

第1回 はつらつ高齢者部会

会議名	令和8年度 第1回はつらつ高齢者部会		
事務局	福祉部高齢者はつらつ支援課		
開催年月日	令和8年 7月24日（金）		
開催時間	午後2時30分 ～ 午後4時30分		
開催場所	足立区役所 1201会議室		
出席者	酒井 雅男 部会長	佐藤 浩史 委員	小浦 梓 委員
	山ノ内 聖一 委員	内山 清 委員	堀 崇樹 委員
	黒岩 真吾 課長	福田 友樹 係長	千ヶ崎 純子 係長
	佃 美幸 係長	小野塚 涼 係員	堤 彩伽 係員
欠席者	山中 崇 副会長	賀川 幸英 委員	廣島 高志 委員
会議次第	別紙のとおり		
資料	① 次第 ② 委員名簿 ③ 【協議事項1】「はじめてのフレイル予防教室」の再構築に向けた検討について ④ 【資料1】16のすすめ（はじめてのフレイル予防教室） ⑤ 【資料2】江戸川区介護予防手帳 ⑥ 【報告事項1】令和8年度「ばく増し」及び「食べてフレイル予防」事業の取組みについて ⑦ 【資料3】ばく増しレシピ動画 ⑧ 【報告事項2】あだちシニアふれあい食堂推進事業（補助事業）の実施状況について ⑨ 【資料4】あだちシニアふれあい食堂推進事業補助金交付要綱 ⑩ 【報告事項3】令和7年度生活支援体制整備事業 担い手の発掘に関する調査報告書【概要版】		
その他			

小野塚：ただいまから、令和 8 年度足立区地域包括ケアシステム推進会議、第 1 回はつらつ高齢者部会を開催いたします。本日はお忙しい中、ご参加いただき、誠にありがとうございます。本日の司会は、高齢者はつらつ支援課、高齢者はつらつ支援係の小野塚が担当させていただきます。よろしくお願いいたします。それでは、資料の確認をさせていただきます。

小野塚：まず始めに次第です。令和 8 年度足立区地域包括ケアシステム推進会議、第 1 回はつらつ高齢者部会。お次が、「はじめてのフレイル予防教室」再構築に向けた検討について。お次が参考資料として、フレイル予備群限定の短期集中教室、④はじめてのフレイル予防教室。お次が、「ぱく増し」及び「食べてフレイル予防」事業の取組みについて。お次がこちらの参考資料として、別紙 1 ぱく増しのレシピ動画。お次があだちシニアふれあい食堂推進事業（補助事業）の実施状況について。こちらの参考資料として、あだちシニアふれあい食堂推進事業補助金交付要綱、令和 7 年度生活支援体制整備事業の担い手の発掘に関する調査報告書概要がございます。

小野塚：最後に、今回のはつらつ高齢者部会の委員名簿をお付けさせていただいております。一番表のところにクリップ留めさせていただいております、介護予防手帳。こちらも参考資料としてお付けしております。お配りしている資料の中で、不足等がございましたら、事務局にお声掛けいただければと思います。いかがでしょうか。はい。そうしましたら、この会議は、足立区地域包括ケアシステム推進会議、はつらつ高齢者部会設置要綱第 6 条により、委員の過半数出席により

成立いたします。

小野塚：現在過半数に達しており、この会議が成立いたしますことをご報告いたします。皆様からのご活発なご意見、ご質問をいただくため、迅速な会議の進行にご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。なお、この会議の会議録は公開することとなっております。記録の関係上、ご発言の前にはお名前の方、よろしくお願いいたします。それでは、はじめに酒井会長から、開会のご挨拶の方、よろしくお願いいたします。

酒井会長：皆さん、こんにちは。

会場：こんにちは。

酒井会長：今日は、令和 8 年度、第 1 回ということで、よろしくお願いいたします。高齢者の元気のための事業の最前線でございますから、今日も皆様に活発なご意見をいただいて、新たな事業を含めて、また再構築に向けてのご意見をいただきたいという風に思います。それでは、今日様々な資料ありますけども、進めてまいりたいと思います。本日もよろしくお願いいたします。

会場：よろしくお願いいたします。

小野塚：酒井会長、ありがとうございます。それでは、議事の方に移らせていただきます。これからの議事進行につきましては、酒井会長、よろしくお願いいたします。

酒井会長：はい。それでは議事の方に入りたいと思います。まず次第の 2 の協議事項として、はじめてのフレイル予防教室の再構築に向けた検討について、事務局の方から報告の方をお願いしたいと思います。

福田：はい。改めまして皆様、お忙しいところお集まりいただきまして、誠にあり

がとうございます。高齢者はつらつ支援課、高齢者はつらつ支援係の福田から説明させていただきます。よろしくお願いいたします。議題に入る前に、1点御礼を申し上げさせていただきます。昨年度、この部会の方で、はつらつ教室と、みんなで元気アップ教室の方について、新たに内容を変えるということで、プール事業を縮小したり、色々皆様の方で議論を行っていただきまして、誠にありがとうございました。

福田：令和8年度から、こちらにお越しの委員の皆様にもご協力いただいております。運動、口腔、栄養分野で、ご協力をいただいているところであります。ありがとうございます。そちらにおきまして、地域学習センター等々で実施をいただいているところではありますが、こちらとの連携、会場との連携が取れていないところもあり、多々ご迷惑をおかけしたこと、この場を借りてお詫び申し上げます。申し訳ございませんでした。

福田：今後につきましては、会場とも教室前には連携を取るようにいたしまして、会場で当日資料が教室にないようなことがあったり、というのはお伺いしておりますので、その点今後は改善に努めてまいりたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。それでは協議事項1のご説明に入らせていただければと思います。

福田：お手元の資料、件名が「はじめてのフレイル予防教室の再構築に向けた検討について」になります。先ほどお話しさせていただいた通り、昨年度は、はつらつ教室と、みんなで元気アップ教室、こちらの見直しの方をさせていただきますし

たが、今年度、9年度に向けて、はじめてのフレイル予防教室、こちらの再構築に向けて検討させていただければと思います。

福田：まずは、資料の項番1、(1)について、はじめてのフレイル予防教室の概要について、次に付けさせていただきます、④はじめてのフレイル予防教室。白黒で申し訳ございませんが、こちら以前にも配布させていただいております、介護予防事業の「16のすすめ」のページ、はじめてのフレイル予防教室のページになりますので、併せて参照していただければと思います。よろしくお願いいたします。

福田：まず事業の目的ですが、このはじめてのフレイル予防教室、介護状態になる恐れの高い高齢者を対象に、総合的なトレーニングを実施することにより、主体的かつ継続的にフレイル予防に取り組めるよう支援し、要介護状態に陥ることを防ぐこと。こちらを目的としています。

(2) 実施概要になります。こちら、今年度の8年度ですが、アの内容のところですよ。

福田：フレイル予備群について、3年に1度調査する介護予防チェックリストの回答で、生活機能、運動機能、低栄養、口腔機能等のいずれかの項目で該当があった方を、フレイル予備群という形でここでは定義、位置付けをさせていただきますので、ご了承下さい。そういった、介護予防チェックリストで、フレイル予備群と該当された方に対して、実施をしている事業になります。

福田：記載の通り、運動、栄養、口腔等、基本的なフレイル予防が学べる全10回の短期集中教室となっています。週1回

行いますので大体、2 ヶ月間ぐらいの期間、実施をしていただくことになります。イの開催数（定員）のところですが、今年度は59クール、最大825人、前期32回、後期27回という形で開催をさせていただいております。時間は1回あたり90分で、会場は、地域学習センターや住区センター等で実施をしております。

福田：昨年度の、令和7年度の実績がオに記載の通りです。定員802名のところ、参加者数589人であったという形になります。こちらに関しましては、介護予防チェックリストでフレイル予備群に該当された方が対象になりますので、区のホームページや、広報では特段周知はしておりません。介護予防チェックリストの結果による対象者の方に対して、各包括から勧奨していただいて、募集を掛けていただいております。

