

令和5年度札幌市介護予防センター運営方針



1 基本方針

- この運営方針は、「札幌市高齢者支援計画 2021」（以下「計画」という。）を踏まえ、札幌市介護予防センター（以下「介護予防センター」という。）が、地域包括ケア体制の構築に向けて取り組むべき業務に係るものであり、重点的に取り組む事項、留意すべき事項等について示している。
- 地域包括ケア体制の構築にはさまざまな機関が関わっているが、介護予防センターは、札幌市の一般介護予防事業を担う主たる機関であるとともに、高齢者に係る相談支援を行う機関として、以下の3業務を実施すること。
 - 1 総合相談支援業務
 - 2 介護予防教室の実施及び介護予防の普及啓発業務
 - 3 地域介護予防活動支援業務
- 介護予防センターの運営及び上記業務は、関係法令、国通知、関係要綱・要領に基づいて実施するとともに、本運営方針に示す、各取組項目について、継続的かつ着実に実施することにより、以下の計画に掲げる基本目標の実現を目指すこと。

札幌市高齢者支援計画 2021（計画年度 2021～2023 年度）

【基本目標】

『いくつになっても住み慣れた地域で

安心して暮らし続けることができるまちづくり』

2 取組項目

前記1の基本方針に基づき、介護予防センターが令和5年度に取り組む項目を、次の（1）～（4）とする。

取組にあたっては、項目ごとに担当エリアの地域特性を把握し、課題分析を行った上で、関係機関等との連携や各取組間の連動を意識しながら、効果的・効率的に実施すること。

また、長引くコロナ禍で高齢者が自宅に閉じこもりがちとなり、生活不活発による健康への影響（フレイルの進行等）が課題となっていることから、地域組織とのネットワーク構築を通じ、こうした高齢者を早期に発見し、適切な支援やセルフケアにつなげるための取組を重点的に進めていく必要がある。そのため、令和5年度においては、取組項目のうち、特に重点取組項目として設定した取組について計画的に実施すること。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大期においては、対面での地域活動が制限される場面も想定されるが、その場合においても、電話や文書、オンライン会議等を通じて随時状況の把握や課題整理、情報提供等に努め、地域の高齢者の意向を踏まえながら、可能な限り取組が継続されるよう柔軟に対応すること。

【取組項目】

- (1) 地域の介護予防活動及び介護予防が必要な対象者の把握に係る取組の強化
- (2) 住民主体の介護予防活動の促進に向けた支援の強化
- (3) 介護予防活動における高齢者の役割と活動の場づくりの強化
- (4) 様々な手法による効果的な介護予防活動の推進

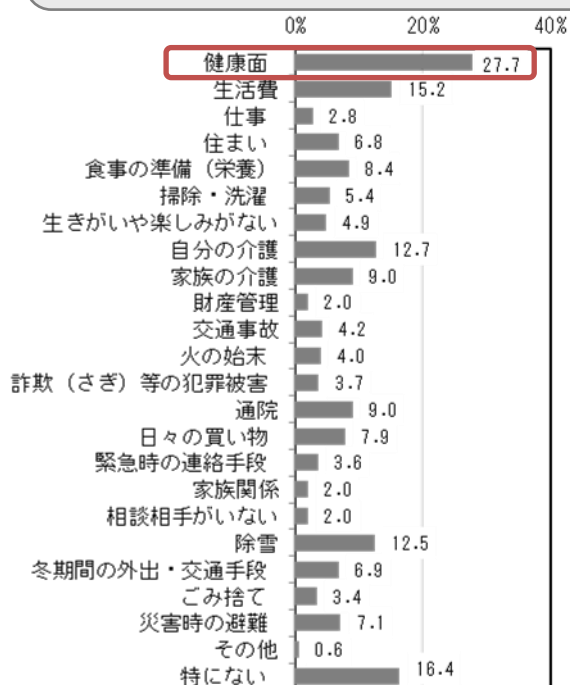
(1) 地域の介護予防活動及び介護予防が必要な対象者の把握に係る取組の強化

【現状・課題】

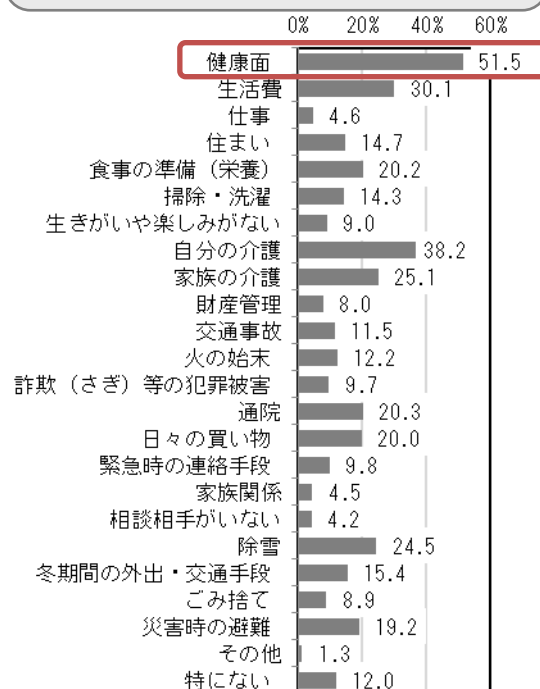
- ・高齢者が困っていること、不安に思うことの問いに対し、「健康面」との回答が最も多い。(図1・2)
- ・札幌市で健康に暮らし続ける取り組みがなされているかの問いに対し、「そう思う」「まあそう思う」と回答した方の割合は28.3%となっており(図3)、平成28年の調査時(以下「前回調査時」とする。)(27.1%)と比べると微増している。また、「あまりそう思わない」「そう思わない」と回答した方の割合は15.8%となっており、前回調査時(17.2%)よりも微減している。「あまりそう思わない」「そう思わない」と回答した方にその理由を尋ねると、「地域の支え合いの仕組みづくりが不十分だから」が約6割、「困ったときの相談窓口が整備されていないから」が約5割、「社会参加の機会があまりないから」が約3割の回答結果だった。(図4)

以上より、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、地域とのつながりを維持し、介護予防や健康管理、社会参加に取り組むことと、困ったときの相談窓口の充実が求められており、普及啓発と相談窓口の周知を強化して行っていく必要がある。

【図1】現在困っていること(複数回答)

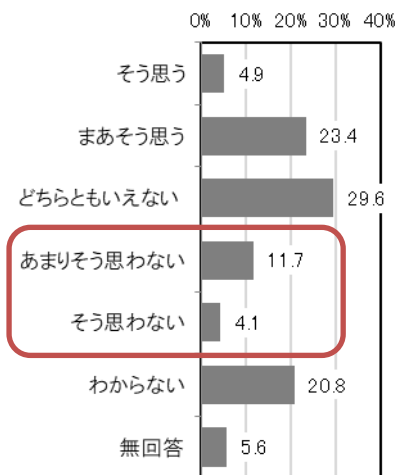


【図2】不安に思うこと(複数回答)

