

いつまでも行きたい所に行けるように

令和6年12月  
池田市 地域支援課

01

池田市について

02

現在の取組み

03

課題

04

一緒にチャレンジしたいこと

05

まとめ

Theme01

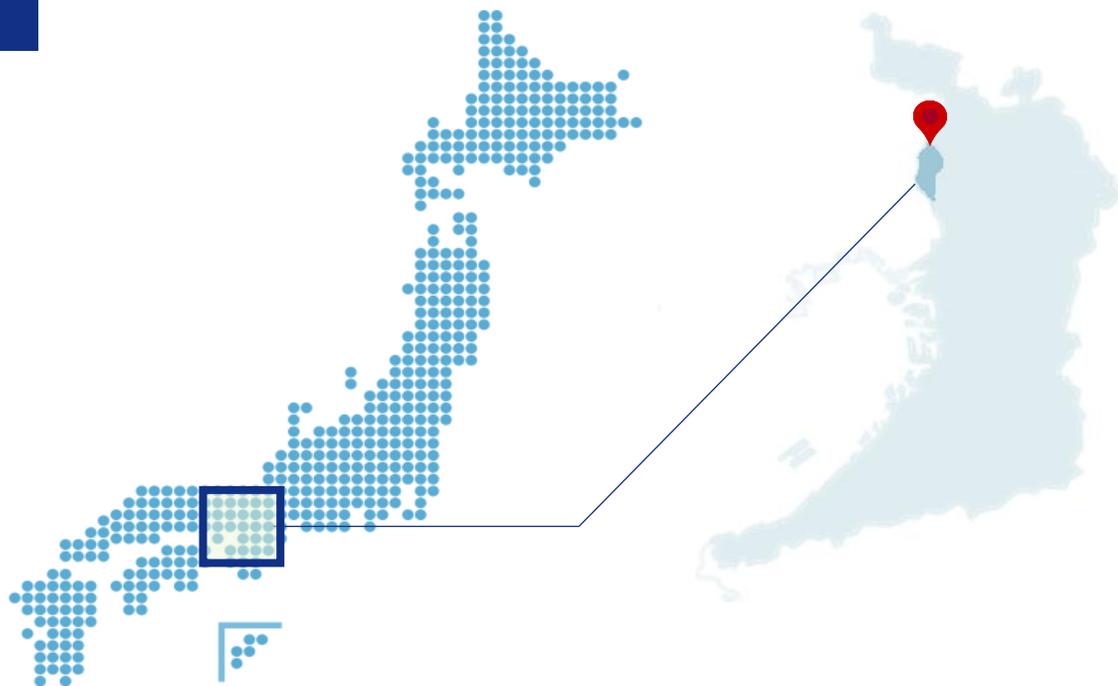
池田市について

# 池田市について：目指す姿・立地・アクセス

## 目指す姿

自ら健康づくりを続けていく **元気あふれるまち**

## 立地



## アクセス

大阪  
都心部  
から

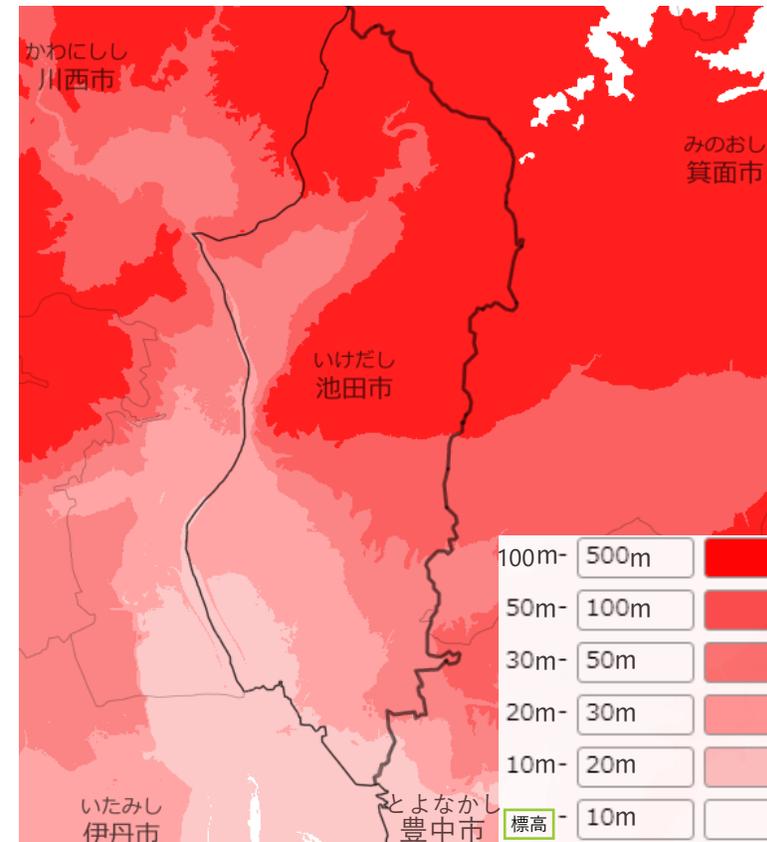


大阪梅田駅から池田駅まで約**25**分



大阪から池田まで約**30**分

**標高差**が激しい地域





カップヌードル  
ミュージアム大阪池田



ハートがいっぱい  
さつきやま どうぶつえん

五月山動物園

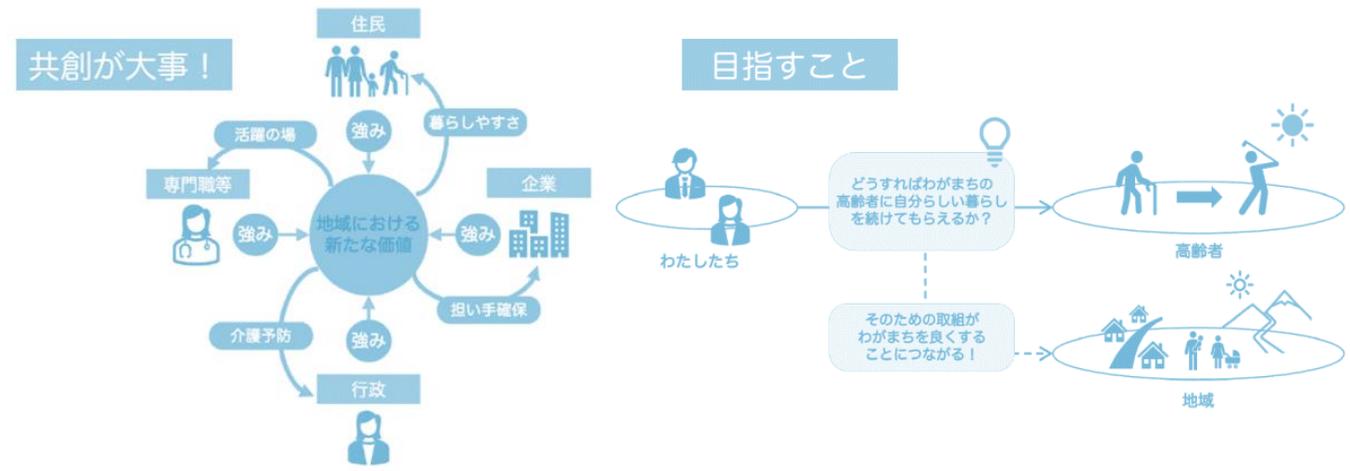


呉春



とよすのあられ

## 介護保険制度の一部である地域支援事業を行う理想



# 元気あふれるまち

自ら健康づくりを続けることができる

行きたい所に行けて、買いたい物が買える

## 市民が介護予防に取り組む自立した生活を営めるよう支援する

	2025年	2040年
総人口	102501人	98794人
老年人口(65歳以上)	28202人	32447人
高齢化率	27.5%	32.8%
自立 	22012人(78.0%)	24465人
要支援1・2 	2215人	2629人
要介護1・2	1941人 (14.7%)	2527人
要介護3-5 	2034人(7.2%)	2826人

Theme02

取組み

## C型サービス

**短期集中リハビリ教室**

承らつて転倒しそうなので、外出を減らしている。  
 調理や掃除が行いにくくなってきた。  
 入浴時の転倒が心配。  
 手術を受けて退院したけれど、体力・筋力が落ちて、以前できていたことができなくなった。

そんな方のために、**短期間のリハビリを目的とした教室プログラム**があります！！

リハビリの専門職が自宅へ訪問  
 リハビリ職と検討した3ヶ月の特別プログラムを教室で実施！  
 訪問でのアドバイスも行います！

最終訪問  
 目標達成の確認

3ヶ月の運動の教室と、リハビリ専門職（理学療法士・作業療法士）が日常生活等のアドバイスを自宅にて行う訪問を組み合わせたプログラムを実施します。ご自身の目標に合わせて積極的に取り組ましましょう！

具体的な課題のある人が、目標を達成できるようにリハビリ専門職が期間限定で介入するプログラム

