

令和7年6月13日

件名	令和6年度「足立区地域包括ケアシステム8つの推進事業」の実施結果について										
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	<p>令和6年度「足立区地域包括ケアシステム8つの推進事業」の実施結果について報告する。</p> <p><b>1 8つの推進事業と令和6年度の実施結果</b></p> <p>「足立区地域包括ケアシステムビジョン」で定めた18の取組の柱の底上げを目的に、令和4年度から8つの推進事業の本格実施を区内全地区で開始した。</p> <p>各事業概要と令和6年度の実施結果については、別紙「足立区地域包括ケアシステム8つの推進事業令和6年度実施報告書」(P16～P32)のとおり。</p> <p><b>2 地域包括ケアシステム推進に対する区民体感の変化</b></p> <p>令和6年度介護予防チェックリスト(※)から「自分が住んでいるまちは、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区民の割合(区の地域包括ケアシステム推進状況を測る参考指標)」は、前年比で0.1ポイント下がったものの、8つ推進事業開始以前(令和3年度)からは1.8ポイント上昇した。</p> <p>※ 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に生活状況や健康状態を調査するアンケートを3年に1度実施(1/3ずつ毎年実施)。</p> <table border="1" data-bbox="432 1384 1386 1682"> <thead> <tr> <th data-bbox="432 1384 852 1514">年度 指標</th> <th data-bbox="852 1384 986 1514">令和3年度</th> <th data-bbox="986 1384 1120 1514">令和4年度</th> <th data-bbox="1120 1384 1254 1514">令和5年度</th> <th data-bbox="1254 1384 1386 1514">令和6年度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="432 1514 852 1682">自分が住んでいるまちは、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区民の割合</td> <td data-bbox="852 1514 986 1682">67.3% (67%)</td> <td data-bbox="986 1514 1120 1682">68.4% (68%)</td> <td data-bbox="1120 1514 1254 1682">69.2% (69%)</td> <td data-bbox="1254 1514 1386 1682">69.1% (70%)</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: right;">( ) 内は各年度の目標値</p> <p><b>3 今後の方針</b></p> <p>今後、区内全地区に展開された8つの推進事業は「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」の施策の一部として評価・検証(PDCAサイクルの実施)を繰り返しながら事業の推進を図っていく。</p>	年度 指標	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	自分が住んでいるまちは、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区民の割合	67.3% (67%)	68.4% (68%)	69.2% (69%)	69.1% (70%)
年度 指標	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度							
自分が住んでいるまちは、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区民の割合	67.3% (67%)	68.4% (68%)	69.2% (69%)	69.1% (70%)							

# 足立区地域包括ケアシステム8つの推進事業 令和6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 17
- (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 19

### 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 21

### 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 23
- (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 25

### 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 27
- (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 29
- (8) 高齢者の情報格差解消に向けた取組 P 31

# 1 自主グループの創出支援

## (1) 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。

## (2) 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、ホウカツという。）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。

## (3) 取組目標

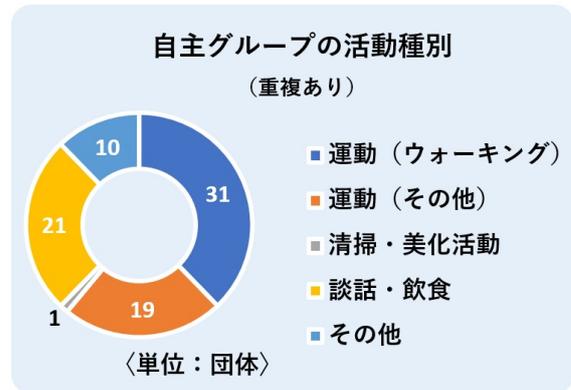
- ア 高齢者の生きがいや居場所につながる自主グループを、年間で全25地区につき1か所以上創出する。
- イ 令和4～5年度の創出結果や参加者の高齢化によるグループの解散等を踏まえ、令和6年度はグループの活動状況を分析し、目標値のあり方を検討していく。

## (4) 令和6年度の実績と取組

### ア 実績

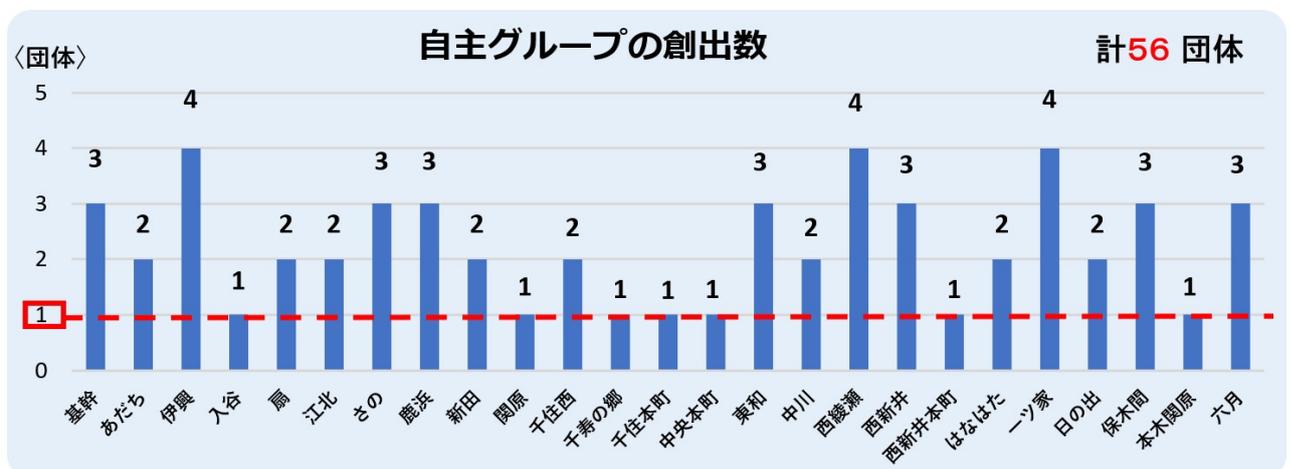
全25地区で合計56の自主グループが創出され、目標を達成した。

ウォーキングや体操等の運動系が最も多いが、談話や飲食を活動内容とするグループが次に多く、運動に限らない多様なつながり方へのニーズの高まりが見えてきた。



### イ 取組

- (ア) 創出された自主グループの活動状況を調査し、高齢化に伴うグループの縮小や解散に対する支援策および課題についてホウカツと検討を行った。
- (イ) 令和6年8月から、区ホームページで「通いの場リスト」掲載を開始し、地域の高齢者にも情報が届くよう、ホウカツを通じて案内を行った。



**(5) これまでの取組による効果（令和4年度～令和6年度の総括）**

コロナ禍の中でも3密を避けながら事業継続の工夫を重ねた結果、令和4年度から合計で200の多種多様な自主グループが創出され、地域の中でのゆるやかなつながりや生きがいがづくりに貢献した。

**(6) 課題**

自主グループ（通いの場）における主な課題は以下の2点である。

ア 地域活動の担い手不足（メンバーの固定化による活動継続性の低下）

イ 活動場所の不足

**(7) 課題に対する今後の方針（令和8年度末まで ※ 現高齢者保健福祉計画期間）**

ア 基幹ハウカツと連携し、自主グループ交流会を開催する。グループ間で好事例の共有や情報交換の場をつくり、グループ活動活性化のヒントや新たな地域資源（活動の場）の発掘につながる場としていく。

