

第3号様式（第6条第1項関係）

| 市長 | 副市長 | 部長 | 課長 | 主幹・副主幹 | 主査・主査補 | 班員 |
|---------|-----|----|----|--------|--------|----|
| | | | | | | |
| 付議・報告部課 | | | | | | |

令和2年10月1日

会議結果報告書（行政経営戦略会議）

1 日時及び場所

令和2年10月1日（木）午前9時30分～ 本庁舎2階災害対策室3

2 出席者

高齢者福祉課 篠田課長、栗原保健師

3 件名

コロナ禍におけるフレイル予防の取り組みについて

4 会議結果

- 案のとおり決定する。
- 一部修正の上、決定する。
- 継続して検討する。
- 案を否決する。
- 報告を了承する。

5 会議内容

- ・ 早急に取り組む必要があるのか。
→8月に高齢者2,000人を対象に実施した調査にて、運動や交流機会の減少が見られ、健康状態が悪化している人がいた。また、認知面でも物忘れを感じている人が2割近くいた。新型コロナウイルス感染症が拡大し始めた2月末頃から8月の調査時までの約6か月間で、健康状態に変化がみられていることから、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化することで、半年後、1年後にフレイル状態となる高齢者が増加する可能性があるため、早急にフレイル予防対策をとる必要がある。
- ・ アンケートではDVDを活用した取り組みに対するニーズは少ないが、なぜDVDを作成するのか。
→体操の動きや速さなどは映像のほうがわかりやすく、映像を見て取り組むことで飛沫感染リスクを抑えることができる。また、ニーズが少ない理由の1つとして、DVDを使用したことがなく活用のイメージがわからないことも考えられるため、今回の取り組みでDVDの活用の仕方を知ってもらうことで、今後、自宅等での介護予防の取り組み方法を増やすきっかけづくりとなることからDVDの作成とした。
- ・ 取り組みの状況や成果をどのように把握するのか。
→取り組み状況について、保健師等が会場に出向くなどして確認する。
- ・ 作成するガイドラインの中で、取り組みの内容や感染予防対策について市民にわかりやすく説明してほしい。

備考 会議内容を簡潔に記載すること。

令和 2 年 10 月 1 日

付議書(行政経営戦略会議)

部課名

高齢者福祉課

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|---|------------------|--------|------|-----------------|--------|----|--|
| 件名 | コロナ禍におけるフレイル予防の取り組みについて | | | | | | | | |
| 現状・課題 | <p>令和2年2月末からの新型コロナウイルス感染症の拡大により、高齢者が外出を自粛したり、地域で開催されていたサロンやしろい楽トレ体操等の住民主体の活動が休止する状態が継続している。</p> <p>令和2年8月に高齢者2,000人を対象に実施した「新型コロナウイルス感染症の影響下における生活・健康の変化に関する調査」の結果から、感染拡大前と調査時を比較し、運動頻度や人との交流に減少がみられ、健康状態が悪化している人がいることが明らかとなった。約6か月間でそのような変化が確認されているため、今後も、外出を自粛したり、人との交流を避ける状態が続くことで、運動機能や認知機能が低下し、フレイル状態となる高齢者が増えることが危惧される。また、2割近くの人が物忘れを感じており、コロナ禍であっても認知症予防の取り組みを継続する必要性が示唆された。</p> <p>また、住民主体で活動している地域の団体は、新型コロナウイルスの感染を危惧し、現在も活動を休止しているところが多く、身近な場所で交流や運動などをする機会が減少している。</p> <p>これらのことから、半年後、1年後にはフレイル状態、ひいては要介護状態となる高齢者が増加する可能性があるため、現段階で早急にフレイル予防の事業に取り組む必要がある。</p> | | | | | | | | |
| 付議事案 | 目的 | コロナ禍においても高齢者が身近な場所で安心感を持ってフレイル予防に取り組める環境を早期に整える。 | | | | | | | |
| | 対応方針 | 新しい生活様式に沿ったフレイル予防の取り組みとして、個人や少人数のグループに対し、8月に配布したパンフレットの他、新たに作成する体操や認知症予防の取り組みをまとめたDVD等を活用したフレイル予防の周知啓発を行い、住民主体で継続できるよう機材の貸出を行う。また、関連団体と連携し、取り組みの必要性を広く周知する。 | | | | | | | |
| 論点(決定を要する事項) | <ul style="list-style-type: none"> ・事業実施の可否について ・10月9日に追加提案する補正予算に当該経費を計上することの可否について | | | | | | | | |
| 部内会議や関係課等との調整結果(主な意見・懸案事項) | | | | | | | | | |
| スケジュール | 10月5日 議員全員協議会にて説明 | | | | | | | | |
| | 10月9日 補正予算上程 | | | | | | | | |
| | 10月中旬 DVD作成契約締結 | | | | | | | | |
| | 11月～ 事業の周知 | | | | | | | | |
| | 12月下旬～地域での事業開始 | | | | | | | | |
| | | 項目 | 有無 | 方法(時期) | 項目 | 有無 | 方法(時期) | | |
| | 条例規則 | 無 | | 報道発表 | 有 | プレスリリース(R2.12頃) | | | |
| | 議会説明 | 有 | 議員全員協議会(R2.10.5) | 広報・HP等 | 有 | 広報、HP | | | |
| | 市民参加 | 無 | | | | | | | |
| | 付議書公表 | <input checked="" type="checkbox"/> 公開 <input type="checkbox"/> 非公開 <input type="checkbox"/> 部分非 <input type="checkbox"/> 時限非 () まで | | | | | | | |
| 参考情報 | 関係法令等 | | | | | | | | |
| | 関係課 | | | | | | | | |
| | 事業費 | 1,943 千円 (特定財源 国:地方創生臨時交付金 1,943千円) | | | | | | | |
| | カテゴリー | 年代 | 高齢者 | 場所 | 市内全域 | 目的 | 健康・福祉 | 手段 | |

