

議題 1 別紙①

足立区地域包括ケアシステム推進会議の各部会における主な検討事項

部会名 【事務局】	主な検討事項	開催数(予定時期)
地域包括支援センター 運営協議部会 【地域包括支援センター係】	1 地域包括支援センターの設置等に関する事。 2 地域包括支援センターの行う業務の方針に関する事。 3 地域包括支援センターの運営に関する事。 4 地域包括支援センターの職員の確保に関する事。 5 その他、地域包括ケアに関する事。	<u>年 2 回（7 月・2 月）</u> ※ 上記とは別に、ホウカツの委員 評価の対応あり（1 月下旬～2 月 上旬の 6 日間程度）。
認知症施策推進部会 【認知症施策推進係】	1 認知症基本法に基づく認知症施策推進計画に関する事。 2 認知症の早期診断・早期対応に向けた支援体制の構築に関する事。 3 地域の実情に応じた認知症施策の推進に関する事。 4 認知症の人やその家族の支援ニーズと認知症サポーターを中心とした支援をつなぐ仕組み（チームオレンジ）の整備に関する事。	<u>年 3 回（7 月・10 月・1 月）</u> ※ 案件の内容・性質に応じて変更 の可能性あり。
はつらつ高齢者部会 【介護予防・生活支援係】	1 フレイル予防の推進・効果分析に関する事。 2 高齢者の社会参加や地域での活躍の推進に関する事。 3 高齢者栄養施策の推進に関する事。	<u>年 2 回（7 月・1 月）</u> ※ 案件の内容・性質に応じて変更 の可能性あり。

※ 各部会の事務局の係は、いずれも高齢者地域包括ケア推進課内です。

足立区地域包括ケアシステム推進会議 各部会委員名簿（案）

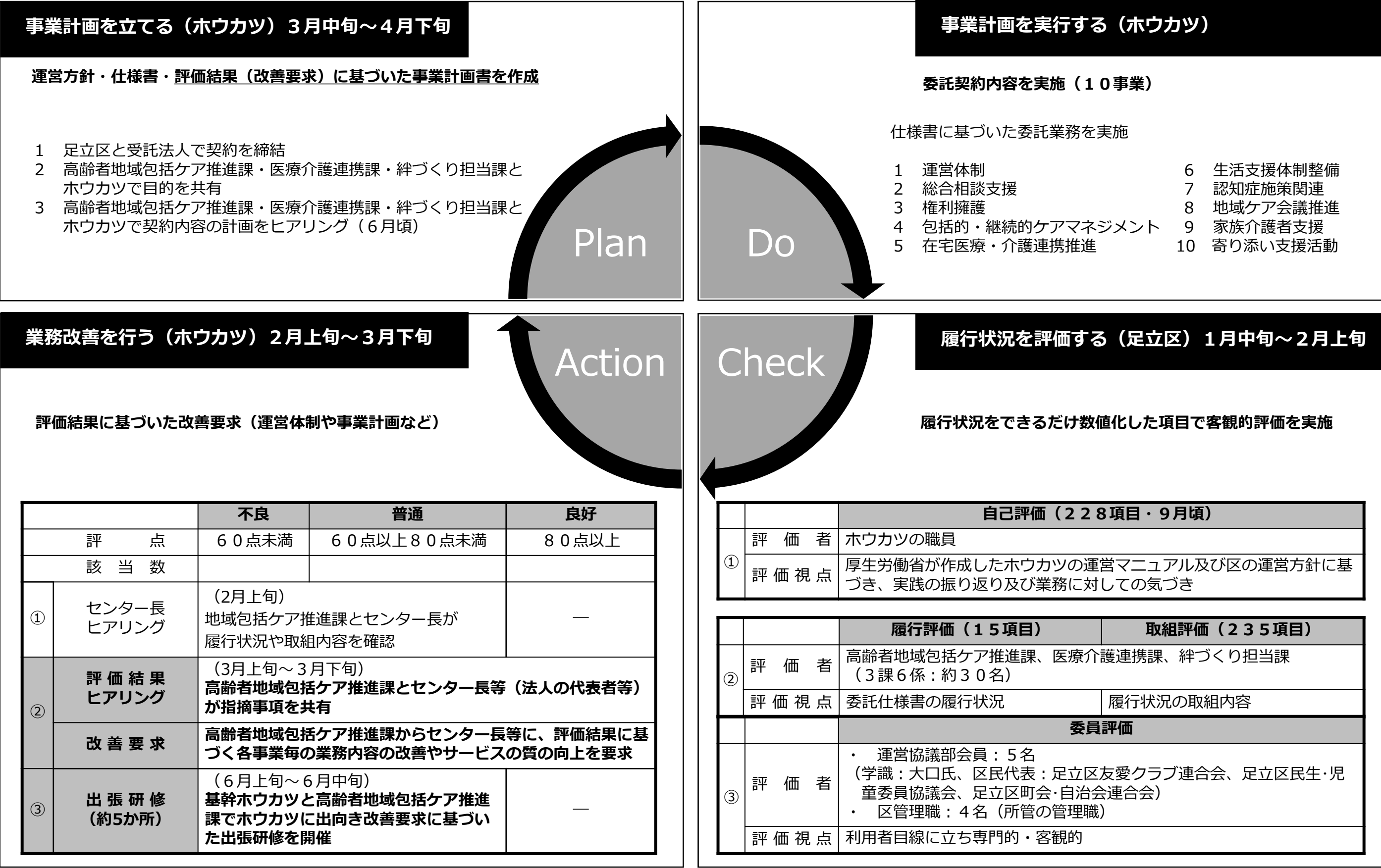
「運協」	=	地域包括支援センター運営協議部会
「認知」	=	認知症施策推進部会
「はつらつ」	=	はつらつ高齢者部会

