

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

1 日 時 令和7年2月3日(月) 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
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

(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	フレイル改善通所サービスについて
資料5	70 歳フレイルチェック事業について
資料6	シニアのセルフマネジメント力向上の取り組みについて
資料7	前回議事録
資料8	意見・質問票
参考資料	KOBE アクティブシニア目標シート(仮)

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

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、その議事に加わることはできない。

(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

神戸市の介護予防の現状について

※令和 7 年 2 月 3 日
介護予防ワーキンググループ資料

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 令和 6 年 9 月末時点)

神戸市の人口	1,493,990 人
第 1 号被保険者 (65 歳以上人口)	435,365 人
65～74 歳	182,595 人
75 歳以上	252,770 人
第 1 号被保険者数／神戸市人口	29.1%

全国 29.3%

※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 (令和 6 年 9 月末時点)

全市	東灘	灘	中央	兵庫	北	長田	須磨	垂水	西
29.1%	25.7%	25.6%	23.2%	27.1%	32.4%	32.7%	33.1%	30.9%	30.2%

○要支援・要介護度 (令和 6 年 9 月末時点)

認定率：22.5% 認定者数：97,767 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	20.9%	19.9%	16.9%	13.2%	10.8%	11.4%	7.0%
全国	14.7%	14.1%	20.7%	16.7%	13.0%	12.6%	8.1%

※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 35.7%
要支援 2 で 22.4%。

○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)】

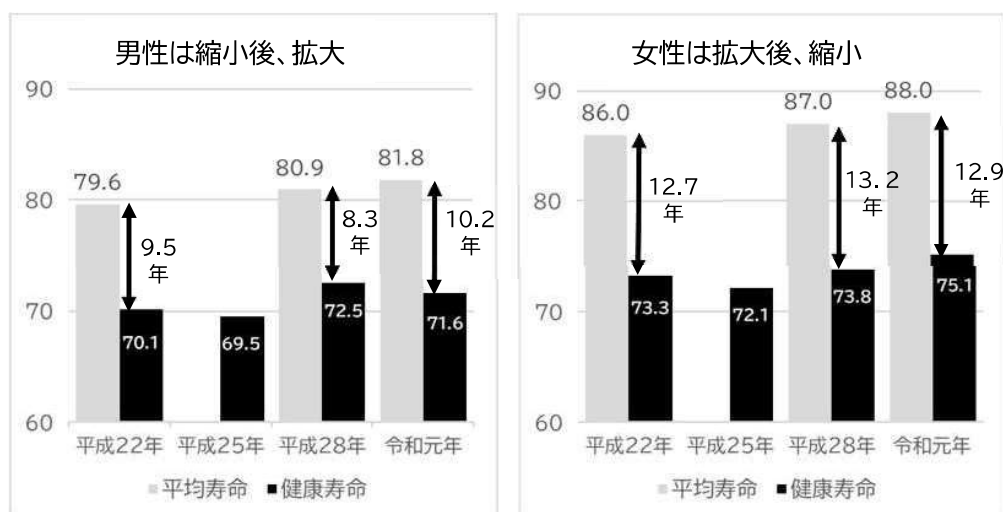
平均寿命	男性 80.9 歳	女性 87.0 歳
健康寿命	男性 72.5 歳	女性 73.8 歳
差	8.3 年	13.2 年
政令指定都市	2 位	15 位

(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

神戸市国民健康保険に加入する 65 歳、70 歳に対して、市内の協力薬局及び特定健診の拠点会場においてフレイルチェックを実施。

（内容）質問票への回答・各種計測（握力、ふくらはぎ周囲径等）

計測結果よりフレイルの恐れがあると判明した者に対して、栄養面・運動面等の改善に関する具体的な保健指導をその場で行い、フレイルの進行防止を図る。

※実績（令和 6 年 12 月末時点）

- ・薬局 305 名
- ・集団健診 1,132 名
- ・登録薬局数 438 箇所

また、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。

（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・実践を充実させる）し、参加者がフレイル対策に取り組みやすくなる内容とした。新たにこうべ福祉・健康フェアでも実施した。

※実績（令和 6 年 12 月末時点）

- ・市民フレイルサポーター：27 名 フレイルトレーナー：6 名
- ・フレイルチェック会 10 回 参加者数：299 名
- ※参加者数には、こうべ福祉・健康フェア 135 人含む

②オーラルフレイルチェック

オーラルフレイルとは、口の機能の衰えをいい、口が渇く、滑舌が悪い、むせるなどの状態。放置すると、4年後にはフレイル（心身の活力に低下）や要介護状態に2.4倍なりやすいといわれている。

65歳（18,099人）と75歳（後期高齢者医療被保険者）（22,977人）に対し、地域の歯科医院（606箇所 令和6年4月時点）でオーラルフレイルチェックを無料で受けられる制度を個別案内した。オーラルフレイルの早期発見、口腔機能の改善を図り、フレイル予防を目指している。なお、介護予防の取り組みも必要な場合は、あんしんすこやかセンターを案内し、フレイル改善通所サービスにつないでいる。

65・75歳オーラルフレイルチェックを受けた結果、口腔機能低下症（重度のオーラルフレイル）の可能性のある方（782名）を対象に、市内3カ所にて、集団健口トレーニングを各2回実施し、効果検証も行う予定（神戸常盤大学に委託）。

※実績（令和6年9月末時点）

令和6年度	65歳	1,183名
	75歳	1,373名

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、フレイル改善通所サービス・介護予防カフェの展示（介護予防啓発月間9月）、ポスター掲示（12月12日～12月25日）
- ・ホームページ「介護予防応援ページ」
- ・ハッピーバックニュース（神戸市勤労者福祉共済制度の加入者が対象）
KOBE シニア元気ポイント（令和6年9月号）
オーラルフレイル啓発（令和6年11月号）
- ・広報紙 KOBE：指と頭の体操（令和6年9月号）、「普段から意識して歩こう」「65歳からは足腰の筋肉を鍛えよう」（令和7年1月号）
- ・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」
「今日からはじまる、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）
- ・介護予防・フレイル予防応援サイト
- ・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6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 796 名参加 （令和 6 年 12 月末時点）

⑥サンテレビ「K O B 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 6 年度作成ミニ講座：元気で暮らす秘訣（フレイル改善通所サービスの案内と介護保険サービスの適切な利用について）

⑦チャレンジ！K O B 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の協力を得て、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の協力を得て、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 40 回 531 名参加 （令和 6 年 9 月末時点）

⑧神戸市シニア健康相談ダイヤル

高齢者が気軽に相談できる機会を設け、健康不安の解消やフレイルの改善を図ることを目的として開設。看護師などの専門スタッフが対応。

※実績 513 件 （令和 6 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。

⑨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：7,849 人 令和 6 年 9 月分）

⑩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：2,337 人 令和 6 年 9 月分）

⑪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：59 人 令和 6 年 9 月分)

⑫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：12,482 人 令和 6 年 9 月分）

⑬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 149 名 （令和 6 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。

⑭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、2.5～4 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：88 箇所 約 1,350 人参加 (令和 6 年 10 月末時点)

⑮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度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：263 団体（年度内廃止団体 1 件を含む） (令和 6 年 12 月末時点)

