

5. 通所型介護予防のための取り組み

整理番号：54	
京都府京丹後市	
介護予防通所事業(特定高齢者)	
通称：だっチャ倶楽部	
〒627-0012 京都府京丹後市峰山町杉谷 691 番地 TEL：0772-69-0330 FAX：0772-62-1156 URL：	
人口：62,567人 (内、高齢者人口：18,199人 高齢者：29.09%) 保健師数：27人 (内、介護予防担当の保健師数：9人)	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目： 運動器の機能向上、 栄養改善、
取り組みをするに至った背景	H18年度介護保険法改正により地域支援事業の一環として開始。
取り組みのねらい・目標	ねらい：運動機能の低下した高齢者が、筋力体力をつけるための運動習慣をつける。 関節痛等の自覚症状の改善者 40%以上、主観的健康感良好と回答 50%以上、体力測定結果初回→終了時改善 60%以上、
実施内容	市内 5 箇所（旧町単位）を会場にして、運動プログラムを中心に実施。ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動を約 1 時間実施。教室開始前には、脳トレ、栄養士講話を入れる。個別に運動の宿題も出している。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	特定高齢者決定者に教室案内を郵送し勧奨。個別電話勧奨。
関与している者	保健師、看護師、理学療法士、介護福祉士、栄養士・管理栄養士、若年一般ボランティア（65歳未満）、その他（運動指導員、送迎スタッフ（シルバー人材派遣））
協力機関	医療機関、介護サービス事業、シルバー人材センター、
予算額	2,833,000 円
他事業との連携	連携あり（終了後、必要に応じ一般高齢者事業につなげる。（元気倶楽部（月 1 回運動教室）地域のサロン(月 1 回～4 回)）
予防給付との連続性	連続性なし

うまくいっている点・アピールしたい点	運動後のミーティングで感想を聞いたり、他の人の話をきくなかで、やる気がでたり、励ましあったり、相乗効果あり。運動日誌に励ましのコメントを保健師が記入している。運動前の脳トレやゲームで連帯感が生まれ、自分の特技（マスコット人形を作って配ったり、カステラを焼いてもってこられるグループもあった）を披露するかたもでてきた。
配慮した安全管理	安全管理マニュアルの作成、教室前、教室中のバイタルチェックを行う。
達成度や成果などの評価	H20 年度参加実人数 44 名、 関節痛などの症状改善者 67%、体力測定結果向上者 61.4%、主観的健康感良い、まあ良い、教室参加前 12.8%→終了時 68.4%
今後の課題	個別通知をすることで、H21 年度の参加者は増えたが、終了後のフォロー体制ができていないため、同じ人が次年度再び参加者としてリストにあがってしまう。継続の人のフォロー体制が必要。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■ 関節痛の自覚症状の改善など、独自の数値目標を設け実施されている。その結果、関節痛などの症状が改善された者が 67%と高い効果を示している。また、課題としているその後のフォローアップについては、地域サロンへの連携などが試みられており、一貫性のあるシステム構築を目指していると思われる。</p> <p>■ アウトカム評価が明確。</p>	

整理番号：69	
伊勢市	
運動器の機能向上事業	
通称：転倒骨折予防教室	
〒516-0076 三重県伊勢市八日市場町 13 番 1 号 TEL：0596-27-2435 FAX：0596-21-0683 URL：http://www.city.ise.mie.jp	
人口：135,507 人（内、高齢者人口：33,001 人 高齢者：24.35%） 保健師数：31 人（内、介護予防担当の保健師数：6 人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目： 運動器の機能向上、
取り組みをするに至った背景	平成 12 年当時、要介護者の原因の上位を転倒による骨折が上位を占めており、また転倒事故発生状況を調査した結果 7 割が 65 歳以上であったことから当事業の取り組みを始めた。18 年度の介護予防事業の開始とともに特定高齢者対象に事業を組み替えを行った。
取り組みのねらい・目標	伊勢市における要介護原因の第 4 位を占める「転倒骨折」を予防することを目的とし、特定高齢者のうち運動機能の向上が必要な方を対象に、個人の身体機能に応じた筋力トレーニング等の訓練や生活改善を行うことによって筋力、全身調整能力、移動能力といった運動機能の向上を図り介護予防を推進する。数値目標は介護保険事業計画において開催回数をあげている。
実施内容	1) 事前・事後アセスメント 2) 健脚度測定、身体機能測定 3) 筋力トレーニングを中心とした個別メニューの作成 4) ストレッチ、筋力トレーニング、バランス運動、歩行訓練指導 5) 運動レクリエーション 6) 転倒骨折予防に関する講話、指導 等の内容で一人週 1 回、3 ヶ月間の参加で指導を行った。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	訪問等で必要な方に周知したり、包括支援センター等関係機関と連携し事業周知に努めている。
関与している者	保健師、看護師、理学療法士、介護支援専門員、
協力機関	
予算額	1,281,000 円
他事業との連携	連携あり（一般高齢者施策事業（地域介護予防活動支援事業））
予防給付との連続性	連続性あり（特定高齢者が要支援 1.2 になった場合同じケアマネでケアプラン作成ができる。）

うまくいっている点・アピールしたい点	事業参加後、介護予防の取り組みの継続のためOB会への入会を勧めており大部分が入会をし熱心に取り組んでいる。
配慮した安全管理	治療状況等を考慮し、事業参加前後の体調確認、参加中の状況に十分注意を払っている。
達成度や成果などの評価	事業参加前後に健脚度測定、身体機能評価を行っており、評価の指標のひとつとしている。20年度の事業参加者のうち健脚度測定において9項目のうち8項目において全体平均値の向上を認め、8割弱の方が事業参加によりそれぞれの目標が達成できたと答えており、9割弱の方が身体によい変化があったと答えている。また全体的な生活への意欲として「事業に参加することにより前向きに活発に日々を送るようころがけようと思う」などの前向きな意見が聞かれ7割弱の人がOB会に入会し活動を続けている。
今後の課題	今後も地域包括支援センター等との連携につとめ、参加しやすい教室を念頭におき参加率の向上に努めていきたい。また、参加率が増えてきた時に事業委託の方向も考えていきたい。
取り組みに関するホームページ	http://www.city.ise.mie.jp

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>**** 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ****</p> <p>■転倒予防を目的としたプログラムである。プログラムの客観的な効果については不明であるが、参加者は主観的な効用を感じており、その成果約7割の人がOB会に入会し、継続した転倒予防活動を続けていることは特筆すべきである。</p>	

整理番号：99	
稲美町健康福祉課	
いきいき広場	
通称：いきいき広場	
〒675-1115 兵庫県加古郡稲美町国岡 1-1 TEL：079-492-9150 FAX：079-492-8030 URL：	
人口：31,962人（内、高齢者人口：6,814人 高齢者：21.32%） 保健師数：7人（内、介護予防担当の保健師数：人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目： その他（閉じこもり予防）
取り組みをするに至った背景	先行していきいきサロンという事業（自治会単位で集会所に月1回集う）を実施していたところ、虚弱高齢者特有の問題が上がってきた。元気高齢者とペースが合わず辞めて行く、開催回数増を希望するが自分が世話などをできず言い出せないなど。それを受けて、新規事業として本事業を企画し、モデル事業を半年間実施して効果と住民運営でやれる自信を得て事業開始とした。
取り組みのねらい・目標	ねらい：老年症候群等により家庭や地域で役割・用事、他者との交流が少なくなった方に、再び地域で活動できること場を提供することで介護予防を図る。数値目標：いきいきサロンは全自治会で開催している。いきいき広場は自治会委託の住民運営なので、全自治会の半数の立ち上げが目標。
実施内容	自治会において、その地域の集会所で週1回、日中虚弱高齢者達が集う。運営は自治会に委託し、その地域住民で担う。職員は、民生委員、自治会長等地域住民に働きかけて事業の説明をし、開催を働きかける。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	ターゲットは虚弱高齢者（特定高齢者）だが、その人達が来やすい様元気な方を拒まず、また予防給付になっても重複利用を認めることによって、誰でも行っていい居場所として定着。また、その地域の住民を担い手とすることにより、対象者の発見・誘い出しが上手くいっている（誰が誘うべき人なのか、どうすれば来てくれるのかを良く知っているため）。
関与している者	保健師、理学療法士、社会福祉士、介護支援専門員、事務職、その他（実施地区の地域住民）
協力機関	民生委員、食生活改善推進員、住民の地区組織、
予算額	7,500,000 円
他事業との連携	連携あり（食生活改善推進委員の地域活動と連携）

予防給付との連続性	連続性あり（同時利用を認めている。）
うまくいっている点・アピールしたい点	参加者はサービスを受けているのではなく、地域活動に参加していると捉えているため、非常に能動的。それぞれにできることを自分なりに考えて行っている。参加者とスタッフの親密性が増し世代間の交流になっている。地域住民の力が上手く活かされており、虚弱高齢者のみならず、その地域が活性化しており、住民もそれを実感している。そのため、住民自ら他の地域の開催開始のために働きかけをしている。
配慮した安全管理	緊急時の連絡体制を整えている。
達成度や成果などの評価	①平成17年度より軽度介護認定率が減少、軽度介護認定者数は第3期介護保険計画値より下回った。②自治会別の特定高齢者参加者数はいきいき広場開催地域では、参加率6.26%と国の目標値達成。③平成20年度実績、11地区、開催延べ回数517回、実人数174人延べ人数6117人参加。参加者の内、特定高齢者90名。介護保険サービス利用者34名。参加者のうち新規介護認定者8名（内未利用2名）。
今後の課題	開催から年数が経てくると、スタッフや参加者の固定化や新規参加者を誘い出す等の問題が出てきている。また、住民による運営なので開催地区増加が非常にゆっくりとしか進まず、未開催地区の特定高齢者への対応の遅れも課題。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価（推薦度）	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■本事業の運営を自治会に委託し、そこの住民が担うという方式で、軽度要介護認定率の減少という明確な目標を達成できた点は高く評価される。</p> <p>■自治会に委託し地域住民が運営。地域住民による発見や誘い出しがうまくいっている。成果では、実施地区と非実施地区の間で介護認定率などを調べてほしい。</p>	

整理番号：229	
千葉県松戸市	
通所型介護予防事業	
通称：お元気くらぶ	
〒271-8588 千葉県松戸市根本 387 番地の 5 TEL：047-366-7748 FAX：047-366-7748 URL：http://www.city.matsudo.chiba.jp/	
人口：476,813 人（内、高齢者人口：91,864 人 高齢者：19.27%） 保健師数：57 人（内、介護予防担当の保健師数：5 人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目：運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、その他（認知症予防教室）
取り組みをするに至った背景	厚生労働省老健局長通知「地域支援事業の実施について」に基づく
取り組みのねらい・目標	特定高齢者が通所型介護予防事業に参加することにより、生活機能を維持・改善し、自立した生活を送り続け、要介護状態となることを防ぐ。
実施内容	市内9ヶ所のデイサービス事業所に4種類の教室実施を委託(運動器の機能向上教室、栄養改善教室、口腔機能向上教室、認知症予防教室)。 対象者に特定高齢者に選定された旨の通知をするとともに、地域包括支援センターより参加呼びかけのための電話掛けを実施。 参加申し込みのあった特定高齢者の教室参加を各事業所に依頼。各事業所にて教室実施後、事後評価を実施。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	全面的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	特定高齢者に選定された方に対して、地域包括支援センターから電話にて参加の呼びかけを行っている
関与している者	保健師、看護師、理学療法士、社会福祉士、介護福祉士、栄養士・管理栄養士、柔道整復師、事務職、その他（歯科衛生士・介護予防指導士）
協力機関	医師会、歯科医師会、薬剤師会、介護サービス事業、その他（地区在宅介護支援センター、地域包括支援センター）
予算額	10,350,000 円
他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性なし

うまくいっている点・アピールしたい点	この事業を受託している事業所の連絡会を開催し、実施内容との情報交換を行い、内容の充実を図っている。
配慮した安全管理	①参加者が国のマニュアルの定めるところの「除外基準」に該当していないか、確認している。 ②各事業所に安全管理マニュアルの作成を義務付けている
達成度や成果などの評価	平成 20 年度の参加者は 191 人であり、目標の 220 人は達成できなかった。
今後の課題	本事業の周知が行き届いておらず、普及啓発が今後の課題となっている。
取り組みに関するホームページ	mckaigoyobou-city.matsudo.chiba.jp

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■自主グループ化を目標にしており、成果として自主グループ化できた。</p>	

整理番号：273

和歌山市役所	
通所型介護予防事業（運動器機能向上事業・口腔機能向上事業）	
通称：	
〒640-8511 和歌山県和歌山市七番町 23 番地 TEL：073-435-1063 FAX：073-435-1268 URL：http://www.city.wakayama.wakayama.jp/	
人口：381,022 人（内、高齢者人口：92,275 人 高齢者：24.22%） 保健師数：60 人（内、介護予防担当の保健師数：2 人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目： 運動器の機能向上、 口腔機能の向上、
取り組みをするに至った背景	介護保険法の改正により、介護予防の推進を目的とした「地域支援事業」が創設された。平成 15 年度から和歌山県と和歌山大学が共同で介護予防のための運動器機能向上を目的とした「わかやまシニアエクササイズ」運動プログラムの開発に着手。当市でも平成 18 年度から和歌山大学との連携により和歌山市独自の「和歌山市シニアエクササイズ」運動プログラムを構築し、通所型介護予防事業を展開している。また、平成 19 年度からは、和歌山県柔道整復師会（接骨院）方式も取り入れている。
取り組みのねらい・目標	高齢者が要支援・要介護状態に陥ることの予防及び社会的孤立の解消、心身機能の維持向上を図る。 数値目標：平成 20 年度 実利用者数 320 人
実施内容	市内デイサービスセンター16 箇所、接骨院 6 箇所への通所による各種サービスの提供。（利用回数：週 1 回）シニアトレーニング、筋力トレーニング、口腔機能向上、生活指導、教養講座、趣味活動等事業を実施する。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	全面的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	各種イベント等で介護予防事業等の普及・啓発に取り組んだ。
関与している者	保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、介護福祉士、栄養士・管理栄養士、柔道整復師、高齢一般ボランティア（65 歳以上）、事務職、その他（和歌山大学教授、和歌山大学スタッフ）
協力機関	都道府県、大学・研究機関、医師会、歯科医師会、介護サービス事業、民間企業、NPO、
予算額	53,456,000 円
他事業との連携	連携なし

