

第155回市町村セミナー

**地域共生社会の実現に向けた包括的な支援体制の整備
及び地域づくりの取組について**

－行政説明資料（3）－

令和3年10月1日

厚生労働省老健局老人保健課

介護予防栄養調整官 日名子 まき

「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会」取りまとめ概要(令和元年12月13日公表)

【ポイント】

- 通いの場の取組を始めとする一般介護予防事業は、住民主体を基本としつつ、効果的な専門職の関与も得ながら、従来の介護保険の担当部局の取組にとどまらず多様な関係者や事業等と連携し、充実を図ることが必要。
- また、こうした取組をより効果的・効率的に行うためには、PDCAサイクルに沿った推進が重要であり、市町村・都道府県・国がそれぞれの役割を最大限に果たすべき。

一般介護予防事業等に今後求められる機能を実現するための具体的方策等

<通いの場などの介護予防の捉え方>

- ✓ 高齢者が関心等に応じ参加できるよう、介護保険による財政的支援を行っているものに限らず幅広い取組が通いの場に含まれることを明確化。取組を類型化し、事例集等を作成。自治体や関係者に周知。
- ✓ 役割がある形での社会参加も重要であり、ボランティア活動へのポイント付与や有償ボランティアの推進に加え、就労活動の普及促進に向けた支援を強化。
- ✓ ポイント付与を進めるためのマニュアルの作成等を実施。

(1) 地域支援事業の他事業との連携方策や効果的な実施方策、在り方

<連携の必要性が高い事業>

地域支援事業の他の事業(※)との連携を進めていくことが重要。

→ 実態把握を進めるとともに、市町村において連携した取組が進むよう、取組事例の周知等を実施

- ※ 介護予防・自立支援のための地域ケア会議、短期集中予防サービス(サービスC)、生活支援体制整備事業

<現行制度の見直し>

一般介護予防事業を含む総合事業の実施しやすさや利用者のサービス利用の継続性に配慮していくことが必要。

- ・ 総合事業の対象者の弾力化
- ・ 総合事業のサービスの価格の上限を定める仕組みの見直し
- ・ 介護予防の取組を積極的に行際の総合事業の上限額の弾力化等の総合事業の在り方については、本検討会での議論を踏まえ、引き続き介護保険部会等で検討

(2) 専門職の効果的・効率的な関与の具体的方策

1) 通いの場等の一般介護予防事業への専門職の関与

通いの場が住民主体であることや、専門職が限られていることにも留意しつつ、以下の取組を効果的に実施。

- ・ 幅広い医療専門職との連携を推進するとともに、多様な専門職種や学生等の関与も期待
- ・ 医療関係団体等との連携事例の把握やモデル事業等を実施
この結果も踏まえ、具体的な連携方策を提示
- ・ 後期高齢者医療広域連合等と連携し、高齢者の保健事業と一体的な実施を推進
- ・ データ分析の推進や民生委員等との連携による、不参加者を把握する取組やアウトリーチ支援等の実施

2) 地域リハビリテーション活動支援事業の在り方

事業の質の向上を図り更なる実施を促すため、都道府県と市町村が連携し安定的に医療専門職を確保できる仕組みを構築。

研修等による人材育成等もあわせて実施。

- ・ 都道府県の役割
都道府県医師会等と連携し、リハビリテーション協議会等の設置や充実により、地域の実情に応じた体系的な支援体制を構築
- ・ 市町村の役割
郡市区等医師会等と連携し、医療機関や介護事業所等の協力を得て、医療専門職を安定的に派遣できる体制の構築と関係機関の理解を促進

(3) PDCAサイクルに沿った推進方策

1) PDCAサイクルに沿った取組を推進するための評価の在り方

アウトカム指標やプロセス指標を組み合わせて評価。

今後国は指標を検討し、一般介護予防評価事業の見直し等を行うことが必要。その際、保険者機能強化推進交付金の指標と整合を図ることが望ましい。

- ・ アウトカム指標
個々の事業や高齢者全体の状況等を判断する指標を設定
- ・ プロセス指標
実施体制や関係団体の参画などの具体的な取組状況が把握できる指標を設定

2) PDCAサイクルに沿った取組を推進するための方策

以下の取組をそれぞれ実施。小規模な自治体も多いため、市町村の業務負担軽減等に、十分に配慮。

- ・ 市町村：行政内の医療専門職等が中心となり取組を実施
- ・ 都道府県：地域の実情を踏まえた支援を実施
- ・ 国：データ活用のための環境整備等の支援を実施
今後通いの場等の取組に関する効果検証等を通じた、エビデンスの構築も必要

