

介護予防・健康づくりのための通いの場の充実

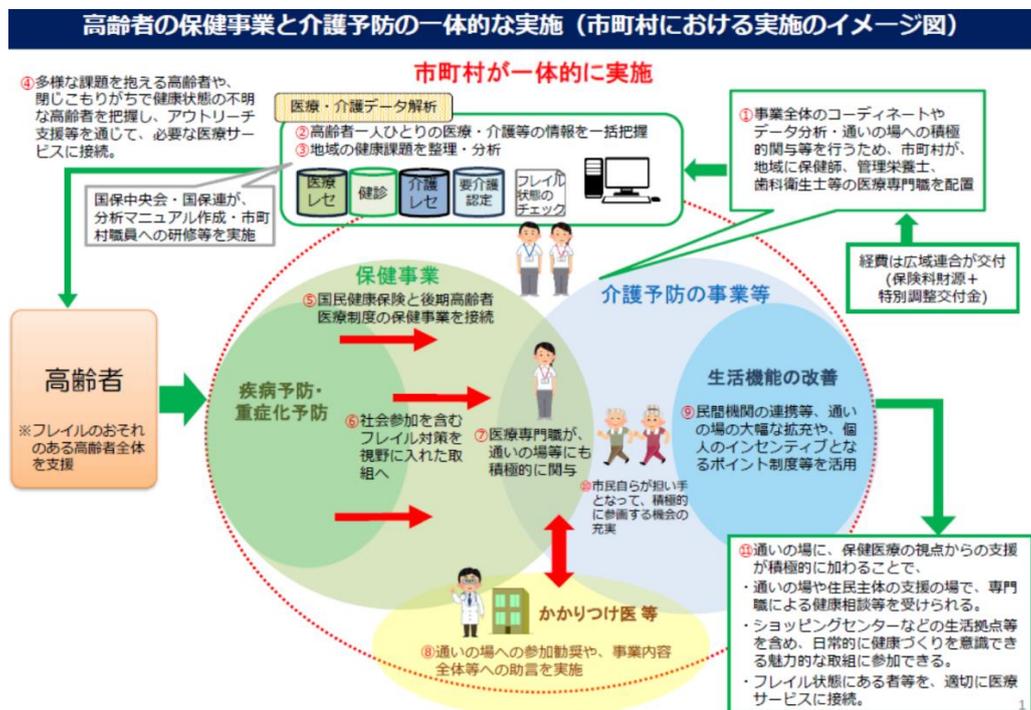
1 国・都などの動向

(1) 介護予防・フレイル予防に関する動向

国は、「健康寿命延伸プラン」(2019年5月)において、2040年までに健康寿命を3年以上延伸するための取組の柱の1つとして、「介護予防・フレイル予防、認知症予防を位置づけ、実施拠点となる通いの場を大幅に拡充する」としています。

(2) 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に関する動向

国は、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の施行に向けた体制整備等について」(2019年7月通知)において、市町村が行う具体的な取組として、医療専門職等が、通いの場等にも積極的に関与することを示しています。



出典：高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の施行に向けた体制整備等について
(厚生労働省、2019年7月5日事務連絡)

2 市におけるこれまでの取組と成果（第7期計画の進捗状況など）

（1）地域における通いの場づくり

2017年4月に介護予防・日常生活支援総合事業を開始し、地域における介護予防の場づくりに取り組んできました。

「町トレ」をはじめとした多くの地域介護予防自主グループが立ち上がり、活動をしています。「町トレ」を行う自主グループにリハビリテーション専門職が訪問し、立ち上げや活動継続の支援、効果測定等を行っています。

①介護予防に資する活動団体数(累計)

年度	2017	2018	2019
団体数	265	294	306

②「町トレ」のグループ数(累計)

