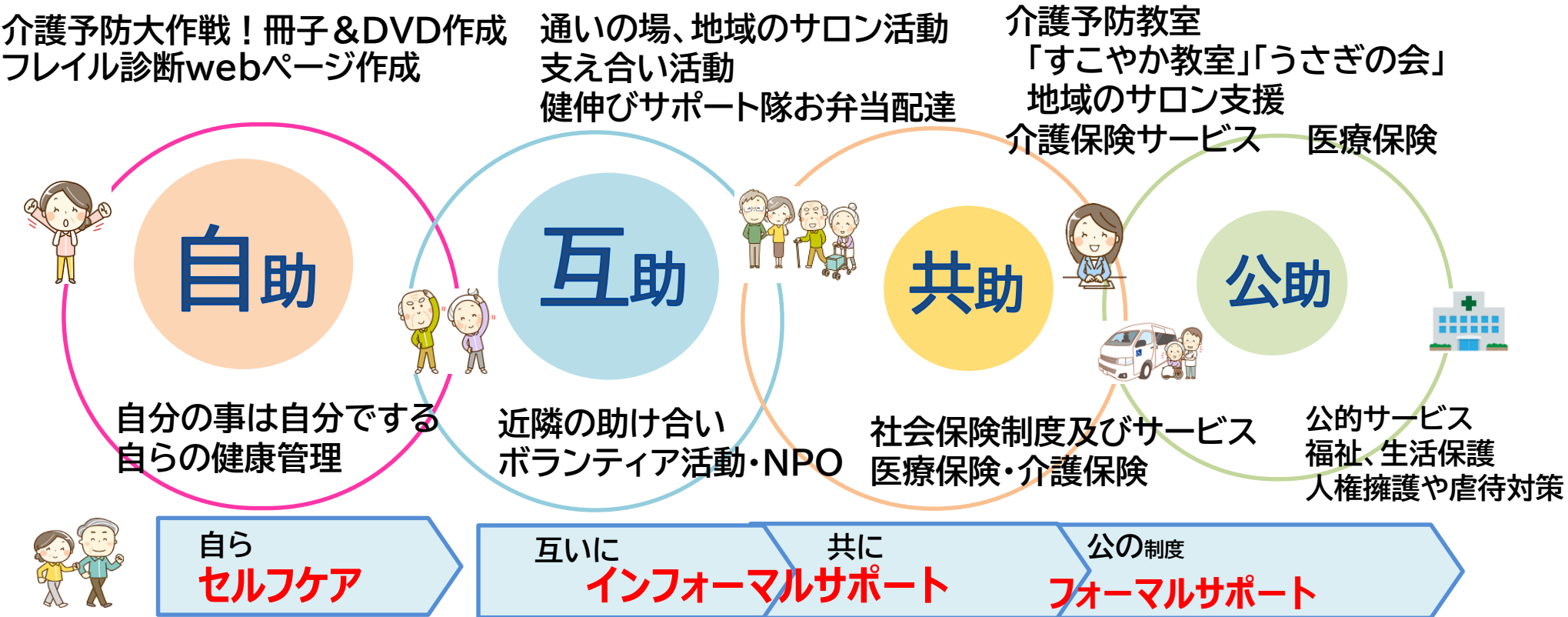


# 【胎内市の介護予防の取組みと現状】

人生100年時代!! 住み慣れた地域で、最期まで、自分らしく、暮らし続けたい

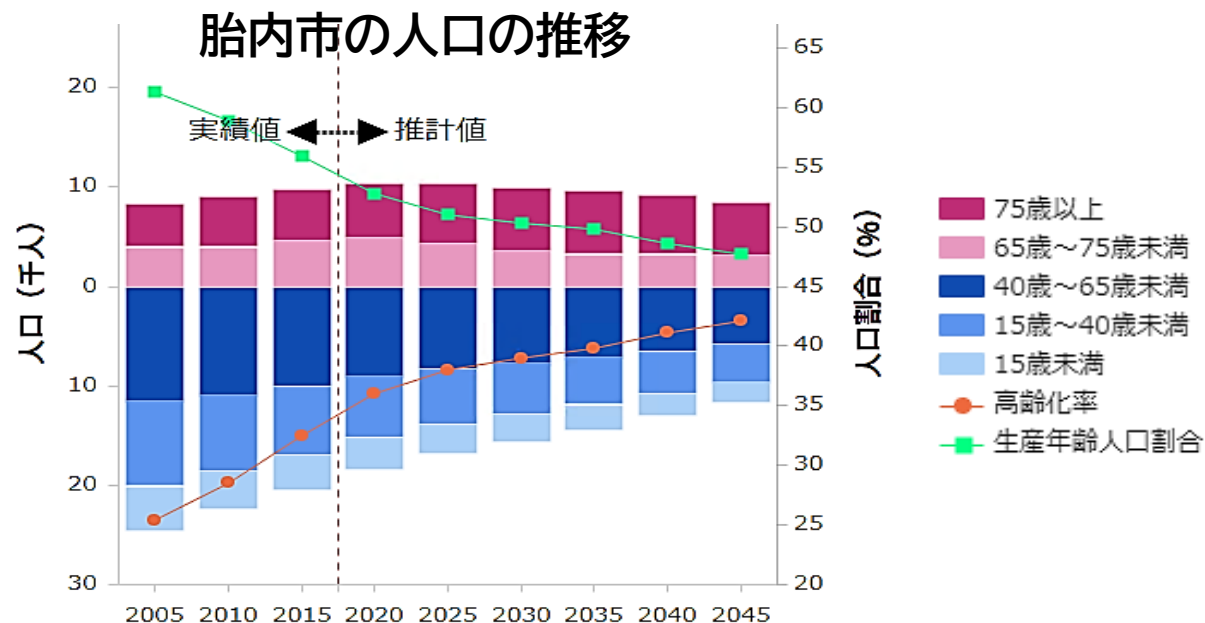
## 豊かな人生を送るための4つの『助』



『いくつでも、いくつになっても、がんばり過ぎず、あきらめない、  
新たな介護予防の取組みを一緒に考えてみませんか。』

# 胎内市の現状と人口・要介護認定率の推移

人口減少、少子高齢化は進んでいる



(出典) 2000年～2015年まで: 総務省「国勢調査」

2020年以降: 国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(平成30(2018)年推計)」

### 胎内市の高齢化率の降順 (2015年10月時点)

新潟県内	15番目 / 30保険者
全国	671番目 / 1,565保険者

### (2025年の推計値)

新潟県内	17番目 / 30保険者
全国	685番目 / 1,512保険者

### (2040年の推計値)

新潟県内	18番目 / 30保険者
全国	840番目 / 1,512保険者

地域包括ケア「見える化」システムより

	2005	2010	2015	2020	2025	2030	2035	2040	2045
人口 (人)	32,813	31,424	30,198	28,708	27,173	25,561	23,839	22,064	20,302