【掲載場所】

厚生労働省ホームページ 『介護予防 1 これからの介護予防』に掲載

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/yobou/index.html

ホーム > 政策について > 分野別の政策一覧 > 福祉・介護 > 介護・高齢者福祉 > 介護予防

通いの場の類型化について

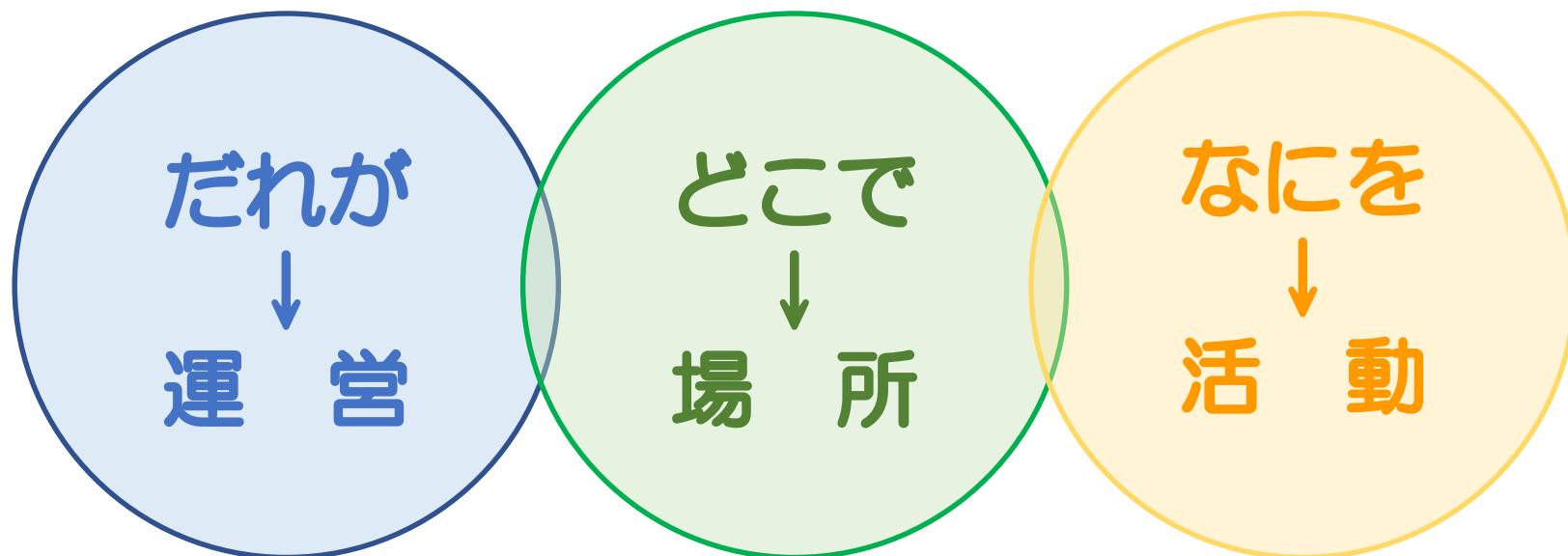
(Ver.1.0)



2021（令和3）年8月

1. 類型化をするにあたって

今回の類型化は、以下の3つの視点から類型化を行った。



2. 通いの場の類型化

運営 ※	場所	活動
住民個人(有志・ボランティア等)	個人宅・空き家	体操(運動)
住民団体(自治会、NPO法人等)	公民館・自治会館・集会所	会食
行政(介護予防担当部局)	公園	茶話会
行政(介護予防担当部局以外)	農園	認知症予防
社会福祉協議会	学校・廃校	趣味活動
専門職団体	医療機関の空きスペース	農作業
医療機関(病院、診療所、薬局等)	介護関係施設・事業所の空きスペース	生涯学習
介護関係施設・事業所	店舗の空きスペース・空き店舗	ボランティア活動
民間企業		就労的活動
		多世代交流

※住民以外が運営する場合でも、住民が主体的に取り組むことに留意すること

<「通いの場」の捉え方> 上記の類型化も参考に、

- ① 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 住民が主体的に取り組んでいること
- 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もの

