

令和6年度
健康寿命延伸のための「介護予防」ワーキンググループ議事録

- 1 日 時 令和7年2月3日(月) 13:30~15:00
2 開催手法 ハイブリッド形式
現地会場：三宮研修センター9階 902号室
オンライン：ZOOM

3 議 題

- ① 神戸市の介護予防事業の進捗状況
フレイル改善通所サービスの報告（拡充・効果検証）
- ② 今後の介護予防事業について
（検討事項）
- 70歳フレイルチェック事業について
 - ・受検率を増やすために取り組めること
 - ・各団体に協力いただけること
 - シニアのセルフマネジメント力向上の取り組み
～KOBE アクティブシニア目標シート（仮）の活用について～
 - ・目標シートについて
 - ・活用推進に向けて各団体に協力いただけること
- （意見交換）
- ・各専門職職能団体の取組状況

議事内容

I 報告

1. 神戸市の介護予防事業の進捗状況について（事務局）

- ・(次年度拡充予定) フレイルの早期発見・意識啓発の取り組みとして、多様なフレイルチェックを受ける機会を提供している。神戸市国民健康保険に加入する65歳・70歳に対して実施しているフレイルチェックを廃止し、令和7年度より70歳市民に拡充する予定。
- ・(今年度拡充) フレイルチェックなどの結果、フレイル改善が必要な方はフレイル改善通所サービスなどの介護予防・日常生活支援総合事業を案内。
- ・「通所型サービスC（フレイル改善通所サービス）の概要と介護予防の動機づけになる支援やサービスの実際」をテーマとし、あんしんすこやかセンターに対して介護予防・フレイル予防研修を実施。サービス卒業生らによる自主的なつどいの場につながった例があり、その立ち上げを支援したあんしんすこやかセンターも発表。アンケートでは、「要支援1・2、事業対象者は元の状態に戻れる可能性が高いことを念頭に入れた支援を心掛けたい」「地域づくりの視点であんしんすこやかセンターが支援しているという点で参考になった」という声が聞かれフレイル改善通所サービスを通所サービスの第1選択とする意識付けを行う機会になった。

2. フレイル改善通所サービスの報告（事務局）

- ・通所型サービス・活動Cに位置づく、短期集中で取り組むサービスである。要支援1・2、事業対象者には「してあげる支援」ではなく、目標を持って取り組んでいただくことにより「元の生活を取り戻す支援」「自信を取り戻す支援」を行う。

- ・より多くの高齢者に利用いただくために、また、これまで利用につながりにくかった対象者の利便性の向上を目的に、今年度10月から実施箇所を34ヶ所に拡大し、参加しやすい環境を整えた。

【概要】

- ・本サービスは、フレイル対策の3つの柱である「栄養（食・口腔機能）」「運動」「社会参加」をバランスよく取り入れた週1回/90分のプログラムで、通所サービスの第1選択としている。
- ・MCIと診断された方も対象とし、医療機関から案内いただくよう連携を進めている。昨年度までは最長12ヶ月までの利用が可能とされていたが、より多くの方に利用いただけるよう、今年度から利用期間を6ヶ月に変更。その経緯は、開始時と6ヶ月後、延長した場合の12ヶ月後の体力測定結果を効果測定したところ、6ヶ月間で明らかな改善がみられるが、その後は（機能維持などの一定の効果はあるものの）回数を重ねることによる顕著なフレイル改善効果は認められなかったため。
- ・週1回の利用日以外の6日間も自身で取り組めるよう、宿題の提供や提案を行うとともに、利用者同士の交流や仲間づくりを意識してサービスを提供。また、6ヶ月間の短期集中で機能改善を図るとともに、セルフマネジメント力を身につけていただき、サービス終了後はつどいの場への参加やボランティア活動などの社会参加により自身でフレイル対策に取り組んでいただく。そのため、サービス利用期間中から受託事業者とあんしんすこやかセンターが連携して、情報提供やつどいの場につなぐなど支援をしている。
- ・サービスを提供している事業者は、9社（フィットネス事業者：7社・デイサービス事業者：2社）で、デイサービス事業者は新規参入。各事業者の創意工夫やノウハウを活かしたプログラムを提供している。