## 自立支援型ケア会議



専門職と症例検討を行い助言をもらうことができる会議。地域課題の蓄積も行う。

## ふくまる元気アップ教室

池田市から65歳以上の方へのお知らせ TEL.072-754-6288

**ふくまる元気アップ教室** 1回90分

火曜日	保健福祉総合センター	10:00~
水曜日	石橋会館	14:00~
木曜日	駅前南会館	10:00~
金曜日	薬野会館	14:00~

**脳トレ**

どっちがいい？

**体操**

金曜日	保健福祉総合センター	10:30~
		13:15~
		14:45~

1回60分 **脳トレエクササイズ**

65歳以上の方がフレイル予防のために健康運動指導士等が行う全18回の教室に参加するプログラム

## 自主グループ

**ふくまる元気アップ教室**  
**自主グループ**

みんなで体操！

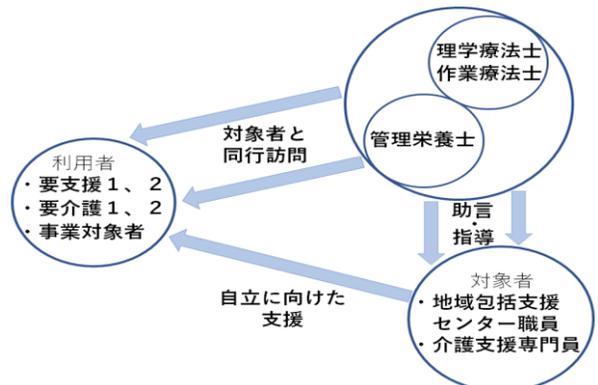
住まいの近くで介護予防のために週1回、自主的に市のオリジナル体操を行うグループ

## いつもyobouいけだ



趣味性の高い講座を実施し、健康無関心層の社会参加を通じて介護予防につなげるプログラム

## 地域リハビリテーション活動支援事業



リハビリ専門職や管理栄養士が利用者の担当介護支援専門員・地域包括支援センター職員に助言する

## 脳トレエクササイズ

池田市から65歳以上の方へのお知らせ TEL: 072-754-6288

ふくまる元気アップ教室 1回90分			
火曜日	保健福祉総合センター	10:00~	
水曜日	石橋会館	14:00~	
木曜日	駅前南会館	10:00~	
金曜日	桑野会館	14:00~	

どっちがいい?  
脳トレ  
体操

1回60分 脳トレエクササイズ

開催は池田市ホームページか広報4月号をご覧ください。

金曜日	保健福祉総合センター	10:30~	13:15~	14:45~
-----	------------	--------	--------	--------

65歳以上の方が認知症予防のために運動と認知課題を同時に行う全18回の教室に参加するプログラム

## 介護予防講座

介護予防講座 1回90分				
	口腔ケア講座	認知症予防講座	栄養講座	調理実習
テーマ	口腔ケアで健やかな毎日を	楽しく学んで、脳の健康づくり	かしこく食べて、イキイキ長生き	
場所	池田市保健福祉総合センター			
時間	14時~			10時30分~
日	8月27日 11月26日 2月25日	7月29日 10月29日 1月29日	6月24日 9月25日 12月16日	6月26日 9月26日 12月19日