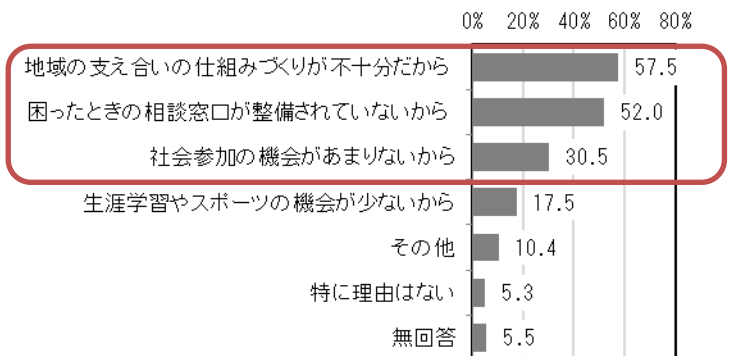


資料：令和元年度高齢社会に関する意識調査【65歳以上】(札幌市)
(65歳以上の市民5,000人対象、有効回収数3,115件、男女比4:6)

【図3】健康に暮らし続ける取組がなされているか



【図4】健康に暮らし続ける取組がなされていると思わない理由（複数回答）



資料：令和元年度高齢社会に関する意識調査【65歳以上】（札幌市）

【活動目標】

- ・介護予防の普及啓発を通して、介護予防センターが介護予防や健康管理に関すること等について、一番身近な相談窓口であることを地域に周知する。
- ・閉じこもり状態にある又は何らかの支援を要する高齢者（以下「介護予防が必要な高齢者」という。）を把握し、介護予防活動などの必要な支援や関係機関につなげる。

【重点取組項目】

重点 ア 介護予防が必要な高齢者の把握

地区地域ケア会議等を活用するとともに、地域包括支援センターや生活支援コーディネーターなどの関係機関や地区組織と連携し、介護予防が必要な高齢者の情報が介護予防センターに寄せられる仕組みづくりを行うこと。また、把握した高齢者に対しては、各制度を十分に熟知した上で、市地域ケア推進会議で作成したリーフレット等も有効に活用しながら、積極的なアプローチを行うこと。

特に、新型コロナウイルス感染症の影響により、家に閉じこもりがちな高齢者が増加していることから、介護予防教室や通いの場等への参加勧奨や地域包括支援センターへつなぐ等、必要に応じた支援を行うこと。

なお、地域包括支援センターにフレイル改善マネージャーが設置されている地区の予防センターにおいては、当該事業により引き継いだ高齢者のモニタリング実施について協力するとともに、適宜、地域包括支援センターに対象者の状況を報告すること。また、報告にあたっては、「(4) 重点取組項目イ」に記載する効果測定（体力測定や質問調査）結果のほか、自立生活向上支援業務におけるデータ分析結果等を活用すること。

【活動指標】

- ・介護予防や健康管理に関する相談件数

- ・相談の結果、介護予防教室や地域の介護予防活動等の参加に至った件数
- ・介護予防が必要な高齢者を新たに把握した人数
- ・連携した地区組織及び地域の活動団体の数と連携した回数

※ 当該指標中の「連携」については、会議や打ち合わせに加え、電話等で高齢者の状況把握を実施した場合も含む

【取組参考例】

- 民児協や福まちに介護予防センターが作成した広報誌を配布。広報誌を見た民生委員や福まち役員から新規の介護予防教室参加者の紹介を受け、継続的な参加に繋がった。
- コロナ禍で介護予防教室に参加しなくなってしまった高齢者に個別に電話をすることで生活状況の把握に努めている（電話が繋がらない高齢者については手紙を送付）。
- 地域の民間企業や店舗、介護支援事業所に向け、介護予防センターの事業内容を説明することで、様々な形で高齢者の情報が寄せられるような仕組みを整えている。
- 介護予防センターの取組等について紹介したリーフレットを作成し、民生委員と連携して配布。数名が新規で介護予防教室の参加に繋がった。
- 支援する通いの場のリーダーと定期的に連絡を取ることで、グループ内の高齢者の情報を効果的に収集することが出来ている。

（参考）短期集中予防型サービス事業について

【介護予防センターの関りについて】

地域の高齢者の状況把握や総合相談支援業務の中で上記事業の利用が望ましいと考えられる対象者がいる場合は、地域包括支援センターに情報提供をする。

【目的】

要支援者等が生活機能の維持・改善を図り、要介護状態となることを予防し、自立した生活を送ることができるよう支援する。

【対象者】

事業対象者及び要支援認定者のうち、地域包括支援センターが行う介護予防支援または介護予防ケアマネジメントにより当該事業の利用が適当と認められた者。

【事業内容】

(1) 短期集中予防型訪問指導事業

保健師または看護師による訪問で、健康管理に関する助言及び指導、介護予防に対する動機づけや日常生活における活動性向上に向けた支援、多様なサービスや地域資源の活用に向けた支援、家族への助言及び指導等を行う。

(2) 短期集中予防型訪問生活動作指導事業

理学療法士または作業療法士等による訪問で、生活動作や運動の方法に関する指導、住環境の整備及び福祉用具の活用に関する助言、家族及び関係職種への技術的指導及び助言等を行う。

(3) 短期集中予防型訪問栄養指導事業

管理栄養士による訪問で、食生活及び栄養状態に関するアセスメントの実施、食生活改善に向けた具体的な助言及び指導等を行う。

【実施期間】

3～6か月

(参考) フレイル改善マネジャーについて

【介護予防センターの関りについて】

フレイル改善マネジャーの支援対象者については、定点的なモニタリングによる効果検証が必要となることから、対象者が介護予防教室等に参加する場合は、効果測定の結果等を踏まえ、定期的にフレイル改善マネジャーと情報の共有を図るなど、一体的に支援する。

【配置の目的】

フレイル状態である可能性が高いサービス未利用者の事業対象者・要支援認定者に適切な支援を行うことで、対象者の自立支援・重度化防止を図る（※）。

※令和5年度は北区のみモデル実施

【対象者】

- ・ 区保健支援係より情報提供を受けた要支援認定者のうち、サービス未利用者全員

【活動内容】

- ・ 対象者全員に電話や訪問等で、基本チェックリスト項目の確認等により状況把握を実施。
- ・ 対象者の状態に応じて、自立支援・重症化予防の観点から、セルフケアや制度の情報提供を行うなどの適切な支援を行う。
- ・ フレイル状態の改善が見込まれる対象者に対しては、積極的に介護予防事業や短期集中予防型訪問指導事業の活用につなげ、適宜モニタリングを実施する。なお、介護予防事業につなげる際には、介護予防センターとの連携に留意すること。

【期待される効果】

- ・ フレイル状態の対象者が適切なセルフケアを身につけ、介護予防の取組を行うことで、フレイル状態を改善することができる。
- ・ サービスが必要な未利用者が早期に支援につながり、重症化を予防することができる。
- ・ お守り認定者の対象者が不必要な更新申請をせず、必要に応じて包括に相談することができる。