【実績】

- ・利用開始時の男女別年齢階層は、ともに80～84歳がピーク。女性は75～79歳の割合が高いのに対して、男性は80歳以上の割合が6割と高く、年齢層が高い傾向。なお、利用者は女性の方が多く、男性の約3倍。
- ・令和5年4月から令和6年12月までの利用者数は6割以上が事業対象者だが、今年度は要支援者の割合が増加。
- ・令和6年4月以降は利用期間を6ヶ月としたこと、10月から実施箇所を増やしたが、事業者公募の発表が9月になり周知期間が短かったこと、および対象者把握に時間を要したことから、昨年度より利用者が一時減少。しかし、12月時点で参加者数は147名、令和7年1月には188名となっており、右肩上がりでの利用者が増加。
- ・新規利用者数は、令和6年12月時点で昨年度の新規利用者数178名を超え、195名に増加（参考1月時点：244人）。また 実人数も1月時点では330人となり、昨年度より増加。

【効果検証】

- ・フレイルの割合や主観的健康観、基本チェックリストの外出・転倒不安・うつの項目が顕著に改善。また、歩行能力や筋力も改善し、運動機能の向上を中心に介護予防に効果のある事業であることが分かった。さらに、利用者のアンケートや事業者への聞き取りにより、身体機能の改善を実感いただいている。併せて、精神面として「表情が明るくなった」「知り合い・お友達が増えた」といった声も聞かれ、運動機能のみならず利用者自身の意識の変化もみられる。サービス利用後に機能改善された元気な方は、6ヶ月間の短期で集中介入することによりセルフマネジメント力を獲得し、卒業時には社会参加などにより、自身でフレイル予防に取り組むことで機能維持を図っていただけるように支援していきたい。また、1人でも多くの方にご利用いただき、要介護状態となる方を少しでも減少させ、健康寿命の延伸を図りたい。

<質疑>

委員：厚生労働省は介護予防が全国的に効果を上げているのではないかというデータを公表した。

高齢者数は増加し、高齢化が進んでいるため、要介護認定者数は増加している。2013年頃から約10年経過を追ったところ、年齢調整済みの認定率は住民主体の通いの場に力を入れ始めた2015年をピークに下がりだした。ピーク時は、高齢者人口の17.9%（2015年）であり、2023年には16.3%で1.6%ポイントも低下。これは、認定を受ける人が1割ぐらい減った（＝大きな介護予防の効果が出始めている）ということになる。現在、介護給付費は11兆円を超えているが、1.6%減は、約60万人減った計算になり、1人平均給付額が200万円のため、掛け合わせると1兆1,500億円となり、無視できない規模の介護予防効果が全国に現れている。神戸市では、認定を受けている人が約7,000人減っている計算となり、神戸市でも通いの場が増えているのではないか。どれぐらいの数になっているのか。

事務局：住民主体のつどいの場を増やしていくことを、計画の中にも掲げており、令和5年度末時点では2,000ヶ所に増えている。国では2025年までに参加人数を8%とすることを目指しているが、本市では既に達成し、令和5年度末時点で参加人数が3万9,038名（9.0%）である。

委員：日本老年学的評価研究機構で、通いの場に行っている人は行っていない人に比べて、要介護認定率が何割という単位で少ないという結果が出ている。3万9,000人が出かける先を作ったことは、それなりの結果があったのではないかと想像できる。

委員：フレイル改善通所サービスの終了後、機能の低下、維持などの分析や追跡はしているか。

事務局：つどいの場につながった人数や、通所サービス卒業後の自立期間などの効果はみていない。

今年度拡充して利用者が増えた状況で、卒業後につながった取り組みなど、効果の部分にあんしんすこやかセンターの協力や利用者のアンケートなど、把握の方法を今後検討する。

委員：せっかく良くなってもまた落ちてくることもある。サービス終了後も維持を目指して事業を進めていただきたい。

委員：フレイル改善通所サービスは、実施箇所を拡大したが、参加者がいない場所もあったと聞いている。その場合は、そこは廃止になるのか。

事務局：今年度拡充した23ヶ所は周知期間の短さと一般介護予防事業のように誰でも気軽に参加できるものではなく、あんしんすこやかセンターで対象者を把握し、ケアマネジメントし、プランを作成する必要があるため、すぐに利用者が増えなかった。場所や参加者の状況、あんしんすこやかセンター職員の意識など、様々な要因で人数が少ないところはある。しかし、令和7年度末までは34ヶ所で引き続き実施していく予定である。その後は、状況に応じて実施箇所を検討していく。

委員：卒業した人が体操を続けていきたいという思いで、自主グループを立ち上げたと聞いている。あんしんすこやかセンターは相談に乗り、継続できるよう支援をしている

委員：フレイル改善通所サービスの限られた人数の効果は上がっているが、さらに進めるためには参加者が地元に戻り、自分の地区で通いの場を企画したり、先生になるといい。モチベーションの高い人もいるため、教材やサポートを今後検討いただきたい。

