

令和6年度 足立区地域包括ケアシステム推進会議
第3回 はつらつ高齢者部会

日時：令和7年2月5日（水）
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「あだち脳活ラボ」開始に向けた進捗について（別紙1）
- (2) 令和7年度「あだち脳活ラボ」利用促進に向けた高齢者へのスマートフォンサポート事業の概要について（別紙2）

3 報告事項

- (1) 令和7年度介護予防事業の見直しの結果について（別紙3）
- (2) 令和6年度「ばく増し」事業の進捗状況について（別紙4）
- (3) 令和6年度「食べてフレイル予防」事業の進捗状況について（別紙5）
- (4) 生活支援体制整備事業における課題および今後の取り組みについて（別紙6）

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3回 はつらつ高齢者部会 委員名簿

令和7年1月30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	ヤマカ タシ	東京大学大学院医学系研究科在宅医療学講座	特任教授	欠
3	委員	賀川 幸英	カガワ ユキヒデ	足立区医師会	副会長	出
4	委員	佐藤 浩史	サトゥ ヒロフミ	東京都足立区歯科医師会	常務理事	出
5	委員	廣島 高志	ヒロシマ タシ	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 アズサ	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7年度「あだち脳活ラボ」開始に向けた進捗について

令和7年4月から開始する「あだち脳活ラボ（複合介入型の介護予防・認知症予防に取り組むことができる足立区第2の公式LINEアカウント）」について、第一時基盤整備が完了したため、現時点の進捗を報告する。

1 デモ動画視聴

30秒版、120秒版の2種類を作成。登録サポート会やはつらつ測定会（旧高齢者体力測定会）の待ち時間等の動画資料として活用していく。

2 普及啓発

(1) スマホ貸与会（チラシ1参照）

あだち脳活ラボを利用希望でスマホを持っていない高齢者を対象とした貸与事業

(2) 登録サポート会（チラシ2参照）

あだち脳活ラボのLINEの友だち登録が不安な方へ、登録方法のサポート

(3) よろず相談会（チラシ2参照）

スマホの使い方について、区役所本庁舎で1対1で講師が応相談

(4) 認知症普及啓発講演会（チラシ3参照）

3月20日、あだち脳活ラボ事業の連携協定を結んでいる一般社団法人MCIリング代表朝田隆氏（医師）による認知症普及啓発講演会、講演会終了後に登録サポート会を開催

(5) 区イベント出店

3月29日、3月30日の千本桜まつりに登録案内ブース出店

令和7年度中、その他区イベントへの参加を通じて登録者数の拡大を図る。

(6) 区介護予防事業でのあだち脳活ラボ活用

ア はつらつ測定会（旧高齢者体力測定会）

測定結果を脳活ラボID登録者のスマホへ通知

（測定方法も人の手によるアナログ集計から、デジタル機器活用へ変更）

イ はつらつ教室（室内型）

カリキュラム内に介護予防配信動画を活用

3 参加確認機能

(1) 区介護予防事業参加時の参加確認

(2) 通いの場での活用拡大

介護予防配信動画、暮らしの脳トレ等、グループで活用することで効果増大
グループ活用でもポイント取得につながる。

4 プレ体験会

区議会議員、区内高齢者団体に対して、脳活ラボのプレ体験会を実施し、使用した感想・意見を聴取し本スタートまでに可能な範囲で修正していく。

令和7年度「あだち脳活ラボ」利用促進に向けた高齢者への スマートフォンサポート事業の概要について

あだち脳活ラボ（複合介入型の介護予防・認知症予防に取り組むことができる足立区第2のLINE公式アカウント）の利用促進を図るため、令和7年度に実施する高齢者向けスマートフォン（以下「スマホ」という。）のサポート事業の概要を報告する。

1 実施事業

(1) 登録サポート会

あだち脳活ラボの利用に必要なLINEアプリのインストール方法やプロフィール入力、各コンテンツの利用方法を学ぶことができるスマホ講座を実施する。

(2) スマホよろず相談

あだち脳活ラボの利用に付随して生じるスマホに関する疑問や相談に対して、専門相談員が個別に対応をする。

2 概要

	(1)登録サポート会	(2)スマホよろず相談	
実施形態	対面・集合型(予約制)	対面型(予約制)	コールセンター型
対象	あだち脳活ラボを登録していない区内高齢者	あだち脳活ラボ登録済みの区内高齢者	①「脳活ラボ」専用端末被貸与者※ ②登録サポート会またはよろず相談(対面型)に参加した者
会場	生涯学習センター 各地域学習センター 江南住区センター ※ 区内全 15 か所	区役所北館1階 (ATMコーナー付近)	平日 10:00~17:00 (土日祝・年末年始除く)
実施頻度	毎月 5 か所 (60 回/年)	毎月5回 (58 回/年) ※ 4月は3回	
定員	20 人程度/回	1日 10 人まで (1人 30 分間)	
申込受付	令和7年4月1日より、専用コールセンターにて予約申込・受付開始		

※ スマホをお持ちでない高齢者（最大100名）に、令和7年4月から令和9年2月までの期間で機能制限付きスマホを専用端末として貸与する（別紙募集チラシ参照）。

3 今後の方針

より多くの高齢者にあだち脳活ラボを利用していただくため、リーフレットやあだち広報、介護保険だより、区ホームページ・SNS等の多様な媒体を活用して事業の周知を図っていく。

また、高齢者と関わりが深い関係団体と連携し、臨時の登録サポート会開催に向けた調整にも取り組んでいく。

令和7年度介護予防事業の見直し(案)について

これまでの介護予防事業の課題を整理し、より一層効率的かつ効果的な介護予防事業を展開していくための見直しについて報告する。

1 対象事業

- (1) 高齢者体力測定会
- (2) はつらつ教室（室内型）
- (3) はじめてのフレイル予防教室
- (4) Zoom でオンライン体操教室、あだちスマホ教室
- (5) あだち・らくらく体操番組放送

