資料１

「社会参加」で介護予防・フレイル予防



「町トレ」グループの活動の様子

外出は、フレイル予防の第一歩

フレイルとは、年齢とともに体や心の機能が低下し、要介護の状態に陥る危険性が高まっている状態をいいます。そのまま放置すると要介護状態になる可能性がありますが、適切な取組みを行うことで健康な状態に戻ることができます。

近年の研究から、外出しなくなることがフレイルの入り口であり、この状態が続くことにより身体機能の低下や栄養状態の悪化を招くことが指摘されています。

このことから、定期的に外出することは、フレイル予防の第一歩といえます。

「仲間との活動」で相乗効果！

フレイル予防は、「運動」「栄養」「社会参加」の 3 つを柱とした取組みに加え、「口腔機能」を維持することが重要です。

適度な「運動」を行い、バランスの取れた「食事」を取ることがフレイル予防になります。また、「運動」も「食事」も仲間と一緒に行い、人との交流をすることで、より一層の予防効果が出ることが分かっています。

近所への買い物や散歩をする中で、ちょっとした挨拶を交わすだけでも「社会参加」の効果はあるため、難しく考える必要はありません。できることから始めてみましょう！

お住まいの近くにはスポーツや趣味の会、町内会・自治会、老人クラブ、ボランティア活動などがあるはずです。「いいな」と思ったものを始めてみませんか？



ポールウォーキングの活動の様子

資料１

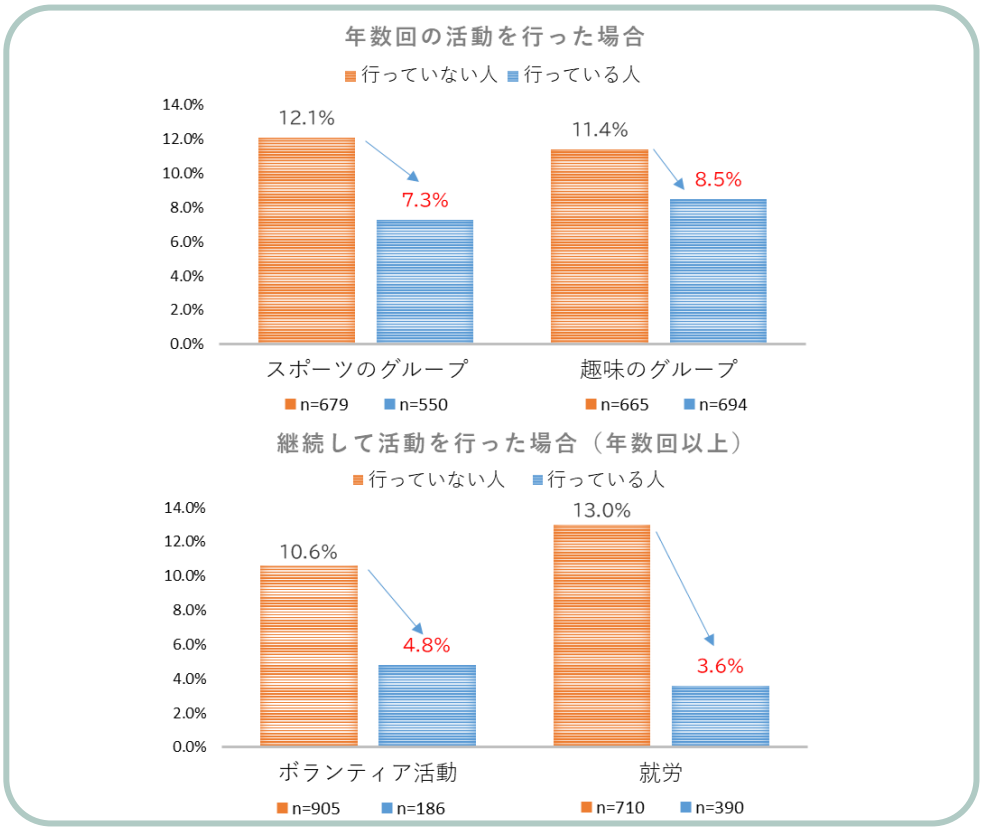
「社会参加」がフレイル予防に効果的！

フレイルリスクの軽減

現在の生活習慣や身体の状況から、フレイルリスク（将来フレイルになる可能性）を測ることができます。市では、2019 年度の市内の高齢者を対象として、社会参加を「行っている人」と「行っていない人」のそれぞれの 3 年後のフレイルリスクの有無を測定しました。

