

地域包括ケアシステムにおける介護予防と社会参画について

【介護予防】

I 介護予防について

1 介護予防の定義

要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと
要介護状態であってもその悪化をできる限り防ぐこと
さらには軽減を目指すこと

【出典:介護予防マニュアル改訂版 平成24年3月】

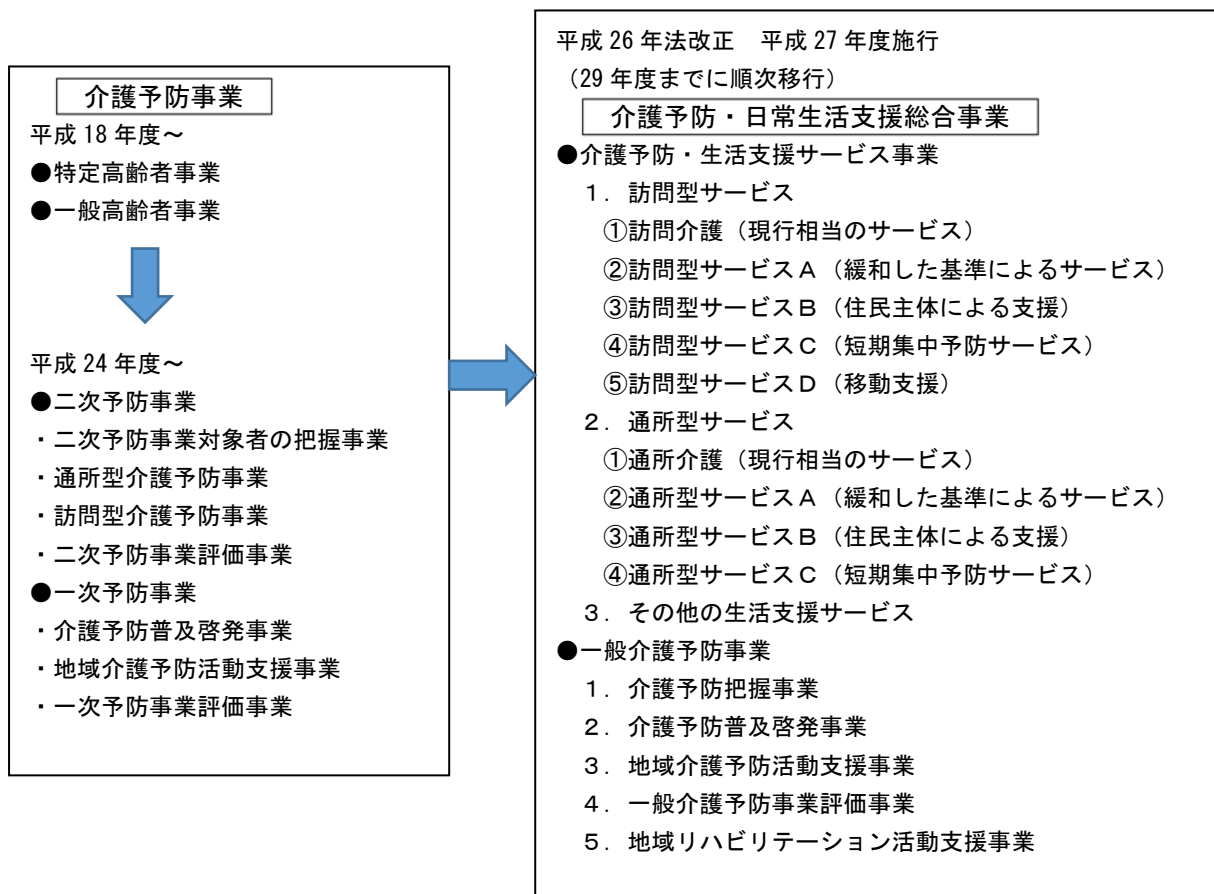
<介護保険法第4条（国民の努力及び義務）>

国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。

<介護保険法第115条の45（地域支援事業）>より一部抜粋

要介護状態となることを予防するための施策を総合的かつ一体的に行うために、地域支援事業として「介護予防・日常生活支援総合事業」を行う。

地域支援事業の変遷



Ⅱ 文京区における介護予防の取組

1 介護予防把握事業

(内容) 介護認定を受けていない高齢者に基本チェックリストを郵送し、結果に応じて適切な介護予防事業に参加を促し、要介護になることを予防する。

【送付対象者】 介護認定を受けていない 75 歳以上 84 歳以下の方

(送付対象でなくても、65 歳以上の方はあんしん相談センター窓口で基本チェックリストを行うことが可能)

【判定結果】

- ・生活機能等の低下がみられる方 → 短期集中予防サービスを案内
- ・現状で問題のない方 → 一般介護予防事業を案内

2 短期集中予防サービス

(内容) 基本チェックリストにより生活機能等の低下が見られる高齢者に対して、筋力向上、口腔機能向上、栄養改善等のプログラムを実施することにより機能向上を図る。

【短期集中予防サービス参加実人数 実績】

| プログラム | H26 | H27 | H28 | 参加率 (H28) |
|----------|-------|-------|-------|-----------|
| 運動器 (筋力) | 223 人 | 234 人 | 249 人 | 71.1% |
| 運動器 (マシ) | 81 人 | 85 人 | 85 人 | 74.6% |
| 口腔 | 62 人 | 53 人 | 42 人 | 52.5% |
| 栄養 | 32 人 | 26 人 | 37 人 | 77.1% |
| 認知症予防 | — | — | 27 人 | 75.0% |
| 訪問型 | 1 人 | 0 人 | 0 人 | 0.0% |
| 合計 | 399 人 | 398 人 | 440 人 | 69.2% |

※平成 27 年度に東京都健康長寿医療センターの事業評価を受け、事業の効果は検証されている。

※平成 28 年度の短期集中参加者について、区で運動器関連指標の値の変化を検証したところ、各項目で効果がみられている。

●参考資料 P1 「1. 平成 28 年度 運動器の機能向上プログラムの効果」

- ・開眼片足立ち及び握力 事後値が up → 全身の筋力とバランス能力の改善
- ・5 m 歩行速度及び Timed up & Go test
事後値が down → 日常生活での移動能力の改善

<課題>

- ① 参加率の向上 (特に口腔のみの低迷)
- ② 教室終了後の運動継続の場へのつなぎ

<事業内容の見直し>

平成30年度より、短期集中の各プログラムを、運動（筋力及びマシン）に栄養・口腔の講義をセットした「複合型プログラム」に一本化し実施する。

<見直しの目的>

- ① 筋力向上とともに、低栄養予防及び口腔機能向上の必要性について、より多くの方に早い時期から周知啓発することで、フレイル予防につなげる。
- ② 教室内容及び参加方法がわかりやすくなることで、事業の参加率向上を図る。

3 一般介護予防事業

(内容) 文の京介護予防体操、介護予防教室、介護予防講演会・講座、介護予防展等を実施して介護予防の重要性を周知するとともに、すべての高齢者が介護予防に取り組むきっかけづくりと取組の機会を提供する。

●参考資料 P2～3 「2. 介護予防事業実績」

【文の京介護予防体操事業（地域会場）実績】

| | H26 | H27 | H28 | H29 ^(30.1 現在) |
|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------------|
| 実人数 | 687 人 | 953 人 | 974 人 | 未集計 |
| 延人数 | 16,568 人 | 25,637 人 | 29,750 人 | 未集計 |
| 地域会場数 (うち二部制) | 10 会場 (4 会場) | 10 会場 (6 会場) | 13 会場 (7 会場) | 14 会場 (10 会場) |

※文の京介護予防体操は自由参加であるため、手軽に運動を始められる場として高齢者に浸透してきており、参加者は年々増加している。

※体操会場の運営は区民ボランティアの推進リーダーが行うため、高齢者が担い手として活躍する場にもなっている。

<課題>

- ① 区有施設は限りがあるため、新規会場を計画的に増やすことが難しい（参加者増には二部制で対応）。
- ② 施設工事等の影響を受けるなど、安定的な会場確保が難しい。

4 介護予防ボランティア指導者等の養成

(内容) 地域で支える介護予防の担い手として、文の京介護予防体操推進リーダーや転倒骨折予防体操ボランティア指導員等の養成を図る。

【ボランティア養成 実績】

| | 登録人数（年度末） | | | 研修・講習等参加者数 | | |
|-------------|-----------|-------|-------|------------|-------|-------|
| | H 2 6 | H 2 7 | H 2 8 | H 2 6 | H 2 7 | H 2 8 |
| 文の京体操推進リーダー | 74 人 | 80 人 | 86 人 | 62 人 | 54 人 | 163 人 |
| 転骨ボランティア指導員 | 22 人 | 30 人 | 28 人 | 18 人 | 22 人 | 5 人 |
| 脳健サポーター | 28 人 | 26 人 | 22 人 | 16 人 | 9 人 | — |
| 合計 | 124 人 | 136 人 | 136 人 | 96 人 | 85 人 | 168 人 |

※ 文の京介護予防体操推進リーダーは、体操会場の運営のほかにも、各介護予防教室の補助やイベントでの体操披露などにより、介護予防の普及啓発活動を行っている。

<課題>

- ① 推進リーダーの高齢化 ② ボランティア人数と活動の場

Ⅲ これからの介護予防

● 参考資料 P4 「3. 厚生労働省ホームページ「介護予防」より抜粋」

1 これまでの介護予防の課題

- ・ 心身の機能回復訓練に偏りがちであった
- ・ 介護予防終了後の活動的な状態を維持するための多様な通いの場の創出がなかった
- ・ 活動や参加への働きかけの不足

