

高崎市  
介護予防  
～フレイルにならない健康づくり～



高崎市役所 長寿社会課 地域包括支援担当

# 一 目 次 一

## ○高崎市の現状

○高崎市の介護予防の取組み・・・P12

○高齢者あんしんセンターのご案内・P15

高崎市の介護予防情報は、こちらで  
ご覧になれます⇒



<http://www.city.takasaki.gunma.jp/docs/2014012000147/>

年を重ねても住み慣れた地域でいつまでも元気に自分らしく暮らしていくために、今からできることを一緒に考えてみませんか？



# 高崎市の現状

およそ  
3.5人に1人  
が高齢者

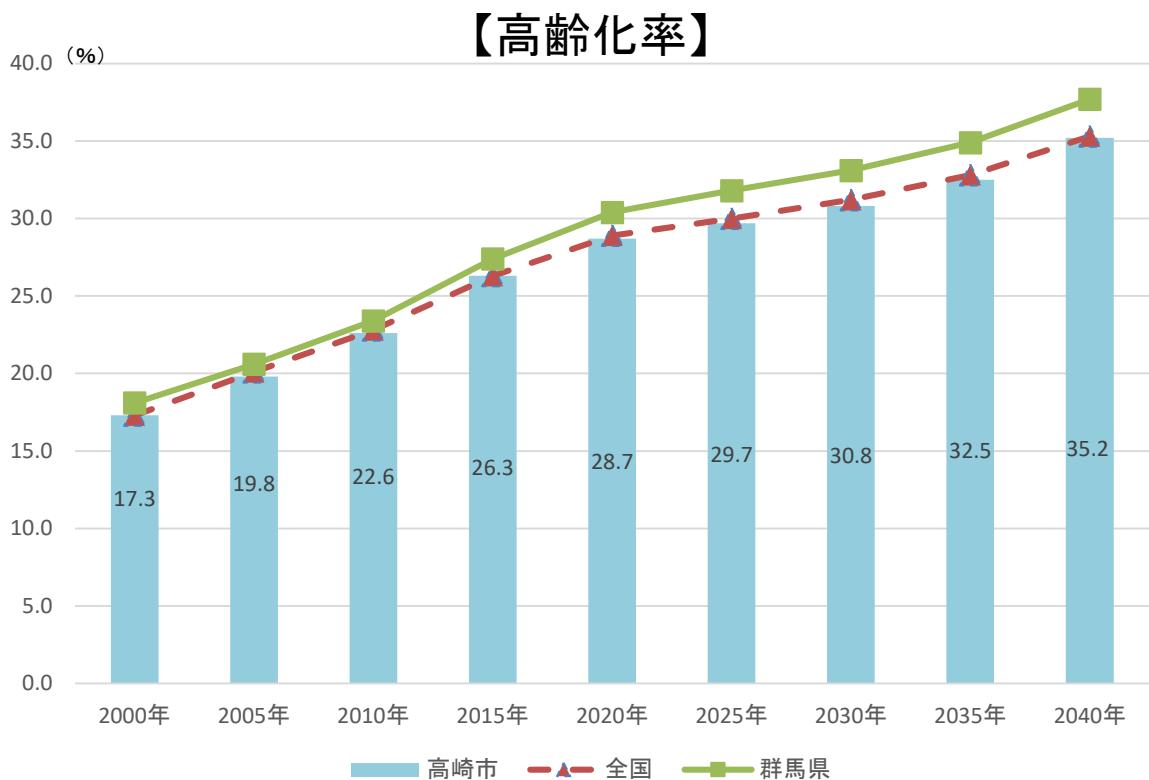
## ●高崎市の人口・高齢化率

	2025年	2045年
人口	364,634人	325,277人
高齢者人口	105,535人	120,034人
高齢化率	28.9%	36.9%

2025年4月現在



2025年の高齢化率は28.9%なのに、  
2045年には高齢化率が36.9%になるそうよ。  
高崎市も超高齢化社会だわね。



(出典)総務省「国勢調査」および国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」

# ●要介護等認定者数と介護保険料



超高齢化社会だと介護を必要とする人も多いと思うけど、どのくらいいるのかなあ？

