



令和7年度 高齢者の保健事業と介護 予防の一体的実施事業

近江八幡市 長寿福祉課 坪田瑤子

近江八幡市について

令和7年12月現在

- 人口 81,778人
- 高齢者数 22,833人
- 高齢化率 27.9%
- 後期高齢者被保険者数 12,580人(令和6年4月時点)
- 後期高齢者健診受診率 38.0%(令和6年度)
- 介護認定率 16.0%(R7.11月現在)
- 日常生活圏域 4圏域



高齢者の保健事業と介護予防の推進

<事業の全体像>

【めざす姿】

住み慣れた地域で自分らしく暮らし続ける
健康寿命の延伸

自分らしく生きる＝自立支援

2040年に向けて、医療や介護を必要とする85歳以上の高齢者が増加する中で、心身の健康を維持し、自分らしくいきいきと暮らす高齢者を増やしていくことが必要。

【効果】 ●高齢者のセルフケア能力の向上 ●高齢者の心身機能の維持・向上

生活習慣病等の疾病管理・重症化予防

通いの場を中心とした介護予防・フレイル予防

高齢者の健康づくりと介護予防を一体的に推進

かかりつけ
ネットワーク

市民にとって魅力の
ある場づくり

データ分析
医療・介護データを一元化し、分析・評価を行う。

市民・地域の姿や
変化が見える化

通いの場への専門職等の関与
通いの場にさまざまな専門職等が関与し、健康に関する知識の普及等を通じ、高齢者のセルフケア能力の向上を図る。

通いの場で活躍する
ボランティアの育成

**フレイルハイリスク者の
心身機能の改善**

通いの場や健診等でフレイルチェックを行い、ハイリスク者を早期に発見するとともに、専門職の個別指導や総合事業につなげる。

多職種が参画する地域ケア会議の開催→自立支援をめざした地域づくりの取組へ

近江八幡市の現状～KDBデータから～

○質問票にて、「6か月間の体重減少があった」と回答した者については、13.54%であり、県のデータ(12.52%)と比べると、割合が高い。低栄養の対策が必要である。

○後期高齢者の質問票にて「固形の食べにくさがある」の質問に「はい」と回答した者について、31.39%であり、県の平均(29.72%)に比べて高い。「汁物でむせる」の質問に「はい」と回答した者について、19.34%であり、県の平均(20.12%)と同等である。以上のことから、オーラルフレイルのリスクのある者が増加傾向であり、対策が必要である。

○医療費分析(外来)では、糖尿病や腎不全の占める割合が高い。

近江八幡市の現状～事業実施状況～

- ・通いの場としては、いきいき百歳体操が市内118か所・計1541名参加(そのうち後期高齢者の参加者は73.5%)住民主体の通いの場の普及は進んでいる。
- ・筋力運動は実施しているが、口腔や栄養等について、専門職の介入は十分にできていなかった。
- ・栄養や口腔について、相談できる場がない。
- ・重症化予防事業について、特定健診受診後75歳に到達すると、事後相談につなげにくい。また、事後相談ができた場合でも翌年の状況確認が難しいため、国保年代からの継続支援が必要。
- ・医療や介護保険、後期高齢者健診も受けていない健康状態不明者が一定数いる。健診受診の習慣づけや、必要な人が早期に医療や介護保険サービスにつながるための働きかけが必要である。

一体的実施事業 実施内容

一体的実施事業は令和4年度から実施

ハイリスクアプローチ	ポピュレーションアプローチ
低栄養	健康教育・健康相談
口腔	フレイル状態の把握
健康状態不明者	
重症化予防(腎機能不良)(R7年度～)	
重症化予防(その他生活習慣病)(R7年度～)	

ポピュレーションアプローチ（健康教育・健康相談）

（具体的な事業内容）

○いきいき百歳体操出前講座

いきいき百歳体操のグループ20グループ程度に出前講座の案内を送付。

希望したグループに栄養士・歯科衛生士・薬剤師の出前講座を実施する。

講座後に理解度や講座内容の実際の生活への活用等について確認する。

出前講座にて質問票に回答してもらい、フレイル状態にある者を把握する。

栄養・口腔のハイリスクアプローチ対象者に該当する者については、その場で個別相談の初回相談につなげる。

※健康教育・健康相談事業と、フレイル状態の把握事業を同時実施している。申し込みのなかったグループはフレイル状態の把握事業のみ。

（事業の評価） R8.1月末

評価指標（アウトプット）

取組区分	実施した通いの場の数(実数)	参加者数(累計)	実施回数(累計)
健康教育・健康相談(いき百)	6	153	12
フレイル状態の把握	14	177	14



