

【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している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和6年4月～6月
午前10時～11時30分・午後1時30分～3時
- (2) 実施場所 水竹町会館、犬飼集会場、三谷公民館
- (3) 対象者 通いの場の参加者
- (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) 内容 フレイル予防（運動・食事・口腔）の講話と実技

<実施結果>

- (1) 参加人数 (人)

水竹町会館		三谷公民館		犬飼集会場	
実施日	参加人数	実施日	参加人数	実施日	参加人数
4月16日	11	4月25日	37	4月18日	14
5月21日	7	6月18日	43	5月16日	11
6月18日	8	6月27日	41	6月20日	14
参加延人数	26	参加延人数	121	参加延人数	39

- (2) 全体参加実人数68人、延人数186人、1回平均参加人数20.7人
- (3) 介護予防サポーター養成講座受講者：3人

健康がまごおり21第3次計画の指標「平均自立期間」

R12年度の目標値：男性 維持、女性 維持 R5年度数値：男性81.0年、女性85.3年

2 通いの場などへの地域支援事業

地域で効果的な介護予防活動が実施できるよう高齢者の身近な場所である通いの場の活動を支援するとともに、介護予防が継続・推進するため、東三河広域連合から委託を受けて実施している。

2-1 元気シニア教室

通いの場の活動支援及び、新規立ち上げ支援や高齢者が元気になる運動推進事業実施した通いの場への継続支援として実施。

<実施状況>

- (1) 実施期間 令和6年4月～令和7年3月
- (2) 実施場所 通いの場 3か所
- (3) 対象者 通いの場参加者
- (4) 内容 理学療法士・健康づくりリーダーによる運動指導

<実施結果>

理学療法士			健康づくりリーダー		
実施場所数	延回数	参加延人数	実施場所数	延回数	参加延人数
2か所	2回	22人	1か所	1回	21人

2-2 地域リハビリテーション支援事業

通いの場を利用している高齢者が、介護予防のための運動の仕方などについてリハビリテーション専門職の指導を受けることができ、継続的に運動ができるよう実施。

<実施状況>

- (1) 実施期間 令和6年4月～令和7年3月
- (2) 実施場所 通いの場 15か所
- (3) 対象者 通いの場参加者
- (4) 内容 理学療法士・作業療法士による運動指導

<実施結果>

- (1) 実施回数 15回
- (2) 参加人数 273人

3 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作るため、理学療法士による運動指導を実施し、教室終了後も通いの場での活動内容につながるよう支援している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 ア 葵みつば 4月～7月（年12回）午前10時～11時
 イ 西新屋 9月～12月（年12回）午前10時～11時
 ウ ぽかぽか会 11月～1月（年12回）午前10時～11時30分
- (2) 実施場所 ア 形原3区集会場 イ 西区集会場 ウ 川東公民館
- (3) 対象者 ア、イ、ウの参加者
- (4) スタッフ 理学療法士（委託先：シコススポーツ中部株式会社）、看護師、保健師
- (5) 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	参加実人数	参加延人数	平均参加人数
葵みつばいこまい会	12回	36	276	23
西新屋	12回	31	253	21
ぽかぽか会	12回	12	119	10
計	36回	79	648	18

- (2) 年齢別内訳 (人)

年齢	平均年齢	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳代
葵みつばいこまい会	76.6歳	1	3	15	17	0
西新屋	80.9歳	0	0	12	18	1
ぽかぽか会	82.5歳	0	0	5	7	0
計		1	3	32	42	1

- (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
葵みつばいこまい会	↓ -3.65kg	↑ +11秒	↑ -0.25秒	↑ -1.22秒
西新屋	↑ +2.65kg	↑ +3秒	↑ -0.15秒	↑ -0.87秒
ぽかぽか会	↑ +1.5kg	↓ -9秒	↑ -0.51秒	↑ -0.87秒
平均	↑ +0.4kg	↑ +5秒	↑ -0.30秒	↑ -0.99秒

4 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。

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>

- (1) 実施期間 令和6年6月～令和7年2月（年9回）
- (2) 実施場所 各地区公民館
- (3) 対象者 65歳以上の市民
- (4) スタッフ ヘルスマイト、管理栄養士、保健師
- (5) 内容 調理実習、健康講話、レシピ紹介等

<実施結果>

(人)

