

取組と目標に対する自己評価シート（フェイスシート）

タイトル	介護予防普及啓発事業
現状と課題	
<p>地域ケア会議における個別支援の検討において、運動器の機能向上だけでなく、特に栄養改善・口腔機能向上に関する問題を指摘されることが多く、高齢者の予防意識が低い現状にある。</p> <p>当市の介護予防普及啓発事業として、運動器の機能向上、栄養改善・口腔機能向上、認知症対策等の内容を盛り込んだ事業を実施しているが、要介護状態等になることを予防する観点から、要支援者に対する早期の把握が重要である。</p>	
第7期における具体的な取組	
<p>65歳以上の高齢者を対象にした筋力向上の運動プログラムだけでなく、栄養・口腔機能改善講座、脳トレーニング等を行い、内容の充実化を図ったプログラムとして実施している。</p> <p>また、教室修了者に対するフォローアップ事業として、運動を継続できるフリートレーニングの場を設けて、自主的に介護予防を習慣化する意識付けをしている。</p>	
目標（事業内容、指標等）	
<p>「シニア元気アップ教室」</p> <p>運動器の機能向上、栄養指導・口腔機能向上の指導を行うため専門職（健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士）による指導及び講義をする。</p> <p>実施回数は、全24回（運動・栄養・口腔）を1コースとし、年間12コース（2か所×2時間帯×3期）実施する。</p> <p>参加者数は、1コース15名定員とし、利用者の安全確保に努める。</p> <p>評価項目は、筋力・柔軟性・バランス能力等（10メートル速歩、握力、体前屈、片足立ち、ファンクショナルリーチ、タイムドアップアンドゴー）とする。</p> <p>指標として、初回体力測定を基準とした利用者の指標を定め、3回の体力測定を実施し、自己変化の確認や全国平均との対比をする。</p> <p>教室修了者に対してフォローアップ事業（フリートレーニング）への参加を促し、自主的に継続的な介護予防につなげる。</p> <p>令和元年度の参加者数として、シニア元気アップ教室を160人、フォローアップ事業（筋トレ）を37,000人、フォローアップ事業（健だま）を3,500人と見込んでいる。</p>	

目標の評価方法

- 時点

- 中間見直しあり

- 実績評価のみ

- 評価の方法

実施事業者から教室終了後に提出される実績報告書に基づく評価を実施する。

また、修了者に対するアンケートを実施し、事業の実施方法や体制に関する参加者側の評価とともに、利用者の身体や生活状況の変化等の効果（アウトカム評価）を把握する。