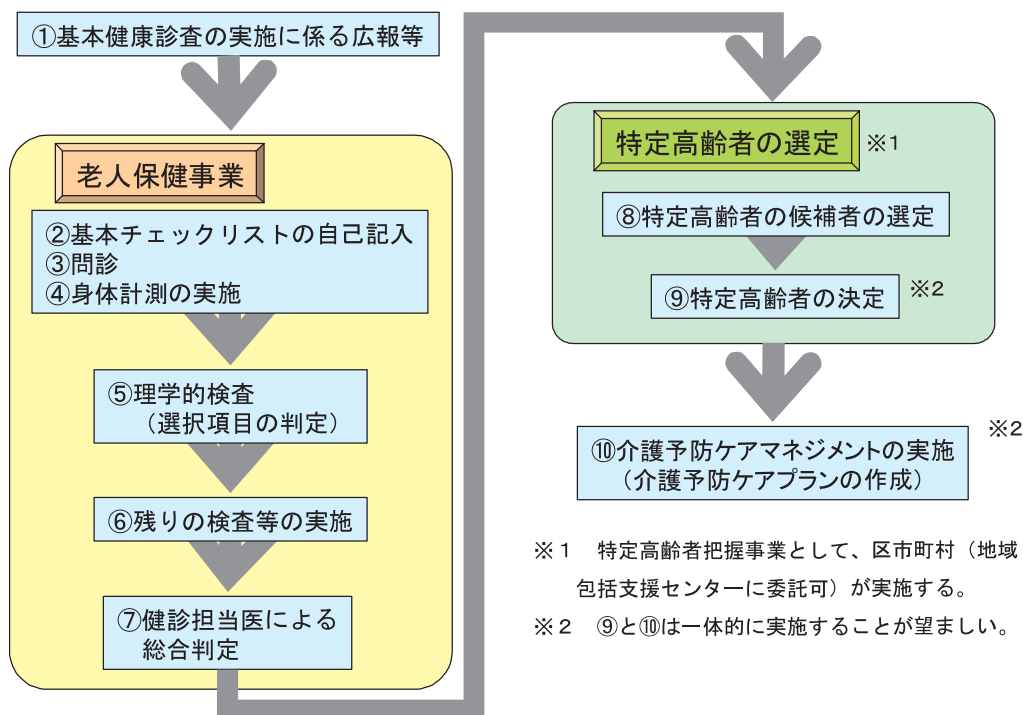


＜基本健康診査から介護予防ケアマネジメントまでの基本的な流れ＞



資料：厚生労働省公表資料に基づいて作成

＜基本チェックリスト＞

No.	質問項目	回答 (いずれかに○をお付けください)		No.	質問項目	回答 (いずれかに○をお付けください)	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ	16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0. はい	1. いいえ	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ	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云われますか	0. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ	19	自分で電話番号を調べて、電話を書けることをしていますか	0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	0. はい	1. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	0. はい	1. いいえ
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	0. はい	1. いいえ	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	0. はい	1. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ	23	(ここ2週間)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	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	0. はい	1. いいえ	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	0. はい	1. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	0. はい	1. いいえ	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	0. はい	1. いいえ
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	0. はい	1. いいえ	(注)BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当とする。			
12	身長 cm 体重 kg (BMI=) (注)						
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	0. はい	1. いいえ				
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	0. はい	1. いいえ				
15	口の渇きが気になりますか	0. はい	1. いいえ				

資料：厚生労働省公表資料に基づいて作成

【主な施策】

● 介護予防普及・定着促進事業【新規】〔福祉保健局〕

介護予防サービスの指導等に携わる専門的な人材を養成するとともに、「介護予防サポートセンター（仮称）」を設置し、区市町村の取組を技術的側面から支援します。

● 介護予防推進モデル地区重点支援事業（平成18年度まで）〔福祉保健局〕

介護予防に先駆的に取り組む区市町村（千代田区及び稲城市）をモデル的に重点支援することにより介護予防の効果の検証を行い、その成果の全都的な普及を図ります。

● 効果的な介護予防健診の普及促進〔福祉保健局〕

介護予防の必要な高齢者をより適切に把握する観点から、老人保健法による基本健康診査と合わせて運動機能の測定（握力、開眼片足立ち時間、歩行速度）を行う取組を推進していきます。

