

第 1 章

介護予防・フレイル予防 と社会参加の推進

第 1 節 介護予防・フレイル予防と社会参加を取り巻く状況

第 2 節 介護予防・フレイル予防と社会参加の推進に向けた取組

第1節 介護予防・フレイル予防と社会参加を取り巻く状況

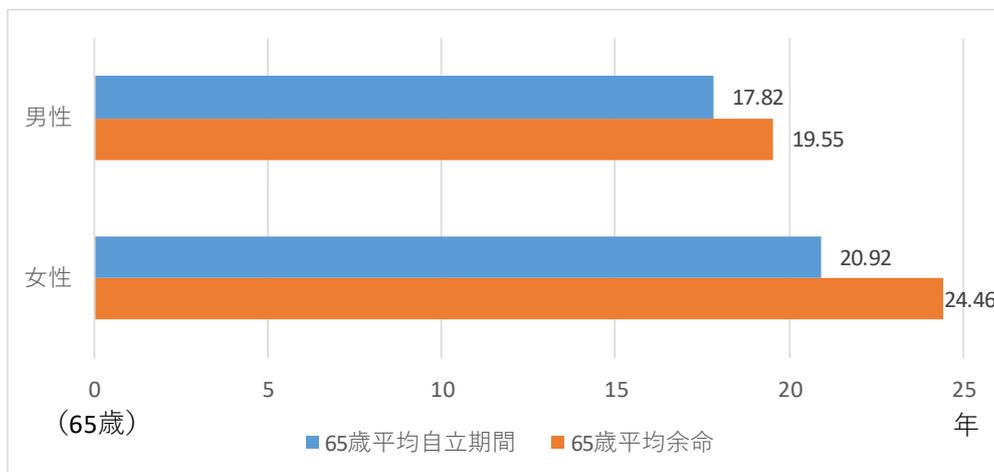
1 介護予防・フレイル予防

(1) 健康寿命とフレイル予防について

(人生100年時代の到来)

- 東京都の平均寿命は年々伸びており、平成27年は、男性が81.07歳、女性が87.26歳となっています¹。ある海外の研究²では、2007年に日本で生まれた子供の半数が107歳より長く生きると推計されるなど、「人生100年時代」が到来すると予想されています。
- 高齢期において元気で、心豊かに暮らすには、健康な状態をより長く維持することが重要です。そのためには、一人ひとりが、介護予防・フレイル予防に取り組むとともに、社会とつながり、外出や人との交流の機会を持ち続けることが大切です。また、いくつになっても生きがい・役割を持って生活できる地域づくりや、高齢者が自らの希望に応じて働き、経験を生かしながら活躍できる環境を整えることが求められています。

65歳平均自立期間※1と65歳平均余命※2（平成30年）



※1 65歳平均自立期間：65歳の人が、要介護2以上の認定を受けるまでの期間の平均。健康と考える期間。

※2 65歳平均余命：65歳の人が、65歳以降に平均してあと何年生きられるかの期待値

資料：厚生労働省「平成30年簡易生命表」

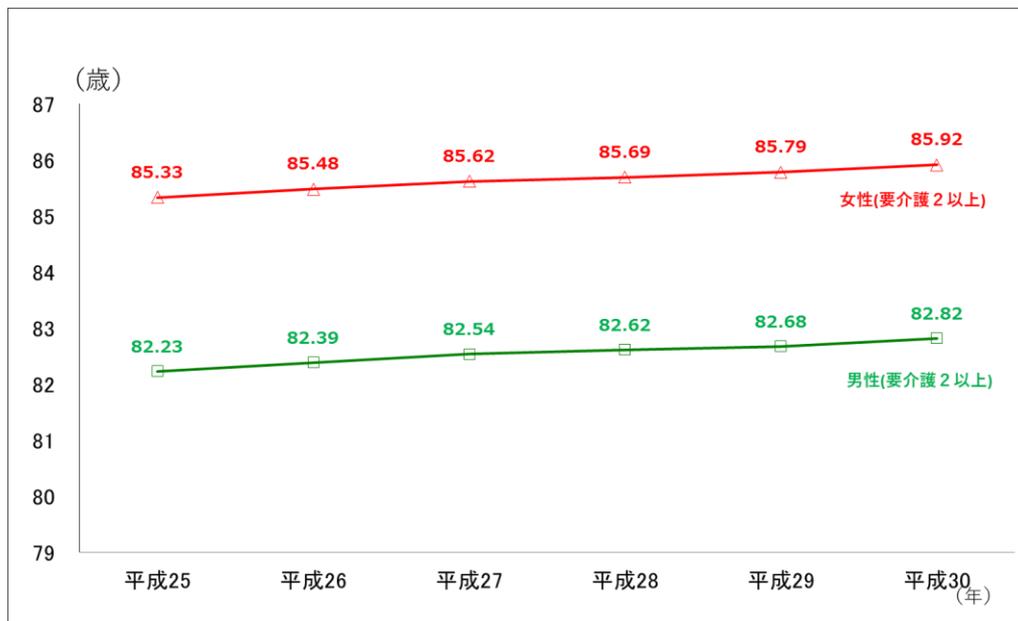
¹厚生労働省「平成27年都道府県別生命表」

² Human Mortality Database, U.C. Berkeley(USA) and Max Planck Institute for Demographic Research(Germany)

(健康寿命について)

- 健康寿命とは、健康上の理由で日常生活が制限されことなく生活できる期間のことを言い、都では、健康寿命の算出の際に、「65歳健康寿命（東京保健所長会方式）」³を用いています。
- 都民の健やかで心豊かな生活を実現するため、都民が主体的に取り組む健康づくりを社会全体で支援し、総合的に推進することを目的として策定している「東京都健康推進プラン21（第二次）」（平成25年度から令和4年度まで）において、健康寿命の延伸を総合目標の一つに定めています。
- 平成30年の東京都の65歳健康寿命は、男性が82.82歳、女性が85.92歳となっており、いずれも延伸しています。

東京都の65歳健康寿命（要介護2以上）の推移



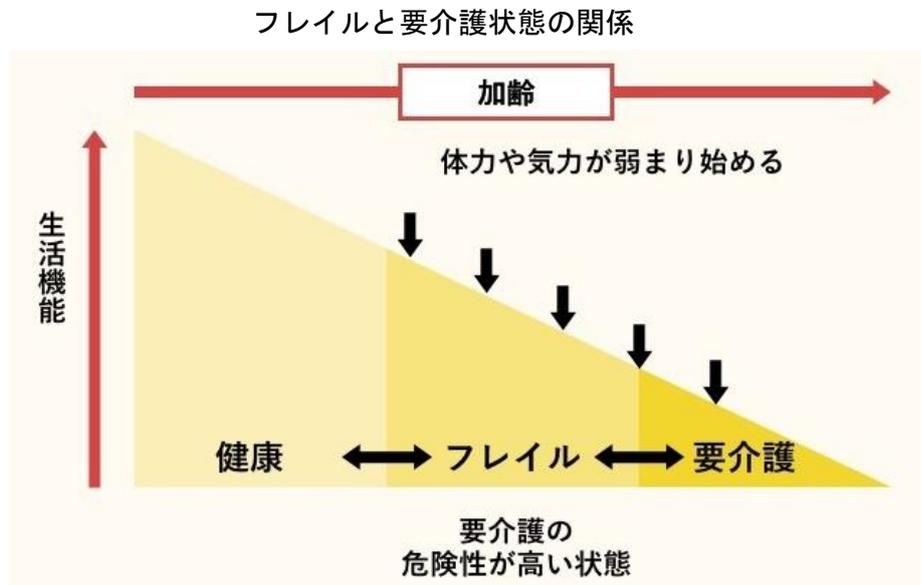
資料：東京都福祉保健局「65歳健康寿命（東京保健所長会方式）」

³ 65歳健康寿命（東京保健所長会方式）

65歳健康寿命とは、65歳の人が何らかの障害のために介護保険の要介護（要支援）認定を受けるまでの状態を健康と考え、その認定を受けるまでの年齢を平均的に表すもの。都では、65歳健康寿命の把握に当たり、「東京保健所長会方式」を採用し、介護保険の要介護2以上の認定を受けるまでの期間を用いた結果を主たる指標としている。

(介護予防・フレイル予防)

- 「フレイル」とは、加齢に伴い筋力・認知機能等の心身の活力が低下し、要介護状態となる危険性が高くなった状態を指し、健康な状態と介護が必要な状態の間を意味します。
- 要介護高齢者の多くが、このフレイルという段階を経て徐々に要介護状態に陥りますが、適切な介入・支援により生活機能の維持向上が可能であるとされています。そのため、健康寿命を延伸するには、フレイル予防に取り組むとともに、フレイルの兆候に早期に気付いて適切な対策をとることが重要です。
- フレイル予防は、より早期からの介護予防（要介護状態の予防）ということができます。また、介護予防・フレイル予防は、認知症予防にも資するとされています。



資料：東京都介護予防フレイル予防ポータル

フレイルの兆候



資料：東京都介護予防フレイル予防ポータル

- フレイルを予防するには、低栄養の予防、体力の維持、社会参加そして口腔機能の向上に取り組むことが有効です。
- まず、低栄養を予防するには、栄養バランスの良い食事を心がけ、特にたんぱく質を多く含む食品（肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品）をしっかり摂ることが重要です。
- また、加齢などに伴い、筋肉量が減少するサルコペニアが進行すると、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）により運動機能が低下し、歩行が難しくなるなど、日常生活全体に影響が及びます。適度な運動を習慣づけ、体力を保つことが必要です。
- さらに、積極的に外出し、様々な活動に参加するなど、社会とのつながりが豊かな方が長く健康でいられ、認知症にもなりにくいと言われています。これは社会参加が、身体活動量や交流機会を増やし、運動機能や認知機能の維持に効果的であるだけでなく、つながりを持つことで、他者からソーシャルサポート⁴を得られるためと考えられています。
- いわゆる「オーラルフレイル」は、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなどのささいな口腔機能の低下から始まり、その後のフレイルと大きく関わるため、日頃から口腔ケアに取り組み、むし歯や歯周病などの予防を心がけることや、早めに気付いて対応することが重要です。

フレイル予防に効果的な生活習慣



資料：東京都介護予防フレイル予防ポータル

⁴ ソーシャルサポート

つながりを通してやり取りされる支援。「情緒的サポート（共感、同情など）」「手段的サポート（手助け、物を貸すなど）」「情動的サポート（問題解決のための情報や知識を与えるなど）」「評価的サポート（適切な評価をするなど）」が含まれる。

(2) 介護保険制度における介護予防（介護予防・日常生活支援総合事業）

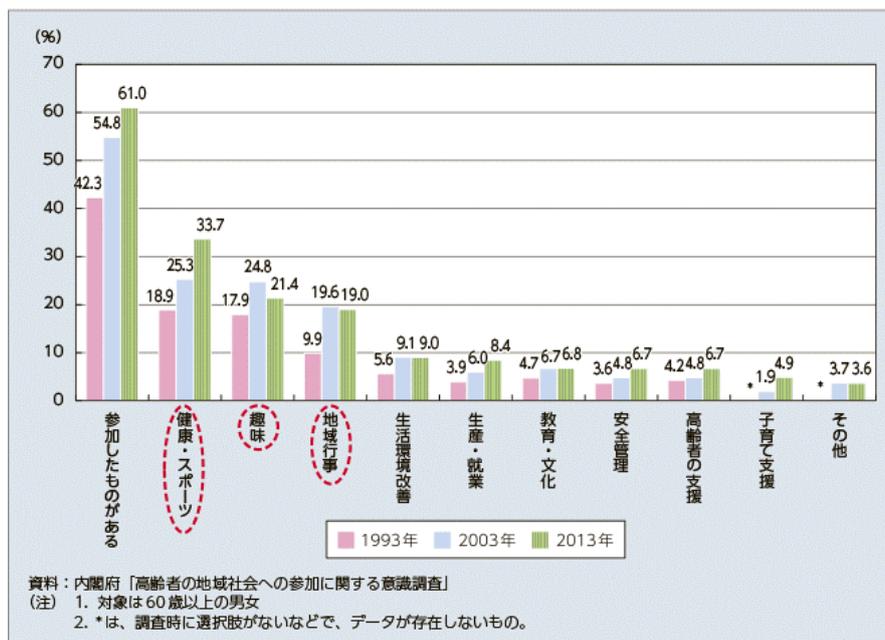
- 平成 27 年 4 月の介護保険制度改正により、これまで要介護・要支援者以外を対象としていた介護予防事業（総合事業）が発展的に見直され、「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」から構成されることとなりました。
- 見直し後の総合事業は、区市町村が中心となり、地域の実情に応じて、住民等の多様な主体が参画し、多様なサービスを充実することにより、地域の支え合いの体制づくりを推進し、要支援者等に対する効果的かつ効率的な支援等を可能とすることを目指すものです。
- 「介護予防・生活支援サービス事業」では、多様な生活支援ニーズに応えるため、従来の介護予防訪問介護や介護予防通所介護と同様のサービスに加えて、ボランティア、NPO 法人、民間事業者等を含めた多様な担い手による訪問サービス、通所サービス及びその他の生活支援サービスを提供します。都内自治体の状況を見ると、従来のサービス以外の「多様なサービス」が出現しているものの、そのうち住民主体による支援の実施率は低くなっています。
- 「一般介護予防事業」では、心身の状況等によって分け隔てることなく、高齢者自身が担い手となって体操等を行う通いの場を運営する取組など、住民主体の地域づくりにつながる介護予防活動を行うとともに、リハビリテーション専門職等の関与を促進することで、介護予防の機能強化を図ることが求められています。
- 高齢者の中でも、要介護・要支援状態に至っていない元気な方は多く、高齢者が地域で社会参加できる機会を増やしていくことは、生きがいや介護予防にもつながっていきます。そのような社会参加の機会の一つとして、できる限り多くの高齢者が、介護予防サービスや通いの場の運営を担うことにより、地域で支援を必要とする高齢者の支え手となることが期待されています。

