令和６年度　足立区地域包括ケアシステム推進会議
第２回　はつらつ高齢者部会

日時：令和６年１１月１日（金）
午後２時～午後４時
場所：足立区役所
別館３階　３０１会議室
議長：酒井部会長

会　議　次　第

１　開　　会

２　協議事項

（１）令和７年度介護予防事業の再構築について

（２）令和７年度介護予防事業再構築に向けた事業の見直しの進捗について

３　報告事項

（１）「ぱく増し」事業の実施結果と今後の方針について

（２）生活支援体制整備事業における課題の共有について

（３）介護予防チェックリスト回答方法の変更について

４　そ の 他

５　閉　　会

令和６年度　足立区地域包括ケアシステム推進会議

第２回　はつらつ高齢者部会　委員名簿

令和６年１０月２４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	酒井　雅男	ｻｶｲ　ﾏｻｵ	銀座ヒラソル法律事務所	弁護士	出
2	副部会長	山中　崇	ﾔﾏﾅｶ　ﾀｶｼ	東京大学大学院医学系研究科在宅医療学講座	特任教授	出
3	委員	賀川　幸英	ｶｶﾞﾜ ﾕｷﾋﾃﾞ	足立区医師会	副会長	出
4	委員	佐藤　浩史	ｻﾄｳ　ﾋﾛﾌﾐ	東京都足立区歯科医師会	常務理事	欠
5	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	通所部会部会長	出
6	委員	小浦　梓	ｺｳﾗ　ｱｽﾞｻ	東京都栄養士会足立支部	副支部長	出
7	委員	山ノ内　聖一	ﾔﾏﾉｳﾁ　ｾｲｲﾁ	あだちPOSネットワーク	世話人	出
8	委員	内山　清	ｳﾁﾔﾏ　ｷﾖｼ	足立区シルバー人材センター	理事	出
9	委員	堀　崇樹	ﾎﾘ　ﾀｶｷ	足立区社会福祉協議会基幹地域包括支援センター	東部課長	出

令和６年度　地域包括ケアシステム推進会議
第２回　はつらつ高齢者部会

令和６年１１月１日

件　　名	**複合介入型はつらつ高齢者促進事業の構築について**
所管部課名	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課
内　　容	令和６年７月２９日に包括連携協定を締結した一般社団法人ＭＣＩリング（以下、ＭＣＩリングという。）と連携※1し、以下のとおり、ＩＣＴを活用した新たな事業「複合介入型※2はつらつ高齢者促進事業」を構築する。 ※１　ＭＣＩリングの概要および連携事項については別紙１のとおり。 ※２　芸術、脳トレ等の知的活動と運動を複合的に取組むことで、身体だけでなく、脳に様々な刺激を与え、認知機能の維持向上に効果があるといわれている。 **１　目的** 認知症の発症遅延を実現できる可能性がある運動を取り入れた「介護予防事業」と簡易に軽度認知症リスクをチェックできる仕組み等を取り入れた「認知症予防事業」を一体的に捉えた取組を実現するため。 **２　事業概要（別紙２のとおり）** ＬＩＮＥを入口としたＩＣＴを活用し、より多くの高齢者が時間や場所等の制限なく、認知症予防・介護予防に取組める環境を整備するとともに個々の活動記録を蓄積・見える化するデジタルプラットフォームを構築する。 **３　新たに実現すること** （１）高齢者が安全かつ参加しやすい仕組み 高齢者にも参加しやすく、分かりやすい操作性を追求した新たな足立区のＬＩＮＥ公式アカウントを開設する。 なお、個人の活動履歴等の情報は、ＬＩＮＥ上には保存されない仕組みとする。 （２）時間や場所等に縛られない、自分に合った取組を促進

これまで	新たに実現すること
集合型事業が主であったため、会場や定員数、開催日時等、多様なニーズに十分には応えられていなかった。	スマホを使って、いつでも・どこでも・誰とでも、お一人でも・何回でも、自由に取組むことが可能となる。

（３）デジタル化によるデータ管理（参加者情報の蓄積・見える化）

これまで	新たに実現すること
ア　事業毎にデータの蓄積・管理方法が異なり、事業横断的な分析が困難であった。 イ　会場や管理方法の違い等の理由から、誰が、いつ参加したか、実人数での把握が難しかった。	ア　デジタルツールの導入により、統一的な形式でデータの蓄積・管理が可能となる。 イ　二次元コードを活用した出欠管理機能により日時や会場、実人数の把握が容易となる。

（４）事業対象者への直接的なアプローチ

これまで	新たに実現すること
データ分析が不十分であったため、高齢者への直接的かつ効果的なアプローチが出来なかった。	個々の活動状況に応じて、おすすめ事業への参加案内やアドバイス等の情報がＬＩＮＥでプッシュ配信出来るようになる。

４　従来の事業がより充実・強化されること

（１）複合介入型事業の強化

従来の対面型事業の良さとデジタル化による強みの双方を生かした事業展開を行う。

これまで	充実・強化されること
「運動」や「栄養」、「口腔」など、分野毎に専門講師を手配する必要があり、対面型の事業形態で複合介入型の事業拡充は限界があった。	「運動」「脳トレ」「創作活動」「口腔体操」など様々な分野の動画を制限なく提供することが可能となるため、複合介入型事業がより充実する。

（２）幅広い世代への認知症スクリーニングの実施

これまで	充実・強化されること
認知症検診事業は、リスクが高まる７０歳に限定して実施している。	認知症の早期発見につながるデジタルツールを幅広い年代に活用してもらい、認知症リスクの疑いが出た場合は、専門機関や既存の支援事業につながる仕組みとする。

（３）「体力」＆「認知機能」のW測定会

これまで	充実・強化されること
ア　従来の測定会は、立ち上がりや歩行速度など、体力のみを測定の対象としてきた。	ア　「体力」＆「認知機能」のW測定会にリニューアル
イ　事前申込制であった。	イ　予約不要
ウ　毎月会場や開催時期が異なっていた。	ウ　会場・曜日固定の定期開催（原則毎月、全地域学習センター）
エ　会場での測定結果の入力および印刷に時間を要していた。	エ　測定結果（経過記録）は自動でマイページに反映 ※　新足立区ＬＩＮＥ公式アカウント登録者のみ