2 これからの介護予防の考え方

心身機能の改善だけではなく、その後の「活動」と「参加」にバランスよく働きかける必要がある。



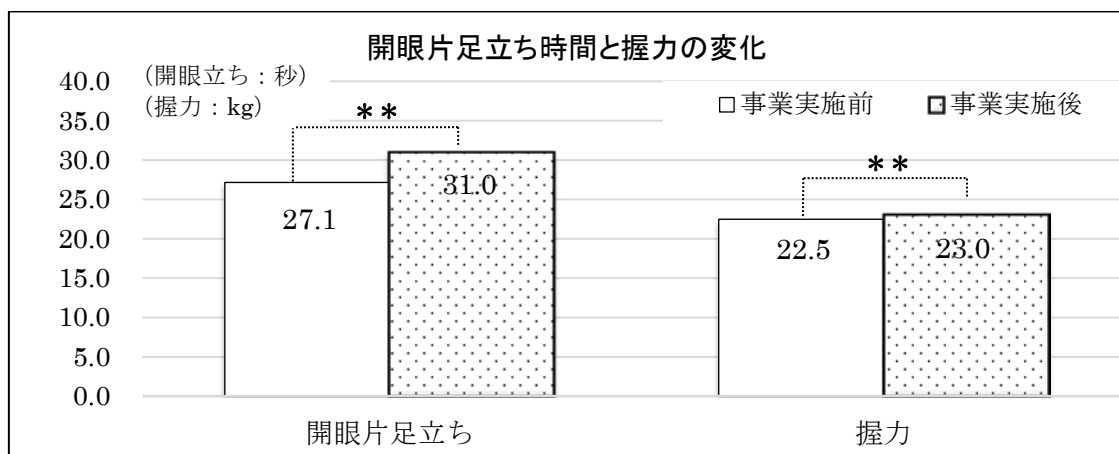
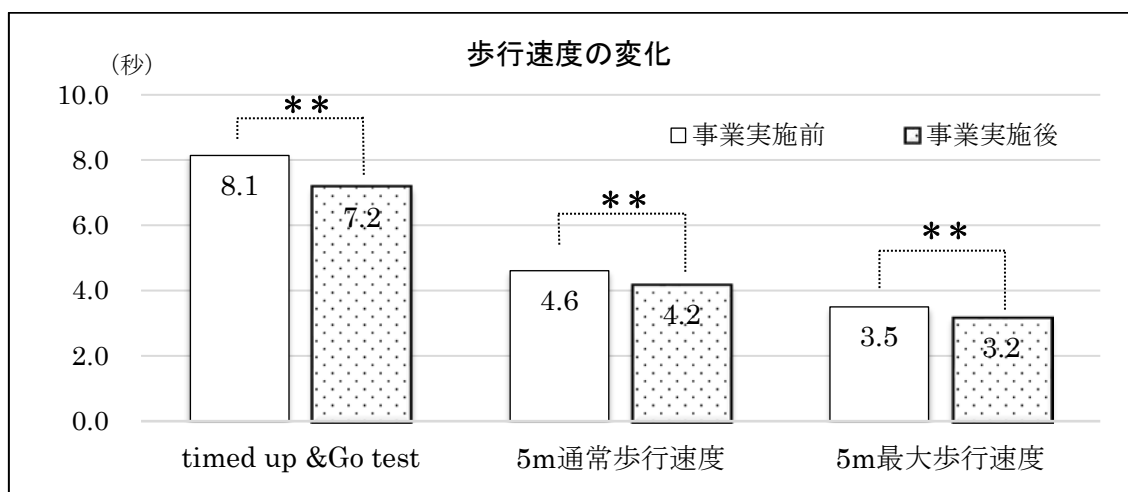
- ・ 地域の中に生きがい・役割を持って生活できるような居場所と出番づくり
- ・ リハ職を活かした自立支援に資する取組みの推進
- ・ 高齢者が担い手となり、地域の中に新たな社会的役割をつくりだす
- ・ 住民自身が運営する通いの場が継続的に拡大していくような地域づくり

3 社会参加を通じた介護予防の推進

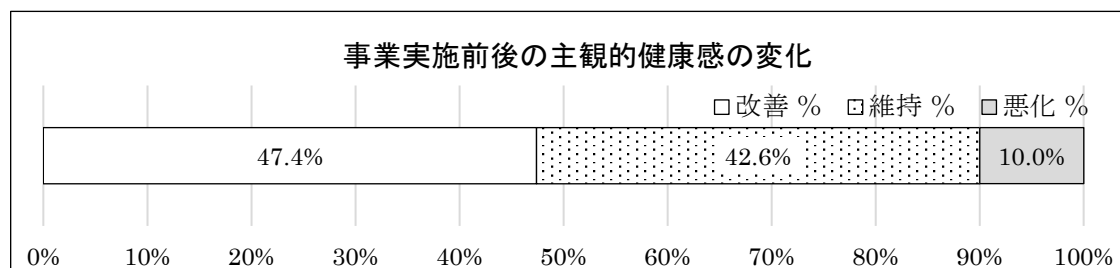
シニア世代に担い手になってもらうことにより、社会的役割や自己実現を果たすことが介護予防にもつながる。⇒ 社会参画事業とあわせ介護予防を推進していく。

短期集中予防サービスや一般介護予防事業において、事業終了前には、自主グループやサロン活動、通いの場（かよい〜の）など様々な活動の場を紹介し、介護予防の取組を継続するよう呼びかけ、活動の継続、社会参加の重要性を伝えている。

1. H28 年度 運動器の機能向上プログラムの効果



** 事業実施前後の運動器関連指標の値を統計的に検証した結果、統計学的に有意な差を認めたと判断する。(t検定、 $p < 0.01$)



主観的健康感が1ランク以上向上した場合を改善、低下した場合を悪化と定義

【分析対象】

- ・事前事後評価データのある者約 270 人
- ・平均年齢: 78.7 歳

【結 果】

- ・全身の筋力とバランス能力の改善
- ・日常生活での移動能力の改善
- ・主観的健康感の改善

2. 介護予防事業実績

① 介護予防教室等

| 事業名 | 参加者数 | | |
|----------------------|------------|----------|-------------|
| | 平成26年度 | 平成27年度 | 平成28年度 |
| 文の京介護予防体操教室 | 31人 | 20人 | 30人 |
| 文の京介護予防体操地域会場 | 616人 | 894人 | 944人 |
| 文の京介護予防体操（跡見ギャラリー） | 40人 | 39人 | 26.27年度限定事業 |
| ひざ痛予防教室 | 167人 | 81人 | 119人 |
| 腰痛予防教室 | 136人 | 92人 | 112人 |
| 転ばナイス教室 | 59人 | 59人 | 60人 |
| 転倒骨折予防教室 | 182人 | 179人 | 181人 |
| 尿失禁予防教室 | 118人 | 126人 | 95人 |
| 口腔機能向上教室（保健サービスセンター） | 83人 | 86人 | 49人 |
| すこやか体操教室（福祉センター江戸川橋） | 130人 | 指定管理者事業へ | — |
| いきいき体操教室（福祉センター湯島分館） | 52人 | 52人 | 指定管理者事業へ |
| 脳の健康教室 | 279人 | 216人 | 212人 |
| 健康マージャン教室 | 16人 | 38人 | 52人 |
| 脳力アップ教室 | 73人 | 83人 | 40人 |
| 健康音楽教室 | 平成28年度より開始 | | 122人 |
| 若返りパワーアップ教室 | 60人 | 60人 | 60人 |
| パワーアップマシン教室 | 60人 | 62人 | 短期集中へ |
| いきいき壱岐坂元気力アップ教室 | 20人 | 21人 | 20人 |
| 合 計 | 2,122人 | 2,108人 | 2,096人 |
| （文の京介護予防体操関係） | （ 687人） | （ 953人） | （ 974人） |
| （上記以外の教室関係） | （1,435人） | （1,155人） | （1,122人） |

※ 教室構成の組替え等により全体の参加人数は微減しているが、文の京介護予防体操参加者は年々増加している。

② 介護予防講演会及び講座

| 平成 26 年度 | テーマ | 演題 | 参加者数 |
|----------|--------|--------------|-------|
| 第 1 回 | 介護予防全般 | 健康寿命の延伸と身体活動 | 72 人 |
| 第 2 回 | 認知症予防 | 認知症の理解・予防と対策 | 133 人 |
| 第 3 回 | 転倒骨折予防 | 足から健康になろう | 164 人 |
| 計 | | | 369 人 |

| 平成 27 年度 | テーマ | 演題 | 参加者数 |
|----------|-------------|-----------------|-------|
| 第 1 回 | 口腔機能向上 | 口の病気（口腔疾患）は万病の元 | 121 人 |
| 第 2 回 | サルコペニア・フレイル | 今日からはじめる介護予防 | 99 人 |
| 第 3 回 | 認知症予防 | こころの健康づくりを始めよう | 109 人 |
| 計 | | | 329 人 |

| 平成 28 年度 | テーマ | 演題 | 参加者数 |
|----------|--------------|------------|-------|
| 第 1 回 | ロコモ予防 | 骨と関節をきたえよう | 160 人 |
| 第 2 回 | 低栄養予防・生活習慣改善 | 健康長寿の秘訣 | 99 人 |
| 第 3 回 | 認知症予防 | これからの認知症予防 | 180 人 |
| 計 | | | 439 人 |

③ その他の事業

| 事業名 | 参加者数 | | |
|----------|----------|----------|----------|
| | 平成 26 年度 | 平成 27 年度 | 平成 28 年度 |
| 介護予防展 | 1,444人 | 1,330人 | 1,012人 |
| 介護予防出前講座 | 249 人 | 123 人 | 99 人 |

上記以外の取組みとして、文の京介護予防体操地域会場において、平成 28 年度より、年に 4 回管理栄養士及び職員が各会場を回り、低栄養予防ミニ講座として栄養改善についての周知啓発を行っている。

