

2-1 介護予防の取組

施策名	(1) 活動場所・グループへの支援 (2) 自立支援・重度化防止の推進
-----	--

現行施策の方針	○健康寿命の延伸やQOL（生活の質）向上のため、積極的な介護予防に取り組みます。 ○介護予防を進めるにあたって、「10の筋力トレーニング（以下10筋体操）」をはじめとした運動機能の維持・回復の視点に加え、栄養や社会参加の側面にも着目した幅広い支援・施策を展開していきます。また、生活機能全体の向上、趣味・生きがい等を持てる生活環境・地域づくりの促進にも取り組みます。 ○高齢者が身近な場所で健康づくりに参加でき、必要に応じて適切な医療サービス等に繋がられるよう、高齢者保健事業・介護予防一体的実施事業を推進していきます。また、専門職や関係機関と連携し、リハビリテーションが計画的に提供される体制づくりに取り組みます。
---------	---

評価指標	実績値			目標値
	令和元年度	令和4年度	令和7年度	
フレイル予防に取り組んでいる・ 取り組む意思のある方	—	59.2%	59.0%	65.0%
地域等の活動に参加している方 （就労含む、週1以上）	45.4%	44.1%	51.0%	50.0%
ハイリスクアプローチ		43人	59人	70人／年
ポピュレーションアプローチ	—	16か所・145人	8か所122人	8か所・80人／年

2-1 介護予防の取組

【現状整理】

1 住民主体の介護予防活動の広がり

○10筋体操の普及を中心に、地域包括支援センター、地域支え合い推進員、リハビリテーション専門職等と連携し、住民主体の介護予防活動を推進してきた結果、10筋体操を主活動とする自主グループは約70団体まで増加しています。

○市内では、10筋体操に限らず、コグニサイズやラジオ体操など、地域の特性や参加者のニーズに応じた多様な住民主体の活動が展開されています。

○こうした活動は、フレイル予防や社会参加、地域での役割を持つ場となるほか、要支援者にとっては体力維持や孤立防止につながるなど、地域の重要な介護予防資源となっています。

	R 4年	R 5年	R 6年	R 7年	R 8年
10筋自主 グループ数	29	43	54	63	72

(参考) R 6年	男性参加率	女性参加率	要支援者参加率	要介護者参加率
54 グループ	11.6%	86.9%	15.7%	4.5%

住民主導型介護予防事業「鬼石モデル」

高齢者の暮らしを拓げる
10の筋力トレーニング

群馬県多野郡鬼石町(現 榛川町)では、このトレーニングを住民主導で普及させ大きな効果をあげています



なんのために介護予防をするのか、
お年寄りにとっても暮らしを拓けるため、
住居や生活環境がよいことと一歩もたえず生活した
介護予防事業が住民主導型介護予防事業「鬼石モデル」です。
このトレーニングは「鬼石モデル」で用いられている
運動プログラムです。



地域で暮らし拓げるのに必要な健康を保持、
地域で暮らし拓げるのに大切な仲間をつくり、
地域に暮らし拓げたいという意欲をもたらしプログラムとして、
このトレーニングと「鬼石モデル」をご利用ください。

制作：群馬県地域リハビリテーション支援
センター・鬼石町(現 榛川町)
協力：鬼石町老人クラブ連合会
後援：群馬大学地域貢献特別支援事業

調布市

各
施
策
の
現
状
整
理
・
課
題

2-1 介護予防の取組

【現状整理】

2 活動の質・継続を支える取組の充実

○令和6年度から、フレイル予防の「ちょい足し」を自主グループの活動に取り入れ、運動・栄養・口腔等を組み合わせた取組を推進しています。「ちょい足し」をきっかけとして、運動だけでなく自然な交流や参加者同士の役割が生まれるなど、グループの継続や主体的な機能強化につながっています。

○リハビリテーション専門職による自主グループへの助言等を開始しており、活動の質の向上や要支援者の参加継続につながる支援として、グループからも高い評価を得ています。

○一方で、自主グループでは、参加者の身体状況等が変化し、それまでの活動を続けることが難しくなる人もみられます。また、担い手の高齢化や体調不良などにより、グループ活動そのものが終了する場合があります。こうした状況を踏まえ、参加者の身体状況等の変化に対応しながら活動を継続できるよう、活動内容や参加の仕方、運営方法を工夫していくことが必要です。



ちょい足し
スタートブック



理学療法士による体操指導

2-1 介護予防の取組

【現状整理】

2 活動の質・継続を支える取組の充実

○参加者の実際の声や活動の様子を伝える自主グループのインタビュー動画を制作し、活動の効果ややりがい、グループの雰囲気をも具体的にイメージできるようにしました。

○日常生活圏域ごとのグループマップを作成し各事業で配布しています。自宅近くの活動場所だけでなく、見学や参加を希望する場合の連絡先を掲載しています。

○地域住民をモデルに起用した新たな10筋体操動画を作成し、令和7年度より、市公式YouTubeで公開しています。本動画は車椅子の方にも対応した構成となっています。

