



令和5年度 介護予防活動普及展開事業 PDCAサイクルに沿った取組の推進に資する研修会

講義② 通いの場等のPDCA：通いの場の類型

令和5年8月9日(水)

東京都健康長寿医療センター研究所
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター
副センター長 植田拓也

介護予防の目指すところ

個人レベル

心身機能の改善や環境調整などを通じて、日常生活の活動性を高め、家庭や社会への参加、一人ひとりの生きがいや自己実現のための取組を支援し、生活の質（QOL）の向上につなげること。

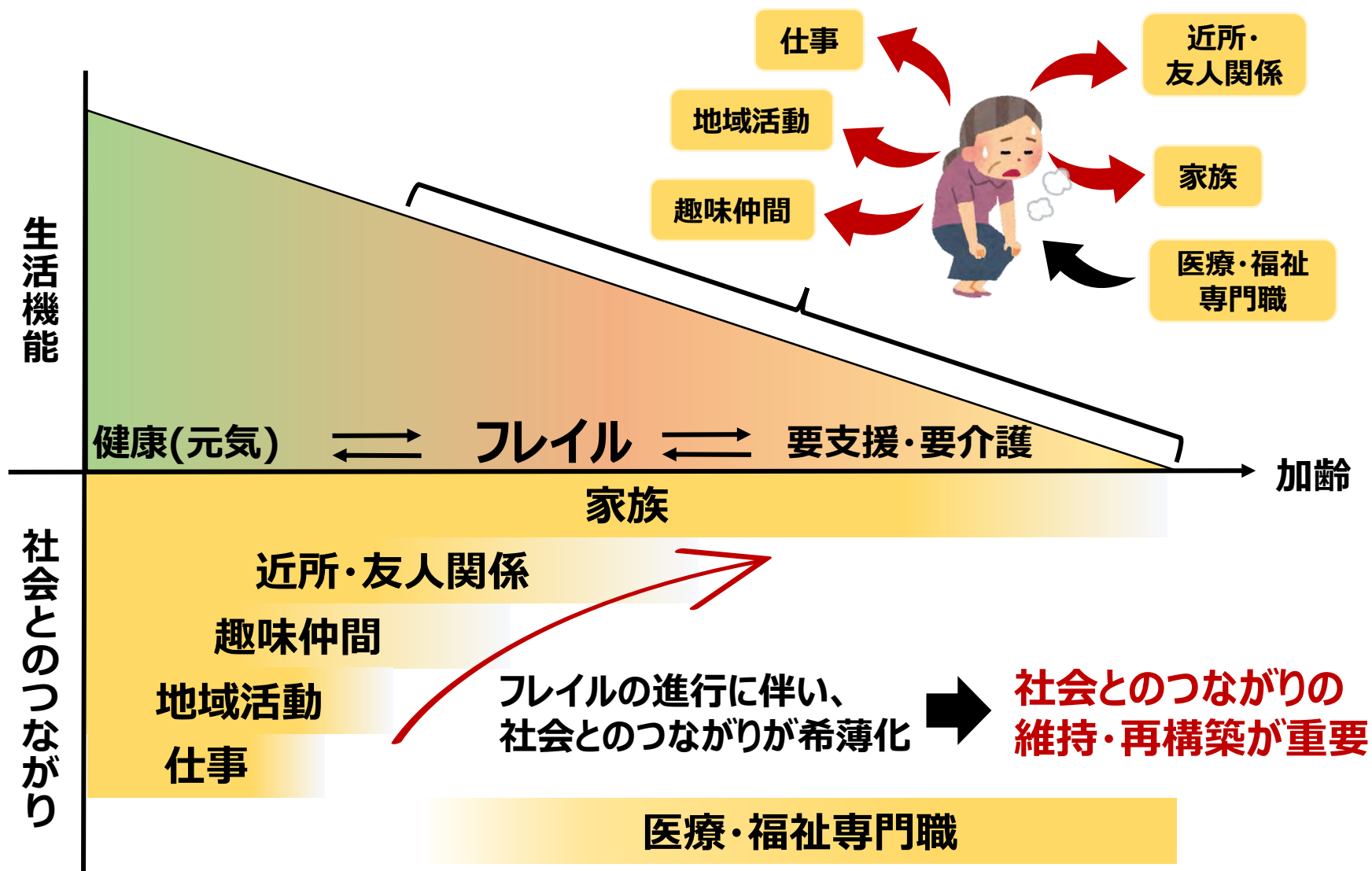
社会レベル

要介護状態等になっても、生きがいを持って生活できる地域の実現。

エビデンスを踏まえた介護予防マニュアル改訂委員会 介護予防マニュアル(第4版) 令和4年3月を引用、一部改変

個人のQOLの向上と、
QOLの向上を期待できる社会や地域づくり

加齢による社会とのつながりの変化の一般的イメージ



個別支援の視点

- ・**やりたい**を引き出し、**できる**を増やす支援



個別の生活課題の解決

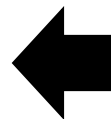
フレイル、要支援、
要介護、認知症に
なっても。

地域づくりの視点

- ・**やりたいを口に出せる**地域づくり
- ・**やりたいを実現できる**地域づくり



地域の生活課題の解決



**通いの場は
一つの手段**

② 調査結果等から地域の強みと弱み、 通いの場の現状を把握している

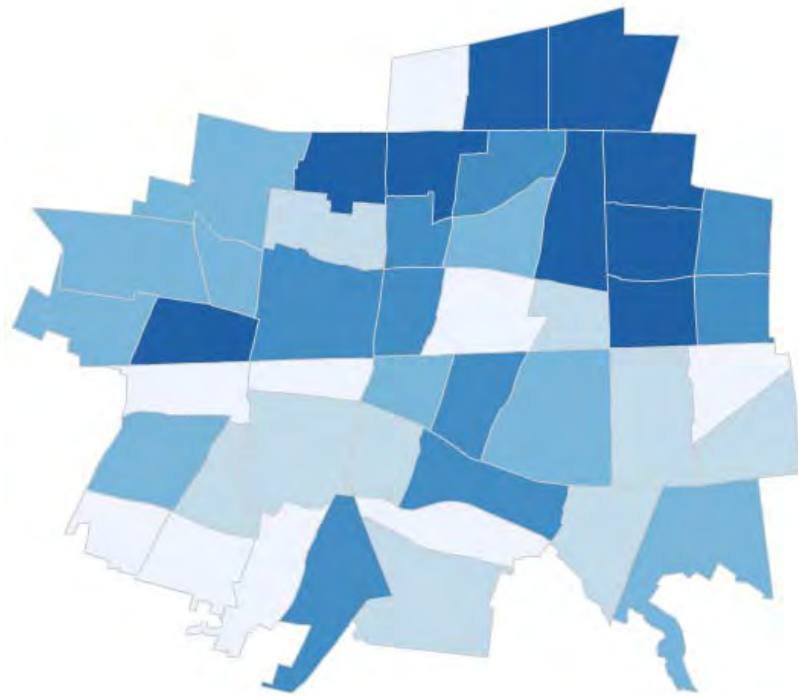
調査・計画

小項目(当てはまる項目に✓)	✓
1 少なくとも数年に1 度程度、地域診断の際に調査(ニーズ調査等)を活用している	
2 地域にある通いの場の実施状況(場の数、活動頻度、内容、運営者等)を把握している	
3 通いの場の参加者の状況(性別、年齢層、健康状態、要支援・要介護認定者の参加の有無等)を把握している	
4 地域の強みと弱みを把握している	

