

## 「社会参加」で介護予防・フレイル予防(補足資料)

## ①これまでの主な取組み状況

- 町田を元気にするトレーニング「町トレ」の作成、普及  
市とリハビリテーション専門職等が協働して、町田市オリジナルの筋力トレーニングである「町トレ」を作成しました。高齢者支援センターでは、グループに対し、オリジナル DVD とテキストを配布し、立ち上げを支援しました。
- 自主グループの立上げ・活動継続を支援  
介護予防に関する知識の習得や、運動・趣味活動を行う教室を開催し、自主グループの立上げを支援しました。また、団体同士の情報交換会を開催し、活動継続を支援しました。
- 介護予防サポーター養成講座・ステップアップ講座を実施  
地域での介護予防活動をサポートする「介護予防サポーター」養成講座を実施したほか、サポーター活動のスキルアップを目的とした講座を実施しました。
- いきいきポイント制度の研修会を開催  
いきいきポイント制度を利用してボランティア活動を行いたい方向けの新規登録研修会や、登録者向けのスキルアップ研修会を開催しました。
- オンラインツールを活用した自主グループ活動を支援  
コロナ禍でも、高齢者がグループ活動や交流活動を継続できるよう、LINE や Zoom 等オンラインツールの使用方法を学ぶ講座を実施しました。また、オンラインツールの使い方を相談できる、相談拠点を設置しました。

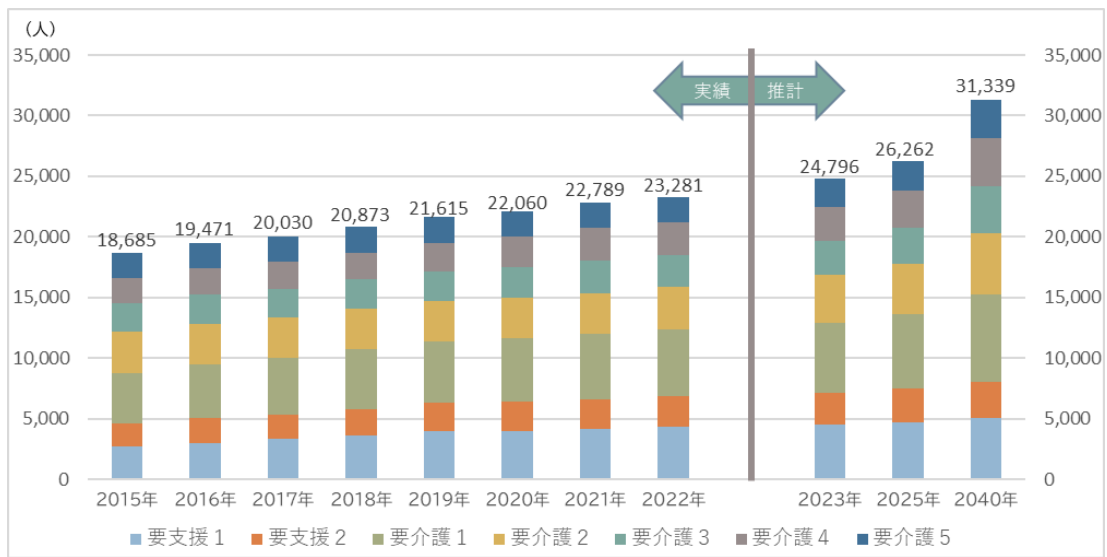
## ②国等の動向

- 介護予防・フレイル予防に関する動向  
第9期介護保険事業計画策定に関する国の基本指針案が示されました。その中で、通いの場については、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、活動を自粛している状況も見られることから、感染防止に配慮しつつ、活動再開や参加率向上に向けた取組を進めていくことが重要である旨が示されました。
- 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。

