

令和3年第1回
健康寿命延伸のための「介護予防」専門部会

1 日 時 令和4年1月12日(水)13:00~14:30

2 場 所 オンライン(zoom)

3 次 第

(1) 開 会

(2) 議 事

① 神戸市の介護予防事業の進捗状況について

② 新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた介護予防について
(検討事項)

・各専門職職能団体におけるコロナ禍の状況・取組

・ポストコロナを踏まえた介護予防

(3) 閉 会

資 料

1. 委員名簿

2. 介護予防部会運営要綱・傍聴要綱

3. 前回議事録

4. 神戸市の介護予防の現状について

5. 高齢者のコロナ禍における外出自粛の影響について

6. 検討事項

7. 意見・質問票

8. (参考) チラシ・パンフレット等

健康寿命延伸のための「介護予防」専門部会

委員名簿

座長	近藤 克則	千葉大学 予防医学センター教授
	肘黒 泰志	神戸市医師会
	池端 幸成	神戸市歯科医師会 副会長
	安田 理恵子	神戸市薬剤師会 副会長
	松本 多津子	兵庫県看護協会 看護研修センター長
	清水 邦子	神戸地域包括支援センター会 (あんしんすこやかセンター)
	榊 由美子	兵庫県栄養士会 会長
	岩崎 小百合	兵庫県歯科衛生士会 副会長
	山本 克己	神戸市リハ職種地域支援協議会 代表幹事
アドバイザー	大串 幹	兵庫県リハビリテーション病院 院長補佐兼診療部長
	飯島 勝矢	東京大学 高齢社会総合研究機構 教授

地域包括ケア推進部会 健康寿命延伸のための「介護予防」専門部会運営要綱

平成 29 年 10 月 27 日
保健福祉局長決定
令和 2 年 4 月 1 日
福祉局長決定

(趣 旨)

第 1 条 この要綱は、神戸圏域地域医療構想調整会議 地域包括ケア推進部会運営要綱第 8 条に基づき設置する専門部会（以下「専門部会」という。）の運営等に関し、必要な事項を定めるものとする。

(協議事項)

第 2 条 専門部会は、介護予防の推進に必要な事項として、次に掲げる事項について協議する。

- (1) 介護予防事業の推進に関する事項
- (2) 介護予防普及啓発に関する事項
- (3) 介護予防効果検証に関する事項
- (4) その他介護予防の推進に関する事項

(委員)

第 3 条 専門部会に参加する委員は、次に掲げる者のうちから、福祉局長が委嘱する。

- (1) 保健医療関係者
- (2) 介護関係者
- (3) 前 2 号に掲げる者のほか保健福祉局長が特に必要があると認める者

2 前項の規定により委嘱する委員の人数は、20 名以内とする。

3 議事について、特別な利害関係を有する委員は、その議事に加わることができない。

(任期)

第 4 条 委員の任期は、2 年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(座長の指名等)

第 5 条 福祉局長は、委員の中から座長を指名する。

2 座長は、会の進行をつかさどる。

3 福祉局長は、座長に事故があるとき、又は座長が欠けたときは、前項の職務を代行する者を指名する。

(関係者の出席)

第 6 条 福祉局長は第 3 条に規定する委員のほか、専門部会の運営上必要な者の出席を求めることができる。

(専門部会の公開)

第7条 専門部会は、これを公開とする。ただし、次のいずれかに該当する場合で、福祉局長が公開しないと決めたときは、この限りでない。

- (1) 神戸市情報公開条例（平成13年神戸市条例第29号）第10条各号に該当すると認められる情報について意見交換を行う場合
- (2) 専門部会を公開することにより、公正かつ円滑な会議の進行が著しく損なわれると認められる場合

2 専門部会の傍聴については、神戸圏域地域医療構想調整会議傍聴要綱（平成28年9月14日保健福祉局長決定）を適用する。

(専門部会の庶務)

第8条 専門部会の庶務は、福祉局介護保険課において処理する。

(施行細目の委任)

第9条 この要綱に定めるもののほか、専門部会の運営に関し、必要な事項は、福祉局副局長が定める。

附則

(施行期日)

- 1 この要綱は、平成29年10月27日より施行する。
- 2 この要綱は、令和2年4月1日より施行する。

神戸圏域地域医療構想調整会議傍聴要綱

平成 28 年 9 月 14 日
保健福祉局長決定
令和 2 年 4 月 1 日
健康局長決定

(趣旨)

第 1 条 この要綱は、神戸圏域地域医療構想調整会議（部会を含む。）（以下「調整会議等」という。）の傍聴に関し必要な事項を定めるものとする。

(傍聴席の区分)

第 2 条 傍聴席は、一般席及び報道席に分ける。

(傍聴の手続き)

第 3 条 調整会議等を傍聴しようとする者は、傍聴章の交付を受け、着用しなければならない。

2 傍聴章の交付を受けた者のうち報道関係者にあつては報道席で、その他のものにあつては、一般席で傍聴することができる。

(傍聴章等の交付)

第 4 条 整理券は、調整会議等開催の当日、所定の時間及び場所で配布する。

2 受け付け終了後、定員を超えた場合は、抽選により傍聴人を決定する。なお、定員に満たない場合は、先着順により傍聴人を決定する。

3 傍聴章は、傍聴整理簿に、氏名及び連絡先を記入することにより交付する。

(通用期日)

