

令和8年度 認知症予防に資する取組みについて

市町村名	No.	事業名	年間実施回数	対象者	事業概要 事業内容	内容区分 ※当てはまる項目に○										その他の内容	
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
						定期的な運動	禁煙	健康的な食生活	節度ある飲酒	（体重・血圧・血糖・脂質）生活習慣病の管理	こころの健康維持	聴力の維持	知的活動・創作活動	検診・スクリーニング	その他		
水戸市	1	認知機能セルフチェック	36	市内居住の65歳以上の方	【運営】水戸市高齢福祉課 【内容】VR機器を使用した認知機能測定を実施し、ハイリスク者については必要に応じて圏域の地域包括支援センターに情報共有している。									○		VR機器を使用した認知機能測定	
日立市	1	認知症予防講演会	3	一般市民	【実施主体】日立市健康づくり推進課 【内容】医師による認知症に関する講演会											○	医師等による講話を通して正しい認知症の知識を普及啓発する。
日立市	2	認知症予防教室	9	市内居住の65歳以上の方	【実施主体】日立市健康づくり推進課 【内容】保健師・栄養士・歯科衛生士、作業療法士による講話、健康運動指導士・シルバーリハビリ体操指導士による運動実技を通し、認知症の知識普及・早期対応に努める。 【回数】1コース3日間を、3コース実施	○		○		○			○		○		歯科衛生士による口腔ケア・口腔体操実施
日立市	3	ふれあいサロン	13	外出機会の少ない高齢者	【実施主体】日立市社会福祉協議会 【内容】交流活動、歯科衛生士・保健師・看護師・栄養士による健康講話等	○		○		○			○		○		歯科衛生士による口腔ケア・口腔体操実施
日立市	4	ふれあい健康クラブ	600	市内居住の65歳以上の方	【実施主体】日立市社会福祉協議会 【内容】認知症予防体操、レクリエーション、健康講話等 【回数】毎月2回、市内28か所で実施	○		○		○			○		○		口腔体操実施
日立市	5	地域リハビリテーション活動支援事業	6	一般市民	【実施主体】日立市健康づくり推進課 【内容】理学療法士や作業療法士、言語聴覚士による認知症に関する健康教育等	○							○				
土浦市	1	出前講座「みんなで元気にフレイル予防」	申込に応じて	市内で活動する団体、グループ等	【運営】土浦市高齢福祉課 【内容】認知症予防についての講義・筋トレ・レクリエーション等の実施 （講師：市作業療法士、理学療法士）	○		○			○						
土浦市	2	フレイル予防啓発講座「ぶらり☆つちまる健康ひろば」	12	市民（市外の方も可）	【運営】土浦市高齢福祉課 【内容】介護予防全般に関する講義・運動・レクリエーション等の実施 （市作業療法士・理学療法士、保健師、歯科衛生士、管理栄養士、シルバーリハビリ体操指導士等）	○		○			○						
