

**令和 7 年度
はつらつくくらす事業説明会
事業説明・意見交換会**

事業説明・意見交換会のねらい

01

「はつらつくらぶ事業」が何を目指しているのかを共有する。

02

事業者、地域包括支援センター、生活支援コーディネーターで意見交換することで、「はつらつくらぶ事業」への理解を深める。

03

令和8年度の「はつらつくらぶ事業」の運営に役立てる。

はつらつくらぶ事業とは

目的

運動器の機能向上、閉じこもりの防止、介護予防一般に関する知識の普及啓発を実施することで、心身の状態の悪化を予防し、もって健康でいきいきとした生活を支援する。

はつらつくらぶ

水中型

地域型

セレクト型

はつらつくらぶ事業とは

概要

- 65歳以上（介助なしで自力で参加が可能）のかたが対象。
- 定員20名／1クール（原則新規参加者）
- おおむね月2回×3か月コース（全6回）／1クール、2クール実施

目指す姿

介護予防の知識普及

セルフケアの実施

日常の活動量の増加

介護予防の重要性・取り組み方を知り、
日々の意識を変えていくためのきっかけ作り

はつらつくらぶ事業とは

【地域型】

- ・ **ストレッチや体操、介護予防に関する講話などの教室を開催。（運動）**
 - ▶ 会場 各地区で開催
（コミュニティセンター等）
 - ▶ 参加費 無料
 - ▶ 実施圏域 18箇所（全包括圏域）

近所の人とワイワイ楽しく！近くに運動を探している人におすすめ

R7新規

【セレクト型】

- ・ **強度の高い運動やe-スポーツ、料理教室、口腔ケア、認知症予防など高齢者の興味・関心の高い内容を開催。**
 - ▶ 会場 受託事業者の施設や、
コミュニティセンター等
 - ▶ 参加費 無料
 - ▶ 実施圏域 10箇所（東・西・南・北・中央×2箇所）

