


活動成果報告書

令和7年度（第29回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ 市内リハビリ専門職と連携した介護予防健診の展開 ～誰でもできる元気度&つながりチェックチャレンジ～	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 土浦市保健福祉部高齢福祉課地域支援係 係長(保健師) 堤 美世子	写真掲載カ所 令和7年度 介護予防健診の様子(令和7年11月16日開催)
勤務先: 土浦市役所 所 属: 保健福祉部 高齢福祉課 所在地: 〒300-8686 土浦市大和町9番1号 TEL: 029(826)1111(内線2500) FAX: 029(825)5066	

◇活動方針

本市では、リハビリ専門職等の多職種関与のもと、介護予防に関する意識づけ及び生活不活発病等の早期支援を目的として、令和3年度より介護予防イベント「介護予防健診～誰でもできる元気度&つながりチェックチャレンジ～」を実施している。

本事業は市の発案ではなく、市内のリハビリ専門職と共に立ち上げた「ワーキンググループ」において、検討を重ねる中で企画され、実施に至った事業である。

市内リハビリ専門職の能動的な関与の元、市が実施する各種事業や関係機関との連携に留まらず、地域の主体を巻き込んだ取組として展開されている。

◇活動の経緯

本市の介護予防事業は平成29年度より、旧来の制度から「介護予防・日常生活支援総合事業」へと移行した。医療機関や介護施設だけでなく、住民や企業、教育機関など、地域の様々な主体と連携した介護予防の展開が求められる中、本市では、地域の強みを生かしながら、より効果的な介護予防の取組を検討することを目的としたワーキンググループを発足した。

ワーキンググループには、市の関係部署や地域包括支援センター職員だけでなく、茨城県リハビリテーション専門職協会の協力のもと、市内の医療機関や介護施設等に勤務するリハビリ専門職も多数参加し、活発な意見交換が行われた。

様々な職種の視点や立場を交えながら、これまでの介護予防事業の効果を検証し、今後必要となる取組を検討する中で、本市では、これまで介護予防事業に参加したことがないような「無関心層」の高齢者への「自助・互助」および「社会参加」の促しを行える機会の充実が必要との結論に至った。

その具体的な取組として考案された「介護予防健診」は、市内のショッピングモール等を会場とした「誰でも参加できる介護予防事業」であり、当初は令和2年度からの実施を予定していたが、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い中止を余儀なくされた。

本事業はその後、令和3年度に対象者を限定したモデル事業の開催を経て、令和4年度より、対象者を不特定多数に拡大し、本格的な展開をするに至った。

活動成果報告書

◇活動内容

本事業は「高齢者が自身の運動・栄養・社会参加等の課題を気軽に把握できる場を提供すること」を目的とし、市内で開催される健康まつりや文化祭などの各種イベントに出店するかたちで展開している。

「～誰でもできる元気度&つながりチェックチャレンジ～」をキーワードに、イベント来場者を対象とした、血圧測定や体力測定、アンケートによるフレイル（虚弱化）チェックに加えて、測定結果に基づいた、専門職による個別の結果説明や相談も提供している。【図1参照】

【図1】



地域の医療、介護の現場で活動する専門職（リハビリ専門職、歯科衛生士、管理栄養士等）だけでなく、地域包括支援センターや市民ボランティアとも連携した、「地の利」を活かした支援の輪は、回を重ねるごとに、様々な主体が関与する多角的な取り組みとして拡充している。

◇活動成果

令和3年度に参加者を限定して実施したモデル事業を皮切りに、令和4年度以降は、市で開催するイベント（公民館まつり等）や商業施設などに出向くことで、多くの参加者を対象に、介護予防に関する啓発および個別支援を行うことができた。【表1参照】

事業の実施に際しては、開催地区の市民委員会や市医師会とも連携し、地域の通いの場や介護予防に関する情報発信を行うなど、開催会場の特性を生かした事業を展開することができた。

令和5年度には、本市と包括連携協定を結んでいる市内のリハビリ専門職養成校からの相談をきっかけに、養成校の教員・学生による体力測定会が開催されることになり、官・民・学が連携した事業展開に発展した。

【表1】

年度	実施回数	開催会場	参加人数(計)	連携
令和3	1回	①市公民館	12人	地域包括支援センター/市内リハビリ専門職 管理栄養士/歯科衛生士/市民ボランティア
令和4	2回	①市公民館 ②市イベント（公民館まつり）	88人	地域包括支援センター/市内リハビリ専門職 管理栄養士/歯科衛生士/市民ボランティア 市民委員会
令和5	7回	①市内ショッピングモール ②土浦市医師会講演会 ③市内リハビリ専門職養成校5回	552人	地域包括支援センター/市内リハビリ専門職 管理栄養士/歯科衛生士/市民ボランティア 土浦市医師会/リハビリ専門職養成校
令和6	6回	①市内ショッピングモール ②市イベント（消費生活展） ③市内ショッピングセンター ④市内リハビリ専門職養成校3回	509人	地域包括支援センター/市内リハビリ専門職 管理栄養士/歯科衛生士/市民ボランティア リハビリ専門職養成校
令和7	7回 （見込）	①市内ショッピングモール ②市イベント（消費生活展） ③市イベント（公民館まつり） ④市イベント（公民館まつり） ⑤市内リハビリ専門職養成校3回	600人 （見込）	地域包括支援センター/市内リハビリ専門職 管理栄養士/歯科衛生士/市民ボランティア リハビリ専門職養成校

