

# 令和4年度 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 関連事業 まとめ

## 重点目標 低栄養を中心としたフレイル予防

### ポピュレーションアプローチ

事業 カテゴリー	支援 カテゴリー	事業名	目的	対象者			支援 方法	事業内容
				資格要件	年齢	条件		
一般介護予防	栄養 口腔 運動	健口健食げんき教室	高齢者が保健・医療の専門職により提供される栄養改善および口腔機能改善のための介護予防教室に参加することにより、生活行為の改善を図り、可能な限り地域で自立した生活を送ることができるよう支援することを目的とする。	なし	65歳以上	令和2、3年度実施の健口健食げんき教室参加者	集団	栄養・運動・口腔に関する健康チェック、講話 希望者には栄養相談
一般介護予防	運動 栄養	つどいの場等への講師派遣	介護予防のために活動する地域組織を育成・支援する	なし	65歳以上		集団	専門家派遣による健康教育（運動療法、音楽療法、回想法、栄養講座）を実施
一体的実施	運動 栄養	地域サロン等つどいの場での健康教育	高齢者の生きがいと健康づくりに役立つ情報の提供と健康相談を行い、健康維持増進を目的とする。	なし	年齢不問		集団	季節に応じた健康に関する講話、ストレッチや、運動の実施 血圧測定を中心とした健診相談を実施
一体的実施	栄養 口腔 運動	コンテンツDVDによる健康教育	コロナ禍で閉じこもりがちな人でも自宅で気軽にフレイル予防に取り組むことができることでフレイル予防の行動変容を促す	なし	年齢不問	利用者に後期高齢者医療制度加入者がいること	個別	DVD貸与・アンケート
一体的実施	栄養 口腔	老人クラブ健康教育	高齢者の生きがいと健康づくりに役立つ情報の提供と健康相談を行う。	なし	年齢不問	老人クラブに加入	集団	低栄養予防についての講話 健診勧奨
一体的実施	口腔 栄養	介護保険料決定通知同封フレイル予防についての啓発	フレイルに関連する栄養や口腔について、前期高齢者からアプローチをすることで、意識の向上やフレイル予防について学びきっかけを作る。	介護保険加入者	65歳以上	介護給付の有無に関わらず	個別	低栄養や口腔ケア、フレイルについての啓発、地域包括支援センター案内
健康増進事業	運動	おたっしゃハウス	住み慣れた地域で、仲間と一緒に継続的な運動を行うことによる健康づくりを支援することを目的とする。	なし	65歳以上		集団	運動普及推進員によるにっしん体操、運動・ストレッチ・リズム体操等
一体的実施	栄養	おたっしゃハウスを活用した栄養アプローチ	運動教室の場を活用した栄養支援により、サルコペニア予防を効果的に行う。	なし	65歳以上	おたっしゃハウス参加者（利用者に後期高齢者医療制度加入者がいること）	集団	測定（体重・握力）質問票による確認 講義 ・フレイル・サルコペニア ・測定値・質問票を活用したセルフチェック ・栄養バランス・摂取量、栄養補助食品等活用 効果測定によるセルフチェックとアンケート
一般介護予防	運動	きらきら体操教室	高齢者が要介護または要支援状態となることの予防及び生活機を維持・改善することや、介護予防の普及・啓発を行う。	なし	65歳以上		集団	・運動指導