いきいき百歳体操やその他の体操の映像は既にあるため、地区の人がやりたいいろんな活動、アクティビティーも含め、まちに合ったような活動のあり方をあんしんすこやかセンターで提案いただくと集まるきっかけになる。また、リハビリテーションの時間以外の生活の活動の度合いなどをアンケート、もしくは参加した方を中心にフォローアップすると、具体的な効果がわかる。モニタリングとしても活用いただきたい。

委員：参考だが、九州のある自治体で、通所型サービス・活動Cを利用した人としない人を比べ効果

検証をした。3年1ヶ月間のレセプトデータの分析をしたら、その後の介護サービスの利用が約50万円少ないという結果が出た。神戸市もそういう効果検証をしてはどうか。

II. 検討事項

1. 70歳フレイルチェック事業について（事務局）

- ・令和6年度まで実施していた国保加入者（65歳・70歳及び同伴者）を対象としたフレイルチェックは廃止し、令和7年度から70歳の市民全体を対象に市内の登録薬局及び集団健診会場でフレイルチェックを実施。
- ・75歳以上の人は後期高齢者健診の受診機会があるため、要介護認定率が高くなる前の、70歳での実施とする。
- ・フレイルを早期に発見し、改善につなげ、健康寿命の延伸を図るという目的はこれまでと同様で、令和7年度から質問項目の見直しを行う。意識の変化や要介護リスク軽減などの効果検証ができるよう、質問票に後期高齢者の質問票の一部を追加する。さらに、フレイルのリスクに応じて確実にあんしんすこやかセンターに相談する仕組み（つなぐ基準の統一化）により、状態に応じた適切な保健指導を行い、フレイル予防やフレイル改善につなげる。
- ・保健指導対象者の基準は、（質問票）「運動機能」と「こころの健康」の項目に該当し、介護保険サービスを利用していないこととする。フレイル改善通所サービスで改善効果が高い「運動やうつ」の項目に絞り対象者を選定し、保健指導を実施。また、確実にあんしんすこやかセンターにつながるよう、紹介文の導入を検討。フレイルのリスクに応じて、あんしんすこやかセンターへつなぎ、フレイル改善通所サービスなどの利用につなげ、フレイル予防の取り組み、つどいの場への参加や社会参加などの習慣化を図っていく。なお、既に介護保険サービスを利用している方は、ケアマネージャーに相談いただく。
- ・新たな保健指導の基準に該当する対象者は受検者（フレイルチェックを受けた者）の25.8%となる見込み。
- ・その他の取り組みとして、スマートこうべの「介護予防・フレイル予防応援サイト」内に、いつでも誰でもフレイルチェックできるコンテンツを構築予定。フレイル対策を紹介し、リスクに応じてあんしんすこやかセンターやフレイル予防の取り組みにつなげる。
- ・後期高齢者健康診査では、生活習慣病治療中の方を除外する要件を撤廃し、広く受診しやすい体制に整え、高齢者の健康づくりや介護予防を一層支援していく。
- ・広報紙に特集ページの挟み込みをするなど、広報啓発を充実させ、フレイルチェック受検への意識醸成を図り、フレイル改善の取り組みが必要な方にはフレイル改善通所サービスなどにつなぐことで健康寿命の延伸を図っていきたい。

<検討>

- ・受検率を増やすために取り組めること
- ・各団体で協力いただけること

委員：薬局でのフレイルチェックでは、個別の案内到着時に受検につながるため、受検者が4月・5月に集中する（受検者192名・受検率54%）。その後は年度末に向けて徐々に減る。

フレイルチェック登録薬局（436か所）にアンケートをしたところ、ポスター掲示はしているが、個別の案内が十分にできていないことが分かった。そのため、登録薬局にて、70歳に該当する方をリストアップし、個別のリーフレットで案内したい。

委員：70歳以外はフレイルではないとは言えないため、薬局では、70歳以外も実施した方がいい。

神戸市としては70歳以外にどのような取り組みをするのか。

委員：薬局では、65歳・70歳以外の年齢で302名に実施、(12月時点。各区の健康福祉フェアでのイベント会場での実施含む)。イベントでも、年齢にかかわらず実施しており、今後も続けたい。また、イベント会場での受検者に対してもしっかりとフォローしていきたい。

