

令和5年度 第1回

# 行政監査結果報告書

「フレイル予防・介護予防事業について」

板橋区監査委員

# 目 次

第1 監査実施概要	1
1 監査テーマ	1
2 監査テーマ選定の趣旨	1
3 監査の着眼点	1
4 監査対象及び監査対象課	1
5 監査実施期間	1
6 監査委員による聞き取り調査等	2
第2 監査結果	3
現況と課題	3
1 高齢者の現況とフレイル予防・介護予防	3
2 フレイル予防・一般介護予防事業に関する国・都の動向	11
3 フレイル予防と介護予防に係る区の取組	15
4 フレイル予防に関する事業及び一般介護予防事業に係る協議組織	19
5 フレイル予防に関する事業及び一般介護予防事業の現況	21
検討・改善を求める事項	59
着眼点1：フレイル予防・介護予防に関する事業は、計画的・効果的に 行われているか。	59
着眼点2：関係課・関係機関等との連携は図られているか。	60
総括意見	62
参考資料	64

# 第 1 監査実施概要

## 1 監査テーマ

フレイル予防・介護予防事業について

## 2 監査テーマ選定の趣旨

区は、誰もが健康でいきいきと活動できる健康寿命の延伸のため、区民の主体的な健康維持・増進や生きがいがいづくりにつながる活動を支援している。

そこで、フレイル予防・介護予防事業は計画的・効果的に行われているか、関係課・関係機関等との連携は図られているかなどの観点から検証を行った。

## 3 監査の着眼点

- (1) フレイル予防・介護予防に関する事業は、計画的・効果的に行われているか。
- (2) 関係課・関係機関等との連携は図られているか。

## 4 監査対象及び監査対象課

### (1) 監査対象

令和4年度までに実施されたフレイル予防に関する事業及び一般介護予防事業  
※フレイル予防に関する事業は、シニア世代の社会参加促進に関する事業を含む。介護予防事業については、原則65歳以上の全ての区民が参加できる一般介護予防事業のみを対象とする。

### (2) 監査対象課

健康生きがい部 長寿社会推進課

健康生きがい部 おとしより保健福祉センター

## 5 監査実施期間

令和5年5月30日（火）から令和5年11月30日（木）まで

## 6 監査委員による聞き取り調査等

監査委員による聞き取り調査及び現地監査は、令和5年7月26日（水）・27日（木）に行った。

<現地監査場所>

おとしより保健福祉センター

## 第2 監査結果

### 現況と課題

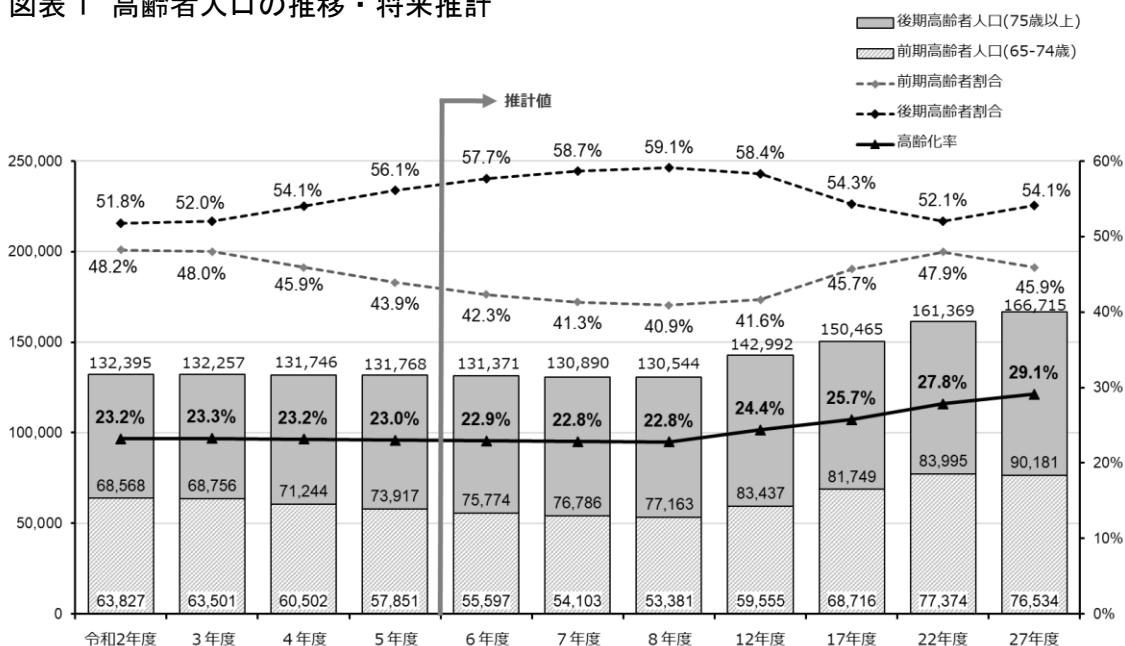
#### 1 高齢者の現況とフレイル予防・介護予防

##### (1) 板橋区における高齢化の現況

板橋区(以下「区」という。)の高齢者人口(65歳以上)は、令和2年度は132,395人、令和5年度には131,768人となり、若干の減少が見られるが、後期高齢者人口(75歳以上)は令和2年度は68,568人、令和5年度には73,917人となり、3年間で約7.8%増加している。また、現時点の推計では令和8年度には、高齢者人口に占める後期高齢者割合が6割弱まで上昇することが見込まれている。

令和2年度から令和27年度の、高齢者人口の推移・将来推計は、図表1のとおりである。

図表1 高齢者人口の推移・将来推計



※各年度10月1日現在(外国人を含む。)

※令和6～8年度は、住民基本台帳人口を基にしたコーホート変化率法で算出

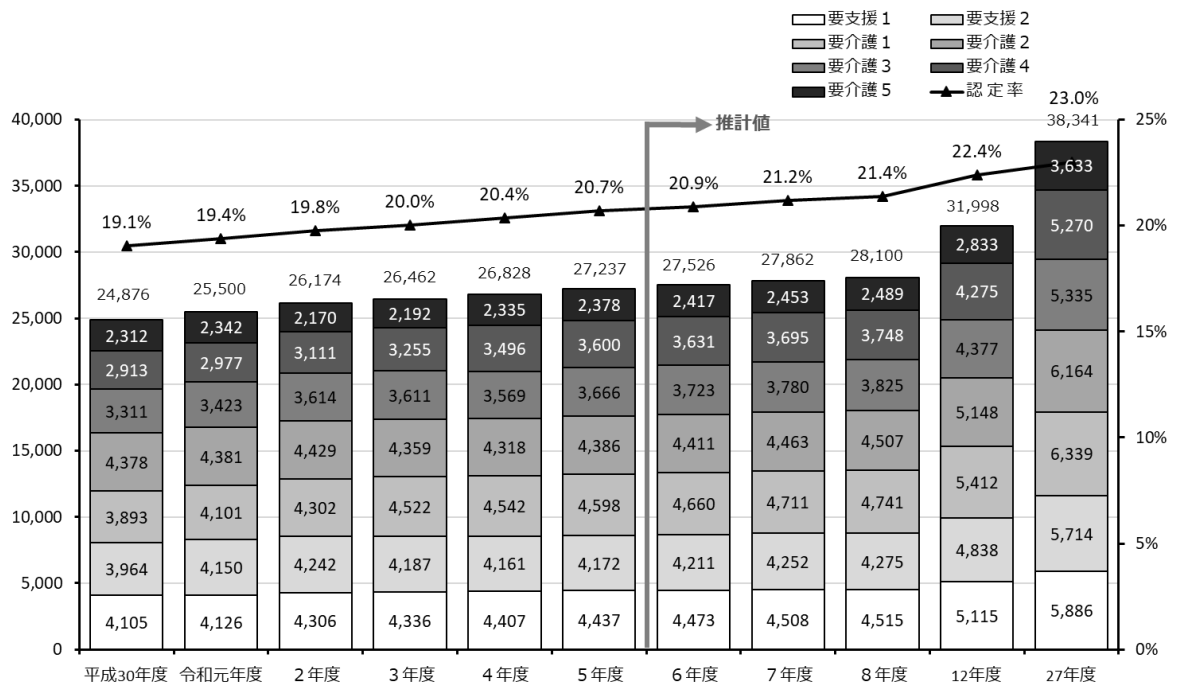
※前期高齢者人口は65歳以上75歳未満の人口を、後期高齢者人口は75歳以上の人口を表す。

介護保険課提供資料より引用

要介護（要支援）認定者数については、後期高齢者数と同様に増加傾向にある。平成30年度は24,876人、令和5年度には27,237人となり、この間、約9.5%増加している。現時点の推計では、令和7年度の認定者数は27,862人、認定率は21.2%に上昇すると見込まれている。その後も、認定者数・認定率とも上昇していくことが見込まれ、令和27年度には認定者38,341人、認定率23.0%と推計している。

平成30年度から令和27年度の、要介護（要支援）度別認定者数の推移・将来推計は、図表2のとおりである。

図表2 要介護（要支援）度別認定者数の推移・将来推計



※各年度9月末時点の実数（令和5年度は6月末時点）

※令和6年度以降は推計値

※認定者数は、第1号被保険者のみ（第2号被保険者数は含まず）

※認定率：認定者数（第1号被保険者のみ）÷高齢者数（65歳以上人口）

介護保険課提供資料より引用

## （2）各種調査結果等から見える高齢者の状況

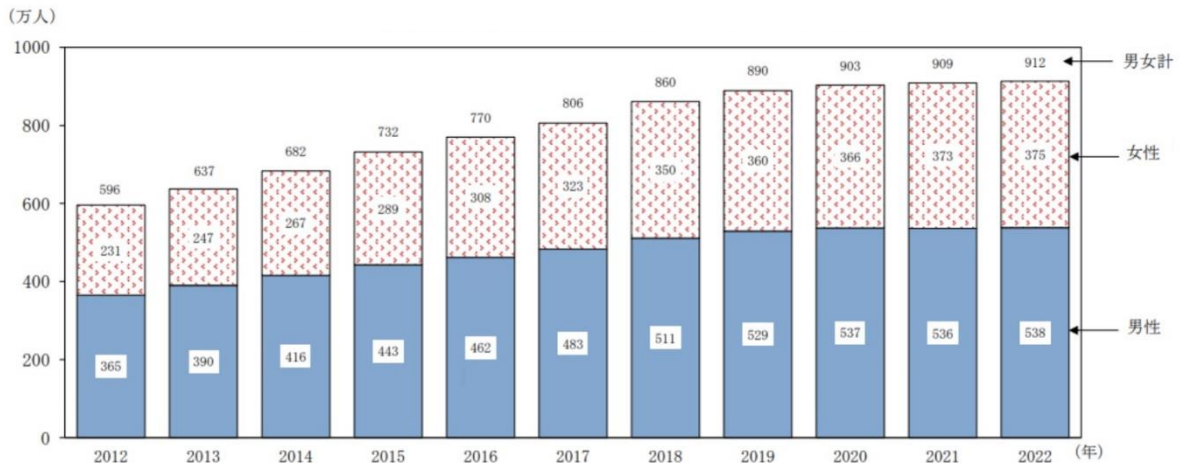
### ① 高齢者の就業

令和4年労働力調査（総務省）によると、令和4（2022）年の65歳以上の高

高齢者の就業者（以下「高齢就業者」という。）数は、平成 16（2004）年以降、19 年連続で前年に比べ増加し、912 万人と過去最多となっている。

高齢就業者数の推移は、図表 3 のとおりである。

図表 3 高齢就業者数の推移



令和 4 年「労働力調査」（総務省）より引用

令和 4 年の就業者総数に占める高齢就業者の割合は 13.6%で、就業者のおよそ 7 人に 1 人を高齢就業者が占めている。高齢者の就業率は 25.2%で、年齢階級別にみると、65～69 歳は 50.8%、70～74 歳は 33.5%と、いずれも過去最高となっている。

令和 5 年版高齢社会白書（総務省）では、「あなたは、何歳ごろまで収入を伴う仕事をしたいですか」という設問に対し、現在仕事をしている 60 歳以上のうち 36.7%が「働けるうちはいつまでも」働きたいと回答し、「70 歳くらいまでもしくはそれ以上」の回答と合計すると 87.0%となり、約 9 割が就業継続の意欲を持っている。

一方、令和 4 年就業構造基本調査（総務省）によると、就業を希望する無業シニアは、平成 9 年の 135 万人から年々増加し、令和 4 年には 257 万人まで拡大している。

なお、令和 2 年度の区の高齢者ニーズ調査（以下「令和 2 年度高齢者ニーズ

調査」という。38 頁参照) で、働くうえで重視することとして回答が多かったものは、「体力的に無理なく続けられること」、「自宅から近いこと」、「自分のペースで進められること」、「自分の能力を発揮できること」、「以前と同じ勤務先であること」である。

## ② 高齢者の社会参加

平成 30 年度高齢者の住宅と生活環境に関する調査（内閣府）の社会的な活動に関する設問に対する回答から、1) 社会的な活動をしていない人でも、活動をする意思を持っているシニア世代が多数存在する、2) 社会的な活動に参加していない人は、健康面での問題や時間に余裕がないこと以外では、活動に関する情報不足による場合が多い、3) 健康状態が良い層は、社会的な活動をしていたり、生きがいを感じていたりする傾向が見られた。

令和 2 年度高齢者ニーズ調査では、過去 1 年間に参加した活動や今後新たに参加したい活動で多いのは「健康・スポーツの活動、習いごと」、「趣味や学習の活動・習いごと」、「何らかのボランティア活動」となっている。

活動への参加頻度は、前回調査（平成 28 年度）から令和元年にかけては上昇傾向にあったのに対して、令和元年から 2 年にかけては低下し、さらに「何も参加していない」という回答は約 2 割におよび、コロナ禍の影響の大きさがうかがわれる。

活動に参加していない人の理由としては、「やりたい活動がない」、「仕事や家事で忙しく時間がない」、「あまり関わりを持ちたくない」が多く挙げられた。もし活動に参加するとしたら、そのきっかけになりそうだと思うものは、「自分がやりたいことをみつけること」、「友人・知人の勧め」で、これらは既に活動を始めている人の、活動を始めたきっかけと共通している。

区が関わる事業に対する認知度・利用または参加状況について、「知っている」、「過去 1 年間に利用・参加した」、「知っているが利用・参加しなかった」を合わせた認知度は、「町会・自治会」が 75.4%と最も高く、次いで「民生委



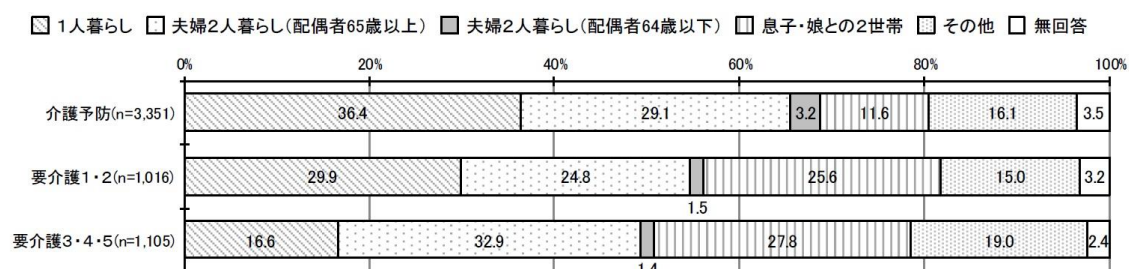
員」が69.4%、「ふれあい館<sup>1</sup>」が52.3%の順となっている。事業を知る情報源として最も多いのは「広報いたばし」で、女性では「友人・知人からの紹介」も多くなっている。

なお、老人クラブに加入している人は6.9%で、性年代別の加入率を見ると女性後期高齢者（13.7%）が最も高く、男性前期高齢者（3.5%）が最も低くなっている。加入していない理由で多いのは「仕事などで忙しいから」（25.9%）、「老人クラブを知らないから」（23.3%）、「会員同士の人間関係がわずらわしいから」（20.8%）であった。

