

第 4 部 第 8 期施策の推進

第4部 第8期施策の推進

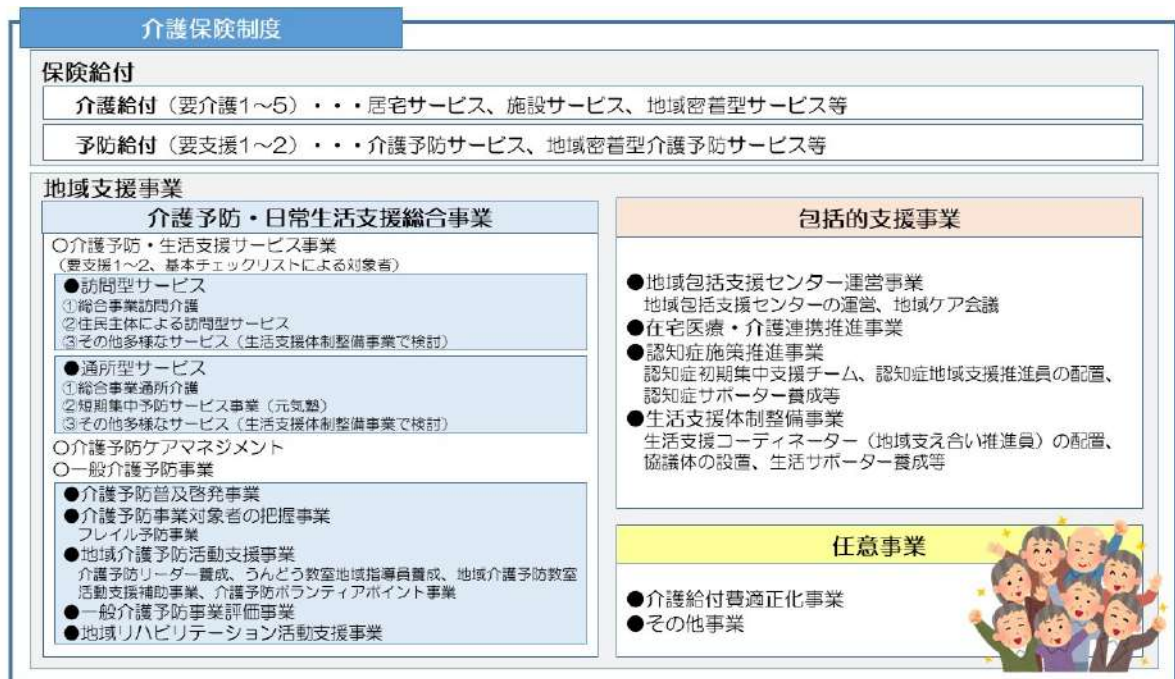
第1章 基本目標①地域でいきいきと暮らす（介護予防・地域交流）

団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる令和7年（2025年）に向け、単身高齢者世帯や高齢者のみ世帯、認知症高齢者の増加が予想される中、急速に介護ニーズが高まると想定されます。その後、令和22年（2040年）にかけて高齢者の増加スピードは鈍化するものの、支え手である現役世代人口が急速に減少していくことが予想され、住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、高齢者が地域とのつながりや生きがいをもちながら暮らしていける、地域や社会の支えあいのある地域づくりが必要です。

そのために介護サービスだけでなく、医療や介護予防等の体制を充実させるとともに、生活支援サービスや支え合いの体制整備をさらに推進していくことが必要です。また、高齢者が地域の中で役割をもって生活することや社会活動に参加することは、生きがいや介護予防にもつながっていきます。

介護予防・日常生活支援総合事業は、要支援等高齢者を対象に「住民主体による訪問型サービス」や、介護予防・生活機能の向上を図るための「通所型短期集中予防サービス事業（元気塾）」を実施し、住民等の多様な主体の参画による一般介護予防事業と連携・連動を図り、より効果的な支援の実施を目指します。

●介護予防・日常生活支援総合事業の事業体系



1. 健康づくり・介護予防の推進

（1）健康づくりの推進

日頃から健康づくりを心がけ、いつまでも健康的な生活を続けられるように、地域における健康づくり活動を支援し、介護予防を推進します。

また、生活習慣病予防から介護予防に至る高齢期に着目した健康づくり施策を充実し、保健事業と介護予防の一体的な実施等により、総合的な健康づくりの支援を行っていきます。

健康づくりに関する必要な情報や適切な医療が受けられる体制を目指し、関係機関と連携を図ります。

①地域における健康づくりの推進

ア 市民による健康づくり活動の推進

《▼健康推進課》

地域で健康づくり活動を推進するために、市民による健康づくり推進員活動を実施し、健康な地域づくりを進めていきます。

身近な場所で健康講座や男性のための料理教室、手軽に取り組める月例ウォーキング等の企画・運営を行うとともに、関係団体等との協働により健康づくりのイベントなどを行い、健康づくりのネットワークを広げていきます。

また、健康づくり推進員育成のための研修や学習の機会等を設けます。

イ 市民の自主的な健康づくり活動の支援

《▼健康推進課》

地域で自主的に活動するグループに対し、出張教育を通じて支援します。栄養士・歯科衛生士・保健師等の専門職が、身近で気軽に健康について考え、実践できる機会を提供します。

高齢者をはじめとした市民の「自主的に健康づくりに取り組む」という意識が高まるように努めます。

ウ 健康づくりの啓発と情報の発信

《▼健康推進課》

たま広報や公式ホームページ等を通して、健康講座・健康ウォーキングマップ等、高齢者をはじめとした市民の自主的な健康づくりに広く役立つ健康・保健・医療についての情報発信を行います。

エ 身近な場所や施設における健康づくり等の各種講座の実施

《▼健康推進課、高齢支援課、コミュニティ・生活課、公民館》

健康センター、老人福祉センター、公民館、コミュニティ施設などで、高齢者を含めた市

民を対象に、健康づくりに資する各種講座、講演会等を実施します。

②高齢期に着目した健康支援

ア 生活習慣病等予防に関する取組の充実

《▼健康推進課》

生活習慣病を予防するためには、個人の生活習慣を見直すためのきっかけ（動機付け）が重要です。保健・栄養・歯科の各分野で健康相談・教育・出張講座を行い、生活習慣を見直すための動機付けに繋がる取組を実施します。

イ 健康診査等の充実

《▼保険年金課》

75歳以上の方には、介護予防のため後期高齢者健康診査を実施します。多摩市国民健康保険に加入されている40～74歳の方には、生活習慣病の予防、生活習慣の改善と健康意識の向上を図るため、特定健康診査を実施します。

特定保健指導では、受診結果や生活習慣に応じたきめ細かな指導を行います。

令和2年度からは76歳以上の後期高齢者医療被保険者（76、78、80、82、84、86歳）を対象に口腔機能に関する歯科健診を実施し、高齢者が、生涯にわたり口腔機能を維持することができるよう、関係機関と連携し、口腔ケアの実施や摂食嚥下機能の維持向上に向けた取組を支援していきます。

ウ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

《▼保険年金課・高齢支援課》

健康診査の結果や医療の受診状況の分析を行い、適切な医療受診の支援や高齢者の保健事業と地域における介護予防とを一体的に実施し、生活機能の低下を防ぎ自立した生活を支援していきます。

【保健事業とフレイル予防事業（TFPP）との一体的実施】

保健事業とフレイル予防事業（TFPP）との一体的実施	令和元年度		令和3年度	令和4年度	令和5年度
	目標	実績	目標	目標	目標
	検討	検討	実施	実施	実施

