

平成 26 年度 第 2 回

介護予防・高齢者活躍推進に関する会議

議題 3 北九州市介護予防事業に関する分析・評価について

## 地域支援事業(介護予防事業)一覧

	事業名	事業概要	24年度決算		H25年度当初予算(千円)	26年度当初予算(千円)
			決算額(千円)	実績(人)		
二次予防事業	1 二次予防事業対象者把握事業	高齢者の生活状況や健康状態を確認するための基本チェックリスト(厚生労働省規定)を活用して、要介護状態等となるおそれの高い二次予防事業対象者を把握・決定する。	34,657	13,361人	50,358	40,558
	2 通所型介護予防事業	要介護状態等となるおそれの高い二次予防事業対象者に対し、運動器の機能向上や口腔機能の向上、栄養改善等を目的としたプログラム(教室)を集団で実施する。理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、管理栄養士、看護師などの専門スタッフの指導で、自宅でも継続して介護予防に取り組めるよう支援する。	62,674	728人	123,465	81,373
	3 高齢者地域交流支援通所事業	閉じこもりがちの高齢者などへ、運動・栄養・口腔ケアの総合的なプログラムにより、できるだけ自立した状態が続くよう、市民センターでサービスの提供を行う。	131,723	二次 435人 一次 264人	138,830	136,700
	4 訪問等による介護予防支援事業	要介護状態等となるおそれの高い高齢者に対し、保健師、看護師、管理栄養士が訪問などを行い、高齢者の生活機能に関する問題を総合的に把握・評価し、必要な支援を行う。	65,689	13,402人	87,027	75,700
一次予防事業	5 介護予防に関する普及・啓発事業	介護予防への関心を高め、その重要性や正しい知識を一般に広く周知するため、講演会や新聞・リーフレットなどを活用したPR活動を行う。 また、地域主体の介護予防を推進するため、健康づくり推進員等の活動支援やスキルアップ研修を実施する。	19,204	—	30,000	27,100
	6 認知症を予防するための心と体の健康づくり事業	認知症の発症を予防するため、保健・医療・福祉などの関係者や地域住民の連携により、認知症の予防意識の向上を図るとともに、運動や創作プログラムを取り入れた教室を開催する。	707	694人	2,147	1,700
	7 高齢者のための筋力向上トレーニング啓発事業	高齢者の日常生活に必要な筋力の維持・向上を図ることを目的として、ストレッチなど自宅でも継続して取り組むことのできる運動を中心とした筋力トレーニング教室を開催する。	29,650	917人	30,502	25,800
	8 百万人の介護予防事業	本市が開発したひまわりタイチャーやきたきゅう体操を通して介護予防の普及・啓発を図るとともに、高齢者が身近な地域で自主的に健康づくりに取り組めるよう、普及員等の人材育成を図り、自主グループの活動を支援する。	22,907	497人	23,627	24,751
	9 元気でハツラン健康アップ教室	要支援・要介護状態になることの予防を目的に、地域で市民が主体的に高齢者の健康づくり・生活機能低下の予防を行う教室の実施を支援する。	2,222	53箇所 1,238人	4,392	3,700
	10 高齢者食生活改善事業	高齢者が「食べることを通じて低栄養状態を予防し、自分に合った適正な食事を把握するための正しい知識と技術の普及・啓発を、対象者のニーズに合わせて講話や調理実演、個別相談など様々な形態で行う。高齢者が参加しやすいように、地域の市民センターや区役所で開催する。	6,277	8,674人	7,917	7,700
	11 お口の元気度アップ事業	高齢期において口腔の機能を維持・改善することは、QOLに重要な要素である。そこで、高齢者を対象とした口腔機能向上や口腔ケアについての意義、方法、効果等についての知識や技術を学ぶ教室、専門職による相談対応、出前講演による普及啓発等の様々な口腔機能向上のための事業を行い介護予防の推進を図る。	6,432	7,660人	8,451	9,500
	12 高齢者尿失禁予防事業	閉じこもりなどの生活機能の低下を招く原因の1つである尿失禁に関する正しい知識の普及啓発や尿もれ予防体操の実技指導、医師の個別相談などを行うことで、日常生活習慣の改善や生活の質(QOL)の向上を図る。	2,158	82人	3,151	3,200
	13 健康マイレージ事業	生涯を通じた健康づくりを推進するため、介護予防・生活習慣改善等の取り組みや健康診査の受診等をポイント化し、そのポイントを健康グッズなどと交換することで、健康づくりの重要性を広く普及啓発するとともに、市民の自主的かつ積極的な健康づくりへの取り組みを促進する。 また、さらに身近で参加しやすい事業となるよう、地域が主体となった仕組みを展開する。	55,881	15,544人	63,000	62,600
	14 公園で健康づくり事業	高齢者等の健康づくりに効果的な健康遊具を設置した公園で、健康遊具の適切な利用法や運動方法を学ぶ教室や普及員養成講座を開催することで、身近な公園を活用した市民の自主的かつ継続的な健康づくり活動を推進する。	1,763	161人	4,234	3,600
	15 26年度新規食生活改善推進員などによる訪問事業	食生活改善推進員などが高齢者宅を訪問し、栄養に関する状況確認や助言をすることで、高齢者の低栄養予防の普及啓発を図る。必要に応じて、地域包括支援センターへの情報提供を行う。	0	—	0	2,000
	16 介護支援ボランティア事業	65歳以上の高齢者が市内の介護保険施設等でボランティア活動を行った場合にポイントを付与し、貯まったポイントを換金または寄付することができるもの。	0	—	14,350	17,900
			441,944	/	591,451	523,882

