

健康長寿に係るイチオシ事業
加須市
～ふれあいサロン事業～

(1) 取組の概要

加須市は、「埼玉一の健康寿命のまち」の実現を目指し、高齢者の介護予防と健康寿命の延伸を目的に、高齢者が身近な場所で仲間と交流できる通いの場（サロン）となる「ふれあいサロン事業」を平成24年度から市の重点事業として実施している。

「ふれあいサロン事業」は、高齢者の閉じこもりや、認知機能、筋力低下を予防するため、おしゃべりや運動の機会を増やし生活機能を維持するとともに、生活の質の向上を図っている。

令和2年度のふれあいサロン活動は、新型コロナウイルス感染症予防対策として活動を自粛している。自粛期間の長期化により、仲間との交流や、運動の機会が減少していることから、「コロナに負けない！自分でできる介護予防」として、さまざまな媒体を活用し、自宅でできるフレイル予防の普及啓発を行った。

(2) 契機

(ア) 骨・関節疾患は要介護認定の原因疾患の第1位

平成24年度に事業を開始した当初から令和元年度まで、骨・関節疾患が要介護認定の原因となる疾患の第1位

(イ) ふれあいサロン活動の自粛期間の長期化による、フレイル予防(心身機能の低下)の必要性

ふれあいサロン事業を所管する福祉部高齢者福祉課において「コロナに負けない！自分でできる介護予防」というフレイル予防の普及啓発を実施するにあたり、部課を横断した実施企画の提案による事業連携

(ウ) 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施を行うための体制整備

令和2年度から健康医療部健康づくり推進課に、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施を行う「いきいき健康長寿室」が新設

人員体制：常勤保健師2人（専従1人、兼務1人）、常勤事務職（1人）

会計年度任用職員管理栄養士1人

(エ) フレイル予防の普及啓発の中止

「いきいき健康長寿室」の医療専門職がふれあいサロンへ出向き、フレイル予防の普及啓発を予定していたが、サロン活動の自粛により未実施

【実施予定ふれあいサロン数】

令和2年度 18か所

様式 1

(3) 内容

実施内容	ふれあいサロン事業
事業概要	歩いていける場所で、加須市独自の加須転倒無止体操（ストレッチ・筋トレ）や手芸、折り紙、歌、脳のトレーニングなど行いながら、おしゃべりし、楽しく仲間づくりをする交流の場（通いの場）
新型コロナウイルス対策	<p>（1）自宅でできる介護予防の普及啓発</p> <p>①介護予防体操のテレビ放送 自粛期間の長期化によるフレイル予防として運動の実践ができるように、加須市独自の「加須転倒無止体操」を、市民参加型の体操番組として制作し、テレビ放送を行う。</p> <p>②「コロナに負けない！自分でできる介護予防パンフレット」の全戸配布 ・第1弾 加須転倒無止体操（6 / 1 全戸配布） ・第2弾 口・食生活編（7 / 1 全戸配布）</p> <p>③加須転倒無止体操（10分 VER.）の動画作成 ・市の公式YouTube（世界とつながる加須チャンネル）や、埼玉県のお家でできる運動動画へ掲載し配信中</p>
令和2年度予算	<p>6, 519千円（当初）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護予防サポーター謝金 1, 440千円 ・消耗品費 30千円 ・ふれあいサロンマップ印刷 196千円 ・社協委託 3, 593千円 ・健康づくりサポーター派遣 600千円 ・会場借上料 660千円 <p>8, 580千円（新型コロナウイルス対策補正予算）</p>
参加人数	<p>令和元年度実績 実人数 2, 089人（高齢者人口の6. 3%）</p> <p>※ 健康長寿延伸プランでは、2020年度末までに介護予防に資する通いの場への参加率6%を位置づけている。</p>
実施体制	<p>（1）ふれあいサロン実施回数及び時間 月1～2回、2時間</p> <p>（2）実施場所 集会所、公共施設</p> <p>（3）従事者 介護予防サポーター、健康づくりサポーター 高齢者相談センター職員</p> <p>（4）参加者 概ね65歳以上の市民</p> <p>（5）内 容 加須転倒無止体操、手芸、折り紙、歌、脳のトレーニング、おしゃべり</p> <p>（6）事業担当課 福祉部高齢者福祉課、</p> <p>（7）事業連携 健康医療部健康づくり推進課いきいき健康長寿室</p>

