

【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。

【設置状況】

53か所に設置。(40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5年度介護予防センターの活動実績

(1) 総合相談支援業務

○相談件数は前年度から横ばいとなっており、令和5年度は4,161件。相談結果は、例年同様「終結」が約半数を占めている。新型コロナウイルス感染症の5類移行を受けての活動自粛への意識変化もあり、「介護予防教室に参加」に至った相談結果はコロナ禍前の水準に戻っている(図1)。

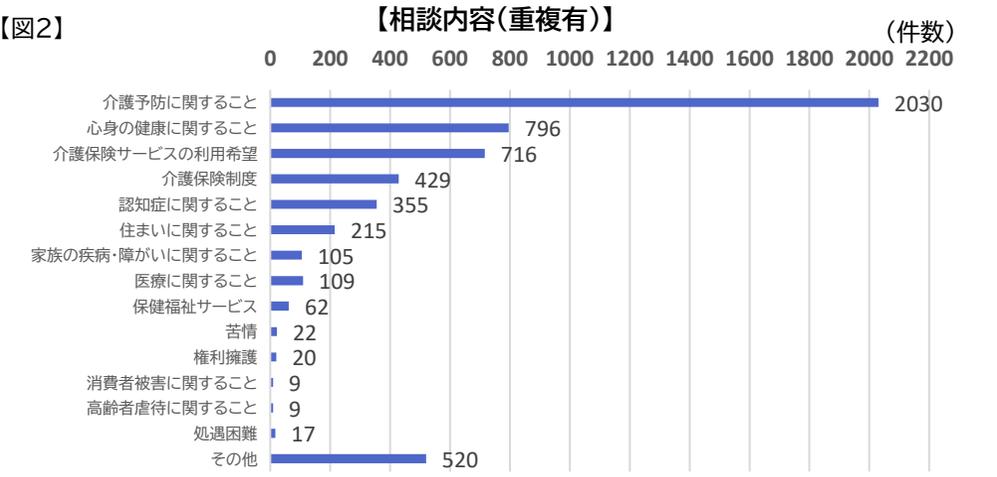
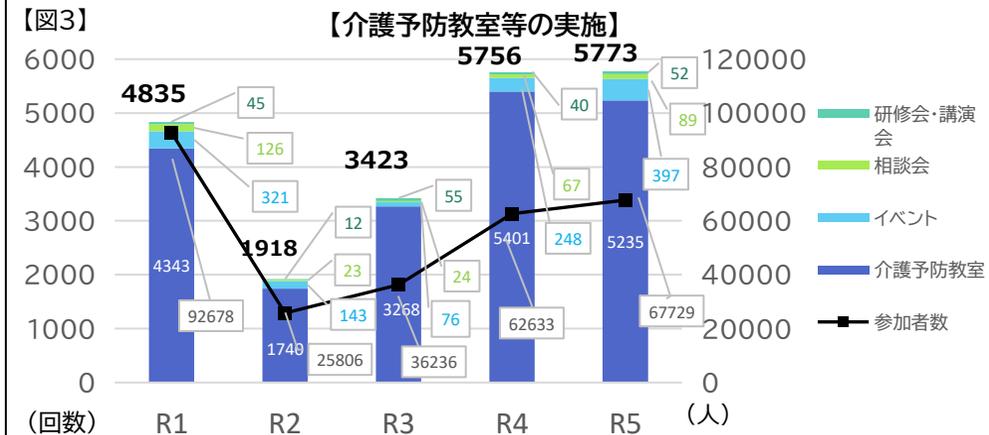
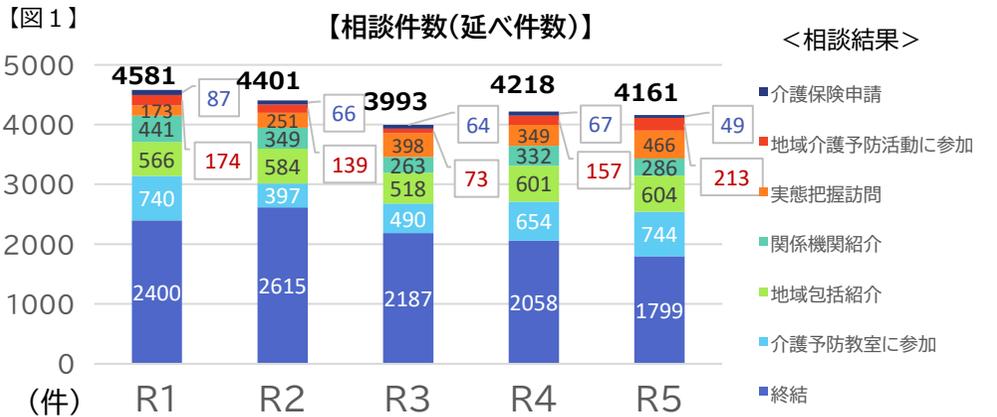
○相談内容は「介護予防に関すること」が37.4%と最も多く、次に「心身の健康に関すること」が14.7%、「介護保険サービスの利用希望」が13.2%となっている(図2)。

