

一般介護予防事業等の進行管理（進捗状況）について

基本方針 1 (1) 介護予防の推進

①集中型介護予防教室「はつらつ教室」の充実

●はつらつ教室生活機能アップコース

	第7期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度
開催回数	80	80	80
延べ人数	1,200	1,200	1,200

	第7期計画 実績（見込）値			第8期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
開催回数	73	71		80	80	80
延べ人数	757	748		1,200	1,200	1,200

〈現状〉平成29年度から開催回数を増加していますが、参加者数は伸びていません。参加者の前後評価としては、改善42%、維持48%、悪化10%でした。教室卒業後の自主グループ等の参加率は75%でした。

●はつらつ教室 口腔機能向上・認知症予防コース

	第7期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度
開催回数	13	13	13
延べ人数	160	160	160

	第7期計画 実績（見込）値			第8期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
開催回数	13	10		10	10	10
延べ人数	109	116		150	150	150

〈現状〉13回コースの教室では、途中で参加されなくなる方もいます。参加者の前後評価としては、改善7%、維持85%、悪化8%でした。教室卒業後の自主グループ等参加率は61%でした。

【課題】広報・健康相談等で周知していますが、虚弱な状態にある方、口腔機能や認知機能に心配のある方で、教室への参加を促したほうがよい方を見つけれられていないことが考えられます。

②介護予防教室の推進

●尿モレ予防コース

	第7期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度
開催回数	11	—	11
延べ人数	132	—	132

	第7期計画 実績（見込）値			第8期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
開催回数	11	—	—	11	—	—
延べ人数	136	—	—	165	—	—

●腰痛・ひざ痛予防コース

	第7期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度
開催回数	—	10	—
延べ人数	—	150	—

	第7期計画 実績（見込）値			第8期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
開催回数	—	10	—	—	10	—
延べ人数	—	134	—	—	150	—

●ウォーキング教室

	第7期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度
開催回数	—	6	6
延べ人数	—	90	90

	第7期計画 実績（見込）値			第8期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
開催回数	—	5	—	5	5	5
延べ人数	—	76	—	125	125	125

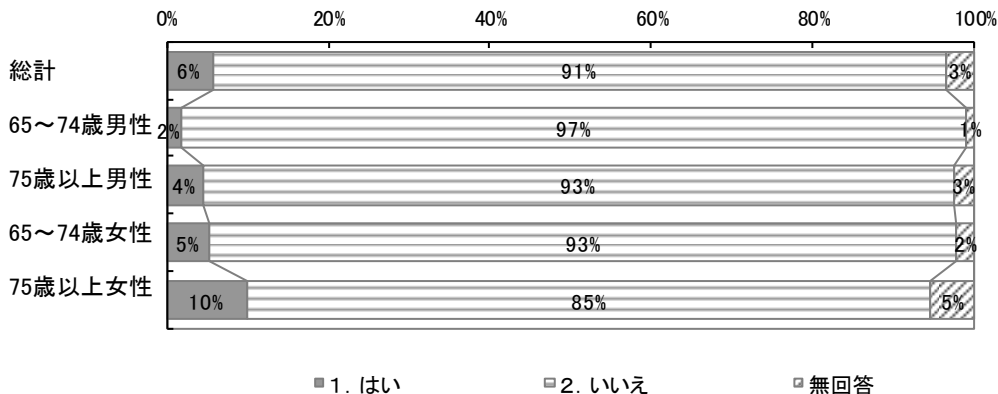
〈現状〉第7期計画策定時に、ノルディックウォーキングに取り組んだらよいのではないかという意見があり、令和元年度にノルディックウォーキング教室を開催しました。