3. 厚生労働省ホームページ「介護予防」より抜粋

これからの介護予防について

介護予防の理念

- 介護予防は、高齢者が要介護状態等となることの予防又は要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止を目的として行うものである。
- 生活機能(※)の低下した高齢者に対しては、リハビリテーションの理念を踏まえて、「心身機能」「活動」「参加」のそれぞれの要素にバランスよく働きかけることが重要であり、単に高齢者の運動機能や栄養状態といった心身機能の改善だけを目指すものではなく、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取組を支援して、QOLの向上を目指すものである。

※「生活機能」…ICFでは、人が生きていくための機能全体を「生活機能」としてとらえ、①体の働きや精神の働きである「心身機能」、②ADL・家事・職業能力や屋外歩行といった生活行為全般である「活動」、③家庭や社会生活で役割を果たすことである「参加」の3つの要素から構成される

これまでの介護予防の問題点

- 介護予防の手法が、心身機能を改善することを目的とした機能回復訓練に偏りがちであった。
- 介護予防終了後の活動的な状態を維持するための多様な通いの場を創出することが必ずしも十分でなかった。
- 介護予防の利用者の多くは、機能回復を中心とした訓練の継続こそが有効だと理解し、また、介護予防の提供者の多くも、「活動」や「参加」に焦点をあててこなかった。

これからの介護予防の考え方

- 機能回復訓練など的高齢者本人へのアプローチだけではなく、生活環境の調整や、地域の中に生きがい・役割をもって生活できるような居場所と出番づくり等、高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも含めたバランスのとれたアプローチが重要であり、地域においてリハビリテーション専門職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、要介護状態になっても、生きがい・役割を持って生活できる地域の実現を目指す。
- 高齢者を生活支援サービスの担い手であると捉えることにより、支援を必要とする高齢者の多様な生活支援ニーズに応えるとともに、担い手にとっても地域の中で新たな社会的役割を有することにより、結果として介護予防にもつながるという相乗効果をもたらす。
- 住民自身が運営する体操の集いなどの活動を地域に展開し、人と人とのつながりを通じて参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進する。
- このような介護予防を推進するためには、地域の実情をよく把握し、かつ、地域づくりの中心である市町村が主体的に取り組むことが不可欠である。

これからの介護予防の具体的アプローチについて

リハ職等を活かした介護予防の機能強化

- リハ職等が、ケアカンファレンス等に参加することにより、疾病の特徴を踏まえた生活行為の改善の見通しを立てることが可能となり、要支援者等の有する能力を最大限に引き出すための方法を検討しやすくなる。
- リハ職等が、通所と訪問の双方に一貫して集中的に関わることで、居宅や地域での生活環境を踏まえた適切なアセスメントに基づくADL訓練やIADL訓練を提供することにより、「活動」を高めることができる。
- リハ職等が、住民運営の通いの場において、参加者の状態に応じて、安全な動き方等、適切な助言を行うことにより、生活機能の低下の程度にかかわらず、様々な状態の高齢者の参加が可能となる。

住民運営の通いの場の充実

- 市町村が住民に対し強い動機付けを行い、住民主体の活動的な通いの場を創出する。
- 住民主体の体操教室などの通いの場は、高齢者自身が一定の知識を取得した上で指導役を担うことにより役割や生きがいを認識するとともに、幅広い年齢や状態の高齢者が参加することにより、高齢者同士の助け合いや学びの場として魅力的な場になる。また、参加している高齢者も指導者として通いの場の運営に参加するという動機づけにもつながっていく。
- 市町村の積極的な広報により、生活機能の改善効果が住民に理解され、更に、実際に生活機能の改善した参加者の声が口コミ等により拡がることで、住民主体の通いの場が新たに展開されるようになる。
- このような好循環が生まれると、住民主体の活動的な通いの場が持続的に拡大していく。

高齢者の社会参加を通じた介護予防の推進

- 定年後の社会参加を支援する等を通じて、シニア世代に担い手になってもらうことにより、社会的役割や自己実現を果たすことが、介護予防にもつながる。

【社会参画】

1 社会参画の果たす役割

地域包括ケアシステムは、介護保険制度の持続可能性を維持しながら、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、その有する能力に応じ自立した生活を可能とする、医療、介護、介護予防、住まい及び自立した日常生活の支援が包括的に確保される体制を指す。

その中でも、高齢者が医療や介護が必要な状態になることを予防し、生きがいと充実感のある豊かな毎日を送るための要素となる社会参画に着目し、地域包括ケアシステムにおける社会参画の果たす役割とその重要性を確認する。

11 頁 地域包括ケアの植木鉢イラスト

12 頁 地域包括ケアシステムのイメージイラスト

13 頁 2040 年に向けて地域包括ケアシステムで取り組むべき予防の方向

2 健康長寿と社会参加活動

高齢者がいつまでも健康で自立した生活を送るためには、健康寿命^{*}の延伸が重要である。健康寿命の状況及び健康長寿のために必要な社会参加活動を確認する。

(※健康寿命・・・健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)

14 頁 健康寿命と平均寿命の推移

15 頁 平成 27 年 65 歳健康寿命算出結果区市町村一覧

16 頁 社会参加のあり方

17 頁 健康度に応じたシームレスな社会参加

18 頁 フレイルの位置づけと流れ

3 本区の高齢者の状況

本区の高齢者やミドル・シニア（概ね 50 歳以上の区民）について、健康状態や健康への意識の状況、社会参加に関する意向・活動の状況を確認する。

(健康)

19 頁 現在の健康状況

20 頁 健康の維持・増進や介護予防等のために取り組んでいること

(就業)

21 頁 現在の就労状況と今後の就労意向

(地域活動)

22 頁 参加してみたい、現在参加している活動団体やグループ

4 これまでの施策

本区及び文京区社会福祉協議会がこれまでに取り組んできた社会参画に関する事業について確認する。

23 頁 高齢者の社会参画・介護予防に関する主な施策・実績一覧①

24 頁 高齢者の社会参画・介護予防に関する主な施策・実績一覧②

25 頁 介護予防と地域の支え合いの場 かよい～の

5 今後の展開と施策

今後の高齢者の社会参画に係る施策の実施にあたり、必要な視点や考え方を明確にする。

26 頁 今後取り組むべき施策の視点

27 頁 ミドル・シニア目線を活かした発信力強化事業

28 頁 社会参加と将来の介護を見据えた「自分史」作成支援事業

29 頁 社会参画・介護予防に係るその他の課題

※各資料の出典について

①11 頁

三菱UFJリサーチ&コンサルティング

「<地域包括ケア研究会>地域包括ケアシステムと地域マネジメント」より抜粋

②12 頁

平成 29 年 12 月 5 日区報ぶんきょう

文京区地域福祉保健計画「中間のまとめ」特集号より抜粋

③13 頁

三菱UFJリサーチ&コンサルティング

「<地域包括ケア研究会>-2040 年に向けた挑戦-」より抜粋

④14 頁

内閣府「平成 29 年版高齢社会白書」より抜粋

⑤15 頁

東京都「平成 27 年 65 歳健康寿命算出結果区市町村一覧」より抜粋

⑥16・17 頁

内閣府「高齢社会対策の基本的在り方等に関する検討会」第 2 回

資料 6 藤原委員資料より抜粋

⑦18 頁

平成 29 年 3 月 東京都発行

「住み慣れた街でいつまでも一フレイル予防で健康長寿」より抜粋

⑧19・20・21・22 頁

文京区「平成 28 年度高齢者等実態調査報告書」より抜粋

地域包括ケアの植木鉢イラスト



二

医療 +

介護



- 病院**
- 高度急性期・急性期 (大学病院・都立病院)
 - 回復期 (回復期リハビリテーション病院)
 - 慢性期 (長期療養病院)

- 日常の医療**
- かかりつけ医
 - かかりつけ歯科医
 - かかりつけ薬剤師

- 在宅医療**
- 訪問医師・歯科医師・薬剤師・看護師

後方支援病院

重点 1

在宅医療・介護連携の推進

- 在宅サービス**
- 訪問介護・リハ・入浴
 - 通所介護・リハ
 - ショートステイ
 - 訪問看護など

- 施設サービス**
- 介護老人福祉施設(特養)
 - 介護老人保健施設など

- 地域密着型サービス**
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
 - (看護)小規模多機能型居宅介護
 - 認知症対応型共同生活介護など

