

## **第2部 地域包括ケアシステム の推進**



## 第2部 地域包括ケアシステムの推進

### 第1章 介護予防・日常生活支援総合事業の充実

超高齢社会のさらなる進展に伴い、高齢者のひとり暮らしや高齢者のみ世帯の増加、さらには要介護認定者や認知症高齢者の増加等が見込まれる中、団塊の世代のすべてが75歳以上となる平成37年（2025年）を見据え、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の体制づくりが必要です。

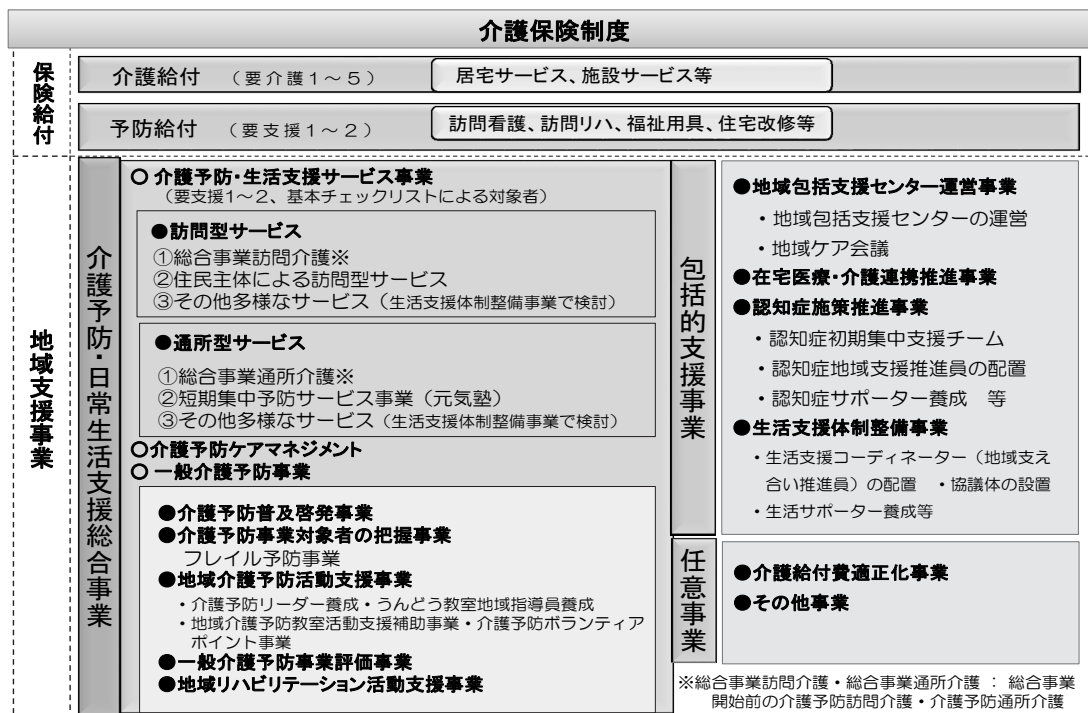
そのためには、医療・介護サービスの充実を図るとともに、日常生活を支えていく生活支援サービスや支え合いの体制整備をさらに推進していくことが必要不可欠です。また、地域の中で役割をもって生活することや社会活動に参加することは、生きがいや介護予防にもつながっていきます。

生活支援サービスや社会参加へのニーズは、さまざまなものが想定されるため、その体制整備にあたっては、多様な主体（NPO・民間企業・協同組合・社会福祉法人・ボランティア等）の参画を得ながら連携体制を構築していくことが重要です。それぞれの主体の持ち味を活かした地域の支援体制の充実・強化を図るため、生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）の配置及び協議体を設置して取り組んでいます。

また、平成28年（2016年）4月から「介護予防・日常生活支援総合事業」として、日常生活を支えていく「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サービス「短期集中予防サービス事業（元気塾）」を新たに創出し開始しました。

今後さらに、住民等の多様な主体が参画し、多様なサービスを充実させることで、地域の支え合い体制づくりを推進し、要支援者等に対する介護予防・自立支援となる効果的な支援を目指します。

#### ●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

いつまでも健康で充実した生活を続けられるように、日常的に健康づくりを心がけるとともに、生活習慣病の予防や介護予防を推進します。

健康づくりの推進、生活習慣病予防施策の充実、地域医療体制の整備を通じて、一人ひとりの特性に見合った総合的な健康づくりの支援を行っていきます。

高齢者が安心して生活を送ることができるよう、必要な情報を得て適切な医療を受けられる体制を目指し、保健所や医療機関等との連携を図ります。

#### 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 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。

##### ウ 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。

##### 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

《▼コミュニティ・生活課、健康推進課、高齢支援課、公民館》

高齢者をはじめとした市民の健康づくりに資するよう、老人福祉センターで健康づくりのための各種講座を実施するとともに、コミュニティ施設や公民館で、講演会や各種講座等を実施します。

## ② 生活習慣病等予防の推進

### 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、個人の日常の行動を変えてもらうような「動機づけ」が重要です。日常生活の中で「動機づけ」ができるよう健康相談・教育・出張講座の事業をはじめ、地域のネットワーク・ソーシャルキャピタル（※）を利用し、生活習慣病予防を推進します。

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。

（※）ソーシャルキャピタル：自治会等の地縁的な活動や NPO・ボランティア活動を進める中で強められていく、地域社会を豊かにする人々のつながり。

### イ 健康診査等の充実

#### 《▼保険年金課》

75 歳以上の方には、生活習慣病の早期発見・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。

## （2）介護予防の普及・啓発

介護予防とは、介護が必要になることの予防や、要介護状態等の軽減、もしくは悪化の防止を目的として行うものです。「心身機能」「活動」「参加」のそれぞれの要素にバランスよく働きかけ、家庭・地域での役割をもった生活や社会参加を促進することは、一人ひとりの介護予防や生きがいにもつながります。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。

