

○健康寿命延伸のための「介護予防」ワーキンググループ

1 概要

- ・介護予防の取り組みが効果的に実践できているかを多角的に評価するため、令和5年度にワーキンググループを立ち上げた。
- ・ワーキングにおいて、各委員の専門的見地による具体的な検討を行い、地域の特性に応じた取り組みの実践に反映し、市民にフィードバックする。

2 ワーキンググループ委員

別紙 1

3 令和6年度 実施報告

(1) 開催日時

令和7年2月3日

(2) 内容

1) フレイル改善通所サービスの報告

【概要】

- ・本事業は、「通所型サービス・活動C」に位置づく、短期集中で取り組むサービスである。

対象者：要支援1・2、事業対象者

※MC I と診断された方を含む（医療機関と連携）

内 容：利用者各自が目標を持って取り組むこととし、「元の生活を取り戻す支援」「自信を取り戻す支援」を行う。

利用期間：令和6年度からは原則6か月間。（令和5年度までは最長12ヶ月。）

- ・フレイル対策の3つの柱である「栄養（食・口腔機能）」「運動」「社会参加」をバランスよく取り入れた週1回／90分のプログラム。通所サービスの第1選択。
- ・より多くの高齢者に利用いただくために、また、これまで利用につながりにくかった対象者の利便性の向上を目的に、令和6年10月から実施箇所を11箇所から34か所に拡大し、参加しやすい環境を整えた。
- ・サービスを提供している事業者は、9社（フィットネス事業者：7社・デイサービス事業者：2社）。

【実績】

- ・男女ともに80～84歳がピーク（女性は75～79歳の割合が高い。男性は80歳以上の割合が6割）。女性は、男性の約3倍。
- ・令和6年度は要支援者の割合が増加。（令和5年4月～令和6年12月は事業対象者が6割）
- ・令和6年4月以降は利用者が減少したが、11月頃より右肩上がり増加。
- ・新規利用者数は、195人に増加（令和6年12月時点） 参考：令和5年度 178人
- ・実人数は、330人に増加（令和7年1月時点） 参考：令和5年度 325人

【効果検証】

- ・フレイルの割合や主観的健康観、基本チェックリストの外出・転倒不安・うつの項目が顕著に改善。
- ・運動機能の向上を中心に介護予防に効果あり。精神面の意識の変化あり。
 [身体面] 歩行能力や筋力が改善。利用者のアンケート等で、身体機能の改善の実感あり。
 [精神面] 「表情が明るくなった」「知り合い・お友達が増えた」などの声あり

2) 70 歳フレイルチェック事業について

【概要】

[目的] フレイルを早期に発見し、改善につなげ、健康寿命の延伸を図る

[対象者] 当年度 70 歳の誕生日を迎える市民（令和 7 年度の対象 約 17,000 人）

※令和 6 年度まで実施していた国保加入者（65 歳・70 歳及び同伴者）を対象としたフレイルチェックは廃止

[案内方法] 個別通知

[受検場所] 市内の登録薬局及び集団健診会場

[実施内容]

- ・質問票：意識の変化や要介護リスク軽減などの効果検証ができるよう、質問票に後期高齢者の質問票の一部を追加
- ・保健指導対象者の基準：図参照
- ・保健指導対象者（見込み数）：受検者の 25.8%を想定
- ・確実にあんしんすこやかセンターに相談する仕組み（つなぐ基準の統一化）により、あんしんすこやかセンター紹介文の導入を検討

[広報]

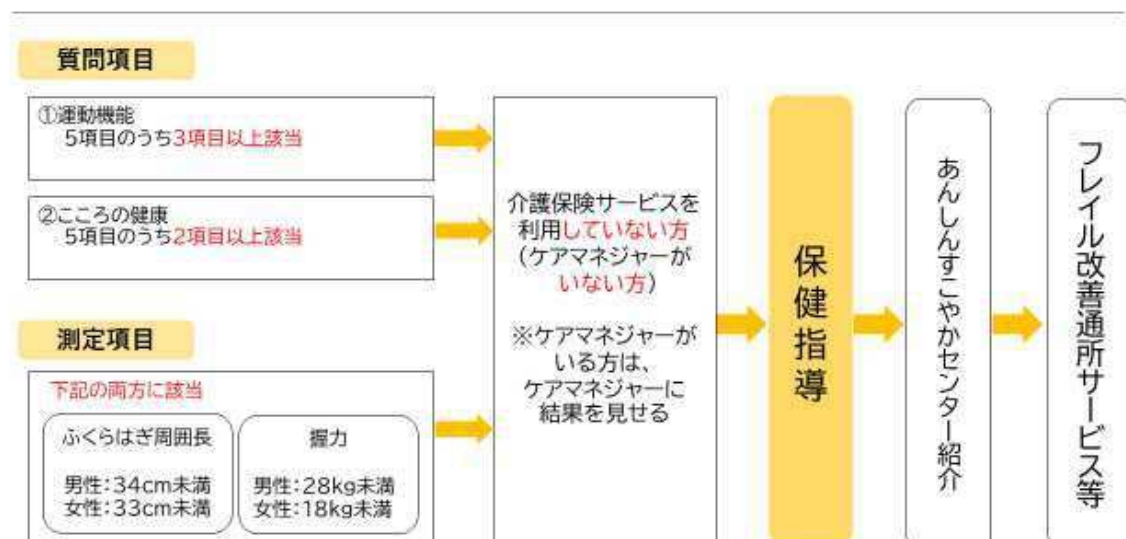
- ・広報紙こうべに掲載するなど、広報啓発を充実させる。

[その他]

