

## 地域包括支援センターの運営状況について

---

### (令和5年度実績)

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| 1. 地域包括支援センターの設置状況 | ..... P1     |
| 2. 地域包括支援センター活動実績  |              |
| (1) 相談・支援実績        | ..... P2~3   |
| (2) 運動器機能向上事業      | ..... P4~5   |
| (3) 認知症予防事業        | ..... P6~14  |
| (4) 元気シニア増やそう      | ..... P15~27 |
| (フレイル予防)事業         |              |
| (5) みんなで一緒にフレイル予防  | ..... P28    |
| 大作戦事業              |              |
| (6) 口腔機能向上・栄養改善事業  | ..... P28    |
| (7) 健康教育           | ..... P29~32 |
| (8) 家族介護教室         | ..... P32    |
| (9) 地域包括ケア推進事業     | ..... P33~34 |
| (10) 認知症初期集中支援推進事業 | ..... P35~36 |
| (11) 安否確認訪問        | ..... P37    |

# 1. 地域包括支援センターの設置状況

## (1) 設置箇所

境港市地域包括支援センター 直営で1箇所(2法人からの出向)

| 所在地                     | 性別 | 人口<br>(人) | 65歳以上人口<br>(人) | 高齢化率<br>(%) |
|-------------------------|----|-----------|----------------|-------------|
| 上道町 3000 番地<br>(境港市役所内) | 男  | 15,679    | 4,580          | 29.2        |
|                         | 女  | 16,846    | 6,252          | 37.1        |
| 計                       |    | 32,525    | 10,832         | 33.3        |

※人口は、住民基本台帳登録者数(R6.3.31 現在)

## (2) 職員内訳

(人)

|             |                                   | 保健師 | 社会福祉士 | 主マ<br>任ネ<br>ケジ<br>アヤ | ケア<br>マネ<br>ジャー | 認知<br>支援<br>症推<br>地進<br>域員 | 事務 | 計 |
|-------------|-----------------------------------|-----|-------|----------------------|-----------------|----------------------------|----|---|
| 出<br>向<br>元 | 社会福祉法人恩賜財団済生会支部<br>鳥取県済生会地域ケアセンター | 1   | 1     | 1                    | 4               |                            |    | 7 |
|             | 社会福祉法人こうほうえん                      | 1   | 1     | 1                    | 4               |                            |    | 7 |
| 市           |                                   | 2   |       |                      |                 | 1                          | 1  | 4 |
| 合計          |                                   | 18  |       |                      |                 |                            |    |   |

## 2. 令和5年度 地域包括支援センター活動実績

### (1) 相談・支援件数及び内容

#### ①形態別相談、支援件数

(件・%)

| 相談形態     |       | 地域包括支援センター分 |          | 指定介護予防支援事業所分           |       | 総計     |
|----------|-------|-------------|----------|------------------------|-------|--------|
| 訪問       |       | 1,548       |          | 8,370                  |       | 9,918  |
| 来所       |       | 323         |          | 231                    |       | 554    |
| 電話       |       | 1,656       |          | 5,079                  |       | 6,735  |
| 合計       |       | 3,527       |          | 13,680                 |       | 17,207 |
| うち、時間外対応 |       | 4           |          | 4                      |       | 8      |
| 実人数      | 令和4年度 | 1,277       | うち新規 379 | 表1<br>介護報酬<br>請求<br>件数 | 7,904 |        |
|          | 令和5年度 | 1,404       | うち新規 404 |                        | 8,000 |        |
|          | 前年度比  | 109.9       | 106.6    |                        | 101.2 |        |

表1、月別介護報酬請求件数(件)

| 月   | 令和4年度 | (うち委託) | 令和5年度 | (うち委託) |
|-----|-------|--------|-------|--------|
| 4月  | 649   | 33     | 653   | 32     |
| 5月  | 662   | 30     | 665   | 31     |
| 6月  | 667   | 29     | 672   | 32     |
| 7月  | 659   | 26     | 675   | 29     |
| 8月  | 656   | 29     | 663   | 28     |
| 9月  | 652   | 29     | 669   | 27     |
| 10月 | 655   | 30     | 661   | 29     |
| 11月 | 663   | 36     | 667   | 28     |
| 12月 | 664   | 34     | 679   | 28     |
| 1月  | 651   | 31     | 684   | 28     |
| 2月  | 653   | 30     | 658   | 27     |
| 3月  | 673   | 27     | 654   | 28     |
| 合計  | 7,904 | 364    | 8,000 | 347    |

表2、ケアマネジャー1人当たりの担当件数の比較

|       | 件数      | 月平均件数 | ケアマネ1人当たり<br>担当件数 |
|-------|---------|-------|-------------------|
| 令和4年度 | 7,904   | 659   | 47.0              |
| 令和5年度 | 8,000   | 667   | 47.6              |
| 対前年比  | 101.2 % | 8増    | 0.6増              |

②相談・支援内容（地域包括支援センター分）

| 項目         | 件数    |
|------------|-------|
| 介護保険       | 1,683 |
| ふれあいの家     | 2     |
| 軽度生活援助事業   | 3     |
| 配食サービス     | 34    |
| パワーリハビリ    | 8     |
| 施設・病院関係等   | 712   |
| 福祉用具       | 226   |
| 住宅改修       | 124   |
| 精神・認知症     | 168   |
| 家族問題       | 63    |
| 経済問題       | 77    |
| 安否確認・状態観察等 | 167   |
| 緊急通報システム   | 1     |
| その他        | 4     |
| 合計         | 3,272 |

## (2) 運動器機能向上事業

| 年 | 月  | 日  | 教室名                               | 目的                                                                     | 会場       | 講師                              | 人数 | 内容                                                                                                  |
|---|----|----|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 6  | 20 | いきいき百歳体操フォロー講座                    | いきいき百歳体操の正しい方法を理解し、導入方法がわかる。<br>健康でいるために、地域でいきいき百歳体操に取り組む人を増やす。        | 保健相談センター | 介護老人保健施設さかい幸朋苑 主任理学療法士 門永 愛史氏   | 21 | ・講話「境港市のいきいき百歳体操の取り組みについて」<br>・実技「いきいき百歳体操」<br>・質疑応答                                                |
| 6 | 3  | 19 | いきいき百歳体操フォロー講座                    | いきいき百歳体操の正しい方法を理解し、導入方法がわかる。<br>健康でいるために、地域でいきいき百歳体操に取り組む人を増やす。        | 保健相談センター | 鳥取県済生会 介護老人保健施設はまかぜ 理学療法士 松本直子氏 | 49 | ・講話「境港市のいきいき百歳体操の取り組みについて」<br>・実技「いきいき百歳体操」<br>・質疑応答                                                |
| 5 | 10 | 16 | フレイル予防「運動」ずっと歩くことができる体づくり講座 (1回目) | 健康寿命延伸のために、歩行の重要性に気づき、正しい方法を理解し、身体状況に応じた歩行機能の維持向上のための運動について習得することができる。 | 保健相談センター | 元町病院 理学療法士 田村 淳氏                | 48 | ・ミニ講話「フレイルとは、境港市の現状」<br>・講話「歩行とは」「姿勢について」「身体重心、圧力中心」等<br>・実技:ストレッチ(良い姿勢)、重心移動・足の踏み出し体験、自宅でできるトレーニング |
| 5 | 11 | 21 | フレイル予防「運動」ずっと歩くことができる体づくり講座 (2回目) | 健康寿命延伸のために、歩行の重要性に気づき、正しい方法を理解し、身体状況に応じた歩行機能の維持向上のための運動について習得することができる。 | 保健相談センター | 元町病院 理学療法士 田村 淳氏                | 31 | ・ミニ講話「フレイルとは、境港市の現状」<br>・講話「歩行とは」「姿勢について」「身体重心、圧力中心」等<br>・実技:ストレッチ(良い姿勢)、重心移動・足の踏み出し体験、自宅でできるトレーニング |
| 5 | 6  | 14 | いきいき百歳体操フォロー「境元気会」                | 住民主体で行う体操が安全で効果的に行え、また、参加者の活動意欲を高める。                                   | 境公民館     |                                 | 4  | ・いきいき百歳体操実施中に動作確認、必要に応じて声掛け継続することの大切さの再確認<br>講演会のPR                                                 |
| 5 | 6  | 15 | いきいき百歳体操フォロー「10×10」               | 住民主体で行う体操が安全で効果的に行え、また、参加者の活動意欲を高める。                                   | 境公民館     |                                 | 3  | ・いきいき百歳体操実施中に動作確認、必要に応じて声掛け継続することの大切さの再確認<br>講演会のPR                                                 |
| 5 | 6  | 19 | いきいき百歳体操フォロー「中浜公民館」               | 住民主体で行う体操が安全で効果的に行え、また、参加者の活動意欲を高める。                                   | 中浜公民館    |                                 | 4  | ・いきいき百歳体操実施中に動作確認、必要に応じて声掛け継続することの大切さの再確認<br>講演会のPR                                                 |
| 5 | 9  | 4  | いきいき百歳体操フォロー「幸神町会館」               | 住民全体で行う体操が安全で効果的に行え、また、参加者の活動意欲を高める。                                   | 幸神町会館    |                                 | 8  | ・いきいき百歳体操実施中に動作確認、必要に応じて声掛け継続することの大切さの再確認<br>講演会のPR                                                 |

## (2) 運動器機能向上事業

|   |    |    |                             |                                      |            |  |    |                                                 |
|---|----|----|-----------------------------|--------------------------------------|------------|--|----|-------------------------------------------------|
| 5 | 9  | 13 | いきいき百歳体操フォロー「サロン風」          | 住民全体で行う体操が安全で効果的に行え、また、参加者の活動意欲を高める。 | 渡西会館       |  | 6  | ・いきいき百歳体操実施中に動作確認、必要に応じて声掛け継続することの大切さの再確認講演会のPR |
| 5 | 9  | 15 | いきいき百歳体操フォロー「昭花クラブ連合会」      | 住民全体で行う体操が安全で効果的に行え、また、参加者の活動意欲を高める。 | 昭花会館       |  | 10 | ・いきいき百歳体操実施中に動作確認、必要に応じて声掛け継続することの大切さの再確認講演会のPR |
| 5 | 9  | 12 | いきいき百歳体操フォロー「麦垣町百歳体操の会」     | 住民全体で行う体操が安全で効果的に行え、また、参加者の活動意欲を高める。 | 麦垣町会館      |  | 8  | ・いきいき百歳体操実施中に動作確認、必要に応じて声掛け継続することの大切さの再確認講演会のPR |
| 5 | 9  | 12 | いきいき百歳体操フォロー「夕日ヶ丘イーチ・ニーニ葉会」 | 住民全体で行う体操が安全で効果的に行え、また、参加者の活動意欲を高める。 | 夕日ヶ丘2丁目集会所 |  | 4  | ・いきいき百歳体操実施中に動作確認、必要に応じて声掛け継続することの大切さの再確認講演会のPR |
| 5 | 11 | 27 | いきいき百歳体操フォロー「上道公民館」         | 住民全体で行う体操が安全で効果的に行え、また、参加者の活動意欲を高める。 | 上道公民館      |  | 18 | ・いきいき百歳体操実施中に動作確認、必要に応じて声掛け継続することの大切さの再確認講演会のPR |

|        |     |
|--------|-----|
| 実施回数   | 13  |
| 参加延べ人数 | 214 |

### (3) 認知症予防事業

| 年 | 月  | 日  | 教室名                           | 目的                                                        | 会場           | 人数  | 内容                                                                                                                              |
|---|----|----|-------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 4  | 11 | 認知症予防自主サークル活動打合せ会             | 認知症予防自主サークルの今年度の活動についての検討。                                | 保健相談センター     | 16  | ・活動状況の共有<br>・今年度の活動について<br>①「認知症予防サークル学習・交流会」の開催について<br>②各小学校での認知症サポーター養成講座について<br>・チームオレンジについて                                 |
| 5 | 11 | 5  | 認知症予防自主サークル学習交流会              | 認知症予防の取り組みについて考え、今後の取り組み意欲を高める。                           | みなとテラス大会議室   | 47  | ・講演会「高齢になっても社会参加し続けられる境港市を目指して～私たち市民に出来ること～」<br>広島国際大学 リハビリテーション学科 教授 大井博司先生                                                    |
| 5 | 9  | 26 | 第16回認知症になっても安心して暮らせるまちづくり市民大会 | 認知症に関する講演会を行うことで、認知症についての正しい知識の普及啓発を行う。                   | 境港市文化ホール     | 228 | 講演「生きづらさを読み解くキーワード」<br>鳥取大学大学院医学系研究科臨床心理学講座教授 竹田伸也氏                                                                             |
| 5 | 10 | 25 | はまかぜ認知症カフェ 認知症サポーター養成講座       | 認知症についての正しい知識の習得と理解を図る。<br>対応の仕方や安心して暮らせるまちについて考えることができる。 | 介護老人保健施設はまかぜ | 12  | 1. 認知症サポーターについて<br>2. わがこととして考えてみよう(認知症の本人の気持ちについて)<br>3. 認知症を理解する(病態や症状の説明、症状の経過について)<br>4. グループワーク、具体的対応ポイント<br>5. 若年性認知症について |
| 5 | 10 | 30 | 市役所職員認知症サポーター養成講座(午前)         | 認知症についての正しい知識の習得と理解を図る。<br>対応の仕方や安心して暮らせるまちについて考えることができる。 | 保健相談センター     | 46  | 1. 認知症サポーターについて<br>2. わがこととして考えてみよう(認知症の本人の気持ちについて)<br>3. 認知症を理解する(病態や症状の説明、症状の経過について)<br>4. グループワーク、具体的対応ポイント<br>5. 若年性認知症について |
| 5 | 10 | 30 | 市役所職員認知症サポーター養成講座(午後)         | 認知症についての正しい知識の習得と理解を図る。<br>対応の仕方や安心して暮らせるまちについて考えることができる。 | 保健相談センター     | 41  | 1. 認知症サポーターについて<br>2. わがこととして考えてみよう(認知症の本人の気持ちについて)<br>3. 認知症を理解する(病態や症状の説明、症状の経過について)<br>4. グループワーク、具体的対応ポイント<br>5. 若年性認知症について |
| 5 | 11 | 7  | 市役所職員認知症サポーター養成講座             | 認知症についての正しい知識の習得と理解を図る。<br>対応の仕方や安心して暮らせるまちについて考えることができる。 | 保健相談センター     | 69  | 1. 認知症サポーターについて<br>2. わがこととして考えてみよう(認知症の本人の気持ちについて)<br>3. 認知症を理解する(病態や症状の説明、症状の経過について)<br>4. グループワーク、具体的対応ポイント<br>5. 若年性認知症について |