「長」＝部会長 「副」＝副部会長 「○」＝部会員

※ 敬称略、順不同

令和6年6月7日現在

番号	役職	氏 名	フリガナ	選出団体名・所属における役職 等	部会		
					運協	認知	はつらつ
1	委員	酒井 雅男	サカイ マサオ	学識経験者			長
2	委員	白川 泰之	シらかわ やすき	学識経験者		副	
3	委員	山中 崇	ヤマナカ タカシ	学識経験者			副
4	委員	粟田 主一	アワタ シュイチ	学識経験者		長	
5	委員	大口 達也	オウグチ タツヤ	学識経験者	長		
6	委員	山本 亘	ヤマモト ワタル	足立区医師会 副会長	副		
7	委員	賀川 幸英	カガワ ユキヒデ	足立区医師会 副会長			○
8	委員	久松 正美	ヒサマツ マサミ	足立区医師会 理事		○	
9	委員	佐藤 浩史	サトウ ヒロシ	東京都足立区歯科医師会 常務理事			○
10	委員	花田 豊實	ハナダ トヨミ	東京都足立区歯科医師会 理事	○		
11	委員	鈴木 康大	スズキ ヤスヒロ	足立区薬剤師会 理事	○		
12	委員	和田 庸右	ワタ ユウスケ	東京都柔道整復師会足立支部 副支部長	○		
13	委員	白井 良一	シライ リョウイチ	足立区介護サービス事業者連絡協議会 理事 (居宅介護支援部会副部会長)	○		
14	委員	塩谷 総吾	シオタニ ソウゴ	足立区介護サービス事業者連絡協議会 副会長 (訪問介護部会部会長)		○	
15	委員	羽田 雅代	ハダ マサヨ	足立区介護サービス事業者連絡協議会 副会長 (訪問看護部会部会長)		○	
16	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 (通所部会部会長)			○
17	委員	小島 直樹	コジマ ナオキ	足立区高齢者福祉施設連絡協議会 会長		○	
18	委員	鈴木 勉	スズキ ツトム	足立区介護老人保健施設事務長会 (レーベンハウス事務長)		○	
19	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			○
20	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			○
21	委員	谷 将之	タニ マサユキ	東京都認知症疾患医療センター センター長		○	
22	委員	大竹 吉男	オオtake ヨシオ	足立区ボランティア連合会 会長		○	
23	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			○
24	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	○		
25	委員	鈴木 由美子	スズキ ユミコ	足立区民生・児童委員協議会 第七合同花畑地区会長	○		
26	委員	内藤 久子	ナイトウ ヒサコ	足立区町会・自治会連合会 五反野西町会会長	○		
27	委員	結城 宣博	ユキキ ノブヒロ	足立区社会福祉協議会(地域福祉部長)	○		
28	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)			○
29	委員	依田 保	ヨダ タモツ	区職員(地域のちから推進部長)			
30	委員	千ヶ崎 嘉彦	チカサキ ヨシヒコ	区職員(福祉部長)			
31	委員	半貫 陽子	ハンズキ ヨウコ	区職員(高齢者施策推進室長)			
32	委員	馬場 優子	バハ ユウコ	区職員(衛生部長)			
33	委員	田中 靖夫	タナカ ヤスオ	区職員(建築室長)			
34	委員	日吉 理仁	ヒヨシ リジ	区職員(介護保険課長)			
35	委員	瀬崎 正人	セザキ マサト	区職員(医療介護連携課長)			
					10	9	9



足立区地域包括ケアシステム 8 つの推進事業

令和 5 年度実施報告書

8 つの推進事業

「梅田地区モデル事業」として、平成 31 年 4 月から地域包括支援センター関原の圏域（梅田二～八丁目）で実施した全 17 のモデル事業を、区内全地区に展開するため、「4 つの重点項目」と各重点項目を推進する「8 つの推進事業」に再編した。

各推進事業は「足立区地域包括ケアシステムビジョン」で定めた 18 の取組みの柱の底上げをめざし、令和 6 年度末を目標年限として令和 4 年度から全地区にて本格実施を開始している。

重点項目 1 「高齢者の地域活動の促進」

- (1) 自主グループの創出支援 P 2 1
- (2) わがまちの孤立ゼロプロジェクト推進による地域の見守り強化 P 2 3

重点項目 2 「ICT を活用した医療・介護等の関係機関の情報共有促進」

- (3) MCS（メディカルケアステーション）の利用促進 P 2 5

重点項目 3 「相談機能の強化・拡充」

- (4) 地域の資源と連携したハウカツ出張相談窓口 P 2 6
- (5) あだちお部屋さがしサポートとの連携による高齢者の住まい確保 P 2 8

重点項目 4 「周知・啓発強化」

- (6) 認知症への理解促進（高齢者声かけ訓練） P 2 9
- (7) じぶんノート（エンディングノート）を活用した終活啓発 P 3 1
- (8) 高齢者の情報格差解消に向けた取組 P 3 2

(1) 自主グループの創出支援

めざす状態

地域のゆるやかなつながりにより互いに見守られながら、日々の楽しさや生きがいを実感し豊かな人生を送ることができている。

1 概要

「みんなで元気アップ教室（地域で介護予防に取り組む自主グループの創出をめざす教室）」や、地域包括支援センター（以下、ホウカツと言う。）を中心とした地域でのつながりから、住民主体の地域で活動する自主グループを新たに立ち上げる。

2 取組目標

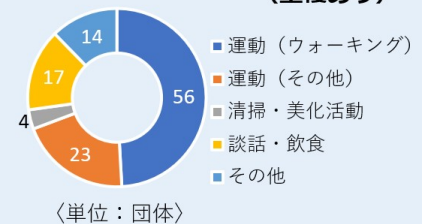
高齢者の生きがいや居場所につながる自主グループを、年間で全25地区につき1か所以上創出する。令和4～5年度の創出結果や参加者の高齢化によるグループの解散等を踏まえ、令和6年度はグループの活動状況を分析し、目標値のあり方を検討していく。

