



多摩市の取組 ～通いの場・永山モデル～

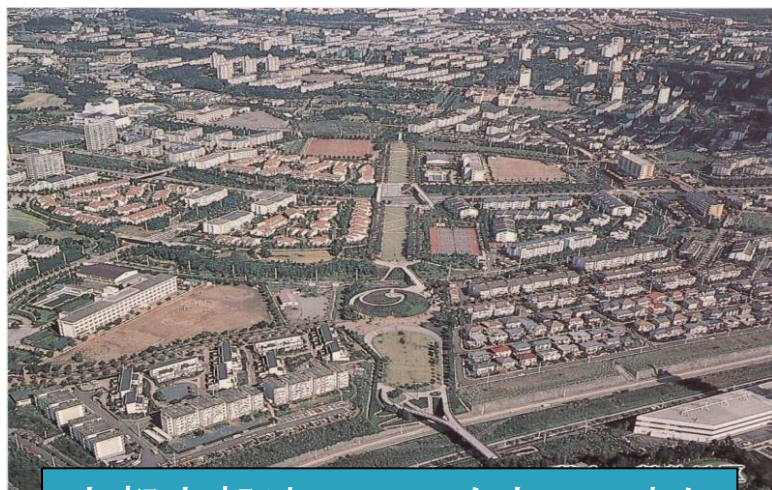


© 2014 SANRIO CO., LTD.
© Benesse Company Ltd. 1995-2014 / 1. 著作権

令和元年7月29日
多摩市健康福祉部

多摩市の概要

東京都



大都市郊外・ニュータウンのまち

美しく整備された緑豊かなまち

●地域概況

東京都の多摩地区南部に位置する。1970年代からニュータウン開発がされ、計画的なまちづくりがされている。



| | |
|---------------|------------------|
| ●人口 | 148,691人 |
| ●高齢者人数(65歳以上) | 41,957人 |
| ●高齢化率 | 28.22% |
| ●世帯数 | 72,051世帯 |
| ●高齢者が含まれる世帯数 | 29,404世帯 (40.8%) |
| ●65歳以上の独居世帯数 | 11,297世帯 (15.6%) |
| ●65歳以上のみ世帯数 | 9,110世帯 (12.6%) |
| ●要介護認定率 | 13.2% |

平成31年4月1日現在

多摩市の概要・特徴

1 ニュータウンのあるまち 1970年代から計画的に整備される

- 市総人口の約66.5% (H26.1.1現在 多摩市住民基本台帳人口より)
- 市総面積の約60% (「多摩市行財政診断白書」等より)
- 初期入居後40年が経ち、建物や設備等の老朽化などの問題
エレベーターのない5階建て 人と団地が一斉に高齢化



2 日本最速といわれる高齢化率！ 30年で約5倍

- 高齢化率 H元年5.21% → H30年27.66% (各年1.1現在多摩市住民基本台帳人口等より)

3 元気な高齢者が多い！

- 健康寿命 男性は都内26市で第1位、女性は第2位
男性83.94歳 女性86.65歳 (H31年公表 東京保健所長会方式H29年より 要介護2以上)
- 平均寿命
男性82.03歳 女性87.61歳 (H30年公表 厚生労働省 市区町村別生命表H28年概況より)