●地域診断(地域課題、地域の強み)

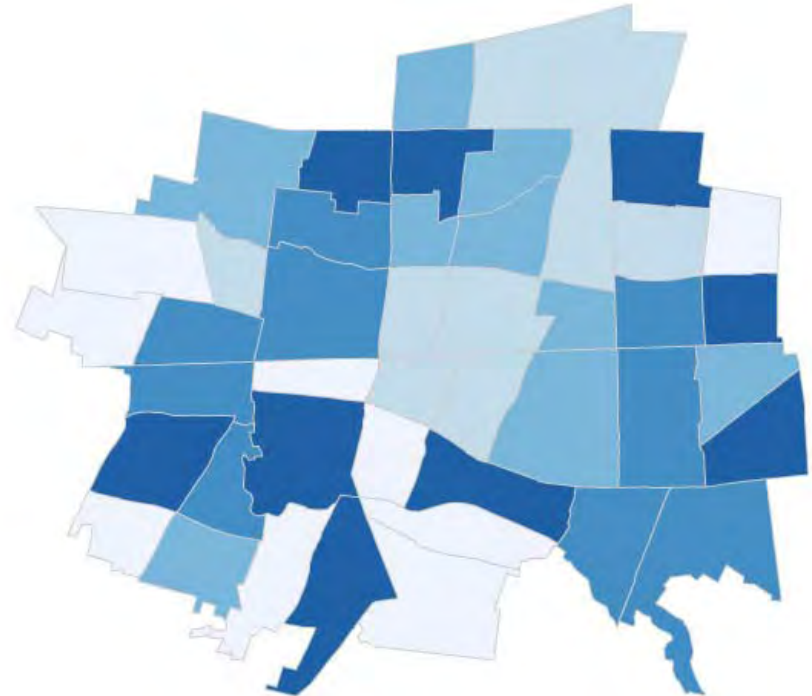
課題の把握

例：基本チェックリスト
運動器判定該当者割合



強みの把握

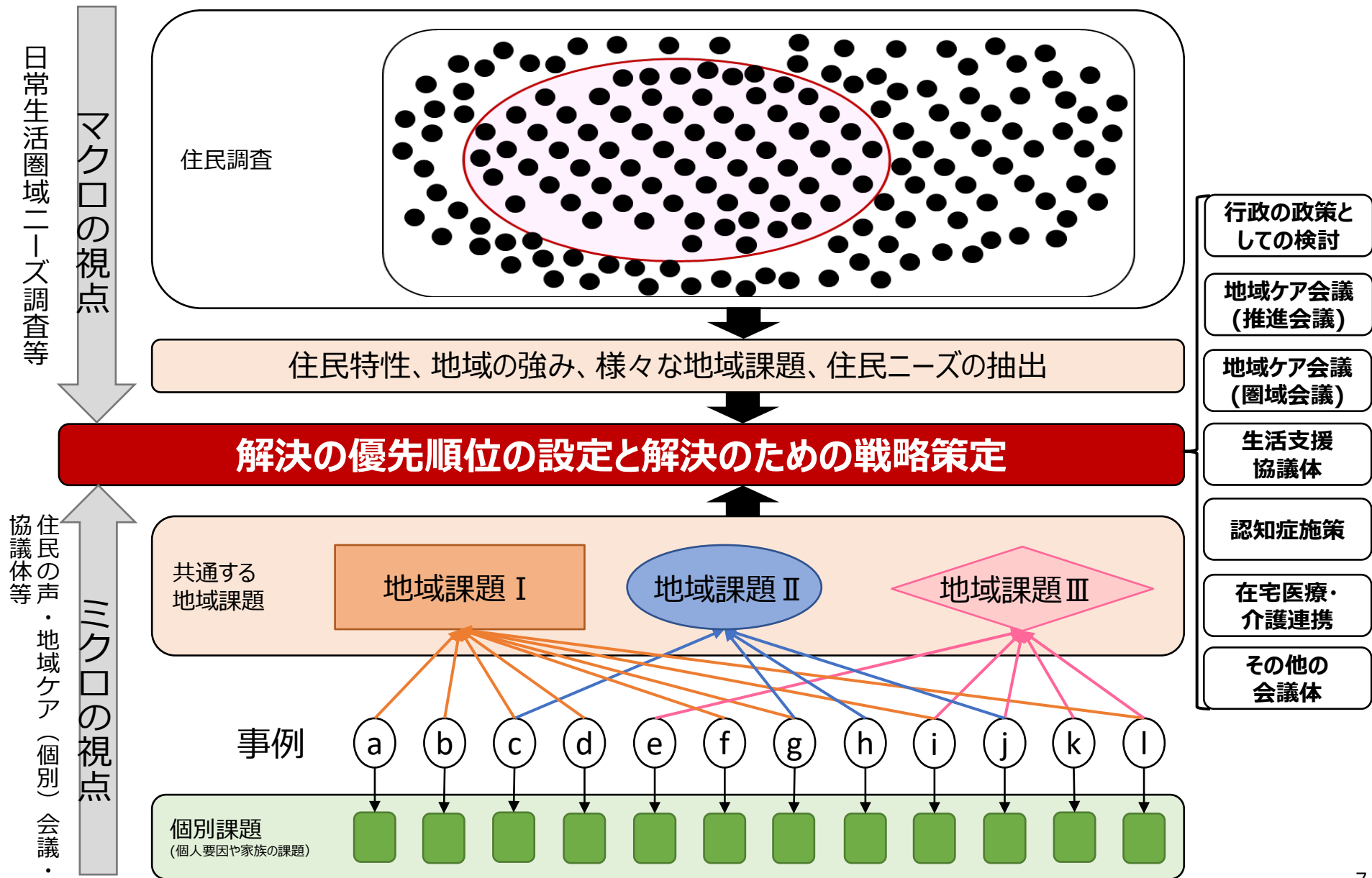
例：活動の企画・運営と
して参加してもよい割合



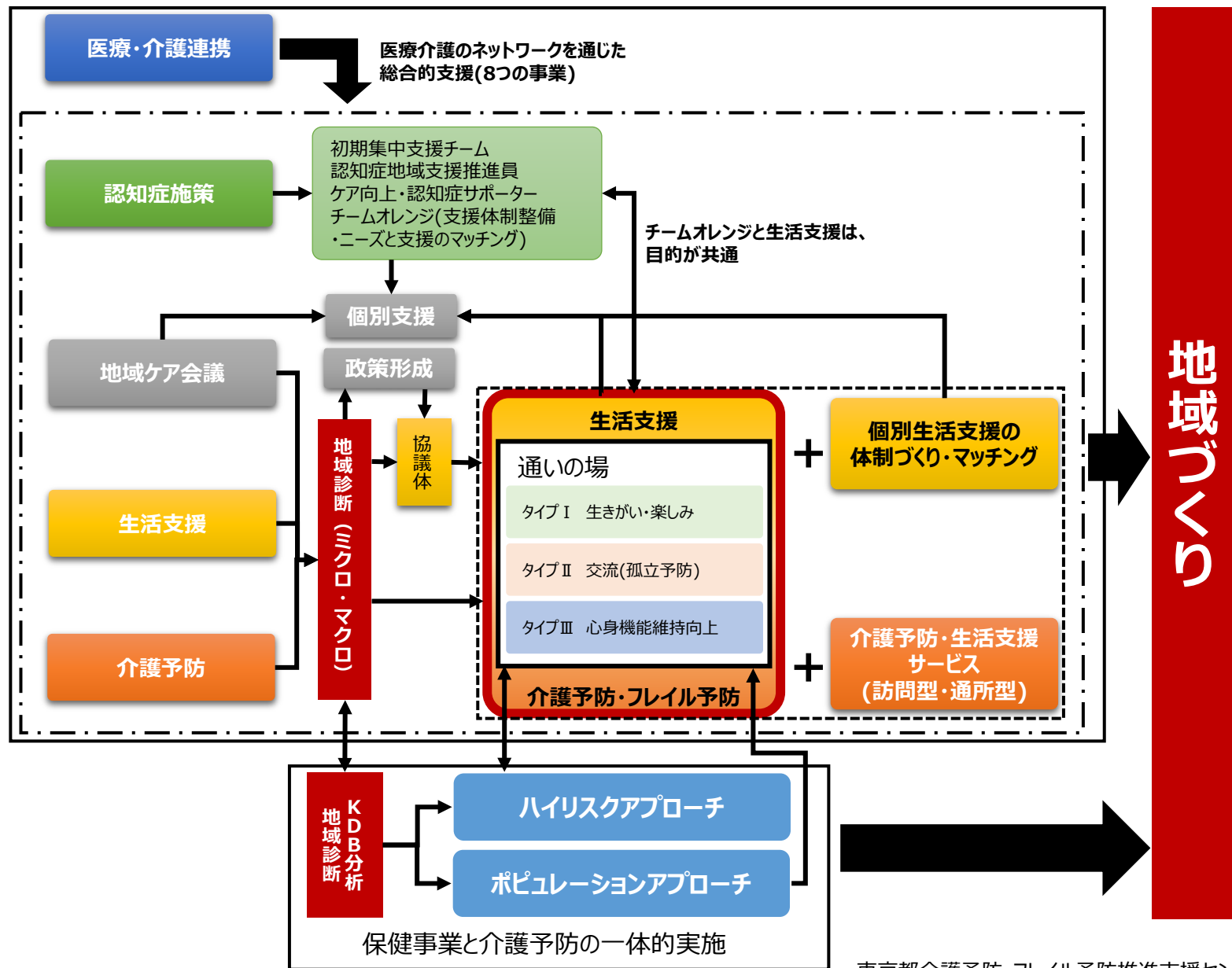
参考指標：閉じこもり、BMI<18.5（低栄養）、
物忘れの状況（認知機能低下）、
半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか
（口腔機能低下）など

※データは仮データ

地域課題抽出から戦略策定までのプロセスのイメージ



地域包括ケア実現のために必要な地域支援事業の取組の連動性



●地域診断 社会資源としての通いの場の把握

通いの場の概念(令和2年12月)

国の通いの場集計の条件(令和元年時点)

- ① 体操や趣味活動等を行い、介護予防に資すると市町村が判断する通いの場であること。
- ② 通いの場の運営主体は、住民であること。
- ③ 通いの場の運営について、市町村が財政的支援を行っているものに限らないこと。
- ④ 月1回以上の活動実績があること。



通いの場の概念

(東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターが区市町村支援を行うための)

通いの場とは、

**高齢者をはじめ地域住民が、
他者とのつながりの中で
主体的に取り組む、
介護予防やフレイル予防に資する
月1回以上**

の多様な活動の場・機会のことをいう。

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター 作成

**行政（区市町村）が、通いの場として、把握することが
望ましい活動の場・機会とは？**

通いの場の類型(令和2年12月)

「運営」がなされていない活動

タイプ 0
住民を取り巻く
多様なつながり

例) 月1回未満の住民の集まりや、
月1回以上であっても、挨拶程度の関係性
(喫茶店やファミレス、フィットネスジムや銭湯、
犬の散歩など顔なじみ同士の関係)

