

上田市認知症施策推進計画(案)

	頁
はじめに	2
「認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市」宣言(令和7年 7 月1日)	
第1節 計画について	3
1 計画策定の背景	3
(1) 計画の目的	3
(2) 国の認知症施策の方向性	3
(3) 計画の位置付け	4
(4) 計画期間	4
2 これまでの上田市の取組と計画策定までの歩み	4
3 これまでに聞いた皆さんの声	6
4 上田市の認知症をとりまく状況	7
(1) 市内認知症高齢者の状況	7
ア 認知症高齢者数の見通し	7
イ 高齢者へのアンケート調査の結果	8
第2節 目指す姿と指標	11
1 上田市が目指す姿	11
(1) 基本理念	11
(2) 基本方針	11
2 成果指標と体系図	12
3 4つの宣言の具現化への取組～都市宣言の実現を目指して～	13
第3節 資料	19
1 上田市認知症高齢者等支援ネットワーク協議会について	20
2 共生社会の実現を推進するための認知症基本法	21
3 取組紹介	22

※ この計画では、認知症の人のことを「認知症の本人」あるいは単に「本人」と表記しています。
ただし、法令等の用語を引用する際には「認知症の人」と表記していることがあります。

はじめに

上田市は、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』を宣言しました。

※ 都市宣言とは・・・未来に向けて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組を市民・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。

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ひとりは、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ひとりは、

- 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

第1節 計画について

1 計画策定の背景

(1) 計画の目的

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、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」を宣言しました。

上田市認知症施策推進計画(以下「推進計画」という。)を都市宣言の実施計画に位置付け、認知症施策を総合的かつ計画的に推進し、都市宣言にある4つの宣言の具現化を図り、より良いまちづくりを推進するため策定します。

(2) 国の認知症施策の方向性

ア 共生社会の実現を推進するための認知症基本法

急速に高齢化が進む中、認知症の人の増加を見据え、令和5年(2023年)には、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の実現を推進するための「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」(以下「認知症基本法」という。)が成立し、令和6年1月に施行されました。

認知症基本法の全文
はこちら→



イ 認知症施策推進基本計画

認知症基本法第11条に基づく国の認知症施策の基本計画として、令和6年12月に「認知症施策推進基本計画」が策定されました。

(ア) 「認知症施策推進基本計画」の主なポイント

- 認知症基本法に明記された「共生社会の実現」を目指す。
- 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。

(イ) 基本的な方向性



認知症予防教室の様子



(3) 計画の位置付け

この計画は、共生社会の実現を推進するための認知症基本法第13条第1項に基づく市町村認知症施策推進計画となるものです。

また、認知症施策を総合的かつ計画的に推進していくため、上田市高齢者福祉総合計画(以下「総合計画」という。)と一体的に策定します。

(4) 計画期間

この計画は、総合計画と計画期間を合わせ、令和9(2027)年4月1日から令和11(2029)年3月31日までの3年間を計画期間とし、3年ごとに見直しを行います。

2 これまでの上田市の取組と計画策定までの歩み

上田市では、健康で幸福なまちを目指して、多様な取組を行ってきました。

平成26年6月には「スマートウェルネスシティ首長研究会」に加盟し、日常生活の中で自然と歩くことなどを通じた健康づくりを推進し、「健幸都市」の実現に取り組んでいます。

※ 健幸都市(=Smart Wellness City)とは、「個々人が、自分のライフスタイルに合わせ、健康でかつ生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むことのできる街」を意味するものです。

令和4年4月には、市民、市、議会、関係団体及び地域コミュニティなどが一体となり、すべての市民が心豊かに暮らせる「健幸都市うえだ」の実現を目指して、「上田市人生100年時代をより良く生きる健康づくり条例」を施行しました。

令和6年3月には、市民の健康課題に対応し、全ての人々がより長く健康で活躍でき、また全ての子どもが健やかでこころ豊かに成長できる上田市を目指した「第四次上田市民健康づくり計画」を策定し、その取組を推進しています。

令和6年4月現在で、市の65歳以上の高齢者約47,000人のうち、約5,600人が認知症の症状を持っている状況となる中で、令和7年7月に「認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市」を宣言しました。

この都市宣言の実施計画に位置付ける本推進計画の策定にあたっては、学識経験者や保健医療、福祉関係者等20名の委員で構成される「上田市認知症高齢者等支援ネットワーク協議会」に策定を諮問し、計画(案)を答申いただきました。

この協議会では、協議の場へ、認知症本人大使「希望大使」の春原 治子さんにもご出席いただき、自らの体験をお話いただくとともに、本人視点からのご意見をいただきました。

また、認知症の本人やパートナーが集い語り合う「本人ミーティングうえだ」や、認知症の本人の“やってみたい!”を共にかなえる「カンガルーの会」で意見聴取するなど、認知症の本人やそのご家族、パートナー等にも推進計画に対するご意見をいただくとともに、パブリックコメントも実施し、ご意見を検討・反映し、策定しました。

◎ 推進計画策定までの歩み

開催日	会 議	検討事項等
令和4年 4月	「上田市人生100年時代をより良く生きる健康づくり条例」施行	※詳細はこちら→ 
令和5年 3月	上田市議会 令和5年3月定例会	認知症でも希望が持てる条例など作成提案あり。
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(検討部会)	「上田市認知症希望条例・宣言等について」 今後の方向性