いずれも市民から好評で、活動に関する問合せにつながるなど、参加のきっかけづくりとなっています。



市公式Youtube



10筋マップ（圏域別）

2-1 介護予防の取組

【現状整理】

3 これまで参加していなかった高齢者への新たな接点づくり

○一般介護予防事業は、事業数の増加やSNS・電子申請の活用等により参加者数が増加傾向にあり、介護予防に取り組む機会が広がっています。一方、参加者の約7割に参加歴があり、これまで参加していない高齢者への働きかけには課題があります。

○10筋体操の認知度は約23%にとどまり、地域活動に参加していない理由として「活動の情報がない」が15.8%となっています。市からの情報入手手段は市報が8割を超えており、市報等で情報を得ている一方で、介護予防や地域活動の情報が届いていない高齢者もいます。

2-1 介護予防の取組

【現状整理】

3 これまで参加していなかった高齢者への新たな接点づくり

○高齢者の保健事業・介護予防の一体的実施では、既存の自主グループに加え、団地の集会室等で誰でも参加できるオープン参加型を実施し、グループに参加していなかった高齢者にも介護予防に取り組む機会をつくりました。

オープン参加型の参加者は、既存グループの参加者と比べ、運動・口腔・高齢者うつ等のフレイルリスクが高い傾向にあります。令和8年度からは委託により、8つの日常生活圏域で既存グループ型とオープン参加型を各1回ずつ、計16回実施しています。



2-1 介護予防の取組

【現状整理】

3 これまで参加していなかった高齢者への新たな接点づくり

○令和8年度から、地域の民間企業との協働により、閉じこもり傾向にある高齢者が興味のある活動に気軽に参加できる介護予防講座「調っとやってみよう倶楽部」を年8回実施しています。企業から会場の提供を受け、駅前というアクセスしやすい場所で多様な内容を取り入れ実施しています。

○また、KDB（国保データベース）のデータを活用して、外出に関するフレイルリスクの高い市民に講座の案内を送付するなど、対象者の把握から参加につなげるためのアプローチ方法を工夫しています。

講座の参加をきっかけに、地域活動を行っている高齢者との交流が生まれ、その後、地域活動への参加につながった事例もみられています。



調っとやってみよう倶楽部
(第2回 eスポーツ)

【現状整理】

○介護予防教室では、令和8年度より教室終了後も仲間と地域活動を継続できることを目指し、活動場所や内容を参加者同士が話し合い、SNS等でつながるグループワークを取り入れるなど、事業内容を見直しました。その結果、特定の担い手や会場を決めず、SNS等で声を掛け合い、食事や外出などを楽しむ新しい活動の形が生まれています。

フレイル予防スコアのチェック



2-1 介護予防の取組

【現状整理】

4 地域の多様な資源・企業等との連携

OBゾーン会議や地域包括支援センターの広報等で自主グループの活動場所を探していることを発信し、地域の企業等から場所の提供を受けています。提供された場所を活用して自主グループが立ち上がり、自主運営に移行するなど、行政だけでなく地域の企業等の協力を得て、住民主体の活動を支える基盤が広がっています。



銀行の会議室をお借りして10筋体操の自主グループが立ち上がりました



2-1 介護予防の取組

【現状整理】

4 地域の多様な資源・企業等との連携

○地域包括支援センター、シルバー人材センター、シニアクラブ、常設通いの場等と連携して、企業等が持つ場や活動を組み合わせた取組を実施しています。

大人のぬりえ、健康マージャン、お笑いイベント等、楽しさや興味を入口とした活動が、新たな参加や交流のきっかけとなっています。

大人の塗り絵講座



お口の健康からはじめる元気アップセミナー



健康マージャン教室



2-1 介護予防の取組

【現状整理】 4 地域の多様な資源・企業等との連携

健康測定機器を用いた健康チェック



健康測定機器：血管年齢・ベジチェック・ヘモグロビン
骨密度・自律神経測定

F C 東京高齢者体操教室



お笑いイベント



2-1 介護予防の取組

【現状整理】

5 要支援者等への介護予防・生活支援

○市では要支援1・2の認定者が多く、要介護状態になる前の段階から、本人の生活や目標に応じた介護予防を進めることが重要となっています。要支援者等が住み慣れた地域で生活をするためには、介護予防サービスだけでなく、地域活動や住民主体の活動など、本人の状態や生活に応じた取組につなげることが重要です。

○地域ケア個別会議等において、包括・医療・介護・リハビリテーション等の多職種がそれぞれの専門的な視点から事例を検討し、本人の生活や目標を踏まえた自立支援の方法を検討する取組を進めています。

2-1 介護予防の取組

【課題】

1 介護予防・地域活動につながる情報発信と参加機会の充実

健康無関心層や通いの場未参加者、閉じこもり傾向にある人等には、既存の情報発信だけでは介護予防や地域活動の情報が届きにくく、参加につながっていない状況があります。多様な媒体や日常生活の中で情報に触れる機会を活用し、これまで地域活動につながっていない人にも情報や活動が届く機会を増やし、参加のきっかけをつくる必要があります。