3 令和5年度の実績

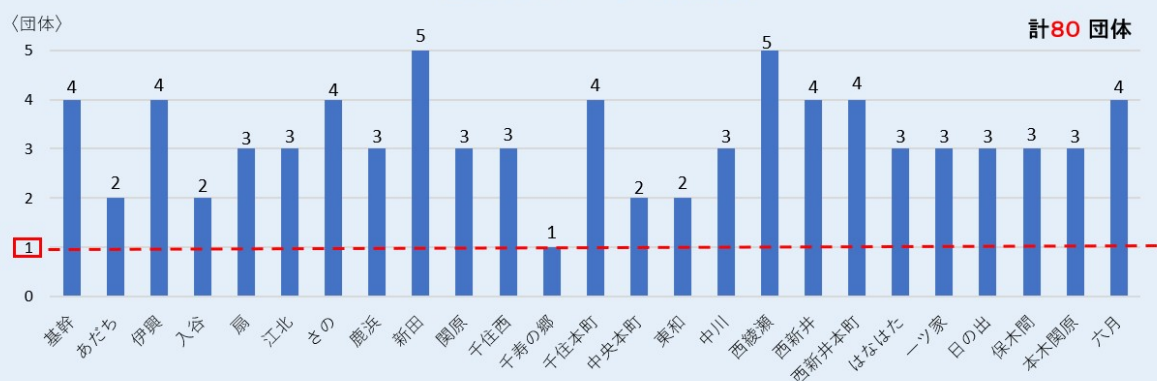
全25地区で合計80の自主グループが立ち上がり、目標を達成した。

活動内容はウォーキングや体操等運動系が最も多いが、談話や料理、スマホを教え合う等、運動以外の種類が立ち上がるようになってきた。

自主グループの活動種別 (重複あり)



自主グループ創出数



4 令和5年度の実績と効果

- (1) 運動や趣味、地域清掃等、他者とのグループ活動を通じて、参加者同士のゆるやかなつながりや互いを見守り合う関係が構築されてきている。
- (2) ホウカツ主催の自主グループ交流会が実施され、他のグループへの活動指導や人的交流、他者への貢献意欲の醸成など、参加者の楽しさや生きがいの実感にもつながっている。

5 課題

- (1) グループが創出される反面、高齢化に伴うグループの解散や人数縮小もあるため、創出以降の支援のあり方について検討が必要である。
- (2) 「グループ活動に参加したいが、どこで行われているかわからない」という高齢者に対して、地域で活動しているグループの情報が届いていない。

6 令和6年度の実施方針

- (1) 令和4年度以降創出された自主グループのその後の実態把握を行い、支援のあり方について検討する。
- (2) 自主グループを含む「通いの場リスト」を作成し、区ホームページで公開する。
併せて、ハウカツやケアマネジャー等を通じて高齢者に情報が届くよう、関係機関向けに「通いの場リスト」の周知・活用依頼を行っていく。

(2) わがまちの孤立ゼロプロジェクト推進による地域の見守り強化

めざす状態

地域のゆるやかなつながりにより互いに見守られながら、日々の楽しさや生きがいを実感し豊かな人生を送ることができている。

1 概要

町会・自治会活動における自主的な声かけを通じて、地域のつながりや交流をさらに広げ、住民同士のゆるやかな見守り力を強化する。

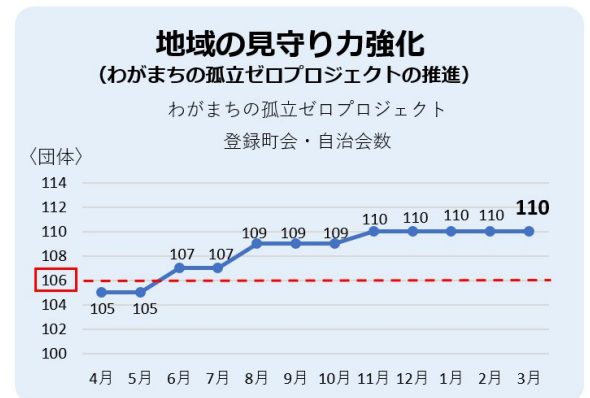
2 取組目標

わがまちの孤立ゼロプロジェクト登録数：106団体

3 令和5年度の実績

登録数：110団体

敬老祝い、清掃活動時の声かけや見守り、サロンの開催による居場所づくりなどの活動を行う団体が年間計5団体増となり目標を達成した。



4 令和5年度の取組と効果

アフターコロナに伴う町会・自治会の活動再開に合わせ、高齢者実態調査※の実施打診とともに、わがまちの孤立ゼロプロジェクトの周知にも力を入れた結果、登録数が増となり、地域のゆるやかな見守り力の強化に寄与した。

※ 町会・自治会に依頼して、介護保険サービスを利用していない70歳以上の単身世帯や75歳以上で構成する世帯を対象に、10分程度の世間話をする頻度や困りごとがある際の相談相手の有無等を調査。孤立の恐れがある場合は関係機関や行政サービス等につなげていく。

5 課題

- (1) 活動を自粛していた町会・自治会が徐々に活動を再開し始めたが、見守り活動の実施までには至っていない。
- (2) コロナ禍をきっかけとした町会・自治会活動の中断に伴い、わがまちの孤立ゼロプロジェクト活動も中断となり、再開出来ていない団体がある。
- (3) 孤立ゼロプロジェクトの認知度を高め、絆のあんしんネットワークへの若年層の参加を増やしていく必要がある。

6 令和6年度の取組方針

- (1) 町会・自治会活動の再開状況を踏まえて、高齢者実態調査(毎年)の打診とともに、わがまちの孤立ゼロプロジェクトへの登録を勧奨する。
- (2) わがまちの孤立ゼロプロジェクト活動休止団体の状況を把握し、活動再開に向け、区が個別連絡・調整による勧奨を行う。
- (3) 新たに作成した事業PR及び、気づきに関する動画やPRグッズを用いて、孤立ゼロプロジェクト事業の周知を強化し、取組への理解促進を図っていく。

(3) MCS（メディカルケアステーション）の利用促進

めざす状態

医療介護関係者相互の情報共有により、在宅療養の質が高まっている。

1 概要

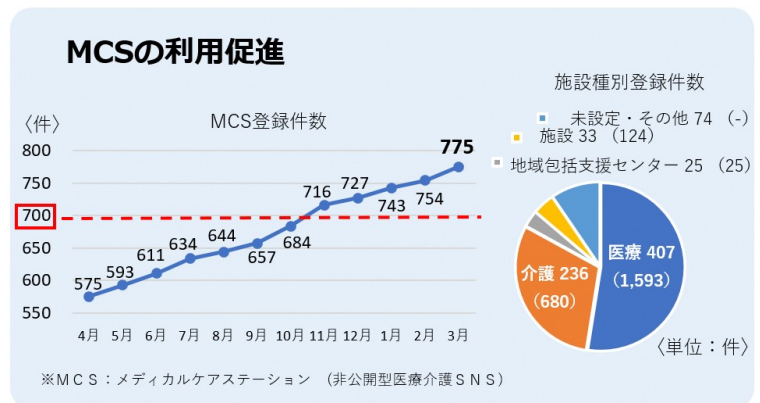
医療介護関係者、患者、家族のための非公開型SNSであるMCSの活用を促進し、在宅医療関係者間の情報共有効率化、相互理解による多職種間の連携強化を図る。