土浦市	3	メディアを活用した認知症予防啓発	随時	市民	【運営】土浦市高齢福祉課 【内容】チラシ、ホームページ、SNS等のメディアを活用して、認知症予防に関する啓発を行う										○		MCIの病態の啓発 早期受診の促し
古河市	1	いきいきシニアのさわやか教室	30	65歳以上	【実施主体】委託 【内容】介護予防全般の教室（講師は健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士、薬剤師、音楽療法士、創作講師他） 【回数・時間】3コース×10回 1回120分	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	薬剤師による講話、健康運動指導士等による体操、ストレッチ
古河市	2	シニア運動教室	30	65歳以上	【実施主体】委託 【内容】運動を中心とした教室（講師は健康運動指導士）等 【回数・時間】3コース×10回 1回120分	○				○	○	○			○		健康運動指導士等による体操、ストレッチ
古河市	3	シニア世代のボールウォーキング教室	14	65歳以上	【実施主体】委託 【内容】ボールを使用したウォーキング教室（講師は健康運動指導士）等 【回数・時間】2コース×7回 1回90分	○				○	○	○			○		ボールを使用したストレッチ、ウォーキング
古河市	4	介護予防キャンペーン	2	市民	【実施主体】古河市高齢介護課 【内容】市役所庁舎等に認知症や介護予防について掲示 【回数・時間】6月、9月			○							○		6月「歯科キャンペーン」、9月「認知症を知る月間」に合わせ、地域包括支援センターとの共催でキャンペーンブースを設置
古河市	5	介護予防出前講座	40	65歳以上の市民 （10人以上の団体）	【実施主体】古河市高齢介護課 【内容】栄養・認知症予防を含む介護予防、口腔、介護予防レクリエーション、シルバーリハビリ体操等をテーマに出前講座を実施 【回数・時間】1時間程度			○			○	○	○		○		フレイル予防体操、コグニサイズ等
古河市	6	シルバーリハビリ体操教室	650	65歳以上の市民	【実施主体】古河シルバーリハビリ体操指導士の会 【内容】シルバーリハビリ体操 【回数・時間】公共機関は13会場15グループで月2回程度実施、その他公共機関以外でも実施。1回90分程度	○					○	○			○		シルバーリハビリ体操
古河市	7	リハビリテーション専門職派遣事業	10	サロン等の「通いの場」の活動団体（おおむね65歳以上）	【実施主体】古河市高齢介護課 【内容】住民主体の通いの場（に）リハビリテーション専門職を派遣し、フレイル予防、認知症予防の講話や実技等を実施 【回数・時間】サロン等の通いの場において1回60～90分。	○					○	○	○		○		体力測定、体操、座談会等