## 【高崎市の要介護等認定者数の見込み】

	2025年	2030年
総合事業対象者	1,447人	1,460人
要支援1・2	3,568人	3,918人
要介護1～5	15,624人	17,561人

(出典)第9期高崎市高齢者あんしんプラン

5年の間に、何かしらの介護を必要とする人が、2,300人も増えてしまうのね…。75歳以上は、約6割の人が要介護認定を受けているらしいわ。



介護保険を使う人が増えると介護保険料の負担も増えてしまうんだよ。

介護保険が始まった年と比較して約2倍！

## 【高崎市と全国の介護保険料の推移】

西暦	2000 ～ 2002	2003 ～ 2005	2006 ～ 2008	2009 ～ 2011	2012 ～ 2014	2015 ～ 2017	2018 ～ 2020	2021 ～ 2023
高崎市	2,796円	3,140円	4,338円	3,995円	4,995円	6,200円	6,475円	6,475円
全国平均	2,911円	3,293円	4,090円	4,160円	4,972円	5,514円	5,896円	6,014円

(出典)第9期高崎市高齢者あんしんプラン

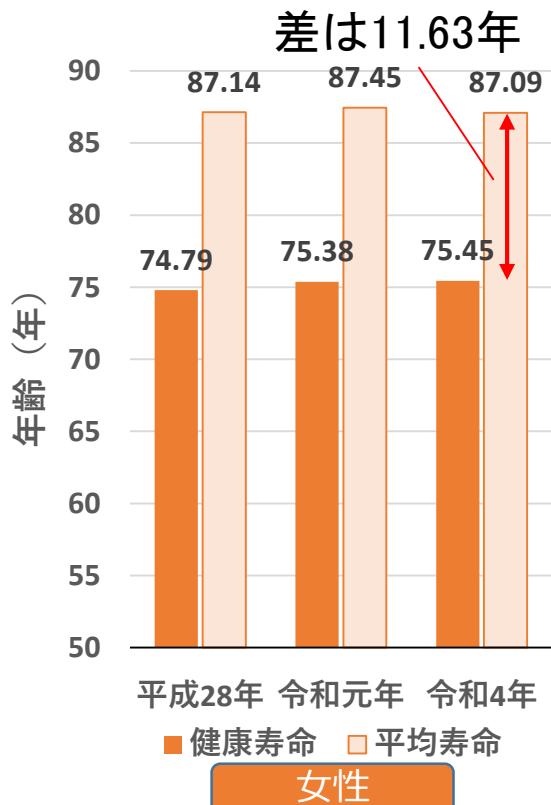
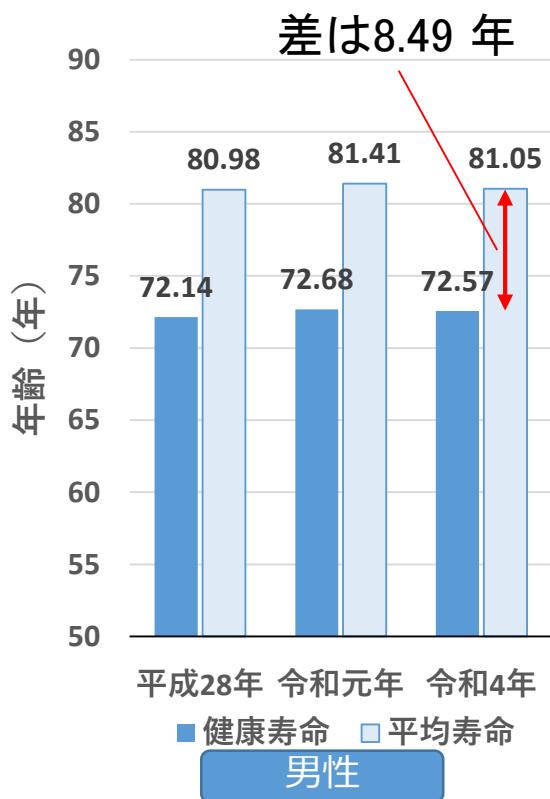
※赤字は全国平均よりも高崎市が上回った金額

