

名古屋市の介護予防・日常生活支援総合事業とフレイル予防の推進

令和6年10月31日（木）

名古屋市健康福祉局地域ケア推進課

1. 名古屋市における高齢者の状況
2. 本市の介護予防・日常生活支援総合事業
3. ミニデイ・運動型通所サービスについて
4. フレイル予防の推進



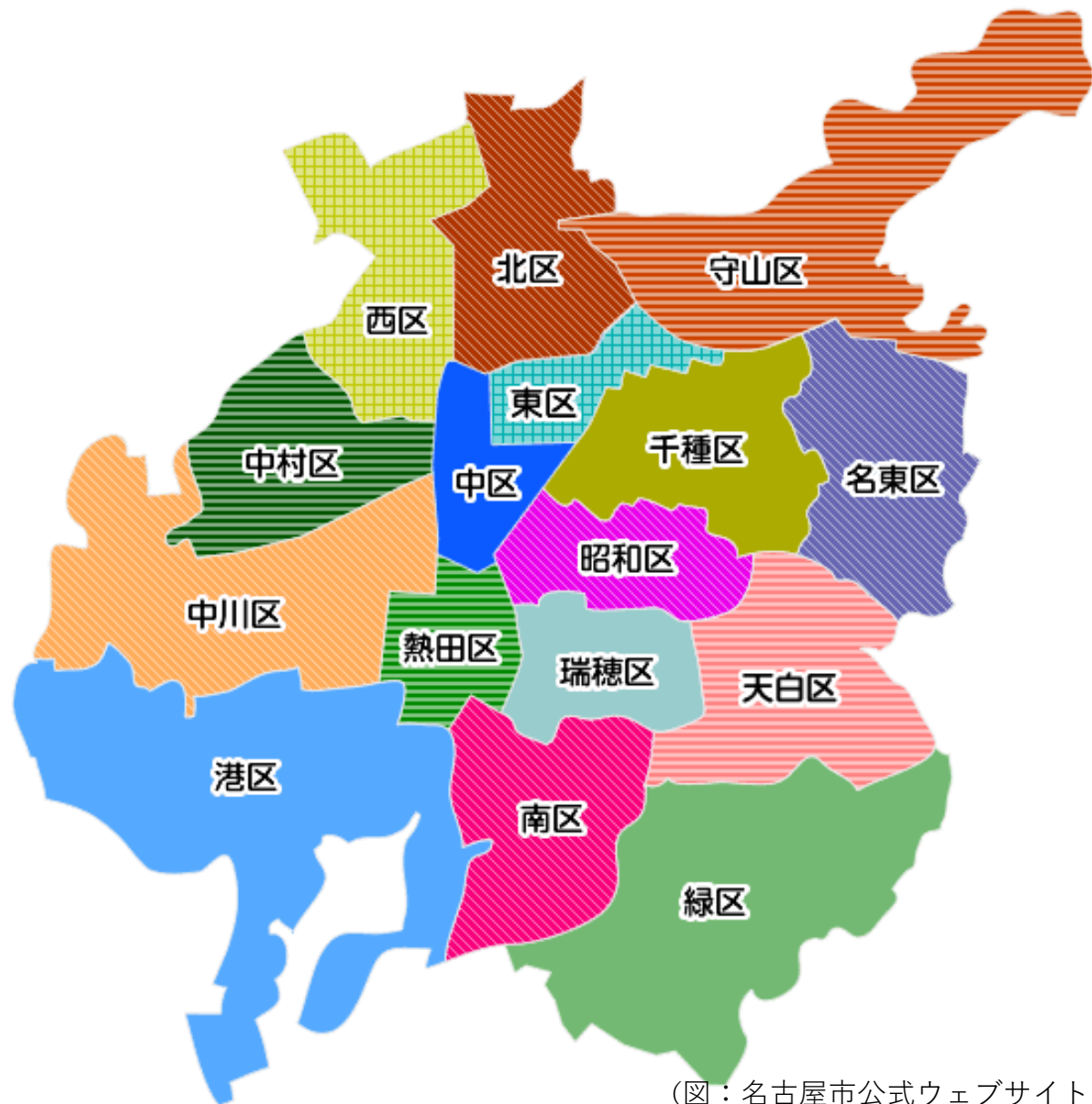
1. 名古屋市における高齢者の状況



名古屋市における高齢化の状況

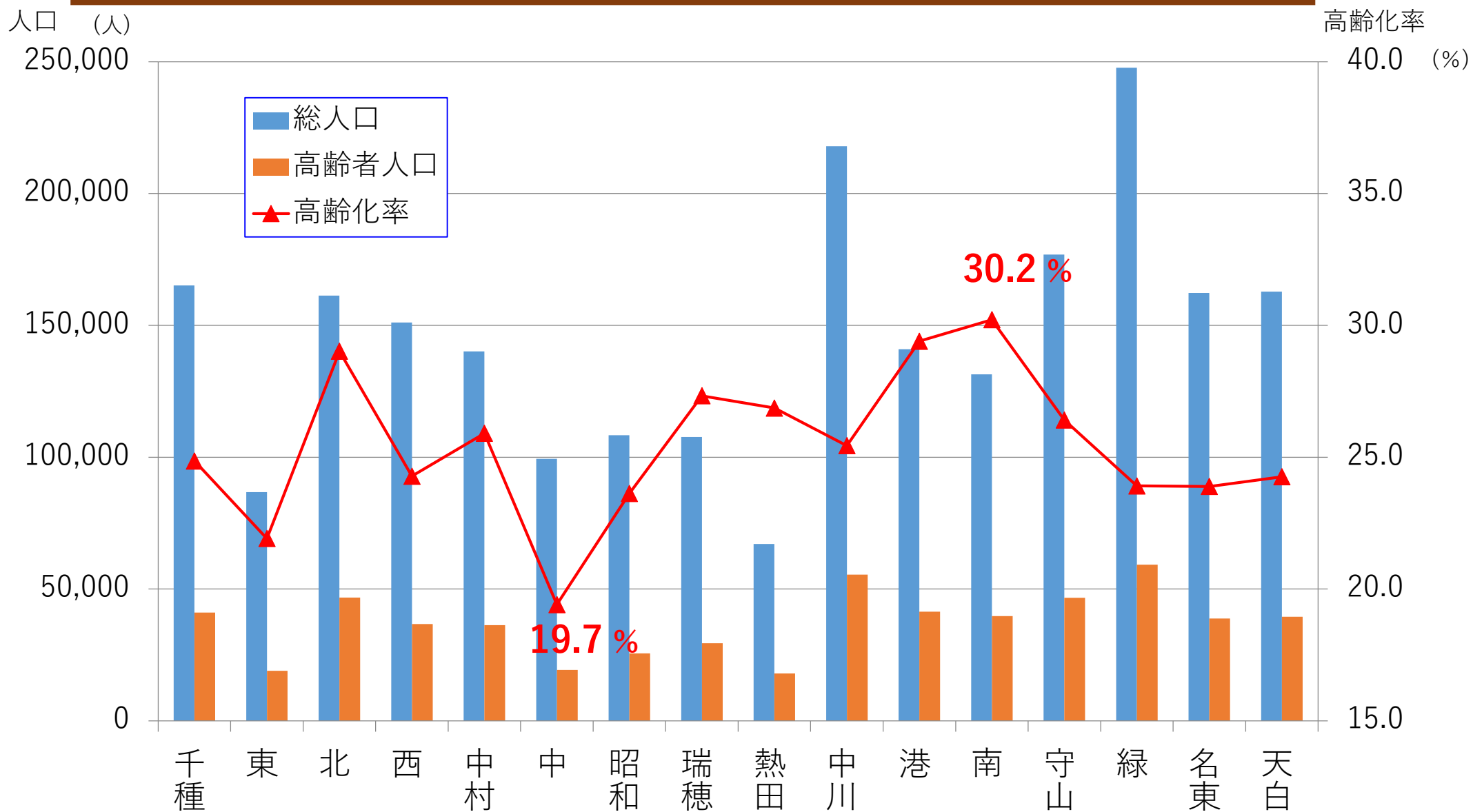
(令和5年10月1日時点)

区分		名古屋市 (16区)
総人口		2,326,683人
うち 65歳以上 (高齢化率)		592,940人 (25.5%)
うち 75歳以上		336,524人 (14.5%)

