

【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か所ずつ合計3か所の会場で、株式会社第一興商に委託をして実施している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和3年7月～令和4年3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
- (4) スタッフ 音楽健康指導士、保健師、看護師
- (5) 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
尿失禁予防体操など
- (6) 感染対策 1回の参加人数を従来の半数以下にした（2グループに分け実施）
警戒レベルに応じて、教室内容を変更
（教室が開催できない時は、自宅で手指の巧緻性や脳機能維持を図った）
2回以上連続で欠席した方や心身機能に問題がありそうな方へは電話
または家庭訪問をするなど個別支援を実施

<実施結果>

(1) 参加者状況 (人)

		人数
参加者		70
性別	男性	5
	女性	65

(2) 年齢別内訳 (人)

年齢	実人数及び割合
前期高齢者（65～75歳未満）	14（20%）
後期高齢者（75歳以上）	56（80%）

(3) 場所別実施教室状況

実施場所	体育センター	形原公民館	三谷公民館	全体
平均年齢（歳）	76.3	78.9	79.1	78.1
予定回数（回）	17	17	17	51
実施回数（回）	11	12	10	33
中止回数（回）	6	5	7	18
実施率（%）	65	71	59	65
平均出席率（%）	82	77	66	75

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>

- (1) 実施日時 ①ぼちぼち会 7月15日(月)～10月7日(月) (年11回) 午後1時30分～14時30分
 ②三谷体操教室 12月2日(木)～3月31日(木) (年12回) 午前10時00分～11時30分
- (2) 実施場所 ①拾石公民館 ②三谷公民館
- (3) 対象者 ①拾石地区の高齢者 ②三谷地区の高齢者
- (4) スタッフ 理学療法士、保健師、看護師、健康づくりリーダー
- (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
 体力測定（握力測定、開眼片足立ち、5m早歩、3m折り返し）
 ②2回目～12回目
 理学療法士による体操
 ③最終会の1回前
 体力測定（握力測定、開眼片足立ち、5m早歩、3m折り返し）
 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	延人数
ぼちぼち会	11回	7回	14.3(89%)	171
三谷体操教室	12回	5回	13.7(72%)	151
計	23回	12回	14 (81%)	322

(2) 年齢別内訳

(人)

年齢	ぼちぼち会	三谷体操
平均年齢	75歳	77歳
60歳代	6	1
70歳代	9	9
80歳代	4	6
合計	19	16

(3) 体力測定結果

ぼちぼち会				
項目	握力測定	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
結果	↓ -2.9 kg	↓ -3秒	↑ 0.31秒 up	↑ 0.61秒 up

三谷体操教室				
項目	握力測定	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
結果	↓ -0.6 kg	↑ 4秒 up	↑ 0.40秒 up	↑ 0.53秒 up

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。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3年12月1日(水) 午後0時50分～1時30分 |
| (2) 実施場所 | 蒲郡市民会館 大ホール |
| (3) 対象者 | 老人クラブ連合会会員 |
| (4) スタッフ | 講師、保健師、看護師 |
| (5) 内容 | テーマ「いつまでも若々しくいるために」
～お口の機能低下を阻止しよう～
講師 蒲郡市歯科医師会理事 歯科医師 井澤 秀紀氏 |
| (6) 参加費 | 無料 |
| (7) 参加者 | 650人 |

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>

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26日(金) (中止)	大塚公民館	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	
三谷	9月16日(木) (中止)	三谷公民館	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	
	3月17日(木)	三谷公民館	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	11
小江	3月18日(金) 2部制で実施	小江公民館	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	26
府相	10月 (中止)	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	
	2月 (中止)	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	
塩津	1月21日(金)	拾石会館	バランスよい食事の話、 減塩の工夫の話	ヘルスマイト	10
	3月17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	7
形原	1月26日(水) (中止)	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	
西浦	12月18日(土)	西浦公民館	電子レンジレシピ紹介、 ストレッチ・脳トレ	保健師 ヘルスマイト	16
	1月22日(土)	西浦公民館	教室中止となり、 資料配布を実施	ヘルスマイト	14
全6回、中止5回					84

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。

今回の事業は、新規で咀嚼機能が低下した高齢者に健康な食事を普及するとともに、口腔機能維持と低栄養・フレイル予防を目的とし、事業の体制を構築することも同時に実施した。

5-1 健康講座<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現状調査を行うとともに、健康講座の実施によって、骨格筋量の低下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3年10月～令和3年11月
- (2) 実施場所 大塚・三谷・塩津・西浦公民館、生きがいセンター
- (3) 対象者 大塚・三谷・蒲郡・塩津・西浦地区在住の高齢者や対象地区の通いの場の参加者等
- (4) スタッフ 管理栄養士・保健師・名古屋学芸大学研究所2名・名古屋学芸大学学生8名
- (5) 内容 健康講座説明、アンケート回答
身体計測（身長・InBody測定、握力、5回立ち上がりテスト、咀嚼チェックガム）
講義①「フレイル予防・サルコペニア」
講義②「オーラルフレイル・弁当説明」

