

平成 25 年 8 月 2 日
福祉部高齢社会対策課

第 5 期(平成 24～26 年度)
練馬区高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画

主体的に取り組む介護予防の推進

(第 5 期計画書 p60～67)

【第 5 期計画における目標】

高齢者が自ら介護予防に取り組むことができるよう支援することにより、要支援・要介護状態となることを予防し、活動的で生きがいのある生活を送ることができる地域社会の実現を目指します。

【平成 24 年度当初の現状と課題】

区はこれまで、一次予防事業(介護予防一般高齢者施策)としての普及啓発と、二次予防事業(介護予防特定高齢者施策)としての各種講座、教室の参加率向上に努めてきました。その結果、一次予防事業の柱である介護予防普及啓発事業の参加者数は年々増加し、第 3 期計画の最終年度である平成 20 年度 13,017 人に対し、第 4 期計画では平成 21 年度 23,664 人、平成 22 年度 23,006 人となっています。

二次予防事業の参加者は、平成 20 年度 264 人に対し、平成 21 年度 534 人、平成 22 年度 529 人に増加しています。二次予防事業対象者数も、平成 20 年度 8,007 人に対し、平成 21 年度 11,460 人、平成 22 年度 12,951 人へ増加しています。このため、二次予防事業対象者の介護予防事業参加率は、平成 20 年度 3%に対し、平成 21 年度、平成 22 年度ともに 4%と大きな変化はありませんでした。しかし、介護予防事業の定員に対する参加者の割合は、平成 20 年度が 6 割弱であったのに対し、平成 21 年度、平成 22 年度ともに 7 割程度へ伸びています。

介護予防事業は、全国的に見ても、参加人数が伸びないこと、制度が定着しない等様々な問題が指摘され、国の事業仕分けにおいても費用対効果が問われたところです。

そうした状況下において、平成 22 年 8 月に国による介護予防事業実施内容の見直しがありました。主な見直し内容は、二次予防事業対象者の把握方法を簡素化および効率化する、二次予防事業対象者に対する介護予防ケアプラン作成に係る業務を軽減する、プログラム内容をより高齢者のニーズにあったものに見直すといったものです。

このような現状を踏まえ、より効果的な事業となるよう検討する必要があります。

【施策の方向性と主な取り組み事業】

1 一次予防事業の推進

(1) 介護予防普及啓発事業の体系化

介護予防事業を体系化し、全体像を分かりやすく解説する案内冊子を作成する等、参加を促進するための事業周知に取り組み、各事業の参加者数等の増加を図ります。

《主な取り組み事業》

事業35 介護予防普及啓発事業 【高齢社会対策課、健康推進課、保健相談所】

平成 23 年度実績	平成 24 年度実績	平成 24～26 年度の 整備量・事業量等
介護予防キャンペーン事業 7回 介護予防小冊子の発行 ・介護予防レシピカード 60,000部 ・介護予防等パンフレット 7,000部 講演会・健康教育教室 ・65歳からの筋力アップ運動教室 44回(4か所×7回、2か所×8回) ・健康応援講演会 10回 高齢者の歯と口の健康づくり ・お口の健康まつり 2回 ・口腔機能向上講演会 2回 通信教育型介護予防事業 介護予防ニュースの発行 12回 よりあいひろば事業 453回	介護予防キャンペーン事業 7回 介護予防小冊子の発行 ・介護予防レシピ集 2,000部 ・介護予防等パンフレット 7,600部 講演会・運動教室 ・65歳からの元気アップ運動講習会 48回(6か所×8回) ・健康長寿講演会 4回 高齢者の歯と口の健康づくり ・お口の健康まつり 2回 ・口腔機能向上講演会 2回 通信教育型介護予防事業 事業見直しにより廃止 よりあいひろば事業 521回	介護予防キャンペーン事業 7回/年 介護予防小冊子の発行 ・介護予防レシピ集 2,000部/年 ・介護予防等パンフレット 15,000部/年 講演会・健康教育教室 ・元気アップ運動講習会 48回(6か所×8回)/年 ・健康応援講演会 4回/年 高齢者の歯と口の健康づくり ・お口の健康まつり 2回/年 ・口腔機能向上講演会 2回/年 通信教育型介護予防事業 事業見直しにより廃止 よりあいひろば事業 450回(高齢者相談センター支所25か所×18回)/26年

