資料２

第８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介護予防の推進

検討資料

令和２年７月９日
第８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・介護予防・フレイル対策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

○　練馬区の高齢者人口は、令和２年の約16万人から団塊の世代が全員75歳以上となる令和７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８万７千人から約９万５千人へ大幅に増加する。
団塊ジュニア世代が高齢者となる令和22年には、前期および後期高齢者がいずれも増加し、約20万人に達する。

○　要介護認定率は前期高齢者が5.0％であるのに対し、後期高齢者は35.0％と前期高齢者の７倍となっている。また、ひとり暮らし高齢者の要介護認定率は32.2%で、高齢者複数世帯の要介護認定率（14.7%）の２倍以上となっている。

○　要介護認定者の増加に伴い、介護給付費は平成30年度の約500億円から、令和７年度には650億円に、令和22年度には755億円に増加すると見込まれる。

○　国では、医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律が施行され、これまでの生活習慣病対策・フレイル対策としての保健事業（医療保険）と介護予防（介護保険）が一体的に実施されることが求められている。

○　国では、「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会」での検討結果が取りまとめられ、通いの場の取組をはじめとする一般介護予防事業は、住民主体を基本としつつ、専門職の効果的な関与も得ながら、従来の介護保険の担当部局の取組にとどまらず、多様な関係者や事業等と連携し、充実を図ることが求められている。

2　現状

○　区の後期高齢者健康診査の受診率は55.89％で、健診未受診者のうち3.4％は検診・医療・介護のデータがなく、健康状態が不明となっている。

○　練馬区高齢者基礎調査によると、要介護認定を申請した男性の主な原因で最も高かったのが「脳卒中」（16.9％）で、女性で最も高かった原因は、「骨折・転倒」（18.6％）となっている。「階段を手すりや壁をつたわらずに昇ることができない」「15分続けて歩くことができない」等に該当し、「運動器機能が低下している」高齢者が11.5%にのぼった。

○　練馬区高齢者基礎調査によると、「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」「お茶や汁物等でむせることがある」「口の渇きが気になる」の３項目のうち、２つ以上に該当し「口腔機能が低下している」高齢者が22.0%にのぼった。また、低栄養の疑いがあるとされるＢＭＩ（Body Mass Index）が18.5未満で、かつ６か月間で２～３ｋｇ以上の体重減少があり、「低栄養状態にある」高齢者は1.3%であった。

○　練馬区高齢者基礎調査によると、将来に対する最も大きな不安は、高齢者一般、要介護認定者、これから高齢期を迎える方すべてにおいて、「健康（自分や家族が介護を必要とする状態になること等）」であり、７割半ばから８割超に及んでいる。また、区に望む高齢者施策では、「要介護状態にならないようにする介護予防・認知症予防の充実」「健康管理・健康づくりへの支援」が上位を占めている。

○　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」は前回調査では17.7%であったが、今回調査では30.8%に増加し、取り組んでいる人の約８割が“効果を感じている”と回答している。また、“取り組みたい”（「体力が落ちてきたら取り組みたい」「もう少し歳をとってから取り組みたい」「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」の合計）は、前回調査と同様に約４割となっている。

○　介護予防に取り組むために必要な支援としては、「効果のある介護予防の取組の紹介」（28.1%）や「歩いて通える範囲で参加できる介護予防の実施」（26.1%）が高くなっている。

2　現状

○　平成28年度から、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」を開設し、令和元年度までに23か所に増え、令和元年度は延べ約６万人が来所した。また、地域包括支援センターが地域集会所等に出向き、茶話会や体操、出張相談などを実施する「出張型街かどケアカフェ」を開催し、年間で延べ約１万１千人が参加した。

○　練馬区高齢者基礎調査によると、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、「球技（ゴルフ・テニス・卓球・ゲートボール等）」「ちょっとした収入を得ることができる就労活動」と続く。女性では「体操（太極拳・ヨガなどを含む）」が最も多く、「ウォーキングまたはジョギング」「仲間と話をしたり趣味の活動を行うサロンなどの場」と続き、性別で傾向に違いがある。

○　平成28年度から、地域で体力測定会を実施し、専門的な見地から健康へのアドバイスを行うとともに、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」を実施している。令和元年度は18か所で34回実施し、1,482人が参加した。また、平成30年度から、閉じこもりがちな男性高齢者を介護予防につなげるために、４か所のはつらつセンターで「ねりまちウォーキングクラブ」を各所２回計８回（１教室６回制）実施し、113人が参加した。その他、区民の健康づくりへの支援として、区オリジナル三体操の普及活動を展開している。

○　練馬区高齢者基礎調査によると、高齢者だと思う年齢について平成25年度調査では「70歳以上」が最も多かったのに対し、令和元年度調査では「75歳以上」が最も多くなり、また４人に１人が「80歳以上」と回答するなど、若々しい意識を持つ高齢者が増えている。

○　高齢者の社会参加について、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１割半ばであるのに対し、これから高齢期を迎える方では、約３割と就労への意向が高くなっている。また、高齢者一般では、３人に１人以上が仕事をしており、働き続けたい年齢は「ずっと働きたい」が最も多く、約３割にのぼっている。働く理由としては、「健康のため」が最も高く、５割半ばとなっている。

2　現状

○　練馬区高齢者基礎調査によると、地域活動に「参加していない」と回答した人の参加するきっかけとしては、高齢者一般では「関心・興味のあるテーマがあれば参加したい」が最も高く、３割半ばにのぼっている。「地域活動に参加するきっかけがあれば活動したい」と回答した人の活動してみたい分野は、「趣味関係のグループ」が最も高く４割超、次いで「学習・教養サークル」、「ボランティアのグループ」、「スポーツ関係のグループやクラブ」となっている。

○　区は、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・介護予防に取り組める環境整備を進め、元気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活動を行うことを支援する事業を展開している。

・介護施設業務補助事業の拡充（令和元年度実績：45施設 64人）
・シルバー人材センターによる人材派遣事業の拡充（令和元年度実績：87件）
・はつらつシニア応援プロジェクトの実施（高齢者支え合いサポーター育成研修：令和元年度実績　修了者64人、はつらつシニア活躍応援塾：令和元年度実績　セミナー全10回開催、参加者45人、講師体験教室７回開催）
・シニア職場体験事業（令和元年度実績：就職支援セミナー参加者 115人）

○　地域包括ケアシステム強化法による改正後の介護保険法に基づき、保険者機能の強化に向けて、高齢者の自立支援・重度化防止等に関する区市町村の取組や、区市町村を支援する都道府県の取組を進めるため、平成30年度から国が区市町村および都道府県の様々な取組の達成状況に応じて交付する保険者機能強化推進交付金が創設された。
区は、平成30年度、令和元年度に全国平均を大きく上回る評価点を獲得し、平成30年度は112,155千円、令和元年度は107,884千円の交付を受けた。

3　課題と取組

○ フレイルの恐れがある高齢者の多様な健康課題に対応するため、保健事業・介護予防事業が連携して必要なサービスにもれなくつなげていく必要がある（保健事業と介護予防事業の一体的実施）。

