

令和7年度



東京都介護予防・フレイル予防 推進支援センター

事業案内

▶目次

センター長挨拶	1
介護予防・フレイル予防の推進に向けた視点の整理	2
事業概要と支援体制	6
各事業の支援内容のご案内	10
1. 人材育成	10
2. 相談支援	14
3. 評価・効果分析	16
4. 普及啓発	17



地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

東京都健康長寿医療センター研究所

センター長挨拶

昨年8月5日に厚生労働省老健局より令和6年度地域支援事業実施要綱等の改正点が通知されました。実施要綱の改正内容について具体的なイメージができるよう、厚労省は事業例について、「介護予防・日常生活支援総合事業（以降、総合事業）のガイドラインについて」の一部を改正しています。

ここで総合事業の充実を通じ、高齢者が元気なうちから地域社会や医療・介護専門職とつながり、そのつながりのもとで社会活動を続け、介護が必要となっても必要な支援を受けながら、住民一人ひとりが自分らしく暮らし続けられる「地域共生社会」の実現を目指していくと記されています（<https://www.mhlw.go.jp/content/001284411.pdf>）。

私たち、東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターは昨年度までは主に元気高齢者を対象とする一般介護予防事業としての通いの場の立ち上げに主眼をおいた研修や伴走支援を行ってきました。しかし、上述のように元気なうちから、要介護状態になっても高齢者をシームレスに支援することが求められています。それ故、令和7年度からは一般介護予防事業に加えて、総合事業にかかる事業を導入することになりました。そもそも、フレイルになると、単に健康問題だけではなく、生活の不便さも増悪します。従って、一人の高齢者をライフコースに沿ってみると一般介護予防事業に加えて、総合事業も一体的にカバーすることは理にかなっています。

しかし、カバーする地域包括支援センターなど、福祉保健職の立場からすると、概ね体制が整備された体操中心のタイプ III^注の通いの場だけではなく、タイプ I、II の多様な通いの場の活用が益々、求められるようになります。今回の生活支援体制整備事業における「住民参画・官民連携推進事業」は通いの場事業にとっても大きな変曲点となります。地縁団体や高齢ボランティアのみに依拠する地域づくりには限界があることは多くの職員が実感されていることと思います。官民連携とは、全国一、様々な企業が集中する東京のためにある事業と言えます。

さて、ものごとが成功する秘訣として、古来「天」「地」「人」すなわち「天の時、地の利、人の和」が揃うことと、中国の儒学者・孟子が説いています。天の時とは時世です。今日、優良な企業はSDGsやESGのもと、持続可能な社会に貢献することが株主に強く求められます。SDGsの17項目のうち半数以上は健康、福祉、教育、貧困、まちづくりといった地域コミュニティの持続にかかわる項目です。こうした社会課題を解決するために企業自らが地域連携を模索しています。

当センターにも大小様々な企業の方が地域連携について相談に見えます。そのアイデアやセンスの多くは斬新で実践的です。企業連携により閉塞したコミュニティの課題をブレークスルーし地域支援事業に活かす「天」＝時世がやってきました。私たちも企業連携についての好事例やノウハウを発信していきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

令和7年5月
東京都健康長寿医療センター研究所副所長
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター
センター長 藤原 佳典



注) <https://www.tyoyju.or.jp/net/topics/tokushu/yowattoemoanshin-ikiiki-machizukuri/fureiru-ninchisho-sanka-kayoinoba.html> (2025年4月25日アクセス)

介護予防・フレイル予防の推進に向けた視点の整理

介護予防・フレイル予防の目的と戦略

自立支援と介護予防・フレイル予防 - 事業連動による推進の重要性 -

「自立」とは、「人が要支援・要介護状態になっても、可能な限りできる範囲で、可能な限り自分らしい生活を営むこと、自分の人生に主体的・積極的に参画し自分の人生を自分自身で創っていくこと」と定義づけられており、何らかの援助を受けながらも、自分らしく生きていくことが「自立」において何より重要な要素であり、そのための支援が「自立支援」と示されています。

フレイルや要支援・要介護に至る高齢者は、心身機能の低下に先立って「参加」から離脱している場合が多く、離脱に伴い、諦めが生まれ、自身の可能性へ気づきにくくなっています。

このようなハイリスクな住民への自立に向けた支援の手段として、介護予防・フレイル予防の取組が必要です。この取組は、個人の取組への支援と、地域づくり支援の2側面が連結性を持ち、進んでいくことが重要であり、介護予防・日常生活支援総合事業（以下、総合事業）のみならず、地域支援事業で展開されている各事業が連動することで、効果的な事業実施につながります。

各支援の要点は、個人への取組への支援は、「本人のやりたいを引き出し、できるを実現する」ための支援、地域づくり支援は、「何らかの支援が必要になっても参加できる、やりたいを実現できる地域をつくる」ための支援です。

これらを実現するための具体的な事業として、個人への取組支援は、「介護予防ケアマネジメント」や「介護予防に向けた地域ケア個別会議」、「通所・訪問サービス・活動C」など、地域づくり支援では、「地域ケア推進会議」や、「一般介護予防事業の通いの場」、「生活支援体制整備事業」、「通所・訪問サービス・活動B」などが、代表的な事業として挙げられます。様々な事業を活用して、全体として介護予防・フレイル予防の実践を行うことが求められ、各事業の担当所管は課や係をまたぐこともありますが、すべての事業が最終的に住民の「自立支援」を達成するための手段であると捉え、連結性を担保したデザインを行うことが重要です。

そこで令和7年度より、東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターでは、これまで行ってきた通いの場づくりの戦略策定支援に加え、サービス・活動事業にまで範囲を広げて、総合事業全体の構築に係る支援を行うこととなりました。

