

## ◆介護予防把握事業

- 地域診断の実施（地域包括支援センター圏域）
- 地域診断の結果、どのような高齢者をどのように把握して活動につなげるか検討し、実施する。

## ◆介護予防普及啓発事業

- 講演会・イベント等の開催 ○健康教育の実施
- 普及啓発媒体の配布

## ◆地域介護予防活動支援事業

- ボランティア等の人材育成
- 地域のグループ等への支援、連絡会の開催等

### ◎元気づくりステーション事業(平成24年～)

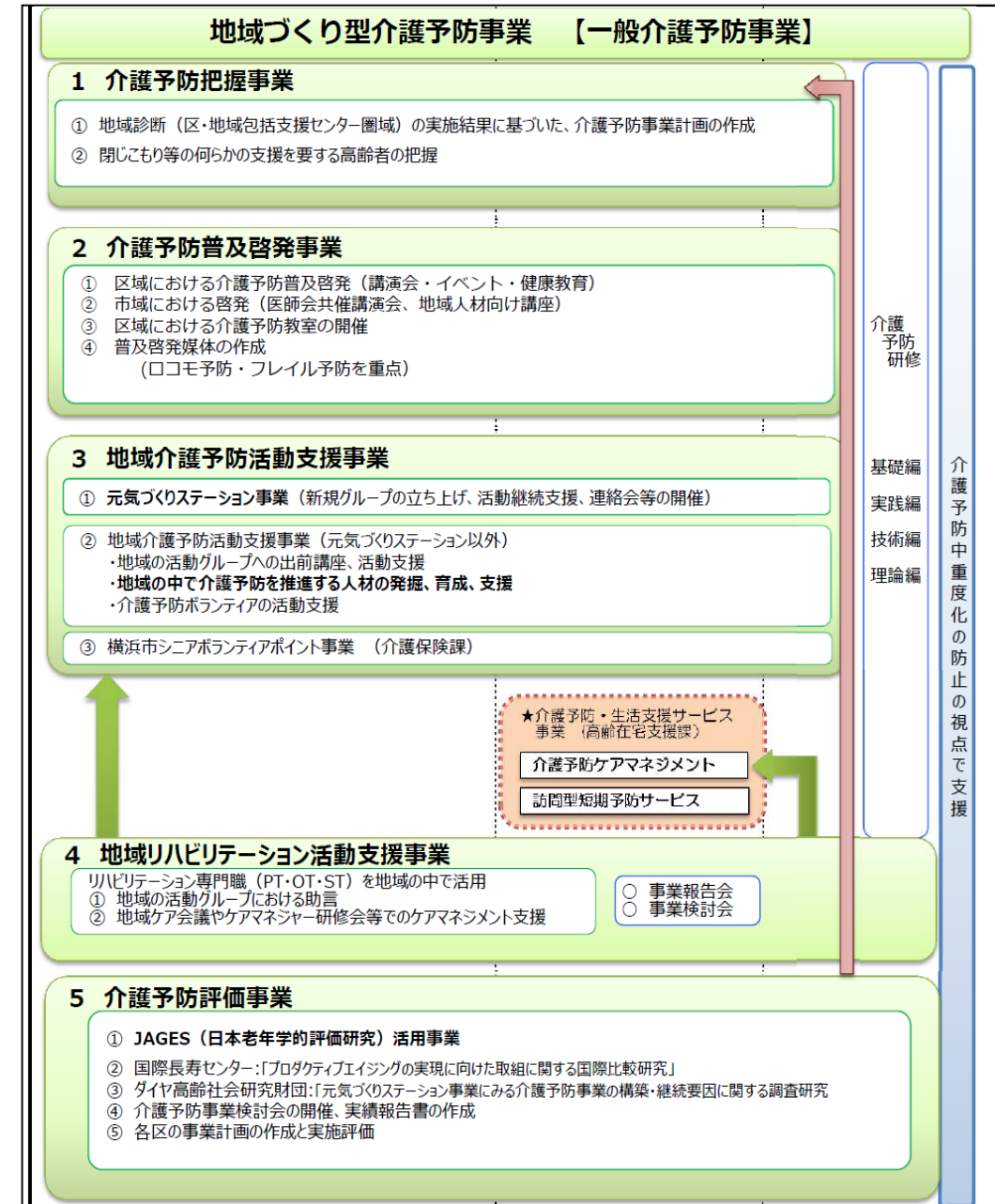
身近な場所で継続して介護予防に取り組むグループ活動を広げる  
令和3年3月末現在：市内**322**グループが活動

## ◆地域リハビリテーション活動支援事業（平成28年～全区で実施）

リハビリ専門職(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)を地域のグループや地域ケア会議等に派遣し自立に向けた支援を行う。