⑯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ーカーの提供）令和 5 年度は介護予防カフェ 10 周年にあたり、重点的に普及啓発を実施。また、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：96 カ所立ち上げ（令和 6 年度は 3 か所立ち上げ） (令和 6 年 12 月末時点)

⑰KOBESINIA 元気ポイント

高齢者の地域活動への参加を促進するため、高齢者施設などにおいて配膳の手伝いや話し相手などの活動を行った高齢者に、敬老パスなどの IC カードを介してポイントを交付し、交通費などへの換金を行うポイント制度を令和 2 年 10 月 1 日から開始している。

※実績：施設の受け入れ状況 登録施設 380 か所

活動登録の状況 登録ボランティア 3,458 人 (令和 6 年 12 月末時点)

⑱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「KOB E 元気！いきいき！！体操」において活用。

⑪その他

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、ラジオ体操などの健康づくり自主グループ
- ・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

(4) 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。

⑩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（令和6年度）：新任者研修 年3回 126名（2回目まで開催）

スキルアップ^o研修 年1回 50名

予防専従プランナー研修 年1回 61名

⑳リハビリ専門職による同行訪問

要支援者や事業対象者に対して、ケアプラン作成者が訪問する際に、リハビリ専門職が同行して助言する。利用者の心身状態を確認し、状態の改善や重度化防止を目指した生活や訓練を利用者や家族に提案。また、ケアプラン作成についてアセスメントや目標への助言、目的に即したサービスの提案を行う。

※実績（令和6年度）

- ・実施事業所 53 事業所（うちあんしんすこやかセンター 43 事業所）
- ・対象者 161 名
- ・ケアマネジメントに関する研修会への講師出務 3 回

②あんしんすこやかセンターに対する介護予防・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6年度）

- ・テーマ：通所型サービスCの概要と介護予防の動機づけになる支援
通所型サービスC（フレイル改善通所サービス）の実際
- ・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。

③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。

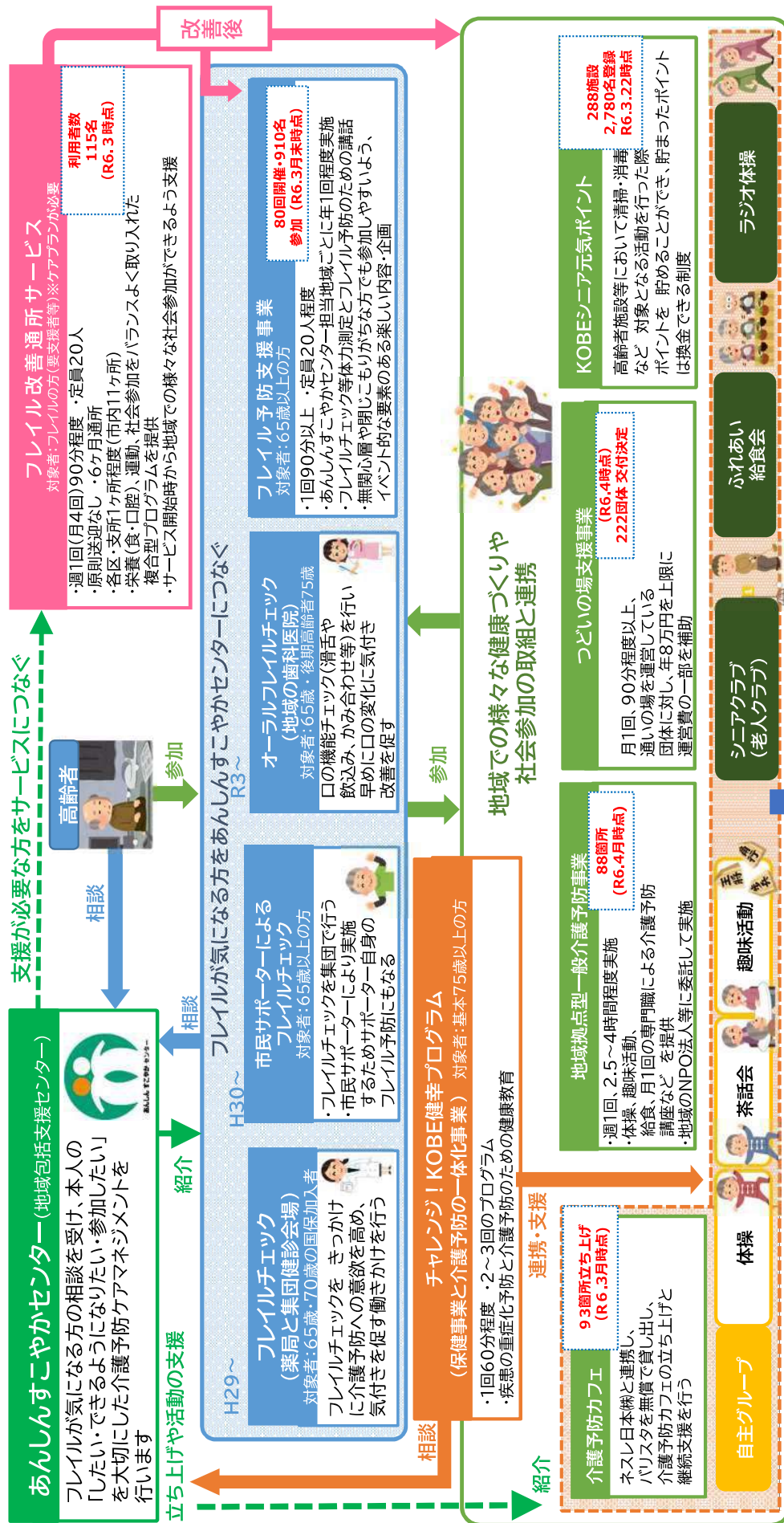
④介護予防サロン推進事業

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。（主にあんしんすこやかセンターへの立ち上げ支援）

令和2年度からは、特定の地域を選定する方法をやめ、全市展開。平成26年から31年までの介入結果を分析したところ、地域の繋がりを示す指標（スポーツ関係のグループ参加割合、交流する友人が多い）の介入地域と非介入地域の地区間差が縮小・解消され、健康指標（口腔機能低下、認知機能低下）の地区間差が縮小・解消されたことがわかった。

