

資料7-1

■ 第1章 ■

介護予防・フレイル予防 と社会参加の推進

INDEX

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	xx
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	xx

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

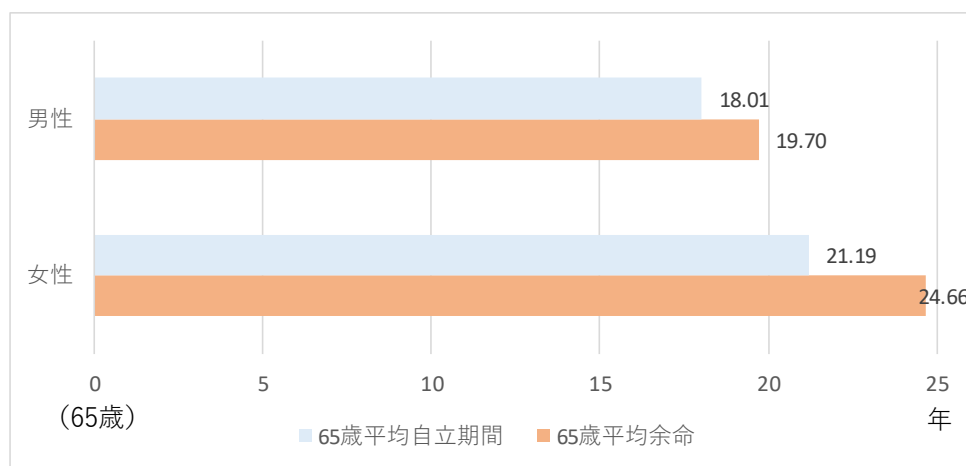
1 介護予防・フレイル予防

(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延びており、令和2年は、男性が81.77歳、女性が87.86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経験を生かしながら社会で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（令和3年）



※1 65歳平均自立期間：65歳の方が、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歳の方が、65歳以降に平均してあと何年生きられるかの期待値

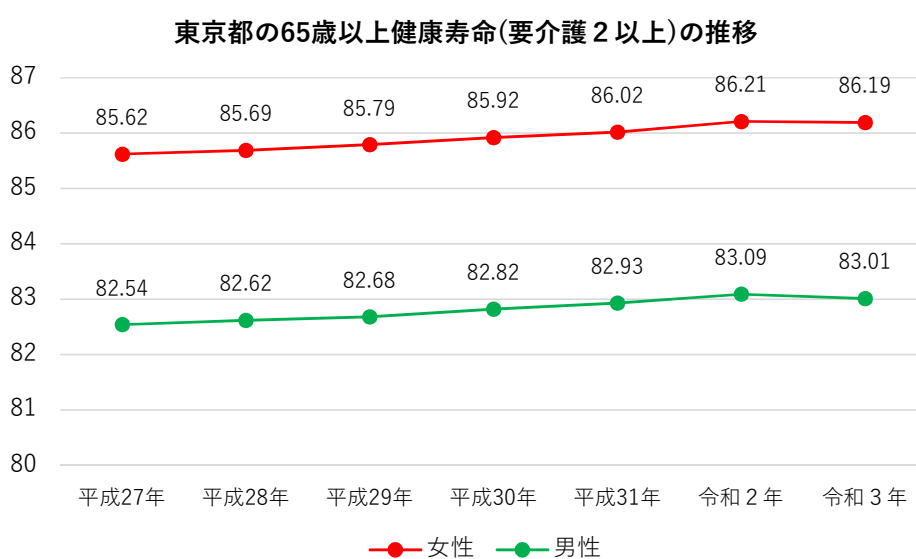
資料：東京都保健医療局「65歳健康寿命」

1 厚生労働省「令和2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る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、誰一人取り残さない健康づくりを推進することを目的としている「東京都健康推進プラン21（第三次）」（令和6年度から令和17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。
- 令和3年の東京都の65歳健康寿命（要介護2以上）は、男性が83.01歳、女性が86.19歳となっており、いずれも概ね延伸しています。



資料：東京都保健医療局「65歳健康寿命（東京保健所長会方式）」

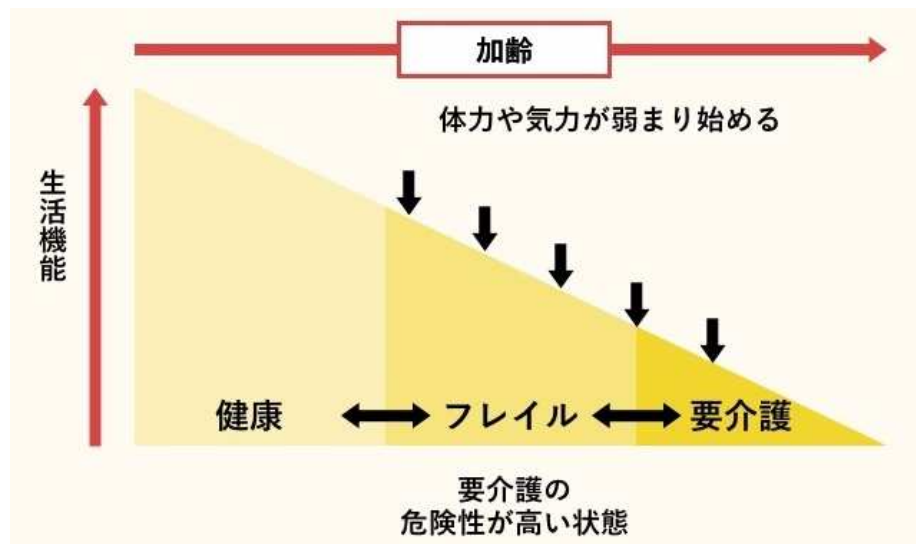
3 65歳健康寿命（東京保健所長会方式）

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。

フレイルと要介護状態の関係



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。これは社会参加により身体活動量や交流機会が増加し、運動機能や認知機能が維持されるだけでなく、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。
- 口腔機能の低下は、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衰えからはじまり、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、バランスのとれた食事を摂ることが重要です。

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）」「情報のサポート（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 年度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（介護予防・日常生活支援総合事業）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」（介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」という。））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。
- 総合事業については、平成 29 年 4 月から全区市町村で実施されているところですが、令和 4 年度に開催された社会保障審議会介護保険部会において「平成 26 年法改正から一定期間が経過しており、総合事業の実施状況等について検証を行いながら、地域における受け皿の整備や活性化を図っていくことが必要」「総合事業を充実化していくための包括的な方策の検討を早急に開始するとともに、自治体と連携しながら、第 9 期介護保険事業計画期間を通じて、工程表を作成しつつ、集中的に取り組んでいくことが適当である」といった意見があり、令和 5 年度には「介護予防・日常生活支援総合事業の充実に向けた検討会」が実施されました。
- 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人は多く、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