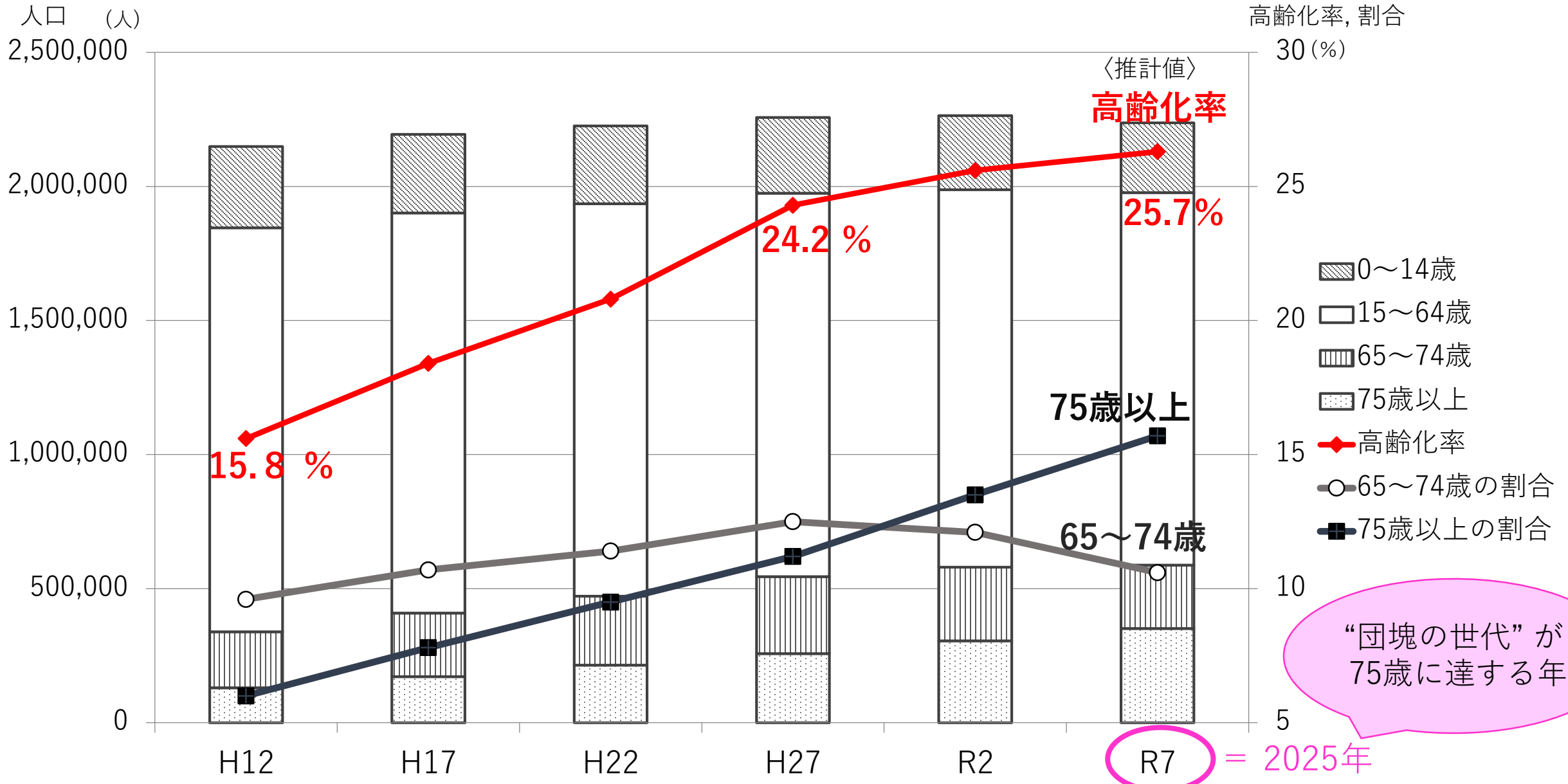


(図：名古屋市公式ウェブサイトより)

各区における高齢化の状況



名古屋市における人口推移と高齢者の割合



要介護・要支援者等の現況

【要介護・要支援者及び事業対象者の推移】

(人)

区 分	平 成 12 年度 (2000 年)	平 成 18 年度 (2006 年)	平 成 24 年度 (2012 年)	平 成 30 年度 (2018 年)	令 和 3 年度 (2021 年)	令 和 4 年度 (2022 年)	令 和 5 年度 (2023 年)
要支援 1	3,085	7,200	10,366	16,434	16,449	15,844	15,564
要支援 2	—	5,600	15,041	22,054	23,574	23,806	24,303
要介護 1	6,863	18,746	12,120	15,627	16,731	16,516	16,517
要介護 2	5,099	12,125	17,574	20,352	21,372	21,493	21,944
