

# 東京都介護予防・フレイル予防 推進支援センター 事業案内

令和8年度



地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

東京都健康長寿医療センター研究所

# 目次

センター長挨拶 .....	1
高齢者の自立支援・介護予防を支える施策の展開の方向性 .....	2
事業概要と支援体制 .....	6
各事業の支援内容のご案内 .....	10
1. 人材育成 .....	10
2. 相談支援 .....	14
3. 評価・効果分析 .....	16
4. 普及啓発 .....	17

## 「介護予防・フレイル予防」×「〇〇〇」の発想で 第10期計画に備える

2027年度に始まる第10期介護保険事業計画は、団塊の世代がすべて75歳以上となった2025年を越え、いよいよ高齢者人口のピークと現役世代の急減が重なる「2040年問題」へ向かう重要な節目となります。都内自治体の皆さまにおかれましては、制度の持続可能性を確保しつつ、地域包括ケアを深化させるための計画策定に奔走されていることと思います。

10期計画のテーマとして、①介護人材の確保と生産性向上、②地域共生社会と包括的支援の推進などが挙げられます。いずれの分野も「社会的ニーズは極めて大きい、資源は絶対的に不足」という危機的状況にあります。これらの分野が持続・発展するためには、分野間が連携し化学反応をおこす“掛け合わせ”の発想が鍵となります。ビジネス領域で「A×B」が新たな価値を生むように、介護予防の分野でも同様の発想が求められています。

例えば①については、「介護予防・フレイル予防」×「介護人材確保」という視点です。私たちが研究してきた高年齢介護助手は、まさに掛け合わせの好事例です。全国の高齢者施設の約半数で、地元高齢者が資格を必要としない周辺業務を担い、介護職の負担軽減や専門業務への集中を支えています。高齢者本人にとっては社会参加と介護予防の機会となり、施設にとっては地域とのつながりを強める存在にもなります。地域イベントでは友人や近隣住民を誘って盛り上げる“親衛隊”として活躍するなど、DX化や遠方から通勤する職員では代替できない価値を生み出しています。こうした取り組みが広がる地域には、「介護予防担当」×「介護施設・人材担当」が連携する自治体戦略が見えてきます。

次に、②については「フレイル発症予防」×「フレイル重症化予防」という視点です。第10期計画では、一般介護予防に加え、総合事業のさらなる充実が不可欠です。高齢者が元気なうちから地域や医療・介護専門職とつながり、介護が必要になっても自分らしく暮らし続けられる地域共生社会の実現には、縦横に張り巡らされた施策の連動が求められます。運動・栄養・社会参加に加え、加齢とともに慢性疾患のコントロールが欠かせない以上、かかりつけ医との連携は避けて通れません。

東京都では2025年度から、東京都医師会・東京都健康長寿医療センターと連携し「フレイルサポート医」による地域連携システムづくりが始まっています。モデル自治体では、かかりつけ医がフレイル高齢者を早期に把握し、地域の通いの場など多様な社会資源につなぐ仕組みづくりが検討されています。これは、英国で広がる「社会的処方」を東京流に応用した取り組みとも言えます。医療だけでは解決できないフレイル・孤立・慢性疾患などの課題に対し、地域の文化活動、農園芸、スポーツ、就労的活動など、生活者として参加できる場へつなぐことで、QOLやウェルビーイングの向上を図るものです。

掛け合わせが増えるほど複雑に見えるかもしれませんが、「どうせアセスメントするなら一括で」「フレイルサポート医を通じて医師とつながる機会に」「既存の認知症共生型の場にフレイル高齢者も合流」など、思わぬメリットも生まれます。もちろん、インセンティブ設計やリンクワーカーの役割、地域資源の偏在など課題はあります。しかし、多様なステークホルダーが集まる東京だからこそ、多種多様な掛け合わせが可能でしょう。「A×B」から120%の成果が生まれるかもしれません。その時こそ、皆さまは支援者冥利に尽きるのではないのでしょうか。

私たちは、東京都健康長寿医療センター研究所およびフレイル予防センターの知見とエビデンスを基盤に、皆さまの事業推進を全力で支援してまいります。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。

令和8年5月  
東京都健康長寿医療センター研究所 副所長  
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター  
センター長 藤原 佳典



# 高齢者の自立支援・介護予防を支える 施策展開の方向性



## 自立支援・介護予防・フレイル予防の目的と戦略

### - 事業連動による推進の重要性 -

「自立」とは、「人が要支援・要介護状態になっても、可能な範囲で自分らしい生活を営み、主体的に人生に参画し創っていくこと」と定義され、援助を受けながらも自分らしく生きることが重要であり、そのための支援が「自立支援」です。

フレイルや要支援・要介護に至る高齢者は、心身機能の低下に先立って「参加」から離脱している場合が多く、離脱に伴い諦めが生まれ、自身の可能性に気づきにくくなっています。

このようなハイリスクな住民への支援として、介護予防・フレイル予防の取組が必要です。この取組は、個人への支援と地域づくり支援の2側面が連動して進むことが重要であり、総合事業のみならず、地域支援事業の各事業が連動することで効果的な実施につながります。

各支援の要点は、個人への支援は「本人のやりたいを引き出し、できるを実現する」こと、地域づくり支援は「支援が必要でも参加できる地域をつくる」ことです。

具体的には、個別支援では「介護予防ケアマネジメント」や「地域ケア個別会議」、「通所・訪問サービス・活動C」など、地域づくり支援では「地域ケア推進会議」や「通いの場」、「生活支援体制整備事業」、「通所・訪問サービス・活動B」などが挙げられます。

様々な事業を活用し、全体として介護予防・フレイル予防を推進することが求められます。担当は課や係をまたぐこともありますが、すべてが住民の「自立支援」を達成する手段と捉え、連結性を担保することが重要です。

そこで令和8年度も、東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターでは、通いの場づくりの戦略策定支援に加え、サービス・活動事業まで範囲を広げ、総合事業全体の構築支援を行います。

