

# 介護予防

報告者

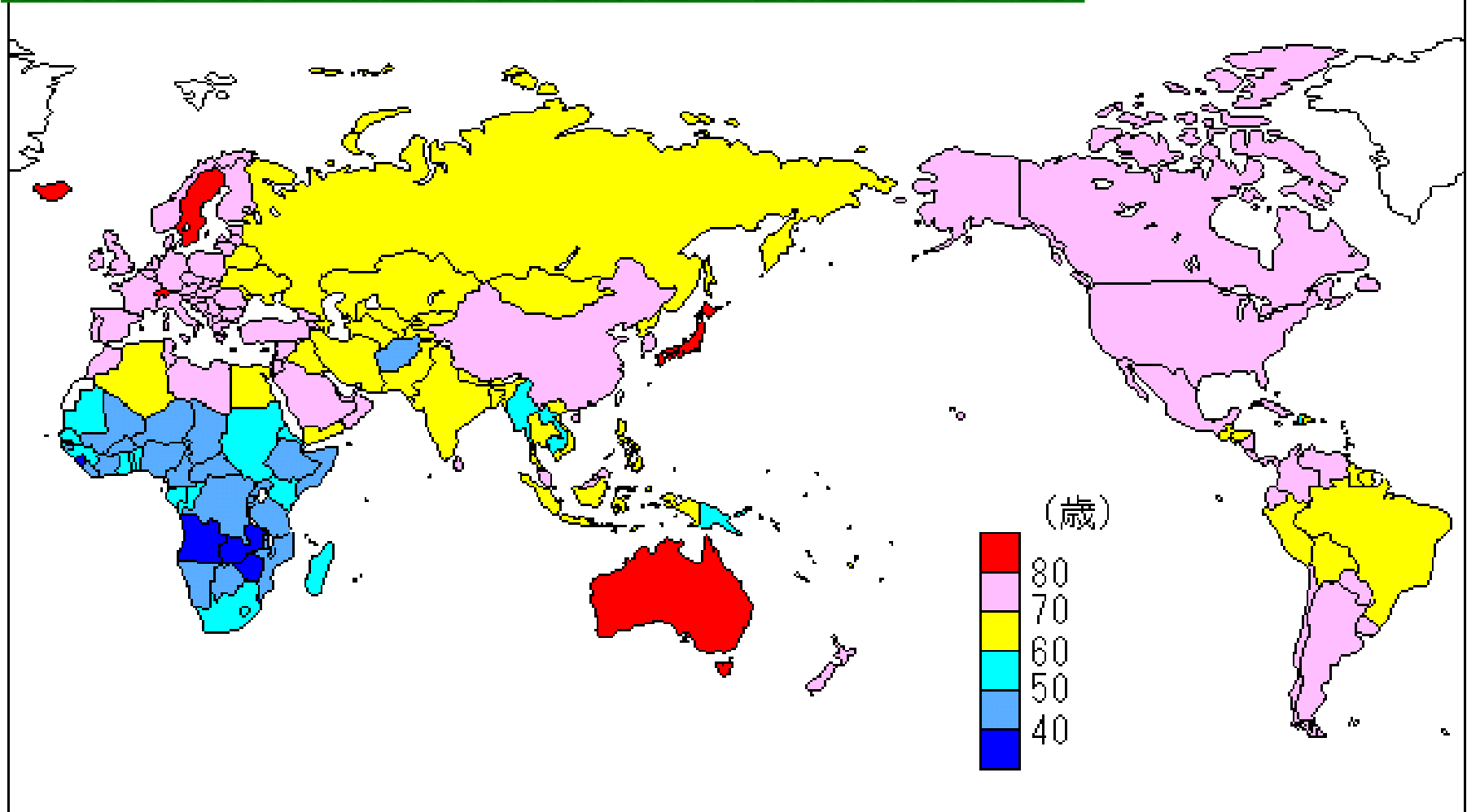
A. K O.S O.S K.M K.T S. H

1. 介護保険制度
2. 金沢市の現状
3. 予防教室の見学
4. 金沢市以外の例
5. まとめ

## 日本人の平均寿命の推移

	男性	女性
大正 10~14 年	42.06	43.20
昭和 10~11 年	46.92	49.63
昭和 22 年	50.06	53.96
昭和 40 年	67.74	72.92
昭和 60 年	74.78	80.48
平成 5 年	76.25	82.51
平成 15 年	78.36	85.33
平成 18 年	79.00	85.81