(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5年度の延べ実施回数は5,773回、延べ参加者数は67,729人であり、実施回数は横ばいであるが、参加者数はコロナ禍前の水準には達していないものの、増加している。(図3)

○新型コロナウイルス感染症の5類移行を受けての活動自粛への意識の変化が見られる。

○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、うつ防止に係る教室の割合が増加した(図4)。



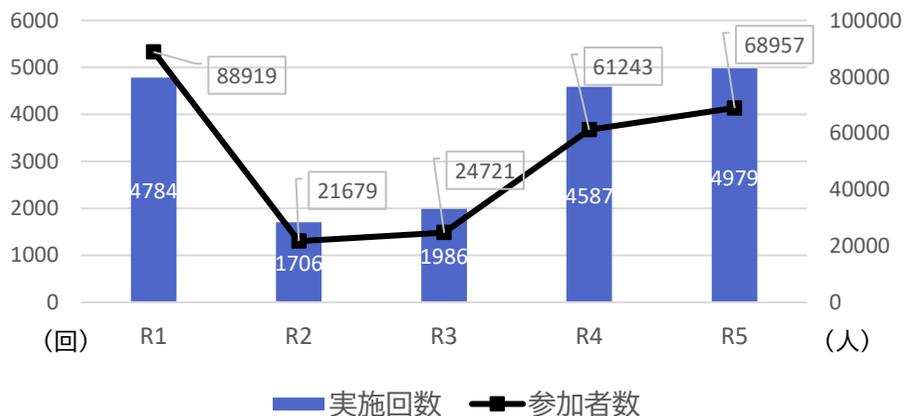
(3) 地域介護予防活動の支援

○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。

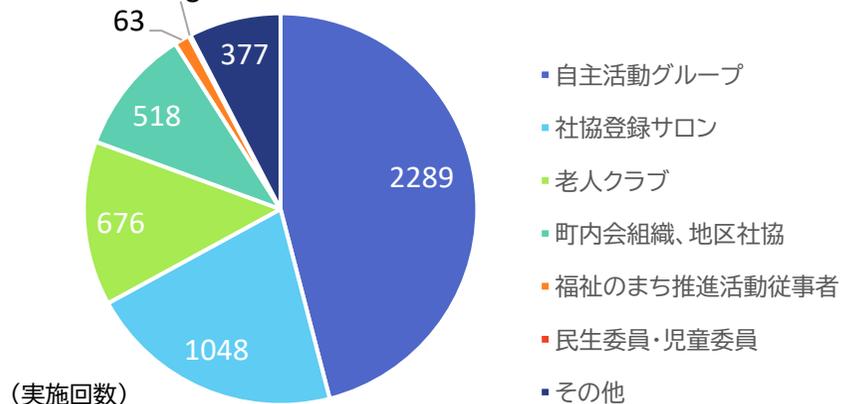
令和5年度の実施回数は4,979回、参加者数は68,957人であり、コロナ禍前の水準にほぼ戻っている(図5)。

