

令和7年度第2回諫早市介護予防・日常生活支援推進会議要旨

1. 日 時：令和7年7月15日（火） 19:00～20:10

2. 場 所：諫早市健康福祉センター 1階 多目的ホール

3. 内 容

（1）報告

①令和7年度第1回介護予防・日常生活支援推進会議（書面会議）回答書の取りまとめ
前回推進会議（書面会議）で委員からの回答があった通所型サービス（短期間サービス）
の実施状況について報告した。

【報告内容】

- ・5月1日より1つの事業所が時間を70分に設定して実施している。利用者は5月が14人、6月が18人、7月が17人で男女比率は3対7で女性の方が多いという状況にある。
- ・利用者からは短時間で運動ができ、集中できていいという声がある一方で、もう少し会話をする時間も欲しいという意見があった。
- ・事業者からは、軽度のうちに家でもできる運動習慣をつけてもらうために、通わない日の取組目標や課題を設け、自宅でも運動を行い、通所型サービスを利用せずとも自立した生活ができるように取り組んでいきたいという意見があった。

【質疑応答】

なし

②令和6年度諫早市短期集中予防サービス（サービス・活動C）実績報告

資料1を用いて令和6年度諫早市短期集中予防サービス（サービス・活動C）実績及び令和6年度第2回推進会議で委員から出た意見に対しての取組の状況について報告した。

【質疑応答】

- ・令和4年度から令和5年度の利用者で、対象者の把握方法を変えたとの報告があるが、どのように変えたのか。（長崎県理学療法士協会）
→いきいきサロンなどの活動の場に赴いて体力測定とチェックリストを実施し、多くの方を対象者として把握するようにした。（事務局）
- ・利用者数が令和4年度から令和5年度に大幅に増加し、令和5年度から令和6年度は緩やかな増加になっている。今後の見通しはどうなっているか。（座長）
→今後も利用者数を増加させていきたいと考えている。事業を実施する事業所が対応できるかどうかを検討していきたい。

- ・以前の推進会議で事業所がどうしても手いっぱいだと聞いたが、その後進展はあるか。
(座長)

→利用者 1 人に対して書類作成の業務と通常業務の時間が必要な点が課題としてある。大きな変化はないが、私が所属している施設では人員の確保ができたことから、受け入れをしていこうという動きになっている。(諫早市通所サービス事業所連絡協議会)

③令和 6 年度介護予防と生活支援の地域づくりフォーラムについて

資料 2 を用いて令和 6 年度介護予防と生活支援の地域づくりフォーラムについて報告した。

【質疑応答】

なし

(2) 意見交換

『令和 7 年度介護予防と生活支援の地域づくりフォーラムについて』

追加資料 1 を用いて普及啓発の状況、動画等を用いて講師として調整中の鎌田實先生について説明した。

①多くの市民のフォーラムに参加してもらうための効果的な周知とは。

(優先順位、興味をひくフレーズ、見せ方など)

・講師が有名であるため、「〇〇でお馴染みの」、テレビで観たことがある等、講師を前に出したアピールが効果的ではないか。

・日曜日の開催のため、40~60 代等今までの参加者よりも若い年代を対象にできる。

・40~60 代なら、SNS 等動画で伝えることができる。(チラシ・デジタルサイネージ)

・インスタグラムを活用し、若い世代(子・孫世代)への周知を行うことで、子・孫世代から参加を勧めてもらうことや一緒に参加してもらうことにつながる。

・女性はラジオを聞くため、有効ではないか。

・市長を広告塔にするのも効果的かもしれない。

・高齢者は回覧板などの紙媒体の方が見やすい。(回覧板など)

・サロン参加者(約 150 か所)へ紙媒体で周知する。

・チラシへフレイルチェックを取り入れ、自分事として考えてもらう。

・男性参加者が参加しやすいように昨年度のフォーラムの写真から男性が映っている写真をチラシへ取り入れる。また、男性同士で声をかけ合い、誘い合ってもらう。

・まだ大丈夫だと思っている高齢者が多いので、人生背景を活かし、やりたいことを見つける。「〇〇をやりたい」「退職後」「人生あるけりや夢叶う」「まず動こう!」などのフレーズを入れる。

- ・広報いさはやは諫早市内の多くの世帯に配布されているので効果があり、フレイル予防の特集時には介護予防教室の参加者から「特集をみた」という声が寄せられた。
- ・市内の高校生（美術部）にポスター作成を依頼すると目につくのではないか。
- ・地域活動等への参加がない方への周知が課題なので、イベントや駅等、人が集まる場所でのPR活動が有効ではないか。
- ・周知する内容については実際に地域活動や介護予防活動に参加している人の声や様子がわかるものがよい。

②参加者にフレイル予防・地域活動に関心をもってもらうために何を伝えたらよいか。

- ・当事者だけでなく、若い人を巻き込んでフレイル予防の必要性を伝える。
- ・介護する側（40～60代）、介護される側両方を対象にする。介護予防や介護時に必要なこと、介護者を地域で支えるために必要なことを伝える。
- ・「フレイル予防」について今まで65歳以上に伝えていたが、40代など若い世代に伝える事で、親のことを考えるきっかけになる、または自身の健康について早い段階から考えてもらうきっかけになる。
- ・楽しみにしていることに着目したテーマにする。
- ・男性の家庭内における役割保持のためのテーマにする。
(例：免許を持っていない妻を持つ夫の役割：運転を続けるためには)
- ・他者との交流を保つ基本である“歩く”をテーマにする。
- ・男性が自宅に引きこもることが多いので、自宅で過ごすために必要な動作・体操についてのテーマにする。
- ・「孫と遊ぶ」など家族を視点に取り入れてはどうか。
- ・フレイルという言葉がわかりにくいので、講師の先生はどのようにわかりやすく伝えていくかを知りたい。
- ・動画であったような予防体操（実技）を取り入れるといいのではないか。
- ・有名人などの知った人の成功体験（いい事例）があれば興味をひくのではないか。
- ・本人がやってみたいことを恥ずかしがらずに伝える、やってみたいと希望を持てるような講演になればいい。
- ・フレイル予防や生活習慣についての話が聞きたい。当たり前のことが当たり前にできているか。
- ・危機感を持たせるくらいがいいのではないか。早くから取り組むことの重要性を伝えてほしい。
- ・話を聞くだけでなく、集まって話をすることが大事ではないか。
- ・どんな事をききたいか。聞きたい身近なこと等意見を出し合う。市民からの意見や声を事前にもらって講師に伝えてはどうか。自分が聞きたいことに対して、講師からの話が聞けるのであれば「参加したい」と思うのではないか。