### (3) 認知症予防事業

|   |    |    |                          |                                                           |          |    |                                                                                                                                 |
|---|----|----|--------------------------|-----------------------------------------------------------|----------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 11 | 14 | 市役所職員認知症サポーター養成講座        | 認知症についての正しい知識の習得と理解を図る。<br>対応の仕方や安心して暮らせるまちについて考えることができる。 | 保健相談センター | 64 | 1. 認知症サポーターについて<br>2. わがこととして考えてみよう(認知症の本人の気持ちについて)<br>3. 認知症を理解する(病態や症状の説明、症状の経過について)<br>4. グループワーク、具体的対応ポイント<br>5. 若年性認知症について |
| 5 | 4  | 17 | 認知症サポーター養成講座打ち合わせ(中浜小学校) | 4年生児童が高齢者や認知症についての学習を効果的かつ円滑に実施できるようにする。                  | 中浜小学校    | 2  | 今年度の学習内容についての検討・学習日程の検討                                                                                                         |
| 5 | 4  | 20 | 認知症サポーター養成講座打ち合わせ(渡小学校)  | 4年生児童が高齢者や認知症についての学習を効果的かつ円滑に実施できるようにする。                  | 渡小学校     | 2  | 今年度の学習内容についての検討・学習日程の検討                                                                                                         |
| 5 | 4  | 27 | 認知症サポーター養成講座打ち合わせ(上道小学校) | 4年生児童が高齢者や認知症についての学習を効果的かつ円滑に実施できるようにする。                  | 上道小学校    | 2  | 今年度の学習内容についての検討・学習日程の検討                                                                                                         |
| 5 | 4  | 28 | 認知症サポーター養成講座打ち合わせ(余子小学校) | 4年生児童が高齢者や認知症についての学習を効果的かつ円滑に実施できるようにする。                  | 余子小学校    | 1  | 今年度の学習内容についての検討・学習日程の検討                                                                                                         |
| 5 | 5  | 1  | 認知症サポーター養成講座打ち合わせ(境小学校)  | 4年生児童が高齢者や認知症についての学習を効果的かつ円滑に実施できるようにする。                  | 境小学校     | 2  | 今年度の学習内容についての検討・学習日程の検討                                                                                                         |
| 5 | 7  | 27 | 認知症サポーター養成講座打ち合わせ(外江小学校) | 4年生児童が高齢者や認知症についての学習を効果的かつ円滑に実施できるようにする。                  | 外江小学校    | 2  | 今年度の学習内容についての検討・学習日程の検討                                                                                                         |
| 5 | 6  | 5  | 認知症サポーター養成講座打ち合わせ「つくし会」  | 中浜小学校4年生児童対象の認知症サポーター養成講座に向けた打ち合わせ。                       | 麦垣町会館    | 9  | ・中浜小学校認知症サポーター養成講座の学習協力依頼、日程調整。<br>・事例提示の為、紙芝居で参加<br>・交流内容について打ち合わせ                                                             |
| 5 | 6  | 26 | 認知症サポーター養成講座打ち合わせ「つくし会」  | 中浜小学校認知症サポーター養成講座の事例提示(紙芝居)に向けた練習の進捗確認をする。                | 麦垣町会館    | 9  | ・中浜小学校認知症サポーター養成講座の事例提示(紙芝居)練習                                                                                                  |
| 5 | 8  | 23 | 認知症サポーター養成講座打ち合わせ「えがの会」  | 小学校における認知症サポーター養成講座がサークルと共同で円滑に実施できるように調整を図る。             | 外江ふれあい会館 | 9  | ・自主活動の把握<br>・認知症サポーター養成講座の協力依頼と日程の共有<br>・熱中症・フレイル予防に関するミニ講話                                                                     |

### (3) 認知症予防事業

|   |    |    |                            |                                               |          |    |                                                                                                    |
|---|----|----|----------------------------|-----------------------------------------------|----------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 8  | 25 | 認知症サポーター養成講座打ち合わせ「健康ひまわり会」 | 小学校における認知症サポーター養成講座がサークルと共同で円滑に実施できるように調整を図る。 | 余子公民館    | 6  | 余子小学校認知症サポーター養成講座②の事例提示(紙芝居)の打ち合わせ・練習。                                                             |
| 5 | 9  | 4  | 認知症サポーター養成講座打ち合わせ「つくしの会」   | 小学校における認知症サポーター養成講座がサークルと共同で円滑に実施できるように調整を図る。 | 麦垣町会館    | 8  | 中浜小学校との交流会の打合せ・内容、日程の確認                                                                            |
| 5 | 9  | 27 | 認知症サポーター養成講座打ち合わせ「えがいの会」   | 小学校における認知症サポーター養成講座がサークルと共同で円滑に実施できるように調整を図る。 | 外江ふれあい会館 | 12 | 外江小学校認知症サポーター養成講座②の事例提示(紙芝居)の練習、日程確認。                                                              |
| 5 | 10 | 11 | 認知症サポーター養成講座打ち合わせ「えがいの会」   | 小学校における認知症サポーター養成講座がサークルと共同で円滑に実施できるように調整を図る。 | 外江ふれあい会館 | 9  | 外江小学校認知症サポーター養成講座②の事例提示(紙芝居)の練習、日程確認。                                                              |
| 5 | 10 | 25 | 認知症サポーター養成講座打ち合わせ「えがいの会」   | 小学校における認知症サポーター養成講座がサークルと共同で円滑に実施できるように調整を図る。 | 外江ふれあい会館 | 9  | 外江小学校認知症サポーター養成講座②の事例提示(紙芝居)の練習、日程確認。                                                              |
| 5 | 9  | 22 | 認知症サポーター養成講座打ち合わせ「健康ひまわり会」 | 小学校における認知症サポーター養成講座がサークルと共同で円滑に実施できるように調整を図る。 | 余子公民館    | 9  | 余子小学校認知症サポーター養成講座②の事例提示(紙芝居)の練習、日程確認。                                                              |
| 5 | 9  | 8  | 認知症サポーター養成講座打ち合わせ「健康ひまわり会」 | 小学校における認知症サポーター養成講座がサークルと共同で円滑に実施できるように調整を図る。 | 余子公民館    | 9  | 余子小学校認知症サポーター養成講座②の事例提示(紙芝居)の練習、日程確認。                                                              |
| 5 | 5  | 11 | 高齢者疑似体験(中浜小学校)             | 高齢者の身体的特徴と気持ちを理解する。                           | 中浜小学校    | 54 | ・学習のねらい、注意事項<br>・高齢者体験(姿勢・体の動き・指先の動き)を、交替で実施。全員が体験<br>・学びの発表<br>・各クラスでまとめ(高齢者の特徴、どんな手伝い、声掛けができるか。) |
| 5 | 6  | 26 | 高齢者疑似体験(余子小学校)             | 高齢者の身体的特徴と気持ちを理解する。                           | 余子小学校    | 51 | ・学習のねらい、注意事項<br>・高齢者体験(姿勢・体の動き・指先の動き)を、交替で実施。全員が体験<br>・学びの発表<br>・各クラスでまとめ(高齢者の特徴、どんな手伝い、声掛けができるか。) |

### (3) 認知症予防事業

|   |    |    |                      |                     |       |    |                                                                                                    |
|---|----|----|----------------------|---------------------|-------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 6  | 14 | 高齢者疑似体験(渡小学校)        | 高齢者の身体的特徴と気持ちを理解する。 | 渡小学校  | 54 | ・学習のねらい、注意事項<br>・高齢者体験(姿勢・体の動き・指先の動き)を、交替で実施。全員が体験<br>・学びの発表<br>・各クラスでまとめ(高齢者の特徴、どんな手伝い、声掛けができるか。) |
| 5 | 6  | 22 | 高齢者疑似体験(境小学校)        | 高齢者の身体的特徴と気持ちを理解する。 | 境小学校  | 39 | ・学習のねらい、注意事項<br>・高齢者体験(姿勢・体の動き・指先の動き)を、交替で実施。全員が体験<br>・学びの発表<br>・各クラスでまとめ(高齢者の特徴、どんな手伝い、声掛けができるか。) |
| 5 | 9  | 21 | 高齢者疑似体験(上道小学校)       | 高齢者の身体的特徴と気持ちを理解する。 | 上道小学校 | 41 | ・学習のねらい、注意事項<br>・高齢者体験(姿勢・体の動き・指先の動き)を、交替で実施。全員が体験<br>・学びの発表<br>・各クラスでまとめ(高齢者の特徴、どんな手伝い、声掛けができるか。) |
| 5 | 9  | 22 | 高齢者疑似体験(外江小学校)       | 高齢者の身体的特徴と気持ちを理解する。 | 外江小学校 | 35 | ・学習のねらい、注意事項<br>・高齢者体験(姿勢・体の動き・指先の動き)を、交替で実施。全員が体験<br>・学びの発表<br>・各クラスでまとめ(高齢者の特徴、どんな手伝い、声掛けができるか。) |
| 5 | 6  | 15 | 認知症サポーター養成講座①(中浜小学校) | 認知症について正しい知識を習得する。  | 中浜小学校 | 54 | 認知症基礎知識の学習<br>・認知症の病気について<br>・記憶のしくみ<br>・症状について<br>・症状を減らすためには                                     |
| 5 | 9  | 22 | 認知症サポーター養成講座①(余子小学校) | 認知症について正しい知識を習得する。  | 余子小学校 | 53 | 認知症基礎知識の学習<br>・認知症の病気について<br>・記憶のしくみ<br>・症状について<br>・症状を減らすためには                                     |
| 5 | 10 | 31 | 認知症サポーター養成講座①(外江小学校) | 認知症について正しい知識を習得する。  | 外江小学校 | 37 | 認知症基礎知識の学習<br>・認知症の病気について<br>・記憶のしくみ<br>・症状について<br>・症状を減らすためには                                     |
| 5 | 9  | 29 | 認知症サポーター養成講座①(上道小学校) | 認知症について正しい知識を習得する。  | 上道小学校 | 43 | 認知症基礎知識の学習<br>・認知症の病気について<br>・記憶のしくみ<br>・症状について<br>・症状を減らすためには                                     |