要介護 3	4,257	9,677	12,630	15,242	16,562	17,174	17,719
要介護 4	4,557	8,196	10,152	12,050	13,719	14,393	14,809
要介護 5	3,373	6,260	8,620	9,139	9,020	9,376	9,511
要介護・要支援者計	27,234	67,804	86,503	110,898	117,427	118,602	120,367
認定率 (65 歳以上)	7.9%	15.5%	17.1%	19.2%	20.1%	20.3%	20.6%
事業対象者	—	—	—	4,398	4,422	4,643	4,639

平成12年度の
約4.4倍に増加

※ 各年度 9 月末現在（平成 12 年度のみ法施行時 4 月 1 日現在）

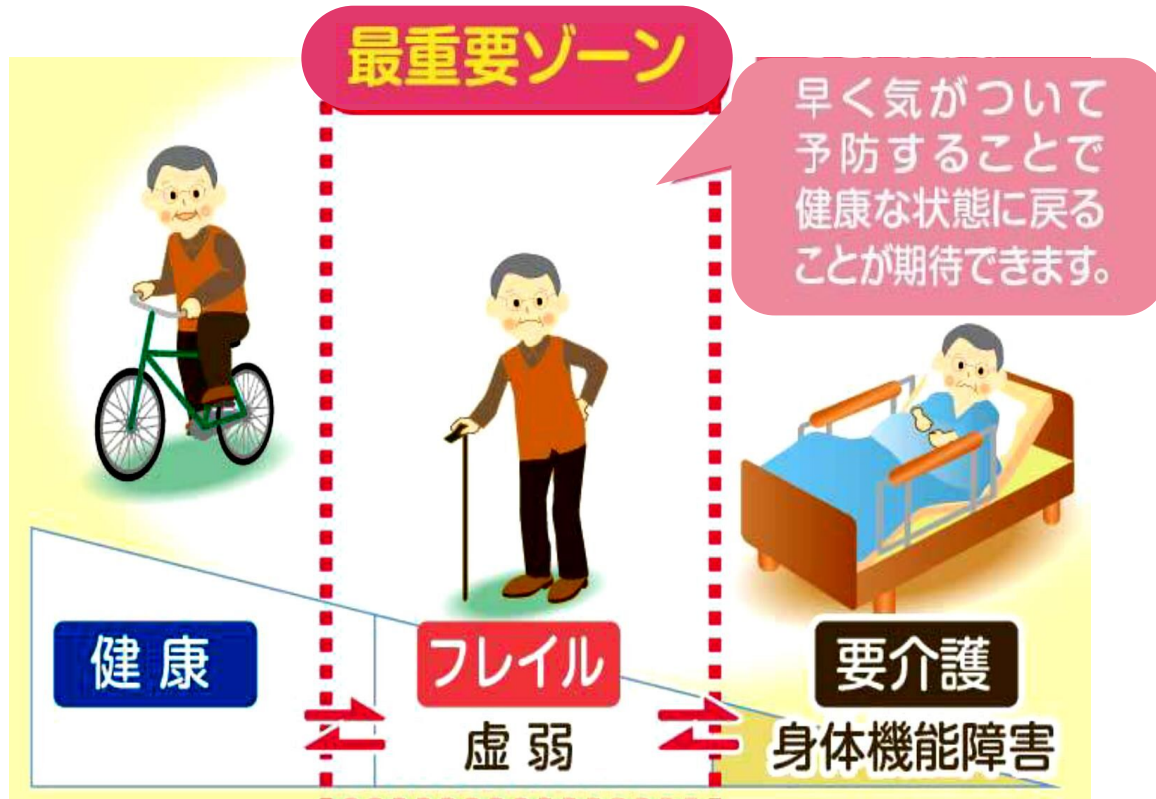
※ 平成 18 年 4 月の制度改正により、「要介護 1」の区分から改善の可能性が高い方の区分と

