

【高齢者保健事業】

1 フレッシュシニア教室

近年の超高齢社会の影響から、介護認定者は年々増加傾向にある。高齢者の健康維持向上（フレイル予防）とともに、地域で効果的な介護予防活動を実施できる人材育成（介護予防サポーター等の地域での介護予防活動実践者）を推進するために実施する。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和4年6月～7月（3会場全9回）
午前10時00分～11時30分
令和4年9月29日（木）午後1時30分～3時
- (2) 実施場所 保健医療センター、三谷公民館、形原公民館、
- (3) 対象者 介護予防やボランティア活動に興味のある方
- (4) スタッフ 保健師、看護師
講師：理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士
- (5) 周知 ホームページ、ちらし配布、介護予防サポーターからの紹介など
- (6) 内容 フレイル予防（運動・食事・口腔）の講話と実技

<実施結果>

フレッシュシニア教室3会場

保健センター		三谷公民館		形原公民館	
実施日	参加人数	実施日	参加人数	実施日	参加人数
6月16日	11	6月16日	13	6月16日	17
7月7日	8	7月7日	14	7月7日	16
7月21日	11	7月21日	10	7月21日	14
参加延人数	30	参加延人数	37	参加延人数	47

合同研修会（市民会館 東ホール）：参加人数 30名

全体延参加人数 144人

フレッシュシニア教室1回の参加人数平均 13人（平均参加割合 約90%）

介護予防サポーターへの希望者：4人（全体割合 約10%）

2 高齢者が元気になる運動推進事業（地域づくりによる介護予防活動支援事業）

高齢者が身近な地域で集まる機会を持ち、効果的な介護予防活動に定期的に取り組む機会をつくるため、理学療法士による運動指導を実施し、教室終了後も住民主体の活動につながるよう支援している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 ①海岸いきぬきサロン 6月～10月（全12回）午前9時30分～10時45分
 ②西浦ジョキングクラブ 10月～1月（全12回）午前10時～11時30分
- (2) 実施場所 ①港区海岸公民館 ②西浦公民館
- (3) 対象者 ①港町地区の高齢者 ②西浦地区の高齢者
- (4) スタッフ 理学療法士（委託先；シコースポーツ中部株式会社）、看護師、保健師
- (5) 周知 サロン（通いの場合含む）への告知
- (6) 内容 理学療法士による運動実践指導
 体力測定（初回と最終前の2回実施）
 ※体力測定：握力、開眼片足立ち、5m早歩、3m折り返し

<実施結果>

- (1) 参加回数及び人数 (人)

項目 教室名	開催回数	中断回数	平均参加人数	参加実人数	参加延人数
海岸いきぬきサロン	12回	3回	14.3(89%)	15	171
西浦ジョキングクラブ	12回	3回	10.3(74%)	14	124
計	24回	6回	12.3(81%)	29	295

- (2) 年齢別内訳 (人)

年齢	平均年齢	60歳代	70歳代	80歳代
海岸いきぬきサロン	80.0歳	1	7	7
西浦ジョキングクラブ	80.1歳	1	3	10
計		2	10	17

- (3) 体力測定結果（全体）

項目	握力	開眼片足立ち	5m早歩	3m折り返し
要因	筋力	平衡性	歩行能力	複合動作能力
海岸いきぬきサロン	↓ -0.65 k g	↓ -6 秒	↑ 0.21 秒 up	↑ 0.27 秒 up
西浦ジョキングクラブ	↓ -0.4 k g	↓ 2 秒 up	↑ 0.61 秒 up	↑ 0.49 秒 up

3 高齢者介護予防食生活改善普及事業

高齢者がいつまでも健康に過ごすため、蒲郡市健康づくり食生活改善協議会に委託して介護予防やフレイル予防に役立つ食生活の改善を目指す取り組みを実施している。

<実施状況>

長寿課からヘルスマイトが委託を受け、地区担当保健師や管理栄養士とともに地区に合わせた方法で実施している。

<実施状況>

(人)