<p>認知症予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講演会 5回 ・認知症予防プログラム 4回(18日制/回) <p>ねりま お口すっきり体操の普及・啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者施設、団体等に指導 <p>24施設 参加者 648人 5団体 参加者 95人</p>	<p>認知症予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講演会 1回 ・ウォーキング講座 2回(2日制/回) ・認知症予防プログラム パソコンコース 4回(12日制/回) 麻雀コース 2回(12日制/回) <p>ねりま お口すっきり体操の普及・啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者施設、団体等に指導 <p>23施設 参加者 569人 4団体 参加者 73人</p> <ul style="list-style-type: none"> ・区民向け講習会 6回 	<p>認知症予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講演会 1回 ・ウォーキング講座 4回 <p>ねりま お口すっきり体操の普及・啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者施設、団体等に指導 <p>25施設 参加者 750人 10団体 参加者 200人</p> <ul style="list-style-type: none"> ・区民向け講習会 6回/年
---	--	---

(2) 地域介護予防活動の支援強化

主体的な介護予防の推進には、身近な地域で気軽に取り組める環境が整備される必要があります。そこで、地域活動団体の育成および支援として、認知症予防プログラムを実施し、修了後に地域で自主的に活動するグループの育成や、地域での自主的な介護予防および認知症予防活動に取り組む人材の育成を充実します。

また、区が調整役となり団体間の連携促進に取り組み、これらの団体等の情報を広く伝え、介護予防に関する情報が得やすくなるように、周知方法等を工夫します。

《主な取り組み事業》

事業36 地域介護予防活動支援事業 【高齢社会対策課】

平成 23 年度実績	平成 24 年度実績	平成 24～26 年度の整備量・事業量等
<p>地域活動の育成・支援 地域型認知症予防プログラム修了後の活動グループ数</p> <p>既存のグループ 54 新グループ 4 計 58 グループ</p>	<p>地域活動の育成・支援 認知症予防プログラム修了後の活動グループ数</p> <p>既存のグループ 51 新グループ 10 計 61 グループ</p>	<p>地域活動の育成・支援 認知症予防プログラム</p> <p>68 グループ 新規 4 グループ / 24 年度</p>

認知症予防推進員の活動 支援 講師認定講座・連絡会 参加者 100 人 介護予防推進員(おたっし や隊)の育成 63 人	認知症予防推進員の活動 支援 連絡会 参加者 43 人 介護予防推進員(おたっし や隊)の育成 89 人	認知症予防推進員の活動 支援 448 人 / 24 年度 介護予防推進員(おたっし や隊)の育成 70 人 / 24 年度
--	---	--

(3) 敬老館、高齢者センターにおける介護予防事業の推進

効果的に介護予防の普及を進めるために、身近な高齢者施設である敬老館や、高齢者センターにおける介護予防事業の取り組みを推進します。

《主な取り組み事業》

事業 71 敬老館・高齢者センター等の活用

【高齢社会対策課、地域振興課、福祉部経営課】

平成 23 年度実績	平成 24 年度実績	平成 24～26 年度の 整備量・事業量等
敬老館 11 館 利用者 211,396 人 敬老室 (厚生文化会館および地区 区民館内) ・厚生文化会館 利用者 11,816 人 ・地区区民館(21 室) 利用者 118,224 人 高齢者センター 3 館 利用者 143,496 人	敬老館 11 館 利用者 217,238 人 敬老室 (厚生文化会館および地区 区民館内) ・厚生文化会館 利用者 12,798 人 ・地区区民館(21 室) 利用者 123,812 人 高齢者センター 3 館 利用者 155,699 人	敬老館 11 館 利用者 211,000 人 / 26 年度 敬老室 (厚生文化会館および地区 区民館内) ・厚生文化会館 利用者 11,200 人 / 26 年度 ・地区区民館(21 室) 利用者 114,200 人 / 26 年度 高齢者センター 3 館 利用者 154,000 人 / 26 年度

2 二次予防事業対象者把握事業の見直し

これまで、二次予防事業対象者の把握方法として、本人が健康診査を受診する際に、生活機能評価健康診査を同時に行っていました。

今後は、より早期の把握のために、心身状況を判定する基本チェックリストを高齢者の自宅へ直接郵送し、回収する方式へ変更します。

事業参加に際して医師の確認が必要な疾患がある方については、個別に医師の判断を求める等の対応を行い、安全に配慮します。

《主な取り組み事業》

事業37 二次予防事業対象者把握事業 【高齢社会対策課】

平成 23 年度実績	平成 24 年度実績	平成 24～26 年度の 整備量・事業量等
対象者(65歳以上、要介護・ 要支援認定者を除く) 114,877人 受診者 61,193人 (対象者の53.3%)	対象者(65歳以上、要介護・ 要支援認定者を除く) 114,715人 回答者 82,123人 (対象者の71.6%)	対象者(65歳以上、要介護・ 要支援認定者を除く) 約123,000人/26年度 基本チェックリスト回答者 約86,100人 (対象者の70%)

