

第9期 練馬区高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画

施策 1

元気高齢者の活躍とフレイル予防の推進

検討資料

令和5年6月28日

第9回 練馬区介護保険運営協議会

1 目標

- 元気で意欲のある高齢者が働き続けること、生きがいを持って積極的に社会参加できるよう、高齢者が就労・地域活動等で活躍できる仕組みや、身近な場所で健康づくり・フレイル予防に取り組める環境を整備し、健康寿命の延伸を図ります。

2 現状

- 区内の高齢者人口は増加を続け、団塊の世代が全て後期高齢者となる令和7年には約16万4千人に、団塊ジュニア世代が高齢者となる令和22年には約19万9千人に達し、介護需要の大幅な増大が見込まれている。
- 高齢者が要介護状態になることを防ぎ、健康でいきいきと暮らし続けるためには、元気なうちから健康づくりやフレイル予防に取り組むことが重要である。
- 一方、高齢者の約8割は要介護認定を受けていない元気高齢者であり、地域の支え手として、様々な場面での活躍が期待されている。
- 「練馬区高齢者基礎調査」によると、元気高齢者の約8割が介護予防・フレイル予防に取り組んでいる。
- 「練馬区高齢者基礎調査」によると、元気高齢者の約3割が地域活動に参加している。参加していない方にどのようなきっかけがあれば地域活動に参加するか聞いたところ、「関心・興味のあるテーマ」、「活動する場が身近にある」、「活動や団体に関する情報の紹介や団体とのマッチング」の回答割合が高くなっている。

2 現状

- 区は、フレイル予防を推進し、地域で高齢者を支える体制を構築するため、地域と連携したフレイル予防に取り組んでいる。
- 「街かどケアカフェ」を現在、常設型6か所、地域サロン型28か所、合計34か所開設している。令和4年度には、新型コロナウイルス感染症の影響を受けたものの、出張型事業も合わせると約5万人が来所する場に発展している。
- 高齢者と地域団体をつなぐ「はつらつシニアクラブ」、介護施設等で清掃や洗濯等の軽作業を担う介護施設業務補助事業、地域活動を支援する「はつらつシニア活躍応援塾」など、元気高齢者が就労・地域活動等で活躍できる仕組みや、身近な場所で健康づくり・フレイル予防に取り組める環境の整備を進めている。
- 令和3年4月に高齢者雇用安定法が改正され、70歳までの就業機会の確保が事業主の努力義務となった。
- 「練馬区高齢者基礎調査」によると、前期高齢者の半数以上は仕事をしており、そのうち70歳を超えても働き続けたいと回答した方は約8割となっている。
- 「練馬区高齢者基礎調査」によると、高齢者自身が高齢者だと思う年齢は、「75歳以上」が6割以上を占めており、調査を重ねる度に年齢が高くなっている。

2 現状

- 「練馬区高齢者基礎調査」によると、元気高齢者の6割以上がスマートフォンを使用しており、前回の調査結果から20ポイント以上増加している。年代別にみると、前期高齢者では76.7%、後期高齢者では51.8%の使用率となっている。
- 高齢者がスマホの基本操作や行政手続きができるよう、はつらつセンターや敬老館でスマホ教室・相談会を実施し、気軽に相談できる体制を整えている。
- 国は、令和元年に健康保険法等を改正し、高齢者一人ひとりに対して心身の多様な課題にきめ細やかな支援を行うため「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」を推進している。
これを受けて、区は令和3年度から「高齢者みんな健康プロジェクト」を開始した。区が保有する医療・健診・介護等のデータを活用し、リスクの高い後期高齢者を抽出のうえ、栄養士などの専門員が個別訪問し、糖尿病重症化予防等に取り組んでいる。
さらに、令和5年度から「ひとり暮らし高齢者等実態調査」に未回答で、医療・健診・介護サービスが未利用かつ地域包括支援センターの支援を受けていない80歳以上の高齢者について、「高齢者みんな健康プロジェクト」の高齢者保健指導専門員が個別訪問して健康状態を把握し必要な支援につなぐ取組を開始している。
- 「練馬区高齢者基礎調査」によると、要介護認定を申請した主な原因は「骨折・転倒」が要介護認定者では14.2%で最も高く、要支援認定者では13.8%で2番目に高くなっている。また、女性は「骨折・転倒」が最も高くなっている。女性は、女性ホルモンの影響で閉経後に骨密度が減少し、高齢期を迎えると、骨粗しょう症を発症する人や骨折する人が多くなる。これらが、女性の健康寿命延伸を妨げる要因の1つになっている。
- 令和3年度の後期高齢者医療制度被保険者における総医療費に占める割合の高い疾病は、骨折（4.8%）、慢性腎臓病（4.5%）、不整脈（4.4%）、関節疾患（3.7%）、糖尿病（3.7%）、高血圧症（3.2%）、脳梗塞（3.1%）、骨粗しょう症（2.7%）となっている。

3 課題と取組

<地域が一体となってフレイル予防に取り組む環境づくり>

- 高齢者が介護を必要とすることなく、住み慣れた地域で、健康でいきいきと暮らすためには、一人ひとりが自主的に健康づくりやフレイル予防に取り組めるよう、地域と一体となって支援することが必要である。
 - ➔ 交流・相談・介護予防の拠点となる「街かどケアカフェ」を、地域団体や介護サービス・障害福祉サービス事業者との連携や敬老館の機能転換により増設し、高齢者の通いの場を充実すべきではないか。
 - ➔ 身近なところで気軽にフレイル予防を始められるよう、区内の公衆浴場の営業時間前に筋力トレーニング等の体操教室を実施するフレイル予防事業（フロ・マエ・フィットネス）を充実すべきではないか。
 - ➔ フレイル予防活動の担い手として養成したフレイル予防サポーターが円滑に住民主体の通いの場を創設できるよう支援を充実すべきではないか。
 - ➔ 高齢者の健康づくりやフレイル予防に役立つ練馬区オリジナル三体操（「練馬区健康いきいき体操」・「ねりまお口すっきり体操」・「ねりまゆる×らく体操」）が個人や施設・団体に幅広く普及するよう、体操指導員の派遣などの取組を充実すべきではないか。
- 高齢者のスマホ利用が進むなか、一人ひとりのライフスタイルに合わせたフレイル予防ができるよう、デジタルを活用した取組が必要である。フレイル予防のため、運動・栄養・認知症予防等の教室や講演会、ボランティアの育成など様々な事業を実施しているが、事業が多岐にわたることで区民にとって自分に必要な事業がわかりにくくなっている。区民一人ひとりの興味関心に合わせたフレイル予防事業や社会参加に関する情報を発信し、介護予防活動に参加していない高齢者に対して取組のきっかけをつくる必要がある。
 - ➔ 令和5年度より、フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」の配信を開始する。アプリを活用し、60歳前後から自らフレイル予防に取り組めるよう支援するとともに、AIにより一人ひとりにあったイベント情報やフレイル予防事業を発信し、社会参加と健康づくりを後押ししてはどうか。

3 課題と取組

<元気高齢者の社会参加の促進と活躍の場づくり>

- 「超」超高齢社会を迎えても活力ある地域社会を維持するためには、就労を含め高齢者が積極的に社会活動に参加するための支援を充実していくことが必要である。
 - ➔ 日常生活圏域数を従来の4圏域から地域包括支援センター担当区域である27圏域に見直すことに合わせて、地域包括支援センターの高齢者の生活を支えるためのコーディネート力を大幅に強化することで、高齢者の約8割を占める元気高齢者を、団体の活動の担い手としてつなぎ、活躍の場の拡大を図ってはどうか。
 - ➔ フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」を活用し、区民一人ひとりの興味関心に合わせた社会参加を後押ししてはどうか。（再掲）
 - ➔ 「元気高齢者介護施設業務補助事業」を拡充してはどうか。
 - ・ 業務の切り分け等が難しい小規模事業所の活用が進むよう、シルバー会員が、職員の指示を受けながら職場のスタッフとして業務の補助を行う形態（派遣事業）を加え、新たな就業の場を創出してはどうか。
 - ・ デイサービスなどのレクリエーション活動も業務内容に加えてはどうか。
 - ➔ 高齢者が長年培ってきた知識や経験を活かして、様々な場面で活躍できるよう、セカンドキャリアを支援する取組を充実してはどうか。
- 行政サービスのデジタル化が進むなか、スマホ操作が苦手な高齢者が取り残されないよう、デジタル格差対策が必要である。
 - ➔ 「スマホ教室」の実施回数・内容を拡充してはどうか。
 - ➔ シニアスマホ相談員を養成し、地域団体へ派遣することで、デジタル格差解消とともに高齢者の活躍の場の拡大を図ってはどうか。