15歳未満 (人)	4,362	3,811	3,464	3,211	2,986	2,718	2,472	2,271	2,077
15～40歳未満 (人)	8,547	7,563	6,883	6,127	5,567	5,116	4,747	4,263	3,916
40～65歳未満 (人)	11,565	10,955	9,988	9,022	8,287	7,749	7,136	6,464	5,758
65～75歳未満 (人)	4,018	4,010	4,653	4,983	4,355	3,602	3,240	3,246	3,201
75以上 (人)	4,309	4,961	5,151	5,365	5,978	6,376	6,244	5,820	5,350
生産年齢人口 (人)	20,112	18,518	16,871	15,149	13,854	12,865	11,883	10,727	9,674
高齢者人口 (人)	8,327	8,971	9,804	10,348	10,333	9,978	9,484	9,066	8,551
生産年齢人口割合 (%)	61.3	58.9	55.9	52.8	51.0	50.3	49.8	48.6	47.7
高齢化率 (%)	25.4	28.5	32.5	36.0	38.0	39.0	39.8	41.1	42.1
高齢化率(新潟県) (%)	23.9	26.2	29.7	32.8	34.4	35.6	37.0	39.2	40.9
高齢化率(全国) (%)	20.1	22.8	26.3	28.9	30.0	31.2	32.8	35.3	36.8