様式 1

(ア) ふれあいサロン活動団体へ自粛要請のお知らせ（令和2年2月）

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための、自粛要請依頼通知の送付

(イ) 自粛期間中の参加者のフレイル予防（令和2年4月から自粛期間中）

市内6か所の高齢者相談センターの職員による、参加者の現状把握及び相談対応

(ウ) フレイル予防のための体操動画撮影・公開（令和2年5月）

加須転倒無止体操の10分VER.の動画を撮影し、市の公式YouTube（世界とつながる加須チャンネル）、
埼玉県のお家でできる運動へ掲載して
配信中



(エ) フレイル予防のための介護予防体操のテレビ撮影、放送（令和2年6月）

自粛期間の長期化によるフレイル予防として運動の実践ができるように、加須市独自の「加須転倒無止体操」を市民参加型の体操番組として制作し、テレビ放送を行う。

- ・放送局 テレビ埼玉
- ・放送期間 令和2年6月22日～13週間
- ・放送時間 毎週月曜日から金曜日 午後3時00分から3時05分
- ・出演者 地域の皆さん（全9組）
 - ①市立保育所の園児 ②市立小学校の児童
 - ③市立中学校の生徒 ④市内県立高校の生徒
 - ⑤老人クラブの会員家族 ⑥加須手打ちうどん会の店主等
 - ⑦米農家さん
 - ⑧加須市観光大使（第22代ミス藤むすめ）
 - ⑨こいのぼりん（市のゆるキャラ）

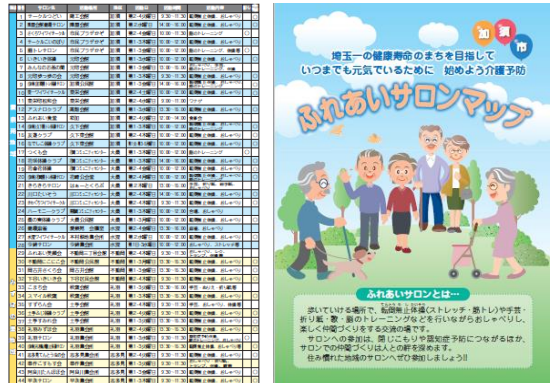


様式 1

(オ) 自分でできる！介護予防パンフレット第1弾の作成、全戸配布(令和2年6月)
 「コロナに負けない！自分でできる介護予防」として、フレイル予防(運動)の普及啓発のため、加須転倒無止体操を載せたパンフレットを作成し、全戸配布



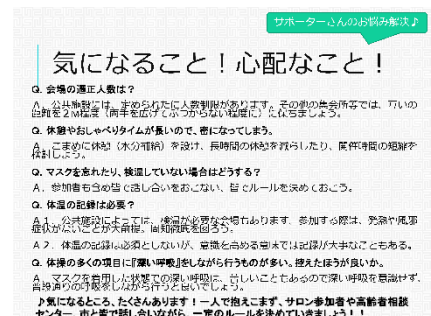
(カ) ふれあいサロンマップの作成(令和2年6月)
 市内のふれあいサロン会場を日常生活圏域別に一覧し、市内地区に会場をマッピングして示すマップを作成した。(毎年度更新)



(キ) 自分でできる！介護予防パンフレット第2弾の作成、全戸配布(令和2年7月)
 コロナに負けない！自分でできる介護予防として、フレイル予防(口・食生活)の普及啓発として、お口の体操や食生活等を載せたパンフレットを作成し、全戸配布