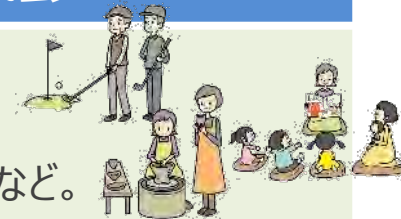


「運営」がなされている活動

行政が、通いの場として、把握することが望ましい活動の場・機会

タイプⅠ
共通の生きがい・楽しみを
主目的にした活動

例) 趣味活動(運動系、文化系活動等)、
総合型地域スポーツクラブ、就労的活動、
ボランティア活動の場等の社会貢献活動など。



タイプⅡ
交流(孤立予防)
を主目的とする活動

例) 住民組織が運営するサロン
(補助金の有無に関わらず)、
地域の茶の間、老人クラブなど



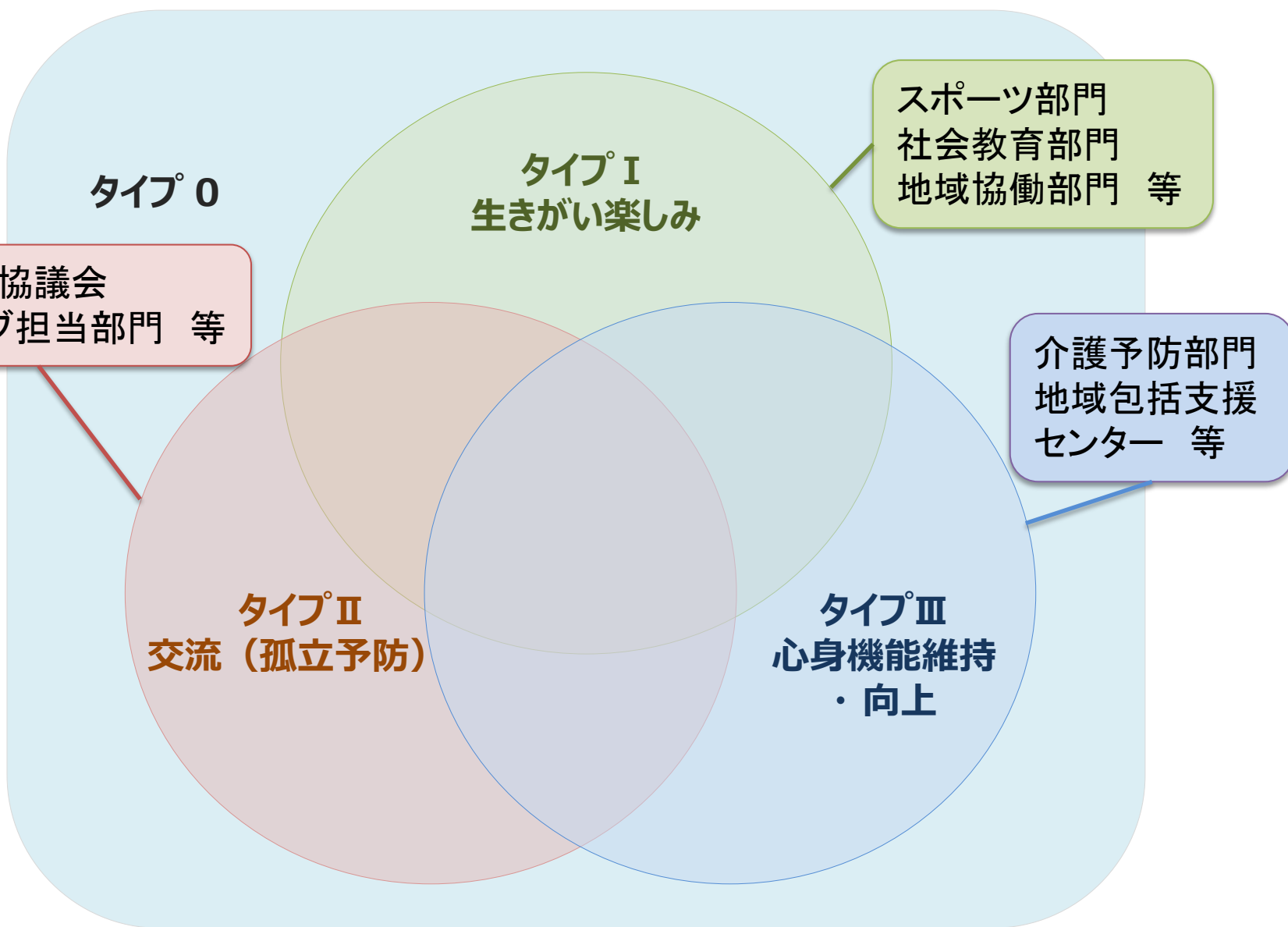
タイプⅢ
心身機能維持・向上など
を主目的とした活動

