

元気な高齢者はいつまでもお元気に ~ターゲットを絞ったアプローチ

高齢者を取り巻く現状

高齢者人口 : 令和22年に約3.6万人増加
 前期高齢者 : 令和22年に約10万人でピーク、
 半数以上を占める
 介護給付費 : 令和3年度555億円 令和22年度約700億円

要介護認定率 : 後期高齢者は前期の約7倍
 高齢者の8割 : 元気高齢者、介護需要は増加傾向
 平均自立期間 : 女性は83.9歳、男性は79.4歳
 (認定が要介護2以上) 男性は女性より要介護状態となるのが早い。

課題

- ・従来の教室参加型は、リピーターが多く、新規参加者、前期高齢者や男性の参加者を十分に取り込めていない。
- ・長年の食事や生活習慣を変えたくない高齢者が多い。
- ・教室参加型の平均年齢は81.5歳
(4事業の参加実績より算出)
- ・教室参加型の男性参加率は22%
(4事業の参加実績より算出)

ターゲット

『健康づくりに関心の薄い高齢者』

- まだまだ自分は大丈夫
- はじめの一步を踏み出せない
- 今までの生活を変えられない

身近なアプリで『やる気にさせる』

区フレイル予防アプリ『フィット&ゴー』



令和5年9月から一人ひとりの趣味や関心、健康状態に合わせて、教室・イベント情報や健康行動を促すアドバイスなどを発信するフレイル予防アプリ「フィット&ゴー」を配信し、高齢者の社会参加を後押ししています。これまでに3,000人以上が登録し、歩数やイベント参加で応募できる利用促進キャンペーンには約400人が参加しました。参加者の中心は60代で、男性参加率は4割を超えています。

工夫を凝らした事業で『惹きつける』

ひと汗かいてひとつ風呂『フロ・マエ・フィットネス』



令和5年7月から、銭湯の営業開始前に脱衣所等のスペースを活用して、体操やレクリエーションを行い、入浴を通じた交流を深めるフレイル予防事業を実施しています。これまでに9か所の浴場で計253回実施し、参加者は口コミによる広がりもあり、累計2,600人を超えました。男性は2倍に増加しました。

予約不要で気軽に参加でき、銭湯めぐりを楽しむ参加者も増えています。

求めがなくても『押しかける』

高齢者みんな健康プロジェクト



令和3年4月から、高齢者のKDBデータをもとに、健康に課題のある方のご自宅を訪問し、専門職による保健指導を実施しています。これまでに1,000人以上の高齢者を訪問し、約3割が必要な医療、介護予防サービスにつながりました。服薬健康相談では、一人当たり3万円の医療費削減を達成しました。

インプット
(土台)

アクティブ
(取組み方法)

アウトプット
(活動の実績)

短期アウトカム
(達成目標)

中期アウトカム
(事業によって得られた
成果や変化)

フレイル予防アプリ
「フィット&ゴー」

高齢社会対策課
委託事業者

アプリを使った行動変容を促す。

- インセンティブキャンペーンを実施し、アプリの利用を促進。
- アプリのAI機能を活用したフレイルリスクの可視化や健康アドバイスの配信。

- 男性参加率の増
- インセンティブキャンペーン参加者数の増

- アクティブユーザー率50%達成
- アクティブユーザーの平均歩数の変化20%達成

公衆浴場活用事業
フロ・マエ・フィットネス

高齢社会対策課
区内協力浴場・委託事業者

銭湯で気軽にフレイル予防男性高齢者の参加を促す。

- 地域の憩いの場である銭湯でフレイル予防を行うことで、参加者の心理的ハードルを軽減。
- 男性高齢者も気軽に参加しやすい当日受付制(予約不要)。
- 運動後の入浴を通じ、自然なかたちで人や社会的なつながりを促進。

- 参加人数の増
- 開催回数増

- 男性参加率の割合30%達成
- 主観的健康観改善100%達成

高齢者みんな
健康プロジェクト

高齢者支援課/地域包括支援センター

練馬区薬剤師会

後期高齢者/KDBデータから抽出

区が保有する医療・健診・介護などのデータを活用し、健康課題を抱える高齢者に対し訪問等で働きかけを行う。

- 専門職が対象者を訪問し、保健指導を行う。
- 地域の介護予防の教室や医療機関等の必要な支援へつなぐ。

- 訪問者数の増

- 必要な医療機関を受診した者の割合30%達成
- 主観的健康観改善95%達成
- 医療費の削減一人当たり40,000円

健康づくりに取り組む高齢者の増加
(高齢者基礎調査)

(副次的効果…要介護者の減少・要介護状態の予防・医療費抑制・健康寿命の延伸)

最終目標 幸福度の高い高齢者の増加

高齢者基礎調査では、健康づくりに取り組んでいる高齢者、健康状態がよい高齢者は幸福度が高い傾向がみられる。