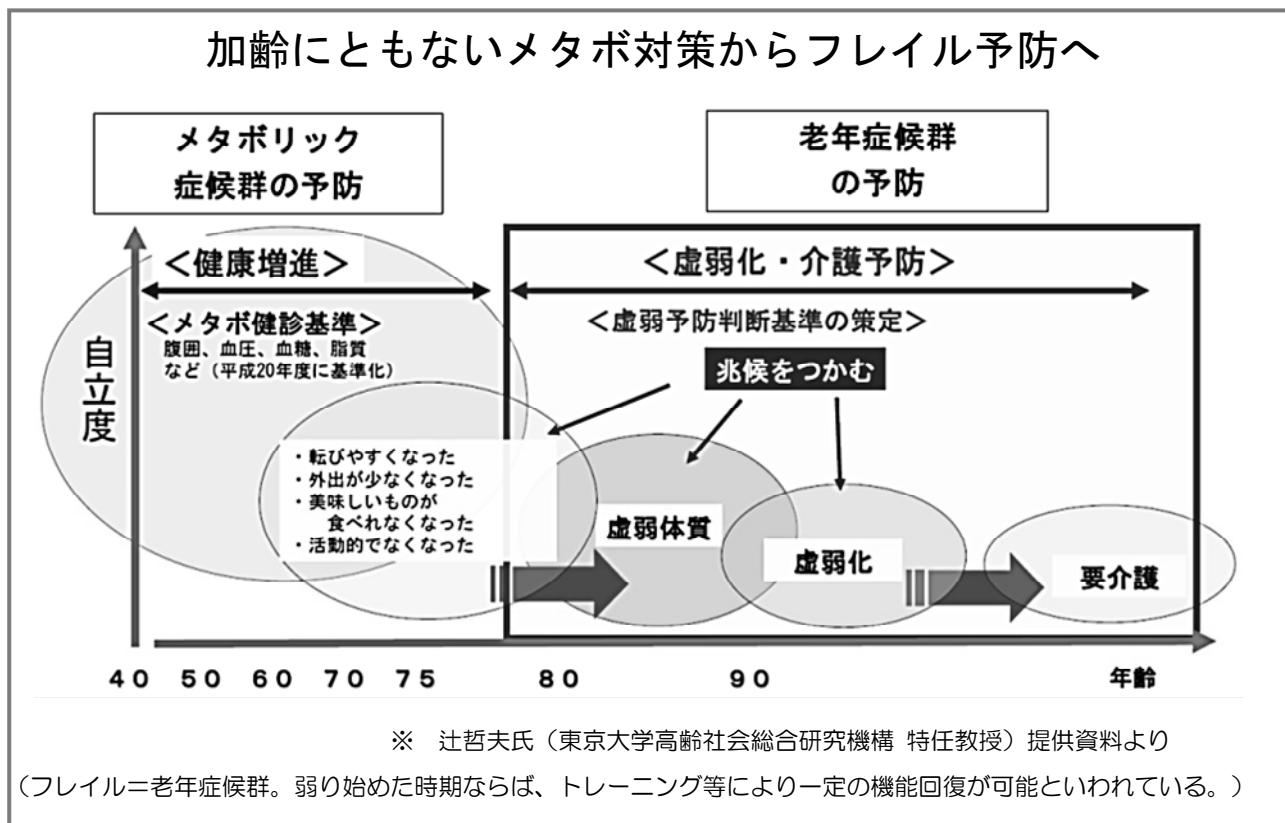
### ① フレイル予防の普及・啓発

#### 《▼高齢支援課》

介護予防は、年を重ねることによって現れる、生活上の不具合を放っておかないことから始まります。高齢期になって元気がなくなる2つの原因である「病気」と「老化」を予防することが大切です。

市では、平成 29 年（2017 年）より、「TAMAフレイル予防プロジェクト（TFPP）」の取組により、老化のサインを早くに知って予防するために、自分のフレイル（虚弱）の状態に気づくためのチェックリストを市内の大学・医師会・歯科医会・保健所・東京都健康長寿医療センター等の協力のもと作成しました。

主に病気を予防するための「生活習慣病予防」だけでなく、介護が必要な状態となることを予防する「フレイル予防」の知識を広めるため、イベントや地域の集会場・コミュニティセンター等において、地域の住民・大学・地域包括支援センター等との連携のもと、測定会を実施していきます。



#### ○コラム～フレイル（虚弱）予防～

年を重ねて気力や体力などが衰えた状態のことを「フレイル」といいます。高齢者のフレイルは生活の質を落とし、さまざまな病気の原因となることもあります。

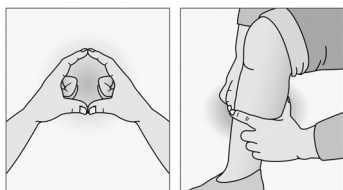
フレイルの定義は、(1)体重減少 (2)疲れやすさの自覚 (3)日常での活動量低下 (4)歩行速度の低下 (5)筋力(握力)の低下とされています。

多くの方はフレイルの状態を経て要介護状態へ進むと考えられていますが、持病の適切な管理や、適度な運動、栄養のある食事などに気をつけることで、そのリスクを減らすことができます。

#### ○指輪っかテスト

自分で筋肉の衰えを確認できる指輪っかテストは、フレイルを測る尺度として65～74歳の方の特定健診（多摩市内40医療機関で実施）でも使われています。

##### 【やり方】



両手の親指と人差し指で「指輪っか」をつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲みます。“囲めない”か“ちょうど囲める”場合は筋肉量が十分である可能性が高いです。

Ishii S et al.: Development of a simple screening test for sarcopenia in older adults. Geriatr Gerontol Int. 2014 Suppl 1:93-101.

