

神奈川工科大学

健康福祉支援開発センター

研究報告

第 22 号

2025 年度

研究推進機構

目次

- ・ 令和7年度厚木市委託事業「厚木市フレイル予防啓発事業運営業務委託」事業報告
高橋勝美

令和 7 年度 厚木市委託事業 「厚木市フレイル予防啓発事業運営業務委託」事業報告

情報システム学科 高橋 勝美

1. 事業委託の経緯

厚木市委託事業は、2021 年度から始まり、フレイル予防教室「今から始める健幸への道」業務」を、2022～2024 年度は、「フレイル予防教室業務」を受託した。そして 2025 年度は、「フレイル予防普及啓発活動業務」を受託し実施した。

2. 事業の目的

仕様書に記載されている業務の目的は、「令和 7 年度厚木市高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業の実施に伴い、厚木市（以下「甲」という。）が提供する本仕様書に基づき、フレイル予防について専門知識を有する者（以下「乙」という。）が委託を受け、地域住民に向けたフレイル予防普及啓発活動（以下「健康セミナー」という。）を実施する。」とあり、仕様書の目的を達成するために、仕様書に基づいた業務内容を実施した。

3. 事業の具体的内容

具体的内容は、厚木市内 10 地区の 65 歳以上を対象に健康セミナーの開催、健康エクササイズ、ロコモチェックを実施した。

健康セミナーは、フレイル予防 3 原則に則り、運動と栄養の講義に加え、e-sports 体験による社会参加の講義を、そして健康エクササイズは、下半身と上半身を中心とした「自宅でできるエクササイズ」を実施した。

ロコモチェックは、特別講座として実施し、体組成測定、骨密度測定、血管年齢測定そして健幸 ai ちゃんを用いた脚力測定を行った。

4. 事業の検証

4-1. 事業実施の基本情報

表 1 は、各地区に設けられたセミナー会場に参加を申し込んだ人数を示している。会場によって定員は異なるが、全体で 148 名の参加者であった。最も参加者が多かった地区は、玉川・森の里地区と厚木南地区の 23 名であり、一方最も参加者が少なかった地区は相川・南毛利南地区の 6 名であった。

表 1 各地区会場の参加者人数

荻野	睦合南	玉川・森の里	南毛利	相川・南毛利南	厚木南	厚木北	小鮎・緑ヶ丘	睦合北・睦合西	依知北・依知南	計
12	14	23	9	6	23	20	12	16	13	148

図 1 は、各地区の参加者の平均年齢を示した。参加者全体の平均年齢は、76.9 歳であった。各地区における参加者の年齢幅は、74.7 歳（小鮎・緑ヶ丘地区）から 80.2 歳（南毛利地区）と約 6 歳の幅であり各地区で比較類似した年齢層が参加していた。

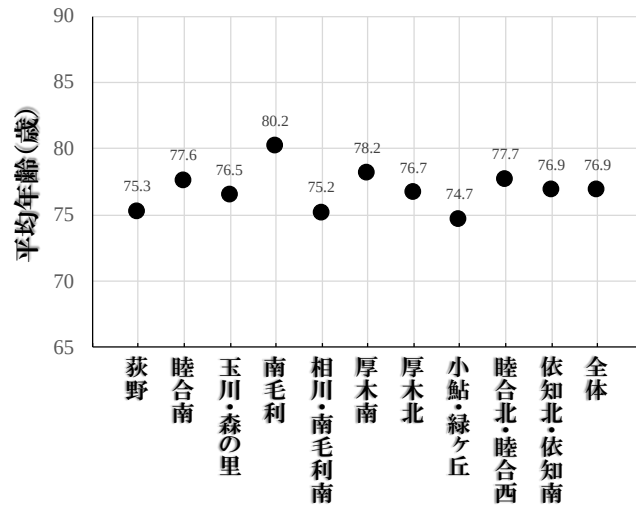


図 1 各地区の参加者の平均年齢

図 2 は、各地区の参加者の男女比を示した。全体的には、女性の参加者が多く 83.8%、男性の参加者は、16.2%であった。これまでの委託事業で行った教室においても女性の参加者が多い傾向にある。男性の参加者が多かった地区は、相川・南毛利南地区であり、33.3%であった。

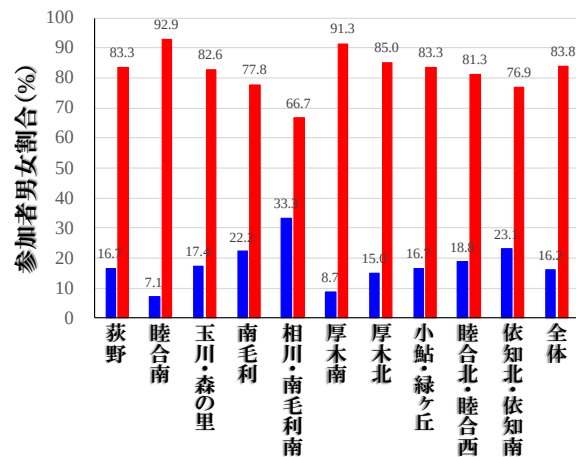


図 2 各地区の参加者の男女比

4-2. アンケート調査

参加者に対し、セミナー最終日にフレイル予防セミナーに対するアンケートを行った。このセミナーを知った情報は、どこから得られたのかを複数回答で尋ねた結果を図 3 に示した。全体的には、公民館だよりの情報と回答するものが 36.0%、次いでロコミがとチラシと回答したものが 21.3%えだり、高齢者の参加者募集のためのに必要な情報の提供が明らかになった。

