

地域包括支援センターの運営状況について

(令和6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	 P6～9
(4) 元気シニア増やそう(フレイル予防)事業	 P10～19
(5) 口腔機能向上・栄養改善事業	 P20
(6) 健康教育	 P21～23
(7) 家族介護教室	 P23
(8) 地域包括ケア推進事業	 P24～25
(9) 認知症初期集中支援推進事業	 P26～28
(10) 安否確認訪問	 P29

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 (人)	65歳以上人口 (人)	高齢化率 (%)
上道町 3000 番地 (境港市役所内)	男	15,464	4,565	29.5
	女	16,695	6,220	37.3
計		32,159	10,785	33.5

※人口は、住民基本台帳登録者数(R7.3.31 現在)

(2) 職員内訳

(人)

		保健師	社会福祉士	主任ケアマネジャー	ケアマネジャー	認知症地域 支援推進員	理学療法士 作業療法士	事務	計
出向元	社会福祉法人恩賜財団済生会支部 鳥取県済生会地域ケアセンター	1	1	1	4		1		8
	社会福祉法人こうほうえん	1	1	1	4		1		8
市		2				1		1	4
合計									

2. 令和6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		1,721		9,293		11,014
来所		247		236		483
電話		1,797		5,739		7,536
合計		3,765		15,268		19,033
うち、時間外対応		2		6		8
実人数	令和5年度	1,404	うち新規 404	表1 介護報酬 請求 件数	8,000	
	令和6年度	1,414	うち新規 355		8,113	
	前年度比	100.7	87.9		101.4	

表1、月別介護報酬請求件数(件)

月	令和6年度	(うち委託)	令和5年度	(うち委託)
4月	662	27	653	32
5月	669	28	665	31
6月	684	29	672	32
7月	693	30	675	29
8月	688	28	663	28
9月	700	29	669	27
10月	688	28	661	29
11月	660	28	667	28
12月	673	28	679	28
1月	675	28	684	28
2月	660	28	658	27
3月	661	27	654	28
合計	8,113	338	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人当たり担当件数 (保健師、リハビリは最終月の実績とする)
令和5年度(保健師2人)	8,000	667	52.3
令和6年度 (保健師2人、リハビリ2人)	8,113	676	48.3
対前年比	101.4 %	9増	4減

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	1,752
ふれあいの家	1
軽度生活援助事業	3
配食サービス	17
パワーリハビリ	1
施設・病院関係等	773
福祉用具	231
住宅改修	93
精神・認知症	210
家族問題	19
経済問題	41
安否確認・状態観察等	155
緊急通報システム	1
その他	26
合計	3,323

(2) 運動機能向上事業

◎ いきいき百歳体操フォロー講座

【目的】

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。

【内容】

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をする。

日にち			教室名	会場	人数
6	5	20	百歳体操フォロー講座「上道公民館」	上道公民館	15
6	5	21	百歳体操フォロー講座「上道公民館」	上道公民館	17
6	5	30	百歳体操フォロー講座「上道公民館」	上道公民館	14
6	12	5	百歳体操フォロー講座「誠道公民館」	誠道公民館	6
6	12	10	百歳体操フォロー講座「中浜公民館」	中浜公民館	6
6	12	18	百歳体操フォロー講座「ふれあいの家小篠津町」	小篠津会館	14
6	12	18	百歳体操フォロー講座「幸神町自治会」	幸神町会館	9
6	12	19	百歳体操フォロー講座「浜の里」	老人福祉センター	14
6	12	20	百歳体操フォロー講座「高松町老壮クラブ」	高松町会館	7
6	12	20	百歳体操フォロー講座「昭花クラブ連合会」	昭花会館	16
6	12	25	百歳体操フォロー講座「渡公民館」	渡公民館	8
7	1	7	百歳体操フォロー講座「境公民館」	境公民館	5
7	1	8	百歳体操フォロー講座「境公民館」	境公民館	7
7	1	20	百歳体操フォロー講座「境公民館」	境公民館	3
7	1	28	百歳体操フォロー講座「境公民館」	境公民館	1
7	2	12	百歳体操フォロー講座「ふれあいの家中野町」	中野町会館	12
7	3	4	百歳体操フォロー講座「ふれあいの家美保町」	美保町会館	14
7	3	5	百歳体操フォロー講座「ふれあいの家上道8区」	なぎさ会館	13
7	3	10	百歳体操フォロー講座「ふれあいの家福定町」	福定町会館	15
7	3	13	百歳体操フォロー講座「財ノ木自治会」	財ノ木町会館	12
7	3	14	百歳体操フォロー講座「ふれあいの家上道町会館」	上道町会館	26
7	3	17	百歳体操フォロー講座「ふれあいの家新屋町会館」	新屋町会館	10
7	3	25	百歳体操フォロー講座「ふれあいの家高松町会館」	高松町会館	22