予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	<p>個々人の体力測定の結果シートを作成し、参加者に配布。自身の現在の身体状況や、今後の取り組み方などを分かりやすくした。</p> <p>平成 21 年度からは、「わかやまシニアトレーニング」と「認知症予防」を合わせた和歌山市独自のプログラムを実施し、研究・分析を行っている。【シニアエクササイズにて、運動とともに歌を歌うことで認知症の予防に取り組んでいる。特にステップ運動をしながら馴染みのある童謡・唱歌、演歌などを歌う、つまり 2 つのことを同時に行うことにより、側頭葉・前頭葉を刺激し、脳を活性化させるトレーニングを実施。】</p>
配慮した安全管理	運動実施時には、医療スタッフが見守りを行い、医療面でのフォローを行っている。
達成度や成果などの評価	<p>①平成 15 年度～19 年度の和歌山県内の介護保険新規認定者率平均 6.37%に対し、シニアトレーニング実施者（140 名）は 2.16%と 4.21%の減少がみられた</p> <p>②平成 19 年度の特定高齢者参加者では、性・年齢で層化し無差別に抽出した対象者が介護給付費 530 円から 6,806 円に増加したのに対し、シニアエクササイズ利用者では 14,847 円を必要としていたものが、2,193 円に減少した。</p>
今後の課題	トレーニングによる生活機能の向上により、特定高齢者から一般高齢者になられた方々が地域で自主的に運動を行える環境を作っていく必要がある。市民ボランティア養成講座の修了生と共に、住民が主体となって介護予防に取り組んでもらえるような街づくりが今後の課題である。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価（推薦度）	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■地域の大学との連携による独自のカリキュラムを作成実施しており、介護保険新規認定者率や介護給付費の削減等の評価も行っている点で優れている。</p> <p>■包括的な介護予防プログラム。認定率や給付金額で成果を評価している点が優れている。</p>	

整理番号：275	
岩出市	
和歌山県が和歌山大学と協働し、運動器機能向上（わかやまシニアエクササイズ）の介護予防教室	
通称：岩出市シニアエクササイズ教室	
〒649-6292 和歌山県岩出市西野 209 番地 TEL：0736-62-2141(代) 内線 189 FAX：0736-63-0075 URL：http://www.city.iwade.lg.jp/	
人口：52,342 人（内、高齢者人口：7,963 人 高齢者：15.21%） 保健師数：10 人（内、介護予防担当の保健師数：1 人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目： 運動器の機能向上、
取り組みをするに至った背景	地域支援事業の一環で、介護予防事業を開始するにあたり、以前に運動器機能向上教室（わかやまシニアエクササイズ）のモデル事業をされていた橋本市におじゃまして、教室の運営方法を学び平成 19 年度より実施している。
取り組みのねらい・目標	ねらい：シニアエクササイズ教室を実施することで、要介護（支援）認定を受ける人を減少させる。 目 標：特定高齢者は一般高齢者、一般高齢者は現状維持。
実施内容	運動器機能向上教室（岩出市シニアエクササイズ）を 3 か月を 1 クールとし、年間 3 クール実施。 参加者については、一般高齢者は公募、特定高齢者は地域包括支援センターより声掛けをし参加者を募った。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	・卒業生の口コミ ・会場に案内を掲示 ・見学の随時受け入れ
関与している者	保健師、看護師、理学療法士、栄養士・管理栄養士、介護支援専門員、訪問介護員、高齢一般ボランティア（65 歳以上）、事務職、
協力機関	都道府県、他の市町村、大学・研究機関、医療機関、医師会、歯科医師会、栄養士会、介護サービス事業、
予算額	1,059,000 円
他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性なし

うまくいっている点・アピールしたい点	3か月の教室が終了して、トレーニングを止めてしまうのではなく、継続していけるように、卒業生が通うための自主活動グループをたちあげ、運動以外でも趣味やレジャー等で皆が楽しく集える場を設けている。
配慮した安全管理	<ul style="list-style-type: none"> ・教室には、運動を指導してくれる方以外に、保健師または看護師を常時スタッフに いれ、参加者の健康チェックを行っている。 ・万が一のため、スポーツ障害保険に加入している。
達成度や成果などの評価	教室初回時の体力測定の記録と卒業時の体力測定の記録とでは、参加者全員の記録がUPした。
今後の課題	参加者は一般高齢者が大半で、もっと特定高齢者施策としても定着させていきたい。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p>	

整理番号 : 311	
埼玉県上尾市	
特定高齢者を対象とした通所型介護予防事業	
通称 : 元気アップ教室	
〒362-8501 埼玉県上尾市本町 3-1-1 TEL : 048-775-4190 FAX : 048-776-8872 URL : www.city.ageo.lg.jp/	
人口 : 225,891 人 (内、高齢者人口 : 44,179 人 高齢者 : 19.56%) 保健師数 : 28 人 (内、介護予防担当の保健師数 : 2 人)	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目 : 運動器の機能向上、 栄養改善、 口腔機能の向上、
取り組みをするに至った背景	平成 18 年度介護保険法の改正により、特定高齢者を対象にした通所型介護予防事業として、運動器の機能向上・栄養改善・口腔機能向上を目的にした教室をそれぞれ実施した。対象となる特定高齢者数が少なく、事業への申込率も低いため、平成 19 年度より運動・栄養・口腔の全てを含む複合コースとして元気アップ教室をスタートし、現在も継続中。
取り組みのねらい・目標	事業に参加することで、生活機能の低下している箇所の改善、または維持していくことの重要性を理解し、そのために必要な知識と効果的な実践法を学び、身につける。参加定員に占める申込者の割合 90%、定員×日数に占める延べ出席者数の割合 80% を事業実施の目標とする。事業実施後、主観的健康観が改善したものの割合 70%、生活機能チェックが改善したものの割合 60%を事業効果の目標とする。
実施内容	週 1 回のペースで 12 回、1 回 90 分の教室を実施。希望者には送迎する。初回・11 回目は体力測定を行う。6・7 回目には 50 分間管理栄養士の栄養改善に関する講義、8・9 回目には 50 分間口腔機能向上に関する歯科衛生士の講義を行う。他の時間・日程は個人のアセスメントから理学療法士が計画した運動メニューを実施する。最終回は体力測定の結果について説明し、教室終了後も自宅で継続できる運動メニューを伝える。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	全面的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	対象者への案内文をわかりやすく、関心が持てる内容に工夫した。すでに利用した方の感想や事業の様子を撮影した写真を印刷して案内文に同封した。会場を市内に分散して、身近な会場を選択できるようにした。担当の地域包括支援センターの職員が電話で事業概要を説明し、参加を勧めている。
関与している者	保健師、看護師、理学療法士、介護福祉士、栄養士・管理栄養士、事務職、
協力機関	歯科医師会、介護サービス事業、民間企業、
予算額	15,231,000 円

他事業との連携	連携あり（地域包括支援センター職員が事業参加にあたり、介護予防ケアマネジメントを実施している。）
予防給付との連続性	連続性あり（担当の地域包括支援センター職員が事業終了後、予防給付が必要と判断すれば、利用者に対して説明し、認定申請を勧めている。）
うまくいっている点・アピールしたい点	事業を受託する事業所を増やすため、市内の通所系サービスを行っている事業所に対し、事業内容を説明し、意向調査を行った。事業終了後、一般高齢者対象の介護予防体操（アッピー元気体操）への参加をすすめ、2割程度が移行できている。
配慮した安全管理	各受託事業所が緊急時に備え、緊急時対応マニュアルを作成し、安全に教室が実施できる体制を整えている。教室開始前、終了後にバイタルチェックを行う。万一に備え、利用者の傷害保険に市で加入している。
達成度や成果などの評価	主観的健康観の変化－事業開始前 171 人中、66 人があまりよくないまたはよくないと回答したが、参加後は 2 人があまりよくないと答えたのみで、107 人がよいあるいはまあよいと答えた。改善率は目標を達成。基本チェックリストの変化－171 人中運動器の機能向上で 72 人、栄養改善で 15 人、口腔機能向上で 58 人改善が見られた。また、プログラムの内容にないが、とじこもり・認知症・うつ予防の項目でも、それぞれ 13 人・32 人・27 人の改善が見られた。改善率は目標を達成。教室参加延べ人数は 1793 人で目標を達成した。介護予防ケアマネジメント実施件数 171 人、事業実施回数は予定通り 12 回を 10 コース実施した。
今後の課題	参加定員に占める申込者の割合の目標 90%を達成することができなかった。対象者にいかに事業内容を理解してもらい、参加につなげるかが 1 番の課題である。また、参加者の大半に改善が見られるものの、少数ではあるが改善が見られない・悪化の場合もある。介護予防はより早い時期に効果的に行うことが重要であるため、特定高齢者決定から参加までの期間を可能な限り短縮できるよう図っていきたい。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■生活機能の改善を明確な目標に定め、そのために必要な知識と効果的な実践方法の教授に主眼がおかれている。心身機能の改善というアウトカムと参加者数というアウトプットの両指標において目標を達成している。</p>	

整理番号：367	
大分県別府市	
特定高齢者を対象にした別府市通所型介護予防教室	
通称：元気サンサン倶楽部・わいわい健康教室・元気ばんざい教室（各委託事業所によって名称を工夫している。）	
〒874-8511 大分県別府市上野口町1番15号 TEL：0977-21-1463 FAX：0977-22-2366 URL：http://www.city.beppu.oita.jp/	
人口：121,118人（内、高齢者人口：33,508人 高齢者：27.67%） 保健師数：17人（内、介護予防担当の保健師数：2人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目： 運動器の機能向上、 栄養改善、 口腔機能の向上、
取り組みをするに至った背景	平成18年度介護保険法改正により、地域包括支援センター、別府市保健医療課、別府市高齢者福祉課が協力して、介護予防プログラムの作成と教室の実施を行い、その実施上の問題点などを探ってきた。その結果、市直営での実施では限界があることから、平成21年度より民間事業所に委託し、本格的に特定高齢者に対する通所型介護予防事業を取り組むこととなった。
取り組みのねらい・目標	複数の事業所に実施委託することにより、互いに刺激しあってより効果のある介護予防プログラムの実施をめざす。また、運動器の機能向上プログラム実施が必要な特定高齢者全員が1クール教室に参加することを目標に、開催場所を7つの日常生活圏域でおこなえるように広げていくことを目標とする。
実施内容	運動器の機能向上プログラム・栄養改善プログラム・口腔機能向上プログラムの複合型プログラムを実施できる事業所を一般公募し、教室運営を委託している。ただし、参加対象となる特定高齢者の把握及び案内通知は、別府市高齢者福祉課がおこなっている。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	全面的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	平成18・19・20年度と健診から把握された特定高齢者の訪問を地域包括支援センターがおこない、介護予防教室参加に結び付けてきたが、地域包括支援センターによる特定高齢者訪問の実施状況が思わしくなく、なかなか教室参加者が集まらなかった。そのため平成21年度より特定高齢者の対象者全員に市から直接参加案内通知を出し、参加希望者を募り、地域包括支援センターに訪問してもらうようにした。
関与している者	保健師、看護師、理学療法士、栄養士・管理栄養士、事務職、その他（口腔プログラムの実施にあたって、歯科衛生士が関与している。）
協力機関	
予算額	5,424,000円

他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	
配慮した安全管理	教室実施にあたり、保健師又は看護師を必ず配置し、血圧チェックなどの安全上の配慮を行う。また、保険のきく施設を利用するか、利用者に保険をかけるかして緊急時に対応できる態勢を整えることを実施事業者の委託条件としている。
達成度や成果などの評価	平成 21 年度は、市内 4 ヶ所においてそれぞれ 2 クール実施している。そのうち 1 クールのみ終了し、次のような評価がでている。参加者 45 名、特定高齢者のうち参加案内通知対象者に対する教室参加率が、昨年の 3. 2%から 4. 8%と増加している。現在、2 クール目を実施しているため、年間の参加率は、昨年比べて大幅に伸びる予定である。運動器の機能向上評価については、全教室平均の維持改善率が、握力 71%・バランス能力 58%・柔軟性バランス能力 72%・複合動作能力 92%・歩行能力 92%、主観的健康感維持改善率が 86%と高い効果が表れている。
今後の課題	教室開催場所に偏りがあるため、実施事業者と開催場所の追加確保が必要である。また、まだ自分は元気で介護予防する必要はないと思っている高齢者が多く、元気なうちから早く介護予防に取り組んだ方がよいことをよりいっそう啓発することが求められています。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■複数の事業所の切磋琢磨を促す工夫がなされていると思われる。その結果、教室参加率が増加し、また、参加者の身体機能、主観的健康観の維持・改善率が高いと考えられる。今後は、一歩進んで改善率の高さを競うところまで進んで欲しい。</p>	

整理番号：373	
大分県杵築市	
通所型介護予防事業（運動機能向上プログラム）	
通称：杵築市運動教室	
〒879-1307 大分県杵築市山香町大字野原 1010 番地 2 TEL：0977-75-2402 FAX：0977-75-1911 URL：	
人口：33,261人（内、高齢者人口：10,155人 高齢者：30.53%） 保健師数：12人（内、介護予防担当の保健師数：2人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目： 運動器の機能向上、
取り組みをするに至った背景	18年度市が主催で複数のプログラムを組み合わせで教室を開催したが、スタッフ不足や送迎の対応が行えないなどあり、特定高齢者に対して十分な取り組みが行えなかった。他市に状況を聞き、委託で取り組む方がプログラムの内容が充実すると判断し、市内全介護サービス事業所に打診、5事業所から協力が得られ19年度からの実施となった。
取り組みのねらい・目標	ねらい：特定高齢者の事業参加及び指導率が向上し、要介護者に移行することを防ぐ。 21年度数値目標：通所型プログラムの実施回数120回、参加者60人、特定高齢者の事業参加及び指導実施率65.0%
実施内容	市内の介護サービス事業所に運動機能向上プログラム（12回/クール）を委託、年々実施回数は増加し21年度は9クール実施している。参加者は6～11人の小集団とし、参加者同士の交流が図れるように事業所にも配慮してもらおう。市の担当保健師も月1回程度教室に参加し事業所との連絡を密に行った。事業所に対しては説明会・情報交換会・報告会を実施し、その効果を運営協議会等でも報告した。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	全面的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	特定高齢者を事業参加につなげる為に、21年度は特定高齢者の決定がされた早い時期に状況を確認するために看護師等が初回訪問している。訪問で事業参加の意向が確認された方に対しては改めて保健師がアセスメントの為に訪問を行うようにしている。
関与している者	保健師、看護師、理学療法士、介護福祉士、介護支援専門員、事務職、
協力機関	都道府県、社会福祉協議会、医師会、歯科医師会、介護サービス事業、民生委員、住民の地区組織、ボランティア団体、その他
予算額	4,480,000円
他事業との連携	連携なし