## 「自立支援」のための2つの視点

### 個別支援の視点

やりたいを引き出し、  
できるを増やす支援

#### 個別の生活課題の解決

**例** 自立支援型個別地域ケア会議、短期集中予防サービス(通所・訪問サービス・活動C)、リハビリテーション、在宅看護、介護サービスなど

### 地域づくりの視点

やりたいを実現できる  
参加し続けられる  
やりたいを口に出せる

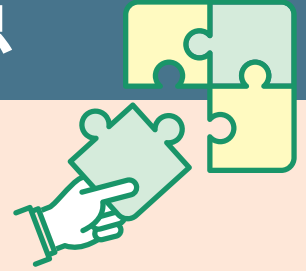
地域  
づくり

#### 地域の生活課題の解決

**例** 一般介護予防事業：地域づくりによる介護予防(通いの場)、生活支援体制整備事業、通所型、訪問型サービス・活動A/B、地域ケア推進会議など

元気な時も、フレイル、要支援、要介護、認知症になっても

# 第10期介護保険事業計画の策定に向けた 総合事業の再構築の視点

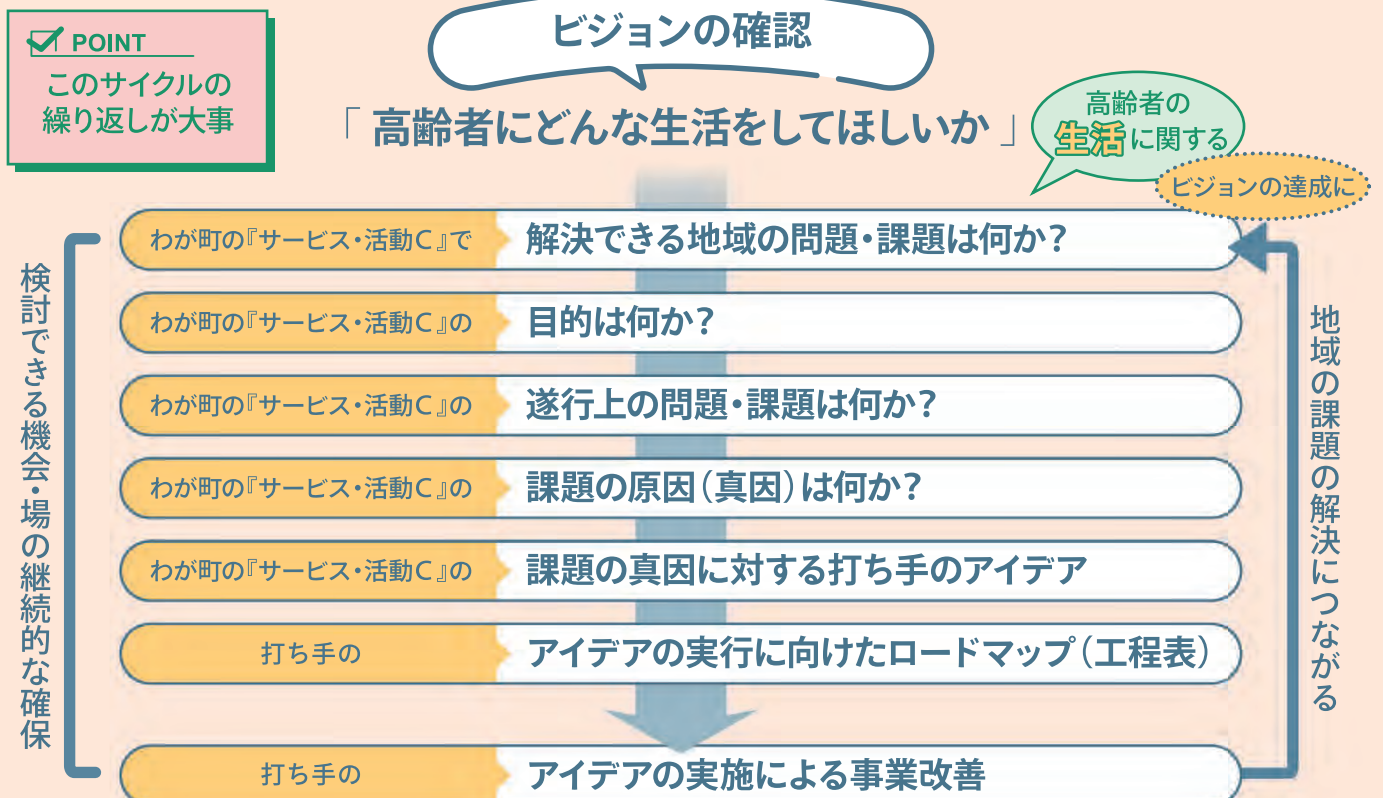


## 総合事業の各事業の構築・再構築プロセス

総合事業の改善に向けては、まずバックキャストिंगの考え方が重要です。「高齢者にどのような生活をしてほしいか」という自治体(地域)としてのビジョンの確認から出発し、高齢者の生活の視点に立って現状を把握し、地域の問題・課題を確認します。そして、その差を埋める手段として事業・取組を位置付けます。地域支援事業や総合事業の各事業や、地域包括支援センターの取組は、地域の問題・課題を解決するための手段です。

その上で、各事業・取組(ここでは「サービス・活動C」を例とする)によって解決できる地域の問題・課題を明らかにし、事業の目的を整理します。さらに、事業の遂行上の課題(例:参加者数が少ない等)を把握し、その原因(真因)を分析します。次に、明らかになった課題の真因に対する具体的な打ち手のアイデアを検討し、それを実行するためのロードマップ(工程表)を作成します。この際、実現可能性や優先順位を踏まえた計画とすることが重要です。そして、これらの打ち手を実行することで事業改善が進み、地域の問題・課題の解決につながります。こうした積み重ねが、最終的にビジョンの達成へとつながります。第10期の介護保険事業計画の策定に向けてはもちろん、第10期計画の適切な実施のためにも、このプロセスを継続的に検討する機会や場を設け、一連のサイクルを繰り返していくことが大切です。

## 事業改善の検討のプロセス 〈例〉サービス・活動C



# 「通いの場」づくり推進のための2つの視点

## 1 地域づくりによる介護予防

地域づくりによる介護予防とは、右のようなコンセプトの「通いの場」をツールとして地域に展開し、人と人とのつながりを通じて参加者や「通いの場」が継続的に拡大していく地域づくりを推進することを目的としています。このような支援を要する高齢者も参加可能な住民運営の「通いの場」の活動が活発化することで、見守りや買い物など住民同士の相互支援に発展する事例もみられます。また、「通いの場」は短期集中予防サービス（サービス・活動C）等の受け皿や、地域ケア個別会議で介護予防に資する活動場所としても活用されています。「通いの場」づくりを単体として扱うのではなく、他の事業と連動させることで、より効果的な地域づくりを進めることが可能となります。