・限られた資源の中で地域特性に応じて効果的な取組を行う必要がある。

➡ **健康・医療・介護データや地域の健康課題の分析・把握と事業の展開および事業の評価・改善を継続的に行う仕組みを構築する必要があるのではないか。**

・健康課題を抱えていても医療を受けていない高齢者や健康状態が不明な高齢者を必要な医療介護サービスにつなげる支援を行う必要がある。

➡ **健康課題がある高齢者に対するアウトリーチ支援を行う必要があるのではないか。**

・医療と介護ニーズを併せ持つ高齢者への健康支援を行うためには、保健事業と介護予防事業関係部局、医療関係団体が連携して取り組む必要がある。

➡ **医療関係団体等と連携して高齢者のフレイル対策を実施すべきではないか。**

・民間の調査ではフレイルの認知度は１割未満と低く、フレイル予防について広く区民に周知・啓発する新たな仕組みを構築する必要がある。

➡ **パンフレット等を用いてフレイル予防の普及啓発を図ってはどうか。**

➡ **「はつらつシニアクラブ」等の既存の事業や仕組みを活用して、高齢者のフレイル状態の把握や対策を行ってはどうか。**

・通いの場等での支援の効果を高めるため、区民が自ら担い手となって積極的に参加できるような取組が求められている。

➡ **区民自らがフレイル予防活動に関わる仕組みを作ってはどうか。**

3　課題と取組

○　より実効性の高い介護予防事業を実施する必要がある。

・街かどケアカフェやはつらつシニアクラブ等を利用しない方たちや、介護予防事業に参加していない層に対する取組のきっかけづくりやインセンティブが必要である。

➡ **区独自の多様な訪問型・通所型介護予防・生活支援サービスの充実を図り、利用を促してはどうか。**

・高齢者に対する栄養管理指導や食支援を含めたフレイル予防に関する取組を充実する必要がある。

➡ **管理栄養士による栄養相談・訪問栄養指導サービスを行ってはどうか。**

・健康づくりや介護予防をわかりやすく啓発した区オリジナル三体操を媒体とした住民主体の活動を拡充する必要がある。

➡ **区オリジナル三体操普及のボランティア活動や三体操実施団体への支援の充実を図るべきではないか。**

・骨粗しょう症の早期発見と早期治療が必要である。

➡ **骨粗しょう症検診や予防教室を実施してはどうか。**

・耳の聞こえの不調を放置している高齢者への支援が必要である。

➡ **加齢性難聴対策の実施について検討してはどうか。**

○　地域包括支援センターの担当地域ごとに徒歩圏内で取り組める介護予防活動の整備が必要である。

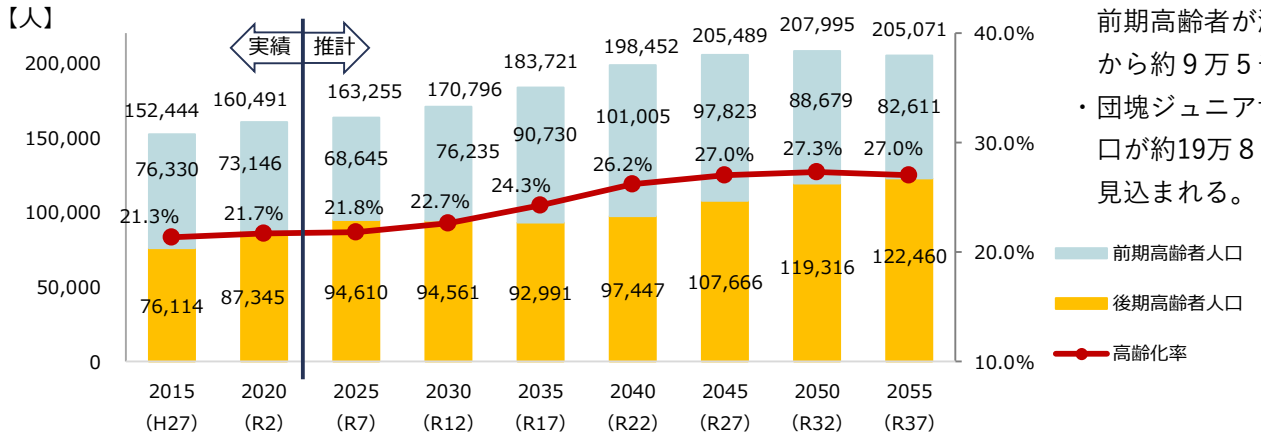
➡ **地域団体や、区民に身近な事業者と連携して、街かどケアカフェの充実に取り組んでいくべきではないか。**

○　元気高齢者の多様なニーズに対応した活躍の場を充実させる必要がある。

➡ **社会活動に意欲がある高齢者が就労・地域活動で活躍できる仕組みや環境を整備する必要があるのではないか。**

参考データ

1 高齢者人口・高齢化率の推移

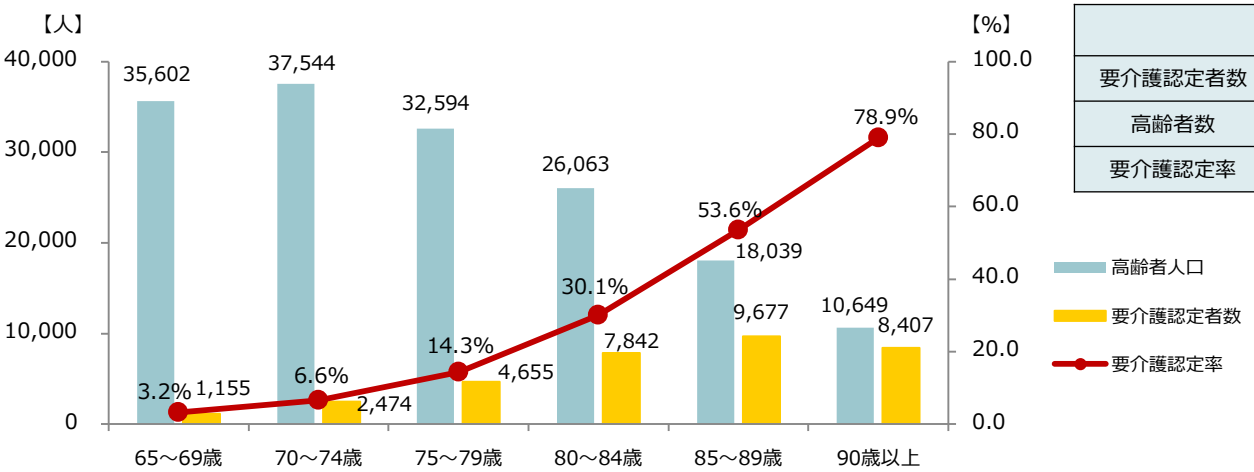


※ 推計値は、H31.1.1時点 企画課人口推計に基づき算出

・区の高齢者人口は、令和２年の約16万人から団塊の世代が全員75歳以上となる令和７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８万７千人から約９万５千人へ大幅に増加する。

・団塊ジュニア世代が高齢者となる令和22年には、高齢者人口が約19万８千人に達し、高齢化率は26.2%に上昇すると見込まれる。

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
要介護認定者数	3,629	30,581
高齢者数	73,146	87,345
要介護認定率	**5.0%**	**35.0%**

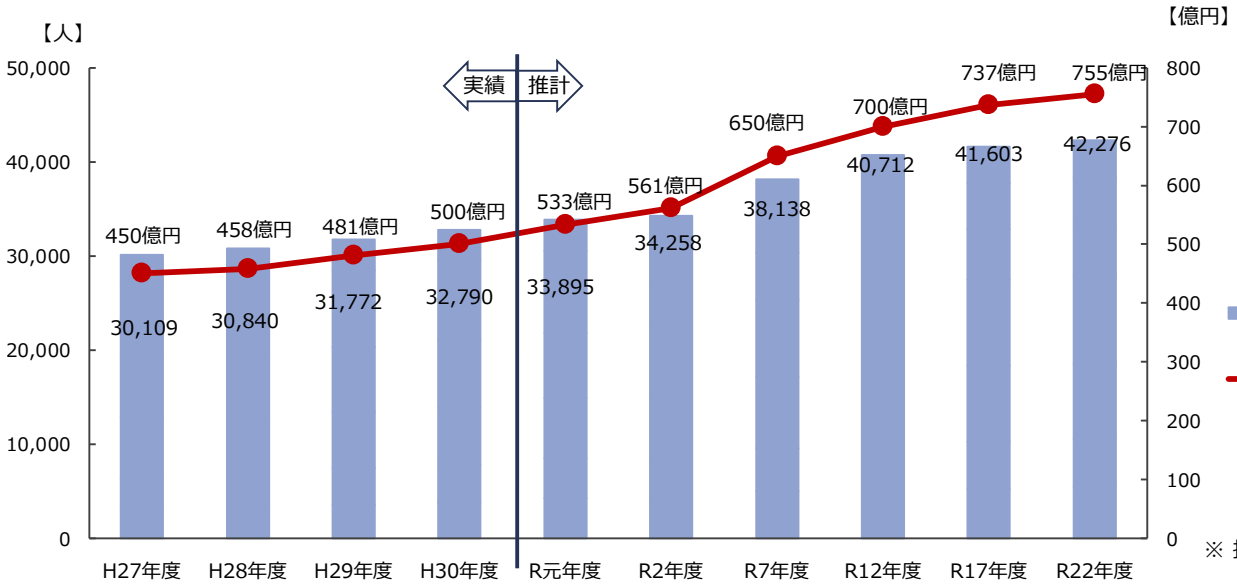
・後期高齢者の要介護認定率は、前期高齢者の７倍となっている。

・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２年1月１日時点、要介護認定者数は令和元年12月末時点

