

令和5年度足立区地域包括ケアシステム推進会議  
第2回介護予防・日常生活支援総合事業部会  
(生活支援体制整備事業 第一層協議体)

日時：令和6年2月26日（月）  
午後2時～  
場所：エルソフィア第二学習室  
議長：吉清部会長

会 議 次 第

- 1 開 会
- 2 会長挨拶
- 3 議題  
（仮称）総合事業サービス検討会の発足について
- 4 報告  
（1）令和6年度スマホ教室実施方法の見直しについて  
（2）令和5年度「ばく増し」事業の取組について
- 5 その他
- 6 閉会

令和5年度 足立区地域包括ケアシステム推進会議  
第2回介護予防・日常生活支援総合事業部会 出席名簿

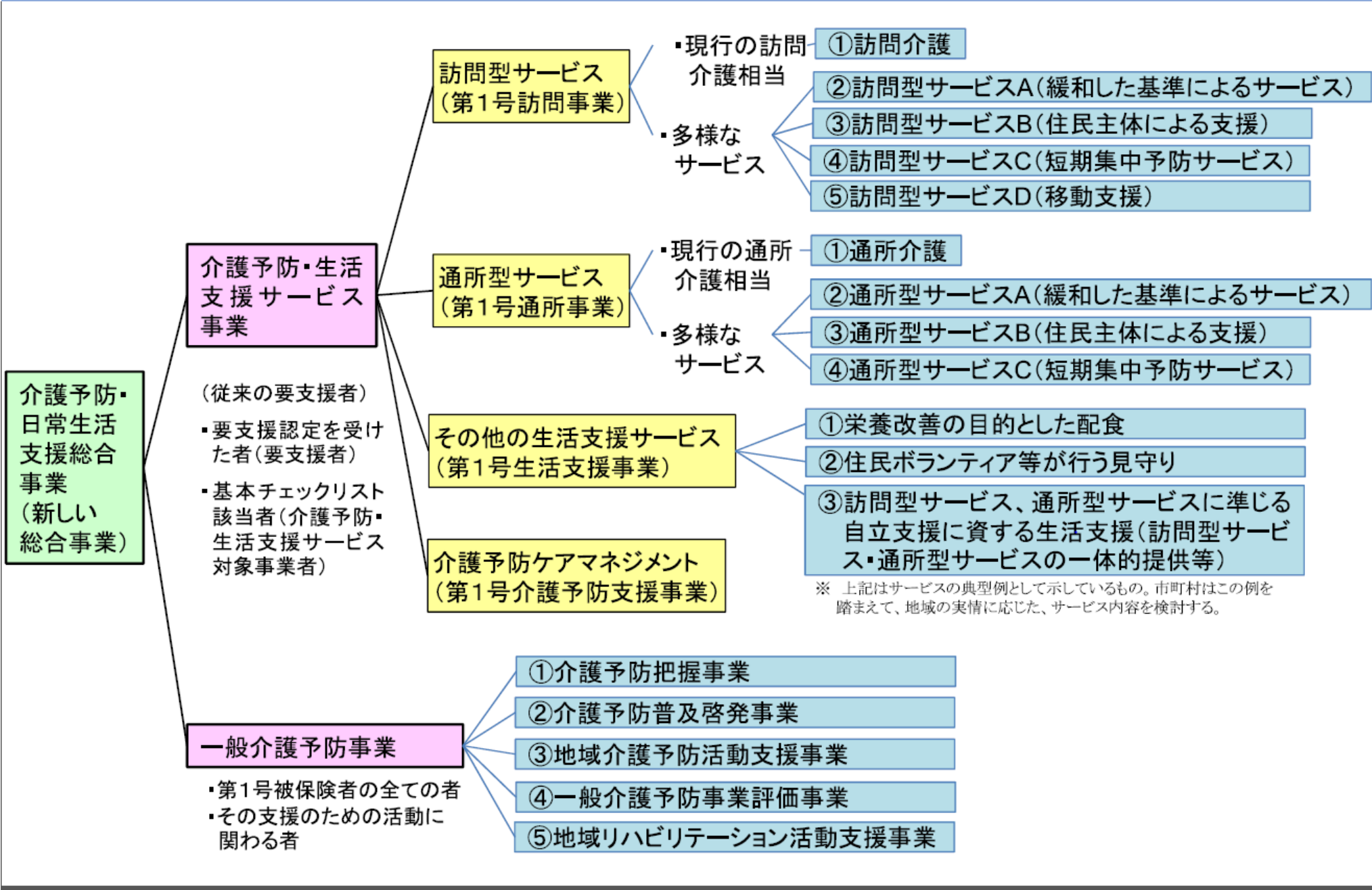
令和6年2月1日現在

※ 敬称略、順不同

番号	役職	氏名	フリガナ	選出団体名	所属における役職等	出欠
1	部会長	吉清 健太郎	ヨシキヨ ケンタロウ	足立区社会福祉協議会基幹地域包括支援センター	地域福祉部長補佐 (地域福祉課長事務取扱)	出
2	副会長	賀川 幸英	カガワ ユキヒデ	足立区医師会	副会長	出
3	委員	廣島 高志	ヒロシマ タカシ	足立区介護サービス事業者 連絡協議会	副会長 (通所部会長)	出
4	委員	大竹 吉男	オオタケ ヨシオ	足立区ボランティア連合会	会長	出
5	委員	石引 力也	イシヒキ リキヤ	足立区シルバー人材センター	理事	出
6	委員	中村 輝夫	ナカムラ ヒロオ	足立区友愛クラブ連合会	ねんりん編集委員長	欠

件名	(仮称) 総合事業サービス検討会の発足について
所管部課	福祉部 高齢者施策推進室 地域包括ケア推進課
内容	<p>標記の件について、以下のとおり報告する。</p> <p><b>1 国が示す総合事業サービスの概要</b>      全国一律の予防給付（要支援1・2を対象とする訪問介護・通所介護）を市町村が取り組む地域支援事業に移行され、既存の事業者によるサービスに加え、NPO、民間企業、住民ボランティア等による多様なサービスの提供が可能となることを目的としている（平成27年度改正）。</p> <p><b>2 足立区の現状</b>      (1) 足立区では、平成28年10月から、専門の事業者が行う訪問型・通所型のサービスA、また、配食などのその他の生活支援サービスを実施している。      (2) サービスが利用できる事業対象者は、要支援1・2の認定者、基本チェックリストで生活機能の低下があると判定された方としている。      (3) 平成30年以降、介護認定者数及び受給者数は増加を続けており、専門の事業者が行うサービスだけでは、提供が困難な状況が予想される。      ※令和5年の要介護（要支援）認定者数は37,687人、そのうち介護サービス受給者数は30,996人。      (4) 足立区が未実施のサービスB・C・D（別紙）のほか、現行のサービスAの業務の簡素化、負担軽減が必要になる。</p> <p><b>3 スケジュール・期間等</b>      (1) 第1回 令和6年3月      (2) 第2回以降 2か月に1度を基本に、必要な場合は随時開催。