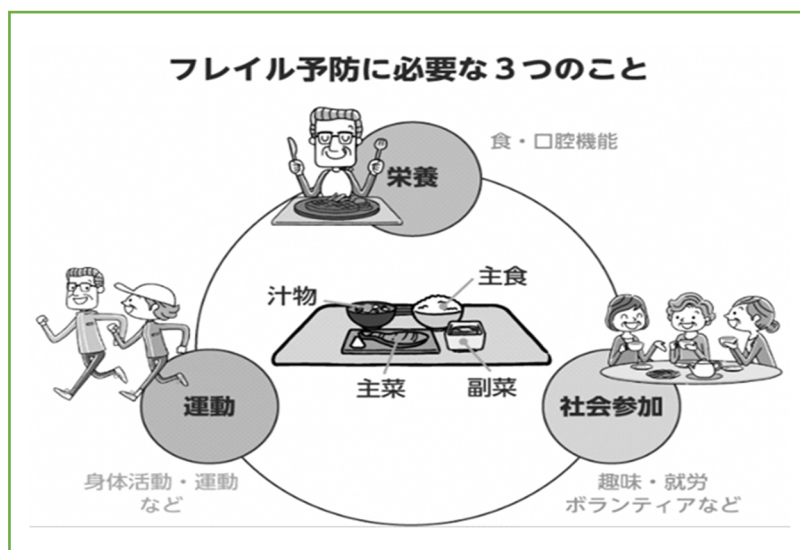
（２）介護予防の普及・啓発

介護予防とは、高齢者が、介護が必要な状態になることの予防や、要介護状態等の軽減、または悪化の防止を目的に行うものです。機能回復訓練など的高齢者本人への働きかけだけでなく、高齢者本人を取り巻く地域づくりへの働きかけも含めた取り組みを行っていきます。高齢者が、家庭や地域の中での役割を持ち、社会参加ができるよう、これまでの取り組みをさらに推進するとともに、介護予防活動の普及・啓発を行い、高齢者が生きがいをもって生活できる地域の実現を目指します。

① フレイル予防の普及・啓発

《▼高齢支援課》

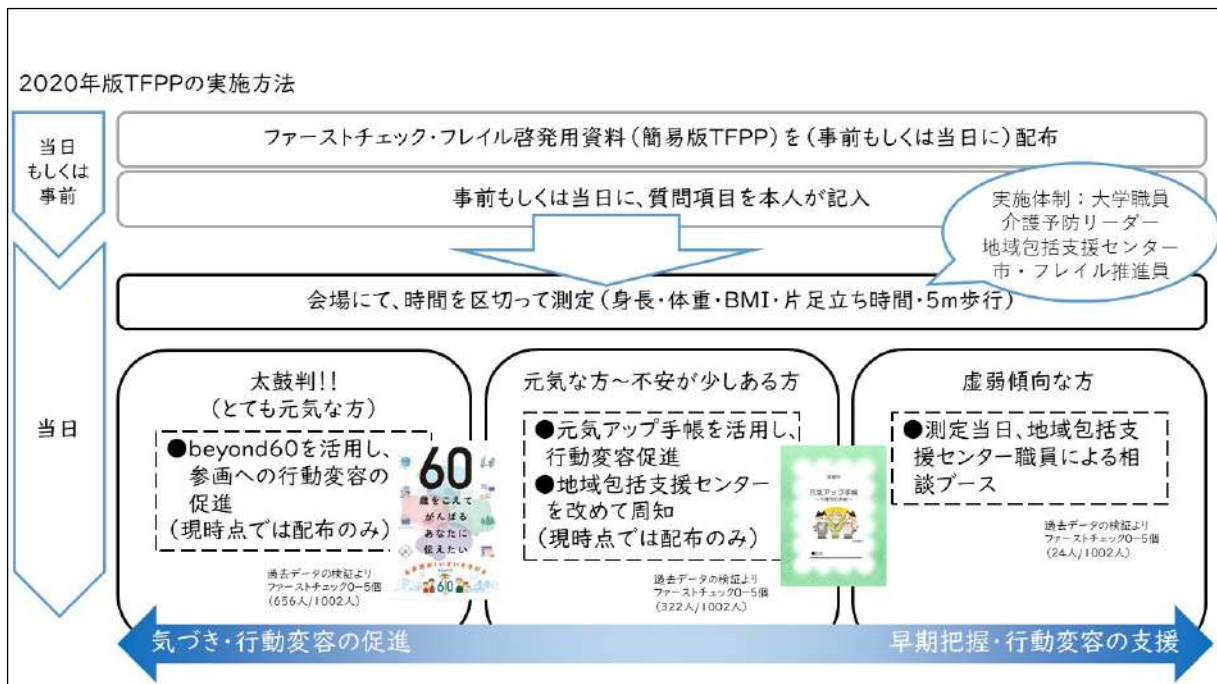
フレイルとは、年を重ねて気力や体力などが衰えた状態のことで要介護状態の前段階といわれています。フレイルの兆候を早期に発見し、適度な運動、栄養バランスのとれた食事、持病の管理などをすれば、その進行を抑制し、健康な状態に戻すことができるといわれています。



プレフレイルやフレイルの状態にある高齢者を発見し、介護予防を推進する目的で、平成29年度より「TAMAフレイル予防プロジェクト（TFPP）」を市民・大学・地域包括支援センター等と連携し実施しています。この取組は、参加した高齢者自身が自分の状態に気づき、行動変容のきっかけづくりにとともに、元気高齢者には地域活動の担い手として活躍できるよう支援しています。

また、今般の新型コロナウイルス感染症予防に配慮し、地域の通いの場や地域の関係者等と連携して新しい生活様式に合わせた事業を実施していきます。新型コロナウイルス感染拡大の影響による二次的健康被害についても現状の把握と対応にも努めます。さらに、この事業で把握した情報を集約・分析し、介護予防を推進する取り組みを検討していきます。

●新型コロナウイルス感染症拡大防止に配慮した実施方法



2020年版TFPP実施の様子

あなたがもっと健康になるための
フレイル度チェック!!

TAMAフレイル予防プロジェクト
TFPP
～ 2020年版～

【記入の仕方】
※赤字の部分は、実際に会場で測定しますので、記入しないでください。

- ① 名前を記入してください(①)
- ② 聞いたページの質問項目を読み、左右の当てはまる回答に○をつけてください(②)
- ③ 測定に使用しますので お持ちください

① 名前 _____



② 介護予防活動等の情報提供

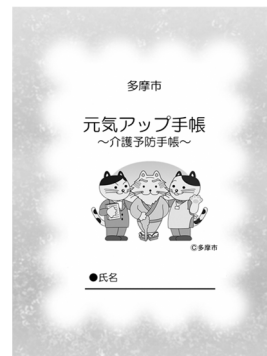
◀▼高齢支援課▶

介護予防を正しく理解し、行動変容のきっかけとなるよう、令和2年（2020年）に作成した「元気アップ手帳（介護予防手帳）」を活用し、介護予防活動等の情報提供を行います。

元気アップ手帳（介護予防手帳）

元気アップ手帳は、介護予防に役立つ情報が詰まった手帳です。市内の高齢者施設、介護予防活動、市の事業の紹介のほか、老い支度やこれからのことなど高齢者の皆さんとともに考えていきたい内容となっています。