イ 参加者を限定しない地域に開かれた多様なグループ創出に向け、「みんなで元気アップ教室」等の既存事業の見直しに取り組んでいく。

## 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

### (1) 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。

### (2) 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。

### (3) 取組目標

わがまちの孤立ゼロプロジェクト登録数：120団体

### (4) 令和6年度の実績と取組

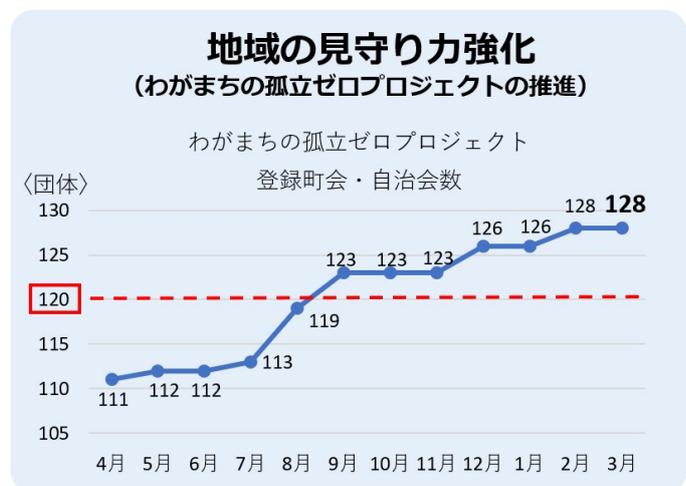
#### ア 実績

登録数：128団体

#### イ 取組

(ア) 町会・自治会に対する高齢者実態調査実施の打診の機会等を捉えた登録勧奨に加え、活動休止団体への声かけにより目標を大きく上回ることができた。

(イ) 企業や団体に依頼し事業PR及び気づきに関する動画の放映や、PRグッズを用い若年層を中心に広く事業を周知した。



### (5) これまでの取組による効果（令和4年度～令和6年度の総括）

ア コロナ禍によって活動を自粛していた団体が活動を再開する機会等を捉え「高齢者実態調査」や「わがまちの孤立ゼロプロジェクト」の取り組みを勧奨することにより、停滞していた地域のつながりや交流を広げ、住民同士のゆるやかな見守り力の向上に寄与した。

イ 孤立ゼロプロジェクト事業の認知度を高めるために作成した事業PR動画の放映や、区が主催するイベント会場でのPRにより、特に若年層に向け事業を広く周知し、事業の認知度が令和4年度から7.5ポイントアップし、32.6%となった。

### (6) 課題

引き続き孤立ゼロプロジェクトの認知度を高め、特に若年層の事業への理解や、絆のあんしんネットワークへの参加を増強していく必要がある。

### (7) 課題に対する今後の方針（令和8年度末まで ※ 現高齢者保健福祉計画期間）

ア 地域における声かけ、見守り活動等を安定的に継続していくため、若年層への参加の呼びかけに加え、高校生、大学生には高齢者との交流や地域活動の体験等により、ゆるやかなつながりの一員としての意識醸成を図る。

イ 「絆づくり強化月間」を11月に設け、区内全域での事業周知を強化する。

ウ 引き続きプロジェクトへの若年層の参加を呼びかけるとともに、絆づくり強化月

間を中心に事業を広く周知し、区内全域での認知度向上を図っていく。

エ 地域における声かけ、見守り活動のきっかけとして引き続き町会・自治会による高齢者実態調査の実施を進めていくが、町会・自治会員の高齢化等により調査の実施が困難になっていくことを見据え、調査方法の見直しについて検討していく。

### 3 MCS（メディカルケアステーション）の利用促進

#### (1) 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。

#### (2) 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。

#### (3) 取組目標

MCS登録件数：865件（医療介護関係機関の総数に占める登録割合：35%）

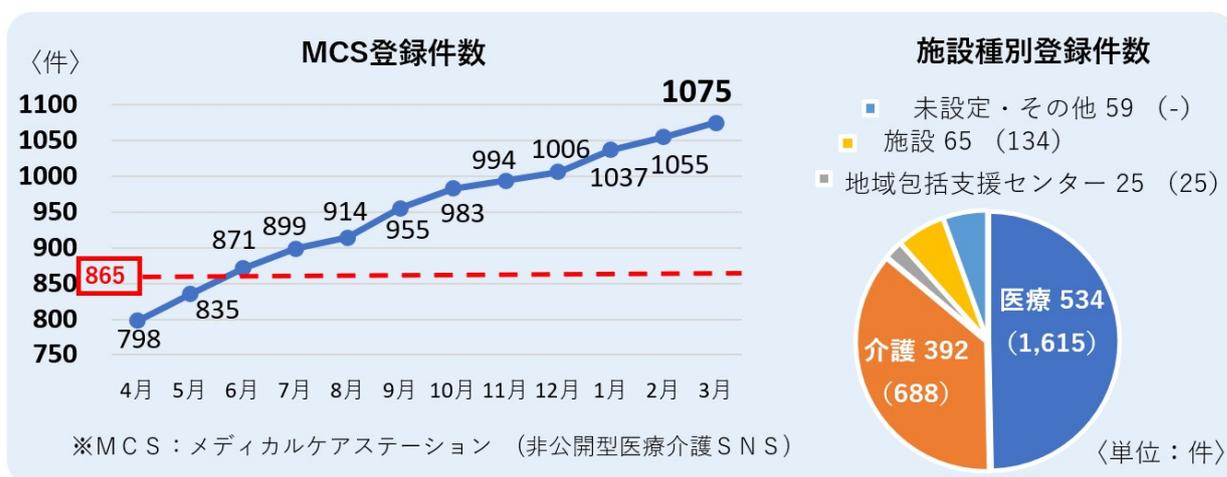
#### (4) 令和6年度の実績と取組

ア MCS登録件数：1,075件

（医療介護関係機関の総数に占める登録割合：44%）

イ MCS操作研修会を2回開催（35名参加）し、活用事例の講義や操作方法を学ぶグループワークを通して、効果的な活用についての理解を深めることができた。

ウ 看護管理者連絡会やハウカツなど専門職団体ごとのMCSグループ作成を支援し、MCSのグループ総数は、前年度比+245件の720件となった。



#### (5) これまでの取組による効果（令和4年度～令和6年度の総括）

ア 区内5ブロックで開催する多職種連携研修世話人会、研修参加者間のMCSグループ作成や、看護管理者連絡会等の専門職団体でのMCSグループ作成を支援し、研修情報、イベント情報、医療介護関係者の地域活動情報等を共有して参加者の拡大を図ることで、医療関係者間の連携を深めることができた。

イ MCS登録者向けの活用事例や操作方法を学ぶ研修会を開催することで、多職種間での情報共有の効率化に資することができた。

#### (6) 課題

MCSを活用した多職種間での情報共有が円滑に進むよう、医療介護関係機関の総数に占める登録割合を高め、情報共有ツールとしての定着を図るとともに、利用者の習熟度を高めていく必要がある。

(7) 課題に対する今後の方針（令和8年度末まで ※ 現高齢者保健福祉計画期間）

- ア ホウカツ圏域内での登録や活用を進めるため、ホウカツ主催のMC S研修開催を支援するとともに、区主催の操作研修を習熟度別に年4回開催し、登録者の増加と効果的な活用を促進することで、医療介護連携ツールとしての定着を図っていく。
- イ 足立区医師会をはじめとした多職種団体と連携し、MC S活用の好事例を専門職ごとにまとめ、登録していない法人や事業所へ登録に向けた個別のアプローチを行っていく。

## 4 地域の資源と連携したホウカツ出張相談窓口

### (1) 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。

### (2) 概要

総合相談支援業務は、ホ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、ホウカツの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。