今までの介護予防の運動では物足りない！
運動以外の教室に参加したい！
という人におすすめ

次第

01

介護予防はなぜ必要？
～秋田市の現状も踏まえて～

02

秋田市の介護予防に関する取り組み

03

はつらつくらぶ事業の目指す姿

04

令和8年度実施スケジュール

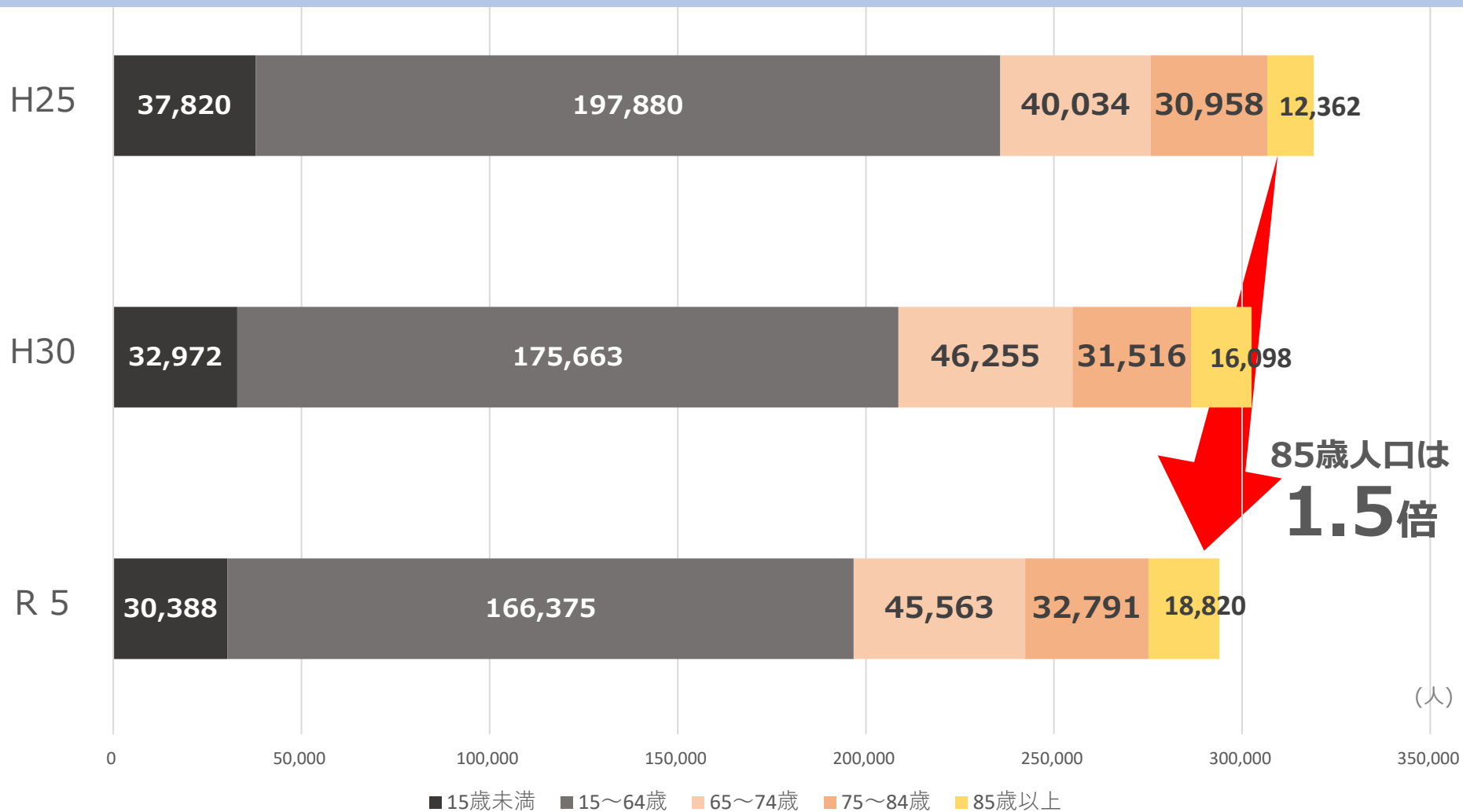
01

介護予防はなぜ必要？
～秋田市の現状も踏まえて～

