

【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、高齢者の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の業務の一部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伴い、介護予防センターは、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。

これにあわせ、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か所に設置。（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。

(4)専門職と連携した介護予防機能強化業務

介護予防センターの機能強化に併せ、下記業務を平成29年度から段階的に区を拡大し、令和元年度からは全区で実施。実施に当たっては、効果的・効率的な内容となるよう専門職との連携（リハビリテーション専門職等派遣事業）を必須としている。

【H29:3区(17センター)、H30:6区(34センター)、R1:10区(53センター)】

- ①自主活動化を目指した期間限定の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の実施

1. 令和3年度介護予防センターの活動実績

(1) 総合相談支援業務

○相談件数は前年度より減少し、令和3年度は3,993件。例年同様、相談結果は「**終結**」が半数を占めている。やや改善傾向にはあるものの、「**介護予防教室に参加**」はコロナ禍前の水準には戻っておらず、低調である(図1)。
○相談内容は「**介護予防に関すること**」が30.3%と最も多く、次に「**心身の健康に関すること**」が18.2%、「**介護保険サービスの利用希望**」が12.8%となっている(図2)。

図1 【相談件数(延べ件数)】

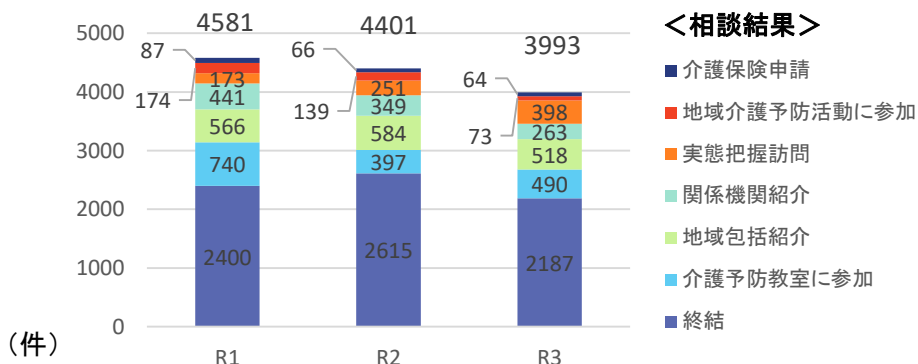
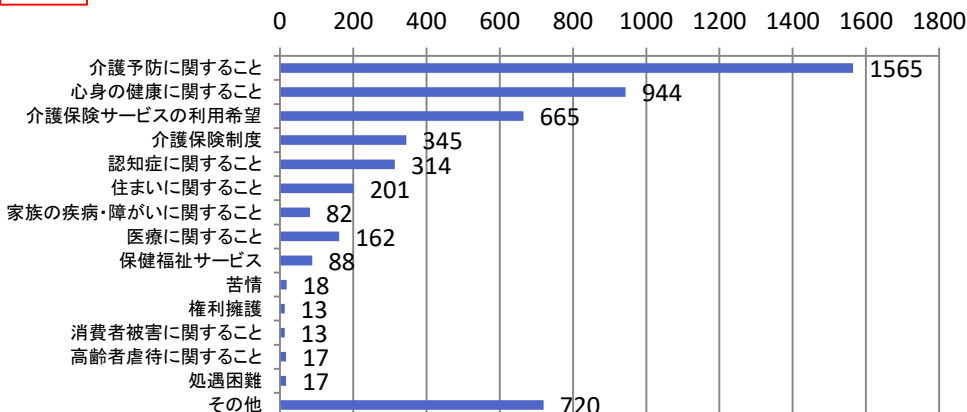


図2 【相談内容(重複有)】 (件数)



(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主体となり行っている介護予防教室等については、令和3年度の延べ実施回数は3,423回、延べ参加者数は36,236人であり、一定の改善は見られるものの、コロナ禍前の水準には戻っていない。(図3)
○コロナにより、1年のうち半分は屋内での介護予防教室を休止しており、再開後も感染対策のため人数を減らしたことなどが原因と考えられる。
○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(図4)。