栄養士の講座5回（68人）・歯科衛生士の講座4回（46人）・薬剤師の講座3回（39人）を実施

ポピュレーションアプローチ（健康教育・健康相談）

（工夫点）

- 既存のグループに出前講座を実施
 - ・講座受講後に取り組みが期待できる団体にアプローチ。
 - ・体操に参加していない方でも自治会内にお住いの方が参加されることもある。
 - ・体操グループ以外への波及（民生委員研修等）
- 栄養士・歯科衛生士だけで実施できるように工夫
 - ・参加申し込みの時点で会場の環境把握。
 - ・アンケートは事前に記入と取りまとめをグループに依頼。
 - ・保健師は事務所に待機しトラブル時は会場に向かう。

（課題）

- 出前講座の申し込みが少ない。
 - ・体操参加者が数名のグループは、申し込みを遠慮される傾向もある。
- 通いの場で回収したアンケートが活用しきれていない。
 - ・現在は、ハイリスクアプローチ対象者の抽出のための活用のみ。
 - ・KDBへの反映ができていない。
 - ・一人ずつの評価の希望もあるが、実施できていない。

ハイリスクアプローチ（栄養）

（概要）

事業目標	質問票等により、フレイルリスクのある者を早期に発見し、栄養指導につなげ、心身機能の改善をめざす。
対象者抽出基準	BMI20未満・質問表項目6「体重減少」に該当するもののうち、79歳以下、要介護認定なし、レセプトにてがん等の疾病がないもの。 BMI20未満の者のうち、質問票項目6（体重減少）または食事チェック7点以下のいずれかに該当した者。 包括職員・ケアマネジャーで把握…上記抽出条件に該当する者のうち、包括職員・ケアマネジャーが必要と判断した者。
対象者数	56人
実施する医療専門職	栄養士・保健師

（具体的な支援内容）

後期高齢者健診…健診結果から対象者を抽出。対象者に対し、栄養士が連絡なし訪問を実施する。個別栄養相談を案内し、了解を得られた方に、一人当たり2回個別栄養相談（初回相談と3か月後のフォロー相談）を実施する。

健康状態不明者…健康調査票返信者の中から、抽出条件に該当する者に対し、栄養士が連絡なし訪問を実施する。個別栄養相談を案内し、了解を得られた方に1回あたり2回個別栄養相談（初回相談と3か月後のフォロー相談）を実施する。

いきいき百歳体操…出前講座参加者から、抽出条件に該当する方にその場で個別栄養相談を案内。了解を得られた方に、その場で個別栄養相談を実施し、3か月後にフォロー相談を実施する。

包括職員・ケアマネジャー…対象者に対し、一人当たり2回個別栄養相談（初回相談と3か月後のフォロー相談）を実施する。

栄養バランスがとれているか かんたん食事チェックシート

最近の1週間の自分の食生活を振り返って、各々の食品に○印をつけてみましょう

氏名：

	主菜				副菜			その他			○の数
	肉	魚	卵	大豆・大豆製品	野菜	海藻	いも	果物	牛乳・乳製品	油脂	
ほぼ毎日食べる											
2日に1回食べる											
3日に1回以下											

当てはまるところに○を付け、○の数を数えます

近江八幡市長寿福祉課/滋賀県栄養士会 びーまん食家部



握力測定結果

お名前	様	測定日	令和 年 月 日

本日の測定結果	右	左
	Kg	Kg

握力

男性

	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
60歳～64歳	28.0kg以下	28.1kg～34.0kg	34.1kg～37.0kg	37.1kg～45.0kg	45.1kg以上
65歳～69歳	24.0kg以下	24.1kg～31.0kg	31.1kg～34.0kg	34.1kg～43.0kg	43.1kg以上
70歳～74歳	22.0kg以下	22.1kg～29.0kg	29.1kg～32.0kg	32.1kg～40.0kg	40.1kg以上
75歳～79歳	20.0kg以下	20.1kg～26.0kg	26.1kg～29.0kg	29.1kg～37.0kg	37.1kg以上
80歳～84歳	18.0kg以下	18.1kg～23.0kg	23.1kg～27.0kg	27.1kg～35.0kg	35.1kg以上
85歳～	18.0kg以下	18.1kg～23.0kg	23.1kg～25.0kg	25.1kg～32.0kg	32.1kg以上