第 5 条 傍聴章は、交付当日に限り通用する。

(傍聴章の交付を受けて調整会議等を傍聴する者の定員)

第 6 条 傍聴章の交付を受けて調整会議等を傍聴する者の定員は、20 名以内を原則とする。

2 前項の定員は、調整会議等の開催の都度、会場に応じて、会長が決定する。

(傍聴章等の返還)

第 7 条 傍聴章の交付を受けた者は、傍聴を終え、退場しようとするとき返還しなければならない。

(傍聴席に入ることができない者)

第8条 次の各号のいずれかに該当する者は、傍聴席に入ることができない。

- ① 会議の妨害となると認められる器物等を携帯している者。
- ② 酒気を帯びていると認められる者。
- ③ 前2号に掲げるもののほか、会議を妨害し、又は人に迷惑を及ぼすおそれがあると認められるものを持っている者。

(傍聴人の守るべき事項)

第9条 傍聴人は、調整会議等の傍聴にあたって、次に掲げる事項を守らなければならない。

- ① 調整会議等における言論に対して、拍手その他の方法により公然と可否を表明しないこと。
- ② みだりに席を離れたり、不体裁な行為をしないこと。
- ③ 携帯電話、ポケットベル等を持っている場合は、スイッチを切るなど呼び出し音が鳴らないようにすること。
- ④ 前3号に掲げるもののほか、調整会議等の秩序を乱し、又は妨害となるような行為をしないこと。

(撮影等の禁止)

第10条 傍聴人は、調整会議等において、写真撮影、録画、録音、通信等をしてはならない。

ただし、特に健康局長の許可を得た者は、この限りではない。

(傍聴人の退場)

第11条 傍聴人は、調整会議等を非公開とする決定があったときは、速やかに退場しなければならない。

(係員の指示)

第12条 傍聴人は、すべて係員の指示に従わなければならない。

(違反に対する措置)

第13条 傍聴人がこの要綱に違反したときは、健康局長は当該傍聴人を制止し、その命令に従わないときは、当該傍聴人を退場させることができる。

附 則

この要綱は、平成28年9月14日から施行する。

この要綱は、令和2年4月1日から施行する。

令和元年9月6日

[令和元年度 第1回]

地域包括ケア推進部会（介護予防専門部会） 議事要旨

概要 | 日時：令和元年9月6日（金）13：30～15：00
場所：三宮研修センター 505号室
傍聴：3名

I 開会（事務局）

- ・新委員及び新アドバイザーの紹介

II 報告

前回議題について事務局より報告

1 神戸市の介護予防事業の進捗状況について（資料1）

1.1 神戸市の高齢者の現状について

＞神戸市の人口は、153万人で減少傾向。65歳以上の人口は約43万と増加傾向、高齢化率は27.9%となり、昨年度より前期高齢者を後期高齢者が上回っている。認定率は要支援者が全体の4割を占めており、全国に比べ軽度者が多い。単身高齢者世帯が36.0%と、全国に比べ多いため、要支援者が多いと考えている。

1.2 健康寿命を延伸するための取り組みについて

＞平成29年度に当部会にて作成した資料を参照。

フレイル予防に関する全市統一啓発パンフレットであり、あんしんすこやかセンター等を中心にPRできるように作成している。

＞フレイル予防支援事業にて、65歳以上を対象に、フレイルチェック、予防に対する助言を行っている。昨年度実績は726人。今年度よりあんしんすこやかセンター担当圏域ごとに年1回イベントを実施しているため、実績が伸びる見込み。

＞フレイル改善通所サービスについて、昨年度、当部会にて検討し開始。フレイル改善のための複合型プログラムを原則6ヶ月、週1回プログラムを提供。栄養士会、歯科衛生士会の協力により、専門職を派遣し、利用者へフレイル予防の講話を行っている。定員20名、各区11箇所。昨年度91名利用しており、利用数は伸びている。今年度10月より、健康ライフプラザにおいても、歩行寿命を伸ばすことに特化したデイサービスを開始する。

＞介護予防ケアマネジメントの研修を行っている。要支援1,2のケアプラン作成者が対象。また、記載はないが、8月9日にフレイル予防対応研修をあんしんすこやかセンター向けに実施。フレイル予防

の基礎的な知識や対応についての研修である。

＞効果検証については、近藤委員、JAGES、WHO 神戸センター、神戸大学の協力を得て進めている。介護予防サロン推進事業について、要介護リスクの高い地域について、保健師が地域診断を行い、重点的に介護予防立ち上げを推進するという事業も実施。

1.3 神戸市におけるつどいの場の現状について

神戸市のつどいの場は1,344箇所。国の掲げる目標に対し190箇所不足。参加者数は35,814人（神戸市における高齢者の8.3%）。開催頻度は週1回が増加傾向だが、過半数は月1～2回未満。担い手の負担、会場の都合などが要因と考えている。プログラムの種類としては体操が増えてきている。参加者は、後期高齢者の女性が増加傾向。人口割合と比べても、女性の参加率が非常に高い。

1.4 今後の展開について

＞75歳以上の高齢者に対する保健事業を広域連合で行っているが、市町村が担当する介護予防と一体的に実施できるように国で議論されている。資料の中でも、つどいの場に期待される役割が大きいと感じられるため、より一層充実させていきたい。