「自立支援」に向けたの2つの視点

個人の取組への支援の視点

- ・**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

例：自立支援型個別地域ケア会議
短期集中予防サービス（通所・訪問サービス・活動C）
リハビリテーション、在宅看護、介護サービスなど

地域づくり支援の視点

- ・**やりたいを実現できる**
参加し続けられる
やりたいを口に出せる] **地域づくり**

フレイル、要支援、
要介護、認知症に
なっても。

地域の生活課題の解決

例：地域ケア推進会議
一般介護予防事業：地域づくりによる介護予防（通いの場）
生活支援体制整備事業、通所型、訪問型サービス・活動Bなど

「通いの場」づくり推進のための 2 つの視点

①地域づくりによる介護予防

地域づくりによる介護予防とは、効果的・効率的な取組を推進するために、週に 1 回以上、何らかの支援を要する高齢者も参加可能な体操や口腔・栄養等の活動を行う住民運営の「通いの場」をツールとして地域に展開し、人と人とのつながりを通じて参加者や「通いの場」が継続的に拡大していくような地域づくりを推進することを目的としています。

このような、何らかの支援を要する高齢者も参加可能な、地域の生活基盤としての住民運営の「通いの場」の活動が活発化するにしたがって、見守りや買い物など住民同士の相互支援に発展する事例もみられます。また、この「通いの場」は介護予防・生活支援サービス事業の短期集中予防サービス（サービス C）等の受け皿や、自立支援のための地域ケア個別会議で介護予防に資する活動場所として提案されるなど活用されています。「通いの場」づくりを単体として取り扱うのではなく、他の事業と連動させることにより、より効果的な地域づくりを進めることが可能となります。

【地域づくりによる介護予防の住民運営の「通いの場」のコンセプト】
（東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター推奨）

◇運動 and/or 口腔 and/or 栄養やアクティビティ

◇後期高齢者が前期高齢者とともにいきいきと活動ができる

◇住民による自律的拡大

◇週 1 回の継続的活動

◇サポートグループ（定期的な専門職の支援があるグループ）

②多様な「通いの場」の展開と「通いの場」の機能強化

元々、地域には、住民にとっての多様な選択肢になりうる「通いの場」が、地域づくりによる介護予防での「通いの場」よりも相当数多く存在しており、参加者は前期高齢者など比較的元気な高齢者が多い傾向があります。

このように、多様な「通いの場」の多くは、元気な高齢者にとって、フレイル予防にも資する月 1 回以上の社会参加活動であり、生活満足度や幸福感を高めるための「人生をより豊かにする選択肢」としての役割が大きいと考えられます。特に、「通いの場」での担い手やボランティア活動、比較的高次の趣味活動や、スポーツ活動などがこれにあてはまります。

一方、長く活動が続けると、元気な高齢者もフレイルになる可能性が大きくなります。それでも参加し続けたい場合には、無理なく続けられること、何らかの支援が必要となった方を受け入れる参加者同士の心構えも必要となるのです。

つまり、フレイル予防と介護予防をシームレスにつなぐという意味においても、多様な「通いの場」は、地域づくりによる介護予防の「通いの場」の要素を取り入れ、地域づくりによる介護予防の「通いの場」は、多様な「通いの場」の要素を取り入れ、両者の差を縮小することが重要です。

このように、「通いの場」のバージョンアップが必要となります。

「通いの場」を立ち上げるには

「通いの場」の展開のためには、WHO(1986、オタワ憲章)が掲げるヘルスプロモーション※の3つの基本戦略(「Advocate(唱導)」、「Enable(能力の付与)」、「Mediate(調停)」)に加えて、「決定」、「承認」を具体的に実行できる人材が各区市町村に必要です。

行政内での「通いの場」づくりについての意思統合 **(決定)**

住民の「やる」を引き出す戦略(住民と協働した場づくり戦略を含む) **(唱導)**

住民が主体となって実施できる活動の選択肢の提示や引き出しと、活動に向けた技術的支援 **(能力の付与)**

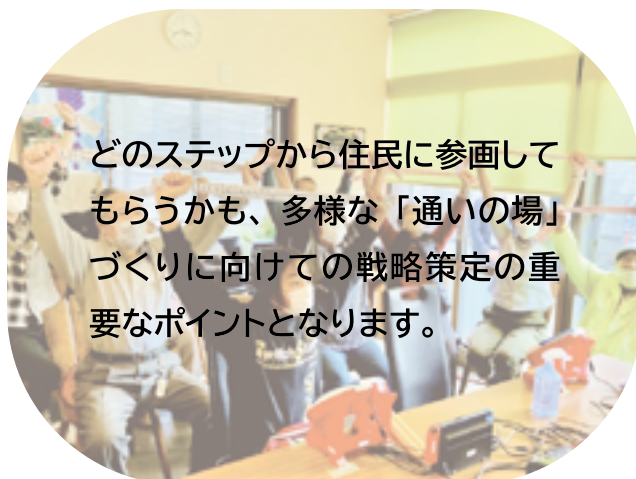
住民の活動を黒子に徹して支え、課題解決の支援を行う **(調停)**

「通いの場」を立ち上げた住民が、定期的に住民活動の意義を確かめるための支援の提供 **(承認)**

※ヘルスプロモーションとは、WHOがオタワ憲章で提唱した健康戦略で「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである」と定義されています。

「通いの場」を立ち上げステップ

- 1 「通いの場」づくりについての理解
- 2 区市町村内での体制整備・合意形成
 - ー 地域診断
 - ー 戦略策定
 - ー 調停機能の整備
 - ー 人材の教育
- 3 「通いの場」の立ち上げ
- 4 継続支援及び横展開
- 5 効果測定とモニタリング



「通いの場」の立ち上げに向けた支援者の心得

区市町村や地域包括支援センター職員、専門職は、住民が自ら考え「やる」を選択し、地域ぐるみで健康づくりや介護予防・フレイル予防に取り組むよう働きかけるとともに、介護予防・フレイル予防活動を継続的かつ効果的に実施できるよう、主体性を基本にしつつも、住民を後方支援することが求められています。



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上で考える「通いの場」

「通いの場」の概念整理検討委員会について

令和2年度に、東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターでは、区市町村が、通いの場を把握し、活動の支援や高齢者への参加勧奨、地域診断を行う際に役立つ考え方を提示することを目的に、通いの場の概念整理検討委員会を開催し、通いの場の概念と類型の整理を行いました。

「通いの場」の概念

介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況に関する調査（平成30年度実施分）における国が示す通いの場の集計の4条件、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、を参考に以下の概念を設定しました。

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。

「通いの場」の捉え方（活動の主目的での分類）

●「運営」がなされていない活動

タイプⅠ：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、犬の散歩などの顔なじみ同士の関係）

●「運営」がなされている活動

タイプⅡ：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Ⅲ：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Ⅳ：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

