



第4章

施策の推進



高齢者が住み慣れた地域で、自分らしい生活を謳歌できる社会を実現するためには、共に支え特にひとり暮らしの高齢者、高齢者のみ世帯、マンション居住者が多い都心の千代田区におい
かつ安心できる社会を築き上げていく必要があります。

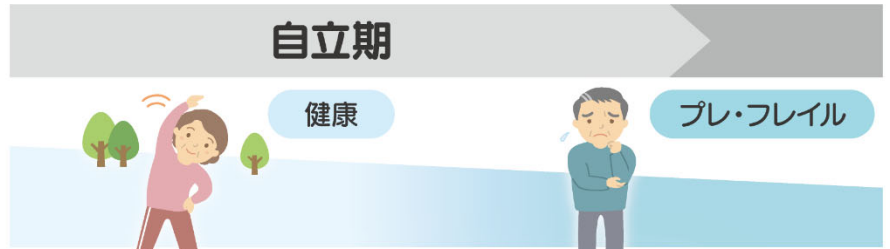
千代田区高齢者プランでは豊かな地域共生社会実現のため、「自立期」「要支援・軽度期」し、主な取組を記載しました。

地域共生社会の実現

区民の取組イメージ

千代田区の取組イメージ

自立期



地域で 自分らしく生きがいある生活！
支えあつて フレイル対策・介護予防！

生活習慣病予防

運動習慣、食生活の見直しや、
禁煙・節酒による健康づくり

介護予防

自身の健康状態の把握
社会参加を通じた
心の豊かさや生きがいの充足

1 フレイル対策・
介護予防の
推進



フレイル予防普及啓発事業
各種介護予防教室
社会参加の促進事業

2 支えあえる
地域づくり



24時間365日の相談体制
地域づくり支援
ACP・エンディングノート
災害時の避難計画・作成支援、

3 高齢者の
日常生活支援
の充実



医療と介護の連携
生活支援サービス事業（在宅支援ホームヘルプ、

4 介護サービス
基盤の強化



ボランティアの育成・活用支援
介護・福祉従事者のスキルアップ

5 認知症施策の
推進



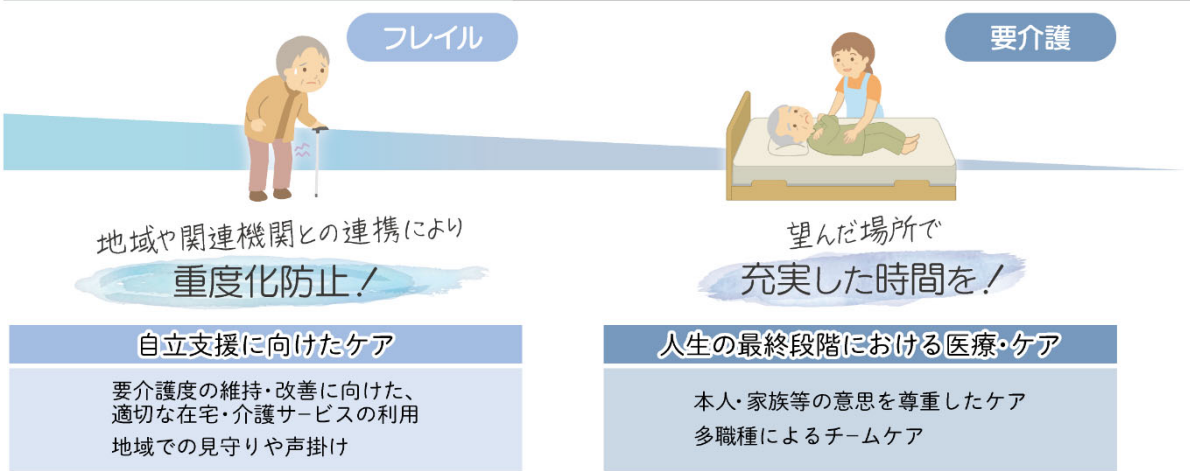
認知症サポーター等養成・
認知症予防講座・認知症カフェなど

合い、地域で一丸となった取組が重要となります。

ては、一人ひとりが自立心を持ち、互いが配慮しながら存在を認め合うことで、孤立を防ぎ、安全

「中重度・人生の最終段階」という心身の状態ごとに、区民及び千代田区、それぞれの役割を整理

要支援・軽度期 **中重度・人生の最終段階**



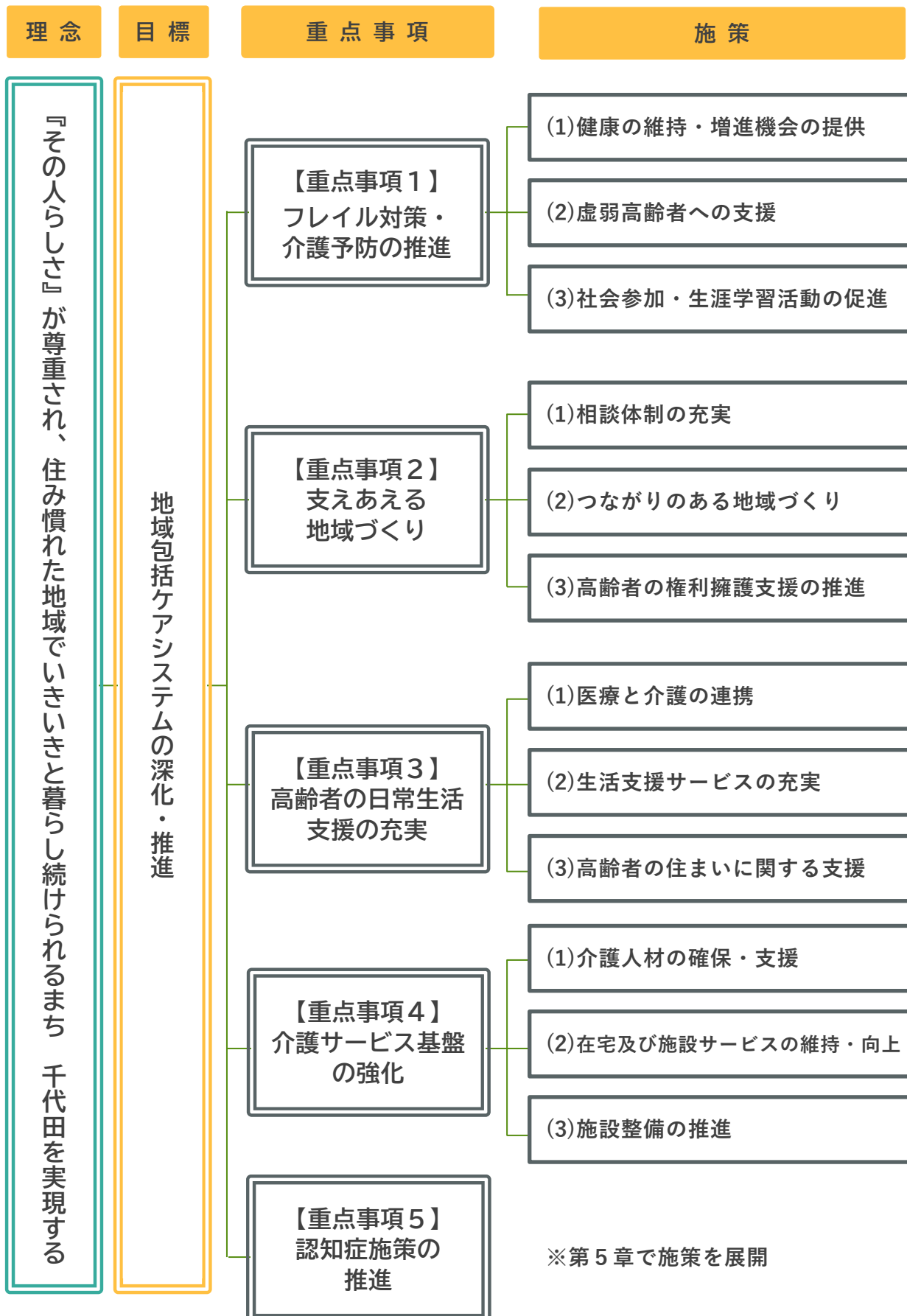
※ 認知症や8050問題など、総合的な相談体制
 (居場所づくり、認知症サポーター養成、ご近所福祉活動の支援、ボランティア、見守隊など)
 福祉サービス利用支援、成年後見制度、虐待防止対策
 安心生活見守り台帳への登録 災害時の個別の避難方法等に関する計画

(地域医療・介護サービス資源情報システム、多職種連携の促進など)
 在宅訪問リハビリ支援、認知症高齢者在宅支援ショートステイなど 医療ステイ
人生の最終段階の相談対応

_____ 居宅サービス・地域密着型サービスの普及・展開
 _____ 介護施設の計画的整備
 _____ 介護保険施設等人材確保・定着・育成支援事業等

_____ 認知症本人ミーティングなど

 _____ 認知症早期発見や対応・家族介護者支援など



個別事業

①介護予防普及啓発事業 ②ICTを活用した情報提供 ③各種運動教室・講座・講演会 ④口腔機能向上プログラム ⑤フレイル測定会 ⑥区民歯科健診 ⑦国保健診・長寿健診・成人健診 ⑧栄養相談(高齢者活動センター、千代田保健所)

①こころとからだのすこやかチェック ②介護予防ケアマネジメント(高齢者あんしんセンター)
③自立支援訪問サービス ④生活機能向上デイサービス ⑤短期集中予防サービス(通所・訪問)
⑥高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施

①自主グループ活動支援 ②介護保険サポーター・ポイント制度 ③講座・講習会・同好会等(高齢者活動センター) ④地域福祉活動提案事業助成(千代田区社会福祉協議会) ⑤就労的活動機会創出の検討 ⑥ふれあいサロン活動助成金(千代田区社会福祉協議会) ⑦シルバー人材センター事業 ⑧地域福祉交通「風ぐるま」 ⑨長寿会助成 ⑩各種生涯学習事業

①24時間365日の相談体制(高齢者総合サポートセンター・相談センター) ②よろず総合相談(高齢者あんしんセンター) ③地域ケア会議 ④家族介護者支援 ⑤高齢者いきいき相談(電話訪問)
⑥高齢者住宅生活協力員 ⑦福祉専門法律相談(千代田区社会福祉協議会) ⑧心の相談室