3 課題と取組

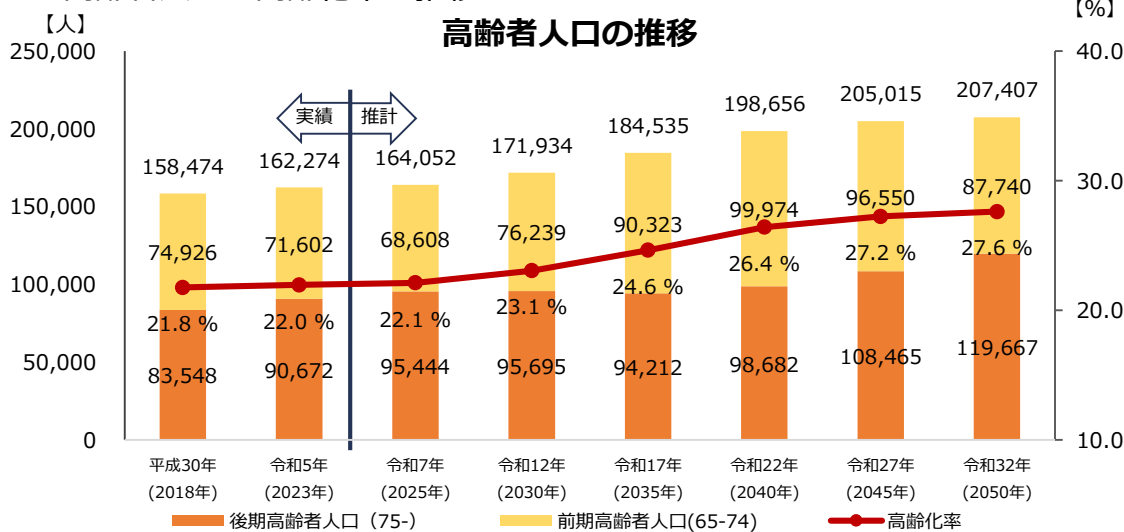
<より実効性の高い健康づくり・フレイル予防の推進>

- 高齢者の一人ひとりの健康状態に応じた生活習慣病予防や疾病予防、健康づくりへの支援が必要である。また、健康に課題を抱える高齢者に対して一人ひとりの状況に応じたサービスや支援につなげていくことが必要である。
 - ➔ 「高齢者みんな健康プロジェクト」の実施体制をさらに強化し、リスクの高い高齢者への個別支援を拡充してはどうか。
また、糖尿病重症化予防の支援対象者の拡大や「重複受診」「頻回受診」に対する訪問健康相談と服薬指導の一体的相談を検討してはどうか。

- 高齢者が本人の状態に応じて地域において必要なリハビリテーションサービスを利用できるよう、急性期・回復期リハビリテーションから生活期リハビリテーションサービスや住民主体の通いの場への参加など、切れ目のないサービス提供体制を整備していくことが求められている。
 - ➔ フレイル予防が必要な高齢者や住民主体の通いの場に対して、リハビリテーション専門職を派遣し、高齢者の自立支援・重度化防止の取組を支援する地域リハビリテーション活動支援事業を充実してはどうか。また、事業実施にあたっては、高齢者の心身機能の状態に応じ、必要な支援につなげられるよう、医療機関や介護サービス事業者との連携を強化してはどうか。
 - ➔ リハビリテーション専門職を講師とした、フレイルリスクの高い高齢者が対象の転倒防止に関する講座・健康相談会を拡充してはどうか。

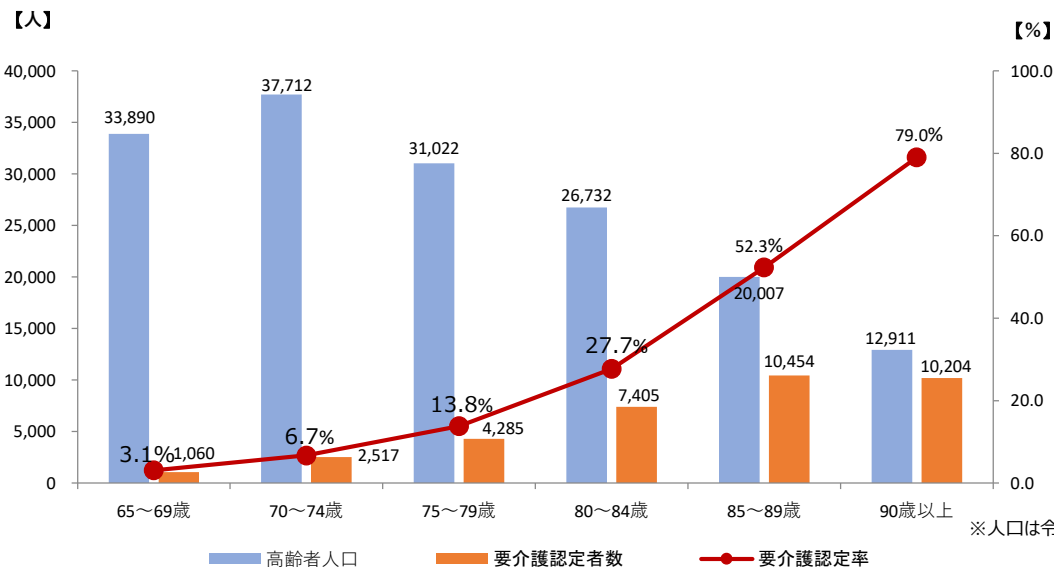
参考データ

1 高齢者人口・高齢化率の推移



- 区内の高齢者人口は増加を続け、団塊の世代が全て後期高齢者となる令和7年には約16万4千人に、団塊ジュニア世代が高齢者となる令和22年には約19万9千人、高齢化率26.4%に達し、介護需要の大幅な増大が見込まれている。

2 年齢階級別の高齢者人口と要介護認定率



	前期高齢者	後期高齢者
高齢者人口	71,602	90,672
要介護認定者数	3,577	32,348
要介護認定率	5.0%	35.7%

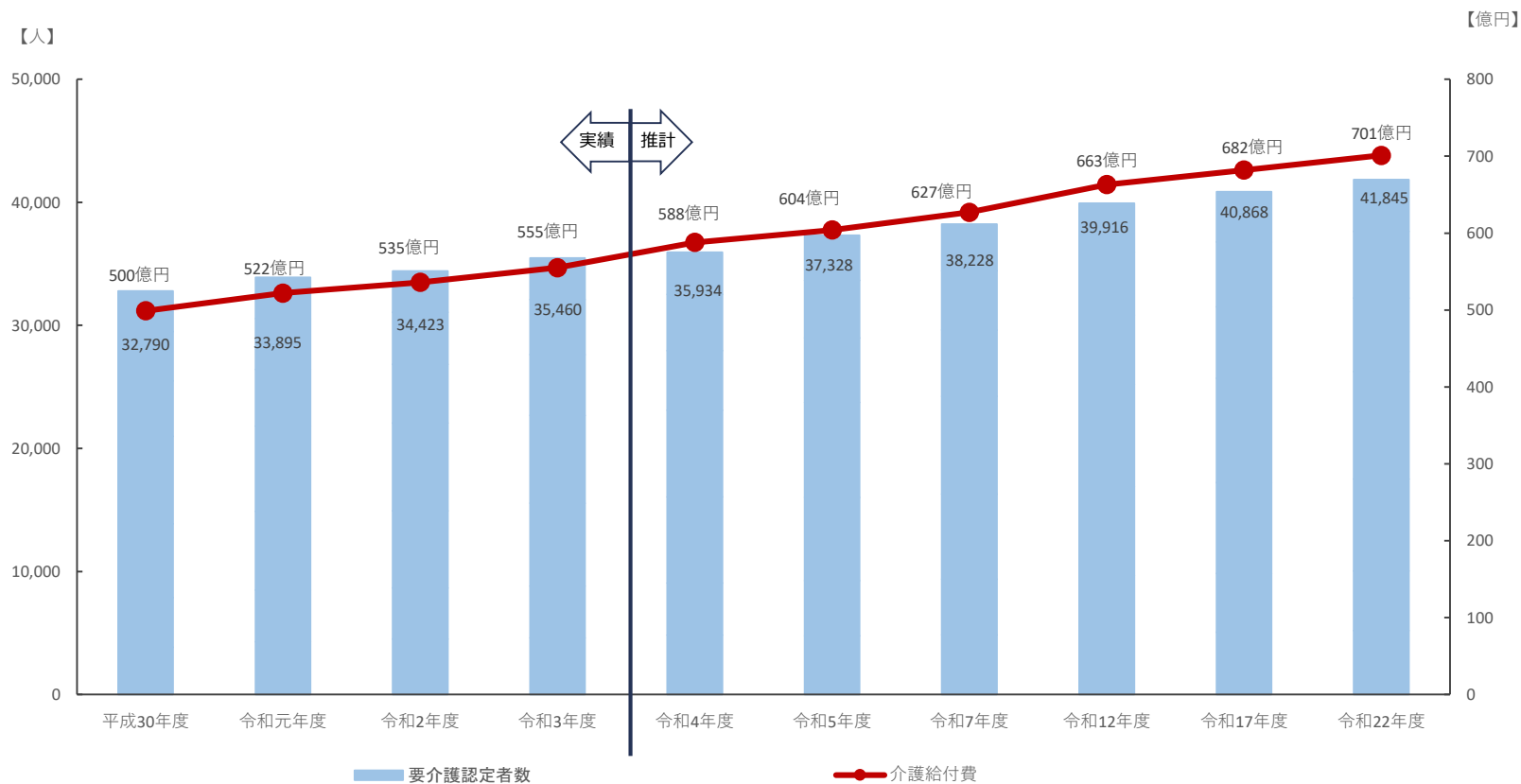
- 後期高齢者の要介護認定率は、前期高齢者の7倍となっている。
- 85歳以上の高齢者の要介護認定率は5割超となっている。

