

(様式第4号)

## 上田市認知症高齢者等支援ネットワーク協議会 会議概要

1 審議会名	上田市認知症高齢者等支援ネットワーク協議会
2 日時	令和8年5月28日 午前3時00分から午前4時30分まで
3 会場	市役所4階庁議室
4 出席者	飯島会長、前田副会長、赤羽委員、内河委員、遠藤委員、北沢委員、小池委員、佐藤正委員、杉浦委員、杉本委員、龍野委員、田中委員、西澤委員、宮入委員、向井委員、横沢委員
5 市側出席者	長田福祉部長、西澤高齢者介護課長、片山高齢者支援担当係長、佐々木主任、認知症地域支援推進員（石原作業療法士、駒津社会福祉士、中村看護師、召田保健師）
6 公開・非公開	<input checked="" type="checkbox"/> 公開 ・ <input type="checkbox"/> 一部公開 ・ <input type="checkbox"/> 非公開
7 傍聴者	1人 記者 3人
8 会議概要作成年月日	令和8年6月2日

協 議 事 項 等

1 開 会（高齢者介護課長）
2 あいさつ（斉藤市長）
3 人事通知書の交付
4 委員自己紹介・事務局紹介
5 上田市認知症高齢者等支援ネットワーク協議会及び委員の職務について
6 会長及び副会長の選出について
7 諮問
8 協議事項（飯島会長の進行）
(1) 高齢者の状況について 資料1
(2) 上田市認知症施策推進計画の策定について
ア 「認知症とともに生きるまち・うえだ希望都市」宣言について 資料2、3
《事務局》
(1) 高齢者の状況について……資料1
(事務局)
・資料に沿い、概要を説明
・以降、協議
(委員)
・静岡県健康寿命が男女ともに高いのは、明確な理由は分かっているのか。
(事務局)
・特別大きな違いは調べても分からなかったが、おそらく外出頻度や外出先が多く、事業等への参加率も大きいことが関係していると思われる。
(委員)
・長野県塩分摂取量が多い県として以前から工夫はしているが、依然として塩分摂取率が高いという医師の話があった。まだまだ塩分摂取が多い県の一つが現状。塩分摂取状況についての具体的な数値等については今はデータを持ち合わせていない。
(事務局)
(2) ア「認知症とともに生きるまち・うえだ希望都市」宣言について……資料2,3
(事務局)
・資料に沿い、概要を説明
・以降、協議
(委員長)
・宣言そのものに対しての質問でもなんでもかまいません
(委員)

- ・先ほどの健康寿命にも関連してきますが、“健幸都市”の実現を上田市は目指しているが、“健幸都市”はとても良い言葉。認知症だけでなく、障がい者や精神障がい等含め、みんなで一緒に地域づくりをしていくための視点がとても大事になってくる。
- ・認知症を考えていく上で、認知症予防・備えがとても大事だと思う。
- ・予防や備えだけでなく、認知症になってからのことも宣言ではうたっているのですが、どちらも大事にしていきたい。
- ・認知症になった時の受け皿は、ならないための予防と両輪でやっていくことが必要。

#### イ 「上田市認知症施策推進計画」の策定方針について……資料4、参考資料考1,2,3

(事務局)

- ・資料に沿い、概要を説明
- ・以降、協議

(委員長)

- ・計画そのもの以外にも、特にここには力を入れて欲しい等もあればおっしゃってください。

(委員)

- ・都市宣言でも触れているが、認知症予防にもしっかりと触れて策定して欲しい。
- ・認知症は誰にでもなりうるものであるため、“認知症ととともに生きるまち うえだ”の実現に向けて、市民一人ひとりが認知症の正しい知識をもったうえで、接する事が大事。認知症について学ぶ場を今後増やしていけるような内容にしてほしい。
- ・認知症予防もとても大事。しかし認知症予防だけでなく、認知症になってからも前向きでいられるような内容を入れて欲しい。認知症本人大使「希望大使」として活動している春原 治子さんは、認知症を発症する前から認知症について偏見がなかったと聞いている。認知症になる前から偏見が少ないと、認知症になってからも前向きになって生活できる可能性が高くなると思う。まだまだ古い認知症観を持っている人が多いので、新しい認知症観の普及は大事だと感じる。
- ・古い認知症観を持っていない小学校等の世代に対し、積極的に認知症について正しく学べる機会を持つような環境づくりをしていってほしい。
- ・認知症だけでなく、障がい者等の視点も入れて作成できるとより良いものになると感じる。

(事務局)

- ・上田市の今までの認知症施策として、本人視点のサービスの在り方や環境づくりについて不足していたと感じている。今後は全ての認知症施策において“本人の声”を聴き、施策に反映していくことが重要になっているので、認知症施策推進計画に反映していくとともに、その声を今後の事業に活かしていく。

#### ウ 今後の策定スケジュールについて……資料5、参考資料4

(事務局)

- ・資料に沿い、概要を説明
- ・以降、協議

(委員長)

- ・不明な点等ありましたらご発言ください。

(委員)

特に意見なし

#### 9 その他……参考資料5

(事務局)

- ・認知症ケアパス（認知症ガイドブック・認知症予防ガイドブック）と認知症伴走型支援事業について周知。また、市でも周知には取り組んでいるが、今後より多くの市民に普及啓発していくために、委員の皆様にもお力添えいただきたい。
- ・都市宣言に込めた理由を忘れず、宣言を活かしながら、認知症施策推進計画を策定していきたい。
- ・次回以降、実際に「認知症施策推進計画」（案）の策定に移ります。本日はありがとうございました。

# 上田市の高齢者福祉に関する概況

資料 1

R8.5 : 高齢者介護課

## 1 上田市の高齢者人口

項目	令和4年度末	令和5年度末	令和6年度末	令和7年度末
総人口	152,986人	152,002人	151,120人	150,032人
65歳以上(A)	47,500人	47,466人	47,317人	47,262人
高齢化率	31.05%	31.23%	31.31%	31.50%
要介護認定者数(B)	9,122人	9,260人	9,352人	9,501人
(B)/(A)	19.20%	19.51%	19.76%	20.10%

## 2 介護保険給付費の状況

項目	区分	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
居宅サービス	人数	64,295人	65,303人	65,710人	67,293人
	給付費	5,834,663,626円	5,884,546,516円	5,813,728,634円	5,960,026,321円
地域密着型サービス	人数	19,325人	19,380人	19,685人	19,410人
	給付費	3,105,230,219円	3,128,020,503円	3,189,990,979円	3,177,543,207円
施設サービス	人数	16,322人	16,661人	17,154人	16,821人
	給付費	4,707,753,678円	4,848,197,724円	5,129,343,117円	5,064,386,982円
合計	人数	99,942人	101,344人	102,549人	103,524人
	給付費	13,647,647,523円	13,860,764,743円	14,133,062,730円	14,201,956,510円

## 3 介護サービス種類別の1人、1月当たり費用額

項目	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
居宅サービス	100,682円	99,128円	98,215円	87,827円
地域密着型サービス	180,391円	179,880円	182,178円	183,816円
施設サービス	322,383円	315,823円	334,127円	336,636円