※実績：平成26年度から令和元年度まで 16地域へ介入

神戸市のフレイル関連事業



介護予防のワーキンググループや総合事業ワーキンググループの意見などを参考に事業評価



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

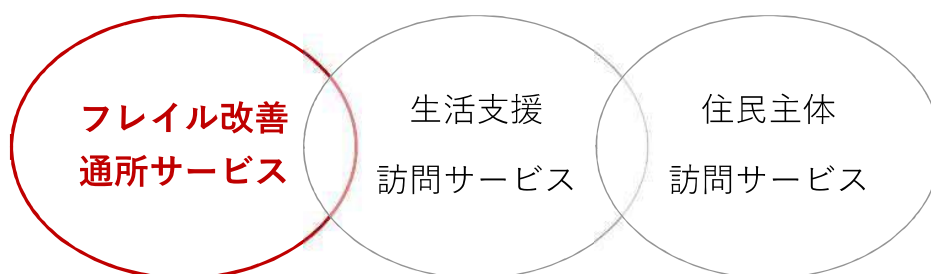


第9期 神戸市介護保険事業計画（令和6～9年度） **BE KOBE**

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						
訪問型サービス	名称	実施方法	内容	利用者負担	利用者数	事業所(団体)数
	介護予防訪問サービス (従前の訪問介護相当)	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6年9月 約7,850名	令和6年9月558
	生活支援訪問サービス (訪問型サービス・活動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6年9月 約2,350名 (全体の約23%)	令和6年9月303
通所型サービス	住民主体訪問サービス (訪問型サービス・活動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6年10月 59人	令和6年10月 6団体
	名称	実施方法	内容	利用者負担	利用者数	事業所(箇所)数
	介護予防通所サービス (従前の通所介護相当)	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6年9月 約12,500名	令和6年9月 437
一般介護予防事業	フレイル改善通所サービス (通所型サービス・活動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6年12月 149名	令和6年12月 34箇所
	名称	内容			実績	
	地域拠点型一般介護予防事業	地域福祉センター、集会所等で週1回2.5～4時間、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6年4月1日時点 88ヶ所で実施	
地域支援事業	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6年12月1日 263箇所決定	
	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6年度(12月末時点) 計66回実施、 763人(実人数)	
	K O B E シニア元気ポイント事業	高齢者施設において高齢者施設等で掃除、洗濯物の整理などの活動を行った高齢者に、ポイントを交付し、換金を行う			令和6年12月末現在 登録者数 3,458人 参加施設数 380施設	

「してあげる支援」から「元の生活を取り戻す支援」へ

BE KOBE



出典：総合事業の充実に向けた検討会資料「リエイブルメントで元気な自分を取り戻す！」（一部改変）



5

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

「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



6

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

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
						体力向上運動	クールダウン 振り返り 宿題提案

二重課題
(認知症予防)

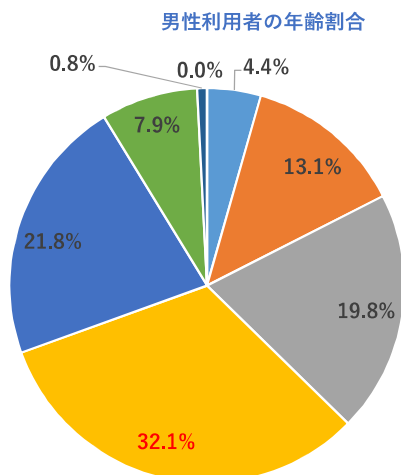
サービス内容

- ・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、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。

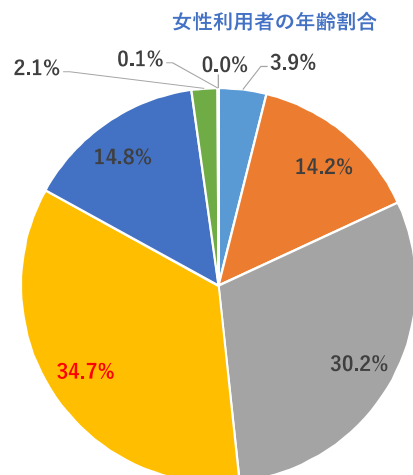
7

年齢階層別 利用者数の内訳（平成30年10月～R6年12月）

BE KOBE



■ 65～69歳
■ 70～74歳
■ 75～79歳
■ 80～84歳
■ 85～89歳
■ 90～94歳
■ 95～99歳
■ 100歳～



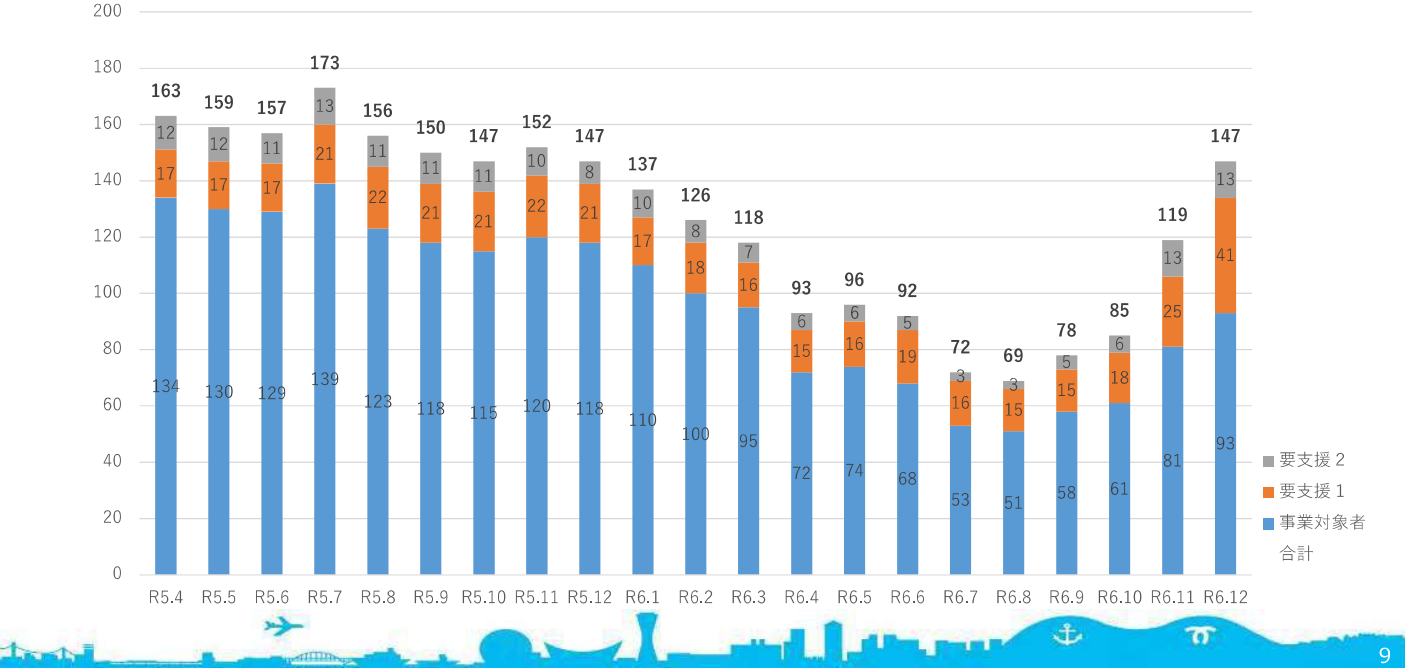
■ 65～69歳
■ 70～74歳
■ 75～79歳
■ 80～84歳
■ 85～89歳
■ 90～94歳
■ 95～99歳
■ 100歳～

※抽出年齢はサービス開始時

8

令和5～6年度 フレイル改善通所サービス 介護度別利用者数推移

BE KOBE



令和5～6年度 フレイル改善通所サービス 新規利用者数

BE KOBE

	令和5年度	令和6年度※
新規利用者数	178人	195人
実利用者数	325人	281人

※令和6年12月時点



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）

R6年度筑波大学 山田教授分析結果より

⇒運動機能の向上を中心にフレイル対策に効果あり



11

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

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



12



70歳フレイルチェック事業

神戸市福祉局介護保険課



R6年度までの国保フレイルチェック

- 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
当年度中に65歳または70歳の誕生日を迎える国保加入者およびその同伴者
- 保健指導対象者
ふくらはぎ周囲長・握力ともに基準値未満
- あんしんすこやかセンターへのつなぎ
明確な基準なし

