

課題の整理と今後の方向性について（案）

（一般介護予防事業）

基本方針1 健康長寿で生活を送るために

（1）元気なうちからの取組みの推進

健康寿命を延伸し、要介護状態等の予防や悪化の防止を目指します。高齢者の心身機能の維持向上を図るだけでなく、活動的に過ごしながら生きがいや役割を持って生活することができるよう、介護予防の取組みを推進し、健康長寿を目指します。

① フレイルチェック事業の推進

【ニーズ調査等の結果】

調査項目	設問番号
新型コロナウイルス感染症の流行を受けた行動や意識の変化では、「外出しなくなった」の割合が35.6%、「人と会わなくなった」の割合が35.4%になっている。	ニーズ（6）問7
どの介護予防や健康づくりの活動に参加したいですかの質問に、「特にない」と答えた方の割合が44.0%だった。	ニーズ（4）問14

【現状と課題】

現状	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイルサポーターは計画値より少ないものの着実に増加し、測定会に参加している（R4年度チェック測定会に延べ252人参加）。 ・フレイルサポーターは連絡会組織を立ち上げ、サポーター自身でよりよい周知啓発方法や測定会の在り方を検討するようになった。 ・チェック測定会は、会場によって参加者の人数にばらつきみられる。
課題	<ul style="list-style-type: none"> ・順調にサポーターを養成できているがまだ人数が少ない。サポーターの高齢化がみられ、活動できない方も出てきている。移動手段が限られているため、活動できる地域に偏りがある。 ・安定的にフレイル予防事業に取り組むには、さらにサポーターを増やすとともに、前期高齢者がサポーターとなるような働きかけが必要である。 ・一度チェック測定会に参加した方へは、半年後の案内を郵送や電話連絡でおこなっているが定期的な参加継続への支援と同時に、新規参加者を増やす取組みも必要である。 ・社会参加の重要性を普及啓発するとともに、既存の活動には興味がない方に対して新しい活動内容を提案していく必要がある。

高齢者が自らの健康に関心が持てるよう、身近な場所で気軽にフレイルチェックが受けられる機会を確保し、フレイル予防の啓発に努めるなど元気なうちからの取組みを推進します。東京大学高齢社会総合研究機構と協力・連携しな

がら、フレイルチェック事業を充実させます。介護予防への取組みが必要な方に自らの状態を把握していただき、健康に資する活動に早期につなげる仕組みを創っていきます。

● **フレイルサポーターの養成**

市民の中からフレイルサポーターを養成し、フレイルチェックの測定会の実施やフレイル予防を広める活動を担っていただくことで、フレイル予防のまちづくりを実践します。

広報誌等での周知のほか、フレイルチェック測定会や他の事業、地域活動の中で、サポーター活動を周知し勧誘していきます。

【図表 フレイルサポーターの養成】

区分	第8期計画実績値/目標値			第9期計画目標値		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度
開催回数	2回/2回	2回/2回	/2回	2回	2回	2回
サポーター人数	32人/60人	46人/90人	/120人	30人	30人	30人

※8期計画の人数は累計で記載。9期からは単年度で記載。

● **フレイルチェックの取組み**

高齢者自身が、心身が衰えやすい生活についての認識をもち、予防対策がとれるように周知を図っていきます。地域で行われるフレイルチェックの測定会などを通して、フレイルの兆候に気づき、主体的にフレイル状態の改善に向けて取組めるよう支援していきます。

広報誌だけでなく、地域の集い等へ出向くなど周知啓発を工夫していきます。

【図表 フレイルチェックの取組み（測定会など）】

区分	第8期計画実績値/目標値			第9期計画目標値		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度
開催回数	11回 /10回	24回 /19回	回 /23回	23回	23回	23回
チェック参加人数	152人 /185人	287人 /365人	人 /445人	460人	460人	460人

● **フレイル予防の普及啓発**

コロナ禍で外出自粛や交流の機会が減少したことによるフレイル状態の悪化が懸念されるため、社会参加の重要性を広く普及啓発していきます。また、社会参加をすすめるために、新しい介護予防活動を検討していきます。

② 集中型介護予防教室「はつらつ教室」の充実

【ニーズ調査等の結果】

調査項目	設問番号
市主催の介護予防教室に参加したことのある方の割合は8.2%、参加したことによる成果や効果は、「気持ちが前向きになった」の割合が33.9%、「仲間が増えた」の割合が32.3%、「家でも体操などをするようになった」の割合が31.1%になっている。	ニーズ（4）問 12
どの介護予防や健康づくりの活動に参加したいかでは、「市主催の介護予防教室」の割合が9.5%になっている。	ニーズ（4）問 14
新型コロナウイルス感染症の流行を受けた行動や意識の変化では、「外出しなくなった」の割合が35.6%、「人と会わなくなった」の割合が35.4%になっている。	ニーズ（6）問 7