2 心身の状態や生活に応じた介護予防・支援の充実

フレイル・プレフレイル等の段階から介護予防に取り組めるよう、KDB等のデータや地域での気づき等を活用して必要な人に働きかけるとともに、本人の心身の状態や生活状況、希望・目標に応じて、介護予防サービスや地域活動など、適切な取組につなげることが必要です。

2-1 介護予防の取組

【課題】

3 状態やニーズが変化しても、地域とのつながり続けられる環境づくり

心身の状態や生活上のニーズが変化すると、それまで参加していた活動が続けることが難しくなり、地域とのつながりが途切れてしまう人もみられます。また、住民主体の活動では、担い手の負担や活動場所の確保など、活動を継続する上での課題もあります。

要支援者等を含め、状態が変化しても地域活動への参加を続けられるよう、住民主体の活動が参加者のニーズに応じて柔軟に活動内容や参加方法を工夫できる環境をつくるとともに、活動を支える仕組みを整える必要があります。また、地域にある活動や場をつなぎ、現在の活動への参加が難しくなった場合にも、本人に合った活動を選ぶようにすることが必要です。

2-1 介護予防の取組

○高齢者の状況や関心に応じて情報の内容や伝え方を工夫し、日常生活の中でも介護予防や地域活動の情報に触れられる機会を広げます。情報を知るだけでなく、自分の状態を振り返り、介護予防や地域活動を始めるきっかけにつながる取組を進めます。

○心身の状態や生活状況に応じた介護予防の機会を確保するとともに、本人の希望や目標を踏まえ、介護予防サービスや地域活動等を組み合わせた支援を進めます。

○要支援者や認知症の人を含め、心身の状態や生活状況に応じて地域活動に参加できるよう、リハビリテーション専門職等の専門性も活用しながら、住民主体の活動の機能強化と継続を支えます。
また、庁内各部署、地域、企業・民間事業者等が有する活動や場を把握・つなぎ、その時々々の状態や希望に応じて、高齢者が自分に合った活動を選び、参加できる環境を整えます。

2-1 介護予防の取組

(1) 介護予防の情報を届け、自分に合った取組に繋げる

- ・これまで実施してきた一般介護予防事業について、市民のニーズや参加状況等を踏まえ、効果を検証しながら継続や見直しを進めます。
- ・フレイルチェック等を活用し、自分の心身の状態を確認して、状態に応じた介護予防の方法を知り、自ら取り組める情報提供の仕組みを I C T 等の活用も含めて検討します。
- ・市報や S N S、チラシ等に加え、薬局やコンビニなど、日常的に利用する場所でも介護予防の情報に触れられる機会をつくり、多様な媒体を通して外出や地域活動への参加が少ない人にも情報が届くよう、普及啓発の方法を工夫します。
- ・一体的実施事業について、これまでの取組を踏まえ、K D B データ等の活用方法や対象者への個別案内、事業内容を工夫し、地域や対象者の特性に応じた、より効果的な取組につなげます。

2-1 介護予防の取組

(2) 自立支援・重度化防止の推進

- ・ 本人の望む生活を起点とした介護予防ケアマネジメント
本人の状況や望む生活を踏まえたアセスメントのもと、介護予防サービスや地域活動を適切に組み合わせます。これにより、支援が必要になっても地域とのつながりを維持し、本人が望む暮らしを主体的に継続できる体制を目指します。
- ・ 介護予防ケアマネジメントの実践を支える取組
介護予防ケアマネジメントのマニュアル等を見直し、地域ケア個別会議等で蓄積した自立支援の視点を支援者間で共有し、実践に活かします。

2-1 介護予防の取組

第10期計画での取組検討案

(3) 状態が変化しても地域とのつながり続けられる地域活動を支える

- ・リハビリテーション専門職等が継続的に住民主体の活動とつながる体制を整え、参加者の状態に応じた運動や活動方法、参加方法を一緒に考えます。これに加えて、認知症等への理解を深める取組を必要に応じて組み合わせることで、要支援者等も参加を続けながら、参加者同士が変化に気づき、声を掛け合える環境づくりにつなげます。
- ・住民主体の活動が特定の担い手に負担が集中することなく継続・発展できるよう、運営方法の工夫に加え、団体同士の学び合いや企業・民間事業者等との連携を進めます。また、庁内各部署や地域にあるスポーツ・趣味・交流などの多様な資源の情報を共有・連携する仕組みを検討し、本人の状態や希望に応じて、介護予防や地域のさまざまな活動・場へとつながる環境を整えます。

(評価指標・第10期目標値)

フレイル予防に取り組んでいる・取り組む意思のある方	65%
地域等の活動に参加している方（就労含む、週1以上）	60%
ハイリスクアプローチ実施者数	80人/年
ポピュレーションアプローチ実施回数・参加者数	16か所・160人/年