○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8割を占める(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5年度)】



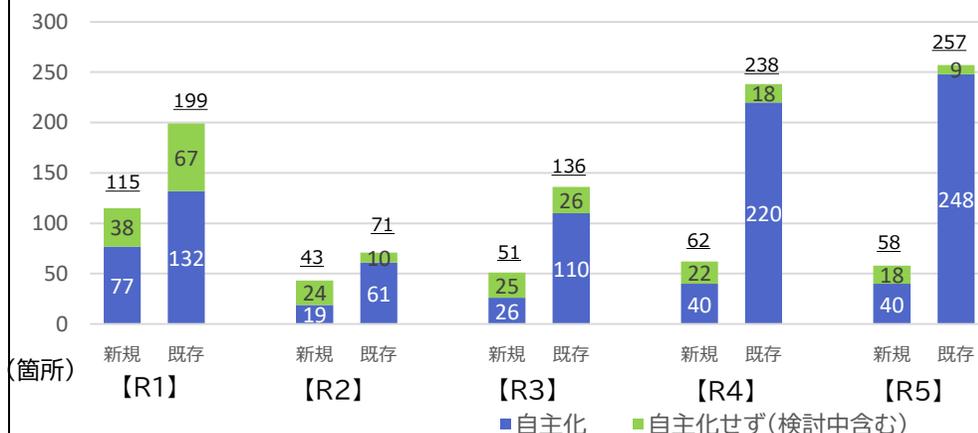
(4) 専門職と連携した介護予防機能強化業務

○令和5年度、新規介護予防教室開催箇所数は58か所、その内40か所が自主活動化した。

また、既存団体における支援は257か所、その内248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。地域活動の再開に伴い、派遣件数は前年度とほぼ横ばい(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5年度専門職派遣の実施状況】

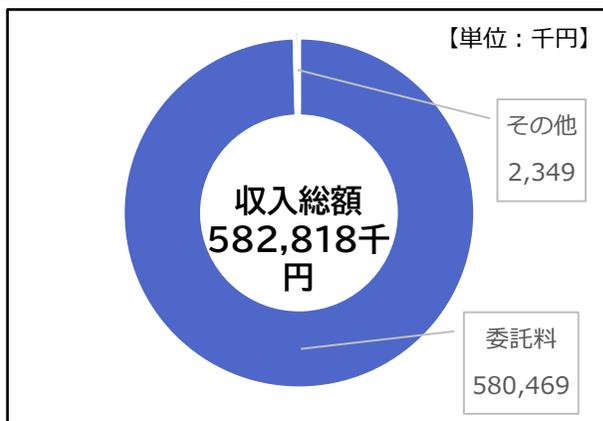
	リハビリテーション専門職	歯科衛生士	栄養士
延べ派遣回数	417回	139回	134回
従事者数 (延人数)	478人	184人	136人



※オンライン等の非接触型の派遣回数を含む

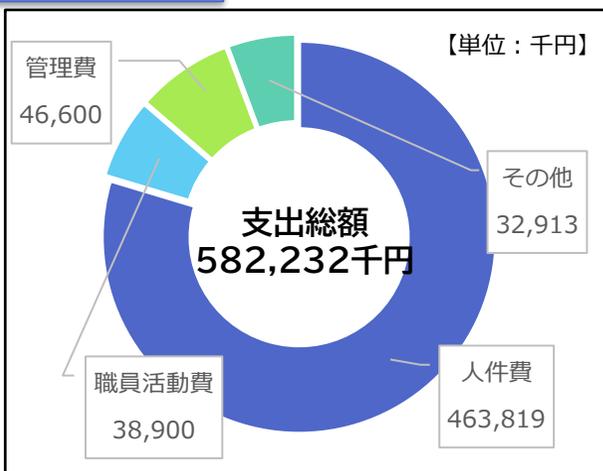
2. 令和5年度介護予防センターの収支状況

(1) 収入



委託料 (99%)	介護予防センター運営事業費 580,469千円	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%)	2,349千円	教室等参加者実費負担金、実習謝礼金等

