

介護予防とは

「高齢者が要介護状態になることをできる限り防ぐ（遅らせる）こと，そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと，さらには軽減を目指すこと」（厚労省HPより）

自立した生活を送る期間が延長

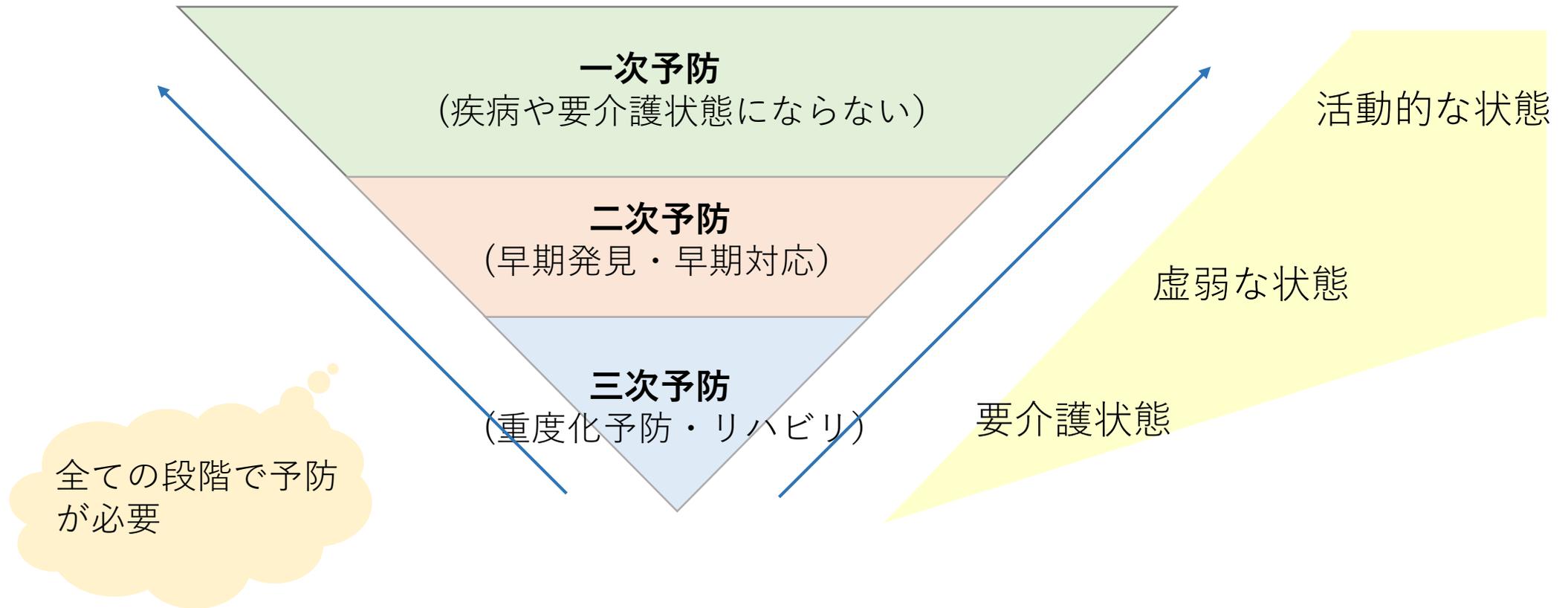
介護期間の減少

介護者の負担軽減

介護予防の「予防」の考え方

心身の機能・生活機能の低下予防

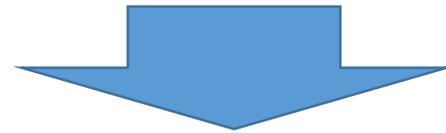
生きがいのある生活・自己実現



介護予防事業の経過

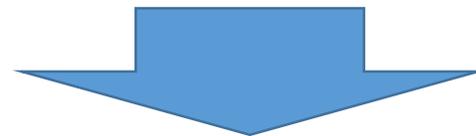
従前の介護予防（ハイリスクアプローチ）

行政が提供者・住民が受給者



これからの介護予防（ポピュレーションアプローチ）

住民が**運営者**・行政が支援者



通いの場の多様性・機能強化

平成26年

地域づくりによる
介護予防

令和元年

厚労省一般介護
予防検討会指針

これからの介護予防

国民の努力及び義務

介護保険法 第四条

国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生じる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。