図3 【介護予防教室等の実施】

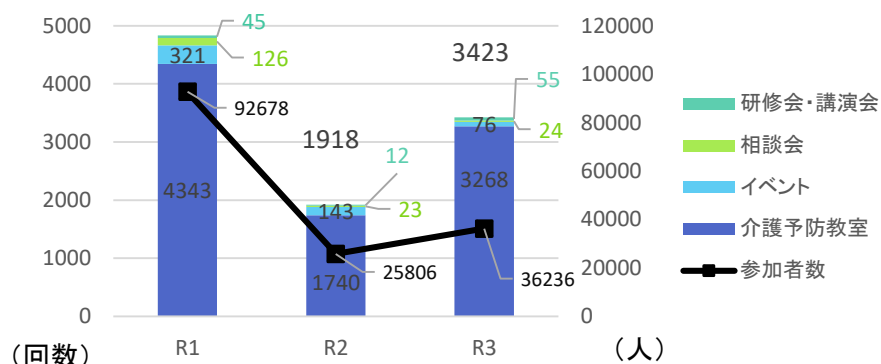
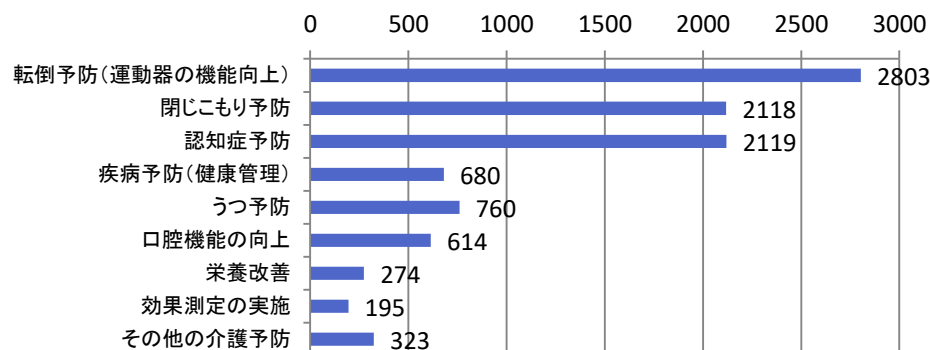


図4 【介護予防教室の実施内容(重複有)】 (実施回数)

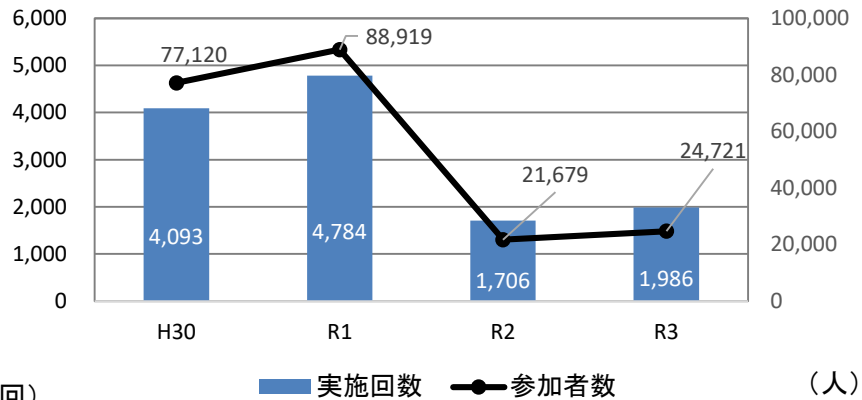


※イベント、相談会、研修会・講演会を除いた「介護予防教室」のみの実施内容

(3) 地域介護予防活動の支援

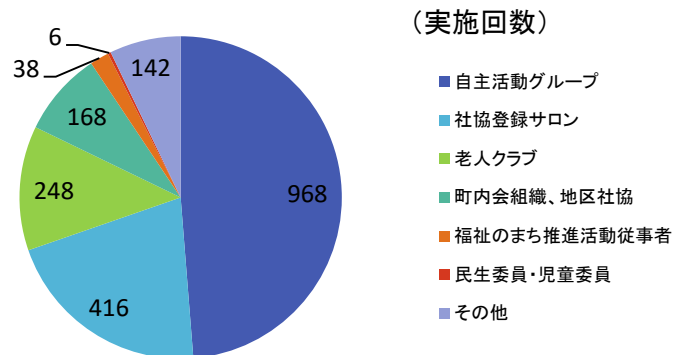
○地区社協・福祉のまち推進センター・町内会・民児協・老人クラブ・サロン等の地域活動組織において、介護予防活動が推進されるよう支援を行っている。
 令和3年度の実施回数は1,986回、参加者数は24,721人であり、改善は見られるものの、コロナ禍前の水準には戻っていない(図5)。
 ○支援対象は、「自主グループ」「社協登録サロン」「老人クラブ」で約4分の3以上を占める(図6)。

図5 【介護予防に資する地域活動組織等の育成及び支援】



(回) (人)

図6 【支援対象の内訳(令和3年度)】



(実施回数)

(4) 専門職と連携した介護予防機能強化業務

○令和3年度、新規介護予防教室開催箇所数は51ヶ所、その内26ヶ所が自主活動化した。
 また、既存団体における支援は136ヶ所、その内110ヶ所においては、自主化により支援した内容(体操等)を継続することとなった。(図7)
 ○リハビリテーション専門職については、H29年度より派遣を開始。
 歯科衛生士・栄養士についてはH30年7月より派遣開始。
 派遣件数は前年度からやや増加した。(図8)