### ③ 介護予防関連

令和4年度の区の介護予防・日常生活圏域ニーズ調査<sup>2</sup>で、家族構成を見ると、介護予防カテゴリ（要介護1～5の認定を受けていない高齢者）での1人暮らし世帯は、令和元年度の調査時（31.3%）から36.4%に上昇し、さらに高齢者のみの世帯は全体の6割を超えている（図表4参照）。

図表4 家族構成



「介護保険ニーズ調査 調査結果報告書」より引用

誰かと食事をとにもする機会の頻度についての設問では、1人暮らし世帯の

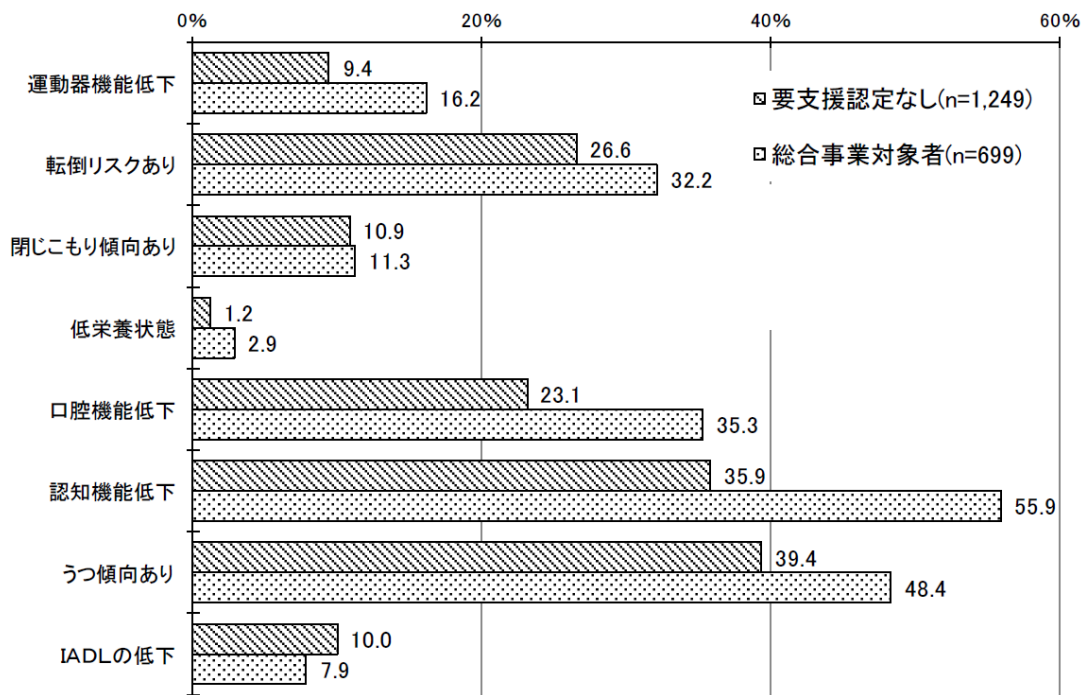
<sup>1</sup> 「ふれあい館」とは、高齢者の福祉の向上及び社会福祉活動の推進を図ることを目的として、区内5か所（仲町、中台、徳丸、志村、高島平）に設置している施設

<sup>2</sup> 「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」とは、区の元気高齢者及び要支援・要介護認定者の生活実態、生活自立度、介護サービスの利用状況、サービスに対するニーズ等の現況把握を目的として実施する調査。調査対象は、要介護1～5の認定を受けていない高齢者（5,500人）

26.1%が「ほとんどない」と回答したが、その他の家族構成では10%未満であった。また、現在の健康状態については、1人暮らし世帯では「あまりよくない」(32.4%)と「よくない」(7%)の回答を合わせると、約4割となっており、その他の家族構成よりもやや高くなっている。

運動器機能や口腔機能、閉じこもりなど、日常生活の状況から見た様々なリスク判定を集計した結果、「要支援認定なし」のうち、介護予防が必要であると判定された高齢者のリスクは、「うつ傾向あり」(39.4%)、「認知機能低下」(35.9%)、「転倒リスクあり」(26.6%)、「口腔機能低下」(23.1%)などの順で高くなっている(図表5参照)。

図表5 介護予防が必要な高齢者の割合



※凡例の「要支援認定なし」は元気高齢者、「総合事業対象者」は元気力チェックリストで生活機能の低下が見られると判定を受けたことがある区民を表す。

「介護保険ニーズ調査 調査結果報告書」より引用

なお、社会活動への参加頻度に関する設問で、区が、地域での取組として進めている「介護予防のための通いの場」への参加状況を見ると、全体の18.2%

が参加している。性別では「男性」(13.4%)、「女性」(21.2%)で、女性の参加率が高く、年代別では、「前期高齢者」(8.3%)、「後期高齢者(75～84歳)」(21.3%)、「後期高齢者(85歳以上)」(23.4%)で、後期高齢者の参加率が高くなっている。

### (3) 介護予防・フレイル予防及び区の事業体制

厚生労働省の介護予防マニュアルによると、介護予防とは「要介護状態の発生をできる限り防ぐ(遅らせる)こと、そして要介護状態に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」と定義される。また、「介護予防とは、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、心身機能の改善や環境調整などを通じて、日常生活の活動性を高め、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、生活の質(QOL)の向上を目指すものである」としている。

一方、フレイル予防は、平成26年に一般社団法人日本老年医学会から発出された「フレイルに関する日本老年医学会からのステートメント」(以下「ステートメント」という。)で言及された、身体的問題のみならず、認知機能障がいやうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題を含むフレイルの概念に基づくものである。高齢者は多くの場合、健常な状態からフレイル(Frailty)という中間的な段階を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられている。フレイルとは、加齢によって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり等)が低下した状態だが、兆候を早期に発見し、しかるべき介入を行うことで、健常な状態に戻すことができる「可逆性」を包含している。

ステートメントでは「このFrailtyの概念は多くの医療・介護専門職によりほとんど認識されておらず、介護予防の大きな障壁であるとともに、臨床現場での適切な対応を欠く現状となっている。近年、老年医学の分野

で Frailty は、病態生理のみならず、診断から介護予防における観点でその重要性が注目されている。したがって、Frailty の重要性を医療専門職のみならず、広く国民に周知することが必要であり、それにより介護予防が進み、要介護高齢者の減少が期待できる」とあり、フレイルは介護予防における新たな観点として提言されている。

東京都（以下「都」という。）の介護予防・フレイル予防ポータル（12 頁参照）でも「フレイル予防は、より早期からの介護予防（＝要介護状態の予防）を意味しており、従来の介護予防をさらに進めた考え方といえます」とあるように、介護予防とフレイル予防の目的は、大局的な視点では同じであると捉えられている。

区では、一般介護予防事業をおとしより保健福祉センターと長寿社会推進課が、フレイル予防事業を長寿社会推進課が所管し、実施している。

一般介護予防事業は、介護保険法に基づき原則 65 歳以上を対象に実施している一方、フレイル予防事業は、より早期からの取組や介入が重要であるというフレイル予防の観点から、対象年齢をおおむね 50 歳以上に設定している。

また、一般介護予防事業で行っている元気力(生活機能)チェックシート（以下「元気力チェックシート」という。）を使用する事業は、主に適切な介護予防サービスにつなげるための、専門職によるスクリーニングとして実施しているが、フレイルチェックは、一般の高齢者区民が主体的に行っており、あくまでも高齢者同士のコミュニケーションや社会参加促進に主眼を置いて実施しているという趣旨の違いがある。

高齢者の身体的な衰えのプロセスにおいて、健常→プレフレイル→フレイル→要支援→要介護という連続性がある中で、また、衰えはじめの年齢やスピード等に個人差がある中で、高齢者に対して切れ目なく、取りこぼしなく支援を行うためには、介護予防とフレイル予防を一体的に区民に普及啓発し、事業を実施していくのが望ましい。

## 2 フレイル予防・一般介護予防事業に関する国・都の動向

### (1) フレイル予防・一般介護予防事業に関する動き

国は、平成 12 年度に介護保険制度を創設し、2025 年問題<sup>3</sup> の解決方策として、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステム<sup>4</sup> の構築の実現を目指した取組を推進してきた。

これまでの介護予防に関する主な動きとして、国は、1) できる限り要介護状態等にならない又は重度化しないよう「介護予防」をより重視したシステムを確立する観点からの地域支援事業<sup>5</sup> を創設（平成 17 年介護保険法改正）、2) 「基本チェックリスト<sup>6</sup>」を活用し要介護状態等になる恐れが高い高齢者を把握し、優先的に介護予防プログラムに参加できるようにすること等を目的とし、特定高齢者施策等を実施（平成 19 年度から）、3) ポピュレーションアプローチ<sup>7</sup> の考え方も踏まえた、通いの場等の取組を推進するための地域支援事業における一般介護予防事業の創設（平成 26 年介護保険法改正）等を行ってきた。

---

<sup>3</sup> 「2025 年問題」とは、団塊世代（1947～1949 年生まれ）が 75 歳以上の後期高齢者となることで起こる、社会保険費の負担増や働き手不足などの問題のこと

<sup>4</sup> 「地域包括ケアシステム」とは、地域の実情に応じて、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日常生活を営むことができるよう、医療・介護・介護予防・住まい・自立した生活支援が包括的に確保される体制（地域における医療及び介護の総合的な確保の促進に関する法律第 2 条第 1 項）

<sup>5</sup> 「地域支援事業」とは、被保険者が要介護状態等となることを予防するとともに、要介護状態等となった場合においても、地域において自立した生活を営むことができるよう支援するために区市町村が行う事業

<sup>6</sup> 「基本チェックリスト」とは、高齢者が自身の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかチェックするためのツール。平成 18 年度の地域支援事業の開始に伴い、要介護状態等となるおそれの高い虚弱な状態にあると認められる 65 歳以上の方を把握するために、厚生労働省が提示した。

<sup>7</sup> 「ポピュレーションアプローチ」とは、健康リスクに対する取組の一つ。集団全体を対象として働きかけを行い、全体としてリスクを下げる方法。予防活動や公衆衛生活動など、低リスク・潜在的な健康課題に対しての取組み手法として用いられることが多い。令和 2 年度に始まった「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」では、KDB システムの活用、分析結果により、重症化防止のための個別アプローチ（ハイリスクアプローチ）と地域課題に対応したポピュレーションアプローチを行うとされ、区は令和 5 年度から一部の地区で事業を開始している。

一方、フレイル予防については、ステートメントを受け、平成 27 年 5 月に国の経済財政諮問会議で、初めて高齢者の虚弱（フレイル）に対する総合対策が言及され、12 月には、経済・財政再生計画改革工程表に高齢者のフレイル対策の推進が示された。その後、「経済財政運営と改革の基本方針 2018～少子高齢化の克服による持続的な成長経路の実現～」(平成 30 年 6 月 15 日閣議決定)では、高齢者の通いの場を中心とした介護予防・フレイル対策や生活習慣病等の疾病予防・重症化予防、就労・社会参加支援を都道府県等と連携しつつ市町村が一体的に実施する仕組みを検討するとともに、インセンティブを活用することにより、健康寿命の地域格差を解消することを目指すとした。

「まち・ひと・しごと創生基本方針 2018」(平成 30 年 6 月 15 日閣議決定)でも、人生 100 年時代を見据えて健康寿命の延伸を図るため、地域における高齢者の通いの場を中心とした、介護予防・フレイル対策（運動、口腔、栄養等）や生活習慣病等の疾病予防・重症化予防を一体的に実施する仕組みを検討するとした。また、令和元年 5 月には、厚生労働大臣を本部長とする「2040 年を展望した社会保障・働き方改革本部」において、2040 年までに健康寿命を 3 年以上延伸することを目標とする「健康寿命延伸プラン」を策定した。その中で具体的な取組の柱として「介護予防・フレイル対策、認知症予防」が位置付けられ、通いの場の更なる拡充の数値目標も提示された。

都は、令和元年度に介護予防・フレイル予防ポータルを開設し、基礎知識や予防のポイント、PR 動画「知っておく！からはじめる介護予防・フレイル予防」や都内各自治体の取組み紹介等、フレイル予防についての様々な情報を発信している。

さらに、地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター（以下「健康長寿医療センター」という。）に蓄積されているフレイル予防の研究成果や、地域における介護予防活動の展開手法を総合的に活用するため、東京都介護予防推進支援センター事業（平成 29 年度～令和元年度）を再構築し、東京都介護予防・フレイル

予防推進支援センター事業（健康長寿医療センターへの委託事業）を令和2年度に開始した。本事業は、フレイル予防の視点を踏まえ、住民運営の通いの場づくりを始めとした地域における介護予防活動の拡大・機能強化を推進する区市町村に専門的・技術的な支援を提供し、取組を支援するものである。

## （2）高齢者の社会参加促進に関する動き

国は、平成8年7月に、高齢社会対策基本法によって作成が義務付けられている高齢社会対策大綱（以下「大綱」という。）を策定した。以降、経済社会情勢の変化を踏まえた見直しが行われてきた。平成13年12月、平成24年9月、平成30年2月）行われている。平成30年2月に閣議決定された大綱では、高齢者の体力的年齢は若くなっており、また、就業・地域活動等、何らかの形で社会との関わりを持つことについての意欲も高いとしている。

高齢社会対策の推進の基本的な考え方を踏まえた分野別の基本的施策として、1)「就業・所得」においては、エイジレスに働ける社会の実現に向けた環境整備、公的年金制度の安定的運営、資産形成等の支援等を図る、2)「学習・社会参加」においては、学習活動の促進、社会参加活動の促進等を図る、3)「全ての世代の活躍促進」においては、全ての世代の人々が高齢社会での役割を担いながら、積極的に参画する社会を構築するための施策の推進を図るとしている。

また、平成29年3月、内閣総理大臣を議長とする「働き方改革実現会議」において、「働き方改革実行計画」が取りまとめられた。本実行計画に基づき、65歳以上の年齢までの定年延長や66歳以上の年齢までの継続雇用制度の導入を行う企業への助成措置、継続雇用延長や定年延長の手法を紹介するマニュアルや好事例集を通じた企業への働きかけ、相談・援助等の取組を推進した。

さらに、事業主に対する70歳までの就業機会確保の努力義務化等について定めた高年齢者等の雇用の安定等に関する法律（以下「高年齢者雇用安定法」という。）を改正し、令和3年4月に施行した。引き続き、「働き方改革実行計画」における高齢者の就業促進についても、10年先を見据えたロードマップに沿って、

着実に施策を進めていくとしている。

都は、『未来の東京』戦略ビジョン（令和元年12月）において、65歳以降の10年、20年こそが、培ってきた経験等が活かされる最も充実した時期であり、この時期に自らの希望に応じた仕事や学び、趣味、地域活動ができるよう様々な支援を展開していくこととしている。

令和4年7月に、1) 都内区市町村における高齢者の社会参加マッチング施策に関する現状や課題等について把握するための区市町村向けのアンケート調査、2) 都内のシニア・プレシニアのオンラインプラットフォーム<sup>8</sup>の活用にあたっての要望、課題等を把握するためのシニア・プレシニア向けのアンケート調査を実施した。その結果を踏まえ、都民の高齢期以降の社会参加を継続的にサポートしていくため、就労・プチ就労<sup>9</sup>や有償・無償ボランティア、その他の社会貢献、自己啓発・趣味活動、仲間との交流等に至るまで、ありとあらゆる社会参加に関するきっかけづくり、マッチング等の効果的な事業実施のあり方について、外部有識者で構成される委員会等において検討を行い、令和5年2月に施策案を策定した。

