

平成28年度 介護予防事業評価

青森市福祉部 高齢者支援課

「介護予防事業」評価

【評価の視点】

介護予防事業を効果的かつ効率的に実施するため、国の地域支援事業実施要綱で示されている評価項目を参酌し、以下の視点から評価を行う。

【評価項目】

1 二次予防事業評価

- (1) 二次予防事業対象者を把握するため、どれぐらいの人に基本チェックリストを実施したか
- (2) 把握した二次予防事業対象者がどれぐらい事業に参加したか
- (3) 二次予防事業参加者の悪化をどれぐらい防止できたか

2 一次予防事業評価

- (1) 高齢者に介護予防教室を提供できたか
- (2) 介護予防教室以外にどのような介護予防活動を行ったか

3 要支援1・2、要介護1の者の認定区分の維持・改善状況に関する評価

- (1) 要支援1・2、要介護1のかたの認定区分の悪化を防止できたか
- (2) 要支援1・2、要介護1の実績値が介護保険事業計画推計値を上回っていないか

1 二次予防事業評価

(1) 二次予防事業対象者の把握状況

①二次予防事業対象者把握数

年 度	高齢者人口 (人) (各年度末現在人口) (A)	基本チェックリスト 実施数 (人) (B)	二次予防事業対象者 把握数 (人)	高齢者人口に対する 基本チェックリスト 実施割合 (%) (B) / (A)
H26	80,188	20,362	6,570	25.4
H27	82,247	1,299	662	1.6
H28	83,554	1,603	853	1.9

※基本チェックリスト実施数：平成26年度は市が二次予防事業対象者把握調査で郵送により配布・回収したの基本チェックリスト数を、平成27～28年度は、地域包括支援センターが対面で配布・回収した基本チェックリスト数を記載

②二次予防事業対象者の把握経路別内訳

項 目		H26		H27		H28	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合
二次予防事業対象者把握数 (人)		6,570	100.0%	662	100.0%	853	100.0%
内 訳	A 二次予防事業対象者把握調査(*2)による把握 (包括への情報提供不可者を含む)	6,088	92.7%	0	0.0%	0	0.0%
	B 二次予防事業対象者把握調査以外による把握	482	7.3%	662	100.0%	853	100.0%
Bの内訳(再掲) 計		482	100.0%	662	100.0%	853	100.0%
	ア 本人や家族からの相談・申込み	157	32.6%	175	26.4%	129	15.1%
	イ 包括の訪問活動や在介等からの情報提供	75	15.6%	66	10.0%	62	7.3%
	ウ 医療機関や主治医からの情報提供	7	1.5%	6	0.9%	3	0.4%
	エ 高齢者相談協力員からの情報提供	20	4.1%	8	1.2%	3	0.4%
	オ 一次予防事業や出前講座等での把握	192	39.8%	309	46.7%	426	49.9%
	カ 健康介護まちかど相談薬局からの情報提供	8	1.7%	3	0.5%	7	0.8%
	キ 地域団体からの情報提供	4	0.8%	18	2.7%	17	2.0%
	ク 要介護認定非該当者	4	0.8%	0	0.0%	0	0.0%
	ケ その他	15	3.1%	77	11.6%	206	24.2%

(*2) 青森市による二次予防事業対象者調査 (別添「二次予防事業対象者把握調査報告書」参照)

(2) 二次予防事業参加者の状況

年 度	高齢者人口 (人) (各年度末現在人口) (A)	二次予防事業 対象者把握数 (人) (B)	二次予防事業 参加目標数 (人) (C) (A)*5%	二次予防事業参加実績 (人)			高齢者 人口に 対する 参加割合 (D)/(A)
				合計 (D)	内 訳		
					訪問型	通所型	
H26	80,188	6,570	4,009	341	215	126	0.4%
	-	-	-	-	-	-	-
H27	82,247	662	4,112	278	161	117	0.3%
(対前年比)	2,059	▲ 5,908	103	▲ 63	▲ 54	▲ 9	-0.1%
H28	83,554	853	4,178	151	45	106	0.2%
(対前年比)	1,307	191	66	▲ 127	▲ 116	▲ 11	-0.1%

※事業参加目標値は地域支援事業実施要綱に示す「高齢者人口の5%」とする。

(3) 二次予防事業参加者の悪化防止の状況

年 度	事業区分	参加者数 (人) (A)	参加者のうち死亡及び 転出した者 (B)	評価対象者 数 (人) (C) (A)-(B)	(C) のうち新規要介 護認定となつた者 (D)	悪化率 (%)	悪化防止で きた者 (人)	悪化防止で きた割合 (%)
						(E) (D)/(C)	(F) (C)-(D)	(G) (F)/(C)
H26	訪問型	215	2	213	59	27.7%	154	72.3%
	通所型	126	0	126	14	11.1%	112	88.9%
	合 計	341	2	339	73	21.5%	266	78.5%
H27	訪問型	161	12	149	48	32.2%	101	67.8%
	通所型	117	1	116	13	11.2%	103	88.8%
	合 計	278	13	265	61	23.0%	204	77.0%
H28	訪問型	45	3	42	20	47.6%	22	52.4%
	通所型	106	2	104	15	14.4%	89	85.6%
	合 計	151	5	146	35	24.0%	111	76.0%