５　事業評価指標

事業評価指標として、以下４つの指標を設定する。

（１）活動指標（令和８年度）

ア　新足立区ＬＩＮＥ公式アカウント登録者数
　７，０００名
　※　要支援・要介護認定を受けていない高齢者（約 14 万人）の５％

イ　Ｊ－ＭＣＩ（認知症リスク早期発見プログラム）実施者数
　４，０００名
　※　アの５０％以上

ウ　オンライン介護予防プログラム利用者数
　２，０００名
　※　イの５０％

（２）成果指標（令和８年度）

７０歳代、８０歳代の事業参加者群と非参加者群における新規要支援・要介護認定者の割合を比較

６　スケジュール（予定）

令和７年　２月　　テスト運用・動作確認
　　４月から　事業本格実施
令和８年　３月まで　デジタルスタンプラリー等の追加機能実装
令和９年　５月頃　　令和７・８年度の事業評価分析

７　今後の方針について

令和７年４月の事業本格実施に向けて、ＭＣＩリングと連携し、デジタルプラットフォームの構築を着実に進めていくとともに、既存事業の改廃も含めた事業の見直しに取組んでいく。

令和６年度　地域包括ケアシステム推進会議
第２回　はつらつ高齢者部会

令和６年１１月１日

件　　名	**令和７年度介護予防事業再構築に向けた事業見直しの進捗について**
所管部課名	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課
内　　容	令和７年度介護予防事業の再構築に向けた事業の見直しの進捗について、以下の通り報告する。 **１　第１回部会で協議した事業** （１）あだち・らくらく体操番組放送 （２）はつらつ教室（プール型） （３）はつらつ教室（室内型） （４）高齢者体力測定会 **２　第１回部会での主な委員意見** （１）はつらつ教室プール型は、採算性を考えれば区の主催事業としては合わないのではないか。 （２）はつらつ教室教室型は、卒業先の受け皿のような事業は他にあるか。そういうものがないと通い続ける人が生まれる。 （３）「高齢者体力測定会」というネーミングだと、身構えてしまうため、呼び名の工夫も必要 **３　進捗状況** （１）あだち・らくらく体操番組放送（J:COM 足立との協議） ア　番組終了については、番組内にテロップを流し周知する。 テロップ内には、番組に替わる代替案を含めたメッセージとする。 （テロップ案文） **『放送終了のお知らせ…ご覧いただいております「あだちらくらく体操」は３月３１日ををもって放送終了となります。なお、足立区公式 YouTube チャンネル「動画 de あだち」で引き続きご覧いただけます。お問い合わせは、足立区高齢者地域包括ケア推進課 03-3880-5642 まで』** イ　テロップの周知時期については、Ｊ：ＣＯＭ足立で通常行われている番組終了告知と同様に、概ね１か月前からの周知とする。 （２）はつらつ教室（プール型） はつらつ教室（プール型）については、参加者の実情等をふまえて、今後のあり方を検討していく。

（３）はつらつ教室（室内型）

ア　教室で学んだことを自宅でも取り組めるよう、これまでの講師による講義に加え、令和７年度から開始する動画配信を講義に取り入れて実施していく。

イ　従来、毎月開催していたため、日々の活動の場となっていたが、期限のある学びの場として参加者を流動化・自立させていくため、上半期４回、下半期４回のような開催時期を限定し、受付方法も新規参加者が参加しやすい仕組みに変更していく。

（４）高齢者体力測定会

ア　高齢者が参加しやすいよう、ネーミングを「高齢者体力測定会」から「はつらつ測定会」へ変更する。

イ　事業の参加機会拡大のため、令和７年度から地域学習センター全館で毎月の決まった曜日での開催に見直す。

ウ　認知機能測定と体の機能測定を同時に測る測定会に変更する。

エ　令和６年９月３日に、足立区役所本庁舎１階アトリウムにて、ウの認知機能測定を含めた、複合型の測定会を実施した。

※　参加者数４６名（うち、認知機能測定のみ６名、体の機能測定のみ５名）

３　その他の介護予防事業について　※別紙２参照

（１）Zoom を活用した教室は、令和７年度から開始する複合介入型はつらつ高齢者促進事業における動画配信の活用に移行していく。

（２）介護リスクの高い人を対象とした「はじめてのフレイル予防教室」について、夏場の猛暑を避けた、開催時期の見直しを実施する。

令和６年度　地域包括ケアシステム推進会議
第２回　はつらつ高齢者部会

令和６年１１月１日

件　　名	**令和６年度「ぱく増し」事業の進捗状況ついて**
所管部課	福祉部 高齢施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課
内　　容	**１　２月「ぱく増し」月間に向けて** （１）アンケートに答えてぱく増し商品を当てよう！キャンペーンの商品 すき焼き用肉、ホタテ、ハム・ソーセージ、バウムクーヘン 配食弁当無料券 （２）月間用普及啓発品（期間中、ホウカツに足を運んだ方に渡す） ハンドタオル（25×25 センチ、片面タオル地×片面ガーゼ地） 図１　デザイン **２　普及啓発品「手ぬぐい」を活用したレジスタンス運動の開発** （１）あだちＰＯＳネットワーク提案の５種の動き ①手ぬぐい絞り　②リフトアップ　③　オール漕ぎ ④腿（もも）引き（股関節外転運動）　⑤スクワット （２）印刷物の作成 ア　Ａ４両面予定　動きの写真組合せ イ　年内校了　１月末完成目標 （３）啓発 ホウカツの実態把握訪問及び介護予防事業、通いの場において「手ぬぐい」と一緒に印刷物を配付 **３　その他（２月「ぱく増し」月間に向けて）** （１）スーパー、民間事業者との連携 スーパーは、イトーヨーカドー、ヨーク、ベルクス、民間事業者は味の素、キユーピーにすでに協力いただいている。新たにスーパーたなか（千住）等へ連携の打診をしていく。 （２）庁内連携の強化 昨年度から地域学習センターや図書館との連携（ミニコミ紙掲載、ぱく増し料理教室の開催、ぱく増しコーナーの設置等）をしており、今年度はさらに連携強化できるよう打診していく。