### (3) 取組目標

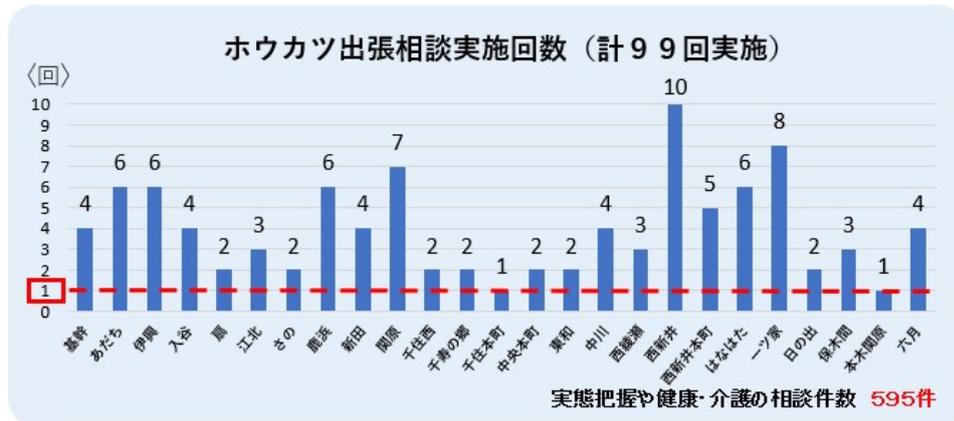
新たな地域資源と連携し、全25地区で出張相談窓口を開催する（1回以上）。

### (4) 令和6年度の実績と取組

#### ア 実績

(ア) 全25地区で出張相談を開催し、目標を達成した（計99回開催）。

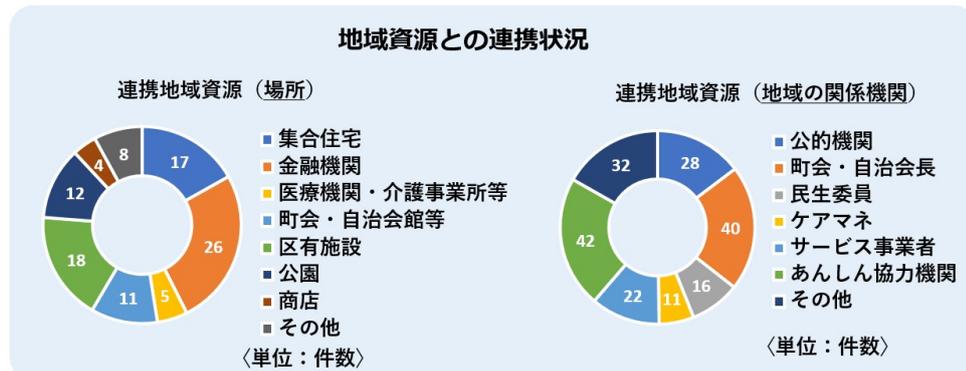
(イ) 今回の出張相談をきっかけとして595件の高齢者の実態把握や健康・介護の相談につながった。



#### イ 取組

(ア) 開催場所は、金融機関や集合住宅が多く、連携先としては、町会・自治会関係や民間の協力機関が多かった。

(イ) コミュニティセンターや幼稚園等出張相談を行うことで、多世代に対してホウカツの周知を進める取組を行った。また、地域の医療機関と協働して福祉道具体験等を行うことで付加価値を高め、ホウカツの認知度に寄与することができた。



**(5) これまでの取組による効果（令和4年度～令和6年度の総括）**

ア 高齢者を中心に、幅広い世代が集まる場所出張相談を開催し、本人やその家族の相談・支援に対応することができた。

イ 様々な関係機関と連絡や相談をする機会が増え、より強固なネットワークを基盤として、重層的な支援を行うことができた。

**(6) 課題**

全ての高齢者を、適切なサービス、関係機関、支援につなげるためには、さらなる地域資源の活用と発掘が必要である。

ア 人的資源（人脈、ネットワーク等）

イ 集客の見込める施設（大型小売店、公園、コミュニティセンター等）

ウ 地域活動に意欲的な民間企業（薬局、金融機関、医療機関等）

**(7) 課題に対する今後の方針（令和8年度末まで ※ 現高齢者保健福祉計画期間）**

ア 検討会を開催し、各ホウカツ独自の取り組みを共有することで、相談支援の幅を広げていく。

イ 各地域の資源リストや資源マップから未利用の資源を洗い出し、地域資源を発掘し、新たな関係機関が集まる機会を増やしていくことで、ネットワークをより強固なものにする。

## 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

### (1) 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。

### (2) 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等の一部費用助成を行っている。

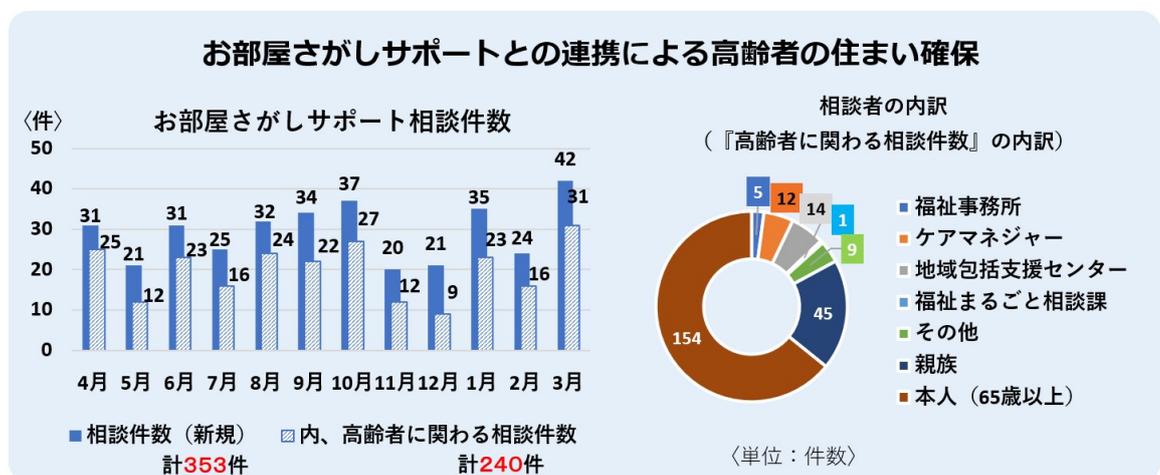
### (3) 令和6年度の実績と取組

#### ア 実績

あだちお部屋さがしサポートによって15名の高齢者が住まいの確保に至った。

#### イ 取組

- (ア) 福祉事務所や地域包括支援センター等の関係機関からの相談もあり、相互に連携し合いながら相談者の様々な事情に寄り添ったサポートを実施した。
- (イ) 職員及び関係団体を対象とした「お部屋さがしサポート事業ガイドブック」を作成し、個別説明や関係団体主催の講習会等の場を活用し周知を図った。
- (ウ) 相談者が親族等に緊急連絡先登録を依頼する際に、連帯保証人と混同されないよう、緊急連絡先人の役割に関する案内チラシを作成した。必要に応じて相談者に活用していただき、緊急連絡先の確保に役立てている。



### (4) これまでの取組による効果 (令和4年度～令和6年度の総括)

経済的には問題ないが、高齢というだけでお部屋の紹介を断られてしまう高齢者をはじめ、低所得や障がいのある方なども、不動産協会の協力を得て延べ45人の方の部屋探しを進めることができた。

### (5) 課題

高齢のみならず、低所得や障がいなど複合的な福祉課題を抱える相談者が多く、バリアフリーの低家賃物件等が少ないことや、障がいに対する大家の認識や懸念等から部屋探しは困難な状況が続いている。

## (6) 課題に対する今後の方針

### 短期的な方針

ア 家計改善のために、家賃の低廉な住宅へ転居する費用補助のために創設された「住居確保給付金制度」の利用や、住宅セーフティネット法改正に伴い令和7年度から開始予定の「居住サポート住宅」および「居住支援法人」との連携を強化していく。

### イ 長期的な方針

高齢者地域包括ケア推進課をはじめ、福祉まるごと相談課を中心に福祉部や衛生部等と連携・協働して、様々な住宅確保要配慮者の居住支援体制を目指す。

また、課題について共通理解や協力体制を築くために、居住支援協議会の体制・運営の再構築に伴う協議を行う。

## 6 認知症への理解促進（高齢者声かけ訓練）

### （1）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ている。

### （2）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。

### （3）取組目標

全25地区で高齢者声かけ訓練を実施する（1回以上）。

### （4）令和6年度の実績と取組

#### ア 実績

（ア）全25地区で高齢者声かけ訓練を実施し、目標を達成した（計30回実施）

#### イ 取組

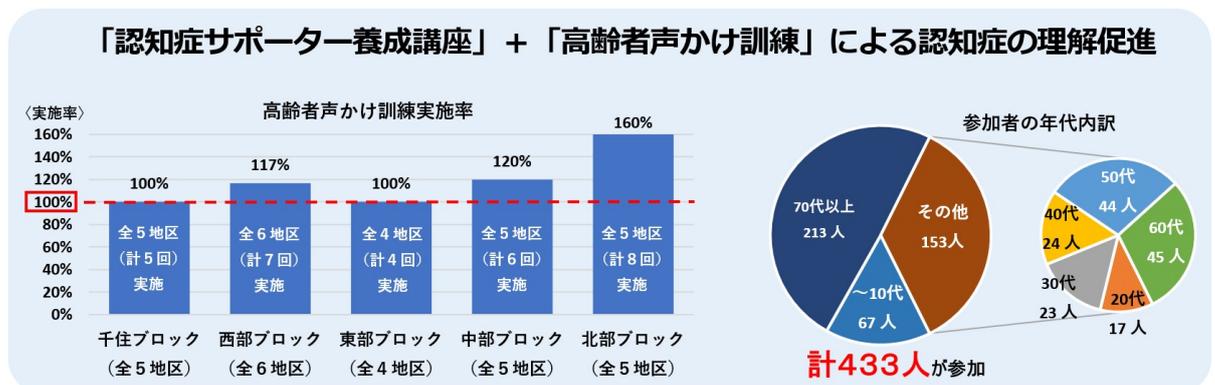
（ア）認知症地域支援推進員※（以下、「推進員」という。）が中心となり、各ブロックで情報交換や課題抽出を実施した。