福田：2番の現状といたしましてまず、1つ目。フレイル予備群の方の割合について、令和4年度と比較して令和7年度は増加しているというところで、後ほど裏面にはなりますけれどもご説明をさせていただきます。（2）、令和4年度のはじめてのフレイル予防教室、参加者695人、そのうち令和5年から7年の介護予防チェックリスト、参加された695人のうち428人ご回答をしていただいております、うち206名に、いずれかの機能低下が見られました。

福田：3つ目。参加者が年々減少傾向にあります。7年度589人でした。5年度648人、6年度621人ということで、年々右肩下がりになっている状態です。4つ目。教室終了後、フレイル予防を継続して実施している方の運動内容が、散歩やウォーキングに偏る傾向がある。こちらは包括

の方で、教室終了後にフォローしていただいておりますが、フォローの際に確認した時の内容から、このような回答が多いということが分かっております。5つ目。自宅で実践できる体操を継続的に実施するよう、教室内でアナウンス自体は行っている。この5つを現状として挙げさせていただきます。

福田：裏面にいっていただきまして、項番3。介護予防チェックリストの回答結果。こちらは申し訳ございません、ちょっと分析等が完全に行えておりませんので、参考という形になります。こちらが、先ほど現状の方でご説明をさせていただきました通り、令和4年度と比較して令和7年度のフレイル予備群の割合が上がっているのが分かります。4年度が25.4%に対して、7年度が30.4%です。

福田：ただし、表を見ていただいたら分かる通り、こちらの調査の対象数であったり、回答者数であったりというのが、変わっているということ。また、回答していない方でも元気な方がおられたり、仕事をされていて回答ができなかったという方も一定数おられるので、一概にこちらの割合が25から30に上がったので良くないとは言えないところもあるのですが、その辺りにつきましては今後分析が必要な点という意味で、別途課題であるというところは捉えております。

福田：そこで項番4、問題・原因の分析のところでは、項番2の現状の（4）の、教室終了後フレイル予防を継続して実施している方の運動内容が、散歩やウォーキングに偏る傾向があるというところを、この現状から、多々課題はあるんですけれども、今回はこの現状の（4）、ここを取り上げて、教室終了後の継続的なフレ

イル予防の取り組みについて、散歩、ウォーキングだけではなく、はじめてのフレイル予防教室で学んだ、自身に合った他の運動を実施してもらおうというところを、課題として挙げたいと検討しております。

福田：項番 5 の課題です。今お伝えしたように、全 10 回の教室なんですけど、その終了後も参加者が引き続きフレイルや要支援、要介護状態にならないために、自身に合ったフレイル予防を継続して実施できる事業内容を取り入れていく必要があるというところを、課題として捉えております。6 番。方針案についてです。こちら、はじめてのフレイル予防教室のカリキュラムについて、もう 1 つの資料の方で、10 日間のプログラム例の記載をさせていただいておりますが、体力測定、筋力アップだけではなくて、口腔、栄養、運動、認知症予防というところで、様々な総合的なフレイル予防教室として取り組んではおりますが、加えて、(1) から (3) のところを導入できないかを検討したいと考えております。

福田：まず 1 つ目が、介護予防手帳の導入で、資料の方でも配布させていただいております。こちらが参考に、江戸川区の方で採用している介護予防手帳になります。こちらを導入すると、こういった効果が得られるかというところで、ページ開いていただき、最後のほうに、11 ページから、カレンダー式になっておりますので、ここに、例えば 1 回参加するごとにスタンプを押すとか、週に 1 回教室がございましたので、その間、自主的にフレイル予防に取り組んでいただければその旨を記載していただくだとか、そういった形で、継続して参加していただくた

めの動機付けになるかなというところで検討しております。

福田：また、イに記載しております通り、自宅での取り組み目標であったり、活動記録、こちらを書いていただくことで、ご自身で意識を高めていただくというところも効果が期待できるのではないかと考えております。2 つ目。個別面談ですね。教室開催の都度、大体人数が 10 人から 15 人ぐらい参加いただけてます。1 回あたり 90 分ですので、そんなに時間は取れませんが、1 人 2、3 分でも時間が取れれば、来ていただいているインストラクターの先生方と教室開催の都度、目標設定や進捗状況確認のために個別面談を実施していただいて、よくできてますね、とか、ちょっとここをもう少し頑張ってみましょう、というような形で個人個人に声掛けをしていただくことによって、モチベーションの維持であったり向上というところを、目的に取り組めればなという風に思っております。

福田：(3) フォローアップですが、今現在、教室が 10 回ございますので、その終了の 1 ヶ月前後に包括の担当者の方から継続してできてますかの確認等のフォローアップをしていただいておりますが、それとは別に、11 回目をさらに事業者のインストラクターの方に、もう一度教室を開いていただいて、1 ヶ月間継続して取り組んでいたかどうか、そこで教室の仲間とも進捗状況を確認し合ったりという時間を、提供できれば意識が上がるのではないかとということで、この 3 つの案を挙げさせていただいております。

福田：この 3 つ全てを 9 年度導入しようということではございませんが、区として、こういった方法でなんとか継続、た

だちょっとそれを継続してどうかっていうデータの分析のところが非常に難しいところではありますが、まず、こういった見えるような形で手帳の導入であったり、個別面談の記録を区の方にいただいて、面談が効果があったかどうかなど、少しずつでも改善の方に向けて取り組んでいければなという風に考えております。この3つ全てが、効果がないというご意見ももちろんあるとは思いますが、そういった点も含めて、委員の皆様のご意見等伺えればと思っております。説明は以上になります。

酒井会長：はい、ありがとうございます。はじめてのフレイル予防教室についての、今後どういう風なスタイルで行うのか、また現状とその課題ですね。また方針案であります通り、この皆様の意見をいただいて、選択して変えていけるというものになりますので、ご意見等をいただければと思います。じゃあ私から先にちょっといいですかね。裏のページになるんですけども、このチェックリストの回答結果というのが出ていて、回答者数と、フレイル予備群の数と、割合と、分析については様々な評価の仕方があるだろうということだと思うんですが、やってみた結果、行政の方としてはどういう風な、この予備群割合という風な理解でいるのでしょうか。

福田：はい、ありがとうございます。高齢者はつらつ支援係の福田からご回答させていただきます。はっきり申しまして、この数を見たら、一定数は毎年ご回答はいただいているというところがございます。ただ、予備群の方も、こう見させていただくと、数だけで言えば増えているというところがございます。今すぐに数字

が出ないのですが、このフレイルになった次のステップ、要支援、要介護になられる方の割合というのも年々増えているというのが現状でございます。

福田：そういった意味でも、もちろんこの約6,000人フレイル予備群がいる中で、今回はじめてのフレイル予防に参加していただいているのが600人程度ということになりますので、少しでもその割合と言いますか、フレイル予備群を減らしていきたいというところがございます。これまでは、そういう形でこの教室を開催し、フォローアップをしていただいて、ウォーキングをしていただいている、で終わっていたのですが、その後の後追いの部分、その辺りはもう少し注力をして取り組めればなという風に思っております。

酒井会長：はい。いかがでしょうか。

山ノ内委員：質問です。山ノ内ですけども、はじめてのフレイル予防教室終わった後に、「16のすすめ」を紹介したりっということとはされてる感じでしょうか。

福田：はい。ありがとうございます。「16のすすめ」のご説明であったり、はじめてのフレイル予防教室の対象者が、フレイル予備群に該当する方ですので、元氣アップ教室であったり、気軽に取り組んでいただけるウォーキング教室、パークで筋トレ事業については、事業者のほうにも共有をさせていただいて、情報提供等はしていただいているところではございます。

山ノ内委員：ありがとうございます。で、実際どれぐらい行ったかっていうのは、あるんですか。

福田：はい。その辺りの分析が至ってないところでございます。はじめてのフレ

イル予防教室で脳活ラボを登録する機会等がございますので、その参加した方がパークで筋トレに参加して、脳活ラボをやってる方が QR コード等を読み込んでいただき、そういった方がどれくらい繋がっているか、というところにつきましては今後もう少し重きを置いて、脳活ラボの登録と同時にデータも分析できればなという風に考えております。