# ●平均寿命と健康寿命

自分や家族のためだけでなく、社会のためにも介護を受けないで元気でいることが必要だね。



【男女別 健康寿命と平均寿命】



(出典)厚生労働省「健康寿命の令和4年値について」を加工して作成



平均寿命とは、0歳時点で何歳まで生きられるかをいい、健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されるとなく生活できる期間のことをいうんだよ。

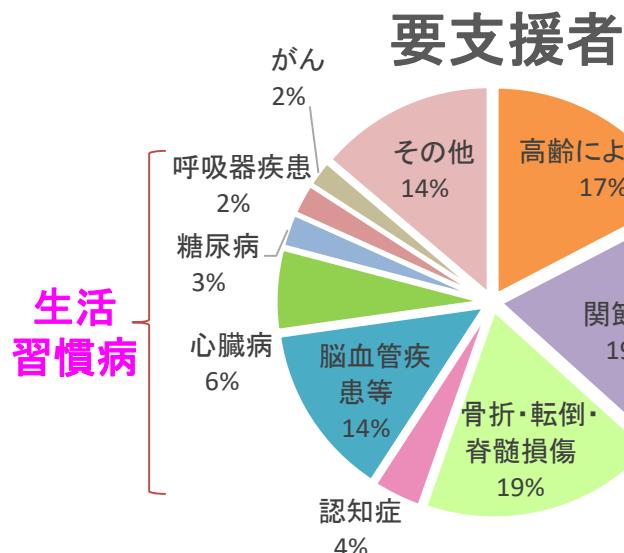


平均寿命と健康寿命との差は不健康な期間になって、令和4年では、男性では8.49年、女性では11.63年が介護を必要とする期間になるのね。意外と長いわよね。



だから、平均寿命と健康寿命の差をどのくらい縮めることができるか、健康寿命をいかに延ばせるかが大切になってくるんだね。

# ●介護が必要となった主な原因



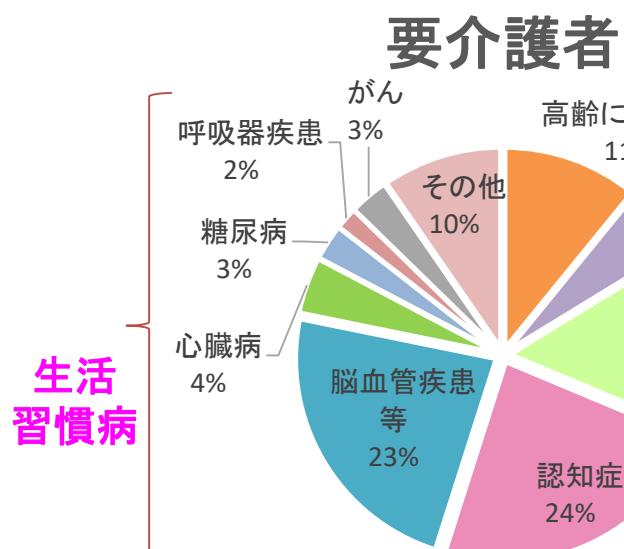
フレイル関連原因: 55%  
認知症: 4%  
生活習慣病: 27%

高齢による衰弱、  
関節疾患、骨折・転倒が  
**フレイル関連原因**

### フレイル関連原因

要支援者は、高齢者による衰弱、関節疾患、骨折・転倒等のフレイル関連の要因が全体の半数と多く、認知症が少ないことがわかるわ。

予防・改善



フレイル関連原因: 31%  
認知症: 24%  
生活習慣病: 35%

### フレイル関連原因

要介護者は、フレイル関連の要因は少なくなり、認知症が多くなるんだね。

要支援者に比べると、要介護者は生活習慣病が多いんだね。



(出典)厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」資料 改変

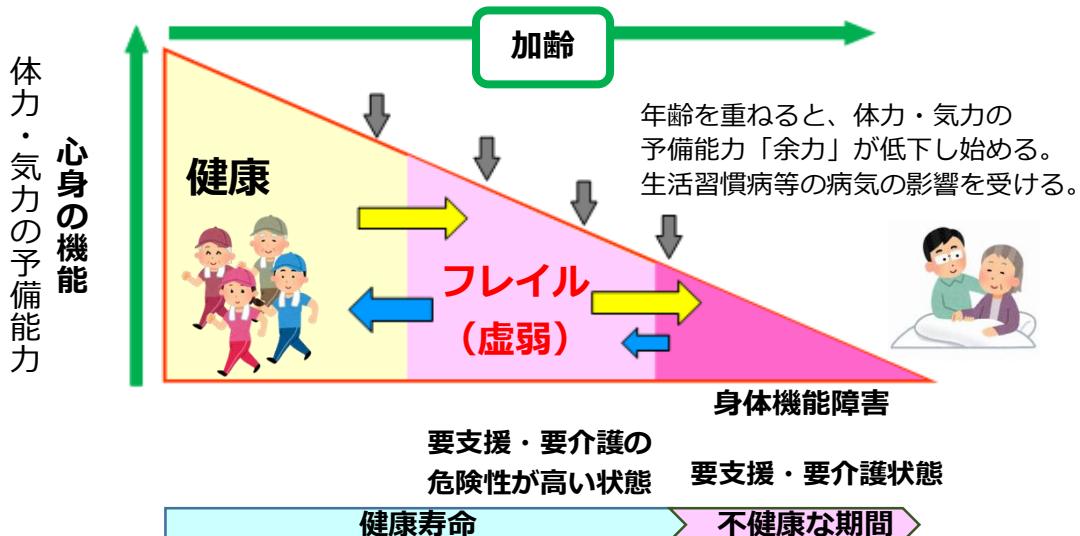
介護を受けないために、フレイルや生活習慣病に気をつける必要があるのね。ところで、フレイルって何かしら?

