

健康長寿に係る先進的な取組事例

新座市

～MC I 改善プログラム～

1 取組の概要

認知症発症リスクが高いとされている軽度認知機能障害（MC I）を有する者を早期に発見し、短期集中型の認知機能向上に効果的な運動介入プログラムを実施することによりMC Iの改善を目指すもの。

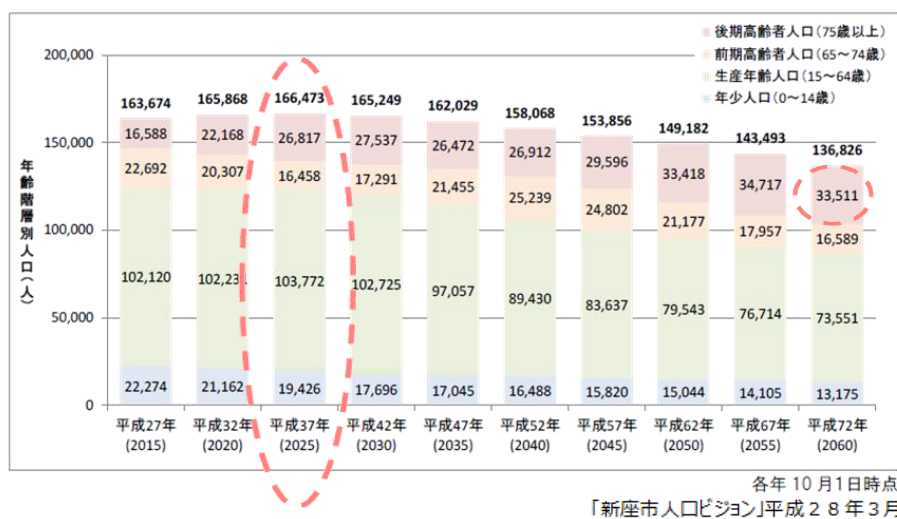
また、元気高齢者の事業への参画を促すことにより、併せて地域全体で介護予防・健康増進に取り組む体制構築を目指すもの。

2 取組の契機

(1) 高齢化率の上昇

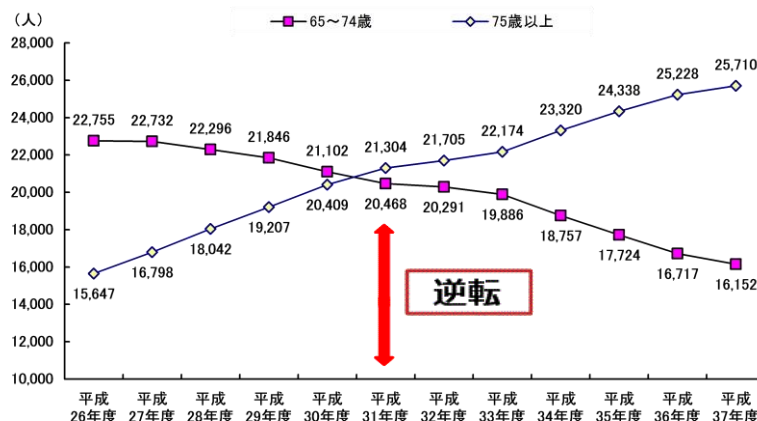
新座市の総人口は、平成37年をピークに減少していくことが見込まれている一方で、高齢者人口は増加し続け、2060年には総人口の24%が75歳以上になると推計されている。

新座市における年齢階層別人口



なお、高齢者人口の内訳に着目すると、2019年に後期高齢者人口（75歳以上）と前期高齢者人口（65～74歳人口）が逆転することが分かっている。

新座市における高齢者人口の内訳



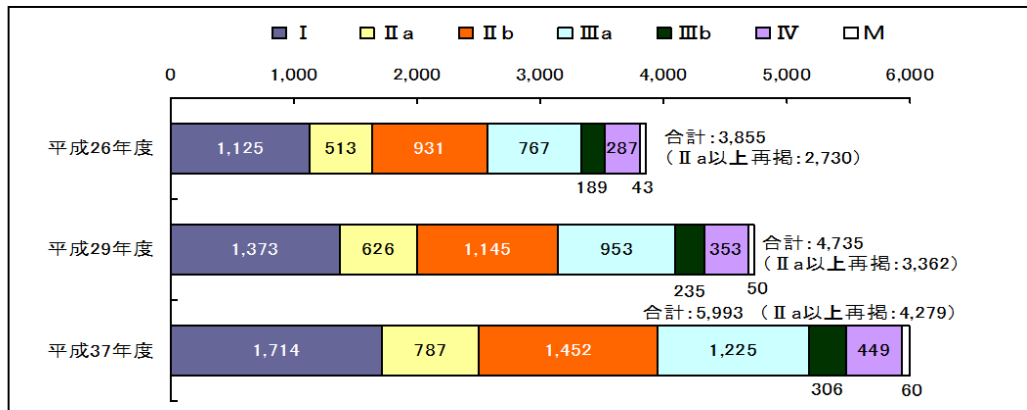
75歳以上の高齢者においては、認知症発症リスクが高まることから、要介護認定率が高くなる傾向がある。今後ますます増えてゆく高齢者の生活の質の維持向上を図るためにも、本市における介護予防の推進は求められているところである。また、介護予防の推進により、医療費・介護給付費等の増大を抑えることも期待できることから、効果検証されている有効な取組について事業化していくことが必要であると言える。

