

第2編 高齢者を取り巻く状況と課題

□第1章 高齢者の現状と見込み

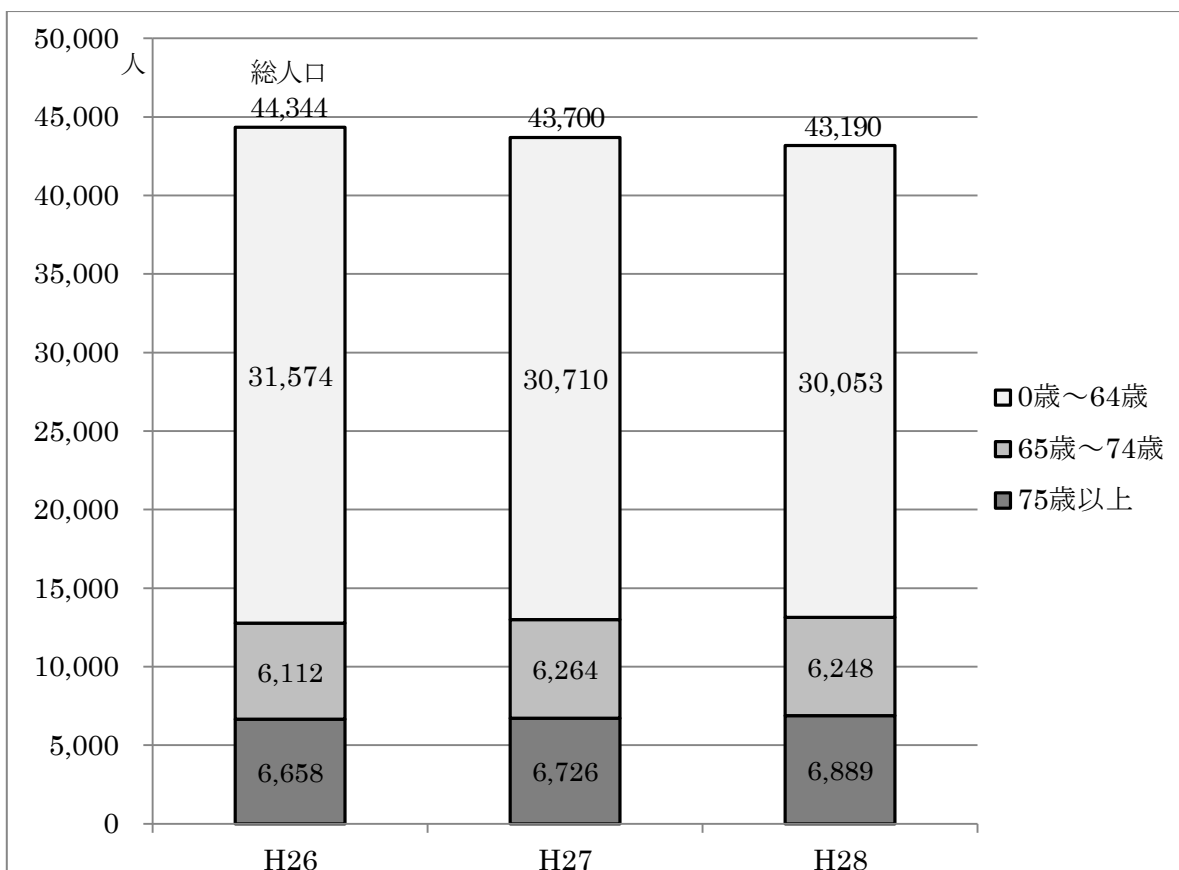
■人口・高齢者人口の推移・推計

中野市の総人口は減少傾向にあります。一方、高齢者人口は増加傾向にあり、高齢化率は30.4%となっています。

区分	平成28年度末			
	計画	実績	実績-計画	実績/計画
人 口	43,792	43,190	△602	98.6%
65歳以上の人口	13,001	13,137	+136	101.0%
65歳～74歳	6,257	6,248	△9	99.9%
75歳以上	6,744	6,889	+145	102.2%
高齢化率	29.7%	30.4%	+0.7	

※実績数値：長野県毎月人口異動調査（平成29年4月1日現在推計）による。

[実績値の比較]



■被保険者・要介護（支援）認定者の推移・推計

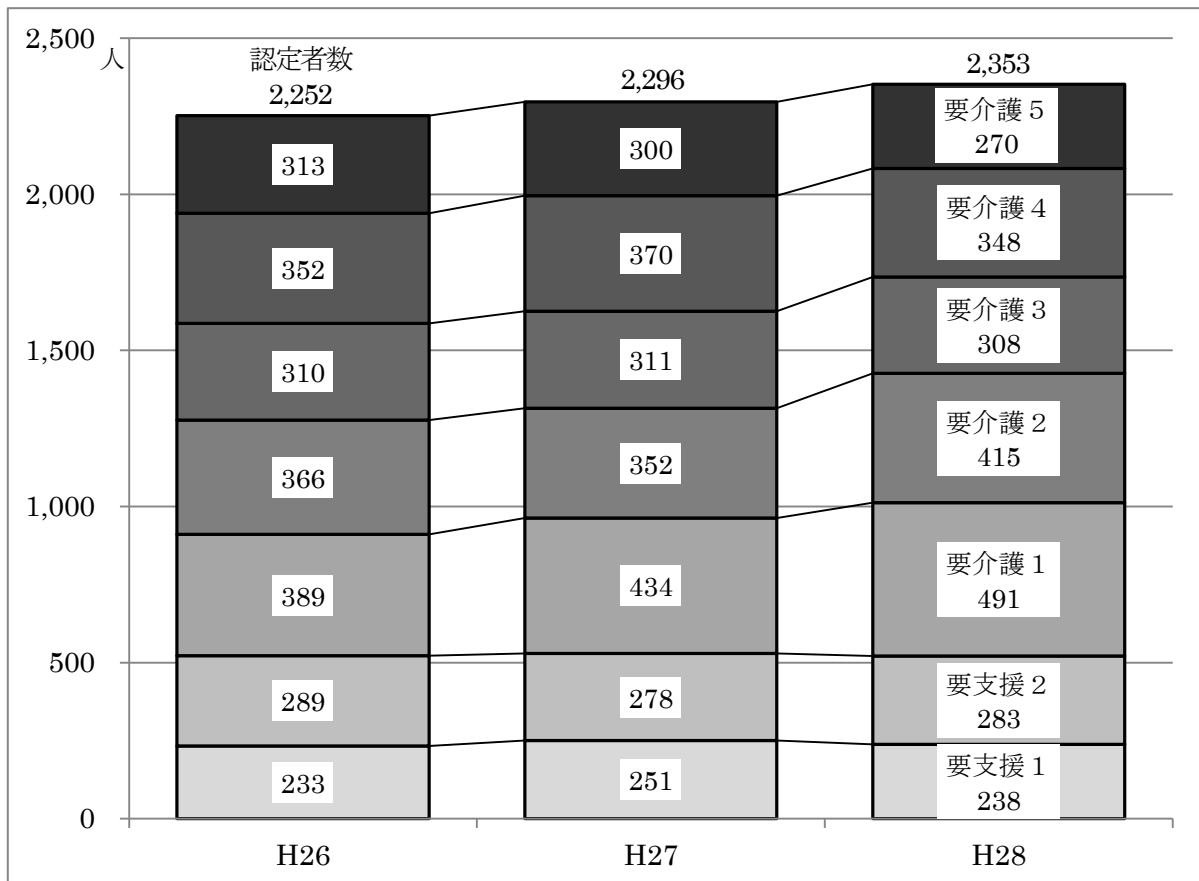
要介護（支援）認定者数

認定者数は計画値を下回りましたが、前年度よりも57名（2.5%）増加しています。

〔要介護（支援）認定者数〕

区分		平成 28 年度末			
		計画	実績	実績－計画	実績／計画
要支援	1	256	238	△18	93.0%
	2	350	283	△67	80.9%
		606	521	△85	86.0%
要介護	1	360	491	+131	136.4%
	2	403	415	+12	103.0%
	3	356	308	△48	86.5%
	4	410	348	△62	84.9%
	5	288	270	△18	93.8%
		1,817	1,832	+15	100.8%
合計		2,423	2,353	△70	97.1%

〔認定者数の実績〕



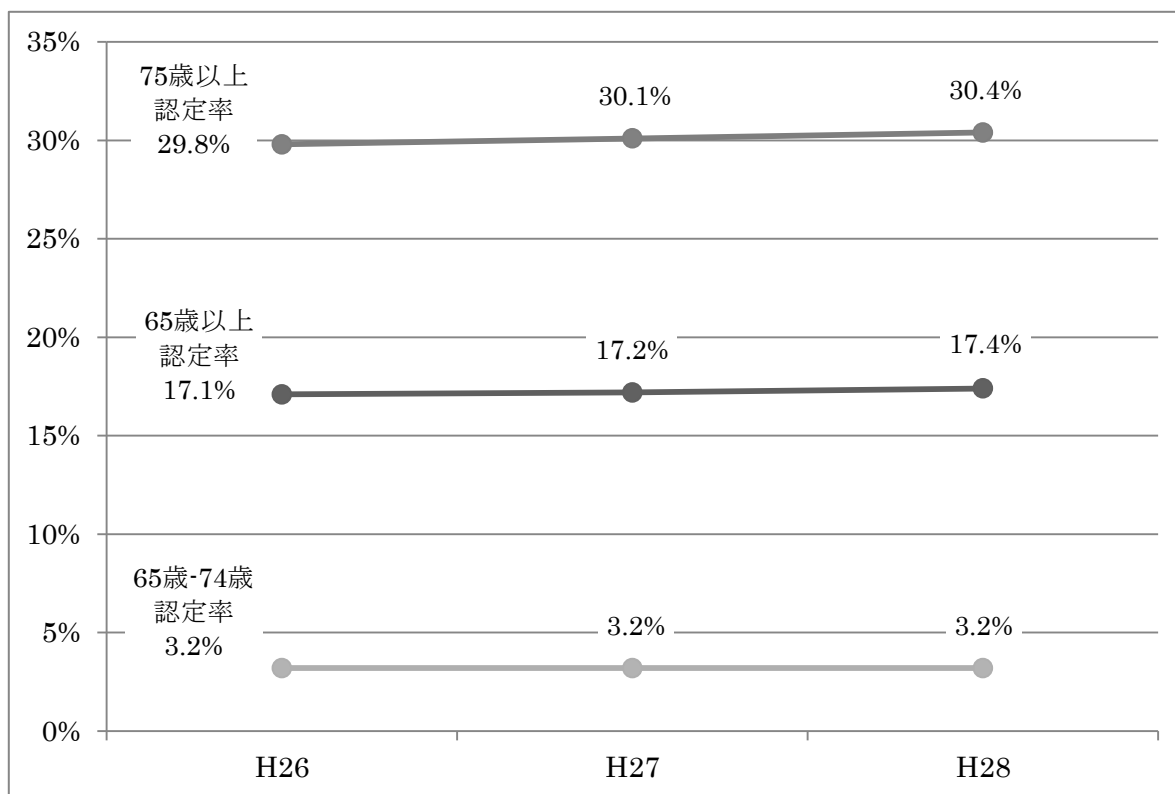
認定率

認定率はほぼ横倍ですが、75歳以上の認定率は3割を超えています。

[認定率]

区分	平成 28 年度末		
	実績	認定者	認定率
第 1 号被保険者	13, 296	2, 318	17. 4%
65 歳～74 歳	6, 347	206	3. 2%
75 歳以上	6, 949	2, 112	30. 4%

[実績値の比較]



第4編 健康生活の維持・向上と社会参加の推進

□第2章 生きがづくり・社会参加の推進

■就業支援

事業名 事業内容	計画値目標 平成29年度目標	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績
中野広域シルバー人材センター 運営補助 中野市と山ノ内町で構成しており、高齢者の就労の場を確保し、生きがいの充実、健康の維持、地域社会への貢献など高齢者自身が担い手となる事業運営に対し補助します。	中野広域シルバー人材センター会員数 1,150人 (内中野市) (850人)	1,002人 (753人)	954人 (710人)	919人 (679人)

■生きがいきづくり・社会参加の支援

事業名 事業内容	計画値目標 平成29年度目標	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績
老人クラブ活動助成事業 高齢者が仲間づくりを通じて、生きがいと健康づくり、社会参加活動を行うとともに豊かな知識や経験を生かし社会奉仕、世代間交流を図り、生活を豊かにし、身近な地域で元気に活動ができるように、老人クラブの活動に対して助成します。	38 クラブ 2,000 人	35 クラブ 1,834 人	35 クラブ 1,796 人	34 クラブ 1,680 人
シルバー乗車券・温泉利用助成券給付事業 70歳以上の高齢者の方に、社会参加を促進するため、電車、バス、タクシー等の乗車券と温泉利用助成券の共通券を交付します。	70歳以上の 高齢者 10,000 人	9,761 人	9,717 人	9,934 人
H26年度から一般・介護タクシーも利用可能とし、さらに温泉利用助成券との共通券化を図った。				
イキイキ生きがいの施設整備補助事業 高齢者の健康増進を図るため、区等が行う運動施設及び付属施設の整備に対して補助をする。	1 か所	0 か所	0 か所	0 か所
高齢者センター運営事業 高齢者の教養の向上及び生きがいきづくりを図るため、高齢者センターを運営します。	延べ利用者 1,100 人	1,016 人	978 人	882 人
屋内ゲートボール場運営事業 高齢者の健康維持と交流の促進を図るため、屋内ゲートボール場を運営します。	延べ利用者 4,000 人	3,248 人	3,231 人	3,035 人
さんさん館運営事業 高齢者の介護予防活動や健康づくりの推進のため、さんさん館の運営をします。	延べ利用者 700 人	574 人	511 人	459 人
高齢者祝賀事業 多年にわたり社会に尽くしてきた高齢者を敬愛し、市民が老人福祉についての関心と理解を深め、高齢者自身も時代とともに生きる意欲を盛り上げるため、長寿のお祝いをします。 ・長寿祝品贈呈事業 ・敬老会助成事業 ・合同金婚式	祝品贈呈 88歳 400人	294人	319人	295人
	99歳以上 80人	52人	57人	56人
	敬老会補助 9,600人	9,330人	9,363人	9,391人
	金婚式 70組	54組	48組	62組