例) 住民組織が運営する体操グループ



注) 運営手法(屋内外、料金の有無、多世代の参加、民間企業等の関与の有無等)は問わない

主目的で分類した各タイプの関係性のイメージ



把握のために介護予防担当だけでなく、庁内外の横断的な連携が必要

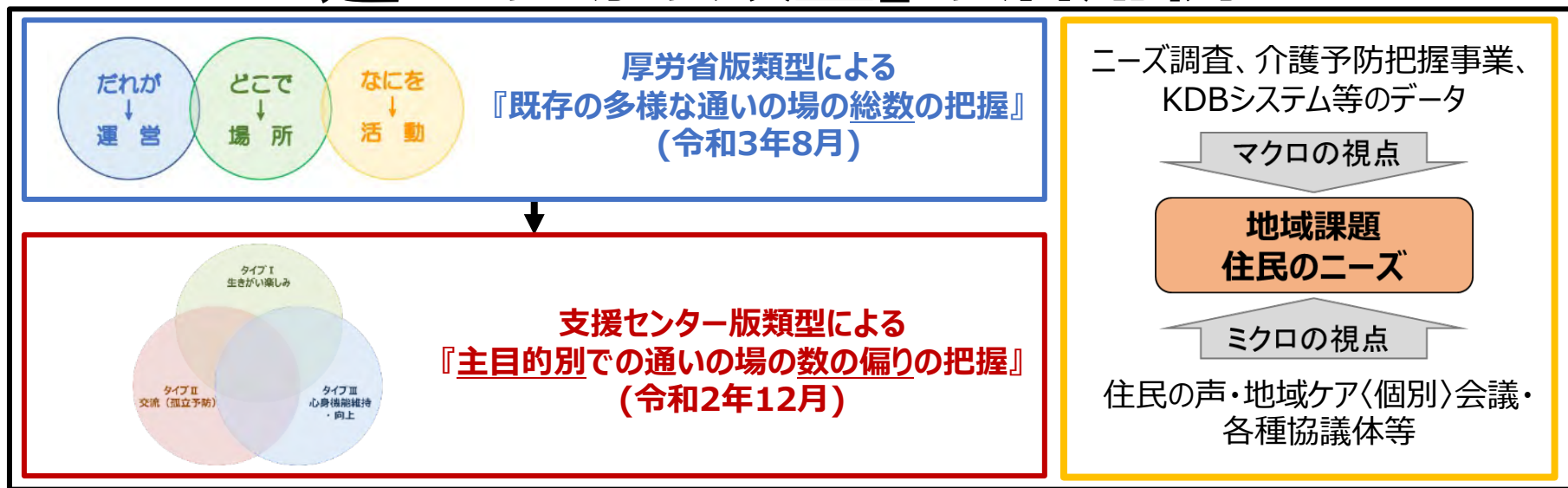
通いの場の類型

厚生労働省版 -運営主体・場所・内容による分類-(令和3年8月)

目的：住民及び自治体に対する通いの場の多様な選択肢の提示

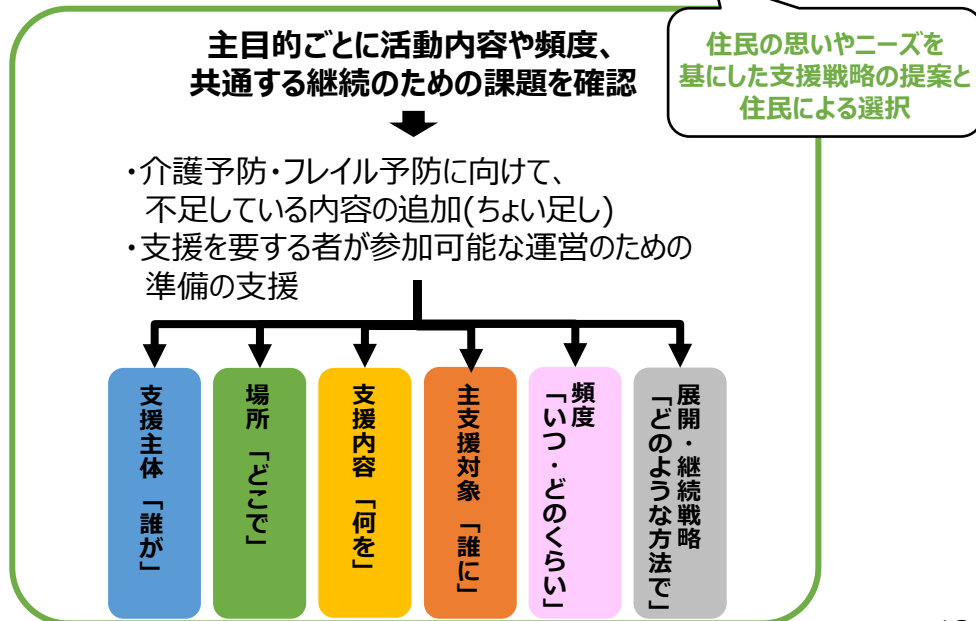
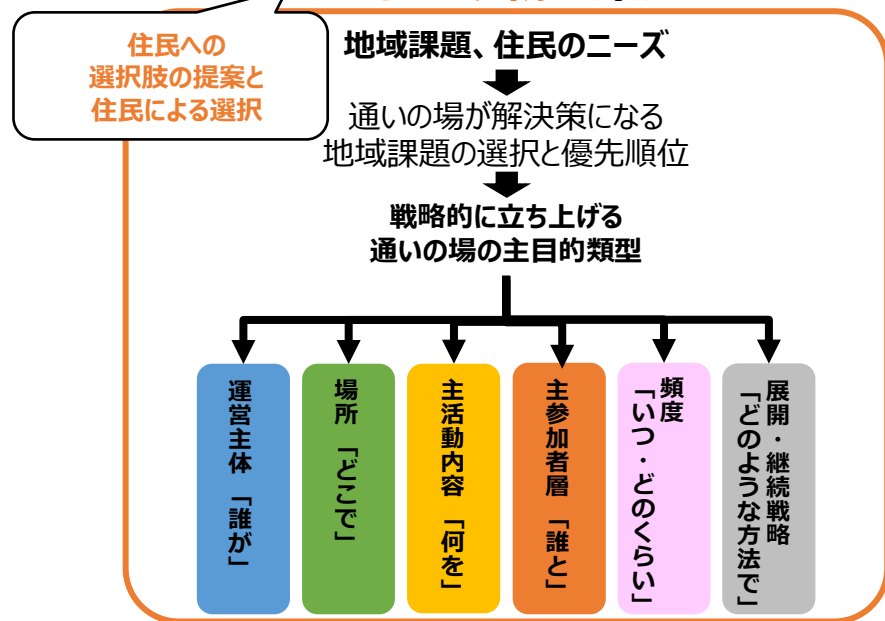


