

【目的】

地域の高齢者やその家族に対し、総合的な相談支援の実施、地域の活動と連携して介護予防事業の実施、普及・啓発を行い、地域包括支援センターと連携・協力して、高齢者的心身の健康維持や保健・福祉・医療の向上を図る。

【これまでの経緯】

平成18年度より地域包括支援センターを補完する機関として設置し、二次予防事業を主に実施してきた。法改正により介護予防事業は廃止となり、介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」という。）が平成29年度より開始したことにより、介護予防センターでは、総合事業の一般介護予防事業の主な実施主体となっている。

これに合わせ、介護予防センターの機能強化を行うこととし、平成29年度から段階的に介護予防センターの職員を1名増員し、一般介護予防モデル事業を実施。令和元年度からは全ての介護予防センターで職員を2名配置とした。

【設置状況】

53カ所に設置。（41法人に委託）

【配置職員】

常勤・専任の保健福祉職（保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員、社会福祉主事等）を2名配置。

【事業内容】

（1）総合相談支援

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を継続できるように、相談・実態把握等を行い、適切なサービスや機関、制度等に繋げるための支援を行う。

（2）介護予防教室の実施及び介護予防の普及啓発

地域の福祉活動団体・機関（地区社協、福祉のまち推進センター、町内会、民児協、老人クラブ等）と連携しながら、介護予防に係る効果的なプログラムを取り入れた介護予防教室の実施及び地域住民に対する普及啓発活動を行う。

（3）地域介護予防活動の支援

効果的な介護予防活動の地域展開を目指して、住民主体の活動の育成及び支援を行うとともに、介護予防に関するボランティア等の人材育成を行う。

【一般介護予防モデル事業の実施】

○実施主体

平成29年度 東区、厚別区、西区の介護予防センター17カ所

平成30年度 上記に、北区、豊平区、手稲区の介護予防センターを加えた34カ所

○配置職員

常勤・専任の保健福祉職を1名増員

○事業内容

（1）自主活動化を目指した介護予防教室の実施

（2）既存の団体における介護予防活動の継続に向けた支援

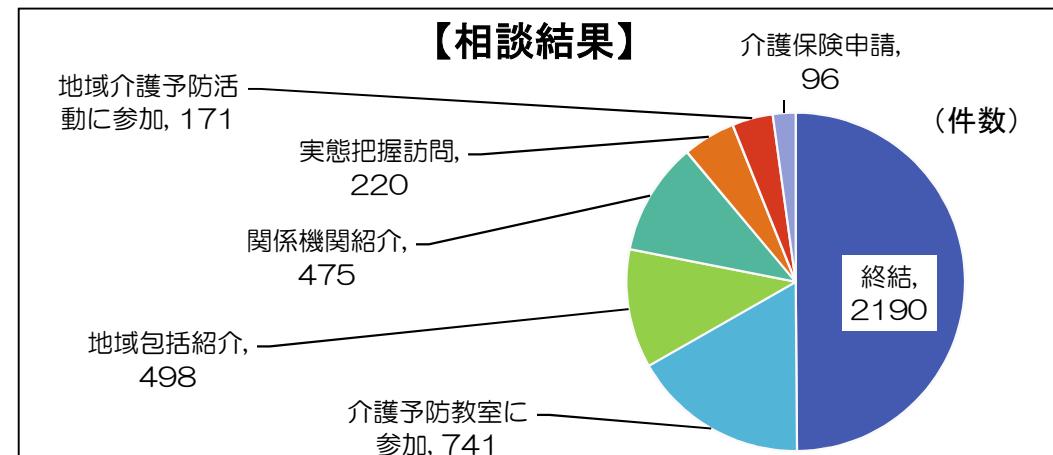
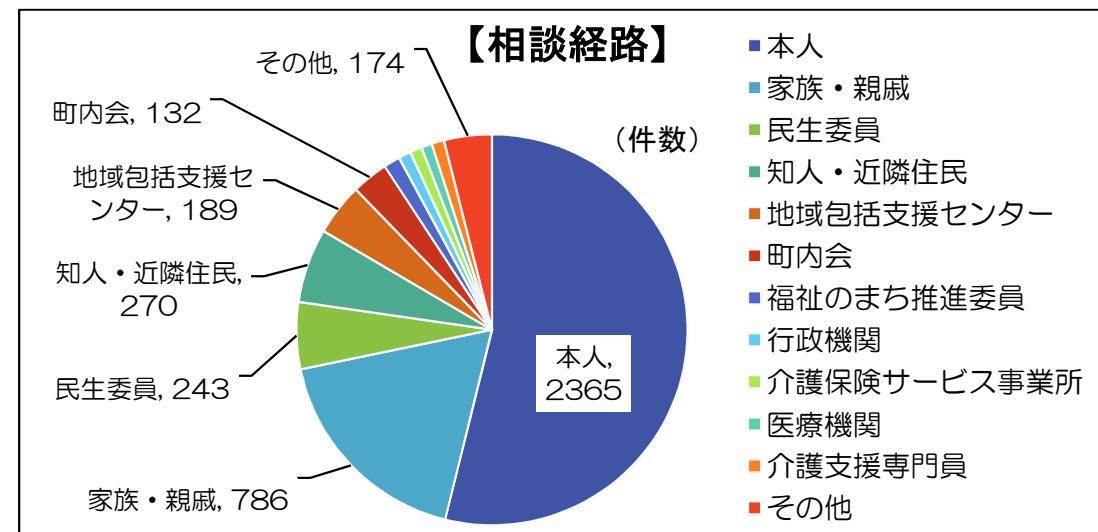
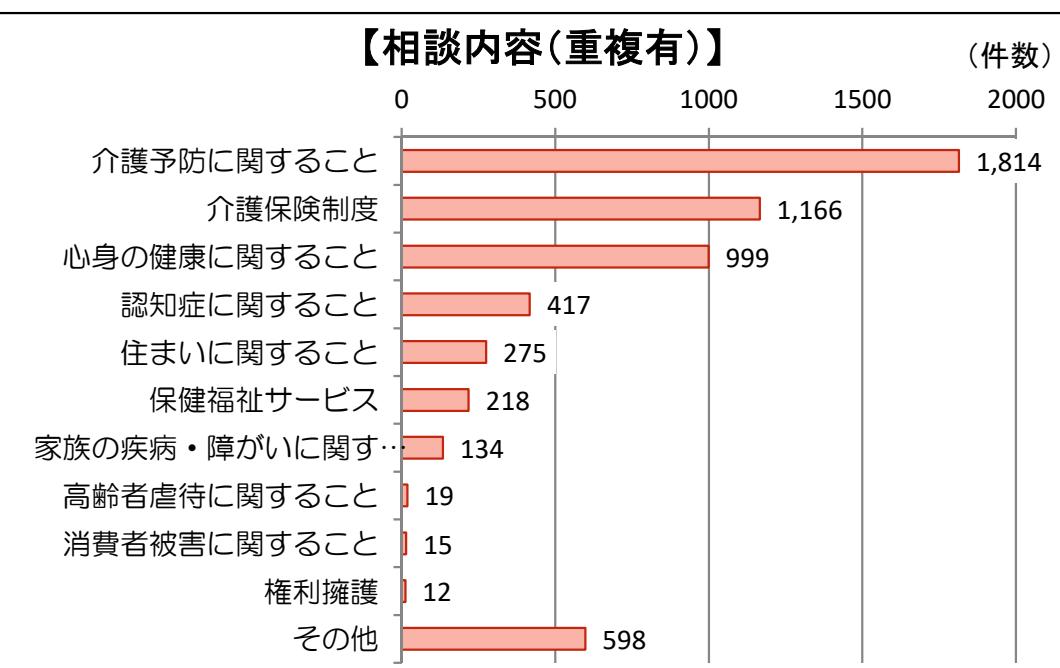
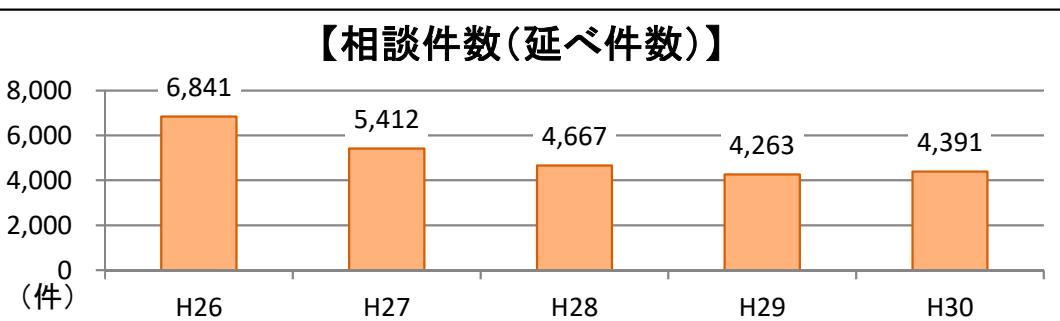
（3）介護予防センター運営事業の強化