※令和7年度の1人当り、1年間の費用額	(居宅)	87,827円 × 12月 =	1,053,919円
	(地域密着)	183,816円 × 12月 =	2,205,788円
	(施設)	336,636円 × 12月 =	4,039,626円

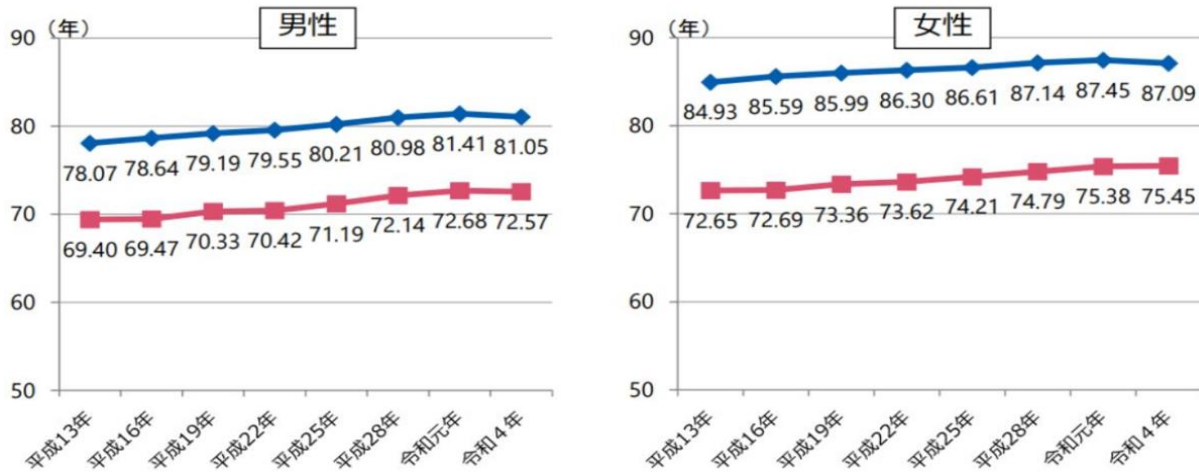
## 4 令和7年度 高齢者福祉施策における会計別決算見込額(概算)

介護保険事業特別会計	16,435,000千円
一般会計(老人福祉総務費等)	3,108,000千円
合計	19,543,000千円

※上田市の予算における高齢者1人当りの額  
 決算額19,543,000千円 ÷ 65歳以上人口47,262人  
 = 414千円

## 健康寿命

◆ 平均寿命    ■ 健康寿命



※ 令和4年の平均寿命と健康寿命の差 (男性)8.49歳 (女性)11.63歳

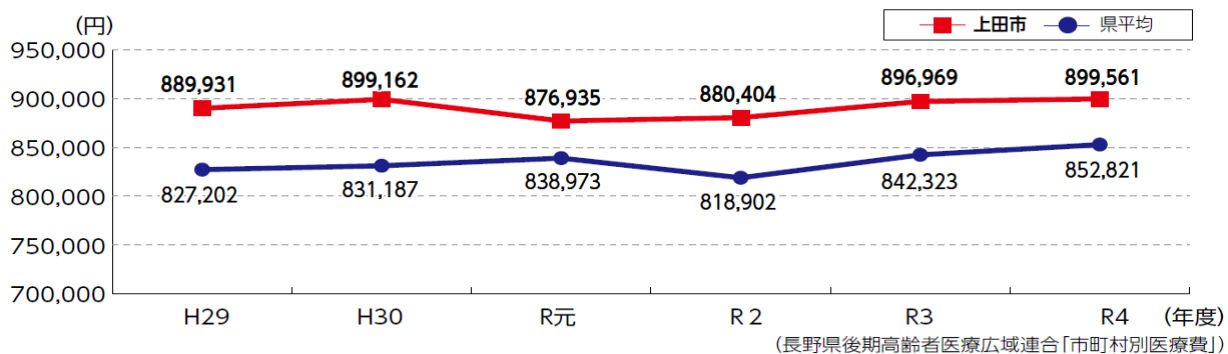
## 健康寿命の県別上位3県

	男性				女性			
	1位	2位	3位		1位	2位	3位	
2,010年	愛知県 71.74歳	静岡県 71.68歳	千葉県 71.62歳	長野県 6位 71.17歳	静岡県 75.32歳	群馬県 75.27歳	愛知県 74.93歳	長野県 17位 74.00歳
2,013年	山梨県 72.52歳	沖縄県 72.14歳	静岡県 72.13歳	長野県 18位 71.45歳	山梨県 75.78歳	静岡県 75.61歳	秋田県 75.43歳	長野県 16位 74.73歳
2,016年	山梨県 73.21歳	埼玉県 73.10歳	愛知県 73.06歳	長野県 20位 72.11歳	愛知県 76.32歳	山梨県 76.22歳	三重県 76.22歳	長野県 27位 74.72歳
2,019年	大分県 73.72歳	山梨県 73.57歳	埼玉県 73.48歳	長野県 30位 72.55歳	三重県 77.58歳	山梨県 76.74歳	宮崎県 76.71歳	長野県 37位 74.99歳
2,022年	静岡県 73.75歳	石川県 73.60歳	山梨県 73.47歳	長野県 18位 72.73歳	静岡県 76.68歳	山口県 76.43歳	岐阜県 76.20歳	長野県 23位 75.57歳

※ 長野県の平均寿命 2010年 (男)1位 80.88歳 (女)1位 87.18歳  
 2013年 (男)1位 80.88歳 (女)1位 87.18歳  
 2016年 (男)2位 81.75歳 (女)1位 87.67歳  
 2019年 (男)2位 82.68歳 (女)4位 88.23歳  
 2020年 (男)2位 82.86歳 (女)4位 88.23歳

(厚生労働省)

## 後期高齢者医療制度における一人当たりの年間医療費の推移



◎ 外来医療費 上位3項目

1位：循環器系の疾患 2位：新生物(腫瘍) 3位：内分泌、栄養及び代謝疾患

◎ 入院医療費 上位3項目

1位：循環器系の疾患 2位：筋骨格系及び結合組織の疾患 3位：新生物(腫瘍)

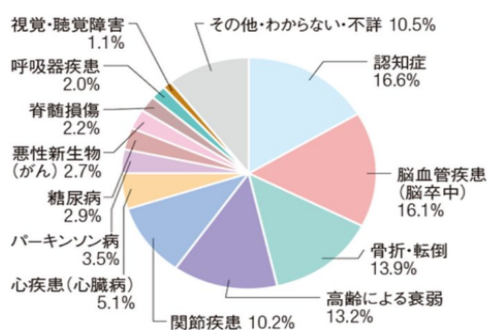
※ 循環器系の疾患の主な原因は、高血圧、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病や、喫煙、運動不足などが原因で血管が傷む(動脈硬化)ことから引き起こされる。

※ 新生物(がん)：男性は前立腺・肺・大腸・胃、女性は大腸・肺・胃・乳房

※ 内分泌、栄養及び代謝疾患：糖尿病、高脂血症、肥満

要支援・要介護認定の原因

	第1位	第2位	第3位
要支援者・要介護者	認知症 16.6%	脳血管疾患(脳卒中) 16.1%	骨折・転倒 13.9%
うち要支援者	関節疾患 19.3%	高齢による衰弱 17.4%	骨折・転倒 16.1%
うち要介護者	認知症 23.6%	脳血管疾患(脳卒中) 19.0%	骨折・転倒 13.0%