2 見直しの概要

事業名	対象者	変更前・課題	変更後(R7年度～)
<p>(1) 高齢者体力測定会</p> <p>※ 「高齢者」「体力」という言葉への敬遠があり、「はつらつ測定会」へ変更</p> <p>【旧概要】</p> <p>握力、立ち上がり機能、歩幅測定、歩行機能測定といった足腰を中心とした測定。測定結果は紙に印刷しその場で渡している。</p>	要介護・要支援認定を受けていない高齢者	<p>【変更前】</p> <p>① 事前申込制</p> <p>② 人の手によるアナログ測定</p> <p>③ 紙の測定結果</p> <p>④ 体力のみ測定</p> <p>【課題】</p> <p>⑤ 月3か所で実施していたが毎月会場が変わるため、事業認知度が低い</p>	<p>① <u>申込不要</u>により参加者の手間を削減</p> <p>② <u>タブレットを活用したデジタル測定</u>で集計時間短縮</p> <p>③ 希望により紙又は<u>スマホへの測定結果通知</u></p> <p>④ 体力と<u>認知機能を測定</u></p> <p>⑤ 区内<u>地域学習センター</u>及び生涯学習センター（全14カ所）で毎月開催し参加機会拡大</p>
<p>(2) はつらつ教室（室内型）</p> <p>【旧概要】</p> <p>有酸素、筋力、栄養、口腔ケアの4種をカリキュラムを分けて開催（1日1種目）、4種が学べたら自宅で取り組めるよう指導</p>	要介護・要支援認定を受けていない高齢者	<p>【変更前】</p> <p>① 先着順による事前申込</p> <p>【課題】</p> <p>② 自宅で取り組むための資料がなく、教室でしか実践の場がない</p> <p>③ 自宅で取り組む介護予防の学びの教室であったが、毎月開催で通いの場となっている</p>	<p>① <u>公平な利用機会の確保のため抽選申込方法に変更</u></p> <p>② 自宅でも活動できるよう、<u>あだち脳活ラボの配信動画を活用促進</u></p> <p>③ 1回で全て学べる内容に変更（年間8回）し、<u>自宅での取り組みを促進</u></p>

事業名	対象者	変更前・課題	変更後(R7年度～)
<p>(3) はじめてのフレイル予防教室</p> <p>【概要】 運動・栄養・口腔といったフレイル予防の知識を学び、初回と最終回に体力測定を実施した効果測定</p>	<p>介護予防チェックリスト調査で介護のリスクが高いと判定された高齢者（地域包括支援センターの訪問調査で参加支援）</p>	<p>【変更前】</p> <p>① 全12回の連続講座 ② 1回75分</p> <p>【課題】</p> <p>③ 全12回、4か月の長期間となるため、途中欠席等発生</p>	<p>① <u>全10回</u>の連続講座 ② 1回<u>90分</u> ③ 開催期間、教室時間を見直し、短期集中で<u>継続参加を促進</u></p>
<p>【新規事業へ移行】</p> <p>(4) Zoom でオンライン体操教室</p> <p>【概要】 Zoom 画面内で、指導者と複数参加者による体操教室。毎週水曜日、14時30分～15時開催</p>	<p>要介護・要支援認定を受けていない高齢者</p>	<p>【変更前】</p> <p>① 固定曜日、時刻での限定開催</p> <p>【課題】</p> <p>② Zoom 自体に対する敬遠</p>	<p>① <u>あだち脳活ラボの活用で、時間や場所を気にせず参加が可能</u> ② あだち脳活ラボは <u>LINEの友達登録で利用可能</u>、Zoom より簡便な方法で実施</p>
<p>【新規事業へ移行】</p> <p>(5) あだちスマホ教室</p> <p>【概要】 Zoom でオンライン体操教室参加に向けた、スマホの使い方等が学べる教室。Zoom でオンライン体操教室に合わせて水曜日開催</p>	<p>要介護・要支援認定を受けていない高齢者</p>	<p>【変更前】</p> <p>① 毎月5カ所、固定の地域学習センターで開催</p> <p>【課題】</p> <p>② Zoom の使い方につながる内容としてのスマホ教室</p>	<p>① <u>あだち脳活ラボの登録サポート会(区内5カ所)に加え、区役所本庁舎で、スマホよろず相談会を開催、その他、専用コールセンターで質問受付を対応</u> ② <u>あだち脳活ラボの使い方やスマホの使い方も質問可能</u></p>
<p>【終了】あだち・らくらく体操番組放送</p> <p>【概要】 J:COM 足立による番組放送、毎週月～金曜日、9時から10分間放送</p>	<p>対象者限定なし</p>	<p>【変更前】</p> <p>① J:COM契約者のみ視聴可能</p> <p>【課題】</p> <p>② 視聴率が集計できないため、効果測定不可</p>	<p>① <u>あだち脳活ラボの利用で配信動画の視聴が可能</u> ② あだち脳活ラボの利用は、<u>視聴者数や個人の利用実績の把握が可能</u>。あだち・らくらく体操は区ホームページで掲載</p>