令和8年度 認知症予防に資する取組みについて

市町村名	No.	事業名	事業概要			内容区分 ※当てはまる項目に○										
			年間実施回数	対象者	事業内容	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	その他の内容
						定期的な運動	禁煙	健康的な食生活	節度ある飲酒	（体重、血圧、血糖、脂質）生活習慣病の管理	こころの健康維持	聴力の維持	知的活動・創作活動	検診・スクリーニング	その他	
石岡市	1	出前講座	—	市民5名以上参加の団体等	【実施主体】石岡市（地域包括支援センター） 【内容】市民の開催する学習会等へ職員を派遣。『認知症サポーター養成講座』『脳の健康チェック（ファイブコグ）』『いつも笑顔で介護予防（介護予防の一つとして認知症予防の話やレク等を実施）』		○	○	○	○	○		○			
石岡市	2	ひまわり体操	20	市内在住の65歳以上で心疾患がなく医師から運動を制限されていない方	【実施主体】社会福祉協議会 【内容】運動指導士による、体力の維持・向上を目的とした運動	○										
石岡市	3	みんなで能力アップ教室	30	市内在住の65歳以上の方	【実施主体】社会福祉協議会 【内容】理学療法士による、身体機能や認知機能維持の維持・向上のための運動。歯科衛生士等からの講和等	○										
石岡市	4	在宅介護支援センター介護予防教室	300	65歳以上の要介護高齢者等及びその家族	【実施主体】在宅介護支援センター（6カ所）へ委託 【内容】公民館等で体操や脳トレ等を実施	○	○	○	○	○	○					
石岡市	5	地域リハビリテーション活動支援事業	40	住民の集いの場	【運営】石岡市（地域包括支援センター） 【内容】歯科衛生士、管理栄養士およびリハビリテーション専門職を派遣し、認知症予防の講話や実技の実施			○	○	○				○		
石岡市	6	認知症講演会	1	一般市民	【運営】石岡市（地域包括支援センター） 【内容】医師等による講話										○	医師等による講話
結城市	1	介護予防教室	14	市内在住の65歳以上の方	【実施主体】結城市介護福祉課 【内容】フレイル予防を目的とし、レクリエーションのほか、栄養・口腔・認知症予防の講話を取り入れた介護予防の複合的な教室を開催。（講師：理学療法士、管理栄養士、言語聴覚士）			○							○	レクリエーションを通した他者との交流、口腔ケアの指導
結城市	2	運動機能向上教室（はつらつ教室）	30	市内在住の65歳以上の方	【実施主体】結城市介護福祉課 【内容】運動機能の向上を目的とし、運動を主とした教室の中に、認知症予防、栄養、口腔ケアの講話を取り入れて実施。（講師：運動指導士等）	○		○							○	運動習慣と認知症予防についての講話、口腔ケアの指導
結城市	3	シルバーリハビリ体操	月1回～4回	市内在住の65歳以上の方	【実施主体】結城いきいきヘルス体操会 【内容】市内21教室。シルバーリハビリ体操の実施。	○										
龍ヶ崎市	1	思い出を語ろうかい	226	おおむね65歳以上の方	【実施主体】龍ヶ崎市福祉総務課 【内容】傾聴ボランティアを中心に少数のグループによる「回想法」の手法を活用した講座										○	傾聴ボランティアを中心に少数のグループによる「回想法」の手法を活用した講座
龍ヶ崎市	2	のびのび健康生活講座（認知力低下予防講座）	46	おおむね65歳以上の方	【実施主体】スポーツクラブルネサンス・龍ヶ崎市 【内容】脳トレ、運動指導、体力測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による講話	○		○		○		○				
龍ヶ崎市	3	音楽フィットネス講座（認知力低下予防講座）	17	おおむね65歳以上の方	【実施主体】第一商工 【内容】DKエルダーシステムを活用したプログラム	○										
下妻市	1	脳活いきいき教室	24	市内居住の65歳以上の方	【実施主体】下妻市長寿支援課・下妻市社会福祉協議会 【内容】認知症予防音楽ケア体操・シナプソロジー・筋カトレーニング、口腔、栄養指導	○		○							○	口腔ケア指導、口腔体操の実施
下妻市	2	男性のための筋トレ教室	24	市内居住の65歳以上の方	【実施主体】下妻市長寿支援課・下妻市社会福祉協議会 【内容】シナプソロジー・筋カトレーニング、口腔、栄養指導	○		○		○					○	口腔ケア指導、口腔体操の実施
下妻市	3	シニアのためのパワーアップ教室	10	市内居住の75歳以上の方	【実施主体】下妻市長寿支援課・ヘルスアドバイザーの会しもつま 【内容】有資格者による講話と体操等	○		○							○	口腔ケア指導、口腔体操の実施
下妻市	4	にこにこ体操教室	110	市内居住の65歳以上の方	【実施主体】下妻市長寿支援課 【内容】シナプソロジー・筋カトレーニング、口腔、栄養指導	○		○		○					○	口腔ケア指導、口腔体操の実施

