札幌市介護予防センター運営事業の概況

資料4

【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総合相談機能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。なお、人材確保が難しく、欠員が生じるセンターが多数あった人材確保の緩和のため、令和7年度より配置する2名のうち、1名について常勤換算方法の導入を可能とした。

【設置状況】

53か所に設置。（38法人に委託）



介護予防センターキャラクター
かよるん

【配置職員】

常勤・専従の保健福祉職（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

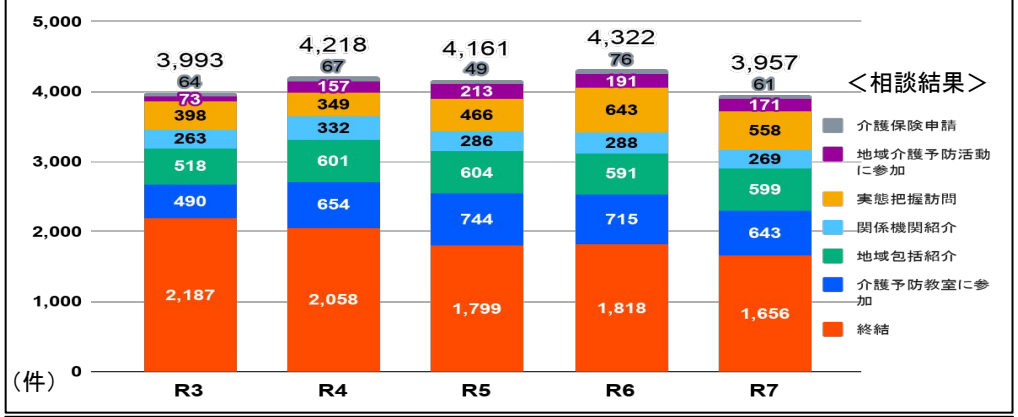
②既存の団体における介護予防活動の継続に向けた支援の実施

1．令和7年度介護予防センターの活動実績

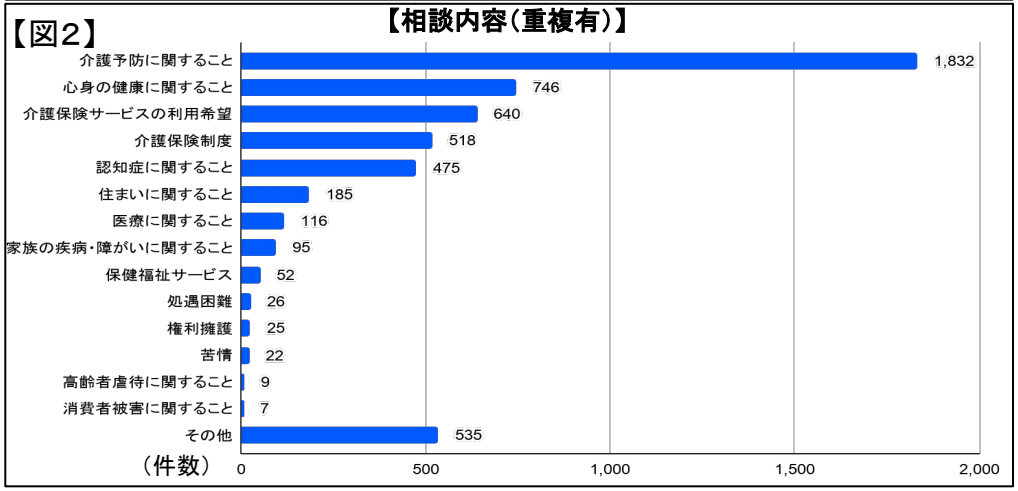
(1) 総合相談支援業務

○相談件数は、令和7年度の実績は3,957件で減少はしているものの、軽微な相談を整理したセンターが多かったためと推察される。相談結果は、例年同様「終結」が約半数を占めており、地域包括支援センターや関係機関へ繋いだケースは21.9%、介護予防活動へ繋がったケースは20.6%。（図1）。
○相談内容は「介護予防に関すること」が34.7%と最も多く、次に「心身の健康に関すること」が14.1%、「介護保険サービスの利用希望」が12.1%となっている。（図2）