注：要支援者を含む。

<厚生労働省「国民生活基礎調査」/2022年>

・介護や支援が必要となった主な原因としては、「認知症」が第1位で16.6%、第2位「脳血管疾患(脳卒中)」16.1%、第3位「骨折・転倒」13.9%、上位3つで46.5%、次いで「高齢による衰弱」13.2%、「関節疾患」10.2%となっています。

◆ 上位3つの予防が重要

◎ **認知症予防**：バランスの取れた食事、適度な運動、趣味や社会活動への参加、そして必要であれば早期に医療機関を受診すること

◎ **脳卒中予防**：バランスの取れた食事、適度な運動、禁煙、節酒、適切な体重管理、十分な睡眠、ストレス管理など

◎ **転倒予防**：運動(筋力トレーニング、バランス運動、ウォーキング)、住環境の整備(段差解消、手すり設置)、生活習慣(栄養バランス、定期的な健康診断)の見直し

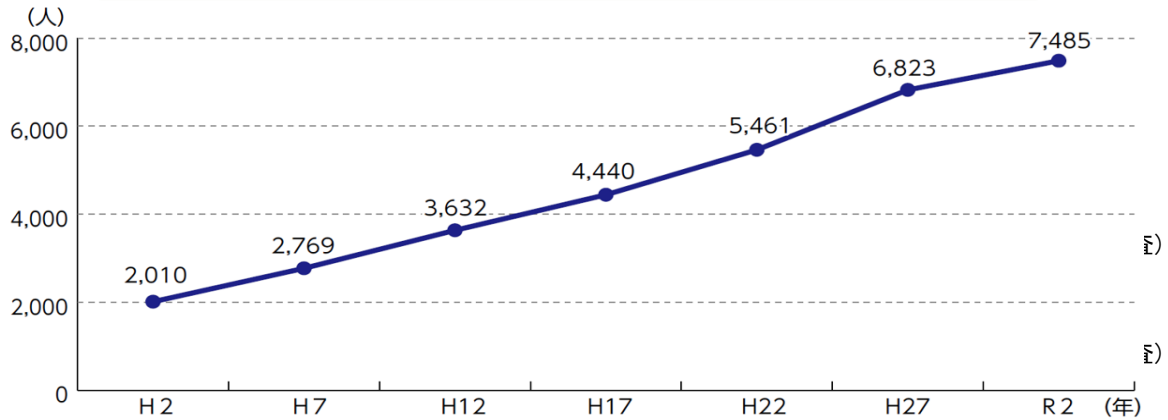
上田市要介護(要支援)認定者中の認知症状のある方

区分	R6.3.31	R7.3.31
40歳代	3人	2人
50歳代	23人	30人
60歳代	106人	123人
70歳代	741人	703人
80歳代	2,382人	2,395人
90歳代	2,180人	2,108人
100歳以上	146人	153人
合計(A)	5,581人	5,514人
要支援・要介護認定者数(B)	9,260人	9,352人
(A)/(B)	60.3%	59.0%

※ 要介護認定申請における認知症高齢者の日常生活自立度ランクⅡ-Mを集計

認知症におけるランクMとは、「著しい精神症状や重篤な身体疾患により専門医療を必要とする状態」を指します。例えば、妄想やせん妄、自傷行為、他害行為といった精神症状や、それらに起因する問題行動が継続的に見られ、精神科病院などへの入院や、認知症専門棟がある老人保健施設などでの治療が必要となる場合が該当します。

### 一人暮らし高齢者（65歳以上）の推移



◎ 介護保険の利用者本人や家族にとって、過不足ないサービス提供ができる体制の整備を図ること。

◎ 認知症の人、一人暮らしの人も含め、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることのできる環境整備と、健康の維持増進（健康寿命の延伸）を図ること。

⇒本人が幸せ、家族が幸せ、市民も幸せ（税負担の減少も）

## 「認知症とともに生きるまち・うえた 希望都市宣言」 (宣言日：令和7年7月1日)

◎ 認知症を自分ごととしてとらえ、認知症の人や認知症について正しく理解し、備え、誰もが暮らしやすいまちづくりを進めるために宣言。

### 【宣言文】

- ① 誰もがどんな状態であっても自分の思いを大切にし、希望をもって私らしく歩みます
- ② 認知症の人を正しく理解し、子どもから大人まで立場を越えてつながり、ともに歩みます
- ③ ずくをだし、集い・笑い・笑い・よく動き、食に気をつけ誰もが認知症に備えます
- ④ 認知症を誰もが自分ごととしてとらえ、互いを尊重し、支え合い、安心して暮らせるまちをともにつくりまします

### ①を実現するための本人主体の事業

#### ◆本人ミーティングうえた

12回/年、参加者延68人  
認知症の当事者自身が集まり、主役となって自らの体験や希望、必要な支援について語り合い、自分たちのこれからの暮らしや、よりよい地域づくりを話し合う場です。

◎ 「達人たちに聞いたもの忘れ対処法」を発行

#### ◆オレンジカフェ

市内12か所  
認知症の本人や家族、地域住民、専門職が気軽に集い、お茶を飲みながら交流・相談ができる場所です。正しい知識や介護情報の交換、孤立防止の場となっています。

#### ◆チームオレンジ

1チーム  
認知症の人や家族の「困りごと」や「やりたいこと」を聞き、生活面の支援や、希望を実現するためのサポートを継続的に行います。

### ②④を実現するための知識の啓蒙・啓発

#### ◆認知症月間イベント

年1回、R7年は丸子文化会館で開催、参加者約300人以上  
認知症月間である9月に認知症の正しい理解とその理解者・支援者の輪を広げることを目的として開催。

#### ◆認知症サポーター養成講座

R7年19回開催、619人 累計19,666人

#### ◆認知機能検査「あたまの健康チェック®」

R7年78人

#### ◆認知症伴走型支援事業

市内3か所  
身近な地域で認知症の初期から相談・助言を受けられる相談窓口を整備

#### ◆公民館自治会懇談会「新しい認知症観から考える人権」：新しい認知症観の普及・啓発

R7年度 20自治会、390人

#### ◆公民館講座：「新しい認知症観」の普及・啓発

R7年度 2回、82人

### ③を実現するための予防事業

#### ◆脳力アップ！ずくだせ教室 (認知症予防教室)

年6回、参加者延270人  
認知症の発症や進行を遅らせることを目的に、認知症の予防に関するミニ講座や生活に取り入れやすい体操などを行う場です。

#### ◆もっと！ずくだせ教室 (認知症予防教室)

年20回、参加者延275人

#### ◆脳トレ！するだ会 (認知症予防教室)

年12回、参加者延171人  
1人では運動や脳トレの継続が困難な方が自主的に集まり認知症予防に取り組む場です。

#### ◆健康寿命延伸(介護・認知症予防)の取組

- ・高齢者福祉センター3カ所の運営 利用者約延61,500万人
- ・老人クラブ 65クラブ、2,886人
- ・高齢者学園 生徒数約130人
- ・地域リハビリテーション活動支援事業 198団体
- ・介護予防体操 106回、延約6,069人
- ・高齢者地域サロン設立資金助成事業 約49団体
- ・高齢者食のサロン活動支援事業 4団体