高齢者が自ら進んで健康づくり事業や介護予防の活動に継続的に参加し、自分らしい生活を維持できるようにする



これからの介護予防



年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、
住民主体の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、
参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進していく
リハビリテーション専門職等を活かした自立支援に資する取り組みを推進し、介護予防をさらに機能強化。

「通いの場」とは

高齢者をはじめ地域住民が、他者とのつながりの中で主体的に取り組む、
介護予防やフレイル予防に資する月1回以上の多様な活動の場・機会のこと

調布市高齢者総合計画 第9期 (令和6年度～令和8年度)

介護予防の取組と生活支援の展開

施策2-1 介護予防の取組〔重点〕

(1) 活動場所・グループへの支援

- ・ 介護予防事業
- ・ 介護予防普及啓発事業
- ・ 通いの場の支援

(2) 自立支援・重度化防止の推進

- ・ 高齢者保健事業・介護予防一体的実施事業
- ・ 専門職との連携

事業実績

	令和3年度		令和4年度		令和5年度	
	延べ回数	延べ人数	延べ回数	延べ人数	延べ回数	延べ人数
介護予防健診	1回	54人	2回	77人	2回	100人
介護予防普及啓発事業	2回	43人	5回	169人	5回	158人
知って活かそう介護予防	24回	270人	24回	213人	24回	305人
ステップアップ教室	16回	140人	21回	190人	21回	176人
からだと歩行補助具の相談室	3回	4人	3回	5人	3回	6人
簡単10の筋力トレーニング 講座/おさらい会	3/2回	91/30人	4/4回	147/42人	4/4回	148/66人



フレイル（虚弱）予防の三本柱



社会参加

趣味や集いの場

運動

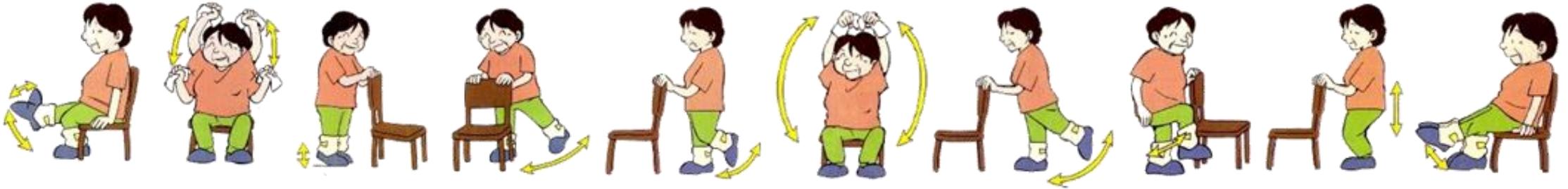
身体活動・運動

栄養

食・口腔機能

略して
“10筋”

10の筋力トレーニング



- 歩く、立つ、座る、またぐ、昇る、降りる、高いところのものを取る、落とした物を拾う、といった生活動作に役立つように、仲間と一緒に楽しめるように、さまざまな工夫を加えてつくったトレーニングです。
- 生活動作に必要な筋力や体の動きを身につけること・保つことが、このトレーニングの主目的です。
- 同時に、住み慣れた地域で、仲間と一緒にこのトレーニングを楽しむことも大切です。