重点 イ 総合相談支援の充実

地域における高齢者の初期相談の場であることを周知するとともに、活動の場等で寄せられる様々な相談を主体的に受け止め、上記重点アに該当する高齢者の把握に努めるとともに、各関係機関へのつなぎの役割を果たすこと。特に、総合相談支援については、介護予防センターが地域包括支援センターの役割を補完する機関であることを十分に理解し、相談者からの相談内容をよく聞きとった上で、適切なサービス、機関又は制度の利用を検討すること。

【活動指標】

- ・ 高齢者や関係機関等から相談を受けた件数

総合相談支援における終結の目安

- (1) 相談者の主訴が解決し、主訴以外の困難な問題がない場合
- (2) 心身の状況や介護体制が安定しており、支援の必要性がないと判断された場合
- (3) 他機関に引継ぎを行い、他機関による適切な支援が確認された場合
- (4) 転居又は死亡した場合（転居の際は、必要時応じて転居先の関係機関に引継ぎを行う）
- (5) その他、終結が妥当と判断した場合

※終結の判断に迷う場合は、地域包括支援センター又は区保健福祉課に相談し判断すること。

【基本取組項目】

基本 ア 介護予防の普及啓発の強化

住民や地区組織等へ介護予防を普及啓発するにあたっては、チラシ配布やあいさつのみに止まらず、何故介護予防が必要なのか、介護予防活動の内容、参加方法及び効果等について、あらゆる場面を通じて丁寧に説明すること。また、介護予防活動の情報提供にあたっては、下記基本イのマップ・リストを用い、ニーズや特性に応じた介護予防活動を紹介するなど工夫すること。

基本 イ 地域の介護予防活動等のマップ・リストの更新

既に作成されている介護予防教室や住民主体の介護予防活動等のマップ及びリストの内容を介護予防センターが中心となって更新し、地域包括支援センター、生活支援コーディネーター及び区保健福祉課と共有し、地域の介護予防活動の実態を把握すること。更新にあたっては、民間事業者や医療機関等が独自に行っている介護予防に資する取組、介護予防活動に活用可能な会場・施設等も把握するよう努めること。また、定期的に内容が更新できるよう、生活支援コーディネーターをはじめ地区組織や関係機関との連携体制を構築し、一体的な取組となるよう意識すること。

【活動指標】

- ・生活支援コーディネーターと連携した回数
- ・連携した地区組織及び地域の活動団体の数と連携した回数

※ 当該指標中の「連携」については、会議や打ち合わせを開催又は参加した場合をいう

基本 ウ 地区地域ケア会議の効果的な実施

地区地域ケア会議を活用して、担当エリアの地域アセスメント、上記重点アで把握した高齢者の情報や上記基本イで更新したマップ・リストを地域にフィードバックすること。さらに、地域が持っている情報と合わせて地域課題を明確にし、課題解決の手法を検討すること。

地区地域ケア会議の実施にあたっては、テーマやターゲットを絞り、小さな範囲で複数回実施するなど、地域包括支援センターや区保健福祉課等と協議の上、地域の実情に合わせる。また、テーマやターゲットに応じて、生活支援コーディネーターと各協議体や区社会福祉協議会に情報提供のうえ、連動を図ること。

地区地域ケア会議の目的及び機能

【目的】

個別地域ケア会議やその他の個別課題の検討を通じてケースの検討を積み重ねることにより明らかになった地域課題や、地域アセスメント等を通じて裏付けられた地域課題を、地域の関係者と共有し、解決に向けた検討を行うことにより、地域に不足している資源やサービス、連携体制等の構築を図る。

【機能】

- ①地域づくり・資源開発機能
- ②ネットワーク構築機能

※札幌市地域ケア会議推進事業実施要綱より抜粋

地区地域ケア会議のポイント

地域ケア会議の開催は目的(ゴール)ではなく、地域包括ケアを推進するための手段(プロセス)です。

●検討する地域課題

- ・個別地域ケア会議の検討結果の積み重ねや地域包括支援センターの事例(個別課題)と連動したもの
例) 介護予防活動により状態の悪化を防げた事例等から、「予防」の視点で取り組むべき課題
認知症高齢者に対する地域の見守り体制、認知症や対応方法の理解
- ・アセスメントや日頃の活動を通じてニーズをキャッチしたもの
例) 総合相談業務の分析結果に基づく課題
介護予防活動の空白地帯や自主活動が少ない地域における支援の検討

【議事次第の例①】 ※1回の会議で(1)から(3)を実施

- (1)地域の現状・取組の共有(介護予防センター、地域包括支援センター、民生委員等から)
- (2)個別地域ケア会議から挙げた課題: 1人で悩みを抱え込んでいる家族介護者が多い
- (3)議論のテーマ: 既存の取組を活用した家族介護者がつながれる仕組みができないか?

【議事次第の例②】

- (1)地域の現状・取組の共有(介護予防センター、生活支援コーディネーター、スポーツクラブ等)
- (2)個別地域ケア会議から挙げた課題: 地域の介護予防活動の会場が遠いため活動につなげられなかった事例について
- (3)議論のテーマ: マップから見える介護予防活動の空白地帯へのアプローチについて

●会議目的と視点の設定・共有…「事前の準備が大事」

- ・会議の方向性を意識し、何を目的として、何を検討し、決定していくのかを明らかにした上で開催
…「目的はできるだけシンプルに」
- ・目的や視点、「何のために参加するのか」は、参加者に参加要請時に説明
…「参加者が参加する役割を理解し、発言内容を準備できる」
- ・会議冒頭で目的をわかりやすく説明し、理解を得てから会議を開始
…「会議の進行がスムーズになるコツ」

●要約と可視化の工夫

- ・会議の最後に「話し合われたこと」を整理し、「今日の目的」に照らし合わせながら、「多様な関係者で検討したこと」の意味や価値を、言葉にして参加者に伝える
…「チームとしての一体感の醸成、さらなる課題に向かう“力づけ”」

●モニタリングとフィードバックが重要…「さまざまな効果につながる」

- ・会議での検討をその場の話で終わらせることなく、成果や課題、解決に向けた取組の進捗状況などモニタリングを行うことが重要
- ・会議を通じて得た様々な情報やモニタリング結果を、会議参加者や関係者・機関、地域住民等を対象にフィードバックすることで、課題に対する対応の経過や方針等が周知・共有され、地区地域ケア会議への理解が深まるとともに、会議への参加意欲の向上、地域づくりに対する意識の醸成などの効果につながる可能性がある