# 平成25年度北九州市介護予防事業に関する分析・評価

## (ダイジェスト版)

### 分析・評価の概要

現在実施している介護予防事業が要介護・要支援状態の発生の予防及び重症化の予防のために効果的・効率的に行われているか分析・評価するとともに、今後の介護予防事業の見直しを行ううえでの基礎的な資料とするため実施したものの。

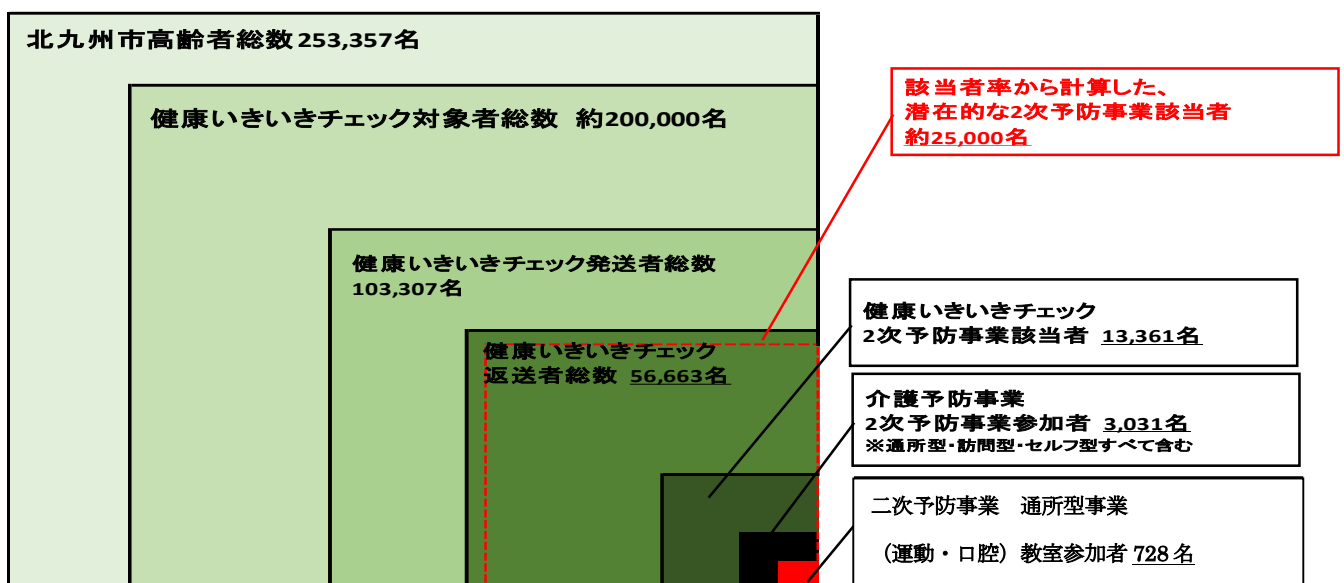
### 使用したデータ

- 平成24年度健康いきいきチェック（基本チェックリスト）発送者データ 103,307人
  - 平成19年度一次予防事業参加者、二次予防事業参加者、二次予防事業非参加者 2,488人の追跡データ
- ※分析・評価については、西南女学院大学に委託（一部、健康推進課での独自集計あり）

## 1 平成24年度介護予防事業及びその対象者に関する全体像

平成24年度の健康いきいきチェックの発送者は103,307名、返送者は56,663名であった。（健康いきいきチェックは隔年で発送しているため、実際の対象者は約20万人存在する。）その中で、実際に事業に参加した人は3,031名で、運動若しくは口腔教室に参加した人は728名であった。10万人のうちの数%へのアプローチが市の介護予防効果にどの程度インパクトを与えることができるかについては、十分考慮する必要がある。

図1 北九州市の介護予防事業及びその対象者に関する全体像（数値は平成24年度）



二次予防事業等該当者の状況

二次予防事業該当者は、13,361人で該当率は23.4%であった。各カテゴリにおける結果では、運動器13.6%口腔が14.2%と高く、栄養は1.4%と低かった。参考指標である閉じこもりは4.6%、認知症は26.1%、うつは16.6%が該当しており、認知症の設問に該当している者が一番多かった。

更に、閉じこもり・認知症・うつで、二次予防事業に非該当である者を見てみると、閉じこもりでは、1,173名、認知症では、8,596名、うつでは、3,792名であった。閉じこもり、認知症、うつは、二次予防事業非該当者の中にもかなりの者が該当していたことがわかった。