開催日	会 議	検討事項等
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	認知症希望宣言(仮称)」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	市長から諮問
令和 6 年 9 月～ 10 月中旬	意見聴取	本人ミーティング 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 3,000 人程度
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	本人(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	素案作成・名称決定
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	素案協議
令和 7 年 3 月 5 日～4 月 4 日	市民意見募集(パブリックコメント)	
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	宣言案決定
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	市長へ答申
令和 7 年 6 月	上田市議会 令和 7 年 6 月定例会	上程 宣言の議決
令和 7 年 7 月 1 日	都市宣言	認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市宣言
令和 7 年 9 月 28 日	認知症の日 希望宣言披露イベント	認知症本人大使「希望大使」と一緒に語ろう ステージ発表等
令和 8 年 5 月 28 日	令和 8 年度 第1回 認知症高齢者等支援ネットワーク協議会	諮問:認知症施策推進計画(案)策定 策定スケジュール確認
令和 8 年 7 月 6 日	令和 8 年度 第 2 回 認知症高齢者等支援ネットワーク協議会	素案協議 認知症の本人の声を聴く:認知症本人大使 「希望大使」 春原 治子さん参加
令和 8 年 7 月8日	本人ミーティング、カンガルーの会	認知症の本人の声を聴く
令和 8 年 7 月 24 日	令和 8 年度 第 3 回 認知症高齢者等支援ネットワーク協議会	素案協議
令和 8 年 8 月 3 日	令和 8 年度 第 4 回 認知症高齢者等支援ネットワーク協議会	素案協議
令和 8 年 9 月 24 日～ 10 月 23 日	市民意見募集(パブリックコメント)	
令和 9 年 1 月 26 日	令和 8 年度 第 5 回 認知症高齢者等支援ネットワーク協議会	市長へ 認知症施策推進計画(案)答申

3 これまでに聴いた皆さんの声(一部)

～本人ミーティングや認知症本人大使「希望大使」春原 治子さんからの意見～

本人の気持ち

誰にも人格はある
認知症だからおかしいと思わず、
区別せずに認めて欲しい

褒められるのはいつになっても嬉しい

自分自身にいら立ってしまう

「また～したの」と「また」と言われるのが辛い

好きなことをやり続けられるのが一番

認知症になり、できなくなったことがわかった(自覚)、事前に備えや対処ができる

認知症になってもやりたいことはある
やり続けたい

認知症にこだわらず生活したい
今まで通り近所づきあいや生活を「自分」として「平常」でいたい

今までの暮らしは変わっていないので認知症を自覚できない
健診で指摘されたので、認知症と意識できたが指摘されなければ知ることはなかった

免許を返納したいが、生活範囲が狭くなるので今まで返納できなかった

認知症本人大使

「希望大使」春原治子さん

・言葉が出にくくなったり忘れても、人を思う気持ちや考える力は残ってる

・認知症になると何もわからないと思うかもしれない。忘れることもあるけど、考えて行動できる力もありますよ

・自分らしく生き続けるためには閉じこもらない。地域とつながり続ける

・地域の人が認知症について学んでくれていると安心できる。困ったときは仲間に“助けてね”と言えるから安心して過ごせる

・デイサービス以外にも、地域のhinatabocco やエプロンの会などで今も地域と関わりがある

パートナーの気持ち

自分が趣味をもってニコニコ過ごすことが大事

できることに着目し、感謝を伝える

認知症は外見から分かりにくいので、誤解されやすい

漠然と先のことが心配

地域に認知症であることを伝えたら、メモで伝えてくれたり、周りが協力してくれた

そのままを認めるようにしたら楽になった

当事者本人が身内には話せないことも、第三者や専門職には本音を話せることもある

薬や治療について知りたい

周囲の人が“できない”と思っていたことでも、できることはまだまだたくさんあった

自分が知識を学ぶことで、他者にやさしく関われるようになった

認知症になっても地域で集まれる場所や話せる場所をもっと増やしてほしい

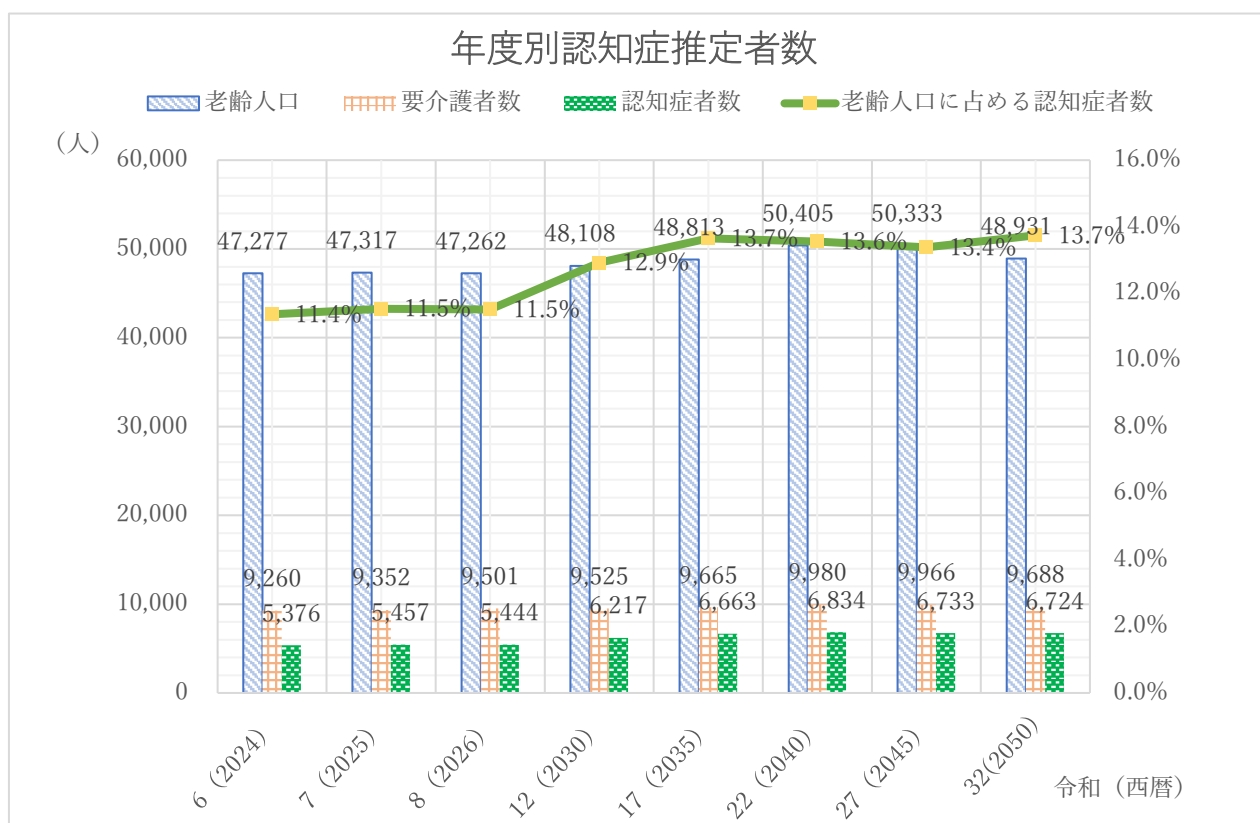
ありのままの姿を認めるようにしたら楽になった

4 上田市の認知症高齢者を取りまく状況

(1) 市内認知症高齢者の状況

(ア) 認知症高齢者数の見通し

認知症高齢者数は、2024 年の 5,376 人(高齢者人口の 11.4%)から 2040 年には 6,834 人(同 13.6%)へ増加する見込みとなっています。高齢者人口の増加に加え、認知症高齢者の割合も上昇することから、認知症施策の重要性は今後さらに高まると考えられます。このため、認知症の予防、早期発見・早期対応、本人・家族への支援及び地域で支え合う体制づくりを推進していく必要があります。