(参考) 令和 7 年度開始 70歳フレイルチェックに向けて①

	国保フレイルチェック	70歳フレイルチェック(案)
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	当年度中に65歳または70歳の誕生日を迎える国保加入者およびその同伴者	当年度中に70歳の誕生日を迎える市民
質問票	口腔に関する詳細な質問・基本チェックリスト	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	

※70歳フレイルチェック対象者以外は、「セルフフレイルチェック」ができるサイトを案内

(参考) 令和 7 年度開始 70歳フレイルチェックに向けて②

	国保フレイルチェック	70歳フレイルチェック (案)
結果返し	健診機関：後日結果を送付 薬局：後日、対面にて結果説明。	当日、結果返し
保健指導対象者	ふくらはぎ周囲長・握力ともに基準値未満 【基準値】 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	①かつ ②または③ に該当 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 ②質問項目2（基本チェックリスト）の運動の項目、もしくはうつの項目に該当 ③左記同様
あんしんすこやかセンター紹介基準	明確な基準なし	保健指導対象者

対象者：

一定の年齢（70歳）で**市民全員**にフレイルチェックを実施する（約1万7千人対象）



5

対象年齢について

- 介護認定率は年齢につれて上昇するが、特に70代後半以降になると上昇幅が大きくなる
- 介護認定率が大きく上昇する75歳頃までに、フレイルのリスクを発見し、適切に予防に取り組む必要がある



6

つなぐ仕組みづくり：

①保健指導対象者を拡大

- ②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つなぐ基準を明確にし、保健指導とあんしんすこやかセンター紹介対象者を統一
あんしんすこやかセンター紹介文を導入し、対象者が持参できるようにする



7

保健指導対象者の基準（拡大分）

【基本チェックリスト】

No.	質問項目	回答
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい 1.いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい 1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい 1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい 1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい 1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい 1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい 1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい 1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい 0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい 0.いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい 0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI=) (注) 18.5未満の場合に該当	1.はい 0.いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい 0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい 0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい 0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい 1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい 0.いいえ
18	周りの人からいつも同じ事を聞かれる物忘れがあるといわれますか	1.はい 0.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	0.はい 1.いいえ
20	今日が何月何日がわからない時がありますか	1.はい 0.いいえ
21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	1.はい 0.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	1.はい 0.いいえ
23	（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	1.はい 0.いいえ
24	（ここ2週間）自分が急に立つ人間だと思えない	1.はい 0.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	1.はい 0.いいえ

No6-10
運動低下
3/5以上

No11-12
低栄養
2/2

No13-15
口腔低下
2/3以上

No16-17
閉じこもり
16に該当

No18-20
認知低下
1/3以上

No21-25
うつ
2/5以上

No1-20
生活低下
10/20以上

【判定基準】

該当項目名	質問項目	該当基準
総合	No.1～20	20問中、10問以上が「1」の回答にチェックあり
運動	No.6～10	5問中、3問以上が「1」の回答にチェックあり
栄養	No.11～12	2問中、2問ともが「1」の回答にチェックあり
口腔	No.13～15	3問中、2問以上が「1」の回答にチェックあり
閉じこもり	No.16	No.16の回答が「1.いいえ」にチェックあり
もの忘れ	No.18～20	3問中、1問以上が「1」の回答にチェックあり
こころ	No.21～25	5問中、2問以上が「1」の回答にチェックあり



8

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

フレイル改善通所サービス等

保健指導・あんしんすこやかセンター紹介

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、対象者が受検者の25.8%となる。

	受検者 (人)	受検率 (%)	保健指導対象者 (人)	保健指導対象者割合 (%)
R5年度	984	8.8	87	8.8
R7年度見込み	3400	20.0	877	25.8

1. その他の取り組み

①セルフフレイルチェックのサイトを構築

フレイルチェックの機会が少ない65～74歳の全年齢においてフレイルチェックを受ける機会を提供。

回答に応じてあんしんすこやかセンターやフレイル対策を紹介し、フレイル改善・介護予防につなげる。

②後期高齢者健康診査の充実

「生活習慣病治療中の方」を除外する要件を撤廃

③広報の強化

広報誌に、特集ページの挟み込み



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
- ・各団体で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（案） ～KOBEアクティブシニア目標シート（仮）の活用について～



| 01

介護予防・日常生活支援総合事業の充実に向けた検討会における 議論の中間整理（概要）

1 実施 要綱	2 ガイド ライン	3 ケアマネ ジスト	4 包括 センター
○	○	○	○

BE

- 高齢者の地域での生活は、医療・介護専門職との関わりのみならず、地域の住民や産業との関わりの中で成立するもの。また、高齢者自身も多様な主体の一員となり、地域社会は形作られている。
- 総合事業の充実とは、こうした地域のつながりの中で、地域住民の主体的な活動や地域の多様な主体の参入を促進し、医療・介護の専門職がそこに関わり合いながら、**高齢者自身が適切に活動を選択できる**ようにするものである。
- 総合事業の充実を通じ、高齢者が元氣なうちから地域社会や医療・介護専門職とつながり、そのつながりのもとで社会活動を続け、介護が必要となっても必要な支援を受けながら、住民一人ひとりが自分らしく暮らし続けられる「地域共生社会」の実現を目指していく。