(2) 支出



人件費 (80%)	463,819千円 (うち、専任職員の人件費:447,404千円)	職員俸給・諸手当、法定福利費、厚生経費等
職員活動費 (7%)	38,900千円	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 (8%)	46,600千円	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%)	32,913千円	その他経費

収支差額(収入－支出)

586千円

(※執行率99.9%)

3. 令和5年度介護予防センター運営事業に係る評価事業

- 各介護予防センターの事業が要綱・要領・運営方針等に基づき適正に運営されているかを確認することを目的に各センターにおける自己評価と各区役所による確認(評価)を実施している。
- 評価項目は介護予防センター運営方針に基づいており、自己評価と確認を通して把握した課題等の改善策を検討していくこととしている。

【達成度の考え方】

- 5 活動目標を全て達成し、全ての取組項目で、他センターの模範となる取組があった。
- 4 活動目標を全て達成し、一部の取組項目で、他センターの模範となる取組があった。
- 3 活動目標を全て達成した** 基準点
- 2 活動目標が一部未達成だった。
- 1 活動目標が全て未達成だった。

センター名	自己評価					区保健福祉課による総合評価
	取組項目1	取組項目2	取組項目3	取組項目4	各項目の平均点	
	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	住民主体の介護予防活動の促進に向けた支援の強化	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	様々な手法による効果的な介護予防活動の推進		
中央区介護予防センター 大通公園	2	3	3	3	3	4
中央区介護予防センター 北一条	3	3	3	4	3	4
中央区介護予防センター 円山	3	3	3	3	3	3
中央区介護予防センター 宮の森	4	4	4	4	4	5
中央区介護予防センター 曙・幌西	2	2	3	3	3	3
中央区介護予防センター 旭ヶ丘	3	2	2	3	3	3
北区介護予防センター 新道南	3	4	3	3	3	3
北区介護予防センター 新琴似	4	4	4	4	4	4
北区介護予防センター 百合が原	3	4	3	5	4	4
北区介護予防センター 茨戸	3	3	3	3	3	3
北区介護予防センター 篠路	4	4	4	4	4	4
北区介護予防センター 新川・新琴似西	3	4	4	5	4	4
北区介護予防センター 屯田	4	3	4	4	4	3
東区介護予防センター なえぼ	4	5	4	4	4	5
東区介護予防センター 北光	3	3	3	2	3	3
東区介護予防センター 北栄	4	3	4	3	4	4
東区介護予防センター 元町	3	2	2	3	3	3
東区介護予防センター 伏古本町	3	2	2	2	2	3
東区介護予防センター 東苗穂	4	4	4	4	4	4
東区介護予防センター 栄町	3	3	3	3	3	3
東区介護予防センター 栄・丘珠	3	3	3	3	3	3
白石区介護予防センター 白石中央	4	4	3	4	4	4
白石区介護予防センター 川下	4	4	4	3	4	4
白石区介護予防センター 菊水	4	3	3	4	4	3
白石区介護予防センター 菊の里	3	4	3	3	3	4
白石区介護予防センター 本通	3	3	3	3	3	2