65 歳以上(認知症)					
年度/西暦	高齢者人口	要介護者数	高齢者人口に占める 要介護者数	認知症者数	高齢者人口に占める 認知症者数
6(2024)	47,277	9,260	19.6%	5,376	11.4%
7(2025)	47,317	9,352	19.8%	5,457	11.5%
8(2026)	47,262	9,501	20.1%	5,444	11.5%
12(2030)	48,108	※1	※1	6,217	12.9%
17(2035)	48,813			6,663	13.7%
22(2040)	50,405			6,834	13.6%
27(2045)	50,333			6,733	13.4%
32(2050)	48,931			6,724	13.7%

資料：上田市作成(上田市総合計画人口見通し、内閣官房認知症対策推進関係者会議資料、東京都健康長寿医療センター研究所調査結果等を基に推計)

※1:令和 12 年度以降の要介護者数、高齢者人口に占める要介護者数は、策定中の高齢者総合計画の推計値を反映予定のため、現時点では未掲載。

(イ) 高齢者へのアンケート調査の結果

認知症になっても生きがいと希望をもって、安心して暮らし続けることができるまににするために、認知症に対する課題を明らかにし、今後の認知症施策等の取組に向けてアンケートを実施しました。

ア 調査対象者と回収結果

上田市在住または上田市に通勤通学されている方で 18 歳以上の男女 2,500 人

有効回答数(率):1,078 件 (43.1%)

イ 調査期間

令和 6 年 10 月 8 日～11 月 29 日

ウ「認知症」に関するアンケート 報告書（全部）はホームページに掲載

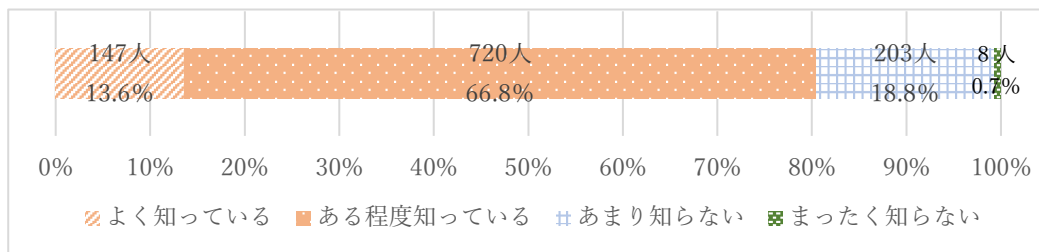
エ 結果抜粋

アンケート報告書は
こちら↓

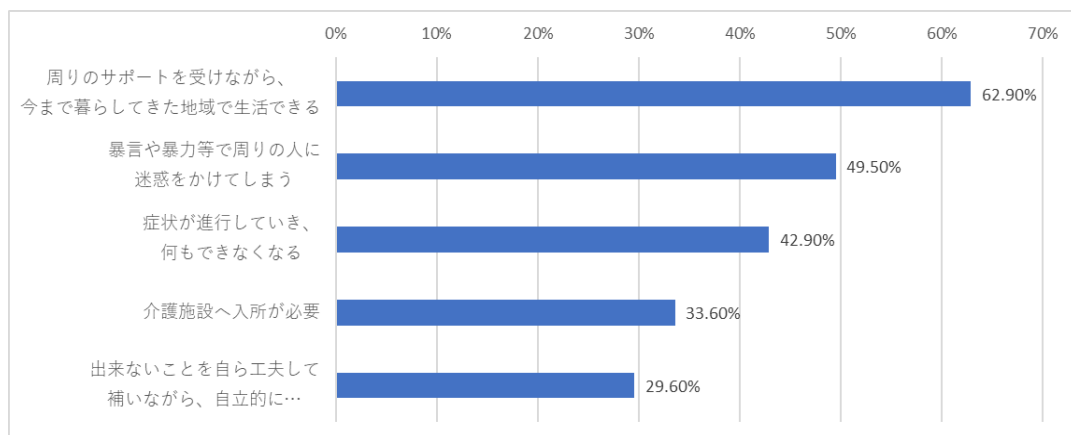


■認知症に対する理解とイメージ

問 1.認知症についてどの程度知っていますか （○は一つ）



問 3.認知症に対するイメージはどのようなものですか （○は3つまで）



問 1・問 3 より、認知症について「知っている」は 80.4%と高い一方で、「迷惑をかける」（49.5%）、「何もできなくなる」（42.9%）といった否定的なイメージ（古い認知症観）も根強く残っていることが分かりました。