実施回数	23 回
参加延べ人数	266 人
1回あたり平均	12 人

◎ いきいき百歳体操交流会

【目的】

- ・正しく運動を行うため、実施上の注意点や適正な運動方法について伝えながら周知を図る。
- ・希望者が気軽にいきいき百歳体操を取り組める環境を整える。

【内容】

- ・いきいき百歳体操実施（境港版DVDを使用し動作指導）
- ・交流会（各団体から発表、紹介）
- ・体力測定会（開眼片足立ちテスト、30秒椅子立ち上がりテスト、問診実施）
- ・事業PR、DVD配布

日にち			教室名	会場	人数
6	11	21	いきいき百歳体操交流会	境港第2市民体育館	73

◎ エクササイズさかいみなど

【目的】

運動に関する講話と実技指導を行うことで、筋力向上や体幹バランスを整えるなど、フレイル予防の3つの柱である「運動」の情報を提供し、健康寿命延伸につなげる。また、身近な道具などを使用した運動を助言することで自宅での運動習慣をつけるきっかけとする。

【内容】

- ・リハビリ専門職による、3か月を1クール、年3回実施する運動の教室。
- ・ストレッチや筋力体操等、高齢者の生活機能改善につながる運動プログラムを実施。
- ・個別目標を設定し、運動機能を向上させるための支援を行う。
- ・プログラム期間中の自宅等での実施状況を確認し、身体状況や生活状況の変化を振り返る。

期間	教室名	会場	人数	延べ人数
6/7～8/30	夏コース（12回）	保健相談センター	20	197
10/4～12/20	秋コース（12回）	保健相談センター	21	198
1/10～3/28	冬コース（12回）	保健相談センター	18	166

実施回数	36回
参加延べ人数	561人
1回あたり平均	16人

◎ フレイル予防「運動」 ※「エクササイズさかいみなど 夏コース・冬コース1回づつを活用

【目的】

「エクササイズさかいみなど」に参加し、フレイルやその予防、具体的な運動方法を習得する

【内容】

- ・ストレッチや筋力体操等、高齢者の生活機能改善につながる運動プログラムを実施する。
- ・自宅での運動習慣をつけるきっかけとする。

日にち			教室名	会場	講師	人数
6	7	26	フレイル予防「運動」	保健相談センター	包括理学療法士・作業療法士	5
7	3	14	フレイル予防「運動」	保健相談センター	包括理学療法士・作業療法士	11

実施回数	2回
参加延べ人数	16人
1回あたり平均	8人

(3) 認知症予防事業

◎ 認知症本人ミーティング

【目的】

米子市で開催されている、本人同士が集い色々なテーマに沿って話し合う場であり、そこに参加し、参加者の思いや最近の活動状況を知る。

【場所】

わだや小路(米子市鞆町)

日にち			内 容	人数
6	4	25	テーマ 「皆さんが参加されている地域の活動・参加したい地域の活動」について ①自己紹介 ②参加している地域の活動、参加したい地域の活動について意見交換 ③中海・宍道湖一斉清掃について	7
7	2	4	テーマ 1. 「山陰ど真ん中と仲間たち」の今後の活動について 2. 3/20の米子でのフォーラムについて	8

◎ 高齢者疑似体験

【目的】

高齢者の身体的特徴や気持ちを理解し、高齢者への関わりに関心を持つ。

※小学生は、今後の認知症サポーター養成講座に向けての準備となる。

【内容／小学校】

- ・学習の目的と注意事項の説明
- ・グループに分かれて、全コーナーを体験
- ①体の動き（30分）（教師・包括） ②指先の動き（15分／包括） ③視覚（15分／包括）
- ・全体共有・発表
- ・まとめ

【内容／中学校】（第二中学校より実施依頼あり開催する）

- ・高齢者疑似体験学習の目的と注意事項
- ・代表者（4名）で全装備体験
- ・全員で簡易体験（膝固定・前傾姿勢・手袋装着）
- ・身体の動き（姿勢・階段）
- ・指先の動き（お金・ラジカセ操作・紙めくり）

日にち			教室名	会場	人数
6	7	5	高齢者疑似体験「上道小」	上道小学校	42
6	9	6	高齢者疑似体験「中浜小」	中浜小学校	55
6	9	6	高齢者疑似体験「渡小」	渡小学校	49
6	9	12	高齢者疑似体験「外江小」	外江小学校	34
6	9	10	高齢者疑似体験「境小」	境小学校	41
6	11	28	第二中学校高齢者疑似体験1クラス目	第二中学校	32
6	12	2	第二中学校高齢者疑似体験2クラス目	第二中学校	32
6	12	2	第二中学校高齢者疑似体験3クラス目	第二中学校	32