【課題】参加者には好評だったこともあり、ノルディックウォーキングの特徴や体力に心配のある方も参加できることを広く発信する必要があります。

「富士見市高齢者等実態調査報告書（令和2年3月）」より抜粋

第3章 問11 市主催の介護予防教室などに参加したことはありますか（○は1つ）

	総計		65～74歳男性		75歳以上男性		65～74歳女性		75歳以上女性	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1. はい	123	6%	8	2%	21	4%	31	5%	60	10%
2. いいえ	1,981	91%	441	97%	437	93%	538	93%	513	85%
無回答	75	3%	4	1%	12	3%	12	2%	32	5%
合計	2,179	100%	453	100%	470	100%	581	100%	605	100%

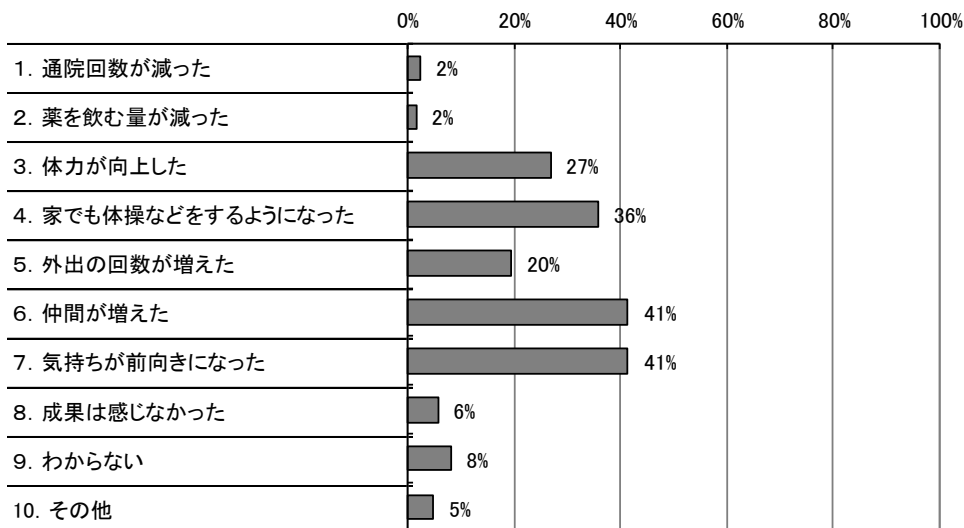


市主催の介護予防教室などの参加率は6%程度と低くなっています。

第3章 問11(1)【問11で「1. はい」の方のみ】

参加したことにより、成果や効果はありますか（○はいくつでも）

	総計		65～74歳男性		75歳以上男性		65～74歳女性		75歳以上女性	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1. 通院回数が減った	3	2%	0	0%	0	0%	0	0%	2	3%
2. 薬を飲む量が減った	2	2%	1	13%	0	0%	0	0%	1	2%
3. 体力が向上した	33	27%	2	25%	5	24%	6	19%	20	33%
4. 家でも体操などをするようになった	44	36%	2	25%	6	29%	11	35%	24	40%
5. 外出の回数が増えた	24	20%	2	25%	3	14%	4	13%	14	23%
6. 仲間が増えた	51	41%	2	25%	3	14%	16	52%	29	48%
7. 気持ちが前向きになった	51	41%	2	25%	9	43%	12	39%	27	45%
8. 成果は感じなかった	7	6%	0	0%	2	10%	0	0%	5	8%
9. わからない	10	8%	2	25%	2	10%	0	0%	6	10%
10. その他	6	5%	1	13%	1	5%	3	10%	1	2%
合計	123	100%	8	100%	21	100%	31	100%	60	100%



介護予防教室の成果や効果は、「仲間が増えた」「気持ちが前向きになった」「家でも体操などをするようになった」などがそれぞれ4割前後あがっています。

③高齢者のための健康相談等の開催

●高齢者サロン等での健康相談

	第7期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度
回数	13	13	13
延べ人数	140	140	140

	第7期計画 実績(見込)値			第8期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
回数	13	12				
延べ人数	146	129				

●高齢者サロン等での健康講座

	第7期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度
回数	40	40	40
延べ人数	1,200	1,200	1,200

	第7期計画 実績(見込)値			第8期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
回数	51	50				
延べ人数	1,537	1,299				

