

鳩山町 地域包括支援センター

はあとふるパワーアップ教室 令和7年度参加者の

基本チェックリストから今後の介護予防事業

測定期間：令和7年10月～令和8年4月（全3回測定）

● 1回目 R7. 10月

● 2回目 R8. 1月

● 3回目 R8. 4月

現状 ① — 鳩山町の高齢者人口

46.62%

高齢化率（R5.10.1）

県内最高水準

6,077人

高齢者人口（65歳以上）

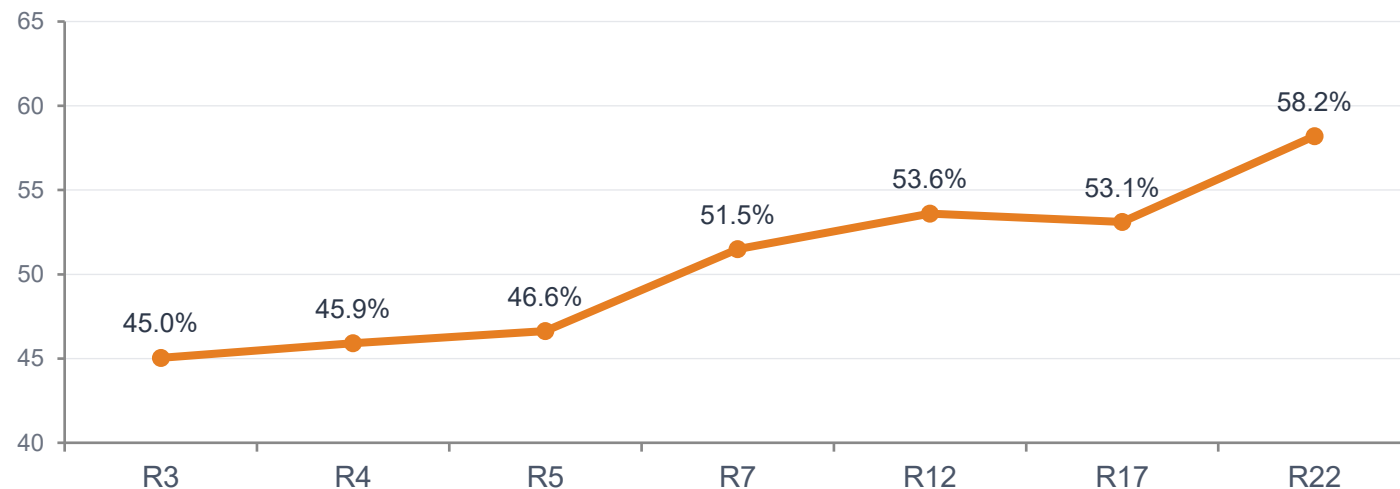
総人口13,034人中

3,323人

後期高齢者（75歳以上）

高齢者の約55%

人口の将来推計（高齢化率の推移）



地区別の高齢化率

鳩山ニュータウン

56.9%

最高 / 単身世帯多い

亀井地区

39.7%

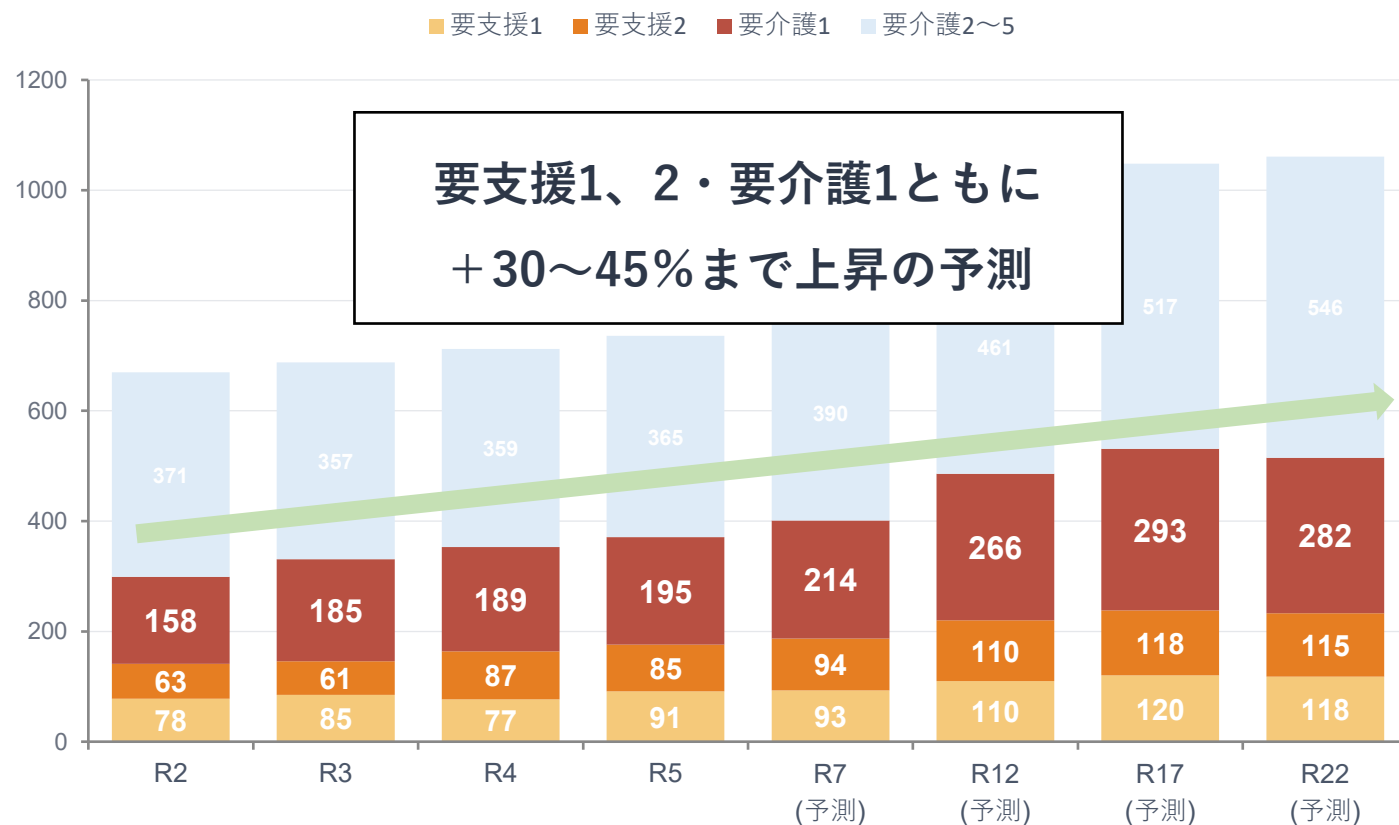
今宿地区

34.6%

現状 ② — 要介護認定の推移

「軽度者」の比率が上昇中

要介護認定者数の推移と将来推計



軽度者の増加

R5（実績） → R22（予測）

要支援1	+27人	(+30%)
要支援2	+30人	(+35%)
要介護1	+87人	(+45%)