地区	実施日	場所	内容	スタッフ	参加人数
大塚	11月4日(金)	大塚公民館	フレイル予防、電子レンジレシピ紹介	保健師 ヘルスマイト	16
三谷	9月16日(木)	三谷公民館	食事のバランスの話(3つの元気っこ)、簡単レシピ紹介	保健師 ヘルスマイト	22
東西北	2月15日(水)	迫公民館	フレイル予防、バランスよい食事の話、電子レンジレシピ紹介	管理栄養士 保健師 ヘルスマイト	37
小江	2月17日(金)	小江公民館	フレイル予防、バランスよい食事の話、電子レンジレシピ紹介	管理栄養士 保健師 ヘルスマイト	30
府相	7月8日(金)	府相公民館	バランスよい食事の話、電子レンジレシピ紹介	保健師 ヘルスマイト	22
	2月9日(木)	府相公民館	バランスよい食事の話、電子レンジレシピ紹介	保健師 ヘルスマイト	18
蒲郡	6月17日(金)	蒲郡公民館	健康講話、電子レンジレシピ紹介	保健師 ヘルスマイト	53
塩津	10月21日(金)	塩津公民館	バランスよい食事の話、減塩の工夫の話	ヘルスマイト	20
	3月2日(木)	奥林公民館	バランスよい食事の話、減塩の工夫の話	ヘルスマイト	8
形原	2月1日(水)	文化広場	バランスよい食事の話、電子レンジレシピ紹介	保健師 ヘルスマイト	44
西浦	6月21日(火)	西浦公民館	夏バテしない体作り、バランスのよい食事	保健師 ヘルスマイト	27
	11月24日(木)	西浦公民館	ロコモ予防体操、電子レンジレシピ紹介	ヘルスマイト	20
全12回					317

4 蒲郡市地域高齢者健康支援型配食サービス事業

平成31年に発表された健康寿命延伸プランに「健康支援型配食サービス」の項目が盛り込まれた。健康支援型配食サービスとは、地域の配食業者が作成した弁当を教材として活用し、共食の場を通じて高齢者に対して健康教育を行うことで、社会参加を促しながら、低栄養・フレイル予防に資する健康づくりにつなげていくことが期待できる。

令和4年度は、通いの場で地域高齢者に対してフレイルの啓発活動を実施しながら市内事業者と連携し開発した「カムカムチェック弁当」の試食を行い、残食量及びアンケートから咀嚼力を評価し、フレイル予防のスクリーニングとして取り組みを実施した。

4-1 「カムカムチェック弁当」メニューの開発

各事業者とスクリーニングツールとして活用できる「カムカムチェック弁当」を共同開発した。

<実施状況>

- (1) 実施期間 令和4年4月～令和4年8月
- (2) 実施場所 ZOOM・各事業所・保健医療センター
- (3) 対象者 事業者（魚徳・焼肉 大倅・力寿し）
- (4) 内容 打ち合わせ各3回・試食会1回

<実施結果>

各事業者弁当メニュー

事業者名	主食	主菜	副菜 (やわらかい)	副菜 (ふつう)	副菜 (かたい)
魚徳	ごはん	たらと蒲郡みかん あんかけ	さつまいもと ツナのサラダ	ちくわと小松菜 のナムル	くるみとごぼうの きんぴら
焼肉 大倅	ごはん	豆腐とひじきのや わらか鶏つくね	さつまいもと人 参の蒲郡ミカン ジュース煮	しめじとピーマ ンのオイスター 炒め	タコとごぼうの炒 め煮
力寿し	ごはん	鶏つくね～みかん ソースがけ～	かぼちゃの洋風 煮	ほうれん草とし めじのごま和え	レンコンのマヨ ネーズくるみ和え

※「カムカムチェック弁当」栄養素の目安：エネルギー約600kcal、
たんぱく質20～30g、脂質15～20g、
炭水化物80～100g、食塩相当量2～3g

4-2 がまごおりお口と健康カムカム講座

地域高齢者を対象とした実態調査を行うとともに、健康講座の実施によって、低栄養と口腔機能低下の予防に関する啓発活動を行うことで健康の維持増進を図る。

<実施状況>

- (1) 実施期間 令和4年9月～令和4年11月
- (2) 実施場所 市内会場 全14回
- (3) 対象者 市内在住の高齢者で通いの場の参加者等
- (4) スタッフ 管理栄養士・保健師・名古屋学芸大学生
- (5) 内容 健康講座説明、健口アンケート、身体計測
(身長・体重、握力、5回立ち上がりテスト、咀嚼チェックガム)
講義「フレイル予防とお口の健康について考えよう」
「カムカム弁当の試食会」
喫食者アンケート・残食量の確認

