

令和7年度  
健康寿命延伸のための「介護予防」ワーキンググループ議事録

- 1 日 時 令和8年2月5日(木) 13:30~15:00  
2 開催手法 ハイブリッド形式  
現地会場：三宮研修センター9階 902号室  
オンライン：ZOOM

3 議 題

① 神戸市の介護予防事業の進捗状況

(報告事項)

- 70歳フレイルチェック事業について
- KOBE アクティブシニア目標シートの活用状況について

② 今後の介護予防事業について

(検討事項)

- フレイル改善通所サービスについて  
推進に向けて各専門職職能団体よりご意見

(意見交換)

- 各専門職職能団体の取組状況

議事内容

I 報告

1. 神戸市の介護予防事業の進捗状況について (事務局)

- ・(今年度拡充) フレイルの早期発見・意識啓発の取り組みとして、令和7年7月より70歳市民全員を対象としたフレイルチェック事業を実施。
- ・(今年度拡充) いつでもどこでも誰でもセルフチェックができるコンテンツ「KOBE セルフフレイルチェック」をスマートこよべの「介護予防・フレイル予防応援サイト」内に構築し、令和7年8月に公開。
- ・「介護予防の必要性と介護予防の動機づけができる支援について」をテーマとし、あんしんすこやかセンター職員に対して介護予防・フレイル予防研修を実施。アンケートでは、「フレイル改善通所サービスや介護保険のサービスの利用を始める際、サービスの先の将来像を利用者にイメージしてもらうことが重要だと思った」「フレイル予防は早期に介入していくことが重要」という声が聞かれ、フレイル予防の重要性を改めて意識していただく機会となった。

2. 70歳フレイルチェック事業の報告 (事務局)

【概要】

- ・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し、令和7年7月より70歳の市民全員(約17,000人)を対象に市内の登録薬局及び集団健診会場でフレイルチェックを実施。
- ・対象者は、個別通知に同封された質問票に記載し登録薬局や会場に持参し、その内容を確認の上、当日は測定実施し、その結果一定の項目に該当した方に保健指導とあんしんすこやかセンターを紹介している。
- ・質問票は後期高齢者の質問票の一部と基本チェックリストのため後期高齢者健康診査の結果と比較

することが可能。またセルフフレイルチェックを行うことで、本人が経時的に変化を見ることが可能。

- ・保健指導・あんしんすこやかセンター紹介の対象者は質問項目2（基本チェックリスト）の運動項目、もしくはこころの健康の項目に該当した方、測定項目（ふくらはぎ周囲長・握力ともに基準値未満）のいずれかに該当した方で、かつ介護保険サービスを利用していない方。既に介護保険サービスを利用している方（ケアマネージャーが担当している方）は既に介護予防への関わりができているため、保健指導は対象外。

#### 【実績】

- ・令和7年度70歳フレイルチェック事業は、受検者3,400人、受検率20%を目標としているところ、本事業は令和7年7月中旬より事業開始し、令和7年7月～12月末までの実績が受検者1,336人、受検率7.9%。
- ・そのうち、保健指導対象者（あんしんすこやかセンターへ紹介した方）は289人（受験者の21.6%）で、想定25.8%よりも少ない割合となっている。
- ・さらに、保健指導対象者のうち、実際にあんしんすこやかセンターに相談した人は令和7年12月末時点で30人（保健指導対象者の10.4%）にとどまっている。

#### 【効果、受検率向上に向けた取り組み等】

- ・今後、フレイルリスクのある方が早期にあんしんすこやかセンターへの相談につながり、行動変容できるよう、本事業の委託事業者にも結果を共有しながら検討していきたい。
- ・一方で、今まであんしんすこやかセンターの存在や役割を知らなかった方々へあんしんすこやかセンターという介護予防の相談窓口を個別に周知する機会になった。
- ・受検率向上に向けた取り組みとして、令和7年度、広報紙KOBEへの記事掲載、折込チラシ、神戸新聞への掲載、デジタルサイネージなどで広報している。引き続き受検率の向上に努めていく。
- ・その他の取り組みとして、70歳以外の方にもフレイルチェックの機会を提供するために、「介護予防・フレイル予防応援サイト」内に「KOBEセルフフレイルチェックコンテンツ」を新しく構築し、令和7年8月より公開。あんしんすこやかセンターや区保健福祉課などが市民への広報・周知に努めている。