* (F)の悪化防止できた者は、各年度内参加者の3月31日時点での個々の要介護等認定状況の追跡調査（期間中の死亡者及び転出者を除く）で、新規要介護認定となっていない者をいう。

<参考> 二次予防事業参加者の悪化防止目標に対する割合

年 度	高齢者人口 (人) (各年度末現在人口) (A)	二次予防事業 参加目標数 (人) (B) (A)*5%	悪化防止目標数 (人) (C) (B)*20%	悪化防止実績数 (人) (D)	悪化防止目標数 に対する実績の 割合 (人) (E) (D)/(C)
H25	80,188	4,009	802	266	33.2%
	-	-	-	-	-
H26	82,247	4,112	822	204	24.8%
(対前年比)	2,059	103	20	▲ 62	-8.4%
H27	83,554	4,178	836	111	13.3%
(対前年比)	1,307	66	14	▲ 93	-11.5%

※悪化防止目標数は、国が示す参酌標準である二次予防事業参加者目標数（高齢者人口の5%）の20%とする。

評価項目

(1) 二次予防事業対象者を把握するため、どれぐらいの人に基本チェックリストを実施したか

【実績】

平成28年度は、1,603人に対して基本チェックリストを実施し、853人の二次予防事業対象者を把握した。把握経路については、包括支援センターの出前講座や一次予防事業、訪問活動のほか、本人・家族からの相談、地域団体からの情報提供が主なものとなっている。

【評価】

基本チェックリスト実施数及び把握数は前年度を上回ったが、平成24年度から平成26年度に実施した二次予防事業対象者把握調査結果から、二次予防事業対象者は、潜在的には12,000人から13,000人程度と想定されることから、さらなる把握に努める必要がある。

また、把握経路の約半数が、出前講座や介護予防教室に参加している中からの把握であるため、出前講座等に参加しない閉じこもり等の高齢者の把握も課題である。

【対応策】

二次予防事業対象者の把握については、関係部署との連携を含む地域ネットワークを活用した情報収集が不可欠であることから、平成29年度からは、要介護認定申請をしたかたの情報を地域包括支援センターへ提供できるようにし、要介護認定の申請を行ったがケアマネジャーとの契約をしていないかたなどの情報を把握しやすくしたところである。

また、要介護申請をしていないかたについても、閉じこもり等支援が必要なかたが地域にいる場合に、町会役員や民生委員等から情報提供してもらえる様、チラシを作成・配布する等の取組も開始したところである。

今後は、民生委員や町（内）会長が基本チェックリストを日々の業務等に活用いただけるよう「高齢者相談協力員研修」等を通じて内容の周知を図るほか、基本チェックリストを広く市民に知っていただけるよう「広報あおもり」や「市ホームページ」で周知を行うこととしている。

評価項目

(2) 把握した二次予防事業対象者がどれくらい事業に参加したか

【実績】

把握した853人の対象者の内、151人が二次予防事業に参加した。

訪問型介護予防事業の対象者については、総合相談事業や介護予防ケアマネジメントの対象者と区分しにくい事例が多かったことから、平成28年度に「青森市地域包括支援センター連絡会」において対象者の整理を行った。

この結果、訪問型介護予防事業の参加者は、平成28年度は45人であり、前年度と比較して116人減少した。

通所型介護予防事業参加者は、平成28年度は106人であり、前年度と比較して9人減少した。

【評価】

二次予防事業参加者数の減少については、訪問型介護予防事業の対象者の見直しによるものであり、通所型介護予防事業については、参加者はほぼ横ばいとなっている。

二次予防事業につながらなかったかたの中には、「自分にはまだ必要ない」等の声も多い状況にあることから、引き続き介護保険事業所で実施する二次予防事業への参加を勧奨するとともに、参加しないかたにおいても、何らかの他の介護予防活動のに取り組むよう促す必要がある。

【対応策】

上記を踏まえ、対象者を限定して行う二次予防事業から、平成29年度からは、介護予防・日常生活支援総合事業（新しい総合事業）の一つとして、全ての高齢者を対象として身近な地域でロコトレ等に取り組めるよう支援する「介護予防普及啓発事業」を開始したところである。

今後は、基本チェックリストによるセルフチェックの方法やチェック項目に該当した場合の相談先、要支援・要介護認定者の標準的な心身状況を「広報あおもり」や「市ホームページ」へ掲載するとともに、市や地域包括支援センター職員が、介護予防に関してわかりやすく説明やアドバイスできるよう、研修等を行うこととしている。

評価項目

(3) 二次予防事業参加者の悪化をどれくらい防止できたか

【実績】

二次予防事業参加者の悪化防止できた割合は、76.0%で、前年度と比較して1.0ポイント低下した。

【評価】

二次予防参加者の悪化防止割合の低下については、訪問型介護予防事業では、より支援を要するかたに対象者を見直したことの影響が考えられる。また、通所型介護予防事業では、参加者の加齢に伴う生活機能低下の影響（利用者平均年齢：H26：77.1歳、H27：77.8歳、H28：82.7歳（各年度末現在））が考えられる。