①居場所づくり等によるひきこもり防止とつながり創出 ②高齢者の意思表示とライフプランニングの支援 ③高齢者見守り相談窓口事業 ④8050問題等ひきこもり対策 ⑤民生・児童委員
⑥ご近所福祉活動(小地域福祉活動)の支援(千代田区社会福祉協議会)
⑦ふれあいクラブ(高齢者活動センター) ⑧サロン事業(千代田区社会福祉協議会)
⑨コミュニティソーシャルワーカー(CSW)の配置検討

①高齢者等虐待防止の推進 ②成年後見制度の推進 ③福祉サービス利用支援事業の推進(千代田区社会福祉協議会) ④権利擁護に関する理解促進事業 ⑤権利擁護支援の地域連携ネットワークの構築
⑥悪徳商法マスターズ活動の推進(千代田区社会福祉協議会)

①医療・介護・地域資源検索システム ②切れ目ないリハビリテーション体制の促進
③医療ステイ利用支援事業 ④多職種協働研修
⑤人生の最終段階における相談対応(アドバンスド・ケア・プランニング) ⑥退院支援

①在宅支援ホームヘルプサービス ②在宅訪問リハビリ支援 ③認知症高齢者在宅支援ショートステイ ④紙おむつ支給 ⑤訪問理美容サービス ⑥寝具乾燥サービス ⑦後期高齢者入院時負担軽減
⑧食事支援サービス ⑨なでしこ配食サービス(千代田区社会福祉協議会) ⑩ふたばサービス(千代田区社会福祉協議会) ⑪生活支援のためのボランティアコーディネート ⑫生活支援体制整備事業
⑬介護保険に係る申請手続きのオンライン化

①居住支援協議会 ②高齢者福祉住環境整備 ③高齢者等民間賃貸住宅入居支援
④居住安定支援家賃助成 ⑤高齢者向け返済特例制度助成 ⑥高齢者等安心居住支援家賃助成
⑦高齢者向け優良賃貸住宅家賃助成 ⑧高齢者住宅の確保と管理

①介護・福祉従事者のスキルアップ ②介護保険施設等人材確保・定着・育成支援
③高齢者を支えるボランティアの養成・活動支援(研修センター) ④介護支援専門員研修費用助成
⑤介護従事者永年勤続表彰 ⑥介護人材奨学金支援助成 ⑦高齢者サービス事業所産休・育休等代替職員確保助成

①介護サービス推進協議会 ②保健福祉オンブズパーソン ③社会福祉法人による地域貢献事業
④居宅介護支援事業者の指定・指導 ⑤地域密着型サービスの普及・展開

①(仮称)神田錦町三丁目施設の整備 ②いきいきプラザ一番町大規模改修

3

重点事項別施策の展開

本計画では、基本目標である「地域包括ケアシステムの深化・推進」にむけ、「フレイル対策・介護予防の推進」、「支えあえる地域づくり」、「高齢者の日常生活支援の充実」、「介護サービス基盤の強化」、「認知症施策の推進」(第5章)の5つの重点事項を整理しました。

この重点事項ごとに、第9期介護保険事業計画期間終了時の成果指標(KPI 重要業績評価指標)を設定することで、理想の高齢社会像にどの程度近づけたかを把握し、その後の施策に反映することとします。

また、以下からは目標達成に向けて、重点事項ごとに施策を展開していきます。

重点事項1 フレイル対策・介護予防の推進

今後もさらに高齢化が進むなか、健康を維持し、自立して生きがいを持って過ごすことは高齢者自身にとっても、地域にとっても望ましいことです。

運動やバランスのとれた食生活、口腔ケアによる健康維持に加え、社会参加しやすい地域づくりを進めることにより“認知機能の低下”や“社会性の低下”などを抑制する必要があり、様々な観点からフレイル対策・介護予防を推進していきます。

重点事項1の成果指標

指標	令和2年度	進捗状況	現状値	目標値	出典
主観的健康観 (とてもよい+まあよい)	82.1%		85.0%	88.0%	ニーズ調査
介護予防やフレイル対策に取り組んでいる人の割合	41.9%		50.7%	60.0%	ニーズ調査

施策1. 健康の維持・増進機会の提供（重点）

より幅広い層・状態の高齢者が健康増進に役立つ取組に興味・関心を持ち、事業終了後も自らが取組を継続できるような動機づけや介護予防事業の内容を検討するとともに、関係機関と連携した効果的な支援を実施します。

施策実現に向けた主な事業

（1）介護予防普及啓発事業

要介護状態になる原因の多くは、認知症、脳血管疾患、骨折、転倒、高齢による虚弱です。また、要介護状態になる前段階として、フレイルやオーラルフレイルという状態が見られたため、早い段階から健康を維持・増進するための知識を得られるよう、既存の「通いの場」を活用する等、効果的な手法を検討しながら普及啓発を行います。

（2）ICTを活用した情報提供

新しい生活様式の実践を通じて身近になった Zoom（ズーム）などを活用して、フレイル対策・介護予防に関する正しい知識の普及を図ります。

（3）各種運動教室・講座・講演会

人と触れ合う外出の機会を促し、運動機能の低下を防ぐため、足腰の筋力アップやストレッチなどの気軽に参加できる運動教室やフレイル予防に関して学べる講座や講演会を実施します。

（4）口腔機能向上プログラム

近隣の歯医者さんで、お口の体操やお手入れの方法などの指導が無料で受けられるプログラムを実施します。また、区の事業や地域の「通いの場」に歯科医師が出向く、出張講座も開催します。

（5）フレイル測定会

加齢に伴う心身の状態を多面的にチェックする測定会を実施します。「フレイル」を普及啓発するとともに、運動機能・認知機能・口腔機能等の各種測定により状態を把握し、フレイル状態にある高齢者を早期発見することで、適切なサービスや関係機関等に繋がります。

【内容】

- ①歩行速度などの体力測定
- ②姿勢分析
- ③口腔機能チェック
- ④認知機能チェック
- ⑤栄養チェック
- ⑥体成分分析
- ⑦相談コーナー（薬・体）
- ⑧情報提供



フレイル測定会

フレイルとは
心身の機能が衰えることで、筋力も弱りになり、認知機能が低下するなど
衰へていく状態（脆弱）の状態のことです。

第1回
令和5年 10月18日(水)
万世橋区民館
〒470-0101 万世橋区民館 1-1-13

第2回
令和5年 10月25日(水)
かがやきプラザ
〒470-0101 万世橋区民館 1-6-10

対象：60歳以上の区内在住者
※区外に居住しない場合、60歳未満の区内在住者も参加できます。

参加費：無料

定員：各80名（申込順）

申込み：電話またはFAX（郵送可）で、下記申込みまで
※測定日の5日前までに事前予約を要します

測定内容：①歩行速度などの体力測定 ②姿勢分析
③口腔機能チェック ④認知機能チェック
⑤栄養チェック ⑥体成分分析
⑦相談コーナー（薬・体） ⑧情報提供

所要時間：60分程度 ※相談内容によって変わります

申込み先
〒470-0101 万世橋区民館 在宅支援課 介護予防担当
電話：03-5211-4223（直通）
FAX：03-3265-1163 ※郵送をご依頼ください

申込み締切
10/4(水)

(6) 区民歯科健診

国は、80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという「8020運動」を進めています。80歳で20本以上の歯を持ち、心身ともに健康に過ごすためには、日頃から歯の健康管理が大切です。

区は、19歳以上の方を対象に、むし歯や歯周疾患の早期発見・早期治療や予防を目的として、区民歯科健診を実施します。

(7) 国保健診・長寿健診・成人健診

要介護状態につながる脳血管疾患や心疾患は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病などの基礎疾患がある場合に発症リスクが高くなるといわれています。こうした生活習慣病を早期発見し、適切な健康管理につなげられるよう、各種健康診断を実施します。

(8) 栄養相談（高齢者活動センター、千代田保健所）

高齢者活動センターでは、管理栄養士が定期的に栄養アドバイスを実施しています。千代田保健所では、随時、電話などによる様々な栄養相談を受け付けています。

施策2. 虚弱高齢者への支援（重点）

高齢者の生活機能チェック（身の回りのことを自立して行うために必要な心身機能の現状を確認すること）として、「こころとからだのすこやかチェック」や「フレイル測定会」を活用し、フレイル対策・介護予防事業など関連事業に繋げる等、虚弱高齢者を早期に発見し、適切な時期に必要な支援を実施します。

施策実現に向けた主な事業

(1) こころとからだのすこやかチェック

介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に「こころとからだのすこやかチェック」という郵送調査を行い、返送した方には健康状態の判定と助言、介護予防事業の案内を送付しています。回答のない方には、訪問看護師による訪問調査を実施することで、認知症や心身機能の低下などの心配がある高齢者を早期に把握し、適切な支援につなぎます。

(2) 介護予防ケアマネジメント（高齢者あんしんセンター）

要支援者などに対するアセスメントを行い、その状態や置かれている環境に応じて、本人が自立した生活を送ることができるようケアプランの作成を行います。

(3) 自立支援訪問サービス

利用者の自立した生活を支援するために、自宅を訪問したホームヘルパーと利用者が一緒に掃除や洗濯などを行います。

(4) 生活機能向上デイサービス

送迎を必要としない方を対象に、介護予防を目的とした短時間（3時間未満）のプログラムを行い、状態の維持・改善を目指します。

(5) 短期集中予防サービス（通所・訪問）

通所型のサービスとして、健康運動指導士、理学療法士、看護師、管理栄養士などが関わることにより低下した運動機能向上や栄養改善、口腔嚥下機能の向上プログラムを提供します。訪問型のサービスでは、閉じこもりがちな方の自宅に理学療法士、作業療法士、看護師が訪問し、生活機能改善のためのアドバイスや相談を行います。

(6) 高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施

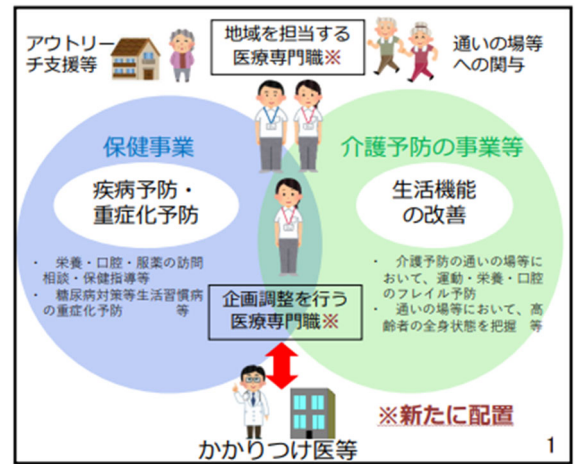
高齢者の心身の多様な課題に対応し、きめ細かな支援を実施するため、高齢者の保健事業について、介護予防事業と一体的に実施していきます。

