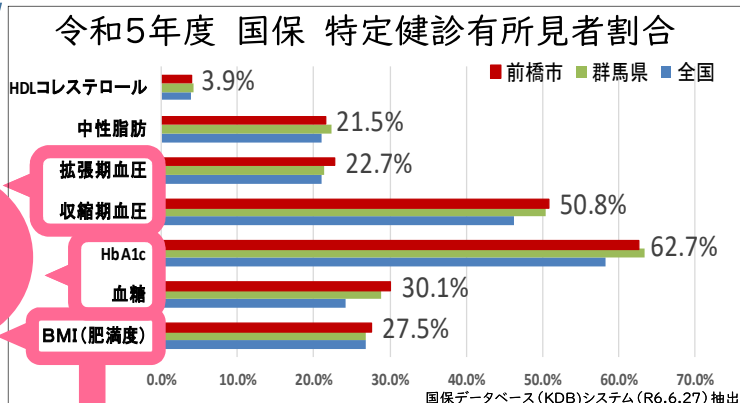


# 令和7年度 前橋市 みんなの健康情報

## 大人の情報

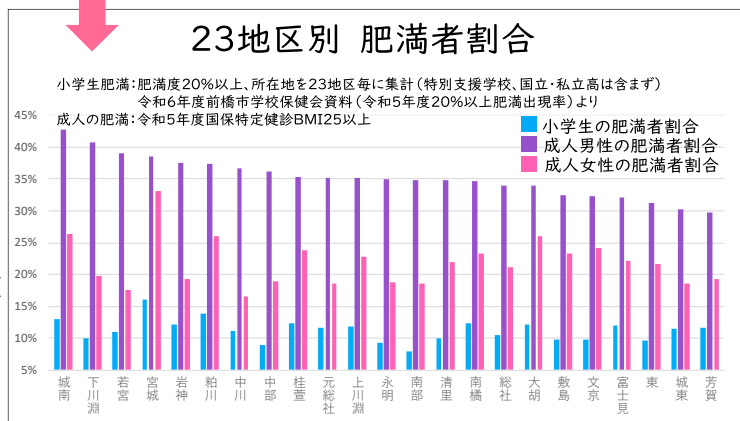
血圧  
糖尿病  
肥満

全国より  
特に  
高い項目



肥満は万病のもと

肥満者が多い地区は、  
4割以上の男性が肥満。  
成人の適正体重は、  
=身長(m)<sup>2</sup>×22  
全身鏡は見てますか？  
体重計に毎日乗り、体重  
が大きく増加する前に、  
調整しましょう。



＼ 高血圧、糖尿病、肥満対策 強化中！ ／

## ●「健康ステップアップセミナー」開催中(無料)

出張型の健康教室を開催しています



将来楽しく過ごせるように、今から  
できる健康づくりのポイントをお話  
します。学校や企業、集まる機会等  
ぜひご利用ください。

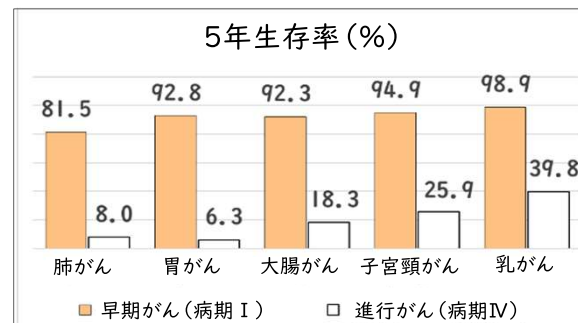


↑ 詳細

## ●受けよう「がん検診」、忘れずに「歯科健診」

早期がんは症状がないことがほとんどです。

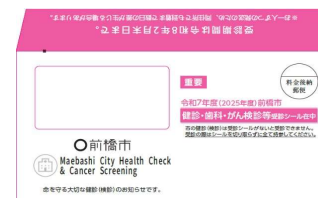
がん検診は、症状がない健康な時に受けることが大切です。



\*がんの診断後に  
適切な治療を受けると、  
早期がんの5年生存率は、  
いずれも進行がんと比べて  
高いことが分かります。

出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん診療連携拠点病院等院内がん登録生存率集計報告書」2014~2015年生存率ネット・サバイバル

