

# 悉皆調査から始まる 八王子の新・介護予防

～厚生労働省職員派遣事業レポート～



東京都八王子市 福祉部高齢者いきいき課 辻 誠一郎

# はじめに ～ 八王子市について ～

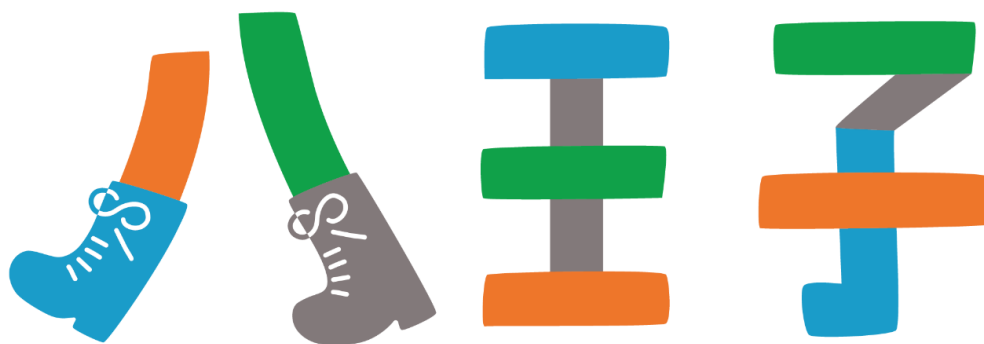
- ・ 人 口 → 577,513人(都内市町村で1位 H27年国調)
- ・ 高齢化率 → 約27%
- ・ 面 積 → 186.38平方キロメートル(都内自治体で2位)