3 今後の方針

- (1) 既存参加者がスムーズに移行できるよう、区ホームページ等で説明していく。
- (2) 見直しによる効果を検証し、既存の介護予防事業に展開していく。

令和6年度「ぱく増し」事業の進捗状況について

令和6年度の「ぱく増し」事業の進捗状況を報告する。

1 2月「ぱく増し」月間の進捗状況

- (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
専用はがき付き応募用紙 [別紙4-1](#)参照
ぱく増し商品は、あだち配食サービス協力店、大塚食品株式会社より提供希望があり、合わせて50名分用意できることになった。
- (2) スーパー・コンビニ、民間事業者との連携
セブン-イレブン（139店舗）、スーパーTANAKAと新たに連携。セブン-イレブンは、2月中旬にたんぱく質を多く含むカップデリを2品買うとぱく増し食品をプレゼントとする企画を実施予定。
- (3) あだち広報、区施設及び庁内施設発信ミニコミ紙等によるPR
1/25号あだち広報 [別紙4-2（広報）](#)参照
地域学習センター（ミニコミ紙掲載、ぱく増し料理教室の開催等）と図書館（ぱく増しコーナーの設置等）との連携により、周知されている。 [ミニコミ紙2種](#)参照
- (4) ぱく増し普及啓発品
1/20～3/13のキャンペーン期間、ホウカツ来所者に「ぱく増しハンドタオル」のプレゼント実施中。

2 普及啓発品「てぬぐい」を活用したレジスタンス運動の開発

- (1) あだちPOSネットワーク考案のてぬぐい体操印刷物 [別紙4-3](#)参照
- (2) 啓発
ホウカツの実態把握訪問や通いの場（住区センター等）で実施している「リハビリのプラと学ぶ筋肉維持講座」等で活用し、周知していく。

65歳からは肉も魚も食べよう!

(キャンペーンは、令和7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7年3月13日(木)
まで!



区内ホウカツ
に持参すれば
切手不要!
郵送の場合は
85円切手を
貼ってください。

1 2 0 8 5 1 0

足立区中央本町1-17-1

足立区福祉部
高齢者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7年3月13日(木)消印有効

住所	〒
フリガナ	
氏名	(年齢)
性別 (いずれかに○)	男 女 どちらでもない 答えたくない
電話番号	
希望する商品 (いずれかに○)	1 すき焼き用肉(2~3人前)【冷凍】..... 5名様 2 ホタテ1kg【冷凍】..... 5名様 3 ハム・ソーセージセット【冷蔵】..... 5名様 4 バウムクーヘン..... 5名様 5 配食お弁当5食無料券..... 10名様 6 まるごと大豆飲料とレトルトカレーのセット... 20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】

ホ・区施・ス・配・他

抽選で総勢50名様に
ぱく増しできる商品をプレゼント♪



1 すき焼き用肉(2~3人前)
太田商店(南花畑2丁目) 5名様



2 足立市場セレクトホタテ1kg 5名様



3 ハム・ソーセージセット 芳味(興野2丁目) 5名様



4 バウムクーヘン 島田屋製菓(南花畑2丁目) 5名様



5 配食お弁当 5食無料券★ 「あだち配食サービス 協力店」提供 10名様



6 まるごと大豆飲料とレトルトカレーのセット 大塚食品株式会社提供 20名様

★5の配食のお弁当は、お住まいの地域に配達できる協力店から5食分お選びいただけます。 ※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左記のはがきの表面に住所、氏名、性別、電話番号、裏面のアンケートを記入し、区内ホウカツ(地域包括支援センター)にご持参いただくか、85円切手を貼って郵送
- 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令和7年3月末を予定しています。
●応募はお一人様1回限り有効です。
●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～

足立区では、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?



1日に必要なたんぱく質の量は、両手にのるくらい

たまご
とうふ

(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!
肉加工品「ハム」や「ソーセージ」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

大豆製品でぱく増し!

豆乳、豆腐、納豆、大豆水煮
で手軽にぱく増し!

おやつでぱく増し!

卵 たっぷ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!

足立区高齢者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。
応募はお一人様1回限り有効です。

使っていなかった**筋肉**にスイッチオン!

まずは10回ずつ
やってみましょう!

てぬぐい体操

からだの様々な筋肉に働きかける「てぬぐい体操」を5種類提案します。



1 てぬぐいしぼり 普段あまり使わない薬指と小指でにぎると握力がぐんとアップ!

座って

① てぬぐいを
薬指と小指でにぎる



② しぼりながら
ひじをのばす



2 リフトアップ(うでバンザイ) 腕は弧を描くように伸ばしながら上に上げると効果アップ!

座って

① てぬぐいを持った手を、
ひざより前に伸ばす



② 遠くにゆっくり上げる



③ 上まで上げる



3 そともも筋トレ てぬぐいを上に引っ張り上げ、太ももに負荷をかける

座って

① てぬぐいを両太ももの
下に通す



② てぬぐいの両端を持ち、
軽く上に引き上げる



③ 太ももは、横に開くように
力を入れる





座ってやってももちろんOK

4 オールこぎ

お腹まわりの筋肉に働きかけ、細くする効果も期待できる!

立って

① てぬぐいを肩幅より少し広く持つ



② 舟のオールをS字に漕ぐように



③ 腕を大きく動かす



④ 反対側も



⑤ ゆっくり大きく



⑥ 繰り返し



5 スクワット

てぬぐいを持つ位置は、ひざを曲げて痛くなる手前の部分に!

立って

① 片手を伸ばし手ぬぐいの上部を持つ



② てぬぐいが床につくまでひざを曲げる



横からつま先よりひざが前に出すぎないように意識する



体操+ぱく増し*で効果倍増!