### 地域づくりによる介護予防の住民運営の「通いの場」のコンセプト

（東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター推奨）

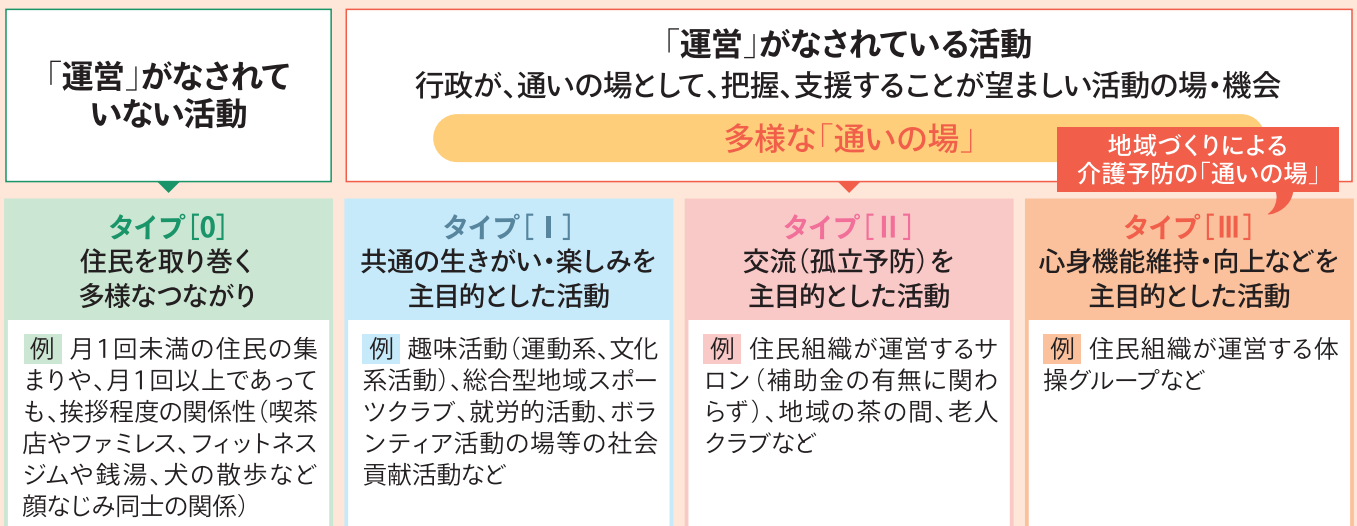
- 運動 and/or 口腔 and/or 栄養やアクティビティ
- 後期高齢者が前期高齢者とともにいきいきと活動ができる
- 住民による自律的拡大
- 週1回の継続的活動
- サポートグループ（定期的な専門職の支援があるグループ）

## 2 多様な「通いの場」の展開と「通いの場」の機能強化

元々、地域には住民にとって多様な選択肢となる「通いの場」が、「地域づくりによる介護予防」の「通いの場」よりも多く存在し、参加者は前期高齢者など比較的元気な高齢者が多い傾向があります。このような多様な「通いの場」は、元気な高齢者にとってフレイル予防に資する社会参加活動であり、生活満足度や幸福感を高める役割が大きいと考えられます。特に、担い手やボランティア活動、趣味・スポーツ活動などがこれにあてはまります。一方、参加者の中には活動を続ける中でフレイルになる方もいるため、継続には無理なく続けられる工夫や、支援が必要な方を受け入れる心構えも求められます。つまり、多様な「通いの場」も支援の対象として捉え、元気な段階から支援が必要になっても参加できるよう、「通いの場」のバージョンアップが必要となります。

## 通いの場の概念と、主目的による類型

通いの場とは、**高齢者をはじめ地域住民が、他者とのつながりの中で主体的に取り組む、介護予防やフレイル予防に資する月1回以上**の多様な活動の場・機会のことをいう。



注）運営手法（屋内外、料金の有無、多世代の参加、民間企業等の関与の有無等）は問わない。

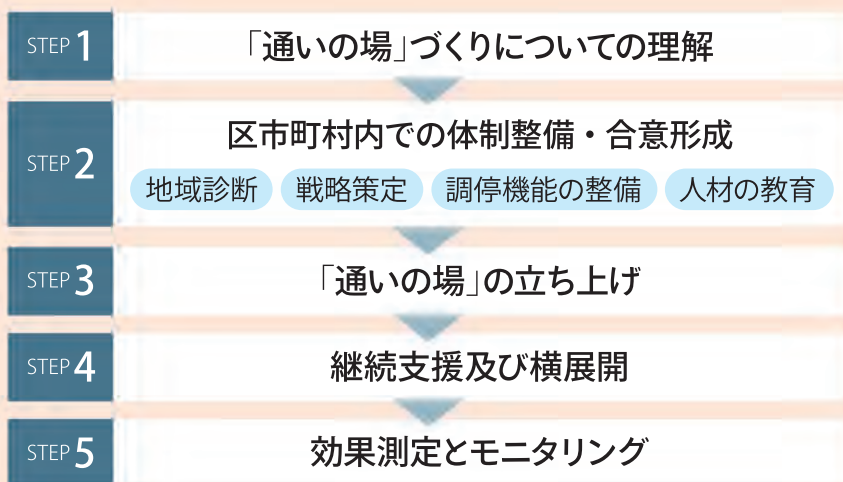
## 「通いの場」を立ち上げるには

「通いの場」の展開のためには、WHO(1986、オタワ憲章)が掲げるヘルスプロモーション※の3つの基本戦略(「Advocate(唱導)」、「Enable(能力の付与)」、「Mediate(調停)」)に加えて、「決定」、「承認」を具体的に実行できる人材が各区市町村に必要です。

決定	行政内での「通いの場」づくりについての意思統合
唱導	住民の「やる」を引き出す戦略(住民と協働した場づくり戦略を含む)
能力の付与	住民が主体となって実施できる活動の選択肢の提示や引き出しと、活動に向けた技術的支援
調停	住民の活動を黒子に徹して支え、課題解決の支援を行う
承認	「通いの場」を立ち上げた住民が、定期的に住民活動の意義を確かめるための支援の提供

※ヘルスプロモーションとは、WHOがオタワ憲章で提唱した健康戦略で「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである」と定義されています。

## 「通いの場」を立ち上げステップ



### POINT

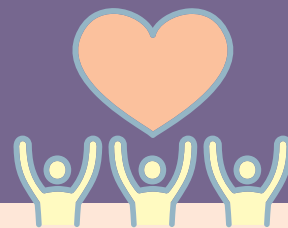
どのステップから住民に参画してもらうかも、多様な「通いの場」づくりに向けての戦略策定の重要なポイントとなります。