コロナ禍におけるフレイル予防の取り組みについて

I 「新型コロナウイルス感染症の影響下における生活・健康の変化に関する調査」結果

(1) 調査概要

| | |
|------|--|
| 目的 | 新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う生活習慣や心身の変化を把握し、今後必要となる施策を検討する |
| 期間 | 令和2年8月11日～9月15日 |
| 調査対象 | 65歳以上の市民 2,000人 |
| 調査項目 | 健康状態・運動・食事・人との交流・認知面・高齢者向けの事業やサービス・同封したフレイル予防の資料について |
| 回収率 | 45.0% (回収数 900通) |

(2) 調査結果

| | |
|------|--|
| 健康状態 | 原因は明確でないが、5%程度の人に体調の悪化があった。 |
| 運動 | 感染拡大前とアンケート時で、運動をしている人が7%程度減少、「ほとんどしていない」人が5%程度増加していた。 |
| 交流 | 対面、電話、メールでの交流は減少していた。 |
| 認知面 | 物忘れを感じている人は2割近くに及んでいる。 |

II 調査結果から見えた課題

調査結果から、新型コロナウイルス感染症の拡大が始まってから調査時までの約6か月間に、運動頻度や人との交流の減少が見られ、健康状態が悪化している人がいることが明らかとなった。今後も外出を自粛したり、人との交流を避ける状態が続くことで、運動機能や認知機能が低下し、フレイル状態となる高齢者が増加する可能性がある。

また、2割近くの人が物忘れを感じており、コロナ禍であっても認知症予防の取り組みを継続する必要性が示唆された。

III 住民主体の既存団体の活動状況

住民主体で活動している地域の団体は、新型コロナウイルスの感染を危惧し、現在も活動を休止しているところが多く、身近な場所で交流や運動などをする機会が減少している。

表1 住民主体の団体の活動状況 (令和2年10月現在)

| | 把握団体数 | 活動団体数 |
|----------|-------|-------|
| サロン | 53 団体 | 4 団体 |
| しろい楽トレ体操 | 33 団体 | 3 団体 |
| 高齢者クラブ | 21 団体 | 5 団体 |

Ⅲ 取り組み内容

方針

コロナ禍においても高齢者が身近な場所で安心感を持ってフレイル予防に取り組める環境づくりを早期に進める。

実施にあたっては、活動休止をしている団体へ再開の支援をするとともに、新たに取り組む人々の掘り起こしを行い、段階的に取り組みを広げていく。

また、集団実施に抵抗感がある人にも配慮し、個人単位で取り組むことができる環境づくりも視野に、ニーズに応じた選択が出来る重層的なメニューづくりを進める。

取り組み内容

新しい生活様式に沿ったフレイル予防の取り組みとして、個人や小人数のグループに対し、8月に配布したパンフレットの他、新たに作成する体操や認知症予防の取り組みをまとめたDVD等を活用したフレイル予防の周知啓発を行い、住民主体で継続できるよう機材の貸出を行う。また、関連団体と連携し、取り組みの必要性を広く周知する。

①安心してフレイル予防に取り組むための支援

- ・感染予防対策と活動を継続するためのガイドラインの作成・配布
- ・飛沫・接触感染のリスクの低いプログラムの実施

②少人数グループへの支援

- ・既存団体(サロン、しろい楽トレ体操、高齢者クラブ)への取り組みの周知
- ・新規団体への自治会、地区社会福祉協議会と連携した取り組みの周知
- ・パンフレットやDVDを活用したフレイル予防の方法についての説明
- ・DVDの配布・貸出、プロジェクターの貸出
- ・実施状況を確認し、更なる継続に向けた支援の実施

③個人への支援

- ・You tube や LINE 等を活用した動画配信
- ・動画等を活用したフレイル予防の方法についての説明

Ⅳ 予算

03 款 01 項 03 目 06 新型コロナウイルス感染症対策に係る市民等支援に要する経費
1,943 千円

【内訳】

| | |
|---------------------|--------|
| DVD 作成委託費 | 937 千円 |
| DVD 購入費 | 163 千円 |
| 備品購入費 (マイク・プロジェクター) | 827 千円 |
| 通知郵送費 | 16 千円 |

新型コロナウイルス感染症の影響下における生活・健康の変化に関する調査 結果報告書

令和2年9月 白井市高齢者福祉課

1 目的

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う生活習慣や心身の変化を把握し、今後必要となる施策を検討することを目的とする。

2 調査期間

令和2年8月11日～9月15日

3 調査方法

郵送による配布・回収

4 調査の実施概要

| 調査項目 | 調査対象 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・健康状態について ・運動について ・食事について ・人との交流について ・認知面について ・高齢者向けの事業・サービスについて ・同封した資料について | 65歳以上の市民 ・施設入所者除く ・介護認定で要介護1以上除く 2,000人 (無作為抽出) ※要支援の者16人含 |