このほか、平成27年度に、活発な企業活動や、豊富な知識・経験を持つ多くの人材等、東京の強みを生かした地域包括ケアシステムの構築を進めるため、東京ホームタウンプロジェクトを開始し、1) 地域福祉団体の運営基盤強化（プロボノ<sup>10</sup>による支援等）、2) 新たな活動の創出に取り組む区市町村等への支援、3) Webサイトによる情報発信、4) 総括イベントの開催等に取り組んでいる。

---

<sup>8</sup> 「オンラインプラットフォーム」とは、社会参加に興味があるが、参加できていないシニア・プレシニアを対象とするプラットフォーム。都が、デジタル活用による10マッチング支援事業として進めている。

<sup>9</sup> 「プチ就労」とは、高齢者が、主に介護や保育の現場で、1日2時間で週に2日といった短時間で働くこと

<sup>10</sup> 「プロボノ」とは、職業上のスキルや経験を生かして取り組む社会貢献活動のことで、ラテン語の「Pro bono publico（公共善のために）」が語源



### 3 フレイル予防と介護予防に係る区の実施

区は、令和3年2月に、「高齢者保健福祉・介護保険事業計画2023」を策定した。高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画は、根拠となる法律は異なるものの、地域での高齢者の自立した生活を支えるという目的を共有していることから、一体的な計画となっている。板橋区基本構想が目指す福祉・介護・健康分野のビジョンに基づく基本理念「高齢者の福祉・介護の充実と豊かな健康長寿社会の実現」に向けて、基本方針と3つの目標及び6つの施策の柱を設定した。

高齢者保健福祉・介護保険事業計画2023の施策体系は、図表6のとおりである。

図表6 高齢者保健福祉・介護保険事業計画2023の施策体系

<b>基本理念：高齢者の福祉・介護の充実と豊かな健康長寿社会の実現</b>
<b>基本方針：地域共生社会の実現に向けた取組の推進～板橋区版AIPの深化・推進～</b>
<b>目標1：介護予防・健康づくりの推進（健康寿命の延伸）</b> 高齢期を迎えても生きがいを持って人生を送ることができるように、介護予防と健康づくりを推進し、また、地域活動等に参加できる環境を整えることで、一人ひとりが地域社会の担い手として活躍できるように支援していきます。 <b>施策の柱①：高齢者の社会参加促進</b> <b>施策の柱②：自立支援、介護予防又は重度化防止の推進</b>
<b>目標2：高齢者を地域で支え合い、尊重し合う社会の実現</b> 医療と介護の連携や認知症施策等を推進し、地域包括支援センター（おとしより相談センター）の機能強化を図ることで、支援を必要とする高齢者の多様で複雑なニーズを解決し、地域で互いに支え合い、尊重し合う地域共生の取組を進めていきます。 <b>施策の柱③：高齢者を地域で支えるまちづくり</b> <b>施策の柱④：高齢者の見守り支援</b>
<b>目標3：高齢者が安心して暮らせるサービス基盤の整備</b> 高齢者が住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らし続けられるよう、サービス基盤の整備・充実、介護保険事業の適正な運営等を図り、持続可能な生活基盤の構築を進めていきます。 <b>施策の柱⑤：介護基盤の整備</b> <b>施策の柱⑥：持続可能な介護保険事業の運営</b>

#### (1) シニア世代活動支援プロジェクト

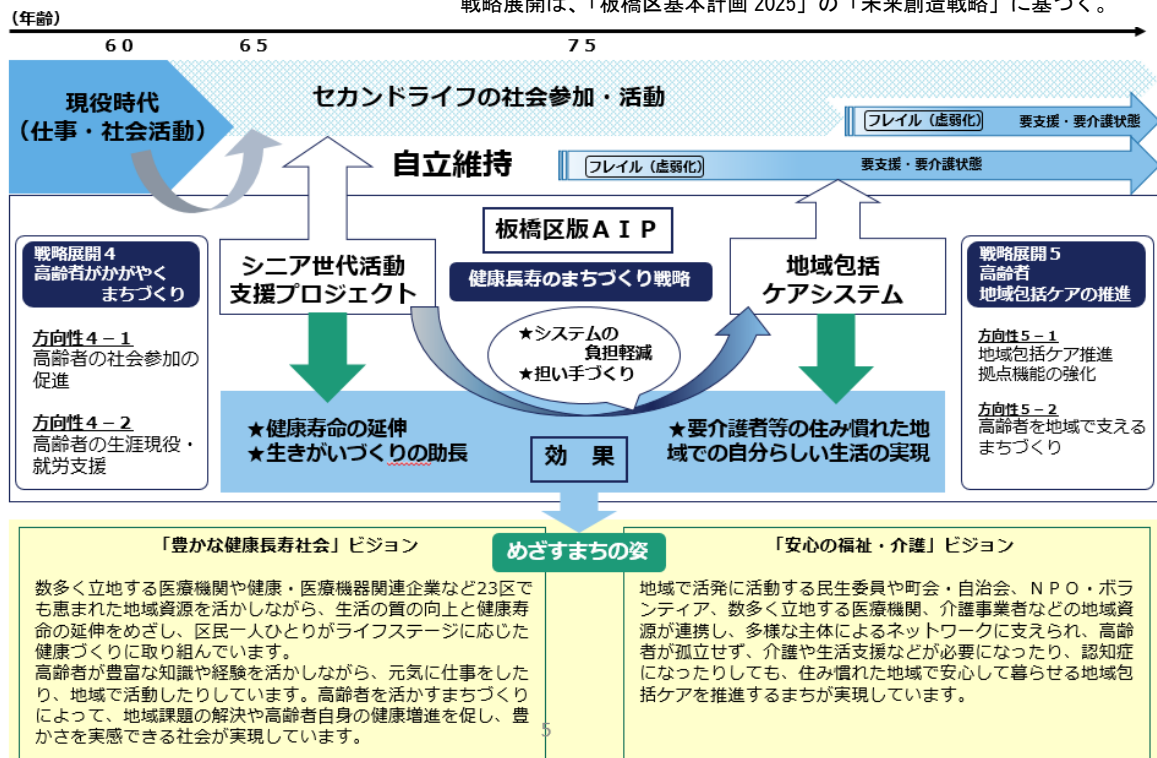
長寿社会推進課は、平成29年度に「シニア世代活動支援プロジェクト」（以下「活動支援プロジェクト」という。）を立ち上げ、シニア世代の主体的な健康維

持・増進と生きがいがづくりにつながる活動の促進に取り組んでいる。この活動支援プロジェクトを「豊かな健康長寿社会」ビジョンの実現に向けた「健康長寿のまちづくり戦略」（「板橋区基本計画 2025」未来創造戦略 II）及びその戦略展開 4 「高齢者がかがやくまちづくり」を具現化する事業の総合的な展開として位置付けるとともに、実施計画事業<sup>11</sup> 及び板橋区版 AIP<sup>12</sup> のシニア活動支援分野の重点事業として推進している。

活動支援プロジェクトの位置づけを示す高齢者施策展開図は、図表 7 のとおりである。

図表 7 高齢者施策展開図

※図中のビジョンは、「板橋区基本構想」に掲げる政策分野別「あるべき姿」、戦略展開は、「板橋区基本計画 2025」の「未来創造戦略」に基づく。



「高齢者保健福祉・介護保険事業計画 2023」より引用

<sup>11</sup> 「実施計画事業」とは、「板橋区基本計画」に定める基本政策の施策を推進する主要事業のうち、計画的に進行管理していく事業のことで、基本計画のアクションプログラムである「いたばし No. 1 実現プラン 2025」の「実施計画」に位置付けられている。

<sup>12</sup> 「板橋区版 AIP」とは、国が掲げる地域包括ケアシステムを中核としつつ、板橋区独自の視点を加えた 7 つの分野（①総合事業/生活支援体制整備事業、②医療・介護連携、③認知症施策、④住まいと住まい方、⑤基盤整備、⑥シニア活動支援、⑦啓発・広報）を重点事業とし、これらを有機的に結び付けることにより、特徴のあるシステムの構築をめざし推進している取組

活動支援プロジェクトでは、令和元年度から、プロジェクトの一環として、東京大学高齢社会総合研究機構（以下「IOG<sup>13</sup>」という。）の協力を得て、フレイル予防事業を導入した。

IOG のフレイル研究・調査結果が、より健康的で、かつ要介護になりにくい要素の解明と、社会性が盛り込まれた包括的な改善プログラムの開発の礎となり、栄養（口腔機能）・運動・社会参加の3つを柱とする IOG のフレイル予防プログラムが誕生した。また、体が衰える最初の入口となりやすいのは「社会参加の機会の低下」であることが明らかとなり、元気高齢者の社会活動への参加を支援することが、フレイル予防・介護予防に効果的であることの裏付けとなっている。

1) IOG のフレイル予防プログラムは、区民が自らの気づきから主体的にフレイル予防に取り組むことで、社会参加が促進され地域の活性化につながる仕組みであり、活動支援プロジェクトの方向性と一致する、2) フレイル予防には、疾患や虚弱が顕在化する前から取り組める仕組み（早期介入）が重要であるにも関わらず、介護予防事業のサービスを受けない世代（64歳以下）へアプローチする事業がなかったなどの理由から、フレイル予防事業は活動支援プロジェクトのリーディング事業に位置付けられた。

なお、フレイル予防事業をはじめとする活動支援プロジェクトの事業は、対象年齢をおおむね50歳以上としている。



【出典：フレイル予防ハンドブック（IOG）】



【出典：フレイル予防ハンドブック（IOG）】

<sup>13</sup> 「IOG（アイ・オー・ジー）」とは、東京大学高齢社会総合研究機構の通称で、INSTITUTE OF GERONTOLOGY, The University of Tokyo の略

## (2) 一般介護予防事業

おとしより保健福祉センター及び長寿社会推進課は、平成 28 年度に再編された地域支援事業（以下「総合事業」という。）の区分（介護予防・生活支援サービス事業と一般介護予防事業）に基づき、原則として 65 歳以上の全ての区民を対象とした一般介護予防事業として、1) 介護予防把握事業、2) 介護予防普及啓発事業、3) 地域介護予防活動支援事業、4) 一般介護予防事業評価事業、5) 地域リハビリテーション活動支援事業を行っている（事業の詳細は、42～58 頁参照）。

## (3) 「いたばし No.1 実現プラン 2025」における重点戦略の視点での取組

「いたばし No.1 実現プラン 2025」では、「東京で一番住みたくなるまち」の実現に向けて、3つの重点戦略（SDGs 戦略、DX 戦略、ブランド戦略）を掲げている。

今回の監査対象としたフレイル予防に関する事業及び一般介護予防事業は全て、「高齢者保健福祉・介護保険事業計画 2023」に包含されるもので、基本理念の実現や基本方針に連なる目標の達成を目指し施策を推進することは、SDGs の 17 のゴールのうち、「3 すべての人に健康と福祉を」、「8 働きがいも経済成長も」、「11 住み続けられるまちづくりを」及び「17 パートナーシップで目標を達成しよう」につながっていく。

DX 戦略の視点では、事業のオンライン開催（オンライン 10 の筋トレ、認知症予防講演会等）や高齢者のデジタルデバイドの解消を目的とした事業（地域活動入門講座、シニア世代活動支援講演会、ふれあい館でのスマートフォン相談会）等を行っている。また、令和 5 年度から、一部事業においてオンライン申込も導入している。

また、長寿社会推進課が実施しているシニアの絵本読み聞かせ講座は、ブランド戦略の展開の一つである「絵本のまち」において重要な役割を担う読み聞かせボランティアの養成に寄与している。

#### 4 フレイル予防に関する事業及び一般介護予防事業に係る協議組織

長寿社会推進課とおとしより保健福祉センターは、フレイル予防に関する事業及び一般介護予防事業を円滑に遂行するため、各種協議組織を設置し、連携体制を構築している（図表 8 参照）。

図表 8 フレイル予防に関する事業及び一般介護予防事業に係る協議組織

就労支援等連絡協議会			長寿社会推進課
設置年度	平成 27 年度	構成員	7 名（区シルバー人材センター 2 名、区社会福祉協議会 2 名、区職員 3 名）
設置目的	構成メンバーである区シルバー人材センター及び区社会福祉協議会を中心に、シニア世代の社会参画及び社会貢献活動に資する様々な取組を検討し、実施する。		
所管事項	シニア世代の雇用就業や生きがい就労の促進		
シニア活動支援連絡会			長寿社会推進課
設置年度	平成 29 年度	構成員	16 名（区職員 16 名） ※設置当初は外部機関 4 名、区職員 26 名
設置目的	シニア活動施策の推進に関して、庁内の関係部署及び関係機関・団体との連携による事業等の体系的・総合的な展開を図る。		
所管事項	シニア世代活動支援プロジェクトの推進及び包含する事業に関すること		
介護予防ケアマネジメント評価委員会			おとしより保健福祉センター
設置年度	平成 18 年度	構成員	11 名（学識者 3 名、地域包括支援センターほか 6 名、区職員 2 名）
設置目的	板橋区地域支援事業における板橋区介護予防・日常生活支援総合事業実施要綱に基づき、板橋区が実施する介護予防サービス評価事業を実施する。		
所管事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人別介護予防ケアマネジメント評価</li> <li>・区全体の介護予防ケアマネジメント評価</li> <li>・介護予防・日常生活支援総合事業の評価</li> <li>・その他健康生きがい部長が必要と認める事項</li> </ul>		
地域リハビリテーション連携会議			おとしより保健福祉センター
設置年度	平成 26 年度	構成員	15 名（学識者 3 名、リハビリテーション関係機関ほか 11 名、区職員 1 名）
設置目的	高齢者等が住み慣れた地域で自立した生活を送ることができるよう、地域におけるリハビリテーションの普及啓発とリハビリテーション支援体制を構築する。		
所管事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域におけるリハビリテーションサービスの提供体制について</li> <li>・リハビリテーションの円滑な提供のために必要な関連機関との連絡調整</li> <li>・リハビリテーション資源の情報収集及び提供</li> <li>・リハビリテーションの普及及び啓発に必要な事業</li> </ul>		
地域リハビリテーションサービス調整会議			おとしより保健福祉センター
設置年度	平成 26 年度	構成員	15 名（学識者 1 名、地域包括支援センターほか 13 名、区職員 1 名）
設置目的	高齢者等が住み慣れた地域で自立した生活を送ることができるよう、個別事例の心身機能や活動、環境、支援内容の検討を通じて、地域のリハビリテーションにおける効果的な取組や連携のあり方等を検討・推進する。		
所管事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個別事例の心身機能や活動、環境、支援内容の検討</li> <li>・地域リハビリテーションの効果的な取組の検討</li> <li>・地域リハビリテーションの円滑な提供のために必要な関連機関との連絡調整</li> </ul>		

地域リハビリテーション介護予防推進連絡会			おとしより保健福祉センター
設置年度	平成 29 年度	構成員	地域包括支援センター、リハビリテーション専門職（以下「リハ職」という。）等 ※人数は定めていない。
設置目的	住民運営の通いの場等で介護予防の取組強化を図る。		
所管事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・住民運営の通いの場の普及及び啓発に必要な事業の検討に関する事</li> <li>・住民運営の通いの場など地域資源の情報収集及び提供に関する事</li> <li>・介護予防の取組を円滑に実施するために必要な関連機関との連携調整に関する事</li> </ul>		
【外部機関・団体との会議（参加）】区西北部地域リハビリテーション協議会			
実施主体	都立豊島病院区西北部地域リハビリテーション支援センター		
主な内容	区西北部地域リハビリテーション・高次脳機能障害支援普及事業報告と年度計画		

## 5 フレイル予防に関する事業及び一般介護予防事業の現況

今回の監査対象としたフレイル予防に関する事業（(1)・(2)）及び一般介護予防事業（(3)）は図表9、これらの事業における対象者について、虚弱度と年齢の関係を表すイメージ図は 参考資料（64頁）のとおりである。