地域の人と資源がつながり地域共生社会の実現や地域の活性化

| 02

令和6年度地域支援事業実施要綱等改正の概要

フレイルの認知度

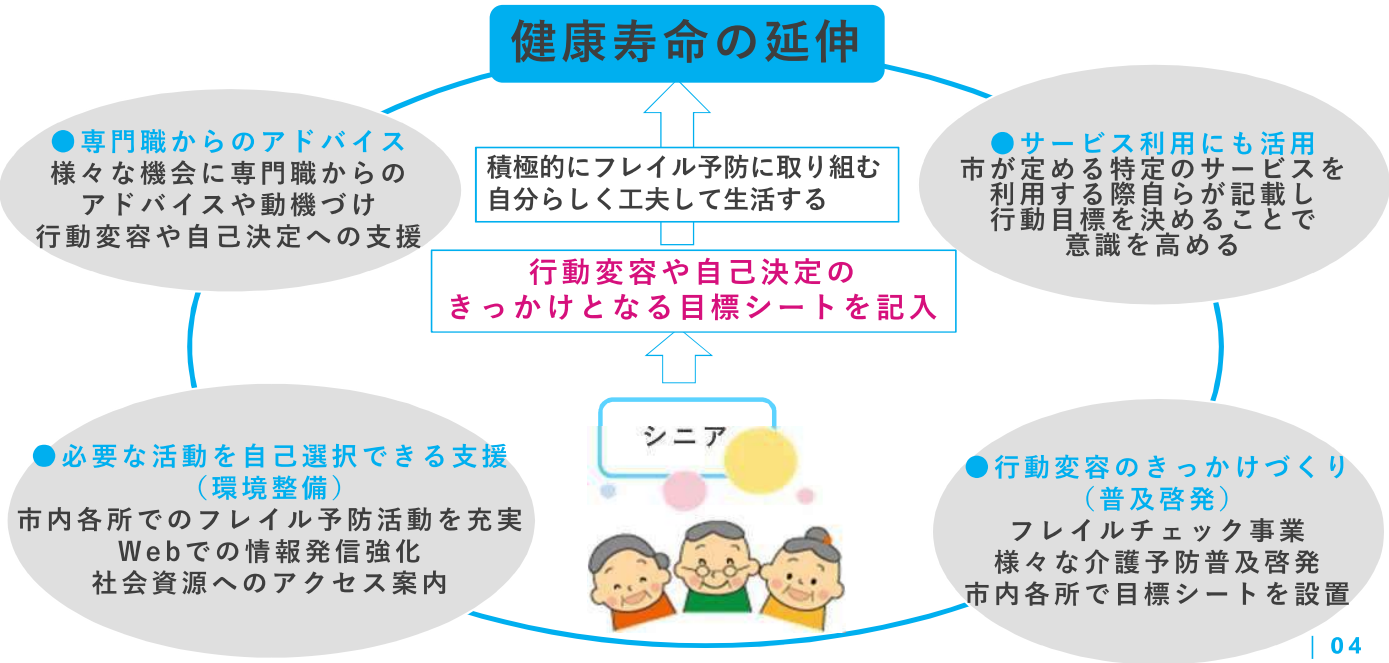
- フレイルについて、「よく知っており予防活動をしている」(18.8%)が2019年調査より10.3ポイント高く、「知っているが予防活動をしていない」(20.0%)も含めた『知っている』(38.8%)は20.7ポイント高くなっている。

周知→行動変容のステージへ



健康と暮らしの調査より

シニアのセルフマネジメント向上の取り組み



KOBEアクティブシニア目標シート（仮）を作成

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、解決したいと思うこと
- 望む暮らしを継続するための目標を決めること
- フレイル予防や健康管理につながる取り組みを実践すること
- 目標達成することで、自信が持てるようになること



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**

（専門職のケアプランは必要ないという高齢者を増やす）

配布方法

Webや様々な場で入手可能

（必ずしもあんしんすこやかセンターを介さない）

- ・ 介護予防普及啓発として様々な機会を通じて配布
- ・ 市のホームページ ・ 市内各所に設置
- ・ フレイルチェック事業 等

用途

自分で書くことにより、意識を高める

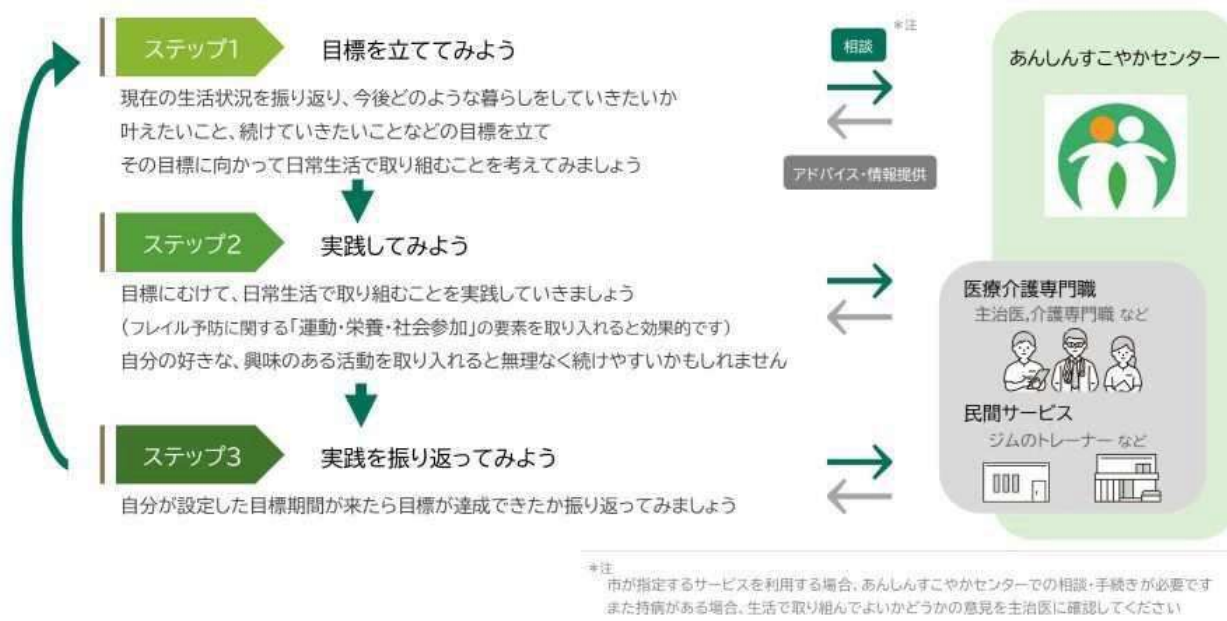
- ・ 自分で生活の目標を立てる
- ・ 市が定める特定のサービスを使う時のケアマネジメント（フレイル改善通所サービス、住民主体訪問サービス等）

特徴

1枚ものであり簡易

- ・ セルフマネジメントできるよう工夫
- ・ あんしんすこやかセンターには、支援の方法についてマニュアルを作成

KOBEアクティブシニア目標シートの活用方法（案）



07

検討事項

- 目標シートに対するご意見
- 活用推進に向けて各団体で協力いただけること

| 08

令和 5 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 6 年 2 月 27 日（火）14：00～15：30

開催手法 ハイブリッド形式

現 地 会 場：三宮研修センター7 階 705 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

② 今後の介護予防事業について

(検討事項)

- ・健康寿命の考え方について
- ・フレイルチェック事業について

(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）

- ・神戸市では、高齢者の状態像に応じた介護予防サービスを提供している。早期発見・意識啓発として多様なフレイルチェックの機会を設け、あんしんすこやかセンターと連携し、年齢や状態像に合ったフレイル予防の取り組みを案内する。元気な方・意欲的な方は社会参加を促進、フレイル改善が必要な方は『フレイル改善通所サービス』などの総合事業を案内。効果検証を行いながら介護予防施策を展開している。
- ・（今年度の変更点）オーラルフレイルチェック：対象者を後期高齢者医療被保険者 75 歳にも拡大して実施。
- ・（新規事業）転倒リスクチェックおよびアクティブシニア応援プログラム：71 歳以上を対象に駅前や薬局など身近な場所で握力やふくらはぎ周囲径測定などを行う転倒リスクチェックを実施。その結果、プレフレイル状態の方に一般介護予防事業の通所プログラムであるアクティブシニア応援プログラムを案内。アクティブシニア応援プログラムは、リハビリ専門職等による週 1 回 90 分、3 ヶ月間の短期集中型で、運動・栄養・口腔に、ボランティア活動を加えることで、社会参加につながるように支援を行ったことが特徴。
- ・（追加）フレイル予防・介護予防研修：例年実施している、あんしんすこやかセンター職員を対象にした必修研修。今年度は、医療経済研究機構の服部真治氏が、職員の経験年数に合わせて「介護予防事業の制度改正の振り返りと総合事業のあるべき姿」をテーマに講演。また、フレイル改善通所サービスの委託事業者が、実際の教室の様子や支援について講演。サービスの趣旨や内容の理解を促す機会となった。