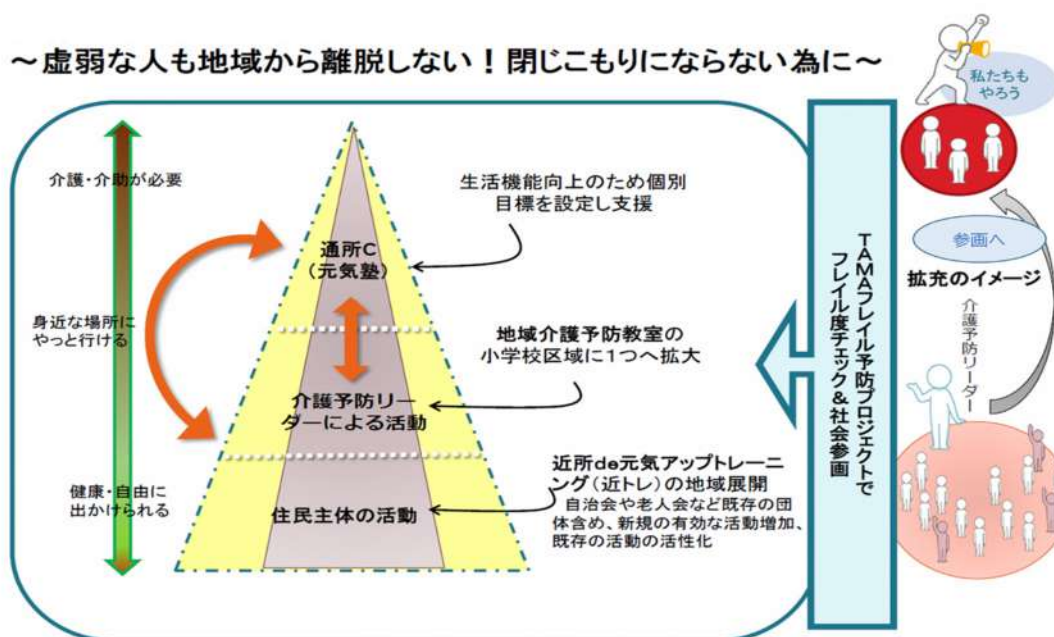
自身の介護予防活動の記録帳として健康診査の結果、かかりつけ医の情報、血圧などの情報も書き込み、介護予防活動や健康管理に役立てていただけます。



（3）地域における介護予防の拡充

地域において介護予防活動を継続していくために、市民が主役となって声かけをしながら、元気なうちから介護予防に取り組む地域づくりを推進しています。地域の担い手である介護予防リーダーやうんどう教室の地域指導員の養成をし、住民主体による介護予防活動を支援して行きます。

また、通いの場のさらなる拡充により、人と人とのつながりによる支えあい（互助）の輪が広がる地域づくりを目指します。



①地域介護予防支援事業の拡充

《▼高齢支援課》

住民主体の介護予防活動を広めるため、地域の介護予防リーダーが中心となって、週1回程度行う「地域介護予防教室」を行っています。「元気アップ体操」を地域介護予防教室の共通のツールとして15の教室を開催しています。今後は現在活動している教室の支援とともに、新たな教室の立ち上げを支援していきます。また、公園の運動遊具を活用した「うんどう教室」の運営を、地域指導員が引き続き主体的に行っていくよう支援します。

さらに、地域に介護予防活動を広めるため、生活支援体制整備事業の生活支援コーディネーターと連携して、サロン活動や自主的な集いの場の立ち上げ支援を行うとともに、地域活動への継続した支援を行っていきます。

【地域介護予防教室の数】

	令和元年度		令和3年度	令和4年度	令和5年度
	目標	実績	目標	目標	目標
地域介護予防教室数	16 か所	14 か所	16 か所	18 か所	20 か所
	達成率 87.5%				

◆地域介護予防教室（元気アップ体操）のコンセプト

- 高齢者が容易に通える範囲に通いの場をつくる
- 週1回以上の体操等を継続してできるようにする
- 健康な高齢者のみならず、閉じこもりがちの高齢者や虚弱高齢者等、要支援の方などにも参加してもらえるものにする
- 介護予防リーダーを中核として、地域の方とともに、住民自身積極的な参加と運営による自立した活動とする
- 通所型短期集中予防サービス事業（元気塾）と連動する仕組みにする



うんどう教室
「乞田・貝取ふれあい広場公園」



地域介護予防教室
「永山イキイキ体操」

【地域介護予防教室における感染症予防】

各地域介護予防教室では、新型コロナウイルス感染症拡大防止に配慮しながら、教室を運営していくため、介護予防リーダーが様々な工夫を凝らして実施しています。教室を再開するときには、介護予防リーダーと市や介護予防・フレイル予防推進員と話し合いを重ね、下記のポスターを作成し、教室での感染予防について啓発を行う等、運営の支援を行っています。

〈地域介護予防教室参加者の皆さま〉

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
下記事項へのご協力をお願いいたします。

1 ☒

窓やドアを開け（できれば2方向）、
30分に1回換気を行わせてもらいます。

2 ☒

・平熱以上の熱がある方

・咳、息苦しさ、頭痛、怠さ等の症状がある方の参加はご遠慮ください。



3 ☒

教室参加の前後は必ず石鹸での手洗い（約30秒）又は手指消毒をお願いします。

4 ☒

1～2mの距離を保ちましょう。



5 ☒

会話をする時は正面に立たないようにしましょう。

6 ☒

喉が渇く前に水分補給をしましょう。

汗をかいたら塩分も取りましょう。

介護予防教室再開時に配布した
感染予防対策ポスター

②リハビリテーション専門職等による地域介護予防機能の強化

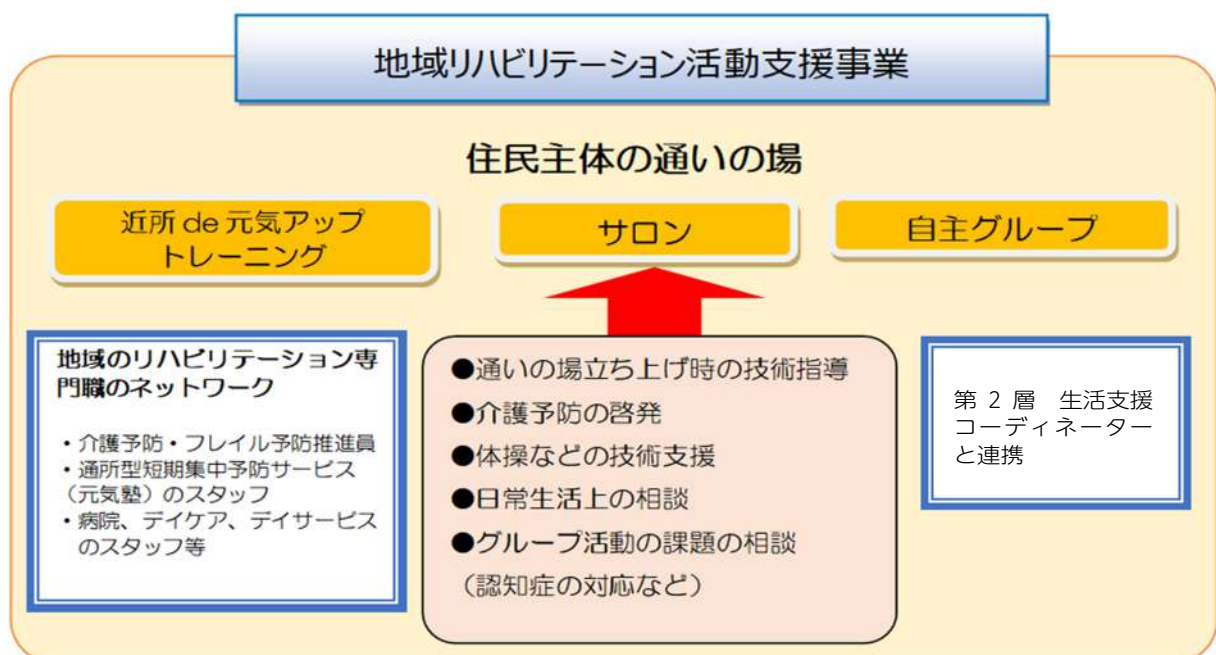
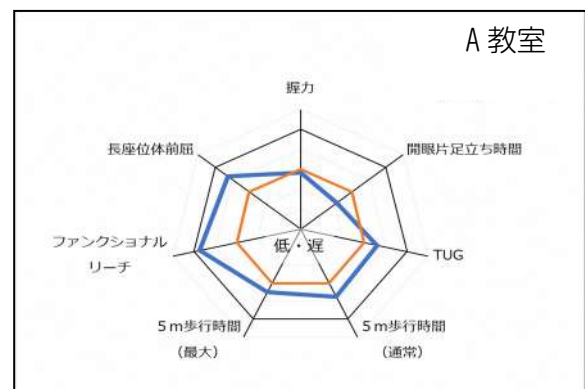
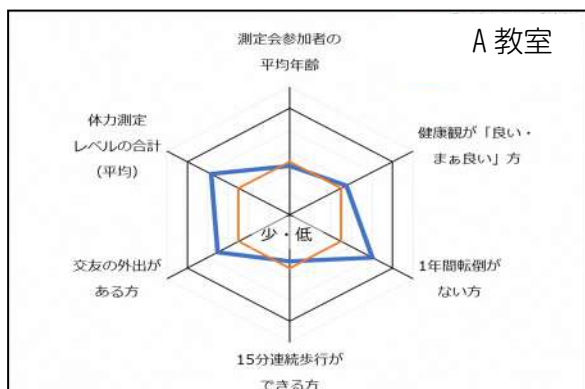
◀▼高齢支援課▶

