

## 健康寿命の延伸に向けた取り組みについて

### (検討事項)

#### 神戸市における介護予防事業の今後の展開について

今後効果的に健康寿命の延伸に向けた事業を行なっていくために、どのように工夫したらよいか。フレイル予防で需要である社会参加促進への取り組みについて検討。

#### (1) つどいの場（一般介護予防事業）について

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、介護予防につながっている。

国の基準：介護予防に資する住民主体のつどいの場への参加者数は、高齢者人口の概ね1割が目安。週1回以上の開催を基本とし、開催箇所数は、人口1万人に10ヶ所が目安。

※高齢者の年齢、介護認定等が地域により異なる上、開催頻度や箇所数については、住民主体で設けることが望ましいため、一律に定めることはなじまないことから、地域の実情に考慮したうえで実施されたい。

#### ①つどいの場（自主活動）

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いる。※実績：約1,200ヶ所 約3万人参加（平成30年8月現在）

市が支援する事業：

- ・コミュニティサポート支援事業（立ち上げ支援、助成金）
- ・民間企業と連携した介護予防カフェ（立ち上げ支援）
- ・重点地域にサロンづくりを行なう介護予防サロン推進事業（立ち上げ支援）
- ・居場所づくり型一般介護予防事業（助成）など

(例)

- ・散歩や登山グループなどの健康づくり自主グループ
- ・歌声喫茶や編み物・囲碁・将棋・健康マージャン等趣味活動の自主グループ など

#### ②地域拠点型一般介護予防事業（神戸市委託事業）

地域に根ざした介護予防のためのつどいの場を小学校区に1ヶ所設置し、週1回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を、地域の特色を生かした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：78校区/165校区 111か所 約1,800人参加（平成30年10月現在）

## 〈神戸市第7期介護保険事業計画〉

### 実施ヶ所数

平成 30 年度 (2018 年度)	平成 31 年度 (2019 年度)	平成 32 年度 (2020 年度)	平成 37 年度 (2025 年度)
100 小学校区 (119 ヶ所)	130 小学校区 (149 ヶ所)	165 小学校区 (184 ヶ所)	165 小学校区 (192 ヶ所)

#### → (今後の検討課題)

フレイル予防に効果的な社会参加を促進するために、特に、地域拠点型一般介護予防事業においては、未だ事業が行われていない地域があるが、そのうち、つどいの場が充足していないニーズの高い地域に優先的に創設していく必要があると考えている。

また、つどいの場に、どのようなプログラムを導入することが効果的であるかの検証が必要である。

### (2) フレイルチェックについて

平成 29 年度より 65 歳国保加入者と昨年度チェックを受けた 66 歳に対して、質問票、ふくらはぎ周囲長計測、握力等を薬局、市民健診集団健診会場で計測し、高齢期におけるフレイルへの気づき（意識変容）や関心を促すとともに、食生活や運動等の生活の見直し（行動変容）につなげることを目的に実施している。

また、市民がフレイルチェックを実施する側としてサポーターになり、集団の高齢者を対象としたフレイルチェックも 11 月からモデル的に開始するところであり、サポーターと参加者の仲間意識を活用しながら、行動変容につなげる効果が期待される。

#### → (今後の検討課題)

フレイルへの気づきや関心を促し、行動変容（社会参加など）につなげるためには、広報や郵送での案内では一方向のため限界がある。人による声かけなどの仕組みを検討していく必要がある。

### (3) 市民 PHR システム (MY CONDITION KOBE) について

住民の健診データ等の提供と活用について本人から同意を得て個人の健康データを管理し、データに基づき一人ひとりに ICT を活用して保健指導を行う。また、個人の健康行動にポイントを付与し、特典等との交換ができる健康ポイント制度の運用を行う。