【現状と課題】

現状	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイル予防コースは令和3年度と比べて、令和4年度の参加者数は大幅に増加した。広報を見て問い合わせをしてくる方が多く、「コロナ禍で体力が低下した」、「出かける場所がなくなってしまった」といった相談内容で、教室参加へと結びついた。 ・教室修了後には、自主グループやパワーアップ体操クラブへの参加をすすめていて、令和4年度の参加率は51.5%だった。また、同時期に通った参加者で新しいグループの立ち上げもできた。
課題	<ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍による外出自粛や交流機会の減少の影響を受けたフレイル状態の悪化を防ぐために、フレイル予防のさらなる周知啓発の必要がある。フレイル状態に陥った方が回復するための受け皿として、継続して実施していくことが求められている。 ・地域包括支援センターと連携を強化し、要支援者が教室参加を通して、地域活動に参加できるよう支援していく必要がある。

体力や身体機能等が低下してきている高齢者が、一定期間集中的に教室に参加し、介護予防のための専用マシン等を使用することで機能の維持向上を目指します。コース開始時と終了時に実施する体力測定結果をフィードバックし、参加者の活動継続への意欲と自信を高めます。教室終了後は、自主グループ等で介護予防活動を継続していけるよう支援していきます。

● はつらつ教室 フレイル予防コース

健康増進センターにて、通年で実施しています。6ヶ月間（約20回）のコースを週2回開催しており、送迎を行うため市内全域からの参加が可能です。より一層、教室の周知を図りながら充実に努めていきます。

【図表 はつらつ教室 フレイル予防コース】

区分	第8期計画実績値/目標値			第9期計画目標値		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度
開催回数	67回 /80回	75回 /80回	/80回	75回	75回	75回
延べ人数	645人 /1,200人	1,172人 /1,200人	/1,200人	1,200人	1,200人	1,200人

● はつらつ教室 オーラルフレイル予防コース

口腔機能の低下や、認知機能等に不安のある高齢者が、一定期間集中的に教室に参加して、機能の維持向上を目指します。

【図表 はつらつ教室 オーラルフレイル予防コース】

区分	第8期計画実績値/目標値			第9期計画目標値		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度
開催回数	10回 /10回	10回 /10回	/10回	10回	10回	10回
延べ人数	139人 /150人	114人 /150人	/150人	150人	150人	150人

③ 介護予防教室の推進

【ニーズ調査等の結果】

調査項目	設問番号
市主催の介護予防教室に参加したことのある方の割合は8.2%、参加したことによる成果や効果は、「気持ちが悪くなった」の割合が33.9%、「仲間が増えた」の割合が32.3%、「家でも体操などをするようになった」の割合が31.1%になっている。	ニーズ(4)問12
どの介護予防や健康づくりの活動に参加したいかでは、「市主催の介護予防教室」の割合が9.5%になっている。また、「屋外でのウォーキング」の割合が19.4%になっている。	ニーズ(4)問14
新型コロナウイルス感染症の流行を受けた行動や意識の変化では、「外出しなくなった」の割合が35.6%、「人と会わなくなった」の割合が35.4%になっている。	ニーズ(6)問7
現在治療中、後遺症のある病気では、「筋骨格の病気」の割合が8.3%になっている。	ニーズ(9)問7

【現状と課題】

現状	<ul style="list-style-type: none"> 目的別の介護予防教室を実施し、ノルディックウォーキング教室は毎年、令和3年度に尿モレ予防教室、令和4年度に腰痛ひざ痛予防教室を開催した。ノルディックウォーキング教室では、自主グループ活動が継続しやすいように、大きな公園が近くにある公共施設で実施し、新しい自主グループを立ち上げることができた。腰痛ひざ痛予防教室は、申込多数により断った方もいて、その方たちにはフレイル予防コースを案内した。
----	--

課題	<ul style="list-style-type: none"> ・調査結果からも、屋外でのウォーキングに興味がある方が多いので、教室を開催し、運動のきっかけづくりや仲間づくりとなるよう継続して実施していくことが求められている。 ・関節疾患や腰痛ひざ痛を抱える高齢者は多いことから、定期的に予防教室を開催し、予防方法を普及啓発していく必要がある。
----	---

要介護状態へと陥りやすい機能の低下をテーマに設定し、目的別の教室を実施しています。

● 腰痛・ひざ痛予防コース

要支援、要介護状態へと直結しやすい要因となる上、セルフケアを継続することが難しい「腰痛・ひざ痛」の予防をテーマに教室を実施します。

【図表 腰痛・ひざ痛予防コース】

区分	第8期計画実績値/目標値			第9期計画目標値		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度
開催回数	—	10回 /10回	—	10回	10回	10回
延べ人数	—	142人 /150人	—	150人	150人	150人

● ウォーキング教室

ノルディックウォーキング教室など、実施種目やプログラムを工夫し元気な方から体力に不安のある方まで幅広く参加していただけるよう、運動のきっかけづくりと仲間づくりを目指して教室を実施します。

【図表 ウォーキング教室】

区分	第8期計画実績値/目標値			第9期計画目標値		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度
開催回数	5回/5回	5回/5回	/5回	5回	5回	5回
延べ人数	82人 /125人	90人 /125人	/125人	125人	125人	125人

④ 高齢者のための健康相談等の開催

(略)