令和8年度 認知症予防に資する取組みについて

[illegible]

令和8年度 認知症予防に資する取組みについて

市町村名	No.	事業名	事業概要			内容区分 ※当てはまる項目に○										その他の内容
			年間実施回数	対象者	事業内容	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
						定期的な運動	禁煙	健康的な食生活	節度ある飲酒	（体重・血圧・血糖・脂質）生活習慣病の管理	こころの健康維持	聴力の維持	知的活動・創作活動	検診・スクリーニング	その他	
笠間市	1	わくわく脳活セミナー	14	65歳以上の市内在住の一般高齢者	【運営】フロイデ総在宅サポートセンター友部に委託 【内容】講話、リハビリ専門職による運動等 【回数・時間】月2回 6か月（6月～12月） 1回60分	○								○	○	教室開始時・終了時にタブレットを使用した脳の健康度測定を実施。
笠間市	2	脳の健康度チェック(測定会)	6	65歳以上の市内在住の一般高齢者（※状況により年齢制限を設定する）	【運営】笠間市地域包括支援センター 【内容】タブレットを使用し、脳の健康度チェックを実施 【回数・時間】6月と12月の教室前後の評価 10月に2回									○		自身の予防行動への振り返り、維持増進のきっかけとする他、測定結果に応じて既存の教室につなげる
笠間市	3	あたまと体のパワーアップ教室	11	65歳以上の市内在住の一般高齢者	【運営】笠間市地域包括支援センター 【内容】講話、脳トレ・運動等 1回90分	○								○	○	
笠間市	4	認知症講演会	1	一般市民	【運営】笠間市地域包括支援センター 【内容】9月 市内のクリニックの医師を講師に招き、認知症と治療についての市民向け講演会を開催	○	○	○	○	○	○	○			○	
笠間市	5	スクエアステップ教室	月1～4回	一般市民	【運営】スクエアステップリーダー会に委託 【対象】65歳以上の市民 【内容】市内、42か所でスクエアステップを実施する	○					○				○	25cm四方の升目で仕切られたマットを利用していろいろなパターンの足踏み（ステップ）運動を行う。 ※認知症当事者も教室に参加し、周囲にサポートを受けながら活動しているサークルもある。
笠間市	6	シルバーリハビリ体操教室	月1～4回	一般市民	【運営】笠間市シルバーリハビリ体操指導士会に委託 【対象】65歳以上の市民 【内容】市内、76か所でシルバーリハビリ体操を実施する	○					○					筋肉を伸ばし関節の運動範囲を維持拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主眼とした体操を行う。
取手市	1	回想法スクール	24	65歳以上の高齢者	【運営】NPO法人回想法学会に委託 【内容】回想法を学ぶ 【回数・時間】1回の開催で12日間を2回開催する。										○	回想法
牛久市	1	認知症予防教室	7	ファイブコグ検査等で認知症リスクの高い方	【実施主体】健康づくり推進課 【内容】委託全7日 認知症予防講話。	○									○	シナプソロジー、コグニサイド等
牛久市	2	認知症予防リーダー養成講座	7	介護予防体操ボランティア	【実施主体】健康づくり推進課 【内容】委託。認知症の基礎知識、脳を活性化させる運動とそれを地域で展開するスキル。										○	シナプソロジー、コグニサイド等
牛久市	3	地域型認知症予防教室	36	地域住民	【実施主体】認知症予防リーダー（市民）が地域で教室を実施 【内容】認知症予防リーダー（市民）によるシナプソロジー、講話	○									○	シナプソロジー、コグニサイド等
牛久市	4	脳トレ教室運動編	2	認知症予防に関心のある市民	【実施主体】健康づくり推進課 【内容】派遣講師による運動指導、保健師講話	○	○	○	○	○						
牛久市	5	脳トレ教室音楽編	2	認知症予防に関心のある市民	【実施主体】健康づくり推進課 【内容】音楽療法士によるセッション、保健師講話		○	○	○	○			○			
牛久市	6	体力アップ教室通所型サービス	2	要支援認定者、事業対象者	【実施主体】健康づくり推進課 【内容】2か所の医療機関で、理学療法士、作業療法士等による運動指導と栄養士講話（1回あたり12日間）	○		○					○			
つくば市	1	認知症啓発講座（動画とVR体験で学ぶ認知症講座）	8	一般市民	【実施主体】つくば市 【内容】保健師、社会福祉士等による講座										○	一部VR機器を使用する。
つくば市	2	フレイルサポート教室	27	65歳以上の市民	【運営】つくば市 【内容】各回テーマに応じた専門の講師の講話と実践を行う。	○		○	○	○					○	口腔ケア指導、口腔体操の実施
つくば市	3	認知症啓発イベント（つくば市オレンジスマイルフェア）	1	一般市民	【運営】つくば市 【内容】大型商業施設での認知症及び介護予防の啓発	○		○		○			○		○	大型商業施設にて関係企業とイベントを実施。