図表9 フレイル予防に関する事業及び一般介護予防事業一覧

No.	事業名	所管課
<b>(1) フレイル予防事業</b>		
①	フレイルチェック測定会	長寿社会推進課
②	フレイルサポーター養成講座	長寿社会推進課
③	フレイルサポーター・フレイルトレーナーの活動	長寿社会推進課
④	フレイル予防の普及啓発	長寿社会推進課
<b>(2) シニア世代の社会参加促進に関する事業</b>		
<b>① シニア世代活動支援プロジェクト事業</b>		
ア	シニアの絵本読み聞かせ講座	長寿社会推進課
イ	地域活動入門講座	長寿社会推進課
ウ	シニア世代活動支援講演会	長寿社会推進課
エ	シニア世代福祉施設ボランティア推進事業	長寿社会推進課
オ	シニア世代の社会活動に関する情報発信	長寿社会推進課
カ	シニア世代の就労支援機関に対する運営費助成	長寿社会推進課
キ	シニア就労支援セミナー	長寿社会推進課
ク	高齢者ニーズ調査	長寿社会推進課
②	老人クラブ育成・支援	長寿社会推進課
③	ふれあい館における事業	長寿社会推進課
<b>(3) 一般介護予防事業</b>		
①	介護予防把握事業	おとしより保健福祉センター
<b>② 介護予防普及啓発事業</b>		
ア	はすのみ教室事業	長寿社会推進課
イ	公衆浴場活用介護予防事業	長寿社会推進課
ウ	認知症予防事業	おとしより保健福祉センター
エ	介護予防サービス推進事業	おとしより保健福祉センター
<b>③ 地域介護予防活動支援事業</b>		
ア	地域ボランティア養成事業	おとしより保健福祉センター
イ	介護予防自主グループ活動支援事業	おとしより保健福祉センター
④	一般介護予防事業評価事業	おとしより保健福祉センター
<b>⑤ 地域リハビリテーション活動支援事業</b>		
ア	地域リハビリテーション活動支援事業	おとしより保健福祉センター
イ	住民主体型介護予防事業	おとしより保健福祉センター

## (1) フレイル予防事業

長寿社会推進課は、令和元年度から、IOG のフレイル予防プログラムを導入し、シニア世代の社会参加に主眼を置いたフレイル予防に取り組んでいる。フレイル予防プログラムは、フレイルチェック測定会とフレイルサポーター養成講座で構成されており、フレイルサポーター養成講座の修了生がフレイルチェック測定会を主体的に運営する仕組みになっている。

### ① フレイルチェック測定会

フレイルチェック測定会では、簡易な心身機能の測定や、質問票を用いて参加者が自身の健康状態・フレイルの進行状況を把握したうえで、フレイルサポーターが行うミニ講座等を通してフレイル予防に自主的に取り組むための知識を習得する。



フレイルチェック測定会の様子

フレイル予防は、自らの気づきによって自主的に継続して行うことが重要であるため、半年ごとに測定会に参加することを推奨している。フレイルチェック測定会の大きな特徴は、フレイルサポーターが主体的に企画・運営に携わっていることであり、シニア世代の社会参加の場の創出にもつながっている。また、参加者と同世代のフレイルサポーターからのアドバイスは、フレイル予防を身近な自分事として受け入れやすく、円滑な行動変容が期待できる。

フレイル予防事業のイメージは図表 10、令和元年度から 4 年度までのフレイルチェック測定会開催実績は、図表 11 のとおりである。



図表 10 フレイル予防事業のイメージ



「高齢者保健福祉・介護保険事業計画 2023」より引用

図表 11 フレイルチェック測定会開催実績

区 分		令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
開催圏域数	予 定	4 圏域	4 圏域	4 圏域	8 圏域
	実 績	4 圏域	0 圏域	4 圏域	8 圏域
開催回数	予 定	8 回	8 回	4 回	16 回
	実 績	7 回	0 回	5 回	16 回
参加者数	定 員	160 名	160 名	50 名	320 名
	申 込	107 名	0 名	88 名	332 名
	実 績	97 名	0 名	32 名	205 名

※令和2年3月～令和3年10月は、コロナ禍の影響により中止。令和3年11月～令和4年3月は、1回の定員を20名から10名に減らして開催

令和4年度は募集定員320名に対し、それを上回る332名の申込があったものの、参加者数は205名に留まっている。長寿社会推進課によると、交通アクセスが悪い会場は申込者数が定員に満たず、一方で交通アクセスが良い会場は毎回定員を超える申込があり、抽選になってしまうため、交通アクセスの良し悪しによって生じる申込者数・参加者数の偏りにより、トータルの参加者数が少なくなっているとしている。

フレイルチェック測定会は実施計画事業に含まれており、令和7年度までに18圏域での開催を目標として掲げているが、フレイル予防の普及啓発及び希望する区民が可能な限り参加できる環境を整えることを最優先に、実態に合わせて柔軟に対応していく必要がある。

長寿社会推進課が使用するフレイルチェックシートはIOGが作成したものであり、おとしより保健福祉センター及び地域包括支援センターが使用する元気力チェックシートは、基本チェックリストに区独自の質問項目を加えたものである。いずれも生活機能や栄養・口腔、運動機能、社会性・こころの健康状態を問う質問等で構成されており、類似のチェック項目も多いが、質問の言い回しや数、シートの組み立てなどが異なっている。

また、フレイルチェックシートでは全体の青シール（フレイルの兆候なし）・赤シール（フレイルの兆候あり）の数でハイリスク（要注意・要早期介入）の判定をしている一方、元気力チェックシートでは元気力の分野ごとの回答によって、地域包括支援センターの専門職が生活機能の低下を判定しているという違いがある。

これらの違いにより、現状では、フレイルチェックシートでの判定をそのまま元気力チェックシートの判定に紐付けることができず、ハイリスクと判定された参加者を、滞りなく適切な介護保険サービスにつなぐ体制が構築できていない。

長寿社会推進課は、おとしより保健福祉センターと連携し、区として介入を

必要とする区民を取りこぼすことのない協力体制を構築する必要がある。

## ② フレイルサポーター養成講座

長寿社会推進課は、フレイルチェック測定会を企画・運営するフレイルサポーターを養成する講座を年1回開催している。講座では、3日間の講義、実技、測定会での実践を通して、フレイル予防に関する知識や心身機能の測定技術を習得する。

令和4年度からは、受講申込前の事前説明会を実施することで、フレイルサポーター養成講座の内容や講座修了後の活動についての、申込者のイメージと実態とのギャップを埋め、講座申込後に辞退者が出ないように工夫している。令和4年度は38名、令和5年度は37名が事前説明会に参加したが、フレイルサポーター養成講座の定員20名に対する申込者数・受講者数の実績は、令和4年度は申込者21名、受講者15名、令和5年度は申込者16名、受講者13名であり、サポーター養成数はいずれも定員に達していない。

令和元年度から5年度に、50名のフレイルサポーターを養成したが、そのうち、実際に活動しているフレイルサポーターは32名である。1回の測定会につき約10名のサポーターを要することを勘案すると、今後、測定会の開催圏域を拡大していくうえで、サポーターの確保は大きな課題である。

長寿社会推進課は、フレイル予防の意義はもとより、サポーター活動の魅力ややりがい等を十分に伝えられるよう、事前説明会の内容の充実を図るとともに、フレイルサポーター養成講座の実施時期や実施回数の増加、対象年齢の引き下げ等の方策を検討する必要がある。

## ③ フレイルサポーター・フレイルトレーナーの活動

フレイルサポーターは、フレイルチェック測定会を企画・運営するだけでなく、毎月の定例会や勉強会、他自治体のフレイル予防事業の見学、全国のフレイルサポーターが集うIOG主催の事例発表会等に参加するなど、区民のフレイ

ル予防活動の機運を高めている。コロナ禍においても、フレイル予防に資するトピックを盛り込んだ情報紙「ひまわり便り」を過去の測定会参加者に送付し、フレイル予防へのモチベーションの維持を図った。



フレイルサポーター発案「ひまわり便り」

また、長寿社会推進課は、フレイルサポーター養成講座の講師や、フレイルサポーターに対して専門的な知識に基づく後方支援を行うフレイルトレーナーを配置している。フレイルトレーナーは、IOGの養成研修過程を修了した理学療法士や作業療法士等の専門職で、区内のリハビリテーション専門学校の講師等が担っている。しかし、協定を結ぶ等の確固たる連携ではないため、学校側の意向によっては、フレイルトレーナーを継続してもらえなくなる可能性がある。

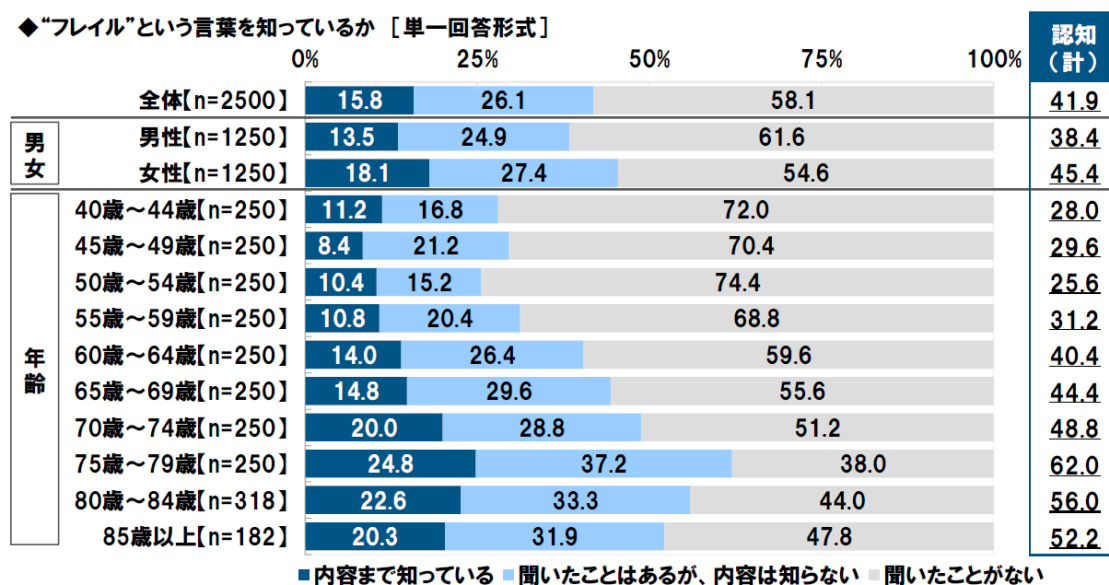
長寿社会推進課は、フレイルトレーナーの継続的な配置に関し、おとしより保健福祉センターや外部の専門職ネットワーク等との連携について検討する必要がある。

#### ④ フレイル予防の普及啓発

令和2年度高齢者ニーズ調査によると、フレイルチェック測定会を知らないと回答した割合が75.9%であった。

また、令和4年8月に、区内の民間事業者が、40歳以上の男女2,500人を対象に実施した調査におけるフレイルの認知度は、図表12のとおりである。

図表 12 フレイルの認知度



[https://www.tanita.co.jp/cms/press/pdf/2022/frail\\_research.pdf](https://www.tanita.co.jp/cms/press/pdf/2022/frail_research.pdf)

株式会社タニタ「人生 100 年時代の健康とフレイルに関する調査 2022」より引用

「フレイルという言葉を知っているか」という設問に対し、「内容まで知っている」はわずか 15.8%にすぎず、「聞いたことはあるが、内容は知らない」(26.1%)と「聞いたことがない」(58.1%)を合わせると 84.2%に上った。また、70 歳以上では、「内容まで知っている」が 20%を超えているが、フレイル予防事業の対象年齢に含まれる 50 歳～69 歳をみると、いずれも 10%台に留まっている。

フレイル予防事業に関心を持ち、参加してもらうためにはまず、フレイルの認知度を上げることが重要である。

長寿社会推進課は、これまでのフレイルチェック測定会で得られた結果データや IOG から提供される研究結果を周知内容に盛り込むことや、情報紙の発行や講演会等の既存事業を周知ツールとして活用することなど、シニア世代やその家族に対して効果的な普及啓発の方策を研究する必要がある。

## (2) シニア世代の社会参加促進に関する事業

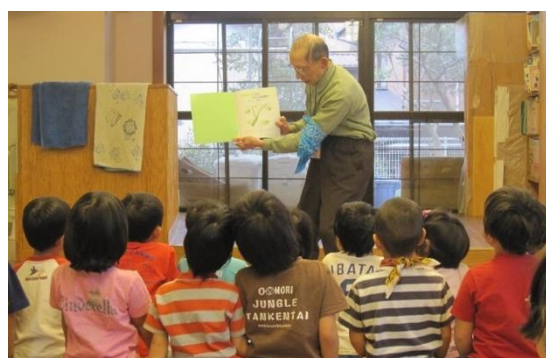
### ① シニア世代活動支援プロジェクト事業

#### ア シニアの絵本読み聞かせ講座

区と包括協定を締結している健康長寿医療センターの研究によると、絵本の読み聞かせ活動が、記憶力の維持・向上や認知機能の低下の予防に効果があることを示す結果が得られている。この結果に基づき、長寿社会推進課は、絵本の読み聞かせに必要な基礎技術の習得を支援する講座を、健康長寿医療センターへの研究委託事業として実施している。また、健康長寿医療センターは、講座修了生が任意で加入する絵本の読み聞かせ自主グループへの支援を通して、シニア世代の社会参加を支援している。



絵本読み聞かせ活動の様子①



絵本読み聞かせ活動の様子②

令和元年度から4年度までのシニアの絵本読み聞かせ講座開催実績は、図表13のとおりである。

図表13 シニアの絵本読み聞かせ講座開催実績

区 分		令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
受講者数	定員	48名	48名	48名	48名
	申込	92名	34名	79名	41名
	実績	45名	29名	21名	41名
自主グループ参加者数		13名	7名	17名	17名

講座は、年2コース（前期・後期、定員各24名）開催しており、読み聞か

せ技術を習得する座学（各コース 12 回）のほか、受講修了前後の健康チェックや健康講座、自主化説明会（フォローアップ講座）等で構成されている。

区は、ブランド戦略の一環として、「絵本のまち板橋」を推進しており、読み聞かせの場の拡大に伴い、読み聞かせボランティアに対するニーズが増えている。長寿社会推進課は、令和 4 年度から、ふれあい館と連携し、読み聞かせの場を創出しているが、自主グループに参加する修了生が少なく、読み聞かせボランティアとして活動する人材が不足していることが課題であるとしている。

長寿社会推進課は、「絵本のまち板橋」の取組や読み聞かせの担い手不足の現状を講座内で説明する機会を作るなど、修了生の読み聞かせ活動の継続と自主グループへの参加を促す方策を検討する必要がある。

## イ 地域活動入門講座

長寿社会推進課は、シニア世代が様々な分野の地域活動やボランティア活動について学び、実際に活動体験ができる講座を実施することで、セカンドライフを充実させる地域活動への参加のきっかけづくりを支援している。講座の企画・運営、講師や活動体験の受入団体の選定は主に、板橋フォーラム実行委員会<sup>14</sup>が担っている。

令和 4 年度の地域活動入門講座の内容は、図表 14 のとおりである。

---

<sup>14</sup> 「板橋フォーラム実行委員会」とは、社会的な課題の解決に向けて、ボランティア・NPO 活動の促進や協議の推進に取り生んでいる区内の民間団体