参考データ

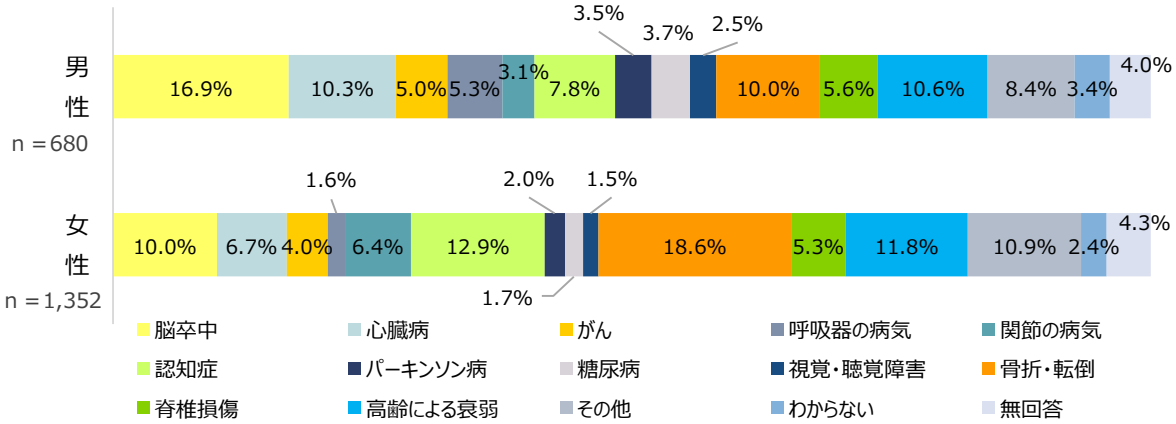
3 要介護認定者数・介護給付費の推移



要介護認定者の増加に伴い、介護給付費は平成30年度の約500億円から、令和７年度には650億円に、令和22年度には755億円に増加すると見込まれる。

※ 推計値は、第７期計画推計値

4 要介護認定申請に至る主な要因

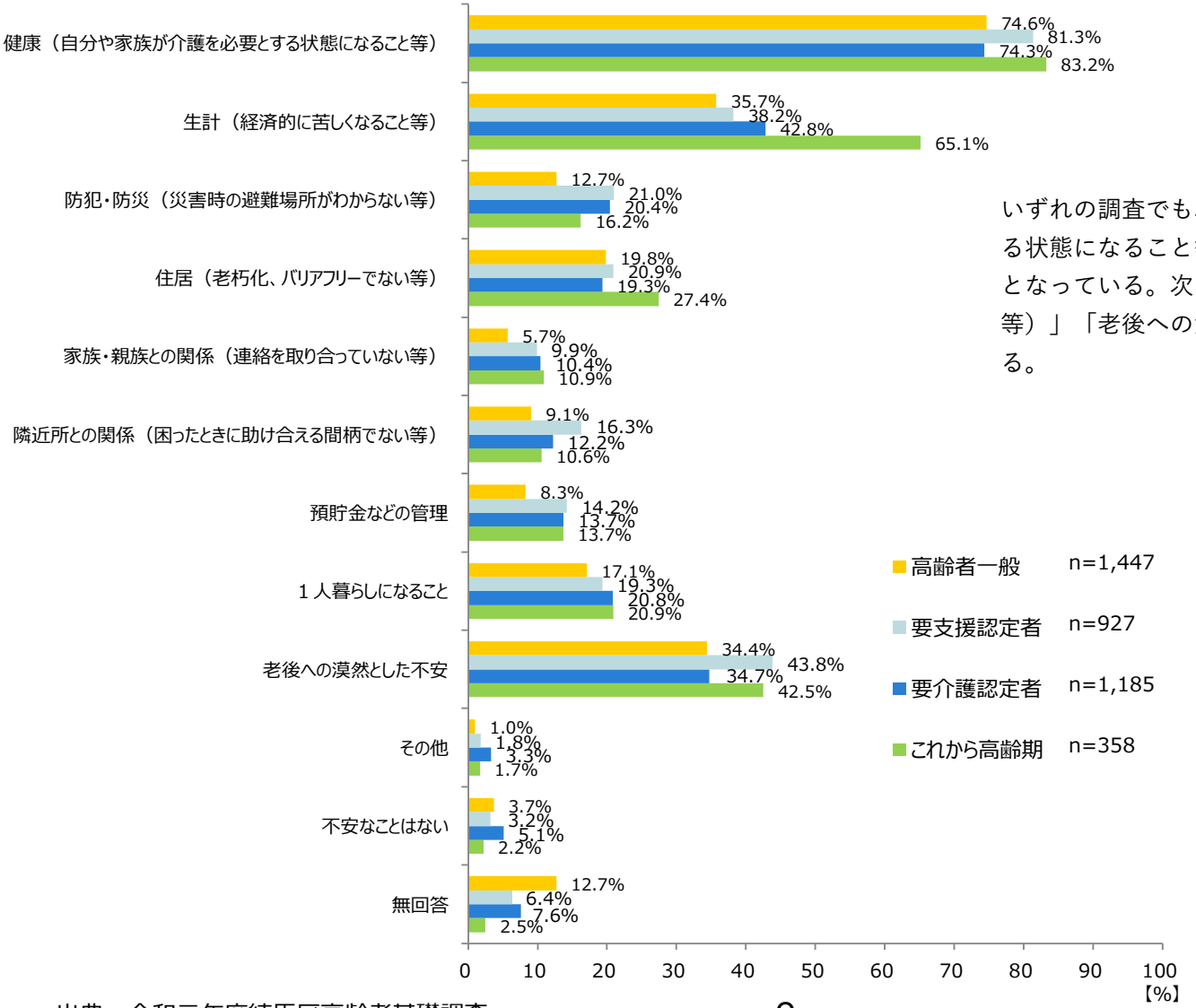


練馬区高齢者基礎調査によると、要介護認定を申請した男性の主な原因で最も高かったのが「脳卒中」（16.9%）で、女性で最も高かった原因は、「骨折・転倒」（18.6%）となっている。