女性

	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
60歳～64歳	16.0kg以下	16.1kg～21.0kg	21.1kg～23.0kg	23.1kg～30.0kg	30.1kg以上
65歳～69歳	15.0kg以下	15.1kg～19.0kg	19.1kg～21.0kg	21.1kg～27.0kg	27.1kg以上
70歳～74歳	14.0kg以下	14.1kg～18.0kg	18.1kg～20.0kg	20.1kg～26.0kg	26.1kg以上
75歳～79歳	12.0kg以下	12.1kg～16.0kg	16.1kg～18.0kg	18.1kg～24.0kg	24.1kg以上
80歳～84歳	12.0kg以下	12.1kg～16.0kg	16.1kg～17.0kg	17.1kg～23.0kg	23.1kg以上
85歳～	10.0kg以下	10.1kg～13.0kg	13.1kg～16.0kg	16.1kg～20.0kg	20.1kg以上

*2007日本フレイル基準(J-CFS基準)抜粋

項目	評価基準
筋力低下	男性 < 29kg 女性 < 18kg



指輪っかテストの評価

筋力低下はサルコペニアの危険度を高める可能性があります。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

転倒・骨折などのリスク

低い サルコペニアの危険度 高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

※皮下脂肪ではなく筋肉がしっかりある方がよい

近江八幡市長寿福祉課
滋賀県栄養士会 びーまん食家部



(事業の評価) 低栄養 (R8年1月末現在)

評価指標(アウトプット)			評価指標 (アウトカム)	実績値	達成率
介入予定人数	介入人数	介入割合			
56	28	50%	面談が完了できた者のうち、 体重が維持(±0.9kg)・改善 (+1kg)できた者の人数・割合	28人に介入し 人が改善	%
56	28	50%	初回面談で設定した取組目 標を実施できた者の人数・割 合	28人に介入し 人が取組あり	%

(事業の評価)低栄養 内訳(R8.1月末)

評価指標(アウトプット)				評価指標 (アウトカム)	評価指標 (アウトカム)初回面談 で設定した取組目標を実施 できた者の人数・割合
内訳	介入予 定人数	介入人 数	介入 割合	面談が完了できた者のう ち、体重が維持(±0.9 kg)・改善(+1kg)できた者 の人数・割合	
いきいき 百歳体 操	10	12	120%	増加: 名 維持: 名 減少: 名	できた: 名 できなかった: 名
後期高 齢者健 診	37	8	21.6%	増加: 名 維持: 名 減少: 名	できた: 名 できなかった: 名
健康状 態不明 者	8	8	100%	増加: 1名 維持: 5名 減少: 2名	できた: 7名 できなかった: 1名
CM・包 括	1	0		増加: 名 維持: 名 減少: 名	できた: 名 できなかった: 名
合計	56	28 (うち単 発名)	50%	維持: 名 増加: 名 減少: 名	できた: 名 できなかった: 名 不明: 名

ハイリスクアプローチ（栄養）

（見えてきたこと）

- ・大きな病気をした等の健康状態の変化、配偶者の死などライフイベントによるストレスによる体重減少
⇒自身の健康状態に目が向きやすいタイミングでの介入であり、取り組みにつながりやすい
- ・食事チェックの自己採点では実態と点数に違いがある
⇒食品の分類についての知識が、あいまいな人が意外と多い

（工夫点）

- ・アポなし訪問し、1回目の指導を実施する。
- ・相談の中でチェックを実施。
⇒体重測定・食事チェック・握力・指輪っかテスト・フードモデルの活用
- ・生活の中で取り入れやすい指導
⇒タンパク質ちよい足し・レシピ紹介・生活に取り入れられる指導（牛乳コップ一杯・ヨーグルト・卵・納豆の追加）

（課題）

- ・〇包括・CMが把握したハイリスク者へのアプローチ
⇒包括に積極的な活用を呼びかけてはいるが、利用はない状況。利用につながる体制づくりが必要。

ハイリスクアプローチ（口腔）

（概要） ※一体的実施様式集②-1実施計画書・実績報告書（ハイリスクアプローチ）参照

事業目標	質問票等により、フレイルリスクのある者を早期に発見し、歯科指導につなげ、心身機能の改善をめざす。
対象者抽出基準	質問票項目4（咀嚼機能）項目5（嚥下機能）の両方に該当した者で、1年間歯科受診のないもの。その中から、79歳以下、要介護認定がないもの。通いの場での対象者抽出について、質問票項目4（咀嚼機能）項目5（嚥下機能）のいずれかに該当した者。（歯科健診受診の有無は問わない）包括職員・ケアマネジャーで把握…抽出条件に該当する者のうち、包括職員・ケアマネジャーが必要と判断した者
対象者数	45人
実施する医療専門職	歯科衛生士・保健師

（具体的な支援内容） ※一体的実施様式集②-1実施計画書・実績報告書（ハイリスクアプローチ）「実施方法」参照
下記方法で対象者を抽出。対象者に対し、歯科衛生士が電話し個別歯科相談を案内。了解を得られた方に、一人当たり2回個別歯科相談（初回相談と3か月後のフォロー相談）を実施する。

