

令和7年度第1回 まるっと協議体全体会

- 1 まるっと協議体の位置づけ
～市の目指す先と生活支援体制整備事業～
- 2 令和7年度TAMAフレイル予防プロジェクトの方向性
～令和6年度臨時会を受けて～
- 3 リーフレットについて

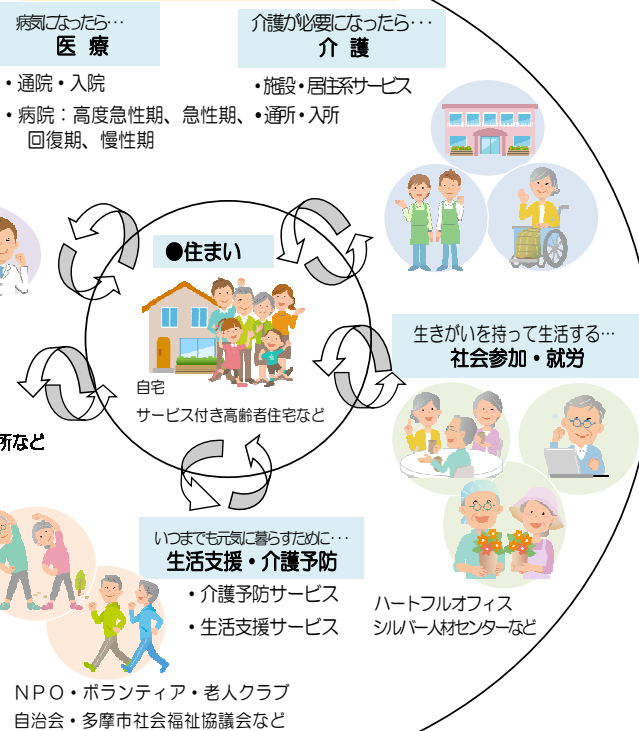
令和7年6月26日
高齢支援課 介護予防推進係

1 まるっと協議体の位置づけ
～市の目指す先と生活支援体制整備事業～

1 多摩市が目指す地域

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



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

※厚生労働省資料をもとに一部改編

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

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

厚労省 地域共生社会のポータルサイトより

2 多摩市が目指す高齢者の姿

事業で目指すものは

幸福感をもって暮らしている高齢者を増やすこと

地域包括ケアシステムの構築
地域共生社会の実現

幸福感を持って暮らしている状態ってどういう状態？

こんな高齢者
を増やしたい

充実感を持っている

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

自立した生活

安心して暮らしてる

孤独や不安を感じていない

望む生活

イメージ

生きがいがある

相談できる人
がいる

健康の維持・改善
(介護予防)

出来なくなったことは
支えてもらう
(生活支援)

将来への希望

幸福

3 目的の達成に必要なこと

高齢者の大切にしている暮らしにつながるためのサービスや活動の充実が望まれる

(例)

曜日	日	月	火	水	木	金	土
過ごし方	囲碁仲間と井戸端会意義(不定期)	買い物	囲碁教室	買い物	映画館	買い物	



×

曜日	日	月	火	水	木	金	土
過ごし方		ヘルパー	デイサービス			ヘルパー	

サービス利用により、一定程度の安全確保やケガの発生を抑える事は出来ているが、生活習慣やコミュニティが大きく変化し、活動量の低下以外にも、意欲低下や認知機能低下の恐れが発生

○

曜日	日	月	火	水	木	金	土
過ごし方	囲碁仲間と井戸端会意義(不定期)	移動手段を活用した買い物	移動手段を活用した囲碁教室	移動手段を活用した買い物	移動手段を活用した映画館	移動手段を活用した買い物	

サービスを活用してその人の大切なことが維持される(再びできるようになる)

令和6年度第2回地域包括ケア応援セミナー(地域づくり加速化事業ブロック別研修)「共生社会を見据えた地域デザインを考える」住民協働及び産官学での地域づくり より改変