2. なかまとはじめるネットをつどいの場について（千葉大学特任助教・井出一茂先生）

- ・コロナによる健康二次被害対策の一つとして、直接の対面を伴わず感染リスクを避けて交流できるオンラインのつどいの場に参加することで介護予防効果があるのか、どのようなオン

ラインの導入支援が必要なのかについて検証する目的での取り組みである。

- ・神戸市では、既存の6団体のスマートフォンやタブレットを持っている方63名が2022年の12月から2023年の3月に参加した。
- ・まず、個別でスマートフォンやZoom、LINEなどの接続方法を説明し、週に1回のオンラインプログラムを3クール実施後、対面で振り返り&交流会を実施した。
- ・結果に影響しそうな要因をバランスが取れるように団体単位で抽選で分け、先に実施する「体験群」とあとに実施する「待機群」にランダムで割付した。
- ・他の自治体と比較すると、神戸市の参加者の特徴としては、前期高齢者の参加者が多く、元々インターネットを使われている方が多かった。
- ・事前と体験後と比較すると、孤独感・うつ・対面交流が改善傾向だった。しかし、孤独感に関しては、孤独感ありが孤独感減少、孤独感なしが孤独感増加という結果となったため、解釈に注意が必要である。
- ・オンラインつどいの場の終了後の継続意向は6割程度だったが、追跡調査時点では少し低下していた。既存の団体であったため、活動自粛期間が終了したことで対面での活動が可能になったことが、影響したと思われる。

3. 転倒リスクチェック・アクティブシニア応援プログラムについて（事務局）

- ・アクティブシニア応援プログラムは実施中のため、終了者110名の報告となる。
- ・歩く速度が速くなり、バランス機能の向上が見られた。参加者の満足度も高く、終了後もフレイル予防に取り組もうと思っていた。
- ・ボランティアに参加するプログラムのため、参加を躊躇する方が多いかと思っただが、家族の後押しや本人の何かをしないとイケないという思いより、多くの方が事業に参加した。

4. 第9期介護保険事業計画（案）について（事務局）

- ・令和6年度からの第9期介護保険事業計画については現在策定中。
- ・計画の目的は「高齢者が尊厳をもって自立した生活を営むことができる社会の実現」としている。その目的を達成するために6つの目標・施策の柱を設定し、その1つが8期同様「フレイル予防をはじめとした介護予防の推進」である。来年度はフレイル改善通所サービスを拡充する。

5. フレイル改善通所サービスの拡充（事務局）

- ・フレイル改善通所サービスは 栄養・口腔・運動・社会参加をバランスよく取り入れた複合型プログラムを提供する短期集中の通所型サービス。
- ・令和6年度は、4月から11ヶ所で開始する。転倒リスクチェックをした結果、プレフレイルの方を多数把握したこと、定員数を超えて待機者が出る会場がある状況等を踏まえ、フレイル改善通所サービスの実施場所を年度内に39ヶ所まで拡大し、併せて通所期間を最長12ヶ月まで延長可能としていたが廃止し、6ヶ月の通所期間とする。それにより、希望する方が参加しやすく、より多くの方が利用できるようにする。
- ・あんしんすこやかセンターが基本チェックリストとマネジメントを行い、事業対象者に該当した方は、積極的に参加勧奨を行い、フレイル改善通所サービスの利用につなげる。
- ・6ヶ月のサービス利用期間中から 社会参加に関する声掛けやプログラムの提供を行うことで社会参加にスムーズにつながることを目指す。
- ・フレイルチェックなどの事業や歯科・医療機関などさまざまな関係機関からフレイル状態の方や

MC Iの方を早期発見し、あんしんすこやかセンターを紹介してもらうことで、フレイル改善通所サービスの利用の強化を図る。MC Iに関しては、認知症神戸モデルで協力いただいている医師会とも連携する予定である。

- ・フレイル改善通所サービス利用強化により、高齢者の自立度の向上を図り、社会参加を行っていただくことで、介護給付費の削減につなげたいと考えている。

<質疑>

委 員：運動器不安定症やロコモの色々な測定法がある中、5m 歩行速度・5回の立ち上がり・片脚立位を選択したのは、今後も定期的に基本的なデータとして取るのか。

事務局：コロナによる二次被害への事業のため、今年度限りとなる。

委 員：運動機能評価においては、5m 歩行速度・片脚立位は様々な国のデータがあるため、比較が可能である。年齢層で分類し、どの位落ちているのか、運動によってどの位上がったのかなどが、比較できる。今後も、基準を決めて、事業を実施することはよい。

委 員：フレイル改善通所サービスは拡充により1,000人程度が利用できるが、高齢者の人口から見ると少ないため、39ヶ所では足りず、もっと増やしてほしい。また、様々な通所サービスの後に、繋がれるつどいの場などを一緒に用意すると、流れができてよいのではないか。

事務局：体力測定項目だが、フレイル改善通所サービスで測定しているため、年代別で推移を見ていくことが可能であり、今後評価をしていきたい。

委 員：フレイル改善通所サービスの卒業後は、仕事やボランティア、余暇活動、つどいの場などへつなげるということによいか。

事務局：これまでのフレイル改善通所サービスでは、6ヶ月間の通所後に閉じこもるリスクをふまえて、延長の利用やその他の介護予防通所サービスを利用する方も一定数いたという課題がある。来年度に向けて、参加者がサービス利用開始から社会参加を意識し、目標をしっかりと設定して意欲的に参加できるように、あんしんすこやかセンターの職員にも研修をした。フレイル改善通所サービスにうまく繋げ、社会参加にもうまく繋がるように意識して取り組みたいと思う。

委 員：アクティブシニア応援プログラムとフレイル改善通所サービスの違いは何か。

事務局：大きな違いは、アクティブシニア応援プログラムは一般介護予防事業、フレイル改善通所サービスは総合事業で、ケアマネジメントをしてケアプランを立てて参加いただくこと。アクティブシニア応援プログラムは今年度限りの事業のため、フレイル改善通所サービスを拡充し、多くの対象者のフレイル改善を図り、社会参加につなぐことを考えている。

委 員：フレイル改善通所サービスとそれ以外の介護予防通所サービスの違いは何か。

事務局：フレイル改善通所サービスは、栄養・口腔・運動・社会参加をバランスよく取り入れた複合型で短期集中のプログラムになっており、卒業がある。一方のその他の介護予防通所サービスは、生活機能向上のための機能訓練がメインになっているようなサービスでは、内容は似ている点もあるが利用期間が決まっていない。改善すれば終了し、地域の社会参加につながるものが本来の姿だが、一旦利用された方は介護予防通所サービスを継続される方が現状多い。神戸市としては、フレイル改善を図って、給付費削減に取り組むためにはフレイル改善通所サービスを推し進めたい。