「通いの場の類型」の活用例



立ち上げ戦略策定

継続支援・機能強化戦略策定



通いの場の多様性の考え方の視点

主目的や活動内容により、
変化する要素

●主催者の多様性

- ・住民（リーダー主導型、役割分散型、地縁組織主導 等）
- ・民間企業、医療機関、福祉事業所、NPO 等

多様な通いの場の展開
を規定する主要要素

●開催場所の多様性

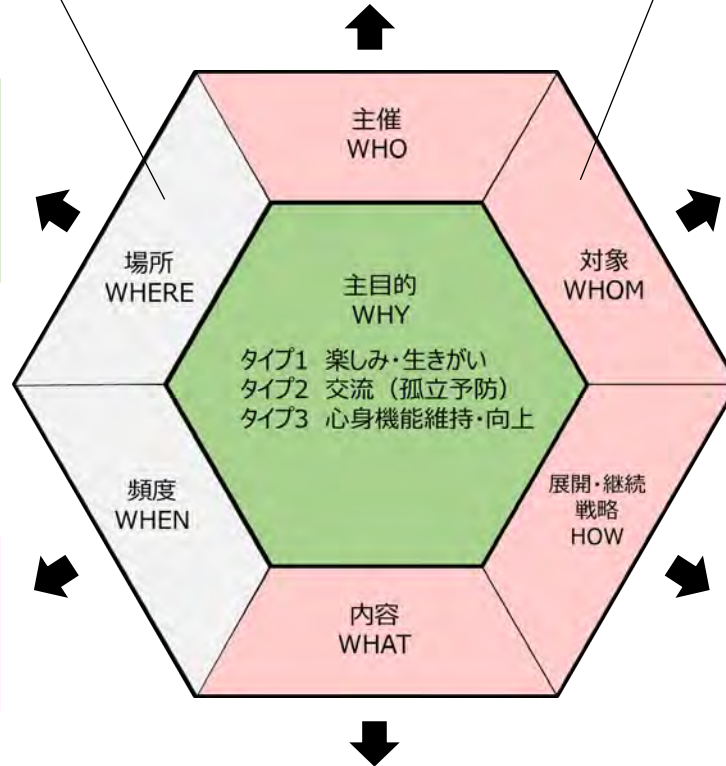
- ・公民館等の公共施設
- ・民間企業の空きスペース
- ・医療機関、福祉事業所
- ・空き家活用 等

●参加者層の多様性

- ・高齢者（元気、フレイル、要支援介護）
- ・多世代（子供～高齢者）
- ・障がい者
- ・外国人 等

●主目的に基づく適切な頻度の設定 (地域づくり、共生的視点を踏ま えと、高頻度が望ましい)

- ・月2回～週1回以上、常設型



●展開パターン

- ・多世代型・共生型・有償型
- ・地域づくりによる介護予防型

●運営の具体的な戦略

- ・多様な主体との連携の有無等
- 連携例：民間企業、医療機関、福祉事業所、NPO 等

●自治体による立ち上げ支援戦略

- ・プレゼン型、住民共同企画型など
- ・支援体制：地域包括支援センター、リハビリテーション専門職等

●自治体による継続支援戦略

- ・支援内容と支援頻度
- ・支援体制：地域包括支援センター、リハビリテーション専門職等

●活動内容の多様性

- ・運動、体操
- ・趣味活動
- ・ボランティア
- ・フレイル予防ちよい足しの視点 等
- ・会食、茶話会
- ・認知機能低下予防
- ・就労的活動

通いの場推進の流れと他事業との連動性

通いの場は、**介護予防**と**生活支援**を担う

2018(平成27)年～

2021(令和元)年～

タイプⅢ 立ち上げの推進

継続支援

継続の動機付け支援(再開支援)
機能強化支援

タイプⅠ・Ⅱ 把握・立ち上げ推進

総合事業の短期集中サービス

- ・生活機能の維持・向上と
終了後の社会参加支援
- ・卒業先としての通いの場

認知症施策

- ・認知症の方に早期に気づき、早期支援
- ・暮らしやすい地域づくり
(チームオレンジなども含む)
- ・認知機能低下予防の視点

保健事業との一体的実施

- ・ハイリスク者の早期発見、早期治療・
疾病管理と社会参加支援
- ・ハイリスク者が参加しやすい通いの場づくり
- ・疾病管理も踏まえたフレイル予防の視点

通いの場を核にした事業連動

疾病の治療、管理

フレイル予防の視点の付与
早期の専門機関への連携

医療専門職

在宅生活の継続は、自治体の介護保険給付費の抑制にもつながる
元気でいられる、望む形で生活し続けられる町には、住民が住み続ける

医療保険

保健事業と介護予防の
一体的実施
(医療機関から通いの場へ)

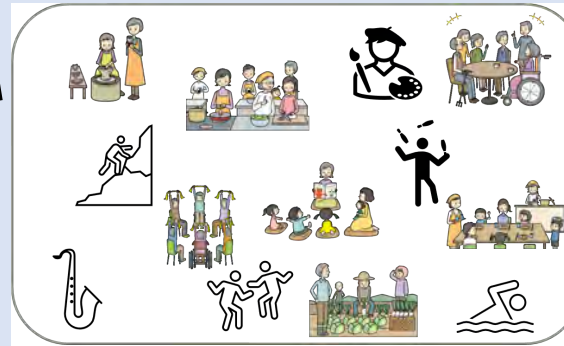
介護保険

介護予防・日常生活支援
総合事業
(短期集中介護予防サービス)

医療・介護からの
出口としての期待

地域包括支援センター

通いの場



チームオレンジ
(認知症の方とともに過ごせる
通いの場や支援体制の構築)

