

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

参考資料

平成29年 5月30日

第4期第10回練馬区地域包括支援センター運営協議会

第4期第10回練馬区地域密着型サービス運営委員会

参考データ

第1号被保険者数および要介護認定者の状況（平成29年2月末現在）

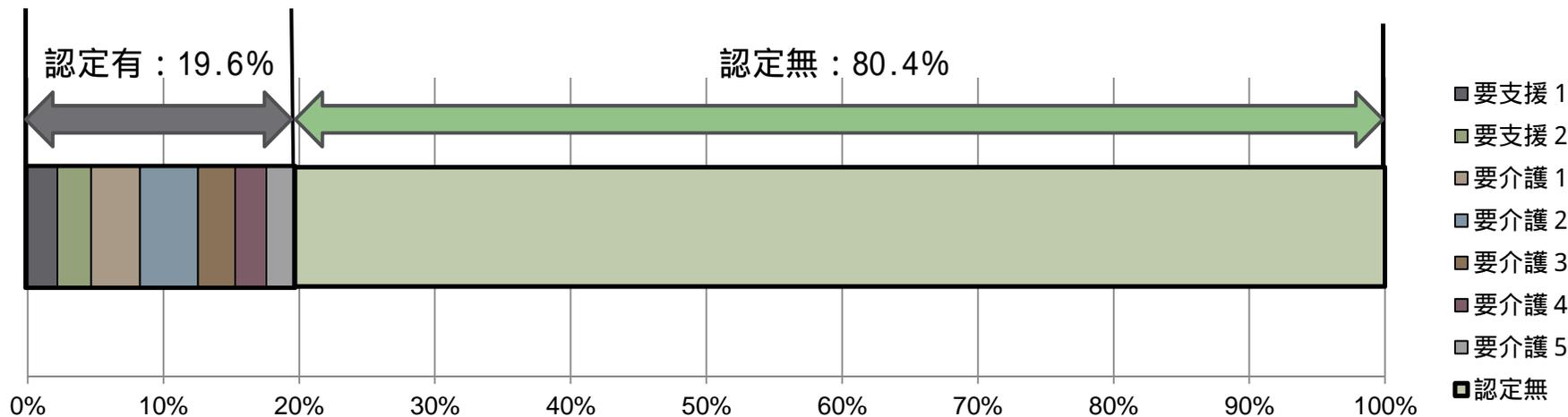
高齢者の約8割は要介護認定を受けていない

要介護認定率は前期高齢者が約5%、後期高齢者が約33%

（単位：人）

第1号被保険者数		157,982人	区分	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	合計	認定率
第1号被保険者	157,982人		第1号被保険者	3,456	3,930	5,709	6,734	4,323	3,637	3,244	31,033	19.6%
65歳以上 75歳未満	75,400人		65歳以上 75歳未満	414	492	666	844	511	407	370	3,704	4.9%
75歳以上	82,582		75歳以上	3,042	3,438	5,043	5,890	3,812	3,230	2,874	27,329	33.1%
			第2号被保険者	48	61	99	131	91	78	109	617	
			合計	3,504	3,991	5,808	6,865	4,414	3,715	3,353	31,650	
			構成比	11.1%	12.6%	18.4%	21.7%	13.9%	11.7%	10.6%	100%	

出典：介護保険状況報告（平成29年2月分）抜粋

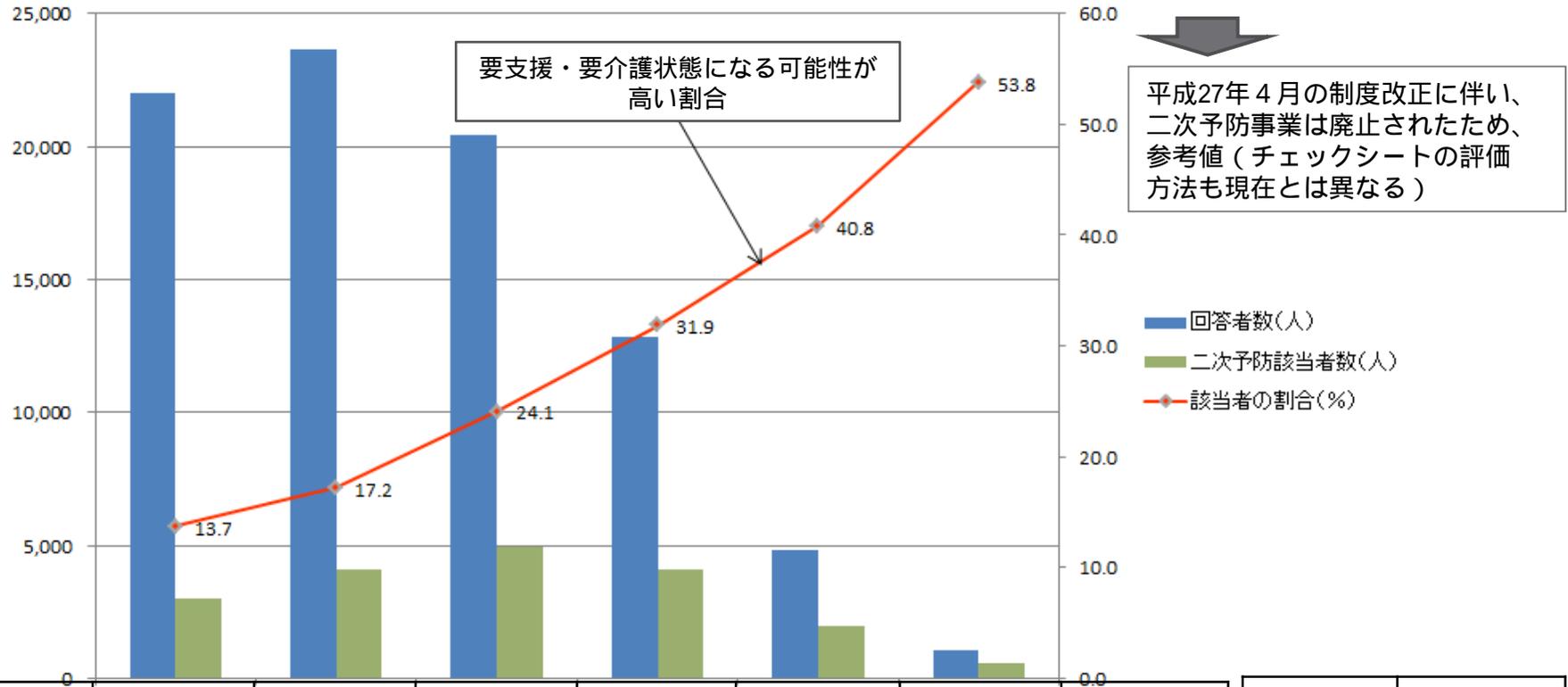


参考データ

要支援・要介護状態となるおそれの高い方の該当率（出現率）

平成26年度まで実施していた二次予防事業対象者把握事業の結果では、要支援・要介護の認定を受けていない方のうち22%が要支援・要介護状態になる可能性が高い。

平成28年度末の人数を試算すると（第1号被保険者158,000人 - 認定者31,000人）×22% = 約28,000人



	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85～89歳	90歳以上	合計	前期高齢者	後期高齢者
回答者数(人)	21,990	23,661	20,440	12,839	4,826	1,041	84,797	18,645	
要支援・要介護状態になる可能性が高い者(人)	3,018	4,070	4,927	4,102	1,968	560	18,645	7,088	11,557
該当者の割合(%)	13.7	17.2	24.1	31.9	40.8	53.8	22.0	38.0	62.0