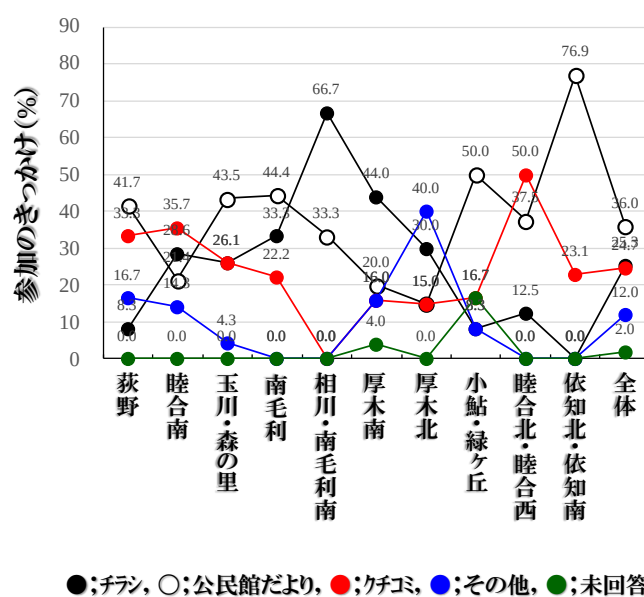


図 3 フレイル予防セミナーを知った情報源

図 4 は、フレイル予防セミナーの満足について尋ねた結果を示した。全体的にみれば、満足と回答した者が 76.4%、ほぼ満足と回答した者が 20.3%であり、95%以上の参加者が満足したと回答している。各会場ごとの結果においても同様の傾向であった。

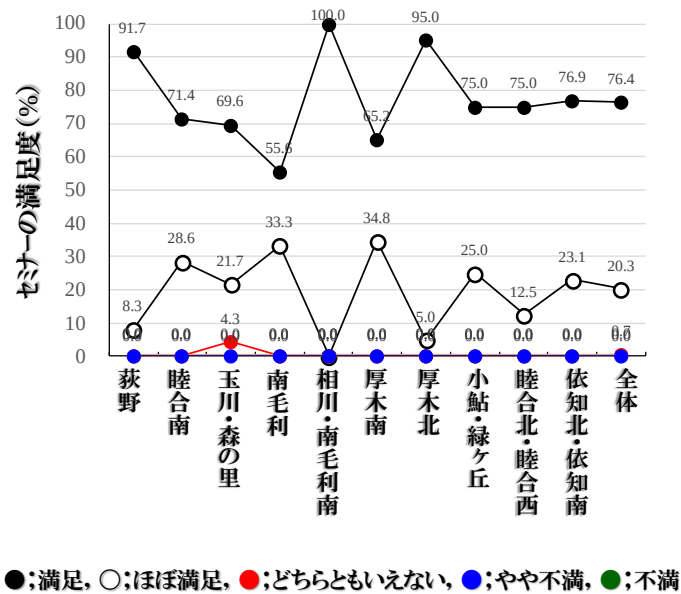


図 4 フレイル予防セミナーの満足度

図 5 は、フレイル予防セミナー内で実施されたプログラムについて、良かったと感じたプログラム、複数回答で回答させた結果を示した。全体的にみれば、最も良いと感じたプログラムは○○であり〇%、次いで○○であり〇%、そして○○が〇%でだった。各プログラムで良かったと回答した割合は、13.9%から 19.3%であり、どのプログラムも同様に用良かったと感じてもらえていた。

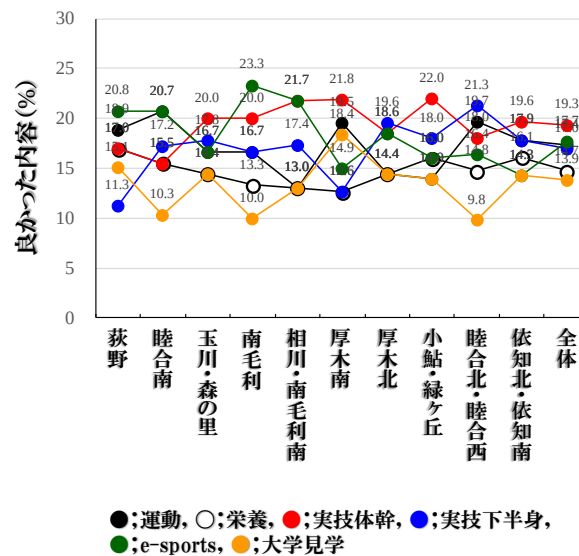


図 5 フレイル予防セミナーの満足したプログラム

5. 今後の計画

令和 9 年度厚木市委託事業が、令和 8 年 1 月に、地域包括ケア推進課から実施の依頼があり、受託することにした。令和 7 年度は、国保年金課が主管した事業であるが、新たに地域包括ケア推進課が実施する事業を加えた、「厚木市フレイル予防啓発事業及び地域介護予防自主グループ化支援事業」を実施することになった。

新たな事業は、5 年間継続して実施する方向で厚木市と進めることになっている。