<実施結果>

(1) 健康講座参加者 (人)

名称	開催日	会場	参加者数
塩津いきいきサロン	10月15日(金)	塩津公民館	21
西浦カムカム講座	11月5日(金)	西浦公民館	16
三谷カムカム講座	11月10日(水)	三谷公民館	24
大塚カムカム講座	11月12日(金)	大塚公民館	16
蒲郡楽楽サロン	11月19日(金) (午前・午後2回)	生きがいセンター	30
合計	5会場(6回)		107

(2) 計測の結果1 (サルコペニア該当者) (人)

名称	プレサルコペニア 該当者	サルコペニア 該当者	該当なし
塩津いきいきサロン	8	2	11
西浦カムカム講座	7	2	7
三谷カムカム講座	-	-	-
大塚カムカム講座	10	3	3
蒲郡楽楽サロン	14	4	12
合計	39 (47.0%)	11 (13.3%)	33 (39.7%)

※三谷での講座は測定できていないものがあるため判定出ず

(3) 身体計測の結果2（口腔リスク者） (人)

名称	口腔リスクなし	口腔リスクあり
塩津イキイキサロン	13	8
西浦カムカム講座	14	2
三谷カムカム講座	21	3
大塚カムカム講座	9	7
蒲郡楽楽サロン	22	8
合計	79 (73.8%)	28 (26.2%)

5-2 配食事業者と連携した体制整備

地域高齢者の健康講座で連携する配食事業者を開拓し事業の体制を整備するために実施する。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和3年度はオーラルフレイル予防をテーマにした健康講座で使用する目的で、口腔機能レベルがチェックできる弁当を名古屋学芸大学が開発し冊子を作成した。また、市内の配食サービス実施事業者を対象に試食会を実施し、今後の体制整備を検討した。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和3年11月26日（金）午後4時～午後5時30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・名古屋学芸大学研究所2名・名古屋学芸大学学生8名
(5) 内容 試食会の概要説明
カムカム弁当の紹介
試食会、アンケート、ヒヤリング、質疑応答

<実施結果>

- (1) 参加事業者 事業者（7社）・関係者 合計15人
(2) アンケート結果
ア 配食事業者向けガイドラインご存じでしたか（15人中）
知っていた 10人 知らなかった 4人 無回答 1人
イ 健康支援型配食サービスご存じでしたか（15人中）
知っていた 4人 名前は知っていた3人 知らなかった7人 無回答1人
ウ 市と連携した事業などのご協力に興味がありますか（7社中）
とてもある 3社 ある 4社 あまりない0社 ない0社
エ 協力していただくことは可能ですか
可能 3社 条件では可能 3社 難しい 1社
オ その他自由記載
・口腔ケアに特化したお弁当やかみごたえランキングがとても勉強になった
・見た目バランスが良かった
・1回の食数は20食から30食くらいなら可能

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、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。

<実施状況及び実施結果>

(1) 総会・地区代表者会 (人)

	実施日	内容	参加者
地区代表者会	4月26日(月)	令和3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について 介護予防サポーター養成講座について 令和2年度予算について	12
総会	5月28日(金) 書面会議	令和3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2年度事業収支決算・報告 令和3年度事業計画(案)・収支予算報告	81
地区代表者会	8月30日(月)	介護予防サポーターフォローアップ研修の内容について	13
地区代表者会	1月14日(金)	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について	9

(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4日(月)	保健医療センター 歯科医師会会議室	「新型コロナ感染症予防対策と免疫力を高める生活習慣」 健康推進課 保健師	24
10月18日(金)	保健医療センター 歯科医師会会議室	「口腔のフレイル対策」健康推進課 歯科衛生士 「高齢者の生きがい」健康推進課 看護師	25
計 2回			49

7 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ていただいたのち、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 9月30日(木)・10月15日(金) 午後2時～4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、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の紹介
- (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)	受講者
9月30日(木)	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
10月15日(金)	地域包括支援センター職員との交流 地域活動内容について	1

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。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。

<実施状況>

- (1) 実施日時 令和3年10月～令和4年3月 第3金曜日
午後1時30分～3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・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15日(金)	介護の知恵袋	9
11月19日(金)	学びましょう認知症のこと	8
12月17日(金)	サービスのいろいろ	9
1月21日(金)	介護の仕方と介護者の心	8
2月18日(金)	医師との関わり方と薬	7
3月18日(金)	認知症の方へのリハビリ	7
計 6 回		48 (延人数)