■ 年齢別人口（秋田市）

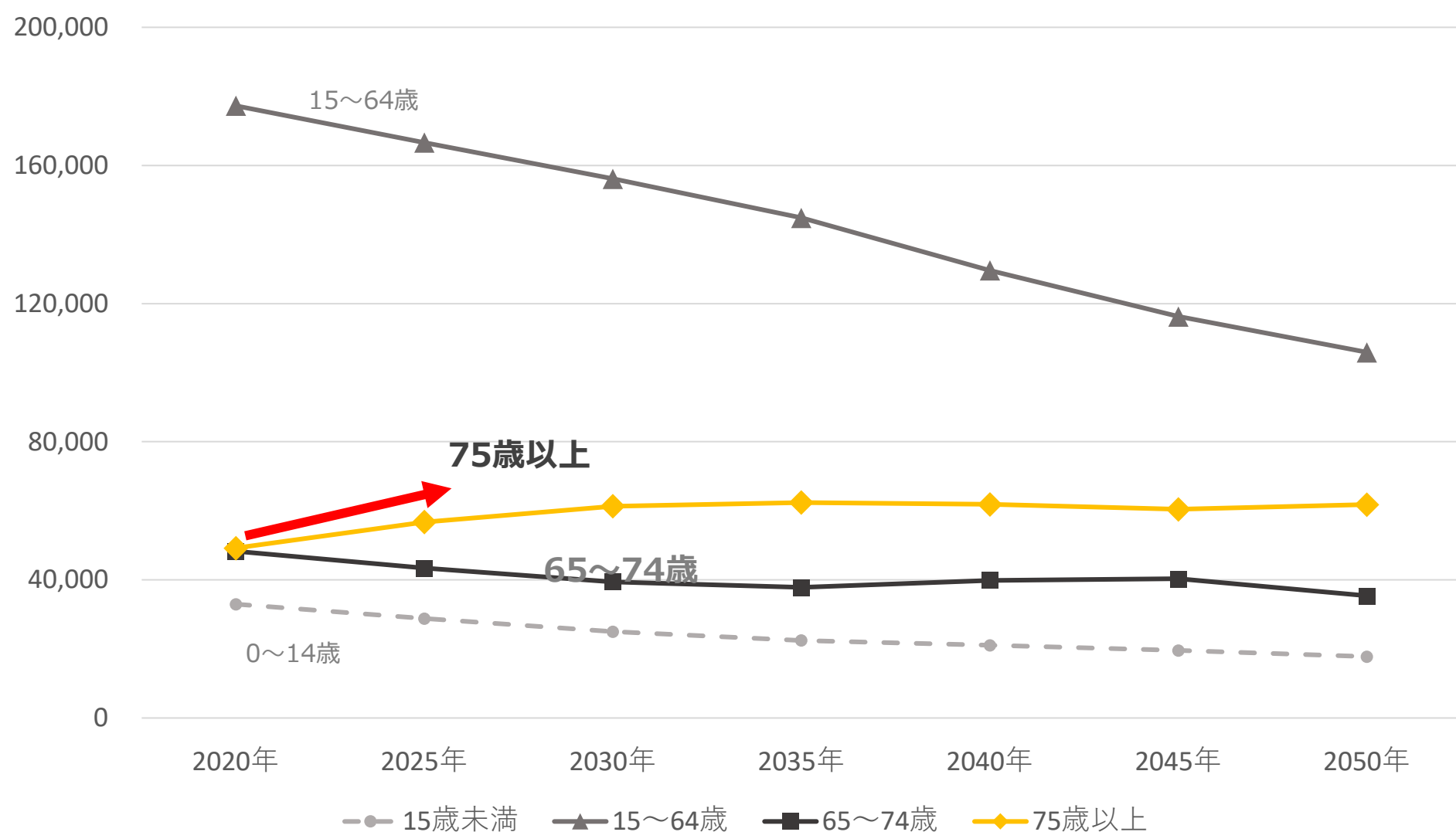
総人口は減少

一方、75歳以上は増加・85歳以上の増加は1.5倍



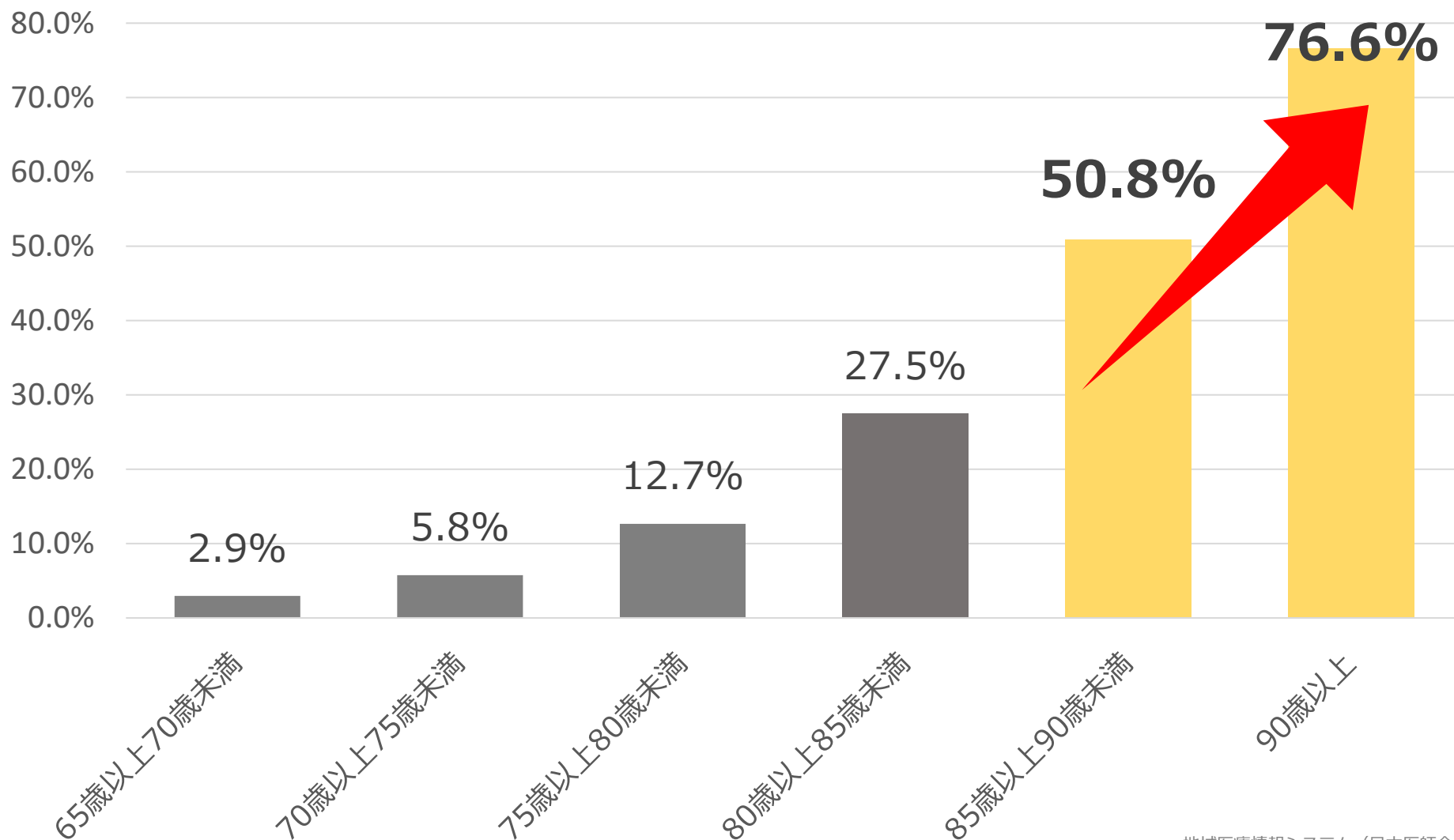
■ 将来推計人口（秋田市）

75歳以上の人口は増加後、横ばいと予測



■要介護（要支援）認定率（秋田市）