コラム

千代田区高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施

かつてない高齢化が急激に進行している我が国においては、長寿が実現されてきた一方で、依然として平均寿命と健康寿命との間に大きな隔たりがあります。このような状況の中、これまで制度ごとに実施されてきた生活習慣病対策・フレイル対策としての保健事業（医療保険制度）と介護予防（介護保険制度）が、一体的に実施されることが全国的に求められるようになり、「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施」という取組が始まりました。

区では、東京都後期高齢者医療広域連合と連携し、74歳までの国民健康保険制度の保健事業と75歳以降の後期高齢者医療制度の保健事業を接続させ、KDBシステム等を活用して対象者の抽出とデータ分析をしながら、高齢者一人ひとりの健康状況や地域全体の健康課題を踏まえた切れ目のない支援を行います。



■ 千代田区の地域課題の抽出および事業テーマ設定

KDBシステムを活用し、区における生活習慣病リスク保有者の割合を分析したところ、全国と比較して、やせリスク（低栄養）が高いことがわかったため、低栄養予防を事業テーマとして選定しました。将来的には事業を通じた低栄養状態の解消により、区民の健康寿命の延伸および医療費の削減を図ります。



平均より高い
(110点以上)



平均並み
(90点以上
110点未満)



平均より低い
(90点未満)

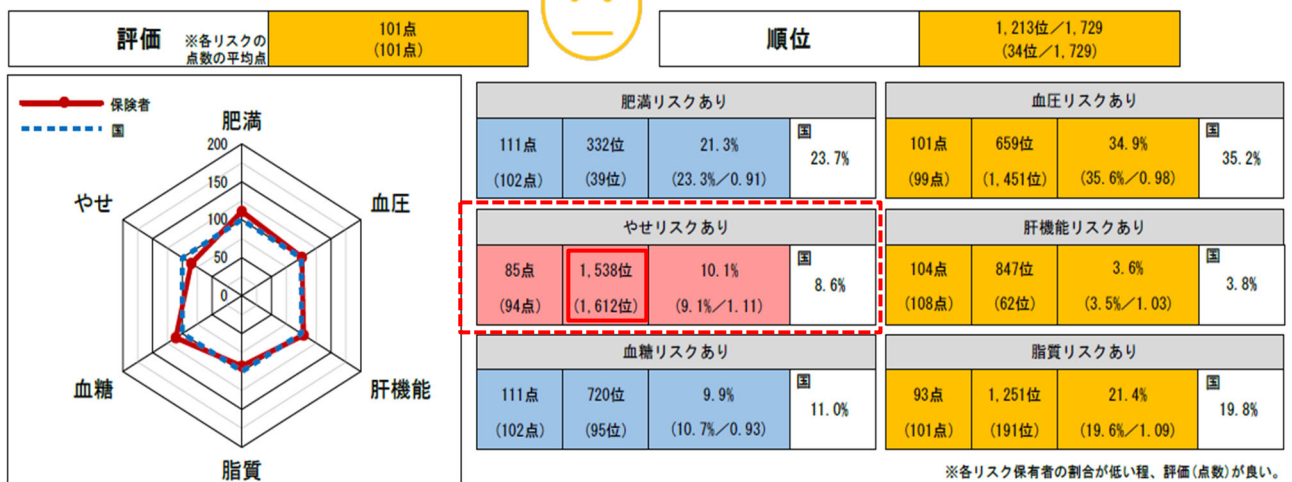
※点数は、比較先の平均を100とした際の相対点数を表示

※()内は間接法で算出した性・年齢調整値/保険者差指数

※保険者によって健診受診を勧める基準(考え方・条件等)が異なることに留意

※R04年度の値は暫定値(R04年06月～R05年08月までの集計値)

【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



■ 区における高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施

事業テーマ 低栄養予防

① 後期高齢者に対する個別的支援（ハイリスクアプローチ）

KDBシステムを用いて抽出した低栄養のリスクが高いハイリスク対象者に対し、医療専門職による面談、個別訪問による保健指導を実施し、継続的な支援を行います。

② 通いの場等への医療専門職の積極的な関与（ポピュレーションアプローチ）

通いの場等において、医療専門職が、フレイル予防の普及啓発活動や運動・栄養・口腔等の健康教育、健康相談等を実施します。また、状況に応じて 健診や医療の受診勧奨、介護サービスの利用勧奨、①個別的支援への移行など、必要なサービスにつなぎます。

施策3. 社会参加・生涯学習活動の促進

加齢に伴い、心身の状態は変化します。とりわけ、社会的な活動や役割の減少は心身の状態に与える影響が大きく、意欲低下が繰り返されることで、さらなる機能低下の傾向が強まります。

高齢者総合サポートセンター内各拠点や、身近な地域で自主的に活動する「通いの場」づくりを推進します。

施策実現に向けた主な事業

(1) 自主グループ活動支援

運動を中心とした活動や趣味と技能の向上、仲間づくりを支援します。また、自主グループの立ち上げ支援や立ち上がった後の継続支援として、専門職の派遣や、区で作成した介護予防のための体操「ちよフル体操」の提供などの支援を行います。さらに、地域の社会資源を活用した居場所づくりの検討や参加者同士のつながりづくりを進めます。

(2) 介護保険サポーター・ポイント制度

「介護保険サポーター」として登録した高齢者が、区内介護保険施設などでサポーター活動（ボランティア活動）を行った場合に、活動時間に応じてポイントが付与され、ポイントに応じて交付金を支給します。

(3) 講座・講習会・同好会等（高齢者活動センター）

高齢者の活動拠点として、高齢者が元気に暮らしを楽しめるよう、かがやき大学、講習会、レクリエーション、こころやからだの相談などの機会を提供し、ふれあいクラブ、長寿会、同好会の活動を支援することで仲間づくり、健康づくり、生きがいづくりを支援します。各種事業予定は月報誌「のぞみ」に掲載しています。

(4) 地域福祉活動提案事業助成（千代田区社会福祉協議会）

高齢者、子育て世代、障害者を対象とする地域福祉活動及び区民福祉の向上に貢献するボランティア・市民活動を支援します。

(5) 就労的活動機会創出の検討

区民の自主グループをファシリテートする人材を育成し、活躍の場を提供する仕組みづくりを検討します。

また、就労的活動の場を提供できる民間団体等に関する情報を収集し、高齢者が役割をもって社会参加できる仕組みづくりを検討します。

(6) ふれあいサロン活動助成金（千代田区社会福祉協議会）

高齢者・障害者・子育て世代などの居場所として、身近な場所で交流や仲間づくり、健康増進を行うボランティア運営型のサロン活動を支援します。

(7) シルバー人材センター事業

社会参加に意欲のある高齢者に就業機会を提供する事業です。「自主・自立、共働・共助」の理念のもと、長年培った知識・経験・技能を生かして就業することにより、豊かで積極的な高齢期の生活と社会参加による生きがいを充実させるとともに、地域に活力を生み出し、地域社会の福祉と活性化に寄与することを目的としています。請負、派遣2つの働き方が可能であり、仕事発注者・受注者双方に魅力ある事業展開を図っています。

(8) 地域福祉交通「風ぐるま」

高齢者、障害者及び子育て世代をはじめとする区民の地域での交通手段として、区内公共施設を中心にめぐる地域福祉交通「風ぐるま」を運行しています。

(9) 長寿会助成

区内在住の60歳以上の方を対象とした高齢者の会です。区内6地域に長寿会があり、それぞれが誕生会・例会や懇親旅行などの活動を行い、会員相互の親睦や健康増進を図ります。

(10) 各種生涯学習事業

区民の生涯にわたる多様で広範な学習意欲・健康志向に応えるため、各種講座や健康の保持増進のためのスポーツ教室などを実施します。

介護予防とは、「要介護状態の発生を防ぐ（遅らせる）こと」、または「要介護状態にあっても、その悪化を防ぐ（軽減をめざす）こと」を指しています。

加齢による身体的な老化は避けることができませんが、日々の行動習慣により、老いの進行は遅らせることができます。

ここでは、自分でできる介護予防の方法について紹介します。

自分の状態を知る

フレイル（虚弱）とは、元気な状態と介護が必要な状態の中間の状態を言い、年齢を重ねて心身の活力が低下した状態です。フレイルを防ぐためには、自分の状態について早めに気づき、「自分事」として認識する必要があります。

区で実施している「フレイル測定会」等の機会を活用することで、自身の健康状態についてチェックできます。

フレイルって何？

フレイルとは、体力や気力、認知機能など、からだやこころの機能（はたらき）の低下によって**要介護に陥る危険性が高まっている状態**をいいます。

たとえば、これまでできていたことを“やらなく”なったり、“おっくうに”なってきたりしたことはありませんか？ これもフレイルの重要なサインの1つ。フレイルを少しでも先送りすることが、健康寿命を伸ばすカギです。

健康寿命 元気でいきいきと生活できる期間

フレイル対策は

「食べて、動いて、人とつながること」

フレイル対策の要（かなめ）は、「栄養」、「運動」、「社会参加」に集約されます。

運動だけ、栄養だけではなく、この3つをそろえることを意識して、習慣化することが大切です。何歳からでも遅すぎることはありません。今日から取り組んでみませんか？

フレイル予防の3本柱

栄養

多様な食品摂取

運動

習慣的な運動

社会参加

活発な外出・活動への参加

プラス
口腔ケアも！

簡単！フレイルチェック

フレイルかどうかは、下の15の質問で簡単にチェックすることができます。各質問に、「はい」か「いいえ」で答え、赤文字の回答数を合計してみましょう。赤文字が4つ以上あったら要注意。フレイルに少し足を踏み入れているかもしれません。

運動	この1年間に、転んだことがありますか？	はい・いいえ
	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか？	はい・いいえ
	目は普通に見えますか？※メガネを使った状態でもよい	はい・いいえ
	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか？	はい・いいえ
栄養	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか？	はい・いいえ
	この1年間に、入院したことがありますか？	はい・いいえ
	最近、食欲はありますか？	はい・いいえ
社会参加	現在、たいていの物は噛んで食べられますか？※入れ歯を使ってもよい	はい・いいえ
	この6か月間に、3kg以上の体重減少がありましたか？	はい・いいえ
	この6か月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が減ってきたと思いませんか？	はい・いいえ
社会参加	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか？	はい・いいえ
	ふだん2〜3日に一度は外出しますか？	はい・いいえ
	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか？	はい・いいえ
	親しくお話ができる近所の人はいますか？	はい・いいえ
	近所の人以外で、親しく行き来するような友達・別居家族・親戚はいますか？	はい・いいえ

出典：社会参加とヘルシーエイジング研究チーム（旧 ヘルシーエイジングと地域保健研究） - フレイル予防スタートブック (healthy-aging.tokyo)
「地域で取り組む！フレイル予防スタートブック」をもとに作成

運動

フレイル予防には、「**運動**」「**栄養**」「**社会参加**」の3つをバランスよく実践することが重要です。特にフレイルと運動との関連は極めて強く、早期からの予防が求められます。

運動不足は、体力の低下・持久力の低下、筋力の低下を引き起こすだけでなく、「動くのは面倒」「動くと疲れる」など、行動自体が徐々に億劫となり、外出機会の減少につながる恐れがあるので、積極的に体を動かす習慣作りが大切です。

フレイル予防の3本柱
運動について

健康長寿は毎日少しの筋トレから!