介護給付費（限度額）の年間での増大額

要支援1：66万/年×27人＝約1,630万円

要支援2：122万/年×30人＝約3,800万円

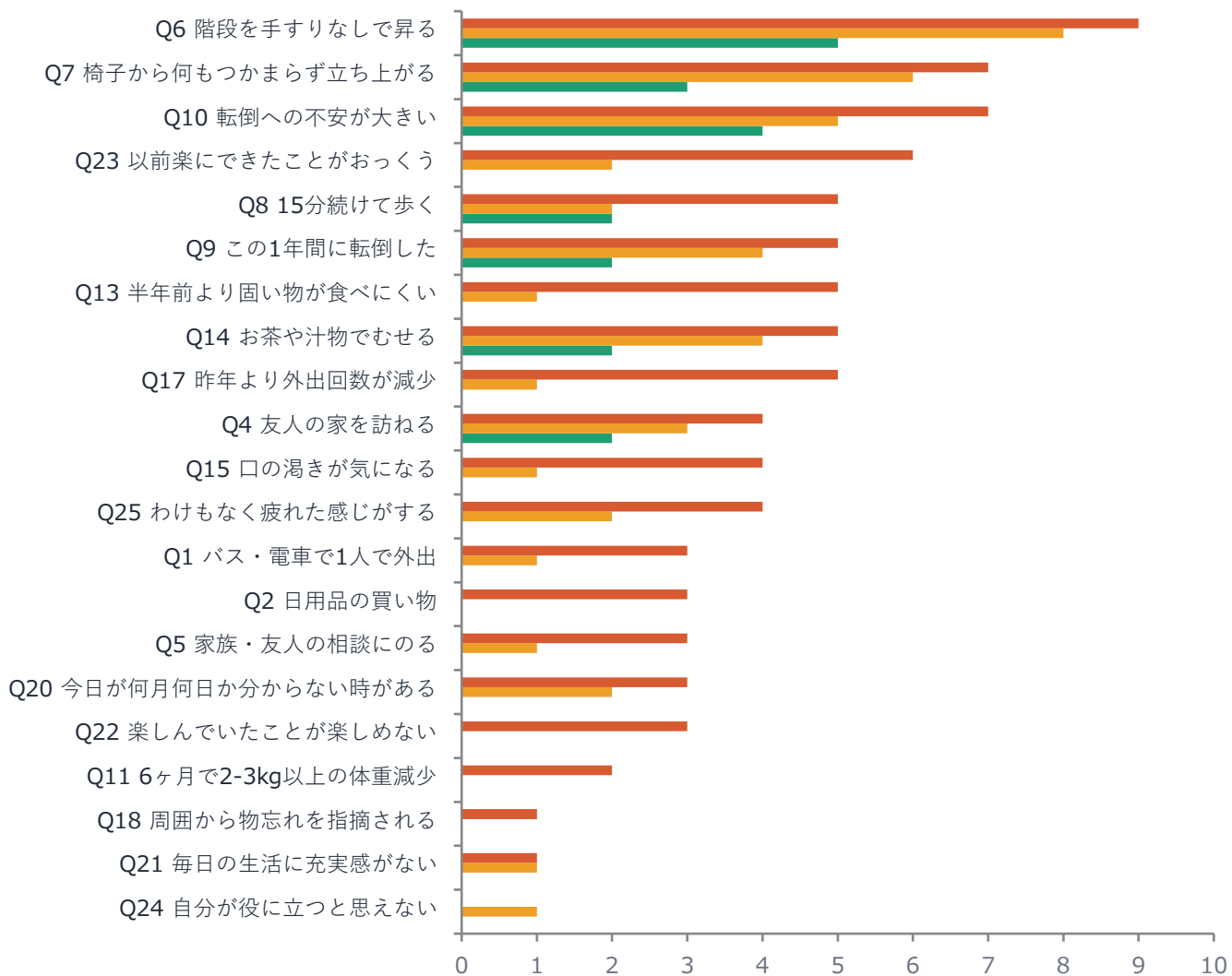
要介護1：201万/年×87人＝約1億7,500万円

約 2億9,900万円／年

基本チェックリスト 該当項目別 該当者数

全25項目 × 3回測定（1回目10名 / 2回目9名 / 3回目7名）

■ 1回目 (R7.10月) ■ 2回目 (R8.1月) ■ 3回目 (R8.4月)



【全体傾向】

•3回の測定でほとんどの項目で該当者が減少

