

## 令和 4 年度 入間市の介護予防事業の取り組みについて

## 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4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年度は資料配付等による実施がほとんどでしたが、令和4年度は従来通り対面形式での講義が実施でき、計11事業、延べ2,735人の参加がありました(表1)。多くの市民に参加してもらえるようになり、参加者数もコロナ前に近づいてきました。

(表1) 令和4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	3 コース	267 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	282 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	216 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	2 コース	210 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	92 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	23 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×3 コース	35 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	63 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	1 回×2 コース	29 人
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の取り組み	1 回×36 コース	363 人
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×68 コース	1,155 人
合 計			2,735 人

## ○令和5年度の予定

令和5年度は引き続き「フレイル予防」を中心に普及啓発を図ります。なお、運動機能向上のための「足腰トレーニング教室」と「体力・脳力アップ教室」の内容が重複する部分が多いことから、両事業を統合します。また、耳の聴こえに関する講座を新規で実施します。

## 2 高齢者の通いの場

地域では、魅力のある様々な「通いの場」が展開されています。令和4年8月調査では、市内の通いの場は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2）。

（表2）「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。

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。

### ○「通いの場」と企業連携

市と民間企業が健康増進や介護予防に関する連携協定を締結し、「通いの場」の運営を担っているところもあります。これまで、コープみらい協同組合は豊岡北地区の老人憩いの家にて月2回、体操や創作活動などを行い、地域の高齢者の集まる場所を提供しています（写真1）。

令和4年11月、市はSOMP0 ケア（株）と「高齢者を対象とした介護予防の推進に関する協定」を締結しました。これにより、SOMP0 ケア（株）のグループ企業で介護付き有料老人ホーム「ラヴィーレ入間」にて介護予防体操が始まりました（写真2）。いつもホーム入居者が行っている体操に地域の高齢者が誰でも参加できるように協力いただき、週2回介護予防体操を行なっています。

（写真1）コープと協力



（写真2）SOMP0 ケアと協力



地域における介護予防の取り組みを地元企業に協力していただき、企業の支援で会場提供や講師及び見守り等の体制が整っている中で開催できるので、地域の高齢者も安心して参加しています。

このように、従来の「住民が運営する通いの場」の他、民間企業の協力を得ながら「通いの場」を運営することで多様な運営方法が展開できる企業連携が徐々に進んでいます。「通いの場」を地域で広く進めていきたい行政としてはコスト面や人材等のメリットで持続可能な事業を期待する一方、企業側も企業としての社会的責任（CSR）・地域社会への貢献も果たしています。今後も市と企業が協力をして様々な事業を進めていきたいと思っています。

#### ○令和5年度の予定

市は引き続き「通いの場」の活動支援を行い、活動の充実を図ります。そして、新たな「通いの場」を増やしていきます。また、引き続き企業に協力をいただきながら、通いの場の運営を進めていきます。

### 3 健康増進・スポーツ・介護予防の連携

#### ○健康スタンプラリー

令和3年度に引き続き、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。令和4年度は国保医療課も加わり、スポーツ推進課、地域保健課、高齢者支援課の4課の合同事業としました。

内容は令和4年11月21日から12月20日までの1か月間で、市内公共施設20施設にて4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「いるティー」の特製ピンバッチを、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いただきました（資料1）。

参加者は369人で、幼児から高齢者まで幅広い市民に参加していただきました。昨年度より実施期間が短く、スタンプ収集も3つから4つに増やしたので、参加者数が昨年度には及びませんでしたが、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1）スタンプラリーちらし



#### ○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3）。展示は、令和5年1月16日～1月20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、スポーツ推進課、地域保健課、国保医療課、高齢者支援課の4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紹介チラシ、フレイル予防ポスターの掲示、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4）、ウォーキング・運動に関するパネル展示、講座の紹介、市内スポーツ施設・団体紹介、市長表敬訪問アスリートの紹介、障害者スポーツ大会のポスター入賞作品の紹介、埼玉県コバトン健康マイレージののぼり旗掲示を行いました。