2 人生 100 年時代の社会参加

(1) 社会参加の状況

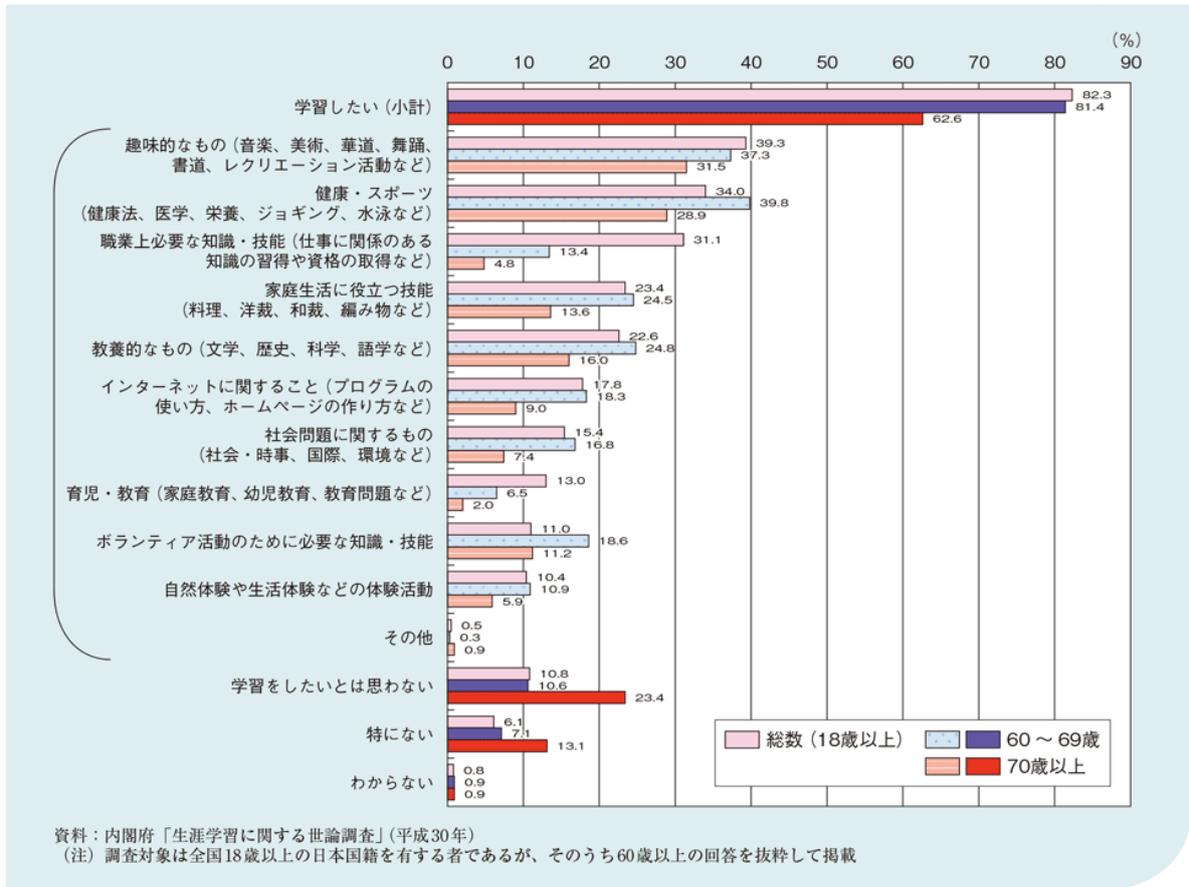
- 東京はすでに超高齢社会に突入し、「人生 100 年時代」が到来すると言われる中、今や、高齢期は、従来の「余生」という位置づけから、「第二の人生の到来」もしくは「現役期間の延長」へと大きく変化しています。
- 国の調査によると、60 歳以上の高齢者の自主的社会活動への参加の割合は年々増加しており、また、60～69 歳で 8 割、70 歳以上で 6 割の人が「学習したい」と回答するなど、高齢期を迎えた人の活動意欲、学習意欲はとても高い状況です。
- また、社会参加をしている人ほど、生きがいを感じているという人が多い傾向にあります。
- 高齢期を生き生きと過ごすためには、高齢者がそれぞれの意欲や関心、健康状態等に応じて、自分に合った地域活動や社会貢献活動等を選び、自由に参加できるような環境づくりが求められています。

高齢者の自主的社会活動への参加状況



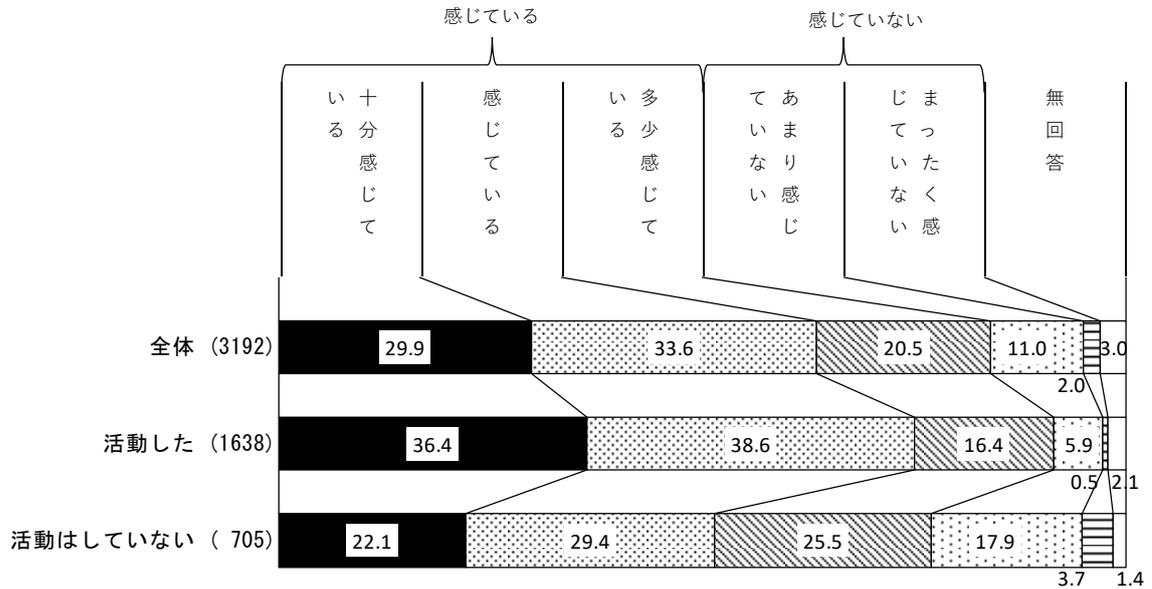
資料：平成 28 年度厚生労働白書(厚生労働省)

今後学習したい内容（複数回答）



資料：令和2年度高齢社会白書（内閣府）

社会参加の活動状況と生きがいの程度



資料：令和元年12月「在宅高齢者の生活実態調査」（東京都福祉保健局）

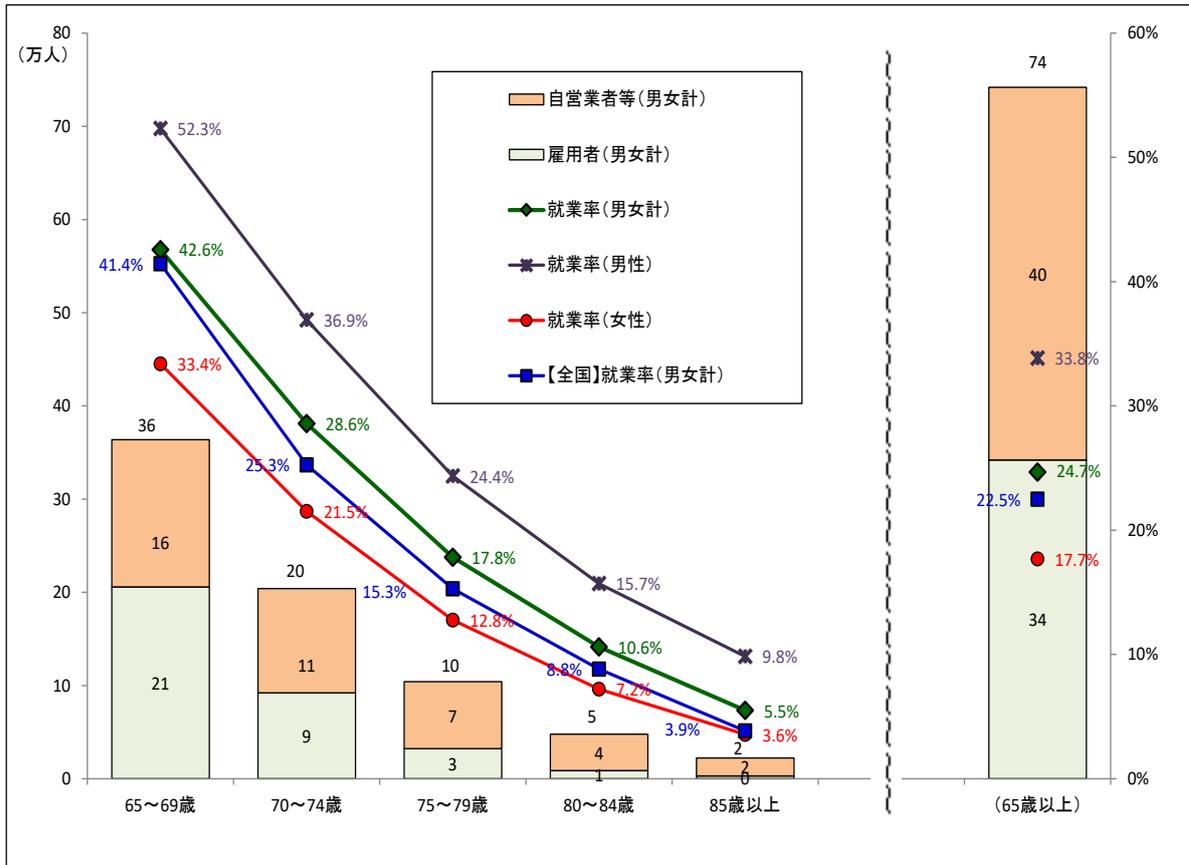
- また、社会とのつながりが豊かな方が、将来長く健康でいられ、認知症になりにくいことが知られています。具体的には、週1回以上友人等と交流している方が、活動能力障害や死亡のリスクが低いことがわかっています。また、同世代とのつながりだけでなく、他世代との世代間のつながりもフレイル予防には効果的です。自分とは異なる背景をもつ人との付き合いが多いほど、抑うつになりにくく、認知機能低下が起りにくいという研究結果もあります⁵。

⁵ (出典) 東京都介護予防・フレイル予防ポータルサイト

(2) 就業の状況

- 高齢者のうち、収入を伴う仕事をしている人は24.7%おり、男性では33.8%、女性では17.7%が仕事をしています。特に「65歳から69歳まで」では、男性の52.3%、女性の33.4%が仕事をしています。