〈現状〉高齢者サロン等での健康講座・健康相談は、継続して実施しています。サロンサポーターが高齢化しており、参加者が減少傾向にあるサロンも見受けられます。

【課題】新型コロナウイルス感染症の影響があり、現在のところ令和2年度はほとんど休止で、再開が見通せない状況となっています。

●ホッと安心健康相談

	第7期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度
開催回数	36	36	36
延べ人数	300	300	300

	第7期計画 実績(見込)値			第8期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
開催回数	36	35		42	42	42
延べ人数	289	286		336	336	336

●リハビリ相談

	第7期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度
延べ人数	40	40	40

	第7期計画 実績(見込)値			第8期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
延べ人数	22	23		40	40	40

〈現状〉作業療法士2名で、電話相談や訪問を行っています。相談内容としては、腰痛・ひざ痛・股関節痛などの痛みがある場合の運動や、脳梗塞・パーキンソン病などの疾患がある方のリハビリについてなどとなっています。地域ケア会議で、リハビリテーション職がアセスメントや本人に合った運動の紹介ができることを高齢者あんしん相談センターやケアマネジャーに伝えています。

【課題】高齢者あんしん相談センターやケアマネジャーと連携を図り、リハビリテーション職による相談を行っていることを周知していく必要があります。

④リハビリテーション職による自立支援に向けた取組みの強化

要支援者や事業対象者等が、自立に向けた取組みができるよう、リハビリテーション職と高齢者あんしん相談センター、ケアマネジャーで「考え方の共有」をすすめて、今後も連携を強化していきます。また、住民主体の通いの場等の取組みを推進しながら、通いの場等に多様な専門職が効果的に関与していくことも重要であるため、連携しながら進めていきます。

⑤疾病予防の取組みとの連携

●埼玉県コバトン健康マイレージ事業

埼玉県が実施する健康づくり事業で18歳以上が参加できます。富士見市では、今までの取組みに加え、今年度は「健康マイレージでフレイル予防」として、運動を始めるきっかけとして、一人でも取り組めるウォーキングを推進します。

	H30年度	R元年度	R5年度目標値
参加者数	1,284人	1,663人	3,100人

埼玉県コバトン健康マイレージとは？

「埼玉県コバトン健康マイレージ」は、県民の皆様が歩数計を使ってウォーキングを楽しみ続けられ、健康づくりを進めていただくサービスです。



参加者にはご自宅かお勤め先に歩数計をお届けします！（送料610円(税込)をご負担ください。）協賛店舗等に設置されるタブレット端末に歩数計をかざすと歩数が送信され、マイページやアプリで歩数データを見ることができます。また、歩数に応じたポイントが獲得でき、ポイントに応じて抽選で賞品が当たります。



基本方針1 (2) 介護予防・日常生活支援総合事業の充実

④自立支援・重度化防止に向けた取組み

●地域ケア会議の実施

高齢者あんしん相談センターやケアマネジャー、リハビリテーション専門職等が、それぞれの立場から考え方を発信し、議論を通じ自立支援に向けた考え方を共有しています。

健康増進センター職員の専門職（保健師、作業療法士等）が地域ケア会議に出席し、自立支援に資するケアマネジメントの実践力を高めるための助言をしています。

●介護予防手帳の活用

集中型介護予防教室の卒業生や高齢者あんしん相談センターの訪問活動を通じて、配布しています。毎日つける記録もあり、高齢者が生きがいや役割をもって生き生きと暮らせるように支援するためのツールとなっています。

●通いの場などの充実

住民主体の「ふじみパワーアップ体操クラブ」は、順調に増加しています。

●健康寿命の延伸

65歳健康寿命の推移

※資料：埼玉県健康寿命算出ソフト「健寿君」

	H26年	H27年	H28年	H29年	H30年
男性	16.46年	16.79年	16.95年	17.17年	17.15年
女性	19.22年	19.53年	19.63年	19.74年	19.95年

