

第10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健康づくり・フレイル予防の推進

《施策検討報告書》

令和8年5月

第8回 練馬区介護保険運営協議会

1. 目標と現状

(1) 目標

- 高齢者一人ひとりが興味・関心に合わせて無理なく活躍し、地域の担い手として社会参加・社会貢献を続けられる地域社会を目指します。

(2) 現状と課題

- 区内の高齢者人口は増加傾向にあり、令和8年の約16万5千人から、令和22年には約20万人に達する見込みである。そのような中、令和8年から令和17年にかけては、後期高齢者は微減する一方、前期高齢者は約12,000人増加する見込みである。早期からの健康づくり・フレイル予防の取組の重要性が高まっている。
- 区内の高齢者の約8割は、要介護認定を受けていない、いわゆる「元気高齢者」であるが、その健康状態には幅があり、状態に応じた介護予防や重度化防止の取組が求められる。「練馬区高齢者基礎調査」においても、「今後力を入れてほしい高齢者施策」として“介護が必要にならないようにする介護予防・認知症施策”が24.8%と最も多く、高齢者からの期待が大きいことがうかがえる。
- 区では、こうした状況を踏まえ、地域と連携した健康づくりやフレイル予防に取り組んでいる。高齢者が主体的に取り組めるよう、交流・相談・介護予防の拠点となる「街かどケアカフェ」を50か所開設し、出張型事業とあわせて、年間延べ11万2千人が来所する場へと発展している。また、地域包括支援センター27カ所すべてに生活支援コーディネーターを配置し、高齢者の意向に沿って地域活動団体やボランティア活動につなぐ支援を行っている。
- 「練馬区高齢者基礎調査」によると、前期高齢者の半数は仕事をしており、その目的は“生活費を得るため”が62.3%で最も多く、“健康のため”が51.0%で続いている。元気高齢者が介護施設等で清掃や洗濯等の補助業務を担う元気高齢者介護施設業務補助事業や、高齢者の活躍を支援するシニアセカンドキャリア応援事業など、元気高齢者が活躍できる仕組みづくりを進めている。
- 糖尿病やフレイルなどの健康課題を抱える高齢者に対しては、データを活用した専門員による個別支援を行う「高齢者みんな健康プロジェクト」を実施しており、医療機関への受診勧奨や介護予防・健康講座への参加促進など、区からの積極的なアウトリーチ支援に取り組んでいる。加えて、薬剤師会による訪問服薬相談や理学療法士によるリハビリテーション事業など、多職種による介護予防・フレイル予防の支援も展開している。

1. 目標と現状

(2) 現状と課題

- フレイル予防では、「栄養」「運動」「社会参加・交流」の三つの要素にバランスよく取り組むことが重要であり、日常生活の中で無理なく実践できる取組を通じて、心身機能・生活機能の維持・向上を図っていく必要がある。
- 「練馬区高齢者基礎調査」によると、75.3%の高齢者が、介護予防・フレイル予防に取り組んでいる。取組内容としては、“栄養不足にならないよう、多様な食品を摂取する”が60.2%、“筋力や体力維持のための運動・スポーツ”が44.1%と続くが、“人との交流を減らさないよう、友人・知人との外出や地域活動に参加している”は31.5%にとどまっている。
- 高齢者の外出状況については、“外出している”が78.8%と、55～64歳の68.4%を上回っており、高齢期においても外出自体は日常的に行われている状況がうかがえる。また、“仕事をしている”高齢者は33.4%、“地域活動に参加している”は28.8%であり、就労や地域活動など、様々な形で外出をしていることが分かる。
- 一方で、他者との孤立感について“感じることもある”と回答した高齢者は36.1%であり、外出への積極性が低下するほど孤立感が高まる傾向がみられる。
- これらの結果から、区全体として介護予防・フレイル予防に取り組む高齢者は多く、日常的な外出や個人での取組は一定程度行われているものの、孤立感を感じている高齢者もいることから、日常生活の中で、一人ひとりの興味や関心に応じて人との関わりが生まれるような、きっかけづくりや環境整備が求められる。
- 団塊ジュニア世代が高齢者になる令和22年に向けて、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるためには、日常生活の中で介護予防・フレイル予防に取り組み、心身の健康を維持できるよう、社会参加や交流の視点も含めた施策を総合的に推進していくことが求められる。

2. 元気高齢者の活躍に向けた施策(案)