4 サービス・活動を増やすために必要なこと

高齢者の大切にしている暮らしにつながるためのサービスや活動の充実
高齢者の大切にしている暮らしにつながるためのサービスや活動が利用できる状態

生活支援コーディネーターの役割

そのために必要な動き

- 地域資源の開発に関する業務(把握、整理、創出)
- ネットワーク構築に関する業務
- 地域の支援ニーズとサービス提供主体の活動とのマッチング

地域包括ケアシステム
地域共生社会

まるっと協議体

支え合い
の増加

地域

地域資源を把握すること
地域資源を整理すること

地域課題を把握すること
地域課題を整理すること

情報発信

ネットワーク構築

セルフケアの充実

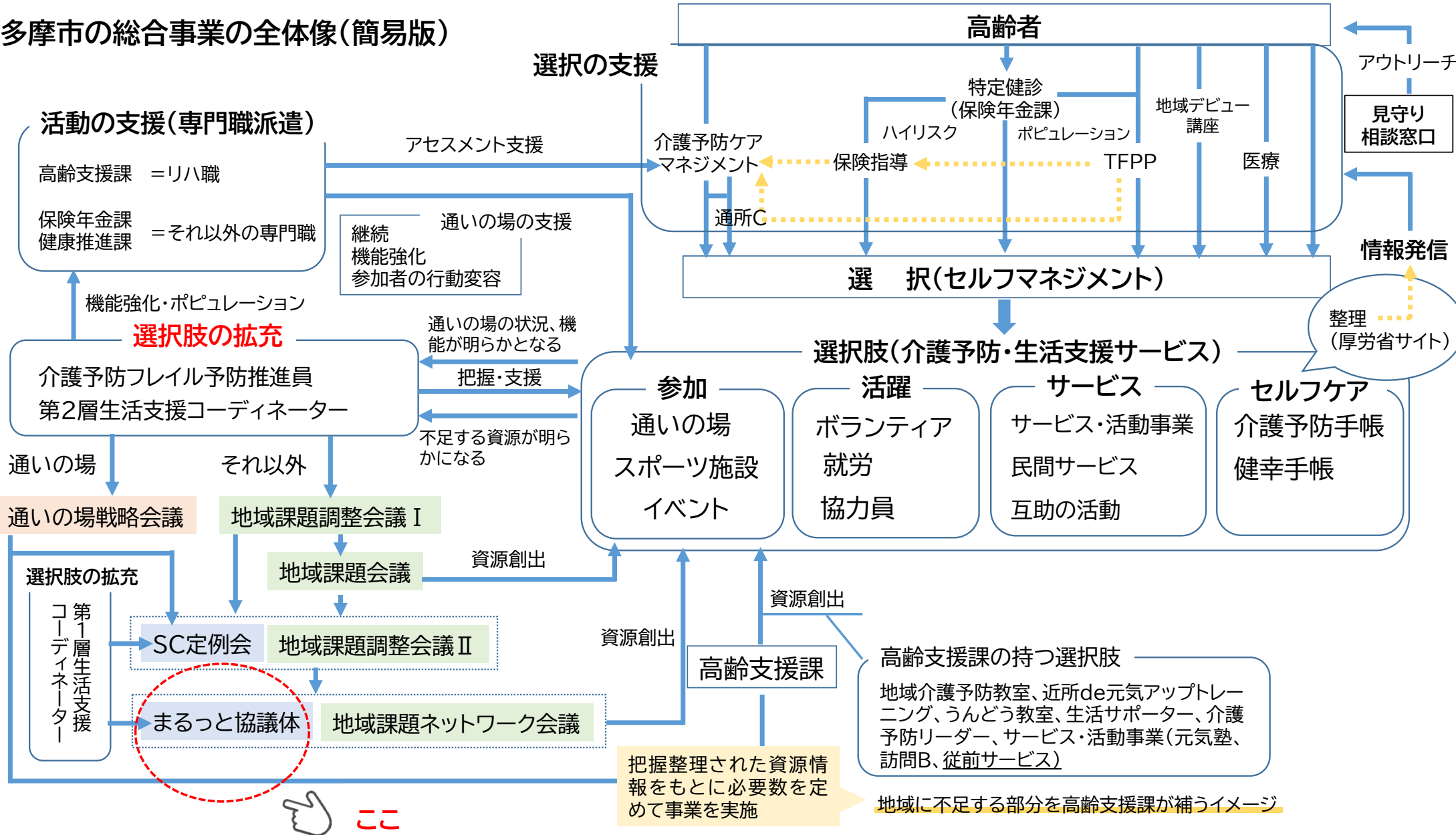
介護予防ケアマネジメントの充実

資源開発、地域課題解決

ネットワーク
活用

幸福感を持っている
高齢者の増加

多摩市の総合事業の全体像(簡易版)



2 令和7年度TAMAフレイル予防プロジェクトの方向性 ～令和6年度臨時会を受けて～

1 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

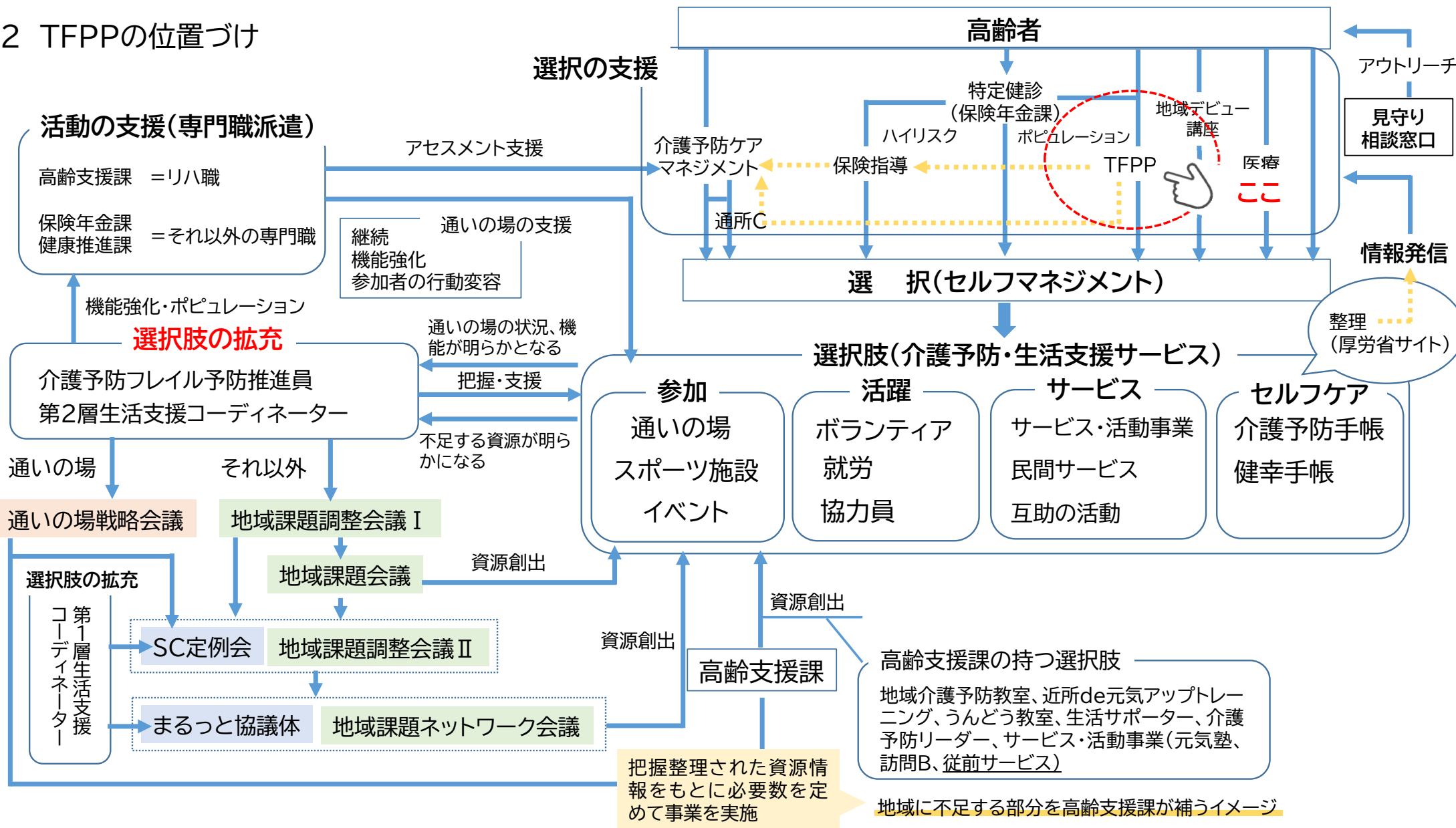
- ・市民が取組めるもの→住民が包括や大学生と共に行えるもの
- ・チェックを受けて太鼓判をもらえるポジティブなもの
- ・生活に密着したもの

