

VI 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できるよう体制を整備した。

【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	うたって動いて健やか教室	三谷公民館	65歳以上の市民	18回	音楽健康指導士、保健師	歌、筋トレ、有酸素運動、コグニサイズ、脳トレ、健康管理の相談
		体育センター		20回		
		形原公民館		18回		
	高齢者が元気になる運動推進事業	港区海岸公民館	65歳以上の地域住民	12回	健康づくりリーダー、理学療法士、保健師	健康チェック、効果測定、ロコモーショントレーニング、筋トレ体操、運動の助言指導
		知柄会館		12回		
介護予防講演会	市民会館	市内在住の方	1回	保健師	講演「お口から健康をつくろう」①歯周病と全身疾患との関係、②お口のケアとフレイル予防	
高齢者介護予防食生活改善普及事業	各地区公民館	65歳以上の地域住民	13回	食生活改善推進員、管理栄養士、保健師等	フレイル予防のための食生活の啓発活動、10種の食品群チェック、食前体操、健康講話	
地域介護予防活動支援事業	介護予防サポーター養成研修	市民会館	65歳以上の市民	2回	講師、保健師、地域包括支援センター職員	「住民の主體的な地域活動」「地域活動に活かすレクリエーション」講話と体験
	介護予防サポーターフォローアップ研修	市民会館	介護予防サポーター	3回		「介護予防サポーターの役割」講話、回想法体験
		大府市				ネットワーク大府視察簡易健康度評価
認知症介護家族支援事業	家族支援プログラム	市役所	認知症の方の介護家族	6回	認知症の人と家族の会(愛知県支部)	認知症の正しい理解、介護負担を軽くするサービス制度、介護者交流会
	認知症家族の交流会	市役所		11回	保健師	認知症の方の介護方法の話し合い、工夫や助言
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	保健センター	介護予防に関わる関係者	3回	保健師	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
その他の健康づくり事業	身体のげんき度チェック体験会	保健センター 体育センター 三谷公民館 形原公民館	75歳以上の市民	8回	あいち健康の森健康科学総合センター職員、保健師	血圧、体力測定、高齢者質問票、個別保健指導、地域情報提供、結果説明

2 うたって動いて健やか教室（継続実施型介護予防教室）

高齢者の身近な場所で介護予防の取り組みを継続できる仕組みを作るため、平成30年度から介護保険の地域支援事業の一事業として、日常生活圏域で1か所ずつ株式会社第一興商に委託をして実施している。

うたと一緒にトレーニングを取り入れることで、楽しく継続することができるため要介護状態の予防を目的に実施している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 平成31年4月～令和2年3月
(新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2月28日以降教室中止)
- (2) 実施場所 三谷公民館（年18回・中止2回）、体育センター（年20回・中止1回）、形原公民館（年18回・中止3回）
- (3) 対象者 市内在住の65歳以上の方（各会場定員40名）
- (4) スタッフ 音楽健康指導士、保健師
- (5) 周知 回覧、ホームページ、ちらしにて周知
- (6) 内容 ロコモティブシンドローム予防体操、認知症予防コグニサイズ
尿失禁予防体操、スポーツボイス（体を動かしながら腹式呼吸発声）
- (7) 参加費 1回100円

<実施結果>

- (1) 参加者数 (人)

