

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

- 1 日 時 令和8年2月5日(木) 13:30～15:00
- 2 場 所 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)

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
(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

(3)閉 会

資 料

- 資料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
- 資料2 健康寿命延伸のための「介護予防」ワーキンググループ 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 70歳フレイルチェック事業について
- 資料5 KOBE アクティブシニア目標シートの活用状況について
- 資料6 フレイル改善通所サービスについて
- 資料7 前回議事録
- 資料8 意見・質問票

資料 1 委員名簿

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
	前田 多津子	神戸市歯科医師会 副会長
	宮内 智也	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

健康寿命延伸のための「介護予防」ワーキンググループ運営要綱

令和 6 年 2 月 15 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運営要綱（以下「要綱」という。）第 9 条第 1 項により開催する地域包括ケア推進部会に基づき、介護予防の取り組みが効果的に実践できているか多角的に評価するため介護予防ワーキンググループ（以下「ワーキンググループ」という。）を設置及び運営に関し必要な事項について定める。

(協議事項)

第 2 条 ワーキンググループは、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 ワーキンググループに参加する委員は、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、その議事に加わるできない。

(任期)

第 4 条 委員の任期は、2 年とする。但し、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、ワーキンググループの運営上必要な者の出席を求めることができる。

(ワーキンググループの公開)

第7条 ワーキンググループは、これを公開とする。但し、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) ワーキンググループを公開することにより、公正かつ円滑な部会の進行が著しく損なわれると認められる場合

2 ワーキンググループの傍聴については、神戸圏域地域医療構想調整会議傍聴要綱（令和2年4月1日健康局長決定）を適用する。

(ワーキンググループの庶務)

第8条 ワーキンググループの庶務は、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、ワーキンググループの運営に関し、必要な事項は、福祉局副局長が定める。

附 則

この要綱は、令和6年2月15日より施行する。

資料 3 神戸市の介護予防の現状

※令和 8 年 2 月 5 日
介護予防ワーキンググループ資料

神戸市の介護予防の現状について

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 7 年 9 月末時点)

神戸市の人口	1,487,746 人
第 1 号被保険者 (65 歳以上人口)	435,145 人
65～74 歳	177,322 人
75 歳以上	257,823 人
第 1 号被保険者数 / 神戸市人口	29.2%

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 7 年 9 月末時点)

全市	東灘	灘	中央	兵庫	北	長田	須磨	垂水	西
29.2%	26.0%	25.7%	23.0%	26.6%	32.6%	32.5%	33.4%	31.0%	30.7%

○要支援・要介護度 (令和 7 年 9 月末時点)

認定率：22.5% 認定者数：97,848 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
神戸市	21.1%	20.1%	17.0%	13.1%	10.8%	11.1%	6.8%
全国	14.9%	14.3%	20.7%	16.7%	12.9%	12.5%	7.9%

※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 35.5%
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 13.9%で、全国 12.1%と比較して多い。(政令市 4 位)

2. 神戸市の健康寿命

【平成 22 年(2010 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)
※順位に熊本市は含まない

【平成 28 年(2016 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	13.2 年
政令指定都市	2 位	15 位

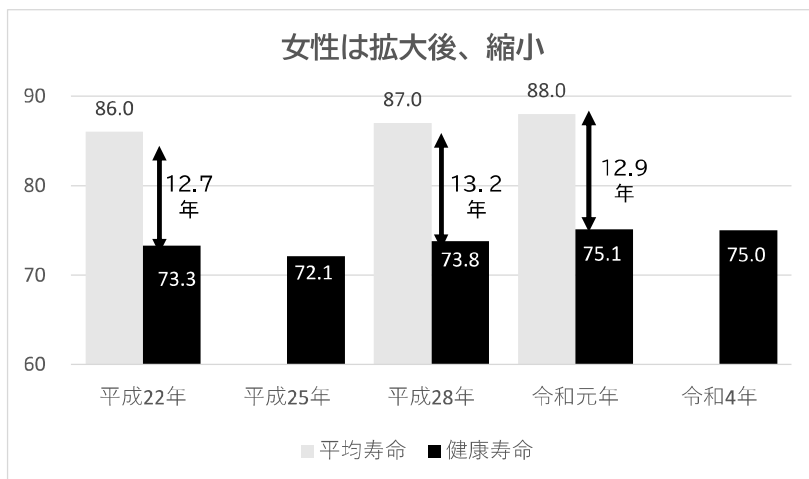
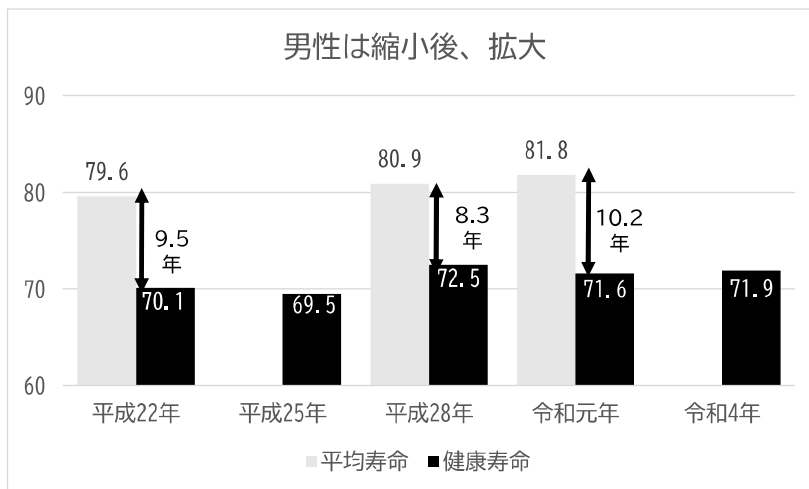
(平均寿命：平成 27 年国勢調査より)
(健康寿命：平成 28 年国民基礎調査より)
※順位に熊本市は含まない

【令和元年(2019年)】

平均寿命	男性 81.8 歳	女性 88.0 歳
健康寿命	男性 71.6 歳	女性 75.1 歳
差	10.2 年	12.9 年
政令指定都市	19 位	9 位

(平均寿命：令和2年市町村別生命表より)

(健康寿命：令和元年国民基礎調査より)



○神戸市においても、少子高齢化により、財政負担増大、介護人材不足の課題がある中で、住み慣れた地域で暮らし続けるためには、介護予防に取り組む必要がある。

第9期神戸市介護保険事業計画（令和6年度～8年度）でも、介護予防の推進を施策の柱に掲げており、引き続きフレイル予防をはじめとした介護予防に取

り組むことで、高齢者が尊厳をもって、住み慣れた地域で自立した日常生活を営むことを目指す。

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 フレイルチェック事業

ア) 70歳フレイルチェック事業 (令和7年7月開始)

令和6年度までは、神戸市国民健康保険に加入する65歳、70歳を対象(約17,000人)としてフレイルチェックを実施してきたが、令和7年度からは介護認定率の上昇幅が大きくなる前の、70歳市民全員を対象(約17,000人)とし、市内の登録薬局及び集団健診会場においてフレイルチェックを実施。

(内容) 心身機能の状態を確認する質問票(25項目の基本チェックリストおよび後期高齢者質問票の一部の5項目)と測定項目(握力、ふくらはぎ周囲長などの6項目)

質問票と計測結果よりフレイルの恐れがあると判明した者の一部に対して、生活習慣の見直しやフレイル予防の取り組みのための保健指導をその場で実施し、「あんしんすこやかセンター紹介文」を交付することで、あんしんすこやかセンターへの相談につながるができる仕組みとしている。

※受検実績 (令和7年12月末時点)

1,336名

(内訳)・集団健診	739名
・薬局集団健診	597名

イ) 市民フレイルサポーターによるフレイルチェック事業

介護予防普及啓発に位置づけ、フレイル予防に取り組むきっかけづくりとして、実施。

(内容1) 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に関する講義やフレイルチェックを行う。

(内容2) 令和6年10月より、ミニフレイルチェックを開始(東京大学高齢社会総合研究機構が開発した内容を元に、地域のニーズや会場のスペースに応じて内容や時間を適宜変更し、運動などの紹介・実践を充実させ、参加者がフレイル対策に取り組みやすくなる内容)。

※実績 (令和7年12月末時点)

- ・市民フレイルサポーター：20名 フレイルトレーナー：6名
- ・フレイルチェック会：6回 参加者数：151名

※令和7年度末をもって事業を終了

- ・フレイルチェック事業全体の効率・効果的な実施体制を整理。本事業では、受け入れられる参加者の人数に限界があり、チェック後に必要な方をあんしんすこやかセンターへつなぐことまでは難しかった。

ウ) 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～

いつでもどこでも誰でも気軽にフレイルチェックをして自身の状態に気づける環境を提供。

入力項目は最小限(生年月日・性別・郵便番号、身長・体重)とし、「はい」「いいえ」をクリックするだけで利用できるなど、デジタルが不得手な高齢者でも簡易な操作で利用できる。

「スマートこうべ(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月に開始。

(内容) 心身機能の状態を確認する25項目の質問項目(基本チェックリスト)に答えることで、フレイル状態かどうかを判定し、フレイルのリスクに応じて結果を表示。また、自身でフレイル予防に取り組めるメニューの紹介やフレイル改善通所サービスなどの専門サービスの説明と、相談窓口である居住地のあんしんすこやかセンターを案内。