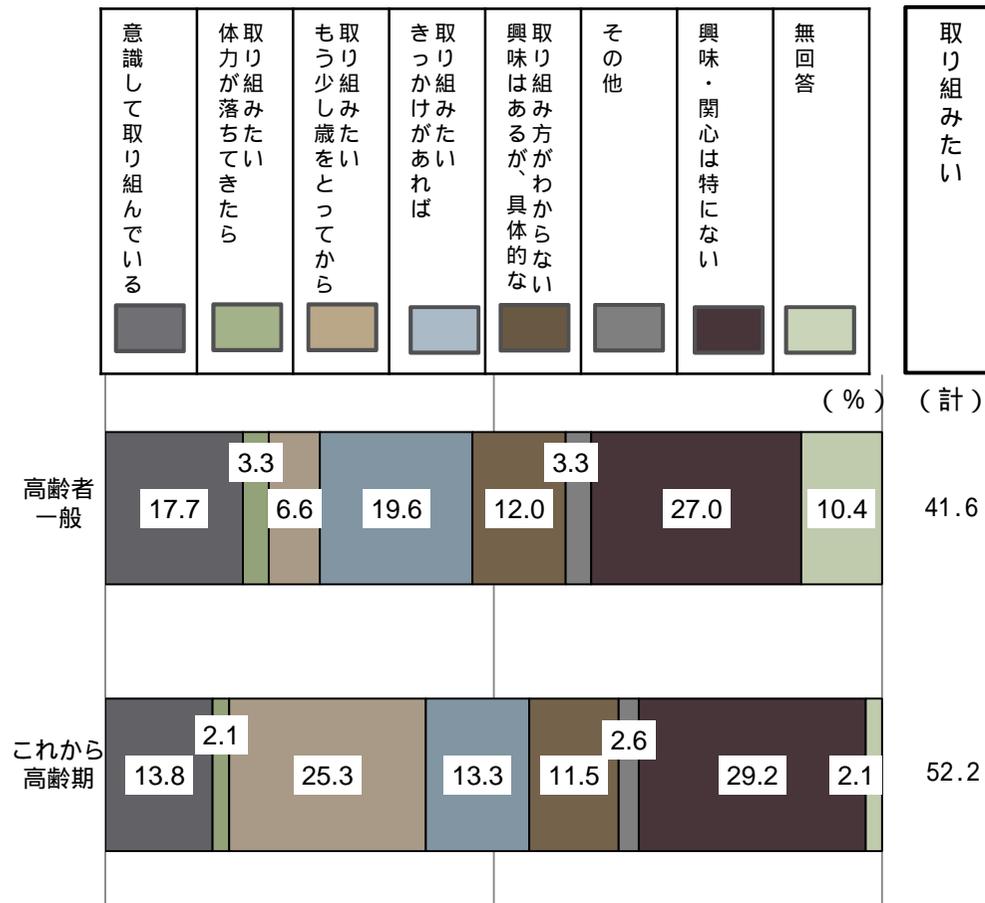
参考データ

介護予防の取り組み状況

「意識して取り組んでいる」は、高齢者一般で17.7%、これから高齢期で13.8%であった。

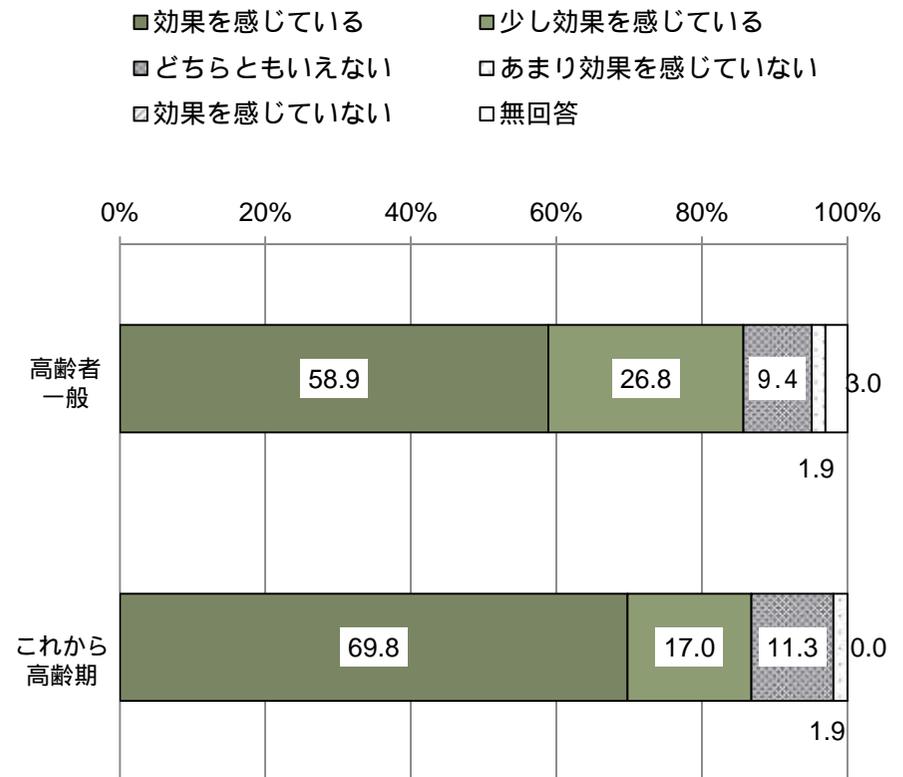
“取り組みたい”（「体力が落ちてきたら取り組みたい」～「興味はあるが、具体的な取り組み方が輪からい」の合計）は、高齢者一般で41.6%、これから高齢期で52.2%であった。

「興味・関心は特にない」は、高齢者一般で27.0%、これから高齢期で29.2%であった。



介護予防の主観的な効果

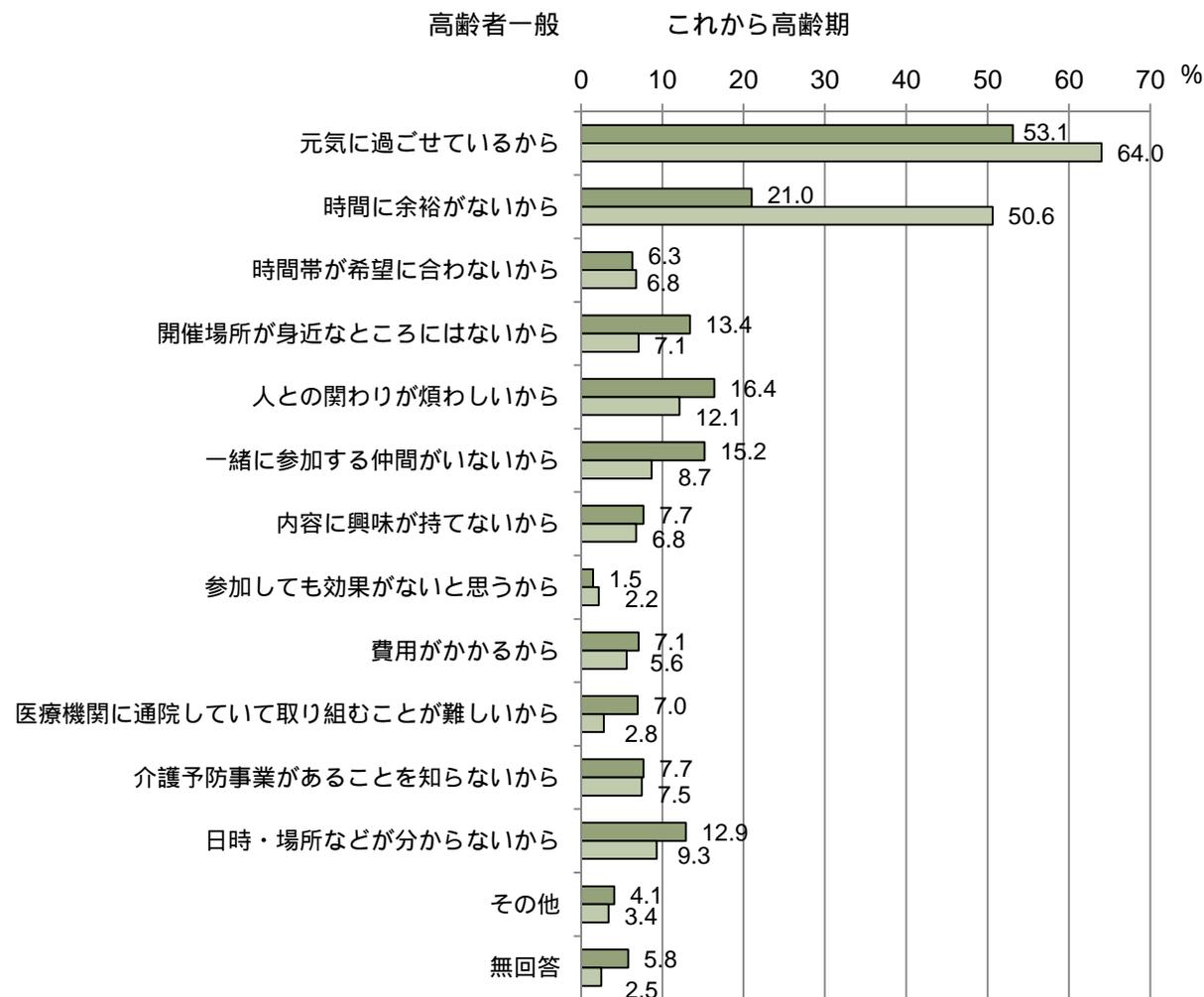
介護予防に意識して取り組んでいると回答した人で、その取組に“効果を感じている”（「効果を感じている」と「少し効果を感じている」の合計）人は、高齢者一般で85.7%となっている。