(数値はR7年度実績)

# 認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市宣言

認知症は自分や周りの大切な人を含め、誰もがなりうる身近なものとなっています。

上田市では、認知症になっても住み慣れた地域で生きがいと希望をもち、意思と権利が大切にされ、安心して私らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指しています。

私たち上田市民一人一人は、認知症を自分ごととしてとらえ、認知症の人や認知症について正しく理解し、備え、誰もが暮らしやすいまちづくりを進めるため、ここに「認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市」を宣言します。

私たち上田市民一人一人は、

- 1 誰もがどんな状態であっても自分の思いを大切にし、希望をもって私らしく歩みます
- 1 認知症の人を正しく理解し、子どもから大人まで立場を越えてつながり、ともに歩みます
- 1 ずくをだし、集い・笑い・よく動き、食に気をつけ誰もが認知症に備えます
- 1 認知症を誰もが自分ごととしてとらえ、互いを尊重し、支え合い、安心して暮らせるまちをともにつくります

令和 7 年 7 月 1 日

上田市長 土屋 陽一

## 【解説】

# 認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市宣言

### ●前文

認知症は自分や周りの大切な人を含め、誰もがなりうる身近なものとなっています。

上田市では、認知症になっても住み慣れた地域で生きがいと希望をもち、意思と権利が大切にされ、安心して私らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指しています。

私たち上田市民一人ひとりには、認知症を自分ごととしてとらえ、認知症の人や認知症について正しく理解し、備え、誰もが暮らしやすいまちづくりを進めるため、ここに「認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市宣言」を宣言します。

### ●宣言文

① 誰もがどんな状態であっても自分の思いを大切にし、希望をもって私らしく歩みます

#### 【解説】

この宣言文では、認知症であっても認知症でなくても、誰もがどんな状態であっても、自分の意思は持ち続けられ、自分の思いを大切にしながら、希望をもって地域と繋がり暮らし続けることのできる社会の実現を目指すことを宣言しています。

認知症になると理解力や判断力、実行機能の低下等は起こりますが、上田市民のアンケート結果であったような「何もできなくなる」「何もわからなくなる」と捉えられがちな社会の誤った認識（古い認知症観）を改めていきます。

認知症であっても認知症でなくても、周囲の接し方や関わり方次第ででき続けることがあるということを周囲は理解し、誰もが自分の思いを大切にしながら、生きがいと希望をもち安心して私らしく暮らし続ける社会の実現を目指します。

**② 認知症の人を正しく理解し、子どもから大人まで立場を越えて  
つながり、ともに歩みます**

**【解説】**

この宣言文では、認知症の人や家族等が差別や偏見を受けないように、市民一人ひとりが正しく認知症について学び、「新しい認知症観」をもつことで認知症の人自身を正しく理解する社会の実現を目指すことを宣言しています。

認知症については、大人だけでなく、子どもから大人まで、全ての世代で学び、認知症に対するイメージを「古い認知症観」から「新しい認知症観」に変換し、認知症について関心がない方々に対しても知る機会づくりに努めます。

私たち上田市民は、認知症は「他人ごと」ではなく、誰もが当事者や関係者になり得る「自分ごと」として認識し、認知症の方と接する機会でも、偏見を持たず同じ一人の地域で生きる一員として、一人ひとりの思いに寄り添える社会の実現を目指します。

※ 参考：「新しい認知症観」とは、認知症になっても、個人としてできることややりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

**【今までの古い認知症のイメージ】**

(他人ごと、問題重視、疎外、絶望)

①他人ごと、目をそらす、先送り
②認知症だとなにもわからない、出来ない
③本人は話せない/声を聴かない
④おかしい言動で周りが困る
⑤危険重視
⑥周囲が決める
⑦本人は支援される一方
⑧認知症は恥ずかしい、隠す
⑨地域で暮らすのは無理
⑩暗い、萎縮、あきらめ、絶望的



**【これからの“新しい認知症”のイメージ】**

(わがこと、可能性重視、ともに、希望)

①わがこと、向き合う、備える
②わかること、できることが豊富にある
③本人は声を出せる/声を聞く
④本人が一番困っている。本人なりの意味がある
⑤あたりまえのこと（人権）重視
⑥本人が決める
⑦本人は支え手でもある、支え、支えられる
⑧認知症でも自分は自分、オープンに
⑨地域の一員として暮らし、活躍
⑩楽しい、のびのび、あきらめず、希望を

出典 認知症地域支援推進員研修【現任者研修】(認知症介護研究・研修東京センター)

**③ ずくをだし(※1)、集い・笑い・よく動き、食に気をつけ 誰もが  
認知症に備えます**

**【解説】**

この宣言文では、市民一人ひとりが認知症は備えが可能であることを知り、また一人ひとりが日々の生活の中で認知症の備えに取り組むことを宣言しています。

認知症の症状があっても、「認知症の進行を緩やかにする」ための備えに取り組み、また、認知症の症状がなくても「認知症の発症を遅らせる」「認知症を発症させない」ための備えに、誰もが継続的に取り組むことを宣言しています。

備えのためには、社会と孤立せず、ずくをだし、外出して仲間や地域の人と会い、語りあい、笑い、脳を刺激し続けます。また、自分にあった食事をし、質の良い睡眠や適度な運動を心がけるなど、生活習慣を意識し続けることで認知症の発症や進行の予防に取り組めます。

上田市で実施した認知症のアンケートでも、多くの市民が認知症への備えの方法や、上田市で実施している認知症の事業について、「知らない」という意見が多い結果でした。

認知症への予防・備えを市民が意識して生活することで、生活の豊かさにもつながります。上田市は、市民の皆が地域で気軽に集まれる「集いの場」づくりに取り組み、誰もが認知症の備えをする社会の実現を目指します。

※1：長野県の方言「ずく」とは、“根気、やる気、精を出す”という意味で使われる言葉で、「力を尽くす」が語源ともいわれています。「ずくをだす(出す)」とは、「積極的に物事に取り組む」という意味です。

**④ 認知症を誰もが自分ごととしてとらえ、互いを尊重し、支え合い、  
安心して暮らせるまちをともにつくります**

**【解説】**

この宣言文では、誰もが認知症を自分ごととしてとらえ、一人ひとりの人権を尊重し、家族や地域、仲間で支え合い、市民が一体となって安心して暮らし続けられるまちの実現を目指すことを宣言しています。

さらに、医療・介護・福祉サービス等の関係機関と連携し、支える仕組みづくりも進め、認知症であっても認知症でなくても、全市民が人権を尊重し、互いに支えあい、理解することで、誰もが安心して暮らせる上田市の実現を目指します。

(議決日：令和7年6月30日)

## 「認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市」について

### 1 認知症の人の状況

令和4年の認知症の高齢者数は約443万人、軽度認知障害の高齢者数は約559万人と推計され、その合計は1,000万人を超え、高齢者の約3.6人に1人が認知症または予備群とされています。