このため、単なる知名度向上にとどまらず、『新しい認知症観』の普及・啓発が必要と考えられます。

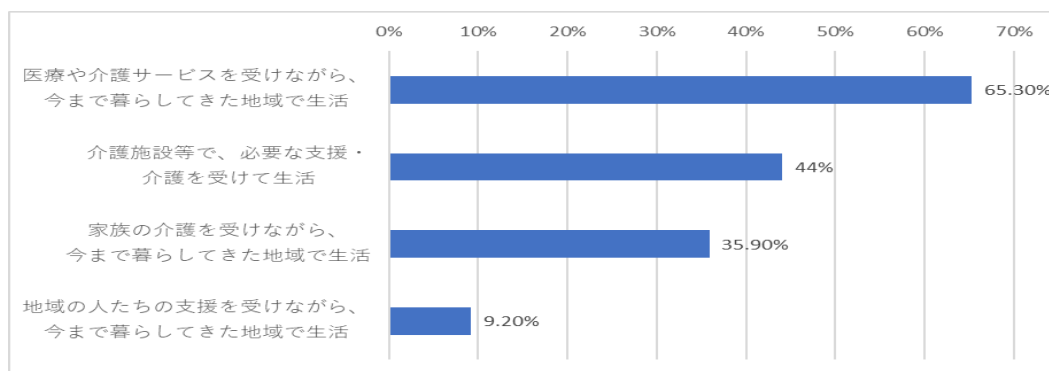
◇ 必要な取組

認知症の本人の声を広く発信し、本人と地域住民がつながる機会を充実させることで、偏見や誤解の解消を図ります。

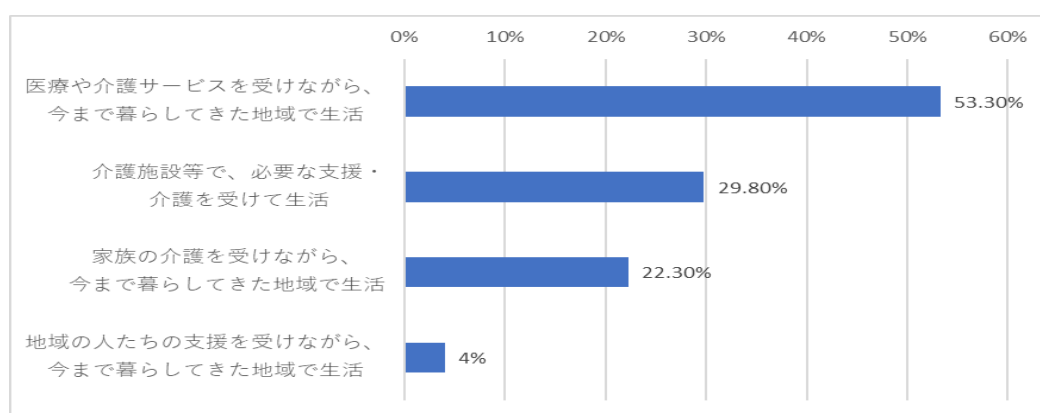
・オレンジカフェ、本人ミーティング、啓発イベント、認知症サポーター養成講座 など

■本人家族の思い

問7.あなたが認知症になったら、または認知症の診断が出ている場合、
どのように暮らしたいですか（○は2つまで）



問8.あなたの「家族」が認知症になったら、どのように暮らして欲しいですか（○は2つまで）



問7・問8より、最も多い回答は「医療や介護サービスを受けながら、今まで暮らしてきた地域で生活」でした。この結果から、認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けることを、本人も家族も希望していることが分かります。

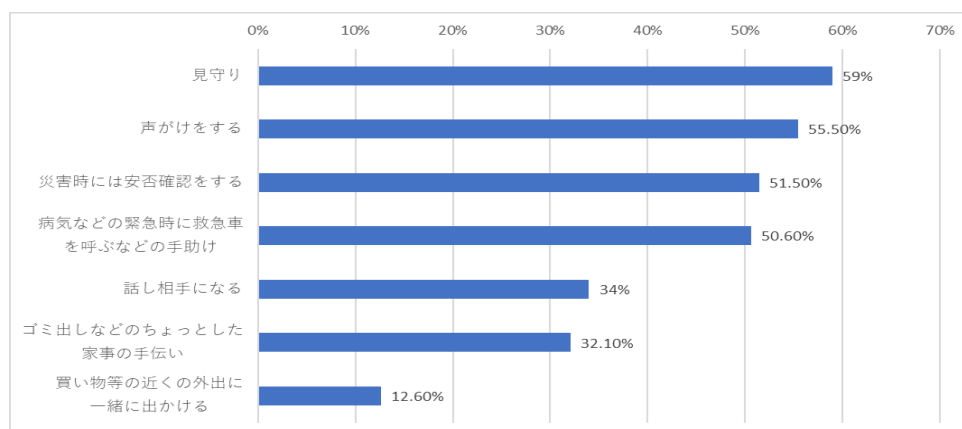
◇ 必要な取組

医療・介護・福祉サービス等の充実とともに、本人や家族に寄り添い続ける継続的な支援体制の構築を推進します。

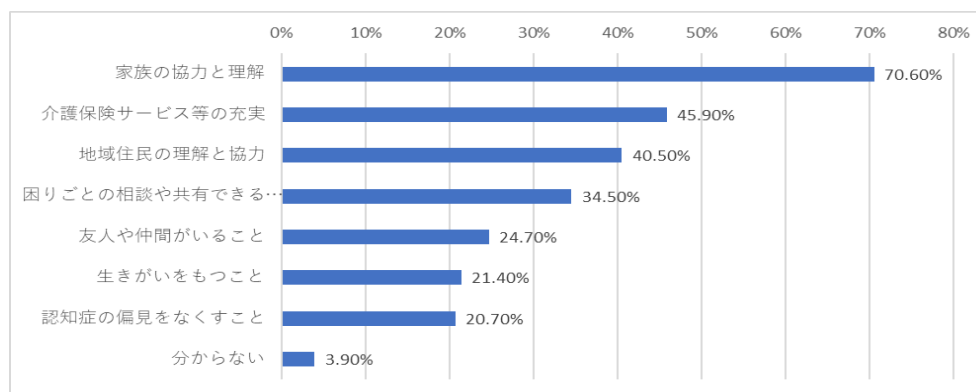
・認知症伴走型支援事業、チームオレンジ、早期受診への取組・認知機能検査 など

■地域共生社会

問9.あなたが地域で暮らす認知症の人にできる（できそうな）支援について
（当てはまるもの全てに○）



問 10. 認知症の人が住み慣れた地域で「希望」をもって暮らすには、
何が必要だと思いますか（〇は3つまで）



問 9・問 10 より、地域住民ができる支援として、「見守り」（59.0%）、「声掛け」（55.5%）、「安否確認」（51.5%）が多く挙げられました。また、地域で暮らし続けるために必要なこととして、家族の協力と理解（70.6%）、地域住民の理解と協力（40.5%）が高い割合を占めました。このことから、認知症の本人を支援意欲はある一方で、実際のサポートにつなげる「地域で支え合う仕組み」がまだ十分でないことが伺えます。