要支援者が利用する予防給付サービスの悪化防止割合（70.8%）と比較して、二次予防事業の悪化防止割合（76.0%）は高いものの、高齢者全体の悪化防止割合（80.6%）を下回っている。

しかし、二次予防事業のうち、通所型介護予防事業の悪化防止割合（85.6%）は高齢者全体の悪化防止割合（80.6%）を上回っている。

【対応策】

上記を踏まえ、これまでの通所型介護予防事業のノウハウを活かしつつ、より効果的な事業となるよう、新しい総合事業として「元気わくわくサポート事業」と、「元気アップサポート事業」を開始したところである。

2 一次予防事業評価

(1) 介護予防教室開催状況

年 度	開催回数 (回)	参加者数 (人)	参加者内訳	
			新規 (人)	リピーター (人)
H26	88	2,439	832	1,607
	-	-	-	-
H27 (対前年比)	101	2,544	798	1,746
	13	105	▲ 34	139
H28 (対前年比)	101	2,243	720	1,523
	0	▲ 301	▲ 78	▲ 223

※ 在宅介護支援センターが実施する介護予防教室
 ※開催状況については、「参考資料」参照

(2) 地域包括支援センターにおける介護予防活動状況

年 度	出前講座や相談会の開催		介護予防に関するボランティア等の人材を育成するための研修		介護予防に資する地域活動への支援	
	※町(内)会、老人クラブ等が主催する場において行う、出前講座や相談会の開催		※介護予防体操等に自ら取り組み、伝える人材を育成する研修(包括1箇所のみ実施)		※町(内)会、老人クラブ等からの依頼を受け、血圧チェック等主たる活動の後方支援を行う活動	
	開催回数(回)	参加者数(人)	開催回数(回)	参加者数(人)	開催回数(回)	参加者数(人)
	(対前年度比)	(対前年度比)	(対前年度比)	(対前年度比)	(対前年度比)	(対前年度比)
H26	214	4,686	24	14	243	
	-	-	-	-	-	-
H27	236	6,554	24	15	250	
	22	1,868	0	1	7	0
H28	288	5,544	23	15	282	
	52	-1,010	-1	0	32	0

【青森市の自己評価】

評価項目

(1) 高齢者に介護予防教室を提供できたか

【実績】

在宅介護支援センター等に委託し開催している介護予防教室については、平成28年度は101回開催し、延べ2,243人が参加した。

実施内容については、前年度と比較して、ロコモ予防等運動器の機能向上にスポットをあてたテーマでの介護予防教室を多く提供できた。

【評価】

参加者数は前年度と比較して301人減少していることから、周知方法の一層の工夫が必要であったものと考えている。

また、これまでのように、市民センター等に集まっただけの介護予防の場を提供する方法では、これ以上の参加者の拡大は難しいと考えられること、年に数回の介護予防教室だけではなく、日常的に介護予防に取り組むことが望ましいことから、周知方法とともに実施方法を見直す必要がある。

【対応策】

上記を踏まえ、今後は、町会・町内会、老人クラブ等の地域の団体に、ロコモ予防の必要性や、1人より地域の仲間とともに継続的に運動に取り組むことの効果などを積極的に出前講座等で周知を図りながら、地域住民の継続的なロコモ予防への取組を支援してまいりたいと考えている。

評価項目

(2) 介護予防教室以外にどのような介護予防活動を行ったか

出前講座や相談会の開催については、地域のネットワークの強化や介護予防に取り組むかたの掘り起こしのため、より少人数の集まりにも出前講座等を行い、開催回数は288回、参加者数は5,544人となっている。

介護予防に関するボランティア等の人材を育成するための研修については23回、介護予防に資する地域活動への支援については282回開催された。

【評価】

出前講座や相談会については、前年度と比較して実施回数は52回増加したものの、参加者数は1,010人減少した。小規模の会合にもきめこまかに対応したことによるものである。

(1団体あたりの平均参加者数：H26：23.7人、H27：27.6人、H28：20.9人)

地域包括支援センターにおける介護予防活動状況は、年々その活動が広がり、実績も伸びていることから、高齢者が日常的に介護予防に取り組める環境づくりを図るため、センターが培った地域とのネットワークを活用し、ロコモ予防の取組等を地域の中に広げていくことが必要である。

【対応策】

全ての高齢者を対象とする、新しい総合事業の一般介護予防事業をより効果的な事業として展開していくため、介護予防教室の見直しに合わせ、地域住民の継続的なロコモ予防への取組を支援する「介護予防普及啓発事業」を開始した。

また、地区社協単位で住民同士の交流の場づくりを行う「こころの縁側づくり事業」については、平成21年度の5地区から、平成28年度末現在で25地区まで広がっているところであり、引き続き市社会福祉協議会と連携しながら、地区社協会長や事務担当者への研修会等を通じて、38地区全ての地区で開催できるよう、取組を進めていく。

3 要支援1・2、要介護1のかたの認定区分の維持・改善状況に関する評価

(1) 悪化防止状況

(単位：人、%)

