

プレスリリース

令和8年(2026年)6月1日

(計3枚/参考資料2枚あり)

西東京市広報プロモーション課 TEL 042-460-9804

## 高齢期も自分らしく暮らし続けられるまちへ — 認知症とフレイル予防の取組を進めています —

本市では、高齢期を住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるまちを目指し、認知症施策とフレイル予防を、高齢期の安心と健康を支える“両輪”として展開しています。

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりと、健康維持や社会参加につながる取組を一体的に進めることで、高齢期の不安軽減や地域とのつながりづくりを図っています。令和8年度は、もの忘れ予防検診や、フレイルチェック等の継続に加え、健康eスポーツの普及や、認知症のある人の社会参加を紹介するタブロイドの発行、フロマエ・ロマン事業など、多様な施策を展開し、まちづくりの視点をもって、高齢期の社会参加と介護予防の取組を加速します。

### 認知症施策

#### 安心を支える

「支えられる側」ではなく、  
本人の声を生かした地域づくり

#### 主な取組

- ・ユマニチュードの普及、取り組み強化
- ・もの忘れ予防検診の受診促進
- ・オレンジフェスの拡充(認知症への理解促進)

#### 強化ポイント

支える側、支えられる側の両面からアプローチし、  
予防と併せて「新しい認知症観」を根付かせる

### フレイル予防

#### 健康を支える

外出・交流・参加が健康維持につながる

#### 主な取組

- ・健康eスポーツの拡充
- ・フロマエ・ロマン事業の推進
- ・福祉会館のトレーニングマシン活用促進

#### 強化ポイント

「参加したくなる」「楽しくできる」をコンセプトに、  
個々に合わせた強度で「選べるメニュー」の充実

### 両輪をつなぐ

新タブロイド  
「わたしびより」

#### ■数字で見る高齢期支援の取組 ※令和7年度実績

★健康寿命の延伸 男性 83.28歳(+0.03) 女性 86.06歳(+0.14)

- ・もの忘れ予防検診受診数：2,241人(前年比128%)
- ・認知症カフェ：14か所
- ・本人ミーティング：開催場所2か所/累計参加者数62人
- ・フレイルチェック人数：48会場/480人
- ・フレイル予防講座受講者数：22回/144人
- ・市民向けユマニチュード講座 1回/75名

# お風呂屋さんで 体操して 一番風呂に 入りませんか？



体操講師：  
りらいふ  
たいそうトレーナー



椅子に座って行うストレッチと有酸素運動で  
楽しく30分間体操した後、銭湯開店まで  
参加者限定で入浴ができます。  
(午後3時の開店後も引き続き入浴が可能です)