</p> <p><b>4 会議メンバー</b>      介護サービス事業者連絡協議会      基幹包括支援センター      地域包括ケア推進課      介護保険課      ※協議を進める中で、シルバー人材センターや友愛クラブ連合会等、関係団体の意見が必要な場合、出席を依頼していく。</p> <p><b>5 今後の方針</b>      (1) 会議の検討事項は、地域包括ケアシステム推進会議に、随時、報告していく。      (2) 予算措置等が必要なサービスが想定されるため、令和7年度の実施が実現可能なサービスから、順次検討し、実施していく。</p>

# 介護予防・日常生活支援総合事業の構成



令和 6 年 2 月 2 6 日

件 名	<b>令和 6 年度スマホ教室実施方法の見直しについて</b>				
所 管 部 課	福祉部 高齢者施策推進室 地域包括ケア推進課				
内 容	標記の件について、以下のとおり報告する。				
	<b>1 令和 5 年度新規事業の実施から見られた課題</b>				
	(1) Zoom でオンライン体操教室への参加者が少ない。				
	(2) スマホ教室から Zoom 体操教室へ効果的につなげられていない。				
	令和 5 年度開始のスマホ関連事業実施状況 (1 2 月末時点)				
	事業名	実施回数	定員	参加者合計	講義内容
				男性	女性
	はじめてのスマホ教室 (体験コース)	14回	20人/回 (計280人)	207人	YouTube の見方、 脳トレ等の体験 (120分)
				59人	148人
はじめてのスマホ教室 (基礎コース)	21回	20人/回 (計420人)	311人	Wi-Fi、QR コード、 LINE、防災アプリ、 Aメール等 (120分)	
			81人	230人	
Zoom でオンライン体操教室事前説明会	35回	20人/回 (計700人)	188人	Zoom 接続方法・ 体験 (60分)	
			36人	152人	
Zoom でオンライン体操教室	29回	20人/回 (計580人)	214人	座位での足腰のストレッチ、 体操	
			41人	173人	
※ 参加者数は延人数					
<b>2 部会委員意見</b>					
(1) 高齢者に長時間の教室は長くないか。					
(2) 事前説明会で Zoom の体験もできるようにしてはどうか。					
(3) 終了後に簡単な相談ができる時間は作れないか。					
(4) Zoom は覚えるのに時間がかかるのではないか。					
(5) 固定開催ではなく、様々な日時に開催できないか。					
<b>3 部会委員意見への対応</b>					
(1) 休憩時間を設け、長時間でも負担なく参加できるようにする。					
(2) 教室時間内に Zoom の体験ができる時間を設ける。					
(3) 終了後に困りごとを相談できる時間を設ける。					
(4) テキストを自宅でも振り替えられる内容に修正する。					
(5) 実施事業者が所有するスタジオ確保の都合上、次年度も固定曜日にせざるを得ないが、引き続き検討していく。					