※ リハビリテーション専門職等と連携し、効果的な取組を行う。（地域リハビリテーション活動支援事業との連動実施）

1. 平成30年度介護予防センターの活動実績

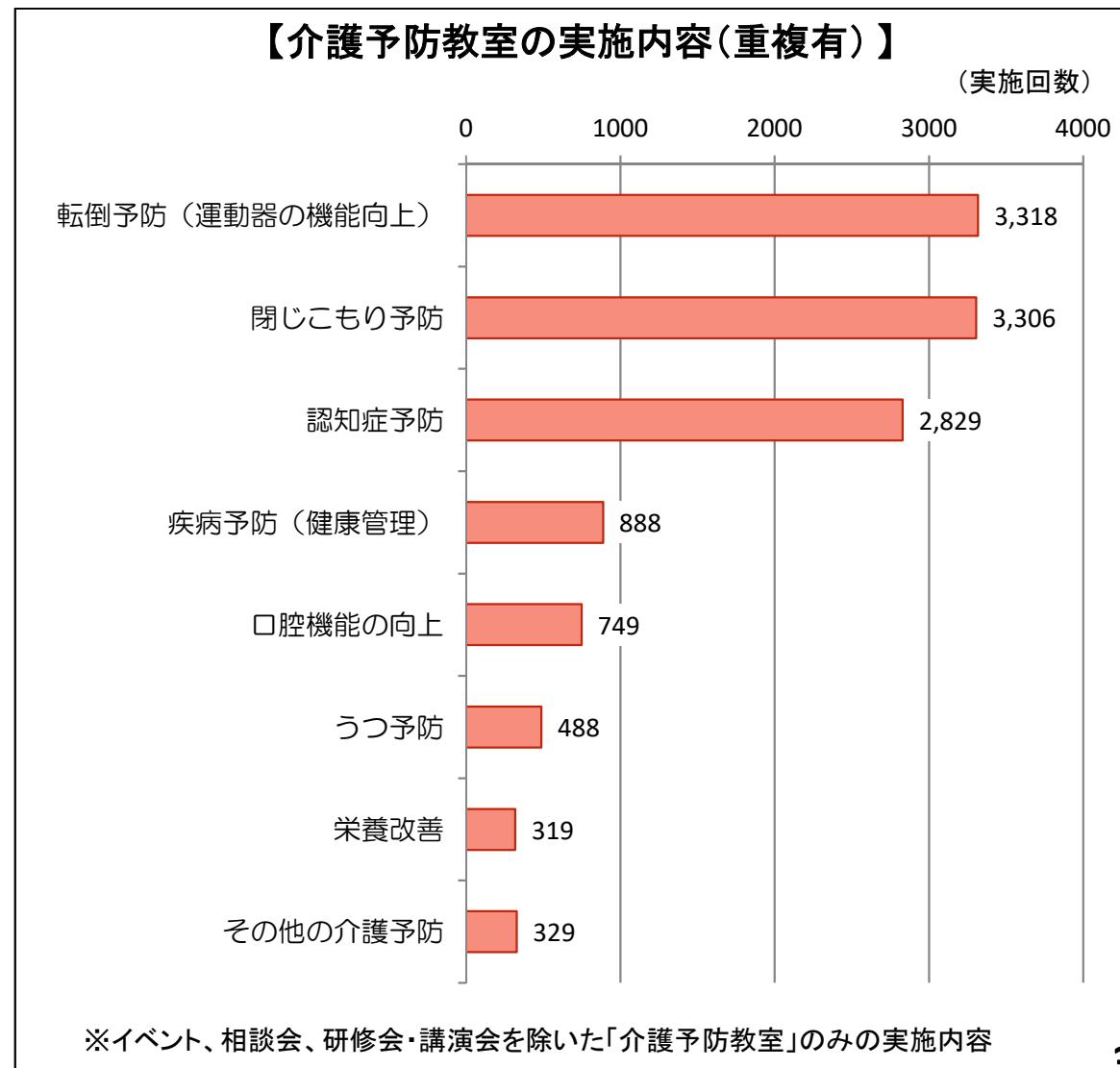
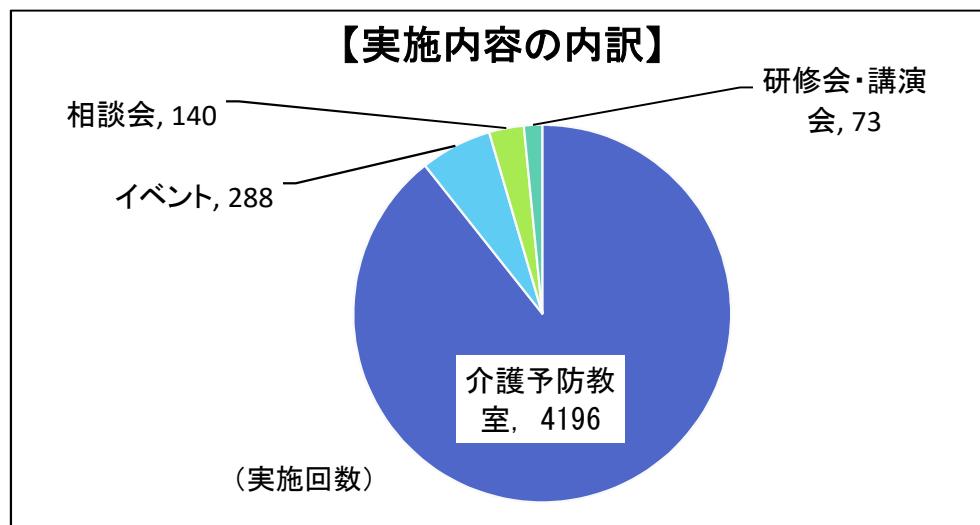
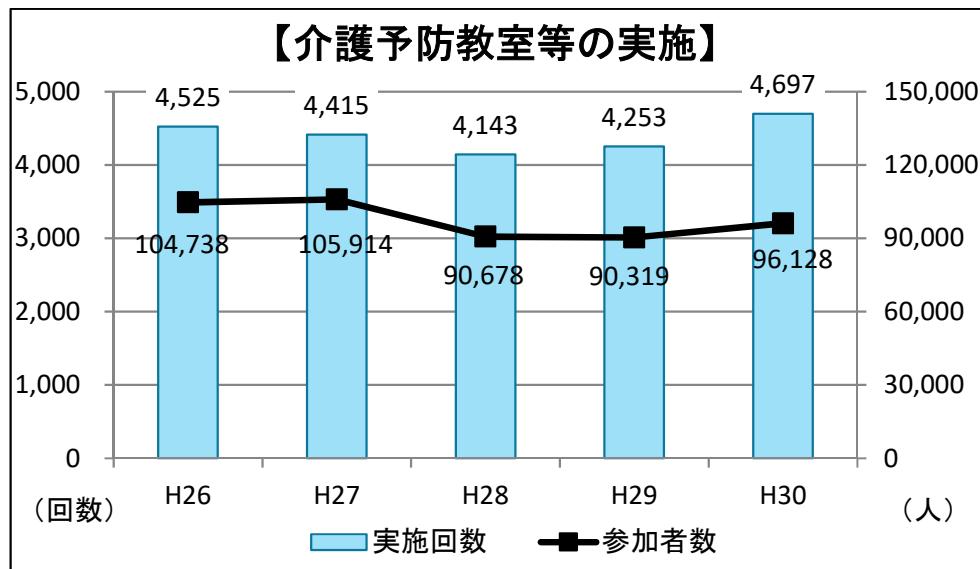
(1) 総合相談支援業務

- 平成30年度の延べ相談件数は4,391件であり、前年度と比較して、ほぼ横ばいで推移している。
- 相談内容は、「介護予防に関するこ」が32%と最も多く、次に「介護保険制度に関するこ」が21%、「心身の健康に関するこ」が18%となっている。
- 相談経路は、「本人」、「家族・親戚」からが多く、全体の約7割を占める。相談結果は、「終結」が半数を占め、終結以外では「介護予防教室に参加」、「地域包括支援センターを紹介」、「関係機関を紹介」などとなっている。



