

令和4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5年2月27日(月)13:15~14:30
- 2 場 所 ハイブリッド形式
(現地会場:三宮研修センター7階 705号室)
- 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
 - ② ポストコロナにおける介護予防
(検討事項)
 - ・コロナによる健康二次被害(プレフレイル)の取組
(意見交換)
 - ・各専門職職能団体におけるコロナ禍の状況・取組
 - ③ 今後の介護予防部会
 - (3) 閉 会

資 料

- | | |
|------|---|
| 資料1 | 健康寿命延伸のための「介護予防」専門部会 委員名簿 |
| 資料2 | 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 |
| 資料3 | 神戸市の介護予防の現状について |
| 資料4 | 介護予防・フレイル予防応援サイト |
| 資料5 | なかまとはじめるネットでつどいの場 |
| 資料6 | コロナによる健康二次被害(プレフレイル)の取組 |
| 資料7 | 検討事項・意見交換 |
| 資料8 | 今後の健康寿命延伸のための「介護予防」専門部会について |
| 資料9 | 前回議事録 |
| 資料10 | 意見・質問票 |

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
	肱黒 泰志	神戸市医師会
	池端 幸成	神戸市歯科医師会 副会長
	越後 洋一	神戸市薬剤師会 副会長
	松本 多津子	兵庫県看護協会
	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)
	河内 清美	兵庫県栄養士会 常務理事
	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 機構長

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。

資料3 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5年2月27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4年9月末現在)

神戸市の人口	1,511,879人
第1号被保険者(65歳以上人口)	433,335人
65～74歳	199,652人
75歳以上	233,683人
第1号被保険者数/神戸市人口	28.7%

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4年9月末現在)

全市	東灘	灘	中央	兵庫	北	長田	須磨	垂水	西
28.7%	25.2%	25.4%	23.4%	27.7%	31.5%	33.0%	32.7%	30.3%	28.6%

○要支援・要介護度 (令和4年9月末現在)

認定率：21.4% 認定者数：92,758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	20.6%	19.5%	16.7%	13.2%	11.2%	11.3%	7.6%	100%
全国	14.2%	13.8%	20.8%	16.8%	13.3%	12.7%	8.5%	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37.3%

要支援2で22.8%。

○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】

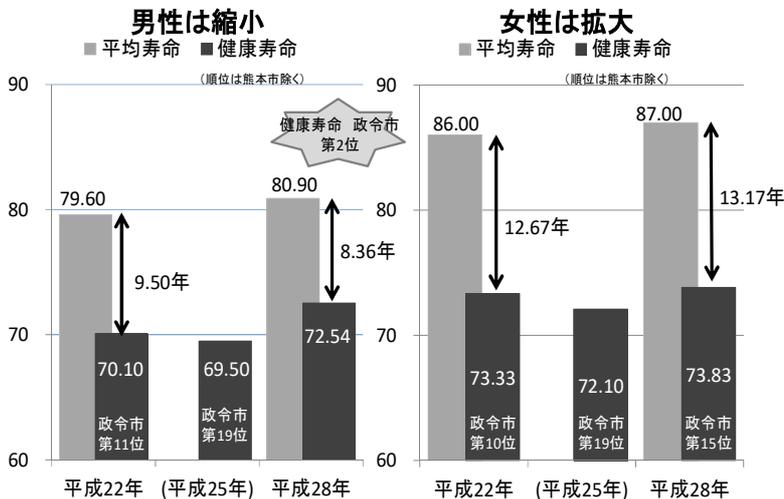
平均寿命	男性 79.6 歳	女性 86.0 歳
健康寿命	男性 70.1 歳	女性 73.3 歳
差	9.5 年	12.7 年
政令指定都市	11 位	10 位

（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)

【令和元年】

平均寿命	男性 81.41 歳	女性 87.45 歳
健康寿命	男性 72.68 歳	女性 75.38 歳
差	8.73 年	12.06 年

(厚生労働省「第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」令和3年12月)

○令和7年(2025年)の保険料基準月額額は、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。

○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。

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 459 名
- ・集団健診 930 名
- ・登録薬局数 417 箇所 (令和 4 年 12 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：86 名 フレイルトレーナー：7 名
(令和 5 年 1 月末時点)
- ・フレイルチェック会 13 回 参加者数：123 名
(令和 5 年 1 月末時点)

②オーラルフレイルチェック

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（640箇所 令和4年5月時点）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。

※実績 令和3年度 2,083名（12.0% 利用率）

令和4年度 1,604名（令和4年12月末時点）

③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「介護予防応援ページ」「フレイル対策のページ」
- ・広報紙こうべでの記事
- ・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「心身の衰えはお口から!？」
- ・健康教育
- ・介護予防・フレイル予防応援サイト

④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

⑤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 878名参加

（令和4年度実績）

⑥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。

⑦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4か所選定)のつどいの場を活用した健康教育を開始。

※実績 92回 1,303名参加 (令和5年1月末現在)

⑧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開設。看護師などの専門スタッフが対応。

(2) 介護予防・日常生活支援「総合事業」

介護保険サービスで、要支援1, 2 事業対象者(基本チェックリストで該当した方)が利用できるサービス

総合事業は、要支援者等に対して要介護状態になることの予防を行い、地域における自立した日常生活の支援を実施することにより、生きがいのある生活を送ることが出来るよう支援することを目的としている。

⑨介護予防訪問サービス

ホームヘルパーが自宅を訪問し、身体介護や掃除・買い物などの生活援助を提供するサービス (利用者数：8,397人 令和4年9月分)

⑩生活支援訪問サービス

市の定める研修を修了した方等が自宅を訪問し、掃除・買い物などの生活援助を提供するサービス (利用者数：2,367人 令和4年9月分)

⑪住民主体訪問サービス

NPO 法人や住民主体のボランティアにより、掃除・買い物などの生活援助に加えて、草むしり、電球の交換等を提供するサービス

(利用者数：55人 令和4年9月分)

⑫介護予防通所サービス

生活機能を向上させるため、食事・入浴・送迎などの日常生活上の支援などを提供するサービス

(利用者数：10,848人 令和4年9月分)

⑬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か所程度（13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158名 (令和5年1月末現在)

(3) 社会参加

住民主体のつど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。

⑭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3時間または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、様々な介護予防に資するメニューを提供する。

開催場所：地域福祉センター、自治会館や集会所等

※実績：95箇所 約1500人参加 (令和4年10月末現在)

⑮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：206団体（年度内廃止団体1件を含む） (令和4年12月末現在)

⑩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： 82 カ所立ち上げ (49 カ所稼動) (令和5年1月末現在)

⑪KOBESINIA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、高齢者施設など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 177 か所

活動登録の状況 登録ボランティア 1,173 人 (令和5年1月末現在)

⑫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。

○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。

⑬その他

住民主体のつどいの場やシニア世代の健康づくり・活躍の場などが市内で展開されており、介護予防につながっている。

- ・ふれあい喫茶やふれあい給食などの交流の場
- ・ウォーキングや登山グループ、ラジオ体操などの健康づくり自主グループ
- ・生活支援・介護予防サポーターなどの地域での活動の担い手養成

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。

平成26年から31年までの介入結果を分析したところ、地域の繋がりを示す指標(スポーツ関係のグループ参加割合、交流する友人が多い)の介入地域と非介入地域の地区間差が縮小・解消され、健康指標(口腔機能低下、認知機能低下)の地区間差が縮小・解消されたことがわかった。