# 平均寿命世界マップ(192国、2002年)



(資料)WHO

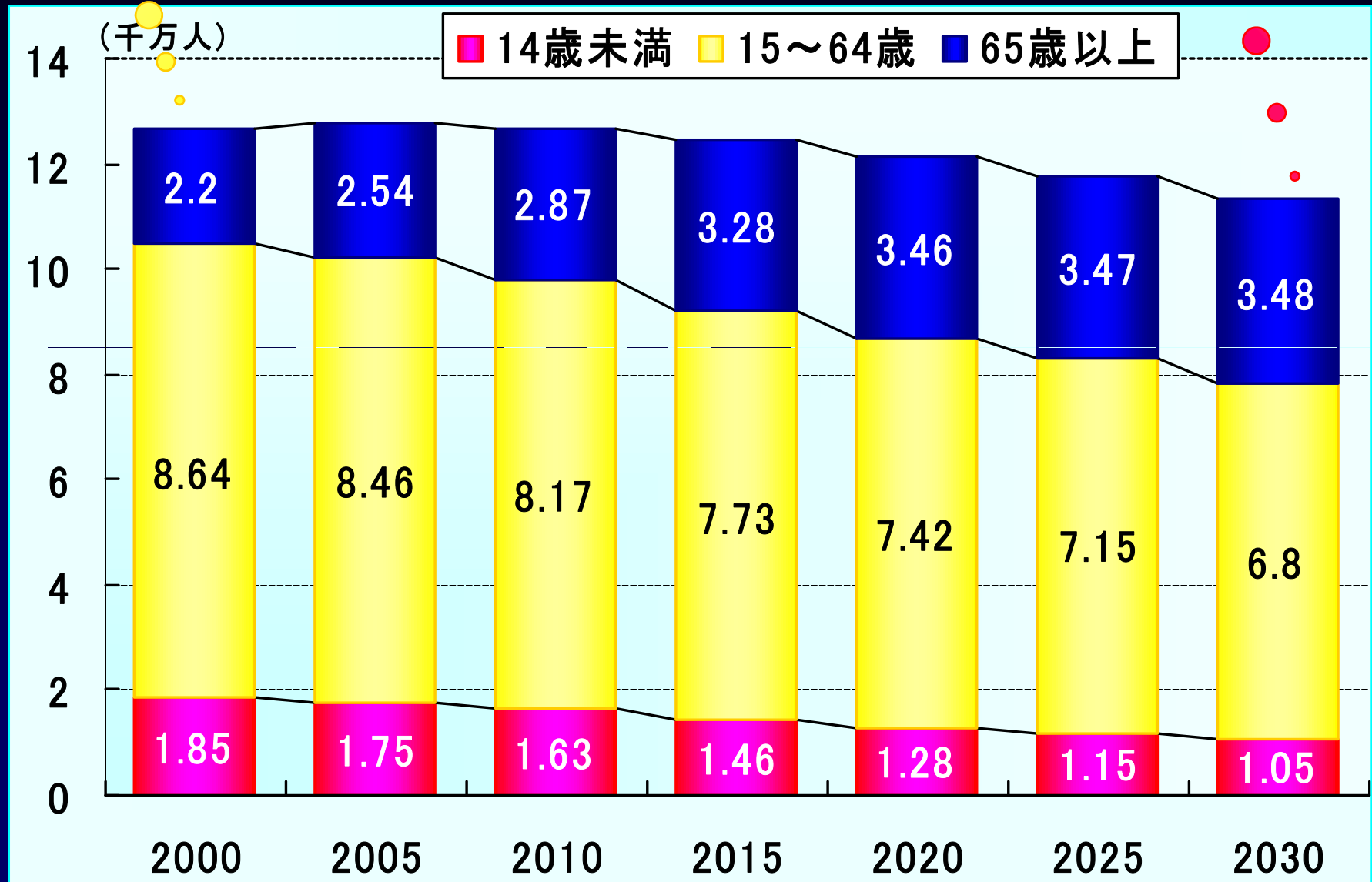
高齢化率

17.4%

# 日本の高齢化の進展

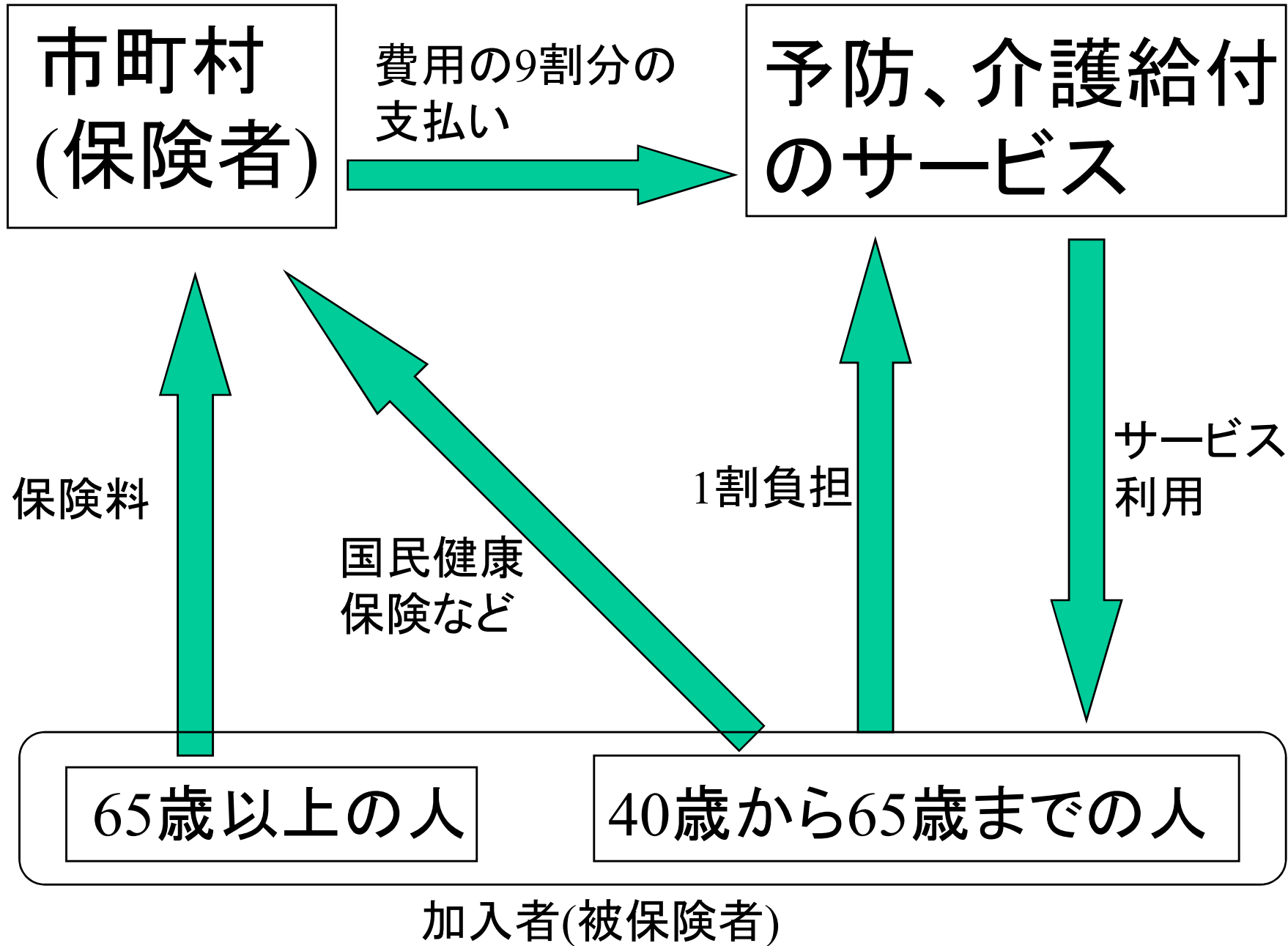
高齢化率

30.7%



# 介護保険制度とは

- 40歳以上の国民が強制加入している社会保障制度である。
- 保険者は市町村である。
- 被保険者は市町村に申請、認定されることにより保険給付を受けることができる

