

No.18 健康寿命を延ばす介護予防・生活支援事業

福祉部高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課
地域のちから推進部生涯学習支援室 スポーツ振興課

イキイキとした
はつらつな毎日を



目的

最終成果

取組

今後の展望(新たな取組)

身近な場所で
介護予防に取り組む
様々な機会を提供

要介護認定を受ける
高齢者の減少※
(健康寿命の延伸)

※ 新規要支援・要介護認定者数が多い70～80代に着目

成果指標

70～80代の新規要支援・要介護認定者数の割合
【低減目標】

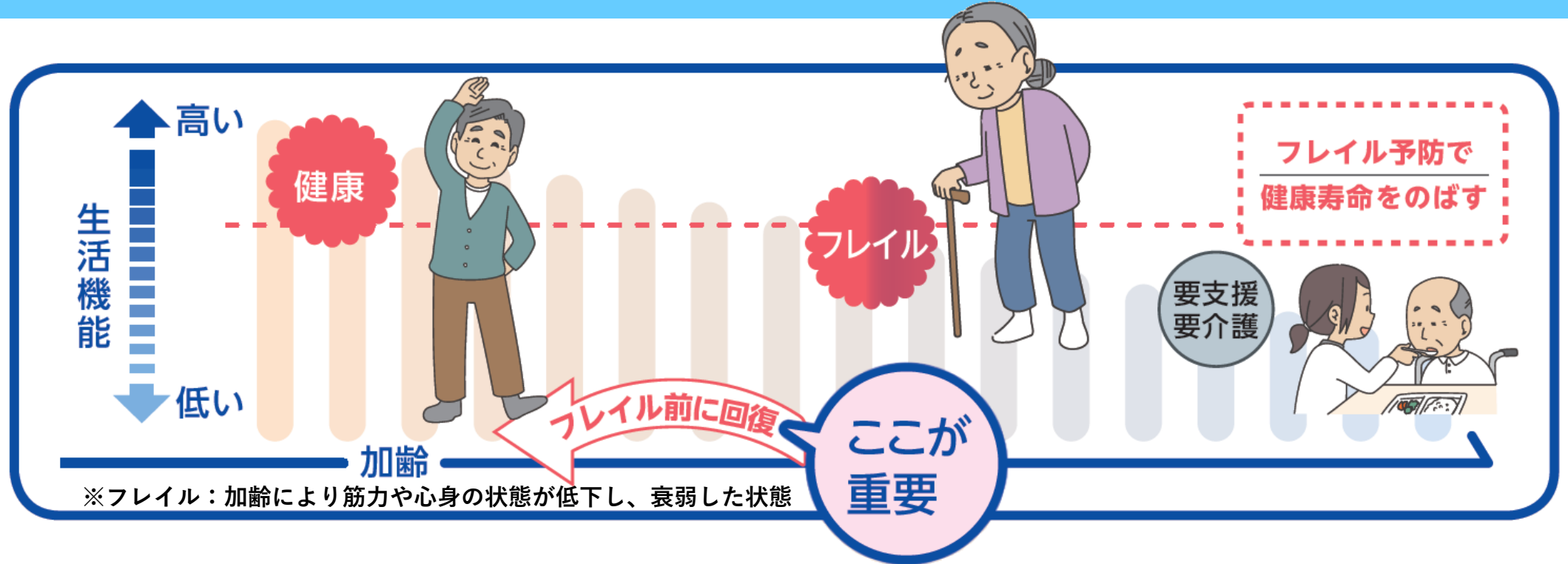
令和6年度目標

5.5 %

結果

5.7 %

目的 最終成果 取組 今後の展望(新たな取組)



状態にあった
活動の場

自身の状態を
知る場

他者との
つながりの場

目的 最終成果 取組-① 今後の展望(新たな取組)