まずは確認してみよう!

現在の体力はどれくらい?
これだけでできれば、体力レベルは平均以上!

65~74歳

<input type="checkbox"/> 20分以上休まずに速歩ができる。	<input type="checkbox"/> 椅子から立ち上がって座る動作を、何にもつかまらずに30回以上続けられる。
<input type="checkbox"/> 階段を1階~5階まで休まずに上れる。	<input type="checkbox"/> 6kgくらい(2ℓ入りペットボトル3本分)の物を持ち上げ、運べる。

75歳以上

<input type="checkbox"/> 15分以上休まずに続けて歩ける。	<input type="checkbox"/> 椅子から立ち上がって座る動作を、何にもつかまらずに20回以上続けられる。
<input type="checkbox"/> 階段を1階~3階まで休まずに上れる。	<input type="checkbox"/> 4kgくらい(2ℓ入りペットボトル2本分)の物を持ち上げ、運べる。

出典: 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン

体力を保持・向上させる運動量の目安

骨や筋肉を維持するためには、歩くだけでは不十分。
散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレをプラスしましょう!

歩行運動

足腰の強化や疲れにくい身体のために
散歩・ウォーキングなど
週に**150分以上**(1日平均20分程度)

ポイント
10分歩くと約1000歩です。まずは10分間の散歩・ウォーキングから始めてみましょう。
【歩数計を持っている人⇒1日の目標合計歩数】
65~74歳 7000歩以上 75歳以上 5000歩以上



筋力運動

骨や筋肉の維持のために
スクワット・かかと上げなど週に2日以上

【おすすめの筋力運動】
椅子スクワット 太ももの筋力強化、ひざ痛予防に
手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくりくり返します。 目安は10~20回

かかとの上げ下ろし ふくらはぎのむくみ改善と筋力アップ
かかとを左右同時にゆっくりと上げて下ろします。 目安は10~20回



体操・ストレッチ

関節痛の予防・緩和のために
体操・ストレッチを
週に**2日以上**(1日10分でもOK!)

腰痛予防体操の定番!
1. あおむけで寝た状態で両ひざを立てます。
2. 両ひざをくっつけたまま、左右にゆっくりと倒す動作をくり返します。
3. 目安は、10~20往復。動作も呼吸もゆっくりおこなうのがポイント! 目安は10~20往復



出典：社会参加とヘルシーエイジング研究チーム（旧 ヘルシーエイジングと地域保健研究） - フレイル予防スタートブック (healthy-aging.tokyo)

「地域で取り組む！フレイル予防スタートブック」をもとに作成

栄養

運動だけでなく、栄養もしっかりと摂取することが大切です。普段から栄養バランスの良い食事を取ることで、筋力の低下や体力の衰退を防ぎ、感染症や骨折のリスクを減らすことができます。免疫を高めるためにも、普段から栄養バランスを考えて、多品目の食材を摂取することが効果的です。

また、比較的元気な高齢者でも、自分が気付かないうちに低栄養状態に陥っているケースもあります。特に独り暮らしになると、食事が単調になってしまい、偏った食生活を続けてしまう恐れがあるため、意識的に日々の食生活について考えていく必要があります。

フレイル予防の3本柱 栄養について いろいろ食べて健康に！

「年をとったら粗食でいい」は大間違い。
多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが、健康長寿につながります。

覚えよう！
毎日食べたい
10食品群

下の10食品群から1群で1点。
毎日7点以上*が目標です。

さあにぎやかにいただく

さかな あぶら にく 牛乳乳製品 野菜 海藻 いも たまご 大豆製品 くだもの

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ」推進協議会が考案した合言葉です。
※東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドラインより

食品群別・食べ方のヒント

どんなに少量でも大丈夫です。
これならできるかもという食品群から増やしてみましょう。

さかな 干物や加工品 いか、えび、かにも	あぶら 加工品、パンにバター ドレッシングなど	にく ウインナーやベーコン などの加工品も	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルト などの乳製品も	野菜 緑黄色野菜を たっぷり
海藻 のりやひじきなど 乾物も	いも ふかして おやつ代わりに	たまご うずらの卵 なども	大豆製品 豆腐や 油揚げなど	くだもの 朝食や、デザートに ドライフルーツも

まずは毎日少しずつでも食べる習慣を。 たんぱく質を毎日食べる！！

合計点が3点以下の人に気にしてほしい食品が
たんぱく質を多く含む肉や魚介類など。
「お肉はコレステロールが…」と控える人もいるかもしれませんが、
お肉には**老化の防止や筋肉の維持を助ける栄養素**が
豊富に含まれています。
お肉が苦手な人は魚でも大丈夫。毎日の食事に少しずつ加えてみましょう。

お手軽！たんぱく質アップ術

朝 2点 目玉焼きにハムを加えて ハムエッグ たまご にく	昼 1点 うどんに鯖缶やちくわ、 かまぼこをのせて さかな	夕 2点 肉団子や鶏肉で 具だくさん汁に やさい にく
--	--	--

いつまでもおいしく食べるために！

お口の健康を保つための4つのポイント

- ① 歯や入れ歯の具合が悪いときは、歯科医師に相談
- ② しっかり歯磨き！口の中を清潔に保つ
- ③ 良い姿勢で食べる
- ④ かむ力・飲み込む力を保つ体操

かむための力を鍛える「あー」「んー」体操

あ～
できるだけ
口を大きく
開ける

3回くり返す

ん～
舌を上あごにつけ
奥歯をかみしめて
声を出す

出典：社会参加とヘルシーエイジング研究チーム（旧 ヘルシーエイジングと地域保健研究） - フレイル予防スタートブック (healthy-aging.tokyo)
「地域で取り組む！フレイル予防スタートブック」をもとに作成

社会参加

社会とのつながりを保ち続けることは、外出のきっかけや気分転換にもなり、身体的にも精神的にもフレイル予防につながります。社会とのつながりを失うと、生活不活発になり、食欲低下、栄養の偏り、筋力低下などの多様な症状がみられるようになります。

閉じこもりを防ぐために、小さな用事を組み合わせて、小まめに外出することを心がけましょう。

フレイル予防の3本柱 社会参加について

いくつになっても人や地域とつながろう！

健康長寿のもう一つの秘訣は「社会参加」

人や社会とのつながりは、健康にとってとても大切です。

小まめに
外出しよう

1日1回
以上



閉じこもりを防ぐため

小さな用事を
うまく組み合わせて、
毎日外に出かけましょう。

友人・知人などと
交流しよう

週に1回
以上



孤立しないため

友人・知人や
ご近所の人などとの
交流も積極的に。

楽しさ・やりがいのある
活動に参加しよう

月に1回
以上



活力のある生活のため

元気のためには、
楽しくてやりがいのある
活動が大事。

出典：東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン

特に、このような活動において、リーダー的役割を担う人ほどフレイル予防の効果が高まります。

地域みんなで取り組もう！ フレイル予防

“運動、栄養、社会参加が大事なのはわかるけど、ひとりではなかなか続かない”のが健康づくり。これまでの調査では、運動でも食事でも、1人で実践するよりも、誰かと一緒に実践することで、活動量や精神的な健康度がさらに高くなることがわかりました。



趣味や体操等の活動、茶話会など、みんなで集う機会に、フレイル予防の要素を“ちよい足し”して、楽しみながら健康づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。



創作・趣味活動



健康体操



茶話会

個人での取り組み

- 個人だけではなかなか続かない(限界がある)。
- 健康に関心がないと実践できない。



地域ぐるみでの取り組み

- みんなと一緒に押す力が強くなり、楽に取り組める!
- 健康に関心がなくても実践できる。
- 困り事も支え合える。




出典：社会参加とヘルシーエイジング研究チーム（旧 ヘルシーエイジングと地域保健研究） - フレイル予防スタートブック (healthy-aging.tokyo)

「地域で取り組む！フレイル予防スタートブック」をもとに作成

重点事項2 支えあえる地域づくり

近年社会問題となっている8050問題やヤングケアラー、介護離職、ひきこもりなど、柔軟かつきめ細かな対応が求められる課題に加え、コロナ禍における行動制限や外出自粛に起因する孤独・孤立への不安、生活困窮等、公的サービスのみでは対応困難な課題が顕在化しています。このような状況において、人々が身近な地域で安心して暮らし続けるためには、地域住民、関係機関、行政が協力し、新たなつながりや仕組みを構築し、重層的な地域福祉のネットワークを創出する必要があります。

重点事項2の成果指標

指標	令和2年度	進捗状況	現状値	目標値	出典
かかりつけ医の有無 (65歳以上)	78.1%		73.9%	80.0%	世論調査
孤独や孤立への不安 (不安なしの割合)	第9期計画からの指標		64.7%	70.0%	ニーズ調査

施策1. 相談体制の充実

高齢者総合サポートセンターや高齢者あんしんセンター麴町・神田を中心に、高齢者に関するあらゆる相談に対応し、適切なサービスなどをコーディネートする体制を強化します。

また、高齢者の異変を事前に察知できるよう、見守り体制を整備するとともに関係機関との連携、各事業間での連携を強化します。

施策実現に向けた主な事業

(1) 24時間365日の相談体制（高齢者総合サポートセンター・相談センター）

高齢者総合サポートセンターの最も重要な機能が、高齢者の様々な相談や手続き、緊急事態を受付、対応する相談センターです。問題解決にあたっては、高齢者総合サポートセンター内の機関や高齢者あんしんセンターと連携して、適時・適切な支援を行います。また、併設の九段坂病院をはじめとする区内・近隣医療機関と連携を図ることで、在宅療養支援相談窓口としても対応していきます。