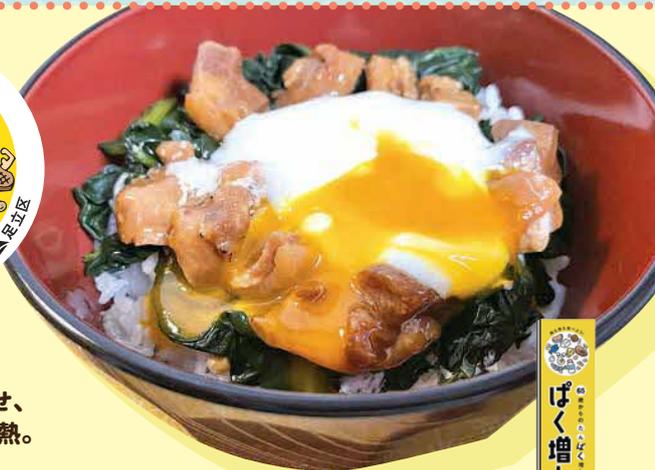
やきとり温玉丼 メニュー紹介

- 【材料】
- やきとり缶 1缶(75g)
 - 冷凍ほうれん草 100g
 - 温泉卵 1個
 - ごはん 茶碗1杯(130g)

- ① 冷凍ほうれん草は耐熱容器に入れ、電子レンジ500ワットで1分加熱する。
- ② 器にごはん、①のほうれん草、やきとりをのせ、ラップをして電子レンジ500ワットで1分加熱。中央にくぼみを作り、温泉卵をのせる。

*足立区では、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、たんぱく質を普段の食事に増してとる「ぱく増し」を推進。

足立区 高齢者地域包括ケア推進課 ☎03-3880-5097



ぱく増し

令和6年度「食べてフレイル予防」事業の進捗状況について

高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施する、「食べてフレイル予防」事業による集団支援と個別支援の進捗状況を報告する。

(連携部課) 区民部 高齢医療・年金課 区民部 国民健康保険課
衛生部 データヘルス推進課
福祉部 高齢施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課

1 集団支援

- (1) 栄養講座 会場：通いの場（住区センター等） 別紙5-1参照
回数・参加人数：前期 35回参加者 1,049人
後期 29回参加者 828人（1/24現在：今後5回実施予定）
- (2) 栄養講座（依頼により実施）
ア シルバー人材センター（北部）10/22 参加者 141人
（千住）勧誘講座 3/12 実施予定
イ デフケア足立クローバー 2/9 実施予定
- (3) 筋肉上げマッスル測定会
会場：通いの場（住区センター等）35会場実施
実施人数及び結果：集計中
- (4) リハビリのプロと学ぶ筋肉維持講座
講師：あだちPOSネットワークより
理学療法士・作業療法士
回数・参加人数：4回参加者 157人
（1/24現在：今後2回予定）



2 個別支援

- (1) 対象者
令和5年度後期高齢者医療健診受診者中、低栄養の基準であるBMIが18.5未満、かつ6か月間に2~3kgの体重減少があると回答した75~79歳（要支援・要介護等除く）74人に対し、3~4か月間の訪問2回を含む栄養相談を実施。今年度は、男性はBMI20未満45人を試行的に拡大実施している。
- (2) 支援状況
対象 119人訪問 初回栄養相談実施人数 56人

3 令和7年度の事業変更点

集団支援 4会場を新たに追加 計40会場
【住区センター（伊興、大谷田、千住河原町、湊江）】

生活支援体制整備事業における課題および今後の取り組みについて

生活支援体制整備事業における令和6年度の課題および今後の取り組みについて、以下のとおり報告する。

1 生活支援体制整備事業における会議体の流れについて

「別紙6-1 会議体系図」参照。

2 各会議体により抽出した地域課題等の報告

「別紙6-2 地域資源の把握および地域課題の抽出に関する報告書」参照。

3 今後のスケジュール

- (1) 一層二層連絡会（5ブロック）
2月下旬開催
- (2) 生活支援体制整備事業検討会（令和7年度）
第1回 令和7年7月22日（火）開催予定

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

(区
+
ブ
ロ
ック
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
二
層)

一層二層連絡会
各包括で出た地域課題について、他のハウカツと共有・再検討を行う

※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
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)**
ハ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)

※区内全域 (5ブロックで開催)