1.5 補足事項について

＞1.3のつどいの場の補足説明。

通いの場について、7つの町109箇所、3,000人に、「通いの場に来るようになってどんな変化があるか」尋ねたところ、65%が、サロンに行くようになってから、それ以外の場所にも行くようになったとわかった。また、参加するようになったことで、「健康に対する情報が増えた、健康に対しての意識が上がった、健康を保つことができていると思う」という人が、増えている。このことから、月一回以上の開催でも、間接効果、波及効果があると思われる。

1.6 質疑応答（>は質問に対する回答）

委員：つどいの場の参加率は、何%が望ましいか。

＞厚生労働省は、全国の参加率4.9%を、8%にしたいと言っている。他に、厚生労働省が、全国の先駆事例を調べると、高齢者の1割が参加する町は、認定率が低いとの結果が出たため、1割を目指そうと言っている。

実際、高齢者が、色々なところに参加している町ほど認定率が低い。何%が良い、というよりは、参加率と認定率は直線的な関係が伺える。

委員：坂道の多いところは認定率が低い、と聞いたことがある。

神戸市も坂が多いが、介護予防と日常生活の関係はあるか。

＞裏付けを急がれている段階。少し坂道のあるところで暮らしている人の方が、コントロール不良の糖尿病が少ない、逆に坂道が険しい場所では、日照時間が短く、鬱が多く自殺が多いというデータ等がある。また、食料品店が近くにある人のほうが、認知症になりにくい、亡くなりやすいという結果も出てきており、どういう地域に暮らしているかが健康に直結している可能性が高い。

2 地域で活躍している市民からの報告

事務局：つどいの場で中心的に活躍し、介護予防に主体的に取り組んでいる市民による現状を報告。

2.1 キャナル元気いきいき会

＞兵庫区キャナルタウンにて介護予防サロンを実施。

＞あんしんすこやかセンターがつどいの場の立ち上げを協力。

＞活動状況としては、50円でインスタントコーヒーとお菓子を提供。外部講師による認知症の講義や映画鑑賞、銭太鼓等プログラムを実施し、毎回30名前後の参加者が来ている。

＞スタッフの高齢化が問題。しかし、ボランティアの研修から、スタッフに繋がった人もおり、本日は連れてきた。話を交代する。

＞元々、介護サポーターの講習に参加し、体験で介護予防サロンへ行った。今後は、世代交代が差し迫った課題に感じているため、頑張っていきたい。

2.2 垂水区老人クラブ連合会

＞活動として、フレイル予防対策のため、活動を先導する推進リーダーを選出。7月から9月にかけて6回「推進リーダー養成講座」実施し、47名のリーダーを養成。

＞市が開催した、東京大学飯島教授の「いつまでも元気であるために、今からフレイル予防！」というセミナーに参加し、影響を受けた。

＞養成されたリーダーを中心に、全32の垂水区老人クラブを5ブロックに分け、各地域で介護予防について啓蒙していくという取り組みを、計65回実施。参加者は3,300人ほど。

＞以上のリーダー養成、啓蒙活動について、老人クラブのモデル事業として現在推進中である。

2.3 補足事項

座長：つどいの場に参加者、不参加者の追跡調査を行っているが、不参加者より、参加者の方が、1.2倍認知症になりにくい。更に、役割を持っている人は、2割程度認知症になりにくい。つどいの

場の取り組みに参加する人を増やしていくと更なる効果が見込まれる。

全国的に、後継者不足が課題。しかし、男女とも、75～79歳が最もボランティアを行っている年齢と研究にて判明。今後後期高齢者が増えるが、ボランティア適齢期の人数も増える。

ボランティアをはじめのきっかけを市がつくっていく事が重要。また、日常生活に多少の支障があるが、まだ人の役に立ちたいという人も多数いる。そういった方がボランティアに取り組むことで張り合いになり、認知症予防になるということも研究からわかってきている。少し体が弱っている人でもボランティアができるという仕組みづくりが大事である。

3 フレイルや要支援者の自立支援の啓発について

座長：それぞれの職能団体において、フレイルや要支援者の自立支援の啓発に対する取組、今後の展開、協力等、意見交換したい。

委員：（リハ職地域支援協議会）つどいの中には色々な形態があり、そこに関わるには、リハ職のみでは力不足。関係機関と協力し、多様な展開と、リハ職にも地域に出て予防に取り組めると啓蒙し、地域に出られるようきっかけづくりをしていきたい。

昨年神戸市と共同し、13箇所のモデル事業で体力測定を行った際、口腔、栄養について、個別の問題を抱えている人が見えてきたため、他職種と連携し、対応したい。

委員：神戸市の委託、補助事業で、神戸支部の歯科衛生士を中心として展開。昨年はオーラルフレイル事業を8会場、651名に実施。今年度も10会場、オーラルフレイルの測定事業を実施。それ以外にもイベントとして看護フェアなどを市民にオープンに行っている。訪問口腔ケアを行う上で介護予防が大切であるため、要介護、要支援となる前に、若い時から取り組みを行っていくべき。

委員：栄養士会としては、食の部分で市民を支援していきたい。介護予防事業に行った際、他職種と関わりを持つことも多いので、連携できるよう努める。

委員：（ケアマネージャー連絡会）ケアマネージャーは、重度化を防止することと、その一歩手前のアプローチに対する考え方を、あんしんすこやかセンターとともにやっていけるようにしたい。センターには、軽度者から、不安であるから認定して欲しい、との相談が多いが、介護を申請するかどうかは、医師の意見書の