市では、地域における住民主体の介護予防の取組みや地域包括支援センターの介護予防の機能を強化するため、「介護予防・フレイル予防推進員」を配置しています。介護予防・フレイル予防推進員を中心に、元気塾のリハビリテーション専門職との連携を行い、地域介護予防教室参加者の身体機能を評価・分析することで、介護予防リーダーの活動支援をより一層強化していきます。

また、住民主体の通いの場「近所 de 元気アップトレーニング」には、地域のリハビリテーション専門職を定期的に派遣し、体操のアドバイスや地域包括支援センターとの連携等の支援を行っています。

さらに、各地域介護予防教室の身体機能を評価・分析し、現状を見える化することで、介護予防リーダーの体制強化につなげています。

＜地域介護予防教室 体力測定等見える化＞



③介護予防事業評価事業の実施

《▼高齢支援課》

様々な介護予防事業の評価・検証を行うため、一般介護予防事業評価委員会を設置しています。委員は、医師会、歯科医会、地域包括支援センター、第1層生活支援コーディネーター、保健所、学識経験者（東京都健康長寿医療センター研究所）、市内大学（東京医療学院大学）、で構成されています。事務局は、市（高齢支援課、健康推進課、保険年金課）、市内大学（国士舘大学ウェルネス・リサーチセンター）、介護予防・フレイル予防推進員となっており、本計画に定める目標達成に向けて、介護予防・日常生活支援総合事業の検証及び評価を行い、その結果に基づき事業の改善に取り組んでいます。

④地域の介護予防を担う人材の育成

《▼高齢支援課》

住民主体の介護予防活動を広めるため、地域の介護予防活動をけん引する「介護予防リーダー」の養成を行い、介護予防リーダーが中心となって、地域住民とともに「地域介護予防教室」を実施しています。

引き続き、介護予防リーダーの養成を行い、住民が主役となって助け合い、声かけをしながら介護予防に取り組む地域づくりを目指します。

【介護予防リーダー修了者人数】

	令和元年度		令和3年度	令和4年度	令和5年度
	目 標	実 績	目 標	目 標	目 標
修了者人数	130 人	130 人	170 人	190 人	210 人
	達成率 100%				



多摩市介護予防リーダー



介護予防リーダー養成講座

（４）感染症の予防と拡大防止

新型コロナウイルス等の感染症は、ほとんどの人が新型のウイルスに対する免疫を獲得していないため、世界的な大流行（パンデミック）となり、大きな健康被害とこれに伴う社会的影響をもたらします。これらの感染症が発生した際に、感染拡大を可能な限り抑制し、市民の生命及び健康を保護し、市民生活及び経済活動に及ぼす影響が最小となるよう、国や東京都と連携しながら全市を挙げて努めます。

《▼健康推進課》

新たな感染症対策としては、多摩市新型インフルエンザ等対策行動計画に基づき、平常時には体制の整備、関係機関との調整、資器材の調整などの対策を推進します。発生時には、住民への予防接種や住民の生活支援、新型インフルエンザ等発生時の要援護者（介護保険における要介護１以上等）への支援を、的確に対策を実施するように努めます。

2. 介護予防・日常生活支援総合事業の充実

（1）生活支援サービスの充実

介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」という）は、地域の実情に応じて、住民等の多様な主体が参画し、地域の支えあいの体制づくりの推進を目指すものです。平成28年度より要支援者を対象とした訪問介護・通所介護サービスを「地域支援事業」へ移行し「総合事業」を開始しました。また、高齢者がこれまでに得た技能や経験を活かして、地域で社会参加できる機会を増やしていくことが、高齢者の介護予防につながっていくことから、地域で支援を必要とする高齢者の支え手となっていくことが期待されます。

①介護予防・日常生活支援総合事業と社会的な活動の促進

《▼高齢支援課》

高齢者の社会参画は、自身の生きがいや介護予防につながるため、生活支援サービス等の担い手としての活動や、地域活動などの社会貢献ができる場の創設や情報提供などを積極的に行っていきます。

また、多くの方が社会貢献として活動に参加しやすくなるよう「住民主体による訪問型サービス」の担い手である「生活サポーターの養成講座」を、第1層生活支援コーディネーターを中心に引き続き行い、住民同士の支え合いの仕組みづくりを住民と共に構築し、誰もが持てる力を発揮できるような地域づくりを推進していきます。

○コラム 生活サポーター養成講座

「住民主体による訪問型サービス」の担い手となる「生活サポーター」を養成する講座です。市民が介護予防の方法について学び、地域の支え合いの担い手として活動します。養成講座では「フレイル予防の重要性」、「コミュニケーションのとり方」などをグループワークの手法を取り入れて実施しています。

また、すでに活動している生活サポーターのフォローアップ研修を実施し、安心して継続的に活動できるよう支援しています。



サポーター養成講座の様子

②多様なサービスの拡充

《▼高齢支援課》

介護予防や自立支援を目的に「住民主体による訪問型サービス」や「通所型短期集中予防サービス事業（元気塾）」を実施しています。

「住民主体による訪問型サービス」においては、さらに利用しやすい体制へ整備していけるよう、サービスの内容や生活サポーターの人材確保等について検討していきます。

「通所型短期集中予防サービス事業（元気塾）」は市内3か所で実施しており、リハビリテーション専門職による個別の生活機能評価及び機能向上のプログラムと合わせ、介護予防プログラムを4か月間実施しています。卒業時には、その人の状態に合った様々な活動につなげており、卒業者の約7割が地域の介護予防に資する活動につながっています。今後は、リハビリテーション専門職の機能を活用し、元気塾登録者以外を対象にアウトリーチによる生活機能評価や福祉用具利用などに対するアドバイスの実施を検討します。