# 介護予防とは、介護が必要となる状態を予防すること



年を重ねることで現れる生活上の不都合に

自らが**気づき**、**手当て**を学び、**手立て**を考え、**実践**すること



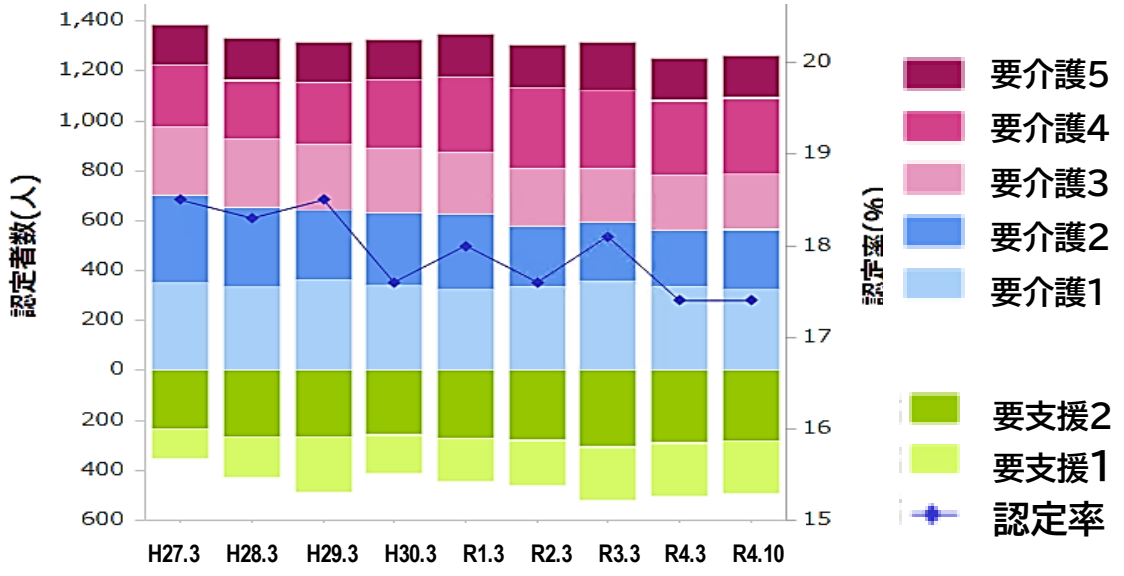
## 胎内市の介護予防の取組み

<b>H25</b>	介護予防の取組み強化【教室の拠点拡大、リハビリ専門職等を活かした介護予防の強化】 ・すこやか教室 ・うさぎの会 ・地域等のサロン支援 ・介護予防研修会 ・介護予防担い手育成 など
<b>H27</b>	住民主体の「通いの場」の取組み 【32か所 1144回開催 延べ11,714人参加】 ・身体の手入れと姿勢改善が中心 ・自分にあった手当てを身につける ・食・お口の手入れを学ぶ 複合的なプログラム R4. 3月末実績
<b>R2</b>	・介護予防大作戦！冊子とDVD作成、配布 ・たいた健康度チェック(基本チェックリスト・フレイル質問票) リーフレット作成
<b>R4</b>	フレイル診断webページ制作 令和5年3月 アップ予定 ・ちょっとした心身の衰えに気づき、介護予防に取り組める仕組みづくり



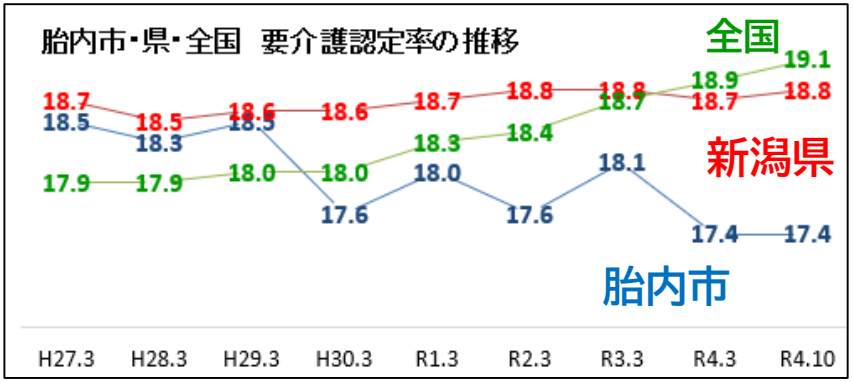
【介護予防取組み成果】	平成28年3月末	令和4年3月末
要介護認定率の低下	<b>18.3%</b>	<b>17.4%</b>
要支援1,2の方の介護保険を申請する原因疾患で、骨・関節疾患、骨折転倒によるものの割合の低下	<b>52.5%</b> 骨・関節疾患 (43.6) 脳血管疾患 (13.2) 骨折・転倒 (8.9) 心疾患 (4.8)	<b>42.4%</b> 骨・関節疾患 (34.3) 脳血管疾患 (12.4) 骨折・転倒 (10.9) 心疾患 (7.9)

# 胎内市の要介護(要支援)認定者数、要介護(要支援)認定率の推移 人口の推移



胎内市の認定率の降順  
(平成4年10月末時点)

新潟県内	22番目 / 30保険者
全国	967番目 / 1,571保険者



(出典) 平成26年度から令和2年度：厚生労働省「介護保険事業状況報告（年報）」  
令和3年度：「介護保険事業状況報告（3月月報）」、令和4年度：直近の「介護保険事業状況報告（月報）」

	平成27年 3月末	平成28年 3月末	平成29年 3月末	平成30年 3月末	令和元年 3月末	令和2年 3月末	令和3年 3月末	令和4年 3月末時点	令和4年 10月末時点
認定者数 (人)	1,742	1,758	1,802	1,739	1,795	1,765	1,834	1,751	1,752
要支援1 (人)	120	161	219	152	174	175	210	210	211
要支援2 (人)	235	269	269	260	273	282	309	293	283
要介護1 (人)	353	337	361	344	326	336	356	336	326
要介護2 (人)	349	319	283	288	302	242	238	228	339
要介護3 (人)	274	273	262	256	247	234	214	221	225
要介護4 (人)	250	233	248	277	299	322	315	296	303
要介護5 (人)	161	166	160	162	174	174	192	167	165
認定率 (%)	18.5	18.3	18.5	17.6	18.0	17.6	18.1	17.4	17.4
認定率(新潟県) (%)	18.7	18.5	18.6	18.6	18.7	18.8	18.8	18.7	18.8
認定率(全国) (%)	17.9	17.9	18.0	18.0	18.3	18.4	18.7	18.9	19.1