2 取組目標

MCS登録件数：700件（医療介護関係機関の総数に占める登録割合：28.9%）

3 令和5年度の実績

登録数は775件、前年度比の138.4%となり、目標を達成した。多職種連携研修会の世話人会での連絡調整や区内5ブロックの情報共有等でMCSを活用した。



4 令和5年度の取組と効果

- (1) 在宅療養支援窓口通信をMCSの各グループに発信するとともに、医療介護情報提供システムを活用して、医療機関や介護事業所等に周知啓発を図った。また、栄養士会やPOSネットワークなどの専門職のグループ作成や、ハウカツの地域ケアネットワーク出張研修会等の開催により、MCSの登録件数増につなげることができた。
- (2) 区内5ブロックで開催する多職種連携研修会で参加者間でのグループを作成し、研修会開催結果のほか、各団体が開催する研修会やブロック内でのイベント情報などを共有することで、在宅療養患者を支えるための多職種連携を推進することができた。

5 課題

- (1) MCSの登録者数は順調に増加しているが、医療介護現場の迅速な情報共有につながる「患者・利用者グループ機能」の活用方法については、利用者の理解が不足している。
- (2) 情報共有ツールとして、各職種内での活用も拡大していくため、職種ごとのグループ作成を進めていく必要がある。

6 令和6年度の取組方針

- (1) 令和6年度は登録割合35%を目標とし、医療介護現場での活用事例や「患者・利用者グループ機能」の操作方法を学ぶ勉強会を通じて、MCS利用者の理解度を高め、医療介護連携ツールとしての定着を図っていく。
- (2) 職種別の専門的な研修会の案内や医療介護関係者に共通する診療報酬改定の情報などを共有するため、専門職団体ごとのグループ作成を支援していく。

(4) 地域の資源と連携したハウカツ出張相談窓口

めざす状態

課題を抱えた高齢者が、適切なサービス、関係機関、支援につながっている。

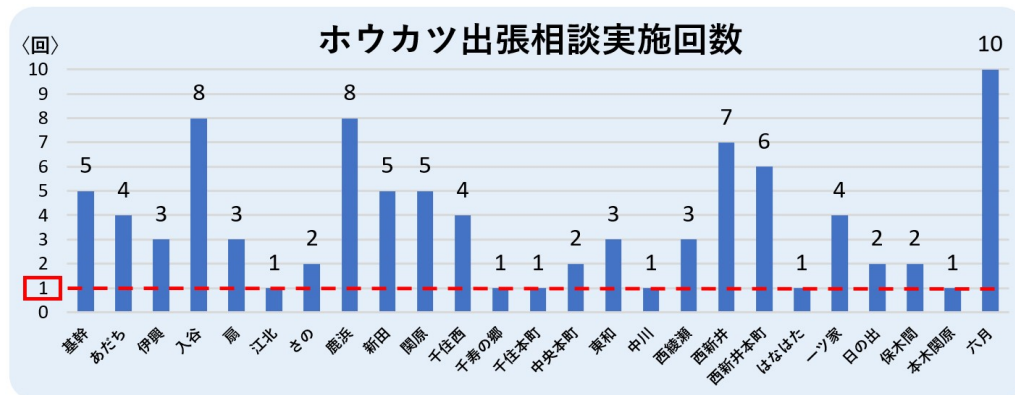
1 概要

総合相談支援業務は、ハウカツの事業実施の基盤的役割であり、他の全ての事業・業務の入口である。

出張相談窓口は、地域に出向き、高齢者やその家族等の身近なよろず相談を受けながら、ハウカツのPR活動を行い、地域の関係者等とより良い関係づくりを目的とする。

2 取組目標

新たな地域資源と連携し、全25地区で出張相談窓口を開催する（1回以上）。



※ 各地区で地域資源に差があり開催回数にバラつきがあるため、令和6年度も目標値は現状のままとする。

3 令和5年度の実績

全25地区で出張相談を開催し、目標を達成した（計92回開催）。今回の出張相談をきっかけとして515件の高齢者の実態把握や健康・介護の相談につながった。

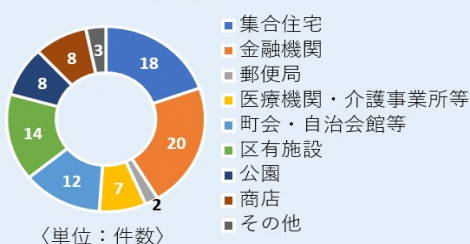
開催場所は、集合住宅や金融機関が多く、連携先としては、町会・自治会関係やあんしん協力機関が最も多かった。

(1) 主な好事例

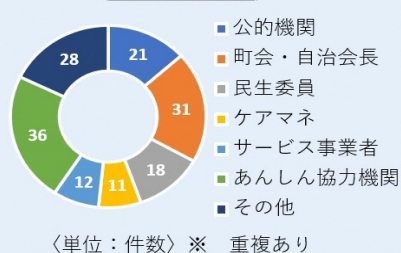
- ① 金融機関や警察署と連携し、高齢者の集客が多い年金支給日に開催
- ② 商店街と連携し、多世代の集客が多いイベント日に開催
- ③ 薬剤師との連携を目的にし、ドラッグストアで開催

地域の資源と連携したハウカツ出張相談窓口

連携地域資源
(開催場所)



連携地域資源
(地域の関係機関)



4 令和5年度の実施と効果

各地区で行われるイベントや、地域のお祭りなどの一角で出張相談を行うことにより、幅広い方に対してハウカツを周知するとともに、課題を抱えた多くの高齢者の相談・支援に対応することができた。

5 課題

(1) 地域資源の可視化と発掘

まだ利用されていない資源の存在や資源の価値に気付いていない場合がある。

- ① 人的資源（人脈、ネットワーク等）
- ② 集客が見込まれる施設（集合住宅、区有施設、大型小売店、公園等）
- ③ 地域活動に意欲的な民間企業（金融機関、郵便局、小売店等）

