

## 神戸市の介護予防の現状について

※令和元年 9 月 6 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 平成 31 年 3 月末現在)

神戸市の人口	1,532,857 人
第 1 号被保険者 (65 歳以上人口)	427,683 人
65～74 歳	209,672 人
75 歳以上	218,011 人
高齢化率	27.9%

※減少傾向

※増加傾向

全国 28.3%

※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 (平成 31 年 3 月末現在)

全市	東灘	灘	中央	兵庫	北	長田	須磨	垂水	西
27.9%	23.6%	25.2%	23.9%	29.2%	28.8%	32.9%	30.9%	28.6%	24.2%

#### ○要支援・要介護度 (平成 31 年 3 月末現在)

認定率：20.5% 認定者数：87,540 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	20.7%	19.8%	15.1%	14.3%	11.4%	10.7%	7.9%	100%
全国	14.1%	14.1%	20.1%	17.3%	13.2%	12.2%	9.0%	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 37.8%

要支援 2 で 24.2%。

#### ○一人暮らし高齢者 (平成 27 年国勢調査)

単身高齢者世帯は 36.0%で、兵庫県は 29.4%、全国 27.3%と比較して多い。  
大阪市、福岡市に次いで 3 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】

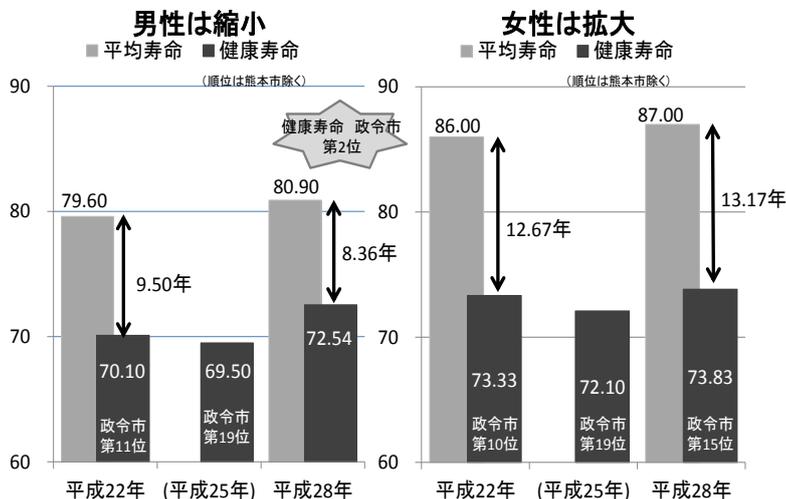
平均寿命	男性 79.6 歳	女性 86.0 歳
健康寿命	男性 70.1 歳	女性 73.3 歳
差	9.5 年	12.7 年
政令指定都市	11 位	10 位

（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)

【平成30年】

平均寿命	男性 80.98 歳	女性 87.14 歳
健康寿命	男性 72.14 歳	女性 74.79 歳
差	8.8 年	12.3 年

(厚生労働省「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」平成30年3月)

○平成37年(2025年)の保険料基準月額額は9,600円程度と見込まれているが、健康寿命の延伸が達成された場合、8,400円程度に抑制可能。

○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(5,900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7期神戸市介護保険事業計画(平成30年～32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。

#### (早期発見・意識啓発)

##### ① フレイルチェック

健康寿命延伸のため、国民健康保険加入の65歳、66歳の市民に対して、質問票、ふくらはぎ周囲長計測、握力等を薬局、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。

※実績（平成31年3月末）

- ・ 薬局 761名
- ・ 集団健診 1,877名
- ・ 登録薬局数 380箇所

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（平成31年3月末）

- ・ 市民講演会市民 約400人
- ・ 市民フレイルサポーター養成講座 参加者数：30名 フレイルトレーナー：4名
- ・ フレイルチェック会 年3回 参加者数：52名

##### ② 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）
- ・ いきいきシニアライフフェア（イベント）
- ・ ホームページ「介護予防ぱんだの部屋」「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）
- ・ 健康教育

### ③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

### ④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。

定員：20名程度

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 726名参加（平成31年3月末現在）

### （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。

### ⑤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：9,451人 平成31年3月末現在）

### ⑥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：1,822人 平成31年3月末現在）

⑦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：41人 平成31年3月末現在)

⑧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：10,585人 平成31年3月末現在)

⑨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・生活機能の改善・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（11か所） ※平成31年3月末現在

効果評価、プログラム作成：筑波大学 山田 実 教授

※実績：合計91名(平成31年3月末時点)

(社会参加)

住民主体の通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。

⑩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地域によって特色があり、様々なメニューを提供する。小学校区に1か所の設置を目指す。

開催場所：地域福祉センター等

※実績：79小学校区 112か所 約1,500人参加 (平成31年3月末現在)

⑪居場所づくり型一般介護予防事業

高齢者の閉じこもり防止や生きがいとなるつどいの場を、月2回程度運営する住民主体のグループに対して、運営費の一部を補助する。

※実績：55 団体 （平成 31 年 3 月末現在）

## ⑫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：76 カ所立ち上げ（54 カ所稼動） （平成 31 年 3 月末現在）

## ⑬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でも活用。

### ○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できるよう、健診結果やサロンをはじめとする地域活動の参加状況のなどが記載できるようなツールを作成。短期集中通所サービス、地域拠点型一般介護予防事業でも活用。

### ○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。短期集中通所サービス、地域拠点型一般介護予防事業で活用。

## ⑭その他

住民主体を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開催されており、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
- ・シルバーカレッジなどの生涯学習の場
- ・シルバー人材センターなどの働く場 など

## （人材育成）

要支援者等に対して、心身の状況、環境その他の状況に応じて、その選

択に基づき、適切なサービスが包括的かつ効率的に提供されるよう必要な援助を行なうため、ケアマネジメントを行なう職員に対して介護予防に対する知識や自立支援に向けた理解を促し、質の向上を目的とする。

⑮介護予防ケアマネジメント（事業対象者、要支援1、2に対するケアプラン作成）従事者研修

自立支援、介護予防の重要性について、ケアマネジャーやあんしんすこやかセンター職員に研修を行っている。平成29年度 神戸市オリジナルのケアプラン様式を改定（マイ・ケアプラン）。

※実績：平成30年度：新任者研修	年4回	282名
平成30年度：現任者研修	年1回（4回開催）	901名
平成30年度：スキルアップ研修	年1回（2回開催）	81名

（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。

⑯研究事業

- ・ JAGESプロジェクト（日本老年学的研究）では、つどいの場の効果や地域特性に応じた取り組み、PHR（パーソナル・ヘルス・レコード）の利活用などを検証している。
- ・ WHO神戸センター・神戸大学等との研究事業では、認知症予防に関する効果検証を行っている。

⑰介護予防サロン推進事業

JAGESプロジェクトの調査結果を踏まえ、要介護リスクが高い等、つどいの場が必要な地域を保健師が地域診断で選定し、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り重点的に介入し、介護予防サロンの立ち上げを推進する。（あんしんすこやかセンターへの立ち上げ支援が中心。）

※実績：平成26年より、14地域へ介入（平成31年3月末現在）