(ク) 介護予防サポーター会議(令和2年8月)
 新しい生活様式でのふれあいサロン活動再開に向け、感染防止に必要な工夫や環境の確認を行い、課題や対策を検討し、再開方法の見直しを行った。



様式 1

(ケ) 医療専門職によるフレイル予防の普及啓発の実施（令和2年1月～3月予定）

保健師、管理栄養士がふれあいサロンへ出向き、フレイル予防の講話やフレイルチェック（指輪っか、噛む力）、アンケート（後期高齢者の質問票15項目、フレイル認知度・日常生活の取組）を行う。

フレイルチェックアンケート

実施日 令和 年 月 日 氏名

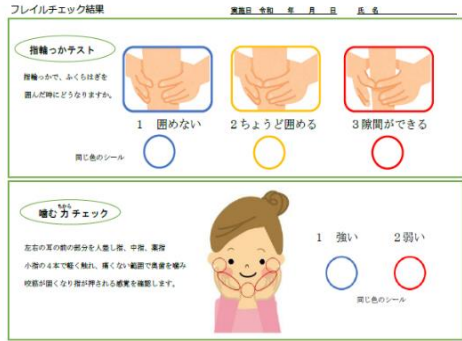
皆さんの生活態度を詳しく見よう。今の体の状態を確かめるために大切な「食事・歩行・運動・社会との関わり」などの生活態度を調べていきます。5項目から採点した項目は、採点をお願いします。

NO	質問	回答	シール色	シール貼
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①とてもいい ②まあいい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない	①-青 ②-黄 ③-赤 ④-紫 ⑤-黒	
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満足 ④不満足	①-青 ②-黄 ③-赤 ④-紫	
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ	①-青 ②-紫	
4	半年前に比べて歩くスピードは変わりましたか	①はい ②いいえ	①-青 ②-紫	
5	お茶やコーヒーなどの飲み物はありますか	①はい ②いいえ	①-青 ②-紫	
6	6ヶ月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ	①-青 ②-紫	
7	以前に比べて歩く速度が落ちてきたと感じますか	①はい ②いいえ	①-青 ②-紫	
8	この1年間に転倒したことがありますか	①はい ②いいえ	①-青 ②-紫	
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ	①-青 ②-紫	
10	誰かの人から「いつか倒れそうで心配」と言われたことがありますか	①はい ②いいえ	①-青 ②-紫	
11	有目的な活動（ボランティア）などに参加していますか	①はい ②いいえ	①-青 ②-紫	
12	あなたはお酒を飲んでいますか	①はい ②いいえ	①-青 ②-紫	
13	週に1回以上は歩行していますか	①はい ②いいえ	①-青 ②-紫	
14	ふだんから家族や友人と付き合っていますか	①はい ②いいえ	①-青 ②-紫	
15	体調が悪いときは、病院に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ	①-青 ②-紫	

左欄日 氏名 回答日

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

市役所控



「フレイル」って知ってる??アンケート

みなさんの貴重なご意見から、フレイル予防を推進し第三の健康寿命を伸ばすため、以下の質問にお答えください。

Q1 年齢をお聞かせください
①40歳代 ②50歳代 ③60-64歳 ④65-69歳 ⑤70-74歳 ⑥75-79歳 ⑦80-84歳 ⑧85-89歳 ⑨90歳以上