(2) 新座市における認知症高齢者数の推移

新座市における認知症高齢者は、平成26年度から37年度にかけて1.6倍（約1,500人以上）の増加が見込まれている。

新座市における認知症高齢者の日常生活自立度Ⅰ以上の推移（各年度1月1日）

■ 認知症高齢者の日常生活自立度Ⅰ以上の推移（各年度1月1日現在）



資料：平成26年度（平成27年3月31日現在）の実績値を用いた推計

平成28年の国民生活基礎調査によると、介護が必要になった主な原因の第1位に認知症（全体の18.0%）が挙げられている。このことから、MCIに該当する等、認知症への移行リスクの高い方に対し重点的に予防の取組を行う環境整備が求められていると言える。

(3) 総合事業への移行に伴う、介護二次予防事業の廃止

これまでの新座市における認知機能向上を目的とした取組としては、介護保険法に位置付けられる地域支援事業の、介護二次予防事業として短期集中型のプログラムを実施してきた。同プログラムについては平成28年度まで取り組んできたが、総合事業への移行に伴い廃止となった。このことから、平成29年度新規事業として、経済産業省により効果検証されたプログラム（平成26年度健康寿命延伸産業創出推進事業「認知症予防を目指す統合型MCI早期介入プロジェクト」により効果検証されたもの）を基に構成した「MCI改善プログラム実施事業」を導入し、認知機能向上を図る取組の整備を行った。

3 取組の内容

事業名	MC I改善プログラム実施事業
事業開始	平成29年度

平成29年度（新規事業）	
実施体制	<ul style="list-style-type: none"> ・ 新座市健康増進部介護保険課（事業所管課、取りまとめ） ・ 株式会社ルネサンス（業務委託先：全プログラム） ・ 各地域包括支援センター（地域住民への事業周知） ・ 新座市健康増進部長寿支援課（老人クラブ連合会への事業周知） ・ 新座市健康増進部保健センター（保健師による住民への事業周知） ・ 新座市健康増進部国保年金課（保健師による住民への事業周知） ・ 新座市経済観光部コミュニティ推進課（事業会場となる集会所の使用協力） ・ 新座市民会館（講演会及びファイブ・コグテスト実施会場） ・ にいざの元気推進員（事業実施における運営協力）
事業費	1, 265, 220円 （内訳） 委託料 1, 217, 700円 周知チラシ印刷製本費 47, 520円
内 容	<p>MC I改善プログラムは、次の①から③までを連続した事業として実施している。</p> <p>① 市民向け講演会「明日誰かに話したくなるマメ知識～認知症予防最前線～」の開催 目的：介護予防（特に認知症予防）の普及啓発を目的として 対象：65歳以上の市民、介護予防に関心のある市民等</p> <p>② ファイブ・コグテストの実施 目的：自らの認知機能の程度を確認し、効果的に介護予防活動に取り組む契機とするもの。 対象：①の講演会に参加した者のうち、受検を希望する65歳以上の市民 方法：①の講演会実施後、受検対象者に対し市民会館ホールにおいて、ファイブ・コグテストを実施。約2週間後に結果説明会を開催。</p> <p>③ 認知機能向上を図る短期集中型プログラム「キラリ脳トレ講座」を開催 目的：認知機能の向上を図るための連続講座を開催するもの。 対象：②のファイブ・コグテストを受検した者のうち、プログラムへの参加希望者 方法：シナプソロジー等を組み合わせた、全12回（1回／週、20人×2教室）の連続講座を開催し、終了時に実施するファイブ・コグテストの結果をアウトカムとし有効性を検証す</p>

	<p>る。また、ソーシャルキャピタルの醸成を図るため、地域のボランティアである「にいざの元気推進員」の運営協力を得ながら、参加者同士・参加者と推進員等の繋がりづくりを支援し、講座終了後も継続して住民主体の介護予防活動が行われるよう、アプローチを行う。加えて、他の介護予防事業「にいざ元気アップ広場」の運営協力をしている地域の運動指導員に見学を呼びかけ、研修の場としても活用する。</p>
開催日 (期間)	<p>① 講演会＋ファイブコグテスト 平成29年8月8日</p> <p>② ファイブ・コグテスト結果説明会 平成29年8月24日</p> <p>③ キラリ脳トレ講座（計12日間）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 平成29年9月25日～12月18日のうち、10月9日及び10月23日を除く月曜日 ・ 平成30年1月11日
参加人数	<p>① 一般参加者</p> <p>講演会：91人 講演会＋ファイブ・コグテスト：77人 キラリ脳トレ講座：40人</p> <p>② にいざの元気推進員（運営協力）</p> <p>講演会＋ファイブ・コグテスト：6人 ファイブ・コグテスト結果説明会：5人 キラリ脳トレ講座：22人</p>