住まい

あなたが自分らしく暮らす場所

重点 4

高齢者の居住安定に係る施策との連携

重点 2

認知症施策の推進

介護予防・生活支援



介護予防・日常生活支援総合事業

- 総合サービス事業 (介護予防・生活支援サービス事業)
- 一般介護予防事業

多様な主体による様々なサービス

- 高齢者クラブ、ボランティア、NPO、地域団体などの多様な主体によるサービス
- いきがい就業による社会参画
- シルバー人材センター

いつまでも元気で暮らすために

医療関係者

介護事業者

関係機関等

町会・自治会

民生委員・児童委員

話し合い員

高齢者クラブ

警察・消防

民間企業

NPO・ボランティア

シルバー人材センター

地域の皆さん

文京区

- 介護保険制度の運営
- 高齢者福祉施策の推進
- 関係機関との連携 など

高齢者あんしん相談センター

重点 3

介護予防及び地域での支え合い体制づくりの推進

緊密に連携

社会福祉協議会

- 小地域福祉活動の推進
- 地域福祉活動への支援
- ボランティア・市民活動の推進
- 権利擁護事業の推進 など

<2040年に向けて地域包括ケアシステムで取り組むべき予防の方向>

地域共生社会の実現・地域包括ケアシステムの構築

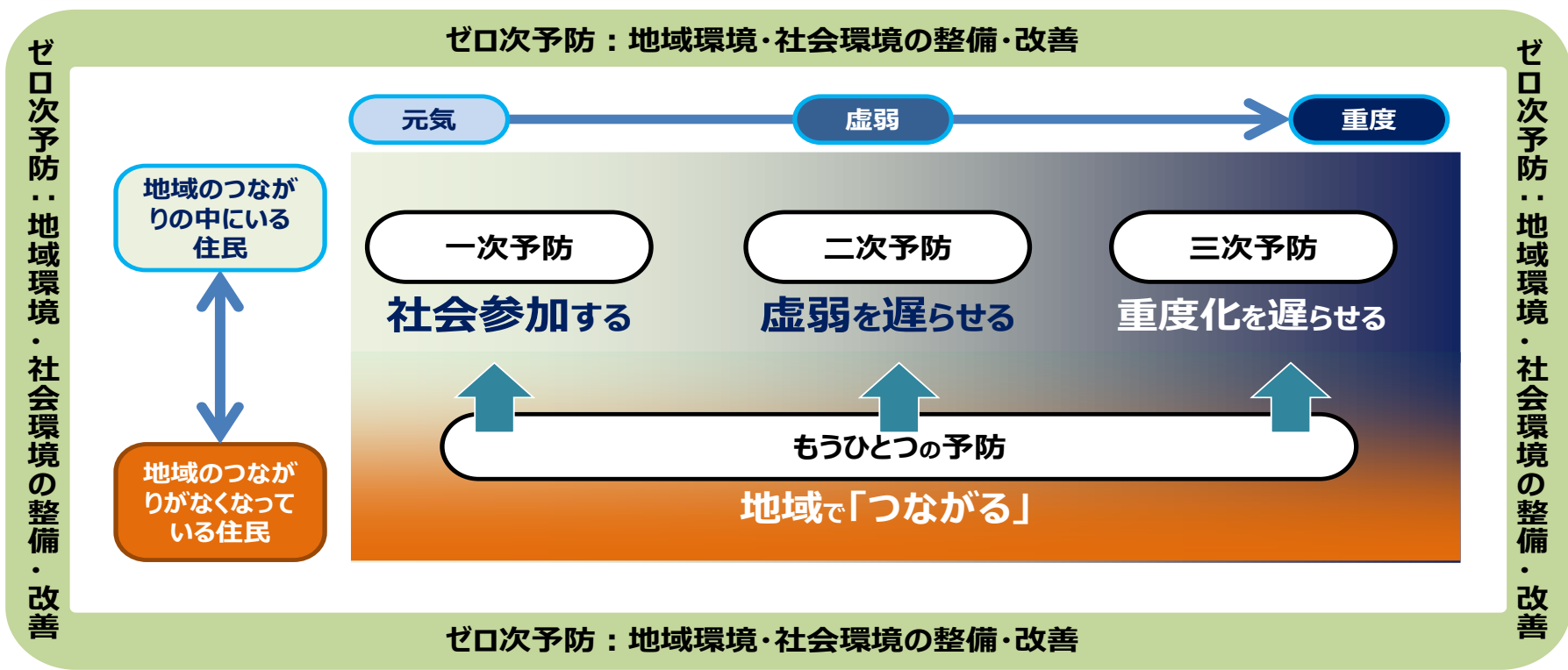
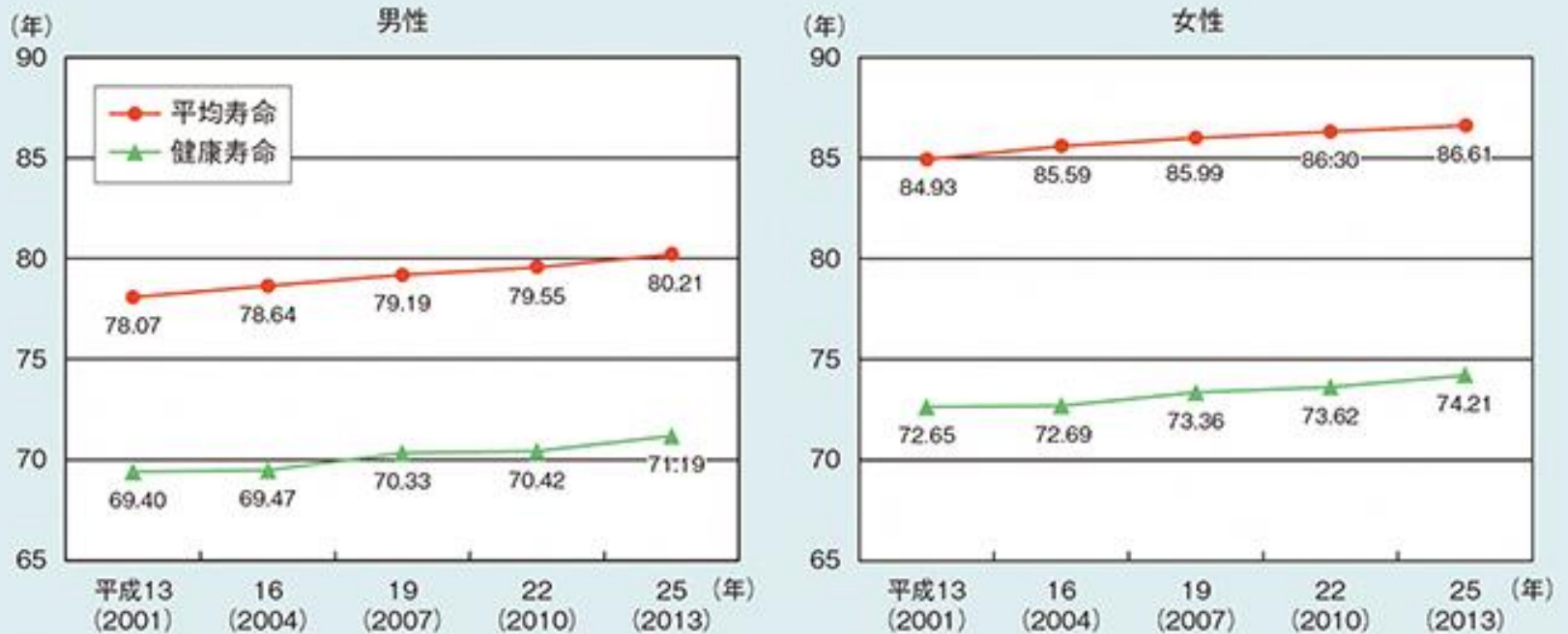


図1-2-3-3

健康寿命と平均寿命の推移



資料：平均寿命：平成13・16・19・25年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」
 健康寿命：平成13・16・19・22年は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」平成25年は厚生労働省が「国民生活基礎調査」を基に算出

出典：内閣府「平成29年版高齢社会白書」

平成27年 65歳健康寿命算出結果区市町村一覧

区市町村別 65歳健康寿命(平成27年 男性・女性)

| | 要支援1 | |
|------|------------|-------|
| | 65歳健康寿命(歳) | |
| | 男性 | 女性 |
| 千代田区 | 81.57 | 82.55 |
| 中央区 | 81.00 | 82.44 |
| 港区 | 80.86 | 81.97 |
| 新宿区 | 80.69 | 82.65 |
| 文京区 | 81.59 | 83.05 |
| 台東区 | 79.88 | 81.98 |
| 墨田区 | 80.48 | 82.23 |
| 江東区 | 80.73 | 82.54 |
| 品川区 | 80.99 | 82.77 |
| 目黒区 | 81.33 | 82.54 |
| 大田区 | 80.59 | 82.32 |
| 世田谷区 | 81.17 | 82.25 |
| 渋谷区 | 81.46 | 82.55 |
| 中野区 | 80.95 | 82.64 |
| 杉並区 | 81.41 | 82.55 |
| 豊島区 | 80.43 | 82.25 |
| 北区 | 80.47 | 82.31 |
| 荒川区 | 80.30 | 82.56 |
| 板橋区 | 80.61 | 82.48 |
| 練馬区 | 81.12 | 82.47 |
| 足立区 | 80.21 | 81.68 |
| 葛飾区 | 80.53 | 82.44 |
| 江戸川区 | 80.80 | 82.64 |

小数点第3位を四捨五入

要支援1:要支援1以上の認定を受けるまでの平均自立期間で算出した場合

出典:東京都「平成27年 65歳健康寿命算出結果区市町村一覧」

社会参加のあり方

2017/7/18 藤原佳典提供

- 血清アルブミンが高い

- 足が丈夫



- 短期の記憶力が良い

- 主観的健康感が高い

- **社会参加が活発**



- 太り方は中程度

- タバコは吸わない

- 酒はほどほど

- 血圧は高からず，低からず

- 血清コレステロールは高からず，低からず

健康度に応じたシームレスな社会参加

要援護高齢者
(10%)

典型的高齢者(60%)

恵まれた高齢者(20%)

障害高齢者
(10%)