Q2 「フレイル」という言葉を、どこから知りましたか（どちらかに1つ）
①知っていた ②今日の講話で知りました

Q3 「フレイル」という言葉は、どこから知りましたか（どちらかに1つ）
①知っていた ②今日の講話で知りました

Q4 フレイル予防に関する「3つの指」は、どこから知りましたか（複数可）
①今日の講話 ②新聞 ③テレビ ④ラジオ ⑤インターネット ⑥健康講座 ⑦健康相談 ⑧健康相談 ⑨健康相談 ⑩健康相談 ⑪健康相談 ⑫健康相談 ⑬健康相談 ⑭健康相談 ⑮健康相談 ⑯健康相談 ⑰健康相談 ⑱健康相談 ⑲健康相談 ⑳健康相談 ㉑健康相談 ㉒健康相談 ㉓健康相談 ㉔健康相談 ㉕健康相談 ㉖健康相談 ㉗健康相談 ㉘健康相談 ㉙健康相談 ㉚健康相談 ㉛健康相談 ㉜健康相談 ㉝健康相談 ㉞健康相談 ㉟健康相談 ㊱健康相談 ㊲健康相談 ㊳健康相談 ㊴健康相談 ㊵健康相談 ㊶健康相談 ㊷健康相談 ㊸健康相談 ㊹健康相談 ㊺健康相談

Q5 フレイル予防を日々の生活の中に取り入れていらっしゃいますか。取り入れてみようと思ったりはありますか（複数可）
①取り入れてます ②取り入れてみようと思ったりはあります ③取り入れてみようと思ったりはしていません ④取り入れていません

Q6 健康な生活を送るために、健康な生活を送りたいと思いますか
①はい ②いいえ

Q7 フレイル予防に関する「3つの指」は、どこから知りましたか（複数可）
①今日の講話 ②新聞 ③テレビ ④ラジオ ⑤インターネット ⑥健康講座 ⑦健康相談 ⑧健康相談 ⑨健康相談 ⑩健康相談 ⑪健康相談 ⑫健康相談 ⑬健康相談 ⑭健康相談 ⑮健康相談 ⑯健康相談 ⑰健康相談 ⑱健康相談 ⑲健康相談 ⑳健康相談 ㉑健康相談 ㉒健康相談 ㉓健康相談 ㉔健康相談 ㉕健康相談 ㉖健康相談 ㉗健康相談 ㉘健康相談 ㉙健康相談 ㉚健康相談 ㉛健康相談 ㉜健康相談 ㉝健康相談 ㉞健康相談 ㉟健康相談 ㊱健康相談 ㊲健康相談 ㊳健康相談 ㊴健康相談 ㊵健康相談 ㊶健康相談 ㊷健康相談 ㊸健康相談 ㊹健康相談 ㊺健康相談