して「要支援 2」が設けられ、制度改正前の「要支援」は「要支援 1」に移行

（はつらつ長寿プランなごや2026）

名古屋市民のフレイルの割合

フレイルとは

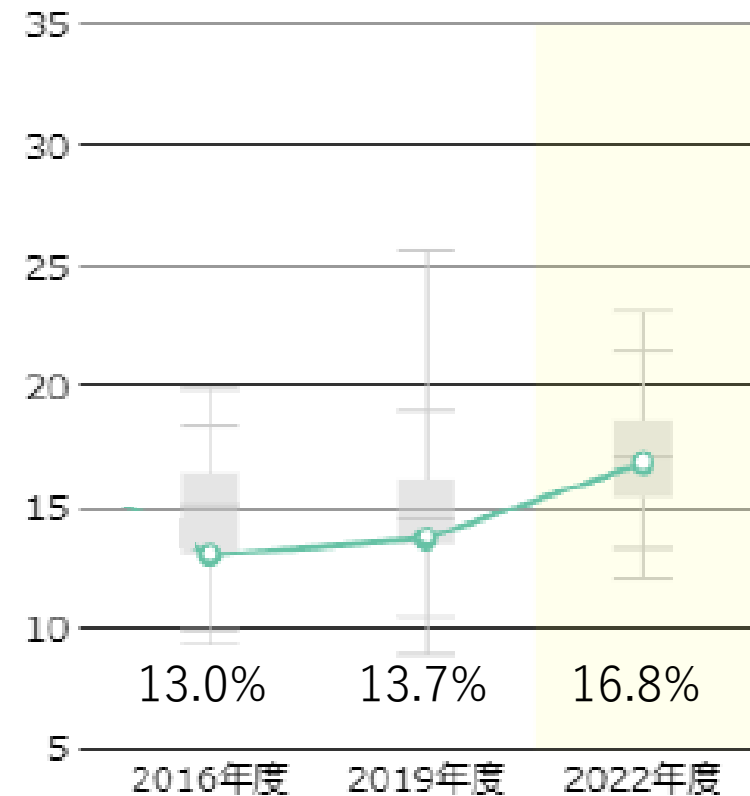


「健康と暮らしの調査」

無作為抽出した認定のない65歳以上の市民25,000名を対象

(%)