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

「運営主体は住民」の考え方

住民が担う代表的な役割を以下のように示しました。第1段階の内1つ以上を満たせば「運営主体は住民」としてとらえて良いと提示しました。

▶ 第1段階（運営）

- 活動場所の確保
- 活動に係る事務処理（名簿管理、会計等）
- 活動当日の業務（当日の進行、物の出し入れ、参加者のサポート・声掛け・手助け等）

▶ 第2段階（企画・組織化）

- グループ活動の企画と組織化（運営のための打合せの実施、会則等に基づく役割・役職等の設定等）

事業概要と支援体制

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターの事業方針

フレイルや要支援・要介護に至る高齢者は、心身機能の低下に先立って「参加」から離脱している場合が多く、離脱に伴い、諦めが生まれ、自身の可能性へ気づきにくくなっています。

このようなハイリスクな住民への自立に向けた支援の手段として、介護予防・フレイル予防の取組が必要です。この取組は、個人の取組への支援と、地域づくり支援の2側面が連結性を持ち、進めることが重要であり、介護予防・日常生活支援総合事業（以下、総合事業）のみならず、地域支援事業で展開されている各事業が連動することで、効果的な事業実施につながります。

このような背景を踏まえて、東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターでは、東京都の全ての自治体が、人と人とのつながりを通じて参加者や「通いの場」が継続的に拡大していくような「地域づくりによる介護予防」の取組や、住民の選好や地域特性に応じた、フレイル予防につながる「多様な主体による多様な活動の「通いの場」の展開」の取組に加え、総合事業のサービス・活動事業も含めた事業構築を支援します。

支援の基本方針

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターでは、介護予防に関わる包括的な知識の提供を基盤とし、区市町村が地域づくりによる介護予防や、フレイル予防の視点を踏まえた多様な「通いの場」の展開や総合事業の構築を進めるにあたり、

1. 直ちに行動に移すことができる**人材育成**を支援し、
2. 実施の過程における諸問題に**相談支援**で応え、
3. PDCA サイクルに基づく事業評価を**評価・効果分析**で支援します。
4. **普及啓発**では、適宜、介護予防・フレイル予防事業の推進に有益な情報を提供します。

上記の4事業を連動させ、エビデンスを構築するとともに、区市町村の地域の実情や取組段階に応じた、総合的かつ継続的支援を行うことを目的としています。



【東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターの役割】

介護予防・フレイル予防や地域づくりに取り組む住民を後方支援する区市町村や専門職の「通いの場」づくりの推進の技術的支援や、そこから生じる課題や疑問に対しての解決に向けた支援を実施します。

事業概要

人材育成

さらなる「通いの場」の拡大を目指し、「通いの場」の立ち上げ、拡大、多様化、フレイル予防の観点を踏まえた「通いの場」の機能強化について学び、具体的に地域づくりにつながる介護予防活動を進めることができる核となる人材を育成します。

一般介護予防事業研修会

総合事業（一般介護予防事業及びサービス・活動事業）に関する基礎知識や意義、ならびに介護予防施策および介護予防・フレイル予防についての知識を習得する【総論編】、通いの場の立ち上げ・継続支援を進める上で基礎となる考え方を学び、通いの場の目的に応じた手法を習得する【通いの場実践編 タイプⅢ（運動系）】、【通いの場実践編 タイプⅠ・Ⅱ（多様性）】、フレイル予防の視点を踏まえた多様な支援手法を習得する【通いの場スキルアップ研修】および通いの場づくりをより効果的・効率的に推進するためのノウハウを習得する【通いの場戦略的アプローチ研修】を開催します。

サービス・活動事業研修会

総合事業（一般介護予防事業及びサービス・活動事業）に関する基礎知識や意義、ならびに各サービス・活動事業の意図や考え方を学ぶ【総論編】、職種ごとに必要な専門知識やスキルを学ぶ【専門編 スキルアップ研修】、および自治体課題の解決までを学び実践する【実践編 総合事業デザイン研修】を開催します。