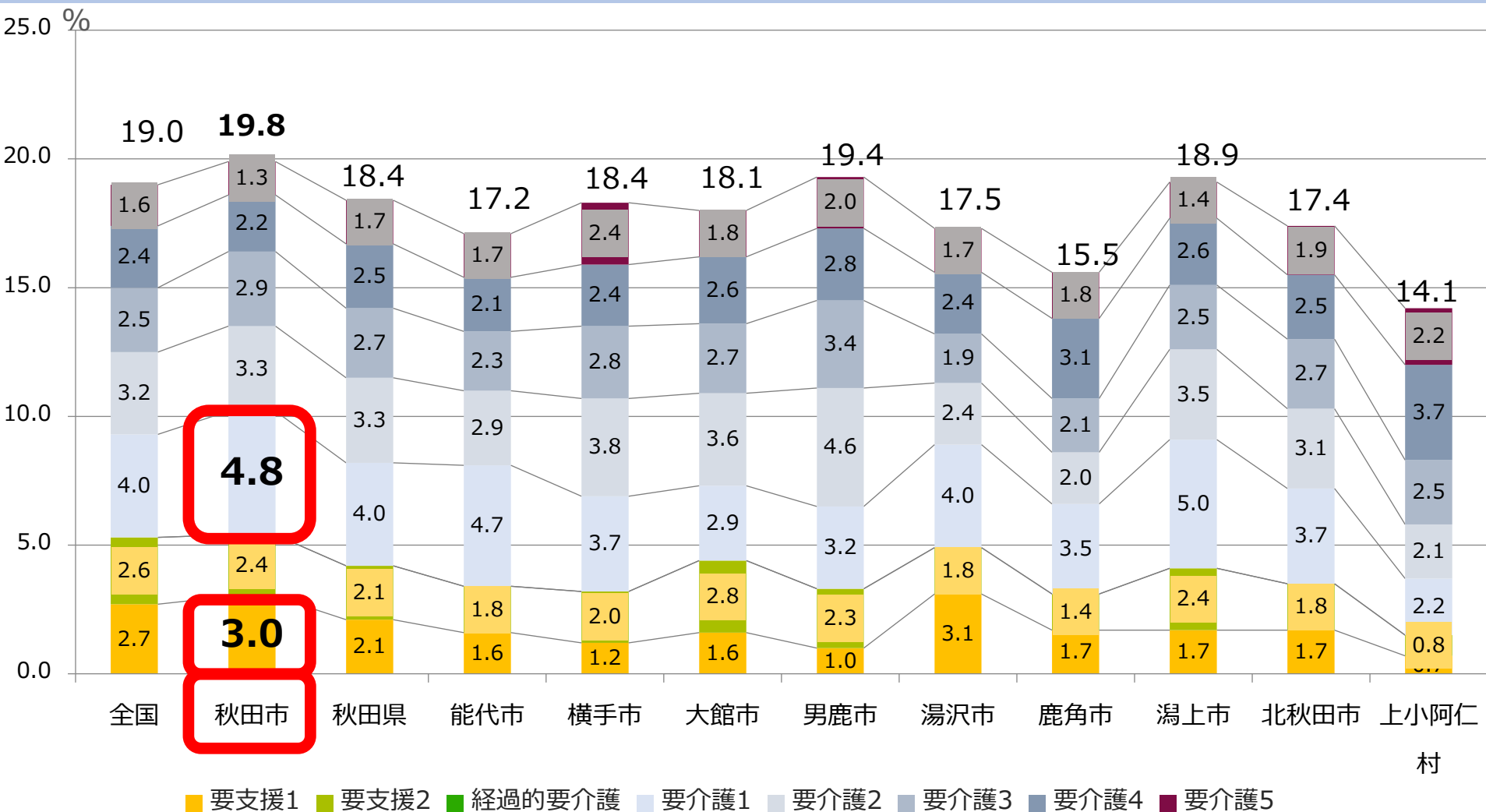
85歳以上になると要介護認定率が急上昇



■ 調整済み認定率（要介護度別）

県内の他市と比較すると

認定率、要支援1、介護1・3の割合が高い



(時点) 令和4年(2022年) (出典) 厚生労働省「介護保険事業状況報告」年報(令和4年度のみ「介護保険事業状況報告」月報) および総務省「住民基本台帳人口・世帯数」(地域包括ケア「見える化」システムにて算出)