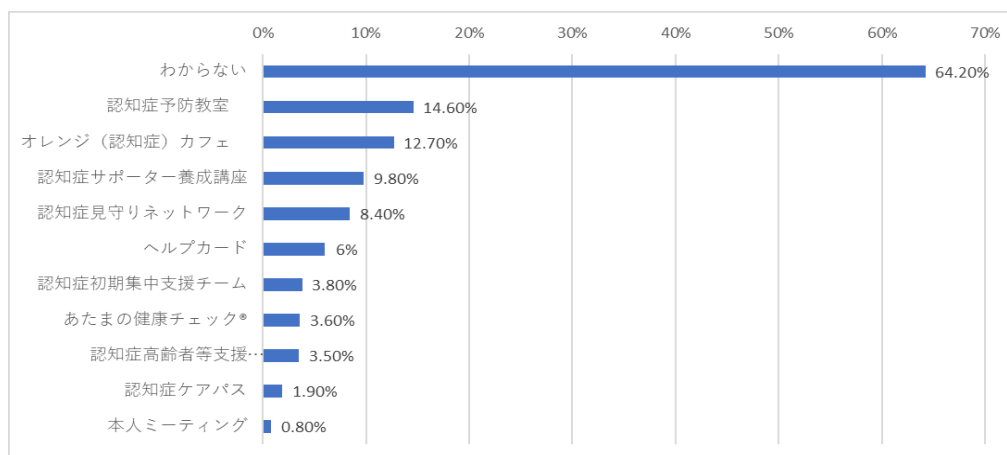
◇ 必要な取組

地域の支援意欲を具体的な活動へ結びつける場づくりを推進します。

- ・ チームオレンジ、認知症予防教室、サロン活動、認知症サポーター養成講座 など

■市の認知症施策

問 13. 上田市が実施している認知症関係の事業を知っていますか（すべてに〇）



問 13 より、市の認知症に関する事業について、「わからない」との回答が 64.2% を占めました。予防や支援のための多様な事業を展開しているものの、市民に十分に情報が届いていない状況が明らかになりました。

◇ 必要な取組

適切な広報媒体の工夫や関係機関との連携を強化し、事業の周知と情報発信をさらに推進します。

- ・ 啓発イベント、「達人たちに聞いたもの忘れ対処法」の活用 など

第2節 目指す姿と指標

1 上田市が目指す姿

(1) 基本理念

認知症は誰もがなりうる身近なものとなっていることから、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まちの実現を目指します。

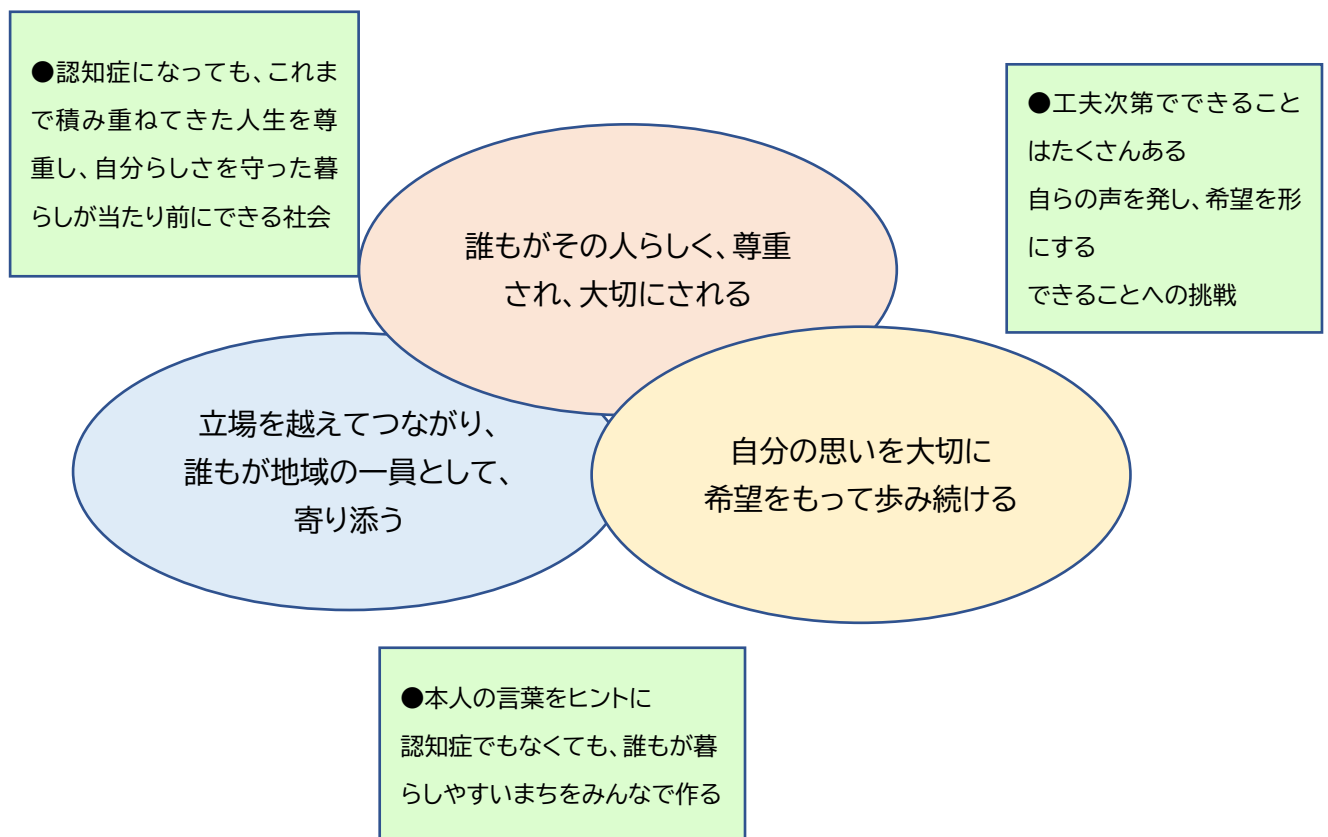
(2) 基本方針

この計画は、希望都市宣言の具現化を図るため策定するものです。

◎ 基本的な考え

市民一人ひとりが「新しい認知症観」を理解し、実践する

◎ 基本的な考え方のイメージ(心の持ち方と実践の指針)