②オーラルフレイルチェック

- ・オーラルフレイルとは、口の機能のささいな衰えのことをいい、口が渇く、滑舌が悪い、わずかにむせる、食べこぼす、飲み込みにくいなどの状態である。
- ・放置すると、4年後にはフレイル(心身の活力低下)や要介護状態に2.4倍なりやすくなる。そのためフレイル予防、健康長寿につなげることを目的にオーラルフレイル対策を実施。
- ・65歳及び75歳の市民を対象に、地域の歯科医療機関(587箇所 令和7年4月1日時点)において口腔機能のチェックができるオーラルフレイルチ

ェック事業を実施している。

(参考) 令和6年度の利用者数 65歳：2,778人/18,099人(15.3%)

75歳：2,960人/22,977人(12.9%)

令和7年度の利用者数 65歳：1,220人(10月末時点)

75歳：1,428人(10月末時点)

・令和7年度の新たな取り組み

市民を対象にLINEアプリを使用したオーラルフレイル早期発見モデル(神戸常盤大学に委託)を実施中。

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、普及啓発を行う。

・地下通路に、70歳フレイルチェック・フレイル改善通所サービス・介護予防カフェの展示(7月18日～7月30日)、ポスター掲示(8月14日～8月29日)

・ホームページ「介護予防応援ページ」

・ハッピーパックニュース(神戸市勤労者福祉共済制度の加入者が対象)

KOBEセルフフレイルチェック(令和7年9月号)

オーラルフレイル啓発(令和7年11月号)

・広報紙KOBE:

KOBEセルフフレイルチェックで介護予防のための心身の元気度チェック(令和7年9月号シルバー面)

KOBEシニア元気ポイント、特定健診・後期高齢者健診、70歳フレイルチェック、介護予防カフェ、フレイル改善通所サービス(令和7年10月号挟み込み)

・介護予防・フレイル予防応援サイト(KOBEセルフフレイルチェックコンテンツの構築)

・KOBEセルフフレイルチェックチラシ作成

・神戸市国民健康保険医療費通知にオーラルフレイル啓発記事掲載(令和7年9月)

④健康診査

生活習慣病等の疾病を早期発見することを目的とした特定健康診査や後期高齢者健康診査を実施。

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、社会参加についてアドバイスをを行い、フレイルへの気づきや、生活習慣を見直すきっかけとなる 90 分程度のイベントを実施。

開催頻度：あんしんすこやかセンター担当圏域ごとに年 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 750 名参加 (令和 7 年 12 月末時点)

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、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」を令和 2 年 6 月から放送（月～土・30 分）。自宅で簡単に取り組める体操や生活に役立つ情報を発信。

令和 7 年度作成ミニ講座：社会とつながり！いきいき！ライフ（つどいの場や KOB E シニア元気ポイントの案内、社会参加について）

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を令和 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）のつどいの場で県栄養士会へ委託し、低栄養予防・フレイル予防等について健康教育を開始。また、令和 4 年度より、新たに県理学療法士会へも委託し、運動面のフレイル等についても健康教育を開始。

令和 5 年度は、各区 3～4 圏域の全市 34 か所のつどいの場で実施した。

令和 6 年度は圏域を拡大し、地域課題や生活環境が共通する圏域はブロックに合体し、各区 4 ブロック全市 44 ブロック（61 圏域）で、44 か所のつどいの場で実施した。

令和 7 年度は、実施圏域を市内全 78 圏域に拡大し、各区 4～5 ブロック全市 45 ブロック、45 か所のつどいの場で実施する。（1 ブロック＝あんしんすこやかセンター圏域 1～3 圏域）

※実績 41 回 639 名参加 (令和 7 年 9 月末時点)

(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や、生きがいのある生活を送ることが出来るよう支援する。

⑧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：7,766人 令和7年9月分)

⑨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：2,231人 令和7年9月分)

⑩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：78人 令和7年9月分)

⑪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：12,969人 令和7年9月分)

⑫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、利用者にはフレイル予防の講話を行う。

定員：20名 開催場所：全市34会場

効果評価、プログラム作成：筑波大学 山田 実 教授

※実績：利用者数208名 (令和7年12月末時点)

(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。

⑬地域拠点型一般介護予防事業

地域に根ざしたNPO法人等により、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けるため地域福祉センターや集会所などで、週1回程度、介護予防につながる活動をしている。原則週1回、2.5～5時間開催し、体操や脳トレ、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：87箇所 約 1,317人参加 (令和7年10月末時点)

⑭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：276団体（年度内廃止4件、立ち上げ応援補助1件を含む）

(令和7年12月末時点)

⑮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メーカーの提供) 令和5年度に介護予防カフェ10周年をむかえ、重点的に普及啓発を実施し、4年ぶりに説明会も実施。令和5年度より、10年目にあたる介護予防カフェに感謝状を贈呈している。

※実績：100カ所立ち上げ(令和7年度4カ所立ち上げ) (令和7年12月末時点)

⑯KOBESINIA元気ポイント

高齢者の社会参加の促進等を図るため、令和2年10月から、65歳以上の方を対象とし、高齢者施設などにおいて配膳の手伝いや花壇の水やりなどの気軽に参加できる活動に対してポイントを付与し、貯まったポイントは現金等と交換できる制度を開始している。

令和7年度からは、地域活動の現場で慢性的な担い手不足が課題となっており、シニア世代のさらなる地域活動への参画が期待されていることから、事業を福祉局から地域協働局に移管し、ポイント上付与限を10,000ポイントに拡充するとともに、対象となる活動を地域活動や市立幼稚園・小中学校等での活動に拡充している。

※実績：登録施設：414施設、公園管理会：77団体、地域団体：28団体

登録者数：4,246人 (令和7年11月末時点)

⑰つどいの場への支援(体操DVD)

つどいの場で気軽に体操に取り組めるよう、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

⑳あんしんすこやかセンター職員を対象とした介護予防・フレイル予防研修
フレイル予防・介護予防事業に関する知識を深め、高齢者支援につなげる
ため、あんしんすこやかセンター職員に必須研修を行っている。

※実績（令和7年度）

- ・テーマ：神戸市における介護予防事業のとりくみ
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
- ・年1回 78名（各あんしんすこやかセンター1名）

(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。



70歳フレイルチェック事業について

神戸市福祉局介護保険課



70歳フレイルチェック事業（令和7年7月～）

70歳フレイルチェックの概要 ①

目的	心身の活力が低下し、介護が必要な状態に移行しやすいフレイルの傾向を早期に発見し、生活習慣の見直しを促し、フレイルを改善することにより健康寿命の延伸を図る。
対象者	当年度に70歳の誕生日を迎える市民 (1955年4月1日～1956年3月31日に生まれた方) ※実施期間は、2026年3月31日まで
案内	個別通知（対象 約17,000人）
受け方	予約制。フレイルチェック実施薬局一覧や集団健診会場一覧を参考にし、予約。
内容	記載された質問票の確認と測定を実施し、その結果、該当項目により保健指導とあんしんすこやかセンターの紹介を行う

70歳フレイルチェックの概要 ②

質問票	後期高齢者の質問票の一部・基本チェックリスト
測定項目	ふくらはぎ周囲長・指輪っかテスト・咀嚼チェックガム だ液ゴックンテスト・握力・立ち上がり
保健指導 ・ あんしんすこ やかセンター 紹介	<p>①かつ ②または③ に該当</p> <p>①現在、介護保険サービスを利用していない ※ケアマネジャーがいる→いいえ</p> <p>②質問項目2（基本チェックリスト）の運動の項目、 もしくはこころの健康の項目に該当</p> <p>③ふくらはぎ周囲長・握力ともに基準値未満</p>

※70歳フレイルチェック対象者以外は、
KOBESelf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～の利用が可能

(参考) 保健指導・あんしんすこやかセンター紹介

BE KOBE

質問項目

①運動機能
5項目のうち**3項目以上該当**

②こころの健康
5項目のうち**2項目以上該当**

測定項目

下記の両方に該当

ふくらはぎ周囲長
男性: 34cm未満
女性: 33cm未満

握力
男性: 28kg未満
女性: 18kg未満

介護保険サービスを利用**していない方**
(ケアマネジャーが**いない方**)

※ケアマネジャーが
いる方は、
ケアマネジャーに
結果を見せる

保健指導

あんしんすこやかセンター紹介
(紹介文を発行)

相談

フレイル改善通所サービス等の利用

(参考)

質問票

【神戸市用】

70歳フレイルチェックを受ける際は、必ずこの質問票を記載し、お持ちください
 (実施機関記入No.) 実施日(西暦) 年 月 日

神戸市 70歳フレイルチェック質問票
 有効期限: 令和8年(2026年)3月31日

実施場所 □①予防医学協会(会場名:)
 □②JA厚生連(会場名:)
 □③薬局(区 薬局名:)

印字されている場合は、内容に間違いがないかをご確認ください。

カナ氏名	性別	電話番号
氏名		()
〒		
住所	区	
生年月日(西暦)	年 月 日	()歳

この結果は、ご本人へ通知するとともに神戸市において保存し、個人が特定されない方法で統計・調査研究などに活用しますので、ご了承の上お受けください。

質問項目1

1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	① よい	
		② まあよい	
		③ ふつう	
		④ あまりよくない	
		⑤ よくない	
2	毎日の生活に満足していますか	① 満足	
		② やや満足	
		③ やや不満	
		④ 不満	
3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
4	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	はい	いいえ
5	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ

質問項目2

1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ	①1~20 /20	10項目以上 □
2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ		
3	貯貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ		
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ		
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ		
6	掃除を手すりや壁をつたわらずに辞めていますか	はい	いいえ	②6~10 /5	3項目以上 □★
7	椅子に座った状態から何もつがまらずに立ちあがっていますか	はい	いいえ		
8	15分くらゐ歩いて歩いていますか	はい	いいえ		
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ		
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ		
11	6ヵ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ	③11~12 /2	2項目 □
12	身長(cm) 体重(kg) ※記載不要 BMI()	18.5未満	18.5以上		
13	半年前に比べて強いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ	④13~15 /3	2項目以上 □
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ		
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ		
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	⑤16 /1	該当 □
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ		
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか	はい	いいえ	⑥18~20 /3	1項目以上 □
19	自分で電話番号を覚えて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ		
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ		
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ	⑦21~25 /5	2項目以上 □★
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ		
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ		
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと感じない	はい	いいえ		
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ		
26	現在、介護保険サービスを利用している ※ケアマネジャーがいる	はい	いいえ	わからない場合はいいえを選択。	
A	測定項目でくらはば認知症検査の場方が基準値未満	はい	いいえ	「はい」の場合 □★	

1. 測定項目では心身の状態に低下は見られません。
 2. 心身の状態に低下が見られます。フレイル改善の取り組みが必要です。

★マークいずれかに該当し、項目26が「いいえ」の場合、保健指導対象

2023/07 作成

令和7年度 70歳フレイルチェックの目標

BE KOBE

	受検者 (人)	受検率 (%)	保健指導対象者 (あんしんすこやか センター紹介) (人)	保健指導対象者割合 (%)
R7年度目標	3,400	20.0	877 ※推計値	25.8
R7年度 (7~12月実施分)	1,336	7.9	289	21.6
(参考) R6年度 (70歳国保加入者)	1,240	11.8	110	8.9

※令和5年度の結果を令和7年度の保健指導基準に合わせると、保健指導対象者は受検者の25.8%となる。



令和7年度 あんしんすこやかセンター相談状況

BE KOBE

70歳フレイルチェック後、あんしんすこやかセンター相談人数
 (令和7年7月～12月時点) : 30人 (保健指導者のうち、10.4%)

あんしんすこやかセンターが情報提供した事業等 (複数回答有)

情報提供した事業等	数
フレイル改善通所サービス	10
通所型サービス	3
つどいの場	13
地域拠点型一般介護予防事業	1
その他	8

その他 (参考)

- ・KOBE 元気!いきいき!!体操の紹介
- ・フレイル予防支援事業の紹介
- ・民生委員、給食会の紹介
- ・相談対応



受検率向上に向けた取り組み

BE KOBE

月	内容
令和7年 5月	・広報紙KOBEに掲載 70歳フレイルチェックが始まります (シルバー面)
7月	・対象者へ個別通知 ・三宮地下通路に展示 (7月18日～7月30日)
8月	・広報紙KOBEに掲載 70歳フレイルチェックを受けましょう ・三宮地下通路にポスター掲示 (8月14日～8月29日)
10月	・広報紙KOBE 折込チラシ ・各区・支所にて、サイネージへの掲載開始
11月	・神戸新聞掲載 フレイルチェック利用を
12月	・広報紙KOBE 受診勧奨の有料広告掲載
2月	・広報紙KOBEに掲載 70歳フレイルチェックは3月末まで。まだの人は早めの予約を (シルバー面)

参考) 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～

BE KOBE

【コンテンツの内容】

1. 25項目のフレイルに関する質問に回答
2. フレイルリスクの有無の判定
3. フレイルの状態に応じた
ワンポイントアドバイス
4. フレイル予防や改善に取り組むことができるメニューを紹介
5. 相談窓口である居住地の
あんしんすこやかセンターを案内

KOBEセルフフレイルチェック

Q1 / 25 バスや電車で1人で外出していますか



はい

いいえ

【神戸市用】

質問項目2

質問項目	該当数	該当 割合
1 バスや電車で1人で外出していますか	①1~20	いいえ
2 日用品の買い物をしていますか	/20	いいえ
3 預貯金の出し入れをしていますか		いいえ
4 友人の家を訪ねていますか		いいえ
5 家族や友人の相談のついでに訪ねていますか		いいえ
6 階段をすすりや壁をつたわらずに昇っていますか	②6~10	いいえ
7 椅子に座った状態から何もつがまらずに立ちあがっていますか	/5	いいえ
8 15分くらゐ続けて歩いていますか		いいえ
9 この1年間に転んだことがありますか		いいえ
10 転倒に対する不安は大きいですか		いいえ
11 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	③11~12	いいえ
12 身長 (cm) 体重 (kg) ※記載不要 BMI ()	/2	18.5未満以上
13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	④	いいえ
14 お茶や汁物等でむせることがありますか	13~15	いいえ
15 口の渇きが気になりますか	/3	いいえ
16 週に1回以上は外出していますか	⑤16	いいえ
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	/1	いいえ
18 周知の人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると いわれますか	⑥	いいえ
19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	18~20	いいえ
20 今日が何月何日かわからない時がありますか	/3	いいえ
21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない		いいえ
22 (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	⑦21~25	いいえ
23 (ここ2週間) 以前は楽しんでできていたことが今ではおっくうに感じられる	/5	いいえ
24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間とは思えない		いいえ
25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする		いいえ
26 現在、介護保険サービスを利用している ※ケアマネジャーがいる		いいえ
A 測定項目でふくらはぎ周囲長・握力の両方が基準値未満		いいえ

★マークいすれかに該当し、項目26が「いいえ」の場合、保健指導対象

202507作成

質問項目1

1 あなたの現在の健康状態はいかがですか	① よい	
	② まあよい	
	③ ふう	
	④ あまりよくない	
	⑤ よくない	
2 毎日の生活に満足していますか	① 満足	
	② やや満足	
	③ やや不満	
	④ 不満	
3 1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
4 以前に比べて歩く速度が遅くなってきていると思いますか	はい	いいえ
5 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ

1.現時点では心身の状態で低下は見られません。
2.心身の状態で低下が見られます。フレイル改善の取り組みが必要です。

B 保健指導対象 該当 ・ 非該当 C 保健指導実施 済 ・ 未

70歳フレイルチェックを受ける際は、必ずこの質問票を記載し、お持ちください

(実施機関記入No.) 年 月 日
 実施場所 ①予防医学協会 (会場名) ②JA厚生連 (会場名) ③薬局 () 区 業局名:
 有効期限: 令和8年(2026年)3月31日
 神戸市70歳フレイルチェック質問票
 必ず、大枠の中をすべて記載し、お持ちください

印字されている場合は、内容に間違いがないかをご確認ください。

カナ氏名 () 性別 () 電話番号 ()
 氏名 ()
 〒 () 区 ()
 住居 ()
 生年月日(西暦) 年 月 日 () 歳

この結果は、ご本人へ通知するともに神戸市において保存し、個人が特定されない方法で統計・調査研究などに活用しますので、ご了承の上お受けください。

実施日 年 月 日

あんしんすこやかセンター御中

神戸市福祉局介護保険課

70歳フレイルチェック後の相談について(ご紹介)

この度、70歳フレイルチェックを実施した結果、心身の機能に低下がみられましたので、下記基準により紹介させていただきます。個別の状況につきましては添付書類を確認ください。

つきましては、フレイル改善通所サービスや地域資源の案内など、フレイル予防・改善に関する相談対応をよろしくお願いいたします。

記

1. 添付書類:

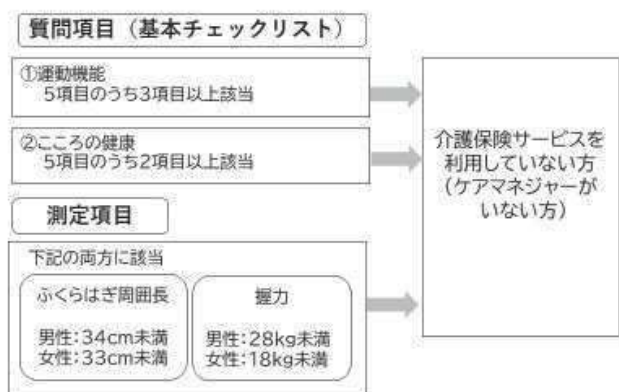
神戸市 70歳フレイルチェック質問票(本人様控え)

神戸市 70歳フレイルチェック測定結果記入票(本人様控え)

※質問票と測定結果記入票はご本人様にご返却ください

2. 参考:

70歳フレイルチェック事業 あんしんすこやかセンターへの紹介の基準



薬 局 名
住 所
電 話 番 号
担当薬剤師名

あんしんすこやかセンター記載欄

・あんしんすこやかセンター来所相談日: 年 月 日

・紹介先に○をつけてください

フレイル改善通所サービス 通所型サービス つどいの場

地域拠点型一般介護予防事業 その他 ()

介護予防のための
心身の元気度
チェック

KOBE

セルフフレイル チェック

転びやすい



もの忘れが
増える



出かけるのが
おっくう



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
フレイル予防に取り組むことで、フレイルの進行を遅らせ健康な状態に戻ることができます