(2) よろず総合相談（高齢者あんしんセンター）

麴町地区・神田地区に1か所ずつ、介護保険法に規定する地域包括支援センター（あんしんセンター）を設置しています。高齢者が住み慣れた地域で、安全に安心してその人らしい生活を継続することができるように、それぞれのセンターで職員配置を充実させています。

相談対応では、区の高齢介護課、在宅支援課や介護保険事業者等と連携し、地域住民の心身の健康の保持及び生活の安定のために必要な援助を行うことにより、保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援します。

(3) 地域ケア会議

高齢者総合サポートセンター、麴町・神田の両あんしんセンター、ケアマネ、医師、歯科医師、薬剤師、介護事業者、民生委員等、多職種協働による個別ケースの支援「個別地域ケア会議」・介護予防の支援「介護予防地域ケア会議」を通して、地域での課題を把握し、「圏域別地域ケア会議」において、地域課題の共有を図るとともに、課題解決に必要な地域資源を検討します。

(4) 家族介護者支援

家族のあり方が変化しているなか、家族介護者を取り巻く課題は介護離職防止、遠方介護、ダブルケア、老老介護など、多様化してきています。要介護高齢者を介護している方の精神的な負担（介護ストレス、高齢者虐待、ターミナル期などの家族の心のケア）を軽減するため、相談センターやあんしんセンターの相談対応に加え、研修センターによる介護セミナーや専門家によるカウンセリングを行います。

(5) 高齢者いきいき相談（電話訪問）

ひとり暮らしなど高齢者の方で定期的な見守りが必要な方に、高齢者あんしんセンターの電話訪問相談員が電話を週1～2回かけ、身体の調子や近況をお聞きするとともに、様々な相談に対応します。

(6) 高齢者住宅生活協力員

区内に5か所ある高齢者住宅には、社会福祉法人の職員を生活協力員として配置することで、入居者を対象に、平日9時から16時まで各所の専用相談室で悩みや困りごとを傾聴し、解決策の助言や関係機関に支援をつなげているだけでなく、日常的な見守りが行われています。

(7) 福祉専門法律相談（千代田区社会福祉協議会）

高齢者や障害者の権利侵害や福祉サービス利用に関するトラブルのほか、相続・遺言、消費・契約などについて『福祉相談弁護士グループ』の弁護士が相談に応じます。

(8) 心の相談室

専門医が、心の不安や認知症、うつ病の疑いのある高齢者とその介護者や家族などに対して、予防・治療などの相談を行います。

施策2. つながりある地域づくり (重点)

高齢者が将来にわたって住み慣れた地域で安全に安心して暮らしていけるよう、あらゆる分野に孤独・孤立対策の視点を入れ、広く多様な主体が関わりながら、高齢者の孤立を防ぎ、それぞれの選択の下で地域とのゆるやかなつながりを感じられる社会環境づくりを目指します。

施策実現に向けた主な事業

(1) 居場所づくり等によるひきこもり防止とつながり創出

地域にお住まいの高齢者が適時集まり、様々な活動を通じて仲間と楽しんだり、リフレッシュしたり安心できる居場所づくりなどを支援し、ひきこもり防止やつながり創出につなげます。

(2) 高齢者の意思表示とライフプランニングの支援

自立した生活を送り、日々の変化を重ねるなかで、心身状態の衰えに自ら気づけぬまま、在宅生活が困難な状態に陥ってしまう事例が増えています。自立している時期にこそ、ライフプランや成年後見制度などの権利擁護について考えることの重要性について理解し、備えていただけるよう、エンディングノートの普及啓発、サロン活動、講座等を通して支援していきます。

(3) 高齢者見守り相談窓口事業

高齢者の在宅生活の安全・安心を確保するために、高齢者あんしんセンターの専門職員が、ひとり暮らしの高齢者など孤立しがちな高齢者を把握し、地域における身近な相談窓口になるよう関係機関と連携した見守り、支援などを行います。

(4) 8050問題(※)等ひきこもり対策

多くの人に8050問題をはじめとしたひきこもりの問題について関心を持ってもらい、「社会的な問題」であるという意識・風土の醸成を図ります。また、ひきこもりに関する総合的な受付窓口で相談を受け付けるとともに、専門事業者による支援を実施します。庁内関係部署や支援機関等で構成する「ひきこもりに関する支援協議会」において、関係者が連携して支援する体制の構築を進めます。

※ ひきこもりの長期化・高齢化を起因とする問題です。50代の子が様々な理由によってひきこもり状態になり、80代の親が預貯金や年金で生活を支えています。親が病気や要介護状態になった途端に生活が破綻したという事例が多数報道され、8050世帯の社会的孤立や生活困窮等が顕在化しています。

(5) 民生・児童委員

区民の身近な相談相手として、地域の方々の抱える問題や要望を把握するとともに、当事者の立場に立った相談や助言、福祉事務所や関係機関への橋渡しなど、地域福祉に係る様々な活動を行います。

(6) ご近所福祉活動（小地域福祉活動）の支援（千代田区社会福祉協議会）

小地域を単位とする地域福祉活動の組織づくりを支援します。町会福祉部活動の支援に加え、マンション住民等も含め、企業、学生など地域に関わる住民が互いに支え合える地域社会の実現に努めます。

(7) ふれあいクラブ（高齢者活動センター）

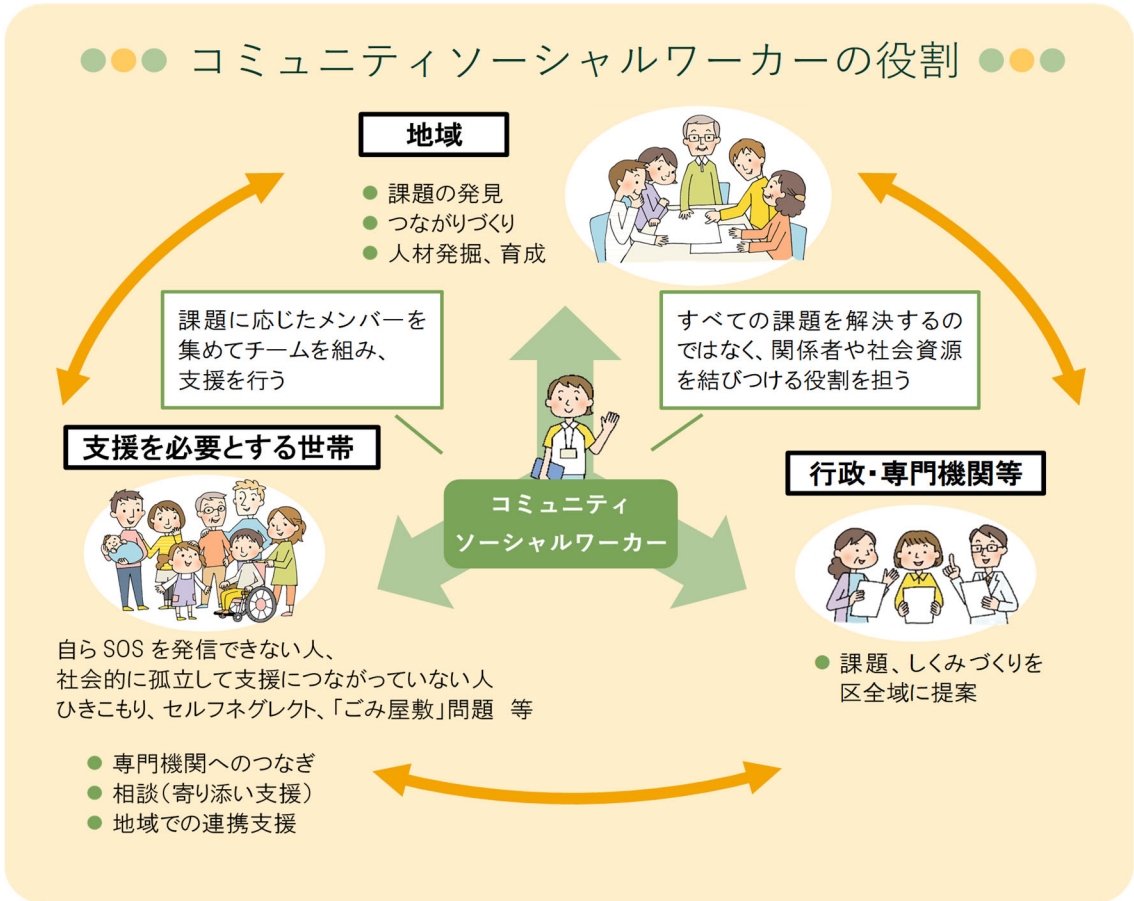
概ね65才以上のひとり暮らしの方や、高齢者世帯の方などを対象とした食事会です。身近な地域の方々とふれあいを通して、地域におけるつながりづくりと引きこもりの防止につなげます。

(8) サロン事業（千代田区社会福祉協議会）

高齢者が気軽に立ち寄り、仲間づくりや健康づくり、情報交換などを行う場として社会福祉協議会職員が常駐する「はあとサロン」や、地域の方々が公共施設などを活用し、高齢者、障害者、子育て世代などを対象とした仲間づくり、健康増進や生きがいづくり、交流などを定期的に行う「ふれあいサロン」活動を支援します。

(9) コミュニティソーシャルワーカー（CSW）の配置検討

コミュニティソーシャルワーカー（CSW）は、地域で困っている人を支援するために、地域の人材や制度、サービス、住民の援助等を組み合わせ、新たなしくみづくりに向けた調整やコーディネートを担う専門職です。公的なサービスだけでは解決できない生活課題への対応を強化する役割として、コミュニティソーシャルワーカー（CSW）の配置を検討します。



施策3. 高齢者の権利擁護支援の推進

認知症等により判断能力が低下している高齢者であっても、意思を形成し、それを表明でき、その意思が尊重された生活を送れるよう、高齢者本人や支援者に対するさらなる支援体制の構築を進めます。

また、虐待や財産上の不当取り引き等により権利侵害や、法的課題を抱えている高齢者を発見した場合は、地域の関係者や関係機関で連携し必要な支援につなげます。

施策実現に向けた主な事業

(1) 高齢者等虐待防止の推進

区民に対する高齢者虐待防止の普及啓発活動や関係機関等との連携、相談による虐待の早期発見と防止を図っています。

今後も引き続き「千代田区高齢者・障害者虐待防止推進会議」を開催し、関係専門職による対応の確認や改善策を検討します。

(2) 成年後見制度の推進

認知症高齢者の増加に伴い、成年後見制度等の利用を必要とする方の増加が見込まれます。「ちよだ成年後見センター」では、成年後見制度利用に関する相談支援のほか、成年後見人等になっている方の支援や、区民後見人等の権利擁護人材の育成を行います。