状態にあった
活動の場

【活動-1】【直接成果-1】

パークで筋トレ・ウォーキング教室

892回開催
延べ26,132人参加

屋外で気軽に参加
元気でアクティブな方



画像①

パークで筋トレ

画像②

ウォーキング教室



正しい歩き方を習って、
普段の姿勢まで
良くなりました！

【活動-2】【直接成果-2】

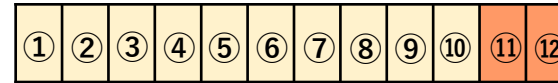
はじめてのフレイル予防教室 60回開催 621人参加



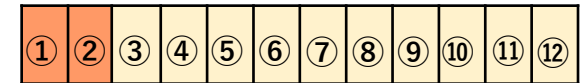
短期集中型教室
フレイルリスクの高い方

令和6年度 (75分×12回)

前期:5月～8月



後期:9月～12月

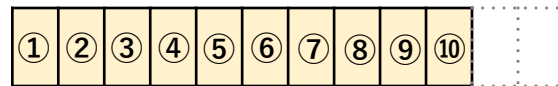


例年猛暑・台風等で
夏季は参加者減

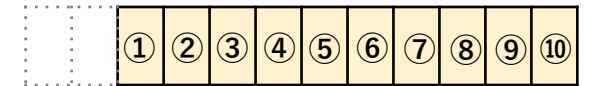


令和7年度 90分×10回

前期:5月～7月



後期:10月～12月



夏季を避けた開催期間に変更

プログラム例

※令和7年度

- | | |
|-----------------|---------------|
| ● 1日目・・・体力測定 | ● 7日目・・・認知症予防 |
| ● 2～4日目・・・筋力アップ | ● 8日目・・・筋力アップ |
| ● 5日目・・・お口の健康 | ● 9日目・・・体力測定 |
| ● 6日目・・・栄養改善 | ● 10日目・・・修了式 |

目的 最終成果 取組-③ 今後の展望(新たな取組)

自身の状態を
知る場

【活動-3】【直接成果-3】【中間成果-1】

高齢者体力測定

45回開催
492人参加



立ち上がり測定の様子

画像

歩幅測定の様子

出張型測定会を実施

9回 260人参加

※ アンケート調査(172人)のうち94人が
「体力測定会にはじめて参加」と回答

日頃の成果を実感
フレイル予防のコツを
アドバイス



昨年のご提言を反映

延べ人数から実人数の把握に変更

新規参加者の把握に努めました

目的 最終成果 取組-④ 今後の展望(新たな取組)

他者との
つながりの場

【活動-4】【直接成果-4】【中間成果-1】

みんなで元気アップ教室

57回開催
475人参加

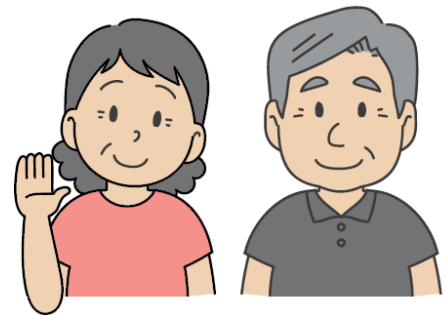
参加者同士で交流を深め、
自主グループ化を支援



プログラム例

- 3か月後の目標「なりたい自分」を話し合おう
- フレイル予防に必要な3つの要素を学ぼう
- 筋力トレーニング、有酸素運動、認知症予防の基礎知識を学ぼう
- まち歩き体験（教室の外に出てウォーキングを行います）
- 活動場所の探し方、グループが長続きするポイントを学ぼう
- 今後の活動計画を話し合おう

一緒にフレイル予防に
取り組む仲間が
見つかります！



コロナ禍からのニーズの変化に対応して、一部プログラムの見直す検討を開始

介護予防・認知症予防を
楽しくサポートします。

あだち脳活ラボ



- 1  体操教室などのイベントが検索できる!
- 2  1,000を超える脳トレ問題!
- 3  運動・美術・音楽など400以上の動画!
- 4  13の質問に答えるだけで認知症リスクを三段階で判定!

