

各市町の介護予防事業

◎紀北町

●一般介護予防事業（全ての高齢者が利用できます）

(1) ちょい減らし +10 (プラス・テン) チャレンジ事業	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	自分に合った『食事』に関する目標と『運動』に関する目標を設定し、紀北町のキャッチフレーズである『ちょい減らし +10』の実践・定着を図る。美村ヘルスケアアプリを導入し、チャレンジの記録・応募もできる。
頻 度	8か月間のチャレンジ期間を1回
場 所	—
実施主体	紀北町福祉保健課

(2) イキイキ教室	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	介護運動指導士及び看護師の指導でゲームを行い、認知症や運動機能の低下を予防していく。
頻 度	月1回から4回
場 所	各地区公民館や集会所（15か所）
実施主体	社会福祉協議会へ委託

(3) 健康体操啓発事業	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	町の健康体操である「きほく活活体操」やお口の体操など、より多くの人実践できるように実践方法を行政放送で広く啓発する。体操CD・DVDを作成し、関係機関や団体、個人等に広く配布、また、Youtubeにおいても啓発を行う。
頻 度	随時
場 所	—
実施主体	紀北町福祉保健課

(4) 高齢者栄養教室	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	高齢者の低栄養予防を目的に実施。低栄養についての説明、調理実習、試食等。
頻 度	各地区を巡回で随時実施
場 所	各地区公民館や集会所
実施主体	食生活改善推進協議会へ委託

各市町の介護予防事業

◎紀北町

(5) 脳の健康教室	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	認知症予防を目的に、読み書き教材や簡単な計算プログラム等への取り組みを実施する。
頻 度	週1回6か月間
場 所	地区公民館
実施主体	福祉保健課

(6) 高齢者向けeスポーツ教室	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	認知症予防、フレイル予防を目的に、簡単なゲームを通じて、競い合ったり仲間との交流を行う。
頻 度	週1回程度
場 所	各地区公民館
実施主体	福祉保健課

(7) 高齢者向けeスポーツサポーター養成講座	
種 別	介護予防普及啓発事業
内 容	認知症予防、フレイル予防を目的に行うeスポーツ教室等のサポートを行うサポーターの養成を行う。
頻 度	2回
場 所	各地区公民館
実施主体	福祉保健課

(8) 住民主体の通いの場	
種 別	地域介護予防活動支援事業
内 容	介護予防や健康づくりを目的とした自主的な組織活動を育成、支援していく
頻 度	週1回～月1回
場 所	対象地区の集会所等
実施主体	紀北町福祉保健課