

## 【高齢者保健事業】

### 1 うたって動いて健やか教室（継続実施型介護予防教室）

高齢者に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つとして、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。

歌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 令和2年10月、11月
- (2) 実施場所 三谷公民館、体育センター、形原公民館
- (3) 対象者 市内在住の65歳以上の方（各会場定員20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
- (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など
- (7) 参加費 1回100円

#### <実施結果>

##### (1) 参加者数 (人)

		実人数
参加者		42
内訳	男性	4
	女性	38

##### (2) 年齢別内訳 (人)

年齢	実人数
60歳代	4
70歳代	20
80歳代	18
合計	42

### 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、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>

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止

### **3 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。

<実施状況>

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止

### **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。

<実施状況>

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止

## 5 介護予防サポーター協議会

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に活動をしており、市内3つの地域包括支援センターが活動の支援をしている。

<実施状況>

### 5-1 総会・地区代表者会 (人)

	実施日	内容	参加者
総会	5月	書面会議	
地区代表者会	8月28日(金)	介護予防サポーターフォローアップ研修について 地区活動について	10

※地区代表社会には、各包括支援センターも参加

### 5-2 介護予防サポーターフォローアップ研修

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和2年10月9日(金)、10月28日(水) (全2回)  
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 介護予防サポーター
- (4) スタッフ 保健師、管理栄養士、歯科衛生士
- (5) 内容及び参加人数

実施日時	内容	参加者
10月9日(金)	新しい生活様式による感染予防対策 免疫力を高める食習慣・フレイル予防の食事 免疫力を高める生活習慣	24
10月28日(水)	お口のケアとフレイル予防 お口の体操	20
計2回		44

## 6 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をして活動してもらう。

<実施状況>

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止

## 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

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情報提供している。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 令和 2 年 9 月～令和 3 年 6 月 第 2 金曜日  
午後 1 時～3 時 30 分（年 6 回及び 1 回臨時リモート交流会）
- (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)	参加人数
第 1 回	9月18日 (金)	介護者相談交流会	8
第2回	10月16日 (金)	学びましょう。認知症のこと	8
第3回	11月20日 (金)	上手に使おうサービ利用	10
臨時	1月15日 (金)	リモート介護者交流会	5
第4回	2月19日 (金)	<リモート> 見つめてみましょう。あなたの心	7
第5回	3月12日 (金)	<リモート> 寄り添ってみましょう。相手の心	4
第6回	3月19日 (金)	医師と上手に付き合おう	6
6回・リモート1回			48

## 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2金曜日午前10時～11時30分（年5回・中止7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	新規参加者	参加総数
4月17日（金）	中止	—	—
5月15日（金）	中止	—	—
6月19日（金）	交流会	13	16
7月17日（金）	交流会	3	11
8月21日（金）	中止	—	—
9月18日（金）	交流会	6	13
10月16日（金）	交流会	0	8
11月20日（金）	中止	—	—
12月18日（金）	中止	—	—
1月15日（金）	中止（電話）	0	7
2月19日（金）	中止	—	—
3月19日（金）	交流会	3	10
計6回（電話含）・中止6回		25	65

## 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2年4月～令和3年3月
- (2) 実施場所 保健医療センター・各公民館・訪問
- (3) 対象者 令和元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ハイリスクアプローチ
    - ア 低栄養
    - イ 重症化予防
    - ウ 重複・頻回受診等
    - エ 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
      - (イ)アンケート返信のない方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	対象・取り組み・結果
1 医療あり・健診あり	26.3%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・低栄養：BMI20以下かつ1年間で2kg以上の体重減少した者</li> <li>・重症化予防：75歳～80歳（令和元年度末年齢）でHbA1c7.0%以上及び尿蛋白+以上 について指導</li> <li>・KDBの令和2年11月の「重複・多重処方」重複服薬及び15剤以上60日以上の方について指導</li> </ul>
2 医療なし・健診あり	0.2%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・令和2年度の診状況確認</li> <li>健診受診あり：16名 ・ 内服開始 10名</li> </ul>
3 医療あり・健診なし	69.6%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・KDBの令和2年11月の「重複・多重処方」重複服薬及び15剤以上60日以上の方について指導</li> </ul>
4 医療なし・健診なし	3.9%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・75歳～80歳で「医療なし・健診なし・介護なし」の健康状態不明な人</li> <li>・アンケート調査：提出方法（郵送・保健センター持参）</li> <li>・返信のない方へ訪問</li> </ul>

(2) ハイリスクアプローチ

ア 低栄養

対 象 BMI20 以下かつ1年間で2kg以上の体重減少した者 37人  
(内訳：毎月受診：37人・要支援・介護：3人・指導：2人・死亡：1人)  
結 果 全員毎月受診あり、また2人電話にて個別指導実施