※ 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

（イ）抽出した課題を推進員と協議し、センター連絡会で全ホウカツにフィードバックした。

（ウ）日頃から地域の関係機関とのネットワーク構築に努めているホウカツの活動から認知症サポーター養成講座の開催につながった事例もあり、「卸売業・小売業」で実施が増え受講者数は増加した。一方で推進員とともに新たな5か所の企業・商業施設等に働きかけたが、勤務時間に時間の確保が難しいなどの理由で2か所の開催にとどまった。



**(5) これまでの取組による効果（令和4年度～令和6年度の総括）**

この3年間、声かけ訓練開催にあたり推進員がホウカツを支援し、全25地区で年1回以上実施することができるようになった。声かけ訓練直後のアンケートでは、「街中で困っている高齢者を見かけたら、声をかけたい」という感想が多く見られるようになった。

**(6) 課題**

ア 参加者の感想から、訓練実施直後は困っている高齢者への対応を意識していると考えられるが、その後の意識調査等を実施していないため、認知症に対する正しい理解が地域に浸透しているか、評価が十分できていない。

イ 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模擬練習をして高齢者への対応力を向上させるために、声かけ訓練の前段階である認知症サポーター養成講座受講者を増やす取組が必要である。

**(7) 課題に対する今後の方針（令和8年度末まで ※ 現高齢者保健福祉計画期間）**

ア 令和6年度と同様に推進員が中心となり、各ブロックで情報交換や課題抽出を実施し、全ホウカツにフィードバックする。

イ 企業・団体が開催しやすい時間帯や開催方法を工夫する。また、講座開催を希望する企業に対して、よりホウカツが講座を実施しやすくなるよう、工夫していく。

ウ 「声かけ訓練」参加者が、「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ているか、評価していく。

エ 企業・団体に対しても認知症サポーターの目的や意義を整理し、庁内で連携できる部署と調整しながら、周知していく。

## 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

### （1）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。

### （2）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。

### （3）取組目標

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（1回以上）。

### （4）令和6年度の実績と取組

#### ア 実績

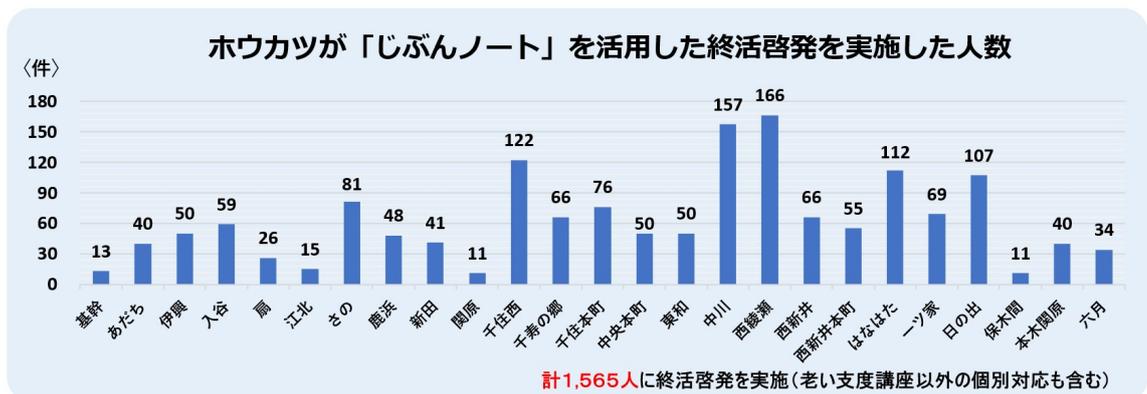
全25地区で「じぶんノート」を活用した老い支度講座を開催し、目標を達成した（計39回開催、延べ604人が参加）。

#### イ 取組

（ア）「じぶんノート」を渡すだけで終わりとせず、老い支度講座等での丁寧な解説や、質問を受け付けながら実際に記入する機会を作ることで、多くの区民に活用方法を理解してもらうことができた。

（イ）あだち区民まつりでは、「じぶんノート」の記入体験コーナーを設け、区民に広く「じぶんノート」のPRをするとともに、終活の普及啓発を行った。

じぶんノートの記入体験（あだち区民まつり）	
延べ配布冊数	237冊
延べ記入体験人数	201人



### （5）これまでの取組による効果（令和4年度～令和6年度の総括）

ア 令和5年度にエンディングノートを「じぶんノート」に刷新した。その内容や明るい表紙デザインが好評で増刷となり、多くの配布を通じて区民の終活に対するネガティブなイメージを和らげることができた。

イ 令和6年度からは、「じぶんノート」を活用した新たな老い支度講座の開催や、あだち区民まつりでの記入体験を実施するなど、多くの区民に終活の取組み方や、成

年後見制度等の公的支援制度のPRをすることができた。

ウ これまでの「じぶんノート」配布実績は延べ約16,000冊におよび、高齢者の相談先としてのハウカツを広く知ってもらう機会にもつながった。

#### (6) 課題

ア 古い支度講座の実施については開始初年度の取り組みであったこともあり、各地区により開催形態や説明内容、「じぶんノート」の記入方法等に違いが生じている。

イ 各地区により「じぶんノート」の配布実績に差がある。

#### (7) 課題に対する今後の方針（令和8年度末まで ※ 現高齢者保健福祉計画期間）

ア 各地区のアンケート結果を分析したうえで、好事例やノウハウをセンター長会で紹介するなど情報を共有し、開催内容の均一化を図る。

イ 介護サービス事業者、医療関係者等へ「じぶんノート」の周知を行うことで配布数をさらに増やし、「じぶんノート」をきっかけに区民の終活に対する関心を高め、取り組む人を増やしていく。

## 8 高齢者の情報格差解消に向けた取組

### (1) 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。

### (2) 概要

ア 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。

イ 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、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。

### (3) 令和6年度の実績と取組

#### ア 実績

##### (ア) ホウカツの認知度

調査内容	令和5年度	令和6年度 (目標値)
「ホウカツを知っている」割合 (介護予防チェックリストより)	80.6%	81.0% (81.0%)
ホウカツが「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 (令和6年度世論調査より)	13.6%	16.0% (15.0%)

##### (イ) 登録支援実績

登録支援内容	登録人数
A-メール	104人
足立区LINE公式アカウント	238人
足立区防災アプリ	51人

#### イ 取組

##### (ア) ホウカツの認知度向上に向けた取組

より多くの方にホウカツのリーフレットを手にとってもらえるよう、駅情報スタンド活用や本庁舎アトリウムでのPRパネルの常設設置、SNSでの情報発信等、これまでの取組を継続して実施した。

また、あだち広報や認知症月間でのPRの際には、「もの忘れの相談」と「ホウカツ」をセットで周知することで、ホウカツの名称だけでなく重要な業務内容も伝わるよう情報の発信方法を工夫した。

##### (イ) 情報格差解消に向けた取組

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の支援を継続して実施した。

また、スマホ教室中に「オンライン体操教室」の体験や、一人ひとり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より親しみを持ち、より利便性を実感できるようカリキュラムの見直しを行い講座のブラッシュアップを図った。