### (3) 認知症予防事業

|   |    |    |                      |                                                        |       |    |                                                                                                                                                                                                 |
|---|----|----|----------------------|--------------------------------------------------------|-------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 9  | 29 | 認知症サポーター養成講座①(境小学校)  | 認知症について正しい知識を習得する。                                     | 境小学校  | 42 | 認知症基礎知識の学習<br>・認知症の病気について<br>・記憶のしくみ<br>・症状について<br>・症状を減らすためには                                                                                                                                  |
| 5 | 11 | 2  | 認知症サポーター養成講座①(渡小学校)  | 認知症について正しい知識を習得する。                                     | 渡小学校  | 54 | 認知症基礎知識の学習<br>・認知症の病気について<br>・記憶のしくみ<br>・症状について<br>・症状を減らすためには                                                                                                                                  |
| 5 | 7  | 10 | 認知症サポーター養成講座②(中浜小学校) | 認知症について正しい知識を習得し理解を図る。<br>対応の方法や暮らしやすいまちについて考えることができる。 | 中浜小学校 | 54 | ・前回の認知症の学習の復習<br>・認知症予防サークルによる事例提示<br>(紙芝居)<br>・事例を通じて、サークルと一緒にグループワーク(よい場面、悪い場面、対応方法)<br>・対応について児童発表<br>・認知症サポーターの役割について<br>・認知症サポーターカード、オレンジリングの説明と配布<br>(認知症予防サークル麦垣町つくしの会参加)                |
| 5 | 10 | 20 | 認知症サポーター養成講座②(境小学校)  | 認知症について正しい知識を習得し理解を図る。<br>対応の方法や暮らしやすいまちについて考えることができる。 | 境小学校  | 42 | ・当日までに<br>学校での事前学習<br>事例を通じ、気持ち、よい対応を検討<br>・対応について児童によるグループ発表<br>・前回の認知症学習の復習<br>・認知症サポーターの役割について<br>・認知症サポーターカード、オレンジリングの説明と配布<br>(認知症予防サークルたっしやてい会・ゲゲゲの会参加)                                   |
| 5 | 10 | 13 | 認知症サポーター養成講座②(余子小学校) | 認知症について正しい知識を習得し理解を図る。<br>対応の方法や暮らしやすいまちについて考えることができる。 | 余子小学校 | 53 | ・前回の認知症の学習の復習<br>・認知症予防サークルによる事例提示<br>(紙芝居)<br>・事例を通じて、サークルと一緒にグループワーク(よい場面、悪い場面、対応方法)<br>・対応について「自分たちにできること」について児童発表<br>・認知症サポーターの役割について<br>・認知症サポーターカード、オレンジリングの説明と配布<br>(認知症予防サークル健康ひまわり会参加) |

### (3) 認知症予防事業

|   |    |    |                          |                                                        |          |    |                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|----|----|--------------------------|--------------------------------------------------------|----------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 10 | 12 | 認知症サポーター養成講座②(上道小学校)     | 認知症について正しい知識を習得し理解を図る。<br>対応の方法や暮らしやすいまちについて考えることができる。 | 上道小学校    | 43 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・当日までに<br/>学校での事前学習<br/>事例を通じ、気持ち、よい対応を検討</li> <li>・対応「自分たちにできること」について児童発表</li> <li>・前回の認知症学習の復習</li> <li>・認知症サポーターの役割について</li> <li>・認知症サポーターカード、オレンジリングの説明と配布<br/>(認知症予防サークルなごみ会参加)</li> </ul> |
| 5 | 11 | 30 | 認知症サポーター養成講座②(渡小学校)      | 認知症について正しい知識を習得し理解を図る。<br>対応の方法や暮らしやすいまちについて考えることができる。 | 渡小学校     | 58 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・当日までに<br/>学校での事前学習<br/>事例を通じ、気持ち、よい対応を検討</li> <li>・対応について児童によるグループ発表</li> <li>・前回の認知症学習の復習</li> <li>・認知症サポーターの役割について</li> <li>・認知症サポーターカード、オレンジリングの説明と配布<br/>(認知症予防サークルまめな会参加)</li> </ul>      |
| 5 | 11 | 8  | 認知症サポーター養成講座・事例提示(外江小学校) | 認知症について正しい知識を習得し理解を図る。<br>対応の方法や暮らしやすいまちについて考えることができる。 | 外江ふれあい会館 | 38 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・前回の認知症の学習の復習</li> <li>・認知症予防サークルによる事例提示<br/>(紙芝居)</li> <li>・事例を通じて、サークルと一緒にグループワーク(よい場面、悪い場面、対応方法)</li> <li>・対応「自分たちにできること」を児童発表<br/>(認知症予防サークルえがおの会参加)</li> </ul>                             |
| 6 | 3  | 8  | 認知症サポーター養成講座②(外江小学校)     | 認知症について正しい知識を習得し理解を図る。<br>対応の方法や暮らしやすいまちについて考えることができる。 | 外江小学校    | 37 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・シルバー体験・認知症学習での学び「自分たちにできること」をグループ発表。<br/>3年生が聴講</li> <li>・認知症学習のまとめ</li> <li>・認知症サポーターの役割について</li> <li>・認知症サポーターカードの説明と配布</li> <li>・児童よりあいさつ</li> </ul>                                        |
| 5 | 9  | 11 | 中浜小学校と自主サークルの交流会①        | 認知症予防サークルと中浜小学校4年生児童と交流を深めるための後方支援を行う。                 | 中浜小学校    | 14 | <p>小学4年生と認知症予防サークルの交流<br/>「認知症予防によりレクリエーション」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サークルが児童へレクリエーションを紹介し 一緒に行う<br/>①口の運動 ②歌(ハーモニカ伴奏)<br/>③コマ作り</li> </ul>                                                                         |

### (3) 認知症予防事業

|   |    |    |                                           |                                         |       |    |                                                                                                    |
|---|----|----|-------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 10 | 30 | 中浜小学校と自主サークルの交流会②                         | 認知症予防サークルと中浜小学校4年生児童と交流を深めるための後方支援を行う。  | 中浜小学校 | 12 | ・小学生と認知症予防サークルの交流<br>「認知症予防によりレクリエーション」<br>・児童が考えたレクリエーションをサークルと一緒にを行う                             |
| 5 | 11 | 8  | 境小学校と自主サークルの交流会①                          | 認知症予防サークルと境小学校4年生児童と交流を深めるための後方支援を行う。   | 境公民館  | 7  | ・小学4年生と認知症予防サークルの交流<br>「認知症予防によりレクリエーション」<br>・サークル活動を小学生に紹介<br>・いつまでも勉強を続けている<br>・健康の為に自分たちでゲームを考案 |
| 5 | 11 | 22 | 境小学校と自主サークルの交流会②                          | 認知症予防サークルと境小学校4年生児童と交流を深めるための後方支援を行う。   | 境小学校  | 5  | ・小学4年生と認知症予防サークルの交流<br>「認知症予防によりレクリエーション」<br>・小学生が考えた脳トレ・ゲームと一緒にに行い交流する                            |
| 5 | 11 | 24 | 余子小学校と自主サークルの交流会                          | 認知症予防サークルと余子小学校4年生児童と交流を深めるための後方支援を行う。  | 余子小学校 | 7  | ・小学4年生とサークルの交流会<br>・小学生が考えた脳トレ・ゲームと一緒にに行い交流する                                                      |
| 5 | 8  | 17 | 認知症予防自主サークル「森岡元気になるための会」勉強会               | 認知症予防の知識を深め、今後の活動の具体策が明確になる。また活動意欲を高める。 | 10区会館 | 6  | 要望あり実施<br>・認知症予防についての講話<br>・ゴクニサイズ                                                                 |
| 5 | 11 | 1  | 認知症予防自主サークル「渡まめな会」勉強会<br>フレイル予防講座<br>「栄養」 | 認知症予防の知識を深め、今後の活動の具体策が明確になる。また活動意欲を高める。 | 渡公民館  | 12 | 要望あり実施<br>・フレイルについての講話<br>・フレイル「栄養」の講話<br>健康づくり推進課栄養士実施<br>フードモデル、ランチョンマットを用い説明                    |
| 5 | 9  | 13 | 認知症予防自主サークル「たっしやでい会」勉強会                   | 認知症予防の知識を深め、今後の活動の具体策が明確になる。また活動意欲を高める。 | 境公民館  | 5  | ・活動状況の把握<br>・認知症予防、フレイル予防についての講話<br>・口腔体操<br>・認知症予防まちづくり市民大会のPR                                    |
| 5 | 9  | 13 | 認知症予防自主サークル「誠道学ぶ会」後方支援                    | 認知症予防サークル活動の状況を把握する。認知症予防活動の取り組み意欲を高める。 | 誠道公民館 | 7  | ・活動状況の把握<br>・認知症予防まちづくり市民大会のPR                                                                     |

### (3) 認知症予防事業

|   |   |    |                                                   |                                         |            |    |                                                                                            |
|---|---|----|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 9 | 6  | 認知症予防自主サークル「渡まめな会」後方支援                            | 認知症予防サークル活動の状況を把握する。認知症予防活動の取り組み意欲を高める。 | 渡公民館       | 15 | ・活動状況の把握<br>・認知症予防まちづくり市民大会のPR                                                             |
| 6 | 2 | 14 | 認知症予防自主サークル後方支援「誠道学ぶ会」                            | 認知症予防サークル活動の状況を把握する。認知症予防活動の取り組み意欲を高める。 | 誠道公民館      | 7  | ・活動状況の把握<br>・認知症カフェ講演会のPR<br>・コグニサイズの紹介                                                    |
| 6 | 2 | 15 | 認知症予防自主サークル後方支援「森岡元気になる会」                         | 認知症予防サークル活動の状況を把握する。認知症予防活動の取り組み意欲を高める。 | 西森岡町会館     | 9  | ・活動状況の把握<br>・次年度の計画<br>・認知症カフェ講演会のPR                                                       |
| 6 | 2 | 22 | 認知症予防自主サークル後方支援「さわやか4木会」                          | 認知症予防サークル活動の状況を把握する。認知症予防活動の取り組み意欲を高める。 | 新屋町会館      | 5  | ・活動状況の把握<br>・次年度の計画<br>・認知症カフェ講演会・百歳体操講座のPR                                                |
| 6 | 2 | 21 | 認知症予防自主サークル後方支援「渡まめな会」                            | 認知症予防サークル活動の状況を把握する。認知症予防活動の取り組み意欲を高める。 | 渡公民館       | 9  | ・活動状況の把握<br>・認知症カフェ講演会・百歳体操講座のPR                                                           |
| 6 | 3 | 14 | 認知症予防自主サークル後方支援「渡まめな会・森岡元気になるための会・夕日ヶ丘イーチ・ニー・二葉会」 | 認知症予防サークル活動の状況を把握する。認知症予防活動の取り組み意欲を高める。 | 渡公民館       | 6  | ・渡3会場の意見交換会<br>・活動に関する意向を確認・次年度へつなげる                                                       |
| 5 | 5 | 17 | 鳥取市認知症本人ミーティング                                    | ミーティングに参加し参加者の思いや最近の活動状況等を知る。           | 鳥取市株式会社リムノ | 6  | ・R4年6月鳥取市本人ミーティングで企業が開発したタブレットのお披露目会及び意見交換。                                                |
| 5 | 6 | 16 | 認知症本人ミーティング                                       | ミーティングに参加し参加者の思いや最近の活動状況等を知る。           | わだや小路      | 4  | テーマ：<br>①買い物時のお店の対応について<br>②免許返納後の交通手段について<br>※今回は境港市松本氏より提案があったテーマである。境港市の循環バスを例に意見交換を行う。 |
| 5 | 8 | 18 | 認知症本人ミーティング                                       | ミーティングに参加し参加者の思いや最近の活動状況等を知る。           | わだや小路      | 5  | 1.自己紹介<br>2.カヌー改良作業の状況と今後の予定<br>3.手作りカヌーでRUN伴に参加できないか検討(アドバイザー:作業療法士会 岡野氏)<br>4.意見交換       |

### (3) 認知症予防事業

|   |    |    |                                |                                   |            |   |                                                                                                                                                      |
|---|----|----|--------------------------------|-----------------------------------|------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 10 | 20 | 認知症本人ミーティング                    | ミーティングに参加し参加者の思いや最近の活動状況等を知る。     | わだや小路      | 4 | <p>テーマ:手作りコーナーでRUN伴を成功させよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・RUN伴についての最終打合せを行なう。</li> <li>・成功に向けて必要なことや、皆さんの思いをそれぞれ語ってもらう。</li> </ul>      |
| 6 | 1  | 31 | 鳥取市認知症本人ミーティング                 | ミーティングに参加し参加者の思いや最近の活動状況等を知る。     | 株式会社 LIMNO | 6 | ミーティングに参加し参加者の思いや最近の活動状況等を知る。                                                                                                                        |
| 5 | 10 | 2  | 「世界アルツハイマーデー及び月間」における市民図書館ミニ展示 | 世界アルツハイマーデー及び月間の取り組みとして認知症の啓発を行う。 | 市民図書館      | 0 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・世界アルツハイマーデー及び月間である9月に認知症啓発活動として市民図書館と連携し、認知症に関するミニ展示を行う。</li> <li>・図書館内に認知症に関する図書や配布資料、ポスターを設置する。</li> </ul> |