また、上田市では令和6年4月1日現在、65歳以上の高齢者約47,000人のうち、少なくとも約5,600人が認知症の症状を持っている状況となっています。

### 2 「認知症とともに生きるまち・うえだ 希望宣言」(案)の目的

上田市では、認知症になっても住み慣れた地域で生きがいと希望をもち、意思と権利が大切にされ、安心して私らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指しています。

市民一人ひとりが認知症を自分ごととして捉え、認知症の人や認知症について正しく理解し、備え、誰もが暮らしやすいまちづくりを進めるために宣言するものです。

### 3 「認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市」の審議経過

審議日	会議名等	審議内容等
令和5年7月6日	令和5年度第1回認知症高齢者等支援ネットワーク協議会	上田市版認知症に係る希望宣言・条例の制定について検討
令和6年1月16日	認知症高齢者等支援ネットワーク協議会・検討委員会(部会)	認知症に係る条例・宣言等の今後の方向性について検討
令和6年2月7日	令和5年度第2回認知症高齢者等支援ネットワーク協議会	認知症に関する希望宣言について
令和6年8月30日	令和6年度第1回認知症高齢者等支援ネットワーク協議会	市長から都市宣言作成の諮問
令和6年9月から 10月中旬まで	意見聴取を実施	本人ミーティングとアルツハイマーデーイベント
	認知症に関するアンケートの実施	アンケート調査3,000人
令和6年12月24日	令和6年度第2回認知症高齢者等支援ネットワーク協議会	当事者(認知症希望大使)の声を聴く・アンケート結果報告
令和7年1月28日	令和6年度第3回認知症高齢者等支援ネットワーク協議会	宣言文の素案作成・名称検討
令和7年2月17日	令和6年度第4回認知症高齢者等支援ネットワーク協議会	宣言文の検討
令和7年3月5日 ~4月4日	パブリックコメント実施	11件(21人)の意見
令和7年4月18日	令和7年度第1回認知症高齢者等支援ネットワーク協議会	・パブリックコメントの検討 ・宣言文の最終案作成
令和7年4月28日	令和7年度第2回認知症高齢者等支援ネットワーク協議会	・答申書の最終確認 ・市長へ答申

- 4 今後の取組 ※重点取組として「新しい認知症観」の普及に取り組みます。
- (1) 公民館分館主催の地域における人権学習会や出前講座等において、「新しい認知症観から学ぶ人権講座」を実施し啓発活動をする。
  - (2) 認知症サポーター養成講座の実施（小学生から新しい認知症観について学習）
  - (3) 令和7年9月の全国認知症月間に合わせ、認知症に係るイベントを開催。都市宣言のお披露目、講演会の実施、新しい認知症観の啓発などを計画中。
- ※「新しい認知症観」とは・・・認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間などつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方。（国の「認知症施策推進基本計画」より）

## 5 参考

### (1) 都市宣言

都市宣言は、未来に向け上田市をより住みやすく、魅力あるまちにするため、特に重視しなければならない取り組みを市民・事業者・市を挙げて進めていこうという決意と基本方針を明らかにするものです。

### (2) 上田市の都市宣言

- ・ ひとまちも健康で元気に生活快適都市宣言
- ・ 争いのない世界を願う非核平和都市宣言
- ・ 優しい思いやりあふれる人権尊重都市宣言
- ・ 地域みんなで子育て未来っ子輝く都市宣言
- ・ 魅力と出会いが紡ぐおもてなしの観光都市宣言
- ・ 美しい自然と豊かな歴史に学ぶ文化創造都市宣言
- ・ スポーツ都市宣言

### (3) 国の動向

平成 27 年 1 月	認知症施策総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～（新オレンジプラン）厚労省と関係省庁で策定 ・ 認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指す策定。
令和元年 6 月	認知症施策推進大綱 関係閣僚会議決定 ・ 認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指し、認知症の人や家族の視点を重視しながら、共生と予防を車の車輪として施策を推進。
令和 6 年 1 月	共生社会の実現を推進するための認知症基本法 施行 ・ 認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症施策を総合的かつ計画的に推進するため制定。
令和 6 年 12 月	認知症施策推進基本計画 閣議決定 ・ 基本法に基づき、認知症施策を総合的かつ計画的な推進を図るため政府として策定。7つの基本理念と12の基本的施策を定め、施策の最も基本的な計画として位置付けた。

## 「上田市認知症施策推進計画」の策定について

### 1 趣旨

急速に高齢化が進む中で、「認知症」は誰もがなり得る身近なものとなっています。こうした状況の中、認知症基本法（共生社会の実現を推進するための認知症基本法）の施行（令和5年4月）を受け、地域全体で認知症の人と家族を支援する体制の構築が求められています。

上田市では、令和7年7月1日に「認知症とともに生きるまち・うえだ希望都市」を宣言し、共生社会の実現に向けた取り組みを進めています。

市民一人ひとりが認知症を正しく理解し、自分ごととして捉え、認知症であっても希望をもって自分らしく暮らすことができるという考え方（「新しい認知症観」）の普及・啓発や予防事業の取り組みを計画的に推進するため、「上田市認知症施策推進計画」を策定します。

### 2 計画の概要

本計画は、認知症基本法に基づき、認知症になっても誰もが尊厳をもち、自分らしく暮らし続けられるまちを実現するための計画です。

計画期間は3年間（令和9年度から11年度）とし、同時に策定する「第10期上田市高齢者福祉総合計画」の認知症施策に関する部分を、より具体的かつ実行的にするための個別計画として位置付け、3年毎に見直すこととします。

本計画では、国の最新動向、認知症ご本人の声、地域の実情を踏まえ、認知症施策の具体的な方向性を示します。これにより、市民一人ひとりが認知症を正しく理解し、地域全体で連携・協働できる共生社会の実現に取り組みます。

### 3 計画の主な記載内容

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| (1) 目的と国の動向       | (4) 認知症のご本人の声 |
| (2) 目指す姿と基本的な考え方  | (5) 目標と取り組み   |
| (3) 認知症高齢者人口等のデータ | (6) 目標値と評価指標  |

### 4 策定体制

#### (1) 審議会の開催

認知症高齢者等支援ネットワーク協議会（委員20名）において、市長からの諮問に応じ、計画内容の調査審議を行う。

#### (2) 認知症のご本人の声の反映

認知症のご本人同士が集い語らう「本人ミーティングうえだ」において、ご本人だからこそその気づきや意見を伺う。

### 5 スケジュール（予定）

#### 【令和8年】

- ・5月28日 認知症高齢者等支援ネットワーク協議会へ諮問（5回開催予定）
- ・7月～10月 各種調査、素案作成、調査審議、パブコメ実施

#### 【令和9年】

- ・1月下旬 答申
- ・3月 認知症施策推進計画策定



参加費  
無料

# 本人ミーティングうえだ

本人ミーティングとは  
認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。「集って楽しい！」に加えて、本人だからこそその気づきや意見を本人同士で語り合い、それらを地域に伝えていくための集まりです。