※実績：平成26年度から平成31年度まで 16地域へ介入

③なかまとはじめるネットをつどいの場

新型コロナの感染拡大防止の観点から、つどいの場が開催できず外出や社会参加の機会が減少することにより、高齢者のフレイル進行が確認されたことから、つどいの場をオンラインで実施できるよう支援する実証実験を令和4年度に実施。

介護予防・フレイル予防応援サイト



 **知る**

フレイルや介護予防・フレイル予防の基礎知識が学べます。

 **運動**

15分程度の体操を実施できます。

 **お役立ち情報**

介護予防・フレイル予防に取り組む方へ知ってほしいお役立ち情報もチェックできます。

**お元気な今から
介護予防・フレイル予防に取り組みましょう**



スマートフォン・パソコンで
いつでもチェックできる！



いつまでも元気に
過ごすための情報が
まとめて確認できます。

高齢者の皆さんが、いつまでも元気に過ごすための情報を集めた
「**介護予防・フレイル予防応援サイト**」をご存じですか？
お元気な今から介護予防・フレイル予防に取り組みましょう。

QRコードからご覧になる場合

STEP
1

お手元のスマートフォンのカメラを
QRコードにかざしてください。



QRコード



STEP
2

画面上に出てくる表示を押すと
「介護予防・フレイル予防応援サイト」
に繋がります。



QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

※ご利用の端末によっては操作方法が異なる場合があります。

こんなことができます。



介護予防・フレイル予防を知る

「フレイルって何?」「セルフフレイルチェック」など、フレイルや介護予防・フレイル予防の基礎知識が学べます。



いろいろな運動にチャレンジ

15分程度の体操メニューを紹介しています。無理のない範囲で体を動かしましょう。



お役立ち情報をチェック

介護予防・フレイル予防に取り組む方へ知ってほしいお役立ち情報も掲載しています。

お問い合わせ



年中無休
8:00~21:00

- ・ 神戸市総合コールセンター
(078-333-3330)
- ・ ナビダイヤル
(0570-083330)

パソコン・スマートフォンから検索もできます。

スマートこうべ 介護予防・フレイル予防応援



神戸市 介護予防部会
令和5年2月27日 (月)

JAGES

中間報告

なかまとはじめるネットであつどの場 in 神戸

井手一茂

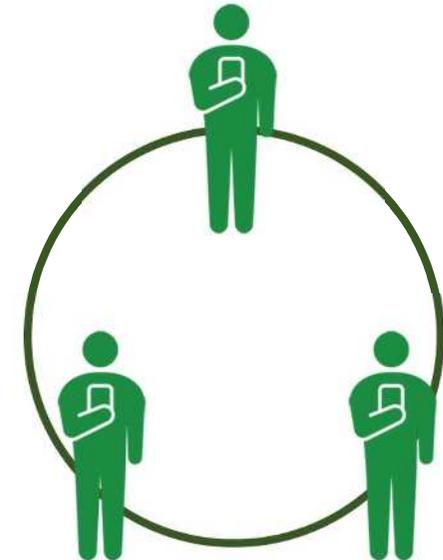
千葉大学予防医学センター社会予防医学部門
特任助教

本日の内容

- オンライン通いの場*の背景と目的

*なかまとはじめるネットをつどいの場

- 神戸市における進捗報告



- 他市町での事例：事業終了後を見据えて

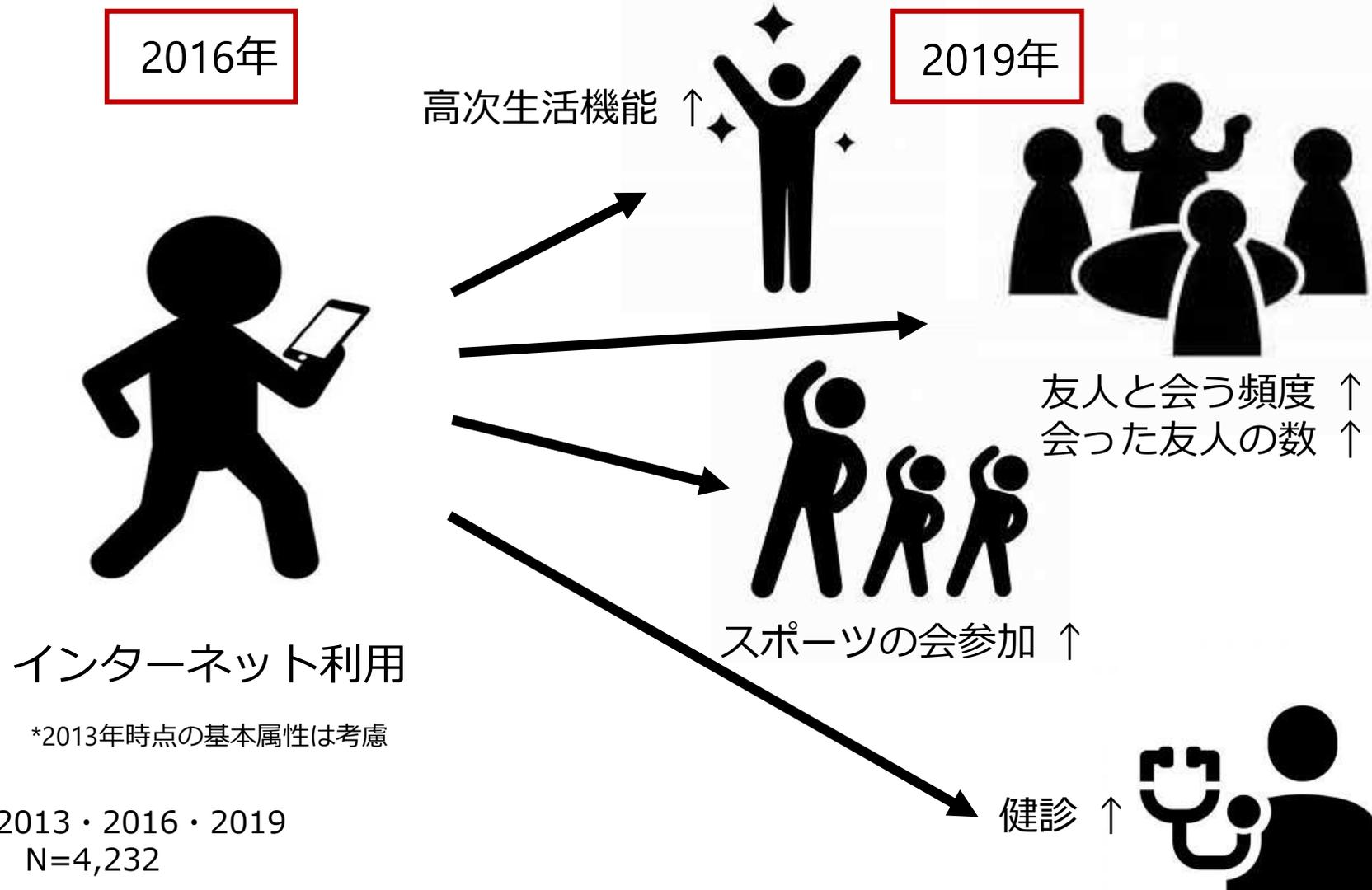
背景と目的



目的

- ① オンラインであっても“つどいの場”での交流が介護予防になるのか？
- ② 導入支援を行うことでオンラインでの“つどいの場”の実施と継続が可能か？
→ どのような導入支援が高齢者にとって効果的？

インターネット利用は世界を広げる？



Nakagomi A, Shiba K, Kawachi I, Ide K, Nagamine Y, Kondo N, Hanazato M, Kondo K. Internet use and subsequent health and well-being in older adults: An outcome-wide analysis. *Computers in Human Behavior*, Volume 130, 2022, 107156, ISSN 0747-5632, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107156>.