# フレイルって何？

## ●フレイルとは

フレイルとは、年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して、介護が必要な状態に近づくことをいいます。体を動かさないでいるとフレイルが進んでしまいますので、注意が必要です。

### 【フレイルと健康寿命の関係】



(出典)葛谷雅文「老年医学におけるSarcopenia&Frailtyの重要性」日本老年医学会雑誌46(4) 改変

### 【フレイルの種類と要因】

- ・口腔機能の低下
- ・低栄養
- ・筋力の低下

身体的  
フレイル

- ・認知機能の低下
- ・意欲・判断力の低下
- ・抑うつ

精神・心理的  
フレイル

社会的  
フレイル

- ・閉じこもり
- ・孤食
- ・社会参加の減少



フレイルになっても、毎日の生活を見直すことで、健康な状態に戻すことができるのね。まず、自分がフレイルの状態なのか知りたいわ。

# ●フレイルチェック

実際にチェックしてみよう！



## 【フレイルチェック】

当てはまるものがいくつありますか？

- 6か月間で2～3kg以上体重が減った
- 以前よりも歩く速度が遅くなってきた
- 運動をするのが週1回より少ない
- 5分前のこと�이思い出せない
- (ここ2週間)わけもなく疲れた  
ような感じがする



プレフレイルは  
フレイル予備軍

1～2個当てはまる➡プレフレイル  
3個以上当てはまる➡フレイル

## 【指輪つかテスト】

### －ふくらはぎの自己評価－

手順① 親指と人差し指で「指  
輪つか」をつくる



手順② ふくらはぎの一番太  
い部分に当ててみる



大きい

筋力

小さい



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

(出典)東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」を一部改変

- 指の輪つかでふくらはぎを囲めないという人  
→筋肉量があり筋力が大きいと判断します。今のところ  
問題ありません。
- 指の輪つかに隙間ができた人  
→筋肉量が少ない傾向で筋力が小さいと判断します。