出典：令和元年度練馬区高齢者基礎調査

参考データ

5 将来に対する不安

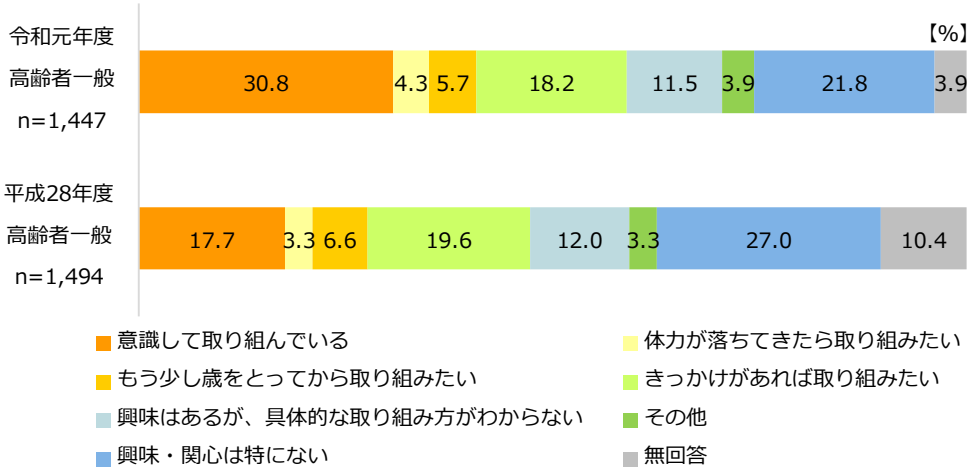


いずれの調査でも、「健康（自分や家族が介護を必要とする状態になること等）」が最も高く、７割半ばから８割超となっている。次いで、「生計（経済的に苦しくなること等）」「老後への漠然とした不安」が上位に挙がっている。

出典：令和元年度練馬区高齢者基礎調査

参考データ

6 介護予防の取組状況

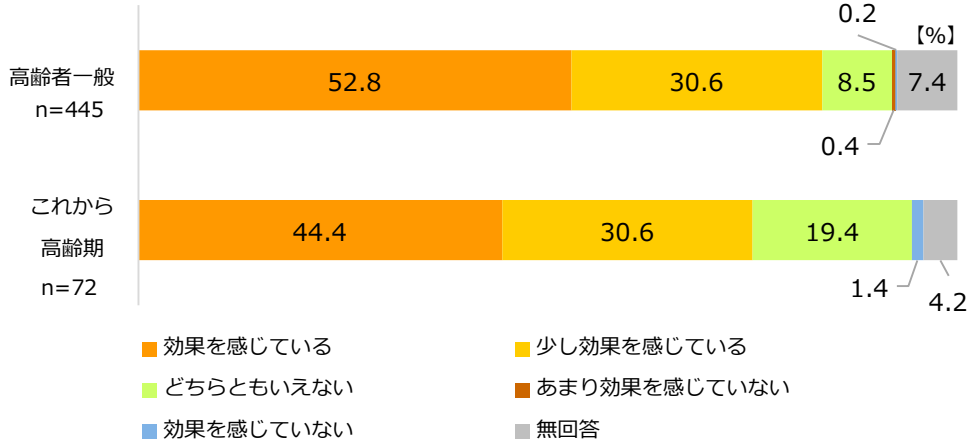


・前回調査と比較し「意識して取り組んでいる」が13.1ポイント増加している。また、「興味・関心はない」が5.2ポイント減少している。

・“取り組みたい”（「体力が落ちてきたら取り組みたい」「もう少し歳をとってから取り組みたい」「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」の合計）は、前回調査と同様約４割となっている。

出典：令和元年度・平成28年度練馬区高齢者基礎調査

7 介護予防の主観的な効果

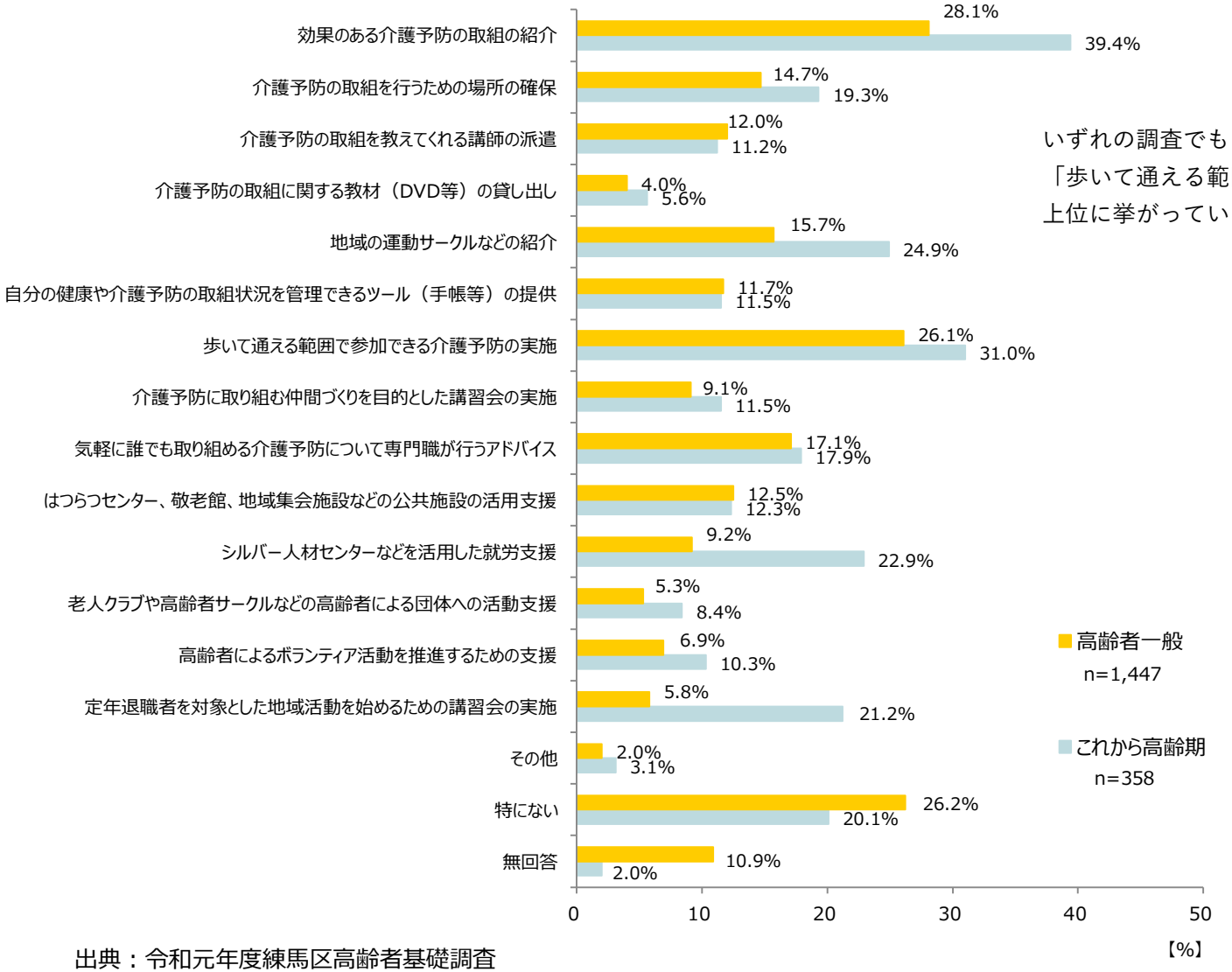


介護予防に意識して取り組んでいると回答した人で、その取組に“効果を感じている”（「効果を感じている」と「少し効果を感じている」の合計）は、高齢者一般で８割超、これから高齢期で７割半ばとなっている。