★事前申し込みが必要です。広報いけだをご覧ください。

栄養・口腔機能・認知症予防の講座や調理実習を毎月1回程度開催

## 総合事業実態調査

介護支援専門員向けの介護予防・生活支援サービス事業の利用目的についての調査

## その他

- ・ 移動販売は市内29か所で実施
- ・ 60歳以上は施設循環福祉バスの利用が可能
- ・ 健康増進アプリは大阪府がリリースしているアスマイルを活用

## 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

介護保険事業計画策定に向けた基礎資料となり、日頃の生活や健康状態等を把握するため一般(要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の者)・要支援(要支援1・2及び事業対象者)から無作為に抽出し調査を行う

## 移動サービス

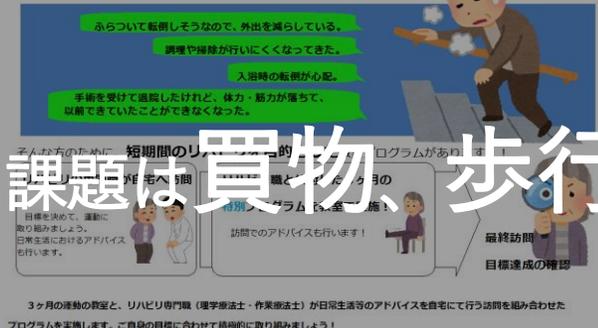
- ・ 一部モデル地区で実証済みで現在も一部地域で稼働中

Theme03

課題

## C型サービス

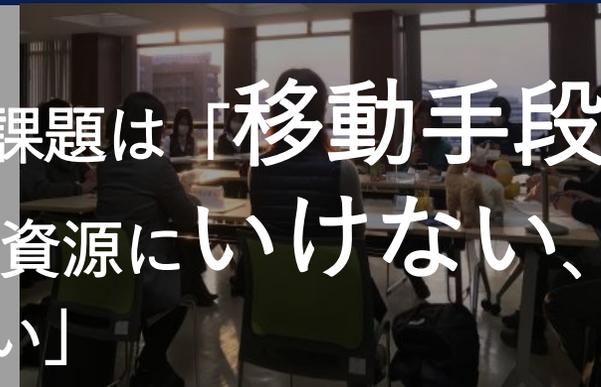
### 短期集中リハビリ教室



- ・ 利用者の課題は**買物、歩行距離**

具体的な課題のある人が、目標を達成できるようにリハビリ専門職が期間限定で介入するプログラム

## 自立支援型ケア会議



- ・ 地域課題は「**移動手段がない**」「**地域資源にいけない、つなげられない**」

専門職と症例検討を行い助言をもらうことができる会議。地域課題の蓄積も行う。

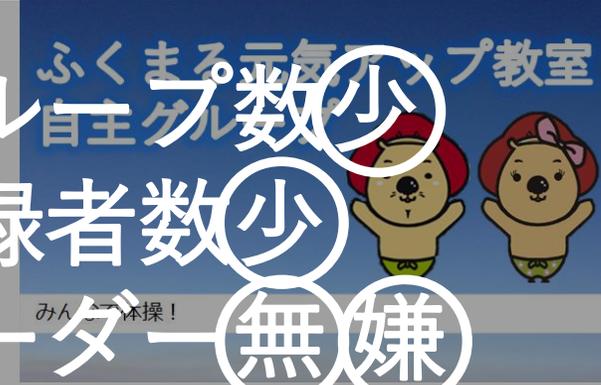
## ふくまる元気アップ教室



- ・ 継続参加**多**、年齢**高**
- ・ 目標達成**少**
- ・ 自主グループ**リーダー養成乏**

65歳以上の方がフレイル予防のために健康運動指導士等が行う全18回の教室に参加するプログラム

## 自主グループ



- ・ グループ数**少**
- ・ 登録者数**少**
- ・ リーダー**無嫌**

近くの人が介護予防のために週1回、自主的に市のオリジナル体操を行うグループ

## 総合事業実態調査

- 介護支援専門員向けの介護予防・生活支援サービス事業の利用目的についての調査
- ・訪問型サービスは掃除、買物、ベッドメイク
  - ・通所型サービスは機能訓練

## 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

- 介護保険事業計画策定に向けた基礎資料となる調査。日頃の生活や健康状態等を把握するための調査
- ・機能低下で転倒不安大、継続歩行難
  - ・外出頻度は「足腰の痛み」減
  - ・移動は徒歩

## その他

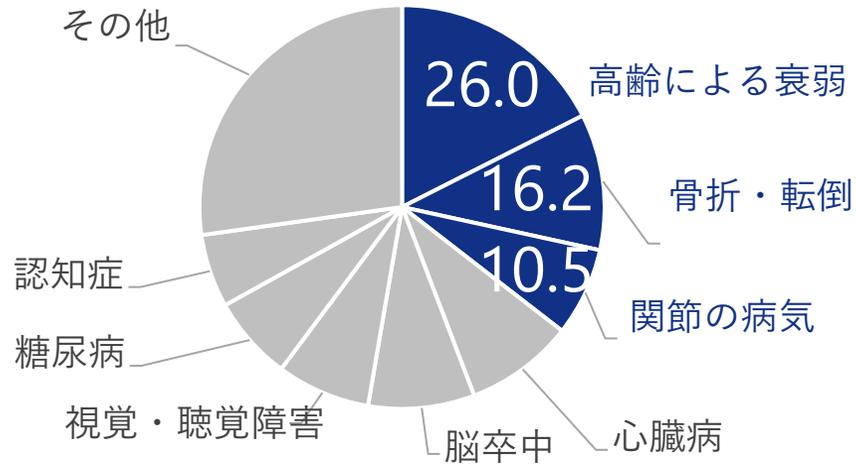
- ・移動販売は市内29か所で実施
- ・60歳以上は施設循環福祉バスの利用が可能

