

介護予防実態把握調査について

1

介護予防実態把握調査の概要

調査	対象者	調査概要	調査時期	調査方法	備考（ ）は設問数
①高齢者くらしの チェックリスト (一般高齢者向け)	75 歳以上の高 齢者(全数) 約 4,800 人 ※要介護・要支援認 定者及び総合事 業対象者を除く	・地域の課題を特定するた め、要介護状態になる前 の高齢者のリスクや社会 参加状況を調査 ・総合事業の評価に活用			介護予防・日常生活圏域 ニーズ調査(67) + 独自設問(13) ↓ 基本チェックリスト(6)

- 「高齢者くらしのチェックリスト」に合わせて、「**基本チェックリスト(＝把握調査)**」を送付
- 「基本チェックリスト(＝把握調査)」は、**毎年**実施する

2

介護予防実態把握調査の概要

表4 基本チェックリスト

No.	質問項目	回答 (いずれかに○を お付け下さい)	
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
2	日用品の買い物をしていますか	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
4	友人の家を訪ねていますか	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
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
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	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	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
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	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.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
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	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	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.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	1.はい	0.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	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.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	1.はい	0.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。

フレイルは、
自覚がないまま
気づかないうちに
進行していること
が多い！

自分の生活や健康状態を**振り返り**、心身の機能で衰えているところがないかどうかを**チェック**できる

1年に1度の“知る機会”に
行動の“きっかけ”に

3

回答者へのフィードバックイメージ

〒〇〇〇-〇〇〇〇
愛知県長久手市△△△1丁目3-1-7

「介護予防アンケート」のうち、厚生労働省で定めた25問の回答をもとに判定を行いました。
今後の健康維持・増進のために役立ててください。

令和〇〇年度 〇〇市介護予防アンケート アドバイス票

総合判定結果

地域包括支援センター連絡先
地域包括支援センターは、高齢の方が住み慣れた地域でいつまでも健康で安心して生活できるよう支援する「総合相談窓口」です。
あなたのお住まいの地区を担当するセンターはこちらです。

判定に関する基本チェックリスト25項目

質問項目	あなたの回答と点数	項目別の点数とアドバイス
1 バスや電車で1人で外出していますか	点	①生活機能 10点以上は要注意⇒ 点/20点
2 日用品の買い物をしていますか	点	②運動機能 3点以上は要注意⇒ 点/5点
3 預貯金の出し入れをしていますか	点	③栄養状態 2点は要注意⇒ 点/2点
4 友人の家を訪ねていますか	点	④口腔機能 2点以上は要注意⇒ 点/3点
5 家族や友人の相談にのっていますか	点	⑤閉じこもり傾向 間16が1点は要注意⇒ 点/2点
6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	点	⑥認知機能 1点以上は要注意⇒ 点/3点
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	点	⑦うつ傾向 2点以上は要注意⇒ 点/5点
8 15分くらい続けて歩いていますか	点	
9 この1年間に転んだことがありますか	点	
10 転倒に対する不安は大きいですか	点	
11 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	点	
12 身長と体重をご記入ください 身長 (cm) 体重 (kg) ※BMI =	点	
13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	点	
14 お茶や汁物等でむせることがありますか	点	
15 口の渇きが気になりますか	点	
16 週に1回以上は外出していますか	点	
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	点	
18 周りの人から「いつも同じことを聞く」等の物忘れがあるといわれますか	点	
19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	点	
20 今日が何月何日かわからない時がありますか	点	
21 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	点	
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	点	
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	点	
24 (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	点	
25 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	点	

※BMI 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 肥満度を表す数値で、18.5未満の場合を1点としています。

裏面もご覧ください ➡

4

回答者へのフィードバックイメージ

いきいき生活!