いつまでも一緒に過ごせる
場としての機能強化

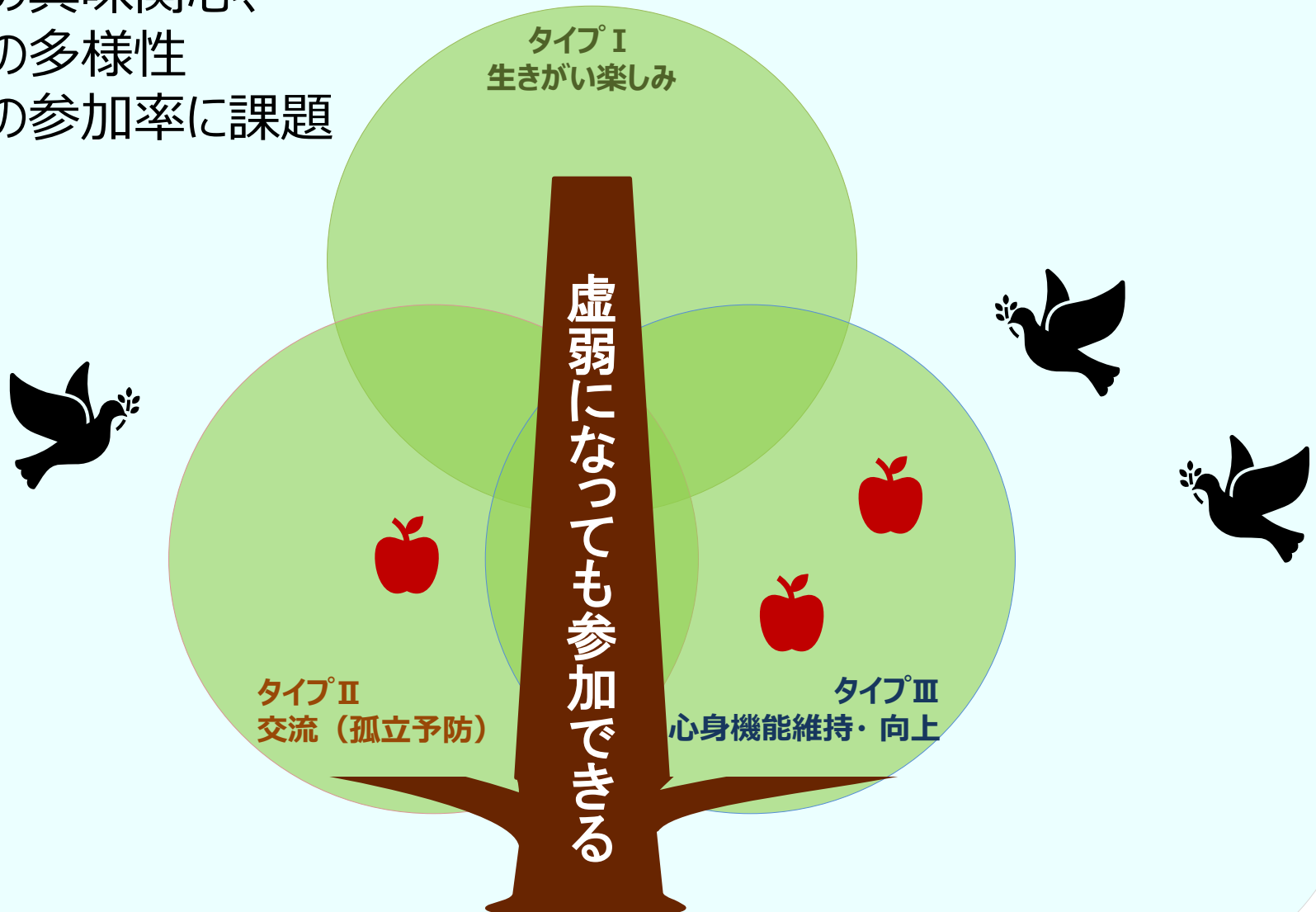
生活支援体制整備
(住民同士での
互助体制の構築)