□第3章 生活支援の推進

■自立支援

事業名 事業内容	計画値目標 平成29年度目標	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績
訪問理容・美容料助成事業 外出が困難な要介護者の自宅で理容師又は美容師が理美容サービスを行う際の訪問理美容費用の一部を助成します。	延べ利用件数 620 件	565 件	533 件	527 件
高齢者等歯科保健推進事業 在宅の要援護高齢者に訪問歯科検診と歯科指導を実施し、口腔機能の向上および全身状態の改善を図ります。	延べ人数 200 人	218 人	246 人	440 人
	<内訳> 訪問歯科検診	8 回 12 人	6 回 8 人	8 回 8 人
	訪問指導	80 人	70 人	74 人
	口腔衛生教育	10 回 126 人	10 回 168 人	18 回 358 人
緊急宿泊支援事業 介護者が急病等の緊急の事由により一時的に在宅で介護できない場合、要介護高齢者が通所施設に、宿泊した費用の一部を助成します。	延べ利用泊数 10 泊	10 泊	14 泊	27 泊
日常生活用具給付・貸与事業 独り暮らし高齢者等に火災警報器、緊急通報装置などを給付・貸与します。	火災警報器 20 個	10 個	12 個	4 個
	緊急通報装置 220 台	198 台	185 台	186 台
要介護高齢者通院費等助成事業 要介護高齢者が、通院または社会的等理由のため、タクシーを利用した場合の費用の一部を助成します。	延べ利用件数 1,900 件	1,867 件	1,655 件	1,719 件
高齢者世帯通院費等助成事業 独り暮らし高齢者等が、通院等のため、タクシーを利用した場合の費用の一部を助成します。	延べ利用件数 4,000 件	5,588 件	5,575 件	5,796 件
救急医療情報カード整備事業 独り暮らし・高齢者のみ世帯の方が救急搬送される場合に備え、緊急連絡先等情報をマグネットホルダー式にして配布します。	1,500 世帯	1,224 世帯	1,153 世帯	1,237 世帯

■住まいの安定的な確保と住環境の改善のための支援

事業名 事業内容	計画値目標 平成29年度目標	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績
住宅改修支援事業 要介護認定された低所得者の方が、日常生活を自力で行えるようにするための、居室、トイレなどの改修工事に対して、費用の一部を助成します。	8件	4件	5件	3件
養護老人ホームへの措置 環境上の理由及び経済的理由により在宅での生活が困難で、養護を受けることが困難な高齢者を、養護老人ホームへ措置します。	措置者数 34人	28人	29人	23人

第5編 予防と自立生活の支援

□第2章 介護予防事業／介護予防・日常生活支援総合事業

■二次予防事業（平成27・28年度）

事業名	二次予防事業対象者把握事業		
二次予防事業対象者の把握のため、第1号被保険者（要介護・要支援認定者は除く）を対象に、生活機能チェックを実施し、要支援・要介護状態となる可能性の高いと考えられる高齢者を把握します。			
計画値目標（平成28年度目標）	平成26年度実績	平成27年度実績	平成28年度実績
対象者把握件数	4,000件	2,851件	2,975件
生活機能チェック実施人数	9,024人		
生活機能評価を医療機関で実施	81人	43人	79人

事業名		通所型介護予防事業				
把握された二次予防事業者対象者に、通所により、運動器の機能向上、口腔機能の向上、閉じこもり予防等に効果があると認められる事業を、一人ひとりの状態と意向に合わせて実施します。						
事業内容	平成28年度 目標	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績		
運動器の機能向上 筋肉や関節などの運動器の機能が低下しているおそれがある高齢者を対象に、転倒骨折の防止及び加齢に伴う運動器の機能低下の予防や機能の向上を図るために、水中運動、筋力トレーニング、ストレッチ、バランス訓練、有酸素運動等を行います。 なお、実施に当たっては、専門スタッフが対象者の身体の状況を正確に把握し、個別に実施プログラムを作成します。 ・元気もりもり教室 ・にこにこ貯筋教室 ・らくらくマシン教室 (H28～) ・いきいき筋トレ教室 (H28～)	元気もりもり教室 実施回数 64回 参加延べ人数 600人	128回 979人	64回 512人	64回 581人		
	にこにこ貯筋教室 実施回数 64回 参加延べ人数 730人	H27 年度 から実施		64回 586人	63回 646人	
	らくらくマシン教室	H28 年度から実施			44回 288人	
	いきいき筋トレ教室	H28 年度から実施			44回 282人	
口腔機能の向上 高齢者の摂食・嚥下機能の低下を早期に発見し、その悪化を防止する観点から口腔機能向上のための教育や口腔清掃の指導、摂食・嚥下機能に関する機能訓練等を行います。 なお、実施に当たっては、専門スタッフ（歯科衛生士等）が対象者の口腔の状況を正確に把握し、個別に実施プログラムを作成します。プログラム終了後は目標の達成度を評価します。 ・お口きたえて体も元気教室	実施回数 30回 参加延べ人数 230人	30回 207人	30回 216人	30回 215人		

事業内容	平成28年度 目標	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績
その他の予防支援（閉じこもり・認知症・うつ予防・支援、膝痛・腰痛対策） 閉じこもり、認知症、うつのおそれがある（またはこれらの状態にある）及び膝痛・腰痛の状態にある高齢者を対象に、その生活機能に関する問題を総合的に把握・評価し、必要な相談・指導を実施します。 ・お達者くらぶ ・ひざ・腰らくらく教室	お達者くらぶ 実施回数 240回 参加延べ人数 1,620人	240回 1,511人	240回 1,574人	239回 1,609人
	ひざ・腰らくらく教室 実施回数 48回 参加延べ人数 580人	36回 339人	48回 571人	47回 527人
訪問型介護予防事業 二次予防事業対象者把握事業で把握された高齢者で、閉じこもり、認知症、うつ等の恐れ、または栄養改善の必要のある二次予防事業対象者に、保健師・栄養士等がその居宅を訪問し、生活機能に関する問題を総合的に把握評価し、必要な相談・指導を実施します。	実施回数 120回	87回	52回	27回

■一次予防事業（平成27・28年度）／一般介護予防事業（平成29年度）

事業名		介護予防普及啓発事業		
<p>介護予防に向けたパンフレットの配布、高齢者やその家族を対象とした専門家や有識者等による講演会等の実施により、介護状態にならないための基本的な知識の普及・啓発を行います。</p> <p>また、認知症に関する情報を普及啓発することにより、認知症についての理解を促進し、認知症の早期予防、認知症高齢者の早期発見の実現を図るため、認知症予防教室等の開催、各種広報誌やチラシ等による情報提供を積極的に実施します。</p>				
計画値目標（平成29年度目標）		平成26年度実績	平成27年度実績	平成28年度実績
介護予防パンフレット作成		未実施	未実施	未実施
介護予防情報誌「粋」の発行		2回	2回	2回
認知症を考える会	1回	1回	1回	1回
いきいき健康教育		40回 延べ 1,174人	44回 1,128人	32回 936人
認知症サポーター養成講座	開催回数 30回 受講人数 500人	8回 199人	9回 192人	9回 183人
さんさん講座	開催回数 26回 受講人数 320人	26回 310人	24回 276人	25回 305人
わかがえり教室	開催回数 60回 受講人数 940人	60回 879人	60回 925人	60回 764人
老人クラブ等支援		40回	44回	32回

■介護予防・日常生活支援総合事業（平成29年度）

事業名 訪問型サービス事業	
要支援認定者及び基本チェックリスト該当者が、要支援又は要介護状態となることを予防し、地域において自立した生活が送ることができるよう家事援助等の生活支援を行います。	
事業内容	平成29年度目標
訪問介護相当サービス ホームヘルパーによる身体介護等	延べ人数 750人
訪問型サービスA ホームヘルパーによる清掃・洗濯等	延べ人数 120人
訪問型サービスC 保健師等による訪問指導	延べ人数 40人

事業名 通所型サービス事業	
要支援認定者及び基本チェックリスト該当者が、閉じこもり予防等や自立支援に資する通所事業を行ない、要支援又は要介護状態となることを予防します。また、通所型サービスC（らくらくマシン教室・いきいき筋トレ教室）への希望する者に生活機能評価を実施します。	
事業内容	平成29年度目標
通所介護相当サービス	延べ人数 2,500人
通所型サービスA 生きがいデイサービス事業	実施回数 220回 参加実人数 117人
通所型サービスC	
いきいき筋トレ教室	実施回数 120回 参加実人数 40人
らくらくマシン教室	実施回数 120回 参加実人数 40人
お口きたえてかだらも元気教室	実施回数 30回 参加実人数 40人

事業内容	平成29年度目標
通所型サービスC	
生活機能評価を医療機関で実施	実人数 80人

事業名	介護予防ケアマネジメント事業	
自立保持のための身体的・精神的・社会的機能の維持向上を目的として、ケアプランを作成します。		
事業内容	平成29年度目標	
介護予防ケアマネジメント	実人数	800人

□第3章 包括的支援事業

■地域包括支援センターの運営

事業名 事業内容	計画値目標 平成29年度目標	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績
二次予防事業対象者ケアマネジメント事業 二次予防事業対象者を実施する介護予防事業について、高齢者の自立保持のための身体的・精神的・社会的機能の維持向上を目指し、特に支援が必要な方にアセスメント、介護予防ケアプランの作成、事業実施後の効果の評価を行います。	利用者数 120人	81人	98人	178人
予防給付ケアマネジメント事業 要支援1・2の認定のある方に対して、ケアマネジメントを行います。	利用者数 680人	545人	514人	519人
総合相談支援 高齢者やその家族を対象に、介護保険サービスを含めた総合的な支援を可能とするために、地域における様々な関係者とのネットワークの構築やネットワークを通じた高齢者の心身の状況、家庭環境等についての実態把握、サービスに関する情報提供等の初期相談対応と継続的・専門的な相談支援を行います。特に、ひとり暮らし世帯や高齢者のみの世帯など、支援が必要な世帯を把握し、必要な支援を行います。	延べ件数 3,000件	2,033件	2,348件	2,274件
包括的・継続的ケアマネジメント支援事業 地域の介護支援専門員等に対する個別相談窓口の設置によるケアプラン作成技術の指導等日常的な個別指導・相談や、地域の介護支援専門員が抱える支援困難事例への指導・助言等、医療機関を含む関係施設やボランティア等地域における様々な社会資源との連携・協力体制の整備等を行います。 ①保険・医療・福祉事例検討会 ②介護支援専門員連絡会・研修会 ③介護支援専門員に対する個別指導等	開催回数 ① 9回	9回	9回	9回
	開催回数 ② 16回	16回	16回	14回
	件数 ③ 230件	160件	132件	146件
地域ケア会議 高齢者個人に対する支援の充実と、それを支える社会基盤の整備とを同時に進めていくため、医療、介護等の多職種が協働して高齢者の個別課題の解決を図るとともに、介護支援専門員の自立支援に資するケアマネジメントの実践力を高め、地域課題の解決に必要な資源開発や地域づくりにつなげます。	開催回数 9回	0回	1回	1回

□第4章 任意事業

■介護給付費適正化事業の推進

事業名 事業内容	計画値目標 平成29年度目標	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績
ケアプラン点検	事業所数 15 件	15 件	0 件	1 件

■家族介護支援事業の推進

事業名 事業内容	計画値目標 平成29年度目標	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績
徘徊高齢者家族支援事業 認知症高齢者が徘徊した場合、早期に発見するために、民間会社が提供する位置検索システムを利用したときの費用の一部を助成します。	助成件数 5 件	1 件	0 件	0 件
高齢者見守り・徘徊SOSネットワーク事業 高齢者見守り・徘徊SOSネットワークにより、徘徊高齢者の早期発見・保護及び認知症高齢者の日常的な見守り支援を図ります。	利用登録者数 80 人 支援者登録数 500 件	35 人 380 件	52 人 424 件	51 人 441 件
介護用品給付事業 在宅において介護を必要とする要介護3・4・5の方に、介護用品（紙おむつ等）購入費用の一部を助成します。	助成件数 3,500 件	3,233 件	3,222 件	3,206 件
家族介護者交流事業 家庭で常時介護している方が、介護者相互の交流と、心身のリフレッシュが図れるよう交流会を行います。	参加者数 50 人	24 人	58 人	18 人

■その他の任意事業の推進

介護保険事業の運営の安定化及び被保険者の地域における自立した日常生活の支援のための事業を実施します。

事業名 事業内容	計画値目標 平成29年度目標	平成26年度 実績	平成27年度 実績	平成28年度 実績
住宅改修支援事業 住宅改修時に介護支援専門員等による居宅介護（介護予防）支援の提供を受けていない要介護（支援）被保険者に対して、住宅改修申請に係る理由書を作成した介護支援専門員等に対し、助成金を交付します。	助成件数 5件	1件	8件	5件
地域自立生活支援事業				
配食サービス事業 高齢者のみの世帯で、傷病などのため自分で食事の調理が困難な方に、夕食の提供と安否確認を行います。	延べ回数 16,000回	12,891回	14,422回	16,928回
生活支援ホームヘルプサービス事業 高齢者のみの世帯で、要支援・要介護認定を受けていない者が、日常生活上の援助を必要とする者に生活支援ホームヘルパーを派遣します。	利用者数 5件	0件	0件	1件
短期宿泊事業 基本的な生活習慣が欠如している独り暮らし高齢者を一時的に社会福祉施設に宿泊させ、基本的な生活習慣の確立を図ります。	利用日数 7日	利用なし	利用なし	利用なし
介護相談員派遣事業 介護サービスの利用者のための相談などに応じることにより、利用者の疑問や不満、不安などの解消と介護サービスの質の向上を図ります。	施設訪問回数 (目標設定なし)	90回	96回	96回
介護サービス利用奨励給付金支給事業 低所得者に対する負担軽減と介護サービスの利用促進を図るため、給付金を支給します。	給付人数 350人	309人	295人	332人