東京都の年齢階級別就業者数（男女計）



資料：総務省「国勢調査」（平成27年）

第2節 介護予防・フレイル予防と社会参加の推進に向けた取組

- 高齢者がいつまでも元気で暮らせるよう、住民が主体的に運営する通いの場づくりや、生活機能の改善とその維持を図る効果的なサービスの実施に関する支援等により、介護予防・フレイル予防を推進します。
- 高齢者が自らの希望に応じて趣味活動や地域貢献活動等に参加できるよう、社会参加を促進する取組を支援します。
- 就業を希望する高齢者の多様なニーズに即した支援や起業を志す高齢者の支援に取り組みます。

1 介護予防・フレイル予防の推進

【現状と課題】

<介護予防・フレイル予防の都民の認知度>

- 令和元年7月に実施した都の調査によると、都内の高齢者でフレイルについて知っている人は14.2%に止まっています。都民に向け、フレイルに関する理解を促進し、予防に取り組む機運を醸成することが必要です。

65歳以上の都民におけるフレイルの認知度

知っている	中身は知らないが、言葉は聞いたことがある	知らない	無回答
14.2%	11.9%	70.3%	3.6%

資料：東京都福祉保健局高齢社会対策部「在宅高齢者の生活実態調査」（令和元年12月）より作成

- また、高齢期になる前から生活習慣病の予防に取り組み、高齢期になってからはフレイル予防へ切り替えていくことが重要ですが、このような年齢に応じた対策について、都民へ知識の普及が進んでいません。

<住民運営の「通いの場」等による介護予防・フレイル予防活動の推進>

- 介護予防・フレイル予防においては、高齢者が地域の中に生きがいを持って生活できるような居場所と出番づくりを進めることにより、日常生活の活動を高め、家庭や社会生活で役割を担うよう促し、QOL（生活の質）の向上を目指すことが重要です。こうした地域づくりを推進する取組として、区市町村では地域住民が集い主体的に運営する活動の場（通いの場）づくりが進んでおり、介護保険制度の「介護予防・日常生活支援総合事業」における「一般介護予防事業」の位置付けで、活動の支援や参加促

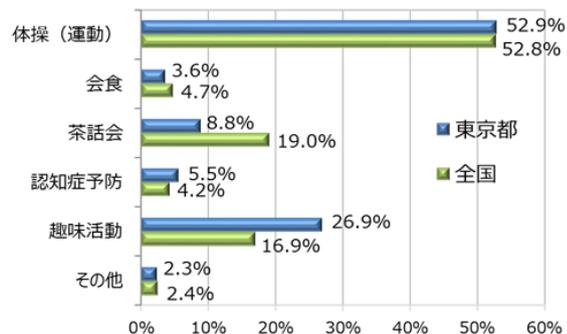
進が図られています。通いの場に参加する高齢者は、都内全高齢者の4%程度で、活動内容別にみると、約半数が体操を中心とした活動を行っています。

- 今後、要支援者が増加していく中、通いの場の拡大を図るとともに、高齢者が関心等に応じて参加できるよう、活動内容の多様化や、フレイル予防の視点を踏まえたプログラムの実施による通いの場の機能強化が必要です。

通いの場への参加率（月1回以上）



通いの場における主な活動内容



資料：厚生労働省公表資料に基づき東京都福祉保健局高齢社会対策部作成

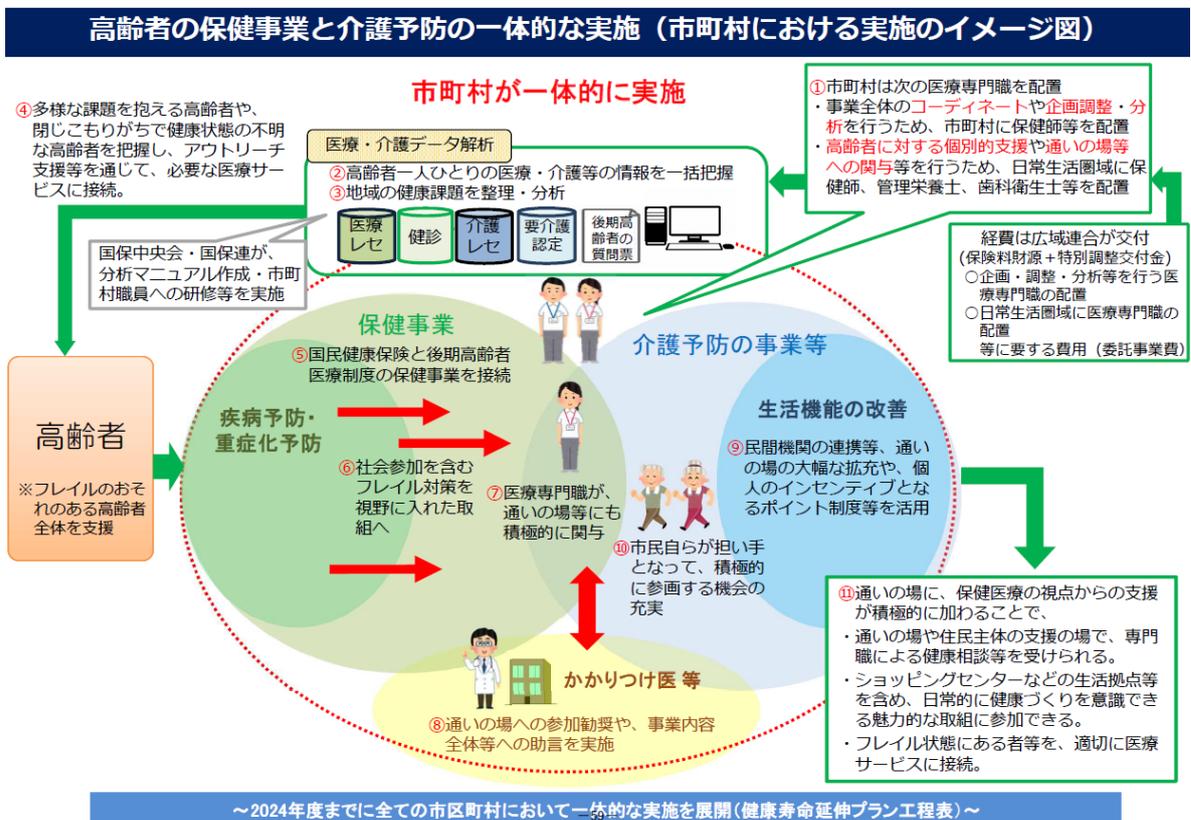
- また、通いの場等の取組をより効果的・継続的に実施していくため、リハビリテーション専門職等の定期的な関与が期待されていますが、専門職の確保に課題を抱えている地域があります。
- さらに、令和2年の新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う外出自粛下では、通いの場等の実施が困難となり、活動量の減少による高齢者の心身の機能低下や、他者との交流機会が減少した事例が報告されました。今後、こうした状況を見据えた対応策が求められます。

<高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の推進>

- 高齢者は、フレイル状態になりやすい傾向を有しているほか、複数の慢性疾患を抱えることも多くなっています。
- このため、介護予防・フレイル予防の取組を推進し、生活機能の維持を図るとともに、生活習慣病の重症化予防等の保健事業と連携した切れ目のない支援が必要となります。
- しかし今までは、介護予防事業や高齢者の保健事業等を担当する実施主体や組織が分かれており、高齢者の健康課題に一体的に対応できていないという状況がありました。
- そこで、区市町村において高齢者の心身の多様な課題に対応したきめ細やかな支援

ができるよう、高齢者の保健事業と介護保険の介護予防事業とを一体的に実施するための法整備が行われ、令和2年4月から施行されました。

- また、この法改正にあわせ、75歳以上の健康診査で用いる新たな質問票が策定され、フレイル等の高齢者の特性を踏まえた健康状態を総合的に把握して、受診勧奨や保健指導等の対象者の抽出ができるようになりました。
- これらを踏まえ、区市町村は、医療情報、介護情報、健診情報などを総合的に分析して地域の健康課題の把握を行うとともに、高齢者が集う通いの場にも積極的に関与しながら、介護予防・フレイル予防の取組と、保健指導、健康教育、健康相談等の保健事業とを組み合わせ、高齢者のニーズに応じた必要な支援を行うことが求められています。



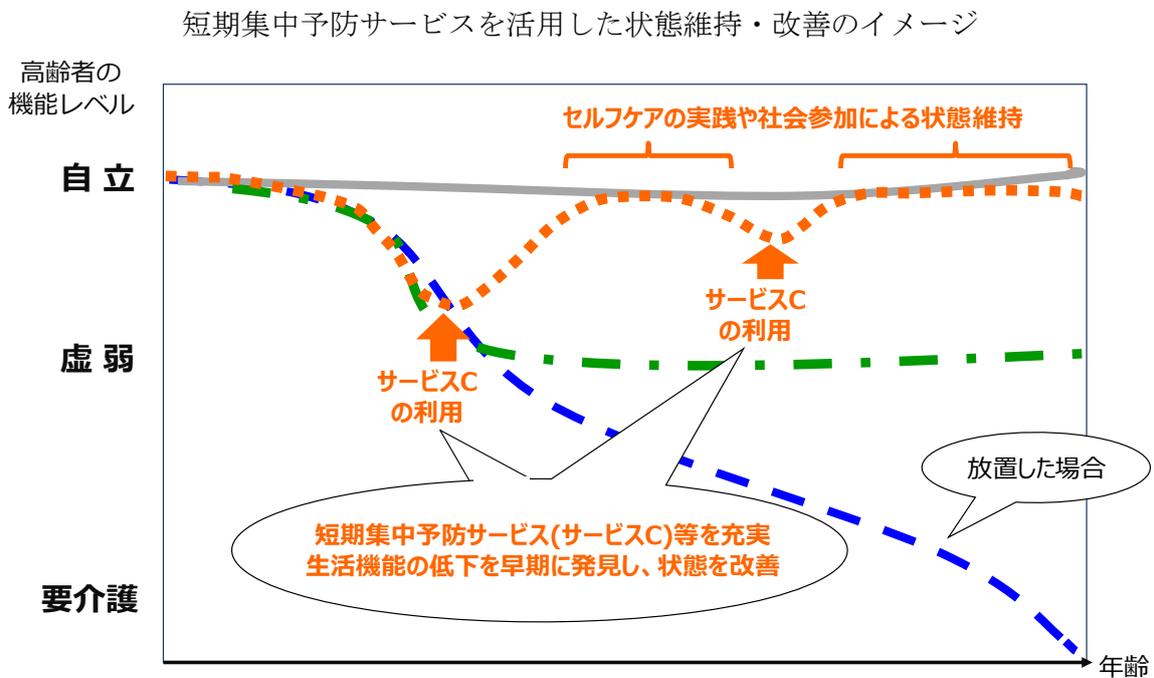
資料：厚生労働省公表資料

＜介護予防ケアマネジメントにおける短期集中予防サービスの効果的な実施＞

- 介護予防においては、「高齢者が要介護状態になることをできる限り防ぐ」、「要支援・要介護状態になっても状態がそれ以上悪化しないようにする」ことで、高齢者自身が地域における自立した日常生活を送ることができるよう支援することが重要です。
- そのためには、高齢者が自身の健康を維持することや、生活機能の低下を早期に発見し、状態の改善とその維持を図ることが重要であり、区市町村はこれらを踏まえ、

効果的な介護予防ケアマネジメントを行うことが求められています。

- 特に、「介護予防・生活支援サービス事業」に位置付けられる「短期集中予防サービス」（生活機能の低下がみられる高齢者に対し、保健・医療の専門職が短期かつ集中的に関与することによって、生活課題を明確にし、生活機能の改善やセルフケアの促進を目的としたサービス）を活用することにより、一旦低下した機能を早期に発見し、状態の維持・改善を図ることが期待できます。
- しかし、高齢者の状態を見て、短期集中予防サービスを活用することで効果的に生活機能の改善を図れる対象者であるかどうかを判定するノウハウの不足や、サービス終了後、改善した状態を維持するための地域活動の場の不足など、実施にあたり多くの区市町村が課題を抱えています。



資料：地域包括支援センター運営マニュアル2訂（一般社団法人長寿社会開発センター）一部改変

【施策の方向】

■ 介護予防・フレイル予防や望ましい生活習慣の実践に関する普及啓発を行います

- 都のホームページ「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」や、リーフレット「知っておく！からはじめる介護予防・フレイル予防」等を通じて、都民に対して介護予防・フレイル予防の普及啓発を行ってまいります。