## 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なパンフレットや、介護予防活動への主体的な取組を推進するための介護予防手帳の作成を検討します。また、市民主体で実施しているさまざまな活動について、生活支援体制整備事業との連動のもと、生活支援コーディネーター等と連携し、介護予防に資する活動を把握します。それらの活動を多くの市民に紹介するとともに、介護予防の意識が市民全体に広がるよう、普及・啓発に努めます。

## (3) 地域における介護予防の拡充

介護予防は自分で実践していくことが重要ですが、自分だけでは継続して行うことが難しくなることがあります。

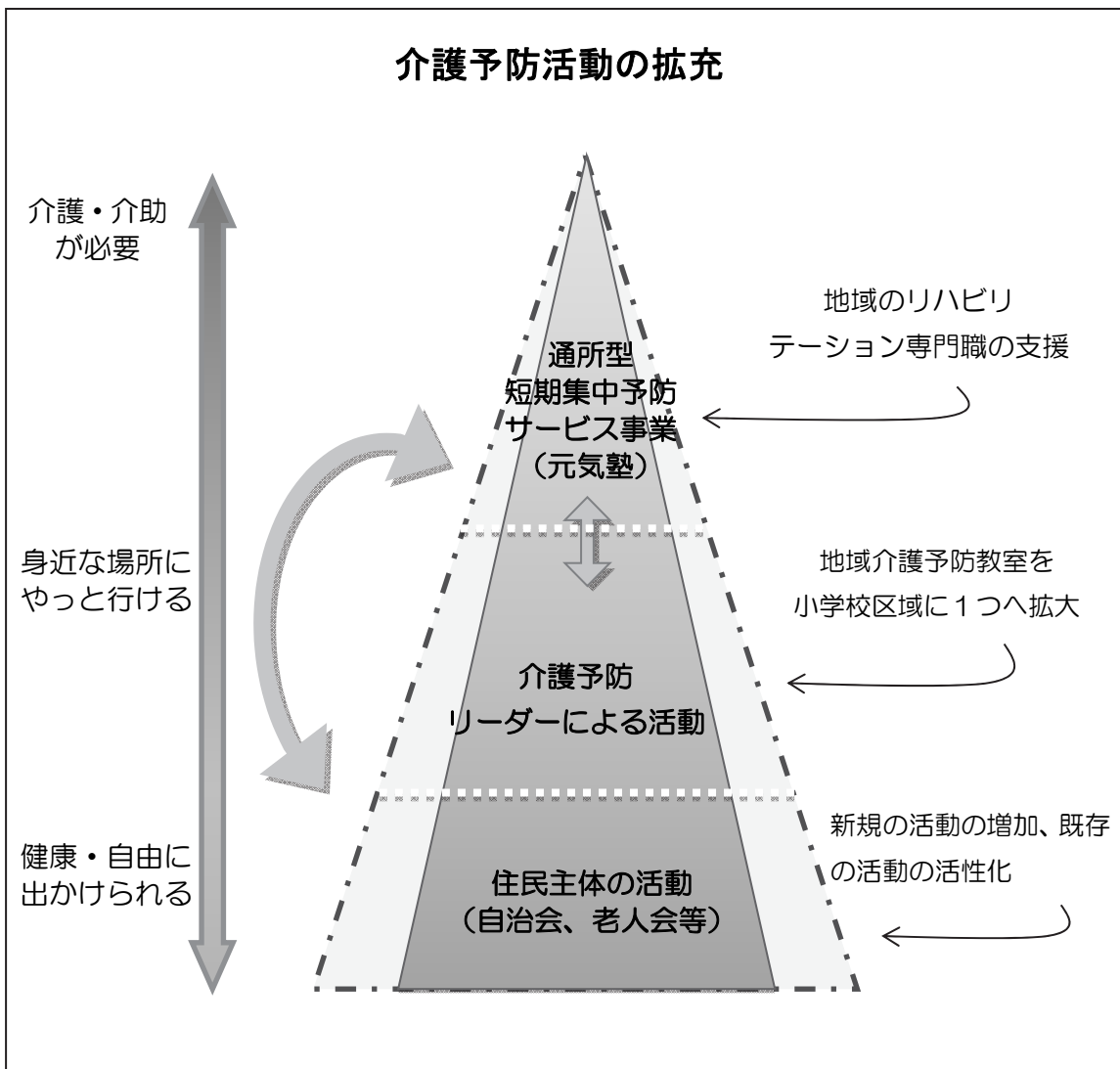
そこで、住民が地域の主役となって助け合い、声かけをしながら、元気なうちから介護予防に取り組む地域づくりを目指し、介護予防リーダーの養成やうんどう教室の地域指導員養成など、予防活動の中核となる住民を養成し、住民主体による介護予防活動を支援しています。

今後は、住民主体の通いの場を充実し、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ような地域づくりをさらに推進し、効果的な介護予防の拡充を引き続き行っていきます。

また、地域におけるリハビリテーション専門職等を活かした自立支援に資する活動を充実していきます。

高齢者の誰もが継続して介護予防に取り組むには、効果が実感できること、歩いていける範囲に通いの場があること、継続して介護予防活動が行えることが必要です。

その上で、「支える側＝運営する側」と「支えられる側＝参加する側」という画一的な関係だけでなく、地域のあらゆる住民が役割を持ち、お互い支え合いながら、自分らしく活躍できる地域の実現を目指します。