※長寿社会開発センター発行「地域ケア会議運営ハンドブック」参照

地区地域ケア会議の実施にあたっては「札幌市地域ケア会議運営マニュアル」も参照すること

(2) 住民主体の介護予防活動の促進に向けた支援の強化

【現状・課題】

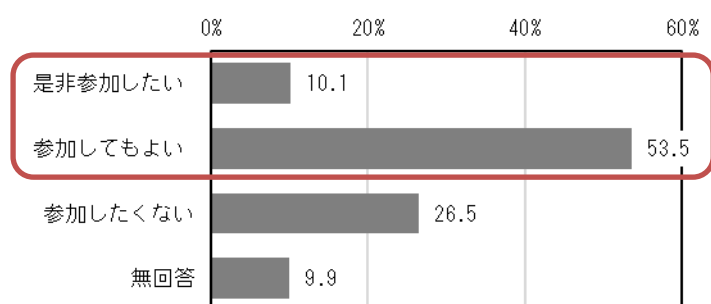
- ・地域づくり活動（※）に参加者として参加したいと思うかについて、「是非参加したい」が10.1%、「参加してもよい」が53.5%となっている。（図5）
- ・令和3年度における札幌市の介護予防に資する住民主体の通いの場（以下「通いの場」という。）は1,050か所、通いの場の参加者数は17,439人（参加率3.2%）である（旧基準）。（図6）
- ・通いの場の箇所数・参加者数・参加率は令和2年度から一定の改善は見られるものの、新型コロナウイルス感染症の影響を未だ受けている。（図7）

一方で、地域づくり活動に参加意向のある方の割合は63.6%であったことから、地域の支え合いとしての住民主体の介護予防活動のニーズがあると判断できる。

通いの場の参加率は新型コロナウイルス感染症の影響により低下しており、令和元年5月に示された国の「健康寿命延伸プラン」の2020年度末の目標数値6.0%に届いていない。また、令和元年6月に示された「認知症施策推進大綱」及び「地域支援事業実施要綱」では、2025年度末の目標数値が8.0%程度となっており、通いの場の参加者数の一層の増加が望まれるとともに、コロナ禍で活動休止となった通いの場の再開支援を行う必要がある。

なお、ここで言う通いの場の参加率については、住民が運営主体であるものに限ることとする。

【図5】地域づくり活動に参加者として参加したいと思うか



資料：令和元年度高齢社会に関する意識調査【65歳以上】（札幌市）

※地域づくり活動…地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進める活動。

出典：令和元年度高齢社会に関する意識調査【65歳以上】（札幌市）

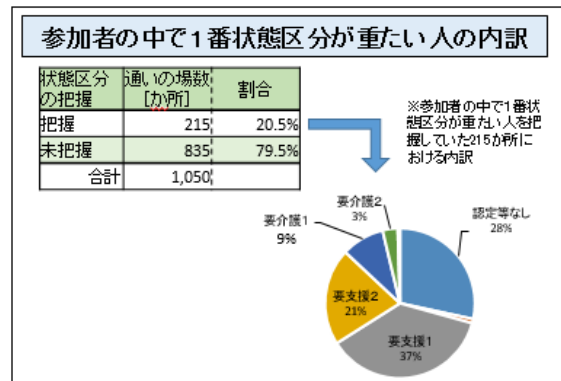
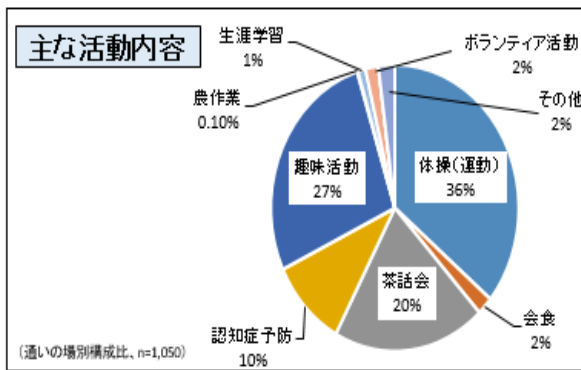
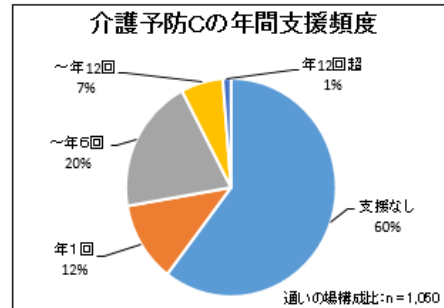
【図6】令和3年度 介護予防に資する住民主体の通いの場の展開状況

- 令和3年度の住民主体の通いの場は1,050か所(前年度比+46か所)、通いの場の参加者数は17,439人(前年度比+882人)であった。
- 高齢者人口に占める住民主体の通いの場への参加率は、3.2%(前年度比+0.1ポイント)であった。

	(A)区域の高齢者人口【人】(※1)	(B)通いの場数【か所】	(前年度比)	(C)通いの場参加者数【人】(※2)	(前年度比)	(D)参加率【%】(C)/(A)
中央区	58,568	106	128%	1,719	150%	2.9%
北区	78,804	119	92%	1,710	86%	2.2%
東区	69,767	91	102%	1,500	97%	2.2%
白石区	54,089	82	85%	1,394	75%	2.6%
厚別区	41,339	84	94%	1,708	95%	4.1%
豊平区	57,780	103	94%	1,459	78%	2.5%
清田区	34,446	33	174%	462	154%	1.3%
南区	48,402	61	56%	1,321	69%	2.7%
西区	61,411	260	155%	4,073	165%	6.6%
手稲区	45,341	97	102%	1,902	113%	4.2%
その他		14	88%	191	107%	
合計	549,947	1,050	105%	17,439	104%	3.2%

(※1) 住民基本台帳人口によるまちづくりセンター(細区分)別人口(令和4年4月)
 (※2) 複数の通いの場に参加している者は重複して計上している。

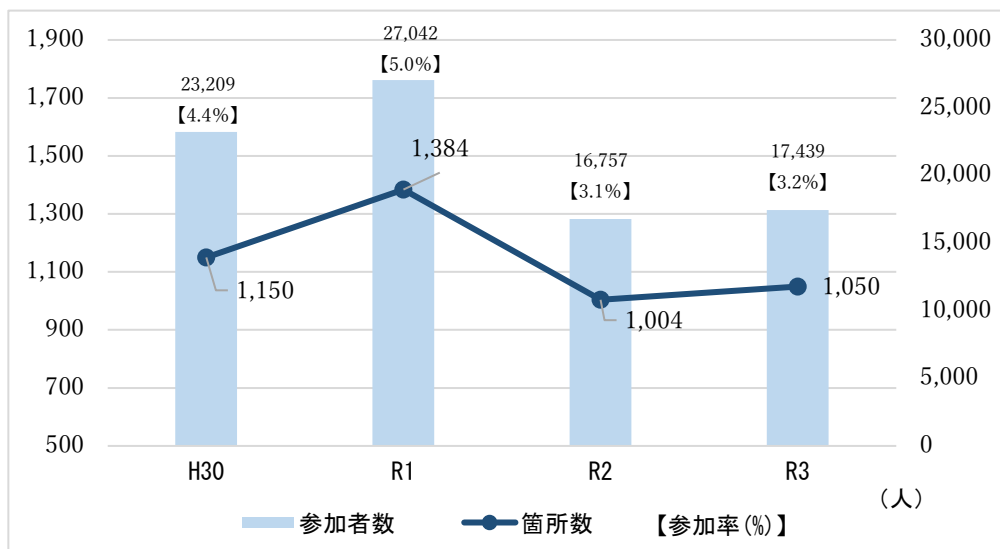
	通いの場数【か所】	参加者数【人】
介護予防に資する住民主体の通いの場	1,050	17,439
介護予防センターが支援する通いの場	416	6,666
専門職が支援した通いの場	141	1,725



