

メールマガジン

Vol. 6 2025.3.26

平素は東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター事業へのご支援を賜り厚く御礼申し上げます。
さて、Vol.6 のメールマガジンは、下記内容の紹介です。

【1】センターの事業報告:区市町村ヒアリング結果から見た多様な通いの場の推進と事業間連携のポイント

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

【2】「持続可能な地域支援事業の切り札は多世代型アプローチ」

東京都健康長寿医療センター研究所

副所長 藤原佳典

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

【1】「センターの事業報告:区市町村ヒアリング結果から見た多様な通いの場の推進と事業間連携のポイント」

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

ヒアリングの概要

今年度も東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター（以下、当センター）では、都内区市町村における通いの場等の取組の現状・課題や支援ニーズを把握するために、2024年7月～10月にかけて、各自治体の介護予防担当者に対してヒアリングを行いました。その結果から見えてきた多様な通いの場の把握と戦略的な通いの場の展開、他事業との連携についてのポイントを報告します。

多様な通いの場の把握状況

多様な通いの場の把握は、2024年度の第1回のメールマガジンにも記載した通り、戦略的に推進する通いの場（わが町が推進する通いの場）を設定する上での、社会資源のデータとして非常に重要です。

多様な通いの場*を把握していると回答した自治体数は、43自治体（69.4%）でした。把握していると回答した自治体において、介護予防担当以外

で、多様な通いの場の把握を行っている部署・部門は、表1のように回答がまとめられます。また、把握していると回答した自治体では、他部門、他機関が把握している通いの場を把握する際は、①目ごころから顔の見える関係づくりを大切に、②把握する目的を明確に、③決まった時期に、④「通いの場」という言葉に捉われずに自主グループの活動として幅広く聴取すること、を心がけて他部門、他機関と連携していました。

*本設問では、多様な通いの場について、「運営、内容、参加者の多様性などを包含する」と説明。

表1 多様な通いの場の把握のために連携している部門、機関

〈行政の部門（例）〉 高齢者福祉部門、子育て支援部門、スポーツ振興部門、健康推進部門、社会教育部門、住民協働部門、まちづくり部門、教育委員会、福祉総合相談部門、文化振興部門、産業振興部門	〈行政以外の部門（例）〉 社会福祉協議会、地域包括支援センター、医療機関、社会福祉法人、介護サービス事業者、NPO法人、民間企業、公益財団法人（文化センター、スポーツセンター等）、シルバー人材センター
--	---

多様な通いの場の立ち上げ支援の実施状況

多様な通いの場の立ち上げ支援を実施していると回答した自治体は、36自治体（58.1%）でした。具体的な取り組み内容などは、趣味（男性の料理教室

など）、体操運動（スポーツ）、会食・茶話会、多世代交流（保育園の一室を活用しての実施など）、認知症予防、スマホの使い方講座、就労的活動（企業と連携して高齢者の役割づくり）、農作業（オレンジガーデンなど）、生涯学習（パソコンなど）、ボランティア活動、公衆浴場の活用などが挙げられました。

また、立ち上げの支援体制としては、自治体、包括、社協、リハ職で連携、生活支援コーディネーターによる支援、一般企業への委託などが挙げられました。具体的な支援内容は、窓口等への相談に応じて柔軟に対応、サービス・活動Cからの立ち上げ、地域課題に応じて立ち上げを進めているほか、多様なプログラムの教示や活動場所の確保なども挙げられました。

多様な通いの場の継続支援の実施状況

多様な通いの場の継続支援を実施していると回答した自治体は、41自治体（66.1%）でした。具体的な対象グループは、会食・茶話会、体操運動（スポーツ）、認知症予防、趣味、シニアクラブ、多世代交流、ボランティア活動、生涯学習、就労的活動などが挙げられました。