「一般介護予防事業等の推進方策に関する
検討会取りまとめ」を踏まえ、明確化する範囲

なお、類型化で示しているものは例示であり、多様な通いの場の取組が展開されるよう、今後も先進的な事例等を参考に更新予定



東京都あきる野市

自然と親しむ農作業による健康増進と介護予防の推進



POINT

- 1 農地を無料貸し出しすることで、農業に親しみながら健康増進と介護予防を推進。
- 2 市高齢者支援課が農地を借り上げて実施。
- 3 農業未経験者に対しては、アドバイスする指導員を配置。

Data(2020年1月1日現在)

総人口	80,667人
高齢化率	29.8%
第7期介護保険料 基準額（月額）	5,200円

概要

都市型農園を推進しているあきる野市では、2008年から「ふるさと農援隊」に取り組んできた。ふるさと農援隊とは、「めざせ健康あきる野21計画」に掲げる「ふれあい いきがい 元気なまち」を推進するため、農業を通じて身体を動かし、他の農援隊会員との交流を通じ、生きがいを感じることで住民の健康増進と介護予防を図ることを目的とする活動である。

ふるさと農援隊の対象は、市内在住で農業を営んでいない65歳以上の高齢者。その主な活動は、無料で貸し出しされる農地で農作業や農作物の収穫などを行う。2年に1度、市が広報を活用し、参加者及び指導員（「会員」という）を募集。その後は会員主体で活動を行っていきし仕組みだ。指導員から指導を受けられるため、農業未経験者でも安心して参加することができる。農作業を通じた会員同士の交流のほか、地域が主催する子どもの里山体験などに参加するなど、地域の子どもの交流も深めている。

効果

共通の趣味の高齢者同士の仲間ができる。

農業を通じて、運動機能が向上し、健康寿命を延ばせる。

ふるさと農援隊事業

農業を通じて、身体を動かし、他の農援隊会員との交流を通じ、生きがいを感じることで市民の健康増進を図る。

<対象> 農業を営んでいない65歳以上の市内在住者

<活動内容>

- ・農作業および農作物の収穫（農業未経験者には指導員が指導）
- ・健康に関する講習会

<農地> 市内3か所

- ・1人当たりの農地30平方メートル程度：53区画
- ・1人当たりの農地75平方メートル程度：18区画

<利用料> 無料

<会員募集> 2年に1度、あきる野市広報で新規会員を募集

地域主催の里山体験に参加

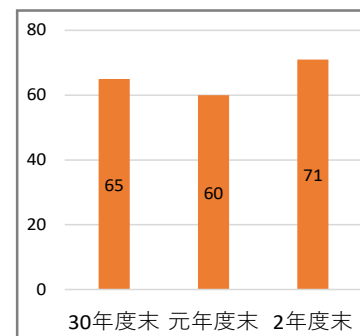
地域主催の子ども体験塾にて市内の小学生40名が里山体験。地元町内会、青年会議所、自然の学校の担当者等とともに、ふるさと農援隊も参加。



↑ 落ち葉を集めて堆肥づくり。
集めた落ち葉は竹で組んだ落ち葉だめに。



↑ 子どもたちも熱心に話を聞き入る。

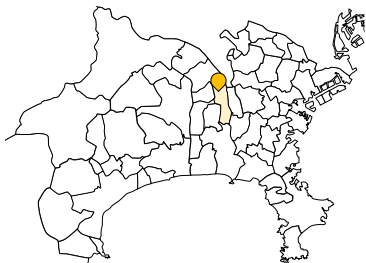


図：ふるさと農援隊会員数



神奈川県大和市

身近な“公園”を活用し通いの場を育成



POINT

- 2014年度から4年をかけて市内約100か所の公園に気軽にストレッチや簡単な筋力トレーニングなどの運動ができる健康遊具を設置。
- 介護予防担当部局の理学療法士等がインストラクターを務め健康遊具を活用した体験会を実施。
- 体験会終了後は、保健師等の支援により自主グループができ、月数回活動。

Data(2021年3月1日現在)

総人口 241,082人

高齢化率 23.9%

第7期介護保険料
基準額（月額） 5,699円

概要

大和市は、「健康都市やまと」を将来都市像とする「健康都市やまと総合計画」に基づき、「人の健康」「まちの健康」「社会の健康」の3つの領域から様々な施策を行っている。その1つとして高齢者の閉じこもりや運動機能の低下予防を目的に、市内約100か所の公園に、32種類・300基超の健康遊具を設置してきた。