令和６年度　地域包括ケアシステム推進会議
第２回　はつらつ高齢者部会

令和６年１１月１日

件　　名	**生活支援体制整備事業における課題の共有について**
所管部課名	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課
内　　容	生活支援体制整備事業における地域課題について、以下のとおり報告する。 **１　第１回資料の修正** 「別紙４　会議体系図」参照。 **２　各ホウカツから抽出された課題** （１）活動人材の高齢化と担い手の不足 （２）共食の場のニーズに対する支援の不足（孤立・孤食対策） （３）高齢者の活動場所の不足 **３　課題に対する取組方針** （１）活動人材の高齢化と担い手の不足 ア　各ホウカツの人材発掘における取り組み事例の共有 イ　活動人材発掘のための事業の検討 ウ　小・中学校との連携可否の検討 （２）共食の場のニーズに対する支援の不足 取り組み事例の情報共有の場の開催 （３）高齢者の活動場所の不足 活動場所の開拓における各ホウカツの事例共有 **４　今後のスケジュール** （１）一層二層連絡会（５ブロック） １１月下旬開催 （２）生活支援体制整備事業検討会（第３回） 令和７年１月２１日（火）開催

令和６年度　地域包括ケアシステム推進会議
第２回　はつらつ高齢者部会

令和６年１１月１日

件　　名	**介護予防チェックリスト回答方法の変更について**
所管部課名	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課

内　　容

介護予防・認知症対策対象者把握事業（介護予防チェックリスト）において、令和６年度から以下のとおり回答方法を変更する。

1　介護予防チェックリストとは

（１）事業内容

要支援・要介護の認定を受けていない６５歳以上の区内高齢者に対して、３年に一度、介護予防チェックリストを送付し、身体・精神・社会的機能など総合的な状況や、認知症に対する区民の意識を調査する。

（２）直近３年間実績

	令和３年度	令和４年度	令和５年度
送付数	46,855 件	40,960 件	42,948 件
回答数	28,249 件	24,917	24,348８件
回答率	60.3%	60.8%	56.7%

（３）調査結果の活用

調査結果に応じて何らかの支援が必要と判定された方に対して、地域包括支援センター職員による実態把握訪問調査を実施している。実態把握訪問調査において、対象者をリスクごとに区分分けし、ハイリスク者向けの介護予防教室の参加支援や地域活動へ意欲がある人に対する自主グループ立ち上げを目指した教室への参加支援をしている。

（４）実態把握対象者の抽出方法

区分	実態把握対象者		
	内容	R2～R4 年度	R5 年度以降
A	認知症の疑い（※1）	65 歳以上	変更なし
	未返信、エラー（※3）		**70 歳以上**
B	うつ・閉じこもり		
C	運動器、口腔、栄養（※4）		
★	地域活動に意欲がある方（運営側）		変更なし
☆	〃　　（参加側）		

※1　自分でできる認知症の気づきチェックリスト２０点以上
※2　返信ができない方及び返信をしない方を含む
※3　回答が、一部空欄・読み取れない等
※4　令和６年度から対象者を一部増

２　回答方法の変更点

令和５年度まで		令和６年度から
①紙での回答のみ ②チェックリストに直接記入 ③返信用封筒にて回答	⇒	①紙とＷｅｂ回答どちらか選択可 ②Ｗｅｂ回答はスマホ・タブレットで回答 ③Ｗｅｂで回答の場合は投函不要

３　Ｗｅｂ回答について

（１）考えられるリスク

個人特定が難しく、同居家族による重複回答の可能性がある。

（２）リスク回避の方法

ア　介護予防チェックリストには、送付対象者ごとに二次元コードを印字。

イ　次元コードで開いた画面に記載のＩＤが、チェックリストに記載されているＩＤと、一致しているかを質問する。

ウ　「いいえ」を選択した場合は、次の回答に進むことが出来ないように設定し、対象者の誤りを確認。

４　発送予定日

令和６年１１月１日（金）

別紙１

一般社団法人ＭＣＩリングの概要および連携事項について

１　団体概要

（１）団体名

一般社団法人ＭＣＩリング（以下、「ＭＣＩリング」という。）

（２）代表理事

朝田　隆　氏（日本老年精神医学会理事）

（３）所在地

東京都文京区湯島１−５−３４　お茶の水医学会館４階

（４）概要

２０２０年１月に、学術機関や企業のほか３人の専門家が志をもとに産学共同で設立された介護予防プログラムの推進団体。

ア　学術機関

日本老年精神医学会

イ　参画企業（五十音順・令和６年９月末時点）

（ア）株式会社島津製作所

（イ）株式会社知の啓発社

（ウ）株式会社マイトス

（エ）シナプソロジー研究所（株式会社ルネサンス）

（オ）ニッセイ情報テクノロジー株式会社

（カ）日本コンピューター株式会社

ウ　専門家

朝田　隆（筑波大学名誉教授、東京医科歯科大学客員教授）

太田　成男（日本医科大学名誉教授、順天堂大学客員教授）

本山　輝幸（総合能力研究所所長）

２　連携事項

（１）　介護予防及び認知症予防の普及啓発に関すること。

（２）　複合介入型はつらつ高齢者促進事業の構築及び推進に関すること。

（３）　調査・研究等、学術的支援に関すること。

３　協定期間

令和６年７月２９日から令和９年３月３１日まで

※　双方特段の申し出がない場合、期間満了日の翌日から１年間本協定は更新され、その後も同様とする。

複合介入型はつらつ高齢者促進事業

別紙2

LINEを入口としたICTを活用し、より多くの高齢者が時間や場所等の制限なく、認知症予防・介護予防に取組める環境を整備するとともに、一人ひとりの活動記録を蓄積・見える化するデジタルプラットフォームを構築する。

1 高齢者が安全かつ参加しやすい仕組み

令和8年度
目標登録者数 **7,000名**

(1)**新たな足立区のLINE公式アカウント**を開設。LINEのお友達登録と簡単なID登録だけで利用可能
(2)専用アプリのインストール等は不要で、**高齢者にも参加しやすく、分かりやすい操作性を追求**
※ LINEの普及率は60代で約8割、70代でも約7割(2023年一般向けモバイル動向調査より)
(3)LINEはトリガー(入口)機能とし、**個人の活動履歴等の情報はLINE上には保存されない安全な仕組み**