山ノ内委員：もう 1 ついいですか。チェックリストからのみ、という形になっているんですけども、それ以外に、例えば今年度が、はつらつ教室やって、そこから行く人もいるかもしれないですけども、今後もそのチェックリストをメインに、という感じでしょうか。

福田：毎年この 5 万人弱の方にチェックリストを送っている、というところで、介護予防チェックリストにつきましても、せっかく実施している大きなデータになりますので、もう少しこれ自体の分析をしっかりと進められるように、今動いておりまして、分析もしっかりしていこうと検討しているところでございます。

山ノ内委員：ありがとうございます。

酒井会長：はい、お願いします。

佐藤委員：たくさんあるんで。まずそもそも、前からあれなんですけど、このはじめてのフレイル予防教室のこの 10 回、というのは、どういう人が、どういうプログラムでやってるんですか。

福田：はい、ありがとうございます。ちょっと参考に先ほどのこちらの資料になります。プログラム例にはなりますが、今はつらつ教室等でも実施をしていただいているおりますが、運動だけではなく栄養、認知症、口腔の面で講義をしていただく、ということになっております。そ

こには、介護予防運動指導士であったり、健康運動指導士の方に運動面は見ていただいて、保健師、看護師にも来ていただいて、介護職員であったり、管理栄養士、歯科衛生士にそれぞれ講義をしていただく形になりますが、まず初日に体力測定をしていただいて、その後 2 ヶ月間、10 回講義をしていただいて、9 回目に再度体力測定をしていただきます。

福田：その測定の内容が、握力と、開眼片足立ちと、5 メートル歩行と、あと T&G がございまして、教室が始まる前と最後にやっていただいて、筋力であったり運動のバランスが上がっているかどうか、というのを最終的には見ていただき、その後はご自身で、継続してやっていただくというのが一連の教室の流れになっております。

佐藤委員：このプログラムは、じゃあ、誰が考えているんですか。区で考えているんですか。

福田：区のほうで、こういった内容を取り入れてくださいというのはお願いはしております。事業者が毎年競争で決まってくる、という形になりますので、このような内容の教室プログラムを仕様書の中に盛り込んで、入札に入っている業者がいくつかございますので、そこで最終的に決まった業者に教室開始前に説明を受けてその辺りを詰めていく。区としては、脳活ラボの登録サポート等も入れるようにお願いしています。

佐藤委員：個人的には、そこがやっぱり薄いと思うんですよね。結局入札して、そのことだけやってる、みたいなところだから、利用者にとって例えばそこが繋がるようにこの一連のプログラムができるかっていうのはちょっと疑問で、じ

やあそれを繋げて、繰り返しやってくつて言っても、その 11 回目入れたとて、この 10 回目を分かってない人がどうですか言ってもあまり効果がないのかな、というところ。前の、はつらつ教室のと言っても同じだと思うんですけど、結局外注しちゃうと、もうその項目だけ、みたいな感じになっちゃうので、その後のフォローを求めるのであれば、そのシステム自体をちょっと、どこまで各団体が協力できるかは分かんないですけど、例えば歯科医師会に関して言えば、はつらつ教室今回口腔講座やったのもそれなりにマンパワーが必要で、ちょっと大変な部分はありますが、それなりにやれていて。結果はまだ出てないしわからないですけども。専門じゃないとあれですけど、栄養士会の方とかでも、知らない人に何を話したか分かんないのに、この後続きをフォローしてくださいって言われても多分フォローはしづらいし。

今までの話、フレイル予防教室は前提でそれをどうしていくかって感じだけど、ここをもうちょっとしっかりしたものにしないと追えるものも追えないんじゃないか、そもそもの話で申し訳ないですけど、まず第一に思ったことと、あと方針のところで言うと、介護予防の手帳というのを作るのも、それなりに費用もかかるしというところもあると思うんですけど、それで出席スタンプと活動記録をするのであれば、それこそ脳活ラボに組み込める話なんじゃないのかなと思うんですね。そこでチェックイン、みたいながありますよね。それにしつてやれば、活動記録は取れると思うし。そこで景品とかもらえるほうが。これ持っていくの忘れちゃったって言ったら一緒に。だった

ら、何のためにお金かけて、脳活ラボやってて、同じ課で別々のことをしても意味が分かんない、というところが、ちょっと困ったところですよ。

福田：ありがとうございます。

酒井会長：この点、じゃあ。

小浦委員：ちょっとだけ、すいません。フレイル予備群が令和 4 年より令和 7 年、増加した、で区の要支援、新規の要支援とか、要介護認定者とか、このはじめてのフレイル予防教室を経験した方の要支援の認定率だとか、そういうのは出てないんですか。

福田：申し訳ございません。そこが本当に課題で、追えてないところがあるので、その点は課題意識を持ちつつ、今後改善していければということです。今後、その分析の点で、介護認定データと、介護予防チェックリストや、衛生部が所管の後期高齢者健診データを脳活ラボデータと集計させて、どういった数字が出るかっていうところについては、今取り組んでいる最中で、業者を入れて動いています。

小浦委員：先週、先々週ぐらいの、在宅療養推進協議会でも、各部会が行っている活動を各部会でまとめて発表して、地域からどんな声聞いてますかとか、どんな効果感じてますか、みたいなのを代表で皆様発表してくれたんです。そこで私も栄養士会で参加させてもらっているんで、一意見言わせてもらったことと重複するんですけど、包括さんがこれ抽出してきて、参加を促して、私が講師に行っているのは、デイサービスがやっているところに呼ばれて講師で行かしてもらっているんですけど、実施事業体は別の事業者が受けてて、またこの 10 回が終わったら

包括さんのフォローに戻るんですよ。包括さんのフォローになった時に、元気アップ教室とかもそうなんですけど、包括さんから見ても、この人、ご飯の支援必要だなんて感じる方が、運動はすごい頑張ってるけど、あんまり改善してないな、って、やっぱりご飯だろうな、とか、感じる場面があって、栄養士さん、ご飯の話をみんなにして欲しいって。毎回運動じゃなくて、たまには、という話を、受けるんだけど、やっぱりでも講師料が出ない。包括さんにそういう予算枠がない。これ、同じことを柔整さんもおっしゃられていたんですけど、だからフォローに行けないという。話してあげたくても、できる人がいない、というので結局、話がしぼんじやう。重度化の三原則が運動、栄養、口腔だったら、そこが漏れなく、伴走の支援が継続してできるように体制を作ると、もっと変わってくるんじゃないかな、と思います。

酒井会長：じゃあ、あわせて、よろしいですか。

福田：おっしゃる通りで、私も一度はじめての予防教室に参加、見学をさせていただいた際は、運動の回ではあったんですけども、単なる運動ではなくて、やはりフレイル気味の方なので、椅子に座りながらできる運動、というので、皆様にご存知でありそうな歌謡曲に合わせて、足を動かして、手を動かして、というのと、手を動かすだけではなくて、例えばグー、チョキ、パーを交互にしていって、頭も使いつつ、非常に楽しそうにやられていたのが印象的でした。

その辺りも含めて、内容については、参加して、感じるところは非常に多くありましたので、確かに、委員のおっしゃる

通り、運動の講座に比重を置きすぎず、その内容の1つ1つも、じっくりと見直していく必要はあるかな、という風に感じます。

黒岩：運動は、続けやすい、どちらかというと、というところがありますけど、確かに口腔と栄養で、どういうことを学んで、どういう姿勢が必要なのか、というのは、運動だけじゃなくて考えていかないといけないかと思います。