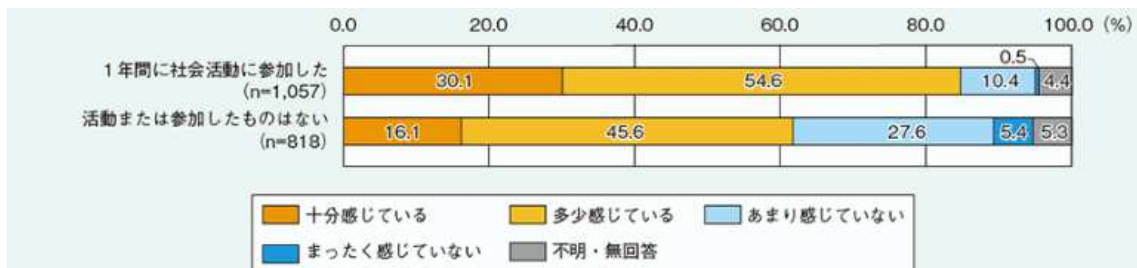
- 「人生 100 年時代」が到来すると言われる中、従来の、高齢期は「余生」という価値観は変化しています。
- 国の調査によると、65 歳以上の高齢者のうち、過去 1 年間に社会活動に参加した人は 51.6%となっており、社会活動に参加した人の方が、参加していない人よりも、生きがいを十分感じていると回答した割合が高い傾向にあります。
- 高齢者が元気で心豊かに自分らしく過ごすには、一人ひとりの希望に応じて地域や社会で活躍できる環境を整えることが求められています。

過去 1 年間の社会活動への参加（複数回答）（年齢・性別）

		健康・スポーツ(体操、歩こう会、ゲートボール等)	趣味(俳句、詩吟、陶芸等)	地域行事(祭りなどの地域の催しもの世帯等)	生活環境改善(環境美化、緑化推進、まちづくり等)	生産・就業(生きがいのための園芸・飼育、シルバー人材センター等)	安全管理(交通安全、防犯・防災等)	教育関連・文化啓発活動(学習会、子ども会の育成、郷土芸能の伝承等)	高齢者の支援(家事援助、移送等)	子育て支援(保育への手伝い等)	その他	1年間に活動または参加した(再掲)	活動または参加したものはない	不明・無回答
65歳以上	全体(n=2,049)	27.7	14.8	13.2	10.1	7.4	6.1	4.6	2.4	2.0	2.3	51.6	39.9	8.5
	男性(n=984)	26.3	11.3	19.1	14.7	9.9	9.8	6.1	1.9	1.8	2.5	55.0	39.1	5.9
	女性(n=1,065)	28.9	18.0	7.8	5.8	5.2	2.8	3.3	2.8	2.3	2.1	48.5	40.7	10.9
65~74歳	男性(n=565)	25.7	10.3	18.8	15.9	9.4	10.6	6.5	2.1	1.9	2.5	54.2	41.6	4.2
	女性(n=545)	30.3	19.4	8.3	7.2	5.7	3.3	4.6	2.9	3.7	1.7	50.6	41.8	7.5
75歳以上	男性(n=419)	27.2	12.6	19.6	13.1	10.5	8.6	5.5	1.7	1.7	2.6	56.1	35.8	8.1
	女性(n=520)	27.5	16.5	7.3	4.4	4.6	2.3	1.9	2.7	0.8	2.5	46.2	39.4	14.4

資料：令和 4 年版高齢社会白書（内閣府）

生きがいを感ずる程度について（社会活動への参加の有無別）

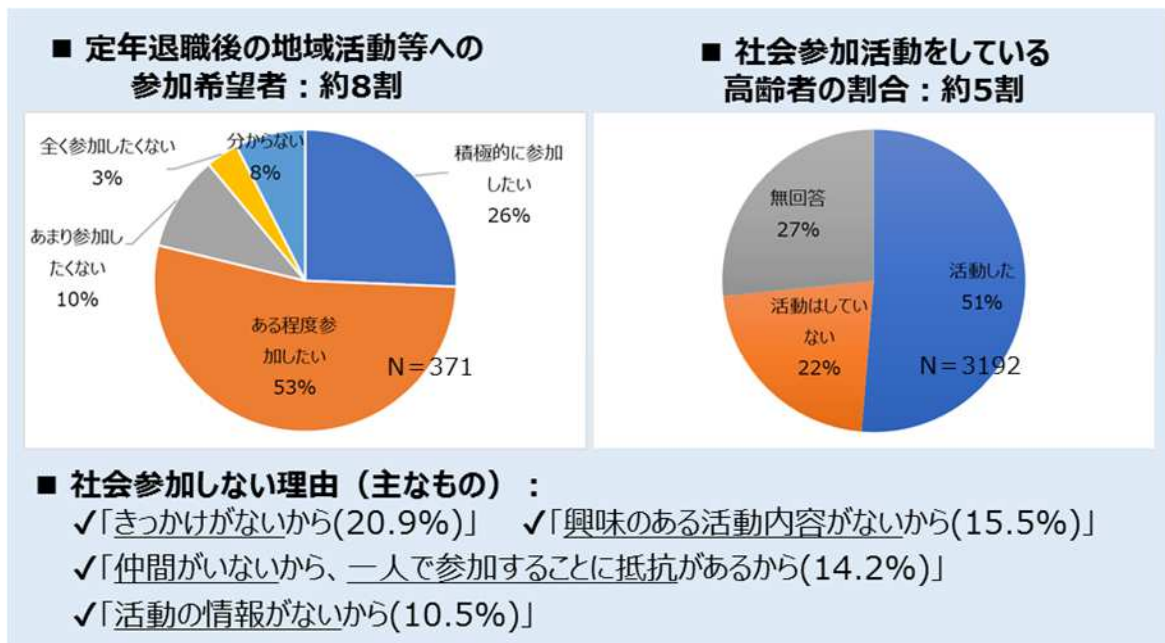


※ 四捨五入の関係で回答した人の割合の合計が100.0%とならない場合がある。

資料：令和 4 年版高齢社会白書（内閣府）

- 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分かっています。
- さらに、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、認知機能低下が起きにくいという研究結果もあります⁵。
- 一方、都の調査によると、約8割の高齢者が地域活動等への参加希望を持つのに対して、実際に社会参加されている方は5割で、理由としては「きっかけがない」「興味のある活動内容や活動の情報がない」といったことがあげられています。