介護予防・フレイル予防全般に対しての相談支援

東京都健康長寿医療センター研究所におけるこれまでの研究成果やノウハウを活かし、介護予防・フレイル予防や事業に関する相談に対して助言します。

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター職員及び広域アドバイザーによる現地相談支援

区市町村において介護予防事業を進めていく上での課題などに対し、経験豊富な知識と技術を有する研究員や広域アドバイザー等が区市町村へ伺い助言します。

高齢者の状態等のデータを、圏域ごとに分析できる形式に整理して区市町村へ提供するとともに、活用方法について助言し、戦略的な事業展開の支援を行います。

区市町村における多様な予防プログラム展開支援

フレイル予防の観点から、「通いの場」の機能強化に取り組む区市町村（8自治体程度）に対し、多様な予防プログラムの展開を支援します。

相談支援

評価・効果分析

通いの場等の取組の効果検証推進のための実行可能な事業評価手法マニュアル作成

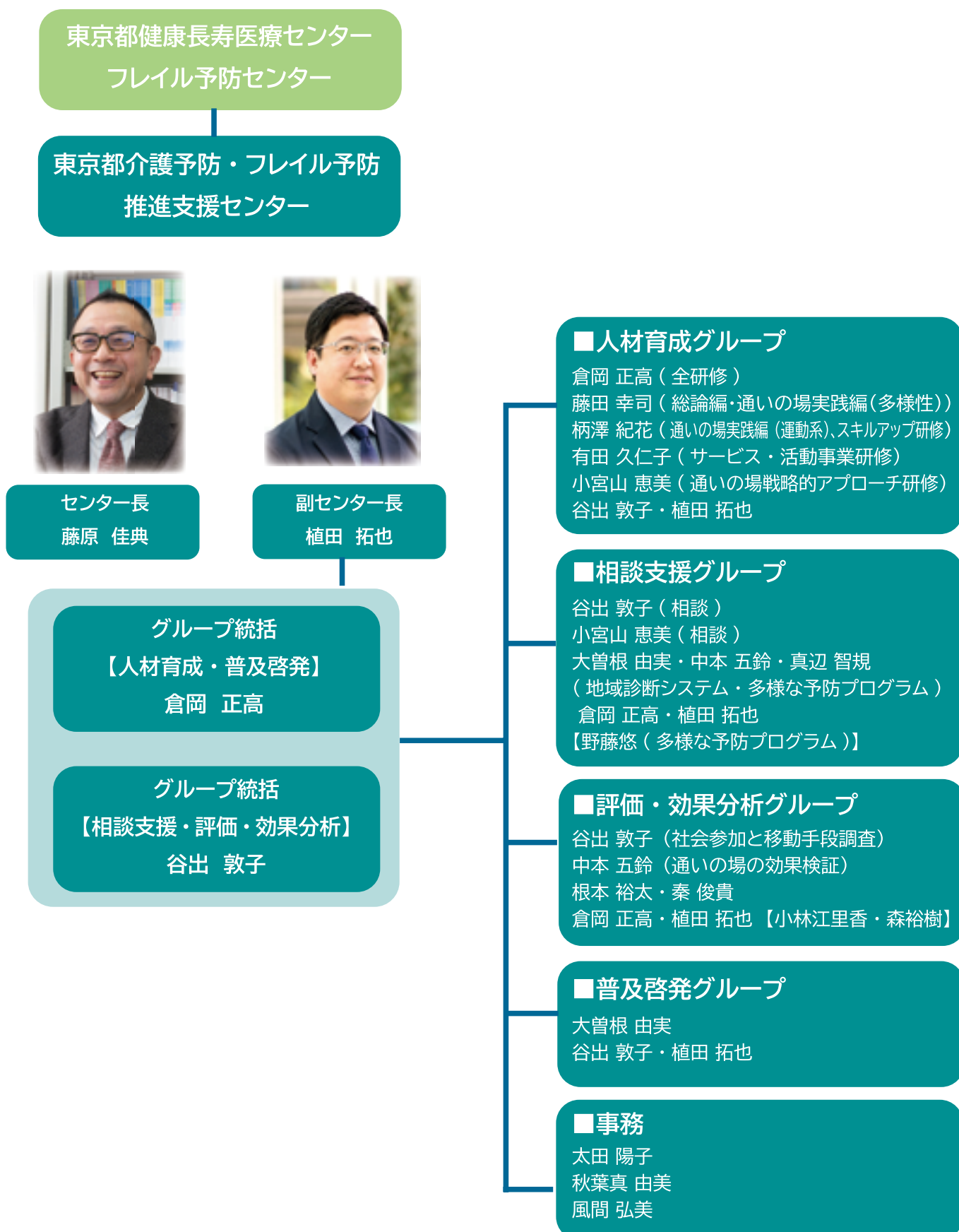
介護予防・フレイル予防の効果を高める通いの場等の効果検証の取組を推進するために、令和7-8年度の2年計画で、評価手法マニュアルを作成します。このマニュアル作成に向けて、モデル自治体において、当支援センターの専門的知見及びモデル自治体の現場の経験に基づき、通いの場等の効果検証を試行します。試行過程における各課題をマニュアルに反映し、都内自治体での横展開を目指します。

普及啓発

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターによる支援内容や成果、介護予防・フレイル予防に関する有益な情報をホームページやメール配信にて発信します。

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターの構成

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターは、東京都健康長寿医療センター研究所が、東京都の委託を受け運営しています。



※ 【】 は事業に協力する東京都健康長寿医療センター研究所の研究員（令和7年5月1日）

各事業の支援内容のご案内

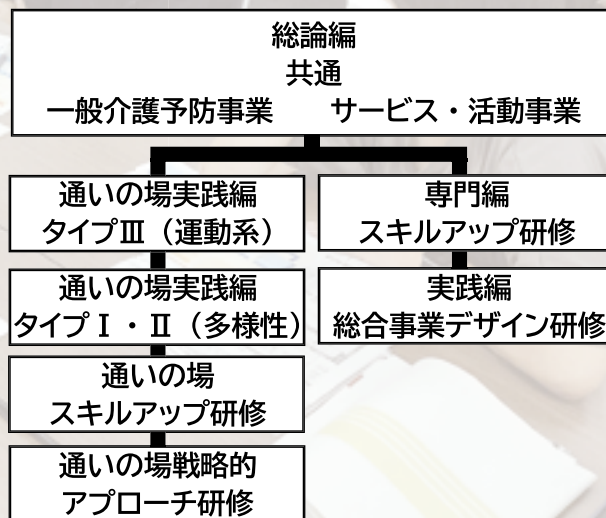
1. 人材育成

一般介護予防事業及びサービス・活動事業を含めた総合事業全般に関する基礎知識や意義、ならびに通いの場の目的ごとに、「通いの場」の立ち上げから継続支援、総合事業との連動について理解し、具体的に地域づくりにつながる介護予防活動を進めることができる核となる人材を育成します。

各研修について

■今年度は、これまで実施していた「一般介護予防事業」に関わる内容に加え、「サービス・活動事業」に関わる内容を含めて介護予防・日常生活支援総合事業に関する研修を開催いたします。

■複数ご受講可能となっておりますので、ニーズに合った研修をご受講下さい。各研修をご受講の際は、総論編も合わせてご受講されることを推奨しておりますので、昨年度までに受講されていない方はご検討下さい。



会場開催



Web 開催



オンデマンド配信

総論編（共通・一般介護予防・サービス活動事業）

【対象者】

○一般介護予防事業

今年度の介護予防事業に携わる者を幅広く対象とします。

※管理職・担当者、新任・継続を問いません。関係機関や専門職を含みます。

○サービス・活動事業

今年度の総合事業に携わる者を幅広く対象とします。

※管理職・担当者、新任・継続を問いません。関係機関や専門職を含みます。

【目的】

○一般介護予防事業

総合事業の理念と意義について理解するとともに、介護予防事業を実施するにあたり必要な、介護予防・フレイル予防の基礎知識及び通いの場づくりの重要性について理解を深めます。

○サービス・活動事業

全ての職種が総合事業（サービス・活動事業及び一般介護予防事業）に関する基礎知識を学び、総合事業全体の理念や早期発見、早期介入の重要性を理解するとともに、各事業の意義について学ぶことを目的とします。