## 「通いの場」の立ち上げに向けた支援者の心得

区市町村や地域包括支援センター職員、専門職は、住民が自ら考え「やる」を選択し、地域ぐるみで健康づくりや介護予防・フレイル予防に取り組むよう働きかけるとともに、介護予防・フレイル予防活動を継続的かつ効果的に実施できるよう、主体性を基本にしつつも、住民を後方支援することが求められています。



# 事業概要と支援体制



## 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターの事業方針

フレイルや要支援・要介護に至る高齢者は、心身機能の低下に先立って「参加」から離脱している場合が多く、離脱に伴い、諦めが生まれ、自身の可能性へ気づきにくくなっています。

このようなハイリスクな住民への自立に向けた支援の手段として、介護予防・フレイル予防の取組が必要です。この取組は、個人の取組への支援と、地域づくり支援の2側面が連結性を持ち、進めることが重要であり、介護予防・日常生活支援総合事業(以下、総合事業)のみならず、地域支援事業で展開されている各事業が連動することで、効果的な事業実施につながります。

このような背景を踏まえて、東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターでは、東京都の全ての自治体が、人と人とのつながりを通じて参加者や「通いの場」が継続的に拡大していくような「地域づくりによる介護予防」の取組や、住民の選好や地域特性に応じた、フレイル予防につながる「多様な主体による多様な活動の「通いの場」の展開」の取組に加え、総合事業のサービス・活動事業も含めた事業構築を支援します。

### 支援の基本方針

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターでは、介護予防・フレイル予防に関わる包括的な知識の提供を基盤とし、区市町村が地域づくりによる介護予防や、フレイル予防の視点を踏まえた多様な「通いの場」の展開や総合事業の構築を進めるにあたり、

- 1 直ちに行動に移すことができる**人材育成**を支援し、
- 2 実施の過程における諸問題に**相談支援**で応え、
- 3 PDCAサイクルに基づく事業評価を**評価・効果分析**で支援します。
- 4 **普及啓発**では、適宜、介護予防・フレイル予防事業の推進に有益な情報を提供します。

上記の4事業を連動させ、エビデンスを構築するとともに、区市町村の地域の実情や取組段階に応じた、総合的かつ継続的支援を行うことを目的としています。

介護予防・フレイル予防や地域づくりに取り組む住民を後方支援する区市町村や専門職の「通いの場」づくりの推進の技術的支援や、そこから生じる課題や疑問の解決に向けた支援を実施します。



東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターの役割

## 事業概要

### 人材育成

「通いの場」等の地域づくりにつながる介護予防活動や総合事業の構築を具体的に進めることができる人材を育成します。

#### ● 一般介護予防事業研修

総合事業（一般介護予防事業及びサービス・活動事業）に関する基礎知識や意義、ならびに介護予防施策および介護予防・フレイル予防についての知識を習得する【総論編】、通いの場の立ち上げ・継続支援を進める上で基礎となる考え方を学び、必要な手法を習得する【通いの場実践編】、フレイル予防の視点を踏まえた多様な支援手法を習得する【通いの場スキルアップ研修】および通いの場づくりをより効果的・効率的に推進するためのノウハウを習得する【通いの場戦略的アプローチ研修】を開催します。また、推進員の実践力強化のため、実践現場の視察と推進員による取組紹介、情報交換から介護予防事業を実施するに当たり必要な手法を習得する【推進員実践力強化現地研修】を新規で開催します。

#### ● サービス・活動事業研修

総合事業（一般介護予防事業及びサービス・活動事業）に関する基礎知識や意義、ならびに各サービス・活動事業の意図や考え方を学ぶ【総論編】、自治体課題の解決までを学び実践する【実践編総合事業デザイン研修】、および職種ごとに必要な専門知識やスキルを学ぶ【専門編スキルアップ研修】を開催します。

### 相談支援

#### ● 介護予防・フレイル予防全般に対する相談支援

東京都健康長寿医療センター研究所におけるこれまでの研究成果やノウハウを活かし、介護予防・フレイル予防や事業に関する相談に対して助言します。

#### ● 区市町村の要請に応じた現地相談支援

区市町村において介護予防事業を進めていく上での課題などに対し、経験豊富な知識と技術を有する研究員や広域アドバイザー等が区市町村へ伺い助言します。高齢者の状態等のデータを、圏域ごとに分析できる形式に整理して区市町村へ提供するとともに、活用方法について助言し、戦略的な事業展開の支援を行います。

#### ● 総合事業の充実に向けた伴走型支援

区市町村の課題に応じた現地支援（地域分析、課題の整理、取組実施、取組結果の整理）やオンラインによる質問・相談対応、総合事業デザイン研修と併行したフォローアップを行います。

#### ● 区市町村における多様な予防プログラムの展開支援

フレイル予防の観点から、「通いの場」の機能強化に取り組む区市町村（3自治体程度）に対し、多様な予防プログラムの展開を支援します。

### 評価・効果分析

#### ● 通いの場等の取組の効果検証推進のための実行可能な事業評価手法マニュアル作成

介護予防・フレイル予防の効果を高める通いの場等の効果検証の取組を推進するために、令和7-8年度の2年計画で、評価手法マニュアルを作成します。このマニュアル作成に向けて、令和7年度はモデル自治体において、当支援センターの専門的知見及びモデル自治体の現場の経験に基づき、通いの場等の効果検証を試行しました。令和8年度は、モデル自治体以外の都内自治体にもヒアリングを実施し、試行過程における各課題をマニュアルに反映し都内自治体での横展開を目指します。

#### ● 何らかの支援を要する住民が参加可能な通いの場の支援策に関する調査

東京都内を中心に通いの場を対象としたインタビュー調査を実施し、支援を要する方が参加可能な場とするための住民同士の工夫や行政に求められる支援等を整理するとともに、参加可能な通いの場とするための工夫や機能強化のあり方について、自治体の支援策の検討に資する知見を明らかにします。

### 普及啓発

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターによる支援内容や成果、介護予防・フレイル予防に関する有益な情報をホームページやメール配信にて発信します。

# 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターの構成

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターは、東京都健康長寿医療センター研究所が、東京都の委託を受け運営しています。



※ 【】は事業に協力する東京都健康長寿医療センター研究所の研究員(令和8年5月1日)