ご本人はご本人同士で悩みやこれからの事を相談できます  
楽しく話をしながら認知症とともに生きる道を一緒に探しましょう  
付き添いの家族同士で話をする場を設けています

日時

▼2026年 開催スケジュール

4月16日(木) 5月21日(木) 6月18日(木) 7月8日(水) 8月20日(木)  
9月17日(木) 10月15日(木) 11月19日(木) 12月17日(木)

▼2027年 開催スケジュール

1月21日(木) 2月18日(木) 3月18日(木)

13:30~15:00

7月8日(水)・11月19日(木)はカンガルーの会  
(※チームオレンジ・裏面をご覧ください)と合同開催



場所

## 上田市役所

地図は裏面を  
ご覧ください

本庁舎3階(301,302会議室)

住所: 上田市大手一丁目11番16号

●7月8日(水) 5階大会議室

●11月19日(木) 202、203会議室

対象

認知症と診断を受けた方  
(もしくは疑いがあり悩んでいる方)  
ご本人とその家族

その他、関心のある方も参加OKです!  
参加ご希望の方は事前に下記  
「お問い合わせ」にお電話をください。

お問い合わせ

長野県若年性認知症支援コーディネーター 田中 広一

携帯: 080-6938-3419

上田市高齢者介護課

電話: 0268-23-5140 (平日8時30分~17時15分まで)

主催 本人ミーティングうえだ

共催 上田市

後援 公益社団法人 認知症の人と家族の会長野県支部

※カンガルーの会（チームオレンジ）とは

認知症の方のやってみたいことを認知症サポーターと一緒に企画・実現し、活動を楽しむ会です。  
また、活動を通じて困りごとを相談したり、地域で支え合える仲間作りも目指しています。

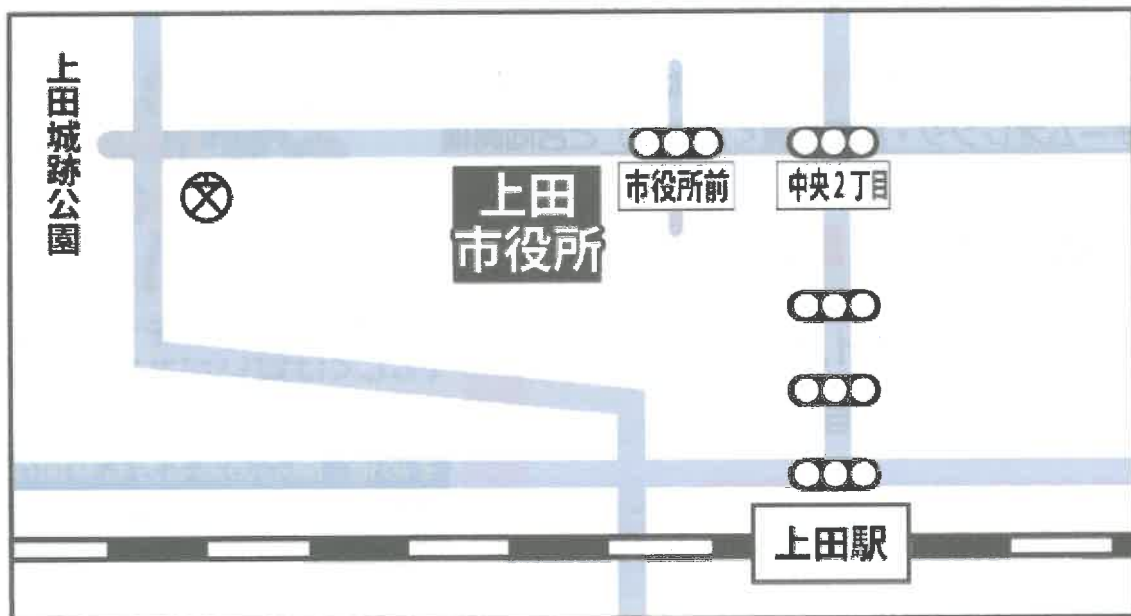
「本人ミーティングうえだ」とも連携して活動しています。

参加対象者

- ・認知症の方、(もしくは疑いのある方も含む)
  - ・認知症サポーターの方(「認知症サポーター養成講座」を受講した方)
- 認知症サポーター養成講座を受講したことのない方は、ご相談ください。



上田市役所／住所：上田市大手一丁目11番16号



# 鳥取市 認知症施策推進計画

きぼうさちゃん



ふたこぶさん

鳥取市 認知症本人の声  
活動応援隊長

## 国の動向

令和5年6月成立、令和6年1月施行

**共生社会の実現を推進するための認知症基本法** (以下「基本法」という)

▶認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会(=共生社会)の実現を推進する

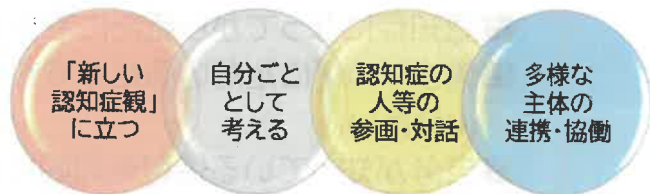
令和6年12月策定

**認知症施策推進基本計画**

- ▶基本法に明記された「共生社会」の実現をめざす
- ▶認知症の本人の声を尊重し、「**新しい認知症観**※」に基づき施策を推進する

※「**新しい認知症観**」とは…  
 認知症になったら何もできなくなるのではなく、  
 認知症になってからも、一人ひとりが個人として  
 できること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で  
 仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく  
 暮らし続けることができるという考え方

### 〈基本的な方向性〉



## 策定の趣旨

年齢にかかわらずだれもが認知症になる可能性があり、認知症になってからも自分らしい暮らしを続けていくためにはどうすればよいか、一人ひとりが考える時代が来ています。

この計画は、すべての市民が認知症を自分ごととしてとらえ、「新しい認知症観」に立ち、認知症の本人とともに、認知症になってからも自分らしく暮らし続けることができる鳥取市をめざして策定しました。

## 計画の目的

すべての市民が認知症の本人とともに、認知症になってからも希望をもって自分らしく暮らせる鳥取市を創ること

## 計画ができるまで

令和6年3月から「鳥取市認知症施策推進計画策定ワーキング※」を開催し、計画作成に向けて対話を重ねました。ワーキングでは、認知症の本人の暮らしや工夫をもとに、認知症になってからも自分らしい暮らしを継続するためにできることについて検討しました。

※ワーキングのグループメンバー構成：

認知症の本人、パートナー、介護保険サービス事業所、企業、医療機関、地区医師会、地域支え合い推進員、地域包括支援センター 認知症地域支援推進員など



### これまでに聴いた声を紹介します！



本計画には、これまでの本市の認知症施策・様々な取組の中で得られたみなさんの声や意見を反映しています。

(一部)

- 認知症になってからも、自分が経験したことを伝えていける場があるといいね。
- 認知症になってから新たにできる縁もあったので、大切にしたい。
- 集まりの場にただいだけでも、認めてくれる雰囲気があるとより良い。
- 自分が知っている情報を周囲に広めていくことも大切！
- 認知症になってからも、自分の得意なことで頼られると嬉しい！