実施回数	8 回
参加延べ人数	317 人
1回あたり平均	40 人

◎ 認知症サポーター養成講座

【目的】

- ・ 認知症についての正しい知識を理解し、認知症に対するのイメージを変える。
- ・ 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。

【内容／市民・各団体】

- ・ 認知症サポーターについて
- ・ 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）
- ・ 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）
- ・ グループワーク（寸劇で事例提示を行い対応方法を考える）
- ・ 制度について

【内容／小学校 1回目】

- ・ 認知症についての講話：病気、記憶の仕組み、症状、症状を軽くするためには

【内容／小学校 2回目】

- ・ 前回学習振り返り
- ・ 関わりについて学習、認知症予防自主サークルによる紙芝居で事例提供
- ・ グループワーク、発表、まとめ ・ オレンジリング、サポーターカードの説明と配布

日にち			教室名	会場	人数
6	4	26	認知症予防自主サークル「健康ひまわり会」	余子公民館	7
6	7	17	市役所研修	保健相談センター	31
6	8	9	認知症予防自主サークル「森岡元気になるための会」	森岡町会館	11
6	9	4	認知症予防自主サークル「渡まめな会」	渡公民館	9
6	9	13	余子小学校 1 回目	余子小学校	50
6	9	11	中浜小学校 1 回目	中浜小学校	60
6	9	17	中浜小学校 2 回目	中浜小学校	60
6	9	27	余子小学校 2 回目	余子小学校	50
6	10	2	境小学校 1 回目	境小学校	43
6	10	2	外江小学校 1 回目	外江小学校	38
6	10	1	上道小学校 1 回目	上道小学校	45
6	10	8	上道小学校 2 回目	上道小学校	45
6	10	9	渡小学校 1 回目	渡小学校	52
6	10	16	渡小学校 2 回目	渡小学校	52
6	10	23	外江小学校 2 回目	外江ふれあい会館	38
6	10	24	認知症予防自主サークル「さわやか4木会」	新屋町会館	7
6	10	25	境小学校 2 回目	境小学校	43

実施回数	17 回
参加延べ人数	641 人
1 回あたり平均	38 人

◎ 認知症予防自主サークル後方支援

【目的】

小学生対象の認知症サポーター養成講座に向けた意識の統一を図り、今後の活動意欲を高める

【内容】

- ・活動状況の把握、ストレッチ体操
 - ・今年度の学習内容、学習日程についての検討
- ※8/20の「なごみ会」と9/25の「境地区」では、小学校で行う養成講座の紙芝居練習を行う
 ※7/25の「えがおの会」では、小学校で行う養成講座の事前学習

日にち			教室名	会場	人数
6	5	8	認知症予防自主サークル「えがおの会」後方支援	外江町会館	16
6	5	8	認知症予防自主サークル「たっしやでい会」後方支援	境公民館	5
6	5	10	認知症予防自主サークル「森岡元気になるための会」後方支援	西森岡町会館	7
6	7	25	認知症予防自主サークル「えがおの会」後方支援	外江公民館	10
6	8	20	認知症予防自主サークル「なごみ会」後方支援	上道公民館	4
6	9	25	境地区認知症予防自主サークル後方支援	境公民館	7

実施回数	6 回
参加延べ人数	49 人
1回あたり平均	8 人

◎ 小学校と認知症予防自主サークルの交流会

【目的】

- ・認知症予防自主サークルが小学生との交流を通じて認知症予防活動の意欲を高める。
- ・高齢者との学習交流を通じ、身体的特徴や気持ちを理解し高齢者の対応を実践したり、学習成果を伝えることができる。

【内容】

- ・音楽のプレゼント
- ・インタビュー
- ・交流ゲーム
- ・学習成果発表
- ・自主サークルから感想発表

日にち			教室名	会場	人数
6	10	28	上道小学校・認知症予防自主サークル「なごみ会」交流会	上道小学校	48
6	11	27	渡小学校・認知症予防自主サークル「渡まめな会・森岡元気になる会」交流会	渡小学校	71
6	11	27	境小学校・認知症予防自主サークル「たっしやでい会」「ゲゲゲの会」交流会	境小学校	46
6	11	28	外江小学校・認知症予防自主サークル「えがおの会」交流会	外江小学校	44