※人口は令和5年1月1日時点、要介護認定者数は令和4年12月末時点

参考データ

3 要介護認定者数・介護給付費の推移

- 要介護認定者の増加に伴い、介護給付費は令和3年度の555億円から、令和22年度には701億円に増加すると見込まれる。

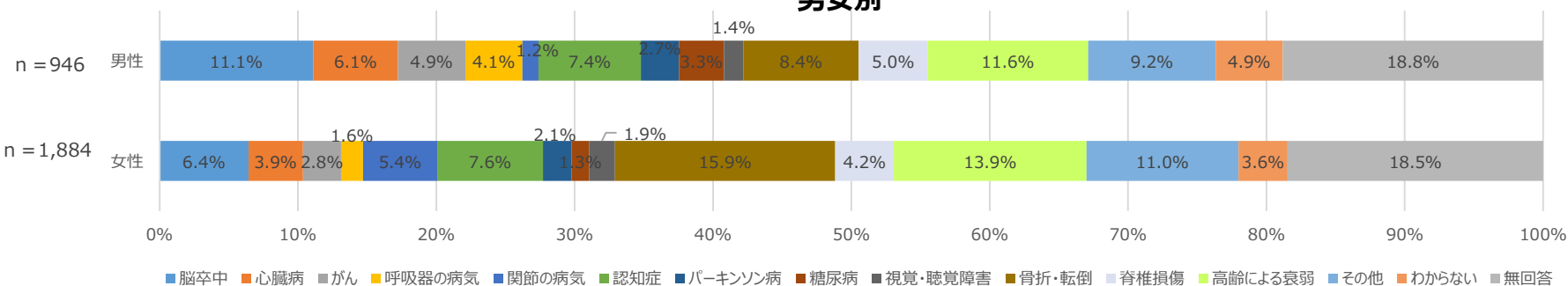


参考データ

4 要介護認定を申請した主な原因

- 男性では“高齢による衰弱”（11.6%）が最も高く、女性では“骨折・転倒”（15.9%）最も高くなっている。

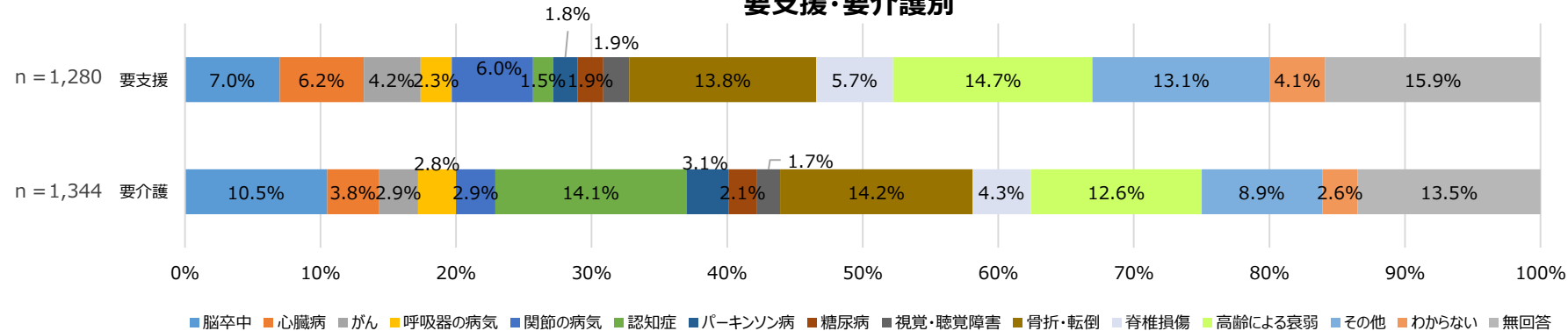
男女別



出典：令和4年度練馬区高齢者基礎調査

- “骨折・転倒”が要介護では14.2%で最も高く、要支援では13.8%で2番目に高くなっている。

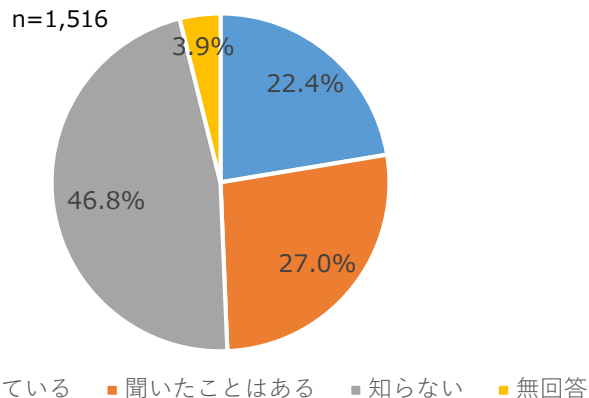
要支援・要介護別



出典：令和4年度練馬区高齢者基礎調査

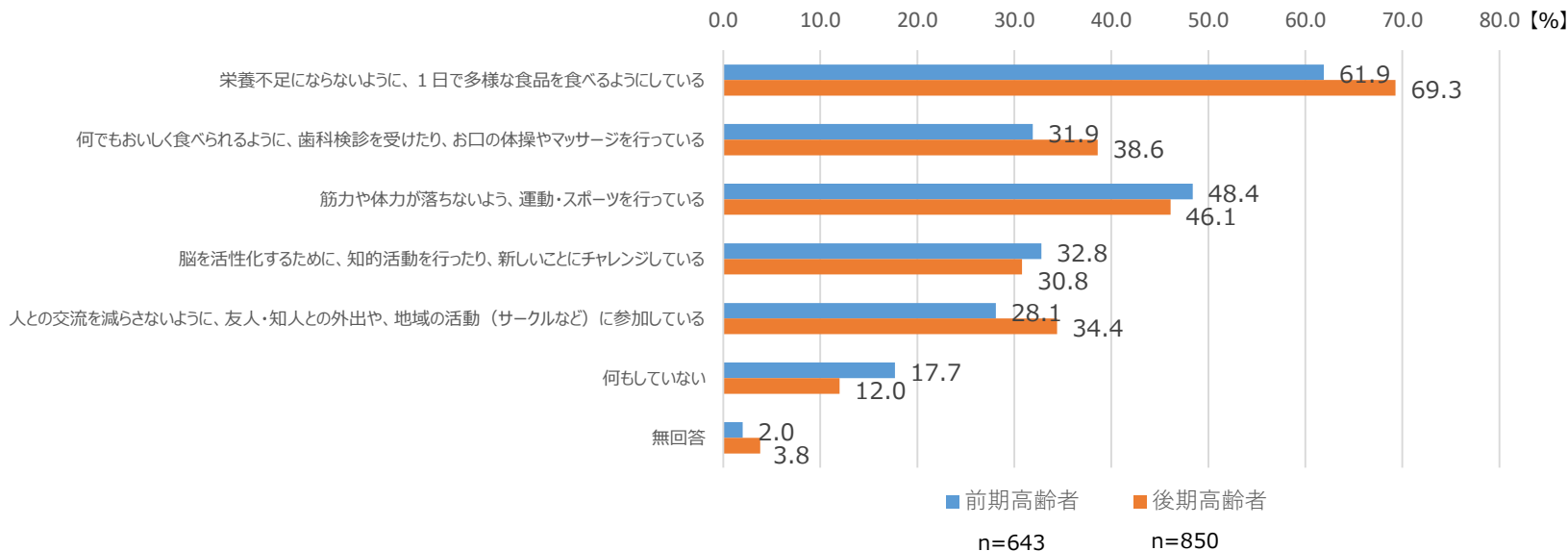
参考データ

5 フレイル予防の認知度



出典：令和4年度練馬区高齢者基礎調査

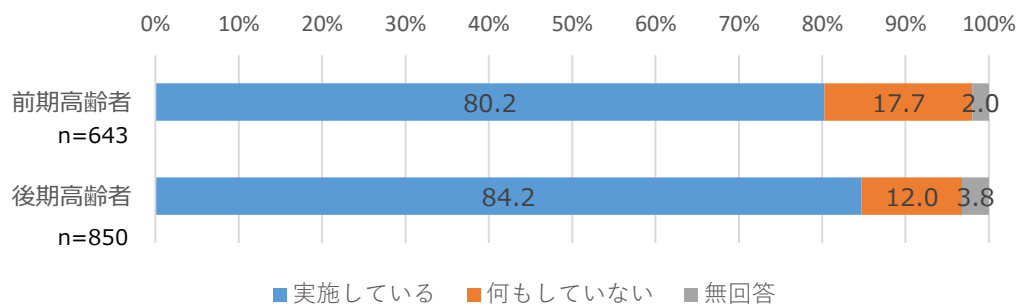
7 介護予防・フレイル予防に取り組んでいること



出典：令和4年度練馬区高齢者基礎調査

- 元気な高齢者約半数が“フレイル”について知っており、約8割が介護予防・フレイル予防に取り組んでいる。
- 介護予防・フレイル予防で最も取り組まれているのは“栄養不足の予防”であり、次いで“運動”、“口腔機能の維持・向上”となっている。