〇〇市の健康づくり・介護予防情報

健康診査・検診

事前申込・申請が必要

講座

広報掲載

費用の記載のないものは、原則として無料です。

〇〇市ホームページでも事業の紹介をしています。

⇒ <https://www.city.〇〇.lg.jp>



介護が必要となった主な原因は、1位：認知症、2位：脳血管疾患（脳卒中）、3位：骨折・転倒となっています（2022年国民生活基礎調査の概況より）。
いつまでもいきいきと生活するためには、生活習慣病の予防だけでなく、運動機能や生活機能の低下を予防することも大切です。市の事業に参加し、介護予防に取り組みましょう。

お問い合わせ ☎

がん検診

定期的に検診を受けることで、がんの早期発見に繋がります。希望する項目ごとに、集団がん検診または施設がん検診を年度内に1回受診できます。※受診時には必ずがん検診受診券を持参してください（3月末に交付）。※失った方は、医療機関へご連絡ください。

対象 市内在住の40歳以上の方（子宮がん検診は20歳以上、乳がん検診は30歳以上の女性）
日時 集団がん検診：4月～3月の定められた日程
費用 年齢や検査項目などにより異なります
申込先 集団がん検診：医療機関
施設がん検診：市内協力医療機関

特定健診・長寿健診・肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診
いつまでも元気でいるためには、自分の健康状態を知ることが重要です。

対象 市内在住の40歳以上の方（特定健診は大和市市民健康保険加入者、長寿健診は〇〇市高齢者医療制度加入者、肝炎検診は過去に肝炎ウイルス感染の既往がある方、前立腺がん検診は50歳以上の男性）
日時 4月～9月
費用 年齢や検査項目などにより異なります
申込先 市内協力医療機関

救急医療情報キットの配布
救急医療活動が円滑に行われるように備えるための道具です。氏名や生年月日、緊急連絡先などの情報を記録し、プラスチック容器に入れて冷蔵庫に保管し、万が一の際に救急隊員が冷蔵庫から取り出して活用します。

対象 市内在住の方
日時 4月～2月
費用 1,000円
申込先 市内協力医療機関

成人歯科健診
むし歯だけでなく、歯周病の検査も実施しています。口の健康は、健康な生活の基盤と深く関係していると考えられています。

対象 年度末までに40、50、60、70歳になる市内在住の方
日時 4月～11月
費用 500円
申込先 市内協力医療機関

骨粗しょう症検診
適切に医療機関を受診し、自身の骨の状態を把握するとともに、骨粗しょう症予防に取り組むことが重要です。

対象 年度末までに40、45、50、55、60、65、70歳になる市内在住の女性
日時 4月～2月
費用 1,000円
申込先 市内協力医療機関

健康普及員・食生活改善推進員による健康教室
健康普及員・食生活改善推進員は、地域における心身の健康づくりや豊かな食習慣、食育に関するリーダーとして市民の健康づくりをサポートしています。

健康普及員・食生活改善推進員、ウォーキングなど
食生活改善推進員：指導教室、地域での食育イベントなど
対象 市内在住の方（教室より異なり）
〇〇市内11地区の会場
費用 料理教室のみ材料費が別途必要
広域や遠征チラシ、自治会等指示板ポスターなどに詳細あり
申込先 健康づくり推進課

介護予防ポイント事業
高齢の方の社会参加及び生きがいづくりの支援、介護予防の推進のため、市が指定する介護保険施設などの活動にポイントが付けられ、ポイントに応じて現金に換金することができます。※事前登録と研修受講が必要です。

対象 市内在住の65歳以上の方
申込先 市内の特別養護老人ホームなど

介護予防ポイント講座
医師、歯科医師、薬剤師、栄養士、介護士などから、高齢者に対する心身の健康や生活習慣病の予防、低栄養の予防、認知症、健康増進などについて学ぶ機会が設けられます。

対象 市内在住の方
日時 9月～12月
会場 地域包括支援センター、市内コミュニティセンターなど
申込先 各地域包括支援センター

健康寿命をのばそう！まるごと講座
4回コースの講座で、運動、栄養、口腔に関する専門職の講話や、運動実践を通して、介護予防を学ぶことができます。公費に設置されている健康増進員の体験もできます。

対象 市内在住の方
申込先 健康づくり推進課

ふれあい訪問
ボランティアが定期的に自宅を訪問します。

対象 市内在住の65歳以上で一人暮らしの方
申込先 社会福祉協議会 ボランティア協議会 ☎

健康相談
保健師、健康増進士が生活習慣病予防など、健康についてのご相談を行います。※〇〇市や関係機関へご相談ください。

対象 市内在住の方
申込先 健康づくり推進課

いきいき健康体操
足踏の筋力アップや全身のバランス力の強化、認知症予防を目的とした市独自の体操です。市のホームページでその動画をご覧いただけます。また、DVDを貸し出しています。