## 計画の概要

めざすすがた



認知症になってからも、自分らしく暮らし続けることができるまち



基本的な考え方

市民一人ひとりが「**新しい認知症観**」を理解し、実践する

だれもが基本的人権を  
もつ一人の人である

思いと力を持って  
挑戦し続ける

つながりを持ち、  
地域の一員として役割を果たす

めざすすがたの実現に向けて、目標 1～4 を関連づけながら総合的に取組を進めていきます。

★目標 1: 認知症であることや、自分の思いを必要な人に伝えることができる

～取組内容～

「だれもが認知症になり得ること」「認知症になってからも自分らしく暮らすことができること」について、地域や職場などで話し合う機会を増やし、一人ひとりの理解を深めていきます。

★目標 2: 本人同士が出会い・つながり、経験や工夫を活かしながらやりたいことに挑戦し続けることができる

～取組内容～

認知症になってからもこれからの暮らしを前向きに考え、認知症の本人が主体的に挑戦する原動力となるピアサポート活動の充実を推進します。

★目標 3: 自分自身の暮らしのさまざまな場面でかかわる人とともに考え、暮らしやすい環境を創ることができる

～取組内容～

一足先に認知症とともに暮らしている本人の声を聴き、認知症の本人とともに対話と実践を重ねながら、認知症のバリアフリーの推進を行います。

★目標 4: 自分自身にとって前向きになれるような良い情報を入手し、心身の状態・住まいの場所にかかわらず自らの意思で決めることができる

～取組内容～

自分自身が望む暮らしについて考え、自分の思いを伝え、必要な人と共有し、認知症になってからも思いが尊重されるような仕組みを整備します。

## 計画の推進

本計画は、市民のみなさんとともに、以下のとおりさまざまな場面での対話を重ねながら取組を検討・実践していきます。

### 日頃から思いを伝え合う

「認知症になっても大丈夫」と思えるまちなりのあり方、希望をもって暮らすために必要なことなどについて、一人ひとりが暮らしの身近な場で考え、身近な人と思いを伝え合う

認知症になっても、行きつけの店で買い物したいね！



(例) 思いを友人に伝える

### 声や思いを共有・考える

話し合った声や思いを、さまざまな場や事業の中で、暮らしにかかわる人と共有し、工夫を一緒に考える

どうすれば安心して買い物ができるかな？



(例) 友人や近所の人などと一緒に考える

### 各地域で具体的なアクションを考え、実践する

- 地域にかかわる人々が集まり、市民一人ひとりの思いを実現するための具体的なアクションをともに考え、実践する
- 地域の特性をより活かすために、認知症地域支援推進員が主体となって、地域にかかわる人々が立場を超えてともに考え、実践するためのコーディネートを行う



(例) ●●地域にかかわる人々



### 鳥取市認知症施策推進ワーキンググループ(仮称)の設置

認知症の本人を含めたさまざまな立場の人で構成される「鳥取市認知症施策推進ワーキンググループ(仮称)」を定期的に開催し、取組の共有、実施状況の確認・評価を行う



認知症の本人の声を聴き、一人ひとりが自分にできることを主体的に考えていくことが大切です。  
認知症になっても自分らしく暮らし続けられる鳥取市をめざして、ともに考え、ともに取り組みましょう！

## 松本市認知症施策推進計画

### 1 現状と課題

認知症施策は、2024年施行の「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」に基づき、法的な位置づけを強化しつつ、人権を重視したアプローチへと転換されました。認知症の人を「支える対象」ではなく「権利の主体」として捉え、「共生社会の実現」のため「本人参画」、「新しい認知症観」の普及、意思決定支援の強化が重視されています。

本市においても、第9期介護保険事業計画・高齢者福祉計画に基づいた施策を推進してきましたが、依然として認知症に対する誤解や偏見が残っており正しい理解の促進や地域住民の意識醸成が課題となっています。また、認知症に関する相談窓口が十分に認知されていないことや、認知症の人やその家族が地域社会とつながり安心して参加できるような機会が限られている等の課題があります。

こうした課題を踏まえ、認知症施策を再整理し、地域共生社会の実現に向けた取り組みを一層推進する必要があります。

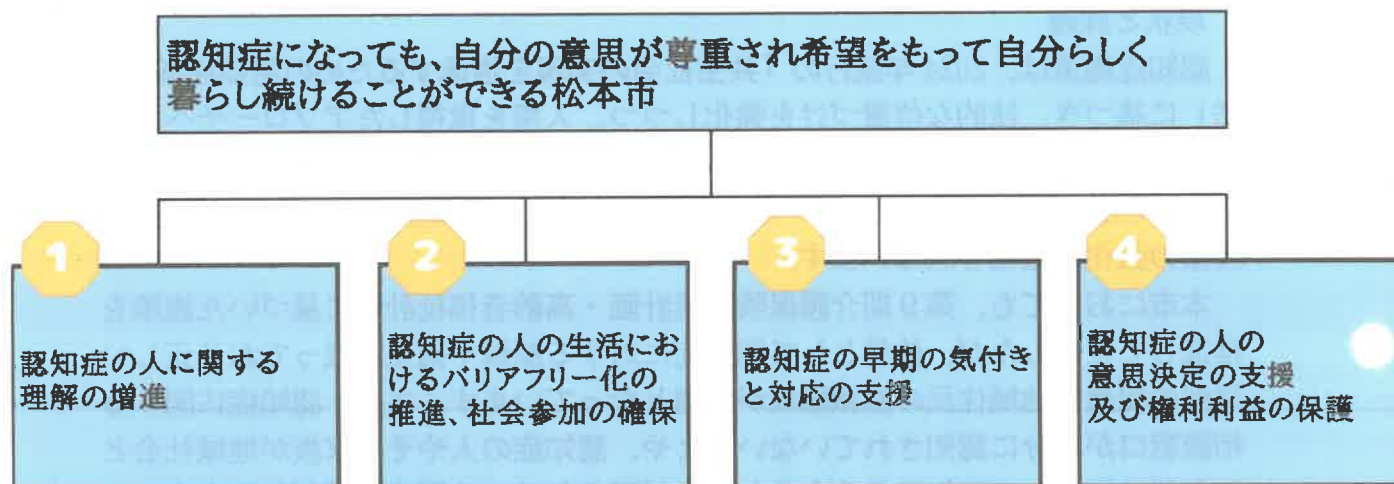
#### 高齢者等実態調査結果からみた現状と課題

項目	割合 (%)
介護、介助が必要になった主原因として「認知症」と回答 （「高齢による衰弱」「骨折・転倒」に次ぐ第3位）	18.5
認知症に関する相談窓口の認知状況（知らない）	87.7
現在の生活を継続していくに当たって主な介護・介助者が不安に感じる介護等で「認知症への対応」と回答（第1位）	30.9
認知症になっても安心して暮らしていくために充実が必要なこととして「認知症の正しい知識と理解をもった地域づくり」と回答 （「認知症の受診・治療ができる病院など」「専門相談窓口」「入所できる施設」「緊急時に対応できる病院など」「在宅サービスなど」に次ぐ第6位）	23.1