5 回収状況

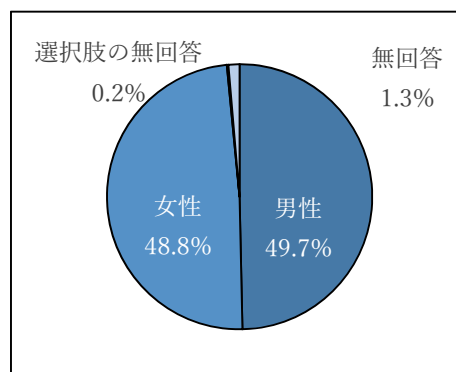
(1)回収数・率

アンケート回収数 900通

アンケート回収率 45.0%

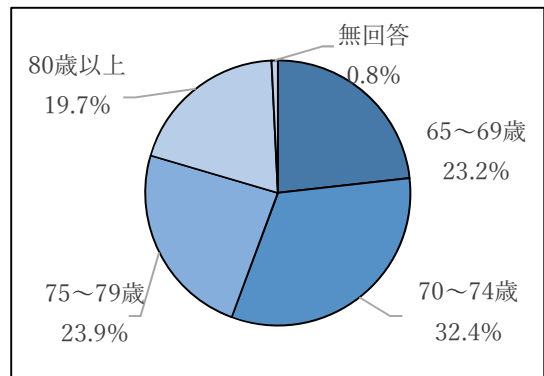
(2)性別

| | |
|---------|------|
| 男性 | 447人 |
| 女性 | 439人 |
| 選択肢の無回答 | 2人 |
| 無回答 | 12人 |
| 総数 | 900人 |



(3) 年齢層

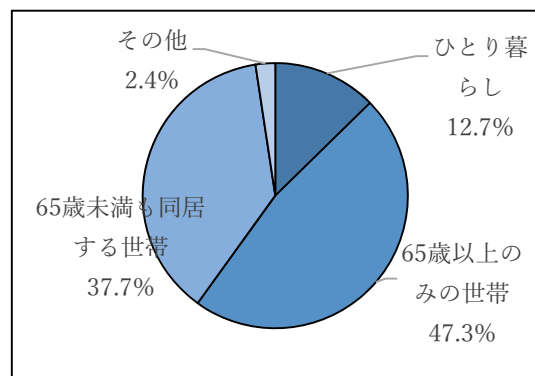
| | |
|---------|-------|
| 65～69 歳 | 209 人 |
| 70～74 歳 | 292 人 |
| 75～79 歳 | 215 人 |
| 80 歳以上 | 177 人 |
| 無回答 | 7 人 |
| 総数 | 900 人 |



●80 歳以上の回答率が他年齢層より低くなっています。

(4) 世帯構成

| | |
|---------------|-------|
| ひとり暮らし | 112 人 |
| 65 歳以上のみの世帯 | 418 人 |
| 65 歳未満も同居する世帯 | 333 人 |
| その他 | 21 人 |
| 無回答 | 16 人 |
| 総数 | 900 人 |



●65 歳以上のみ世帯が 50% 近く、一人暮らし世帯が 10% 程度となっています。

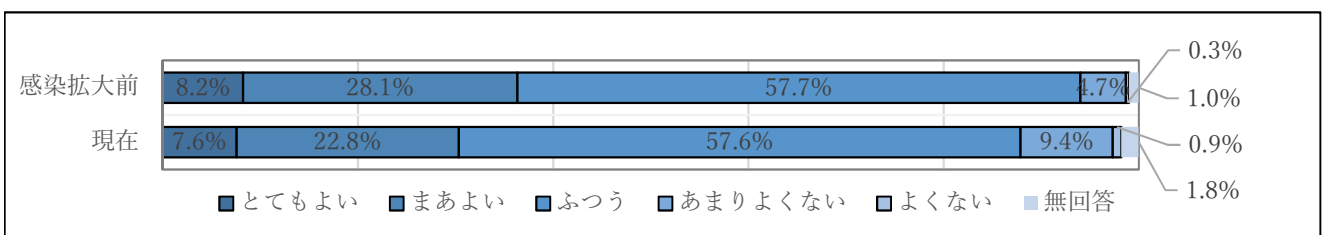
6 集計結果

(1) 健康状態について

①健康状態

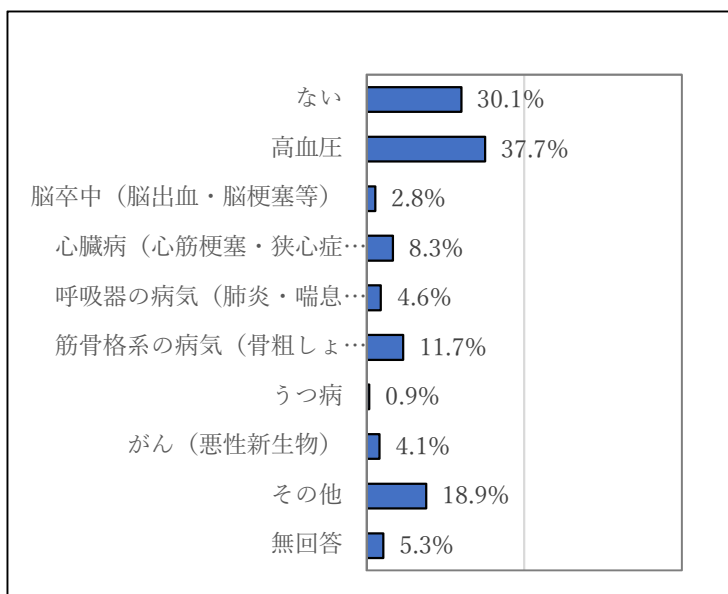
| 健康状態 | 感染拡大前 | 調査時 |
|---------|-------|-------|
| とてもよい | 74 人 | 68 人 |
| まあよい | 253 人 | 205 人 |
| ふつう | 519 人 | 518 人 |
| あまりよくない | 42 人 | 85 人 |
| よくない | 3 人 | 8 人 |
| 無回答 | 9 人 | 16 人 |
| 総数 | 900 | 900 人 |