センター名	自己評価					区保健福祉課による総合評価
	取組項目1	取組項目2	取組項目3	取組項目4	各項目の平均点	
	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	住民主体の介護予防活動の促進に向けた支援の強化	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	様々な手法による効果的な介護予防活動の推進		
厚別区介護予防センター 厚別西東	4	4	5	5	5	5
厚別区介護予防センター もみじ台	3	2	2	3	3	3
厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉	3	4	3	3	3	4
厚別区介護予防センター 大谷地	3	3	3	4	3	3
豊平区介護予防センター 美園	2	4	4	3	3	4
豊平区介護予防センター 中の島	3	3	3	3	3	4
豊平区介護予防センター 西岡	3	3	3	3	3	2
豊平区介護予防センター 東月寒・福住	4	4	3	3	4	4
豊平区介護予防センター 月寒	3	3	3	3	3	4
豊平区介護予防センター 南平岸	3	3	4	4	4	4
清田区介護予防センター 北野・平岡	3	4	4	4	4	4
清田区介護予防センター 清田・里塚・美しが丘	3	3	3	3	3	3
清田区介護予防センター 清田中央	4	4	4	3	4	4
南区介護予防センター 石山・芸術の森	4	3	3	3	3	3
南区介護予防センター 澄川	3	3	4	4	4	3
南区介護予防センター 定山溪	4	3	4	3	4	4
南区介護予防センター もいわ	3	4	4	3	4	3
南区介護予防センター まこまない	4	4	3	5	4	4
西区介護予防センター 八軒	3	3	3	3	3	4
西区介護予防センター 山の手・琴似	4	4	4	3	4	5
西区介護予防センター 西町	3	4	4	3	4	3
西区介護予防センター 西野	4	4	5	4	4	5
西区介護予防センター 発寒	4	4	5	4	4	4
手稲区介護予防センター まえだ	3	3	3	3	3	3
手稲区介護予防センター 新発寒・富丘・西宮の沢	4	4	3	3	4	3
手稲区介護予防センター 中央・鉄北	3	3	3	3	3	4
手稲区介護予防センター 稲穂・金山・星置	3	2	2	2	2	3
全センターの評価の平均	3	3	3	3	3	4

【評価結果を踏まえて】

- いずれのセンターにおいても概ね活動指標を達成できている。
- 活動指標を達成している項目については、地域課題や高齢者の生活状況、介護予防活動に関するニーズを把握しながら、より効果的な支援が実施されるよう取り組んでいく。
- 一部の項目について十分な成果が得られていないセンターがあるが、該当項目については達成できなかった原因や課題を分析し、適切な事業が実施されるよう、取り組んでいく。

4. 令和5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「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】

【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
- 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) ほっちゃん・かよるん・さぼっちゃん



普及啓発

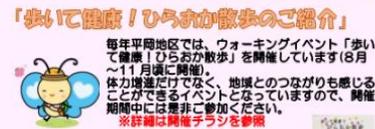
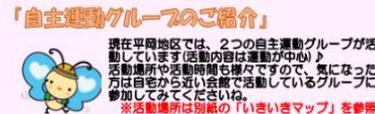
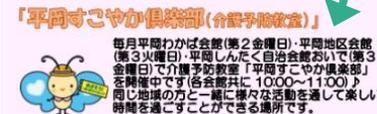
介護予防活動の内容紹介チラシ



地域で行われている
介護予防活動の詳細を記載！

地域の中でのどの様な活動が、いつ、どこで行われているのかを、写真を添えて雰囲気も感じてもらえるように紹介！

介護予防センター
北野・平岡



地区組織と関係機関の関係性強化

課題

コロナ禍の影響や、人の入れ替わり等により、地区組織と関係機関の関係性が弱まってしまっている地域がある。
介護予防が必要な高齢者の把握から相談までをスムーズに行えるよう、地区組織との関係構築・強化が必要。

前年度以前から地域ケア会議を重ね...