2 成果指標と体系図

◎成果指標

指 標	現 状 値	目 標 値	出 典
「新しい認知症観」の認知状況	「新しい認知症観」の認知状況の割合が (1)元気高齢者 24.6% (2)居宅要介護・要支援認定者 30.6%	(1)27.1% (2)33.7% 共に 1 割以上増加	長野県高齢者生活・介護に関する実態調査 アンケート ※高齢者等実態調査結果概要(上田市福祉部高齢者介護課)

◎体系図

基本理念

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ます

基本方針

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
ります

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

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

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

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

3 4つの宣言の具現化への取組～都市宣言の実現を目指して～

本計画では、令和7年7月1日に宣言した「認知症とともに生きるまち・うえだ希望都市」を踏まえ、共生社会の実現に向けた取組を推進します。

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・啓発を計画的に取り組みます。

この4つの宣言ごとに、「現状と課題」を明確にし、「施策実現に向けた主な事業と活動指標」を設定します。

宣言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

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つながり暮らし続けることのできる社会の実現を目指します。

◎現状と課題

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、「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」が残っています。

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、生きがいと希望を持ち安心して私らしく暮らし続ける社会の実現を目指す必要があります。

◎施策実現に向けた主な事業と活動指標

(1)本人ミーティングうえだ

認知症の本人自身が集まり、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良い暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。

本人ミーティングうえだ	実績			見込	目標		
	R5	R6	R7		R9	R10	R11
開催数(回)	10	10	12	12	12	12	12
参加者数(延べ人数)	79	73	78	83	88	93	98
新規参加者(人)	-	-	-	2	2	3	3

今後の見込み:場の提供として、月1回継続して開催する。

※参加者:本人及びパートナー

(2)オレンジカフェ(認知症カフェ)

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。認知症の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。

オレンジカフェ	実績			見込	目標		
	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11
設置数 (うち新規設置数)	10	12 (2)	12	12	12	13 (1)	13

【実施状況】

上田市内のオレンジカフェ…全12か所(R8年度末時点)

神科地域…4か所 中央地域…2か所 城下地域…2か所 神川地域…1か所

塩田地域…1か所 川西地域…1か所 丸子地域…1か所

(3)チームオレンジ

認知症の本人や家族の「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。地域の実態を把握できていないため、R11 年までに実態把握に努めます。

宣言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

認知症の本人や家族等が差別や偏見を受けないよう、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」を持つことで、認知症の人自身を正しく理解する共生社会の実現を目指します。

◎現状と課題

「古い認知症観」とは、認知症になると「何もできなくなる・何もわからなくなる・人生の終わりである」と絶望的に捉える考え方であり、この考え方をもつ方がまだ多い状況です。

この「古い認知症観」を克服し、「新しい認知症観」に立つ必要があります。

認知症が「他人ごと」ではなく、誰もが認知症の本人や関係者になり得る「自分ごと」として認識し、認知症の人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です。

◎施策実現に向けた主な事業と活動指標

(1)認知症月間イベント

毎年9月の認知症月間に合わせ、認知症を自分ごととして考える機会等を作り、多くの市民にご参加いただくことで、認知症の啓発、理解の促進、認知症の備えにつなげていきます。

啓発イベント	実績			見込	目標		
	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11
認知症講演会等開催数	1	1	1	1	1	1	1
参加者数(人)	130	180	300	200	200	200	200
アンケート調査の回答で理解が深まったと回答	-	-	-	80%	85%	90%	90%以上

【実績】

・令和7年度

「認知症とともに生きるまち・うえだ 〜ずくを出し、笑い、集おう〜」

来場者数:300 名以上

内容:認知症本人大使「希望大使」のパネルディスカッションや座談会等

・令和8年度

認知症講演会「認知症の予防と最新治療について」

(2)認知症サポーター養成講座

市民向けのみならず、小学校や中学校、高等学校でも開催数を増やすことで、認知症を自分ごととして考え、「新しい認知症観」への理解の促進につなげます。

認知症サポーター養成講座	実績			見込	目標		
	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11
開催数(回)	31	24	19	20	20	20	20
養成者数(人)	18,297	19,047	19,666	20,800	21,600	22,400	23,200
(うち新規養成者数)	(765)	(750)	(619)	(800)	(800)	(800)	(800)

(3)認知機能検査「あたまの健康チェック®」

あたまの健康状態を知ることのできる「あたまの健康チェック®」をできるだけ早いうちから活用することで、自身のあたまの健康状態を知り、認知症の早期発見・早期診断・予防につなげていきます。

認知機能検査	実績			見込	目標		
	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11
利用者(人) (うち疑い等)	40 (7)	73 (9)	78 (10)	90	95	100	105

(4)認知症伴走型支援事業

認知症による変化に寄り添うよう継続して相談に乗ることで、認知症の人や介護者家族を支えています。現在の事業所数は3事業所です。

認知症伴走型支援事業	実績			見込	目標		
	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11
受託事業者数(団体)	-	1	3	3	3	3	3
相談回数(回)	-	23	55	70	80	90	100

(5)公民館自治会懇談会「新しい認知症観から考える人権」

令和7年度から希望のある分館(自治会)で学習会を開催し、「新しい認知症観」の普及と認知症を自分ごとや地域で考えていく機会づくりのために、講師を派遣し講座を開催しています。

人権学習会	実績			見込	目標		
	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11
開催数(回)	—	—	20	20	22	22	25
受講者数(人)	—	—	390	400	440	440	500

(6)早期受診への取組

認知症の早期発見・早期受診者を増やすことで、初期の段階から認知症を自分ごととしてとらえ、認知症の進行を緩やかにし、症状の改善につながります。また早期受診をすることで社会から孤立しないよう支援体制が整えられ、今後の生活への備え・準備する時間の確保につながります。

宣言3. 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

市民一人ひとりが認知症は備えが可能であることを理解し、日々の生活の中で認知症の発症や進行を遅らせるための取組を実践します。また、認知症に対する不安を軽減し、認知症になった場合への備えに継続的に取り組みます。