2021年度の松戸市での取組

- 2021年11月～2022年3月に実施：約220人
- セットアップ済のタブレット貸出：約3週間
- 講習会参加前後でタブレットを使える人が54.9%から88.3%へ増加
- 団体にオンライン活用の機運高まる



↑オンライン体操教室



HEALTHY AGING PRIZE *for Asian INNOVATION*
アジア健康長寿イノベーション賞

新型コロナ対応特別賞を受賞



塩谷竜之介, 井手一茂, 前田梨沙, 木之村里香, 近藤克則. コロナ禍におけるオンライン『通いの場』導入支援のプログラム評価. 月間地域医学 36 (5) . 48-57, 2022.

オンライン通いの場の進化

年度	フィールド	参加者数	使用機器	期間	使用アプリ
2020	松戸市	約220人	タブレット (貸し出し型)	2~3週	<ul style="list-style-type: none"> Facebook Messenger Zoom
2021	松戸市+ 関西9市	約292人	タブレット (貸し出し型) 自身のスマホ・タブレット	6~8週	<ul style="list-style-type: none"> Facebook Messenger Zoom Google チャット
2022	松戸市+ 関東2市 中部1市 関西3市	約314人 (+150人)	タブレット (貸し出し型) 自身のスマホ・タブレット	6~8週	<ul style="list-style-type: none"> Facebook Messenger Zoom Google チャット LINE オープンチャット

- 貸し出し型タブレット→自身のスマホ・タブレット
- 期間の延長・コンテンツ (エンタメ型→日常支援型)

なかまとはじめる ネットでつどいの場

① 説明会&スマホ体験 会場開催

プログラムの説明と簡単なスマホの使い方の教室を行います。

※プログラムで使用予定の機器(スマホ、タブレット、PC)をお持ちください。
※オンラインに接続するためのWi-Fiなどは会場でご用意いたします。

日時

会場



- 使用機器：自身のスマホ・タブレット
- 募集形態：団体単位
- スケジュール：2022年12月～2023年3月
- 事業者：阪急阪神HD
いきいきライフ阪急阪神

② 個別相談会 (1人30分程度) 会場開催

お一人ずつスマホなどの使い方をサポート。プログラムで使用するビデオ通話アプリ (Zoom/ズーム) の導入や、使い方の練習を行います。

※初回①時にご都合よいお時間をお選びください。
※プログラムで使用予定の機器(スマホ、タブレット、PC)をお持ちください。
※オンラインに接続するためのWi-Fiなどは会場でご用意いたします。

日時

会場



- ①説明会
- ②個別相談
- ③オンラインプログラム
- ④振り返り・交流会

③ オンラインでプログラム体験 オンライン開催

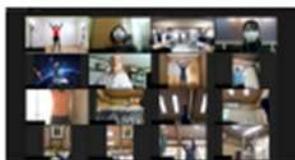
1回目 プログラム体験①	日時		会場	ご自宅などからスマホで参加
2回目 プログラム体験②	日時		会場	ご自宅などからスマホで参加
3回目 プログラム体験③	日時		会場	ご自宅などからスマホで参加

内容 体操やレクリエーションにおうちから参加してみよう!

コロナなどで集まれないとき、雨で家を出るのが億劫なときなど、おうちから体操や楽しいレクリエーションに参加できるように、一緒に体験してみましょう。

場所 ご自宅などからスマホで参加

※ご自宅から参加される場合、オンライン接続環境は各自でご用意ください。



オンラインつどいの場に...
参加している人としていない人を
同時期に比較!

④ 振り返り&交流会 会場開催

オンラインでの体験を経ての質問などをみんなで共有。
また、オンラインで体験していたプログラムを会場でみんなで実施します。

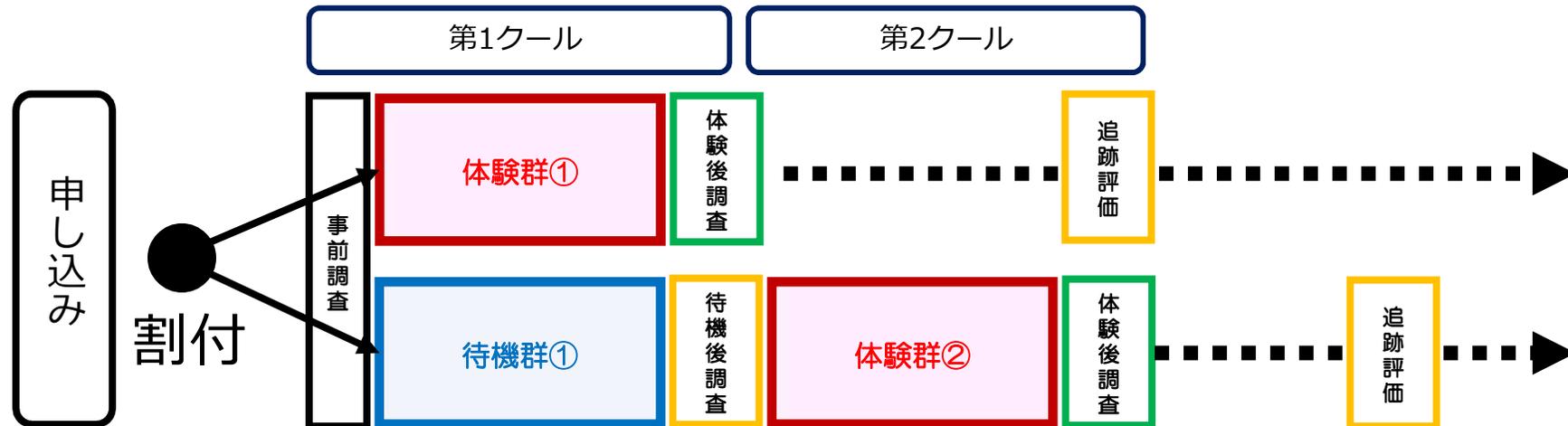
日時

会場



※割付 (統計学的な抽選) を実施

割付（統計学的な抽選）とは？



- 抽選で先に実施する（体験群）、後で実施する（待機群）を決定
→ その際、結果に影響しそうな項目が体験群と待機群でバランスがとれるように実施
- 今回の「オンラインつどいの場」では、4つの項目を設定
 - ① 団体ごとの年齢構成 : 65～74歳が多い・同じぐらい, 75歳以上が多い
 - ② 団体ごとの男女構成 : 男性が多い, 同じぐらい, 女性が多い
 - ③ スマホ非習熟度割合 : スマホ・タブレットを未経験と回答する人の割合
 - ④ 初対面割合（顔見知り度） : 団体の中で知らない人が多いと回答する人の割合