委 員：補足だが、高齢者の数が増えたため、高齢者を3つのグループとし、対応を分けるようになった。要介護認定を受けた方達は介護保険の給付を受ける。その手前のちょっと機能が落ちてきた方達は総合事業を受ける。元気な方達は一般介護予防事業を利用する。三層に

分けて、要介護認定を受けた方は卒業のないずっと利用できるサービス、総合事業の対象者は短期集中で頑張っていたいて、ちょっと落ちている部分を回復して元に戻ってもらう。そして、元気な方達は、たまに専門職が見に行くが、住民が中心で運営し、ずっと通い続けられる住民主体の通いの場である一般介護予防事業を利用する。

委員：介護保険通所サービスでは、要介護の方もいるため、まだ元気で身の回りのことがしっかりできる方は、場違いに感じる事が多く、できれば元気な方対象のフレイル改善通所サービスを利用したいと希望する。しかし、現状ではかなり狭き門であり、各区に1ヶ所ないし2ヶ所のため、遠方の方はなかなか通所ができない。今後、39ヶ所に拡充されるが、どのような場所でどの事業者が受託するのかなど、具体的なところを教えてほしい。

事務局：全てフィットネス事業所に委託して実施している現状である。今後は介護予防通所サービスの事業所やその他民間の様々な業種の事業者にも参入してもらい、多様なサービスを提供できるようにしたい。プログラムは一定神戸市で決めてはいるが、事業者のオリジナルで柔軟に楽しいプログラムも提供していただけると、より楽しくフレイル改善に取り組めると思っている。多くの事業者に参入いただけるように公募の際には取り組んでいく。

Ⅲ 検討事項

1. 健康寿命の考え方について（事務局）

- ・第9期介護保険事業計画では、健康寿命延伸の数値目標を示していないが、介護予防ワーキングとしては引き続き健康寿命の推移を見ていく必要があると考えている。
- ・現在使用している健康寿命は、主観的なデータである「日常生活に制限のない期間の平均」を指標としており、厚生労働省も使用している。しかし、介護認定の要介護2以上を不健康として算出する客観的なデータである「日常生活動作が自立している期間の平均」も使われるようになっており、兵庫県も使用している。
- ・「日常生活に制限のない期間の平均」では、3年ごとに実施される国民生活基礎調査を基に算出しており、健康寿命と平均寿命の差が10年以上と明らかであり、市民の動機づけに利用しやすい点、また、自己申告であっても、フレイルは身体面・精神面・社会面が相互に影響している状態のため、早期の対応ができる点、さらに、政令市での比較が可能な点が利点と思われる。
- ・「日常生活動作が自立している期間の平均」は市町村単位でも算出可能な客観的なデータであるため、兵庫県下での比較が可能な点が利点となる。一方健康寿命と平均寿命の差が1～3年程度の差しかない点、主に65歳以上の高齢者のみを対象としている点、さらに、介護認定の身体的要素が基準になっているという点が課題に挙げられる。
- ・2019年の厚労省の「健康寿命のあり方に関する有識者研究会」の報告書の概要では、現在使用している「日常生活に制限のない期間の平均」を今後も健康寿命として取り扱い、補完的指標として「日常生活動作が自立している期間の平均」を活用するということが記載されている。

<議論>

委員：「日常生活に制限のない期間の平均」「日常生活動作が自立している期間の平均」では、健康寿命が10年位の差と1年の差のため、印象が違う。どちらも正しいが、市民に対して健康寿命がすごく差があり、頑張ったら縮めていけるということにつなげるのであれば、分かりやすいのは「日常生活に制限のない期間の平均」だと思う。

委員：国も検討会を設置し整理したため、神戸市も同様に良いのではないかな。

事務局：そのように考えていく。

2. フレイルチェック事業について（事務局）

- ・神戸市のフレイルチェック事業の対象者は、65 歳・70 歳の国保加入者や後期高齢者 75 歳など様々であり、市民全体を対象にした事業ではないという課題がある。そのため、悉皆でフレイルチェック事業を実施するなど、効果的な事業のあり方を今後検討していきたい。
- ・要介護認定率は年齢につれて上昇し、特に 70 代後半に上昇幅が大きい。神戸市としては、要介護認定率が上昇する 75 歳頃までにフレイルのリスクを発見し、意識変容や行動変容につなげていくのが良いと考えている。

<議論>

委員：フレイルチェックを薬局で長らく実施しているが、その後の繋ぎが課題である。フレイルチェックの対象者が、65 歳であることは、健康寿命の延伸を考えるとよいが、やはり 70 歳か少し上の方のほうが関心度が高い。対象の年齢をもう少し上に広げて、通所サービスにつないでいくような形にすることも、今後検討いただけるとありがたい。

委員：データを大事にするという視点で、介護が必要になる年齢である 75～80 歳頃がとても大事である。予防的な観点では、75 歳は非常に大事な年齢であり、うまく予防でき、悪化していないかを評価する意味で、80 歳も大事である。

運動器・栄養面が低下してくるのはもっと若い時からであり、65 歳など一般介護事業の対象である若い方もチェックしなければいけない。65・70・75 歳の区切りはキーポイントであり、5 年毎に年次的に評価するために、基準の評価項目を設けて継続的实施するのが大事である。

委員：フレイルの状態が明らかになるのは、75 歳頃と思うが、予防や啓発の意味も含めてフレイルチェックをするならば、65 歳頃や 60 歳頃からでもいいのではないかと。

委員：あんしんすこやかセンターで介護保険の新規申請をする方は、大体 75 歳から 80 歳の方が一番多い。そのため、介護保険の申請をするまでの年代が、フレイル予防に力を入れるべきではないかと考える。

委員：65 歳は、現役で働いていた延長で社会活動をしていたり、動ける年齢かと思う。介護申請が始まるのも、個人差が非常にあるため、75 歳かその少し前の 70 代かと思う。この事業のデータをしっかりと広く公表し、市民に啓発していくところが非常に大事である。

IV.意見交換

1. 各専門職能団体の取り組み状況

委員：医師会は、認知症の対策を主にやっている。

委員：歯科医師会は、神戸市行政とともに令和 3 年 9 月から各歯科の診療所でオーラルフレイルチェックを開始した。令和 4 年度は利用率が 15.2%で、令和 5 年度も継続中である。フレイルが進行していると判断された方を対象に、3 月に歯科医師会で講演の予定である。今後ともオーラルフレイルチェックを通して、介護予防の事業にはできるだけ貢献させていただけたらと考えている。

委員：薬剤師会では、全国ではおそらく先駆けてやっていることだと思うが、薬局にてフレイルチェックを実施している。薬局が市内に 437 か所、各区に 50 ヶ所以上あるため、身近な場所で、そこに行けば受けられることが非常に重要である。また 薬剤師が結果と一緒に見ながら説明するため、チェックだけではないということも非常に重要である。65 歳と 70 歳が対象だが、65 歳が約 140 例、70 歳が 268 例である。また、今年度は 71 歳以上の 1,200 名が、転倒リスクチェックを薬局で行った。今後もフレイルチェック事業を継続し