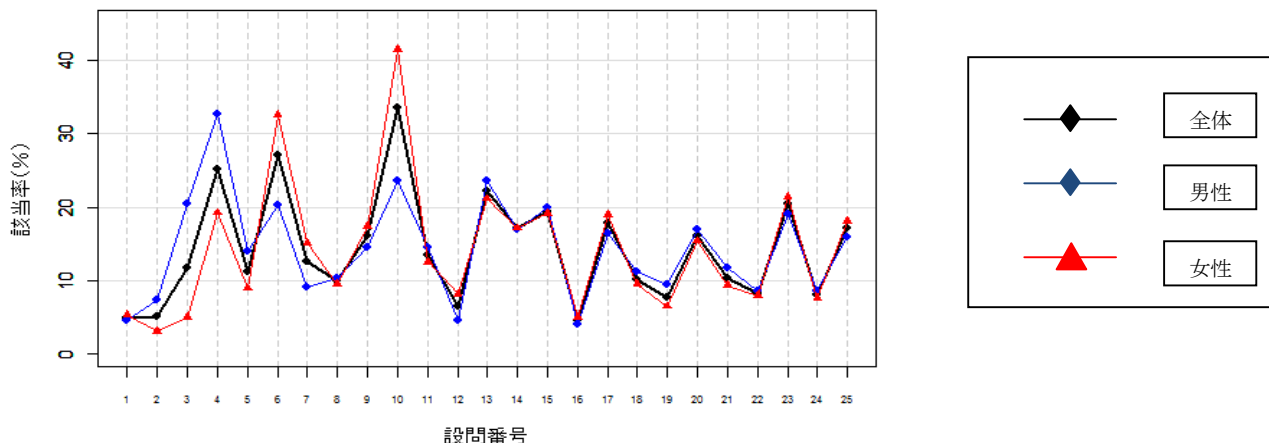
表1 健康いきいきチェックによる二次予防事業該当者数と該当者率

	二次予防事業		該当者率* (%)
	該当	非該当	
二次予防事業	13,361	43,227	23.6
生活機能	2,300	54,288	4.1
運動器	7,670	48,918	13.6
栄養	767	55,821	1.4
口腔	8,023	48,565	14.2
	参考指標		該当者率 (%)
	該当	非該当	
閉じこもり	2,599	53,989	4.6
認知症	14,780	41,808	26.1
うつ	9,419	47,169	16.6
	二次予防事業		計
	該当	非該当	
閉じこもり	1,426	1,173	2,599
認知症	6,184	8,596	14,780
うつ	5,627	3,792	9,419

\*重複した該当者がいるため、該当者率は合計しても23.6%にはならない。

各設問における男女別の該当者率をみると、設問 1 は大きな差はないが、設問 2～4 にかけては、男性の方が女性を大きく上回っている。設問 2～3 は家事に付随する日常生活行動を尋ねており、設問 4 は男性にあまり馴染みがない活動であることを考えると、この回答が真に男性の生活の活発さを意味していると判断するには情報が十分でない可能性がある。一方、設問 6、10 は女性が男性を大きく上回っている。しかし、設問 9 における男女差は 3% 程度であった。これは、女性の方が転倒することに不安を感じているが必ずしも運動機能が男性と比べて劣ることを意味しているとは限らず、女性は男性よりも「衰えを感じる」もしくは「不安を感じている」ことで予防的な行動が促されているという事が影響していると考えられる。

図 2 健康いきいきチェックにおける各設問の該当者率（性別）



## 2 平成 24 年度二次予防事業の実施結果及び効果

### 二次予防事業該当者の事業参加状況

二次予防事業の事業別の参加人数をみると、セルフプランが最も参加人数が多く、次に運動器教室、口腔教室の順であった。

表 2 二次予防事業該当者における事業別の参加人数

	二次予防事業該当者(3,031名)	
	参加数	参加数(延べ)
通所型事業	925	978
運動器教室	586	590
口腔教室	386	388
訪問型事業	48	49
地域交流デイサービス	18	18
セルフプラン型※	2,687	2,832
自己管理	2,628	2,762
公的施設	26	26
ウォーキング	32	32
民間	12	12
その他	7	7