役割が大きい。医師がきつちりと評価し、(軽度者には)もう少し頑張れるよ、とっていただきたい。

委員：5年前から、看・看連携事業という、日本看護協会で地域の看護師が繋がり地域活動を推進していくという事業が始まった。その中で、フレイルに対する様々な啓蒙活動を行ってきたが、地域の住民が中心となってフレイルを広めていくことが課題。

委員：(薬剤師会)実績が資料1に載っているが、実際に薬局で行っているフレイルチェックでは、年齢制限は設けておらず、神戸市と一緒に実施している部分が65,66歳となっている。どこの区でも、若い世代のフレイルの認識が薄いので、健康に対する意識向上のためにも、フレイルチェックを知ってほしい。

委員：歯科医師会では、オーラルフレイルチェックを9区10箇所で行った。年間2,000人の薬局でのフレイルチェック受信者に、神戸市主導で個別に案内を郵送し、600名前後実施。オーラルフレイルは、舌圧、滑舌、咀嚼、唾液の4点をチェックする。そこでチェックが入れば、対策をする、という仕組み。

委員：医師会は、近いうちにフレイル健診を始めるという段階。フレイルの直前になってから予防では遅い。若い頃からの教育が必要。中央区は高齢者の独居率が40%。家から出てきてもらう事が大変。そうなる前に、若いころからの教育、社会構造、文化を作ることが大事である。

座長：アドバイザーから一言いただきたい。

アドバイザー：介護予防の対象は高齢者だけでなく、子供のころから認識を持ってもらう事が大事。集団的な対処は手段として行っているが、最終的には個人が認識を持って、楽しんで介護予防を行うことが大切。運動学習にしても楽しまなければ身につかない。きっかけづくりについて、直接介護予防に繋がらなくても、これまでの経験を持っている高齢者は、その経験を生かすことで、新しい事業で新しい役割を得ることができる。それは一朝一夕ではなく、まちづくり、地域の結びつきも含め、我々が何かサポートできる事があるのではないか。リハ職は、担当で動くことはほとんどなく、他職種と連携することが仕事。これからも他職種と協力していきたい。

資料 4 神戸市の介護予防の現状

神戸市の介護予防の現状について

※令和 4 年 1 月 12 日
介護予防部会資料

1. 神戸市の高齢者の現状について (神戸市介護保険制度の実施状況 令和 3 年 6 月末現在)

神戸市の人口	1,521,079 人
第 1 号被保険者 (65 歳以上人口)	432,806 人
65～74 歳	209,874 人
75 歳以上	222,932 人
第 1 号被保険者数 / 神戸市人口	28.5%

※減少傾向

※増加傾向

全国 29.1%

※平成 30 年度 7 月より、後期高齢者が前期高齢者の人口を上回る。

○区別高齢化率 (令和 3 年 6 月末現在)

全市	東灘	灘	中央	兵庫	北	長田	須磨	垂水	西
28.5%	24.8%	25.6%	23.5%	28.4%	31.1%	33.3%	32.4%	29.9%	27.8%

○要支援・要介護度 (令和 3 年 6 月末現在)

認定率：20.9% 認定者数：90,565 人 (1 号被保険者中の認定者割合%)

介護度	要支援 1	要支援 2	要介護 1	要介護 2	要介護 3	要介護 4	要介護 5	全体
神戸市	20.2%	19.5%	16.5%	13.8%	11.3%	11.2%	7.4%	100%
全国	14.3%	13.9%	20.7%	16.9%	13.3%	12.6%	8.4%	100%

※要支援者が 4 割で、全国に比べ、軽度者が多い。

そのうち、介護保険サービスを利用していない人は、要支援 1 で 37.8%

要支援 2 で 21.6%。

○一人暮らし高齢者 (令和 2 年国勢調査)

単身高齢者世帯は 36.6%で、兵庫県は 31.2%、全国 29.6%と比較して多い。
政令市では、大阪市に次いで 2 位。

2. 神戸市の最重点目標

第6期神戸市介護保険事業計画（平成27年～29年）より

○市民と行政が一体となって健康寿命延伸に取り組み、2025年までに健康寿命と平均寿命の差を2歳縮める。

【平成22年】

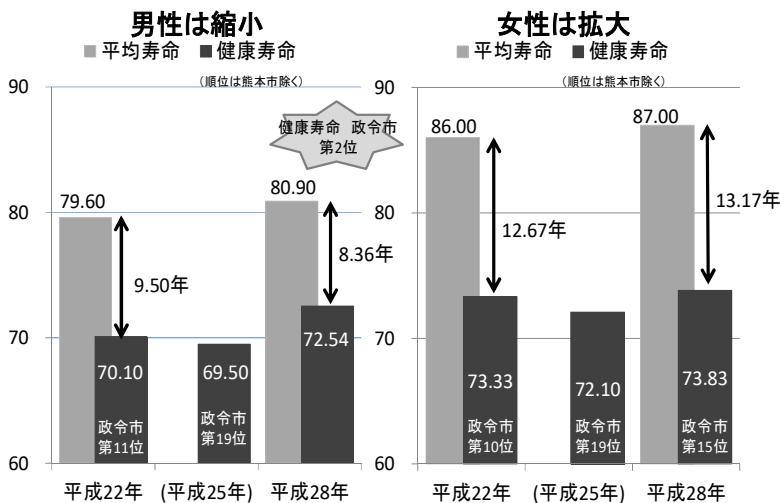
平均寿命	男性 79.6 歳	女性 86.0 歳
健康寿命	男性 70.1 歳	女性 73.3 歳
差	9.5 年	12.7 年
政令指定都市	11 位	10 位

