

令和7年1月15日  
まるっと協議体 臨時会



## 介護予防・日常生活支援総合事業とTAMAフレイル予防プロジェクト



多摩市役所  
健康福祉部 高齢支援課

# 1 多摩市が目指すもの

## 多摩市版地域包括ケアシステム

### 地域共生社会の実現に向けた中核的な基盤

#### 病気になる前… 医療

- ・通院・入院
- ・病院：高度急性期、急性期、回復期、慢性期

#### 介護が必要になったら… 介護

- ・施設・居住系サービス
- ・通所・入所

#### 住まい

自宅  
サービス付き高齢者住宅など

#### 生きがいを持って生活する… 社会参加・就労

ハートフルオフィス  
シルバー人材センターなど

#### いつまでも元気に暮らすために… 生活支援・介護予防

- ・介護予防サービス
- ・生活支援サービス

NPO・ボランティア・老人クラブ  
自治会・多摩市社会福祉協議会など

#### 総合相談

地域包括支援センター  
ケアマネジャー  
指定特定相談支援事業所など

### 介護予防推進系の管轄

※厚生労働省資料をもとに一部改編

## 多摩市版地域包括ケアシステム

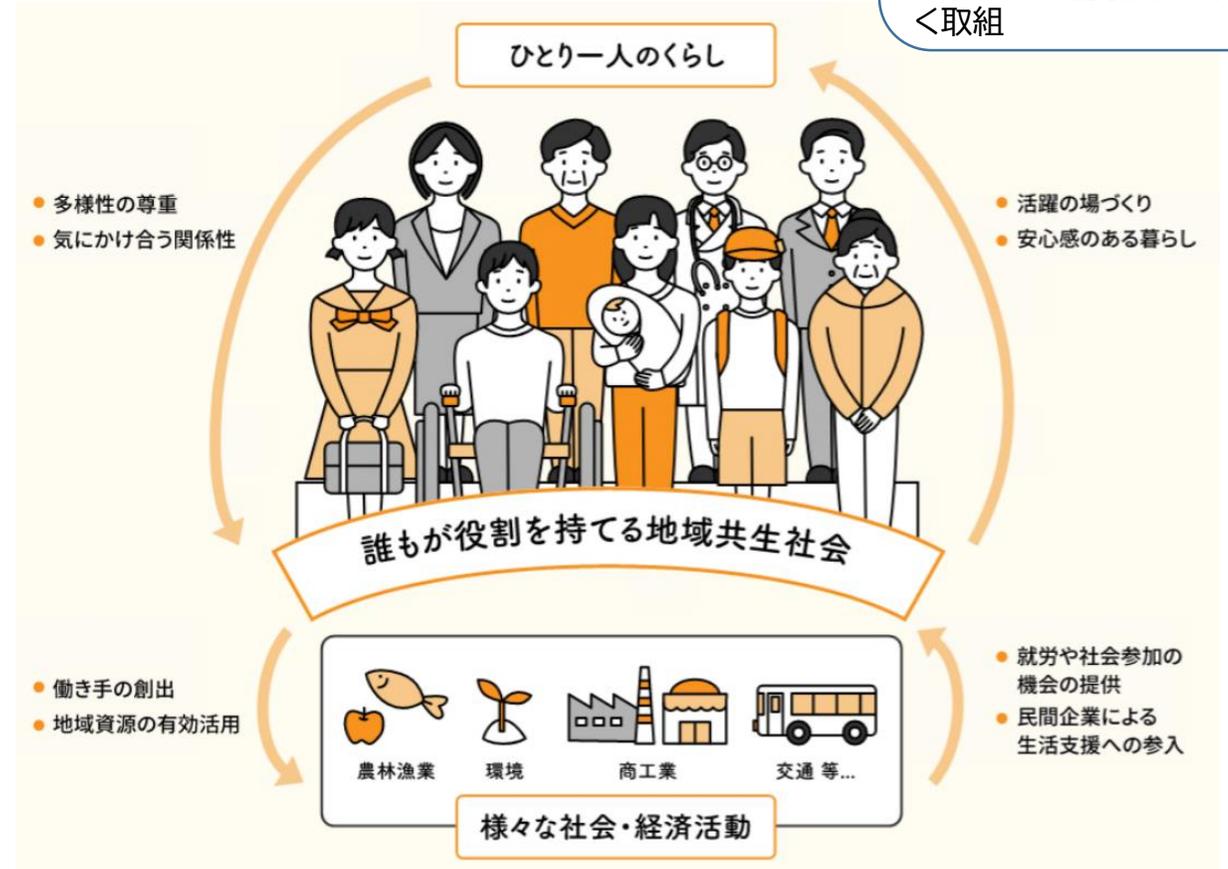
高齢者が住み慣れた地域でいきいきと安心して自分らしい暮らしを続けることができるよう、「介護予防」「生活支援」「住まい」「医療」「介護」が一体的に提供される体制