□第5章 地域支援事業の費用の見込み

地域支援事業費の実績値は、全体的に計画値及び前年度実績値を下回りました。

事業名		平成28年度 計画値 ①	平成28年度 実績値 ②	対比 (②/①)	平成27年度 実績値 ③	対比 (③/②)	
介護予防事業	二次予防事業	42,758,000	41,014,109	95.9%	39,926,786	97.3%	
	二次予防事業対象者把握事業	6,585,000	725,280	11.0%	2,207,941	304.4%	
	通所型介護予防事業	35,208,000	39,658,014	112.6%	37,307,411	94.1%	
	訪問型介護予防事業	965,000	630,815	65.4%	411,434	65.2%	
	一次予防事業	8,222,000	6,797,606	82.7%	7,933,214	116.7%	
	介護予防普及啓発事業	8,090,000	2,025,729	25.0%	3,191,243	157.5%	
	地域介護予防活動支援事業	132,000	4,771,877	3615.1%	4,741,971	99.4%	
		50,980,000	47,811,715	93.8%	47,860,000	100.1%	
包括的支援事業・任意事業	包括的支援事業	5,503,000	16,515,439	300.1%	12,548,981	76.0%	
	任意事業	介護給付等費用適正化事業	350,000	205,280	58.7%	67,808	33.0%
		家族介護支援事業	26,613,000	51,730,724	194.4%	49,010,883	94.7%
		その他事業	39,977,000	3,991,557	10.0%	3,457,787	86.6%
		成年後見制度利用支援事業	841,000	8,208	1.0%	0	0.0%
		福祉用具・住宅改修支援事業	20,000	10,000	50.0%	16,000	160.0%
		地域自立生活支援事業	4,086,000	3,973,349	97.2%	3,441,787	86.6%
		その他事業	35,030,000	0	0.0%	0	—
			66,940,000	55,927,561	83.5%	52,536,478	93.9%
	在宅医療・介護連携推進事業						
	生活支援体制整備事業						
認知症総合支援事業							
		72,443,000	72,443,000	100.0%	65,085,459	89.8%	
合計		123,423,000	120,254,715	97.4%	112,945,459	93.9%	

第6編 介護サービスの適切な提供

□第1章 介護予防サービスの確保と提供

介護予防サービス全体の実績値は計画値を下回りましたが、個々に比べると、介護予防訪問介護、介護予防訪問看護、介護予防訪問リハビリテーション、介護予防居宅療養管理指導、介護予防特定福祉用具販売の実績値は、計画値を上回りました。

■介護予防サービス事業量

サービス種類		平成28年度 計画値 ①	平成28年度 実績値 ②	対比 (②/①)	平成27年度 実績値 ③	対比 (②/③)
介護 訪問 介護	人数	708	750	105.9%	728	103.0%
介護 訪問 入浴 介護	人数	0	0	0.0%	0	0.0%
介護 訪問 看護	人数	72	104	144.4%	67	155.2%
介護 訪問 リハ ビリ テー ション	人数	276	298	108.0%	226	131.9%
介護 予防 居宅 療養 管理 指導	人数	72	75	104.2%	37	202.7%
介護 通所 介護	人数	3,240	2,498	77.1%	2,453	101.8%
介護 通所 リハ ビリ テー ション	人数	624	517	82.9%	451	114.6%
介護 短期 入所 生活 介護	人数	60	36	60.0%	39	92.3%
介護 短期 入所 療養 介護	人数	12	3	25.0%	8	37.5%
介護 予防 特定 施設 入居 者生 活介 護	人数	144	40	27.8%	38	105.3%
介護 福祉 用具 貸与	人数	1,992	1,766	88.7%	1,776	99.4%
介護 福祉 用具 販売	人数	36	38	105.6%	37	102.7%
介護 住宅 改修	人数	48	32	66.7%	28	114.3%
介護 予防 支援	人数	5,244	3,980	75.9%	4,134	96.3%
合計	人数	12,528	10,137	80.9%	10,022	101.1%

□第2章 居宅介護サービスの確保と提供

居宅介護サービスの実績値は、概ね計画どおりでした。

■居宅介護サービス事業量

サービス種類		平成28年度 計画値 ①	平成28年度 実績値 ②	対比 (②/①)	平成27年度 実績値 ③	対比 (②/③)
訪問介護	人数	3,204	2,986	93.2%	2,738	109.1%
訪問入浴介護	人数	408	372	91.2%	357	104.2%
訪問看護	人数	1,932	1,887	97.7%	1,770	106.6%
訪問リハビリ テーション	人数	996	1,181	118.6%	912	129.5%
居宅療養管理指導	人数	792	973	122.9%	685	142.0%
通所介護	人数	7,008	7,300	104.2%	9,733	75.0%
通所リハビリ テーション	人数	1,596	1,563	97.9%	1,531	102.1%
短期入所生活介護	人数	2,412	1,846	76.5%	1,953	94.5%
短期入所療養介護	人数	900	839	93.2%	891	94.2%
特定施設入居者 生活介護	人数	300	340	113.3%	348	97.7%
福祉用具貸与	人数	8,520	8,783	103.1%	8,230	106.7%
特定福祉用具販売	人数	168	148	88.1%	141	105.0%
住宅改修	人数	108	90	83.3%	77	116.9%
居宅介護支援	人数	13,260	13,583	102.4%	13,128	103.5%
合計	人数	41,604	41,891	100.7%	42,494	98.6%

□第3章 地域密着型（介護予防）サービスの確保と提供

介護予防認知症対応型共同生活介護は、利用者の介護度が要支援から要介護に変更となったため、皆減となりました。

■地域密着型（介護予防）サービス事業量

地域密着介護予防サービス

サービス種類		平成28年度 計画値 ①	平成28年度 実績値 ②	対比 (②/①)	平成27年度 実績値 ③	対比 (②/③)
介護予防認知症 対応型通所介護	人数	0	30	—	6	500.0%
介護予防認知症対 応型共同生活介護	人数	24	0	0.0%	0	—
定期巡回・随時対 応型訪問介護看護	人数	—	60	—	—	—
合計	人数	24	90	375.0%	6	1500.0%

地域密着型サービス

サービス種類		平成28年度 計画値 ①	平成28年度 実績値 ②	対比 (②/①)	平成27年度 実績値 ③	対比 (②/③)
認知症対応型 通所介護	人数	792	657	83.0%	731	89.9%
小規模多機能型 居宅介護	人数	204	259	127.0%	254	102.0%
認知症対応型 共同生活介護	人数	1,212	1,216	100.3%	1,196	101.7%
地域密着型 通所介護	人数	2,724	2,661	97.7%	—	—
合計	人数	4,932	4,793	97.2%	2,181	219.8%

□第4章 施設サービスの確保と提供

施設サービスの実績値は概ね計画どおりでした。

■施設サービス事業量

サービス種類		平成28年度 計画値 ①	平成28年度 実績値 ②	対比 (②/①)	平成27年度 実績値 ③	対比 (②/③)
介護老人福祉施設	人数	2,904	2,881	99.2%	2,889	99.7%
介護老人保健施設	人数	1,716	1,890	110.1%	1,788	105.7%
介護療養型 医療施設	人数	384	359	93.5%	346	103.8%
合計	人数	5,004	5,130	102.5%	5,023	102.1%

□第6章 介護サービス費用の見込み

介護サービス費の実績値は全体的に計画値を下回りましたが、前年度実績値と比べると全体的に上回りました。

■介護（介護予防）サービス費用

サービスの種類	平成28年度 計画値 ①	平成28年度 実績値 ②	対比 (②/①)	平成27年度 実績値 ③	対比 (②/③)
居宅介護サービス	1,788,263,000	1,542,940,569	86.3%	1,721,865,100	89.6%
訪問介護	238,689,000	181,374,803	76.0%	166,431,986	109.0%
訪問入浴介護	30,083,000	20,860,541	69.3%	22,400,728	93.1%
訪問看護	77,470,000	64,285,277	83.0%	64,031,395	100.4%
訪問リハビリテーション	36,005,000	34,388,331	95.5%	28,140,332	122.2%
居宅療養管理指導	5,522,000	6,004,033	108.7%	4,452,617	134.8%
通所介護	584,838,000	529,461,808	90.5%	707,376,723	74.8%
通所リハビリテーション	109,487,000	102,446,509	93.6%	99,443,766	103.0%
短期入所生活介護	255,581,000	161,896,178	63.3%	183,788,540	88.1%
短期入所療養介護	84,064,000	89,766,209	106.8%	93,229,594	96.3%
特定施設入居者生活介護	43,844,000	47,604,995	108.6%	48,494,908	98.2%
福祉用具貸与	118,224,000	105,357,214	89.1%	103,846,287	101.5%
特定福祉用具販売	2,518,000	3,470,834	137.8%	3,365,878	103.1%
住宅改修	9,226,000	7,663,910	83.1%	7,084,607	108.2%
居宅介護支援	192,712,000	188,359,927	97.7%	189,777,739	99.3%
地域密着型サービス	668,828,000	620,567,658	92.8%	402,970,000	154.0%
認知症対応型通所介護	87,444,000	61,091,132	69.9%	66,054,422	92.5%
小規模多機能型居宅介護	39,522,000	48,951,283	123.9%	48,677,612	100.6%
認知症対応型共同生活介護	314,538,000	293,479,447	93.3%	288,237,966	101.8%
地域密着型通所介護	227,324,000	206,765,321	91.0%		
定期巡回・随時対応型 訪問介護看護	—	10,280,475	—	平成28年度から実施	
介護保険施設サービス	1,271,187,000	1,278,494,475	100.6%	1,273,001,781	100.4%
介護老人福祉施設	708,560,000	690,147,860	97.4%	705,957,244	97.8%
介護老人保健施設	437,679,000	474,250,787	108.4%	453,549,410	104.6%
介護療養型医療施設	124,948,000	114,095,828	91.3%	113,495,127	100.5%
合計	3,728,278,000	3,442,002,702	92.3%	3,397,836,881	101.3%

サービスの種類	平成28年度 計画値 ①	平成28年度 実績値 ②	対比 (②/①)	平成27年度 実績値 ③	対比 (②/③)
介護予防サービス	198,302,000	136,844,688	69.0%	131,963,979	103.7%
介護予防訪問介護	12,815,000	13,514,586	105.5%	12,750,509	106.0%
介護予防訪問入浴介護	0	0	—	0	—
介護予防訪問看護	2,181,000	2,530,688	116.0%	1,569,051	161.3%
介護予防訪問リハビリテーション	6,951,000	7,893,907	113.6%	6,053,518	130.4%
介護予防居宅療養管理指導	953,000	603,336	63.3%	248,291	243.0%
介護予防通所介護	103,658,000	64,593,819	62.3%	64,049,840	100.8%
介護予防通所リハビリテーション	27,146,000	16,443,078	60.6%	15,451,125	106.4%
介護予防短期入所生活介護	886,000	1,319,487	148.9%	980,951	134.5%
介護予防短期入所療養介護	148,000	143,172	96.7%	353,871	40.5%
介護予防特定施設入居者生活介護	8,049,000	1,508,997	18.7%	1,347,665	112.0%
介護予防福祉用具貸与	9,348,000	6,969,110	74.6%	7,444,891	93.6%
特定介護予防福祉用具販売	378,000	691,203	182.9%	690,896	100.0%
住宅改修	3,896,000	2,929,985	75.2%	2,836,991	103.3%
介護予防支援	21,893,000	17,703,320	80.9%	18,186,380	97.3%
地域密着型介護予防サービス	5,370,000	1,520,379	28.3%	169,569	896.6%
介護予防認知症対応型通所介護	—	1,520,379	—	237,978	638.9%
介護予防認知症対応型共同生活介護	5,370,000	0	0.0%	△ 68,409	0.0%
合計	203,672,000	138,365,067	67.9%	132,133,548	104.7%

区分	平成28年度 計画値 ①	平成28年度 実績値 ②	対比 (②/①)	平成27年度 実績値 ③	対比 (②/③)
居宅介護サービス費	1,788,263,000	1,542,940,569	86.3%	1,721,865,100	89.6%
地域密着型介護サービス費	668,828,000	620,567,658	92.8%	402,970,000	154.0%
施設介護サービス費	1,271,187,000	1,278,494,475	100.6%	1,273,001,781	100.4%
介護予防サービス費	198,302,000	136,844,688	69.0%	131,963,979	103.7%
地域密着型介護予防サービス費	5,370,000	1,520,379	28.3%	169,569	896.6%
高額介護サービス費	68,955,000	75,918,822	110.1%	71,946,289	105.5%
高額医療合算介護サービス費	7,640,000	10,344,488	135.4%	5,059,104	204.5%
特定入所者介護サービス費	105,583,000	146,002,785	138.3%	143,234,940	101.9%
審査支払手数料	3,706,000	3,574,714	96.5%	3,442,938	103.8%
合計	4,117,834,000	3,816,208,578	92.7%	3,753,653,700	101.7%

平成29年度中野市地域密着型（介護予防）サービス事業者指定更新予定

区分	事業者名	事業所名	所在地	定員	指定期間満了日
地域密着型 通所介護	特定非営利法人ライジングネット舎	デイサービス暖暖	中野市大字岩船 438番地13	10	平成29年 10月31日
	有限会社インテリア・コーイング	宅老所めぐみ	中野市大字中野 1872番地7	10	平成30年 2月28日
	合同会社しなの928	デイサービスセンターしなの928	中野市大字三ツ 和2204番地3	10	平成30年 3月15日
(介護予防) 認知症対応型 共同生活介護	有限会社カインズ・ライフ	グループホームなかの	中野市大字岩船 292番地1	18	平成29年 11月30日
	有限会社ウエルフェア・こだま	グループホームこだま	中野市大字草間 1071番地4	9	平成30年 2月28日
	株式会社ツクイ	ツクイ信州中野グループホーム	中野市大字吉田 1137番地1	18	平成30年 2月28日
	社会福祉法人敬老園	グループホームこうしゃ敬老園	中野市大字竹原 1135番地1	9	平成30年 3月15日