(2) 介護予防教室の実施及び介護予防の普及啓発

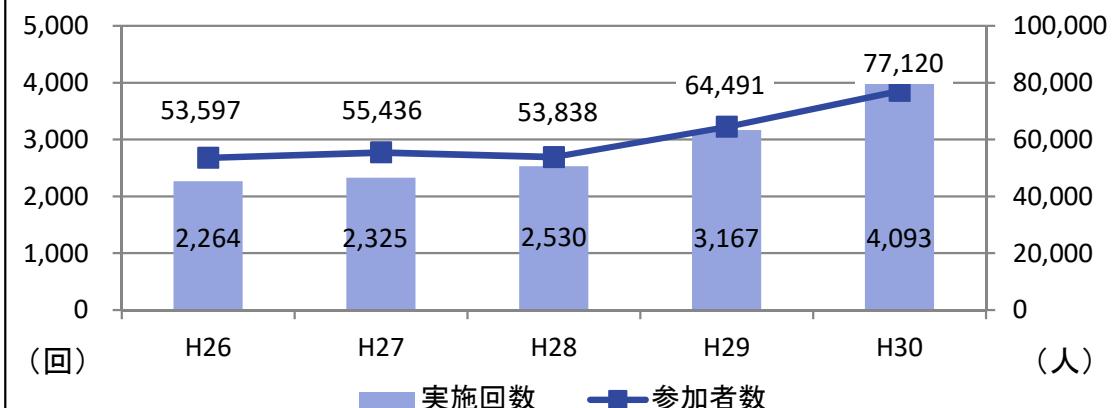
- 介護予防センターが実施主体となり行っている介護予防教室等については、平成30年度の延べ実施回数は4,697回、延べ参加者数は96,128人であった。
- 実施内容は、介護予防教室の開催が約9割を占め、介護予防教室では、「転倒予防(運動器の機能向上)」、「閉じこもり予防」、「認知症予防」が主に実施されている。



(3) 地域介護予防活動の支援

- 地区社協・福祉のまち推進センター・町内会・民児協・老人クラブ・サロン等の地域活動組織において、介護予防活動が推進されるよう支援を行っている。平成30年度の実施回数は4,093回、参加者数は77,120人であり、前年度から大きく実績を伸ばしている。
- 支援対象は、「自主活動グループ」、「社協登録サロン」が多く、半数を占める。支援した地域活動組織において、自主的に介護予防活動に取り組むようになったものは、75ヵ所であった。
- 介護予防のボランティア等の人材育成に関する研修については、平成30年度の実施回数は328回であり、年々増加している。

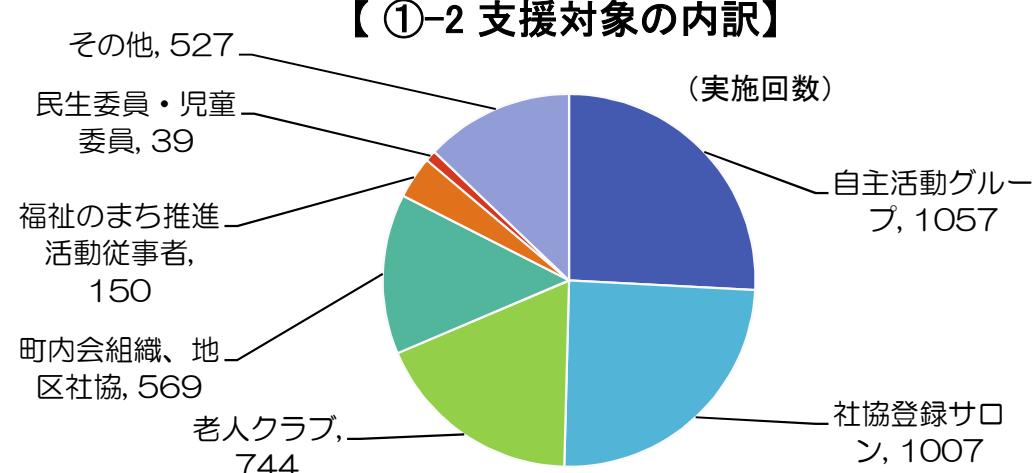
【①-1 介護予防に資する地域活動組織等の育成及び支援】



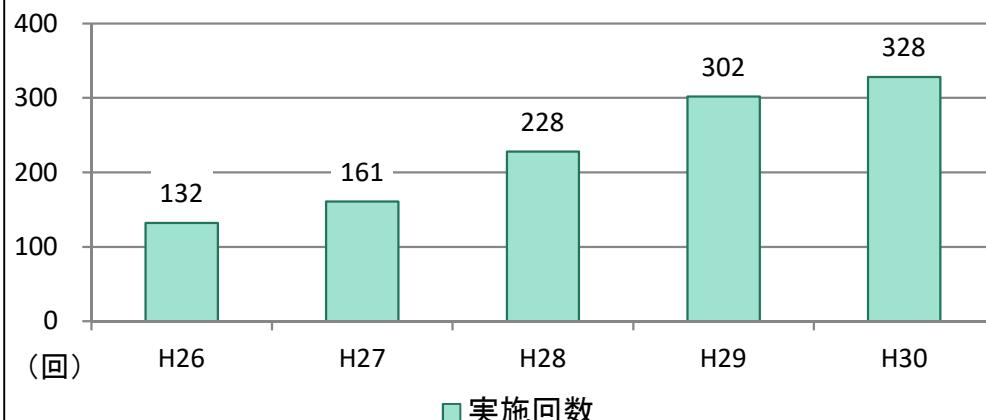
【①-3 支援した地域活動組織等からの自主活動化】

自主活動化後の種別	自主化の数
① 自主活動グループ(新規)	35
② 社協登録サロン(新規)	5
③ 既存団体・グループの介護予防活動の定例化	35
合 計	75