•教室参加で全般的に改善傾向

•1回目時点では**運動機能領域**の課題が多い

1) Q8「15分続けて歩く」 **10名中9名**（最多）

2) Q7「椅子から立ち上がる」

3) Q10「転倒への不安」 **いずれも10名中7名**

4) **Q23「以前楽にできたことがおっくう」**が

10名中6名と高水準

→「**運動機能**」と「**気分・意欲**」に課題がみえた

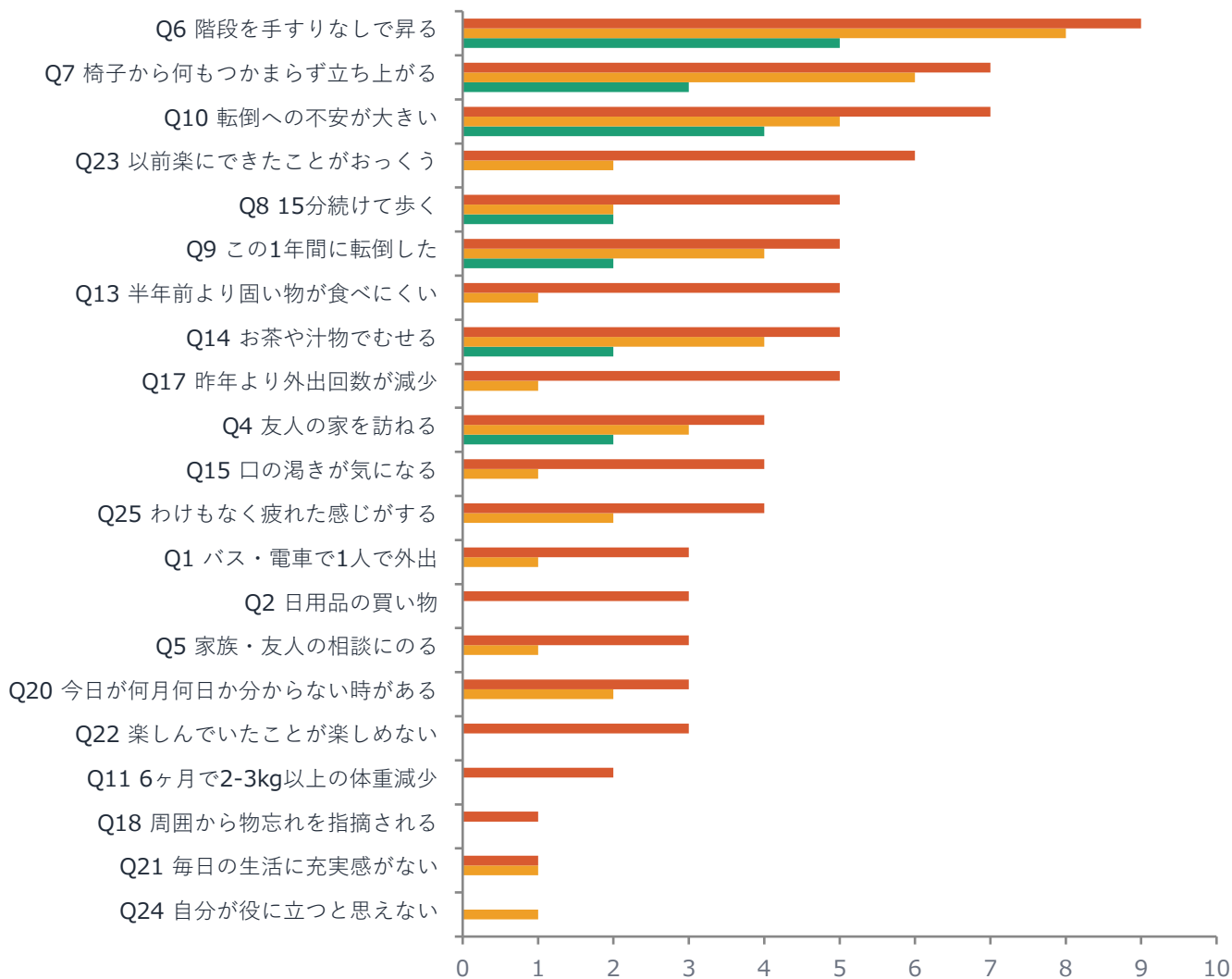
※ 数値は各回の該当者数（人）。Q3・Q12・Q16・Q19 は3回とも該当者0名。