(1) 高齢者が健康づくり・フレイル予防に取り組む環境づくり

現状と課題	施策の方向性と取組内容(案)
<ul style="list-style-type: none"> ○高齢期の健康維持には、身体的・社会的に活動的に過ごすことが不可欠であり、通いの場や趣味活動の参加に加え、近年ではボランティア活動や就労など、社会的役割を担う活動を希望する高齢者が増加し、社会参加ニーズは多様化している。 ○「練馬区高齢者基礎調査」では、65歳以上の高齢者の外出状況は、“外出している”の割合が78.8%となっており、55～64歳のこれから高齢期の68.4%に比べて多くなっている。一方で、高齢者一般の内、“仕事をしている”は33.4%、“地域活動に参加している”は28.8%であることから、就労や地域活動以外の理由で外出している高齢者が多いことが想定される。 	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者一人ひとりの興味・関心や状況に応じて、2つの層に整理し、介護予防・生活支援・就労支援と連動した支援を行っていくべきではないか。 【活動意欲が高い層(★)】に対して 就労や地域活動の運営など、比較的活動強度の高い社会活動を希望する高齢者に対しては、既存の就労や活動の場のマッチング、新たな活動団体の立ち上げへの支援など、意欲や能力を生かした活躍の場を広げていくことが重要ではないか。 【活動意欲がゆるやかな層(☆)】に対して 一人ひとりの興味・関心に応じた活動に参加できるように、地域における多様な活動の場を整理し、区民や関係団体等に対しても、わかりやすく発信していくことが必要ではないか。
<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者の就業支援を担うシルバー人材センターは、高齢者が知識や経験を生かして地域で活躍できる多様な場を確保し、就業機会の拡大を図る重要な機関となっている。 ○「練馬区高齢者基礎調査」では、65歳以上で“仕事をしている”高齢者は33.4%となっており、特に前期高齢者では53.5%となっている。 ○「練馬区高齢者基礎調査」では、高齢者の希望する仕事内容で最も多いのは“軽作業・単純作業”が36.9%で、“事務”が20.2%で続く。地域の高齢者向け求人が多い「清掃・マンション管理」は10.8%と低く、求職側が希望する職種との間にギャップが生じている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○「シニアセカンドキャリア応援事業」について、高齢者の就業ニーズが多様化していることを踏まえ、引き続き、就業意欲や目的に応じた伴走型の支援を行ってはどうか。★ ○「元気高齢者介護施設業務補助事業」について、引き続き受入れ先の拡大に努めてはどうか。★ ⇒ ○高齢者の就業支援の重要な担い手であるシルバー人材センターの取組を引き続き支援し、役割の発揮を後押ししていくべきではないか。★

2. 元気高齢者の活躍に向けた施策(案)

(1) 高齢者が健康づくり・フレイル予防に取り組む環境づくり

現状と課題	施策の方向性と取組内容(案)
<ul style="list-style-type: none"> ○区では、地域福祉活動や見守り活動、生涯学習、文化やスポーツなど多様な分野でボランティア等養成事業が実施されており、高齢者をはじめ、多くの住民が講座に参加し、地域活動への関心を高めている。 ○一方で、養成講座修了後にボランティア活動へとつながらないケースも多く、受講後の参加機会の案内や継続的な支援が課題となっている。また、地域のボランティア活動に関する情報が様々な場・媒体で提供されている一方、情報が分散し、高齢者が自分に合った活動を選びにくい状況が生じている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢者が自身の「興味、やりたいこと」や「活かしたい経験・能力」に応じて地域活動につながるよう支援し、地域の中で活躍できる場が広がっていく仕組みを強化することが必要ではないか。★☆ ⇒ ○高齢者が自身の興味・関心に応じて活動への参加につなげられるよう、地域のボランティア活動や養成講座に関する情報を分かりやすく発信することが必要ではないか。★☆
<ul style="list-style-type: none"> ○区の高齢者人口は今後も増加が続き、令和8年度以降は前期高齢者(65～74歳)が増加に転じ、後期高齢者の人数は一時的に横ばいとなるものの、要介護率や医療依存度は高い水準にあり、令和17年以降には後期高齢者が再び急増する見込みである。 ○加齢に伴う心身の機能の低下に対して、機能の維持や低下した機能の向上を図るための支援が必要であり、自宅や地域で暮らし続けることができる心身の状態を維持できる環境づくりが求められている。 ○「練馬区高齢者基礎調査」では、介護予防・フレイル予防に取り組んでいる高齢者は75.3%、取組内容は、栄養に関するものが中心となっている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○日常生活の中で継続してフレイル予防に取り組めるよう、運動等を含めたフレイル予防に関する情報提供や啓発を継続的に行っていくことが必要ではないか。☆ ○体力測定会(はつらつシニアクラブ)の充実や、栄養・口腔・運動を総合的に扱う教室(足腰しゃっきりトレーニング教室)の各事業を引き続き実施していくべきではないか。☆ ⇒ ○スマホアプリや動画配信等を活用した日常的な健康管理を支援する取組を推進するべきではないか。併せて、デジタル・デバイス解消に向けたスマホ教室等の取組を引き続き実施していく必要があるのではないか。☆ ○「練馬区健康体操普及会」による区オリジナル三体操の普及を通じて、身近に取り組める運動機会を提供し、フレイル予防を図っていくことが必要ではないか。☆

2. 元気高齢者の活躍に向けた施策(案)

