

令和8年度以降の TAMA フレイル予防プロジェクトについて

1. 令和7年度実施の状況

- ・各会場ともファーストチェックのみ実施(〇が5コ以下の方はセカンドチェックを実施)
- ・中規模会場(コミセン等)では、冊子を使って運動や口腔体操等を行い、フレイル予防講座を実施
- ・中規模会場の最後には、介護予防に関する事業の紹介や情報提供を実施
- ・大規模会場、中規模会場ともに参加者アンケートを実施(別紙、アンケート結果参照)
- ・市役所会場を新設し、フィードバックを実施。協定企業による骨密度測定や血管年齢測定を取り入れている。

2. 参加者アンケートの結果

※別紙アンケート結果参照

3. 事業全体の見直しについて

→平成30年度から事業を全市展開。当初のコンセプトと現在の状況の変化、またロジックモデルによる評価指標が整ったことから、事業の見直しを行っていきたい。

当初のコンセプト	現状と課題
<u>介護予防把握事業としての位置づけ</u> ・虚弱高齢者を早期に把握する機会 ・虚弱高齢者を早期に把握し対応することで、健康な状況に回復→市民の健康増進、介護予防の推進	○把握事業としての目的は変わらず、「何らかの支援を要する者を把握し、介護予防活動へつなげる」こと。 △参加人数、回数による評価をしてきたが、目標値、必要数が定められていない。
<u>対象者像</u> ・プレフレイル～フレイル段階の高齢者が主なターゲット ・行動面(社会的なフレイルの視点)からみた主なターゲットは準備期～関心期の人 ・想定される対象者数 約 10,000 人 (二次予防事業対象者把握事業による該当者で要支援要介護認定者を除く)	○初めて参加する人が多く、フレイル予防の啓発に繋がっている。 ○保険年金課からの勧奨通知によって参加につながっている。 △フィードバック開催を始めたことで、2 回目以降の参加目安を定める必要性が出ている。 △1 回の測定会で実施出来る人数には限りがある。(待ち時間)
<u>測定項目</u> 市民が手軽にフレイル予防出来るというコンセプトで、測定は機器がなくてもできる項目になっている。	○測定で「平均値」が知りたい、握力を測りたいという声がある。 ○市役所会場では、骨密度測定や血管年齢測定を目的に参加する方が多い。 △セカンドチェックまで実施するには時間的な制約あり。令和7年度はファーストチェックのみ実施。 △測定や結果確認に待ち時間が生じている。 △パンフレットの公表はしておらず、手軽に誰でもチェックできる状態にしていない。

<p><u>コンセプト</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・住民、大学、包括との連携により、市民総出でフレイル予防に取り組めるよう、普及啓発を図る。 ・フレイル予防の担い手として高齢者が活躍する場を作る。 ・チェックを受けて太鼓判をもらえるポジティブなもの ・生活に密着したもの 	<p>○太鼓判の方はさらに元気になって帰っている。</p> <p>○介護予防リーダーや学生の参加は会場に活気をもたらしている。</p> <p>△関わる学生の参加は年々減少しており、関わるスタッフが限られている。</p> <p>△介護予防リーダーにも測定補助をお願いしているが、恒常的に測定に関わる人員の確保は困難。</p> <p>△当初想定していた「フレイルサポーター」養成には至っていない。</p> <p>△住民のもの・地域での取り組みへの普及が出来ておらず、市の事業という枠に収まっている。</p>																
<p>気づきから行動変容へ ～きっかけづくり～</p>	<p>○体験プロジェクトでの運動、口腔、栄養に関する講座は好評。他の一般介護予防事業へつながっている方もいる。</p> <p>○結果確認や全体説明の場で介護予防事業を紹介し活動へつなげている。</p> <p>△場所の制約があり、あまり広く体験ブースを設けられない。</p> <p>△「太鼓判！」の方の多くは既に担い手活動に繋がっており支え手の発掘にはつながっていない。</p> <p>△参加後に行動変容を後押しするツールやインセンティブがない。参加後の変化の記録を測れていない。</p>																
<p>【参加者のフォロー基準イメージ】</p> <table border="0"> <tr> <td>◎ 12～13コ</td> <td>30%</td> <td rowspan="3">} セカンドチェックへ</td> </tr> <tr> <td>○ 5～11コ</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>△ 0～4コ</td> <td>20%</td> </tr> </table>	◎ 12～13コ	30%	} セカンドチェックへ	○ 5～11コ	50%	△ 0～4コ	20%	<p>【R6実績】</p> <table border="0"> <tr> <td>◎ 12～13コ</td> <td>129名</td> <td>23.8%</td> </tr> <tr> <td>○ 6～11コ</td> <td>397名</td> <td>73.4%</td> </tr> <tr> <td>△ 0～5コ</td> <td>15名</td> <td>2.8%</td> </tr> </table> <p>→R7:セカンドチェックへ</p>	◎ 12～13コ	129名	23.8%	○ 6～11コ	397名	73.4%	△ 0～5コ	15名	2.8%
◎ 12～13コ	30%	} セカンドチェックへ															
○ 5～11コ	50%																
△ 0～4コ	20%																
◎ 12～13コ	129名	23.8%															
○ 6～11コ	397名	73.4%															
△ 0～5コ	15名	2.8%															

3. R8年度の実施について

(1)事業見直し

- ・令和8年度中に意見をいただきながら見直しを行い、目的・目標を明確にする。
- ・コンセプトをスリム化し、どの層に何を届けたいかを明確にした事業内容に。

(2)中規模会場(コミュニティセンター)で栄養等に関する講座実施

- ・中規模会場では、運動を中心とした実践と冊子を活用したフレイル予防講座を行っているが、専門職を派遣して講座を実施することで体験PJに代える。(一体的実施事業の一環)

(3)小規模会場(通いの場単位)は、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業に合わせて実施

- 後期高齢者医療の被保険者のフレイル予防、健康増進のために保険年金課が保健指導・出張健康講座を実施している。市内で活動している高齢者の通いの場等でのTFPPは、保健指導事業と一体的に実施し、測定で把握した結果に応じて、健康講座の実施や保健指導等へつなげ、切れ目のないフレイル予防支援を行う。