◎現状と課題

社会とのつながりを失うことは、生活範囲が狭まり、心身の低下を引き起こし、認知症の発症リスクを高める大きな要因となっています。社会と孤立せず、ずくをだし、語り合い、笑い、脳を刺激し、質の良い食事や睡眠、適度な運動を心がけることで、誰もが認知症の備えに取り組む社会の実現を目指します。

※ 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」が語源とも言われています。「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。

◎施策実現に向けた主な事業と活動指標

(1)脳力アップ！ずくだせ教室(認知症予防教室)

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内で取り入れられる運動等を行います。令和2年度から実施し、年6回開催しています。

ずくだせ教室	実績			見込	目標		
	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11
開催回数(回)	6	6	6	6	6	6	6
参加者延べ人数(人)	213	210	270	280	290	295	300

(2)もっと！ずくだせ教室(認知症予防教室)

前年度の「脳力アップ！ずくだせ教室」に参加されていた方で、脳トレや運動を定着させたい方に行う少人数制教室です。午前の部と午後の部があり、令和3年度から実施しており、年10回開催しています。

もっと！ずくだせ教室	実績			見込	目標		
	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11
開催回数(回)	20	20	20	20	20	20	20
参加者延べ人数(人)	264	251	275	280	285	290	300

(3)脳トレ！するだ会(認知症予防教室)

「脳力アップ！もっと!ずくだせ教室」を卒業された方で、一人では運動や脳トレの継続が難しい方が自主的に集まり認知症予防に取り組む場所です。参加者主体で実施し、年 12 回開催しています。

脳トレ！するだ会	実績			見込	目標		
	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11
開催回数(回)	11	11	12	12	12	12	12
参加者延べ人数(人)	211	170	171	180	185	190	200

(4)健康寿命延伸(介護・認知症予防)の取組

住民主体の地域の集まりの場を増やすことで、介護予防や認知症予防となり健康寿命の延伸につながります。集まりの場が継続して取り組めるよう、市は後方支援をしながら、団体数の維持・増加に取り組めます。

※1:目標値については、策定中の高齢者総合計画の値を反映予定のため、現時点では未掲載。

指標	現状値	R11 目標値	参照
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 人	※1	
	老人クラブ 65 クラブ、2,886 人	※1	
	高齢者学園 生徒数約 130 人	※1	
	地域リハビリテーション活動支援事業 198 団体	※1	
	介護予防体操 106 回、延約 6,069 人	※1	
	高齢者地域サロン設立資金助成事業 約 49 団体	※1	
	高齢者食のサロン活動支援事業 4 団体	※1	

(5)「達人たちに聞いたもの忘れ対処法」の活用

加齢とともに増える日常生活の中でのもの忘れや困りごとについて、上田市の認知症予防教室に参加されている参加者を中心に、もの忘れへの工夫や備えについてお聞きしたものを一冊にまとめました。継続して周知を進めていきます。

(6)認知症見守りネットワーク登録の促進、及び、個人賠償責任保険の加入

外出時に行方不明となる心配のある高齢者等が事前に、上田警察署・市・地域包括支援センターと情報を共有しておくことで、高齢者等の早期発見・保護につながります。

利用の普及・啓発のため、市民や事業所等に周知を進めていきます。

認知症見守りネットワークに登録した方は、個人の掛金等の負担なく「個人賠償責任保険」に自動加入となります。

宣言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

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します

◎現状と課題

市民の半数以上が、自分や家族が認知症になった後も、医療・介護サービスを利用しながら地域で生活することを望んでいます。

できる限り住み慣れた地域で生活しつづけるために、医療や福祉等の関係機関と連携できる仕組みづくりを推進していくことで、認知症があっても、意思と権利が尊重され、互いに支え合いながら、誰もが安心して暮らせる社会の実現を目指します。

◎施策実現に向けた主な事業と活動指標

※宣言 4 は宣言 1～3 の施策・事業全体を通して実現を目指すため、個別の主な事業及び活動指標は設定していません。

第3節 資料

1 上田市認知症高齢者等支援ネットワーク協議会について

委員名簿

(敬称略)

区分	氏 名	団体：選出団体 個人：選出区分	備考
団体推薦委員	藤澤 実	上田市自治会連合会	
	佐藤 正	上田市民生委員・児童委員協議会	
	龍野 美恵子	高齢者クラブ連合会	
	佐藤 太樹	上田市介護保険在宅サービス事業者連絡協議会	
	杉本 るみ子	上田市介護保険施設サービス事業者連絡協議会	
	内河 久美子	上田市介護保険居宅介護支援事業者連絡協議会	
	横沢 善行	武石地域包括支援センター	
	遠藤 謙二	上田市医師会	
	小池 さやか	長野県弁護士会 上田在住会	
	杉浦 剛	上田市社会福祉協議会	
	清水 恭子	日本郵便株式会社	
	北沢 智明	上田市消防団	
	西澤 信泉	上田地域広域連合消防本部 警防課長	
	赤羽 陽介	上田警察署生活安全課	
	向井 佐智子	上田保健福祉事務所	
個人依頼委員	宮入 典子	長野県社会福祉士会	
	前田 美枝子	全国キャラバン・メイト連絡協議会	副会長
	田中 広一	長野県若年性認知症支援コーディネーター	
公募委員	飯島 裕一	日本科学ジャーナリスト会議顧問	会長
	宇佐美 博子	公募	