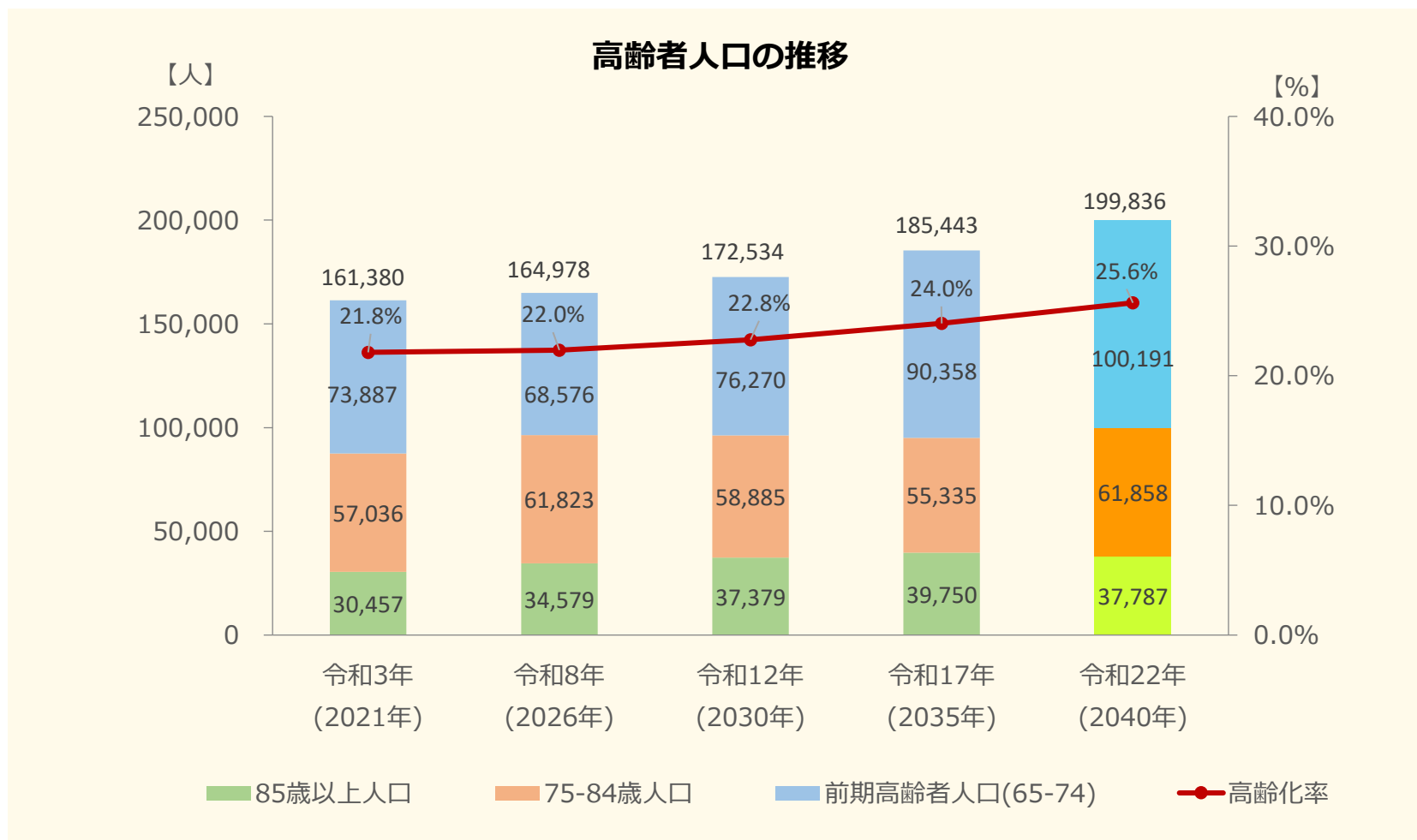
(2) フレイルリスクの改善に向けた支援の充実

現状と課題	施策の方向性と取組内容(案)
<ul style="list-style-type: none"> ○介護予防の一環として実施している筋力トレーニング事業は、PFS（成果連動型民間委託契約方式）などの指標を用いた効果測定により、一定の身体機能の改善や参加者の意欲向上が確認されている。 ○一方、事業実施後の健康状態や生活行動の変化については、現状は短期的な効果測定であることから、今後は一定期間を見据えた継続的な把握を行っていく必要がある。 	<p style="text-align: center;">⇒</p> <ul style="list-style-type: none"> ○PFSなどの指標を用いた短期的な効果測定に加え、一定期間経過後の状況把握、評価の検討・実施をしていくことが必要ではないか。
<ul style="list-style-type: none"> ○「練馬区高齢者基礎調査」では、65歳以上の高齢者における“介護予防・フレイル予防に取り組んでいる”割合は75.3%となっている。一方で、“介護予防・フレイル予防に取り組んでいない”や“介護予防・フレイル予防がわからない”高齢者は15.4%となっている。 ○介護予防・フレイル予防に取り組んでいない理由として、“元気に過ごしているから”“人とのかかわりが煩わしいから”“一緒に参加する仲間がいない”などが上位となっており、高齢者の一人ひとりの状態像や実現したい暮らしにあわせた課題整理と施策の検討が求められる。 ○また、通いの場や地域活動などの社会参加については、男性高齢者の参加が少ない傾向がみられ、参加のきっかけづくりや関心に応じた取組が課題となっている。 ○慢性疾患を有する高齢者や多剤服用者、健康状態が把握しにくい高齢者に対しては、高齢者自らの行動に任せた支援だけでなく、専門職が関与した状態把握と支援の重要性が高まっている。 	<p style="text-align: center;">⇒</p> <ul style="list-style-type: none"> ○閉じこもりがちな高齢者に対しては、見守りや相談支援、情報提供などの日常生活の安定に向けた支援を行うとともに、「外に出てみよう」と思える小さなきっかけづくりや、一緒に活動する仲間や場の紹介などを行っていくべきではないか。 ○社会参加が低い傾向にある男性高齢者について、参加への心理的・環境的なハードルを踏まえ、参加しやすい機会や関わり方の工夫を検討していくことが必要ではないか。 ○「高齢者みんな健康プロジェクト」により、慢性疾患を有する高齢者や多剤服用者、健康状態が把握しにくい高齢者に対する専門職によるアウトリーチを引き続き実施し、健康管理を推進していくべきではないか。