神戸市の申し込み状況

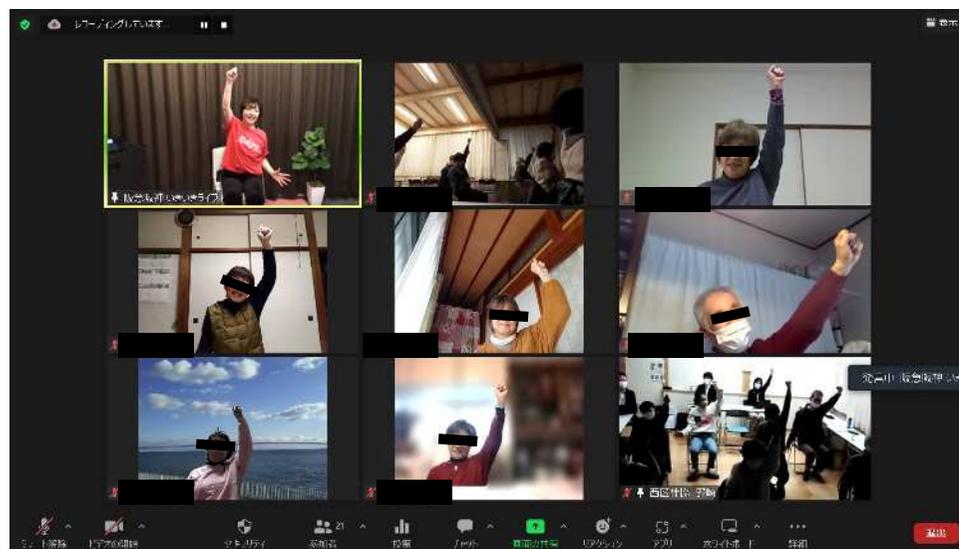
神戸市	全体	待機	体験	p値
	6団体 (63人)	3団体 (29人)	3団体 (34人)	
人数 (人) : 平均 (SD)	10.5 (3.5)	9.7 (1.5)	11.3 (5.1)	1.000
年代 前期高齢者が多い・同じくらい : 団体 (%)	5 (83.3)	3 (100.0)	2 (66.7)	0.500
後期高齢者が多い : 団体 (%)	1 (16.7)	0 (0.0)	1 (33.3)	
性別 男性が多い : 団体 (%)	1 (16.7)	1 (33.3)	0 (0.0)	1.000
同じくらい : 団体 (%)	1 (16.7)	0 (0.0)	1 (33.3)	
女性が多い : 団体 (%)	4 (66.6)	2 (66.7)	2 (66.7)	
スマホ非習熟度割合 (%) : 平均 (SD)	7.8 (19.2)	0.0 (0.0)	15.7 (27.2)	0.317
初対面割合 (%) : 平均 (SD)	1.0 (2.4)	0.0 (0.0)	2.0 (3.4)	0.317

神戸市の参加者は、前期高齢者が多く、スマホ非習熟者・初対面割合低い

他市 (12市)	全体	待機	体験	p値
	44団体 (586人)	22団体 (310人)	22団体 (276人)	
人数 (人) : 平均 (SD)	13.3 (9.6)	14.1 (11.5)	12.5 (7.5)	0.953
年代 前期高齢者が多い・同じくらい : 団体 (%)	13 (29.5)	6 (27.3)	7 (31.8)	0.109
後期高齢者が多い : 団体 (%)	31 (70.5)	16 (72.7)	15 (68.2)	
性別 男性が多い : 団体 (%)	6 (13.6)	2 (9.1)	4 (18.2)	0.827
同じくらい : 団体 (%)	2 (4.6)	1 (4.5)	1 (4.6)	
女性が多い : 団体 (%)	36 (81.8)	19 (86.4)	17 (77.3)	
スマホ非習熟度割合 (%) : 平均 (SD)	22.7 (22.8)	23.0 (25.3)	22.4 (20.7)	0.831
初対面割合 (%) : 平均 (SD)	51.1 (46.1)	48.2 (46.4)	54.0 (46.8)	0.782