		実人数	延人数
参加者		107	1,354
内訳	男性	11	133
	女性	96	1,221

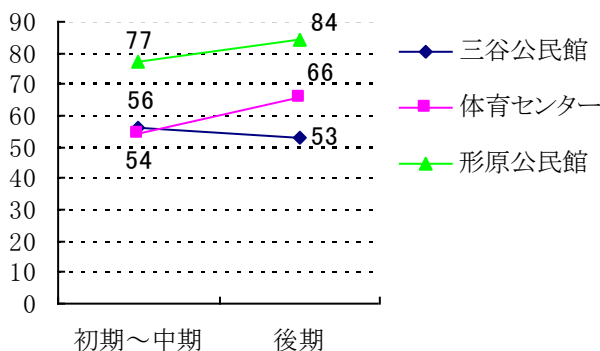
- (2) 年齢別内訳 (人) (3) 継続参加意欲

年齢	実人数
60歳代	21
70歳代	66
80歳代	19
90歳代	1
合計	107

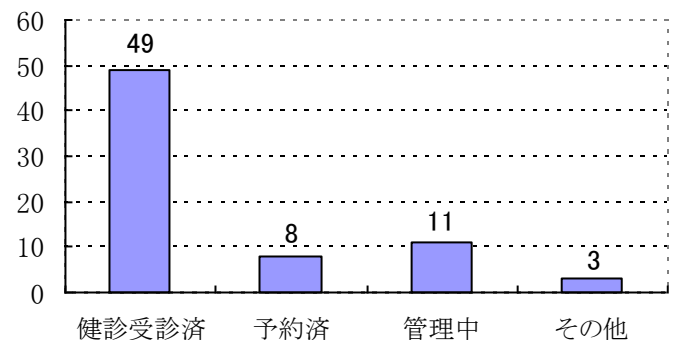
あり
91名(85.1%)

- (4) アンケート結果

(%) ①身体や気持ちの状態変化(良い)



(人) ②健診受診アンケート(回収71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つくるため、平成28年度より希望する団体に体操等の指導を実施し、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7月22日(月)～10月7日(月) (年12回) 午前9時30分～10時30分
②みんなとホットクラブ10月7日(月)～12月23日(月) (年12回) 午後1時30分～2時30分
- (2) 実施場所 ①港区海岸公民館 ②知柄会館
- (3) 対象者 ①港区海岸地区の高齢者 ②西浦知柄地区の高齢者
- (4) スタッフ 健康づくりリーダー、保健師、理学療法士(初回・最終回に包括職員)
- (5) 周知 広報がまごおり、ホームページ、ちらし
- (6) 内容 ①1回目 健康チェック(問診・血圧測定・身長・体重・BMI測定)
体力測定(握力・立ち上がりテスト・2ステップ・ロコモ25、開眼片足立ち、TUG)
②2回目～11回目
健康づくりリーダーによる体操
③12回目 健康チェック・体力測定
体力測定結果説明、運動継続意欲・自主活動への気持ちを確認

<実施結果>

(1) 参加人数

(人)

	実人数	延人数
海岸地区(海岸いきぬきサロン)	19	167
知柄地区(みんなとホットクラブ)	21	185
計	40	352

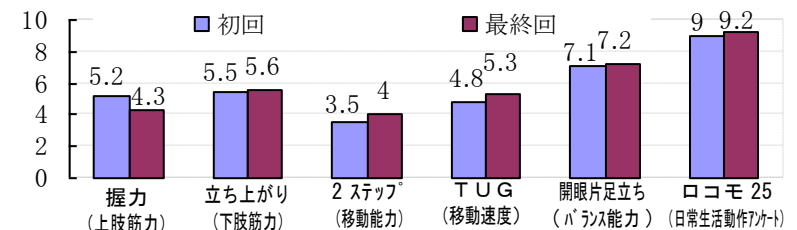
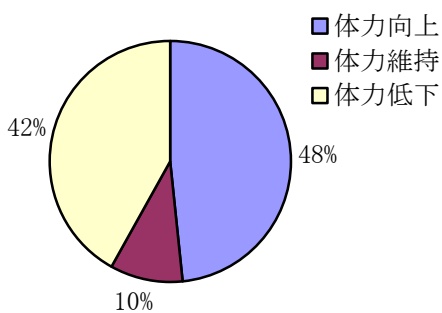
(2) 年齢別内訳

(人)

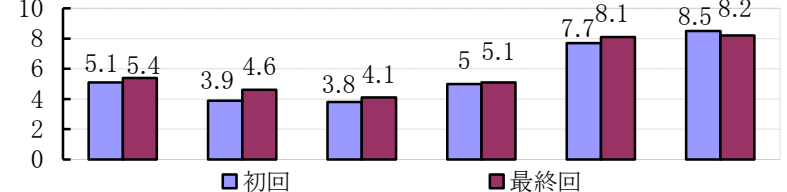
年齢	海岸地区	知柄地区
60歳代	0	2
70歳代	10	11
80歳代	9	8
合計	19	21

(3) 体力測定結果(初回と最終回で評価できた人31人)