佐藤委員：小浦さんの言ったように、口腔、栄養、運動を3本柱で行くんだったら、もうそこで行ききらないと、こっちはこれ、はつらつ教室はこっち、ってなると、区の中でも分かれてたら利用者の人はなんだかよく分かんないし、それこそ、同じ内容言っても違う人が言ったら、他のその業者の人が言ったら、やっぱりそこが繋がらないと思うんです。各団体の事情もあるかもしれないし、もちろん区の事情もあると思うんですけども、今ははつらつ教室で、その三団体が協力してるのであれば、そういうところにまずちょっと話を持ってって、それでどこまでやっていけるかっていう、一連の流れにしていかないと、すごいもったいないっていうか。

小浦委員：はつらつ教室は地域の元気高齢者が対象じゃないですか、別に要支援とか入っても参加してもらってもいいかと思うんですけど、でもはじめてのフレイル予防教室は、包括が抽出してきた人たちだから、もっと要支援に近い人たちですよ。だから、はつらつ教室よりも、もっと、気をつけてあげないといけない人たち。はつらつ教室は区もテキスト作ってしっかりプログラム組んで準備したけど、こっちって事業者にお任せで

す、というちょっとふわふわした感じに今気付きました。

福田：おっしゃる通りで、この対象者というのが、この介護予防チェックリストから抽出してる方になります。それを包括さんに提供して、各エリアの対象者に勧奨していただくのですが、やはりこの介護予防チェックリストというのが、例えば、お渡ししている介護手帳の、6 ページ、7 ページあたりが、まさに同じような項目になります。ここで、生活機能であったり、運動機能、口腔機能とか、栄養機能、このあたりを、あとは認知症のリスクとかですね、ここをご自身で回答していただくことになるので、客観的に見た状態ではなくて、一応ご自身で回答されるので、本来であれば、少しはつらつ教室よりかは、ちょっと気をつけてあげないといけない人たちも、一定数いる中で、どう見ても元気な方も参加されていたり、勧奨して初めて、あ、この人そうでもないな、というのを後で気づいたり、という状況があります。実際、もちろん教室の内容自体は、フレイル気味の方のメニューにはなりますが、やはり教室参加者の中でも、運動に関しては、ちょっとレベル感が違うような回もあるようで、その辺りは課題であると認識はしております。

佐藤委員：それはもう方針だし、ある程度はしょうがないかな、と思うんで、別にそこで、すごい厳密に分けなきゃいけないわけではないと思うんですけど。でもせっかく費用をかけてチェックしてるのであれば、それを追った効果をしないと意味がないし、ということと、あとちょっと付け加えというか、さっき出た、後期高齢者の歯科検診では、今年度から

口腔機能が舌苔と、発音、オーラル・ディアドコキネシス、という、発音のやつが入ってるんで、そこら辺との絡みがどうか、というのを、衛生部、多分やろうとしてると思うんですけども。実際、オーラルフレイルを予防すれば、フレイル予防になるというような、部分もあったりするので、そこはやっぱり、密にいかないと、意味がないのかな、とは思います。

酒井会長：はい。かなり意見が出ましたね。今までいただいた意見をちょっと総合させていただきますと、こういうお話が出てきました。まず1つは、チェックリストの回答結果、意外に多いじゃないの、と。4万の数があって、回答者が2万2000、だと、これだけの統計チェックの回答があれば、何らかの、この、一定の意味なり効果なりがチェックできるんじゃないだろうか。今チェックリストのこれを見て、これはお口のこととか栄養のこととか、様々出ていて、口腔については自己申告のものだけれども、1つ1つはかなり重要な、客観性の持ったチェックリストになっているので、これは活かさないともったいないでしょう。

酒井会長：それを活かすものは、どういう教室内容を作っていけばいいのか、ということなんですけど、先ほど教室のプログラムを見た時には、確かに、栄養チェックの必要な方もプログラムでは、1回しかない、と。このように、やはりかなり抑えてポイントで応援していかなくちゃいけないのに、ある意味予防教室の、このプログラムの中では、全体の中のほんの1つになってて、実際にその予防になってるんだらうか、と。この講座なり教室を作るにあたっての、もう少し内容の選り分けなりをしていったほうがいいん

じゃないのかな、というのが、出てきたところかな、という風に思います。

酒井会長：あと、それから方針案があったと。この方針案も、どれも全部やればそれなりに意味はあるんだと思うんですけども、確かにこの手帳、よくできてるけども、手帳を作るにあたっても、今の脳活ラボとの連携等していけば、これに代わる効果は得られるんじゃないだろうか、という話。それから個別面談に関しても、これは教室開催の都度やっていただくこと自体は、もう現時点のこの方針の中でも得られる、やっていけるものではないのかな、という風に思われます。フォローアップについても、10回の教室の内容で効果を発揮するためにこの事業をやろうとしてるわけですから、1回足すことで、じゃあどういような効果のアップがあるのか、と言った時には、いわゆる方針案で1回プラスして実施すること自体は、この効果的な事業内容をさらに高める、という意味ではちょっと違うんじゃないだろうか、という意見が出たという風に思います。今後これから、このフレイル予防教室というものは、かなり内容面においても全て変わっていくものなのかな、と思いますので、今日の委員の意見を参考に、ブラッシュアップしていけるような形でお願いしたいと思います。

酒井会長：かなり、様々な意見出ていますけども、次の次第のほうに行ってみたいと思います。次第の3の報告事項に行きたいと思います。令和8年度「ぱく増し」及び「食べてフレイル予防」事業の取組みについて、事務局のほうから報告をお願いしたいと思います。

千ヶ崎：はい。高齢者栄養施策推進担当

の千ヶ崎のほうからご報告させていただきます。令和8年度「ぱく増し」及び「食べてフレイル予防」事業の取組みについて、ご報告をさせていただきます。まず、項番1の、ぱく増し事業についてです。令和8年度の事業としましては、(1)広報です。高齢者の方は広報を見る方が多い、ということで、広報を活用して、年に2回、5月25日号と、1月25日号で、ぱく増しのコラムの掲載を予定しております。併せて1月25日号で、ぱく増し月間の特集を予定しております。(2)ぱく増しの動画なんですけれども、LINE、Aメール、それから、今年度新しくInstagramを活用したり、あだち脳活ラボを活用して、ぱく増しのレシピ動画の配信を年12回予定をしております。こちらの動画につきましては、昨年この部会で、レシピは動画のほう分かりやすい、というようなご提案をいただきまして、定期的に配信する、という事業になったものになります。別紙のほうで、参考に、ぱく増しのレシピ動画ということで付けさせていただきます。

千ヶ崎：左上の、「豆腐ときな粉の和風ムース」というのが、あだち脳活ラボで配信して、再生回数が多かったレシピになります。おやつレシピになります。右のほうは、焼き鳥親子丼ということで、今年度新たにInstagramでも動画を配信を始めまして、Instagramというと、比較的若い方が、見るかと思うんですが、私もインスタは登録しておりますので、比較的若い高齢者であったりとか、高齢者の子供世代の方たちには、啓発になるかなというところで、インスタも始めております。

千ヶ崎：下の、こちらが5月25日号のあ

だち広報になります。ぱく増しのレシピコラムということで掲載させていただいてます。レシピ2品と、栄養士からのコメントで、これも5月と、8月ということで、色々、媒体活用して啓発をさせていただいているところになります。元に戻りまして、(3)、2月の、ぱく増し月間の啓発につきましては、まだ内容は検討中ではありますが、普段、区の事業に参加されない方も多くおられますので、ぱく増し月間を通じて様々な啓発を行っていきたいと考えております。

千ヶ崎：大好評のぱく増し食品のプレゼント企画は去年は7467人の方にご応募いただきまして、それを上回る応募があるように企画を考えていきたいと思えます。あとはスーパー、コンビニ等とコラボした啓発ですとか、やはりあだち脳活ラボとの連携というのは今年度も、少し工夫をしていきたいと考えております。実は昨年、あだち脳活ラボでプレゼント企画の情報を配信しましたら、1日で500人の応募がありまして、やっぱりかなり効果があるというところで、うまく連携をして、情報発信をしていきたいと考えております。