### 3. KOBE アクティブシニア目標シート活用状況の報告（事務局）

- ・令和6年度健康寿命延伸のための「介護予防」ワーキンググループでの委員からの意見をふまえ、KOBEアクティブシニア目標シートを作成。表紙に目標シートの使い方、裏面に書き方例などを記載。中には神戸市の介護予防の取り組みを掲載し、右側に実際に自身を振り返り目標を立ててその後取り組みを振り返るシートになっている。
- ・目標シートを活用することで期待する効果は、自己管理を行う動機付けや行動変容につながることで、介護予防や生活の工夫のために必要な資源と情報を自ら収集・選択し、活動する「セルフマネジメント」を地域で定着していくことを目指す。
- ・目標シートの用途として、1. セルフマネジメントの地域への啓発、2. フレイル改善通所サービスのケアマネジメント、の2つをあんしんすこやかセンターへ説明会やマニュアルを通して説明。
- ・1. セルフマネジメントの地域への啓発では、地域の給食会、つどいの場の参加時や、行政主催の健康チェック開催時等で目標シートを活用、配布している。効果としては、住民が高い目標を掲げて取り組むことで、気持ちが前向きに改善した事例や、つどいの場で参加者同士が一緒に話しながら生活の工夫点を発表したり、目標についての助言をお互いしたり、その後の目標への取り組みの進捗状況を確認していく予定の事例等があった。また、住民に目標シートを事前に渡しておくこと

で、じっくり考え、あんしんすこやかセンターへの相談につながった事例もあった。

- ・ 2. フレイル改善通所サービスのケアマネジメントでは、あんしんすこやかセンターの職員がアセスメントを十分にを行い、記入のアドバイスを実施したり、記入例は説明するができるだけ自分で記載してもらうようするなど、関わり方を工夫している。効果としては、自分で記載することで自分事としてとらえ、サービスへの参加意欲が向上したり、自分で計画を立てると気づきが生まれ生活改善につながったり、面談を行うことでさらにやりたいこと・なりたい姿が具体化した。
- ・ 1. セルフマネジメントの地域へ啓発では、フレイル改善通所サービスやフレイル予防の啓発媒体として目標シートが活用できている。一方で、2. フレイル改善通所サービスのケアマネジメントのみに目標シートを使用するものと認識し、啓発媒体として使用していないあんしんすこやかセンターもあったため、高齢者のセルフマネジメントを高めるための啓発媒体であることを、改めてセンターに周知を図っていききたい。
- ・ 2. フレイル改善通所サービスのケアマネジメントでは、利用者が目標シートに記載できた場合、センター職員のケアプラン作成の負担が軽減した。センター職員は、専門職として、利用者の意欲を高めるアドバイスをを行い、自己決定を支援する関わりを心がけており、必要なサービスに適切につながっている。実際の好事例や効果的な関わりの手法を蓄積・情報共有していくことで、センター職員の全体的なケアマネジメント力の向上を図っていききたい。
- ・ 今後も、目標シートの活用を通じて高齢者のセルフマネジメントを推進していく。

#### <質疑>

委員：KOBEセルフフレイルチェックは、今どれぐらいの方が使っているのか。

事務局：KOBEセルフフレイルチェックコンテンツへのアクセス件数は、令和7年12月末時点で1,904件。令和7年8月初旬に公開以降、1か月あたり300件ほどの伸びでアクセス数が増えている。

委員：70歳フレイルチェックの令和7年度（7月～12月実施分）の実績記載だが、毎月新しい人に通知を送っているのか。

事務局：令和7年7月に約17,000人の対象者全員に個別通知を送付し、令和7年度中であれば無料で受けられることになっている。7月中旬から12月末までの延べ受験者数が1,336人である。

委員：今後も1か月あたりこれぐらいの数でいきそうだというよりは、通知を送った直後に増えてその後はだんだん反応が鈍くなるという予想でよいか。

事務局：やはり令和7年7月に通知を送った後、令和7年7月～9月の受験者数が多かったのは事実である。その上で、受検率向上に向けた取り組みとして令和7年10月、11月、12月、令和8年2月に広報、周知を行っているのので、この広報周知の効果を期待したい。

委員：参考で、令和6年度（70歳国保加入者）の記載があるが、これは令和6年度にちょっと違うやり方だが似たようなことをやっていた参照値ということか。

事務局：令和6年度は神戸市国保に加入している65歳と70歳に実施するやり方だったが、内、70歳国保加入者の結果を参考に記載している。

委員：令和6年度の受検率が11.8%で、令和7年度の受検率7.9%よりも多いという見方もできて、何か令和7年度とやり方が違う点が影響しているのか。一方で、保健指導対象者割合が令和6年度の約9%から令和7年度は21%に、2倍以上に跳ね上がっている。本当にフレイルの人達ほど受診するようになっているということだが、どのような事情があるのか。