# 令和4年度 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 関連事業 まとめ

## 重点目標 低栄養を中心としたフレイル予防

事業 カテゴリー	支援 カテゴリー	事業名	目的	対象者			支援 方法	事業内容
				資格要件	年齢	条件		
一般介護予防	運動	にこにこ体操教室	高齢者が要介護または要支援状態となることの予防及び生活機を維持・改善することや、介護予防の普及・啓発を行う。 また、介護予防・生活支援サービス事業における通所型サービスC事業参加者の事後教室としての役割をもつ	なし	65歳以上		集団	・専門職による運動指導
一体的実施	栄養その他	生涯学習講座参加者フレイルチェック	学習意欲のある高齢者が生涯学習の場で学びを深めるだけでなく、個々の健康状態を振り返る機会を与えることで、行動変容へと導くきっかけとする。	なし	年齢不問		集団	質問票を活用したフレイルに関する
一般介護予防	運動その他	高齢者の健康づくり支援プログラム	後期高齢者を対象に健康度評価を行い、フレイル、プレフレイル該当と認知機能低下がみられた方には健康支援プログラムに参加いただき、身体、認知機能低下への効果とプログラムの安全性を検証し、健康支援の一助として活用できるかを明らかにする	なし	75歳以上		集団	①健康度評価（フレイル問診票15問を含んだ問診、身体測定、日常生活体カテスト、認知機能検査、アンケート） ②健康支援プログラム 健康度評価の結果、フレイル、プレフレイルに該当または認知機能低下がみられた方のうち、介入群には6カ月間の健康支援プログラム（2週間に1度健康情報の郵送、月1回のカレンダーの提出、電話による状況確認）を実施
一般介護予防	運動 栄養	フレイル予防に向けた栄養改善と運動器の機能向上の複合セルフプログラムの開発研究事業	集団教室の実施と自宅学習により、栄養改善と運動器の機能向上から転倒予防、低栄養予防、さらには要介護化の抑制を目指す また、効果を検証することを通じて、新たな介護予防事業モデルの構築に資することを目指す	なし	65歳以上	要介護認定を受けていない人	集団・個別併用	介入群、対照群に分ける。 ①全員にアンケート調査、身体組成・運動機能測定、活動量計（身体活動量・夜間睡眠）による計測 ②介入群には1か月以内に個別指導、3か月間の自宅学習プログラムを実施（期間内に2回の集団教室） ③3か月後に全員に①を実施 ④6か月後、1年後に郵送による健康状態の調査
健康増進事業	栄養 口腔 運動	アクティブシニア倶楽部	健康習慣を身に付けることでフレイル状態を予防して健康寿命の延伸を目指すとともに、学びを通じて仲間づくり、地域づくりにつなげることを目的とする	なし	概ね60歳以上		集団	・フレイル・介護予防を主軸とした医療専門職による健康づくりの講義と実習 ・仲間づくり、地域づくりのための交流の場や情報の提供
健康増進事業	口腔 運動	カラオケ機器利用によるフレイル予防	介護予防、フレイル予防、健康増進を目的とする	なし	65歳以上	コミュニティーサロン会員 おたっしやハウス参加者	集団	・カラオケ機器に組み込まれた機能（映像と音楽による指導）を利用した体操、口腔運動 ・カラオケ機器に組み込まれた機能（懐かしの映像）を利用した認知機能の維持、回復
健康増進事業	運動	（高齢者の筋力トレーニング講座）	※水晶山市民の会による企画講座のため、今年度は掲載しない。 来年度も継続して実施するようなら連携を検討する。					
	栄養 口腔 運動	広報・にしんテレビ等周知	広く市民に周知する	なし	年齢不問			広報掲載

# 令和4年度 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 関連事業 まとめ

## 重点目標 低栄養を中心としたフレイル予防

### ハイリスクアプローチ

事業 カテゴリー	支援 カテゴリー	事業名	目的	対象者			支援 方法	事業内容
				資格要件	年齢	条件		
一体的実施 (ハイリスク 個別支援)	低栄養	低栄養リスクアプローチ	フレイル・サルコペニア予防を視点に栄養改善することで介護予防・QOL向上を目指す	後期高齢者医療制度加入者	75～85歳	後期健診結果で低栄養リスクと判定	集団・個別併用	【初参加者】 体重・握力・ふくらはぎ周囲径測定、栄養教室、目標設定、取組内容含め効果測定 【前年度参加者】 体重・握力・ふくらはぎ周囲径測定
	生活習慣病予防 糖尿病性腎症	糖尿病受診勧奨訪問	健診の結果、血糖値が医療機関への受診が必要な数値にもかかわらず、未治療である者に対し個別訪問を行い受診勧奨を行うことで早期に医療機関での管理に繋げ、糖尿病合併症（神経症・網膜症・腎症）の重症化予防を目指す	国保・後期	国保40～74歳 後期75歳以上	前年度健診結果にて糖尿病受診勧奨判定値の未治療者 糖尿病治療中断者	個別	勧奨通知 家庭訪問 モニタリング ・糖尿病や糖尿病合併症（特に腎症）と受診の必要性の理解 ・かかりつけ医の有無と診療内容 ・生活改善等取組状況 ・15項目質問票を活用したフレイルチェック（65歳以上） レセプトによる受診確認
	生活習慣病予防 糖尿病性腎症	糖尿病性腎症重症化予防事業(保健指導)	糖尿病性腎症の患者に対し、かかりつけ医と連携しながら、専門の研修を積んだ看護師、保健師による保健指導を行う。保健指導により患者自らの自己管理を促すことでQOLを高め、糖尿病性腎症の重症化を遅らせることを目的とする。	国保・後期	国保40～74歳 後期75～76歳	糖尿病性腎症重症化予防段階の者(糖尿病性腎症病期分類第2・3期相当)	個別	・かかりつけ医から対象者選出・事業紹介 ・専門保健師・看護師の指導のもと糖尿病・糖尿病性腎症に関する病気の特徴と予防方法について学び、行動変容確認 ・かかりつけ医提出の診療データを基に効果測定 ・指導終了1年後にフォローアップ支援
	健康不明者	栄養パトロール事業	健康不明者（健診・医療データがない後期高齢者）に対して家庭訪問をすることによりフレイル・低栄養リスク者を把握し、低栄養リスクのある者へ栄養に関するアプローチを行うことにより、フレイル予防・QOLの向上を目指す。	後期高齢者医療制度加入者	76～85歳	過去1年間健診未受診、医療受診なし 介護認定なし	個別	①実態把握訪問 家庭訪問によるアンケート回収、フレイル・低栄養リスク判定、不在者の生存確認 状況に応じ、多機関（医療・介護、地域包括支援センター、警察等）連携 ②ハイリスク者への栄養用指導 フレイル・低栄養と判定された者へ栄養指導実施
総合事業 短期集中C	運動	足腰おたっしゅクラブ	保健・医療専門職により提供される運動機能改善・維持のための介護予防教室に参加することで生活機能の改善を図り、可能な限り地域で自立した生活を送ることができるよう支援することを目的とする。	なし	65歳以上	・事業対象者、要支援1または2の者 ・令和2年、3年度の後期高齢者医療健診受診者のうち、フレイル問診票において「歩く速度が遅くなった」「1年以内に転んだことがある」と回答した者に案内（介護認定を受けていない者）	集団・個別併用	・教室前後での運動機能評価（測定） ・専門職による運動指導、講話