【図1】



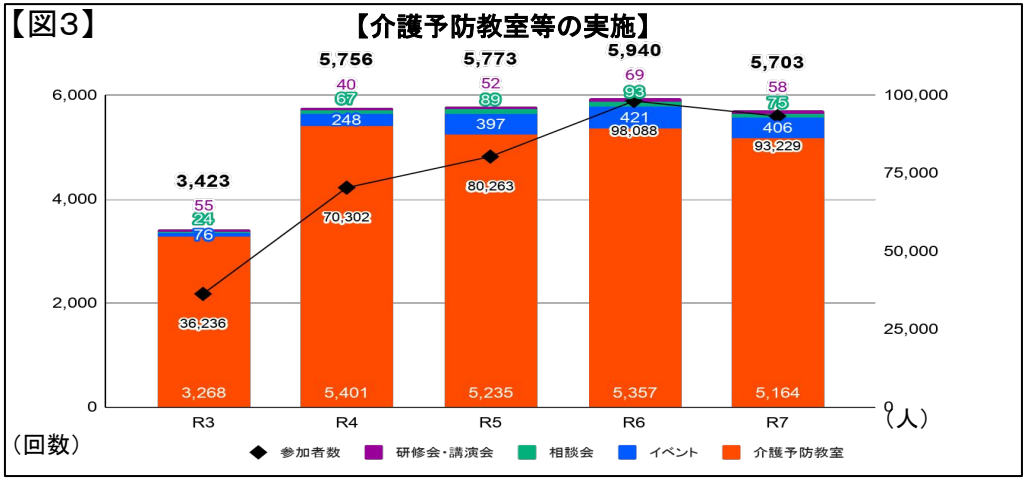
【図2】



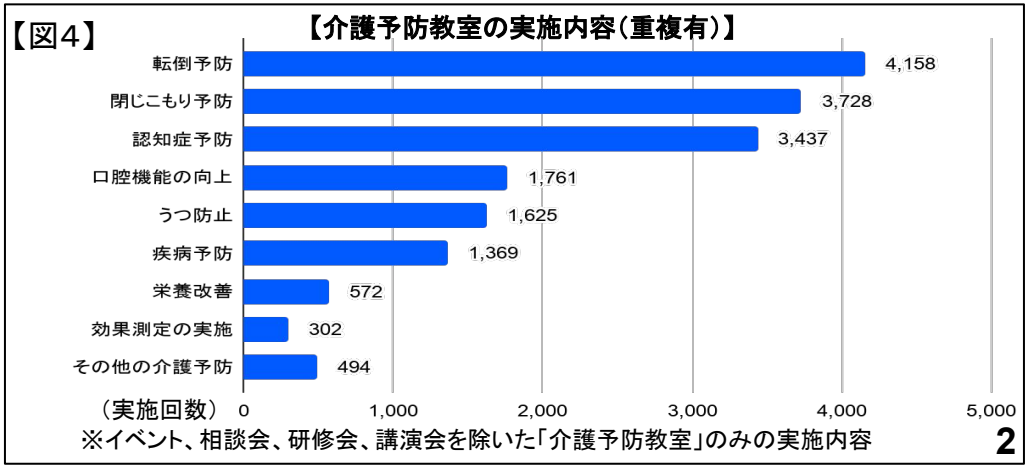
(2) 介護予防教室の実施及び介護予防の普及啓発

○介護予防教室等については、令和7年度の延べ実施回数は5,703回、延べ参加者数は93,229人。全体の参加者数は減少しているが、介護予防教室への参加者は、令和6年度の延77,867人から延78,810人へ増加している。（図3）
○開催した介護予防教室の実施内容は、例年通り転倒予防、閉じこもり予防、認知症予防が主な実施内容であるが、前年度と比較し、口腔機能の向上、うつ防止、及び疾病予防（健康管理）に係る教室の割合が増加した（図4）。