- ・ 場所



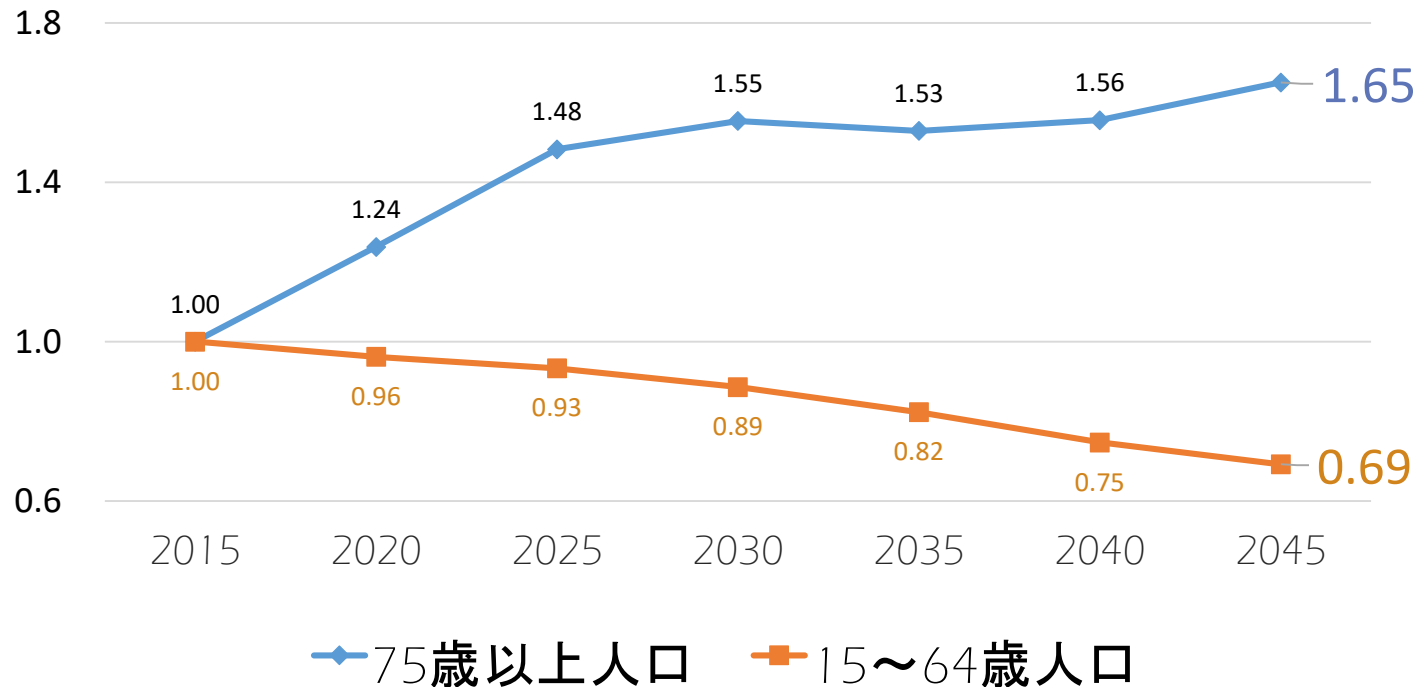
# はじめに～八王子市について～

あなたのみちを、  
あるけるまち。



# 課題の背景

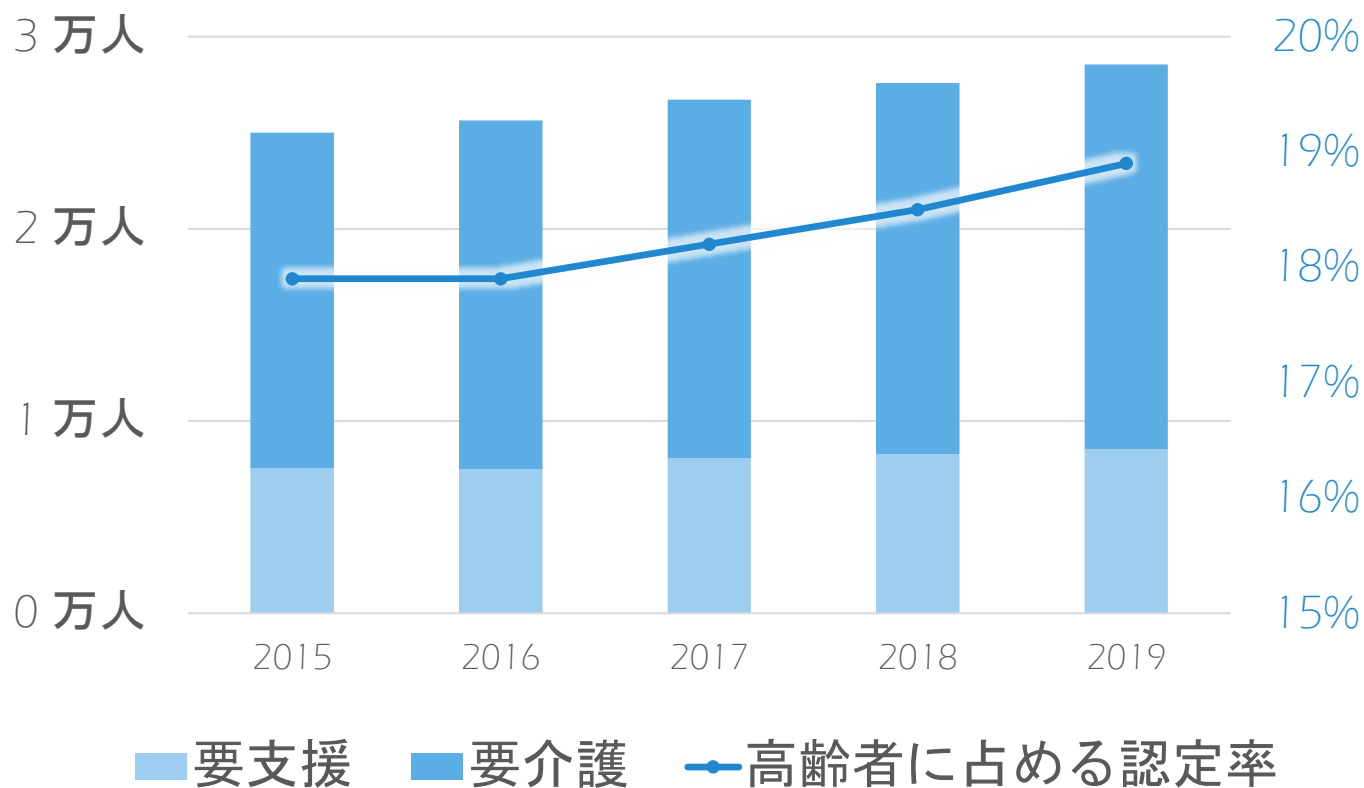
## 後期高齢者人口の伸び率と若年人口の減少率は深刻



(出典)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3月推計)」

# 課題の背景

## 増え続ける要支援・要介護者



# 課題の背景

## 深刻な介護人材不足

都の介護人材は  
2025年度に  
**35,000**人の不足

八王子市では概算で  
**1,750**人の不足！！  
(都人口との按分で試算)