健康遊具の作成・設置に当たっては、公園管理等の所管課が主として設置事務を担っていたが、介護予防担当部局の理学療法士などが協働し、介護予防により効果が見込める器具を検討し、設置を進めた。

この健康遊具を活用し、気軽に介護予防に取り組めるよう、市民を対象とした「健康遊具体験会（年間約30回）」を開催。介護予防担当課の理学療法士や保健師等から、健康遊具の正しい使い方のほか、ストレッチや筋力トレーニングなど運動のコツを学ぶ。

また、介護予防サポーター等のボランティアを対象とした「プチトレセミナー（全14回）」を開催（プチトレとは、体に無理なく、手軽に効果的なトレーニングをすること）。受講後の体力測定では握力・長座位体前屈・開眼片足立ちバランス・2ステップテストの全ての項目で改善が見られ、特に2ステップテストでは優判定者が約30%から約89%まで増加した。

このセミナーでボランティア等は、理学療法士や保健師等のサポートを受け、健康遊具を活用したトレーニングをしながら、運動に関する知識を得るとともに、ともに取り組む仲間をつくることができる。セミナー終了後はボランティア等が地域の仲間と一緒に楽しみながら月数回健康遊具を活用した体力づくりに取り組んでおり、通いの場となっている。

令和2年度実施の介護予防アンケート（介護予防把握事業）では、回答者のうち、健康遊具を知っている方は約57%。また、市内の公園を利用している方のうち、約16%が健康遊具を利用している。

また、参加者事後アンケート（対象者：令和元年4月から令和元年11月までの健康遊具体験会参加者）回答者123人のうち、約64%が健康遊具を継続使用している。健康遊具体験会、プチトレセミナーの参加は、大和市の健康ポイント事業「ヤマトン健康ポイント事業」と「健康都市大学」受講ポイントの対象とされている。



↑健康遊具体験会のようす

【サイクルステーション】



【あしこしベンチ】



健康遊具例

【ステップバランス】



【バランス円盤】



【リズムボード】



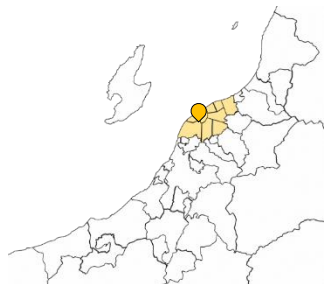
【ふみ板ストレッチ】





新潟県新潟市

誰もが気軽に集まり交流することができる 新潟市発祥の“地域の茶の間”



POINT

- 1 人と人、人と社会がつながり、自然な助け合いが生まれる「地域の茶の間」の取組みから、介護予防と生活支援を一体的に推進。
- 2 地域の茶の間をさらに推進するために開設した「地域包括ケア推進モデルハウス」に定期的に専門職を派遣し、相談・アドバイスを実施。介護予防と保健の連携がさらに推進。
- 3 地域の茶の間創設者のノウハウを学ぶ「茶の間の学校」で人材を育成。

Data(2019年9月末日現在)

総人口	789,368人
高齢化率	29.1%
第7期介護保険料基準額（月額）	6,353円

概要

新潟市発祥の「地域の茶の間」は、子どもから高齢者まで、障がいや認知症の有無にかかわらず、誰もが気軽に集まり交流し、それぞれの生きがいや役割を持つことで、自発的な参加意欲が生まれる場である。その「地域の茶の間」を土台とし、支え合う地域がつくられ、介護予防や健康寿命の延伸につながることを目指している。

新潟市8区9か所に開設した「地域包括ケア推進モデルハウス」(以下「モデルハウス」)は地域包括ケアシステムの要と位置づけられており、常設型の地域の茶の間としての場だけでなく、様々な役割を担う場となっている。

モデルハウスには、定期的に保健師や作業療法士等の専門職が派遣され、在宅での生活を支える取組も行われている。また、地域の茶の間を運営する人材を育成する「茶の間の学校」では、基幹型モデルハウス「実家の茶の間・紫竹」での実習を始め、必要性・理念、立ち上げや運営のノウハウを学ぶことができる。