#### (4) これまでの取組による効果（令和4年度～令和6年度の総括）

ア ホウカツの認知度は、8つの推進事業開始前の令和3年度（70.5%）と比較すると10.5ポイント上昇した。日頃のホウカツの活動とともに、多様な媒体による情報発信によってホウカツの存在は広く区民に認識されつつあり、必要な支援やサービスの提供体制の構築につながっている。

イ 登録支援数は令和4年度から延べ1,030件に達した。庁内横ぐしで連携し、有事の際にも区からの重要情報が速やかに高齢者に届けられる体制構築に貢献することができた。

#### (5) 課題

ア ホウカツのさらなる認知度向上のため、これまでの周知活動を一過性で終わらせるのではなく、今後も継続的に取り組んでいく必要がある。

イ 高齢者の情報格差解消のためには、有事の際のためだけの登録支援ではなく、日頃から高齢者自身が主体的にスマートフォンを利用してみたいと思えるような新たな取組と連携していく必要がある。

#### (6) 課題に対する今後の方針（令和8年度末まで ※ 現高齢者保健福祉計画期間）

ア 令和7年度目標値である認知度82%をめざし、高齢者やその家族等に適切なアプローチができるよう広報活動を行うとともに、住宅課等と連携して実施している「あだちお部屋さがしサポート事業」でも、継続的な周知に取り組んでいく。

イ 令和7年度新たに開始する「あだち脳活ラボ※」のスマートフォンサポート事業（登録サポート会・スマホよろず相談）の機会を活用し、区公式アプリ・サービスの周知・登録支援を行っていく。

※ スマートフォンを使って介護予防・認知症予防に取り組める足立区第2のLINE公式アカウント。

ウ 足立区高齢者保健福祉計画で成果指標として定めた令和8年度認知度83%をめざし、ホウカツとともに継続的な周知に取り組んでいく。

エ 「あだち脳活ラボ」を新たな切り口として、高齢者のスマートフォンの利用促進を図っていく。

令和7年6月13日

件名	「あだち脳活ラボ」の利用状況および利用促進に向けた新たな機能について
所管部課	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	<p>令和7年3月13日に本格実施を開始した「あだち脳活ラボ」の利用状況および追加実装した新機能について概要を報告する。</p> <p><b>1 利用状況（令和7年5月末時点）※ 【 】は令和7年度目標値</b></p> <p>(1) 登録者数【3,500人】 3,349人</p> <p>(2) J-MCI（もの忘れチェック）利用者数【2,000人】 1,376人（実人数）</p> <p>(3) 動画配信視聴者数【1,000人】 699人（実人数）</p> <p><b>2 これまでの主なPR出展活動</b></p> <p>(1) 3/20 はつらつ講演会（登録サポート会）</p> <p>(2) 3/29・3/30 舎人公園千本桜まつり出展</p> <p>(3) 5/17 民生・児童委員PR週間イベント「ミンジーFesta」出展</p> <p>(4) 6/7・6/8 しょうぶまつり出展</p> <p><b>3 利用促進に向けた新機能（2種類のポイント活用方法）</b></p> <p>(1) 「あだち脳活ラボ」ガラガラ抽選への参加</p> <p>ア 対象者 「あだち脳活ラボ」に登録した65歳以上の区民</p> <p>イ 概要 貯めたポイント（100ポイント）を使って、スマホ内でガラガラ抽選を実施（常時）。当選された方には、その場でLINEのプッシュ通知でデジタル版のQUOカードである「QUOカードペイ※（100円～500円分程度）」をプレゼントする。</p> <p>ウ QUOカードペイ採用理由</p> <p>(ア) 操作性 専用のアプリや会員登録が不要で、スマホの画面に表示されたバーコードをお店のレジで読み取ってもらうだけで支払いが完了するため、高齢者にとっても負担なく利用することが可能。</p> <p>(イ) 利便性 コンビニやドラッグストアなど様々なお店（約80,000店舗）で使用できるため、高齢者の多様なニーズに対応可能（現金との併用も可能）。</p> <p>(ウ) 即時性 LINEのプッシュ通知によって「あだち脳活ラボ」利用者に直接かつタイムリーにデジタルギフトをお渡しできるため、継続利用のモチベーション維持にも貢献可能。</p>

(エ) 他自治体での導入実績

埼玉県鶴ヶ島市や大阪府等の他自治体においても、スマホを活用した事業の利用促進ツールとしてQ U Oカードペイの採用実績あり（Q U Oカードペイホームページより）。

(2) 「あだち脳活ラボ」内での自分のキャラクター変更等に活用

ア 対象者

「あだち脳活ラボ」の全登録者

イ 概要

貯めたポイントを使って、プロフィール画像に登録された自分のキャラクターを限定のキャラクターに変更させたり、キャラクターを装飾するアイテム等との交換に活用する。

**4 ポイントの活用機能の公開日**

令和7年5月29日

※ 既に「あだち脳活ラボ」を利用されている方には、LINEのプッシュ通知を活用して新機能を周知済み。

**5 今後の方針**

さらなる利用者の拡大に向けて、区ホームページやリーフレットの更新、各種サポート会でのご案内等、広く周知に取り組んでいく。

令和7年6月13日

件名	令和7年度認知症月間の取組について(案)
所管部課	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	<p>令和7年度の認知症月間の取組を以下のとおり検討する。</p> <p><b>1 背景</b>          足立区では、平成30年度より世界アルツハイマー月間(※)にあわせて、9月を「認知症月間」として、認知症に関する普及啓発を実施している。          (※)国際アルツハイマー病協会(ADI)が認知症への理解をすすめる、本人や家族への施策の充実を目的に、9月を世界アルツハイマー月間として、世界各国で啓発活動を行う期間。</p> <p><b>2 目的</b>          早い段階から認知症について正しく理解するとともに、区の認知症施策の取組についての情報を得るきっかけづくりを行う。</p> <p><b>3 ターゲット</b>          40代、50代の区民の方</p> <p><b>4 企画内容</b>          (1) 集客が見込める商業施設でのVR体験等普及啓発イベント          (2) 認知症月間アンケート          (3) 区役所アトリウムでの認知症の予防や認知症サポーター養成講座に関するパネル展示          (4) 足立区ホームページでの月間特設ページの開設 等</p>

令和7年6月13日

件名	<b>令和6年度介護予防事業の実施結果について</b>
所管部課	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	<p>令和6年度介護予防事業の実施結果について、以下のとおり報告する。</p> <p><b>1 目的</b>          高齢者が可能な限り自立した日常生活を送り続けられるよう、要介護状態発生予防（遅延）や、要介護状態であっても出来る限りその悪化を予防・軽減させること。</p> <p><b>2 介護予防事業を推進するうえで重視した点</b>          (1) フレイル※予防の3本柱である「運動」「栄養・口腔ケア」「社会参加」の普及啓発および定着化          ※ 筋力や心身の機能等が低下した状態。適切な介入・支援（運動、栄養・口腔、社会参加）により維持回復が可能。          (2) 自身の健康状態の把握          (3) 自主的な介護予防活動の促進</p> <p><b>3 令和6年度実施結果の主なポイント（別紙参照）</b>          (1) パークで筋トレ          会場を40か所に拡大（前年度から2会場追加）するとともに、記念イベントの実施によって、より多くの高齢者の介護予防への取組を促進した。          (2) 高齢者体力測定会          従来の地域学習センター等での会場固定型開催に加え、高齢者が集まる場に出向いて実施する出張型の測定会を9回開催した。          (3) 自主グループ活動の促進          高齢者の地域での自主的な活動を促進するため、「みんなで元気アップ教室」を経て創出された自主グループ等を掲載した「通いの場リスト」を区ホームページで公開した。</p> <p><b>4 課題</b>          多くの事業で参加者が固定化し伸び悩んでいる。より多くの高齢者にアプローチできる新たな取組や周知方法、スキームの見直しが必要である。</p> <p><b>5 今後の方針</b>          (1) より多くの高齢者が介護予防に取組むきっかけを創出するため、「あだち脳活ラボ」と既存事業との連動性を高めていく。          (2) 「通いの場リスト」の更新頻度を増やすとともに、リスト活用を促す周知を継続していく。          (3) 引き続き、高齢者関係団体との連携を通じて、介護予防事業の参加者拡大に取り組んでいく。</p>