【①-2 支援対象の内訳】



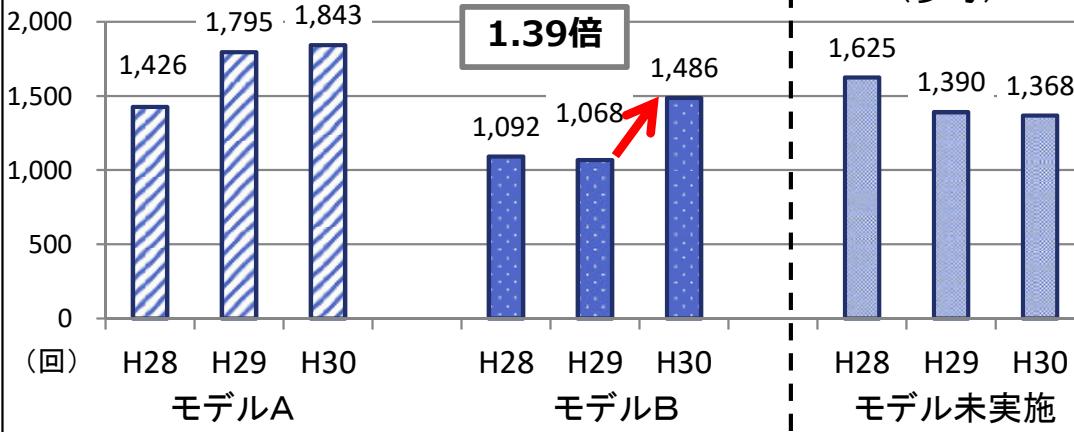
【② 介護予防ボランティア等人材育成研修】



2. 平成30年度 一般介護予防モデル事業の実績

- モデル事業を実施した介護予防センターの活動実績について、
 - ・ 介護予防教室等の実施回数は、平成30年度からモデル事業を実施したセンター（モデルB）が前年度比1.39倍に伸びた。
 - ・ 地域活動組織等の育成及び支援の実施回数は、モデル事業実施センター（モデルA・B）がモデル事業実施前と比較して大きく伸びた。また、実施回数の増加に伴い参加者数も同様に増加している。
- 平成30年度の住民主体の通いの場の数は1,150か所と前年度と比較すると、203か所増加した。

【介護予防教室等の実施】



モデルA：東区、厚別区、西区の介護予防センター（17センター）

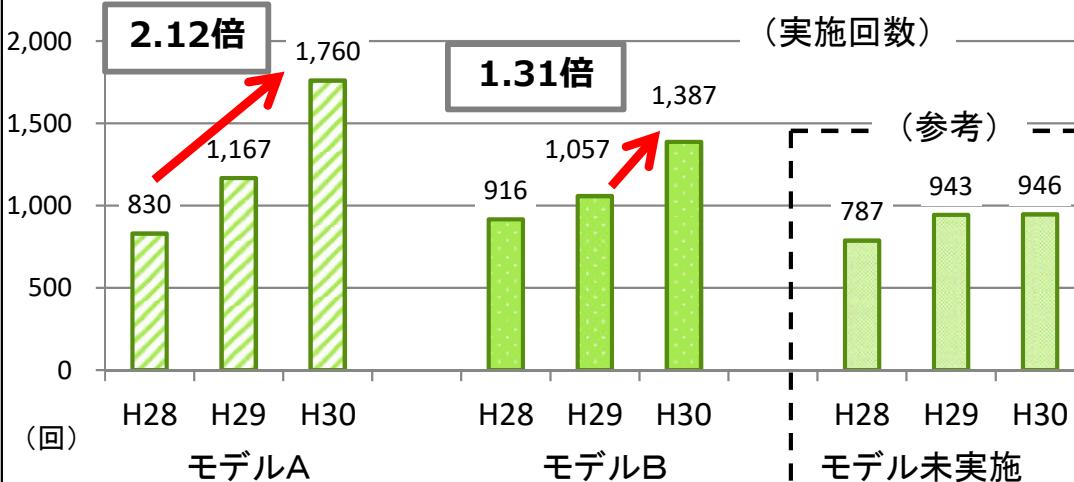
モデルB：北区、豊平区、手稲区の介護予防センター（17センター）

モデル未実施：中央、白石、清田、南区の介護予防センター（19センター）

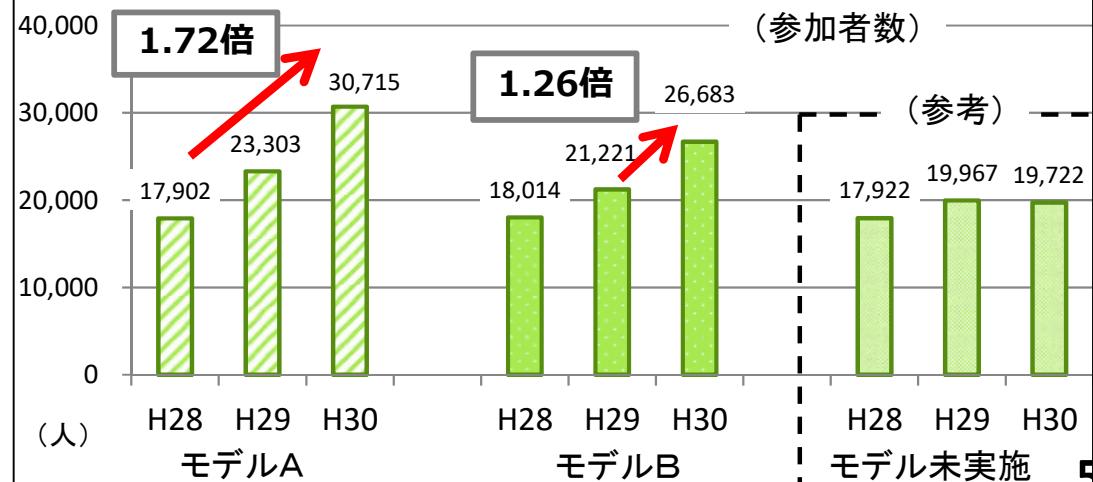
※ モデルA：平成29年7月から一般介護予防モデル事業を実施し、同月から職員2名体制となっている。