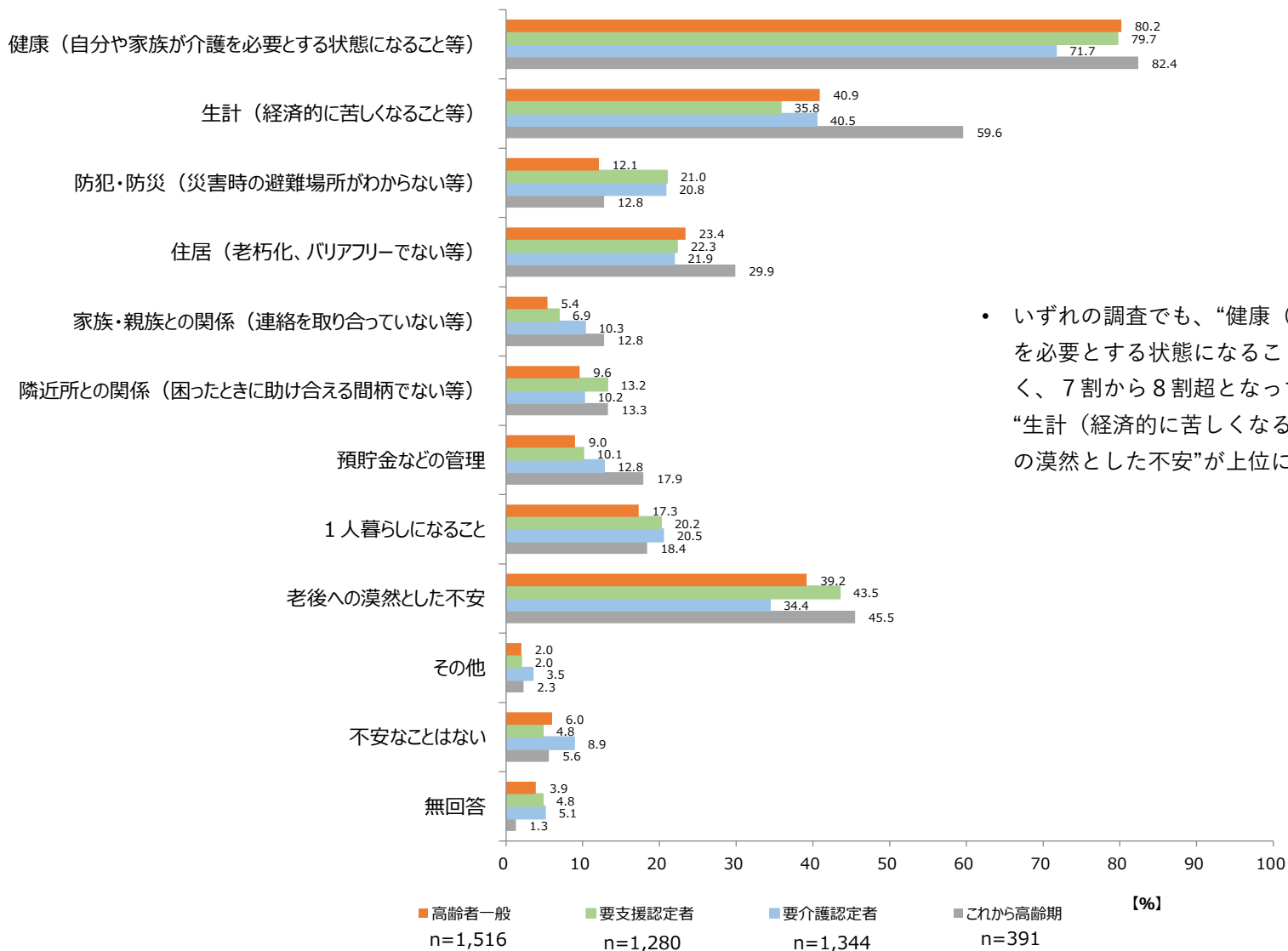
6 介護予防・フレイル予防の取組状況



出典：令和4年度練馬区高齢者基礎調査

参考データ

8 将来に対する不安

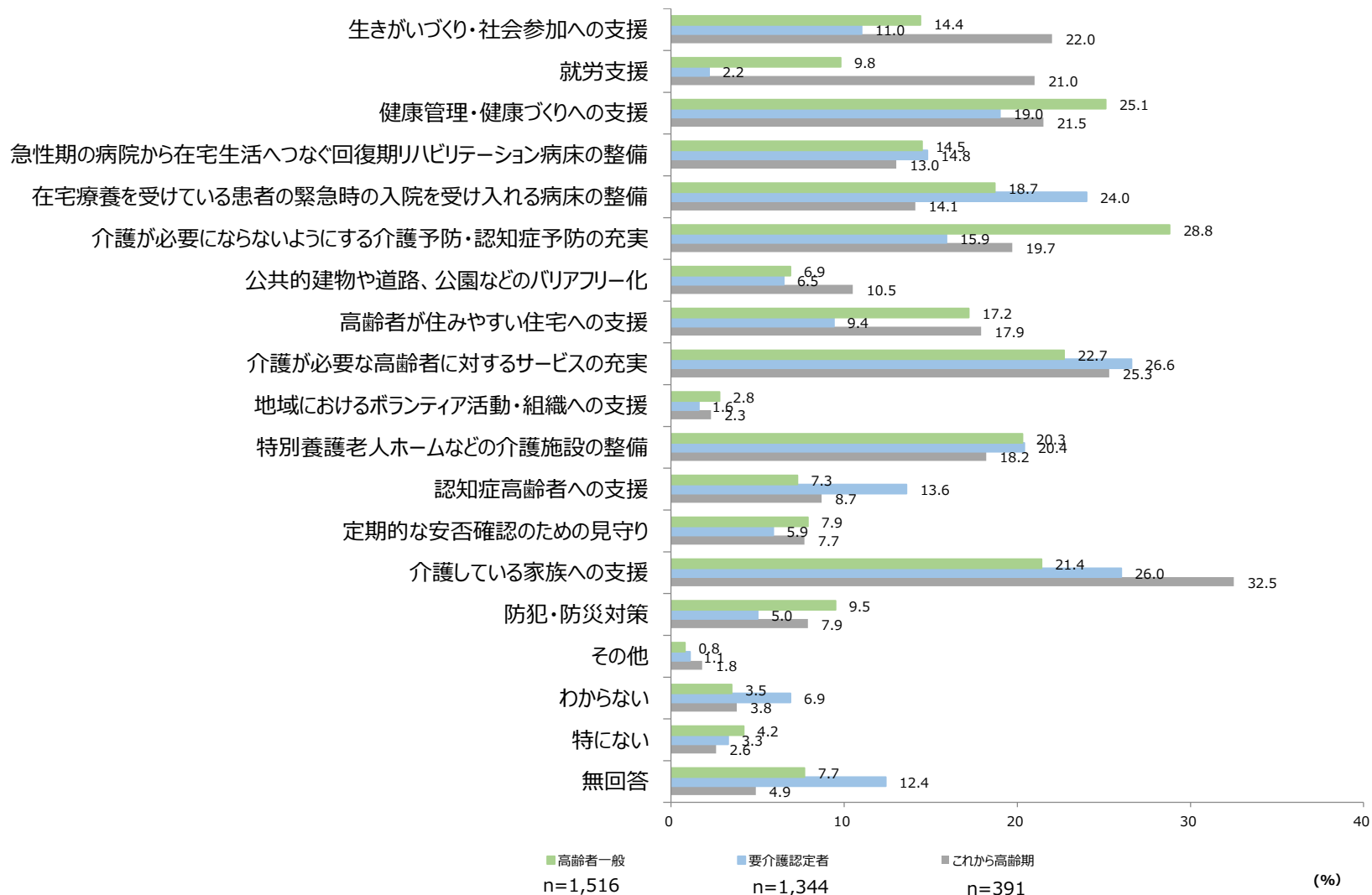


• いずれの調査でも、“健康（自分や家族が介護を必要とする状態になること等）”が最も高く、7割から8割超となっている。次いで、“生計（経済的に苦しくなること等）”、“老後への漠然とした不安”が上位に挙がっている。

参考データ

9 今後力を入れてほしい高齢者施策

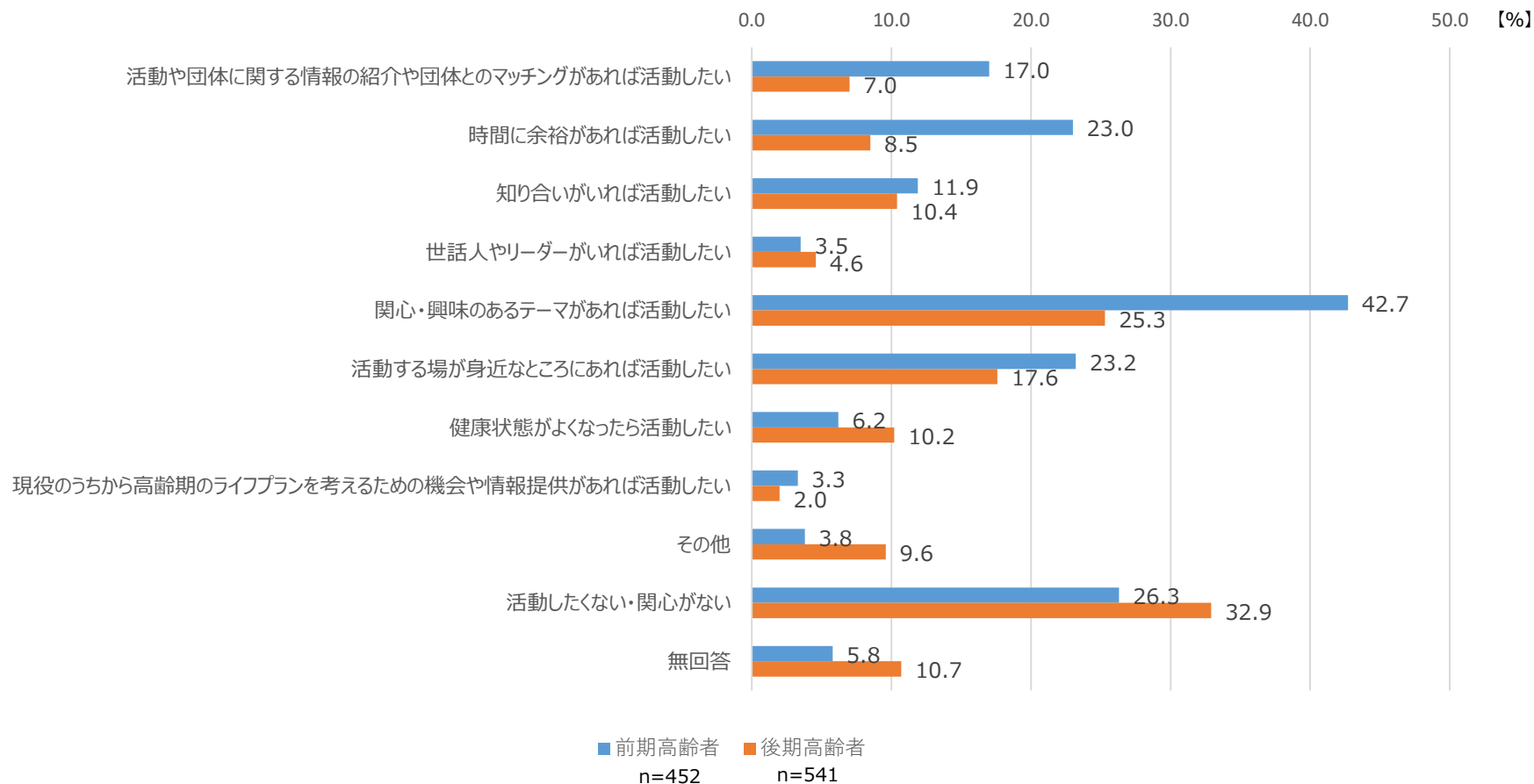
- 元気な高齢者が今後力を入れてほしい高齢者施策は、“介護予防・認知症予防の充実”が最も高く、次いで“健康管理・健康づくりへの支援”であった。



