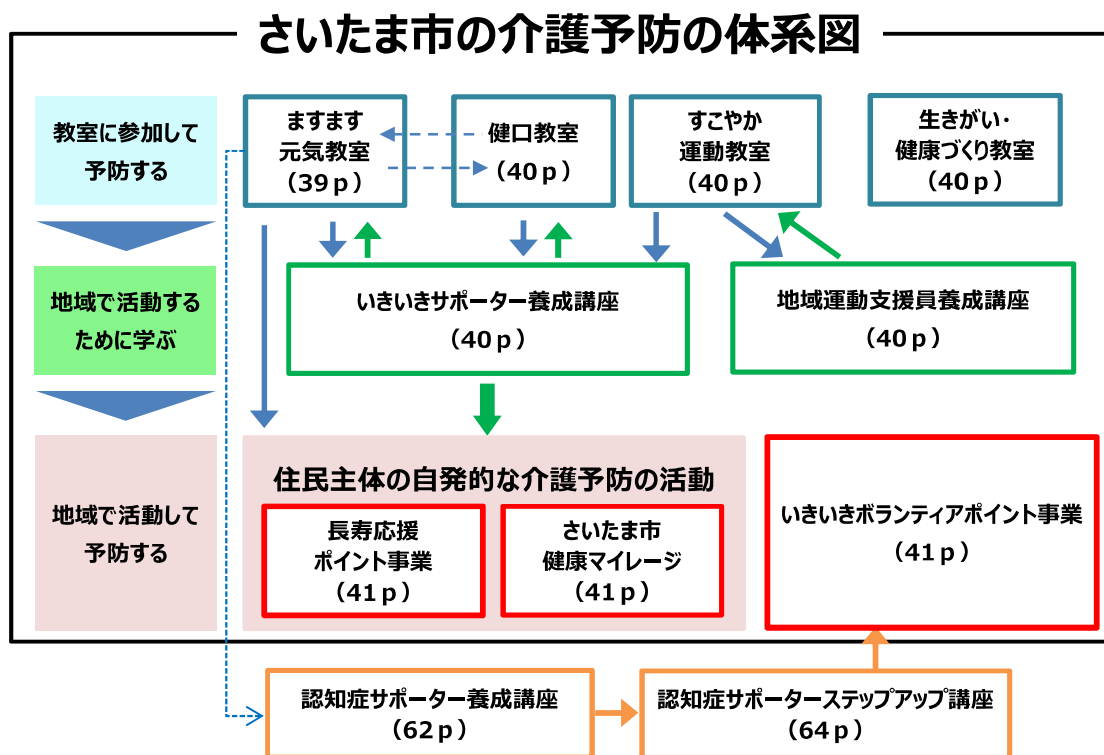


④ 予防する

認知症や要介護状態にならないための予防や、心身機能の低下がある場合の悪化の進行を予防し、社会参加を支援するための事業です。みなさんが、地域において「自発的に」「参加意欲を持って」「継続的に活動」ができるよう支援します。

各事業の利用には要件等がありますので、詳細は各問合せ先にお問い合わせください。



予防する

教室に参加して予防する

(1) ますます元気教室

各公民館などにおいて、おもいを使った筋力トレーニング「いきいき百歳体操 (11p)」を体験でき、口腔ケア、栄養改善、認知症予防などを1コース全6回のプログラムで学ぶ教室を実施します。

教室終了後に、興味・関心に応じて、いきいきサポーター養成講座 (40p) にも参加いただくことで、介護予防の担い手としての役割を持つことができます。

- ◆対象者 さいたま市内に住所のある65歳以上の方
- ◆開催場所 各公民館等
- ◆回数 6回/1コース
- ◆参加費 無料
- ◆問合せ先 各区役所高齢介護課 (21p)

(2) 健口教室

歯周疾患は全身にも影響を及ぼすため、お口のケアをすることで、肺炎予防、フレイル（虚弱）予防、認知症予防にもつながります。健口教室では、高齢期の食生活・お口の健康について学びます。

- ◆対象者 さいたま市内に住所のある65歳以上の方
- ◆開催場所 各区役所、公民館等
- ◆回数 3回/1コース
- ◆参加費 無料
- ◆問合せ先 各区役所高齢介護課（21p）

(3) その他の教室

教室名	事業内容	問合せ先
生きがい・健康づくり教室	各公民館において、歴史・文学などの学習、趣味活動、体操などを行う、高齢者の生きがいづくりや健康づくりを目的とした教室です。	お近くの公民館
すこやか運動教室	すこやか遊具が設置されている、市内33か所の公園や小学校において実施する、専門の指導員や地域運動支援員等による運動教室です。	各区役所高齢介護課（21p）

地域で活動するために学ぶ

(1) いきいきサポーター養成講座

いきいき百歳体操等の介護予防に有効な運動方法や、講座修了後にボランティア（いきいきサポーター）として地域で活動するために必要なことについて学ぶ講座です。

ボランティアとしての活動を開始した後も、理学療法士による実施指導など、活動の支援を受けることができます。

- ◆対象者 さいたま市内に住所のある方
- ◆開催場所 各区役所 等
- ◆回数 8回/1コース
- ◆参加費 無料
- ◆問合せ先 各区役所高齢介護課（21p）

(2) 地域運動支援員養成講座

高齢者が運動習慣を身につけ、健康でいきいきと暮らせるよう、健康づくりを支援する地域運動支援員の養成講座を開催しています。講座修了者は、地域運動支援員として登録され、すこやか運動教室の運営や補助、地域団体からの派遣依頼に基づく運動指導や介護予防の普及啓発などの活動をしていただきます。

詳しくは、各区役所高齢介護課（21p）へお問い合わせください。

地域で活動して予防する

(1) いきいきボランティアポイント事業（シルバーポイント事業）

市内に住所のある60歳以上の方が高齢者施設等でボランティア活動を行うとポイントが付与され、貯まったポイントは、奨励金等に交換ができます。

- ◆対象者 さいたま市内に住所のある60歳以上の方
- ◆利用方法 区役所高齢介護課（21p）で登録申請すると、いきいきボランティア手帳が交付されます。
その後、この事業のボランティア受入施設等でボランティア活動を行うと、活動時間に応じて「ヌゥシール」（1枚=1ポイント（100円））がもらえます。
- ◆料外費 ヌゥシールは1年度に50ポイントを上限として、以下のいずれかと交換又は寄附をすることができます。
 - ①ボランティア活動の奨励金（最大5,000円分）への交換
 - ②「さいたま市シルバー元気応援券（商品券）」（6,000円分）への交換
※上限50ポイントを交換する場合のみ選択可
 - ③福祉団体等への寄附

予防する

(2) その他の事業・サービス

事業・サービス名	内容	問合せ先
長寿応援ポイント事業 （シルバーポイント事業）	さいたま市内に住所のある65歳以上の方が、この事業の登録団体で健康づくり等（グラウンド・ゴルフや合唱等）の活動を行うとポイントが付与され、一定以上貯まったら、奨励金に交換できます。	各区役所高齢介護課 （21p）
さいたま市健康マイレージ	スマートフォンアプリで計測した歩数の記録や日々の食事などの記録、各種健（検）診の受診等に応じてポイントが付与され、貯めたポイントを景品の抽選応募やシルバーポイント（長寿応援ポイント）へ交換することができます。	さいたま市 健康マイレージ コールセンター ☎0570-088-232 平日午前9時～午後5時 （土日・祝日・年末年始休み）