* 定数 20 名（男性 11 名、女性 9 名）

2 共生社会の実現を推進するための認知症基本法

共生社会の実現を推進するための認知症基本法 概要

1. 目的

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

⇒ 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

～共生社会の実現の推進という目的に向け、基本理念等に基づき認知症施策を国・地方が一体となって講じていく～

2. 基本理念

認知症施策は、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、①～⑦を基本理念として行う。

- ① 全ての認知症の人が、基本的人権を享有する個人として、自らの意思によって日常生活及び社会生活を営むことができる。
- ② 国民が、共生社会の実現を推進するために必要な認知症に関する正しい知識及び認知症の人に関する正しい理解を深めることができる。
- ③ 認知症の人にとって日常生活又は社会生活を営む上で障壁となるものを除去することにより、全ての認知症の人が、社会の対等な構成員として、地域において安全にかつ安心して自立した日常生活を営むことができるとともに、自己に直接関係する事項に関して意見を表明する機会及び社会のあらゆる分野における活動に参画する機会の確保を通じてその個性と能力を十分に発揮することができる。
- ④ 認知症の人の意向を十分に尊重しつつ、良質かつ適切な保健医療サービス及び福祉サービスが切れ目なく提供される。
- ⑤ 認知症の人のみならず家族等に対する支援により、認知症の人及び家族等が地域において安心して日常生活を営むことができる。
- ⑥ 共生社会の実現に資する研究等を推進するとともに、認知症及び軽度の認知機能の障害に係る予防、診断及び治療並びにリハビリテーション及び介護方法、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすための社会参加の在り方及び認知症の人が他の人々と支え合いながら共生することができる社会環境の整備その他の事項に関する科学的知見に基づく研究等の成果を広く国民が享受できる環境を整備。
- ⑦ 教育、地域づくり、雇用、保健、医療、福祉その他の各関連分野における総合的な取組として行われる。

3. 国・地方公共団体等の責務等

国・地方公共団体は、基本理念にのっとり、認知症施策を策定・実施する責務を有する。

国民は、共生社会の実現を推進するために必要な認知症に関する正しい知識及び認知症の人に関する正しい理解を深め、共生社会の実現に寄与するよう努める。

政府は、認知症施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講ずる。

※その他保健医療・福祉サービス提供者、生活基盤サービス提供事業者の責務を規定

4. 認知症施策推進基本計画等

政府は、認知症施策推進基本計画を策定（認知症の人及び家族等により構成される関係者会議の意見を聴く。）

都道府県・市町村は、それぞれ都道府県計画・市町村計画を策定（認知症の人及び家族等の意見を聴く。）（努力義務）

5. 基本的施策

- ①【認知症の人に関する国民の理解の増進等】
国民が共生社会の実現の推進のために必要な認知症に関する正しい知識及び認知症の人に関する正しい理解を深められるようにする施策
- ②【認知症の人の生活におけるバリアフリー化の推進】
・ 認知症の人が自立して、かつ、安心して他の人々と共に暮らすことのできる安全な地域作りの推進のための施策
・ 認知症の人が自立した日常生活・社会生活を営むことができるようにするための施策
- ③【認知症の人の社会参加の機会の確保等】
・ 認知症の人が生きがいや希望を持って暮らすことができるようにするための施策
・ 若年性認知症の人（65歳未満で認知症となった者）その他の認知症の人の意欲及び能力に応じた雇用の継続、円滑な就職等に資する施策
- ④【認知症の人の意思決定の支援及び権利利益の保護】
認知症の人の意思決定の適切な支援及び権利利益の保護を図るための施策
- ⑤【保健医療サービス及び福祉サービスの提供体制の整備等】
・ 認知症の人がその居住する地域にかかわらず等しくその状況に応じた適切な医療を受けることができるための施策
・ 認知症の人に対し良質かつ適切な保健医療サービス及び福祉サービスを適時にかつ切れ目なく提供するための施策
・ 個々の認知症の人の状況に応じた良質かつ適切な保健医療サービス及び福祉サービスが提供されるための施策
- ⑥【相談体制の整備等】
・ 認知症の人又は家族等からの各種の相談に対し、個々の認知症の人の状況又は家族等の状況にそれぞれ配慮しつつ総合的に応ずることができるようにするために必要な体制の整備
・ 認知症の人又は家族等が孤立することがないようにするための施策
- ⑦【研究等の推進等】
・ 認知症の本態解明、予防、診断及び治療並びにリハビリテーション及び介護方法等の基礎研究及び臨床研究、成果の普及等
・ 認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすための社会参加の在り方、他の人々と支え合いながら共生できる社会環境の整備等の調査研究、成果の活用等
- ⑧【認知症の予防等】
・ 希望する者が科学的知見に基づく予防に取り組むことができるようにするための施策
・ 早期発見、早期診断及び早期対応の推進のための施策

※ その他認知症施策の策定に必要な調査の実施、多様な主体の連携、地方公共団体に対する支援、国際協力

6. 認知症施策推進本部

内閣に内閣総理大臣を本部長とする認知症施策推進本部を設置。基本計画の案の作成・実施の推進等をつかさどる。

※基本計画の策定に当たっては、本部に、認知症の人及び家族等により構成される関係者会議を設置し、意見を聴く。

※ 施行期日等：公布の日から起算して1年を超えない範囲内で施行、施行後5年を目途とした検討

3 取組紹介

■上田市版認知症ケアパス

認知症に関する情報や、認知症の本人の状態に合わせて利用できる相談先、支援体制などの流れをまとめた「認知症ガイドブック」と、認知症の予防についてまとめた「認知症予防ガイドブック」の2種類を発行しています。

認知症発症前からの「備え」として、また、認知症発症後や診断後の「道しるべ」としてご活用いただきたい内容です。

◇認知症ガイドブック

《掲載内容》

- ・認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市宣言
- ・認知症本人大使「希望大使」春原治子さんからのメッセージ
- ・こんな時どうする？
- ・認知症の基本知識
- ・若年性認知症
- ・認知症の本人と家族のおもい
- ・認知症の進行と主な症状
- ・認知症の進行に合わせた社会資源
- ・上田市独自の取り組み
- ・相談窓口

認知症ガイドブック、
予防ガイドブックはこちら↓



◇認知症予防ガイドブック

《掲載内容》

- ・認知症の予防とは ・チェックリスト
- ・食生活、運動習慣、睡眠、難聴、お酒、喫煙 に関すること
- ・社会参加・外出をしよう など

上田市高齢者介護課の
ホームページはこちら↓

■上田市ホームページ 高齢者介護課

<https://www.city.ueda.nagano.jp/life/2/20/>

◇介護保険、高齢者福祉、認知症、健康づくり、権利擁護など様々な取組や情報が掲載されています。



上田市認知症施策推進計画

認知症とともに生きるまち・うえだ 希望都市宣言

～都市宣言の実現を目指して～

令和8年3月

発行・編集 上田市福祉部高齢者介護課