社会参加の意欲と実際の参加状況



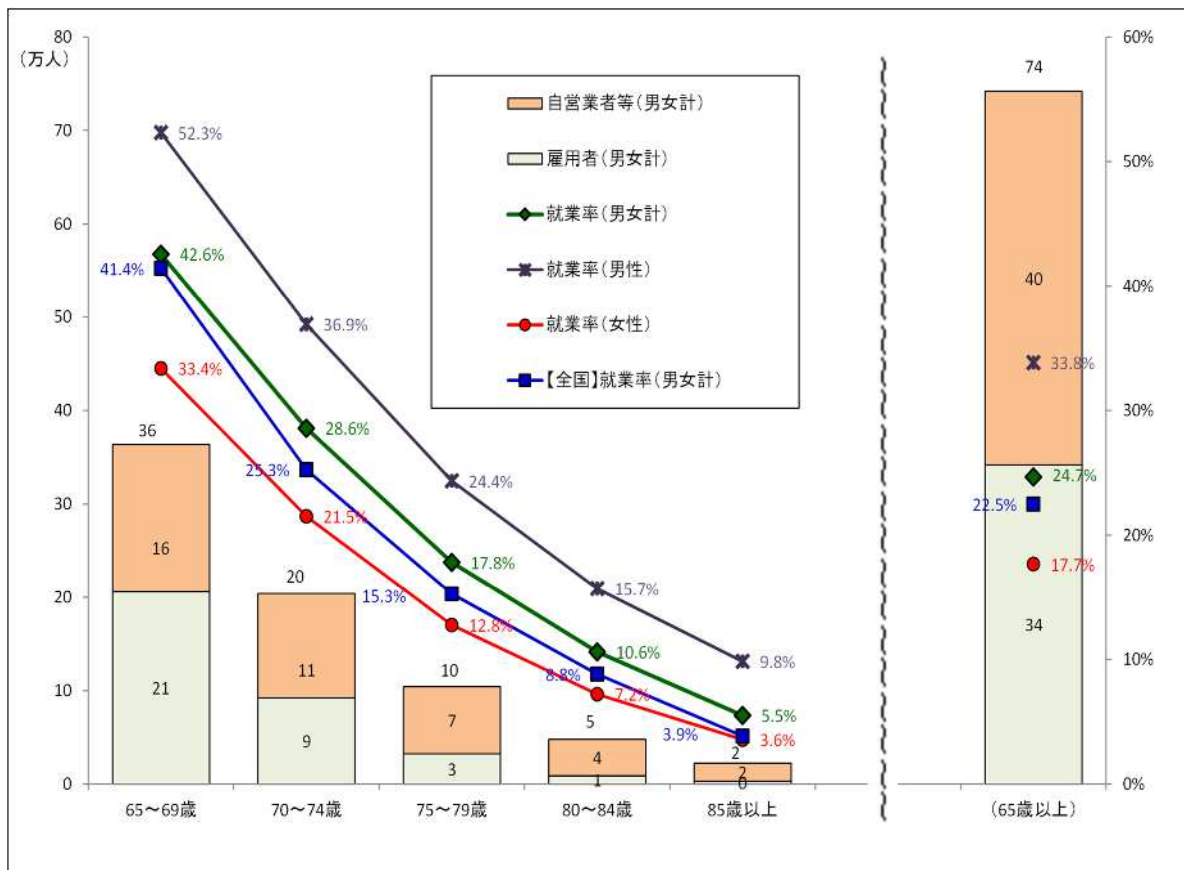
資料：東京都福祉局「人生100年時代における社会参加施策に係る検討のとりまとめ」

5 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等に関する支援により、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。

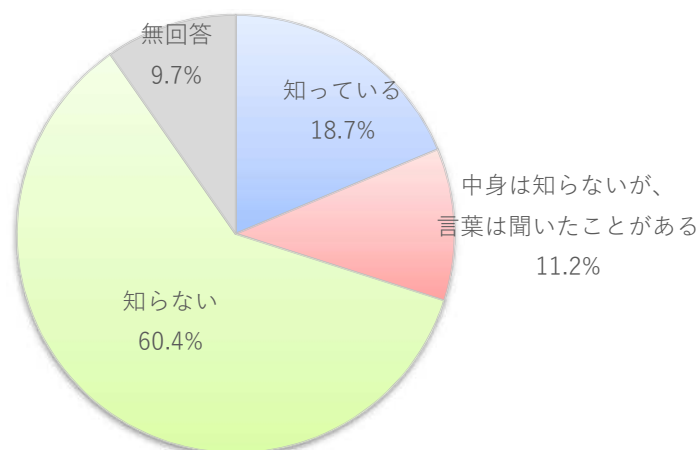
1 介護予防・フレイル予防の推進

現状と課題

<介護予防・フレイル予防の都民の認知度>

- 令和2年度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18.7%に止まっています。都民向け、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



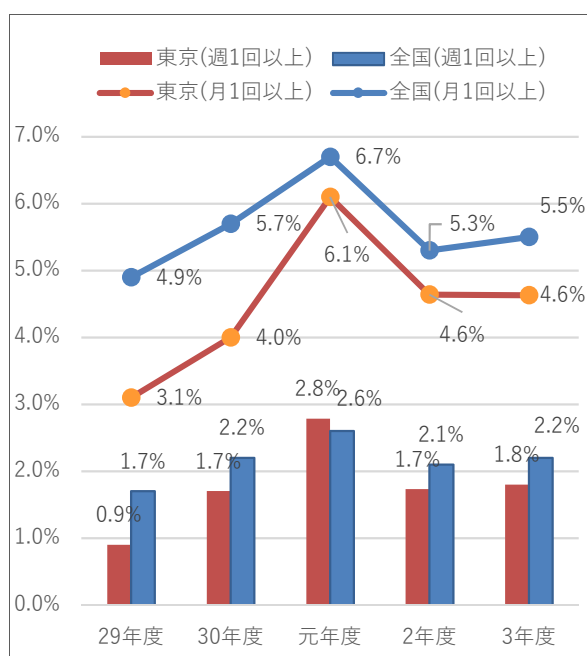
資料：東京都福祉保健局令和2年度東京都福祉保健基礎調査「高齢者の生活実態」より作成

- 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。

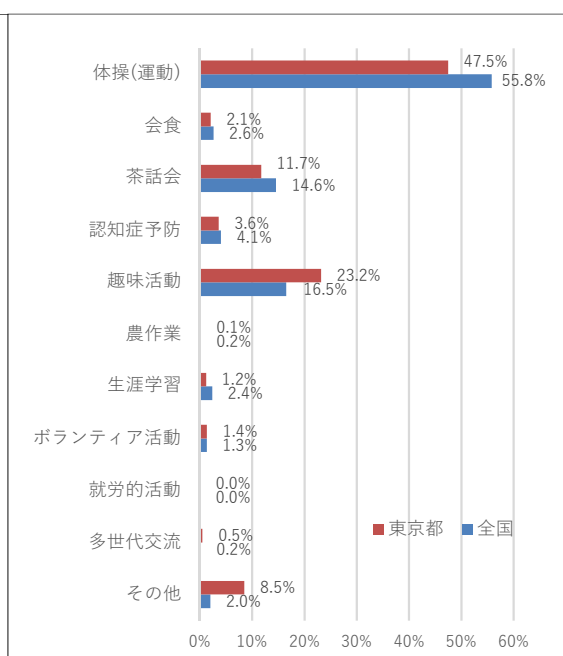
<住民運営の「通いの場」等による介護予防・フレイル予防活動の推進>

- 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（月1回以上開催）に参加する高齢者は、都内全高齢者の4.6%で、活動内容別に見ると、47.5%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に、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、週1回以上)