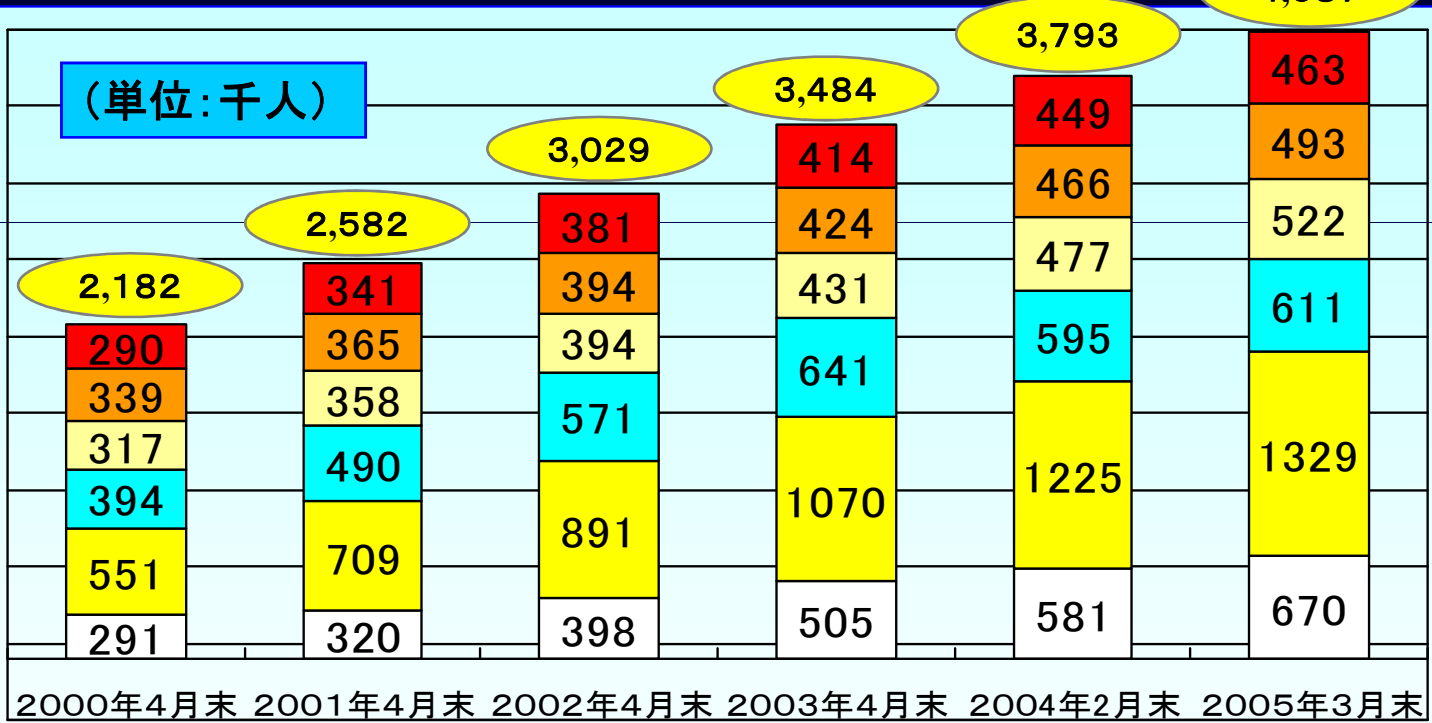


○要介護認定を受けた人は5年で約195万人増（1.9倍）

○特に要支援・要介護1の認定を受けた者が大幅に増加（2.4倍）

（要介護度別認定者数の推移）

2000年4月末からの増加



計	187%
5	160%
4	145%
3	165%
2	155%
1	241%
支	236%

□ 要支援    ■ 要介護1    ■ 要介護2    ■ 要介護3    ■ 要介護4    ■ 要介護5

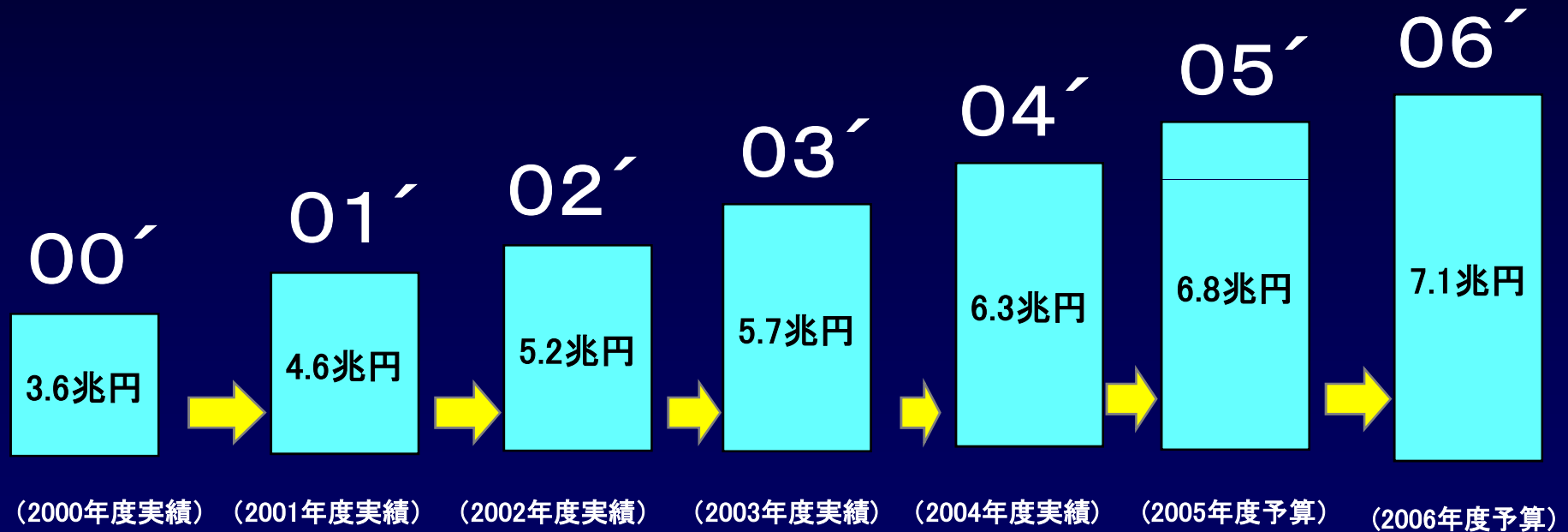
（出典：介護保険事業状況報告）2005



# 介護保険財政の現状

## ○ 総費用の伸び

介護保険の総費用は、年10%を超える伸び



金沢市の介護給付費

# 制度改革の基本的視点

制度の「持続可能性」  
⇒給付の効率化・重点化

「明るく活力ある  
超高齢化社会」の構築



予防重視型システム  
への転換

社会保障の総合化  
⇒効率的かつ効果的な  
社会保障制度体系へ

# 基本的サービスモデルの転換

## 現行のサービスモデル

「介護」

2015年:ベビーブーム世代が65歳!  
2025年:高齢者人口が3500万人!

身体ケア

認知症高齢者  
現在150万人→2015年250万人

家族同居

2015年  
高齢者独居:570万世帯  
高齢者夫婦のみ:610万世帯

## 新たなサービスモデル

介護 + 予防

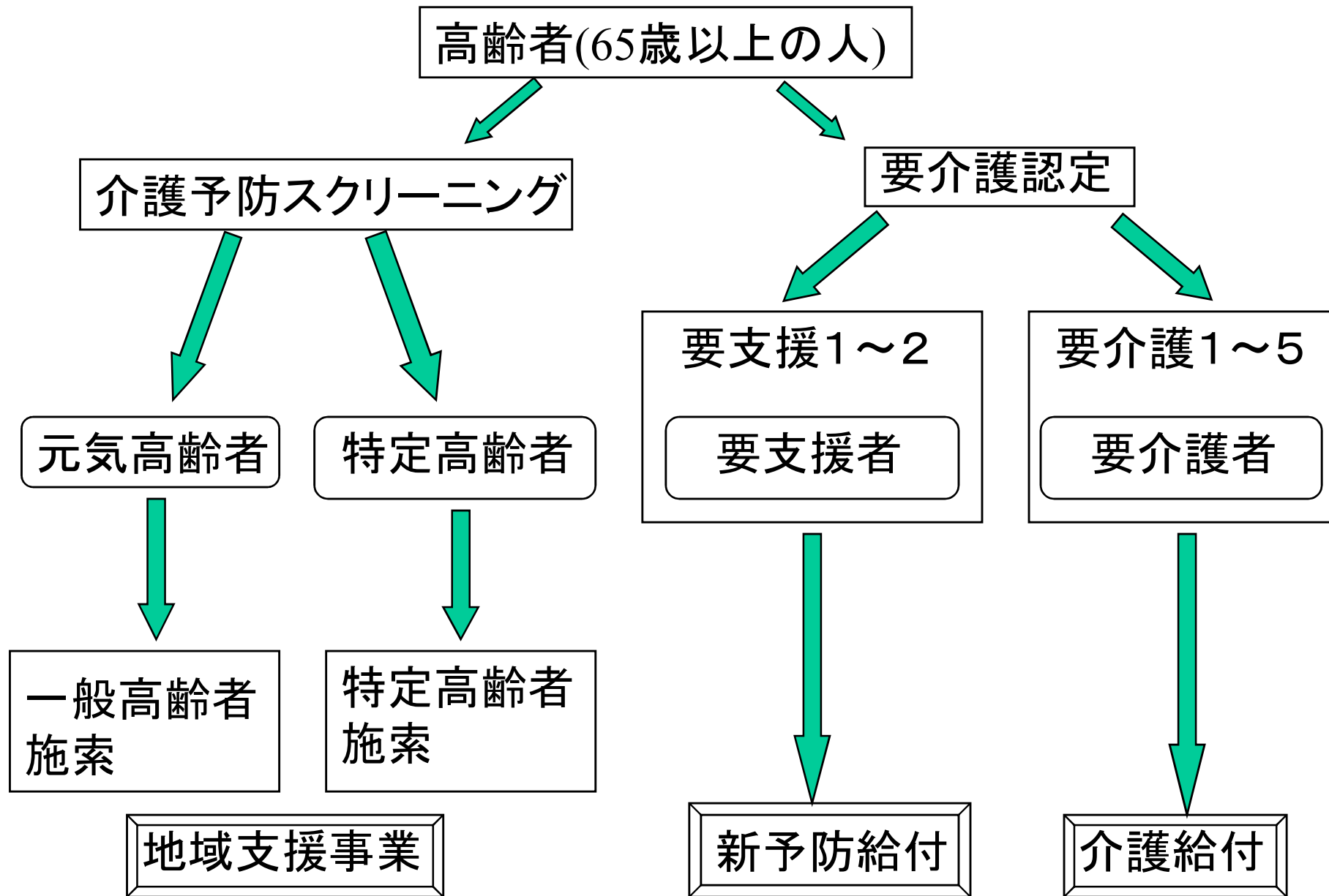
身体ケア  
+  
認知症ケア

家族同居  
+  
独居

# 特定高齢者とは

- ・65歳以上で生活機能が低下し、近い将来介護が必要となるおそれがある高齢者。
- ・毎年検診と合わせて実施される生活機能評価で要支援、要介護になると認められると特定高齢者になる。
- ・運動器、口腔、栄養、閉じこもり、認知症、うつからなるアンケートで調べる。

1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ	生活機能 (1~20 の合計)	/20	
2	日用品の買物をしていますか	0. はい	1. いいえ			
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ			
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ			
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ			
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ	運動器		/5
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ			
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ			
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ			
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ			
11	6カ月で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ	栄養		/2
12	身長      cm      体重      kg      (BMI      )	1. BMIが18.5未満				
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ	口腔		/3
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ			
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ			
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ	閉じこもり		/2
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ			
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ	認知症		/3
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ			
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ			
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ	うつ	/5	
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ			
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ			
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ			
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ			



# 金沢市の現状と 取り組み

# 金沢市の要介護認定状況（H19.5末）

4.6%

	要支援 1	要支援 2	要介護 1	要介護 2	要介護 3	要介護 4	要介護 5	計
65～ 74歳	194	350	425	385	313	206	199	2,072
75歳 ～	1,194	2,084	3,021	2,553	2,098	1,741	1,491	14,182
第2号 被保険者	11	45	92	119	74	34.2		440
総数	1,399	2,479	3,538	3,057	2,485	1,995	% 1,741	16,694

金沢市の人口  
442,587人  
(平成19年6月1日現在)

	～14歳	15～64歳	65歳～	うち 75歳～
人数	63,480	292,776	86,331	(41,511)
%	14.3%	66.2%	19.5%	(9.4%)

H12  
7,962



# 金沢市の介護予防事業

- 特定高齢者施策  
(ハイリスク・アプローチ)
- 一般高齢者施策  
(ポピュレーション・アプローチ)