事務局：70歳のフレイルチェックは、基本チェックリストの25項目を基本とした問診項目と後期高齢者健診の問診項目を一部導入しているため、項目比較により効果をみていける。75歳以上の方は、後期高齢者健診の問診票がフレイルの項目のため、後期高齢者健診でカバーする。65歳～69歳、71歳～74歳は、「介護予防・フレイル予防応援サイト」のセルフフレイルチェック(基本チェックリストを基本とした問診項目)にアクセスいただく。また、70歳フレイルチェックの広報とともに、案内を強化し、フレイルチェックの結果で、必要な方があんしんすこやかセンターや様々なサービス等につながる仕掛けを作っていきたい。

委員：咀嚼チェックガムとだ液ゴックンテストの結果、低下があった場合はどのようにつながるのか。

事務局：70歳フレイルチェックの保健指導の対象外だが、事業対象者に該当する方は、あんしんすこやかセンターや歯科医院に相談するようコメントを書くため、自身でつながっていただく。

委員：該当しても自身では対応が分からないことが多いため、ぜひそこは強めに押しつけていただきたい。

委員：保健指導対象者の基準にて、体重減少や低栄養の部分が除外されているが、体重減少があると当然運動機能も低下し関連がある。いかがお考えか。

事務局：栄養面では、神戸市はBMIが低い特徴があるため、体重と身長からBMIが計算できるようにするため、意識して頂ける。また、「今日からはじまる、神戸ではじめる フレイル予防・フレイル改善!」のリーフレットを活用し、自身の状況を把握できるように保健指導の中に組み込みたい。

委員：国保年金医療課から移管されるにあたり、介護保険課が今までのデータの処理や他のサービス(一般介護予防事業含む)との比較検討をする予定か。

事務局：フレイルチェックを実施し、フレイル改善通所サービスにつなげ、その後一般介護予防事業など、つどいの場につなぐことも見据えているため、効果検証は非常に重要である。今後の検討にはなるが、力を入れて取り組んでいきたい。

山田：広報紙以外に広報の方法やお知らせは具体的にあるのか。広報紙を読まない方や広報が伝わらない方へのサポートはあるのか。

事務局：個別に案内と質問票を郵送する。受検者が減りはじめる年度途中の時期に、フレイル対策を含めた啓発として広報紙挟み込みなどで周知を行い、意識を高める機会とする。また、制度に関してあんしんすこやかセンターや医師会にも情報提供するため協力いただきたい。

委員：フレイルチェック等で該当した場合はいろんなサービス利用や相談などの支援を受ける機会が多いが、特に元気な場合、相談の機会や元気であることを認めてもらえる評価がないことがすごく残念だ、という意見を地域住民から聞く。ぜひ元気な方へのアプローチも検討いただきたいがいかがか。

事務局：受検者へのさらなるフレイル対策では、「今日からはじまる、神戸ではじめる フレイル予防・フレイル改善!」のリーフレットを配布し、これからも取り組みを続けていただけるようにしたい。また、元気な方は地域のつどいの場に参加いただき、自ら取り組み、維持していただくことが重要である。一般介護予防事業、シニア元気ポイントのボランティア活動も含めて案内し、新たな取り組みをしていただければ、広報していきたい。また、関係団体の皆様にも案内に協力いただきたい。

