

視 察 調 査 報 告 書

委 員 会 名	福祉病院委員会委員会
参 加 者	委 員 長 加藤 義幸 副委員長 佐藤 哲朗 委 員 中根 善明 酒井 正一 野島 さつき 野々山 雄一郎 杉山 智騎 井村 伸幸 築瀬 太
視 察 日 時	令和5年1月24日（火）10:00～11:30
視察先・概要	東京都文京区 人口：226,574人 世帯数：123,472世帯 面積：11.29 k m ²
視 察 項 目	ポジティブ・シニアをつなぐ応援プロジェクトについて
視 察 概 要	新型コロナウイルス感染症の影響により、体を動かす機会や人との交流が減ってきている。心身の健康の維持には体を動かしたり人と交流したりすることが大切であることから、高齢者等の健康の維持や地域での新たなつながりをつくるため、心・技・体の三つの応援事業を実施している。 1 高齢者等見守りあんしん電話（心） （1） 目的 新型コロナウイルス感染症による外出自粛の影響により、高齢者等における社会的な孤立化の問題が深刻化するとともに、認知症や要支援・要介護状態の悪化が懸念される。そのため、高齢者等への電話による見守りを実施し、社会的な孤立化を未然に防ぐとともに、心や体の不安の解消に取り組む。併せて、生活不活発による健康二次被害を防止するため、高齢者等がいつでも健康相談等をできるよう、医療専門職が配置された24時間体制の電話相談窓口を設置する。 （2） 業務内容 ア 本人の希望により、週1～3回程度（1回約10分）、区が設置するコールセンター職員が高齢者等の自宅に電話し、本人の心や体の不安に寄り添った見守り活動を行う。コールセンター職員が異変等を感じた場合には、事前に登録された緊急連絡先へ情報提供を行う。 イ 利用する高齢者等がいつでも健康相談等をできるよう、看護師や保健師が配置された24時間体制の電話相談窓口を設置し、高齢者等に対する助言を行う。

	2 シニア向けスマートフォン使い方教室（技） (1) 目的 高齢者を対象としたスマートフォン教室を実施することで、デジタル格差の解消を図り、誰もがデジタル化の恩恵を受けられる社会の実現を目指す。 (2) 概要 専門の講師によるスマホ講座を開催する。 ア スマホ体験講座（スマホ未保有者向け） イ スマホ基本講座（スマホ保有者向け） 3 シニアのためのフィットネス教室（体） (1) 目的 新型コロナウイルス感染症の影響により、高齢者等における地域での人と人とのつながりが希薄化するとともに、認知症や要支援・要介護状態の悪化が懸念されている。区と民間のフィットネスクラブが連携し、気軽に楽しめるフィットネス教室などを開催し、体力づくりの機会を提供することで、高齢者の健康寿命の延伸及び地域でのつながりを創出する。 (2) 概要 ア 事業に登録したフィットネスクラブが、高齢者の健康づくりに資すると考えられる教室等を実施し、利用者の受け入れを行う。区は事業に登録されたフィットネスクラブの教室等について区報等で周知を行い、参加を希望する区民に利用券（無料・12回分・各クラブ共通）を発行・送付し、参加希望者は直接参加したいフィットネスクラブへ電話で申し込み、利用券を使って参加する。 イ フィットネスクラブは回収した利用券に基づき区へ参加実績を報告し、区は審査の上、補助金を交付する。
所 感 ※視察しての感想や岡崎市への提言など	・ポジティブ・シニアをつなぐ応援プロジェクトでは、高齢者等見守りあんしん電話事業やスマートフォン教室、フィットネス教室利用券配布など、心・技・体のそれぞれに対して、コロナ禍から見えてきた課題に体系的に実施していることは大いに参考になった。また、認知機能測定デジタルツールを活用するに当たり、PFS（成果連動型民間委託契約方式）で実施するなど、事業主の協力も得ながら実現しており、区の置かれた特性を生かしている点は本市においても実現できればよいと感じた。文京区の人口は約227千人で本市に対して約59%、民生費は503億円で本市に対して約102%と充実した福祉が実施できている面はあるが、施策の体系的な実施と、様々な工夫を織り込んでいることは大いに参考になった。 ・文京区のポジティブ・シニアをつなぐ応援プロジェクト（心・技・体）の内容としては、高齢者見守りあんしん電話、シニア向けスマートフォン使い方教室、シニアのためのフィットネス教室などが行われている