3 介護予防ケアプラン作成基準の見直し

現行では、通所型の二次予防事業の参加者すべてに高齢者相談センターで、介護予防ケアプランを作成しています。参加希望者は、そのために、事前に訪問や面接を受けるなど、手続きが煩雑になっています。そこで、より参加しやすくするため、介護予防ケアプラン作成の基準を設け、作成は必要度の高い方に限定する等、手続き方法を改善します。

一方、介護予防ケアプラン作成を行わない方についても、質の高いケアマネジメントのため、介護予防事業実施部門と高齢者相談センターとで、必要な情報を共有し、連携を図ります。

《主な取り組み事業》

事業38 介護予防ケアマネジメント 【高齢社会対策課、総合福祉事務所】

平成 23 年度実績	平成 24 年度実績	平成 24～26 年度の 整備量・事業量等
特定高齢者 12,959人 参加者 538人	二次予防事業対象者 19,442人 (回答者の23.7%) 参加者 830人	対象者 18,000人/年 (基本チェックリスト回 答者の22%) 参加者 1,014人/年

4 二次予防事業の充実

事業名称、内容等の周知について、高齢者が関心を持てるよう効果的な広報活動を推進します。また、各事業の定員および会場の設定等について、参加者のニーズに合った最適なものとなるよう見直しを行います。

事業の実施にあたっては、民間事業者の活用等により、既存の方式にとどまらない事業に取り組むと同時に、運動・栄養・口腔プログラムを組み合わせた複合型の事業等、新しい介護予防事業を検討します。

《主な取り組み事業》

事業39 二次予防事業対象者向け介護予防事業の充実 【高齢社会対策課】

平成 23 年度実績	平成 24 年度実績	平成 24～26 年度の 整備量・事業量等
高齢者筋力向上トレーニング 21 教室 参加者 196 人 転倒予防のための体力づくり教室 12 教室 参加者 139 人 若さを保つ栄養教室 6 教室 参加者 51 人 しっかりかんで元気応援教室 12 教室 参加者 118 人 元気なお口通信講座 2 教室 参加者 19 人 はつらつ訪問事業 15 人	高齢者筋力向上トレーニング 21 教室 参加者 237 人 転倒予防のための体力づくり教室 事業見直しにより廃止 若さを保つ栄養教室 12 教室 参加者 64 人 しっかりかんで元気応援教室 12 教室 参加者 110 人 元気なお口通信講座 事業見直しにより廃止 はつらつ訪問事業 事業見直しにより廃止 ひざ痛・腰痛対策（室内運動） 7 教室 参加者 136 人	高齢者筋力向上トレーニング 21 教室 定員 261 人 / 24 年度 転倒予防のための体力づくり教室 事業見直しにより廃止 若さを保つ栄養教室 12 教室 定員 120 人 / 24 年度 しっかりかんで元気応援教室 12 教室 定員 180 人 / 24 年度 元気なお口通信講座 事業見直しにより廃止 はつらつ訪問事業 事業見直しにより廃止 ひざ痛・腰痛対策（室内運動） 6 教室 定員 132 人 / 24 年度

	ひざ痛・腰痛対策（水中運動） 8 教室 参加者 131 人 複合型介護予防事業 （民間・特養活用） 10 教室 参加者 152 人	ひざ痛・腰痛対策（水中運動） 8 教室 定員 176 人 / 24 年度 複合型介護予防事業 （民間活用） 5 教室 定員 100 人 / 24 年度 複合型介護予防事業（特養活用） 3 教室 定員 45 人 / 24 年度
--	---	---

5 介護予防施策の評価

介護保険事業計画で定めた一次予防事業および二次予防事業の各施策について、目標値の達成状況等の検証を通じて事業評価を行い、事業の改善を図ります。

《主な取り組み事業》

事業40 介護予防施策評価事業 【高齢社会対策課】

平成 23 年度実績	平成 24 年度実績	平成 24～26 年度の 整備量・事業量等
一次予防事業 1 回	一次予防事業 1 回	一次予防事業 1 回 / 年
二次予防事業 2 回	二次予防事業 1 回	二次予防事業 1 回 / 年

【評価】

1 一次予防事業の推進

いずれの事業についても一定の進捗が見られますが、今後も参加者の増加に向けたさらなる取り組みが必要です。

(1) 一次予防事業の推進

二次予防事業対象者把握事業において、健康長寿チェックシートを対象者に発送する際、一次予防事業を含めた「健康長寿事業のご案内」を同封し、周知に努めました。これにより、一回参加型の「65歳からの元気アップ運動教室」の利用が伸びるなど、元気高齢者の積極的な参加につながる成果を上げています。