資料：厚生労働省「介護予防事業または介護予防・日常生活支援総合事業の実施に関する調査」

(令和3年度実施分)

【図7】介護予防に資する住民主体の通いの場推移



【活動目標】

- ・住民主体の介護予防活動の拡大とその継続に向けた具体的な支援を行う。

【重点取組項目】

重点 ア 通いの場の立ち上げ支援

通いの場が不足している地域において、主催又は地域の関係機関等との共催により、期間限定の介護予防教室を開催し、終了後に住民主体による活動が継続されることを目指し支援すること。また、支援の方法として、屋外やオンライン等を含め、様々な手法を検討すること。なお、自主活動化後を見据え、地域のボランティアや専門職等と連携しながら取り組むとともに、リーダー（地域の介護予防活動の中で中心となる人物）やサポーター（介護予防教室において、何らかの役割を担う方、更には、介護予防教室の講師や運営の補助等を担う人材）の育成も念頭に置いて支援にあたること。

また、あくまでも自主活動化を目指すものであることから、各団体の特性や実情を十分考慮した支援を行い、継続支援が長期化して依存を助長することのないように留意すること。

なお、担当エリアにおいて通いの場参加率が6%以上の場合は、下記重点イの取り組みを優先しても差し支えない。

※ 通いの場参加率＝通いの場の参加者実人数／高齢者人口

【活動指標】

- ・通いの場の立ち上げ及び住民主体の介護予防活動の継続を支援した数

重点 イ 住民主体の介護予防活動の継続に向けた支援

上記重点アにより自主活動化した通いの場及び地域ですで行われている住民主体の介護予防活動に対して、その活動が継続されるよう、関係機関や専門職と連携し、効果的な教材や資源等を活用した支援や助言を行うこと。

なお、支援・助言に向けては、新たな通いの場を積極的に把握するとともに、自主活動化した通いの場への支援・助言に偏ることなく、新規団体との関わりを持つよう留意すること。

また、地域における既存の団体（老人クラブ、高齢者サロン等）に対しても、介護予防活動を継続して取り組むよう積極的に働きかけること。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により活動を休止している団体については、感染予防策を含むコロナ禍での活動の留意点や地域の他の団体の活動状況やコロナ禍での活動の留意点等について情報を提供することなどにより、再開支援を積極的に行うこと。

新型コロナウイルス感染症による外出自粛等の不測の事態に備え、平常時から地域住民同士や団体内でのつながりを維持するような取組や、高齢者が個人でも取り組めるような活動を提案し、支援を行うこと。

【活動指標】

- ・介護予防センターが支援する通いの場の数
- ・支援する通いの場のうち、新規に支援した通いの場の数
- ・通いの場の立ち上げ及び住民主体の介護予防活動の継続を支援した団体数及び支援の回数

【取組参考例】

➤自主活動化を念頭に、地域リハビリテーション活動支援事業にて派遣を受けた専門職と連携し、講話・体力測定・運動指導を実施。支援前後に体力測定を実施し、それぞれの測定結果を共有することで参加者の意欲喚起に繋がり、自主活動化に結び付いた。

※なお、一般介護予防事業においては、地域における住民主体の介護予防活動の育成・支援が位置付けられており、「住民運営の通いの場のコンセプト」が下記のとおり示されている。

住民運営の通いの場のコンセプト

1. 高齢者が容易に通える範囲に、通いの場を住民主体で展開すること
2. 元気な方がより一層元気に、弱ってきても地域に通える場があり、支える地域を目指す
3. 住民自身の積極的な参加と運営による、自立的な拡大を目指す
4. 住民自身が納得して行うためにも、介護予防として効果が実感できる取り組みを行う
5. 介護予防として効果をあげるのに必要な頻度として、体操などは週1回以上の実施を原則とする

※「地域づくりによる介護予防を推進するための手引き ダイジェスト版」より抜粋
H29年3月 厚生労働省老健局老人保健課発行

(3) 介護予防活動における高齢者の役割と活動の場づくりの強化

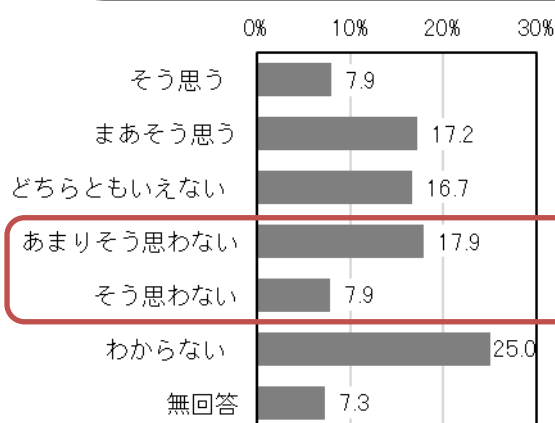
【現状・課題】

- ・「高齢者の社会参加の機会があると思うか」と尋ねたところ、「あまりそう思わない」「そう思わない」を合わせた割合が25.8%となっており、「どちらともいえない」が16.7%、「わからない」が25.0%となっている。(図8)
- ・「地域づくり活動に企画・運営として参加したいと思うか」と尋ねたところ、「是非参加したい」「参加してもよい」を合わせた割合は42.7%となっている。(図9)

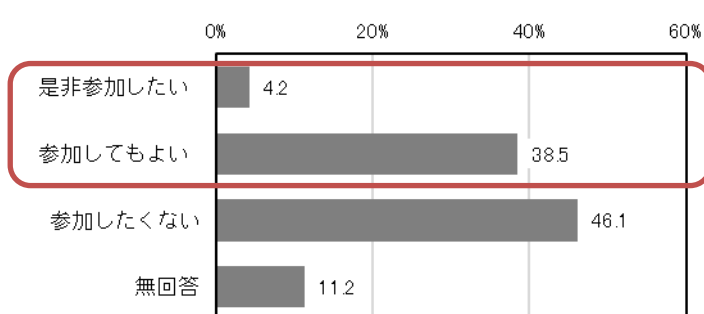
図5より、地域づくり活動に参加したい又は参加してもよいという高齢者が全体の6割を超えている。しかし、高齢者の社会参加の機会があると答えた高齢者は25.1%にとどまっており、活動の場の創出や周知がより一層必要と思われる。