(平均寿命：平成22年都道府県生命表より)
(健康寿命：平成22年国民生活基礎調査より)

【平成28年】

平均寿命	男性 80.9 歳	女性 87.0 歳
健康寿命	男性 72.5 歳	女性 73.8 歳
差	8.3 年	13.1 年
政令指定都市	2 位	15 位

(平均寿命：平成27年国勢調査より)
(健康寿命：平成28年国民基礎調査より)



〈参考〉○最新の平均寿命と健康寿命(全国)

(厚生労働省発表)

【平成30年】

平均寿命	男性 80.98 歳	女性 87.14 歳
健康寿命	男性 72.14 歳	女性 74.79 歳
差	8.8 年	12.3 年

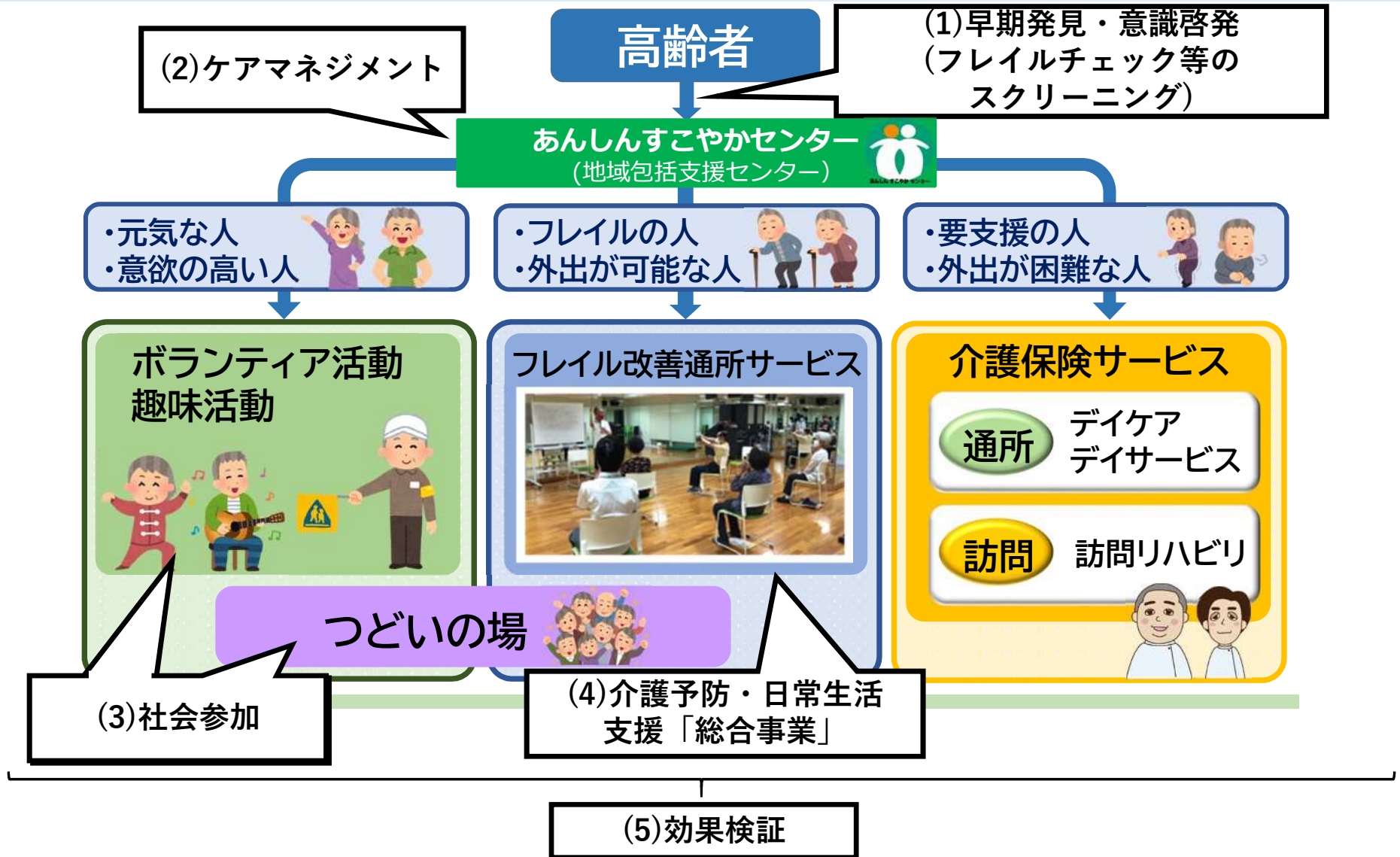
(厚生労働省「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」平成30年3月)

○令和7年(2025年)の保険料基準月額、健康寿命の延伸が達成された場合、7,100円程度になる見込み。(現在の基準月額6,400円)

