

メールマガジン

Vol.1 2025.5.19

平素は東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター事業へのご支援を賜り厚く御礼申し上げます。
昨年度に引き続き、当センターではセンター事業や介護予防・フレイル予防に関する情報をお知らせするメールマガジンを配信します。

本メールマガジンは、都内 62 区市町村の介護予防事業担当者および東京都介護予防・フレイル予防推進員の皆様へ配信しております（各地域包括支援センター等への配信はご担当者の判断でご転送下さるようお願いいたします）。なお、今年度の配信期間は、令和 7 年 5 月から令和 8 年 3 月までの予定です。

さて、Vol.1 のメールマガジンは、【1】コラム『高齢者の「自立支援」に向けた事業の考え方と通いの場の役割』と【2】令和 7 年度区市町村介護予防事業担当者向け研修のご案内です。

【1】高齢者の「自立支援」に向けた事業の考え方と通いの場の役割

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

副センター長 植田拓也

【はじめに】

今年度も東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター（以下、当センター）は、自治体や地域包括支援センターの皆様と連携して、全般的な総合事業、介護予防や通いの場などの地域づくりの歩みを進めていきたいと考えております。本コラムでは、第 10 期介護保険事業計画の策定を見据えて、一般介護予防事業とサービズ・活動事業や地域支援事業全体の連結性の確保の重要性や基本の考え方、および通いの場の役割を確認します。

【高齢者の自立支援とは？】

総合事業における、高齢者の「自立」とは、「人が要支援・要介護状態になっても、可能な限りできる範囲で、可能な限り自分らしい生活を営むこと、自分の人生に主体的・積極的に参画し自分の人生を自分自身で創っていくこと」と定義されています。つまり、何らかの援助を受けながらも、自分らしく生きていくことが「自立」において何より重要な要素であり、そのための支援が「自立支援」であることが示されています¹⁾。

【「自立」を実現するための2つの視点】

自立支援を実践していく上で、重要となる二つの視点をご紹介します。それは、「個別支援」と「地域づくり」という二つの考え方です。

「個別支援」においては、「やりたい」という思いを引き出し、「できる」ことを増やす支援が求められます。これは、個々の生活課題の解決を目的とした取り組みであり、事業対象者や要支援者に対しては、自立支援型個別地域ケア会議や、通所・訪問による短期集中予防サービズ（サービズ・活動C など）が位置づけられています。

「地域づくり」の視点では、何らかの支援が必要な状態になっても、「やりたいこと」を実現でき、心身の状態が低下した後も継続して参加できるような地域環境の整備が求められます。

そのために、「通いの場」などの参加できる選択肢を拡充することや、生活支援体制整備事業、地域ケア推進会議といった仕組みを通じた、持続可能で誰もが参加しやすい地域づくりが必要です。すなわち、一般介護予防事業やサービズ・活動事業だけでなく、地域支援事業全体が、高齢者の「自分らしい暮らし」を実現するための一つの手段であり、それぞれの事業が連結性を持つことで、より効果的な支援となると考えられます。

【地域づくりの主戦略、通いの場はなぜ必要か？】

個別の「自立支援」を進めるにあたり、心身機能や認知機能が低下してきたとしても、本人の思いを実現できるような参加先となる地域資源がないため

うまくいかなかったという経験が皆様にもあるのではないのでしょうか。本人のやりたいことの実現を目的とした自立支援の視点からも、要支援、要介護になっても、介護サービスだけでなく、地域とのつながりを持ち続けられる、または新たに参加できる場があることは、やりたいことの実現にとって不可欠な要素です。「自立支援の視点を踏まえた個別支援」と「通いの場や地域づくり」とが相互的に連動しながら進んでいくことにより、本人の生活の質を維持・向上することが可能となり、結果として、介護給付等の抑制にもつながることが期待されています。