ホームページ



リーフレット



資料：東京都福祉保健局高齢社会対策部

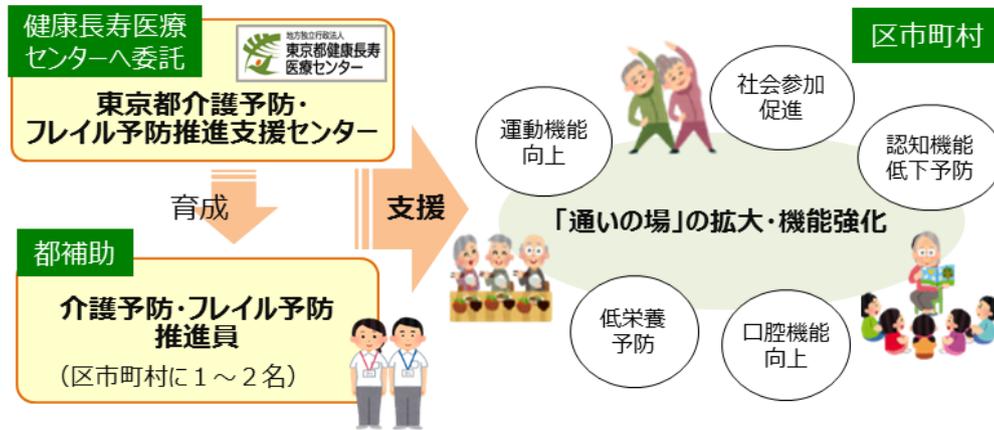
- 筋力の低下や低栄養などに陥りがちな高齢者の特性を踏まえ、区市町村や保健医療関係団体、事業者・医療保険者等と連携し、日常生活の中で負担感なく身体活動量を増やす方法や、適切な食事量、健康的な食生活の意義や栄養に関する知識について普及啓発するとともに、関連した取組を行ってまいります。
- 加齢や疾病に伴う口腔機能の低下や誤嚥性肺炎のリスクを予防するため、口腔ケアの知識や義歯の正しい手入れ方法の普及啓発、定期的な歯科健診の必要性について周知し、生涯を通じて食事や会話を楽しむことができる歯と口の機能維持を支援します。

■ 住民運営の通いの場の更なる拡大及び機能強化を支援します

- 住民主体の通いの場づくりを始めとした一般介護予防事業において、地域の介護予防活動の拡大やフレイル予防の観点での機能強化を推進する区市町村を支援してまいります。
- 介護予防・フレイル予防の専門的知見を有する地方独立行政法人東京都健康長寿医療センターに「東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター」を設置し、区市町村に対し、人材育成や相談支援等を通じた専門的・技術的な支援を行います。
- また、通いの場等の介護予防活動の拡大や、フレイル予防の観点を踏まえた機能強

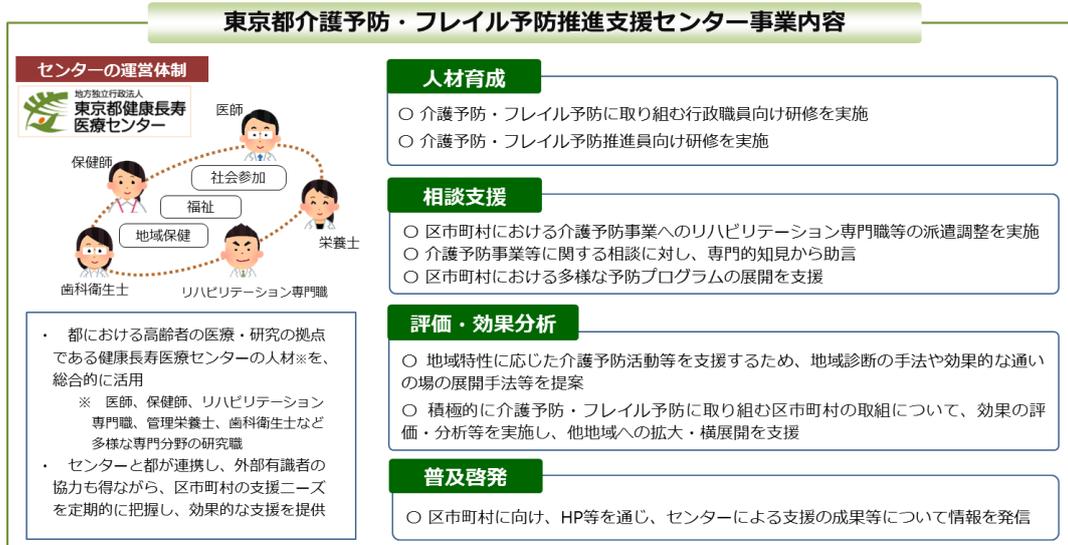
化を推進する「介護予防・フレイル予防推進員」を配置する区市町村を支援します。

介護予防・フレイル予防強化支援事業（イメージ）



資料：東京都福祉保健局高齢社会対策部作成

介護予防・フレイル予防推進支援センター



資料：東京都福祉保健局高齢社会対策部作成

- 区市町村において、通いの場の取組等の支援を行うリハビリテーション専門職等を安定的に確保できるよう、東京都リハビリテーション協議会や職能団体、介護予防・フレイル予防推進支援センターと連携して支援します。
- ウィズコロナでの介護予防・フレイル予防を推進するため、高齢者が、感染防止対策を講じて対面形式で実施する通いの場等の活動や、オンラインツールを活用して対面以外の形式で実施する活動について、区市町村を通じて支援します。

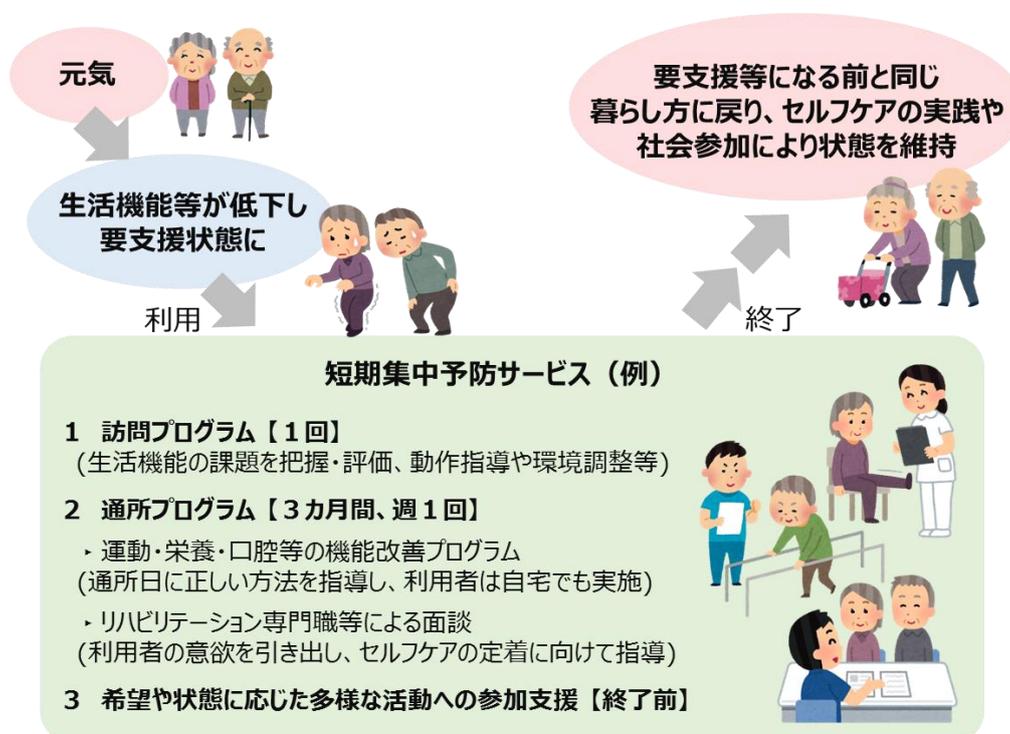
■ 区市町村における高齢者の保健事業と介護予防との一体的な取組を支援します

- 区市町村が高齢者の保健事業と介護予防との一体的な取組を開始できるよう、後期高齢者医療制度の保険者である東京都後期高齢者医療広域連合と連携し、事例の横展開、都内の健康課題の俯瞰的把握・事業の評価、医療関係団体への協力依頼を行うなど、取組を支援します。
- また、生活習慣病等の重症化予防、フレイル予防、重複・多剤服薬者に対する保健事業を一体的取組として実施する区市町村を支援するとともに、関係機関と連携し、区市町村が配置する医療専門職等の人材育成を行います。

■ 短期集中予防サービスを中心とした総合事業の効果的な実施を支援します

- 要支援者等を対象としたサービス等の充実のため、区市町村における短期集中予防サービスの実施を支援するとともに、地域支援事業の他事業（地域ケア会議、一般介護予防事業等）との連携を支援するモデル事業を実施します。

短期集中予防サービスの例



資料：東京都福祉保健局高齢社会対策部作成

- 区市町村において自立支援・介護予防に向けた地域ケア会議を推進し、他事業（総合事業、一般介護予防事業）との連携を意識して取り組むことができるよう、人材育成を図るとともに、連絡会議等を通じて連携強化や課題解決への支援を進めます。
- 区市町村が地域の高齢者のニーズを踏まえ、総合事業を効果的・効率的に実施できるよう、都が主催する「東京都介護予防推進会議」において、先進事例の共有や情報提供を行い、支援します。

【主な施策】

・東京都健康推進プラン21（第二次）の推進〔福祉保健局〕

学識経験者、保健医療関係団体、医療保険者、区市町村等で構成する会議を設置し、「東京都健康推進プラン21（第二次）」の目標達成に向け、関係団体等の連携体制の構築・推進方策等に関する検討を行います。本会議には、地域・職域連携推進協議会の機能を併せ持たせ、関係者間の連携促進による健康づくり施策の効果的な推進を図ります。

また、区市町村や関係機関等において健康づくりの企画や指導的な役割を担うことが期待される人材を対象に、知識・技術を普及する健康づくり事業に従事する医師、保健師、管理栄養士等を対象に研修を実施し、人材を育成します。

・介護予防・フレイル予防の普及啓発〔福祉保健局〕

ポータルサイト「知っておく！からはじめる介護予防・フレイル予防」の運用や、リーフレットの配布により、都民に向けて、介護予防・フレイル予防の基礎知識や、予防に取り組みたい人に役立つ情報等を発信します。

・生活習慣改善推進事業〔福祉保健局〕

都民一人ひとりが望ましい生活習慣を継続して実践し、生活習慣病の発症・重症化予防を図るため、区市町村や民間団体等と連携し、都民自らが負担感のない生活習慣の改善を実践できるよう、普及啓発及び環境整備を行います。

・東京都在宅歯科医療推進事業〔福祉保健局〕

在宅療養者の口腔機能の維持、向上を図るため、在宅療養者の家族や歯科医療機関、在宅療養を支える多職種に対し、多職種連携のノウハウや、歯科介入の意義を普及啓発することで、地域における多職種連携の取組を支援します。

・介護予防・フレイル予防支援強化事業〔福祉保健局〕

東京都健康長寿医療センターへの委託により設置する「介護予防・フレイル予防推進支援センター」において、区市町村の介護予防施策に取り組む人材の育成や、事業実施に関する相談支援及び評価・効果分析支援等を通じ、介護予防・フレイル予防活動の拡大・機能強化を推進する区市町村を支援します。

また、通いの場づくりを始めとした介護予防・フレイル予防活動の拡大・機能強化に取り組む専門職である「介護予防・フレイル予防推進員」を配置する区市町村に対し、配置に係る経費を補助します。

・【新規】ウィズコロナの介護予防・フレイル予防活動支援事業〔福祉保健局〕

ウィズコロナでの介護予防・フレイル予防を推進するため、高齢者が、感染防止対策を講じて対面形式で実施する通いの場等の活動、及びオンラインツールを活用して対面以外の形式で実施する活動を支援する区市町村に対し、取組に係る経費を補助します。

・【新規】高齢者の保健事業に関わる医療専門職の人材育成事業〔福祉保健局〕

高齢者の保健事業等に関わる区市町村の医療専門職を対象に、地域の健康課題に応じた保健事業の企画・実施と評価の方法、高齢者の特性に配慮した保健事業の実施にかかる知識を習得するための研修を健康長寿医療センターへの委託により実施します。