3. 介護予防に関するデータ

1 高齢者人口の推移

- 高齢者人口
令和22年には約3万5千人増加
- 前期高齢者人口
令和22年には約3万2千人増加



※令和8年までは1月1日現在の住民基本台帳の実績値
 ※令和12年以降は第9期計画推計値

3. 介護予防に関するデータ

2 働きたい高齢者

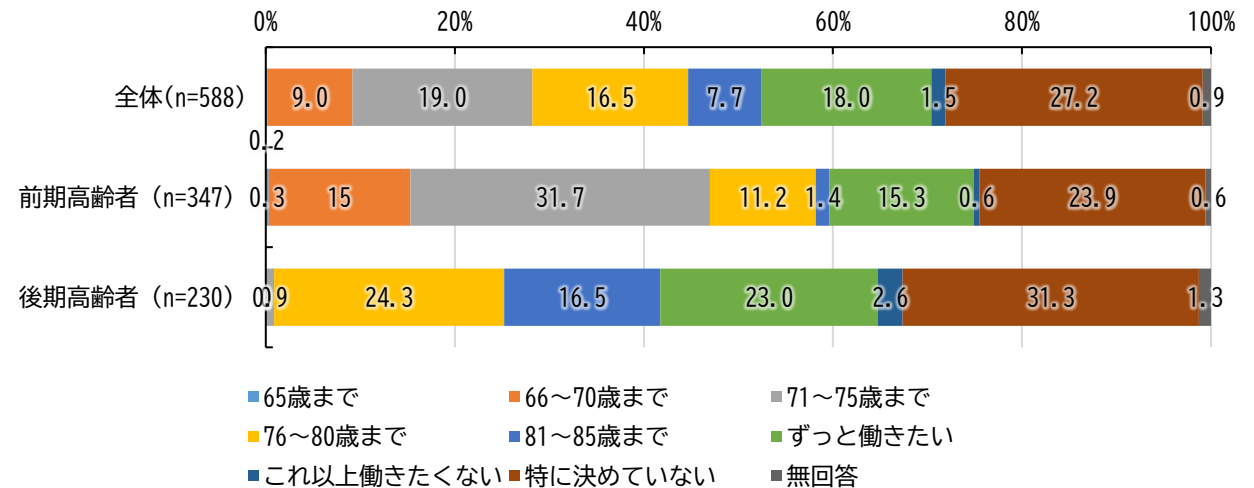
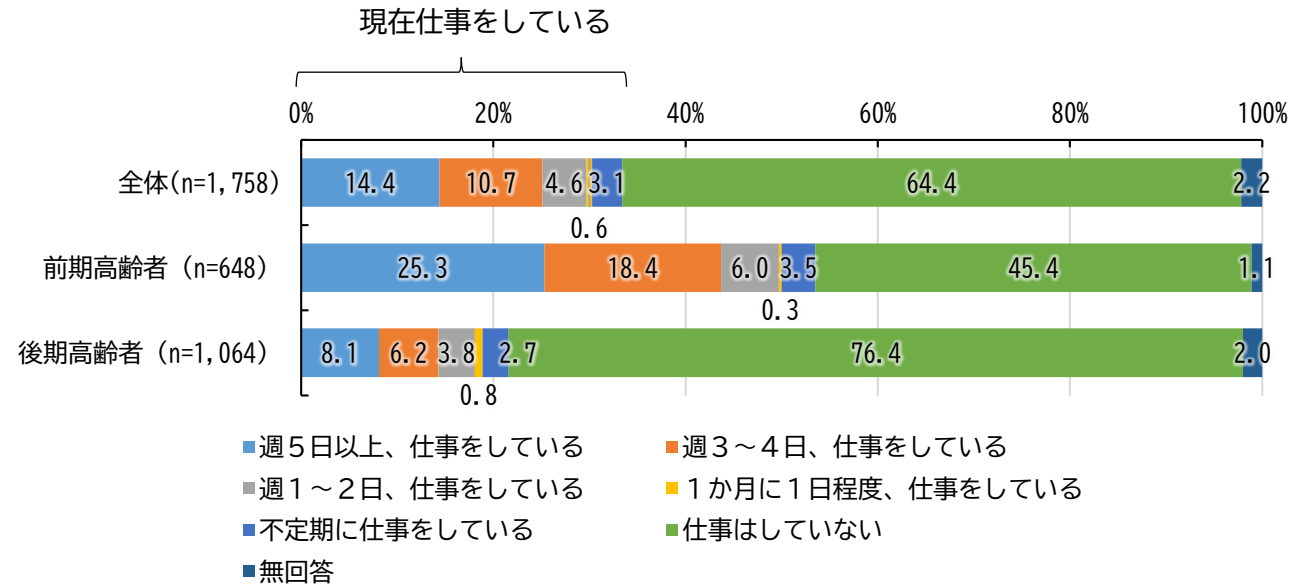
“仕事をしている”（「仕事はしていない」と無回答を除く）は、全体では33.4%となっている。

前期高齢者では53.5%、後期高齢者では21.6%となっている。（高齢者一般：問16）

“仕事をしている”と回答した人の働き続けたい年齢は、全体では「特に決めていない」（27.2%）が最も高く、“75歳まで”が28.2%となっている。

前期高齢者では「特に決めていない」が23.9%、“75歳まで”が47.0%、「ずっと働きたい」が15.3%となっており、後期高齢者では「特にない」が31.3%、「ずっと働きたい」が23.0%となっている。