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がるなど元気～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がりを一体的に実施

➡ 運営は、
国土舘大学ウェルネスリサーチセンター(委託)

2 TFPPの位置づけ



3.TFPP(TAMAフレイル予防プロジェクト)の流れ

1. フレイルを知る

まずはフレイルとはどんな状態なのかを学び
【ファーストチェック】で確認。
簡単な問診と体力チェックで自分に忍び寄るフ
レイルを知りましょう。



※半年～1年後にもう一度チェック！
フレイル予防・改善のポイントを確認
していつまでも元気で暮らしましょう

2. 結果を確認

太鼓判！！

プレフレイル

フレイル

フレイルの心配がある人は
【セカンドチェック】でさらに細かく確認し相談。

太鼓判！！の方は、地域の活動や
支え手としての活動へ！



4. 自分に合ったフレイル予防に取り組む

フレイル予防のポイントを冊子でチェックし
て継続！
自分の楽しみをみつけて、地域の担い手活動、
運動、趣味活動などに取り組みましょう。



減塩



3. 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、
フレイル予防につながる活動を学び・体験。

虚弱
相談

お口の
健康

栄養
改善

脳トレ

運動

社会
参画



※会場によって体験内容は異なる

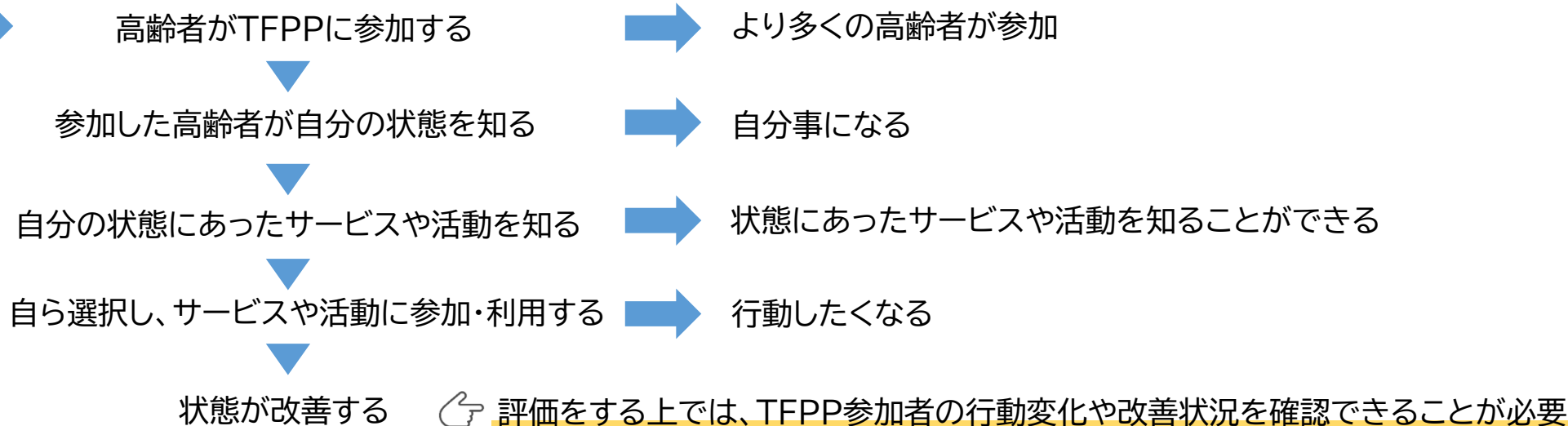
4 TFPPの課題

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(測定して終わりにになってしまう)

5 TFPPの実施状況

【開催数・参加者数】

	H30	H31	R2	R3	R4	R5	R6
実施回数	28	24	7	11	27	16	18
参加者数(延数)	724	526	99	253	706	408	552
平均参加者数	25.8	21.9	14.1	23.0	26.1	25.5	30.6

平均参加者数
は増加

【規模別開催回数】

	H30	H31	R2	R3	R4	R5	R6
大規模	3	3	0	2	3	2	3
中規模	12	9	5	7	5	7	10
小規模	13	12	2	2	19	7	5
合計	28	24	7	11	27	16	18

- ・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

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

6 臨時会でいただいた主な意見

課題1

参加者数の伸び悩み

自分事としてとらえられていない方が多いため、何かの
ついでなら、興味を持って参加につながるかも

多くの来客者が見込まれる量販店等とタイアップすると
いいのでは

周知方法やアプローチの方法を増やすことで、知名度を
あげる(企業等を通じて顧客に配布するなど)