た。どの事業もすごく目新しいということではないが、自治体が責任を持って取り組んでいるところが印象的であった。例えば高齢者見守りあんしん電話は、週1回本人に対して電話をかけている。もう一つのサービスとして電話相談窓口を開設しており、24時間体制で看護師や保健師が相談を受け付けている。高齢者の不安を取り除くとともに、生活不活発による健康2次被害を防止することに役立っていると考えられる。シニア向けスマートフォン使い方教室に関しては、文京区では初めてスマホを購入する65歳以上の高齢者に対して最大2万円の補助を行っている。補助があることも特徴的だが、さらに携帯ショップで購入する際には区で提供している情報アプリ「文京区LINE公式カウント」「文京区防災アプリ」などをインストールしてもらっている。これで区からの情報発信が届きやすくなっていると考えられる。シニアのためのフィットネスでは、フレイル状態を予防する観点から、区内にあるフィットネススタジオを無料で年12回利用できる補助を行っている。これは運動してもらうことのほかに、外出を促進して社会とのつながりを持てるようにする狙いもあるとのこと。地域のフィットネスを行っている事業者と話をしてこの取組が実現しているとのことであった。ほかにも、認知機能測定デジタルツールを利用して認知症を早期発見して、治療につなげることで正常な脳の状態にもどす「のう KNOW」という取組も印象的であった。この三つの事業に共通して感じたことは、社会との孤立をいかに防ぐかを考えているということである。社会とつながることこそが健康的な生活を長く続けられる基本だと考えていることがとても参考になった。また、地域にある事業所などの能力も借りながら、お互いに利がある関係が築けていくことで、地域の福祉も向上させられるとても良い例と感じた。

- ・「栄養」「運動」「社会参加」の三つの視点を据えたフレイルチェックを住民主体の通いの場等と連携して実施することで継続的なフレイル予防を推進することに重点がおかれ、ポジティブ・シニアをつなぐ応援プロジェクト（心・技・体）として高齢者見守り電話、スマホ教室、フィットネス教室を行っている。これらの「地域で取り組む高齢者の健康・環境づくり」によって、高齢者の人との関わり、社会参加を可視化している。そのため、耳の聞こえにくい高齢者に補聴器購入補助を出しているとも聞いた。本市においても高齢者の人との関わりやコミュニケーションをとる大事さが元気の源と考え、さらなる場づくりや補助の充実をされたい。
- ・認知症検診事業として、エーザイ(株)の協力の下、55歳から測定器での認知機能テストを行っている。早期に取り組むことでMCIを発見でき、早期治療により正常に戻ることもあるという。少し症状が出てから医者に連れて行くのは、本人の抵抗などで難しいこともあるので、55歳からの取組は参考にしたい。また、高齢者等見守りあんしん電話事業では、希望する65歳以上の方を対象にしている。本市では、一人

暮らしの方への緊急通報システムの設置は行っているが、日常的な電話での相談や話し相手などのサービスはできていない。日頃から話をしている中で状況の変化をキャッチでき、大事に至らずに済むこともあるので、ぜひ本市でも取り入れられたいと感じた。シニアのためのフィットネス教室は、事業所と市が協力し12回分の無料券を希望する高齢者に発行し、使った分だけ補助金を交付している。事業所に相談したところ、地域貢献したいと考えていたとのことで話が進んだとのこと。本市でもできないだろうか。元気な高齢者を増やすには、自分の健康状態をよく知ることと、早い時期からの運動習慣が大切と考える。そのための環境づくりをどう進めていくか、地域資源をうまく活用し、「心・技・体」について取り組んでいる文京区の事業を参考に、本市にできることを考えていきたい。