# ハイリスク・アプローチ

## 〔概念〕

疾病や要介護状態を発生するリスクの  
高い者に予防策 ⇒発生防止を目指す

## 〔実際の流れ〕

発生に関わる**危険因子**を解明し、  
集団に**スクリーニング**



因子を有する**ハイリスク者**を把握

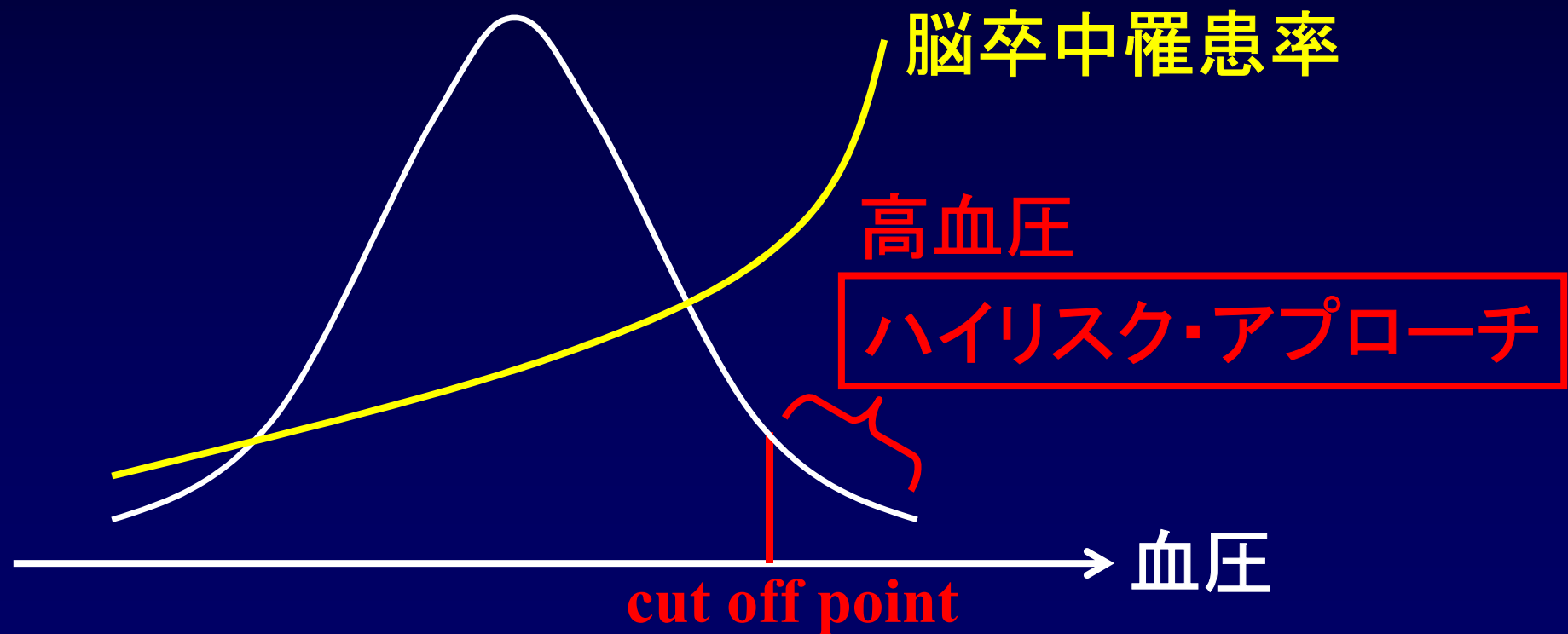


有効な予防介入を**集中的**に行う

# ハイリスク・アプローチの具体例

疾病：脳卒中

危険因子：高血圧



# 特定高齢者施策(ハイリスク・アプローチ)

## 特定高齢者が要介護になるのを防ぐ取り組み

候補者の選定

候補者との面談(意思の確認など)

特定高齢者の決定

介護予防ケアプラン作成

予防事業参加

特定高齢者把握  
事業

介護予防事業

# 特定高齢者把握事業

## 候補者の主な把握方法

### ☆基本健診時の生活機能調査

問診（**基本チェックリスト**含む）

身体測定（BMI）

理学的検査（関節可動域、嚥下機能など）

血圧測定、血清アルブミン値

運動機能検査（握力、歩行速度など）

⇒基本チェックリスト要件を満たす人を選定

## 特定高齢者把握状況 (H18.11現在)

	65歳以上の人数	65歳以上人口に対する割合
基本健康診査受診者(5~9月)	21,976	26.3%
基本チェックリストの判定を満たす者 (特定高齢者候補者)	183	0.22%
特定高齢者	44	0.05%
特定高齢者事業参加者(実人数)	17	0.02%

### 面談の結果(候補者183人の内訳)

44人(24.0%)	特定高齢者
25人(13.7%)	特定高齢者非該当
114人(62.3%)	拒否

厚労省  
5%

## 特定高齢者の少ない理由

- 基本健診（基本チェックリスト）を受けない人が多い
- 候補者がまだ元気と特定高齢者を断る
  - ⇒ 介護予防事業（2006年4月～）に対する認識不足
- 基本チェックリストの基準が厳しい

## 少ないことへの対策

- **基本チェックリストの基準緩和(2007年4月～)**

ex) 運動機能: 5項目すべてに該当



5項目のうち3項目に該当

- **基本健診を受けない人の情報収集の強化  
(未受診の人が特定高齢者の可能性大)**

ex) パンフレットをいろいろな場所に設置(銭湯・薬局など)したり、民生委員に配ってもらう



## 特定高齢者施策(予防事業)

### ※特定高齢者決定後

各個人に適した予防ケアプランを作成  
(介護予防ケアマネジメント)



### 予防事業に参加

運動機能の向上

栄養改善

口腔機能の向上

厚労省のマニュアルに沿った  
自治体独自のプログラム

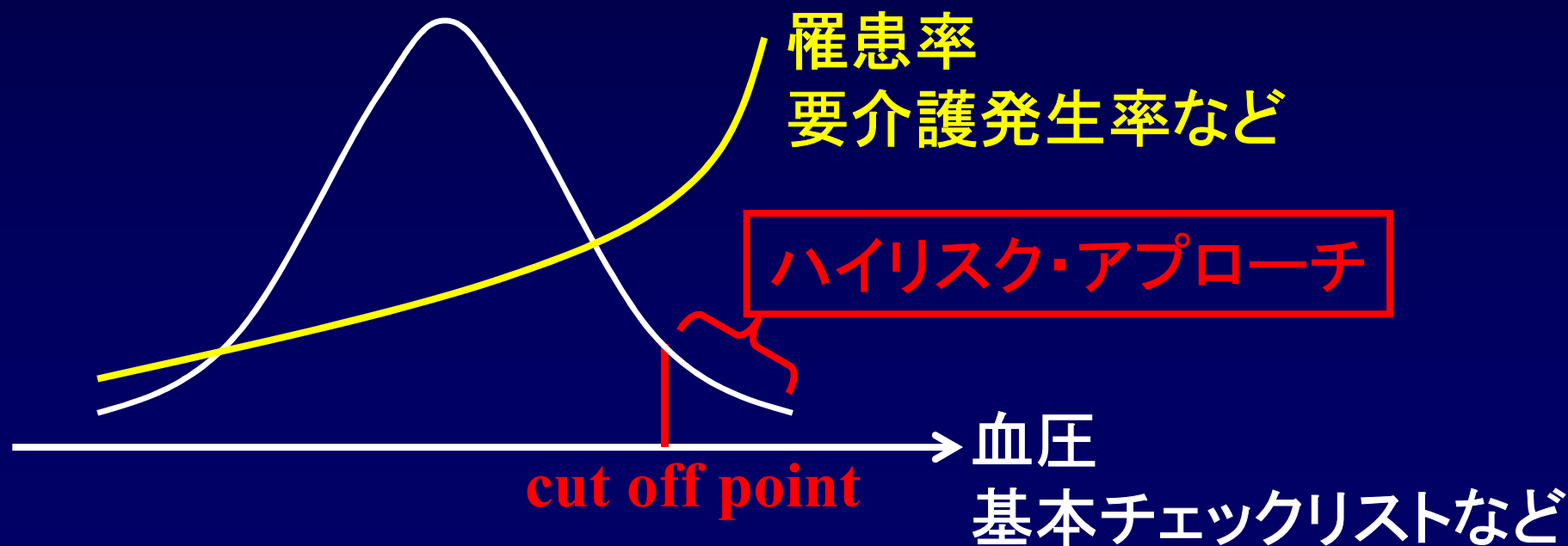
通所型(車での送迎)が多い

## 特定高齢者の介護予防事業（H18.11現在）

	特定高齢者	うち事業参加
栄養	7	3
口腔	8	5
運動	24	6
運動＋口腔	4	2
運動＋栄養	1	1
計	44	17

## ハイリスク・アプローチの限界

- 集団における疾病・要介護発生リスクは連続的に分布(ハイリスク者を限定するのは困難)
- 集団全体での発症は低リスク者にも多い
- 集団全体の動向が個人の行動を大きく規定