## 市の政策を貫く方向性

## 地域共生社会

## 健康まちづくり

健康と幸せの獲得に繋がる知見をまちづくりに活かし、多摩市民が健康で幸せな日々を過ごせるまちを、市民、行政、市民団体、事業者、大学等が主体的に、又は、ともに連携協働し作っていく取組



厚労省 地域共生社会のポータルサイトより

## 地域共生社会

高齢者介護、障害福祉、児童福祉、生活困窮者支援などの制度・分野の枠や、「支える側」と「支えられる側」という従来の関係を超えて、人と人、人と社会がつながり、一人一人が生きがいや役割を持ち、助け合いながら暮らしていくことのできる包摂的な社会をいう

## 2 高齢支援課 介護予防推進系の役割

Mission

住み慣れた地域でいつまでも健幸に暮らしてもらう

第9期高齢者保健福祉計画・  
介護保険事業計画の基本目標

健幸寿命の延伸

要介護にさせない  
QOLを向上させる

介護予防・生活支援の取り組み実施

高齢者の状態像



・自分で選択して生活している、それぞれが大切にしていることを続けられる、得意なこと活かして活躍し、役割を持っている＝充実感を持っている

・安心して暮らしてる＝孤独や不安を感じていない

将来に希望を持てる

健幸

健康

維持しうる心身機能を必要に応じて適切な支援を受けながら維持・向上させている

幸せ

- ・自己肯定感がある
- ・主体的に行動している

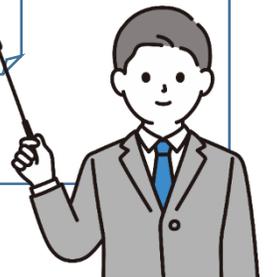
健幸

自分らしく毎日いきいきと暮らしている状態

健康寿命(東京保健所長会方式)

要支援1要介護2の認定を受けるまでの期間を健康ととらえた指標

健幸寿命は造語



### 3 介護予防推進系の事業の構成

Point

介護保険法による事業とそれ以外の事業で構成

介護保険法(115条の45)

介護保険料を使う事業  
(介護保険料+税)

地域支援事業

地域介護予防教室  
介護予防リーダー養成など

介護保険法以外

介護保険料を使わない事業  
(税のみ)

その他事業

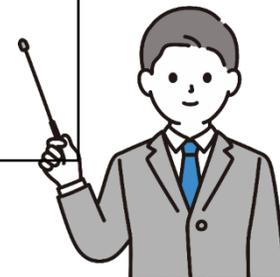
高齢者見守り相談窓口  
介護予防・フレイル予防推進員など

介護予防事業は様々な事業により成り立っています

生活支援体制整備事業もTAMAフレイル予防プロジェクトも

介護保険法による「**地域支援事業**」の一部です

地域支援事業の目指すものは**地域共生社会の実現**であり「**地域づくり**」



## 4 地域支援事業と介護予防・日常生活支援総合事業

### 地域支援事業(介護保険法第115条の45)

被保険者が要介護状態等となることを予防し、社会に参加しつつ、地域において自立した日常生活を営むことができるよう支援することを目的とし、地域における包括的な相談及び支援体制、多様な主体の参画による日常生活の支援体制、在宅医療と介護の連携体制及び認知症高齢者への支援体制の構築等を一体的に推進するもの。

生活支援体制整備事業  
と総合事業は一体

#### ●包括的支援事業(2項)

要介護状態等となることを予防するとともに、要介護状態等となった場合においても、可能な限り、地域において自立した日常生活を営むことができるよう支援するために実施する事業

##### ○地域包括支援センター運営分

- ①総合相談支援事業(1号)
- ②権利擁護事業(2号)
- ③包括的・継続的ケアマネジメント支援業務(3号)

##### ○社会保障充実分

- ①在宅医療・介護連携推進事業(4号)
- ②生活支援体制整備事業(5号)
- ③認知症総合支援事業(6号)
- ④地域ケア会議推進事業

##### 生活支援体制整備事業

被保険者の地域における自立した日常生活の支援及び要介護状態等となることの予防又は要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止に係る体制の整備その他のこれらを促進する事業

- ・第1層 協議体 生活支援コーディネーター
- ・第2層 協議体 生活支援コーディネーター

##### ○任意事業(3項)

- ・介護給付費適正化

まるっと協議体

#### ●介護予防・日常生活支援総合事業(1項)

要介護状態等となることの予防又は要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止及び地域における自立した日常生活の支援のための施策を総合的かつ一体的に行うために実施する事業

##### ○サービス・活動事業(1号)

- ①訪問型サービス  
→総合事業訪問介護、住民主体による訪問型サービス
- ②通所型サービス  
→総合事業通所介護、通所型短期集中予防サービス
- ③介護予防ケアマネジメント(第1号介護予防支援事業)