#### 4 令和6年度実施方法

令和5年度は別々に開催していたスマホ教室事業を、令和6年度から一本化して実施していく。

Wi-Fi、QRコード Zoom 操作等	Zoomで オンライン 体操教室	休憩	オンラインアン ケート入力、足 立区公式LINE及 びAメールの説 明	グループにわか れて、スマホに 関する困りごと 相談
1時間	30分	10分	1時間	20分

##### (1) 実施概要

###### ア 日時

水曜日 午後1時30分から午後4時30分まで

※ 継続実施する「Zoomでオンライン体操教室」（毎週水曜日  
午後2時30分から15時まで）に体験参加する。

###### イ 場所

地域学習センター、生涯学習センター

###### ウ 回数

毎月5回（全5ブロックごとに各1回ずつ）開催

#### 5 今後の方針

- (1) 友愛クラブ連合会やシルバー人材センターに対して、周知だけでなく参加者を募るため、関係各所に出向いて、参加を促していく。
- (2) ICT機器を取り入れた介護予防事業のデジタル化を見据え、スマホを活用した介護予防事業の再構築を検討していく。

令和6年2月26日

件名	令和5年度「ぱく増し」事業の取組について
所管部課	福祉部 高齢施策推進室 地域包括ケア推進課
内容	<p>令和5年度の「ぱく増し」事業の取り組み状況を報告する。</p> <p><b>1 令和5年度の方針</b> 65歳以上の区民に広く「ぱく増し」を周知し、令和5年度はまず多くの方々が「ぱく増し」のキャッチフレーズを『知る』ための普及啓発事業に力を入れる。</p> <p><b>2 前回の部会（7月）でのご意見等</b> (1) 「ぱく増し」キャンペーン商品 2月「ぱく増し」月間キャンペーン「アンケートに答えてぱく増し商品を当てよう！」の商品選出に関し、区内業者である島田屋製菓のバウムクーヘンのご意見をいただいた。 (2) 普及啓発品 前回の部会時は、普及啓発品を電子レンジで魚など焼くことができるフィルムを第一候補として検討していることを報告し賛同いただいた。また、エコバック（透けているもの）も候補に出していただいた。</p> <p><b>3 前回の部会（7月）後の展開</b> (1) 「ぱく増し」キャンペーン商品 島田屋製菓のバウムクーヘンを加え、計5品を設定。 (2) 普及啓発品 電子レンジで魚など焼くことができるフィルムは、火災等の発災があったという注意喚起があり、危険性を考え断念した。また、エコバッグ（透けているもの）は金額面より断念した。 単価、環境面、普及啓発力を考慮し「手ぬぐい」に至った。 2月の月間に合わせ、地域包括支援センター（以下、ホウカツ）にてアンケートに回答すると「ぱく増し手ぬぐい」がもらえるキャンペーン実施中。3月以降はホウカツの実態把握訪問時に配付予定。</p>

# 65歳以上の方へ

(令和6年3月31日時点で65歳以上の方が対象です。)



## アンケートに答えて

# たんぱく増し

# 商品を手当てよう!



応募期間は  
令和6年2月末  
まで!

抽選で総勢30名様に  
ぱく増しできる商品をプレゼント♪

恐れ入りますが、63円切手を貼ってご郵送ください

1 2 0 8 5 1 0

足立区中央本町1-17-1

足立区福祉部  
地域包括ケア推進課  
高齢者栄養施策推進担当 行

応募締切日 令和6年2月29日(木)消印有効

住所	〒
フリガナ	
氏名	(年齢)
電話番号	
希望する商品 (いずれかに○)	1. 国産和牛すき焼き用(2~3人前)【冷凍】5名様 2. ホタテ1kg【冷凍】……………5名様 3. 電子レンジクッキング器具……………5名様 4. 島田屋製菓バウムクーヘン……………5名様 5. もつ煮込み2種……………10名様

