




活動成果報告書

令和元年度（第23回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ 元気教室で生涯かっぱつ！ ～地域住民と一緒に取りくむ介護予防教室～	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 牛久市 保健福祉部 健康づくり推進課 代表者：野口 令子	<p>体力測定の様子</p>  <p>健康講話の様子</p> 
勤務先：牛久市役所 所 属：保健福祉部 健康づくり推進課 所在地：〒300-1292 茨城県牛久市中央3-15-1 TEL：029-873-2111 FAX：029-873-1775	<p>うしくかっぱつ体操の様子</p> 

◇活動方針

介護保険法に規定されている地域支援事業「介護予防・日常生活支援総合事業」として、平成18年4月より、介護予防の普及啓発及び介護予防対象者の把握を目的に「元気教室」を開始した。高齢者が身近な場所で、地域の方々と一緒に介護予防を実践する契機とし、啓発普及、及びハイリスク者の早期発見・対応を兼ね備えた教室として、継続している。元気教室は、市が開催する教室であるが、地域での介護予防を浸透させるために、身近な地区の会館を借用し、区長や地区役員、民生委員、ボランティア等に協力をお願いし、地域の方と一緒に実施している。

高齢化などの社会情勢の変化にあわせながら、最新の科学的根拠等に基づき、地域の方々と一緒に、地域のつながりを大切にし、地域で行う介護予防を実践する支援を継続していくことで、介護予防を推進する。

◇活動内容とその成果

《対象者》 対象行政区の教室開催年度の4月1日時点で、65歳以上かつ介護認定を受けていない方

《開催までの準備》

- (1) 区長のアンケートによる元気教室実施の意向を確認（前年度）
- (2) 実施の意思がある行政区の区長・役員などのボランティアに元気教室の説明会を実施
- (3) 行政区内の回覧にて、元気教室開催の周知
- (4) 対象者に個別に教室の案内と調査票（状況・体調確認）を郵送
- (5) 対象者が教室参加の意向と調査票を返信

活動成果報告書

《当日の内容》

- (1) 受付：参加者の確認（ボランティア1名、市職員1名）
- (2) 身体計測：身長・体重測定（ボランティア2名、市職員1名）
- (3) 問診：体調確認、血圧測定、BMI算定（市看護師・保健師 3～4名）
- (4) 体力測定：握力、長座体前屈、足指力、開眼片足立ち（理学療法士の指導によりボランティアが測定 各2名程度）
- (5) 健康講話：保健師が実施（テーマ選定は、最新の科学的根拠等に基づき変更）
- (6) 地域のサークル活動紹介：区長等から、地域のサークルや体操教室を紹介
- (7) 牛久市の転倒予防体操「うしくかっぱ体操」・茨城県推奨の「シルバーリハビリ体操」の実施（どちらか一方を実施、地区にいる体操ボランティア等が行う）
- (8) 体力測定の結果返却：A～Eの5段階評価（A判定の方には、元気の秘訣を話してもらう）理学療法士から、必要な方に体力向上のためのアドバイスを実施

《教室終了後》

元気教室に不参加の方で、調査結果で必要な方に訪問指導の実施。介入が必要な方は、保健指導と共に地域包括支援センターを紹介し、サービスにつなげる。

区長に教室及び市の対応実績を郵送し、アンケートを実施。

《過去10年間の実績》

	年度	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29*	H30
元	行政区数	15	12	15	10	10	8	11	8	-	14
気	健康講話内容	口腔	口腔	口腔	認知症	認知症	認知症	栄養	栄養	-	7/10
教	対象者数(人)	4,782	4,918	2,435	4,845	3,688	2,164	3,914	2,000	-	5,089
室	参加者数(人)	1,069	971	398	1,108	819	458	731	328	-	748
実	参加率(%)	28.83	22.86	20.26	26.31	22.21	21.16	20.19	16.4	-	14.7
績	参加平均年齢(人)	72.1	71.87	74.12	72.04	72.51	74.21	73.05	74.11	-	73.46
市	高齢化率(%)	19.8	20.3	21.3	22.48	23.87	25.08	26.1	26.85	27.58	28.06
	要介護認定率(%)	10.8	11.1	11.1	11.18	11.12	11.35	11.39	11.4	11.46	11.81