# これからの介護予防



## 社会参加の促進による介護予防

「通いの場、などを活用し、  
日常生活を今より少し活動的にする  
取り組みを推進

## 介護予防

マイペースに



住み慣れた地域(住まい)で、最期まで、自分らしく、暮らし続けたい



なじみの関係の中で

「お互いさまの助け合いの輪、を  
広げていくことで、  
支援や介護が必要になっても、  
地域社会の中で、  
なじみの関係を継続できる

## 地域づくり



これから



足腰丈夫に  
元気に  
過ごしたい





**人生100年時代!!**  
いくつになっても足腰丈夫に元気に過ごしたい…  
たった一度の我が人生を謳歌するのも自分自身です。  
健康長寿を目指しませんか。



**介護予防  
大作戦!!**  
自宅で身体を動かして  
運動不足解消

2月17日『介護予防教室等従事者研修会』で、皆さんに考えていただきました。悪循環になるのは、あっという間です。

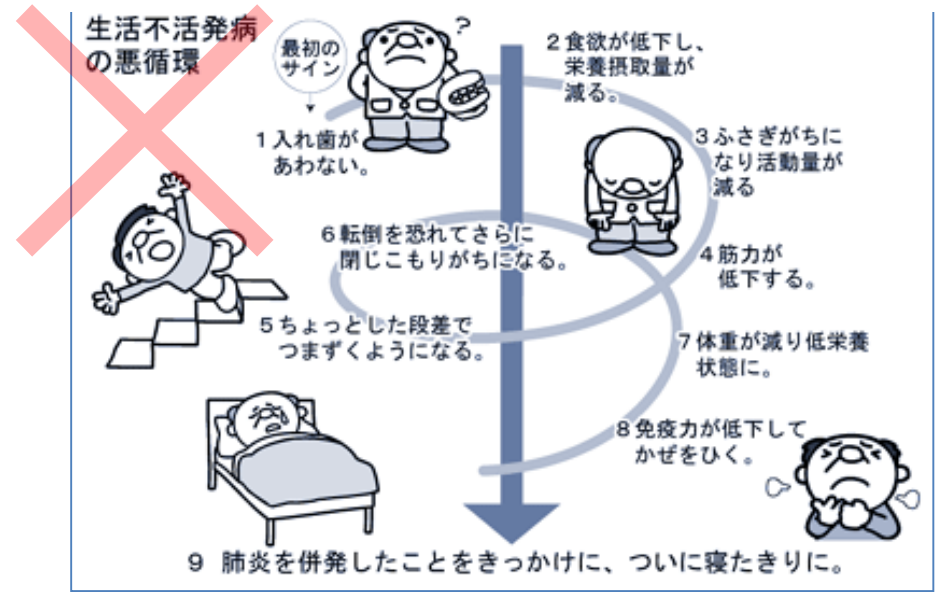
### 花子さん 80歳 一人暮らし

長く暮らしたこの家で、できるだけ長く、最期まで暮らしたい。

変形性膝関節症で膝腰の痛みあり。整形外科に受診しながら、日常生活は何とか自立。車で30分の所にいる娘さんが時折きて、買い物などしてくれている。

ご近所や友人も時折顔を出してくれている。

花子さんの暮らし **好循環**になるには…



# 本日 3月6日(月) 介護予防研修会

(1) 講話 『介護予防とは何か』

～生活不活発病の見つけ方、なおし方～

講師 株式会社ライフリー代表取締役 作業療法士 佐藤 孝臣 氏

(2) 短期集中予防サービス『すこやか築地教室』に参加した方からのメッセージ

# 佐藤孝臣先生のプロフィール

平成18年8月 株式会社ライフリー 代表取締役

令和 4年8月 株式会社アイトラック 代表取締役

(一社)日本作業療法士協会 理事

(公社)大分県作業療法協会 副会長

大分県:市町村伴走型支援スーパーバイザー

大阪府:介護予防普及強化事業スーパーバイザー

新潟県:介護予防生活支援強化支援事業スーパーバイザー

その他、各市町村の地域支援事業への支援

厚生労働省:介護予防普及展開事業 事業所ワーキング座長 等

介護予防普及展開事業 伴走的支援アドバイザー

地域づくり加速化事業 伴走的支援アドバイザー

オムロン株式会社「ICT を用いた自立支援型マネジメント支援」アドバイザー