

# ■一般介護予防事業

はすぴい元気体操

10年目の評価アンケートについて



© 蓮田市

蓮田市地域包括ケア推進代表者会議  
令和7年度第1回 令和7年7月22日

《蓮田市 健康福祉部 長寿支援課》

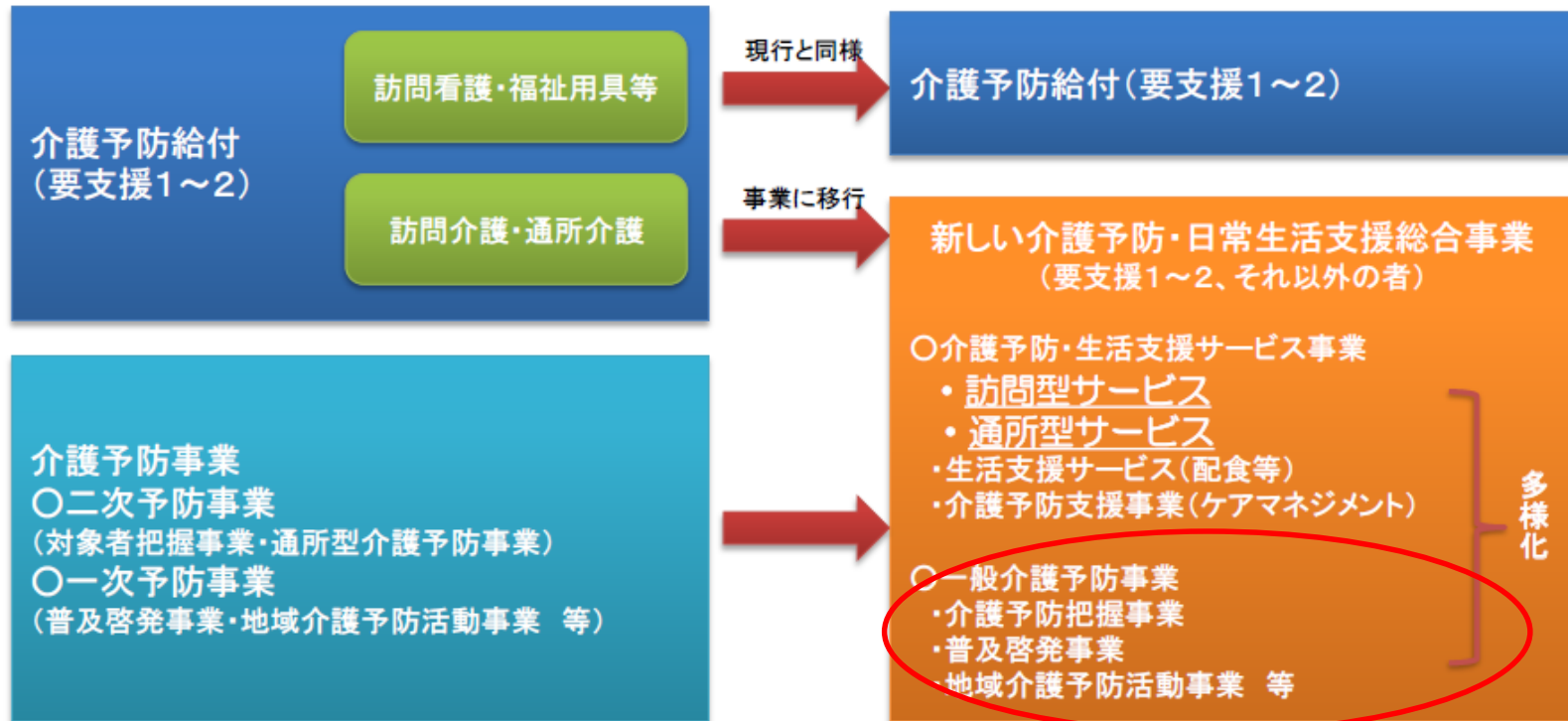
# 新しい介護予防・日常生活支援総合事業の構成

## 総合事業の趣旨

総合事業は、市町村が中心となって、地域の実情に応じて、高齢者も含めた多様な主体が参画し、多様なサービスを充実することで、**地域の支え合い体制づくりを推進**し、要支援者等に対する効果的かつ効率的な支援等を可能とすることを旨とするものである。

## 基本的な考え方

- ①多様な生活支援の充実
- ②高齢者の社会参加と地域における支え合い体制づくり
- ③介護予防の推進
- ④関係者間における意識の共有と自立支援に向けたサービス等の展開
- ⑤認知症施策の推進
- ⑥共生社会（介護認定者等の社会進出）の推進



# 蓮田市における一般介護予防事業取り組み

事業名	内容	蓮田市の取り組み
介護予防把握事業	収集した情報の活用により、閉じこもり等の何らかの支援を要する者を把握し、介護予防活動へつなげる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防のための基本チェックリストの配布と回収 (特定健診時に医療機関の窓口で配布、70歳のかたに郵送で配布)</li> </ul>
介護予防普及啓発事業	介護予防活動の普及・啓発を図る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動習慣支援事業(健康体操教室6か所)</li> <li>・認知症予防事業(予防教室3か所)</li> <li>・訪問型事業(閉じこもり予防)</li> </ul>
★地域介護予防活動支援事業	住民主体の介護予防活動の育成・支援を行う	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はすぴいスマイルフィット養成講座</li> <li>・はすぴい元気体操</li> </ul>
★地域リハビリテーション活動支援事業	介護予防の取り組みを機能強化するため、通所、訪問、地域ケア会議、住民主体の通いの場等へのリハビリ専門職等による助言等を実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はすぴい元気体操開催地区へのリハビリ専門職の派遣 (1グループにつき年1回以上の現地支援)</li> <li>・地域ケア会議での専門職による助言</li> </ul>