図7 【専門職と連携した介護予防機能強化業務実績】

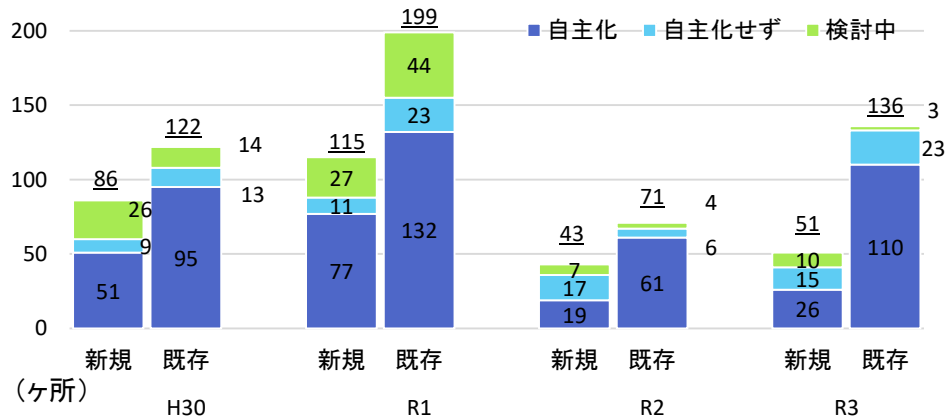
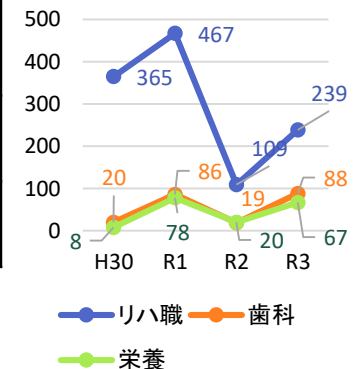


図8 【令和3年度専門職派遣の実施状況】

	リハビリテーション専門職	歯科衛生士	栄養士
延べ派遣回数	239回	88回	67回
従事者数(延人数)	264人	88人	77人

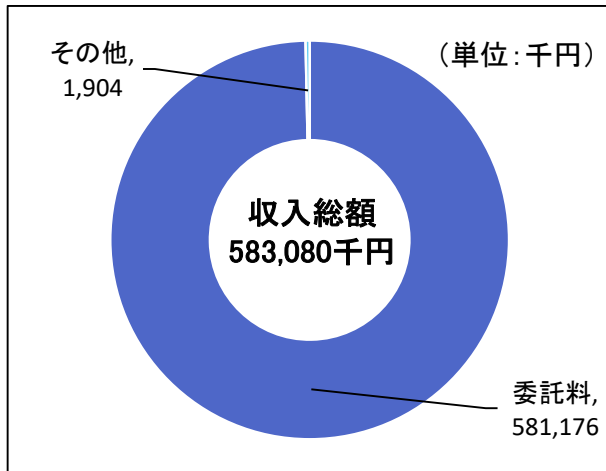
<延べ派遣回数推移>



※オンライン等の非接触型の派遣回数を含む

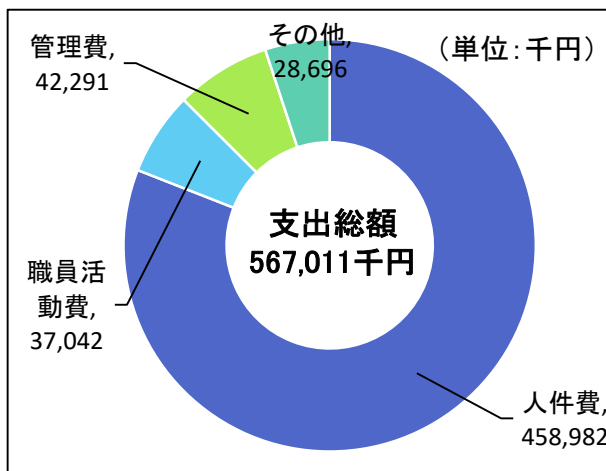
2. 令和3年度介護予防センターの収支状況

(1) 収入



委託料 (99%)	介護予防センター 運営事業費 581,176千円	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
その他 (1%)	1,904千円	教室等参加者実費負担金、実習謝礼金等

(2) 支出



人件費 (82%)	458,982千円 (うち、専任職員の人 件費:447,691千円)	職員俸給・諸手当、法定福利費、厚生経費 等
職員活動費 (6%)	37,042千円	通信費、旅費、車両費、需用費、事業開催 経費(謝金、会場費)、研修経費
管理費 (7%)	42,291千円	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 (5%)	28,696千円	その他経費

収支差額(収入－支出)

16,069千円

(※執行率97.2%)

3. 令和3年度運営方針で示した重点取組項目の実施内容

(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

- ・ 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周知する
- ・ 閉じこもり状態や支援を要する高齢者を把握し、介護予防活動や必要な支援につなげる
- ・ 住民のニーズや特性に応じた介護予防活動につなげられるよう、地域の介護予防活動等を把握する