# ポピュレーション・アプローチ

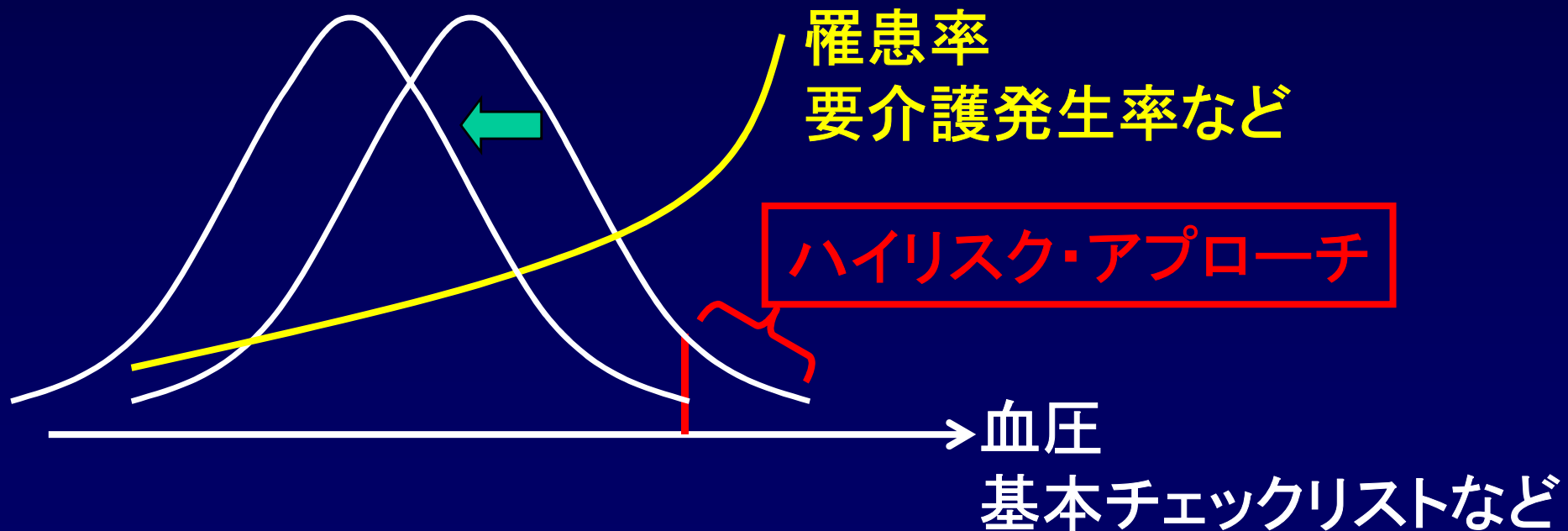
〔概念〕

集団全体に対する予防介入を通じて

集団全体のリスクレベルを減少させ

集団全体の疾病予防・健康と活動性増進を図る

## ポピュレーション・アプローチ



# 一般高齢者施策(ポピュレーション・アプローチ)

## 高齢者全体の要介護発生数を減らす取り組み

- **運動器の機能向上**
  - すこやか筋カトレーニング
  - 初歩のマシン筋カトレーニング
- **高齢者栄養教室**
- **口腔機能向上教室**
- **認知症予防教室**
- **普及啓発活動(新聞で募集、パンフレット作成)**
- **予防活動支援**
  - 介護予防サポーター育成
  - 運動普及推進員育成

# 金沢市広報

金沢市  
毎週火曜日掲載 平成19年11月13日  
■人口 455,518人 (H19.10現在)  
■世帯数 185,382世帯

「いいわっと金沢」  
http://www4.city.kanazawa.lg.jp/  
http://www4.city.kanazawa.lg.jp/kids/  
http://www.city.kanazawa.ishikawa.jp/k/

金沢市役所(広坂1-1-1)  
広報広聴課  
☎(076)220-2033 FAX(076)220-2030  
Eメール:kouhou@city.kanazawa.ishikawa.jp

バスの利便性向上を目指します

## 運行実験実施中

バスを使いやすいとする実験です。  
利用者が多ければ本格実施につなげます。

みんなのバスに  
乗ってね!



どり線のバスを増便  
利用者数の増加を目指します

どり2丁目～松屋～新神田～香林寺～金沢駅  
日(月)までの平日(12/31、1/2、3を除く)  
の不足時間帯に18便増便  
どり2丁目発→7:53、8:30の2便増

実験2 環状バスを運行  
～放射環状型の路線体系をつくる～

●ルート  
金沢駅西口～長田～大豆田～入江～  
東カ～押野～泉野～平和町(市立病院)  
●期間  
来年2月29日(金)までの平日(12/31、1/2、3を除く)  
●運行形態  
7時～20時 双方向あわせて1日50便運行(概ね30分毎)

◆いいね金沢  
「金沢市中学生文化創造  
『夢空間2007』」  
11月17日(土) 17:15～17:30  
北陸放送  
(西)いいね金沢ケーブルテレビ内  
11/21(水)～11/27(火)は日除く)  
13:30～、22:00～  
金沢ケーブルテレビネット

◆金沢コミュニティチャンネル  
金沢市のイベント情報、お知らせ  
いいね金沢ケーブルテレビ ほか  
24時間放送中  
金沢ケーブルテレビネット  
アナログ:5ch  
デジタル:031ch

◆「ちよつとき」  
金沢よもぎ話  
「見てきわって」  
11月17日(土) 1  
78.0MHz ラジ

## インフォメーション

### 市営住宅入居者募集(1月1日入居分)

☑ 国上本町(新築)15戸、一般空室45戸、老人世帯向  
1戸、身体障害者世帯向1戸、多人数世帯向6戸  
申込:11月20日(火)までの平日  
☑ 市営住宅課(市庁舎4階) ☎220-2331

### 多重債務者のための法律・家計相談会

☑ 11月21日(水) 9:30～16:30 県立生涯学習センター  
予約受付:11月14日(水)、15日(木) 9:30～16:30  
予約専用電話:☎267-1691  
☑ 市消費生活センター ☎232-0070

### 初歩のマシン筋力トレーニング教室

☑ 12/4、11、18、25、1/8、15、22、29 9:30～11:00  
☑ 泉野福祉健康センター(泉野町6-15-5)  
☑ 要支援、要介護認定を受けていない65歳以上  
の市民 10人(先着順) 400円  
☑ 電話で健康センタークオレ ☎247-4137  
☑ 保健衛生課 ☎220-2233

### 金沢総合健康センターのお知らせ

①体力・生活習慣コンピュータ診断と個別指導 .....  
11月24日(土) 9:15～12:00 市民15人(先着順) 200円  
場所:金沢健康プラザ大手町西館(大手町3-23)  
②第2回高齢者健康講座(講演会) .....  
12月8日(土) 10:00～12:00 市民100人(先着順)  
講師:新澤祥志氏(北陸学院短期大学教授)  
場所:金沢健康プラザ大手町東館(大手町3-21)  
③①のとも電話で金沢総合健康センター ☎222-0102

## 初歩のマシン筋力トレーニング教室

- ☑ 12/4、11、18、25、1/8、15、22、29 9:30～11:00
- 🏠 泉野福祉健康センター(泉野町6-15-5)
- ☺¥ 要支援、要介護認定を受けていない65歳以上  
の市民 10人(先着順) 400円
- 📞 電話で健康センタークオレ ☎247-4137
- ❓ 保健衛生課 ☎220-2233



(北国新聞:平成19年11月13日)  
毎週火曜日の各朝刊に掲載

# 金沢市発行の パンフレット

………金沢

# すこやか長寿

みんなで支え合う健康と福祉のまち



**生きがい・健康づくりを始めませんか？**

※スポーツをはじめたい	1ページ	※ボランティア活動をはじめたい	5ページ
※はたらきたい	2ページ	※パソコンを使ってみたい	6ページ
※健康をみつげたい	3～5ページ	※健康を保ちたい	6ページ

**福祉サービスで生活を支援しています！**

※介護予防事業	7ページ	※介護している方に	12ページ
※介護保険サービス	8～10ページ	※お住まいのこと	13ページ
※福祉サービス		※その他	15ページ
※ひとり暮らし高齢者見守り実施の方	11ページ		

**相談してみませんか？**

※生活相談	16ページ	※健康相談	18～19ページ
※福祉相談	17ページ	※その他	19ページ
※高齢者虐待防止相談	17ページ	※お年寄り地域福祉支援センター	20ページ

金沢市・金沢市社会福祉協議会

〒920-0801 金沢市

## 健康教室等の開催

(すこやか長寿より)