商品の発送のため、個人情報をお知らせください。  
個人情報は当選者への発送以外には使用しません。  
応募には、裏面のアンケートに答えていただく必要があります。【裏面へ】



1. 国産和牛すき焼き用(2~3人前) 5名様  
ビセラル(株)提供



2. 足立市場セレクトホタテ1kg 5名様



3. 電子レンジクッキング器具 5名様



4. 島田屋製菓バウムクーヘン 5名様



5. もつ煮込み2種 10名様  
ビセラル(株)提供

1・5は、ビセラル(株)より特別に協賛していただいています。  
※写真はイメージであり、実際の発送商品と異なる場合があります。

対象 区内在住の65歳以上の方

応募方法 ①、②のいずれか

- ①左記はがきの表面に住所、氏名、電話番号、裏面のアンケートを記入し、切手を貼って郵送
- ②二次元コードから区ホームページ専用フォームに必要事項を入力

当選者への商品発送は3月を予定しています。  
当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。



詳細はこちら▲

ぱく増しとは?  
裏面へ→



# たんぱく増しは高齢者の味方!

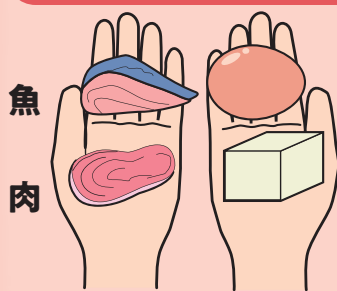
## 65歳からのたんぱく増し生活 ～肉も魚も食べよう～

65歳以上の高齢者が体重や筋肉を維持して元気に過ごせるよう、

たんぱく質を多く含む食品を普段の食事に増してとること、名づけて「ぱく増し」事業を令和5年から始めました!



### たんぱく質が多い食品とは?



たまご  
とうふ

1日に必要なたんぱく質の量は、  
両手にのるくらい

(出典)  
ヘルスプランニング・あいち  
「手ばかり栄養法」より

※医師より食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。

### 地域包括支援センター などで、リーフレット配布中!

リーフレットや  
レシピはコチラ▶



### プレゼント品から知っ得!

#### 肉でぱく増し!

豚肉 やとり肉 ももちろんOK  
内臓の「もつ」でもぱく増し!

#### 魚介でぱく増し!

魚介類全般、ぱく増し!

刺身 や缶詰 もOKです

#### おやつでぱく増し!

卵 たっぶりのバウムクーヘン、カステラ、  
プリンや乳製品 がおすすめ!

応募しよう!



足立区 地域包括ケア推進課  
高齢者栄養施策推進担当

電話 03-3880-5097

### 足立区 ぱく増しアンケート

あてはまるものに○をしてください。

#### ①あなたは、「ぱく増し」事業を知っていますか

1. 内容まで知っている
2. 詳しくは知らないが、言葉は聞いたことがある
3. 知らない(初めて聞いた)

#### ②あなたは、たんぱく質が多い食品(肉・魚・卵・大豆製品等のうち1種類以上)をどのくらいの頻度で食べていますか

1. 毎食(1日3回)
2. 1日2回位
3. 1日1回位
4. 週に数回
5. ほとんど食べない

#### ②の回答において、2～5に○がついた方にお聞きします

#### ③たんぱく質が多い食品を、毎食(1日3回)食べていない理由に○をしてください(複数回答可)

1. 食料品価格が高い
2. 料理方法がわからない
3. 食事を毎食(1日3回)食べる習慣がない
4. 歳をとったら肉や魚をそんなに食べる必要はないと思っていた
5. 太りたくない
6. たんぱく質を意識したことがなかった
7. その他

アンケートは以上です。ありがとうございました。

65歳からは

# たんぱく増し

肉も魚も食べよう!



65歳以上の方が体重や筋肉を維持して元気に過ごせるよう、たんぱく質を多く含む食品を普段の食事に増してとること、名づけて「ばく増し」事業を令和5年から始めました! 「ばく増し」を実践し毎日元気に過ごしましょう!

問先 (区) 高齢者栄養施策推進担当 ☎3880-5097

2月は「ばく増し」強化月間!

区内イトーヨーカドー2店舗・ヨーク3店舗・ベルクス10店舗などと連携し「ばく増し」食品をPR! 右の「ばく増し」ロゴマークが目印です!



## なぜ 高齢者は「たんぱく質」が必要なの?

65歳から要介護のリスクが高まる!