●多摩市の訪問型サービス

	総合事業訪問介護	住民主体による訪問型サービス
提供する人	① 介護福祉士 ② 介護職員初任者研修等修了者	多摩市社会福祉協議会、シルバー人材センター、NPO法人等に登録している市の研修を修了した市民（生活サポーター）
対象者	要支援1・2や事業対象者で、認知機能の低下や精神・知的障害により日常生活に支障がある症状や行動を伴う方、疾患により日常生活の動作時に息切れ等があり生活に支障がある方、退院直後で状態が不安定な方等専門的なサービスが必要と認められる方等	要支援1・2や事業対象者で、生活サポーターと共に家事等を行うことで介護予防・自立支援を希望する方
サービス内容	訪問介護員による身体介護、生活援助	掃除、洗濯、食事の準備や調理、買い物同行支援等の家事を生活サポーターと利用者が共に行うことで要介護になることを予防し、自立した生活が維持できるようにする
提供時間/回	サービス計画による	週1回 60分/回以内 または 90分/回以内(同行支援)
利用者負担	原則1～3割	利用者負担 1回 60分 302円 90分 452円
その他	日常生活上の家事の範囲を超えることは対象とならない	日常生活上の家事の範囲を超えること（模様替え、草むしり、花木の手入れ、大掃除など）は各団体の独自サービスとして利用できる場合がある

●多摩市の通所型サービス

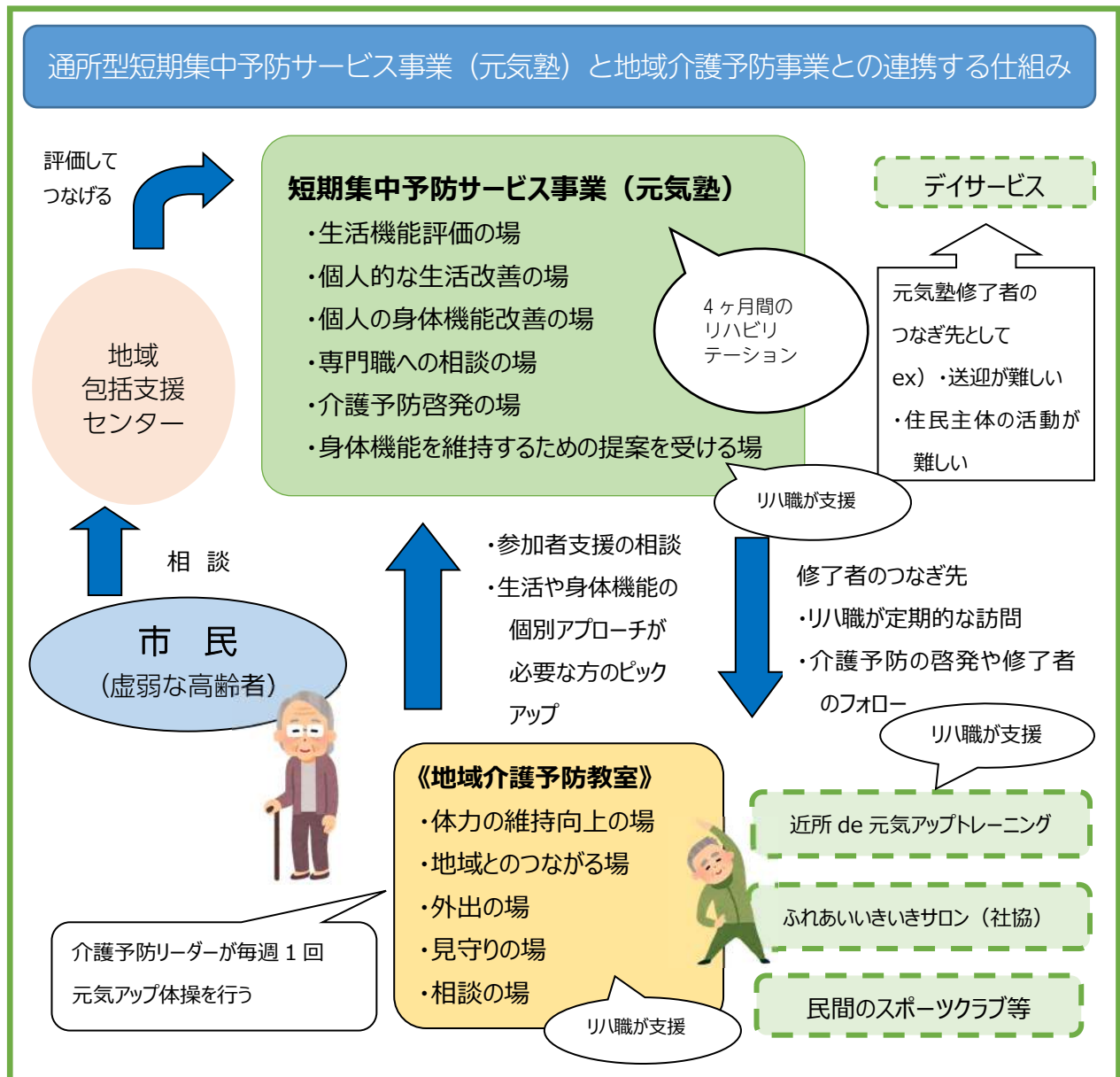
	総合事業通所介護	短期集中予防サービス事業（元気塾）
提供する事業所	通所介護事業所	多摩市いきいき元気センター
対象者	要支援1・2や事業対象者で、認知機能の低下や精神・知的障害により日常生活に支障がある症状や行動を伴う方、進行性疾患等により状態が不安定な方、全身機能の低下がみられ地域の多様な活動の場の利用が難しい方等	①新たに要支援1・2の認定や事業対象となった方でリハビリテーション専門職の評価を行い、日常生活機能の評価・改善、個々にあった通い先の提案を受けたい方 ②既に要支援1・2の認定者や事業対象者で、日常生活機能評価、体力改善、健康管理の維持・改善や短期間の介護予防プログラムを希望する方 
サービス内容	通所介護と同様のサービス 生活機能の向上のためのプログラム ※施設により内容は異なる	リハビリテーション専門職（理学療法士又は作業療法士）による運動機能向上、認知症予防、口腔・栄養機能の向上のプログラムを実施し、身体機能の改善を図る。事業の前後で評価を実施。事業終了後は一般介護予防事業の「地域介護予防教室」等地域の多様な活動を含め、個々にあった活動の場へつなぐ。
提供時間／回	サービス計画による	2時間／回、週2回、4ヶ月間
利用者負担	原則1～3割 ※3割は平成30年8月から	利用料無料 ※教材費等の実費は自己負担

南野いきいき元気センター（元気塾）



●元気塾と地域介護予防事業との連動

「通所型短期集中予防サービス事業（元気塾）」のリハビリテーション専門職は、介護予防リーダーが行う「地域介護予防教室（元気アップ体操）」や住民主体の通いの場を巡回して活動支援を行い、住民参加型の活動と専門的な活動が連動する仕組みとなっています。



③介護予防ボランティアポイント制度の充実

◀▼高齢支援課▶

「介護予防ボランティアポイント制度」は、高齢者がボランティア活動を通じて社会参加や地域貢献を行い、自身の健康維持・介護予防を図ることを目的としています。ボランティア活動を行った方にポイントが付与され、ポイントに応じた交付金を支給します。ボランティア活動の場は、高齢者施設の他、幼稚園・保育園・介護予防リーダーの活動等、52ヶ所（令和2年3月現在）に広がっています。今後も、参加しやすい体制づくりを検討し、高齢者の社会参加・社会貢献につなげ、介護予防を図っていきます。