## 移動サービス

- ・一部モデル地区で実証済みで現在も一部地域で稼働中。

# 課題の深堀

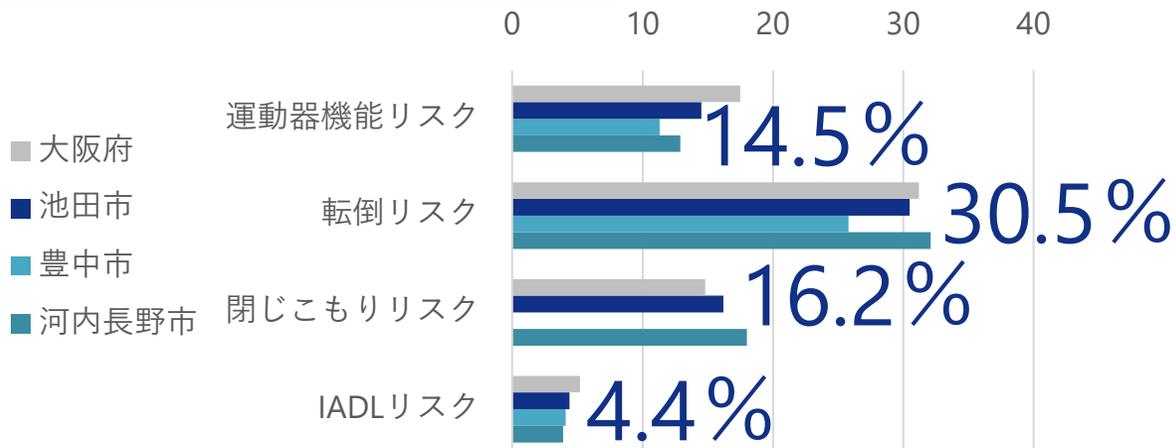
## 介護・介助が必要となった原因



## 身体活動量が 少ない順

	池田市 (府内順位)	
	男性	女性
39-64歳	1位	1位
65-74歳	14位	19位

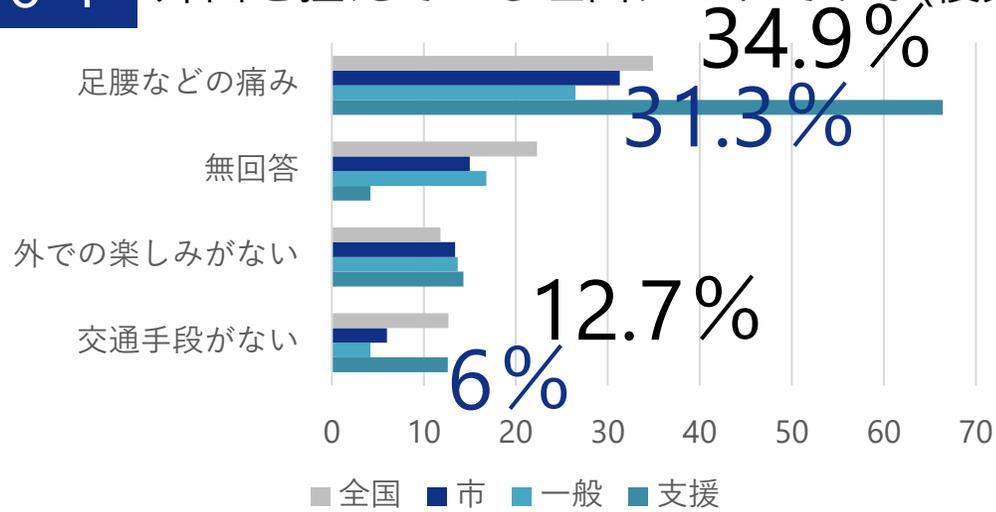
## リスク高齢者の割合



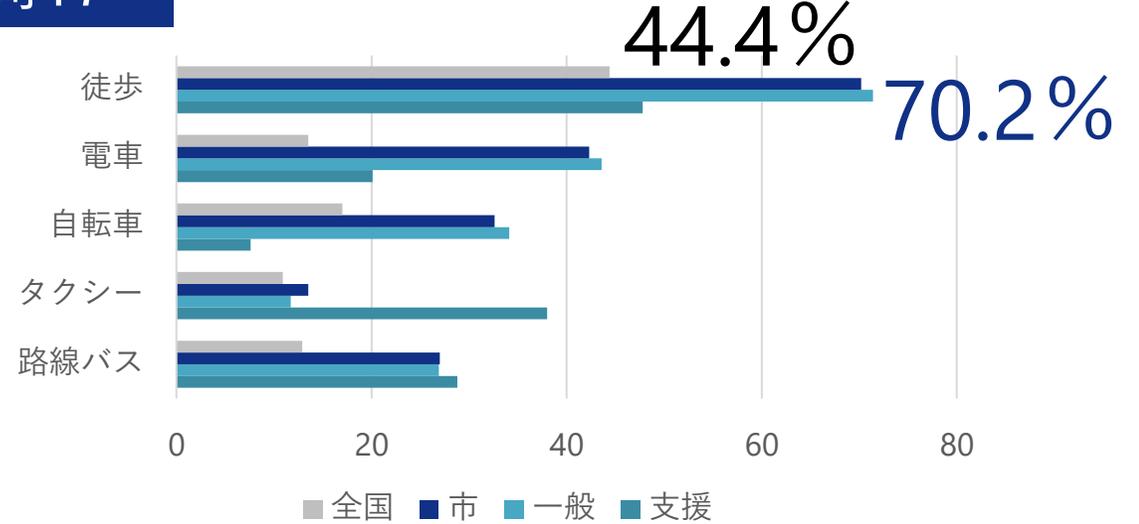
- ・ **身体機能低下** で介助、介護が必要になる
- ・ 身体活動量は **少ない**
- ・ **各リスク** が高い

# 課題の深堀

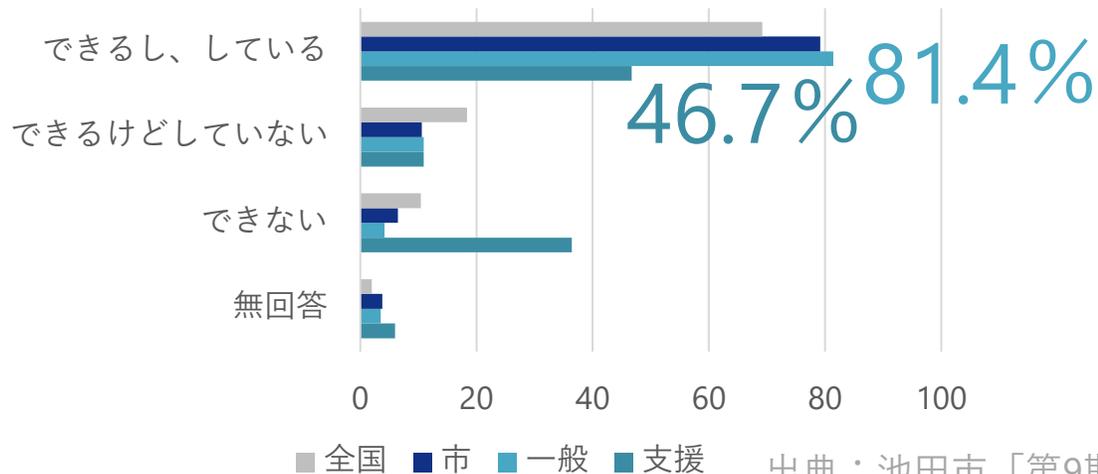
問16-1 外出を控えている理由はどれですか(複数可)