予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	事業参加者はプログラム参加中は運動機能も生活意欲も向上しているが、プログラム終了後は『ひとりでは長続きしなくて・・・』という方が多く、委託先の事業所からも終了後のフォローの必要性について意見が出された。当市では19年度以降プログラム参加者のフォロー教室として、『介護予防運動継続支援教室』を定期的を実施して、参加後のフォローを行っている。
配慮した安全管理	
達成度や成果などの評価	①平成20年度プログラム参加者の94.4%に、主観的健康感及び基本チェックリストについて維持・改善がみられた。要介護状態への移行者はいない。
今後の課題	運動機能向上プログラムについては事業所の協力が得られ効果を挙げているが、次いで多い口腔機能プログラム該当者に対しては個々の把握が行えていない。今後、対象者の把握を行うとともに通所型事業を実施し、介護予防の普及啓発を多方面から推進していく必要がある。
取り組みに関するホームページ	http://www.city.kitsuki.lg.jp/

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■委託事業により全市で事業が実施されている。具体的なプログラム内容は不明であるが、小集団で実施しているためか特定高齢者であるにもかかわらず、事業参加者で要介護状態へ移行した者がいないことは特筆すべきである。</p>	

整理番号：381	
大阪府羽曳野市	
元氣回復教室	
通称：	
〒583-8585 大阪府羽曳野市誉田 4-1-1 TEL：072-958-1111 FAX：072-950-2536 URL：http://www.city.habikino.osaka.jp/	
人口：119,668人（内、高齢者人口：26,252人 高齢者：21.94%） 保健師数：27人（内、介護予防担当の保健師数：2人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目：運動器の機能向上、
取り組みをするに至った背景	平成16年4月に設置した介護予防拠点施設にて高齢者の筋力向上等の介護予防を実施することが求められていたため
取り組みのねらい・目標	参加者が要支援及び要介護状態にならないよう取り組み、自立した生活を継続できるように支援する。数値目標としては参加者の94%～95%が要支援及び要介護状態に移行しないように支援を行う。
実施内容	教室を週2回25回程度とし、トレーニングマシンを用いて下肢の機能や筋力の低下を予防する。また、包括的なトレーニングとして体幹機能トレーニングや機能的トレーニングを実施し、生活動作の改善からQOLの向上を狙う
提案者	その他 東京都老人総合研究所が考案した運動器の機能向上の研修を受講し実施した
取り組みの委託	全面的に委託している
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	電話や訪問によるインフォームドコンセントに時間を費やし、事業が安全で安心して行っていることをアピールする
関与している者	医師、保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、
協力機関	社会福祉協議会、大学・研究機関、医療機関、医師会、民生委員、住民の地区組織、ボランティア団体、
予算額	1,000,000円
他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性あり（参加者が要支援になると考えられる場合、アセスメントを行う地域包括支援センターの職員が新規申請等の説明を行う）
うまくいっている点・アピールしたい点	負荷が徐々が増えていくことで筋力がついてきていることを意識させ、常に目標を持っていただくように進めている

配慮した安全管理	無理な負荷設定をしないようにスタッフ間で共通の知識をもち、緊急対応のマニュアル等も作成している。また、事業開始・最中・終了時には必要に応じて健康チェック等を行っている。さらに、関節可動域や疼痛の評価を療法士が管理している。
達成度や成果などの評価	主観的健康度 維持以上 96.72%基本チェックリスト得点 維持以上 99.43% (平成19年度特定高齢者施策評価指標)
今後の課題	卒業生については介護予防一般高齢者施策や民間トレーニング施設へつなげているが、100%移行することができていない。何らかのつながりを市として継続していくことが今後の大きな課題と考えられる。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>**** 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ****</p>	

整理番号：491	
山梨県笛吹市	
通所型介護予防事業 運動器の機能向上事業	
通称：貯筋塾（ちょきんじゅく）	
〒406-0031 山梨県笛吹市石和町市部 800（石和保健センター内） TEL：055-261-1902 FAX：055-262-1318 URL：http://www.city.fuefuki.yamanashi.jp/	
人口：72,259人（内、高齢者人口：16,657人 高齢者：23.05%） 保健師数：26人（内、介護予防担当の保健師数：3人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目： 運動器の機能向上、
取り組みをするに至った背景	平成18年の介護保険法の改正に伴って介護予防事業として実施。
取り組みのねらい・目標	介護予防事業の一環として実施。平成21年度の実施目標は実施回数255回、参加延べ人数1750人（3事業あわせて）を目標としている。
実施内容	特定高齢者把握事業により、把握された特定高齢者に対して、ケアプランをたて、事業への参加を勧めた。運動器の機能向上に関しては、インストラクターに運動指導を依頼した。自宅での運動習慣の獲得が目的であるため、運動の振り返りが出来るよう、自宅での課題を出した。1回目と11回目で体力測定を行い、筋力アップの状況について評価を行った。平成21年度には教室終了後3ヶ月後の運動状況の確認を行った。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	事業の説明をわかりやすくしたことと、参加しやすいように旧町村単位の開催とした。また、開催の時期を農繁期を避けるように配慮した。平成21年度については、ケアプランのためのアセスメント健診の結果説明会と一緒にいき、参加者の利便性を考慮した。検診の会場や、地域の集まりでもPRした。
関与している者	保健師、看護師、事務職、その他（委託先のインストラクター（健康運動指導士）。）
協力機関	民間企業、（委託先の企業。）
予算額	8,095,200円
他事業との連携	連携あり（通所型介護予防事業の他の教室（口腔機能向上、栄養改善）。）
予防給付との連続性	連続性なし

うまくいっている点・アピールしたい点	覚えやすいように「貯筋塾」と愛称をつけた。教室の修了者には貯筋カレンダーを渡し、運動が継続できるようにした。
配慮した安全管理	看護職員を雇い上げ、緊急時に対応できるようにした。また、ケアプランの作成時に既往歴などを聞き、低血糖症状にも対応できるようにブドウ糖を持参してもらった。運動時には水分補給をするように声かけを行った。
達成度や成果などの評価	参加者及び終了継続状況については128名中、91名が終了、継続者37名となった。主観的健康観については、128名中維持改善した人が96名いた。基本チェックリストの状況についても維持改善できたと答えるものは97名いた。また、特定高齢者から要支援要介護状態に移行した人は1名であった。
今後の課題	特定高齢者把握事業との関連で、チェックリストを本人の主観でつけているので付け間違いが多く、特定高齢者でない高齢者が選定されている事がある。本当の特定高齢者を把握するために工夫が必要。現在健診の受診者を集団健診に限っているが、個別健診を導入したい勝者を増やしていく事が必要。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■参加者における効果は明確にあることが評価される。</p>	

整理番号：506	
岐阜県加茂郡八百津町	
「らく楽貯筋教室」	
通称：らく楽貯筋教室	
〒505-0301 岐阜県加茂郡八百津町八百津 3827-1 TEL：0574-43-2111 FAX：0574-432117 URL：http://www.town.yaotsu.lg.jp	
人口：12,790人（内、高齢者人口：3,968人 高齢者：31.02%） 保健師数：7人（内、介護予防担当の保健師数：1人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目：運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、
取り組みをするに至った背景	介護予防事業以前から、筋力低下予防を主眼とした運動教室を実施していた。教室参加者は運動機能の向上はもちろん、参加することが生き甲斐となり表情が明るく、生き生きとした生活を送ることができるようになったため、継続して事業を展開している。
取り組みのねらい・目標	教室参加時点と終了時点で、体力測定を実施。測定数値が改善していること。健康観が変化していること。
実施内容	週1回の運動教室の開催 健康講話 健康チェック 体力測定 健康運動指導士による運動実技
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	教室のPRとお誘いのため、対象となる特定高齢者の自宅を訪問した。
関与している者	保健師、看護師、
協力機関	
予算額	191,000円
他事業との連携	連携あり（総合型スポーツクラブとの連携）
予防給付との連続性	連続性なし

うまくいっている点・アピールしたい点	教室終了後、自主的な活動として総合型スポーツクラブへ移行させることにより、運動の習慣を継続させることができた地区もある。
配慮した安全管理	教室運営時は必ず医療職 2 名以上配置 運動前の血圧測定・健康チェック 定期的に水分補給 椅子を利用した運動
達成度や成果などの評価	平成 20 年度の延べ参加者は 790 人であり、開催 1 回あたり 20 人の参加があった。体力測定では連続立ち上がり、5m 歩行、片足立ちで改善が見られ、主観的健康観では 6 人が改善、10 人が維持できていた。
今後の課題	当町は人口が少なく、特定高齢者のみでは教室開催が成り立たない現状であるため、65 歳以上の一般高齢者も教室に参加している。しかし、年齢層に幅が生じ運動レベルも様々であるため、基準を定めることが困難。また教室会場を前期後期で変えているため、継続教室が必要な人のフォローが困難。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■貯筋のネーミングが良い。身体的効果を定量している。</p>	

整理番号：555	
岩手県花巻市	
通所型介護予防事業	
通称：パワーリハビリ教室	
〒025-0055 岩手県花巻市南万丁目 970-5 TEL：0198-23-3121 FAX：0198-23-3122 URL：	
人口：104,093人（内、高齢者人口：28,522人 高齢者：27.40%） 保健師数：32人（内、介護予防担当の保健師数：7人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目：運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、
取り組みをするに至った背景	老人保健法による機能訓練事業（A型）から、平成18年度の地域支援事業の開始に向けて平成17年度地域支え合い事業への事業組み換えにより実施。
取り組みのねらい・目標	参加した方が2年程度、要介護認定を受けないこと
実施内容	保健センターを会場に、高齢者用筋力トレーニングマシンを利用した運動器の機能向上事業を週2回3か月間実施。併せて、教室の開始前に、口腔機能向上のための体操を毎回実施、月に1回調理実習と会食、歯科衛生士・管理栄養士による指導の機会を設けている。同時に、運動、口腔体操と食事内容のチェックの課題を自宅で行っていただき、運動習慣の定着を促している。3か月の教室終了後はOB会に参加している。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	健診結果通知へ案内を同封している。
関与している者	保健師、看護師、理学療法士、栄養士・管理栄養士、介護支援専門員、事務職、
協力機関	社会福祉協議会、食生活改善推進員、
予算額	1,852,000円
他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性なし

うまくいっている点・アピールしたい点	参加者とのコミュニケーションの機会を多くとり、自己効力感を高めるよう配慮している。また、自由な時間を設け仲間づくりがしやすいよう配慮し、OB会への移行をスムーズにしている。 教室に参加した効果を本人へフィードバックしたり、効果に関するアンケートを実施することにより、本人も効果を実感し満足度が高くなっている。
配慮した安全管理	安全管理のためのマニュアルを作成し、有事に際して速やかに対応できる体制を整えている。 スタッフを十分に確保している。
達成度や成果などの評価	基本チェックリスト得点が、維持または改善した者の割合 76.5% (平成 21 年度) 主観的健康感が維持または改善した者の割合 94.1% (平成 21 年度)
今後の課題	
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>**** 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ****</p> <p>■運動、栄養、口腔を組み合わせた事業として効果を出していることが伺える。OB会への移行もスムーズにできていることも特徴であろう。介護予防担当の保健師が7人と人口10万人に対して多く、介護予防に熱心な市であることが想像される。</p>	

整理番号：646	
新潟県長岡市	
地域型介護予防デイサービス事業	
通称：	
〒940-8501 新潟県長岡市幸町 2-1-1 TEL：0258-39-2268 FAX：0258-39-2278 URL：http://www.city.nagaoka.niigata.jp	
人口：279,342人（内、高齢者人口：69,234人 高齢者：24.78%） 保健師数：58人（内、介護予防担当の保健師数：3人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目：運動器の機能向上、口腔機能の向上、その他（認知症予防 （認知症予防単独では実施しておらず、運動機能向上か口腔機能向上とセットで実施）
取り組みをするに至った背景	平成18年度介護保険法改正により、本市では地域支援事業の特定高齢者施策の一環として「地域型介護予防デイサービス事業」が事業化された。
取り組みのねらい・目標	要支援、要介護状態となるおそれがある高齢者に対して、運動器の機能向上・口腔機能向上・もの忘れ予防の介護予防プログラムを、対象者に合わせて実施する事によって、要介護状態になることを予防する
実施内容	介護予防プログラムを集団に対して実施
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	<ul style="list-style-type: none"> ・地域包括支援センターによる訪問等での対象者の拾い出し ・講演会や講座時に事業PR ・送迎の実施 ・未利用者に対してのアンケート調査（平成21年度実施中）
関与している者	医師、保健師、社会福祉士、介護支援専門員、その他（地域包括支援センター職員）
協力機関	社会福祉協議会、大学・研究機関、医療機関、栄養士会、介護サービス事業、NPO、ボランティア団体、その他（歯科衛生士協会）
予算額	119,681,000円
他事業との連携	連携あり（・地域介護予防活動支援事業 介護予防サークルなどの自主活動に対して、講師派遣や運営の相談を行う 地域デイ卒業生に対しても、サークルの立ち上げを支援）
予防給付との連続性	連続性なし

うまくいっている点・アピールしたい点	<ul style="list-style-type: none"> 参加者の動機づけ、行動の継続性のため、結果票を作成・返却 事業者、講師のスキルアップのために、年間11回研修会を実施（平成21年度）。
配慮した安全管理	
達成度や成果などの評価	<ul style="list-style-type: none"> ○教室実施率 35.3%（実施件数 3,737÷実施予定件数 10,580） ○教室参加率 27.5%＝（実施件数 326÷実施予定件数 1,187） ○基本チェックリストの点数、主観的健康観では概ね改善が見られる
今後の課題	教室終了後の、継続のための場づくり
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価（推薦度）	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p>	