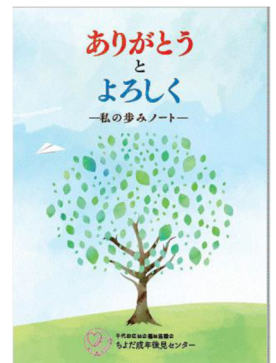
(3) 福祉サービス利用支援事業の推進（千代田区社会福祉協議会）

判断能力に不安のある高齢者等を対象に、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理サービスなどを提供する「福祉サービス利用支援事業」を実施することで、制度利用に至る前の段階から一人ひとりの生活課題に合わせて支援します。

(4) 権利擁護に関する理解促進事業

関係機関との共同による講演会や相談会をはじめ、地域に出向いて権利擁護に関する事業の説明会や講座等を実施します。

また、将来に備えて考えるきっかけとするための「私の歩みノート（ちよだ版エンディングノート）」や成年後見制度を身近に感じてもらえるような手引き等を発行し、日々の生活や人生において、自らの意思により、選択・決定ができるよう支援の充実を図ります。



(5) 権利擁護支援の地域連携ネットワークの構築

身近な地域で関係者が連携し、支援を必要としている方を適切な権利擁護支援の制度につなげます。成年後見人等や支援者とのマッチングを行えるよう、「ちよだ成年後見センター」と区が連携・協力し、権利擁護支援の地域連携ネットワークの構築を進めるとともに、中核機関を整備します。

(6) 悪徳商法バスターズ活動の推進（千代田区社会福祉協議会）

「悪徳商法被害のないまち」を目指して消費生活センターと協働しながら地域に集う区民、企業、関係機関が情報共有し、被害にあわないための方法をお伝えしていきます。

重点事項3 高齢者の日常生活支援の充実

限られた資源の中で、増大する需要に対応していくためには、現状の単品のサービス利用のみに着目するのではなく、在宅医療・介護連携等を含む複数のサービスの効果的な「組み合わせ」や、その一体的な提供、さらには効率的・効果的なサービス提供を実現するための適切な役割分担といった「質的な改善（連携強化等）」の視点が欠かせません。

医療や介護が必要になっても、住み慣れた地域で在宅生活を送ることができるよう、介護サービスや日常生活を支えるサービスの提供を行います。

重点事項3の成果指標

指標	令和2年度	進捗状況	現状値	目標値	出典
介護をしながら働き続けられる割合	76.9%		76.0%	80.0%	在宅介護実態調査
看病や世話をしてくれる人の割合	89.3%		88.5%	90.0%	ニーズ調査

施策1. 医療と介護の連携

区民に適切なサービスを提供するために、医療と介護のコーディネート体制を強化するとともに、連携に必要な個人情報の取り扱いについて関係各所と協議しながら具体策を検討していきます。

施策実現に向けた主な事業

(1) 医療・介護・地域資源検索システム

医療と介護の連携による支援業務を円滑に実施するために、医療・介護サービスや地域資源の情報を必要とする区民や医療・介護関係者に対し、千代田区内の医療機関・介護事業所・薬局・地域住民の活動の場などの情報を閲覧・検索できるシステムを構築し、ホームページ上で情報提供します。掲載情報を定期的に更新することで情報の質を維持するほか、システムを適宜改善し、利用者にとって使いやすいシステムを目指します。

(2) 切れ目ないリハビリテーション体制の促進

区内2病院が事業所の訪問リハビリテーション事業、区内11カ所ある訪問介護事業所の利用により豊富なリハビリテーション資源を有効に活用していきます。

さらに、介護保険では十分なリハビリを受けられない要介護高齢者等を対象にした、区独自の訪問リハビリ支援事業を実施します。

(3) 医療ステイ利用支援事業

医療処置を必要とする区民が、介護者の諸事情により、在宅における療養が一時的に困難になったとき、区と協定を締結した病院で、必要な診療と医学的な管理を提供します。

(4) 多職種協働研修

高齢者の在宅生活支援について、それぞれの職種が互いの役割や立場についての理解を深め、連携の重要性を再認識する機会をつくれます。

【主な対象者】

医師、歯科医師、薬剤師、看護師、ケアマネジャー、相談員、介護職等

(5) 人生の最終段階における相談対応（アドバンスド・ケア・プランニング）

将来の人生をどこでどのように生活をして、どのような医療や介護を受けて最期を迎えるかを計画して、ご自身の考えをご家族や近い人、医療やケアの担当者とあらかじめ表しておく取組をアドバンス・ケア・プランニング（ACP）といいます。

今後の人生をどのように過ごして、どのような医療やケアを受けたいかなど、ACP策定の相談支援を行います。

(6) 退院支援

高齢者などが入院治療を終えて退院する際、療養者とその家族が安全に安心して在宅療養できるように、区と高齢者あんしんセンター（地域包括支援センター）が連携のもと、医療・介護サービスの全体コーディネートを行い、各関係機関と協働してチームケアの効果が最大限に発揮できる体制を構築します。

施策2. 生活支援サービスの充実

高齢者の在宅生活に必要なサービスを、引き続き効率的かつ安定的に提供していきます。また、地域の生活支援サービスを担う多様な事業主体と連携し、日常生活上の支援体制を充実・強化していきます。

施策実現に向けた主な事業

(1) 在宅支援ホームヘルプサービス

在宅で日常生活を営むことに支障のある要介護の方に対し、訪問介護サービスを提供することにより、介護保険サービスを補完し、在宅においてその能力に応じて自立した日常生活を営むことができるよう支援するとともに、介護者等の介護負担の軽減を図ります。

(2) 在宅訪問リハビリ支援

介護保険や医療保険の制度だけでは十分なリハビリを受けられない在宅の要介護認定者などに訪問リハビリ支援を実施し、利用者の身体の機能回復を図るとともに、身体の機能低下を予防します。

(3) 認知症高齢者在宅支援ショートステイ

認知症高齢者の精神的安定とその家族の休息支援を目的として、小規模で緊急対応可能な一時的宿泊事業「認知症高齢者在宅支援ショートステイ」を行います。

(4) 紙おむつ支給

要介護認定者など常時おむつを必要とする方に紙おむつを支給し、介護及び経済的負担の軽減を図ります。

(5) 訪問理美容サービス

在宅で要介護3以上の認定を受けている高齢者等に理容師または美容師を派遣して理美容サービスを行い、快適な日常生活の確保を図ります。

(6) 寝具乾燥サービス

要介護3以上の認定を受けているまたは病弱なひとり暮らし等高齢者の寝具を乾燥消毒し、快適な就寝環境の確保を図ります。

(7) 後期高齢者入院時負担軽減

後期高齢者が入院した場合に生じる日用品費等の費用を助成することにより、入院に伴う経済的負担を軽減します。

(8) 食事支援サービス

毎日の食事の確保が困難な高齢者などにお弁当の配達を行います。

(9) なでしこ配食サービス（千代田区社会福祉協議会）

地域のボランティアが、ひとり暮らし等高齢者への安否確認を兼ねた月1～2回の弁当配食サービスを行います。

(10) ふたばサービス（千代田区社会福祉協議会）

ひとり暮らし高齢者や産前産後、障害等により支援の必要な方に、「支援会員」として登録している地域住民が、掃除、洗濯、買い物などの家事や、外出の付き添い、ちょっとした困りごとなどのサービスを提供する、地域の助け合い活動を促進します。

(11) 生活支援のためのボランティアコーディネート（千代田区社会福祉協議会）

生活の中での困りごとをサポートするボランティア（個人・団体）をコーディネートし、地域でのより充実した生活を支援します。

(12) 生活支援体制整備事業

生活支援体制整備事業とは、高齢者が住み慣れた地域で自立した日常生活が送れるよう、地域で活動するさまざまな主体の連携による、「地域の力で高齢者の生活を支えるしくみ」の構築を目的とした事業です。千代田区には、大学・企業等の豊富な社会資源があり、それらの地域貢献意欲は高いものとなっています。その地域特性を生かし、多様な主体が連携しながら新しい生活支援サービスを提供する仕組みづくりを推進します。

(13) 介護保険に係る申請手続きのオンライン化

介護保険に関する手続きの利便性を向上させ、介護者やケアマネジャー等、介護に携わる方の負担を軽減するために、ポータルサイトを活用した行政手続きのオンライン化を推進していきます。

日常生活を送る中では、「人に相談するほどじゃない」「普段は忘れてる」「ちょっとした」「困りごと」が、きっと誰にでもあると思います。生活支援体制整備事業は、地域貢献活動に参加意欲のある企業・大学と区が連携し、そのような生活上の“困りごと”を解決する仕組みづくりを行う取組みです。

令和4年度から事業の再構築を行い、高齢者の相談窓口である「かがやきプラザ相談センター」に生活支援コーディネーターを配置しました。併せて、地域の話し合いの場である協議体を設置して、高齢者の方がどのようなことに困っているのか、どのような支援ができるのか、検討を進めていきました。

▼スマホ未保持者向け高齢者IT教室

令和4年（2022年）9月、スマートフォンを扱ったことのない高齢者の方を対象に、IT教室を実施しました。ご協力いただいたのは、区内にあるIT企業の株式会社クオンタムジャンプです。区のデジタル政策課が実施する集合型スマホ教室や、社会福祉協議会が実施する個別対応型教室と連携しながら、高齢者のデジタルデバイス問題解決に取り組むきっかけとなりました。



▼健康チェック相談会（フレイル測定会）

ここ数年、長引くコロナ禍の影響により、高齢者の閉じこもりや健康への影響が懸念されています。そこで、令和5年（2023年）3月16日、株式会社アイセイ薬局と連携し、最新のデジタル機器を活用した「健康チェック相談会」（フレイル測定会）を開催しました。気軽に楽しみながら自分の身体の状態を知り、健康への意識付けをする機会を提供することで、介護予防・フレイル対策に繋がっています。



▼尿漏れパッド試行配布・需要調査

様々な生活支援ニーズを把握していく中で、「寒い日やくしゃみをしたときなど、ふとした瞬間に尿漏れをしてしまうことがある」というニーズを発掘しました。区内にある大王製紙株式会社、日本製紙クレシア株式会社と連携して、パッド着用に対する羞恥心を払しょくし、困りごとのニーズ量を把握するため、令和5年（2023年）4月より尿漏れパッドの試行配布を実施しました。