ていきたい。

委員：兵庫県看護協会は、神戸市シニア健康相談ダイヤルで看護職が電話相談を受けている。フレイル・運動・栄養に関する相談は多く、運動ができる場所や仲間づくり、つどいの場の紹介を具体的にし、継続につなげている。また、各地で実施しているまちの保健室で、相談を受けている。

委員：コロナ禍でつどいの場が縮小傾向になったが、コロナ後、新たにつどいの場が立ち上がっている。あんしんすこやかセンターでは、つどいの場の継続支援やつどいの場でフレイル予防の啓発をしており、今後も継続していく。

委員：兵庫県栄養士会では、市からの委託を受け、つどいの場やフレイル改善通所サービスで栄養の講話の事業を実施している。また、チャレンジ！KOB E 健幸プログラムでは、つどいの場に対して、歯科衛生士会の協力を得て、1会場あたり2～3回フレイル予防の教室を実施している。さらに、個別対応として、栄養相談ダイヤルでフレイルに対する家庭の食事など栄養相談等を受けている。フレイルに対する意識をできるだけ若いうちに持っていただき、両親や祖父母に対して早期発見できるように、様々な世代にフレイル予防に関する意識を植え付けていく必要がある。

委員：兵庫県歯科衛生士会でも市の委託を受け、神戸介護予防教室とフレイル改善通所サービスに派遣をしている。人材育成で多くの研修会を実施し、また、リーフレット等をホームページに掲載している。フレイルの前のオーラルフレイルがとても重要で、口腔内の状態が良くないとフレイルにつながると言われているため、「50歳になったら考えよう お口の健康 オーラルフレイル予防」というリーフレットなどを活用していただきたい。また、今年度は、「非常時にいかす わたしの健口手帳」という冊子の高齢者版を作成し、全県で紹介をしているため、ホームページ等で印刷し、ぜひ活用をお願いしたい。

委員：神戸市リハ職種地域支援協議会は、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の3職種で構成され、一般介護予防事業に従事している。フレイルというと理学療法士の運動・体操ばかり強調されるが、作業療法士の得意なADLやコミュニケーション、言語聴覚士の言葉の問題、聞こえの問題、喉の中の問題などを多面的に展開できるようになっている。発足当初はOT・STが少なかったが、徐々に増えてきているため、活動を継続していきたい。また、介護予防の評価についても、色々検討を重ね、市民や団体の地域動向等を的確に把握できるように努めたい。

委員：病院などから介護保険に直接つなぐこともあるが、病院のスタッフが、つどいの場などを知っていて、まずは地域につなぐアドバイスもあるかと思う。また、医師として、介護保険以外の地域支援事業を知ることで、リスクのある方が介護になる前につなぐことを考えていきたい。

脳卒中の患者の中には、30代・40代で歯牙がない方がたくさんおられ、全身的な健康の維持ができてない状況にある。歯科衛生士込みで歯科医師会と連携を取りながらアプローチする必要性を感じている。今回、回復期の診療報酬改定で、必ず歯科衛生士のチェックが必要となったことから、歯科は重要である。

事務局：今後の介護予防事業において、市民への啓発や効果測定の示し方を検討していきたい。

(案)

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、介護が必要にならないよう、積極的に予防に取り組むことが重要です。

地域には、生活を助ける様々なサービスや活用できる資源があります。生活上の困りごとが少し出てきたときは、専門的な介護サービスだけでなく、それらの身近なサービスや資源の情報を得て、自ら選択し、工夫して暮らしを継続させていく「セルフマネジメント」が必要になってきます。

神戸市にどのようなサービス資源があるのか このリーフレットも参考にしながら情報を得てみましょう。様々な人と交流することで得られる情報もあるかもしれません。今の自分の体調や、今後の生活を考えるきっかけとして、目標シートを記入し活動してみましょう。

- KOBEアクティブシニア目標シートを活用してみよう -

ステップ1 目標を立ててみよう

現在の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
叶えたいこと、続けていきたいことなどの目標を立て
その目標に向かって日常生活で取り組むことを考えてみましょう

*注

相談

あんしんすこやかセンター

アドバイス・情報提供

ステップ2 実践してみよう

目標にむけて、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・運動・社会参加」の要素を取り入れると効果的です)
自分の好きな、興味のある活動を取り入れると続けやすいかもしれません

ステップ3 実践を振り返ってみよう

自分が設定した目標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
達成できると次の目標や取り組みを考えてみましょう

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

*注

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、生活で取り組んでよいかどうかの意見を主治医に確認してください

KOBEアクティブシニア目標シート



作成日 年 月 日 氏名

目標シートを記入しながら今後の生活の目標や取り組みを考えていきましょう

I 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 -

II 目標

4 よりよい暮らしのための目標

- 続けたい, 再びやってみたい, 新たに始めてみたいこと -

目標達成までの期間
1か月 ・ 3か月 ・ 6か月 ・ 1年

5 目標に向かっての取り組み

- 日々取り組むこと -

6 取り組みをした振り返り - 目標の期間が終わると振り返って書いてみましょう -

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:

被保険者番号:

サービス名:

サービス利用開始日

記入日 () あんしんすこやかセンター 担当者 ()

神戸市の介護予防の取り組み

自分で取り組みたい方におすすめ



住んでいる地域 で活動したい
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。

QR

つどいの場

QR

介護予防カフェ

QR

神戸市情報マップ

フレイル予防の取り組み が知りたい

介護予防・フレイル予防応援サイト

QR

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。

ボランティア に参加したい

KOBEシニア元気ポイント

QR

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

相談先 をさがしたい

神戸市版お悩みハンドブック

QR

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。

介護予防の取り組みへ参加したい方におすすめ

地域 で介護予防に参加してみたい

地域拠点型一般介護予防事業

QR

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)体操, レクリエーション, 専門職による介護予防講座
対象:65歳以上

短期集中 でフレイル改善に取り組みたい

フレイル改善通所サービス

QR

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

* あんしんすこやかセンターでの申し込みが必要です



お住まいの地域の
あんしんすこやかセンターを
調べる

QR

KOBEアクティブシニア目標シート

書き方例



I 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 -

◎重くならないようにこまめに買い物に行く
◎スーパーの宅配注文を始めてみる
◇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 -

・たまに散歩へ行く
・3食食べている
・孫とメールしている

フレイル予防には 運動, 栄養, 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記載してみましょう
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

II 目標

- 4 よりよい暮らしのための目標
- 続けたい, 再びやってみたい, 新たに始めてみたいこと -

◎自分の欲しいものは自分で買いに行きたい
◇孫と旅行に行きたい

目標達成までの期間

1か月 ・ 3か月 ・ 6か月 ・ 1年

- 5 目標に向かっての取り組み
- 日々取り組むこと -

・毎日、〇〇川を散歩する
・たんぱく質を意識した食事をする
・週1回友達とカラオケに行く

- 6 取り組みをした振り返り - 目標の期間が終わると振り返って書いてみましょう -

達成状況

できた ・ 少しできた ・ できなかった

◎回数を増やすことで買い物を続けられた
◎友達と会うことで外に出ることが増えた
◇孫と旅行の計画を立てることができてうれしかった

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:

被保険者番号:

サービス名:

サービス利用開始日

記入日 () あんしんすこやかセンター 担当者 ()