年度	区分	悪化防止できた者			悪化防止者割合 ①/③	悪化した者 ②	悪化者割合 ②/③	合計 ③=①+②
		①	うち改善者	うち維持者				
H26	要支援1	1,008	162	846	69.6%	440	30.4%	1,448
	要支援2	1,376	281	1,095	74.9%	460	25.1%	1,836
	要介護1	2,142	189	1,953	74.2%	743	25.8%	2,885
	計	4,526	632	3,894	73.4%	1,643	26.6%	6,169
H27	要支援1	1,094	193	901	70.1%	466	29.9%	1,560
	要支援2	1,475	355	1,120	77.7%	423	22.3%	1,898
	要介護1	2,245	192	2,053	74.9%	754	25.1%	2,999
	計	4,814	740	4,074	74.6%	1,643	25.4%	6,457
H28	要支援1	1,140	181	959	70.2%	484	29.8%	1,624
	要支援2	1,429	334	1,095	75.7%	459	24.3%	1,888
	要介護1	2,328	204	2,124	73.7%	831	26.3%	3,159
	計	4,897	719	4,178	73.4%	1,774	26.6%	6,671

※悪化防止できた者とは、年度当初(4月1日)と1年後(3月31日)の対象者個々の要介護等認定状況を比較し、介護認定区分が改善または維持できているものとする。(期間中の死亡者及び転出者除く)

<参考>サービス利用の有無別の悪化防止状況

(単位：人)

年度	区分	サービス利用の有無	悪化防止できた者			悪化防止者割合 ①/③	悪化した者 ②	悪化者割合 ②/③	合計 ③=①+②
			①	うち改善者	うち維持者				
H26	要支援1	有	692	10	682	64.8%	376	35.2%	1,068
		無	316	152	164	83.2%	64	16.8%	380
	要支援2	有	1,111	150	961	72.5%	422	27.5%	1,533
		無	265	131	134	87.5%	38	12.5%	303
	要介護1	有	1,890	88	1,802	72.5%	718	27.5%	2,608
		無	252	101	151	91.0%	25	9.0%	277
計	有	3,693	248	3,445	70.9%	1,516	29.1%	5,209	
無	833	384	449	86.8%	127	13.2%	960		
H27	要支援1	有	721	9	712	64.8%	392	35.2%	1,113
		無	373	184	189	83.4%	74	16.6%	447
	要支援2	有	1,165	174	991	74.7%	394	25.3%	1,559
		無	310	181	129	91.4%	29	8.6%	339
	要介護1	有	2,007	104	1,903	73.8%	713	26.2%	2,720
		無	238	88	150	85.3%	41	14.7%	279
計	有	3,893	287	3,606	72.2%	1,499	27.8%	5,392	
無	921	453	468	86.5%	144	13.5%	1,065		
H28	要支援1	有	763	6	757	64.4%	421	35.6%	1,184
		無	377	175	202	85.7%	63	14.3%	440
	要支援2	有	1,129	165	964	72.5%	429	27.5%	1,558
		無	300	169	131	90.9%	30	9.1%	330
	要介護1	有	2,095	110	1,985	72.5%	793	27.5%	2,888
		無	233	94	139	86.0%	38	14.0%	271
計	有	3,987	281	3,706	70.8%	1,643	29.2%	5,630	
無	910	438	472	87.4%	131	12.6%	1,041		

※各年度中に介護保険サービスの利用が1度でもあった方が「有」、利用が全くなかった方が「無」

(2) 介護保険事業計画推計値との比較

(単位：人)

年度	区分	要支援1	要支援2	要介護1	合計
H26	第5期計画 推計値	1,819	1,883	2,894	6,596
	実績値	1,599	1,960	3,171	6,730
	(推計値との差)	▲ 220	77	277	134
H27	第6期計画 推計値	1,560	2,027	3,228	6,815
	実績値	1,660	1,992	3,405	7,057
	(推計値との差)	100	▲ 35	177	242
H28	第6期計画 推計値	1,591	2,137	3,400	7,128
	実績値	1,732	1,973	3,494	7,199
	(推計値との差)	141	▲ 164	94	71

※実績値は各年度末現在

<参考>介護認定状況

(単位：人)

区分	H26			H27			H28		
	認定者 (総数)	うち第1号被保険者		認定者 (総数)	うち第1号被保険者		認定者 (総数)	うち第1号被保険者	
		認定者	新規申請者		認定者	新規申請者		認定者	新規申請者
要支援1	1,599	1,579	748	1,660	1,646	651	1,732	1,722	676
要支援2	1,960	1,938	633	1,992	1,962	590	1,973	1,941	574
要支援者計	3,559	3,517	1,381	3,652	3,608	1,241	3,705	3,663	1,250
要介護1	3,171	3,100	843	3,405	3,338	745	3,494	3,424	798
要介護2	3,197	3,074	497	3,146	3,034	392	3,165	3,054	381
要介護3	2,239	2,166	269	2,175	2,111	238	2,173	2,117	242
要介護4	1,965	1,914	286	2,030	1,974	244	2,115	2,066	260
要介護5	1,827	1,775	200	1,858	1,819	203	1,838	1,802	195
要介護者計	12,399	12,029	2,095	12,614	12,276	1,822	12,785	12,463	1,876
要支援・ 要介護者計	15,958	15,546	3,476	16,266	15,884	3,063	16,490	16,126	3,126

