

# 1 介護予防・フレイル予防と社会参加の推進

ビジョン・目標	①元気でいきいきと暮らす 【①-1】高齢者が元気でいきいきと過ごす 【①-2】高齢者が何らかの社会参加を行っている	目標設定する に至った 現状と課題	○ 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、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 ○ 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 ○ 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が求められる
参考指標 (アウトカム指標)	・健康寿命 ・生きがいを感じる人の率 ・週1回以上活動に参加している人の率		

目標に向けた取組		指標 (プロセス指標)	令和3年度		令和4年度		令和5年度		参考資料
			実績	自己評価と 今後の課題・対応策	実績	自己評価と 今後の課題・対応策	実績	自己評価と 評価のポイント	
事項1	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に対し、多様な予防プログラムの展開を支援 (関連する取組) ・介護予防・フレイル予防推進支援センター設置事業 [介護予防・フレイル予防支援強化事業]	6区市町村 (令和5年度まで)	3区市	<自己評価> ・葛飾区、府中市、国分寺市における多様な予防プログラムの展開を支援し、おおむね順調に実施 <今後の取組方針> ・引き続き取組を推進する					別紙 7-1 7-2
事項2	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での機能強化等を推進する「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 (関連する取組) ・介護予防・フレイル予防推進員配置事業 [介護予防・フレイル予防支援強化事業]	62区市町村 で各1人以上 (令和5年度まで)	29区市町	<自己評価> ・令和2年度26区市町から令和3年度29区市町と実施区市町村数は増加している <今後の取組方針> ・未実施区市町村の状況を確認し、引き続き取組を推進する					別紙 7-1 7-3
事項3	短期集中予防サービスに先駆的に取り組む区市町村に対し、定期的な訪問や助言等による一定期間の支援を実施 (関連する取組) ・短期集中予防サービス強化支援事業	7区市町村 (令和5年度まで)	3区市	<自己評価> ・豊島区、町田市、八王子市をモデル区市町村として事業を実施 <今後の取組方針> ・引き続き取組を推進する					別紙 7-4

## これまでの取組（H29年度～R1年度）と現状

地域づくりによる介護予防（主に体操等を行う通いの場）を推進する区市町村を支援。都内の通いの場の参加率は着実に上昇

- 東京都介護予防推進支援センター設置事業（～R1）  
健康長寿医療センターに介護予防推進支援センターを設置し、通いの場づくり等に取り組む区市町村に専門的な支援を提供
- 介護予防による地域づくり推進員配置事業（～R1）  
住民主体の通いの場を育成する職員等を配置する区市町村に補助

## 今後の方向

- ・ 国は健康寿命延伸のための取組の柱の1つとして、介護予防・フレイル予防を位置づけ、実施拠点となる通いの場を大幅に拡充する方向
- ・ また、国は通いの場等の取組について、専門職の関与も得ながら、多様な関係者や事業等と連携し、充実を図る方向を明示

⇒都において、通いの場等の一層の拡大と、以下の観点での充実を図る

- ・ **フレイル予防の観点を踏まえ、通いの場の機能強化を推進**
- ・ **東京の地域特性に応じた、多様な通いの場づくりを推進**

## 事業内容

フレイル予防の観点を踏まえ、通いの場を始めとした地域における介護予防活動の拡大・機能強化を図るため、これまでの取組内容を強化し、区市町村を支援

### ○ 介護予防・フレイル予防推進支援センター設置事業

(113,868千円)

健康長寿医療センターの有する知見を活用し、住民主体の介護予防・フレイル予防活動等を推進する区市町村に、専門的・技術的支援を提供

健康長寿医療センターへ委託



東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

育成

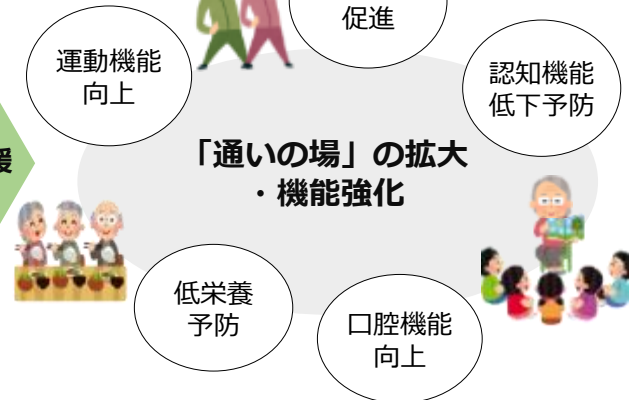
都補助

介護予防・フレイル予防推進員

(区市町村に1～2名)