●感染拡大前と調査時の変化をみると、健康状態が「とてもよい」「まあよい」と回答した人が 54 人減少し、「よくない」「あまりよくない」と回答した人が 48 人増加しており、原因は明確ではありませんが、5% 程度の人に体調の悪化がみられています。



② 既往歴

| 疾患名 | 人数 |
|-------------------------|-------|
| ない | 271 人 |
| 高血圧 | 339 人 |
| 脳卒中(脳出血・脳梗塞等) | 25 人 |
| 心臓病(心筋梗塞・狭心症等) | 75 人 |
| 呼吸器の病気(肺炎・喘息等) | 41 人 |
| 筋骨格系の病気 (骨粗しょう症、関節症) | 105 人 |
| うつ病 | 8 人 |
| がん(悪性新生物) | 37 人 |
| その他 | 170 人 |
| 無回答 | 48 人 |

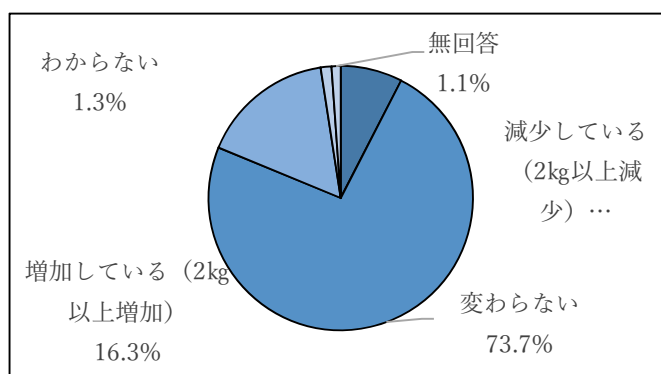


※複数回答可

●高血圧の既往がある人が多く、一人でいくつかの既往歴がある人もいました。

③ 体重の変化

| 体重変化 | 人数 |
|----------------------|-------|
| 減少している (2 kg以上減少) | 68 人 |
| 変わらない | 663 人 |
| 増加している (2 kg以上増加) | 147 人 |
| わからない | 12 人 |
| 無回答 | 10 人 |
| 総計 | 900 人 |



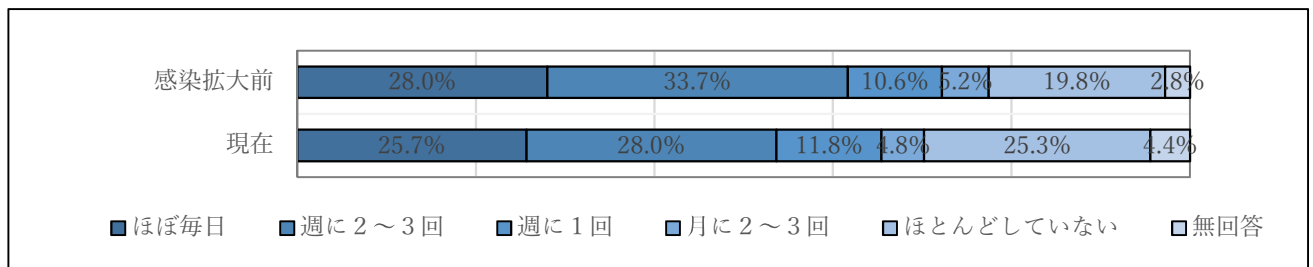
●感染拡大前と調査時を比較して、体重が減少している人よりも、増加している人の方が多くなります。運動頻度の減少傾向が見られており、感染拡大による外出自粛が体重増加に影響した可能性があります。

(2)運動について

①運動頻度

| 運動頻度 | 感染拡大前 | 調査時 |
|-----------|-------|-------|
| ほぼ毎日 | 252 人 | 231 人 |
| 週に2～3回 | 303 人 | 252 人 |
| 週に1回 | 95 人 | 106 人 |
| 月に2～3回 | 47 人 | 43 人 |
| ほとんどしていない | 178 人 | 228 人 |
| 無回答 | 25 人 | 40 人 |
| 総計 | 900 人 | 900 人 |