通いの場の主な活動内容



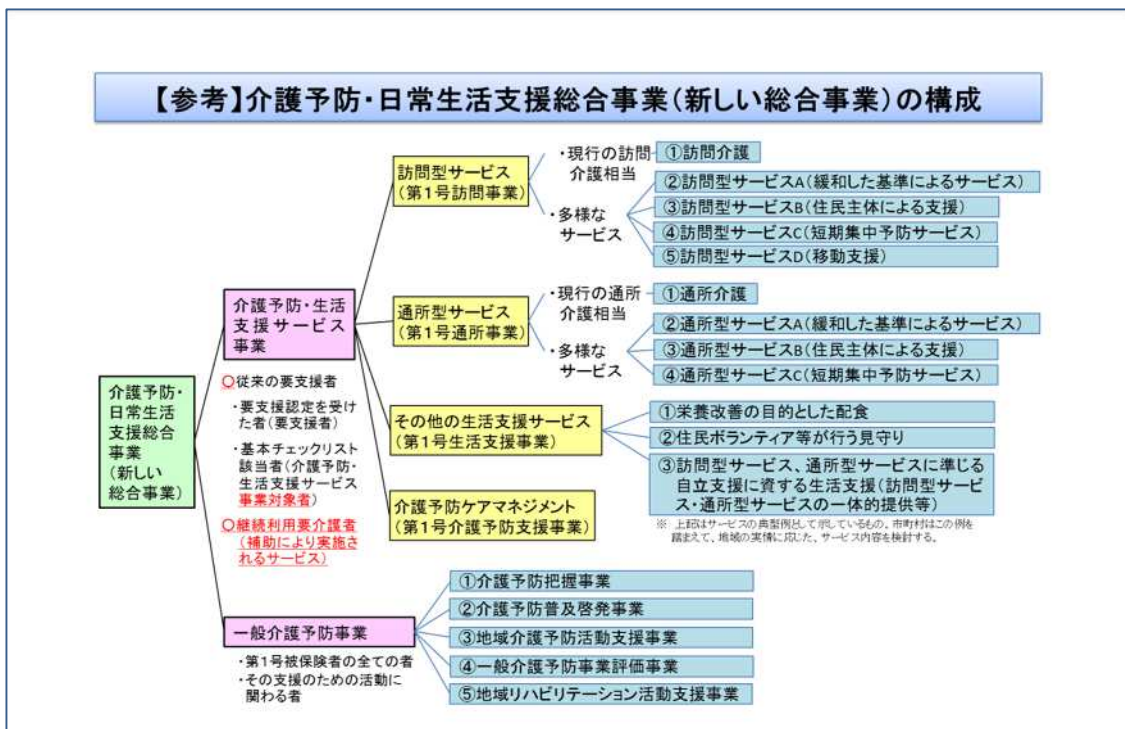
資料：厚生労働省「介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況に関する調査結果」に基づき
東京都福祉局高齢者施策推進部作成

- 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。令和5年5月に新型コロナウイルス感染症が感染症法上5類に移行した後も、高齢者の活動環境を確保し、高齢者とのつながりを継続するためのコミュニケーションの機会の確保に向けた体制づくりが必要です。

- 加齢以外に特別な原因がなく、加齢と共に聴覚機能が徐々に低下する加齢性難聴は、転倒発生や認知機能の低下など、高齢者の健康や社会生活に悪影響を及ぼす恐れがありますが、根本的な治療法がないため、診断を受けた後に補聴器装着など適切な対応を早期にとる必要があります。

< 総合事業の取組 >

- 要支援者等が、地域で可能な限り自立した日常生活を送るためには、自身の生活機能の低下に早期に気付き、状態の改善とその維持に取り組むことが重要であり、区市町村は、総合事業の枠組みを最大限に活用し、高齢者を支援する必要があります。
- しかし、サービス利用者数が少ない状況、総合事業の見直しの手法、利用者の状態を維持するためのつなぎ先の確保など、多くの区市町村が課題を抱えています。

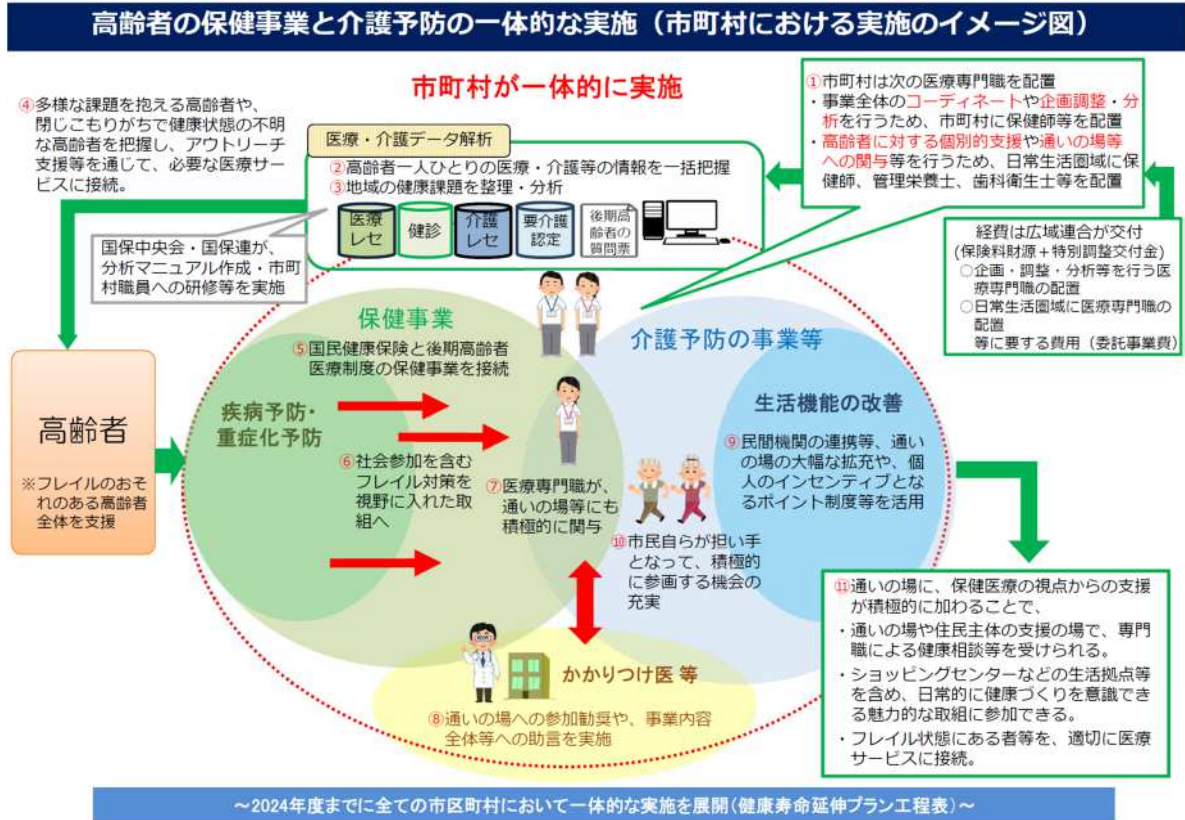


資料：厚生労働省「介護予防・日常生活支援総合事業のガイドラインについて」より引用

< 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を行うなど、高齢者の健康問題に一体的に対応することが必要です。
- 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5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