友だち登録
↓
ID登録
↓
利用開始

2 時間や場所等に縛られない、自分に合った取組を促進

～スマホを使っていつでも・どこでも・誰とでも・お一人でも・何回でも～

令和8年度
J-MCI目標実施者数 **4,000名**

(1)J-MCI

J-MCI もの忘れチェック

認知症リスク疑いあり

ア **日本老年精神医学会考案の認知症リスク早期発見プログラム**
イ 本人や家族(医療関係者等の第三者も可)が13の質問に答えることで、認知症のリスクを判定できる新たな評価尺度を採用
ウ **自治体で本格実装されるのは全国初の取組**
エ ライセンスフリーとし、**事業対象者(65歳以上)に限らず、若年層も含めた普及啓発に活用**
オ 認知症リスクが疑われる場合は、地域包括支援センターや医療機関、認知症検診事業等、専門機関による既存の支援スキームにつなぐ

(2)暮らしの脳トレ

暮らしの脳トレ

ア 高齢者が苦手となる**日常生活課題をテーマにした生活実践脳トレ**
イ 日常生活に必要な短期記憶力、視空間認知力、注意力、推論力を鍛える
ウ 問題数は**1,000問以上**

お茶の間配信

(3)オンライン介護予防プログラム

令和8年度
目標実施者数 **2,000名**

ア 運動・脳トレ・美術・音楽・口腔体操等**400種類以上の豊富なメニュー**
イ 各分野の専門講師によるわかりやすいプログラム内容
ウ 個人利用に限らず、地域の通いの場での活用や教室型事業のカリキュラムの一部に組み込む等、**他事業へも柔軟に展開予定**
エ 2種類の配信方法
① パッケージ配信型(約30分間/回)
体操や芸術、脳トレ等の異なるジャンルの映像を組み合わせた複合介入プログラムを定期的にプッシュ配信
② メニュー配信型
全映像プログラムを体系化・メニュー化し、自ら映像を選んで取り組める

(4)デジタルスタンプラリー

区内の名所旧跡等を巡るデジタルスタンプラリーやウォーキングイベント等に活用予定

はつらつ測定会

(1)**「体力」&「認知機能」のW測定会**
(2)参加費無料
(3)予約不要
(4)会場・曜日固定の定期開催を予定 (原則毎月、全地域学習センター)
(5)測定結果(経過記録)はマイページに反映 ※ ID登録者のみ

プッシュ通知で定期的な測定を促す

前回の測定からの経過期間や活動状況に応じて、プッシュ通知ではつらつ測定会への参加を案内

Cognitrax (コグニトラックス)

研究実績が豊富で認知症臨床医が監修しているデジタル実測ツール。測定内容は、高齢者の日常生活に必要な「記憶力」「注意力」「運動速度」。
今回足立区が導入する「Cognitrax for citizen」は、普及版のCognitraxをベースに一般社団法人MCIリングが提供する自治体向けの特別版。

認知症リスク疑いあり

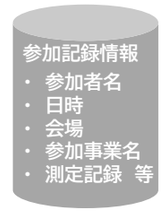
3 デジタル化によるデータ管理(デジタルプラットフォーム)と事業効率の向上

(1)API連携により、**日々の活動記録や事業参加者の出欠管理、測定結果等は、データベースにリアルタイムで反映**する仕組みとする
(2)参加者名簿の管理や測定結果の入力をデジタル化することで、**従来の対面型事業の良さも活かしながら人件費の削減や測定時間の短縮等、事業効率向上をめざす**
(3)事業参加者の日々の活動状況や測定結果等の**情報を蓄積・見える化し、事業の効果検証にも活用**する

事業参加時に二次元コード読込
または
オンラインコンテンツを利用

参加者名簿の管理や測定データの入力・集計等の作業は不要

データベースに情報が
自動で転送・蓄積される



データベース

個人のスマホにも
情報が反映される

グラフや表で視覚化された日々の活動歴や測定結果はマイページで確認可能

令和8年度成果指標
70・80歳代の事業参加群と非参加群における新規要支援・要介護認定者の割合を比較

4 利用促進に向けた取組

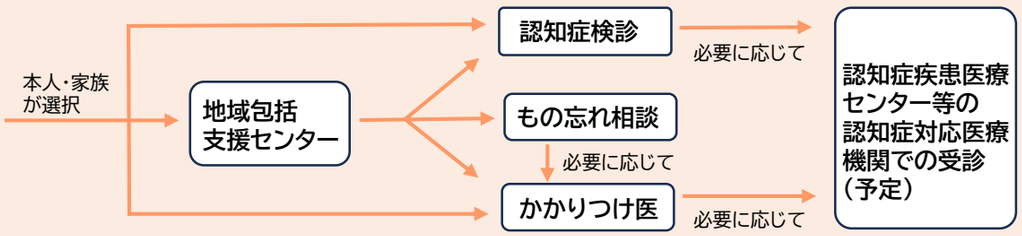
(1)大抽選会

ア ID登録者を対象に、大抽選会を実施
イ **日頃の活動量に応じて当選確率をUP**

(2)スマホ関連事業

ア 登録サポート会
(ア)**ID登録のサポート、利用方法の解説**
(イ)120回実施予定(5回/月×24か月)
イ はつらつ事業参加用スマホの無償貸与(100台)
(ア)スマホを持っていない**事業参加希望の高齢者に最長2年間無償で貸与**
※ 特殊詐欺被害や悪用リスクへの対策として電話機能は制限
(イ)毎月の通信費込み(MDM設定あり)
(ウ)貸与者向けスマホ講座あり(5回程度/2年間)
ウ スマホよろず相談
ID登録者を対象に、スマホに関する疑問や相談に個別対応