※ モデルB：平成30年7月から一般介護予防モデル事業を実施し、同月から職員2名体制となっている。

【介護予防に資する地域活動組織の育成及び支援】

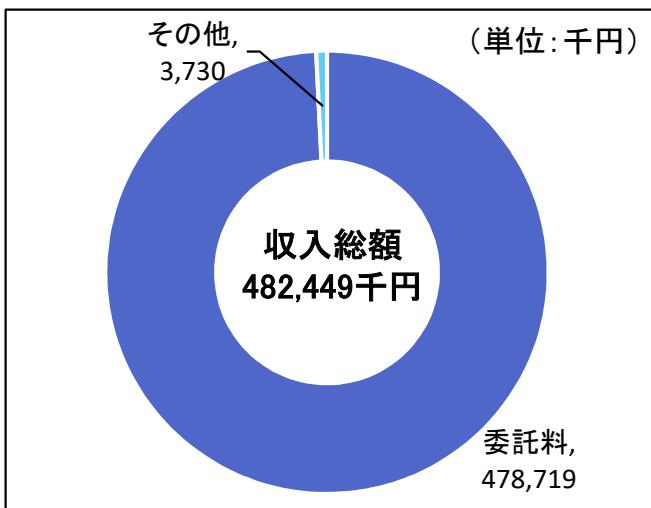


【介護予防に資する地域活動組織の育成及び支援】



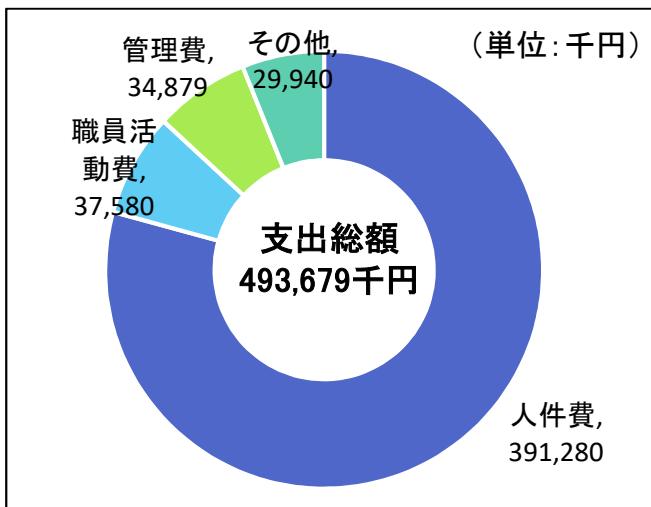
3. 平成30年度介護予防センターの収支決算

(1) 収入



委託料 (99%)	介護予防センター運営事業費(一般介護予防モデル事業費含む) 478,719千円	人件費、事務費、介護予防事業費、地域介護活動支援費、地区地域ケア会議開催費 ※担当地区の高齢者人口規模及び地区数に応じて委託料を設定 ※北、東、厚別、豊平、西、手稲区に所在するセンターのみ一般介護予防モデル事業費含む(介護予防センター職員1名増員分の人件費等)
その他 (1%)	3,730千円	教室等参加者実費負担金、実習謝礼金等

(2) 支出



人件費 (79%)	391,280千円 (うち、専任職員の人件費:366,963千円)	職員俸給・諸手当、法定福利費、厚生経費等
職員活動費 (8%)	37,580千円	通信費、旅費、車両費、需用費、事業開催経費(謝金、会場費)、研修軽費
管理費 (7%)	34,879千円	事務所等賃借料、光熱水費、事務機器経費、システム等IT関係経費、役務費
その他 (6%)	29,940千円	その他経費

収支差額(収入－支出)

－11,230千円

4. 平成30年度運営方針で示した重点取組項目の実施内容

(1) 総合相談支援体制の充実及び介護予防が必要な対象者の把握に係る取組の強化

～介護予防センターが介護予防や健康管理に関することの一番身近な相談窓口であることを地域に広める・閉じこもり状態や支援を要する高齢者を介護予防活動や必要な支援につなげる～