しかも  
介護人材は募集しても  
集まらない！

年度	2020	2025
需要見込み	191,415	222,820
供給見込み	179,857	188,155

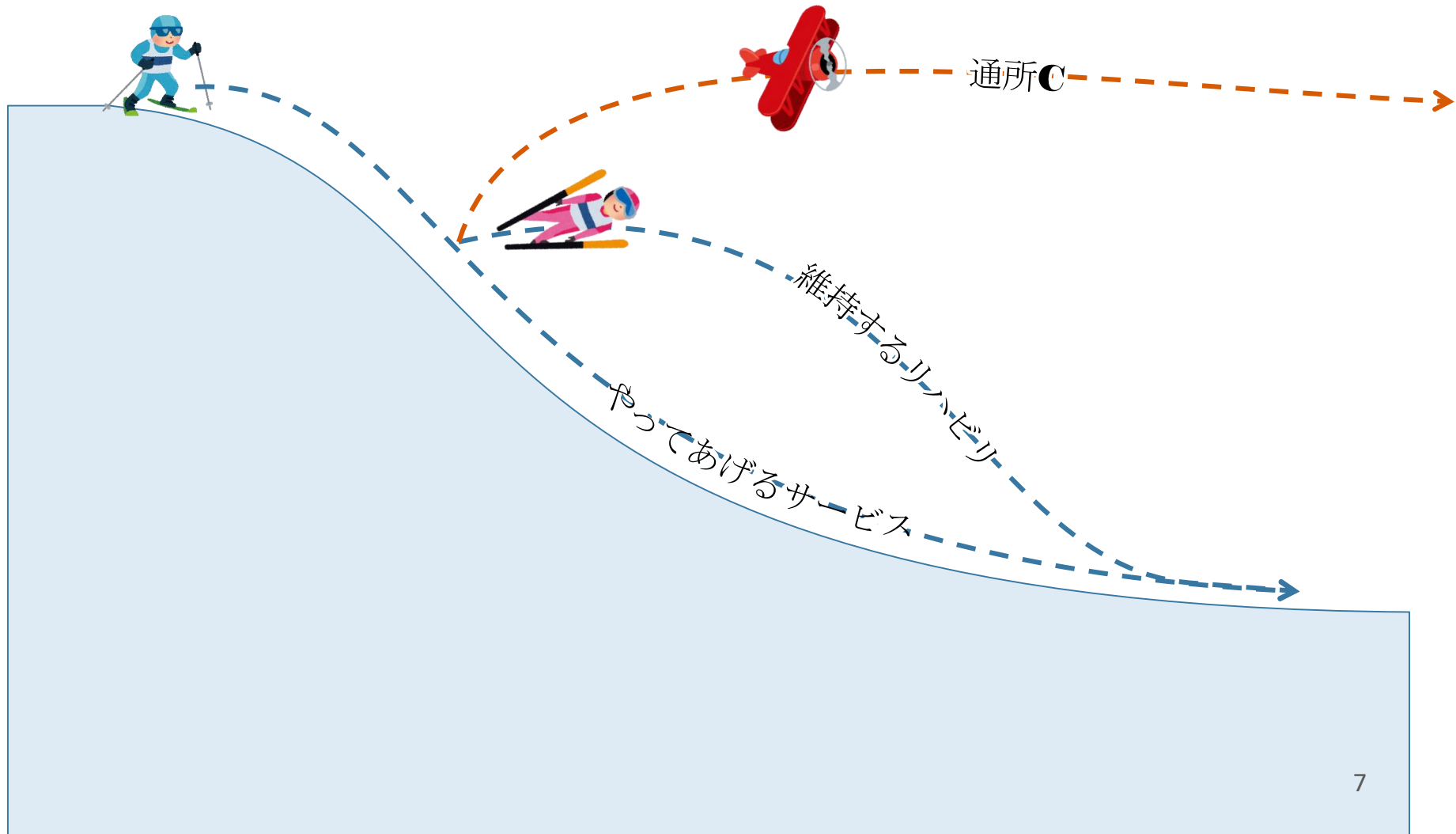
(資料出所)

2016（平成28）年度の数值：厚生労働省「介護サービス施設・事業所調査」  
(調査方法の変更等による回収率変動等の影響を受けていることから厚生労働省（社会・援護局）にて補正)