【図3】



【図4】

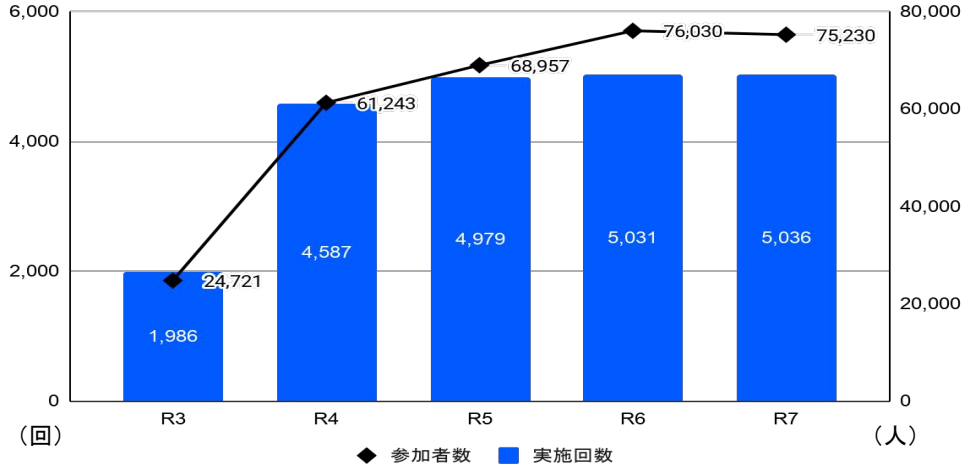


※イベント、相談会、研修会、講演会を除いた「介護予防教室」のみの実施内容

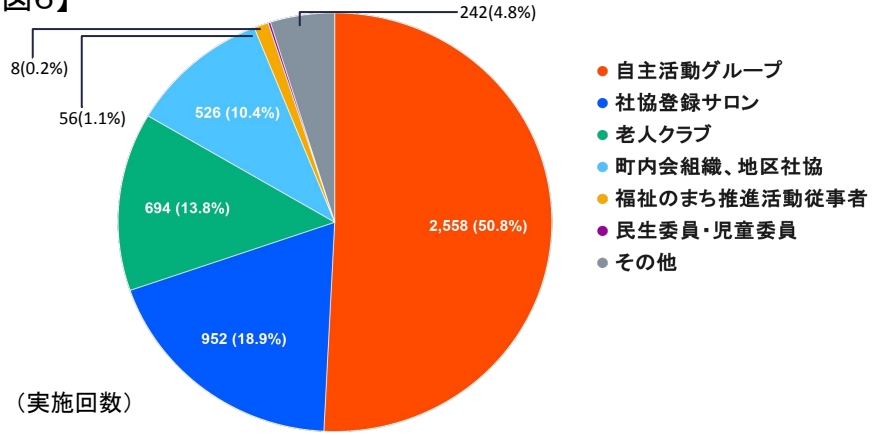
⑶ 地域介護予防活動の支援

○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7年度の実施回数は5,036回、参加者数は75,230人であり、ほぼ横ばい（図5）。
○支援対象は、例年同様に「自主活動グループ」「社協登録サロン」「老人クラブ」で8割以上を占める（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】



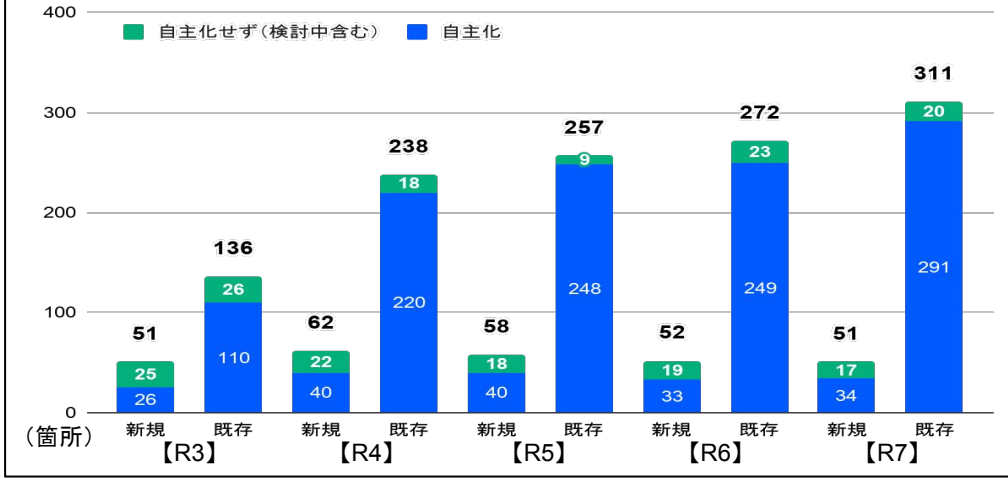
【図6】 【支援対象の内訳（令和7年度）】



⑷ 専門職と連携した介護予防機能強化業務

○令和7年度、新規介護予防教室開催箇所数は51か所、その内34か所が自主活動化した。
また、既存団体における支援は311か所、その内291か所においては、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。
3団体ともに全体的に派遣回数は増加している。（図8）。