就労

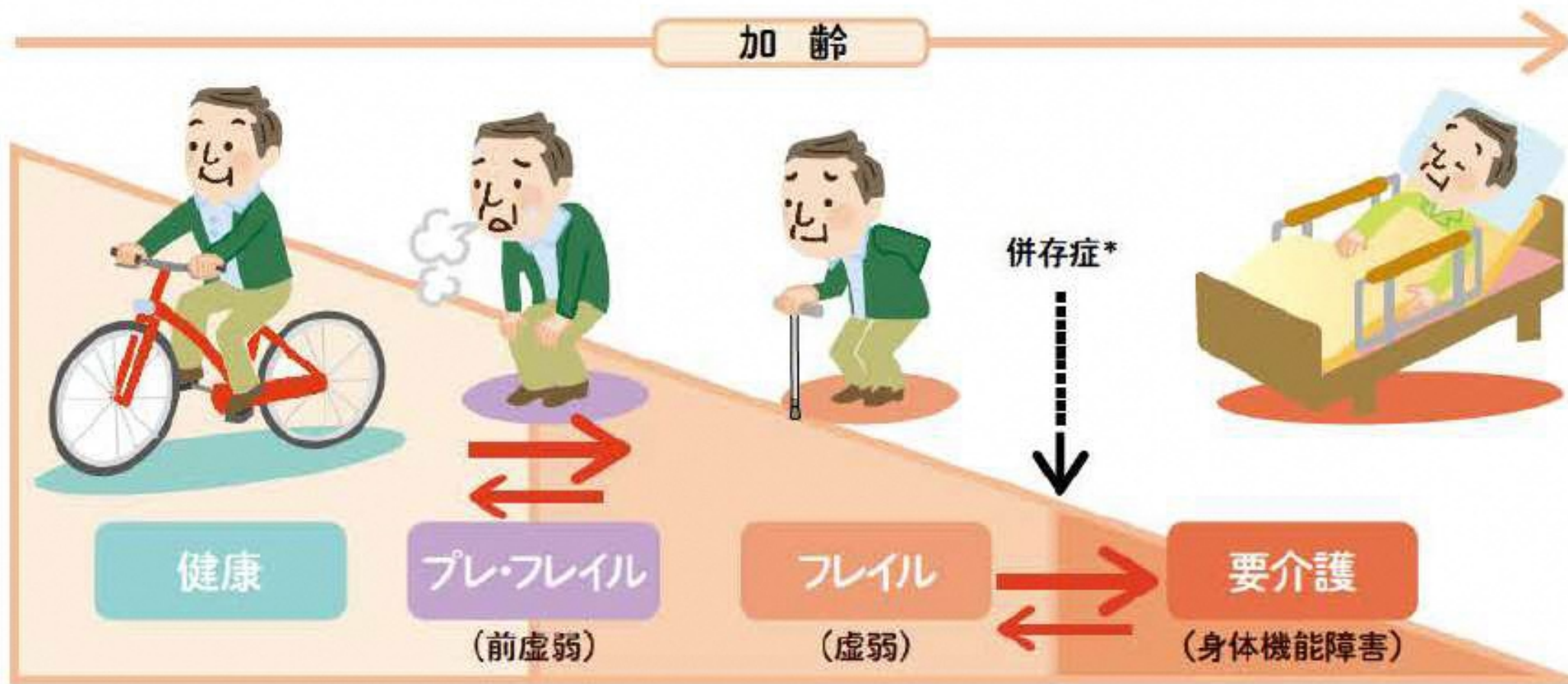
ボランティア活動

生涯学習・自己研さん

友人・知人との交流 近所づきあい

デイサービス

フレイルの位置づけと流れ

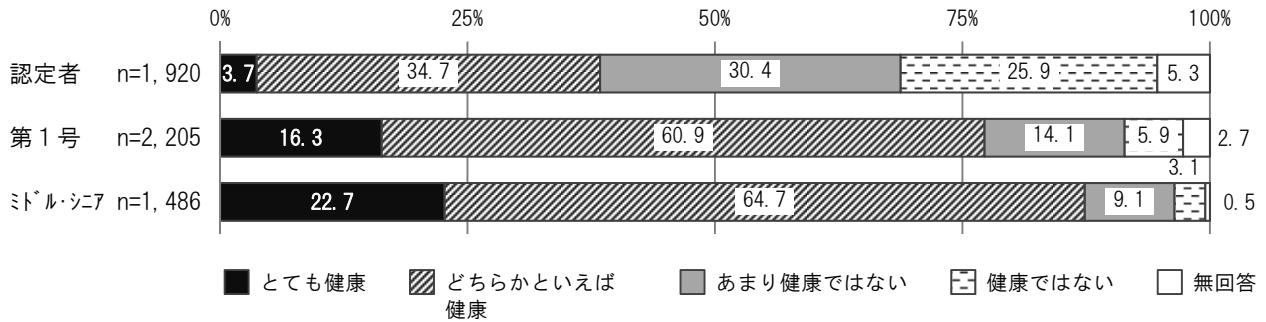


5 健康・介護予防について

(1) 現在の健康状況〔認定者、第1号、ミドル・シニア〕

主観的な健康感は、いずれの対象者も「どちらかといえば健康」と思う割合が最も高く、〔認定者〕が34.7%、〔第1号〕が60.9%、〔ミドル・シニア〕が64.7%となっています。〔認定者〕は次いで「あまり健康ではない」が30.4%、「健康ではない」が25.9%となっています。〔第1号〕、〔ミドル・シニア〕は、次いで「とても健康」と思う割合が高く、〔第1号〕が16.3%、〔ミドル・シニア〕が22.7%となっています。

図表 2.16 主観的な健康感



(2) かかりつけ医・歯科医・薬局の有無〔認定者、第1号、ミドル・シニア〕

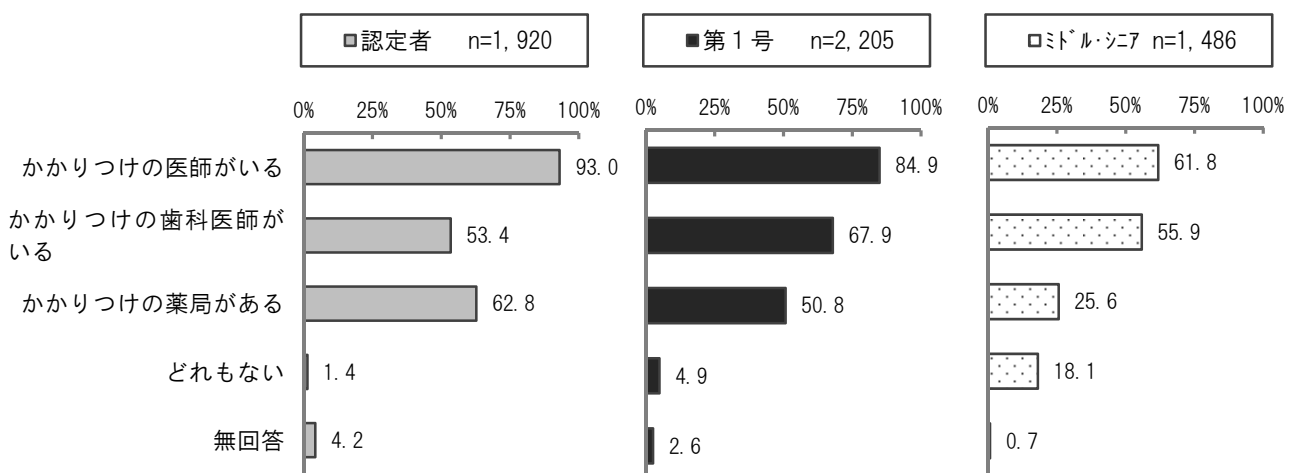
かかりつけ医等の有無は、「かかりつけの医師がいる」は、〔認定者〕が93.0%、〔第1号〕が84.9%であるのに比べて、〔ミドル・シニア〕は61.8%となっています。

「かかりつけの歯科医師がいる」は、〔認定者〕が53.4%、〔第1号〕が67.9%、〔ミドル・シニア〕が55.9%となっています。

「かかりつけの薬局がある」は、〔認定者〕が62.8%、〔第1号〕が50.8%であるのに比べて、〔ミドル・シニア〕は25.6%と低くなっています。

また、〔ミドル・シニア〕は「どれもない」が18.1%となっており、他の対象者より高くなっています。

図表 2.17 かかりつけ医等の有無（複数回答）



(5) 健康の維持・増進や介護予防等のために取り組んでいること

〔認定者、第1号、ミドル・シニア〕

健康の維持・増進や介護予防等のために取り組んでいることがある割合は、〔第1号〕が91.1%で最も高く、〔ミドル・シニア〕が88.2%、〔認定者〕が73.0%となっています。