職 種	東京都	23区	多摩
全職種	1.73	2.09	0.82
介護関連	6.31	9.44	2.16

[資料出所] 平成元年6月の有効求人倍率 厚生労働省「職業安定業務統計」 (注) 介護関連職種は、ホームヘルパー、介護支援専門員、介護福祉士等のこと。

# 自立の「切り札」 通所C



# 自立の「切り札」 通所C

あきらめなければ 未来は変わる

**短期集中のハッピーチャレンジプログラム**

自信とくらしを取り戻す、**90日**の特別**無料**プログラム (八王子市 通所型短期集中予防サービス)

もしかして こんな風に考えていませんか？

転びそうで怖いから、家事や外出を控えよう。

外出自粛で急に体が弱ってきた。このまま寝たきりになっちゃうの？

1人でバスに乗るのが難しくなった。この歳じゃもう無理なのかな

もう一度趣味や外出を楽しみたいけど、自信がない。

**大丈夫!** たった **90日** で全てが変わります!

70代の矢部さん(仮)も!



外出自粛で体が弱り「このまですべて閉じこもって動けなくなるのか…」と気持ちまで落ち込んでいました。  
プログラムでは、リハビリ専門職が私の個別の課題をよく見て、歩き方のコツから日々のトレーニングまで、親身になって丁寧に教えてくれました。すぐに改善を実感でき、庭掃除もやるようになって妻もご機嫌。家の中も明るくなり、新宿に寄席を見に行くことを次の目標に毎日トレーニングを続けています。

88歳の森本さんも!

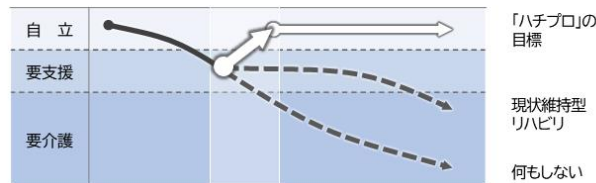


ひざの痛みや転倒への不安から、歩くのが怖くなっていました。歩行を支えるひざ周りの筋力トレーニングなどを3か月頑張ったおかげで、普段の買い物やお出かけにも不自由していません。ちゃんとやったらいくつになっても元気になれるんですね。他のみなさんにも、ぜひこのプログラムをもっと知ってほしい! これからも住み慣れた場所と人と触れ合いながら暮らし続けたいです。

何が二人を変えたのか その秘密は裏に

**今** この時が、未来を変える最後のチャンスかも

時間経過と体力低下のイメージ



一般的には加齢とともに低下していくと思われがちな体力ですが、実は、80歳でも、専門家の指導の下で「正しい習慣」を身につければ**短期間の改善、長期間の持続**が可能になる場合があります。

「ハチプロ」は **ここが違う!**

あなたの暮らしを取り戻す、あなたが主役のチャレンジです

ハチプロの目的は、「低下した今の体力」の維持ではなく、「もとのあなたらしい暮らし」を取り戻すこと。だから、自宅での過ごし方をとても大事にしています。週1回の面談を中心としたプログラムで、あなた自身のチャレンジを後押しします。

専属のリハビリ専門職による、あなただけの専用プラン

リハビリ専門職が1対1でじっくりと対応。ひとりひとりの体と心の状態はもちろん、ご自宅での過ごし方や、リハビリの先に望む「普通の幸せ」を丁寧にうかがい、あなたのためのプログラムを毎週組み立てます。