- ・平成30年度までに64行政区中、58行政区で教室を実施した。
- ・58行政区中、最多（4回）実施した行政区数は、5行政区である。
- ・令和元年度は、12行政区で実施予定。

《H30年度教室後の区長アンケート結果》14行政区中12行政区から回答あり。

- ・閉じこもり傾向の方や会館に来なかった方が元気教室を契機に出向くようになった。
- ・町内の人達の顔と名前がわからなかった方が一致するようになった。体操教室の参加が増えた。
- ・12行政区で「元気教室を実施して良かった、」9行政区で「地域の交流が増加した」と回答があった。

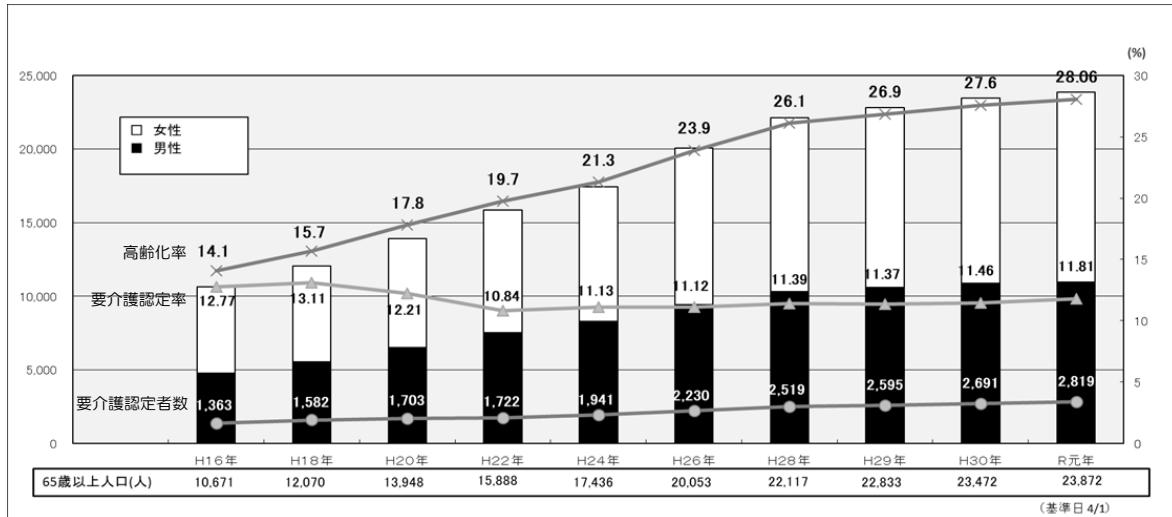
活動成果報告書

○特にPRしたいこと及び今後の計画

平成 18 年度から、区長、民生委員、体操ボランティア等地域住民と一緒に介護予防教室を実施することで、教室後も個人だけでなく、地域で介護予防に取り組めるよう働きかけている。

平成 30 年 4 月に国から発表された国勢調査では、当市の平均寿命は、男性 81.4 歳（県内 1 位）、女性 87.0 歳（県内 3 位）であった。現状において、高齢化率は、右肩上がりです上昇しているが、要介護認定率は、11%～12%でほぼ横ばいである。（県内 2 番目に低い値）

高齢化率と介護認定率（高齢福祉課要介護認定情報：基準日 4 月 1 日）



〈令和 2 年度の計画〉

未実施行政区の計画として、教室の概要や趣旨、地域で介護予防に取り組む重要性を根気よく説明し教室の開催を目指す。実施行政区への計画として、年々低下する参加率向上のために、教室参加者募集の回覧をより見やすく参加したいと思われるよう工夫する。また、教室実施前に行う行政区長や役員への教室説明会において、声かけによる参加率向上を積極的に呼びかけ、更なる参加率の向上を目指す。

チョダ保健推進賞助成金は、教室参加率向上及び教室後も地域で介護予防活動を継続していただくことを目的として、参加者個人への参加賞と実施行政区が地域で使用できる体操 DVD の購入を検討している。

今後も地域住民と一緒に「元気教室」を継続して実施し、介護予防を地域に浸透させ、市民の「生涯かっばつ！」を目指していく。