

人生 100 年 自分らしさ応援プログラムの実施

～65 歳からセルフケア 85 歳の壁を越え 100 歳の未来へ～

近年、人生 100 年時代と言われるように、本市の平均寿命も延びてきている。

介護予防においては、要支援 1、2 の方のように要介護状態と比べると比較的程度の軽い方の介護サービス利用が増加している。

このような状況の中で、高齢者は、これまで出来ていたことが出来なくなり、自信を失っていると考えられる。

このため、新たに理学療法士を高齢者の自宅に派遣し、虚弱になった身体機能を回復させることで失った自信を取り戻し、人生 100 年時代に向けて、高齢者がいきいきとした生活が送れることを目指す。

1 人生 100 年 自分らしさ応援プログラム

(1) 取組の概要

虚弱になった身体機能の回復が見込まれる方に、理学療法士を派遣し、一人一人の身体状況に応じた適切な支援を提案する。

具体的には、ウェルストーク豊岡に委託実施している介護予防事業「運動からだ元気塾」や各地区が実施している「玄さん元気教室」を活用し、高齢者の身体機能の回復を図る。

高齢者が元の生活を取り戻すことで、自信も取り戻すことを目的とする。

(2) 2024 年度の実践

ア 地域包括支援センターや市の窓口で相談

- (ア) 日常生活の困りごとがある高齢者やその家族が包括や市の窓口へ相談
- (イ) 相談内容により、理学療法士の派遣を判断

イ 理学療法士の派遣

- (ア) 理学療法士がケアマネジャーとともに本人宅を訪問
- (イ) 日常生活の状況を聞き取り
- (ウ) 回復の見込みを評価
- (エ) 一人一人に応じた適切な目標の設定

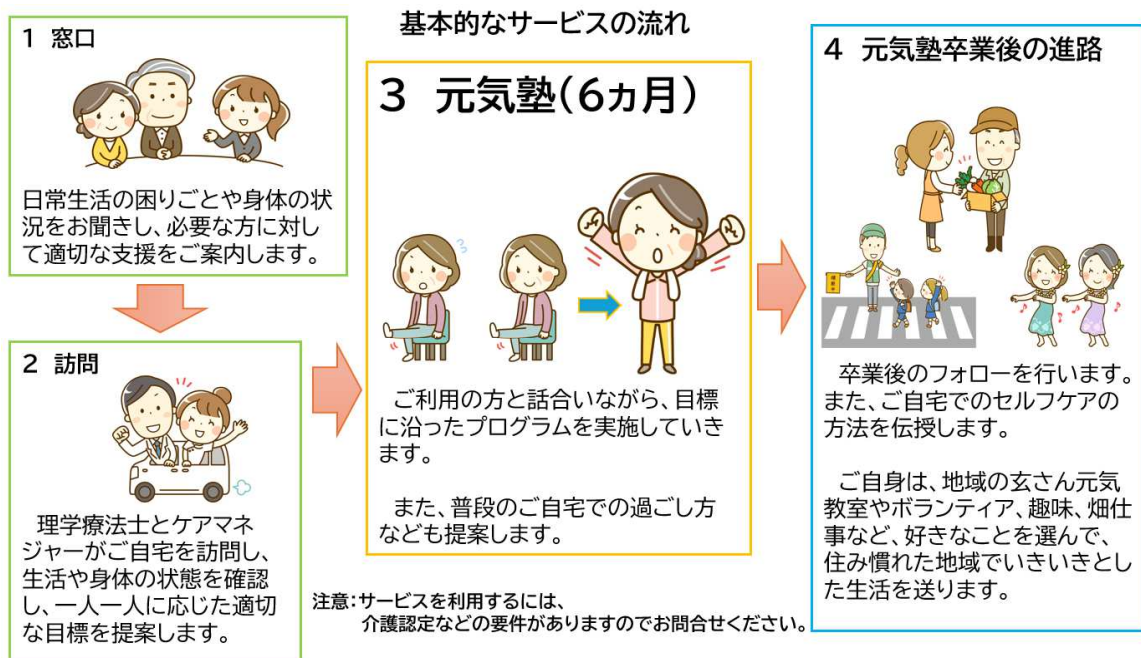
ウ 適切なサービスや地域資源の提案

- (ア) 「運動からだ元気塾」や「玄さん元気教室」などの提案

エ 運動からだ元気塾の強化

- (ア) 利用者の目標に沿った運動指導
下肢筋力向上のための集団体操及びセルフケア体操の提案と実施
- (イ) 普段の自宅での過ごし方の提案や卒業後の過ごし方の検討
- (ウ) 卒業後の運動継続が出来ているか体調の変化がないかの確認のために電話や訪問を行うフォローや必要時にはセルフケア方法を再提案