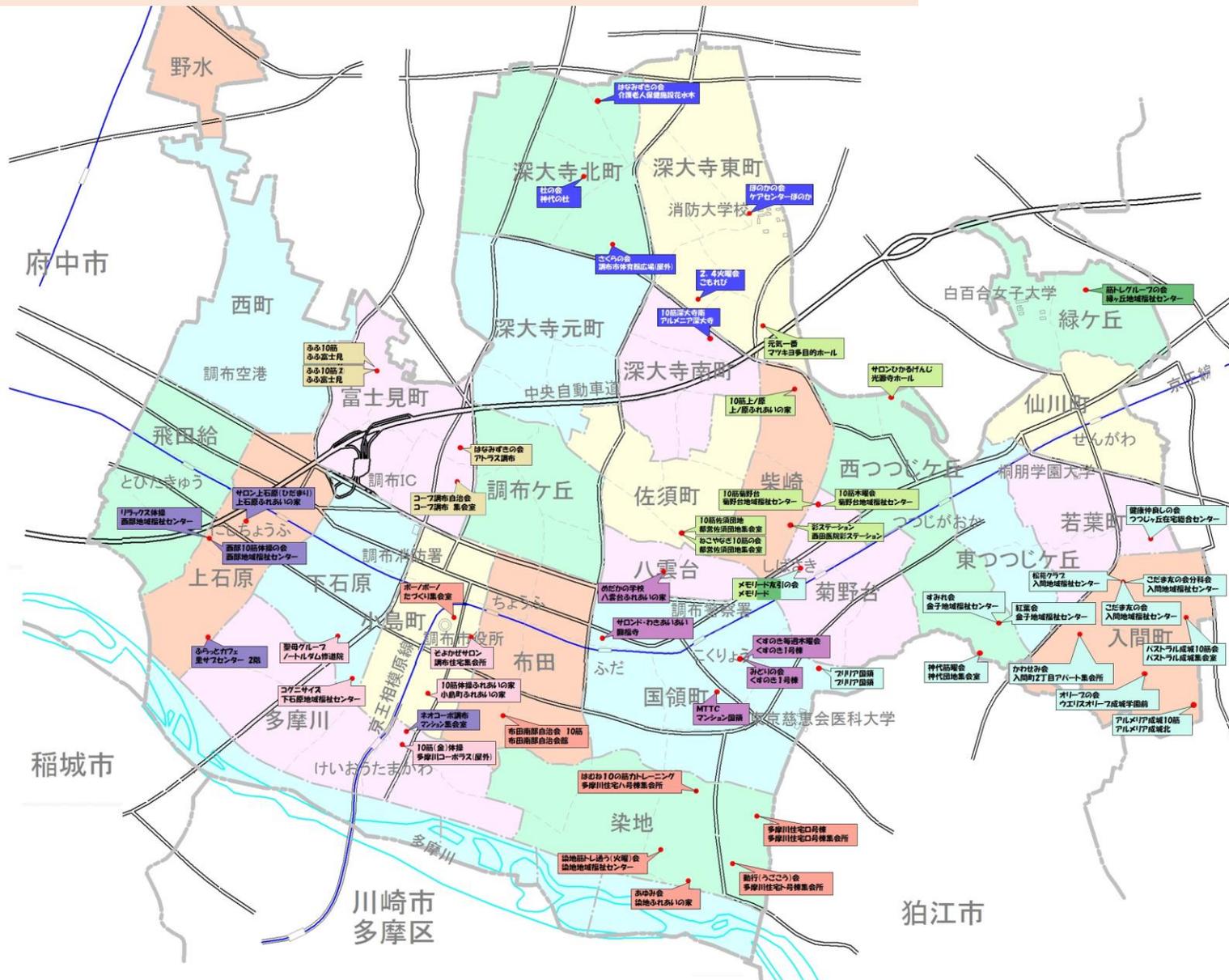
インターネットで

「調布市 10筋」と検索すると
“10の筋力トレーニング”の
動画が見られます。

調布市 10筋

検索

10筋に取り組んでいる通いの場



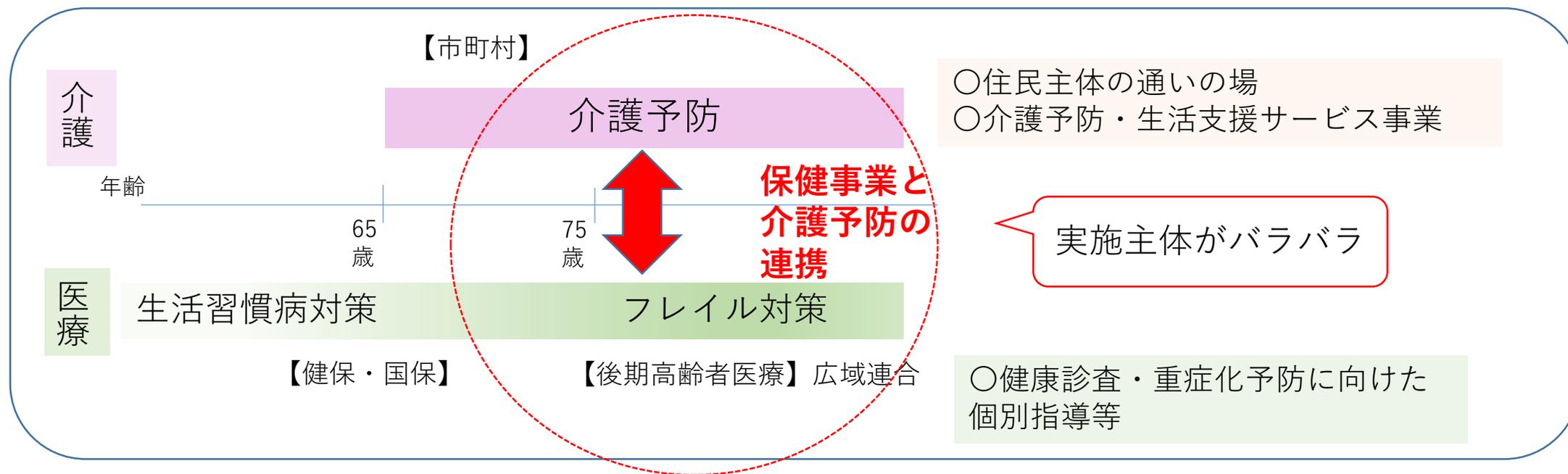
令和6年8月現在 50 (仮)

○介護予防教室卒業後の
グループの立ち上げ支援
→増加傾向

令和6年度から開始

○リハビリテーション専門職
を派遣
○ちょい足し

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施



- ① 高齢者の特性にあった保健事業を実施する
- ② 市町村を中心に地域の関係者が連携体制を作る
- ③ 国保データベース（KDB）システム等を活用し、地域の高齢者の全体像を把握し、必要な人に必要なサービスが行き届くように計画を立てる
- ④ 保健事業にとどまらず、社会資源の活用等地域づくりの視点で取り組む

令和6年一体的実施の支援内容(高齢者支援室)

● 高齢者に対する個別的支援（ハイリスクアプローチ）：後期被保険者のみ

- ア 低栄養防止・生活習慣病などの重症化予防の取組（かかりつけ医と連携）