問17 外出の際の移動手段は何ですか



問9 15分位続けて歩いていますか

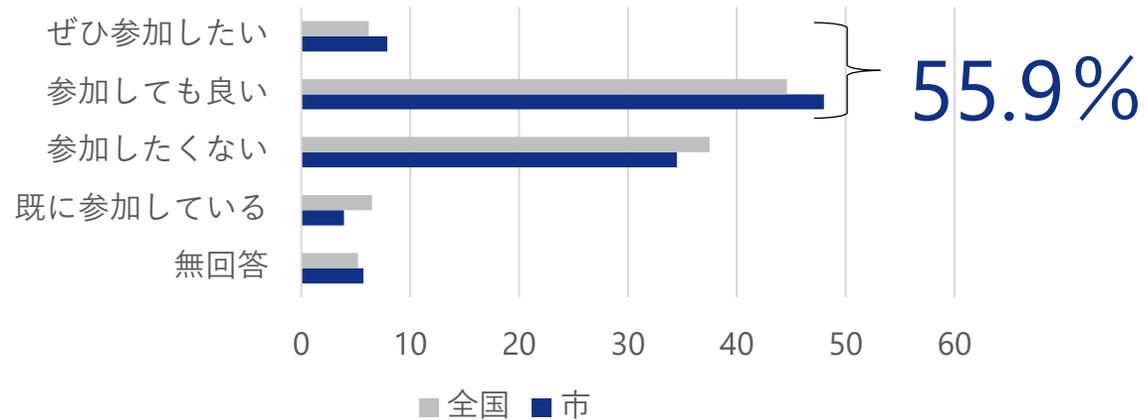


- ・ 徒歩で外出し、足腰の痛みで外出を控える
- ・ 機能低下群は15分歩けない

# 課題の深堀

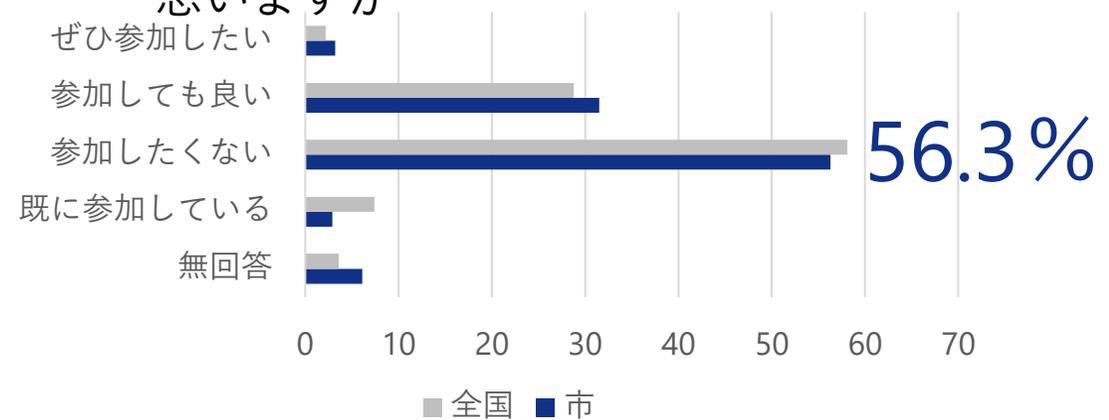
問48

健康づくり活動や趣味等のグループ活動に参加者として参加してみたいと思いますか



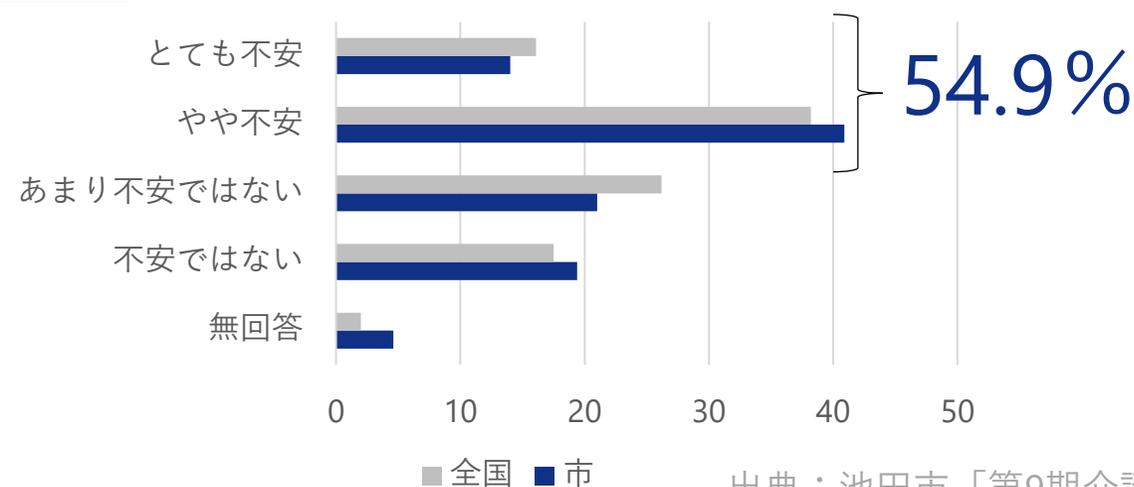
問49

健康づくり活動や趣味等のグループ活動に企画・運営(お世話役)として参加してみたいと思いますか



問13

転倒に対する不安は大きいですか



・企画運営(お世話役)は嫌だけど、参加はしたい

・機能低下で転倒不安

# 課題の深堀：自立支援型ケア会議

高齢者  
(自分らしい暮らしの実現)