出典：令和元年度練馬区高齢者基礎調査

参考データ

8 介護予防に取り組むために必要な支援

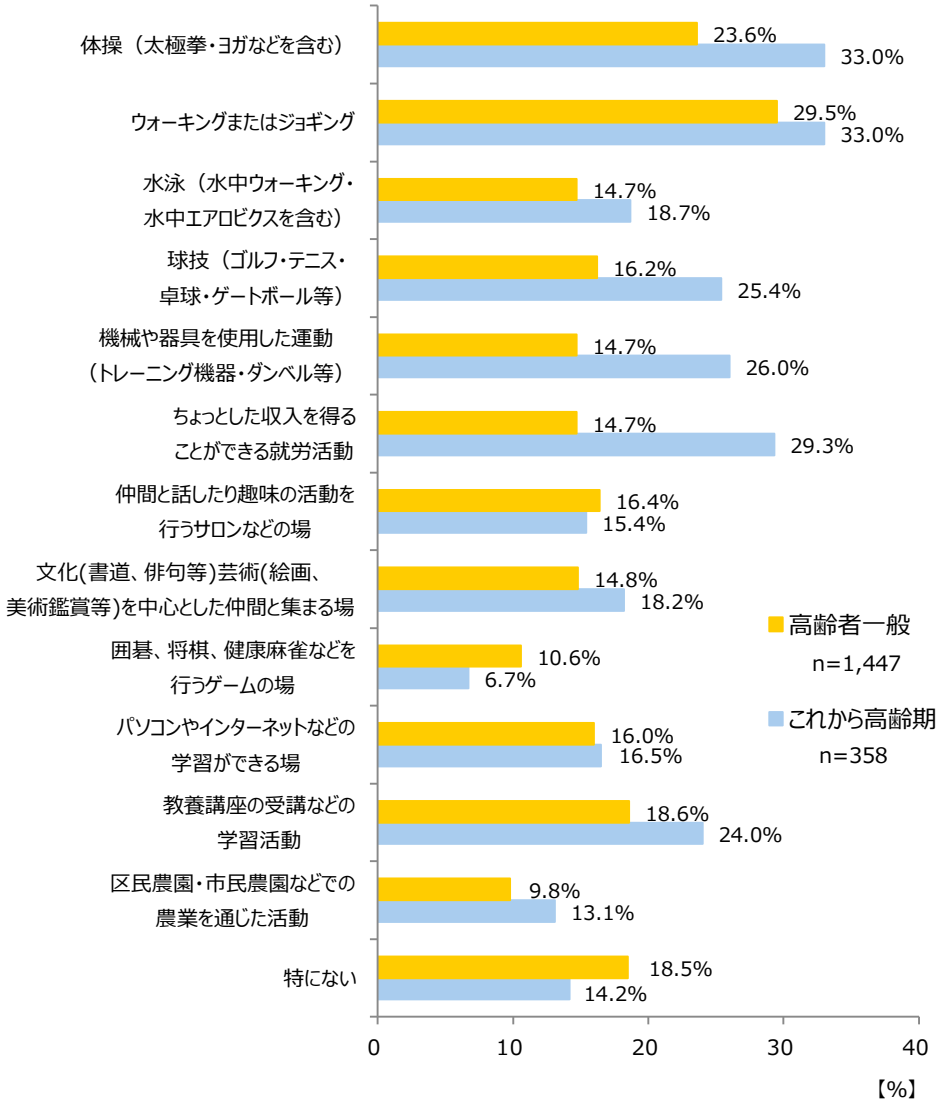


いずれの調査でも「効果のある介護予防の取組の紹介」「歩いて通える範囲で参加できる介護予防の実施」が上位に挙がっている。

出典：令和元年度練馬区高齢者基礎調査

参考データ

9 参加したい活動（全体） ※主な活動を抜粋



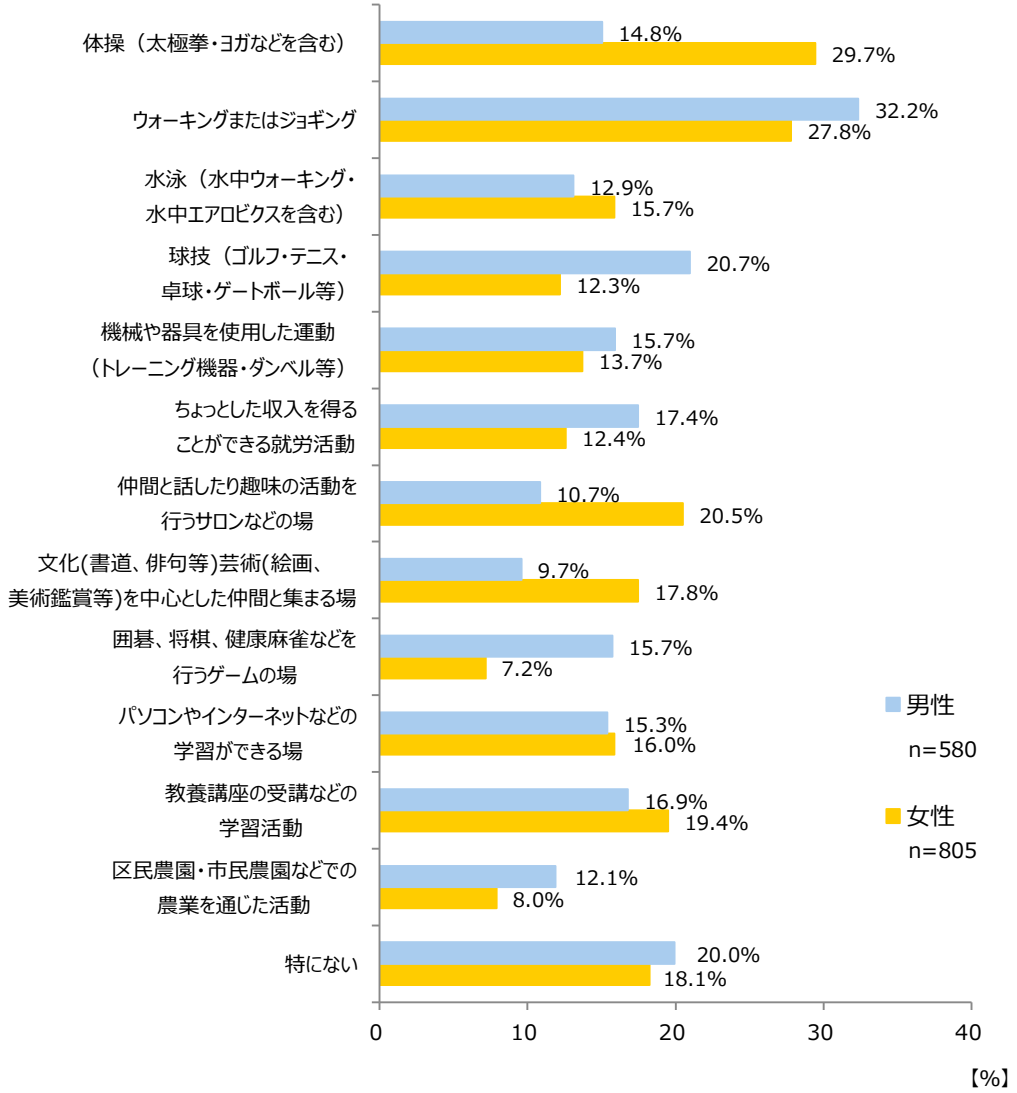
・いずれの調査でも、「体操（太極拳・ヨガなど含む）」「ウォーキングまたはジョギング」が上位に挙がっている。

・これから高齢期では、「ちょっとした収入を得ることができる就労活動」が約３割で、高齢者一般と比べて高くなっている。

出典：令和元年度練馬区高齢者基礎調査

参考データ

10 参加したい活動（男女別） ※主な活動を抜粋



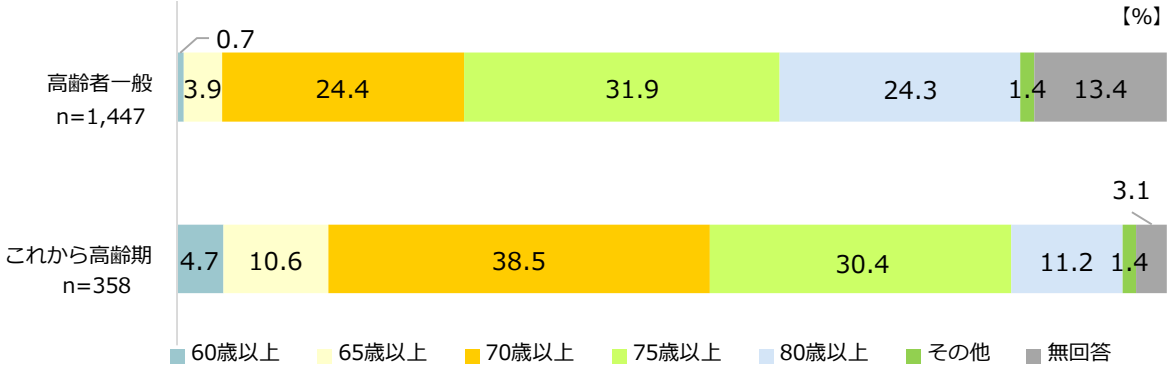
・高齢者一般の男性では「ウォーキングまたはジョギング」が最も多く、「球技（ゴルフ・テニス・卓球・ゲートボール等）」「ちょっとした収入を得ることができる就労活動」と続く。

