

高齢者の健康づくり及び社会参加に向けた取組について

板橋区では、平成 28 年（2016 年）度より、国が掲げる地域包括ケアシステムを中核としつつ、シニア活動支援など区独自の視点を加えた地域包括ケアシステム（板橋区版 AIP）を構築し、「年齢を重ねても安心して住み慣れたまち（地域）に住み続けること」の実現に向けた取組を進めてきた。

今後、団塊ジュニア世代が高齢者となる令和 22 年（2040 年）に向け、人口構造の変化を踏まえると、高齢者単身世帯や支援を必要とする高齢者が増加する一方で、介護人材の不足等が見込まれるため、公助・共助による支援だけでなく、自助・互助など地域の自主性や主体性に基づいた取組・活動への支援が益々重要となる。

これらの観点から、板橋区における、高齢者の健康づくり及び社会参加に向けた取組について、以下のとおり、報告する。（以下の実績は、すべて令和 5 年度数値）

1 高齢者の健康づくりに係る事業の現況について

(1) 介護予防把握事業【おとしより保健福祉センター】

生活機能の低下を早期に発見するため、65 歳以上の区民で要介護・要支援認定を受けていない方を対象に、地域包括支援センターの窓口や同センターによる家庭訪問を通じた、元気力（生活機能）チェックの実施により、個別に把握している。

合わせて、区内 5 地区で年に 2 回実施している「元気力測定会」のほか、通いの場の機会を捉えた集団把握も行っている。

個別把握数	474 人	集団把握数	1,047 人
-------	-------	-------	---------

(2) フレイル予防事業【長寿社会推進課】

東京大学高齢社会総合研究機構（IOG）が開発した「フレイルチェック」を用いた区民主体の健康づくりプログラム。「社会参加」「栄養」「運動」の 3 つの分野における生活改善を促すことを目的としたフレイルチェック測定会は、参加者と同年代でフレイルサポーター養成講座を受講した“フレイルサポーター”が運営している。

養成講座修了者	13 人	測定会参加者	254 人
---------	------	--------	-------

(3) 生活機能向上支援事業、閉じこもり・認知症予防支援事業【おとしより保健福祉センター】

上記（1）介護予防把握事業により把握した区民の方を対象に、地域センターや体育館等において、運動器機能向上、口腔機能向上、栄養・口腔機能改善の各プログラムや、閉じこもり予防・認知症予防を目的とした事業を行っている。

プログラム名	実参加者数	実施回数	延参加者数
運動器機能向上プログラム	103 人	96 回	1,062 人
口腔機能向上プログラム	38 人	40 回	268 人
栄養・口腔機能改善プログラム	24 人	60 回	233 人
閉じこもり・認知症予防支援事業	60 人	240 回	953 人

(4) 介護予防スペース事業(はすのみ教室)【長寿社会推進課】

高島第六小学校の介護予防スペース「はすのみ教室」で転倒予防やヨガなど、健康教室 3 コースを実施している。令和 6 年度からは「さくらテラス」でも、同様の事業を実施している。

実施回数	120 回	延参加者数	1,746 人
------	-------	-------	---------

(5) 公衆浴場活用介護予防事業【長寿社会推進課】

地域の身近な公衆浴場で気軽に運動することにより、運動の習慣化と介護予防の普及・啓発を図っている。令和 5 年度は 25 か所の公衆浴場で月 1~8 回実施している。

実施回数	845 回	延参加者数	5,959 人
------	-------	-------	---------

(6) 脳力アップ教室(認知症予防事業)【おとしより保健福祉センター】

認知機能低下予防のためのウォーキングの習慣化をめざすとともに、グループづくりを図るための運動プログラムを実施している。

実施回数	30 回	延参加者数	250 人
------	------	-------	-------

(7) 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】

① 専門職による出前講座

65 歳以上の区民を対象に、住民主体の通いの場としての自主グループの立ち上げ支援と、専門職(栄養士や歯科衛生士等)による出前講座等の活動支援を行っている。

事業名	回数	人数
介護予防出前講座	36 回	524 人
うち 運動・体操	(31 回)	(462 人)
口腔機能関係	(3 回)	(41 人)
栄養関係	(2 回)	(21 人)

② ウェルネス活動推進団体支援事業

継続的な自主活動や社会的孤立の解消等を目的に、高齢者の介護予防等の活動をする登録団体(56 団体)に対して、相談対応や活動場所の提供等の支援を行っている。

(8) 住民主体型介護予防事業【おとしより保健福祉センター】

地域の中で、元気な方と虚弱な高齢者が一緒に筋トレなどの介護予防活動を行う、住民主体による通いの場の立ち上げ、及び継続支援のために、リハビリテーション専門職を派遣し、介護予防につながる地域づくりを進めている。

名称	回数等	人数
暮らしを拓げる 10 の筋トレ体験講座	6 回	109 人
暮らしを拓げる 10 の筋トレ出前説明会	19 回	281 人
オンライン 10 の筋トレ	51 回	1,304 人
地区合同筋トレ(運動講習等)	8 回	348 人
区合同筋トレ	1 回	184 人
通いの場への介護予防プラス出前講座	46 回	884 人
10 の筋トレグループ数、登録者数	113 団体	2,033 人