・【新規】短期集中予防サービス強化支援事業〔福祉保健局〕

介護予防・日常生活支援総合事業に係る課題を有するモデル区市町村に対し、短期集中予防サービスを中心とした取組について伴走型支援を行い、介護予防ケアマネジメントの効果的な実施を推進します。また、モデル区市町村の取組事例を都内区市町村に共有し、横展開を図ります。

・自立支援・介護予防に向けた地域ケア会議推進事業〔福祉保健局〕

自立支援・介護予防に向けた地域ケア会議について、主催となることが多い地域包括支援センター職員を実践者養成研修の講師として育成するための研修を実施するとともに、区市町村の実務者連絡会議を開催し、連携強化・課題解決支援を行います。

・東京都介護予防推進会議〔福祉保健局〕

区市町村、学識経験者などで構成し、介護予防事業の実施状況、課題などについて検討を行います。

多摩市における住民主体の通いの場“地域介護予防教室”
～元気アップ体操 de 身体も地域も元気アップ～

○ 多摩市は、多摩丘陵の北端部に位置している、坂道が多いまちです。多摩丘陵に計画整備された日本最大規模のニュータウンで、昭和46(1971)年に第一次入居が始まり、市総人口の約7割、市総面積の約6割を占めています。大量入居したことにより、人と団地が一斉に高齢化し(H29年11月現在27.5%)、エレベーターのない5階建ての団地が高齢者の外出の困難性を高めています。そのため、いつまでも、足腰が丈夫で、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、介護予防事業に力を入れ取り組んでいます。

○ そのような中、地域で介護予防に関する知識をもった健康意識の高い市民を養成し、地域の核になって活動できるよう、平成25年から介護予防リーダーを養成しました。何歳になっても地域に貢献したいという思いや熱意にあふれた介護予防リーダー(平成29年3月末現在69名、平均年齢68歳、最高齢86歳)が地域で活躍しています。介護予防リーダーは地域の介護予防を進める上で、行政の大切なパートナーであり、地域の皆さんと行政とが大切なパートナーになっていきます。

コラム

介護予防リーダーの皆さん



今後、更新予定

○ 通いの場“地域介護予防教室”のきっかけは、介護予防リーダー養成講座を修了した介護予防リーダーから、「何か活動したい、介護予防活動を地域でおこなっていくための共通のツールが欲しい」との声があがったことです。そこで、介護予防リーダーと介護予防機能強化支援員(理学療法士、現・介護予防による地域づくり推進員)、行政職員で意見交換を重ね、虚弱の方も通える体操“元気アップ体操”をつくりました。通いの場の立ち上げ準備として、介護予防リーダー用のテキスト、DVD、参加者用パンフレットを作成し、体操勉強会を行いました。また、介護予防リーダーを地域ごとにグルーピング等を行うことで、住み慣れた地域で活動でき、リーダー同士が連携しやすくなるよう工夫しました。

○ 平成28年度より始まった通いの場“地域介護予防教室”は、現在12ヶ所になり、どの教室も口コミで広がり、部屋に入りきらないほど大盛況です。参加者からは「膝や腰の痛みが減った」「杖がなくても歩ける時間が増えた」「近所の人と知り合いになれた」という声が聞かれています。地域の住民が主体的に行う通いの場“地域介護予防教室”は、参加者にとって生活の一部となっており、週に1回、体操だけでなく、交流や人と

のつながりの場になっています。欠席した方には、介護予防リーダーが連絡をしたり、訪問したりして見守り活動にも発展しています。元気アップ体操を通じて、参加する方が元気になる、介護予防リーダーが生きがいを感じて元気になる、周りの方が元気になる、地域全体が元気になる、そのような場になっています。



元気アップ体操を核とした 「地域づくりによる介護予防」

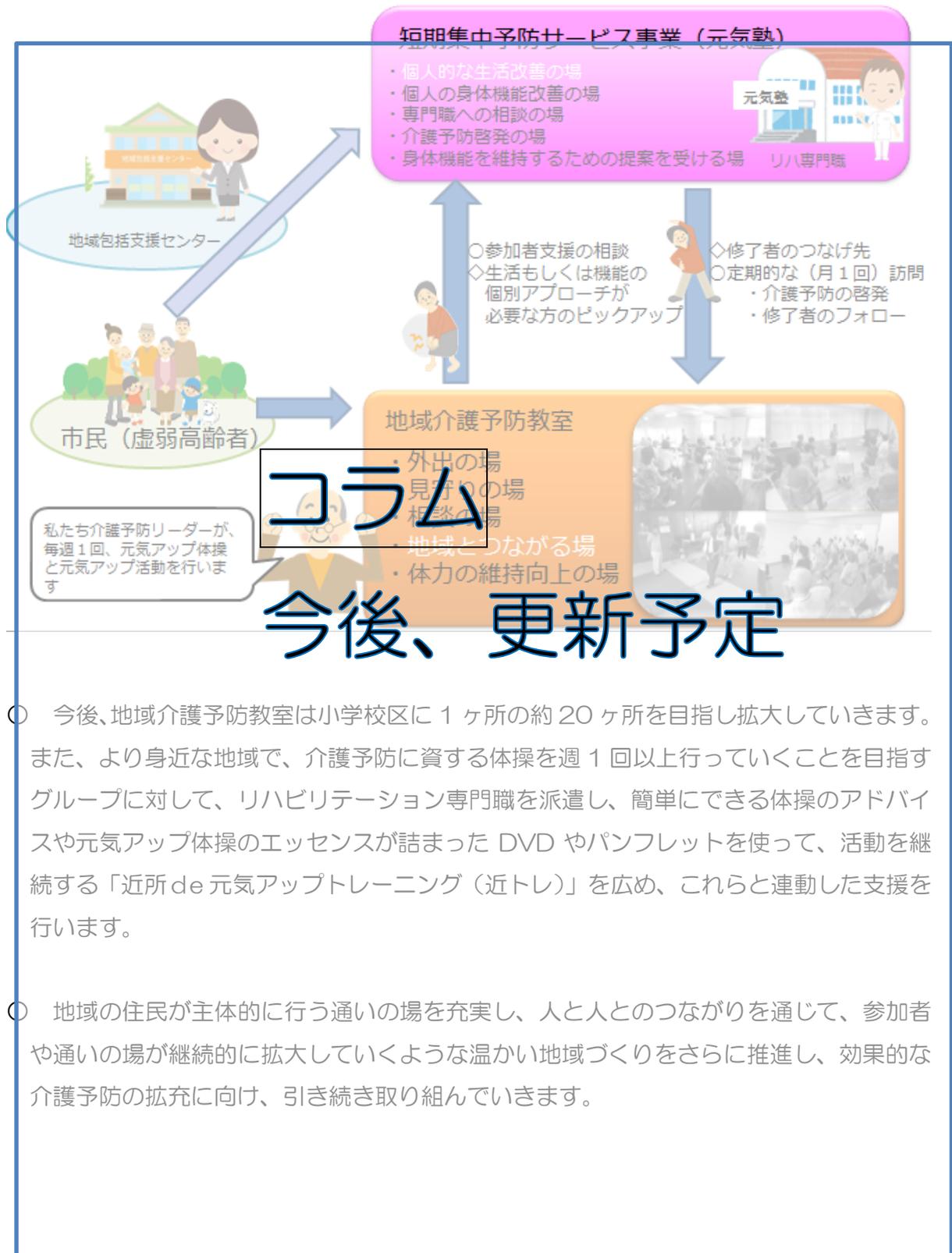
私が元気になる ← コラム → 周り(場)が元気になる ↔ 地域が元気になる



介護予防をきっかけに、自分たちが主体となって行う通いの場を拡充していくことが、地域の健康度の向上につながる

- また、多摩市では、地域介護予防教室が総合事業と連動した仕組みで展開し、継続した活動ができるよう支援しています。通所型短期集中予防サービス事業との連動、リハビリテーション専門職派遣、地域包括支援センター、市による後方支援、体力測定による効果判定、介護予防リーダーの交流の場を設ける等を行っています。

通所型短期集中予防サービス事業(元気塾)と地域介護予防事業の連動する仕組み



- 今後、地域介護予防教室は小学校区に1ヶ所の約20ヶ所を目指し拡大していきます。また、より身近な地域で、介護予防に資する体操を週1回以上行っていくことを目指すグループに対して、リハビリテーション専門職を派遣し、簡単にできる体操のアドバイスや元気アップ体操のエッセンスが詰まったDVDやパンフレットを使って、活動を継続する「近所de元気アップトレーニング(近トレ)」を広め、これらと連動した支援を行います。
- 地域の住民が主体的に行う通いの場を充実し、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温かい地域づくりをさらに推進し、効果的な介護予防の拡充に向け、引き続き取り組んでいきます。

執筆協力：多摩市健康福祉部高齢支援課

2 社会参加の推進

【現状と課題】

<高齢者の社会参加>

- 高齢者のうち、要介護（要支援）認定を受けている人の割合は2割を下回っており、多くが元気な高齢者です。
- 都内の約60万人の「団塊の世代」は、現在全てが65歳以上の高齢者となっており、生活の中心が会社から地域社会へと移っている人も多いと推測されます。
- 社会参加には、「就労」「ボランティア活動」「自己啓発（趣味・学習・保健）活動」「友人・隣人などとの交流」等、様々な類型や、その参加の仕方が考えられます。
- 高齢者が自らの望む社会参加を実現できることにより、生きがいの増進や自己実現が図られ、個人の生活の質が向上するとともに、社会貢献や介護予防・フレイル予防にもつながります。
- 一方で、社会参加活動に関する情報発信が不足していることなどにより、高齢者の社会参加への意欲が実際の活動に結び付いていないという指摘もあります。
- 新型コロナウイルス感染症により、都民の生活は大きな影響を受けています。高齢者の心身機能の維持やフレイル予防の観点から、暮らしや働く場での感染拡大を防止する習慣「新しい日常」を一人ひとりが実践しつつ、社会参加の活動再開につなげることが重要です。

<地域社会を支える活動としての社会参加>

- ボランティアや地域の高齢者を支える活動も社会参加の一つです。
- 今後、様々な生活上の困りごとへの支援が特に必要となる一人暮らしの後期高齢者が大幅に増える見込まれており、これらの高齢者が地域で安心して暮らし続けるために、生活支援サービスを充実していくことが求められています。
- 生活支援サービスは、地域住民の支え合いで提供されているものもあります。
- そのため、高齢者が、生活支援サービスや見守りなどに積極的に関わることは、本人の生きがいや介護予防につながるとともに、地域において住民が相互に助け合う体制づくりにつながります。
- なお、住民主体の支援活動等を推進するための区市町村における取組の一例として、高齢者が地域のサロンや会食会、外出の補助、介護施設等でのボランティア活動などを行った場合にポイントを付与する高齢者ボランティア・ポイントといった制度があり、令和元年度は15区16市1町で実施されています⁶。

⁶ 高齢者ボランティア・ポイントの取組は、各区市町村の判断により、地域支援事業交付金等を財源として実施されている。実例として、稲城市の「介護支援ボランティア制度」等がある。

【施策の方向】

■ 高齢者の社会参加を促進する取組を支援します

- 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つくりや自己実現に役立つよう、多様な主体による地域活動の情報発信を行うほか、地域社会に参加する機会を提供する区市町村などの取組を支援します。
- 大学等と連携した学びの場を充実させるなど、シニア層の高い学習意欲に応える学習環境の整備を進めます。~~東京都立大学において 50 歳以上の人を対象とする「学び」と「新たな交流」の場である「プレミアム・カレッジ」を開講するなど、アクティブシニア層の学びの場を充実します。~~
- 老人クラブによるボランティア活動、生きがいを高めるための活動、健康づくりを進める活動等を支援します。
- 趣味文化・スポーツ活動、老人クラブ活動等を支援し、通じて、高齢者の健康増進・体力づくりや生きがいつくり、や仲間づくり活動を支えらるとともに、世代を超えた交流を促進します。

■ 高齢者が参加しやすい地域活動の取組を支援します

- 「団塊の世代」をはじめとする元気な高齢者が、地域社会を支える担い手として活躍できるよう、高齢者の活動の場をつくり、生活支援サービスの充実と介護予防の両立を図る区市町村の取組を支援します。
- 東京の強みである活発な企業活動や、豊富な知識と経験を持った多くの人たちの力を活用し、生活支援や介護予防など地域包括ケアシステムの構築に資する地域貢献活動の活性化を図るとともに、地域活動の体験的プログラムなど、高齢者を含む住民一人ひとりが担い手として地域活動に参加しやすくするための取組を推進します。
- 全般的な生活支援サービスの充実に関する取組については、第 5 章第 2 節参照。