図表 14 令和 4 年度地域活動入門講座カリキュラム

日 時	プ ロ グ ラ ム	講 師
10月22日 (土)	ボランティア・市民活動の基本と 当センターの役割	いたばし総合ボランティアセンター
	市民による主体的コミュニティ開発 ～多様な繋がり実践による、新たな共的空間の構築～	藤井 敦史 (立教大学コミュニティ福祉学部・教授)
10月29日 (土)	地域/地元での様々な活動と その分野・団体の紹介	板橋区内ボランティア団体 (3団体+シニアクラブ)
	誰でもできるオンライン体験 ～そのわかりやすい説明～	パソコン同好会
<b>活動体験</b>  10月30日(日) ～12月9日(金)	左記期間中に以下のメニューから、計3回以上(1回2時間程度)のボランティア活動を選択し、 <b>体験・実習</b> を行います。  ●高齢者ミニデイサービス、障がい者デイサービス、環境美化(ゴミ拾い)、赤塚公園緑化、環境保護活動、男性料理教室、子ども食堂、車いす・白杖体験、地域課題学習、イベントボランティア、オンラインリモート懇談体験 ほか  ※活動体験(実習)会場は、各受入先となります。	
12月10日 (土)	あらためて学ぶ災害への備え ～首都直下型地震、ゲリラ豪雨～	市民防災研究所
	認知症にならない・なりづらい 生活習慣と心身の健康	稲島 司 (つかさ内科院長・医師)
12月17日 (土)	輝いて行き抜く生き方づくり ～人生の良き燃焼とは～	松本 和夫 (ボランティアグループSV板橋会長)
	講座のまとめ ～活動を無理せず続けていくために～	板橋フォーラム代表

長寿社会推進課作成の事業チラシより引用

座学だけでなく、実際に活動体験をすることで、受講者が円滑に地域活動やボランティア活動に移行できるよう、事業内容を工夫している。また、平成 21 年度の事業開始以降、受講生の多くが講座修了後も各年度の同期会に参加し、板橋フォーラム実行委員会の協力のもと、仲間とともに地域活動やボランティア活動を継続している。

長寿社会推進課は、受講者が自分に合った活動を見つけられるよう、新規の活動体験受入れ施設を拡大していくとしている。

## ウ シニア世代活動支援講演会

長寿社会推進課は、シニア世代が社会活動を行うことの意義について、広く区民に普及啓発するため、シニア世代の社会活動に詳しい専門家や、実際に社会活動に携わっている団体の関係者等、多方面から講師を招き、講座や



講演会を実施している。

平成 29 年度から令和 4 年度までの開催内容は、図表 15 のとおりである。

図表 15 シニア世代活動支援講演会開催実績

区 分	テーマ・講師	参加者数
平成 29 年度	シニアが主役となる時代到来 ～あなたの力が発揮できる生き方を考える～ 講師：IOG 客員研究員 木村清一	55 名
平成 30 年度	① ステップ I から学べる新シニア学 ～自分の個性を地域で活かす！あなた流セカンドライフ～ 講師：株式会社阪急阪神ホテルズ経営統括本部人材開発部シニアリーダー 松本和夫	23 名
	② あなたも健康長寿のサポーターになろう！ ～今から始めるフレイル予防～ 講師：IOG 教授 飯島勝矢 西東京市フレイルサポーター（3名）	175 名
令和元年度	① 学校とともに子どもたちを育てる ～あなたの力を、板橋の子どもたちのために～ 講師：NPO 法人スクール・アドバイスネットワーク理事長 生重幸恵	28 名
	② 企業 OB に聞く 私の第二の人生の作り方 講師：認定 NPO 法人コアネット理事 井上正信	中止
令和 2 年度	オンラインコミュニケーション講座 講師：いたばし総合ボランティアセンタースタッフ	中止
令和 3 年度	中止	
令和 4 年度	仲間と楽しむための Zoom 講座 講師：長寿社会推進課職員	18 名

長寿社会推進課は、ほとんどの講演会・講座で定員を上回る申込があるため、シニア世代の社会参加へのニーズを捉えたテーマ設定ができていると認識しているが、結果的に抽選になり受講できない区民が一定程度存在するため、事業規模の拡大も検討する必要があるとしている。

## エ シニア世代福祉施設ボランティア推進事業

長寿社会推進課は、介護、保育、障がい者支援等の福祉施設でのボランティア活動を希望するシニア世代に、ボランティアを受け入れたい施設の情報を提供している。都のシニア世代福祉施設ボランティア推進事業の補助制度

を活用し、平成 28 年度に開始した当事業は、補助制度が廃止された令和元年度以降も、当事業の趣旨を勘案し、継続している。

令和元年度から 4 年度までの登録ボランティア・登録施設数の実績は、図表 16 のとおりである。

図表 16 登録ボランティア・登録施設数の実績

区 分		令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度
登録ボランティア	新規	3 名	1 名	3 名	4 名
	累計	121 名	122 名	125 名	128 名
登録施設	新規	0 施設	2 施設	0 施設	1 施設
	累計	11 施設	13 施設	13 施設	13 施設

コロナ禍で、施設のボランティアの受け入れが休止されていた影響もあり、登録ボランティア、登録施設ともに、登録数が伸び悩んでいる。

コロナ禍の収束を鑑み、長寿社会推進課は、福祉施設を所管している様々な部署と連携し、当事業の周知を強化してシニア世代の活躍の場を開拓する必要がある。また、いたばし総合ボランティアセンターと協力して福祉施設でのボランティアに関心がある方を掘り起こし、登録施設のニーズに応えられるボランティア数を確保する必要がある。

## オ シニア世代の社会活動に関する情報発信

長寿社会推進課は、活動支援プロジェクトの概要、区や関係機関・団体等による事業・セミナー情報、就労支援・ボランティア等の情報を一元化し、シニア世代が必要な情報を確実に入手し、自主的に社会活動を始められるよう、大人の活動ガイド「ステップ」を隔年で発行している（3,000 部）。

令和元年度に大幅リニューアルを行い、1) 仕事をする・仕事を探す、2) ボランティアをする、3) 地域に出かける・地域を支える、4) 学ぶ・スポーツを楽しむ、の 4 つのカテゴリから自分にあった活動や区の事業・施設の

情報等を容易に得られるよう、検索性を高めるとともに、実際に社会活動をしているシニア世代のインタビュー記事や、区の事業の特集記事等を盛り込み、社会活動をより身近に感じてもらえるように改編した。また、ユニバーサルデザインを採用することで、シニア世代が見やすい冊子となっている。さらに、区ホームページに大人の活動ガイド「ステップ」の特設ページを設け、最新の情報を得られるようにしている。

そのほか、シニア世代の社会参加やフレイル予防、新規事業等に関するタイムリーな情報を発信するため、年1～2回、チラシや冊子等を作成・配布している。

令和元年度から4年度までの社会参加・フレイル予防関連情報発信実績は、図表17のとおりである。

図表 17 社会参加・フレイル予防関連情報発信実績

区 分	内 容	発行形態・部数
令和元年度	【シニア社会参画・社会貢献ニュース 第9号】 フレイル、フレイル予防についての周知	カラーチラシ 3,000部
	【シニア社会参画・社会貢献ニュース 第10号】 大人の活動ガイド「ステップ」冊子版リニューアル・Web版開設のお知らせ	カラーチラシ 18,000部
令和2年度	【シニア社会参画・社会貢献ニュース 第11号】 おうちえ特集号	モノクロ冊子 表紙のみカラー 2,300部
令和3年度	【シニア社会参画・社会貢献ニュース 第12号】 おうちえ特集号	モノクロ冊子 表紙のみカラー 2,300部
令和4年度	【シニア社会参画・社会貢献ニュース 第13号】 フレイルサポーター募集、老人クラブ紹介	カラーチラシ 19,600部
	【シニア社会参画・社会貢献ニュース 第14号】 フレイルチェック体験のお知らせ	カラーチラシ 1,200部

令和2年度・3年度は、自宅に閉じこもりがちになっているシニア世代、特に情報弱者の立場に置かれている区民向けに、自宅のできるフレイル予防

をテーマにしたデータ集「おうちえ」（IOG 制作・監修）の一部を引用し、冊子にまとめて配布した。

## カ シニア世代の就労支援機関に対する運営費助成

長寿社会推進課は、就労意欲のあるシニア世代に、これまでに培った知識・技能と経験を生かせる就労という形での社会参加の機会を提供することを目的として、公益社団法人板橋区シルバー人材センター（以下「区シルバー人材センター」という。）とアクティブシニア就業支援センターを運営している社会福祉法人板橋区社会福祉協議会（以下「区社会福祉協議会」という。）に対し、運営経費を助成している。

アクティブシニア就業支援センターは、都・区・公益財団法人東京しごと財団の支援と国の認可を受けて、区社会福祉協議会が設立した地域密着型の高齢者無料職業紹介所で、就職を希望するおおむね55歳以上の方を対象に、就業相談、就業情報の提供、職業紹介を行っている。

平成29年4月から、高齢者が多く住む高島平地区の就労支援を強化するため、区シルバー人材センターとアクティブシニア就業支援センター双方の分室である「WORK'S 高島平」を高島平ふれあい館内に設置している。

令和元年度から4年度までの区シルバー人材センターと区社会福祉協議会に対する区補助金額の推移は、図表18のとおりである。

図表18 区補助金額の推移 （単位：円）

区 分	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
㊤区シルバー人材センター	32,411,496	32,242,246	31,565,248	30,719,000
㊦区社会福祉協議会	19,022,028	19,614,437	17,513,274	17,513,274

※いずれも補助率1/2の都補助金（㊤シルバー人材センター事業費補助金、㊦はつらつ高齢者就業機会創出支援事業費補助金）を充当している。

※令和2・3年度は、コロナ禍の影響で事業規模を縮小したWORK'S 高島平の人員費の減額の影響を受けている。ただし、令和2年度の㊦については、システムバージョンアップ経費の増額分との相殺により、前年度比で増額となっている。

令和元年度から4年度までの区シルバー人材センター会員数等の推移は  
図表19、区シルバー人材センターの契約件数と契約金額の実績は図表20の  
とおりである。

図表19 区シルバー人材センター会員数等の推移（各年度末時点）

区 分		令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
会 員 数	男性	1,875名	1,879名	1,940名	1,832名
	女性	1,057名	1,092名	1,150名	1,138名
	計	2,932名	2,971名	3,090名	2,970名
平均年齢	男性	74歳	74歳	74歳	75歳
	女性	73歳	73歳	74歳	74歳
新規入会者数		356名	362名	486名	378名
		(18名)	(13名)	(一名)	(一名)
就業実人数		2,412名	2,302名	2,348名	2,266名
		(11名)	(1名)	(一名)	(一名)
就 業 率		82%	77%	76%	75%
退 会 者 数		230名	323名	367名	498名

※（ ）内は、WORK'S高島平の実績で内数

図表20 区シルバー人材センター契約件数と契約金額の実績

区 分	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
契 約 件 数	15,491件	14,543件	14,687件	14,489件
契約金額（円）	1,465,518,841	1,348,336,621	1,404,471,138	1,387,913,003

※区シルバー人材センターが、業務を発注する企業、家庭、官公庁と結ぶ契約に係る実績

区シルバー人材センターの会員数はほぼ横ばいで推移しているが、令和4年度は男性会員数が108名減少し、全体の退会者数の減少に影響している。

令和4年度の契約金額は約13億8,700万円で、都内にある58のシルバー

人材センターの中で第2位となっており、毎年度上位にランクされている。

区シルバー人材センターは、60歳以上の方を対象とする会員制により自主的に運営されており、会員が就く仕事は主に、臨時的・短期的かつ軽微な請負業務であったが、指揮命令を受ける事務や製造業等の派遣業務のニーズが増えてきたため、平成30年度から労働者派遣事業へ参入した。労働者派遣事業の契約金額は、令和3年度に約3,800万円だったものが令和4年度には約5,800万円と約1.5倍に増加した。

区シルバー人材センターは、今後さらに労働者派遣事業に力をいれていく意向で、労働者派遣事業を継続的かつ安定的に実施していくために、派遣ニーズに応えられる会員数の確保が求められる。

令和元年度から4年度までのアクティブシニア就業支援センター就職者等の実績は、図表21のとおりである。

図表21 アクティブシニア就業支援センター就職者数等の実績

区 分	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
求 職 者 数	2,422名	2,067名	2,176名	2,631名
	(587名)	(328名)	(391名)	(643名)
就 職 者 数	143名	103名	148名	148名
	(42名)	(15名)	(27名)	(34名)
開 拓 求 人 件 数	1,841件	1,681件	1,807件	2,045件
延 開 拓 求 人 数	5,054名	4,125名	4,447名	4,895名

※（）内は、WORK'S 高島平の実績で内数

経年実績はほぼ横ばいで、令和4年度は、求職者数2,631名に対し就職者数は148名に留まっている。開拓求人件数・延開拓求人数の増加が就職者数の増に結びついていないことから、開拓した求人側の職種と求職者の希望職種にギャップがあるケースが多いと推測される。このギャップを解消するた

めには、これまでのキャリアに縛られすぎず、リスキリング<sup>15</sup> やアップスキリング<sup>16</sup> 等により自身の可能性を拡げて柔軟に職種を選択するなど、求職者側の意識改革も重要である。

## キ シニア就労支援セミナー

区は、シニア世代の再就職に向けた意識の醸成を図り、地域の公的就業支援に誘導し、就職活動の一層の活発化を促進することを目的として、就業への動機づけを図るセミナーや講座、面接会等を実施している。セミナーを主催するのは、アクティブシニア就業支援センターや公益財団法人東京しごと財団等で、区は共催の立場をとっているため経費負担はなく、会場の確保や広報の面で支援を行っている。

令和元年度から4年度までの就労支援セミナー・講座開催実績は図表 22、面接会（相談会）等開催実績は、図表 23 のとおりである。

図表 22 就職支援セミナー・講座開催実績

区 分	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
開 催 回 数	5回	6回	5回	5回
来 場 者 数	265名	132名	107名	187名

図表 23 面接会（相談会）等開催実績

区 分	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
開 催 回 数	3回	4回	4回	4回
来 場 者 数	393名	232名	236名	240名
参 加 企 業 数	50社	50社	48社	42社
就 職 者 数	22名	19名	25名	18名

<sup>15</sup> 「リスキリング」とは、既存スキルとは別に、新しい業務に対応するスキルを習得すること

<sup>16</sup> 「アップスキリング」とは、既存スキルを更新したり、強化・拡張したりすること

## ク 高齢者ニーズ調査

長寿社会推進課は、活動支援プロジェクトの推進のため、元気高齢者の状況や社会参加のニーズ等を把握する調査を行っている。平成 28 年度の初回調査は、活動支援プロジェクトの前身となる「シニア活動推進計画」の基礎調査として実施した（2 回目は令和 2 年度、3 回目は令和 5 年度に実施）。

調査は、日常生活圏域ごとの人口規模で、65～84 歳の区民（要介護認定者を除く。）3,000 人を無作為に按分抽出し、郵送で実施する。設問は、前回調査との比較ができるよう、基本的に同じ項目を設定しているが、令和 2 年度の調査では、新型コロナウイルス感染症の影響や今後の意向、希望する支援施策についての設問も加え、コロナ禍でしか得られない高齢者の生活実態についてのデータを得ることができた。

長寿社会推進課は、令和 5 年度の調査から Web 回答を導入し、回収率（平成 28 年度は 64.1%、令和 2 年度は 57.4%）の上昇を図っている。

### ② 老人クラブ育成・支援

長寿社会推進課は、高齢者の知識及び経験を生かし、生きがいと健康づくりのための多様な社会活動を通じ、高齢者の生活を豊かなものとするとともに、いきいきとした高齢社会の実現に資することを目的として活動する区内の老人クラブ（以下「単位クラブ」という。）に対して、助成金を交付している（一部、都の補助金を活用）。また、任意で友愛活動<sup>17</sup> 及び清掃奉仕活動を行う単位クラブに対し、区独自の補助金を交付している。

令和元年度から 4 年度までの単位クラブ会員数・クラブ数・助成金決算額の推移は図表 24、友愛活動・清掃奉仕活動の実施クラブ数及び補助金決算額の推移は図表 25 のとおりである。