令和8年度 認知症予防に資する取組みについて

市町村名	No.	事業名	事業概要			内容区分 ※当てはまる項目に○										その他の内容
			年間実施回数	対象者	事業内容	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
						定期的な運動	禁煙	健康的な食生活	節度ある飲酒	(体重・血圧・血糖・脂質)生活習慣病の管理	こころの健康維持	聴力の維持	知的活動・創作活動	検診・スクリーニング	その他	
つくば市	4	認知症啓発講座(講座名未定)	1	一般市民	【実施主体】日本認知症学会学術集会・日本老年精神医学会 【内容】医師、リハビリ専門職、管理栄養士等による講座										○	日本認知症学会と連携し、市民公開講座として実施。
ひたちなか市	1	MCI予防教室	45	市内居住の65歳以上の方(要支援1・2の方、事業対象者で通所型サービスを利用していない方を含む)	【実施主体】市社会福祉協議会 【内容】看護職等による体操・思い出エクササイズ、リハビリ専門職(理学療法士、作業療法士)による講座等	○		○			○		○	○		コグニサイズ
鹿嶋市	1	ウォーキングで健脳貯筋	9	市内居住の65歳以上の方	【運営】鹿嶋市介護長寿課(講師 NPO認知症予防サポートセンター) 【対象】65歳以上の高齢者 【内容】【回数・時間】認知症予防講演会・ファイブコグテスト(1会場)＋教室(5日間)＋イベント(2回)＋交流会(1回)各1回2時間	○									○	ウォーキングを切り口にグループ活動を行い、自主化する。
鹿嶋市	2	脳の健康教室	40	市内居住の65歳以上の方	【運営】NPO法人ファーストベンギンネットワークに委託 【対象】65歳以上の高齢者 【内容】公文式ドリル等による脳トレ 【回数・時間】(1回1時間×20回)×2クール								○			
鹿嶋市	3	スクエアステップ教室	20	市内居住の65歳以上の方	【運営】かしまスポーツクラブに委託 【対象】65歳以上の高齢者 【内容】音楽に合わせてマットの上をステップする。 【回数・時間】(1回1時間)1クール10回×2会場	○										
潮来市	1	認知症予防講座	1	一般市民	【実施主体】潮来市地域包括支援センター 【内容】包括看護師による講座、脳トレ体操										○	正しい認知症の普及啓発
潮来市	2	介護予防教室	20	一般市民、高齢者クラブ	【実施主体】高齢者総合相談支援センター2ヶ所へ委託 【内容】各地区集会所等で、介護予防にあったプログラムの提供	○		○					○		○	体操、栄養改善、口腔機能の向上、認知症、閉じこもり予防など
守谷市	1	認知症予防リーダー(シナプスるっぺ)による認知症予防活動	49	一般市民	【運営】健幸長寿課・認知症予防リーダー 【対象】一般市民(高齢者サロン中心) 【内容】シナプソロジーを用いたレクリエーションの実施 【回数・時間】1～2回/月 1回20分程度								○			
常陸大宮市	1	スマイル教室	6回(3か月)×3クール	物忘れを認識している方 明らかに認知症と思われるが受診に結びついていない方 高齢者健診問診票で認知機能の低下にチェックがある方	【実施主体】常陸大宮市 【運営】委託 【内容】HDS-R測定 ストレッチ 脳トレ コグニサイズ 講話								○	○		
常陸大宮市	2	運動教室「あつま～れ～」	10	対象区の市民	【実施主体】常陸大宮市 【運営】委託 【内容】体力測定 転倒骨折予防のための運動・講話 低栄養予防 オーラルフレイル予防 認知症予防(講話 コグニサイズ 創作活動)	○		○					○		○	オーラルフレイル予防のため、講義・口腔体操・ブラッシング指導等を実施
那珂市	1	脳若返り講座	3	神崎・菅谷地区の在住のおおむね65歳以上のかた	【実施主体】那珂市地域包括支援センター 【内容】理学療法士、歯科衛生士、管理栄養士による講話	○	○	○	○	○					○	口腔ケア指導
那珂市	2	頭と身体の健康教室	2	五台・戸多・芳野地区の在住のおおむね65歳以上のかた	【実施主体】那珂市地域包括支援センター 【内容】講話等と調理実習	○	○	○	○	○						
那珂市	3	あたまの元気アップ教室	3	額田・木崎・瓜連地区の在住のおおむね65歳以上のかた	【実施主体】那珂市地域包括支援センター 【内容】作業療法士、保健師、管理栄養士、歯科衛生士による講話等	○	○	○	○	○					○	口腔ケア指導
筑西市	1	元気ぶらす教室	480	市内居住の65歳以上の方	【実施主体】筑西市社会福祉協議会 【内容】①運動器の機能向上:腰痛・膝痛改善・予防、失禁体操を含む生活機能向上、②栄養改善、③口腔機能向上 ④うつ・閉じこもり予防、⑤認知機能向上 【時間】1回あたり1時間半程度	○		○		○	○					
筑西市	2	シルバーリハビリ体操教室	1,000	市内居住の60歳以上の方	【実施主体】いきいきヘルス会 【内容】シルバーリハビリ体操 【時間】1回あたり1時間程度	○										
筑西市	3	生きがい講座事業	200	市内居住の65歳以上の方	【実施主体】筑西市社会福祉協議会 【内容】ダンス、折り紙、書道、民謡、太極拳等の講座 【時間】1回あたり1時間～2時間程度	○							○			