【図7】 【専門職と連携した介護予防機能強化業務実績】

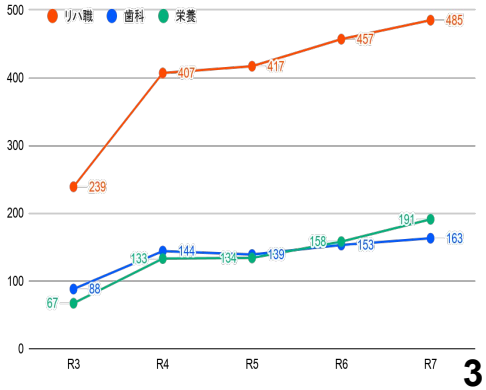


【図8】 【令和7年度専門職派遣の実施状況】

	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	485回	163回	191回
従事者数（延人数）	494人	191人	212人

※オンライン等の非接触型の派遣回数を含む

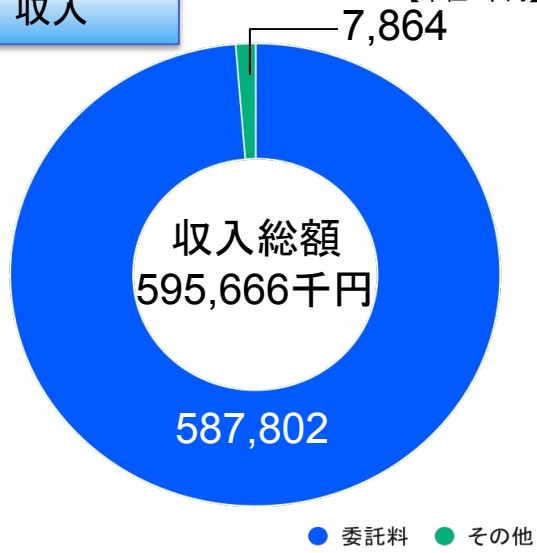
＜延べ派遣回数推移＞



2. 令和7年度介護予防センターの収支状況

(1) 収入

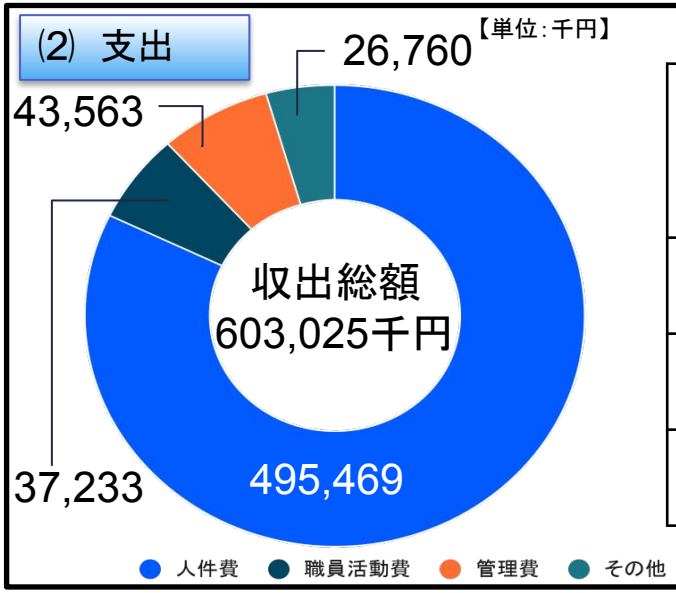
【単位：千円】



委託料 （99%）	介護予防センター運営事業費 587,802千円	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%）	7,864千円	教室等参加者実費負担金、実習謝礼金等

(2) 支出

【単位：千円】



人件費 （82%）	495,469千円 （うち、専任職員の人件費：481,756千円）	職員俸給・諸手当、法定福利費、厚生経費等
職員活動費 （6%）	37,233千円	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%）	43,563千円	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 （4%）	26,760千円	その他経費