【年間計画（予定）】全2回

・定員：計 250 名程度

・オンデマンド配信：

第1期 6月16日（月）～7月31日（木）

第2期 8月19日（火）～9月30日（火）

※第1期、第2期は同じ内容です。

【研修内容案】

○共通

- ・介護予防・フレイル予防概論
- ・自立支援の基本
- ・総合事業の理念・各サービスの意義と好事例
- ・医療的視点からみたフレイル予防
- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施における通いの場の活用

○一般介護予防事業

- ・通いの場について
- ・介護予防・フレイル予防各論（運動器・社会参加・口腔・栄養・認知機能）

○サービス・活動事業

- ・短期集中予防サービスの基本
- ・住民主体サービス B の構築事例とプロセス
- ・総合事業の民間企業との連携の選択肢の提示



通いの場実践編 タイプⅢ（運動系）

【対象者】

介護予防事業担当の初任者または経験年数が少ない方で、心身機能の維持・向上を主な目的とした通いの場について理解を深めたい自治体、地域包括支援センター、社会福祉協議会職員、リハビリテーション専門職、東京都介護予防・フレイル予防推進員等を対象とします。

※通いの場実践編の研修参加は、総論編の研修参加が前提となります。昨年度までに総論編を受講されていない方は、今年度の総論編を受講をご検討ください。

【目的】

特に心身機能の維持・向上を主な目的とした住民主体の介護予防活動を地域に展開し、継続的な支援を行うために必要な手法を習得します。

【年間計画（予定）】全4回 定員40名程度

▼会場開催

第1回	7月17日（木）	13時30分～16時30分
第2回	7月31日（木）	13時30分～16時30分
第3回	8月19日（火）	13時30分～16時30分
第4回	12月18日（木）	13時30分～16時30分

※第4回は、実践編タイプⅠ・Ⅱ（多様性）と合同開催

【研修内容案】

全4回の連続研修となります。

【第1回】

テーマ「通いの場とは？～地域を把握する～」

- ・通いの場について
- ・前年度受講者の発表
- ・地域の把握
- ・担い手の特性

【第2回】

テーマ「通いの場の計画作成とちよい足しプログラム」

- ・通いの場の立ち上げ
- ・グループワーク～通いの場の立ち上げ手法～
- ・継続支援～機能強化支援・ちよい足し～

【第3回】

テーマ「通いの場の評価と継続支援」

- ・グループワーク～ワークシートの共有～
- ・通いの場の評価
- ・グループワーク～評価設計～
- ・通所Cとの連動

【第4回】

テーマ「取組の進捗と成果報告」

- ・受講者発表
- ・総括



通いの場実践編 タイプⅠ・Ⅱ（多様性）

【対象者】

通いの場の立ち上げや支援を経験している者の中で、さらに多様な通いの場について理解を深めたい自治体、地域包括支援センター、社会福祉協議会職員、リハビリテーション専門職等を対象とします。

※令和6年度までに実践編Ⅰを受講している方、または令和7年度の実践編（運動系）を受講している方。

※通いの場実践編の研修参加は、総論編の研修参加が前提となります。昨年度までに総論編を受講されていない方は、今年度の総論編を受講をご検討ください。

【目的】

特に生きがい・楽しみや交流（孤立予防）を主な目的とした通いの場を、多様な主体と連携しながら地域に展開し、継続的な支援を行うために必要な手法を習得します。

【年間計画（予定）】全4回 定員40名程度

▼会場開催

第1回	9月10日（水）	13時30分～16時30分
第2回	9月24日（水）	13時30分～16時30分
第3回	10月8日（水）	13時30分～16時30分
第4回	12月18日（木）	13時30分～16時30分

※第4回は、実践編タイプⅢ（運動系）と合同開催

【研修内容案】

全4回の連続研修となります。

【第1回】

テーマ「多様な通いの場～地域を把握する～」

- ・多様な通いの場の立ち上げについて
- ・前年度受講者の発表
- ・通いの場のPDCA
- ・担い手の発掘と育成

【第2回】

テーマ「多様な通いの場～民間連携・多世代の実践～」

- ・通いの場の立ち上げ手法
- ・民間連携
- ・多世代・多文化共生

【第3回】

テーマ「多様な通いの場～継続支援～」

- ・多様な通いの場の評価
- ・グループの発展に沿った支援
- ・ちよい足し・多様なプログラム

【第4回】

テーマ「取組の進捗と成果報告」

- ・受講者発表
- ・総括





通いの場 スキルアップ研修

【対象者】

通いの場実践編（運動系）および通いの場実践編（多様性）を受講の参加者は、適宜視聴可能とします。

その他、区市町村において介護予防事業を担当する職員（地域包括支援センター職員等を含む。）、東京都介護予防・フレイル予防推進員、生活支援コーディネーター、区市町村の介護予防事業に関わる専門職等（平成29年度～令和6年度の研修参加者、または今年度総論編を受講した者が望ましい。）

【目的】

フレイル予防の視点を踏まえた通いの場の立ち上げや評価指標、広報戦略などの支援手法を習得します。

【年間計画（予定）】全6回

・定員：各100名程度

※連続研修ではございません。

参加希望の回ごとに受講可能です。

・オンデマンド配信：6月23日（月）～12月31日（水）

【研修内容案】

【第1回】

テーマ「通いの場の広報（チラシづくり）」

- ・情報発信の考え方の基礎
- ・チラシづくりの具体的手法

【第2回】※通いの場実践編受講者は必須

テーマ「地域の把握」

- ・地域アセスメントの手法

【第3回】※通いの場実践編受講者は必須

テーマ「通いの場の評価①」

- ・評価の意義・目的
- ・評価の種類と視点、評価指標の具体例

【第4回】※通いの場実践編受講者は必須

テーマ「通いの場の評価②」

- ・評価の手法、結果の活かし方

【第5回】

テーマ「プレゼンテーション資料の作り方」

- ・全体構成の考え方とポイント
- ・伝わるスライド作成のポイント

【第6回】

テーマ「プレゼンテーションの方法」

- ・プレゼンテーションの心構え、準備
- ・プレゼンテーションの実践例

通いの場戦略的アプローチ研修

【対象者】

自治体職員、東京都介護予防・フレイル予防推進員、第1層生活支援コーディネーター等の庁内全体、もしくは各圏域で戦略を立案すべき者を対象とします。

※介護予防事業に携わり、地域資源の把握や通いの場づくりを中心とした行動計画・評価等を実施する方を幅広く対象とします。

※効果的・効率的に業務を推進していただくため、継続的な業務改善および理解の強化等を目的としており、令和2～6年度に受講された方も対象としております。継続的な受講を推奨しています。