令和8年度 認知症予防に資する取組みについて

市町村名	No.	事業名	事業概要			内容区分 ※当てはまる項目に○										その他の内容
			年間実施回数	対象者	事業内容	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
						定期的な運動	禁煙	健康的な食生活	節度ある飲酒	(体重・血圧・血糖・脂質) 生活習慣病の管理	こころの健康維持	聴力の維持	知的活動・創作活動	検診・スクリーニング	その他	
筑西市	4	生きがいと創造の事業	200	市内居住の65歳以上の方	【実施主体】高齢者クラブ連合会 【内容】趣味講座、スポーツ大会、芸能発表会の開催 【時間】講座については1回あたり1時間～2時間程度	○							○			
筑西市	5	高齢者補聴器購入費助成事業	200	市内居住の65歳以上の方	【実施主体】筑西市 【内容】補聴器購入費用の助成 助成額：上限2万円（1人1回のみ）							○				
坂東市	1	介護予防教室	32	一般市民	【実施主体】坂東市スクエアステップリーダーの会 【内容】柔軟体操・スクエアステップ 【時間】1回1時間半程度	○										
坂東市	2	介護予防教室	36	一般市民	【実施主体】坂東市いきいきヘルス体操指導士会 【内容】シルバーリハビリ体操 【時間】1回1時間半程度	○										
坂東市	3	認知症予防教室	1	市内在住の概ね65歳以上の方	【実施主体】坂東市北部地域包括支援センター社会福祉協議会 【内容】認知症予防に関する講話、実技を取り入れた認知症予防 【時間】1時間程度										○	ペグアモーレ
稲敷市	1	シルバーリハビリ体操	832	市内居住のおおむね65歳以上の方	【運営】稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 【対象】65歳以上の方 【内容】市内公民館等を会場としたシルバーリハビリ体操	○									○	嚙下体操
稲敷市	2	ハンドメイド教室	6	65歳以上で通所系介護保険サービス未利用者	【運営】稲敷市高齢福祉課いこいのプラザ 【内容】指先の細かい動きを含む創作活動を主とした介護予防教室								○			
稲敷市	3	いきいき脳活教室	36	65歳以上で通所系介護保険サービス未利用者	【運営】稲敷市高齢福祉課いこいのプラザ 【内容】理学療法士による認知症予防講話や脳トレ・レクリエーション等を主とした介護予防活動	○		○			○					
かすみがうら市	1	シニア世代の健康教室	2	一般市民	【介護長寿課】 【65歳以上の高齢者】 【内容】体力維持・栄養・口腔・認知症についての講話や実技 【回数】1コース 7回（2回実施）	○		○			○					体力維持と認知症に関する講和と実技、相談
桜川市	1	ふれあい生きいきサロン	21	市内在住65歳以上の方	【実施主体】高齢福祉課(委託) 【内容】シルバーリハビリ体操指導士会、栄養士、歯科衛生士等による講座	○		○							○	口腔ケア指導、口腔体操の実施
桜川市	2	健康プラス教室	40	市内在住65歳以上の方	【実施主体】高齢福祉課(委託) 【内容】リハビリ専門職(理学療法士、作業療法士、言語聴覚指導士)、健康運動指導士等による講座	○		○					○			
桜川市	3	しあわせ教室	1	市内在住65歳以上の方	【実施主体】高齢福祉課(委託) 【内容】栄養講座			○								
神栖市	1	通所型短期集中サービス	40	要支援1・2の方、事業対象者	【実施主体】訪問看護ステーション等へ委託 【内容】リハビリ専門職(理学療法士、作業療法士)等による講座・体操等	○		○				○			○	転倒予防や健康(栄養・口腔ケア・認知症予防など)について学び、リハビリの専門職のアドバイスのもと体操を行う。
銚田市	1	認知力アップ講座	36	65歳以上で介護保険認定を受けていない方	【実施主体】銚田市地域包括支援センター 【内容】認知症予防に効果的な運動・能トレ	○							○			
つくばみらい市	1	あたまの健康チェック	22	40歳以上の市民	【実施主体】つくばみらい市介護福祉課 【内容】10分程度の対話式認知機能テスト(認知症の検査ではありません)										○	現在の認知機能を確認し、自身の生活習慣について振り返る。
小美玉市	1	認知症予防運動教室	24	65歳以上で要介護認定等を受けていない方	【運営】市内事業所(委託) 【内容】健康運動指導士等による運動指導、認知機能チェック、体力測定 【回数】12回×2コース	○									○	認知機能プログラム・ストレッチ・リズム体操・バンドやボールを使った運動