 昨年のご提言を反映

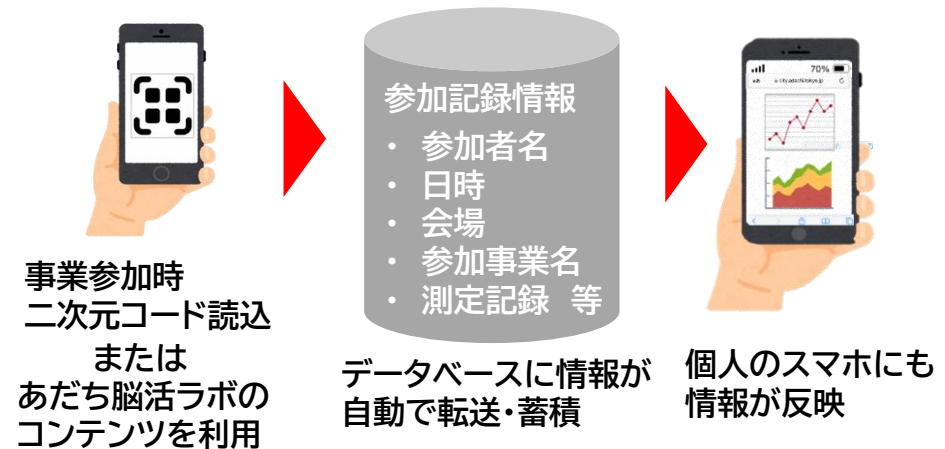
自宅や個人で運動習慣の形成や維持を行いたいと希望する人に向けたアプローチ ・ 実人数等の参加者データの蓄積・管理が可能に

1 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』
介護予防・認知症予防の裾野を広げ、これまでアプローチできていなかった高齢者にもフレイル予防のきっかけを提供

2 デジタル化によるデータ管理が可能に

- (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
- (2) 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



介護予防・認知症予防を
楽しくサポートします。

あだち脳活ラボ



- 1  体操教室などのイベントが検索できる!
- 2  1,000を超える脳トレ問題!
- 3  運動・美術・音楽など400以上の動画!
- 4  13の質問に答えるだけで認知症リスクを三段階で判定!

3 体力測定会も「あだち脳活ラボ」と連携しリニューアル

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)