対象 市内在住の方
申込先 健康づくり推進課

訪問型サービス（第1号訪問事業）
・現行の訪問介護相当
・多様なサービス

通所型サービス（第1号通所事業）
・現行の通所介護相当
・多様なサービス

その他の生活支援サービス（第1号生活支援事業）
①栄養改善の目的とした配食
②住民ボランティア等が行う見守り
③訪問型サービス、通所型サービスに準じる自立支援に資する生活支援（訪問型サービス・通所型サービスの一体的提供等）

介護予防ケアマネジメント（第1号介護予防支援事業）
※上記はサービスの典型例として示しているため、市町村はこの例を踏まえて、地域の実情に応じた、サービス内容を検討する。

介護予防・日常生活支援総合事業（新しい総合事業）
〇従来の要支援者
・要支援認定を受けた者（要支援者）
・基本チェックリスト該当者（介護予防・生活支援サービス事業対象者）
〇継続利用要介護者（補助により実施されるサービス）

一般介護予防事業
・第1号被保険者の全ての者
・その支援のための活動に関わる者

①介護予防把握事業
②介護予防普及啓発事業
③地域介護予防活動支援事業
④一般介護予防事業評価事業
⑤地域リハビリテーション活動支援事業

■課

お問い合わせ ☎

健康普及員・食生活改善推進員による健康教室

健康普及員・食生活改善推進員は、地域における心身の健康づくりや豊かな食習慣、食育に関するリーダーとして市民の健康づくりをサポートしています。

健康普及員・食生活改善推進員、ウォーキングなど
食生活改善推進員：指導教室、地域での食育イベントなど
対象 市内在住の方（教室より異なり）
〇〇市内11地区の会場
費用 料理教室のみ材料費が別途必要
広域や遠征チラシ、自治会等指示板ポスターなどに詳細あり
申込先 健康づくり推進課

介護予防ポイント事業
高齢の方の社会参加及び生きがいづくりの支援、介護予防の推進のため、市が指定する介護保険施設などの活動にポイントが付けられ、ポイントに応じて現金に換金することができます。※事前登録と研修受講が必要です。

対象 市内在住の65歳以上の方
申込先 市内の特別養護老人ホームなど

介護予防ポイント講座
医師、歯科医師、薬剤師、栄養士、介護士などから、高齢者に対する心身の健康や生活習慣病の予防、低栄養の予防、認知症、健康増進などについて学ぶ機会が設けられます。

対象 市内在住の方
日時 9月～12月
会場 地域包括支援センター、市内コミュニティセンターなど
申込先 各地域包括支援センター

健康寿命をのばそう！まるごと講座
4回コースの講座で、運動、栄養、口腔に関する専門職の講話や、運動実践を通して、介護予防を学ぶことができます。公費に設置されている健康増進員の体験もできます。

対象 市内在住の方
申込先 健康づくり推進課

ふれあい訪問
ボランティアが定期的に自宅を訪問します。

対象 市内在住の65歳以上で一人暮らしの方
申込先 社会福祉協議会 ボランティア協議会 ☎

健康相談
保健師、健康増進士が生活習慣病予防など、健康についてのご相談を行います。※〇〇市や関係機関へご相談ください。

対象 市内在住の方
申込先 健康づくり推進課

いきいき健康体操
足踏の筋力アップや全身のバランス力の強化、認知症予防を目的とした市独自の体操です。市のホームページでその動画をご覧いただけます。また、DVDを貸し出しています。

対象 市内在住の方
申込先 健康づくり推進課

■課

お問い合わせ ☎

老人福祉センター

趣味やレクリエーションなどの活動を通じ、教養の向上と健康の増進を図るための施設です。各種サークル活動や憩いのための図書、健康器具などがあります。利用の際は、借着カードの提示が必要です。