整理番号：676	
東京都国分寺市	
通所型介護予防事業（運動機能向上プログラム・栄養改善プログラム・口腔機能向上プログラム）	
通称：	
〒185-0024 東京都国分寺市泉町2-3-8 いずみプラザ1階 TEL：042-321-1301 FAX：042-320-1180 URL：koureisya@city.kokubunji.tokyo.jp	
人口：115,827人（内、高齢者人口：21,805人 高齢者：18.83%） 保健師数：17人（内、介護予防担当の保健師数：5人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目：運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、その他（特定高齢者になる可能性の高い者を「準特定高齢者」として把握し、利用を勧奨）
取り組みをするに至った背景	平成18年の介護保険法改正により、地域支援事業における介護予防事業として新設した。当初は特定高齢者候補及び決定基準が厳しく把握の困難が予測されたため、市独自の準特定高齢者基準を設けることにより参加者を募集し運営した。
取り組みのねらい・目標	ねらい：機能低下の進行予防を目的としたトレーニングを提供し、特定高齢者が要支援・要介護状態になることを予防する。 数値目標：運動機能向上・口腔機能向上…参加者100名（H23年度目標）、栄養改善…参加者25名（H23年度目標）
実施内容	市内3カ所の介護予防拠点を設置し、3プログラム（運動・栄養・口腔）を委託にて開始。運動はマシントレーニングを中心とした機能向上訓練、栄養・口腔は講座と体験を中心としたグループ学習を行っている。いずれも介護予防ケアマネジメントにより必要と判断された方に送迎実施。2009年度より、送迎範囲の拡大にて会場は2カ所に変更した。内容は、厚労省より提示されている各マニュアルに沿っている。2008年度より、運動プログラム終了者に対しフォローアップの会（1回）を実施。活動的な生活を維持するための意欲継続を目的に、グループワークと体力測定を行っている。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	全面的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	特定高齢者全員へ、事業利用勧奨通知発行
関与している者	保健師、看護師、理学療法士、介護福祉士、栄養士・管理栄養士、事務職、その他（歯科衛生士）
協力機関	大学・研究機関、介護サービス事業、
予算額	39,950,000円
他事業との連携	連携なし

予防給付との連続性	連続性あり（特定高齢者が要支援1・2の認定を受けた場合に、同じ場所で予防給付サービスが利用できる）
うまくいっている点・アピールしたい点	自宅でできる取り組みの例示。利用開始初期より、参加者自身が終了後に自身で取り組みを継続することを意識づけしている。
配慮した安全管理	各実施事業所へ、緊急時対応マニュアルの作成を義務づけている。実施前後の体調チェック、必要な場合のみ実施中のモニタリングを義務づけている
達成度や成果などの評価	①平成20年度の実参加者数は108名（運動63名、栄養4名、口腔58名）であり、目標値には至らないが経年的には微増している。中途辞退者が5～10%台であり、最後まで参加できる方の割合が高い ②運動機能向上では、行った7種類の体力測定項目の全てで統計的に有意な改善結果が得られている
今後の課題	参加者からは好評が得られ客観的な効果も確認できているが、特定高齢者となった方のうち、事業参加に至る人数が目標よりも少なく事業利用推進のための工夫が必要。事業利用にアクセスできる様々な手段の周知を検討している
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p>	

整理番号：755

滋賀県近江八幡市	
マシン筋力トレーニング事業	
通称：マシン筋力トレーニング事業	
〒523-8551 滋賀県近江八幡市土田町 1313 番地 総合福祉センターひまわり館 2F TEL：0748-31-3737 FAX：0748-31-3738 URL：http://www.city.omihachiman.shiga.jp/	
人口：69,457人（内、高齢者人口：14,326人 高齢者：20.63%） 保健師数：20人（内、介護予防担当の保健師数：7人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目： 運動器の機能向上、
取り組みをするに至った背景	平成18年度の介護保険法の改正に伴い、地域支援事業の介護予防事業特定高齢者施策として事業化された。 高齢者向けトレーニングマシンを利用した事業であり、理学療法士等が対応できる事業所に業務委託し運動機能向上事業として実施してきた。
取り組みのねらい・目標	ねらい：機能低下を起こしている高齢者が事業に参加することで要介護状態になることを予防する。 数値目標：①事業参加者25名②主観的健康度の維持・改善率を85%③基本チェックリストの維持・改善率95%④事業参加者からの新規認定者数1人
実施内容	委託先の施設（1箇所）で高齢者向けのトレーニングマシンを使って一人一人に合わせた運動約1時間半をおこなう。 個人通知や広報、家庭訪問や老人会での啓発等で事業の周知をはかり参加を呼びかけた。参加者には、参加前後と、参加3ヶ月目にモニタリングを基本的には自宅でおこない、参加継続のフォローアップをおこない、事業参加終了後6ヶ月後と、1年後毎にモニタリングを実施している。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	周知方法について、個人通知をして呼びかけた。
関与している者	医師、保健師、看護師、理学療法士、社会福祉士、介護福祉士、その他（運動指導士、トレーナー、介護保険の担当課）
協力機関	医療機関、医師会、
予算額	4,929,600円
他事業との連携	連携なし

予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	事業に参加しやすいように、事業の開始時期は月の初めとし、随時参加可能としている。 事業開始 3 ヶ月後にケース担当者が参加者一人ひとりの家へ訪問し、事業の効果等についてモニタリングし目標の共有や達成状況をケースと担当者が共有することで、参加者のやる気を引き出している。
配慮した安全管理	安全管理のためのマニュアルを作成し、有事に際して速やかに対応できる体制を整えている。
達成度や成果などの評価	①主観的健康度の維持・改善率 85.7% ②基本チェックリスト維持・改善率 85.7%
今後の課題	中央方式で、事業対象者が広がりにくいことや、終了後の取り組みがフィットネスセンターの自費利用が大半を占めており、地域の身近な場で対応できないという現状がある。
取り組みに関するホームページ	http://www.city.omihachiman.shiga.jp/

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■事業に参加しやすいように、事業開始時期を設定し、随時参加可能としているところは特筆すべきである。主観的健康観、基本チェックリストの維持改善率も高い様子であるが、今後は改善率がどの程度高まるのかに視点をおいて、事業内容の見直しを続けることによって、さらに効果的なプログラムになると思われる。</p>	

整理番号：902	
福島県伊達市	
高齢者筋力トレーニング事業	
通称：だて元気クラブ、ほばら元気クラブ、やながわ元気クラブ、つきだて元気クラブ、りょうぜん元気クラブ	
〒960-0634 福島県伊達市保原町大泉字大地内 100 番地 TEL：024-575-1148 FAX：024-576-3741 URL：http://www.city.date.fukushima.jp/	
人口：68,350 人（内、高齢者人口：18,525 人 高齢者：27.10%） 保健師数：22 人（内、介護予防担当の保健師数：5 人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目：運動器の機能向上、その他（一般高齢者も対象としている）
取り組みをするに至った背景	平成 16 年 4 月より旧保原町で実施している。合併（H18.1.1）後は 5 会場開催に向けて準備を開始。会場スペースの確保、専門職の確保、マシン購入設置等環境整備できたところから開始し、5 会場開催は平成 19 年度途中から。
取り組みのねらい・目標	ねらい：加齢に伴う筋力の低下や平衡感覚の低下等により転倒、骨折する方や、体力の低下に伴い、外出が億劫になり閉じこもりに繋がること が多く見受けられるので、低下してきた筋力、柔軟性、バランス能力を保健師や健康運動指導士等の専門スタッフにより包括的なトレーニングを実施し、転倒予防、閉じこもり予防を図るもの。 数値目標：H21A タイプ 140 人 B タイプ 300 人
実施内容	2 タイプを市内 5 会場の公営施設で実施。特定高齢者の参加勧奨には地域包括支援センターの協力あり。 A タイプ：体力、筋力等を測定し、各自に合ったトレーニングを実施する。循環器系・整形外科治療中、後期高齢者等トレーニング参加により介護予防の効果が認められる 65 歳以上で医師から運動を禁止されていない方対象。週 1 回、全 15 回の教室型。1 回 1 時間 30 分。5 会場で年間 14 クール開催。 B タイプ：5 会場ごとのトレーニング日に筋力トレーニングを実施する。健康運動指導士と補助員が指導、アドバイスをを行う。1 回 1 時間、200 円。1 日 1 回、週 2 回まで利用可能。65 歳以上の希望者、A タイプ修了者の参加可能。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	①市内 5 箇所で開催している ②A タイプは交通手段のない参加者はタクシー送迎している ③他の介護予防事業参加者に、当事業参加を勧める ④出前講座の際に、運動の気持ち良さ、楽しさを体験してもらい、事業参加につなげる

関与している者	保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士、栄養士・管理栄養士、介護支援専門員、若年一般ボランティア（65歳未満）、事務職、その他（健康運動指導士、大学生、歯科衛生士）
協力機関	大学・研究機関、ボランティア団体、その他（地域包括支援センター）
予算額	23,300,000 円
他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	①Aタイプ参加時に他の参加者とのコミュニケーションが取れるにつれ、Aタイプ終了後も一緒に継続しようという気持ちになってもらえ、Bタイプへの移行が見られる ②若い運動指導士が事業にあたること、Aタイプに大学生が来ることで、若い世代との交流が図れる ③100回、300回、500回のトレーニングを実施した方に「達成賞」を渡すことが次の目標に繋がっている。
配慮した安全管理	安全のためのマニュアルを作成し、有事に際して速やかに対応できる体制を整えている。 健康運動指導士、補助員対象に救急応急手当講習を開催した。 参加者にスポーツ安全保険加入を勧めている 各会場にAEDが設置している
達成度や成果などの評価	Aタイプには65歳から85歳の方が参加。Bタイプは90歳の方も参加している。 Aタイプでは参加時の目標を自己評価してもらうが、達成の度合いはそれぞれである。事業終了後のアンケートでは期間・内容等満足できたという回答が多く、運動することの気持ちよさや効果があったと感じられている。 Bタイプでは1年に1度、希望者の体力テストを実施。現状維持に近い状態が図られている。しかし継続する方ばかりではない。
今後の課題	Bタイプでは自力で通所することになるが、交通手段のない方の参加が難しい。
取り組みに関するホームページ	http://www.city.date.fukushima.jp/

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
*** 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ***	

整理番号：973	
群馬県前橋市	
通所型介護予防事業	
通称：『ピンシャン！元気塾』	
〒371-8601 群馬県前橋市大手町2-12-1 TEL：027-898-6133 FAX：027-243-4027 URL：http://www.city.maebashi.gunma.jp/	
人口：318,068人（内、高齢者人口：72,534人 高齢者：22.80%） 保健師数：83人（内、介護予防担当の保健師数：7人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目：運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、その他（うつ・認知症・閉じこもりを含めた特定高齢者全てを対象としている）
取り組みをするに至った背景	平成18年度の介護保険法改正に伴い、介護予防を重視した事業展開の一環として開始。
取り組みのねらい・目標	運動・口腔・栄養の各プログラムを総合的に実施し、集団の中で個人を評価して各々の課題に気づかせ、行動変容につながる取り組みを目指す。 ●数値目標（H22年度）：参加実人員数 408名
実施内容	週1回全12回（3ヶ月間）を1コースとし、運動、口腔、栄養のルーティーンプログラム（『ピンシャン！元気体操』等）を毎回実施する他、各専門職が週代わりでアセスメント、講話、実技等を行った。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	市では、『ピンシャン！元気』という言葉や、体操名、教室名など、介護予防に関する取り組みに共通して使用することで、耳馴染みのある言葉として浸透させ、教室参加への抵抗感を少なくする工夫を行った。
関与している者	医師、保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、介護福祉士、栄養士・管理栄養士、介護支援専門員、高齢一般ボランティア（65歳以上）、若年一般ボランティア（65歳未満）、事務職、その他（歯科衛生士、送迎者運転手、介助員）
協力機関	社会福祉協議会、大学・研究機関、医療機関、医師会、歯科医師会、栄養士会、介護サービス事業、民間企業、
予算額	54,247,000円
他事業との連携	連携あり（介護予防事業全般との連携あり）
予防給付との連続性	連続性あり（教室の中で実施している前橋市オリジナルの体操『ピンシャン！元気体操』の普及に努めており、予防給付を行っている事業所向けの研修会、体操のCD配付等の取り組みを行っている。）

うまくいっている点・アピールしたい点	運動・口腔・栄養プログラムを分散せず、1つの教室の中で実施することで、参加者（特定高齢者）を効率的に集めることができるとともに、重複リスク者に複数の教室参加を強いることなく、効果的に介護予防のアプローチができる。また、職員態勢も1事業に集約することができ、より充実したプログラムの実施が可能。
配慮した安全管理	毎回、教室前後のバイタルチェックを実施、中止基準などを設け、各会場とも共通理解のもと教室を実施している。
達成度や成果などの評価	<p><H20年度実績></p> <p>●アウトプット指標 実施回数：517回（市内5会場、週1回全12回を1コースとする） 参加実人数：407名</p> <p>●アウトカム指標 主観的健康感で『よい、まあよい』と答えた人の割合（H18,19年度参加者 N=297）参加前 21.5%⇒参加後 41.4%</p>
今後の課題	対象者のスクリーニングには、健診が不可欠であるため、医師の更なる理解・協力により、適切な対象者の選定、教室へのタイムリーな参加勧奨ができることが望ましい。
取り組みに関するホームページ	http://www.city.maebashi.gunma.jp/ctg/06200039/06200039.html

専門家の評価（推薦度）	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■運動・口腔・栄養の各プログラムを総合的に実施しているのは効率的・効果的であると思われる。</p>	