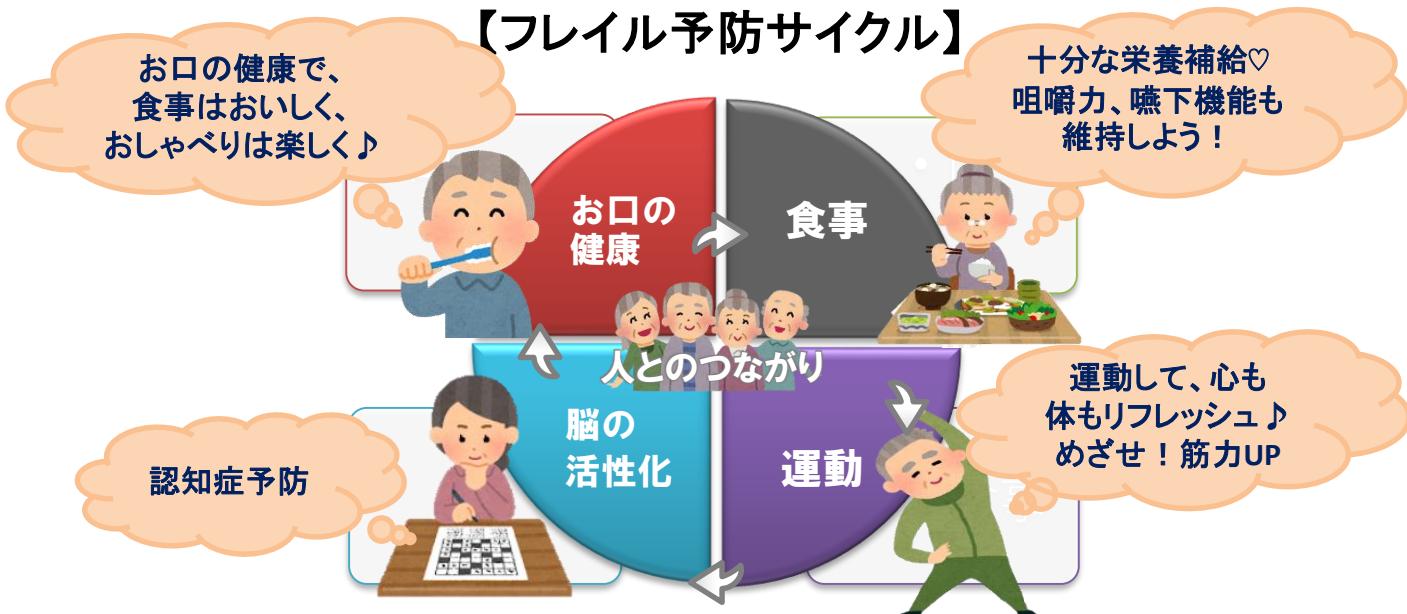
# ●フレイルの予防

## フレイル予防のポイント

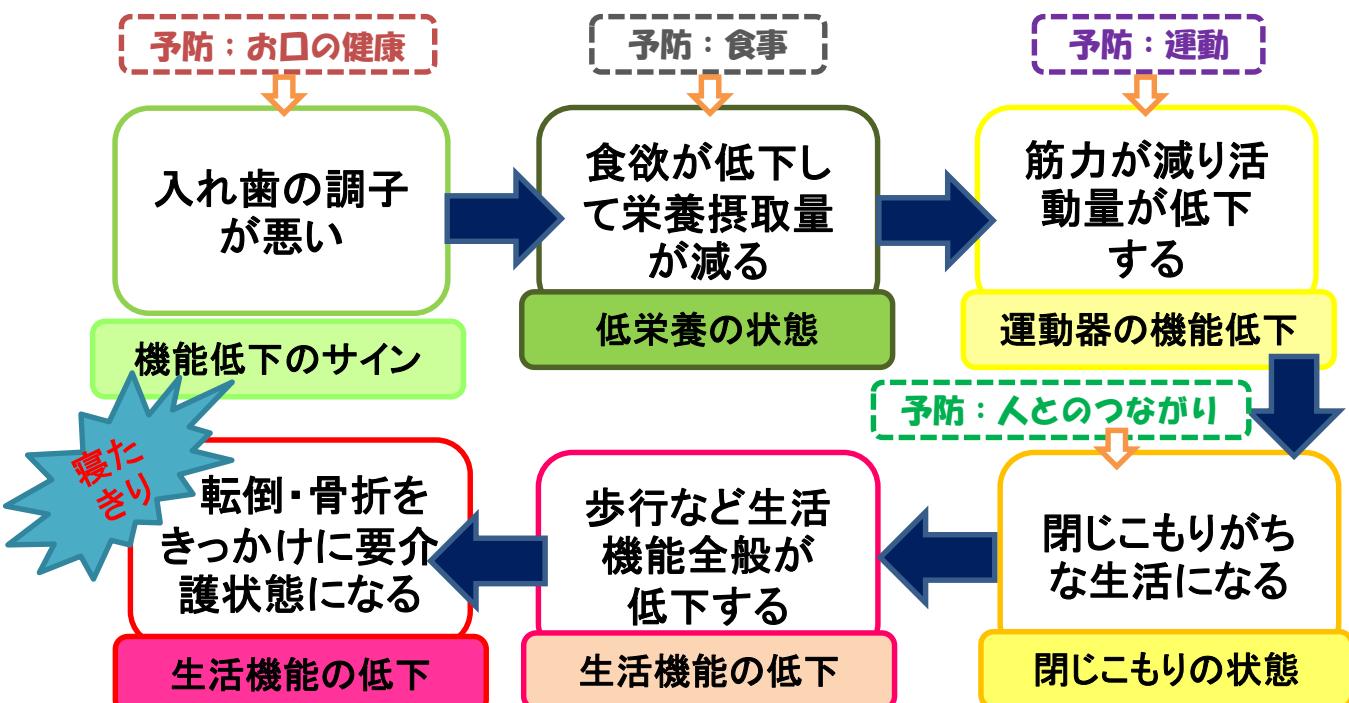
- お口の健康を守る
- 運動をする
- 人とつながりを持つ

- バランスの良い食事
- 脳トレをする

## 【フレイル予防サイクル】



## 【フレイルの連鎖と予防 一例】





運動は、日常生活の動きを支える筋肉や骨の衰えを防ぐだけでなく、心肺機能を高めたり、脳を活性化します。片足上げやスクワットなどの筋力トレーニングと、ウォーキングなどで全身をバランスよく鍛えてください。運動は、週1回からはじめ、数を少しづつ増やし、毎日運動をすることを習慣化しましょう。

### 【膝の伸ばし】



背筋を伸ばしていく間に座り、両手でいすの前側を抑え、両足は肩幅くらいに開く。足が床と平行になるまで太ももに力を入れて4秒かけて上げ、4秒かけて元に戻す。左右それぞれ10回ずつ繰り返す。

### 【片足上げ】



いすに手を添え、背筋をできるだけ真っすぐ伸ばして左右1分間ずつ行う。慣れてきたら太ももを高めに上げる。

### 【脳のトレーニング】



- ① 左手は上下に動かしながら、右手は三角形を描く動作を行う。
- ② ①をしながら、曜日を反対にいう。

### 【ウォーキング】

背筋を真っすぐ伸ばして、広めの歩幅で歩くのがポイントです。普段の生活にプラス1,000歩が目標です。



筋力トレーニングとウォーキングを組み合わせて運動するのがいいわね。