対象 市内在住の60歳以上の方
日時 平日9時～16時
土曜9時～12時
申込先 健康づくり推進課

高齢者入浴サービス

心身の健康増進を目的に、市内の公共浴場及び福祉ふれあいプラザを、特定の日に無料で利用できます。利用の際は、借着カードの提示が必要です。

対象 市内在住の65歳以上の方（シニアクラブ加入者は60歳以上）
会場 市内の公共浴場、福祉ふれあいプラザ
申込先 健康づくり推進課

はり・きゅう・マッサージ治療費助成
1,000円分のはり・きゅう・マッサージの治療費助成を1年度につき6回交付します。※申請時は、ご本人確認ができる書類（マイナンバーカードなど）をご持参ください。

対象 市内在住の75歳以上の方
申込先 健康づくり推進課

介護者教室
介護方法や介護予防、介護者の健康に関する知識や技術の習得を図るための教室を開催しています。

対象 市内在住の介護者等
日時 通年（各地区で年4～6回）
申込先 各地域包括支援センター、在宅介護支援センター

成年後見制度の講演会
年齢を重ね、判断力が低下すると、財産管理や契約などに問題が生じます。このような場合に利用できる制度が成年後見制度です。内容や利用の方法をわかりやすく解説します。

対象 1月頃
申込先 健康づくり推進課

■課

お問い合わせ ☎

認知症サポーター養成講座

認知症について正しい知識を学び、認知症の方やその家族が地域で安心して暮らせるように適切な見守りサポートを養成します。

対象 市内在住・在勤の方
会場 シニアクラブや自治会など団体（10名以上）からの申込みで随時開催に出向きます
申込先 健康づくり推進課

脳とからだの健康チェック

タブレット型のパソコンを使って、「記憶力」や「注意力」などの認知機能をクイズ形式でチェックできます。所要時間は1人あたり60分程度です。

対象 市内在住の65歳以上の方
申込先 健康づくり推進課

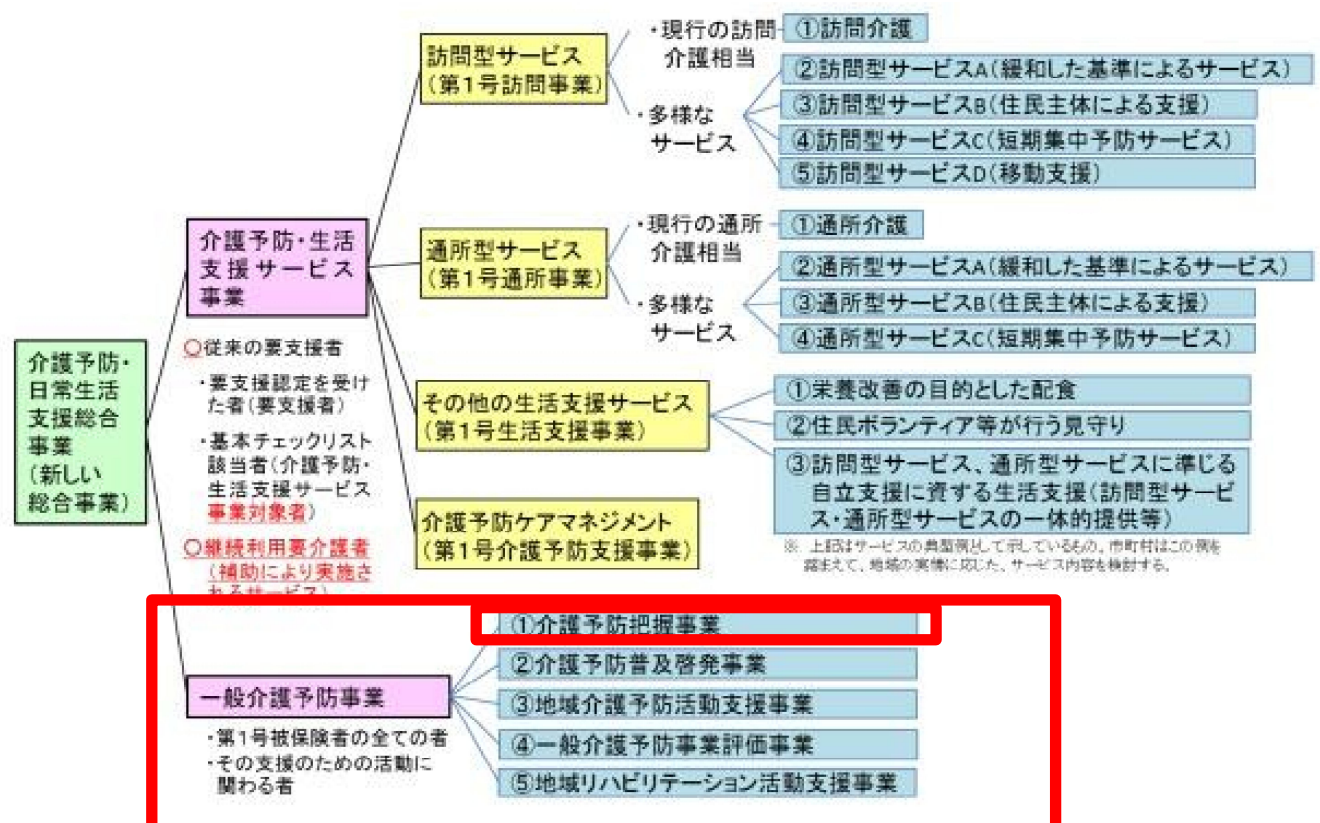
運動による認知症予防セミナー（コグニサイズ）
“コグニサイズ”とは、運動と認知機能（記憶、注意力など）を組み合わせた、認知症予防を目的としたエクササイズです。頭を働かせることで運動することによって、認知症の発症や進行予防につながります。