参考データ

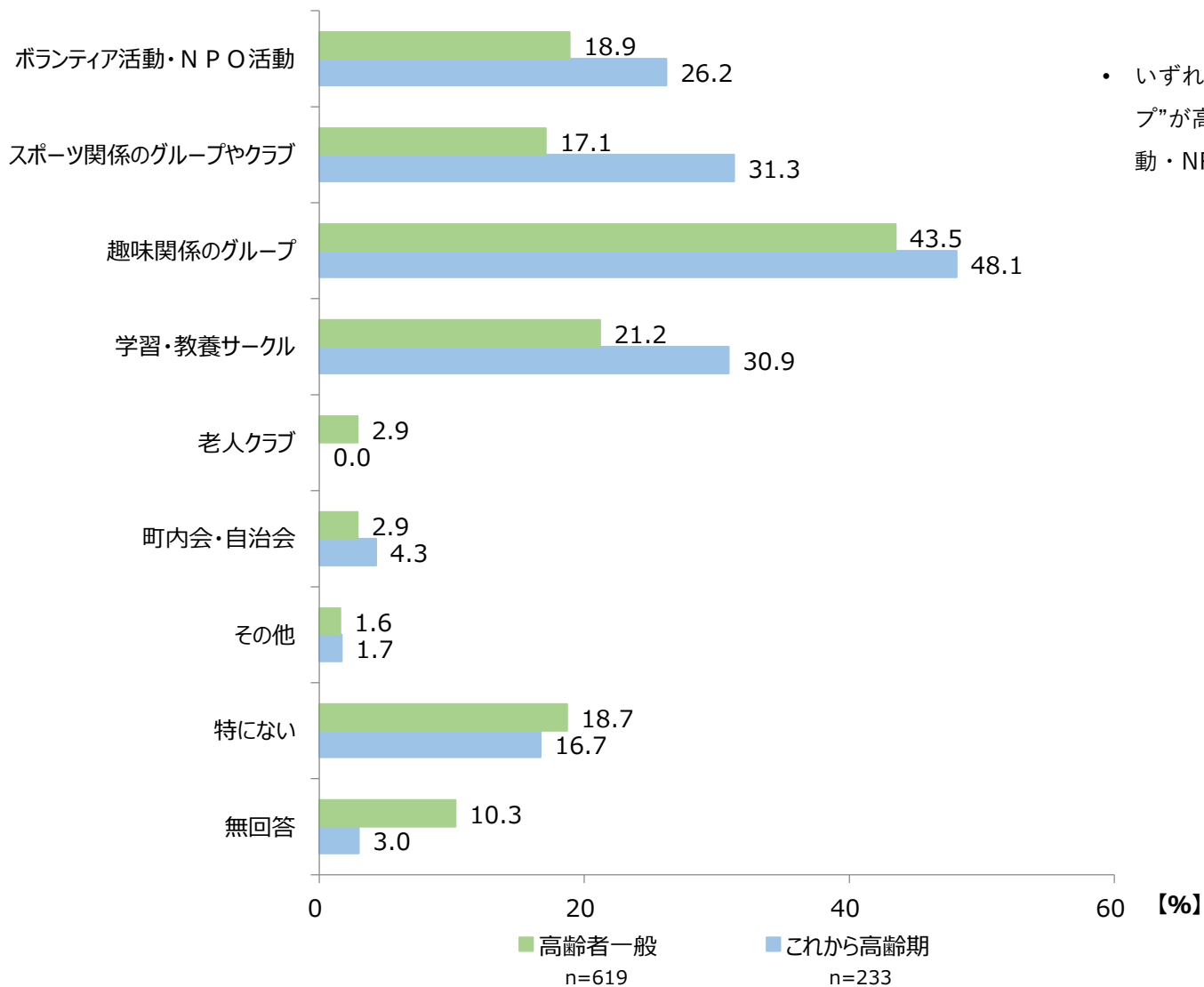
10 地域活動に参加するきっかけ

- 元気な高齢者は、“興味・関心がある活動”と“身近な場所”、“活動や団体に関する情報の紹介とマッチング”を上位に挙げている。



参考データ

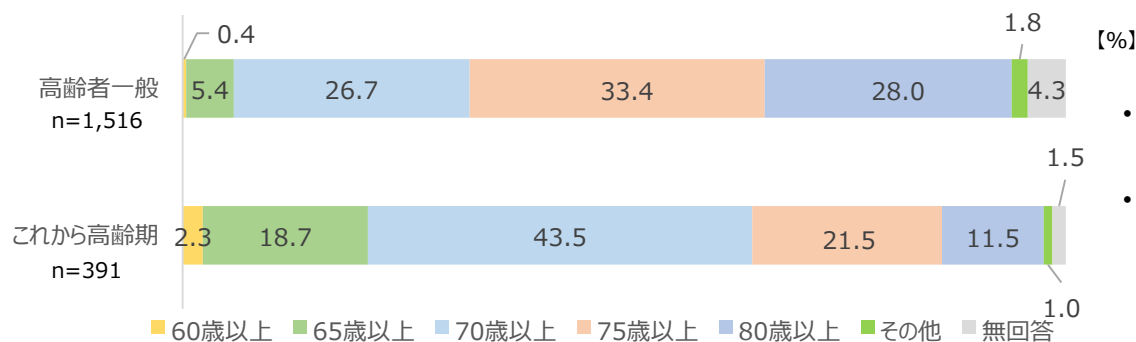
11 参加したい活動



- いずれの調査でも、“趣味関係のグループ”が高くなっている。“ボランティア活動・NPO活動”は約2割となっている。

参考データ

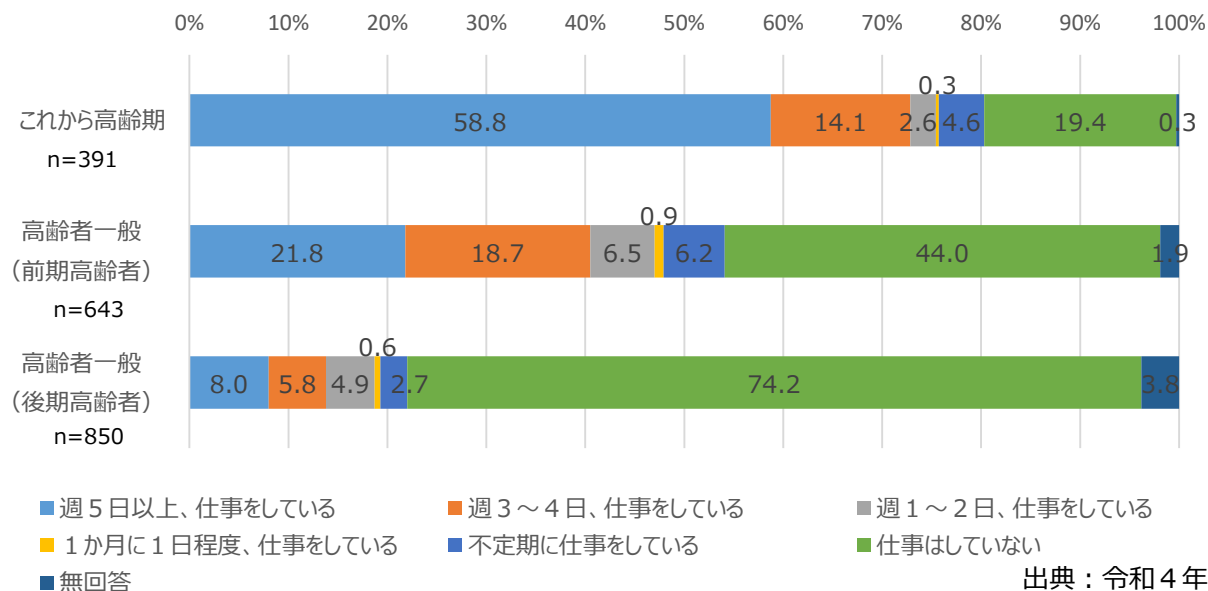
12 高齢者だと思ふ年齢



- 高齢者一般では、“75歳以上”が33.4%で最も高くなっている。
- これから高齢期では、“70歳以上”が43.5%で最も高くなっている。

出典：令和4年度練馬区高齢者基礎調査

13 就労の状況