●感染拡大前と調査時を比較して、運動をしている人が7%程度減少しており、「ほとんどしていない」人が5%程度増加しています。

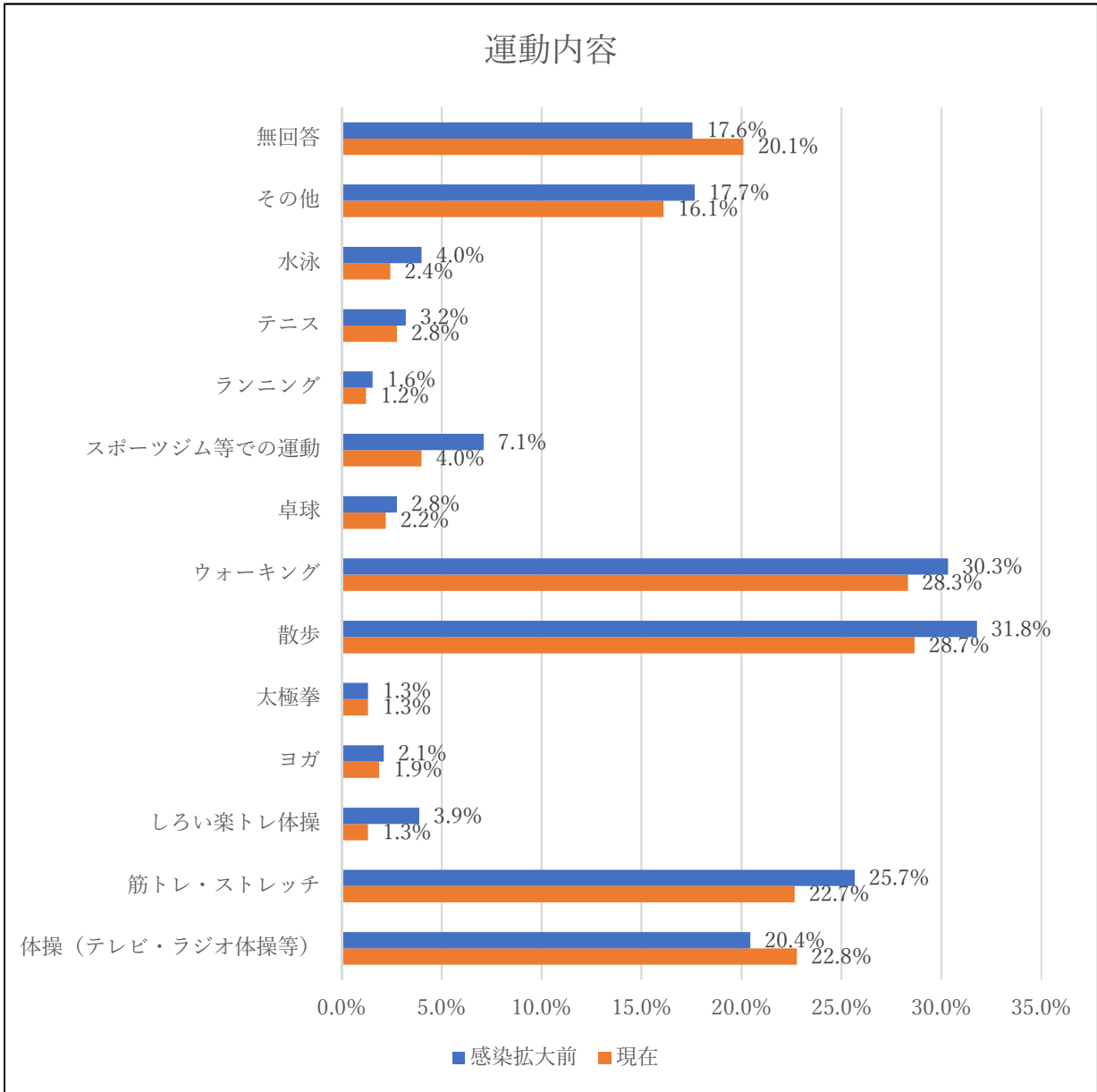


②運動内容

| 運動内容 | 感染拡大前 | 調査時 |
|----------------|-------|-------|
| 体操(テレビ・ラジオ体操等) | 184 人 | 205 人 |
| 筋トレ・ストレッチ | 231 人 | 204 人 |
| しろい楽トレ体操 | 35 人 | 12 人 |
| ヨガ | 19 人 | 17 人 |
| 太極拳 | 12 人 | 12 人 |
| 散歩 | 286 人 | 258 人 |
| ウォーキング | 273 人 | 255 人 |
| 卓球 | 25 人 | 20 人 |
| スポーツジム等での運動 | 64 人 | 36 人 |
| ランニング | 14 人 | 11 人 |
| テニス | 29 人 | 25 人 |
| 水泳 | 36 人 | 22 人 |
| その他 | 159 人 | 145 人 |
| 無回答 | 158 人 | 181 人 |

●運動の内容は、感染拡大前から体操、ストレッチ、散歩、ウォーキングなど1人でもできるものの実施割合が多い状況です。そのため、感染症の影響下である調査時において、運動内容の変化が見られなかった可能性があります。

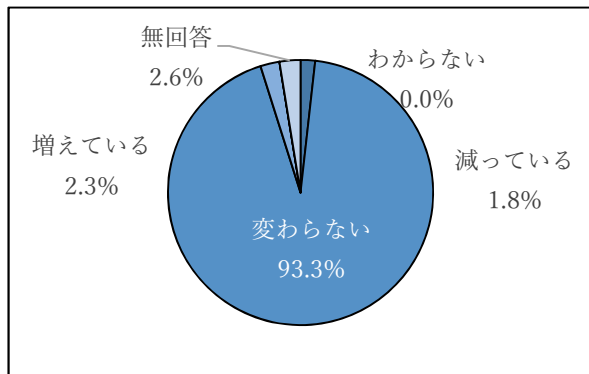
※複数回答可



(3) 食事について

① 食事回数の変化

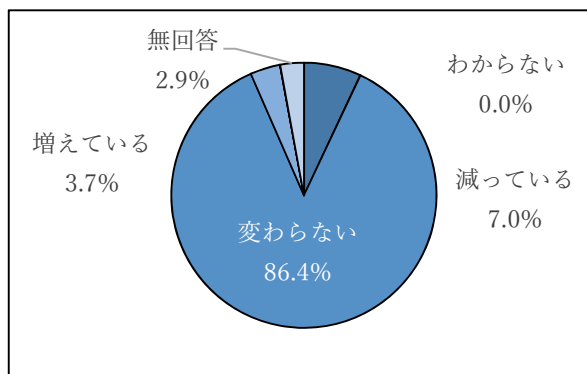
| 食事回数 | 人数 |
|-------|------|
| 減っている | 16人 |
| 変わらない | 840人 |
| 増えている | 21人 |
| わからない | 0人 |
| 無回答 | 23人 |
| 総計 | 900人 |