○神戸市においても、少子高齢化により、財政負担増大、介護人材不足(3,500人)。住み慣れた地域で暮らし続けるため、介護予防に取り組む必要がある。

⇒第8期神戸市介護保険事業計画(令和3年～5年)でも、フレイル対策をはじめとするや介護予防に取り組むことで、最重点目標達成を目指す。

神戸市における高齢者の状態像に応じた介護予防サービスのイメージ



3. 健康寿命を延伸するための取り組み

キーワード：フレイル対策、地域の人々の絆の醸成

地域の特性に応じた取り組み、効率的・効果的な介護予防の展開

医学用語である「frailty（フレイルティ）」のこと。

病気ではないが、年齢とともに、全身の予備能力、筋力や心身の活動が低下し、介護が必要となりやすい状態のこと。しかし、早期に発見し、適切な運動、栄養などを心がければ、再び健常な状態に戻る可能性があると言われている。

(1) 早期発見・意識啓発

①フレイルチェック

神戸市国民健康保険に加入する 65 歳、70 歳に対して、市内の協力薬局及び特定健診の拠点会場においてフレイルチェックを実施している（質問票への回答、各種計測（握力、ふくらはぎ周囲径等））。

計測結果よりフレイルの恐れがあると判明した者に対して、栄養面・運動面の改善に関する具体的な保健指導をその場で行い、フレイルの進行防止を図っている。

※実績

・薬局	422 名	
・集団健診	145 名	
・登録薬局数	405 箇所	（令和 3 年 6 月末現在）

また、フレイル予防に取り組むきっかけづくりとして、市民フレイルサポーターによるフレイルチェックを実施。これは、東京大学高齢社会総合研究機構飯島勝矢教授らによって開発されたチェックシートを活用し、研修を受けた市民フレイルサポーターが、高齢者に対してフレイルチェックを行う。

※実績

・市民フレイルサポーター養成	数：61 名	フレイルトレーナー：4 名	
			（令和 3 年 12 月末）
・フレイルチェック会	6 回	参加者数：57 名	（令和 2 年度実績）
	6 回	参加者数：53 名	（令和 3 年 12 月末現在）

令和 3 年 9 月より、オーラルフレイルチェック事業を開始。前期高齢者の入り口である 65 歳に対し、地域の歯科医院でオーラルフレイルチェックを実施し、オーラルフレイルの早期発見、口腔機能の改善を図る。介護予防の取組が必要な場合は、あんしんすこやかセンターと連携し、適切なサービスへ繋げる。

②介護予防普及啓発

地域活動やキャンペーンなど様々な機会を通じ、若い世代へのアプローチも含めた、介護予防やフレイル対策の必要性について、普及啓発を行なう。

- ・介護予防啓発月間（9月）
- ・ホームページ「介護予防ばんだの部屋」「フレイル対策のページ」
- ・広報紙KOB Eでの記事
- ・全市統一啓発媒体（パンフレット）
「いきいきはつらつ自分らしく」
「今日からはじめる、神戸ではじめるフレイル予防・フレイル改善！」
（当部会にて作成）
「家の中で・安全にフレイル予防」
- ・市政ポスター「フレイル予防しよう？」
- ・健康教育

③健康診査

疾病を早期発見、早期治療するため、特定健康診査や後期高齢者健康診査、後期高齢者（75歳）歳歯科健診などの機会

④フレイル予防支援事業

65歳以上の方を対象に、フレイルチェックやフレイル予防のための栄養（食・口腔）、運動、社会参加についてのアドバイスを行い、フレイルに気づき、生活習慣を見直すきっかけとなるイベントを、1回あたり90分程度実施。

開催頻度：あんしんすこやかセンター担当地域ごとに年1回

開催場所：あんしんすこやかセンターにて決定した場所

※実績 753名参加（令和2年度実績）

⑤サンテレビ「KOB E 元気！いきいき！！体操」

自宅にいる高齢者に向けた啓発できる仕組みとして、平日毎朝8時から神戸市オリジナルの介護予防体操プログラム「元気！いきいき！！体操」をサンテレビマルチチャンネルで令和2年6月から放送。

⑥チャレンジ！KOB E 健幸プログラム

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な取り組みとして、疾病予防やフレイル予防等の必要な方への個別支援が令和2年度より開始。加えて、令和3年度より、健康課題が多い地域（高齢者の医療、介護、健診等の情報により、各区

2 か所選定)のつどいの場を活用した健康教育を開始。

※実績 33回 448名参加 (令和3年11月末現在)

⑦神戸市シニア健康相談ダイヤル

高齢者が気軽に相談できる機会を設け、健康不安の解消やフレイルの改善を図ることを目的として令和3年11月に開設。看護師などの専門スタッフが対応。

(2) ケアマネジメント

要支援者等に対して、心身の状況、環境その他の状況に応じて、その選択に基づき、適切なサービスが包括的かつ効率的に提供されるよう必要な援助を行なうため、ケアマネジメントを行なう職員に対して介護予防に対する知識や自立支援に向けた理解を促し、質の向上を目的とする。

⑧介護予防ケアマネジメント(事業対象者、要支援1、2に対するケアプラン作成)従事者研修

自立支援、介護予防の重要性について、ケアマネジャーやあんしんすこやかセンター職員に研修を行っている。平成29年度 神戸市オリジナルのケアプラン様式を改定(マイ・ケアプラン)。

※実績：新任者研修	年3回	218名	
現任者研修	緊急事態宣言により中止		
スキルアップ研修	年1回	66名	(令和2年度実績)

(3) 社会参加

住民主体の通いの場を充実させることにより、人と人とのつながりを通じて、高齢者が生きがい・役割を持って生活できる地域づくりを構築することにより、介護予防を推進する。