（高齢者一般：問16-1）

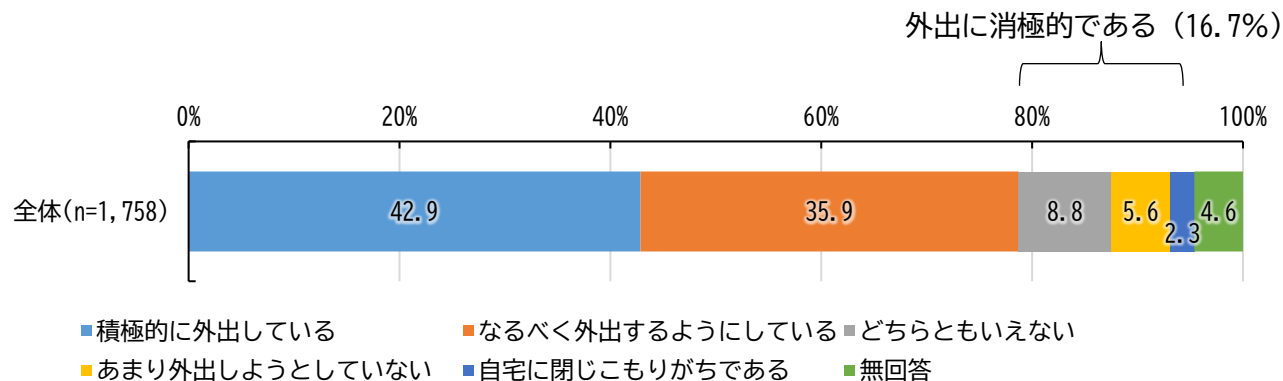


3. 介護予防に関するデータ

3 ゆっくり過ごしたい高齢者

“外出に消極的である”と回答しており、無理のない範囲で地域と関わりたい層が一定数存在する。

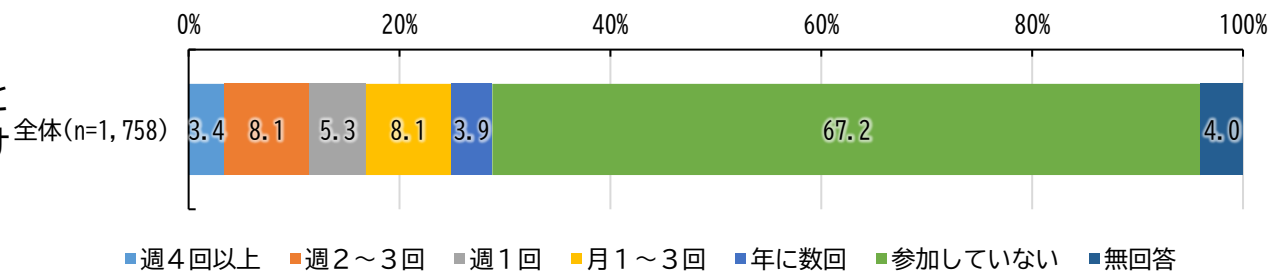
(高齢者一般：問11)



4 社会参加していない高齢者

67.2%が地域活動に参加していないと回答しており、参加に向けたきっかけをつかめていない高齢者が多数いる。

(高齢者一般：問17)

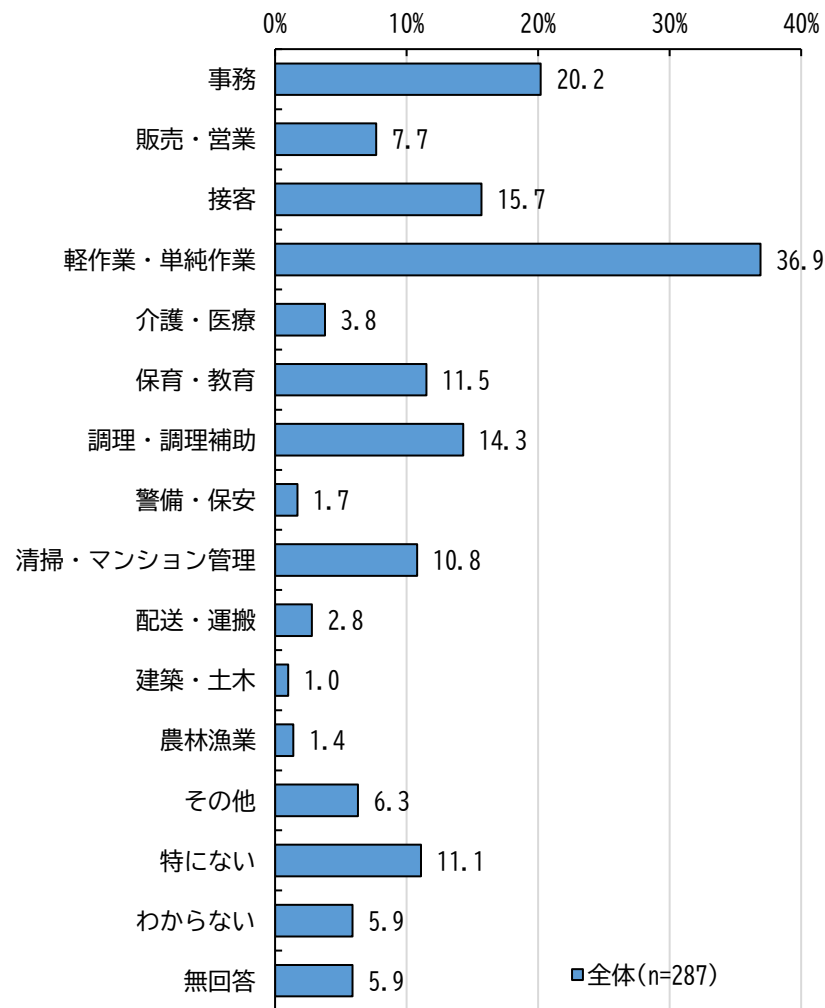


3. 介護予防に関するデータ

5 希望する仕事内容

「軽作業・単純作業」が4割前後で最も高く、次いで「事務」、「接客」の順となっている。

(高齢者一般：問16-2-2)