「実家の茶の間・紫竹」は、多世代が参加し、それぞれが好きな時間を過ごしている。



初めての方でも利用しやすい居心地がよい場であり続けているのは、お当番がさりげない配慮をしながら、参加者がプライバシーを聞き出さないなどの「決まりごと」を守ることで、ほどよい距離感が保たれていることが1つのポイントである。この「決まりごと」を取り入れている地域の茶の間も多数ある。

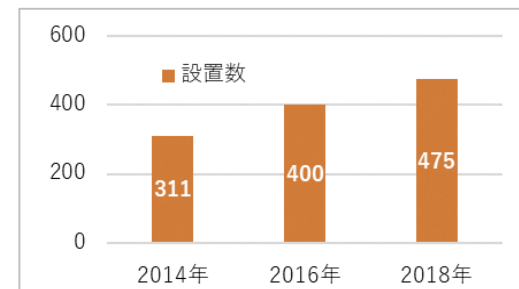
また、参加者のこれまでの経験や得意なことを生かし、役割をもつことで、「自分の居場所」という確認ができ、特に男性の参加率が上がる。

そのほか、町内会主催による野菜作りや、ボランティア団体が主催する併用住宅の店舗部分にある空きスペースを活用した食事提供を伴う場があるなど、地域の茶の間の主体・内容・参加者は多様な広がりをみせている。

効果

平成3年から新潟市内で始まった地域の茶の間は着実に広がり続けており、市が補助・助成していない自主運営の地域の茶の間を含めると市内総数は600を超えるという。視察も多く、新潟市から全国へ地域の茶の間の拡がりをみせている。

また、「実家の茶の間・紫竹」では参加券を生活支援のお礼として活用することができ、仲介役が必要のない住民同士が互いに助けあえる関係が自然と生まれていることも1つの効果といえる。



図：地域の茶の間設置数推移
(地域の茶の間に対する補助金実績のみ)

新型コロナウイルス感染症による通いの場及び高齢者の心身への影響

- 通いの場の取組は、2020年の緊急事態宣言時（4～5月）には約9割の通いの場が活動を自粛していたが、11月には約8割が活動を実施。
- 高齢者の心身の状態は、令和2年度（コロナ影響下）は令和元年度（コロナ前）と比べ、外出機会の減少（約20%）や「毎日の生活に充実感がない」などうつ項目に該当する者の増加（約5%）等がみられた。