整理番号：1007	
常陸太田市	
通所型介護予防事業「運動器の機能向上プログラム」	
通称：リハビリ教室	
〒313-0113 茨城県常陸太田市高柿町 257-3 TEL：0294-76-1141 FAX：0294-76-1259 URL：http://www.city.hitachiota.ibaraki.jp/	
人口：59,892人（内、高齢者人口：16,798人 高齢者：28.05%） 保健師数：10人（内、介護予防担当の保健師数：10人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目： 運動器の機能向上、
取り組みをするに至った背景	平成18年度介護保険法改正により、従来行なってきたA型機能訓練事業を調整し、リハビリ教室として実施することになった。 平成18年度及び19年度は2か所で教室を実施していたが、対象者の増加と送迎の時間が利用者にとって負担が大きいとの理由で、平成20年度からは4か所の身近な保健センターにおいて実施することになった。
取り組みのねらい・目標	アウトカム評価 ○個人の身体状態を初回・6か月後に測定 ○理学療法士の訓練で実施回数の増減・疲れ具合の変化をみる ○参加終了者数（延人数）、○QOL指標・維持・改善数・割合、○主観的健康感維持・改善数・割合 ○介護予防ケアプラン上の目標を達成した者の数・割合
実施内容	市内4箇所の保健センターで月4回、年間176回実施。北部・南部として看護師2名を専属として委嘱した。月1回は理学療法士による①マット上の訓練②サーキットトレーニングを月毎交互に実施。月1回の健康運動指導士による下肢筋力運動を主眼に置いた運動を実施。月2回はシルバーリハビリ指導士による口腔・嚥下体操、いきいきヘルスいっぱい体操、いきいきヘルス体操を実施。最初と6ヵ月後に体力測定等を行ない地域包括支援センターへ報告を行なう。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	地域包括支援センター等と連携し、保健センターにおいても地区活動の中で啓蒙普及を行なっている。
関与している者	保健師、看護師、
協力機関	ボランティア団体、
予算額	6,863,000円

他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	教室終了後にお茶とお茶菓子を用意し、参加者同士やスタッフ間の交流を図っている。 シルバーリハビリ体操は地域の中に自主活動を広めているところなので、6ヶ月間のプログラム終了後の運動の継続のため、近くの教室を紹介している。
配慮した安全管理	安全管理のためのマニュアルを作成し、有事に際して速やかに対応できる体制を整えている。
達成度や成果などの評価	①参加者数 達成率 50%(延 65.6%) ②QOL指標維持・改善数・割合 67.5% ③主観的健康感維持・改善者数・割合 57.5% ④介護予防ケアプラン上の目標を達成した者の数 87.5%
今後の課題	集団健診による運動器の特定高齢者が少ない現状である。今後どのように対象者把握に努めていくのか介護保険係と調整を図る必要がある。 一度に対象者が多くなった月があるなど、今後は計画的に運営できるよう地域包括支援センターと調整を図る必要がある。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■参加者における効果は明確にあることが評価される。介護予防担当の保健師が10人と人口約6万人に対して極めて多く、介護予防に熱心な市であることが想像される。また、委託ではなく直営で実施する秘訣もあると思われる。</p>	

整理番号：1023	
水戸市	
介護予防教室	
通称：	
〒310-0852 茨城県水戸市笠原町 993-13 TEL：029-243-7311 FAX：029-244-0157 URL：http://www.city.mito.lg.jp	
人口：264,245人（内、高齢者人口：55,717人 高齢者：21.09%） 保健師数：33人（内、介護予防担当の保健師数：9人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目：運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、その他（認知症予防について）
取り組みをするに至った背景	・平成18年の介護保険法の改正により、特定高齢者に対する施策が新たに加わった。 ・平成18年の事業開始時は、予防項目ごとに教室を開催していたが、高齢者はさまざまな問題を抱えていること、教室の参加者が少ないので参加しやすい環境を整えるため、現在のように一体的・総合的な教室とした。
取り組みのねらい・目標	・ねらい：特定高齢者が要支援・要介護状態とならないようにする。 ・目標：事業の実施形態や内容等について創意工夫を図り、対象者が事業に参加しやすい環境を整え、効果的な事業を実施する。 ・数値目標：平成22年度の目標値 回数：135回 実人数：160人 延人数：2,110人
実施内容	・市内3か所の公的機関において、週に1回3か月間（栄養改善プログラム参加者は6か月間）介護予防教室を実施した。 ・運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、認知症予防のプログラムを、各専門職のもと一体的・総合的に実施した。 ・参加継続を促すため、ほぼ毎回、レクリエーションを取り入れた。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	・事業対象者へ教室の通知を送付するとともに、電話で参加勧奨している。 ・市報に事業の特集を組んでもらい、教室については、実施時の写真や参加者のインタビューを掲載した。 ・参加しやすい環境を整えるため、総合的な教室とした。
関与している者	保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、栄養士・管理栄養士、介護支援専門員、その他（歯科衛生士）
協力機関	
予算額	4,520,000円

他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	<ul style="list-style-type: none"> ・教室は委託することなく市職員で実施している。 ・専門職員（保健師・看護師，理・作業療法士，管理栄養士，歯科衛生士）の指導のもと教室を開催している。 ・自宅で実施可能なプログラムを指導し，毎回，実施状況を確認している。 ・教室終了者に対し，自前で実施している一般高齢者施策を紹介している。
配慮した安全管理	<ul style="list-style-type: none"> ・緊急時対応マニュアルを作成し，参加者及び職員が共通理解をしている。 ・参加者には，十分説明のうえ同意を得ている。 ・移動等が不安定な参加者には，職員が見守っている。
達成度や成果などの評価	<ul style="list-style-type: none"> ・平成 21 年度実績（今年度すでに終了した 3 教室） 回数：36 回，実人数：33 人，延人数：441 人 ・事業参加者の事前・事後を比較すると，主観的健康観，基本チェックリストにおいては，維持・改善がそれぞれ約 60%，約 80%であった。 また，運動機能，口腔衛生・機能においては，参加者の全てが維持・改善した。
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・平成 19 年度から特定高齢者の選定及び決定基準が緩和されたことにより，特定高齢者数は増加したが，参加数が伸び悩んでいる状況である。 ・特定高齢者の効果的な把握や事業周知を図り，利便性を高めることにより，事業に参加しやすい環境を整えることが必要である。 ・特定高齢者施策の重要性はもちろんであるが，すべての高齢者が参加できる一般高齢者施策のメニューや内容の充実も重要と考える。
取り組みに関するホームページ	http://www.city.mito.lg.jp/

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■各種アウトカム評価指標の改善も有意であり、比較的大きな都市における効果的な取り組み事例として評価できる。ただ、事業対象者数も極めて少なく、効果的な対象者の把握に課題がある。全体としての効果を上げるためには、対象者数の増加が望まれる。</p>	

整理番号：1036

茨城県東海村	
特定高齢者通所型介護予防事業	
通称：口腔機能改善教室 元気マウス	
〒319-1118 茨城県那珂郡東海村舟石川駅東三丁目9番33号 TEL：029-287-2516 FAX：029-282-3538 URL：http://www.vill.tokai.ibaraki.jp/	
人口：36,738人（内、高齢者人口：7,220人 高齢者：19.65%） 保健師数：9人（内、介護予防担当の保健師数：1人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目： 口腔機能の向上、
取り組みをするに至った背景	平成18年度は特定高齢者が少なかったため、一般高齢者対象の食生活改善教室の一部として口腔ケア指導を行なった。平成19年度からは、総合支援センターが介護予防の拠点として開設されたため、特定高齢者介護予防事業として「栄養改善」「口腔機能の向上」を分けて事業化した。
取り組みのねらい・目標	ねらい：口腔衛生の維持と摂食・嚥下機能の低下を早期発見または悪化を予防するために、特定高齢者が口腔ケアの知識と方法を習得する。 数値目標：参加者の50%が状態が改善したと自覚する。
実施内容	歯科衛生士が歯と歯肉の状態観察と個々の状態にあった口腔清掃の方法を指導し、看護師が介護予防全般の知識、口腔ケアの必要性、誤嚥性肺炎の予防等を講話と実技を交え実施。1クール3ヶ月で4回通所する。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	「口腔機能の向上」対象者は多いため、参加者を増やすための苦労はなかった。
関与している者	保健師、看護師、その他（歯科衛生士）
協力機関	
予算額	140,000円
他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性なし

うまくいっている点・アピールしたい点	参加者の翌年の生活機能評価の結果を追跡して、「口腔機能の向上」に該当した場合には再度事業への変化を促す等して継続的な関わりができています。
配慮した安全管理	参加者の身体能力に応じた座席の配置、休憩を促す等、4, 5 人の少人数で開催しているため、常に保健師・看護師の目が行き届いている。
達成度や成果などの評価	平成 20 年度は参加者 34 名中 20 名が状態改善と評価され、58%の改善率となった。
今後の課題	当村では通所型介護予防事業は村の総合支援センター1ヶ所で開催しているため、交通手段がなくて参加できない高齢者も多い。開催場所の拡大や送迎の確保が課題である。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■口腔機能の向上に関する事業として効果を明確に挙げている点で、推奨できる。</p>	

整理番号：1037	
茨城県東海村	
特定高齢者通所型介護予防事業	
通称：らくトレ	
〒319-1118 茨城県那珂郡東海村舟石川駅東三丁目9番33号 TEL：029-287-2516 FAX：029-282-3538 URL：http://www.vill.tokai.ibaraki.jp/	
人口：36,738人（内、高齢者人口：7,220人 高齢者：19.65%） 保健師数：9人（内、介護予防担当の保健師数：1人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目： 運動器の機能向上、
取り組みをするに至った背景	地域支援事業による特定高齢者施策の開始と、本村における総合支援センターの開設に伴う介護予防事業の強化の取り組みのひとつとして、身体機能維持改善教室を開始した。
取り組みのねらい・目標	ねらい：身体機能の維持改善を図り、要支援・要介護状態になることを予防する。 目標：身体機能評価で参加者の70%が機能改善して教室を修了する。修了後も他教室への参加や自宅での運動を継続実施し、機能維持に努める。
実施内容	生活機能評価にて運動器の機能向上の必要性があると認められた方を個別訪問して、教室の案内を行なう。参加希望者に対して医師の診察や理学療法士の評価を受け、週2回2時間の運動を実施。随時理学療法士の評価を行い、機能改善した場合修了となる。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	参加費無料
関与している者	医師、看護師、理学療法士、高齢一般ボランティア（65歳以上）、
協力機関	医療機関、
予算額	165,000円
他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性なし

うまくいっている点・アピールしたい点	数ヶ月でなく通年で個別の身体能力に応じて運動内容を検討しているため、出席率が高い。また少人数で同じ目的を持った人が参加しているため、閉じこもりやうつ傾向のあった人でも、他の参加者との交流により継続参加でき、イキイキとした生活を送るようになっていく。
配慮した安全管理	<ul style="list-style-type: none"> ・少人数制で指導者が安全管理できる参加者数にしている。 ・個別の運動機能に応じ、随時運動内容を選択している。 ・随時指導職員や理学療法士とでカンファレンスを行い情報交換している。
達成度や成果などの評価	<ul style="list-style-type: none"> ・教室参加により、日常生活動作が楽になり、運動継続への自信につながった。 ・平成 20 年度は参加者の 80%が機能改善し教室修了、目標は達成した。
今後の課題	自身の身体機能低下の自覚と介護予防の必要性の認識の違いから、農村地区の参加者が少ない。交通手段の検討が必要。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■効果を挙げており、評価できる。閉じこもりやうつ傾向の人に対する目配りもある点も評価される。</p>	

整理番号：1127	
木島平村	
通所型介護予防事業 筋力アップ教室	
通称：筋力アップ教室	
〒389-2392 長野県下高井郡木島平村大字往郷 973 番地 1 TEL：0269-82-3111 FAX：0269-82-4121 URL：http://www.kijimadaira.jp/	
人口：5,389人（内、高齢者人口：1,650人 高齢者：30.62%） 保健師数：3人（内、介護予防担当の保健師数：1人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目：運動器の機能向上、その他（対象者のうち「うつ・閉じこもり」の項目にも該当するものを優先的に実施）
取り組みをするに至った背景	平成19年4月に地域包括支援センターを開設。地域支援事業の一環として、特定高齢者を把握し、通所型介護予防事業である筋力アップ教室を実施。平成18年度から取り組みを始めている近隣市町村への視察・見学を行い、検討を重ねた。本村には筋トレ用の機器がないため、理学療法士と検討しながらトレーニング内容を決め、効果的な教室を目指し取り組みをはじめた。
取り組みのねらい・目標	【ねらい】要介護・要支援状態になることを予防するとともに、生活機能全体の向上を図ることで、個々の対象者が居宅において健康でいきいきとした生活を営む 【数値目標】他の介護予防事業とあわせ、高齢者人口の5%（80人程度）を特定高齢者の数値目標として実施
実施内容	特定高齢者を対象に1教室15人程度で実施。週1回×3か月（12回）を1教室とし、年間3教室実施。教室参加者に送迎を行い、参加しやすい様にしている。初回到理学療法士による個別測定を行い、個別のトレーニングメニューを作成。各人が自宅でトレーニングができるよう支援している。教室では集団トレーニングとして、セラバンド・ソフトカラーボールを使い筋力アップ体操を実施している。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	定員が決まっているため、特に工夫は行っていない。特定高齢者の「運動器の機能向上」に該当した人へ教室のお誘いチラシを配布。他の「うつ・閉じこもり」にも該当する人を優先的に保健師が訪問し、教室参加を勧める。
関与している者	医師、保健師、看護師、理学療法士、事務職、その他（健康運動実践指導者、（有償）運転ボランティア）
協力機関	社会福祉協議会、医療機関、民生委員、ボランティア団体、
予算額	1,068,000円

他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性あり（特定高齢者が要支援 1・2 になった場合、基本情報・アセスメントの提供を行う）
うまくいっている点・アピールしたい点	週 1 回の教室だけでなく、毎日自宅トレーニングができる様、毎週利用者用の自宅トレーニング記入用紙を渡している。またそれを毎週本人とスタッフで確認し、運動習慣が継続できる様に支援している。
配慮した安全管理	国の安全管理マニュアルに基づき実施。教室参加直前のバイタルチェックを行い、その都度個人の体調確認を行っている。事故や体調不良があった場合は、保健師・看護師の応急措置を行い、速やかにご家族（緊急時連絡先）に連絡できる体制を整えている。
達成度や成果などの評価	平成 20 年度の特定高齢者への介護予防事業は、筋力アップ教室のほか各種教室等を含め、目標値を達成している。教室実施前後の運動機能（TUG、5m歩行、片足立ち）評価では、参加者の 70%に改善がみられた。主観的健康度・基本チェックリストの評価でも 65%の者が改善している。
今後の課題	教室修了後、どのように運動習慣を継続させるか
取り組みに関するホームページ	なし

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■理学療法士による個別のメニューづくりが行われている。行動変容を促す配慮もなされているせいか、身体機能の改善率は 70%と極めて高い。また、主観的健康度も 65%の者が改善したとされており特筆すべきである。</p>	