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	内容	新規参加	参加人数
4月16日（金）	交流会	4	4
5月21日（金）	交流会	1	1
6月18日（金）	交流会	3	1
7月16日（金）	交流会	4	4
8月20日（金）	交流会	2	4
9月17日（金）	交流会	1	1
10月15日（金）	交流会	2	4
11月19日（金）	交流会	3	7
12月17日（金）	交流会	3	9
1月21日（金）	交流会	0	6
2月18日（金）	交流会	0	4
3月18日（金）	交流会	0	4
計12回		23（合計人数）	49（延人数）

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3年7月19日(月)、10月25日(月)、
令和4年1月17日(月)
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、蒲郡市市民福祉部保険年金課
- (4) 事務局 健康推進課、長寿課(地域包括ケア推進室)
- (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19日(月)	(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3年度の介護予防推進施策について ・フレイル予防対策のための実態調査について ・フレイル対策について：個別・集団(通いの場等への活動支援)
10月25日(月)	(1) 蒲郡市の高齢者の実態(高齢者質問票より) (2) フレイル対策について ・蒲郡リハビリテーション連絡会の取り組み ・各団体での取り組み
1月17日(月)	(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(通いの場等)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

10 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。

10-1 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3年4月～令和4年3月
 (2) 対象者 令和3年度に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 重複・頻回受診等
 オ 健康状態不明者への個別支援

＜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	23.7%	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以上の体重減少した者
2 医療なし・健診あり	0.2%	・重症化予防：75歳～80歳（令和3年度末年齢）でHbA1c7.0%以上及び尿蛋白+以上 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 ・KDBの令和3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
3 医療あり・健診なし	71.0%	・KDBの令和3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
4 医療なし・健診なし	5.1%	・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へ家庭訪問

- (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85人

対応方法：電話12人、面接1人、訪問9人、包括と連携14人、次年度確認49人

結果：問題なし（維持・改善）19人、継続支援3人

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15人（令和2年度受診者11人、令和3年度受診者4人）

対応方法：電話1人、面接1人、訪問2人、包括と連携1人、次年度確認10人

結果：問題なし（維持・改善）1人、要指導3人

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 82人（令和2年度 13人、令和3年度 69人）

対応方法：電話 18人、訪問 7人、次年度確認 45人

結 果：問題なし（維持・改善）14人、要指導 11人

エ 多剤・重複服薬指導

対 象：多剤・重複・禁忌併用者 59人

対応方法：対象者に薬剤通知後、電話 26人、薬剤師による相談（希望者）

結 果：薬剤師による指導 3人、保健師による電話 26人

オ 健康状況不明者への個別支援

対 象：75歳～80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 192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）	9 (8.0%)
B	保健師継続支援	4 (3.5%)
C	助言・情報提供	29 (25.7%)
D	問題なし	71 (62.8%)
合 計		113 (100.0%)

②アンケート返信あり 31人（返信なし 48人）

判定区分		人数 (%)
B	要支援（電話・訪問等）	3 (9.7%)
C	要指導	1 (3.2%)
D	問題なし	27 (87.1%)
合 計		31 (100.0%)

③訪問後の後期高齢者健診受診者 10人 (5.2%)

10-2 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3年6月～令和4年3月
- (2) 実施場所 通いの場14か所
- (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
- (5) 内容 通いの場におけるフレイル予防に関する講話及び体験等
個別支援（必要な方）

<実施結果>

(1) 参加者数

内容	実施数（回）	参加者数（人）
フレイルと予防の講話	7	98
フレイルと予防・運動の講話及び体験	6	86
フレイルと予防・口腔・食生活の講話及び体験	1	14
合計	14	198

(2) 高齢者質問票の結果（参加者198人）

	口腔機能		体重変化	運動転倒		認知機能		社会参加		ソーシャルサポート
	に固半 くい年 いも前 のに が比 食べ べて	むお せ茶 るや 汁 物 等 で	少kg 6 以か 上月 ので 体2 重く 減3	く以 速前 度に が比 遅べ いて 歩	んこ だの 1 年 間 に 転	りな同 どじ のこ 物と 忘を れ聞 あく	か今 ら日 なの い日 時付 あが りわ	外週 出に 1 回 以 上 は	き家 合族 いや が友 あ人 ると 付	る身 人近 がに い相 る談 で き
教室等の参加者	29.3%	21.2%	12.1%	55.1%	21.7%	14.7%	24.8%	97.5%	97.0%	94.9%

(3) 関係機関（地域包括支援センター等）と連携支援した人 8人（0.4%）

(4) 健診受診者 95人（48.0%）