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3）市庁舎の展示



（写真4）フレイル予防パンフ



## 4 要支援認定者への支援

令和5年4月1日現在の入間市における高齢者人口は44,159人であり、高齢化率は30.4%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2,898人、要介護認定者は4,626人であり、計7,524人、要介護認定率は17.0%でした（表3）。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。

（表3）高齢化率と要介護認定率（65歳以上）

総人口	145,357人	高齢化率	30.4%
高齢者人口	44,159人		
要支援認定	2,898人	要介護認定率	17.0%
要介護認定	4,626人		
合計	計7,524人		



## ○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  
援しています。これまで藤沢地区、西武、東金子、金子の4地区で実施していました。

令和3年度は新型コロナウイルス感染症の影響で活動を中止し通信支援活動「つながる支  
援プロジェクト」を実施しましたが、令和4年4月からは通常の活動を再開しました。

令和4年度は、豊岡西地区にて令和4年8月までボラン  
ティア養成講座と打ち合わせを行い、令和4年9月に市内  
5番目の新たな通所型サービス B「ほっとみるく」を立ち上  
げ、活動をはじめました。ボランティアは体操や脳トレ、季  
節のイベント等の様々な企画を考え、参加者は毎週楽しく  
通っています。要支援認定等をもっている参加者は独居の  
方も多く、活動に参加して多くの方と話をする機会にもつ  
ながっているとのこと。また、参加者の介護予防のみならず、ボランティアも仲間と共に  
イキイキとした活動を行っており、ボランティア自身の介護予防の効果もみられています。

(写真5) 通所 B イベント



令和4年度は東藤沢地区において10月からボランティア養成講座を開始し、令和5年4  
月に新規の立ち上げを目指し話し合いを行いました。

これまで新しい通所型サービス B を順次、地域で立ち上げてきましたが、長く継続してい  
る団体のボランティア不足が課題になってきました。今後、新規ボランティアの獲得に向けて  
対策を考えていきます。

## ○令和5年度の予定

令和5年度は5月から豊岡東地区のボランティア養成講座を開催します。令和5年10月  
頃に6番目となる新規の通所型サービス B の立ち上げを目指します。また、令和5年11月頃  
から豊岡北地区にてボランティア養成講座を開催する予定です。概ね、令和6年春頃に7番目  
となる新規の通所型サービス B の立ち上げを目指します。そして令和6年度には全9地区に各  
通所型サービス B を設置する予定です。

更に、課題となっているボランティア不足を解消するため、新規ボランティアの募集記事  
を広報に掲載し、包括支援センターと協力してボランティアの勧誘をします。

## 5 埼玉医大・小林病院・民間企業等との実証実験（ASOV0）

市は令和3年度に引き続き、埼玉医科大学、市内の小林病院、民間企業など産学官の計13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」

（ASOV0）の実証実験を行ないました。これはデマンド交通を活用して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4年10月～令和5年1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50名を対象に、買い物しながらリハビリできる仕組みや季節イベントに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（写真6）。

（写真6）「ボッチャ」体験



令和3年度の実証実験の結果は、積極的に外出した参加者は日常の自立度を図る FIM 値や生活の質（QOL）が向上し、外出による健康増進効果が認められています。令和4年度は男性の参加率向上やモチベーション向上のためのイベント等の取り組みをすすめてきた結果、デマンド交通を利用して外出した方ほど生活の質（QOL）が向上し、社会保障費の削減が期待できると示唆されました。外出機会の創出により、高齢者の健康増進が期待できると分かりました。

なお、この実証実験は昨年にも引き続き、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。そして、国が選定した「入間市 SDGs 未来都市」や埼玉県「埼玉版スーパー・シティプロジェクト」にも位置付けられています。

### ○令和5年度の予定

2年間の実証実験の結果から、高齢者が外出することで健康増進を図ることができることを示されました。令和5年度は、どのようにすれば高齢者が外出するようになるか、その仕組みづくりを検討します。