

秋麗の候、皆様におかれましては、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター事業への御支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、6号のメールマガジンは、コラム「前期高齢者に対する低栄養防止・フレイル予防に関する保健指導：一体的実施における個別的支援の必要性」と令和4年度区市町村介護予防事業担当者向け研修（実践編I）の御報告です。

前期高齢者に対する低栄養防止・フレイル予防に関する保健指導 ：一体的実施における個別的支援の必要性

東京都健康長寿医療センター研究所 福祉と生活ケア研究チーム
研究部長 石崎達郎

2020年4月から全国の各自治体で「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」（以下、一体的実施）の取り組みが始まっています。この事業では、健康診査の結果情報を使って後期高齢者に特徴的な健康課題を抱える者を抽出し、低栄養、口腔機能低下、フレイルに対する個別指導、生活習慣病・糖尿病の重症化予防等を実施します。また、通いの場やショッピングセンター等、高齢者が多く集まる場を活用して、医療専門職が集団支援として、フレイルに関する健康教育や健康相談の実施、後期高齢者の質問票による健康状態の評価、血圧測定などを行います。

一体的実施においてフレイルリスクのある高齢者全体を支援するために、厚生労働省は国民健康保険の保健事業と後期高齢者の保健事業を接続して実施できるようにするとしています。そのため、集団支援・指導の場に参加している国保加入者も一体的実施の対象とすることができ、一体的実施の実施主体である後期高齢者医療広域連合からの補助金が減額されることはありません。しかし、国保加入者に個別的支援・指導を提供した場合、現時点では、それに要した人件費や事業費等を後期高齢者医療広域連合からの補助金に加えて請求することができないという制度設計となっています。

低栄養はフレイルのリスク要因の一つであり、フレイル予防として、運動、社会参加とともに低栄養対策が重要であることは論をまちません。フレイル予防は、後期高齢者である75歳以上だけの健康課題ではなく、65歳からの前期高齢期でも、体重が減少し始めた人、痩せが進行している人は低栄養防止のための支援・指導が必要です。集団支援・指導として、通いの場で低栄養防止・フレイル防止、低栄養防止に関する健康教育を提供し、その参加者の中から個別的支援・指導が必要な候補者を抽出する場合、その中に国保加入者が含まれる可能性はゼロではありません。集団支援・指導によって国保加入者がフレイル防止や低栄養防止の個別支援・指導を希望した場合、「あなたは国保加入者なので、75歳の誕生日を迎える年度までは保健指導に必要な補助金が交付されないため、指導の対象者となりません」と対応することは現実問題として難しいものがあります。

前期高齢者であっても、低栄養防止対策やフレイル対策が必要な者は一定数存在しています。加入している医療保険が国保か後期高齢者医療かを問わず、低栄養やフレイル等の健康課題について個別的支援が必要な人々には、必要な経費が手当てされる中で、保健指導が適切なタイミングで提供されることが強く望まれます。

令和4年度 区市町村介護予防事業担当者向け研修 実践編 I 地域づくりによる介護予防研修（第1～3回）の御報告 ※第3回は選択制

令和4年度区市町村介護予防事業担当者向け研修実践編 I（地域づくりによる介護予防研修）を第1回7月11日（月）、第2回8月15日（月）、第3回（A）9月26日（月）、第3回（B）10月3日（月）に実施しました。この研修は、住民主体の介護予防活動を地域に展開し、人と人とのつながりを通じて参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進する「地域づくりによる介護予防」の考え方を理解するとともに、通いの場の立ち上げ手法（プレゼン型または住民共同企画型）を習得することが目的です。

【第1回 通いの場とは？～地域を把握する～】

Web参加：27名、オンデマンド参加：56名

第1回は、通いの場のコンセプトの重要性を理解し、通いの場の立ち上げに向け地域の状況や特性を把握する手法を学ぶ内容です。具体的には、当センターの植田拓也副センター長による「通いの場について」の講義、次に東京都健康長寿医療センター研究所（以下、研究所）社会参加と地域保健研究チーム 研究副部長の村山洋史先生の「地域の把握」に関する講義、そして研究所の自立促進と精神保健研究チーム（以下、チーム名省略）白部麻樹先生による「グループワーク～地域の把握～」を行いました。グループワークでは、地域の特徴および取り組むべき課題、通いの場の目的などを考え、「地域づくりによる介護予防」の第1歩を踏み出す準備ができたのではないのでしょうか。