6 令和6年度の実施方針

(1) 地域資源の活用

各地区の資源リストや資源マップを基に、まだ利用されていない資源をハウカツが洗い出す。また、その地域にしかない独自性にも着目し、出張相談窓口の付加価値を高める。

- ① 新たな取組で、他地域との連携を図り、新規の相談者を増やす。
例：相談窓口の定例開催、複数事業者と合同相談会等
- ② 地域住民や企業の繋がりから、新たな地域資源を発掘する。

(2) 検討会を開催

各地区での実施状況をまとめ、全ハウカツに周知をする。

- ① 他のハウカツの優れたアイデアを取り入れる。

(5) あだちお部屋さがしサポートとの連携による高齢者の住まい確保

めざす状態

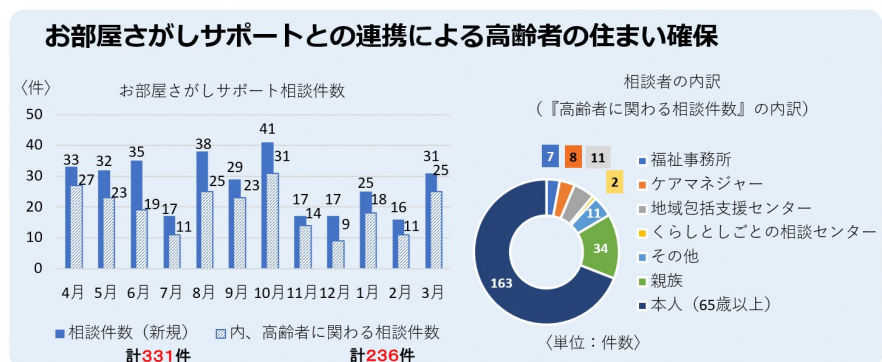
課題を抱えた高齢者が、適切なサービス、関係機関、支援につながっている。

1 概要

住宅確保要配慮者でも特に高齢者を対象とした居住支援事業として、区内の全日本不動産協会および東京都宅地建物取引業協会と協定締結を行い、「あだちお部屋さがしサポート」を令和3年度から開始。専門職員の窓口相談から個別寄り添い住宅相談を経て、単身高齢者には入居後の見守り機器設置や家賃債務保証料の一部費用助成等を行っている。

2 令和5年度の実績

お部屋さがしサポートによって12名の高齢者が住まいの確保に至った。居住支援協議会で様々な課題について協議を行うとともに、不動産協会等と連携し住宅探しを実施した。



3 令和5年度の実績と効果

令和5年度から、毎月第2・4月曜日に実施している「個別寄り添い住宅相談」とは別に、緊急性が高い相談者への対応として「緊急対応枠」を設けた。

立退きによる退去で、すぐにでも居住場所確保を迫られている高齢者に対して、2回の緊急対応枠で住宅相談を実施し、不動産協会と連携して物件の成約に至り、高齢者の支援につながった。

4 課題

- (1) 福祉事務所やハウカツ等において、お部屋さがしサポート事業へつなぐ職員が増えてはいるが、本事業に対する理解が十分とは言えない。
- (2) 家賃債務保証会社によって求める緊急連絡先の相手や役割が異なり、基準も不透明であるため、一般的に理解され難い。

5 令和6年度の実績方針

- (1) 新たに作成したお部屋さがしサポート事業のガイドブックを区の職員および外部の関係団体に配布するだけでなく、個別説明や関係団体主催の講習会を通じて積極的に周知を行い、事業の理解浸透を図る。
- (2) 緊急連絡先の条件や関係性について、協定締結をしている保証会社を中心に、要件緩和にむけた協議を行う。また、緊急連絡先の案内チラシなどを作成して、相談者や関係者への理解を図る。

(6) 認知症への理解促進（高齢者声かけ訓練）

めざす状態

高齢者の異変に気づいた周囲の人が、声をかけたり、関係機関につなぐなど、認知症に対する正しい理解が地域に浸透し、認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けることができる。

1 概要

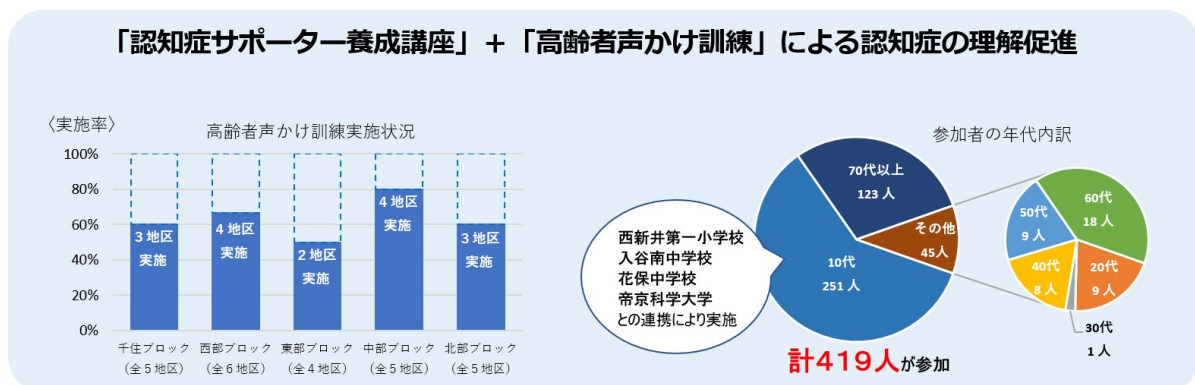
認知症サポーター養成講座の受講者が、次のステップとして、街中で困っている高齢者を見かけた時の声のかけ方や対応について模擬練習をし、認知症高齢者への対応力向上や地域での見守り・支え合う関係づくりのきっかけとする。

2 取組目標

全 25 地区中 15 地区で高齢者声かけ訓練を実施

3 令和 5 年度の実績

令和 5 年度は 16 地区（17 カ所・計 419 人が参加）で実施し、目標を達成した。町会・自治会や警察と連携しての実施が定着化してきた中学校もある等、地域全体での取組が広がってきている。