事務局：まず、受検率については、令和8年1月～3月に受検する方を含めると、令和7年度も令和

6年度と1年間分の人数としては同等ぐらいにいてほしいなど考えている。

保健指導対象者割合については、保健指導の対象とする基準を変えたので、あくまで参考値である。令和6年度はフレイルチェックのふくらはぎ周囲長と握力の値だけで保健指導をしていたが、令和7年度は、質問票の項目でも保健指導対象者をひろったというところで、保健指導対象者数を増やしている。令和7年度の目標として挙げている保健指導対象者割合が、当時の70歳国保加入者のうちの現在の保健指導対象基準項目でひろったときに25.8%だったので、それぐらいは見込まれるだろうというところ、現状では21.6%となっている。

委員：令和7年度から対象者が変わったということで、一旦事業をリセットする兼ね合いもあり、開始時期が例年の4月ではなく7月から開始したこともあり、人数が少し少なくなっている。

保健指導対象者については、令和6年度までは一旦郵送してその結果をもって保健指導につなげるという、保健指導につなげるのに早くとも1か月くらいはかかっていたところ、令和7年度からは結果がでたその場で、あんしんすこやかセンターに紹介できるという取り組みが変わったので、あんしんすこやかセンターへの紹介というのが少し増えたのかなと思う。

委員：効果的な介護予防につながる方を保健指導対象者として選ぶということで、あんしんすこやかセンターへの相談人数が30人、保健指導対象者のうち10%程度とのことだが、目標シートの活用状況報告でもあった通り、本人が自分で将来像を見据えてモチベーションを高くしていくことが、継続的なアプローチになると思う。薬局や会場でそれをあらかじめ伝えておくことで、あんしんすこやかセンターでもっとしっかりとした指導を受けられる人が増やせると思う。1回きりではなく、定期的なその後の測定などのフォローアップをしてもらうことで、継続して頑張っていこうとなる。最終的には本人がセルフマネジメント、セルフコントロールがきちんとできて、弱ったところに早く気づく機会を提供することも重要なので、その体制がどう今後整えられていくのかは気になるところである。ダメな判定をされるというだけではモチベーションにつながらないので、もっとそれが将来的にどんなことにつながるか、継続してみてもらえるのだという安心感等を継続的に提供してもらえればと思う。

委員：70歳フレイルチェックの保健指導をその場で行っているとのことだが、保健指導を行う職種は誰か。また、前回の会議でも伝えたが、口腔に関してはあんしんすこやかセンターや歯科診療所につなげるという話をしたが、令和7年度はどのぐらい歯科につながった事例があるのか。

事務局：1点目、保健指導を行う誰がしているのかという点については、集団検診会場では集団検診会場での特定健診等の健診の指導体制があるので、保健師等の看護職が保健指導を担当している。各薬局においては、薬剤師が保健指導を担当している。

2点目については、受検者に、どこがフレイルに該当するかということと、裏面にフレイルに該当した項目でどういったことに取り組むとよいという内容を記載した資料と、口腔体操等を掲載している啓発のパンフレットを渡して、確認してもらっている。件数の数字はとっていないため、提示できない。

委員：70歳フレイルチェック後の、あんしんすこやかセンターの相談件数が30件ということで、実は自分のセンターには相談に来られた方はまだいない状況である。センターとしては、保健指導が必要な方だけではなく、今元気ですごしている方もぜひセンターに来て、フレイル啓発の事業や、地域のつどいの場で今の健康を維持できるように紹介して、健康増進につなげていければと考えている。ぜひ保健指導が必要な方、もしくはチェックリストの中で気になる項目で引っかかった方以外でも、あんしんすこやかセンターに引き続き紹介してもらい、健康が維持できるような関わりができればと考えているので、今後ともよろしくお願ひしたい。