4 安心のスマホサポート体制

登録サポート会

登録をお手伝いします

「あだち脳活ラボ」の始め方や使い方がわからない方、対面でスマホ操作のサポートをします。



スマホグッズをプレゼント

※画像は一例です。

スマホよろず相談

お困りごとを解決します

「あだち脳活ラボ」に関連したスマホの使い方についてわからないことがあれば、なんでもお聞きください！一対一で専門員が相談に乗ります！

No.18 健康寿命を延ばす介護予防・生活支援事業

福祉部高齢者施策推進室 高齢者地域包括ケア推進課
地域のちから推進部生涯学習支援室 スポーツ振興課

ご清聴いただき、ありがとうございました。

だれでも × なんでも = まるごと

No.20 包括的相談支援事業

“困りごと”や“生きづらさ”を
断らずに受けとめ、つながり続ける



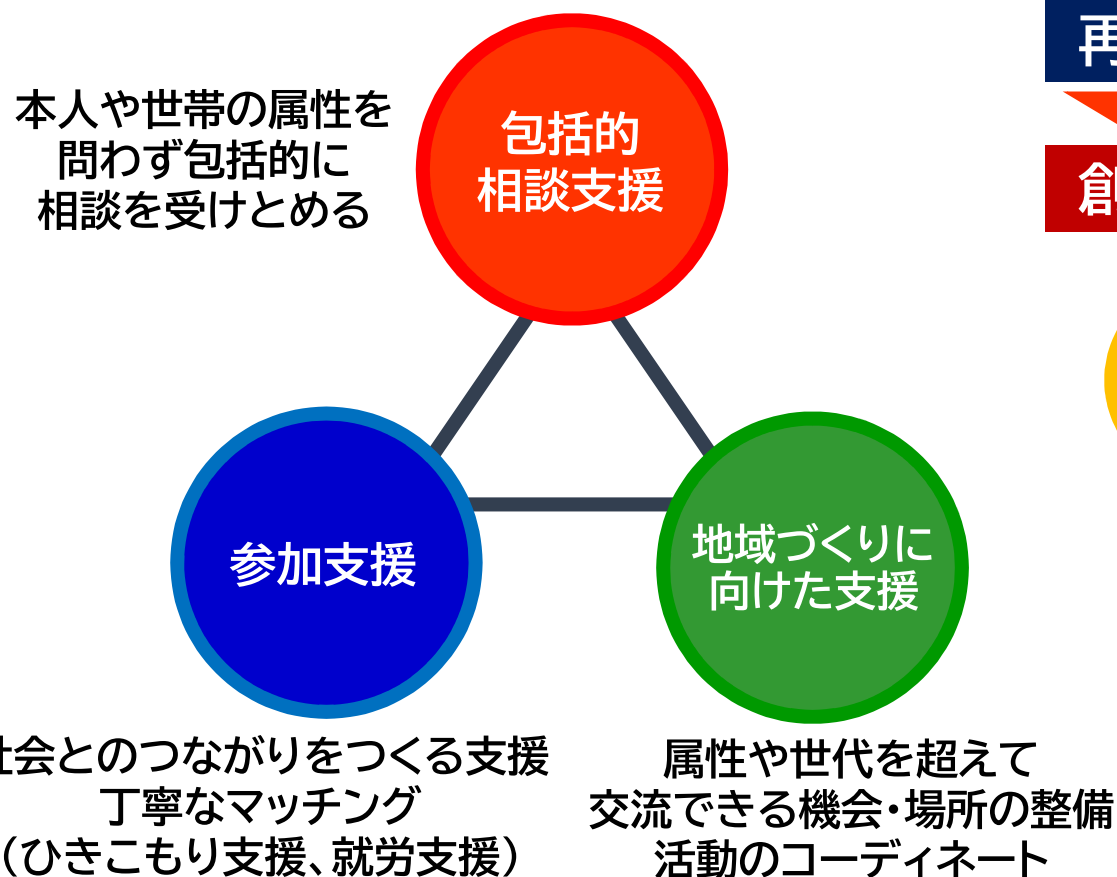
福祉
まるごと
相談課

創設2年目突入
令和7年4月～2か所で展開



1 福祉まるごと相談課はこうやって誕生した

重層的支援体制整備事業(令和3年4月施行:区市町村の任意)