- ・スマートこうべの「介護予防・フレイル予防応援サイト」内に、いつでも誰でもフレイルチェックできる「KOBE セルフフレイルチェック～ 介護予防のための心身の元気度チェック～」のコンテンツを構築予定

(参考) 保健指導・あんしんすこやかセンター紹介

BE KOBE



3) シニアのセルフマネジメント力向上の取り組み

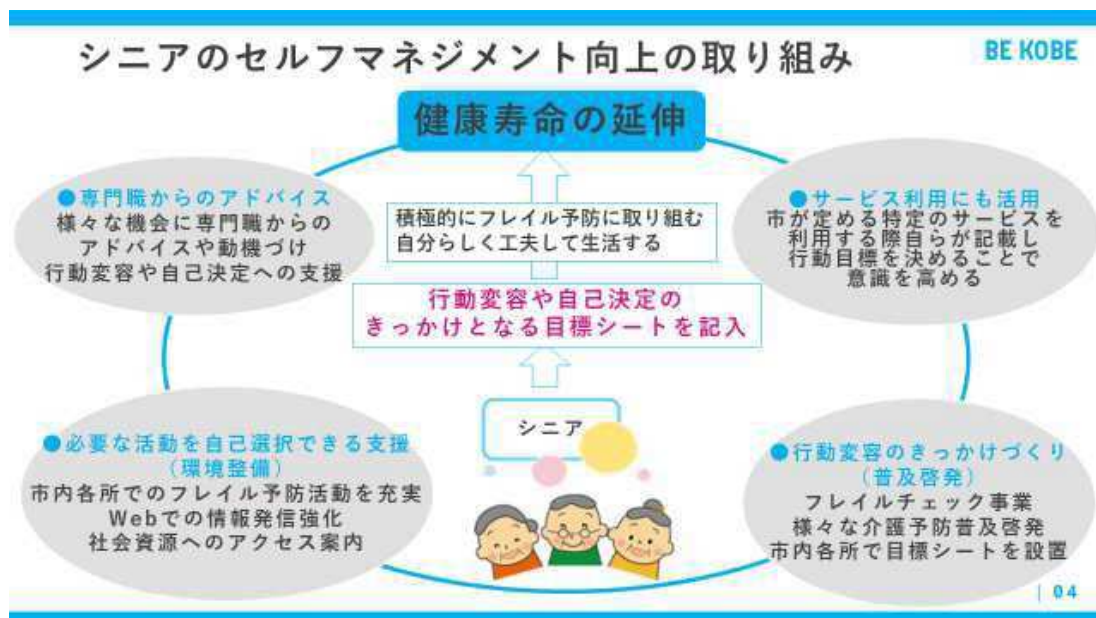
～KOBЕ アクティブシニア目標シート（仮）の活用について～

[作成の背景]

- ・フレイルは普及したが、予防行動を行うまでには至っていない方が一定数いる
- ・そのため、行動変容や自己決定のきっかけである目標シートに高齢者自身が記入し、積極的にフレイル予防に取り組み、工夫して生活することで、健康寿命の延伸につなげたい
- ・目標シートの活用により、セルフマネジメントを地域で定着させ、結果的には専門職のケアプランまでは必要ないという元気な高齢者が増えることを期待したい

[KOBЕ アクティブシニア目標シート（仮）]

添付参照



KOBEアクティブシニア目標シート

書き方例

今の自分の体調や、今後の生活を考えるきっかけとして、目標シートを書いてみましょう。

生活状況

1 生活や身体で困っている、難しくなっていること
最近の体調の変化などを振り返りましょう。

- 重い物を持って歩くとしんどい
- つまづくことが多くなった

2 今後の生活で工夫できそうなこと
周囲の人にも工夫の仕方を相談してみましょう。

- 重くないようにこまめに買い物に行く
- スーパーの宅配サービスを利用する
- 床を整理整頓する
- 靴を履く時に足元の体操をする

アイディアを色々出してみましょう

3 介護が必要にならないために、現在取り組んでいること・健康のために気をつけていること。

- 食事を3食とっている
- 食べる前に口の体操をしている
- たまに散歩へ行く
- 孫とメールしている

フレイル予防には栄養(お口の健康)、運動、社会参加が重要で、現在の生活で取り組んでいることと書きましょう。不足しているものは目標や取り組みに書いてみましょう。

目標

4 よりよい暮らしのための目標と取り組み
一緒に始めたい、前向きに始めたいこととその実現のために取り組みたいこと。

目標達成までの期間	取り組み
1か月	・孫と旅行に行くように、○○川の散歩を続けて、足腰を鍛える
3か月	・ピアノで○○の曲を弾けるように、毎日30分練習する
6か月	・週1回友達とカラオケに行く
1年	

振り返り

5 取り組みをした振り返り・目標の進捗が終わった後に、振り返って感想を書いてみましょう。

達成状況

できた

少しできた

できなかった

- 以前より、歩く歩幅がよくなり、旅行を計画中!
- 曲の前半が弾けるようになった、あと3か月頑張ろう!