該当者数（人）

基本チェックリスト 該当項目別 該当者数

全25項目 × 3回測定（1回目10名 / 2回目9名 / 3回目7名）

■ 1回目 (R7.10月) ■ 2回目 (R8.1月) ■ 3回目 (R8.4月)



※ 数値は各回の該当者数（人）。Q3・Q12・Q16・Q19 は3回とも該当者0名。

【顕著に改善した項目】

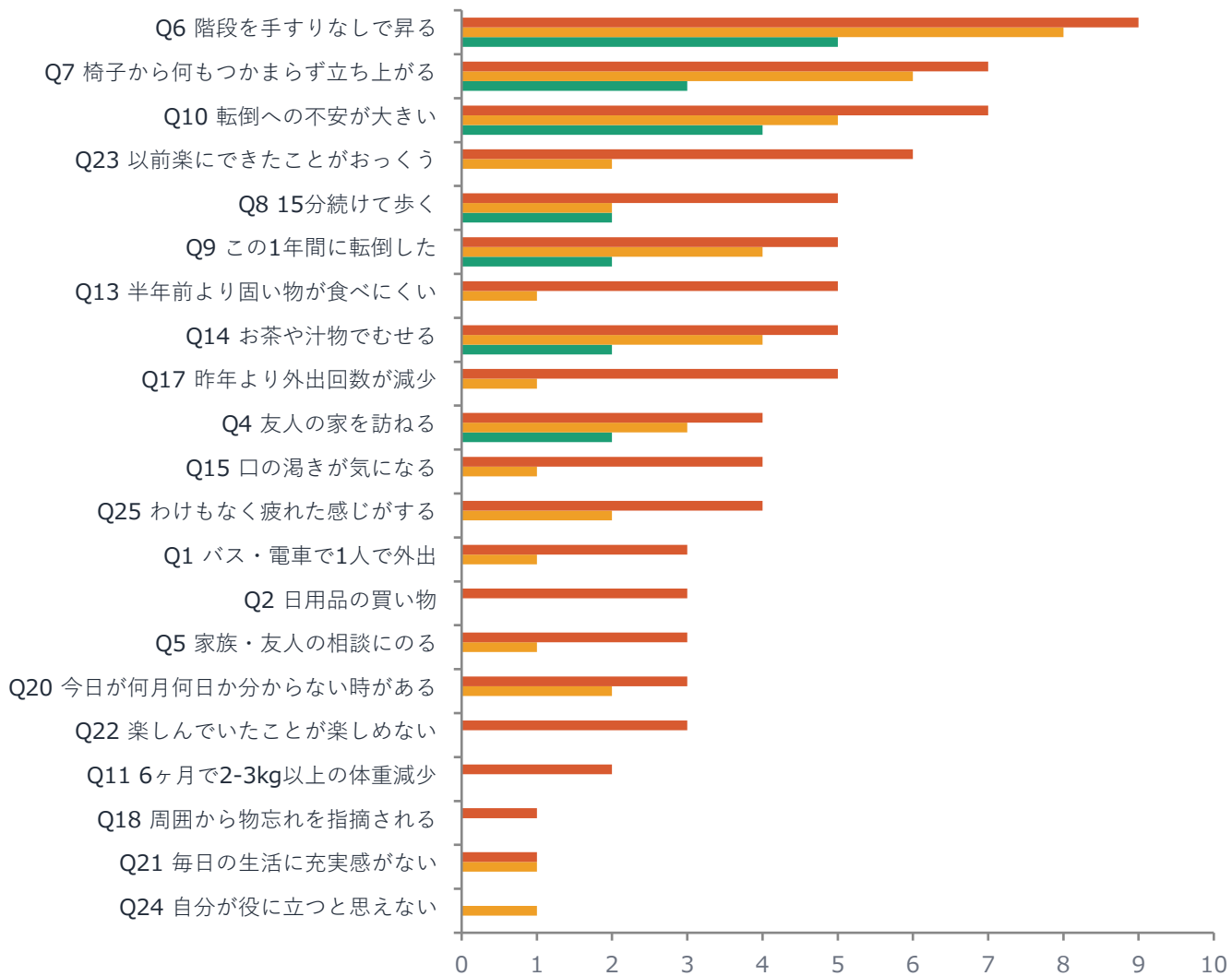
- 3回目には該当者0名となった項目が複数あり。
- 特に行動・気分・口腔機能の領域で大幅改善
 - Q23「おっくう感」
6名 → 2名 → 0名
 - Q17「昨年より外出回数が減少」
5名 → 1名 → 0名
 - Q13「固い物が食べにくい」
5名 → 1名 → 0名
 - Q15「口の渇きが気になる」
4名 → 1名 → 0名
 - Q22「楽しんでいたことが楽しめない」
3名 → 0名 → 0名
- いずれも1回目から2回目にかけて急減し
3回目で該当者がいずれも「0」になる。
- 教室参加により外出機会・活動意欲の向上が
促され、生活全体の活発化に繋がった可能性あり
- 同一7名追跡でも同じ傾向
→ 参加者個々の実質的な変化あり