・女性では「体操（太極拳・ヨガなどを含む）」が最も多く、「ウォーキングまたはジョギング」「仲間と話をしたり趣味の活動を行うサロンなどの場」と続いている。

出典：令和元年度練馬区高齢者基礎調査

参考データ

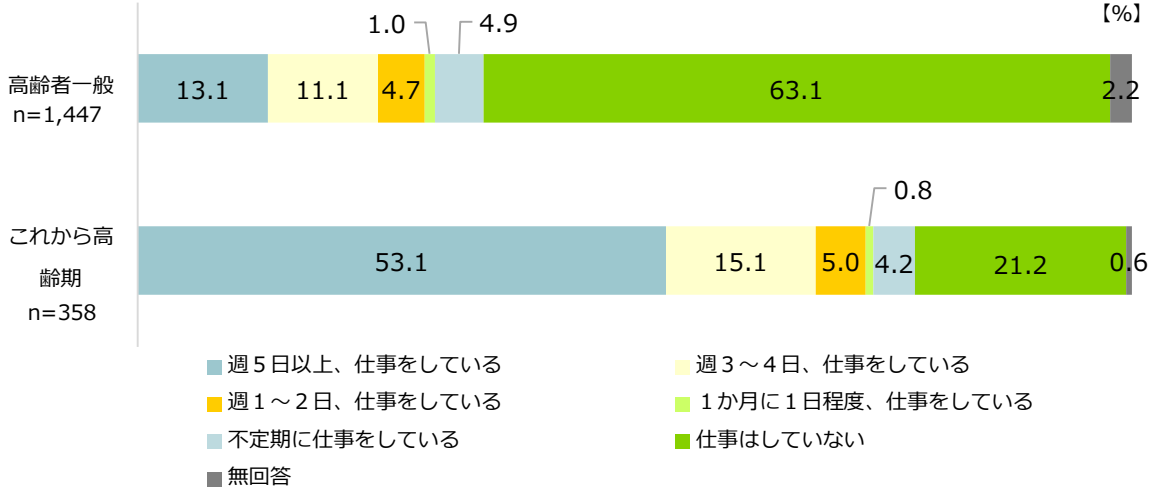
11　高齢者だと思う年齢



出典：令和元年度練馬区高齢者基礎調査

・高齢者一般では、“75歳以上”（「75歳以上」と「80歳以上」の合計）は、５割半ばとなっている。
・これから高齢期では、「70歳以上」が約４割で最も高くなっている。

12　就労の状況



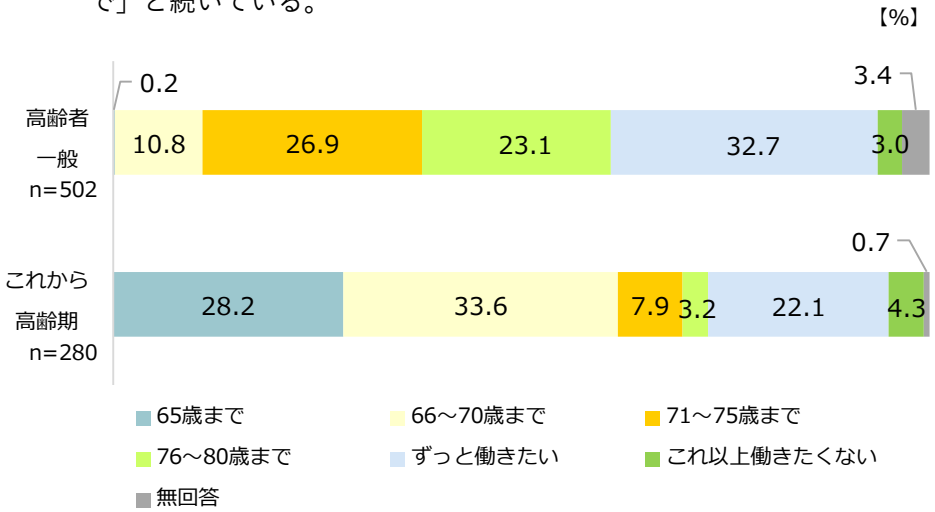
出典：令和元年度練馬区高齢者基礎調査

“仕事をしている”（「仕事はしていない」を除く）人は、高齢者一般で３割半ば、これから高齢期で約８割となっている。

参考データ

13　働き続けたい年齢

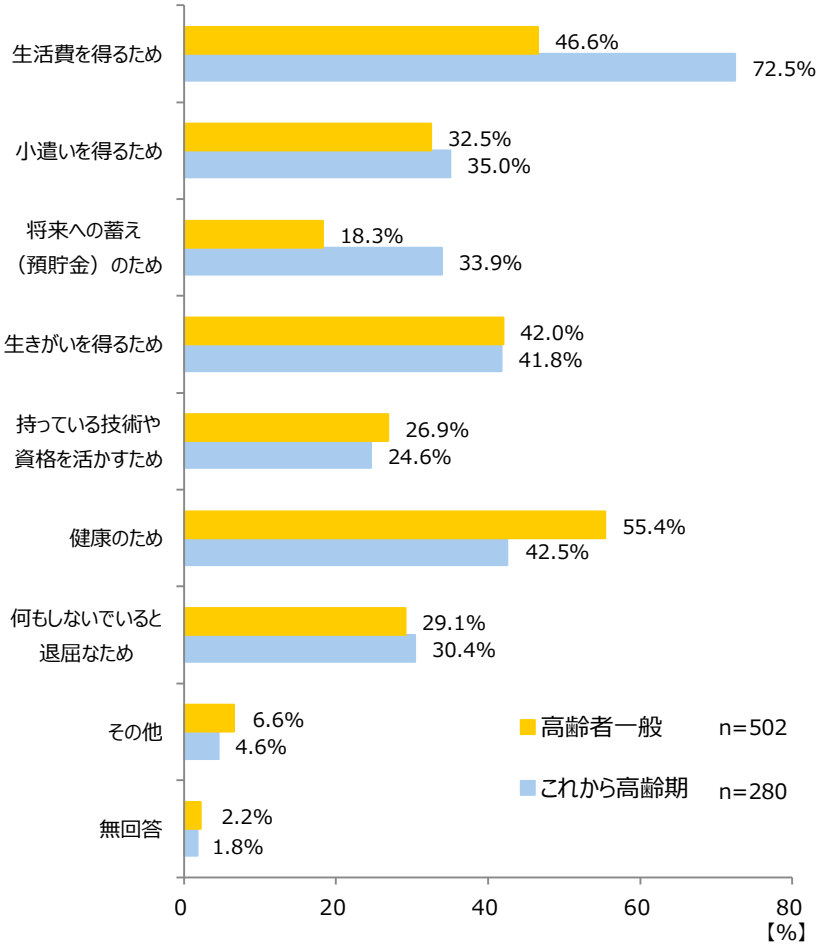
“仕事をしている”人の働き続けたい年齢は、高齢者一般では「ずっと働きたい」が３割超で最も高くなっており、「71～75歳まで」「76～80歳まで」と続いている。