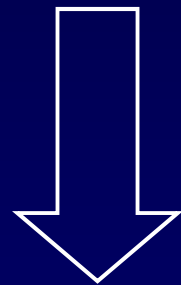
名称	内容等	お問合せは
高齢者栄養教室	高齢者の健康を保つための食事をテーマにした講話・調理実習等の教室。地域での開催についても相談に応じます。	地域保健課 TEL 234-5149 泉野福祉健康センター TEL 242-1131 元町福祉健康センター TEL 251-0200 駅西福祉健康センター TEL 234-5103
元気になる 口腔ケア出前講座	高齢者や地域活動の集いに口の健康づくりのための出前講座を行います。	地域保健課 TEL 234-5107
介護予防出前講座	運動実技、低栄養予防、口腔機能向上等について、65歳以上の地域住民を対象に教室を行います。	各福祉健康センター
認知症予防教室	認知症を予防するための講話、調理実習、運動等(4回1コース)を行います。	
肥満予防教室	肥満予防の必要性、知識を得るための教室	
健康づくり 栄養教室	簡単にバランスのとれた料理ができるように学んでもらう教室	
健康ウォーキング 教室	まいどさんの案内による「散策コース」と効果的なウォーキングを学ぶ「健脚コース」	
薬草教室	薬草園の見学、薬草粥、薬草茶の試食	金沢総合健康センター TEL 222-0102
これがあなたの 健康バランス	保健師、栄養士、運動指導者が問診、体力測定をもとに健康度を総合的に判断します。	
糖尿病予防教室	糖尿病予備軍の段階から正しい食生活、生活習慣改善の知識を得る教室	
健康スタジオ利用	自主的な健康づくりのために、筋力トレーニングマシンの利用ができます。	



# 介護予防事業の見学

# 介護予防事業

- 特定高齢者施策（ハイリスクアプローチ）
- 一般高齢者施策（ポピュレーションアプローチ）



一般高齢者施策の方が多い

# 金沢市の介護予防教室（一般高齢者施策）

## 1、運動

- 1) すこやか筋力トレーニング教室
- 2) 初歩のマシン筋力トレーニング教室
- 3) 転倒・骨折予防教室
- 4) 健康スタジオ開放 など

## 2、栄養

- 1) 長生き・元気な体づくり栄養教室
- 2) すこやか栄養教室 など

## 3、口腔

- 元気になる口腔ケア出前講座 など

# すこやか筋カトレーニング教室

## 内容

ストレッチや軽い筋カトレーニング

参加者 12名先着順



毎週1回 全8回コース 1回あたり約90分

# すこやか筋力トレーニング教室



## 内容

- ・椅子に座って足踏み
- ・手を別々に動かす
- ・手足を前に出す
- ・後だしジャンケン

など



# すこやか筋力トレーニング教室

- 効果

- 1, 軽い運動

- 2, 頭を使うことによる認知予防

- 3, 閉じこもりや鬱鬱の予防

# 健康スタジオ開放

## 内容

- ・ ストレッチやマシンを使って筋力トレーニング
- ・ 利用者 一日に平均約40名
- ・ 週2～3回
- ・ 一般者向けの筋トレマシンを使用

# 初歩のマシン筋力トレーニング教室

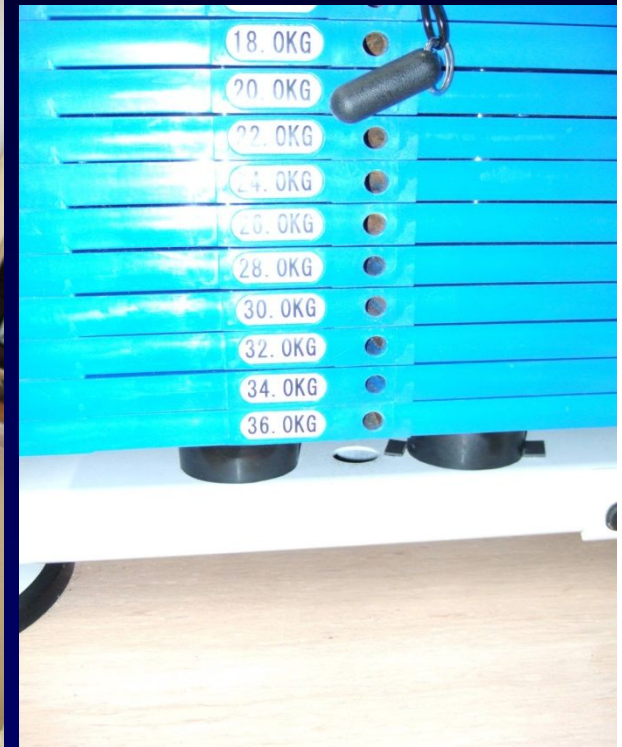
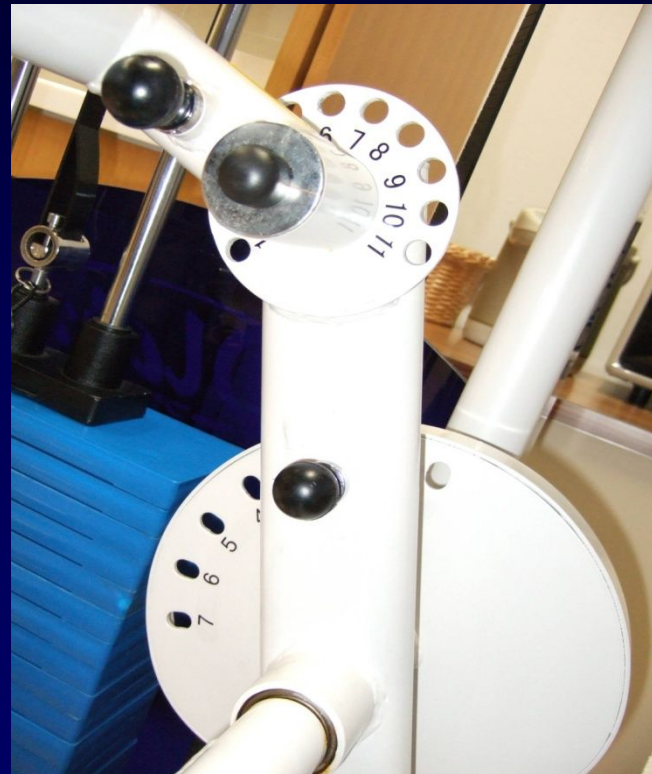
## 内容

- ・ ストレッチやマシンを使って筋力トレーニング
- ・ 週1回 全8回
- ・ 高齢者向けの筋トレマシンを使用



# 高齢者向けの筋トレマシンの特徴

1. 柔らかい造り 2. より調節しやすい 3. 負荷上限が低い



非常に高価である、物足りなく感じる方も多い、など

# 股関節を開く、股関節を閉じる運動



- ・部位

中殿筋、股関節内転筋群

- ・効果

転倒予防の改善、歩行

# 膝を伸ばす、膝を曲げる運動



- ・部位

大腿四頭筋、ハムストリングス

- ・効果

立ち上がり動作、階段昇降の改善

# 健康スタジオ開放

## 初歩のマシン筋力トレーニング教室

- 効果

- 1, マシンによる運動機能向上

- 2, 閉じこもりや鬱を予防

# これらの教室を通して重要視していること

- 日常生活の変化  
関節の痛みが和らいだ  
〇〇まで歩いて行けるようになった  
など
- 本人の意識付け  
社会の役割を発見する  
外と交流をもつ  
など
- 高齢者への虐待予防

# 金沢市すこやか筋力トレーニング教室

もっともっと健康でいたい市民の皆様へ...

参加のご案内

★内容：『65歳以上の方』を対象に 誰でも、

(注:要支援・介護認定を受けている方は参加をご遠慮下さい。)

楽しく、簡単に、安心して できるストレッチや筋力トレーニングを行います。

教室実施内容イメージ

毎週1回 全8回コース、1回あたり約90分 の教室です。



★料金：1,300円 (税込) 保険料等

※運動用ボールをプレゼントします

★お申込み方法：下記のコースの中から参加希望のコースを選んで、

お電話でお申込み下さい。(※各コース定員12名先着順となっております。)

7/6 (金) より 受付開始 します。

～午前のコース～

～午後のコース～

各コースとも午前9時30分～11時

各コースとも午後1時30～3時  
注:金曜 千寿園のみ12時30分から始まります。

火②	健康プラザ大手町 (大手町3-21) 8月7日～9月25日まで8回 (週)
水④	元町福祉センター (元町1-12-12) 8月1日～9月19日まで8回 (週)
木⑥	松寿荘 (金石北3-3-33) 8月2日～9月20日まで8回 (週)
金⑦	万寿苑 (大桑ヤ1-4) 7月27日～9月14日まで8回 (週)
土⑨	鶴寿園 (額谷又1番地) 7月28日～9月15日まで8回 (週)

月①	泉野福祉健康センター (泉野町6-15-5) 8月6日～10月15日 (9/17・24お休み)
火③	十一層生きがいセンター (十一層4-34) 8月7日～9月25日まで8回 (週)
水⑤	駅西福祉センター (西念3-4-25) 8月1日～9月19日まで8回 (週)
金⑧	千寿園12時30分から (東長江町辺2-1) 7月27日～9月14日まで8回 (週)