気軽にできるフレイルチェック

スマートフォンやパソコンからご自身でいつでもどこでも気軽にフレイル状態のチェックができます。

- 25項目のフレイルに関する簡単な質問に回答
- フレイルのリスクの有無を判定
- フレイルの状態に応じたワンポイントアドバイス
- フレイル予防や改善に取り組むことができるメニューを紹介



チェック



＼ KOBEセルフフレイルチェックはこちらを検索 /

スマートこうべ 介護予防・フレイル予防応援サイト 🔍

スマートフォンは
こちらの二次元コード
からお入りください



お問い合わせ

☎0570-083-330 または ☎078-333-3330

神戸市お問い合わせセンター (年中無休 8時~21時 ※12月29日~1月3日は9時~17時)

FAX 078-333-3314 (24時間受付)

メールフォームは
こちら



2025年10月版

シニアのセルフマネジメント力向上の取り組み ～KOBEアクティブシニア目標シートの活用についての報告～



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 今までの生活で、驚かされていたこと、難しくなっていたこと
最近の健康の悪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
- つまず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
高齢の人にも工夫の仕方を観察してみましょう。

- 驚かされないようにこまめに買い物に行く
- スニーカーの機能カーブを利用する
- 床を整理整頓する
- 最近起きた目に定量的な検査をする

アイデ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。

- 食事を楽しむ
- 食卓を前に口の体操をしている
- たまに散歩へ行く
- 落とさずしている

フレイル予防には栄養(口の体操)、運動、社会参加が重要です。現在の生活で取り組んでいることを書いてみましょう。不足しているものは対策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
新しい、喜びや楽しみ、役に立つために取り組むこと。

目標達成までの目標	<ul style="list-style-type: none"> 歯と歯肉に打てるように、○○の歯を削って、定数を減らす ピアノで○○の曲を弾けるように、毎日30分練習する 6か月・1年 第1回長寿とらえろくに行く
-----------	---

振り返り

5 取り組みをした振り返り。目標の達成がなかったら、振り返って感想を書いてみましょう。

達成状況	<ul style="list-style-type: none"> 以前より、早く歩けるようになり、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よう

STEP 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、今までのように暮らしてきたいか考えてみましょう。何となくのこと、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。

アドバイス 情報提供 あんしんすこやかセンター

STEP 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す。フレイル予防に関する(栄養(口の体操)、運動(社会参加))の要素を取り入れるに効果的です。

医師介護専門職 生活支援 介護専門職 など

STEP 3 取り組みを振り返ってみよう

自分が設定した期間が経たら、目標が達成できたか振り返ってみましょう。

自分が想定するサービスを利用する場合は、あんしんすこやかセンターでの相談・手続きが必要です。また、利用がある場合は、取り組み内容について主治医に確認してください

KOBE 神戸市福祉局

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
がほしい

神戸市
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
の取り組みを知りたい

介護-フレイル予防
広域サイト

フレイル予防の基礎知識が学べ、体験や相談ができます。



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-こども遊戯等で、ボランティア活動を行うとポイントが貯まります。

※65歳以上



詳細はこちら



KOBEシニア元気ポイント

KOBEアクティブシニア目標シート

作成日 年 月 日 | 氏名

今の自分の体質や、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 生活や身体の状態が変わっている、驚かされていること
驚かされた原因や方法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
継続のために工夫を付けていること

目標

4 よりよい暮らしのための目標と取り組み
- 知りたい、再びやってみたい、新たに始めてみたいこ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

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、目標が変わった後に、振り返って感想を書いてみましょう。

達成状況

できた 少しかけた できなかった

以下、記入しなくてもかセンターに依頼した場合は職員が記入します

住所 _____

郵便番号 _____

サービス名 _____

サービス開始年月日 / / 記入日 / /

メッセージ _____

担当者()

目標シートを活用することで期待する効果

- 自己管理を行う動機付けや行動変容につながる
- 生活上の課題を早期に「自分事として」捉え、解決したいと思う
- 望む暮らしを継続するための目標を決める
- フレイル予防や健康管理につながる取り組みを実践
- 目標達成することで、自信が持てるようになる



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



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

に活用

1. セルフマネジメントの地域への啓発

〈地域での活用場面〉

- 地域の給食会、つどいの場に参加時
- 行政主催の健康チェック開催時
- フレイル予防支援事業時（啓発事業）
- 民生委員友愛訪問員を通じて手渡し



〈効果〉

- 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があった。**
- つどいの場で参加者みんなで目標を立案できた。その後**取り組みの進捗状況を確認**する予定。
- 住民に目標シートを事前に渡しておくこと、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りやすくなった。

あんしんすこやかセンター保健師看護師区代表者会より | 05

2. フレイル改善通所サービスのケアマネジメント

〈職員の関わりの工夫〉

- **アセスメントを十分に行い**、記入のアドバイスを実施
- 記入例は説明するが、**できるだけ自身で記載**してもらっている
- 本人の困りごとを聞き取り、少し努力すれば達成できる**目標を本人に考えてもらう**形で支援。
- 目標設定が難しい場合は、生活状況・価値観・活動歴から選択肢を提示し、**主体的に選べるよう支援**
- 良くなるイメージを持って前向きにはつらつと生活できるよう働きかける。
- 書き慣れていない高齢者が多いため、面談しながら**職員が代筆する**。

〈効果〉

- 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。
- 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**っている。
- 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**していく。

あんしんすこやかセンター保健師看護師区代表者会より | 06

1.セルフマネジメントの地域への啓発

- 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、フレイル改善通所サービスのケアマネジメントのみに使用するものと認識し、啓発媒体として使用していないセンターもあった。

➡ 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る。**

2.フレイル改善通所サービスのケアマネジメント

- 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行い、自己決定を支援する関わりを心掛けており、必要なサービスに適切につなげている。

➡ **好事例や効果的な関わりの手法を蓄積・共有していき、センター職員のケアマネジメント力の向上を図る。**

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」を推進する

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

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

・重い物を持って歩くとしんどい
・つまずくことが多くなった

・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
・朝起きた時に足首の体操をする

アイデ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、社会参加が重要です。
現在の生活で取り組んでいること等を書いてみましょう。
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

・続けたい、再びやってみたい、新たに始めたいことに取り組みたいこと

目標達成までの期間

1か月
3か月
6か月
1年

・孫と旅行に行けるように、○○川の散歩を続けて、足腰を鍛える
・ピアノで○○の曲を弾けるように、毎日30分練習する
・週1回友達とカラオケに行く

振り返り

5 取り組みをした振り返り -目標の期間が終わった後に、振り返って感想を書いてみましょう-

達成状況

できた
少してきた
できなかった

・以前より、長く歩けるようになり、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、できにく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、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よう

STEP 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を考えてみましょう。叶えたいこと、続けていきたいことなどの目標を立て、日常生活で取り組みを考えてみましょう。

相談※
アドバイス
情報提供



あんしんすこやかセンター

STEP 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よう（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）。



医療介護専門職
主治医、介護専門職など

民間サービス
ジムのトレーナーなど

STEP 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・手続きが必要です。また持病がある場合、取り組み内容について主治医に確認してください

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



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
応援サイト**

フレイル予防の基礎
知識が学べ、体操や
脳トレができます。



詳細は
こちら

ボランティアに
参加したい

**KOBEシニア
元氣ポイント**

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シニア元氣ポイント

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。



誰かと一緒に取り組みたい方におすすめ

つどいの場に
ついてはこちら



介護予防カフェに
ついてはこちら



開催場所に
ついてはこちら
(神戸市情報マップ)



**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。

- 例 ● 専門職による介護予防講座
● レクリエーション
● 体操



対象 65歳以上

**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」をバランスよ
く取り入れた、6カ月間のプログラム。

- 対象 65歳以上の
● 事業対象者
● 要支援1・2の方



※1・2
あんしんすこやかセンターで
手続きが必要です

お住まいの地域のあんしん
すこやかセンターを調べる



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・継続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
-続けたい、再行ってみたい、新たに始めてみたいこ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
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 -目標の期間が終わった後に、振り返り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