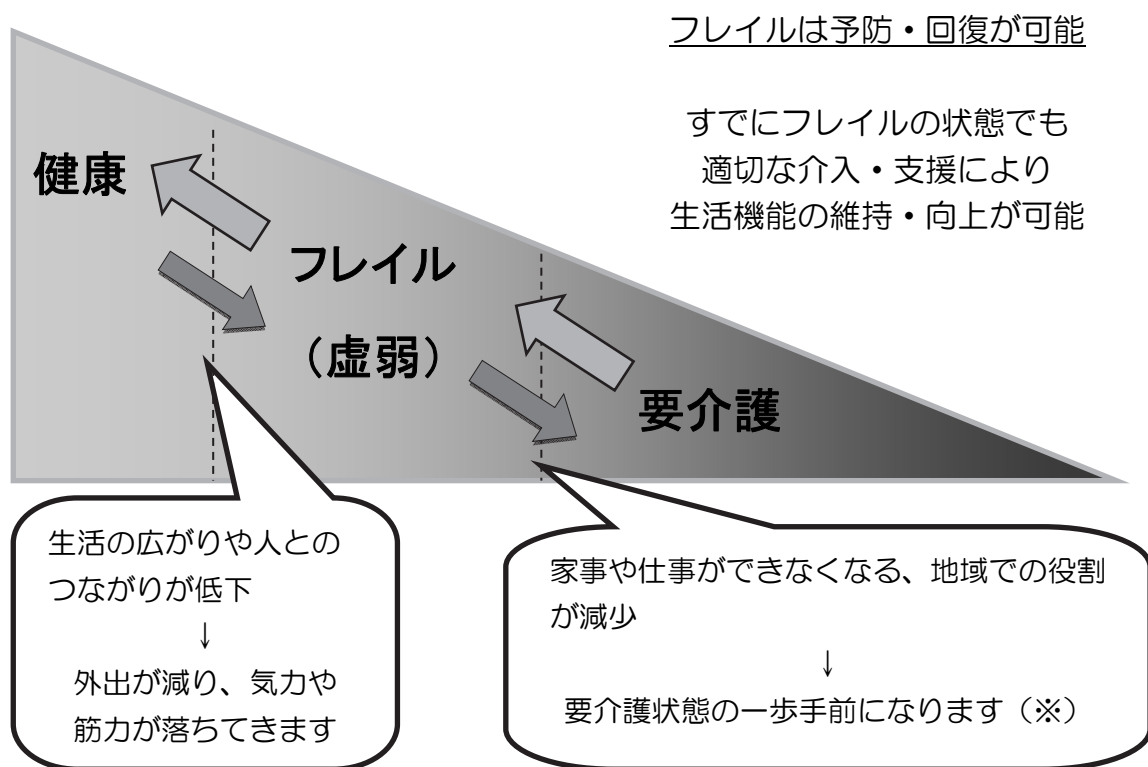
### ① フレイル予防事業による健幸まちづくりの推進

#### 《▼高齢支援課》

老化のサインに早く気づき介護が必要な状態になることを予防するため、自分のフレイル（虚弱）の状態に気づき、フレイルの予防・改善するためのポイントを身につけ、自分の今の状態に合った活動につながる「TAMAフレイル予防プロジェクト（TFPP）」を実施しています。いつまでも元気で、自分らしく暮らしていけるよう、地域の住民、大学、地域包括支援センター等との連携のもと、市民総出でフレイル予防に取り組んでいます。

今後さらに、市民が中心となった活動を増やし、フレイル予防に向けての様々な活動（食、運動、社会参画等）への参加や住民運営の通いの場の拡充など、行動変容を促進するとともに、民間企業等との連携も視野に入れながら、健幸まちづくりを推進していきます。





(※) 要介護状態の一步手前とは、筋肉減少症（サルコペニア）や、運動器不安定症（ロコモティブシンドローム）、低栄養、認知症、閉じこもりなどの状態

### フレイル予防3つのキーワード

フレイル予防のポイントは運動・栄養（食・口腔機能）・社会参画です。この3つは相互に影響し、特に社会参画の機会が減るとフレイルに近づくといわれています。

- 一、よく噛みよく食べる
- 一、よく動く
- 一、よく社会に参画する!!



## ② 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地域に広めるため、平成28年度（2016年度）から介護予防リーダーを中核として地域の方が主体的に週1回程度行う「地域介護予防教室」を開始しました。開始にあたっては介護予防リーダーとリハビリテーション専門職、行政とともにつくった「元気アップ体操」を共通のツールとして、コミュニティエリア10か所のうち9か所において12の教室で開催しています。各会場の参加者は増加しており、教室会場を増やす必要があります。

さらに地域に広めるため、介護予防リーダーによる「地域介護予防教室（元気アップ体操）」を実施する場の立ち上げや継続するための支援をするとともに、既存のサロン活動や自主的な集いの場等を週1回に増やすためのツールとして「元気アップ体操」を取り入れやすくし、普及・啓発・立ち上げ支援等を生活支援コーディネーターと連携して行います。

また、市内2か所で行っている「うんどう教室」の運営を地域指導員が引き続き主体的に自立して行っていけるよう支援します。

【地域介護予防教室の数】

	平成28年度		平成30年度	平成31年度	平成32年度
	目標	実績	目標	目標	目標
地域介護予防教室数	10か所	10か所	14か所	16か所	18か所
	達成率 100%				

### ◆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
- ・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
- ・介護予防リーダーを中核として、地域の方とともに、住民自身の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  
「すわ元気アップ会」