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いきます。

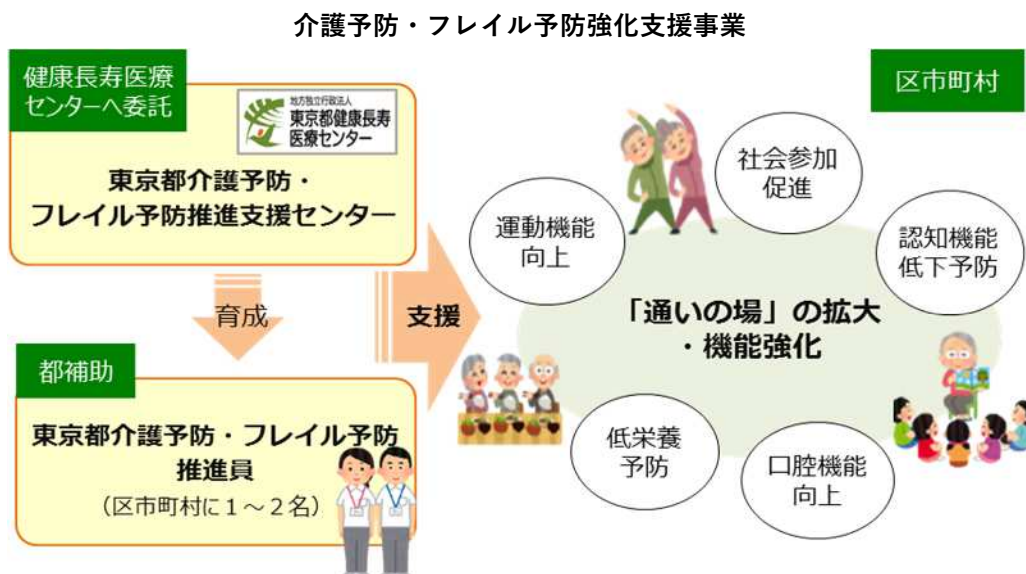


資料：東京都福祉局高齢者施策推進部

- 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、適切な量と質の食事、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いきます。
- 加齢や疾病に伴う口腔機能の衰え（オーラルフレイル）や誤嚥性肺炎の発症を予防するため、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よう口腔機能の維持・向上を支援します。

■ 住民運営の通いの場の更なる拡大及び機能強化を支援するとともに、高齢者とのつながりを継続するための環境確保に向けた取組を推進します

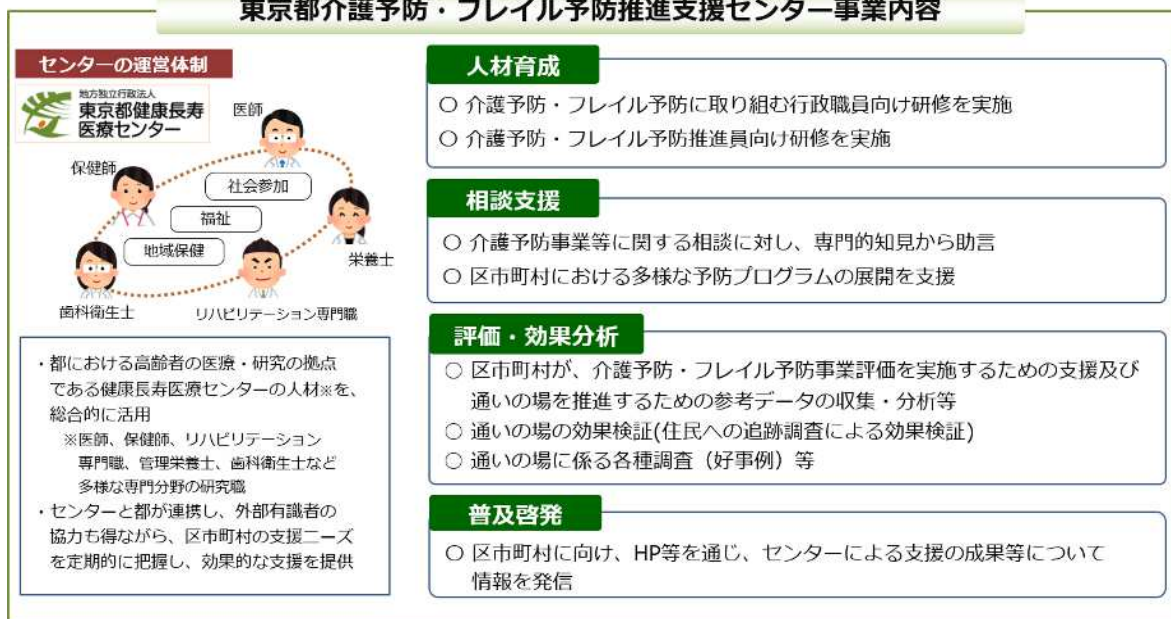
- 住民主体の通いの場づくりをはじめとした一般介護予防事業において、地域の介護予防活動の拡大や、フレイル予防の観点での機能強化を推進する区市町村を支援するとともに、認知症の人も積極的に受け入れるよう促していきます。
- 介護予防・フレイル予防の専門的知見を有する地方独立行政法人東京都健康長寿医療センターに「東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター」を設置し、区市町村に対し、人材育成や相談支援等の専門的・技術的な支援を行います。
- また、通いの場等の介護予防活動の拡大や、フレイル予防の観点を踏まえた機能強化等を推進する「介護予防・フレイル予防推進員」を配置する区市町村を支援します。



資料：東京都福祉局高齢者施策推進部作成

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

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



資料：東京都福祉局高齢者施策推進部作成

- 区市町村における自立支援、介護予防等の取組に関与するリハビリテーション専門職の確保等について都三士会（（理学療法士協会、作業療法士会、言語聴覚士会）及び東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター、東京都リハビリテーション協議会等と連携して支援します。
- また、二次保健医療圏ごとに「地域リハビリテーション支援センター」を指定し、支援センターを拠点として、リハビリテーション専門職の技術等の底上げ、かかりつけ医やケアマネジャーに対するリハビリテーション知識・技術情報の提供及び地域のリハビリテーション関係者による意見交換・情報共有に取り組んでいます。
- オンラインツール等を活用して活動するための環境を確保し、地域の高齢者につながる体制の構築に向けた取組を進める区市町村を支援します。
- また、加齢性難聴に関する高齢者本人や周囲の早期の気づきと対応への支援を区市町村を通じて行うことで、加齢性難聴の高齢者本人のコミュニケーションの機会確保に向けた取組を進め、介護予防につなげます。

■ 区市町村における総合事業の実施に係る支援をします

- 区市町村において包括的・継続的ケアマネジメント支援業務の効果的な実施のため、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、一般介護予防事業等）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。

■ 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、生活習慣病の重度化予防、重複・多剤服薬者対策等の保健事業と介護予防・フレイル予防の取組を一体的に推進できるよう、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、必要な情報提供を行うとともに、区市町村の取組状況をヒアリングし、課題を把握したうえで、助言や区市町村の好事例の紹介などを行います。
- また、関係機関と連携し、区市町村が配置する高齢者の保健事業等に関わる医療専門職等の人材育成等を行います。

■ デジタル機器を活用した介護予防・フレイル予防を推進します

- バイタルや身体活動量を計測できるスマートウォッチ等のデジタル機器を用いて、高齢者自らが健康状態の把握や病気の予兆を察知できるアプリを開発し、高齢者一人一人の行動変容を促し健康増進を図ります。また、開発したアプリを、区市町村の介護予防・フレイル予防の取組に活用できる仕組みを構築します。

【主な施策】

・東京都健康推進プラン21（第三次）の推進〔保健医療局〕

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（第三次）」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。

