

第7期 練馬区高齢者保健福祉計画・  
介護保険事業計画

施策① 自立を支える介護予防と  
生きがいづくりの推進

検討資料

平成29年5月24日

## ◎目標

元気なうちから介護予防に取り組めるよう、また、要支援等となっても日常生活の活動を高めることができるよう、自立を支える介護予防を推進し、社会参加等による生きがいつくりを支援します。

## ◎現状

### <介護予防>

- 練馬区の高齢者人口は、平成29年の約15万7千人から団塊の世代が全員75歳以上となる平成37年には約16万3千人に達する。前期高齢者が減少する一方で、後期高齢者は約8万1千人から約9万4千人へ約1万3千人増と大幅に増加する。
- 要介護認定率は前期高齢者が約5%であるのに対し、後期高齢者では約33%と約7倍に増加する。要支援・要介護状態になるおそれの高い方は、平成26年度に実施した二次予防事業対象者把握事業の結果によると、前期高齢者が約38%であるのに対し、後期高齢者では約62%と1.6倍に増加する。また、ひとり暮らし高齢者はひとり暮らしではない高齢者に比べ、要介護認定率が2倍を超える約30%となっている。
- 後期高齢者の増加に伴い、練馬区の介護給付費は、平成27年度の約451億円と比較すると平成37年度は約632億円へ、1.4倍に増加する見込み。
- 高齢になっても誰もが安心して地域で暮らすためには、元気なうちから介護予防に取り組むことが重要である。介護保険サービスの持続可能性を確保するという効果も期待できる。

## ◎現状

- 「練馬区高齢者基礎調査」によると、介護予防に参加した人は「効果を感じている」が約9割という結果がでている一方で、高齢者一般の介護予防の取組状況として、「意識して取り組んでいる」は2割弱にとどまっているが、「きっかけがあれば取り組みたい」「興味はあるが、具体的な取り組み方がわからない」を合わせた取り組み希望者は3割を超えている。
- 介護予防に取り組むために必要な支援としては、「歩いて通える範囲で参加できる介護予防の実施」と「効果のある介護予防の取組の紹介」が多く約3割の人が挙げている。
- 参加したい活動としては、男性では「ウォーキングまたはジョギング」が最も多く、女性では「体操」が最も多い傾向がある。また、体を動かす活動が前期高齢者と比べ後期高齢者では減少する一方で「仲間と話をしたり趣味の活動を行うサロンなどの場」が増加するなど、性別・年齢別で傾向に違いがある。
- すべての高齢者を対象とした介護予防事業では、保健相談所やスポーツクラブでのロコモ体操の実施や、介護予防に取り組むサークルへのリハビリ専門職の派遣により、地域における介護予防活動を支援している。
- 平成28年度には、高齢者が気軽に集い、お茶を飲みながら、介護予防について学べる「街かどケアカフェ」（高齢者相談センター支所併設）を開設するとともに、高齢者と地域活動団体のマッチングを行う「はつらつシニアクラブ」事業を開始した。平成28年度中に、街かどケアカフェは約1万2千人が来所、はつらつシニアクラブは約800人が参加しており、身近な地域で参加できる介護予防活動として大きな成果をあげている。
- 平成29年度には、街かどケアカフェを2か所増設するほか、新たに、地域の集いの場や認知症カフェなどを運営する地域団体や介護事業者と協定を締結し、街かどケアカフェを区内に広げる。また、はつらつシニアクラブも拡充し、前年度の1.5倍となる1,200人規模で実施する。さらに、従来のロコモ体操に加え、区民が主体的に広めていけるよう、練馬区オリジナルロコモ体操を作成する。

## ◎現状

### <社会参加>

- 「練馬区高齢者基礎調査」によると、参加したいと思う活動として「ちょっとした収入を得ることができる就労活動」が高齢者一般では約 1 割であるのに対し、これから高齢期を迎える方では、約 3 割弱と就労への意向が高くなっている。また、高齢者だと思ふ年齢が平成25年度調査では「70歳以上」が最も多かったのに対し、平成28年度調査では「75歳以上」が最も多くなるなど、若々しい意識を持つ高齢者が増えている。
- 地域づくりへ「参加者」として参加する意向は約 6 割、地域活動に参加するきっかけとして「関心・興味があるテーマ」が約 3 割となっている。
- 平成29年度には、元気高齢者の活躍の場を増やすため、介護現場の軽作業の担い手としてシルバー人材センター会員を活用した事業を開始した。また、働く意欲のある高齢者を増やし支援していくため、就職活動の講座と個別相談を合わせて実施するセミナーを区内各地域で開催する。