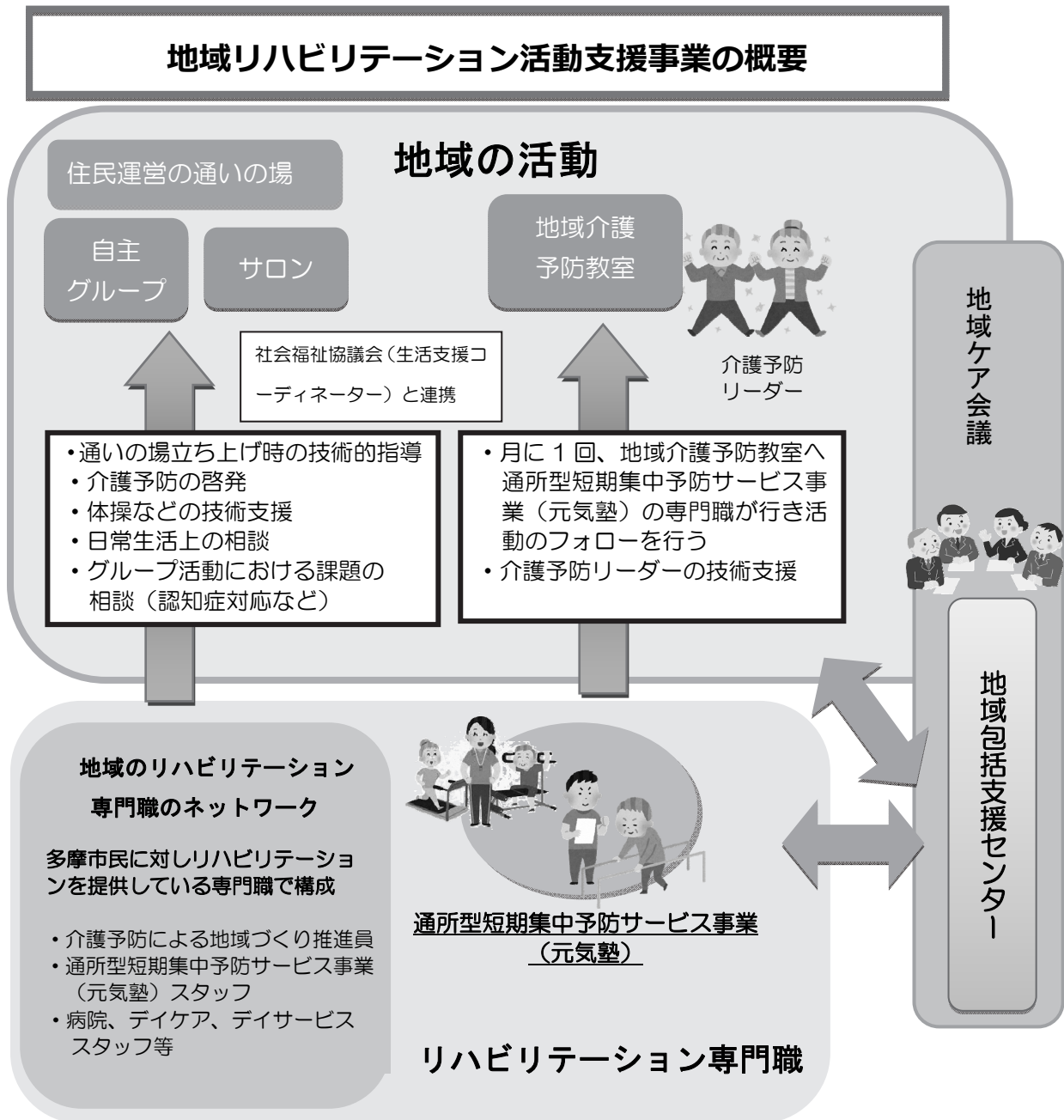
### ③ リハビリテーション専門職等による地域介護予防機能の強化

#### 《▼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及び地域包括支援センターの介護予防機能の強化のため、平成27年度（2015年度）から「介護予防による地域づくり推進員」を配置しています。また、平成28年度（2016年度）からは地域のリハビリテーション専門職をサロン等の住民運営による通いの場に派遣し、介護予防に資する運動や知識の普及・啓発を試行的に実施してきました。

今後は、介護予防に資する体操を週1回以上行っていくことを目指すグループに対して、リハビリテーション専門職を派遣し、簡単にできる体操のアドバイスや元気アップ体操のエッセンスが詰まったDVDやパンフレットを使って、「近所de 元気アップトレーニング」を生活支援コーディネーターと広め、住民主体の通いの場を拡充していきます。

さらに、地域のリハビリテーション専門職との連携を図り、地域包括支援センターの介護予防・自立支援となるケアマネジメント支援を行います。



- ◆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
  - ・場所は自分達で確保する
  - ・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律的活動とする
  - ・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る立ち上げ支援、継続支援

#### ④ 介護予防事業評価事業の実施

##### 《▼高齢支援課》

平成29年度（2017年度）より、地域づくりの観点から介護予防・日常生活支援総合事業を検証及び評価し、その結果にもとづき事業の改善を行うため「一般介護予防事業評価委員会」を設置しています。今後も引き続き、「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」に定める目標値の達成状況等の検証を行い、一般介護予防事業の事業評価を行います。

#### ⑤ 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地域に広めるため、平成25年度（2013年度）から地域の介護予防活動をけん引する「介護予防リーダー」の養成を行っています。平成28年度（2016年度）からは介護予防リーダーが中核となり、地域住民とともに主体的に行う「地域介護予防教室」を開始し、コミュニティエリアごとの開催を目指します。

今後、さらに小学校区域に1か所程度「地域介護予防教室」を拡大していけるよう、引き続き介護予防リーダーの養成を行い、住民が地域の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】

	平成 28 年度		平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度
	目 標	実 績	目 標	目 標	目 標
修了者人数	70人	70人	110人	130人	150人
	達成率	100.0%			



多摩市介護予防リーダー



平成 29 年度  
介護予防リーダー養成講座

## 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」）を実施する体制整備として、多様な生活支援サービスや地域での交流及び社会参加の場をつくり、高齢者の社会的役割と社会参加の機会が保たれることにより、さらに生きがいや介護予防につながることを期待されます。

市では要支援者等の多様な生活支援のニーズに対応するため、平成28年（2016年）4月から要支援者が利用できる「介護予防給付」の訪問介護・通所介護サービスを地域の実情に応じて創設できる「地域支援事業」へ移行し、「総合事業」を開始しました。高齢者がこれまでに得た技能や経験を活かしたボランティア活動等を通じて、地域活動や社会貢献できる場をつくることで、生きがいや介護予防につながる点に着目し、住民主体による生活支援サービスや、介護予防リーダーによる地域介護予防教室（元気アップ体操）等と連動する仕組みにしました。

#### 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▶

高齢者の社会的な活動への参加は、高齢者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の促進、地域活動や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、「住民主体による訪問型サービス」を担う「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、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、研修方法等を見直していきます。さらに、住民同士の支え合いとしてお互いの介護予防・生きがい・楽しみとなるような生活のサポートができるよう、事業の理念や目的について、生活サポーターや利用する市民及び関係機関等へ周知していきます。