認知症リスクの疑いがある場合、専門機関や既存の支援スキームにつなぐ



別紙３

令和７年度介護予防事業再構築に向けた事業見直しの状況

【令和７年度継続事業】

事業名	変更点	理由
はつらつ教室（プール型）	令和７年度は変更なし	①　プール利用機会拡大の要望への対応確認が必要なため。 ②　現在の参加者の参加効果の把握が必要なため。
みんなで元気アップ教室	令和７年度は変更なし	①　毎年５０か所以上の自主グループが創出されているため。
元気アップサポーター養成研修	令和７年度は変更なし	①　自主グループの活動継続のためのコツを学べる研修として必要があるが、前期高齢者の参加拡大が課題

【令和７年度改正事業】

事業名	変更点	理由	根拠
はつらつ教室（室内型）	①　毎月開催から年２期制への変更し、１期内の連続参加ができないものとする。 ②　配信動画の使い方を学ぶ内容へ変更 ③　はつらつ測定会へ積極的に参加を促す。	①　新規参加者の申込がなく、利用者の固定化している会場あり。 ②　卒業・自立を促すような内容でなかったため、自身で活動するためのツールを使った講座へ変更する。	①　R5 年度の実人数は 661 人、延べ人数は 2123 人（厚生委員会資料より引用）となっており、リピーターが多い。 ②　R6 年度はつらつ教室アンケートにて、「日々の生活に活かすため」「自宅などで実践するため」の回答数が、「運動の習慣化」と比較して、100 名程度少ない
高齢者体力測定会	①　事前申込制の廃止 ②　地域学習センター全館で毎月、固定曜日で開催 ③　測定項目の見直し、認知機能測定の追加 ④　参加しやすい事業名へ変更「はつらつ測定会」	①　広報、チラシ等の周知で届かない、地域高齢者の認知度を高めていくため。 ②　体力だけでなく認知機能を一度に測定することで、複合的な介護予防の取り組みへ誘導していくため。	①　R6 年出張型体力測定会（現時点）において、アンケートに回答いただいた９８人中６５人が「体力測定会を知らなかった」と回答。通常の開催では「あだち広報を見て参加」が最も多く、広報以外での周知・定着が必要。 ②　運動と認知機能は密接に関連しているため、より利用者の向上を促すことができる。
はじめてのフレイル予防教室	①　猛暑の期間を避けるため、開催スケジュールの見直し。 ②　①のため、全１２回の連続講座を全１０回に変更	①　高齢者の猛暑期間の外出リスクを回避するため。 ②　参加支援に従事する地域包括支援センター職員の訪問調査負担の軽減	①②　参加支援を実施している、地域包括支援センターとの協議の場から上がってきた意見を参考に改正
Zoom でオンライン体操教室	①　再構築事業の動画配信・アプリ利用へ移行 ②　再構築事業のＩＤ登録者に対する、スマホの使い方等の「よろず相談」事業開始	①　動画配信により、Zoom より簡易な方法での参加機会を拡大するため。	①　Ｚｏｏｍの操作が難しかったと答える参加者の方は多く、自宅から一人で参加するのは難しい人が多い。特に不具合などがあった場合にはスマホ教室に参加されて問題を解決することが多い。
あだちスマホ教室		①　再構築事業に対して、高齢者に積極的にＩＤ登録へ促し、スマホを活用してもらう機会を増やしていくため。	①　従来のあだちスマホ教室も、Zoom の利用までつながるための基本操作を学べる教室であったが、今後はＩＤ登録時の説明やよろず相談会で案内していく。

足立区生活支援体制整備事業における会議体の流れ

別紙４

区全体

はつらつ高齢者部会
（第一層協議体）

各ブロックから出た地域課題の報告・検討・施策構築に向けた協議

ブロック（区＋一・二層）

生活支援体制整備事業検討会

一層二層連絡会で出た地域課題について、区と共有・検討を行う

ブロック（一・二層）

一層二層連絡会

※一層…基幹地域包括支援センター
二層…各地域包括支援センター

各包括で出た地域課題について、他のホウカツと共有・再検討を行う

※区内全域（5ブロックで開催）

各包括（二層）

地域ケア会議
個別ケースの検討など

個別ケースの検討を通して抽出された
地域で取り組むべき課題

絆のあんしんネットワーク連絡会
（第二層協議体）
ホウカツ内での地域課題の共有・検討

※日常生活圏域（25圏域で開催）

令和5年度 足立区

介護予防チェックリスト

回答日　令和5年 □□ 月 □□ 日

電話番号　※連絡のとれる電話番号（携帯電話可）をご記入ください。
□□□ - □□□□ - □□□□

あなたの普段の生活について、もっともあてはまる回答をお選びください。

問１. この調査票を記入しているのはどなたですか。

□ あなた（宛名の方）が記入	□ あなた（宛名の方）以外の方が記入（ご家族など）

問２. あなたは現在、一緒に住んでいる人がいますか。

□ 一人暮らし	□ 夫婦のみ	□ その他：配偶者以外の家族などと同居（二世帯住宅も含む）

問３. あなたのおおよその身長と体重を教えてください。（数字を記入）

身長	□□□ cm	体重	□□□ kg

問４. あなたは、現在仕事（パート・アルバイト、家業の手伝いを含む）をしていますか。

□ はい	□ いいえ

問５. あなたの歩行や転倒のことについてお答えください。

1) 15分位続けて歩いていますか。	□ はい	□ いいえ
2) 杖を使っていますか。	□ はい	□ いいえ
3) この1年間に転んだことはありますか。	□ はい	□ いいえ
4) 転倒に対する不安は大きいですか。	□ はい	□ いいえ
5) 階段をあがったり、おりたりできますか。	□ はい	□ いいえ
6) イスから立ち上がる時、手の支えなしで立ち上がれますか。	□ はい	□ いいえ

問６. あなたのもの忘れに関する事がらについて、もっともあてはまる回答をお選びください。

	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1) 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	□	□	□	□
2) ５分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	□	□	□	□
3) 今日が何月何日かわからないときがありますか。	□	□	□	□
4) 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか。	□	□	□	□
5) 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか。	□	□	□	□