## II 検討事項

### 1. フレイル改善通所サービスについて（事務局）

- ・神戸市が行う総合事業のサービスの中で、通所型サービスCに位置づく、短期集中で取り組むサービスである。平成30年10月より開始。令和6年10月より実施会場を11会場から34会場に拡大。
- ・本サービスは、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分のプログラムで、通所サービスの第1選択としている。
- ・MC I と診断された方も対象とし、医療機関から案内いただくよう連携している。
- ・令和5年度までは最長12か月までの利用が可能としていたが、より多くの方が利用できるよう令和6年度から利用期間を6か月に変更。開始時と6か月後、延長した場合の12か月後の体力測定結果を効果測定したところ、6か月間で明らかな改善がみられるが、その後は機能維持などの一定の効果はあるものの回数を重ねることによる顕著なフレイル改善効果は認められなかったためである。
- ・週1回の利用日以外の6日間も自身で取り組めるよう、宿題の提供や提案を行うとともに、利用者同士の交流や仲間づくりを意識してサービスを提供。また、6か月間の短期集中で機能改善を図るとともに、セルフマネジメント力を身につけてもらい、サービス終了後はつどいの場への参加やボランティア活動などの社会参加により、自身でフレイル対策に取り組んでいただくため、サービス利用期間中から受託事業者とあんしんすこやかセンターが連携して、情報提供やつどいの場につなぐなど支援をしている。
- ・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）で、各事業者の創意工夫やノウハウを活かしたプログラムを提供している。サービス終了後も約半年支援を継続するよう事業者をお願いしている。サービス終了後の行き場として、卒業生、あんしんすこやかセンターとの協働のもと、つどいの場が立ち上がっている地域もある。
- ・令和6年4月から令和7年12月までの利用者について、半数以上が事業対象者で、令和7年12月は約75%が事業対象者である。
- ・令和6年10月に34会場へ増設以降、利用者数は右肩上がりだったが、令和7年5月をピークに利用者数が減少している。夏の暑さのため、あんしんすこやかセンターによっては案内を控えたという事情もあったと聞いている。
- ・実利用者数については、令和7年12月時点で令和6年度の404人を超え、582人に増えている。実利用者数のうち新規利用者数も令和7年12月時点で372人と令和6年度より増えている。
- ・フレイル改善通所サービスに積極的利用に向けて、利用者数の少ない2つの区でのあんしんすこやかセンター連絡会で聞いた声として、フレイル改善通所サービスにつなぎにくい要因として、利用期間が6か月間と卒業ありきのサービスであること、卒業してもデイサービスに行くのであれば最初からデイサービスにつなぐということ。また、送迎がなく自力で通わないといけないということ。各会場の様子の情報が随時ない、事業者との顔の見える関係を築く機会がほしい、といった声が聞かれた。送迎がない点は、利用者の生活範囲の拡大につながることを狙いとしている。また、卒業後の状態像、イメージがあんしんすこやかセンターに伝わっていないことがこういった声があがる一因なのではないかと考え、あんしんすこやかセンター職員を対象としたフレイル予防研修を行い、動画配信など利用してフレイル予防・介護予防の必要性や理解を深めるための研修をより丁寧にし、アプローチしていく必要があると考えている。さらに、あんしんすこやかセンター職員と事業者との連携を密にうるために、各区で開催している定例のあんしんすこやかセンター職員の連絡会に、事業者と一緒に出席して情報交換する場を設けることも検討している。
- ・令和7年12月に事業者9社から聞いた声として、フレイル改善通所サービスの対象者は多いはずだが現状、集客に苦労している会場がある。窓口であるあんしんすこやかセンターは他業務でも忙しく、

フレイル改善通所サービスにつなぐにあたり、センターにより紹介数に差がある。センターと上手く連携がとれている事業者の担当者がある会場は、継続して集客ができており、センターとのこまめな連携を深めていくことが大切で、集客に努めていきたい、や、区のアんしんすこやかセンター連絡会へ出席してフレイル改善通所サービスをPRしたいという声がかかれた。この声はあんしんすこやかセンターからの声と一致しているため、あんしんすこやかセンター連絡会での意見交換が実現するよう取り組んでいる。

- ・令和7年広報紙 KOBE10月号折込チラシに掲載されたフレイル改善通所サービスの紹介記事に利用者の声を載せているが、右側2名は既にフレイル改善通所サービスを卒業した方で、月1回事業者が自主事業として実施している卒業生クラスに参加した際にインタビューしたものである。事業者には卒業後も半年程度フォローをお願いしており、卒業後のフォローの仕方は事業者により様々である。事業者が卒業後の教室を行う、卒業生がつどいの場を立ち上げ、そこに講師として事業者が時々出向く、手紙を送るなど、事業者により様々にフォローを行っている。
- ・令和7年4月より、誰からの勧めで参加しましたかという設問をもうけ、利用者に尋ねている。複数回答可としているため、あんしんすこやかセンターからの勧めとの回答が161件と約半分を占めているが、友人からの勧めという回答も53件と16.2%を占めており、事業者の行っているサービスへの利用者の満足度の高さが見てとれて、それが良い口コミとなって更なる利用者数の向上へつながるといふ好循環が起きている。
- ・令和7年度、卒業時にフレイル改善通所サービス利用者に対して、卒業後どのような活動に参加したか、アンケートを行ったところ、地域のつどいの場に参加すると回答した方が半数以上をしめ、一方でデイサービスを利用すると回答した方は12名いた。
- ・令和6年度に評価した体力測定結果として、サービス開始時と6か月後の前後比較において、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がみられた。また、歩行能力や筋力も改善し、運動機能の向上を中心に介護予防に効果のある事業であることもわかった。そのため、フレイル改善通所サービスの導入時の説明で、きちんとフレイルは取り組みを継続することで改善することができること、歩く力や筋力はつくこと、転げる心配がなくなること、気分が落ち込んだり自信がなくとも運動していくと気持ちが明るくなるなどの効果を、事前に利用者に伝えることが大切である。広報紙10月号折込チラシにもあるように、90代の方でも元気になっていたり、男性がつながりにくいという声もあるが女性よりも男性の方が改善効果が高いという結果もでている。
- ・利用者と事業者からの声として、毎週同じメンバーに会うので顔見知りが増えた、回数を重ねるごとに身なりに気を使うようになった、表情が明るくなったという声もきかれ、運動機能のみならず利用者自身の意識の変化もみられる。サービス利用後に機能改善された元気な方は、6か月間で集中介入することによりセルフマネジメント力を獲得し、卒業時には社会参加などにより、自身でフレイル予防に取り組むことで機能維持を図っていただけるように支援していきたい。また、1人でも多くの方にご利用いただき、要介護状態となる方を少しでも減少させ、健康寿命の延伸を図りたい。

