

令和7年度 姫路市介護予防事業施策評価委員会

議 事 次 第

日 時 令和8年1月14日（水）
13時30分～15時00分

場 所 姫路市総合福祉会館5階 第2会議室

1 説明・報告

- (1) 介護予防事業施策の概要について
- (2) 介護予防事業施策の実績について

2 協議

- (1) 姫路市の介護予防事業施策に関する戦略について
- (2) 今後の介護予防事業施策の運営について
- (3) その他

令和7年度姫路市介護予防事業施策評価委員会 委員名簿

区分	所属	氏名
学識経験者	兵庫県立大学理事兼副学長	内田 勇人
保健、医療 及び福祉関係者	姫路市医師会 理事	来栖 昌朗
	姫路市歯科医師会 口腔保健センター内 歯科地域連携室	大岩 恵実
	兵庫県理学療法士会中播磨支部	大長 佳史
第1号被保険者	公募委員	菅原 益子

(敬称略)

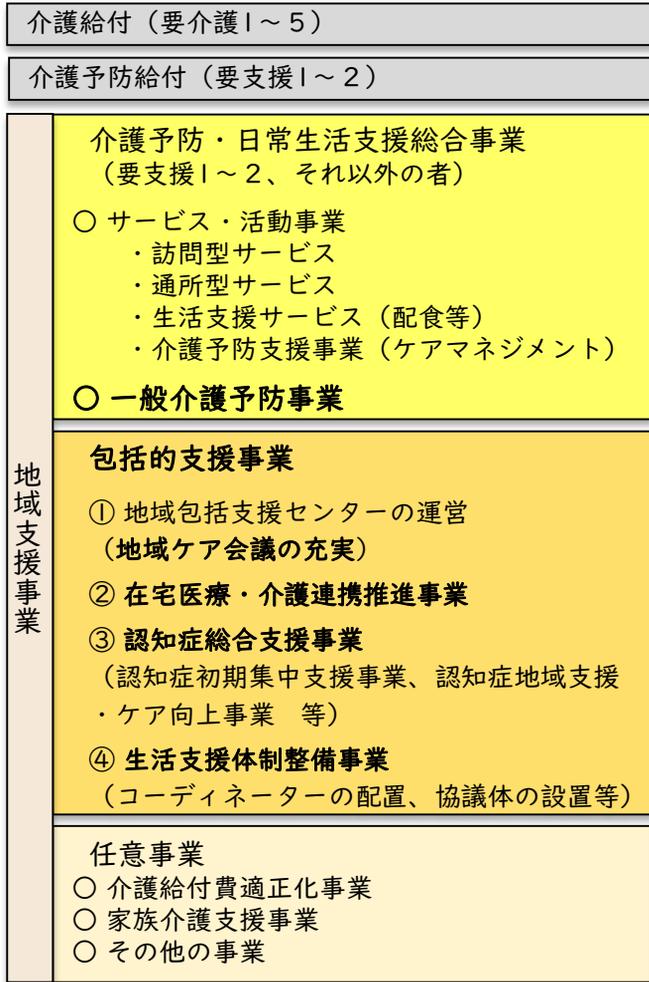