【事業実施のイメージ】



(3) 期待される効果

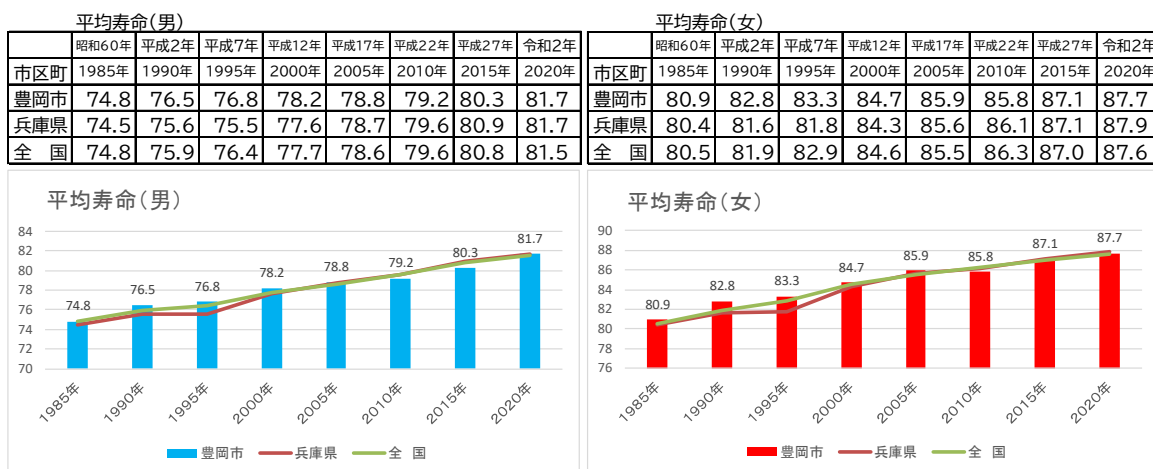
- ア 高齢者の身体機能の回復だけでなく、自信を取り戻し、日常生活をより自立して送ることができる。
- イ 介護サービスの依存度を減らし、自立期間を延ばす。
- ウ 介護サービスの利用が減ることにより介護サービス費用が減少する。

(4) 実施時期

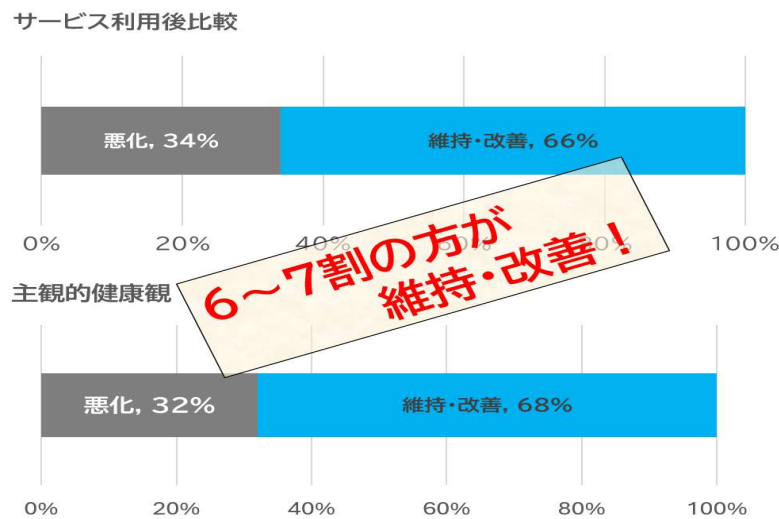
2024年10月から本格実施

《参考》

1 平均寿命の状況（兵庫県保健統計年報 市区町別平均寿命より R5. 5. 16 更新）

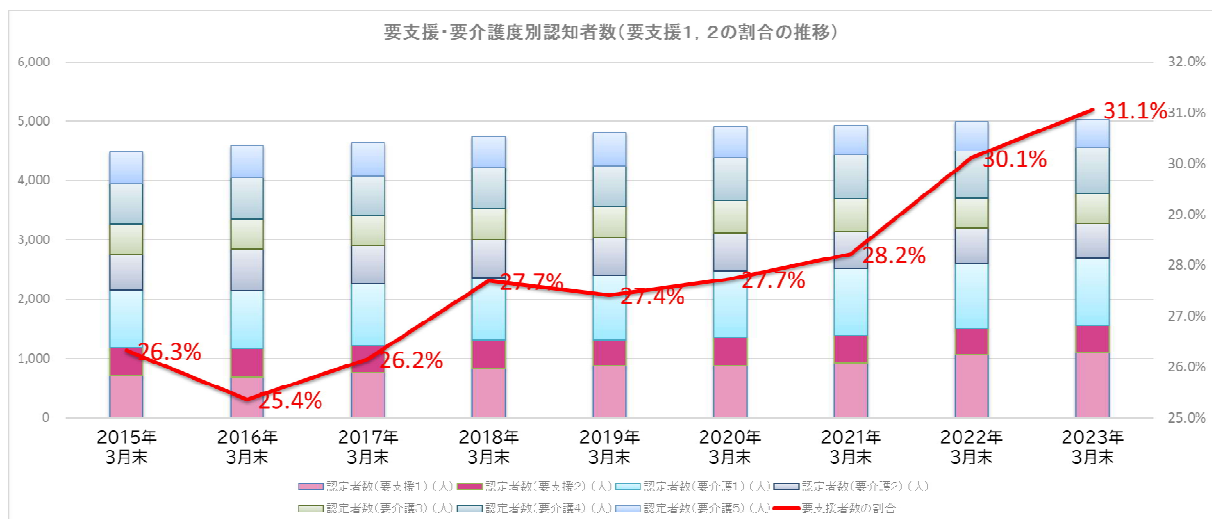


2 運動からだ元気塾の評価



3 年別認定者数推計【介護保険計画第9期計画資料より】

(1) 要支援・要介護度別認定者数推移 (2015年～2023年)