該当者数（人）

基本チェックリスト 該当項目別 該当者数

全25項目 × 3回測定（1回目10名 / 2回目9名 / 3回目7名）

■ 1回目 (R7.10月) ■ 2回目 (R8.1月) ■ 3回目 (R8.4月)



※ 数値は各回の該当者数（人）。Q3・Q12・Q16・Q19 は3回とも該当者0名。

該当者数（人）

【改善の進みが緩やかな項目（継続課題）】

• 下肢筋力・バランス系の項目は減少しているものの

3回目時点でも該当者が残存

- Q8「15分続けて歩く」

9名 → 8名 → 5名

- Q7「椅子からの立ち上がり」

7名 → 6名 → 3名

- Q10「転倒への不安」

7名 → 5名 → 4名

• 同一7名追跡でも、Q6は7名中5名、Q10は7名中4名が3回目でも該当

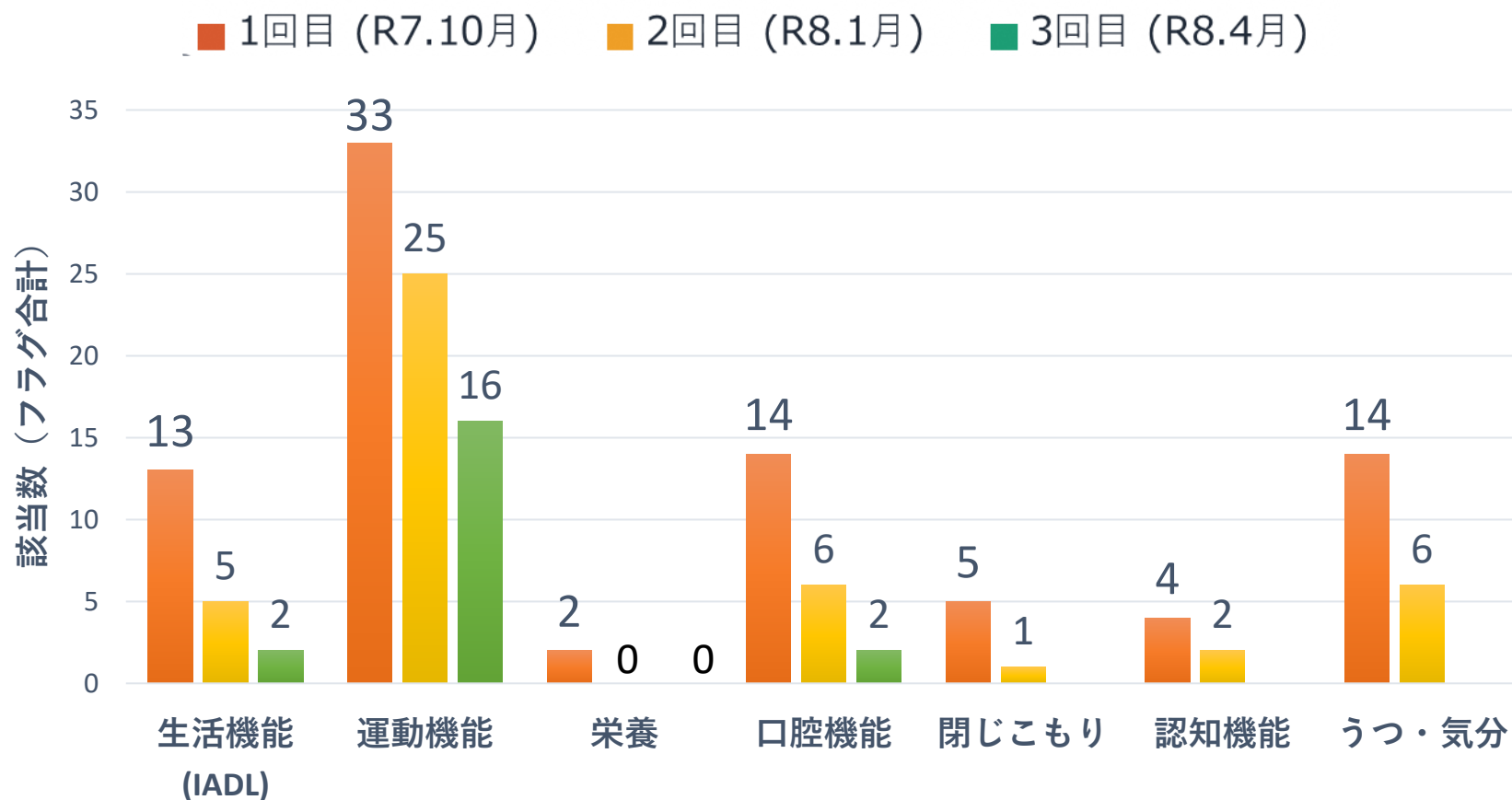
→ 依然として過半数～半数近くがリスクを抱える

• 短期間の介入では完全改善が難しい身体機能領域

→ 継続的な運動プログラムが必要

• Q14「お茶や汁物でむせる」（5名 → 4名 → 2名）は他の口腔関連項目と比べ変化が緩やか