調査を行った社会参加のうち、「スポーツのグループ」と「趣味のグループ」については、年に数回の活動を行うだけでフレイルリスクの軽減に効果があることが分かりました。また、「ボランティア活動」と「就労」は、継続して行うことで同様の効果が出ることも分かりました。

3年後（2019 年～2022 年）にフレイルリスクがある方の割合



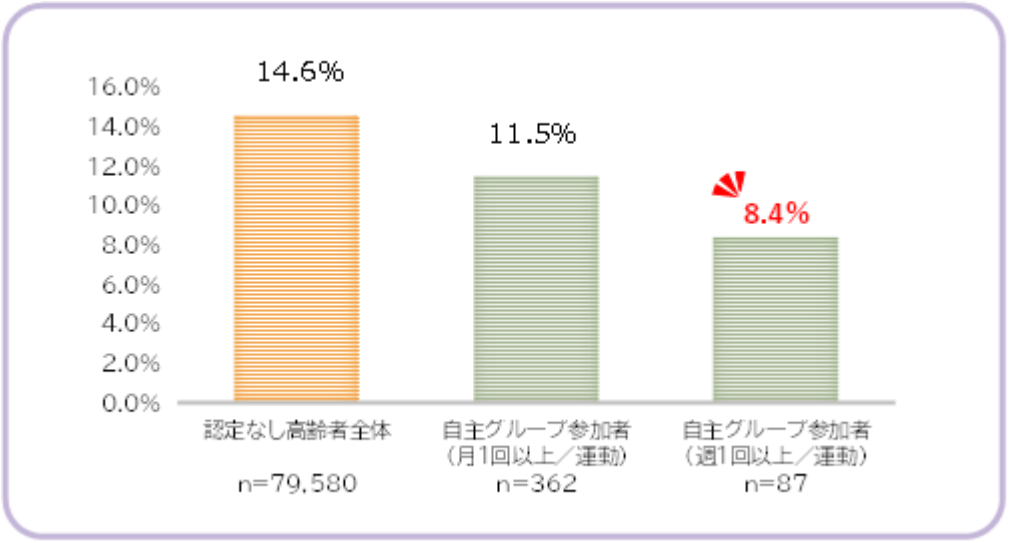
認定率＊の減少

市内には、様々な活動を行っている団体があり、社会参加の場となっています。これらのうち、住民が主体となって体操や趣味の活動など、フレイル予防・介護予防を目的とした活動を行う団体を「自主グループ」と呼んでいます。

自主グループ活動の効果を検証するため、要介護・要支援認定を受けていない高齢者（認定なし高齢者）全体と、その中の「自主グループ活動に参加している人」の 5 年後の要介護・要支援認定者数の比較を行いました。

その結果、自主グループ活動に参加している人は、要介護や要支援として認定される割合が低いことが分かりました。また、その中でも運動を行うグループに週1回以上参加する人は、さらに良い結果を示すことが確認できました。

5年後（2016 年～2021 年）に要介護・要支援認定を受けている方の割合



資料１

近所で気軽に！「社会参加」してみよう！

市では、高齢者の身近な社会参加の場として、介護予防・フレイル予防を目的とした「自主グループ」の活動を推進しています。

これまでに、約670団体の自主グループが立ち上がり、現在、約 7,000 人の方が市内全域で活動しています。

「自主グループの情報を知りたい」「何か活動を始めたい」という方は、お近くの高齢者支援センターへお問い合わせください。

※ 高齢者支援センターの情報は、P●●●～P●●●に掲載しています。

その１【「町田トレ」で心も体も元気に！】

数ある自主グループの中で、最も人気が高いのが町田を元気にするトレーニング、「町トレ」です。「町トレ」は、市オリジナルの筋力トレーニングで、元気な方も、体力に自信のない方も無理なく行うことができます。週 1、2 回続けることで、心身機能の維持・改善効果が期待できます。

2017 年度に「町トレ」を開始してから 10 年が経過し、今では大変多くの方に親しまれています。これまでに、約240団体が立ち上がり、現在、約3，500人の方が熱心に取り組んでいます。

あなたのお住まいの地域にも「町トレ」グループがあります。大人気の「町トレ」を仲間と一緒に始めてみませんか！



「町トレ」DVD の内容



「町トレ」グループの活動の様子

その２【仲間と一緒だから続けられる】

「町トレ」以外の自主グループも賑わっています！体操やウォーキング、手芸など、様々な活動を行う団体が約430団体立ち上がり、現在、約3，500人の方が活動しています。