チャレンジ終了後に「自分の力で暮らしを楽しむ」コツを伝授

たった90日のチャレンジですが、その後も元気に・幸せに暮らしていく方法をしっかりと身につけていただきます。

卒業後の社会参加、健康維持につながる場をご案内することもできます。

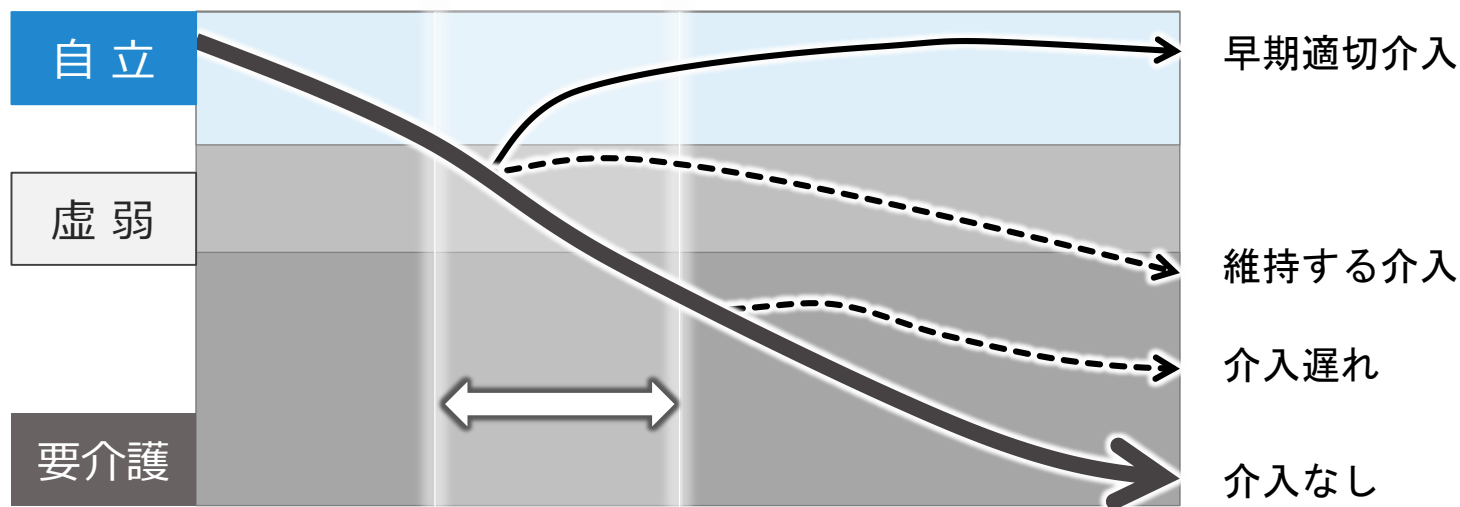
問い合わせ

高齢者あんしん相談センター \_\_\_\_\_ の  
担当 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_



# 課題① 自立可能な「タイムリミット」

## 介入タイミングの重要性



「出来なくなった状態を維持する」のではなく  
早期かつ適切な介入で、「元の暮らしを取り戻してもらおう」のが通所C  
自立できる **タイミングを逃さず** 通所Cにつなげることが重要

## 課題② 誰を通所Cにつなぐべきか

### 短期及び中長期の需要量を知りたい！

---

今年度のキャパシティで何人対応できる？

限られた枠を、どんな人に使えばいい？

将来的にはどのぐらいのキャパシティを用意すればいい？

# そこで・・・後期高齢者向け悉皆調査を実施

目的	<ul style="list-style-type: none"><li>① 高リスク者の早期発見→早期介入</li><li>② 介護需給の正確な把握</li><li>③ 介護予防事業全般の検証可能性を確保</li></ul>
概要	<p><b>対象</b>：後期高齢者のうち、介護認定を受けていない方（約53千人）</p> <p><b>時期</b>：令和2年9月上旬</p> <p><b>方法</b>：基本チェックリストをベースにした調査票による郵送・回収</p>
予算	<p>13,336千円（一般会計 令和2年度6月補正予算）</p> <p><b>【財源内訳】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 介護保険事業費補助金 「通いの場の活動自粛下における介護予防のための広報支援事業」（8,890千円）</li><li>・ 新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金（3,556千円）</li><li>・ 東京都市町村新型コロナウイルス感染症緊急対策特別交付金（800千円）</li><li>・ 一般財源（90千円）</li></ul>

## 悉皆調査の調査票（基本チェックリストをベースに作成）

	質問項目
1	バスや電車で1人で外出していますか
2	日用品の買い物をしていますか
3	預貯金の出し入れをしていますか
4	友人の家を訪ねていますか
5	家族や友人の相談にのっていますか
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
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るか
8	15分位続けて歩いていますか
9	この1年間に転んだことがありますか
10	転倒に対する不安は大きいですか
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか
12	現在の身長と体重を教えてください
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
14	お茶や汁物等でむせることがありますか
15	口の渇きが気になりますか
16	週に1回以上は外出していますか
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか
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
20	今日が何月何日かわからない時がありますか
21	（この2週間）毎日の生活に充実感がない
22	（この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
23	（この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
24	（この2週間）自分が役に立つ人間だと思えない
25	（この2週間）わけもなく疲れたような感じがする