「運営」がなされていない活動	
タイプ 0 住民を取り巻く多様なつながり	例) 月1回未満の住民の集まりや、月1回以上であっても、挨拶程度の関係性（喫茶店やファミレス、フィットネスジムや銭湯、犬の散歩など顔なじみ同士の関係）
「運営」がなされている活動 行政が、通いの場として、把握することが望ましい活動の場・機会	
タイプ I 共通の生きがい・楽しみを主目的とした活動	例) 趣味活動（運動系、文化系活動等）、総合型地域スポーツクラブ、就労的活動、ボランティア活動の場等の社会貢献活動など。
タイプ II 交流（孤立予防）を主目的とする活動	例) 住民組織が運営するサロン（補助金の有無に関わらず）、地域の茶の間、老人クラブなど
タイプ III 心身機能維持・向上などを主目的とした活動	例) 住民組織が運営する体操グループ

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

図1 通いの場の類型と具体的な活動の例示

「地域づくり、介護予防における保険者としての自治体の役割」 「多様な何でも良い」ということではない」

多様な通いの場を把握したうえで、改めて、介護保険料等の公費から成る地域支援事業費を活用して活動を展開する立場である保険者には、「我がまちとして集中的に整備、支援すべき通いの場」とは何かを明確にして住民に提示することが求められます²⁾。この戦略に基づいた通いの場の展開が、保険者としての自治体の役割です。

把握された多様な通いの場には、それぞれ様々な部署がすでに関わっているでしょう。それぞれの部署で役割を分担しながら、高齢福祉担当・介護予防担当として、通いの場の機能を明確にし、戦略的に支援をしていくことが重要です。

その際に、多様な通いの場のタイプ分類（タイプⅠ…生きがい・楽しみを主目的、タイプⅡ…交流（孤立予防）を主目的、タイプⅢ…心身機能維持・向上を主目的³⁾（図1）が活用可能です。この分類は、厚生労働省が示す概念⁴⁾（図2）にも取り入れられた分類ですので、これらを参考に、把握、立ち上げ、継続支援の分掌を整理するとよいでしょう。なお、部門ごとに役割分担となると、部門間の連携状況に課題がある場面も多いかと思われませんが、多様な通いの場の多くは住民活動であり、スポーツ部門や社会教育部門、老人クラブ担当等、関わる部門は異なっても、継続を阻害する課題は共通します。そのような場合は部局横断的に解決するための支援を検討することも重要です。

「多様な通いの場に必要な機能とは？」

介護予防・日常生活支援総合事業の短期集中予防サービス、認知症施策、保健事業と介護予防の一体的実施など、通いの場の活用が期待されている事業には、何らかのリスクを有する、支援が必要な高齢者を対象とした事業が多くあります。また、通いの場の展開には、高齢者の「自立支援」に資することが期待されていることから、高齢福祉、介護予防担当が行政施策として進める多様な通いの場には、次の3つの機能が必要であると考えられます。

1. 健康状態の維持・参加や楽しみの継続
参加者全員が生活機能や健康状態、やりがいや楽しみを維持できる機能

2. 支援を要する者の参加が可能
生活機能が低下しても参加を継続できる、新たに参加できる機能

3. 互助の醸成・実践
見守り・支え合い等の実践の場としての機能*

多様な通いの場の把握においては、総数のみでなく、3つの機能を持つ通いの場が、地域にどの程度あるのかを把握することで、本来に地域に必要な通いの場を増やすための取組の計画策定につながります。3つの機能を持つ通いの場をどのように地域に増やすか？の戦略については、令和6年度の第1回のコラムをご確認ください。

* 互助の醸成は、各通いの場の継続的な取組によって成熟し、徐々に達成されていきます。最初から互助を強制するのではなく、例えば、高頻度（週1回以上）での実施や開催時にリーダーや参加者が同じ目線でコミュニケーションをとれる関係性になるように支援していくなどの仕掛けが大事です。