<実施結果>

- (1) 健康講座参加者 (人)

名称	開催日	会場	参加者数
カムカム講座Ⅱ	9月6日(火)	西浦公民館	21
形原いきいきサロン	9月14日(水)	形原文化広場	25
カムカム講座Ⅱ	9月16日(金)	大塚公民館	20
じゃがいもの会	9月16日(金)	小江公民館	23
はればれ会	9月22日(木)	三谷公民館	26
海岸いきぬきサロン	10月3日(月)	海岸集会場	13
にこにこ会	10月18日(火)	東部公民館	16
ぼちぼち会	10月20日(木)	拾石会館	22
楽楽サロン	10月21日(金)	蒲郡公民館	29
男遊会	11月4日(金)	形原公民館	21
カムカム講座Ⅱ	11月9日(水)	三谷公民館	22
カムカム講座Ⅱ	11月18日(金)	塩津公民館	17
松田リフレッシュ会	11月21日(月)	松田公民館	22
ワハハの会	11月25日(金)	府相公民館	24
合計	14会場		301

- (2) 実態調査の対象者

男性49人(18.6%)、女性214人(81.4%)計263人

- (3) MNA-SF 及び SNAQ のリスクの割合

		人 (%)	合計
MNA-SF	栄養状態良好 (12-14点)	190 (72.2%)	263
	低栄養のおそれあり (8-11点)	69 (26.2%)	
	低栄養 (0-7点)	4 (1.5%)	
SNAQ	リスクなし (14-20点)	236 (89.7%)	263
	リスクあり (0-13点)	27 (10.3%)	

※SNAQ リスクあり：6か月以内に体重が少なくとも5%減少するリスクが高い

4-3 配食事業者と連携した体制整備

市内の配食サービス実施事業者を対象にカムカムチェック弁当の試食会を実施し、弁当の実施の参加についての体制整備を検討した。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和5年1月24日(火) 午後3時30分～午後4時45分
- (2) 実施場所 保健医療センター
- (3) 対象者 市民に定期的に弁当を配達している事業者等
- (4) スタッフ 管理栄養士・名古屋学芸大教授、名古屋学芸大学学生
- (5) 内容 概要説明
今年度の報告及びカムカムチェック弁当の紹介
試食会、アンケート、質疑応答

<実施結果>

- (1) 参加者 事業者(6社)・関係者 合計 10人
- (2) アンケート結果
 - ア 市と連携した事業などのご協力に興味がありますか(6社中)
とてもある 6社 ない0社
 - イ 協力していただくことは可能ですか
可能 4社 条件では可能 1社 難しい 1社
 - ウ その他自由記載
 - ・仕事の範囲で視野が広がり、引き出しが増えました
 - ・1回の食数は20食から30食くらいなら可能
 - ・噛み応えのあるお弁当とても興味をもちました

5 介護予防サポーター

5-1 介護予防サポーター協議会

介護予防を推進するために蒲郡市が養成した介護予防サポーターは、地域住民への介護予防の普及啓発を目的としたボランティア活動をしており、市内3つの日常生活圏域の地域包括支援センターが地域活動を支援している。また、介護予防の啓蒙活動を実施しながら、地域で活躍できる介護予防サポーターを募集し養成している。

<実施状況及び実施結果>

① 総会・地区代表者会 会場：保健医療センター

	実施日	内容	参加人数
総会	5月27日(金)	令和4年度介護予防サポーター総会 全体活動・介護予防サポーター活動 令和3年度事業収支決算・報告 令和4年度事業計画(案)・収支予算報告	21
地区代表者会 1回目	4月26日(火)	令和4年度介護予防サポーター総会について 介護予防サポーターフォローアップ研修内容 介護予防サポーター養成講座 令和4年度予算など	10
地区代表者会 2回目	8月29日(月)	合同研修会の内容など	11
地区代表者会 3回目	1月23日(月)	第3回介護予防サポーター交流会 今年度の活動振り返り 次年度の総会について 今年度予算の使途状況	11

