

1 一般介護予防事業

いつまでも健康で自立した生活を送るため、65歳以上のすべての高齢者を対象に、高齢期における問題に対処し生活機能を維持・向上させることを目的に、運動・栄養・口腔・認知機能低下予防・閉じこもり予防・うつ予防等について学ぶ介護予防教室を開催しました。令和3年度も引き続き高齢期の心身の虚弱を意味し要介護状態の手前である「フレイル」に関する事業を実施し、普及啓発を図りました。特に、新型コロナウイルス感染症の影響により外出自粛や通いの場の休止等が引き金となって、「コロナ・フレイル」に陥る高齢者が社会全体で増えていることから、フレイル予防に注力しました。

令和3年度の実施については、緊急事態宣言期間及びまん延防止等重点措置期間は新型コロナウイルスの感染予防のため対面での実施を避け、資料配付等による実施としました。その時々状況に応じて実施方法を検討し、可能な範囲で事業をすすめ、令和3年度は資料配付での実施も含め9事業、延べ2,248人の参加がありました（表1）。

（表1）令和3年度一般介護予防事業

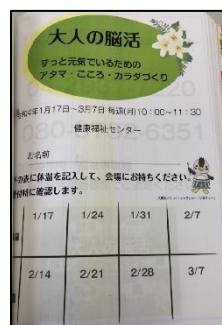
事業名	内容	回数	参加者数
体力・脳力アップ教室～フレイル予防～	運動・栄養改善・口腔ケア・認知症予防等の介護予防を学ぶ総合プログラム	4 コース *	126 人
足腰トレーニング教室～ロコモ予防～	ロコモティブシンドロームを予防し、運動機能向上を目指す講座	3 コース *	56 人
脳 げ ん き 教 室	運動機能向上や認知機能向上を目指す講座	3 コース *	64 人
大 人 の 脳 活 教 室	タブレット端末を使用した認知機能向上を目指す講座	3 コース *	166 人
歯 っ ぴ ー か む か む 教 室	歯科医師や歯科衛生士が口腔ケアについて紹介し口腔機能向上を目指す講座	1 コース *	7 人
ノルディックウォーキング教室	専用ポールを使用し、安定したバランスをとりながら行うウォーキング講座	1 コース	39 人
健康ミニ講座～フレイル予防～	運動・栄養改善・口腔ケア・認知症予防等の介護予防を学ぶ1日講座	1 回×5 コース	55 人
ボ ラ ン テ ィ ア 養 成 講 座	地域で活動したい、社会に貢献したい方がボランティアの基本を学べる講座	1 コース	118 人
お 口 の 健 康 講 座	歯科衛生士が口腔ケアについて紹介する口腔機能向上を目指す1日講座	中止	-
高 齢 者 保 健 福 祉 事 業	老人憩の家にて健康づくりや介護予防について紹介する1日講座	中止	-
ずっと元気！いきいき介護予防教室（包括）	運動・栄養改善・口腔ケア・認知症予防等の介護予防を学ぶ講座（包括支援センター主催）	1 回×70 コース	1,617 人
合 計			2,248 人

*資料配付による実施

○新型コロナウイルス感染症の影響

(資料1) 配付資料

令和3年度も引き続き新型コロナウイルス感染症が流行し、令和3年4～9月及び令和4年1～3月は緊急事態宣言及びまん延防止等重点措置が発令されて、予定していた介護予防事業「体力・脳力アップ教室～フレイル予防～」、「足腰トレーニング教室～ロコモ予防～」、「脳げんき教室」、「大人の脳活教室」、「歯っぴーかむかむ教室」は対面を避け、資料を郵送する方法に変更しました。



これは、申込者に講座資料送付と電話による解説や取り組み状況の確認、質疑応答に対応し、申込者が自宅で介護予防に取り組むことができるようにした方法でした（資料1）。

また、各地域包括支援センター主催「ずっと元気！いきいき介護予防教室」も同様に資料配付を行ないました。また、個別訪問時に独居高齢者や介護認定者等の支援が必要かどうか状態把握に努めました。さらに、金子地区地域包括支援センターは昨年度から引き続き「ZOOM」アプリを使用したオンライン介護予防教室を開