😊 😐 😞

住所 _____ 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 _____

被保険者番号 _____

サービスマス _____

メッセージ _____

サービス利用開始日 / / 記入日 / /

担当者() _____



神戸市の通所型サービスC（サービス・活動C）

フレイル改善通所サービスについて

神戸市福祉局介護保険課

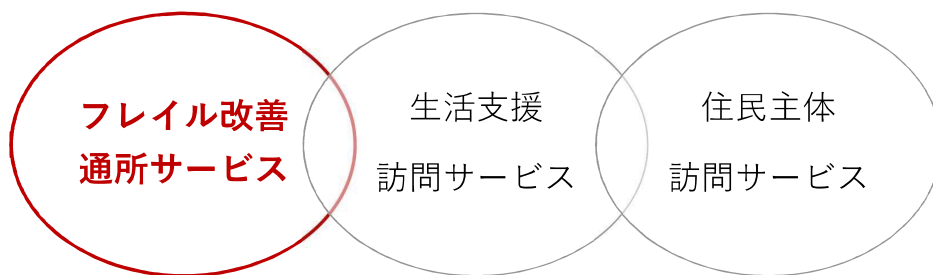


第9期 神戸市介護保険事業計画（令和6～8年度） BE KOBE

重点目標・施策の柱1

フレイル予防をはじめとした介護予防の推進

⇒より長く地域で自立した生活を目指す



神戸市が行う総合事業のサービス

地域支援事業
介護予防・日常生活支援総合事業

名称	実施方法	内容	利用者負担	利用者数	事業所(団体)数
訪問型サービス					
介護予防訪問サービス (従前の訪問介護相対)	指定	従来の訪問介護と同じサービス。ヘルパーにより、身体介護と掃除・買物などの生活援助を提供	利用頻度によって	令和7年9月 約7,800名	令和7年9月 549
生活支援訪問サービス (訪問型サービスA)	指定	従事者の資格要件を緩和し、市の定める研修を修了した方等により、掃除・買物などの生活援助を提供	介護予防訪問サービスの8割	令和7年9月 約2,200名 (全体の約22%)	令和7年9月 305
住民主体訪問サービス (訪問型サービスB)	補助	NPO法人等の有償ボランティアによる、掃除・買物などの生活援助	サービス提供者が設定	令和7年9月 78人	令和7年9月 5団体
通所型サービス					
介護予防通所サービス (従前の通所介護相対)	指定	従来の通所介護と同じサービス	利用頻度によって	令和7年9月 約13,000名	令和7年9月 439
フレイル改善通所サービス (通所型サービスC)	委託	フレイル改善のための栄養(食・口腔)、運動、社会参加をバランスよく取り入れたプログラムを提供	1回200円 (月800円)	令和7年12月 208名	令和7年9月 34箇所
主な一般介護予防事業					
地域拠点型一般介護予防事業	地域福祉センター等で週1回2.5~5時間程度、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、様々なメニューを提供			令和7年4月時点 87ヶ所実施	
つどいの場支援事業	月一回以上、通年開催などの要件を満たす通いの場を運営する団体に対して、場所代などの運営費の一部を補助			令和7年12月時点 276箇所決定 (内1箇所立ち上げ支援)	
フレイル予防支援事業	集団で行う簡易な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う 1回90分以上			令和7年12月時点 計70回実施 750人(実人数)	
K O B E シニア元気ポイント事業	こども施設・イベントなどでのボランティア活動を行った65歳以上のシニアに、ポイントが付与され、現金等と交換できる(R7年度より地域活動や神戸市立幼稚園・小中学校等での活動にも対象を拡充)			令和7年11月時点 登録者数 4,246人 登録施設数 414施設	

要支援1・2の方が利用

予防給付(全国一律の基準)

ホームヘルプ(訪問介護)

(デイサービス)通所介護

地域支援事業

介護予防事業

フレイル改善通所サービスの概要

通所サービスの第1選択

BE KOBE

「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介護予防教室。

概要

対象者：65歳以上で事業対象者もしくは要支援1・2の方
ケアマネジメントの結果、サービスが必要と判断された方

期間：6ヶ月(週1回/90分)

参加費用：1回 200円(資料代)

送迎：原則なし

評価：初回と6ヶ月通所時に体力測定により改善状況を把握



1回の流れ（例）

準備	~30分			~60分			~90分	
受付	講話・グループワーク	準備運動	指や頭の体操	バランス力強化	休憩	筋トレ	認知症予防運動	クールダウン 振り返り 宿題提案

二重課題
(認知症予防)

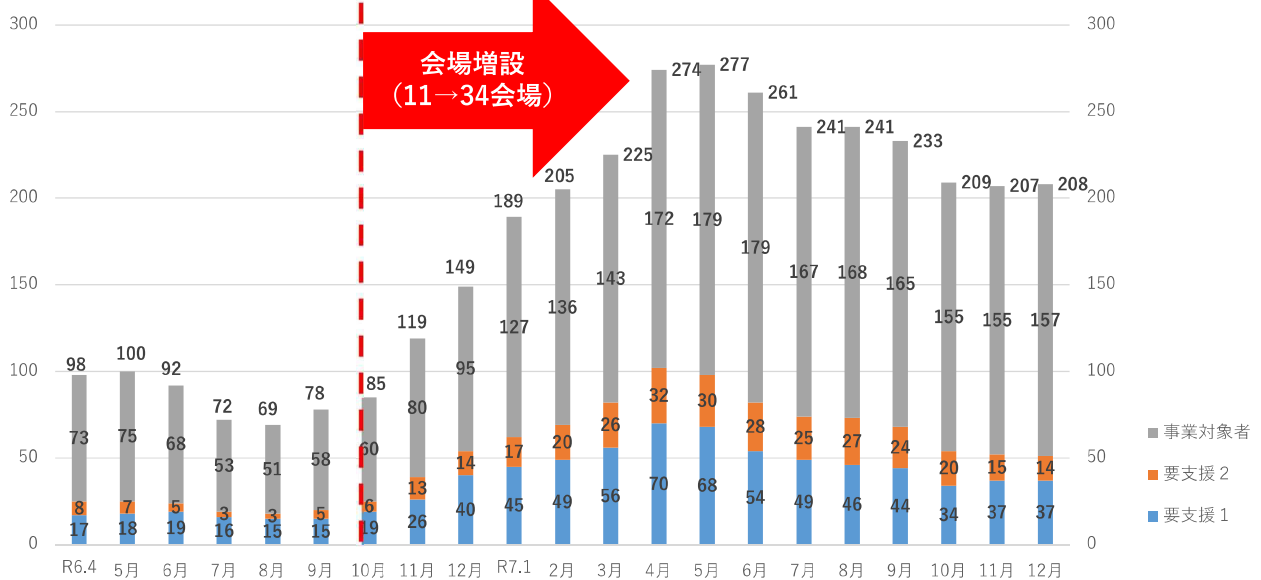
サービス内容

- ・フレイル改善に資する、栄養(食・口腔)、運動、社会参加をバランスよく取り入れた集団プログラム
- ・フレイル改善の取り組みを自宅や地域でも実践できるように、宿題の提供や提案を行う
- ・サービス終了後も利用者の目標(生きがい、自己実現)に向けた地域での様々な健康づくりや社会参加ができるよう、サービス利用期間中から支援
- ・サービス終了後も、約半年支援を継続します。



通所サービスの第1選択

フレイル改善通所サービス利用者数 推移



	令和5年度	令和6年度	令和7年度※
実利用者数	325人	404人	582人
(内、新規利用者数)	(178人)	(319人)	(372人)
会場数	14会場	11会場→34会場	34会場

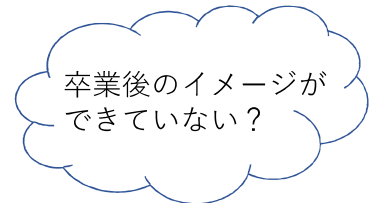
※令和7年12月末時点



あんしんすこやかセンターからの声

【フレイル改善通所サービスにつなぎにくい主な要因】

- 6か月後には卒業を迎えるサービスであること。継続して利用できるサービスではなく、卒業後にはあらたなつどいの場等の利用先を考える必要がある
- 卒業後デイサービスの利用となるならば、最初からデイサービスにつなぐ
- 送迎がなく、自力で会場までいく必要がある
- こまめに各会場の利用者数等の情報が、把握できない
委託事業者と顔の見える関係、こまめな連携が必要



等

受託事業者からの声

- 対象者は多いはずであるが、集客に苦労している会場がある。
- 相談窓口である、あんしんすこやかセンターは業務多忙であるが、センター職員との交流や連携を増やすことが大事だ。
- フレイル改善通所サービスへつなぐにあたり、センターからの紹介数に差がある。そのため、会場の状況等について情報共有をこまめに行うなど、あんしんすこやかセンターと連携を深め、集客に努めていきたい。
- あんしんすこやかセンター連絡会等へ受託事業者が出向き、フレイル改善通所サービス事業に関するPR等を区ごとに行いたい。
- “フレイル、フレイル改善”を理解できていれば、参加者が増えるのではないかと思う。