##### ○一般介護予防事業(2号)

- ①介護予防把握事業  
→TAMAフレイル予防プロジェクト
- ②介護予防普及啓発事業  
→介護予防手帳、地域デビュー講座など
- ③地域介護予防活動支援事業  
→介護予防リーダー養成、地域介護予防教室補助金、近所de元気アップトレーニング補助金、うんどう教室、地域指導員養成、介護予防ボランティアポイントなど
- ④地域リハビリテーション活動支援事業  
→リハ職派遣
- ⑤一般介護予防事業評価事業  
→一般介護予防事業評価委員会

TFPP

## 5 介護予防・日常生活支援総合事業とは

### 介護保険法第115条の45 「地域支援事業」の一部

#### 目的

認知症や障害の有無にかかわらず、地域に暮らす全ての高齢者が、自立した日常生活を送ること、また、そのための活動を選択することができるよう、地域に暮らす高齢者の立場から、市町村が中心となって、地域住民や医療・介護の専門職を含めた多様な主体の力を組み合わせて実施することにより、居宅要支援被保険者等に対する効果的かつ効率的な支援等を行うことを目的

総合事業は、高齢者の介護予防、社会参加及び生活支援を通じて、高齢者が尊厳を保持しながら地域での自立した日常生活を送ることを目指し、地域のつながりの中で、幅広い世代の地域住民の主体的な活動や地域の多様な主体の参入を促進し、医療・介護の専門職がそこに関わり合いながら、高齢者自身が適切に活動を選択できるようにするものである。

#### 基本的な考え方

住民主体の活動を含む多様なサービス・活動の充実を図り、居宅要支援被保険者等の選択できるサービス・活動を充実し、在宅生活の安心確保を図るとともに、高齢者の社会参加の促進や介護予防に資する事業の充実による要介護・要支援認定に至らない高齢者の増加、効果的な介護予防ケアマネジメントと自立支援に向けたサービス・活動の実施による自立の促進や重度化予防の推進等を目指すもの

#### 要約すると・・・

高齢者が自立した生活を送るために必要なサービス・活動を多様な主体の力を組み合わせて充実させることで高齢者自身が適切に活動を選択できるようにする



## 6 事業実施の考え方①

### 介護予防と生活支援の一体的な実施

- ・高齢者の社会参画は介護予防につながるとともに、地域に暮らす高齢者の選択肢の増加につながるなど介護予防と生活支援は相関関係にある
- ・高齢者の活躍が地域課題の解決につながることで住民の支え合いが広がるなど選択肢の拡充は地域共生社会につながる



地域共生社会

住民のつながり・ささえあい・見守り

高齢福祉分野以外も想定される

地域の課題  
地域のニーズ

参加

通いの場

サービス

介護予防 生活支援

活躍

ボランティア 就労 地域活動

栄養

食・口腔機能

身体  
活動

社会  
参画

運動・社会活動  
など

就労・趣味・ボラン  
ティアなど

虚弱な高齢者は必要なサービスを活用しながら(支えられながら)やりたいことを選択  
フレイルの可逆性の視点を持って、高齢者が元の生活に戻っていくことを考える

▶ 重度化防止

▶ 自立の促進

## 6 事業実施の考え方②

### 多様な主体の参画

- ・高齢者が健幸に地域で暮らし続けることは地域の賑わいにつながる
- ・少子高齢化により担い手不足が深刻化しており高齢者の活躍が望まれる

2040年の高齢者数は49,501人 高齢化率は35.7%と推計  
(第9期多摩市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画より)

高齢者が地域に与えるインパクトは大きい

地域社会を維持する上で高齢者が元気であることは重要

元気な高齢者が多い場合



地域へ



消費、活躍などにつながり  
様々な面で地域が元気に

要介護の高齢者が多い場合



消費減少、担い手不足など  
により地域が衰退

他にも…

介護人材の不足

人材の不足

商店減少

介護離職者の増加

公共交通利用者減少

外出機会減少

人手不足の深刻化

交通手段の減少

フレイル進行

様々な問題につながると共に、問題は連鎖していく

元気な高齢者が増えることは高齢者自身にとっても、地域にとっても望まれること

地域(多摩市)で一丸となる必要がある



# 7 介護予防・生活支援に関わる事業の全体像

事業により目指すもの → 地域包括ケアシステムの構築 ≡ 地域共生社会

高齢者が地域でいつまでも幸福感をもって暮らしている状態

高齢者をこの状態に持っていくのが総合事業

介護予防事業のミッション → 健幸寿命の延伸 { QOL向上 要介護者の減少

・自分で選択して生活している、それぞれが大切にしていることを続けられる、得意なこと活かして活躍し、役割＝充実感を持っている  
 ・安心して暮らしてる＝孤独や不安を感じていない