4 取組の効果

本プログラムは平成29年度新規事業であることに加え、約3か月間の短期介入であることから、参加者の認知症発症状況や医療費の推移等をアウトカムとする評価は、年度内においては困難である。そのため、平成29年度については、下記(1)～(3)の項目について評価を行い、次年度計画に反映させるものとする。

(1) 認知機能の維持・向上

ファイブコグ・テストの結果により、記憶機能、注意機能、言語機能、視空間機能及び思考機能について、約3か月の短期介入の前後に有意な差があったか検証を行うこととする。その際には当課職員が統計解析ソフトSPSSを用いて行うこととする。

また、事前・事後評価結果については、個別に講師のコメント（今後、継続して取り組むべきトレーニング法等を併せて記載）を沿えた評価シートを作成し、本人に返却を行う。なお、評価シートについては、全体の結果との比較分析を加える。

(2) 仲間づくりの有無

講座参加者及び協力者である「にいざの元気推進員」等の間に、教室終了後も継続

して活動をとともにできるような関係性が構築されたか否かをアンケート調査により判定し、評価を行う。

(3) 「にいざ元気アップ広場」運動指導員の技能向上

地域の運動指導員に講座への見学を呼びかけており、技能向上のための研修機会として位置付けている。同運動指導員へアンケート調査を行い、今後の自身の活動に取り入れることができるか、又は既に取り入れているか等を把握し、評価とする。

(4) 長期的な効果検証

本取組は平成29年度新規事業であり、単年度において評価可能な事項は上記(1)～(3)に限定される。今後、講座参加者について、講座終了後の自主活動の継続状況と認知症発症の有無、また医療費の推移等、追跡調査により効果検証を行っていく。

5 創意工夫した点

(1) 人気講師の協力

新規事業ということで、より多くの市民の興味関心を引くため、市内においてファンが多くカリスマとして人気を集めている講師の協力を得て、講演会から講座までの一連の事業を実施した。

(2) にいざの元気推進員の参加協力

地域の健康づくりのボランティアである「にいざの元気推進員」の協力を得ることにより、推進員の活動の場を提供するだけではなく、参加者同士のつながりを育むことで参加者の講座への途中脱落を防ぐとともに、講座終了後の継続的な自主活動を図る。

(3) 効果検証されているプログラムの採用

より効果的な認知症予防の取組推進を目指し、平成26年度健康寿命延伸産業創出推進事業「認知症予防を目指す統合型MC I 早期介入プロジェクト」により科学的根拠の検証されている、約3か月の短期集中介入プログラムを採用した。

(4) 保健師による個別勧奨

約3か月の短期集中介入プログラム（キラリ脳トレ講座）は、ファイブ・コグテストを受検した者を対象としている。同テストの結果から、教室参加が必要と思われる市民に対し、保健師による個別の電話勧奨を行った。当初は申込みが思わしくなかったが、直接保健師からの電話があったことにより躊躇していた一定数の市民の参加を促すことができた。

(5) 講座修了後の継続支援（自主グループ化の支援）

本事業は、講座参加による認知機能の維持向上を目的としているが、加えて、終了後にも継続的に自主活動が行われるよう、講師を中心として働きかけている。また、運営に関わっている「にいざの元気推進員」の中には、自主グループにより定期的な

介護予防の活動を行っている者も多いため、そちらに誘導する等の工夫も行っている。
更に、1月にフォローアップの実施を予定しており、その際にも継続的な取組を促していく。

6 課題、今後の取組

(1) 医療費抑制効果が見えにくい

平成30年度以降、参加者及び参加者と年齢・性別の同じ市民の医療費について調査し、比較検証を行う。

(2) 需要に対する供給量の不足

現状としては、限られた人数における実施に留まっており、実施規模が高齢者数に対して小さい。高齢者全体に対し、MC Iに該当する者の割合が不明であるため、正確な需要については明らかではないが、供給量は不足していると考えられる。

(3) 講座修了後のモチベーション管理

講座修了後も参加者の介護予防活動への意欲を保つため、修了生の集い等、定期的に意識向上に関する取組を行うことも必要である。

(4) 取組内容に関する市ホームページへの掲載

一連の事業の成果について、個人が特定されないことに留意した上で市ホームページにおいて公開する。