問７. あなたの栄養、歯やお口のことについてお答えください。

1) この6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	□ はい	□ いいえ
2) お茶や汁物等でむせることがありますか。	□ はい	□ いいえ
3) 口の渇きが気になりますか。	□ はい	□ いいえ
4) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	□ はい	□ いいえ
5) 50歳のころと比べて食事の味が分かりにくくなりましたか。	□ はい	□ いいえ
6) 最近匂いが感じにくくなったと思うことがありますか。	□ はい	□ いいえ

問８. あなたの普段の生活のご様子について、もっともあてはまる回答をお選びください。

	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
1) 季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか。	□	□	□	□
2) 一人で買い物はできますか。	□	□	□	□
3) バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	□	□	□	□
4) 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	□	□	□	□
5) 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか。	□	□	□	□
6) 自分で、薬を決まった時間に決まった分量のむことはできますか。	□	□	□	□
7) 自分で電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	□	□	□	□

問９. 最近2週間のあなたの気持ちやこころの状態にもっともあてはまる回答をお選びください。

最近2週間、	いつもそうだった	そういう時が多かった	そういう時は少なかった	そういう時は全くなかった
1) 明るく、楽しい気分で過ごした。	□	□	□	□
2) 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした。	□	□	□	□
3) 意欲的で、活動的に過ごした。	□	□	□	□
4) ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた。	□	□	□	□
5) 日常生活の中に興味のあることがたくさんあった。	□	□	□	□
6) 毎日の生活に充実感がない。	□ はい		□ いいえ	
7) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。	□ はい		□ いいえ	
8) 以前は楽にできていたことがおっくうに感じられる。	□ はい		□ いいえ	
9) 自分が役に立つ人間だと思えない。	□ はい		□ いいえ	
10) わけもなく疲れたような感じがする。	□ はい		□ いいえ	

問10. あなたの家族や親せきなどについて、もっともあてはまる回答をお選びください。
なお、家族・親せきには、親、子、配偶者などを含みます。

	０人	１人	２人	３～４人	５～８人	９人以上
1) 少なくとも月に1回以上、会ったり話をしたりする家族や親せきは何人いますか。	□	□	□	□	□	□
2) あなたが個人的なことでも話すことができるくらい気楽に感じられる家族や親せきは何人いますか。	□	□	□	□	□	□
3) あなたが助けを求めるくらい親しく感じられる家族や親せきは何人いますか。	□	□	□	□	□	□

※答えにくい質問もあるかと思いますが、現在の生活を思い浮かべて、考えすぎず、ありのままをご回答ください。

裏面につづく

問11.近くに住んでいる人を含むあなたの友人・知人全体について、もっともあてはまる回答をお選びください。

	0人	1人	2人	3~4人	5~8人	9人以上
1) 少なくとも月に1回､会ったり話をしたりする友人・知人は何人いますか。	□	□	□	□	□	□
2) あなたが個人的なことでも話すことができるくらい気楽に感じられる友人・知人は何人いますか。	□	□	□	□	□	□
3) あなたが助けを求めることができるくらい親しく感じられる友人・知人は何人いますか。	□	□	□	□	□	□

問12.あなたには、以下のような人はいますか。

1) 困ったときの相談相手がいますか。	□ はい	□ いいえ
2) 体の具合が悪いときの相談相手がいますか。	□ はい	□ いいえ
3) 具合が悪いときに、病院に連れて行ってくれる人がいますか。	□ はい	□ いいえ
4) 寝込んだとき身のまわりの世話をしてくれる人はいますか。	□ はい	□ いいえ
5) 家事などの日常生活を援助してくれる人がいますか。	□ はい	□ いいえ

問13.日常生活のご様子について以下の質問にお答えください。

1) 自分で食事の用意ができますか。	□ はい	□ いいえ
2) 年金などの書類が書けますか。	□ はい	□ いいえ
3) 新聞を読んでいますか。	□ はい	□ いいえ
4) 本や雑誌を読んでいますか。	□ はい	□ いいえ
5) 友だちの家を訪ねることがありますか。※自分の家や、外などで会う場合は含みません。	□ はい	□ いいえ
6) 家族や友だちの相談にのることがありますか。	□ はい	□ いいえ
7) 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。	□ はい	□ いいえ
8) 携帯電話を使うことができますか。	□ はい	□ いいえ
9) ATM(郵便局や銀行などでお金の出し入れをする機械)を一人で使うことができますか。	□ はい	□ いいえ
10) 一週間の予定を立てることができますか。	□ はい	□ いいえ
11) 初めての場所で地図を見て、目的地へ行くことができますか。	□ はい	□ いいえ
12) 週に一度は外出していますか。	□ はい	□ いいえ
13) 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	□ はい	□ いいえ
14) 外出を控えていますか。	□ はい	□ いいえ

問14.あなたは、お住まいの地域についてどう思いますか。

	とても そう思う	まあまあ そう思う	あまりそう 思わない	全くそう 思わない	わからない
自分がいま住んでいるまちは、介護が必要な状態になっても安心して暮らし続けられると思う。	□	□	□	□	□

問15.あなたの現在の健康状態についてお答えください。

□ 非常に健康	□ まあ健康	□ あまり健康でない	□ 健康でない

問16.あなたは、以下の文章について、どう思いますか。

	とても そう思う	まあまあ そう思う	あまりそう 思わない	全くそう 思わない
1) 普段の生活で、自分と背景が似ている人(性別、世代、暮らしぶりなどが同じような人)との付き合いが多い。	□	□	□	□
2) 普段の生活で、自分と背景が異なる人(性別、世代、暮らしぶりなどが違う人)との付き合いが多い。	□	□	□	□
3) ご近所の人は信頼できる。	□	□	□	□
4) 近隣地域の一員であると感じる。	□	□	□	□
5) ご近所には、密接な付き合いをする人が多い。	□	□	□	□
6) 現在住んでいる地域に愛着を感じる。	□	□	□	□
7) 近所には、気軽に立ち寄ることができる場所や施設がある。	□	□	□	□
8) 周りから孤立していると思うときがある。	□	□	□	□

問17.あなたの普段の食事について、お答えください。

	1日3回 以上	1日2回	1日1回	週に数回	ほとんど ない
たんぱく質を多く含む食品(肉・魚・卵・大豆製品のうち1種類以上)をどのくらいの頻度で食べていますか。	□	□	□	□	□