(点) <海岸いきぬきサロン>



(点) <みんなとホットクラブ>



(4) 教室終了後も運動継続意欲あり

100%

4 介護予防講演会

高齢者がいつまでも健康に過ごすため、年に1回高齢者レクリエーション大会に合わせて介護予防のための講演会を開催している。令和元年度より、一般介護予防事業の主管課が健康推進課に移管したことに伴い、長寿課及び老人クラブ連合会と連携しながら実施している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和元年11月7日(木) 10時～11時30分
- (2) 実施場所 蒲郡市民会館 大ホール
- (3) 対象者 どなたでも、老人クラブ連合会
- (4) スタッフ 保健師
- (5) 周知 広報、ホームページ、ちらし
- (6) 内容 テーマ「お口から健康をつくろう」
講演1「歯周病と全身疾患との関係」
愛知県歯科医師会副会長 酒井基裕氏
講演2「お口のケアとフレイル予防」
愛知県歯科衛生士会三河東部支部長 榊原裕子氏
- (7) 参加費 無料
- (8) 参加者 1,058人(老人クラブ997人、その他61人)

5 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 令和元年5月1日～令和2年3月31日
- (2) 実施場所 市内9地区
- (3) 対象者 各地区の高齢者
- (4) スタッフ 食生活改善推進員、保健師、管理栄養士
- (5) 内 容 10種の食品群（たん白質の摂取とバランスのよい食事）
食前体操（お口の体操）

<実施結果>

地区名	実施日時	会 場	内 容	参加者
大塚	11月28日（木）	大塚公民館	調理実習、試食、管理栄養士の話	12
三谷	11月27日（水）	三谷公民館	10種の食品群、食前体操、調理実習	14
小江	2月21日（金）	小江公民館	管理栄養士の話と情報交換、調理実習	22
府相	8月28日（水）	府相公民館	管理栄養士の話、調理実習、会食会	16
	2月20日（木）		家庭で作れる簡単ケーキ、会食会	13
東西北	10月 3日（木）	東部公民館	10種の食品群、食前体操、茶話会	12
蒲郡	6月21日（金）	蒲郡公民館	リハビリ体操、保健師の話、会食	78
塩津	6月20日（木）	拾石町会館	10種の食品群、食前体操、鍋敷き作り	20
	2月21日（金）	塩津公民館	10種の食品群、食前体操、保健師の話	11
	3月 4日（水）		中止	
形原	6月21日（金）	保健センター	健康ミニ講話、調理実習、試食	36
	7月 3日（水）	文化広場	あなたはフレイル？サルコペニアとは	29
	9月 4日（水）		10種の食品群、食前体操	19
西浦	8月30日（金）	西浦公民館	調理実習、10種の食品群	18
計 13 回・中止 1 回				300

6 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の支援している。全体では、年1回の総会と年3回の地区代表者会を実施する中で、研修会の要望をまとめ、介護予防サポーターフォローアップ研修を開催している。また、新しい介護予防サポーターの仲間を増やすため、年2回のサポーター養成講座を開催している。令和元年度より、所管課が長寿課から健康推進課に移管したことに伴い、介護予防サポーター協議会事務局も健康推進課で行っている。

<実施状況>

① 総会・地区代表者会

(人)

	実施日	内容	参加者
地区代表者会	5月24日(金)	総会打ち合わせ	7
総会	5月31日(金)	令和元年度総会 会計報告、全体活動と地区活動 「わたしの町って健康?知って考えて蒲郡市民の健康づくり」健康推進課 保健師 成瀬	23
地区代表者会	7月18日(木)	介護予防サポーターフォローアップ研修の内容・視察先について	6
地区代表者会	2月28日(金)	今年度の活動振り返りと次年度の総会について (中止)	

② 介護予防サポーターフォローアップ研修

(人)

実施日時	会場	内容(テーマ)	参加者
10月24日(木)	市民会館 会議室2	「健康に暮らすコツ 介護予防サポーターは元気の案内人」 健康推進課 保健師 中村 「回想法の体験～昔の思い出博物館～」 佐溝力コレクション 佐溝 力氏・塩沢氏	27
11月22日(金)	市民会館 会議室2	「レクリエーションの手法と体験」 日本レクリエーション協会レクリエーション・ コーディネーター 山内 悟氏	27
12月4日(水)	大府市 (ネットワーク大府・ あいち健康の森)	「ネットワーク大府の活動と介護予防活動」 ネットワーク大府 理事長 矢澤久子氏 「あいち健康の森 簡易健康度評価」 あいち健康の森健康科学総合センター 運動指導員・保健師	19
計 3 回			73

7 介護予防サポーター養成研修

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。市町村振興協会から講師を派遣していただき養成研修後、各地区の介護予防サポーターと交流会を開催し、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 1月24日(金)、2月13日(木) 午後2時～4時
- (2) 実施場所 市民会館
- (3) 対象者 介護予防の啓発活動ができる市民
- (4) スタッフ 講師、保健師、地域包括支援センター職員
- (5) 周知 広報、チラシ配布、介護予防サポーターから
- (6) 内容 各回のテーマの講話と質疑応答