令和6年度以降は、市内ショッピングモールやイベント等での開催頻度の拡充を図り、令和6年度では3回、令和7年度には4回の事業を実施した。

本事業は、普段介護予防事業に参加していない「無関心層」を主対象とした事業であるが、参加者の中には、自身も知らないうちにフレイルリスクが高くなった状態の方も多く、令和7年度に本事業

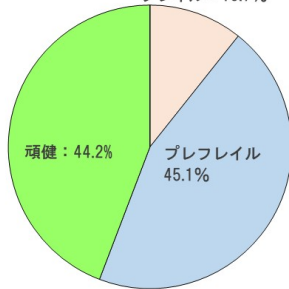
活動成果報告書

に参加した60歳以上の市民224人の内、半数以上にあたる55.8%が、「フレイル」または「プレフレイル（フレイル予備軍）に該当していた。【図2参照】

これらの参加者からは、本事業への参加により「自身の健康状態への気づきを得られた」との感想が聞かれた他、約7割の参加者に対して、測定結果に基づく個別対応（結果説明、個別相談）を行うことができたことから、無関心層への啓発だけでなく、心身機能に合わせた個別支援といった側面でも充実した対応を行うことができたと実感している。【図3参照】

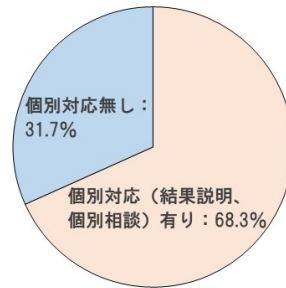
【図2】

令和7年度事業参加者（60歳以上市民）
のフレイルチェック該当状況（n=224）
フレイル：10.7%

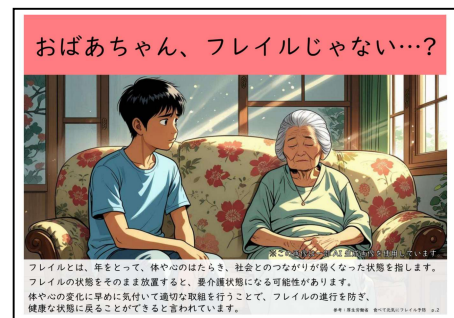


【図3】

令和7年度事業参加者（60歳以上市民）
への体力測定後の個別対応状況（n=224）



【図4】



また本事業の参加者には、10～40歳代の、いわゆる“子・孫世代”の方も多いためとの分析結果から、若年層に向けても、フレイル予防の啓発を行うことを計画。「身近な高齢者のフレイルへの気づき」を目的とした独自チラシを作成し、若年の参加者に対して配布し、周知を行った。【図4参照】
介護予防の主対象である高齢者に限らず、様々な世代の方に対して支援を行える体制を構築できたことは、本事業で得られた大きな副産物である。

＜今後の計画＞

本事業の特徴は、企画段階からリハビリ専門職が参画することにより、自立支援の視点を活かした効果的な事業が展開できただけでなく、ワーキンググループの開催を重ねる中で、地域の医療・介護機関と行政が連携し、共に地域包括ケアの充実を図っていく関係性が構築できた点である。

リハビリ専門職のもつ自立支援の視点は、介護予防の普及啓発だけでなく、心身機能低下が顕著となったハイリスク高齢者の支援や、効果的なケアマネジメント支援においても重要な要素である。

これらの支援案を検討していくにあたり、リハビリ専門職をはじめとした多職種との連携は極めて重要であるが、本事業の実施を通して構築できた、行政とリハビリ専門職との「腹を割った話ができる」関係性や、様々な主体と連携体制を構築するためのノウハウは、今後、本市の地域包括ケアシステムの充実を考えていく上で、大きな財産になると考えている。

本市ではこれまで、地域の通いの場における介護予防の取組支援や、誰でも参加できる運動教室の開催など、「ポピュレーションアプローチ」の展開が主であったが、今後は、心身機能低下が顕著となってきた方を対象とした短期集中講座の開催など、「ハイリスクアプローチ」の展開も拡充していきたいと考えている。

それに伴い本事業についても、動機づけ支援を目的とした「広く・浅い」支援だけでなく、地域に埋もれた虚弱高齢者を把握し、必要な事業等につなげるなどの「深い」支援も強化できるように、参加者の心身機能低下の把握精度の向上や、相談対応等の効率化など、更なる改善を図っていききたい。

またこれまでの展開の中で、専門職や関係機関との連携を通して培ってきた事業実施のノウハウを活かし、今後は市内の医療機関や民間団体などの多様な主体と連携しながら、誰もが気軽に参加できる介護予防の輪を広げていくことも、検討していきたい。