再編

生活困窮者への支援を主としていた
“暮らしとしごとの相談センター”を再編

創設

福祉まるごと相談課を創設

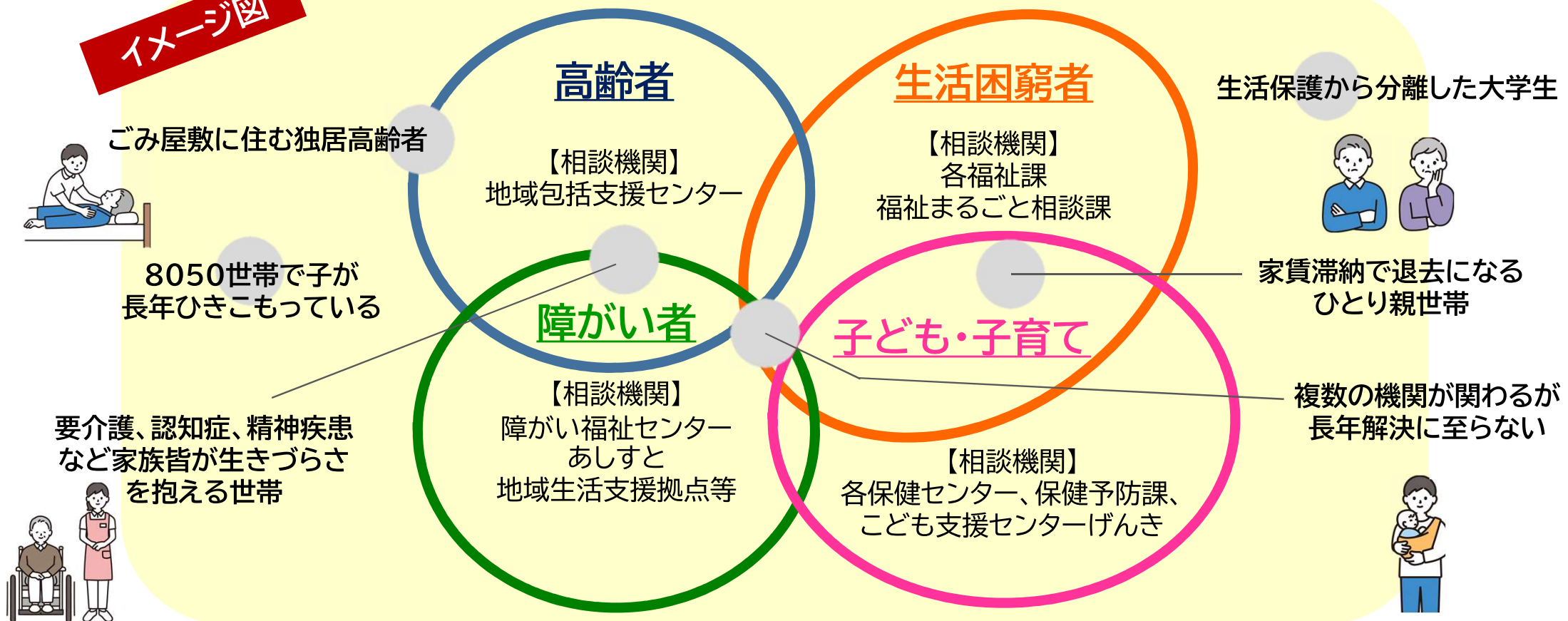
職員
22名



2 縦割りの公的支援だけでは対応しきれない

● 制度の狭間や課題が複合・複雑化しているため、既存の制度による解決が困難と思われる領域
(ケース概要は実例)

イメージ図



3 相談件数の推移(こんなに増えてます！)