千ヶ崎：(4)握力測定による、ぱく増しの啓発ということで、こちらも昨年から、区民まつり等のイベントで握力を測定して、気づいていただいて啓発をするというのを始めたんですが、とても好評で、その後、区役所の1階のロビーとか、すこやかプラザあだちの1階のロビーとかに握力計を常設させてもらったりもしているんですが、今年度は場を拡大して、すこやかプラザあだちでイベントをやったりとか、あとは、足立成和信金の年金支給日に合わせて、店頭で握力測定をや

ったりとか、そんなことも進めていきたいと考えています。

千ヶ崎：次、項番2食べてフレイル予防事業になります。こちらは高齢者の保健事業と、介護予防事業を、関係部署、衛生部、高齢医療年金課と連携をして、一体的に取り組む事業です。足立区では、食べてフレイル予防ということで、低栄養予防に取り組んでいます。集団支援、ポピュレーションアプローチでは、住区センター等の通いの場でぱく増し栄養講座、これは毎年やっていて年々数が増えておりまして、今年度93回を予定しております。

千ヶ崎：併せて、フレイル予防は運動、栄養、口腔というところになりますので、まずリハビリのプロと学ぶ筋力維持講座です。運動という面では、あだちPOSネットワークの先生たちに講師いただいて、講義とてぬぐい体操の実演をやっておりまして、こちら年間20回、今年度も予定をしております。さらに、今までは、栄養講座中心でプラス運動ということで取り組んでいたんですけども、今年度は口腔講座ということで、ちゅーりっぷ体操講座をモデル的に年2回、直営の住区で始めようかと考えております。

千ヶ崎：こちらは、衛生部の歯科衛生士と話をしながら、モデル的に今年度やって、来年度は本格実施を進めていきたいと考えております。食べてフレイル予防事業は、もちろんぱく増し、たんぱく質をしっかり摂るところが中心の事業になりますが、やはり、運動、栄養、口腔とセットでやることでより効果が上がるということで、少しずつ運動と口腔の方も、広げていきたいと考えております。

千ヶ崎：裏面の方に移りまして、個別支

援です。低栄養のリスクのある方を対象にした事業になります。こちらは、後期高齢者の健診の結果で、痩せ気味で、かつ半年で体重が2、3キロ減少したという方を対象にして、区の管理栄養士が訪問して、食生活のアドバイス等をする事業になります。アドバイスした結果を、かかりつけの先生に情報提供をして、連携をして取り組んでいます。今年度は、対象者128人、ということで、区管理栄養士の方で順次、訪問している事業となります。

千ヶ崎：最後、項番3 今後の方針になります。(1) 区民まつり等での握力測定は、健康やフレイル予防を意識するきっかけとなる。普段、区の事業に参加されない方も、イベントには参加されますので、そういうところで積極的に啓発をしたいと考えています。(2) ぱく増し栄養講座は、住区センター自体が女性の方が多いたいのがあるんですが、男性の参加率がかなり低いんです。なので、今年度はパークで筋トレで、ぱく増し栄養講座のチラシを配ったりとか、足立成和信金でも配らせていただいております。あと何と言っても、脳活ラボはすごく波及効果があるので、脳活ラボでも定期的にご紹介をして、男性の1人暮らしの方が、低栄養になりやすいというデータもありますので、男性の参加も促していけたらという風に考えております。以上になります。

酒井会長：はい。ありがとうございます。今の説明に関して、ご質問、ご意見等、いただきたいと思います。

佐藤委員：はい。食べてフレイル予防で、ちゅーりっぷ体操、というところですけど、歯科医師会の方からも出ているんで

すけど、やっぱり、福祉部の方に歯科衛生士さんがいない、というところが、なかなか、そういう口腔のところの部分で弱いのかな、というところもあって、福祉部にも歯科衛生士さんを、配置して欲しい、みたいなのは出ているんですけど、実際、福祉部の方でも、そのようなことが必要であれば、どうにか検討していただきたいと思います。衛生部と、というところでワンテンが置いちゃうと、そこで、遅れたりとか、衛生士さんもお忙しい、とかもあると思うので。いかがですかね。そういう専任の方がいればなと思うのですが。

千ヶ崎：ちょっと今、出遅れているところはあるんですけども、はつらつ教室でも口腔が入ったりとか、今回、住区センターの講座でも、口腔の方を少し始めて実績を積みながら、必要性が出てくると検討ができると思います。

佐藤委員：このぱく増しは管理栄養士さんが、福祉部の方にいらっしゃって、ということですよ。

千ヶ崎：そうですね。

佐藤委員：だからそれだけできるというところもあると思うので、同じようにすれば、同じぐらいとは言わないですけど同じく大きな柱になっていくんじゃないかな、と思います。

千ヶ崎：やっぱり食べるというところで、口腔に課題がある人は低栄養になりやすいというのもデータとしてもありますので、栄養と口腔はセットで今後も進めていければとは思っています。

黒岩：現在は、本当にすごく連携してやってくれているのですが、これからより必要性が高まってきたらそういう話も出てくる可能性がありますので、それは今

後課題というか、検討するという形になります。

酒井会長：今のご意見聞いて思ったんですけど、先ほどのフレイル予防教室の方のターゲットがどこなのか、というのを見た時に、いわゆるチェックリストの、機能の低下、それぞれの機能が低下した方を対象にしてるんですが、例えば低栄養の方は、ある意味このフレイル予防教室の、カリキュラムよりも、ぱく増し事業の方にそっくり繋いだほうが、フィットしてるんじゃないかな、と。それから今ご指摘のあった、口腔機能の低下という部分についても、これを本当に、フレイル予防と繋げていくとすれば、同じようにこのチェックリストを評価して、どのような予防の教室をやれば効果的なのかを、この事業をやるにあたって、その構築の段階から専門的な意見がないとできないのかな、という風に思われますので、先ほどのはじめてのフレイル予防教室の検討と、このぱく増し事業の検討自体も、交差して総合的に構築していくことが可能なのかな、という風に思いました。他、いかがでしょうか。

千ヶ崎：ぱく増し事業について、今、酒井会長のおっしゃったように、例えば、今回の介護予防チェックリストで、口腔であったりとか、栄養のところに課題があるという方は、この住区のぱく増しであったり、ちゅーりっぷ体操であったり、ここは通いの場なので、そういうところに繋いでいただいて、参加いただくとか足腰がちょっと不安な方は、運動の教室にとか今ある事業を、フォローの時にご紹介の中の1つとしてもいいのかなと。お互いの事業が連携するというのも、すごくいいかなと。

酒井会長：実はこのチェックリストですね。通常はアンケートとかチェックを取る時は、統計取る時は、チェックいくつあったら、統計的にどう評価されるか、というのを決めて、チェック項目を、アンケート項目を作るわけですね。ですから、これ、2万という数が集まれば、それだけのものから、一定の分析ができてなくちゃいけないので、そもそも、この基本チェック項目を作った意味合いを、もう一度考えて、こういう項目から、どのような帰結といたらいいか、対策を取らなくちゃいけないか、というのはあるはずなので、そこでチェックリストをもう一度見直したほうがいいのかな、という風に、思いました。数万のアンケートですから、これは効果ありますよね。黒岩：確かに、このチェック自体がもともと、気をつけなくちゃいけない対象者を、抽出するために、始めたものなので、分析の面で1歩遅れているところがありまして、でするので、これから分析をする、というところに手を付けているところでありまして、やっていきたいという風に思っています。

酒井会長：他いかがですかね、ぱく増しに関してはよろしいですね。私的にはこの、ぱく増しの動画の焼き鳥缶、結構好きなんです。ただ、結構味が濃いんです。あのまま食べると、油っこかったり、濃いんですけども、このように、温玉といただくと、卵に塩分とか何も入ってないですから、味が中和して美味しく食べられるな、というのを感じました。

千ヶ崎：はい。これは本当にお勧めで。焼き鳥缶が甘辛いので、卵かけご飯に焼き鳥が入ってるみたいな感じで、ほうれん草ものってるんで、一応野菜も摂れて、

これ 1 品でバランスがいいので。

酒井会長：はい。たまに買い物するんですよ。次のこの厚揚げも、厚揚げ買って、何の料理を作ろうかな、という風に思うわけなんです。これ見ると、厚揚げを使ってトマトとドレッシングで、というように、一品に仕上げていけるものが出て、こういう動画やったり、結構皆さん見るんだな、というのは感じました。