基本チェックリスト 7項目の該当項目の変化



領域別の傾向

● 運動機能

33→25→16件と段階的に減少。改善は明確だが3回目でも最も件数が多い領域。

● 口腔機能

14→6→2件。咀嚼・口の渇きが大きく改善。

● 生活機能

13→5→2件。買い物や外出など日常活動が回復。

● うつ・気分

11→6→0件。3回目で該当者0。

● 認知機能

7→2→0件。物忘れ等の自覚症状が解消。

● 閉じこもり

5→1→0件。社会参加が回復。

● 栄養

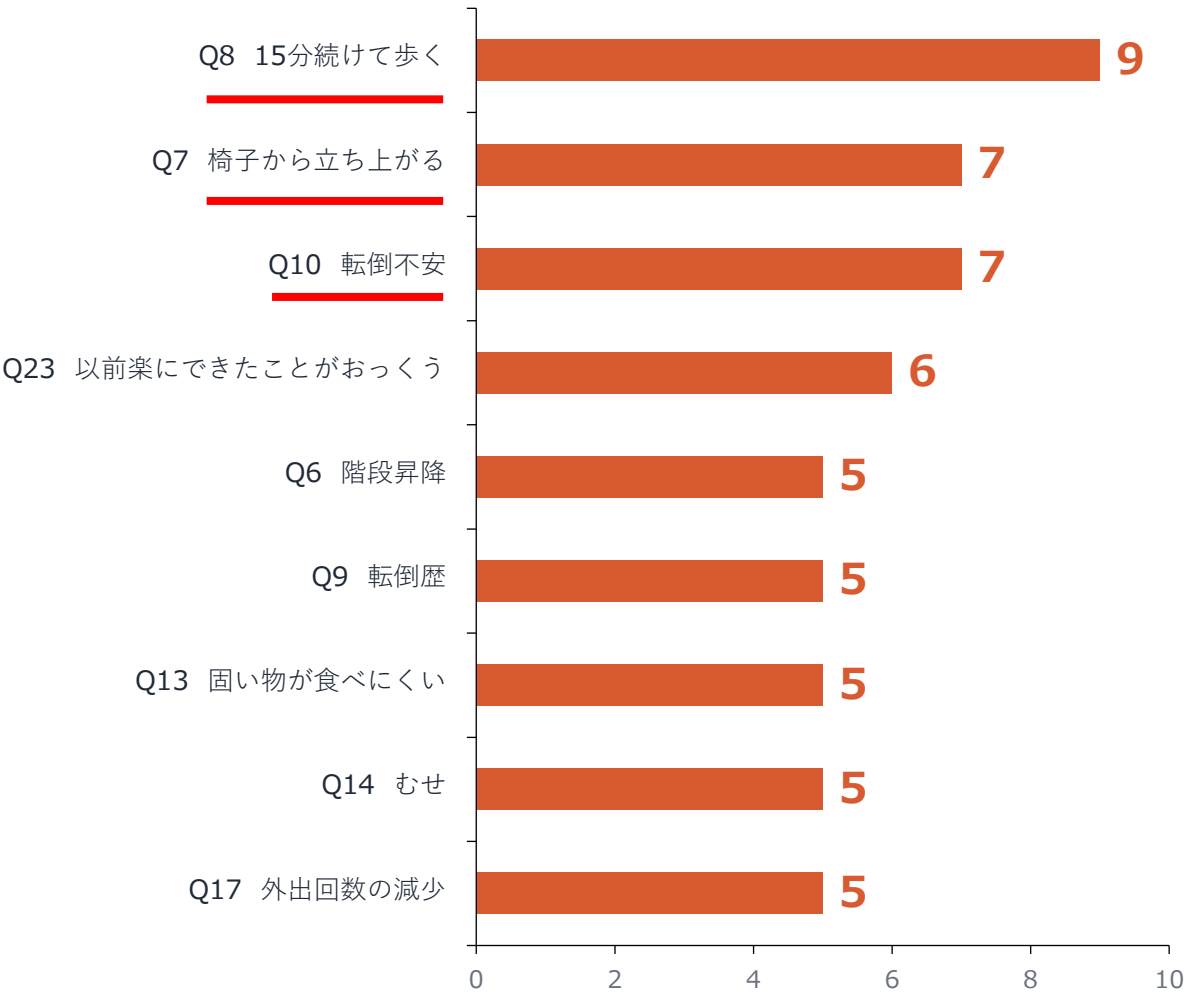
2→0→0件。短期間で解消。

- ・ 1回目と比較して全7項目該当者減少。
- ・ 栄養 / 閉じこもり / うつ・気分 / 認知機能 の4領域は3回目で該当者ゼロになった
- ・ 運動機能も3回目では該当者半減

質問別で「1回目で多かった項目」と「3回目に残った項目」

教室開始時にリスクの高かった項目が、教室終了時にどれだけ残っているか

1回目で多かった項目（10名中）