## <検討>

### ・推進に向けて

委員：事業対象者、要支援1、要支援2の方が対象で、あんしんすこやかセンターで基本チェックリストして、対象者かどうかを選定するが、事業対象者ではないとなった方は、適切なサービスへつなげるということなのか。あと1点は、非常によい事業だと思うので、広報紙 KOBE だけでなく、他都市のように Youtube や LINE などの SNS を活用して啓発していく考えはある

のか。

事務局：事業対象者の認定が、あんしんすこやかセンターで基本チェックリストを行うことにより実施なので、あんしんすこやかセンターまではつながっている。事業対象者に非該当になった方には、つどいの場を案内したり等、何か自身で取り組めることであったり、地域での活動につなげていただいていると認識している。

広報の件については、他の事業において、SNSではInstagramが一番反応がよいといった情報を広報の部署より情報を得て、そういったことをやったこともあるが、やはり実際フレイル改善通所サービスの利用者の多くは、75歳から80代が占め、利用したいと思う層にはまだ紙で情報を得ておられる方が多いなというところで、令和7年度、まず紙でしっかり発信してきたが、娘や息子世代から勧めてもらうことも想定して、SNSの発信等も検討していきたい。

委員：参考までに、日本の高齢者20万人に聞きましたというデータを分析したら、月に数回メールやネットを使っていると答えた人は、使っていない人に比べると、3年後の外出頻度が一番多くて1.7倍ぐらいに増えていたということで、タイムリーにいろいろな情報がくると、体操は面白くないけれどこちらは楽しそう等、選択肢が増えたりして外出が増えているという結果が出ている。令和8年3月にもうガラケーのサービスが終了するというので、みな強制的にスマホに切り替わるということで、毎年着実にSNSの利用者は増えている。ただ、電話しか使ったことがないという人がいるというのが、ちょっと問題ではあるが、大分、そういった情報基盤というものは高齢者にとってもなじみがあるものになってきている。

委員：サービスCをするのがよいというのは分かっているが、都道府県・2次医療圏域によっては難しいところがあるというデータがでていいる。おそらく神戸市は、しっかりと事業者も含め連携がとれているが、地方にいくとサービス事業者がないというところもあって、今、神戸市はよいが、これからサービス事業者の問題も出てくるかなと思う。今、1対10人から15人ぐらいの方にサービス実施している印象だが、実際に本当に対象になる方は、10倍から20倍ぐらいはいるということを考えて、どこが参加のハードルになっているかと考えると、送迎がないことや、アクセスの問題とか、いろいろなことが出てくるのかなと思う。

先ほど話にあがったが、ネット環境が整いつつある時代で、もうテレビがほとんどスマートテレビになっていて、GoogleとかAmazonとか、それからNetflix等がテレビを買えばそのままつながる時代になっているので、Youtube等使ったりリモートとかいろいろなことを神戸市監修でやるとか、ちょっとモデルでやってみてもコストはかからないし、よいかなと思う。将来的におそらく、コストの問題があって、介護とか、少なくとも総合事業にも入らなくて済むつどいの場で対応することだけで、1人あたりどれぐらいコストが浮くかという話が我々の業界の中では話題になっているところで、おそらく相当のコストダウンが可能だと思っている。そういうふうに指導する人を、例えばあんしんすこやかセンターに理学療法士を置いてリモートの指導をさせるとか、今できてきた仕組みをいろいろな発展形に持っていくことも将来像として、今すぐには難しいだろうが、何か描いておくというのもよいと思う。環境が整いさえすればできる可能性が十分あるし、社会的トータルコストを考えて、これだけ置けばこのぐらいの方が介護予防になる、要介護に進まなくなるというデータが出てくれば、自治体にとってもすごくモチベーションが上がることかなと思った。もっとたくさん参加してくれていけばよいのだが、フレイルやロコモという人たちを考えると本来もっと数は多いのではないかと思ったので、もっと巻き込みたいなと思った次第だ。