年度	2017	2018	2019
団体数	65	119	155

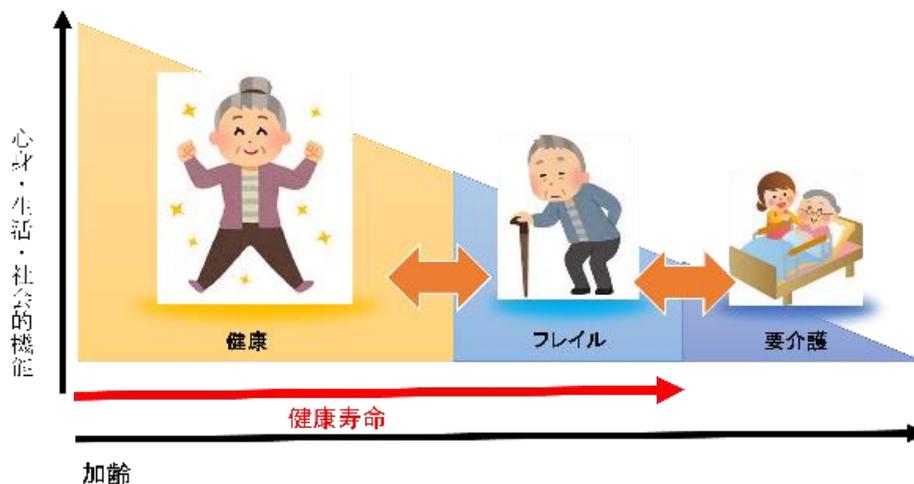
（2）保健事業と介護予防の一体化

2019年度には、「フレイルチェック会」をモデル事業として2回実施し、運動・栄養・口腔に関する専門職による講座を開催するなど、保健医療の視点を入れた取組も進めています。

〔フレイルチェック会実施内容〕

- ①フレイルチェック表（15の質問）によるリスク度の判定
- ②体力テスト
- ③ミニ講座（「運動」「栄養」「口腔」「地域活動」についてフレイル予防に有効な取組を紹介）

※2019年度参加者数：計78人



3 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査結果等から

- ・要介護1～5の方を除く高齢者のうち、「健康体操やサロンなどの介護予防のための通いの場」に通っている高齢者の割合は16.4%でした。年齢別では、前期高齢者は4.3%、後期高齢者は12.1%と、後期高齢者の割合が高くなっています。
- ・2016年時点で介護認定を受けていない高齢者の、1年後の2017年時点での要支援認定率について、高齢者全体では1.7%であったのに対し、市の通いの場参加者（全参加者）は1.5%、週1回の通いの場参加者で1.4%、運動かつ週1回の通いの場参加者で0.2%と、低いことが分かりました。
- ・ふれあい館来館者やシルバー人材センター、老人クラブ在籍者等の高齢者や、高齢者支援センター関係者等、約250人に対し、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による影響について聴取したところ、「外出自粛期間中は自主グループ・サロン等の通いの場活動が滞っており、フレイルの進行が懸念される」といった意見が多く寄せられました。

4 今後の方向性

(1) 施策の方針

高齢者の介護予防・健康づくりのため、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響も踏まえ、「通いの場」の立ち上げや活動継続を支援するとともに、保健部局や国保部局と連携し、より効果的な介護予防・フレイル対策を推進します。

(2) 主な取組

①介護予防と健康づくりの一体的な推進

介護予防の取組に健康教育、健康相談等の保健医療職の支援を取り入れ、高齢者が身近な場所で、介護・フレイル予防に取り組むことができるようにします。

指標：フレイルチェック会参加人数（累計）

2021年度	2022年度	2023年度
278人	378人	478人

②地域介護予防自主グループの支援

誰もが身近な地域で介護予防に取り組めるよう、気軽に参加することができる教室を開催するとともに、介護予防に対する取組が自主的かつ日常的なものとして定着するように支援します。

指標：地域介護予防自主グループ数（累計）

2021年度	2022年度	2023年度
314	318	322

③町トレ自主グループの支援

元気な方から体力に自信がない方まで参加できる町田市のオリジナルのトレーニング「町トレ」を実施する自主グループの立ち上げ及び活動継続支援を行います。

指標：町トレ自主グループ数（累計）

2021年度	2022年度	2023年度
179	191	203