委員：薬局でのフレイルチェックは、受検後にかかりつけ薬局になることもあるため、問題なかった

方にも長く継続的に相談できるような取り組みをしたい。また、薬剤師が正しい知識をつけられるように、研修会を充実させたい。

2. シニアのセルフマネジメント力向上の取り組み（事務局）

- ・健康とくらしの調査にて、フレイルの認知度は高く、かなり普及したが、予防行動を行うまでには至っていない方が一定数いることが分かったため、行動変容に向けたより一層の働きかけや仕組みが必要だと考えている。そこで、行動変容や自己決定のきっかけとして目標シートを作成し、それに高齢者自身が記入することで積極的にフレイル予防に取り組み、工夫して生活することで、健康寿命の延伸につなげたい。
- ・「KOBE アクティブシニア目標シート（案）」（以下、目標シート）を様々な場所で手に入れられる環境整備や、様々なイベントやつどいの場などで普及啓発を行う。必要に応じて専門職からのアドバイスを受けたり、市の定める特定のサービス（フレイル改善通所サービスなど）を利用する際に、自らが行動目標を決めて取り組めるようにすることで、セルフマネジメントの向上を図る取り組みを構築していきたい。
- ・目標シートはA3サイズで、シートの活用方法や現在の生活状況を振り返り、目標や取り組みを記載する仕様である。また、神戸市で取り組める介護予防の紹介なども掲載し、自身で資源を見つけていただく働きかけをしたい。
- ・目標シートの活用により、セルフマネジメントを地域で定着させ、結果的には専門職のケアプランまでは必要ないという元気な高齢者が増えることを期待したい。Web や市内の様々な場で入手可能とし、介護予防普及啓発（あんしんすこやかセンターが行う啓発）や介護予防事業での活用も想定している。また、総合事業のサービスの一部のケアプランとしても位置づけを行い、自分で生活の目標を立てて、意識を高めることも期待している。
- ・これまで神戸市は、手帳やノートなどを作成したが、持ち運びの際の大きさの問題や次のノートを渡すタイミングなどにより継続できなかつたため、1枚もので簡易に活用できるよう工夫をしている。
- ・基本的に自身で記入いただくが、あんしんすこやかセンターに相談した際や普及啓発の際は、フレイル予防に効果的な取り組みについて職員の助言を受けることも想定している。また、あんしんすこやかセンターの職員以外の各専門職に相談をすることや、実践の過程では、医療介護専門職や民間のサービスなど、身近に相談できる人に助言を受けながら振り返ることを想定している。

<検討>

- ・目標シートについて
- ・活用推進に向けて各団体で協力いただけること

委員：どこかに貼るなど、いつも動機付けすることと併せて、今日はできたら「○」をつけるなど自分で達成感を得てもらうのも1つの方法である。この目標シートの横にカレンダーをつけ評価したり、専門職のところで具体的に頑張りの評価をしてもらえるとさらに後押しになる。フレイル予防の教室では、頑張りに対し花丸をつけるとすごく喜ばれる。

事務局：実践の中でいろんな方に声かけをいただき、継続できるような機会があると良い。「○」をつけることや継続する取り組みとなると、ノートになる。今回は1枚で、目標だけに特化したものとした。今後、継続する仕組みは、併せて考えたい。

委員：例えばスマホを活用すると、毎月自動更新できるがいかがか。

事務局：これからの高齢者像を踏まえるとそのような取り組みも非常に重要である。

委員：現在、スマホの利用率が一番伸びているのは高齢者である。特に神戸のような都市部の高齢者は

使っているという結果が出ていたため、活用してもいい。

委員：「生活や身体で困っている・難しくなっていること」の部分に、関心を高めるために、口腔の内容を一言入れていただきたい。

事務局：多くを記載したいが、検討の結果、今の内容とした。また検討したい。

委員：最初からセルフで記載することは難しいため、薬局が身近な相談先として、用紙の配布だけではなく、相談などサポートできるような体制を考えたい。

委員：二次元コードを読み込めば、介護予防の取り組みのサイトなどに紐づけられるが、上手に利用できない方もおり、老眼や画面の反射で見にくいことがある。紙媒体や例えばここに行けばタブレットで見られるなどの活用の広げ方はいかがか。

事務局：どうしても手軽に1枚もので取っていただくため、紙面に限界がある。どのように案内しているか検討したい。

Ⅲ. 意見交換

1. 各専門職能団体の取り組み状況

委員：総合事業で、たくさんおもしろい活動をしているため、神戸市がリーダーシップをとって、それが他市町の活動にもつながると良い。また、災害に関して、Jアラートだけでなく、自分のまちは自分で守り、どのように支援を受けるかを、つどいの中で意識が高くなればよいため、安心安全にいきいきと暮らせる活動を、今後もサポートしたい。

委員：医師会では、介護保険制度につなげたり、フレイル改善通所サービスをより多くの医師に広報し、利用してもらえるようにしている。認知症検診も含めて病気の予防の働きかけは、総合的に市の事業に伴いながら行うため、多職種へ働きかけるシステムがあり、それがより簡単に分かるようになればよい。様々な事業が少しずつ変わるため、今の事業がはっきりわかると、よりスムーズにいくのではないか。

委員：歯科医師会では、フレイルの前駆症状として現れるオーラルフレイルチェックを65歳と75歳の方を対象に、神戸市内の歯科医院606ヶ所で実施している。受検率が少し低いことが問題ではあるが、今後も積極的に取り組みたい。オーラルフレイルチェックの結果、口腔機能低下症の可能性のある方を対象に、今年度市内3ヶ所で健口トレーニングを2回ずつ実施したため、効果検証を行う予定である。結果が出たら報告する。