町内会・自治会と関係機関が共同で健康講座を開催



【内容】

- 予防センター・関係機関の案内
- 体力測定
- 包括支援センター職員による講話
- 区保健師による健診受診勧奨

介護予防センターもいわ

チラシ作成や会場などは町内会・自治会が担当！

成果

- 町内会・自治会との関係を構築・強化
- 介護予防を身近に感じてもらうイベントとして健康講座を実施したことで、地域住民に対して地域の身近な相談窓口であることも周知

(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

介護予防センターまえた

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

介護予防センター宮の森

課題

趣味的活動は行われているが、運動ができる通いの場までは会場が遠く、身体機能の低下が懸念される。

サロンの活動にも運動を取り入れられたら良いと考えているが…



各サロンや町内会、老人クラブなど、幅広く呼び掛けを行い、「短期体操教室」を開催！

01. 体力測定

02. 専門職による健康ミニ講話

包括支援センターの職員が保健師の立場から、血圧と健康に関する講話を行いました。



03. 緑苑体操(ご当地体操)

前田緑苑町内会主催
緑苑町内会・緑苑シルバー会・緑苑ふれあい交流会サロン
の介護予防センターまえた 共催

短期体操教室のご案内
～みんなで楽しく健康づくり！～

身体を動かす機能回復や維持などの専門理学療法士から効果的運動の方法の教、健康増進や健康生活の急の懸念などを学ぶことができます。仲間と一緒に楽しく運動しませんか？

★ 場 所 :	緑苑町内会集会所 (前田の森の丁目1-1)
★ 開催日時 :	令和6年1月～4月 13:00～14:00
1月	1/25 (木)
2月	2/1 (木)
3月	3/7 (木)
4月	4/4 (木)
2月	2/18 (木)
3月	3/14 (木)
4月	4/18 (木)
2月	2/22 (木)
3月	3/21 (木)
4月	4/25 (木)

★ 会 費 : 無料
★ 対 象 : 65歳以上の方(先達10名)
★ 必要物品 : 動きやすい服装、靴(靴・タオル・飲み水は各自持ち込み)
★ 申し込み : 1月19日(金)まで、下記の連絡先にお申し込みをお願いします

1.お申し込みは緑苑センターへ！
一人ではなかなか運動が続きにくい。補助不足の方お待ちしておきます！
いつでもご自宅で観覧していただけるよう、運動を継続して行い、一緒に健康な身体を作りましょう。

緑苑町内会
介護予防センターまえた
TEL: (011)-885-3141
TEL: (011)-885-3141
TEL: (011)-885-3141

参加者の平均年齢81.6歳！
誰もが楽しんで身体を動かせるように、既存の「緑苑体操」の内容を口腔体操や指体操を多めに変更して実施！

継続に向けた今後の課題

- 会場規模を考えると、新規参加者の受け入れが難しい状況。
- 体操などのアドバイスが可能な人や、次世代のリーダーの育成が必要。

背景

- 全10回の介護予防センター主催の短期運動教室を経て、令和4年度末に自主活動化したグループで、週に1回活動を行っている。
- 立ち上がり間もない自主グループで、グループの主体性を尊重しつつ、安定的な活動が効果的に行えるように介護予防活動の内容や運営について、支援が必要。

運動意識の高いグループであったことから、より効果的な運動の継続を後押しできるように、専門職と連携して支援！

作業療法士からの講話や運動指導

- サッポロスマイル体操の指導
- 口腔体操や脳トレ体操の指導
- 効果測定のフィードバック、総評

管理栄養士からの講話

- 免疫を高める食事についての講話
- 腸内環境についての講話

歯科衛生士からの講話や活動内容の提案

- 口をなめらかに動かすクイズ
- 早口言葉によるゲーム

質問紙調査で、参加者にオーラルフレイルのリスクが懸念されたため、専門職と連携し、運動の後押しに加え、口腔体操の指導を実施！

成果

- 活動の後押しとなる支援を行ったことで、支援終了後も男性リーダーを中心に、マンネリ化防止のために新たなダンスを積極的に取り入れるなど、意欲的に活動。
- 専門職からの講話や指導により、運動のみではなく、オーラルフレイル予防に関する意識も高まり、口腔体操や早口言葉の取り組みも活動の中に定例化。
- 運動の後は、珈琲を淹れるのが得意な参加者が淹れた美味しい珈琲を飲みながら交流を深めるなど、運動活動のみにとどまらない、参加者の特技を活かした交流を行っていることも継続へのモチベーションの要因にも。