また、継続支援体制としては、東京都介護予防・フレイル予防推進員、リハビリテーション専門職や社会福祉協議会、生活支援コーディネーターによる支援に加え、他部局や地域の施設との連携などが挙げられました。具体的な支援内容は、担い手育成講

座の実施、交流会の開催、専門職の派遣などによる出前講座やちよい足しプログラムの実施、他部局と連携した情報誌等での発信、補助金の活用、窓口への来談者への活動紹介等、各通いの場のニーズに合わせた支援を実践されていることが明らかとなりました。

多様な通いの場の把握、立ち上げ支援、継続支援の実施状況は図1にまとめました。それぞれの場面においては、介護予防担当だけでなく、他部門や他機関と役割分担をするなど、協力しながら進めることがポイントです。

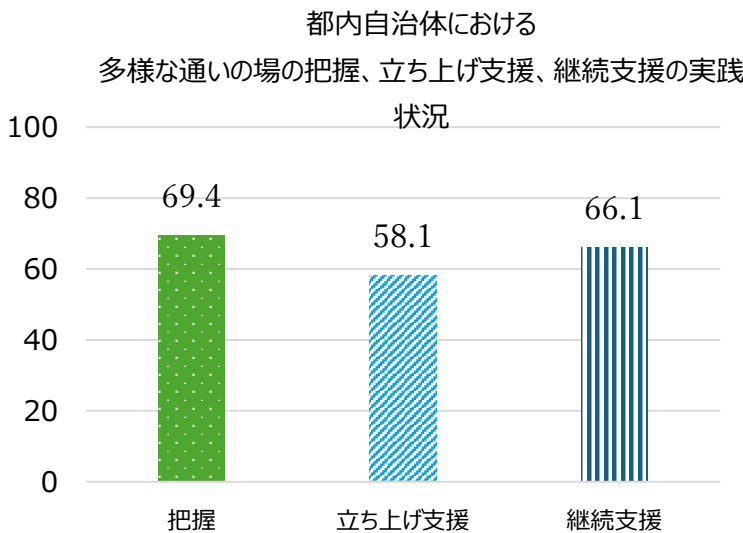


図1. 都内自治体における多様な通いの場の把握、立ち上げ支援、継続支援の実践状況

通いの場と他事業との連携状況

通いの場の事業は、その事業だけで完結するわけではなく、他の事業との連結により、その機能が有効なものとして発揮されます。そこで、ヒアリングから、通いの場に関連する関係事業として、介護予防に向けた自立支援型地域ケア会議（以下、地域ケア会議）、サービス・活動B、サービス・活動C、保健事業と介護予防の一体的実施の各事業との連携状況についての結果を示します。

まず、各事業の実施状況は、地域ケア会議は42自治体（67.8%）、通所サービス・活動Bは18自治体（29.0%）、訪問サービス・活動Bは20自治体（32.3%）、通所サービス・活動Cは39自治体（62.9%）、訪問サービス・活動Cは25自治体（40.3%）、保健事業と介護予防の一体的実施は52自治体（84.9%）でした。このうち、通いの場と各事業が連携している自治体数と割合（以下、連携率）を次に示します。地域ケア会議と連携できているのは、27自治体（連携率、64.3%）、通所・訪問サービス・活動Bと連携できているのは、9自治体（連携率、47.4%^{*1}）、通所・訪問サービス・活動Cと連携できているのは、27自治体（連携率、84.4%^{*2}）、保健事業と介護予防の一体的実施と連携できているのは、44自治体（連携率、84.6%）でした（図2）。

この結果から、通所・訪問サービスCや保健事業と介護予防の一体的実施は、通いの場との連動性を意識されてデザインされていることがわかります

が、地域ケア会議や通所・訪問サービスBとの連携は、十分でない自治体があることも示唆されます。

事業間連携においては、介護予防・日常生活支援総合事業のみならず、地域支援事業全体が連動されてデザインされることが求められており、各事業が住民の自立支援・介護予防の実践につながる形で、連結性を高めていくことが重要です。第10期に向けた計画の準備として、各事業の連結性を一度確認されることをお勧めします。