#### ※セルフプラン型

#### とは

自らが介護予防のために取り組む計画を立て紙面化することを介護予防訪問員が支援している。

### 二次予防事業の短期的評価（運動教室）

運動教室前後の生活機能の変化をみると、知的能動性及び社会的役割では、0.2～0.3 ポイント平均値が上昇し、自立的手段及び自己健康観では約1 ポイント上昇した。

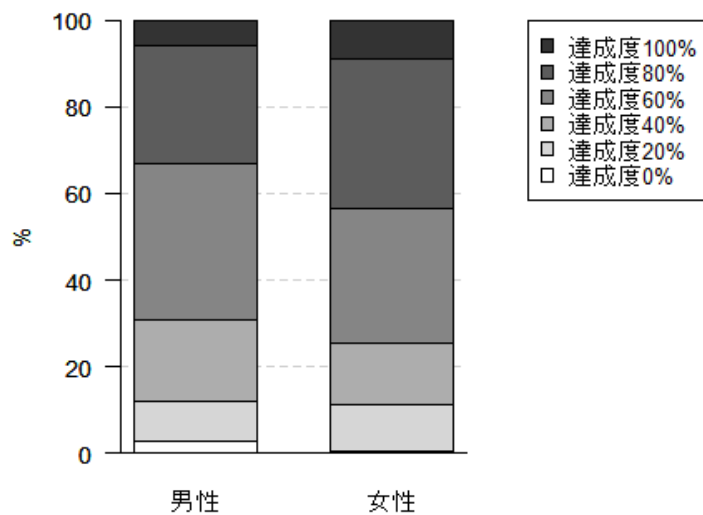
表 3 介護予防事業（運動）教室前後の生活機能の評価

項目	初回		最終		初回と最終 の平均の差	p 値*
	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
自立的手段	18.8	2.9	19.7	3.0	0.9	< 0.01
知的能動性	8.6	1.5	8.8	1.4	0.2	< 0.01
社会的役割	7.9	1.9	8.2	1.8	0.3	< 0.01
自己の健康観	15.7	3.4	16.6	3.6	0.9	< 0.01

\*ウィルコクソンの符号順位和検定

運動教室前後の目標達成度をみると、自己目標を60%以上達成したと感じている者は全体の約70%で、目標達成度80%以上の者は全体の40%を占めていた。また、女性の方が目標を達成したという気持ちが高かった。

図3 介護予防事業（運動）教室後の目標達成度（性別）



二次予防事業の短期的評価（口腔教室）

口腔教室の初回と最終での反復唾液嚥下テストでは、1回目では0.7ポイント、2回目では6.0ポイント、3回目では12.4ポイントと、測定値は改善していた。

表4 介護予防事業（口腔）教室前後の反復唾液嚥下テスト※の評価

回数	初回		最終		初回と最終の 平均の差	p 値*
	得点（秒）	標準偏差	得点（秒）	標準偏差		
1回目	5.4	4.2	4.7	3.3	0.7	< 0.01
2回目	15.3	12.8	9.3	7.1	6.0	< 0.01
3回目	23.6	21.5	11.2	9.7	12.4	< 0.01

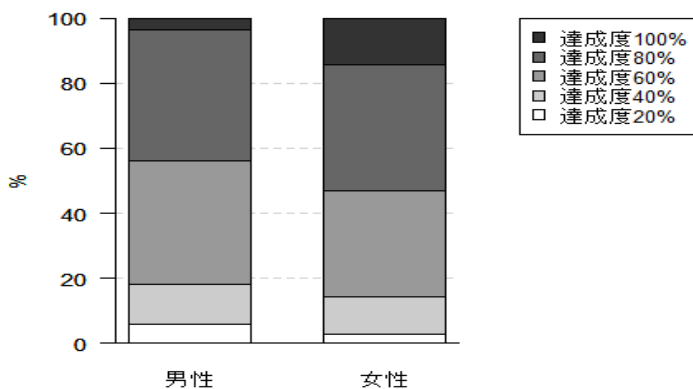
\*ウィルコクソンの符号順位和検定

※反復唾液嚥下テスト：嚥下障害に対するスクリーニングテスト

30秒間に何回空嚥下ができるかを測定

口腔教室では、自己目標を60%以上達成したと感じる者は8割以上だった。運動教室と同様に女性の方が目標達成度は高かった。

図4 介護予防事業（口腔）教室後の目標達成度（性別）





二次予防事業の短期的評価（訪問型）

訪問型介護予防事業参加者の特徴をみると、75～79 歳、80～84 歳の年齢階級が最も多く、65～69 歳での年齢階級の参加者が最も少ない。性別でみると女性の参加者が男性の約 3 倍となっている。健康いきいきチェックのカテゴリ別該当状況は運動・口腔・認知症が高く、栄養・閉じこもりが低くなっている。

表 5 訪問型事業参加者の特徴

	訪問型事業参加者(48名)	
	人数	割合(%)
年齢		
65～69	5	10.4
70～74	6	12.5
75～79	15	31.3
80～85	15	31.3
85～	7	14.6
性別		
男性	12	25.0
女性	36	75.0
運動器		
該当	35	72.9
非該当	13	27.1
栄養		
該当	5	10.4
非該当	43	89.6
口腔		
該当	26	54.2
非該当	22	45.8
閉じこもり		
該当	3	6.3
非該当	45	93.8
認知症		
該当	23	47.9
非該当	25	52.1
うつ		
該当	18	37.5
非該当	30	62.5

訪問型事業の参加前後における比較では、主観的健康観で、23.1%、健康いきいきチェックでは 92.3%の参加者が改善している。

表 6 訪問型事業の主観的健康観及び健康いきいきチェックの前後比較

	実施前	実施後			改善の割合
		改善*	変化なし†	悪化*	
<b>主観的健康観</b>					
よい	1	-	1	0	23.1
まあよい	2	0	1	1	
ふつう	5	0	4	1	
あまりよくない	5	3	2	0	
よくない	0	0	0	-	
計	13	3	8	2	
<b>健康いきいきチェック</b>					
0～5 項目	0	-	0	0	92.3
6～10 項目	2	1	1	0	
11～15 項目	6	6	0	0	
16～20 項目	5	5	0	0	
21～25 項目	0	0	0	-	
計	13	12	1	0	