【介護予防ボランティアポイント登録者人数】

	令和元年度		令和3年度	令和4年度	令和5年度
	目 標	実 績	目 標	目 標	目 標
登録者人数	450 人	478 人	500 人	550 人	600 人
	達成率 106%				

●にゃんともTAMAるボランティアポイント（介護予防ボランティアポイント）

65歳以上の方はすでに始めています！

にゃんともTAMAるボランティアポイント

多摩市介護予防ボランティアポイント

にゃんともTAMAるボランティアポイントとは！

介護予防を促進し、元気な高齢者が地域に貢献できる活動です。ボランティアポイントに登録し、指定施設などで、ボランティアをすると1時間につき1スタンプがもらえます。たまったボランティアポイントは、交付金として還元します！（交付金には上限があります）

どんな活動があるかというと・・・

園芸のお手伝い
散歩の付き添いや見守り
芸術披露（歌や楽器など）
お昼ごはんやお茶出し
郵便や用事の相手

※上記は活動の一部です。この他にも様々なボランティア活動があります

登録方法や説明会は裏面へ

申込・問合せ：多摩ボランティア・市民活動支援センター

TEL 042-373-6611
FAX 042-373-6629
住所 〒206-0011 多摩市関戸4-72ヴィータ・コミュニティー7階

はじめてのボランティアポイント説明会

日程 毎月第2木曜日 ※祝日を除く
時間 14:00～15:00
会場 多摩ボランティア・市民活動支援センター 事務所
対象 65歳以上で、多摩市に介護保険料を納めている方
持ち物 多摩市介護保険被保険者証、筆記用具
その他 参加申込は、開催日の2日前までに下記へご連絡ください

説明会の内容

- にゃんともTAMAるボランティアポイントの概要説明
- 活動内容のご紹介
- 登録の手続き
- 活動先のご相談

活動中のボランティアからメッセージ！

子どもからエネルギーをもらい、人生の先輩からは「生き方」を教えていただいています。
（読み聞かせボランティア）

自分が社会の役に立っていると実感できる活動です。近所で活動できると長く続けられます。
（園芸・草花管理ボランティア）

申込・問合せ：多摩ボランティア・市民活動支援センター

TEL 042-373-6611
FAX 042-373-6629
住所 〒206-0011 多摩市関戸4-72ヴィータ・コミュニティー7階
月曜～金曜 9:00～19:00
土曜 9:00～17:00
※休館日は第1・3月曜、日曜、祝日、年末年始

（２）日常生活を支援する体制の整備

支援や介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で暮らすことができるよう、地域の実情に応じて、住民等の多様な主体が参画し、多様なサービスを充実することにより、地域の支え合いの体制づくりを推進していきます。

介護予防や日常生活支援の体制整備について、生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）や第1層協議体と連携し取組を進めます。

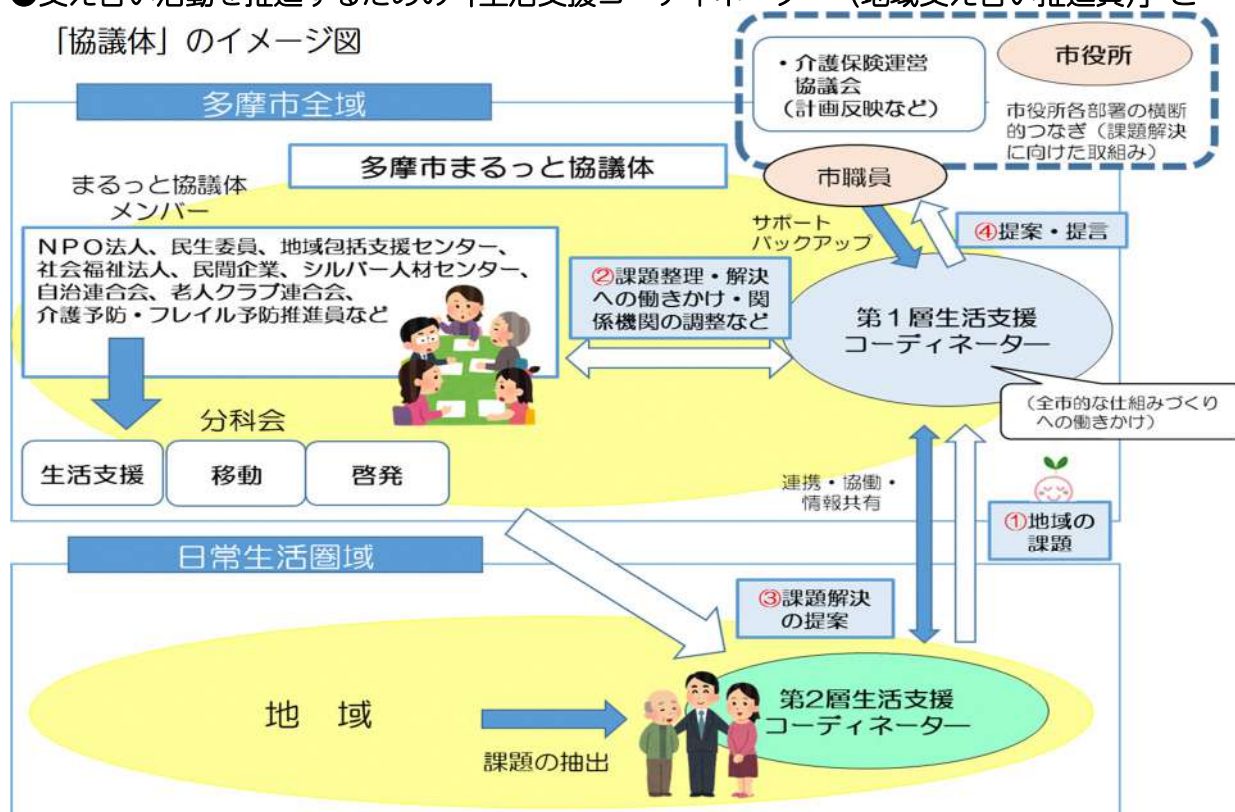
① 生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）の配置・協議体の設置

◀▼高齢支援課▶

市では、高齢者の生活支援・介護予防の基盤整備を推進していくことを目的に、市全域を担当する「第1層生活支援コーディネーター」を、日常生活圏域では「第2層生活支援コーディネーター」を複数配置しています。

また、総合事業や生活支援サービスの体制整備に向けて、定期的な情報共有や連携強化の場として、第1層協議体（まるっと協議体）を設置しています。第1層協議体（まるっと協議体）は第1層生活支援コーディネーターが中心になり、社会福祉法人・NPO・民間企業・協同組合・民生委員・老人クラブ等の代表により構成されており、さらに3つの分科会「啓発分科会」「移動分科会」「生活支援分科会」に分かれ、地域の課題や支え合い、生活支援サービスなどについて検討しています。

●支え合い活動を推進するための「生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）」と「協議体」のイメージ図



啓発分科会では、令和2年（2020年）に作成した啓発冊子「60歳をこえてがんばるあなたに伝えたい（beyond60）」等を活用し、退職などにより社会的な役割に変化を迎える世代に対し、市内で活躍する場や機会等の情報提供を行っていきます。