収支差額（収入－支出）	▲7,359千円

3. 令和7年度運営方針で示した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

- 介護予防の普及啓発を通じて、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

現状分析・課題共有

各地域における現状を分析するため**「地区連絡会議」**や**「地区地域ケア会議」**等を活用し、各地域の課題抽出と共有を実施。

【地区地域ケア会議】

【地区連絡会議】

- 介護予防センター
- 包括支援センター
- 生活支援コーディネーター
- 区　役　所
- 地区組織（町内会等）
- 民　生　委　員
- その他関係団体

＜共有された課題（一例）＞

- 活動実施状況の見える化が必要
- 通いの場の空白地帯への介入
- 身近な相談先としての関係機関の周知が不十分

（包括支援センター・介護予防センター・生活支援コーディネーターキャラクター）
ほっター・かよるん・さぽっちー



普及啓発

令和7年度介護予防教室の新規の参加者　**5．0%**
参加者総数（延）：78,810人
うち新規参加者数：3,922人

課題

- 介護予防教室への参加者が固定化
- 新規参加者を増やす取組が必要

介護予防教室の内容に『交流』『楽しみ』を加えることで新規参加者　40%増！

介護予防センター厚別中央・青葉

○介護予防に資する新企画を開催

・学生ボランティアと畑作業を通し、社会参加・多世代交流の場へ
・食事作りボランティアを養成し、認知症カフェで軽食等を販売
・ポプリを作り、認知症パネル展で配布

⇒新規参加者は令和6年度　50名から令和7年度 70名へ増加！





介護予防センター屯田



新規参加者獲得に向け広報活動強化！

・介護予防教室のチラシを全戸回覧
・連合町内会機関紙に毎月の介護予防教室の予定を掲載
・郵便局へチラシ配架
・エリアの包括全職員の介護予防教室の見学会を実施
・広報さっぽろの区版特集に掲載

⇒口コミや包括職員からの紹介等で新規参加者は36名から82名と2倍以上増加！

支援を要する高齢者の把握促進に向けた取組

介護予防センター美園

背景・課題

●サロン等はあるが、参加者が少なく固定化していた地区。
● 初回相談時から在宅生活の継続が困難な事例も多く、早期相談の重要性や介護・疾病予防の必要性が十分に伝わっておらず、重症化している可能性がある。

区・包括・予防・生活支援コーディネーターで『お元気チェック』実施！

ミニ講話、体力測定会、ベジチェック、血管年齢測定を実施。通いの場マップを参加者へ配布し、活動できる場所を周知



成果

・全参加者27名中、**14名**が今まで関わりのなかった方であり、介護予防が必要な高齢者の把握に繋がった。
・その後、**4名**が包括へ相談、**5名**が通いの場に繋がった。
・その他、認知症疑いで拒否の強い方が民生委員の誘いで参加することができ、包括と繋がったことで、個別地域ケア会議の開催検討へ。

（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

通いの場の立ち上げ支援

介護予防センター
円山

背景・課題

● 地形的に坂が多く、交通の便も悪いため介護予防教室への参加が少なく、通いの場を立ち上げるにも拠点となる会場が確保できていなかった地域。



介護予防の空白地帯で、通いの場の立ち上げを検討。
今まで関わりのなかった児童養護支援に会議室の使用について相談したところ、快諾いただき、期間限定（全 10回）の体操教室の開催が決定！

● いきいきシニア体操教室として、体操、運動を主とした教室を実施。 10名が参加。
● 期間の前後に体力測定を実施（9名）。期間終了後、握力・5m通常歩行は全員が数値向上、5m最大歩行・TU G(Timed Up & Go Test)は9名中8名が数値向上。全員が運動効果を実感。
● 参加者のうち6名が自主グループ化を希望。希望者が近隣住民や友人へ声をかけ、新たに3名が加わり、9名で自主グループとして活動を開始！
● 会場も、継続して児童養護施設を使用できることに。

児童養護施設との交流継続へ

今回、期間限定の介護予防教室で連携できたことを機に、児童養護施設の交流を企画。今回自主化したグループの高齢者6名と、児童 10名で正月飾り、まゆ玉飾りを作成し、完成した飾りは施設へ寄贈。参加した高齢者からは「元気をもらえた」等の感想もあり、達成感、充実感につながった。今後も児童養護施設の行事への協力等、お互いに連携しながら、高齢者の活躍できる場を創出していきたい。





立ち上がったグループや既存団体等への 活動の継続支援

介護予防センター
東月寒・福住

背景・課題

● 町内会館のない町内会。一軒家で町内会サロンを開催していたが、一軒家が売りに出されることになりサロンが解散に・・・。サロンを開催していた役員も退任となり、役割を喪失していた。