利用者からの声

～2025年10月号 広報紙KOBE 挟み込みより～

BE KOBE


健康に暮らしたい

**体を動かして、
こころも上向きに。
通いながら仲間も。**



フレイル改善通所サービス

筋力や心身の活力の低下がみられる方を対象にした介護予防教室(6か月間、週1回/90分)。問い合わせはお住まいの地域のあんしんすこやかセンターまで。







教室では、筋力アップやお口の体操、脳トレ、栄養の話など。参加者のみなさんの声を聞いてみました。



回を重ねる中で、合間のおしゃべりも楽しみに。
志村 弘子さん



ペットボトルのキャップを、自分で開けられてびっくり!
田中 加津子さん

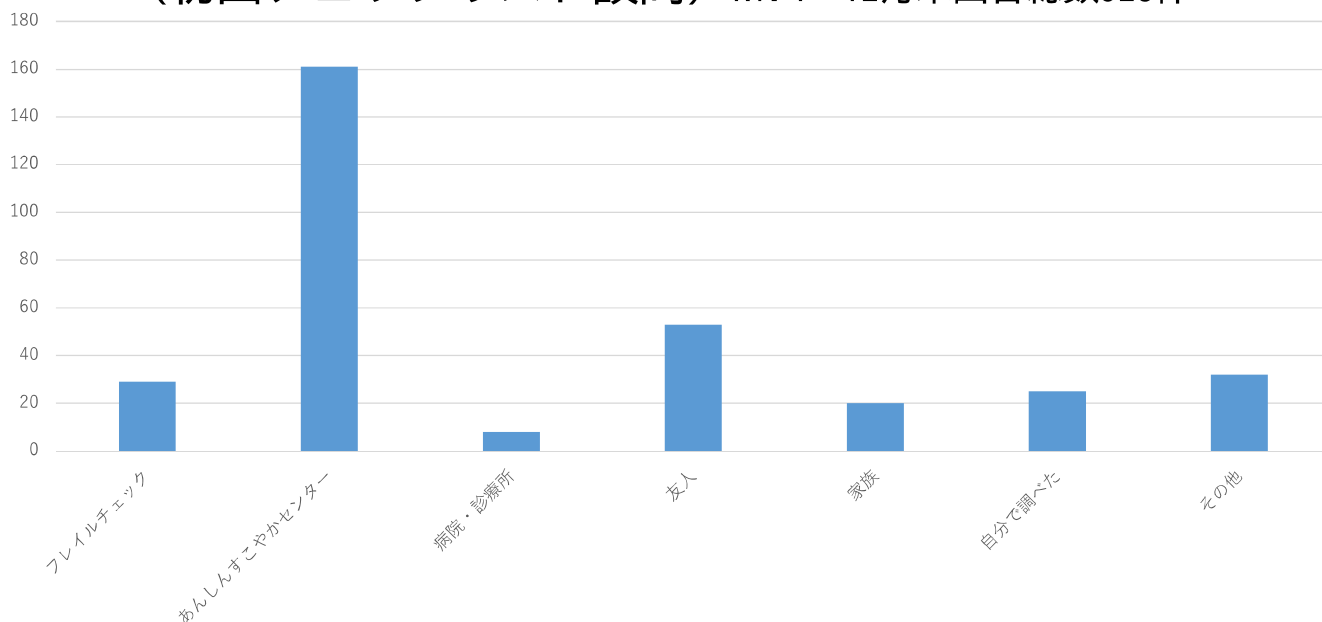


体操を忘れたくないから、地域のサークルでも活動中。
加用 謙さん

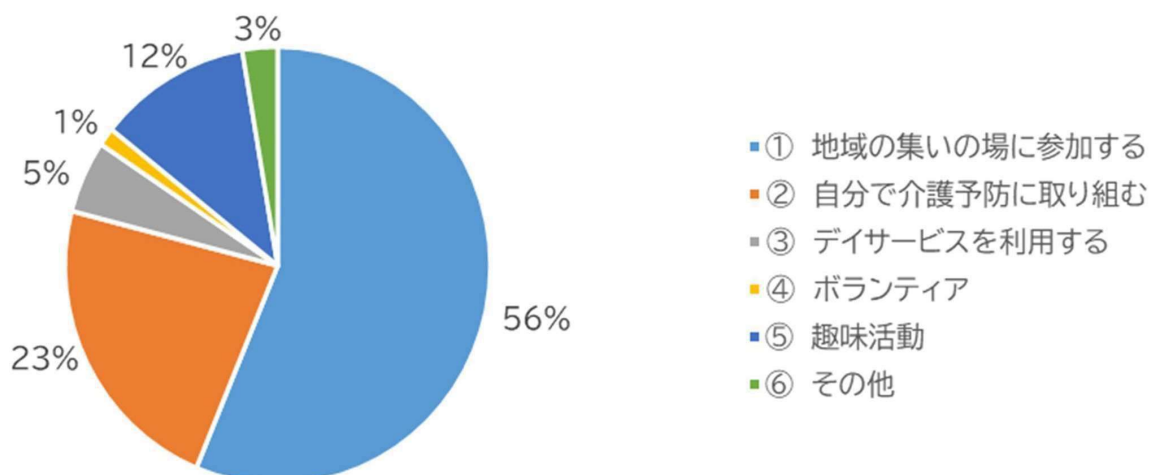


90代でも体が動くようになって、食事の用意も自分で。
秋原 行男さん

誰からの勧めで参加しましたか(※複数回答) (初回チェックリスト設問) R7.4~12月末回答総数328件



卒業後どのような活動に参加したいか (アンケート回答数236名 令和7年4月~12月末までの回答分)



改善効果が認められた項目

- ・ フレイルの割合
- ・ 主観的健康観
- ・ QOL
- ・ 総合的体力
- ・ 基本チェックリスト（外出・転倒不安・うつ）
- ・ 歩行能力（5 m歩行・TUG）
- ・ 筋力（5回立ち上がり）

⇒運動機能の向上を中心にフレイル対策に効果あり



身体的な項目

- ・ 元気に動ける時間が多くなった
- ・ 椅子からの立ち上がりがスムーズになった
- ・ グループワークでは、楽しみながら意見を出し合い、認知機能の刺激となる有意義な時間となった

精神的な項目

- ・ 通所回数を重ねるたびに身なりに気を使われ表情が明るくなった

⇒運動機能のみならず利用者自身の意識の変化も



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 議事録

日 時 令和 7 年 2 月 3 日 (月) 13:30~15:00
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

議 題

- ① 神戸市の介護予防事業の進捗状況
フレイル改善通所サービスの報告 (拡充・効果検証)
- ② 今後の介護予防事業について
(検討事項)
 - 70 歳フレイルチェック事業について
 - ・受検率を増やすために取り組めること
 - ・各団体に協力いただけること
 - シニアのセルフマネジメント力向上の取り組み
～KOBE アクティブシニア目標シート (仮) の活用について～
 - ・目標シートについて
 - ・活用推進に向けて各団体に協力いただけること

(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)

- ・(次年度拡充予定) フレイルの早期発見・意識啓発の取り組みとして、多様なフレイルチェックを受ける機会を提供している。神戸市国民健康保険に加入する 65 歳・70 歳に対して実施しているフレイルチェックを廃止し、令和 7 年度より 70 歳市民に拡充する予定。
- ・(今年度拡充) フレイルチェックなどの結果、フレイル改善が必要な方はフレイル改善通所サービスなどの介護予防・日常生活支援総合事業を案内。
- ・「通所型サービス C (フレイル改善通所サービス) の概要と介護予防の動機づけになる支援やサービスの実際」をテーマとし、あんしんすこやかセンターに対して介護予防・フレイル予防研修を実施。サービス卒業生らによる自主的なつどいの場につながった例があり、その立ち上げを支援したあんしんすこやかセンターも発表。アンケートでは、「要支援 1・2、事業対象者は元の状態に戻れる可能性が高いことを念頭に入れた支援を心掛けたい」「地域づくりの視点であんしんすこやかセンターが支援しているという点で参考になった」という声が聞かれフレイル改善通所サービスを通所サービスの第 1 選択とする意識付けを行う機会になった。

2. フレイル改善通所サービスの報告 (事務局)

- ・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。要支援 1・2、事業対象者には「してあげる支援」ではなく、目標を持って取り組んでいただくことにより「元の生活を

取り戻す支援」「自信を取り戻す支援」を行う。

- ・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、今年度10月から実施箇所を34ヶ所に拡大し、参加しやすい環境を整えた。

【概要】

- ・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を進めている。昨年度までは最長12ヶ月までの利用が可能としていたが、より多くの方に利用いただけるよう、今年度から利用期間を6ヶ月に変更。その経緯は、開始時と6ヶ月後、延長した場合の12ヶ月後の体力測定結果を効果測定したところ、6ヶ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。
- ・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ヶ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いただき、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。そのため、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、デイサービス事業者は新規参入。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。

【実績】

- ・利用開始時の男女別年齢階層は、ともに80～84歳がピーク。女性は75～79歳の割合が高いのに対して、男性は80歳以上の割合が6割と高く、年齢層が高い傾向。なお、利用者は女性の方が多く、男性の約3倍。
- ・令和5年4月から令和6年12月までの利用者数は6割以上が事業対象者だが、今年度は要支援者の割合が増加。
- ・令和6年4月以降は利用期間を6ヶ月としたこと、10月から実施箇所を増やしたが、事業者公募の発表が9月になり周知期間が短かったこと、および対象者把握に時間を要したことから、昨年度より利用者が一時減少。しかし、12月時点で参加者数は147名、令和7年1月には188名となっており、右肩上がりで見られる。
- ・新規利用者数は、令和6年12月時点で昨年度の新規利用者数178名を超え、195名に増加（参考1月時点：244人）。また、実人数も1月時点では330人となり、昨年度より増加。

【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。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が分かった。さらに、利用者のアンケートや事業者への聞き取りにより、身体機能の改善を実感いただいている。併せて、精神面として「表情が明るくなった」「知り合い・お友達が増えた」といった声も聞かれ、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ヶ月間の短期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。

<質疑>

委員：厚生労働省は介護予防が全国的に効果を上げているのではないかというデータを公表した。

高齢者数は増加し、高齢化が進んでいるため、要介護認定者数は増加している。2013年頃から約10年経過を追ったところ、年齢調整済みの認定率は住民主体の通いの場に力を入れ始めた2015年をピークに下がりだした。ピーク時は、高齢者人口の17.9%（2015年）であり、2023年には16.3%で1.6%ポイントも低下。これは、認定を受ける人が1割ぐらい減った（＝大きな介護予防の効果が始まっている）ということになる。現在、介護給付費は11兆円を超えているが、1.6%減は、約60万人減った計算になり、1人平均給付額が200万円のため、掛け合わせると1兆1,500億円となり、無視できない規模の介護予防効果が全国に現れている。

神戸市では、認定を受けている人が約7,000人減っている計算となり、神戸市でも通いの場が増えているのではないか。どれぐらいの数になっているのか。

事務局：住民主体のつどいの場を増やしていくことを、計画の中にも掲げており、令和5年度末時点

では2,000ヶ所に増えている。国では2025年までに参加人数を8%とすることを目指しているが、本市では既に達成し、令和5年度末時点で参加人数が3万9,038名（9.0%）である。