【主な施策】（※高齢包括：高齢社会対策区市町村包括補助事業）

・ **人生 100 年時代セカンドライフ応援事業**〔福祉保健局〕

高齢者の誰もが地域ではつらつと活躍できる社会を実現するため、文化、教養、スポーツ活動等を促進するほか、空き店舗等を利用して高齢者が気軽に立ち寄り、参加できる活動の拠点を整備する区市町村を支援します。

・ **生涯現役社会に向けたシニアの社会参加推進事業**〔高齢包括〕〔福祉保健局〕

「団塊の世代」等の元気な高齢者が自宅にひきこもることなく、地域で生きがいを持って活動できる場を創出するため、高齢者の多様な社会参加を推進する取組を行う区市町村を支援します。

・ **東京ボランティア・市民活動センター事業補助**〔生活文化局〕

社会福祉法人東京都社会福祉協議会が設置・運営する「東京ボランティア・市民活動センター」への事業補助を通じて、多くの都民がボランティア、NPOなどの幅広い市民活動に参加しやすい環境を整備します。

・ **【新規】 ボランティアレガシーネットワーク（仮称）の運営**〔生活文化局〕

東京 2020 大会を契機とした新たな仕組みとして、ボランティア情報の収集・提供システムを構築・運営することにより、大会関連ボランティア等の活動の継続・拡大とボランティア参加者の裾野拡大を図ります。

・ **「100 歳大学」の実現**〔総務局〕

人生 100 年時代を豊かに過ごせる生涯現役都市の実現に寄与する「100 歳大学」の取組の一環として、東京都立大学において、50 歳以上の人を対象とする「学び」と「新たな交流」の場である「プレミアム・カレッジ」を開講します。

・ **老人クラブ助成事業**〔福祉保健局〕

老人クラブによるボランティア活動、生きがいを高めるための活動、健康づくりを進める活動を支援します。

・ **老人クラブ等活動推進員設置事業**〔福祉保健局〕

東京都老人クラブ連合会に老人クラブ等活動推進員を設置し、老人クラブ活動等の充実と発展を図ります。

・ **老人クラブ友愛実践活動助成事業**〔福祉保健局〕

高齢者の社会活動への参加の推進と高齢者による高齢者援護の推進を図るため、老人クラブの会員が地域の寝たきり高齢者、一人暮らし高齢者等を訪問し、良き話し相手となったり、外出援助などを行う友愛活動の組織化を支援します。

・ **老人クラブ健康教室事業**〔福祉保健局〕

高齢者の自覚的な健康づくりへの取組と正しい介護知識の普及を図るため、老人クラブ連合会が老人クラブ会員、地域の高齢者等を対象に実施する健康教室の開催を支

援します。

・ **シルバーパスの交付**〔福祉保健局〕

70歳以上の都民を対象として、都営交通、都内の公営・民営バスが利用できる「シルバーパス」を交付することにより、高齢者の社会活動への参加を促進します。

・ **都民生涯スポーツ大会**〔オリンピック・パラリンピック準備局〕

生涯にわたるスポーツ活動のより一層の普及・振興のため、中高年を対象にスポーツ大会を実施します。

・ **都民スポレクふれあい大会**〔オリンピック・パラリンピック準備局〕

世代を越えたふれあいと、健康・体力づくり、生きがいに資するため、子供から高齢者まで参加できるスポーツ・レクリエーション大会を実施します。

・ **シニア健康スポーツフェスティバル TOKYO の開催**〔オリンピック・パラリンピック準備局〕

高齢者に適したスポーツや健康づくり推進活動を通して、多くの高齢者が社会参加や仲間づくり、世代間交流を広げることにより、明るく活力ある長寿社会づくりを推進するため、全国健康福祉祭の選考会を兼ねて実施します。

・ **「全国健康福祉祭（ねんりんピック）」への参加支援**〔オリンピック・パラリンピック準備局〕

毎年秋に開催されている高齢者を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典である全国健康福祉祭（ねんりんピック）への選手団の派遣を支援します。

・ **シニアスポーツ振興事業**〔オリンピック・パラリンピック準備局〕

高齢者の健康維持・増進を図り、高齢者のスポーツ実施率向上を目的として、高齢者が参加しやすいニュースポーツを中心とした大会や講習を支援します。

・ **東京みんなのスポーツ塾の開催**〔オリンピック・パラリンピック準備局〕

ニュースポーツの継続的な普及振興に取り組むことで、都民のスポーツ実施率の向上を図るため、競技種目別に指導者によるルール解説や競技方法の指導、実践練習、試合、指導者の養成講習等を実施します。

・ **東京都シニア・コミュニティ交流大会の開催**〔生活文化局〕

シニア世代がいきいきと活動できる環境の実現に向け、趣味を通じて地域をはじめとしたコミュニティ等とつながりを持つきっかけとなるよう、囲碁、将棋、健康マージャン、ダンススポーツ、カラオケの5種目による交流大会を実施します。

・ **高齢者が地域で安心して生活するための事業**〔高齢包括〕〔福祉保健局〕

友愛訪問、相談事業、乳飲料・牛乳配達訪問を通じた見守り等、高齢者が在宅で安心して生活することができるようにするための取組を支援します。

・ **生活支援体制整備強化事業**〔福祉保健局〕

生活支援・介護予防サービスの充実・強化及び高齢者の社会参加を推進するため、地域資源の開拓や地域活動の担い手の養成等を行う生活支援コーディネーターの養

成・資質向上を図り、各区市町村が適切に配置できるようにするとともに、コロナ禍における活動について、有識者等の個別相談により支援することにより、生活支援・介護予防サービスの提供体制の充実・強化及び高齢者の社会参加を推進します。

・ **多様な主体の地域貢献活動による地域包括ケアの推進（東京ホームタウンプロジェクト）**〔福祉保健局〕

企業人や元気な高齢者などの豊富な知識と経験を活用して地域活動を活性化するプログラムを実施するとともに、企業人等が地域活動の支援に体験的に関わることにより地域福祉の担い手を創出していく取組を推進するほか、多様な主体による地域貢献活動の情報を発信し、東京の強みを生かした地域包括ケアシステムの構築を推進します。

・ **見守りサポーター養成研修事業〔高齢包括〕**〔福祉保健局〕

高齢者等の異変に気付き、地域包括支援センター等の専門機関に連絡するなど、地域の方が状況に応じた見守りを行えるよう、東京都が作成した「高齢者等の見守りガイドブック」を活用するなどして見守りサポーター養成研修を実施する区市町村を支援します。

・ **施設介護サポーター事業〔高齢包括〕**〔福祉保健局〕

地域住民が、施設での介護サービスを支える活動に自主的・自発的に参加できる環境をつくるため、地域住民に対する施設介護サポーター養成研修及び高齢者施設での施設介護サポーター受入体制の整備を行う区市町村を支援します。

生涯現役社会に向けたシニアの社会参画推進事業
～板橋区における「シニア世代コミュニティビジネス推進事業」～

〔事業目的〕

- 板橋区では、平成 28 年度より、シニア世代（概ね 50 歳以上の方）が、コミュニティビジネス（以下「CB」という。）に取り組むことにより、地域の様々な分野における活動の担い手として活躍し、自分らしくいきいきと豊かな高齢期を過ごすことを目的とした事業を行っています。

〔CBとは〕

- そもそもCBとは、地域が抱える様々な課題を、地域住民が主体となって、地域にある資源を活かしながら、その活動が自立し継続できるようにビジネスの手法を用いて取り組む活動のことです。CBは、コミュニティを活性化し、新たな雇用を創出し生きがいや居場所を創り出すことから、様々な分野で大変注目を集めています。

コラム

〔事業概要〕

- 当事業では、より多くのシニアの方へ向けた認知・理解の促進を目的としたシンポジウムを皮切りに、CBの基礎的知識を習得するための連続セミナー、既存CB実践団体の視察・交流、セミナーでの学びを集大成するプラン発表会などを行っています。
- また、個別相談や受講生同士の横のつながりを構築するための交流会など、後述するプラットフォームづくりを見据えたきめの細かいフォローが当事業のひとつの特徴となっています。

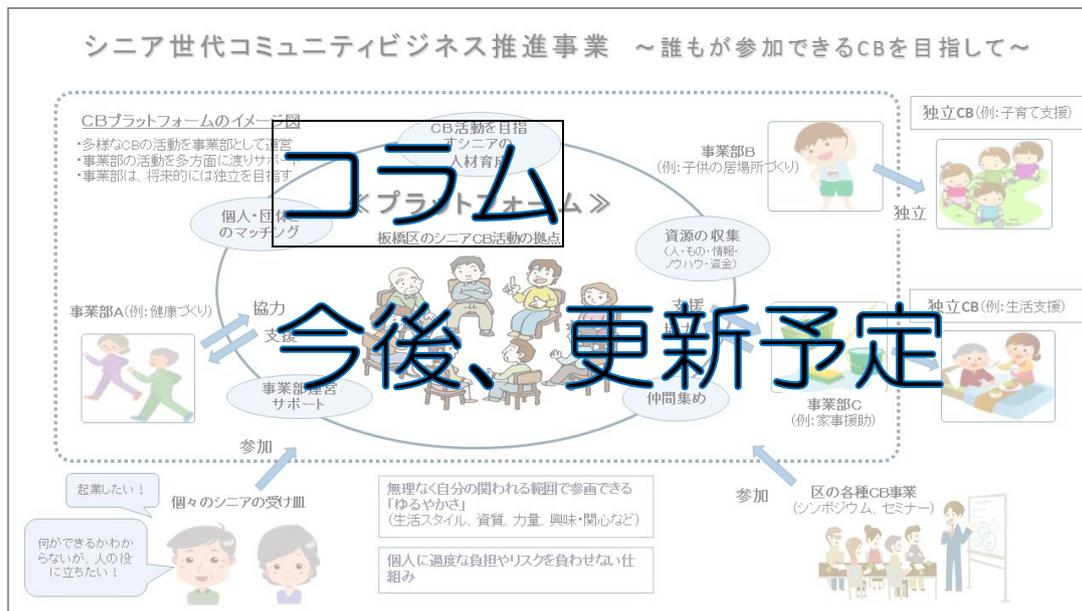
今後、更新予定

〔目指す姿〕

- しかしシニア世代の起業にはリスクも多く、個人力だけではせっかくの学びを十分に活かせず、地域での活動につながりにくいことも事実です。そこで当事業では、「誰もが気軽に参加することができるCBの場づくり」を目標に、その中核となるプラットフォーム（中間支援組織）の設立を目指しています。

〔成果〕

- 今年度は、事業2年目を迎っていますが、既に昨年度の受講生を中心に、プラットフォームが組織化されつつあります。また、それらの組織に支援されながら、個々に活動を始めた受講生のグループもあります。
- CBの活動を通じて、それまで地域社会とはつながりのなかったシニアが、やりがいや居場所を見つけ、住み慣れた土地でいきいきといつまでも活躍することが、生涯現役社会の実現に寄与するものだと考えています。



執筆協力：板橋区

東京まちかど通信「わたしの時間」
～地域や企業の地域活動とそこで活躍する人たち～

〔東京まちかど通信〕

- 東京都では、Webサイト「東京ホームタウンプロジェクト 東京まちかど通信」において、元気な高齢者の方向けに、地域での活動や交流のきっかけとなる各種イベント情報や、地域社会の担い手として活躍している団体の活動事例等を発信しています。



コラム

今後、更新予定

〔わたしの時間〕

- 東京まちかど通信におけるコーナーの一つである「わたしの時間」では、地域や企業が行っている地域貢献活動と、その中でいきいきと活動するシニアを、動画を交えて紹介しており、今まで 32 団体が紹介されました。動画はユーチューブ東京都チャンネル（動画共有サイト）でも発信しています。

〔NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹の取り組み〕

- NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹は、平成 11 年 1 月に「草の根パソコンクラブ勉強会」を立ち上げたのが始まりです。同年 9 月に通産省（当時）の「シニアベンチャー支援事業」を受託し、三鷹市内でパソコン講座を開催するようになり、平成 12 年 11 月に「シニアSOHO普及サロン・三鷹」（以下、「シニアSOHO」とする。）としてNPO法人の認証を受けました。
- 最初はパソコン教室をメインに活動していましたが、現在はタブレットや携帯電話の講座を始め多岐にわたりますし、行政から受託したプロジェクトも行うなど、時代と共に活動の内容も変化しています。
- シニアSOHOの目的は、元気なシニアが自らの居場所と出番を創る場（プラットフォーム）の提供と、コミュニティビジネスを支援することです。