 - (a)低栄養に関わる相談・指導
 - (b)口腔に関わる相談・指導
 - (c)身体的フレイルに関わる相談・指導
 - (d)生活習慣病等の重症化予防に関わる相談・指導

イ 重複投薬・多剤投与等への相談・指導の取組

ウ 健診・医療や介護サービス等につながっておらず、健康状態が不明な高齢者や閉じこもりの可能性がある高齢者等の健康状態等の把握及び必要なサービスへの接続

● 通いの場等への積極的な関与等（ポピュレーションアプローチ）

ア 通いの場等において、フレイル予防等の普及啓発活動や運動・栄養・口腔などのフレイル予防などの健康教育・健康相談
その際、多くの通いの場等に積極的な関与を行うこと

イ フレイル状態にある高齢者等を把握し、低栄養や筋力低下などの状態に応じた保健指導や生活機能向上に向けた支援等を行う

ウ 高齢者の健康に関する相談や不安などについて日常的に気軽に相談が行える環境づくりを行う
必要に応じて、フレイル予防の普及啓発活動や通いの場等への参加勧奨を行う

ハイリスクアプローチの中から
1つ以上訪問・アウトリーチで実施

市は健診受診率が低く、健診未受診者は医療費が高額であることから令和3年度から
ウを実施。
分析から血圧と脂質の重症化予防が必要と
判明したため、R5年度からア（受療勧奨）
を実施。

