



妊娠期～学童期
(0歳～18歳)



青年期
(19歳～39歳)



壮年期
(40歳～64歳)



高齢期
(65歳～)

個別目標4

『住み慣れた地域で、いつまでも自立して生活をする』

(介護・ロコモ・認知症・重症化予防)

■達成すべき目標及び施策(事業)

急速な高齢化の進展に伴い認知症高齢者や高齢者単身世帯の増加等により、要介護認定者が増加していくことが想定されています。高齢者が病気や要支援・要介護の状態になることなく、健康寿命を延伸し、可能な限り住み慣れた地域で、自立した生活を送るには、介護予防とロコモティブシンドロームの予防、認知症予防や重症化予防を地域で総合的に取り組むことが大切です。

市民は、自らの健康維持・向上に向けた一次予防に取り組みましょう。また、「生活元気度チェック表」を活用し結果により、要支援・要介護状態となるリスクを早期改善する二次予防事業へ積極的に参加しましょう。

行政は、元気な高齢者が中心となって地域で自発的に介護予防に取り組む活動を広めていくために「自主グループ立上げ支援」や「介護予防サポーター・認知症サポーターの養成」を行います。



介護予防は、三段階に分けられます。
自分の状況に合わせて、取り組むことが大切です。

- 一次予防：健康の維持・向上
- 二次予防：要支援・要介護リスクの早期改善
- 三次予防：重症化予防



(1) アンチエイジングに取り組みましょう

「いつまでも若々しくありたい」は誰でもが願うこと。アンチエイジングとは、加齢に伴う衰えや様々な病気の原因を抑制することによって老化の進行を遅らせようとすることです。いつまでも若々しく、今の健康状態を維持しましょう。

①健康教室【出前方式】／いきいき長生き教室：一次予防(介護高齢課)

【内 容】 出前方式の健康教室は、各団体等の希望のテーマに合わせ、保健師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、歯科衛生士等の専門職が会場に出向いて、健康維持・介護予防についての講話や簡単な実技を行う。また、いきいき長生き教室では閉じこもり予防や認知症予防を目的に地区公民館等で各種レクレーションや軽運動を実施する。

【対 象】 地域の高齢者

【方向性】 地区組織や関係機関と連携しながら、地域のニーズに合わせた健康教室を開催する。参加者の状況・状態によっては訪問支援、二次予防事業等のサービスにつなげていく。

【指 標】 健康教室

(H24)348回、7,944人 → (H26)400回





妊娠期～学童期
(0歳～18歳)



青年期
(19歳～39歳)



壮年期
(40歳～64歳)



高齢期
(65歳～)

②ピンシャン！元気体操教室／元気アップ運動教室：一次予防(介護高齢課)

【内 容】 「ピンシャン！元気体操教室」は運動習慣の定着化、仲間作りを目的に市内の老人福祉センターや公民館等で開催、支援する。

また、元気アップ教室はロコモティブシンドロームの予防を目的に、体力測定など運動習慣を確認しながら地域の公民館等で、1コース10回(3ヶ月間)で開催する。

【対 象】 地域の高齢者

【方向性】 より多くの高齢者が参加できるように普及啓発を行う。居住地域で開催しているので、各種教室修了者の受け皿になり、継続的に取り組むことができるよう支援する。

【指 標】 ピンシャン！元気体操教室
(H24)2,609回 49,984人 → (H26)2,800回

③ピンシャン！脳活教室：一次予防(介護高齢課)

【内 容】 週1回、3ヶ月間、ウォーキングなどの脳を元気にする生活習慣を身につけ、認知症予防に楽しく取り組む。

【対 象】 地域の高齢者

【方向性】 認知症を予防する生活習慣を身につけ、脳を活性化するプログラム内容を工夫し認知症機能低下の抑制に繋げる。

【指 標】 (H24)35回 747人 → (H26)48回 960人



ピンシャン！元気体操 CD



④ 楽食講座：一次予防(介護高齢課)

【内 容】 食べる事が楽に楽しくできるように、暮らしに役立つ口腔ケアのポイントや食の情報提供、簡単クッキングを行う。

【対 象】 高齢者、介護者

【方向性】 地域で開催、参加しやすい環境作りを行う。暮らしに役立つ口腔ケアやクッキング内容を工夫し、低栄養等の個別相談や介護者支援との連携を図る。

【指 標】 (H24)10回 184人 → (H26)維持

⑤ “元気ひろげたい” 推進事業：一次予防(文化スポーツ振興財団・健康増進課)

☞ P 36



前橋市では、予防接種料金の一部助成制度があります。
対象種目：インフルエンザ予防接種
肺炎球菌ワクチン接種
接種については、かかりつけ医と相談してください。





妊娠期～学童期
(0歳～18歳)



青年期
(19歳～39歳)



壮年期
(40歳～64歳)



高齢期
(65歳～)

⑥介護予防事業：二次予防(介護高齢課)