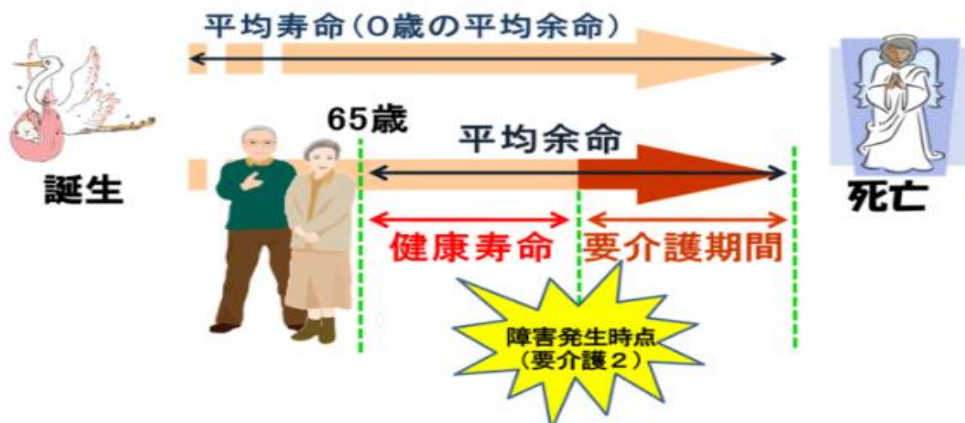
健康長寿は、寿命を延ばすとともに、健康で自立した生活ができるようにすることが目的です。

そこで埼玉県では、65歳に達した県民が健康で自立した生活を送ることができる期間、具体的には、介護保険制度の「要介護2以上」になるまでの期間を「健康寿命」として算出しています。

また県政の基本計画である「埼玉県5か年計画（平成29年度～令和3年度）」の中で、生涯を通じた健康の確保の施策指標として、健康寿命の目標値（令和3年：男性17.72年、女性20.39年）を設定しています。（図1）

埼玉県の健康寿命

65歳に達した県民が、健康で自立した生活を送る期間、具体的には、「要介護2以上」になるまでの期間



注) 厚生労働省による都道府県別健康寿命とは算出方法が違います。

基本方針1 (3) 生きがいつくりの推進

④身近な通いの場の提供

●ふじみパワーアップ体操クラブ

	第7期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度
クラブ数	50	53	56
延べ人数	1,310	1,370	1,430

	第7期計画 実績(見込)値			第8期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
クラブ数	52	56		60	62	64
延べ人数	1,369	1,473		1,530	1,560	1,590

〈現状〉順調にクラブ数と参加者数が伸び、第7期計画目標値を達成しています。平成30年度から、新規会場として放課後児童クラブを会場としたクラブを開設しました。

【課題】新規会場でクラブ開設できるよう、町会等への働きかけが必要となっています。

●地域自主活動支援

	第7期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度
グループ数	29	31	33
参加者数	440	460	480

	第7期計画 実績(見込)値			第8期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
グループ数	27	31		33	33	33
参加者数	415	382		400	400	400

●介護予防施設「高齢者いきいきふれあいセンター」（場所：鶴瀬市街地住宅1階）

	第7期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度
開館日数	244	244	244
利用者数	5,000	5,200	5,400

	第7期計画 実績（見込）値			第8期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
開館日数	244	200		242	243	243
利用者数	3,542	3,539		4,880	4,880	4,880

〈現状〉パワーアップ体操クラブ、自主グループ活動の会場として利用されています。他の公共施設と同様に、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、休館していました。一度に入館できる人数は10名程度として再開しました。

【課題】体操などの活動を継続できる場としては定着していますが、高齢者が気軽にいつでも立ち寄り、自由に過ごせる場としての活用は少なくなっています。おしゃべりを楽しむことも、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、以前に比べて難しさがありません。

●介護予防施設「水谷東ふれあいサロン」（場所：水谷東公民館）

地域のボランティアが中心になって、唄おう会、健康マーじゃん、気功、リハビリ健康づくりのつどい、百歳体操など多彩な事業を実施しています。ふれあいサロン運営委員会を行っており、隔月でサロンや地域の状況を報告・連絡しあい、情報の共有が図られています。