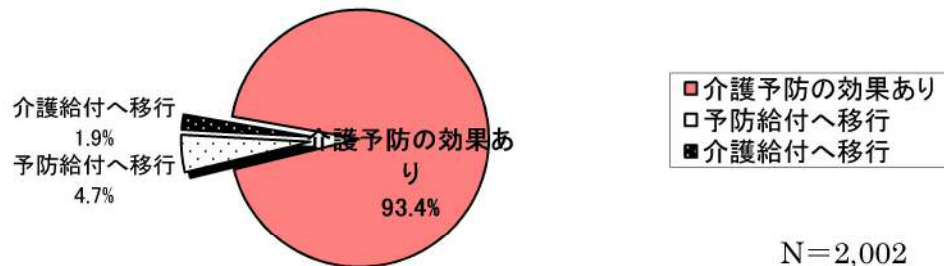
\*“改善”、“悪化”とは 5 段階評価において、実施前後の比較で段階が良くなった場合、及び悪くなった場合である

†“変化なし”とは 5 段階評価において、実施前後を比較し、評価が同じであったものをいう

二次予防事業の短期的評価（全事業の総合的評価）

二次予防事業全体の事業前後における評価を総合的にしてみると、93.4%の参加者に介護予防効果がみられた。しかし、本来二次予防事業は、要支援・要介護状態への予防として展開していくことが求められているため、評価の視点として事業が介護予防に対してどの程度貢献しているのか示す必要がある。また、事業参加によって、実際の生活にどのような効果が現れているかも留意すべきである。

図 5 平成24年度 二次予防事業対象者の介護予防効果測定結果  
〔ケアプラン評価結果〕



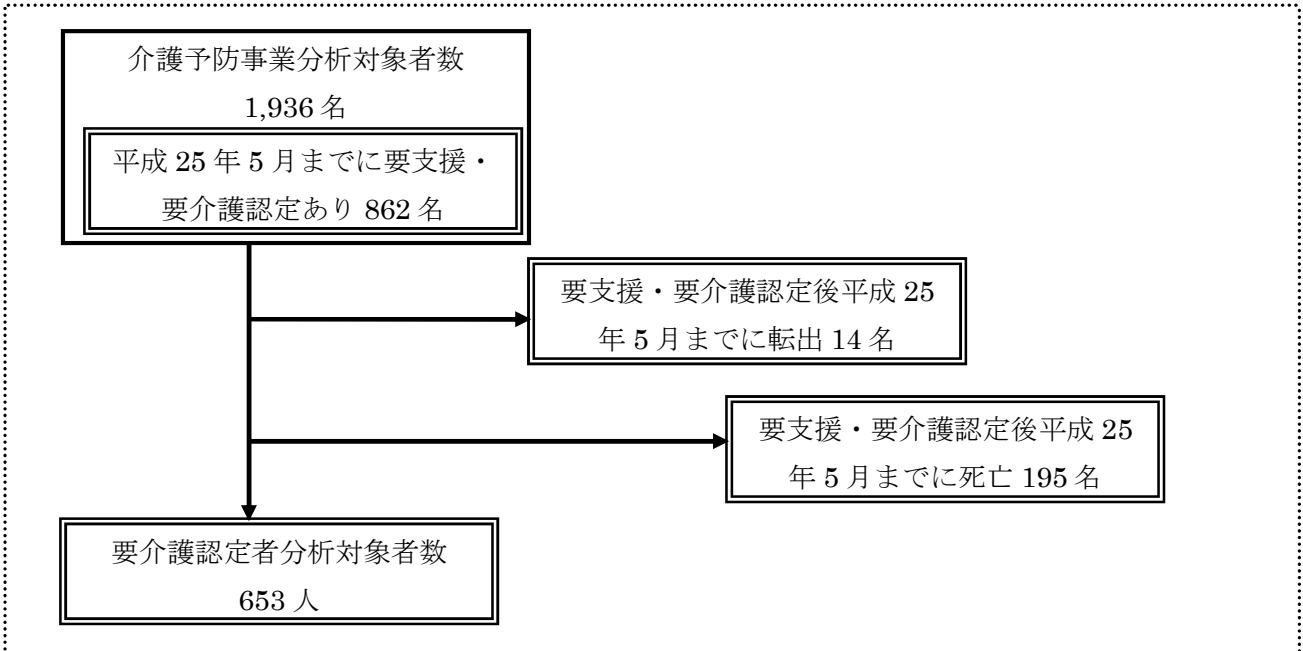
N=2,002

介護予防事業分析対象者数

### 3 平成 19 年度 二次予防事業の長期的効果に対する分析

平成 19 年度二次予防事業対象者の状況

○ 二次予防事業の評価・分析における対象者



平成 19 年度二次予防事業対象者は 1,936 名で、うち二次予防事業参加者は 604 名 (31.2%) であった。

男女別では、女性の方が男性より参加する傾向がみられた。年齢階級別でみると、年齢階級が上がるにつれて参加率も上昇するが、男女とも 85 歳以上では参加率が下がった。