介護予防
(地域リハビリテーション活動
支援事業等)の取組と
一体的に実施

ハイリスクアプローチ 令和6年度

1 生活習慣病の重症化予防事業の継続

受療勧奨通知発送後，看護職が電話で医療機関受診勧奨および健康相談を実施。
医療機関受診勧奨の他・必要なサービス・相談先等を紹介。

調布市の健康課題である
循環器疾患の予防・重症化予防を行い，健康寿命の延伸，生活の質の向上を目指す

2 健康状態不明者等へ個別アプローチの継続

3年間健診・医療・介護未受診未利用者。 **対象年齢：新83～85歳。**
※令和4年度実施対象者（22人）を含む
令和7年以降年齢を下げていく。

S14年度生まれ（新85歳）	26人	新83～85歳合計68人 (R5は対象67人) ※見込み人数
S15年度生まれ（新84歳）	20人	
S16年度生まれ（新83歳）	22人	

家庭訪問等により健診受診勧奨。
「質問票」を用いて健康相談を実施。
必要時サービスなどへつなげる。
数か月後にフォロー実施。



1 生活習慣病の重症化予防事業の継続

令和5年度実績

対象者20人（血圧13人・脂質9人 重複2人）

前年度後期高齢者健診で、血圧または脂質について受診勧奨判定値のうち重症度の高いレベルのあてはまる方、かつ、生活習慣病医療未受診者 76～80歳

看護師・保健師が架電

<4～9月生まれ 9人>
・4月下旬勧奨通知発送
・5月, 6月に架電

<10～3月生まれ 11人>
・8月上旬勧奨通知発送
・8月, 9月に架電

【結果】

	4～9月生まれ 9人	10～3月生まれ 11人
内科受診あり	2人	3人
内服治療	2人	0人
令和5年度 健診受診	7人 悪化5人, 維持2人	5人 悪化1人, 維持3人, 改善1人※
未治療理由	医師から様子見と言われた 薬を飲みたくない	太っているから仕方ない 体質, 少し高い方が寿命が長いという 資料がある 自宅測定値は正常だから

2 健康状態不明者等へ個別アプローチの継続

令和5年度実績

対象

健診・医療・介護等のデータから過去4年間、
後期高齢者健診未受診, 医療未受診,
介護サービス未利用の79~81歳 39人

訪問25人

電話のみ10人

双方向の手紙のみ1人

未把握3人：自宅訪問するが居住実態ない（親族宅にいる模様、ワクチン接種あり）
居住している様子だが、通知や手紙に回答なし 2人

【主な結果】

- ・看護師が同行し、健診受診後治療開始, 介護保険利用開始 1人
(認知機能低下し複数回迷子歴あり, 包括が関わったものの当時受診拒否により様子を見ていた方)
- ・医療受診, 介護保険利用開始 1人
- ・地区担当保健師へ引継 1人 (血圧200mmHg以上, 転倒のため外出しない, 痩せてきた)
- ・在職中で職場健診受診 1人
- ・国外在住者 1人