令和7年度

介護予防事業施策評価委員会
説明資料

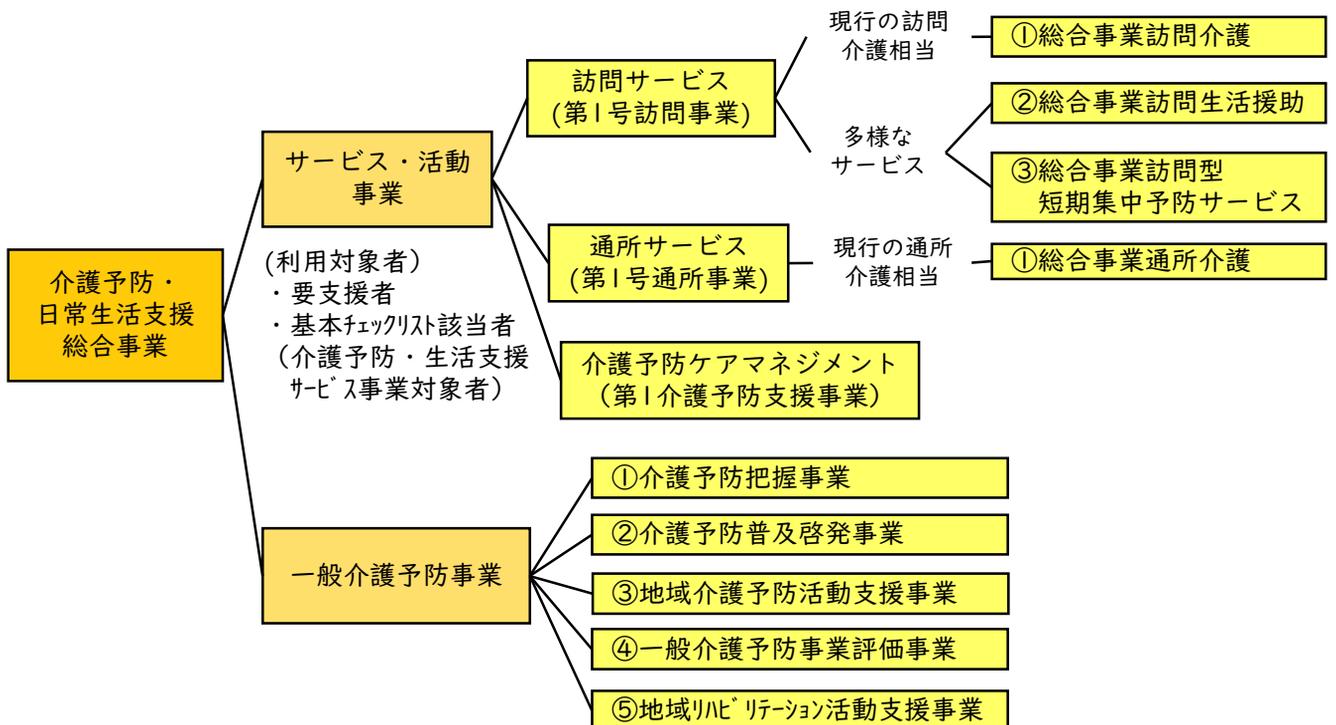
令和8年1月14日
高齢者支援課

1 介護予防事業について

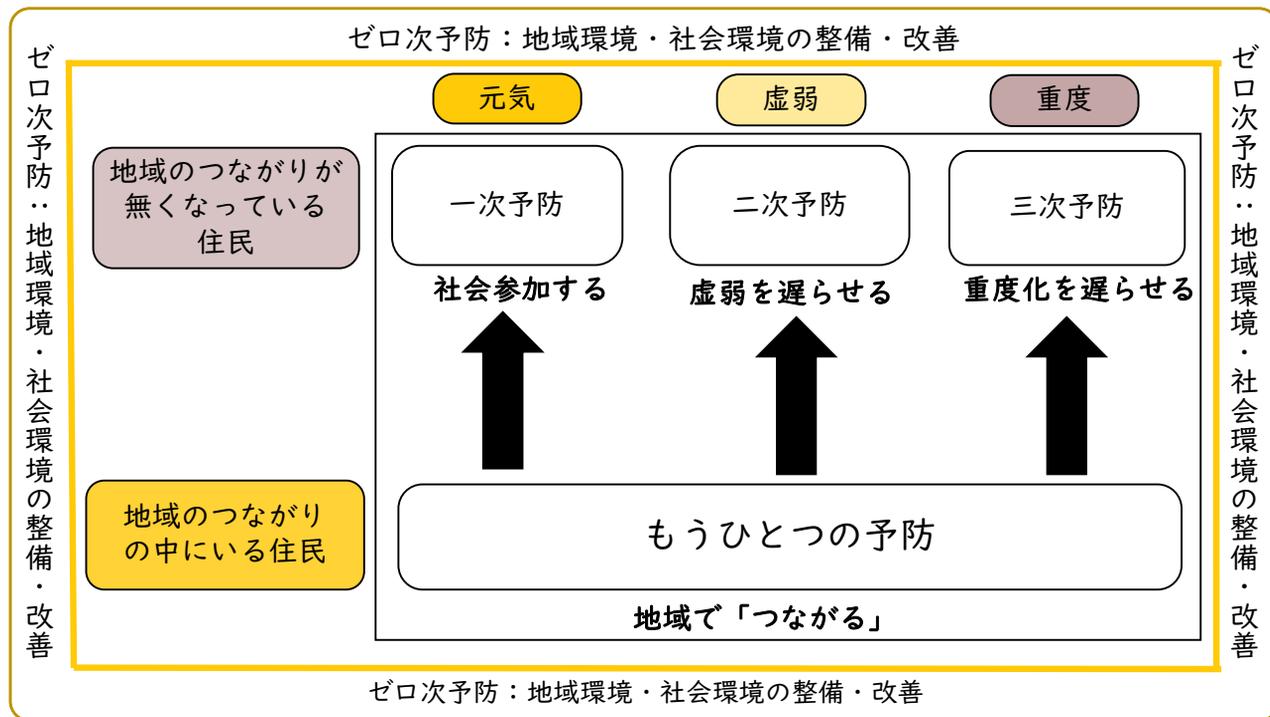
(1) 地域支援事業における介護予防事業の位置づけ



(2) 介護予防・日常生活支援総合事業の概要



(3) 一般介護予防事業の位置づけ



(4) 一般介護予防事業の目的

住民主体の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進していくとともに、地域においてリハビリテーションに関する専門知識を活かした自立支援に資する取組を推進し、要介護状態になっても生きがい・役割をもって生活できる地域を構築することにより、介護予防を推進すること。