整理番号：1184

千早赤阪村	
特定高齢者通所型介護予防事業	
通称：ふれあい元気教室	
〒585-0041 大阪府南河内郡千早赤阪村大字水分 195-1 TEL：0721-72-0081 FAX：0721-70-2021 URL：http://www.vill.chihayaakasaka.osaka.jp/	
人口：6,438人（内、高齢者人口：1,831人 高齢者：28.44%） 保健師数：3人（内、介護予防担当の保健師数：1人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目：運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、その他（交流・行動変容）
取り組みをするに至った背景	平成18年度の介護保険法改正により、地域支援事業の一環として特定高齢者の把握、介護予防事業の実施を開始した。
取り組みのねらい・目標	・特定高齢者に対して、通所型介護予防事業を実施することにより、介護予防に努める。 ・介護予防ケアマネジメント実施率、教室実施率、参加率、参加者の主観的健康感の維持・改善率、基本チェックリストの参加前後の維持・改善率をすべて100%へ等
実施内容	12回1クールの教室を年1クール実施
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	・特定高齢者把握のため、要介護・支援者を除く65歳以上の方全てに基本チェックリストを送付している。 ・決定者全員に保健師が電話をかけて、参加勧奨している。 ・送迎を行っている。
関与している者	保健師、介護支援専門員、
協力機関	都道府県、医療機関、歯科医師会、栄養士会、シルバー人材センター、ボランティア団体、
予算額	486,000円
他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性あり（特定高齢者が要支援になった場合、担当している介護支援専門員が予防給付を受け持つ場合がある。）

<p>うまくいっている点・アピールしたい点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者自らが行動変容し健康づくりを継続できるよう、各自の目標設定をすることや実施記録をつけてもらい、毎回スタッフがコメントを書くようにし、モチベーションの維持に努めた。 ・参加者同士の交流が図れるよう、レクレーションや意見交換の時間を意識的にとるようにした。そのため、終了後の自主グループへとつなげる事ができた。 ・介護予防サポーター（ボランティア）の育成を行い、教室終了後の地域支援につなげられた。
<p>配慮した安全管理</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・毎回看護師・保健師による健康チェックを行っている。 ・歩行が不安定な方や視力低下のある方にはスタッフやボランティアがなるべく近くに寄り添うよう配慮している。 ・必要に応じて主治医から許可や指示をいただいている。
<p>達成度や成果などの評価</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・(アウトカム) 介護予防事業参加者から新規認定者数 0、主観的健康感 81.8%が維持・改善、基本チェックリストの点数は 100%が維持・改善した。 ・(アウトプット)介護予防教室での介護予防ケアマネジメント実施率 100%、介護予防教室実施予定回数のうち実施率 100%、事業参加予定者のうち参加率 100%であった。 ・(プロセス) 特定高齢者の対象者把握（基本チェックリスト回収率）は 65 歳以上の 80.2%であった。 等
<p>今後の課題</p>	
<p>取り組みに関するホームページ</p>	<p>http://www/vill.chihayaakasaka.osaka.jp/</p>

<p>専門家の評価 (推薦度)</p>	<p>薦めたい</p>
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■目標設定を明確にし実施記録により、行動の定着を測る行動変容を重視したプログラムである。その結果、介護予防事業参加者からの新規認定者は無く、基本チェックリストの維持改善率は 100%と高い効果を示している。</p> <p>■担当保健師 1 名の小さな自治体にもかかわらず、特に対象者の把握とアウトカム指標の目標設定と到達確認等、きちんと行われている。</p>	

整理番号：1222

中野市	
運動器機能向上事業	
通称：元氣もりもり教室	
〒383-0021 長野県中野市西一丁目1番7号 TEL：0269-22-2111(366) FAX：0269-22-2295 URL：http://www.city.nakano.jp	
人口：47,946人（内、高齢者人口：11,577人 高齢者：24.15%） 保健師数：20人（内、介護予防担当の保健師数：3人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目：運動器の機能向上、
取り組みをするに至った背景	H18年の介護保険法改正当時、生活機能評価の結果対象となった人への介護予防のための即時的対応の必要性を感じていた。また、同時期に市内に民間の健康運動施設の営業が始まり、事業の目的に沿った内容を提供できる設備の条件も整っていたことから、従来の介護予防事業を再編し今事業を開始するに至った。
取り組みのねらい・目標	ねらい：要介護状態の発生を出来る限り防ぎ、高齢者の自立支援を図る。 数値目標：H19の教室参加群と不参加群では介護認定率に大きな差がある事が検証された。教室参加群の介護認定率を4.0%以下で維持すると共に、市全体の介護認定率を維持する。
実施内容	市内の健康運動施設を利用し、10人程度のグループで週1回3ヶ月を1コース（一人当たり12回）として実施。健康運動指導士、理学療法士の指導を組み入れながら（業務委託）個々の支援プログラムにより、マシン使用の筋力トレーニングと床上げ式プールでの水中運動を組合わせて実施している。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	各家庭までの送迎をする。
関与している者	保健師、看護師、理学療法士、栄養士・管理栄養士、
協力機関	医療機関、民間企業、シルバー人材センター、
予算額	円
他事業との連携	連携あり（特定健診、保健指導等保健事業で事業の啓発をし、また地域包括支援センターへ対象者の紹介がある。）
予防給付との連続性	連続性なし

うまくいっている点・アピールしたい点	
配慮した安全管理	
達成度や成果などの評価	H19 教室参加者の介護人定率：1年後に4.0%であり1年半後も維持している。
今後の課題	前年参加者は特定高齢者となっても当該年度の参加対象とせず2年後からは対象にしている。新規対象者の参加を増やしたいと考えた場合、参加経験者には別のフォロー教室を検討していく必要がある。また、教室参加の意思はないが特定高齢者である以上訪問等別の方法で介護予防を行っていく必要がある。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■市内の民間の健康運動施設の営業開始という地域資源を活用しながら、効果的な事業を展開した点が評価される。</p>	

整理番号：1338

香川県善通寺市	
地域支援事業 介護予防特定高齢者・介護予防一般高齢者施策 「認知症予防・支援（その他のプログラム）」	
通称：脳の健康教室	
〒765-0013 香川県善通寺市文京町2丁目1-4 TEL：0887-63-6364 FAX：0887-63-3778 URL：Copyright (C) 2010Zentsuji-cityallrightsreserved.	
人口：34,663人（内、高齢者人口：8,598人 高齢者：24.80%） 保健師数：13人（内、介護予防担当の保健師数：2人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目： 栄養改善、 その他（「認知症予防・支援」を、主として対象としている。）
取り組みをするに至った背景	当市では高齢化率が毎年0.4%程度増加しており、認知症支援への取り組みが益々重要になってくると感じていた。そんな中、NHKでも取り上げられ効果が実証されている公文の「脳の健康教室」を取り入れることとした。くもん学習療法センターの方の来所によりノウハウを学び、教室開催に至った。
取り組みのねらい・目標	①教室参加者のMMSE平均得点が上昇する。②教室参加者の70%以上の人に、生活において何らかの変化が見られる。（生活に張りができる・物忘れが少なくなるetc・・・） ③教室参加者の80%以上の人に、満足してもらえる教室にする。
実施内容	半年間週1回教室に通ってもらい、音読と計算を中心とする教材を用いた学習を学習サポーター（介護予防サポーターの委嘱を受け、学習サポーターとしての養成研修を修了した者）のサポートにより実施する。更に学習前後には人とのコミュニケーションを図り、自宅においても約10分程度の学習を勧めることで脳を鍛える生活習慣を身に付けてもらっている。現在、12名定員×3グループで実施しており、2グループは送迎付の主として特定高齢者対象、1グループは自分で通える一般高齢者を対象としている。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	全面的に委託している
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	・認知症予防・支援への参加が望ましい特定高齢者に、案内状を個別郵送している。 ・一般高齢者に対し、広報掲載・ポスター掲示・各公民館等にチラシの配置を行っている。
関与している者	保健師、社会福祉士、栄養士・管理栄養士、介護支援専門員、高齢一般ボランティア（65歳以上）、若年一般ボランティア（65歳未満）、事務職、その他（運転手）
協力機関	社会福祉協議会、民間企業、シルバー人材センター、民生委員、食生活改善推進員、住民の地区組織、
予算額	2,180,000円

他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	・教室での学習前後には、交流を深めるために季節の話題や手遊びを交えながら、懐かしい童謡や演歌を歌うといった時間を設けている。殆どの参加者が、この時間を心待ちにしている。・学習サポーターにとっても、参加者の喜ばれる姿が励みになったり、逆に参加者から学ぶ事も多く、張り合いになっているようである。
配慮した安全管理	教室参加者の留意事項（身体状況・認知機能の程度・性格等）をスタッフ間で共有し、事故の無いよう努めている。
達成度や成果などの評価	・H20年度、基本チェックリストでは約9割の方が維持・改善しており、主観的健康観では約3/4の方が維持・改善している。・H20年度のMMSE得点は全体で見れば極わずかな上昇に留まったが、学習開始前の点数が低い方ほど終了時の点数が著しく上昇している。・友達ができて世間が広がった・買い物の時、大体の概算ができるようになった等の生活の中でも多くの効果をもたらしている。・H20年度の参加者の、90%以上の方に満足してもらえる教室となった。
今後の課題	・新規参加者が減少しており、運営や周知について見直す必要がある。・教室終了後のフォローができていない。
取り組みに関するホームページ	作成中

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■認知症予防・支援に関して、公文の「脳の健康教育」等を活用するなどプログラムを工夫しており、認知機能評価 (MMSE)等の評価も実施している点で優れている。</p>	

整理番号：1398	
鹿児島県日置市	
特定高齢者の通所型運動機能向上プログラム	
通称：いつまでも元気教室	
〒899-2592 鹿児島県日置市伊集院町郡1丁目100番 TEL：099-273-2111 FAX：099-273-0018 URL：http://www.city.hioki.kagoshima.jp/	
人口：51,614人（内、高齢者人口：14,804人 高齢者：28.68%） 保健師数：17人（内、介護予防担当の保健師数：4人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目：運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、その他（うつや閉じこもり予防の必要な方には、教室の中で共通認識をもって支援している）
取り組みをするに至った背景	国の基準に基づいて実施しているが、日置市の高齢化率は28%を越えており、要介護認定者も20%近い状況で、少しでも介護認定者の割合を減少するために特定高齢者施策に取り組んでいる。
取り組みのねらい・目標	・介護認定者割合の減少 ・目標値：65歳以上の人口の3%≒440人
実施内容	日置市内を2地域に分け、保健センターや体育館を拠点に行った。毎週1回実施の期間は3ヶ月間で、合計12回コース。会場まで来ることができない人には送迎を行う。1回2時間程度で、毎回茶話会も行い、運動のみでなく、歯科衛生士や栄養士の話も交え、楽しみながら参加出来るように工夫している。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	全面的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	民生委員や在宅介護支援センターより虚弱な高齢者の情報をもらい、全戸訪問を行った。結果報告会の際に特定高齢者には参加勧奨をするが、その際教室の写真等を使い、実施状況をわかりやすくした。
関与している者	保健師、看護師、社会福祉士、栄養士・管理栄養士、介護支援専門員、事務職、
協力機関	都道府県、他の市町村、栄養士会、民間企業、民生委員、
予算額	2,940,000円
他事業との連携	連携あり（介護予防運動教室(特定高齢者修了者フォロー運動教室)や一般高齢者運動教室等の案内）
予防給付との連続性	連続性あり（参加者で介護認定の必要性が出てきた方には、介護申請を検討。）

うまくいっている点・アピールしたい点	参加者同士の交流を大事にするため、茶話会や自己紹介などは必ずしている。また、運動指導士との個人面談を大切にし、一人一人にあった目標設定を行っている。行きたいけど会場までこれないという人が多い為、送迎をする。
配慮した安全管理	スタッフや補助員の数を充実して転倒など事故防止に努めている。また、看護師を必ず従事スタッフに複数入れ、毎回実施前に血圧測定や健康チェックを行い、健康チェック後、運動教室終了後にスタッフミーティングを行っている。
達成度や成果などの評価	最終回で、事業に参加してということ事で事業のまとめをしたところ、運動器の機能向上を実感した人(肩が上がるようになった・歩き方が早くなった)も多いが、歩く不安がなくなった、人と笑いながら楽しく運動ができたことが良かった、自宅で運動する習慣がついた、など精神的な充実を感じている人が多かった。アウトカム指標は現在実施中。
今後の課題	特定高齢者に決定されたのは約 130 人いるがその中で介護予防事業に参加したのは 40 人程度と、事業参加率が低い。また、特定高齢者候補者が生活機能評価を受診する率も低い為、この両方を引き上げていくことが課題。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p>	

整理番号：1704

熊本県山鹿市	
特定高齢者を対象とした介護予防通所事業	
通称：温泉わくわくクラブ	
〒861-0531 熊本県山鹿市中 578 TEL：0968-43-1077 FAX：0968-43-1164 URL：http://www.city.yamaga.kumamoto.jp	
人口：57,900人（内、高齢者人口：17,145人 高齢者：29.61%） 保健師数：22人（内、介護予防担当の保健師数：2人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目： 運動器の機能向上、 栄養改善、 口腔機能の向上、
取り組みをするに至った背景	利用者の生活機能の維持・向上の観点から「運動器の機能向上」「口腔機能の向上」「栄養改善」の複合のプログラムを実施し、個々の高齢者のニーズに応じてサービスが提供できるようにしている。また、市内の温泉旅館や温泉施設を利用することで、温泉に入りながらの運動を取り入れることができ、利用者も楽しみを持ちながら参加できるなど、利用者の意欲の向上を図るなどしている。
取り組みのねらい・目標	特定高齢者の通所事業は、3ヶ月を1クールとして実施している。複合プログラムで実施しているが、介護予防の必要性や家庭でできる運動の習得を学ぶ機会として多くの高齢者に参加していただきたいと思う。
実施内容	特定高齢者に対し、週に1回全12回（3ヶ月）通っていただき、運動・栄養・口腔のプログラムを実施してもらう。1回目と11回目に体力測定と理学療法士の評価を実施し個別の評価を行っている。実施の内容については、事業所に委託し運動指導士による筋力トレーニングやタオル体操、栄養士による栄養指導、歯科衛生士による口腔の指導が行われている。また、実施にはサポーターの支援をうけている。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	仲間がいる方が参加しやすいので、参加者の地域をよせたり、参加者から紹介をしてもらったりしている。 あらゆる機会に基本チェックリストを実施し、該当する人に参加の案内をするが、このときに事業実施の様子のビデオや写真をのせた資料を使うなど、イメージができ参加をしてみたいと思うような工夫をしている。
関与している者	保健師、看護師、理学療法士、栄養士・管理栄養士、高齢一般ボランティア（65歳以上）、若年一般ボランティア（65歳未満）、その他（運動指導士）
協力機関	都道府県、社会福祉協議会、大学・研究機関、医療機関、医師会、歯科医師会、民間企業、シルバー人材センター、民生委員、ボランティア団体、その他（地域リハビリテーション広域支援センター）