・【新規】介護予防・フレイル予防普及啓発強化事業〔福祉局〕

都及び区市町村による都民に対する直接的な普及啓発により、フレイルに関する理解を促進し、介護予防・フレイル予防に取り組み機運を醸成します。

・【拡充】生活習慣改善推進事業〔保健医療局〕

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。

・在宅歯科医療推進事業〔保健医療局〕

在宅療養者の口腔機能の維持・向上を図るため、歯科専門職を対象とした研修の実施に加え、介護支援専門員などの在宅療養を支える多職種や在宅療養者の家族に対し、歯科支援の大切さや歯科知識の理解促進に向けた取組を行うとともに、在宅療養推進のための普及啓発を実施します。

・【拡充】介護予防・フレイル予防支援強化事業〔福祉局〕

東京都健康長寿医療センターに設置する「東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター」が、住民主体の通いの場づくりをはじめとした介護予防・フレイル予防活動等を推進する区市町村に対し、人材育成や相談支援等の専門的・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での機能強化等を推進する「東京都介護予防・フレイル予防推進員」を配置する区市町村に対し、配置に係る経費について補助します。

・【**拡充**】オンライン介護予防サポート事業〔福祉局〕

通いの場やサロン活動などを行う高齢者のグループ等が、オンラインツールを活用した予防活動を実施するための支援を行う区市町村に対し、取組に係る経費を補助します。加えて、区市町村が、新たにオンラインツールを活用した介護予防事業を立ち上げる際の伴走型支援を行います。

・【**新規**】高齢者間こえのコミュニケーション支援事業〔福祉局〕

加齢性難聴の高齢者のコミュニケーション機会確保を推進し、介護予防につなげるため、加齢性難聴の早期発見・早期対応に係る区市町村の取組を支援します。

・**高齢者の保健事業に関わる医療専門職の人材育成事業**〔保健医療局〕

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を実施するための研修を健康長寿医療センターに委託して実施します。

・【**拡充**】地域包括支援センター職員研修等事業〔福祉局〕

地域包括支援センターに配置される職員に対して、地域包括支援センターの意義、他の専門職との連携等の業務について理解し、包括的・継続的ケアマネジメント支援業務等を行う上で必要な知識及び技術の習得・向上を図るための研修を行います。

・**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。

・**高齢者の健康づくりに資するスマートウォッチ等デジタル機器活用事業**〔福祉局〕

東京都健康長寿医療センターの知見や臨床・研究フィールドを活用し、高齢者のバイタルや身体活動量を計測できるスマートウォッチ等も用いながら、健康リスクを可視化し、高齢者が自ら確認できるアプリを開発するとともに、高齢者の行動変容を促し健康増進を図ります。

コラム

後日更新

コラム

後日更新

2 社会参加の推進

(1) 社会参加の推進

現状と課題

<高齢者の社会参加>

- 都内の約 313 万人の高齢者のうち、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。
- 高齢者が、自らの望む社会参加を実現できることで、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。要介護（要支援）や認知症などの状態になっても、役割と生きがいを持って生活するための社会参加の機会を確保することも重要です。
- 社会参加には、就労的活動、ボランティア活動、学びや趣味活動、友人・隣人などとの交流等、様々な類型があります。
- 一方で、社会参加のきっかけがないことや、活動に関する情報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課題もあります。

<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 4 年度は 15 区 16 市 1 町で実施されています⁶。

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づくりや自己実現に役立つよう、オンラインプラットフォームによる社会参加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。

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。

- 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。
- 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。
- 地域の高齢者の会食の場など、高齢者の交流の場づくりを行う区市町村を支援します。
- 趣味・スポーツ活動等を通じて、高齢者の健康・体力づくりや生きがいづくり、仲間づくり活動を支えるとともに、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

- 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。
- 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、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節を参照してください。

【主な施策】（※高齢包括：高齢者施策推進区市町村包括補助事業）

- **人生 100 年時代社会参加マッチング事業〔福祉局〕**

シニア・プレシニアの継続的な社会参加を促進するため、希望に応じた仕事や学び、趣味、地域活動、介護現場での有償ボランティア等ができるよう、オンラインプラットフォームに情報を一元化するとともに、区市町村の取組を支援します。
- **人生 100 年時代セカンドライフ応援事業〔福祉局〕**

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。
- **【新規】 TOKYO 長寿ふれあい食堂推進事業〔福祉局〕**

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ため、地域で高齢者が参加できる会食活動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〔生活文化スポーツ局〕**

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。なお、東京ボランティア・市民活動センターは、区市町村ボランティア・市民活動センター等と連携して、都民の主体的な市民活動への参加推進に取り組んでいます。
- **東京ボランティアレガシーネットワークの運営〔生活文化スポーツ局〕**

東京 2020 大会を契機とした新たな仕組みとして、多彩なボランティア情報の発信や個人・団体のモチベーション向上、交流の活性化につながる取組を実施することにより、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。
- **障害者スポーツボランティアポータルサイト「TOKYO 障スポ&サポート」の運用〔生活文化スポーツ局〕**

障害者スポーツボランティアポータルサイト「TOKYO 障スポ&サポート」に、イベント等のボランティア募集情報を掲載するとともに、ボランティアコーディネーターがボランティア活動のサポート等を行っています。
- **東京都立大学プレミアム・カレッジの運営〔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」を開講しています。
- **老人クラブ助成事業〔福祉局〕**

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。

・ **スポーツフェスティバル東京〔生活文化スポーツ局〕**

幅広い世代のスポーツ愛好者を対象としたスポーツ大会として、参加者が実力に関係なく、日頃の練習の成果を発揮する中で、スポーツを通じて親睦を深めることを目的に実施します。

・ **都民スポレクふれあい大会〔生活文化スポーツ局〕**

世代を越えたふれあいと、健康・体力づくり、生きがいづくりに資するため、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〔生活文化スポーツ局〕**

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〔生活文化スポーツ局〕**

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〔生活文化スポーツ局〕**

高齢者のスポーツ実施率向上を図り、もって高齢者の健康維持・増進に寄与することを目的に、高齢者を主な参加対象とするスポーツ競技会、講習会・講演会等を支援します。

・ **東京みんなのスポーツ塾の開催〔生活文化スポーツ局〕**

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〔生活文化スポーツ局〕**

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できるための事業〔高齢包括〕〔福祉局〕**

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支援します。

・見守りサポーター養成研修事業〔高齢包括〕〔福祉局〕

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、地域住民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。