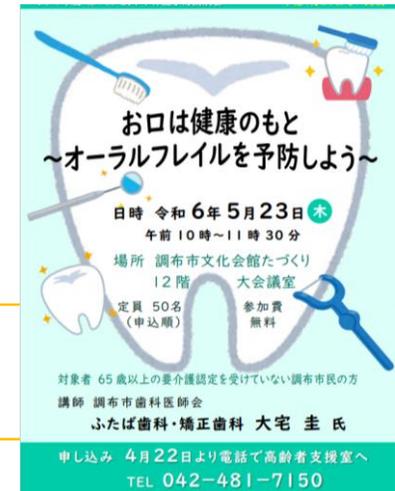
ポピュレーションアプローチ 令和6年度

1 介護予防講演会参加勧奨

対象：後期高齢者医療制度加入者。

前年度後期高齢者健診質問票の結果から、口腔機能（咀嚼・嚥下）低下リスクがあり、かつ2年間歯科医療機関未受診の76歳。

- 口腔機能の維持向上を目的とした介護予防講演会への参加勧奨通知。フレイル予防啓発，後期高齢者歯科健診の案内を同封。



2 通いの場（フレイル予防啓発，健康相談）

運動を主活動としない通いの場で「いきいき講座」を実施

各グループの活動場所に看護師と保健師が出向き、

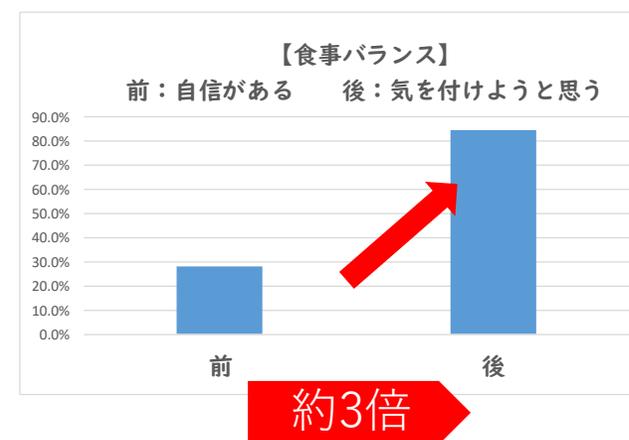
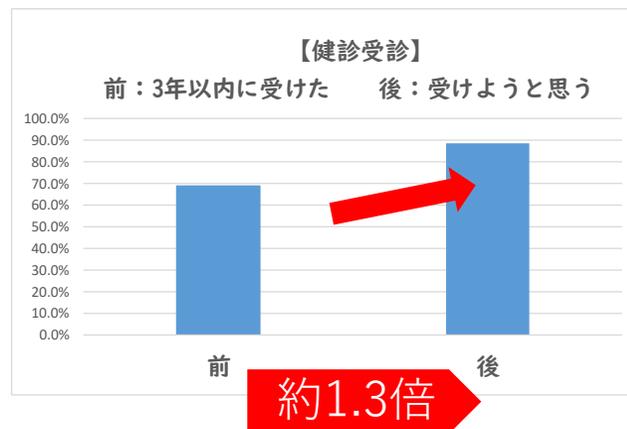
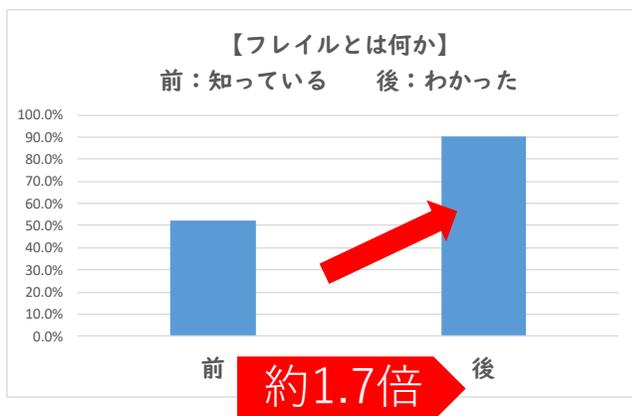
- ・フレイル予防講話 ・健診等受診勧奨
- ・口腔体操 ・10の筋力トレーニング実技
- ・パタカ測定 ・血圧測定 ・握力測定
- ・栄養チェック（さあにぎやかにいただく）
- ・質問票を用いた個別健康相談 を実施



2 通いの場（フレイル予防啓発，健康相談）

R5年度 通いの場でのプレ・ポストアンケートを使用した効果測定

事前アンケート			事後アンケート		
フレイルとは何か知っている	3年以内に健診を受けた	食事バランスに自信がある	フレイルとは何か分かった	健診を受けようと思った	食事バランスに気を付けようと思った
39	52	21	55	63	60
52.0%	69.3%	28.0%	90.2%	88.7%	84.5%



ポピュレーションでのフレイルリスクアセスメントを使用した結果考察

圏域	グループ名	実施日	実施人数			再掲) フレイルリスク該当者 (介護認定なし・不明のみ)						
			参加	男性	女性	実人数	健康・心	口腔	体重	運動	認知	ソーシャル
はなみずき	調布山野常盤会 (老人クラブ)	6月8日(木) 13:00~14:30	15	3	12	8	3	3	3	1	4	
仙川	菊ーランチの会	6月9日(金) 13:00~14:30	7	0	7	2			2	2		
ときわぎ国領	おりがみ時々あやとり会	6月16日(金) 13:30~15:00	8	0	8	3	1	1	1			1
ゆうあい	サロン・ド・ わきあいあい	7月4日(火) 10:20~12:00	4	0	4	0						
つつじヶ丘	街角サロン(緑ヶ丘)	7月18日(火) 10:00-12:00	12	2	10	3	1	1		3		1
至誠しばさき	深レジカフェ	7月18日(火) 13:30~15:30	24	3	21	11	6	1	4	5	2	
ちょうふの里	談楽バードカフェ	7月25日(火) 14:30~	9	6	3	2	1	2	1	1	2	
ちょうふ花園	上布田大好き/OGOB会	9月4日(月) 14:00~16:00	5	4	1	3	1	1		2	1	1
			84	18	66	32	13	9	11	14	9	3