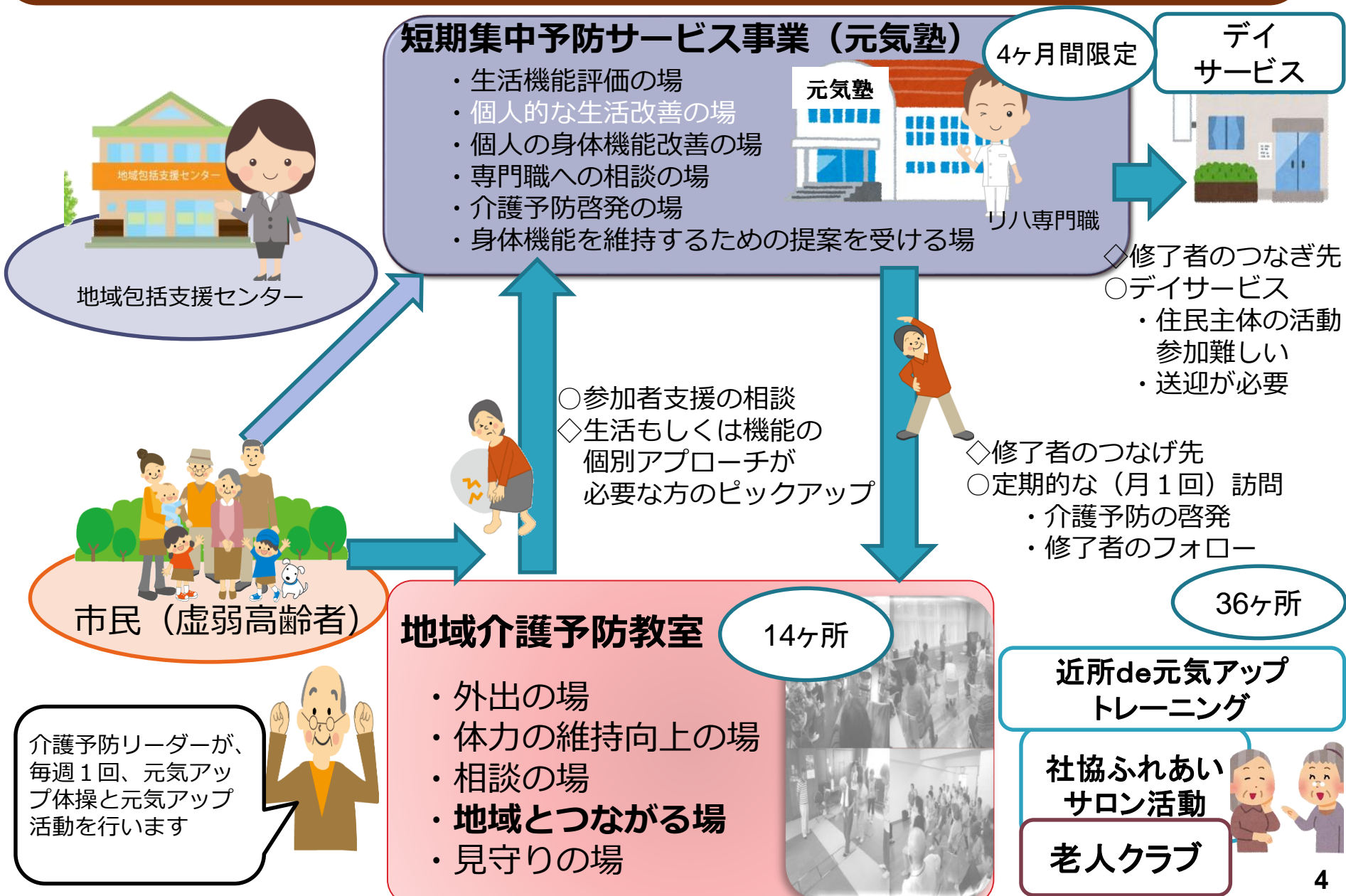
4 市民活動が活発！

- 人口10万人あたりNPO法人数 都内26市で1位
58法人 (「多摩市基礎データH26年度版」等より)

5 緑が多い環境！ みどり率 53.9%(東京都基準)