イ 重症化予防

対 象 75歳～80歳（令和元年度末年齢）でHbA1c7.0%以上及び尿蛋白+以上8人（内訳：毎月受診：8人）  
結 果 全員毎月受診あり、1人電話にて個別指導実施

ウ 多剤・重複服薬指導

対 象 多剤・重複・禁忌併用者310人に薬剤通知を実施  
内 容 禁忌併用4人と重複服薬者33人には全員電話又は訪問を実施  
結 果 薬剤師による指導は、禁忌併用1人、重複服薬1人実施し、改善

エ 健康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。

対象者：医療なし・健診なしで75歳～80歳（令和元年度末年齢）152人  
(昨年度からの継続者 76人 ・ 50.0%)  
81歳で昨年度からのフォロー者 7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：152通中・67通、回収率 43.2%  
(返信あり 67人 (内持参 5人)・返信なし 85人)

<結果>

①アンケート返信ありの結果（対象67人）

判定区分		人数 (%)
A	他機関連絡継続支援（民生委員・包括等）	1 (1.5%)
B	保健師継続支援	1 (1.5%)
C	助言・情報提供	7 (10.4%)
D	問題なし	58 (86.6%)
合 計		67 (100%)

②アンケート返信なしで保健師の家庭訪問（対象者 85人（内1人死亡））

※家庭訪問 会えた 62人 ・ 不在 20人 ・ 拒否・死亡等で対象外3人)

判定区分		人数 (%)
A	他期間連絡継続支援（民生委員・包括等）	16 (19.6%)
B	保健師継続支援	15 (18.4%)
C	助言・情報提供	13 (15.7%)
D	問題なし	38 (46.3%)
合 計		82 (100%)

③81歳昨年からのフォロー者 7人

※郵送 3人 ・ 訪問 4人

7人の判定区分： 1人・B 1人・C 1人・D 4人

## 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2年10月～令和3年3月  
 (2) 実施場所 西大塚いきいきサロン・生きがいセンター・形原1区町内会館  
 (計3か所 ※1か所は人数が多いため、半分の人数でわけ日程を変えて実施)  
 (3) 対象者 各3か所の通いの場参加者  
 (4) スタッフ 保健師・管理栄養士・歯科衛生士  
 (5) 内容 1回目(10月):事業説明、問診  
 2回目(10月～11月):健康教育(栄養)、個別相談(全員)  
 3回目(10月～11月):健康教育(口腔)、健康相談(個別対象者)  
 ※まめだ会のみ中止  
 4回目(12月):健康教育(運動)、個別健康相談(個別対象者)  
 ※中止  
 5回目(3月):アンケート、質問票、個別健康相談(個別対象者)  
 ※中止  
 最終評価を3月に郵送アンケートで実施

### <実施結果>

- (1) 参加者数 (人)

名称	会場	対象者	参加者数
西大塚いきいきサロン	西大塚区民会館	15	10
楽習会	生きがいセンター	25	19
まめだ会 ドリーム	形原1区町内会館	19	17
まめだ会 スマイル		18	15
合計	4会場	77	61

- (2) 健康教育 10回 ・ 延べ参加者数 134人

- (3) 健康状況(参加者61人)

- ① 医療受診状況(3月現在) (人)

医療受診あり	60 (98.4%)
医療受診なし	1 (1.6%)

- ② 健診受診状況(3月現在) (人)

健診受診あり	19 (31.1%)
健診受診なし	42 (68.9%)

- ③ 個別相談対象者内訳 9人(参加者61人) 14.8%

項目内訳	人数(人)	内訳
低栄養	1	質問項目で体重減少あり、かつ、基礎疾患のある人
糖尿病	3	糖尿病で定期受診している人
認知	5	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 5人(参加者61人) 8.2%

※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 16人(対象者77人) 20.8%

内 訳	人数(人)
地域包括支援センターと連携	12
不参加理由を把握	2
入院	1
死亡	1

## 9 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2年7月13日(月)、10月19日(月)  
午後1時30分～3時30分  
令和3年2月1日(月) 書面会議
- (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、蒲郡市市民福祉部保険年金課
- (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13日(月)	(1) 介護予防推進施策の課題について (2) 令和2年度の介護予防事業について (3) 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について (4) その他 通いの場自粛下における介護予防のための広報支援
10月21日(月)	(1) 第9期高齢者福祉計画の介護予防推進策について ・「介護予防の推進」について ・現状と課題 ・介護予防の目標と評価指標 (2) 基本チェックリストについて
2月1日(月)	(1) 第9期高齢者福祉計画の介護予防推進策について (2) 次年度の取り組むべき課題について ・コロナ禍における住民主体の活動支援 ・フレイル予防対策 ・高齢者の個別支援