●介護予防施設「いきいき活動室」（場所：鶴瀬公民館）

地域のボランティアが中心になって、介護予防サロンを実施しています。うたごえサロンやおしゃべりサロン、ひだまりほっとたいむ等の様々な事業を通して、楽しみながら仲間づくりや健康づくりをしています。また、介護予防自主グループが活動の拠点としても活用しています。

●介護予防施設「いきいき元気塾うえるかむ」（場所：えぶりわん鶴瀬N i s i内）

介護予防のための運動などの活動に取り組むとともに、高齢者の閉じこもりを防ぐため、気軽に昼食が取れる地域食堂「キッチンうえるかむ」を併設し運営しています。

介護予防教室に参加していた方が教室終了後にも継続して運動できるように定期的に集まる自主グループを作り活動を始めていたり、歌が好きな高齢者が集まって活動しているグループが利用をし始めたり、通いの場としての様々な自主グループ活動の利用が増えてきています。

基本方針4 (1) ボランティアや担い手の確保

②介護支援ボランティアポイント事業の推進

	第7期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度
登録人数	200	250	300

	第7期計画 実績(見込)値			第8期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
登録人数	231	245		280	300	320

〈現状〉第7期計画目標値に近い実績となっています。

【課題】新型コロナウイルス感染症の影響があり、現在のところ令和2年度は、ほとんど活動ができていません。介護保険施設での活動再開が見通せない状況です。

③パワーアップ・リーダーの養成

	第7期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度
回数	24	24	24
延べ人数	168	168	168

	第7期計画 実績(見込)値			第8期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
回数	32	19		16	16	16
延べ人数	338	250		144	144	144

〈現状〉順調にクラブ数と参加者数が伸び、第7期計画目標値を達成しています。平成30年度から、新規会場として放課後児童クラブを会場としたクラブを開設しました。

【課題】身近な場所で体操ができるように、集会所等でリーダー養成講座を行っていきます。

《第8期計画に向けた今後の取組み》

◎後期高齢者医療制度の保健事業と介護予防の一体的な実施事業

国保データベース（KDB）システム等を活用し、医療、健診、介護等の情報を一元的に把握し、リスクの高い方への保健指導を行っていきます。

◎フレイルチェック事業

高齢者自身が、心身が衰えやすい生活についての認識がもて、予防対策がとれるように周知を図っていきます。フレイルチェックを通して、フレイルの兆候に気づき、フレイル状態の改善に向けて取り組めるよう支援していきます。

また、市民の中からフレイルサポーターを養成し、測定会の実施やフレイルを広める活動を担っていただき、フレイル予防のまちづくりを実践します。

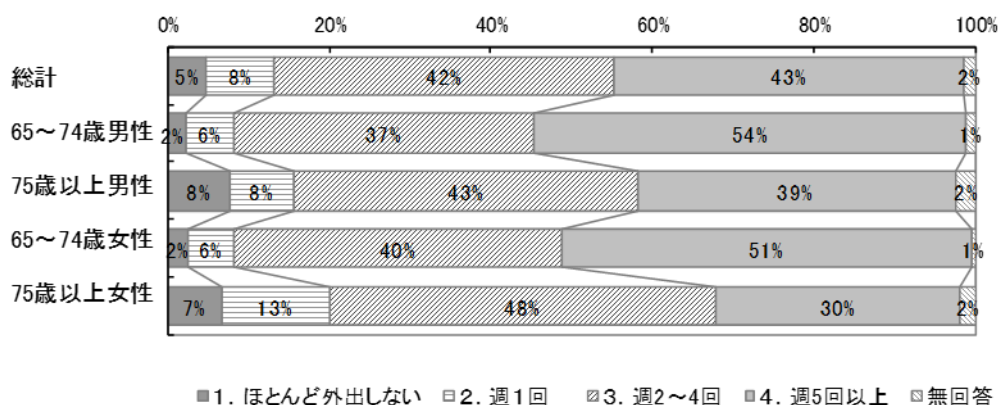
	第7期計画 実績（見込）値			第8期計画 目標値		
	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
サポーター人数	—	—	20	60	90	120
チェック参加者	—	—	45	180	370	405