令和6年度 生活支援体制整備事業（第一層）
地域資源の把握および
地域課題の抽出に関する報告書

令和6年12月27日

足立区基幹地域包括支援センター

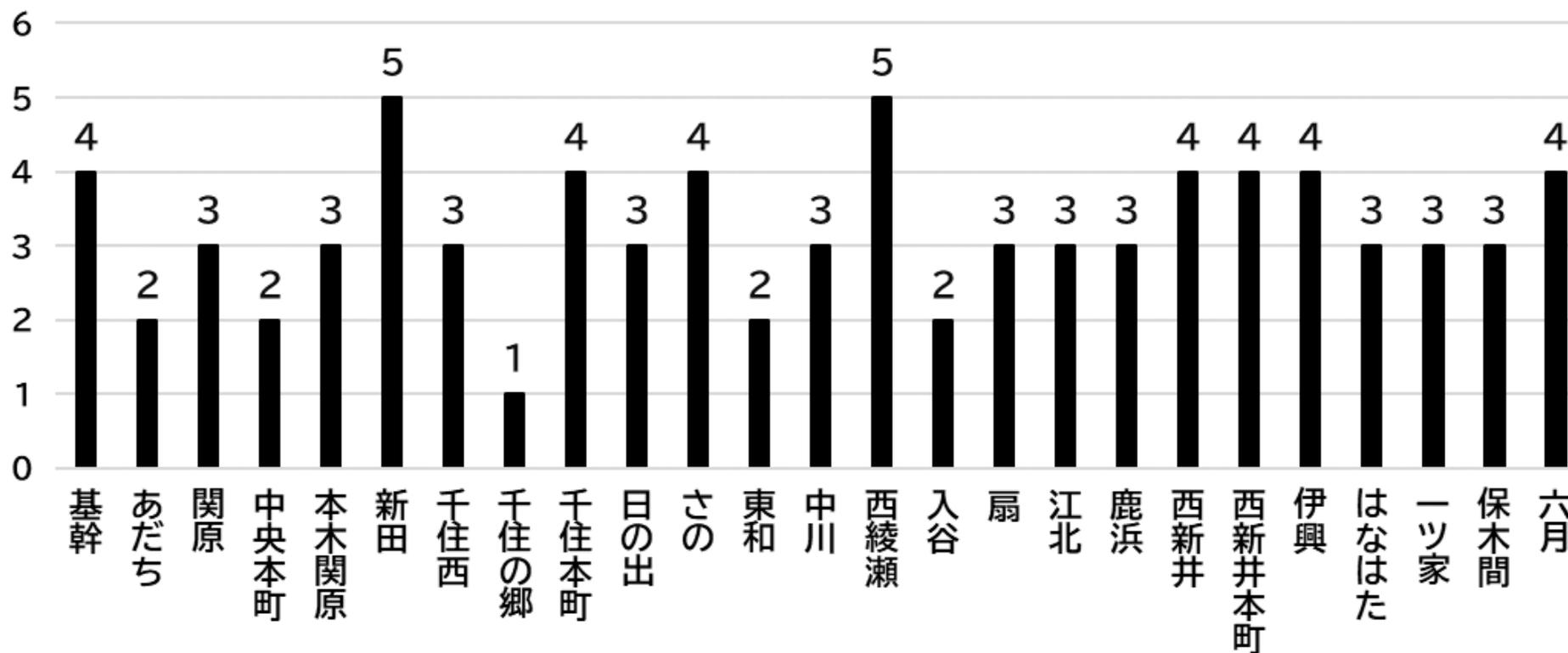
【目次】

I	地域資源の把握と分析結果	p.3
II	地域課題の抽出と解決の方向性	p.9
	1. 【地域課題の抽出と解決の方向性】の導出方法について	p.10
	2. 抽出した地域課題と取り組みの方向性	p.11
	(1) 地域課題に関する今後の取り組みについて(案)	p.12
	(2) 事業課題に関する今後の取り組みについて(案)	p.14

I 地域資源の把握と分析結果

令和5年度の新規立ち上げ数

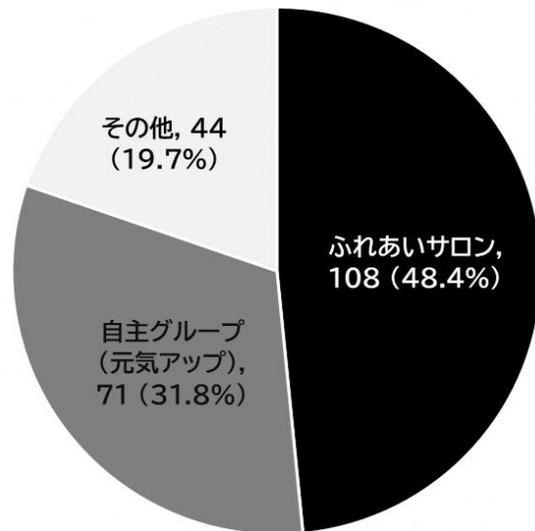
- 令和5年度の通いの場の新規立ち上げ件数は、総数80であった。
- 各ホウカツ圏域の平均は3.2であった。



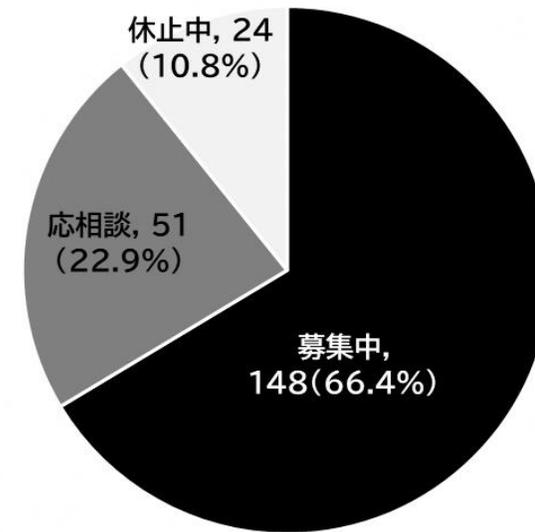
資料) 足立区福祉部高齢者地域包括ケア推進課調べ(令和6年8月現在)

通いの場の種別ごとの割合と募集状況

- 令和5年度の通いの場の総数は223であった。
- 内訳をみると、ふれあいサロン（約5割）と元気アップ教室から創出された自主グループ（約3割）で全体の約8割を占めている。
- 募集状況は、「募集中」が約7割、「応相談」が約2割となっている。