*連続値 : Mann-WhitneyのU検定, *カテゴリ変数 : カイ2乗検定, フィッシャーの正確確率検定

神戸市：プログラムの様子

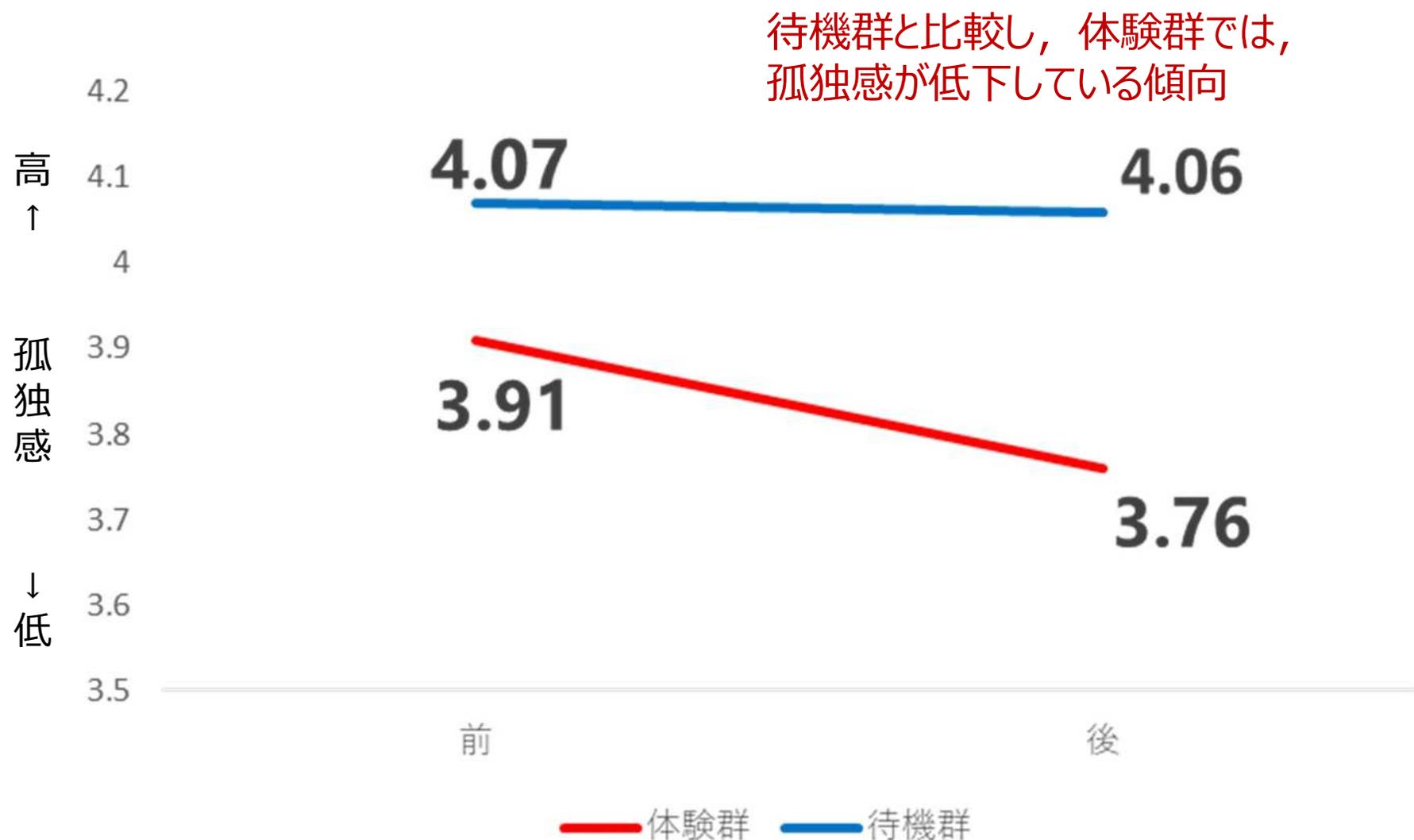


神戸市：プログラムを終えて…

参加者の声

- ・家にずっと一人だと話すことが無いので、良い機会だった。
- ・オンラインを活用すれば自宅からも体験できると知れた。
- ・時間が有効に使えるし、今日は大雪で出れなかったのが良かった。
- ・画面を通して皆さんの反応が見れるので、一緒に過ごしているような気持ちになる。
- ・苦手意識が強かったので尻込みしていたが、思い切って参加したことで知識が増え、更にいろんなことに欲が出てきた。
- ・神戸市のいきいき体操のURLをLINEで送ってもらえたので、そういうのも知れて時間があるときに見れて便利。
- ・スマホで本を読むこともできるようになった。
- ・「やりたいことができた」という喜びがあった。
- ・今後、孫が成長したらZOOMで話できるようになりたい。
- ・新しいことに挑戦することに、ワクワク感を久しぶりに味わえた。

参考：待機群・体験群の比較（2021年度）



図：体験・待機群のUCLA 3-item loneliness scaleの合計得点（3-9点）の変化

他市での事例

- 団体向けに物品購入の為の補助金を支援
- 住民ボランティアが、毎月複数のオンラインイベントを企画・配信、「通いの場」のオンライン化の運営支援
- 通いの場同士をオンラインでつないでの交流
- LINEオープンチャットでの交流・同窓会
- ■曜日・■時にZoomをつなげば、誰かと話せるサロン

1, オンラインお試し会 (ストレッチ体操)

① 矢切元気体操会場⇒東自治会、個人参加1名

・日時:8月7(土)午前10時~10時45分

・実施状況

参加者 (送信側矢切35名、受信側自治会8名、個人参加2名)

実施状況・受信側会場3ヶ月目で登録者18名、常時参加8名前後、オンライン開催でも内容が良ければ、参加者が定着する事が解って来た。



送信側参加者と野毛講師、モニターTV

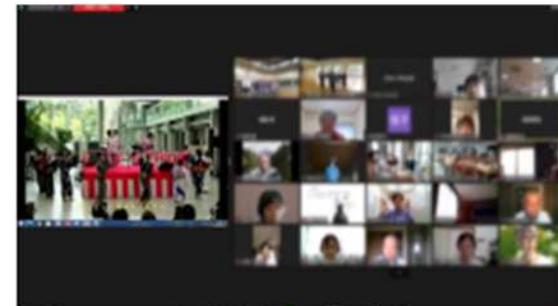


東自治会館会場

例) オンライン盆踊り

日時: 8月14日(土)

参加者: 60人 (1人は台湾からも参加)



コロナによる健康二次被害
(プレフレイル)の取組

転倒リスクチェックの結果、サルコペニア疑いと判定された方を対象に、リハビリ専門職等によって3ヶ月間の短期集中型の支援を実施。

概要

- 対象者：転倒リスクチェックにおいてサルコペニア疑いと判定された方
- 実施会場：市内27か所(予定)
- 期間：3ヶ月(週1回)
- 実施主体：神戸市(事業は事業者公募のうえ委託)
- 実施時期：令和5年8月 開始予定
- 実施内容：リハビリ専門職等の指導の下、フレイル対策の3つの柱である運動、栄養(食・口腔)、社会参加のメニューに取り組む

転倒リスクチェック概要

チェック内容

- ・握力
- ・ふくらはぎ周囲長
- ・生活習慣等に関する簡易な質問



実施場所

- 高齢者の集まる身近な場所
- ・駅前
- ・スーパー
- ・つどいの場
- ・各区役所等



プログラム(案)



全10回

リハビリ専門職による運動、栄養、口腔プログラム(90分)

全2回

社会参加活動(2~3時間)