出典：令和元年度練馬区高齢者基礎調査

14　働く理由

“仕事をしている”人の働く理由は、高齢者一般では「健康のため」が５割半ばで最も高くなっている。

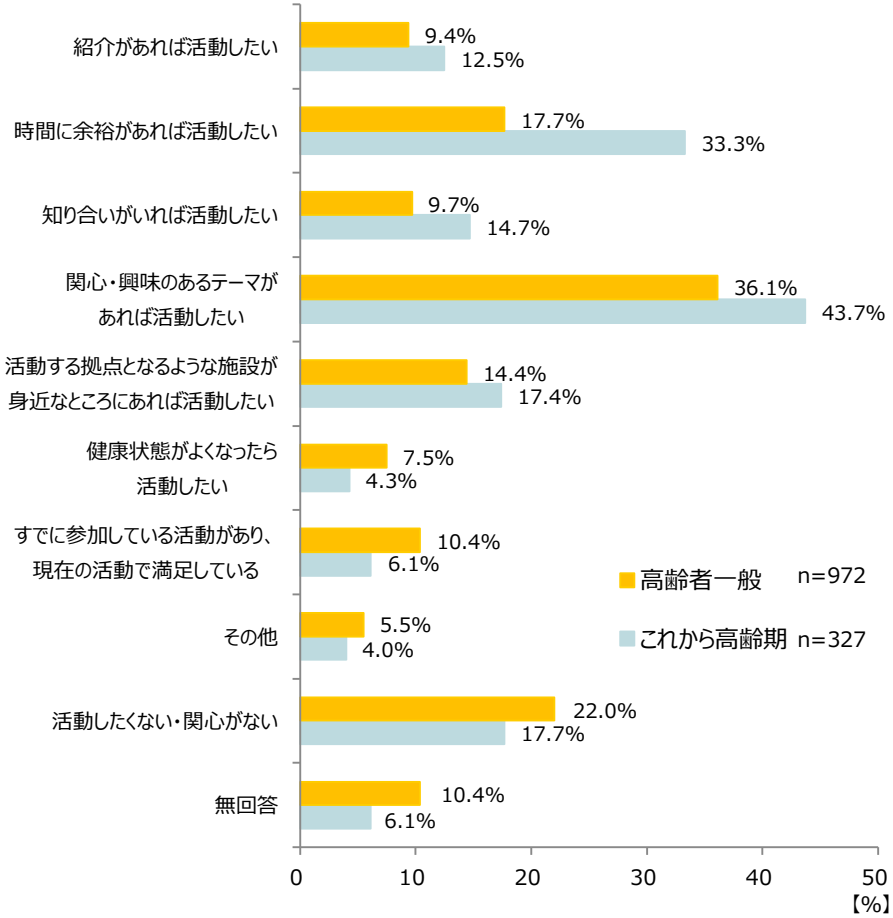


出典：令和元年度練馬区高齢者基礎調査

参考データ

15　地域活動に参加するきっかけ

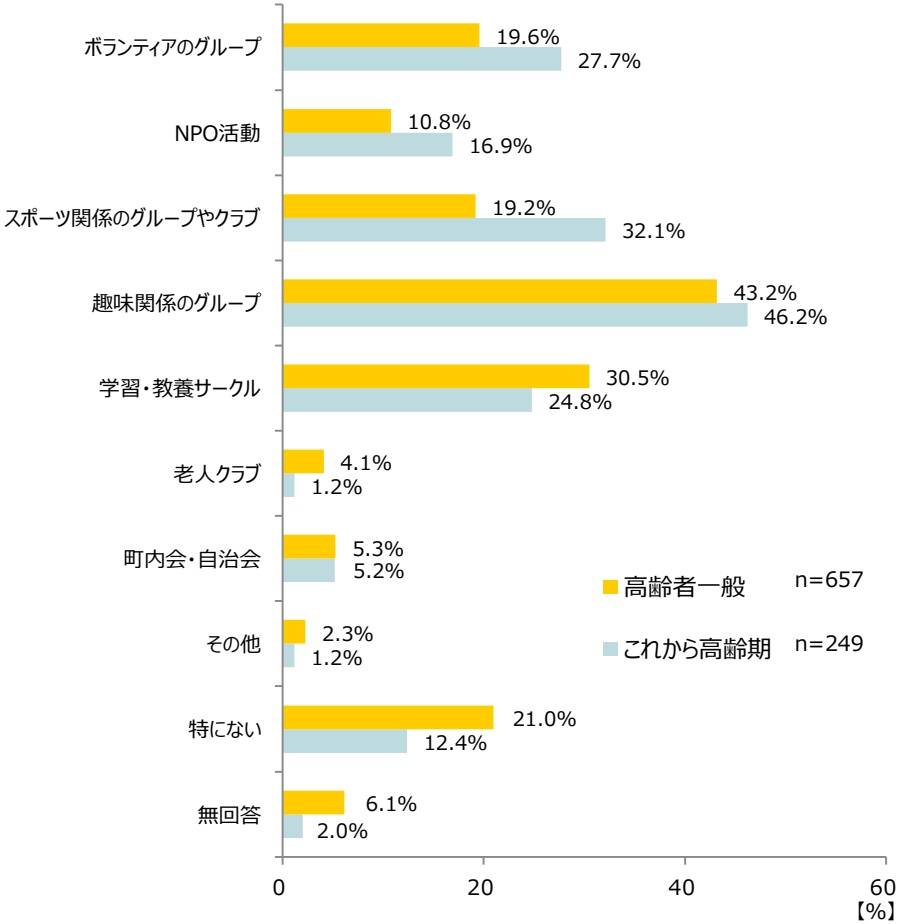
「関心・興味のあるテーマがあれば活動したい」が最も高く、高齢者一般で３割半ば、これから高齢期で４割超となっている。



出典：令和元年度練馬区高齢者基礎調査

16　活動してみたい地域活動の分野

「趣味関係のグループ」が最も高く、高齢者一般で４割超、これから高齢期で４割半ばとなっている。



出典：令和元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	令和元年度実績
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」の拡大	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茶話会などを実施	①出張所跡施設等活用 累計３か所 ②地域サロン活用 ７か所増（累計20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	申込者数　1,969人 参加者数　1,482人 実施回数　34回／18か所 ★ねりまちウォーキングクラブ 実施回数　８回／４か所
練馬区オリジナルロコモ体操「ねりま ゆる×らく体操」の普及啓発	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	23団体／年
介護予防手帳「はつらつライフ手帳」の発行	高齢者の自立支援・重度化防止に向け、自主的な介護予防・健康づくりへの取組や介護サービス等の適正な利用を支援するため介護予防手帳を作成し、65歳到達時に個別送付を実施	令和２年３月発行 （53,000部）

現在の主な取組

事業名	事業概要	令和元年度実績
2　元気高齢者の社会参加の促進と活躍の場づくり		
元気高齢者介護施設業務補助事業	高齢者が地域で活躍できる機会を提供し、高齢者の健康づくりや社会貢献等のいきがいを創出するとともに、介護保険施設の介護職員の負担を軽減	対象施設：特養、グループホーム、老健（平成31年4月から対象） 49施設　64人
練馬Ｅｎカレッジ 高齢者支え合いサポーター育成研修	高齢者等でボランティアを希望する者に対し、多様な生活支援サービスの担い手を育成するための研修を実施	サポーター数 累計369人
3　重度化防止と自立支援の推進		
介護予防・生活支援サービス	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	訪問サービス　2,230人 シルバーサポート事業　340人 通所サービス　2,158人 食のほっとサロン事業（通所型サービスB）　53人 高齢者筋力向上トレーニング事業（通所型サービスC）　139人 計　4,920人
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　1回 地域ケア圏域会議　5回 地域ケア個別会議　308回 地域ケア予防会議　60回 地域ケアセンター会議　47回