上記の取組みは、高齢者の方が抱える“困りごと”の一部に過ぎません。

これからもさまざまな企業・大学と多角的に連携しながら、少しでも“困りごと”を解決できるよう、事業を進めていきます。

施策3. 高齢者の住まいに関する支援

住み慣れた自宅で自立して安全に暮らせるように、住まいに関する相談・アドバイス等の支援を行います。

また、住宅確保要配慮者（高齢者等）に対する円滑入居及び安心居住の支援、高齢者住宅を供給するとともに、著しい所得の減少や立ち退き等により転居を余儀なくされた世帯等に対する費用助成を行う等、高齢者の自立した在宅生活の確保を支援します。

施策実現に向けた主な事業

(1) 居住支援協議会

住宅確保要配慮者と民間賃貸住宅の賃貸人双方に対する支援策を検討する居住支援協議会を設置しています。

今後、区の地域特性を踏まえた事業計画を検討し、地域ネットワークの連携のもとで支援します。

協議会での検討をもとに、高齢者等の住宅確保要配慮者の住まい探しから入居中の生活支援まで連携してサポートします。

(2) 高齢者福祉住環境整備

住み慣れた自宅で自立して安全に暮らせるように、住まいに関する相談・アドバイスを行います。また、介護予防・自立支援の視点から、改修工事などが必要と認めた場合、工事費用などの一部を給付します。

(3) 高齢者等民間賃貸住宅入居支援

区内に居住することを希望しながら、保証人が見つからないなどのために、民間賃貸住宅の賃貸借契約が困難な高齢者世帯などに対して、家賃などの債務保証料助成を行い、居住継続を支援します。

(4) 居住安定支援家賃助成

区内に居住する高齢者世帯などで、民間賃貸住宅の取壊し、契約更新の拒絶や世帯構成員の死亡、失職などによる所得減少など、やむを得ない事由により区内での居住継続が困難となった世帯に対し、家賃などの一部を助成することにより居住安定を支援します。

(5) 高齢者向け返済特例制度助成

高齢者が、現に居住している住宅を近隣との共同建替えやマンションの建替え後も引き続き居住するために必要な建設などに要する資金、または自ら居住するために行うバリアフリー改修工事や耐震改修工事に必要な資金を調達するため、住宅金融支援機構の「高齢者向け返済特例制度」を利用する場合に、区が費用（簡易不動産鑑定料及び債務保証料）の一部を助成します。

(6) 高齢者等安心居住支援家賃助成

区内の持ち家に居住する要介護高齢者で、現に居住する住宅のバリアフリー改修が困難であるなどの理由から居宅での日常生活に支障が生じ、緊急に代替となる住宅の確保が必要と認められる世帯に対して、民間賃貸住宅の家賃の一部を助成します。

(7) 高齢者向け優良賃貸住宅家賃助成

高齢者向け優良賃貸住宅の入居者の所得に応じて家賃の一部を減額することにより、高齢者の安全で安定した居住の確保を図ります。

(8) 高齢者住宅の確保と管理

高齢者が安心して暮らせるよう、バリアフリー化、緊急時の対応、生活協力員を配置した高齢者住宅の維持管理を継続します。

「今のところ介護保険のサービスを利用する必要は無いけれど、転倒防止のために、自宅の階段に手すりを取り付けたい。」

「要介護認定を受けているが、介護保険の住宅改修では給付の対象となっていない浴槽の交換工事を行いたい。」

千代田区では、このような要望に対して、「高齢者福祉住環境整備事業」を実施しています。

要介護認定を受けていない方、受けている方それぞれに対し、以下のような工事にかかる費用の一部を助成しています。(介護保険料段階に応じて助成の割合が異なります。)

【助成内容】

① 要介護認定を受けていない方へ 『介護予防住宅改修等給付』

介護保険の住宅改修で給付の対象としている「手すりの取り付け」、「段差の解消」などの工事について、一部費用を助成します。

改修内容
手すりの取り付け
段差の解消
滑りの防止等のための床材変更
引き戸等への扉の取替え
洋式便器への便器の取替え
上記の各工事に付帯して必要な工事
福祉用具（すのこ、浴用椅子等）の購入

② 要介護認定を受けている方へ 『自立支援設備改修等給付』

介護保険の住宅改修では給付の対象とならない「浴槽の交換」、「洗面台の交換」などの工事について、一部費用を助成します。

改修内容
浴槽の取替え及びこれに付帯して必要な給湯工事
流し・洗面台の取替え及びこれに付帯して必要な給湯設備等の工事
便器の洋式化及びこれに付帯して必要な工事
階段昇降機設置
ホームエレベーター設置
福祉用具（IHクッキングヒーター（卓上用））

※改修内容ごとに助成費用の上限額は異なります。

重点事項4 介護サービス基盤の強化

必要な時に適切なサービスを利用することができるように、中長期的な視点で介護サービスの基盤整備を進めるとともに、サービスの低下を招くことの無いよう、既存施設の保全対策を進めます。

また、将来的な介護職員の不足に対応するために、介護職員の確保・定着についても取り組んでいきます。

重点事項4の成果指標

指標	令和2年度	進捗状況	現状値	目標値	出典
ボランティア団体数	4団体		3団体	5団体	ボランティア養成事業 修了者による団体
人手不足を感じる事業者の割合	72.7%		70.9%	65.0%	介護人材実態調査

区内の介護保険等施設（通所・入所サービス）

令和6年4月現在

施設名（事業所名）	サービス内容		所在地
いきいきプラザ一番町	居宅系 地域密着型	デイサービス、ショートステイ 認知症デイサービス	一番町12
	施設系	特別養護老人ホーム	
岩本町ほほえみプラザ	居宅系	デイサービス、ショートステイ	岩本町2-15-3
	地域密着型	認知症デイサービス、認知症グループホーム	
かんだ連雀	施設系	特別養護老人ホーム	神田淡路町2-8-1
ジロール神田佐久間町	地域密着型	地域密着型デイサービス、認知症グループホーム	神田佐久間町 3-16-6
ジロール麴町	地域密着型	小規模多機能居宅介護、認知症グループホーム、小規模特別養護老人ホーム	麴町2-14-3
淡路にこにこフォーユープラザ	居宅系	デイサービス、ショートステイ	神田淡路町2-109
	地域密着型	認知症デイサービス	
シンセリティ千代田一番町	居住系	介護付き有料老人ホーム	一番町11-3
レコードブック水道橋	地域密着型	小規模デイサービス	神田三崎町3-3-4
リハビリデイサービス神田	地域密着型	小規模デイサービス	神田東松下町46-3
アリアー一番町	居住系	介護付き有料老人ホーム	一番町10-1
THE BANCHO	居宅系	ショートステイ	二番町7-6
	地域密着型	認知症グループホーム	
	施設系	特別養護老人ホーム	
ウィーザス九段	居住系	介護付き有料老人ホーム	神田神保町3-6-5

区内の介護保険等サービス事業所別定員数

令和6年4月現在

	事業種	全体定員	事業所名	各施設定員
居宅系	デイサービス	95人	一番町高齢者在宅サービスセンター	35人
			フォーユーデイサービス淡路	30人
			岩本町高齢者在宅サービスセンター	30人
	ショートステイ	61人	一番町高齢者在宅サービスセンター	8人
			フォーユーショートステイ淡路	21人
			岩本町高齢者在宅サービスセンター	20人
			ザ番町ハウス	12人
	介護付き有料老人ホーム	156人	シンセリティ千代田一番町	30人
			アリアー番町	46人
ウィーザス九段			80人	
地域密着型	小規模デイサービス	45人	レコードブック水道橋	18人
			リハビリデイサービス神田	15人
			通所介護ジロール神田佐久間町	12人
	認知症デイサービス	30人	一番町高齢者在宅サービスセンター	12人
			優っくりデイサービス淡路	6人
			岩本町高齢者在宅サービスセンター	12人
	小規模多機能型居宅介護	25人	小規模多機能型居宅介護事業所ジロール麴町	25人
	認知症グループホーム	54人	グループホームジロール麴町	18人
			グループホームいわもと	9人
			グループホームジロール神田佐久間町	9人
			番町グループホーム	18人
小規模特別養護老人ホーム	29人	小規模特別養護老人ホームジロール麴町	29人	
施設系	特別養護老人ホーム	249人	一番町特別養護老人ホーム	82人
			特別養護老人ホームかんだ連雀	59人
			ザ番町ハウス	108人

施策1. 介護人材の確保・支援（重点）

要介護認定者や認知症高齢者を対象にした福祉サービスは年々充実し、支援の対象や内容も拡大しています。良質な福祉サービスを安定的に供給していく必要がある一方で、物価高騰の影響による介護事業の経営が厳しさを増す中、物価高に対応する賃上げ機運の高まりにつれて異業種へ人材が流出するなど、人材難に拍車がかかっています。

今後も、多様な経営主体の参入を促すための支援策を講じ、サービスの量と質の確保を図り、サービス利用者の選択肢を広げていく必要があります。

区の介護人材に関する状況

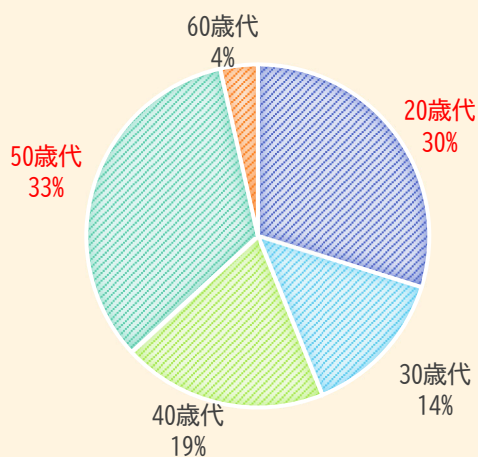
令和5年8月に区内の介護事業所に対し、介護人材に関する状況の把握を目的とした「介護人材実態調査」を実施しました。

- ① 介護人材の採用・離職状況（令和4年4月～令和5年3月）をみると、回答いただいた22事業所のうち、新規採用者数は合計で56名、離職者数57名となっており、人材の定着に向けた支援が必要です。