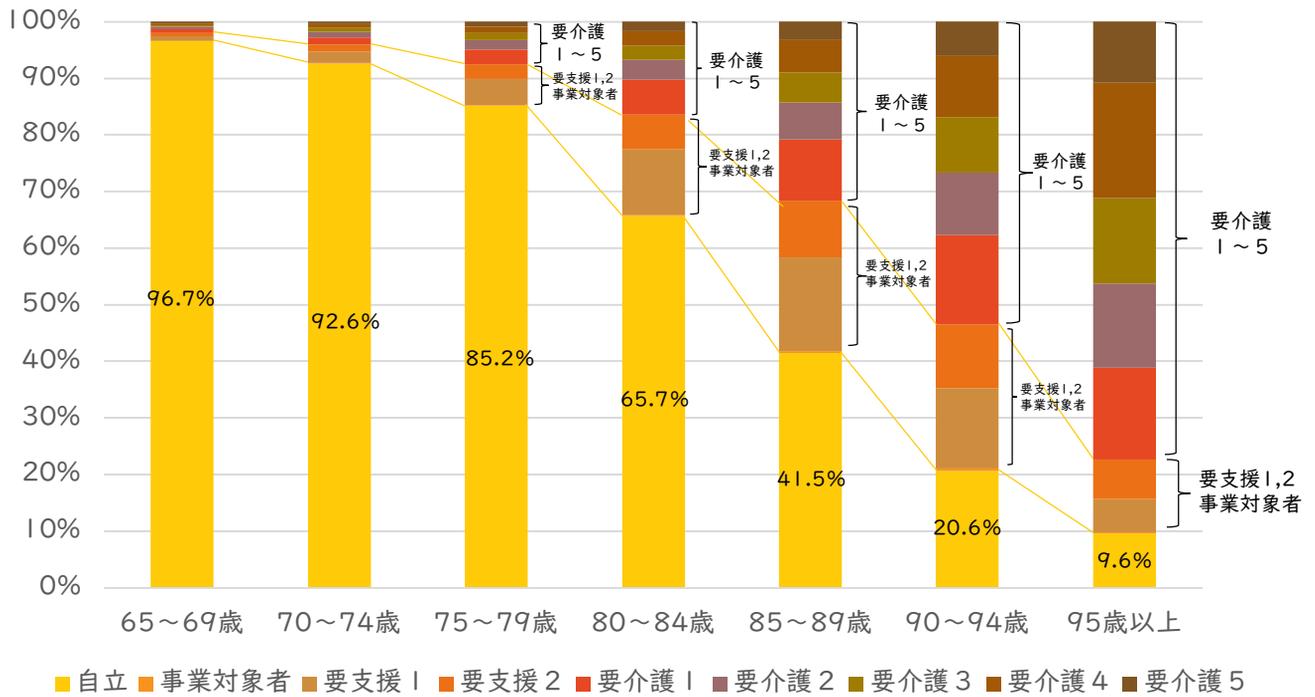
(5) 一般介護予防事業の概要

一般介護予防事業は5つの事業で構成されており、地域の実情に応じて必要な事業を組み合わせ、通いの場等の取り組みを推進している。

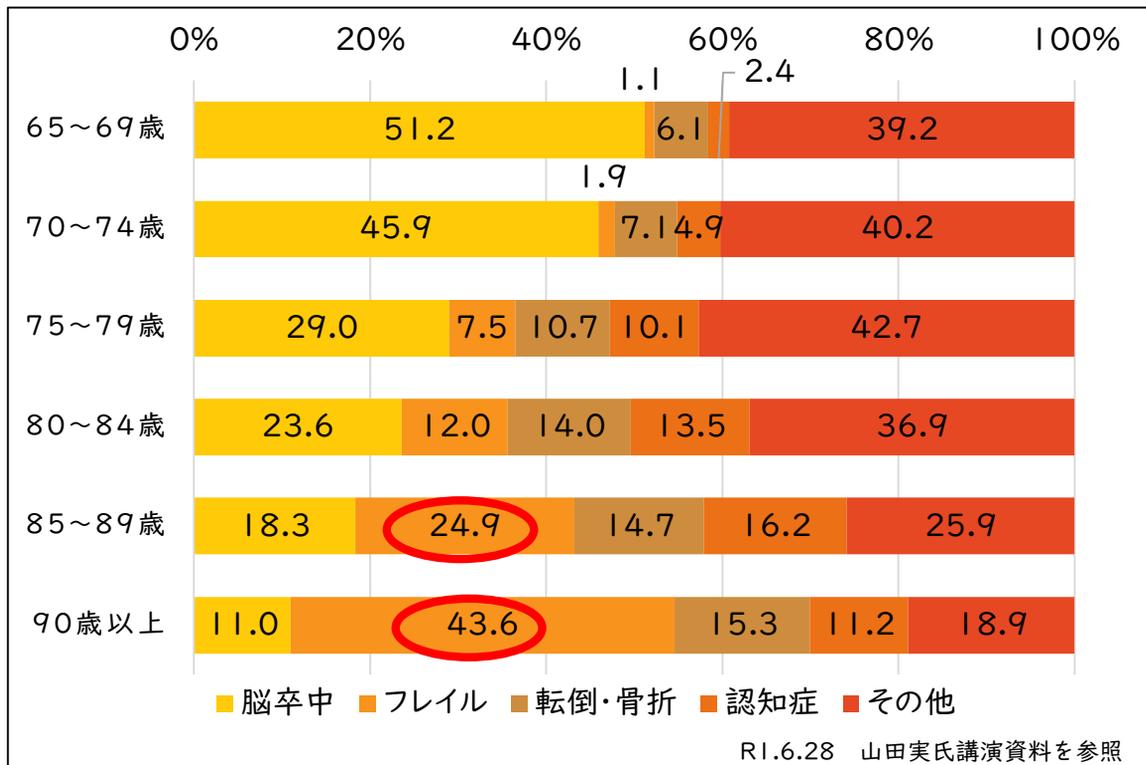
事業名	概要
介護予防把握事業	地域の実情に応じて収集した情報等の活用により、閉じこもり等の何らかの支援を要する者を把握し、住民主体の介護予防活動へつなげる
介護予防普及啓発事業	介護予防に資するパンフレットの配布や講演会の開催、運動、栄養、口腔等に係る介護予防教室の開催など介護予防活動の普及・啓発を行う
地域介護予防活動支援事業	市町村が介護予防に資すると判断する地域における住民主体の通いの場等の介護予防活動の育成・支援を行う
一般介護予防事業評価事業	介護保険事業計画に定める目標値の達成状況等の検証を行い、一般介護予防事業を含め、地域づくりの観点から総合事業全体を評価し、その評価結果に基づき事業全体の改善を行う
地域リハビリテーション活動支援事業	地域における介護予防の取組を機能強化するために、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民主体の通いの場等へのリハビリテーション専門職等の関与を促進する

2 姫路市の介護予防事業の戦略

(1) 要支援・要介護認定者の状況 令和7年9月末



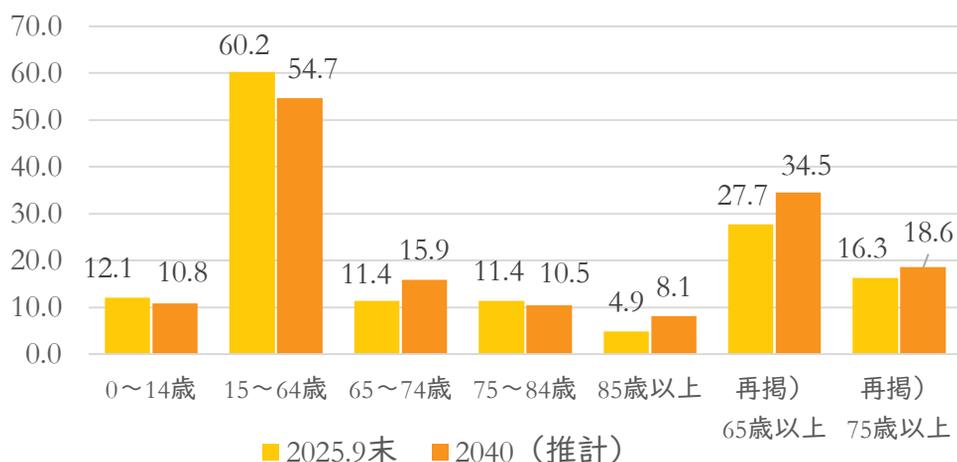
(2) 年齢階級別の要介護度の原因



85歳以上の要介護の原因は、フレイルが急増する。

(3) 姫路市の将来の年齢階級別の人口推計

	2025.9		2040(推計)		変化量
	(人)	(%)	(人)	(%)	
総数	520,614	100.0	473,452	100.0	-47,162 -9.1
0-14歳	62,838	12.1	51,328	10.8	-11,510 -18.3
15-64歳	313,657	60.2	258,938	54.7	-54,719 -17.4
65-74歳	59,040	11.4	75,111	15.9	16,071 27.2
75-84歳	59,528	11.4	49,766	10.5	-9,762 -16.4
85歳以上	25,551	4.9	38,309	8.1	12,758 49.9
再掲) 65歳以上	144,119	27.7	163,186	34.5	19,067 13.2
再掲) 75歳以上	85,079	16.3	88,075	18.6	2,996 3.5