|        |       |
|--------|-------|
| 実施回数   | 64    |
| 参加延べ人数 | 1,656 |

#### (4) 元気シニア増やそう(フレイル予防) 事業

| 年 | 月 | 日  | 教室名                                  | 目的                                                                                                    | 会場         | 人数  | 内容                                                                                                                                                                                                                              |
|---|---|----|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 7 | 27 | フレイル予防講演会                            | フレイル予防についての知識を深め、介護予防の取り組み意欲を高める。                                                                     | 境港市文化ホール   | 203 | フレイル予防講演会<br>演題:「フレイルって本当にこわいんですよ! ~みんなで健康長寿のまちへ~」<br>講師:鳥取県歯科医師会<br>地域歯科医療連携室 室長 足立 融氏                                                                                                                                         |
| 6 | 3 | 27 | 市民公開講座ヒアリングフレイル「聴こえ」の講演会             | 聴こえについて正しい知識を得ることで、生活の質をできるだけ低下させないための手段や、相談窓口などがわかり、聴こえる事の重要性を啓発。                                    | みなとテラス大会議室 | 105 | ①講演「楽しい生活を送るために」<br>講師:たちかわ耳鼻咽喉科 院長 立川拓也氏<br>②講演「“きこえ”をよくして変わる生活」<br>講師:山陰言語聴覚士協会 言語聴覚士 佐藤勝之氏<br>③制度・事業説明<br>補聴器制度、フレイルチェック                                                                                                     |
| 5 | 9 | 6  | 聴こえの相談会                              | 聴こえに関する相談を受けることで不安軽減につなげ、すこしでも生活の質が上がるよう環境を整える。                                                       | 保健相談センター   | 2   | ・聴こえに関する不安がある方に対して、言語聴覚士が個別で相談を受ける。                                                                                                                                                                                             |
| 5 | 7 | 20 | 第7期フレイルサポーター養成講座 1日目(7期生のフレイルチェック実施) | ①7期生がフレイルサポーターに必要な知識を深め、フレイルチェックの取り組み方法を習得する。<br>②6期生が①を達成するために説明やアドバイスを行うことでサポーター養成講座の仕組みづくりの担い手となる。 | 保健相談センター   | 7   | 10時から16時 講師は6期生と保健師が実施<br>(午前)・オリエンテーション<br>・講話「フレイルについて」<br>・講話「感染予防対策」<br>(午後)・フレイルチェックの実技研修<br>・流れの説明<br>・イレブンチェック(机上での説明練習)<br>・深堀チェック(机上での説明練習、測定方法の練習)<br>・講話「フレイル予防」・今後の流れ ポロシャツ配布<br>・7期生はサポーターに向けての講座受講しながらフレイルチェックを実施 |
| 5 | 7 | 21 | 第7期フレイルサポーター養成講座 2日目                 | ①7期生がフレイル予防の知識を深め、フレイルチェックの取り組み方法を習得する。<br>②6期生が①を達成するために具体的な説明やアドバイスを行うことでサポーター養成の仕組みづくりの担い手となる。     | 保健相談センター   | 7   | 保健相談センターにて一般公募の住民のフレイルチェックを行う。<br>7期生が講師として、説明・測定を行う2時間の教室。6期生は補佐役や見守りとして行う。<br>(質問票の読み上げ、グループワークは取り入れない)<br>・修了証<br>・写真撮影                                                                                                      |
| 5 | 4 | 10 | フレイルサポーター全体連絡会                       | フレイルサポーター活動の意義を再確認し取り組み意欲を高める。<br>今後のフレイルチェックの役割を明確にし共有する。                                            | 保健相談センター   | 40  | ・今年度の活動予定<br>・フレイルチェック変更点の共有<br>・各地区協議(役割決め)<br>・グループワーク<br>「これからやりたいこと」<br>⇒発表(共有)                                                                                                                                             |
| 5 | 7 | 10 | フレイルサポーター連絡会「6期生」                    | 7期生フレイルサポーター養成講座の実施に向けた役割を明確にし、イメージを高める。                                                              | 保健相談センター   | 8   | フレイルサポーター7期生養成講座について確認<br>・目的<br>・役割<br>・流れ<br>・介入方法                                                                                                                                                                            |

(4) 元気シニア増やそう(フレイル予防) 事業

|   |    |    |                                    |                                                                |               |    |                                                                                                                      |
|---|----|----|------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 7  | 23 | フレイルサポーター連絡会「みなと祭」                 | フレイル予防の普及を図り、今後のフレイル予防活動の参加呼びかけを行う。                            | みなと祭<br>お祭り広場 | 17 | ・みなと祭「フレイルチェック体験コーナー」開設<br>・フレイルとは<br>・握力<br>・体組成<br>・滑舌<br>・椅子片足立ち上がり<br>・結果説明                                      |
| 5 | 7  | 26 | フレイルサポーター連絡会「講演会資料作り」              | フレイル予防活動の一端として、講演会の運営に携わる。                                     | 第一会議室         | 8  | 7/27フレイル予防講演会の資料帳合                                                                                                   |
| 5 | 8  | 1  | フレイルサポーター連絡会「7期生」                  | 7期生が前回フレイルチェックを振り返り、正しい方法を再確認する。<br>今後のフレイルサポーターの活動意欲を高める。     | 保健相談センター      | 6  | ①養成講座振り返り・共有事項<br>・サポーターから確認したいこと<br>・包括からの共有事項<br>②機器操作練習<br>③次回日程確認                                                |
| 5 | 8  | 21 | フレイルサポーター全体連絡会                     | フレイルサポーター活動の意義を再認識し取り組み意欲を高める。<br>今後のフレイルチェックの役割や方法を明確にし共有を測る。 | 保健相談センター      | 36 | ・7期生紹介<br>・連絡網作成<br>・今後のフレイルチェック担当決め<br>・今後の活動について<br>・飯島ラボ<br>・マニュアル作成・協議                                           |
| 5 | 9  | 2  | フレイルサポーター連絡会「eスポーツ体験会(フレイルチェック体験)」 | フレイル予防の普及を図り、今後のフレイル予防活動の参加呼びかけを行う。                            | みなとテラスエントランス  | 13 | ・eスポーツ体験会「フレイルチェック体験コーナー」開設<br>・フレイルとは<br>・握力<br>・体組成<br>・滑舌<br>・椅子片足立ち上がり<br>・結果説明                                  |
| 5 | 10 | 15 | サポーター連絡会「境公民館まつり」                  | フレイル予防の普及を図り、今後のフレイル予防活動の参加呼びかけを行う。                            | 境公民館          | 5  | ・公民館まつりに「ミニフレチェック体験コーナー」を開設<br>・ミニフレイルチェック体験の勧誘。<br>・ミニ講話「フレイルとは」<br>・計測「握力」「椅子片足立ち上がり」<br>・結果説明、次回フレイルチェック案内        |
| 5 | 10 | 21 | サポーター連絡会「外江公民館まつり」                 | フレイル予防の普及を図り、今後のフレイル予防活動の参加呼びかけを行う。                            | 外江ふれあい会館広場テント | 3  | ・公民館まつりに「ミニフレチェック体験コーナー」を開設<br>・ミニフレイルチェック体験の勧誘。<br>・ミニ講話「フレイルとは」<br>・計測「握力」「椅子片足立ち上がり」<br>・結果説明、次回フレイルチェック案内        |
| 5 | 10 | 21 | サポーター連絡会「渡公民館まつり」                  | フレイル予防の普及を図り、今後のフレイル予防活動の参加呼びかけを行う。                            | 渡公民館屋外テント     | 5  | ・公民館まつりに「ミニフレチェック体験コーナー」を開設<br>・ミニフレイルチェック体験の勧誘。<br>・ミニ講話「フレイルとは」<br>・計測「握力」「手足筋肉量」「椅子片足立ち上がり」<br>・結果説明、次回フレイルチェック案内 |
| 5 | 10 | 22 | サポーター連絡会「上道公民館まつり」                 | フレイル予防の普及を図り、今後のフレイル予防活動の参加呼びかけを行う。                            | 上道公民館         | 3  | ・公民館まつりに「ミニフレチェック体験コーナー」を開設<br>・ミニフレイルチェック体験の勧誘。<br>・ミニ講話「フレイルとは」<br>・計測「握力」「椅子片足立ち上がり」<br>・結果説明、次回フレイルチェック案内        |

(4) 元気シニア増やそう(フレイル予防) 事業

|   |    |    |                     |                                                      |          |    |                                                                                                                     |
|---|----|----|---------------------|------------------------------------------------------|----------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 10 | 22 | サポーター連絡会「余子公民館まつり」  | フレイル予防の普及を図り、今後のフレイル予防活動の参加呼びかけを行う。                  | 余子公民館    | 5  | 公民館まつりに「ミニフレイルチェック体験コーナー」開設<br>・ミニ講話「フレイルとは」<br>・計測「握力」「椅子片足立ち上がり」「手足の筋肉量」<br>・結果説明、次回フレイルチェック案内                    |
| 5 | 10 | 22 | サポーター連絡会「誠道公民館まつり」  | フレイル予防の普及を図り、今後のフレイル予防活動の参加呼びかけを行う。                  | 誠道公民館    | 2  | フレイル予防チラシ、フレイルチェック日程の配布                                                                                             |
| 5 | 10 | 29 | サポーター連絡会「中浜公民館まつり」  | フレイル予防の普及を図り、今後のフレイル予防活動の参加呼びかけを行う。                  | 中浜公民館    | 5  | ・公民館まつりに「ミニフレチェック体験コーナー」を開設<br>・ミニフレイルチェック体験の勧誘。<br>・ミニ講話「フレイルとは」計測「握力」「椅子片足立ち上がり」「筋肉量測定」「滑舌」<br>・結果説明、次回フレイルチェック案内 |
| 5 | 11 | 26 | フレイルサポーター連絡会「健康まつり」 | フレイル予防の普及を図り、今後のフレイル予防活動の参加呼びかけを行う。                  | 保健相談センター | 12 | ・健康まつり「フレイルチェック体験コーナー」開設<br>・フレイルとは<br>・握力<br>・体組成<br>・滑舌<br>・椅子片足立ち上がり<br>・結果説明                                    |
| 5 | 9  | 12 | 飯島ラボミーティング          | サポーター及びトレーナーが参加し、全国のフレイル予防の取り組み状況を知り、今後の活動意欲を高める。    | 保健相談センター | 11 | 飯島ラボ ZOOM参加<br>・飯塚市<br>・紀の川市<br>・南砺市<br>飯島ラボを聞き、意見共有                                                                |
| 5 | 10 | 2  | 飯島ラボミーティング          | 本市の取り組みを全国に発信する。<br>全国のフレイル予防の取り組み状況を知り、今後の活動意欲を高める。 | 保健相談センター | 21 | 境港市が活動報告を行う(飯島ラボZOOM参加)<br>①板橋区<br>②平塚市<br>③境港市(報告者:山崎・堀田・阿部好道・阿部明美・大西・加藤・伊藤 計7名)<br>①②飯島ラボを聞き、意見共有<br>③活動報告。       |
| 5 | 11 | 13 | 飯島ラボミーティング          | サポーター及びトレーナーが参加し、全国のフレイル予防の取り組み状況を知り、今後の活動意欲を高める。    | 保健相談センター | 1  | 飯島ラボ ZOOM参加<br>①豊島区<br>②国立市<br>③八女市<br>発表を聞き、他市の活動の情報を得る。                                                           |
| 5 | 12 | 11 | 飯島ラボミーティング          | サポーター及びトレーナーが参加し、全国のフレイル予防の取り組み状況を知り、今後の活動意欲を高める。    | 保健相談センター | 2  | 飯島ラボ ZOOM参加<br>①仁淀川市<br>②富士見市<br>③静岡市<br>発表を聞き、他市の活動の情報を得る。                                                         |
| 6 | 1  | 15 | 飯島ラボミーティング          | サポーター及びトレーナーが参加し、全国のフレイル予防の取り組み状況を知り、今後の活動意欲を高める。    | 保健相談センター | 7  | 飯島ラボ ZOOM参加<br>①西東京市<br>②柏市<br>③海老名市<br>発表を聞き、他市の活動の情報を得る。                                                          |