● 食事回数は、感染症拡大前と調査時を比較し、減っている人より増えている人の方が多く、体重が増加した人が減少した人より多くなった要因の1つとなっている可能性がある。

② 1回の食事量

| 食事量 | 人数 |
|-------|------|
| 減っている | 63人 |
| 変わらない | 778人 |
| 増えている | 33人 |
| わからない | 0人 |
| 無回答 | 26人 |
| 総計 | 900人 |

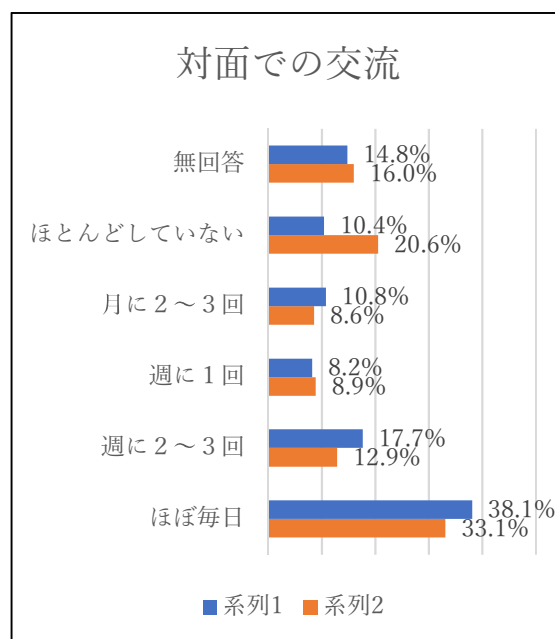


● 食事量は、感染症拡大前と調査時を比較し、増えた人より、減った人の方が多く、運動頻度の減少が影響している可能性があります。

(4) 人との交流について

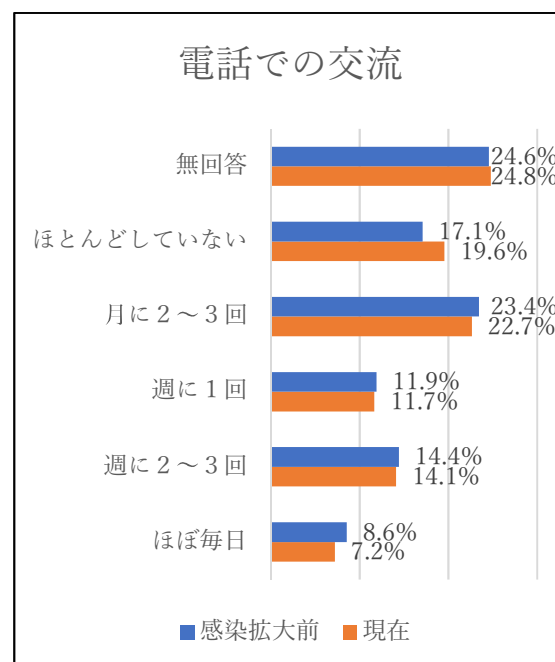
| 対面での交流 | 感染拡大前 | 調査時 |
|-----------|-------|------|
| ほぼ毎日 | 343人 | 298人 |
| 週に2～3回 | 159人 | 116人 |
| 週に1回 | 74人 | 80人 |
| 月に2～3回 | 97人 | 77人 |
| ほとんどしていない | 94人 | 185人 |
| 無回答 | 133人 | 144人 |

● 対面での交流は、感染拡大前と調査時を比較し、「ほとんどしていない」人が10%程度増加しており、感染症の拡大を避けるため、対面での交流を避けていたことが影響していると考えられます。



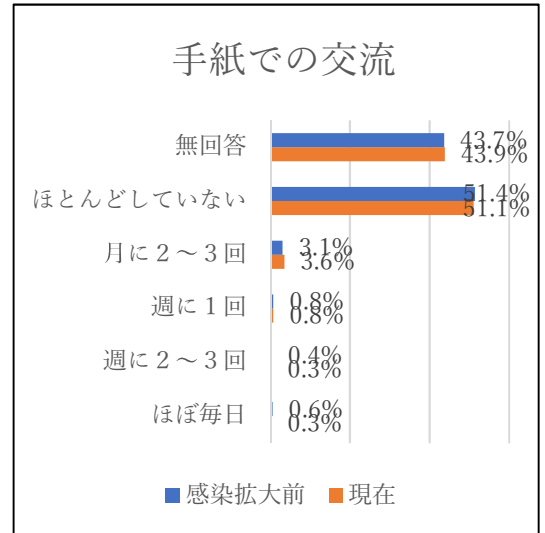
| 電話での交流 | 感染拡大前 | 調査時 |
|-----------|-------|------|
| ほぼ毎日 | 77人 | 65人 |
| 週に2～3回 | 130人 | 127人 |
| 週に1回 | 107人 | 105人 |
| 月に2～3回 | 211人 | 204人 |
| ほとんどしていない | 154人 | 176人 |
| 無回答 | 221人 | 223人 |