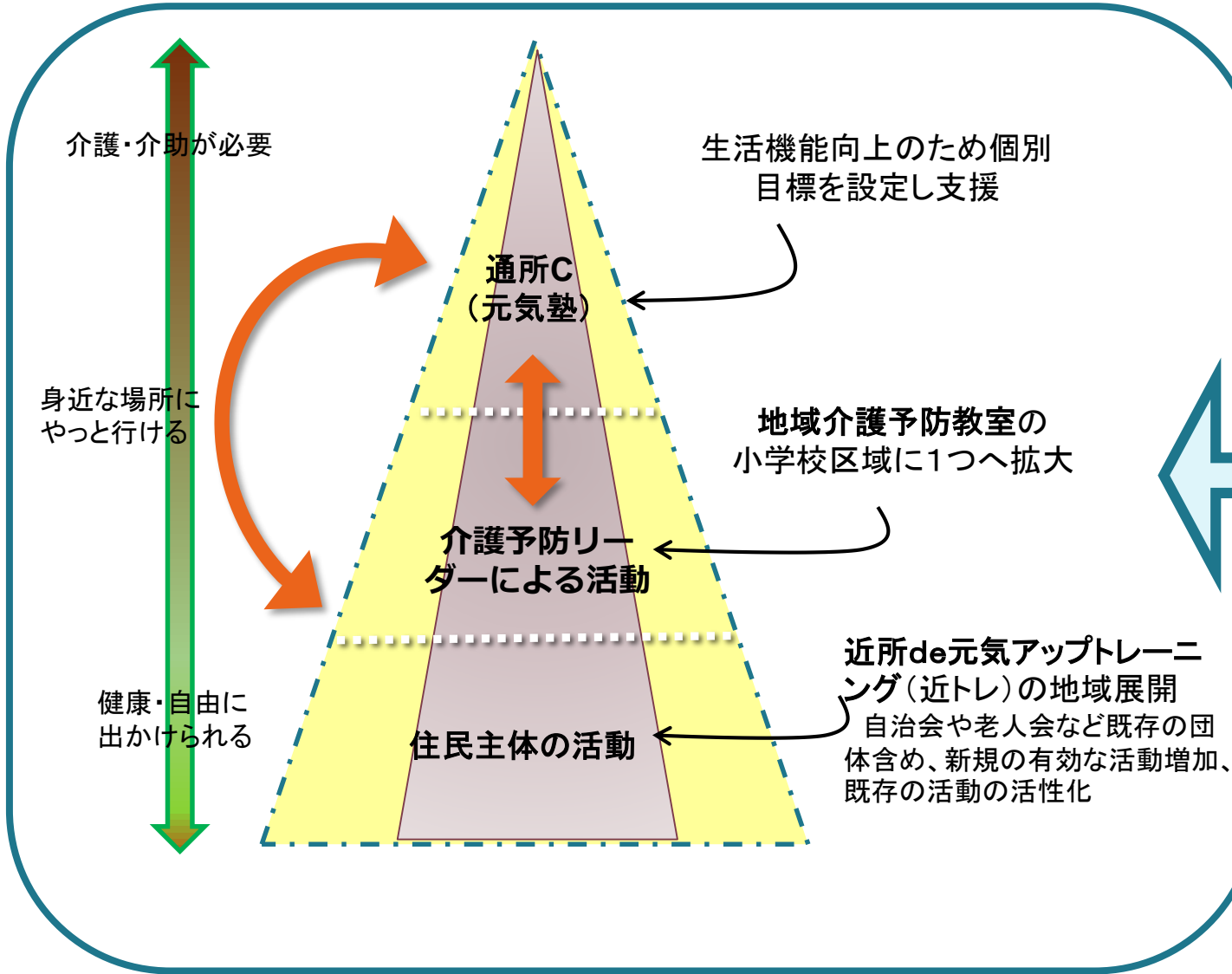
- 市立公園面積 都内26市で第1位(市民1人あたり)
13.70㎡(H25.4.1現在) (東京市町村自治調査会「多摩地域データブック平成21年版」等より)

通所型短期集中予防サービス事業(元気塾)と介護予防活動の連動する仕組み

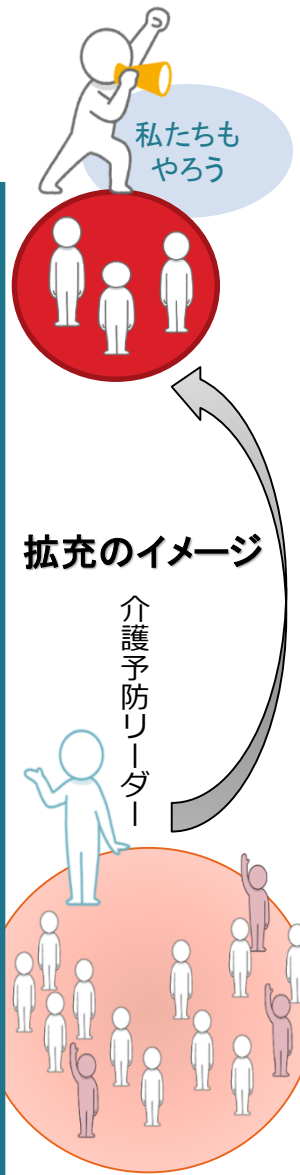


介護予防活動の拡充

～虚弱な人も地域から離脱しない！ 閉じこもりにならない為に～



TAMAフレイル予防プロジェクトで
フレイル度チェック&社会参画



“多摩市の通いの場は、2本立て！”

