

○ 平成23年度 市町村が実施する一次予防事業(介護予防教室等の開催)

地域振興局	市町村名	市町村事業名	事業の内容
村上地域振興局	村上市	認知症予防教室(元気クラブ)	スリーA方式レクリエーションを中心に脳を活性化し認知症の発生や悪化防止を図る。
	村上市	認知症予防教室(脳の健康教室)	くもんの学習療法「読み、書き、計算」を行う。
	村上市	水中運動教室	プールを活用し水中運動で介護予防を図る。
	村上市	湯ったり塾	温泉施設を会場にして、軽運動、入浴、手作業等を行い介護予防を図る。
	村上市	男の料理教室	料理経験の少ない男性を対象に調理実習を行い、食の自立と栄養改善を図る。
	村上市	シニア運動教室	地区の体育館を会場に運動を週1回行い介護予防を図る。
	村上市	介護予防教室	歩いて参加できる町内の集会所を会場に転倒予防10種の体操などの運動を行い介護予防を図る。
	村上市	荒川ふれあい広場	町内の集会所を会場に軽運動、レクリエーションなどを行い介護予防を図る。
	粟島浦村	介護予防普及啓発事業	通所型介護予防事業と共同で、膝・腰痛予防体操を取り入れた教室を開催。
新発田地域振興局	阿賀野市	介護予防教室	運動に関する講話や体操の実技指導を内容とする教室を開催する。
	阿賀野市	機能訓練教室	閉じこもりの予防と身体機能の低下を防ぐため、社会的機能訓練を中心とする教室を開催する。
	阿賀野市	水中運動教室	膝・腰痛の予防・改善や心身の機能低下を防ぐため、水中運動教室を開催する。
	阿賀野市	元気づくり教室	自主活動サークルの未設置地域において、介護予防の普及啓発に関する教室を開催する。
	聖籠町	スーパーウルトラ教室	60歳以上を対象に6ヶ月間、運動機器を使用した個別指導とヨガや太極拳などの集団指導を行う事業。
	胎内市	筋力トレーニング教室	自宅で行える運動を紹介し、運動の習慣づけと身体機能の維持向上を図る。年4コース開催。
	胎内市	太極拳教室	転倒骨折予防を目的に専門講師を招いて実施する。2会場、年48回開催。
	胎内市	すこやかしあわせ教室卒業生の会(うさぎの会)	特定高齢者通所型介護予防事業終了者を対象に、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能向上プログラム継続と、閉じこもり予防のための支援を行う。介護予防リーダーの協力を得ながら実施する。年24回開催。
新潟地域振興局	新潟市	さわやか健康づくり事業	老化予防の健康づくり体操やの健康教育を1コース10回で実施する。
	新潟市	健康教育事業	・転倒予防教室: 介護予防を目的とした体操および健康教育を実施
	五泉市	水中による運動器の機能向上事業	主に水中でのウォーキングを実施。週1回12回を1クールとして3クール実施。市内の民間スイミングスクールに委託。送迎あり。
	五泉市	介護予防教室	介護予防の啓発普及を図るため、町内や集落単位で介護予防教室を実施。5か所の在宅介護支援センターに委託
	五泉市	初期認知症予防教室	庶幾認知症が疑われる高齢者を対象に脳活性化訓練を週1回、全20回実施。2法人に委託。送迎あり。
	五泉市	筋力トレーニング事業	県恒の保持増進、介護予防に関心のある高齢者を対象に体力測定の結果を踏まえ、ダンベル体操など筋力アップを目的とした運動指導を実施。
	阿賀町	いきいき講座	転倒・骨折予防、寝たきりや認知症予防、閉じこもり予防等に関わる情報提供や、予防対策・運動の実践指導
	阿賀町	フリーマシントレーニング教室	個別運動プログラムによるマシントレーニング・ストレッチ体操等

○ 平成23年度 市町村が実施する一次予防事業(介護予防教室等の開催)