千ヶ崎：ありがとうございます。これもお勧めで、栄養士なのでついつい野菜とたんぱく質をセットにしたがるんですけど、このトマトドレッシングで野菜も取れますし、あとこのドレッシングがさっぱりしてるので他の揚げ物とか唐揚げとかにかけても、油っぽいのがさっぱり食べれるというところでお勧めです。おつまみにもいいということで、男性にもお勧めをしております。

酒井会長：そうですね。やっぱり身近なものをアレンジしている、というのが魅力的かな、と思います。

千ヶ崎：ありがとうございます。

酒井会長：それでは、次の次第のほうに行ってみたいと思います。次第の報告事項として、あだちシニアふれあい食堂推進事業（補助事業）の実施状況について、事務局から報告をお願いしたいと思います。

千ヶ崎：はい。こちらも高齢者栄養施策推進担当の千ヶ崎のほうからご報告させていただきます。あだちシニアふれあい食堂につきましては、項番 1、目的としまして、楽しく食事を摂りながら交流を行う共食の場というのは、孤立防止、それから、身心の健康増進を図るのにとっても有益な活動となります。つきましては、既存の共食の場の活性化や、新たな場の

立ち上げ支援のために、どうしても共食の場というのは、食事代とか、食材料費とかが負担になってしまうので、その活動費の補助をするという事業を、令和 8 年度から開始をさせていただきました。

項番 2、申請の流れというところでは、予算成立後、4 月 7 日に団体向けの説明会を開催させていただきました。申し込みの締め切りが、5 月 29 日とかなりタイトだったので、団体の説明会の後、必要に応じて申請方法の個別相談会を実施させていただきました。（3）申請団体としましては、令和 8 年度目標 10 団体と見込んでいたのですが、おかげさまで目標を上回る 13 団体からの申請がありました。

千ヶ崎：こちらが、申請団体の一覧になります。内訳としましたら、既存の団体が申請したというのが 7 団体で、この補助金をきっかけに新たに立ち上げをした団体というのが 6 団体となっております。実施場所の方も、多岐にわたりまして、いわゆるふれあいサロンが母体のものが 6 団体であったり、あとは町会、自治会を中心とした団体が 3 団体で、NPO とか一般社団法人が企画するというのが 4 団体、ということで、多様な団体からの申請がありました。

千ヶ崎：形態としましては、作って食べるという調理も伴うところが 6 団体。お弁当を買って皆さん集まって食べる、というのが 6 団体。あとは、特別養護老人ホームのお昼ご飯をちょっと多めに作っていただいて、そこのお昼ご飯を食べるというのが 1 団体、ということになっております。参考資料として要綱を配布させていただきます。後でちょっと見ていただければと思うんですけども、こちらの要綱の第 4 条に、補助対象事業

の要件・条件ということで、例えば実施場所は区内とするであるとか、月 1 回以上定期的に開催することとか、(3) で言えば概ね 10 人以上の高齢者が参加できる規模であること、(5) 提供する食事は栄養バランスに配慮したものであることというような条件が含まれております。

千ヶ崎：次のページに行きますと、遵守事項というのがあるんですが、ここで特徴的なのが、第 5 条の遵守事項の(6)で、対象団体は高齢者の見守りに携わる機関との連携およびスタッフの意識啓発を図るため、区の安心協力機関に登録すると共に、年 1 回以上、区の絆の安心連絡会議に参加することということで、通いの場なので、来ている方が何か異変があれば包括に繋いで、ちゃんと見守り活動をしてくださいというようなことも要件に含まれております。

千ヶ崎：1 番最後のページに別表、ということで、補助金交付基準が載っております。こちらは、会食事業の規模によって、補助金の上限があり、別表で表になっているところになります。例えば、人数によって、10 人以下、20 人以下、30 人以下と言うとその規模によって、補助金の対象額が決まっていたり、あとは健康講座、地域交流にも、報償費等の補助金がついております。

千ヶ崎：別表の 4 会食事業の立ち上げ、というところになると、新規立ち上げの場合には 1 食堂あたり 50 万円を上限に補助金が出る。ただこれは初回の 1 回のみということで、補助金の要綱がございます。これは、東京都の「TOKYO 長寿ふれあい食堂」という補助金を活用した事業になりますので、東京都の事業に合わせ、プラス足立区の独自の内容も入れ込んだ

シニア食堂の要綱になっております。

千ヶ崎：元の資料に戻していただいて、最後、項番 4、今後の予定、というところで、おかげさまで 13 団体に広がりましたけれども、今後も関係部署、関係機関と連携して増やしていきたいと考えております。7 月から区の管理栄養士が共食の場を巡回して、衛生面とか栄養面を見させていただいたり、昨日行ったところでは、歯科の先生がちゅーりっぷ体操とかパタカラ体操とかお話をいただいたりとかで、やはり、食べる前に、ちゅーりっぷ体操とか、お口の体操をしたほうがいいので、そんなコラボも始まっているところであります。あと今後、秋には、共食の場の交流会を予定してますので、どんな食堂がどんな取り組みをしてるか、情報交換などを考えております。以上になります。

酒井会長：はい。ありがとうございます。これは色々ご意見が出そうな感じがするけど、いかがでしょうか。では簡単に私からよろしいでしょうか。この事業、参考資料を見ると、第 4 条の 4 項に、「提供する食事は、直接調理したもの、または購入したお弁当」というのですね。お弁当もなんだ、ということになって、しかもこの別表の方の、補助の金額とかそういうものを見た時、結構大きな金額なんです。当然、1 回きりと、お話でもあったと思うんですけど、これはかなり補助を受ける側は魅力的なものだと思うんですね。このお弁当なんかの場合は、どのような形で、この適切性と言ったらいいか、補助対象に妥当なのか、というのは、どうやってチェックするんですか。

千ヶ崎：事前に計画書を出していただい

てまして、どこのお弁当を予定してますとか、今までもお弁当を摂っているところは写真を見せていただいたりとかで、確認はさせていただいてます。

酒井会長：はい。なぜ質問したかと言うと、お弁当事業やられている方が、いろんなところの申請をしていただいて、そこに自分のところの弁当を供給していけば、相当な金額の補助を受けて、お弁当売れる、ということがあってですね。このあたりは、使い方、使われ方よくチェックしないと、かなり不平等な補助金になりそうな気がしてるんです。私が言っているのかどうか分かんないんですけど、ここはチェック体制はどうでしょうか、お弁当なんかについて。

千ヶ崎：基本的には、団体が主体的に共食の場を行っているところに補助をするので、お弁当の選定はお任せをしている。ただ内容について、やっぱりご飯と主菜、副菜があるものにしてくださいねであるとか、あとは、衛生的に、例えば 12 時からお食事だったら、あんまり早くに持ってきてもらうのではなくて、食べる直前に持ってきてくださいねとかというのはこちらのほうで指導はしてるんですが、そのお弁当選びでは、もう団体の方にお任せをしている形をとっております。

酒井会長：はい。いかがでしょうかね。

内山委員：はい。シルバー人材センターの内山です。シルバーの方で総会というのが年に 1 回ありまして、お弁当出るんですね。大体 50 食から 100 食ぐらいの間だと思うんですけど。私、前に、お弁当というか、資料いただいて、1 年以上前ですけど、事務局に出して、「お弁当食べるなら、こういうところで食べたらいいんじゃないですか」と言って、話したんです

よ。ですけど、なんか調べたら、「ちょうどいい、そういうお弁当が、どこもなさそうです」という意見だったんですね。僕は事務局に任せちゃったんで、詳しく調べているわけじゃないんですけど、ちょっといいところがなかった、という報告だったんですけど、その辺、今現実的に、食べられるようなお弁当屋さんがあるのかどうかをちょっと知りたいんですよ。