地 区	実 施 日	場 所	内 容	スタッフ	参加 人数
大塚	11月22日(金)	大塚公民館	調理実習	管理栄養士 ヘルスマイト	12
三谷	11月21日(木)	三谷公民館	健康講話 電子レンジレシピ紹介	保健師 ヘルスマイト	37
東西北	11月1日(金)	上組会館	健康講話 電子レンジクッキング	管理栄養士 保健師 ヘルスマイト	28
小江	2月21日(金)	小江公民館	調理実習（ポリ袋調理）	ヘルスマイト	16
府相	8月2日(金)	府相公民館	健康講話、運動	保健師 ヘルスマイト	22
蒲郡	6月21日(金)	蒲郡公民館	健康講話	保健師 ヘルスマイト	68
塩津	2月6日(木)	奥林公民館	カルシウム摂取について	ヘルスマイト	9
形原	2月5日(水)	形原公民館	健康講話、レシピ紹介 電子レンジクッキング	保健師 ヘルスマイト	22
西浦	9月26日(木)	西浦公民館	調理実習（ポリ袋調理） レシピ紹介	ヘルスマイト	12
全9回					226

5 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6年度も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、フレイルのスクリーニングとして取り組みを実施した。

5-1 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6年9月～12月（年13回）
- (2) 実施場所 市内公民館等
- (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
- (5) 内 容 健康講座「フレイル予防とお口の健康について考えよう」、
健口アンケート、身体計測（身長、体重、咀嚼チェックガム）、
カムカムチェック弁当の試食会、試食後アンケート、残食量の確認

<実施結果>

- (1) 健康講座参加者 (人)

名称	開催日	実施場所	参加者数
形原いきいきサロン	9月11日（水）	形原文化広場	19
げんきの会	9月18日（水）	西浦公民館	13
すみれ会	9月24日（火）	鹿島集会所	16
はればれ会	9月26日（木）	三谷公民館	34
ぼちぼちカフェ	10月17日（木）	拾石会館	20
楽楽サロン	10月18日（金）	生きがいセンター	28
わははの会	10月25日（金）	府相公民館	23
西浦カムカム講座	10月31日（木）	西浦公民館	19
塩津いきいきサロン	11月15日（金）	塩津公民館	18
きはちカフェ	11月19日（火）	水竹会館	14
まめだ会	11月26日（火）	8区集会所	27
ほのぼの会	12月11日（水）	形原公民館	27
松田リフレッシュ会	12月16日（月）	松田公民館	22
合 計	13回		280

- (2) 実態調査の対象者

男性28人（10.4%）、女性242人（89.6%）計270人
平均年齢：80歳±7歳

(3) MNA-SF 及び SNAQ のリスクの割合 (人)

		該当者	合計
MNA-SF	栄養状態良好 (12-14 点)	246 (91.1%)	270
	低栄養のおそれあり (8-11 点)	23 (8.5%)	
	低栄養 (0-7 点)	1 (0.4%)	
SNAQ	リスクなし (14-20 点)	197 (73.0%)	270
	リスクあり (0-13 点)	73 (27.0%)	

※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

5-2 配食事業者と連携した体制整備

配食弁当を利用した高齢者などに向けた健康的な食事の普及や内容の改善を目指し、市内の高齢者の配食サービス実施事業者を対象に実施した健康支援型配食サービスの結果と高齢者の健康づくり配食弁当の栄養管理の勉強会を実施した。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和 7 年 3 月 1 7 日 (月) 午後 3 時～4 時 1 5 分
- (2) 実施場所 保健医療センター
- (3) 対 象 者 高齢者の配食サービス実施事業者等
- (4) スタッフ 管理栄養士、名古屋学芸大学教授
- (5) 内 容 令和 6 年度の報告及びカムカムチェック弁当の紹介
高齢者の栄養管理について

<実施結果>

- (1) 参加者数 3 人
- (2) 参加者内訳 事業者：西浦食堂・宅配 1 2 3 ・眺海園

6 介護予防サポーター事業

6-1 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いる。また、ボランティア活動がスムーズにできるように研修などを実施し支援している。

<実施状況及び実施結果>

(1) 総会・地区代表者会 実施場所：保健医療センター (人)

		実施日	内容	参加人数
総会		5月24日(金)	令和6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5年度事業収支決算・報告 令和6年度事業計画(案)・収支予算報告	31
地区代表者会	1回目	4月22日(月)	令和6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6年度予算など	16
	2回目	8月26日(月)	令和6年度活動実施及び予定内容について 令和6年度の補助金について	13
	3回目	1月20日(月)	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 令和6年度の補助金について	12