Aさんの課題(個別課題)  
をどう解決する？

この視点を行き来する  
ことが大事！



わがまち  
(地域のビジョン実現)



Aさん、Bさん、Cさん...に共通の課題  
(地域課題)をどう解決する？

## 目的

- ・ 自立支援、介護予防に資するケアマネジメントの提供
- ・ 症例検討で**地域課題**を把握

## 地域課題

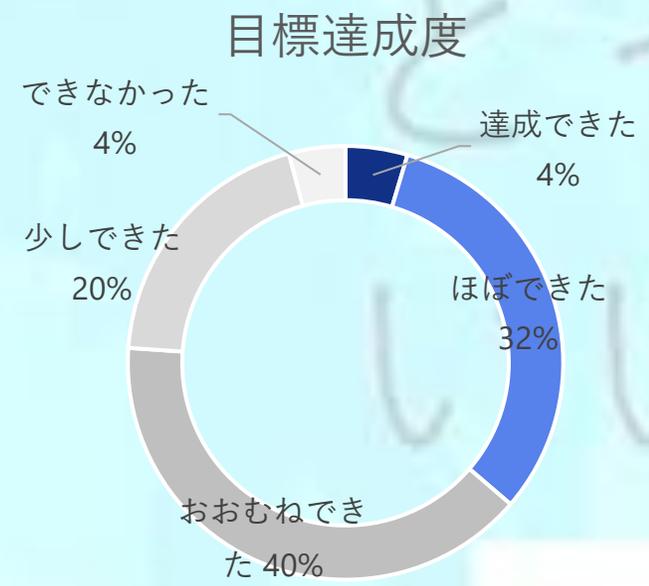
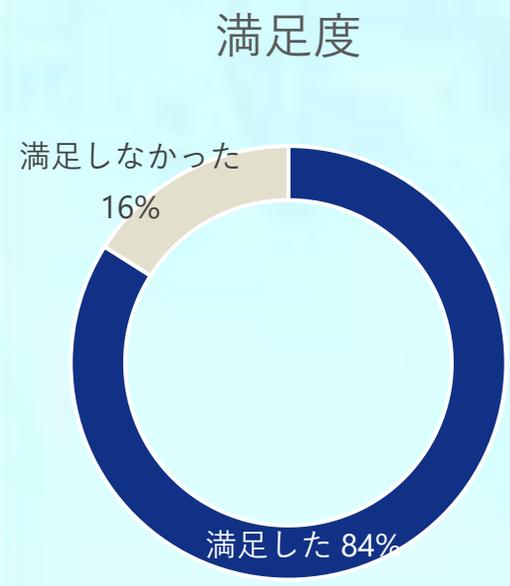
2018年の開催開始から毎年、  
サロンや自主グループへの**移動**・  
**買物の手段**

# 課題の深堀：ふくまる元気アップ教室

年度	2021	2022	2023	2024
定員(人)	60	71	85	90
新規割合(%)	-	34.6	27.9	18.7
平均年齢(歳)	78.3	78.9	79.2	79.4
グループ立ち上げ	0	0	0	1

## 課題

・教室参加者は**平均年齢**が高く、**継続利用**が多い



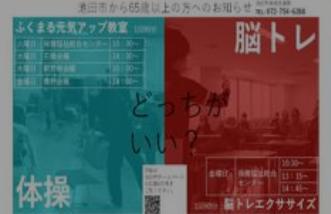
# 課題の深堀：ギャップ

## いつもyobouいけだ



趣味的の高い講座を実施し健康無関心層の社会参加を通じて介護予防に取り組むプログラム

## 脳トレエクササイズ



65歳以上の人が認知症予防のために運動と認知課題を同時に学ぶプログラム

## C型サービス



具体的な課題のある人が、目標を達成できるように短期集中型で介入するプログラム

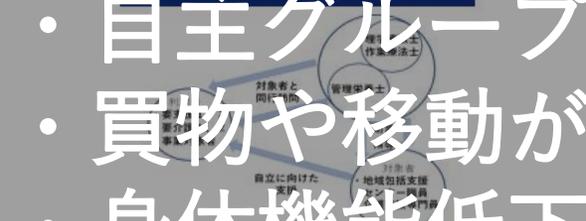
## 自立支援型ケア会議



専門職と症例検討を行い助言をもらうことができる会議。地域課題の蓄積も行う。

- 教室参加者は平均年齢が高く、継続利用が多い
- 自主グループ数、登録者数が少なく、運営負担も大きい
- 買物や移動が困難になることが多い
- 身体機能低下が原因の介護、介助
- 運動器機能、転倒、閉じこもり、IADL低下リスクが高い
- 身体活動量が少ない

## 地域リハビリテーション活動支援事業



リハビリ専門職による高齢者の生活介護支援専門員・地域包括支援センター職員に助言する

## 介護予防講座



身体機能・認知予防の講座と実習を毎月1回程度開催

## ふくまる元気アップ教室



65歳以上の人がフレイル予防のために健康運動指導士等が行う全18回の教室に参加するプログラム

## 自主グループ



近くの人が介護予防のために週1回、自主的に市のオリジナル体操を行うグループ

## 介護支援専門員向けの介護予防講座

介護支援専門員向けの介護予防講座

## 介護予防・地域ニーズ調査

介護保険事業計画策定に向けた基礎資料となり、日頃の生活や健康状態等を把握するため一般(要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の者)・要支援(要支援1・2及び事業対象者)から無作為に抽出し調査を行う