地域振興局	市町村名	市町村事業名	事業の内容
三条地域 振興局	三条市	体操事業	身近で気軽に楽しく取り組める三条市オリジナル「さんちゃん健康体操」を行い、心身機能の維持・向上を図る。
	三条市	栄養・口腔講座	口腔・歯科保健や栄養改善・食生活の指導を行う。
	三条市	認知症予防啓発講座	認知症の予防や早期発見方法、認知症の相談窓口の紹介を行う。
	三条市	健康運動教室	介護予防や生活習慣病の予防を目的に(株)つくばウエルネスリサーチの科学的根拠に基づいた筋力トレーニングを含む運動方法を取り入れた教室を実施する。
	三条市	機能訓練教室	疾病や外傷等により後遺症などがある人に、機能訓練や仲間づくりを行う。
	三条市	健康教室	介護予防のための生活習慣病等の健康教育を行う。
	燕市	健康教室	二次予防対象者と一体的に教室を開催している。
	加茂市	けんこつ体操教室	筋力の維持、脳活性化をねらい1コース8回実施
	加茂市	長谷いきいき健康教室	地区の高齢者を対象に年4回介護予防の講話を行う
	加茂市	元気ハッスル教室	定期的に集い機能維持や閉じこもり、認知症の予防を図る
	弥彦村	シャンシャン水中運動教室	ビジョンよしだで行われている水中運動教室への参加者を募集し送迎を行う。転倒予防、介護予防、筋力アップを目的に実施。
	弥彦村	介護予防のためのけんこつ教室	旧弥彦体育館で、高齢者でも無理なくできる体操(けんこつ体操を中心に)を行う。健康運動指導士が指導。
	田上町	介護予防普及啓発事業	転倒予防教室、認知症予防教室、介護予防教室等の開催。
長岡地域 振興局	長岡市	貯筋クラブ	運動機能向上(継続) 転倒予防に効果的な筋力・バランス能力・歩行能力の改善を目指した運動習慣の定着を図る継続教室。
	長岡市	水中運動教室	運動機能向上(継続) 膝・腰痛等運動器疾患の痛みの軽減をはかり身体活動の向上をはかることを目的とし、講演会・体験教室の啓発事業と週1回3ヶ月の温水プールでの水中運動を実施する。
	長岡市	講師派遣事業	運動機能向上(継続) 運動を切り口に介護予防の取り組みを実施できるよう、体操指導、筋力測定、運動機能向上講座を実施する。
	長岡市	頭いきいき教室	認知症予防(継続) 認知症予防を目的として、リスクを下げる効果の期待できるパソコン・脳トレなどのプログラムを継続して実施する教室。
	長岡市	講師派遣事業	認知症予防(単発) 認知症予防に関する講座を実施する。
	長岡市	栄養改善講座	栄養改善を目的とした講座を実施する。
	長岡市	口腔機能向上講座	口腔機能の向上を目的とした講座を実施する。
	長岡市	うつ予防講座	うつ予防、閉じこもり予防を目的とした講座を実施する。
	見附市	シルバーだんらん室事業	外出や交流が少なくなってきた高齢者を対象に、集会所などで月1回程度寄り合い交流したりレクリエーションなどを行う。
	見附市	介護予防教室事業	転倒骨折の心配な方などで、自力で会場まで来られる高齢者を対象に、月2回程度転倒骨折予防の体操等の指導を実施する。

○ 平成23年度 市町村が実施する一次予防事業(介護予防教室等の開催)