以下に、アンケートの一部を紹介します。

【アンケート（一部抜粋）】

- ・通いの場の立ち上げについて、必要なところか



講義をする村山洋史先生

らでなく、作りやすいところから作って良いというところが、少しハードルが下がった気持ちになり、取り組むことに対してのモチベーションに繋がると感じました。

・日々の業務からも地域アセスメントの情報収集ができるということから、積極的に地域に出る機会や住民の方々と関わる機会を持ち、地域の実情を把握できるようにしていきたいと思った。

【第2回 通いの場の評価 ～参加者の状態を把握する～】

Web参加：26名、オンデマンド参加：35名

第2回は、通いの場のコンセプトを明確化し立ち上げに向けた計画を作成すること、また通いの場の参加者の状態変化を体力測定などにより把握し、活動支援の一環としてフィードバックなどを行う手法を学ぶ内容です。具体的には、当センターの根本裕太による「通いの場の評価」の講義及び、研究所の白部麻樹先生の「通いの場の立ち上げに向けて～評価設計～」の講義とグループワークを行いました。本研修は、通いの場を評価するメリットと方法から、立ち上げに係るプロジェクト等の流れを学ぶ内容でしたので、具体的に通いの場の立ち上げを進める理解が深まった方も多かったのではないのでしょうか。

以下にアンケートの一部を紹介します。

【アンケート（一部抜粋）】

・評価の観点が混合してしまうことが多く、評価基準を考える際にアウトカム評価・プロセス評価の指標として合っているか、いつも悩んでしまいますが、少し整理されたように思います。



講義をする当センターの根本裕太

・事業を進めることに集中してしまうことが多いですが、評価を目標達成時期にするのではなく、実施途中に評価をするというポイントについて、改めて注意しなければならないと気づきました。

【第3回A 通いの場を立ち上げる ～プレゼン型～】

web参加：11名、オンデマンド参加：※実施中

第3回Aは、住民向け説明会を開き、通いの場の立ち上げに結びつけるプレゼンの具体的な手法を学び、「住民のやる」を引き出すプレゼン資料を作成するという内容です。具体的には、当センターの植田拓也副センター長による「プレゼン型による立ち上げ」の講義と吉祥寺ナーシングホーム生活支援コーディネーターの原田美紀氏による実践事例の紹介、そして研究所の白部麻樹先生による「住民のやるを引き出すプレゼン」の講義を行いました。プレゼン型の通いの場の立ち上げの要点を踏まえ、資料作成を行う内容でしたので、今回作成したプレゼン資料から、通いの場の立ち上げに向けて実践を進めていただければ幸いです。

以下に、アンケートの一部を紹介します。

【アンケート（一部抜粋）】

・実際に資料を作成することで、わかりやすくなったことと、何をすればいいのかが明確になった。

【第3回B 通いの場を立ち上げる ～住民共同企画型～】

web参加：17名、オンデマンド参加：※実施中

第3回Bは、住民との話し合いの場を設け、通いの場・地域づくりについて検討を進めて通いの場を立ち上げる住民共同企画型の具体的な手法を学ぶ内容です。具体的には、当センターの田中元基による「住民との話し合いの場の活用について」の講義と板橋区おとしよりセンターの中山初代氏の事例報告の講義を行いました。グループワークでは、通いの場立ち上げに向けて連携する協力体制を検討し、協力者に期待する役割の整理、具体的なスケジュールの作成までを実施しました。今回作成された資料は、住民共同企画型の通いの場の立ち上げを行う際に活用していただけますと幸いです。

実際に行われているプレゼンの構成例

プレゼン型で通いの場の立ち上げを進めている区市町村の
実際のプレゼンの構成例。

アイスブレイク	介護予防、通いの場について（問いかけ）
知識の提示	要介護の原因、高齢化、介護保険など
ベネフィット （エビデンスの提示）	〇〇体操の効果 （体力測定の結果や2倍速動画による提示など）
親しみの要素	実際に通いの場に参加している住民の声や地域での展開状況など
解決策の提案	〇〇体操の紹介
アクション	通いの場実施における約束事 （場所探しや活動頻度など、住民が行うこと）
プラスー押し	自治体が支援すること （専門職による立ち上げ支援や体力測定の実施など）

研究所の白部麻樹先生の講義資料



講義をする当センターの田中元基

次回のメールマガジン配信は11月下旬を予定しています。

配信期間中に登録内容変更、配信停止の御希望がございましたら、下記のメールアドレスまで御連絡をお願いいたします。

【お問い合わせ先】

東京都健康長寿医療センター研究所 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

E-mail : shien@tmig.or.jp TEL : 03-5926-8236 FAX : 03-5926-8237