3回目でも残った項目（7名中）



15分歩く、転倒不安、立ち上がりが項目として残りやすい

参加者はフレイル域 → 健常域へ改善が見られた

基本チェックリスト総合点 フレイル判定基準
(厚生労働省／国立長寿医療研究センター)

8 点 以上	フレイル
4 ～ 7 点	プレフレイル
0 ～ 3 点	健常

参加者の総合点 — 平均値の推移
(合計件数 ÷ 人数)

8.5 点	1回目 (R7.10月)	フレイル域
	85件 ÷ 10名	
↓		
5.0 点	2回目 (R8.1月)	プレフレイル域
	45件 ÷ 9名	
↓		
2.9 点	3回目 (R8.4月)	健常域
	20件 ÷ 7名	

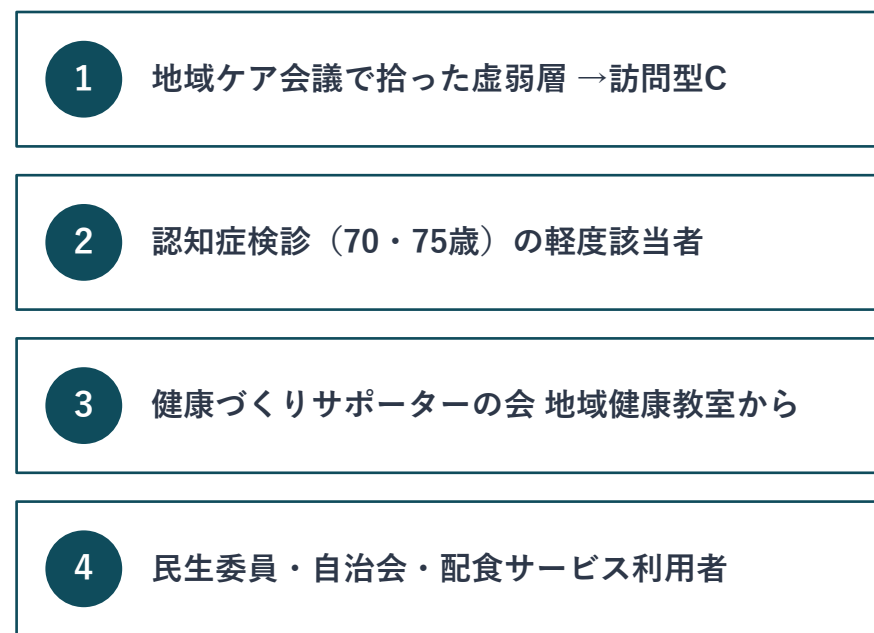
研究：CHS基準のフレイルとプレフレイルに対する基本チェックリスト総合点のカットオフ値

教室の実施で フレイル域(8.5点) → 健常域(2.9点)へ改善している。
教室終了後から3ヶ月しても生活機能は向上している。

入口と出口を整えることで、効果のある教室がつながりのある事業になる (特に入り口部分)