また、参加者としての参加の割合よりは減少するが、全体の4割程度の高齢者が企画側として参加してもよいと回答している。サポーターとして活動する方が増加している。これまでも介護予防教室での活躍の場の提供の他、さらに地域で活躍できるよう支援してきたところだが、住み慣れた地域の中で、高齢者の意欲や能力に応じた「役割」を担えるよう支援するとともに、役割を担った高齢者が新たに活動するための「活動の場」の一層の充実が求められる。

【図8】 高齢者の社会参加の機会があると思うか



【図9】 地域づくり活動に企画・運営として参加したいと思うか



資料：令和元年度高齢社会に関する意識調査【65歳以上】(札幌市)

【活動目標】

- ・介護予防教室において、参加者が何らかの役割を担えるよう支援する。
- ・リーダーの資質がある人材を把握し、育成及び支援する。

【重点取組項目】

重点 ア リーダーの育成及び支援

住民主体の介護予防活動が継続的に実施されるよう、リーダーの資質がある人材やすでに地域で活動しているリーダーに対して、情報交換や交流等を行えるよう育成及び支援に取り組むこと。また、リーダーの引退により通いの場が解散することのないよう、次世代のリーダーの育成も出来る限り行うこと。

なお、他の介護予防センターとの共同実施も可とするが、原則は区内の介護予防センターとし、他の区の介護予防センターと共同実施する場合には、その理由を明確に持つこと。

また、他区の各センターと共同実施する場合には介護保険課、区内の各センターと共同実施する場合には区保健福祉課に、その理由や内容について事前に相談すること。

【活動指標】

- ・支援したリーダー及びリーダーの資質がある人材の人数
- ・研修や講習、情報交換等を目的としたリーダー交流会等の実施回数

【取組参考例】

- 区内の関係機関や民生委員との連携により、複数の自主グループを対象とした自主グループ交流会を開催。リーダー間の情報共有や課題の共有により、各グループの活動の活性化に繋がった。

【基本取組項目】

基本 ア 介護予防教室参加者への役割分担及び役割を担った活動記録の支援

介護予防教室の実施にあたっては、参加者が何らかの役割（受付の手伝い、参加者への気配り、近所の人への参加の声掛け等）を担えるよう支援し、参加者自身が役割を担った活動の記録を残すための支援を行うこと。

【活動指標】

- ・介護予防教室において、何らかの役割を担った高齢者の数

基本 イ 介護予防教室参加者に対する新たな活動に向けた働きかけ

上記基本アの取組で自信をつけた方や意欲の高い方等には、介護予防教室のサポーターとして活動してもらえるよう働きかけること。

【活動指標】

- ・介護予防教室において、サポーターとして新たに活動した人数

基本 ウ 活動の場の提供及び自主活動に向けた働きかけ

上記基本イのサポーターのほか、介護予防教室の卒業者や地域の高齢者で能力や技術を有する方には、地域の介護予防活動の場や、生活支援コーディネーターとの連携により創出した新たな活動の場で活躍できるよう支援を行うこと。また、その中でリーダーの資質がある人材には、関係機関と連携し、自主活動について働きかけること。

【取組参考例】

- 生活支援コーディネーターとの連携のもと、地域の自主グループに参加する元気高齢者が地域の担い手となることを目指し話し合いの場を設け、自主活動に向けた土台作りを実施。ボランティア講座の受講も予定するなど、活動に向けた準備を進めることとなった。
- 生活支援コーディネーターと連携し、ボランティア活動等、通いの場以外での活動についてアンケートを実施。その結果、関心をもった回答者から問い合わせがあったため、生活支援コーディネーターとも共有のうえ、情報提供を行った。

(4) 様々な手法による効果的な介護予防活動の推進

【現状・課題】

- ・最近の健康状態で気になっていることの問題に対しては、運動機能の低下、認知能力の低下、口腔機能の低下など、介護予防活動により回復が期待される項目が多い。(図10)
- ・地域活動に参加していない方に理由を尋ねたところ、「体力・健康面に不安がある」が20.6%、「自分にあった活動が見つからない」が18.9%、「きっかけや情報がない」が16.3%となっている。(図11)
- ・健康維持のため気を付けていることの問題に対しては、「特にない」と答えた方は2.0%となっている。(図12)

ほとんどの高齢者は、健康維持のために何らかの取組を行っているが、健康状態で気になることがある。また、健康面に不安があり地域活動に参加していない方も一定数いる。効果的な介護予防活動を推進することで、健康状態が改善し、生活の質の向上や地域活動に参加する高齢者が増えることが期待できる。

したがって、介護予防センターによる支援においては、地域の健康課題や対象者のニーズを把握し、効果的な内容で実施する必要がある。

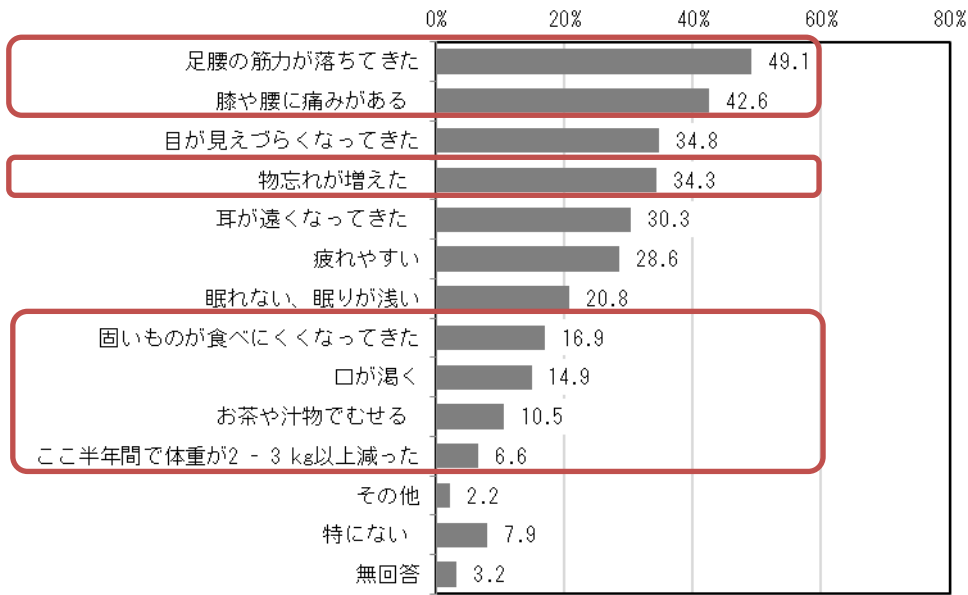
また、体力測定や質問紙調査等を用いた効果測定や、自立生活向上支援業務におけるデータ分析等を踏まえ、その結果を参加者や地域にフィードバックすることが、参加者の継続への動機づけになるとともに、地域に介護予防活動の必要性を実感してもらうための有効な手段と考えられる。

効果測定の結果をもとに専門職の助言等を得て、介護予防の普及啓発や教室の内容を適宜見直し、ニーズや時世に合った効果的な内容（運動・栄養・口腔、疾病予防、社会参加の促進等）に絞りこんでいくことが必要である。