そのためにやること → 高齢者の選択肢(介護予防・生活支援)の拡充 + 高齢者の選択の支援 + 選択を阻害する要因の排除

将来に希望を持てる

フレイルの可逆性の視点を持って、高齢者が元の生活に戻っていくことを考える

選択の拡充が地域の支え合いにつながる → 地域共生社会 → 孤独不安が無くなる



総合事業の充実が生活環境の改善につながり、地域づくりにつながる

役割 → 選択肢の拡充と選択の支援をするのが高齢支援課及び地域包括支援センターの役割

視点

事業の構成(役割別)

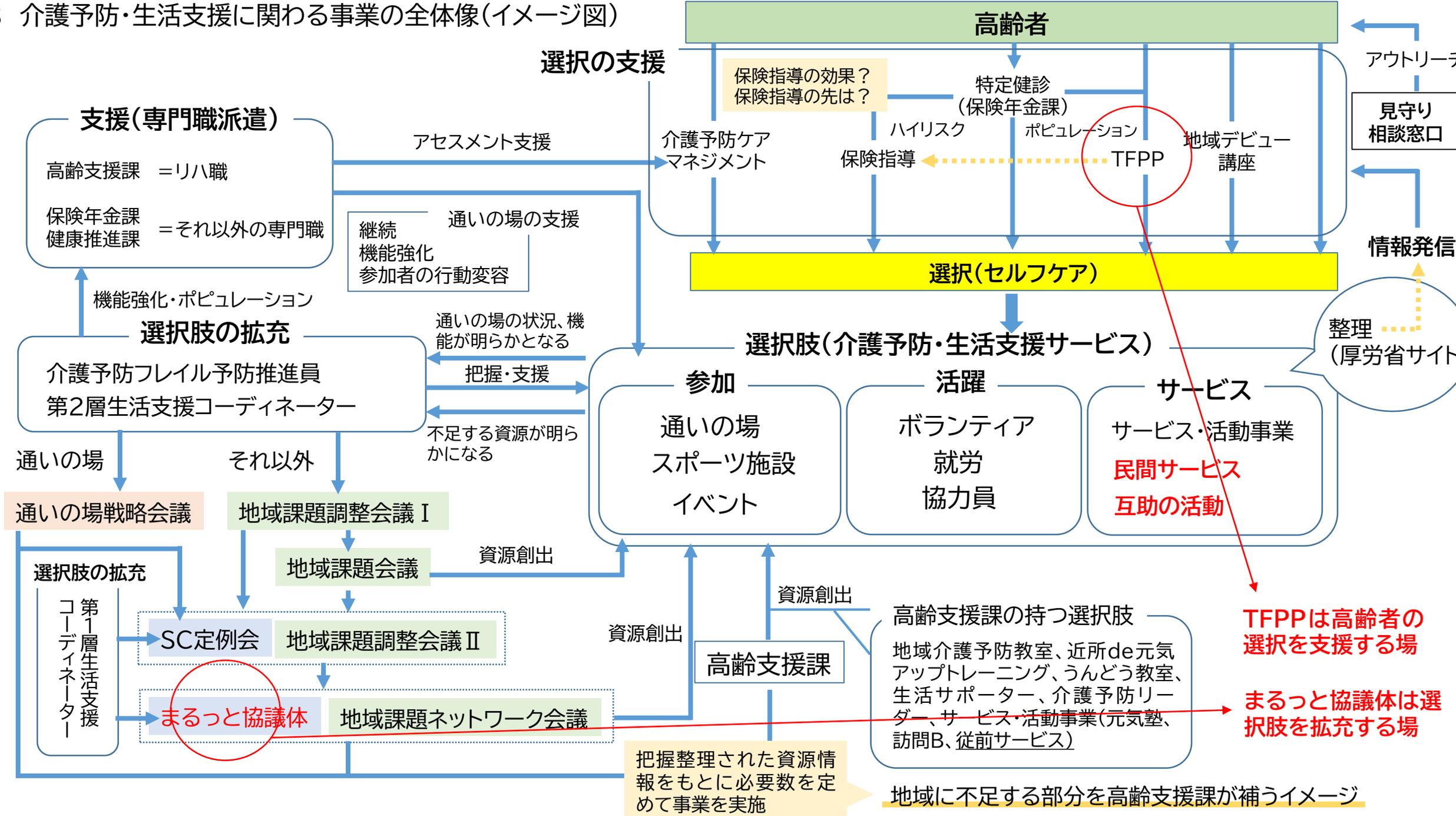
	選択肢	拡充	選択の支援	阻害要因の排除
総合事業	一般介護予防事業 (介護予防活動支援事業) サービス・活動事業		介護予防ケアマネジメント 一般介護予防事業 (地域リハビリテーション活動支援事業) 一般介護予防事業 (介護予防把握事業) 一般介護予防事業 (普及啓発事業)	
包括的支援事業		生活支援体制整備事業 地域包括支援センター運営事業	地域包括支援センター運営事業 地域ケア会議 介護予防支援	生活支援体制整備事業
			健康推進課 保健事業との一体的実施	
その他	民間サービス 地域の活動	介護予防フレイル予防推進員 高齢者見守り相談窓口	介護予防フレイル予防推進員 高齢者見守り相談窓口	