●サロン解散から約1年後・・・町内会に所在するサービス付き高齢者向け住宅から、入居者対象の体操指導の相談が介護予防センターへ舞い込む。
●介護予防センターから、入居者と地域住民が共に参加できる活動を提案。住宅の食堂を利用した活動を企画することに！

元役員だけでなく、リーダーになり得る他町内会の方にも参加を呼びかけ。



● 入居者でも安全にできるよう『紙モルックの会』を立ち上げ。
● 体験会、紙モルックづくりを行い、月2回の紙モルックの会を開催することに。
● 最初の4か月は介護予防センターも出向き、ゲームの進行やアレンジの仕方を伝授。
● 皆で今後の方向性について話し合い、新たなリーダー、サポート役が決まり、自主グループとしての活動へ。

紙モルックの作成から入居者と地域住民が一緒に取り組むことで仲間意識、連帯感が高まる結果に！

施設と地域をつなぐことができ、元役員の活躍の場として新たな活動が立ち上がったとともに、新たな担い手の発掘にもつながった。一度は消えてしまった既存団体が、形や場所を変えて新しい活動へ復活。
新規参加者も徐々に増えており、介護予防センターも活動が継続されるよう今後も支援を行っていく。

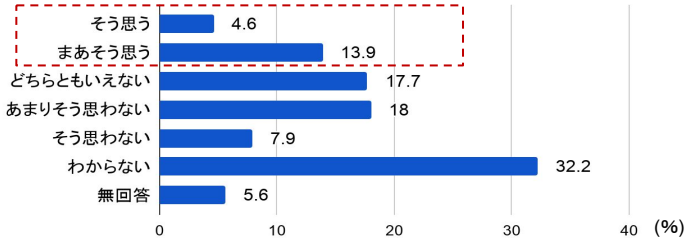
（3）介護予防活動における高齢者の役割と活動の場づくりの強化

- 介護予防教室や通いの場において、参加者それぞれが活動意欲を持ち、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

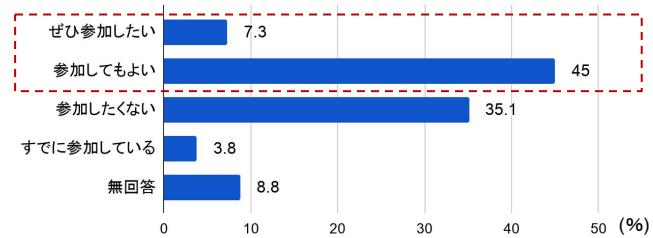
高齢者の社会参加意識

※いずれも「令和7年度高齢社会に関する意識調査」報告書から抜粋

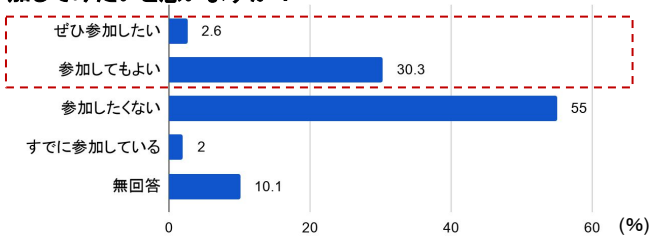
Q. 高齢者が積極的に社会参加できる機会が十分にあると思いますか？



Q. 健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行い、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に 参加者として 参加してみたいと思いますか？



Q. 健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行い、いきいきした地づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に 企画・運営（お世話役）として 参加してみたいと思いますか？



- 各センターにおいて、介護予防サポーターやリーダー育成・支援のための取組を実施。
- 令和7年度介護予防サポーター支援は196回、参加者数1,024名（新規272名）。リーダー支援は84回、参加者数は810名（新規は240名）

背景・課題

東区介護予防センター
元町、伏古本町、東苗穂

安定したグループの活動の運営のため、以下が課題に・・・

参加人数の確保　／　新たな参加者に繋がる支援　／　参加者の高齢化に伴う担い手候補の育成

ベテライングループの悩み

・実施内容がマンネリ化してきている
・同じくらいの年数のグループの話を聞きたい

新米グループの悩み

・新たに何か活動を取り入れたいが、何をしたらよいか分からない
・先輩グループの話を聞きたい

例年決まったグループで交流会をしていたが

包括エリア内の3予防センター合同でリーダー交流会を実施！

当日は各グループから40名が参加（計16グループ）。オリエンテーション、グループ紹介、グループワーク、モルック大会を通して交流。





様々な悩みや不安（会場費や高齢化、活動のマンネリ化等々）が自然と話題に上がり、解決に向けた積極的な意見交換がされた。最後には参加者同士で見学に誘い合う等、地区、グループの垣根を越えた関係性の構築に。