#### (4) 元気シニア増やそう(フレイル予防) 事業

|   |   |    |                                |                                                   |           |    |                                                                                                        |
|---|---|----|--------------------------------|---------------------------------------------------|-----------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | 2 | 19 | 飯島ラボミーティング                     | サポーター及びトレーナーが参加し、全国のフレイル予防の取り組み状況を知り、今後の活動意欲を高める。 | 保健相談センター  | 12 | 飯島ラボ ZOOM参加<br>①新潟市<br>②鶴ヶ島市<br>③市原市<br>発表を聞き、他市の活動の情報を得る。                                             |
| 6 | 3 | 11 | 飯島ラボミーティング                     | サポーター及びトレーナーが参加し、全国のフレイル予防の取り組み状況を知り、今後の活動意欲を高める。 | 保健相談センター  | 12 | 飯島ラボ ZOOM参加<br>①東員町<br>②秦野市<br>③柏市・常陸太田市(合同発表)<br>発表を聞き、他市の活動の情報を得る。                                   |
| 6 | 2 | 16 | 全国フレイルチェックの集い ZOOM参加(サポーター連絡会) | 全国のフレイル予防の取り組み状況を知り、今後の活動意欲を高める。                  | 市役所 第1会議室 | 12 | (Zoom参加IOGが主催)<br>第1部 東京大学高齢社会総合研究機構からの報告<br>第2部 全国のみんで創り上げるフレイルチェック活動<br>第3部 参加者の笑顔が私のやりがい            |
| 5 | 4 | 18 | フレイルチェック「誠道」                   | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。     | 誠道 公民館    | 9  | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター7人参加<br>・オリエンテーション ・ミニ講話<br>・フレイルチェック ・結果説明<br>・グループワーク ・まとめ |
| 5 | 4 | 26 | フレイルチェック「境」                    | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。     | 境 公民館     | 9  | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター6人参加<br>・オリエンテーション ・ミニ講話<br>・フレイルチェック ・結果説明<br>・グループワーク ・まとめ |
| 5 | 5 | 17 | フレイルチェック「上道」                   | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。     | 上道 公民館    | 9  | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター9人参加<br>・オリエンテーション ・ミニ講話<br>・フレイルチェック ・結果説明<br>・グループワーク ・まとめ |
| 5 | 5 | 25 | フレイルチェック「渡」                    | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。     | 誠道 公民館    | 12 | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター8人参加<br>・オリエンテーション ・ミニ講話<br>・フレイルチェック ・結果説明<br>・グループワーク ・まとめ |
| 5 | 6 | 5  | フレイルチェック「余子」                   | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。     | 余子 公民館    | 9  | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター7人参加<br>・オリエンテーション ・ミニ講話<br>・フレイルチェック ・結果説明<br>・グループワーク ・まとめ |
| 5 | 6 | 28 | フレイルチェック「中浜」                   | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。     | 中浜 公民館    | 10 | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター7人参加<br>・オリエンテーション ・ミニ講話<br>・フレイルチェック ・結果説明<br>・グループワーク ・まとめ |

(4) 元気シニア増やそう(フレイル予防) 事業

|   |    |    |                              |                                               |          |    |                                                                                                                               |
|---|----|----|------------------------------|-----------------------------------------------|----------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 7  | 5  | フレイルチェック「外江」                 | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。 | 外江ふれあい会館 | 7  | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター6人参加<br>・オリエンテーション ・ミニ講話<br>・フレイルチェック ・結果説明<br>・グループワーク ・まとめ                        |
| 5 | 7  | 21 | フレイルチェック「7期生が養成講座の2日目に市民へ実施」 | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。 | 保健相談センター | 7  | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※7期生フレイルサポーター7人で実施<br>・オリエンテーション<br>・ミニ講話<br>・フレイルチェック(質問票の読み上げ、グループワークは取り入れない)<br>・結果説明 ・まとめ |
| 5 | 8  | 7  | フレイルチェック「7期生が講師で市民へ実施」       | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。 | 保健相談センター | 8  | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※7期生フレイルサポーター7人で実施<br>・オリエンテーション<br>・ミニ講話<br>・フレイルチェック(質問票の読み上げ、グループワークは取り入れない)<br>・結果説明 ・まとめ |
| 5 | 8  | 25 | フレイルチェック「境」                  | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。 | 境公民館     | 6  | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター6人参加<br>・オリエンテーション ・ミニ講話<br>・フレイルチェック ・結果説明<br>・グループワーク ・まとめ                        |
| 5 | 9  | 1  | フレイルチェック「誠道」                 | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。 | 誠道公民館    | 6  | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター6人参加<br>・オリエンテーション ・ミニ講話<br>・フレイルチェック ・結果説明<br>・グループワーク ・まとめ                        |
| 5 | 9  | 19 | フレイルチェック「上道」                 | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。 | 上道公民館    | 9  | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター9人参加<br>・オリエンテーション ・ミニ講話<br>・フレイルチェック ・結果説明<br>・グループワーク ・まとめ                        |
| 5 | 9  | 28 | フレイルチェック「渡」                  | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。 | 渡公民館     | 7  | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター8人参加<br>・オリエンテーション ・ミニ講話<br>・フレイルチェック ・結果説明<br>・グループワーク ・まとめ                        |
| 5 | 10 | 6  | フレイルチェック「余子」                 | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。 | 余子公民館    | 11 | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター7人参加<br>・オリエンテーション ・ミニ講話<br>・フレイルチェック ・結果説明<br>・グループワーク ・まとめ                        |

(4) 元気シニア増やそう(フレイル予防) 事業

|   |    |    |                        |                                               |                  |    |                                                                                                                  |
|---|----|----|------------------------|-----------------------------------------------|------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 11 | 1  | フレイルチェック「中浜」           | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。 | 中浜<br>公民館        | 8  | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター8人参加<br>・オリエンテーション<br>・フレイルチェック<br>・グループワーク<br>・ミニ講話<br>・結果説明<br>・まとめ  |
| 5 | 11 | 7  | フレイルチェック「食生活改善推進員養成講座」 | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。 | 保健相<br>談セン<br>ター | 17 | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター14人参加<br>・オリエンテーション<br>・フレイルチェック<br>・グループワーク<br>・ミニ講話<br>・結果説明<br>・まとめ |
| 5 | 11 | 10 | フレイルチェック「外江」           | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。 | 外江<br>公民館        | 8  | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター8人参加<br>・オリエンテーション<br>・フレイルチェック<br>・グループワーク<br>・ミニ講話<br>・結果説明<br>・まとめ  |
| 5 | 11 | 24 | フレイルチェック「境」            | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。 | 境<br>公民館         | 8  | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター9人参加<br>・オリエンテーション<br>・フレイルチェック<br>・グループワーク<br>・ミニ講話<br>・結果説明<br>・まとめ  |
| 5 | 12 | 4  | フレイルチェック「上道」           | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。 | 上道<br>公民館        | 12 | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター8人参加<br>・オリエンテーション<br>・フレイルチェック<br>・グループワーク<br>・ミニ講話<br>・結果説明<br>・まとめ  |
| 5 | 12 | 8  | フレイルチェック「誠道」           | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。 | 誠道<br>公民館        | 9  | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター6人参加<br>・オリエンテーション<br>・フレイルチェック<br>・グループワーク<br>・ミニ講話<br>・結果説明<br>・まとめ  |
| 6 | 1  | 18 | フレイルチェック「渡」            | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。 | 渡<br>公民館         | 11 | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター8人参加<br>・オリエンテーション<br>・フレイルチェック<br>・グループワーク<br>・ミニ講話<br>・結果説明<br>・まとめ  |
| 6 | 1  | 26 | フレイルチェック「余子」           | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。 | 余子<br>公民館        | 11 | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター9人参加<br>・オリエンテーション<br>・フレイルチェック<br>・グループワーク<br>・ミニ講話<br>・結果説明<br>・まとめ  |
| 6 | 1  | 31 | フレイルチェック「中浜」           | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。 | 中浜<br>公民館        | 8  | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター7人参加<br>・オリエンテーション<br>・フレイルチェック<br>・グループワーク<br>・ミニ講話<br>・結果説明<br>・まとめ  |

(4) 元気シニア増やそう(フレイル予防) 事業

|   |   |    |               |                                               |                   |    |                                                                                                                                                               |
|---|---|----|---------------|-----------------------------------------------|-------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | 2 | 2  | フレイルチェック「外江」  | フレイルチェックを通じて自分のフレイルの危険度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。 | 外江<br>公民館         | 8  | フレイルチェック(フレイルサポーターと行う2時間の教室)<br>※フレイルサポーター6人参加<br>・オリエンテーション<br>・フレイルチェック<br>・グループワーク<br>・ミニ講話<br>・結果説明<br>・まとめ                                               |
| 5 | 5 | 26 | ふれあいの家「清水町」   | 健康寿命延伸に向けた介護予防の取り組み意欲を高める。                    | 清水町<br>会館         | 7  | ・ミニ講話「フレイルについて」 ※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター2人参加、指輪っか、イレブンチェックの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ |
| 5 | 5 | 31 | ふれあいの家「中野町」   | 健康寿命延伸に向けた介護予防の取り組み意欲を高める。                    | 中野町<br>会館         | 22 | ・ミニ講話「フレイルについて」 ※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター1人参加、指輪っか、イレブンチェックの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ |
| 5 | 6 | 2  | ふれあいの家「上道7区」  | 健康寿命延伸に向けた介護予防の取り組み意欲を高める。                    | 上道集<br>会所(7<br>区) | 12 | ・ミニ講話「フレイルについて」 ※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター2人参加、指輪っか、イレブンチェックの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ |
| 5 | 6 | 7  | ふれあいの家「小篠津町」  | 健康寿命延伸に向けた介護予防の取り組み意欲を高める。                    | 小篠津<br>町会館        | 15 | ・ミニ講話「フレイルについて」 ※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター2人参加、指輪っか、イレブンチェックの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ |
| 5 | 6 | 8  | ふれあいの家「なぎさ会館」 | 健康寿命延伸に向けた介護予防の取り組み意欲を高める。                    | なぎさ<br>会館         | 11 | ・ミニ講話「フレイルについて」 ※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター2人参加、指輪っか、イレブンチェックの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ |

(4) 元気シニア増やそう(フレイル予防) 事業

|   |   |    |                        |                                    |            |    |                                                                                                                                                                             |
|---|---|----|------------------------|------------------------------------|------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 6 | 13 | ふれあいの家<br>「渡6区」        | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 渡6区<br>会館  | 14 | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター2人参加,指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ            |
| 5 | 6 | 24 | ふれあいの家<br>「しおさい会<br>館」 | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | しおさい<br>会館 | 15 | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター2人参加,指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ            |
| 5 | 6 | 27 | ふれあいの家<br>「境公民館」       | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 境<br>公民館   | 13 | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター2人参加,指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ            |
| 5 | 7 | 4  | ふれあいの家<br>「渡1区」        | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 渡1区<br>会館  | 14 | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター1人参加,指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ ・熱中症予防について |
| 5 | 7 | 11 | ふれあいの家<br>「高松町」        | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 高松町<br>会館  | 20 | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター3人参加,指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ ・熱中症予防について |
| 5 | 7 | 13 | ふれあいの家<br>「竹内町」        | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 竹内町<br>会館  | 15 | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター1人参加指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ ・熱中症予防について  |

#### (4) 元気シニア増やそう(フレイル予防) 事業

|   |   |    |                     |                                    |             |    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|---|----|---------------------|------------------------------------|-------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 7 | 28 | ふれあいの家<br>「上道町会館」   | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 上道町<br>会館   | 30 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする</li> <li>※フレイルサポーター4人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br/>クの実施</li> <li>・実技「イレブンチェック」</li> <li>・市の現状</li> <li>・具体策「運動」</li> <li>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム</li> <li>・具体策「口腔体操」「社会参加」</li> <li>・まとめ ・熱中症予防について</li> </ul> |
| 5 | 7 | 31 | ふれあいの家<br>「西灘」      | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 西灘<br>会館    | 12 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする</li> <li>※フレイルサポーター1人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br/>クの実施</li> <li>・実技「イレブンチェック」</li> <li>・市の現状</li> <li>・具体策「運動」</li> <li>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム</li> <li>・具体策「口腔体操」「社会参加」</li> <li>・まとめ ・熱中症予防について</li> </ul> |
| 5 | 8 | 2  | ふれあいの家<br>「誠道」      | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 誠道ふる<br>さと塾 | 12 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする</li> <li>※フレイルサポーター1人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br/>クの実施</li> <li>・実技「イレブンチェック」</li> <li>・市の現状</li> <li>・具体策「運動」</li> <li>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム</li> <li>・具体策「口腔体操」「社会参加」</li> <li>・まとめ ・熱中症予防について</li> </ul> |
| 5 | 8 | 9  | ふれあいの家<br>「上道8区」    | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | なぎさ<br>会館   | 10 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする</li> <li>※フレイルサポーター2人参加</li> <li>・実技「イレブンチェック」</li> <li>・市の現状</li> <li>・具体策「運動」</li> <li>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム</li> <li>・具体策「口腔体操」「社会参加」</li> <li>・まとめ ・熱中症予防について</li> </ul>                       |
| 5 | 8 | 17 | ふれあいの家<br>「芝町会館」    | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 芝町<br>会館    | 4  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする</li> <li>※フレイルサポーター1人参加</li> <li>・実技「イレブンチェック」</li> <li>・市の現状</li> <li>・具体策「運動」</li> <li>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム</li> <li>・具体策「口腔体操」「社会参加」</li> <li>・まとめ ・熱中症予防について</li> </ul>                       |
| 5 | 8 | 22 | ふれあいの家<br>「渡11.18区」 | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 渡11区<br>会館  | 8  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする</li> <li>※フレイルサポーター2人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br/>クの実施</li> <li>・実技「イレブンチェック」</li> <li>・市の現状</li> <li>・具体策「運動」</li> <li>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム</li> <li>・具体策「口腔体操」「社会参加」</li> <li>・まとめ ・熱中症予防について</li> </ul> |