図1 通いの場の実施・自粛・廃止率※1

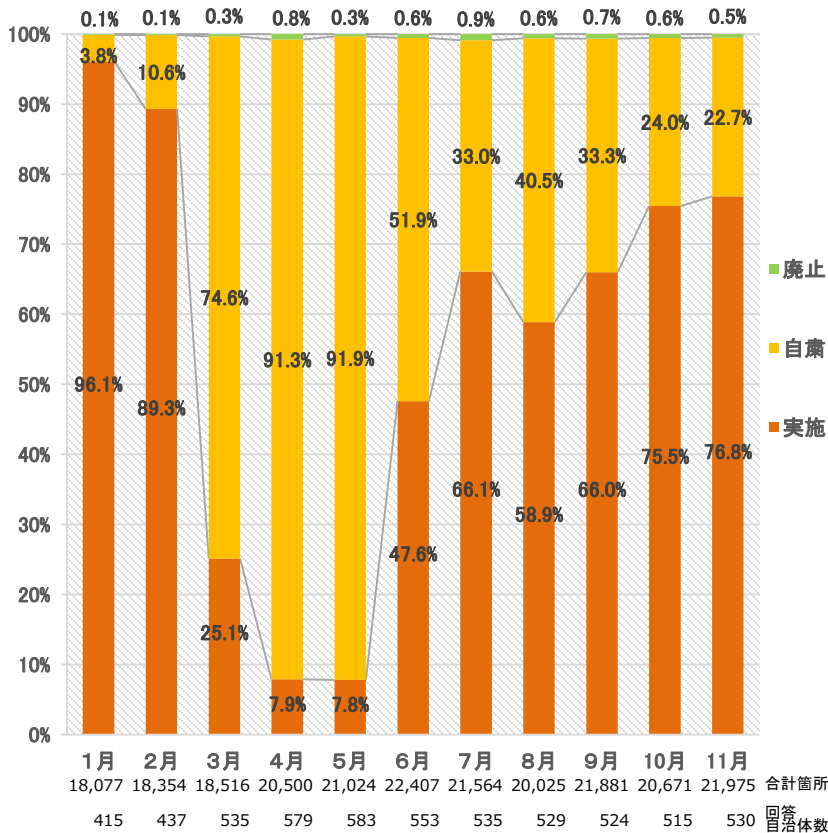
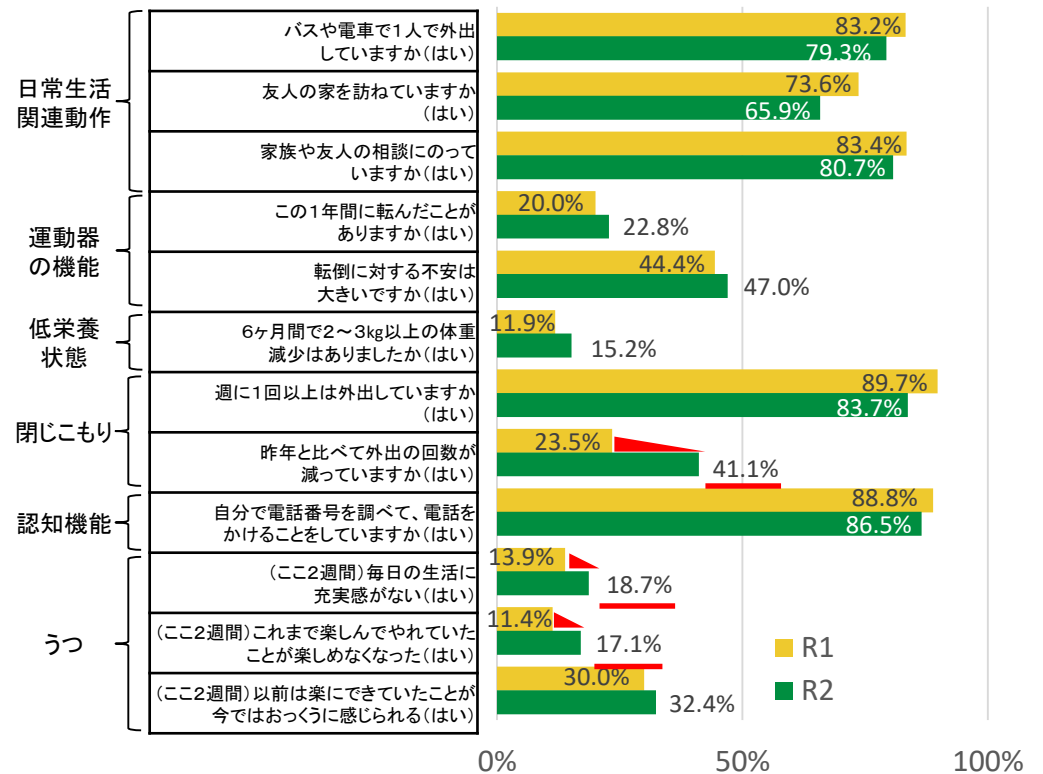


図2 基本チェックリスト該当者割合の変化（75歳以上）※2,3



<調査概要>

- 調査期間：2020年12月11日（金）～2021年1月15日（金）
- 調査対象：市町村（特別区を含む。）介護予防主管課（都道府県を通じ配布）
- 回収率等：配布自治体1,741 回収数1,361 回収率78.2%

- ※1：通いの場の活動状況を実数で把握している市町村の 回答のうち、「不明」数を除外し母数を算出
- ※2：75歳以上の非要介護認定者の心身の状況を把握している40市町村（R1:約5万人,R2:約4.4万人）のデータを集計
- ※3：回答結果を合計し、令和元年度と令和2年度を単純比較（特に有意差がみられた項目を抜粋）

出典：令和2年度老人保健健康増進等事業「新型コロナウイルス感染症影響下における通いの場をはじめとする介護予防の取組に関する調査研究事業（日本能率協会総合研究所）報告書 R3.3