普及啓発

介護予防センター及び介護予防活動の周知

介護予防センター通信等の発行

介護予防センター月寒「札幌市介護予防事業」
介護予防通信 R3 10月号

こんにちは、介護予防センター月寒です。
 初秋の空のさわやかな季節、いかがお過ごしでしょうか。
 本日は、「脳を鍛える教室」のご案内と裏には「長生きピンゴ」を掲載！
 すこやか倶楽部は「薬剤師の講話」と「ウォーキング」を予定しています。
 「ZOOMで運動」も絶賛開催中です。ご参加お待ちしております。

「脳を鍛える教室」のご案内

参加費：無料
 対象者：概ね65歳以上の方
 各コース共に申込必要です。
 電話 (011) 857-6110

教室の内容
 平成29年度高齢者白書によると、2025年には8人に1人が認知症になるという推計があります。認知症予防の効果があると言われている脳トレや運動を行います。

10月のすこやか倶楽部 申込必要

18(月)	10:30	月寒東会館	「薬剤師との上手な関わり方」講師：アイン薬局
21(木)	13:30	西月寒会館	「健康食品と薬の正しい知識」講師：ツルハ薬局
22(金)	10:30	月寒五区会館	「健康食品と薬の正しい知識」講師：ツルハ薬局
27(水)	10:30	ナチ研修センター	「薬剤師との上手な関わり方」講師：アイン薬局
1(金)	8:45	ウォーキング「月寒公園」	3kmコース
11(月)	8:45	集合：幸楽の里	ウォーキング「豊平公園」5kmコース

介護予防教室や通いの場のマップ作成

お問い合わせは、
 介護予防センター北光
 (011-752-6110) まで。

つどいの場 編

感染拡大状況により、時間変更、休止等がある場合があります。

自まグループ
 地域住民が自主的に集まって運動を行います。
 ●フレッシュトップクラブ 場所：北18条東5丁目(北光会館) 開催日：毎週火曜日
 ●タッピーハッピークラブ 場所：北18条東5丁目(北光会館) 開催日：毎週火曜日

専生タッピー体験クラブ
 場所：北22条東1丁目 開催日：毎週水曜日

サークルみかほ
 場所：北22条東1丁目(札幌麻生脳神経外科病院) 開催日：毎週水曜日

白樺ときめきサークル
 場所：北23条東2丁目(北光白樺会館) 開催日：毎週水曜日

カレスクラブ
 場所：北12条東4丁目(カレスプレミアムガーデン) 開催日：毎週水曜日

ダイバレス北12条マンション健康づくり教室 MS&LS講座
 場所：北12条東5丁目(ダイバレス北12条マンション) 開催日：毎週水曜日

なごやかクラブ MS&LS講座
 場所：北16条東2丁目(ライオンズマンション北4) 開催日：毎週水曜日

にこにこタッピー
 場所：北12条東4丁目(道住2号棟集会所) 開催日：第2、第4火曜日

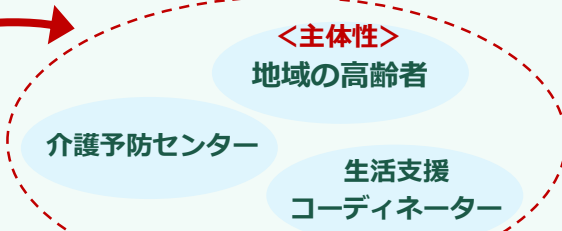
すこやか倶楽部(予防センター主催)
 介護予防に取り組みきっかけ作り教室です。運動や話し、講話などを行います。
 ●場所：北17条東5丁目(大友恵楽園) 開催日：第2、第4水曜日
 ●場所：北22条東1丁目(札幌市アスカ若年者活動センター) 開催日：第3水曜日

サロン
 身近な地域で暮らしながら集まって茶話会や趣味活動などで交流を行っています。
 ●サロンさつき MS&LS講座 場所：北12条東5丁目(ダイバレス北12条) 開催日：第3月曜日
 ●サロンほごの東 場所：北13条東6丁目(ほごの家) 開催日：第2火曜日
 ●サロンにし 場所：北14条東9丁目(北東会館) 開催日：第2土曜日
 ●サロン手さくりの会 MS&LS講座 場所：北12条東9丁目(道住2号棟集会所) 開催日：日曜日(不定期)

サロンお祭りの唄カフェ
 場所：北18条東5丁目(北光会館) 開催日：第1、第2水曜日
 ●サロンほごの家 場所：北13条東6丁目(ほごの家) 開催日：第4水曜日