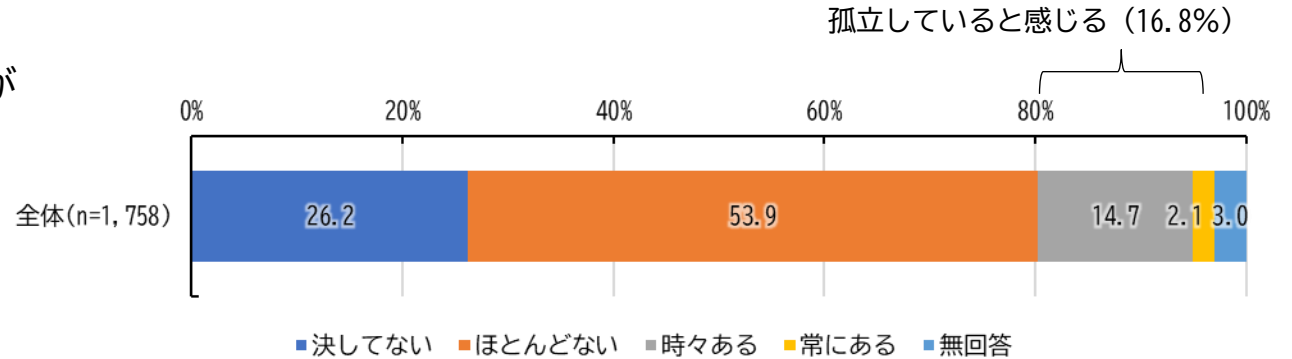


出典：令和7年度練馬区高齢者基礎調査

3. 介護予防に関するデータ

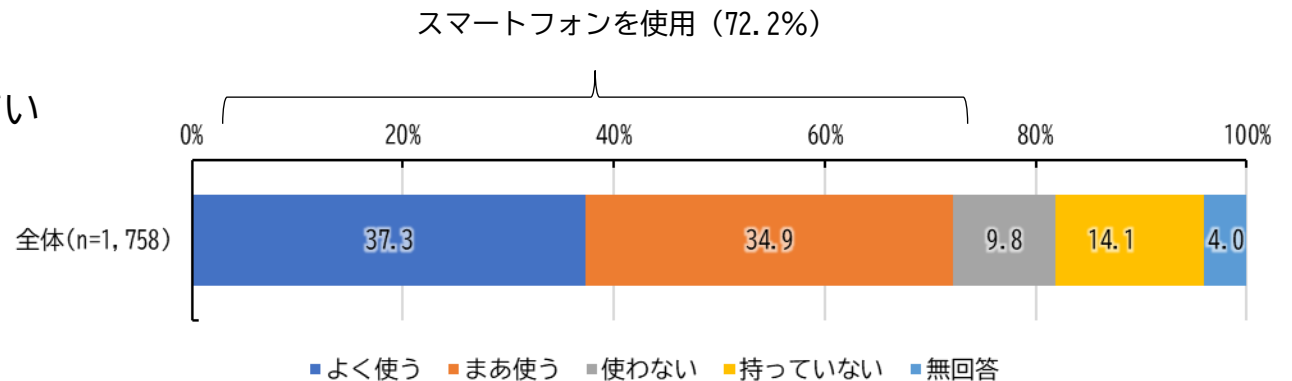
6 孤立を感じる高齢者

16.8%が孤立していると感じることがあると回答している。
(高齢者一般：問18-3)



7 スマートフォンの利用状況

72.2%がスマートフォンを使用している。
(高齢者一般：問57)