(2) 介護予防サポーターフォローアップ研修 (人)

研修名・実施日時	実施場所	内容(テーマ)	参加人数
研修会 7月25日(木)	保健医療センター	「フラダンスで、介護予防」 講師：介護予防指導士 高井 典子 氏	23
研修会 11月22日(金)	保健医療センター	「認知症初期研修」 講師：社会福祉協議会生活支援コーディネーター	29
交流会 1月27日(月)	保健医療センター	西部地区作成「文字合わせゲーム」の実施 とゲーム実施のための改善点などについて	31
計3回			83

6-2 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) 実施時期 ア 令和6年5月～10月（年3回）
 イ 令和6年4月～6月（フレッシュシニア教室）
- (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 看護師

- (5) 内容及び参加状況 (人)

実施日時	内容	人数
5月 14日（火）午後2時～4時	・蒲郡市の高齢者のおかれている現状 ・フレイル予防について ・認知症について など	1
8月 9日（金）午前9時～10時45分		2
10月 23日（水）午後1時30分～3時		3
フレッシュシニア教室（4～6月）受講		3
合計		9

7 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。

7-1 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年間で2回のシリーズに分けて学べるようにした。介護する家族が、認知症について正しく理解できるように支援している。また、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 1回目 令和6年9月6日、9月20日（年2回）
 2回目 令和7年3月7日、3月21日（年2回）
 午後1時30分～3時
- (2) 実施場所 市役所
- (3) 対 象 者 認知症の人を介護している家族
- (4) スタッフ 認知症の人と家族の会（愛知県支部）、認知症専門医、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	参加人数
1回目	9月 6日（金）	学びましょう認知症のこと	5
	9月 20日（金）	介護の仕方	0
2回目	3月 7日（金）	学びましょう認知症のこと	21
	3月 21日（金）	介護の仕方	12
計4回			38

参加実人数26人 参加延人数38人 1回平均参加人数9.5人

7-2 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～正午（年12回）
- (2) 実施場所 市役所
- (3) 対象者 認知症の方を介護している家族
- (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21日	4	4
5月17日	1	4
6月21日	2	4
7月19日	1	5
8月16日	0	4
9月20日	1	6
10月18日	0	6
11月15日	0	5
12月20日	0	7
1月17日	2	8
2月21日	2	7
3月21日	0	6
計12回	13	66

8 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) 実施回数 介護予防推進部会 年2回、地域包括ケア推進協議会 年2回
介護予防講演会 年1回
- (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
福祉協議会地域福祉係、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）、基幹型及び地域包括
支援センター
- (5) 内 容 年2回の専門部会の開催と地域包括ケア推進協議会へ報告
介護予防講演会（市民向け健康講座）

<実施結果>

(1) 介護予防推進部会

実施日	内容
7月2日（火）	令和6年度の介護予防推進施策について 介護予防講演会について 蒲郡デジタル健康プラットフォームについて
1月15日（水）	令和6年度の介護予防推進施策の事業評価について 令和7年度の介護予防推進施策について

(2) 地域包括ケア推進協議会への報告

実施日	内容
5月30日（木）	令和6年度の各専門部会評価と事業内容について 地域包括ケア推進関連会議の開催計画について 地域包括支援センター運営事業の評価と事業計画について
2月6日（木）	令和6年度の各専門部会の検討結果と今後の方向性について 地域包括支援センターの運営方針について