委員：参考までに、この通所型サービスCが比較的上手くいっている大分県竹田市にいろいろデータ

を出してもらって評価させてもらったら、3年間の介護給付費がC型卒業生では1人あたり50万円安かったという結果が出ていた。竹田市から話を聞いていると、卒業した後が分かれ目のようで、卒業して結局元の生活に戻るとまた落ちていってしまうので、卒業する時には前の生活と変えるということで、必ず行き先をつくって卒業させるとうことに相当こだわっていた。送迎問題もあるので、徒歩圏内でその人が歩けるところに、神戸市でいうとつどいの場を、なければ作るということで、友達を2人紹介してもらって3人で作ってしまうということ、一人ひとりについて相当きめ細かくやっていて、それでもどうしてもならない人だけ送迎をつけているそうだが、送迎が本当に必要な人は1割ぐらいかなという話を聞いた。9割はそうやって新しい拠点をどんどん作ってしまうという、そんなことを徹底してやっているのが印象的だった。

委員：すごく大きなレベルの話から戻ってしまうが、栄養士会で今回フレイル改善通所サービスに出務した中で、どれぐらいの時期に出務しているかを見たところ、フレイル改善通所サービスが始まる一応3ヵ月のクールとすれば、その初期の段階で講話ができていいる会場が割と少なく、中期であるとか、一番終わりの方に講話をさせてもらう会場もあったので、食事の話や、口腔の話もそうだと思うが、せっかかずと継続して来ている方に講話をするのであれば、できるだけ初期の段階で講話をさせてもらって、食事と運動の関係や、栄養を摂ってもらうこと、両方でやってもらうことが効果的だということ、最初に植え付けてもらって進めてもらえる、とてもありがたいと思う。その辺の調整がもし可能であれば、そうしていただきたい。

事務局：現在、1会場について6か月、年2回ということで、栄養士、歯科衛生士を派遣いただいているが、どうしても会場ごとに、毎月毎月新しい利用者の出入りがあるということで、今ご意見いただいた事象が起きている。フレイル改善通所サービスは、スタートを例えば4月から6か月、だけではなく、その方にあわせて、4月入会の方、5月入会の方、いわゆる卒業生も毎月になってくるので、メリットとデメリットがあるところになる。最初に意識づけをするというご意見は本当にもっともで、貴重なご意見である。

委員：栄養士会と同じで、歯科衛生士会もフレイル改善通所サービスに派遣させてもらっている。口腔の場合、講話のあとに必ず口腔体操もする。歯科衛生士が講話を行う当日だけではなく、フレイル改善通所サービス実施会場で、その後も継続してずっと口腔体操を取り入れているところもあれば、あまりできていないところもあるので、やはりその辺しっかりと5分でもよいので継続はすごく大切なので、必ず口腔体操をしてもらえればうれしい。

事務局：フレイル改善通所サービスの1回の流れという資料を掲載しているが、もっと事業者には細かく項目ごとに何分以上しなければならない等の設定のもと、毎回実施をお願いしている。今いただいた意見についても改めて徹底するとともに、何かトピックがあった場合は9事業者に情報発信したりしているので、随時共有させてもらう。

委員：実は私が知っている限りではあるが、フレイル改善通所サービスはとても人気が高く待っている方も多く、まずすぐに利用したいということ、つながるというよりは、体験へ行ってから少し空きを待って、卒業した方が2人か何人かいたらそのタイミングでその人数だけ利用ができるという、とても人気が高い会場もある。もし可能であれば、来年度会場がもし増えるのであれば増やしてもらえたらなというところで、圏域に1か所あるわけではなく、区で何か所かというところではあるので、やはり圏域内にフレイル改善通所サービス会場のない地域の方はやはりまだまだ利用がしにくい面があるので、皆さん行きたいけれども遠方でちょっと行きにくいということもあれば、人気が高くてなかなか利用できない方もいる現状かなと思っている。先ほど委員より意見のあった通りリモートであったり、あと出張であったりというような形で、

今ある会場以外のところでも幅広く参加ができるような体制づくりの検討をぜひしてもらえたらと考えている。

### Ⅲ 意見交換

#### 1. 各専門職能団体の取り組み状況

事務局：本日欠席の医師会の委員、看護協会の委員より意見をいただいているので紹介する。

まず医師会委員からは、フレイル改善通所サービスについて、さらに周知していくことが必要という意見をいただいた。一度だけではなく何度も繰り返しこの事業のPRを行っていくこと、本人だけでなく主治医や家族にも周知すると、本人にも積極的に勧めることができより効果的ではないかという意見をいただいた。