# 各事業の支援内容のご案内

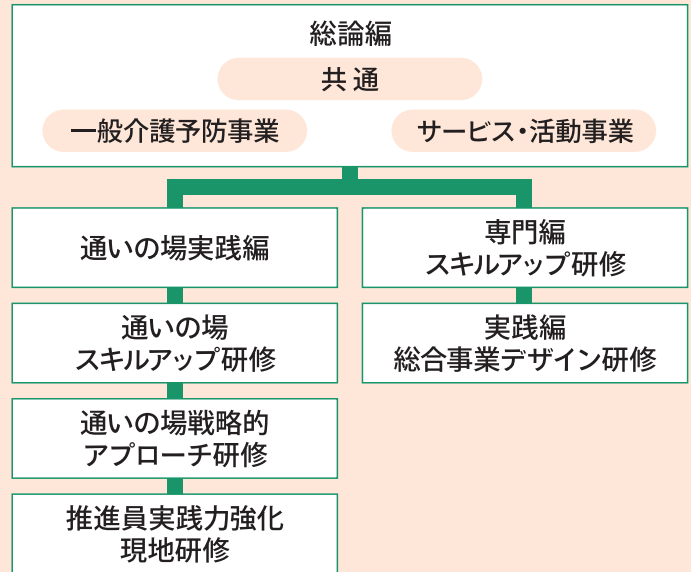


## 1 人材育成

一般介護予防事業及びサービス・活動事業を含めた総合事業全般に関する基礎知識や意義、ならびに通いの場の目的ごとに、「通いの場」の立ち上げから継続支援、総合事業との連動について理解し、具体的に地域づくりにつながる介護予防活動を進めることができる核となる人材を育成します。

### ■ 各研修について

- 昨年度に引き続き、「一般介護予防事業」、「サービス・活動事業」に関わる内容を盛り込み、介護予防・日常生活支援総合事業に関する研修を開催いたします。
- 複数ご受講可能となっておりますので、ニーズに合った研修をご受講下さい。各研修をご受講の際は、総論編も合わせてご受講されることを推奨しておりますので、昨年度までに受講されていない方はご検討下さい。



## 総論編 共通／一般介護予防事業／サービス・活動事業

オンデマンド配信

### 対象者

#### ■ 一般介護予防事業

今年度の介護予防事業に携わる者を幅広く対象とします。  
※管理職・担当者、新任・継続を問いません。関係機関や専門職を含みます。

#### ■ サービス・活動事業

今年度の総合事業に携わる者を幅広く対象とします。  
※管理職・担当者、新任・継続を問いません。関係機関や専門職を含みます。

### 目的

#### ■ 一般介護予防事業

総合事業の理念と意義について理解するとともに、介護予防事業を実施するにあたり必要な、介護予防・フレイル予防の基礎知識及び通いの場づくりの重要性について理解を深めます。

#### ■ サービス・活動事業

全ての職種が総合事業（サービス・活動事業及び一般介護予防事業）に関する基礎知識を学び、総合事業全体の理念や早期発見、早期介入の重要性を理解するとともに、各事業の意義について学ぶことを目的とします。

### 年間計画(予定)

#### ■ オンデマンド配信 ■

6月15日(月)～11月13日(金)  
〈定員〉550名程度

### 研修内容案

#### ■ 共通

- 介護予防・フレイル予防概論
- 自立支援の基本
- 総合事業の理念・各サービスの意義と好事例
- 医療的視点からみたフレイル予防
- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施における通いの場の活用
- 自治体における総合事業の全体設計の具体的なプロセス

#### ■ 一般介護予防事業

- 通いの場について
- 介護予防・フレイル予防各論（運動器・社会参加・口腔・栄養・認知機能）

#### ■ サービス・活動事業

- 自立支援・介護予防のための個別支援
- 自立支援・介護予防のための地域づくり

# 通いの場実践編

会場開催

**対象者**

介護予防事業担当の初任者または経験年数が少ない者で通いの場について理解を深めたい自治体、地域包括支援センター、社会福祉協議会職員、リハビリテーション専門職、東京都介護予防・フレイル予防推進員等を対象とします。これから通いの場の展開をさらに進めることを目的に、通いの場の立ち上げに携わる方を対象としております。

※通いの場実践編の研修参加は、総論編を受講されていることが前提となります。昨年度までに総論編を受講されていない方は、今年度の総論編の受講をご検討ください。

**目的**

住民主体の介護予防活動である「通いの場」を地域に立ち上げ、展開し、継続的に支援してするために、地域の把握から課題設定、計画・実施・評価までの一連の手法を習得する。あわせて、通いの場の機能強化や多様な展開につながる支援の方法について理解する。

**年間計画(予定)**

■会場開催■

全5回

〈定員〉  
40名程度

〈時間〉  
13時30分～  
16時30分

第1回	9月11日(金)
第2回	9月28日(月)
第3回	10月9日(金)
第4回A	10月27日(火)
第4回B	11月6日(金)
第5回	12月18日(金)

※第4回については、A、Bのいずれかまたは両方の受講が可能となります。

**研修内容案**

全5回の連続研修となります。(第4回は選択制)

[第1回]

テーマ「通いの場とは/地域の把握から課題設定」

- 通いの場の推進に向けて
- 前年度受講者の発表
- 通いの場のPDCA～アセスメントから課題設定まで

[第2回]

テーマ「目的達成に向けた支援の活動計画」

- 通いの場の立ち上げ手法
- 目的の階層化と活動計画の作成
- 通いの場の継続支援の手法

[第3回]

テーマ「通いの場の評価方法と評価設計」

- 通いの場の評価
- 評価設計

[第4回A]

テーマ「通いの場の機能強化」

- 他事業(サービス・活動C)との連動
- ちょい足し

[第4回B]

テーマ「多様な通いの場の展開」

- 他グループの発展に沿った支援
- 生涯学習との連携
- 多世代共生実践発表

[第5回]

テーマ「取組の進捗と成果報告」

# 通いの場 スキルアップ研修

オンデマンド配信

**対象者**

区市町村において介護予防事業を担当する職員(地域包括支援センター職員等を含む。)、東京都介護予防・フレイル予防推進員、生活支援コーディネーター、区市町村の介護予防事業に関わる専門職等(平成29年度～令和7年度の研修参加者、または今年度総論編を受講した者が望ましい。)を対象とします。