中野市介護予防・生活支援サービス事業 指定事業者及び委託事業者

(平成29年4月26日現在)

□通所型サービス

区分	事業者名	事業所名	所在地	指定期間満了日
通所介護相当サービス (みなし)	有限会社すまいる	宅老所ぼぼんた	中野市大字新野 字前田 59-1	平成30年 3月31日
	有限会社インテリア・ コーティング	宅老所めぐみ	中野市大字中野 1872 番地 7	平成30年 3月31日
	有限会社カインズ・ラ イフ	デイサービスなかの	中野市大字岩船 292-1	平成30年 3月31日
	有限会社えにし	デイサービスセンター えにし	中野市大字新井 361-1	平成30年 3月31日
	有限会社すまいる	宅老所縁が和	中野市大字新野 59-4	平成30年 3月31日
	有限会社あぐり	和の家おぬま	中野市大字三ツ 和 594-1	平成30年 3月31日
	特定非営利法人ライジ ングネット舎	デイサービス暖暖	中野市大字岩船 438-13	平成30年 3月31日
	合同会社しなの928	デイサービスセンター しなの928	中野市大字三ツ 和 2204-3	平成30年 3月31日
	株式会社チャレンジチ ャレンジ	デイサービス チャレ ンジチャレンジ	中野市中央2丁 目1番2号	平成30年 3月31日
	株式会社ツクイ	ツクイ中野新井	中野市大字新井 427-2	平成30年 3月31日
	株式会社ながでんハー トネット倶楽部	デイサービスセンター ながでんハートネット アクア中野	中野市西1丁目 6-2	平成30年 3月31日

区分	事業者名	事業所名	所在地	指定期間満了日
通所介護相当サービス (みなし)	株式会社ながでんハートネット倶楽部	デイサービスセンター ながでんハートネット 中野	中野市西1丁目 6-2	平成30年 3月31日
	株式会社ながでんハートネット倶楽部	デイサービスセンター ながでんハートネット 中野別館	中野市西1丁目 6-1	平成30年 3月31日
	株式会社ながでんハートネット倶楽部	デイサービスセンター ながでんハートネット 中野江部	中野市大字江部 450-1	平成30年 3月31日
	社会福祉法人中野市社会福祉協議会	中野デイサービスセンター うまし苑	中野市大字笠原 767-1	平成30年 3月31日
	社会福祉法人中野市社会福祉協議会	中野デイサービスセンター さくら	中野市大字豊津 3076	平成30年 3月31日
	社会福祉法人中野市社会福祉協議会	中野デイサービスセンター つどい苑	中野市大字安源寺 665-3	平成30年 3月31日
	株式会社ニチイ学館	ニチイケアセンター中野若宮	中野市大字新井 356-5	平成30年 3月31日
	社会福祉法人敬老園	こうしゃ敬老園デイサービスセンター	中野市大字竹原 1135-1	平成30年 3月31日
	ジェイエイ・アップル株式会社	J Aアップル・デイサービスセンター 遊湯	中野市大字新野 803 番地3	平成30年 3月31日
通所介護相当サービス (指定事業者)	合同会社シェアハンズ	デイサービスくるみ	中野市大字永江 5695-1	平成35年 5月1日
	株式会社サルータ	サルータ山ノ内	下高井郡山ノ内町平穩 3249 番地 29 メディカル志賀地下1階	平成35年 4月1日
通所型サービスA (指定事業者)	株式会社ながでんハートネット倶楽部	運動型半日デイサービスセンター ながでんハートネットアクア中野	中野市西1丁目 6-2	平成35年 4月1日
通所型サービスA (委託事業者)	公益社団法人中野広域シルバー人材センター	中野広域シルバー人材センター (お達者くらぶ)	中野市三好町1丁目 4-6	平成30年 3月31日

区分	事業者名	事業所名	所在地	指定期間満了日
通所型サービスC (委託事業者)	ジェイエイ・アップル株式会社	介護予防センターゆうゆ (いきいき筋トレ教室・ らくらくマシン教室)	中野市大字新野 803-3	平成30年 3月31日
通所型サービスC (直営)	中野市	中野市 (お口きたえて体も元 気教室)	中野市西1丁目 1番7号(中野 保健センター)	

□訪問型サービス

区分	事業者名	事業所名	所在地	指定期間満了日
訪問介護相当サービス (みなし)	社会福祉法人敬老園	しんしゅうなかの敬老園ヘルパーステーション	中野市西1丁目 6-5	平成30年 3月31日
	有限会社えにし	ヘルパーステーションえにし	中野市大字新井 361-1	平成30年 3月31日
	社会福祉法人中野市社会福祉協議会	中野市社会福祉協議会 指定訪問介護事業所	中野市大字西条 70-1	平成30年 3月31日
	北信広域連合	訪問介護事業所高社寮	中野市大字西条 62-2	平成30年 3月31日
	有限会社あぐり	訪問介護みつわ	中野市大字三ツ 和 594-1	平成30年 3月31日
	株式会社ニチイ学館	ニチイケアセンター中野若宮	中野市大字新井 356-5	平成30年 3月31日
訪問介護相当サービス (指定事業者)	社会福祉法人敬老園	みよしちょう敬老園ヘルパーステーション	中野市三好町1 丁目6-25	平成35年 4月1日
	合同会社らいふ	ヘルパーステーション花*花	中野市大字岩船 380-2	平成35年 4月1日
訪問型サービスA (指定事業者)	合同会社らいふ	ヘルパーステーション花*花	中野市大字岩船 380-2	平成35年 4月1日

区分	事業者名	事業所名	所在地	指定期間 満了日
訪問型 サービスA (委託事業者)	公益社団法人中野広域 シルバー人材センター	中野広域シルバー人材 センター	中野市三好町1 丁目4-6	平成30年 3月31日

■新規指定予定事業者

区分	事業者名	事業所名	所在地	指 定 予 定 日
通所型 サービスA (指定事業者)	合同会社しなの928	介護予防教室なかのよ い処	中野市大字田麦 341-3	平成29年 7月1日

中野市介護予防支援（介護予防ケアマネジメント）業務委託

■中野市介護予防支援（介護予防ケアマネジメント）業務委託先

居宅介護支援事業所	所在地
居宅介護支援事業所えにし	中野市大字新井 361-1
居宅介護支援事業所ひなたぼっこ	中野市大字吉田 1249-1
居宅介護支援事業所よろこび	中野市大字岩船 227
J Aアップル居宅介護支援事業所	中野市大字吉田 519
しんしゅうなかの敬老園居宅介護支援事業所	中野市西一丁目 6-2
中野市社会福祉協議会指定居宅介護支援事業所	中野市大字西条 70-1
北信総合病院居宅介護支援事業所	中野市西一丁目 5-63
やわらぎの家居宅介護支援事業所	中野市大字中野 291-2
ながでんハートネット居宅介護支援中野)	中野市大字江部 450-1
プランセンターちとせ中野営業所	中野市大字一本木 322-1
医療法人みゆき会なかのケアプランセンター	中野市三好町一丁目 4-25
ニチイケアセンター中野若宮	中野市大字新井 356-5
居宅介護支援事業所すまいる	中野市大字新野 59-1
居宅介護支援事業所しなの 9 2 8	中野市大字三ツ和 2204-3
くまき整形外科居宅介護支援事業所	中野市大字一本木 282-1
居宅介護支援事業所みつわ	中野市大字三ツ和 594-1
合掌苑	東京都町田市金森東 3-18-16

平成 28 年度一次予防事業のまとめ・・・・・・・・・・ 31・32

平成 28 年度二次予防事業のまとめ・・・・・・・・・・ 33～45

広報なかの・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 46～49

「粹」介護予防の情報かわら版

認知症を考える会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50

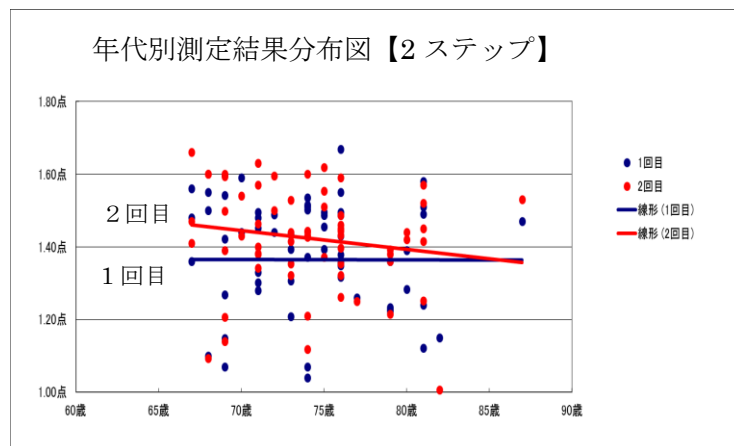
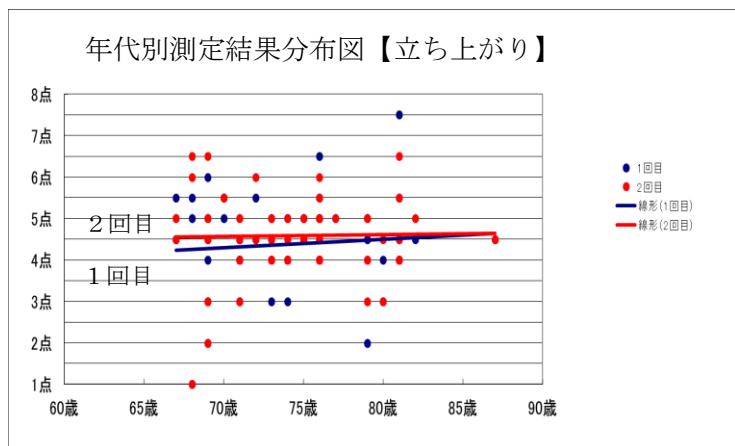
平成 28 年度 一次予防事業 生活習慣改善事業 わかがえり教室 実施状況

1. 参加者数 実人数 90名
述べ人数 764名
2. 回数・会場 全12回×5会場
(保健センター、北部公民館、西部公民館)
3. 委託先 長電スイミングスクール中野
4. 実施状況

(1) 身体・体力測定改善者と改善率

会場		5会場	中野市 保健センター1	中野市 保健センター2	中野市 保健センター3	中野市 北部公民館	中野市 西部公民館	
体測定実施数		63人	9人	13人	16人	13人	12人	
種目	BMI	改善者数	25人	5人	3人	9人	4人	4人
		改善率	39.7%	55.6%	23.1%	56.3%	30.8%	33.3%
	立ち上がり	改善者数	23人	4人	4人	4人	7人	4人
		改善率	36.5%	44.4%	30.8%	25.0%	53.8%	33.3%
	2ステップ	改善者数	42人	8人	10人	10人	6人	8人
		改善率	66.7%	88.9%	76.9%	62.5%	46.2%	66.7%
	ロコモ25	改善者数	41人	5人	5人	12人	10人	9人
		改善率	65.1%	55.6%	38.5%	75.0%	76.9%	75.0%
立ち上がり 1回目両脚のみのうち 2回目で片脚成功		両脚のみ	29人	6人	4人	7人	9人	3人
		片脚成功	14人	3人	1人	4人	4人	2人
		成功率	48.3%	50.0%	25.0%	57.1%	44.4%	66.7%
2ステップ平均歩幅向上数		6.9cm	11.4cm	10.4cm	4.7cm	4.4cm	3.5cm	

(2) 体力測定年代別分布図及び評価



立ち上がり

実施人数 63 名中、立ち上がり改善者は 23 名、改善率は 36.5%だった。

1 回目測定時に両足立ちしかできなかつた方が 29 名(全体の 46.0%)おり、そのうち 14 名(48.3%)が 2 回目測定時に片足立ちに成功することができた。

2 回目測定時に片足立ち成功者(どちらか一方のみの成功者も含む)は 45 名(全体の 71.4%)となった。また、片足立ちができなかつた 18 名においても 12 名が 10 cm の高さから両足立ちを成功させていることから参加者の約 90%が目標とする脚力を維持または向上させることができたといえる。もともと参加時点で脚筋力が高い方も多く更なる筋力の向上は難しかったが、スクワットや膝上げなどの筋力トレーニングを教室や自宅でコツコツと確実にこなしたことが筋力維持・向上の結果として表れた。

2 ステップ

実施人数 63 名中、2 ステップ改善者は 42 名、改善率は 66.7%と良い結果となった。2 歩幅向上数は平均で 6.9 cm だった。2 歩幅の最大向上数は 34.0 cm だった。また、各会場の最大向上数は 20.0cm 以上だった。改善者や向上数の高い方も多く、教室で行った様々な運動や自宅課題の実施が結果に表れた。また、数値だけでなく日常生活においても身体が軽快に感じられるなど ADL 向上にも大いにつながったといえる。

ロコモ 25

実施人数 63 名中、ロコモ 25 改善者 41 名、改善率は 65.1%だった。会場別では保健センター3 会場、北部公民館会場、西部公民館会場の 3 会場において改善率が 75%以上となった。一人あたりの平均得点は 1 回目 10.0 点、2 回目 7.7 点で 2.3 点改善した。1 回目の測定では休まずに長い距離を歩ける方が少なく 63 点と最も多かつたが、2 回目測定時には 45 点まで減少した。他項目では早歩きやスポーツの困難度、地域の活動参加にあきらかな改善がみられた。身体的な改善だけでなく、運動や教室を通じ外部活動やイベントに参加する方が増えたことは良い傾向である。

25 項目中 23 項目で改善がみられたが 2 回目測定時の得点が 0 点だった方が 6 名と少なく、ロコモティブシンドローム予防改善として一定の効果は得られたが身体状況や生活状況に対する苦痛や不安は完全に払拭できなかつた。