移動分科会では、地域の実情にあった移動手段の検討を行い、一部の地域ではモデル的に実証実験も行っています。

生活支援分科会では、生活支援の担い手の養成やよりよいサービス提供について検討しています。

今後も第1層と第2層の生活支援コーディネーターが連携し、地域のニーズや資源の把握を行い、多様な主体による生活支援の体制整備を行っていきます。

●啓発冊子「60歳をこえてがんばるあなたに伝えたい（beyond60）」（イメージ図）



生活支援分科会の様子

○コラム～桜ヶ丘の移動を考える会～

桜ヶ丘の移動を考える会は、坂や階段が多くバス停まで行くことが難しい桜ヶ丘地区の移動問題を解決するために、令和元年6月、地域住民が中心となって立ち上がった市民団体です。高齢者にとって身近な移動手段を確保するにはどのような仕組みや支え合いが必要なのかを考えるモデル事業として活動を開始しました。

住民だけでなく、多摩市社会福祉協議会・多摩市まるっと協議体の移動分科会・多摩市地域包括支援センターや市等の関係団体が協働し、高齢者の身近な移動手段の実現に向けて検討しています。令和元年1～2月に桜ヶ丘地区の老人クラブ「^{にしおうじゅかい}西桜寿会」・「^{ひがしおうじゅかい}東桜寿会」加入者で、移動に困難のある高齢者を対象に実証実験を行いました。今後も市民や関係団体と共に身近な移動手段の確保に向けて、実証実験とその検証を行っていきます。



実証実験で使った車両



支援の様子

②地域のニーズに合わせた多様な主体による支援体制づくり

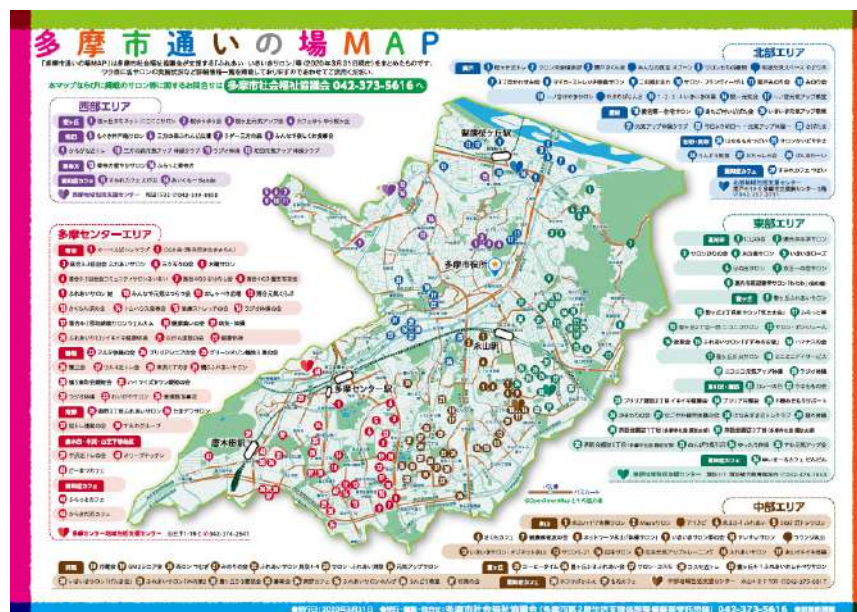
◀▼高齢支援課▶

第2層の生活支援コーディネーターが中心となって、各地域のニーズを把握し、住民だけで解決できないことについて多様な主体の協力を得ながら、課題解決に向けて行動していくことを支援します。

近所 de 元気アップトレーニングやサロンなどの新たな通いの場の創出の支援や、既存団体へ介護予防を主眼においた活動についての働きかけを行っていきます。

また、多様な地域資源を活用した、多様な心身の状態に対応できる生活支援サービスを既存の社会資源を活用しながら構築していきます。

●第2層生活支援コーディネーター作成「多摩市通いの場MAP」



◆地域づくりによる介護予防事業（近所 de 元気アップトレーニング）拡充のコンセプト

- 高齢者が容易に通える範囲に通いの場をつくる
- 場所は、自分たちで確保する
- 週1回以上集まる
- 元気アップ体操（セレクト版）を毎回取り入れる
- 元気高齢者のみならず、腰痛・膝痛などで閉じこもりがちの高齢者や虚弱高齢者等、要支援の方などにも参加してもらえるものにする
- 住民自身の積極的な参加と運営による自立的活動とする
- リハビリテーション専門職・地域包括支援センター・生活支援コーディネーター・社会福祉協議会等により立ち上げ支援、継続支援を行う

③地域における通いの場や支え合い活動等の把握や創出

《▼高齢支援課》

第2層の生活支援コーディネーターが、地域のサロンや自主グループ、NPOが行っている居場所等を把握し、その活動を支援するとともに、新たな通いの場の立ち上げ支援を行っています。介護予防活動を推進するにあたっては、「元気アップ体操」を核として、通いの場の創出を支援しています。

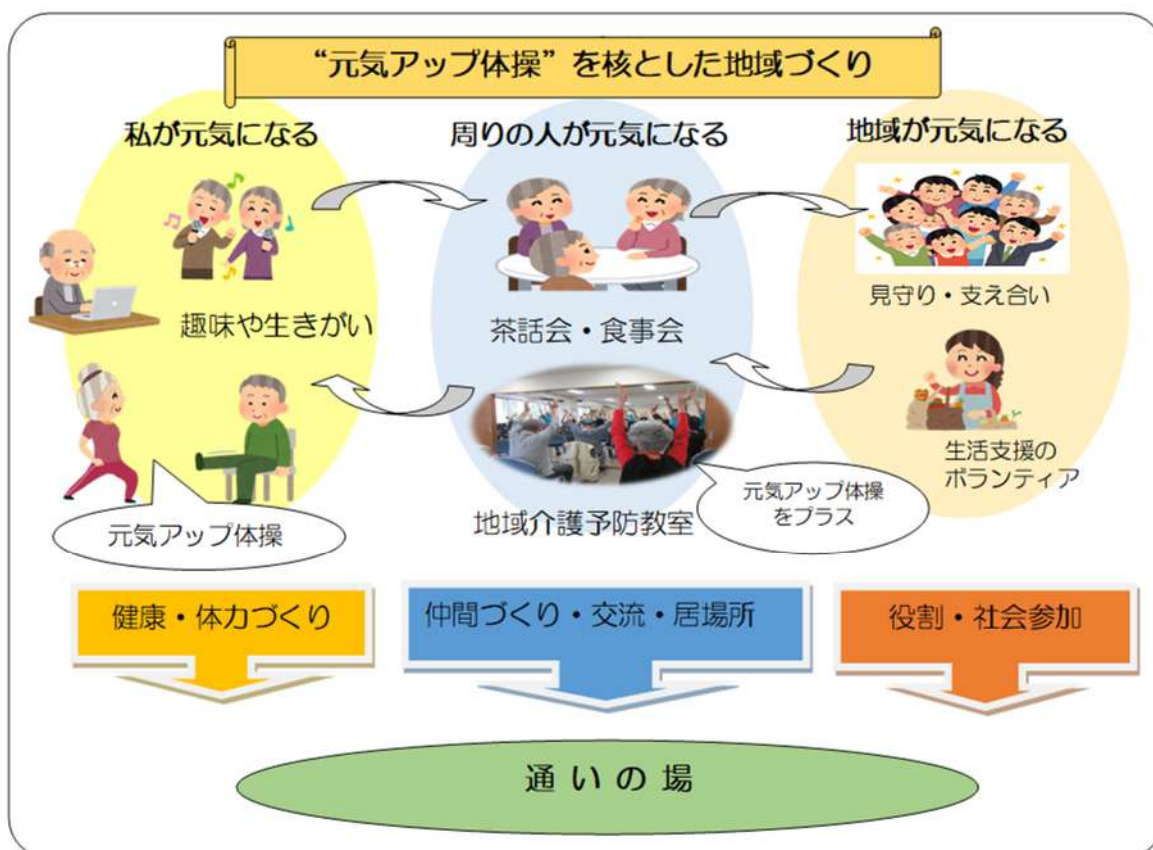
また「近所 de 元気アップトレーニング」にリハビリテーション専門職を派遣し、「元気アップ体操」のDVDやパンフレットを使って活動が継続できるよう体操のアドバイス等を行うことで、地域の介護予防事業と連動できる仕組みになっています。