### <重度化防止>

- 高齢者が住み慣れた地域で、健康でいきいきと暮らすためには、介護が必要な状態となっても、要介護度の改善や重度化の防止に取り組んでいくことが重要である。今回の介護保険法の改正により、区市町村が自立支援・重度化防止に向けて取り組む仕組みとして、取組内容と目標を介護保険事業計画に記載し、指標による実績の評価に基づき財政的なインセンティブが付与される制度が導入される予定である。
- 「練馬区高齢者基礎調査」によると、利用者の要介護度の改善に対する考えは、「改善して介護保険サービスの利用を減らし、自立した生活を送りたい」と「改善したいが、介護予防サービスの利用量の減少と内容の変更が不安」を合わせると約 5 割にのぼる。

## ◎現状

- 要介護度の認定更新等による変化では、軽度化は2割弱にとどまっている（維持が5割弱、重度化が4割弱）。特に要支援1から要介護1の軽度者は、軽度化の割合が低い傾向にある。
- 「練馬区高齢者基礎調査」によると、介護事業者が考える自立・軽度化に向けた課題は、「利用者の意欲がない」「介護保険サービスの支給限度額が低くなることを利用者が好まない」を合わせると約6割となっている。

### <介護予防・日常生活支援総合事業>

- 介護予防を推進し地域で高齢者を支える体制を構築する「介護予防・日常生活支援総合事業」（以下、「総合事業」という。）は、要支援認定を受けている高齢者、要支援・要介護状態となるおそれのある高齢者を対象とする「介護予防・生活支援サービス事業」と、すべての高齢者を対象とする「一般介護予防事業」がある。
- 区は平成27年4月に23区で最初に総合事業を開始した。介護予防・生活支援サービス事業では、全国一律の訪問型・通所型サービスに加え、介護事業者と協力して区の実情に応じた独自サービスの提供を始めた。
- 区独自基準の訪問型では、調理、洗濯、掃除等の生活援助のサービスを提供しており、通所型では、人員・設備・運営の事業所の指定基準を区が緩和してサービスを提供している。これにより、区独自基準の訪問型・通所型サービスは、国基準相当と比べ安価に利用できる仕組みとしている。平成29年3月時点では、訪問型サービスは2,318人（国基準相当：1,438人、区独自基準：880人）、通所型サービスは2,142人（国基準相当：1,617人、区独自基準：525人）が利用している。
- 区独自基準の訪問型・通所型サービスでは、利用者の自立を支援するため平成28年4月に軽度化加算・自立化加算を設けているが、現在（平成29年2月利用分まで）のところ実績はない状況である。

## ◎現状

- 平成27年度から介護予防・生活支援サービス事業の通所型サービスのうち短期集中予防サービスとして、「高齢者筋力向上トレーニング」を開始した。運動器の機能を高めるため、リハビリテーション専門職等による指導のもと高齢者用マシンを用いて筋力向上のトレーニングに短期間（約3か月間）集中して取り組んでおり、平成28年度では延べ3,992人が参加している。
- 平成28年度から介護予防・生活支援サービス事業の訪問型サービスの住民主体の支援活動として、軽易な家事援助を実施し、利用者の自立を支援する「シルバーサポート事業」を開始した。
- 平成28年度から区独自基準訪問型サービスの担い手を育成する研修を開始した。前期・後期ともに定員に対し4倍以上の応募があり、あわせて126名が研修を修了した。研修終了後には、介護事業者と連携して就職相談会を実施し、修了生のうち39名が訪問サービス事業所で訪問ヘルパーとして活躍している。
- 平成29年度から介護予防・生活支援サービス事業の通所型サービスの住民主体の支援活動として、会食を中心として栄養改善、口腔機能向上等の介護予防に取り組む「食のほっとサロン」を開始した。
- 「練馬区高齢者基礎調査」によると、新しい総合事業の住民サービスの利用意向として、「積極的に利用したい」「サービス内容によっては利用したい」「少しでも料金が安くなるのであれば利用したい」を合わせると約5割の方が利用に関心を持っている。
- 総合事業開始時に介護予防訪問・通所介護の指定を受けている事業者を総合事業の指定事業者とみなす経過措置が平成30年3月末で終了する。