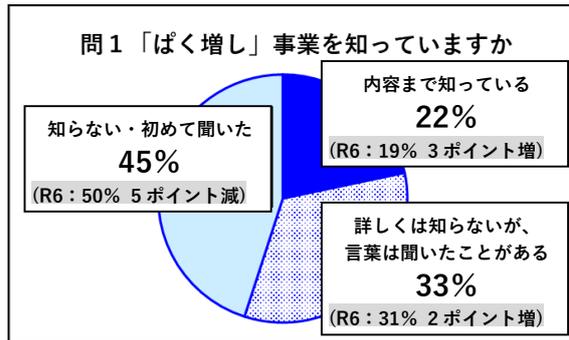
	名称	概要	主な会場	実施結果	
				実施回数	年間参加者数
自己把握	1 高齢者体力測定会 *延べ人数	① 握力、立ち上がり、歩行状態、歩幅測定等、高齢者に必要な下肢筋力を中心とした測定。測定結果は当日会場で参加者に紙配付。 ② 毎月3会場で開催に加え、新たに出張型測定会を9回実施。	① 区施設(地域学習センター、総合スポーツセンター、勤労福祉会館等) ② 民間施設(アリオ西新井店)	45回 (80回・▲35回)	492人 (588人・▲96人)
介護予防のきっかけづくり	2 はじめてのフレイル予防教室 *全12回1クールの連続講座	① 介護認定を受けていない65歳以上の高齢者に実施する「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。 ② 年2期制(前期25会場、後期25会場で実施)。	① 区施設(地域学習センター、住区センター、勤労福祉会館等) ② 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 (60クール・±0クール)	621人 (648人・▲27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会場で毎月実施。	① 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) ② 民間施設連携(ティップネス)	339回 (324回・+15回)	646人 (661人・▲15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。	① スイムスポーツセンター ② 千住温水プール ③ 東綾瀬公園温水プール ※ 鉄部塗装工事のため第2期・第3期は中止	7クール (4クール・+3クール)	94人 (67人・+27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24会場)	288回 (286回・+2回)	2,819人 (2,389人・+430人)
	6 住区センター主体介護予防事業 *延べ人数	① 住区センターが主体となって企画・開催する介護予防教室。	各住区センター	72回 (61回・+11回)	1,912人 (2,154人・▲242人)
	グループ活動推進	7 みんなで元気アップ教室 *全10回1クールの連続講座	① フレイル予防の知識を学びながら、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)の立ち上げを目標とした教室。 ② 区内26会場、年2規制で実施。	① 区施設(地域学習センター、住区センター、その他区施設等) ② 民間施設連携(足立成和信用金庫、UR、高齢者施設)	57クール (56クール・+1クール)
8 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。 ② 区内5会場、年2期制で実施。	① 区施設(梅田地域学習センター、ギャラクシיתי、総合ボランティアセンター) ② 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・±0クール)	82人 (98人・▲16人)
屋外活動	9 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6年度2会場追加(興本公園、辰沼公園) 全40会場で実施(区内の公園や広場)	855回 (799回・+56回)	25,605人 (23,915人・+1,690人)
	10 ウォーキング教室 *延べ人数	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	37回 (42回・▲5回)	527人 (561人・▲34人)
スマホ活用	11 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。 ② 毎週水曜日の午後2時~2時30分に実施。	オンライン	51回 (40回・+11回)	628人 (321人・+307人)
	12 あだちスマホ教室 *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を行う教室。 ② 毎月5会場で実施。	地域学習センター	56回 (34回・+22回)	280人 (518人・▲238人)

令和7年6月13日

件名	「ぱく増し」月間(令和7年2月)の実施結果について																																			
所管部課	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	<p>「ぱく増し」(65歳からのたんぱく増し生活～肉も野菜も食べよう～)事業を広く周知する為、2月の周知強化月間に下記の取り組みを実施した。その結果を報告する。</p>																																			
	<p><b>1 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！」実施結果【65歳以上の方対象】</b></p>																																			
	<p>(1) 回答数(重複除く)</p>																																			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">回答方法</th> <th colspan="3">回答数</th> </tr> <tr> <th>R5年度</th> <th>R6年度</th> <th>増加数(倍率)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>オンライン</td> <td>1,456</td> <td>2,220</td> <td>764(1.5倍)</td> </tr> <tr> <td>専用はがき</td> <td>1,717</td> <td>5,021 ※1 【内新規2,841 ※2】</td> <td>3,304(2.9倍)</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td>3,173</td> <td>7,241</td> <td>4,068(2.3倍)</td> </tr> </tbody> </table>	回答方法	回答数			R5年度	R6年度	増加数(倍率)	オンライン	1,456	2,220	764(1.5倍)	専用はがき	1,717	5,021 ※1 【内新規2,841 ※2】	3,304(2.9倍)	合計	3,173	7,241	4,068(2.3倍)																
	回答方法		回答数																																	
R5年度		R6年度	増加数(倍率)																																	
オンライン	1,456	2,220	764(1.5倍)																																	
専用はがき	1,717	5,021 ※1 【内新規2,841 ※2】	3,304(2.9倍)																																	
合計	3,173	7,241	4,068(2.3倍)																																	
<p>表1 令和6・7年のアンケート回答数・増加数</p>																																				
<p>※1 R6年度から返信用切手を貼らず、ホウカツへの手渡しも可とした。</p>																																				
<p>※2 R6年度から新たに、介護予防チェックリストの結果送付に専用はがき付き応募用紙を同封し、その専用はがきからの回答数</p>																																				
<p>(2) 回答方法・回答者(年代別・男女別内訳)</p>																																				
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="400 1420 1027 1861"> <table border="1"> <caption>図1 年代別・回答方法別人数</caption> <thead> <tr> <th>年代</th> <th>専用はがき</th> <th>オンライン</th> <th>合計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60代 (65~69歳)</td> <td>749</td> <td>961</td> <td>1,710</td> </tr> <tr> <td>70代</td> <td>2,105</td> <td>923</td> <td>3,028</td> </tr> <tr> <td>80代</td> <td>1,834</td> <td>288</td> <td>2,122</td> </tr> <tr> <td>90代</td> <td>199</td> <td>48</td> <td>247</td> </tr> <tr> <td>記載なし</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>133</td> </tr> </tbody> </table> </div> <div data-bbox="1038 1420 1437 1742"> <table border="1"> <caption>図2 男女別回答人数</caption> <thead> <tr> <th>性別</th> <th>人数</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>女性</td> <td>4,521</td> <td>62%</td> </tr> <tr> <td>男性</td> <td>2,577</td> <td>36%</td> </tr> <tr> <td>回答なし</td> <td>43</td> <td>2%</td> </tr> </tbody> </table> </div> </div>	年代	専用はがき	オンライン	合計	60代 (65~69歳)	749	961	1,710	70代	2,105	923	3,028	80代	1,834	288	2,122	90代	199	48	247	記載なし	-	-	133	性別	人数	割合	女性	4,521	62%	男性	2,577	36%	回答なし	43	2%
年代	専用はがき	オンライン	合計																																	
60代 (65~69歳)	749	961	1,710																																	
70代	2,105	923	3,028																																	
80代	1,834	288	2,122																																	
90代	199	48	247																																	
記載なし	-	-	133																																	
性別	人数	割合																																		
女性	4,521	62%																																		
男性	2,577	36%																																		
回答なし	43	2%																																		
<p>図1 年代別・回答方法別人数</p>																																				
<p>図2 男女別回答人数</p>																																				
<p>R6年度から項目に性別を加えた(男性36%、女性62%、未回答2%)。</p>																																				