● 電話での交流は、感染拡大前と調査時を比較し、「ほとんどしていない」人が2.5%程度増加しています。対面での交流を避けることで、事務的な連絡等をとる機会が減るなどの影響もあったものと推察されます。



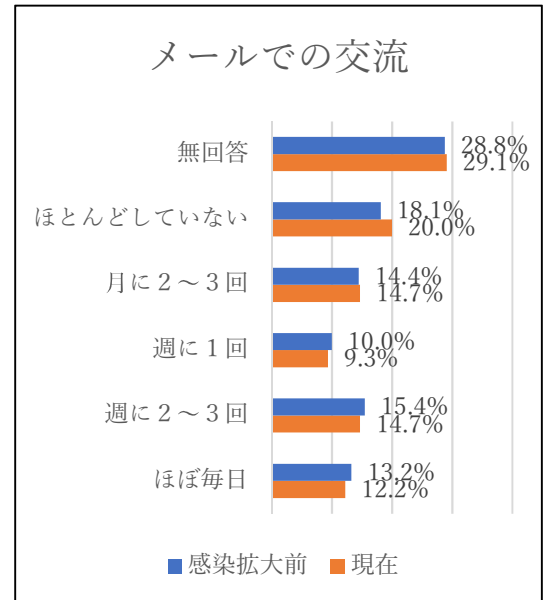
| 手紙での交流 | 感染拡大前 | 調査時 |
|-----------|-------|------|
| ほぼ毎日 | 5人 | 3人 |
| 週に2~3回 | 4人 | 3人 |
| 週に1回 | 7人 | 7人 |
| 月に2~3回 | 28人 | 32人 |
| ほとんどしていない | 463人 | 460人 |
| 無回答 | 393人 | 395人 |

●手紙での交流は、感染拡大前と調査時を比較して大きな変化はありませんでした。電話やメール等、他の交流手段があるため、変化が見られなかったと考えられます。



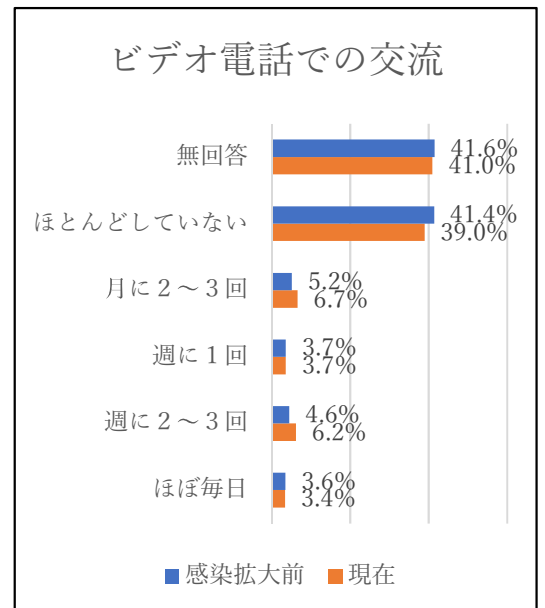
| メールでの交流 | 感染拡大前 | 調査時 |
|-----------|-------|------|
| ほぼ毎日 | 119人 | 110人 |
| 週に2~3回 | 139人 | 132人 |
| 週に1回 | 90人 | 84人 |
| 月に2~3回 | 130人 | 132人 |
| ほとんどしていない | 163人 | 180人 |
| 無回答 | 259人 | 262人 |

●メールでの交流は、感染拡大前と調査時を比較し、「ほとんどしていない」人が2%程度増加しています。対面での交流を避けることで、事務的な連絡等をとる機会が減るなどの影響もあったものと推察されます。



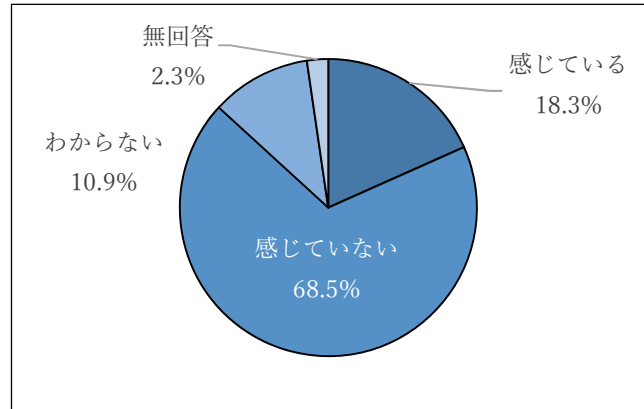
| ビデオ電話での交流 | 感染拡大前 | 調査時 |
|-----------|-------|------|
| ほぼ毎日 | 32人 | 31人 |
| 週に2~3回 | 41人 | 56人 |
| 週に1回 | 33人 | 33人 |
| 月に2~3回 | 47人 | 60人 |
| ほとんどしていない | 373人 | 351人 |
| 無回答 | 374人 | 369人 |

●ビデオ電話での交流は、感染拡大前と調査時を比較し、3%程度増加していました。自由記載にオンラインでの交流を求める記載があることから、感染症の影響が長期化することで、今後使用者が増加する可能性があります。



(5) 認知面の変化

| 物忘れ | 人数 |
|--------|-------|
| 感じている | 167 人 |
| 感じていない | 615 人 |
| わからない | 97 人 |
| 無回答 | 21 人 |
| 総計 | 900 人 |