# 令和4年度 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 関連事業 まとめ

## 重点目標 低栄養を中心としたフレイル予防

事業 カテゴリー	支援 カテゴリー	事業名	目的	対象者			支援 方法	事業内容
				資格要件	年齢	条件		
健康増進事業	栄養 口腔 運動	コミュニティサロン	要支援・要介護状態の予防と閉じこもりを防止することを目的とする。	なし	65歳以上	独居、一人での活動に不安がある等 民生委員等地域や行政の見守りが 必要であると判断された者	集団	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導員によるにっしん体操、運動、ストレッチ等</li> <li>・保健師による低栄養予防の講話</li> <li>・地域包括支援センター職員による栄養に関する講話</li> </ul>
一体的実施	栄養 口腔 運動	コミュニティサロンにおける 健康教育	健康についての知識の普及や日常生活の中で実施できる体操などを行い、要介護状態になることを予防する。	なし	65歳以上	独居、一人での活動に不安がある等 民生委員等地域や行政の見守りが 必要であると判断された者	集団	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康講話</li> <li>・健康相談（血圧測定含む）</li> <li>・体操・ストレッチ</li> <li>・レクリエーション</li> </ul>
健診	生活習慣病予 防	特定健診	内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目し、生活習慣病予防と重症化の早期発見を図る	国民健康保険 加入	40歳（年度末年齢）～74歳の者		集団・個別	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集団健診（保健センターにて7月・10月・12月に計9日間実施）または個別健診（市内指定医療機関にて6月～11月に実施）</li> <li>・問診、身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）、尿検査（糖・蛋白・潜血）、血圧測定、血液検査（血中脂質、肝機能、血糖、腎機能）、診察</li> <li>※一定の基準に該当し、かつ医師が必要と認める人：心電図検査・眼底検査・貧血検査</li> </ul>
健診	生活習慣病予 防	後期高齢者医療健診	生活習慣病予防と重症化の早期発見に加え、フレイル等高齢者の特性を踏まえた健康状態を把握することから、QOL（生活の質）を確保し、本人の残存能力の維持等、介護予防を図る	後期高齢者医療 保険加入	75歳以上		個別	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個別健診（市内指定医療機関にて6月～11月に実施）</li> <li>・問診、身体計測（身長・体重・BMI）、尿検査（糖・蛋白・潜血）、血圧測定、血液検査（血中脂質、肝機能、血糖、腎機能）、診察</li> <li>※一定の基準に該当し、かつ医師が必要と認める人：心電図検査・眼底検査・貧血検査</li> <li>・健診結果説明時フレイルリスクについて指導を行う</li> </ul>
健診	口腔	節目成人歯周病検診	早期の歯周病予防と口腔衛生の改善を図り、歯の喪失を予防する。	なし	30歳から70歳 までの5歳間隔及び 76歳の 節目年齢者		個別	<ul style="list-style-type: none"> <li>・問診(75歳以上の人には、オーラルフレイル質問票を使用)</li> <li>・口腔内検査（現在歯・喪失歯・歯周組織の状況、口腔清掃状態、その他所見）</li> <li>・保健指導</li> </ul>