⑨地域拠点型一般介護予防事業

地域に根ざした介護予防のためのつどいの場。週1回5時間程度開催し、体操やレクリエーション、給食、専門職による介護予防講座等地域によって特色があり、様々なメニューを提供する。

開催場所：地域福祉センター等

※実績： 小学校区74か所 102箇所 約1500人参加 (令和3年6月末現在)

⑩つどいの場支援事業

高齢者の誰もが自由に参加でき、高齢者の介護予防と地域での支え合い体制づくりを行うつどいの場を、原則おおむね月1回・90分以上の頻度で通年開催する住民主体のグループに対して、経費の一部を補助する。

※実績：155 団体 (令和3年6月末現在)

⑪介護予防カフェ

住民主体の高齢者のつどいの場を推進するため、民間企業と連携し、支えあう地域を目指した取り組み。(ネスレ日本よりコーヒーマシンの提供)

※実績：81カ所立ち上げ(56カ所稼動) (令和3年6月末現在)

⑫KOBESINIA元気ポイント

高齢者の地域活動への参加を促進するため、高齢者施設において配膳の手伝いや話し相手などの活動を行った高齢者に、敬老パスなどのICカードを介してポイントを交付し、交通費などへの換金を行うポイント制度を令和2年10月1日から開始している。

※実績：施設の受け入れ状況 登録施設 106 か所
活動登録の状況 登録ボランティア 521 人 (令和3年6月末現在)

⑬つどいの場への支援

○体操DVD作成

つどいの場で気軽に体操に取り組んでいただくため、教育委員会あいさつソング「ほら、つながった♪」を活用し「元気！いきいき！！体操」を作成。地域で介護予防に取り組む団体に配布。フレイル改善通所サービス、地域拠点型一般介護予防事業、サンテレビ「KOBESINIA 元気！いきいき！！体操」において活用。

○介護予防手帳「元気！いきいき！！手帳」

高齢者自身が心身の状況を把握し、自ら介護予防に取り組むことが出来るよう、健診結果やサロンをはじめとする地域活動の参加状況などが記載できるツールを作成。地域拠点型一般介護予防事業で活用。

○元気！いきいき！！ワークブック

介護予防や健康づくりに関する知識を深めるため、自習できる問題集を作成。地域拠点型一般介護予防事業で活用。

⑱フレイル改善通所サービス

専門職により、栄養（食・口腔）、運動、社会参加を取り入れたフレイル改善のための複合型プログラムを、原則 6 ヶ月間提供し、心身機能・生活機能を改善・向上させ、地域での社会参加を促進する。週 1 回、1 回あたり 90 分程度。また、半年に 1 度、管理栄養士、歯科衛生士を派遣し、利用者にフレイル予防の講話を行う。

定 員：20 名 開催場所：各区・支所 1 か所（12 か所）

効果評価、プログラム作成：筑波大学 山田 実 教授

※ 実績：合計 105 名 (令和 3 年 6 月末現在)

(5) 効果検証

効率的・効果的な介護予防事業を推進するため、大学・研究期間との協働により、評価・分析を行なうことで、エビデンスに基づいた事業の展開を行なう。また、地域特性に応じた取り組みを行うため、見える化したデータを活用し、重点的に解決する課題や地域を選定するため、効果検証を行う。

⑳研究事業

- ・ J A G E S プロジェクト（日本老年学的研究）では、つどいの場の効果や地域特性に応じた取り組み、PHR（パーソナル・ヘルス・レコード）の利活用などを検証している。
- ・ WHO 神戸センター・神戸大学等との研究事業では、認知症予防に関する効果検証を行っている。

㉑介護予防サロン推進事業

J A G E S プロジェクトの調査結果を踏まえ、要介護リスクが高い等、つどいの場が必要な地域を保健師が地域診断で選定し、市・区（保健センター）・あんしんすこやかセンターが一体となり重点的に介入し、介護予防サロンの立ち上げを推進する。（あんしんすこやかセンターへの立ち上げ支援が中心。）

令和 2 年度からは、特定の地域を選定する方法をやめ、全市展開。

※実績：平成 26 年度から平成 31 年度まで 16 地域へ介入

記者資料提供（令和3年8月5日）

神戸市福祉局介護保険課 丸山・丸岡

TEL：078-322-6328（内線3187） FAX：078-322-6047

コロナ禍で外出の機会が減ったことにより 高齢者のフレイルが進行していることがわかりました

新型コロナウイルス感染症の流行により、高齢者の外出の機会が減ったことがどのような影響を与えているか、アンケート調査を実施しました。

調査結果の概要と、その結果を踏まえた、本市のフレイル対策についてご紹介します。

1. 調査内容

調査概要：市内の後期高齢者数（75歳以上）が多い3つの地域を対象に、①2019年度（コロナ前）、②2020年度（コロナ後）にそれぞれアンケート調査を実施し、両年のデータを比較（一般社団法人日本老年学的評価研究機構（JAGES）に委託）