(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
- ・ リーダーの資質がある人材を把握し、育成及び支援する

リーダー・サポーター育成・支援の方向性

令和5年度までの方向性

- 介護予防教室の参加者へ、受付の手伝いなど何かの役割を担えるような支援を実施。この積み重ねにより、自信をつけた方などに介護予防教室のサポーターとしての活動促進。
- 住民主体の介護予防活動が継続されるよう、リーダーの資質がある人材や、既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を行うなど、リーダー育成・支援に重点をおいた方針。

課題

- 介護予防教室のサポーターとしては活動的な人材でも、リーダーへ、となった際に躊躇が見られる。
- 次世代のリーダーが見つからず、リーダーの引退等により、解散してしまう通いの場がある。

令和6年度からの方向性

- 従来のリーダー育成・支援に加えて、サポーターへの育成・支援も重点取組項目として加え、介護予防教室等の補助等で自信をつけた方を対象に、「サポーター養成講座」を実施。
- 会場設営の手伝いなどから始まり、介護予防センター主催の体力測定会の補助や、スマイル体操等のご当地体操の普及、介護予防教室や通いの場での運営補助や講師を担うなど段階的な支援・育成を意識していく。

代表者一人に依存しない活動の場づくり

介護予防センターもみじ台

課題

介護予防教室の運営について、代表者への負担が大きいと感じ、今後の継続について不安を抱いている代表者がいる。



とあるグループの代表者さん

現在、運営は全て代表者が担っているが、自分が休んでも、活動できるようにしたい…。

「脳トレ」を活動にいられており、毎週、活動内容を考えているが、だんだんと内容を考えることが負担になってきている…。

もっと盛り上げていきたいが、うまく人が集まらない…。

継続していくために必要なことを一緒に考え、

“代表者主体型”から“参加者全員で運営していく”自主グループへの移行を支援！

役割分担制を導入

毎週分の「脳トレ」を用意する場合、特定の参加者への負担が大きくなってしまったため、「脳トレ」を用意する係を、交代制にして、負担を分散。

現在はおよそ2か月に1度、脳トレを考える順番が回ってくる体制。介護予防センターの職員は、「脳トレ」のヒントになりそうなプリント等の情報提供を行い、参加者の活動をサポート。

成果

- 活動内容を交代制にして考えることで、「自分たちで運営している」という参加者の意識が強まった。
- また、役割分担制にしたことで、参加者同士の交流機会が増え、参加者の仲も深まった様子がうかがえる。
- 実際に、代表者が不在であった場合にも、作成したマニュアルを見ながら教室の開催ができるようになった。

運営マニュアルの作成



会場設営、片付け、会場予約や、施設内設備の使用方法など、運営に必要な内容を代表者と打合せを重ねて、写真付きでまとめた運営マニュアルと一緒に作成。

代表者が不在でも、マニュアルを利用して、参加者のみで運営ができる体制を構築。

マニュアルには脳トレや交流のネタになりそうな内容も記載。

外部との交流促進

代表者が悩みを一人で抱え込まない様に、他の団体の代表者や、サポーター養成講座の卒業生達と交流できる機会を増やせるように支援。

悩みを共有できることは勿論、互いの活動の情報交換の機会など、外部との交流促進をサポート。

(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

セルフケアの推進

介護予防センター西野

背景・課題

- 令和3年度に行ったアンケートで、口腔・栄養への関心が低い結果。
- 令和4年度には改善に向けた取り組みとして、歯科医師・歯科衛生士による講話回数を増やす取組や、口腔体操など、オーラルフレイル予防を実施。
- オーラルフレイル予防について理解は進んだが、習慣化には結びついていない様子。

