

○ 介護予防・フレイル予防の実績

1 一般介護予防事業の実績

一般介護予防事業としては、運動機能向上（ひざの痛み予防講習会、椅子トリム de フレイル予防）、認知症予防（脳リフレッシュ講座）、口腔機能向上（お口と食の健康体操教室）、複合型（介護予防まるごと教室）などがあり、介護予防の知識と技術の普及啓発に取り組んでいる。

また、地域で様々な活動に取り組む自主グループに対し、介護予防出前講座や、リハビリテーション専門職派遣事業、地域介護予防活動助成金事業を行い、活動がより効果的なものとなるよう支援を行っている。

(1) 普及啓発事業実績（延べ人数）

事業	令和4年度	令和5年度	令和6年度
運動機能向上	707	612	898
認知症予防	343	417	396
口腔機能向上	206	117	187
複合型	1,235	1,706	1,975
介護予防講演会	(2回) 149	(2回) 218	(2回) 183
フレイルチェック会	(7回) 168	(14回) 282	(15回) 383
介護予防通信発行	24,000部	27,500部	29,000部
オンラインでフレイル予防	(2コース) 71	(2コース) 118	(2コース) 49

(2) 地域介護予防活動支援事業実績（延べ人数）

事業	令和4年度	令和5年度	令和6年度
シニアの部活（R7年～めぐろ手ぬぐい体操グループづくり・脳に効く！ウォーキンググループづくり）事業	(10コース) 966	(10コース) 1,188	(10コース) 1,040
めぐろ手ぬぐい体操講習会	(10回) 127	(10回) 114	(2回) 22
介護予防出前講座	(12団体) 158	(0団体) 0	(2団体) 44
地域介護予防活動助成	13件	18件	22件

(3) シニア健康応援隊活動支援実績

事業	令和4年度	令和5年度	令和6年度
養成講座修了者数（実人数）	20	11	8
養成講座修了者数累計	179	190	198
めぐろ手ぬぐい体操参加（延べ人数）	5,529	6,611	7,144

2 介護予防普及啓発事業・住民主体活動支援事業等について

(1) シニア健康応援隊活動支援

地域の身近な通いの場として区内11か所13グループの手ぬぐい体操活動拠点があり、区民ボランティアであるシニア健康応援隊（介護予防リーダー）が運営を行っている。

活動拠点では、手ぬぐい体操のほかにも、介護予防に関する様々な活動を行っており、区では、シニア健康応援隊を対象とした研修等を定期的を開催するなど活動支援を行っている。

【シニア健康応援隊】



(2) シニアの部活（令和7年度～めぐろ手ぬぐい体操グループづくり事業）・脳に効く！ウォーキンググループづくりコース事業の2種類を実施。）

60歳以上の区民を対象に、介護予防・フレイル予防に関する活動を行う自主グループ（部活）の立ち上げに向けた支援を行っている。

事業参加者は介護予防・フレイル予防について総合的に学び、事業終了後は、参加者がめぐろ手ぬぐい体操やウォーキング活動を行うグループを立ち上げ、週1回の活動継続を目指す。

また、グループ立ち上げ後も、地域包括支援センターを中心として活動継続のための支援を行っている。

【教室終了後、自主グループとして活動を継続するグループの様子】



手ぬぐい体操グループ



ウォーキンググループ

(3) フレイル予防プロジェクト

東京大学総合社会研究機構が開発したフレイル予防プロジェクトを活用し、フレイル予防の普及啓発を行う区民ボランティアであるフレイルサポーターを養成している。

フレイルサポーターが中心となり、区内各地区で定期的にフレイルチェック会を開催することで、フレイルチェック会参加者は自身のフレイルの徴候に早期に気づき、予防に取り組むきっかけとなり、健康寿命の延伸につながっていく

【フレイルサポーター】

【フレイルチェック会の様子】



(4) 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施

KDB（国保データベース）システム等の医療・介護データを用いた、健康状態不明高齢者の状態把握・必要なサービスへの接続（ハイリスクアプローチ）や、通いの場等における健康教育・健康相談等（ポピュレーションアプローチ）を実施している。

医療や健康診査、介護サービスのいずれも利用していない健康状態不明者を抽出し、健康状態不明者に質問票を郵送し、返送してもらうことにより健康状態把握を行い、回答のなかったかたには、ご自宅を訪問するなどの方法により状態把握に努め、必要に応じ、受診勧奨や介護サービス等への接続を行った（ハイリスクアプローチ）。	
令和5年度	健康状態不明者296人（令和3・4年度データ抽出） ・アンケート返信126件 訪問確認119件 電話による確認33件 ・その他（転出・死亡等）18件
令和6年度	健康状態不明者156人（令和4・5年度データ抽出） ・アンケート返信75件 訪問確認55件 電話による確認16件 ・その他（転出・死亡等）10件
通いの場等において、関係所管等が連携し、地域課題に即した健康教育や健康相談を実施した（ポピュレーションアプローチ）。	
令和5年度	・健康教育・健康相談 7回実施 ・めぐろフレイル予防フェア実施
令和6年度	・健康教育・健康相談 12回実施 ・フレイル予防フェアを生活拠点の場（イオンスタイル碑文谷）において2回実施

(5) ダンスを活用した介護予防・フレイル予防事業

令和7年度から、ダンスを活用した介護予防・フレイル予防事業による比較的若年層に位置する高齢者を対象とした取組を開始した。一人でも多くの区民が介護予防・フレイル予防に取り組むことができるよう、ダンスの活動の場づくりを支援する等、環境整備に努めている。

事業	令和7年度
シニア青春（あおはる）ダンス講座	5回（11月末現在）
めぐろ認定インストラクター養成講座	1回（12月以降実施予定）

【めぐろ青春ダンス講座の様子】

