

V 高齢者保健

65歳以上の高齢者を対象にした介護保険の地域支援事業のうち、一般介護予防事業、地域介護予防活動支援事業及び認知症家族介護支援の一部、地域支援事業包括的支援事業の介護予防推進施策について、令和元年度より健康推進課に移管し、高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施している。

【高齢者保健の概要】

1 高齢者保健事業一覧

事業名	実施場所	対象	実施回数	スタッフ	内容
一般介護予防事業					
元気シニア教室	通いの場	通いの場 参加者	5回	理学療法士 健康づくりリーダー	理学療法士、健康づくりリーダー等による運動指導・実技
地域リハビリテーション支援事業			16回	理学療法士、 作業療法士	リハビリテーション専門職による運動指導
高齢者が元気になる運動推進事業	形原1区町内会館 鹿島町集会場		各12回	理学療法士、 保健師、看護師	理学療法士による運動指導、効果測定
高齢者介護予防食生活改善普及事業	各地区公民館	65歳以上の市民	9回	ヘルスメイト、 管理栄養士、保健師	フレイル予防のための食生活の啓発活動
地域高齢者健康支援型配食サービス事業	保健医療センター	配食業者	1回	管理栄養士	配食業者への勉強会
	通いの場	通いの場参加者	10回	管理栄養士、 保健師	低栄養・フレイル予防(口腔)の講話、身体計測等
地域介護予防活動支援事業					
介護予防サポーター事業	保健医療センター	介護予防サポーター	(1)1回 (2)3回 (3)3回	保健師、看護師 地域包括支援センター 生活支援コーディネーター	(1)総会 (2)地区代表者会 (3)フォローアップ研修
介護予防サポーター養成講座	保健医療センター	市民	3回	看護師	蒲郡市の高齢者の現状、フレイルとフレイル予防の講話
包括的支援事業					
蒲郡市地域包括ケア推進協議会 介護予防推進部会	保健医療センター	介護予防に関わる関係者	3回	保健師、 看護師等	介護予防推進の情報共有、健康課題や取り組み方法、方針について検討
高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業					
ハイリスクアプローチ	-	後期高齢者	随時	保健師、看護師、 管理栄養士	ハイリスク対象者(低栄養・重症化予防・服薬指導・健康状態不明者等)への個別指導
ポピュレーションアプローチ	通いの場等	通いの場参加者	82回	保健師、看護師 管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士	通いの場を活用した専門職による健康教育、個別相談

【高齢者保健事業】

1 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、介護予防の継続・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。

1-1 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7年4月～令和8年3月
- (2) 実施場所 通いの場
- (3) 対象者 通いの場参加者
- (4) 内容 理学療法士・健康運動指導士による運動指導
健康づくりリーダーによる運動の実践

<実施結果>

理学療法士			健康運動指導士			健康づくりリーダー		
実施場所	回数	参加人数	実施場所	回数	参加人数	実施場所	回数	参加人数
3か所	3回	54人	1か所	1回	21人	1か所	1回	21人

1-2 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7年4月～令和8年3月
- (2) 実施場所 通いの場
- (3) 対象者 通いの場参加者
- (4) 内容 理学療法士による転倒予防指導

<実施結果>

実施場所	延回数	参加延人数
16か所	18回	352人

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作るため、理学療法士や運動指導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 まめだ会 4月～7月（12回）午後13時30分～14時30分
 イ すみれ会 9月～11月（12回）午前10時～11時
- (2) 実施場所 ア形原1区町内会館 イ鹿島町集会場
- (3) 対象者 ア、イの参加者
- (4) スタッフ 理学療法士、運動健康指導士（委託先：シコースポーツ中部株式会社）
 看護師、保健師
- (5) 内 容 まめだ会：理学療法士、すみれ会：健康運動指導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歩行（2か所共通項目）
 3m折り返し；まめだ会、5回立ち上がり；すみれ会

<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
まめだ会	12回	32	232	19.3
すみれ会	12回	29	172	14.3
計	24回	61	404	16.8

- (2) 年齢別内訳 (人)

年齢	平均年齢	60歳代	70歳代	80歳代	90歳代
まめだ会	82.3歳	2	10	15	5
すみれ会	80.0歳	2	13	14	0
計		4	23	29	5

- (3) 体力測定結果（全体）

要因	筋力	平衡性	歩行能力	複合動作能力
項目	握力	開眼片足立ち	5m早歩	3m折り返し
まめだ会	↑ +0.2kg	↑ +8秒	↑ -0.64秒	↑ -0.21秒

要因	筋力	平衡性	歩行能力	複合動作能力
項目	握力	開眼片足立ち	5m早歩	椅子立ち上がり
すみれ会	↓ -0.8kg	↑ +12.7秒	↑ -0.15秒	↑ -0.87秒