予算額	24,937,000 円
他事業との連携	連携あり (65・70・75歳の介護予防教室で基本チェックリスト・体力測定を行い、該当する方に温泉わくわくクラブの参加を勧めている。)
予防給付との連続性	連続性あり (一般・特定・予防給付のどの状態であっても、介護予防ファイルを活用し、介護予防に取り組んでいる。)
うまくいっている点・アピールしたい点	
配慮した安全管理	温泉施設での実施のため、施設内の移動や入浴時の転倒や事故防止の安全管理について、スタッフやボランティアにも周知している。
達成度や成果などの評価	主観的健康度・基本チェックリストの得点により、維持改善率をみているが、改善がみられている。 介護予防事業の啓発や関係機関との連携を図ることで、参加者数の増加がみられる。
今後の課題	この事業は、特定高齢者を対象とし、3ヶ月を1クールとして実施しているが、参加者がとても楽しかった・元気になったから卒業したくない・終わったらどこにも行くところがないなど、通所事業に依存してしまう傾向がみられる。事業に参加することで家庭での運動習慣の獲得をしてもらい、終了後は介護予防ファイルを活用してもらおう。また、地域のサロンを紹介したり、サロンに参加をしている場合はサロンで介護予防ファイルの活用を勧めていくなど、事業終了後のフォローを充実させていく必要がある。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■温泉旅館を利用している点がユニーク。協力・共同機関も多い。</p>	

整理番号：101	
兵庫県美方郡新温泉町	
介護予防特定高齢者事業	
通称：おたっしゃクラブ	
〒669-6792 兵庫県新温泉町浜坂 2673-1 TEL：0796-82-5623 FAX：0796-82-2970 URL：http://www.town.shinonsen.hyogo.jp/	
人口：17,176人（内、高齢者人口：5,345人 高齢者：31.12%） 保健師数：1人（内、介護予防担当の保健師数：1人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目：運動器の機能向上、口腔機能の向上、（運動と口腔機能向上を組み合わせた複合プログラム）
取り組みをするに至った背景	老人保健事業で行なわれていたA型機能訓練事業をH18年介護保険法改正により、介護予防事業の中の介護予防特定高齢者事業に移行し、保健師、包括支援センターと協働で実施。
取り組みのねらい・目標	生活機能評価を健診と一体的に行い、特定高齢者を把握、訪問による呼びかけで全高齢者の5%を目標とした。虚弱高齢者に対して事業に参加することで口腔ケアや体操習慣を身につけてもらい、継続することで要支援や要介護になることを予防、遅らせる事を目的とした。
実施内容	H18年度より町内2か所の保健施設で運動機能・口腔機能向上プログラムを実施。1回2時間程度、月3回の12回を1クールとし、4・8・11月を開始月として栄養講座、認知症の話等ミニ講座も組み入れて行った。特定高齢者の把握やプランは包括で行い、実施は保健師主体で行っていたが、H20年度より実施主体も包括支援センターに移り、町内1か所とし、3ヶ月12回を1クールとし、同メニューで20年度は1クール、21年度は2クール行った。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	生活機能評価を特定健診と一体的に行っている為、特定高齢者に決定した方は比較的元気な方が多く、お誘いしても参加へつながらない。地区訪問時やポピレーション時に簡易版チェックリストを行い虚弱高齢者に対して健診を受ける事とを勧めている。保健師と連携をとり、把握に努めている。介護認定非該当の方にも参加を呼びかけている。
関与している者	医師、保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、栄養士・管理栄養士、介護支援専門員、事務職、その他（歯科衛生士）
協力機関	都道府県、医療機関、医師会、歯科医師会、栄養士会、シルバー人材センター、
予算額	2,423,000円

他事業との連携	連携あり（生涯教育に関する事業への勧めとして公民館活動の高齢者大学への入会、いきいきサロンの紹介等行っている。）
予防給付との連続性	連続性あり（終了後に必要な方には、介護申請を行い福祉用具の購入やリハビリ指導、住宅改修等行っている。）
うまくいっている点・アピールしたい点	一般の虚弱高齢者と一緒に行うことで、人も集まり、名札を付けることで名前を呼びながら一人ではできないボール投げ、足での輸送等声を出しながら行い交流を図った。全体の体操後、小グループに別れ個別プログラムを行っているが人のメニューも一緒に行う事で機能も向上、又、グループになることで元気な人が出来ない人の世話をしたりと仲間意識も芽生えた。当初水分補給のお茶は持参としたが今は高齢者福祉センターで準備するようにしている。
配慮した安全管理	安全管理の為のマニュアルを作成し速やかに対応できるようにしている。
達成度や成果などの評価	平成18年度参加者数47名。19年度参加者数54名。20年度14名1クールのみ。21年度36名（内一般11名）2クール H20年度新規認定者数85人、参加率は16%。主観的健康感は43%維持改善。健診と一体的に生活機能評価を行い特定高齢者を訪問、介護予防ケアマネジメント行い保健師、主治医とも連携取りながら事業実施した。
今後の課題	特定高齢者となっても参加につながらない事もあり、介護予防のアピール不足を感じている。また、事業終了後に出ていく所もなく、機能が落ちていく人もおられるので継続してフォローしていけるような体制づくりが必要。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価（推薦度）	可能であれば薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p>	

整理番号：388

香川県宇多津町	
運動器の機能向上を中心とした特定高齢者の介護予防の取り組み	
通称：いきいきひまわり教室	
〒769-0292 香川県綾歌郡宇多津町 1881 番地 TEL：0877-49-8740 FAX：0877-49-8837 URL：http://www.town.utazu.kagawa.jp	
人口：17,286人（内、高齢者人口：2,916人 高齢者：16.87%） 保健師数：4人（内、介護予防担当の保健師数：1人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目：運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、その他（虚弱高齢者）
取り組みをするに至った背景	介護予防事業として平成18年度から取り組み。平成18年度以前から、高齢者対策として運動教室に取り組んでいた事業を介護予防のマニュアルにそって見直して実施。運動器の機能向上を中心として口腔機能の改善、栄養改善などの内容も盛り込んで実施。3ヵ月を1クールとして年間を通じて、4回開催。健康運動指導士、健康運動実践指導者、歯科衛生士が従事。
取り組みのねらい・目標	1教室20名
実施内容	
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	対象者に対するダイレクトメール。申し込みに返信用封筒を入れる。電話、訪問による声かけ。希望者にはタクシーでの送迎有り。参加費無料
関与している者	保健師、看護師、社会福祉士、介護支援専門員、事務職、その他（健康運動指導士、健康運動実践士、歯科衛生士）
協力機関	
予算額	2,105,775円
他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性なし

うまくいっている点・アピールしたい点	タクシーの送迎により参加しやすい。教室修了後、体力に見合う他の健康教室へ勧誘して、運動習慣の継続性を図る。特に後期高齢者を対象とした運動教室もあり、無理なく継続できる。
配慮した安全管理	申請の際に、体調についての自己申告してもらう。緊急時連絡先を申し込みの際に記入してもらう。傷害保険に加入。
達成度や成果などの評価	主観的健康感参加者ほぼすべてにおいて、向上している。
今後の課題	通所型介護予防事業の委託先が限定される（1ヵ所のみ）。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	可能であれば薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p>	

整理番号：397

宮城県多賀城市	
転倒予防教室	
通称：なし	
〒985-8531 宮城県多賀城市中央2丁目1番1号 TEL：022-368-1141 FAX：022-309-1377 URL：tagajo@city.tagajo.miyagi.jp	
人口：62,861人（内、高齢者人口：11,010人 高齢者：17.51%） 保健師数：12人（内、介護予防担当の保健師数：3人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目： 運動器の機能向上、
取り組みをするに至った背景	平成18年度介護保険改正により、地域支援事業の一環として事業化された。
取り組みのねらい・目標	
実施内容	・ 血圧測定など健康チェック、体力測定（事前・事後）、筋力、柔軟性、バランス運動、ボール、リズム体操、リラクゼーション、学習の時間、グループワークなど ・ 2コース実施。全13回（週に1回程度）、約3ヶ月。教室は約2時間。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	対象者である特定高齢者にチラシ等を配布するとともに、地域包括支援センター職員を通じて意向調査、働きかけを行っている。
関与している者	保健師、看護師、理学療法士、社会福祉士、介護支援専門員、高齢一般ボランティア（65歳以上）、若年一般ボランティア（65歳未満）、その他（健康運動指導士、運動補助員）
協力機関	民間企業、ボランティア団体、
予算額	943,000 円
他事業との連携	連携あり（介護予防サポーター養成講座）
予防給付との連続性	連続性なし

うまくいっている点・アピールしたい点	教室終了後に自主グループを結成し、運動を継続している。自主グループは、介護予防サポーターと協働で行い、市が支援している。
配慮した安全管理	看護職員等の医療従事者を配置している。また、教室開始前後に血圧測定等の健康チェックを行っている。
達成度や成果などの評価	体力測定結果が維持・向上した人の割合が 85. 2%、基本チェックリストの運動器の機能が維持・向上した人の割合が 96. 7%だった。
今後の課題	教室の予定対象者数より、参加人数が少ない。教室に興味を持つような資料の作成をし、参加に興味を持てるよう工夫していきたい。教室修了者に運動の意識を低下させないための支援が必要であり OB 会の支援とともに一般高齢者施策への参加等につながられるようにしていきたい。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	可能であれば薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p>	

整理番号：441	
山口県山口市	
山口市特定通所型介護予防事業	
通称：	
〒753-8650 山口県山口市亀山町2番1号 TEL：083-934-2758 FAX：083-922-3113 URL：http://www.city.yamaguchi.lg.jp/	
人口：188,869人（内、高齢者人口：42,621人 高齢者：22.57%） 保健師数：48人（内、介護予防担当の保健師数：19人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目：運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、
取り組みをするに至った背景	平成18年度介護保険法改正に伴い、本市では地域支援事業の一環として特定高齢者に対する通所型介護予防事業として事業化された。
取り組みのねらい・目標	・ねらい：特定高齢者として決定された方を通所型介護予防事業に参加させることで、要介護認定者を減少させる ・数値目標：特定通所型介護予防事業参加者数合計年間100人
実施内容	市内11箇所の介護保険関連施設を拠点に特定通所型介護予防事業を行った。1日当たり2時間以上を標準とし、毎週実施した。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	全面的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	生活機能評価により特定高齢者に該当した高齢者に対し、訪問等の手段を用いて介護予防事業の重要性を説明し、事業への参加をお願いしている。
関与している者	保健師、看護師、理学療法士、介護福祉士、栄養士・管理栄養士、事務職、その他（生活相談員）
協力機関	
予算額	21,770,000円
他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性あり（特定高齢者が要支援1・2になった場合、同じ場所で予防給付のサービスが受けられる。）
うまくいっている点・アピールしたい点	

配慮した安全管理	毎年度、委託先法人から「安全管理マニュアル」を作成させ、有事に際して速やかに対応できる体制を整えている。
達成度や成果などの評価	平成 20 年度特定通所型介護予防事業利用者のうち要介護認定者に移行していない人の割合は、87. 6%であり成果はあがっています。
今後の課題	特定高齢者の把握からサービス提供までにかかる人件費をはじめとする経費がかかりすぎるものが課題である。
取り組みに関するホームページ	http://www.city.yamaguchi.lg.jp/dannai/soshiki/kenkoufukushi/kourei/tokuteitsusho.htm

専門家の評価 (推薦度)	可能であれば薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p>	

整理番号：492	
山梨県笛吹市	
通所型介護予防事業 口腔機能向上事業	
通称：かむかむ塾	
〒406-0031 山梨県笛吹市石和町市部 800（石和保健センター内） TEL：055-261-1902 FAX：055-262-1318 URL：http://www.city.fuefuki.yamanashi.jp/	
人口：72,259人（内、高齢者人口：16,657人 高齢者：23.05%） 保健師数：26人（内、介護予防担当の保健師数：3人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目： 口腔機能の向上、
取り組みをするに至った背景	平成18年の介護保険法の改正に伴って介護予防事業として実施。
取り組みのねらい・目標	介護予防事業の一環として実施。平成21年度の実施目標は10回、参加延べ人数1750人（3事業あわせて）と目標としている。
実施内容	特定高齢者把握事業により、把握された特定高齢者に対して、ケアプランをたて、事業への参加を勧めた。歯科衛生士による個別のアセスメントや指導を行い口腔機能の向上を目指した。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	事業の説明をわかりやすくした。また、開催の時期を農繁期を避けるように配慮した。平成21年度については、ケアプランのためのアセスメント健診の結果説明会と一緒にいき、参加者の利便性を考慮した。検診の会場や、地域の集まりでもPRした。
関与している者	保健師、看護師、その他（歯科衛生士会、シルバー人材センター（送迎））
協力機関	シルバー人材センター、その他（歯科衛生士会）
予算額	891,000円
他事業との連携	連携あり（通所型介護予防事業の他の教室（運動器の機能向上、栄養改善。））
予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	覚えやすいように「かむかむ塾」と愛称をつけた。

配慮した安全管理	看護職員を雇い上げ、緊急時に対応できるようにした。また、ケアプランの作成時に既往歴などを聞き、低血糖症状にも対応できるようにブドウ糖を持参してもらった。水分補給をするように声かけを行った。
達成度や成果などの評価	参加者及び終了継続状況については38名中、38名が終了となった。主観的健康観については、38名中維持改善した人が21名いた。基本チェックリストの状況についても維持改善できたと答えるものは28名いた。 また、特定高齢者から要支援要介護状態に移行した人は0名であった。
今後の課題	特定高齢者把握事業との関連で、チェックリストを本人の主観でつけているので付け間違いが多く、特定高齢者でない高齢者が選定されている事がある。本当の特定高齢者を把握するために工夫が必要。現在健診の受診者を集団健診に限っているが、個別健診を導入したい勝者を増やしていく事が必要。 運動器に比べて必要性をあまり感じてない人が多い。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	可能であれば薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■ 口腔機能の向上に特化した事業例である。特定高齢者の中から要介護状態へと移行した者は0名と効果が高いプログラムと考えられる。</p>	