フレイル割合



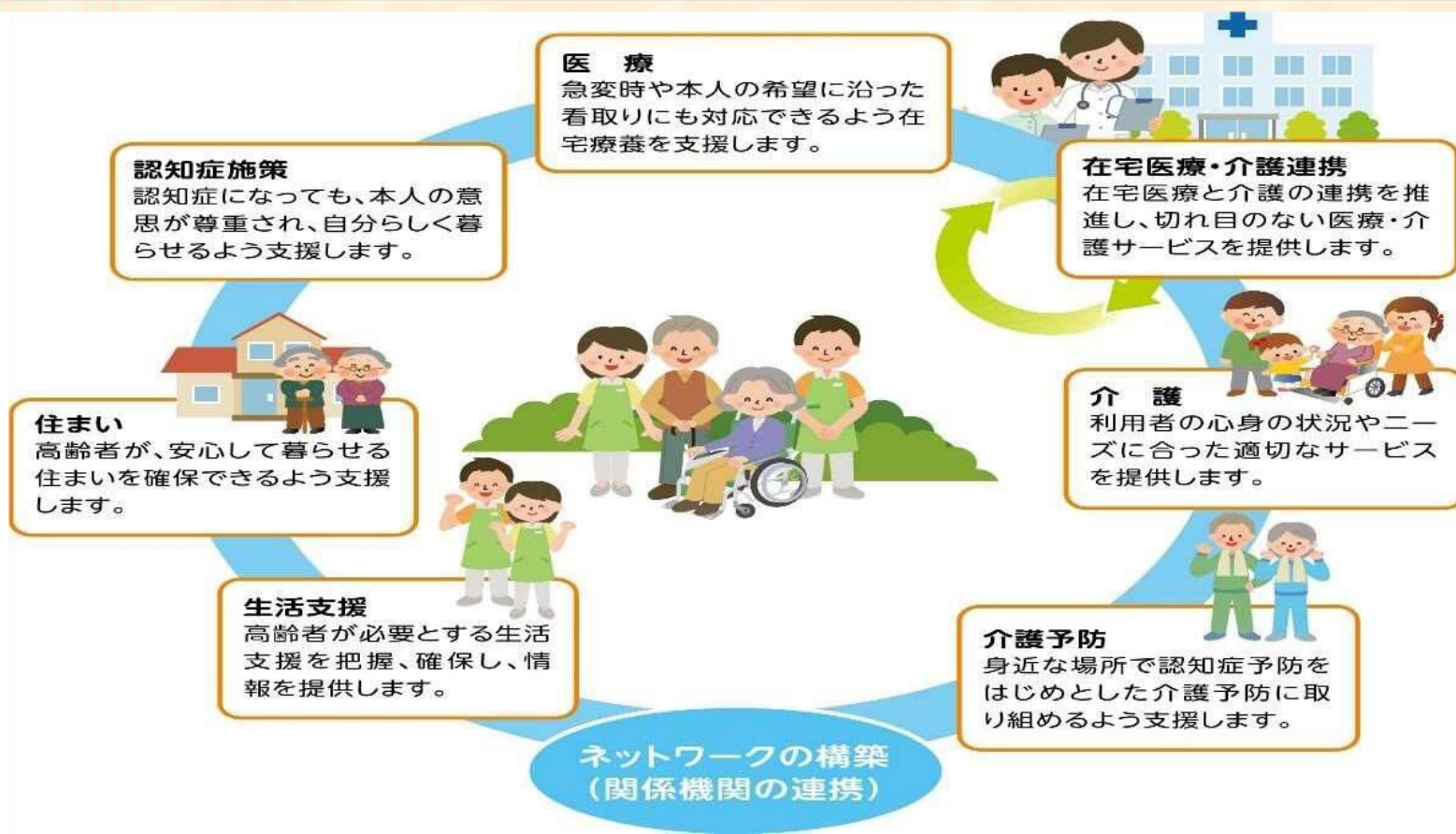
2. 本市の介護予防・日常生活支援総合事業



地域包括ケアシステム

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現**していきます。
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差**が生じています。

地域包括ケアシステムは、**保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要**です。



介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）とは

【目 的】

- ◆ 認知症や障害の有無にかかわらず、地域に暮らす全ての高齢者が自立した日常生活を送ること、またそのための活動を選択することができるよう支援する。
- ◆ 市町村が中心となって、地域住民や医療・介護の専門職を含めた多様な主体の力を組み合わせて実施することにより、地域の高齢者に対する効果的かつ効率的な支援等を行う。