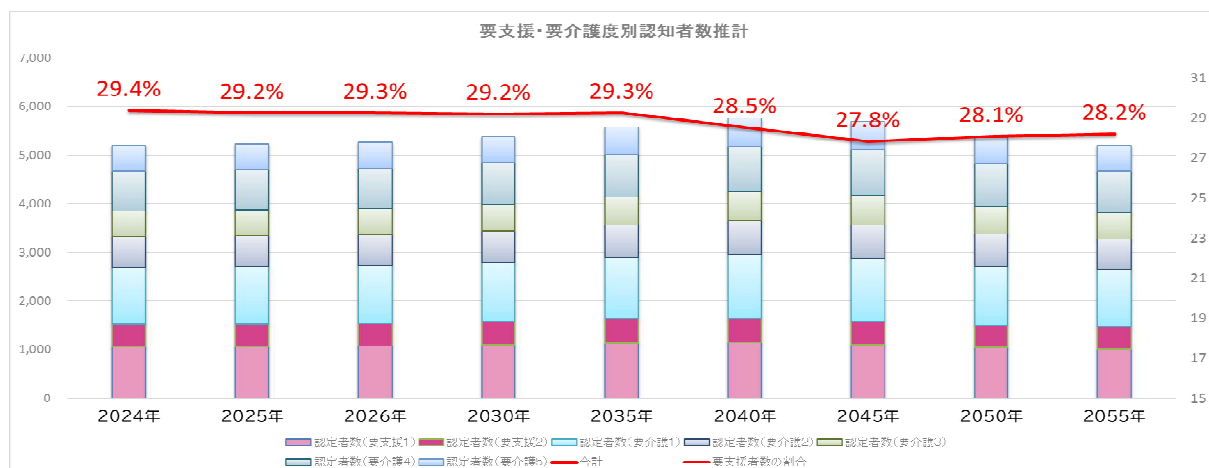


要支援・要介護度別認知者数推移

認定者	2015年 3月末	2016年 3月末	2017年 3月末	2018年 3月末	2019年 3月末	2020年 3月末	2021年 3月末	2022年 3月末	2023年 3月末
認定者数(要支援1) (人)	706	689	763	832	875	876	929	1,066	1,102
認定者数(要支援2) (人)	474	477	449	481	441	485	461	439	457
認定者数(要介護1) (人)	976	977	1,047	1,047	1,089	1,112	1,132	1,101	1,133
認定者数(要介護2) (人)	606	699	646	642	633	642	626	595	579
認定者数(要介護3) (人)	506	502	502	522	532	542	542	502	509
認定者数(要介護4) (人)	689	704	660	692	680	726	748	799	783
認定者数(要介護5) (人)	526	549	567	525	550	524	488	495	456
合計 (人)	4,483	4,597	4,634	4,741	4,800	4,907	4,926	4,997	5,019
要支援者数の割合	26.3%	25.4%	26.2%	27.7%	27.4%	27.7%	28.2%	30.1%	31.1%

(出典)平成26年度から令和2年度:厚生労働省「介護保険事業状況報告(年報)」,令和3年度から令和4年度:「介護保険事業状況報告(3月月報)」

(2) 要支援・要介護度別認定者数推計（2024年～2055年）



介護度別	2024年	2025年	2026年	2030年	2035年	2040年	2045年	2050年	2055年
認定者数(要支援1) (人)	1,063	1,066	1,073	1,097	1,137	1,149	1,103	1,051	1,021
認定者数(要支援2) (人)	462	464	467	476	495	494	480	456	444
認定者数(要介護1) (人)	1,171	1,180	1,188	1,216	1,266	1,312	1,290	1,217	1,180
認定者数(要介護2) (人)	624	633	635	651	670	700	696	657	635
認定者数(要介護3) (人)	532	536	540	555	572	598	605	564	544
認定者数(要介護4) (人)	819	828	834	853	883	932	941	882	850
認定者数(要介護5) (人)	519	524	526	537	553	572	572	538	520
合計 (人)	5,190	5,231	5,263	5,385	5,576	5,757	5,687	5,365	5,194
要支援者数の割合	29.4%	29.2%	29.3%	29.2%	29.3%	28.5%	27.8%	28.1%	28.2%

〔問合せ〕 健康福祉部高年介護課 TEL 0796-24-2401