千ヶ崎：こちらから、「ここがいいですよ」とかというご案内はしていなくて、ただ、1 つ、足立区でやっている、配食協力店なんかを使っているところもありますし、あとはデイサービスでちょっと多めに作って、運んでもらっているとか。こちらが逆に、「このお弁当屋さんがいいですよ」と、斡旋するのも難しいので、頼んでいるお弁当を見せていただいて、アドバイスするというのはあるんですが、特にお弁当選びで、すごく悩んでいる、というところは今回の中にはなくて、皆様ご自身で探してくださって、ただ数も 10 とか 20 とか少ないので、そこまで見つからないというわけではなかったのかもしれない。

黒岩：今後、年 1 回ぐらい回るので、その時にもし情報があればお伝えします。

内山委員：シルバーは区の繋がりあるんで、今も区で使われているところを使っていると思うんですよ。それで、ただくだけじゃなくて、回収もしてくれる業者、ということの、限定があるみたいなんですけども。

千ヶ崎：そうですね、確かに昨日行ったところは、容器はご自宅に持ち帰るとしてました。「皆様ご自宅で、捨ててください」で、多分回収してくださらないんだ

と思うので、持ってきてはくれるんですけど。そのあたりは、それぞれ皆様工夫してやられているのかなと思うんですが。

内山委員：すでにもう 6 月で総会は終わっているんで、来年の話なんですけど、そういう時に相談に伺ってもよろしいでしょうか。

千ヶ崎：そうですね、例えば今ベジタライフ協力店さんで、スーパーさんとかもありまして、そういうところも、前もってお声掛けいただければできますよ、というところもありますので、区の事業に参加しているところでご紹介というのは、できないことはないと思うんですけど、幹旋までは難しいので、「こういうところがありますよ」という、ご案内はできるかと思うんですが。

内山委員：よろしくお願いします。

千ヶ崎：こちらこそ。

酒井会長：他、いかがでしょうか。

小浦委員：はい。ぱく増しですごくその、食事の摂り方をね、タンパク質を意識して、というのを発信させてもらって、区もすごく力入れてやってくれて。タンパク質が大事で、これぐらい摂る、ということは、できる方は、できるんですよ。お野菜もこういう手計りを目安にこれぐらい 1 日摂るんですよ、ということもできる方はできる。簡単ですよ、と私たちも伝えている手前こんなこと言っちゃ、あれなんですけど、本当は、調理方法が油物に偏っていたら、脂質が摂りすぎになるとか、何より減塩を意識しないといけないとか、鋭い参加者さんは、先生たちは「食べろ食べろ」と言うけど、その通り食べていたら塩分摂りすぎになりますけど、ということ、そのこともお伝え

いただけませんかコメントして下さる方もいらっしゃる。本当に厳密にやろうと思ったら、バランスのいい食事を毎日摂る、というのは難しいことなんですよ、色んな生活状況の中で。なので栄養士会としては、やはりこういう、自然とバランスのいいものが摂れる環境、というものが街の中に増えていくと、自然と住んでいるだけで健康になれる街、というのがもっともっと広まるので、本当に、この事業はもっと拡大、大きくなるといいな、というのを思っているところです。もう 1 個、申請なんですけど、これ年に 1 回という時期を、もう定められているんですか。

千ヶ崎：今年が新規の事業で、予算が 3 月の終わりに決定してから、そこからのご案内になってしまったんですが、来年以降も予算がどうなるかはわかりませんが引き続き進めていく事業になりますので、今年度のうちから「やりたいな」というような団体さんがあったら準備をしておいていただいて、来年度の 4 月の申請に合わせて申請いただければ、と。

小浦委員：そうですね、気軽に「やってみよう」という時に、始められるような制度になるといいなと思います。

千ヶ崎：そうですね、まだ立ち上げたばかりなんですけど、例えば少し年数経ってきたら、地場の野菜を使ってお味噌汁を作るとか、地域のお茶屋さんがお茶の入れ方を教えてくださるとか、地域ぐるみの活動に今後なっていくといいな、と思っています。そういう時には、地域の専門職の皆様の協力もいただきながら、地域の交流の場というのを進めていけるといいなと思っていますので、引き続きよろしくお願いします。

酒井会長：他、よろしいですかね。それでは、次の報告事項に行きたいと思います。令和7年度生活支援体制整備事業 担い手の発掘に関する調査報告書【概要版】について、足立区社会福祉協議会、基幹地域包括支援センター、堀東部課長のほうからご報告をお願いしたいと思います。堀委員：はい。お世話になっております。

私の方からは、ホチキス留めの報告書の冊子について、ご報告を差し上げたいと思います。よろしくお願いいたします。1ページ目に、調査の目的と方法について示させていただいています。過年度ご報告差し上げたように、令和6年度、2年前になりますけれども、生活支援コーディネーターの課題について検討する会議を重ねておりまして、その結果として、担い手の不足、と、活動場所の不足、共食の場の支援、という3つの課題を抽出した、というところでございました。

堀委員：その中で、例えば共食の場の補助事業というのを実装していかれたり、という風な形で、区のほうでも対応いただいているところでしたけれども、その中で1番大きな問題の1つとして、担い手の不足、という問題がございました。介護予防の活動とか、支え合いの活動、見守りとか、そういった活動を進めていこうという風になる際に、住民の方の生活構造も変化していて、地域活動を担ってくださる住民の方って、なかなか集まりにくくなっているんじゃないか、というようなことが指摘された、ということでございます。

堀委員：2024年度に課題の抽出を行って、アンケート、実態調査などを行いました。令和7年度に、これを包括支援センターの皆様と共有したりして、今年度5月に

最終的な報告を研修の中で行った、というものでございます。担い手と言ってもピンと来ない部分もあるかもしれませんが、例として挙げているのが、2ページ目の下でございます。担い手の不足、という風に言ったところで何を指していくか、ということになりますが、種別のところを見ていただいて、大体包括支援センター周りで課題として言及されている担い手というのは大きく4つございます。

堀委員：協議体のメンバー、通いの場のスタッフ、生活支援活動のスタッフ、その他ボランティア、これはその他、という風にご理解いただければいいと思います。こうした活動の場を、住民の方の社会参加の場としても応援しよう、ということに取り組んでいる、ということでございます。調査結果でございますが、細かいところはある程度飛ばしていきたいなという風に思っておりますが、どんな風にやってきたか、というのが、7ページ目に、移っていただければと思います。

堀：最終的に25の包括支援センターと、近隣区の協力も得て、担い手発掘の実践事例、というのを集めましたところ、269事例集まりました。そこから共通点などを集約していく作業を行いまして、最終的に「10のヒント」というものを取りまとめて、包括支援センターから、住民の皆様への働きかけのヒントを抽出した、という形で報告をさせていただきました。

堀委員：10ページ目をご覧ください。担い手の発掘のためのヒントが全部で10ございます。働きかけの対象として、①から④までが個人対象、⑤から⑦まで、の3項目が地域団体を対象とした働きかけ。最後に⑧から⑩までが事業所や関係機関を対象とした働きかけ。こうした働

きかけによって、地域包括支援センターでは住民の方の参加意欲をキャッチしたり、それを後押しする、というようなことを色んな工夫をしながらやっている、というものを、このように集約させていただいた、ということでございます。

堀委員：昨年度行ったのが、令和7年度の職員研修。この段階では、10のヒント、というのは出来上がってはいたんですけども、まだまだ荒い感じではありました。これを人気投票したりしながら、共有していったわけですが、18ページ見ていただいて、上段のところに研修後のアンケート結果を示しておりますが、とても活かせるが約6割、活かせるが4割、ということで、包括の皆さんには十分届く内容として集約ができたのかな、という風に考えております。