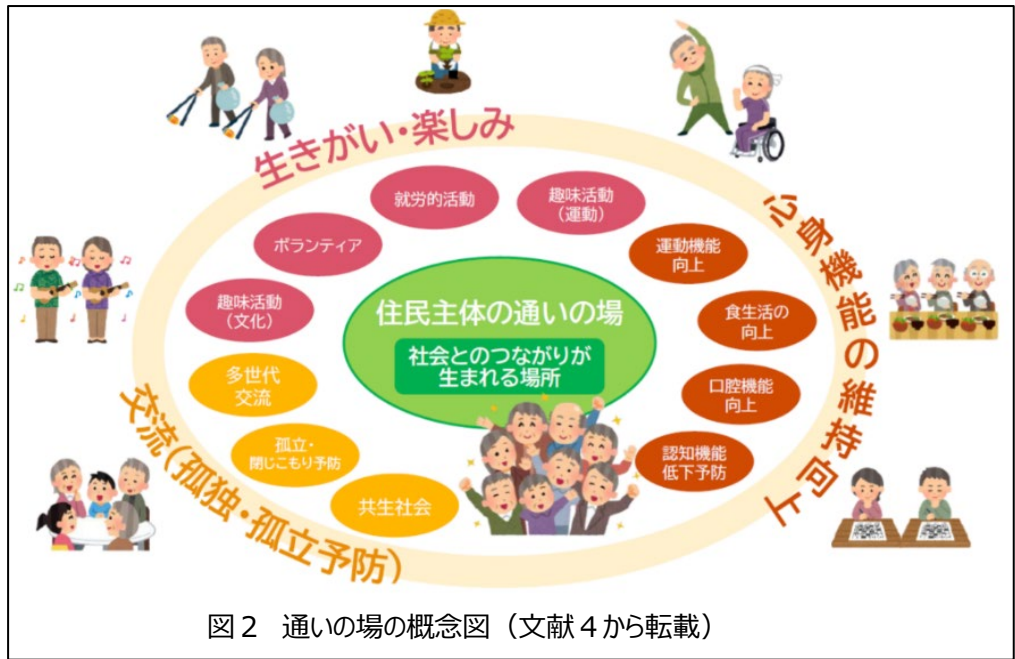


図2 通いの場の概念図（文献4から転載）

【参考文献】

- 1) 東京都地域ケア会議推進部会 第2章 東京都における地域ケア会議の効果的な運営に向けた視点について 1
東京都における地域ケア会議の望ましい姿について
<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/documents/d/fukushi/04dainisyou> (2025.4.30 参照) .
- 2) 日本能率協会総合研究所：アフターコロナにおける通いの場の展開ハンドブック・令和5年度老人保健健康増進等事業（老人保健事業推進費等補助金） 新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた通いの場をはじめとする介護予防の取組に関する調査研究事業、2024.3 .
https://www.jmar.co.jp/2024/05/22/lgr5_60_handbook.pdf (2025.4.30 参照)
- 3) 植田拓也、倉岡正高、清野諭、他：介護予防に資する「通いの場」の概念・類型および類型の活用方法の提案・日本公衆衛生雑誌 2022:69(7)、497-504,2022 .
- 4) 厚生労働省老健局：通いの場の課題解決に向けたマニュアル Ver.1、2024.3 .
<https://www.mhlw.go.jp/content/001244024.pdf> (2025.4.30 参照)

〔2〕令和7年度 区市町村

介護予防事業担当者向け研修のご案内

昨年度に引き続き、「令和7年度区市町村介護予防事業担当者向け研修」を開催する運びとなりました。詳細は、令和7年5月1日（木）にメールにて介護予防事業担当者様宛に送付した「令和7年度区市町村介護予防事業担当者向け研修開催のお知らせ」をご確認ください。これまで実施していた「一般介護予防事業」に関わる内容に加え、「サービス・活動事業」に関わる内容を含めて介護予防・日常生活支援総合事業に関する研修を開催いたします。総合事業全体の意義の理解から、それぞれの事業における具体的な計画づくりや具体的な手法について学ぶ機会となっております。

〔1〕一般介護予防事業研修会

総論編 全1回（オンデマンド）

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ることを目的としています。

今年度の介護予防事業に携わる者を幅広く対象としております。

通いの場実践編 タイプⅢ（運動系）

特にタイプⅢの心身機能の維持・向上を主な目的とした住民主体の介護予防活動を地域に展開し、継続的な支援を行うために必要な手法を習得することを目的とします。

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心身機能の維持・向上を主な目的とした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ております。

通いの場実践編 タイプⅠ・Ⅱ（多様性）

※申込は8月を予定しております。

特にタイプⅠの生きがい・楽しみやタイプⅡの交流（孤立予防）を主な目的とした通いの場を、多様な主体と連携しながら地域に展開し、継続的な支援を行うために必要な手法を習得することを目的としています。