(4) 戦略

通いの場に、80歳以上および要支援者の参加が増加し社会参加を続けることで、要介護状態への移行を予防し、地域で助け合いながら暮らし続ける高齢者を増やす。

3 令和6年度の介護予防事業施策の実施状況

(1) 介護予防普及啓発事業

介護予防に関する基本的な知識の普及啓発を図るため、相談会、教室、地域における自主活動グループ(いきいき百歳体操)の立ち上げ支援を実施する。

① 随時開催の普及啓発

実施：保健センター・地域包括支援センター・地域包括支援課

対象：高齢者を中心にした地域住民

内容：保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士・社会福祉士・主任介護支援専門員等による介護予防に関する講演会・相談会・教室等
運動指導士による実技指導等

年度	地域包括支援センター実施分		保健所実施分	
	開催回数	参加延人数	開催回数	参加延人数
R6年度	449回	7,717人	73回	1,605人
R7年9月末	158回	3,291人	53回	1,140人

※いきいき百歳体操の新規グループ立ち上げ支援は保健センター・地域包括支援センターが合同で実施

②YouTube姫路動画チャンネルに姫路版いきいき百歳体操を掲載

③介護予防自主活動支援（いきいき百歳体操の立上げ支援）

実施：保健センター・地域包括支援センター

対象：高齢者グループ

開催場所：自主活動参加者の居住地域（自治会等の集会所・公民館・自宅等）

内容：高齢者が身近な場所で仲間と集まり活動できる自主活動として、活動支援を行っている。

住民主体の活動だが、住民同士がお互いを見守りあう互助的活動に発展することを目指している。

	R4	R5	R6	R7(9月末)
参加者実人数	7,612人	8,388人	8,496人	8,342人
登録グループ数	476か所	480か所	481か所	482か所
新規グループ数	16	17	11	13(12月末)
高齢者参加率	5.3%	5.8%	5.9%	5.8%

④認知症サロン

令和2年度から閉じこもりや社会的孤立の予防のために、認知症サロンの運営支援を強化しており、地域の通いの場となっている。

	R4	R5	R6	R7(9月末)
登録者数	2,876	2,908	2,938	3,222
グループ数	95	96	99	104

⑤地域包括支援センター毎の通いの場(いきいき百歳体操)の活動状況

	R6年度					R7年度(9月末)				
	実人数	登録グループ数	参加率	千人当りグループ数	高齢者人口	実人数	登録グループ数	参加率	千人当りグループ数	高齢者人口
白鷺・琴陵	298	19	4.6%	2.9	6,542	256	17	3.9%	2.9	6,585
城乾・東光	501	31	6.1%	3.8	8,158	483	31	5.9%	3.8	8,179
山陽	481	21	5.2%	2.3	9,181	426	20	4.6%	2.3	9,213
高岡	162	9	2.9%	1.6	5,560	163	9	2.9%	1.6	5,561
安室	189	12	3.0%	1.9	6,229	219	12	3.5%	1.9	6,260
花田・城山	293	19	6.3%	4.1	4,656	284	19	6.1%	4.1	4,629
四郷・東	331	17	5.3%	2.7	6,245	341	18	5.5%	2.9	6,263
書写・林田	342	17	4.6%	2.3	7,494	353	17	4.7%	1.3	7,468
大白書	296	17	5.5%	3.2	5,389	294	18	5.5%	3.5	5,384
灘	369	24	5.4%	3.5	6,839	420	25	6.1%	3.8	6,842
大的	343	28	8.8%	7.2	3,911	304	28	7.8%	7.4	3,886
飾磨西	369	20	5.5%	3.0	6,720	350	19	5.2%	1.6	6,725
飾磨	533	29	6.8%	3.7	7,839	517	29	6.6%	3.7	7,773
大津	343	20	5.2%	3.0	6,590	323	19	4.9%	0.0	6,581
広畑	513	28	6.0%	3.3	8,516	548	30	6.4%	3.6	8,536
朝日	548	23	7.5%	3.1	7,334	546	23	7.4%	1.6	7,348
網干	233	11	5.1%	2.4	4,600	195	11	4.2%	2.4	4,595
増位・広嶺	432	26	4.4%	2.6	9,889	493	26	5.0%	2.7	9,938
北	723	35	11.2%	5.4	6,471	693	35	10.7%	5.4	6,480
香寺	490	28	7.9%	4.5	6,200	486	29	7.9%	2.1	6,193
夢前	538	35	8.6%	5.6	6,259	483	34	7.7%	5.6	6,255
安富	151	10	9.3%	6.1	1,628	143	11	8.8%	6.7	1,632
家島	18	2	1.0%	1.1	1,818	24	2	1.3%	1.1	1,793
総計	8,496	481	5.9%	3.3	144,068	8,344	482	5.8%	3.3	144,119

(2) 地域介護予防活動支援事業

地域活動組織の育成・支援や、介護予防に関するボランティア等の人材養成のための研修を行う。

①いきいき百歳体操グループへの継続支援

地域包括支援センター・保健センターが各グループへの活動支援を行っている。

令和3年度より参加者に対して15項目の質問票（フレイルチェック票 13Pの資料1参照）を実施し、フレイル予防の啓発を実施しており、必要なグループへ、歯科・栄養士・運動指導士による健康教育を実施している。