＜交流会後も・・・＞

他地区でやっていた歌を取り入れてみたい！

歌+音読+早口言葉集
・CDを作成し、オーラルフレイル予防に



サッポロスマイル体操以外に楽しそうな体操はないかな？

エリア内の予防センターでリズム体操を持ち寄りDVDを作成！



（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、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

脱！集団健診受診率最下位に向けて

介護予防センター
菊の里

背景・課題

- 集団健診受診率が、札幌市の中で白石区が **最下位** ！さらに、白石区の中でも菊の里地区が **最下位** ！
- 重症化してからの受診が多く、早期のフレイル予防が必要。

菊の里地区で行われている4会場において、1年に1会場ずつ、特定健診・後期高齢者健診に絡めた集団健診イベントを開催へ！

4年間かけて各地域で集団健診イベントを開催した結果、イベント開催時には健診受診者が増えたほか、健診会場の新設が決まり5会場へ！また、受診啓発チラシを各町内会の敬老の日の記念品と一緒に配布することが決定。今後も最下位からの脱却を目指していく・・・！

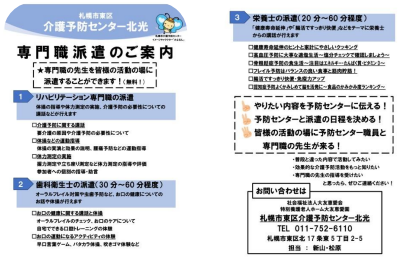
セルフケアの意識醸成を目指した専門職派遣の活動推進

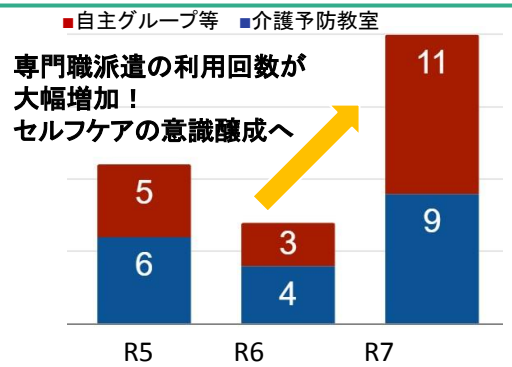
介護予防センター
北光

背景・課題

- 令和6年度は7回の専門職派遣を活用。地域の通いの場での実施回数は7回中3回と低迷し、実施回数も令和5年度と比較し伸び悩んだ。
- 例年通いの場への専門職派遣の周知は口頭のみであった。

専門職派遣の周知チラシを作成！
事業内容、手続き方法等を明文化





バランス力向上のセルフケアに向けた取組

介護予防センター
北栄

背景・課題

- 転倒予防の介護予防教室を月2回実施している。
- 令和6年度の効果測定（体力測定・ロコモ度テスト）結果から、バランス力が低めの傾向が見られた。
- 日常の生活に取り入れられる運動が必要。

理学療法士の助言を受け、**転倒予防教室のプログラムの見直し**。自宅でもできる取組として**『ロコトレチャレンジとりくみ帳』を作成・配布**。

介護予防教室への参加実人数76名、ロコトレチャレンジとりくみ帳への参加85名



トレーニングチェック表でモチベーション維持！

その他、介護予防教室でフットケア講座（巻き爪・水虫など）の実施や、通いの場でもバランス力向上トレーニング指導を実施

＜参加者の声＞（一部）

「動きやすくなり、庭いじりが楽になった」「外出先で和式トイレでも気にせず入れるようになった」「とりくみ帳に毎日丸が増えていくと今日もやらなきゃと思う」など、効果を実感する声が寄せられた。

取組より、特に年齢が高い方に効果が見られたものの、地区や通いの場でのバランス力低めの傾向は依然としてある。令和8年度は1年を通して取り組み、セルフケアの効果や効果測定の数値変化を把握できるよう取り組んでいく。