(資料2) ウェブ文化祭



催し、豊岡西地区地域包括支援センターはウェブ文化祭で高齢者が取り組んでいるものをインターネット上で披露する場を設けました（資料2）。

URL : <https://youtu.be/vH24ycqD0PM>

令和3年度も様々な方法で介護予防に関する普及啓発を図っていきました。

一方、飛沫感染の可能性のあるものや密閉空間・対人距離が保てない等会場確保が難しい「お口の健康講座」と「高齢者保健福祉事業」事業は中止としました。なお、中止した事業の内容は、パンフレット配布等により情報発信し普及啓発を図りました。

○令和4年度の予定

令和4年度は、新型コロナウイルスの影響で外出自粛等により高齢者のフレイルが課題となっているため、引き続き「フレイル予防」を中心に普及啓発を図ります（表2）。

(表2) 令和4年度一般介護予防事業

事業名	回数	事業名	回数
体力・脳力アップ教室～フレイル予防～	3コース	ノルディックウォーキング教室	1コース
足腰トレーニング教室～ロコモ予防～	3コース	健康ミニ講座～フレイル予防～	3回
脳げんき教室	3コース	ボランティア養成講座	1コース
大人の脳活教室	2コース	高齢者保健福祉事業	6回
歯っぴーかむかむ教室	1コース	ずっと元気！いきいき介護予防教室（包括）	70回

2 住民主体の通いの場

地域では、魅力のある様々な「住民主体の通いの場」が展開されています。令和3年8月調査では、市内の「住民主体の通いの場」は88団体あり、運動・会食・茶話会・認知機能低下予防・趣味活動等の活動が週1回～月1回程度行われています（表3）。

（表3）「住民主体の通いの場」団体数

運動	会食	茶話会	認知症予防	趣味活動	その他	計
35	4	27	3	14	5	88

活動の一例をあげると、運動では健康体操・ラジオ体操・重りを使った百歳体操・グラウンドゴルフ・ウォーキング・レクリエーション等、茶話会ではサロン・季節行事等、認知機能低下予防では脳トレ学習・ゲーム、趣味活動等では絵手紙・歌・楽器演奏等を行っています（写真1、2）。

通いの場の詳しい内容は下記リンクに掲載しています。

（電子書籍「2022年度版 入間市介護情報まるわかりブック」21～22ページ：

『10 さまざまな活動の場 地域にある通いの場』

リンク先 <https://machiiro.town/p/112759>

これらの運営は主に市民ボランティアが担っていますが、各地域包括支援センターに配置されている「第2層生活支援コーディネーター」とともに支援し、活動状況を随時確認しています。そして、様々な機会に住民に「住民主体の通いの場」を紹介し、住み慣れた地域で活動への参加を働きかけ、高齢者の自立支援と介護予防を推進しています。

○「住民主体の通いの場」におけるフレイル予防の取り組み

令和2年度から開始した国の「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」の取り組みを令和3年度も継続しました。これは、多様な課題を抱える高齢者の支援や高齢者のフレイル予防に取り組む個別的支援ほか、通いの場等への医療専門職の積極的な関与により通いの場を活用した健康教育・相談等の実施をするものです。令和3年度は、保健師等が豊岡北・東藤沢・金子地区の「住民主体の通いの場」においてフレイル予防に関する健康教育を実施しました。ここでフレイルチェックをして参加者の健康状態を把握し、医療・健診の受診勧奨や保健指導及び介護サービスの紹介等、適切な支援につなげました。このように「住民主体の通いの場」を活用して、地域の高齢者にフレイル予防をはじめとした介護予防の普及啓発を行いました。