※各年度末現在

<参考>第1号被保険者の要介護等認定率の比較

(単位：人)

年度	区分	全国	青森県	青森市
H26	第1号被保険者数 (A)	32,542,747	384,307	78,733
	第1号要介護等認定者数 (B)	5,833,529	73,597	15,297
	要介護等認定率 (B/A)	17.9%	19.2%	19.4%
H27	第1号被保険者数 (A)	33,402,429	393,844	81,132
	第1号要介護等認定者数 (B)	6,025,405	75,052	15,827
	要介護等認定率 (B/A)	18.0%	19.1%	19.5%
H28	第1号被保険者数 (A)	34,112,872	400,981	82,803
	第1号要介護等認定者数 (B)	6,152,863	75,123	16,088
	要介護等認定率 (B/A)	18.0%	18.7%	19.4%

※厚生労働省 介護保険事業状況報告（暫定）より

※各年9月分

【青森市の自己評価】

評価項目

(1) 要支援1・2、要介護1のかたの認定区分の悪化を防止できていたか

【実績】

平成28年度の要支援1・2及び要介護1のかたの悪化防止者割合は、73.4%となっており、前年度と比較して1.2ポイント低下した。

また、介護保険サービス利用者の悪化防止割合は70.8%であり、介護保険サービスを利用していないかたの悪化防止割合（87.4%）と比較して16.6ポイント低く、前年度と比較して1.4ポイントの低下となっている。

【評価】

要支援1・2及び要介護1のかたの悪化防止割合については、これまでも概ね73%～74%で推移していることから、大きく実績が低下したとはいえないが、介護保険サービス利用者の悪化防止割合が、介護保険サービスを利用していないかたの悪化防止割合より低いことから、より効果的な介護予防サービスの実施が必要である。

【対応策】

平成27年度及び平成28年度には、より効果的な介護予防メニューの検討のため、リハビリテーション専門職が短期集中的に関与する「元気わくわく教室」と、利用者同士の交流を図りながら運動等に取り組む「元気アップ教室」をモデル的に実施したところ、利用者の多くのかたに状態の維持・改善がみられた。

このため、平成29年度からの新しい総合事業において、それぞれ「元気わくわくサポート事業」、「元気アップサポート事業」として、メニュー化したところである。

評価項目

(2) 要支援1・2、要介護1の実績値が介護保険事業計画推計値を上回っていないか

【実績】

平成28年度の要介護認定者数は7,199人（第2号被保険者含む）であり、第6期計画の推計値7,128人と比較して71人（1.0%）増加した。

また、第2号被保険者の要介護認定率は19.4%であり、県18.7%、全国18.0%を上回っている。

【評価】

要介護認定者数が介護保険事業計画の推計値を上回っていると同時に、要介護認定率が県及び全国平均を上回っている状況が続いていることから、より一層の介護予防の推進が必要である。

【対応策】

上記を踏まえ、「元気わくわくサポート事業」、「元気アップサポート事業」、「介護予防普及啓発事業」等、介護予防メニューの充実を図る。介護予防メニューの提供を行う地域包括支援センターをはじめとする介護予防事業所に対しては、県立保健大学等の専門職から、研修の企画や開催にあたってのご助言等をいただきながら、各種研修会等を開催することにより、事業実施の各プロセスである、ケアマネジメント、サービス担当者会議、評価等が、高齢者の自立支援に向け効果的に機能するよう、市として支援していくこととしている。