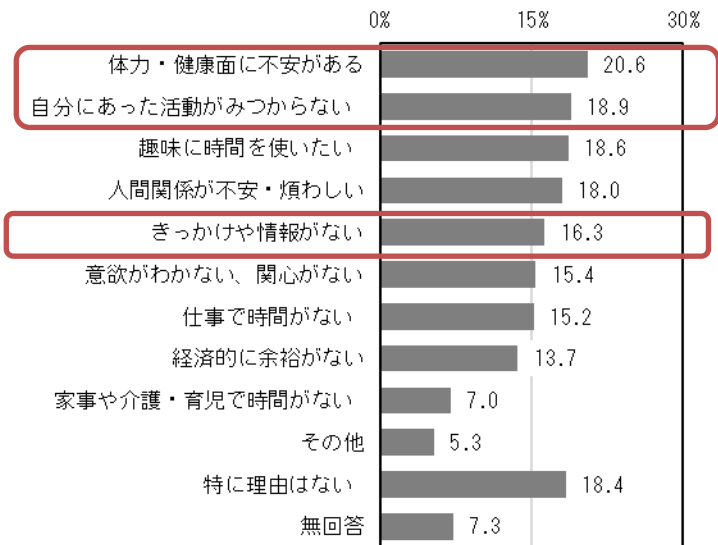
さらに、新型コロナウイルス感染症の影響による外出自粛期間等、不測の事態が起きた際には、従来の支援方法だけでは介護予防活動を十分に促すことができないことから、自身で体調を管理するようなセルフケアの推進が一層求められる。

また、自センターのみで支援方法を検討するのではなく、区保健福祉課、地域包括支援センター、専門職等との連携をはじめ、介護予防センター間でも支援内容や方針について情報共有し相互に助言することで、より効果的な方法となるよう検討を重ねることが重要である。

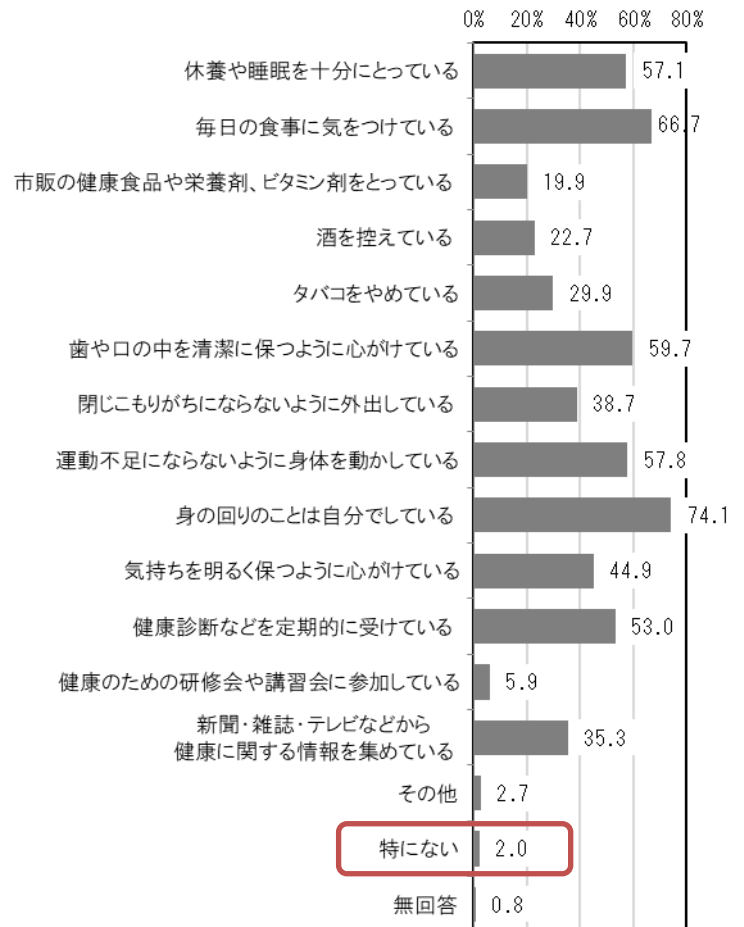
【図 10】 最近の健康状態で気になっていること（複数回答）



【図 11】 地域活動に参加しない理由（複数回答）



【図 12】 健康維持のため気を付けていること（複数回答）



資料：令和元年度高齢社会に関する意識調査
【65歳以上】（札幌市）

【活動目標】

- ・高齢者が自ら介護予防、健康管理の必要性を実感するよう働きかけを行う。
- ・効果測定の結果をまとめ、参加者にフィードバックすることで、参加者の介護予防に対する意欲・意識の向上を図る。
- ・効果測定の結果に基づき、専門職と連携し、介護予防の普及啓発や介護予防教室等の内容に反映させる。

【重点取組項目】

重点 ア セルフケアの推進に向けた普及啓発及び支援の実施

介護予防や健康管理の必要性に関する動機付け、健診の受診勧奨、介護予防手帳等の活用による行動の見える化、新型コロナウイルスを含む感染症予防、高齢期におけるもしもの時（急病、災害等）の備え等の支援を行うこと。

なお、感染状況や多様なニーズに対応するため、介護予防教室や研修会等での直接的支援の他、広報物の発行、書面、オンラインの活用など様々な手法で支援及び普及啓発を行うこと。

また、地域の高齢者のニーズや地域特性に合わせた内容で実施できるよう、ニーズ把握を行うとともに、地域アセスメントや効果測定の結果を踏まえ、実施内容を検討すること。

実施にあたっては、必要に応じて地域包括支援センターの保健師の協力を得るとともに、地域の専門職や民間事業者（ヘルス産業）等との連携及び既存資源の活用により、より効果的な働きかけとなるようにすること。

【活動指標】

- ・健康管理に関する普及啓発を行った回数

【取組参考例】

- 区保健師、包括保健師と共催で教室を開催。体力測定や講話、グループワーク等を通じて各関係機関が関わり、高齢者が自身の体の状態をわかったうえで、継続的にセルフケアに取り組めるよう支援をした。
- コロナ禍で対面での介護予防教室の開催が難しくなった場合でもオンラインを活用することで自宅での活動が可能となることから、オンラインでの教室開催を目的としたスマホ講座を開催。高齢者のスマホ活用へのニーズの高さの発見にも繋がった。

重点 イ 効果測定の実施及び結果のフィードバック

介護予防教室等において、効果測定を行い、その測定結果を各参加者にフィードバックすることで、参加者の介護予防に対する意欲・意識の向上を図ること。また、地区ごとの測定結果の傾向を分析し、当該地域の特性を地域や区保健福祉課、地域包括支援センター、生活支援コーディネーター等にフィードバックすること。なお、測定結果の分析にあたっては、地域リハビリテーション活動支援事業の自立生活向上支援事業等を積極的に活用し、専門職等からの助言を得ること。

