介護予防手帳（元気アップ手帳）の改定について

1. 概要

目的：心身の健康に配慮した生活を送りながら、自分だけで難しいことは支援・サービスを選択し、利用する「セルフマネジメント」に取り組むために必要な情報を集めたもので、いつまでも自立した生活が続くように、目標と計画をたてることに活用する。

対象：市内在住の概ね65歳以上の方

内容：○高齢期の健康づくりに大切なこと
○フレイル予防の3つのキーワード
○お口を元気にしましょう
○興味・関心チェックシート
○私の健幸プラン
○専門職からのアドバイス
○「単なるもの忘れ」と「認知症」
○旅立ちへのそなえ
○過去・これからの人生について
○血圧と体重の記録
○介護予防活動の記録をしましょう
○こんな場所にも行ってみましょう
○特別養護老人ホームってなに？

配布場所：高齢支援課及び地域包括支援センター、地域介護予防教室（19か所）、
元気塾（3か所）、TFPPの各会場

2. 現状と課題

個人レベルのセルフケアによる介護予防を推進するためのツールとして、平成31年度の新規事業として作成、令和2年度より配布しているが、4年間評価はできていない。活用状況を把握し、手帳の必要性も含めて検討が必要である。

3. 今後の方向性

一般介護予防事業評価委員会における協議内容及び介護予防リーダー等市民からの意見をもとに、他課が作成している関連手帳も比較して介護予防手帳の継続について検討する。

情報更新に適した電子化や、ホームページの充実など、普及啓発の方法を合わせて検討していく。