*1、便宜的に、母数を通所・訪問サービス・活動Bの実施自治体の平均（19自治体）で計算。
*2、便宜的に、母数を通所・訪問サービス・活動Cの実施自治体の平均（32自治体）で計算。

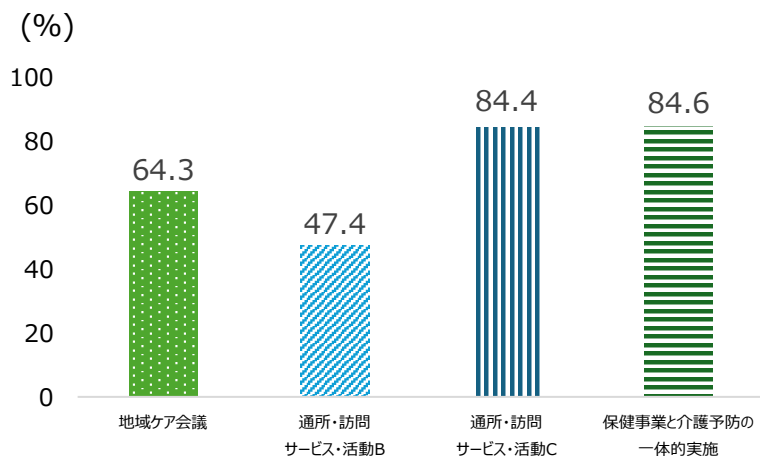


図2. 都内自治体における通いの場と他事業との連携率

〔2〕「持続可能な地域支援事業の切り札は多世代型アプローチ」

東京都健康長寿医療センター研究所

副所長 藤原佳典

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

通いの場の立ち上げは進んだものの、本人や家族の事情で徐々に参加者が減少する、リーダーが引退してから次のリーダーが現れない、このような悩みを持つ読者は少なくないでしょう。一般に組織や団体というものは、天(＝時運)、地(場所)、人(人材)の全ての歯車が揃ってスタートしますが、年月の経過とともにその歯車は少しずつかみ合わなくなります。実は、通いの場も立ち上げより、継続の方が何倍も困難です。一方では、通いの場Aが縮小し、解散しそうなので、隣の通いの場Bに合併・吸収して、新しい通いの場を作ればよいのでは、と言う職員の声を聞くことがあります。確かに、通いの場の参加者の絶対数自体は変わらないかもしれませんが、高齢の住民の自主活動において、グループやサークル間の移動は簡単ではないという声もあります。その解決策の一つが多世代型アプローチです。活動の内容もメンバー構成もできるだけや若い世代も巻き込む活動です。そして、最初からグループの継続・拡大を目指すことを参加者と共有することが重要です。

例えば、当研究所が提供・支援する絵本の読み聞かせプログラムは主に一般介護予防事業として都内18自治体で取り入れられ、すべてボランティアグループとして自主化しています。中には10〜20

年間継続しているグループも散見されます。その秘訣の一つに多世代交流があります。読み聞かせは認知症・フレイル予防に効果があるのみならず、持続可能な地域づくりにも寄与します。ツールである絵本は世代を問わず楽しめるが故、活動場所も保育園、小学校、子育てサロンから老人ホームまで多世代の施設にわたります。活動先が多世代であれば、子ども・子育て世代や若年世代とも知り合う機会が増えます。自主グループとして活動するようになると、介護予防事業Ⅱ 65歳以上というイメージも薄れて、読み聞かせボランティアを始めたい、仲間に入りたいと言う退職前後の中高年世代が入会を希望することも少なくありません。そもそも、多世代交流が健康やQOLにもたらす好影響は、ボランティア活動によるものだけでなく、一般住民においても見られます。筆者らが実施した首都圏在住の一般住民への