調査人数：①1,543名 ②1,722名

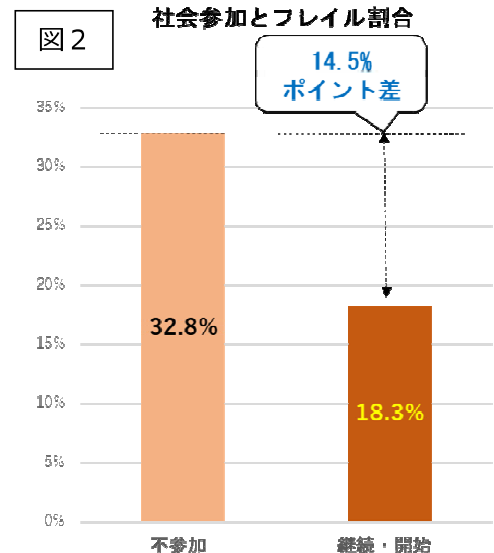
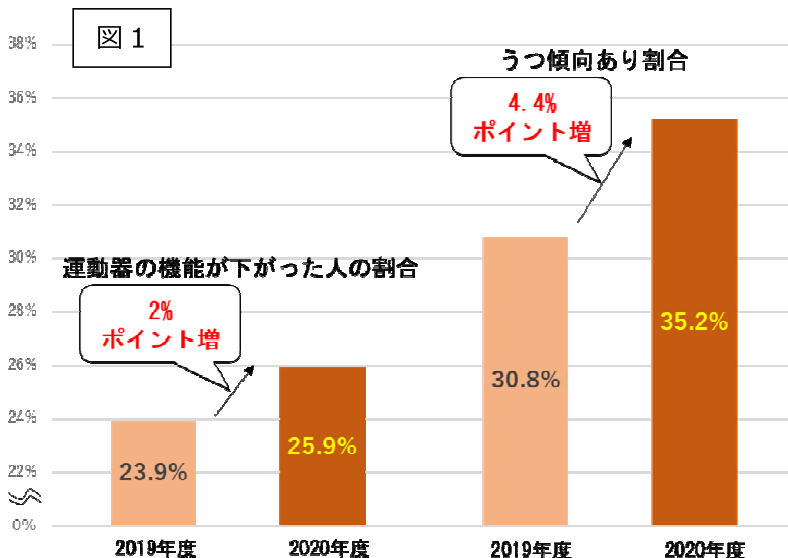
実施時期：①令和2年1月～2月 ②令和3年2月～3月

2. 調査結果の概要

運動機能が下がった人が2%ポイント増え、気分が沈んでいる傾向の人が約4%ポイント増えるなど、フレイルの進行が確認されました（図1）。

一方、新型コロナウイルス感染症流行前後も継続して社会参加（趣味、スポーツ、ボランティアなどに月1回以上参加）していた人や、コロナ流行後に新たに社会参加を開始した人は、社会参加をしていない人と比べ、フレイルの割合が低いことがわかりました（図2）。

フレイルの入り口は社会参加の機会の減少と言われており、コロナ禍において、要介護の状態を予防するためには、とくに社会参加が重要です（別紙）。感染予防をしっかりと行い、社会参加など、フレイル対策を生活の中に取り入れることが重要です。



3. フレイル予防の取り組みについて

○心身ともにお元気な方は“フレイル予防”

- ・社会参加活動がおすすめ！ 「KOBESINIA元気ポイント」

介護施設等において配膳・水やりなど対象となる活動を行った際、ポイントを貯めることができ、貯まったポイントは換金できる制度です。

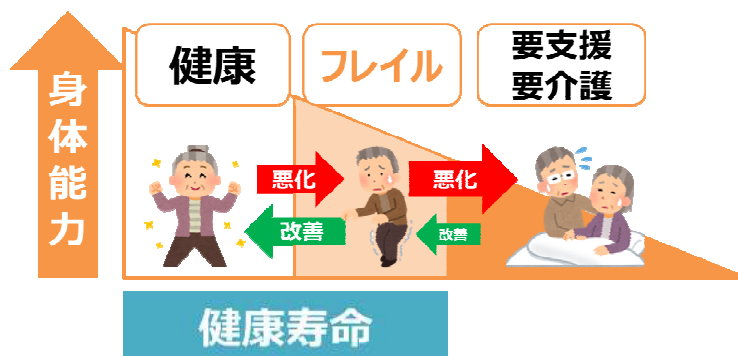
○フレイルが心配な人は“フレイル改善”

- ・運動を中心としたプログラムがおすすめ！ 「フレイル改善通所サービス」

筋力トレーニングや食事・口腔ケアの講座など、1回90分プログラムを週1回半年間続け、体力測定により改善状況を確認します。市内12箇所で開催しています。

○すべての方へ

フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。フレイルであることに早めに気づき、フレイル対策の3つの柱である社会参加（つどいの場への参加、電話やメールでの交流）、身体活動、栄養（食・口腔）に取り組めば、元の状態に戻ることができます。



- ・特に運動を習慣化することが重要！ サンテレビ「元気！いきいき！！体操」体操やフレイル予防等のミニ講座、脳トレを放送していますので、毎日コツコツチャレンジしてみてください。

「マルチチャンネル032」月曜～金曜日 午前8時から8時30分

「3チャンネル」 毎週 土曜日 午前10時から10時30分

4. フレイル予防の市民啓発

- 7月 コロナワクチン大規模接種会場でフレイル予防と熱中症に関するうちわ、マスク、マスク貼付用シールを配布
- 8月 サンテレビ「元気！いきいき！！体操」出演中のリハボーイズLINEスタンプ完成
- 9月 地域の掲示板等に「フレイル予防しよう？」のポスター掲示
- 通年で概ね月1回 市民サポーターによるフレイルチェック



検討事項

- ・ 各専門職職能団体におけるコロナ禍の状況・取組
- ・ ポストコロナを踏まえた介護予防に対する意見