委員：日本老年学的評価研究機構で、通いの場に行っている人は行っていない人に比べて、要介護認定率が何割という単位で少ないという結果が出ている。3万9,000人が出かける先を作ったことは、それなりの結果があったのではないかと想像できる。

委員：フレイル改善通所サービスの終了後、機能の低下、維持などの分析や追跡はしているか。

事務局：つどいの場につながった人数や、通所サービス卒業後の自立期間などの効果はみていない。

今年度拡充して利用者が増えた状況で、卒業後につながった取り組みなど、効果の部分をあんしんすこやかセンターの協力や利用者のアンケートなど、把握の方法を今後検討する。

委員：せっかく良くなってもまた落ちてくることもある。サービス終了後も維持を目指して事業を進めていただきたい。

委員：フレイル改善通所サービスは、実施箇所を拡大したが、参加者がいない場所もあったと聞いている。その場合は、そこは廃止になるのか。

事務局：今年度拡充した23ヶ所は周知期間の短さと一般介護予防事業のように誰でも気軽に参加できるものではなく、あんしんすこやかセンターで対象者を把握し、ケアマネジメントし、プランを作成する必要があるため、すぐに利用者が増えなかった。場所や参加者の状況、あんしんすこやかセンター職員の意識など、様々な要因で人数が少ないところはある。しかし、令和7年度末までは34ヶ所で引き続き実施していく予定である。その後は、状況に応じて実施箇所を検討していく。

委員：卒業した人が体操を続けていきたいという思いで、自主グループを立ち上げたと聞いている。あんしんすこやかセンターは相談に乗り、継続できるよう支援をしている

委員：フレイル改善通所サービスの限られた人数の効果は上がっているが、さらに進めるためには参加者が地元に戻り、自分の地区で通いの場を企画したり、先生になるといい。モチベーションの高い人もいるため、教材やサポートを今後検討いただきたい。

いきいき百歳体操やその他の体操の映像は既にあるため、地区の人がやりたいいろんな活動、アクティビティーも含め、まちに合ったような活動のあり方をあんしんすこやかセンターで提案いただくと集まるきっかけになる。また、リハビリテーションの時間以外の生活の活動の度合いなどをアンケート、もしくは参加した方を中心にフォローアップすると、具体的な効果がわかる。モニタリングとしても活用いただきたい。

委員：参考だが、九州のある自治体で、通所型サービス・活動Cを利用した人としらない人を比べ効果検証をした。3年1ヶ月間のレセプトデータの分析をしたら、その後の介護サービスの利用が約50万円少ないという結果が出た。神戸市もそういう効果検証をしてはどうか。

II 検討事項

1. 70歳フレイルチェック事業について（事務局）

- ・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年度から70歳の市民全体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。
- ・75歳以上の人は後期高齢者健診の受診機会があるため、要介護認定率が高くなる前の、70歳での実施とする。
- ・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という目的はこれまでと同様で、令和7年度から質問項目の見直しを行う。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する。さらに、フレイルのリスクに応じて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、状態に応じた適切な保健指導を行い、フレイル予防やフレイル改善につなげる。
- ・保健指導対象者の基準は、（質問票）「運動機能」と「こころの健康」の項目に該当し、介護保険サービスを利用していないこととする。フレイル改善通所サービスで改善効果が高い「運動やうつ」の項目に絞り対象者を選定し、保健指導を実施。また、確実にあんしんすこやかセンターにつながるよう、紹介文の導入を検討。フレイルのリスクに応じて、あんしんすこやかセンターへつなぎ、フレイル改善通所サービスなどの利用につなげ、フレイル予防の取り組み、つどいの場への参加や社会参加などの習慣化を図っていく。なお、既に介護保険サービスを利用している方は、ケアマネージャーに相談いただく。
- ・新たな保健指導の基準に該当する対象者は受検者（フレイルチェックを受けた者）の25.8%となる見込み。
- ・その他の取り組みとして、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、いつでも誰でもフレイルチェックできるコンテンツを構築予定。フレイル対策を紹介し、リスクに応じてあんしんすこやかセンターやフレイル予防の取り組みにつなげる。
- ・後期高齢者健康診査では、生活習慣病治療中の方を除外する要件を撤廃し、広く受診しやすい体制に整え、高齢者の健康づくりや介護予防を一層支援していく。
- ・広報紙に特集ページの挟み込みをするなど、広報啓発を充実させ、フレイルチェック受検への意識醸成を図り、フレイル改善の取り組みが必要な方にはフレイル改善通所サービスなどにつなぐことで健康寿命の延伸を図っていきたい。

<検討>

- ・受検率を増やすために取り組めること
- ・各団体に協力いただけること

委員：薬局でのフレイルチェックでは、個別の案内到着時に受検につながるため、受検者が4月・5月に集中する（受検者192名・受検率54%）。その後は年度末に向けて徐々に減る。フレイルチェック登録薬局（436か所）にアンケートをしたところ、ポスター掲示はしているが、個別の案内が十分にできていないことが分かった。そのため、登録薬局にて、70歳に該当する方をリストアップし、個別のリーフレットで案内したい。

委員：70歳以外はフレイルではないとは言えないため、薬局では、70歳以外も実施した方がいい。神戸市としては70歳以外にどのような取り組みをするのか。

委員：薬局では、65歳・70歳以外の年齢で302名に実施、(12月時点。各区の健康福祉フェアでのイベント会場での実施含む)。イベントでも、年齢にかかわらず実施しており、今後も続けたい。また、イベント会場での受検者に対してもしっかりとフォローしていきたい。

事務局：70歳のフレイルチェックは、基本チェックリストの25項目を基本とした問診項目と後期高齢者健診の問診項目を一部導入しているため、項目比較により効果をみていける。75歳以上の方は、後期高齢者健診の問診票がフレイルの項目のため、後期高齢者健診でカバーする。65歳～69歳、71歳～74歳は、「介護予防・フレイル予防応援サイト」のセルフフレイルチェック(基本チェックリストを基本とした問診項目)にアクセスいただく。また、70歳フレイルチェックの広報とともに、案内を強化し、フレイルチェックの結果で、必要な方があしんすこやかセンターや様々なサービス等につながる仕掛けを作っていきたい。

委員：咀嚼チェックガムとだ液ゴックンテストの結果、低下があった場合はどのようにつながるのか。

事務局：70歳フレイルチェックの保健指導の対象外だが、事業対象者に該当する方は、あしんすこやかセンターや歯科医院に相談するようコメントを書くため、自身でつながっていただく。

委員：該当しても自身では対応が分からないことが多いため、ぜひそこは強めに押していただきたい。

委員：保健指導対象者の基準にて、体重減少や低栄養の部分が除外されているが、体重減少があると当然運動機能も低下し関連がある。いかがお考えか。

事務局：栄養面では、神戸市はBMIが低い特徴があるため、体重と身長からBMIが計算できるようにするため、意識して頂ける。また、「今日からはじまる、神戸ではじめる フレイル予防・フレイル改善!」のリーフレットを活用し、自身の状況を把握できるように保健指導の中に組み込みたい。

委員：国保年金医療課から移管されるにあたり、介護保険課が今までのデータの処理や他のサービス(一般介護予防事業含む)との比較検討をする予定か。

事務局：フレイルチェックを実施し、フレイル改善通所サービスにつなげ、その後一般介護予防事業など、つどいの場につなぐことも見据えているため、効果検証は非常に重要である。今後の検討にはなるが、力を入れて取り組んでいきたい。

委員：広報紙以外に広報の方法やお知らせは具体的にあるのか。広報紙を読まない方や広報が伝わらない方へのサポートはあるのか。

事務局：個別に案内と質問票を郵送する。受検者が減りはじめる年度途中の時期に、フレイル対策を含めた啓発として広報紙挟み込みなどで周知を行い、意識を高める機会とする。また、制度に関してあしんすこやかセンターや医師会にも情報提供するため協力いただきたい。

委員：フレイルチェック等で該当した場合はいろんなサービス利用や相談などの支援を受ける機会が多いが、特に元気な場合、相談の機会や元気であることを認めてもらえる評価がないことがすごく残念だ、という意見を地域住民から聞く。ぜひ元気な方へのアプローチも検討いただきたいかがか。

事務局：受検者へのさらなるフレイル対策では、「今日からはじまる、神戸ではじめる フレイル予防・フレイル改善!」のリーフレットを配布し、これからも取り組みを続けていただけるようにしたい。また、元気な方は地域のつどいの場に参加いただき、自ら取り組み、維持していただくことが重要である。一般介護予防事業、シニア元気ポイントのボランティア活動も含めて案内し、新たな取り組みをしていただければ、広報していきたい。また、関係団体の皆様にも案内に協力いただきたい。

委員：薬局でのフレイルチェックは、受検後にかかりつけ薬局になることもあるため、問題なかった方にも長く継続的に相談できるような取り組みをしたい。また、薬剤師が正しい知識をつけられるように、研修会を充実させたい。