令和8年度 認知症予防に資する取組みについて															
市町村名	No.	事業名	事業概要			内容区分 ※当てはまる項目に○									
			年間実施回数	対象者	事業内容	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
						定期的な運動	禁煙	健康的な食生活	節度ある飲酒	（体重・血圧・血糖・脂質）生活習慣病の管理	こころの健康維持	聴力の維持	知的活動・創作活動	検診・スクリーニング	その他
小美玉市	2	通所型サービスA	—	65歳以上で要支援1・2の方、事業対象者	【運営】市内事業所（委託） 【内容】運動、脳トレ、創作活動等 【回数】一人あたり週1回（通年）	○							○		○
小美玉市	3	通所型サービスC	12	65歳以上で要支援1・2の方、事業対象者	【運営】市内事業所（委託） 【内容】専門職による運動・口腔・栄養指導 【回数】12回×1コース（3か月間）	○									○
茨城町	1	花まる健康教室	30	町内在住の65歳以上の方	【実施主体】社会福祉協議会（委託） 【内容】脳トレやレクリエーションを行いながら、認知症予防を図る。	○		○					○		○
茨城町	2	食でいきいき！健康料理教室	2	町内在住の65歳以上の方	【実施主体】長寿福祉課 【内容】管理栄養士による栄養講話及び調理実習			○							
大洗町	1	大洗町元気づくりサロン事業	170	町内在住概ね65歳以上の方	【実施主体】大洗町地域包括支援センター 【内容】管理栄養士、歯科衛生士、リハビリ専門職などによる講話	○		○		○	○		○		○
城里町	1	スクエアステップ教室	174	町内在住概ね65歳以上の方	【運営】城里町スクエアステップの会 【内容】公民館や各地区の集落センターなど計14ヶ所でスクエアステップを実施 【回数・時間】各教室月1回 2時間	○					○				○
東海村	1	認知症予防教室 「脳もからだも笑顔に！」	12	村内居住の65歳以上の方	【実施主体】東海村 北部地域包括支援センター 【内容】リハビリ専門職（理学療法士や作業療法士等）、健康運動指導士等による講話や脳トレ、体操等を取り入れた教室	○	○	○	○	○	○		○		○
東海村	2	認知症予防教室 「脳いきいき教室」	10	村内居住の65歳以上の方	【実施主体】東海村 南部地域包括支援センター 【内容】リハビリ専門職（理学療法士や作業療法士等）、健康運動指導士等による講話や脳トレ、体操等を取り入れた教室	○		○			○		○		○
東海村	3	短期集中型通所サービス事業「きずなチャレンジスクール」	32	要支援認定者、事業対象者	【実施主体】茨城県リハビリテーション専門職協会へ委託 【内容】理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、歯科衛生士による講話や実技指導	○	○	○	○	○	○		○	○	○
大子町	1	元気アップ教室	24	町内居住の65歳以上の方（リハビリや通所の介護保険サービス、他の運動教室未利用者）	【実施主体】大子町地域包括支援センター 【運営】委託 【内容】運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、認知症予防の複合型介護予防教室	○		○		○	○		○		
大子町	2	パワーアップ教室	12	要支援1・2（リハビリや通所の介護保険サービス、他の運動教室未利用者）	【実施主体】大子町地域包括支援センター 【運営】委託 【内容】ジムマシンを活用した運動器の機能向上をメインとし、栄養改善、口腔機能の向上、認知症予防の複合型介護予防教室	○		○		○	○		○		
大子町	3	いきいきヘルス体操教室	週1回	一般町民	【運営】大子町シルバーリハビリ体操指導士会 【内容】シルバーリハビリ体操	○									
美浦村	1	ますます元気教室	14	村内に住所を有する65歳以上の方	【実施主体】美浦村健康増進課 【内容】保健師、健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士等による講座等	○		○		○	○				○
阿見町	1	医療大の先生と認知症予防講座	1	町内在住の65歳以上（定員に満たない場合は、過去受講者や参加可能な身体状況の要介護認定者も申し込み可）	【運営】茨城県立医療大学に委託 【内容】①介護予防・認知症予防に関する講話②自宅でできる介護予防プログラム③茨城県立医療大学の学生と楽しむ介護予防プログラム 【回数・時間】年間1クール開催（全10回講座/1クール） 講座時間：1時間45分/回	○		○							○
河内町	1	かわちロングライフ教室	48	町内在住の65歳以上の方	【実施主体】河内町 【内容】シナプソロジーを取り入れた脳と体に働きかける教室を月に2回開催	○		○			○			○	○
河内町	2	シルバーリハビリ体操教室	250	町内在住の65歳以上の方	【実施主体】河内町シルバーリハビリ指導士会 【内容】シルバーリハビリ体操を町内の集会所等（13会場）で月に1～2回開催	○					○				○