4 令和 5 年度の実績と効果

- (1) 認知症地域支援推進員※（以下、推進員と言う。）と共に、各ハウカツの意見や取組結果を踏まえて「声かけ訓練マニュアル」の見直しを行った。
- (2) 参加者からは「訓練後すぐに声かけをする場面に遭遇し、今回の経験を活かすことができた」との声があった。令和 6 年度には全 25 地区での実施となるため、こうした声かけ訓練の活動を継続的に広め、認知症に対する正しい理解の地域への浸透につなげていきたい。

※ 区内 5 ブロックに一人ずつ配置され、認知症の人の状態に応じて必要なサービスが適切に提供されるよう、主に以下の業務を専属で担う。

- ① 医療機関や介護サービス事業所、地域の支援機関の間の連携支援
- ② 地域の認知症支援体制を構築し、地域の実情に応じて認知症の人やその家族を支援する事業や相談業務

5 課題

- (1) 単独実施や地域の関係機関と連携する等、各ホウカツで「声かけ訓練マニュアル」の解釈や訓練の実施方法が異なるため、運営に伴う負担感に差が生じている。その要因として、訓練の目的の周知や他地区での好事例の共有が不十分であったと考える。
- (2) 地域での認知症の理解を深め、声かけ訓練の参加者を増やすためには、まずはファーストステップとなる「認知症サポーター養成講座」の参加者数を増やしていく工夫が必要である。

6 令和6年度の実施方針

- (1) ホウカツに対して、地域で見守り支えあう関係づくりや認知症高齢者への対応力を身に付けるという訓練の目的を改めて明確に伝えていく。併せて、全25地区の取組状況を共有する場として情報交換会を新たに開催し、訓練の精度向上につなげる。
- (2) 「認知症サポーター養成講座」の参加者数を増やすため、町会・自治会や教育機関以外にも、従来講座を実施できていなかった企業・団体に向けて、まずは区内で5事業所以上での開催を目標に注力していく。

(7) じぶんノート（エンディングノート）を活用した終活啓発

めざす状態

いくつになっても自分らしく生きるための目標が持て、支援が必要になった際の相談先がわかっている。

1 概要

終活啓発の一環として、今後の人生を豊かに過ごすきっかけづくりや老いへの備えの必要性を理解する導入部分にするため、相談窓口や家族介護者教室等の機会を使って、「じぶんノート」の活用方法を紹介する。

2 令和5年度の実績

昨年度に引き続き、窓口相談や家族介護者教室、認知症カフェ、ホウカツ出張相談窓口、絆のあんしん連絡会等の機会を活用し、令和5年度は1, 511人の区民に対して「じぶんノート」の紹介を実施した。

また、ホウカツ主催の老い支度講座の実績は以下のとおりである。

老い支度講座 (ホウカツ主催)	令和5年度
開催回数	65回
参加者数(延べ)	1,017人



「じぶんノート」

3 令和5年度の実績と効果

5月に「じぶんノート」を作成し、ホウカツで配布と合わせて書き方の指導を行ったところ、若年層からの反響も大きく、相談先としてのホウカツの存在をアピールできた。

また、区民事務所等を含めた配布実績は約9,000冊となり、多くの区民に「自分らしく生きるための終活」を知ってもらうきっかけを作ることができた。

4 課題

- (1) 「じぶんノート」を配布して終わりではなく、実際に活用してもらえするための全区的な仕掛けが必要である。
- (2) 介護サービス事業所を経由するなど、区民にさらに広く配布するために、効率の良い方法を検討する必要がある。

5 令和6年度の実績方針

- (1) 全25地区で、「じぶんノート」を活用した老い支度講座を開催するとともに、地域学習センター等で実施されている講座との連携を検討していく。
- (2) 福祉サービス事業所にとっても「じぶんノート」が意思決定支援の手段として役立つことをPRし、配布および活用の普及を推進していく。

(8) 高齢者の情報格差解消に向けた取組

めざす状態

広くホウカツの存在が認識され、必要な人へ必要な支援やサービスが提供されている。

また、多様な情報伝達ツールの活用が促進されることによって、より多くの高齢者が有事の際にも確かな情報を得ることができている。

1 概要

- (1) ホウカツの認知度向上のため、従来の紙媒体での周知機会を増やすとともに、デジタルツールを活用した新たな周知に取り組む。
- (2) 高齢者がタイムリーに区からのお知らせを入手できるよう、ホウカツによる区公式アプリ・サービス（Aメール、LINE公式アカウント、防災アプリ）の紹介・登録・操作の支援を行う。

2 令和5年度の実績

(1) ホウカツの認知度向上

令和5年11月に実施した「介護予防チェックリスト」の結果から、「ホウカツを知っている」割合は80.6%（前年度比+1.7ポイント）となり、目標の80%を達成した。

主な取組は昨年度からの継続分も含め、以下のとおり実施した。

- ① あだち広報掲載10回（普通紙面：8回、特集紙面：2回）
- ② SNSによるホウカツPRの情報発信（月1回以上）
- ③ 高齢者実態把握訪問時のホウカツPRマグネットシート配付
- ④ 駅情報スタンド活用や本庁舎アトリウムでのPRパネルを常設設置
- ⑤ PR動画放映（区ホームページ、SNS、デジタルサイネージ等で配信）

(2) 登録支援実績

登録支援内容	登録人数
A-メール	51人
足立区LINE公式アカウント	101人
足立区防災アプリ	25人

3 令和5年度の実績と効果

(1) ホウカツの認知度向上

ホウカツの存在が一人でも多くの相談や支援が必要な方に認識されるよう、SNSでの情報発信や、9月の認知症月間での「オンラインアンケート」「区公式LINEを活用したデジタルクイズ」等の新たな手法に取り組んだ。

(2) 情報格差解消に向けた取組

今年度もホウカツでの窓口相談や介護予防教室、家族介護者教室等で、有事の際の情報入手手段として区公式アプリ・サービスの紹介を行い、希望する高齢者には登録

公式アプリ・サービスの紹介を行い、希望する区民に登録のサポートを実施した。

また、令和6年1月開始の「スマホ・Zoom 講座」内では、LINEの公式アカウントの登録を講座のカリキュラムに組み込み、登録のサポートに取り組んだ。

4 課題

- (1) 令和5年度世論調査分から、ハウカツの知名度を確認する質問から、ハウカツの業務内容毎の認知度を確認する質問項目に改め調査をしたところ、ハウカツが「もの忘れが心配な高齢者の方の相談窓口」であることを知っている割合は13.6%であった。今後、認知症高齢者が増加していく状況を踏まえ、特にこの分野でのハウカツの認知度を高めていく必要がある。
- (2) 高齢者の情報格差の解消のためには、登録支援だけでなく、高齢者自らがスマートフォンの利便性を実感し、主体的に活用してもらえるような事業の展開が必要である。