#### ○コラム 生活サポーター養成講座（平成27年度（2015年度）から養成開始）

多摩市独自の「住民主体による訪問型サービス」の提供主体となる市民を養成する講座です。介護予防の視点から支援の仕方について学び、地域の支え合いの担い手として活動するものです。養成講座では、「高齢者の心身の変化に関する理解」や「フレイル予防の重要性」、「個人情報取り扱い」「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、生活サポーターは高齢者の活動の場ともなっています。受講後は、社会福祉協議会やシルバー人材センター、NPO法人に所属しサポーターとして活躍しています。

支え合い活動を行う市民を増やし、活動の機会をつくるため、第1層「生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）」を中心に市内のNPOに協力を得ながら養成講座を行っています。



平成 28 年度 生活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》

介護予防及び自立支援を重視したサービスとして、「通所型短期集中予防サービス事業（元気塾）」や「住民主体による訪問型サービス」を実施しています。

「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、集団による介護予防プログラムを4か月間実施しています。卒業にあたっては、その人の状態に合った多様な活動の情報提供を行い、見学等も「元気塾」のスタッフが同行しながら地域の活動等につなげており、卒業者の約8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、より多くの方が利用できるように、送迎等を含め効率的な事業運営を検討します。

「住民主体による訪問型サービス」においては、介護予防・自立支援となるような支援として買い物同行ができるよう見直しを行い、新たな支援を「生活サポーター」が安心して行えるように、必要な研修を行っていきます。

また、介護予防・自立支援を目的とした住民参加型のサービス等、多様なサービスを生活支援コーディネーターや「まるっと協議体※」等と検討しながら充実を図ります。

※「まるっと協議体」では、「生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）」を中心に、社会福祉法人・NPO・民間企業・自治連合会・民生委員・老人クラブ等の代表から構成され、市全域の課題について検討を行い、支え合いや生活支援サービス及び人材育成等について情報共有や連携を推進しています。



●介護予防・生活支援サービス

**多摩市の通所型サービス**

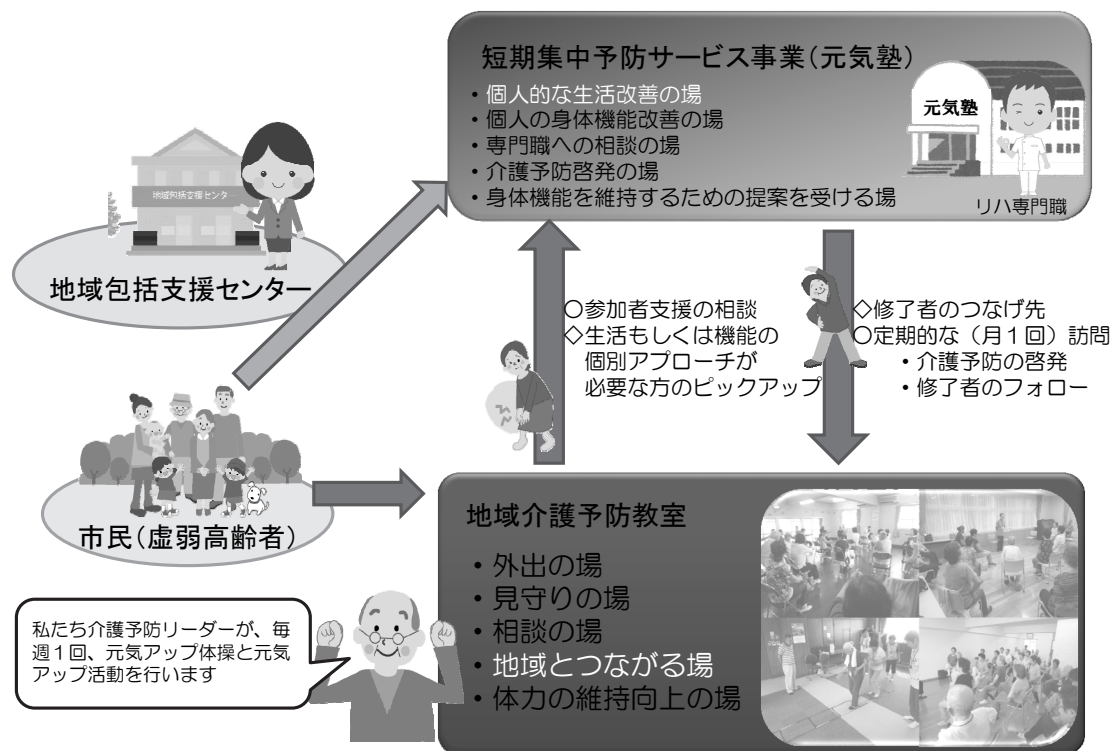
	総合事業通所介護	短期集中予防サービス事業（元気塾）
提供する事業所	通所介護事業所	多摩市いきいき元気センター
対象者	要支援1・2や事業対象者で、認知機能の低下や精神・知的障害により日常生活に支障がある症状や行動を伴う方、進行性疾患等により状態が不安定な方、全身機能の低下がみられ地域の多様な活動の場の利用が難しい方等	①新たに要支援1・2の認定や事業対象となった方でリハビリテーション専門職の評価を行い、日常生活機能の評価・改善、個々にあった通い先の提案を受けたい方 ②既に要支援1・2の認定者や事業対象者で、日常生活機能評価、体力改善、健康管理の維持・改善や短期間の介護予防プログラムを希望する方
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



桜ヶ丘いきいき元気センター「元気塾」 コグニサイズのプログラム



通所型短期集中予防サービス事業(元気塾)と地域介護予防事業の連動する仕組み



「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)の会場を巡回し活動支援を行いながら、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。

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	60分/回以内、週1回
利用者負担	原則1~3割 ※3割は平成30年8月から	利用者負担 1回300円
その他	日常生活上の家事の範囲を超えることは対象にならない。	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。※団体により会員登録の有無や利用料は異なる。