支援



区市町村

### ○ 介護予防・フレイル予防推進員配置事業

(243,540千円)

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での機能強化を促進する取組を推進する職員を配置する場合に補助10/10

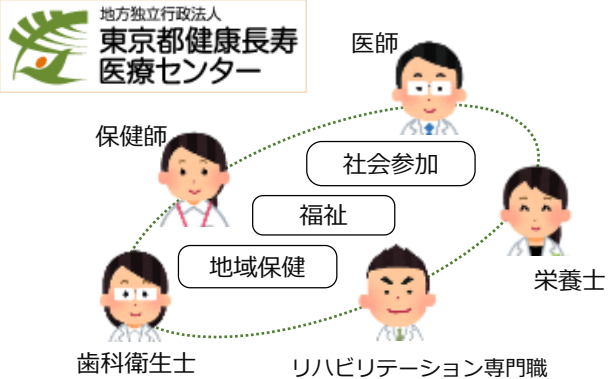
- (地独) 東京都健康長寿医療センターに蓄積するフレイル予防の研究成果や、地域における介護予防活動の展開手法を総合的に活用するため、介護予防推進支援センター(平成29年度～令和元年度)を再構築
- フレイル予防の視点を踏まえ、住民主体の通いの場づくりを始めとした地域における介護予防活動の拡大・機能強化を推進する区市町村に専門的・技術的な支援を提供し、取組を支援

強化ポイント

- ▶ フレイル予防の観点を踏まえた予防活動のプログラムを提供
- ▶ 地域特性に応じた多様な通いの場の実施を支援

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター事業内容

センターの運営体制



- ・ 都における高齢者の医療・研究の拠点である健康長寿医療センターの人材※を、総合的に活用
  - ※ 医師、保健師、リハビリテーション専門職、管理栄養士、歯科衛生士など多様な専門分野の研究職
- ・ センターと都が連携し、外部有識者の協力も得ながら、区市町村の支援ニーズを定期的に把握し、効果的な支援を提供

人材育成

- 介護予防・フレイル予防に取り組む行政職員向け研修を実施
- 介護予防・フレイル予防推進員向け研修を実施

相談支援

- 介護予防事業等に関する相談に対し、専門的知見から助言
- 区市町村における多様な予防プログラムの展開を支援

評価・効果分析

- 地域特性に応じた介護予防活動等を支援するため、地域診断の手法や効果的な通いの場の展開手法等を提案
- 積極的に介護予防・フレイル予防に取り組む区市町村の取組について、効果の評価・分析等を実施し、他地域への拡大・横展開を支援

普及啓発

- 区市町村に向け、HP等を通じ、センターによる支援の成果等について情報を発信

## 事業内容

令和2年度に、フレイル予防の観点を踏まえた、通いの場等の介護予防活動の拡大・機能強化を図るため、「介護予防による地域づくり推進員配置事業」を再構築。

(平成29年度～令和元年度)

### 「介護予防による地域づくり推進員」

住民主体の地域づくりにつながる介護予防活動  
(主に体操等を行う通いの場) を推進

【取組内容】

- ◇介護予防の体制整備
- ◇地域の住民及び介護予防活動を行う自主グループの支援

令和2年度～

### 「介護予防・フレイル予防推進員」

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での機能強化を促進する取組を推進

【取組内容】

#### ○ 通いの場の拡大・継続支援等

- ・「介護予防の体制整備」「地域の住民及び介護予防活動を行う自主グループの支援」を継続実施
- ・身近な地域における多様な通いの場等の取組状況の把握

#### ○ 通いの場等におけるフレイル予防等の観点を踏まえた予防活動の促進 (新)

- ・地域の自主グループ等に対し、フレイル予防の観点を踏まえたプログラムの普及を図る

## 補助概要

【実施主体】

区市町村(地域包括支援センターへ委託可)