○ 活動内容は大きく 3 つに分けられます。まずパソコンや

タブレット、携帯電話などの講座があります。参加者は 30 歳代から 90 歳を超えた方まで、幅広い年齢層となっています。携帯電話の使い方を学ぶだけでなく、同じ目的を持った人たちと一緒に取り組むことの楽しさを感じる方も多いようです。



○ 次に、行政や企業から委託されるプロジェクトがあり、三鷹市内にある 15 の小学校児童の見守りを行う事業であるスクールエンジェルスは担当してから 12 年目になります。スクールエンジェルス自体はさまざまな自治体の実施していますが、地域の NPO、しかもシニアが関わっていることが好評で、他の地域の行政関係者から問い合わせも来ています。



○ 3 つめは、東京の歴史のあるところを巡る「大江戸ワーブツアー」など、共通の趣味や興味を持つ人たちの集まりであるワーキンググループがあります。



○ イベントに参加するのはもちろん、でも可能であれば講座やイベントを企画する側になるためには、シニア SOHO の会員になる必要があります。会員になる条件は、インターネットとメールができることの 2 点のみです。現在会員は 120 名ほどで、会員同士の交流や、講座の作成に取り組んでいます。

今後、更新予定

○ これからもシニア SOHO 設立の目的であった「シニアの居場所づくり」を追及していくべきものと考えています。ずっと働いてきた方が定年退職されてから、今度は自分の暮らす地域に居場所を作り、そこで起業することが理想です。しかし起業までいかなくても、地域に貢献できるとか、誰かと一緒に何かを行うなど、アクティブシニアがこれまでの社会人生活で蓄積した能力を生かせる場をサポートしていきたいと考えています。

3 就業・起業の支援

【現状と課題】

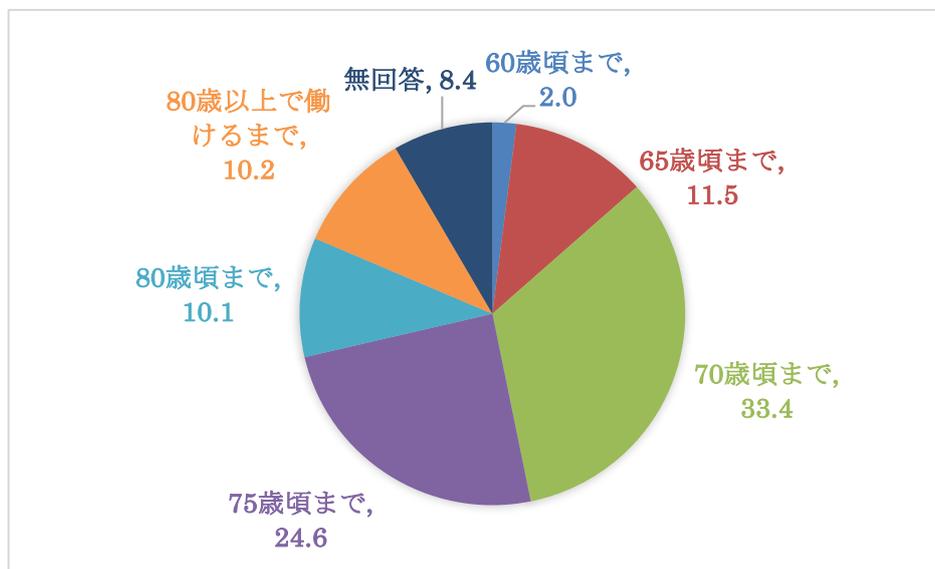
<就業を希望する高齢者の増>

- 「就業」も社会参加の一形態であり、就業を希望する高齢者がいきいきと働くことができるよう支援が必要です。
- また、少子高齢化の急激な進行に伴い、本格的な人口減少社会が到来し、労働力人口についても今後減少する見通しとなっている中、意欲と能力のある高齢者が社会で活躍できるような仕組みづくりが不可欠です。
- 65歳以上の在宅の高齢者に対して、理想の就業年齢(何歳まで働ける社会が理想か)について尋ねたところ、「70歳頃まで」が33.4%と最も多く、次いで「75歳頃まで」が24.6%、「65歳頃まで」が11.5%、「80歳以上で働けるまで」が10.2%と続いています。

~~また、現在就業していない高齢者のうち、前期高齢者の27.0%、後期高齢者の14.0%が仕事をしたいと考えています。~~

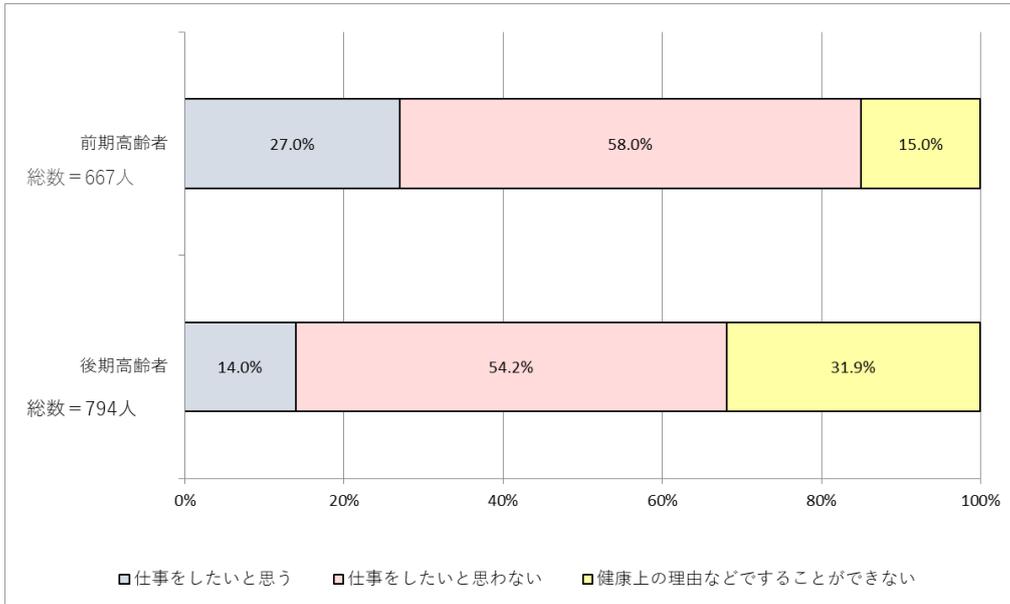
- また、就業を希望する高齢者は年々増加しています。

理想の就業年齢（何歳まで働ける社会が理想か）

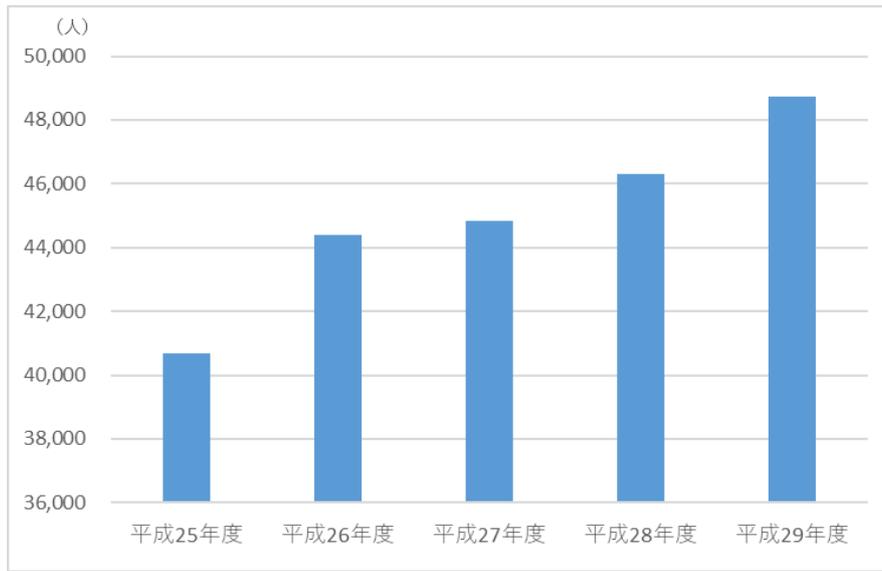


資料：令和元年12月「在宅高齢者の生活実態調査」（東京都福祉保健局）

非就業者の就業意向〔前期高齢者・後期高齢者〕



65歳以上の新規求職者数（東京都）



資料：東京労働局「職業安定業務年報」

<多様な働き方への対応>

○ 今後、労働力人口の減少が見込まれる中で、高齢者の能力の有効な活用を図ることが重要です。このため、高齢者等の雇用の安定等に関する法律（昭和46年法律第68号。以下「高齢者雇用安定法」という。）に基づき、65歳までの安定した雇用を確保するため、事業主には高齢者雇用確保措置の実施が義務付けられています。東京都における実施状況は、令和元年6月1日現在、労働者301人以上の企業で100.0%、31人から300人までの企業でも99.8%が実施済みとなっており、31人以上の企業のほとんどが高齢者雇用確保措置を実施しています。

また、希望者全員が65歳以上まで働ける企業は74.9%（前年度72.2%）となり、増加傾向にあります。

○ しかし、退職後、希望する仕事に就けない高齢者も多く、ミスマッチが課題となっています。

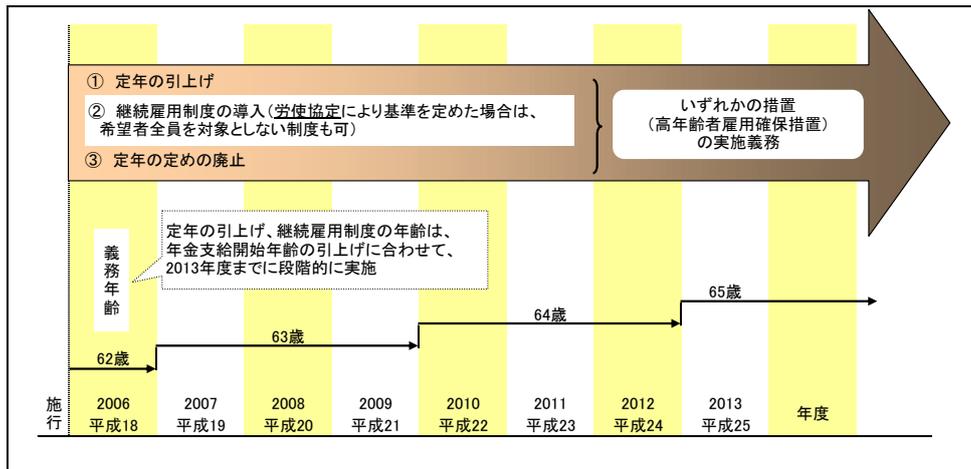
高齢者雇用確保措置を実施した企業の割合

		実施済み		未実施	
		企業数	割合	企業数	割合
31～300人	元年	23,463	99.8%	46	0.2%
	30年	21,812	99.7%	65	0.3%
	29年	22,185	99.6%	92	0.4%
301人以上	元年	5,356	100.0%	1	0.0%
	30年	5,121	99.9%	1	0.1%
	29年	5,155	99.9%	4	0.1%
31人以上 (総計)	元年	28,819	99.8%	47	0.2%
	30年	26,933	99.8%	66	0.2%
	29年	27,340	99.7%	96	0.3%