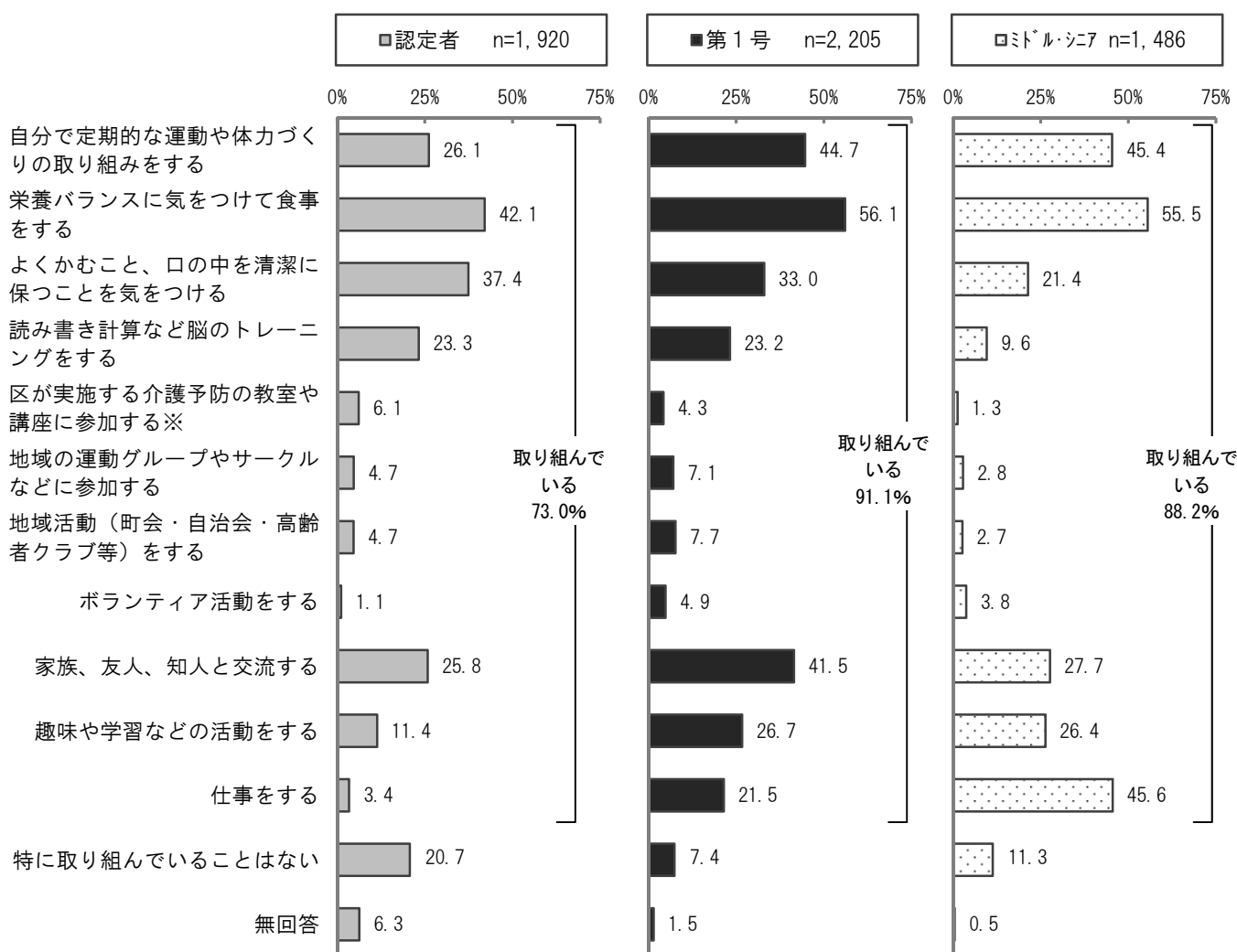
いずれの対象者も「栄養バランスに気をつけて食事をする」が最も高く、〔認定者〕が42.1%、〔第1号〕が56.1%、〔ミドル・シニア〕が55.5%となっています。

〔認定者〕は、次いで「よくかむこと、口の中を清潔に保つことを気をつける」が37.4%、「自分で定期的な運動や体力づくりの取り組みをする」が26.1%となっています。

〔第1号〕は、次いで「自分で定期的な運動や体力づくりの取り組みをする」が44.7%、「家族、友人、知人と交流する」が41.5%となっています。

〔ミドル・シニア〕は、次いで「仕事をする」が45.6%、「自分で定期的な運動や体力づくりの取り組みをする」が45.4%となっています。

図表 2.20 健康の維持・増進や介護予防等のために取り組んでいること（3つ以内複数回答）



※ミドル・シニアは「区が実施する健康づくりの教室や講座に参加する」

※「取り組んでいる」=100%－「特に取り組んでいることはない」－「無回答」

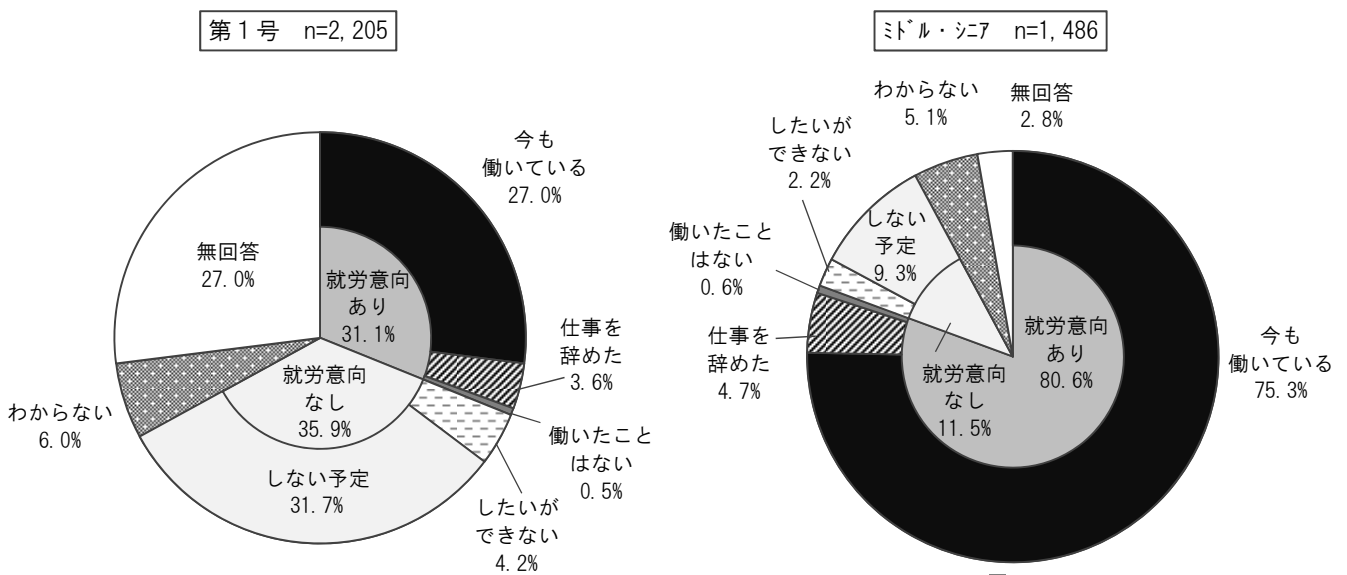
7 就業について

(1) 現在の就労状況と今後の就労意向〔第1号、ミドル・シニア〕

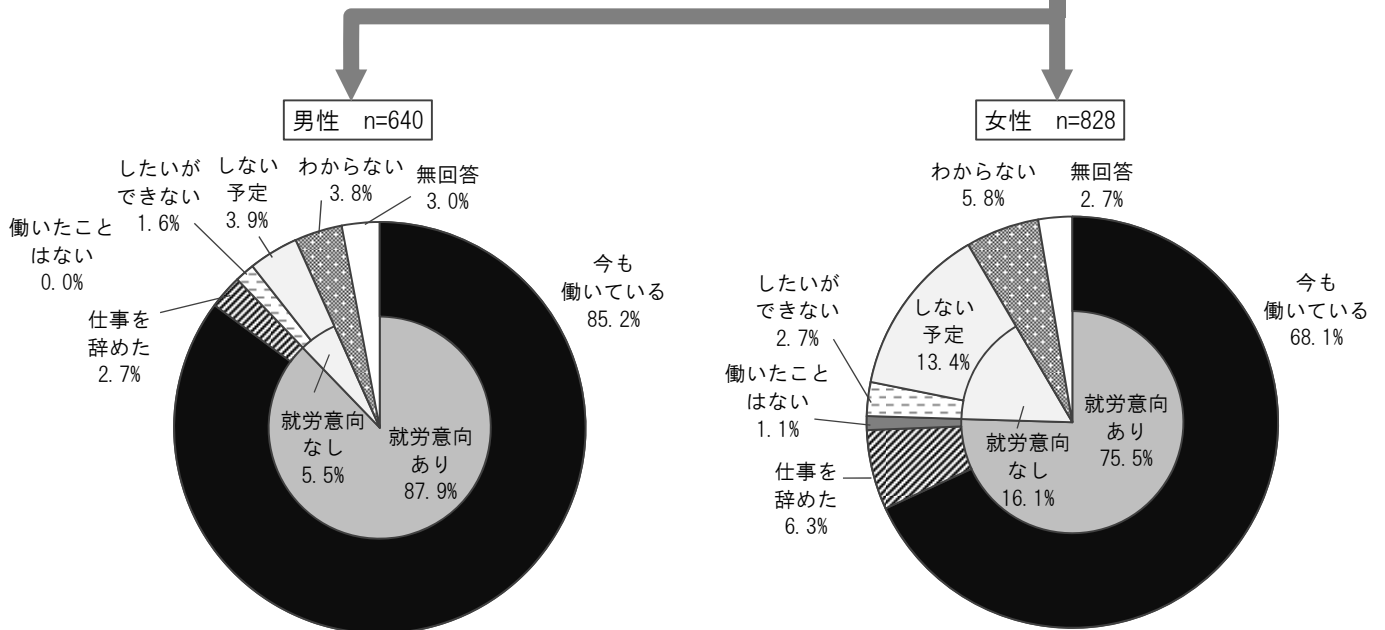
現在の就労状況は、「今も働いている」割合は、〔第1号〕が27.0%であるのに比べて、〔ミドル・シニア〕では75.3%となっています。〔第1号〕は、今後の就労意向のある割合が31.1%、就労意向のない割合が35.9%となっています。〔ミドル・シニア〕は、今後の就労意向のある割合が80.6%、就労意向のない割合が11.5%となっています。

〔ミドル・シニア〕を性別にみると、「今も働いている」割合は、「男性」が85.2%、「女性」が68.1%となっており、今後の就労意向のある割合は、「男性」が87.9%、「女性」が75.5%となっています。また、性別・年齢別にみると、就労意向のない割合は、「男性」の「60～64歳」が11.5%、「女性」の「55～59歳」が16.8%、「60～64歳」が27.6%となっており、年齢が上がるほど高くなっています。