問18.スマートフォンの利用状況について、もっともあてはまる回答をお選びください。

□ 電話やメールなど毎日使用している	□ 持ってはいるが、ほとんど使わない	
□ 使い方が難しそうだから、持っていない	□ 費用が高そうだから、持っていない	□ 必要性を感じないから、持っていない

問19.地域活動や趣味などのグループ活動に参加していますか、もしくは参加してみたいと思いますか。

□ 参加している	□ 参加してもよい
□ 企画・運営の段階から参加してもよい	□ 参加したくない

問19a.あなたが現在参加している、もしくは今後参加したいと思っている活動すべてをお答えください(複数回答可)

□ 町内会・自治会	□ 老人会・老人クラブ	□ 趣味や学習・教養関係のグループ
□ 運動関係のグループやクラブ		□ ボランティアのサークルや団体
□ NPO団体		□ その他のグループや団体

問20.65歳からの高齢者総合相談窓口である地域包括支援センターを知っていますか。

□ 業務内容も知っている	□ 聞いたことはあるが詳しくはわからない	□ 知らない

問21.機会があったら、地域包括支援センターに聞いてみたいことはありますか。(複数回答可)

□ 健康の維持(介護予防)	□ 介護保険サービスの制度	□ 認知症への備え・支援
□ 地域貢献やボランティア	□ 老後の準備・老い支度	□ その他

質問は以上になります。どうもお疲れさまでした！

令和5年11月17日(金)までに同封の返信用封筒に入れて、切手を貼らずに郵便ポストに入れてください。

〒120-8501
足立区中央本町 1-17-1

足立区　太郎　様

０６－０００００

令和６年度　足立区

介護予防チェックリスト

今年度よりWEBでも回答ができるようになりました!

・スマートフォン、タブレットなどのカメラ機能から二次元コードにアクセスし、アンケートにお答えください（詳しくは、同封いたしました案内文をご覧ください。）。
・**アンケートはお一人様１回の回答となります。**
・記載している二次元コードからは、**宛名に記載のご本人のみ回答が可能です。**
※ご家族が代わりに操作される場合は、必ずご本人から内容の聞き取りをお願いします。

回答期限：令和6年11月25日（月）迄

※ご回答は紙またはWEBのどちらかで構いません。

WEB回答はこちら

紙での提出を希望される方は、そのまま以下を記入しご提出をお願いいたします。

回答日	令和6年 □□ 月 □□ 日	電話番号	※連絡のとれる電話番号（携帯電話可）をご記入ください。 □□□ - □□□□ - □□□□

あなたの普段の生活について、もっともあてはまる回答をお選びください。

問１　この調査票を記入しているのはどなたですか。

□ あなた（宛名の方）が記入	□ あなた（宛名の方）以外の方が記入（ご家族など）

問２　あなたは現在、一緒に住んでいる人がいますか。

□ 一人暮らし	□ 夫婦のみ	□ その他：配偶者以外の家族などと同居（二世帯住宅も含む）

問３　あなたのおおよその身長と体重を教えてください。（整数を記入）

身長	□□□ cm	体重	□□□ kg

問４　あなたは、現在仕事（パート・アルバイト、家業の手伝いを含む）をしていますか。

□ はい	□ いいえ

別紙５－２

問５　あなたの歩行や転倒のことについてお答えください。

(1) 15分位続けて歩いていますか。	□ はい	□ いいえ
(2) 杖を使っていますか。	□ はい	□ いいえ
(3) この1年間に転んだことはありますか。	□ はい	□ いいえ
(4) 転倒に対する不安は大きいですか。	□ はい	□ いいえ
(5) 階段をあがったりおりたりできますか。	□ はい	□ いいえ
(6) イスから立ち上がる時、手の支えなしで立ち上がれますか。	□ はい	□ いいえ

問６　あなたのもの忘れに関する事がらについて、もっともあてはまる回答をお選びください。

	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
(1) 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	□	□	□	□
(2) ５分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	□	□	□	□
(3) 今日が何月何日かわからないときがありますか。	□	□	□	□
(4) 周りの人から「いつも同じ事を聞く」など、もの忘れがあると言われますか。	□	□	□	□
(5) 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか。	□	□	□	□

問7　あなたの栄養、歯やお口のことについてお答えください。

(1) この6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	□ はい	□ いいえ
(2) お茶や汁物等でむせることがありますか。	□ はい	□ いいえ
(3) 口の渇きが気になりますか。	□ はい	□ いいえ
(4) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	□ はい	□ いいえ
(5) 50歳のころと比べて食事の味が分かりにくくなりましたか。	□ はい	□ いいえ
(6) 最近匂いが感じにくくなったと思うことがありますか。	□ はい	□ いいえ

問８　あなたの普段の生活のご様子について、もっともあてはまる回答をお選びください。

	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	まったくできない
(1) 季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか。	□	□	□	□
(2) 一人で買い物はできますか。	□	□	□	□
(3) バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	□	□	□	□
(4) 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	□	□	□	□
(5) 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか。	□	□	□	□
(6) 自分で、薬を決まった時間に決まった分量のむことはできますか。	□	□	□	□
(7) 自分で電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	□	□	□	□

問９　最近2週間のあなたの気持ちやこころの状態にもっともあてはまる回答をお選びください。

最近2週間、	いつもそうだった	そういう時が多かった	そういう時は少なかった	そういう時は全くなかった
(1) 明るく楽しい気分で過ごした。	□	□	□	□
(2) 落ち着いたリラックスした気分で過ごした。	□	□	□	□
(3) 意欲的で活動的に過ごした。	□	□	□	□
(4) ぐっすりと休め気持ちよくめざめた。	□	□	□	□
(5) 日常生活の中に興味のあることがたくさんあった。	□	□	□	□
(6) 毎日の生活に充実感がない。	□ はい		□ いいえ	
(7) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。	□ はい		□ いいえ	
(8) 以前は楽にできていたことがおっくうに感じられる。	□ はい		□ いいえ	
(9) 自分が役に立つ人間だと思えない。	□ はい		□ いいえ	
(10) わけもなく疲れたような感じがする。	□ はい		□ いいえ	