---

<sup>17</sup> 「友愛活動」とは、老人クラブ会員が、地域で見守りが必要な方の話し相手になったり、困りごとの相談に応じたり、身近な家事援助をしたりする、一人暮らし高齢者などへの訪問活動



図表 24 単位クラブ会員数・クラブ数・助成金決算額の推移

区 分	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
会 員 数	11,591名	10,966名	10,399名	9,912名
ク ラ ブ 数	133クラブ	131クラブ	129クラブ	128クラブ
助成金決算額	30,547,727円	25,551,009円	26,037,469円	27,129,228円

※会員数・クラブ数は、各年度4月1日現在

図表 25 友愛活動・清掃奉仕活動の実施クラブ数及び補助金決算額の推移

区 分		令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
友愛活動	実施クラブ数	107クラブ	107クラブ	104クラブ	104クラブ
	補助金決算額	3,195,000円	3,077,500円	2,690,600円	2,734,600円
清掃奉仕活動	実施クラブ数	59クラブ	59クラブ	—	—
	補助金決算額	3,271,500円	2,894,500円	—	—

※令和3年度・4年度の清掃奉仕活動補助金はコロナ禍の影響により休止。令和5年度から再開

令和5年8月1日現在の単位クラブ会員数は9,487名、クラブ数は123クラブであり、長寿社会推進課は、会員の新規加入が少ないのはもとより、会員の高齢化及びクラブ内役員等の後継者不足が、会員数・クラブ数の減少を加速させているとしている。

長寿社会推進課は、助成金や補助金の交付確定に際し、実績報告書で活動実態を確認している。単位クラブ数が多いため、全てのクラブに対する領収書等の証拠書類の確認や、友愛活動や清掃奉仕活動の現地確認は行っていないが、毎年度、一定数の単位クラブを抽出して監査を行っている。

助成金や補助金が適正に運用されていることを確認するための方策を、今後とも研究する必要がある。

長寿社会推進課は、単位クラブを束ね、単位クラブに対する指導及び高齢者

の幅広い社会活動促進のための諸事業を行う板橋区老人クラブ連合会に対しても、助成金を交付している（一部、都の補助金を活用）。

令和元年度から4年度までの板橋区老人クラブ連合会の助成金決算額の推移は、図表26のとおりである。

図表26 板橋区老人クラブ連合会の助成金決算額の推移

区 分	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
助成金決算額	6,461,037円	4,156,665円	5,708,873円	5,669,209円

板橋区老人クラブ連合会は、教養向上を目指す寿大学や作品展、芸能大会、健康づくりのための軽スポーツ大会、健康講演会等の行事を行う一方、単位クラブの運営を支援するために、役員や活動別リーダーを対象とする研修を行っている。

また、単位クラブの会員増強や、活動に対する地域社会の理解を深めるため、板橋区老人クラブ連合会の会報や独自のホームページでの広報活動を行うほか、区役所本庁舎1階イベントスクエアにて、年1回板橋区老人クラブ連合会や単位クラブの活動内容をPRしている。さらに、「老人」という言葉が持つネガティブイメージを払拭し、会員増強につなげるため、令和5年度に、板橋区老人クラブ連合会から板橋区シニアクラブ連合会に名称を変更した。

長寿社会推進課は、板橋区シニアクラブ連合会と連携し、後継者の育成支援や広報活動の強化、新規事業への協力等に取り組む必要がある。

### ③ ふれあい館における事業

長寿社会推進課は、ふれあい館を利用するシニア世代の多様なニーズに効果的・効率的に対応するため、ふれあい館の運営に指定管理者制度を導入している。指定管理者はふれあい館において、老人福祉法に基づく老人福祉センター業務（生活相談、健康相談、健康増進に関する指導、生業及び就労の指導、機能回復訓練の実施、教養講座等の実施、老人クラブに対する援助等）のほか、

シニア世代の健康維持・増進や社会参加等に資する提案事業<sup>18</sup>を行っている。提案事業には、健康、教養の向上、レクリエーション、生活の向上、地域・異世代交流等に関する事業が含まれる。

令和元年度から4年度までのふれあい館利用登録者数の推移は図表27、ふれあい館の提案事業参加者数の推移は図表28のとおりである。

図表27 ふれあい館利用登録者数の推移

区 分		令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
仲 町	新 規	332名	98名	272名	367名
	累 計	332名	430名	702名	1,069名
中 台	新 規	150名	74名	117名	147名
	累 計	150名	224名	341名	488名
徳 丸	新 規	337名	115名	253名	286名
	累 計	337名	452名	705名	991名
志 村	新 規	742名	168名	331名	453名
	累 計	742名	910名	1,241名	1,694名
高 島 平	新 規	454名	161名	555名	547名
	累 計	454名	615名	1,170名	1,717名

※累計は、令和元年度以降の新規登録者の累計

図表28 ふれあい館の事業参加者数の推移

区 分	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
仲 町	11,176名	2,363名	6,958名	13,039名
中 台	10,683名	2,471名	4,371名	8,377名
徳 丸	16,525名	2,391名	3,648名	9,182名
志 村	19,814名	3,204名	4,594名	11,327名
高 島 平	25,143名	5,386名	13,342名	22,102名

<sup>18</sup> 「提案事業」とは、水準書・協定書に基づいて行う、指定管理者からの提案による（裁量がある）事業。経費は、利用料金収入と指定管理料で賄う。

ふれあい館の新規利用登録者数や事業参加者数は、コロナ禍の影響が大きかった令和2年度に、休館や外出自粛等により大きく落ち込んだものの、回復傾向にある。

しかし、令和2年度高齢者ニーズ調査で、ふれあい館の認知度は52.3%だったが、このうち「過去1年間に利用・参加した」のは、わずか4.9%であった。また、長寿社会推進課によると、令和4年度の新規利用登録者数・施設利用者数に占める男性の割合はそれぞれ34.4%・38.9%（5館平均）で、女性に比べて低い水準となっている。

長寿社会推進課は、ふれあい館の指定管理者に対して、eスポーツ<sup>19</sup>やスマホ教室、講座のオンライン発信等、比較的男性に好評な事業や開催方法を考慮し、男性の利用者を増やすことを求めていく必要がある。

また、長寿社会推進課は、毎月実施している館長会等の場を利用して各館のタイムリーな情報を収集し、区ホームページでも紹介するなど、指定管理者と連携して広報活動を強化することが必要である。

### （3）一般介護予防事業

#### ① 介護予防把握事業

おとしより保健福祉センターは、元気力チェックシート等の利用により、要支援・要介護状態になるリスクのある区民を把握し、適切なサービスにつなげている。

介護保険法に基づく基本チェックリスト（元気力チェックシートの一部）は、要支援・要介護状態となるリスクが高い状態にある区民を把握するためのツールだったが、平成26年介護保険法改正により、相談窓口において、必ずしも認定を受けなくても、相談者が必要なサービスを利用できるよう、本人の状況

---

<sup>19</sup> 「eスポーツ」とは、「エレクトロニック・スポーツ」の略で、広義には、電子機器を用いて行う娯楽、競技、スポーツ全般を指す言葉であり、コンピューターゲーム、ビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉える際の名称。最近は、高齢者eスポーツとして、介護予防や認知症対策などの健康維持や地域交流の促進を目的として活用されている。

を確認するためのツールとしての活用に変更された。そのため、区では平成 28 年度から、地域包括支援センターが元気力チェックシートの実施主体となり、おとしより保健福祉センター主体で実施していた郵送方式（元気力チェックシートを対象者に送付し、返送してもらう方式）は平成 29 年度で終了した。

平成 27 年に、国がセルフマネジメント<sup>20</sup>方式に方針転換したことを受け、地域包括支援センターでは、窓口相談や家庭訪問での相談、既存団体へのセルフマネジメントの普及を目的として、元気力チェックシートを活用した相談を行っている。

地域包括支援センターが窓口や相談会等で元気力チェックシートを活用した相談を行った人数は、令和元年度 815 名、令和 2 年度 349 名、令和 3 年度 536 名、令和 4 年度 977 名であった。

さらに、おとしより保健福祉センターは、区民が介護予防の大切さを知り、自主的・積極的に介護予防に取り組むことを推進するため、平成 30 年度から、元気力チェックシートや地域包括支援センター、介護予防事業等について掲載した介護予防パンフレットを作成し、送付している。

令和 4 年度までは、65 歳以上で要支援・要介護認定を受けていない区民全員を送付対象としていたが、令和 5 年度から、対象年齢を 65 歳以上で要支援・要介護認定を受けていない 65 歳・70 歳・75 歳・80 歳以上の区民に絞り込んだ。それにより、対象人数は約 11 万人から約 4 万 5,000 人に縮減され、約 580 万円の経費削減が見込まれている。

おとしより保健福祉センターは、平成 30 年度から、年 2 回、5 地域（板橋・上板橋・志村・赤塚・高島平）で元気力測定会を実施している。運動器機能・栄養状態・口腔機能の測定、元気力チェックシートを利用した問診を



元気力測定会の様子  
（片足立ち測定）

<sup>20</sup> 「セルフマネジメント」とは、介護予防・日常生活支援総合事業ガイドライン（老 0605 号第 5 号本職通知の別紙（平成 27 年 6 月 5 日））で示された、介護予防の効果を高めるための方向性（高齢者の主体的な介護予防への取組、自発的な活動、セルフケア、自己管理能力向上）

行い、生活機能の低下が見られた区民には、地域包括支援センターの職員が個別にアドバイスを行い、介護予防の取組等を紹介している。

令和元年度から4年度までの元気力測定会開催実績は、図表 29 のとおりである。

図表 29 元気力測定会開催実績

区 分	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
開 催 回 数	10 回	5 回	5 回	10 回
定 員	400 名	125 名	125 名	250 名
参 加 者 数	305 名	86 名	55 名	130 名

※令和2年度～4年度は、コロナ禍の影響により事業規模を縮小

地域包括支援センター及びおとしより保健福祉センターが利用する元気力チェックシートと、長寿社会推進課が実施するフレイルチェックシートは、類似のチェック項目が多い。区民が、参加する事業を選ぶ際に混乱しないよう、おとしより保健福祉センターは長寿社会推進課と連携し、それぞれの事業の理解を深めるとともに、区として、一貫性のある介護予防・フレイル予防事業を展開していく協力体制を構築する必要がある。

## ② 介護予防普及啓発事業

### ア はすのみ教室事業

長寿社会推進課は、高齢者の心身の状況改善、運動の習慣化、低栄養改善及び介護予防についての普及啓発等を図ることを目的とする地域の介護予防の拠点として、区立高島第六小学校の空き教室3部屋を活用した、はすのみ教室事業（以下「はすのみ教室」という。）を実施している。はすのみ教室では、介護予防体操、腰痛・膝痛・転倒防止、ヨガの全3コースを、年4期（各期10回）開催しているが、令和元年度から3年度は、コロナ禍の影響により事業規模を縮小した（令和元年度のヨガコースを除く）。

なお、はすのみ教室の申込者の利便性向上のため、令和5年度から、電子申請を導入した。

令和元年度から4年度までのはすのみ教室開催実績は、図表30のとおりである。

図表30 はすのみ教室開催実績

区 分		令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
介 護 予 防  体 操	開 催 回 数	36回	24回	32回	40回
	延 参 加 者 数	625名	418名	467名	707名
	申 込 者 数	120名	94名	101名	104名
腰 痛 ・ 膝 痛  転 倒 防 止	開 催 回 数	36回	24回	32回	40回
	延 参 加 者 数	311名	223名	258名	332名
	申 込 者 数	69名	47名	75名	65名
ヨ ガ	開 催 回 数	44回	24回	32回	40回
	延 参 加 者 数	748名	434名	494名	700名
	申 込 者 数	143名	95名	111名	144名

※令和元年度までは料理、書道・手工芸等、初心者向け囲碁の教室も開催していたが、コロナ禍の影響により令和2年度以降は休止している。

※令和2年度までは原則週1回開催としていたが、令和3年度以降は1期10回開催としている。

また、令和4年度から、当事業で使用しない日時の教室は、介護予防や健康増進等を目的に活動する自主グループの活動場所として貸出を行っている。

令和4年度から5年度上半期までの教室の貸出実績は、図表31のとおりである。

図表 31 教室の貸出実績

区 分	令和4年度 (上半期)	令和4年度 (下半期)	令和5年度 (上半期)
利 用 団 体 数	23 団体	24 団体	23 団体
利 用 率	79%	76%	75%

※3 部屋をそれぞれ午前・午後の2 コマに分けて貸出

※利用率 = 団体利用コマ数 ÷ 申込可能コマ数。1 団体が複数コマ利用

長寿社会推進課は、利用団体から実績報告書を徴しているが、報告内容が利用日と参加人数のみであり、活動の実態を把握できないため、活動内容についても報告してもらおうなど、実績報告書の改善が求められる。

介護予防や健康増進等を目的に活動する自主グループに活動場所を提供する事業は、おとしより保健福祉センターでも行っている。いずれも、一般介護予防事業の範疇であり、同じ要綱（ウェルネス活動推進団体支援事業実施要綱）に基づき実施している。

長寿社会推進課は、教室の貸出業務、または、当事業全体をおとしより保健福祉センターに移管するなど、効率的な事業運営について研究する必要がある。

## イ 公衆浴場活用介護予防事業

長寿社会推進課は、東京都公衆浴場業生活衛生同業組合板橋支部（以下「板橋支部」という。）に委託し、板橋支部に加盟している公衆浴場において、銭湯の開店前に、指導員による介護予防体操や介護予防指導を行っている。終了後は無料で入浴することができる。

令和元年度から4年度までの公衆浴場活用介護予防事業開催実績は、図表32のとおりである。



図表 32 公衆浴場活用介護予防事業開催実績

区 分	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
開催浴場数	29 浴場	29 浴場	27 浴場	27 浴場
延開催回数	854 回	555 回	789 回	922 回
延参加者数	8,044 名	4,174 名	5,511 名	6,440 名

長寿社会推進課は、公衆浴場の減少に伴い、当事業の実施場所が減ってしまうことが課題であるが、介護予防の普及や社会参加促進につながるため、可能な範囲で継続していくとしている。

## ウ 認知症予防事業

おとしより保健福祉センターは、正しい認知症の基礎的知識や認知症予防（認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行をゆるやかにする）の普及啓発を目的として、専門医等による認知症予防講演会を開催している。また、脳トレ、筋トレ、ストレッチ、リズム体操を掛け合わせた認知症予防プログラムを通じて、認知症予防に役立つ習慣を身に付けることを目的として、脳力アップ教室を開催している。教室では、教室終了後も各自で運動を続けることができるよう、自主グループ作りの支援も行っている。

令和元年度から4年度までの認知症予防講演会開催実績は図表 33、脳力アップ教室開催実績は図表 34 のとおりである。

図表 33 認知症予防講演会開催実績

区 分	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	
実施回数	2 回	1 回	2 回	3 回	
延参加者数	定員	200 名	40 名	80 名	170 名
	申込	170 名	27 名	67 名	134 名
	実績	145 名	27 名	54 名	104 名

図表 34 脳力アップ教室開催実績

区 分		令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
実施箇所数	予定	6箇所	6箇所	6箇所	6箇所
	実績	6箇所	3箇所	6箇所	4箇所
実施回数	予定	75回	42回	42回	30回
	実績	75回	9回	26回	23回
延参加者数	定員	140名	45名	95名	80名
	申込	113名	50名	74名	87名
	実績	81名	46名	61名	54名

おとしより保健福祉センターによると、認知症予防講演会のテーマによっては参加率が低く、特に男性の参加者が少ないのが課題である。また、脳力アップ教室においても、運動コースでは男性参加者の割合が16.1%である一方で、運転コース（安全運転に効果的な運動をメインとしたコース）では56.5%が男性だった。

おとしより保健福祉センターは、当事業の実施時期やテーマ設定、会場選定等、ニーズを把握したうえで効果的な事業運営を目指すとともに、男性参加者の増加に向けた方策を検討する必要がある。