【内 容】 生活元気度チェック表を活用して、楽しく元気に介護予防に取り組めるように「動いて、食べて、磨いて、元気！！」を合言葉に多彩なプログラムを取り揃え、希望に合わせて取り組む。
地域の会場で週1回、3ヶ月間、専門職とともに楽しく学び、生活の中で実践できる方法を、一緒に考える教室。楽しく学ぶことは、認知症予防にもつながる。

各種介護予防教室は以下のとおり。

「からだと脳の若返り講座」「男性のための筋トレ教室」

「介護予防の太極拳教室」「ひざ・腰らくらく教室」

「ピンシャン！脳活教室」「ピンシャン！楽楽食講座」

【対 象】 生活元気度チェック表により必要と認められた高齢者

【方向性】 既存の複合プログラムの充実と教室終了後も継続できる環境づくり、地域で取組む介護予防の連携を図る。運動プログラムの充実、ロコモティブシンドロームの予防など新たなプログラムの実施による選択肢拡大を図りながら、一次予防事業と連携して実施する。

【指 標】 からだと脳の若返り講座

(H24)612回 5,366人 → (H26)720回



(2) 糖尿病の重症化を防ぎましょう(重症化予防)

誰もが障害や病気があっても、自らの能力を生かし、いきいきと生活することを希望しています。前橋市では、糖尿病の治療中断や合併症の発症等により重症化し、人工透析に至る方が増加しています。

病気を悪化させないために、適切な医療を受け生活の中での様々な相談に応じ、住み慣れた自宅で生活できるよう情報提供やサービスの調整を行う対策を整えていきます。

①健康相談(健康増進課)

☎ P 40

②家庭訪問(介護高齢課・健康増進課・国民健康保健課)

【内 容】 集団の教室に参加が困難で、疾病や在宅生活に個別対応が必要な人に保健師、管理栄養士等が自宅を訪問して、心身の状態に合わせた助言や指導を行う。

【対 象】 市民

【方向性】 在宅での生活がいつまでも送れるよう、個々の対象者の状況に応じて、関係機関と連携・協力を図りながら、支援する。

【指 標】 65歳以上の訪問者数

(H24)286件 → (H29)維持

※訪問希望者を含め必要な人へ引き続き対応





妊娠期～学童期
(0歳～18歳)



青年期
(19歳～39歳)



壮年期
(40歳～64歳)



高齢期
(65歳～)

(3) 地域活動に積極的に参加しましょう(社会参加の促進)

高齢期は、自分のからだの変化を意識しながら介護予防に取り組むとともに、活発な活動をいつまでも続けていけるような環境・周囲のサポートが必要な時期です。今後、高齢化がさらに進む中で、地域の「つながり」「役割」「生きがい」をつくり、互いに支え合う取り組みが大切になってきます。そこで、高齢者の閉じこもり予防や地域のつながりの強化対策として、安心して交流できる身近な場の提供(ふれあい・いきいきサロン等)と地域でサポートできる担い手の充実を図っていきます。

①地域介護予防活動支援事業(介護高齢課)

【内 容】 介護予防や認知症について正しく理解するための研修を行い、地域で介護予防を主体的に取り組める介護予防サポーター、認知症の方やその家族を支援できる認知症サポーターを養成する。介護予防サポーターは、地域で「ピンシャン！元気体操」を主にしたグループの立上げや介護予防まつりの開催など地域活動を行う。

各種介護予防支援活動は以下のとおり。

「介護予防サポーター養成・育成」「介護予防まつり」

「認知症サポーター養成講座」「自主グループ立上げ支援」

【対 象】 市民

【方向性】 介護予防サポーターの圏域(地区)別の取り組み強化など活動内容の充実を図り、地域活動を通じて生き生きと活躍して頂けるように支援する。

【指 標】 介護予防サポーター登録者

(H24) 124人 → (H26) 800人

認知症サポーター

(H24) 2,278人 → (H26) 13,500人

自主グループ

(H24)111グループ → (H26)160グループ



②前橋市民軽スポーツフェスティバル(スポーツ課)

- 【内 容】 前橋市民軽スポーツフェスティバル実行委員会の主催により、グランドゴルフ他7種目の各々の協会がチームを募り実施している。各種目のクラス毎に、1位から3位までを表彰する。
- 【対 象】 市内在住者、在勤者並びに在学者
- 【方向性】 本市におけるスポーツ・レクリエーションの輪をさらに広め、市民一人ひとりの健全な余暇活動の推進と健康の保持増進を図るとともに、生涯スポーツの普及・振興を図る。
- 【指 標】 満足度 (H24)51.2% → (H29)75%

③ウォーキングジャンボリー(スポーツ課)

- 【内 容】 前橋公園を発着点に、全国から歩く仲間を招き、日本を代表する利根川や美しい清流の広瀬川などといった「水と緑と詩の街まえばし」を、ウォーキングを通じて満喫してもらう目的で実施する。
- 【対 象】 健康な人ならどなたでも可(ただし小学生以下は保護者同伴)
- 【方向性】 歴史や文化に触れながら、家族や仲間と一緒に楽しく歩くことにより、運動習慣の確立を促し、健康増進に繋げる。
- 【指 標】 参加人数 (H24)500人 → (H29)700人