自分の好きなことや興味のある活動を取り入れ
継続できるようにしましょう

神戸市福祉局介護保険課

KOBEアクティブシニア目標シート

人生100年時代、自分らしく生活を送るためには、自分の体調や、できなくなったことに早めに気づき、身近なサービスや資源の情報を得て、自ら積極的に取り組むセルフマネジメントが重要です。そのために、このシートを役立ててください

KOBEアクティブシニア目標シートを活用してみましょう

1 目標を立ててみよう
現在の体調や生活状況を振り返り、今後どのような暮らしをしていきたいか考えてみましょう。叶えたいこと、続けていきたいことなどの目標を立て、日常生活で取り組むことを考えてみましょう。

2 取り組んでみよう
目標や、日常生活で取り組むことを実践していきましょう(フレイル予防に関する「栄養(お口の健康)・運動・社会参加」の要素を取り入れると効果的です)。

3 取り組みを振り返ってみよう
自分が設定した期間が来たら、目標が達成できたか振り返ってみましょう。

※市が指定するサービスを利用する場合、あんしんすこやかセンターでの相談・手続が必要です。また利用がある場合、取り組み内容について主治医に相談してください

相談先
アドバイス
情報提供

あんしんすこやかセンター

医療介護専門職
主治医、介護専門員など

民間サービス
ジムのトレーナーなど

KOBE CITY of DESIGN

神戸市の 介護予防の取り組みをご紹介します

二次元コードを読み取ると、詳細が確認できます

自分で気軽に取り組みたい方におすすめ

相談先を
さがしたい

神戸市版
お悩みハンドブック

神戸市でどのような支援制度があるのか、相談窓口が確認できます。

詳細は
こちら

フレイル予防の
取り組みが知りたい

介護・フレイル予防
応用サイト

フレイル予防の基礎知識が学べ、体操や筋トレができます。

詳細は
こちら

ボランティアに
参加したい

KOBEシニア
元気ポイント

介護保険施設・こども施設等で、ボランティア活動を行うとポイントが貯まります。

対象 65歳以上

詳細は
こちら

KOBEシニア元気ポイント

誰かと一緒に取り組みたい方におすすめ

つどいの場-介護予防カフェ

市民が十人十色で取り組んでいる、誰もが気軽に参加できる活動の場。身近な地域の場を探してみましょう。

詳細は
こちら

つどいの場に
ついてはこちら

詳細は
こちら

介護予防カフェに
ついてはこちら

詳細は
こちら

開催場所に
ついてはこちら
(神戸市福祉マップ)

詳細は
こちら

地域拠点型
一般介護予防事業①

地域で活動するNPO法人が様々なメニューを提供。週1回程度地域福祉センターや集会所で活動。

対象 65歳以上の
●専門員による介護予防講座
●レクリエーション
●体操

詳細 65歳以上

※1・2
あんしんすこやかセンターで手続が必要です

フレイル改善
通所サービス②

フレイル改善のための「栄養(食・口腔)」「運動」「社会参加」をパワンスよく取り入れた、6か月間のプログラム。

対象 65歳以上の
●専任介護者
●要支援1-2の方

お住まいの地域のあんしんすこやかセンターを調べ

フレイル改善通所サービス

KOBEアクティブシニア目標シート

作成日 年 月 日 氏名

今の自分の体調や、今後の生活を考えるきっかけとして、目標シートを書いてみましょう。

生活状況

1 生活や身体で困っている、難しくなっていること
最近の体調の変化などを振り返りましょう。

2 今後の生活で工夫できそうなこと
周囲の人にも工夫の仕方を相談してみましょう。

3 介護が必要にならないために、現在取り組んでいること・健康のために気をつけていること。

目標

4 よりよい暮らしのための目標と取り組み
一緒に始めたい、前向きに始めたいこととその実現のために取り組みたいこと。

目標達成までの期間	取り組み
1か月	・3か月
6か月	・1年

振り返り

5 取り組みをした振り返り・目標の進捗が終わった後に、振り返って感想を書いてみましょう。

達成状況

できた

少しできた

できなかった

以下、あんしんすこやかセンターに相談した場合職員が記入します。

住所	メッセージ
保険番号	
サービス名	
サービス利用開始日	記入日

担当者

別紙 1

健康寿命延伸のための「介護予防」ワーキンググループ

委員名簿

座長	近藤 克則	千葉大学 予防医学センター 特任教授
	大串 幹	兵庫県立リハビリテーション中央病院 院長
	山田 紀子	神戸市医師会
	三代 知史	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
	松下 清美	兵庫県看護協会 専務理事
	加藤 慶子	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
	栗原 知子	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