看護協会委員からは、協会の活動として、看護協会まちの保健室を開催しており、身近な場所で血圧測定や健康診断、健康講座などを実施し、健康意識の向上に寄与していることを紹介いただいた。参加者のうち65歳以上が過半数でリピーターが多く、今後は地域の健康課題への対応や災害支援ナースと連携し、減災に向けた意識啓発にも取り組みたいと考えている。

委員：私は、兵庫県のリハビリテーション協議会の会長と、地域リハビリテーション支援体制における全県の支援センターを受けもっている。病院として、神戸市西区の介護予防事業等にも職員を派遣しているが、現場の意見と、全体を組織立てるのはなかなか難しいところはあるが、兵庫県全体で神戸市の活動もしっかりと支えるという形で進めていきたい。災害の話が先ほど出たが、今後、災害と地域リハビリテーション、生活をつなぐということ課題となっていて、発災時期に動くだけではなく、いざという時の前の段階からしっかり防災を、減災に強いというレジリエンスのあるような地域づくりについてもやっぱり考えなければならない。また、虚弱高齢者の方々がより容易に災害のときは要支援者になるということがあるので、今、障がいの方では個別避難計画について、我々の方も立てることを考えて、いろいろなシミュレーションや研修をしているところであるが、DMATの活動が48時間ではなくなり、これから復旧・復興までDMATが関わる中において、多職種がDMATの活動と連携して、災害視点でいろいろなものをつくっていく際に、このような高齢者の方々の生活等を予測して動くということも求められているかなと思っている。今年は災害の記念の年だということでいろいろな活動を行っているが、私としては、いろいろな多職種がつなぐ地域リハビリテーションの観点から、しっかりとネットワークと、マトリックスといういろいろなアウトカム、アウトリーチができるような形にもっていきたいので、いろいろお声掛けすることがこれからも多いとは思いますが、よろしく願いしたい。

委員：歯科医師会は、オーラルフレイルチェックとして65歳と75歳に健診をしている。その際、やはりオーラルフレイルでちょっと疑問のある方には院内で指導し、説明し、今後フレイルにつながるということも説明しながら、定期的に検査している。ただ、そこからあんしんすこやかセンターに紹介するというのは私たちにとって大事な仕事だとは思っているがどこまでの方を紹介したらよいかというのが非常に難しいことは確かだ。例えば、紹介して、じゃああなたは違いますと言われたときにどうしようと思ってしまう。口の中のことはよく分かる—よく噛めるようにする、よく食べられるように、よく飲めるように—私たちはそこを集中的にやる。全身面でいうと、確かに歩いていてちょっとつまずくとか、体が弱ってきたな、というのは見て分かるが—これも基準があると先ほど聞いたが、あなたはフレイルではありませんというところまで、ちょっと私たちも振り分けというのができないので—行ったら行ったで、何か違

うサービスを紹介いただけると考えてはいるのだが、いろいろな全身面のサービスもありますと今後紹介していく方向で進めていきたい。

委員：薬剤師会としては、フレイルチェック事業の継続—この事業に関しては、平成 29 年から非常に長く続いている事業である。対象年齢を 70 歳市民全員ということで非常に対象が広まった。薬局は、集団検診会場と異なり一期一会ではないので、毎月、早い方なら 2 週間に 1 回受診して薬局を訪れる。実際、フレイルチェックをして対象になった方、対象にならなかった方、多数おられるが、その方もあんしんすこやかセンター行きましたか？とつなげたり、まだちょっと早いからもう少し待ってから行こうかな等そういった声をよく聞く。結構、あんしんすこやかセンターって何？と知らない方が非常に多いため、その場であんしんすこやかセンターの説明もさせてもらっているので、継続してしっかりとつなげていけるようにしたい。また、薬剤師会として、健康フェアなどのイベントを行っているが、そこでフレイルチェック事業も行う。ものすごい人ばかりで待ち時間ができるほど、皆さん健康に関しては興味があるので、そういったところでしっかりとあんしんすこやかセンターにつなげていけたらと思っている。ただ 1 点、70 歳の方、非常に皆様まだまだ元気—ものすごく元気なので、フレイルチェックして全く問題がない状態になることが多い。そうすると、安心してしまかなかか癒ってしまうこともあるかなと思うので、そういったところをぜひ啓発するとともに、実際つなげたいのが 75 歳以上の方なので、こういった事業の拡大等を検討いただけたらと思っている。