### 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▶

高齢者がボランティア活動を通じて社会参加・地域貢献を行うとともに、自身の健康維持・介護予防を図ることを目的とする「介護予防ボランティアポイント制度」は、介護予防ボランティアが行ったボランティア活動に対しポイントが付与され、ポイントに応じた交付金を支給するものです。介護予防ボランティアポイントは平成26年（2014年）12月から開始しており、ボランティア活動の場を高齢者施設のほか、幼稚園・保育園・コミュニティカフェ・介護予防リーダーの活動・うんどう教室の地域指導員の活動等に拡大してきました。

今後も活動の場を広げ、参加しやすくすることで、社会参加・社会貢献をしながら自らの介護予防につながる活動を進めていきます。

●ボランティア登録者数・ボランティア活動施設所在地

平成29年3月末時点

包括エリア	地域	ボランティア登録者数 (人)	ボランティア活動施設所在地 (か所)
西部地域包括支援センター	東寺方（3丁目除く）・落川 百草・和田（3丁目除く） 桜ヶ丘・関戸6丁目・貝取（地番）	31	7
東部地域包括支援センター	連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪	67	9
多摩ヶ外地域包括支援センター	落合・鶴牧・南野2～3丁目 唐木田・中沢・山王下	43	14
中部地域包括支援センター	永山2～7丁目・貝取2～5丁目 豊ヶ丘2～6丁目・南野1丁目	65	3
北部地域包括支援センター	関戸1～5丁目・一ノ宮・愛宕 東寺方3丁目・和田3丁目・乞田 永山1丁目・貝取1丁目・豊ヶ丘 1丁目	48	6
その他(住所地特例)		1	
合計		255	39

【介護予防ボランティアポイント登録者人数】

	平成28年度		平成30年度	平成31年度	平成32年度
	目標	実績	目標	目標	目標
登録者人数	300人	255人	400人	450人	500人
	達成率 85%				

●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、もう始めています！

介護予防を促進し、元気な高齢者が地域に貢献できる取り組みです！

対象者は、65歳以上で多摩市介護保険第1号被保険者の方です

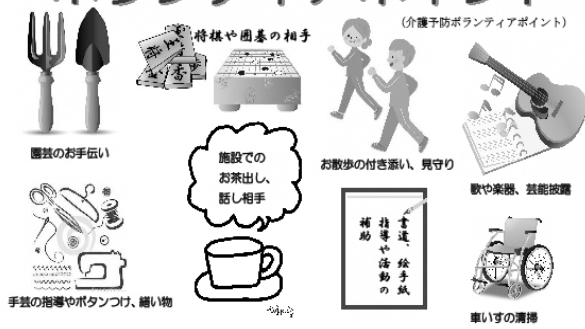
にゃんとも  
TAMAる

ボランティアポイント指定施設にて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！（ポイントや交付金には上限があります）

ボランティア  
ポイント事務局

ボランティアポイント

（介護予防ボランティアポイント）



※上記は活動の一例です。この他にも様々なボランティア活動があります

初めてのボランティアポイント登録説明会



毎月第2木曜日 14:00～（事前予約制）

※参加申込みは、開催日の1ヶ月前から2日前までです

多摩ボランティア・市民活動支援センター事務所に開催

問合せ先

多摩ボランティア・市民活動支援センター ボランティア担当  
Tel 042(373)6611 Fax 042(373)6629

詳細は裏面をご覧ください。



にゃんともTAMAるボランティアポイント  
ご利用の流れ



にじいろの会（介護予防ボランティアポイント対象施設内）の活動の様子

## (2) 日常生活を支援する体制の整備

地域の支え合い活動や生活支援サービスの体制づくりを促進するため、地域の体制整備を推進する「生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）」やその活動を支える「協議体」と連携した取組を進めます。

### 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》

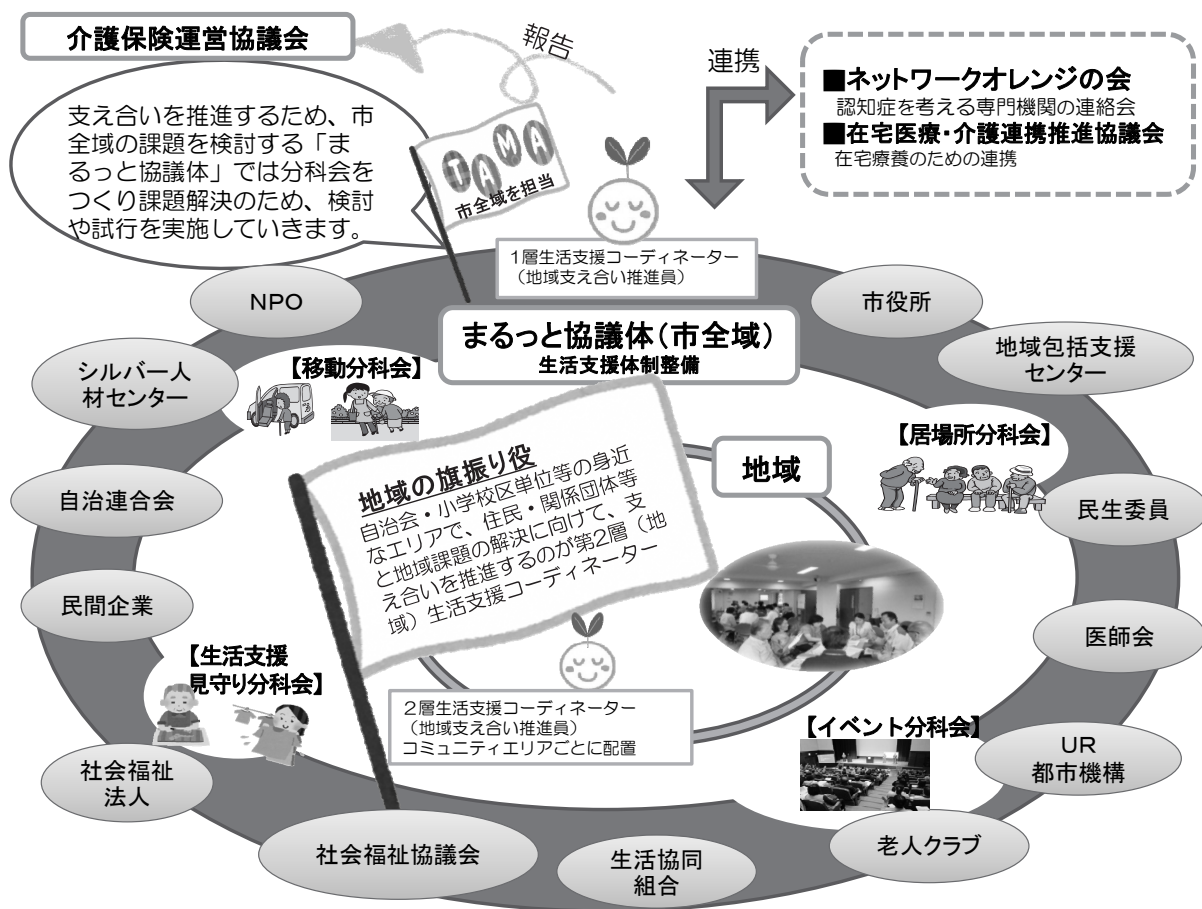
住み慣れた地域でいつまでも安心して生活するためには、地域の課題や多様なサービス及び住民の支え合い活動を把握した上で、不足するサービスや地域の支え合い活動を創出していくことが重要です。