早期につながれば地域に戻せる
在宅生活の継続は、
医療機関にとっても利益がある！

早期につながれば戻ってこられる
本人にとっても通いの場にとっても利益が大きい！

多様な通いの場の考え方

- 住民の興味関心、
選好の多様性
- 住民の参加率に課題



多様な通いの場の考え方

新たな住民層の参加

タイプⅠ
生きがい楽しみ

虚弱になっても参加できる

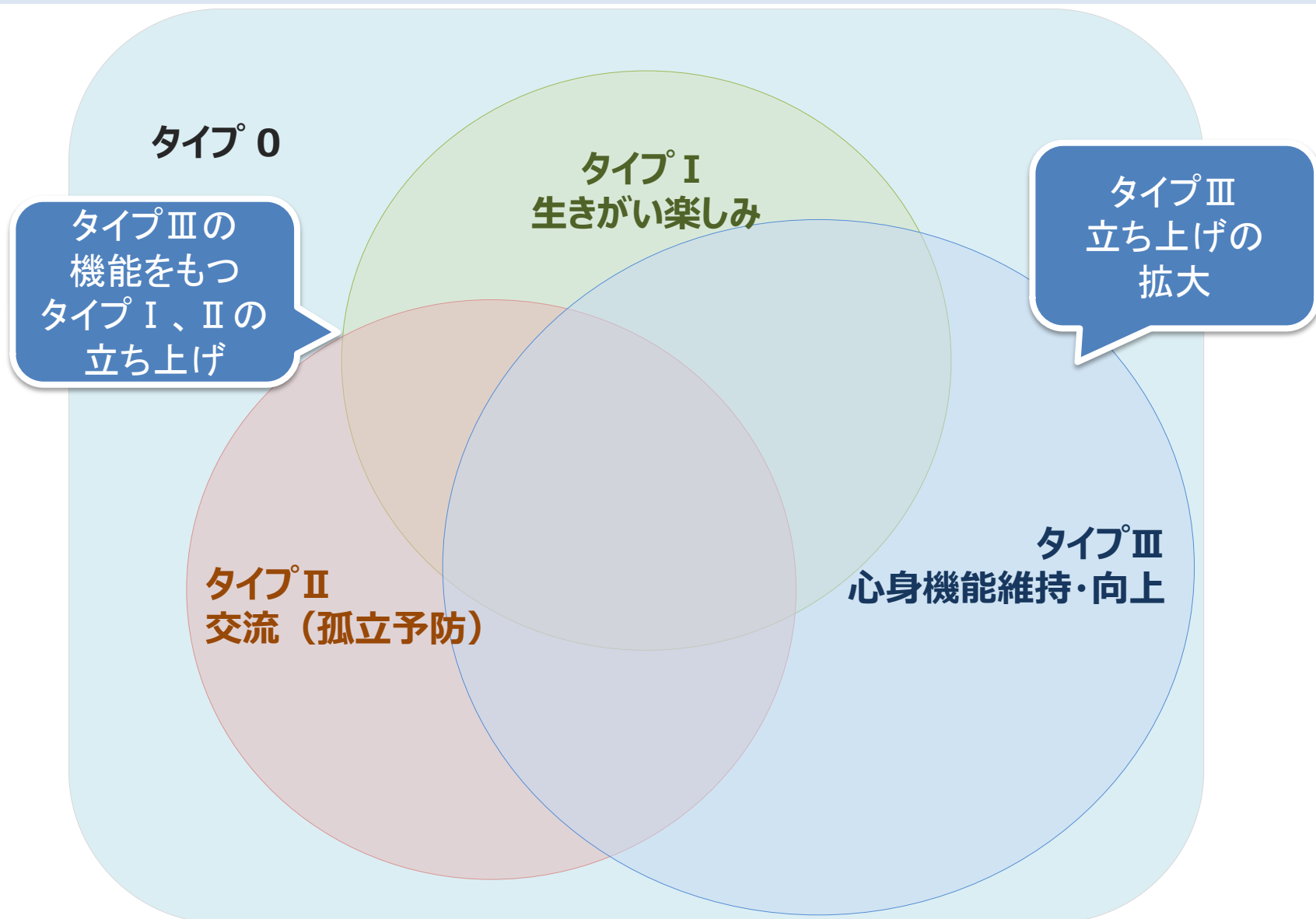
タイプⅡ
交流（孤立予防）

タイプⅢ
心身機能維持・向上

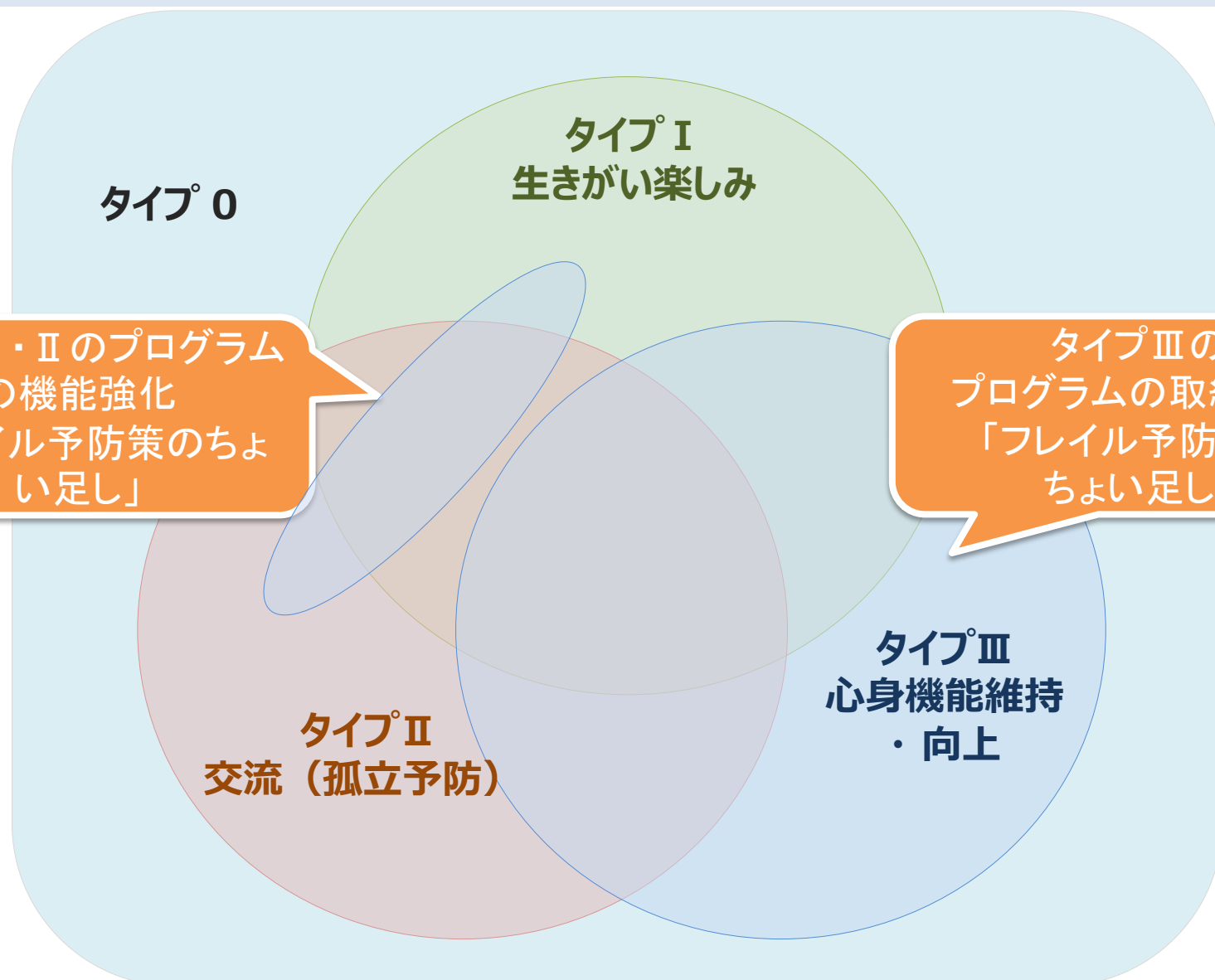
●新たな住民層が参加可能な
選択肢としての多様な通いの場

●何らかの支援が必要になっても
参加し続けられ通いの場

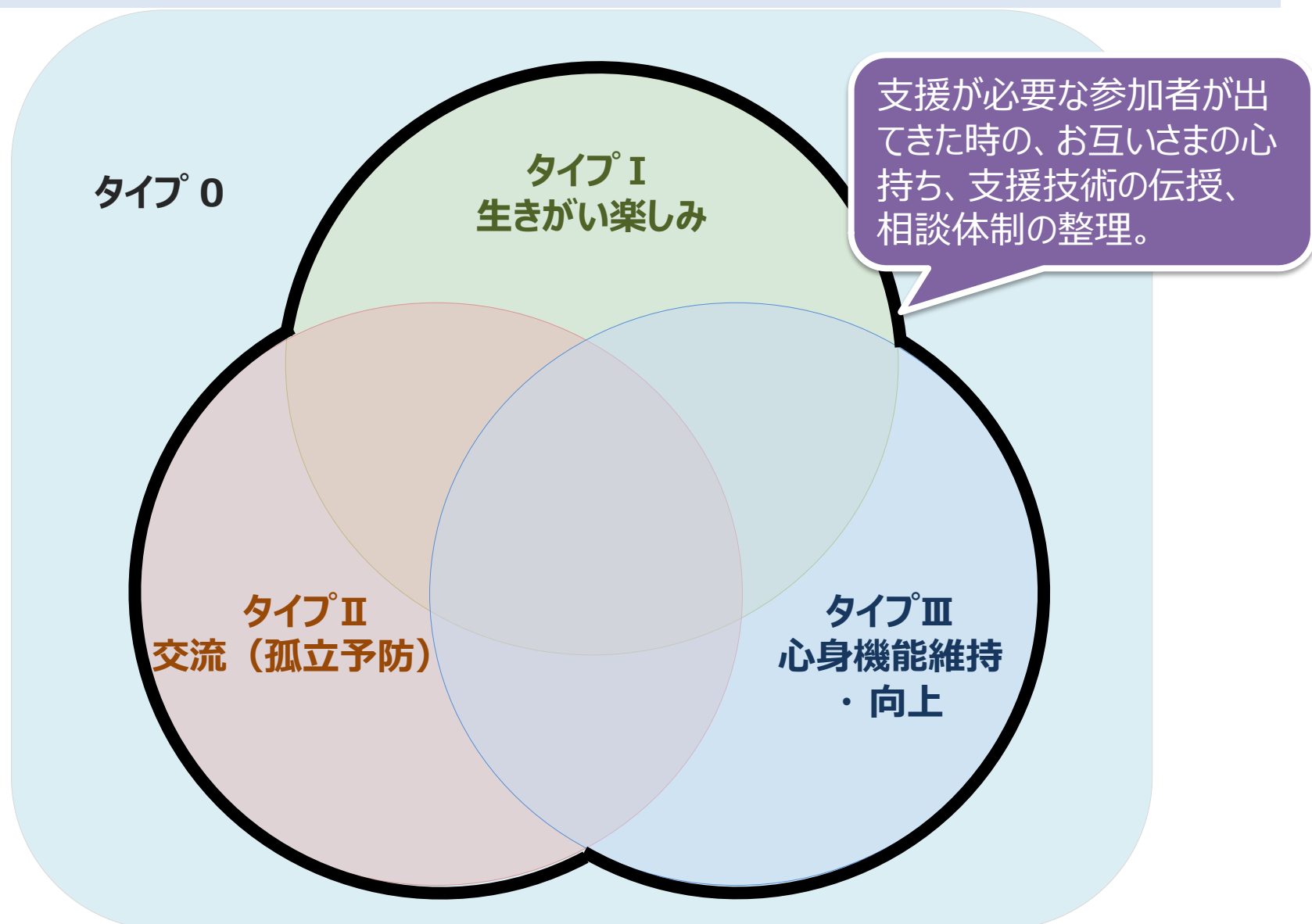
①タイプⅢの拡大・タイプⅢの機能をもつタイプⅠ、Ⅱの立ち上げ



②タイプⅠ・Ⅱの機能強化＋タイプⅢの取組強化：ちょい足し



③運営の機能強化：支援を要する者が参加可能な場の運営



「ヘルスプロモーションの3つの基本戦略」

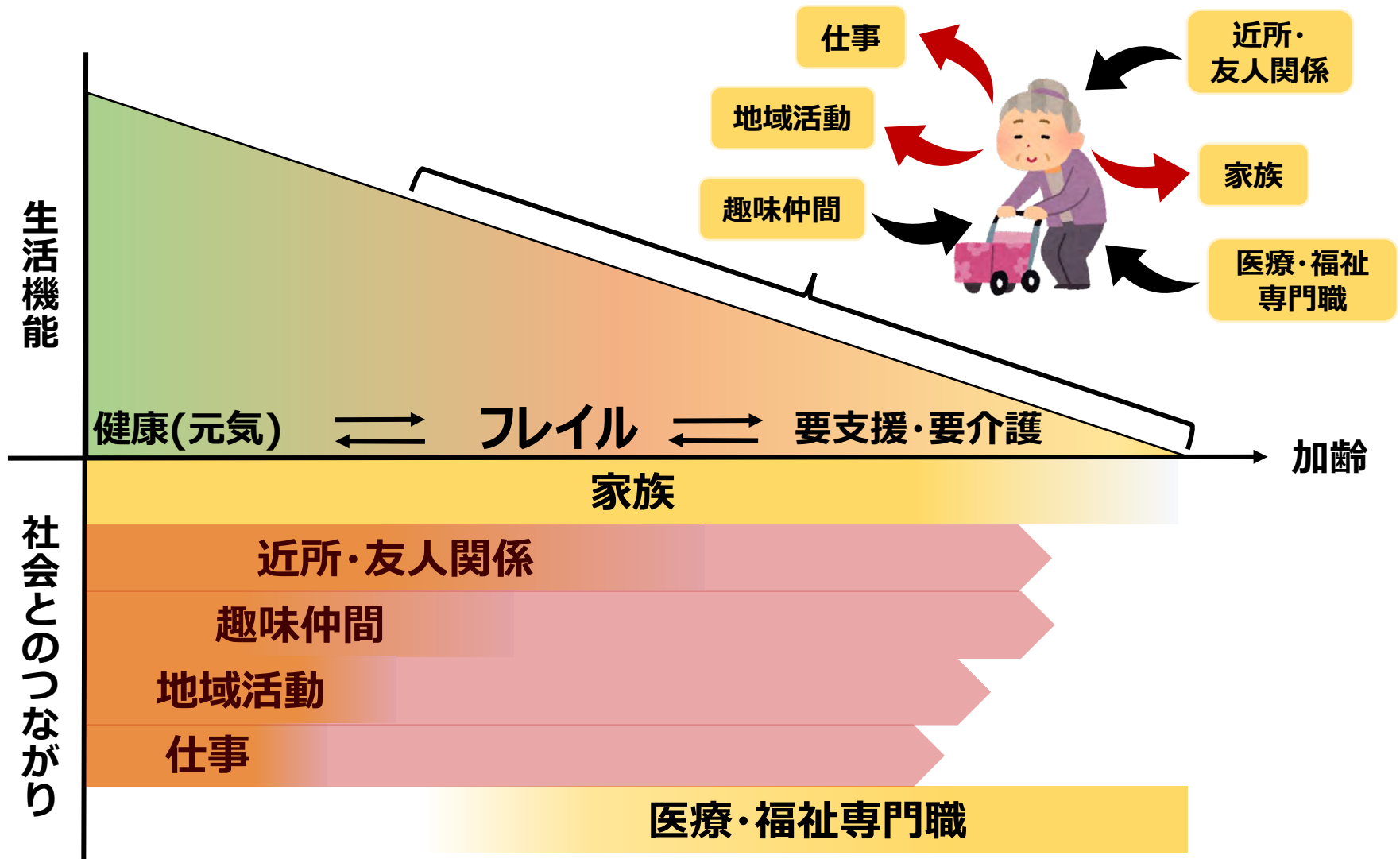