参考データ

介護予防に取り組んでいない理由

介護予防に取り組んでいないと回答した人（ ）の取り組んでいない理由は、いずれの調査においても、「元気に過ごせているから」（それぞれ53.1%、64.0%）が最も高く、次いで「時間に余裕がないから」（それぞれ21.0%、50.6%）と続いている。

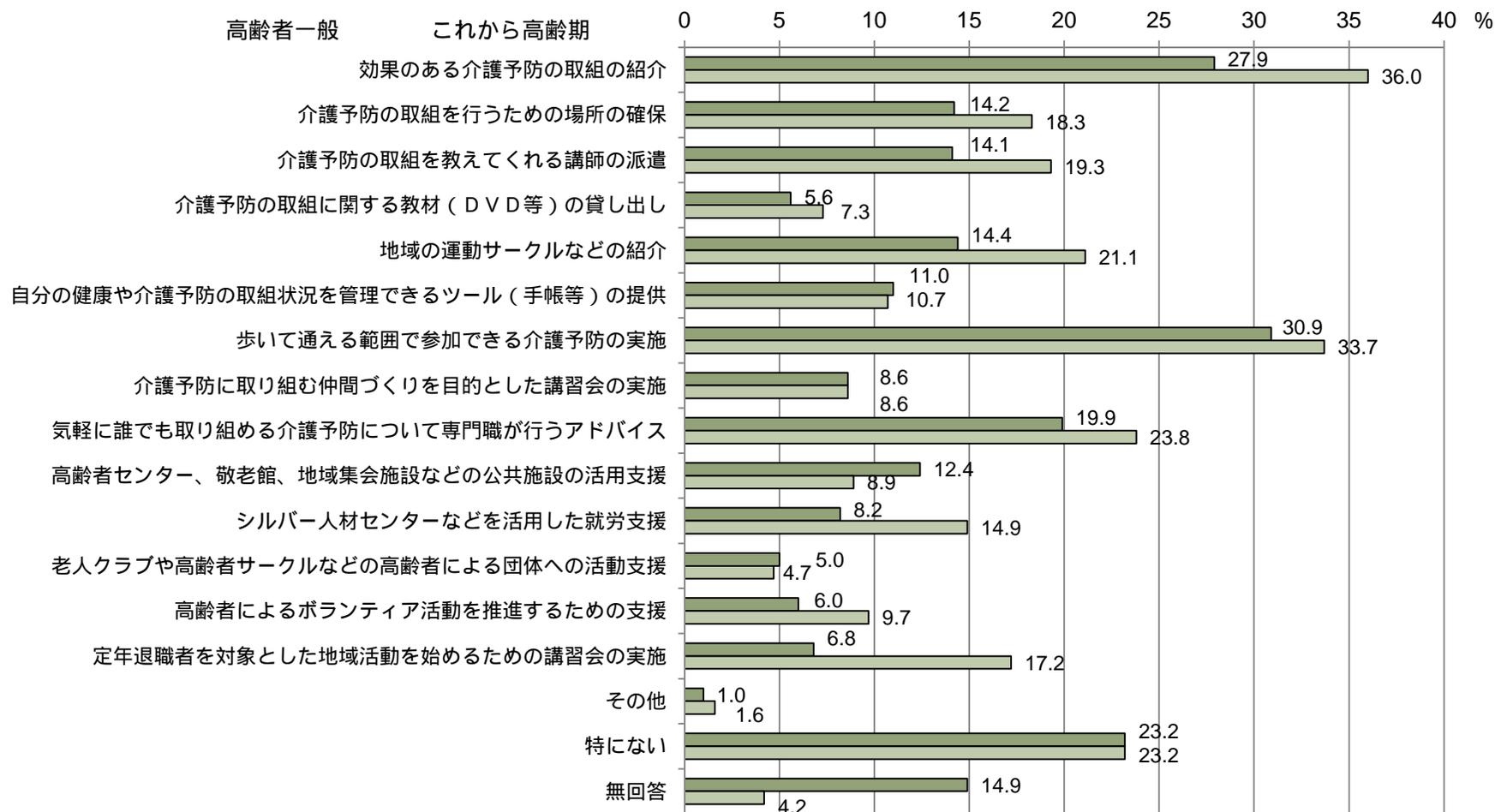


参考データ

介護予防に取り組むために必要な支援

高齢者一般では、「歩いて通える範囲で参加できる介護予防の実施」(30.9%)が最も高く、次いで「効果のある介護予防の取組の紹介」(27.9%)、「気軽に誰でも取り組める介護予防について専門職が行うアドバイス」(19.9%)、「地域の運動サークルなどの紹介」(14.4%)、「介護予防の取組を行うための場所の確保」(14.2%)、「介護予防の取組をしてくれる講師の派遣」(14.1%)と続いている。また「特にない」は23.2%となっている。

これから高齢期では、「効果のある介護予防の取組の紹介」(36.0%)が最も高く、次いで「歩いて通える範囲で参加できる介護予防の実施」(33.7%)、「気軽に誰でも取り組める介護予防について専門職が行うアドバイス」(23.8%)、「地域の運動サークルなどの紹介」(21.1%)、「介護予防の取組をしてくれる講師の派遣」(19.3%)、「介護予防の取組を行うための場所の確保」(18.3%)と続いている。また「特にない」は23.2%となっている。