通いの場実践編を受講の参加者は、全回視聴可能とし、特に第3回、第4回、第5回は視聴を必須とします。

**目的**

フレイル予防の視点を踏まえた、通いの場の支援に必要な多様な手法を習得する。

**年間計画(予定)**

■オンデマンド配信■

6月22日(月)～11月13日(金)

全6回 〈定員〉150名程度

※連続研修ではございません。お申込の場合、すべての回の動画を視聴いただけます。

**研修内容案**

[第1回]

テーマ「男性の居場所」

[第2回]

テーマ「通いの場の担い手」

[第3回]

テーマ「地域の把握」

※通いの場実践編受講者は必須。

[第4回]

テーマ「通いの場の評価①」

※通いの場実践編受講者は必須

[第5回]

テーマ「通いの場の評価②」

※通いの場実践編受講者は必須

[第6回]

テーマ「プレゼンテーション資料の作り方」

# 通いの場戦略的アプローチ研修

会場開催

## 対象者

自治体職員、東京都介護予防・フレイル予防推進員、第1層生活支援コーディネーター等の庁内全体、もしくは各圏域で戦略を立案する方。

※介護予防事業に携わり、地域資源の把握や通いの場づくりを中心とした行動計画・評価等を実施する方を幅広く対象とします。

※効果的・効率的に業務を推進していただくため、継続的な業務改善および理解の強化等を目的としており、令和2～7年度に受講された方も対象としております。継続的な受講を推奨しています。

## 目的

東京都介護予防・フレイル予防推進員等が、通いの場を中心テーマに置き、事業開始前の地域診断から事業終了時の評価設計までの一連のPDCAサイクルを学び、一般介護予防事業の戦略的アプローチを習得する。

### ■ 会場開催 ■

全5回 〈定員〉40名程度

〈時間〉13時30分～16時30分

## 年間計画(予定)

第1回	7月21日(火)
第2回	8月6日(木)
第3回	8月18日(火)
第4回	9月4日(金)
第5回	12月10日(木)

全5回の連続研修となります。

## 研修内容案

### [第1回]

テーマ「地域づくり・地域診断からの課題の設定」

- 介護予防の取組・概論
- PDCA SMART 活用実践例
- 地域資源の把握
- 目的の階層化・戦略シート

### [第2回]

テーマ「庁内外連携・課題設定と目的の階層化」

- 自治体の計画と情報共有
- 関係機関との連携の実践例・ディスカッション
- 多様な主体

### [第3回]

テーマ「PDCAサイクル」

- グループワーク：ロジックモデル
- 担い手
- グループワーク：実行シートの作成

### [第4回]

テーマ「評価・効果分析」

- 評価～通いの場のレベル&事業・行政レベル～
- グループワーク：評価

### [第5回]

テーマ「取組の進捗と成果報告」

- 受講者発表
- 総括

## 新規

# 推進員実践力強化現地研修

会場開催

## 対象者

東京都介護予防・フレイル予防推進員

## 目的

東京都介護予防・フレイル予防推進員が、介護予防・フレイル予防事業を効果的に進めるため、他自治体の現場視察と推進員同士の情報共有を通じて実践例の理解を深め、推進員としての業務に活用します。

## 年間計画(予定)

### ■ 会場開催 ■

〈定員〉各10名程度

※連続研修ではございません。

区部(板橋区)	10月26日(月) 午前
市部(町田市)	11月10日(火) 午前

## 研修内容案

自治体における介護予防グループの展開について、現地視察と東京都介護予防フレイル予防推進員からの立ち上げや継続のポイントについて学びます。

事業の説明、活動の実際の視察、推進員同士のグループワーク研修場所は、現地開催となります。

※実際の時間は活動スケジュールに合わせて変動する場合があります。

## 実践編 総合事業デザイン研修

会場開催



### 対象者

総合事業や関係する事業担当の行政職員係長級を中心として、中核を担う地域包括支援センター職員、生活支援コーディネーター等を含めたチームで参加。

### 目的

各自治体の総合事業の実行状況を振り返り、必要に応じた構築、継続、再編を検討するために、庁内関連部署が横断的に、目指す高齢者の生活像や地域課題を共通認識し、地域課題解決に向けた体制やサービスの計画を策定・実践するプロセスを知り、研修後に関係者と話し合う機会を持ち続けることができる。

### ■ 会場開催 ■

全4回 〈定員〉各40名程度

〈時間〉13時30分～16時30分

### 年間計画(予定)

第1回	7月13日(月)
第2回	7月24日(金)
第3回	8月7日(金)
第4回	8月28日(金)

全4回の連続研修となります。

### 〔第1回〕

テーマ「わが町のビジョンと地域の問題・課題の抽出、総合事業デザインのプロセス」

目指す高齢者の生活像(ビジョン)を確認し、事前に実施したアセスメントをもとに、各自治体内の課題の整理と優先的に解決すべき課題を検討する。

### 〔第2回〕

テーマ「わが町の総合事業と関連事業の全体像と事業同士の連結性」

総合事業の全体像を可視化し、ビジョンの達成に向けたデザインになっているか確認する。

### 〔第3回〕

テーマ「総合事業の各事業を進める上での課題」  
各事業の遂行上の問題・課題を抽出し、各事業の課題と事業間の課題を整理する。

### 〔第4回〕

テーマ「各事業の遂行上の課題解決のためのロードマップ」

各事業の遂行上の課題を解決に向けたアクションとロードマップを作成する。

### 研修内容案

## 専門編 スキルアップ研修

Web開催

### 対象者

区市町村において介護予防事業を担当する職員(地域包括支援センター職員等を含む)、生活支援コーディネーター(SC)、リハビリテーション専門職・短期集中予防サービス受託事業者。

※一般介護予防事業の実践編受講者には、職種に応じて当研修の受講を推奨します。

### 目的

サービス・活動事業について、各職種に必要な専門知識やスキルを習得する。

### ■ Web開催 ■

全4回 〈定員〉各50名程度

※連続研修ではございません。参加希望の回ごとに受講可能です。

### 年間計画(予定)

〈時間〉14時30分～16時30分

第1回	9月18日(金)
第2回	10月1日(木)
第3回	10月14日(水)
第4回	10月19日(月)