（写真1）体操の様子



（写真2）サロンの手作りうちわ



○新型コロナウイルス感染症の影響

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和3年4月から9月、令和4年1月から3月まで緊急事態宣言及びまん延防止等重点措置が発令されて、多くの団体は活動を休止していましたが、縮小しながらも継続的に実施していた団体もありました。その中でも、感染予防の観点から「屋外」の活動は継続的に実施しており、新たな通いの場の活動形態ができ上がりました。活動の実施についての可否は各団体の判断に委ねており、市は定期的に活動状況を確認し、団体からの相談を受ける支援体制を取りました。なお、令和2年度から活動休止を余儀なくされた団体は、この状況下で、いくつか解散となったところもありました。今後、活動が縮小傾向にある団体の支援や新規団体の立ち上げが必要と考えます。

○令和4年度の予定

令和4年6月現在、多くの通いの場は再開しています。市は引き続き活動再開に向けての支援や活動を継続するために必要な支援を行い、活動の充実を図ります。そして、地域の老人会等と調整し、新型コロナウイルスの感染状況をみながら、新規の通いの場を増やしていきます。

また、引き続き「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」の取り組みを推進し、令和4年度は豊岡東地区、東金子地区、西武地区の「住民主体の通いの場」においてフレイル予防の普及啓発を行っていきます。

3 要支援認定者への支援

令和3年9月1日現在の入間市における高齢者人口は43,689人であり、高齢化率は29.8%でした。そして、介護認定者数は年々増加し、要支援認定者は2,713人、要介護認定者は4,824人であり、計7,537人、要介護認定率は17.3%でした（表4）。今後も高齢者人口が増え続けることが予想されており、それによって要支援・要介護認定者数も併せて増加が見込まれるため、介護予防は重要な課題です。

令和3年度の要支援・要介護認定者数は、要支援1の認定者が増加しました。新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う外出自粛等により身体機能の低下につながり、介護申請をした人が増えたことが要因かもしれません。全ての高齢者が健康を維持することは元より、とりわけ要介護状態へ移行するリスクの高い要支援認定者の支援が必要と考えます。

(表 4) 要支援・要介護認定者数

介護度	H30	R1	R2	R3
要支援 1	1,371 人	1,502 人	1,588 人	1,767 人
要支援 2	900 人	896 人	950 人	946 人
要介護 1	1,489 人	1548 人	1,606 人	1,692 人
要介護 2	918 人	933 人	909 人	901 人
要介護 3	842 人	908 人	895 人	908 人
要介護 4	656 人	698 人	745 人	791 人
要介護 5	541 人	548 人	542 人	532 人
合計	6,717 人	7,033 人	7,235 人	7,537 人
要介護認定率	15.7%	16.1%	16.3%	17.3%

○通所型サービス B

要支援認定者と事業対象者が参加する通所型サービス B は地域のミニデイサービスのよう
な活動で、体操や手作業、脳トレ等を行っています。これらの運営は主に市民ボランティアが
担っていますが、地域包括支援センターの第 2 層生活支援コーディネーターとともに活動を支
援しており、藤沢地区、西武地区、東金子地区、金子地区の 4 地区で活動を行っています。

令和 3 年 4～9 月及び令和 4 年 1～3 月は、新型コロナウイルス感染症の影響で緊急事態宣言及びまん延防止等重
点措置が発令されたため通常活動を中止し、通信支援活動
「つながる支援プロジェクト」を実施しました（写真 4）。
この活動は、それまでの活動を参考に、脳トレ・健康体操・
口腔ケア体操・手作業（折り紙・小物作り）等の介護予防を
自宅で取り組めるよう月 1 回程度ボランティアが資料を郵
送しました。市や地域包括支援センターも参加者へ情報提供の資料を同封してもらい、介護予
防や健康増進の普及啓発に努めました。

(写真 4) つながる支援プロジェクト



○令和 4 年度の予定

ボランティア養成講座が修了している豊岡西地区に、9 月頃、新たに通所型サービス B の
立ち上げを目指します。また、東藤沢地区はボランティア養成講座から開始し、新規の立ち上
げを目指します。