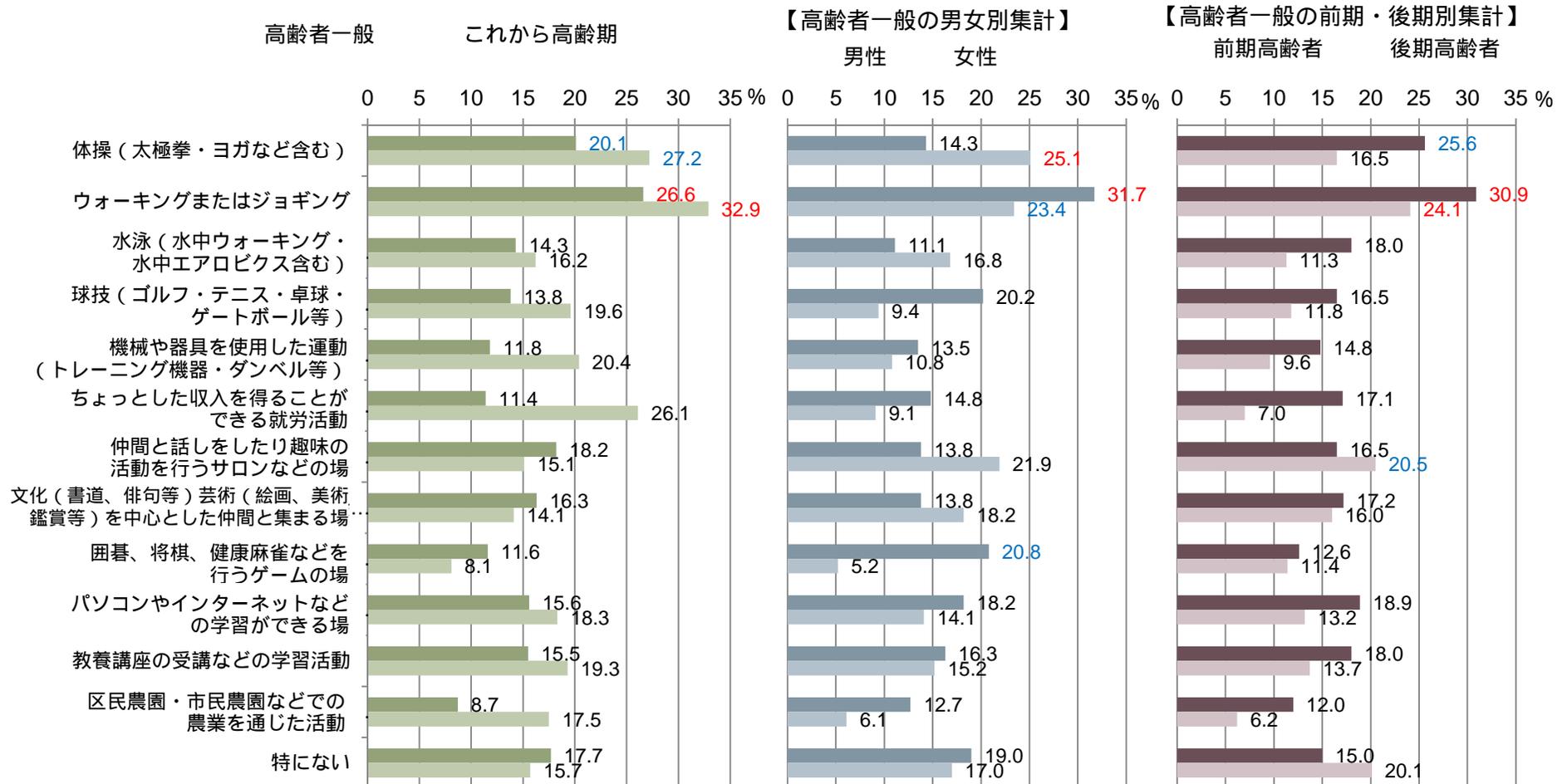
参考データ

参加したい活動（複数回答）

いずれの調査においても、「ウォーキングまたはジョギング」が最も高く、高齢者一般で26.6%、これから高齢期で32.9%となっている。次いで、「体操（太極拳・ヨガなど含む）」と続いている。

男女別でみると「ウォーキングまたはジョギング」は男女とも高い。男性は球技や囲碁、将棋などゲーム性があるものが高く、女性は体操や「仲間と話をしたり趣味の活動を行うサロンなど」が高い。

前期・後期高齢者別では、後期高齢者は「仲間と話をしたり趣味の活動を行うサロンなどの場」が高いのが特徴的である

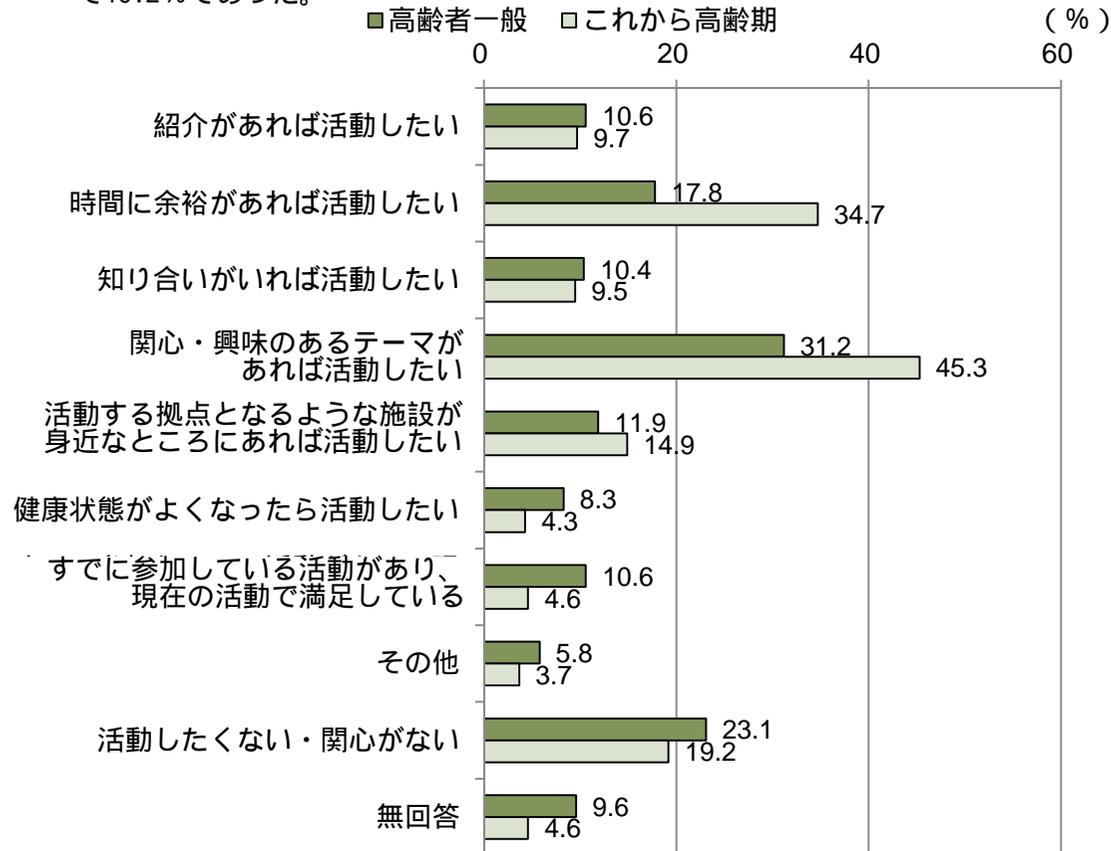


参考データ

地域活動に参加するきっかけ

地域活動に「参加していない」と回答した人の地域活動に参加するきっかけは、いずれの調査においても、「関心・興味のあるテーマがあれば活動したい」が最も高く、高齢者一般で31.2%、これから高齢期で45.3%となっている。次いで、「時間に余裕があれば活動したい」「活動する拠点となるような施設が身近なところがあれば活動したい」「紹介があれば活動したい」と続いている。

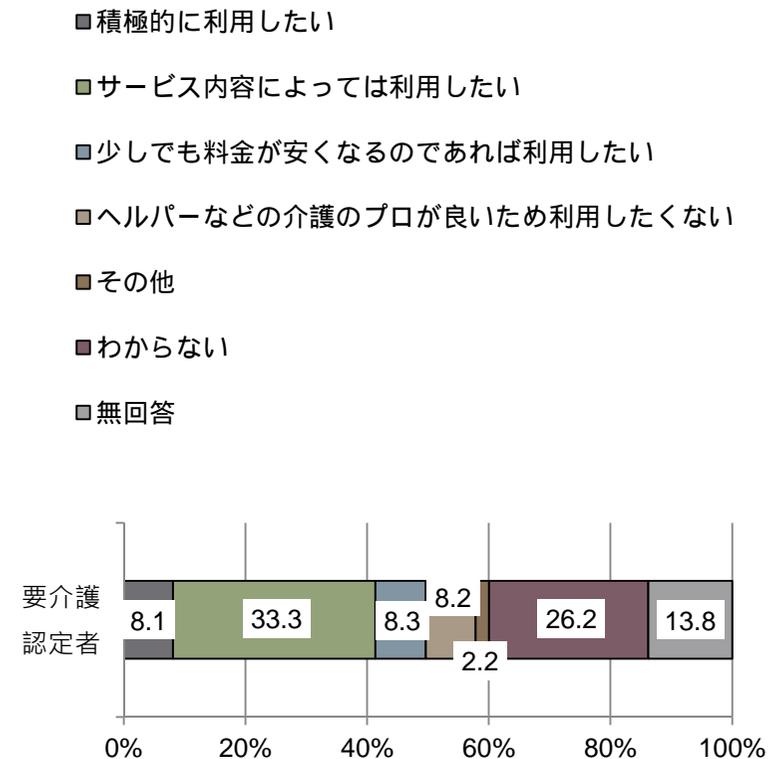
「活動したくない・関心がない」は、高齢者一般で23.1%、これから高齢期で19.2%であった。