実施回数	4 回
参加延べ人数	209 人
1回あたり平均	52 人

◎ 認知症予防自主サークル代表者会

【目的】

- ・市内の認知症予防自主サークルの情報交換を行い、今後の活動意欲を高める。
- ・今年度の活動予定を共有する。

【内容】

- ・各サークルの活動状況の共有
- ・国の動向について情報提供
- ・今年度の活動について
 - ・小学校での認知症サポーター養成講座について
 - ・認知症予防学習交流会、市民大会について
- ・学習会要望について

日にち			教室名	会場	人数
6	4	23	認知症予防自主サークル代表者会	保健相談センター	14

◎ 講演会

【目的】

認知症についての正しい知識を理解する。

【内容】

①認知症啓発講演会

テーマ：「アルツハイマー型認知症の治療」～従来治療から最新治療まで～

講 師：鳥取県済生会境港総合病院特任副院長 栗木悦子先生

日にち	講演会名	会場	人数
6 7 4	認知症啓発講演会	みなとテラス	111

②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

テーマ：「境港市でイキイキ元気で暮らし続けるコツと秘訣 ～社会参加と支え愛の重要性～」

講 師：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

日にち	講演会名	会場	人数
7 1 11	第17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	文化ホール	218

③認知症啓発講演会

<一部>講演会 テーマ：「知ること・気づくこと・つながること ～認知症はくらしの障害～」

講 師：認知症の人と家族の会 鳥取県支部代表 吉野立氏

<二部>トークセッション テーマ：本人からのメッセージ 吉野氏、三輪氏(認知症当事者)

日にち	講演会名	会場	人数
7 2 17	「認知症をみんなで考えましょう」	みなとテラス	99

◎ アルツハイマー月間啓発事業

【目的】

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やその予防についての啓発を行う。

【内容】

①市民図書館で、認知症予防についての講話

・認知症の「予防」の考え方認知症にならないという予防法はない。

MC I とは、MC I は健常な状態に戻る可能性がある。

・認知症「予防」の具体的な方法（生活習慣の見直し、運動などについて）

・認知症本人からのメッセージ動画 ・自己チェック実践

日にち	会議名	会場	人数
6 9 25	市民図書館ミニ講話	境港市民図書館	14

【内容】

②市民図書館と連携し、認知症に関するミニ展示を行う。

・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。リーフレットを配布する。

日にち	会議名	会場	人数
6 9 30	令和6年「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	境港市民図書館	0

実施回数	43 回
参加延べ人数	1,687人
1回あたり平均	39 人

(4) 元気シニア増やそう(フレイル予防) 事業

◎ フレイル予防講演会

【目的】

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。

【内容】

講演：「健康長寿と幸福長寿～フレイル予防はまさにまちづくり～」

講師：東京大学高齢社会総合研究機構 機構長 未来ビジョン研究センター 教授 飯島 勝矢氏

日にち			会議名	会場	人数
6	8	1	フレイル予防講演会	みなとテラス	364

◎ フレイルサポーター養成講座 ※8期生のフレイルサポーターを養成する。

【目的】

- ・ 8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。
- ・ 7期生が上記を達成するために、説明やアドバイスを行うことで、フレイルサポーター養成講座の仕組みづくりの担い手となる。

【内容】

1日目：10時から16時まで7期生のフレイルサポーターと保健師が講師で実施

(午前)・オリエンテーション ・講話「フレイルについて」「消毒方法」

(午後)・フレイルチェックの実技研修 ・流れの説明

・イレブンチェック(机上での説明練習)

・深堀チェック(机上での説明練習・測定方法の練習)・講話「フレイル予防」

・今後の流れ ・ポロシャツ配布

2日目：一般公募の市民にフレイルチェックを実施。8期生が講師として説明・測定を行う

2時間の教室。7期生は補佐役や見守りで参加(8期生が開始前に準備や実技などの練習を7期生と共に行う)

・イレブン、深堀チェック ・結果説明 ・振り返り会 ・修了証配布

日にち			会議名	会場	人数
6	7	30	フレイルサポーター8期生養成講座 1日目	保健相談センター	9
6	7	31	フレイルサポーター8期生養成講座 2日目	保健相談センター	8

実施回数	2回
参加延べ人数	17人

◎ フレイルサポーター連絡会 ※人数は参加サポーター数

①飯島ラボミーティング

【目的】

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。年に1回は、市の取り組みを全国に発信する。

【内容】

東京大学総合研究機構（I O G）の飯島勝矢教授の研究室が主催で月1回開催する飯島ラボミーティングに、Z O O Mにて参加する。毎回全国の参加市町村から3か所の活動報告やI O Gからの情報発信などがある。そこに、フレイルサポーターとともに包括保健師、リハ職も参加。年に1回境港市からも活動報告を行う。