整理番号：639	
新潟県佐渡市	
通所型介護予防教室（主に特定高齢者）	
通称：お達者教室	
〒952-1292 新潟県佐渡市千種 232 番地 TEL：0259-63-3790 FAX：0259-63-5121 URL：http://www.city.sado.niigata.jp/	
人口：65,055人（内、高齢者人口：23,551人 高齢者：36.20%） 保健師数：27人（内、介護予防担当の保健師数：20人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目：運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、
取り組みをするに至った背景	平成18年度介護保険法の改正により特定高齢者通所型介護予防事業として事業化、委託業者もない中、直営で研修・マニュアル等を参考に事業実施した。
取り組みのねらい・目標	・生活機能の改善率80% 運動機能の向上と運動習慣の定着を図る行動範囲を拡大し「元気で長生き」へむすびつける・低栄養状態の早期発見と早期対応を図る・さまざまな食品をとる・食事づくりの役割を持ち楽しく食事する・口の中・歯の大切さがわかる・口腔機能に関心を持ち自ら手入れができる等を目標としている
実施内容	・市内4エリアで実施。地区の状況に合わせた内容で実施している。直営での実施はマニュアル内容のみでなく、従来の保健師、栄養士の健康教育を集結させた事業となっており、参加者からは好評を得ている。当初は直営のみであったが、平成20年度は委託事業所が研修の形で市の事業に参加し委託事業所として運営できるようになった。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	当初から数年、市スタッフと地域包括支援センター職員による対象者選定を実施した。
関与している者	医師、保健師、看護師、理学療法士、社会福祉士、栄養士・管理栄養士、介護支援専門員、事務職、
協力機関	都道府県、社会福祉協議会、医療機関、医師会、歯科医師会、栄養士会、シルバー人材センター、食生活改善推進員、
予算額	9,579,000円
他事業との連携	連携なし

予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	・頑張りシートによるやる気の引き出し・送迎対応等
配慮した安全管理	健康チェックによる体調管理の実施。委託事業所からは安全管理マニュアルの提出により安全管理体制の確認を行っている
達成度や成果などの評価	・実施には多くのマンパワーを必要とするため中央開催となっている。事業として実施するには開催を高齢者の近い会場で実施したいが実施できない状況にある。
今後の課題	・実施には多くのマンパワーを必要とするため中央開催となっている。事業として実施するには開催を高齢者の近い会場で実施したいが実施できない状況にある。
取り組みに関するホームページ	http://www.city.sado.niigata.jp/

専門家の評価 (推薦度)	可能であれば薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p>	

整理番号：724

江戸川区	
熟年口腔ケアセミナー事業	
通称：	
〒132-8501 東京都江戸川区中央 1-4-1 江戸川区役所 TEL：03-5662-0794 FAX：03-5663-5172 URL：http://www.city.edogawa.tokyo.jp/	
人口：675,500人（内、高齢者人口：117,215人 高齢者：17.35%） 保健師数：70人（内、介護予防担当の保健師数：2人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目： 口腔機能の向上、
取り組みをするに至った背景	生活機能評価を実施した結果、口腔機能の低下が見られる高齢者数が多かったため、口腔機能向上に関する事業の必要性を感じた。 江戸川区歯科医師会に、事業委託について相談したところ、了解が得られたため、事業開始となった。
取り組みのねらい・目標	・ねらい：介護予防を目的として、健康教育を行う ・数値目標：事業定員である180人
実施内容	全2回のプログラムを、区内6ヶ所で行った。対象者は、特定高齢者候補者に対し、介護予防相談会を実施して、個別面接を行う中で、事業紹介をした。 1日目に歯科医師による講話、歯科衛生士による実技・話を2日目に歯科衛生士による効果測定、話を行った。 終了者には、健口体操等の継続を勧めている。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	全面的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	介護予防相談会に歯科医師、歯科衛生士が参加し、事業内容の説明を行っている。
関与している者	保健師、事務職、その他（歯科医師、歯科衛生士が事業に従事している。 行政側として、保健師、事務職が関わっている。）
協力機関	歯科医師会、
予算額	4,035,000円
他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性なし

うまくいっている点・アピールしたい点	参加者が、個別に歯科医師や歯科衛生士に相談をしたり、口腔内を診てもらい、アドバイスを受けることができる。自宅で継続できる様々な口腔に関する体操を指導している。また、口腔に関するレクリエーションを行うことにより、参加者同士の交流を図ることもできる。
配慮した安全管理	区職員も必ず立ち会うことにより、歯科医師会と連携を図り、速やかに対応できる体制を整えている。
達成度や成果などの評価	1日目に指導した各種体操を実践してきているため、反復唾液嚥下テスト、唾液浸潤度検査等、いずれも効果が出ている。
今後の課題	今年度は、参加希望者が著しく増加し、参加者の待機時間が長くなってしまった。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	可能であれば薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■ 歯科医師会と協力した、口腔機能向上を目的とした事業である。口腔機能向上にかんする普及啓発プログラムとして、検討の価値があるのではないかと思われる。</p>	

整理番号：942

秋田県大仙市	
通所型介護予防事業	
通称：まめまめ教室	
〒014-8601 秋田県大仙市大曲花園町1番1号 TEL：0187-63-1111 FAX：0187-63-5190 URL：http://www.city.daisen.akita.jp/	
人口：92,224人（内、高齢者人口：28,124人 高齢者：30.50%） 保健師数：31人（内、介護予防担当の保健師数：4人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目：運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、
取り組みをするに至った背景	特定高齢者事業として2006年度より運動器の機能向上事業を実施しているが、自前ではマンパワーの不足により実施困難であるため、マシン等設備や専門職員が整っている事業所に委託し、実施に至っている。
取り組みのねらい・目標	ねらい：要支援・要介護状態になることを予防するとともに、日常生活において介護予防を意識させ、行動変容を促すことにより、QOLの向上を図ること。 数値目標：参加実人数90名
実施内容	市内の事業所に実施を委託し、1グループ10人程度の参加者に対し、送迎付きで実施している。なお、2008年度より栄養改善及び口腔機能向上のプログラムを実施している。 ・単独型：3ヶ月12回の運動器の機能向上の教室 ・混合型：4ヶ月16回の運動器の機能向上及び口腔機能向上の教室 ・混合型：6ヶ月16回の運動器の機能向上及び栄養改善の教室
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	全面的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	・交通の便が良くないため、送迎により参加しやすい体制を整えている。
関与している者	保健師、看護師、介護福祉士、栄養士・管理栄養士、あん摩・マッサージ師、柔道整復師、事務職、
協力機関	大学・研究機関、医療機関、医師会、
予算額	10,020,000円
他事業との連携	連携なし

予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	<ul style="list-style-type: none"> ・はげみ表を作成し、教室実施期間中はもちろんのこと、終了後も継続して自宅でできるように工夫している。 ・本市で研究協力し、実証されている介護予防プログラム「テイクテンプログラム(運動と栄養)」を活用し教室を実施している。
配慮した安全管理	<ul style="list-style-type: none"> ・事故発生時の対応も含めた安全管理マニュアルを各委託事業所ごとに整備している。 ・プログラムを安全に実施するために、看護職員等を毎回配属している。
達成度や成果などの評価	<p>〈2008年度評価〉</p> <p>①事業参加者割合(達成率)91.0%、事業修了者割合(達成率)96.7% 9割を超えており、十分に目標を達成している。</p> <p>②QOL指標維持改善者割合(達成率)81.3%、生活機能維持改善者割合(達成率)70.3% 主観的健康感維持改善者割合(達成率)74.7%</p>
今後の課題	地域により参加率に差があるため、PR方法や呼びかけに工夫が必要である。また、自宅で継続できるよう更なるセルフプログラムの充実が必要である。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価(推薦度)	可能であれば薦めたい
<p>**** 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ****</p>	

整理番号：1327

長野県飯田市	
特定高齢介護予防事業	
通称：ほいほい呼ぼう教室	
〒395-0031 長野県飯田市銀座3丁目7番地 TEL：0265-56-1587 FAX：0265-56-5505 URL：http://www.city.iida.lg.jp/iidaspypher/www/normal-top.jsp	
人口：105,867人（内、高齢者人口：29,638人 高齢者：28.00%） 保健師数：28人（内、介護予防担当の保健師数：1人）	
取り組みの種類	5. 通所型介護予防のための取り組み 対象とする予防項目：運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、（チェックリストと医師の診断を参考に対象者を地域包括が決定する。）
取り組みをするに至った背景	当市は、介護認定出現率が高率であり、特に他市に比較して介護度の低い要支援・要介護1の割合が高い。原因疾患は廃用症候群筋骨格系疾患が多いため運動機能向上のための健脚大学を大学研究室と平成16年度より共同で実施していた。18年度、地域支援事業が始まったため新規教室は特定高齢者介護予防事業に移行し実施している。
取り組みのねらい・目標	特定高齢者が、要支援・要介護状態にならないよう予防教室を実施。 数値目標は事業参加者が要支援要介護状態とならなかった割合・特定高齢者で事業に参加した人の割合。
実施内容	後期高齢者健診や地域包括等で把握した特定高齢者に対し予防教室を実施。1クールが毎週1回3か月間。9事業所等に委託または直営手で19教室開催した。参加しやすいよう送迎付で行っている。内容は運動機能の向上を中心に栄養改善と口腔ケアも取り入れている。効果判定のため事業の前・中・後に体力測定等を実施している。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	教室数を拡大し特定高齢者となった時点でなるべく早期に教室に参加できるようにした。特定高齢者の把握が不十分なため、市の広報にチェックリストを掲載し本人・家族からの希望が出るようにした。当市では把握事業を特定健診と同時実施していない。以前は同時に行っていたが候補者が多数把握されても事業に参加する方がわずかであったため後期高齢者健診とのみ同時実施している。
関与している者	医師、保健師、看護師、理学療法士、社会福祉士、介護福祉士、栄養士・管理栄養士、柔道整復師、高齢一般ボランティア（65歳以上）、若年一般ボランティア（65歳未満）、事務職、その他（健康運動指導士・歯科衛生士）
協力機関	社会福祉協議会、医療機関、医師会、歯科医師会、栄養士会、介護サービス事業、民間企業、民生委員、NPO、住民の地区組織、ボランティア団体、

予算額	18,009,000 円
他事業との連携	連携あり（身体状況等で一般高齢者介護予防事業に参加できなくなった高齢者についてチェックリストを実施し特定高齢者事業に移行する。）
予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	・教室修了者に対しフォロー教室を実施して、要支援、介護状態にならないようにした。
配慮した安全管理	教室の前後に看護師の健康チェックを行う。 教室参加者に保険加入。
達成度や成果などの評価	・特定高齢者に決定された高齢者のうち事業に参加した高齢者の割合 66% ・事業参加者が一年後要支援・要介護状態にならなかった割合 91.1%
今後の課題	特定高齢者の把握が困難である。特定健診等と同時実施すれば把握数は多くできるが実際に参加に結びつくのは少ない。（全国的に） 事業修了者のフォローをどうするか。受け皿がないと
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	可能であれば薦めたい
<p>**** 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ****</p>	

6. その他の取り組み

整理番号：135	
北海道今金町	
介護予防一般高齢者施策 介護予防教室	
通称：いきいき元気塾	
〒049-4308 北海道瀬棚郡今金町字今金 17 番地の 2 TEL：0137-82-2780 FAX：0137-82-3867 URL：http://www.town.imakane.lg.jp/	
人口：6,202 人（内、高齢者人口：2,017 人 高齢者：32.52%） 保健師数：5 人（内、介護予防担当の保健師数：1 人）	
取り組みの種類	8. 一般高齢者や特定高齢者と対象とした取り組み以外の取り組み（地区会館等に出向き「運動器」、「口腔機能」を中心とした地域密着型の介護予防教室の展開。同時に特定高齢者の把握を行う。）
取り組みをするに至った背景	当事業開始前までは町内 3 箇所の温泉施設を活用した介護予防事業「あったかサロン友・悠・湯」を実施していたが、より細かな地区に密着した介入を行うことで、多くの方が参加しやすい環境づくりと、新たな予防の視点を啓発するため。
取り組みのねらい・目標	予防の啓発のため、主要な 11 地区会館に 3 年間ですべて事業展開すること。
実施内容	各地区につき、約 2 週間おきに 3 回の教室を実施。①「運動器」：委託作業療法士による効果的なストレッチや筋力トレーニングや講話の実施。痛み等気になる方には個別機能評価を行う。②「口腔機能」：委託言語聴覚士による「元気はお口から・食べることの楽しさ」の講話や口腔機能向上につながる体操や発声練習の実施。嚥下機能等気になる方には個別機能評価を行う。また歯科衛生士による口腔保清や発声練習他講話と実技を実施。その他、包括職員による認知症や季節的なもの（例：冬にはインフルエンザ関連）の講話を行う。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	町内会役員や老人クラブへの依頼や事前説明
関与している者	保健師、作業療法士、社会福祉士、栄養士・管理栄養士、事務職、その他（委託言語聴覚士・委託作業療法士・歯科衛生士）
協力機関	都道府県、社会福祉協議会、NPO、住民の地区組織、
予算額	600,000 円
他事業との連携	連携あり（この調査の取り組み①「すえひろクラブ」と、取り組み③「いきいき元気クラブ」）

予防給付との連続性	連続性あり（事業時の様子や等により予防給付が必要な場合は要介護認定等の支援を地域包括支援センターが行う。）
うまくいっている点・アピールしたい点	「いきいき元気塾ノート」の配布→資料が保存、自宅での体操等を行ったかの有無の記載。修了証書の授与。
配慮した安全管理	事業実施前のバイタルチェックや都度の水分補給並びに運動器メニュー実施時に無理をしないことの都度の声かけと見守りの実施。
達成度や成果などの評価	主観的評価:①地域に密着した事業展開を行うことで信頼関係の構築と地域包括支援センターが相談先として明確になってきたこと。②別の事業への繋ぎや訪問等の継続支援が必要な方の掘り起しができたこと。
今後の課題	当事業で啓発した「運動器メニュー」や「口腔機能向上メニュー」を自宅や老人クラブ等で継続してもらおうこと。
取り組みに関するホームページ	なし

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p>	