(3) 生活機能チェック改善者数と改善率

会場	5会場	中野市 保健センター1	中野市 保健センター2	中野市 保健センター3	中野市 北部公民館	中野市 西部公民館
生活機能チェック回答者数	65人	9人	13人	15人	16人	12人
改善数	35人 53.8%	4人 44.4%	8人 61.5%	9人 60.0%	10人 62.5%	4人 33.3%
維持数	12人 18.5%	1人 11.1%	1人 7.7%	3人 20.0%	2人 12.5%	5人 41.7%
悪化数	18人 27.7%	4人 44.4%	4人 30.8%	3人 20.0%	4人 25.0%	3人 25.0%

平成28年度二次予防事業 運動器の機能向上事業（にこにこ貯筋教室）実施状況

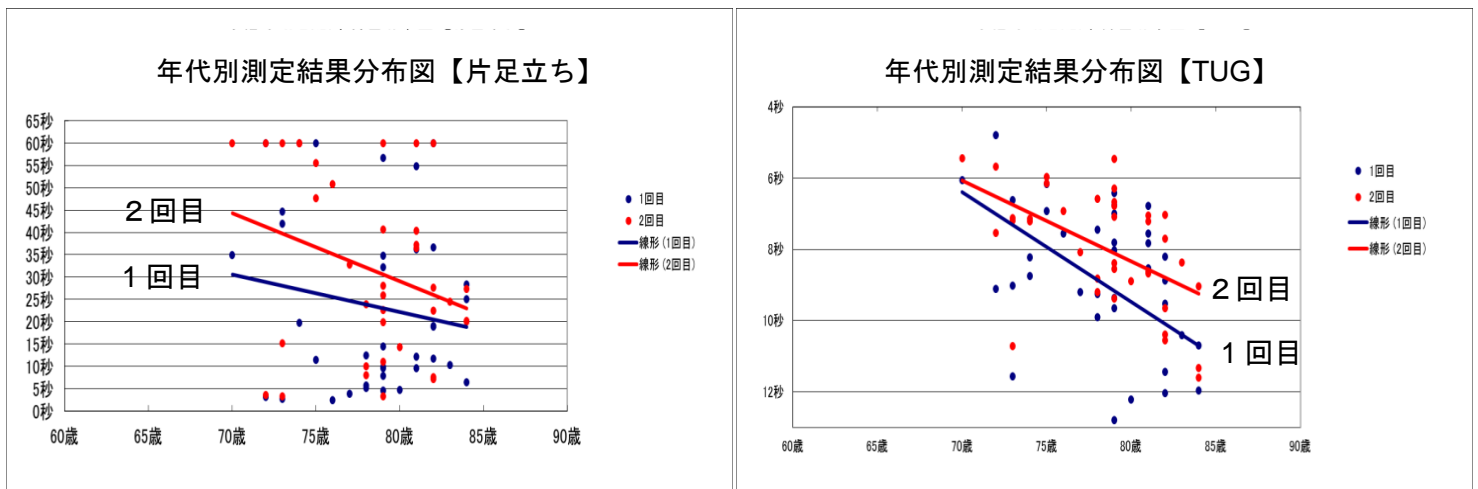
- 1 参加者数 実人数 46名
延べ人数 646名
- 2 回数・会場 全16回×4会場
(中野保健センター、北部公民館、西部公民館、豊田文化センター)
- 3 委託先 長電スイミングスクール中野

4 実施状況

(1) 身体・体力測定改善者数と改善率

会場		4会場	中野市 北部公民館	中野市 保健センター	中野市 西部公民館	豊田 文化センター	
体測定実施数		44人	11人	10人	11人	12人	
種目	BMI	改善者	24人	7人	5人	6人	6人
		改善率	54.5%	63.6%	50.0%	54.5%	50.0%
	片足立ち	改善者	30人	9人	7人	6人	8人
		改善率	68.2%	81.8%	70.0%	54.5%	66.7%
TUG	改善者	32人	8人	10人	3人	11人	
	改善率	72.7%	72.7%	100.0%	27.3%	91.7%	
片足立ち60秒間 持続成功者		2回とも成功	4人	2人	0人	0人	2人
		2回目が成功	7人	5人	2人	0人	0人
		1回目のみ成功	1人	0人	0人	0人	1人

(2) 体力測定年代別分布図及び評価



立ち上がり

実施人数44名中、改善者は30名、改善率は68.2%だった。2回目測定時に60秒間保持を成功させた方は7名いた。また、1回目と比較し10秒以上持続時間が増加した方は16名だった。40秒以上増加した方は3名おり、最長で48.3秒増加した。

1回目の測定時では持続時間に関係なくフラフラする方が多かったが、2回目では多くの方が安定して立つことができている。表情にも余裕があり話す余裕がある方もおり、数値だけではない変化も見られた。片足上げやスクワットなど脚力向上種目を教室内や自宅で繰り返し行ったことで筋力はもちろんバランス維持能力の向上が結果として表れたといえる。

TUG(Timed Up&Go/タイムアップアンドゴー)テスト

実施人数 44 名中、改善者は 36 名、改善率は 81.8%だった。教室期間中にケガをしまい記録が低下した方も 3 名おり、それを考慮すると改善率は非常に高いといえる。実施時間が 7 秒未満だった方は 10 名だった。1 回目測定時と比較し 1 秒以上も時間を短縮させた方は 17 名だった。最高で 6 秒短縮した方もいた。自宅課題種目の他に教室内でバランス歩行や片足上げなど様々な種目を行ったことにより身体感覚や運動機能が高まった結果が表れた。また複合動作能力が向上したことで ADL の向上につながっていると考えられる。

(3) 生活機能チェック改善者数と改善率

会場	4会場	中野市 北部公民館	中野市 保健センター	中野市 西部公民館	豊田 文化センター
生活機能チェック回答者数	46人	11人	11人	11人	13人
改善数	28人	5人	8人	6人	9人
	60.9%	45.5%	72.7%	54.5%	69.2%
維持数	5人	2人	1人	1人	1人
	10.9%	18.2%	9.1%	9.1%	7.7%
悪化数	13人	4人	2人	4人	3人
	28.3%	36.4%	18.2%	36.4%	23.1%

実施人数 46 名中、改善者 28 名、改善率 60.9%だった。一人あたりの得点は教室開始前 6.8 点、教室終了時 5.1 点で 1.7 点改善した。

教室開始前のチェックでは階段昇降時に補助を要する方が 40 名と一番多く、次いで転倒への不安感を抱く方が 36 名となった。椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない方が 34 名、15 分くらい続けて歩けない方が 25 名と、運動機能 5 項目中 4 項目にチェックを入れる方が非常に多かった。前年と比較しても同じような結果となり、この年代、対象者の運動機能の低下は課題である。教室終了時の再チェックでは階段昇降時の改善は 14 名、転倒不安の改善は 12 名、座位からの立ち上がり改善は 19 名、長時間の歩行改善は 7 名と運動機能の改善者が多い。体力測定の結果からも推測できるようにスクワットやバランス歩行などを十分に行った結果が表れたといえる。

平成28年度二次予防事業 運動器の機能向上事業（らくらくマシン教室）実施状況

- 1 参加者数 実人数 16名
延べ人数 288名
- 2 回数 全22回×2コース
- 3 会場 介護予防センターゆうゆ（JA中野市日野事業所内）
- 4 委託先 ジェイエイ・アップル株式会社

5 実施状況

(1) 体力測定結果と評価

【基本統計量】	午前コース									午後コース								
	最速5m歩行(秒)			最速TUG(秒)			開眼片足立ち(秒)			最速5m歩行(秒)			最速TUG(秒)			開眼片足立ち(秒)		
	開始前	4週間後	9週間後	開始前	4週間後	9週間後	開始前	4週間後	9週間後	開始前	4週間後	9週間後	開始前	4週間後	9週間後	開始前	4週間後	9週間後
個数	6	6	6	6	6	6	7	6	7	7	6	7	7	6	7	7	6	7
合計値	21.6	20.6	17.1	51.3	44.2	40.6	202.5	88.0	160.5	26.3	19.0	23.6	54.2	40.9	48.6	198.0	185.5	252.0
平均値	3.6	3.4	2.9	8.5	7.4	6.8	28.9	14.7	22.9	3.8	3.2	3.4	7.7	6.8	6.9	28.3	30.9	36.0
最大値	5.7	5.6	4.4	11.5	10.1	8.5	60.0	40.1	40.3	4.4	3.7	4.3	9.5	8.0	9.0	60.0	60.0	60.0
最小値	2.7	2.6	1.7	6.9	5.9	5.0	7.6	5.9	13.2	3.3	2.5	2.7	6.8	5.8	5.7	7.0	3.1	10.4
中央値	3.2	3.1	2.6	8.4	7.2	6.8	33.3	10.2	22.1	3.4	3.2	3.1	7.5	6.9	6.4	19.8	28.6	46.8
25パーセンタイル	3.0	2.7	2.0	7.0	6.1	5.8	8.5	7.2	13.5	3.4	2.8	3.0	7.0	5.9	5.9	15.6	4.6	10.9
75パーセンタイル	4.3	4.1	3.9	9.7	8.2	7.8	40.4	20.5	31.2	4.3	3.5	4.3	8.7	7.6	8.4	48.3	60.0	60.0
標準偏差	1.0	1.0	0.9	1.6	1.4	1.1	17.6	11.7	9.6	0.4	0.4	0.6	0.9	0.8	1.2	17.8	26.2	21.2
標本標準偏差	1.1	1.1	1.0	1.7	1.5	1.2	19.0	12.8	10.4	0.5	0.4	0.6	1.0	0.9	1.3	19.2	28.7	22.9
標準誤差	0.4	0.5	0.4	0.7	0.6	0.5	7.2	5.2	3.9	0.2	0.2	0.2	0.4	0.4	0.5	7.3	11.7	8.7
歪度	1.9	1.8	0.5	1.0	1.3	0.0	0.4	2.2	0.7	0.4	-0.6	1.0	1.2	0.1	0.9	0.9	0.0	-0.2
尖度	3.8	3.5	-1.2	0.6	2.1	-0.1	-0.5	5.0	-0.6	-2.5	0.4	-0.9	0.4	-1.8	-1.0	-0.5	-3.2	-2.5

最速5m歩行

マシン介入期間の長さの違いで、最速5m歩行の平均値に有意な差が生じ、「主効果」があった。

開始前よりも4週間後・9週間後と運動介入期間が長くなる事で平均値は5%（0.05）未満の水準で有意に短くなった。

4週間後と9週間後の群間でも有意に短くなった。

開眼片足立ち

マシン介入期間要因による平均値に差は無く、「主効果」は無かった。したがって、介入期間の長さの違いで、開眼片脚立ちの平均値に有意な差は無かった。

開眼片足立は、標準偏差の値が大きく、他の体力測定値よりもばらつきが著しく大きいことが分かる。

最速 TUG の分析結果

マシン介入期間の長さの違いで、最速 TUG の平均値に有意な差が生じ、「主効果」が認められた。

開始前と比べて4週間後の群間には、最速 TUG の平均値は1% (0.01) 未満の高値の水準で有意に短くなった。

開始前から4週間後・9週間後と運動介入期間が長くなる事で、最速 TUG の平均値は1% (0.01) 未満の高値の水準で有意に短くなった。

4週間後から9週間後の群間では、有意な差は無く、「主効果」は無かった。

(2) 生活機能チェック結果と改善率

	生活機能	運動器	閉じこもり	認知機能	うつ
回答者(人)	14	14	14	14	14
改善(人)	10	9	1	2	3
割合(%)	71.4	64.3	7.1	14.3	21.4
維持(人)	3	4	11	9	7
割合(%)	21.4	28.6	78.6	64.3	50.0
悪化(人)	1	1	2	3	4
割合(%)	7.1	7.1	14.3	21.4	28.6

運動機能の改善が9人(64.3%)で半数以上は改善していたが、その他の項目については維持の割合が高かった。

運動機能の改善については、測定値の向上だけでなく、筋力がついたことが実感できたり、体調の良さを感じている方もいた。修了後も機能が維持できるよう、自宅でできる体操も取り入れ、習慣化できるようサポートしていく。

また、今後も生活の中でできなかったことができるようになったり、以前よりスムーズにできるようになることで、より活動的で豊かな生活が送れるよう、個々の目標に向かって運動を実施していく。

平成28年度二次予防事業 運動器の機能向上事業（いきいき筋トレ教室）実施状況

- 1 参加者数 実人数 17名
延べ人数 282名
- 2 回数 全22回×2コース
- 3 会場 介護予防センターゆうゆ（JA中野市日野事業所内）
- 4 委託先 ジェイエイ・アップル株式会社
- 5 実施状況