● 東京都介護予防推進会議〔福祉保健局〕

都民、事業者、保健・医療・福祉関係者、行政、学識経験者などで構成する委員会を設置し、介護予防事業の実施状況や課題などについて調査・検討を行います。

● 地域支援事業交付金【新規】〔福祉保健局〕

区市町村が行う地域支援事業（介護予防事業、包括的支援事業、任意事業）を財政的に支援するため、介護保険法に定められた割合に基づき交付金を交付します。

地域活動 1

問い合わせ先：世田谷保健所健康企画課 電話 03(5432)2433（直）

世田谷区 いきいき貯筋クラブの活動

世田谷区では、平成14年12月から、「健康せたがやプラン」の一環として「いきいき貯筋クラブ」を実施しています。

平成18年2月現在、区内6か所で月2回ずつ、おおむね60歳以上の高齢者を対象として、早稲田大学・福永哲夫教授が考案した貯筋体操（腕・腹・脚などの筋肉を各自の体力に合わせた形でアップさせる体操）を中心とした体操教室が開催されています。

この活動の参加者からは、「風邪をひかなくなった」「8年前から始めたフルマラソンのタイムが走るたびに縮まっている（67歳男性）」などの声が聞かれており、体力の向上が実感されています。

また、昭和大学公衆衛生学教室（川口毅教授）による事業評価では、一定期間ごとの体力年齢の算出や医療費の経年変化を追っていますが、最も活動の長いクラブでは体力年齢で8歳以上の若返りが見られています。

区及びボランティアの区民によって始められた本事業は、現在はNPO法人「健康フォーラムけやき21」の支援を受けながら、参加メンバーの自主運営で実施されています。

開始当初は（財）保健センターの運動指導員の主導による運動指導を行いますが、徐々に参加者の中からリーダー養成の研修を受けた人へ引き継いでいき、半年から1年後には自分たちで正しく体操ができるようになることを目指しています。

現在も複数の地域において立ち上げ準備が進められており、活動への参加を希望する区民ができるだけ身近な地域で参加できるよう、区の全地域での普及を目指しています。

＜貯筋体操の風景＞



地域活動 2

問い合わせ先：豊島区保健福祉部長崎健康相談所 電話 03(3957)1191 (直)

豊島区 グッドネスの活動

豊島区では、平成 15 年度から、認知症予防のための自主グループ「グッドネス」が活動しています。

この「グッドネス」では、メンバー同士が決めた当番がその日のプログラムの決定と司会進行を担い、シニアエアロビクス、フリフリグッパ体操、筋力トレーニング、ストレッチのほか、グループ活動を技術的側面から支援するファシリテーターと共同で開発した「まほろば体操」などの運動を行っています。また、毎回 1 時間半ほどの運動の後には、メンバーがいくつかのグループに分かれて様々なテーマで 30 分ほどの自由討論も行っています。平成 18 年 3 月現在、23 人が登録しており、平均 20 人程度が毎週月曜日（15:00～17:00）に活動しています。

「グッドネス」の活動は、認知症予防を中心とした介護予防（ファイブ・コグ（集団用認知検査）の成績アップ）や、仲間づくりにも役立っており、参加者からは、定期的に運動することで、「（歩行中に）つまずかなくなった」「腰痛が治った」などの症状の改善や、「生活のリズムができた」「よく眠れるようになった」「前向きになった」といった主観的健康感の改善効果の声も聞かれています。

<運動の風景>



地域活動 3

問い合わせ先：日の出町高齢福祉課 電話 042(597)0511 (代)

日の出町 転倒骨折予防教室

日の出町では、平成 16 年 6 月から、健康いきいきセンターを会場に、「転倒骨折予防教室」を実施しています。

この教室は、1 教室あたりの定員を 10 名程度とし、週 1 回 3 か月を 1 クールとして、歩行等運動機能訓練及び温泉入浴を行っています。1 回あたりのプログラムは、運動が 45 分から 1 時間、入浴が 45 分から 1 時間となっています。町内の 65 歳以上の 3,540 人が対象となっており、年間約 120 人が活動しています。