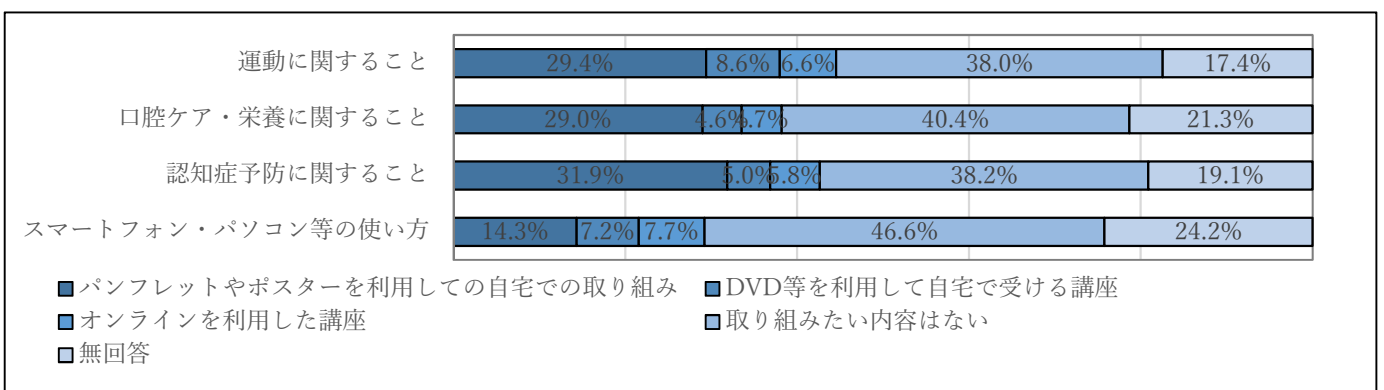


●感染拡大前と調査時を比較し、もの忘れが多くなったと感じている人が 20% 近くいきました。人との交流が減少していることが影響を及ぼしている可能性があります。

(6) 高齢者向けの事業・サービスについて

① 自宅等で実施してみたい取組み

| | 運動に関すること | 口腔ケア・栄養に関すること | 認知症予防に関すること | スマートフォン・パソコン等の使い方 |
|--------------------------|----------|---------------|-------------|-------------------|
| パンフレットやポスターを利用しての自宅での取組み | 265 人 | 261 人 | 287 人 | 129 人 |
| DVD 等を利用して自宅で受ける講座 | 77 人 | 41 人 | 45 人 | 65 人 |
| オンラインを利用した講座 | 59 人 | 42 人 | 52 人 | 69 人 |
| 取組みたい内容はない | 342 人 | 364 人 | 344 人 | 419 人 |
| 無回答 | 157 人 | 192 人 | 172 人 | 218 人 |

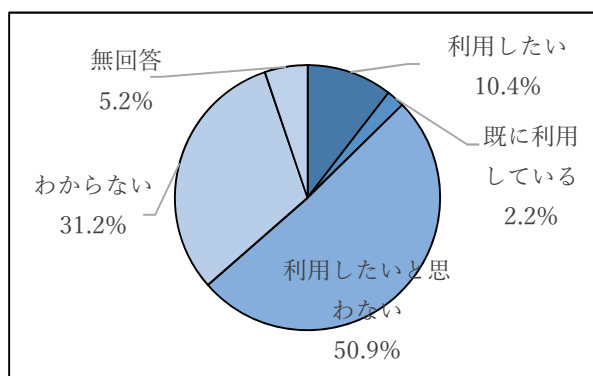


●取組みたいものはないと回答した人が 40% 近くいきました。自由記載に、市の事業・サービスがわからないとの記載があることから、今後、事業・サービスの周知方法等について工夫する必要があります。

●介護予防に取組みたい人の中では、ポスター等による取組みを希望する人が 30% 近くいます。自由記載には人との定期的な交流の場、3 蜜を避けた運動の場がほしいとの意見もあり、配布した資料等を活用した介護予防に取り組む場づくりの必要性が示唆されました。

②「見守り交流サービス」の利用希望

| 項目 | 人数 |
|------------|-------|
| 利用したい | 94 人 |
| 既に利用している | 20 人 |
| 利用したいと思わない | 458 人 |
| わからない | 281 人 |
| 無回答 | 47 人 |
| 総計 | 900 人 |



●「見守り交流サービス」については、80 歳以上の人や独居の人の利用希望が多く、自由記載においても訪問や見守りを求める意見があります。

③高齢者向けの事業・サービスとして望むもの

| 自由記載の内容 | 件数 |
|-----------------------------------|-------|
| 介護予防講座の実施や媒体の送付、人との交流や体操できる場の提供など | 29 件 |
| 見守りサービスの実施、買い物などの生活上の困りごとへの支援など | 24 件 |
| PCR 検査の対象拡大、コロナウイルス感染者の情報開示など | 20 件 |
| 自己の健康状態や介護予防の取り組みについての記載 | 20 件 |
| 公共施設の利用内容の拡大、道路の整備、その他の記載 | 13 件 |
| 総計 | 106 件 |

(7) 郵送した資料について

今後の生活で活用したいもの

| | すこやかな毎日を送るために | 在宅時の健康生活応援チェック表 |
|------------|---------------|-----------------|
| 活用したい | 535 人 | 451 人 |
| 活用したいと思わない | 146 人 | 153 人 |
| わからない | 164 人 | 189 人 |
| 無回答 | 55 人 | 107 人 |

●50%以上の方が、郵送したパンフレット及びチェック表を活用したいと回答しています。