【目的】

東京都介護予防・フレイル予防推進員等が、通いの場を中心テーマに置き、事業開始前の地域診断から事業終了時の評価設計までの一連のPDCAサイクルを学び、一般介護予防事業の戦略的アプローチを習得する。

【年間計画（予定）】全5回、定員40名程度

	▼会場開催	
第1回	7月10日（木）	13時30分～16時30分
第2回	7月23日（水）	13時30分～16時30分
第3回	8月7日（木）	13時30分～16時30分
第4回	8月28日（木）	13時30分～16時30分
第5回	12月11日（木）	13時30分～16時30分

【研修内容案】

※全5回の連続研修となります。

【第1回】

テーマ「地域づくり・地域診断」

- ・介護予防の取組・概論
- ・PDCA SMART 活用実践例
- ・地域資源の把握
- ・目的の階層化・戦略シート

【第2回】

テーマ「官民連携の実践例」

- ・自治体の計画と情報共有
- ・関係機関との連携の実践例・ディスカッション
- ・多様な主体

【第3回】

テーマ「PDCA サイクル」

- ・グループワーク：ロジックモデル
- ・担い手
- ・グループワーク：実行シートの作成

【第4回】

テーマ「評価・効果分析」

- ・評価～通いの場のレベル&事業・行政レベル～
- ・グループワーク：評価

【第5回】

テーマ「取組の進捗と成果報告」

- ・受講者発表
- ・総括



専門編 スキルアップ研修



【対象者】

区市町村において介護予防事業を担当する職員（地域包括支援センター職員等を含む）、生活支援コーディネーター（SC）、リハビリテーション専門職・短期集中予防サービス受託事業者※一般介護予防事業の実践編受講者には、職種に応じて当研修の受講を推奨します。

【目的】

各自治体における総合事業の構築・再編をするために、庁内関連部署にて、目指す高齢者の生活像や地域課題を共通認識し、課題解決に向けた体制やサービス内容の計画を策定し、実践します。

【年間計画（予定）】

※連続研修ではございません。参加希望の回ごとに受講可能です。

	▼Web 開催	▼オンデマンド配信
第1回	9月16日（火） 14時30分～16時30分	9月24日（水）～10月24日（金）
第2回	9月29日（月） 14時30分～16時30分	10月6日（月）～11月6日（木）
第3回	10月14日（火） 14時30分～16時30分	10月21日（火）～11月21日（金）
第4回	10月20日（月） 14時30分～16時30分	10月27日（月）～11月27日（木）

【研修内容案】

【第1回】行政職員対象

テーマ「介護予防ケアマネジメントの啓発」

- ①介護予防ケアマネジメントの専門職への啓発
- ②自立支援に関する住民への啓発

【第2回】地域包括支援センター職員対象

テーマ「介護予防ケアマネジメント」

- ①介護予防ケアマネジメントの考え方
- ②セルフマネジメント支援

【第3回】生活支援コーディネーター対象

テーマ「総合事業における生活支援コーディネーターの役割」

- ①総合事業におけるSCの役割を学ぶ
- ②個別事例と地域資源のマッチングと資源創出

【第4回】リハビリテーション専門職・短期集中予防サービス受託事業者対象

テーマ「短期集中予防サービス」

- ①短期集中予防サービス等での目標設定
- ②セルフマネジメント支援（コーチングなど）手法

実践編 総合事業デザイン研修

【対象者】

総合事業担当の行政職員係長級を中心として、関連する中心的な包括職員、生活支援コーディネーター等を含めたチームで参加します。

【目的】

サービス・活動事業について、各職種に必要な専門知識やスキルを取得する。

【年間計画（予定）】全4回、各40名程度

【研修内容案】

【第1回】

テーマ「地域課題の把握と各事業で解決できる課題の検討」

目指す高齢者の生活像（ビジョン）を確認し、事前に実施したアセスメントをもとに、各自治体内の課題の整理と優先的に解決すべき課題を検討する。

【第2回】

テーマ「課題解決の体系デザイン①（内部の体制、サービス提供）」
地域支援事業の体系デザイン、介護予防フローの設定をする。

【第3回】

テーマ「課題解決の体系デザイン②（内部の体制、サービス提供）」
地域支援事業の体系デザイン、介護予防フローの設定をする。

【第4回】

テーマ「短期集中予防サービスの構築・再編」

対象者像の整理とリクルート、プログラムの再考、評価指標の設定、終了後に活用できる資源を把握する。

	▼会場開催	
第1回	10月22日（水）	13時30分～16時30分
第2回	11月4日（火）	13時30分～16時30分
第3回	11月17日（月）	13時30分～16時30分
第4回	12月2日（火）	13時30分～16時30分



2. 相談支援

介護予防事業に取り組む区市町村担当者や地域包括支援センター職員、東京都介護予防・フレイル予防推進員、専門職等からの地域づくりによる介護予防及び介護予防・フレイル予防全般に関する様々なご相談をお受けします。

主な相談支援内容

- ① 介護予防・フレイル予防全般に対しての相談支援
- ② 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター職員及び広域アドバイザーによる
現地相談支援（伴走支援）
- ③ 区市町村における多様な予防プログラム展開支援

1 介護予防・フレイル予防全般に対しての相談支援

東京都健康長寿医療センター研究所の研究成果やノウハウを活かし、介護予防・フレイル予防や事業に関する相談に対して助言します。

対応可能な相談内容例

- ・ヘルスプロモーションに関する知識
- ・運動機能低下予防のエビデンス
- ・低栄養予防のエビデンス
- ・口腔機能低下予防のエビデンス
- ・認知機能低下予防のエビデンス
- ・認知症地域支援体制構築に向けた支援
- ・生活習慣病予防の取組
- ・住民の「やる」を引き出す取組
- ・まちづくり会議の推進
- ・自主グループ化に関わる課題の整理
- ・介護費用等 KDB システムを活用した効果分析
- ・最後まで自分の人生をデザインする方法
- ・介護予防・フレイル予防事業の進め方
- ・区市町村内の規範的統合の技術
- ・世代間交流を含む、ソーシャルキャピタルに関する課題