(3) 介護予防講演会

実施日	実施場所	講師及び参加者
9月21日（土）	市民会館 中ホール	講師：株式会社GOBOU ごぼう先生 参加者：300人

9 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。

9-1 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6年4月～令和7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
 - ア KDBを活用した健康課題の分析、支援対象者の状況把握
 - イ ハイリスクアプローチ対象者への個別指導
- (5) ハイリスクアプローチ対象者
 - ア 低栄養（90歳未満かつ要介護者認定者を除く）
 - （ア）BMI20以下かつ前年度健診結果より体重2kg以上の体重減少者
 - （イ）前年健診結果より体重が4.5kg以上減少者
 - イ 服薬（90歳未満かつ介護認定者を除く）
 - 令和6年1～3月の複数医療機関による処方で、3か月以上の重複薬処方及び10剤以上の多剤処方者、併用禁忌服薬者
 - ウ 身体的フレイル（85歳未満かつ介護認定者を除く）
 - 高齢者質問票より、身体的フレイルリスクが高いと判断した者
 - エ 重症化予防（糖尿病性腎症、血糖コントロール不良者）
 - （ア）HbA1c7.0%以上かつ尿蛋白（+）以上の者（80歳未満かつ要介護認定者、専門医受診者を除く）
 - （イ）HbA1c8.0%以上かつ医療管理されていない者（85歳未満かつ要介護認定者を除く）
 - オ 重症化予防（その他の生活習慣病）
 - （ア）高血圧（SBP160mmHg以上またはDBP100mmHg以上かつ降圧剤処方なしの者（85歳未満かつ要介護認定者を除く）
 - （イ）腎機能不良者（85歳未満かつ腎臓専門医への受診など医療管理されていないかつ要介護認定者を除く）
 - （ウ）貧血所見（血色素10.0g/dℓ）のある者（85歳未満かつ要介護認定者を除く）
 - （エ）高齢者質問票より、認知機能リスクの高いと判断した者（80歳未満かつ介護認定者を除く）
 - カ 健康状態不明者
 - 77～81歳で医療なし（1年以上内科未受診）・健診なし（過去2年間未受診）・介護なし（介護サービス未利用）

<実施結果>

(1) 支援方法

(人)

	対象者	訪問	面接	電話	支援者合計
低栄養					
・BMI20以下	67	20	5	40	65(97.0%)
・体重減少	38	6	2	29	37(97.4%)
身体的フレイル	33	20	0	8	28(84.8%)
重症化予防					
・糖尿病性腎症(血糖)	10	4	0	6	10(100.0%)
・血圧	8	1	0	7	8(100.0%)
・腎機能	57	9	0	47	56(98.2%)
・貧血	13	2	0	10	12(92.3%)
・認知機能	42	35	1	6	42(100.0%)
健康状態不明者	363	262	0	11	273(75.2%)

(2) 支援結果

(人)

	実施者	問題なし	要指導	継続支援	関係機関連携
低栄養 ・BMI20 以下 ・体重減少	65 37	46 27	15 6	2 0	2 4
身体的フレイル	28	26	1	1	0
重症化予防 ・糖尿病性腎症(血糖) ・高血圧 ・腎機能 ・貧血 ・認知機能	10 8 56 12 42	5 2 22 3 32	5 5 27 8 8	0 0 0 0 0	0 1 7 1 2
健康状態不明者	273	227	39	2	5

※健康状態不明者については、把握のための関係機関からの連携含む

(3) 健康状態不明者対応結果

ア アンケート返信結果(初回訪問時不在者)

(人)

返信数	問題なし	要指導	要観察	他機関連携
90	48	19	4	2

イ 対応後の後期高齢者健康診査受診状況

健診受診者 14人(3.9%)

(4) 薬剤師による服薬指導 15人

9-2 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6年4月～令和7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、作業療法士
 (5) 内容
 ア 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
 イ カムカム講座(栄養+口腔)
 ウ 理学療法士による運動指導 ※一般介護予防事業も含む

<実施結果>

(1) 参加者数

内容	実施場所数	実施回数	参加延人数
専門職による健康教育	33 か所	52 回	1,108 人
カムカム講座(栄養+口腔)	13 か所	13 回	280 人
理学療法士による運動指導	3 か所	36 回	653 人

(2) 高齢者の質問票の結果（４５４人実施） (％)

ポイント	状態	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	9.7	10.4	11.9
心の健康状態	やや不満・不満	4.8	8.4	10.3
食習慣	1日3食食べている	94.7	95.1	95.1
口腔機能	固いもの食べにくくなった	29.1	28.8	29.3
	汁物でむせる	22.9	23.0	21.5
体重の変化	あり	11.5	12.1	12.5
運動・転倒	歩く速度の低下	46.9	56.8	58.5
	1年以内の転倒あり	22.9	20.2	19.7
	週1回以上の運動習慣あり	81.3	63.3	61.9
認知機能	物忘れ	13.7	16.9	16.7
	日付けがわからない	21.8	25.4	26.0
社会参加	週1回以上の外出あり	97.1	93.7	92.1
	家族・友人と付き合いあり	96.9	95.7	94.6
周囲の支援	相談相手あり	96.3	96.2	95.6

(3) 関係機関（地域包括支援センター等）と連携支援した人 7人

健康がまごおり 21 第3次計画の指標 「平均自立期間」

R12 年度の目標値：男性 維持、女性 維持 R5 年度数値：男性 81.0 年、女性 85.3 年