【事業開始】

名古屋市では平成28年6月より開始

（地域支援事業実施要綱より）

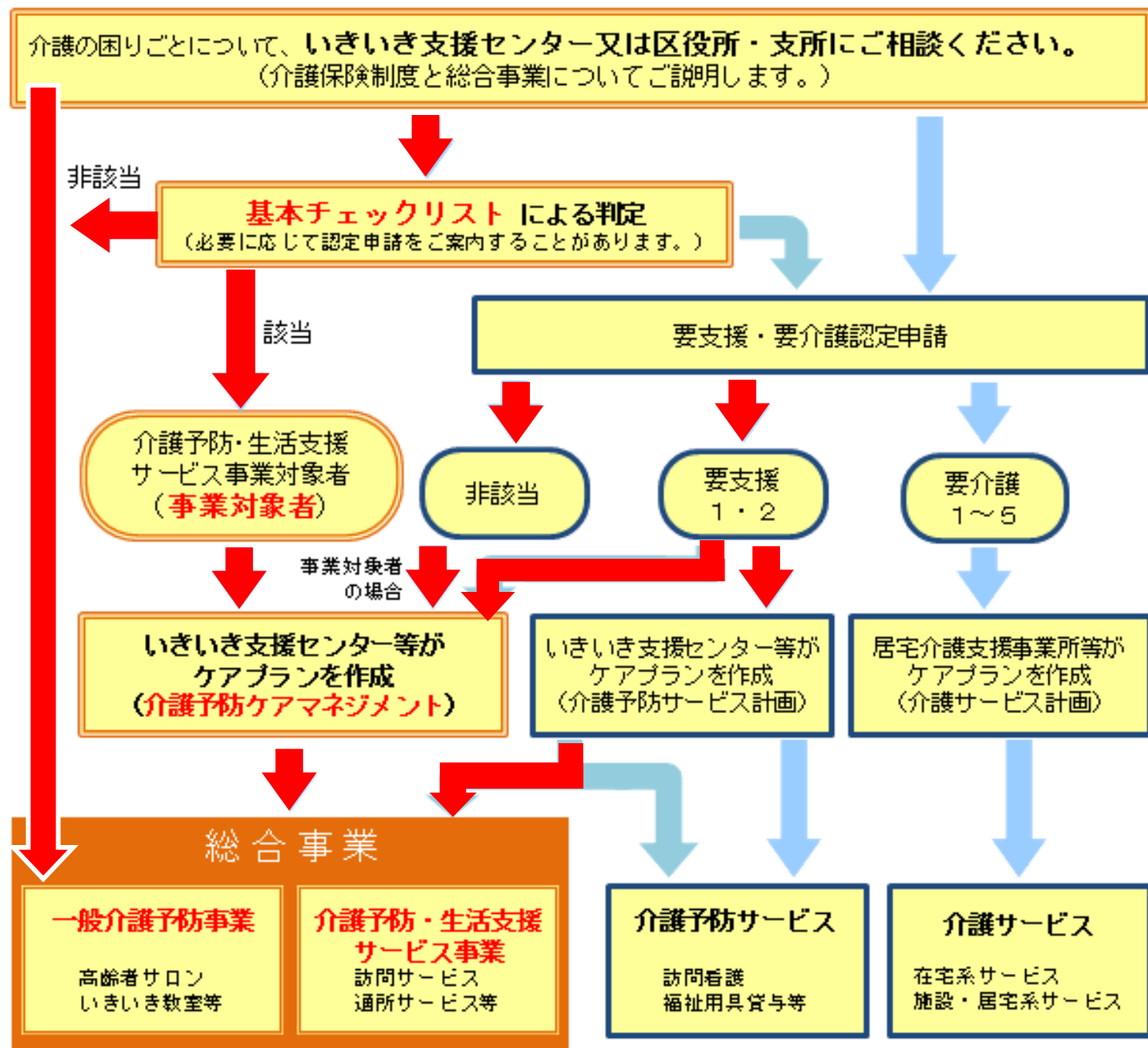
総合事業の種類

事業の種類	利用できる方	事業の内容
サービス・活動事業 (旧介護予防・生活 支援サービス事業)	○要支援 1・2の方 ○事業対象者の方（65歳以上の方 で基本チェックリストによる判定で 該当した方）	○訪問サービス ・ 予防専門型訪問サービス ・ 生活支援型訪問サービス ・ 地域支えあい型訪問サービス ・ 短期集中予防型訪問サービス（令和6年10月～） ○通所サービス ・ 予防専門型通所サービス ・ ミニデイ型通所サービス ・ 運動型通所サービス ○自立支援型配食サービス
一般介護予防事業	65歳以上のすべての方	主に介護予防の普及啓発を目的とした事業 （いきいき教室、認知症予防教室、はつらつ長寿推進 事業、高齢者サロン等）

総合事業の利用の流れ

【最初の入り口】

- まだ認定を持っていない方
→いきいき支援センター
- 既に事業対象者・要支援者の方
→担当ケアマネジャー



基本チェックリストについて

事業対象者を判定するため
国が定める25項目

区分	No.	質問項目	回答	
日常生活の状況	1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
足腰の状況	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
	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ますか	はい	いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
栄養状況	11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	12	肥満度(BMI ※)は18.5未満ですか。 ※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	はい	いいえ
口腔の状況	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
こもりの閉じ	16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
忘れもの	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言われますか	はい	いいえ
	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	はい	いいえ
	20	今日が何月何日かわからないときがありますか	はい	いいえ
ここ2週間の気持ち	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
	22	(ここ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	はい	いいえ
	23	(ここ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	はい	いいえ
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

要介護認定申請の必要性を確認するため本市が定める13項目

実施可能な日常生活活動の状況	26	1人で外出できますか	はい	いいえ
	27	バスや電車を使って移動できますか	はい	いいえ
	28	日用品の買物ができますか	はい	いいえ
	29	請求書の振込み(窓口、ATMなど)ができますか	はい	いいえ
	30	お金の管理ができますか	はい	いいえ
	31	電話番号を調べることができますか	はい	いいえ
	32	足のツメを自分で切れますか	はい	いいえ
	33	掃除機がけができますか	はい	いいえ
	34	薬の管理ができますか	はい	いいえ
	35	家の鍵の管理ができますか	はい	いいえ
	36	食事を作れますか	はい	いいえ
	37	電子レンジを使えますか	はい	いいえ
	38	ガスコンロ(ガスレンジ)を利用できますか	はい	いいえ

• No1～No25は全国共通
→事業対象者の判定に利用

• No26～No38は市の独自項目
→対象者の能力の把握や効果検証に利用

基本チェックリストにおける判定基準

事業対象者判定の基準		
①	(ア)～(カ)のうち10項目以上に該当	(複数の項目に該当)
②	(イ)のうち3項目以上に該当	(運動機能の低下)
③	(ウ)の2項目の全てに該当	(低栄養状態)
④	(エ)のうち2項目以上に該当	(口腔機能の低下)
⑤	(オ)のうちNo.16に該当	(閉じこもり)
⑥	(カ)のうち1項目以上に該当	(認知機能の低下)
⑦	(キ)のうち2項目以上に該当	(うつ病の可能性)

要介護認定申請案内の基準		
⑧	(ク)のうち6項目以上に該当した場合	(認定申請の必要性)