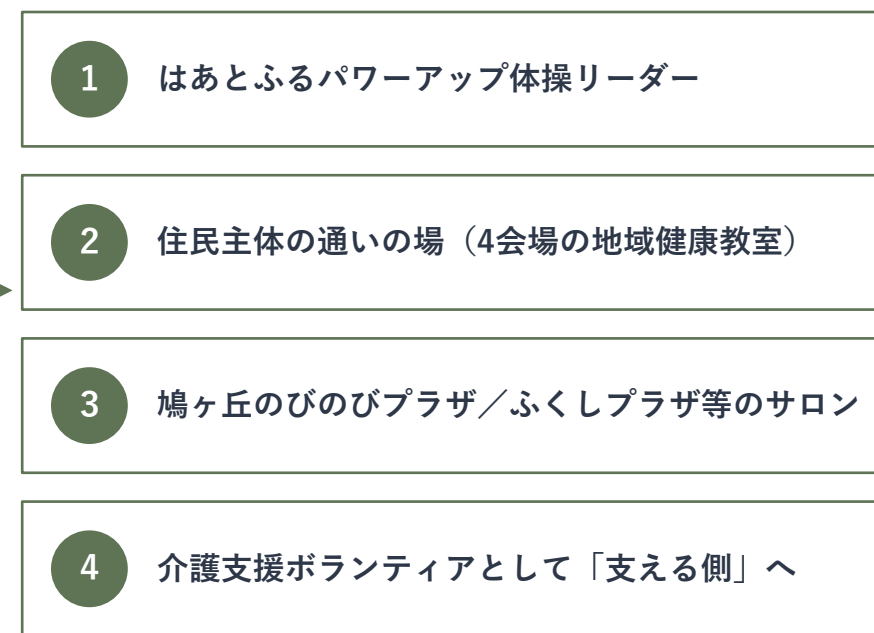
INPUT — 入口の多様化

誰がどこから紹介するか



OUTPUT — 出口の整備

教室卒業後にどこへ送るか



まとめと今後の支援

3回測定の結果から見た重点ポイント



成果として維持したい

- 気分・意欲の改善
(おっくう感、疲労感)
- 外出機会・社会参加の回復
- 口腔機能の改善
(食べにくい、口の渇き)

→ 教室の継続実施で
維持向上を図る



重点課題（要継続支援）

- 下肢筋力
(階段昇降・立ち上がり)
- 転倒予防
(不安・実際の転倒)
- 嚥下機能
(むせ)

→ 教室での強化＋
個別相談で対応



次のステップ

- 入り口の参加者選定
→ 事前訪問での多職種での関わり
- 他事業との連携
→ ケア会議に挙げた対象者を
教室の参加者として経過を追う
- 次年度教室での
同項目フォロー

→ 未参加住民への
参加も推進

參考資料

基本チェックリスト該当項目別表

ID	大項目	小項目	1回	2回	3回
Q1	生活機能	バス・電車で1人で外出	3	1	0
Q2	生活機能	日用品の買い物	3	0	0
Q3	生活機能	預貯金の出し入れ	0	0	0
Q4	生活機能	友人の家を訪ねる	4	3	2
Q5	生活機能	家族・友人の相談にのる	3	1	0
Q6	運動機能	階段を手すりなしで昇る	5	2	2
Q7	運動機能	椅子から何もつかまらず立ち上がる	7	6	3
Q8	運動機能	15分続けて歩く	9	8	5
Q9	運動機能	この1年間に転倒した	5	4	2
Q10	運動機能	転倒への不安が大きい	7	5	4
Q11	栄養	6ヶ月で2-3kg以上の体重減少	2	0	0
Q12	栄養	BMIが18.5未満	0	0	0
Q13	口腔機能	半年前より固い物が食べにくい	5	1	0

ID	大項目	小項目	1回	2回	3回
Q14	口腔機能	お茶や汁物でむせる	5	4	2
Q15	口腔機能	口の渇きが気になる	4	1	0
Q16	閉じこもり	週1回以上は外出	0	0	0
Q17	閉じこもり	昨年より外出回数が減少	5	1	0
Q18	認知機能	周囲から物忘れを指摘される	1	0	0
Q19	認知機能	電話番号を調べて電話	0	0	0
Q20	認知機能	今日が何月何日か分からない時がある	3	2	0
Q21	うつ・気分	毎日の生活に充実感がない	1	1	0
Q22	うつ・気分	楽しんでいたことが楽しめない	3	0	0
Q23	うつ・気分	以前楽にできたことがおっくう	6	2	0
Q24	うつ・気分	自分が役に立つと思えない	0	1	0
Q25	うつ・気分	わけもなく疲れた感じがする	4	2	0

基本チェックリスト 大項目別該当件数 1～3回目までの推移

分類	1回目 R7.10月 10名	2回目 R8.1月 9名	3回目 R8.4月 7名
生活機能	13件	5件	2件
運動機能	33件	25件	16件
栄養	2件	0件	0件
口腔機能	14件	6件	2件
閉じこもり	5件	1件	0件
認知機能	4件	2件	0件
うつ・気分	14件	6件	0件
合計	85件	45件	20件