⑤ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業などの取組み

【現状と課題】

現状	<ul style="list-style-type: none">・令和2年度から国保データベース（KDB）システムを活用し、後期高齢者の中で健康状態不明者（健診未受診かつ医療にもかかっていなく、介護も受けていない方）を抽出し訪問等で状況を確認してきた。対象者の中には、訪問されるのを好まない方も多い。・健康マイレージ事業は、埼玉県の事業で令和5年度末で終了となる。
課題	<ul style="list-style-type: none">・対象者の選定を検討し、フレイル予防へとつなげることができる取組みにする必要がある。

高齢者一人ひとりがいつまでも生きいきと暮らし続けるためには、健康の維持・向上による健康寿命の延伸が重要です。高齢者自身が健康管理について関心を持ち、運動習慣や食生活の改善に積極的に取り組むことができるよう、医療機関や地域包括支援センター等と連携を図りながら進めていきます。

● 特定健康診査と特定保健指導

富士見市国民健康保険加入者に対して、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、生活習慣病の発症、重症化を予防することを目的とした特定健康診査及び特定保健指導を実施します。

継続して、特定健康診査未受診者への受診勧奨を実施し、特定健康診査受診率の向上に努めるとともに、特定保健指導未利用者に対し利用勧奨を行い、実施率の向上に努めます。

● 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業

個人情報の取扱いに十分配慮しながら、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することに努めます。

対象を一部に限定せず、集団全体にアプローチを行い、リスクを下げることを目指すポピュレーションアプローチを実施するほか、被保険者をリスク別に分けて対象者を絞った保健指導（ハイリスクアプローチ）を行っていきます。

・糖尿病性腎症重症化予防

糖尿病性腎症重症化予防事業に基づく「保健指導プログラム」修了者に対し、個別指導・フォロー教室を行います。

・低栄養

BMIが20.0未満で、6か月で2～3kg以上の体重減少がある方を抽出し、栄養相談等の個別支援や介護予防教室への参加を勧めます。

・口腔

質問票からリスクありの方を抽出し、個別支援や介護予防教室への参加を

勧めます。

・健康状態不明者

医療機関未受診（健診も含む）及び介護保険サービス未利用の者を抽出し、アンケートを送付、事業参加希望者に個別指導を行います。

【図表 一体的な実施事業における保健指導】

区分	第8期計画実績値/目標値			第9期計画目標値		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度
実人数	58人 /60人	77人 /60人	/60人	60人	60人	60人

（2）介護予防・重度化防止の推進

高齢者自身が自分自身の状態に応じた介護予防や重度化防止に取り組めるよう、フレイルの早期発見と正しい対処について周知啓発を図り、介護予防を推進します。また、自立支援・重度化防止の取組みを進めながら、支援が必要な方には必要なサービスを提供し、元気な方には今後も元気でいられるような取組みを推進していきます。

① 介護予防につながる身近な通いの場の充実

【ニーズ調査等の結果】

調査項目	設問番号
新型コロナウイルス感染症の流行を受けた行動や意識の変化では、「外出しなくなった」の割合が35.6%、「人と会わなくなった」の割合が35.4%になっている。	ニーズ（6）問7

【現状と課題】

現状	<ul style="list-style-type: none">・パワーアップ体操クラブについては、コロナ禍で会場利用の制限があったことや参加を控える方がいたことなどから、参加人数が減少した。また、放課後児童クラブを借用できなくなったことや代表者の体調不良などによりクラブが解散したところもある。・パワーアップ体操クラブや介護予防自主グループの代表者の高齢化がすすんでいる。・高齢者いきいきふれあいセンターは、コロナ禍で利用に際して人数制限があったことや参加を控える方がいたことなどから利用人数が減少した。
課題	<ul style="list-style-type: none">・外出自粛や交流機会の減少によるフレイル状態の悪化が懸念されるため、身近な地域で体操できるクラブを増やしていく必要がある。・パワーアップ体操クラブに前期高齢者が参加できるような働きかけが必要である。・既存の活動では参加しない層へ向けた新しい内容の通いの場について検討していく必要がある。

高齢者の活動機会の確保を図るため、活動の場や社会参加の機会の拡充を図ります。

誰もが身近なところで介護予防活動に参加できるよう、多様なニーズに対応できる地域の受け皿づくりの充実を図るため、市民の主体的な介護予防活動を

支援します。

● **ふじみパワーアップ体操クラブの拡充**

筋力やバランス力など身体機能の維持向上に効果的な取組みである「ふじみパワーアップ体操」を身近な場所でできるよう、クラブを増やしていきます。集会所等を活用して新しいクラブができるよう町会等と連携を図ります。

【図表 ふじみパワーアップ体操クラブ】

区分	第8期計画実績値/目標値			第9期計画目標値		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度
クラブ数	51 /60クラブ	52 /62クラブ	/64クラブ	56クラブ	58クラブ	60クラブ
参加人数	968 /1,530人	1,085 /1,560人	/1,590人	1,160人	1,200人	1,240人

(以下前回資料3-2と同内容のため省略)