令和8年度 認知症予防に資する取組みについて

市町村名	No.	事業名	事業概要			内容区分 ※当てはまる項目に○										その他の内容
			年間実施回数	対象者	事業内容	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
						定期的な運動	禁煙	健康的な食生活	節度ある飲酒	（体重・血圧・血糖・脂質）生活習慣病の管理	こころの健康維持	聴力の維持	知的活動・創作活動	検診・スクリーニング	その他	
河内町	3	認知症予防講演会	1	一般町民	【運営】河内町 【内容】認知症専門医による認知症に関する講演会										○	認知症専門医による講話を通して正しい認知症の知識を普及啓発する
八千代町	1	認知症講演会	1	認知症に関心のある一般住民	【実施主体】八千代町地域包括支援センター 【内容】臨床心理士による講演等						○					
八千代町	2	いきいき脳トレ講座	10	町内居住の65歳以上の方	【実施主体】八千代町地域包括支援センター 【内容】閉じこもり予防の意識付けから、認知症予防と筋力アップ	○		○		○	○				○	脳トレの他、社会参加や栄養等についての講和
八千代町	3	ココカラアップ教室	30	町内居住の65歳以上の方	【実施主体】八千代町地域包括支援センター 【内容】各専門職による運動、栄養、口腔、認知症予防等の講話と実技及び体力測定（初日と最終日）	○		○	○	○	○			○	○	口腔ケア指導や口腔体操の実施、体力維持や認知症に関する講話と実技
八千代町	4	元気はつらつ健康塾	30	町内居住の65歳以上の方	【実施主体】八千代町地域包括支援センター 【内容】健康運動指導士による運動と認知症予防の講話と実技	○		○			○				○	脳トレエクササイズ、関節痛予防、リズム運動、睡眠、フレイルについての講和等
八千代町	5	シルバーミニ講座	未定	老人クラブ・サロン	【実施主体】八千代町地域包括支援センター 【内容】認知症予防に関する講話等	○					○				○	認知症予防のための頭の体操
八千代町	6	認証サポーター養成講座	1	一般市民	【実施主体】八千代町地域包括支援センター 【内容】認知症サポーター養成講座等	○		○	○		○					
五霞町	1	元気はつらつ倶楽部	13	一般市民	【運営】地域包括支援センター 【対象】65歳以上の住民 【内容】介護予防体操 1行政区20回（15行政区あり） 【回数・時間】1回2時間	○										
五霞町	2	介護予防教室	10	一般市民	【運営】地域包括支援センター 【対象】65歳以上の住民 【内容】複合型の教室 【回数・時間】1回1時間半程度 年10回を予定	○										
境町	1	脳と体の元気教室	15	町内老人クラブ	【運営】境町 【内容】脳を活性化する体操等	○		○		○	○		○			
境町	2	シルバーリハビリ体操教室	12～24	町内在住の65歳以上の方	【実施主体】シルバーリハビリ体操指導士 【内容】脳トレ及びシルバーリハビリ体操 【回数等】月1～2回、町内5か所	○		○			○		○			
境町	3	ステップアップ教室	39	町内在住の65歳以上の方	【実施主体】境町地域包括支援センターファミール境 【内容】ストレッチや筋トレ等	○					○					
境町	4	楽しく健幸教室	12	町内在住の65歳以上の方	【実施主体】社会福祉協議会 【内容】レクリエーションや体操等	○					○		○			
境町	5	健康マーじゃん	12	町内在住の65歳以上の方	【実施主体】社会福祉協議会 【内容】麻雀等	○					○		○			
利根町	1	キラリ☆脳トレ倶楽部	月4回 1年間	基本チェックリスト認知項目1つ以上該当	【運営】 利根町 【内容】 音楽療法と運動療法	○					○		○		○	シナプソロジー・筋トレ・指の運動・レクリエーション・MMSE・FAB・GDSの実施
利根町	2	虹色ハッピー	全12回	事業対象者、要支援1・2の方	【運営】 利根町 【内容】 運動・音楽・作業療法・アロマセラピーなど実施	○							○			体力測定・認知機能検査・運動・脳トレ・作業活動

令和8年度 認知症予防に資する取組みについて

市町村名	No.	事業名	事業概要			内容区分 ※当てはまる項目に○									
			年間実施回数	対象者	事業内容	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
						定期的な運動	禁煙	健康的な食生活	節度ある飲酒	(体重・血圧・血糖・脂質) 生活習慣病の管理	こころの健康維持	聴力の維持	知的活動・創作活動	検診・スクリーニング	その他
利根町	3	もの忘れ予防講座	年3回	一般町民	【運営】 利根町 【内容】 認知症予防に関する知識の普及、啓発										○ 医師等専門職による講話
利根町	4	もの忘れ相談	毎週水曜日 (予約制)	もの忘れについて心配のある方	【運営】 利根町 【内容】 個別相談、認知機能検査、介護予防事業・医療機関の紹介										○ 個別相談 MMSE・FAB・GDSの実施
利根町	5	フリフリ地区運動集会	月6回	概ね65歳以上の一般町民	【運営】 利根町 【内容】 脳の活性化や脂肪燃焼効果、骨密度の低下抑制、転倒予防効果を期待する運動	○									○ ストレッチ・筋トレ・頭の体操・フリフリグッパ―体操