新しい総合事業の住民サービスの利用意向

「サービス内容によっては利用したい」が33.3%で最も高い。

一方で、「わからない」が26.2%となっている。



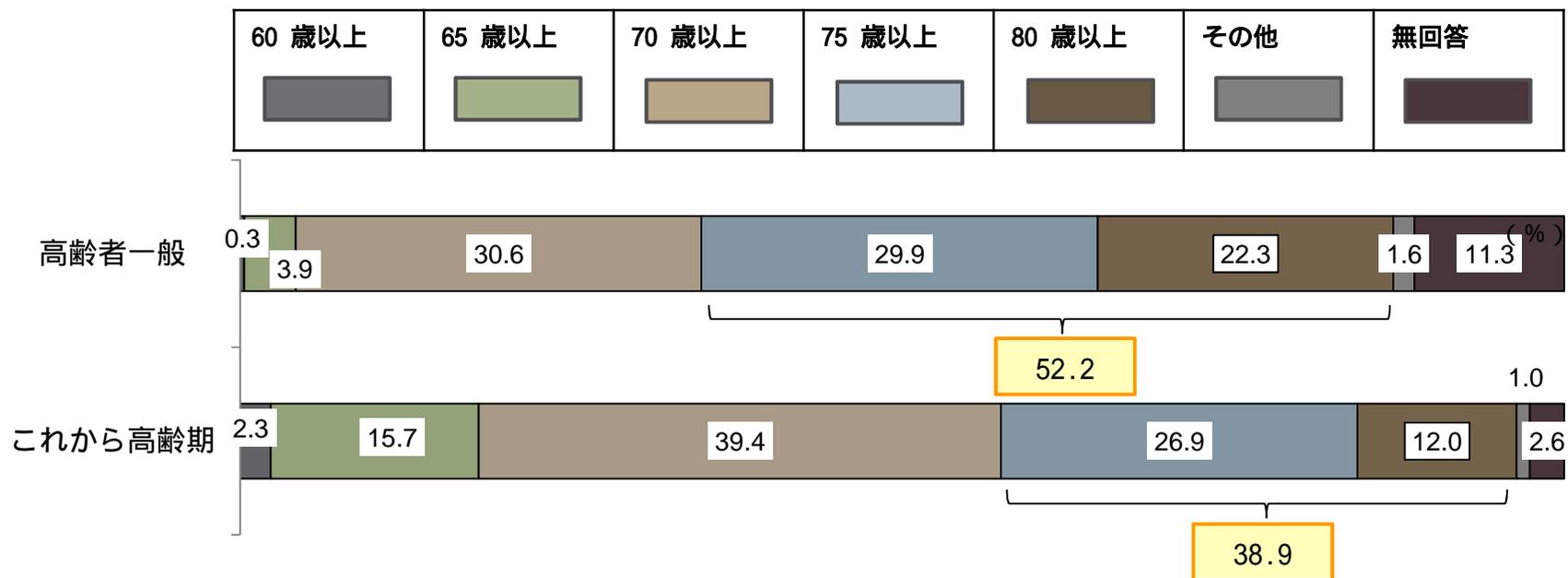
参考データ

高齢者だと思う年齢

いずれの調査においても、「70歳以上」が最も高く、約3～4割となっている。

高齢者一般、要介護認定者では、「80歳以上」が2割超となっている。

“75歳以上”（「75歳以上」と「80歳以上」の合計は、高齢者一般で5割超、要介護認定者で約5割、これから高齢期で4割近くであった。



高齢者一般の経年比較

	n	60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	その他	無回答
28年度	1,494	0.3	3.9	30.6	52.2	1.6	11.3
25年度	1,583	0.5	7.6	42.1	41.2	6.1	2.5

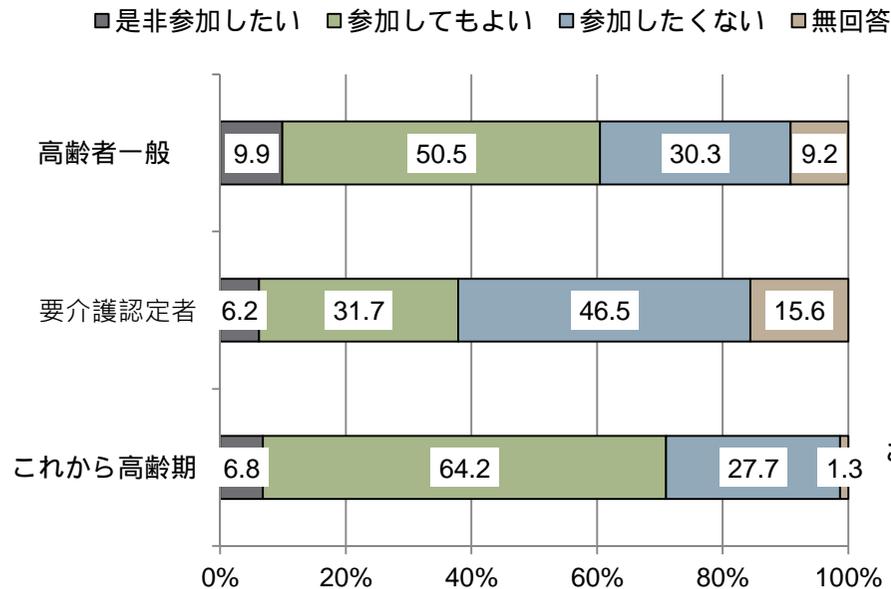
これから高齢期の経年比較

	n	60歳以上	65歳以上	70歳以上	75歳以上	その他	無回答
28年度	383	2.3	15.7	39.4	38.9	1.0	2.6
25年度	450	2.7	20.0	44.2	28.7	3.3	1.1

参考データ

参加者としての参加意向

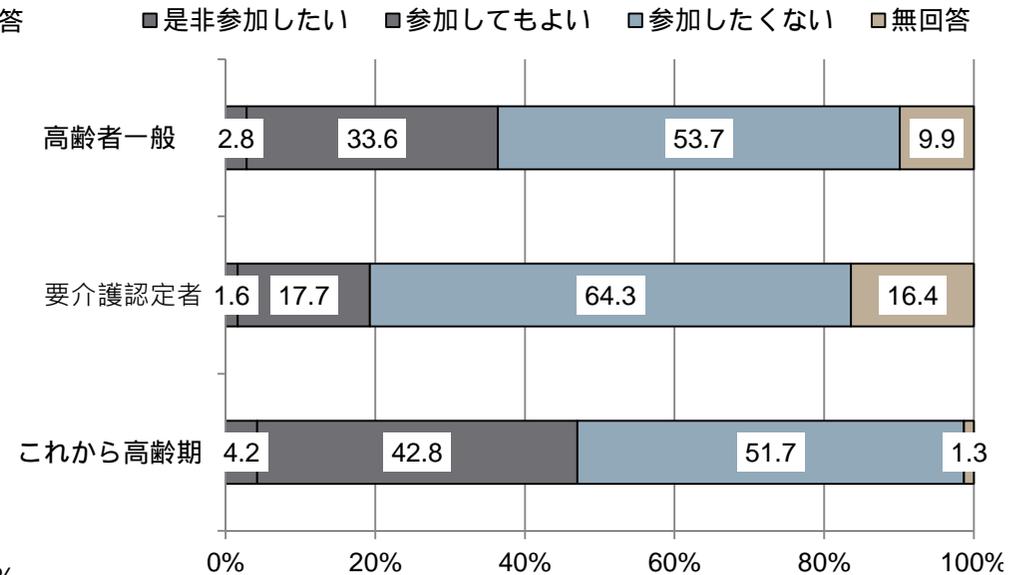
地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味などのグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとした場合、参加者として参加してみたいか聞いたところ、高齢者一般、これから高齢期では、「参加してもよい」が最も高く、それぞれ50.5%、64.2%であった。要介護認定者では、「参加したくない」が最も高く46.5%であった。「是非参加したい」は6.2%、「参加してもよい」は31.7%であった。