- ①介護予防リーダーが中核となっておこなう、通所C（元気塾）と連動した仕組みで虚弱な方がターゲットの



「地域介護予防教室」

- ②地域住民の誰もが気軽におこなえる、第2層生活支援コーディネーターと協働した仕組みの



「近所de元気アップトレーニング （近トレ）」



近所de元気アップトレーニング(近トレ)

—元気アップ体操を核とした「地域づくりによる介護予防」—

- 虚弱な方を対象とする「地域介護予防教室」は人数が増え、介護予防リーダーの負担が増大
- 住民が主体的に活動できる場を身近な場所につくり、介護予防の拡充を図るため、**包括や第二層生活支援コーディネーター(SC)**などと協働し、誰もが気軽に行える「近トレ」を平成30年度に創設

住民を巻き込み、継続をサポートする仕組み

包括

SC

市

地域づくり推進員

リハ職

①動機付けプレゼンテーション

住民に対して「やってみよう!!」の**内発的動機**

～3つの約束～

- ① **週1回以上開催**
- ② **自分たちで場所を用意**
- ③ **5人以上で開始**

など



③継続支援

- **包括、第2層SCによる支援(初年11回)**
- **リハ専門職による定期的な訪問支援(初年4回)**

- ・ 体操のレクチャー、
- ・ **グループ活動のサポート、**
- ・ **マンネリ化防止の継続支援、**
- ・ 参加者のフレイル・プレフレイルの**早期発見**
- ・ **介護予防活動助成加算(年15,000円、1～3年目)**



社協のサロン登録(推奨)

情報提供や活動状況の把握が可能に!

- ・ サロン助成金(年15,000円)
- ・ サロン保険への加入

②スタート応援講座+DVD&読本の交付

住民だけでできるようになるための「元気アップ体操」のレクチャーを実施

市内 34カ所で継続中!(令和元)

団地1階の 商店街店舗の変遷

昭和40,50年代
(建設当時)
八百屋、肉屋など

時代の流れで
郊外大型店、ネット販売等
の浸透により空き店舗増加

近年
地域づくり拠点など
新たな利用法の登場

～多摩ニュータウン永山団地～



地域包括支援センター＆
見守り相談窓口



NPO法人 福祉亭



ネコサポステーション
(ヤマト運輸株)



永山地区ワークショップ

高齢化が進む永山地区において、見守り支援、居場所、生活支援、介護予防などを展開していく方法を自治会、NPO、市民団体などと連携し、検討



UR・JS

- ・在宅生活における高齢独居や認知症不安者の増加

地域のかかりつけ医

- ・エレベーターの無い団地の高齢者が何年も外に出てない事例がある。
- ・地域で支援が必要な人に支援が行き届いていない

永山団地自治会

- ・これまで支えてきた住民の高齢化

NPO／市民団体／名店街

- ・名店会・NPO等が行っている交流・居場所づくり等のマンパワーの限界
- ・各団体が単体の活動だけでは地域の高齢者を支えきれない。ネットワークが必要。

見守り相談窓口を併設する地域包括支援センター

高齢者見守り相談窓口

1階

東京都の高齢者見守り相談窓口事業を実施。

- なんでも相談(総合相談)
来所による相談
- 実態把握訪問
自宅を訪問(約4800世帯)
- 見守り活動
見守りサポーター、見守り協力員の養成
- コミュニティづくり
商店街のイベントへの参加

保育園で利用する
フェルトブロック作り



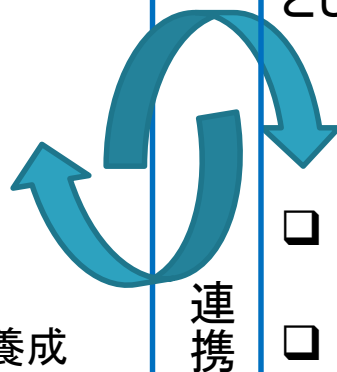
地域包括支援センター

2階

市内5カ所の地域包括支援センターのうち、最も高齢化の進むエリアを担当。

商店街にあるNPO、企業との連携の要として地域づくりに寄与。

- 総合相談 (延べ10,982件)(H30)
- 介護予防の啓発 74回
TFPP(8)、近トレ立ち上げ支援(36)、
介護予防教室(30)
- 地域のネットワークとしての永山連絡会の開催



連携