地域振興局	市町村名	市町村事業名	事業の内容
	見附市	いきいきリハビリ修了者教室事業	いきいきリハビリ教室を修了した方で、個別プログラムが継続できるように運動器の機能向上させるための支援や、介護予防に必要な支援を行う。
	見附市	生活機能向上支援事業	一人では外出できず、交流が少なく足腰が弱ってきた等の高齢者を対象に週1回程度日中交流して携帯荘やレクリエーションなどを実施する。
	見附市	健康運動教室事業	個別プログラムによる運動教室に週2回1年間通い、体力の維持向上を図り、寝たきりを予防する。
	見附市	脳の健康教室事業	「読み書き」「計算」による脳活性化の教室に週1回6か月通い、認知機能の低下を防ぐ。
魚沼地域振興局	魚沼市	普及啓発型運動器機能向上事業	生きがい活動支援通所事業の会場で、運動器機能を向上させるための教室を開催し、運動知識の普及、運動習慣の定着を目的とする。
	魚沼市	普及啓発型筋力向上トレーニング事業	一次予防事業の対象者にトレーニング機器を使用した運動教室を開催し、運動知識の普及、運動習慣の定着を目的とする。
	魚沼市	普及啓発型健康教育事業	老人クラブ等の集まりで、総合的な介護予防教室を実施。(運動機能訓練、転倒予防、認知症予防、生活指導等)
南魚沼地域振興局	南魚沼市	認知症予防教室	ハイリスク後期高齢者に少人数で本人の状態に合わせ、無理のないペースで脳トレプログラムを継続的に実施する
	南魚沼市	筋力づくり教室	筋力づくりサポータの指導により、脳と体を鍛えて筋力低下による活動性の低下、QOLの低下、転倒の予防をする
	湯沢町	温水健康体操教室	健康チェック・陸上での脳刺激、筋刺激、水中での筋刺激、バランス運動
	湯沢町	けんこつ体操教室	①有酸素運動②脳刺激③筋刺激④リラクゼーション
	湯沢町	元気パワーアップ倶楽部	①水中運動に参加が難しい方の筋力アップ、丈夫な骨づくり ②脳刺激による脳卒中、物忘れ予防 ③口腔機能の向上に関する意識、知識を高める機会 ④口腔体操習慣化
	湯沢町	お達者倶楽部	閉じこもりがちの高齢者が外出や交流の機会として参加できる。個々が穏やかに過ごせる時間と参加者が交流する機会を個別、集団プログラムを組み合わせ実施する。 ①お焼香②軽体操③茶話④ゲーム⑤軽作業など
十日町地域振興局	十日町市	介護予防講演会	支所単位で地域にあった形で介護予防講演会を実施
	十日町市	認知症予防教室	一般高齢者に対して、生活習慣の改善と脳の活性化を図るプログラムを利用して、認知症予防を行う。
	十日町市	介護予防運動教室	4つのスポーツクラブ及び社会福祉協議会へ委託し、介護予防の知識啓発及び運動の実技指導を行う。
	十日町市	転倒予防教室	転倒予防等の介護予防の知識啓発や下肢筋力向上運動の実技指導を行う。
	津南町	はつらつ元気塾	介護予防サービス利用が比較的少ない集落を対象に介護予防のための体操や講話などを実施する。
	津南町	つなん生き生き百歳塾	要介護状態とならないための知識・情報の普及、体操、交流会の開催

○ 平成23年度 市町村が実施する一次予防事業(介護予防教室等の開催)

地域振興局	市町村名	市町村事業名	事業の内容
柏崎地域振興局	柏崎市	一次予防通所型介護予防事業(パワーリハビリ教室)	二次予防の対象者に準ずる虚弱な高齢者を対象に、運動器の機能向上・口腔機能の向上及び栄養改善を一体にした総合型介護予防教室を行う。二次予防の対象者の事業と一体的に実施。期間は3ヶ月。希望により送迎あり。
	柏崎市	一次予防通所型介護予防事業(パワーリハビリ一般開放)	基本チェックリストの配布・回収をし、二次予防事業の対象者を把握する。
	柏崎市	一次予防通所型介護予防事業(ころばん塾)	二次予防の対象者に準ずる虚弱な高齢者を対象に、運動器の機能向上を目的とした介護予防教室を行う。二次予防の対象者の事業と一体的に実施。期間は週1回で3ヶ月。希望により送迎あり。
	柏崎市	一次予防通所型介護予防事業(西山いきいき教室)	転倒予防や体力づくりを目的に、ストレッチや筋力トレーニングを実施し、自立した生活を支援する。通年実施・概ね週1回(年間48回)
上越地域振興局	上越市	高齢者地域サロン	高齢者が住み慣れた地域でいつまでも生活ができるよう、地域の実情に応じた規模で介護予防、交流の場を提供する。
	妙高市	介護予防出前講座	地域の公民館において、介護予防普及啓発のための講義や体操を実施。
佐渡地域振興局	佐渡市	介護予防教室	地区の集会場等を利用し、地域の高齢者の閉じこもりを予防し、介護予防のための知識や技術を普及啓発するための教室を開催。
	佐渡市	運動教室	体育指導委員により、筋トレ・脳刺激運動等を中心とした教室を開催。
	佐渡市	高齢者のための運動教室	3ヶ月で12回の教室を1クールとして、3クール実施。筋トレマシンを使用し、個人の状態に合わせた運動を行う。
	佐渡市	地区学習会	各地区の集会場等を利用し、調理実習を中心とした栄養改善について教室を開催。
	佐渡市	認知症予防教室	市の保健師等により、脳活性化訓練、趣味活動等を内容とした認知症を予防する教室を開催。月1回程度実施。
	佐渡市	リハビリ教室	市の保健師等が、疾病・外傷・老化等により心身の機能が低下している者に対し、体操、手工芸等の訓練を実施。