	新規採用者数	離職者数
人数	56名	57名
平均	2.5名／1事業所	2.6名／1事業所

※無回答4事業所を除いて集計

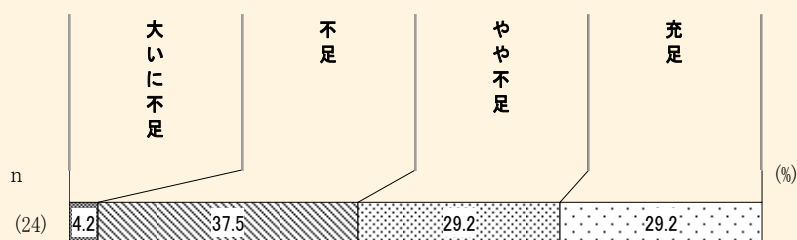
○離職者の内訳



主な離職理由…

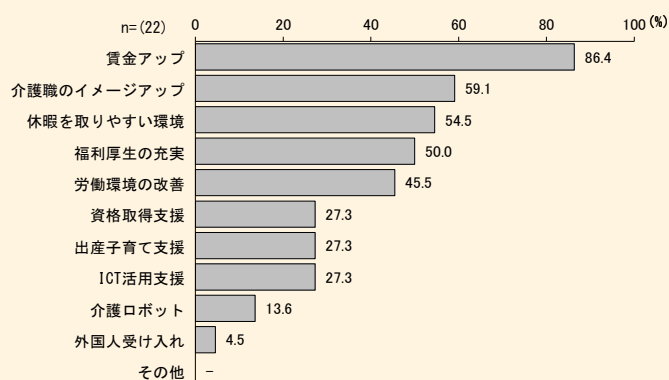
- ・健康上の問題（21.9%）
- ・収入が少ない（15.6%）
- ・仕事量が多すぎる（15.6%）
- ・家庭の事情（出産・育児・介護等）（15.6%）

② 人手不足を感じる事業者の割合は、「大いに不足」(4.2%)、「不足」(37.5%)、「やや不足」(29.2%)を合わせると、約7割の事業者が人手不足を感じています。



※無回答2事業者を除いて集計

③ 人材不足の打開策として、「賃金アップ」(86.4%)、「介護職のイメージアップ」(59.1%)、「休暇を取りやすい環境」(54.5%)などが上位を占めます。



※無回答4事業所を除いて集計

施策実現に向けた主な事業

(1) 介護・福祉従事者のスキルアップ

介護や福祉に従事する方を対象に、スキルアップを目的とした研修を行います。

【研修内容】

- ・基本編 新任職員向けのビジネスマナー、区の福祉施策、社会資源、介護技術等の介護の現場に必要な基礎知識等
- ・中級編 虐待防止、医療知識、定着支援、面接技術、広報等
- ・上級編 多職種協働研修、事例検討、ケアマネ連絡会共催研修等

(2) 介護保険施設等人材確保・定着・育成支援

拡大する介護ニーズに的確に対応し、質の高いサービスを安定的かつ継続的に提供できるように、介護保険施設や介護事業所の人材確保・職員の定着・育成を行います。

(3) 高齢者を支えるボランティアの養成・活動支援（研修センター）

高齢者を支えるボランティア養成講座を開催します。認知症サポーターや見守り、災害時の対応方法など、高齢者支援に関するテーマごとの講座を開催します。講座終了後には、ボランティアセンターと連携し、個別の希望に合わせたボランティアのコーディネートを行います。

(4) 介護支援専門員研修費用助成

地域包括ケアの中核となる介護支援専門員（ケアマネジャー）の経済的負担を軽減するため、悉皆研修に係る費用助成を行い、ケアマネジメントの質の向上や人材の定着を図ります。

(5) 介護従事者永年勤続表彰

千代田区介護サービス推進協議会に登録している区内事業所に、10年以上勤務する介護従事者の功績を讃えるため、表彰状・記念品を授与します。

(6) 介護人材奨学金支援助成

介護従事者の経済的負担を軽減することで離職を防ぎ、人材の確保を図ることを目的に、区内介護施設及び事業所に勤務する介護従事者が奨学金を返済している場合に助成を行います。

(7) 高齢者サービス事業所産休・育休等代替職員確保助成

区内の対象となる介護施設などで介護業務に従事している職員が産休、育児休業、介護休業を取得した際、代替職員を雇用する場合に、施設などを運営する事業者に対してその経費を助成します。

(8) ICT活用の支援

中小事業者もICT活用ができるように、必要な支援について検討していきます。また、実地指導などでの確認においても電子データの閲覧で完了させるなど文書負担の軽減を支援します。

(9) 介護職の魅力発信

介護人材の確保のため、介護に関する基礎講座や介護職の講演会等を実施し、介護の仕事の魅力を発信します。

(10) 介護の仕事に関する相談や面接ができる相談面接会の実施

区内の介護事業所が参加する相談面接会等を実施し、介護事業所への就職を支援します。

地域包括ケアシステムの推進に向けて、施設・在宅サービスを支える介護人材の確保も急務となっています。

そのため、千代田区では、介護人材の確保・定着・育成支援として、職員の産休・育休等の代替職員確保助成や、奨学金返済支援助成など、様々な支援を行っています。

特に、24時間365日サービスを提供する介護保険施設等において、拡大する介護ニーズに的確に対応し、質の高い介護サービスが安定的かつ継続的に提供されることは重要と捉え、独自の支援を行っています。

<介護保険施設等人材確保・定着・育成支援>
(24時間365日介護サービスを提供する介護施設等が対象)

目的	内容
人材確保	派遣職員を雇用する場合に要する費用
	人材紹介会社を利用して正規職員を雇用する場合に要する費用
労働環境改善	施設等におけるパート職員の時給単価の引き上げに要する費用
	施設等において雇用する契約職員、非常勤職員等を正規職員として雇う場合に要する費用
	介護職等に従事する職員が負担する家賃を事業者が助成する場合に要する費用
	職員用に区内の住宅を借り上げるために要する費用
人材育成	職員の人材育成のために要した次に掲げる費用
	(1) 職員の資格取得又は技能向上
	(2) 職員のメンタルヘルス対策
	(3) 職員の勤続表彰

※ 各助成内容の費用や上限額は異なります。

今後ますます介護人材不足の深刻化が予想され、より一層の介護人材の「量の確保」・「質の向上」が求められます。千代田区では、施設等と連携を図り、支援ニーズを把握すると共に、各種助成について整理・検討していきます。



施策2. 在宅及び施設サービスの維持・向上

高齢者が住み慣れた地域で介護保険サービスを利用できるよう、実地指導や集団指導などを通し、サービス提供事業者の資質向上を図ります。

また、介護支援専門員の研修費用の助成や、かがやきプラザの研修センターを活用した研修やイベントの実施を通して、介護従事者の人材としての質の向上を図ります。

施策実現に向けた主な事業

(1) 介護サービス推進協議会

介護や福祉に従事する方を対象に、介護や福祉に関する知識・技術の向上を図る講座、講習会、ワークショップなどの研修を行います。

(2) 保健福祉オンブズパーソン

福祉サービスに関する相談や苦情申立てについて、学識経験者や弁護士が公正な第三者の立場で実態を調査し、必要に応じて行政や福祉サービス提供者に是正勧告などを行います。

(3) 社会福祉法人による地域貢献事業

千代田区地域支援ネットワーク連絡会活動の一環として、介護施設などを運営している社会福祉法人において、様々な事業活動を通じて、地域との交流を活性化させるとともに、地域貢献を図ります。

(4) 居宅介護支援事業者の指定・指導

指定事務や指導を通じて、事業者の「質」の向上を図り、以ってサービス利用者に「より質の高いケアマネジメント」を提供します。

(5) 地域密着型サービスの普及・展開

例えば、中重度の要介護者の多くが、複数のサービスを組み合わせて利用しているといった現状がある場合、複数のサービスを包括的に提供する地域密着型サービスの整備を進めていくことも選択肢の1つとなります。

高齢者が住み慣れた地域で生活を継続するためには、24時間365日の在宅生活を支えるサービスの充実が重要です。重度の要介護者、ひとり暮らしなど高齢者及び認知症高齢者の増加、要介護者などを在宅で介護している家族などの就労継続や負担軽減のため、地域住民やサービス事業所などに十分に説明をしながら、複数のサービスを包括的に提供する地域密着型サービスの普及・展開に取り組みます。

地域密着型サービスとは…

定期巡回・随時対応型 訪問介護看護	訪問介護と訪問看護が一体的又は密接に連携しながら、24時間の定期巡回訪問や、通報システムによる随時対応で、排せつの介護や服薬確認などを行います。
夜間対応型訪問介護	定期巡回と通報による随時対応を組み合わせた夜間専用の訪問介護です。
地域密着型通所介護	小規模なデイサービスで、食事や入浴などの世話や機能訓練などを日帰りで行います。
認知症対応型通所介護	認知症の症状のある方を専門とするデイサービスで、食事や入浴などの日常生活上の支援を日帰りで行います。
小規模多機能型居宅介護	利用者の状況や希望に応じ、随時「通い」「泊り」「訪問」を組み合わせてサービスを行います。利用するためには登録が必要です。また、登録した事業所以外の同等のサービスは利用できません。
認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)	認知症の症状のある方が少人数で住み、食事・入浴・排せつなどの日常生活の支援を受けながら家庭的な雰囲気の中で生活を送ります。
地域密着型介護老人福祉施設 入所者生活介護 (小規模特別養護老人ホーム)	定員29人以下の特別養護老人ホームに入居した方に、食事や入浴などの介助や機能訓練を行います。
地域密着型特定施設入居者 生活介護	定員29人以下の小規模な介護専用の有料老人ホームなどで、食事・入浴・排せつなどの介護や、機能訓練及び療養上の世話を行います。
看護小規模多機能型居宅介護	訪問看護と小規模多機能型居宅介護を組み合わせ、一体的に提供するサービスです。

施策3. 施設整備の推進

(仮称) 神田錦町三丁目施設整備では、THE BANCHO開設後の状況、今後の介護や医療のニーズを見据えて、障害者支援施設と合築で施設整備を進めています。

また、平成7年に開設したいきいきプラザ一番町は老朽化が進んでおり、大規模改修実施に向けて、改修計画を策定します。

施策実現に向けた主な事業

(1) (仮称) 神田錦町三丁目施設の整備

障害等のある方及び高齢者の人口増を見込み、神田錦町三丁目の旧千代田保健所敷地へ障害者支援施設と高齢者施設に地域交流機能を加えた施設整備を計画しています。

誰もが住み慣れた地域で住み続けられるよう、令和6年度は旧千代田保健所の解体工事と新施設の設計作業を進め、令和7年度から建設工事に着手し、地域で必要とされる施設を令和8年度に開設します。

(2) いきいきプラザ一番町大規模改修

いきいきプラザ一番町は、特別養護老人ホーム、高齢者在宅サービスセンター、高齢者あんしんセンター麹町及びホール、プールなどの区民施設からなる総合公共施設です。平成7年の開設から29年が経過し、施設の老朽化が進んでいます。

令和6年度は、大規模改修計画を策定し、令和7年度以降、この計画に基づき、改修工事を実施します。