<実施結果>

(人)

実施日時	内 容 (テーマ)	新規 受講者	現サポーター 受講者
1月24日(金)	超高齢社会における住民の主体的地域活動の必要性と心構え 講師：曾根美抄子(主任ケアマネジャー)	12	6
2月13日(木)	超高齢社会の地域活動に生かすレクリエーション～仲間をつなぐ仕掛けのあれこれ～ 講師：荒深裕規 (健康運動指導士福祉レクリエーションワーカー)	8	13
2月28日(金)	介護予防サポーターとの交流会(中止)	/	
計2回・中止1回		20	19

8 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。

8-1 家族支援プログラム

認知症の方の家族が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。認知症の方を介護する家族が、認知症について正しく理解し、制度やサービスを上手に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 令和元年9月～令和2年2月 第2金曜日
午後1時～4時（年6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（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
- (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)	新規参加	参加人数
9月13日(金)	介護者相談交流会	10	10
10月11日(金)	学びましょう認知症のこと	2	12
11月8日(金)	サービスのいろいろ	1	10
12月13日(金)	介護の仕方と介護者の心	0	9
1月10日(金)	認知症の方へのリハビリ	0	8
2月14日(金)	医師との関わり方と薬	0	8
計 6 回		13	57

8-2 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2金曜日午前10時～正午（年11回・中止1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
- (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	内容	新規参加	参加人数
4月12日（金）	交流会	10	10
5月10日（金）	交流会	6	12
6月14日（金）	交流会	1	7
7月12日（金）	交流会	1	7
8月9日（金）	交流会	3	8
9月13日（金）	交流会	1	6
10月11日（金）	交流会	2	8
11月8日（金）	交流会	2	7
12月13日（金）	交流会	2	6
1月10日（金）	交流会	1	6
2月14日（金）	交流会	1	6
3月13日（金）	ケアラーズカフェ（中止）	/	
計 11回・中止1回		30	83

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、蒲郡市の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、高齢者の健康の保持増進と健康寿命の延伸を図ることを目的に令和元年度から実施している。

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 令和元年6月～令和2年3月
- (2) 実施場所 保健センター・各公民館・訪問
- (3) 対象者 平成30年度に市内在住の後期高齢者
- (4) スタッフ 保健師・管理栄養士
- (5) 内容
 - ①KDBを活用した健康課題の分析
 - ②健康状態不明者への個別支援
 - ア 元気に人生を送るためのアンケート調査（返信又は健康相談）
 - イ アンケート返信なしに対する保健師の家庭訪問

<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	取り組み
1 医療あり・ 健診あり	27.5%	①75歳～80歳（平成30年度末年齢） HbA1c7.4%以上31人 内訳：毎月受診し、内服あり 26人 毎月受診あるが、内服なし 5人 ②BMI20以下かつ1年間で2kg以上の体重減少51人 内訳：要介護2 2人 入院 3人 かかりつけ医なし 1人 毎月受診あり 45人
2 医療なし・ 健診あり	0.1%	対象者15人の令和元年度の診状況確認 内訳：死亡 1人 健診受診あり 13人（内：5人内服開始）
3 医療あり・ 健診なし	67.6%	今年度は取り組み実施なし（分析のみ）
4 医療なし・ 健診なし	4.8%	対象者：75歳～80歳（平成30年度末年齢）189人 ① アンケート調査 ② 返信ない者への訪問

(2) 健診状況不明者への個別支援

KDBで分析した医療なし、健診なしの対象者に対して健康状況を把握するためのアンケート調査（郵送）を実施し、返信のないものに対しては訪問にて健康状態の把握を確認した。

- ① 対象者：医療なし・健診なしで75歳～80歳（平成30年度末年齢）189人
内 容：元気に人生をおくるためのアンケート配布
アンケートの返信結果：回収率 28.0%
<健康相談 9人 ・返信あり 44人 ・返信なし 136人>

②アンケート返信なしの者への健康状態不明者への保健師による訪問

※136人のうち令和2年1月現在：要介護・死亡者等を除いた 対象121人

判定区分		人数 (%)
A	他の関係機関へ連絡継続支援（民生委員・包括等）	18人 (14.9%)
B	保健師継続支援	17人 (14.1%)
C	助言・情報提供	41人 (33.9%)
D	問題なし	45人 (37.1%)