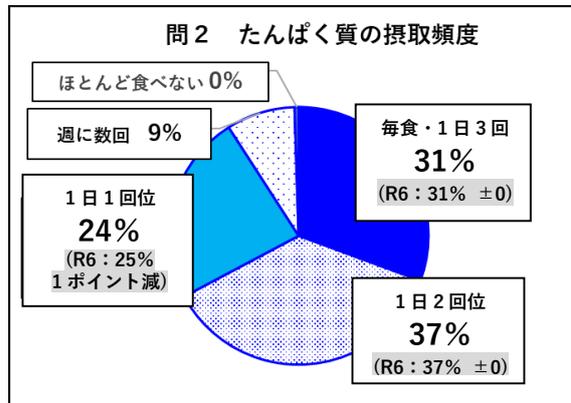
(3) アンケート結果

ア 「ばく増し」認知度及びたんぱく質を多く含む食品（肉・魚・卵大豆製品等）の摂取頻度



(ア) 「内容まで知っている」「詳しくは知らないが、言葉は聞いたことがある」は合わせて5ポイント増であり、認知度は少しずつ上昇している。

図3 「ばく増し」認知度



(イ) 「毎食・1日3回」「1日2回位」は、令和6年と変わらない割合があった。

図4 たんぱく質の摂取頻度

イ 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（複数回答可）

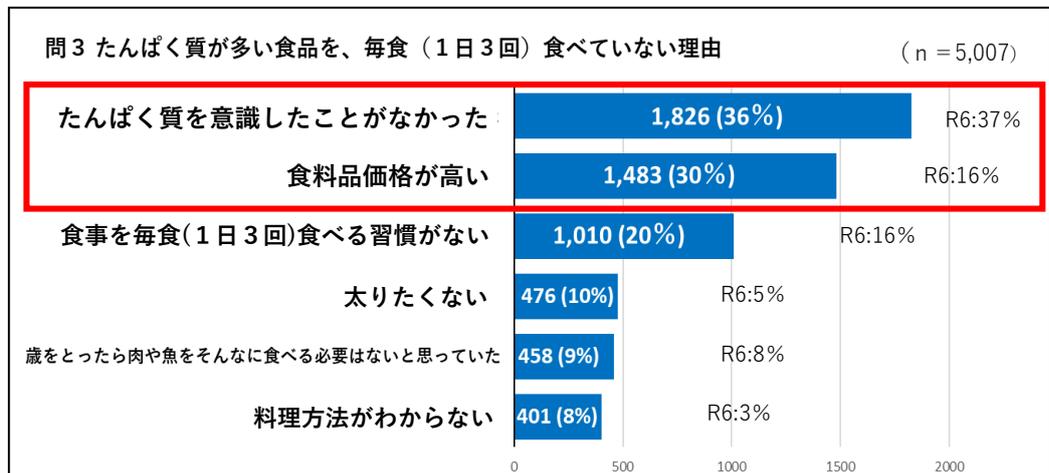


図5 たんぱく質が多い食品を、毎食（1日3回）食べていない理由

たんぱく質が多い食品を毎食（1日3回）食べていない理由は、令和5年度と同様、「たんぱく質を意識したことがなかった」が一番多く、続いて「食料品価格が高い」が30%（14ポイント増）となり続いた。

ウ 今後の事業展開

物価高騰により今までより食品摂取が減少している可能性が高く、「ばく増し」しにくい状況である。そこで、比較的安価で簡単な「ばく増し」レシピの作成及び普及に注力していく。

## 2 普及啓発品の配付【65歳以上の方対象】

あだち広報（1/25号）の発行に合わせ、地域包括支援センター（以下、ハウカツ）来所者にハンドタオルとリーフレットを合わせて配付した。

## 3 スーパー・コンビニとの連携

スーパーマーケット17店舗（イトーヨーカドー2店舗、ヨーク3店舗、ベルクス10店舗、スーパーTANAKA2店舗）、セブン-イレブン（140店舗）との連携

- (1) 肉、魚、卵、大豆製品等のたんぱく質を多く含む食品コーナーにのぼり設置
- (2) たんぱく質が20g程度とれる弁当等にぱく増しシールを貼付（一部スーパー）
- (3) 月間ポスター掲示、専用はがき付き応募用紙の配架



写真1 スーパー店頭

写真2 お刺身売場

写真3 お弁当へのシール貼付

- (4) セブン-イレブン独自企画の実施

2月中旬（14日～20日）にカップデリを2品買うとぱく増し食品（サラダチキンバー）のプレゼント企画を実施。



写真4・5 セブン-イレブン掲出状況

## 4 食品メーカーとの連携

- (1) コラボレシピの開発

ア 味の素（鍋キューブを使ったぱく増しレシピ2品）



写真6 白身魚の和風アクアパッツァ



写真7 冷凍野菜で楽煮!ほっこり白湯うどん

イ キューピー（ドレッシングを使ったぱく増しレシピ2品）



写真8 キャベツと豆腐の豚しゃぶ風サラダ



写真9 ゆで卵とチキンとはんぺんのブロッコリーあえサラダ

5 区内関連施設・関連団体との連携

- (1) 地域学習センター・生涯学習センター（計14施設）  
ミニコミ紙にぱく増しの記事掲載、ぱく増し料理講座実施（一部）
- (2) 図書館（14施設）  
ぱく増し関連書籍のコーナー設置



写真10 図書館ぱく増しコーナー

- (3) 住区センター  
ア 専用はがき付き応募用紙配架  
イ ぱく増し栄養講座（7会場：梅島、綾瀬、六木、南花畑、島根、扇、西伊興）にて栄養士がキャンペーン周知
- (4) 専用はがき付き応募用紙配架施設  
区民事務所（16施設）、鹿浜いきいき館、悠々会館、総合スポーツセンター等
- (5) 専用はがき付き応募用紙配付団体  
民生委員、友愛クラブ役員、配食サービス事業者（14店 配付数2, 630部）

6 普及啓発品を活用した「てぬぐい体操」の開発及び周知

- (1) あだちPOSネットワーク（※）と連携し、普及啓発品である「てぬぐい」を活用した筋肉維持つながらる「てぬぐい体操」の周知用チラシを別紙2の通り作成した。「ぱく増し」の食生活と組み合わせることで筋肉維持の相乗効果を期待する。
- (2) ホウカツの実態把握訪問や通いの場（住区センター等）で実施している講座等で「てぬぐい体操」の活用・周知を行っていく。
- (3) 令和7年度に「てぬぐい体操」動画を作成し周知拡大を図る。  
※ あだちPOSネットワークとは、理学療法士（PT）、作業療法士（OT）、言語聴覚士（ST）の有志の団体