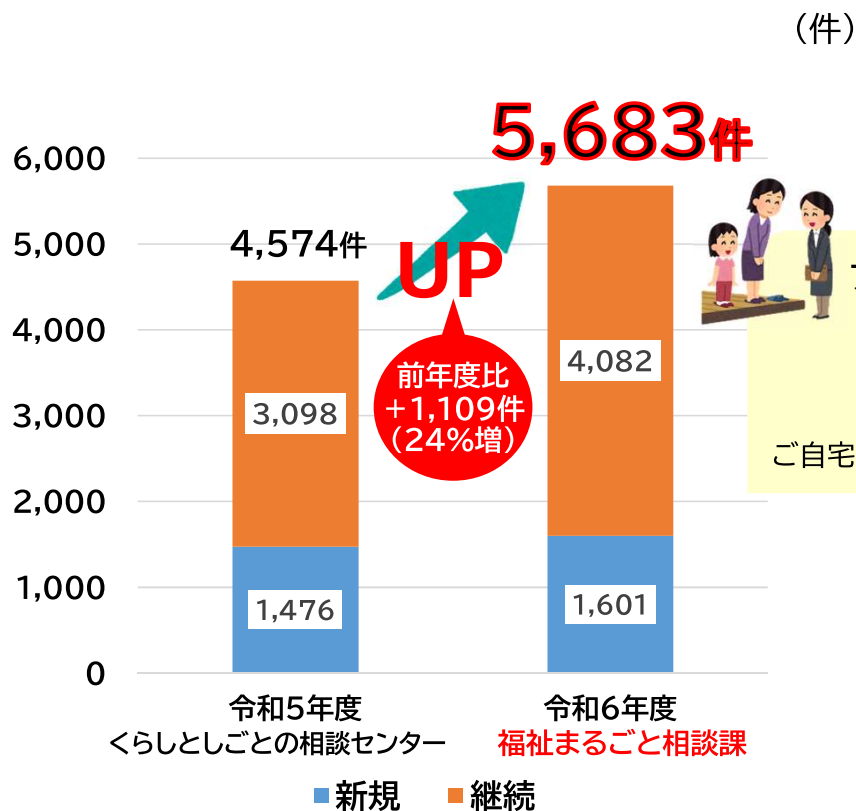


延べ相談件数



内容別カウント件数

直接成果1



アウトリーチ(訪問)での
相談も増えています！

年間 **250** 件以上

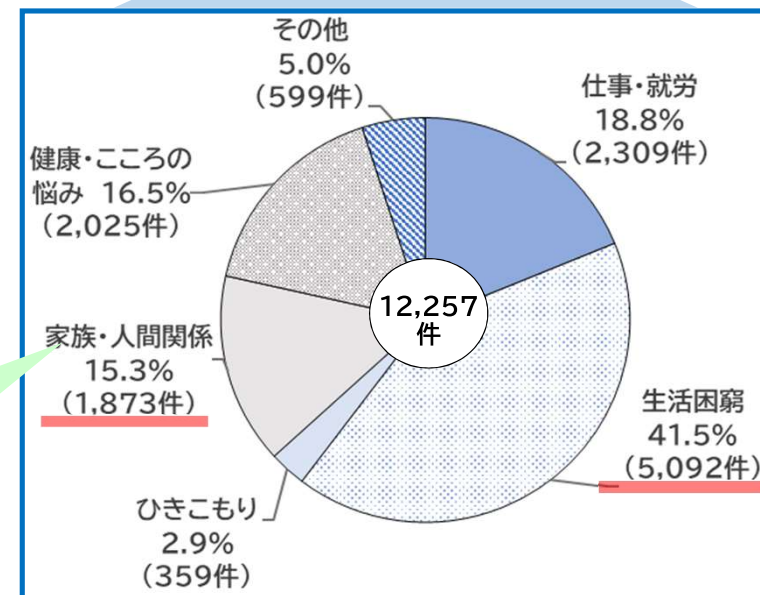
ご自宅のほか相談者の希望場所へ伺う。

- 家族間での支援はできないと言われてしまった
- 家族と音信不通・絶縁状態
- 親やきょうだいからの暴言・関係悪化から離れて暮らしたい

9,098件
(令和5年度)

UP 12,257件
(令和6年度)

前年度比 +3,159件



4 まるごと相談の存在を広めるために

I 事業説明・講演

活動指標2

令和6年度だけで

40回以上説明・講演

ホウカツ

専門職研修

民生・児童委員

福祉に関わる関連団体・事業所

他自治体

関連協議会

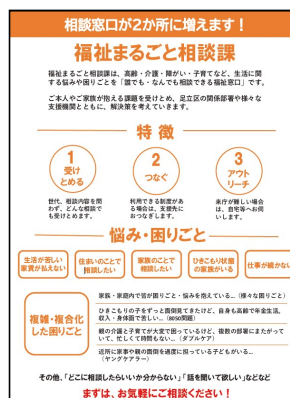
家族会



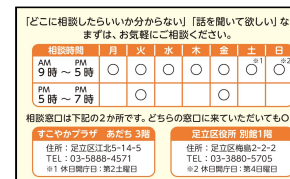
参加者に合わせた
個別事例を
交えながら
講演・説明

II チラシ・PRカード

チラシ Renewal



PRカード New



III 地域懇談会

区内10地区で開催
(令和6年10月～12月)



- グループでの意見交換をメインに実施
- Q1 地域内の困りごとについて
- Q2 支援を要する方を相談へとつなぐ方法
- Q3 支援を届けるために必要な機能や仕組みの検討

5 こんな相談も“まるごと相談”なんです

自立相談支援・就労準備支援

生活や仕事等に困る方々の相談を受けとめ、必要な支援につなげる事業

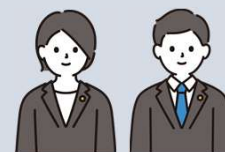
ジョブサポートあだちと連携し、個別相談、グループプログラム、仕事紹介、定着支援等を実施