来てくれた人に次は友人を誘ってもらう



・大規模会場については市内のお祭りなどのイベントとのタイアップ
※量販店などの企業とのタイアップは引き続き検討



・年間計画を立てチラシを作成
・企業を通じた顧客への周知など多様な手法を活用



ご協力よろしくお願いいたします

・企業等の協力による測定ブースの導入など魅力向上

課題2

参加者の満足度【リピーターが増えない】／行動変容につながるツールが乏しい

情報に触れる機会を増やすことや定期的にチェックでき
るような仕組み(コラムを使った継続的な発信等)

スタンプカードなど何回か参加することへの楽しみがあ
るとリピート率上がるのでは

参加すると何かお土産があるといい

測定項目が少なくアンケートが多いため満足度が下がっ
ている可能性がある



・たま広報や企業に協力いただいた周知を実施し情報に触れる
機会を拡充

※たま広報への継続的なコラム掲載については引き続き検討



・健幸ポイント事業と連携し、参加に応じたポイントの付与を検討

※その他、参加に応じたインセンティブについては引き続き検討



・ファーストチェックのみの実施とし、実施にかかる時間を短縮

・行動変容につなげるため、活動の紹介の充実を図る

令和7年度の方針

7 令和7年度のTAMAフレイル予防プロジェクトについて

令和7年度試行実施
行動変容につなげるため
フィードバック中心の実施内容

	大規模会場	中規模会場	小規模会場	市役所会場
対象像	無関心層	関心層	通いの場単位	主にリピーター
目的	・フレイルリスクの把握 ・行動変容のための選択肢を知る、つなげる。 ・太鼓判の人は担い手として活躍へつなげる。	・フレイルリスクの把握 ・行動変容のための選択肢を知る、つなげる。 ・地域ごとに、リスクが高い部分を補う講座や体験を実施し、行動変容へつなげる。 ・太鼓判の方は、担い手として活躍へつなげる。	・フレイルリスクの把握 ・現在の行動がもたらす介護予防の効果測定 ・太鼓判の方は、担い手として活躍へつなげる。	・フレイルリスクの把握 ・効果測定
目標人数	300 人(100人×3回)	200人(20人×10回=200人) ※コミュニティエリアで2回ずつ	8団体	1開催20人目標 ※隔月開催5～6回
内容	・ファーストチェック ・介護予防に関する活動の体験ブース、活動団体等の紹介 ・骨密度等の関心の高い測定ブースの設置(協定企業の参画)	・ファーストチェック ・介護予防に関する運動や脳トレ教示 ・栄養や口腔、運動等の講座や体験、活動の紹介	・ファーストチェック ・結果に応じ、後日開催場所への専門職派遣、フォロー講座等を実施	・ファーストチェック ・参加者が過去の結果と比較して現在の状況を確認するフィードバックの実施
実施場所	聖蹟桜ヶ丘、永山、多摩センター地域で1回ずつ(年3回目標) ※イベントと合わせて開催	・市内公共施設(コミュニティセンター等)で地域ごとに徒歩圏内での参加を促す ・市内の老人福祉館3か所	・通いの場単位での実施 ※前年度実績 4団体88名	市役所会場(隔月) ・保険の切り替え等、窓口に来た人にも案内