- ・現状としては、介護予防活動に取り組みたい方を中心にアプローチしてきたため、今後は心身機能の低下が心配される高齢者への早期発見・早期介入できるような仕組みづくりを行います。具体的には、後期高齢者の保健事業の該当者への働きかけやフレイルチェック事業を導入していきます。
- ・会場を必要としない介護予防活動としてウォーキングを勧め、健康マイレージ事業と併せて周知するなど、ウォーキングを継続しやすい環境を整えていきます。
- ・リハビリ相談について、相談件数を積み上げることで、どのような連携がとれると効果的なのかを明らかにし、より相談しやすい仕組みづくりをすすめる必要があります。
- ・介護予防・日常生活圏域ニーズ調査結果によると、「週に1回以上は外出していますか」の設問で「ほとんど外出しない」と回答した方は、後期高齢者でより割合が高くなっています。今後の後期高齢者の増加を見据え、歩いて通える場所に通いの場を整備することで、外出の機会を作り出し、活動的に暮らすことができるような支援が必要と考えられます。そのため、ふじみパワーアップ体操クラブがない集会所等でのクラブ開設ができるよう、町会や地域団体等へ働きかけていきます。
- ・健康寿命の延伸を図るには社会参加による介護予防の視点も不可欠であり、身近な地域での通いの場で様々な活動をすることが健康維持や介護予防につながっていることを理解してもらえよう、今後も事業や取組みの周知やきっかけづくりを進めていきます。
- ・今後は、地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を確認しながら、新しい生活様式に合わせた、一般介護予防事業の取組みの手法を模索することも必要です。健康を維持し、継続して介護予防に努めていただくことを広く周知しながら、様々な手法で啓発をより強化していくことが重要であると考えます。

* 「富士見市高齢者等実態調査報告書（令和2年3月）」より抜粋*

第3章 問6 週に1回以上は外出していますか（○は1つ）

	総計		65～74歳男性		75歳以上男性		65～74歳女性		75歳以上女性	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1. ほとんど外出しない	104	5%	10	2%	36	8%	14	2%	40	7%
2. 週1回	183	8%	27	6%	37	8%	34	6%	81	13%
3. 週2～4回	919	42%	168	37%	201	43%	235	40%	289	48%
4. 週5回以上	939	43%	243	54%	185	39%	295	51%	184	30%
無回答	34	2%	5	1%	11	2%	3	1%	11	2%
合計	2,179	100%	453	100%	470	100%	581	100%	605	100%



「週1回以下」は1割強にのびります。
 国のガイドラインによると、「週1回以下」に該当した人は「閉じこもり傾向」の懸念があります。

第6章 問1 以下のような会・グループ等にどのくらいの頻度で参加していますか

- ①ボランティアのグループ ②スポーツ関係のグループやクラブ ③趣味関係のグループ
 ④学習・教養サークル ⑤ふじみパワーアップ体操クラブなど介護予防のための通いの場
 ⑥老人クラブ ⑦町内会・自治会 ⑧収入のある仕事

	総計		第1圏域		第2圏域		第3圏域		第4圏域		第5圏域	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
①～⑧すべてに参加していない	456	21%	58	19%	86	20%	108	19%	96	24%	98	23%
1つでも参加している	1,418	65%	218	70%	287	67%	371	67%	258	63%	248	59%
問1①～⑧のすべてに無回答	305	14%	36	12%	58	13%	75	14%	54	13%	74	18%
合計	2,179	100%	312	100%	431	100%	554	100%	408	100%	420	100%

問1の①～⑧のすべてに参加していない方だけを抽出すると21%であり、日常生活圏域別では、19%から24%の範囲にありました。