プログラム参加前と終了後とでは、身体機能の改善はもちろんのこと、「自分は健康であると思う」といった主観的な健康感が向上するなどの心理的な側面における効果も見られています。

また、温泉入浴を通して、閉じこもりがちな高齢者の社会参加を促し、高齢者の生活の質の向上や健康増進への関心を高めることにもつながっています。

教室で行った運動を継続できるように、教室を終了した高齢者を対象としたフォローアップ教室も開催されているほか、自ら運動をするための自主グループを作り活動を開始するなど、運動を核とした高齢者主体の活動へと広がっています。

<運動機能訓練の風景>



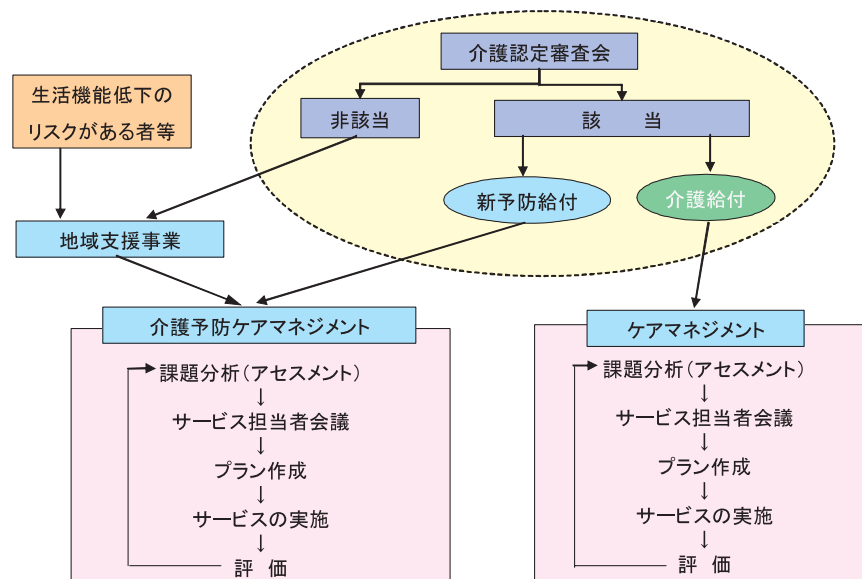
2 介護予防事業実施体制の整備

地域支援事業と新予防給付が、円滑かつ適切に実施され、一貫性・連続性をもって総合的に提供されるためには、介護予防のケアマネジメントが重要です。

都は、介護予防ケアマネジメントを担う地域包括支援センターの保健師等を対象とした研修を実施するなど、区市町村における介護予防ケアマネジメントの実施体制の整備を支援していきます。

また、高齢者が身近な地域で介護予防サービスを利用できるよう、区市町村がすべての日常生活圏域において、デイサービスセンターや老人福祉センターなどを活用した介護予防拠点を整備できるよう、積極的に支援していきます。

<介護予防ケアマネジメント及びケアマネジメントの過程>



資料：厚生労働省公表資料に基づいて作成

【主な施策】

● 地域包括支援センター職員研修事業【新規】〔福祉保健局〕

地域包括支援センターに配置される職員に対して、介護予防ケアマネジメント、総合相談・支援、権利擁護などが円滑に実施できるよう研修を行います。

● 新予防給付ケアマネジメント研修【新規】〔福祉保健局〕

新予防給付のケアマネジメントを適切かつ効果的に実施できるよう、予防給付プラン作成に携わる居宅介護支援事業所の介護支援専門員（ケアマネジャー）等を対象に研修を実施します。

● 介護予防拠点整備事業〔福祉保健局〕

高齢者が身近な地域で介護予防サービスを受けられるよう、区市町村が実施する拠点となる施設の整備や、トレーニングマシンなどの設備の整備を支援します。