## エ 介護予防サービス推進事業

おとしより保健福祉センターは、地域包括支援センターや関係各課との連携強化や効果的な介護予防ケアマネジメント<sup>21</sup> 実施に向けた連絡会や研修を実施している。また、総合事業利用者等のセルフマネジメントを推進する

<sup>21</sup> 「介護予防ケアマネジメント」とは、高齢者が要介護状態になることをできる限り防ぐことや要支援・要介護状態になっても、その悪化をできる限り防ぐことを目的とした支援サービス。介護予防・日常生活支援総合事業に含まれており、主な目的は「利用者が住み慣れた地域で自立した生活を送れるように支援する」、「利用者が自分で立てた目標に沿って、ケアプランを作成して支援する」、「介護予防ケアマネジメント終了後、高齢者が自分で介護予防を行えるように支援する」などで、要資格（保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー、ケアマネジャー）業務

ため、総合事業の案内冊子（年 5,000 部）や元気力向上手帳（隔年 4,000 部）を作成している。

令和元年度から 4 年度までの介護予防ケアマネジメント研修実施実績は、図表 35 のとおりである。

図表 35 介護予防ケアマネジメント研修実施実績

区 分	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度
実施回数	2 回	2 回	2 回	2 回
延参加者数	47 名	42 名	43 名	26 名
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防と地域包括支援センターの役割</li> <li>・介護予防に必要な口腔機能と食事について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防と地域包括支援センターの役割</li> <li>・低栄養予防の食事について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・総合事業における地域包括支援センターの役割</li> <li>・介護予防支援とは～健康寿命を考える～</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の体力測定</li> <li>・排泄障がい～地域での生活を支援するために～</li> </ul>

※原則として、各地域包括支援センターから最低 1 人参加

地域包括支援センターは 19 圏域に設置されているが、それぞれの圏域で地域特性が大きく異なり、相談内容にも影響するため、各地域包括支援センターで地域のニーズに合った介護予防ケアマネジメントが求められる。地域包括支援センター職員は、支え合い会議<sup>22</sup>に参加しており、各地域の特性を把握することができる。

おとしより保健福祉センターは、介護予防ケアマネジメントを担う地域包括支援センター職員の資質向上と、区民がどこの地域包括支援センターに相談に行っても安心できる、地域特性を考慮した体制強化を図るとしている。

<sup>22</sup> 「支え合い会議（助け合い・支え合いの地域づくり会議）」とは、生活支援体制整備事業の一環で、地域センター圏域（18 圏域）ごとに設置されている協議体。高齢者が安心して暮らし続けられる地域をつくるため、地域視点で話し合う場。構成員は地縁組織（町会・自治会等）、地域住民（ボランティア、地域活動者等）、地域包括支援センター、地域の関係団体（民生・児童委員、老人クラブ、商店街等）など、地域の実情ごとに異なる。

### ③ 地域介護予防活動支援事業

#### ア 地域ボランティア養成事業

おとしより保健福祉センターは、平成 16 年度から、介護予防活動を地域で支える力の底上げを図ることを目的として、「元気おとせん！体操」や高齢者の運動・栄養・口腔機能等、ボランティア活動の心構え等を学ぶ、介護予防サポーター養成講座を年 1 回実施している。また、養成した介護予防サポーターの継続的な活動を支援するためのフォローアップ講座を実施している。

介護予防サポーターは、地域での様々な介護予防活動として、関係各課の事業でのボランティア協力や、介護予防自主グループの立ち上げ・運営、地域包括支援センターが行う元気力チェックシート測定会での体力測定の支援等、幅広く活躍している。

令和元年度から 4 年度までの介護予防サポーター養成講座実施実績は、図表 36 のとおりである。

図表 36 介護予防サポーター養成講座実施実績

区 分		令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度
参加者数	定員	20 名	15 名	15 名	20 名
	申込	39 名	25 名	32 名	18 名
	実績	延 111 名	延 65 名	延 105 名	延 118 名

※令和 2 年度までは 6 回制、令和 3 年度以降は 7 回制で実施

※実績は、既に介護予防サポーターとして活動している講座修了生の聴講を含む。

令和 5 年 7 月現在、介護予防サポーター登録者は 111 名、そのうち 98 名が実際に活動している。また、介護予防サポーターの中には、長寿社会推進課が所管しているフレイルサポーターを兼ねている区民も一定数いる。

おとしより保健福祉センターは、介護予防サポーターの活動は区民主体の自主的な活動であり、介護予防活動を行う他所管課や自主グループ、地域包括支援センター等と直接連携して活動しているケースも多く、全体の活動実

績を把握しきれていないため、他のサポーター事業の担当課と情報共有を図り、区としてのサポーター事業の方向性を示していく必要があるとしている。

また、介護予防サポーターは、第1期（平成16年度）介護予防サポーターが作成に大きく関わった「元気おとせん！体操」の普及啓発活動も行っている。

令和元年度から4年度の「元気おとせん！体操」DVD・CD頒布実績は、図表37のとおりである。

図表 37 「元気おとせん！体操」DVD・CD頒布実績

区 分	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
D V D	79枚	131枚	147枚	83枚
C D	20枚	36枚	34枚	23枚

「元気おとせん！体操」のDVD・CDは、おとしより保健福祉センター及び区政資料室で購入できる（1枚300円）。令和2年度・3年度は、コロナ禍でも自宅で取り組める介護予防のツールとして購入する区民が増加した。なお、「元気おとせん！体操」は、区公式動画配信サービス「チャンネルいたばし（YouTube）」でも配信されている。

## イ 介護予防自主グループ活動支援事業

おとしより保健福祉センターは、平成28年度から、高齢者の介護予防、健康増進等を目的とする自主的・自発的な活動を行う自主グループに対して専門職派遣等による支援を行ってきた。

令和4年度から、自主グループへの支援を一層強化するため、ウェルネス活動推進団体支援事業を開始した。当事業は、専門職による介護予防に関する講座等の実施や、区職員、地域包括支援センター職員による助言等を行う「立ち上げ支援」と、活動場所の提供や専門職による助言等を行う「活動継続の支援」から成る。立ち上げ支援及び活動継続の支援において、おとしよ

り保健福祉センターは、ウェルネス活動推進団体支援事業の登録団体（令和5年3月末日現在、48団体）のうち希望する団体に対し、活動場所としてウェルネススペース<sup>23</sup> や区民集会所を提供している。

令和4年度から令和5年度上半期までのウェルネススペース及び区民集会所の利用実績は、図表38のとおりである。

図表38 ウェルネススペース及び区民集会所の利用実績

区 分		令和4年度 (上半期)	令和4年度 (下半期)	令和5年度 (上半期)		
ウ ェ ル ネ ス ス ペ ー ス	板 橋	利用希望団体数	13 団体	13 団体	14 団体	
		利 用 率	洋 室 ①	36.4%	42.2%	41.8%
			洋 室 ②	93.3%	56.6%	50.0%
			和 室 ①	35.4%	37.3%	58.9%
			和 室 ②	31.1%	37.9%	16.6%
		利 用 人 数	洋 室 ①	291 名	426 名	402 名
			洋 室 ②	191 名	211 名	175 名
			和 室 ①	51 名	80 名	232 名
	和 室 ②		56 名	103 名	25 名	
	蓮 根	利用希望団体数	10 団体	9 団体	10 団体	
		利用率（洋室）	58.1%	60.7%	59.4%	
		利用人数（洋室）	662 名	667 名	697 名	
	前 野	利用希望団体数	3 団体	5 団体	6 団体	
		利用率（洋室）	22.2%	49.2%	41.2%	
		利用人数（洋室）	126 名	176 名	269 名	
	桜 川	利用希望団体数	—	—	1 団体	
利用率（洋室）		—	—	17.6%		
利用人数（洋室）		—	—	35 名		
区 民 集 会 所 利 用 コ マ 数		72 コマ	101 コマ	87 コマ		

※利用率 = ウェルネス活動推進団体の利用コマ数 ÷ 全利用可能コマ数

※桜川は、改修工事のため令和4年度の利用実績なし

※前野は、空調工事のため令和4年7月22日～10月11日の利用実績なし

<sup>23</sup> 「ウェルネススペース」とは、介護予防・生活支援サービス事業のほか、介護予防に資する区主催事業、介護予防を目的とした自主活動を行う団体の活動その他板橋区版 AIP に資する活動のために区が確保し、提供する活動場所

なお、おとしより保健福祉センターは、ウェルネス活動推進団体支援事業に登録していない団体に対しても支援を行っている。

介護予防や健康増進等を目的に活動する自主グループに活動場所を提供する事業は、長寿社会推進課が開催するはすのみ教室でも行っており、いずれも同じ要綱（ウェルネス活動推進団体支援事業実施要綱）に基づき実施している。

おとしより保健福祉センターは、長寿社会推進課と連携し、区内で幅広く活動する団体を増やしていくために、効率的な事業運営について研究する必要がある。

#### ④ 一般介護予防事業評価事業

おとしより保健福祉センターは、介護予防ケアマネジメント評価委員会（以下「評価委員会」という。）を設置し、1）個人別介護予防ケアマネジメント評価、2）区全体の介護予防ケアマネジメント評価、3）介護予防・日常生活支援総合事業の評価、4）その他健康生きがい部長が必要と認める事項について評価を行い、介護予防事業全体の質の向上を図っている。評価委員会には、学識経験者、板橋区医師会、板橋区歯科医師会、区民代表、地域包括支援センターが外部委員として参加している。年1回の評価委員会のほか、年3回の検討会も実施している。

おとしより保健福祉センターは、現在評価対象としている介護予防把握事業以外の一般介護予防事業も評価対象に加えるなど、対象事業の範囲を拡大し、外部委員のアドバイスを得られる評価委員会を有効活用する必要がある。

#### ⑤ 地域リハビリテーション活動支援事業

##### ア 地域リハビリテーション活動支援事業

おとしより保健福祉センターは、一般介護予防事業の地域リハビリテーション活動支援事業に位置付けられた自立支援・介護予防の取組強化（訪問や

地域ケア会議、住民運営の通いの場の立ち上げ等)に加え、リハビリテーションにおける連携・提供体制の構築と医療・介護連携の推進を目的として、当事業を展開している。

当事業では、地域リハビリテーション連携会議(以下「連携会議」という。)を開催し、地域リハビリテーション支援体制を構築するとともに、リハビリテーション相談事業や地域リハビリテーションサービス調整会議、各種研修の実施を通して、多機関・多職種、ボランティア等の協力に基づく介護予防の取組強化を図っている。また、会議内容や活動実績等をまとめた報告書を区ホームページで、会議録を区政情報課、区立図書館で公開している。

地域リハビリテーション活動支援事業内容及び令和4年度の実績は、図表39のとおりである。

図表 39 地域リハビリテーション活動支援事業内容及び令和4年度の実績

<b>① 地域リハビリテーション連携会議</b>
高齢者等が住み慣れた地域で自立した生活をおくることができるよう、地域におけるリハビリテーションの普及啓発と地域リハビリテーション支援体制を構築するための会議。医師会、歯科医師会、リハ職、ケアマネジャー、地域包括支援センター、民生児童委員等の委員で構成され年2回実施
実施回数：2回、延参加者数：48名
<b>② 地域リハビリテーションサービス調整会議</b>
要支援者等の健康状態や生活機能を高める検討を通じて、関係者の支援力向上や顔の見える関係づくり、地域課題や地域資源の把握を行う、自立支援型地域ケア個別会議。区西北部地域リハビリテーション支援センター医師、リハ職、地域包括支援センター職員等の委員で構成され年9回実施
実施回数：9回、延参加者数：176名
<b>③ 地域リハ講座（ケアマネージャー向け）</b>
ケアマネージャーを対象に、リハビリテーションに関する知識・技術の普及を目的とした研修。年1回実施
未実施 ※令和4年度から、区西北部地域リハビリテーション支援センターのケアマネージャー向けリハビリテーション講座を共催する形に移行し、当講座は廃止
<b>④ 地域リハ講座（地域の団体・サロン等向け）</b>
住民運営の通いの場の介護予防機能強化を目指して、腰痛予防や膝痛予防等、活動場所でも実践できる体験型講座で、福祉の森サロン等のリーダーを対象に年3回実施。令和5年度からは、健康長寿医療センター開発の「フレイル予防スタートブック」を活用した講座内容に変更予定
実施回数：3回、延参加者数：69名



<b>⑤ 地域リハ推進シンポジウム</b>
地域リハビリテーションの普及啓発のためのシンポジウム。リハ職や地域包括支援センター職員、第2層生活支援コーディネーター（SC）や支え合い会議メンバー等がSC×リハ職合同大会に参加し、地域資源の活用等についての普及啓発を行う。
実施回数：1回、延参加者数：77名
<b>⑥ 「訪問相談事業」リハビリテーション専門相談</b>
要支援・要介護高齢者等の在宅生活を支援するため、区内訪問看護ステーション等に所属するリハ職がケアマネジャーとともに区民宅へ訪問し、心身機能や活動参加等生活機能の向上に向けた助言や医療機関・介護サービスとの連携強化を図ることを目指す。
実施回数：8回、延参加者数：8名
<b>⑦ 「訪問相談事業」コミュニケーション障がい専門相談</b>
要支援・要介護高齢者等の在宅生活を支援するため、コミュニケーション障がいや摂食・嚥下障がい等の相談に応じ、支援方法や連携先等居宅介護支援事業者や居宅サービス事業者に対して助言等を行う。
実施回数：24回、延参加者数：140名
<b>⑧ 失語症会話パートナー養成講座</b>
脳卒中等の後遺症として生じる言葉の障がいである「失語症」を理解し、失語症の方とのコミュニケーション方法を学ぶ7回制の養成講座。失語症会話パートナーとして活動している方のステップアップセミナーを2回実施
実施回数：9回、延参加者数：84名

※①②⑤は、コロナ禍の影響によりオンライン開催

おとしより保健福祉センターによると、現在は、連携会議で板橋区地域リハビリテーション支援体制の検討を行っており、リハビリテーションが必要な区民に対して、医療・介護から住民運営の通いの場までのサービスや資源が適時適切に切れ目なく提供される体制構築を目標に掲げ、課題の洗い出しと様々な機関の取組の整理をしているが、効果指標（ストラクチャー指標<sup>24</sup>、プロセス指標、アウトカム指標）の設定や共有に時間がかかるのが課題であるとしている。また、今後は、KDBシステム<sup>25</sup>の活用により医療・介護データを分析し、アウトカム指標について連携会議での議論が必要であるとしている。

<sup>24</sup> 保健事業を実施するための仕組みや体制を評価する指標（職員の体制、予算、施設・設備の状況、他機関との連携体制、社会資源の活用等）

<sup>25</sup> 「KDBシステム」とは、東京都国民健康保険団体連合会が、保険者の委託を受けて管理する医療情報・特定健診等情報・介護情報を活用し、突合・加工することで統計情報や個人の健康に関するデータを作成するシステム

## イ 住民主体型介護予防事業

おとしより保健福祉センターは、群馬大学が開発した「高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」(以下「10の筋トレ」という。)を行う住民運営の通いの場の立ち上げを、リハ職と協働で支援している。当事業は、平成30年度に区の実施計画事業に位置づけられ、



10の筋トレ合同大会の様子

本格的に「10の筋トレグループ立ち上げ支援」として開始された。また、令和2年度に、都と東京都住宅供給公社(以下「JKK 東京」という。)による「東京みんなでサロンモデル事業<sup>26</sup>」として承認され、おとしより保健福祉センターは、都営住宅やJKK 東京の集会所を活用したグループの立ち上げ支援にも取り組んでいる。