表 7 二次予防事業参加群・不参加群の性別・年齢の比較

	計	参加群		不参加群		参加率 (%)
		人数	割合	人数	割合	
全体	1,936	604	100.0	1,332	100.0	31.2
男性	513	131	21.7	382	28.7	25.5
65～69 歳	98	15	2.5	83	6.2	15.3
70～74 歳	139	23	3.8	116	8.7	16.5
75～79 歳	106	33	5.5	73	5.5	31.1
80～84 歳	106	38	6.3	68	5.1	35.8
85 歳以上	64	22	3.6	42	3.2	34.4
女性	1,423	473	78.3	950	71.3	33.2
65～69 歳	245	44	7.3	201	15.1	18.0
70～74 歳	325	96	15.9	229	17.2	29.5
75～79 歳	381	124	20.5	257	19.3	32.5
80～84 歳	284	126	20.9	158	11.9	44.4
85 歳以上	188	83	13.7	105	7.9	44.1

平成 19 年度の二次予防事業・事業種別参加状況をみると、地域デイサービスが最もよく参加しており、延べ人数 245 名であった。一方、訪問型は延べ人数 43 名しか参加がなかった。

表 8 二次予防事業・事業種別の参加状況

	参加者(604名)	
	人数	延べ人数
通所型		
運動器	189	218
口腔	52	52
その他	11	11
訪問型	37	43
地域デイサービス	179	245
その他	175	180

※重複してプログラムに同時に参加している場合があるため、人数は合計しても 604 名にならない

二次予防事業の長期的評価

平成 19 年度中に二次予防事業対象者となつてから、平成 25 年 5 月時点までを観察期間として要介護認定状況の比較をおこなうと、要介護認定を受けた者は事業参加群では 55%、不参加群では 39.8%の者が認定を受けており、参加群の方が要介護認定者の発現割合が高かった。

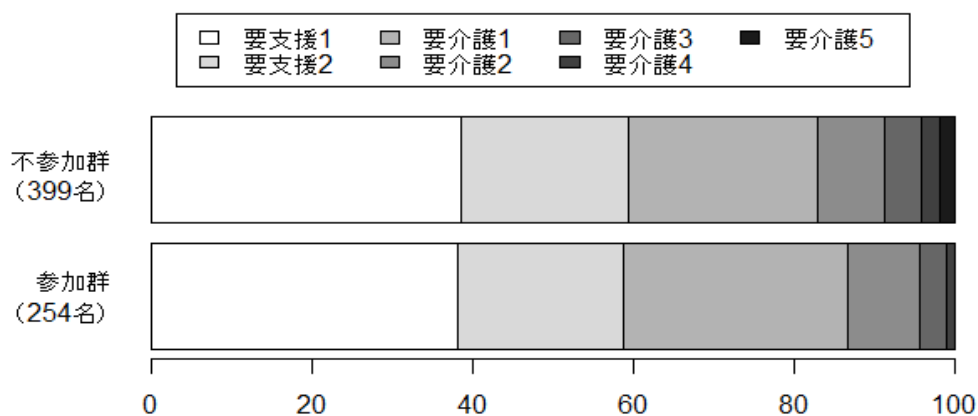
表 9 二次予防事業参加群・不参加群の要介護認定状況の比較

	認定なし(n=1,074)		認定あり(n=862)		p 値*
	人数	(%)	人数	(%)	
介護予防事業					
参加	272	45.0	332	55.0	< 0.001
不参加	802	60.2	530	39.8	

\* ピアソンの  $\chi^2$  検定

要介護認定を受けた者の初回の介護度を比較してみると、二次予防事業に参加した群の方がより低い要介護度で初回の認定を受けていた。

図6 要介護認定を受けた者の初回の介護度の比較



要介護認定の申請はしたものの、実際に利用しなかった人数は参加群で39名(15.4%)不参加群では78名(19.5%)だった。また、参加群は不参加群に比べ介護サービス利用が長期に及んでいた。