委員：あんしんすこやかセンターでは、地域のつどいの場の立ち上げ含め、継続的な支援を引き続き行っている。先ほど薬剤師会の委員からもあった通り、最近、雇用形態も皆さん変わって、延長雇用という形で定年退職が延びたり、雇用形態を変えて長く勤めている方が多いので、70 代といってもまだ現役で働いている方もたくさんいる世代になってきているのかなというところはセンターでも実感している。なおかつ、今までは定年退職後に地域に出て民生委員や地域の役員になってくれていた方が、なかなかまだ仕事をしているということで、地域の担い手不足というところがすごく今、地域の方では問題になっているとセンターとしては感じている。今、70 代の方でも現役で働いているところで、地域でのつどいの場の立ち上げであったり、地域の役を担ってくれている方をどう支援していくかということも、センターの課題を持ちながら、これからも継続して支援していけたらと思っている。

委員：兵庫県栄養士会では、チャレンジ！KOBE 健幸プログラム、フレイル改善通所サービスでの栄養講話等の神戸市の事業を実施している。チャレンジ！KOBE 健幸プログラムに関しては、2 回シリーズや 3 回シリーズで何度か繰り返して啓発させてもらうが、どうしてもやはり高齢になると、聞いてもまたしばらくするとそんなの聞いたっけ？となったりするので、ぜひしばらく経ったらまた継続して少しでも話をさせてもらって、ちょっとずつ積み重ねができるように、また支援に参加させてもらえればと思っている。また、地域拠点型一般介護予防事業に関しては、先日説明を受けたところでは、災害時にも対応できるように、フレイルの状況等が安定して対応できるようなことも踏まえた支援をしてほしいということなので、出務する方にもその辺りをしっかりと踏まえた上で話をしてももらうプログラムを今考えている。やはり運動とか体を動かす機能についても、食事がとても大事になってくるので、引き続きいろいろな事業に関わらせてもらいたいと思っているので、よろしくお願ひしたい。

委員：兵庫県歯科衛生士会では、地域拠点型の介護予防事業やフレイル教室、イベント等で口腔機能の大切さを伝えている。昨年度、県の委託事業で「口から気づく MCI」というリーフレットを作成し本会のウェブサイトにもあげている。一般の方向けのリーフレットと、歯科診療所で結構 MCI ではないかな、認知症ではないかな、と発見することがすごく多いため歯科診療所

向けのリーフレットを配布している。歯科診療所向けのリーフレットでは、診療所スタッフがみてちょっと気になる方がいたら、あんしんすこやかセンターへ必ずつなげてもらうようになっているので、ぜひその点もお願いしたい。「口から気づくMCI」リーフレットを作成するより前に、同じく県の事業で、高齢者版「わたしの健口手帳」を作成していて、災害時にお口が大切ということを平時からしましようということで作っているものだが、こういったものもイベント等で配布している。やはり目で見て分かるものがよいかということ、本会はこのようにリーフレットを活用して普及啓発を行っている。

委員：神戸市はキュア神戸ということで、再入院予防、マルチモビリティ、多重疾患を抱えている方ができるだけ漏れのないように在宅で安定した生活を維持できるという取り組みをやっている。神戸市リハ職種地域支援協議会というか、兵庫県理学療法士会で、県からの補助金で回復期のセラピストに研修事業を行って、今年度から急性期も研修事業がついて、じゃあ次はどこかとなると在宅とか維持期になるので、今日議論のあった総合事業に関与を深めていきたい。神戸市が総合事業でやっている取組みを参考にしながら、具体的には総合事業の通所サービスA・Cの充実を全県下に広めていきたい。セラピストといっても病院や施設に居る者も多いので、地域の中でどうやってそういう取り組みを進めていくのかを今検討している。あと、昔、神戸市のとある部署から委託を受けて、在宅で健康維持、フレイル予防につながるよう、コロナ終息時期に在宅にいるコロナに罹った人、あるいは健康な人向けにビデオを作成したが、そのビデオを使おうとしたら神戸市の許可がないと使えないということなので、それだったらもう自分たちで作ってしまおうということ、今作っているところだ。

委員：私も、神戸市とのかかわりは長く、WHO神戸センターにも間に入ってもらって、神戸市のコロナ前後の市民の変化等を評価させてもらった。その中で印象に残ったのは、コロナ禍で全国的に外出は減ったのだが—神戸でもそれは確認できたが—高齢者については、つどいの場での参加率が神戸は全国よりも高かったのも、そのおかげで、外出が減ったとはいえ、まだ全国よりも多いというのを保っていて、平時からの積み重ねが大事だということを感じた。あとは、今日時間がなくて紹介できなかったが、先ほど委員からも指摘のあった地域の担い手不足という問題に、民間事業者の力を借りてやろうと取り組んでいる市町村が今少しずつ出てきているので、神戸市でもそういったことも検討してはどうか。