# はすぴい元気体操～住民主体の介護予防の推進

## ■住民主体の介護予防の推進（平成27年度・国モデル事業参加）

近くで

- ・ **誰でも歩いて通える**地域の集会所  
→送迎の不安を解消

みんなと

- ・ **住民が自分たちで運営**  
(行政は程良い距離感で支援)

効果ある

- ・ **効果検証されている**体操
- ・ **週1回以上**の定期開催

介護予防をきっかけに

- ・ 地域でのつながり
- ・ 地域での見守り
- ・ 地域での支え合い へ

健康寿命の延伸へ



# はすぴい元気体操～住民主体の介護予防の推進

## ■実績

### 平成27年度(初年度)

4グループ(3自治会)で立ち上げ、ボランティアは25名育成。

### 令和6年度(10年目)

40グループ(33地区)、延べ21,028名が参加し、ボランティア273名が活動中。

## ■開催場所

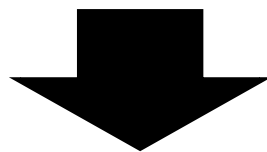
自治会、サロン、老人会、市内の介護施設等

## ■市の取り組み

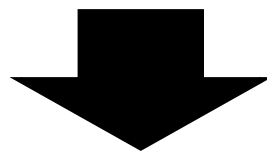
- ・広報、周知⇒**体験会開催(今年度～)**、市民のかたへの説明、地域の担当者との打合せ
- ・通いの場の現地支援⇒年1回理学療法士を派遣
- ・はすぴいスマイルフィットの養成⇒スマイルフィット養成講座
- ・はすぴいスマイルフィットの支援⇒フォローアップ研修、同期会
- ・おもりの貸出

# 10年目の評価アンケート

一般介護予防事業『はすぴい元気体操』に関する  
情報の収集、評価を実施



はすぴい元気体操の事業推進及び普及啓発につな  
げる



事業開始10年を境に

**蓮田市一般介護予防事業はすぴい元気体操  
『10年目の評価アンケート』を実施**

# 10年目の評価アンケート(概要)

- ・ **調査の目的**

**はすぴい元氣体操に関する情報の収集、評価を実施することにより、はすぴい元氣体操の事業推進及び普及啓発を行うため。**

- ・ **調査対象**

**令和6年9月1日時点で活動中のはすぴい元氣体操全32地区39グループに参加しているかた**

- ・ **調査方法**

**はすぴい元氣体操を開催しているグループにて、配布・回収**

- ・ **実施期間**

**令和6年9月1日から令和7年1月9日**

- ・ **回答数**

**412名**

# 10年目の評価アンケート結果

## 参加者の特徴

### 性別の割合

男性**21%** 女性**79%**

### 年齢層

**1位80歳台 2位70歳台 3位60歳台 4位90歳以上**

男性**4%** 女性**96%**

### 世帯構成

『**単身世帯**』と『**高齢者のみの世帯**』が半数以上を占めている

### 介護認定

受けていない方が**9割**



# 10年目の評価アンケート結果

## 元気体操の効果①

Q はすばい元気体操を始めてから、心身の状況が「良くなった」と回答した人に質問。

A ※回答数の多い順に掲載

最多の回答：『地域のつながり』が増えた46%

「楽しみが増えた」	38%
「気持ちが前向きになった」	36%
「友人ができた」	33%
「筋力体力がついた」	33%

# 10年目の評価アンケート結果

## 元気体操の効果②

### 気持ちの変化

解答例

楽しみが増えた

集中力が増した

### 身体的変化

解答例

肩痛の改善

筋力体力がついた

### 生活の変化

解答例

家事が楽になった

友人ができた

ウェルビーイング

# 通いの場創設後、10年間の取り組み

・サロン、フィットのグループから生まれた通いの場は10年間で市内33地区・40グループにまで増加。

## ・元気体操参加者の推移

R1年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度
1,224人	448人	626人	831人	882人	909人

通いの場の代表者より、コロナを機に参加しなくなった方もいるとの情報あり

## ・介護予防事業参加率(R6年度) **6.2%**

元気体操参加者＋介護予防教室参加者/R7.3.1高齢者人口×100

# ご意見をいただきたいこと

■アンケートを取って見えてきた課題と、それに対する方針

課題：参加者の高齢化（60歳以下の若年層の参加率と単身世帯の男性参加率の低迷）および活動を休止中の方がいる現状である

- ①通いの場の参加者を増やすために住民と共同しながら、体験会や広報、HP等を通して、はすぴい元気体操や介護予防サポーターの養成・普及啓発を実施していく。
- ②現在活動中のグループの支援を継続していく。
- ③来られなくなった人等の現状把握を検討。
- ④「ウェルビーイング」の周知を、通いの場の参加者へ実施予定。

■ご意見いただきたいこと

・市の今後の方針について、各お立場からご意見をお願いいたします。