## 移動販売サービス

・移動販売は市内29か所で開催  
・60歳以上は施設循環福祉バスの利用が可能

## 自主グループ

・一部モデル地区で実証済みで現在も一部地域で稼働中

## 理想

# 元気あふれる まち

自ら健康づくりを  
続けることができる

行きたい所に行けて、  
買いたい物が買える

## ギャップ

教室参加者は平均年齢が高  
く、継続利用が多い

自主グループ数・登録者数  
が少なく運営負担が大きい

買物や移動が困難になるこ  
とが多い

身体機能低下が原因の介護、  
介助

運動器機能・転倒・閉じこ  
もり・IADLリスクが高い

身体活動量が少ない

## 取組むべき課題

1 ロコモを予防(歩行能力向  
上・転倒予防・坂の克服)  
する必要がある

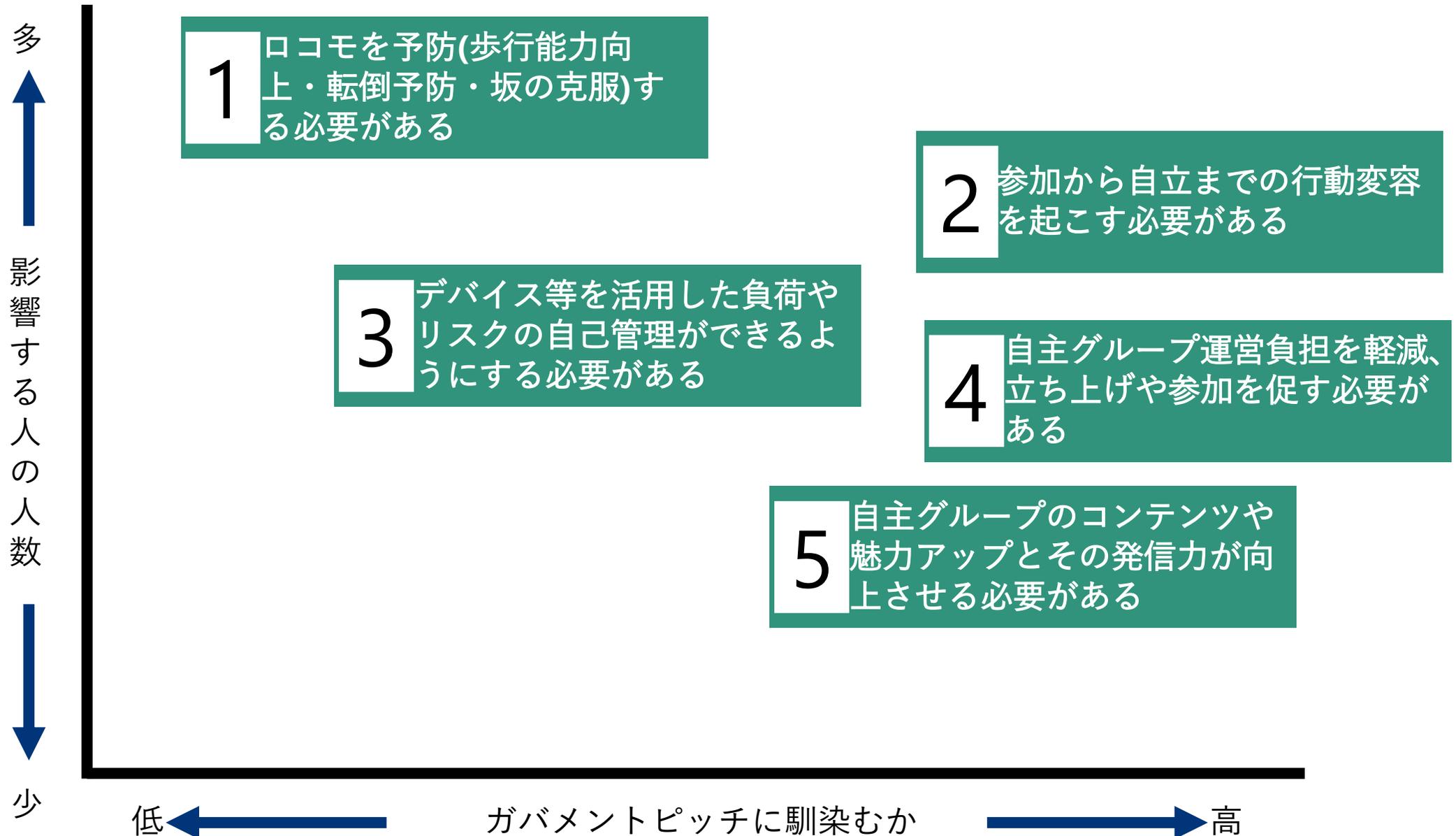
2 参加から自立までの行動変容  
を起こす必要がある

3 デバイス等を活用した負荷や  
リスクの自己管理ができるよ  
うにする必要がある

4 自主グループ運営負担を軽減、  
立ち上げや参加を促す必要が  
ある

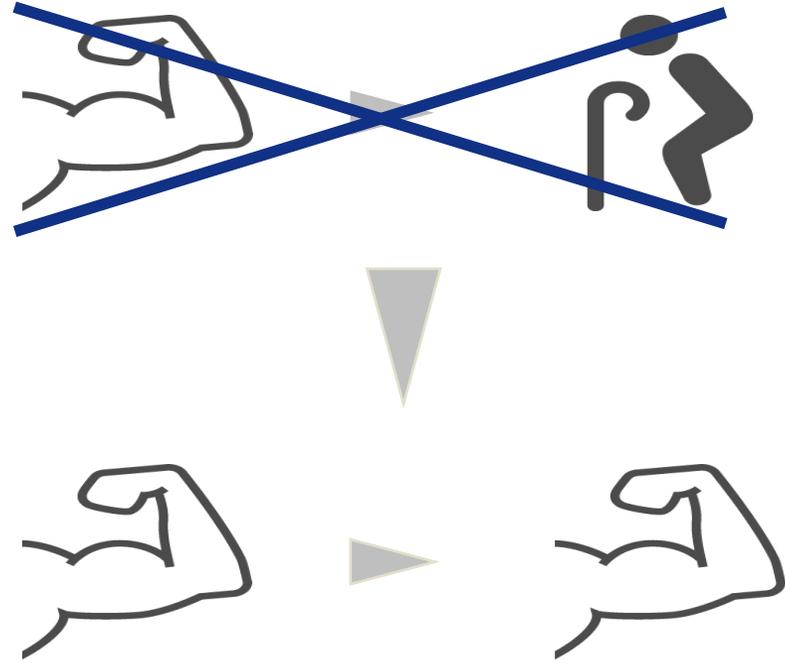
5 自主グループのコンテンツや  
魅力アップとその発信力を向  
上させる必要がある