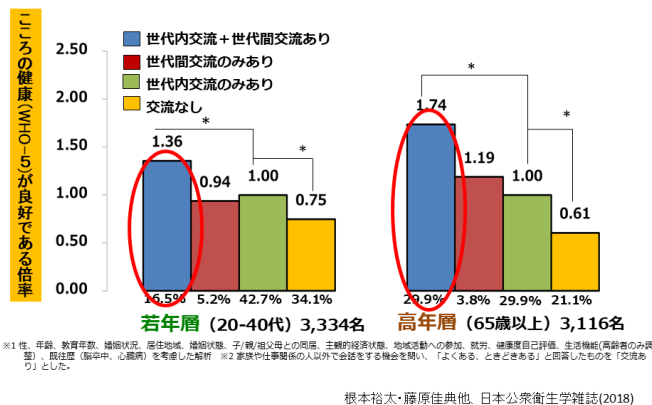


図1. 世代間・世代内交流の有無と精神健康の関連

郵送調査によると、高齢者（65歳以上）、現役世代（20・40歳代）共に世代を問わず、世代内交流のみしている者に比べて異世代とも交流している人はさらに精神的健康度が高いことがわかりました（図1）。多世代型アプローチが地域づくりに有効である所以です。

このような多世代交流を推奨する施策は、令和6年8月5日に厚労省が公表した介護予防・日常生活支援総合事業のガイドラインの一部改正 <https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001285188.pdf> においても様々な事業・活動について多世代型アプローチが強調されています。東京都では「人生100年時代セカンドライフ応援事業」

人生100年時代セカンドライフ応援事業

多様なニーズを持つ高齢者の生きがいづくりや自己実現の機会を提供する区市町村を支援し、人生100年時代において、高齢者のだれもが地域ではつらと活躍できる社会を実現する。【平成30年度開始】

【事業内容】

次の（1）、（2）のいずれか又は両方を実施する区市町村に対し補助を行う。

（1）生きがい活動等の促進	（2）地域サロンの設置
高齢者を対象とした文化・教養・スポーツ活動等、高齢者の生きがいづくりや自己実現につながる機会を提供する区市町村を支援 地域の課題解決に取り組む団体等と連携し、高齢者を対象とした座学と現場実習・体験等を行う講座等を実施する区市町村を支援 <補助対象> ア 生きがい活動等の実施 区市町村が地域の実情に応じて直接実施する事業 イ 生きがい活動等の育成・支援 高齢者が主体となって実施する活動を区市町村が支援する事業 <補助基準額> ア 1区市町村当たり 10,000千円 イ 1事業当たり 10,000千円 <補助率> 2/3 <令和7年度予算額> 211,000千円	ア 高齢者を対象とした地域サロン 高齢者が気軽に立ち寄り、参加できる活動の拠点 イ 多世代を対象とした地域サロン 高齢者が短い手となり、高齢者・障害者・子どもなど、地域で暮らす多様な住民の居場所 <補助基準額> 改修費・備品：サロン1か所当たり2,600千円 運営費：区市町村あたり5,000千円×日常生活圏域数（※） ※日常生活圏域数：都内計287（最少1～最大27） <補助率> 2/3 <事業の要件> ・公共施設や空き店舗等を活用し、週2回以上運営 ・イの場合、元気高齢者などのボランティアにより運営 <令和7年度予算額> 158,000千円

図2「人生100年時代セカンドライフ応援事業」

【拡充】令和7年度 TOKYO長寿ふれあい食堂推進事業

地域の高齢者が気軽に立ち寄り、飲食をしながら様々な交流をすることができるTOKYO長寿ふれあい食堂の取組を推進することにより、高齢者の交流機会の増加、心身の健康増進、多世代交流の促進を実現することを目的とする。