この理由の一つとして、参加群は早い段階で要介護認定を受ける傾向にあるため、時間的に利用可能期間が長くなっている事が考えられる。

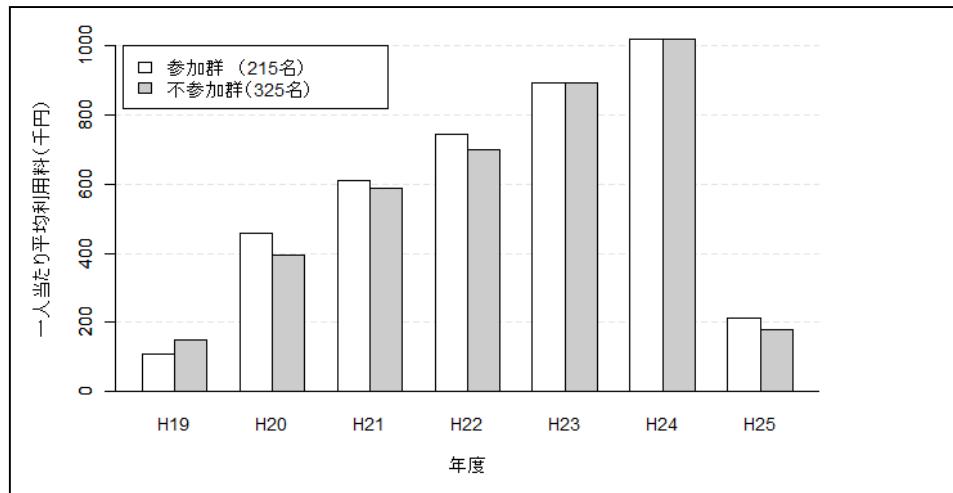
表10 要介護認定申請後の介護保険サービス利用状況

	介護サービス利用				利用あり割合* (%)
	利用なし	1~12回	13~24回	25回以上	
介護予防事業					
参加	39	53	45	117	84.6
不参加	78	118	60	143	80.5

\*1回以上介護・介護予防サービスを利用した場合「利用あり」とした

各年度における 1 人当たりの介護保険サービス利用料を比べると、統計学的に有意の差はみられなかった。しかし、金銭面からみた分析では、参加群には平成 19 年度の二次予防事業に用いた一人当たりの費用を加算する必要がある。

図 7 各年度における一人当たり介護保険サービス利用料の比較



※平成 19 年度は事業の実施年度、平成 25 年度は 4 月・5 月のデータのみで集計

# 活動機能アセスメント

H 年 月 日

最近2週間における平常の状態（風邪など特別な変化を除く）について当てはまるものに○を付けて下さい。

（自立的手段）	1	2	3	4	5
入浴や着替えなどの活動ができますか	できない	人の手伝いがあればできる	何とかできる	できる	楽にできる
買い物ができていますか	できない	人の手伝いがあればできる	何とかできる	できる	楽にできる
どのくらい続けて歩くことができますか	ほとんど歩けない	10分程度歩ける	30分程度歩ける	1時間程度歩ける	1時間以上歩ける
駅の階段の昇り降りができますか	できない	人の手伝いがあればできる	何とかできる	できる	楽にできる
バスや電車など交通機関を利用することができますか	できない	人の手伝いがあればできる	何とかできる	できる	楽にできる
（知的能動性）	1	2	3	4	5
宅配便の送付状は書けますか	できない	人の手伝いがあればできる	何とかできる	できる	楽にできる
新聞・本・雑誌（どれかひとつでも可）を読んでいますか	ほとんど読まない	月1回程度読む	週1回程度読む	週2～3回読む	毎日読む
（社会的役割）	1	2	3	4	5
友人・近所の人・その他仲間との付き合いができていますか	ほとんどない	月1回程度ある	週1回程度ある	週2～3回ある	毎日ある
家事や庭そうじなどの自分の仕事ができますか	ほとんどない	月1回程度ある	週1回程度ある	週2～3回ある	毎日ある
（自己の健康観）	1	2	3	4	5
自分の健康状態についてどう思いますか	悪いと思う	あまり良くないと思う	普通だと思う	まあまあ良いと思う	とても良いと思う
他の人に比べて病気になりやすいと思いますか	そう思う	少し思う	普通だと思う	あまり思わない	思わない
楽しみ（映画・会合・茶飲みなど）のための外出をしていますか	ほとんどない	年2～3回ある	月1回程度ある	週1回程度ある	週2～3回ある
ストレスを感じることはありませんか	いつも感じる	時々感じる	たまに感じる	めったに感じない	感じない
新しいことに取り組む気持ちがありますか	ほとんどない	あまりない	少しある	ある	大いにある