検討事項

- コロナによる健康二次被害（プレフレイル）の取組

意見交換

- 各専門職職能団体におけるコロナ禍の状況・取組

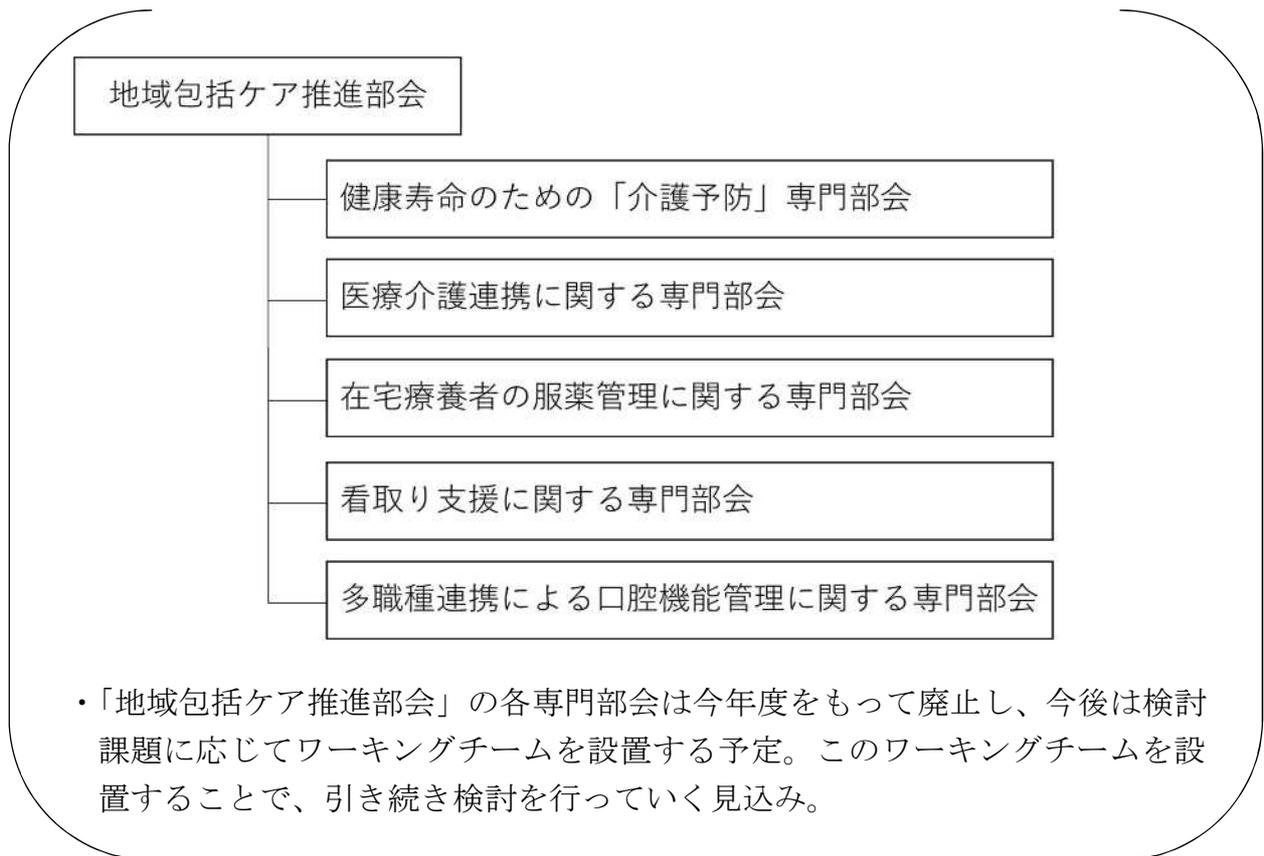
健康寿命延伸のための「介護予防」専門部会

1. これまでの取り組み

- ・「健康寿命の延伸」の実現を目指すため、エビデンスに基づいた介護予防事業の発展や市民への啓発等について検討を行った。
- ・特に、「フレイル予防」という新しい概念を積極的に取り入れ、市民がフレイル予防・改善に取り組めるよう、広報戦略を検討し、広報紙やパンフレットの作成を行った。
- ・要介護リスクとなるフレイルの早期発見のための「フレイルチェック」のあり方、早期改善策として新しく構築した「フレイル改善通所サービス」等の方向性、住民主体の介護予防サロンの効果等について、各委員の専門的見地による具体的な検討を行い、介護予防に関する取り組みの実践に反映してきた。

2. 今後の方向性

- ・ポストコロナにおける介護予防の取り組みについて検討する。
- ・地域の特徴に応じた取り組みをより多くの市民が実践できるよう、各委員が所属する団体との連携等を検討する。



＜参考＞実績

第1回：平成29年10月27日（金）

- ・フレイルチェックの活用のための評価・検証
- ・介護予防の啓発について

第2回：平成30年1月5日（金）

- ・フレイル対策についての実践について
- ・介護予防の普及啓発について

第3回：平成30年6月7日（木）

- ・介護予防啓発の報告
- ・フレイル予防・フレイル改善に向けた新しい取組について

第4回：平成30年11月8日（木）

- ・健康寿命の状況について
- ・神戸市における介護予防事業（社会参加の促進）の今後の展開について

第5回：令和元年9月6日（金）

- ・介護予防の取り組みの進捗状況報告
（フレイルチェック、フレイル関連事業）
- ・地域活動で活躍している高齢者からの活動報告

第6回：令和4年1月12日（水）（WEB開催）

- ・神戸市の介護予防事業の進捗状況報告
- ・ポストコロナを踏まえた介護予防

[令和3年度 第1回]
地域包括ケア推進部会（介護予防専門部会） ― 議事録

日時 令和4年1月12日（水）13:00～14:30
開催手法 オンライン（zoom）
（事務局）三宮研修センター 801号室

議題

- 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

議事内容

I 開会（事務局）

- ・新委員及び新アドバイザーの紹介

II 報告（事務局）

1 神戸市の介護予防事業の進捗状況について

- ・新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、2020年2月下旬より、外出自粛の要請や介護予防事業や地域と連携した高齢者のつどいの場などの開催を中止。
- ・4月の1回目の緊急事態宣言下では、高齢者の外出自粛を通じてフレイルの進行、認知機能の低下が予想されたため、チラシ、テレビによる啓発や自宅で介護予防ができる取組を紹介。
- ・6月からは、高齢者にはテレビによる発信が有効な手段ではないかと考え、自宅で日常かつ継続的に介護予防に取り組んでいただくために本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、ローカルテレビ局であるサンテレビで放送開始。
- ・6月中旬以降、順次介護予防事業を再開し、開催時間の短縮、定員数の制限、感染リスクの高い飲食やカラオケ等の活動を制限するなど、感染対策を徹底したうえで再開を通知した。
- ・8月のLINEを活用した交流については、後述する。
- ・10月ごろの第二派が落ち着いた時期、新型コロナウイルス感染症の流行が長期化し、高齢者やその家族から、外出自粛で足腰が弱った、気分が滅入る、認知症が進んだのでは、などの声が多く寄せられ、要介護状態になる可能性があったことから、感染対策をした上で積極的に外出するよう呼びかける外出促進チラシ「これからは、外に出かけませんか？」を配布。
- ・2021年1月14日からの2回目の緊急事態宣言下では、会場閉鎖に伴い活動を休止するところはあったが、介護予防事業は感染対策の上継続。
- ・5月から高齢者のワクチン接種が開始され、大規模接種会場の待機スペースのモニターでフレイルの啓発を実施。また、フレイル予防と熱中症に関するうちわ「ワクチン打ってフレイル予防」を配布。

- ・8月にはコロナ禍で高齢者の外出の機会が減ったことが、健康へどのような影響を与えているかの調査結果を記者資料提供した。詳細は「資料5」にて後述する。
- ・9月の介護予防月間には、サンテレビに出演中のリハビリ専門職の「フレイル予防しよう？」の啓発ポスターを自治会管理の掲示板等に掲示し、「フレイル」の認知度が上がった。
- ・4回目の緊急事態宣言解除後の10月、兵庫県より、「通いの場の再開及び更なる介護予防の推進」の要請があり、約1年半ぶりに、カラオケや飲食を伴う活動の自粛を解除した。
- ・11月からは、コロナ禍における外出の不安から、医療機関への受診控えや、フレイルや認知機能低下が懸念されるため、「神戸市シニア健康相談ダイヤル」を開設。
- ・12月末に発行した広報誌 KOBÉ1月号で、フレイルを特集し、様々な介護予防の取組を紹介し、感染対策をしつつフレイル予防に取り組むポイントを伝えた。

⇒報告に対するご意見

委員：丁寧に感染状況の波に対してアプローチしていると感じた。

効果検証が今後の課題と思われる。介護予防の新しい取組をする際、何を参考にして実施したか。

事務局：感染状況、国・県の通知、テレビ報道や、あんしんすこやかセンターから得られる地域の声、専門職職能団体の声を参考に、検討しながら実施した。

座長：神戸市のコロナ禍の医療の逼迫状況は？

事務局：第5派では、比較的重傷者が少なく、自宅療養若しくは宿泊療養で対応することができ、医療を逼迫させずに対応できた。第4派では急速に感染拡大したことから、入院できない状況が続き、宿泊療養者が1名亡くなられる、自宅療養者で5名亡くなられる。現在第6派に突入している、神戸市の感染者数も急激に増えている。今後も地域の医療機関の方々、病院の先生方に、入院、宿泊、点滴治療等、協力いただきながら対応していく。

2 健康寿命を延伸するための新たな取り組みについて

- ・5つの取組を抜粋し説明する。
- ・フレイルチェック

薬局・健診の集団健診会場で実施するフレイルチェックについて、65歳に加え、今年度から70歳のチェックも開始した。

市民サポーターによるフレイルチェック会は、モデル実施から全市へ展開した。来年度は新規サポーターの養成研修を市民から一般募集する予定。また、現在の月1開催に加え、地域からの開催希望を受けて新たに数カ所開催することを予定している。

令和3年9月から65歳の方のオーラルフレイルチェックを開始した。

- ・チャレンジ健幸プログラム

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、令和2年度からハイリスクアプローチを実施。令和3年度からは、つどいの場を活用したポピュレーションアプローチを実施。

健康課題の多い地域を22ヶ所選定し、保健師、管理栄養士、歯科衛生士と連携しながら開催。フレイル予防の健康教育を盛り込み、高齢者が自分事としてとらえられるようなプログラムになるよう工夫している。