意欲をもって習慣化に結び付けていくために、専門職と相談し、1年を通して支援する「お口元気プログラム」を実施！

01. 短期集中型ではなく、参加者の意識が薄れる頃を狙って支援

3か月に1度(通年で全4回)の頻度で専門職(歯科衛生士、歯科医師及び理学療法士)と連携して支援を実施。
定期的にフィードバックを行い、習慣化をサポート。



02. オーラルフレイルチェックで危険度を点数化して可視化

チェック項目	はい	いいえ	合計	点
歯磨きをして、歯の表面を清潔に保つこと	2	0	2	0
歯垢や歯石がたまらないこと	2	0	2	0
入れ歯を磨いている	2	0	2	0
歯茎が腫れていない	1	0	1	0
歯肉が赤くなって、出血の頻度が少なくない	1	0	1	0
舌が白く、ちかちか(舌の裏)や歯茎の中や歯肉が腫れている	0	1	0	1
口内が乾燥している	0	1	0	1
口内には痛みや腫れを感じていない	0	1	0	1

オーラルフレイル危険度
0~2点 → 低い
3点 → あり
4点以上 → 高い

オーラルフレイルチェックを毎回実施し、危険度を点数化して記録。自分の口腔機能の危険度や、その変化も可視化できるような工夫を行い、参加者のオーラルフレイル予防の意識づけを支援。

成果

- お口元気プログラムを実施したサロンでは、その後も口腔体操を継続実施。
- プログラム終了後も、自宅でも口腔体操を行っているという習慣化の効果が表れている参加者からの声も！

調査結果の改善に向けた介護予防教室外での支援

介護予防センター石山・芸術の森

背景・課題

- 運動中心の介護予防教室の実施が多く、運動が苦手な方に向けた教室が少ない。
- コロナ禍で活動自粛を余儀なくされていた際に介護予防教室の参加者に送付していた、塗り絵を印刷した往復はがきが好評だった。
- 令和4年度に実施した自立生活支援向上業務の調査結果より、南区は他区に比べて「もの忘れリスクが高め」の傾向があるとの結果を受け、改善に向けた取り組みが必要と認識。

全体 (n)	(n)	心身の健康 リスク	栄養リスク	口腔リスク	運動・転倒 リスク	もの忘れ リスク	交流・参加 リスク
4095							
中央区	500	0.37	-0.19	0.44	-0.32	0.92	0.15
北区	744	-1.49	-0.32	-1.45	0.92	-0.82	0.15
東区	506	-1.12	0.22	0.00	0.16	-0.44	-0.63
白石区	194	-1.45	-0.80	0.65	0.35	-0.41	-0.63
厚別区	480	0.03	-0.34	-1.58	0.97	0.68	-0.63
豊平区	497	0.18	0.47	0.19	0.33	-0.48	-0.63
清田区	157	0.06	0.51	-0.62	-1.99	-0.96	-0.63
南区	297	-0.08	-1.19	0.02	-1.25	-0.89	-0.63
西区	324	0.27	-1.24	-0.67	-0.67	-1.36	0.15
手稲区	396	0.62	0.00	0.00	0.49	-0.63	-0.63

図 令和4年度の区ごとのフレイル関連リスク有病率の標準化での比較

【表の読み方】

- : 他よりもリスクが高い
- : 他よりもリスクが低い

介護予防教室外の時間でも予防活動を行ってもらえるよう、季節毎に脳トレや指先活動を意識した作品を募集！

作品はまちづくりセンターの黒板に掲示！
色々な人の目に触れる場所に掲示することで、作品を見た人との交流や、活動に興味を持つ人も！

折り紙



貼り絵



成果

- 令和5年度に実施した自立生活支援向上業務の調査結果では南区の「もの忘れリスク」は改善。(※ただし全体母数は増えているため参加者個人の定点的な評価が必要)
- 身体が思う様に動かず、気落ちしていた方の笑顔が増え、うつ予防へもつながっている。