【補助内容】

介護予防・フレイル予防推進員の配置経費を基本として、事業実施に必要な経費を対象とする(備品購入費除く)。

(補助対象経費)

事業実施に必要な報酬、給料、職員手当等、共済費、報償費、旅費、需用費、役務費、委託料、使用料及賃借料、負担金

【補助基準額】

1人当たり5,500千円

(65歳以上人口10,000人以上の区市町村 ⇒ 最大2人)

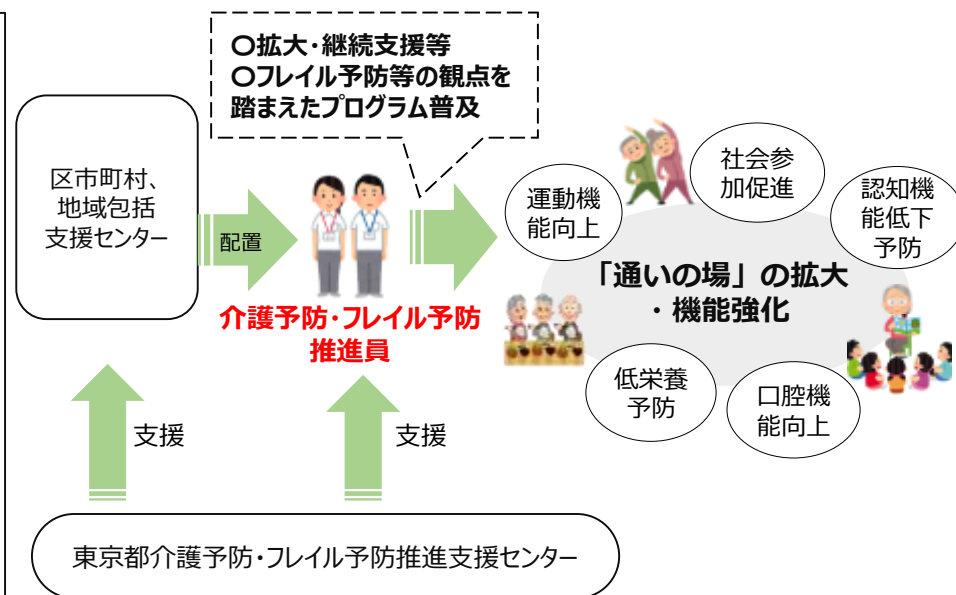
(65歳以上人口10,000人未満の区市町村 ⇒ 最大1人)

【補助率】

10/10

【人員配置】

リハビリテーション専門職、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員、その他関連業務経験者



※区市町村、介護予防・フレイル予防推進員に対する研修・相談支援を実施

## 現 状

- 介護人材の不足が見込まれる中、従来の専門職による介護サービスの提供は難しくなることが予想。
- 要支援者等が可能な限り自立した生活を継続できるような取組や支援が大変重要。
- 区市町村は、軽度者に効果的な支援を行うため、国事業の介護予防・日常生活支援総合事業の枠組みを最大限に活用する必要。

## 課 題

- 短期集中予防サービスを効果的に行い、要支援者の状態を改善するとともに、セルフケアにつなぐケアマネジメントを実施することについて、多くの区市町村で課題が存在。
- 都として、区市町村における短期集中予防サービスを中心とした自立支援に向けた取組への強化支援が必要。

【短期集中予防サービスを活用したケアマネジメントのイメージ】

・専門職の関与が不要に  
・地域の中での社会参加



## 取 組

短期集中予防サービスに取り組む区市町村を定期的な訪問や助言等により一定期間支援し、他事業（地域ケア会議、一般介護予防事業等）とも連携した効果的な実施を推進することで、要支援者等のセルフケア能力向上や社会参加の促進を図る。

【内 容】

### 1 アドバイザーチームによるモデル自治体への個別的な支援

有識者を中心としたアドバイザーチームによる、短期集中予防サービスに係る事業の立ち上げ又は再構築の支援、他事業との連携の支援

### 2 都内区市町村を対象とした、取組の横展開を実施

- ・ 取組報告会（モデル自治体の成果等に係る情報提供等）
- ・ 手引き及び研修プログラムの作成（令和5年度）

【実施期間】 3 年 【R4実施規模】 2自治体程度