関係機関や地域との協働

地域の高齢者と一緒にマップを整理する**好事例**も



地域の高齢者がマップ作成の計画段階から参画。高齢者の介護予防への意識を高めるきっかけに。

高齢者と協働により事業展開することで、新たな地域の介護予防活動を把握する機会に。

マップ作成を通じて関係性を維持することで、顔の見える身近な相談窓口としての機能が向上！！

地域にフィードバックすることにより、介護予防活動につなげたり、新たな資源の発掘に努めている。

(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

立ち上げ支援

～コロナ禍を乗り越えて～

新たな形で自主グループを結成

立ち上がった自主活動団体がコロナ禍で解散に…でも繋がりは持ちたい

➡ 複数活動者を集めて「地域交流会」を開催

◆ テーマ：「コロナ禍をどう乗り越えるか」

参加者からは色々な声や思いが…

コロナ禍の影響で心身が弱った人も多いんじゃないかと心配

一人暮らしの人が話場所がなくなってしまったように感じる

まずはハガキやお便りで案内を出してみてもどうか



交流会の結果

出来る形でやってみよう！！ ➡ 新たなグループとして結成

- 新たなメンバーも加わり、新たな自主活動団体として再結成
- 感染対策に気を配りながら、毎月2回の体操教室を継続中



介護予防センター
曙・幌西

継続支援

多様な介護予防活動の提供

介護予防センター
屯田

コロナ禍で生活様式が一変…介護予防活動参加者のニーズも多様化

➡ 活動者それぞれのニーズに沿った形での支援が必要

【すこやか倶楽部】

感染対策を徹底しながら従来の介護予防教室を再開。



【通信講座】

自宅での運動等の記録を専門職に共有。評価をフィードバックしてセルフケアを推進。

参加者

【オンライン】

「Zoom」を活用して自宅に居ながら安心して参加できる介護予防教室を開催。



【屋外での活動】

距離を確保しやすい屋外で活動。ウォーキングや公園体操など多様な活動を展開。



拡充

オンライン介護予防教室の実施回数



【スマホ教室を実施】

介護予防センター
発寒

民間企業の協力を得て高齢者向けの

「スマホ教室」も開催

R3年度：18回



はじめてのスマホ教室
スマホを使って生活の便利さを学びましょう。
本庁が主催する高齢者向けスマホ教室を開催し、生活の便利さを学ぶ機会を提供しています。
日時：令和4年6月10日(金)
10:00～12:00
場所：はつね市民センター3階 3階A
参加費：無料
定員：20名
スマホ教室の申し込みは、お電話です。
参加お申込みの方は、介護予防センター発寒までお電話下さい。
TEL: 011-866-0101
FAX: 011-866-0101
E-MAIL: hokkaido@hokkaido-npo.jp

(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

- ・ 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
- ・ 地域の介護予防活動において中心的な役割を担うことができる人材を発掘し、育成・支援する

役割をもって 社会参加

「地域の先生」シリーズ開催

介護予防センター
西町

コロナ禍の影響から社会との繋がりが希薄化していることを課題として捉え、地域の高齢者が主体的に活動できる場の提供について検討。
高齢者自身の趣味や特技を活かして講師になっていただき、参加者を募って実際に教室を運営する「地域の先生」をシリーズ化して実施。

<地域の先生シリーズの開催方法>

STEP1：介護予防教室の参加者に趣味や特技に関するアンケートを実施

STEP2：アンケート結果を踏まえ、興味を持ちそうな方に予防センターから「先生」の打診

STEP3：先生役となる高齢者と教室内容を相談し、参加者を募集

STEP4：5名前後の生徒で開催（先生の負担感の軽減）

STEP5：「先生」と「生徒」の感想や意向を踏まえ、継続化の相談

STEP6：継続が確定した場合、先生と生徒で話し合い今後のスケジュールを調整。→「自主活動化した通いの場」に

刺繍教室

小物作り教室

切り絵教室

囲碁教室

手話教室

高齢者自身の主体性を大切にしながら教室を開催。
教室に参加することで人と人とのつながりも。

役割作り キーパーソン支援

リーダー交流会の開催

介護予防センター
本通

【現状と課題】長引くコロナ…自主活動グループリーダーの葛藤！（アンケートや相談、ちょっとした会話から聞こえてきた本音…）



コロナ禍での活動の進め方に葛藤。こんな悩みを抱えるリーダー支援のための「リーダー交流会」を開催。



(参加者の声)



こんな時だからこそ、リーダー同士悩みが共有できてよかった！！

マンネリ化していたので今回学んだ新しい活動を取り入れてみるよ！！

最近はイベントも出来なくて寂しいから何かやりたいな！！

交流会から3つのグループが参加する共同イベントに発展

- 各リーダーを中心に「健康測定会」を企画
- 当日は予防Cを含む関係機関も協力し運営



役割作り キーパーソン支援

介護予防リーダー 養成講座の開催

介護予防センター
(手稲区4センター)