(2) 地域介護予防活動の支援強化

地域介護予防活動の推進については、認知症予防プログラムの実施方法やプログラム内容を変更して実施しました。事業終了後は、新たに10グループが自主グループ活動に移行し、参加者同士で認知症予防に取り組んでいます。また、介護予防キャンペーン事業において、介護予防推進員と認知症予防推進員が企画、運営に主体的に関わりました。

(3) 敬老館、高齢者センターにおける介護予防事業の推進

敬老館や高齢者センターにおける自主事業の実施や、高齢者センターでの健康長寿はつらつまつりの実施を通して、身近な施設で介護予防の知識の普及や取り組みを推進しました。

2 二次予防事業対象者把握事業の見直し

平成24年度から、健康長寿チェックシート（基本チェックリスト）を対象者（65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方）全員へ郵送し、回収する方式に変更しました。この見直しにより、基本チェックリストの実施率は18%増となっています。また、回答いただいた方に郵送する健康長寿チェックシート結果アドバイス票には、区民一人ひとりが心身の状況の変化を自覚して具体的な対策を講じることができるよう、日々の生活での健康長寿への取り組みのポイントを盛り込みました。

3 介護予防ケアプラン作成基準の見直し

介護予防ケアプランの作成について、安全管理をより丁寧に実施する必要のある方など必要度の高い方に限定して行い、適切なケアマネジメントを実施しました。ケアプランの必要がないと判断される方にとっては、二次予防事業に参加するまでの手続きの簡略化や、参加開始までの期間短縮につながり、事業に参加しやすくなりました。

4 二次予防事業の充実

二次予防事業の名称を「健康長寿若がえり事業」に変更するとともに、プログラム内容を興味関心を持てる内容に変更しました。具体的には、区民の要望を踏まえ「ひ

「痛み・腰痛対策教室」や運動・栄養・口腔プログラムを組み合わせた「複合型介護予防教室」を新規に開始したほか、民間スポーツクラブとの連携により水中運動を取り入れた教室を新設したことにより、事業の申込者数が増え、参加者の増加につながっています。

5 介護予防施策の評価

医療関係者や介護予防事業者、高齢者相談センター職員等で構成される評価委員会において、教室参加者の事業参加前後の変化や効果、事業量等を検証し、結果を次年度の事業実施に活かし改善に努めました。

【平成 25・26 年度の取組に向けて】

1 一次予防事業の推進

(1) 一次予防の推進

一次予防事業については、これまで介護予防に関する知識の普及啓発を中心に取り組んできました。一方、元気高齢者が参加できる事業が少ないなどの区民からの声もあることから、事業の実施方法を工夫し参加者増を図っていきます。

(2) 地域介護予防活動の支援強化

認知症予防推進員の自主的な活動を支援するため、認知症予防に関する情報の積極的な発信に努めます。認知症予防プログラム修了者については、引き続き連絡会を実施し活動報告や情報交換など活発な自主活動を継続できるよう、支援していきます。

(3) 敬老館、高齢者センターにおける介護予防事業の推進

引き続き敬老館、高齢者センターを身近な介護予防拠点と位置付け、事業内容の充実を図るとともに、既存の事業に介護予防の考え方を取り入れやすくなるよう、認知症予防推進員や介護予防推進員等のボランティアとの連携について検討します。

2 二次予防事業対象者把握事業の見直し

24年度の健康長寿チェックシート(基本チェックリスト)への区民の取り組みは、7割の方が回答を返信されたように主体的な姿勢がうかがわれました。今後は、健康長寿チェックシート(基本チェックリスト)の項目について、一人ひとりの日常生活における自立度をよりの確に把握できるよう見直します。また、適切な結果アドバイス票で生活習慣を改める行動がとりやすくなるよう、内容の工夫を図るとともに、見守りなどの高齢者支援に回答結果を活用していきます。

3 介護予防ケアプラン作成基準の見直し

引き続き必要度の高い方に対するケアプランの作成を継続します。また、必要度の低い方に対しても、達成可能で本人の意欲を引き出せるような目標を設定し、事業終了時に達成状況を確認して、ケアマネジメントの質の維持が図れるよう工夫して取り組みます。

4 二次予防事業の充実

介護予防プログラムの内容を高齢者のニーズにあったものに見直した結果、参加者が増えてきていることから、引き続き事業の充実に努めます。一方、必要性は高いが、参加者数の少ない口腔機能向上事業や栄養改善事業については、利用者負担額の見直しを図るとともに、運動プログラムと一体化して提供できる複合型プログラムの拡充を図ります。

5 介護予防施策の評価

介護予防事業については、費用対効果の観点からも、計画通りに適切に実施され、その結果予測した効果が得られたかの評価を実施し、その結果に応じた事業の見直しを行う必要があります。引き続き介護予防施策の評価を行い、事業の改善に取り組みます。