# 栄養



年齢を重ねると、活動量や筋肉量などが減り、食べる量が少なくなります。加えて好きなものや食べやすいものばかりを食べてしまうと、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態の低栄養になってしまいます。毎日様々な食品を食べて必要な栄養をきちんと取ることでフレイル予防になりますので、意識して食事をしましょう。

## 【バランスのいい食事】

### ○食卓に「主食」「主菜」「副菜」を揃える。

#### 主食

エネルギーになる



ご飯・めん・パン

#### 炭水化物

#### 主菜

血や肉になる



肉・魚・卵・大豆

#### たんぱく質

#### 副菜

体の調子を整える



野菜・海藻・きのこ・いも

#### ビタミン・ミネラル・食物繊維

### ○1日3回食べる

間食は牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品がおすすめ！

### ○食べやすい工夫をする

- ・柔らかく煮る
- ・薄くスライスする
- ・トロミをつける



フレイル予防には、たんぱく質を取ることが大切なね。でも1日どのくらいとればいいのかしら？

鮭(焼き)  
70g

+  
豚ロース肉  
(焼き)50g

+  
牛乳  
180g

+  
卵  
50g

+  
納豆  
50g

体重50kgの人の  
目安がこのぐら  
いだよ。





歯が抜けたり入れ歯が合わなかったりすると、かむ力が弱まります。また、柔らかいものばかりを食べると、口の周りの筋力が低下します。口の周りの筋力の低下は、食事や会話がうまくできなくなるため、低栄養になったり、人と関わることがおっくうになります。閉じこもりの原因になり、フレイルにつながることもあるので、お口の健康を保つことは大切です。