A 通いの場の種別ごとの割合

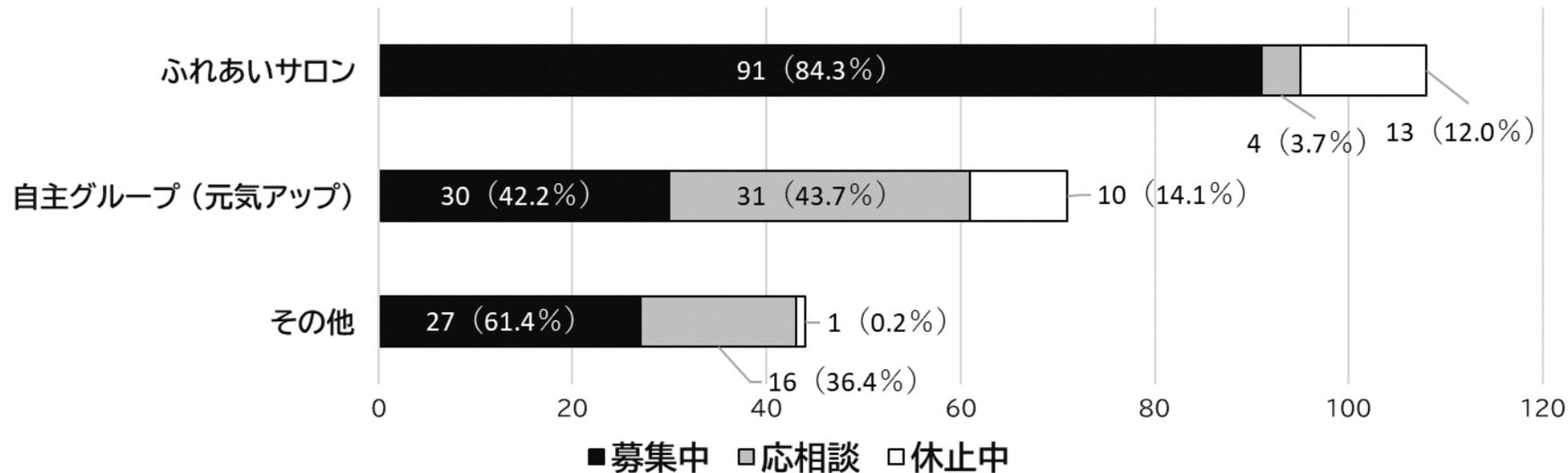


B 募集状況

資料) 通いの場リスト 総数223 (令和6年8月現在)

通いの場の種別ごとの募集状況

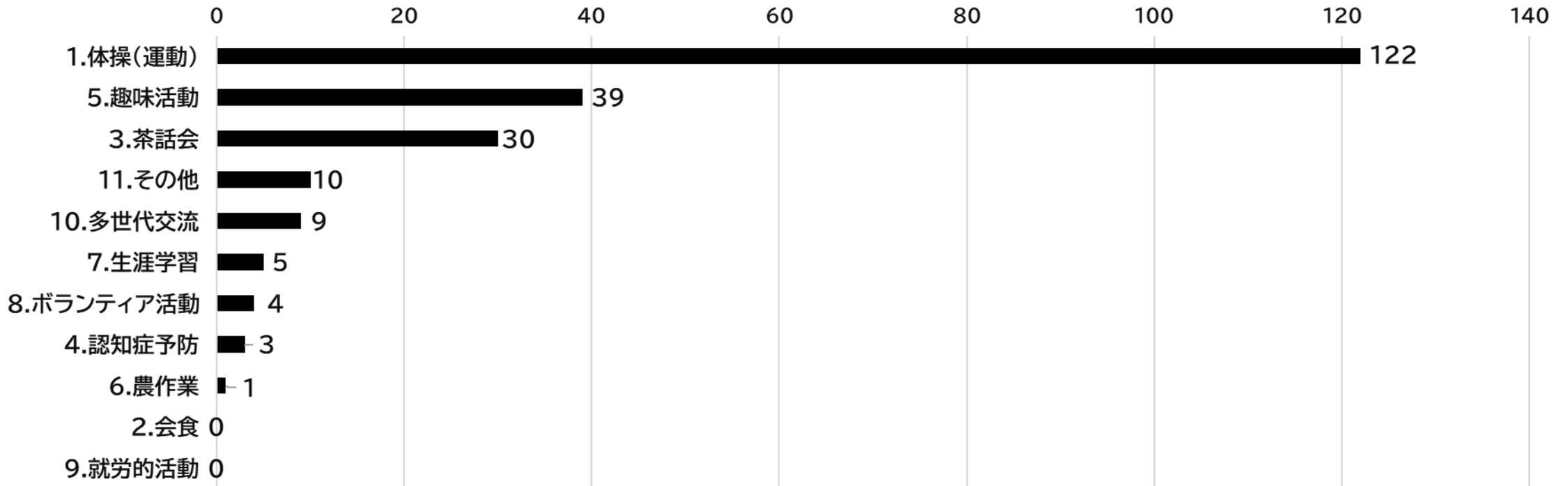
- 募集状況を種別ごとにみると、ふれあいサロンでは新しい参加者を「募集中」が91（約8割）であるのに対し、元気アップ教室から創出された自主グループは30（約4割）にとどまっている。
- 高齢者の参加機会を拡充する観点からは、ふれあいサロン以外の通いの場が、新しい参加者を迎え入れられるような働きかけ・工夫が必要である。



資料) 通いの場リスト 総数223 (令和6年8月現在)

活動内容（区全体）

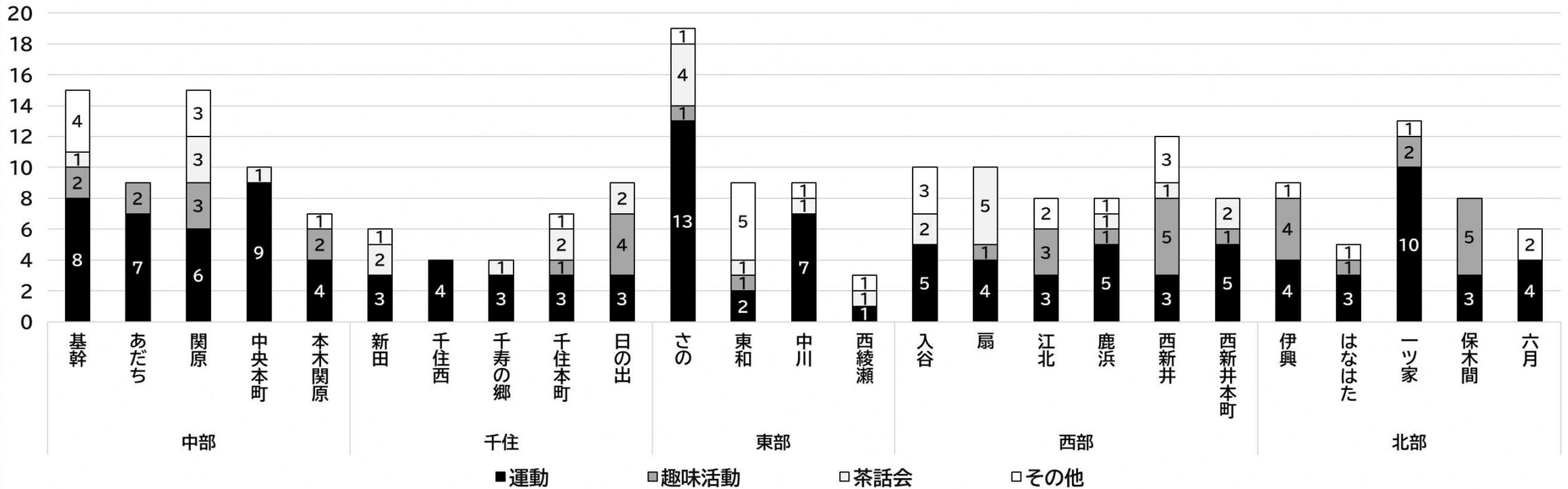
- 活動内容は、厚労省分類では、体操（運動）が122（54.7%）が最も多く、次いで趣味活動39（17.5%）であった。
- 単一回答のため統計には表れていないが、実際の活動には会食等も複数ある。