通いの場の立ち上げや支援を経験している者の中で、さらに多様な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等を対象としております。※ただし、原則として令和6年度までに実践編Ⅰを受講している者、または令和7年度の実践編（運動系）を受講している者に限ります。

通いの場スキルアップ研修 全6回（オンデマンド）

フレイル予防の視点を踏まえた通いの場の立ち上げや評価指標、広報戦略などの支援手法を習得することを目的としています。

通いの場実践編（運動系）および通いの場実践編（多様性）を受講の参加者は、適宜視聴可能とします。その他、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6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。）

通いの場戦略的アプローチ研修

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ことを目的としています。

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べき者を対象としています。

【サービス・活動事業研修会】

総論編 全1回（オンデマンド）

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ています。

今年度の総合事業に携わる者を幅広く対象としております。

専門編 スキルアップ研修全4回

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ことを目的としております。

対象は各回の内容に合わせて異なり、「第1回…介護予防ケアマネジメントの啓発」は、行政職員を対象とし、「第2回…介護予防ケアマネジメント」は、地域包括支援センター職員を対象としております。「第3回…総合事業における生活支援コーディネーターの役割」は、生活支援コーディネーターを対象とし、「第4回…短期集中予防サービス」は、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を対象としております。

実践編 総合事業デザイン研修

各自治体における総合事業の構築・再編をするために、庁内関連部署にて、目指す高齢者の生活像や地域課題を共通認識し、課題解決に向けた体制やサービス内容の計画を策定し、実践することを目的としております。

対象は、総合事業担当の行政職員係長級を中心として、関連する中心的な包括職員、生活支援コーディネーター等を含めたチームで参加することを条件とします。

応募締切の確認

令和7年5月23日（金）

募集要項の内容については、左側のQRコードからご覧いただける説明動画でもご案内してまいります。ご検討いただく際には、よろしければ動画もあわせてご覧ください。

多くの方々のお申し込みをお待ちしております。

令和7年度研修
募集要項説明動画



【お知らせ】

今年度も引き続き当センターの職員一同、皆様と一緒に東京都内の自立支援の取組やその実現のための地域づくりを進めるべく邁進してまいります。本稿にて触れなかった地域診断の手法、総合事業のデザインや計画、通いの場の立ち上げや継続支援、多様性の推進やプログラム・運営の機能強化（プログラムや運営）、評価方法や分析などの具体的かつテクニカルな内容は、当センターの人材育成研修や相談支援にて、適宜対応をさせていただきます。今年度も当センターをご活用いただければ幸いです。

次回のメールマガジン配信は7月下旬を予定しております。

配信期間中に登録内容変更、配信停止のご希望がございましたら、当センターまでご連絡をお願いいたします。

【お問い合わせ先】

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
E-mail : shien@tmig.or.jp
TEL : 03-5926-8236 FAX : 03-5926-8237

令和6年度までに東京都健康長寿医療センター研究所が関わった参考になる介護予防に係る研究事業や当センターでの調査研究結果を以下に示します。ご参考にしていただければと思います。

【今後公開予定】

- 多様な通いの場の担い手となりうる住民層に関する調査
(令和6年度 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)

・アンケート調査報告書

・パンフレット「担い手を見つけるためのヒント集-みんなで作る通いの場-」

【PDCAを活用した戦略的な通いの場推進に関する調査研究】

- 第10期介護保険事業(支援)計画を見据えた一般介護予防事業等の充実を図るための課題整理に関する調査研究事業
(令和6年度老人保健健康増進等事業 老人保健事業推進費等補助金)

・報告書 <https://www.nri.com/jp/knowledge/report/files/000045086.pdf>

- 厚生労働省令和5年度介護予防活動普及展開事業

通いの場の課題解決に向けたマニュアル Ver.1 <https://www.mhlw.go.jp/content/001244024.pdf>

- 系統的な通いの場づくりのための地域診断の手引き
(令和5年度 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター)

・手引き https://www.tmghig.jp/research/team/cms_upload/e6fb5dfb70d0f6555c453ef884aa0466.pdf

- PDCAサイクルに沿った介護予防の取組推進のための通いの場等の効果検証と評価の枠組みの構築に関する研究
(令和3-4年度 厚生労働科学研究費補助金(長寿科学政策研究事業))