- 令和6年度発表市町村：・大豊町 ・富士見市 ・飯塚市 ・輪之内町 ・西東京市
 ・情報提供：I O G「仁淀川町 ハツラツツの中継」・笛吹市 ・新潟市
 ・国立市 三重県玉城町 ・境港市 ・千葉県柏市 ・宮城県仙台市 ・埼玉県鶴ヶ島市
 ・神奈川県平塚市 ・海老名市 ・文京区 ・I O G ・沼津市 ・東員町（三重県）
 ・紀の川市 ・鯖江市 ・仁淀川町 ・飯島先生「ちょっときいてよ」フリートーク
 ・秋田市 ・豊島区 ・「今年度の振り返り」飯島先生より

日にち			会場	人数
6	4	15	保健相談センター	5
6	5	13	保健相談センター	7
6	6	10	保健相談センター	7
6	7	22	保健相談センター	7
6	8	19	保健相談センター	15
6	9	9	保健相談センター	7

日にち			会場	人数
6	10	23	第1会議室	9
6	11	18	保健相談センター	11
6	12	23	保健相談センター	9
7	1	20	保健相談センター	16
7	2	17	保健相談センター	10
7	3	17	保健相談センター	6

実施回数	12 回
参加延べ人数	109 人
1回あたり平均人数	9 人

②ねんりんピックにて啓発活動

【目的】

2日間開催されたねんりんピックの会場で、フレイル予防の普及を図る。

【内容】

ねんりんピックにて「ミニフレイルチェック・簡易体力テスト」コーナーを開設

<ミニフレイルチェック体験>

・講話「フレイル」とは？ ・計測「椅子片足立ち上がり」「握力」「滑舌」「手足筋肉量」

<簡易体力テスト>

「タッチアップ&ゴーテスト」「30秒椅子立ち上がりテスト」

<まとめ>

結果説明 事業PR

日にち			会議名	会場	人数
6	10	20	フレイルサポーター連絡会 ねんりんピック 1日目	境港市民体育館	22
6	10	21	フレイルサポーター連絡会 ねんりんピック 2日目	境港市民体育館	17

実施回数	2 回
参加延べ人数	39 人

③公民館まつりにて啓発活動

【目的】

7地区の公民館祭会場にて、フレイル予防の普及を図る。

【内容】

公民館祭で「ミニフレイルチェック」コーナーを開設し、各コーナーで来場者に声かけする。

・講話「フレイル」とは？ ・計測「椅子片足立ち上がり」「握力」

・結果説明 ・事業PR（包括）

※誠道、中浜公民館祭はフレイルサポーター作成のフレイルチェックPR ・パネル展示

・フレイル予防啓発チラシ配布

日にち			会議名	会場	人数
6	10	6	上道公民館まつり	上道公民館	6
6	10	26	境公民館まつり	境公民館	4
6	10	26	渡公民館まつり	渡公民館	7
6	10	27	中浜公民館まつり	中浜公民館	7

日にち			会議名	会場	人数
6	10	27	誠道公民館まつり	誠道公民館	1
6	10	27	外江公民館まつり	外江公民館	2
6	10	27	余子公民館まつり	余子小学校	4

実施回数	7 回
参加延べ人数	31 人
1回あたり平均人数	4 人

④定期のフレイルサポーター連絡会

日にち			目的	教室名	会場	人数	内容
6	4	16	自分のフレイル度を知り、フレイル予防の取り組み意欲を高める。 フレイルサポーターの交流を図り、サポーターとしての活動意欲を高める。	「測定 & 交流会」	市 民 体育館 武道場	32	フレイルチェックをサポーター同士で行うその後リハ職による脳トレ、体操を実施し交流を行う。 1. イレブン、深堀チェック 2. 今後の予定説明 3. 交流タイム 終了後、境・誠道・渡地区のフレイルチェック打ち合わせ
6	5	14	フレイルサポーター活動が発展できるよう、取り組み欲を高め、今後の目標を共有することができる。	全体連絡会	保健相談センター	38	・ R 5 年度活動報告、今年度の活動予定 ・ 学習：フレイルとは、3つの柱、原因の説明ポイント共有 ・ フレイルチェック役割決め ・ 飯島ラボミーティングでの他市の報告内容共有 ・ グループワーク：これから取り組みたいこと ・ まとめ：今年取り組みそうなことを発表
6	5	30	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。	「境港商工会議所 フレイル予防研修会」	境港 商工会議所 大ホール	9	フレイルサポーターⅠ期生がイレブンチェックを実施し、フレイルについて啓発を行う。 ・ 講演会聴講 ・ 指輪っかテスト実施 ・ イレブンチェック実施
6	7	10	8期生フレイルサポーターがフレイル予防の知識やフレイルチェックの取り組み方法を習得する。	8期生連絡会	保健相談センター	6	・ 8期生フレイルサポーター養成講座について確認 ・ 実技練習 ・ サポーター養成講座のデモンストレーション
6	8	1	フレイルサポーター活動を振り返り今後の活動方針や意欲を高める	飯島先生との意見交換会	保健相談センター	27	講演会終了後、飯島先生とサポーターとの意見交換
6	8	26	前回のフレイルチェックを振り返り方法等再確認する。 今後のフレイルサポーター活動意欲を高める	8期生連絡会	保健相談センター	8	・ 養成講座振り返り ・ 包括からの共有事項 ・ サポーターから確認したいこと ・ 練習 ・ 次回日程確認