高齢になると、一般的に食事が減り「低栄養」になりやすくなるといわれています。低栄養により、体重・筋肉量が低下し、要介護のリスクが高まるのです。



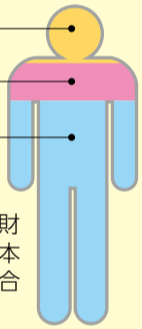
最近階段を上るのが 疲れるわね



丈夫な体を維持するために「たんぱく質」が必要!

「たんぱく質」は体を構成する主成分!

そのほか  
糖質・脂質など  
10~15%  
たんぱく質  
15~20%  
水分70%



参考:公益財団法人 日本食肉消費総合センター

たんぱく質は、筋肉、骨、内臓、血管、皮膚、髪などをつくるための主成分です。丈夫な体を維持するために、毎日の食事からたんぱく質を十分摂取することが重要です。

区内の65歳以上の方の約7割は、十分に摂取できていません。★1

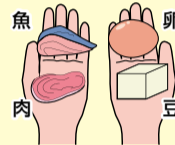
★1...令和4年度足立区政に関する世論調査

## どんな 食品を増やせばいいの?

4つの分類から 手軽にばく増し ※( )は、たんぱく質の量。いずれも目安

肉	サラダチキン 1本 (24g)	ハム 2枚 (4g)	やきとり缶 (11g)	魚	まぐろ刺身 5切れ (22g)	さば水煮缶 1缶 (27g)	魚肉ソーセージ1本 (8g)
卵	卵 1個 (7g)	卵焼き100g (10g)		大豆製品	豆腐 150g (絹 5g 木綿 9g)	豆乳 200ml (7g)	大豆水煮 100g (13g)

1日に必要なたんぱく質の量は60g(1食20g)以上!



目安は 両手にのる程度!

※たんぱく質の量は食材の重さではありません。医師から食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。

出典:ヘルスプランニング・あいち「手ばかり栄養法」

## 手軽な おすすめメニュー!

さば缶カレー



たんぱく質 約34g

さばみそ煮缶とカレーが 相性バツグン

いわしのひつまぶし丼



たんぱく質 約21g

本格的な味を 楽しめる!



▲レシピやそのほかのメニューなど、くわしくはコチラ

## アンケートに答えて ばく増し商品を当てよう!

抽選で30人に プレゼント!

期限2月29日(木) 消印有効



**対象** 区内在住で65歳以上の方(6年3月31日時点) **申込** 区のホームページからオンライン申請/専用ハガキを地域包括ケア推進課へ郵送  
※専用ハガキ付き応募用紙は、ハウカツ(地域包括支援センター)、地域包括ケア推進課、住区センターなどで配布



国産和牛★2 すき焼き用(2~3人前) 5人



足立市場セレクト ホタテ1kg 5人



電子レンジ クッキング器具 5人



島田屋製菓 バウムクーヘン 5人



もつ煮込み★2 (2種類) 10人

★2...ピセラル(株)提供

※写真はイメージ

## ハウカツ

(地域包括支援センター)

気軽に お越しください!

65歳からの健康や介護、もの忘れなど、様々な相談に応じています。元気なうちから、気軽にご相談ください。



▲場所など、くわしくはコチラ

ハウカツに来た方に「ばく増し手ぬぐい」をプレゼント! ※65歳以上の方のみ。数に限りあり



リーフレット 配布中!

この下は広告スペースです。内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係へ ☎3880-5815

医療法人社団 泰晴会

ご予約はこちら

**竹ノ塚 あおば眼科クリニック**

一般眼科 白内障手術 送迎あり バリアフリー

伊興白幡交差点 すぐ前

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○

☎03-6803-1013

足立区東伊興3丁目21-5フューチャー本社ビル2階

町の 葬儀屋さん **ピープル**

病院へのお迎え 火葬場申し込み ますお電話ください

☎03-3889-0004

町屋斎場 四ツ木斎場 谷塚斎場 瑞江葬儀所 落合斎場 戸田葬儀場 臨海斎場 堀之内斎場 代々幡斎場 桐ヶ谷斎場

ピープル(株式会社) 足立区梅島1-9-1 (梅島駅徒歩2分) 北区王子1-27-4 (王子駅徒歩5分) http://www.people-jp.com

庭木1本 3m未満 **3,300円** 税込

庭木剪定 庭まわりの困りごとに、若さ溢れる有資格者のプロが対応!

安心定額制! ☎0120-187-394

株式会社 **大和グリーン**

足立支店 足立区竹ノ塚1-40-15 受付時間 9:00~18:00 無休

お見積もり無料 10%引き +10%引き

※期限: 令和6年2月29日まで

広告

足立区の工務店 雨漏りのプロ 東洋堂ハウスSP ☎03-5849-3090

足立区東綾瀬 1-24-13