	質問項目
26	定期的に健康診断（健康診査）を受けていますか。
27	かかりつけのお医者さんはいますか
28	定期的に通院していますか （どんな症状で通院していますか） ※複数選択可（該当する□に✓を記入する）
29	1日何種類のお薬を飲んでいますか
30	1日にどのくらい水分をとっていますか。
31	楽しみや生きがいを教えてください。 （これからはじめてみたいものでも可） ※複数選択可（該当する□に✓を記入する）
32	新型コロナウイルス感染拡大防止による自粛生活で、あなたの暮らしや気持ちにどのような変化がありましたか。 （自粛前と現在の違いを教えてください。） ※複数選択可（該当する□に✓を記入する）
33	スマートフォンを使用していますか。

# 伴走支援のポイント

限られた枠を、どんな人に使えばいい？（課題②）

（短期）すぐ通所Cにつなげないと手遅れになるのはどんな人か

（中長期）緊急性は低くても、通所Cが効果を出しそうなのはどんな人か

これについて、おそらく日本で誰よりも経験と実績を持っているのが、今回伴走支援をしてくださった田中明美氏でした。

生駒市職員として、  
悉皆調査でリスク把握  
→ 短期集中で自立支援 という、  
本市が目指すスタイルをいち早く確立

# 伴走支援での気づき（一部）

## 認知症リスクについて

自分でアンケートを書いて送れるなら、そこまでリスクは高くないかも。  
ある意味、リスク該当者以上に未返送者の方が危ない。

## 通所Cにつなぐルート

悉皆調査を行っている生駒市でも、通所C参加者の45%は地域包括支援センターの総合相談が入口とのこと。ハイリスク者へのアウトリーチ以外でもセンターの役割は大切。

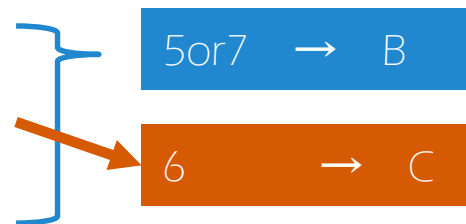
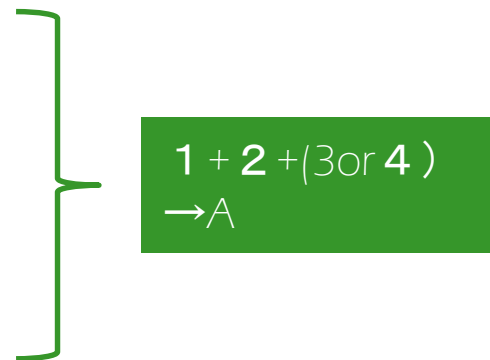
## ハイリスク者の絞り込み

- ・アウトリーチやサービス利用を想定するハイリスク者の定義については、いろいろな角度（需給量や財源など）から精査が必要。どこで折り合いをつけるかが本事業の成果につながると確信した。
- ・ハイリスク者の絞り込みを行うと、その分一般介護予防事業で受け止める対象者の幅が広がる。様々なリスクの組み合わせに対応した受け皿拡充に向けた事業整理も要検討。