- ・健康のための唱導 (Advocacy for health)
- ・能力付与(Enabling)
- ・調整・調停(Mediating)

支援者の役割

区市町村や地域包括支援センター職員、専門職は、住民の選択と、主体性を基本にしつつ、**住民を後方支援**する(黒子に徹する)。



加齢による社会とのつながりの変化の新しいイメージ



フレイルの進行に伴い、
社会とのつながりが希薄化



フレイルでも、支援が必要でも、
興味のある活動に参加できる

まとめ

- ・介護予防、フレイル予防の基本は住民主体。
- ・通いの場の推進は、
 - ①何らかの支援が必要な高齢者の社会参加の選択肢の拡充
 - ②活動に無関心な元気・フレイル高齢者の社会参加につながる多様な選択肢の拡充の2軸の視点が必要。
- ・現在の取組は、これからの目指す社会像の実現の過程（地域づくり）であり、様々な事業がそれぞれの役割を持って連携することが必要。通いの場もそのための一つ的手段。
- ・通いの場の推進の戦略策定のために、地域の社会資源としての通いの場の把握と、地域の強み、弱みの分析が必要であり、ミクロの視点、マクロの視点双方からの分析が必要。
- ・厚労省版類型とTMIG版類型を組み合わせることで、通いの場の推進のための系統的な展開戦略策定につながる。