サロン、自主グループ、ボランティア活動など地域の活動や市役所の別部署の取組など

健康推進課  
保険年金課  
その他

- 関心層・無関心層それぞれへのアプローチ
- 選択肢は行政だけではなく、企業を含めた地域住民の力を掛け合わせて実現する
- 既にある地域の取組(地域資源)を含めた高齢者の選択肢の拡充
- 第1層、第2層生活支援コーディネーターを中心に地域の力を掛け合わせ、市役所は分野横断的な連携を図る
- 地域の課題解決のために高齢者の活躍の機会を創出するなどwin-winを目指す

8 介護予防・生活支援に関わる事業の全体像(イメージ図)



## 9 TAMAフレイル予防プロジェクトとは

位置づけ

介護予防・日常生活支援総合事業 → 一般介護予防事業 → 介護予防把握事業

### 介護予防把握事業

地域の実情に応じて収集した情報等の活用により、閉じこもり等の何らかの支援を要する者を把握し、介護予防活動へつなげる。

多摩市での把握事業

### TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)



#### 目的

- ・高齢者虚弱高齢者を早期に把握し行動変容のきっかけづくりにする
- ・虚弱高齢者を早期に把握、対応することで介護予防を推進する
- ・フレイル予防についての啓発と、虚弱な高齢者を把握する機会にする

#### コンセプト

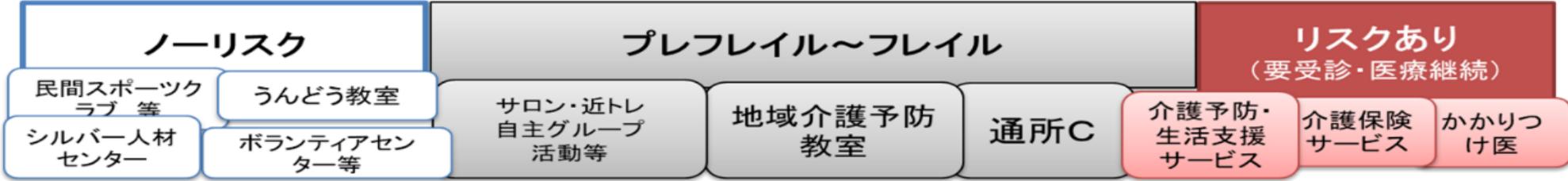
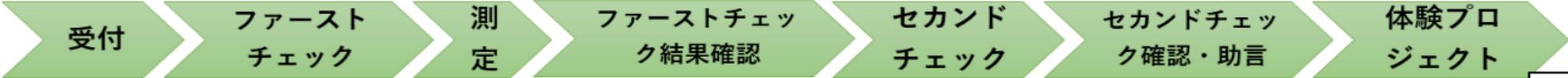
- ・市民が取り組めるもの→住民が包括や大学生と共に行えるもの
- ・チェックを受けて太鼓判をもらえるポジティブなもの
- ・生活に密着したもの

#### ポイント

- ・介護予防リーダー等に参画してもらうことで高齢者の活躍機会としている
- ・虚弱な高齢者の把握のみでなく、元気な高齢者は担い手として活躍の機会につなぐなど元気～フレイルの高齢者までを想定している
- ・把握と介護予防活動へのつなぎを一体的に実施

➡ 運営は、  
国土舘大学ウェルネスリサーチセンター(委託)