## ◎課題と論点

### 1. 地域が一体となって介護予防に取り組む環境づくり

- 介護予防に取り組むきっかけづくりを支援し、区全体へ広げていくことが必要である。
  - ⇒ 身近な場所で介護予防に取り組めるよう、自宅から徒歩圏内で参加できる高齢者を増やしていくため、「街かどケアカフェ」、「はつらつシニアクラブ」などの事業を推進すべき。
  - ⇒ 介護予防へ興味を持っている人が参加しやすいよう、活動場所等の情報を提供する仕組みを検討してはどうか。
  - ⇒ 現在、8万人を超える高齢者が利用している「いきいき健康事業」を介護予防事業への参加を促す観点から見直しすることで、多くの高齢者を介護予防活動につなげてはどうか。
- 介護予防への参加者を増やしていくためには、これまでの介護予防事業を、高齢者にとってより魅力のある事業へ見直していくことが必要である。
  - ⇒ 高齢者基礎調査等の結果を踏まえ、年代や性別によって異なるニーズに応じて、想定する参加対象者に合わせた内容へ見直ししてはどうか。
  - ⇒ 自宅に閉じこもりがちな男性向けの介護予防に取り組んではどうか。
- リスクが特に高いひとり暮らし高齢者などを対象とした取組が必要である。
  - ⇒ 地域包括支援センターと区民ボランティアが連携し、ひとり暮らし高齢者などへの訪問支援を行うべき(施策②の再掲)。

## ◎課題と論点

### 2. 元気高齢者の社会参加の促進と活躍の場づくり

- 近年は高齢になっても仕事を続けるなど、社会に参加して活動している元気な高齢者が増えており、地域で活躍する場を増やしていくことが必要である。
  - ⇒ 人生の豊富な経験や熟練スキルをもつ元気高齢者が、その技術を生かした就労ができるよう、シルバー人材センターのさらなる活用や、働く意欲のある高齢者を就労へつなげる支援の拡充が必要ではないか。
  - ⇒ ボランティアなどの地域活動につながるきっかけや機会をさらに増やしてはどうか。
  
- 若々しく元気な高齢者が増えてきたことでニーズも変化しているため、これからの高齢者にとって魅力的なサービスや施設へ見直ししていくことが必要である。
  - ⇒ 改修・改築等の機会を捉え、敬老館を、地区区民館、厚生文化会館の敬老館機能とあわせて再編し、地域バランスに配慮しながら世代にとらわれず広く地域の区民が交流できるよう機能の転換を図りつつ、高齢者のための介護予防事業なども行うべき。
  - ⇒ 敬老館、はつらつセンターで実施している各種講座については、より多くの高齢者が参加できるよう、多様化する高齢者ニーズを踏まえた内容に見直しはどうか。



## ◎課題と論点

### 3. 重度化防止と自立支援の推進

- 今後導入される予定の実績評価の制度を踏まえた、重度化防止と自立支援に向けた取組が必要である。  
⇒ **介護保険制度の趣旨について利用者の理解を促し、制度の適正利用のための啓発と重度化防止に取り組んではどうか。**  
⇒ **軽度者の状態改善に向けて、高齢者が自立した生活が営めるようになることを支援する新たな仕組みを構築してはどうか。**
- 介護事業者が要介護度の改善に前向きに取り組める環境の整備が必要である。  
⇒ **改善の成功事例を集めて介護事業者へ紹介するなど、ノウハウを共有できる仕組みを検討してはどうか。**
- 利用者が要介護度の改善に前向きに取り組むためには、介護サービスの利用回数が減った場合や利用しなくなった場合に、気軽に通えるサロンのような居場所が必要である。  
⇒ **地域で活動している団体や介護事業者と連携し、気軽に立ち寄れる居場所づくりを進めてはどうか。**

### 4. 介護予防・日常生活支援総合事業の見直し

- 利用者のニーズに合わせて総合事業の訪問・通所サービスをより効率的・効果的に提供できるよう内容を見直す必要がある。  
⇒ **利用者、介護事業者、地域包括支援センターの意見を踏まえて課題を整理し、サービスの基準等を見直ししてはどうか。**
- 多様化する高齢者のニーズにきめ細かく応じていけるよう、住民主体のサービスを増やしていくことが必要である。  
⇒ **地域団体に活動する担い手の育成を推進するため、「高齢者支え合いサポーター育成研修」を充実してはどうか。**