対象 市内在住の65歳以上の方
申込先 健康づくり推進課

コグニパイク
運動しながら脳を使うコグニサイズの運動を取り入れた自転車運動機器です。シニアズ4地区にて月・金・土曜日の9:00～15:00まで（12:00～13:00を除く）利用できます。

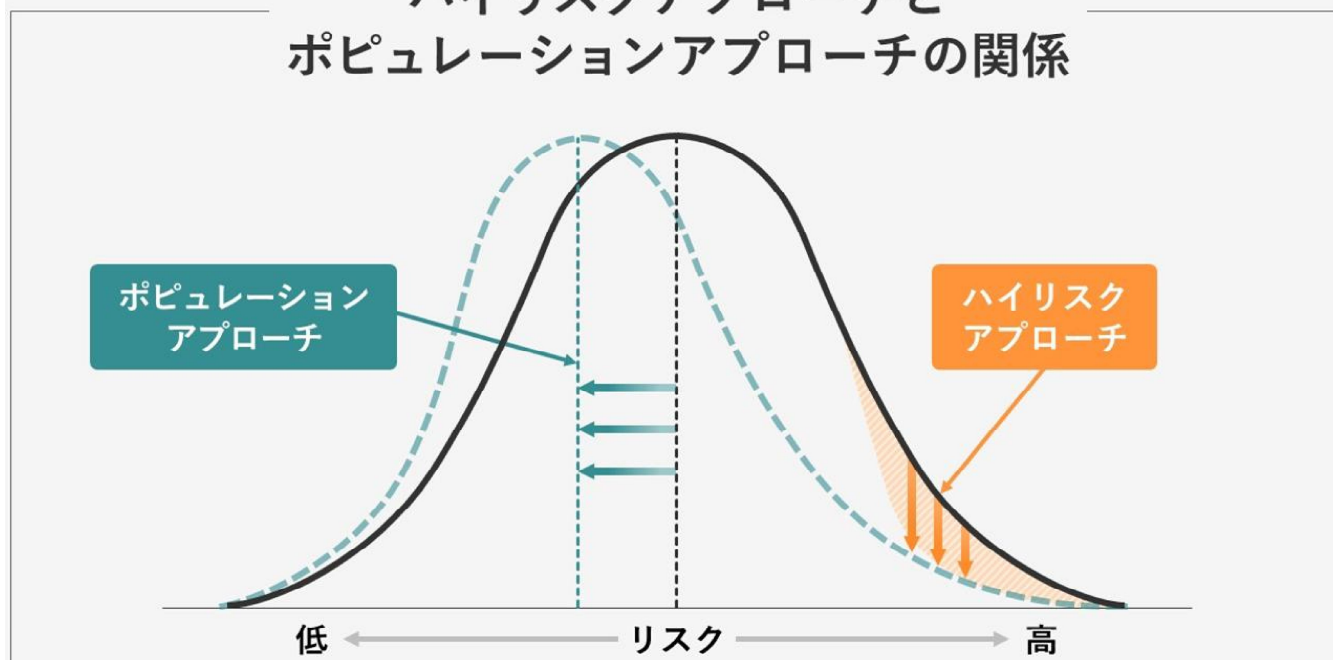
対象 市内在住の65歳以上の一人暮らし、心臓病等があり、緊急時に外出入連絡することが困難な方・市内在住の80歳以上で一人暮らしの方など
費用 所得に応じて自己負担があります
申込先 お住まいの地域の地域包括支援センター