10の筋トレのグループ数・登録人数等実績は図表40、住民主体型介護予防事業の支援内容及び令和4年度の実績は図表41のとおりである。

図表40 10の筋トレのグループ数・登録人数等実績

区 分	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
立ち上がったグループ数	30 グループ	20 グループ	11 グループ	19 グループ
活動を中止したグループ数	0 グループ	1 グループ	6 グループ	12 グループ
累 計 グ ル ー プ 数	66 グループ	85 グループ	90 グループ	97 グループ
登 録 人 数	1,478 人	1,395 人	1,427 人	1,740 人

<sup>26</sup> 「東京みんなでサロンモデル事業」とは、都とJKK 東京による、都営住宅の集会所・広場でプログラム運営主催者(自治体、社会福祉法人、NPO法人、市民団体、事業者など)が地域の方の交流につながるプログラムを実施し、だれもが集いつながる居場所をつくる事業

図表 41 住民主体型介護予防事業の支援内容及び令和4年度の実績

体験講座	① 10の筋トレ体験講座 一般区民を対象に、10の筋トレの普及啓発、動機づけ支援として、リハ職が「住民主体型介護予防の提案」や「10の筋トレの初級指導」を実施
	実施回数：6回（うち2回はハイブリッド開催 <sup>27</sup> ）、延参加者数：106名
グループへのリハ職派遣	② 10の筋トレ出前講座、説明会 地域の様々な団体からの依頼に基づき、団体の活動先にリハ職を派遣し、「住民主体型介護予防の提案」や「10の筋トレの初級指導」を実施
	実施回数：16回、延参加者数：406名
	③ 10の筋トレグループへのリハ職派遣 「3人以上の仲間と原則週1回10の筋トレを行う」ことを決意したグループの立ち上げ初年度に、活動先にリハ職を派遣し、運動指導（初級3回、中級1回、上級1回）を実施
	実施回数：95回、延参加者数：1,266名
	④ オンライン10の筋トレ 令和2年10月から、コロナ禍における10の筋トレグループの継続支援として、リハ職の指導による10の筋トレ、ミニ介護予防講座、参加者同士の交流等をオンラインで実施（週1回、Zoom使用）。コロナ禍以降も、外出やグループ活動が困難な方の在宅支援として継続している。
実施回数：52回、延参加者数：1119名	
継続支援・リーダー育成	⑤ 福祉の森サロン等へのリハ職派遣 福祉の森サロン等、既に立ち上がっている通いの場の機能強化として、リハ職を派遣し（1サロンにつき年1回）、介護予防・フレイル予防講座を実施。講座は、板橋区地域リハビリテーションネットワークが作成した「腰痛予防」等13メニューの中からサロンが一つ指定して実施
	実施回数：39回、延参加者数：557名
	⑥ 地区合同筋トレ 10の筋トレグループの継続支援として、グループ参加者を対象に10の筋トレの運動講習と介護予防・フレイル予防講座、体力測定会（令和2～4年度はコロナ禍のため休止）を4会場で年2回実施
継続支援・リーダー育成	実施回数：9回、延参加者数：303名
	⑦ 合同大会 10の筋トレの普及啓発及びグループの継続支援、リーダー育成として、10の筋トレ参加者と一般区民を対象に、基調講演や体験報告会等を年1回実施（令和2～3年度はコロナ禍のため中止）
	実施回数：1回、延参加者数：148名
	⑧ 地域リハ介護予防推進連絡会 10の筋トレグループの継続支援、リーダー育成を目的に、グループリーダーや地域包括支援センター職員、リハ職が、情報交換や課題共有等を年1回実施（令和元～3年度はコロナ禍のため中止）
継続支援・リーダー育成	実施回数：1回（ハイブリッド開催）、延参加者数：85名
	⑨ リーダー連絡会、オンライン体験 令和2年度に、コロナ禍における、10の筋トレグループの継続支援として、グループリーダーによる課題の把握等を行う連絡会を実施。令和3～4年度は、東京都新しい日常における介護予防・フレイル予防活動支援事業補助金を活用し、オンライン体験・出前講座を実施
継続支援・リーダー育成	実施回数：9回、延参加者数：51名

<sup>27</sup> 「ハイブリッド開催」とは、イベント会場とオンライン両方でイベントを開催する方式のこと。ハイブリッド (hybrid) は英語で「組み合わせ・掛け合わせ」を指す。

令和元年度に区が行った介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の結果を活用し、10の筋トレを行っている区民・いない区民の外出頻度、交流頻度、社会的役割の有無等について調査したところ、いずれも10の筋トレを行っている区民のほうが、外出・交流頻度が高いなど、社会との関わりが強い結果となっており、事業の効果が上がっている。

また、10の筋トレの取組は、厚生労働省が行っているスマート・ライフ・プロジェクト<sup>28</sup>に参加している団体の中から、特に優秀な取組事例を表彰するイベント「令和2年度第9回健康寿命を伸ばそう！AWARD」で優良賞を受賞するなど、取組の成果が高評価を得ている。

おとしより保健福祉センターは、引き続き、都やJKK東京、介護施設と連携し、10の筋トレグループが活動できる会場の確保に努めながら、新たなグループを年間10グループ立ち上げ、令和7年度末までに累計130グループを目指すとしている。

今後も事業を拡大していくに当たり、おとしより保健福祉センターは、事業のアウトカム評価及び参加者個人の効果測定の指標や方法について、リハ職や健康長寿医療センター等研究機関の助言を得ながら検討を進める必要がある。

---

<sup>28</sup> 「スマート・ライフ・プロジェクト」とは、「健康寿命をのばそう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っている。平成26年度からは、これらのアクションの他、健診・検診の受診を新たなテーマに加え、更なる健康寿命の延伸を目指し、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進している。

## 検討・改善を求める事項

着眼点1：フレイル予防・介護予防に関する事業は、計画的・効果的に行われているか。

### 1 フレイル予防の効果的な普及啓発について

長寿社会推進課は、これまでのフレイルチェック測定会で得られた結果データやIOGから提供される研究結果を周知内容に盛り込むことや、情報紙の発行や講演会等の既存事業を周知ツールとして活用することなど、シニア世代やその家族に対して効果的な普及啓発の方策を研究する必要がある。(P. 27)

<長寿社会推進課>

### 2 絵本読み聞かせボランティアの人材確保について

長寿社会推進課は、「絵本のまち板橋」の取組や読み聞かせの担い手不足の現状を講座内で説明する機会を作るなど、修了生の読み聞かせ活動の継続と自主グループへの参加を促す方策を検討する必要がある。(P. 29)

<長寿社会推進課>

### 3 認知症予防事業の効果的な運営等について

おとしより保健福祉センターは、当事業の実施時期やテーマ設定、会場選定等、ニーズを把握したうえで効果的な事業運営を目指すとともに、男性参加者の増加に向けた方策を検討する必要がある。(P. 48)

<おとしより保健福祉センター>

### 4 一般介護予防事業評価事業における対象事業の拡大について

おとしより保健福祉センターは、現在評価対象としている介護予防把握事業以外の一般介護予防事業も評価対象に加えるなど、対象事業の範囲を拡大し、外部委員のアドバイスを得られる評価委員会を有効活用する必要がある。(P. 53)

着眼点 2：関係課・関係機関等との連携は図られているか。

### 1 ハイリスク者への介入に関する協力体制の構築について

現状では、フレイルチェックシートでの判定をそのまま元気力チェックシートの判定に紐づけることができず、ハイリスクと判定された参加者を、滞りなく適切な介護保険サービスにつなぐ体制が構築できていない。

長寿社会推進課は、おとしより保健福祉センターと連携し、区として介入を必要とする区民を取りこぼすことのない協力体制を構築する必要がある。(P. 24)

＜長寿社会推進課＞

### 2 元気力チェックとフレイルチェックに関する協力体制の構築について

地域包括支援センター及びおとしより保健福祉センターが利用する元気力チェックシートと、長寿社会推進課が実施するフレイルチェックシートは、類似のチェック項目が多い。区民が、参加する事業を選ぶ際に混乱しないよう、おとしより保健福祉センターは長寿社会推進課と連携し、それぞれの事業の理解を深めるとともに、区として、一貫性のある介護予防・フレイル予防事業を展開していく協力体制を構築する必要がある。(P. 44)

＜おとしより保健福祉センター＞

### 3 はすのみ教室事業の効率的な事業運営について

介護予防や健康増進等を目的に活動する自主グループに活動場所を提供する事業は、おとしより保健福祉センターでも行っている。いずれも、一般介護予防事業の範疇であり、同じ要綱（ウェルネス活動推進団体支援事業実施要綱）に基づき実施している。

長寿社会推進課は、教室の貸出業務、または、当事業全体をおとしより保健福祉

センターに移管するなど、効率的な事業運営について研究する必要がある。(P. 46)

<長寿社会推進課>

#### 4 ウェルネス活動団体への活動場所の提供について

介護予防や健康増進等を目的に活動する自主グループに活動場所を提供する事業は、長寿社会推進課が開催するはすのみ教室でも行っており、いずれも同じ要綱（ウェルネス活動推進団体支援事業実施要綱）に基づき実施している。

おとしより保健福祉センターは、長寿社会推進課と連携し、区内で幅広く活動する団体を増やしていくために、効率的な事業運営について研究する必要がある。

(P. 53)

<おとしより保健福祉センター>

## 総括意見

区は、「板橋区高齢者保健福祉・介護保険事業計画 2023」に基づき、「高齢者の福祉・介護の充実と豊かな健康長寿社会の実現」を基本理念として、誰もが健康でいきいきと活動できる健康寿命の延伸のため、区民の主体的な健康維持・増進や生きがいづくりにつながる活動を支援している。具体的に同計画において、介護保険法に基づく従来からの一般介護予防事業に加え、新たにフレイル予防に関する事業も本格的に展開している。

このような中、区における高齢化の現況を鑑みると、区は、フレイル予防がより早期からの介護予防であることを改めて認識し、関連部署間や関係機関等との連携を一層強化しながら、両者を一体的に取り組んでいかなければならない。

こうした状況を踏まえて総括意見を述べる。

第一に、フレイル予防の重要性について、広く区民に周知・普及啓発する必要がある。

新型コロナウイルス感染症拡大による外出自粛要請により、自宅での引きこもりを余儀なくされた高齢者のフレイル進行が大きな社会問題となり、フレイルという言葉に注目が集まったが、認知度はまだまだ低い状況にある。

区における要介護（要支援）認定者数・認定率の上昇を抑制するためには、早期の介護予防であるフレイル予防の重要性について広く区民に周知・普及啓発し、健康寿命延伸に向けた区民の行動変容を促す必要がある。これまでのフレイル予防事業で得られたデータを周知内容に盛り込むなど、区民がより自分事として身近に認識できる周知方法が求められる。

また、周知・普及啓発に当たっては、フレイル状態に陥りやすい高齢者だけでなく、周りの家族などに対するアプローチも求めたい。

第二に、事業の整理と、組織間の役割分担の明確化が必要である。



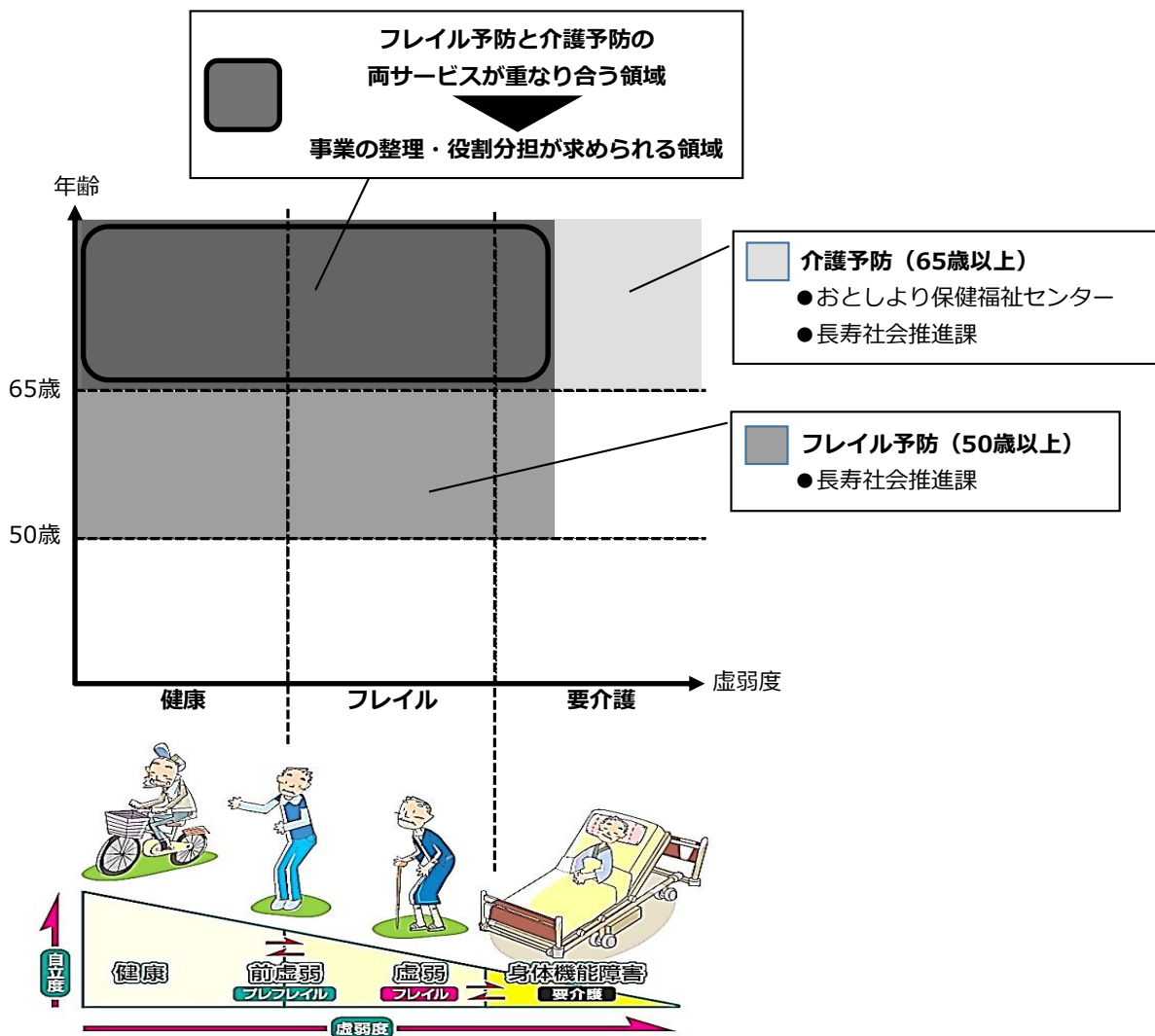
区では、フレイル予防については長寿社会推進課が、介護予防については主におとしより保健福祉センターが所管している。このような中、例えば 65 歳以上の健常者に対しては、各所管から類似のサービス提供が散見される。また、組織間の連携体制も十分とは言えない状況にある。

高齢者の身体的な衰えのプロセスでは、健常な状態からプレフレイル、フレイルを経て要支援、要介護に至るという連続性がある。また、衰えはじめの年齢やスピード等には個人差もある。こうした中、全ての高齢者に対して切れ目なく効率的な支援を行うためには、特にフレイル予防・介護予防に関する類似サービスを同一の対象者に提供している分野において、事業を整理し、組織間の役割分担を明確にする必要がある。

高齢者がいつまでも健康でいきいきと暮らせるまちの実現に向けて、フレイル予防・介護予防に関する取組の一層の推進を期待する。

参考資料

フレイル予防・介護予防事業対象者の虚弱度及び年齢の関係イメージ図



フレイル予防ハンドブック（I0G）の画像を引用し、監査委員事務局が作成



令和5年度 第1回 行政監査結果報告書  
「フレイル予防・介護予防事業について」  
(令和5年12月発行)

刊行物番号
-------

R05-92
--------

発行 板橋区監査委員事務局  
住所 板橋区板橋二丁目66番1号  
電話 03-3579-2661

再生紙を使用しています