5 令和6年度の実施方針

(1) ハウカツの認知度

足立区高齢者保健福祉計画における成果指標(令和8年度83%)の達成をめざし、令和6年度目標値を81%に設定する。併せて、ハウカツの役割や業務内容の周知については、昨年に引き続き「もの忘れや認知症」の分野に注力して取り組んでいく。

(2) 情報格差解消

スマホ教室中における「オンライン体操教室」の参加体験や、一人一人の疑問点に寄り添う個別相談時間を設ける等、高齢者がスマートフォンに親しみを持ち、より利便性を実感できるよう講座のカリキュラムをブラッシュアップしていく。

また、高齢者がスマホを使う一つのきっかけとなるよう、ICTを活用した介護予防・認知症予防事業の展開も検討していく。

令和 5 年度介護予防事業実施結果

() 内は前年度実績、参加者数 () 下段は年間定員数

		名称	概要	主な会場	実施結果	
					実施回数	年間参加者数
【自己把握】	1	高齢者体力測定会 ＊延べ人数	① 握力、立ち上がり、歩行状態、歩幅測定等、高齢者に必要な下肢筋力を中心とした測定。測定結果を当日会場で参加者に配付。 ② 毎月、7 会場で開催。	区施設（地域学習センター、総合スポーツセンター、勤労福祉会館等） 民間施設連携（アリオ西新井店、トヨタモビリティ東京足立保木間店）	141 回 (116 回)	588 人 (485 人) 延べ 1,660 人
【介護予防のきっかけづくり】	2	はじめてのフレイル予防教室 ＊全 12 回 1 クールの連続講座	① 介護認定を受けていない 65 歳以上の高齢者に実施する「介護予防チェックリスト」で、何らかの生活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による実態把握訪問調査によって参加案内。年 2 期制（前期 25 会場、後期 25 会場で開催）。	区施設（地域学習センター、住区センター、勤労福祉会館等） 民間施設連携（UR、高齢者施設、セントラルスポーツ、ティップネス）	60 クール (61 クール)	648 人 (702 人) 809 人
	3	はつらつ教室（室内型）	① 運動講座に「栄養・口腔ケア」が身につく室内型（4 日制）。 ② 17 会場で毎月開催。	区施設（地域学習センター、総合スポーツセンター、勤労福祉会館） 民間施設連携（ティップネス）	356 回 (310 回)	661 人 (623 人) 延べ 2,123 人
	4	はつらつ教室（プール型） ＊全 8 回 1 クールの連続講座	① 水中ウォーキングを中心とした介護予防教室。 ② 年間 3 期に分けて実施。	千住温水プール、東綾瀬公園温水プール、スイムスポーツセンター（スイムスポーツセンターはリニューアルで 3 期目から再開） （東綾瀬公園温水プールは、屋根ガラス修繕があり 1 期目が中止）	4 クール (6 クール)	67 人 (94 人) 延べ 120 人
	5	ふれあい遊湯う ＊延べ人数	① 銭湯を会場に、フレイル予防のレクリエーション（体操、脳トレ等）を体験した後に入浴。	区内銭湯（延べ 36 会場）	286 回 (366 回)	2,389 人 (2,228 人) 延べ 2,800 人
【グループ活動推進】	6	みんなで元気アップ教室 ＊全 10 回 1 クールの連続講座	① フレイル予防知識を学びながら、グループワークを通じて、終了後に自主グループ（ウォーキンググループ）立ち上げを目標とした教室。区内 26 会場、年 2 規制で実施。	区施設（地域学習センター、住区センター、その他区施設等） 民間施設連携（足立成和信用金庫、UR、高齢者施設）	56 クール (56 クール)	604 人 (647 人) 780 人
	7	元気アップサポーター養成研修 ＊全 8 回 1 クールの連続講座	① グループ立ち上げや運営に興味がある方向けに、グループワーク、フレイル予防の基礎講座等を通じて、グループ活動継続のコツを学ぶ。区内 5 会場、年 2 期制で実施。	区施設（梅田地域学習センター、ギャラクシティ、総合ボランティアセンター） 民間施設連携（足立成和信用金庫、セントラルフィットネスクラブ竹の塚）	10 クール (10 クール)	98 人 (90 人) 136 人
【屋外活動】	8	パークで筋トレ ＊延べ人数	① 公園や広場などを利用して、指導員と一緒に軽い筋トレ、ストレッチなどを行う。	令和 5 年度 2 会場追加（古千谷西公園、梅田中央公園） 全 38 会場で実施（区内の公園や広場）。	799 回 (796 回)	23,915 人 (26,574 人)
	9	ウォーキング教室	① 指導員と一緒に、正しい姿勢の歩き方を教わりながら、自分の体力にあったコースを選べる。	区内の公園や広場	42 回 (39 回)	561 人 (491 人)
【スマホ活用】	10	Zoom でオンライン体操教室 ＊延べ人数	① Zoom の画面を通して、運動指導員が実施する体操（座位のみ）に、自宅でも参加できる。	毎週水曜日の午後 2 時～2 時 30 分の 30 分間を定期開催した。	40 回 (R5 新規)	321 人 (R5 新規) 延べ 800 人
	11	Zoom でオンライン体操教室事前説明会 ＊延べ人数	① Zoom が苦手な方向けに、スマホの操作から Zoom の接続方法までが学べる説明会。	地域学習センターで毎月 5 カ所開催。	43 回 (R5 新規)	248 人 (R5 新規) 延べ 900 人
	12	はじめてのスマホ教室 （体験コース・基礎コース） ＊延べ人数	① Zoom よりもさらに、スマホ自体が苦手な高齢者向けに、スマホ操作や区公式 LINE アカウント等の紹介。 ② 基礎コースは LINE やカメラ操作等の使い方が学べる教室。 ③ 体験コースは YouTube の閲覧方法等、楽しさが学べる教室。	地域学習センターで毎月 5 カ所開催。	34 回 (R5 新規)	518 人 (R5 新規) 延べ 700 人

食べてフレイル予防事業

**参加
無料**

(要予約)

**食材の
おみやげ付き!**

※イラストはイメージです。

たんぱく増しは高齢者の味方!