生活機能の低下によりいきいき百歳体操への参加を中断し者に対して、個々の状況を把握し必要な支援を行い、再度参加できるように支援を行っている。

【フレイルチェック票の実施状況】

令和5年度	429グループ	5,105人
令和6年度	461グループ	5,696人

P10に分析結果を掲載

【健康教育の実施状況】

		栄養士	歯科衛生士	運動指導士	薬剤師
令和6年度	高齢者支援課	9回	10回	30回	-
	後期高齢者医療保険課※	4回	1回	-	11回
令和7年(9月末)	高齢者支援課	2回	1回	12回	-
	後期高齢者医療保険課※	0回	0回	-	0回

※高齢者への保健事業と介護予防の一体的な実施としての取り組み

【いきいき百歳体操交流会の実施状況】

令和6年度	6回	258人
令和7年11月末	7回	154人

- ・他グループの活動がわかり、意欲向上につながった
- ・長年続けていると、何気なくビデオを見ていたが、運動指導士の指導により、体操のポイントが分かった
- ・世話役同士で悩みを共有し、世話役の支援ができた
- ・10年以上継続のグループには担当包括より表彰状の贈呈があり嬉しかった。

【通いの場の継続支援】

	参加者	長期欠席者	復帰者
令和4年度	7,160人	771人	203人
令和5年度	8,988人	563人	100人
令和6年度	8,496人	772人	154人

②地域リハビリテーション活動支援事業

いきいき百歳体操参加者で、身体の使い方の改善で予防できる転倒・骨折や関節痛の悪化などにより中断する可能性がある者へのリハビリテーション専門職による相談と助言を行っている。

年度	実施グループ数	相談者数(人)
令和5年度	5	12
令和6年度	10	26
令和7年9月末	1	5

③通いの場参加ポイント事業について

いき百の新規参加者の拡充と継続支援を行うため、いき百に参加した40歳以上の姫路市民に、週に1回参加で50ポイント、お世話係には更に50ポイントを付与している。

※年間付与上限は3000ポイント

※令和6年度は「ひめじポイント」、令和7年度は「ひめさんぽ」として付与。

年度	参加グループ数	活動者数(人)
令和5年度	247	1,867
令和6年度	274	2,181
令和7年9月末	301	2,770

ポイント事業 R6・R7年度 包括別の状況

包括	令和6年度					令和7年度(9月末)			
	参加グループ数	参加グループ率	ポイント参加実数	ポイント参加率	交換達成率	参加グループ数	参加グループ率	ポイント参加実数	ポイント参加率
白鷺・琴陵	8	42.1%	61	20.5%	82.0%	10	52.6%	82	32.0%
城乾・東光	13	41.9%	50	10.0%	84.0%	13	41.9%	81	16.8%
山陽	14	66.7%	137	28.5%	89.1%	15	71.4%	168	39.4%
高岡	6	66.7%	50	30.9%	82.0%	6	66.7%	68	41.7%
安室	11	91.7%	117	61.9%	89.8%	11	91.7%	135	61.6%
花田・城山	15	78.9%	114	38.9%	79.8%	16	84.2%	137	48.2%
四郷・東	13	86.7%	112	33.8%	91.1%	13	86.7%	141	41.3%
書写・林田	6	35.3%	68	19.9%	86.8%	13	76.5%	139	39.4%
大白書	8	47.1%	54	18.2%	68.5%	10	58.8%	84	28.6%
灘	22	95.7%	205	55.6%	90.7%	22	95.7%	275	65.5%
大的	18	64.3%	71	20.7%	94.4%	20	71.4%	96	31.6%
飾磨西	10	50.0%	75	20.3%	77.3%	14	70.0%	139	39.7%
飾磨	9	31.0%	52	9.8%	73.1%	10	34.5%	67	13.0%
大津	13	65.0%	94	27.4%	79.8%	12	60.0%	95	29.4%
広畑	23	82.1%	176	34.3%	73.9%	23	82.1%	221	40.3%
朝日	16	69.6%	200	36.5%	83.5%	16	69.6%	199	36.4%
網干	5	45.5%	8	3.4%	75.0%	5	45.5%	15	7.7%
増位・広嶺	9	34.6%	45	10.4%	64.4%	9	34.6%	60	12.2%
北	19	54.3%	141	19.5%	82.3%	16	45.7%	153	22.1%
香寺	23	82.1%	191	39.0%	88.0%	24	85.7%	235	48.4%
夢前	16	45.7%	112	20.8%	88.4%	16	45.7%	133	27.5%
安富	8	80.0%	47	31.1%	72.3%	7	70.0%	47	32.9%
家島	1	50.0%	0	0.0%	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
計/市平均	286	59.8%	2,181	25.7%	83.6%	301	63.0%	2,770	33.2%

ポイント事業の実施所感と今後の展望

- ・引き続き、ポイント事業が参加継続支援の一助となっている場面が確認できた。
- ・令和6年度分のポイント事業は、交換の手続きが煩雑で、「交換を諦める」といった声も聞かれたため、令和7年4月以降、使用するアプリを「脳にいいアプリ」に変更。
R6年11月末から、従来のアプリで令和6年度に貯めたポイントを紐付けて移行し、R7年度に獲得したポイントと併せて、R7年度中であればいつでも簡易な方法で交換可能としている。
令和6年度末で71.2%、令和7年11月末現在で83.6%の方がポイント取得につながった。
- ・変更後のポイント「ひめさんポ」は、操作が分かりやすいことに加え、いきいき百歳体操の参加だけでなく、ウォーキングや、脳トレ、イベント参加でもポイントを貯めることができるようになったことも、参加者増にもつながっていると思われる。