# 課題まとめ：どの課題にどう取り組むか



Theme04

一緒にチャレンジしたいこと



65歳以上

機能低下が**起こる前**  
機能低下し**始め**

22012人

2215人

# 一緒にチャレンジしたいこと：取り組むべき課題①②③に対して

## 例えば

### C型サービス

#### 短期集中リハビリ教室

あらついでに教習するだけで、身体を楽にしている。  
訓練や練習がはかばかしくなってきたら、  
入浴後の転倒が心配。  
季節を過ぎて体調が悪ければ、ほか、膝が痛くて、  
歩行で歩くことが難しくなってきたら、  
そんなのために、短期間のリハビリを目的とした教室プログラムがあります！

リハビリの専門家が自宅へ訪問  
リハビリプログラムを教室で実施！

3ヶ月間の継続的参加と、リハビリ専門家（理学療法士・作業療法士）が日常生活のアドバイスを提供して行う訓練を組み合わせたプログラムを実施します。ご自身の健康に合わせて積極的に参加しましょう！

### ふくまる元気アップ教室

池田市から65歳以上の方へのお知らせ TEL:072-754-6288

ふくまる元気アップ教室	10:00分
火曜日 保健福祉総合センター	10:00～
水曜日 石橋会館	14:00～
木曜日 駅前市民館	10:00～
金曜日 桑野会館	14:00～

#### 脳トレ

どっちがいい？

全曜日 保健福祉総合センター	10:00～
センター	12:15～
14:45～	

#### 体操

脳トレエクササイズ

10:00分

### 自主グループ

#### ふくまる元気アップ教室 自主グループ



みんなで体操！

### セルフマネジメント

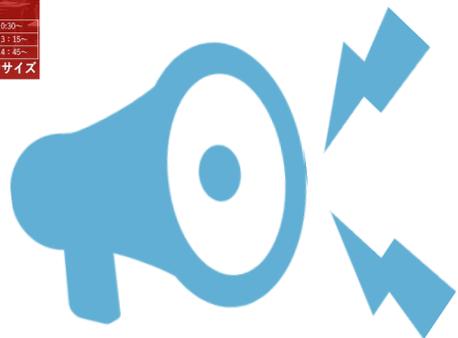


それぞれの得意分野を活かして



自身の身体機能の向上や行動変容を起こし、健康づくりを続けることができる取り組み

## 例えば



教室や自主グループのコンテンツ強化や負担軽減、  
無関心層を含めて誘客や行動変容を促す取組み

# 例えば

The image shows four overlapping circles, each containing a different program or service. The top-left circle features a flyer for 'C型サービス' (C-type services) with the sub-heading '短期集中リハビリ教室' (Short-term intensive rehabilitation classroom). The top-right circle shows a photograph of a '自立支援型ケア会議' (Independent support care meeting) with several people seated around a table in a meeting room. The bottom-left circle displays a flyer for 'ふくまる元気アップ教室' (Fukumaru energy up classroom) with a table of activities and a '脳トレ' (Brain training) section. The bottom-right circle shows a flyer for '自主グループ' (Autonomous group) with two cartoon dog characters and the text 'みんなで体操!' (Everyone exercises!).

既存事業の内容に**変化**を加え、課題を解決できる取組み

# 一緒にチャレンジしたいこと：展開イメージと共創メリット

## 新規事業の場合

2024年度	2025年度			2026年度
ガバメント ピッチ	実証	効果検証	予算確保	実施
	企業資金			補助金 市費

## 共創メリット



PR

- ✓ 市のホームページの介護予防のカテゴリや広報いけだで発信します。



実証フィールド

- ✓ 実証フィールドが必要な場合、確保に向けて調整します。



効果検証

- ✓ 実証前に検証する効果について協議し、明確な判断基準を調整します。



予算化

- ✓ 実証後に効果が見込まれれば、予算化を検討します。

Theme04

まとめ

## ■ 実現したいこと

自ら健康づくりを続けることができるようにしたい  
行きたい所に行けて、買いたい物が買えるようにしたい

## ■ 求めること

- ✓ 何らかの方法で移動手段を獲得できる仕組み
- ✓ セルフマネジメントを促す仕組み
- ✓ ICTが活用できる仕組み
- ✓ 無関心層を含めて幅広く参加者を集める仕組み
- ✓ 運動習慣を獲得できる仕組み
- ✓ 補助金を活用できる仕組み

## ■ 共創のメリット

- ✓ 同じ課題を抱える自治体はたくさんあります！
- ✓ 取組を積極的にPRします！
- ✓ 実証フィールドの確保に向けた調整をします！
- ✓ 予算化に向けて取り組みます！

# 参考資料

国土交通省「国土地理院」

<https://www.gsi.go.jp>

厚生労働省「地域づくり支援ハンドブックVol.1」(2024年)

[https://trape.jp/wp-content/themes/\\_local/documents/R4\\_shien\\_handbook\\_vol\\_01.pdf](https://trape.jp/wp-content/themes/_local/documents/R4_shien_handbook_vol_01.pdf)

池田市「第9期高齢者福祉計画・介護保険事業計画」

[https://www.city.ikeda.osaka.jp/soshiki/fukushi/kaigohoken/koureishafukushi\\_keikaku/18051.html](https://www.city.ikeda.osaka.jp/soshiki/fukushi/kaigohoken/koureishafukushi_keikaku/18051.html)

池田市「第9期介護保険事業計画策定に伴うアンケート調査報告書」(2023年)

[https://www.city.ikeda.osaka.jp/material/files/group/36/tyousahoukoku01\\_9st.pdf](https://www.city.ikeda.osaka.jp/material/files/group/36/tyousahoukoku01_9st.pdf)

厚生労働省「見える化システム」(2024年)

[https://mieruka.mhlw.go.jp/mieruka/webapp/S010100\\_timeOut.action](https://mieruka.mhlw.go.jp/mieruka/webapp/S010100_timeOut.action)

大阪府「府民の健康状況見える化サイト」(2020年)

<https://www.pref.osaka.lg.jp/o100070/kenkozukuri/kenkoukarute/index.html>