介護予防実態把握調査の位置づけ



一般介護予防事業の役割

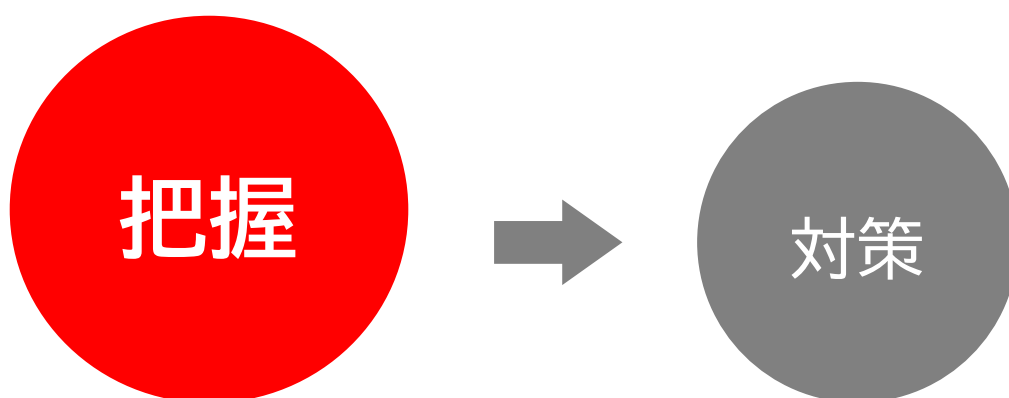
ハイリスクアプローチと ポピュレーションアプローチの関係



ポピュレーションアプローチは山全体を左に動かす
→住民全体のリスクを下げる(=一般介護予防事業)

7

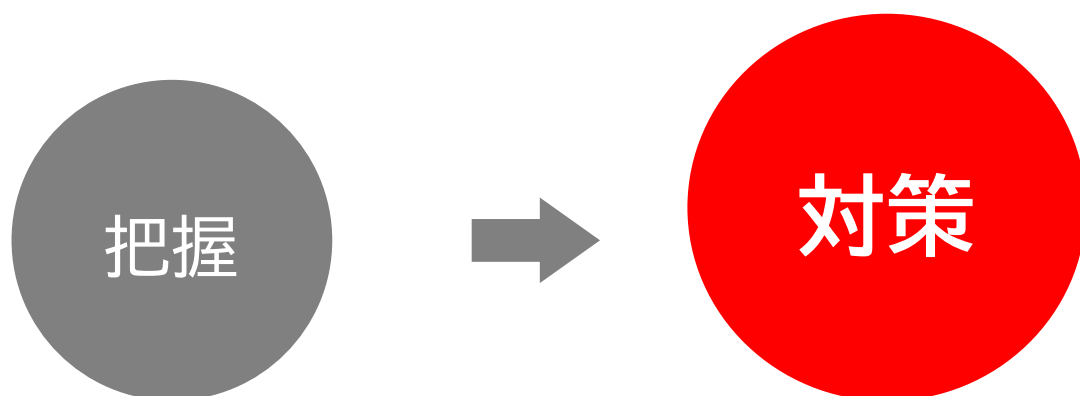
水際対策としても効果を発揮



- ✓ハイリスク者を把握
- ✓全体の傾向を把握

8

水際対策としても効果を発揮



☑ **リスク**に応じフィードバック(つなぐ)

→ 通いの場等、短期集中予防サービス

☑ 一般介護予防事業を充実させる材料に

→ 例) 栄養特化のサロンなど...