※高齢者等実態調査結果より（一部複数回答）

## 2 施策の方向

認知症になっても、自分の意思が尊重され希望をもって自分らしく暮らし続けることができる松本市を目指して、本人や家族の参画のもと多様な関係者と連携しながら、共生社会の実現に向けた体制づくりに取り組みます。



### (1) 認知症の人に関する理解の増進

認知症を誰もがなりうる身近なものとして「自分ごと」として捉える意識の醸成や、「新しい認知症観」の普及啓発を推進します。また、正しい理解を深めるため、本人や家族が自らの言葉で語る姿を積極的に発信できる活動を支援します(本人発信支援)。

(※)「新しい認知症観」:認知症になっても、一人ひとりが個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方。

- ・ 認知症を「自分ごと」として捉える意識の醸成
- ・ 「新しい認知症観」の普及啓発
- ・ 本人や家族が自らの言葉で語る姿を積極的に発信(本人発信支援)

### (2) 認知症の人の生活におけるバリアフリー化の推進、社会参加の確保

認知症の人が自立し安心して暮らすため、心理的バリアフリーの視点を重視しながら、地域、企業、公共機関等との連携による生活支援体制の整備を進めます。また、地域の実情に応じて、本人発信の場や本人や家族の社会参加機会の確保を図ります。

- ・ 認知症の人が安心して自分らしく暮らせるようにサポートする
- ・ 心理的バリアフリーの視点を重視
- ・ 地域、企業、公共機関等との連携による生活支援体制の整備
- ・ 本人発信の場の確保
- ・ 本人や家族の社会参加機会の確保

(3) 認知症の早期の気づきと対応の支援

認知症への「備え」や「早期の気づきと対応」に関する知識の普及を行い、早期に気づき・相談できるよう相談窓口の体制整備及び周知を推進します。

(※) 認知症に「備える」：誰もが認知症になり得るという認識のもと、事前に準備すること（予防を含む。）。

- ・ 認知症への「備え」に関する知識の普及
- ・ 「早期の気づきと対応」に関する知識の普及
- ・ 相談窓口の体制整備
- ・ 相談窓口の周知促進

(4) 認知症の人の意思決定の支援及び権利利益の保護

本人が自らの意思に基づいた暮らしが営めるよう、本人や家族、関係者に対して意思決定支援の重要性の理解の促進及び権利利益の保護を推進します。

- ・ 本人の意思に基づいた暮らしを支えるための支援
- ・ 意思決定支援の重要性の理解促進
- ・ 認知症の人の権利を守るための取組みを推進

目指す姿

認知症になっても、自分の意思が尊重され希望をもって自分らしく暮らし続けることができる松本市

(1) 認知症の人に関する理解の増進

- ・ 認知症を「自分ごと」として捉える意識の醸成
- ・ 「新しい認知症観」の普及啓発
- ・ 本人や家族が自らの言葉で語る姿を積極的に発信（本人発信支援）

(2) 認知症の人の生活におけるバリアフリー化の推進、社会参加の確保

- ・ 認知症の人が安心して自分らしく暮らせるようにサポートする
- ・ 心理的バリアフリーの視点を重視
- ・ 地域、企業、公共機関等との連携による生活支援体制の整備
- ・ 本人発信の場の確保
- ・ 本人や家族の社会参加機会の確保

(3) 認知症の早期の気づきと対応の支援

- ・ 認知症への「備え」に関する知識の普及  
(※) 認知症に「備える」：誰もが認知症になり得るという認識のもと、事前に準備すること（予防を含む。）。
- ・ 「早期の気づきと対応」に関する知識の普及
- ・ 相談窓口の体制整備、周知促進

(4) 認知症の人の意思決定の支援及び権利利益の保護

- ・ 本人の意思に基づいた暮らしを支えるための支援
- ・ 意思決定支援の重要性の理解促進
- ・ 認知症の人の権利を守るための取組みを推進



## 令和 8 年 認知症高齢者等支援ネットワーク協議会 スケジュール (仮)

※日程は変更になる可能性があります。正式な日程は、改めて通知をお送り致します。

日程	会議	内容	会場	その他
①5/28 PM (全員)	・「認知症施策推進計画 (案)」 (市長諮問) ・認知症都市宣言について	・認知症施策推進計画の提案 ・認知症都市宣言の制定経過、 現状、課題の共有	本庁舎4階 庁議室	・市長諮問 ・介護保険運営協議会開催
②の事前に上田市の計画(案)を郵送→事前に委員より意見聴取				
②7/6 (月) 13:00~	・「認知症施策推進計画 (案)」について	・修正箇所等含め、計画(案)に ついて検討 ・春原さんの意見聴取	301.302	春原 治子さんの意見反映
③の事前に上田市の計画(案)を郵送→事前に委員より意見聴取 ・7月の本人ミーティングうえだ・カンガルーの会で意見聴取				
③7月末	・「認知症施策推進計画 (案)」について	・修正箇所等含め、計画(案)に ついて検討	未定	
④の事前に上田市の計画(案)を郵送→事前に委員より意見聴取				
④8/3 (月) 13:00~	・「認知症施策推進計画 (案)」について	・ <u>最終</u> 計画(案)完成目標	301.302	
10月頃	市民意見募集実施 (パブリックコメント)	市民対象に計画(案) ※本庁及び各地域自治センター に計画(案)配置、HP掲載		・一か月以上実施
⑤1月下旬	・ネットワーク協議会から 市長に答申 ・計画(案)に係る意見募集の結果について公表			
3月	「上田市認知症施策推進 計画」策定			



## 認知症本人大使「希望大使」 すのはら はるこ 春原 治子様

厚生労働省では、認知症の人本人からの発信の機会が増えるよう、7人の認知症本人の方を「希望大使」として任命しています。

「希望大使」とは、国が行う認知症の普及啓発活動への参加・協力、国際的な会合への参加を行うことで、全国それぞれの地域で暮らす認知症の人と共に普及啓発を進める体制を整備し、発信の機会を拡大することを目的として任命されています。

その7人のうちの一人が、上田市（豊殿地域）在住である春原（すのはら）治子さんです。

2017年ころよりもの忘れが多くなり認知症と診断を受けるも、前向きに受け止め認知症を公表。2021年には認知症本人大使「希望大使」に任命され、自らの体験をもとに「新しい認知症観」に基づいた認知症への理解を深めるための普及・啓発活動等を行っています。



令和5年9月 アルツハイマーデーイベントにおいて

# 認知症についての相談

(認知症伴走型支援事業)

相談無料

相談できる方：市内在住で  
認知症が気になるご本人やご家族



こんな相談ができます・・・

この症状は認知症かな・・・？  
どうしたらいいんだろう・・・

介護の仕方を  
知りたい。

施設を利用した方  
がいいのかな？

認知症の症状を詳しく聞  
きたいなあ・・・



病院に連れてい  
きたいが・・・

まずは電話で相談の予約をしてください。

《相談場所》

- 宅老所もくれん(23-8877) 毎週金曜日
- 下原グループホーム(72-9022) 毎週月曜日
- グループホーム諏訪形(25-0504) 毎週土曜日

《時間》 午前9時から午後6時まで

(緊急時にはこの時間以外でも対応します。)

ご不明な点は・・・  
上田市福祉部 高齢者介護課  
電話：23-5140 (直通) まで