平成28年度
一次予防事業実施状況
《参考資料》

平成28年度青森市一次予防事業一覧表

在宅介護 支援センター	テーマ	内 容	募集 定員	受講 人員 合計	新規 参加 者	リ ビ ー タ ー
おきだて (1圏域)	薬の基礎知識 ～知っているようで知らないお薬の事、一 緒に考えてみませんか？～	・薬の基礎知識の理解 ・薬剤師との上手に付き合う方法	40	37	7	30
	笑って学ぼう認知症 ～寸劇で認知症の正しい知識を知る～	・寸劇と解説を交互に行い、症状や対策など ・認知症の正しい知識を学ぶ	50	44	5	39
	お家でできるヨガ～体とこころの健康をめざ	・高齢でもできるヨガを通して心と体の調和をめざす ・体と共に心も元気になり、健康を維持していく	30	23	4	19
	ロコモ体操で転ばない体づくり	・運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、介護を必要としない 「健康寿命」の維持を目的とした体操の提案	40	57	9	48
すずかけ (2圏域)	お口の中の健康を維持して認知症を予防 しよう	・口腔ケアの指導 ・嚥下体操 ・唾液腺マッサージ	30	6	1	5
	認知症予防 ～頭と指先を使って物づくりをしよう～	・実際に物づくりを体験しながら頭と指先を使い認知症予防を 行う	30	10	4	6
	理想の体をみんなでつくろう！！ ～貯筋で脂肪をチョコッキン～	・体操とトレーニング	30	14	3	11
	冬のレシピ ～元気がでるクリスマスメニューをみんな で作ろう～	・身体を温める食材について ・調理実習	16	16	4	12
鶴ヶ丘 (2圏域)	シニアビクス①	・シニアが気軽に楽しめる新しいエアロビクで、ビートは過度の 脈拍の上昇が抑えられる拍数で、若干の発汗が見られる3分 区切りでの有酸素運動を実施予定	40	37	37	0
	シニアビクス②	・シニアが気軽に楽しめる新しいエアロビクで、ビートは過度の 脈拍の上昇が抑えられる拍数で、若干の発汗が見られる3分 区切りでの有酸素運動を実施予定	40	28	9	19
	ひばりビクス	・シニアが気軽に楽しめるエアロビクスで、美空ひばりの楽曲に 合わせたダンスと、聞きなれた音楽に合わせて皆で踊ること で、一体感を感じながら、体力の保持・増進を行う	40	40	14	26
	ひばりビクス②	・シニアが気軽に楽しめるエアロビクスで、美空ひばりの楽曲に 合わせたダンスと、聞きなれた音楽に合わせて皆で踊ること で、一体感を感じながら、体力の保持・増進を行う	40	43	8	35
しんまち (3圏域)	どのくらい動けるかな？体力チェックをし てみよう	・体力測定 ・健康体操	30	19	2	17
	レッツはまかぜウォーキング	・ウォーキング	30	14	1	13
	わかるかな？頭を使って認知症予防	・脳トレゲーム	30	19	2	17
	昭和の名曲でイントロドン	・イントロクイズ	30	10	2	8

在宅介護 支援センター	テーマ	内 容	募集 定員	受講 人員 合計	新規 参加 者	リ ビ ー タ ー
藤聖母園 (3圏域)	話しましょう元気な秘訣	・有名人の年齢、クイズや平均年齢の推移、参加者に健康についての秘訣や心がけている事等を話していただく	40	38	4	34
	観ても楽しい踊っても楽しい社交ダンス	・佐藤ダンススクールの先生に教えて頂きダンスを踊り、後半は先生にペアで踊って頂き鑑賞する	40	37	4	33
	ロコモ体操ではつらつと	・ロコモ体操を前半に実施し、休憩を入れてから脳トレーニングゲームや問題をする。	40	28	3	25
	ミニオーケストラがやってくる	・前半にジェスチャーをし、後半は青森交響楽団に演奏して頂き鑑賞する	40	34	3	31
ふれあい・北 翔 (合同開催) (4圏域)	いきいき健康料理教室 「～効果的な食べ合わせは?～」	・食材の説明や効能の紹介 ・簡単な調理教室	48	45	40	5
	いきいき健康料理教室 「～効果的な食べ合わせは?～」	・食材の説明や効能の紹介 ・簡単な調理教室	48	38	5	33
	いきいき健康料理教室 「～効果的な食べ合わせは?～」	・食材の説明や効能の紹介 ・簡単な調理教室	48	38	3	35
	いきいき健康料理教室 「～効果的な食べ合わせは?～」	・食材の説明や効能の紹介 ・簡単な調理教室	48	41	6	35
芙蓉 (5圏域)	認知症を知ろう ～予防から介護の仕方まで～	・認知症予防や介護の仕方に関して、寸劇・講話・体操を通じて行っていく	80	75	10	65
	転倒骨折予防トレーニング ～コツコツと身体を鍛えて、骨を折らないコツをお教えいたします～	・転倒骨折予防に関して、講話・実技を通じて行っていく	80	61	9	52
	糖尿病最新情報! 元気で長生きするための処方箋～	・糖尿病に関する知識習得を目的に講話を通じて行っていく	80	68	5	63
	気軽に手軽に簡単ヨガ ～心も体もリラックス～	・心身の健康増進を目的にシニアヨガの実技を通じて行っていく	30	32	29	3
聚幸園 (5圏域)	今日からはじめる認知症予防	・認知症予防	35	39	12	27
	楽しく体を動かそう	・認知症予防運動	50	42	18	24
	口、手、頭をフル回転	・認知症予防	50	39	8	31
	楽しく体を動かそう	・認知症予防運動	30	25	25	0
甲田 (5圏域)	余ってない? 冷蔵庫にあるあれで自分好みの可愛い芳香剤つくりましょ!	・どこのうちでも冷蔵庫に余っている保冷剤を使って自分好みの芳香剤をつくることで手先を使い、認知症予防にも役立つ	40	44	7	37
	余ってない? 冷蔵庫にあるあれで自分好みの可愛い芳香剤つくりましょ!	・どこのうちでも冷蔵庫に余っている保冷剤を使って自分好みの芳香剤をつくることで手先を使い、認知症予防にも役立つ	40	27	3	24
	デコりましょ! ～指先使って楽しく認知症予防～	・ピンセットでデコレーションを施し、オリジナルのティッシュケースを作成	45	34	1	33
	みんなでつくる! みんなで食べよ! ～孤食を防いで栄養改善～	・餃子、中華風ちまき、スープ、杏仁豆腐を作り、みんなでいただきます	40	24	1	23