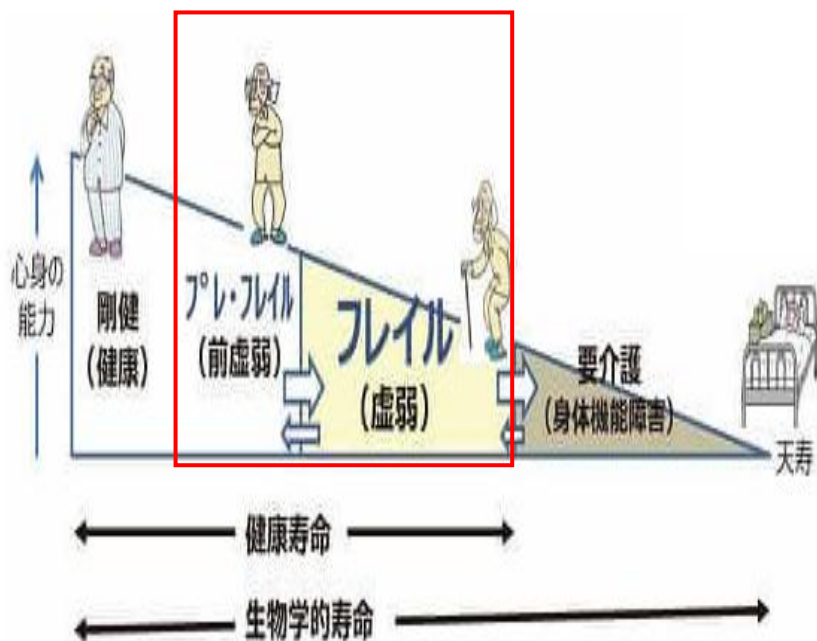
■ 要支援者のサービス利用 1 年後重度化率の比較

全国より高い重度化率

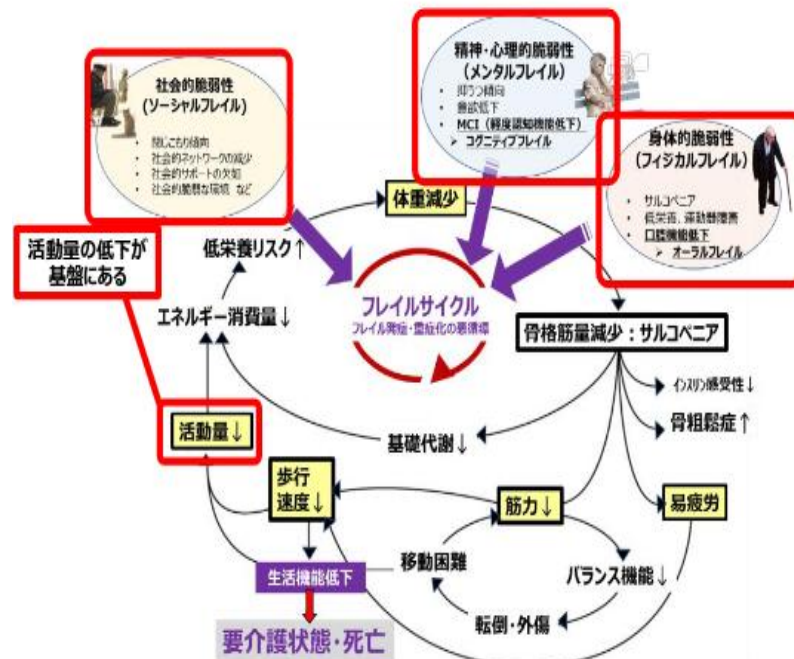
		令和 6 年 3 月				
		要支援 1	要支援 2	要介護 1～2	要介護 3～5	
秋 田 市	令和 5 年 3 月	要支援 1	65.6%	5.0%	11.7%	2.8%
	要支援 2	6.0%	64.1%	14.7%	5.0%	
全 国	令和 5 年 3 月	要支援 1	74.2%	13.1%	11.1%	1.6%
		要支援 2	5.2%	77.4%	14.6%	2.7%

要支援者は 1 年後、全国と比較すると維持率が低い
 要支援 1 : 要介護へ移行する割合が多い (14.5%が要介護へ)
 要支援 2 : 19.4%が要介護へ

介護予防とは



フレイル発症・重症化の悪循環 (フレイルサイクル)



2019年 Medical Science Digest「フレイル・サルコペニアの危険因子とその階層構造」 田中友規、飯島勝夫

フレイル：年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態

フレイルは戻せる
(可逆性)

フレイルの原因
= 活動量の低下

元気な高齢者を増やすためには、
介護予防の取り組みが必要不可欠

まとめ

【秋田市の現状】

- 後期高齢者の増加により、要介護認定者数は増加傾向で推移することが予測される
- 本来、要支援者等は元の生活に戻れる状態であるにも関わらず、**秋田市の要支援者は、全国と比較すると要介護へ移行する割合が高く、重度化率が高くなっているため、介護予防の取組が重要**となってくる。

【介護予防とは】

- 健康寿命を延ばすためには、フレイルを予防すること、フレイル状態を改善することが重要
- 介護予防を進めるためには、**「より多くの人に知ってもらうこと」、「日々の取り組みを続けること」**が要である。

02

秋田市の介護予防に 関する取り組み

長寿福祉課での介護予防のコンセプト

セルフケアを原則とした介護予防の実現
介護予防の知識を習得し、
地域で主体的な取組を続ける高齢者を増やす

※前期高齢者：動機づけ

※後期高齢者：社会参加、体力の維持を促す

I can try!