はつらつシニア活躍応援塾

・令和２年度当初予算　7,083千円

事業内容と実績（令和元年度）

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

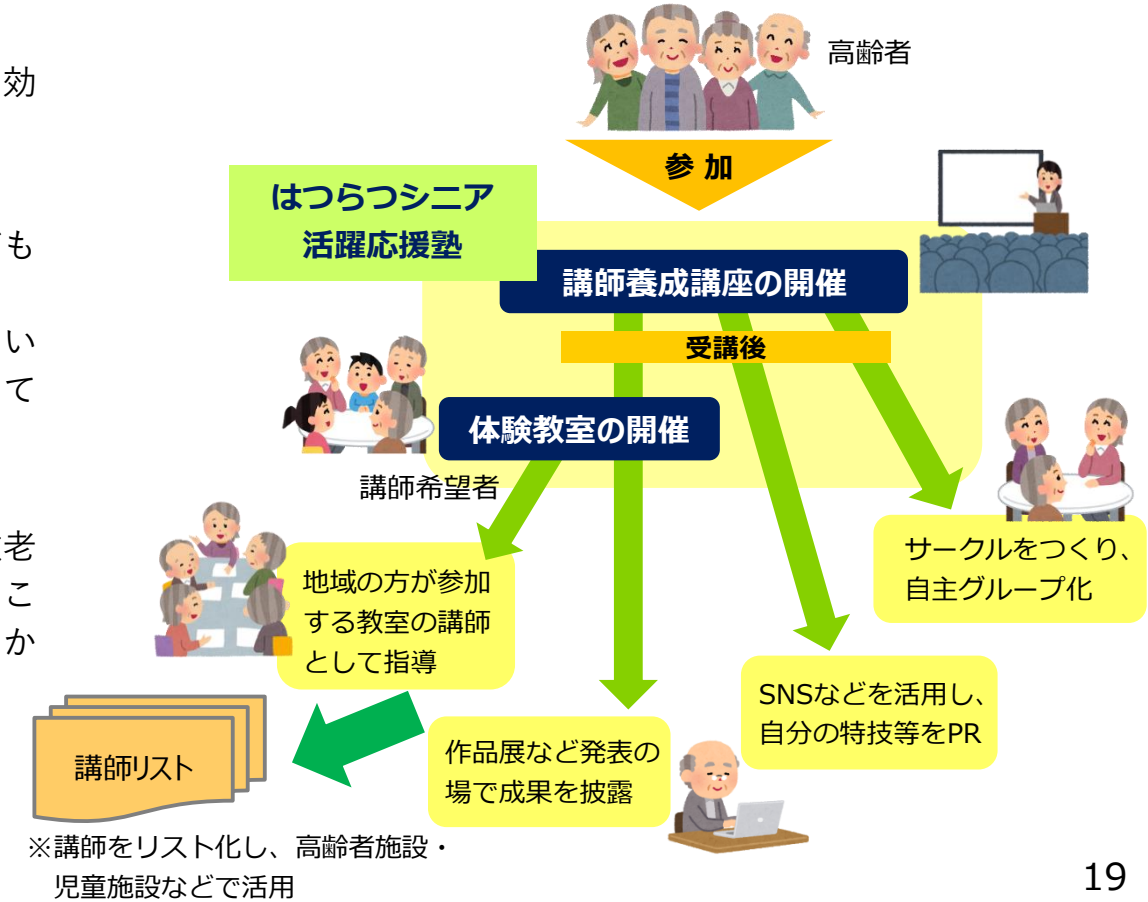
- 講師養成講座の中で、実際に地域の中の子ども向けの体験教室などを受講生が企画
- 将来的には教室講師をやってみたいと考えている高齢者には、講師のアシスタントを経験してもらう。

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区の高齢者施設のほか、児童館・ねりっこクラブなどの児童施設等で配布し活用を働きかける。

令和元年度実績

- ■ 講師養成講座：45名受講
- ■ 講師体験教室：７回開催



シニア職場体験事業

・令和２年度当初予算　9,370千円

事業内容と実績（令和元年度）

働く意欲のある高齢者の就業機会の拡大を目指し、高齢者向けに様々な業種・職種への理解を深めるセミナーを開催するとともに、就労前の職場見学や職場体験の機会を設け、高齢者と企業の相互理解を促進する。

①職場体験受け入れ企業の開拓

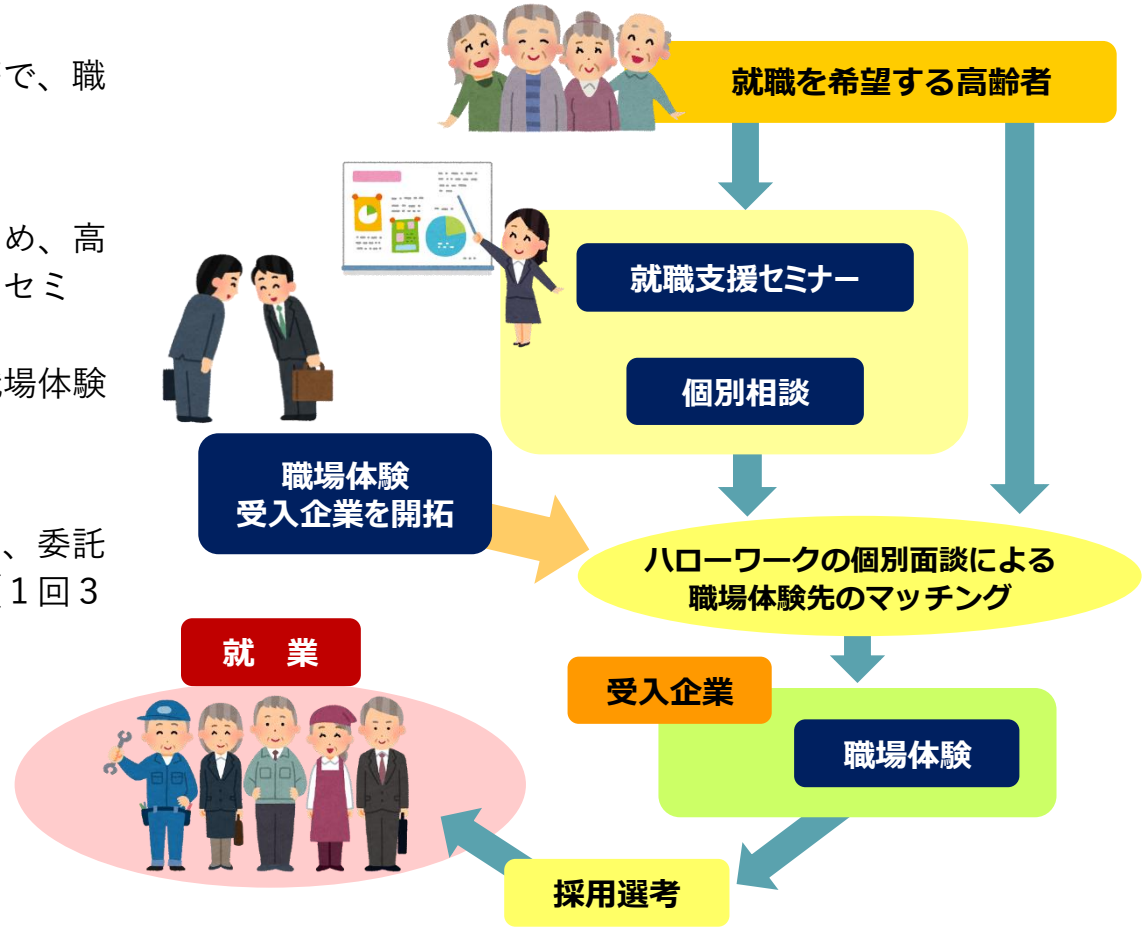
- 高齢者の雇用を希望する区内中小企業等で、職場体験を受け入れる企業を開拓

②就職支援セミナーの開催

- 求人と求職のミスマッチの解消を図るため、高齢者向けに業種・職種への理解を深めるセミナーを開催
- ハローワーク等職員による求職登録や職場体験など今後の就職活動の流れを説明

③職場体験の実施

- ハローワークで就職に向けた面談を行い、委託事業者同行による職場体験を実施する（１回３時間・３日程度）。

令和元年度実績

- ■ セミナー参加者数：115名
- ■ 就業者数：11名