（1）体力測定結果と評価

【基本統計量】	午前コース									午後コース								
	最速5m歩行(秒)			最速TUG(秒)			開眼片足立ち(秒)			最速5m歩行(秒)			最速TUG(秒)			開眼片足立ち(秒)		
	開始前	4週間後	9週間後	開始前	4週間後	9週間後	開始前	4週間後	9週間後	開始前	4週間後	9週間後	開始前	4週間後	9週間後	開始前	4週間後	9週間後
個数	7.0	5.0	7.0	7.0	6.0	7.0	7.0	6.0	7.0	6	6	6	6	6	6	6	6	6
合計値	35.6	23.4	33.7	76.7	67.4	75.7	30.1	40.0	57.1	22.3	22.4	21.1	50.5	48.0	49.5	138.0	181.3	204.5
平均値	5.1	4.7	4.8	11.0	11.2	10.8	4.3	6.7	8.2	3.7	3.7	3.5	8.4	8.0	8.3	23.0	30.2	34.1
最大値	7.6	8.3	7.8	17.0	17.5	17.3	18.0	22.9	13.8	6.7	6.3	6.7	11.9	11.3	10.5	60.0	60.0	60.0
最小値	2.8	2.9	2.9	6.4	7.5	7.3	0.5	0.5	2.7	2.8	2.7	2.5	6.7	6.2	6.6	5.4	6.7	6.8
中央値	5.1	3.7	4.8	11.4	9.9	9.8	1.9	3.7	8.9	3.2	3.3	2.9	7.8	7.7	7.5	14.1	29.0	36.5
25パーセンタイル	3.2	3.1	3.0	7.8	8.0	7.4	1.0	2.5	4.0	2.8	2.8	2.7	7.0	6.5	6.7	7.9	10.7	10.7
75パーセンタイル	7.4	6.8	6.8	12.9	15.2	14.5	4.9	10.2	11.0	4.4	4.5	4.1	10.0	9.2	10.5	41.8	48.4	54.5
標準偏差	1.8	2.0	1.7	3.2	3.6	3.5	5.7	7.4	3.6	1.4	1.2	1.4	1.8	1.7	1.7	19.2	18.2	19.6
標本標準偏差	1.9	2.2	1.9	3.5	4.0	3.8	6.2	8.2	3.9	1.5	1.3	1.6	1.9	1.8	1.8	21.0	19.9	21.4
標準誤差	0.7	1.0	0.7	1.3	1.6	1.4	2.3	3.3	1.5	0.6	0.6	0.6	0.8	0.8	0.8	8.6	8.1	8.7
歪度	0.3	1.4	0.7	0.6	0.9	1.0	2.4	2.2	-0.1	2.3	1.8	2.3	1.4	1.2	0.6	1.4	0.4	-0.2
尖度	-1.4	1.5	-0.9	0.5	-0.7	-0.3	5.8	5.1	-0.8	5.2	3.6	5.5	1.8	1.4	-2.2	1.1	-0.7	-1.7

いきいき筋トレ教室の参加者の内、開始～9週間後までの結果を図に示した。一元配置分散の結果、自重運動介入期間に「主効果」はみられなかった。また、多重比較の結果でも、実施期間毎の群間にも有意な差はみられなかった。

（2）基本チェックリストの結果と評価

	生活機能	運動器	閉じこもり	認知機能	うつ
回答者(人)	13	13	13	13	13
改善(人)	11	9	6	2	6
割合(%)	84.6	69.2	46.2	15.4	46.2
維持(人)	1	1	4	7	4
割合(%)	1.0	7.7	30.8	53.8	30.8
悪化(人)	1	3	3	4	3
割合(%)	7.7	23.1	23.1	30.8	23.1

運動機能の改善者が9人（69.2%）と半数以上だった。また、教室開始前は閉じこもりがちだった方が教室に参加することで、外出や人との交流の機会となり、気分転換や運動意欲にもつながっているようだった。

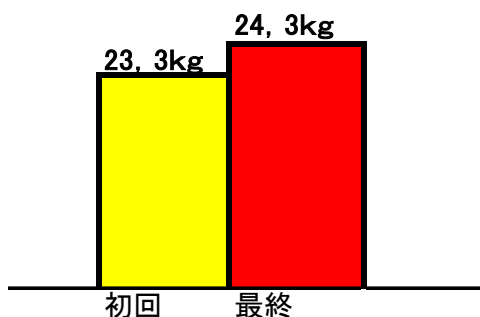
自重負荷運動は特別な器具等は必要ないため、生活の中に運動を取り入れ終了後も継続できるよう、自宅での運動が習慣化できるようなサポートも今後行っていく。また、測定結果より、今回運動効果が低いとの結果になってしまったが、今後個々の状態に合わせた効果的な運動指導ができるよう、運動内容や指導方法等検討が必要である。

平成28年度 二次予防事業 筋力向上トレーニング事業(元気もりもり教室)実施報告

- 1 参加者数 実人数 43名
延人数 581名
- 2 回数 全16回×4コース
- 3 会場 ながでんハートネット駅前健康ふらざ
- 4 実施状況

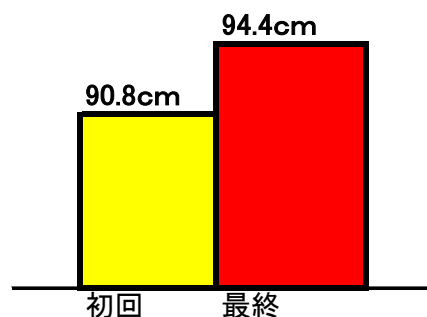
n=39

握力



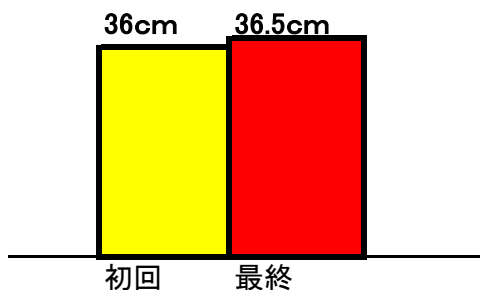
握力は体力の指標としてみます。測定時、直立姿勢で踏ん張ります。踏ん張る力が出ないと握る力が発揮できません。生活するには19kg以上が望ましいと言われています。27人が向上。有意差あり(5%)

最大1歩幅



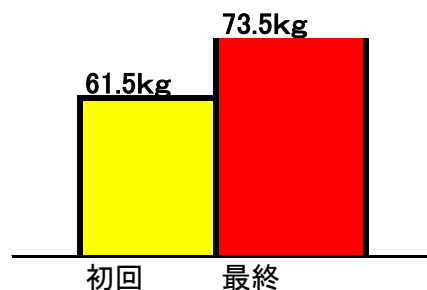
最大1歩は股関節の動き、バランス能力など身体を動かす為の基本能力が関係します。プール、ストレッチなど関節を広げる運動はバランス機能を高めるのに役立ちます。28人が向上。有意差あり(1%)

長座体前屈



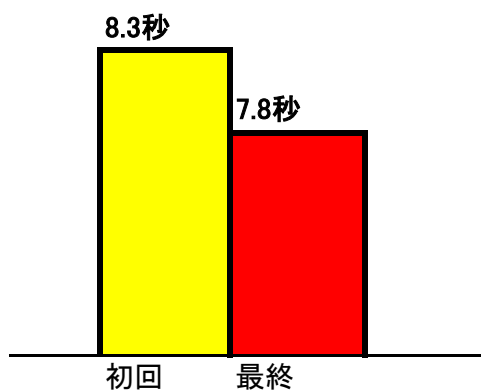
長座体前屈は膝から腰の後ろ側までの柔軟性をみます。膝や腰が悪い方は膝裏側が硬縮して値が低い傾向です。有意差なし維持

脚伸展

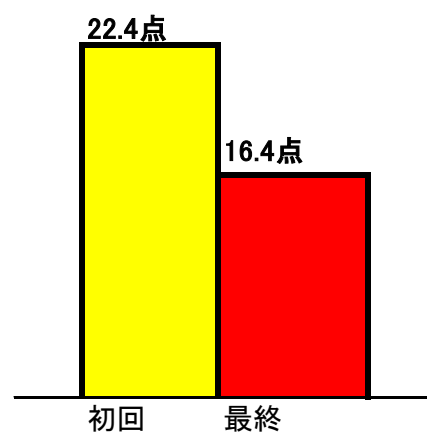


脚伸展は片足で最大の力を発揮させる測定です。歩く時、片足で身体を支える力は50kg以上が必要です。29人が向上。

10m歩行



ロコモチェック



速度が遅くなると 日頃の活動量だけでなく精神面が低下することがわかっています。また、移動能力が低くなると心臓の働きも弱くなるという関係性があります。10秒以上かかって歩く場合は、早期の改善が必要となります。8秒台を維持できることが望ましいです。27人が向上。 有意差あり(1%)

ロコモチェックは関節、骨の痛み、日頃の身体の動きの様子を点数にしたものです。体力が落ちる原因の1番は痛みです。結果より移動能力の低下が改善されました。33人が向上。 有意差あり(1%)

全体の特徴としてロコモチェックで点数が高く出ていました。痛みや行動範囲に悩みを抱えている方が多かったです。理学療法士の見方と個人に合わせた運動内容で、まずは週1回の運動習慣をつけていただくことが目標となりました。参加者は、普段動かしていない部分の多い事に気づき、痛みがあってもプールや無理のない運動で改善できたことがロコモチェックの評価で示されたと思われます。

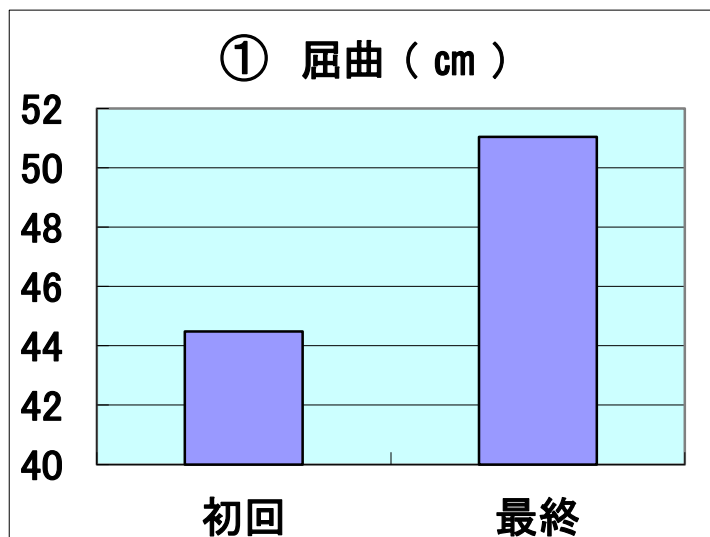
平成28年度 二次予防事業 膝痛腰痛対策事業(ひざ腰らくらく教室) 実施報告

- 1 参加者数 実人数 56名
 延人数 527名

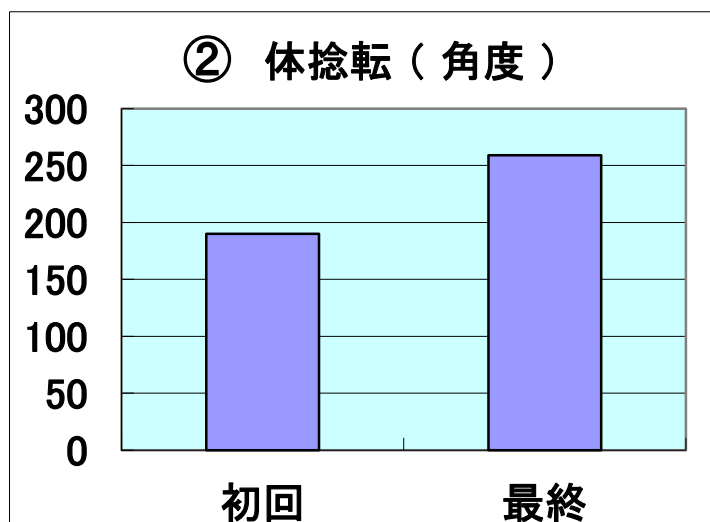
- 2 回数・会場 全12回×4会場
 会場(中野保健センター、北部公民館、西部公民館、豊田文化センター)

- 3 委託先 公益社団法人 長野県柔道整復師会

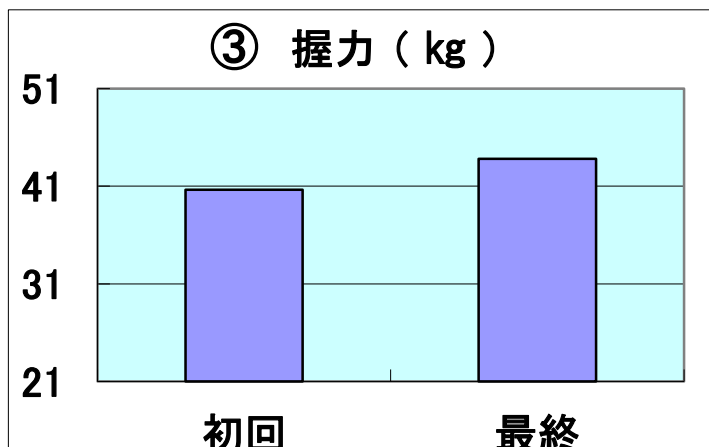
4 実施状況(測定結果)



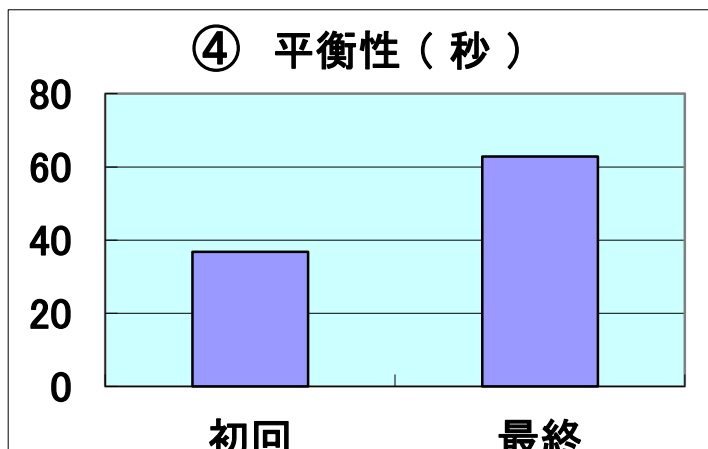
①屈曲：長座位体前屈
最大23cm、最小-3cm向上
平均 6、56cm向上
向上率は1.15



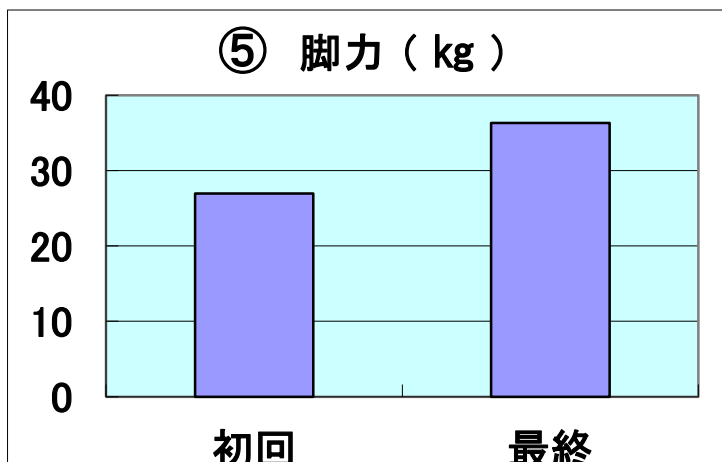
②体捻転 (左右合わせて計算)
最大90度、最小-30度向上
平均 69.1度向上
向上率は1.36