- ・KOBÉシニア元気ポイント

高齢者の地域活動への参加を促進することを目的に、令和2年10月から開始。高齢者施

設において配膳の手伝いや、話相手をするなど、一定の活動をした 65 歳以上の高齢者に、敬老パスなどの IC カードを介してポイントを交付し、貯まったポイントは現金に換金できる制度。

- ・フレイル改善通所サービス

1 回 90 分の運動・栄養・社会参加をバランス良く取り入れたプログラムを週 1 回、半年間提供するサービス。

筑波大学の山田実教授にプログラムの効果評価を依頼した結果、事業としては効果があったことが分かったが、参加者の定員を 240 名としているのに対し、12 月末時点の利用者は 119 名と、参加者が伸び悩んでいる現状。運動機能の低下などフレイルの恐れがある方がサービスに繋がるよう、広報、医療機関との連携が必要と考えている。

- ・介護予防サロン推進事業

住民が主体的に介護予防に取り組む環境を作ることを目標に、要介護リスクの高い地域を選定し、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って介護予防サロンの立上支援に取り組んだ。

平成 26 年から 31 年まで 7 年間実施し、結果を分析したところ、「スポーツ関係のグループ参加割合」、「交流する友人が多い」といった地域のつながりを示す指標について、介入した地域と非介入地域の差が縮小・解消され、「口腔機能低下」、「認知機能低下」といった健康指標の地区間差が縮小・解消されたことがわかった。

今後は、介入地域の要介護認定率や、介護給付費にどのような影響があったのかについても評価していきたいと考えている。

→報告に対するご意見

委員：今年度から、薬局のフレイルチェックについて、対象年齢を 65 歳だけでなく、70 歳に拡大し実施。劇的にチェック者が増えた。対象年齢(65 歳、70 歳)だけでなく、対象年齢外にも実施しており、コロナ禍で 800 名近くにフレイルチェックをした。

一方、コロナ禍にあって、どの程度薬剤師会からフレイル改善通所サービスへ案内して良いのか判断できなかつたため、今後スムーズにあんしんすこやかセンターと連携できれば、チェック結果を活用してサービスへ繋ぐことができるのではないかと考える。

委員：あんしんすこやかセンターに所属している。薬局との連携が手薄になっていることは課題に感じている。フレイル改善通所サービスは、緊急事態宣言後は継続して運営。開催場所によって利用者数にばらつきがある。会場によっては通所にバスが必要であることから、案内しても繋がらないケースが多い。ただ、どのセンターも薬局から通所サービスについて問い合わせがあれば情報提供したい。

委員：歯科医師会は、神戸市から委託され、昨年 9 月から地域の歯科医院にてオーラルフレイルチェックを実施。オーラルフレイルチェックも、薬局のフレイルチェックと同様実施した際に必要な方へあんしんすこやかセンターを案内するため、歯科医師会もあんしんすこやかセンターと連携が必要と感じている。

事務局：介護保険課も、チェックした結果、リスクの高い方を繋げる部分が一番重要と考えている。実際にチェックの後、案内いただいて良かったというケースも介護保険課では把握している。フレイル改善通所サービスの定員は割っているので、制度の説明、PR を今後していくため、ご紹介いただきたい。フレイルの方も増えていると思われるので、実施場所も増やしていきたいと考えている。

オーラルフレイルチェックは、去年の9月、令和3年度に65歳となられる市民1万7000人余りに案内。今年度からの取組で、市内の歯科医療機関636ヶ所にて、口の機能のチェックを受けていただける、全国に先駆けた取組。オーラルフレイルにかかると、4年後に2.4倍フレイルになるという調査結果から、早期発見のため取り組んでいる。対象者のうち、11月までの3ヶ月で1000人近く受けているため、今までの歯周病健診などに比べ大きい反響があった。チェックの結果、口腔機能のみでなく、介護予防の取組が必要な方には、フレイル改善通所サービスに繋いで貰えるよう、歯科医師会に案内いただいている。

委員：それぞれがバラバラに動くのではなく、対象者を繋いで貰う役目をあんしんすこやかセンターに頼るところが大きいですが、そこが上手く連携できれば、市民の意識を変えることができると思う。

II 検討事項

1 神戸市の現状・今後の取組について

1.1 神戸市の高齢者のフレイルの現状について

- ・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、市内の後期高齢者数が多い3つの地域の高齢者(65歳以上)を対象に、2019年度(コロナ前)、2020年度(コロナ後)にそれぞれアンケート調査を実施した。結果、運動機能が下がった人が約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た。
- ・また、新型コロナウイルス感染症流行前後も社会参加(趣味、スポーツ、ボランティアなどに月1回以上参加)していた人は、していない人と比べ、フレイルの割合が低いことと、コロナ流行後に社会参加している市民の割合が半減していることがわかった。
- ・神戸市は、社会参加に力を入れ、つどいの場を約2000箇所まで増やしてきたが、コロナ禍の影響で約500箇所休止している。
- ・休止に伴い、実際に高齢者ご本人やつどいの場のボランティアスタッフ等からは、参加していた方の「元気がなくなった」「筋力が弱った」「人と話す機会がなく生きる楽しみがなくなった」等の声が増えていると、あんしんすこやかセンターに相談が寄せられ、身体的、心理的に影響が出ている可能性がある。
- ・社会参加の機会が減少するとフレイルのはじまりと言われているが、今回のアンケート結果からも、体力維持や人とのつながりを保つことができる取組が急務であることが明らかになった。
- ・今後も引き続き、フレイル状態の悪化や認知機能の低下等を防ぐため、感染対策をしつつ、高齢者自身が社会的役割を持ち、生き甲斐を感じられるような活動を取り入れることや、運動やバランスのよい食事を生活の中に取り入れていただけるよう、あらゆる機会を通じて市民に発信していくことが必要と考えている。
- ・コロナ禍で休止しているつどいの場については、再開の呼びかけを、また、新たな取組として、オンラインで高齢者が繋がることのできるような仕組みを検討している。新しい社会参加の手段として、昨年度、スマートフォンを活用した取り組みを、モデル的に全市で2か所実施した。これは介護予防カフェに参加していた高齢者を対象に、スマホを利用して、オンライン飲み会のカフェ版として「オンラインカフェ」に挑戦して

いただいた。兵庫県立大学生やネスレ日本の職員が参加者にスマホの利用方法を説明し、LINE 導入、グループ LINE を作成し、テレビ通話を活用して行った。

- ・90 歳の方が、前日にスマホを買ってきて挑戦し、いつもの参加者と画面越しにつながることができた。「この年まで生きててよかった」とコメントしていた。

これからは、オンラインカフェのような取り組みも生かしていけるよう、従来の人との交流による社会参加と ICT の活用を合わせたハイブリッド型、多様な取り組みを推進していきたい。

1.2 ポストコロナを踏まえた介護予防について

- ・各専門職職能団体のコロナ禍の状況や取組について共有、神戸市のポストコロナを踏まえた介護予防に対し意見交換。

→ご意見

委員：診療所で勤務しているが、介護施設に行かなくなった要支援者等が増えてきていると感じる。人の密集、送迎における感染リスクを気にされているのだと考える。高齢者は若者に比べて外出自粛を1年、1年半と続けている印象がある。その影響からか、例年冬に骨折する人が増えるが、今年は転んで骨折をしている人が増えていると感じ、今後コロナ禍でそういったケガをする方がどんどん増えてくると考える。