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>

- (1) 実施期間 令和7年6月～令和8年2月（年9回）
- (2) 実施場所 市内公民館等
- (3) 対象者 65歳以上の市民
- (4) スタッフ ヘルスメイト、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4日(火)	大塚公民館	健康講話 食べることの基本の話	管理栄養士 保健師 ヘルスマイト	15
三谷	8月28日(木)	三谷公民館	野菜の日PR 家庭でできる食中毒予防の話	保健師 ヘルスマイト	38
東西北	11月18日(水)	水竹会館	健康講話、レシピ紹介 電子レンジクッキング	管理栄養士 保健師 ヘルスマイト	18
小江	2月20日(金)	小江公民館	調理実習	ヘルスマイト	13
府相	8月1日(金)	府相公民館	健康講話、運動	保健師 ヘルスマイト	16
蒲郡	6月19日(木)	蒲郡市民会館	健康講話 ポリ袋調理（レシピ紹介）	管理栄養士 保健師 ヘルスマイト	27
塩津	2月24日(火)	鹿島集会所	カルシウム摂取について	ヘルスマイト	21
形原	1月14日(水)	形原文化広場	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	12
西浦	9月20日(土)	西浦公民館	健康講話 ランチ&珈琲提供	保健師 ヘルスマイト	23
全9回					183

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7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。

4-1 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7年9月～12月（年10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
はまべ（浜辺）の会	9月9日（火）	橋田振興会館	29
海岸いきぬきサロン	9月22日（月）	海岸公民館	11
はればれ会	10月2日（木）	三谷公民館	40
ぽちぽちカフェ	10月16日（木）	拾石会館	21
ほのぼの会	10月22日（水）	形原公民館	35
げんきの会	11月5日（水）	西浦公民館	14
おいでん西新屋	11月7日（金）	西区会館	28
はつらつ会	11月13日（木）	コープ生活センター	30
上組ほっと会	12月5日（金）	上組会館	29
松田リフレッシュ会	12月8日（月）	松田公民館	25
合 計	10回		262

- (2) 実態調査の対象者

男性21人（8.0%）、女性241人（92.0%）計262人

平均年齢：80歳±6.3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)	171 (67.3%)	254
	低栄養のおそれあり (8-11 点)	74 (29.1%)	
	低栄養 (0-7 点)	9 (3.6%)	
SNAQ	リスクなし (14-20 点)	178 (67.9%)	262
	リスクあり (0-13 点)	84 (32.1%)	

※アンケートにおいて必要項目への回答不備は除く

※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

4-2 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8年3月16日(月) 午後3時～4時15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7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 1人
- (2) 参加者内訳 事業者：西浦食堂

5 介護予防サポーター事業

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)	全体活動・介護予防サポーター活動報告 令和6年度事業収支決算・報告 令和7年度事業計画(案)・収支予算報告	25
地区代表者会	1回目	4月28日(月)	令和7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7年度予算など	14
	2回目	8月25日(月)	令和7年度活動実施及び予定内容について 令和7年度の補助金について	14
	3回目	1月19日(月)	介護予防サポーター交流会について 今年度の活動振り返り、次年度の総会について 令和7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(研修会2回、交流会1回) (人)

研修名・実施日時	実施場所	内容(テーマ)	参加人数
7月24日(木)	保健医療センター	「地域での介護予防サポーターの役割について」(認知症の方との関わり方を中心にして) 講師：認知症の人と家族の会 代表 尾之内 直美氏	19
10月17日(金)	保健医療センター	あいち健康プラザ 簡易健康度評価	25
2月16日(月)	保健医療センター	通いの場で実施できるフレイル予防の具体的方法	21
計3回			65

(3) 依頼による活動 (人)

実施日時	実施場所	内容(テーマ)	参加人数
10月28日(火)	東部小学校	小学生の高齢者体験の手伝い	5
11月5日(水)	西浦小学校	〃	5
2月6日(金)	上区会館(三谷)	「文字合わせゲーム」実施の介助	4
計3回			14

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) 実施時期 令和7年6月～令和8年1月（年3回）
- (2) 実施場所 保健医療センター、鹿島町集会場、西区会館（三谷）
- (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、保健師
- (5) 内容 講義：蒲郡市の高齢者のおかれている現状、フレイル予防の必要性や重要性をふまえた具体的方法について 等

<実施結果>

介護予防サポーター養成者数 (人)

実施日時	実施場所	人数
令和7年6月11日（水） 午後2時～4時	保健センター	1
令和7年9月16日（火） 午前9時～10時45分	鹿島町集会場	4
令和8年1月23日（金） 午前11時～正午	西区会館	4
合計		9

6 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3回、地域包括ケア推進協議会 年2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3回専門部会を開催し、地域包括ケア推進協議会へ報告