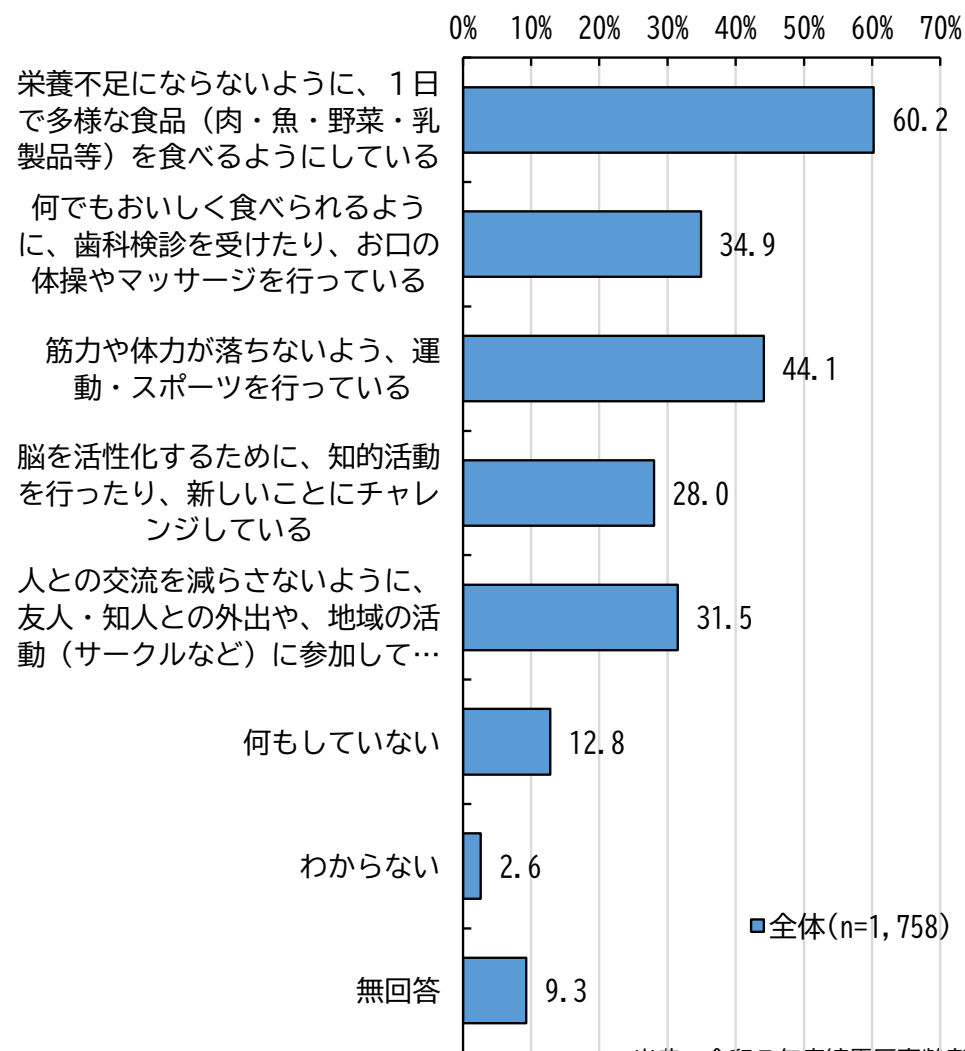


3. 介護予防に関するデータ

8 介護予防・フレイル予防の取組状況

「栄養不足にならないように、1日で多様な食品（肉・魚・野菜・乳製品等）を食べるようにしている」が60.2%で最も高く、次いで「筋力や体力が落ちないように、運動・スポーツを行っている」、「何でもおいしく食べられるように、歯科検診を受けたり、お口の体操やマッサージを行っている」の順となっている。