Q8 健康な生活を送るために、健康な生活を送りたいと思いますか
①はい ②いいえ

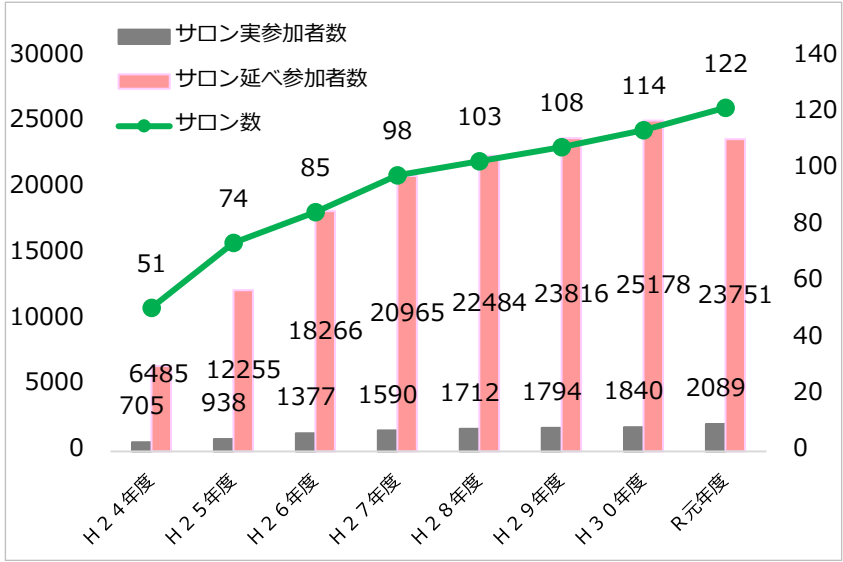
(3) 事業効果

(ア) 介護予防の効果

ふれあいサロン設置数と実参加者数は、年々増加している。

【平成24年度→令和元年度】

- ①設置数 約2.39倍
- ②実参加者数 約2.96倍
- ③延参加者数 約3.66倍
- ④65歳以上の通いの場参加率 6.3%（令和元年度）



(イ) 新規介護保険申請者の申請時年齢の変化

①要支援認定者

男性2.9歳、女性1.0歳の差が見られ、健康な期間が延びている。

	平成24年度	令和元年度	差
男性	78.6歳	81.5歳	2.9歳
女性	81.4歳	82.4歳	1.0歳

②要介護認定者

男性1.3歳、女性0.2歳の差が見られ、健康な期間が延びている。

	平成24年度	令和元年度	差
男性	78.4歳	79.7歳	1.3歳
女性	82.0歳	82.2歳	0.2歳

様式 1

(4) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 新規サロン立ち上げ終了後に自主グループ化

高齢者相談センター（地域包括支援センター）の圏域内でサロン設置が望ましい地域やニーズを把握し、市の担当者と高齢者相談センターの担当者が、サロン会場となる集会所の使用について調整し会場を選定する。6か月間は高齢者相談センターが主に支援を行い、経過のなかで、自主化に向け参加者にサロンの効果について意識づけを行い、サロンの自主化を図っている。

(イ) 自由参加としたこと

参加するサロンに名簿登録は行いが、欠席連絡は不要とし参加者の都合により自由に参加できる。

(ウ) 通しやすいサロンへ参加できること

自治会との調整により、集会所地域外に居住する参加者でも参加可能とした。そのため、自宅から近い居住地外の集会所へも参加できる。

(エ) 会場を地域の集会所にしたこと

(イ) の理由から、参加者が集まりやすい。またサロンは、集会所の空き日時の活用につながることや、光熱水費相当の借用料も支払うため、集会所の利用促進や収入になることから自治会に喜ばれている。

(オ) サロンに参加するだけで介護予防のPR

サロンへ参加するために家から出ることだけでも介護予防となること。体操はできなくても、参加者同士のおしゃべりも介護予防となること等を啓発したことで新規参加につながった。

(カ) 介護予防サポーターの養成及び会議の開催

サロンの担い手となる介護予防サポーターの養成講座を毎年度開催している。また、介護予防サポーター会議を開催し、市の方向性の共有や、サポーター同士の交流の場を設け、サポーター活動のスキルアップや士気の継続を図っている。

(キ) シルバー人材センターとの連携

シルバー人材センターでは、健康づくりサポーターを養成している。サロンの担い手として健康づくりサポーターを活用し、高齢者の社会参加と就労の機会の確保につなげている。

(ク) 庁内部署間の連携

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の初年度に、ふれあいサロン事業を所管する福祉部高齢者福祉課と、いきいき健康長寿事業（一体的実施事業）を所管する健康医療部健康づくり推進課いきいき健康長寿室の担当者間で円滑な連携を図り、実施できた。

様式 1

(5) 課題、次年度に向けて

(ア) 介護予防の効果が見えにくい

次年度は、国保データベース（KDB）システムを活用し、参加者の介護データを分析し、効果の検証を行う。

参加者のアンケートや、フレイルチェック結果をまとめ、フレイル予防に効果的な日常生活の取り組みを普及啓発する。

(イ) 医療費抑制効果が見えにくい

次年度では、国保データベース（KDB）システムを活用し、参加者の医療費データを分析し、効果の検証を行う。

(ウ) 担い手の確保

サポーターの意見を参考にシルバー人材センターと連携し、介護予防サポーターや、健康づくりサポーターの養成と維持につながる取組を行う。

様式 1

(7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	17.41歳	44位	20.37歳	40位
H29	17.35歳	46位	20.33歳	36位