(4) 元気シニア増やそう(フレイル予防) 事業

|   |   |    |                        |                                    |                  |    |                                                                                                                                                                             |
|---|---|----|------------------------|------------------------------------|------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 8 | 23 | ふれあいの家<br>「渡16.19区」    | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 渡西<br>会館         | 19 | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター1人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ ・熱中症予防について |
| 5 | 8 | 25 | ふれあいの家<br>「渡10区」       | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 渡10区<br>会館       | 10 | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター1人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ ・熱中症予防について |
| 5 | 8 | 29 | ふれあいの家<br>「外江ふれあ<br>い」 | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 外江ふ<br>れあい会<br>館 | 6  | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター1人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ ・熱中症予防について |
| 5 | 9 | 9  | ふれあいの家<br>「渡3区」        | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 渡3区<br>会館        | 14 | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター0人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ ・熱中症予防について |
| 5 | 9 | 13 | ふれあいの家<br>「三軒屋」        | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 三軒屋<br>町会館       | 15 | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター2人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ ・熱中症予防について |
| 5 | 9 | 14 | ふれあいの家<br>「財ノ木」        | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 財ノ木町<br>会館       | 10 | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター1人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ ・熱中症予防について |

(4) 元気シニア増やそう(フレイル予防) 事業

|   |    |    |                 |                                    |           |    |                                                                                                                                                                                              |
|---|----|----|-----------------|------------------------------------|-----------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 9  | 20 | ふれあいの家<br>「渡9区」 | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 渡9区<br>会館 | 9  | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター1人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>※フレイルサポーター1人参加<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ 熱中症予防について |
| 5 | 10 | 13 | ふれあいの家<br>「渡7区」 | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 渡7区<br>会館 | 15 | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター1人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ                             |
| 5 | 10 | 16 | ふれあいの家<br>「渡4区」 | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 渡4区<br>会館 | 6  | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター1人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ                             |
| 5 | 10 | 4  | ふれあいの家<br>「渡2区」 | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 渡2区<br>会館 | 9  | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター1人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ                             |
| 5 | 10 | 17 | ふれあいの家<br>「美保町」 | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 美保町<br>会館 | 11 | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター2人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ                             |
| 5 | 10 | 19 | ふれあいの家<br>「幸神町」 | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 幸神町<br>会館 | 18 | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター2人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ                             |

(4) 元気シニア増やそう(フレイル予防) 事業

|   |    |    |                  |                                    |                    |    |                                                                                                                                                                  |
|---|----|----|------------------|------------------------------------|--------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 10 | 23 | ふれあいの家<br>「麦垣町」  | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 麦垣町<br>会館          | 13 | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター2人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ |
| 5 | 11 | 9  | ふれあいの家<br>「新屋町」  | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 新屋町<br>会館          | 12 | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター2人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ |
| 5 | 11 | 27 | ふれあいの家<br>「福定町」  | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 福定町<br>会館          | 13 | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター1人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ |
| 5 | 11 | 28 | ふれあいの家<br>「渡夕ヶ丘」 | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 夕日ヶ丘<br>2丁目<br>集会所 | 5  | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター1人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ |
| 5 | 12 | 7  | ふれあいの家<br>「渡5区」  | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 渡5区<br>会館          | 11 | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター1人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ |
| 6 | 1  | 16 | ふれあいの家<br>「渡8区」  | 健康寿命延伸に向けた<br>介護予防の取り組み意<br>欲を高める。 | 渡8区<br>会館          | 9  | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター2人参加、指輪っか、イレブンチェッ<br>クの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ |

(4) 元気シニア増やそう(フレイル予防) 事業

|   |    |    |                       |                                                                             |           |    |                                                                                                                                                              |
|---|----|----|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | 1  | 23 | ふれあいの家「夕日丘」丁目         | 健康寿命延伸に向けた介護予防の取り組み意欲を高める。                                                  | 夕日丘1丁目集会所 | 10 | ・ミニ講話「フレイルについて」※紙芝居を媒体とする<br>※フレイルサポーター2人参加、指輪っか、イレブンチェックの実施<br>・実技「イレブンチェック」<br>・市の現状<br>・具体策「運動」<br>・具体策「栄養」 ミニ講話(栄養士) SATシステム<br>・具体策「口腔体操」「社会参加」<br>・まとめ |
| 5 | 4  | 28 | 青シールにチェンジ大作戦「口腔機能・衛生」 | ハイリスク者が今後の目標を明確にし、口腔機能改善に向けた具体的な取り組みの方法を習得する。また、継続して取り組める具体策と意欲を高める。        | 保健相談センター  | 1  | ・会の目的説明<br>・個別相談(言語聴覚士・保健師)                                                                                                                                  |
| 5 | 8  | 31 | 青シールにチェンジ大作戦「栄養・口腔」   | ハイリスク者が今後の目標を明確にし、栄養改善、及び口腔機能改善に向けた具体的な取り組みの方法を習得する。また、継続して取り組める具体策と意欲を高める。 | 保健相談センター  | 4  | ・会の目的説明(保健師)<br>・EATIO(言語聴覚士)<br>・個別相談(管理栄養士、言語聴覚士、保健師)                                                                                                      |
| 5 | 12 | 7  | 青シールにチェンジ大作戦「口腔機能・衛生」 | ハイリスク者が今後の目標を明確にし、口腔機能改善に向けた具体的な取り組みの方法を習得する。また、継続して取り組める具体策と意欲を高める。        | 保健相談センター  | 7  | ・会の目的説明<br>・個別相談(言語聴覚士、歯科衛生士、保健師)                                                                                                                            |
| 6 | 2  | 1  | 青シールにチェンジ大作戦「栄養」      | ハイリスク者が今後の目標を明確にし、栄養改善に向けた具体的な取り組みの方法を習得する。また、継続して取り組める具体策と意欲を高める。          | 保健相談センター  | 8  | ・会の目的説明<br>・個別・集団に分かれる<br>・個別相談(管理栄養士⇒保健師)<br>・集団相談(GW・目標振り返り・具体策の共有)                                                                                        |
| 6 | 3  | 19 | 青シールにチェンジ大作戦「運動」      | ハイリスク者が今後の目標を明確にし、改善に向けた具体的な取り組みの方法を習得する。また、継続して取り組める具体策と意欲を高める。            | 保健相談センター  | 8  | ・会の目的説明(3グループに分かれ)<br>・集団相談(新規用紙記入・GW・目標振り返り・具体策の共有)<br>・今後について案内(フレイル予防教室、フレイルチェック)                                                                         |

|        |       |
|--------|-------|
| 実施回数   | 93    |
| 参加延べ人数 | 1,266 |

|                   |     |           |      |
|-------------------|-----|-----------|------|
| ①フレイル予防講演会        | 1回  | 参加者       | 203人 |
| ヒアリングフレイル予防講演会    | 1回  |           | 105人 |
| ②フレイルサポーター養成講座    | 1回  | サポーター7人誕生 |      |
| ③フレイルサポーター連絡会     | 23回 | 延べ参加者     | 225人 |
| ④フレイルチェック(2時間の教室) | 25回 | 延べ参加者     | 226人 |
| ⑤ふれあいの家でのフレイル予防講話 | 36回 |           |      |

## (5) みんな一緒にフレイル予防大作戦事業

目的：人生100年時代「みんな一緒にフレイル予防大作戦」と明記したのぼりを作成し、市内の各公民館や市役所、老人福祉センター、保健相談センターに設置し、フレイル予防の重要性について啓発をしていく。

また、公民館まつりやイベント、フレイル予防の事業開催時のぼりを設置し啓発の気運を高めていく。

## (6) 口腔機能向上・栄養改善事業

| 年 | 月  | 日  | 教室名                  | 目的                                                  | 会場       | 講師                                                 | 人数 | 内容                                                                                             |
|---|----|----|----------------------|-----------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 4  | 28 | フレイル予防「口腔機能・口腔衛生」    | オーラルフレイルについて理解し、予防のための方法を習得する。                      | 保健相談センター | 山陰言語聴覚士会<br>三好 綾氏<br>鳥取県歯科衛生士会<br>高場由紀美氏           | 31 | ・ミニ講話「オーラルフレイル」<br>・実技指導「口腔体操」<br>・ミニ講話「お口をきれいに保とう」<br>・実技講習「ブラッシング指導」                         |
| 5 | 8  | 31 | フレイル予防「栄養」～低栄養予防講演会～ | フレイル予防に向けて、低栄養改善についての知識を深め、具体的な方法を習得する。             | 保健相談センター | 鳥取県栄養士会<br>管理栄養士 阿部 暁子氏<br>健康づくり推進課<br>管理栄養士 渡辺    | 44 | ・講演会「手軽で簡単!美味しく食べよう」・フレイル予防の食事「バランス」「たんぱく質」<br>・SATシステムでの説明<br>・調理デモンストレーション(バッククッキング)         |
| 5 | 9  | 7  | 健口づくり講演会&歯科・口腔機能健診   | 口腔機能改善についての知識を深め、高齢者の健康の保持増進を図り、介護が必要な状態になることを予防する。 | 保健相談センター | 西部歯科医師会<br>家原 猛<br>鳥取県言語聴覚士会<br>佐藤 勝之              | 37 | ①歯科医師によるミニ講演会<br>「よく噛んで食べて、健康生活!」<br>②言語聴覚士 佐藤勝之氏<br>「いつまでもおいしく食べるために」                         |
| 5 | 12 | 7  | フレイル予防「口腔機能・口腔衛生」    | オーラルフレイルについて理解し、予防のための方法を習得する。                      | 保健相談センター | 山陰言語聴覚士会<br>三好 綾氏<br>鳥取県歯科衛生士会<br>高場由紀美氏           | 35 | ・ミニ講話「オーラルフレイル」<br>・実技指導「口腔体操」<br>・ミニ講話「お口をきれいに保とう」<br>・実技講習「ブラッシング指導」                         |
| 6 | 2  | 1  | フレイル予防「栄養」～低栄養予防講演会～ | フレイル予防に向けて、低栄養改善についての知識を深め、具体的な方法を習得する。             | 保健相談センター | 鳥取県栄養士会<br>管理栄養士 阿部 暁子氏<br>健康づくり推進課<br>管理栄養士 渡辺、松尾 | 43 | ・講演会「手軽で簡単!美味しく食べよう」<br>・事例を通じてフレイル予防の食事「バランス」「たんぱく質」<br>・SATシステムを活用して<br>・簡単クッキング(デモンストレーション) |

|        |     |
|--------|-----|
| 実施回数   | 5   |
| 参加延べ人数 | 190 |

## (7) 健康教育

| 年 | 月 | 日  | 教室名                       | 目的                                                 | 会場            | 人数  | 内容                                                                                                             |
|---|---|----|---------------------------|----------------------------------------------------|---------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 4 | 23 | 食生活改善推進員会総会でフレイル予防取り組みのPR | フレイル予防の啓発を図り、今後のフレイル予防活動への参加を呼びかける。                | みなとテラス大会議室    | 60  | ○総会、研修会終了後に5分時間もらいフレイル予防活動についてPR<br>・フレイルとは<br>・フレイルチェックについて<br>・フレイルサポーター養成講座について                             |
| 5 | 5 | 19 | 上道地区社会福祉協議会理事会「フレイル予防勉強会」 | 地域の相談者として、介護予防の必要性を理解し、介護予防の取り組みの実際を知る。            | 上道公民館         | 25  | ○理事会後に「フレイル予防勉強会」<br>・ミニ講話「フレイル予防について」<br>・イレブンチェックを実践<br>「フレイル予防実践動画」紹介、いきいき百歳体操、タオル体操抜粋<br>「自宅で健康プログラム」抜粋    |
| 5 | 7 | 5  | 第11回ことぶき研修会               | 境港市のフレイル予防の取り組みについて知り、今後も市民主体でのフレイル予防活動が継続するように促す。 | 境港市文化ホール      | 195 | ・フレイルについて<br>・フレイルチェック受講することの大切さについて説明し、啓発を行う。<br>・フレイルサポーター養成講座、フレイル予防講演会のPR<br>・フレイル予防活動の紹介                  |
| 5 | 7 | 6  | 自宅で健康プログラム体験会             | 住民が簡単に取り組める健康プログラムを知り、取り組み意欲を高め、希望者は導入方法が習得できる。    | 保健相談センター      | 28  | ○ニッセイ情報テクノロジー及び県庁職員からプログラムの説明<br>・プログラム概要<br>・プログラムの体験(ニッセイ情報テクノロジー)<br>・音楽プログラム体験、操作方法、申し込み方法<br>○包括より、講演会等PR |
| 5 | 7 | 23 | みなと祭「フレイルチェック体験」          | フレイル予防の普及啓発を図り、今後のフレイル予防活動の参加呼びかけを行う。              | みなと祭お祭り広場     | 49  | ○みなと祭「フレイルチェック体験コーナー」開設<br>・フレイルとは<br>・滑舌 握力<br>・椅子片足立ち上がり<br>・手足の筋肉量測定<br>・結果説明                               |
| 5 | 9 | 2  | 「eスポーツ体験会(フレイルチェック体験)」    | フレイル予防の普及を図り、今後のフレイル予防活動の参加呼びかけを行う。                | みなとテラス エントランス | 41  | ○eスポーツ体験会「フレイルチェック体験コーナー」開設<br>・フレイルとは<br>・滑舌 握力<br>・椅子片足立ち上がり<br>・手足の筋肉量測定<br>・結果説明                           |