上記の内容以外にも、介護予防・フレイル予防や「通いの場」づくりに関わる様々な内容についての相談を受け付けています。
区市町村から提供される高齢者の状態等のデータを、圏域ごとに分析できる形式に整理して区市町村へ提供するとともに、活用方法について助言し、戦略的な事業展開を支援します。

2 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター職員及び広域アドバイザーによる 現地相談支援（伴走支援）

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター職員及び広域アドバイザーが、区市町村からの要請に応じ介護予防事業に関する取組計画策定の支援や、関係者間で、地域づくり目標や考え方を共有する際の必要な支援等（現地に赴いての講話など）を行います。

具体的には、庁内での合意形成を目的として広域アドバイザーが先進事例について紹介を行ったり、どのように住民の「やる」を引き出すかについて住民向けプレゼンテーションの助言を行うなど、多様な通いの場づくりのステップにおける課題に応じた支援を実施します。

令和6年度の相談支援で対応した主な内容

- 自治体や地域包括支援センターにおけるフレイル予防の広報に関する相談対応と助言
- 通いの場等の評価方法についての相談対応
- 自治体の介護予防事業への助言
- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に関する進め方についての相談対応
- リハビリテーション専門職や介護予防の事業者との合意形成のための支援
- 通いの場の戦略策定支援

3 区市町村における多様な予防プログラム展開支援

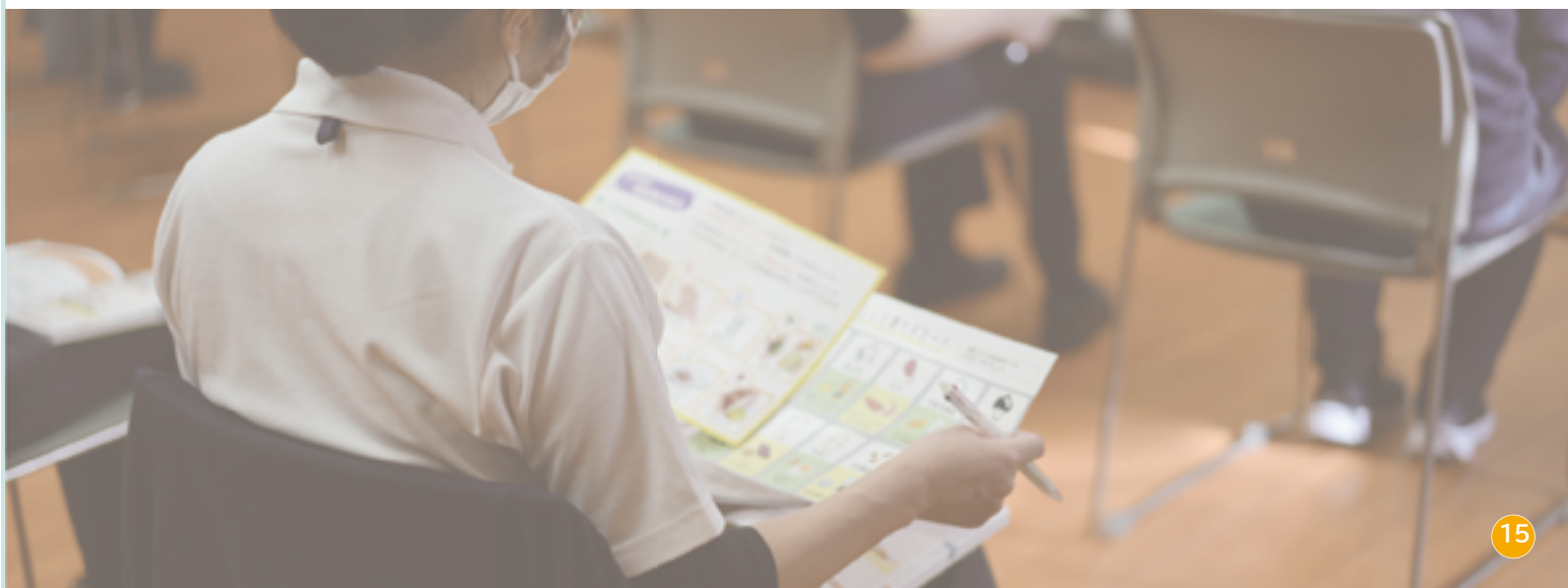
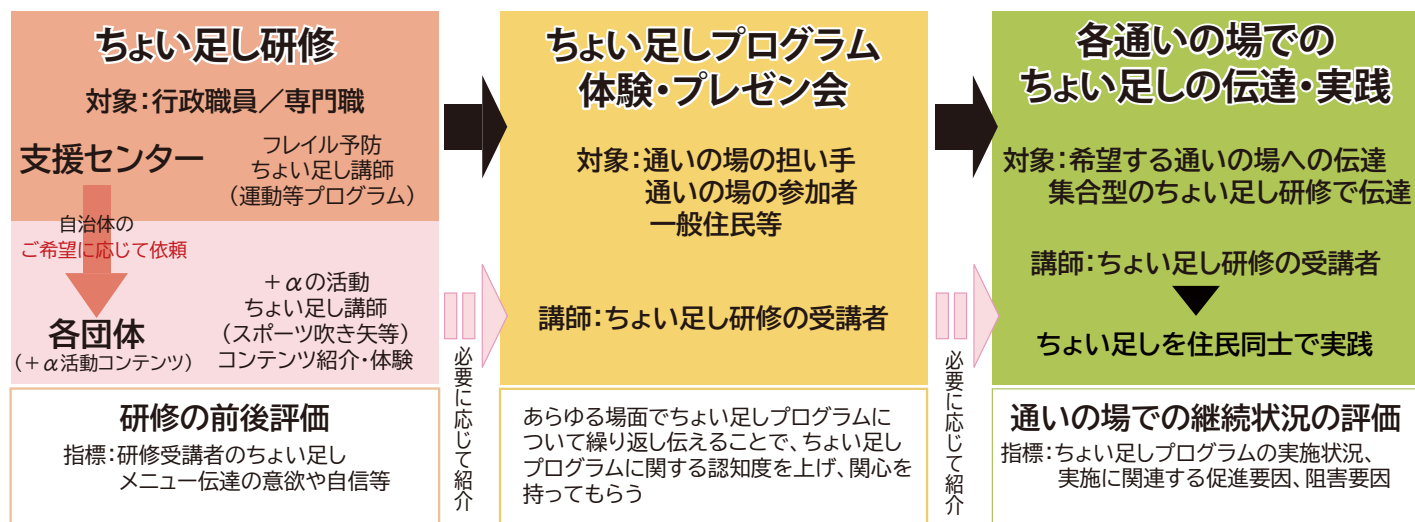
フレイル予防の観点から、通いの場の機能強化に取り組む区市町村（8 自治体程度）に対し、多様なプログラムの展開を支援します。