前橋市がん検診は各検診 **500円** で受けられます



「がん検診」のご案内  
前橋市ホームページ



「がん」に関する情報  
国立がん研究センター  
「がん情報サービス」

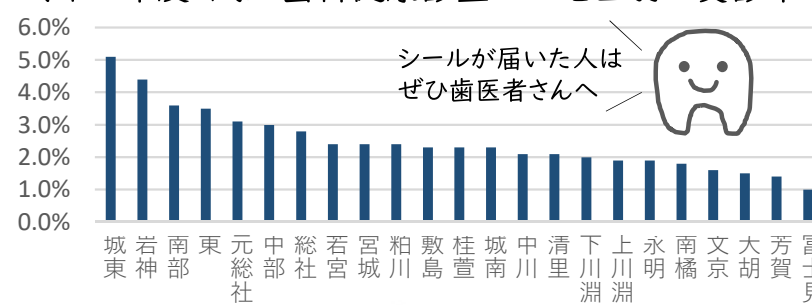
- ・胸部(結核・肺がん)検診は65歳以上無料
- ・前橋市国保特定健診、肝炎ウイルス検診、  
後期高齢者健診、健康増進健診は無料

旬  
じょうほう

成人歯科健診の受診シールも同封しています

対象者は、20歳、25歳...70歳迄の5歳毎と、今年度から63、68歳も追加

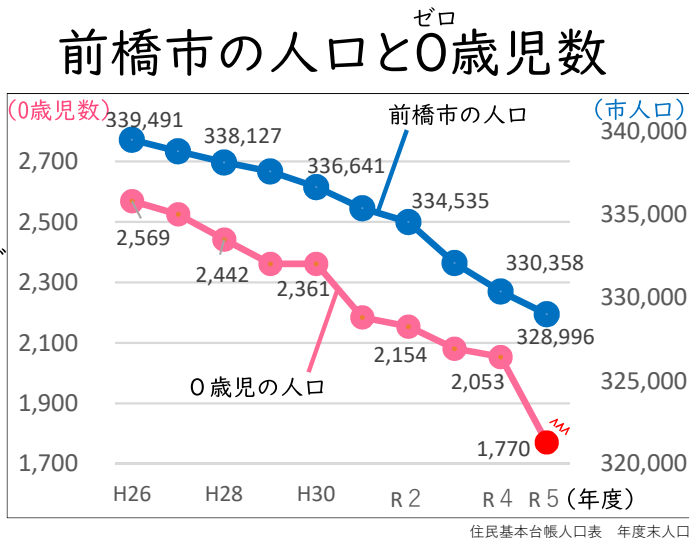
令和5年度 成人歯科健康診査 23地区別の受診率



問い合わせ先 健康増進課 (TEL) 027-220-5708、027-220-5784

## こどもの情報

右図は、前橋市の過去10年間の人口推移です。市全体・0歳児ともに右肩下がりです。この10年間で市全体は**3.1%**減に対し0歳児は**31.1%**減です。特に令和5年度の0歳児の数は、1,770人と激減しました。



## ●「プレコンセミナー」を受けませんか？

「プレコンセプションケア（通称：プレコン）」について早くから正しい知識を持っていただくために、20歳前後の学生や社会人を対象に学校や企業に出向いて講話をしています。プレコンは、若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことです。