令和
6年度

ぱく増し

栄養講座

「歳をとったら、粗食で良い」は大まちがい!

簡単な料理を紹介しながら、楽しい栄養講座を行います。

※65歳以上の方が対象の講座です。 ※1時間程度の講座となります。



内容① 講座

高齢期を元気に
過ごすための
食事のお話を
します!

内容② 調理実演

簡単すぎる料理を
2品作って
お見せします!



こんなに
簡単な料理で
いいの?!

令和6年度 実施会場(住区センター等)はコチラ



足立区

足立区は、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。

ご自身の筋肉量など
定期的に確認しましょう!

測定会を毎月やってます!

※実施日時は、直接会場に確認してください
(実施していない会場があります)

ぱく増しの
効果を確認!



令和
6年度

ぱく増し

栄養講座 実施一覧

必ず事前申込をして
ご参加ください。

	会 場	住 所	電話番号	日 程		時 間	定員
				前 期	後 期		
1	青井住区センター	青井5-11-40-101	3852-3750	5/24 (金)	10/10 (木)	10:00～11:00	25
2	綾瀬住区センター	綾瀬3-17-9	3628-9908	9/ 4 (水)	1/22 (水)	13:30～14:30	25
3	入谷住区センター	舎人6-12-4-101	3855-1050	6/12 (水)	10/ 9 (水)	11:00～12:00	30
4	梅島住区センター	梅島2-14-5	3849-6374	8/20 (水)	1/21 (水)	10:00～11:00	35
5	桜花住区センター	花畑6-4-16	3850-7190	6/20 (木)	11/21 (木)	13:30～14:30	30
6	扇住区センター	扇1-47-38	3896-0688	6/12 (水)	2/12 (水)	13:30～14:30	25
7	大谷田谷中住区センター	大谷田4-16-6	5697-3390	6/ 4 (水)	1/ 7 (水)	14:00～15:00	40
8	押皿谷住区センター	鹿浜8-27-15	3857-4231	5/24 (金)	11/ 8 (金)	15:00～16:00	20
9	加賀住区センター	加賀2-31-6-101	3857-4639	6/ 6 (木)	11/ 7 (木)	14:45～15:45	30
10	栗原北住区センター	栗原4-19-15	3899-8761	7/30 (水)	10/29 (水)	10:00～11:00	30
11	弘道住区センター	弘道2-16-1-101	3840-9354	6/ 3 (月)	11/18 (月)	14:00～15:00	25
12	江北コミュニティセンター	江北2-8-2	3890-6224	6/14 (金)	11/ 8 (金)	10:00～11:00	25
13	五反野コミュニティセンター	西綾瀬2-1-13	3886-2643	6/19 (水)	11/27 (水)	13:30～14:30	50
14	佐野住区センター	佐野2-43-5	3628-3277	7/10 (水)	11/13 (水)	14:00～15:00	40
15	鹿浜住区センター	鹿浜6-8-1	3857-6550	5/29 (水)	10/30 (水)	13:30～14:30	40
16	島根住区センター	島根4-19-1-101	3850-9966	9/ 6 (金)	2/ 7 (金)	13:30～14:30	25
17	神明住区センター	神明南2-6-19	5682-5089	6/10 (月)	1/17 (金)	13:00～14:00	30
18	千住あずま住区センター	千住東2-21-18	3882-1218	6/ 4 (水)	12/ 3 (水)	13:30～14:30	40
19	千住本町住区センター	千住5-6-2	3870-6221	6/18 (水)	11/19 (水)	14:00～15:00	30
20	千住柳町住区センター	千住柳町12-5	3870-3490	7/19 (金)	1/17 (金)	14:00～15:00	40
21	中央本町住区センター	中央本町3-15-1	改修中				
22	東和住区センター	東和3-12-9	3628-6206	5/31 (金)	10/25 (金)	10:10～11:10	30
23	舎人住区センター	舎人1-3-26	3857-0881	5/28 (水)	11/12 (水)	10:00～11:00	50
24	長門住区センター	中川2-24-2-101	3629-8231	5/23 (木)		10:30～11:30	30
	中川地域センター(長門分館)	中川4-43-4	5616-3115		11/15 (金)	11:30～12:30	50
25	西新井栄町住区センター	西新井栄町3-1-6-101	3880-7705	6/24 (月)	改修中	13:00～14:00	35
26	西新井本町住区センター	西新井本町2-30-37	3890-5555	7/22 (月)	12/ 5 (木)	14:00～15:00	20
27	西伊興住区センター	西伊興1-12-12	3896-7362	5/24 (金)	2/14 (金)	10:30～11:30	40
28	花畑住区センター	花畑4-16-8	3850-2602	5/30 (木)	10/29 (水)	14:00～15:00	30
29	花保住区センター	東保木間1-25-4-101	3884-1229	6/21 (金)	11/22 (金)	13:30～14:30	30
30	東伊興住区センター	東伊興1-5-22	3899-8531	8/ 5 (月)	1/17 (金)	10:00～11:00	30
31	平野住区センター	平野2-2-14	3884-7765	6/26 (水)	11/27 (水)	14:00～15:00	50
32	保塚住区センター	保塚町7-16	3858-1876	6/21 (金)	10/18 (金)	10:00～11:00	30
33	南花畑住区センター	南花畑3-14-7	3859-9868	7/ 4 (木)	2/ 6 (木)	13:30～14:30	40
34	六木住区センター	六木3-39-5-101	3629-1716	6/29 (土)	1/25 (土)	13:30～14:30	50
35	本木関原住区センター	関原1-21-11	3849-9735	8/27 (水)	11/26 (水)	10:00～11:00	40
36	鹿浜いきいき館	鹿浜2-24-2	3853-5071	5/30 (木)	10/22 (水)	14:00～15:00	40

※日時を変更する場合があります。 ※申込人数が定員に達した時点で申込を終了します。

(令和6年4月現在)

申込方法

栄養講座の1か月前から申込受付を開始します(会場により受付開始日が異なる場合があります)。
希望される実施会場に直接お越しいただくか、お電話で**必ず事前申込**をしてください。