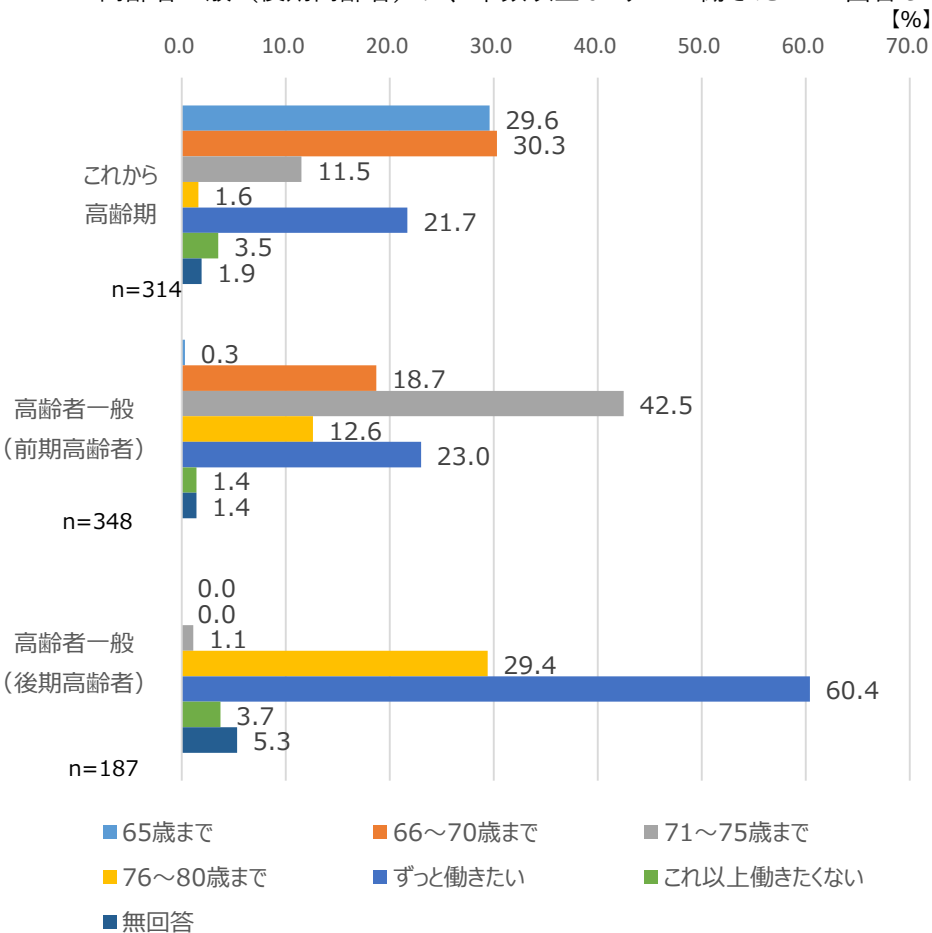
- “仕事をしている”（「仕事はしていない」を除く）人は、高齢者一般（前期高齢者）で5割強、高齢者一般（後期高齢者）で約2割となっている。
- これから高齢期で約8割となっている。

出典：令和4年度練馬区高齢者基礎調査

参考データ

14 働き続けたい年齢

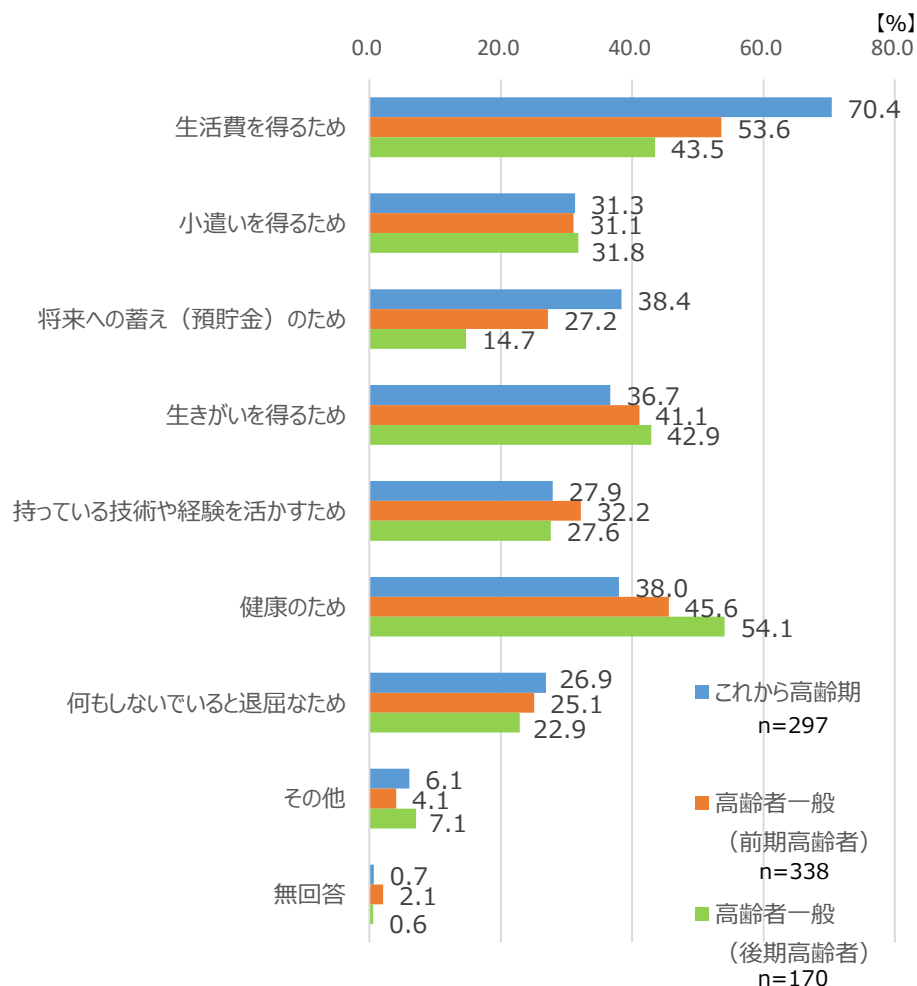
- “仕事をしている”人の働き続けたい年齢は、高齢者一般（前期高齢者）で“66～70歳まで”が最も高くなっている。また約2割は“ずっと働きたい”と回答している。
- 高齢者一般（後期高齢者）は、半数以上が“ずっと働きたい”と回答している。



出典：令和4年度練馬区高齢者基礎調査

15 働く理由

- “仕事をしている”人の働く理由は、高齢者一般（前期高齢者）は“生活費を得るため”が最も高くなっている。
- 高齢者一般（後期高齢者）は“健康のため”が最も高くなっている。