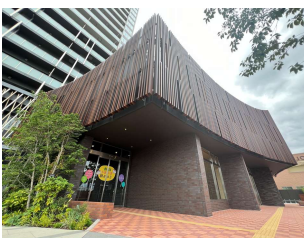
### 【講話の主な内容】

- ◎プレコンセプションケアについて
- ◎妊娠・適齢期を知り、ライフプランを立てよう
- ◎将来に向けた健康づくりについて（適正体重、食事や歯の健康など）



前橋駅北口 一時預かり施設  
**「前橋すくすくこども館」**  
 表町2-29-29 BrilliaTower前橋2階

駅前にオープンした一時預かり施設。親子で利用できる子育て支援エリアは、育児相談や読み聞かせなどのイベントも行っています。

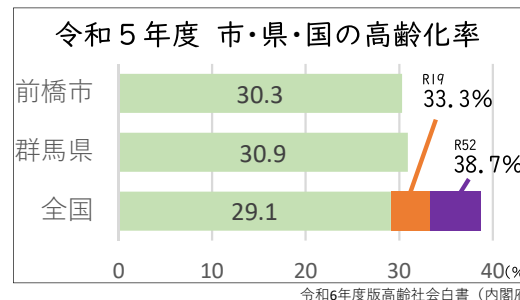


問い合わせ先 こども支援課 (TEL) 027-220-5704

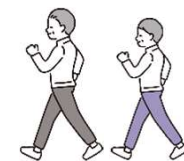
## シニアの情報 介護予防の取り組み

「まえばしスマイルプラン」に基づいて様々な介護予防の取組みを実施しています。目標Ⅱでは介護予防の普及・啓発を進めるとともに、高齢者の生きがい活動・社会参加の促進を目指しています。

まえばしスマイルプラン→



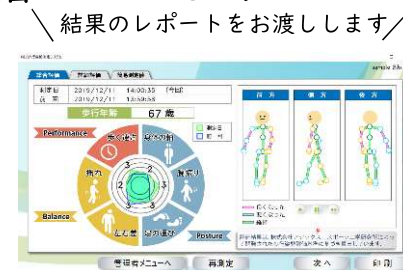
前橋市の高齢化率は30.3%  
 全国の高齢化率は、令和19年に33.3%  
 令和52年には38.7%になると推計



## ●早めの予防で健康長寿を目指しましょう

歩行測定会を開催しています！

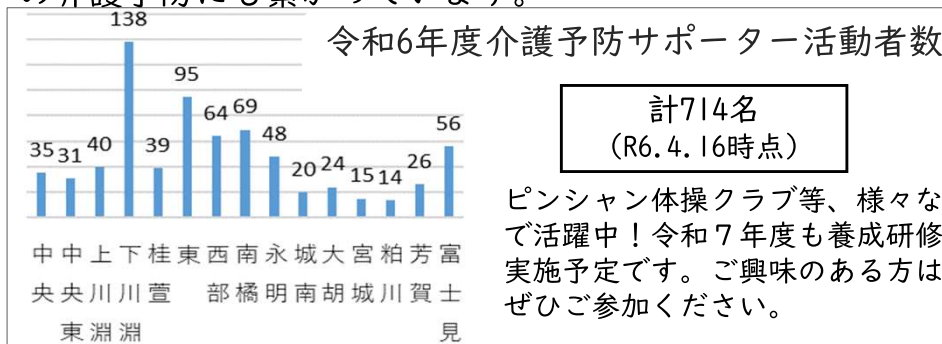
「歩く速さ」はフレイル（健康と要介護の中間の状態）と関連が高いと言われています。歩行測定会では、普段の歩き方や健康状態、生活習慣を振り返ります。



## ●地域で介護予防に取り組んでみませんか？

介護予防サポーターを養成しています！

介護予防サポーターは、介護予防の知識を習得して地域で活動しているボランティアです。地域活動への参加自体が、ご自身の介護予防にも繋がっています。



ピンシャン体操クラブ等、様々な所で活躍中！令和7年度も養成研修を実施予定です。ご興味のある方は、ぜひご参加ください。

問い合わせ先 長寿包括ケア課 (TEL) 027-898-6133