在宅介護 支援センター	テーマ	内 容	募集 定員	受講 人員 合計	新規 参加 者	リ ビ ー タ ー
とうし苑 (5圏域)	こつこつ貯筋体操 ～いつまでも自分で行きたいところに行ける体であるために～	・こつこつ貯筋体操説明 ・準備体操～貯筋体操トレーニング(上半身、下半身強化のための軽い運動)	30	16	6	10
	目分だけのオリジナルハンカチ染めを作ろう ～手指をつかい楽しく脳を活性化させよう～	・ハンカチ染め作り	10	8	8	0
	セロトニンヨガで呼吸法をマスターし自分で ストレス解消ができるようになる	・セロトニンの効果やストレス解消で認知機能に関わる説明 ・実際にセロトニンヨガを行い呼吸法をマスターする	30	21	17	4
	やわらかな光が和紙を通して心を穏やかにしてくれるLEDあかりアートを作ろう	・LEDあかりアート作り	20	14	11	3
豊寿 (6圏域)	介護予防調理教室 「体を温める、バランス料理」	・調理実習、嚥下体操後に参加者と一緒にの試食、参加者からの感想や質疑応答	20	11	0	11
	柔軟性を保つ体操	・在介と地域包括支援センターの紹介 ・介護予防体操・健康維持のためのつぼの指導	25	21	2	19
	介護予防ヨガ教室 「自宅でできる簡単ヨガ」	・血圧測定、健康体操 ・ヨガによる健康づくりの講話 ・ヨガインストラクターによるヨガの実技指導	20	12	1	11
	風邪を予防する秋のバランス料理	・調理実習(ミートボールのトマトソース煮、チャーハン、春雨サラダ、中華スープ)、嚥下体操、栄養士による講話	16	11	4	7
えんじゅ (6圏域)	バランス満点！減塩クッキング！	・食中毒予防、熱中症予防の講話 ・栄養バランスの良い減塩メニューの調理教室	20	15	15	0
	お口のケアで健康長寿	・歯科衛生士による口腔ケアと嚥下訓練	20	8	8	0
	脱・ロコモ！	・ロコモティブシンドロームについての講話 ・理学療法士による転倒予防のトレーニング	25	25	25	0
	寒さに負けないカラダづくり！	・インフルエンザ・ノロウイルス予防の講話 ・風邪予防メニューの調理教室	25	11	11	0
和幸 (6圏域)	～続けよう、いつでもどこでも簡単に！～ (気軽な運動と簡単な調理)	・踏み台(ステップウィル)やタオルなど、身近にあるものを利用した運動や、簡単な調理でも栄養素が摂取できることを知っていただき、自宅でも実践できるよう学習する	25	14	2	12
	～こころのクリニック～ (お花に接し、気持ちをリフレッシュする)	・運動や学習以外にも「心のゆとり」を得ていただく ・自由な気持ちで生けると共に季節を感じていただく	20	20	11	9
	～こころのクリニック～ (お花に接し、気持ちをリフレッシュする)	・運動や学習以外にも「心のゆとり」を得ていただく ・自由な気持ちで生けると共に季節を感じていただく	25	22	3	19
	～続けよう、いつでもどこでも簡単に！～ (気軽な運動と簡単な調理)	・踏み台(ステップウィル)やタオルなど、身近にあるものを利用した運動や、簡単な調理でも栄養素が摂取できることを知っていただき、自宅でも実践できるよう学習する	20	21	11	10
協立 (7圏域)	みんなで楽しくらくらく介護予防 ～ペタンク～	・フランス生まれのおしゃれなスポーツ“ペタンク”で楽しく体を動かして健康づくりをしよう！	30	16	8	8
	工作で楽しく認知症予防！ ～かんたん押絵～	・ハサミとボンドを使ってかんたんに作れるかわいい押絵 ・手芸で指先を使うと頭の体操にもなり、認知症の予防やリハビリにも効果的	30	27	11	16
	まみしく体操するべし！ ～自宅で簡単転倒予防～	・体力測定とストレッチ、転倒予防のための筋力トレーニング	20	10	1	9
	高齢者にやさしいバランス食	・口腔機能向上に関する講義と調理実習	16	15	3	12