(3) 介護支援ボランティア（あんしんサポーター）事業

①介護支援ボランティア（あんしんサポーター）の養成

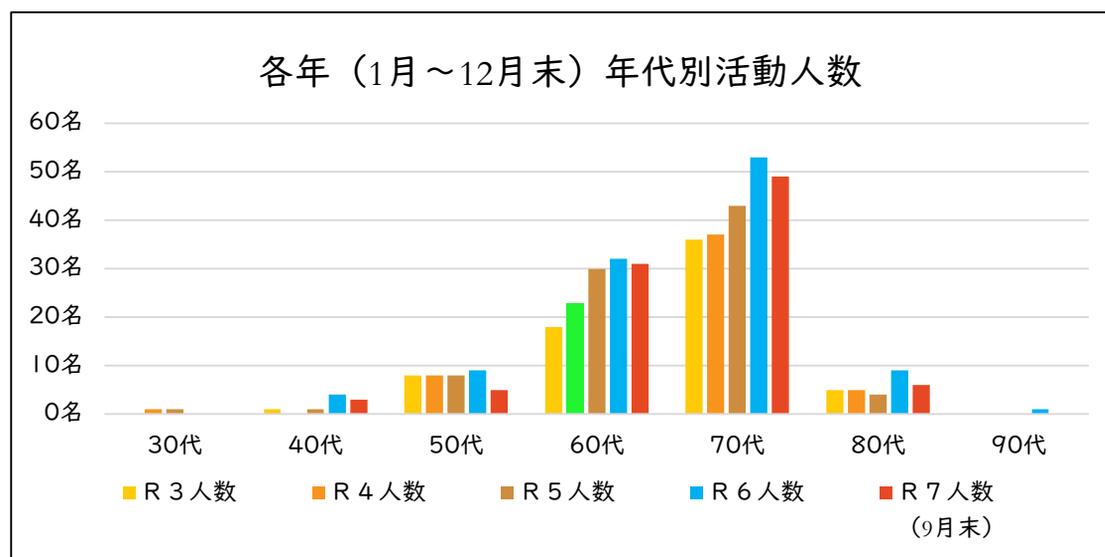
高齢者の生活支援とボランティア活動を行う者自身の介護予防を目的として、地域や介護保険施設等においてボランティア活動を行う「あんしんサポーター」を平成23年度から養成している。養成研修には1,007名（令和7年10月末）が受講し、活動意向のある人は研修受講後に「あんしんサポーター」として登録している。

年度	R 4	R 5	R 6	R 7（10月末）
活動可能人数(学生除く)	313名	374名	377名	385名

各年（1月から12月末）の活動人数は以下の表のとおりである。コロナ禍以降、徐々に回復しつつある。

各年 （1月～12月）	R元	R 2	R 3	R 4	R 5	R 6 （9月末）
活動を行った人数	122名	110名	68名	74名	87名	98名

【各年（1月から12月末）の活動者の年齢別の内訳】



あんしんサポーター活動をされている年代は主に60代、70代となっている。

②介護保険施設・事業所での活動内容

姫路市が指定した介護保険施設・事業所において、以下の活動を行っている。活動にはあんしんサポーターが直接施設に申し込みをおこない、施設担当者と調整している。令和4年度からは、メール登録されたボランティアへの募集情報の提供や、ひめじ市民アプリによるPUSH通知による情報提供も行っている。

- ・ あんしんサポーターの特技を活かしたレクリエーションの実施及び参加支援
- ・ 催事に関する手伝い
- ・ 散歩・屋内移動時などの見守り・声かけ
- ・ 話し相手・傾聴、お茶出し
- ・ 食堂内での配膳・下膳の補助
- ・ 職員と共に行う軽微かつ補助的な作業（清掃・草刈り補助・洗濯物の整理等）

年度	R 4	R 5	R 6	R 7（9月末）
登録施設数	109施設	109施設	114施設	112施設
受入施設数	4施設	8施設	14施設	12施設
参加人数（延）	147人	248人	414人	129人

③地域包括支援センターでの活動

地域包括支援センターが開催する各種高齢者向け教室等への支援活動。
 地域包括支援センターが運営支援を行う「通いの場」への支援活動。
 地域包括支援センターでの活動を希望しているあんしんサポーター名簿を基に、地域包括支援センターから連絡し、利用調整を行なっている。

年度	R 4	R 5	R 6	R 7 (9月末)
受入包括数	14包括	14包括	15包括	12包括
参加人数(延)	682人	1,062人	1,084人	507人

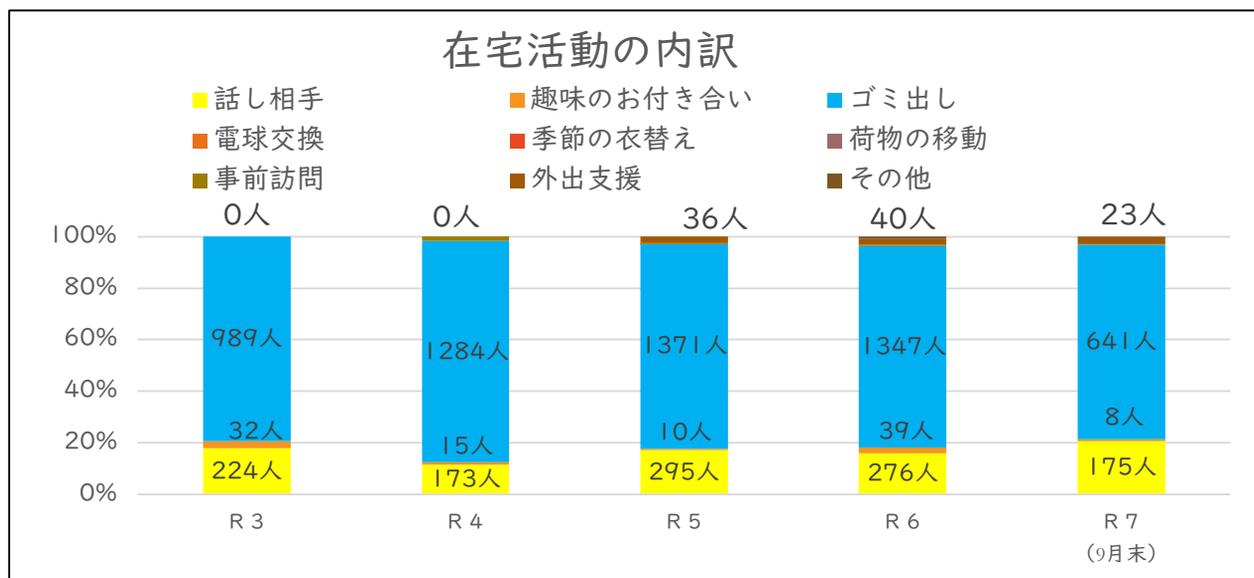
④在宅高齢者宅での活動

65歳以上の独居または65歳以上世帯の自宅に訪問して行う活動として、以下の活動を行っている。
 活動の多くはごみ捨て、話し相手となっているが、令和3年からは高齢者のみの世帯ではない一般世帯での、認知症高齢者の話し相手としての訪問を実施。