図表 2.25 就労状況と就労意向



図表 2.26 就労状況と就労意向〔ミドル・シニア/性別〕

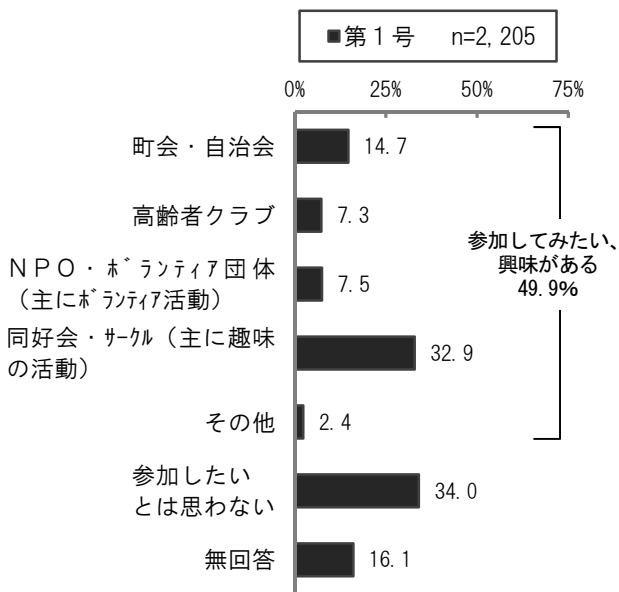


(2) - 1 参加してみたい、現在参加している活動団体やグループ〔第1号、ミドル・シニア〕

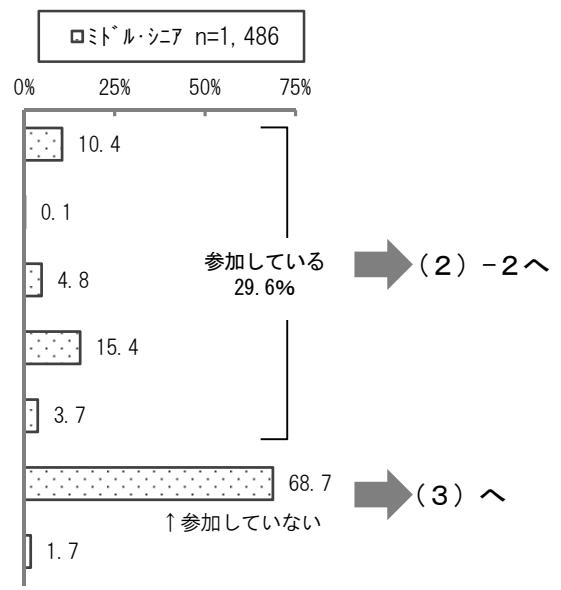
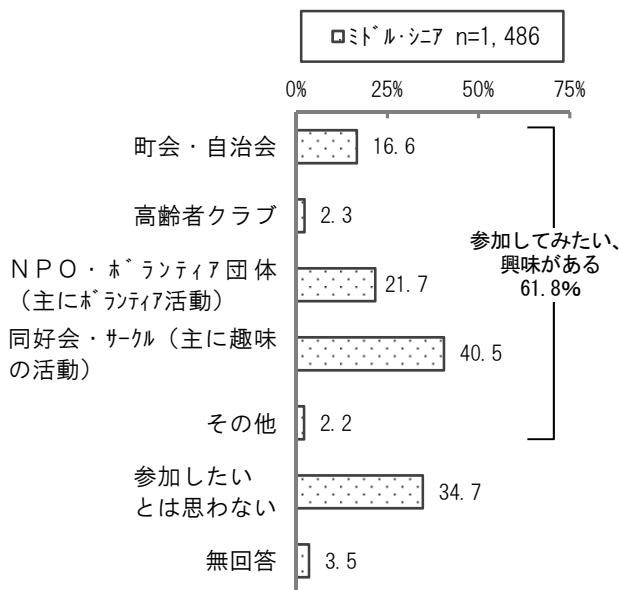
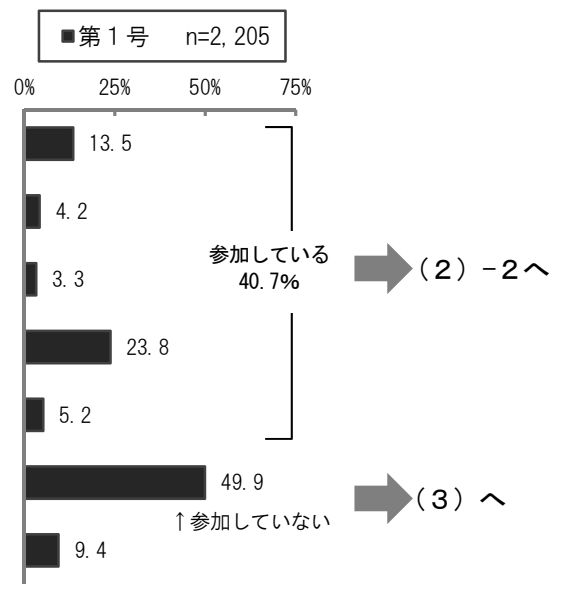
活動団体やグループに参加してみたい、興味がある割合は〔第1号〕が49.9%で、「同好会・サークル」が32.9%、「町会・自治会」が14.7%となっています。現在何らかの活動団体等に参加している割合は40.7%で、「同好会・サークル」が23.8%、「町会・自治会」が13.5%となっています。

〔ミドル・シニア〕の参加してみたい、興味がある割合は61.8%で、「同好会・サークル」が40.5%、「NPO・ボランティア団体」が21.7%となっています。現在何らかの活動団体等に参加している割合は29.6%で、「同好会・サークル」が15.4%、「町会・自治会」が10.4%となっています。

図表 2.30 参加してみたい活動団体等（複数回答）



図表 2.31 参加している活動団体等（複数回答）



※「参加してみたい、興味がある」
=100% - 「参加したいとは思わない」 - 「無回答」

※「参加している」
=100% - 「参加していない」 - 「無回答」

高齢者の社会参画・介護予防に関する主な施策・実績一覧① (社会参加の普及・啓発～ボランティア)

【社会参加の普及・啓発】 ※ミドル・シニア…概ね50歳以上の方

| 事業名 | 対象 | 内容 | 開始年度 | 事業実績 | 備考・その他 |
|----------------------------|--------------------------------------|---|--------------------|---|--------|
| ミドル・シニア講座 | ミドル・シニア | 地域活動参加のきっかけを提供する講演会等を開催し、地域社会への参加を促進する。 | 平成24年度 | (参加人数) 平成24年度:107人、平成25年度:90人、平成26年度:41人、平成27年度:80人、平成28年度:82人、平成29年度:63人 | |
| 「セカンドステージ・サポート・ナビ」の発行とDM送付 | ミドル・シニア (※DM送付は60歳・65歳・70歳の区内在住者) | ①ミドル・シニアのための生きがい探しフリーマガジン「セカンドステージ・サポート・ナビ」を作成・発行する。 ②左記の年齢に到達した方へ「セカンドステージ・サポート・ナビ」を送付する。 | ①平成25年度 ②平成28年度 | (作成部数) 平成25年度:6,000部、平成26年度:5,000部、平成27年度:5,000部、平成28年度:12,000部 (送付人数) 平成28年度:6,238人、平成29年度:6,812人 | |

【就業】

| 事業名 | 対象 | 内容 | 開始年度 | 事業実績 | 備考・その他 |
|-------------------|--|---|----------------|--|----------------|
| 文京区シルバー人材センターへの助成 | 60歳以上の方 | ①シルバー人材センター事務局運営補助…シルバー人材センター運営に係る経費を助成する。 ②シルバーお助け隊補助…シルバー人材センター会員が日常生活におけるちょっとした困りごと(30分程度で行える軽易な仕事)をサポートするサービスに対し、助成する。 | (設立) 昭和52年度 | (平成29年12月末現在)会員数:1,040人 (シルバーお助け隊件数)平成24年度:延353件、平成25年度:延318件、平成26年度:延332件、平成27年度:延377件、平成28年度:延353件、平成29年度:延302件[H29.12月末現在] | |
| 介護施設ワークサポート事業 | 原則60歳以上の方及びシルバー人材センター会員(※50歳代で区内介護施設で就業を希望する方も可) | ①介護施設就業体験セミナー…高齢者の生きがい就業や介護に関する講座と介護現場での補助業務実習を提供する。 ②介護施設お助け隊助成…シルバー人材センター会員が介護施設の業務をサポートするサービスに対し、助成する。 | 平成29年度 | 平成30年2月1日時点(※セミナー第2クール実施中) (①介護施設就業体験セミナー)参加人数 第1クール:15人 第2クール:12人 (②介護施設お助け隊)登録人数 13人 | ※平成29～31年度重点施策 |

【ボランティア】

| 事業名 | 対象 | 内容 | 開始年度 | 事業実績 | 備考・その他 |
|---------------|-----------------------------|---|--------|---|---|
| 絵本の読み聞かせ講座 | 絵本の読み聞かせボランティアに関心のあるミドル・シニア | 絵本の読み聞かせのボランティア活動を行うためのスキルを習得する。 | 平成25年度 | (参加人数) 平成25年度:22人、平成26年度:21人、平成27年度:22人、平成28年度:23人、平成29年度:20人 | ※講座の修了者で自主グループを結成し、保育園等で絵本の読み聞かせのボランティア活動を実施。 |
| 高齢者施設ボランティア講座 | 高齢者福祉や介護に関心のあるミドル・シニア | ボランティア活動や基本的な介護技術等に関する講義、高齢者施設でのボランティア体験の機会を提供する。 | 平成25年度 | (参加人数) (本講座)平成25年度:41人、平成26年度:17人、平成27年度:18人、平成28年度:14人 (フォローアップ)平成26年度:11人、平成27年度:21人、平成28年度:21人 | ※講座修了後、受講者に対してボランティア活動先を紹介 ※平成25～27年度重点施策 |

高齢者の社会参画・介護予防に関する主な施策・実績一覧② (趣味・生涯学習・生きがいづくり～文京区社会福祉協議会の事業)