※何歳からでも介護予防に資する行動をとることが大切。
早い年齢から介護予防に取り組んでもらいたく、キャッチ
フレーズを設定。

考えていただきたいこと①

なぜ、セルフケアが必要なの？

日々の活動量を増やしてほしいから

実施日

次の開催まで約13.5日

実施日

約2時間

約2時間

この期間をどう過ごすかが大事

A

参加前と同じ生活を送る

B

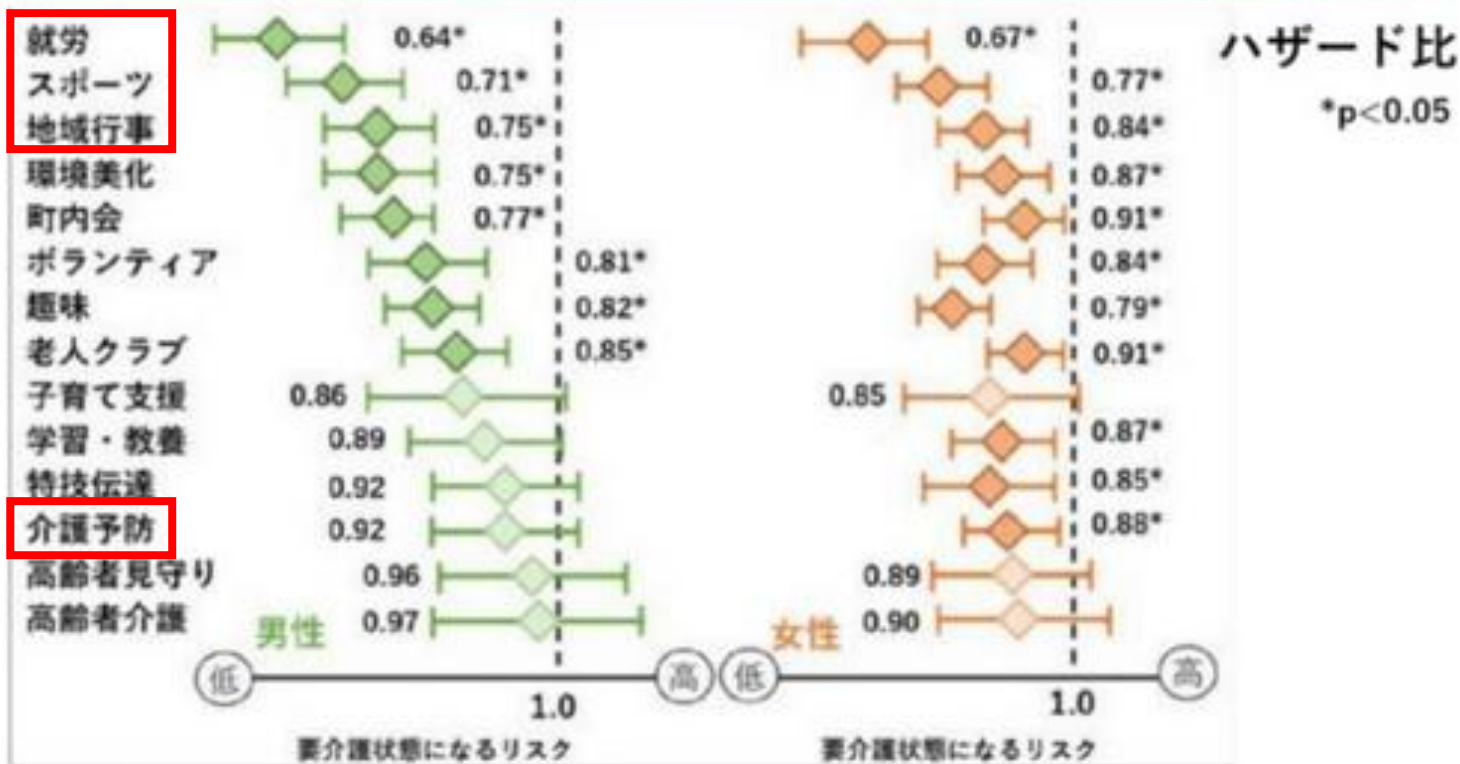
習ったことを毎日
コツコツ続ける

なぜ、セルフケアが必要な？（参考データ）

参加している組織の種類と要介護認定リスク

対象

JAGES2013回答者を約3年追跡：高齢者90,889名
 男性42,659名（平均年齢73.5±6.0歳），女性48,230名（平均年齢73.8±6.1歳）



各組織への不参加を基準(1.0)とし、要介護リスク(%)を数値化

馬場要, 井手一茂, 渡邊良太, 飯塚文明, 近藤克則. 高齢者の社会参加の種類・数と要介護認定発生の関連 - JAGES2013-2016 縦断研究. 合リハビリテーション 49(9): 897-904. 2021