## TFPPの流れ/測定・結果確認・体験プロジェクト

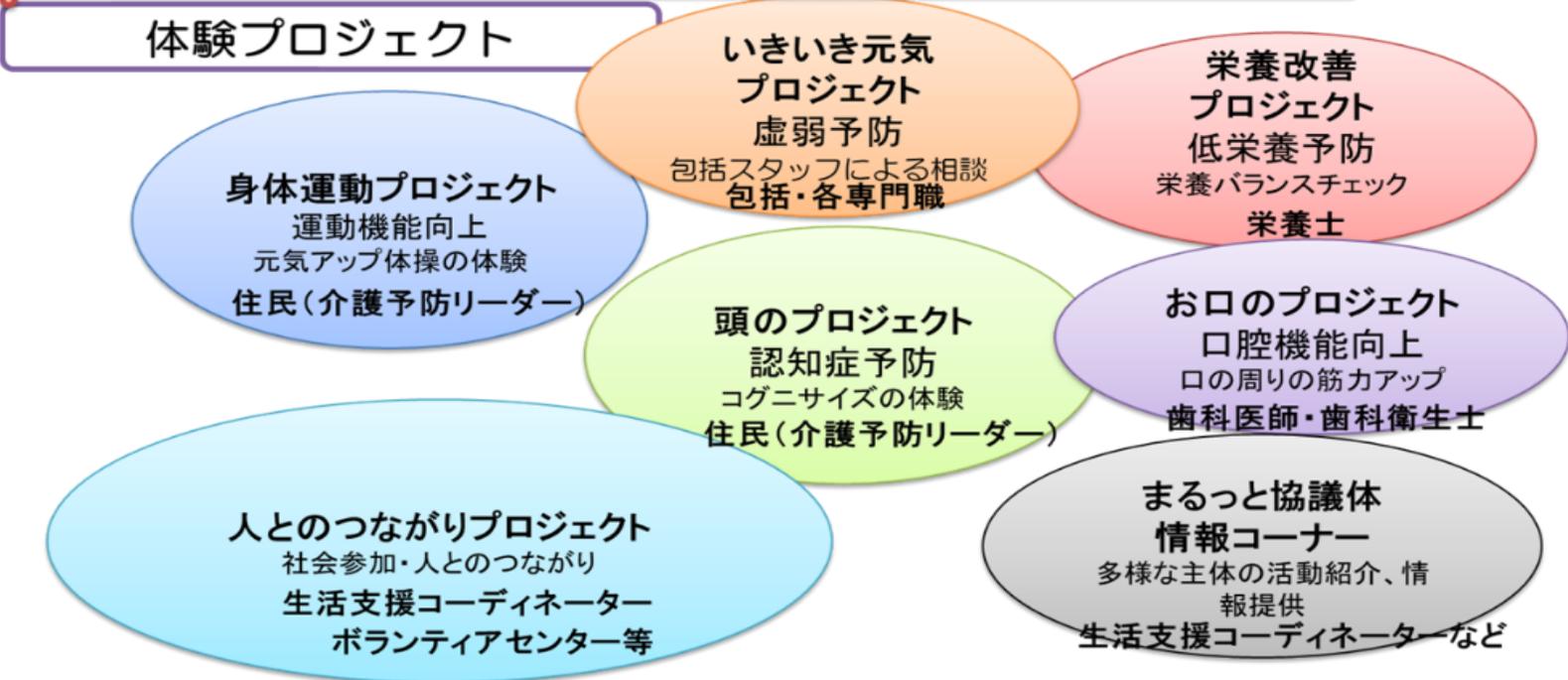


★早期発見による医療へのつなぎ  
 ★介護予防の啓発  
 ★総合事業へのつなぎ  
 ★社会活動の紹介

ID番号 Let's ファーストチェック 今日 年 月 日  
(半年～1年後を目安にしましょう) 次回 年 月 日  
 あてはまるところに自分でシールを貼りましょう

あった (BMI)	6か月前と比べて体重減少(おおよそ2kg以上)はありましたか? 身長( )cm、体重( )kg、BMI( )	いいえ
いいえ	肉類、卵、魚介類、牛乳のうち、いずれかを毎日食べていますか?	はい
いいえ	さきいか、たくあんくらいの固さの食品を食べられますか?	はい
いいえ	ふだん、ご自分で健康だと思えますか?	はい
いいえ	日用品の買物をしていますか?	はい
はい	最近、もの忘れが多くなったと感じますか?	いいえ
ない	自治会、ボランティアなど、地域の人とのつながりがありますか?	ある
思わない	自分は、活力にあふれていると思えますか?	思う
いいえ	ペットボトルのふたを無理なく開けられますか?	はい
ある	この1年間に転んだことがありますか?	ない
指と足の間にすきまができる	指輪つかテストで筋肉量を測ってみましょう "囲めない"または"ちょうど囲める"でしたか? 両手の親指と人差し指で「指輪つか」をつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲みます ※ 	囲めない・ちょうど囲める
いいえ (秒)	目を開いて片足で立つことができる時間が、30秒以上(男性)、23秒以上(女性)ですか? ( 秒)	はい
いいえ (秒)	5mを普通に歩くと、4秒未満(男性)、4.2秒未満(女性)ですか? ( 秒)	はい