なお、効果測定については、既存団体は年1回以上、自主活動化を目指した期間限定の介護予防教室は開始前・開始後等の2回以上行うことが望ましい。

【活動指標】

- ・介護予防教室等において、効果測定を行った人数
- ・効果測定の結果を参加者にフィードバックした介護予防教室等の数

【基本取組項目】

基本 ア 区内介護予防センターとの情報共有及び効果的な支援の検討

地域の課題やその対応方法（区全体で実施するようなイベントや講座、研修会等の企画立案を含む。）について、区内介護予防センターで共有し、より効果的な支援を行うために、その内容について検討を行うこと。特に区連絡会議において共有した課題について検討を重ねることが望ましい。

区内介護予防センターでの検討は、年3回を目安とする。

【活動指標】

- ・介護予防センター間で連携した回数

※ 当該指標中の「連携」については、会議や打ち合わせを開催又は参加した場合をいう

3 介護予防センター運営事業の実施に係る留意事項

(1) 行政機関としての責務

- 介護予防センターは、本市の一般介護予防事業を担う主たる機関であり、行政機関の業務の一部を受託していることを常に意識すること。
- 一般介護予防事業の実施において、区保健福祉課、地域包括支援センター、生活支援コーディネーターと互いに協力し合いながら、地域住民の介護予防に関する意識の向上に取り組むこと。また、区内の介護予防センター間でも情報共有や意見交換を行い、区全体の介護予防活動の推進に向けて取り組むこと。

【取材対応について】

- テレビ・新聞等の報道機関から取材を受ける場合、または他者が取材を受ける場面に同席する場合は、原則、事前に介護保険課及び区保健福祉課に報告すること。

【学会発表及び講師受託等について】

- 介護予防センターの職員が学会発表や講演会講師等の活動を行う場合は、下記の点に留意すること。

①以下の活動を行う場合は、「法人職員」として参加すること。

- ・学会発表
- ・講演会講師
- ・研究機関・関係団体の調査資料等への執筆等の協力 など

②肩書にセンター名を使用する場合は、必ず法人名を併記すること。

当該学会・講演会等で使用する発表資料やチラシ・プログラム等における肩書の記載についても同様となるよう、主催者側に留意していただくこと。

※表記例：「社会福祉法人〇〇 △△区介護予防センター●● 社会福祉士」等

③なお、以下の場合については、法人名は不要。

- ・札幌市が委託するセンター運営事業の範囲内における事業への参加
(例：関係団体の事業にシンポジストとして参加、地区組織の研修会等への講師としての参加)

※ 全市的な立場で参加する場合、事前に介護保険課まで連絡すること。

- ・札幌市が行う調査への協力
- ・札幌市以外の機関が行う調査で、介護保険課を通じて依頼するものへの協力
- ・その他札幌市が認める場合

【外部講師の活用について】

- 介護予防教室等の実施にあたり介護予防センターが外部講師を依頼する際は、下記の点に留意すること。

①介護予防教室等において営業活動は禁止である旨を、事前に講師に伝えること。

②介護予防教室等において取り扱う内容は、介護予防に資するものであり、中立・公正性を損なわない配慮をすること。

- 不明な点がある場合は、区保健福祉課を通じて介護保険課に事前に相談すること。

(2) 総合相談支援の充実

- 介護予防センターが実施する総合相談支援業務は、本人、家族、または地域住民等からの様々な相談をすべて受け止め、中立・公正な立場で、地域における適切なサービスや機関、制度等への利用につなげるための支援を行う必要がある。
- 相談受理後は、必要に応じて介護予防センターの各業務につなげる又は適切な関係機関と調整し確実に引き継ぐこと。

(3) 関係機関とのネットワーク構築

①専門職団体等との連携

- 地域リハビリテーション活動支援事業の開始等に伴い、専門職団体等と連携した取組が増えていることから、各区で連絡調整の窓口となる介護予防センターを、区内介護予防センターで調整し決めること。
- 窓口となる介護予防センターは、年度毎に輪番制にするなど1つの介護予防センターに負担が偏らないように配慮すること。

②ネットワーク構築

- 区保健福祉課、地域包括支援センター、生活支援コーディネーター等の関係機関と一体となって取組をすすめること。その他、フォーマル、インフォーマルに関わらず、業務を通じて様々な職種、機関とネットワークを構築し、各介護予防センター内及び必要に応じて区内介護予防センター内で共有すること。
- 地域の住民組織等から、必要な情報を得られるような体制づくりに日頃から努めること。

(4) 地域アセスメントの実施

- 日常業務を通じて、区保健福祉課、地域包括支援センター、生活支援コーディネーター等と協働して、現状やニーズ把握を行い、担当エリアの地域アセスメントを実施すること。実施にあたっては、地区連絡会議、区連絡会議等を通じて、各機関で役割分担し、進捗管理を行うこと。
- 担当エリアの地域特性を把握し、将来目指すべき地域づくりについて予測を立てていくために、担当エリアの地域課題を分析すること。

【活用する統計やデータの例】

- ・担当エリア内の高齢者の統計情報（高齢者数、独居高齢者・高齢者のみ世帯数、高齢化率等）
- ・高齢社会に関する意識調査の結果や各種住民アンケート結果
- ・要介護等認定者数、新規認定者数、サービス利用状況等の介護保険に係る情報
- ・民生委員、町内会、老人クラブ、等地域の関係団体情報
- ・地域組織の特性（協力体制の程度、地域のキーパーソン等）
- ・地域の社会資源に関する情報
- ・各機関における総合相談の実態（相談内容、対象者の状況等）
- ・介護予防事業の参加者の状況（参加者数・年齢・疾患の有無・生活状況等）／事業の効果

(5) 介護予防センターの事業計画と評価

- 介護予防センターは、本運営方針に基づき、当該年度の事業計画を策定すること。
- 事業計画の策定に当たっては、区保健福祉課と協議し、区保健福祉課から受けた指摘がある場合は、事業計画に反映させること。
- 取組項目ごとに実施計画を作成するとともに、年間のスケジュール概要を作成すること。
- 中間、期末に各介護予防センター内で評価を行い、必要な改善を行うこと。
- 重点取組項目ごとに実施計画を作成するとともに、把握した担当エリアの現状やニーズに基づき、センター内で協議のうえ当該年度の最重点取組項目を選定すること。

4 介護予防センター運営事業の実施に係る取組の目安

項目		ランク				
		A	B	C	D	E
介護予防教室の開催及び介護予防に資する地域活動組織の育成及び支援		36回	48回	60回	70回	80回
専門職と連携した 自主活動化支援業務 (※1)	(1) 自主活動化を目指した介護 予防教室における支援	1箇所以上				
	(2) 既存の団体等における介護 予防活動の継続に向けた支援	3団体以上				
自主活動化支援業務		2回以上				
地区地域ケア会議		1回以上／担当地区(※2)				

(※1) : (1)及び(2)の支援にあたり連携する専門職について、リハビリテーション専門職は2団体以上、口腔機能向上に係る専門職及び栄養士は1団体以上を必須とする

(※2) : 各地区で1回以上の開催を必須とする