日にち			目的	教室名	会場	人数	内容
6	9	24	フレイルサポーターの活動の方向性について意見交換し、今後の活動が意欲的になるよう、サポーター全体の士気を高める	全体連絡会	保健相談センター	44	・ 8期生サポーター紹介、新連絡網の作成 ・ 8月の飯島ラボミーティング境港発表内容の共有 ・ グループワーク：どんな活動がしたいか？ - グループ毎に意見交換 「フレイルチェック」「フレイル予防」「サポーター活動活性化のアイデア」「サポーター組織について」 ・ 発表：全体共有、今後の方針決定 ・ 各地区でフレイルチェック役割決め
7	2	4	フレイルサポーターの活動の方向性について意見交換し、今後の活動が意欲的な活動になるよう、サポーター全体の士気を高める	代表者（有志）会	第Ⅰ会議室	22	・ 参加者紹介 ・ 開催の目的を共有 ・ 今までの経緯を共有（PP説明） ・ 地区活動の報告 ・ 協議 ①市全体のサポーター活動が活性化するために自分たちの活動がどうなりたいか ②①になるためにどんな活動をしたらいいか ③それを進めるためにどうしていくか ・ 2/7全国の集いについて
7	2	7	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	全国フレイルチェックの集い	第Ⅰ会議室（ZOOM参加）	13	第Ⅰ部： 東京大学高齢社会総合研究機構からの報告 第Ⅱ部： 全国のみんなで創り上げるフレイルチェック活動 ・ 全国参加自治体リレー ・ 導入自治体からの活動、報告（境港市発表） 第Ⅲ部： 全国の皆さん聞いてよ！あんなことこんなこと ・ 飯島先生とサポーターによるディスカッション ・ フレイルサポーターの集いについて報告 ・ 第Ⅰ回全国フレイルトレーナーの集いについての報告

日にち			目的	教室名	会場	人数	内容
7	3	4	フレイルサポーター活動の方向性について意見交換し、今後の活動が意欲的な活動になるようサポーター全体の士気を高める	全体連絡会	保健相談センター	38	・ 今までの経緯の共有 ・ 地区活動の共有 ・ 2/4の意見共有 ・ 協議 ①令和7年度の目標 ②やりたいこと、やり方 ・ 4/17測定交流会の案内 ・ 警察からの情報提供

実施回数	10 回
参加延べ人数	237 人
1 回あたり平均人数	24 人

◎ フレイルチェック

【目的】

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。

【内容】

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）※サポーター7人参加

- ・ オリエンテーション ・ ミニ講話 ・ フレイルチェック ・ 結果説明
- ・ グループワーク ・ まとめ

日にち			教室名	会場	人数	参加サポーター数
6	4	16	フレイルサポーター	市民体育館	32	
6	4	24	フレイルチェック「境」	境公民館	13	7人
6	4	30	フレイルチェック「誠道」	誠道公民館	10	9人
6	5	9	フレイルチェック「渡」	渡公民館	10	8人
6	5	23	フレイルチェック「上道」	上道公民館	9	7人
6	6	3	フレイルチェック「余子」	渡公民館	11	7人
6	6	5	フレイルチェック「中浜」	中浜公民館	13	8人
6	7	3	フレイルチェック「外江」	外江ふれあい会館	10	6人
6	7	30	フレイルチェック「8期生」	保健相談センター	9	8人(8期生)
6	7	31	フレイルチェック8期生が一般市民に実施 (フレイルサポーター養成講座2日目)	保健相談センター	10	8人
6	8	20	フレイルチェック「境」	境公民館	8	6人
6	8	23	フレイルチェック「誠道」	誠道公民館	9	8人
6	9	3	フレイルチェック「保健相談センター」	保健相談センター	7	7人
6	9	5	フレイルチェック「渡」	渡公民館	9	7人
6	9	26	フレイルチェック「上道」	上道公民館	10	10人
6	10	3	フレイルチェック「余子」	余子公民館	15	7人
6	11	6	フレイルチェック「外江」	外江ふれあい会館	11	7人
6	11	12	フレイルチェック「中浜」	中浜公民館	8	9人
6	12	5	フレイルチェック「誠道」	誠道公民館	10	9人
6	12	6	フレイルチェック「上道」	上道公民館	10	7人