令和5年度からは1時間以内の散歩やいきいき百歳体操の送迎時の外出支援を行っており、令和6年度からは同行による買い物も開始した。

【活動内容】

- ・話し相手
- ・趣味のお付き合い
- ・ゴミ出し
- ・電球交換
- ・季節の衣替え
- ・荷物の移動
- ・事前訪問
- ・外出支援 (R6～買い物追加)



●あんしんサポーターの声

- ・通勤前に自宅近くの高齢者宅のゴミ出しを手伝っている。困っている方の役に立ててうれしい。
- ・近くの公民館でいきいき百歳体操の支援として、椅子や机を出したりDVD操作を手伝っている。皆さん腰痛があったり、機械操作が苦手だったが「〇〇さんに来てもらって助かった」と言って貰えた。

(4) その他、通いの場の拡充および継続支援に向けた取組み

生活支援体制整備事業の活用

地域包括ケアシステムの実現に向け、生活支援・介護予防を一体的に実施するために、支援の担い手として高齢者が地域活動に参加することで、健康づくり・生きがい・介護予防となることを啓発し、住民が主体となり地域のつながりや支えあいを強化し、高齢者が孤立せずに安心して暮らせる社会を築くことを目指している。

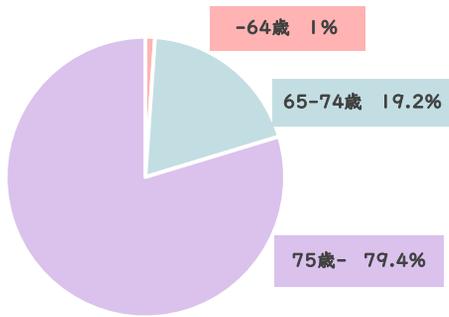
通いの場の継続や必要性についても協議しており、生活支援体制検討会議から通いの場が立ち上がった地域もある。

令和6年には、地域支援事業のガイドラインが改定され、生活支援体制整備事業や生活支援コーディネーター(SC)の役割がより重要視されているため、今後事業の方向性について見直しを行う予定である。

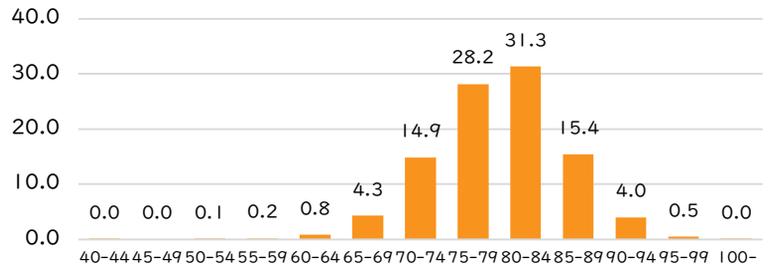
4 令和7年度 姫路市の取り組み

(1) 令和6年度の通いの場参加者5,696人に実施したフレイルチェック票データの分析

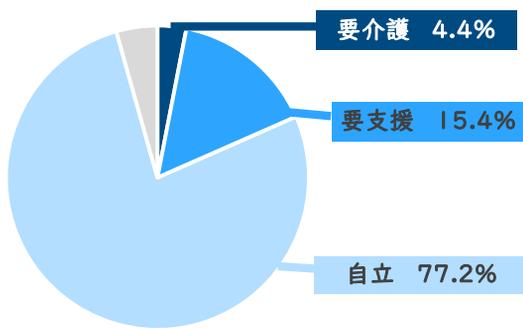
①通いの場参加者の年齢構成



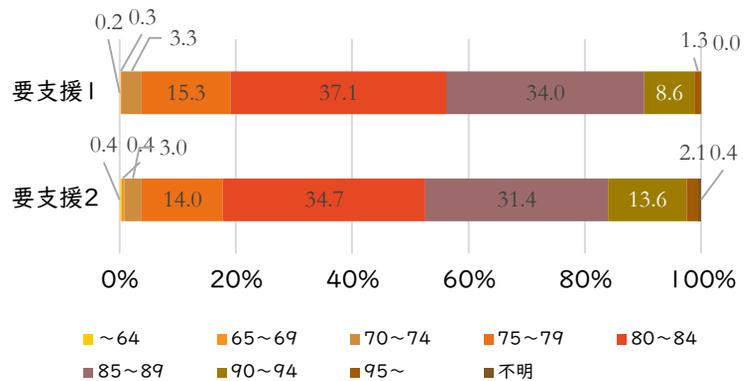
通いの場参加者の年代別割合



②通いの場参加者の要支援・要介護認定状況について



通いの場に参加する要支援者の年代別割合

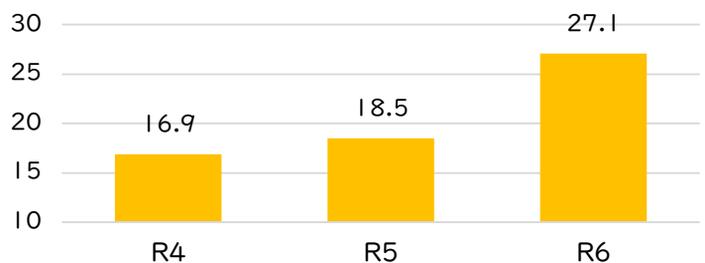


③フレイルリスクについて

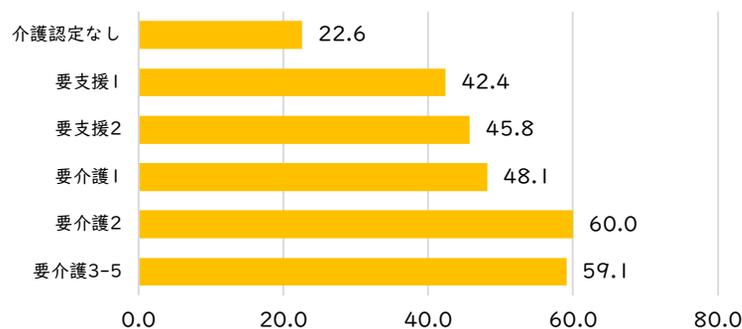
質問票回答者5,696人のうち、5領域の12項目から4点以上得点したハイリスク者