家計改善支援・法律相談

家計状況を見える化と根本的な課題の把握により、自ら家計を管理できるよう支援

月2回弁護士派遣を依頼し法律相談を実施



寄り添い支援【自殺ハイリスクへの支援】

自殺ハイリスク者(希死念慮、自殺企図)への支援として、専門支援機関に委託し、パーソナルサポーターによる寄り添い支援を実施



セーフティネットあだち【ひきこもり支援】

世代を問わず、ひきこもり本人やその家族等に対する相談支援や居場所支援、個々の状況等に応じた支援を実施



詳細は後ほど

6 毎月の支援会議で縦割り意識を打破

毎月1回定期＋随時で開催・運用(事務局:福祉まると相談課)

会議
構成

6部16課＋社協から
職員を選出

(各課で重層的支援の中核を担う職員)



庁内が有する様々な視点を持って
課題を解きほぐし、支援につなげていく



取り扱いケース

- 8050世帯で親が逝去し子が一人きりになった世帯
- 生活の困窮している父子4人世帯への支援
- 要介護の両親と末期がん、精神疾患の子がいる4人世帯

令和6年度の成果



活動指標4

12回

支援会議
開催回数

活動指標5

12回

コアメンバー
支援会議回数

直接成果3

27機関

関わった
支援機関数

中間成果3

24件

取り扱い
ケース数

7 足立区のひきこもり支援



“ひきこもる”



生きていくために必要な手段



以下はすべて
誤り・間違いです

ひきこもりは病気・病名

ひきこもりは治療するもの

仕事しなくて羨ましい

自分に甘えてるんでしょ

親の育て方が悪いんだ

周りはみんな〇〇してるよ

働くことこそ自立の近道



ひきこもりは、ご本人だけでなく、親も、きょうだいも
「だれでも相談できる、相談していいこと」



足立区のひきこもり支援は



ひきこもり本人の生きづらさに寄り添い、自己肯定感や
自尊感情を取り戻すことで、本人とその家族の生きる意欲
の回復へとつなげることを主たる目的として実施し、
必ずしも就労や自立を目指すものではありません。

8 セーフティネットあだちでの支援

知識やノウハウを有する専門事業者による支援

相談支援

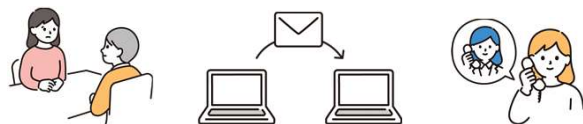
ひきこもりご本人も、その親も、きょうだいも

対面

訪問

メール

電話



ご本人

ご自分のペースで生活を
→ エネルギー回復のために必要なこと

話すのも、ご自分の
タイミングで大丈夫

ご家族

家庭を安心・安全な場所に
→ 緊張や不安を減らし、
家庭環境が穏やかで
安定することで、ご本人
のエネルギーが貯まる。

居場所支援

ひきこもりご本人の家以外での居場所を支援

ほっと一息、ゆったりした気持ちで
現在とよりよい将来の生活の糧となる時間を



- ・ 自分のペースで過ごす
- ・ 読書やゲーム、描画など
ご自身の状態に合った活動
- ・ スタッフや他の利用者との
お話や交流



■ 居場所イベントも開催

- 毎月開催
- ・ ボードゲーム大会
 - ・ お散歩会
 - ・ 映画鑑賞 など

令和7年度～New



■ フリースペースの日 (毎月第2・第4火曜日)

- ・ 誰でも見学可能
- ・ 予約不要で入退室自由



■ メタバース居場所 (月2回を予定)