日にち			教室名	会場	人数	参加サポーター数
6	12	12	フレイルチェック「なぎさ会館」	なぎさ会館	18	7人
7	1	16	フレイルチェック「渡」	渡公民館	11	7人
7	1	24	フレイルチェック「余子」	余子公民館	7	7人
7	1	29	フレイルチェック「中浜」	中浜公民館	11	6人
7	1	31	フレイルチェック「外江」	外江西灘会館	13	6人
7	3	1	フレイルチェック「渡民協」	渡公民館別館	12	7人

実施回数	26 回
参加延べ人数	296 人
1回あたり平均人数	11 人

◎ ふれあいの家でフレイル予防講話

【目的】

- ・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。
- ・栄養改善と健康寿命延伸の関係を理解し、取り組み意欲を高める。

【内容】

- ・ミニ講話「フレイルについて」※パワーポイントで内容を説明サポーター2人参加、指輪っか、イレブンチェックの実施
- ・実技「イレブンチェック」 ・市の現状
- ・具体策「栄養」ミニ講話（栄養士）、SATシステム
- ・具体策：口腔体操、運動、社会参加 ・まとめ・事業PR

日にち			教室名	会場	人数	参加サポーター数
6	5	16	ふれあいの家「境東地区」	なぎさ会館	9	2人
6	5	17	ふれあいの家「上道町会館」	上道町会館	22	2人
6	5	22	ふれあいの家「中野町会館」	中野町会館	20	なし
6	5	28	ふれあいの家「外江ふれあい」	外江ふれあい会館	6	2人
6	5	24	ふれあいの家「渡10区」	渡10区会館	12	1人
6	6	11	ふれあいの家「渡6区」	渡6区会館	15	1人
6	6	12	ふれあいの家「小篠津町」	小篠津町会館	11	1人
6	6	19	ふれあいの家「境中地区」	境公民館	18	2人
6	6	21	ふれあいの家「上道7区」	上道7区集会所	11	2人
6	6	22	ふれあいの家「境西地区」	しおさい会館	13	3人
6	6	26	ふれあいの家「上道8区」	なぎさ会館	12	2人
6	6	28	ふれあいの家「清水町」	清水町会館	6	なし
6	7	9	ふれあいの家「高松町」	高松町会館	15	3人
6	7	11	ふれあいの家「竹内町」	竹内町会館	18	1人
6	7	18	ふれあいの家「幸神町」	幸神町会館	19	2人
6	7	23	ふれあいの家「渡11・18区」	渡東会館	7	2人
6	8	2	ふれあいの家「誠道」	誠道集会所	16	2人
6	8	5	ふれあいの家「西灘」	西灘会館	11	1人
6	8	6	ふれあいの家「渡1区」	渡1区会館	13	2人
6	8	19	ふれあいの家「渡4区」	渡4区会館	9	1人

日にち			教室名	会場	人数	参加サポーター数
6	8	28	ふれあいの家「渡16、19区」	渡西会館	19	2人
6	8	29	ふれあいの家「芝町」	芝町会館	5	なし
6	9	12	ふれあいの家「財ノ木町会館」	財ノ木町会館	13	2人
6	9	13	ふれあいの家「渡7区」	渡7区会館	13	2人
6	9	14	ふれあいの家「渡3区」	渡3区会館	13	なし
6	9	18	ふれあいの家「三軒家町」	三軒屋会館	15	2人
6	10	2	ふれあいの家「渡2区」	渡2区会館	11	1人
6	10	28	ふれあいの家「麦垣町」	麦垣町会館	17	3人
6	11	5	ふれあいの家「美保町」	美保町会館	15	2人
6	11	18	ふれあいの家「新屋町」	新屋町会館	10	2人
6	11	26	ふれあいの家「夕日ヶ丘2丁目」	夕日ヶ丘2丁目集会所	4	2人
6	11	11	ふれあいの家「福定町」	福定町会館	16	なし
6	11	20	ふれあいの家「渡9区」	渡9区会館	14	1人
6	12	5	ふれあいの家「渡5区」	渡5区会館	13	1人
7	1	21	ふれあいの家「渡8区」	渡8区会館	8	1人
7	1	28	ふれあいの家「夕日ヶ丘1丁目」	夕日ヶ丘1丁目集会所	11	3人