## 健康いきいきチェック(基本チェックリスト)項目・判定分類

No.	質問	回答 回答「1」を算定	二次予防事業該当者判定基準			
			該当 ※以下のいずれかに判定基準に該当	非該当①	非該当②	
生活機能全般	1	バスや電車、車や徒歩で1人で外出していますか	はい <sup>0</sup> いいえ <sup>1</sup>			
	2	日用品の買物をしていますか	はい <sup>0</sup> いいえ <sup>1</sup>			
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい <sup>0</sup> いいえ <sup>1</sup>			
	4	友人の家を訪ねていますか	はい <sup>0</sup> いいえ <sup>1</sup>			
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい <sup>0</sup> いいえ <sup>1</sup>			
運動	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい <sup>0</sup> いいえ <sup>1</sup>			
	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	はい <sup>0</sup> いいえ <sup>1</sup>			
	8	15分位続けて歩いていますか(歩く速さは問いません)	はい <sup>0</sup> いいえ <sup>1</sup>			
栄養	9	この1年間に転んだことがありますか	はい <sup>1</sup> いいえ <sup>0</sup>			
	10	転倒に対する不安は大きいですか	はい <sup>1</sup> いいえ <sup>0</sup>			
口腔	11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい <sup>1</sup> いいえ <sup>0</sup>			
	12	身長・体重を記入してください ⇒ 身長( )cm, 体重( )kg	18.5未満 18.5以上			
	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい <sup>1</sup> いいえ <sup>0</sup>			
閉じこもり	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい <sup>1</sup> いいえ <sup>0</sup>			
	15	口の渇きが気になりますか	はい <sup>1</sup> いいえ <sup>0</sup>			
認知	16	週に1回以上は外出していますか	はい <sup>0</sup> いいえ <sup>1</sup>			
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい <sup>1</sup> いいえ <sup>0</sup>			
	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	はい <sup>1</sup> いいえ <sup>0</sup>			
うつ	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	はい <sup>0</sup> いいえ <sup>1</sup>			
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい <sup>1</sup> いいえ <sup>0</sup>			
	21	(ここ2週間以上続けて)毎日の生活に充実感がありませんか	はい <sup>1</sup> いいえ <sup>0</sup>			
	22	(ここ2週間以上続けて)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい <sup>1</sup> いいえ <sup>0</sup>			
	23	(ここ2週間以上続けて)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	はい <sup>1</sup> いいえ <sup>0</sup>			
参考項目(市独自)	24	(ここ2週間以上続けて)自分は役に立たないと気持ちが落ち込むことがある	はい <sup>1</sup> いいえ <sup>0</sup>			
	25	(ここ2週間以上続けて)わけもなく疲れたような感じがする	はい <sup>1</sup> いいえ <sup>0</sup>			
参考項目(市独自)	26	市が実施する運動や栄養、お口の健康に関する教室等への参加を希望しますか ⇒ 希望する <sup>1</sup> 興味はある <sup>2</sup> 希望しない <sup>3</sup>				
	27	健康や生きがいづくりのために行っていること(趣味、ボランティア等)がありますか ⇒ ある <sup>1</sup> ない <sup>2</sup>				
	28	あなたの現在の健康状態はいかがですか ⇒ よい <sup>1</sup> まあよい <sup>2</sup> ふつう <sup>3</sup> あまりよくない <sup>4</sup> よくない <sup>5</sup>				
	29	1日の食事の回数は何回ですか(おやつを除く) ⇒ 1回 <sup>1</sup> 2回 <sup>2</sup> 3回以上 <sup>3</sup>				

各地域包括支援センターによる二次予防事業ケアマネジメントを実施

各区栄養士による相談事業に活用

※介護予防事業以外



#### 4. 平成 24 年度一次予防事業の実施結果及び効果

##### 一次予防事業該当者の事業参加状況

一次予防事業の事業別の 24 年度参加状況は以下のとおりである。

表 1 一次予防事業該当者における事業別の参加人数

事業名	参加状況
<b>運動系</b>	
認知症を予防するための心と体の健康づくり事業	
認知症予防講演会	249 人
認知症予防教室	445 人
高齢者のための筋力向上トレーニング啓発事業	
一般コース	547 人
準特定コース	370 人
百万人の介護予防事業	
ひまわり太極拳教室	294 人
ひまわり太極拳普及員養成講座	57 人
きたきゅう体操教室	110 人
きたきゅう体操普及員養成講座	36 人
元気でハツラツ健康アップ教室	53 箇所
高齢者尿失禁予防事業	
尿もれ予防教室	51 人
女性のための尿失禁予防教室	31 人
公園で健康づくり事業	161 人
<b>口腔器系</b>	
お口の元気度アップ事業	
お口を元気にする講演	463 人
健口相談	501 人
研修会	79 人
おいしく食べる健口塾	4,987 人
健口ストレッチ講座	1,316 人
元気でハツラツ健口アップ講座	314 人
<b>栄養系</b>	
高齢者食生活改善事業	
おいしく食べて元気もりもり教室	5,358 人
元気で長生き食卓相談	260 人
シニア料理教室	3,056 人

その他	
健康マイレージ事業	15,544 人
介護予防に関する普及・啓発事業	
健康づくり講演会開催	513 人
健康づくりフェスタ開催	1,450 人
介護予防パンフ作成	46,500 部
健康づくりエクササイズパンフ作成	3,000 部
健康づくり推進員スキルアップ教室	10 人
フリーペーパー健康コラム掲載	毎月 1 回
出前講演	7 回
イベント等への出展	28 回

以上の一次予防事業のうち、事業参加者の短期的ではあるが事業効果の測定を実施している一部事業について、その生活機能変化の分析については以下のとおりである。

#### 一次予防事業の短期的評価（運動教室）

一次予防事業の運動器教室「高齢者のための筋力向上トレーニング啓発教室」「きたきゅう体操教室」に参加した者（1,033 人）の内、体力測定データのある者（740 人）について、運動教室前後の身体機能の変化をみたところ、すべての項目において優位に改善が見られた。

表 2 一次予防事業（運動器）教室前後の身体機能の評価

N=740

項目	初回		最終		初回と最終 の平均の差	p 値
	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
○下肢筋力 （膝関節伸筋力）	22.7	7.76	25.8	8.25	3.1	< 0.01
○柔軟性 （長座位体前屈）	37.8	9.88	40.8	9.15	3.0	< 0.01
○動的バランス （ファンクショナルリーチ）	33.3	5.92	35.3	6.48	2.0	< 0.01
○持久性など （5 m 最大歩行）	2.8	0.64	2.5	0.53	0.3	< 0.01