（高齢者一般：問22）



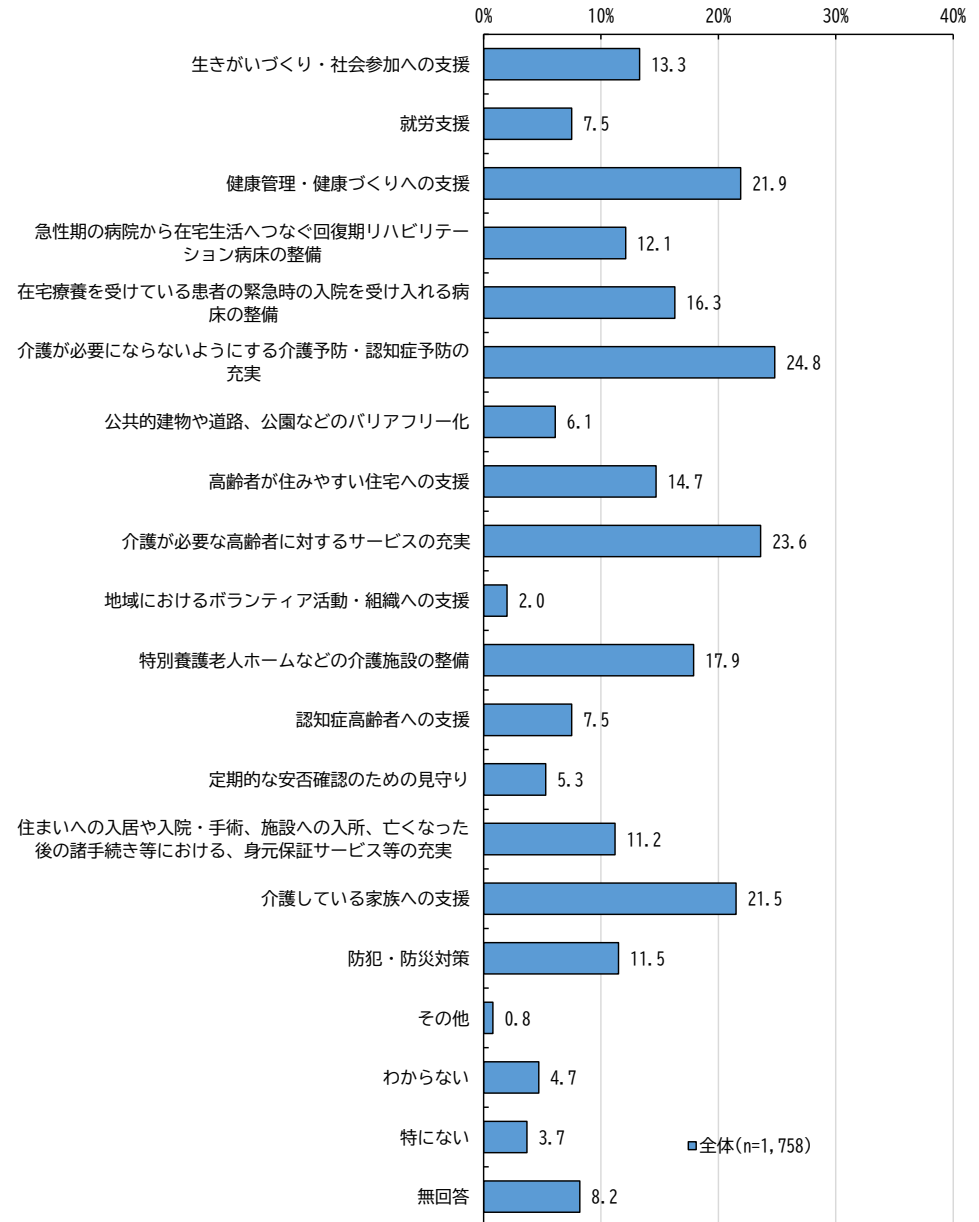
出典：令和7年度練馬区高齢者基礎調査

3. 介護予防に関するデータ

9 今後力を入れてほしい高齢者施策

「介護が必要にならないようにする介護予防・認知症予防の充実」が24.8%で最も高く、次いで「介護が必要な高齢者に対するサービスの充実」、「健康管理・健康づくりへの支援」の順となっている。

(高齢者一般：問60)



現在の主な取組

事業名	事業概要	令和7年度実績
元気高齢者の活躍の場の拡大		
スマホ相談員の養成・派遣の実施	高齢者の活躍の場の拡大と情報格差の解消を図るため、スマホの操作に不慣れな高齢者に対して、スマホ相談員が操作方法を教える相談会を実施する。	実施回数 96回
高齢者と地域団体とのコーディネート件数	地域包括支援センターに1名ずつ配置している生活支援コーディネーターが、支援を必要とする高齢者を地域で活動している団体等につなぎ、また、元気高齢者を活動の担い手として地域団体等につないでいる。	コーディネート件数 565件
デジタル格差解消を目指した取り組みの推進		
高齢者向けスマートフォン教室の充実	高齢者のデジタル格差解消を目指し、はつらつセンター、敬老館および街かどケアカフェで、都が実施する「高齢者向けスマートフォン利用普及啓発事業」などを活用し、スマートフォン教室・相談会を実施している。	実施回数 801回 参加人数 延3,827人
相談窓口の設置	いつでも気軽にスマホの基本操作を相談できるスマホ相談窓口をはつらつセンター4所で常設し、高齢者の利用普及及び啓発・活用支援の充実を図る。	相談件数 1,884件
街かどケアカフェの充実		
常設型 街かどケアカフェの実施	地域包括支援センターを併設する区立施設等で、専門スタッフによる健康相談や講座、介護予防体操、認知症カフェなどの事業を実施している。	来場者数 67,998人 2か所開設、1か所開設準備
地域サロン型	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などと協定を締結して、街かどケアカフェとして運営している。	来場者数 26,627人 5か所増、1か所減 計41か所
出張型 街かどケアカフェ事業の充実	地域包括支援センターが区立施設・コンビニエンスストア・薬局に出向き、介護予防の体操や認知症カフェなどを実施している。	来場者数 17,422人 地域包括支援センター27か所が実施

事業名	事業概要	令和7年度実績
フレイル予防の充実		
フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」の充実	スマートフォンアプリを活用し、フレイル予防に対する興味や関心、生活スタイルが多様な元気高齢者に対して、それぞれに応じたフレイル予防に取り組むきっかけを提供する。	登録者数 4,495人
フロ・マエ・フィットネスの充実	営業時間前の公衆浴場およびその周辺において、筋力向上トレーニング等の体操教室を実施。運動の後は、入浴による交流の場を提供する。	実施か所 9か所 実施回数 140回 参加人数 延1,843人
はつらつシニアクラブの実施	地域で体力、体組成等を測定する測定会を実施し、身体状況へのアドバイスや高齢者と地域で活動している団体をつなぐ。また、健康長寿チェックシート等も実施し、必要な方には介護サービス等につなげる。	実施か所 18か所 実施回数 30回 参加人数 998人
「高齢者みんなプロジェクト」の拡充		
実施体制の強化	医療、健診、介護等のデータを活用し、健康課題を抱える後期高齢者に対し、個別訪問を行い、フレイル等の予防を実施する。	訪問支援数 延893人
練馬区薬剤師会との連携による服薬指導・健康相談の実施	多剤服用や睡眠薬による薬物有害事象を防ぐため、多剤服用者に対し、練馬区薬剤師会と連携し、訪問服薬指導を実施する。	相談支援数 延69人
リハビリテーション提供体制の充実		
地域リハビリテーション活動支援事業の実施	地域団体にリハビリテーション専門職等を派遣し、介護予防の取組みを支援する(自主活動支援)。地域包括支援センターの依頼により、高齢者へリハビリ専門職を派遣し、評価と助言を通じて自立を支援する。(自立生活支援)	自主活動支援 延23団体 自立生活支援 延43人
リハビリテーション専門職によるオンラインツールを活用したフレイル予防事業の実施	自宅等で介護予防・フレイル予防に取り組むことができるよう、オンラインツールを活用して「理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防講座！」を実施する。	参加人数 延2,153人