コラム

後日更新

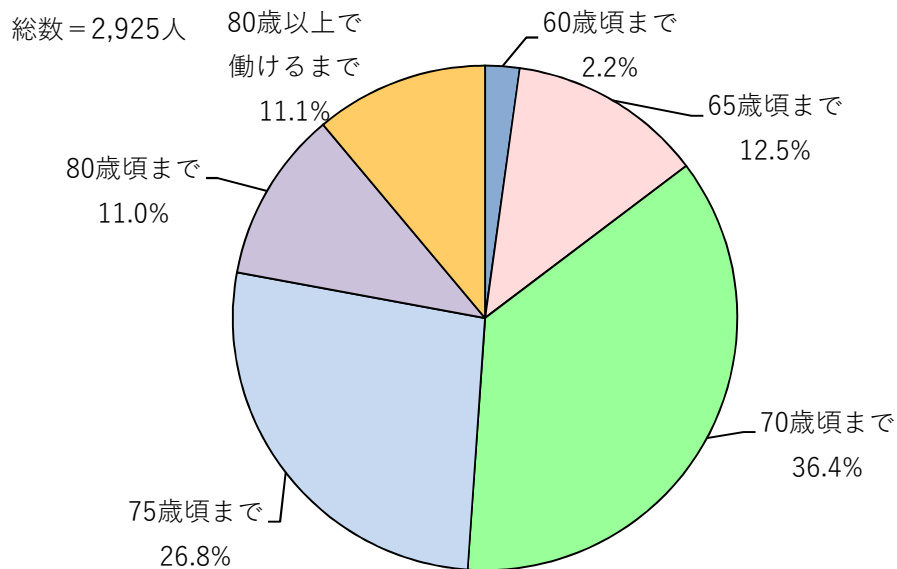
(2) 就業・起業の支援

現状と課題

<就業を希望する高齢者の増加>

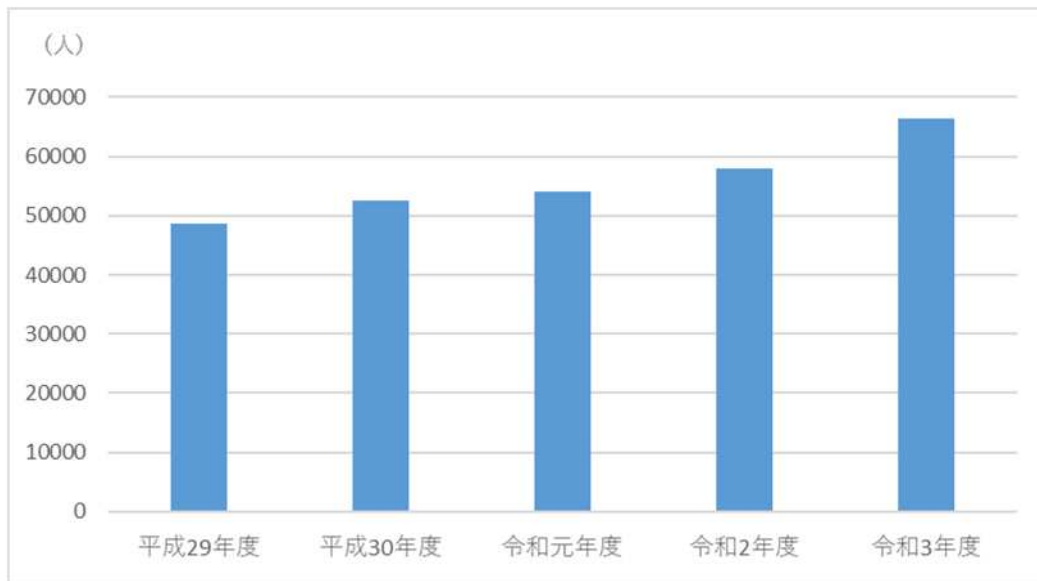
- 「就業」も社会参加の一形態であり、就業を希望する高齢者がいきいきと働くことができるよう支援が必要です。
- また、少子高齢化の急激な進行に伴い、本格的な人口減少社会が到来し、労働力人口についても今後減少する見通しとなっている中、意欲と能力のある高齢者が社会で活躍できるような仕組みづくりが不可欠です。
- 65歳以上の在宅の高齢者に対して、理想の就業年齢（何歳まで働ける社会が理想か）について尋ねたところ、「70歳頃まで」が36.4%と最も多く、次いで「75歳頃まで」が26.8%、「65歳頃まで」が12.5%、「80歳以上で働けるまで」が11.1%、「80歳頃まで」が11.0%、「60歳頃まで」が2.2%と続いています。
- 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：東京都福祉保健局「在宅高齢者の生活実態調査」（令和元年12月）

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、高年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「高年齢者雇用安定法」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、事業主には高年齢者雇用確保措置の実施が義務付けられています。これに加え、令和3年4月から、65歳から70歳までの就業機会を確保するため、70歳までの高年齢者就業確保措置が努力義務となりました。東京都における実施状況は、令和4年6月1日現在、労働者301人以上の企業で100.0%、21人から300人までの企業でも99.9%が実施済みとなっており、21人以上の企業のほとんどが高年齢者雇用確保措置を実施しています。また、努力義務である高年齢者就業確保措置の取組も徐々に進んでいる状況です。
- 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。

高齢者就業確保措置を実施した企業の割合

			70歳までの就業確保措置実施済み				
			定年廃止	定年引上げ	継続雇用制度導入	創業支援等措置導入	
21～300人	令和4年	企業数	7,800	1,346	450	5,946	58
		割合	22.2%	3.8%	1.3%	16.9%	0.2%
	令和3年	企業数	6,591	1,288	373	4,894	36
		割合	19.9%	3.9%	1.1%	14.8%	0.2%
301人以上	令和4年	企業数	1,027	47	33	933	14
		割合	18.5%	0.8%	0.6%	16.8%	0.3%
	令和3年	企業数	827	41	25	751	10
		割合	15.3%	0.8%	0.5%	13.9%	0.2%
21人以上 総計	令和4年	企業数	8,827	1,393	483	6,879	72
		割合	21.7%	3.4%	1.2%	16.9%	0.2%
	令和3年	企業数	7,418	1,329	398	5,645	46
		割合	19.3%	3.4%	1.0%	14.7%	0.2%

(注) 各年 6月1日現在の数値

資料：東京労働局「高齢者雇用状況等報告」（令和4年12月）

70歳までの就業機会確保（改正高齢者雇用安定法）（令和3年4月1日施行）

現行制度

事業主に対して、65歳までの雇用機会を確保するため、高齢者雇用確保措置（①65歳まで定年引上げ、②65歳までの継続雇用制度の導入、③定年廃止）のいずれかを講ずることを義務付け。

※ 平成24年度の法改正により、平成25年度以降、制度の適用者は原則として「希望者全員」となった。ただし、24年度までに労使協定により制度適用対象者の基準を定めていた場合は、その基準を適用できる年齢を令和7年4月までに段階的に引き上げることが可能。（経過措置）