お申込み・お問合せはお気軽に下記までご連絡下さい。

株式会社 エイム 金沢市戸水2-140

076-240-6500



受付時間 月～金 9:30～17:30

※この教室はエイムが金沢市の依頼を受けておこなっています。

# 金沢市以外の介護予防の例

## 新潟県与板町の例

(65歳以上の全住民1673人)

公衆衛生雑誌 54(3)(2007) 156

- ・交流サロン(閉じこもり予防)
- ・転倒予防教室
- ・頭の使い方教室(認知症予防)

## 平成13年～平成15年の三年間

①介護予防事業**参加群**(146人)

②介護予防事業**非参加群**(846人) の二つに分ける



二群間における

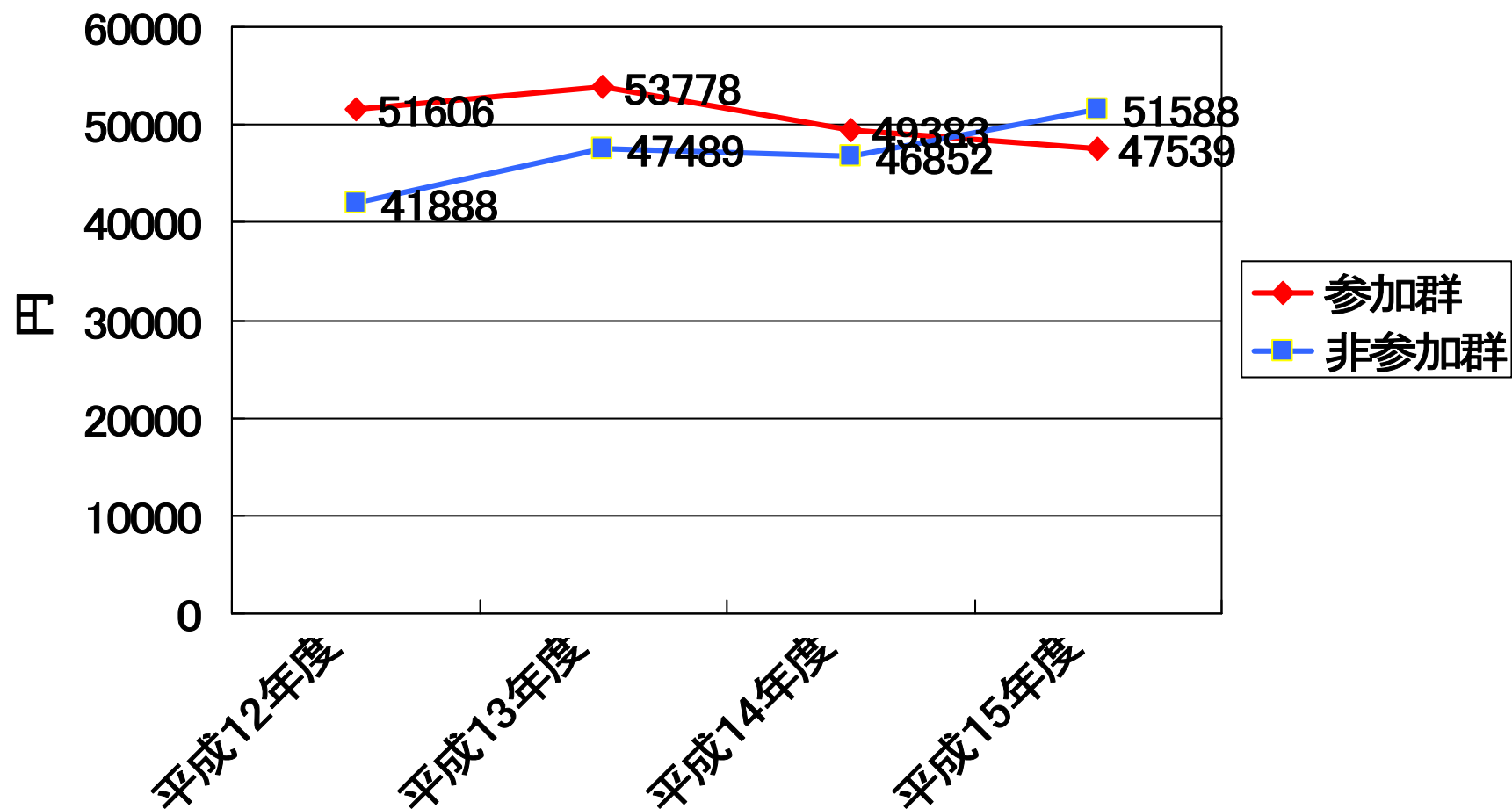
老人医療費、介護医療費 の推移を観察



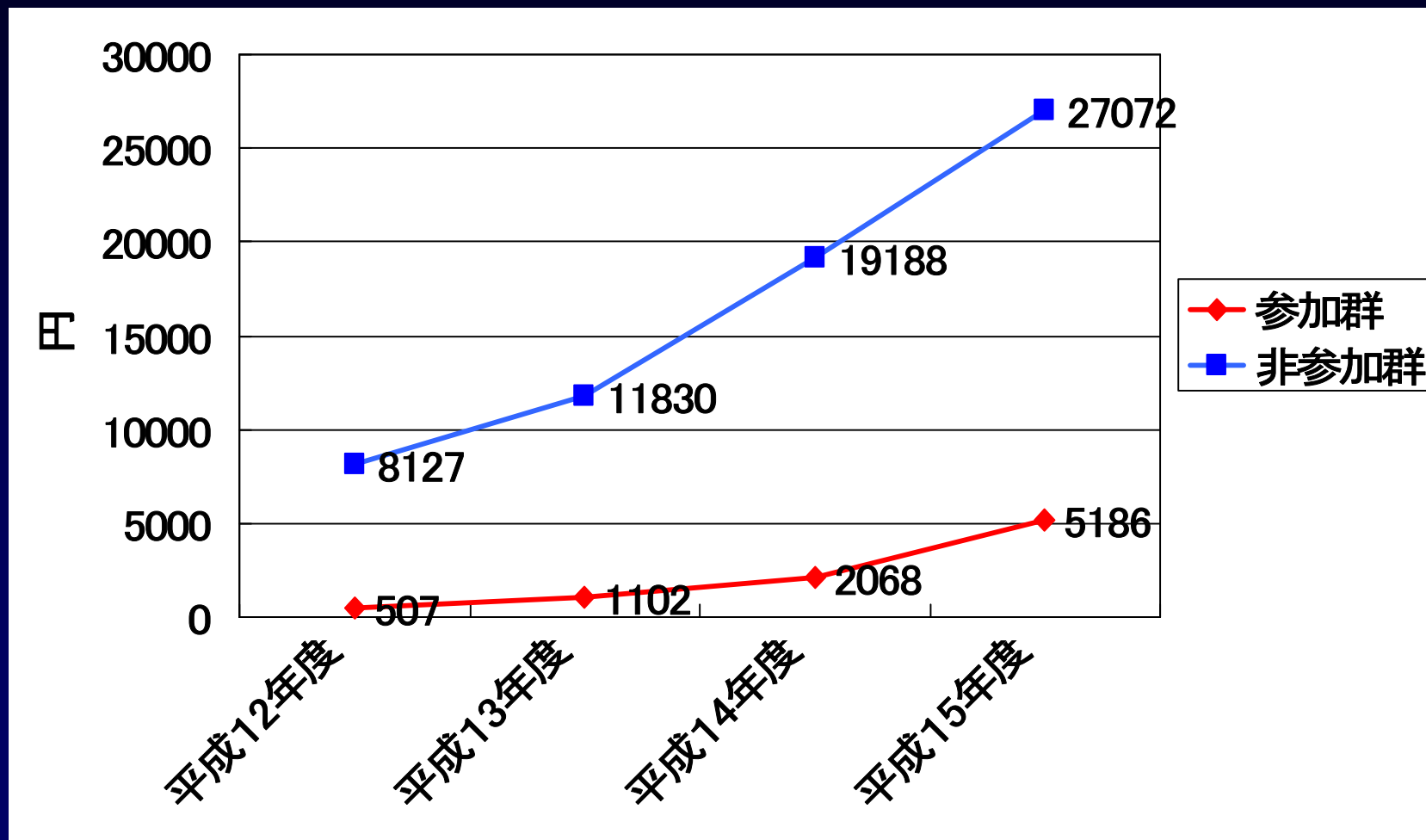
介護予防事業による費用抑制効果を算出



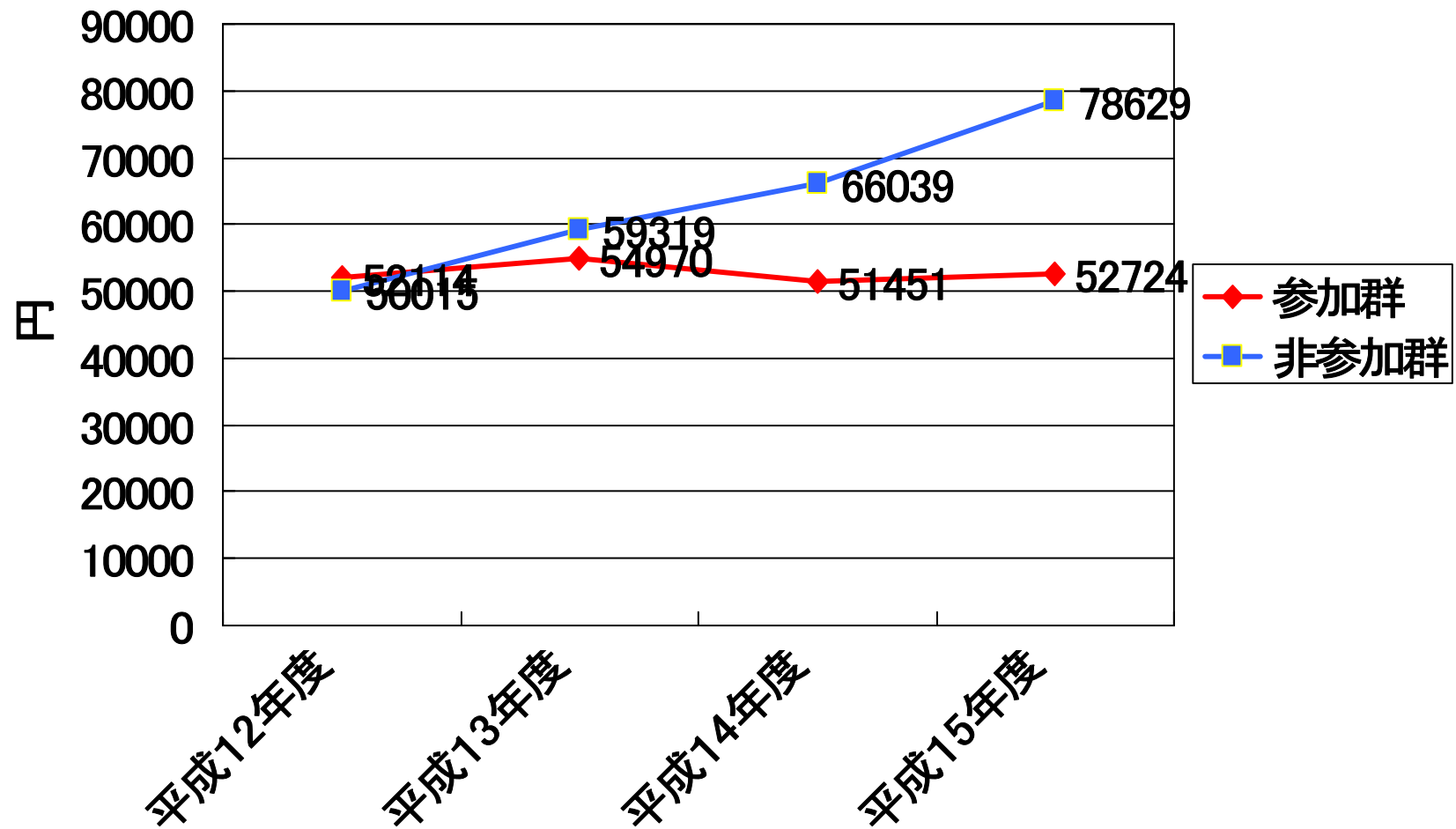
# 月1人当たりの平均医療費用の推移



# 月1人当たりの平均介護費用の推移



# 月1人当たりの平均総費用の推移



参加群の総費用抑制額は