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮した介護予防・見守り等の取組の推進

- 令和3年1月7日付事務連絡「新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮した介護予防・見守り等の取組の推進について（再徹底）」において、
 - ・ 新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針で、「外出自粛等の下で、高齢者等がフレイル状態等にならないよう、コミュニティにおける支援を含め、健康維持・介護サービスの確保」のため、適切な支援を行うとされたこと、
 - ・ 新型コロナウイルス感染症による通いの場の取組状況や高齢者の心身への状況に関する調査で、外出機会の減少等の状況等がみられたこと
 等を踏まえ、**感染拡大に配慮した介護予防・見守り等の取組の再徹底を依頼。**
- 令和3年1月29日付事務連絡「新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮した介護予防・見守り等の取組の推進について（自治体等の取組事例の周知）」において、
 - ・ 新型コロナウイルス感染症対策本部で示された「緊急事態宣言を踏まえた経済支援策の全体像」で、「地域包括支援センター等による一人暮らし高齢者への見守りの強化」を図ることとされたこと
 等を踏まえ、**各自治体等における実際の見守りに関する取組事例や、介護予防と見守りを組み合わせた取組事例を収集し、周知。**

＜地域包括支援センター等による見守りに関する取組事例＞

②三重県玉城町の取組【地域包括支援センターと民生委員等が連携した見守り】

1 取組概要

- 民生委員が、有志の住民による手作りマスク、消費者被害防止に関するチラシ等を配布しながら、一人暮らし高齢者宅を訪問して生活状況を把握。
- その後、民生委員、地域包括支援センター、社会福祉協議会において訪問結果を共有し、訪問できなかった方、訪問した方への支援が必要と考えられる方については、地域包括支援センターや社会福祉協議会の職員が訪問し、生活状況の確認や相談支援などの対応を行う。

2 実施者

- 地域包括支援センター、社会福祉協議会、民生委員


3 対象者

- 75歳以上の一人暮らし高齢者


4 取組による効果

- 結果として専門的な支援を必要とする高齢者はいなかったが、普段つながっていない高齢者の生活状況を把握することができ、その後の見守りに役立っている。
- 経験の少ない民生委員の資質の向上、情報共有を通じて行政と民生委員との連携の強化につながっている。

【有志の住民による手作りマスク】



【配布したチラシ】



＜介護予防と見守りを組み合わせた取組事例＞

⑥埼玉県ときがわ町の取組【交流と体操を組み合わせたやすらぎビデオレター】

1 取組概要

- 新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、定期的に開催していた「やすらぎの場」など集合して行う取組を中止。
- 地域包括支援センターで作成した「家でできる健康体操」DVDを配布し活用いただく中で、「みんなの顔が見たい。寂しい。」「なかなかやる気にならない。」といった声があがってきた。
- そこで、保健師がやすらぎの場参加者宅に訪問し、感染症対策で取り組んでいることや、自宅で実践している運動などテーマを決めて1分程度話してもらい、やすらぎの場参加者のビデオメッセージを作成。
- 動画の台間に保健師による介護予防体操・筋トレを差し込み、動画を見ながら体を動かすことができるよう工夫。配布の際に感想を伺い、次回のテーマや内容を決めている。

2 実施者

- 町、地域包括支援センター

3 対象者

- 一般介護予防事業「やすらぎの場」参加者

4 取組による効果

- 参加者同士のつながりを感じてもらうことで、孤立感の軽減を図り、運動意欲の向上につながっている。

【取組の様子】



介護予防に関する新型コロナウイルス感染症への主な対応（広報）

- 高齢者が居宅で健康に過ごすための情報や、新型コロナウイルス感染症に配慮して通いの場の取組を実施するための留意事項などを整理した、特設WEBサイト（令和2年9月開設）の開設
※ コンテンツの更なる充実を図り、新聞とテレビを活用した広報も実施
- 都道府県や市町村へポスター・リーフレット・DVD（動画）を配布（令和2年12月）
- 令和3年度も、引き続き、特設WEBサイト等を活用した広報を実施

特設WEBサイト「地域がいきいき 集まろう！通いの場」



<https://kayoinoba.mhlw.go.jp>



主なコンテンツ

<感染予防や居宅で健康に過ごすためのポイント>



<通いの場再開の留意点>



<通いの場からの便り（事例）>



<ご当地体操マップ>



介護予防に関する新型コロナウイルス感染症への主な対応（ICTの活用）

- 「オンライン通いの場アプリ」を活用した、高齢者の健康維持や介護予防を推進。
- 現在、自治体の体操動画やお散歩支援、脳を鍛えるゲーム等を搭載しており、令和3年度中に、
 - ・ オンラインコミュニケーションや通いの場の出欠管理等の機能を追加予定。
 - ・ また、各種機能拡充や民間企業アプリ、KDBとの連携強化を行い、国・自治体においてデータを活用した効果的な介護予防サービスの展開が可能となる予定。