左記①～⑦の一つでも当てはまる場合には、事業対象者と判定される。

左記⑧に当てはまる場合には、要介護認定申請を案内する。

※基本チェックリスト様式の回答欄のうち、網掛けした項目の数を集計して判定する。

本市の総合事業（制度上の整理）

サービス・活動事業

予防専門型訪問サービス

生活支援型訪問サービス

地域支えあい型訪問サービス

短期集中予防型訪問サービス

訪問系サービス

予防専門型通所サービス

ミニデイ型通所サービス

運動型通所サービス

通所系サービス

自立支援型配食サービス

生活支援サービス

一般介護予防事業

いきいき教室

福祉会館認知症予防事業

はつらつ長寿推進事業

なごや健康カレッジ

教室・講座・育成

高齢者サロン推進事業

地域サロン活動等
支援事業

住民活動の支援

フレイル対策
の推進

介護予防把握
推進事業

周知・啓発

総合事業
評価事業

効果検証

3. ミニデイ・運動型通所サービスについて



ミニデイ型通所サービスについて

【内容】市独自の「いきいき元気プログラム」を実施する

【回数】週1回（原則6ヵ月（延長可））

【時間】2時間程度

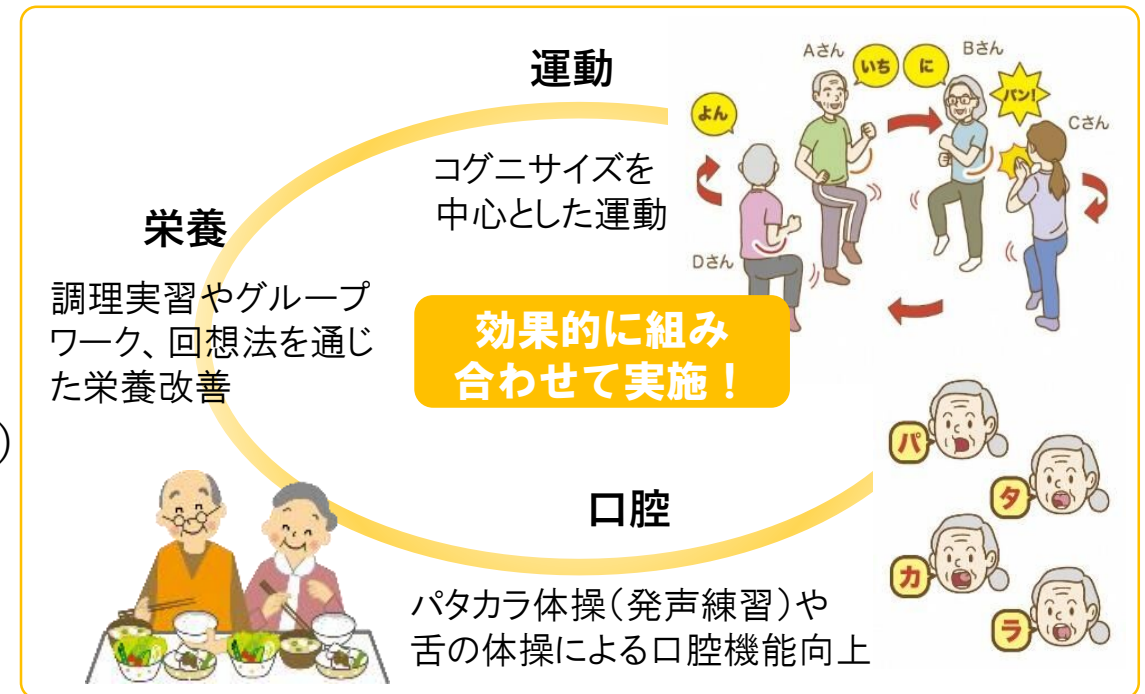
【基本報酬】月1,480単位（R6年10月時点）

※1単位=10.68円

【送迎】あり

【利用者数】359名（R5年度月平均）

【事業所数】41事業所（R6年度10月1日現在）



運動型通所サービスについて

【内容】 各事業所で運動を中心とした様々なプログラムを実施する

【回数】 週1回（原則6ヵ月（延長可））

【時間】 1時間～1時間30分程度

【基本報酬】 1回256単位（R6年10月時点）

※1単位=10.68円

【送迎】 なし

【利用者数】 1,016名（R5年度月平均）

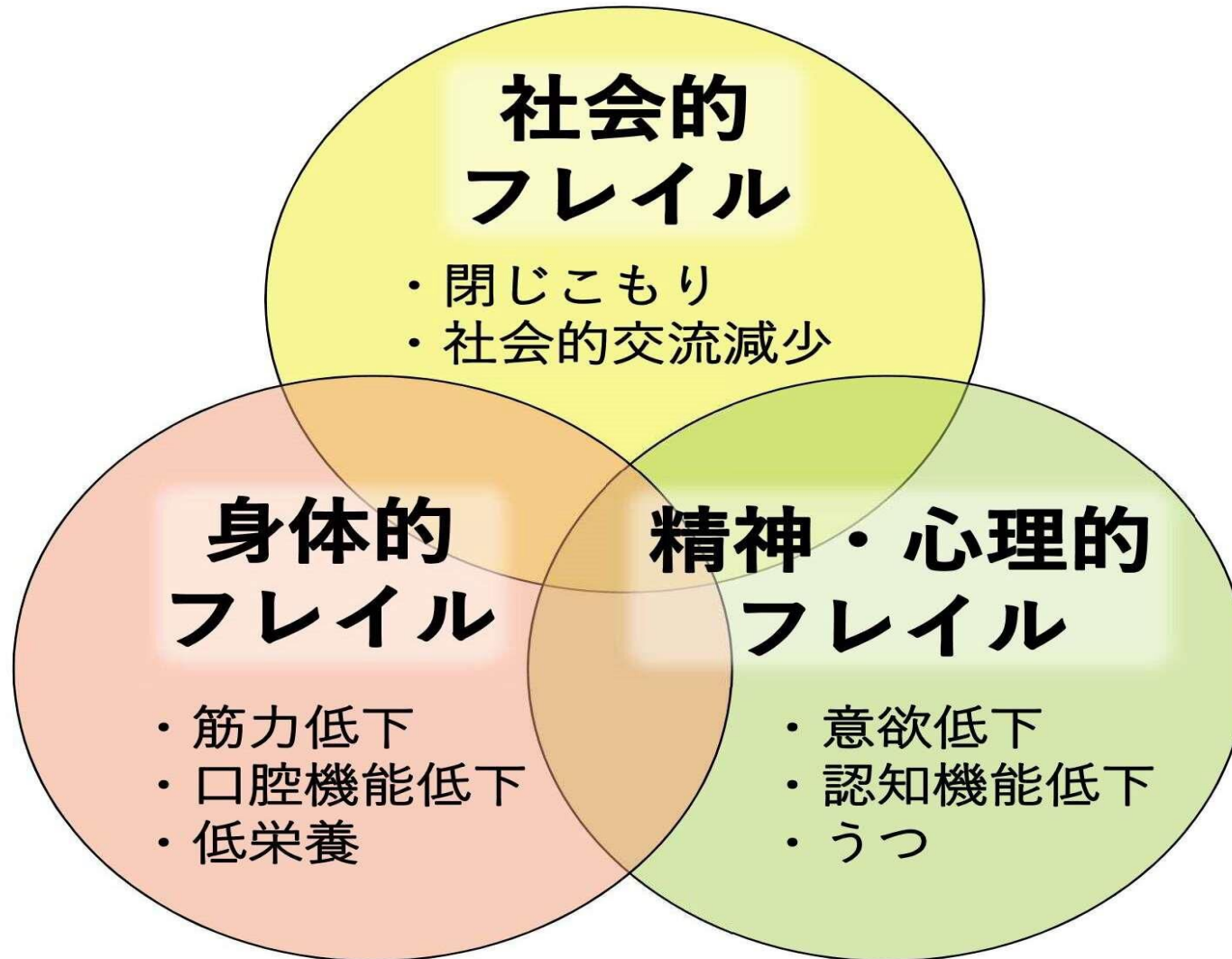
【事業所数】 117事業所（R6年10月1日時点）



4. フレイル予防の推進



フレイルの3つの要素



精神・心理的フレイルの予防

●福祉会館 認知症予防教室

65歳以上

無料

- ・認知症予防のための運動や知識を学びます
- ・週1回2時間 × 6ヵ月
- ・定員 約12名／コース（抽選）
- ・各福祉会館で週に3コース開催

●もの忘れ検診

65歳以上

無料

- ・問診による認知機能の検査を行います
- ・協力医療機関に予約し、受診します
- ・年度に1回受診できます

※この検診は認知機能の低下について、簡易的に検査するものであり、認知症の診断を行うものではありません

※検査の結果により、必要な方に精密検査をご案内しています



出典：名古屋市認知症予防リーダー「回想法」ホームページ
<https://yoikikite.jp/> (R6.9.8アクセス)

社会的フレイルの予防

●通いの場（高齢者サロン等）の推進

誰でも

市内約1,700か所