資料) 通いの場リスト 総数223（令和6年8月現在）※厚労省の11分類による

ハウカツ圏域ごとの登録数と活動内容

- 通いの場の数は、ハウカツ圏域により3～19までのばらつきがある。
- 活動分類の割合も、ハウカツ圏域ごとに異なっている。

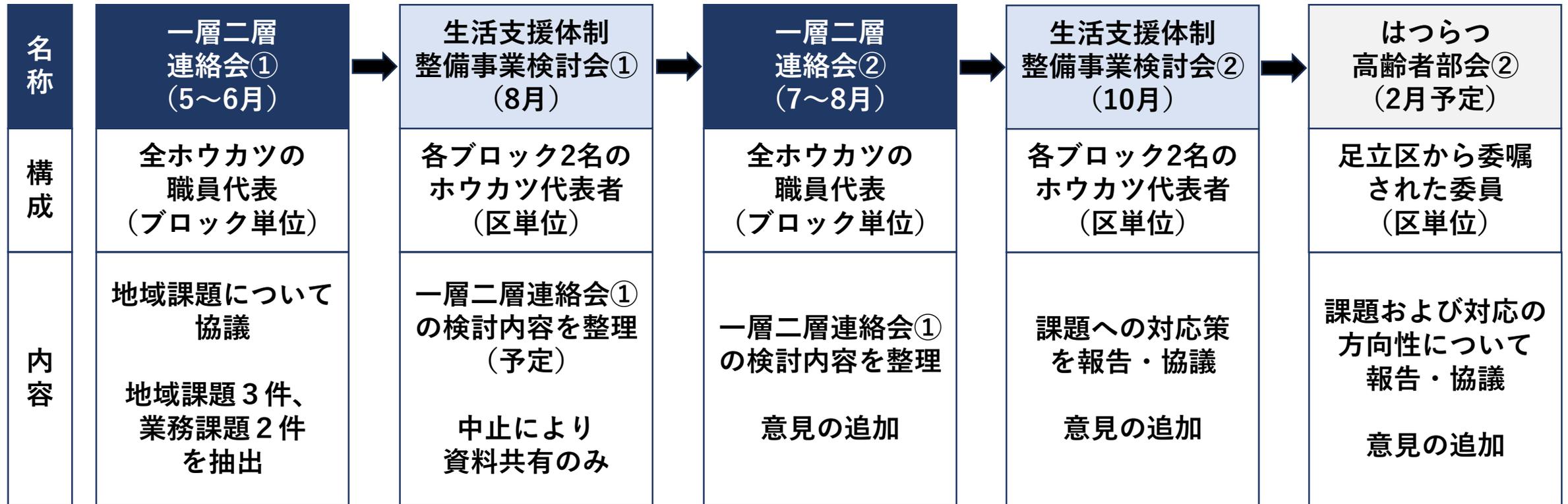


資料) 通いの場リスト 総数223 (令和6年8月現在) ※厚労省分類をもとに4分類で集計

Ⅱ 地域課題の抽出と解決の方向性

1. 【地域課題の抽出と解決の方向性】の導出方法について

- 第1回一層二層連絡会において、優先度の高い課題として地域課題3件、業務課題2件を抽出した。
- 課題の対応策について、第2回生活支援体制整備事業検討会で原案をもとに協議を行い、今後の取り組み案をとりまとめた。