**対象** 市内在住の**65**歳以上の方  
(要介護1~5の認定を受けておらず、運動が可能な方)

**費用** **300**円  
(入浴料込み・当日会場で支払い)

**ゆパウザひばり** 定員 8名



西東京市谷戸町3-17-8

**庚申湯** 定員 6名



西東京市芝久保町1-13-2

両会場いずれも共通

体操実施時間：午後2時～2時30分  
入浴可能時間：午後2時30分～

各会場で月1回開催しております。詳細は、市のホームページでご確認ください。

問合せ・申込み 西東京市高齢者支援課生きがい推進係 電話：042-420-2812



血圧や血液検査と同じように、

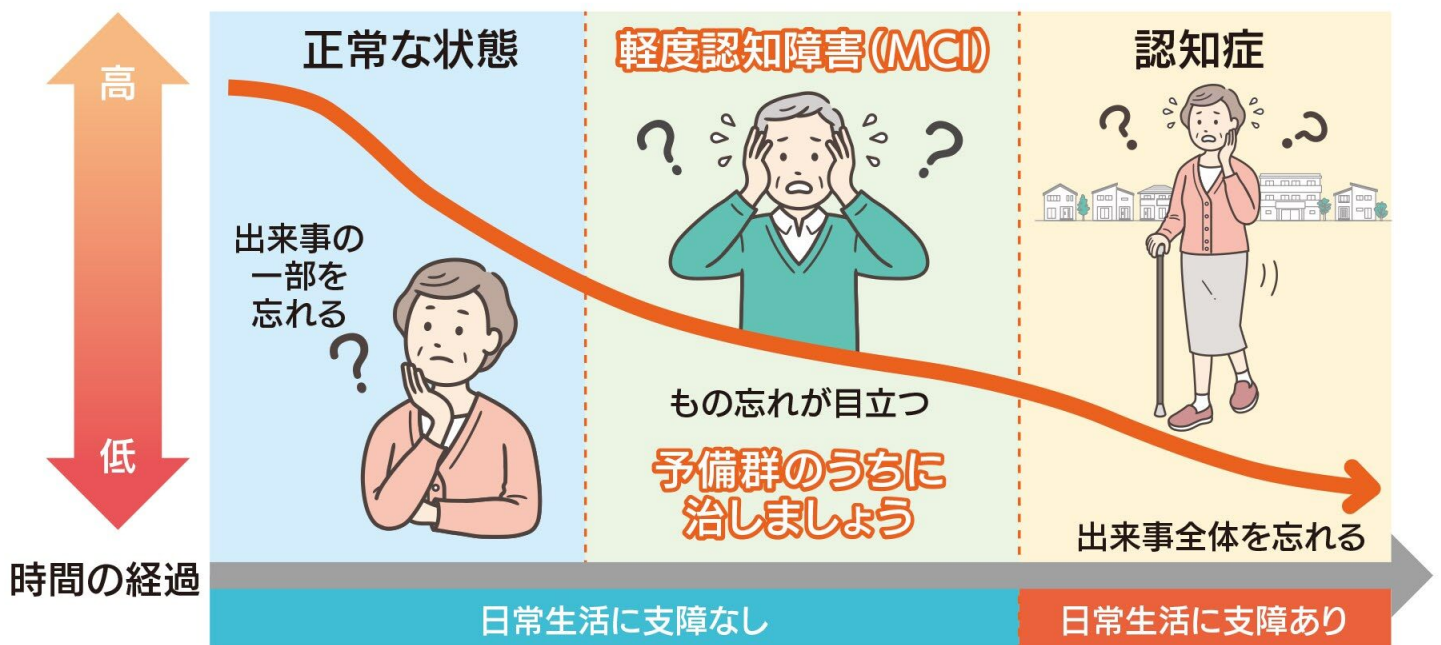
# 脳の健康チェックをしましょう



## もの忘れ予防検診のご案内

軽度認知障害(MCI)は認知症になる手前の予備群の状態  
この時点で対処すれば、認知症への移行を防いだり、遅らせたりすることができる可能性があります。

### 認知機能低下のイメージ



検診期間

令和8年7月1日(水)～令和9年1月31日(日)

医療機関

市内指定医療機関(同封の医療機関一覧を参照)

※武村クリニック、保谷厚生病院、ひばりヶ丘クリニック、ますだ内科クリニック、みずむら内科・消化器内視鏡クリニック 西東京田無駅前院、小野内科循環器科クリニックは除く

※予約・混雑状況等で受診できないことがありますので、受診前に医療機関にお問い合わせください。

検診内容

お話をうかがったり、字や図を書く検査をします。

費用

無料

裏面の問診票

を記載して、  
健康診査

実施医療機関へ  
お持ちください

# 令和8年度 もの忘れ予防検診問診票

検診期間:令和8年7月1日~令和9年1月31日

ふりがな  
氏名

(西暦)

生年月日

年

月

日

1	食事をおいしく食べていますか	はい	いいえ		
2	食事は3食食べていますか	おおむね	いいえ		
3	運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ		
4	趣味活動に取り組んでいますか	はい	いいえ		
5	夜はよく眠れていますか	はい	いいえ		
6	毎日の生活に満足していますか	満足	やや満足		どちらかという不満
7	人と話す機会がありますか	毎日	2、3日に1回		ほとんどない
8	声が聞き取りにくいことはありますか	ある	ない		
9	現在同居している人はいますか	いる	いない		
10	困ったときの相談相手がありますか	いる	いない		
11	日常生活を援助してくれる人がいますか	いる	いない		
12	寝込んだ時の身の回りの世話をしてくれる人がいますか	いる	いない		
13	タバコを吸っていますか	吸わない	やめた	吸う	
14	お酒を飲みますか	飲まない	飲む(週または月	日程度)	
15	最近、転んだり頭を強く打ったことはありますか	ある	ない		
16	現在定期的に服用している薬	ある	ない		
17	現在治療中の病気	ある	ない		
		高血圧	糖尿病	心疾患	脂質異常症
		脳卒中	その他(	)	
18	気になる症状があればご記入ください	( )			

受診時の持ち物チェック

■ 問診票(本用紙)

■ お薬手帳

■ マイナ保険証もしくは資格確認書

■ 老眼鏡・補聴器(必要時)

西東京市もの忘れ予防検診実施医療機関へお持ちください

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。