市報ちょうふでのフレイル予防普及啓発

「人生100年時代」のオーラルフレイル予防

高齢者支援室 ☎481-7150

年齢を重ね、筋力や心身の機能、活力が衰えてきた状態を「フレイル（虚弱）」といい、かむ力や飲み込む機能などの口腔機能の衰えは「オーラルフレイル」といいます。

◎口腔機能が保たれている効果

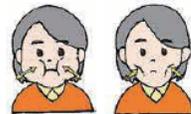
- ①食品から栄養がとりやすくなり、日常生活動作に必要な筋力が保たれやすい
- ②滑舌が良くなり、社会参加や交流が続きやすい
- ③飲み込む力が衰えて細菌が気管に流れ込むことから起こる誤嚥性肺炎などの予防につながる

◎オーラルフレイルを予防しましょう

- 口の中をきれいに保つ
 - 食後は歯をみがき、歯周病の悪化を予防しましょう
- かかりつけ歯科医をもつ
 - ①定期的に受診し、口腔環境を保持しましょう
 - ②むせやすい、食べこぼしが多くなったなど、気になり始めたら歯科医に相談しましょう
- 口腔体操をする
 - 口腔機能を維持するために、口元の体操をお勧めします

口腔体操の例

唇が開かないようにしながら口の中に空気をため、ほほをふくらませたり、すぼめたりする



舌を出し、上下左右に動かす



「パ」「タ」「カ」「ラ」をはっきり発音できるよう練習する



いろいろ食べて

「人生100年時代」のフレイル予防

年齢を重ね、筋力や心身の機能、活力が衰えてきた状態を「フレイル（虚弱）」といいます。

そのままにしていると日常生活に不自由をきたす可能性があります。筋肉量の維持には多様な食品から栄養素を補うことが重要です。

※持病などで食事制限がある方は主治医に相談を

予防1 1日3食を目標に

- 1食欠けると100kcal以上の摂取カロリーの低下、1種類以上の食品群の低下になりやすいので要注意
- 3回食べられない日は「おやつ」で補うよう工夫する
- 定期的にかかりつけ歯科医療機関で口腔内の確認や清掃、アドバイスを受ける

予防2 動かない時間をなるべく減らす

- 買い物や掃除などで身体を動かす動くことで食欲が出る、体を動かすことで筋肉を維持する



予防3 10の食品群から1日7つ以上を目指す

- 合言葉は「さあにぎやかにいただく」少しでも料理に入っていれば数えてOK！
- ※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性得点を構成する10の食品群の頭文字をとったもので、口コモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です



高齢者支援室 ☎481-7150

誤嚥性肺炎にならないために

「人生100年時代」のフレイル予防

年齢を重ね、筋力や心身の機能・活力が衰えてきた状態を「フレイル（虚弱）」といいます。1つでも右図に当てはまる場合は、摂食嚥下(嚥む、飲み込むなど)障害のサインです。原因の約40%は脳卒中ですが、ほかの病気や薬の副作用、フレイル(虚弱)によることも多く、かかりつけ医・歯科医に相談することをお勧めします。年齢を重ねたことによる衰えの場合、早期から口腔体操やリハビリ、歯科治療などにより回復することもあります。

【食べる時のポイント】

- 食前にぶくぶく、ガラガラうがいや準備体操
- 姿勢良く座る(椅子は深く座り、足の裏を床にしっかりとつける)
- 食事に集中する
- 一口30回程度を目安によく噛む
- あごを引き気味にして飲み込む

高齢者支援室 ☎481-7150



課題

通いの場の活動場所が不足

世話役の高齢化・担い手不足

男性の参加率が低い

医療・受診拒否の対象者へのアプローチ