(7) 健康教育

|   |    |    |                         |                                |                   |    |                                                                                                       |
|---|----|----|-------------------------|--------------------------------|-------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 10 | 15 | 境公民館まつり「ミニフレイルチェック体験」   | フレイル予防に関心をもってもらい、フレイル予防の推進を図る。 | 境公民館              | 31 | ○公民館まつりに「ミニフレイルチェック体験コーナー」開設<br>・ミニ講話「フレイルとは」<br>・計測「握力」「椅子片足立ち上がり」<br>・結果説明、次回フレイルチェック案内             |
| 5 | 10 | 21 | 外江公民館まつり「ミニフレイルチェック体験」  | フレイル予防に関心をもってもらい、フレイル予防の推進を図る。 | 外江ふれあい会館広場<br>テント | 27 | 公民館まつりに「ミニフレイルチェック体験コーナー」開設<br>・ミニ講話「フレイルとは」<br>・計測「握力」「椅子片足立ち上がり」<br>・結果説明、次回フレイルチェック案内              |
| 5 | 10 | 21 | 渡公民館まつり「ミニフレイルチェック体験」   | フレイル予防に関心をもってもらい、フレイル予防の推進を図る。 | 渡公民館屋<br>外テント     | 14 | ○公民館まつりに「ミニフレイルチェック体験コーナー」開設<br>・ミニ講話「フレイルとは」<br>・計測「握力」「手足の筋肉量」「椅子片足立ち上がり」<br>・結果説明、次回フレイルチェック案内     |
| 5 | 10 | 22 | 上道公民館まつり「ミニフレイルチェック体験」  | フレイル予防に関心をもってもらい、フレイル予防の推進を図る。 | 上道公民館<br>和室       | 24 | ○公民館まつりに「ミニフレイルチェック体験コーナー」開設<br>・ミニ講話「フレイルとは」<br>・計測「握力」「椅子片足立ち上がり」<br>・結果説明、次回フレイルチェック案内             |
| 5 | 10 | 22 | 余子公民館まつり「ミニフレイルチェック体験」  | フレイル予防に関心をもってもらい、フレイル予防の推進を図る。 | 余子公民館             | 27 | ○公民館まつりに「ミニフレイルチェック体験コーナー」開設<br>・ミニ講話「フレイルとは」<br>・計測「握力」「椅子片足立ち上がり」「手足の筋肉量」<br>・結果説明、次回フレイルチェック案内     |
| 5 | 10 | 22 | 誠道公民館まつり「フレイル予防についての啓発」 | フレイル予防に関心をもってもらい、フレイル予防の推進を図る。 | 誠道公民館             | 40 | ○公民館まつりで、フレイル予防啓発<br>フレイル予防のチラシ、フレイルチェック日程の配布                                                         |
| 5 | 10 | 29 | 中浜公民館まつり「ミニフレイルチェック体験」  | フレイル予防に関心をもってもらい、フレイル予防の推進を図る。 | 中浜公民館<br>研修室      | 43 | ○公民館まつりに「ミニフレイルチェック体験コーナー」開設<br>・ミニ講話「フレイルとは」<br>・計測「握力」「手足の筋肉量」「椅子片足立ち上がり」「滑舌」<br>・結果説明、次回フレイルチェック案内 |

(7) 健康教育

|   |    |    |                     |                                                     |                |    |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|----|----|---------------------|-----------------------------------------------------|----------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 11 | 21 | はまる一歩バス乗り方勉強会「渡」    | 社会参加が将来的にも続けて行えるよう、はまる一歩バスの乗り方を習得し、自分で外出し続けられる力を養う。 | 渡公民館⇒保健相談センター  | 8  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・バス乗車前の説明</li> <li>・バス乗車 渡公民館⇒保健相談センター（メインコース右まわり）</li> <li>・ミニ講話「バスの乗り方」（観光振興課）</li> <li>・ミニ講話「自分で外出し続ける」（保健師）</li> <li>・私の時刻表の作成 ・タオル体操</li> <li>・図書館見学（時間調整）</li> <li>・バス乗車 保健相談センター⇒渡公民館（メインコース左まわり）</li> </ul> |
| 5 | 11 | 22 | はまる一歩バス乗り方勉強会「上道」   | 社会参加が将来的にも続けて行えるよう、はまる一歩バスの乗り方を習得し、自分で外出し続けられる力を養う。 | 上道公民館⇒老人福祉センター | 7  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・バス乗車前の説明</li> <li>・バス乗車 上道公民館⇒社会福祉協議会・浜の里（メインコース右まわり）</li> <li>・ミニ講話「バスの乗り方」（観光振興課）</li> <li>・ミニ講話「自分で外出し続ける」（保健師）</li> <li>・私の時刻表の作成</li> <li>・バス乗車 社会福祉協議会・浜の里⇒上道公民館（メインコース左まわり）</li> </ul>                      |
| 5 | 11 | 23 | 小篠津町福祉の集い           | フレイル予防についての情報提供を行うことで、健康寿命の延伸に向け、参加者の意欲を高める。        | 小篠津町会館         | 33 | <p>テーマ「みんな一緒にフレイル予防大作戦 ～健康寿命を伸ばすためには「歩く力」が重要～」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・講話「フレイル予防について」「境港市の現状について」</li> <li>・実技「歩行機能向上のための運動紹介・実践」 ・事業PR</li> </ul>                                                                                     |
| 5 | 11 | 26 | 健康まつり「フレイルチェックコーナー」 | フレイル予防の普及を図り、今後のフレイル予防活動の参加呼びかけを行う。                 | 保健相談センター       | 78 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○健康まつり「フレイルチェック体験コーナー」開設</li> <li>・フレイルとは</li> <li>・滑舌 ・握力</li> <li>・椅子片足立ち上がり</li> <li>・手足の筋肉量測定</li> <li>・結果説明</li> </ul>                                                                                         |
| 5 | 12 | 2  | 商工会議所 青色申告会 女性部 研修会 | 健康寿命延伸に向けた介護予防の取り組み意欲を高める。                          | 商工会議所          | 7  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミニ講話「フレイルについて」</li> <li>・実技「指輪っかテスト」「イレブンチェック」</li> <li>・具体策「運動」「栄養」「口腔体操」「社会参加」</li> <li>・まとめ ・事業PR</li> </ul>                                                                                                    |

# (7) 健康教育

|   |    |    |                    |                                                                    |                 |    |                                                                                                                                              |
|---|----|----|--------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 12 | 3  | (一社)山陰言語聴覚士協会講演会   | 言語聴覚士協会の会員に対して境港市のフレイル予防及びヒアリングフレイル予防対策について、に情報提供し、スムーズな連携につなげていく。 | ANAクラウンプラザホテル米子 | 40 | ○オンラインと集会型の併用で開催される<br>・境港市のフレイル予防の取り組み～言語聴覚士など専門職との多職種連携～ 包括 竹内<br>・補聴器の聴こえ体験実習 トーシン補聴器センター山陰グループ長真野氏<br>・高齢難聴者診療のロードマップ みはな耳鼻・甲状腺クリニック三宅医師 |
| 6 | 2  | 29 | 上道地区ふれあいの家援助員学習交流会 | 上道地区ふれあいの家援助員へ認知症やフレイル予防についての情報提供を行い、認知症やフレイルの理解を促進し、活動意欲を高める。     | 上道町会館           | 15 | ・地域包括支援センターの紹介<br>・認知症について<br>2月26日吉野氏の講演会配布資料(別紙参照)を配布し、最近の認知症に関する変更点や考え方の変化について情報提供。<br>・その中でフレイル予防、ふれあいの家の活動の様子など意見交換<br>・意見交換            |

|        |     |
|--------|-----|
| 実施回数   | 20  |
| 参加延べ人数 | 792 |

# (8) 家族介護教室

| 年 | 月 | 日  | 教室名            | 目的                       | 会場       | 人数 | 内容                                                                                                            |
|---|---|----|----------------|--------------------------|----------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | 3 | 25 | 「簡単アレンジ!介護食作り」 | 介護食に関する正しい知識の情報提供及び意見交換。 | 保健相談センター | 17 | 講師:鳥取県栄養士会 新さかい 幸朋苑 管理栄養士 渋谷 美樹氏<br>・講話「簡単アレンジ!介護食作り」<br>(途中からデモンストレーション)<br>・質疑応答<br>・アンケート記入<br>・これからの事業のPR |

|        |    |
|--------|----|
| 実施回数   | 1  |
| 参加延べ人数 | 17 |

(9) 地域包括ケア推進事業

| 年 | 月  | 日  | 教室名         | 目的                                                                                                                                                         | 会場          | 総数 | 内容                                                                                                                         |
|---|----|----|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 5  | 31 | 第1回地域ケア個別会議 |                                                                                                                                                            | 保健相談センター    | 18 | 1.前回の事例のモニタリング<br>2.事例検討<br>①事例1(小規模多機能型居宅介護デイハウスわたり)<br>②事例2(小規模多機能型居宅介護デイハウスせいどう)<br>③(境港市地域包括支援センター)<br>④本日のまとめ         |
| 5 | 8  | 30 | 第2回地域ケア個別会議 | 1、高齢者の自立支援及びQOLの向上に資するケアマネジメントの実現とそれに基づくサービスの提供。<br>2、事例に対して、多職種による多角的なアセスメントを行い、そこから見えてくる地域課題を地域づくりや政策形成に結びつける。<br>3、会議の中で具体策を継続的に検討することで、地域のネットワークを構築する。 | みなとテラス 中会議室 | 15 | 1.前回の事例のモニタリング<br>2.事例検討<br>①事例1(小規模多機能型居宅介護時の里)<br>②事例2(居宅介護支援事業所)<br>③事例3(境港市地域包括支援センター)<br>④本日のまとめ                      |
| 5 | 11 | 29 | 第3回地域ケア個別会議 | ※スーパーバイザーとして<br>薬剤師会、作業療法士会、<br>西部歯科医師会歯科衛生士会、<br>済生会境港総合病院地域医療総合支援センターの代表者が参加                                                                             | 第一会議室       | 15 | 1.前回の事例のモニタリング<br>2.事例検討<br>①事例1(境港市地域包括支援センター)<br>②事例2(ケアプラン孫の手)<br>③事例3(ケアプランセンターさかい幸朋苑)<br>④本日のまとめ                      |
| 6 | 2  | 21 | 第4回地域ケア個別会議 |                                                                                                                                                            | 第一会議室       | 14 | 1.前回の事例のモニタリング<br>2.事例検討<br>①事例1(居宅介護支援事業所花の里)<br>②事例2(えにしケアプランサービス)<br>③事例3(境港市地域包括支援センター)<br>④本日のまとめ<br>⑤今年度のまとめ、次年度に関して |
| 5 | 9  | 13 | 第1回事例検討会    | ①地域の介護・障害福祉に携わる方々と顔の見える関係づくりを行うと共に、事例を通じて浮かび上がった疑問や問題点など共有して、お互いのスキルを向上させる。<br>②事例検討の中で地域課題、行政課題がある場合は、地域ケア推進会議等へつなげていく。                                   | 保健相談センター    | 39 | ①テーマ「老健退所に向けて在宅ケアマネとの連携を密に図るには」について事例発表後、グループワークを行う。<br>(事例提供者:介護老人保健施設さかい幸朋苑 施設ケアマネ)<br>②グループワーク(7G,各5~6名)<br>③まとめ        |
| 6 | 2  | 7  | 第2回事例検討会    |                                                                                                                                                            | 保健相談センター    | 38 | ①テーマ「病院退院調整時の困難ケース」について事例発表後、グループワークを行う。<br>(事例提供者:済生会境港総合病院 地域医療総合支援センター)<br>②グループワーク(7G,各5~6名)<br>③まとめ                   |