- (9) 通所型サービス事業（住民主体型サービス補助事業）【おとしより保健福祉センター】
 要支援状態からの自立や重度化予防の促進に資する事業を実施している地域住民の団体に対し、住民主体の通所型サービス実施団体として登録を行うほか、団体に専門職を派遣し、介護予防のスキル・知識の向上を支援している。

登録団体数	26 団体	実施回数	1,153 回
-------	-------	------	---------

2 高齢者の社会参加に係る取組について

- (1) 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】

地域で介護予防活動を行う住民グループの核となる人材の育成を目的に、講座を通じて、必要な知識や技術の普及・啓発を行っている。

講座名	実施回数	延参加者数
介護予防サポーター養成講座	7 回	102 人
介護予防サポーターフォローアップ講座	1 回	21 人

- (2) シニア世代活躍促進事業【長寿社会推進課】

これまでに培ってきた技術・知識を活かした積極的な社会参加・社会貢献を促し、地域社会の担い手として活動する人材の育成や就業支援など、シニア世代の活躍を総合的に支援するための事業を実施している。

事業名	内容	実績
絵本読み聞かせ講座	読み聞かせ技術の習得（1期 12回×2）、健診等	受講者数 41 人
シニア就労支援セミナー	講義・面接会等（4回）	受講者数 261 人
地域活動入門講座	講義 4 回、体験 3 回	受講者数 39 人
シニア世代社会参画ニュースの発行	高齢者施策に係る周知・啓発	39,000 部
シニア世代福祉施設ボランティア推進事業	福祉施設でのボランティア活動の推進	登録施設 13 施設/登録 167 人
シニア世代活動支援プロジェクト事業推進講演会	社会参加促進に資するテーマの講演会（全1回）	参加者数 210 人
大人の活動ガイド「ステップ」の発行	社会参加に関する情報の発信	2,600 部

- (3) アクティブシニア就業支援センター運営助成【長寿社会推進課】

就職を希望する、おおむね 55 歳以上の方を対象に、無料で就業相談、就業情報の提供、職業紹介を行う窓口を板橋区社会福祉協議会内に設置している。区では運営経費を助成している。

延求職者数	3,103 人	就職者数	182 人	求人開拓件数	2,591 件
-------	---------	------	-------	--------	---------

- (4) シルバー人材センター運営助成【長寿社会推進課】

おおむね 60 歳以上の方が、就業を通じてその知識・技能と経験を生かし、地域社会と連携を保ちながら、生きがいをもって生活することを目的として、会員制により自主的に運営している。区では、運営費を助成している。

また、平成 29 年 4 月、高島平ふれあい館に板橋区シルバー人材センター及びアクティブシニア就業支援センターの分室（愛称：WORK'S 高島平）を開設した。

会員数	3,011 人	延就業者数	254,361 人	契約金額	1,332,437,736 円
-----	---------	-------	-----------	------	-----------------

(5) ふれあい館の運営【長寿社会推進課】

60歳以上のおとしよりを対象に、介護予防のための体操や脳トレ、趣味や教養の向上を目的とした各種講座・講習会などを開催している。

シニアのスマートフォン個別相談会及び男性向け講座の実施、同好会やクラブ活動へつなぐサポート、利用者相互に得意分野を教えあうボランティア講師制度などにも取り組んでいる。

		仲 町	中 台	徳 丸	志 村	高島平	計	
自 主 事 業	健康の事業	804回	395回	392回	623回	1,344回	3,558回	
		13,556人	3,971人	5,003人	8,129人	18,417人	49,076人	
	教養の向上	215回	292回	364回	231回	294回	1,396回	
		2,479人	1,897人	3,503人	2,758人	2,687人	13,324人	
	レクリエーション	116回	367回	126回	455回	306回	1,370回	
		1,403人	3,917人	2,032人	4,762人	4,130人	16,244人	
	生活の向上	256回	35回	74回	188回	23回	576回	
		1,156人	339人	1,008人	1,636人	298人	4,437人	
	地域・異世代交流	87回	16回	19回	23回	20回	165回	
		1,687人	103人	102人	116人	159人	2,167人	
	クラブ活動		150回	136回	535回	430回	246回	1,497回
			1,439人	877人	4,540人	4,834人	3,236人	14,926人
運動室利用等		9,129人	6,210人	8,010人	15,586人	18,568人	57,503人	

(6) シニアクラブ（旧老人クラブ）育成支援【長寿社会推進課】

シニアクラブ（旧老人クラブ）は、老後の生活を健全で豊かなものにするためにつくられた自主的な組織で、高齢者福祉の増進に大きな役割を果たしている。区では、これらのシニアクラブとシニアクラブ連合会の育成を図るため、運営費を助成している。

シニアクラブ数	125クラブ	会員数	9,561人
---------	--------	-----	--------

(7) 生活支援体制整備事業【おとしより保健福祉センター】

助け合い・支え合いの地域づくりを推進するため、地域の多様な主体がメンバーとなり、各日常生活圏域（18区域）に「支え合い会議」を立ち上げ、月に1回程度、定例会を開催し、地域の情報や課題の共有を行っている。さらに、地域で個別に取り組めることを協議し、各地域特性を活かした活動を行っている。

支え合い会議開催回数	185回	生活支援コーディネーター配置地域数	15か所
------------	------	-------------------	------