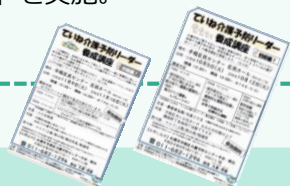
“自主活動サークルを立ち上げる新規リーダーや既存グループの次世代リーダーのなり手が不足している” 手稲区では、このような共通課題のもと、区内4センターが合同で「リーダー養成講座」を実施。

→ 新たなキーパーソンの発掘に成功

◆ ていね介護予防リーダー養成講座

【対象者】

- 区内に住む概ね65歳以上の方
- 講座終了後に地域で活動できる方



<初級編：介護予防を知ろう>

<1> 理学療法士ミニ講話 参加者数：24名

「コロナ禍における筋力低下と運動の重要性」
「データで見る!継続的な運動の効果」

<2> 実践

「筋力アップ運動とレクリエーション」
「自宅で取り組める効果的な運動」

<3> 自主グループの活動の様子の見学体験

<中級編：通いの場の運営に向けて>

<1> 参加者数：17名

- ・自主運動サークルのリーダーとは
- ・グループで取り組む体操を知ろう

<2>

- ・ひとりじゃない!みんなでつくる自主運動サークル



導入

支援

◆ 養成後の継続的な支援

- ☑ 立ち上げ/活動支援…各リーダーに対する個別の活動支援
- ☑ フォローアップ研修…各リーダーの取組成果の共有、モチベーション維持

社会参加で 生きがいがづくり

～新たな生きがいがづくり～
得意を活かして地域貢献

介護予防センター
厚別西東

コロナ禍で時間を持て余しているという高齢者の声を受け、自宅で出来る活動を実施。地域の関係機関とも連携し、高齢者の活動を地域貢献に繋げる。

手芸が得意な地域の高齢者（10名が協力）

予防Cが地域から寄贈された布と見本を配布し、空いている時間を活用してもらい、「お薬カレンダー」のほか、「お薬手帳ケース」や「受診カードケース」を手作り。



(実際に手作りしたお薬カレンダー)



利用者からお礼のメッセージも



(実際に手作りした手帳ケース)

予防C

調剤薬局

地区内の3か所の薬局の薬剤師さんから協力を得て、カレンダーの配架や、お薬手帳が必要な方へ手渡してもらった。

ドラッグストア

地区内のドラッグストアの薬剤師さんから協力を得て、配架や必要な方へ手渡してもらった。

包括・居宅

地区内ケアマネの会・に出席し必要な方がいれば無料で提供することを呼び掛け。その後、包括や居宅ケアマネから依頼あり個別に寄贈した。

(参加者の声)

誰かの役に立てて嬉しかった。

新しいことに挑戦できて楽しかった。

自宅時間が有意義になった。



生活支援コーディネーターが作成する地域情報サイトでも紹介

(4) 様々な手法による効果的な介護予防活動の推進

- ・ 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て参加者や地域にフィードバックし、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

セルフケアの推進

自宅で取り組める 介護予防活動

介護予防センター
澄川

フレイル予防を身に付けるための「30日間チャレンジ」

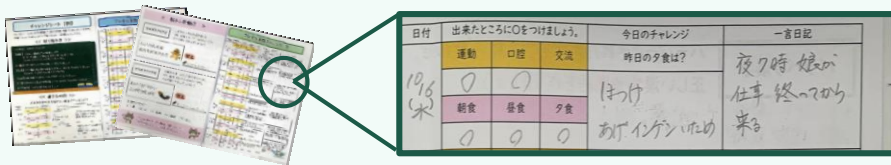
01. テキスト作成

フレイル予防の具体的な取り組みをわかりやすく解説したオリジナルテキストを作成。



02. 30日間チャレンジ

取り組んだ内容だけでなく、簡単な「脳トレ問題」や「ひと言日記」欄を設けた『チャレンジシート』を配布。



03. 評価と今後の課題

(参加者には個別にコメントを入れた終了証を贈呈 →)

チャレンジシートへの記入により**自身の活動が見える化**。
参加者のモチベーションを維持しながら介護予防活動に対する動機付けに繋がった。

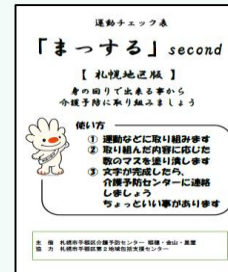


【配布：52名 参加：23名(参加率44%) → 参加率向上が課題】

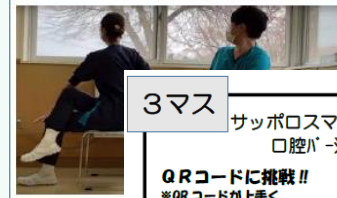
介護予防センター
稲穂・金山・星置

自宅で楽しみながら取り組むセルフケア

各自が自分のペースで楽しみながらセルフケアに取り組むための企画を用意。参加者同士の交流も生まれるなどの相乗効果も。



1マス 腰ひねりストレッチ



3マス サッポロスマイル体操 口腔バ-ジョン

QRコードに挑戦!!
※QRコードが上手く
読み取れない方は
下記で検索して
みてください。

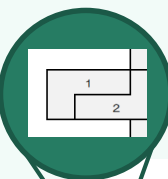


サッポロスマイル体操

【その他】お家（お家周辺）のできる運動

- 1マス … 買い物、さんぽ (20分)
 - 2マス … ラジオ体操、テレビ体操
- 例えば) 運動器具を使用して運動を (15分) 行った … 1マス
などがあります。これって…運動に含まれるの?などが
ありましたら介護予防センターまでご連絡下さいませ。