在宅介護 支援センター	テーマ	内 容	募集 定員	受講 人員 合計	新規 参加 者	リ ビ ー タ ー
じゅえい (7圏域)	初めてでも簡単！笑って楽しくペタンク教室	・ペタンク競技についての説明の後、ペタンク競技の実践	30	20	5	15
	「おいしく！頭にやさしい食事」 ～脳のアンチエイジング～	・食事でも認知症予防ができることを学ぶ ・オメガ3脂肪酸が含まれた食事を調理する	15	11	3	8
	楽しく生き生き健康体操	・二次予防事業で実施している体操や遊びリテーションを行い無理なく体を動かす。	30	18	14	4
	「寒さを吹き飛ばせ！」 音楽に合わせ健やか体操	・二次予防事業で実施している体操や遊びリテーションを行い無理なく体を動かす。	30	30	5	25
きさらぎ (8圏域)	栄養の基礎知識 ～熟年の低栄養について～	・調理師作った物を食べながら減塩についてのお話	15	12	10	2
	介護予防のための太極拳	・ストレッチ・太極拳の体操	20	17	7	10
	誰でも簡単にできるヨガ	・ヨガ体操	30	27	17	10
	津軽裂織	・津軽裂織	30	10	7	3
のぎわ (9圏域)	青森四国八十八カ所をめぐるながらウォーキング	・青照苑集合→八十八カ所70番所まで移動し、あぶらかわコミュニティを考える会からの番所の歴史や油川の歴史を聞きながら、ウォーキングを行う	30	14	2	12
	走らない運動会	・バランス感覚などを養える運動やレクリエーションをいれながら、心身機能を鍛える ・歌を歌うなどもしながら、活性化につなげる	60	15	12	3
	手を使って介護予防～正月飾り～	・手を使い、28年度の自分を褒め、また次年度への希望を持てるように作成する ・また昔の正月をするなど、回想法も兼ねていく	30	16	6	10
	介護予防調理教室 ～短命県返上と災害時にもできる調理～	・缶詰等を使いながら、災害時にもできる調理をレクチャーしてもらう	20	19	1	18
	介護予防調理教室 ～短命県返上と災害時にもできる調理～	・缶詰等を使いながら、災害時にもできる調理をレクチャーしてもらう	20	12	5	7
せんじゅ園 (9圏域)	音楽でエクササイズ ～心も体もいきいきと～	・歌うことによる効果の説明 ・懐かしい歌を歌うことで脳を刺激する ・歌に合わせた振り付けで適度な運動を行う	20	23	12	11
	クレイケーキ作り ～新感触のねんどアートに挑戦！～	・ねんどアート	20	16	6	10
	さあ！みんなで健康寿命をのばそう！	・健康な体を維持するための講義 ・にぎにぎ棒やすりこぎ棒を使った体操など	30	29	14	15
	筋力アップで代謝もアップ！！ ～芯から体を温める健康メニュー～	・食材の効能や調理法を学び、参加者同士交流を図りながら調理を楽しむ	16	17	2	15

在宅介護 支援センター	テーマ	内 容	募集 定員	受講 人員 合計	新規 参加 者	リ ビ ー タ ー
みちのく (10圏域)	介護予防の学校【体力測定と運動】	・体力測定・運動	20	10	2	8
	介護予防の学校【栄養と運動】	・栄養について講演・運動	20	24	7	17
	介護予防の学校【音楽療法と運動】	・音楽療法・運動	20	14	1	13
	介護予防の学校【口腔ケア】	・口腔についての講演・運動	20	11	1	10
	介護予防の学校【栄養と運動】	・栄養について講演・運動	20	16	6	10
	介護予防の学校【体力測定と運動】	・体力測定・運動	20	16	4	12
浪岡(社協) (11圏域)	介護予防体操inなみおか	・健康相談、介護予防体操	20	14	5	9
	いくつになっても自分らしく生きよう！	・ダンベル体操の有効性の説明	50	40	35	5
	介護予防体操inなみおか	・健康相談、介護予防体操	20	13	2	11
	ダンベルにぎにぎ体操ボランティア養成講座	・ロコモ体操、玄米ニギニギダンベル体操	15	12	0	12
	介護予防体操inなみおか	・健康相談、介護予防体操	20	11	3	8
	ダンベルにぎにぎ体操ボランティア養成講座	・ロコモ体操、玄米ニギニギダンベル体操	15	16	4	12
	介護予防体操inなみおか	・体調・体力チェック、介護予防体操	20	10	4	6
	介護予防体操inなみおか	・健康相談、介護予防体操	20	7	0	7
	介護予防体操inなみおか	・健康相談、介護予防体操	20	16	1	15
	介護予防体操inなみおか	・健康相談、介護予防体操	20	20	4	16
	介護予防体操inなみおか	・健康相談、介護予防体操	20	20	1	19
	介護予防体操inなみおか	・健康相談、介護予防体操	20	17	0	17
	介護予防体操inなみおか	・健康相談、介護予防体操	20	24	7	17
いきいき料理教室	・一日の食事の栄養バランスや低栄養にならないための工夫について講話をしてもらい、調理実習	17	16	11	5	

在宅介護 支援センター	テーマ	内 容	募集 定員	受講 人員 合計	新規 参加 者	リ ビ ー タ ー
浪岡(桐栄) (11圏域)	さくら街道ウォーキング～春を感じて～	・歩くことの大切さや正しい歩き方について学び、転倒予防につなげる ・桜並木を歩き、春を感じながらウォーキングをする	30	23	23	0
	春をみつけに梵珠山へ行こう！！	・これまでよりなだらかなコースを設定し、初心者や登山に関して消極的な方も対象とする ・後藤さんの案内で梵珠山の新緑を感じながらトレッキングをする	20	11	5	6
	ダンベルにぎにぎ体操養成講座	・ロコモ体操やダンベルにぎにぎ体操により、健康づくりのきっかけとしてもらう	20	17	0	17
	ダンベルにぎにぎ体操養成講座	・ロコモ体操やダンベルにぎにぎ体操により、健康づくりのきっかけとしてもらう	20	15	0	15

平成29年3月末までの参加者…2,243 名【開催回数101回】