【趣味・生涯学習・生きがいづくり】

| 事業名 | 対象 | 内容 | 開始年度 | 事業実績 | 備考・その他 |
|------------------------------|----------------------|--|--------------------|---|---|
| 文京いきいきアカデミア 【(公財)文京アカデミー】 | 60歳以上の方 | 高齢者に対する生涯学習の推進や仲間づくり等を目的として、2年制の高齢者大学を実施する。 | 平成7年度 | (受講者数)平成24年度:60人、平成25年度:63人、平成26年度:62人、平成27年度:61人、平成28年度:55人 | ※平成19年度に高齢者大学から名称変更 |
| 健康まち歩き | 65歳以上の方 | 専門講師によるウォーキング講座の後、区内大学の学生が作成したコースをおしゃべりやカフェを楽しみながら一緒に歩く。 | 平成28年度 | (参加人数)平成26年度:75人、平成27年度:72人、平成28年度:74人、平成29年度:59人 | ※シニアプラザ事業(平成26・27年度重点施策)として行ったまち歩きイベントを継続実施 |
| いきがいづくり事業 | ①60歳以上の方 ②65歳以上の方 | ①囲碁・将棋交流会…参加者のレベルに応じてクラス分けを行い、対戦を楽しむとともに、指導員や参加者同士の交流・親睦を図る。 ②元気ではつらつカラオケ教室…通信カラオケ機器の多彩なメニューを活用し、歌謡体操・脳トレ・ゲーム等、カラオケだけでなく様々な楽しみ方をインストラクターの指導の下に提供する。 | ①昭和47年度 ②平成28年度 | (参加人数) ①(囲碁)平成24年度:38人、平成25年度:27人、平成26年度:26人、平成27年度:30人、平成28年度:区実施33人、福祉センター実施34人 (将棋)平成24年度:27人、平成25年度:34人、平成26年度:34人、平成27年度:38人、平成28年度:区実施38人、福祉センター実施31人 ②平成28年度:2クール実施(上期)富坂:88人、大塚:83人、本富士:172人、駒込:112人(下期)富坂:97人、大塚:129人、本富士:110人、駒込:126人 平成29年度:通年1クール実施 富坂:162人、大塚:205人、本富士:239人、駒込:181人 | |

【近所づきあい・地域交流】

| 事業名 | 対象 | 内容 | 開始年度 | 事業実績 | 備考・その他 |
|-----------------------------|-------------|--|--------|---|--------|
| 高齢者クラブ・文京区 高齢者クラブ連合会への助成 | 60歳以上の方 | 高齢者がいつまでも生きがいを持ち、健康でいきいきと過ごせるようにすることを目的として、高齢者クラブ及び連合会に対し、助成・指導・助言等により活動を支援する。 | 昭和41年度 | (高齢者クラブの活動)…生きがいを高める活動、健康を維持・向上する活動、社会奉仕活動、地域活動 (連合会の活動)…輪投げ・ペタンク大会、芸能大会、交通安全教室、体操教室、いきいきシニアの集い等 (平成29年4月1日現在)高齢者クラブ数:63クラブ、会員数:約3,900人 | |
| 福祉センター事業 (※指定管理者制度導入施設) | (各種事業内容による) | 文京福祉センター江戸川橋・湯島において、介護予防、健康相談、生きがい・仲間づくりを図る各種講座を実施する。(指定管理者指定事業・自主事業) | 昭和47年度 | (指定事業) からだコンディショニング、元気でいきいき教室、シネマサロン、囲碁・将棋交流会、寿カラオケ教室、敬老の日事業 等 (自主事業) リフレッシュUP体操、脳トレ!筋トレ!リズムトレ!、脳トレ麻雀、写経会、スポーツ吹き矢、みんなで歌いましょう♪、LIENクッキング・コンサート、ガーデニング、数独・手品、エステ・ネイル体験、クリスマス会・新年会、防災講座、ひな祭り音楽祭 等 | |

【文京区社会福祉協議会の事業】

| 事業名 | 対象 | 内容 | 開始年度 | 事業実績 | 備考・その他 |
|----------------------|--------------------|--|--------|--|--------|
| ふれあいいいきいきサロン | 外出の機会が少なくなりがちの高齢者等 | 食事会、健康体操、おしゃべり等を楽しむ場(サロン)を通じて地域との交流を深めることで、住み慣れた地域の中で支え合い、安心して楽しく暮らしていけることを支援する。 | 平成13年度 | (サロン数)平成24年度:83か所、平成25年度:90か所、平成26年度:98か所、平成27年度:99か所、平成28年度:107か所 (開催回数)平成24年度:2,213回、平成25年度:2,536回、平成26年度:2,551回、平成27年度:2,985回、平成28年度:3,082回 (参加者数)平成24年度:34,807人、平成25年度:37,927人、平成26年度:41,690人、平成27年度:44,793人、平成28年度:48,258人 (ボランティア)平成24年度:5,333人、平成25年度:6,318人、平成26年度:5,798人、平成27年度:6,437人、平成28年度:7,583人 | |
| 住民主体の通いの場 (かよい～の) | 65歳以上の方 | 介護予防のための体操等とともに、住民同士の助け合い・支えあい活動を推進するため、事業を実施する団体へ助成する。 | 平成28年度 | (活動団体数)平成29年11月現在 16団体 | |

住民主体の通いの場 ♪かよい～の♪

地域の方々が主体となって介護予防の取組みを行いながら、住民同士の助け合い・支え合い活動を行う介護予防活動の拠点となっています！

【「かよい～の」の内容】

- ①介護予防の取組み（体操、脳トレスポーツ等）
- ②支えあい活動（みまもり、声掛けなどのちょっとした助け合い）

【活動団体数】 ※平成30年2月時点

16団体

(地区別内訳)

富坂：5団体、大塚：3団体

本富士：4団体、駒込：4団体



今後取り組むべき施策の視点

高齢者の社会参画について、今後新たな施策に取り組んでいくために必要な視点は以下の三点である。

1. 高齢者の活躍の場(機会)の提供

高齢者の知識・経験を地域活動の場に還元する仕組みを作り、地域社会における高齢者の「役割」を生み出していく。

2. 地域の担い手となりうる人材の発掘

介護や地域を支える人材の不足等の課題に対し、区の事業を通じて地域の中核となりうる人材を発掘又は育成していく。マンパワーの確保を図り、また、これらの人材との協働により、さらなる課題の発見や新たな事業の創出につなげる。

3. 地域のつながりの強化

従来の社会参画は希望する方の「生きがい」や活動の場を提供してきたが、今後は元気高齢者全員を対象として、全員が参加(活躍)し、つながる地域づくりを目指す。

ミドル・シニア目線を活かした発信力強化事業

【事業目的】

超高齢社会の到来に対し、元気高齢者が地域や施設での「サービスの担い手」として活躍することが期待されており、地域での活動は高齢者自身の健康寿命の延伸にも効果がある。そこで、区で発行している「セカンドステージ・サポート・ナビ」の内容をミドル・シニア自身の視点で改善し、その内容を新たに開設する専用ホームページやミドル・シニアの利用実態に即した情報媒体を活用して積極的に発信するなど情報発信の強化を行う。

【事業内容】

平成28年度高齢者等実態調査より、趣味や特技を生かしたボランティア活動への興味が高いことをふまえ、新たなセミナーを開講し、受講者の意欲を区の高齢福祉事業に活かす取り組みを行う。

1. 文筆や写真、デザイン、雑誌編集などに関するセミナーの実施(年1回)
2. 受講者による情報誌「セカンドステージ・サポート・ナビ」の編集、発行(年1回)
3. 受講者からなる自主グループによる新たな情報発信の検討、実施
※ 専用ホームページやミドル・シニアの利用実態に即した情報媒体を活用し、情報誌掲載の内容等をタイムリーに発信。

【実施年度】

平成30年度～32年度(3年間)

社会参加と将来の介護を見据えた「自分史」作成支援事業

【事業目的】

地域社会と関わりの薄い高齢者の社会参加を促進するため、相談員の支援を受け、子と十分に話し合いながら「自分史」を作成する。家族で話し合い、「思い」や「人との関係」、「過去の体験」、「趣味や志向」などを把握し、介護が必要になったときの情報源として活用することで、介護の質の向上等に役立てる。

【事業内容】

- ① 区報等で希望の区民を募集
(対象者:以下の条件を満たす高齢者及びその子(毎年10家族を募集))。
 - ・75歳以上で要支援2までの方(応募多数の場合は、要支援1・2の方を優先)
 - ・一人暮らしまたは日中ひとりで過ごし、ひきこもりがちな方
- ② 対象者の決定後、説明会をふまえ、「自分史」作成を開始
(※相談員が個別訪問し、作業をサポート)。
- ③ 自分史の進捗に合わせ、相談員が地域のリソースを紹介して社会参加活動開始をサポート。
- ④ 自分史作成から半年ごとにアンケート等を行い、地域社会とのつながりを継続的に見守る。
- ⑤ 将来介護が必要になったときに、「自分史」をケアプラン作成時及びサービス利用時に活用し、よりきめ細かく、対象者に寄り添った介護を受けられるようにする。

【実施年度】

平成30年度～32年度(3年間)

社会参画に係るその他の課題

これまで提示した課題の他に取り組むべき課題は以下のとおりである。

1. 若年層への社会参画の浸透

高齢世代以下の世代に対して介護予防としての社会参画の意識を浸透させることが重要である。意義や重要性を早めに理解・認識してもらうことで、将来、スムーズに社会参画活動に取り組むことができる。

2. 男女別のアプローチの必要性

元気高齢者の各々の健康度に応じて、地域社会で継続して参加してもらうことが望ましいが、今後の施策において、男性・女性の意向や行動の特長をとらえた上で新たな事業を検討する必要がある。

3. 就業機会のさらなる充実化

高齢者及びミドル・シニアの就業活動を一層促進するため、シルバー人材センター労働者派遣事業の開始に向けた支援、ハローワークとの連携により、提供する就業メニューの拡充と就業機会の充実化を図る。