※答えにくい質問もあるかと思いますが、現在の生活を思い浮かべて、考えすぎず、ありのままをご回答ください。

裏面につづく

問10　あなたの家族や親せきなどについて、もっともあてはまる回答をお選びください。
なお、家族・親せきには、親、子、配偶者などを含みます。

	0人	1人	2人	3～4人	5～8人	9人以上
(1) 少なくとも月に1回以上、会ったり話をしたりする家族や親せきは何人いますか。	□	□	□	□	□	□
(2) あなたが個人的なことでも話すことができるくらい気楽に感じられる家族や親せきは何人いますか。	□	□	□	□	□	□
(3) あなたが助けを求めるくらい親しく感じられる家族や親せきは何人いますか。	□	□	□	□	□	□

問11　近くに住んでいる人を含むあなたの友人・知人全体について、もっともあてはまる回答をお選びください。

	0人	1人	2人	3～4人	5～8人	9人以上
(1) 少なくとも月に1回、会ったり話をしたりする友人・知人は何人いますか。	□	□	□	□	□	□
(2) あなたが個人的なことでも話すことができるくらい気楽に感じられる友人・知人は何人いますか。	□	□	□	□	□	□
(3) あなたが助けを求めることができるくらい親しく感じられる友人・知人は何人いますか。	□	□	□	□	□	□

問12　あなたには、以下のような人はいますか。

(1) 困ったときの相談相手がいますか。	□ はい	□ いいえ
(2) 体の具合が悪いときの相談相手がいますか。	□ はい	□ いいえ
(3) 具合が悪いときに病院に連れて行ってくれる人がいますか。	□ はい	□ いいえ
(4) 寝込んだとき身のまわりの世話をしてくれる人はいますか。	□ はい	□ いいえ
(5) 家事などの日常生活を援助してくれる人がいますか。	□ はい	□ いいえ

問13　日常生活のご様子について以下の質問にお答えください。

(1) 自分で食事の用意ができますか。	□ はい	□ いいえ
(2) 年金などの書類が書けますか。	□ はい	□ いいえ
(3) 新聞を読んでいますか。	□ はい	□ いいえ
(4) 本や雑誌を読んでいますか。	□ はい	□ いいえ
(5) 友だちの家を訪ねることがありますか。※自分の家や、外などで会う場合は含みません。	□ はい	□ いいえ
(6) 家族や友だちの相談にのることがありますか。	□ はい	□ いいえ
(7) 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。	□ はい	□ いいえ
(8) 携帯電話を使うことができますか。	□ はい	□ いいえ
(9) ATM(郵便局や銀行などでお金の出し入れをする機械)を一人で使うことができますか。	□ はい	□ いいえ
(10) 一週間の予定を立てることができますか。	□ はい	□ いいえ
(11) 初めての場所で地図を見て、目的地へ行くことができますか。	□ はい	□ いいえ
(12) 週に一度は外出していますか。	□ はい	□ いいえ
(13) 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	□ はい	□ いいえ
(14) 外出を控えていますか。	□ はい	□ いいえ

問14　あなたは、お住まいの地域についてどう思いますか。

	とても そう思う	まあまあ そう思う	あまりそう 思わない	全くそう 思わない	わからない
自分がいま住んでいるまちは、介護が必要な状態になっても安心して暮らし続けられると思う。	□	□	□	□	□

問15　あなたの現在の健康状態についてお答えください。

□ 非常に健康	□ まあ健康	□ あまり健康でない	□ 健康でない

問16　あなたは、以下の内容について、どう思いますか。

	とても そう思う	まあまあ そう思う	あまりそう 思わない	全くそう 思わない
(1) 普段の生活で、自分と背景が似ている人(性別、世代、暮らしぶりなどが同じような人)との付き合いが多い。	□	□	□	□
(2) 普段の生活で、自分と背景が異なる人(性別、世代、暮らしぶりなどが違う人)との付き合いが多い。	□	□	□	□
(3) ご近所の人は信頼できる。	□	□	□	□
(4) 近隣地域の一員であると感じる。	□	□	□	□
(5) ご近所には、密接な付き合いをする人が多い。	□	□	□	□
(6) 現在住んでいる地域に愛着を感じる。	□	□	□	□
(7) 近所には、気軽に立ち寄ることができる場所や施設がある。	□	□	□	□
(8) 周りから孤立していると思うときがある。	□	□	□	□

問17　あなたの普段の食事について、お答えください。

	1日3回 以上	1日2回	1日1回	週に数回	ほとんど ない
たんぱく質を多く含む食品(肉・魚・卵・大豆製品のうち1種類以上)をどのくらいの頻度で食べていますか。	□	□	□	□	□

問18　スマートフォンの利用状況について、もっともあてはまる回答をお選びください。

□ 電話やメールなど毎日使用している		□ 持ってはいるが、ほとんど使わない
□ 使い方が難しそうだから、持っていない	□ 費用が高そうだから、持っていない	□ 必要性を感じないから、持っていない

問19　地域活動や趣味などのグループ活動に参加していますか、もしくは参加してみたいと思いますか。

□ 参加している	□ 参加してもよい
□ 企画・運営の段階から参加してもよい	□ 参加したくない

問19a　あなたが現在参加している、もしくは今後参加したいと思っている活動すべてをお答えください(複数回答可)。

□ 町内会・自治会	□ 老人会・老人クラブ	□ 趣味や学習・教養関係のグループ
□ 運動関係のグループやクラブ		□ ボランティアのサークルや団体
□ NPO団体		□ その他のグループや団体

問20　65歳からの高齢者総合相談窓口である地域包括支援センターを知っていますか。

□ 業務内容も知っている	□ 聞いたことはあるが詳しくはわからない	□ 知らない

問21　機会があったら、地域包括支援センターに聞いてみたいことはありますか(複数回答可)。

□ 健康の維持(介護予防)	□ 介護保険サービスの制度	□ 認知症への備え・支援
□ 地域貢献やボランティア	□ 老後の準備・老い支度	□ その他

質問は以上になります。お疲れさまでした！

令和6年11月25日(月)までに同封の返信用封筒に入れて、
切手を貼らずに郵便ポストに入れてください。