参加者からは、「知り合いが増えた」「毎週みんなと会えるだけでも楽しみ」「友達と一緒だと続けられる」といった声が寄せられており、自主グループ参加者全体の約6割の方が5年以上継続して参加しています。



ポールウォーキングの
活動の様子



笑いヨガサークルの
活動の様子

その３【自分も元気に！介護予防サポーター】

「介護予防サポーター」は、介護予防に関する知識を深め、地域で行われる介護予防活動のサポートを行う方のことです。介護予防サポーター養成講座を受講すれば、どなたでもサポーターになることができます。

介護予防サポーターは、高齢者支援センターが実施するイベントの企画やサポート、広報紙の作成など、これまでに、約 1,300 人の方がサポーターとして登録し、市内各地で活躍しています。

サポーターの皆さまからは、「退職後、地域の役に立ちたかった」「今まで近所付き合いがなかったが、近所に友達ができた」「自分も元気になった」という声が寄せられています。



介護予防サポーター養成講座の様子


2026年（令和8年）第39号
介護予防サポーターだより
エンジョイ！サポーター!!
高齢者の暑さ対策
今年の夏も厳しい暑さが予想されます。昨年は、東京23区内で141人が熱中症でお亡くなりになりました（東京都監察医務院速報）。東京都内で救急搬送された人は、9203人になります。そのうち、65歳以上の高齢者は、4853人、実に52.7%になります（東京消防庁 熱中症に注意ページ）。
今回の記事は町田市が発行している「高齢者のための熱中症対策」のチラシの内容をもとに大切なポイントをまとめました。
熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています
熱中症警戒アラートが出されると、屋外での活動を控えましょうと言われるので、屋外を避ければ安全と思う人も多いでしょう。
しかし、熱中症で倒れるのは、室内でも多く発生しており、室内での気温や湿度をすぐわかるようにして、エアコンや扇風機を使うようにしましょう。
冷房設備の整った市民センターやコミュニティセンターでつながりを深めたり広げたりするの

介護予防サポーター作成の広報紙
「エンジョイ！サポーター！！」

その４【ボランティアの励みに！いきいきポイント】



いきいきポイント手帳

市では高齢者のボランティアを推進する取組みとして「いきいきポイント制度」を実施しています。参加者はボランティアをきっかけに自主グループ活動を始めるなど、高齢者の自発的な介護予防活動にもつながっています。この制度には、現在約 2,100 人の方が参加しています。

市内の介護保険施設や保育園など約 260 ケ所の登録施設でボランティア活動を行うことにより、専用の手帳にポイントがたまります。たまったポイントは商品券等に交換することができます。

参加対象者は、市内在住の65歳以上の方です。新規登録研修を受講していただくことにより参加することができます。

その５【若い世代との交流で、地域の輪へ！】

市内では、高齢者と学生などの若い世代が交流する機会が増えてきています。

例えば、高齢者を対象に高校生・大学生がスマホの使い方を教える教室の開催や、朝市に高齢者支援センターがブースを設置し、地域の高齢者による折り紙を用いた子どもたちとの交流が行われています。

空き家を活用した多世代交流の居場所づくりも行われ、趣味の会やサロン、ワークショップなどを実施しています。

また、ユニカールを通した多世代交流では、子どもから高齢者まで様々な年代が集まり、自然な形での交流が生まれています。


学生と交流！スマホセンター



相原駅前マーケット（ふるさと朝市）での子どもとの交流

資料１

指標の紹介

目標の達成状況や取組みの成果を測るために
以下の指標を定めました。

取組みの成果を測る指標

		現状値	目標値
高齢者の社会参加率	（※1）	前期高齢者 74.8% 後期高齢者 60.5% （2026 年度）	前期高齢者 76.8% 後期高齢者 63.5% （2029 年度）
フレイルリスクのある高齢者の割合	（※2）	14% （2026 年度）	13% （2029 年度）
「自主グループ」参加者の要介護認定状況維持・改善率	（※3）	90.1% （2026 年度）	90%以上 （2029 年度）

※1　認定なし高齢者のうち、趣味・スポーツ、ボランティア、就労等の活動に月１回以上参加している人の割合

※2　「健康とくらしの調査」の調査対象者で、フレイルリスクをチェックする25項目のうち、8項目以上に該当した「認定なし高齢者」の割合

※3　高齢者支援センターに登録している「自主グループ」参加者のうち、要介護認定状況が前年度と比較して「維持」または「改善」した人の割合