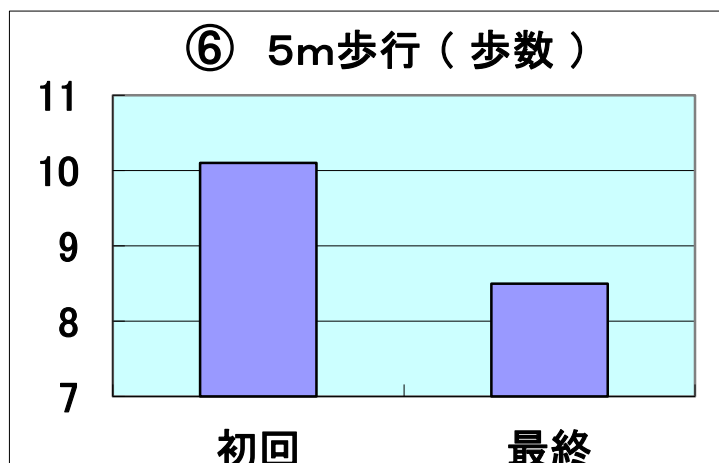
③握力 (左右合わせて計算)
 最大6、6kg、最小で-2kg向上
 平均 3、17kg向上
 向上率は1.08



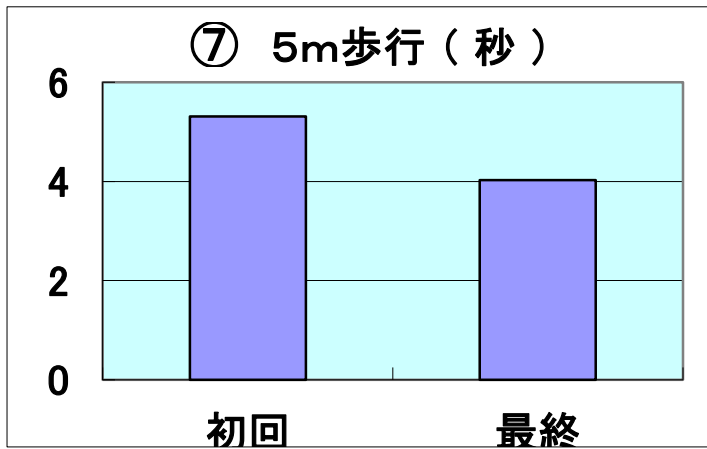
④平衡性：開眼片足立ち
 (左右合わせて計算)
 最大130秒、最小で-35秒向上
 平均 26秒向上
 向上率は1.71



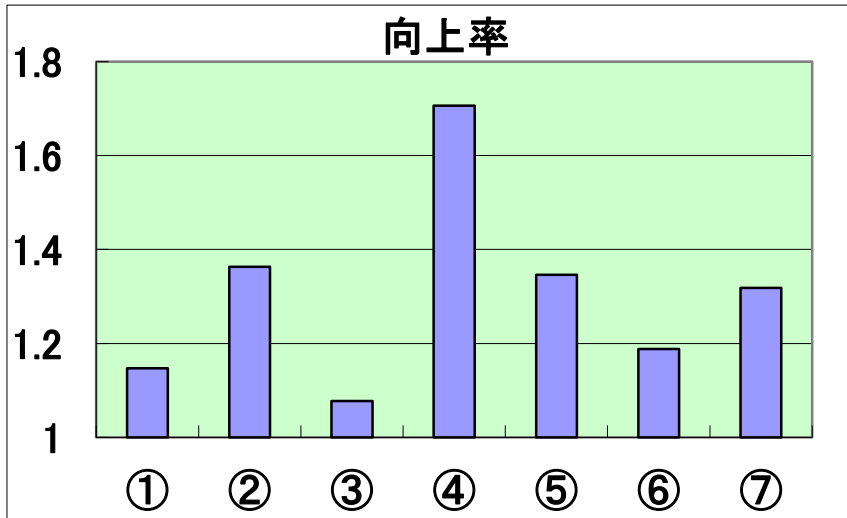
⑤脚力 (左右合わせて計算)
 最大17kg、最小で-7kg向上
 平均 9、34kg向上
 向上率は1.35



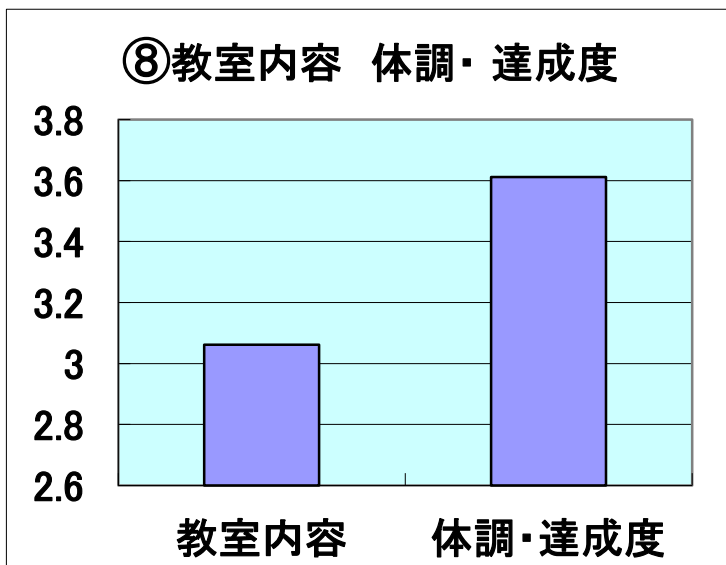
⑥5m歩行 歩数
 最大5歩、最小で0歩向上
 平均 1、6歩向上 (減歩)
 向上率は1.19



⑦ 5m歩行 秒数
 最大3、2秒、最小で-0.8秒向上
 平均 1、6秒向上
 向上率は1.32



①～⑦項目の向上率



⑧自己評価
 教室内容 体調・達成度
 教室参加者の「主観的健康観」を
 開始時「0」として
 最終時を「-5～+5」までの
 スケールで自分で判断した数値

教室内容
 平均で+3.06

体調・達成度
 平均で+3.61

受講者の主観的健康観の変化について(自己評価)

体調の評価	開始前の数	終了時の数	増減
よい	2	7	+5
まあよい	11	14	+3
ふつう	26	23	-3
あまりよくない	8	4	-4
よくない	2	1	-1
不明 (途中終了)		8	

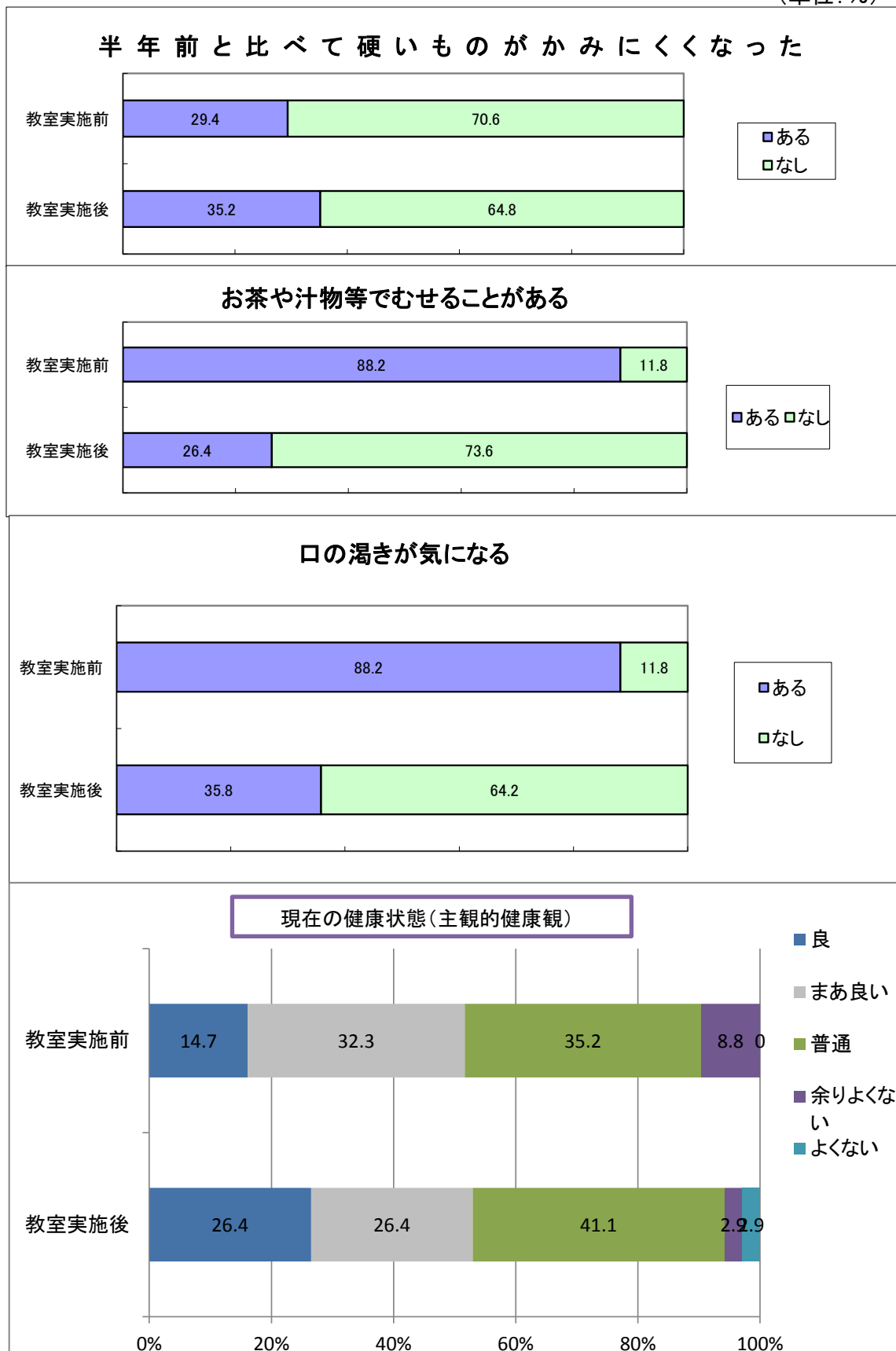
平成28年度 二次予防事業 口腔機能向上事業（お口きたえて体も元気教室）実施状況

1 参加者数 実人数 39人 延べ人数 215人

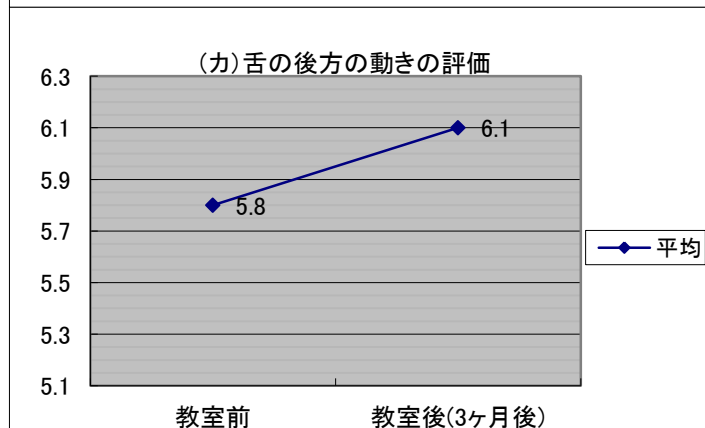
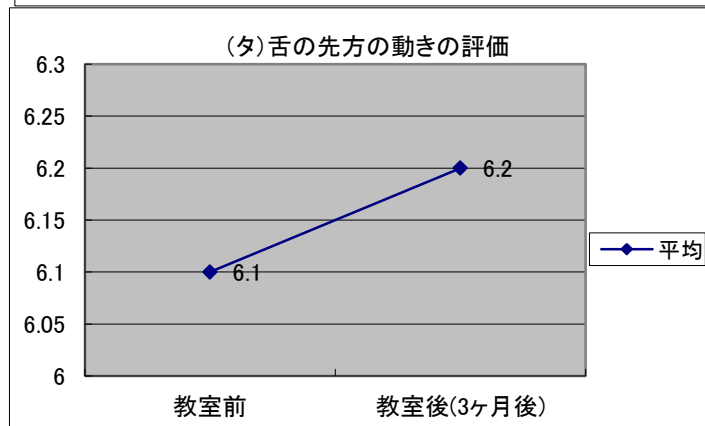
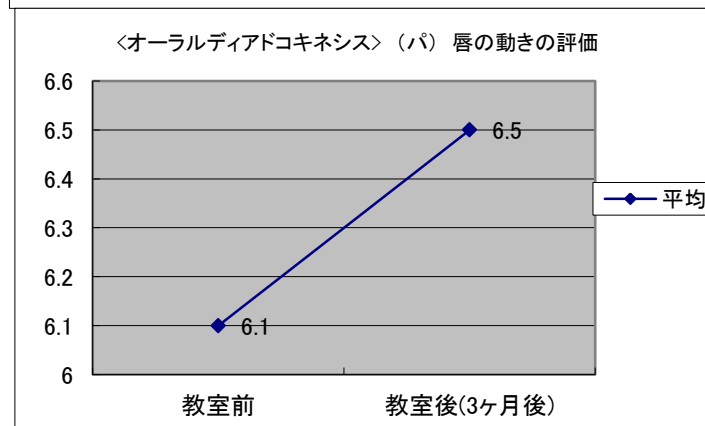
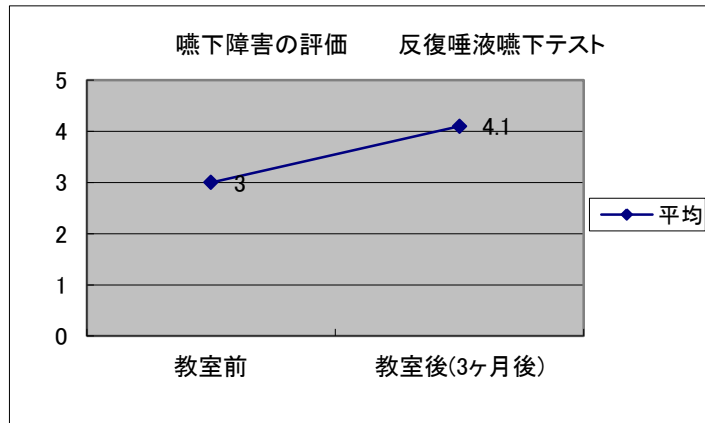
2 回数・会場 全6回×5コース