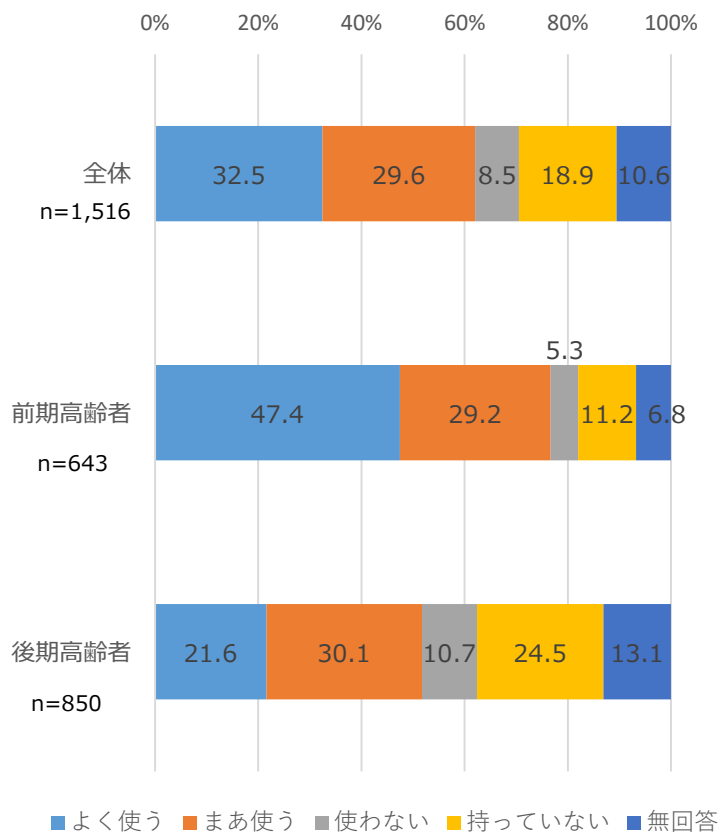


出典：令和4年度練馬区高齢者基礎調査

参考データ

16 スマートフォンの保有率

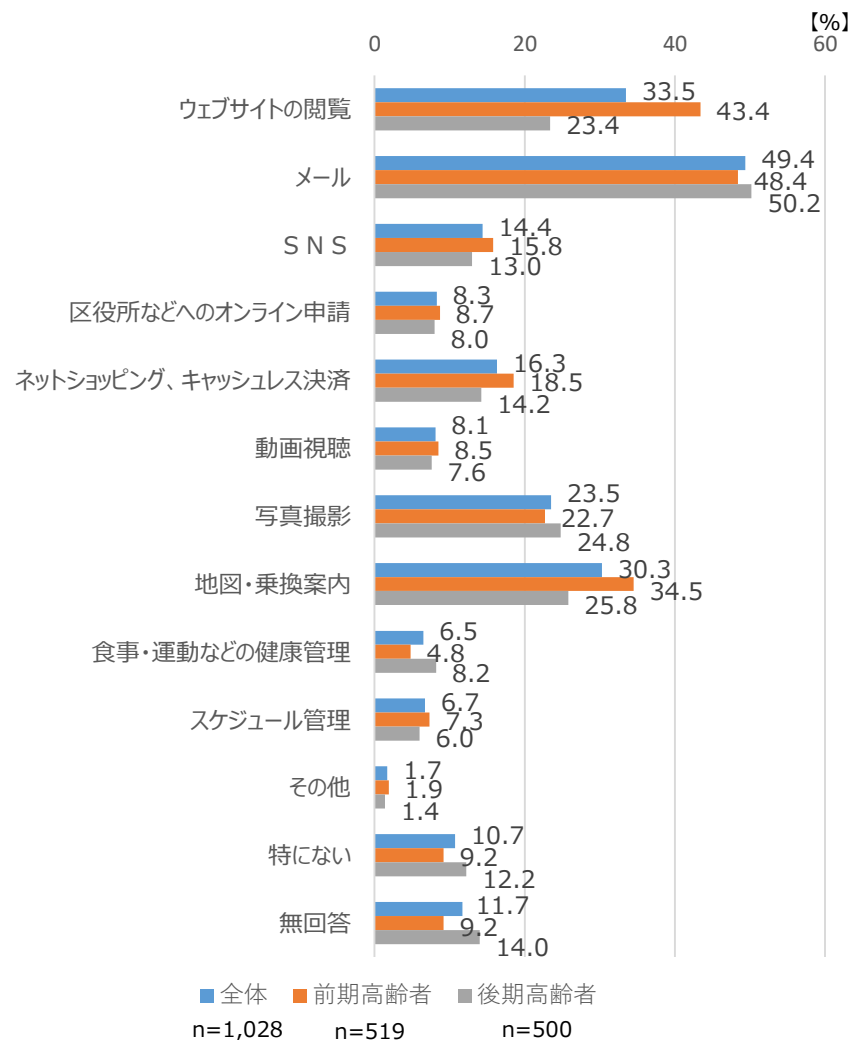
- 元気な高齢者の約6割、前期高齢者では約8割がスマートフォンを使っている。



出典：令和4年度練馬区高齢者基礎調査

17 ICT機器の使用したい機能

- メール・ウェブサイトの閲覧、地図・乗換案内が高くなっている。



出典：令和4年度練馬区高齢者基礎調査

現在の主な取組

事業名	事業概要	令和4年度実績
1 地域が一体となってフレイル予防に取り組む環境づくり		
「街かどケアカフェ」の拡大	高齢者をはじめとする地域の方が気軽に立ち寄り、介護予防について学んだり、健康について相談したりすることができる地域の拠点。健康相談や講座、介護予防体操のほか、認知症カフェなど、「交流」・「相談」・「介護予防」に関する様々な事業を実施	①常設型 累計5か所（さらに令和5年4月1日 1か所開設） ②地域サロン活用 3か所増（累計28か所） ③出張型街かどケアカフェ実施（25か所）
はつらつシニアクラブの充実	地域で体力測定会を開催し、専門的な見地から健康へのアドバイスを行うとともに、体操や水泳などの健康づくりに取り組む地域団体の参加を得て高齢者と団体のマッチングを行う	参加者数 1,274人 実施回数 36回／18か所
フレイル予防サポーター育成・支援事業	自らが担い手となってフレイル予防活動を行うフレイル予防サポーターを育成し、はつらつシニアクラブでフレイルチェックや住民主体の通いの場の創設に関わる人材を育成する。	育成研修（8回制） 1回／年 参加者数 23人 修了者数 20人
練馬区オリジナル三体操の普及啓発	「練馬区健康いきいき体操」・「ねりま お口すっきり体操」・「ねりま ゆる×らく体操」を個人や施設・団体等へ普及啓発し、フレイル予防に取り組む。また、継続的に体操に取り組みたい団体には、練馬区健康体操普及会（ボランティア団体）を紹介し、運動の継続をサポートする。	①施設・団体対象講習会 804人／59回 ②区民向け講習会 81人／6回 ③練馬区健康体操普及会登録人数 106人 ④練馬区健康体操普及会研修会 85人／3回

現在の主な取組

事業名	事業概要	令和4年度実績
2 元気高齢者の社会参加の促進と活躍の場づくり		
シニア職場体験事業	概ね60歳以上のシニア世代を対象に、シニア世代に向けて就職・就業意識を広く啓発し、生涯現役意識の醸成を図るとともに、区内中小企業等の開拓を行い、高齢者が活躍できる環境づくりを推進する。	セミナー開催数 4回 セミナー参加者 81人 個別面談者数 13人 職場体験参加者数 19人
シニアセカンドキャリア応援事業	概ね60歳以上のシニア世代を対象に、高齢期においても、いきいきと生活できるよう、就職や起業、地域活動などを学ぶ機会を設け、高齢者が活躍できる環境づくりを推進する。	セミナー開催数 2回 セミナー参加者 47人
はつらつシニア活躍応援塾	概ね60歳以上のシニア世代を対象に、これまで培ってきた趣味や特技を活かし、地域で活躍するための効果的な手法等を学べる実施。	修了者数（リアル） 46人 修了者数（オンライン） 19人
つながるカレッジねりま	地域のために活動したい区民を後押しするため、福祉・防災・農・みどり・環境の5つの学習分野のほか、地域を知るための共通講座を実施。	・福祉分野：実施 ・防災分野：実施 ・農分野：実施 ・みどり分野 ガーデナーコース：実施 ・みどり分野 ねりまの森維持管理コース：実施 ・環境分野：休止中

現在の主な取組

事業名	事業概要	令和4年度実績
3 より実効性の高い健康づくりとフレイル予防の推進		
高齢者みんな健康プロジェクト	<p>区が保有する医療・健診・介護等のデータ（国保データベース（KDB）システム）を活用し、高齢者の健康について総合的な支援を行う。区に配置する高齢者保健指導専門員と地域包括支援センターが連携して、後期高齢者糖尿病重症化予防事業、フレイル予防訪問支援事業、健康状態不明者への訪問などの個別訪問や、教室事業の案内など、高齢者一人ひとりの状態に応じた支援を行う。</p>	<p>1 個別訪問等 個別訪問支援実人数 235人 延べ支援件数 422人</p> <p>2 講座・教室等 実施した通いの場数 45か所 実施回数 195回 参加者数 1,904人</p>
	<p>「ひとり暮らし高齢者等実態調査」の未回答者で、医療・健診・介護サービスが未利用かつ地域包括支援センターの支援を受けていない80歳以上の高齢者に個別支援を行う。</p>	<p>令和5年度から実施</p>
加齢性難聴対策事業	<p>認知症発症要因のひとつといわれている耳の聞こえの問題を抱える高齢者の方を支援するため、補聴器の購入に要する費用の一部を助成する。</p>	<p>購入費用助成者数 159人 （令和4年度中に助成を支給した実績の人数。うち39人は令和3年度中に申請した方）</p>
骨粗しょう症検診と予防教室	<p>骨粗しょう症の早期発見・早期治療と予防対策により、骨折や転倒による要介護者を減らし、健康寿命の延伸を目指すため、区医師会協力医療機関（80か所）において検診を実施し、骨粗しょう症の早期発見を進めるとともに、検診結果が「異常なし」・「要指導」の者に対して、基礎知識、栄養、運動、転倒予防に関する講座を実施する。 ・検診対象者：年度末年齢40,45,50,55,60,65,70歳の女性</p>	<p>□検診実績 受診者：6,284人（受診率18.2%） 要精検者：1,985人（要精検31.6%） 要指導：1,670人（要指導率26.6%） 異常なし：2,629人（異常なし率41.8%） □予防教室参加数：50人</p>

現在の主な取組

はつらつシニア活躍応援塾

・令和5年度当初予算 7,888千円

事業内容と実績（令和4年度）

高齢者が趣味活動を通じて得た知識や技術を効果的に教える手法を学ぶ講座を開催する。応援塾の修了者が趣味のサークルを立ち上げたり、区の高齢者施設等で地域の方が参加する教室の講師として指導すること等を支援し、高齢者が地域で活躍するきっかけ作りを行う。