多様なプログラム展開支援の流れ

行政職員（区市町村介護予防事業担当者、地域包括支援センター職員、東京都介護予防・フレイル予防推進員など）を対象とした研修を行います。研修参加者には、主に既存の通いの場の担い手に対し、運動・栄養・口腔のうち不足するプログラムを自身の通いの場に追加（“ちょい足し”）してもらえるよう働きかけるための手法を習得していただきます。ちょい足し研修に加え、“+αの活動コンテンツ”の希望がある場合は、専門講師が在籍する各団体より紹介・体験を行うことができます。

研修修了後には、ちょい足しプログラム体験・プレゼン会を開催し、地域住民のちょい足しプログラムの認知度を高めてから各通いの場へちょい足しプログラムの伝達・実践・展開していただくことを目的にしています。“+αの活動コンテンツ”体験後に、自治体で導入希望がある場合は、当センターが各団体を紹介し、自治体と各団体との初回相談を調整いたします。

多様なプログラムの展開支援イメージ



3. 評価・効果分析

通いの場等の取組の効果検証推進のための実行可能な事業評価手法マニュアル作成（2年計画の1年目）

介護予防・フレイル予防の効果を高める通いの場等の効果検証の取組を推進するために、実行可能で実践的な評価手法マニュアルを作成し、横展開を実施します。モデル自治体において、センターの専門的知見及びモデル自治体の現場の経験に基づいて、通いの場等の効果検証を試行する。効果検証試行の過程における各課題を逐次確認し、令和8年度に作成する効果評価のマニュアルに反映します。

通いの場の推進で活用できるツールのご紹介

担い手を見つけるためのヒント集

多様な通いの場の「担い手」を見つけるためのヒントをまとめた資料です。全国の多様な通いの場でのアンケート調査と都内の実践事例へのインタビュー調査に基づき、通いの場の運営者視点での担い手を見つけるためのポイント6点と、そのポイントに対応した自治体の支援を整理するとともに、各事例の詳細も掲載しています。

実践事例から紐解く多様な通いの場推進のしおり

多様な通いの場の立ち上げ・継続・展開における課題と行政等からの支援ニーズをまとめた資料です。多様な通いの場の推進プロセスを、①立ち上げの背景、②立ち上げ、③継続、④展開というステップに分類し、通いの場の運営者・代表者の大まかな動きと、自治体等が実際に行った支援を整理しています。

系統的な通いの場づくりのための地域診断の手引き

通いの場の推進に特に関連する項目を整理した資料です。地域診断を行う上での最初に確認するとよい項目とその解説をしています。また、当支援センターにデータを提供いただくことで、任意の圏域ごとでのグラフなどでの出力や地図化なども行うことが可能です。

通いの場等の取組に関する評価ソフトウェア（通いの場評価シート）

区市町村で行われている通いの場等の取組について、PDCA サイクルに沿って推進・評価する際に活用できるシートです（なお、個々の通いの場の取組を評価するものではありません）。具体的には、PDCA サイクルに沿った6つの局面（①理解、②調査・計画、③体制・連携、④実施、⑤評価、⑥調整・改善）において留意することが望ましいと考えられるコア項目と、それに付随する小項目をチェックリスト形式でまとめています。このシートを取組の各局面で随時活用することで、課題の発見や改善度の確認といったことを行うことも可能です。

ツールの詳細は、当支援センターの HP をご参照ください。

<https://www.tmghig.jp/research/team/shiencenter/seika/>



4. 普及啓発



1 メールマガジン配信による情報発信

区市町村に対して、東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター事業の情報（研修報告、支援報告、調査報告等）や東京都介護予防・フレイル予防推進員のインタビュー、コラム（東京都健康長寿医療センター研究所研究員等）をメールマガジンで配信します。

配信対象は、62 区市町村の介護予防担当者、東京都介護予防・フレイル予防推進員および広域アドバイザーです。

※ 地域包括支援センター職員、地域の専門職等への配信は各区市町村担当者より適宜お願いいたします。

令和7年度 メールマガジン配信内容（予定）

No.	月	配 信 内 容
Vol.1	5 月	コラム①副センター長（挨拶）、研修のご案内
Vol.2	7 月	コラム②介護予防・フレイル予防に関する専門的な情報 インタビュー①先進自治体・事例の介護予防・フレイル予防の取組事例の紹介
Vol.3	9 月	コラム③介護予防・フレイル予防に関する専門的な情報 インタビュー②先進自治体・事例の介護予防・フレイル予防の取組事例の紹介
Vol.4	11 月	コラム④介護予防・フレイル予防に関する専門的な情報 インタビュー③先進自治体・事例の介護予防・フレイル予防の取組事例の紹介
Vol.5	R8.1 月	コラム⑤介護予防・フレイル予防に関する専門的な情報 インタビュー④先進自治体・事例の介護予防・フレイル予防の取組事例の紹介
Vol.6	3 月	コラム⑥センター長「総括」

2 ホームページによる情報発信

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターによる支援内容や成果、介護予防・フレイル予防に関する有益な情報を、ホームページにて発信します。

<https://www.tmghig.jp/research/team/shiencenter/>



※ご相談は、電話、FAX、メールまたは研修会時にもお受けします。お気軽にお問い合わせください。

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター事業案内 令和 7 年度版

編集・発行：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

連絡先：〒173-0004

東京都板橋区板橋 3-9-7

板橋センタービルディング 8 階

電話 03-5926-8236

FAX 03-5926-8237

MAIL shien@tmig.or.jp

令和 7 年 5 月発行