3 実施状況

評価人数35人
(単位:%)



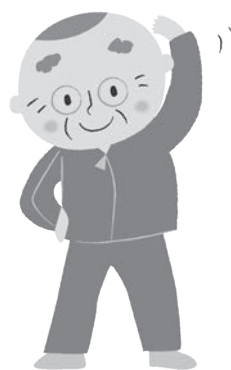
口腔の運動機能評価



介護予防の情報かわら版

” づく “ 出して暮らしてらるかい？

” そう聞かれて少しでもドキッとしたあなたは、本紙に挟み込んである「元気度チェック」で自分の生活を振り返ってみましょう。



介護予防教室を開催しています

いつまでも元気で、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるためには、なによりも「健康であること」が重要です。

介護予防とは、介護が必要にならないように現在の心身機能を維持・改善する取り組みのことです。

市では、高齢者の方がいつまでも元気に過ごしていただくために介護予防教室を開催しています。

『づく』を出して教室に参加していただき、はつらつとした生活を送りましょう。



わかがり教室

足腰に痛みがなく、元気に過ごされている方に向けた教室です。

加齢による身体機能の変化は、筋肉量だけではなく、脳や口の機能も衰えやすくなっています。

「今のところ大丈夫だから…」ではなく、今のうちから健康を意識してみませんか。



▲音楽に合わせた体操、椅子に座って行う体操、脳トレ、口腔・栄養の講話など（2時間程度）

会場	開催時期（各12回）	開催曜日	開始時間
保健センター	8月30日～	火曜日	午後2時
北部公民館	11月10日～	木曜日	午前9時30分
西部公民館	12月5日～	月曜日	午後2時

参加費：無料（送迎はありません）

問い合わせ・申込先

高齢者支援課介護予防包括支援係（保健センター内）
☎（22）21111（内線366）

※参加申し込みは、随時受け付けています。定員になり次第、募集を締め切らせていただきますので早めのご連絡をお待ちしております。



▲水中運動（水中歩行）、マシンを使ったトレーニング（2時間程度）

会場：ながでんハートネット駅前健康ぶらざ
時間：午後2時～午後4時
参加費：1回250円（無料送迎付き）

開催時期（各16回）	開催曜日
6月3日～	金曜日
9月29日～	木曜日
11月11日～	金曜日

筋力低下を感じている方に向けた教室です。

水中運動は足腰に対して負担を掛けずに行える運動の一つです。難しい運動に思えますが、個々に合った運動強度が選べるので心配ありません。「筋力が落ちてきたな…」と思った今がチャンスです。

元気もりもり教室

にこにこ貯筋教室

筋力低下を感じている方、認知症予防を行いたい方向けの教室です。

認知症予防には「コグニサイズ」(頭を使いながら身体を動かす運動)が効果的です。頭を使いながら運動をするのは大変ですが、「出来ない」ことが脳の活性化につながります。



▶椅子に座って行う体操、コグニサイズ(脳トレ)、口腔・栄養の講話など
(1時間30分程度)
参加費
1回 250円
(無料送迎付き)

会場	開催時期(各16回)	開催曜日	開始時間
保健センター	6月16日～	木曜日	午前10時
西部公民館	8月31日～	水曜日	午前10時
豊田文化センター	11月22日～	火曜日	午後2時

ひざ腰らくらく教室



▶椅子を使った体操、ボールやバンドを使った体操
(1時間30分程度)
参加費
1回 250円
(無料送迎付き)

膝や腰に痛みがある方向けの教室です。

膝や腰の痛みから運動を諦めてはいませんか。関節に痛みがあっても適度に運動をして筋力をつけることが寝たきり予防につながります。
柔道整復師(接骨院)の先生から正しい身体の動かし方を学び、実践してみましよう。

会場	開催時期(各12回)	開催曜日	開始時間
豊田文化センター	9月30日～	金曜日	午後1時
西部公民館	1月11日～	水曜日	

お達者くらぶ

家に閉じこもりがちな方向けの教室です。

だんだんと、関節の痛みや気力の低下から家に居る時間が長くなっていませんか。外出する機会が減ると身体機能や認知機能、心の健康まで低下する可能性があります。「お茶飲み」に行くことが減っている今、教室の中で新たな仲間をみつけましよう。



▶入浴、レクリエーション(体操・歌・マッサージなど)、参加者同士のコミュニケーション

会場：帯の瀬ハイツ、もみじ荘、さんさん館
時間：午前10時～午後3時
日程：毎月2回(年24回)
参加費：1回1000円(昼食代込みで無料送迎付き)

お口鍛えて体も元気教室



▲効果的なお口のお手入れ方法、口の体操など(2時間程度)

開催期間(各6回)	開催曜日(隔週)
8月17日～	水曜日
10月3日～	月曜日
11月2日～	水曜日
12月7日～	水曜日
12月8日～	木曜日

会場：保健センター
開始時間：午後1時30分
参加費：1回110円(無料送迎付き)

むせやすいなどお口の機能低下を感じている方向けの教室です。
食べ物をよくかんでおいしく味わったり、会話を楽しんだり、声を出して笑ったりといった、いきいきとした生活は口の中の機能がしっかり保たれてこそ成り立ちます。いつまでも健康で自立した生活を送ることができるように口腔の働きや予防方法を学び、お口の機能を維持向上させましよう。



粹

介護予防の情報かわら版

—— 高齢者の皆さんの総合相談窓口 ——

地域包括支援センター (高齢者支援課 介護予防包括支援係内) をご利用ください。

地域包括支援センターは、介護、医療、福祉、健康などさまざまな面から、高齢者の皆さんを総合的に支えるための機関です。住み慣れた地域で安心して健やかに暮らせるよう、保健師・主任介護支援専門員（主任ケアマネジャー）・社会福祉士などがチームとなり、関係機関・専門家と力を合わせて支援します。

高齢者のさまざまな相談ごとを受け付けています

どこに相談してよいか分からない心配ごとや悩みなどは、まず地域包括支援センターにご相談ください。相談を受けた地域包括支援センターは適切な機関などにつなぎ、連携して支援します。

例えば、こんな悩みはありませんか？

- 【高齢者の皆さん】**
- 今の健康を維持したい。
 - お金の管理が大変になってきた。
 - 介護サービスの利用の仕方が分からない。
 - 物忘れが心配。

- 【高齢者のご家族】**
- 家族だけで介護をするのは大変。
 - 親の認知症状で悩んでいる。
 - 利用できるサービスを知りたい。

- 【近所の皆さん】**
- 外出している姿を見かけなくなった高齢者がいる。
 - 近所に気になる高齢者がいる。

地域の連携・協力体制を支えます

- 地域の皆さんと協力して高齢者の「見守り活動」を推進します。
- 地域のケアマネジャーへの指導と支援や医療機関をはじめとした関係機関が緊密に連携し、高齢者の皆さんの生活全体を支えます。

介護や介護予防、健康づくりを支援します

自立した生活を送れるように、生活の仕方やサービスの利用などについて助言・紹介します。

- 介護保険のサービス利用をサポートします。
- 要支援1・2の人のサービス利用をサポートします。
- 介護予防・日常生活支援総合事業（詳しくは、本紙18、19頁参照）で、介護予防や生活支援が必要な人に対し、スムーズに活用できるように支援します。

高齢者の皆さんの権利や財産を守ります

- お金の管理や日常生活上の手続き、契約に関する判断能力が弱くなった人に対し、成年後見制度の紹介、利用の相談を行います。
- 虐待から高齢者の心身と尊厳を守ります。
- 消費者トラブルによる高齢者の被害に消費生活センターなど関係機関と協力して対応します。



あったか見守りネットなかの

～高齢者見守り・徘徊SOSネットワーク事業～

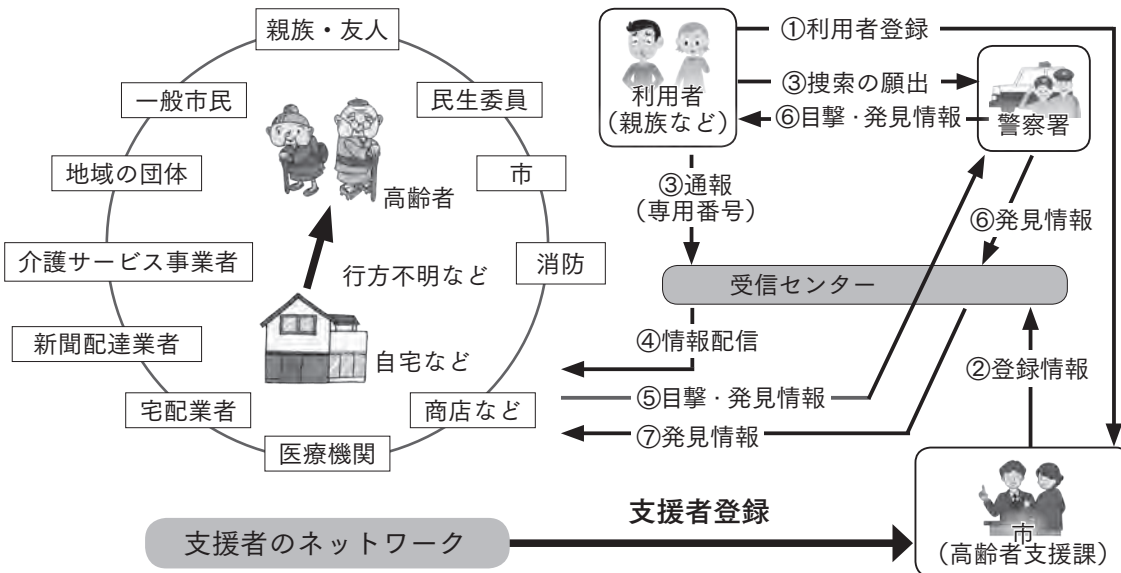
高齢者見守り・徘徊SOSネットワーク事業の紹介

中野市では、高齢化率が30%に到達しています。また、物忘れや判断能力の低下などの症状が現れる「認知症」の高齢者も増加している傾向にあります。

このような中、たとえ「認知症」になっても地域でその人らしく過ごしていくためには、周囲の理解や認知症の人とその家族を支えていく支援体制が必要です。

この事業は、支援するための一つの取り組みで、認知症の症状の一つ「徘徊」により、行方不明になってしまう高齢者を、地域で探し、生命やその人の生活を守るためのものです。

地域全体で一緒に「いつまでもその人らしく過ごせるまちづくり」を進めていきたいと思います。



▲高齢者見守り・徘徊SOSネットワークのイメージ図

認知症高齢者の

ご家族の方へ

本事業への利用者登録をしていただくことで、支援者のネットワークで捜索が可能となります。

高齢者が行方不明になってしまったときに登録していただくことも可能ですが、事前に登録をしていただくことで、迅速に地域の支援者の方に情報が配信され、いち早く捜索を開始することが可能となります。利用者登録の方法について、詳しくは高齢者支援課までご相談ください。また、登録に際し提供していただく個人情報、厳重に管理し事業の目的以外での使用はありません。

支援者を

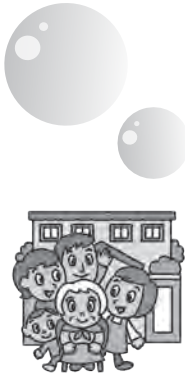
募集しています

認知症高齢者の方を日頃から見守り、行方不明になった時に早期発見・保護にご協力いただける市内の企業や団体、市民の方々の支援者を募集しています。

支援者の登録をしていただく方には、行方不明者の捜索依頼が受信センターからEメールまたはファクスで配信されます。捜索依頼情報を受けたら、日常の生活やお仕事の中で、可能な範囲で捜索にご協力をお願いします。

支援者の登録をしていただく方は、「支援者登録申請書」をご記入の上、高齢者支援課へ提出してください。

※「支援者登録申請書」は、高齢者支援課で配布しています。



問い合わせ先

高齢者支援課介護予防包括支援係(地域包括支援センター)
 ※中野保健センター内にあります
 ☎(22) 21111 (内線366)

第10回 認知症を**考****え****る**会

認知症は特別な病気ではありません。認知症になっても、周囲の理解と支えがあれば穏やかに暮らすことができます。そんな「ありのままの自分」で暮らすご夫婦のお話を一度聞いてみませんか？

今後の生き方や過ごし方のヒントが得られるはずです！！

演題 認知症と生きる

～いつまでも自分らしく暮らしていくために～

日時 平成28年**11月5日** **土**

午後1時00分～午後2時30分

*受付は12時30分～

会場 **中央公民館**
3階講堂

参加費無料
申込不要

お話しして下さるご夫婦

富士宮市在住の佐野光孝さんと妻の明美さん

<プロフィール>

佐野光孝さんは58歳の時に「若年性アルツハイマー型認知症」と診断されました。「私は人間ではなくなってしまうのだろうか」と絶望し、夫婦は戸惑い悩み、混乱の日々を送ります。しかし、やがて夫婦は認知症を正しく理解し、あるがままを受け入れていくようになります。夫婦はそんな思いを自分たちの言葉で、ありのまま社会に伝えていく活動をしています。

【メディア出演等】

NHK「ハートネットTV」

ACジャパン2015「地域の支えで、輝ける」



健康長寿のまち 中野市

お問い合わせ 中野市高齢者支援課 介護予防包括支援係
電話 22-2111 内線366