<実施結果>

(1) 介護予防推進部会

実施日	内容
7月7日（月）	令和7年度の介護予防推進施策について
10月3日（金）	講話「通いの場の活用について」 グループワーク
1月26日（月）	令和7年度の介護予防推進施策の事業評価について 令和8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
7月3日（木）	令和6年度の各専門部会評価と令和7年度の事業内容について 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16日（月）	令和7年度の各専門部会の活動経過報告と地域課題 第11期高齢者福祉計画策定のための高齢者ニーズ調査結果について 地域包括ケア推進のための課題と今後の事業展開について 令和8年度地域包括支援センターの運営方針等について

7 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。

7-1 KDBを活用した健康課題の分析及びハイリスク対象者への個別支援の介入 ＜実施状況＞

- (1) 実施期間 令和7年4月～令和8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
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
 - （ウ）BMI18.5以下かつアルブミン3.5g/dl以下の者
 - イ 服薬（90歳未満かつ介護認定者等を除く）
 - 令和7年1～3月の複数医療機関による3か月以上の処方で、
 - ・10剤以上の多剤服用者かつ同一成分又は同種同効の薬剤の処方の重複服薬者
 - ・併用禁忌薬剤の処方の併用禁忌服薬者
 - ウ フレイル（身体的85歳未満、認知機能80歳未満かつ介護認定者を除く）
 - （ア）身体的：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
 - （イ）認知機能：高齢者質問票より、認知機能低下のリスクが高いと判断した者
 - エ 重症化予防（85歳未満かつ要介護認定者を除く）
 - （ア）コントロール不良者
 - ・HbA1c8.0%以上の者
 - ・腎機能不良者（eGFR40以下または尿蛋白（++）以上）
 - ・SBP160mmHg以上もしくはDBP100mmHg以上かつ降圧剤未内服者
 - ・貧血（血色素10.0g/dl以下）の者
 - （イ）医療中断者（糖尿病・高血圧）
 - オ 健康状態不明者
 - 健康診断各2年間未受診かつ医療受診前年度受診歴なしかつ介護情報のない77歳以上の者

＜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	75	47	2	24	73(97.3%)
・体重減少	23	13	0	9	22(95.7%)
・アルブミン低値	3	2	0	1	3(100.0%)
服薬					
・重複・多剤	4	2	2	0	4(100.0%)
・重複	5	1	2	0	3(60.0%)
フレイル					
・身体的	70	64	0	6	70(100.0%)
・認知機能	7	7	0	0	7(100.0%)
重症化予防					
・血糖	12	7	0	4	11(91.7%)
・血圧	24	17	2	4	23(95.8%)

・腎機能	46	23	1	21	45 (97. 8%)
・貧血	12	8	1	3	12 (100. 0%)
医療中断者					
・血圧	44	40	2	2	44 (100. 0%)
・血圧・血糖	9	9	0	0	9 (100. 0%)
・血糖	3	2	0	1	3 (100. 0%)
健康状態不明者	172	148	0	0	148 (86. 1%)

(2) 支援結果 (人)

	介入者	問題なし	要指導	継続支援	関係機関連携
低栄養					
・BMI20 以下	73	41	22	2	8
・体重減少	22	10	12	0	0
・アルブミン低値	3	0	1	0	2
服薬					
・重複・多剤	4	3	1	0	0
・重複	3	3	0	0	0
フレイル					
・身体的	70	53	10	2	5
・認知機能	7	6	1	0	0
重症化予防					
・血糖	11	6	4	1	0
・血圧	23	15	7	1	0
・腎機能	45	19	24	1	1
・貧血	12	4	6	1	1
医療中断者					
・血圧	44	18	25	0	1
・血圧・血糖	9	2	7	0	0
・血糖	3	1	2	0	0
健康状態不明者	148	90	46	1	11

(3) 健康状態不明者対応結果

ア 訪問時不在者 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
21	14	5	0	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

7-2 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7年4月～令和8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	44 か所	71 回	1,427 人
カムカム講座（栄養＋口腔）	10 か所	10 回	262 人
理学療法士による運動指導	2 か所	24 回	388 人

(2) 高齢者の質問票の結果（529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	7.3	9.5	11.8
心の健康状態	やや不満・不満	3.2	8.2	9.9
食習慣	1日3食食べている	95.8	94.7	95.3
口腔機能	固いものの食べにくくなった	27.8	27.8	29.9
	汁物でむせる	18.1	22.6	21.1
体重の変化	あり	11.2	11.8	11.8
運動・転倒	歩く速度の低下	49.9	53.1	58.6
	1年以内の転倒あり	25.3	21.4	19.2
	週1回以上の運動習慣あり	78.4	59.9	61.1
認知機能	物忘れ	12.5	17.5	17.7
	日付けがわからない	20.0	25.1	26.6
社会参加	週1回以上の外出あり	96.8	94.0	90.5
	家族・友人と付き合いあり	97.7	94.8	93.8
周囲の支援	相談相手あり	97.2	96.5	95.3