- ・住民が身近な場所で気軽に集まり、楽しくふれあいを深めて交流できる場所
- ・要件を満たすと開設・運営費用の助成を受けられます（サロン）

●はつらつ長寿推進事業

65歳以上

無料

- ・体操や趣味活動などを通じて、仲間づくりの支援をします
- ・コミュニティセンターなどの身近な場所
- ・週1回2時間 × 6ヵ月
- ・各区8会場（中川・緑は16会場）で開催
- ・定員 約20名／会場（抽選）



出典：名古屋市社会福祉協議会ホームページ

<https://www.nagoya-shakyo.jp/mokuteki/riyo/longlife/> (R6.9.8アクセス)

身体的フレイルの予防

●いきいき教室

65歳以上

無料

- 各区の保健センター等で介護予防の教室や講演会を開催します
- 運動、栄養、口腔の内容が中心です
- 開催時期、回数は各区により異なります

●名古屋どえりゃあ体操

誰でも

どこでも

- 転倒予防に効果的な負荷の高い体操です（名古屋市立大学、中京大学監修）
- 足首に重りを付けて行います
- 市ホームページに動画を掲載しています

名古屋どえりゃあ体操 動画掲載場所

- ・ 名古屋市公式HP なごや動画館まるはっちゅ〜ぶ
- ・ NAGOYAかいごネット
- ・ フレポ&見守りアプリ



動画2次元コード



7.膝曲げ

名古屋
どえりゃあ
体操

1 2 3 4

注意点

- ・ バランスに不安がある方は座って行いましょう
- ・ 体は傾かないように、まっすぐの姿勢です
- ・ 膝が前に出ないように、かかとをお尻にくっつけるイメージです

5/8

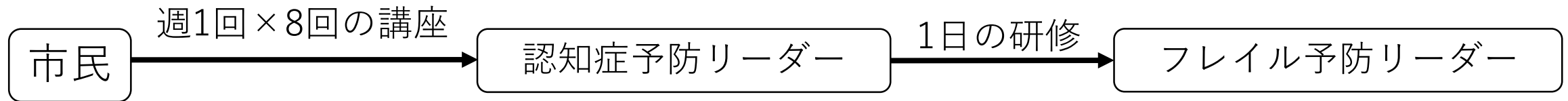
その他の取り組み

●フレイル予防リーダー養成講座

60歳以上

無料

- ・地域でフレイルの普及・啓発を行う住民リーダーを養成します



その他の取り組み

●フレポ&見守りアプリ

40歳以上

無料

- フレイル予防の活動でポイントがたまるアプリ
- ポイントはdポイントに交換可能（3000円分まで／年度）
- 高齢者の見守り機能もあります

アプリ紹介HPはこちら



名古屋市のフレイル予防、フレイル改善の取り組み

元気な高齢者

フレイル高齢者

ICTを活用した取り組み

- ・ICTを活用したフレイル予防・見守り事業

住民主体の「通いの場」での活動

- ・高齢者サロン ※保健師やPT・OT・ST等の専門職を派遣
- ・認知症カフェ など

65歳以上高齢者が参加できる事業

- ・いきいき教室【保健センター】
- ・認知症予防教室【福祉会館】
- ・認知症予防リーダー養成講座【福祉会館】
- ・フレイル予防リーダー養成講座【福祉会館】
- ・はつらつ長寿推進事業【コミュニティセンター など】

要支援者等向けサービス（フレイル改善）

通所系

- ・ミニデイ型通所サービス
- ・運動型通所サービス

訪問系

- ・短期集中予防型訪問サービス（R6.10～）

身近な地域

保健センター・福祉会館等

事業所・自宅