ポイント 事業の目的である行動変容をより意識した実施内容へ

- ・大規模会場については企業の協力による測定ブースを導入するなど、より関心を引く内容へ
- ・中規模会場では、会場周辺の活動の紹介を行うなど地域を意識した内容へ
- ・小規模会場については小集団を対象とした実施である点を踏まえ、集団全体の行動変容につなげるためのアプローチについても合わせて検討

3.リーフレットについて

1. これまでの経緯



既存の啓発資料の内容を対象像に合わせ整理することにより、行動変容につながる効果的な活用を目指しています。また、これまで以上に介護予防・フレイル予防の普及啓発の対象範囲を広げられるよう、資料の活用・配布場面も併せて見直していきます。

→令和6年度第3回まるっと協議体にて上記のパンフレット見直しに伴い一緒に進めるメンバーを募集しました

令和7年3月に明治安田生命・龍生堂薬局・もしもし新聞にご出席いただき会議を開催しました。

いただいたご意見の抜粋

入口だけまとめた概要版
(広く配布)とすべてがまと
まっている詳細版(1冊~2
冊)の構成がいいのでは

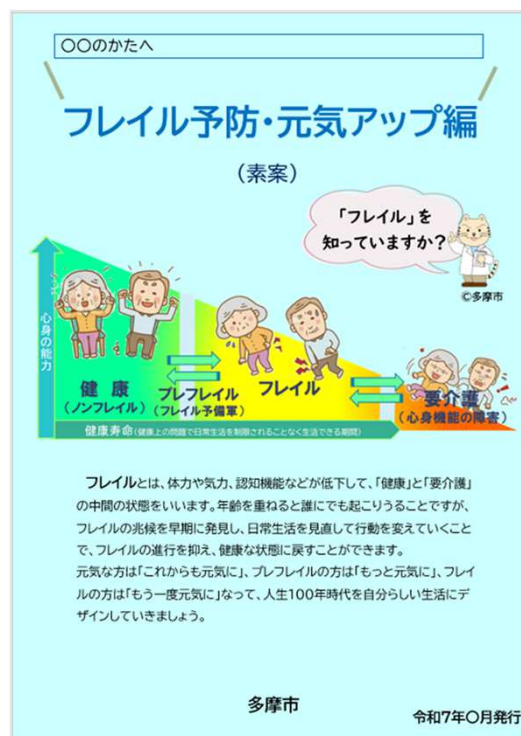
具体的にイメージできる判断
材料が必要。例えば仕事を提
供する団体の名前のみではな
く、どんな仕事があるかの
紹介など

誰に向けた資料なのか、利
用してどうなるのかを前面
に出すのが重要！



2. 今後について

①概要版(フレイル予防)



②詳細版1



③詳細版2



いただいたご意見をもとに第1層SC、介護予防・フレイル予防推進員とともに上記3部作で作成中です。
まるっと協議体委員をはじめとした地域のすべての支援者が、市民に啓発及び選択の支援ができるツールを目指し作成しています。
→具体的な中身については10月開催予定の第2回まるっと協議体にて共有予定です。率直なご意見をお聞かせください！