

一般介護予防事業の案内

～100歳まで元気でいられる身体づくり～



延ばそう!健康寿命

※健康寿命とは寝たきりや要介護になることなく、
自立して生活していくことができる期間のことです。

いつまでも、健康でいきいきと生活するためには、
「健康寿命」をできるだけ長くすることが大切です

【令和5年度真岡市男性】

平均余命:80.7歳

健康寿命(平均自立自立期間):79.2歳



日常生活に制限のある
期間平均1.5年間
この期間が短くなるといいですね。



【令和5年度真岡市女性】

平均余命:87歳

健康寿命(平均自立自立期間):83.4歳



日常生活に制限のある
期間平均3.6年間
この期間が短くなるといいですね。



KDB システムより



真岡市は介護が必要になった要因は何が多い?

令和5年度真岡市の介護認定者の介護が必要になった要因

全体 1位 認知症

2位 骨折

3位 脳血管疾患



男性 1位 脳血管疾患

2位 認知症

3位 がん



女性 1位 認知症

2位 骨折

3位 脳血管疾患

真岡市介護保険認定情報まとめ

生活習慣病予防や年齢を重ねたことで生じる心身の衰えであるフレイル
予防が大切です!

生活習慣病予防

- ・かかりつけ医をもち、年1回は健診を受けて体調確認
- ・高血圧、糖尿病、脂質異常症等の予防やコントロール
- ・適度な運動と栄養バランス



フレイル予防

- ・運動で筋力アップ
- ・栄養バランス
- ・口腔ケア(歯と口の健康)
- ・人付き合い(社会参加)





各種運動教室の案内

対象：65歳以上の市民で介護保険サービス利用していない方

運動したい方におすすめ！下肢筋力がついて身体が軽くなる方が多いです！

①いきいき運動教室

場所：・真岡いがしら温泉（年間11コース）

・デイサービス未来（年間3コース）

回数：1コース8回程度（週1回、2か月間程度）

内容：・自宅でもできる簡単筋トレ・ストレッチ等

・マシーンを使用した筋力低下予防のため運動



【参加者の声】

「一人ではなかなか運動できないので、いろんな方と運動ができて良かったです」「身体が軽くなりました」



②体操からはじめるフレイル予防教室

場所：AutoMirai 真岡公民館、二宮コミュニティセンター

回数：1コース12回程度（週1回、3か月程度）

内容：フレイル予防の運動や、お口の健康・栄養の講話

【参加者の声】

「毎回楽しく元気になって帰れます」「参加者と楽しい雰囲気と頑張る意欲を共有できて良かったです」



募集開始時期等詳細は **WeeklyNew** をご覧ください。

お問い合わせは、高齢福祉課地域支援係 0285-83-8132