3年で **4900万円**

しかし、参加群と非参加群では元々  
健康水準や保健行動が大きく異なる

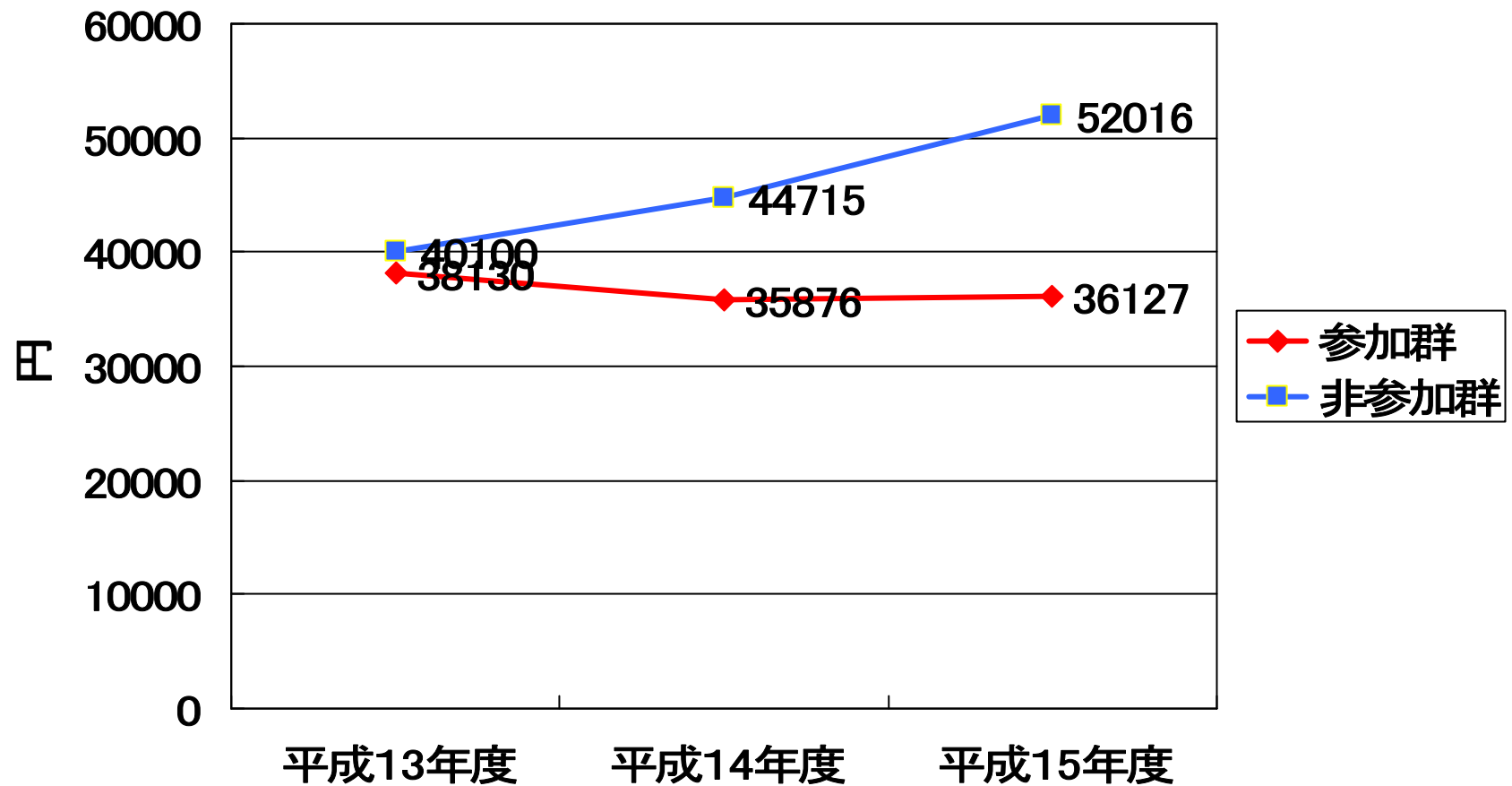
保健事業の効果によるのか、  
参加者固有の特徴によるものなのか  
分からない……

参加群と非参加群の間で認められた  
交絡要因(ベースライン時の総費用や健康度)  
を調整



介護予防事業による独立した効果を  
検証することができる

# 性、ベースライン時の年齢、 月一人あたり総費用調整の場合



結果

月一人あたり総費用(調整の場合)

二年で約2000万円

与板町の介護予防事業

費用対効果の優れた事業

であった

# まとめ

- 要介護認定者の大幅な増加  
→ 介護予防の重要性



- 特定高齢者施策が少ない
- 一般高齢者施策にシフト  
→ 両者をバランスよく実施



# 今後の介護予防事業の課題と展望

- ・高齢者の生活機能の悉皆的な把握と事業への参加
  - ⇒民生委員の協力や広報活動など
- ・予防システムの一貫性、整合性の構築
  - ⇒生活習慣病予防と介護予防
  - 中長期的な予防プログラム