### 〔第1回〕

対象:地域包括支援センター職員

テーマ「介護予防ケアマネジメントの実践」

- ① 介護予防ケアマネジメントの実践方法
- ② セルフマネジメント支援

### 〔第2回〕

対象:行政職員

テーマ「自立支援・介護予防の普及啓発」

- ① 自立支援・介護予防の専門職への啓発
- ② 自立支援・介護予防に関する住民への啓発

### 〔第3回〕

対象:生活支援コーディネーター

テーマ「総合事業における生活支援コーディネーターの役割」

- ① 総合事業におけるSCの役割を学ぶ
- ② 地域資源の創出とマッチング

### 〔第4回〕

対象:リハビリテーション専門職・短期集中予防サービス受託事業者

テーマ「短期集中予防サービスでの動機づけ支援スキル」

- ① 目標が立たない参加者への目標設定支援
- ② 利用者に対するコーチング

### 研修内容案

## 2 相談支援

介護予防事業に取り組む区市町村担当者や地域包括支援センター職員、東京都介護予防・フレイル予防推進員、専門職等からの地域づくりによる介護予防及び介護予防・フレイル予防全般に関する様々なご相談をお受けします。

### 主な相談支援内容

- 1 介護予防・フレイル予防全般に対する相談支援
- 2 区市町村の要請に応じた現地相談支援
- 3 総合事業の充実に向けた伴走型支援
- 4 区市町村における多様な予防プログラムの展開支援

### 1 介護予防・フレイル予防全般に対する相談支援

東京都健康長寿医療センター研究所の研究成果やノウハウを活かし、介護予防・フレイル予防や事業に関する相談に対して助言します。

#### 対応可能な相談内容例

- ヘルスプロモーションに関する知識
- 運動機能低下予防のエビデンス
- 低栄養予防のエビデンス
- 口腔機能低下予防のエビデンス
- 認知機能低下予防のエビデンス
- 認知症地域支援体制構築に向けた支援
- 生活習慣病予防の取組
- 住民の「やる」を引き出す取組
- まちづくり会議の推進
- 自主グループ化に関わる課題の整理
- 介護費用等KDBシステムを活用した効果分析
- 最後まで自分の人生をデザインする方法
- 介護予防・フレイル予防事業の進め方
- 区市町村内の規範的統合の技術
- 世代間交流を含む、ソーシャルキャピタルに関する課題

上記の内容以外にも、介護予防・フレイル予防や「通いの場」づくりに関わる様々な内容についての相談を受け付けています。区市町村から提供される高齢者の状態等のデータを、圏域ごとに分析できる形式に整理して区市町村へ提供するとともに、活用方法について助言し、戦略的な事業展開を支援します。

### 2 区市町村の要請に応じた現地相談支援

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター職員及び広域アドバイザーが、区市町村からの要請に応じ介護予防事業に関する取組計画策定の支援や、地域づくり目標や考え方を共有する際の必要な支援等（現地に赴いての講話など）を行います。



### 令和7年度の相談支援で対応した主な内容

- 自治体や地域包括支援センターにおけるフレイル予防の広報に関する相談対応と助言
- 通いの場等の評価方法についての相談対応
- 自治体の介護予防事業への助言
- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に関する進め方についての相談対応
- リハビリテーション専門職や介護予防の事業者との合意形成のための支援
- 通いの場の戦略策定支援

### 3 総合事業の充実に向けた伴走型支援

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター職員および広域アドバイザー等が支援チームを組み、区市町村の課題に応じた現地支援（地域分析、課題の整理、取組実施、取組結果の整理）やオンラインによる質問・相談対応、総合事業デザイン研修と併行したフォローアップを行います。

### 4 区市町村における多様な予防プログラムの展開支援

フレイル予防の観点から、通いの場の機能強化に取り組む区市町村（3自治体程度）に対し、多様なプログラムの展開を支援します。

#### 多様な予防プログラムの展開支援の流れ

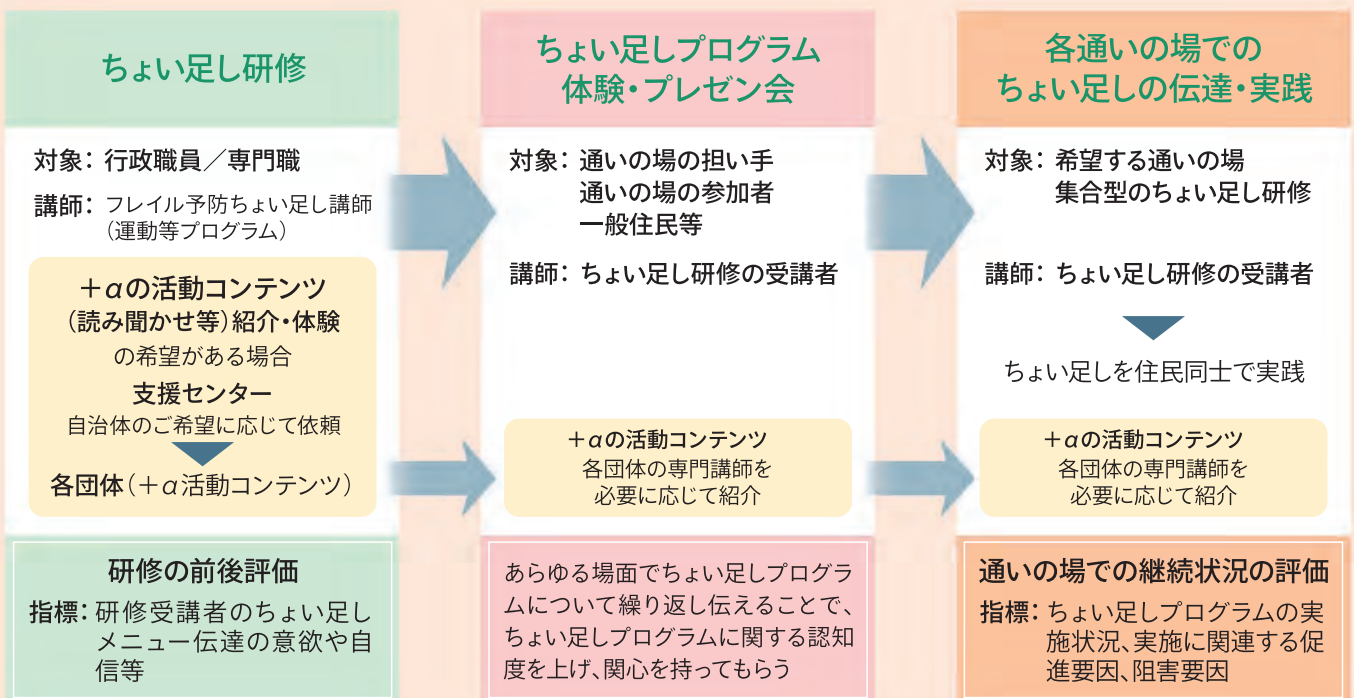
行政職員（区市町村介護予防事業担当者、地域包括支援センター職員、東京都介護予防・フレイル予防推進員など）を対象とした研修を行います。研修参加者には、主に既存の通いの場の担い手に対し、運動・栄養・口腔のうち不足するプログラムを自身の通いの場に追加（“ちょい足し”）してもらえよう働きかけるための手法を習得していただきます。ちょい足し研修に加え、“+αの活動コンテンツ”の希望がある場合は、専門講師が在籍する各団体より紹介・体験を行うことができます。