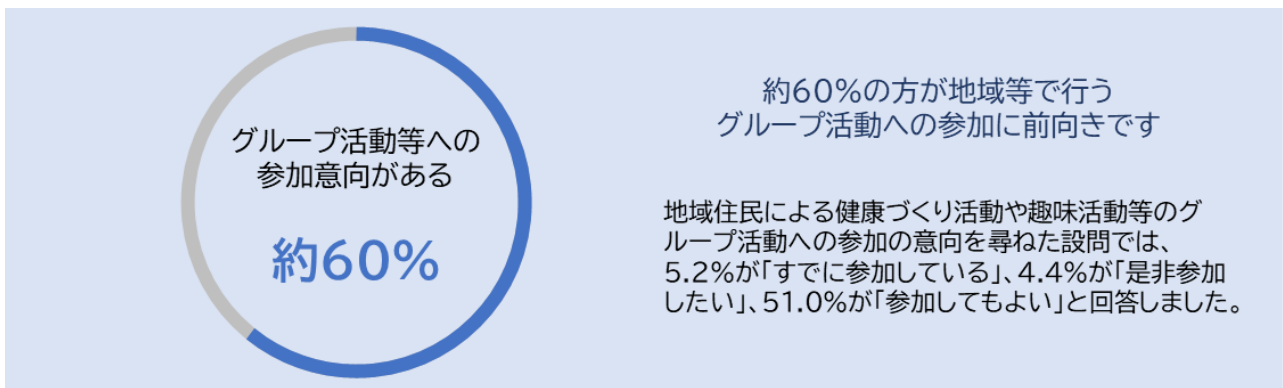
## ③統計データや各種調査の分析

- 高齢者人口の増加に伴い、町田市の要介護・要支援認定者数も増加しています。2020 年度時点で約 22,000 人である要介護・要支援認定者は、団塊ジュニア世代が高齢者となる 2040 年には約 1.4 倍の 31,000 人まで増加する見込みです。

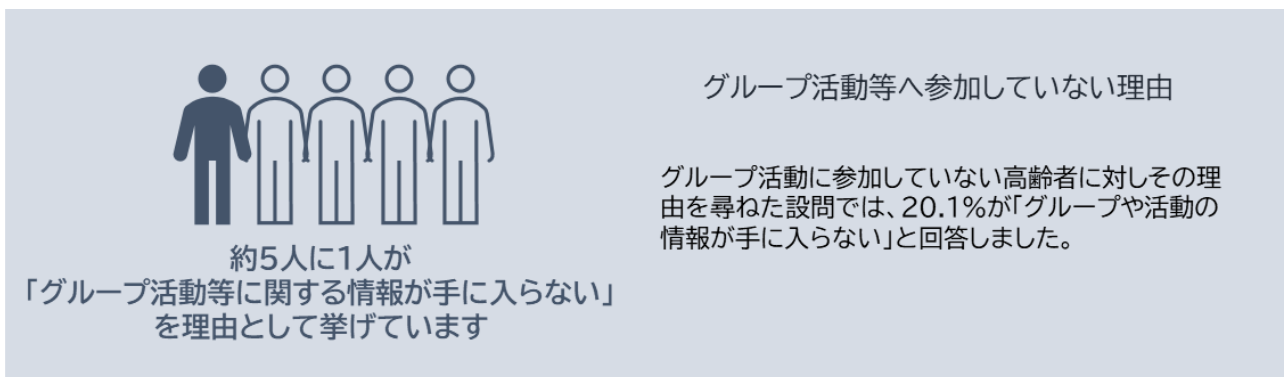
【図1】町田市の要介護認定者数の推移



○約60%の方が地域等で行うグループ活動に前向きです。



○約5人に1人が「グループ活動等に関する情報が手に入らない」ことを活動に参加していない理由として挙げています。



#### ④次期プランに反映すべき課題

○高齢者の社会参加と活躍の機会の拡充が求められています。

○より多くの高齢者が参加しやすい通いの場の拡充が求められます。