委員：歯科の現状を言うと、感染を気にして患者が激減していたが、5、6月ごろから徐々に患者が戻り始めた。1~2年ぶりに来た患者の口腔を見ると、外出自粛かマスクのせいかわからないが、歯周病が増えていることと、特に前歯の歯茎あたりのむし歯が増えている。口の衰えは、後々フレイルに繋がるため、歯科受診の重要性を周知しているところで、以前の9割くらいの方は受診に戻ってきてくれている。

委員：歯科衛生士の立場から現場の話をする。相手の口腔機能を見るに当たって、話をする中での唇の動き、口の開き、ほほの動きなどを見るのが重要であるが、現在皆マスクをする環境下では口の動きが見えないことが心配である。喋らない、マスクの中で口の表情を作らない等、口腔機能の低下を不安視している。また、マスクをしていることで、口の動かし方や、笑顔の出し方を忘れてしまっている人が多いと感じ、健康教育の現場では、できる限り笑わせる事、楽しませる事が重要と考える。先ほどのオンラインカフェの取組を見て、今後に楽しみを覚えている。オンラインでは、マスクを外して交流ができるため、歯科衛生士の視点から課題解決に繋がるよう考える。

委員：特養に勤めている。コロナ禍では、デイサービス利用者が半減していたが、最近はコロナ前の利用者数に戻ってきている。食事は静かに間隔を持ちながら実施していることから、利用者に食の楽しみを感じてもらえる機会もなくなった。食事などのイベントは現状できていないので、コロナ禍で食を通した楽しみをどのように提供するかが今後の課題。栄養士会でも、オンラインの栄養相談を実施していきたいという目標があるが、栄養士も、高齢者もオンラインで対応できる環境がまだ整っていないと感じる。オンラインカフェのような、高齢者がオンラインの環境に対応できるような取組を神戸市が進めてくれることを期待する。

委員：7年前から六甲アイランドの病院に勤め、官官連携の事業として、地域のフレイル対策をしており、まだまだフレイルという言葉が浸透していない時期から、講演等の関与をしている。六甲アイランドの高齢者がフレイルにならないよう、全部で7施設の看護職が集まって取り組んでいる。例年定例会を年4回実施。大きなイベントとして、9月から10月に「フレイル予防でいきいき長寿」というイベントを実施

していたが、コロナの状況で中止せざるを得ず、定例会のみ実施し、地域の状況を把握していた。相談活動を月1回、2時間ほど何でも相談、主にフレイルチェックをしているが、健康相談、栄養の相談を受けている。2020年度は、活動の拠点としている健康増進施設が閉館されていたため活動はできず。今年度は、定例会はリモートで4回実施。相談活動は感染症対策をしながら実施。1回3~4人の相談があり、全部で8回、25人の相談を受けた。イベントは、今年はYouTubeでフレイルについての講演、体操、フレイルチェックを配信。期間限定でQRコードから読み取れるように、六甲アイランド中心に東灘区の方に回るようにチラシを配架した。YouTubeの閲覧は、100件ほどアクセスがあった。

高齢者は、QRコードの読み込み作業は、誰かがサポートしないとできないと感じ、介護施設で体操を流してもらい、フレイルチェックを一緒にやる等をお願いした。ITを活用することは大事だが、高齢者一人では難しいので、どうやってサポートするかが大事だと考える。

座長：オンラインの取組について、他都市の事例を紹介する。松戸市の取組で、JAGESが共同して実施したもの。全国的にも早い取組で、厚生労働白書で紹介された。

これまで高齢者に社会参加を推奨してきたが、昨年度、コロナの影響で交流することできなくなってしまったことについて、松戸市の担当者に相談しながら、「通いの場」をやっている団体に実情を聞くため、アンケートを実施。

アンケートの結果、約半数の団体が活動でビデオ会議ツールを利用したことはないが関心あり。過半数が、今後ビデオ会議ツールを取り入れる際の支援として、無料の利用体験や講習会を希望していることがわかった。

そこから、広報を実施し、団体にタブレットを貸し出し、通いの場のオンライン無料講習会を実施。初回は対面でタブレットの電源の入れ方などを講習。その後、運営事業者を募り、スタッフが手伝いながら、ZOOMでの体操や交流会の実施。最後は高齢者だけでオンラインで通いの場を実施。全行程で3週間。

現場での講習、ZOOMでの講習を手探りでやり、楽しみながら学ぶオンラインイベント(健康よろず相談、オンライン旅行等)に参加してもらった。

参加者の感想で、根気強く教えて貰えてよかったというものがあった。印象に残った話は、「高齢者は聞いても忘れて10回くらい聞いてしまう。家族にも諦められていたが、根気強く対応して貰えてよかった」というもの。

体験講習会終了後のアンケートによると、当初「サポートがあればタブレットを使える」人が5割だったが9割に。「オンラインの通いの場ができる」と回答した人は9割、「今後もオンライン通いの場を続けたい」人が6割いることが分かった。体験講習会終了後(1~6か月後)の団体でのオンライン活動は、4割の団体が継続中、3割が、講習会が終わったばかりなので準備中という結果だった。

委員：神戸市の介護予防講座の再開に合わせてリハ職の派遣を継続。リハ職の大半が医療機関や施設にいるが、医療機関、施設側の意向で派遣を止められ、調整に苦労している。それでも体力低下や閉じこもりが懸念されることから、地域の集いの場を支援するため、神戸市介護保険課と相談して、定期的な体力測定を次年度あたりから再開予定。ITを活用した取り組みとしては、介護保険課に理学療法士・作業療法士が配置され、サンテレビで「元気！いきいき！！体操」を放送。また、兵庫県理学療法士会でも独自のフレイル予防の体操を作成したため、機会があれば見て欲しい。

先ほどの座長の話を聞き、継続が大事であると感じたが、つどいの場合は、スタッフの高齢化、後継者難、コロナ禍の影響などで約 500 か所休止している状況。神戸市だけでなく、専門職も地域の方を支えられるように、ICT の活用などを視野に入れ取り組んでいきたい。

委員：先ほどの補足。

アドバイザー：継続できることは、対象者の方が楽しくやれる、モチベーションが上がること。口腔の改善等、本人や家族が自覚的に効果を感じられるようなものが、継続に繋がっている。近藤座長の話も、スマホやITを使わせることが目的ではなく、中身が楽しい内容だったということが印象的だった。今後も高齢者が自分の方向性で動くためのアイデアや工夫を各専門職から出しているの、繋がってほしい。

アドバイザー：(欠席のため、コメントのみ)

①市民によるフレイルチェックの開催回数について

コロナ禍でチェック会の回数が少ない状況。徐々にボリュームアップしてほしい。

②コロナフレイルについて

エビデンスを出そうとしているが、コロナウイルス流行最初の半年で見られた身体的機能の低下が、令和3年度くらいになると一定割合の高齢者では、機能低下の状態から戻ってきているという経過が見られる。

座長：神戸市の(コロナ禍の)調査で、全体では鬱が増加傾向だったが、(他都市における分析で)ビデオ会議ツールを使うようになった方、手紙やはがきのやりとりが増加した方は、うつが減っていたという結果も出ている。コロナ禍でも感染対策をしながら出来ることを行うと効果が期待できる。

事務局：各専門職職能団体からいただいた貴重なご意見を、神戸市の施策に反映していきたい。次回の本部会の実施は、コロナの感染状況を踏まえながら時期を検討。