・手引き https://www.tmghig.jp/research/team/cms_upload/PDCAサイクル_手引き.pdf

・報告書 <https://mhlw-grants.niph.go.jp/project/163552>

- 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)
(令和4年度 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター)

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

・操作マニュアル https://www.tmghig.jp/research/team/cms_upload/1158d1fe11adcee7a6ab6fb49b6707ec_1.pdf

- 通いの場の効果検証に関する調査研究事業

(令和2年度老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業)

・報告書 https://www.tmghig.jp/research/info/cms_upload/f37ff63644acb96546e178a71cd5b377.pdf

【多様な通いの場等の推進に関する調査研究】

- 実践事例から紐解く、多様な通いの場推進のしおり

(令和5年度 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター)

・しおり https://www.tmghig.jp/research/team/cms_upload/d61e4c6f46a8537747a7f7653b22a056_3.pdf

- 地域包括ケアシステムを構築する地域資源としての高齢者の「居場所」に関する調査研究事業

(令和4年度 老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業)

・パンフレット https://www.tmghig.jp/research/info/cms_upload/②令和4年度地域包括ケアシステムを構成する地域資源としての高齢者の「居場所」に関する調査研究事業成果パンフレット.pdf

・報告書 https://www.tmghig.jp/research/info/cms_upload/①令和4年度地域包括ケアシステムを構成する地域資源としての高齢者の「居場所」に関する調査研究事業報告書.pdf

- 「官民共同による地域の実情に応じた 特徴的な通いの場等の立ち上げに関する調査研究事業
(平成 30 年度老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業)
- ・パンフレット https://www.tmghig.jp/research/info/cms_upload/3cd74733cf4654dcebbcb609db2dc2ba_1.pdf
- ・報告書 https://www.tmghig.jp/research/info/cms_upload/519c009723d80d79201664bfa71c5108_1.pdf

【難聴高齢者の早期発見・早期介入に関する調査研究】

- 難聴高齢者の早期発見・早期介入等に向けた手引きの活用に関する調査研究事業
(令和 6 年度老人保健健康増進等事業 老人保健事業推進費等補助金)
- ・手引き <https://www.pwc.com/jp/ja/knowledge/track-record/assets/pdf/health-promotion-business2025-05.pdf>
- ・報告書 <https://www.pwc.com/jp/ja/knowledge/track-record/assets/pdf/health-promotion-business2025-04.pdf>
- 難聴高齢者の早期発見・早期介入等に向けた関係者の連携に関する調査研究事業
(令和 5 年度老人保健健康増進等事業 老人保健事業推進費等補助金)
- ・手引き <https://www.pwc.com/jp/ja/knowledge/track-record/assets/pdf/health-promotion-business2024-4.pdf>
- ・報告書 <https://www.pwc.com/jp/ja/knowledge/track-record/assets/pdf/health-promotion-business2024-3.pdf>

【医療機関等と連携した介護予防の推進に関する調査研究】

- 医療機関等と連携した通いの場をはじめとする介護予防の取組の推進に関する調査研究事業
(令和 5 年度老人保健健康増進等事業 老人保健事業推進費等補助金)
- ・報告書 https://www.nttdata-strategy.com/services/lifevalue/docs/r05_61jigyohokokusho.pdf
- 医療機関等と連携した介護予防の推進に関する調査研究事業
(令和 4 年度 老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業)
- ・報告書 https://www.nttdata-strategy.com/services/lifevalue/docs/r04_12jigyohokokusho.pdf

【感染症流行下における介護予防の取組に関する調査研究】

- 新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた通いの場をはじめとする介護予防の取組に関する調査研究事業
(令和 5 年度老人保健健康増進等事業 老人保健事業推進費等補助金)
- ・ハンドブック https://www.jmar.co.jp/2024/05/22/llgr5_60_handbook.pdf
- ・報告書 https://www.jmar.co.jp/2024/05/22/llgr5_60_report.pdf
- 新型コロナウイルス感染症影響下における通いの場をはじめとする介護予防の取組に関する調査研究事業
(令和 4 年度 老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業)
- ・実践事例集 https://www.jmar.co.jp/2023/llgr4_68_case_studies.pdf
- ・報告書 https://www.jmar.co.jp/2023/llgr4_68_report.pdf