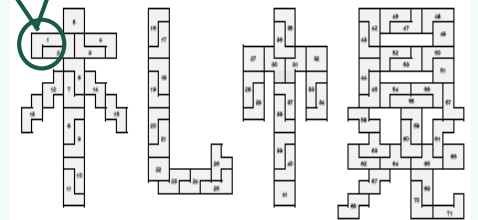
自分のペースで取り組めるオリジナルメニューも



全てのマスが埋まると発行される
通行証 (全て達成で 8枚発行)

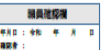
取り組んだセルフケアメニューの
ポイントに応じたマス数を塗る

開始年月日 令和 年 月 日
終了年月日 令和 年 月 日



文字が完成したら、介護予防センターまで

☎ 685-8366



●「自立生活向上支援事業」（令和3年度10月より実施）

介護予防活動に取り組む高齢者の健康・身体状況のデータについてデータベースを構築し、経年的にデータを蓄積。情報を分析するとともに、分析したデータをもって、リハビリテーション専門職の専門的な見識から通いの場の効果等を評価し、地域にフィードバックすることで、地域における介護予防活動のPDCAサイクルを効率的に推進する。

体力測定項目	<ul style="list-style-type: none"> ・5m最大歩行速度 ・5回立ち座りテスト ・TUG（Time Up & Go） ・握力（・開眼片脚立位）（・ファンクショナルグリップ）
質問紙調査	<ul style="list-style-type: none"> ・指輪っかテスト ・後期高齢者の質問票



介護予防教室 質問紙調査

年月日

名前	性別	男性	女性	地区		
身長	BMI	体重	kg	年齢	歳	誕生日
活動内容	体操（運動）	食生活	酒飲	認知症予防	趣味活動	その他
参加回数	週1回以上 / 月2回以上 / 月1回以上 / 月1回未満	初参加年	(西暦)	年		
介護度	認定等なし / 事業対象者 / 要支援	1・2 / 要介護	1・2・3・4・5			
居住区	単荘 / 団荘 / 施設居住 / 仮住居 / 心療科 / 医療科 / 養 / 施設・民間の福祉 / 認知症 / その他					
活動	ボランティア / スポーツ関係のグループやクラブ / 趣味関係のグループ / 学習・教養サークル / 前住先・自治会活動 / 個別					

データの利用目的

本質問紙調査及び体力測定で取得したデータは、介護予防センターが実施する介護予防活動を効果的に実施することを目的に、介護予防センターにおいて保存・利用いたします。また、当該データは、個人が特定できないように匿名化（番号で換装）し、介護予防センター・札幌保健福祉大学リハビリテーション専門学校等関係機関において分析を行います。今後の札幌における介護予防活動の推進のために活用いたします。

上記、データの利用について同意する

2 次の1～15の質問にそれぞれあてはまるもの1つに○をつけてください。

1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
4	半年前に比べて固いもの(*)が食べにくくなりましたか *さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ
5	お茶や物等をむせることがありますか	①はい ②いいえ
6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってききましたか	①はい ②いいえ
8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると責められていますか	①はい ②いいえ
11	今日が何月何日かわからない場合がありますか	①はい ②いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
13	週に1回以上外出していますか	①はい ②いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

1 指輪っかテスト 次の①と②を行って③で当てはまるものを指輪っかしてください

① ② ③

両手の親指と人差し指で「指輪っか」を作ります

③ 手の3つのうち当てはまるものを○で囲みます

1 囲めない 2 ちょうど囲める 3 囲める

(実際に使用する調査票)

令和3年度のデータ分析から得られた主な課題

- 通いの場に参加していない高齢者への参加勧奨を継続するとともに、参加者全体の2割に満たない状態である**高齢男性へのアプローチ**を強める必要がある。
- データ集計・分析の結果、本市の通いの場の高齢者に対しては**口腔機能に関するリスク**が他のリスク要因と比較して高いことから、**口腔機能全般の低下に対する支援強化を検討する必要がある**。