### 【お口の手入れ】

○食べたら磨きましょう

○義歯のお手入れをしましょう

○定期的に歯科医院を受診しましょう

お口が不健康でもフレイルになるんだね。  
毎日のケアが大切だね。



### 体操1

#### 【口腔体操】

(出典)群馬県フレイル標準テキスト



口を大きく開けたり、口を閉じてしっかりと歯を噛み合わせたりします。



口を尖らせたり、横に開いたりします。



口を閉じたまま、頬を膨らましたりすぼめたりします。



口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりします。



舌を出して、左右に動かします。



舌を出して、上下に動かします。

### 体操2

タタタ

カカカ

パパパパ

ラララ



- ・「パパパパ」「タタタ」「カカカ」
- 「ラララ」を言う
- ・声を出して新聞や本を読む
- ・大きな声で歌を歌う



# 人とのつながり・社会参加



最近は、一人ぐらしの高齢者も多く、感染症の流行などもあり、今日誰とも会話していないという日があるかもしれません。人とつながり、生活において予定や目的、役割があるということは、体や心の機能の維持においても重要です。社会と関わることは、認知症予防だけでなく、うつ症の予防にもつながります。

## ◆人のつながりを大切に・・・

- ボランティア活動や趣味のサークル活動、スポーツ組織などに参加する。
- 自主グループに参加して、役割をもつ。
- 人と直接会えないときは、電話やテレビ電話などで話をする。



## 【フレイル予防には「人のつながり」が重要】

### －様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク－



これを見ると身体活動も大切だけどそれ以上に他の活動が大切なのがわかるね。



(出典)吉澤裕世、田中友則、飯島勝矢、2019 日本公衆衛生雑誌

社会参加すると、身支度をしたり、目的地に行くまで歩いたりするから体を動かすわ。人に会うこともあるから、お出かけ前には歯磨きもするし、お話しもするわね。また、活動するとお腹がすくから、おいしく食事が食べられるし。運動、栄養、お口の健康のフレイル予防が自然にできる社会参加はすばらしいわ。



# 高崎市の介護予防の取組み

高崎市では、年齢を重ねても住み慣れた地域で、いつまでも元気でいきいきと生活できるよう介護予防に取り組んでいます。

## 介護予防教室

高齢者あんしんセンターでは、運動器機能や認知機能の低下を予防することを目的に、楽しみながら体操やレクリエーション等を行う教室を開催しています。



## 元氣づくりステーション

長寿センターや福祉センターでは、楽しみながら参加できる体操や介護予防に関する講話、体力測定などを1年を通して定期的に実施しています。



## 高齢者の居場所

高齢者が自由に集い、体操やお茶飲み、おしゃべりなどを楽しみながら介護予防ができる場所です。地区や世代関係なく参加できます。



## 生活機能向上指導事業

通いの場やふれあい・いきいきサロンなどへ、リハビリの専門職を派遣し介護予防の講話をを行っています。



## 地域包括ケアフェスティバル

幅広い年代・地域の人が介護予防について関心を持ち、家族や知人と介護予防について話し合う機会となり、また地域での介護予防サポーターの活動の周知を図ることを目的に開催しています。



### 介護予防サポーター



介護予防サポーターを募集しています

介護予防サポーターは、その活動を通じて高齢者の介護予防の促進を図るとともに、地域における介護予防の取組みを普及し、地域住民の健康と福祉の増進に貢献するボランティアの方です。



### 【介護予防サポーター養成研修】

介護予防サポーターになるための研修です。介護予防に必要な知識や技術を学びます。



### 【フォローアップ研修】



リハビリ職や栄養士などの講師より、地域の介護予防活動に活かせる研修を受けています。

### 【通いの場】

自分や地域住民の健康増進のため、地域の公民館などで介護予防サポーターが中心になり体操を定期的に行っています。



介護予防に取り組む場所や方法は、たくさんあることがわかったわ。同時に認知症予防も介護予防には必要よね。



認知症は、予防することと早期発見することが大切っていうからね。

高崎市は、認知症予防にもいろいろ取り組んでいるよ。ひとりで悩まないことが大切ね。



## 【ふれあい・交流 農業体験バスツアー】

認知症の予防・早期対応につなげる取り組みとして、もの忘れるが気になり始めた人や外出の機会の少なくなった人を対象に、梨の収穫体験や頭と体を使った体操を行っています。