身近な地域で自分の楽しみや生きがい、役割を見つけることで仲間が増え、人とのつながりのある温かい地域づくりを目指します。

【介護予防に資する住民運営の通いの場（おおむね週1回以上定例開催）団体数・参加率】

	令和元年度		令和3年度	令和4年度	令和5年度
	目標	実績	目標	目標	目標
介護予防 通いの場	80 団体	136 団体	140 団体	150 団体	160 団体
	達成率 170%				
参加者数	参加率 8.8%		9%	9.5%	10%
	2,400 人	3,707 人	(目標人数 3,920 人)	(目標人数 4,210 人)	(目標人数 4,500 人)

※参加率＝高齢者人口に対する参加者実数



3. 社会参加と交流の促進

高齢者が地域でいきいきと活動し、生きがいをもてるよう、高齢者の社会参加や他世代との交流を促進します。

（1）高齢者による主体的な活動の促進

①市民活動への参加の支援

《▼企画課》

多くの高齢者が地域で元気に活動できるように、市民活動をはじめ各種情報の収集・発信（インターネット・チラシ・ポスター・行政資料等）を行います。新たな担い手を発掘し市民活動のきっかけとなる、市民・地域と行政との新たな協働のしくみづくりを通して、市民団体と行政との間をつなぎ、市民の自主的活動を支援していきます。

多摩ボランティア・市民活動支援センターや大学、企業、NPO、市民団体等と連携し、多くの市民が地域活動へ参加できるよう支援を進めていきます。

関連 市民による健康づくり活動の推進 68 ページ

②ボランティア活動等の促進

《▼企画課、福祉総務課、高齢支援課》

高齢者をはじめとした市民が、地域でボランティア活動やNPO活動等に参加しやすい仕組みづくりを推進します。

また、「多摩ボランティア・市民活動支援センター」（多摩市社会福祉協議会）と連携しながら、ボランティア活動やNPO活動等への参加を促進します。

関連 介護予防ボランティアポイント制度 82 ページ

③老人クラブへの活動支援

《▼高齢支援課》

地域でのスポーツや体操などの健康活動や趣味・生きがい活動、友愛活動、ボランティア活動等を通して、高齢者の生きがいと健康づくり、地域での見守り活動を行っている老人クラブや老人クラブ連合会の活動を支援します。

（２）高齢者の知識・経験等を生かす取組

《▼子育て支援課、児童青少年課、教育振興課、教育指導課等》

保育所、学童クラブ、小・中学校では、地域の高齢者から、昔の暮らしや遊び、行事食など、伝統・文化に関することや、高齢者の知識・経験を子ども達に伝えると同時に、高齢者を敬う気持ちを育む取組を行います。

併せて、伝統文化に関する講座では、伝統諸技術を保有する地域の高齢者に講師を務めてもらう等、伝統技術や知識を次世代に伝承してもらう取組を行います。

（３）世代間交流の促進

①地域での世代間交流の取組

《▼児童青少年課、子育て支援課、コミュニティ・生活課等》

コミュニティ施設を利用する諸団体等を含めた多世代の連携行事の開催や、学校等との連携、保育所・児童館などで実施する地域交流・連携を目的とした事業の実施など、世代間交流を促進する取り組みを行います。

②小学校・中学校での世代間交流の取組

《▼教育指導課》

小・中学校の総合的な学習の時間や特別活動等において、高齢者をゲストティーチャーとして招き世代間交流を図ります。高齢者入所施設の訪問・職場体験等を通じて高齢者に係る施設やそこで働く人々の仕事に対する理解を促進します。

（４）就労による社会参加の促進

①シルバー人材センター事業の促進

《▼高齢支援課》

シルバー人材センターでは、高齢者の臨時的かつ短期的な業務、またはその他の軽易な作業等の就業の機会を開拓し、高齢者に多種多様な就労の機会を提供しています。

就労を希望する高齢者へ、多様な就業先を紹介することで社会参加を促し、高齢者が地域で活躍できるよう、シルバー人材センターへの支援を行います。

②高齢者の雇用の促進

《▼経済観光課》

ハローワーク府中と連携し、「永山ワークプラザ」の運営を行います。また、国・東京都等の関係機関と連携して、「就労支援セミナー」や「就職面接会」等に取り組み、高齢者の就労も支援します。

③介護予防・日常生活支援総合事業での雇用の促進

《▼高齢支援課》

介護予防・日常生活支援総合事業における多様なサービスを実施するNPO・事業所等の人材確保を支援し、雇用の仕組みづくりを進めます。

関連 介護予防・日常生活支援総合事業 67 ページ

4. 生涯学習の推進

高齢者が自己実現を図れるように、さまざまな学習・文化・スポーツ・レクリエーション等の生涯学習の推進を図ります。一人ひとりの多様なニーズと参加意欲に応えられるように、いつでも自由に学習する機会を選択できる環境を引き続き整えます。

（1）生涯学習に関する相談・情報提供の充実

《▼文化・生涯学習推進課、公民館、図書館》

生涯学習に関する相談をはじめ、活動団体等の紹介や、生涯学習に関する各種情報の提供を行うとともに、高齢者をはじめとした市民の生涯学習活動のきっかけづくりを推進します。

図書館では関係課と協力・連携し、地域課題に関連するテーマの資料を展示するなど、情報提供の充実を図ります。

（2）施設等における各種講座等の実施

①老人福祉センター事業の実施

《▼高齢支援課》

高齢者の生きがいづくりのため、老人福祉センター事業のうち「寿大学」では、文化・教養講座や健康推進講座など様々な講座を実施します。

高齢者が気軽に、そして安全に老人福祉センターを利用できるよう、バスによる送迎を行います。

②公共施設における各種講座等の実施

《▼公民館、文化・生涯学習推進課、公共施設所管課等》

地域の公共施設では、高齢者を含めた市民を対象に、文化教養、スポーツ、健康づくり、地域づくりなど、様々な講座等を実施し生涯学習の推進を図ります。

公民館では様々な切り口で講座を開催し、高齢者にも学ぶ機会と学んだ知識やこれまでの経験などを地域で生かすきっかけとなるよう、活動団体や地域情報を収集・提供しています。さらに個の学びが次のステップにつながるよう参加者同士がつながる機会をつくり、アフター講座を企画するなど自主的に地域活動へ広がる支援を進めていきます。

文化・生涯学習推進課では、市民自らが地域に興味を持ち、地域課題の解決に取り組む「新たな担い手」につながる支援・働きかけとなる講座を実施しています。また、各部局で実施される各種講座等を通して、市民に学びの場と学びの成果を発揮できる場を提供できる各種施策を生涯学習の視点から体系化した計画を推進し、市民の生涯学習活動を側面から支援します。

（3）自発的な学習活動・市民活動の支援

《▼公共施設所管課等》

グループ活動の場としての公民館、TAMA女性センター、コミュニティ施設、老人福祉センター、学校施設、市民活動・交流センター等において、高齢者をはじめとした市民の主体的な活動を支援していきます。

図書館では、大活字資料や健康・生活に関係する資料を用意したシニアコーナーにおいて、高齢者に役立つ情報を提供することにより、個人の学習活動を支援します。