主な実施内容	次年度に向けた主な工夫・改善点
<p>【普及啓発】</p> <ul style="list-style-type: none">・介護予防センターの役割を周知するためのリーフレットやチラシの作成・配布・介護予防センターだよりを発行し、地域組織や関係機関に配布・地域組織へ赴いた介護予防の普及啓発(定例会や地域行事へ参加し健康講話を実施する等)・町内会との継続的な意見交換会の実施 <p>【地域組織・関係機関等との連携】</p> <ul style="list-style-type: none">・地域組織や関係機関との連携・協力を経て、住民に介護予防の場を紹介し、新規参加者の拡大につなげた・通いの場マップを作成(更新)し、地域組織や関係機関から閉じこもりがちな方や支援が必要な方などの住民に配布	<p>【普及啓発】</p> <ul style="list-style-type: none">・地域の自主化サロンの活動紹介を行う・スーパー・ショッピングセンターにて、体力測定を兼ねるなど、幅広い世代に普及啓発を行う・区役所、地域包括支援センター、生活支援コーディネーター等と連携して、リーフレットやチラシの配布方法を工夫する <p>【地域組織・関係機関等との連携】</p> <ul style="list-style-type: none">・薬局など、マップ等を配架してもらえる場所を開拓する・地区連絡会議等で区役所、地域包括支援センターと情報を共有し、高齢者宅を訪問し必要なサービスにつなげたり、つながらない方に対しての情報提供を行う
<p>P D C Aの例</p> <ul style="list-style-type: none">・すでに介護予防に取り組んでいる自主グループの活動を広く地域に周知し、地域の高齢者が介護予防の場につながるように取り組む。・地域組織や関係機関と協力して閉じこもり高齢者の情報を把握し、個別に介護予防事業を紹介し、自主グループ等の参加へつなげる。 <ul style="list-style-type: none">・商業施設での健康相談会を継続し、広く周知を実施する。・関係機関の会議や町内会の回覧等を活用し、介護予防事業の周知を強化する。・病院や事業所で心身の状態が改善し、サービスを利用しなくなった方に対して、自主グループの活動につながるように会議等で情報共有する。	 <p>①各地区で作成した高齢者の相談窓口一覧と健康づくりマップの活用 ②地域組織や関係機関との連携と介護予防の場の紹介 ③地域課題分析と地域ケア会議の実施</p> <ul style="list-style-type: none">・商業施設で健康相談会やマップ等の配架。町内会にチラシ等の全戸配布を実施した。・マップの配布で民生委員や地域包括支援センター等からの紹介で自主グループや介護予防教室につながるケースが増えた。・地域組織や民間企業等と多角的に連携し、マップや相談先一覧を周知のツールとして介護予防が必要な高齢者の情報が集まりやすい仕組みづくりを意識した。

P D C Aの例

- ・すでに介護予防に取り組んでいる自主グループの活動を広く地域に周知し、地域の高齢者が介護予防の場につながるように取り組む。
 - ・地域組織や関係機関と協力して閉じこもり高齢者の情報を把握し、個別に介護予防事業を紹介し、自主グループ等の参加へつなげる。
- ・商業施設での健康相談会を継続し、広く周知を実施する。
 - ・関係機関の会議や町内会の回覧等を活用し、介護予防事業の周知を強化する。
 - ・病院や事業所で心身の状態が改善し、サービスを利用しなくなった方に対して、自主グループの活動につながるように会議等で情報共有する。

- ①各地区で作成した高齢者の相談窓口一覧と健康づくりマップの活用
- ②地域組織や関係機関との連携と介護予防の場の紹介
- ③地域課題分析と地域ケア会議の実施

- ・商業施設で健康相談会やマップ等の配架。町内会にチラシ等の全戸配布を実施した。
- ・マップの配布で民生委員や地域包括支援センター等からの紹介で自主グループや介護予防教室につながるケースが増えた。
- ・地域組織や民間企業等と多角的に連携し、マップや相談先一覧を周知のツールとして介護予防が必要な高齢者の情報が集まりやすい仕組みづくりを意識した。

(2)住民主体の介護予防活動の促進に向けた支援の強化

～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・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～

主な実施内容	次年度に向けた主な工夫・改善点
<p>【通いの場の立ち上げ・継続支援】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域における介護予防活動が活性化するよう、地域交流スペースなどを活用した介護予防教室の開催や既存団体への支援を実施 ・自主グループのリーダー交流会の実施 ・効果的な活動を実施するため講師一覧を作成・配布した ・脳トレ、料理教室などニーズに合わせた通いの場の立ち上げを支援 <p>【セルフケアの推進】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護予防手帳等を活用し、介護予防活動や血圧等を記録することで、自ら健康管理を行えるよう働きかけた ・介護予防教室において、地域包括支援センターの保健師や地域の医療関係者の協力のもと、健康講話や健診の受診勧奨を実施 	<p>【通いの場の立ち上げ・継続支援】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自主活動の継続に向けた支援として、講師のリストや地域貢献が可能な事業者のリスト等をツールの1つとして効果的に活用する ・地域の会館が少ないため、生活支援コーディネーターと連携し、会場を提供してくれる事業者や空きスペース等を把握し情報提供する <p>【セルフケアの推進】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康講話において、高齢者が自ら介護予防の必要性を理解してもらえるよう講師や内容を工夫していく ・関係機関や民間ヘルス産業等と連携を図りながら、高齢者にとって魅力的な企画を検討する
<p>P D C Aの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護予防教室の参加者への役割分担及び活動記録の支援。 ・介護予防教室の参加者に対する新たな活動に向けた働きかけ ・地域の高齢者に対する活動の場の提供及び自主活動に向けた支援の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・今年度立ち上がった運動グループが引き続き継続できるよう必要な支援を行っていく。また、定期的に運動をするきっかけとなるよう体操教室や体操体験会等を企画する。 ・介護予防手帳を活用していくながら、介護予防や健康管理の必要性や教室参加に対する意識付けを行う。 	 <p>①自主活動について地域包括支援センターの保健師と話し合いを実施</p> <p>②自主化に対する地域の方の反応やニーズを把握するため、チラシとポスターを作成し、地域組織等に周知</p> <p>③住民主体のサロンに足を運び、必要な支援の確認を行いながら情報交換を行った。</p> <p>④3会場のすこやか倶楽部で健康づくりの講話を実施</p> <p>・周知や教室内でグループワークを行い運動に対する意識調査を行ったことや定期的に運動を行うことの必要性を伝えた結果、自主運動グループが立ち上がった。</p> <p>・ボランティア団体に助言や支援を行った結果、講演会を開催するなど活動の幅が広がった。</p> <p>・包括保健師の講話により、健康管理の必要性を伝えることができ、介護予防活動の促進につながった。</p>