考えていただきたいこと②

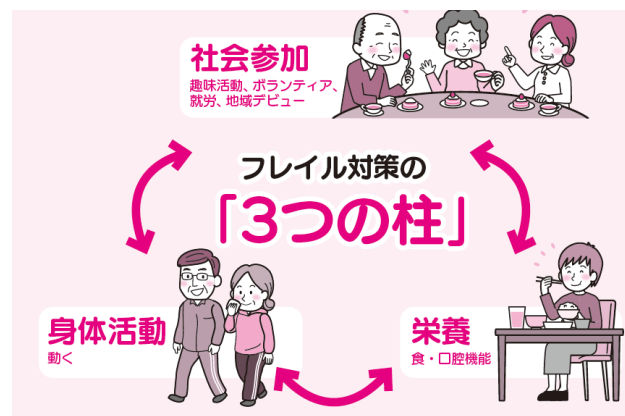
なぜ、原則新規参加者なの？

介護予防の知識をより多くの高齢者に伝えたいから

- ・いきいき手帳を共通テキストとして利用
=伝えたいメッセージは統一

Q. 教室で実施する分野についてのみ
解説したらよい？

A. フレイルは「運動」「栄養・口腔」「社会参加」が関わりあっている。手帳の内容は実施分野に関わらず、関連するものとして参加者に伝えてほしい。



考えていただきたいこと③

セルフケアの実施

日常の活動量の増加

事業者の特性による

共通して期待することは・・・

- ・ 毎日取り組むことで介護予防に資する効果を持つ取組の習得（セルフケア）を支援
- ・ 続けるための動機付け支援

高齢者が興味関心をもつ多様なプログラム・実施主体



参加したことがない人を引き出したい
(介護予防・社会参加の第一歩を踏み出してほしい)

03

まとめ
はつらつくらぶ
の目指す姿

「はつらつくらぶ事業」の目指す姿

介護予防の大切さを多くの高齢者に伝えること

- 「はつらつくらぶ事業」は介護予防普及啓発事業である。
- 運動器の機能向上、閉じこもりの防止に資する介護予防教室（はつらつくらぶ）の実施により、**介護予防一般に関する知識の普及啓発**を実現する。

【地域支援事業の事業内容】

地域支援事業

介護予防・日常生活支援総合事業

- 介護予防・生活支援サービス事業
 - ・ 訪問型サービス
 - ・ 通所型サービス 等
- **一般介護予防事業**
 - ・ 介護予防把握事業
 - ・ **介護予防普及啓発事業**
 - ・ 地域介護予防活動支援事業 等