高齢者の一人暮らし世帯数の増加



食を通じた
高齢者の居場所づくり

- ✓ 交流機会の増加
- ✓ 心身の健康増進
- ✓ 多世代交流 など

【実施方法】 地域で高齢者が参加できる会食活動を実施する事業又は地域の住民等が主体となって実施する会食活動を育成・支援する事業を実施する区市町村に対し、都が補助

【補助対象経費】 会食事業と会食事業に付帯する講座や多世代交流等の実施に要する費用（※）
新たなTOKYO長寿ふれあい食堂の立上げに要する費用（補助率10/10）
※下記(1)会食事業の開催の人員費は対象外

【基準額】（1）会食事業の開催 1食堂あたり（規模に応じて単価に段階を新設）

10人まで	10千円×実施回数	※年間240千円を上限
11人以上20人まで	20千円×実施回数	※年間480千円を上限
21人以上30人まで	30千円×実施回数	※年間720千円を上限
31人以上	40千円×実施回数	※年間960千円を上限

（2）高齢者の心身の健康増進や安全安心な日常生活に資する講座等の開催（加算）1食堂当たり 50千円×実施回数 ※年間100千円を上限

（3）多世代交流機会の確保など、孤独感の解消や生きがいの増進に資する取組（加算）1食堂当たり 110千円×実施回数 ※年間220千円を上限

（4）会食事業の立上げ 1食堂当たり 500千円を上限／年間 ※高齢者を食堂のスタッフとして活用する場合に適用

【補助率】 上記（1）（2）（3）について1/2 上記（4）について10/10

【予算額】 20,500千円（70か所）

【令和6年度交付実績※】10自治体35食堂（4区24食堂、5市9食堂、1町2食堂）※事前協議を3回実施（4月、8月、10月）

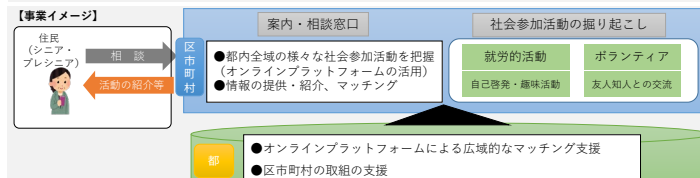
図3「TOKYO 長寿ふれあい食堂推進事業」

（図2）や「TOKYO長寿ふれあい食堂推進事業」（図3）を行っており、多世代交流にも適用できる空き店舗、民家、公共施設等を活用した地域サロンや会食の場の設置・運営経費について多くの区市町村への補助を行っています。また、令和7年度から運用開始予定のオンラインプラットフォーム「100年活躍ナビ」（図4）においても、高齢者の活動だけでなく、多世代による活動も対象とし、広域的なマッチング支援を行います。

当センターには多世代交流に詳しい研究員が多数います。あなたの街でも、多世代型アプローチを取り入れてみませんか。

人生100年時代社会参加マッチング事業

- 高齢者が社会参加を実現できることで、生きがいの増進が図られ、生活の質が向上するとともに、介護予防・フレイル予防にもつながる。そのため、社会参加の機会を確保することは重要
- 人生100年時代において、多様なニーズを持つ高齢者の生きがいづくりや社会参加のきっかけづくりに役立つよう、オンラインプラットフォームを構築し、情報発信を実施する



【事業スケジュール】		R4	R5	R6	R7（予定）
オンラインプラットフォーム			・先行サイト「地域参加のトビラ」開始（9月） ・本格実施プラットフォーム基本設計	・「地域参加のトビラ」で「Chat介護」を開始（6月） ・本格実施プラットフォームの設計開発	【100年活躍ナビ】運用開始（先行サイトを移行）
区市町村補助		開始			
コーディネート力向上研修			開始（9月）		

図4「人生100年時代社会参加マッチング事業 100年活躍ナビ」

【お問い合わせ先】

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

E-mail : shien@tmig.or.jp

TEL : 03-5926-8236 FAX : 03-5926-8237