企画・運営（お世話役）としての参加意向

地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味などのグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとした場合、企画・運営（お世話役）として参加してみたいか聞いたところ、いずれの調査においても「参加したくない」が最も高く、高齢者一般では53.7%、要介護認定者では64.3%、これから高齢期では51.7%であった。

“参加したい”（「是非参加したい」と「参加してもよい」の合計）は、高齢者一般で3割半ば、要介護認定者で約2割、これから高齢期で4割半ばであった。

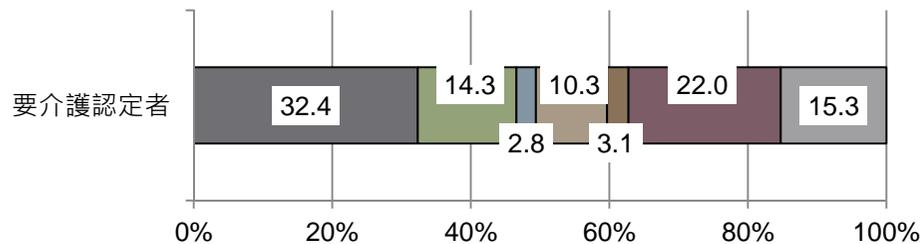


参考データ

要介護度の改善に対する考え

「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」が32.4%、「改善したいが、介護保険サービスの利用量の減少と内容の変更が不安」が14.3%、「介護保険サービスの利用量の減少・内容の変更になるため改善したくない」が2.8%、「改善するとは思えない」が10.3%、「わからない」が22.0%となっている。

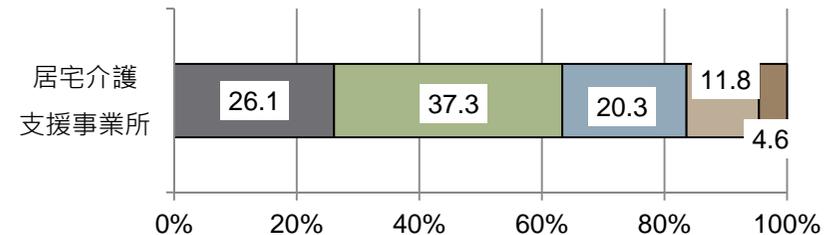
- 改善して、介護保険サービスの利用を減らし、自立した生活を送りたい
- 改善したいが、介護保険サービスの利用量の減少と内容の変更が不安
- 介護保険サービスの利用量の減少・内容の変更になるため改善したくない
- 改善するとは思えない
- その他
- わからない
- 無回答



自立・軽度化に向けた課題

「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」が最も高く37.3%、次いで「利用者の意欲がない」(26.1%)、「自立・軽度化の取組に対する事業所へのインセンティブが足りない」(20.3%)と続いている。

- 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
- 自立・軽度化の取組に対する事業所へのインセンティブが足りない
- その他
- 無回答



参考データ

要介護度の改善状況

要介護度の改善状況は維持が5割弱、重度化が4割弱に対し、**軽度化は2割弱**にとどまる。
特に要支援1～要介護1の軽度化の割合が低い傾向にある。

＜認定の更新等による要支援・要介護度の変化＞

(単位:人)

前回の介護度		今回の介護度 (平成25年4月～平成26年3月に決定した介護度)							
介護度	認定者数	非該当	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
要支援1	2,244	28 (1.2%)	997 (44.4%)	625 (27.9%)	336 (15.0%)	142 (6.3%)	54 (2.4%)	39 (1.7%)	23 (1.0%)
要支援2	3,095	6 (0.2%)	562 (18.2%)	1,407 (45.5%)	635 (20.5%)	312 (10.1%)	80 (2.6%)	56 (1.8%)	37 (1.2%)
要介護1	5,036	11 (0.2%)	179 (3.6%)	444 (8.8%)	2,328 (46.2%)	1,237 (24.6%)	444 (8.8%)	233 (4.6%)	160 (3.2%)
要介護2	3,884	2 (0.1%)	35 (0.9%)	120 (3.1%)	653 (16.8%)	1,519 (39.1%)	799 (20.6%)	462 (11.9%)	294 (7.6%)
要介護3	2,348	0 (0.0%)	6 (0.3%)	9 (0.4%)	152 (6.5%)	361 (15.4%)	870 (37.1%)	604 (25.7%)	346 (14.7%)
要介護4	1,846	0 (0.0%)	2 (0.1%)	9 (0.5%)	77 (4.2%)	162 (8.8%)	258 (14.0%)	793 (43.0%)	545 (29.5%)
要介護5	1,426	0 (0.0%)	1 (0.1%)	2 (0.1%)	17 (1.2%)	59 (4.1%)	75 (5.3%)	211 (14.8%)	1,061 (74.4%)
計	19,879	47 (0.2%)	1,782 (9.0%)	2,616 (13.2%)	4,198 (21.1%)	3,792 (19.1%)	2,580 (13.0%)	2,398 (12.1%)	2,466 (12.4%)
新規申請	6,714	76 (1.1%)	1,271 (18.9%)	982 (14.6%)	1,777 (26.5%)	986 (14.7%)	567 (8.4%)	597 (8.9%)	458 (6.8%)
認定者総計	26,593								

前回の介護度	認定者数	今回の介護度 (平成25年4月～平成26年3月に決定した介護度)		
		軽度化	維持	重度化
要支援1	2,244	28 (1.2%)	997 (44.4%)	1,219 (54.3%)
要支援2	3,095	568 (18.4%)	1,407 (45.5%)	1,120 (36.2%)
要介護1	5,036	634 (12.6%)	2,328 (46.2%)	2,074 (41.2%)
要介護2	3,884	810 (20.9%)	1,519 (39.1%)	1,555 (40.0%)
要介護3	2,348	528 (22.5%)	870 (37.1%)	950 (40.5%)
要介護4	1,846	508 (27.5%)	793 (43.0%)	545 (29.5%)
要介護5	1,426	365 (25.6%)	1,061 (74.4%)	—
計	19,879	3,441 (17.3%)	8,975 (45.1%)	7,463 (37.5%)