### 気づきから行動変容へ ～きっかけづくり～



# TFPP (TAMAフレイル予防プロジェクト)の流れ

【セカンドチェック】  
生活を少し細かく振り返って  
あなたのフレイル予防のポ  
イントを見つけましょう



【体験プロジェクト】  
あなたのフレイル予防のポ  
イントをふまえておススメ活動を体  
験したり、勉強してみましょう



【ファーストチェック】  
簡単な問診と体カチェックで  
自分に忍び寄るフレイル  
を知ろう



【おうちに帰って】  
フレイル予防のポイントを  
冊子でチェック！  
継続ができます



【ファーストチェック】で太鼓判  
の方は、地域の活動や支え手  
としての活動へGO！

# TFPP (TAMAフレイル予防プロジェクト) 規模別概要

3つの規模に分けて実施している

大規模は年3回 中規模は年10回程度を想定

通いの場など小規模の場で実施

コミセン等の中規模の場で実施

大きな会場等でイベント的に実施

小規模会場：ファーストチェック+ワンポイントアドバイス

中規模会場：ファーストチェック+セカンドチェック

大規模会場：ファーストチェック+セカンドチェック+体験プロジェクト

受付

ファースト  
チェック記入

測定

ファーストチェッ  
ク結果確認

セカンド  
チェック

セカンドチェック  
確認・助言

体験  
プロジェクト

・住民  
（介護予防リーダー等）  
・大学

・地域包括支援センター  
・介護予防・フレイル予防  
推進員等専門職

・地域包括支援センター  
・栄養士・歯科衛生士等専門職  
・介護予防・フレイル予防推進員  
・住民（介護予防リーダー等）  
・大学  
・生活支援コーディネーター等

主なスタッフ

# 11 体験プロジェクトについて

## 体験プロジェクトは大規模会場で実施

まるっとブース

コーナー	実施内容	スタッフ
いきいき元気プロジェクト (虚弱予防)	<ul style="list-style-type: none"><li>・包括スタッフによる相談</li><li>・日常生活の困りごとを専門的な視点からアセスメント、必要に応じ総合事業の案内</li><li>・日常生活の困りごとへの助言</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・包括</li><li>・必要に応じ各専門職</li></ul>
身体運動プロジェクト (運動機能向上)	<ul style="list-style-type: none"><li>・運動する前の注意点、日常生活に運動習慣を取り入れる工夫等について助言</li><li>・元気アップ体操の実施</li><li>・市内で実施している体操関連の活動団体について情報提供</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・介護予防リーダー</li><li>・国士舘</li><li>・地域づくり推進員</li></ul>
栄養改善プロジェクト (低栄養予防)	<ul style="list-style-type: none"><li>・栄養バランスのチェック</li><li>・食品カードやフードモデルを使用した栄養バランスチェックと助言</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・管理栄養士</li></ul>
お口のプロジェクト (口腔機能向上)	<ul style="list-style-type: none"><li>・口腔機能向上のため、口の周囲の筋肉や舌の動きの体操、唾液腺マッサージ、口の手入れの実際等について実施</li><li>・摂食・嚥下機能チェックシートを活用した相談、助言</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・歯科衛生士</li></ul>
頭のプロジェクト (認知症予防)	<ul style="list-style-type: none"><li>・コグニサイズの体験</li><li>・市内で実施している認知症関連の活動団体の情報提供</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・介護予防リーダー</li><li>・国士舘</li><li>・地域づくり推進員</li></ul>
人とのつながり・社会参加プロジェクト (社会参加)	<ul style="list-style-type: none"><li>・自主グループ活動の紹介、活動の体験</li><li>・シルバー人材センター、ボランティアセンター、老人クラブ等の紹介</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・自主G</li><li>・左記団体等</li></ul>
お得な情報コーナー	<ul style="list-style-type: none"><li>・様々な活動団体の情報提供</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・生活支援コーディネーター等</li></ul>

## 12 TAMAフレイル予防プロジェクトの実施状況

### 【開催数・参加者数】

	H30	H31	R2	R3	R4	R5	R6(予定)
実施回数	28	24	7	11	27	16	19
参加者数(延数)	724	526	99	253	706	408	369※
平均参加者数	25.8	21.9	14.1	23.0	26.1	25.5	

### 【規模別開催回数】

	H30	H31	R2	R3	R4	R5	R6(予定)
大規模	3	3	0	2	3	2	3
中規模	12	9	5	7	5	7	11
小規模	13	12	2	2	19	7	5
合計	28	24	7	11	27	16	19