## ◆一般介護予防事業評価事業

- 有識者による介護予防評価検討会開催 ○評価報告書の作成
- JAGES調査に参加



# 横浜市の介護予防の取組 ②フレイル予防の取組

## 【趣旨】

本市では、これまで取り組んできた介護予防の取組（運動や口腔機能の向上、栄養改善、認知症予防など）に加え、「フレイル」に適切に対応することでさらなる介護予防を推進することを目的に、令和3年3月に「横浜市第8期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画・認知症施策推進計画」において、特にフレイル予防の取組を推進することとしています。

そこで、学識経験者等の委員で構成するフレイル予防検討会を開催し「横浜ならではの地域資源を生かしてのフレイル予防の推進」について検討します。 ※別にフレイル予防啓発媒体作成ワーキングを実施

## 【検討内容】

### (1) 横浜市におけるフレイル予防の考え方

◆これまでの横浜市の取組とフレイル予防の考え方

### (2) 横浜市におけるフレイル予防戦略の概要

◆フレイル予防普及啓発の目標と対象、取組の展開について

### (3) 横浜市でのフレイル予防の具体的取組と効果的展開の検討

◆フレイル予防啓発媒体のイメージと目的について

◆フレイル予防啓発媒体を活用した啓発場面の検討

※フレイル予防啓発媒体の具体的内容はワーキングで検討

①横浜ならではの地域資源を活用した啓発の方法・展開の検討

②人材の育成方針の検討

③コロナ禍におけるフレイル予防

◆フレイル予防啓発媒体作成ワーキングの報告・啓発媒体案の意見照会

### (4) 評価方法

## 【実施期間】

令和3年度3回程度（令和4年度も継続実施予定）

## 【委員一覧】

50音順・敬称略（◎：座長）

No	所 属	役職	氏 名
1	一般社団法人 横浜市医師会	常任理事	赤羽 重樹
2	公益社団法人 神奈川県栄養士会 (駒沢女子大学 人間健康学部 健康栄養学科)	会員 (准教授)	工藤 美香
3	横浜市保健活動推進員会	副会長	久保 進
4	公益社団法人 神奈川県理学療法士会	職能局 担当理事	久保木 あずみ
5	横浜市篠原地域ケアプラザ	所長	高橋 真登香
6	慶応義塾大学 看護医療学部 健康マネジメント研究科 (専門分野 公衆衛生看護、地域看護学)	教授	田口 敦子
7	一般社団法人 横浜市歯科医師会	常任理事	濱田 宣行
8	地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム (兼) 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター	研究部長 (兼) センター長	◎ 藤原 佳典
9	横浜市磯子区福祉保健センター高齡・障害支援課	課長	見村 めぐみ
10	横浜市都筑区福祉保健センター福祉保健課	課長	室山 孝子
11	横浜市食生活等改善推進員協議会	会長	守分 光代

# 横浜市の介護予防の取組 ②フレイル予防の取組

## 第1段階

### ポピュレーションアプローチ (セルフチェック・セルフケア)

ステップ 1  
知る

ステップ 2  
気づく  
(セルフチェック)

ステップ 3  
行動する

- ◆普及啓発による市民意識の醸成、セルフケアの促進
- ◆フレイル予防推進のための環境（地域）づくり

## 第2段階

### 専門職によるハイリスクアプローチ

把握の場の確保

フレイル  
チェック⇒  
対象者の把握

対象者  
への個別支援

- ◆高齢者の状況に合わせた専門職による個別的支援
  - ・生活機能や心身機能等の低下の予防や維持・改善  
(低栄養、筋力低下、口腔機能低下等による生活機能や心身機能等の低下の予防、維持、改善)
  - ・生活習慣病の重症化予防等

- ◆まず、高齢者がフレイル予防について理解し、自分の健康状態に気づいてフレイル予防に取り組むことができることを目標に、第1段階のポピュレーションアプローチとして、フレイル予防の普及啓発（市民意識の醸成やセルフケアの促進）や取組推進のための環境づくりについて、検討します。
- ◆今後、第2段階のハイリスクアプローチとして、フレイル対象者の把握と評価（チェックリスト等とデータ活用）、対象者の状況に合わせた個別的支援（生活機能等の低下の予防や維持・改善、生活習慣病の重症化予防等）について、高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的な実施等と合わせて検討を進めていきます。

# 横浜市の介護予防の取組 ②フレイル予防の取組

フレイルは、高齢期に病気や老化などによる影響を受けて、心身の活力（筋力や認知機能など）を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態です。