(3)介護予防活動におけるサポーターの育成と活動の場づくりの強化

～介護予防事業の運営の中で、高齢者の能力に応じた役割を作る・自主活動に向けた「お世話役」や「中心となる人」等の人材(キーパーソン)を発掘する～

主な実施内容	次年度に向けた主な工夫・改善点
<p>【介護予防教室等における役割】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護予防教室において、役割を細分化する・当番制にするなどにより、参加者がそれらかの役割を担えるように働きかける ・<u>介護予防教室参加者や地域住民の特技や技能を把握し、得意分野において、介護予防教室の講師を担ってもらえるよう働きかける</u> <p>【キーパーソン発掘、育成】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・区社協や老人福祉センター、区内介護予防センター等が連携し、介護予防サポーター養成講座を開催 ・養成されたサポーターが活躍できるよう、介護予防教室で講師役を担う・介護予防教室の運営補助等、活動の場を創出する 	<p>【介護予防教室等における役割】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護予防教室における役割をより具体化し、できる限り多くの参加者が何らかの役割を担えるよう工夫する ・役割を担う参加者のモチベーション向上を図るために、参加者活動記録ファイルを作成し、活用する <p>【自主活動の継続に向けた支援】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護予防手帳を活用するなど、リーダーだけでなく参加者全員が介護予防活動の継続や健康管理の重要性を意識できるような取組 ・介護予防サポーター養成講座後も活躍が継続できるようフォローアップ研修を実施し、中心となる人材を育成していく
<p>P D C Aの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護予防教室の実施にあたり、参加者が活動するための何らかの役割を担えるよう支援する。 ・茶話会等を通じてリーダーの資質があり、周りからの信頼を得ているなど中心的役割を担えると思われる人材を発掘し、関係機関と連携しながら自主活動について働きかける <p>・自主活動化されたサロン等では、活発に意見交換されており、様々な提案のもと多様な取組がなされており、引き続き、顔の見える関係を継続し、情報提供できるよう常にアンテナをはり最新情報を共有できる関係を継続していく。</p> <p>・民間資源を活用できるよう、関係機関との連携を深め信頼関係を深めるとともに各会館の活動状況の把握に努め活動の場として活用できる状況を把握する。</p>	 <p>①自主活動化したサロン等が、リーダーが中心となり役割分担しながら円滑に運営されているかどうか、定期的に訪問し確認する。</p> <p>②茶話会等での内容について、参加者の話し合いによって様々な意見や情報が出されるよう働きかける。</p> <p>③サロンやサークルの参加者自らが様々な取組を提案し、講師役となるなど、サロン等のキーパーソンの発掘、育成を支援する。</p> <p>・活動終了後、話し合いの場が設けられていることが多い、その中でリーダーが中心となり役割分担され次回活動の準備をしている。</p> <p>・モデル事業で行った教室の内容をベースとして自主活動の内容を組み立てているところが多く存在し、活動の場へ行った際に意見交換や情報交換を繰り返すことで活動のバリエーションが広がった。</p> <p>・参加者とのコミュニケーションを深めることで様々な方法について提案されることが増えており、自立意識も高まっている。</p>

(4)効果測定等による評価及び効果的な介護予防活動の推進

～介護予防普及啓発活動及び地域の介護予防活動支援において効果測定を行う・介護予防教室に疾病予防の内容を取り入れる～

主な実施内容	次年度に向けた主な工夫・改善点
<p>【効果測定とフィードバック】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護予防教室において体力測定や質問紙調査を実施し、その結果を参加者へフィードバックするとともに、効果測定の項目を統一し、測定結果を区内等で比較できるようにする ・体力測定後にアンケート調査を実施し、参加者が体調の変化を実感できているかを確認した <p>【介護予防教室での疾病予防】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護予防教室に医療機関や民間企業等の外部講師を招いて、健康講話を実施 ・「生活習慣病予防と特定健診」をテーマに介護予防教室で、地域包括支援センター、区役所によるデータ分析に基づいた講話を実施 	<p>【効果測定とフィードバック】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣への動機付けとなるよう、体力測定の結果を参加者にフィードバックする ・効果測定結果の活用、効果測定結果のフィードバック方法について、より効果的な方法となるよう専門職の助言を得る ・地区ごとのデータを持ち寄り情報共有しながら、区全体の取組に反映させる <p>【介護予防教室での疾病予防】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アンケート調査、健診受診率や健診結果などについて、地域包括支援センターの保健師等と共有・分析し、講話内容等を工夫する ・地域の医療機関や事業者等と連携し、栄養改善、口腔機能向上、認知症予防など様々な専門職からの講話が実施できるように調整する
<p>P D C Aの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3会場で4項目の体力測定を実施し、その測定結果を参加者にフィードバックする。 ・測定結果から年齢別・男女別平均値を比較するとともに、前年度の測定結果データと比較できるようにする。 ・介護予防教室において、参加者のニーズを踏まえた内容の講話を実施及びサポートする。 <p>・体力測定結果に基づき、各参加者に必要なプログラムを選定しフィードバックする。また、リハビリテーション専門職と連携した効果測定を実施する。</p> <p>・区役所、地域包括支援センターと連携し、地区分析を実施し、分析結果に基づいた講話やセミナー実施のサポートを行う。</p>	 <ol style="list-style-type: none"> ①介護予防教室において効果測定(身体能力)を実施し、測定結果を参加者へフィードバック ②ニーズ調査を踏まえ、地区の疾病傾向を分析し、高血圧等循環器疾患と予防法について医師講話、栄養講話、運動、薬の飲みの実施をサポート ③医師・理学療法士に認知症予防、ロコモ予防、運動指導を依頼 <ul style="list-style-type: none"> ・データ化することで、参加者が現在の体力を知ることができ、介護予防活動に積極的に取り組むようになった。 ・地区全体の状況を把握し、実情にあった疾病予防講話内容を提案することにより、地区組織に対し、説得力が生まれ、連携がスムーズとなり、充実した企画会議にすることができた。