研修修了後には、ちょい足しプログラム体験・プレゼン会を開催し、地域住民のちょい足しプログラムの認知度を高めてから各通いの場へちょい足しプログラムの伝達・実践・展開していただくことを目的としています。

“+αの活動コンテンツ”体験後に、自治体で導入希望がある場合は、当センターが各団体を紹介し、自治体と各団体との初回相談を調整いたします。



#### 多様な予防プログラムの展開支援イメージ



## 3 評価・効果分析

### 1 通いの場等の取組の効果検証推進のための実行可能な事業評価手法マニュアル作成(2年計画の2年目)

介護予防・フレイル予防の効果を高める通いの場等の効果検証の取組を推進するために、実行可能で実践的な評価手法マニュアルを作成し、横展開を実施します。令和7年度は、モデル自治体において、当支援センターの専門的知見及びモデル自治体の現場の経験に基づいて、通いの場等の効果検証を試行しました。令和8年度は、他の都内自治体からのヒアリング結果も踏まえて、効果検証試行の過程における各課題を確認し、効果評価のマニュアルを作成します。

### 2 何らかの支援を要する住民が参加可能な通いの場の支援策に関する調査

通いの場は、元気高齢者に限らず、フレイルや認知機能の低下など、何らかの支援を要する方も参加可能な場であることが期待されています。このため、東京都内を中心に通いの場を対象としたインタビュー調査を実施し、支援を要する方が参加可能な場とするための住民同士の工夫や行政に求められる支援等を整理し、実践のためのヒント集を作成します。

#### 通いの場の推進で活用できるツールのご紹介

ツールの詳細は、  
当支援センターのHPをご参照ください



<https://www.tmghig.jp/research/team/shiencenter/seika/>

#### 担い手を見つけるためのヒント集

多様な通いの場の「担い手」を見つけるためのヒントをまとめた資料です。全国の多様な通いの場でのアンケート調査と都内の実践事例へのインタビュー調査に基づき、通いの場の運営者視点での担い手を見つけるためのポイント6点と、そのポイントに対応した自治体の支援を整理するとともに、各事例の詳細も掲載しています。

#### 実践事例から紐解く多様な通いの場推進のしおり

多様な通いの場の立ち上げ・継続・展開における課題と行政等からの支援ニーズをまとめた資料です。多様な通いの場の推進プロセスを、①立ち上げの背景、②立ち上げ、③継続、④展開というステップに分類し、通いの場の運営者・代表者の大まかな動きと、自治体等が実際に行った支援を整理しています。

#### 系統的な通いの場づくりのための地域診断の手引き

通いの場の推進に特に関連する項目を整理した資料です。地域診断を行う上での最初に確認するとよい項目とその解説をしています。また、当支援センターにデータを提供いただくことで、任意の圏域ごとでのグラフなどでの出力や地図化なども行うことが可能です。

#### 通いの場等の取組に関する評価ソフトウェア(通いの場評価シート)

区市町村で行われている通いの場等の取組について、PDCAサイクルに沿って推進・評価する際に活用できるシートです(なお、個々の通いの場の取組を評価するものではありません)。具体的には、PDCAサイクルに沿った6つの局面(①理解、②調査・計画、③体制・連携、④実施、⑤評価、⑥調整・改善)において留意することが望ましいと考えられるコア項目と、それに付随する小項目をチェックリスト形式でまとめています。このシートを取組の各局面で随時活用することで、課題の発見や改善度の確認といったことを行うことも可能です。

## 4 普及啓発

### 1 メールマガジン配信による情報発信

区市町村に対して、東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター事業の情報（研修報告、支援報告、調査報告等）や東京都介護予防・フレイル予防推進員のインタビュー、コラム（東京都健康長寿医療センター研究所研究員等）をメールマガジンで配信します。

配信対象は、62区市町村の介護予防担当者、東京都介護予防・フレイル予防推進員および広域アドバイザーです。

※地域包括支援センター職員、地域の専門職等への配信は各区市町村担当者より適宜お願いいたします。

#### [ 令和8年度 メールマガジン配信内容(予定) ]

No.	月	配信内容
Vol.1	5月	コラム① センター長(挨拶)、研修のご案内
Vol.2	7月	コラム② フレイル予防事業と認知症対応事業の連携
Vol.3	9月	コラム③ 介護予防・フレイル予防のための栄養・口腔に関するテーマ インタビュー① 通所Bに関する事例の紹介
Vol.4	11月	コラム④ 自治体ヒアリング結果の報告 インタビュー② 農福連携に関する事例の紹介
Vol.5	R9.1月	コラム⑤ 通いの場への参加に影響する要因 インタビュー③ サービス・活動Aの事例の紹介
Vol.6	3月	コラム⑥ 副センター長「次年度に向けて」

### 2 ホームページによる情報発信

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターによる支援内容や成果、介護予防・フレイル予防に関する有益な情報を、ホームページにて発信します。

東京都健康長寿医療センター研究所  
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター  
<https://www.tmghig.jp/research/team/shiencenter/>



当支援センターについては  
こちらから

東京都健康長寿医療センター研究所  
社会参加とヘルシーエイジング研究チーム・  
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター  
共同ホームページ

<https://healthy-aging.tokyo/localgovernment/>



自治体向け・エビデンス集は  
こちらから



## 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター事業案内 令和8年度版

※ご相談は、電話、FAX、メールまたは研修会時にもお受けします。お気軽にお問い合わせください。

編集・発行 東京都健康長寿医療センター研究所  
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

連絡先 〒173-0004 東京都板橋区板橋3-9-7板橋センタービルディング8階  
電話 03-5926-8236 FAX 03-5926-8237 MAIL [shien@tmig.or.jp](mailto:shien@tmig.or.jp)

令和8年5月発行