- ・R2～3 コロナ禍
  - ・平成31年度は地域介護予防教室17教室(小規模)で開催
- ※は、12回終了時点

令和6年度の大規模会場

➡ パルテノン多摩(長寿を祝う会)、ベルブ永山(消費者フォーラム)、京王ショッピングセンターセンターコート

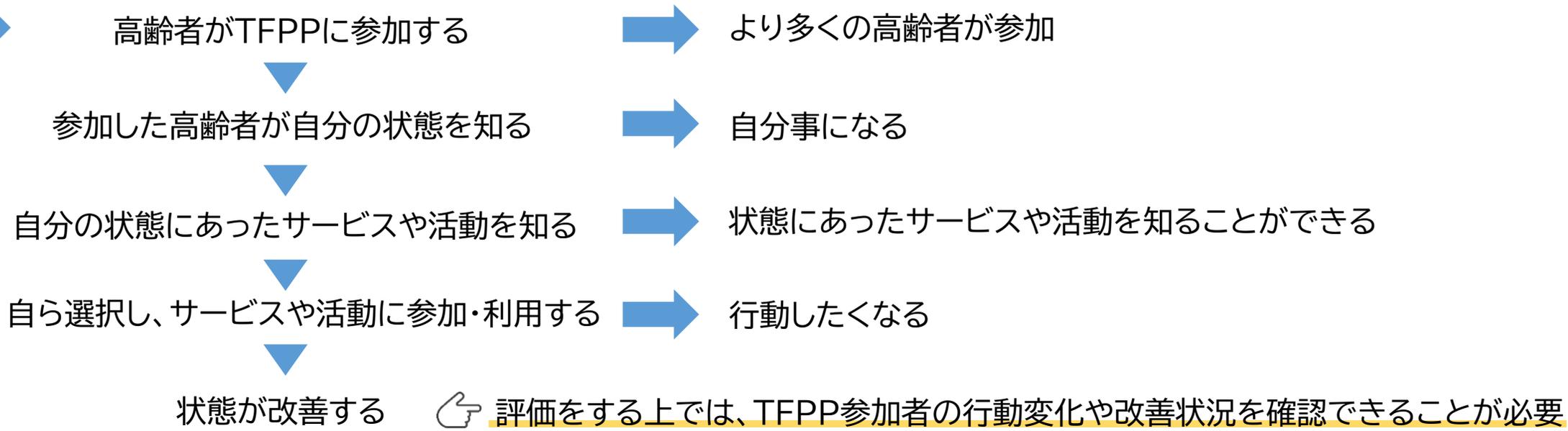
# 13 TAMAフレイル予防プロジェクトの課題

## 事業の目的

- ・高齢者虚弱高齢者を早期に把握し行動変容のきっかけづくりにする
- ・虚弱高齢者を早期に把握、対応することで介護予防を推進する
- ・フレイル予防についての啓発と、虚弱な高齢者を把握する機会にする

目的は達成できているのか？

## 成果(イメージ)



## 課題

### 課題1

#### 参加者数の伸び悩み

- ・参加者数は横ばい。過去5年間(～2022)でのリピート率は約15%
- ・男性の参加者が少ない・無関心層には届いていない
- ・「体力測定」「フレイル測定」という言葉に拒否反応(参加したくないという)傾向がある

### 課題2

#### 参加者の満足度【リピーターが増えない】

- ・結果がわかった後に、行動変容してもらうためのツールに乏しい(測定して終わりになってしまう)

## 14 今後に向けて...

### 課題1

#### 参加者数の伸び悩み

- ・参加者数は横ばい。過去5年間(～2022)でのリピート率は約15%
- ・男性の参加者が少ない・無関心層には届いていない
- ・「体力測定」「フレイル測定」という言葉に拒否反応(参加したくないという)傾向がある

### 課題2

#### 参加者の満足度【リピーターが増えない】

- ・結果がわかった後に、行動変容してもらうためのツールに乏しい(測定して終わりになってしまう)

魅力のある事業にするために皆様と協働で取り組んでいくことはできないか？

まるっと協議体ブースは今後どのように実施していくのがいいのか？

相乗効果を出せないか？



令和6年度 長寿を祝う会でのTFPPの様子(大規模)

上記の課題以外も含めてより良い実施方法を検討してまいります

# 15 協働による相乗効果のイメージ

## イメージ

多摩市

×

住民・企業

相乗効果

高齢者

### 試供品の配布

栄養食品の配布

お掃除グッズの配布

参加したら景品をもらえるというインセンティブ

×

商品の宣伝

参加者増加

栄養不足の高齢者にとっては栄養食品の選択肢を知る機会に

➡ QOL向上

自分で掃除をしてみようと思う

➡ 行動変容

### ショッピングセンター等での協働実施

生活圏での実施  
(無関心層へのアプローチ)

×

集客  
商品の宣伝

参加者増加

・栄養価の高い商品を知る  
・もう一度料理をしたいと思う

➡ QOL向上  
➡ 行動変容

・旅行などの商品を知ること  
でやりたいことが見つかる

➡ 行動変容

### ブースの出店

選択肢の充実

×

活動のPR

満足度向上

活動・サービスを知り参加、利用したいと思う

➡ 行動変容

こんな視点

- 💡 高齢者のQOL向上につながる商品・サービスを知ってもらう
- 💡 高齢者にやりたいことを思い出してもらう
- 💡 高齢者に外出したり、人とつながりたくなってもらう

前向きな気持ちになってもらう



TAMAフレイル予防プロジェクトを高齢者にとって魅力のある事業にするために

- 1 地域の皆さんと実施することで相乗効果を出すことはできないか
- 2 まるっと協議体ブースはどのように実施していくのがいいか



実現できる・できないは問わず、ざっくばらんなご意見をいただければと思います