- ①運動機能 (問7・8・9・13)
- ②栄養状態 (問3・6)
- ③口腔機能 (問4・5)
- ④認知機能 (問10・11)
- ⑤社会的側面 (問14・15)

全回答者に占めるフレイルリスク者の割合



認定結果ごとのフレイルリスク者割合



介護認定	全回答者	フレイルリスク 4点以上
要介護3-5	22人	13人
要介護2	45人	27人
要介護1	108人	52人
要支援2	236人	108人
要支援1	639人	271人
介護認定なし	4,396人	994人

(2) 介護予防普及啓発の取り組み

地域包括ケアシステムの持続を目指し、介護予防・日常生活支援総合事業の充実に向けて見直し中。「元気な高齢者が元気なまま助け合いながら地域で暮らし続ける」ために、社会参加が健康増進、介護予防に効果があることを普及啓発していくための検討部会を保健センターと共に立ち上げ、啓発用媒体の作成や啓発機会の創出について検討を行っている。

(3) いきいき百歳体操全市交流会の開催

【開催日時】 令和7年12月18日（木）14:00～16:00

【場所】 すこやかセンター

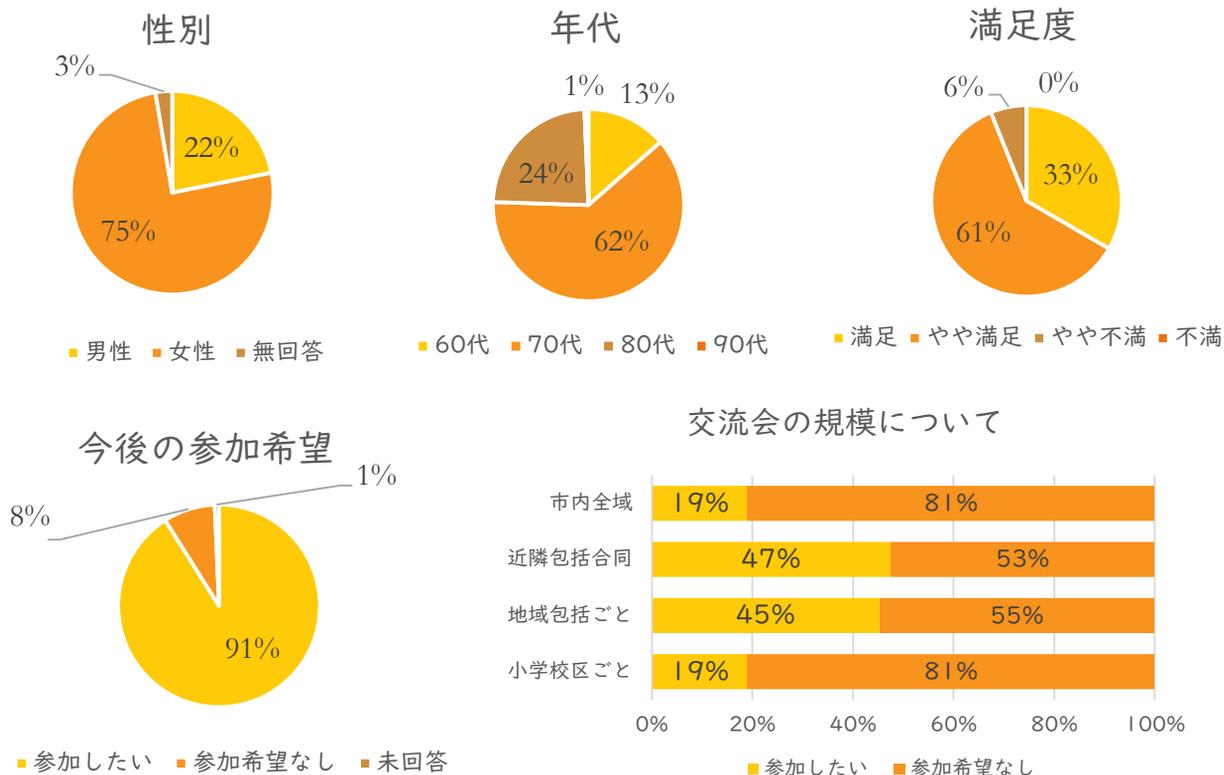
【参加者】 166名（116グループ）

【内容】 講話（いきいき百歳体操参加による介護予防について）

運動指導士によるいきいき百歳体操のポイントの説明を行いながら参加者と実際に体操を実施
交流会（10名ずつのグループワーク）

姫路市全域のいきいき百歳体操グループのお世話人を対象に開催。

参加者にアンケートを配付し、意見の集約を行った。集約した結果を以下に示す。（有効回答147名）



● アンケートの声

- ・他グループと交流できてよかった。もっと交流して、他グループがどのような楽しいことをしているか知りたい
- ・参加しづらさを感じている人にどのように関わっているか知りたい
- ・参加者の数が減っており、増やすためにどうしているか聴きたい

(4) その他の取り組み

- ・多様な主体の参入・活用を目的に、社会資源を視覚化し支援者にとっては情報提供しやすく、高齢者にとっては選択しやすくするために、いきいき百歳体操等の通いの場や民間サービス等の社会資源情報を一覧や地図に示すなど情報の一元化したガイドブック・マップの作成にとりかかっている。

5 令和8年度の介護予防事業施策の運営方針

①通いの場への新規参加・継続参加を促進する

- ・介護予防についての普及、啓発を積極的に行う。
- ・参加の障壁を把握し、いき百グループや会場の情報について、詳細情報を提供できるようにリスト化、マップ化を行う。
- ・交流会等により、他グループとの交流や情報共有を行うことで継続へのモチベーションアップや不安軽減を図る。

②多様な担い手の充実に向けた取り組み

- ・あんしんサポーターの活用促進
- ・あんしんサポーターの活動内容の見直し