堀委員：令和7年度終わりました、今度は令和8年度に入っていくんですが、令和7年度は追加調査というのを行いました。追加調査の結果のポイントは、20ページ、21ページでございます。ヒントごとにアンケート調査とかを行っていったんですけども、昨年度共有したものをこういう風に活用しました、というような調査をしているわけなんです、21ページの、上段に示しておりますが、活用されたヒントの上位3位、というのが、「住民の『好き』を活かす」、が1番人気で、2つ目が、「事業所もお店も地域も仲間」、3番目に「相談者も担い手候補」ということで、窓口相談に来られた方を介護保険に繋ぐだけじゃなくて、行けそうな活動とかに繋いでいくとか、あるいは親御さんの相談にいらっしゃったお子様を誘うとか。どうしても、地域の方は活動者が高齢化していくという、全体的にはそ

ういう風な傾向が見られますので、そういった形で取り組んだ、というのが見て取られました。最後になりますが、令和8年度の職員研修、この5月にも行いまして、そういったヒントを使いながら、どんな取り組みをしたいですか、というようなことを皆様に企画をしてもらった、ということございました。

堀委員：最後24ページに、この時に行ったアンケートの結果を示しております。自由回答の例のところを見ていただきたいと思うんですが、地域包括支援センターって、11の委託事業を受けて仕事をしているんですけども、どうしても包括職員、多忙になりがちでございまして、効率的な運営というのに背中を押されてしまう。そうすると担当ごとに役割を分担して、スマートに、それぞれのチームで回そうというような発想になるんですね。

堀委員：ただこの新しい住民の担い手の発掘、というところをうまくやっているところというのはこの調査結果でも、色んな事業の場面から、知見が得られてきたものですから、自由回答の方では、「二層業務だけでなく、二層と言っているのは生活支援体制整備事業の話です、包括が担う様々な業務を、担い手発掘に繋げていくことができると感じた」とか、「包括事業は全てが繋がっており、各事業で担い手と出会うチャンスがある」というような形。最後も、二層担当単独ではなく、全職員で取り組むべき課題だ、というような認識を皆様お示ししてくださった、というような結果になりました。

堀委員：実際のところなかなか11の事業を全部共有しながら進むというのは現実的に難しいところもあるのですが、そういう意識を持って取り組んでいただくと、

この発掘した担い手が共食の場の活動に繋がっていったり、認知症のオレンジカフェに繋がっていったり、という形で、各事業の大元になるわけなので、やはりこの辺は、包括が本当に包括的な事業になっていくように、という働きかけは精一杯していきたい、という風に考えているところでございます。報告の方は以上でございます。

酒井会長：はい。ありがとうございます。詳細な報告をいただきました。その点について、ご意見、ご質問等あればお願いしたいと思います。

山ノ内委員：実際にその包括の方がお誘いをかける、という、具体的に「こういうことやってみませんか」とか、そういうお誘いかけをする感じなんですか。

堀委員：実際、そういう感じになります。

山ノ内委員：具体的に「こういうことをやってみませんか」と。

堀委員：はい、例えば絆づくり担当から安心協力員というのがございますけれども、「協力員になっていただけませんか」

「協力機関として参加いただけませんか」という風に決まっている場合もありますし、あとはその方のご趣味とかが、ある程度集合的な活動になっていきそうな場合には、「編み物の活動素敵ですね」みたいな話から居場所づくりというのが始まる場合も中にはあります。

山ノ内委員：割と具体的な話でお誘い掛けるといえるか、話をしてる感じですかね。こういうのがありますがやられますか、という感じに個別にかける、という。

堀委員：個別にそういう感じでかける、という方法が1つと、あとは、例えば北部のほうは、モルックとか取り組んでいる地域とか、そうすると、モルック講座

みたいなものをやったりもします。何か1つ面白そうなトピックというのが、大体地元の中に眠っているネタを掘り起こして、それをやってきたり、となりますけど、そうすると、それに関心のある人たちが集まりますから、その後、自主的な活動にどうですか、みたいに繋げて。モルックのグループが保木間と花畑で2つ、3つぐらいできているので、今度対抗戦やろう、みたいな話が出てるみたいなんですが、そうやって集合的に働き掛ける場合というのもあります。

山ノ内委員：包括の職員の方がいろいろ常にアンテナ張ってないと、という感じですかね。

堀委員：まさにその通りだと思います。今までは立ち上げ、立ち上げ、で終われたところもあったんですが、一応今年の頭で、通いの場の区の目標、というのは、ひとまず令和8年度、11年度までの分がおおよそ達成できた、ということになっているので、ここからは包括がゼロから立ち上げる、というよりは、地域の中にある活動、老人クラブさんとか、そういう風なところがネットワークしていく、そういうところにもご紹介したり、繋がっていきける、という。そういうネットワークづくりが大事な、という話をしています。

山ノ内委員：元気アップ教室、みたいなもので立ち上がったところも入ってますか。

堀委員：入ってます。全て入ってます。

酒井会長：はい。ありがとうございます。今の報告を受けて本当、思ったんですけども、ご縁があって来てくれた方に、逆に今後の様々な活動の担い手になっていただく、ということをお伝えするというの

は非常に難しいことだと思うんですけども、だけれども、そのご縁を活かすのが最も効果的で、自由回答で結局、「それだったね」というような形のものが、出ているのが、そうなのかなと思いました。包括の方、いっぱい色んなことやってるわけで、それと全く違う形で担い手を探す、ということはある意味ちょっと違って、逆に普段やってる中でキャッチしていく、というのがさすが包括だな、という風に思った次第ですね。確実ですよ、これは。

堀委員：担い手の発掘って、どうしても現場的にはこういうキーワードが出るんですけど、アプローチの方法としては、本人の望む形の社会参加支援を後押しする、ということだと思うので、本人主体で、そのイメージが実現するように応援できるといいな、ということではあるのですが、なかなか苦労してます。東京都の研修も出させてもらってるんですけど、アンケート取ると毎年「資源開発にあたって難しいと感じていること」というのが、7割ぐらいが担い手の発掘を挙げるんですよ。あとは担い手の高齢化とか、リーダーがいなくて、様々出てくるんですが、その担い手に関するものが上がってくるので、一番難しいというのは難しい。だからこそ3年かけて取り組んできた、というところでもあったんですが、少しヒントは掴めたかな、という状況だと思います。

酒井会長：頭が下がります。他、いかがですかね。

酒井会長：概要版、ということなんですけど、これの概要でないものはどれぐらいのページ数になるんですか。

堀委員：4倍ぐらいになります。269件の

事例が全部入っているのがフルセット版なので。

酒井会長：はい、それもなんか見る機会があるといいな、と思います。

酒井会長：それでは次第の4に入りたいと思います。事務局の方から報告お願いしたいと思います。

福田：はい、高齢者はつらつ支援係の福田から報告させていただきます。次第の項番4、その他です。今後のはつらつ高齢者部会の日程案について、第2回目が、令和8年11月11日、水曜日。お時間が、今回午後2時半からでしたが、従来通りに戻させていただいて、午後2時から、午後4時。第3回目が、令和9年、2月9日、火曜日、午後2時から、午後4時。会場はいずれも、こちらの南館12階、1205会議室で予定しております。日程については、以上になります。

酒井会長：よろしいですね。それでは、本日の案件等は以上になります。これまでで、何かご意見、ご質問等、総合的に全体的にありますか。

酒井会長：はい。ありがとうございます。それでは本日の案件は以上ですので、これで終了ということで、よろしいでしょうか。今日はお疲れ様でした。それでは司会のほうにお返ししたいと思います。

小野塚：はい。酒井会長、ありがとうございました。委員の皆様におかれましても、長時間にわたり様々なご意見、ご質問いただきましてありがとうございます。最後に事務連絡でございます。お車でいらっしゃった方につきましては、お帰りの際に事務局にお声掛けをお願いいたします。駐車券の割引処理をさせていただきます。また、事前にご送付しております部会の報酬の通知につきまして、振込の口座が

昨年度のものと異なるものをご指定される場合につきましては、再度、口座振替の依頼書をご記入いただく必要がございますので、お申しつけをお願いいたします。それではこれにて、令和 8 年度第 1 回はつらつ高齢者部会を終了とさせていただきます。本日はありがとうございました。