

1 基本情報

事業名称	美原いきいきかみかみ百歳体操推進事業				
事業目的	継続的に体操に取り組む区民を増やすため、他機関と横断的に協働し支援する。 要介護状態への予防に特に必要であることを関係各機関共通認識を持って取り組む。				
事業概要	令和7年度も引き続き、関係機関と連携し、当センターや地域会館等において「百歳体操体験講座」を開催するとともに、フレイル予防の重要性を周知し、百歳体操の正確で効果的な実践を支援する。 また、関係機関等と協力し、百歳体操の認知度向上と実施場所の拡大を図り、住民が身近な場で継続して取り組める環境づくりを推進する。 あわせて、視覚的な啓発物の活用やおもりの貸し出しを行い、参加しやすい体制を整えるとともに、百歳体操をはじめ、運動、脳トレ、口腔機能向上、低栄養予防等を取り入れた介護予防の取組を推進する。				
実施主体	美原保健センター	実施場所	①美原保健センター ②各地域会館	実施時期	R7.4.1～R8.3.31

2 設定指標

活動指標	○高齢者の集いの場で実施 地域や他機関で百歳体操に取り組む集いの場の数	目標	R4 5か所	R5 8か所	R6 12か所	R7 14か所
		実績	6か所	10か所	13か所	18か所
成果指標	フレイルのハイリスク者の割合が減少する（後期高齢者健診時質問票より算出）	目標	R4 26%以下	R5 25%以下	R6 24%以下	R7 23%以下
		実績	25%	23%	22%	※集計中

3 事業評価

決算額 702,801 円

①妥当性	◎	②費用対効果	◎	⑤総合評価	○	評価基準
継続して体操に取り組むことで、身体・口腔・認知機能を維持向上させる効果がある。また、各校区の通いの場が増えることで、特に後期高齢者の閉じこもり予防にもつながる事業である。		既存の媒体や地域会館等を活用することで、自主的な活動につながり、低コストで効果的な介護予防が可能である。「美原いきいきかみかみ百歳体操」を通じてフレイル予防の理解促進と運動習慣の定着が期待でき、フレイル予防や健康寿命の延伸につながる。		本事業では、関係機関や地区組織と連携し、フレイル予防の重要性を共有するとともに美原いきいきかみかみ百歳体操の普及を図った。その結果、保健センターでの体験講座後に老人福祉センターへ参加する流れが確立され、体操を継続して実践できる体制が構築されている。また、チューブ交流会や地域担当保健師による地域訪問を通じた普及啓発により、体験講座を取り入れる地区も多数見られた。また、管理栄養士や歯科衛生士の介入により、低栄養やオーラルフレイルなどフレイル予防の理解を深め、区民に分かりやすく伝えることができた。今後も、地域の働きかけと関係機関との協働を継続し、地域への普及拡大を図る。区民の継続的な健康づくりを通じて要介護化予防と健康寿命の延伸に寄与する事業である。		◎：非常に高い水準で達成 ○：十分な水準で達成 △：達成度が限定的 ×：達成されていない －：評価対象外
③庁内・公民等連携	○	④区の計画への寄与度	○			
関係機関および地区組織と連携し、地域会館等で体験講座を実施することで、フレイル予防の普及啓発と実施場所の広がりが見られた。また、所管課と連携し元気アップ教室の新メニューとして「いきいきかみかみ百歳体操」が今年度導入され、他区へ展開する機会が生まれるなど、連携による取組があった。		高齢者のフレイル予防と社会参加を促進し、地域における健康づくりとつながりの強化を図るものであり、「やってみたいが実現できる」という基本方針に沿った事業である。また、身近な場所で継続できるフレイルを予防できる環境を整えることで、誰一人取り残さない地域づくりの推進にもつながる。				

4 課題と対応方針及び今後の方向性

課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「美原いきいきかみかみ百歳体操」を中心とした取組に偏りがちであり、区民の生活状況や地域特性に応じた柔軟なフレイル予防の工夫が必要である。</li> <li>・チューブ体操等、すでに自主的に取り組んでいる地区に対する継続的な支援体制の充実が求められる。</li> <li>・体験講座後の取組が一部地区にとどまらず、より広く定着・拡大するための働きかけが必要である。</li> </ul>	今後の方向性	見直し
対応方針	運動・栄養・口腔機能等を組み合わせた多様なフレイル予防の取組を提示するとともに、地区の実情に応じて百歳体操以外の取組も組み合わせたい支援を行う。また、自主的に活動を行っている地区に対しては、助言や情報提供等の継続支援を実施する。これらの取組を踏まえ、令和8年度からは美原区フレイル予防事業として一体的に推進していく。		