軽度化の割合が低い

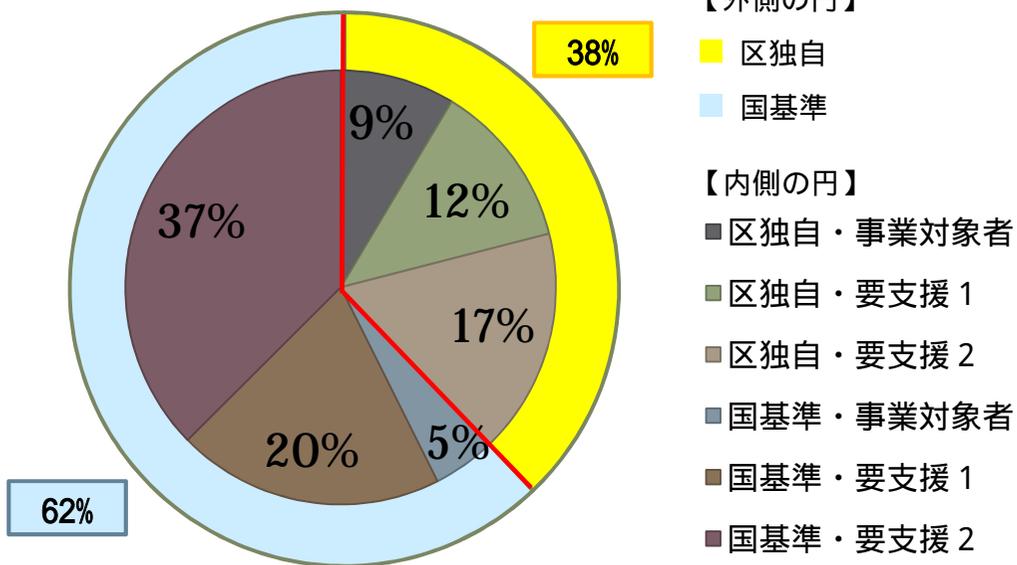
出典：第1回練馬区区政改革推進会議（平成27年6月26日）

参考データ

介護予防・生活支援サービス事業の利用割合

介護予防・生活支援サービス事業における区独自基準の利用割合は、訪問サービスでは約4割、通所サービスでは約3割となっている。

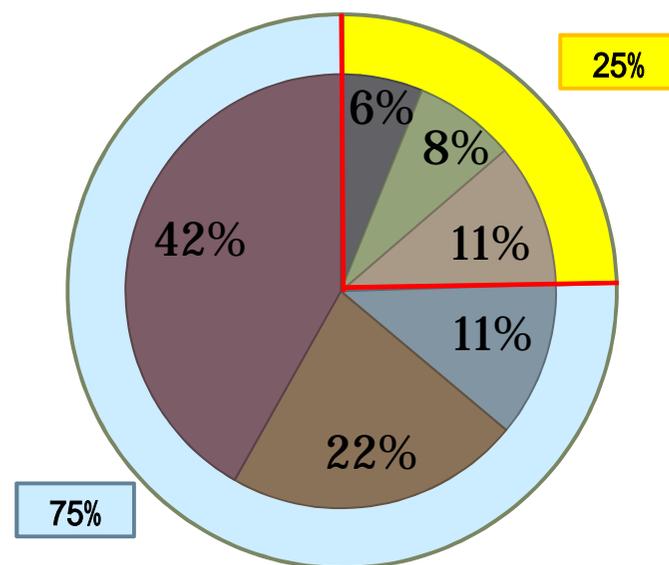
訪問サービス



(人)

	事業対象者	要支援1	要支援2	合計
区独自	200	287	393	880
国基準	107	464	867	1,438

通所サービス



(人)

	事業対象者	要支援1	要支援2	合計
区独自	132	163	230	525
国基準	247	475	895	1,617

区政改革計画

取組1 区民と区が力を合わせ安心して暮らせる地域をつくります

区民と区の密接な協働により地域福祉を充実します

体力測定会に合わせて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」や、地域福祉団体が運営する「相談情報ひろば」などを通じて、区民が積極的に活動できる場を拡充します。

地域活動に参加する「きっかけ」を作ります

「練馬En(エン)カレッジ」では、「みどりの風吹くまちに あなたの<力>を」をテーマに、地域活動へのきっかけづくりや福祉、防災など分野ごとの人材育成事業を実施しています。すでに多くの方がここを足掛かりに地域活動に踏み出しています。

この機能をさらに充実するために、開講の場を拡大し、カリキュラムを多様化して、区民の選択の幅を広げます。

取組7 高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせる環境をつくります

(1)- 高齢者を地域活動団体の活動へつなげます

平成28年度から「はつらつシニアクラブ」事業を開始しました。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、体操や水泳など健康づくりに取り組む地域活動団体の参加を得て、高齢者と団体のマッチングを行います。

一般に、男性には、引退後は自宅に閉じこもりがちな傾向がみられます。男性が参加したい介護予防事業のニーズ調査を実施します。

「いきいき健康券」は介護予防事業への参加を促進する観点から見直します。

(3)- 区民の自主活動と連携します

「はつらつシニアクラブ」や「街かどケアカフェ」において、介護予防などに取り組む地域活動団体と協働して事業を展開していきます。

(3)- 高齢者が活躍できる体制を作ります

「練馬En(エン)カレッジ」の卒業生が、福祉や環境、生涯学習など様々な分野で活発に活動しています。地域で活躍する高齢者を増やすため、カリキュラムを充実します。また、介護現場において元気な高齢者が活動できる仕組みづくりを進めます。

練馬区公共施設等総合管理計画

リーディングプロジェクト 地域施設（児童館、敬老館、地区区民館、地域集会所）の再編

これらの施設の機能を、改修や改築等の機会をとらえて徐々に転換し、長期的に、新たな地域施設として概ね中学校区に1か所程度、再配置することをめざします。

敬老館、地区区民館の敬老館機能	世代を問わず広く地域住民が交流できる場に転換します。高齢者の相談や介護予防の事業を行う場としても活用します。可能な場合は高齢者相談センターを併設します
-----------------	---

現在の主な取組

事業名	事業概要	平成28年度実績
1 地域が一体となって介護予防に取り組む環境づくり		
街かどケアカフェ	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カフェ。専門スタッフによる健康相談、介護予防体操のほか、地域団体が日替わりで認知症カフェや歌声カフェなどを実施 (詳細は別紙参照)	参加者：年間延約1万2千人
はつらつシニアクラブ	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 (詳細は別紙参照)	参加者：16回(769人) 登録団体：167団体
はつらつシニアのロコモ体操	ロコモティブシンドロームを予防するために、運動の必要性を理解し、習慣化を目的に一日制の教室を実施 (詳細は別紙参照)	参加者：89回(1638人)
いきいき健康券	65歳以上の高齢者が、指定保養施設・理美容店・公衆浴場・映画館等、10の事業から希望の1事業を利用できる「いきいき健康券」を交付	86,063人
地域リハビリテーション活動支援事業	地域活動団体にリハビリ専門職等を派遣し、介護予防の取組を支援する自主活動支援事業と、高齢者宅にリハビリ専門職と高齢者相談センター職員が同行訪問し、在宅生活の自立を支援する自立生活支援事業がある。	利用団体：40団体 利用者：延128人

現在の主な取組

事業名	事業概要	平成28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		
介護施設業務補助事業	介護現場において元気高齢者が活動できるよう、介護保険施設（特別養護老人ホーム等）での清掃や洗濯等の軽作業にシルバー人材センターの会員を活用 （詳細は別紙参照）	平成29年度新規事業
シニア就職活動支援事業	高齢者の再就職支援講座とシルバー人材センター等と連携して個別相談を行い、一人ひとりの適性や状況を踏まえた就業を支援。	平成29年度新規事業
練馬E nカレッジ	19の分野別専門講座のほか、地域活動をはじめのきっかけづくりとして、地域の歴史、魅力、課題などを知るとともに地域活動について学ぶ地域講座、ボランティア活動の基本や地域活動の現場で役立つコミュニケーション技術などを学ぶ共通講座な実施	共通講座 3回 52人受講 フォローアップ講座 3回 35人受講 地域講座 11回 延べ158人受講 特別講座 1回 125人受講
3 重度化防止と自立支援の推進		
地域ケア会議	地域包括ケア実現のため、地域課題や社会資源の把握、ネットワークの構築を図るとともに、個別ケースの検討を通じ高齢者の課題解決を支援	地域ケア推進会議 2回 地域ケア圏域会議 4圏域各2回計8回 地域ケア個別会議 25支所各4回計100回
4 総合事業の見直し		
介護予防・生活支援サービス事業	事業対象者（健康長寿チェックシートで該当した者）、要支援1・要支援2の方が使えるサービス。全国一律の訪問型・通所型サービスに加えて区の実情に応じた独自のサービスを提供 （詳細は別紙参照）	別紙参照
総合事業訪問型サービス従事者育成研修	介護予防・生活支援サービス事業 区独自基準型訪問サービス事業の従事者として活動することを希望する区民等を対象として、必要な知識・技術を習得できるよう研修を実施する。	前期 申込231名 修了71名 就職21名 後期 申込200名 修了55名 就職18名

現在の取組 【ロコモ体操】

ロコモティブシンドロームを予防するため、運動の必要性を理解し、習慣化することを目的に一日制の教室を実施。6期計画では、駅前のスポーツクラブでの実施や、街かどケアカフェ、敬老館・地区区民館への出張講座での実施など会場と回数の増加に取り組んできた。