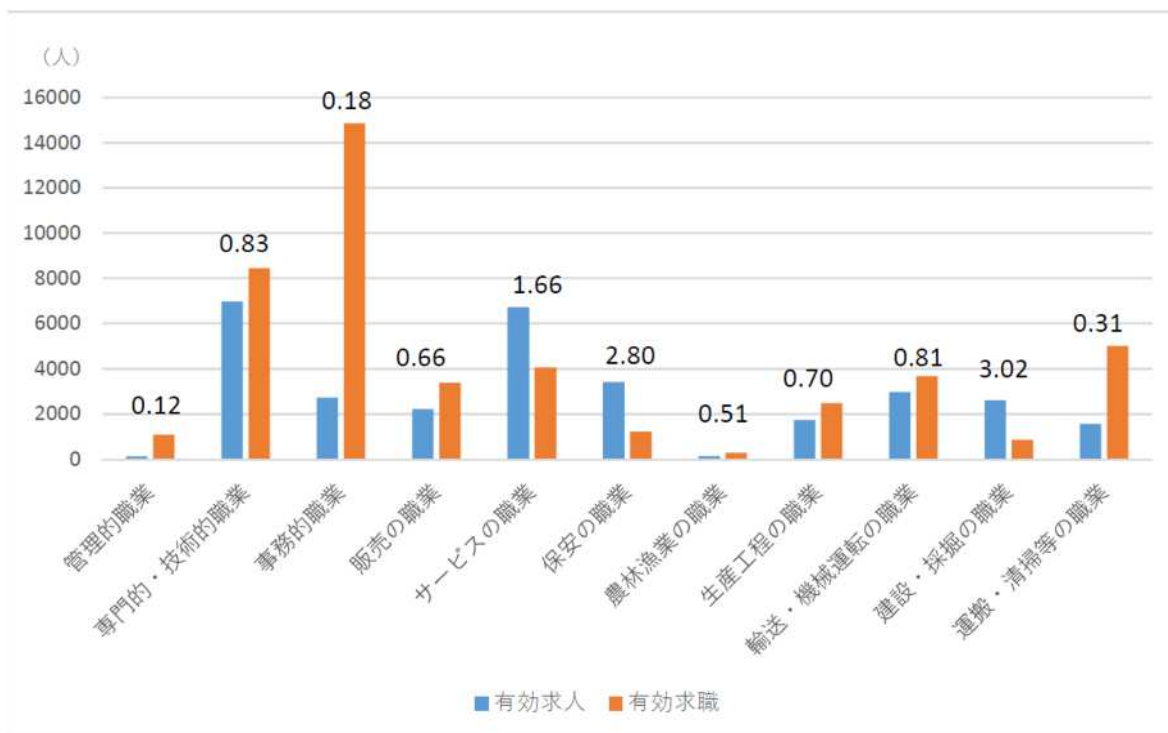
改正の内容（高齢者就業確保措置の新設）（令和3年4月1日施行）

- 事業主に対して、65歳から70歳までの就業機会を確保するため、高齢者就業確保措置として、以下の①～⑤のいずれかの措置を講ずる努力義務を設ける。
- 努力義務について雇用以外の措置（④及び⑤）による場合には、労働者の過半数を代表する者等の同意を得た上で導入されるものとする。

<高齢者雇用確保措置> (65歳まで・義務)	現行	新設	<高齢者就業確保措置> (70歳まで・努力義務)
①65歳までの定年引上げ		①70歳までの定年引上げ	創業支援等措置（雇用以外の措置） （過半数組合・過半数代表者の同意を得て導入）
②65歳までの継続雇用制度の導入 （特殊関係事業主（子会社・関連会社等）によるものを含む）		②70歳までの継続雇用制度の導入 （特殊関係事業主に加えて、他の事業主によるものを含む）	
③定年廃止		③定年廃止	④高齢者が希望するときは、70歳まで継続的に 業務委託契約を締結する制度の導入
			⑤高齢者が希望するときは、70歳まで継続的に a. 事業主が自ら実施する社会貢献事業 b. 事業主が委託、出資（資金提供）等する 団体が行う社会貢献事業 に従事できる制度の導入

資料：厚生労働省「厚生労働白書」（令和2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。

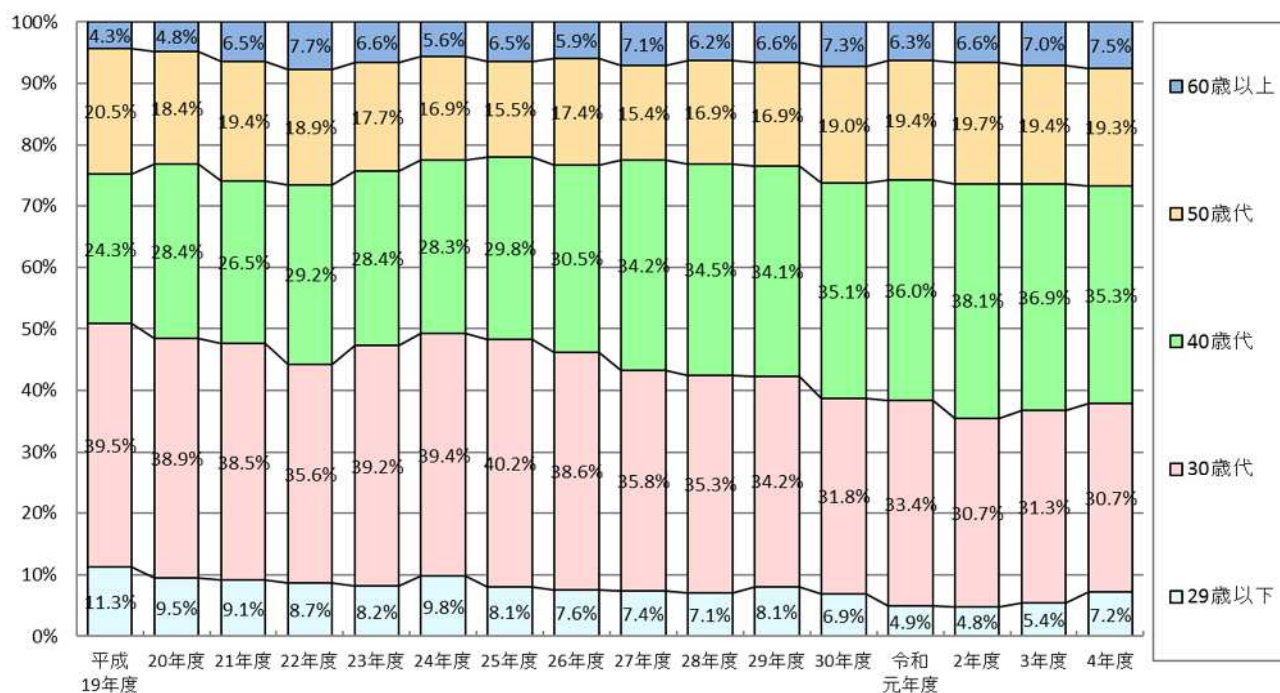
関東労働市場圏には、東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県、茨城県、山梨県を含む。

資料：東京労働局「職業安定業務統計」(令和5年6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生かして起業する方が、いきいきと働けるとい人もいます。
- 株式会社日本政策金融公庫が行った「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4年度は7.5%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「2022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とともに、働く意欲に応じていくため、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」や企業がシニア雇用の理解と受入れ準備ができるよう、企業向けのシニア雇用促進セミナーを実施する「企業向けシニア雇用促進事業」、高齢者等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・企業、中高年向けオンライン講座）」、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。

・【拡充】新たな時代のニーズに対応するためのシニアの再活躍応援講座〔産業労働局〕

豊富な経験や専門的知見を有し、セカンドキャリアは中小企業への再就職を希望するシニアが円滑に職場適応し即戦力となるため、マインドチェンジを促進する短期間のプログラムを実施します。

・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歳以上の求職者に対しては、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、企業と高齢求職者の迅速なマッチングを図るシニア合同面接会を実施します。

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歳以上の求職者を対象に、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。

・【拡充】シルバー人材センター事業〔産業労働局〕

原則として60歳以上の、健康で働く意欲のある都民を対象に、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「T O K Y O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、T O K Y O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。

・ **【新規】女性・若者・シニア創業サポート 2.0〔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。

・ **創業助成事業〔産業労働局〕**

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。

・ **高齢者活躍に向けたセミナー農園事業〔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。

・ **東京テックイノベーションプログラム〔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ています。

7 インキュベーション施設

起業や創業するために活動する入居者を支援する施設