(9) 地域包括ケア推進事業

|   |    |    |                |                                                                                                                                 |              |     |                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|----|----|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 10 | 20 | 多職種連携<br>研修会   | 市内の医療介護福祉、行政等関係機関を対象に開催する。<br>地域ケア個別会議、フレイル予防コア会議や新たな施策の報告をすることで、市の取り組みについての周知を図る。<br>研修会を通じて多職種間での顔の見える関係づくりを行い、今後の連携を図りやすくする。 | 保健相談<br>センター | 110 | ①地域ケア個別会議について<br>②境港市のフレイル予防の取り組み<br>③生活支援コーディネーターの活動について<br>④長寿社会課より事業説明<br>⑤健康づくり推進課より事業説明<br>⑥グループワーク(ワールドカフェ方式)<br>※途中、1回席替え<br>テーマ「つながる ～今、私たちにできること～」<br>⑦発表<br>⑧まとめ                                                       |
| 6 | 2  | 8  | フレイル予防<br>コア会議 | 1.フレイルチェックで抽出されたハイリスク者個々の必要な支援方法について検討し、支援体制をつくる。<br>2.フレイルチェックで抽出されたハイリスク者全体の傾向をもとに、市内で必要な資源や施策を検討する。                          | 境港市役所        | 10  | ○報告事項<br>・フレイル予防事業実績<br>・ハイリスク者の結果とフォロー状況<br>・フレイルチェック及びハイリスク者のフォロー体制<br>・6年間のまとめ<br>・介護認定状況<br>○報告をもとにし、状況の共有と今後の支援体制などを協議。                                                                                                     |
| 6 | 3  | 22 | 地域ケア<br>推進会議   | 地域のネットワーク構築のため多職種及び地域住民関係団体と行政で構成する会議であるが、コロナ禍により、開催していない。令和6年度開催に向け、住民関係団体へ、その間実施してきた地域包括ケアに関する各会議について、情報提供を行い共有を図る。           | 保健相談<br>センター | 4   | 1、本会の目的、本市の地域ケアシステム構築に向けた推進体制について、経過を再度確認<br>2、パワーポイントや配布資料を活用し、下記について各担当より説明報告し、情報の共有を行う。<br>①地域ケア個別会議<br>②フレイル予防の取り組み<br>③事例検討会<br>④多職種連携研修会<br>⑤生活支援コーディネーターの活動について<br>⑥新しい制度などの説明<br>3、意見交換<br>4、団体の代表から、報告を受けて質問を含めて意見交換を行う |

|            |     |
|------------|-----|
| 実施<br>回数   | 9   |
| 参加延べ<br>人数 | 263 |

## (10) 認知症初期集中支援推進事業

### ① 認知症初期集中支援チーム員会議

目的: 認知症の人の意見が尊重され、できる限り住み慣れた地域の良い環境で暮らし続ける為に、認知症の人やその家族に早期に関わる「認知症初期集中支援チーム」を配置し、早期診断・早期対応に向けた支援を検討、実施する。

方法: 医療、サービスにつながらず、今後の対応方針の協議が必要な人、またつながっているが対応に苦慮している人について、専門医を含めた専門職で情報をアセスメントし、対応方法の検討を行う。また、具体的に対応をしていき、1か月、3か月、6か月後にモニタリングを行い、継続支援及び終結と、支援方針を決めていく。

| 日にち |   |    | 検討件数()内は<br>モニタリング件数 | 日にち |    |    | 検討件数()内は<br>モニタリング件数 | 会議参加者及び開催時間                                                                                               |
|-----|---|----|----------------------|-----|----|----|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5   | 4 | 20 | 0(2)                 | 5   | 10 | 19 | 1(3)                 | 済生会境港総合病院脳神経内科医師<br>(専門医)栗木悦子先生<br>地域包括支援センター専門職(社会福祉士、主任ケアマネ、保健師、ケアマネ、<br>認知症地域支援推進員)<br>※対象によっては居宅のケアマネ |
| 5   | 5 | 18 | 1(0)                 | 5   | 11 | 16 | 0(1)                 |                                                                                                           |
| 5   | 6 | 15 | 0(3)                 | 6   | 1  | 25 | 2(1)                 |                                                                                                           |
| 5   | 8 | 24 | 1(0)                 | 6   | 2  | 22 | 1(3)                 |                                                                                                           |
| 5   | 9 | 21 | 3(1)                 | 6   | 3  | 21 | 0(2)                 | 開催時間: 14時から16時                                                                                            |

|      |                                     |
|------|-------------------------------------|
| 実施回数 | 10回                                 |
| 検討件数 | 9件<br>モニタリング延べ16件<br>(次年度から継続の3件含む) |

まとめ

- ・サービス導入となり終結した人(入院も含む) 5件
  - ・サービス導入にならず終結した人 3件(2)
  - ・サービス導入にならず次年度へ継続中の入 3件
  - ・居宅介護支援事業所のケアマネジャーから 1件(1)
- ( )内はこの内前年度からの継続件数

### ② 認知症地域支援推進員による相談

目的: 認知症の早期対応に向けたケースの把握を行い、必要な対応に結びつける。

| 年 | 月 | 日  | 教室名             | 会場       | 人数 | 年 | 月  | 日  | 教室名           | 会場         | 人数 |
|---|---|----|-----------------|----------|----|---|----|----|---------------|------------|----|
| 5 | 5 | 31 | ふれあいの家「中野町」     | 中野町会館    | 1  | 5 | 9  | 9  | ふれあいの家「渡3区」   | 渡3区会館      | 0  |
| 5 | 6 | 7  | ふれあいの家「小篠津町」    | 小篠津町会館   | 0  | 5 | 9  | 13 | ふれあいの家「三軒屋」   | 三軒屋町会館     | 0  |
| 5 | 6 | 8  | ふれあいの家「なぎさ会館」   | なぎさ会館    | 0  | 5 | 9  | 14 | ふれあいの家「財ノ木」   | 財ノ木町会館     | 2  |
| 5 | 6 | 27 | ふれあいの家「境公民館」    | 境公民館     | 0  | 5 | 9  | 20 | ふれあいの家「渡9区」   | 渡9区会館      | 2  |
| 5 | 7 | 4  | ふれあいの家「渡1区」     | 渡1区会館    | 0  | 5 | 10 | 4  | ふれあいの家「渡2区」   | 渡2区会館      | 0  |
| 5 | 7 | 11 | ふれあいの家「高松町」     | 高松町会館    | 0  | 5 | 10 | 13 | ふれあいの家「渡7区」   | 渡7区集会所     | 0  |
| 5 | 7 | 13 | ふれあいの家「竹内町」     | 竹内町会館    | 0  | 5 | 10 | 17 | ふれあいの家「美保町」   | 美保町会館      | 2  |
| 5 | 7 | 31 | ふれあいの家「西灘」      | 西灘会館     | 2  | 5 | 10 | 19 | ふれあいの家「幸神町」   | 幸神町会館      | 0  |
| 5 | 8 | 9  | ふれあいの家「上道8区」    | なぎさ会館    | 0  | 5 | 11 | 28 | ふれあいの家「渡タロヶ丘」 | タロヶ丘2丁目集会所 | 0  |
| 5 | 8 | 22 | ふれあいの家「渡11、18区」 | 渡11区会館   | 1  | 5 | 12 | 7  | ふれあいの家「渡5区」   | 渡5区会館      | 0  |
| 5 | 8 | 25 | ふれあいの家「渡10区」    | 渡10区会館   | 0  | 6 | 1  | 16 | ふれあいの家「渡8区」   | 渡8区会館      | 0  |
| 5 | 8 | 29 | ふれあいの家「外江ふれあい」  | 外江ふれあい会館 | 0  |   |    |    |               |            |    |

|      |     |
|------|-----|
| 実施回数 | 23回 |
| 検討件数 | 10人 |

### ③おれんじカフェ

#### ・家族のつどい

目的：介護家族や過去の経験者が集まり、日頃の様子を話し気持ちを共有する。またアドバイスや情報をもらう。認知症の人や家族の精神的な負担、介護負担の軽減を図るとともに、認知症の正しい知識を得る等、家族支援の場とする。

#### ・おれんじカフェさかいみなど

目的：誰でも参加でき、交流を通し色々な情報交換や共有ができ、また気軽に何でも相談することができる場。

・場所：老人福祉センター 時間：家族のつどい 10時から12時 おれんじカフェさかいみなど 10時から11時30分

※家族のつどいには「認知症の人と家族の会」よりアドバイザーとして参加あり

| 年 | 月  | 日  | 教室名            | 内容及び講師                                                                  | 人数 |
|---|----|----|----------------|-------------------------------------------------------------------------|----|
| 5 | 4  | 10 | おれんじカフェ 家族のつどい | 認知症の人を介護する家族のつどい                                                        | 11 |
| 5 | 4  | 24 | おれんじカフェさかいみなど  | テーマ「自宅で健康プログラム」・鳥取県が作成した動画配信プログラムを利用して健康増進のための情報提供を行う。・運動、知的活動等を体験する。   | 20 |
| 5 | 5  | 8  | おれんじカフェ 家族のつどい | 認知症の人を介護する家族のつどい                                                        | 10 |
| 5 | 5  | 22 | おれんじカフェさかいみなど  | テーマ「認知症サポーター養成講座」                                                       | 16 |
| 5 | 6  | 12 | おれんじカフェ 家族のつどい | 認知症の人を介護する家族のつどい                                                        | 7  |
| 5 | 6  | 26 | おれんじカフェさかいみなど  | テーマ「臨床美術」・臨床美術士が講師で、「色面とマチエール」というプログラムを実施。オイルパステルを使い、ハガキに色を重ねて塗り作品を作り上げ | 13 |
| 5 | 7  | 10 | おれんじカフェ 家族のつどい | 認知症の人を介護する家族のつどい                                                        | 5  |
| 5 | 7  | 24 | おれんじカフェさかいみなど  | テーマ「すこやかオーラル体操」・フレイル、オーラルフレイルについてのDVDを活用し実践する。                          | 19 |
| 5 | 8  | 21 | おれんじカフェ 家族のつどい | 認知症の人を介護する家族のつどい                                                        | 4  |
| 5 | 8  | 28 | おれんじカフェさかいみなど  | テーマ「生活支援コーディネーターの活動紹介&ミニ演奏会」                                            | 19 |
| 5 | 9  | 11 | おれんじカフェ 家族のつどい | 認知症の人を介護する家族のつどい                                                        | 4  |
| 5 | 9  | 25 | おれんじカフェさかいみなど  | テーマ「世界アルツハイマー月間の取り組みについての紹介と昔懐かしい思い出クイズ&座談会」                            | 18 |
| 5 | 10 | 16 | おれんじカフェ 家族のつどい | 認知症の人を介護する家族のつどい                                                        | 4  |
| 5 | 10 | 23 | おれんじカフェさかいみなど  | テーマ「回想法について」・回想法について説明を行い、自分史年表についての紹介と                                 | 22 |
| 5 | 11 | 13 | おれんじカフェ 家族のつどい | 認知症の人を介護する家族のつどい                                                        | 8  |
| 5 | 11 | 27 | おれんじカフェさかいみなど  | テーマ「自宅で健康プログラム」&ミニ演奏会（音楽ボランティア 虹の花）                                     | 19 |
| 5 | 12 | 11 | おれんじカフェ 家族のつどい | 認知症の人を介護する家族のつどい                                                        | 6  |
| 5 | 12 | 18 | おれんじカフェさかいみなど  | テーマ「消費者トラブル」について・境港市消費生活相談室専門相談員講話                                      | 18 |
| 6 | 1  | 15 | おれんじカフェ 家族のつどい | 認知症の人を介護する家族のつどい                                                        | 6  |
| 6 | 1  | 22 | おれんじカフェさかいみなど  | テーマ「脳活性化ゲーム」・ゲームの目的・流れを紹介し、コミュニケーションをとりながら楽しく実施。                        | 17 |
| 6 | 2  | 19 | おれんじカフェ 家族のつどい | 認知症の人を介護する家族のつどい                                                        | 5  |
| 6 | 2  | 26 | おれんじカフェさかいみなど  | 認知症講演会 テーマ「認知症の人と家族も、そうでない人も、支えあい、ともに生きる地域へ」 講師：認知症の人と家族の会 代表 吉野 立氏     | 59 |
| 6 | 3  | 11 | おれんじカフェ 家族のつどい | 認知症の人を介護する家族のつどい                                                        | 9  |
| 6 | 3  | 25 | おれんじカフェさかいみなど  | テーマ「音読会」①境港市民図書館 嘉賀館長による音読会・移動図書館車の紹介②移動図書館車の見学と図書の貸し出し                 | 18 |

|        | 家族のつどい        | おれんじカフェさかいみなど | 合計  |
|--------|---------------|---------------|-----|
| 実施回数   | 12            | 12            | 24  |
| 参加延べ人数 | 79(このうち新規13人) | 258           | 337 |

(11) 安否確認訪問

目 的:1人暮らし高齢者に対し、地域包括支援センターが訪問を行い、高齢者の安否を確認し生活相談などを行う。

対象者:以下の①～④のすべてに該当する人、または⑤に該当する人で本人の希望がある人

①75歳以上の1人暮らし

②介護サービスや配食など安否確認ができるサービスを利用していない人

③親族や近隣者等の訪問や電話などが月1回以上無い人

④地域活動や仕事等をしておらず、月1回以上他者との関りが無い人

⑤その他民生委員や関係機関が必要と認める人

| 月              | 訪問件数 |
|----------------|------|
| 4月             | 5    |
| 5月             | 5    |
| 6月             | 5    |
| 7月             | 5    |
| 8月             | 6    |
| 9月             | 6    |
| 10月            | 6    |
| 11月            | 6    |
| 12月            | 6    |
| 1月             | 6    |
| 2月             | 6    |
| 3月             | 6    |
| 合計<br>(訪問延べ件数) | 68   |