包括的支援事業

- 地域包括支援センターの運営
- 在宅医療・介護連携推進事業
- 認知症総合支援事業
- 生活支援体制整備事業

「はつらつくらぶ事業」の期待する効果

介護予防の大切さや楽しさを高齢者に伝えることで
継続して「やりたい」を引き出す

きっかけ

自分のことを知る

- ・ 年齢に応じた取組を始める
- ・ 「知る」 → 「分かる」 → 「決める」 → 「動く」
- ・ やりたいことを目標に、自分らしい暮らしができる

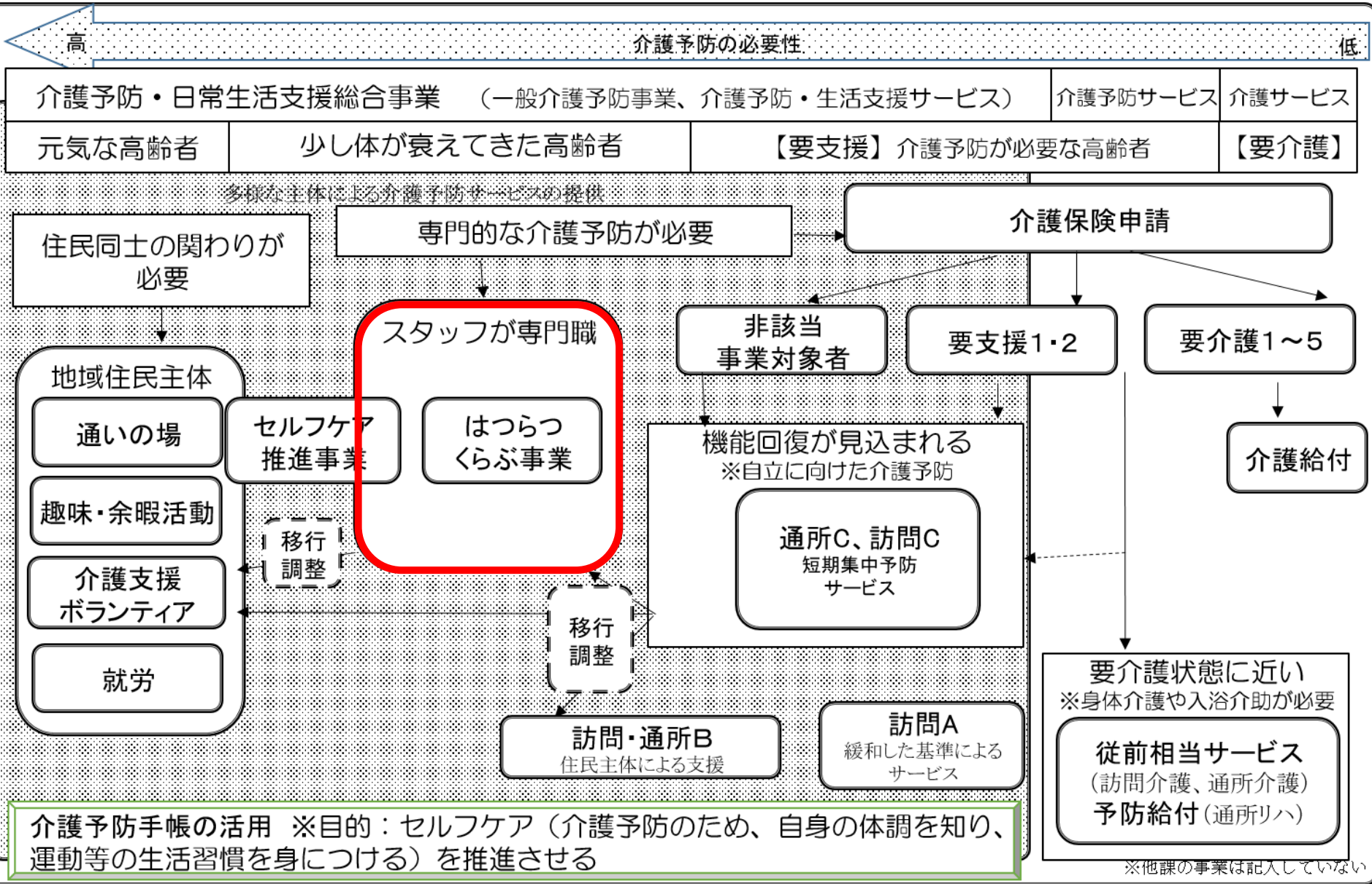
住民が集まる

習慣

- ・ 地域とのつながりができる
- ・ 顔が見える関係ができる

参加者が事業終了後も、**自分で介護予防を継続したり、住民主体で活動を持続することができないか**検討してもらおう

介護予防に関する事業関連図（長寿福祉課作成）



04

はつらつくらぶ事業
R8実施スケジュール

令和8年度はつらつくらぶ事業募集予定内容

地域型

セレクト型

概要
ストレッチや体操、介護予防に関する講話などの教室を開催。（運動）

強度の高い運動やe-スポーツ、料理教室、口腔ケア、認知症予防など高齢者の興味・関心の高い内容を開催。

実施期間・回数

おおむね月2回 3か月コース×2クール

選定方法
(予定)

公募型指名競争入札

プロポーザル方式

公募時期
(予定)

令和8年2月～

令和8年4月以降

事業開始
(予定)

4月～

7月～

※確定次第、別途連絡

(参考) 「運動」の区別について

地域型

セレクト型

想定される対象者	<ul style="list-style-type: none">・健康維持を目指す・無理なく体を動かしたい・運動不足を感じている	<ul style="list-style-type: none">・本格的に体を動かしたい・運動習慣がある人・体力に自信がある人
運動強度	<ul style="list-style-type: none">・2.0～4.0メッツ相当の運動を教室実施時間の半分以上	<ul style="list-style-type: none">・4.5メッツ以上の運動を60分以上（準備運動含む） または・実施に特殊な環境/器具を要する運動※マシン運動は含まない
例 (メッツ)	<ul style="list-style-type: none">・体操 (3.5)・ストレッチ (2.3)・ラジオ体操第1 (4.0)	<ul style="list-style-type: none">・ゆったりとしたジョギング (6.0)・筋トレ (スクワット) (5.0)・水中歩行 (4.5) など

※メッツ：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（P40）参照

市と専門職が一体となって 秋田市の高齢者を支援していきたい

※高齢者があきらめていたこと、やりたいことが実現できるような
秋田市を目指したい