委員：薬局では、まず70歳に対してしっかり声かけを行い、受検者を増やしていく。時間がとれなくてもしっかり勧奨できるようなポスターやチラシを作成していきたい。今まで利便性を高めるために、登録薬局を増やすことにより重点を置いていたが、フレイルチェック後のあんしんすこやかセンターへのつなぎをしていく。また、70歳以外の全年齢に対してイベント等で機会を増やし、市民がフレイルチェックを受け、その後につながるような形を続けていきたい。

委員：高齢で元気な方から虚弱な方、また別途介護を要する方達への総合的なサービスがあり、幅広い介護予防事業の中で、自分ごととして捉えられるような形になっていると感じた。来年度からセルフフレイルチェックや目標シートが活用されるが、専門職が幅広い機会・場所を設けて相談や助言をする機会が必要である。看護協会では、従来からまちの保健室を神戸市内でも13ヶ所開いており、高齢者もかなり利用されている。啓発に向けての取り組みや相談機会としての位置づけ、および災害の減災、災害時に自分達で避難所までに自分の足で行けることや津波の際に自分達の足で逃げられることをフレイルや自分の生活に関連づけながらやっていけると良い。また、セルフチェックや目標の発表、他者の意見を聞く場が必要なため、様々な教室にて、集団効果を狙い、次へのつなぎや自主化を図ることを意図しながら運営されると良いし、会としても協力し

たい。

委員：あんしんすこやかセンターは、フレイル改善通所サービス以外にもフレイル予防支援事業や様々な事業を実施している。フレイル改善通所サービスをきっかけに地域の運動や社会参加への意識が高まった地域には自主グループの立ち上げを支援している。既存のつどいの場合は、リハビリ専門職や歯科医師等に講演をしてもらうなど、継続できるように支援しているため、これからも様々な職種に協力いただき、地域の活性化につなげたい。

委員：兵庫県栄養士会では、フレイル改善通所サービスやチャレンジ！KOBE 健幸プログラム、つどいの場における栄養の講話等の神戸市の事業を実施している。参加する方は意識が高く、健康な方が多いが、参加されない方が参加することが大事である。70歳フレイルチェックにより、参加されない方をあんしんすこやかセンターにつなげることはとても良い取り組みであり、介護予防が必要な方が様々な事業を受ける良い機会になる。兵庫県栄養士会でも、栄養支援や講座の中でセルフチェックを啓発していきたい。1回聞いても1年経ったら大体忘れていくことが多いと聞くため、継続的に支援したい。

委員：兵庫県歯科衛生士会では、介護予防講座やフレイル改善通所サービスに派遣している。フレイルでは、オーラルフレイルが最初であり、歯を残すことが一番大事である。市民向けに、健康公開講座で口の情報を伝えたり、災害イベントやお口のイベント等で歯科保健指導・口腔保健指導をしている。また、平時からお口を大切にすることが重要なため、ウェブサイト（お口の健康手帳）等も置いているため、見ていただきたい。また、MCIに早目に気づくことが重要なため、リーフレットを作成中である。

委員：神戸市リハ職種地域支援協議会では、介護予防講座や認知症地域支えあい推進事業、介護予防と保健事業の一体的実施の委託事業を受け、リハビリ専門職を派遣し、つどいの場をできるだけ積極的に支援している。また、リハビリ専門職種として、今まで健康寿命の延伸やフレイル予防・介護予防を目標にしてきたが、障がいをもつ、あるいは介護認定を受けた方に対して、活動を増やし、いわゆる活動寿命をできるだけ延ばしていただきたいため、一体的にリハビリテーションを進める中で、インクルーシブ社会を進めていきたい。

委員：全国の自治体の介護予防の事業の効果評価をしている。効果検証した例で、万歩計を持ち歩くだけで歩数が1日360歩増えるという結果が出た。15万人の高齢者が参加しているウォーキングポイント制度の効果検証をしたところ、医療費が1人2円30銭安くなり、合計10億円の効果が出ていた。また、ウォーキングポイント制度に参加し、歩数を自分でチェックしている方は、要介護認定または死亡する確率が23%抑えられ、万歩計を見るだけでも、介護予防効果があることがわかった。今後、神戸市とも評価をやっていきたい。フレイルは社会性の低下の側面がある。社会活動ができていない方へのアプローチを研究したところ、社会的にアクティブな人と非アクティブな人でほとんど差がなかったのが医療機関への受診である。医療専門職には、一定の確率で非アクティブな人が訪ねてくるため、そこでしっかり捕まえ、いろんな施策につなぐことがとても大事である。