② 介護予防サポーター研修

研修名・実施日時	会場	内容(テーマ)	参加人数
合同研修会 9月28日(木)	市民会館 東ホール	「日常生活に運動を取り入れよう！」 理学療法士 田浦 慶之先生	32
フォローアップ研修 11月28日(月)	保健医療センター	「介護予防に活かすレクリエーション」 レクリエーション協会(日本タスポ ニー協会) 山口 榮三先生	26
介護予防サポーター 交流会 2月13日(月)	保健医療センター	3地区に分かれ、親睦を兼ねて令和4年 度の各地区の活動内容の発表今後の活 動方針等の検討など	27
計 3 回			85

5-2 介護予防サポーター養成講座

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように、地域での介護予防の普及啓発活動を行うボランティアを養成している。介護予防サポーターに必要な知識を受講したのち、受講者にサポーター登録の意思を確認している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和4年度8月23日（火）午後1時30分～3時
- (2) 実施場所 保健医療センター
- (3) 対象者 介護予防の啓発活動ができる市民
- (4) スタッフ 保健師、看護師
- (5) 周知 広報、チラシ配布、介護予防サポーターからの紹介
- (6) 内容 講話

<実施結果>

(人)

実施日時	内容(テーマ)	受講者
8月23日(火)	蒲郡市の高齢者のおかれている現状 高齢者の健康管理 介護予防サポーターについて	3(現介護予防サポーター1名含む)

6 認知症介護家族支援事業

認知症高齢者を支える家族の介護負担を軽減できるよう、平成26年度から認知症の方を介護する家族向けの交流会を開催している。平成27年度からは、家族支援に必要なプログラムをまとめた講座の開催をしており、終了後は交流会に参加することで、認知症の方を介護する者同士がつながりを持ち、互いに寄り添う支援者となっている。

6-1 家族支援プログラム

悩みを抱え込みやすい、認知症の初期から中期の方の介護者を対象に、認知症の介護に必要な知識を6回のシリーズに分けて学べるようにしている。介護する家族が、認知症について正しく理解し、制度やサービスを上手く活用できるよう支援している。介護者同士が認知症の介護の悩みを話し合い、介護方法の知恵を出し合うことで介護負担を軽減できるよう支援している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和4年10月～令和5年3月 第3金曜日（全6回）
午後1時30分～3時
- (2) 実施場所 市役所
- (3) 対象者 認知症の人を介護されている家族（連続受講が可能な者）
- (4) スタッフ 認知症の人と家族の会（愛知県支部）、認知症専門医、
認知症サポート医、ケアマネジャー、保健師、看護師など
- (5) 周知 広報、ホームページ、ちらし
- (6) 内容 各回のテーマの講話と質疑応答
認知症の方の介護の交流会

<実施結果>

(人)

実施日時	内 容 (テーマ)	参加人数
10月21日(金)	介護の知恵袋	10
11月18日(金)	学びましょう認知症のこと	8
12月16日(金)	サービスのいろいろ	5
1月20日(金)	介護の仕方と介護者の心	7
2月17日(金)	医師との関わり方と薬	6
3月17日(金)	認知症の方へのリハビリ	6
計 6 回		42 (延べ人数)

6-2 認知症家族の交流会

認知症の方を介護する家族が介護の悩みを話し合い、介護負担を軽減し家族の健康を保持するため平成26年度より開催している。平成28年度からは、認知症の人と家族の会（愛知県支部）に委託し実施している。家族支援プログラム修了者が移行して参加する場であり、随時新規参加者の交流の場にもなっている。

<実施状況>

- (1) 実施日時 毎月第3金曜日 午前10時～11時30分（年12回）
- (2) 実施場所 市役所
- (3) 対象者 認知症の方を介護されている家族
- (4) スタッフ 認知症の人と家族の会（愛知県支部）、保健師、看護師
- (5) 周知 広報、ホームページ、ちらし
- (6) 内容 認知症の方の介護方法について話し合い、経験者から対処方法の工夫、介護者の負担軽減のサポート

<実施結果>

(人)