①講師養成講座の開催

- 高齢者が趣味活動を通じて得た知識や技術を効果的に教える手法を学ぶ講座を開催

②地域で体験教室を開催

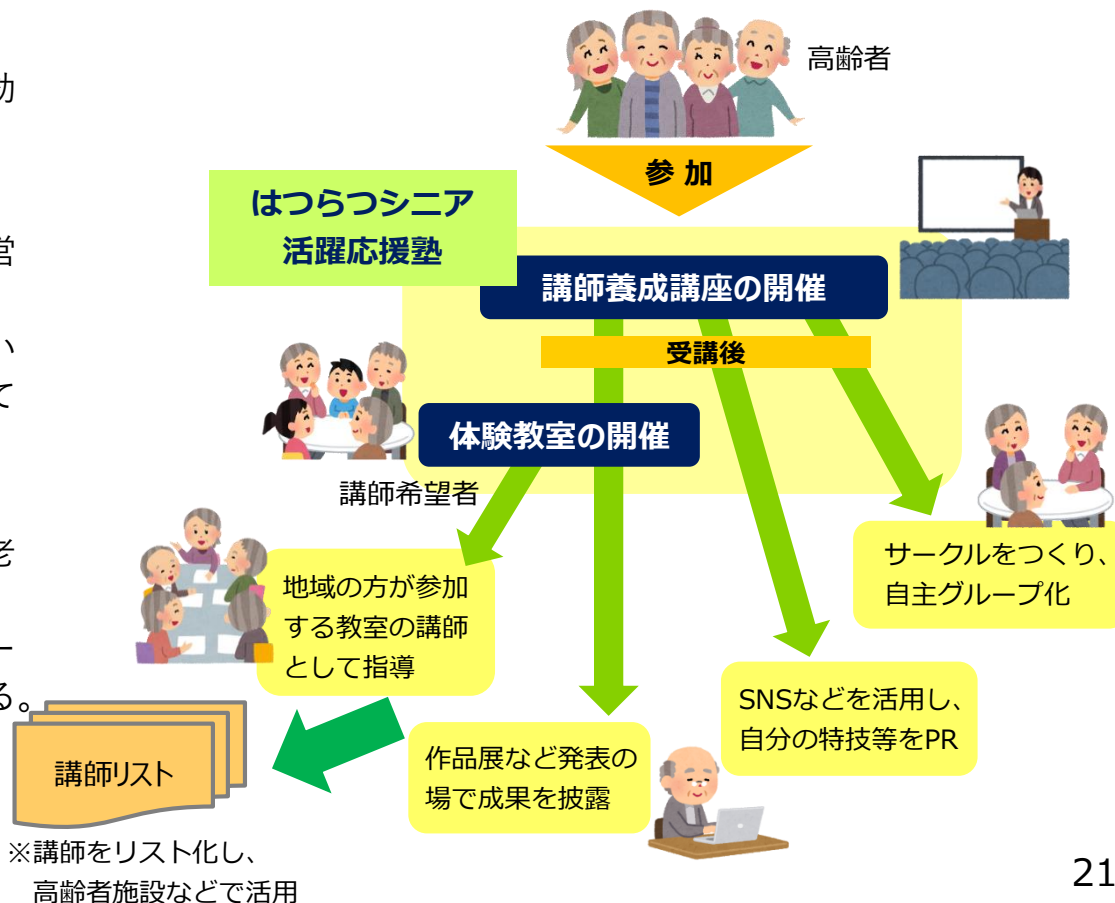
- 講師養成講座の中で、実際に受講生が企画運営する体験教室を実施
- 将来的には教室講師をやってみたいと考えている高齢者には、講師のアシスタントを経験してもらう。

③修了後の活躍の場の提供

- 修了生名簿を作成し、はつらつセンターや敬老館等高齢者施設で配布し活用を働きかける。
- 講師活動を希望する修了生とはつらつセンター等とのマッチングを行い、活躍の場を提供する。

令和4年度実績

- 講師養成講座：修了者 65名
- 講師体験教室：31回開催

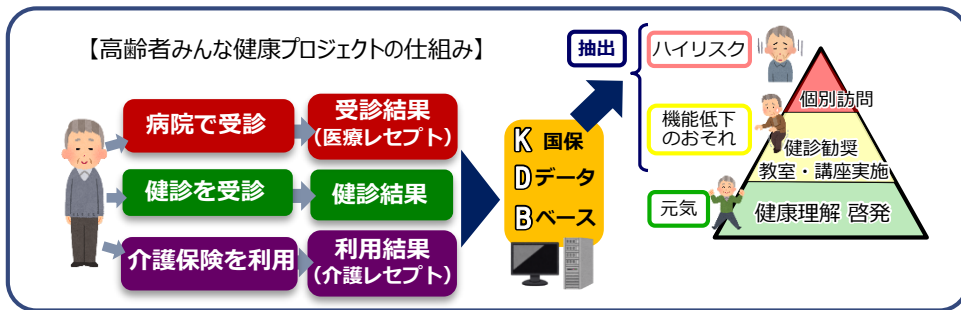


高齢者みんな健康プロジェクト

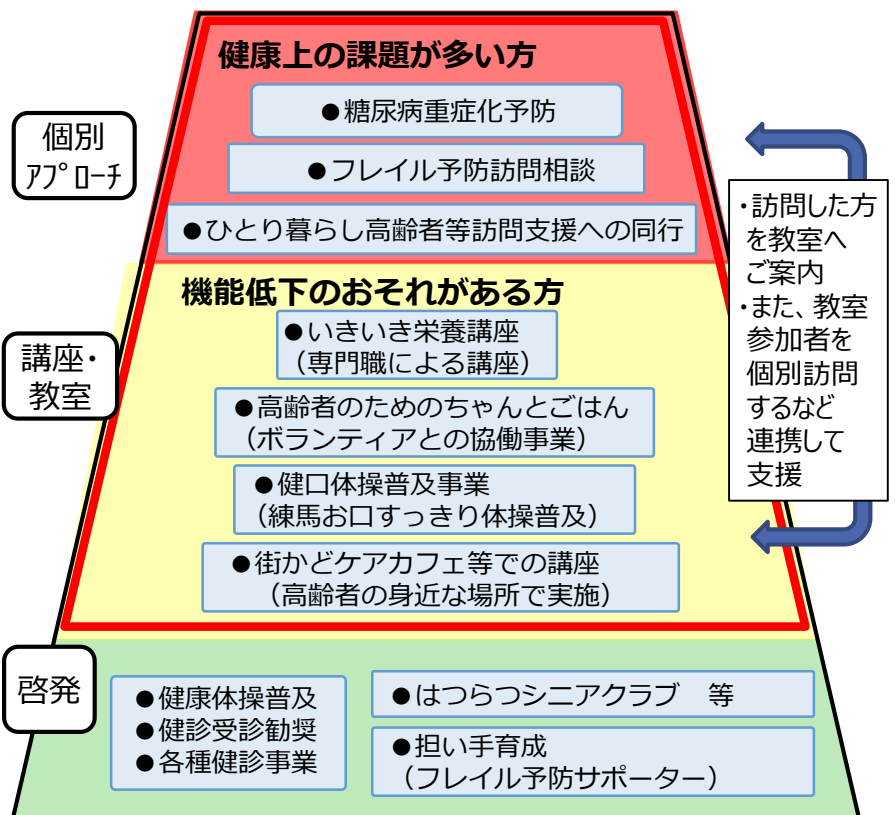
・令和5年度当初予算 24,060千円

事業内容と実績（令和5年度）

令和3年4月から、区が保有する医療・健診・介護等のデータを活用し、区に配置する高齢者保健指導専門員と地域包括支援センターが連携して、高齢者の健康について総合的な支援を行う「高齢者みんな健康プロジェクト」を実施。5年度から専門員による個別訪問の対象を、医療・健診・介護サービスの未利用かつ高齢者実態調査の未回答者で、地域包括支援センターの支援も受けていない80歳以上の方にも拡大



3年度実績と5年度の対象拡大		高齢者実態調査のデータ	
		回答なし	回答あり（機能低下と元気を判定）
介護のデータ	利用なし	支援を受けていない方 5年度拡大 専門員による個別訪問 130人(推計値)	3年度から既実施 地域包括支援センターの訪問支援員と専門員の同行による個別訪問 211人
	利用あり	医療・健診・介護等の利用	機能低下のおそれ 地域包括支援センターの訪問支援員による個別訪問 約1万600人 元気 介護予防の啓発 約4万9000人



令和4年度実績（4年度末見込み）

- ・個別訪問支援（実人員）256人（延べ支援件数）364件
- ・講座・教室等（実施した通いの場数）30か所（実施回数）163回（参加者数）1,436人

現在の主な取組

練馬区の主なフレイル予防事業

要支援 1・2

事業対象者

基本チェックリストで介護のリスクがあると判定されたもの

※地域包括支援センターによるマネジメントが必要

訪問サービス

訪問介護（ホームヘルパー）
シルバーサポート（シルバー人材センター）

通所サービス

通所介護（デイサービス）
食のほっとサロン※一般高齢者の参加も可
高齢者筋力向上トレーニング

一般高齢者

自分の体力を知りたい

はつらつシニアクラブ（体力測定会）

軽い運動から始めたい

健康長寿はつらつ教室

足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）
足腰しゃっきりトレーニング教室（水中）
ねりまちウォーキング
わかわかかむかむ元気応援教室（口腔・栄養）

認知症予防の活動がしたい

認知症予防脳活プログラム SNS交流編、脳トレ体操編、絵本読み聞かせ編

外出や学びの機会、通いの場が欲しい（社会参加）

仲間と一緒にできる運動を専門職に教えてもらいたい

自主活動支援事業 リハビリ専門職の派遣

生活習慣改善とフレイル予防を医療専門職にサポートしてほしい

高齢者みんな健康プロジェクト
（高齢者保健指導専門員の訪問）

街かどケアカフェ

フレイル予防サポーター養成研修

いきがいデイサービス

はつらつまつり・講演会・講習会等