（対象者抽出方法）

- ①後期高齢者健診…健診結果から対象者を抽出。
- ②健康状態不明者…健康調査票返信者の中から、対象者を抽出。

いきいき百歳体操出前講座参加者への支援…抽出条件に該当する方にその場で個別歯科相談を案内。了解を得られた方に、その場で個別歯科相談を実施し、3か月後にフォロー相談を実施する。

いきいき百歳体操アンケート回収者への支援…抽出条件に該当する方に電話にて個別歯科相談を案内。了解を得られた方に、個別歯科相談を実施し、3か月後にフォロー相談を実施する。

包括職員・ケアマネジャーへの支援…対象者に対し、一人当たり2回個別歯科相談（初回相談と3か月後のフォロー相談）を実施する。

オーラルフレイル診断テスト(いまかず式)

あなたの舌は、
どこにあたっていますか？



- ①口蓋(口の天井の部分)
- ②上の前歯の裏側
- ③どこにも当たらない
下の前歯の内側



オーラルフレイル チェックリスト

出典:日本老年歯科医学会

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (差し歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは自分の歯として数えません)	0~19本	20本以上
半年前と比べて硬いものが食べにくくなった	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか。	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、2つ以上該当すると「オーラルフレイル」です。
個別歯科相談のご利用をお勧めします。

★オーラルフレイル概念図 一般市民向け



オーラルフレイルになると、全身の健康に悪影響を及ぼします。
定期的な歯科受診と、オーラルフレイル予防に取り組みましょう。



(事業の評価) R8年1月末現在

評価指標(アウトプット)			評価指標 (アウトカム)	実績値	達成率
介入予定人数	介入人数	介入割合			
45	13	28.8%	面談が完了できた者のうち、質問票(4咀嚼・5嚥下)の回答が「はい」から「いいえ」に改善された者の数	13人に介入し、人が改善	%
45	13	28.8%	面談が完了できた者のうち、初回相談で設定した取り組み目標を実践できた者	13人に介入し、人が取組あり	%

(事業の評価)口腔 内訳 R8年1月末現在

評価指標(アウトプット)				評価指標 (アウトカム)	評価指標 (アウトカム)
内訳	介入予定人数	介入人数	介入割合	面談が完了できた者のうち、質問票(4咀嚼・5嚥下)の回答が「はい」から「いいえ」に改善された者の数	面談が完了できた者のうち、初回相談で設定した取り組み目標を実践できた者
いきいき百歳体操	21	7	33.3%	質問票4のみ改善: 名 質問票5のみ改善: 名 両方改善: 名 両方維持: 名	取り組みあり: 名 取り組みなし: 名
後期高齢者健診	21	5	23.8%	質問票4のみ改善: 名 質問票5のみ改善: 名 両方改善: 名	取り組みあり: 名
健康状態不明者	2	1	50%	質問票4のみ改善: 1名 質問票5のみ改善: 0名 両方改善: 0名	取り組みあり: 1名 取り組みなし: 0名
CM・包括	1	0			
合計	45	13	28.8%	質問票4のみ改善: 名 質問票5のみ改善: 名 両方改善: 名 両方維持: 名	取り組みあり: 名 取り組みなし: 名

ハイリスクアプローチ（口腔）

（見えてきたこと）

- ・自己流の口腔ケア（歯ブラシの交換・義歯の手入れ）
- ・受診へのハードルの高さ
- ・オーラルフレイルを予防することはとても重要！だが、後回しにされがち…。

（工夫点）

- ・口腔機能や日常の習慣を確認。
⇒オーラルディアドコキネシス（けんこうくん）の活用。口腔機能が数値化され本人にもわかりやすい。
- ・生活の中で取り入れやすい指導
⇒うがいの推奨や、深呼吸
- ・受診の勧奨
⇒個別歯科相談をきっかけに、歯科受診につながる例もある。

（課題）

- 個別歯科相談のアポをとる時点でお断りのこともある。
⇒個別歯科相談の案内に、オーラルフレイルチェックリストを添付。その結果の聴取から話を広げるように工夫。前年度よりも相談件数は増加。
- 包括・CMが把握したハイリスク者へのアプローチ
⇒包括に積極的な活用を呼びかけてはいるが、利用はない状況。利用につながる体制づくりが必要。

他事業への波及・連携の強化に向けて...

医師会と連携して
出前講座ができる
かも？

出前講座に協力し
てくださった薬剤師
さんに、在宅医療
連携の事業にも協
力していただいた

一体的実施事業で
養成したボランティ
アによって介護予
防事業の取組の
強化につながった

沖島健康支援事
業との連携

歯科医師会の先
生に協力をしてい
ただいた



ご清聴 ありがとうございました