実施日時	新規参加	参加人数
4月15日（金）	8	7
5月20日（金）	3	6
6月17日（金）	3	6
7月15日（金）	1	3
8月19日（金）	2	6
9月16日（金）	2	5
10月21日（金）	1	6
11月18日（金）	0	3
12月16日（金）	1	4
1月20日（金）	0	3
2月17日（金）	1	5
3月17日（金）	3	7
計 12回	25	61

7 蒲郡市地域包括ケア推進協議会 介護予防推進部会

高齢者が住み慣れた地域でできる限り長く健康を保つことができるよう、地域包括ケア推進協議会の中の専門部会として、令和元年度から介護予防推進部会の事務局を健康推進課に移管し、住民の主体的な介護予防活動の促進・支援体制整備を行い、介護予防の課題整理及び対応策の検討を行うため実施している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和4年7月8日（金）、10月7日（金）、
令和5年1月13日（金） 午後1時30分～3時30分
- (2) 実施場所 保健医療センター
- (3) 部会委員 蒲郡リハビリテーション連絡会、豊川保健所健康支援課
豊川保健所管内蒲郡栄養士会、愛知県歯科衛生士会三河東部支部
愛知県健康づくりリーダー連絡協議会蒲郡支部、蒲郡市健康づくり
食生活改善協議会、蒲郡市介護予防サポーター協議会、蒲郡市社会
福祉協議会、蒲郡市健康福祉部保険年金課
- (4) 事務局 健康推進課、長寿課（地域包括ケア推進室）、地域包括支援センター
- (5) 内 容 年3回の専門部会の開催と地域包括ケア推進協議会への報告

<実施結果>

実施日時	内 容
7月8日（金）	(1) 介護予防推進施策の評価と今年度の計画について (2) 令和4年度の介護予防推進施策について ・高齢者質問票を活用した具体的な取り組み
10月7日（金）	(1) 令和4年度の活動状況について (2) 高齢者質問票の活用について
1月13日（金）	(1) 今年度の事業報告 (2) 次年度の取り組むべき課題について ・地域活動（いこいの場、通いの場）への活動支援 ・後期高齢者健診の受診率の向上 ・連携した個別支援

8 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

高齢者の保健・介護・医療のデータを一体的に分析し、高齢者の健康状況と健康課題を明確化し、事業に反映することで、健康の保持増進と健康寿命の延伸を図ることを目的に実施している。

8-1 KDBを活用した健康課題の分析及び健康状態不明者への個別支援の介入

<実施状況>

- (1) 実施期間 令和4年4月～令和5年3月
 (2) 対象者 市内在住の後期高齢者
 (3) スタッフ 保健師・看護師・管理栄養士
 (4) 内容 ①KDBを活用した健康課題の分析
 ②ハイリスクアプローチ
 ア 低栄養
 イ 重症化予防（糖尿病性腎症）
 ウ 重症化予防（その他の生活習慣病）
 エ 服薬指導
 オ 健康状態不明者

<実施結果>

(1) KDBを活用した健康課題の分析と取り組み

※医療・健診の受診状況から4つの区分に分類しそれぞれの取り組みを実施

区分	割合	対象・取り組み
1 医療あり・健診あり	24.6%	個別指導（電話・面接・訪問）を実施 ・低栄養：BMI20以下かつ1年間で2kg以上の体重減少者 前年度より体重が4.5kg以上減少者
2 医療なし・健診あり	0.1%	・重症化予防（糖尿病性腎症）： 75歳～80歳（令和4年度末年齢）でHbA1c7.0%以上及び尿蛋白+以上の者 ・重症化予防（その他の生活習慣病）： 健診受診結果より受診勧奨判定値のうち重症度の高いレベルの者 上記の区分のうち、令和3年度対象者 ・令和4年1～3月の複数医療機関による処方で、3か月位以上の重複薬処方及び10剤以上の多剤処方者、禁忌服薬者
3 医療あり・健診なし	70.9%	・令和4年1～3月の複数医療機関による処方で、3か月位以上の重複薬処方及び10剤以上の多剤処方者、禁忌服薬者への個別指導を実施。
4 医療なし・健診なし	4.4%	・「医療なし・健診なし・介護なし」の健康状態不明な年度末年齢76～81歳の者への家庭訪問を実施。