(注) 各年6月1日現在の数値

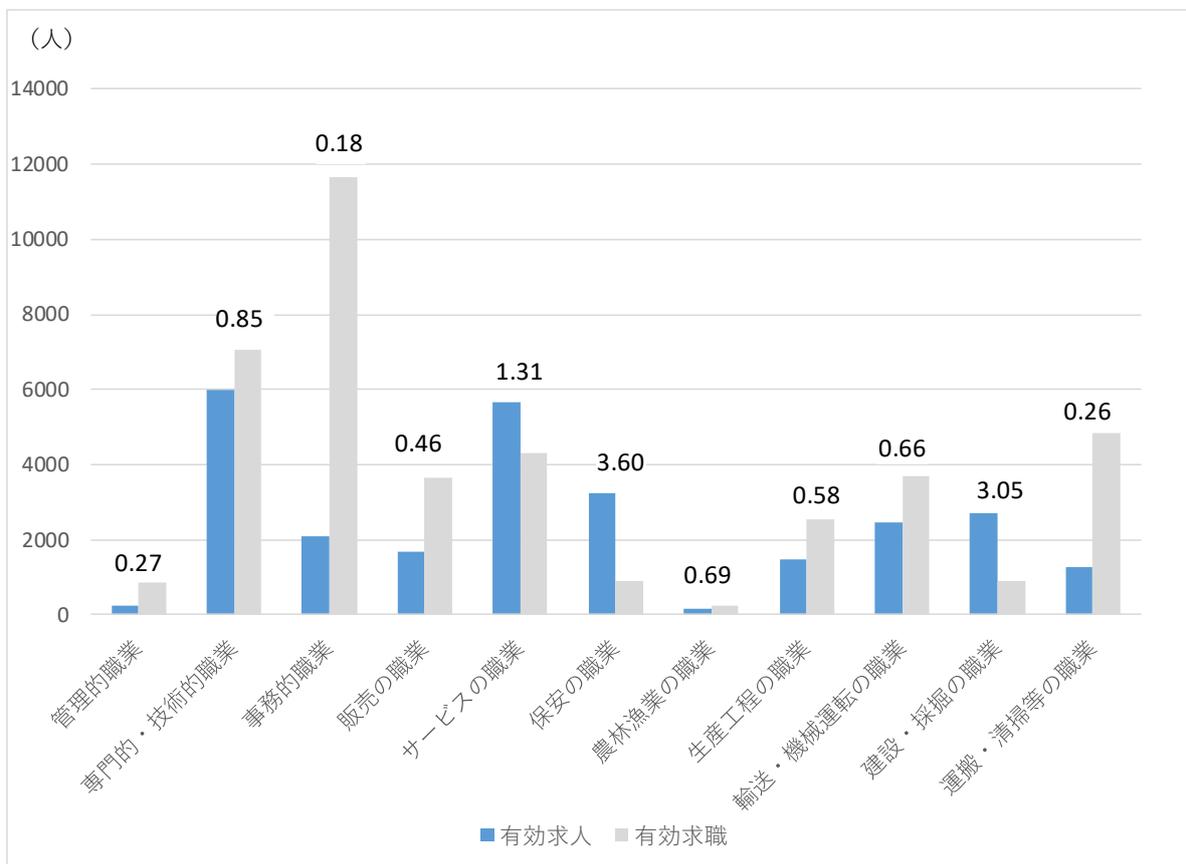
資料：東京労働局『「高齢者の雇用状況」集計結果』（令和元年11月）

高齢者雇用安定法による高齢者雇用確保措置の義務付け



資料：厚生労働省「厚生労働白書」(平成23年版)

60歳以上の有効求人倍率(関東労働市場圏)



(注) グラフ内の数値は「有効求人倍率(倍)」(原数値)

集計方法は「求人数均等配分方式」による。

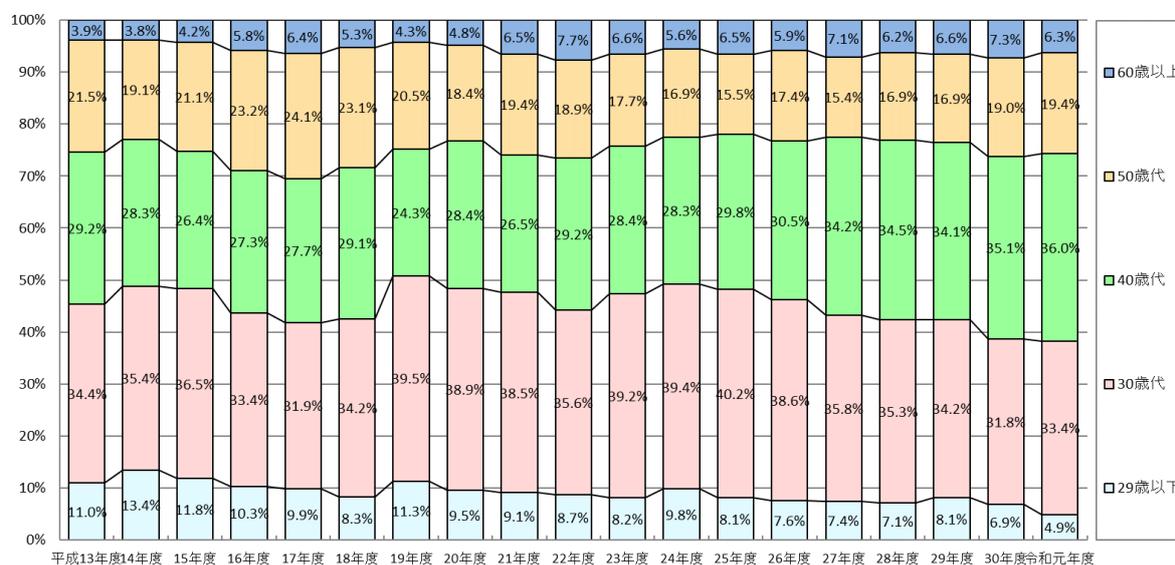
関東労働市場圏には、東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県、茨城県、山梨県を含む。

資料：東京労働局「職業安定業務統計」(令和2年9月)

<起業の支援>

- 就業経験豊かな高齢者の中には、再就職よりも、実務経験や専門知識を活かして起業する方が、生き生きと働けるという人もいます。
- 株式会社日本政策金融公庫「新規開業実態調査」によると、開業者に占める60歳以上の割合は、平成3年度から平成12年度までは3%未満で推移していましたが、近年は高まる傾向にあり、令和元年度は6.3%となっています。
- しかし、新たに事業を開始し、創業した企業を軌道に乗せていくためには、創業の場の確保、資金調達、製品開発、販売ルートの開拓など多くの課題があります。

開業時の年齢の分布 [全国]



資料：株式会社日本政策金融公庫「2019年度新規開業実態調査」

【施策の方向】

■ 就業を希望する高齢者の多様なニーズに即した支援をします

- 働くことを希望する高齢者がいきいきと働き続けることができるように、高齢者の就業を後押しするとともに、企業において高齢者活用が促進されるような施策を総合的に展開していきます。
- 東京しごとセンターにおいて、就業相談等の様々な事業を実施するとともに、就業を希望する高齢者が65歳を超えても働くことができるように、多様な就業ニーズに即した支援を展開していきます。
- 身近な地域での高齢者の社会参加を促進するため、シルバー人材センター事業等を通じて、高齢者の就業を支援していきます。
- 都立中央・城北職業能力開発センター高年齢者校などの職業能力開発センターにおいて、主として職業の転換を必要とする、おおむね50歳以上の求職者を対象として、高年齢者向け職業訓練を実施していきます。

■ 起業を志す高齢者を含めた都民へ支援をします

- 高齢者を含め、広く起業等を志す都民等へ、創業のための場の確保、人材育成などの支援に取り組んでいきます。

【主な施策】

・【拡充】シニア就業応援プロジェクト〔産業労働局〕

65歳以上の高齢者が派遣社員として企業に就業することにより、高齢者は当該業種で働くスキルを身に付け、企業は高齢者を活用するノウハウを取得する「東京キャリア・トライアル65」や高齢者を対象に就職や多様な働き方に必要な知識等を学ぶ「東京セカンドキャリア塾（65歳以上コース・シニア予備群コース）」、就業に関する普及啓発イベントを開催し、併せて合同就職面接会を行う「シニアしごとEXPO」、企業向けに高齢者雇用のノウハウが分かるような事例集と動画を作成し、周知啓発を行う「シニア雇用事例普及啓発事業」を実施します。

・東京しごとセンター事業（高齢者の雇用就業支援）〔産業労働局〕

東京しごとセンターでは、あらゆる年齢層の人を対象に、一人ひとりの適性や状況を踏まえた雇用就業に関するワンストップサービスを提供します。おおむね55歳以上の高齢者に対しては、就業相談、能力開発（講習）などを実施します。

また、定年退職後、その経験や能力を中小企業で発揮できるようにするために、技能や基礎知識を短期間で修得する育成プログラムと就職面接会を組み合わせた「エキスパート人材開発プログラム」や退職後の様々な生き方や働き方に関する情報等を提供するセミナーを実施します。さらに、NPOでの就業等多様な働き方を希望する高齢者を対象として、就業相談と事前セミナーを組み合わせた「シニアの社会参加サポートプログラム」を実施します。65歳以上のシニアについては、都内中小企業等に向けて雇用意向調査を行い、シニア求職者に関するPRを行うとともに、シニア求職者本人には職場体験を通じて、就業促進を図ります。現在就職活動を行っていないが潜在的な求職者である高齢者や、就職活動に踏み出すも就職に至らない高齢者を対象に、マインドチェンジやキャリアチェンジを促す内容のセミナーを、国との連携により都内全域で実施します。

・はつらつ高齢者就業機会創出支援事業〔産業労働局〕

区市町村が公益法人等を活用して設置する「アクティブシニア就業支援センター」が、おおむね55歳以上の高齢者を対象に、就業相談、職業紹介を実施します。

また、地域における多様な就業についての情報を収集し、提供します。

・シルバー人材センター事業〔産業労働局〕

働く意欲のある、おおむね60歳以上の高齢者を対象に、地域の家庭、企業、公共団体等から受注した臨時的かつ短期的又は軽易な仕事を提供します。従来からの請負の形態による就業のほか、発注者からの指揮命令を受けることが可能な労働者派遣事業を拡大し、地域からの事業ニーズに応えると同時に、会員の就業機会拡大と新規会員の増加を図ります。

・ **高齢者訓練〔産業労働局〕**

おおむね 50 歳以上の求職者に対し、就職に向けて必要な知識・技能を学ぶための職業訓練を都立職業能力開発センターで実施します。

・ **創業支援拠点の運営〔産業労働局〕**

創業に関心のある誰もが利用でき、情報提供から事業化支援までをワンストップで行う拠点である「TOKYO創業ステーション」を運営します。

拠点では、創業相談やイベント、TOKYO起業塾をはじめとしたセミナーのほか、プランコンサルタントによる事業化支援などを実施します。

・ **創業融資〔産業労働局〕**

東京都、東京信用保証協会及び取扱指定金融機関が協調して創業期に必要な資金を融資することで、都内における活発な創業活動を支援します。

・ **【拡充】女性・若者・シニア創業サポート事業〔産業労働局〕**

都内で女性・若者・シニアによる地域に根ざした創業を支援するため、信用金庫・信用組合を通じた低金利・無担保の融資と地域創業アドバイザーによる経営サポートを組み合わせて提供します。

・ **インキュベーション施設⁷の運営〔産業労働局〕**

新産業や成長の見込まれる分野の新規創業者を多く輩出するため、都内創業を目指す又は創業間もない中小企業に対して、インキュベーション施設を提供し、さらに入居者からの経営に関する相談や入居者間の交流促進等を行うインキュベーションマネージャーを配置して、ハード及びソフトの両面から継続的支援を行います。

・ **創業活性化特別支援事業〔産業労働局〕**

インキュベーション施設を新たに設置する、又は既存施設を改修する事業計画について、一定要件を具備するものを東京都が認定し、当該事業（施設）の紹介、事業者間の交流等を行います（インキュベーション施設運営計画認定事業）。

認定事業のうち、審査に合格したものに対し、整備・改修費を助成し、合わせて整備・改修後の運営費を助成します。（インキュベーション施設整備・運営費補助事業）

また、一定の要件を満たした事業計画を持つ創業者等に対して、創業期に必要な人件費、賃借料、広告費等の一部を助成します。（創業助成事業）

・ **定年等就農者セミナー、シニア就農者セミナー〔産業労働局〕**

定年退職等を契機に本格的な農業経営に取り組もうとする者もしくは取り組んでいる農業者に対して、実習を主体とした栽培技術等を指導します。

⁷ インキュベーション施設

起業や創業をするために活動する入居者を支援する施設

- ・ **高齢者活躍に向けたセミナー農園整備事業〔産業労働局〕**

超高齢社会の進展を見据え、生産緑地の貸借制度を活用し、高齢者層が技術指導を受けながら農作業に取り組める「セミナー農園」を開設し、農地保全と高齢者の活躍を併せて進めるモデル事業を実施します。

- ・ **AIIIT シニアスタートアッププログラム〔総務局〕**

人生 100 年時代を豊かに過ごせる生涯現役都市の実現に寄与する「100 歳大学」の取組の一環として、東京都立産業技術大学院大学において、シニア層が起業・創業・事業継承等に必要な知識及びスキルを短期間で修得できるプログラムを開講します。