市では、地域における生活支援等の体制整備に向けた調整役として、多摩市全域（第1層）及び日常生活圏域（第2層）に「生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）」を平成29年度（2017年度）から配置しました。

さらに、第1層生活支援コーディネーターが中心となりNPO・民間企業・協同組合・民生委員等多様な主体の参加を得て、情報共有・連携強化・生活支援コーディネーターの活動支援を行う「まるっと協議体」を設置しました。第1層と第2層の生活支援コーディネーターが連携しながら、高齢者の地域のニーズや地域の資源の把握を行い、それにもとづいた多様な主体による生活支援の体制づくりや、高齢者等が支え手となり活躍する機会を作っていきます。

今後は、地域課題の解決に向けて具体的な取組を推進するため、地域福祉を推進している社会福祉協議会に、第2層の生活支援コーディネーターを複数配置し、住民の支え合い等の立ち上げ支援の強化を図ります。

● 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



まるっと協議体（全体会）  
【第1層生活支援体制整備事業】

## 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▶

地域のニーズは、坂や階段が多い地域や駅から離れている地域、団地や戸建ての多い地域等、住宅環境や地域のコミュニティの状況によってさまざまです。住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らしていくために、自分たちの地域がどのようなようであったらよいかを地域の方と話し合い、地域の特徴に合わせて課題解決に向けた取組をするための仕組みづくりが重要です。

第2層の生活支援コーディネーターを中核として、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関しては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。

具体的には、第2層生活支援コーディネーターを中心に、地域のワークショップを行いながら、課題解決のために行動する市民や関係団体等との話し合いの機会をつくり、地域のニーズに合わせた支援体制づくりを推進します。

また、地域特性を踏まえ、出歩き促進となるような移動支援や、疾病等によりサロンや地域介護予防教室等に参加しにくい方への支援等について、市の各担当部局や関係機関等と連携しながら、課題やニーズを把握し、既存の社会資源を活用して試行・検討を行います。

### 〇コラム～永山モデル～



#### 【きっかけは地域ワークショップ】

平成27年度から28年度にかけてコミュニティエリアごとに地域ワークショップ「高齢者が地域で安心して暮らすためのまちぐるみ応援団」を行いました。自分たちの地域で困っていること、10年後に困りそうなこと、地域でできること等を出し合いました。そのワークショップの中で、多摩ニュータウン開発初期に整備された永山エリアの高齢者数・要支援者数・要介護者数は市内で一番多く、大きな団地をかかえていることから、早急に対策を考える必要があると感じたことがきっかけです。

#### 【住民だけでなく関係団体と一緒に課題を検討し行動へ】

自治会・民生委員・商店会を構成するNPOや事業所・社会福祉協議会・医師会・UR都市再生機構・地域包括支援センター・中学校・小学校・幼稚園・保育園・市役所等40名ほどが参加して、平成28年5月から月1回のペースで話し合いを続けてきました。どうしたらよいか、何ができるかを住民や関係団体と一緒に、検討し解決に向けて行動を起こすことを「永山モデル」と呼んで取り組んでいます。

#### 【これからが本番】

「永山モデル」の取組の一つとして、平成28年10月の中部地域包括支援センター移転に合わせ併設した「高齢者見守り相談窓口」では、見守り協力員（養成講座を受けた市民）と見守り窓口相談員が連携して地域の見守り体制づくりを進めています。

解決したい課題はまだあります。生活支援・居場所・多世代交流等の課題について、話し合いを継続して解決に向けて行動する、本番はこれからです。



### 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

週1回程度一緒に活動し、お茶を飲む関係ができてくると、お互いに声をかけあい、誘い合いながら継続して活動が続けられ、支え合いの関係に発展していくこともあります。

第2層の生活支援コーディネーターを中心に、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、必要な地域や団体には通いの場の立ち上げや活動拡大のための支援を行います。

また、介護予防に資する体操を週1回以上行っていくことを目指すグループに対して、リハビリテーション専門職を派遣し、簡単にできる体操のアドバイスや元気アップ体操のエッセンスが詰まったDVD・パンフレットを使って、活動を継続する「近所de元気アップトレーニング」と連動させて支援します。

近所での活動や関心のある活動など、自分の楽しみや生きがい、役割を見つけることが周囲にも広がることで、仲間が増え、人とのつながりのある暖かい地域づくりを目指します。そのためのかきかけづくりや継続していくための支援を引き続き行います。

◀▼高齢支援課▶

【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・参加数】

	平成28年度		平成30年度	平成31年度	平成32年度
	目標	実績	目標	目標	目標
介護予防 通いの場	10団体	40団体	60団体	80団体	100団体
	達成率	400.0%			
参加者実数	300人	1061人	1800人	2400人	3000人
	達成率	353.7%			