区ごとのフレイル関連リスク有病者数および有病率の集計・比較

	中央区	北区	東区	白石区	厚別区	豊平区	清田区	南区	西区	手稲区
対象者数	204	175	145	10	133	150	52	111	101	157
男性	48	38	17	1	28	27	11	34	10	30
女性	156	137	128	9	105	123	41	77	91	127
平均年齢(歳)	79.75	77.93	79.22	73.70	78.11	77.83	77.98	77.45	77.09	77.47
±標準偏差	5.29	5.32	6.37	3.27	5.70	5.41	4.69	5.82	5.81	5.85
心身の健康リスク者数	6	3	2	0	2	2	1	1	6	4
心身の健康リスク(%)	3.0	1.8	1.4	0.0	1.5	1.3	2.0	0.9	5.9	2.6
男性	6.3	2.7	0.0	0.0	3.6	0.0	0.0	2.9	10.0	0.0
女性	2.0	1.5	1.6	0.0	1.0	1.6	2.5	0.0	5.5	3.2
栄養リスク者数	6	3	2	0	2	8	1	2	2	4
栄養リスク(%)	3.0	1.8	1.4	0.0	1.5	5.3	2.0	1.8	2.0	2.6
男性	6.3	5.4	0.0	0.0	3.6	3.7	0.0	0.0	0.0	0.0
女性	2.0	0.8	1.6	0.0	1.0	5.7	2.5	2.6	2.2	3.2
口腔リスク者数	89	76	72	7	55	65	21	43	48	58
口腔リスク(%)	43.6	44.7	49.7	77.8	41.4	43.6	41.2	38.7	48.0	38.6
男性	35.4	35.1	47.1	100.0	42.9	51.9	40.0	47.1	50.0	51.8
女性	46.2	47.4	50.0	75.0	41.0	41.8	41.5	35.1	47.8	35.4
運動・転倒リスク者数	8	5	10	1	4	3	1	3	2	5
運動・転倒リスク(%)	4.0	3.0	7.0	11.1	3.0	2.0	2.1	2.8	2.0	3.2
男性	2.1	8.1	5.9	0.0	0.0	3.7	0.0	0.0	0.0	3.2
女性	4.6	1.5	7.1	12.5	3.8	1.6	2.6	4.0	2.2	3.2
もの忘れリスク者数	16	15	8	0	7	10	3	11	3	15
もの忘れリスク(%)	7.9	8.8	5.6	0.0	5.3	6.7	6.0	9.9	3.0	9.7
男性	4.2	10.8	0.0	0.0	7.1	11.1	0.0	14.7	10.0	12.9
女性	9.1	8.3	6.4	0.0	4.8	5.7	7.5	7.8	2.2	8.9
交流・参加リスク者数	1	2	0	0	0	1	0	0	0	1
交流・参加リスク(%)	0.5	1.2	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.6
男性	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.2
女性	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0

➡ 参加者へのフィードバックにより

➡ 関係機関へのフィードバックにより

- 効果を実感し習慣化
- ➔ より効果的なセルフケアの推進
- 体力に自信が持てる
- ➔ 地域活動などの社会参加の促進

- 地域全体の課題として共有
- ➔ 地区地域ケア会議での展開性
- 個別ケースへのケア体制の充実
- ➔ 地域包括支援センターの介入

(5) 民間事業者との連携

- 民間事業者と連携した介護予防活動を推進

「健康さっぽろ21の推進に関する包括的連携協定」を結ぶ民間事業者にご協力いただき、多様なメニューの介護予防教室を実施。

	企業名	主な講座内容	実施状況 (R4.9.16時点)
1	SOMPOひまわり保険 (株)	「生活習慣病の基礎知識」「終活とは」「介護への備え」ほか	R3: 0回 R4: 3回
2	花王グループカスタマーマーケティング (株)	「メイク講座」「血流講座」「口腔ケア」ほか	R3: 2回 R4: 6回
3	大塚製薬 (株)	「熱中症対策講座」「免疫の仕組みと乳酸菌」ほか	R3: 4回 R4: 7回
4	明治安田生命保険 (相)	「あなたは大丈夫?フレイル予防講座」「女性のための健康づくり栄養講座」ほか	R3: 1回 R4: 3回

メイク講座

「身だしなみを整える」という日常生活に取り入れられる習慣から介護予防を推進。洗顔を泡立てるなどの手の動作にもつながるため、身体的な介護予防にも寄与する内容。



【協力：花王グループカスタマーマーケティング (株)】

熱中症対策講座

夏季期間中の介護予防活動の際に注意したい熱中症対策についての講義。参加者からは「気が付かないうちに脱水症状になっていないか」セルフケアで取り組む際にも気を付けたいといった声も。



【協力：大塚製薬 (株)】

多様な介護予防活動を促進

今後も民間企業等との積極的な連携により地域の「介護予防活動」の充実を図る

【地域の高齢者】

- 多様なニーズに対応した介護予防教室の提供を受けられる
- セルフケア活動の幅が広がる

【協力企業】

- 地域貢献活動の一環として実施することで企業認知度の向上が図られる