2. 抽出した地域課題と取り組みの方向性

《地域課題》

抽出した課題

【担い手】 就業状況等の社会変化により、活動の担い手が高齢化し、発掘しにくくなっている

【共食の場】 孤立対策・栄養改善のため、共食の場の支援策が必要である

【場所】 活動の場所が限られているため、公的施設に加えて民間施設の協力が必要である

取り組みの方向性

【一層】 ・元気アップ教室の見直し等による発掘方策の検討
・他自治体の事例等の調査

【二層】 ・各センターの取り組み共有・アイデア出し

【一層】 ・支援方策に関する他自治体の事例等の調査
・活動グループの情報交換会の検討

【二層】 ・各センターの取り組み共有・整理（中部ブロック）

【一層】 ・他自治体の事例等の調査

【二層】 ・民間施設協力の開拓に関する各センターの取り組み共有・アイデア出し

《業務課題》

抽出した課題

【元気アップ教室等】 活動がウォーキングのみで、参加者の勧誘（マッチング）が難しい

【評価】 地域資源の創出にともなう伴走支援業務（立ち上げ、継続支援）を評価してほしい

取り組みの方向性

人材に関する地域課題（上述）も考慮し、元気アップ教室事業の見直し等について検討する

評価のための新しい報告書様式導入案に対する25ホウカツの賛同は半数程度であったため、別の方法を検討する

(1)地域課題に関する今後の取り組みについて(案) ア 工程

		令和6年度			令和7年度				
		4-9	10-12	1-3	4-6	7-9	10-12	1-3	
課題抽出		取り組みの検討 まとめ			再確認	取り組みの検討 まとめ			
	取り組み	一層	担い手	発掘の方策（元気アップ教室等の見直し）			新事業の準備		
共食			他自治体の事例等の調査 人材＝東部／共食＝中部／場所＝千住			調査結果（中間まとめ）の共有 ・報告書（担い手）6月 ・ハウカツ職員研修（担い手）7月 情報交換会の実施（共食／中部）		調査結果（中間まとめ）の共有 ・ハウカツ職員研修（共食）2月 令和7年度の課題への対応策の検討	
場所		自主グループ担い手の支援策の整理 （公的施設の活用拡大含む）R5課題							
二層		担い手	取り組み事例の収集と整理			好事例の共有（研修参加等）		令和7年度の課題への対応策の検討	
	共食	【一二層】 取り組み事例の協議	【一二層】 取り組み事例の協議	【一二層】 地域課題の再確認	【一二層】 取り組みの協議	【一二層】 取り組みの協議	【一二層】 取り組みの協議	【一二層】 取り組みの協議	
	場所	※共食＝中部で実施			検討会 令和7年度の課題と取り組み				
協議体		一二層 11/22-	一二層 2/20-		一二層 5/-	一二層 8/-	一二層 11/-	一二層 2/-	
			検討会 1/21		検討会 6/		検討会 10/	検討会 1/	
			一層 2/5			一層 7/	一層 11/	一層 1/12/	

(1)地域課題に関する今後の取り組みについて(案) イ 調査

▶ **調査名** 生活支援体制整備事業における地域課題に関する施策・事業および実践事例調査

▶ **期間** 令和7年1月～令和7年5月 ※集約は中間まとめとし、必要に応じて次年度継続する

▶ **調査内容** 以下の調査結果をもとに、【担い手】【共食】【場所】に関する課題分析を行う

① 関連施策・事業調査

- ①足立区 活動環境・関連施策（資料調査、ヒアリング等）
- ②他自治体 関連施策・事業等事例（インターネット検索、ヒアリング等）

② コーディネーターの実践事例調査

- ①足立区 一層二層連絡会での協議 →各ハウカツへのヒアリング
- ②他自治体 生活支援コーディネーター業務受託団体

▶ **実施体制**（基幹地域包括支援センター内）

【関連施策・事例】担い手＝東部担当 共食＝中部担当 場所＝千住担当 【実践】＝全担当

▶ **調査結果の取りまとめと活用**

- ①令和6年度第一層報告書への収録、②ハウカツ職員研修での活用、③今後の取り組みの検討

(2)事業課題に関する今後の取り組みについて(案) ア 課題分析

現状

- 生活支援体制整備事業の開始にともない、令和4年度より、それまでハウカツへの委託事業であった一次予防にかかる教室事業（らくらく教室）をハウカツ以外の民間事業者への委託に変更した。
- 現行の教室事業（元気アップ教室）は、①運動を行う通いの場（自主活動）の創出、②会場確保、③ハウカツの負担軽減の観点から、ウォーキンググループ創出に向けたプログラムとしている。

課題

- 令和6年度生活支援体制整備事業検討会では、課題として①ハウカツによる勧誘の困難（ウォーキングのみに絞ったプログラムでは高齢者のニーズに十分応えられない）、②新規の参加者を容れないメンバー固定のグループが多い、等があげられた。

課題分析

- **【①プログラム内容について】** 運動は介護予防を進める上で重要な要素であるが、運動に限定することは運動に関心を有しない高齢者の活動への接続機会を逸失しているおそれがある。
- 運動の有無にかかわらず、地域活動への参加自体がフレイル予防に有効とするエビデンスは多い。
- 東京都健康長寿センターによれば、討論会、太極拳、クラフトワーク、コーラス、演劇の各種の活動すべてにおいて心身機能の改善が確認されている。また、地域活動やサロンなどに参加している人は参加していない人に比べて2.3倍改善しやすいといった研究報告も提出されている。
- **【②メンバー固定のグループが多いことについて】** 現行事業は、教室事業を【サービス提供型】から【自主活動創出型】に大きく変更するなかで、グループの形成しやすさを重視した設計だが、今後は次のステージとして、グループが広く住民に開かれた場となるよう促していく必要がある。
- 以上から、①地域活動の担い手不足への対応を図る意味でも、運動に限らず、文化活動等、多様な活動内容を含むプログラムを用意し、高齢者が介護予防活動につながりやすくすること、②参加者を固定しないグループの創出方法を検討する必要がある。

(2)事業課題に関する今後の取り組みについて(案) イ 対応策

一二層・検討会での検討結果（元気アップ教室および自主グループに関する事業課題）

- ① ウォーキングだけでは高齢者のニーズに十分応えられない（勧誘も困難）
- ② メンバーが固定化している自主グループが多い

▶ 課題への対応 ①プログラムの多様化

- 成果指標は継続して自主グループ創出
- 運動は内容の多様化を図り、文化活動を追加

上半期
運動 (モルック等)

下半期
文化 (美術、ダンス等)

▶ 課題への対応 ②参加者を固定しない自主グループ（公開グループ）の創出

- 「公開グループの創出」を前面に出すと勧誘が難しいため、インセンティブ設定で誘導

支援内容案内の整備

- ①活動場所の支援（地域学習センター）
- ②元気応援ポイント付与
- ※条件が分かりにくい点について改善が必要
- ※「公開グループ」に名称を付してはどうか

追加インセンティブの検討

- ①活動に使用する物品・用具等の貸与や補助（ボッチャ、モルック、折り紙、画材など）
- ②活動場所の支援（住区センター、民間施設使用料の補助）