# リスクごとの対応方針

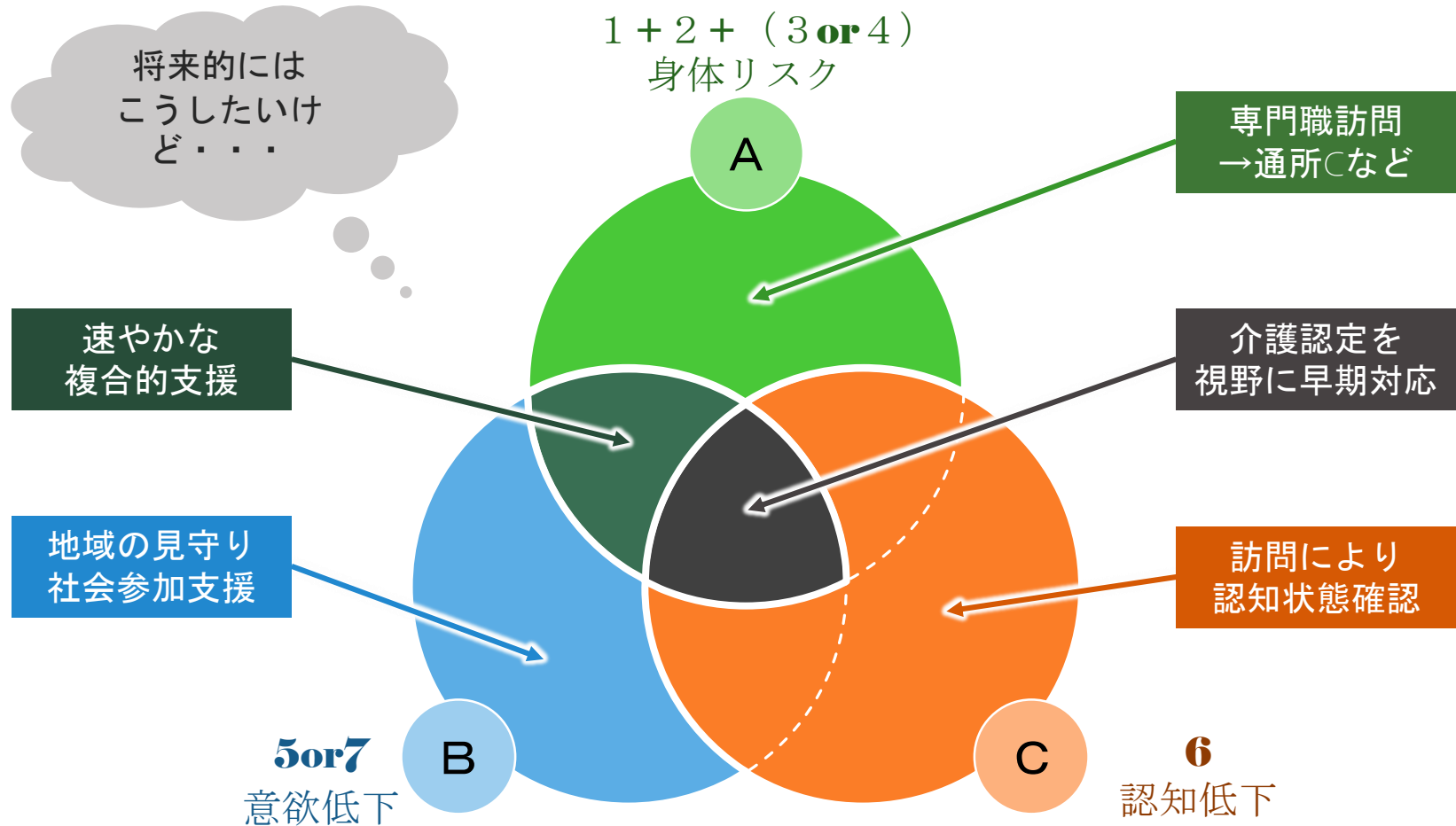
## 7つのリスクとハイリスク 3 類型

No	KCL	該当リスク
1	1~20のうち 12以上	生活機能 (運動、栄養、口腔)
2	6~10のうち 4以上	運動器の機能
3	11・12のうち 2	栄養状態
4	13~15のうち 2以上	口腔機能
5	16に該当	閉じこもり
6	18~20のうち 2以上	認知症
7	22~25のうち 3以上	うつ傾向



# リスクごとの対応方針 (ハイリスク)

1...生活機能、2...運動器、3...栄養 4...口腔 5...閉じこもり、6...認知機能、7...うつ状態





# 128の対応方針

7つのリスクの組み合わせは . . .

---

$$2^7 = 128 \text{ 通り}$$

つまり . . .

最大でも128パターンの対応を決めれば、  
基本チェックリストの結果から、  
機械的にアプローチを当てはめていける

# 悉皆調査の課題とさらなる可能性

## 未返送者対応 （課題）

ハイリスク者と同様、できれば全員アウトリーチできる体制を整えたい。  
返送率を上げる工夫も必要。

## 新たな介護予防事業の構築 （課題&可能性）

リスクに応じたメニューの充実が必要（特に多数の該当者が出た口腔・認知リスク）また、閉じこもり傾向の方の行動変容を効果的に促す方法も必要。

## EBPMの基盤 （可能性）

後期高齢者が参加している限り、あらゆる事業の介護予防効果を数値化可能に。  
スキルとツールさえあれば、限られた資源配分を客観的な評価に基づき行える。

## 新・ケアパスづくり （可能性）

どんなリスクを抱えた方にはどんなアプローチがおすすりめかを、データに基づいてシステムチックに提案できる。医療データや地理情報、地域資源情報との連携なども進めば、さらに精度向上が見込める。

→ 近い将来、ケアマネの仕事の一部をAIで代替可能になるかも