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 令和元年10月～令和2年3月
(2) 実施場所 海岸公民館・西浦公民館・東部公民館・塩津公民館（計4か所）
(3) 対象者 各通いの場参加者
(4) スタッフ 保健師・管理栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士
(5) 内容
1回目（10月）：事業説明、問診、個別相談（全員）
2回目（10月～11月）：健康教育（栄養）、健康相談（個別対象者）
3回目（10月～11月）：健康教育（運動）、健康相談（個別対象者）
4回目（12月）：健康教育（口腔衛生）、個別健康相談（個別対象者）
5回目（3月）：アンケート、質問票、個別相談（全員）※中止

<実施結果>

(1) 参加者数

名称	会場	対象者	参加者数
海岸いきぬきサロン	海岸公民館	18人	18人
西浦ジョギングクラブ	西浦公民館	16人	14人
なかよし会	東部公民館	16人	15人
ひまわり会	塩津公民館	30人	26人
計	4会場	80人	73人

(2) 健康状況（参加者73人）

① 医療受診状況（10月現在）

医療受診あり	71人 (97%)
医療受診なし	2人 (3%)

② 健診受診状況（3月現在）

健診受診あり	49人（67%）
健診受診なし	24人（33%）

③ 個別相談対象者内訳 33人（45%）

項目	人数	内訳
低栄養	5人	質問項目で体重減少あり、かつ、基礎疾患のある人
口腔	4人	質問項目で噛みにくい、かつ、定期受診のない人
糖尿病	6人	糖尿病で定期受診している人
高血圧	4人	高血圧で定期受診しているがコントロール不良の人
腎機能	3人	腎機能低下で定期受診している人
膝・腰痛	9人	質問項目で筋力低下あり、及び相談希望の人
その他	2人	認知症が心配される人

④ 地域包括支援センターと連携支援した人 7人（9.6%）

※事業対象者・介護保険要支援の人を地域包括支援センターと連携

④ 通いの場参加中断者及び不参加者 7人（80人中） 8.8%

地域包括支援センターと連携	1人
不参加理由を把握	6人

10 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、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 7月1日(月)、10月21日(月)、2月1日(月)
午後1時30分～3時30分
- (2) 実施場所 保健センター
- (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、蒲郡市市民福祉部保険年金課(健康推進課兼務)
- (4) スタッフ 保健師
- (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1日(月)	(1) 令和元年度に取り組むべき課題について (2) 令和元年度の介護予防事業について (3) 介護予防の今後の展開方法について
10月21日(月)	介護予防の今後の展開方法について ・通いの場の状況 ・フレイル予防の啓発 ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 ・オリジナル体操DVDの作成
2月1日(月)	(1) 地域における介護予防教室の充実と自主化に向けての支援 (2) 高齢者の健診受診率の向上と生活習慣病の重症化予防 (3) 短期集中通所・訪問サービスの現状
計3回	

1 1 身体のげんき度チェック体験会

あいち健康の森健康科学総合センターが75歳以上を対象とした簡易健康度評価の新規開発に伴い、データ提供を行う目的並びに後期高齢者が自身の健康に関心を持ち、健康について客観的評価をすることで、健康維持向上の機会とするため実施した。

<実施状況>

- (1) 実施日時 6月19日(水)、6月28日(金)、7月4日(木)
7月19日(金)
午前10時～正午、午後1時30分～3時30分
- (2) 実施場所 保健センター、体育センター、形原公民館、三谷公民館
- (3) 対象者 市内の後期高齢者(75歳以上)
- (4) スタッフ あいち健康の森健康科学総合センター健康開発部職員
保健師、健康づくりリーダー
- (5) 内容 血圧、体力測定(握力測定、10m歩行、開眼片脚立ち)、
新高齢者健康度評価質問票、高齢者質問票、個別保健指導、
地域情報提供、結果説明

<実施結果>

実施日時		会場	申込者	参加者
6月19日(水)	午前	保健センター 講座室	10	10
	午後	三谷公民館 大集会室	13	13
6月28日(金)	午前	形原公民館 大ホール	15	15
	午後	保健センター 講座室	12	9
7月4日(木)	午前	体育センター 大会議室	15	15
	午後	保健センター 講座室	12	12
7月19日(金)	午前	形原公民館 大ホール	15	12
	午後	保健センター 歯科医師会会議室	8	11
計8回			100	97