- ・ ネット上の仮想空間
- ・ 匿名、顔や声出さないでOK

9 セーフティネットあだち全面リニューアル

令和7年4月～移転&リニューアル

天井・壁紙などを、温かみを感じ癒しやリラックス効果をもたらす木目調のブラウン系で統一

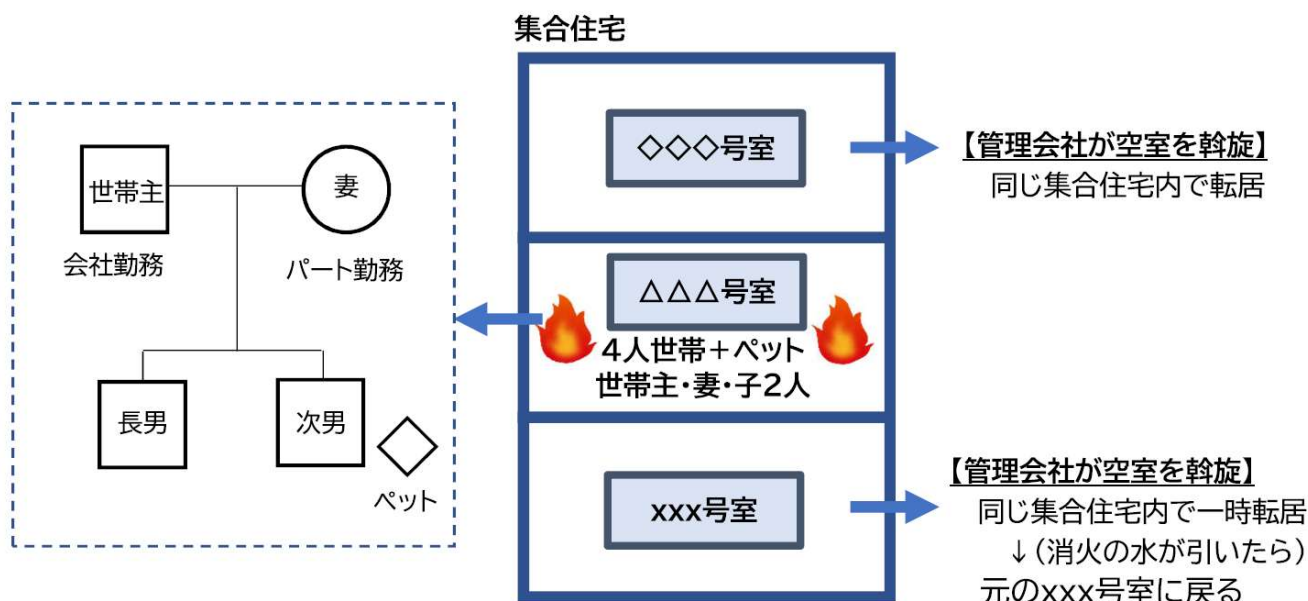


(物置だった)
会議室を
一新



10 実際の事例から“まるごと”を知る ～住宅火災対応から～

危機管理部での初動対応 → 福祉部管理職寄り添い → 福祉まるごと相談課・中部第一福祉課



〔本世帯の困りごと、支援を要すること〕

以下の困りごとや家族の状況などを「まるごと」捉えながら寄り添い支援

- ① 両親ともに火災で入院
→ 子ども達だけになってしまうが大丈夫か。
- ② 妻と長男が少し不安定か？
→ 様々な手続きが出来るか。
- ③ ペットをどうするか？
→ 宿泊所はペット不可
- ④ 上下階世帯への補償は？
→ 火災保険に入っているか当初不明
- ⑤ 身分証明書、携帯などすべて焼失
→ 諸々手続き出来るのか。
- ⑥ 親族もいるが頼れなかった。
- ⑦ 世帯主・妻の身体状況により仕事復帰は？
- ⑧ 世帯主・妻・子ども達それぞれの関係先への連絡は？

- ・ 宿泊所入居から3週間で、家族4人で一時宿泊所から足立区内で転居
→ 早期に新住居への転居まで完了した(ペットを含む)。
- ・ 火災対応から、世帯の新住居での生活まで切れ目なく寄り添い支援した。

11 終幕



福祉まると相談課
創設メンバーでの座談会



お聴きいただきありがとうございました