この状態は、生活機能の自立度が高い「健康」と日常生活動作に障害がある「要介護状態」との間に位置しています。

東京都介護予防・フレイル予防ポータルより抜粋



③フレイルの持つ多面性に対し、これまで横浜市が一般介護予防事業において、高齢者に介護予防の知識として啓発してきた

連動する4つの要素

「運動（ロコモ予防等）・口腔・栄養・社会参加」について、市民が一体的に取り組める環境づくりを推進していく

④新型コロナウイルス感染症予防のための

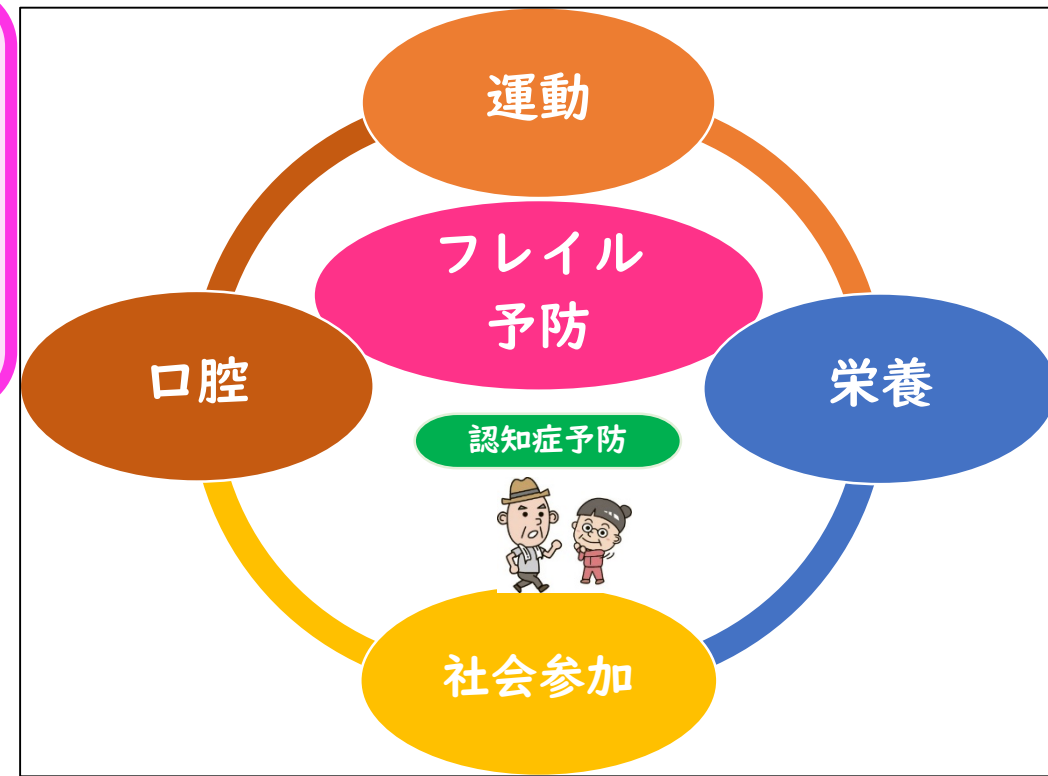
外出自粛等で高まった

「要支援・要介護リスク」

「フレイルリスク」

について、高齢者一人ひとりの意識を高め、改善を図る

WITH  
コロナ



# 横浜市の介護予防の取組 ②フレイル予防の取組

## ① これまでの取組・人材 + (たす) 「フレイル予防」

これまで介護予防に共に取り組んできた「横浜ならではの地域資源」

すでに今ある介護予防の取組

すでに今ある関係団体

これまで共に介護予防に取り組んでいただいた地域の人材の皆様 (例)

保健活動推進員

ハマトレリーダー

食生活等改善推進員

体力測定ボランティア

民生・児童委員

各区の独自人材

## ② 新たな地域資源 × (かける) 「フレイル予防」

さらなる連携が期待できる「横浜ならではの地域資源」  
新たな「横浜ならではの地域資源」

介護予防以外の関わりがある  
関係団体・取組

新たな地域資源



フレイル予防

With  
コロナ

誰と

啓発  
媒体の  
活用

どんな  
場面で

どんな  
方法で

## 1. ICT活用支援

### 【目的】

・介護予防活動に取り組む高齢者及び団体が、「新しい生活様式」に合わせながら地域のつながりを維持し、介護予防活動を継続して行うことができる。

### 【実施内容】

・介護予防活動に取り組む高齢者や団体等が、ICTを活用し、地域とのつながりの維持と介護予防活動の継続ができるよう、ICT活用のための研修等の支援を実施。

## 2. JAGES機構による実態調査及び調査結果の分析

・2020年に実施したJAGES機構（日本老年学的調査機構）による「健康とくらしの調査」の新型コロナウイルス感染症流行による影響分析及び本年度も引き続き同調査を実施し経年変化を調査する。