令和7年6月13日

件名	<b>令和6年度「食べてフレイル予防」事業の実施結果について</b>																								
所管部課	福祉部 高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課、区民部 高齢医療・年金課、国民健康保険課 衛生部 データヘルス推進課																								
内容	<p>高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施する国の事業において、足立区が行うフレイル<sup>*1</sup>予防事業「食べてフレイル予防」による支援実績について、以下のとおり報告する。</p> <p><b>1 国が求めている事業の目的及び内容</b></p> <p>(1) 目的                  高齢者の保健事業と介護予防について区として健診結果、医療情報、介護情報を繋いで一体的に行い、課題解決に向けた取り組みを関係所管が共有及び連携し切れ目なく実施することで、高齢者の健康寿命の延伸と生活の質の向上を図る。</p> <p>(2) 実施内容                  ア KDB<sup>*2</sup>システムから健康課題等の分析を行う。                  イ 集団支援 (ポピュレーションアプローチ)                  ウ 個別支援 (ハイリスクアプローチ)</p> <p><b>2 事業内容</b></p> <p>(1) 低栄養<sup>*3</sup>予防を中心としたフレイル予防事業を集団支援と個別支援の両面から実施</p> <p>(2) 集団支援                  ア 筋力維持・低栄養予防の栄養講座、運動講座、測定会の実施結果</p> <table border="1" data-bbox="406 1444 1412 2087"> <thead> <tr> <th></th> <th>講座名・会場</th> <th>回数</th> <th>参加人数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">栄養講座</td> <td>ばく増し栄養講座 住区センター等 36会場(改修中除く)</td> <td>69回</td> <td>計2,043人 (延べ)</td> </tr> <tr> <td>ばく増し栄養講座(依頼により実施) (ア)シルバー人材センター(北部・千住) (イ)デフケア・クローバー</td> <td>3回</td> <td>191人</td> </tr> <tr> <td>ばく増し調理実習 (共食の場実施者・立上げ検討者対象)</td> <td>1回</td> <td>20人 関係者9人</td> </tr> <tr> <td>運動講座</td> <td>リハビリのプロと学ぶ筋肉維持講座 住区センター6会場</td> <td>6回</td> <td>233人</td> </tr> <tr> <td>測定会</td> <td>筋肉上げマッスル測定会 (体重・骨格筋量・握力の定期測定) 住区センター等 36会場(改修中除く)</td> <td>各会場 定期開催 (毎月)</td> <td>816人 男性 57人 女性 759人</td> </tr> </tbody> </table>				講座名・会場	回数	参加人数	栄養講座	ばく増し栄養講座 住区センター等 36会場(改修中除く)	69回	計2,043人 (延べ)	ばく増し栄養講座(依頼により実施) (ア)シルバー人材センター(北部・千住) (イ)デフケア・クローバー	3回	191人	ばく増し調理実習 (共食の場実施者・立上げ検討者対象)	1回	20人 関係者9人	運動講座	リハビリのプロと学ぶ筋肉維持講座 住区センター6会場	6回	233人	測定会	筋肉上げマッスル測定会 (体重・骨格筋量・握力の定期測定) 住区センター等 36会場(改修中除く)	各会場 定期開催 (毎月)	816人 男性 57人 女性 759人
	講座名・会場	回数	参加人数																						
栄養講座	ばく増し栄養講座 住区センター等 36会場(改修中除く)	69回	計2,043人 (延べ)																						
	ばく増し栄養講座(依頼により実施) (ア)シルバー人材センター(北部・千住) (イ)デフケア・クローバー	3回	191人																						
	ばく増し調理実習 (共食の場実施者・立上げ検討者対象)	1回	20人 関係者9人																						
運動講座	リハビリのプロと学ぶ筋肉維持講座 住区センター6会場	6回	233人																						
測定会	筋肉上げマッスル測定会 (体重・骨格筋量・握力の定期測定) 住区センター等 36会場(改修中除く)	各会場 定期開催 (毎月)	816人 男性 57人 女性 759人																						

イ 栄養講座アンケート結果 回答数 1, 897人  
 (ア) フレイル予防活動(運動、栄養・口腔、社会参加)の実践割合72%【R5:67%(5ポイント増)】  
 (イ) たんぱく質を多く含む食品(肉、魚、卵、大豆製品)の摂取毎食(1日3回)摂る人の割合39%【R5:37%(2ポイント増)】  
 (ウ) 講座理解 講座がわかりやすいと回答88%【R5:88%(変化なし)】  
 (エ) 実践意欲 実演料理を家で作ってみたいと回答91%【R5:93%(2ポイント減)】

ウ 支援から見てきたこと  
 (ア) 簡単な調理実演を盛り込み、食材の一部である魚の缶詰等を食教材(おみやげ)としてお持ち帰りいただいた。講座理解度、実践意欲(実演料理を家で作ってみたい)の割合がどちらも9割前後と高くなっている。  
 (イ) 「リハビリのプロと学ぶ筋肉維持講座」では、測定の重要性を理学療法士・作業療法士の方が説明。また、「てぬぐい体操」を用いた筋肉維持方法を実践し大変好評であった。この講座の実施を増やし、測定意欲向上、ぱく増しとの筋肉維持の相乗効果を図る。

(3) 集団支援実施状況



写真1 講座の様子



写真2 実演の様子



写真3 さば和風  
トマト煮



写真4 調理実習の様子



写真5 リハビリのプロと学ぶ筋肉維持講座  
(てぬぐい体操の様子)



写真6 測定の様子

(4) 個別支援

ア 実施内容（低栄養予防による要介護への進行予防）

対象者	令和5年度後期高齢者医療健診受診者42,902名中、低栄養基準のBMI <sup>※4</sup> が18.5未満、かつ体重減少 <sup>※5</sup> があると回答した方が412名。そのうち訪問等支援の対象を年齢75～79歳（要支援要介護認定者、疾病による体重減少が想定される方を除く）、73名を抽出した。 また、令和6年度は、男性はBMI20未満44人を試行的に拡大実施し、合わせて117名にアプローチした。
実施方法	① 管理栄養士による個別訪問により体重・握力測定、食事内容等を調査した（初回訪問・2回目電話連絡・3回目訪問）。 ② 疾病、口腔機能低下等による体重減少者は必要な制度、サービスに繋がるよう支援した。 ③ 個別栄養相談支援を実施しない方に対してフレイル予防の啓発、集団支援の取り組みを案内した。
実施結果	① 低栄養の抽出対象者117名中、初回訪問栄養相談実施者55名、プログラム修了者44名（実施率38%） ② 修了者44名のうち、44名（100%）が体重維持 <sup>※6</sup> 及び増加達成、39名（89%）が食や生活習慣を見直す行動変容を達成した。

イ 支援から見えてきたこと

(ア) 支援修了者の傾向把握

低栄養リスク者の一部ではあるが、食傾向を把握できるようになった。家族の状況変化や孤食が体重減少のきっかけになりやすいという傾向が見られた。

(イ) 行動変容の状況

食や生活習慣を見直す等の行動を変化させた方は89%であった。目標内容を書いたメモを渡すなど可視化し、行動変容につながりやすいようにした工夫が功を奏したと考えられる。

(ウ) 試行的実施の状況

男性は元々骨格や筋肉割合が高く、BMIが高い傾向にある。令和6年度は試行的に男性のみBMI20未満まで拡大し実施した。筋力の衰えを感じている方が多く「筋肉」というキーワードが響き食生活の改善や握力測定に意欲的であり、一定の成果を得ることができた。

### 3 令和7年度の事業内容

#### (1) 集団支援

ア 4会場を新たに追加【合計40会場】

新規会場：伊興、大谷田、千住河原町、湊江

イ 運動講座「リハビリのプロと学ぶ筋肉維持講座」を10会場に拡大

#### (2) 個別支援

ア 対象者に関し、令和6年度試行的に実施した男性の拡大抽出を本格的に実施する。

イ 猛暑の時期を避け、効率よく訪問するため、抽出を2回に分け訪問開始時期を年度当初に早められるよう調整する。

#### (3) スケジュール

		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
集団支援	会場との調整	調整														
	栄養講座の実施					前期 栄養講座				後期 栄養講座						
	運動講座												運動講座(リハビリのプロと学ぶ筋肉維持)			
	測定	定期的な測定														
個別支援	対象者抽出	抽出①		抽出②												
	個別訪問支援					個別訪問 ①日程						個別訪問 ②日程				

### 【用語説明】

※1	フレイル	筋力や心身の機能などが低下した状態。適切な介入・支援（運動、栄養・口腔、社会参加）により維持回復が可能。
※2	KDBシステム	国保データベースシステム。「特定健診・特定保健指導」「医療（後期高齢者医療含む）」「介護保険」等の情報を活用することで、統計情報や「個人の健康に関する情報」を保険者に提供し、効率的かつ効果的な保健事業の実施をサポートするシステム
※3	低栄養	厚生労働省の基準（栄養改善マニュアル）により、BMI、体重減少、血清アルブミン値、食事摂取量等の複数の基準から判定する。血清アルブミン値は令和5年度から健診項目に追加されており、今後対象者抽出要件に加えるか検討中である。現時点では、BMIが18.5未満かつ体重減少（6か月に2～3kg）がある方を低栄養と定義している。
※4	BMI	身長と体重から肥満度を示す指標。BMIが22を適正体重（標準体重）とし、統計的に最も病気になりにくい体重とされている。18.5未満を低体重と分類（出典：肥満症診療ガイドライン） BMI = 体重 kg ÷ (身長 m) <sup>2</sup>
※5	体重減少	6か月間に2～3kg（概ね体重の5%）の体重減少があることを基準としている。
※6	体重維持	体重の変化をマイナス1kg以上、プラス1kg未満（-1kg ≤ 体重 < +1kg）を体重維持としている。