(2) ハイリスクアプローチ

ア 低栄養

- 対象：①BMI20以下かつ1年間で2kg以上の体重減少者 40人
 ②前年度より体重が4.5kg以上減少者 16人
 ③令和3年度対象者 66人

対応：①②対象者への個別指導 ③令和4年度健診結果の追跡調査

結果：①33人実施（うち継続支援者4人）

②11人実施（うち継続支援者3人）

③体重およびBMIの維持・増加 61人（92.4%）

イ 重症化予防（糖尿病性腎症）

対 象：75 歳～80 歳（年度末年齢）でHbA1c7.0%以上及び尿蛋白+以上の者
①令和4年度対象者 10 人 ②令和3年度対象者 9 人
対応方法：①対象者へ個別指導 ②令和4年度健診結果の追跡調査
結 果：①8 人実施（うち継続支援者 0 人）
②検査値の改善・維持 4 人（45%）

ウ 重症化予防（その他の生活習慣病）

対 象：75 歳～85 歳（年度末年齢）で受診勧奨判定値のうち重症度の高いレベルの者 ①令和4年度対象者 165 人 ②令和3年度対象者 79 人
対応方法：①対象者へ個別指導 ②令和4年度健診結果の追跡調査
結 果：①140 人実施（うち継続支援者 8 人）
②検査値の改善・維持 53 人 67.1%）

エ 多剤・重複服薬指導

対 象：多剤・重複・禁忌併用者 35 人
対応方法：対象者に薬剤通知後、個別指導、薬剤師による相談（希望者）
結 果：34 人実施（うち継続支援者 0 人）
薬剤師による指導 2 人、医師へ相談 3 人

オ 健康状況不明者への個別支援

対 象：76 歳～81 歳（年度末年齢）で過去2年間健診未受診かつ過去1年間医療未受診者かつ介護なし 200 人
対応方法：家庭訪問。訪問時不在の場合は、アンケート配布。
結 果：①家庭訪問結果（訪問者 113 人）

判定区分		人数 (%)
A	他機関連絡継続支援（民生委員・包括等）	2 (1.8%)
B	保健師継続支援	0 (0%)
C	助言・情報提供	36 (31.8%)
D	問題なし	75 (66.4%)
合 計		113 (100.0%)

②アンケート返信あり 36 人（返信なし 51 人）

③訪問後の後期高齢者健診受診者 4 人（3.5%）

8-2 通いの場を活用した健康教育・個別相談

<実施状況>

- (1) 実施期間 令和4年4月～令和5年3月
- (2) 実施場所 「通いの場」など高齢者の集まる場
- (3) 対象者 各通いの場参加者
- (4) スタッフ 保健師・看護師・管理栄養士・歯科衛生士・理学療法士
- (5) 内容 ①通いの場における専門職によるフレイル予防に関する講話及び体験
②カムカム講座（栄養＋口腔）
③理学療法士による運動指導

<実施結果>

(1) 参加者数

内容	会場数	実施回数	参加延人数
専門職による健康教育	9会場	13回	179人
カムカム講座（栄養＋口腔）	14会場	14回	301人
理学療法士による運動指導	8会場	33回	470人
合計	31会場	60回	950人

(2) 高齢者質問票の結果（246人実施） (%)

		通いの場参加者	蒲郡市	愛知県
健康状態	あまりよくない・よくない	8.9	9.7	11.7
体重減少	あり	9.8	11.7	11.9
口腔機能	固いものが食べにくくなった	30.1	29.3	30.0
	汁物でむせる	26.8	23.4	21.1
運動機能	歩く速度の低下	54.1	56.9	58.7
	1年以内の転倒あり	21.5	19.0	19.2
	週1回以上の運動習慣あり	74.0	61.2	60.9
認知機能	物忘れ	24.6	17.9	17.9
	日付けがわからない	28.0	24.9	26.8
社会参加	家族・友人との付き合いがある	98.0	95.3	93.7
	相談相手あり	97.6	95.9	95.3

(3) 関係機関（地域包括支援センター等）と連携支援した人 5人

(4) 健診受診者率 68.3%