29年度からは、練馬区オリジナルのロコモ体操を作成し、区民が主体的に体操を広めていく方法に転換して行く。

28年度までのロコモ体操

委託により実施

【実施会場（平成28年度）】

街かどケアカフェ こぶし

保健相談所（6カ所）

スポーツクラブ（4カ所）

出張講座（13回）

委託事業者のプログラム
で区が自由に使えない

練馬区オリジナルロコモ体操
の作成（平成29年度）

29年度からのロコモ体操

現在の実施場所に加え

介護保険事業所（デイサービスなど）

区の事業（いきがいデイサービスなど）

地域活動団体（解説DVDの配布や体操の指導により支援）などでも実施

更に、区民ボランティアと協働し、敬老館やデイサービスの休業日などで、ロコモ体操を実施し、区民が主体的に体操を広めていく体制を整備

ロコモ体操	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度（ ）
実施個所数	6	21(出張10回)	24(出張13回)	26(出張13回)
実施回数(実績)	48回(987人)	66回(1361人)	89回(1638人)	121回(2752人)

平成29年度は定員数

現在の取組 【街かどケアカフェ】

平成28年4月、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「街かどケアカフェこぼし」を練馬高野台駅前地域集会所にオープン。専門スタッフによる健康相談、介護予防体操のほか、地域団体が日替わりで認知症カフェや歌声カフェなどを実施している。

平成29年3月末時点の来所者数は、約1万2千人

連携した地域団体の数は、オープン時の5団体から20団体に増加

併設の富士見台支所（現：高野台支所）の来所相談件数は、前年度から4倍に増加（416件 1,652件）

事業の概要

専門職による相談支援

- ◆ 介護予防、健康、認知症等に関して、気軽に相談
- ◆ さらに、高齢者相談センター支所を併設し、高齢者に関する専門的な相談にも対応



3つの柱を地域団体との協働により事業を実施

気軽に立ち寄れる交流の場の提供

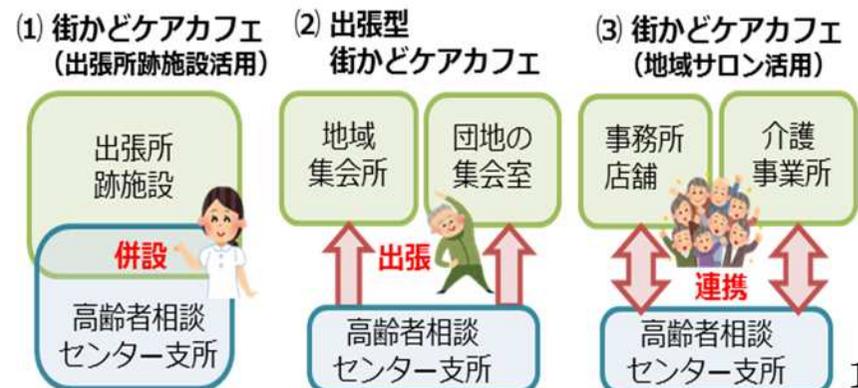
- ◆ 他者と交流したり事業へ参加することにより生活を活性化。認知症を予防
- ◆ 地域団体が行う活動を街かどケアカフェで実施

介護予防や健康増進に資する事業

- ◆ 介護予防講座等を実施し、介護予防や健康増進に関する意識を向上
- ◆ ロコモ体操等を実施し、要介護状態になることを予防

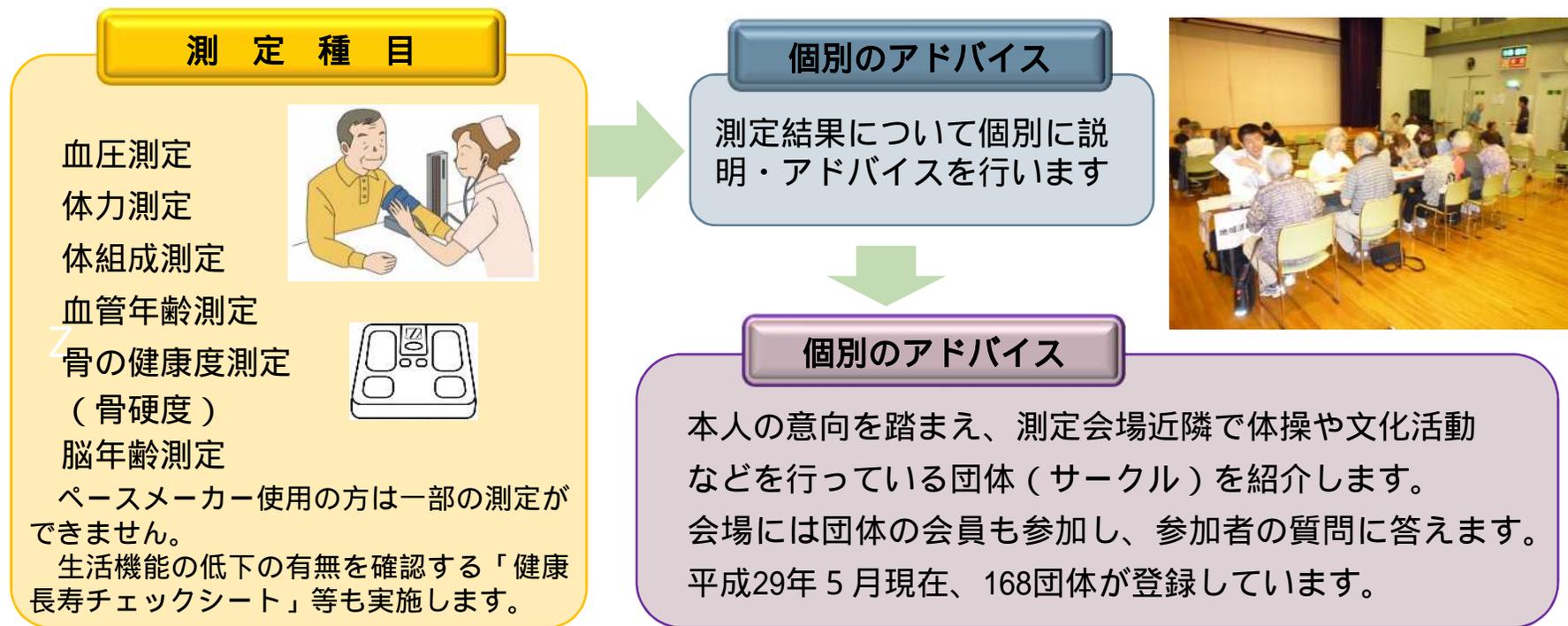
平成29年度の取り組み

- (1) 街かどケアカフェを出張所跡施設に2か所増設。いずれも高齢者相談センター支所を併設し、専門相談にも対応
- (2) 25か所のセンター支所が地域集会所等で、相談や介護予防体操などを行う「出張型街かどケアカフェ事業」を開始
- (3) 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等と協定を締結し、「街かどケアカフェ」を区内に展開



現在の取組 【はつらつシニアクラブ】

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います。



	平成28年度	平成29年度（ ）	平成30年度（ ）
実施個所数	4	10	16
実施回数（実績）	16回（769人）	24回（1200人）	32回（1600人）

平成29・30年度は定員数

現在の取組 【介護施設業務補助事業】

介護現場において元気高齢者が活動できるよう、介護保険施設（特別養護老人ホーム等）での清掃や洗濯等の軽作業にシルバー人材センターの会員を活用。平成29年度は特別養護老人ホーム全施設(27か所)実施。

介護保険施設の現状

居室の清掃、片付け、配膳、洗濯などの専門的技術・知識が必用のない補助業務についても、施設の介護職員が行っている実態がある。

補助業務を、
シルバー人材
センターに
登録している
元気高齢者が
担う。

効果

介護人材の確保・定着
介護職の労働環境が整備され、
介護職をより専門職化し、本来
業務に専念できる環境ができる。
元気高齢者の就労先創出
住み慣れた地域の中で新たな高
齢者の就労先を創出させる。

29年度の内容

特別養護老人ホーム（27か所）でモデル実施
週7時間（月28時間）の範囲で就業

1施設あたり2名程度で交代で就業