### 【認知症カフェ】

認知症の人と家族、地域住民専門職等の誰もが参加できる場です。社会参加による社会的孤立の解消や役割の保持が認知症予防につながるといわれています。高齢者あんしんセンター や **オレンジセンター**、NPO法人等の各団体が運営しています。

### 【認知症相談】

認知症サポート医による、認知症の症状や薬、治療法など医療についての相談を予約制で実施しています。

### 《オレンジセンターとは？》

認知症センター養成講座を受講し、地域で活動する意思のある方を「オレンジセンター」として登録しています。見守りや認知症カフェ、地域で認知症の理解を広める活動に協力していただいている。

最近、父が…



### 【認知症地域支援推進員】

高齢者あんしんセンターに1名ずつ配置されており、主に認知症についての相談対応や認知症の人が安心して暮らせるまちづくりを進めています。

# 高齢者あんしんセンターのご案内

～高齢者あんしんセンターは高齢者の総合相談窓口です～

高崎市では、高齢者のみなさんが、住み慣れた地域でいつまでも安心して、その人らしい生きがいのある生活を継続できるよう、市内29ヵ所(担当地域あり)に高齢者あんしんセンターの窓口を設け活動しています。介護に関する悩みや心配ごとのほか、健康や福祉、医療に関するさまざまな支援を行っています。

## 【高齢者あんしんセンターの主な業務】



お気軽にご連絡ください



# あなたのまちの高齢者あんしんセンター

地域	担当地域 (小学校区)	高齢者あんしん センター	住 所	電話番号
旧高崎	中央・南・城南	通町	通町143-2	322-2011
	北・東・西	たかさき社協	末広町115-1	370-8847
	塙沢・浜尻(一部)	希望館	江木町1093-1	322-2034
	片岡	高風園	寺尾町2412	325-3578
	寺尾・城山	ホビ園	寺尾町621-1	324-8844
	佐野	サンピエール	上佐野町786-7	346-3760
	六郷(一部)・浜尻(一部)	ことり	下小鳥町1234-2	362-1896
	六郷(一部)・北部	ようざん なみえ	上並櫻町1182	388-9143
	城東・東部	若宮苑	上大類町759	352-1119
	新高尾・中川	MWS日高北	日高町349	384-8218
	八幡・西部	八幡	藤塙町202	381-5367
	豊岡	豊岡	藤塙町202	381-5387
	乗附・鼻高	さとの花	乗附町208	321-2000
	長野	森の小径	浜川町836-2	344-4439
	大類・京ヶ島(一部)	こまい	宿大類町921-2 2階	352-6366
	南八幡	MWS日高南	吉井町馬庭2204	381-8826
	倉賀野	倉賀野・新町南	倉賀野町1592-2	347-7277
	岩鼻	くろさわ 岩鼻	東中里町190-4	388-8116
	京ヶ島(一部)・滝川	恵峰園	京目町1632-1	353-2359
	中居	くろさわ	中居町3-20-8	353-2333
	矢中	いわた	矢中町841	347-4561
倉渕	倉渕	くらぶち	倉渕町三ノ倉303	395-6200
箕郷	箕輪・車郷・箕郷東	箕郷 いずみ	箕郷町矢原12-1	371-8503
群馬	金古・金古南・上郊	ルネス二之沢	足門町166-1	372-4165
	国府・堤ヶ岡・桜山	関越中央	北原町179-1	386-2270
新町	新町第一	みどの新町	新町333	0274-42-0200
	新町第二	倉賀野・新町南	新町1906-7	0274-42-1033
棟名	下室田・中室田・上室田	新生会	中室田町2252	395-8080
	里見・下里見・久留馬・宮沢	はるな	下室田町965-1	395-6580
吉井	吉井・多胡・吉井西・岩平・入野	吉井中央	吉井町吉井415-1	320-3166
	南陽台・馬庭	MWS日高南	吉井町馬庭2204	381-8826

作成・発行 高崎市役所 長寿社会課 地域包括支援担当  
〒370-8501 高崎市高松町35番地1  
TEL 027-321-1319

発行日 令和7年10月