2. シニアのセルフマネジメント力向上の取り組み（事務局）

- ・健康とくらしの調査にて、フレイルの認知度は高く、かなり普及したが、予防行動を行うまでには至っていない方が一定数いることが分かったため、行動変容に向けたより一層の働きかけや仕組みが必要だと考えている。そこで、行動変容や自己決定のきっかけとして目標シートを作成し、それに高齢者自身が記入することで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。
- ・「KOBE アクティブシニア目標シート（案）」（以下、目標シート）を様々な場所で手に入れられる環境整備や、様々なイベントやつどいの場などで普及啓発を行う。必要に応じて専門職からのアドバイスを受けたり、市の定める特定のサービス（フレイル改善通所サービスなど）を利用する際に、自らが行動目標を決めて取り組めるようにすることで、セルフマネジメントの向上を図る取り組みを構築していきたい。
- ・目標シートはA3サイズで、シートの活用方法や現在の生活状況を振り返り、目標や取り組みを記載する仕様である。また、神戸市で取り組める介護予防の紹介なども掲載し、自身で資源を見つけていただく働きかけをしたい。
- ・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。Web や市内の様々な場で入手可能とし、介護予防普及啓発（あんしんすこやかセンターが行う啓発）や介護予防事業での活用も想定している。また、総合事業のサービスの一部のケアプランとしても位置づけを行い、自分で生活の目標を立てて、意識を高めることも期待している。
- ・これまで神戸市は、手帳やノートなどを作成したが、持ち運びの際の大きさの問題や次のノートを渡すタイミングなどにより継続できなかったため、1枚もので簡易に活用できるよう工夫をしている。
- ・基本的に自身で記入いただくが、あんしんすこやかセンターに相談した際や普及啓発の際は、フレイル予防に効果的な取り組みについて職員の助言を受けることも想定している。また、あんしんすこやかセンターの職員以外の各専門職に相談をすることや、実践の過程では、医療介護専門職や民間のサービスなど、身近に相談できる人に助言を受けながら振り返ることを想定している。

<検討>

- ・目標シートについて
- ・活用推進に向けて各団体に協力いただけること

委員：どこかに貼るなど、いつも動機付けすることと併せて、今日ではできたら「○」をつけるなど自分で達成感を得てもらうのも1つの方法である。この目標シートの横にカレンダーをつけ評価したり、専門職のところで具体的に頑張りの評価をしてもらえるとさらに後押しになる。フレイル予防の教室では、頑張りに対し花丸をつけるとすごく喜ばれる。

事務局：実践の中でいろんな方に声かけをいただき、継続できるような機会があると良い。「○」をつけることや継続する取り組みとなると、ノートになる。今回は1枚で、目標だけに特化したものとした。今後、継続する仕組みは、併せて考えたい。

委員：例えばスマホを活用すると、毎月自動更新できるがいかかがか。

事務局：これからの高齢者像を踏まえるとそのような取り組みも非常に重要である。

委員：現在、スマホの利用率が一番伸びているのは高齢者である。特に神戸のような都市部の高齢者は使っているという結果が出ていたため、活用してもいい。

委員：「生活や身体で困っている・難しくなっていること」の部分に、関心を高めるために、口腔の内容を一言入れていただきたい。

事務局：多くを記載したいが、検討の結果、今の内容とした。また検討したい。

委員：最初からセルフで記載することは難しいため、薬局が身近な相談先として、用紙の配布だけではなく、相談などサポートできるような体制を考えたい。

委員：二次元コードを読み込めば、介護予防の取り組みのサイトなどに紐づけられるが、上手に利用できない方もおり、老眼や画面の反射で見にくいことがある。紙媒体や例えばここに行けばタブレットで見られるなどの活用の広げ方はいかがか。

事務局：どうしても手軽に1枚もので取っていただくため、紙面に限界がある。どのように案内しているか検討したい。

III.意見交換

1. 各専門職能団体の取り組み状況

委員：総合事業で、たくさんおもしろい活動をしているため、神戸市がリーダーシップをとって、それが他市町の活動にもつながると良い。また、災害に関して、Jアラートだけでなく、自分のまちは自分で守り、どのように支援を受けるかを、つどいの場で意識が高くなればよい。安心安全にいきいきと暮らせる活動を、今後もサポートしたい。

委員：医師会では、介護保険制度につなげたり、フレイル改善通所サービスをより多くの医師に広報し、利用してもらえるようにしている。認知症検診も含めて病気の予防の働きかけは、総合的に市の事業に伴いながら行うため、多職種へ働きかけるシステムがあり、それがより簡単に分かるようになればよい。様々な事業が少しずつ変わるため、今の事業がはっきりわかると、よりスムーズにいくのではないか。

委員：歯科医師会では、フレイルの前駆症状として現れるオーラルフレイルチェックを65歳と75歳の方を対象に、神戸市内の歯科医院606ヶ所で実施している。受検率が少し低いことが問題ではあるが、今後も積極的に取り組みたい。オーラルフレイルチェックの結果、口腔機能低下症の可能性のある方を対象に、今年度市内3ヶ所で健口トレーニングを2回ずつ実施したため、効果検証を行う予定である。結果が出たら報告する。

委員：薬局では、まず70歳に対してしっかり声かけを行い、受検者を増やしていく。時間がとれなくてもしっかり勧奨できるようなポスターやチラシを作成していきたい。今まで利便性を高めるために、登録薬局を増やすことにより重点を置いていたが、フレイルチェック後のあんしんすこやかセンターへのつなぎをしていく。また、70歳以外の全年齢に対してイベント等で機会を増やし、市民がフレイルチェックを受け、その後につながるような形を続けていきたい。

委員：高齢で元気な方から虚弱な方、また別途介護を要する方達への総合的なサービスがあり、幅広い介護予防事業の中で、自分ごととして捉えられるような形になっていると感じた。来年度からセルフフレイルチェックや目標シートが活用されるが、専門職が幅広い機会・場所を設けて相談や助言をする機会が必要である。看護協会では、従来からまちの保健室を神戸市内でも13ヶ所開いており、高齢者もかなり利用されている。啓発に向けての取り組みや相談機会としての位置づけ、および災害の減災、災害時に自分達で避難所までに自分の足で行けることや津波の際に自分達の足で逃げられることをフレイルや自分の生活に関連づけながらやっていると良い。また、セルフチェックや目標の発表、他者の意見を聞く場が必要なため、様々な教室にて、集団効果を

狙い、次へのつなぎや自主化を図ることを意図しながら運営されると良いし、会としても協力したい。

委員：あんしんすこやかセンターは、フレイル改善通所サービス以外にもフレイル予防支援事業や様々な事業を実施している。フレイル改善通所サービスをきっかけに地域の運動や社会参加への意識が高まった地域には自主グループの立ち上げを支援している。既存のつどいの場合は、リハビリ専門職や歯科医師等に講演をしてもらうなど、継続できるように支援しているため、これからも様々な職種に協力いただき、地域の活性化につなげたい。

委員：兵庫県栄養士会では、フレイル改善通所サービスやチャレンジ！KOBE 健幸プログラム、つどいの場における栄養の講話等の神戸市の事業を実施している。参加する方は意識が高く、健康な方が多いが、参加されない方が参加することが大事である。70歳フレイルチェックにより、参加されない方をあんしんすこやかセンターにつなげることはとても良い取り組みであり、介護予防が必要な方が様々な事業を受ける良い機会になる。兵庫県栄養士会でも、栄養支援や講座の中でセルフチェックを啓発していきたい。1回聞いても1年経ったら大体忘れていくことが多いと聞くため、継続的に支援したい。

委員：兵庫県歯科衛生士会では、介護予防講座やフレイル改善通所サービスに派遣している。フレイルでは、オーラルフレイルが最初であり、歯を残すことが一番大事である。市民向けに、健康公開講座で口の情報を伝えたり、災害イベントやお口のイベント等で歯科保健指導・口腔保健指導をしている。また、平時からお口を大切にすることが重要なため、ウェブサイト（お口の健康手帳）等も置いているため、見ていただきたい。また、MCIに早目に気づくことが重要なため、リーフレットを作成中である。

委員：神戸市リハ職種地域支援協議会では、介護予防講座や認知症地域支えあい推進事業、介護予防と保健事業の一体的実施の委託事業を受け、リハビリ専門職を派遣し、つどいの場をできるだけ積極的に支援している。また、リハビリ専門職種として、今まで健康寿命の延伸やフレイル予防・介護予防を目標にしてきたが、障がいをもつ、あるいは介護認定を受けた方に対して、活動を増やし、いわゆる活動寿命をできるだけ延ばしていただきたいため、一体的にリハビリテーションを進める中で、インクルーシブ社会を進めていきたい。

委員：全国の自治体の介護予防の事業の効果評価をしている。効果検証した例で、万歩計を持ち歩くだけで歩数が1日360歩増えるという結果が出た。15万人の高齢者が参加しているウォーキングポイント制度の効果検証をしたところ、医療費が1人2円30銭安くなり、合計10億円の効果が出ていた。また、ウォーキングポイント制度に参加し、歩数を自分でチェックしている方は、要介護認定または死亡する確率が23%抑えられ、万歩計を見るだけでも、介護予防効果があることがわかった。今後、神戸市とも評価をやっていきたい。フレイルは社会性の低下の側面がある。社会活動ができていない方へのアプローチを研究したところ、社会的にアクティブな人と非アクティブな人でほとんど差がなかったのが医療機関への受診である。医療専門職には、一定の確率で非アクティブな人が訪ねてくるため、そこでしっかり捕まえ、いろんな施策につなぐことがとても大事である。