実施回数	36回
参加延べ人数	460人
1回あたり平均人数	13人

◎ ハイリスク者フォロー講座

【目的】

ハイリスク者が今後の目標を明確にし。口腔機能改善、低栄養改善、運動機能向上に向けた具体的な取り組みの方法を取得する。また、継続して取り組める具体策を習得し意欲を高める。

【内容】

- ・ミニ講話「フレイルについて」※パワーポイントで内容を説明サポーター2人参加、指輪っか、イレブンチェックの実施
- ・実技「イレブンチェック」 ・市の現状・具体策「栄養」ミニ講話（栄養士）、SATシステム ・具体策：口腔体操、運動、社会参加 ・まとめ・事業PR

日にち			教室名	会場	人数	内容
6	4	25	青シールにチェンジ 大作戦「口腔」	保健相談 センター	7	・フレイル予防「口腔」の後に実施 ・講座の目的説明 ・グループワーク下書き書の記入 目標、感じたこと、現在の状態 ・グループワーク ・「口腔機能」「歯の手入れ」の2つの テーマで協議、 ⇒テーマごとに専門職が具体策を助言 「口腔機能」：ST 「歯の手入れ」：歯科衛生士

日にち			教室名	会場	人数	内容
6	7	26	青シールにチェンジ 大作戦「運動」	保健相談 センター	5	・エクササイズさかいみなどの後に実施 ・講座の目的説明 ・初回参加者と2回目以降でわけ - 初回：用紙記入→運動集団→個別 (目標・具体策) ・2回目以降：個別 (目標・具体策⇒運動集団指導)
6	8	27	青シールにチェンジ 大作戦「栄養・口腔」	保健相談 センター	12	・フレイル予防「栄養」後に実施 ・講座の目的説明 ・個別指導、グループに分かれて実施 ・個別指導(栄養士か歯科衛生) - 保健師とまとめ ・集団指導(栄養に関する取り組みの共有、目標と具体策の進捗確認)
6	12	17	青シールにチェンジ 大作戦「口腔」	保健相談 センター	6	・フレイル予防「口腔」の後に実施 ・講座の目的説明 ・個別指導・グループ指導に分かれて実施 ・新規者は受付表記入 ・個別指導(言語聴覚士か歯科衛生士) - 保健師とまとめ ・待ち時間に、集団指導 (口腔に関する取り組みの共有、目標と具体策の明確化)
7	2	5	青シールにチェンジ 大作戦「栄養」	保健相談 センター	4	・フレイル予防「栄養」の後に実施 ・講座の目的説明 ・栄養士による個別指導 (SATシステムを使った個別指導) ・保健師とまとめ
7	3	14	青シールにチェンジ 大作戦「運動」	保健相談 センター	11	・エクササイズさかいみなどの後に実施 ・講座の目的説明 ・保健師による個別相談とまとめ ・小集団体操

実施回数	6 回
参加延べ人数	45 人
1回あたり平均人数	8 人

◎ ヒアリングフレイル事業

①聴こえの相談会 場所 保健相談センター

【目的】

- ・ヒアリングフレイル等の状況を早期に認識し、不安の軽減につなげる。
- ・聴こえが低下したことでのサポートが活用でき、できるだけ生活の質が低下しないような環境を整える。

【内容】

言語聴覚士による、個別相談。書類（基本情報、相談票、きこえのチェックシート、事前確認シート）を使用しながら不安なことなど、相談を受け、必要時医療への促しを行う。

日にち			人数
6	5	22	2
6	6	19	2
6	7	24	1

日にち			人数
6	8	21	3
6	9	18	2
6	10	16	3

日にち			人数
6	11	20	3
6	11	27	3
6	12	18	3

日にち			人数
7	1	15	3
7	2	19	3
7	3	19	3

実施回数	12 回
参加延べ人数	31 人
1回あたり平均人数	3 人

②ヒアリングフレイル聴こえの講演会

【目的】

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、聴こえることの重要性について啓発。

【内容】

- ①講演『“きこえ”をよくして、人生100年時代を楽しむために』佐藤理事、立川院長、竹内会長
- ②シンポジウム 聴こえの相談会参加者からのメッセージ
- ③制度・事業説明 補聴器制度、フレイルチェック

日にち			教室名	会場	人数
7	3	16	ヒアリングフレイル「聴こえ」の講演会	みなとテラス	86

◎ フレイル予防看板作成

目的：人生100年時代「みんな一緒にフレイル予防大作戦」と明記した看板を作成し、市役所正面玄関に設置、フレイル予防を市全体で取り組む気運を高めていく。
また、のぼりも各公民館などに引き続き設置している。