4 埼玉医大・小林病院・民間企業等との実証実験（ASOVO）

市は埼玉医科大学、市内の小林病院、(株)アイシンなど産学官の計11者が連携し、「外出モチベーション向上による高齢者の健康長寿延伸の仕組みづくりの取組」（ASOVO）の実証実験を行ないました（写真5）。これは、(株)アイシンが運営するデマンド型乗り合い送迎サービス「チョイソコ」（写真6）を利用し、高齢者の外出機会を増やし、高齢者が楽しく外出することで健康増進が図れるかを検証する研究で、令和3年11月～令和4年3月に行なわれました。宮寺・二本木地区にお住いの要支援1・2またはそれと同等の57名を対象に、「チョイソコ」を利用して外出し、買い物しながらリハビリできる仕組みやいちご狩りなど楽しく外出する機会を創出し、参加者の健康増進効果を検証しました。

この実証実験の医学的結果は現在埼玉医大が解析中であり、外出による健康増進効果が認められれば、高齢者の健康寿命延伸が期待できると思われます。

なお、この実証実験は経産省の「地域新 MaaS 創出推進事業」の補助金を活用し実施しました。

（写真5）ASOVO に参加した高齢者



（写真6）乗り合い送迎「チョイソコ」



○令和4年度の予定

令和4年度は、実証実験の結果を踏まえ、更なる実証実験を検討しています。

なお、「外出モチベーション向上による高齢者の健康長寿延伸の仕組みづくりの取組」（ASOVO）事業は、国が選定した「入間市 SDGs 未来都市」（*1）や埼玉県「埼玉版スーパー・シティプロジェクト」（*2）にも位置付けられています。また、引き続き経産省の「地域新 MaaS 創出推進事業」の補助金を申請しており、認定されればそれを活用して実証実験を進めていく予定です。

（*1）SDGs を推進するため、他自治体のモデルとなるような先進的な取り組みを進める都市・地域が選定されるもの。入間市は令和4年に選定されました。

（*2）県が市町村や民間企業とともに超少子高齢社会の課題に対応し、「日本一暮らしやすい埼玉県」を目指すもの。



5 健康増進・スポーツ・介護予防の連携

○身体活動・運動・スポーツに関する普及啓発の展示

新型コロナウイルスの影響により、外出の機会が減り、市民の身体活動量や運動量が少なくなっているため、身体活動・運動・スポーツの重要性を周知する目的で普及啓発の展示を行いました（写真7）。展示は、令和4年1月17日～1月28日に、市役所1階の市民ホール展示コーナーにて「コロナ禍でもからだを動かしましょう！」と題し、健康推進部スポーツ推進課、地域保健課、介護保険課の3課で連携して実施しました。内容はフレイル予防体操の動画配信、フレイル予防をはじめとした運動パンフレットの配布（写真8）、ウォーキング・運動に関するパネル展示、講座の紹介、オリンピック・パラリンピック関連グッズ・聖火関連グッズの展示、運動に関するアンケートを行いました。

今後も、市民一人ひとりが健康増進・介護予防のためやスポーツに親しみを持って参加することで体を積極的に動かしていけるよう、普及啓発を図っていきます。

（写真7）市庁舎の展示



（写真8）フレイル予防パンフ



○健康スタンプラリー

令和3年度は新型コロナウイルスの影響により従来の事業が開催できないことが多かったため、コロナ禍でも実施可能な事業を健康推進部スポーツ推進課、地域保健課、介護保険課の3課で検討し、屋外ウォーキングを中心としたスタンプラリー「歩いて！走って！こいで！健康スタンプラリー」を実施しました。内容は、令和3年11月1日から12月28日までの2か月間で、市内公共施設19施設にて3個スタンプを集めた方に参加賞を配付し、更に抽選応募券を提出した方の中から抽選で景品が当選するものでした。参加賞は農業振興課から狭山茶の一煎茶パックを、景品は入間市と連携協定に基づき7社の企業より健康関連商品を提供してもらいました。

参加者は延べ1,617人、実人数732人で、幼児から高齢者まで幅広い市民が参加しました。連携協定企業からの景品提供により、市民の参加意欲を刺激し、コロナ禍でも多くの参加者が得られました。

（資料3）スタンプラリーちらし