- ・多くの取組の説明を受けたが、以下の3点を提言したい。①エーザイ（株）の認知機能測定デジタルツールを利用した軽度認知障がいを発見する取組は興味深い。認知症は要介護者での発症割合が高く、軽度状態での発見は非常に効果が高い。自分が認知症であると認めたくない人も多く、認知症検診のみで取り組むと実施率も伸びないのではと感じる。老眼になる、関節が痛くなる、内臓が衰えるなどは高齢になれば誰もが起こり得る状態であり、認知機能の低下もその一つであって、年を取れば仕方のないこととの認識が必要である。現在は自宅にて認知機能テストを行うとのことだが、年に1度の検診時や、また地域での介護予防教室の際や包括支援センターなどで手軽に行えるようになると実施率は飛躍的に伸びると考える。本市においても認知機能デジタルツールの利用を求める。②高齢者のスマホ購入補助、スマホ相談会、スマホ出張講習会などの取り組みは、デジタル化を推進するためにも重要な取組と考える。講習会で触りながら覚え、その後スマホの便利さや楽しさを実感すれば利用も拡大する。例えば自分の活動を投稿し同じような活動する人とつながり情報交換する、本市のいい風景を写真投稿しミニ写真展のようなグループを作成する、ペット愛好のグループでのペット写真を見せ合うなど、楽しさを実感してみるのがよい。一人暮らしの高齢者の中には一日中誰とも会話していない人もいるが、自分の好きなことを好きな時間に新たなつながりを持つことが可能となる。本市でもスマホ講習会は実施しているので、楽しさを実感してもらうために、各々の投稿を推奨する取り組みを提言する。手始めに、西庁舎1階でやるような季節の写真展などをデジタル市民美術館として、また、ふるさと発見などの投稿をまとめたデジタル市民ニュースなど、手軽に参加し気軽に閲覧できる取組などはどうか。③シニアのためのフィットネス教室の取組は非常に重要と考える。本市では、ごまんぞく体操など地域主体で行うフレイル予防の取り組みは充実しているが、私は「ごまんぞく体操」利用者のその前の段階として、フィットネスクラブの利用の必要性を以前より意見して

	いた。最近では、高齢者向きのソフトな器具やリハビリ機具を持つスポーツクラブやデイサービスもある。こうした施設への利用補助を、ぜひ本市においても早急に実施されたい。 ・ ポジティブ・シニアをつなぐ応援プロジェクト（心・技・体）は、高齢者の健康に特化した事業である。特にスマホ関連とフィットネス関連はすばらしい取組であった。スマホへの導入時と、実際に所持してからのサポートをすることにより、友人や家族との連絡も増え、日々の楽しみも増える。また、フィットネスを体験することにより、外に出かけて少しでも運動することで、体力づくり、人間関係づくりができると思う。ぜひ本市もフィットネス補助事業をフィットネス事業者と協力して行われたい。健康寿命が延伸するだけでなく、市全体で活気あふれる高齢者が増えることにより、地域の活性化や、子供たちとの交流で良き文化・伝統の継承も強いものになり、岡崎らしさが今まで以上に増してくると思う。 ・ 本市においても文京区同様、高齢者の生活機能や認知症機能の低下、さらには社会的な孤立化などが懸念される中、いかに住み慣れた地域で安心して暮らすことができるか、地域で高齢者を見守る体制を強化するかが課題である。そのような課題がある中で取り組まれた「高齢者等見守りあんしん電話」は、単独世帯の高齢者にとっても、また、様々な事情から別世帯での生活をしている親族においても安心につながる取組であり、本市でも導入を検討してみてはと感じた。また、公民連携し、民間のフィットネスクラブを利用したフィットネス教室の開催は、体力づくりの機会の創出だけでなく、コミュニケーションの場の創出にもつながることから、本市においても高齢者等見守りあんしん電話と同様に、検討してみてはと感じた。 ・ 大手や地元の企業や事業所とうまく連携（協定を結ぶなど）し、行政単独ではなかなか進まないきめ細やかな福祉施策が展開されており、洗練された手法はさすが文京区と感じさせるものであった。特に感心したのは、介護予防事業としての施策を特別会計の枠内で考えるのではなく、一般会計（一般財源）で事業化しているところであり、そのため国のガイドラインなどにとらわれず、独自の事業展開がなされているところである。民間事業者などの社会資源を有効活用するには、ボランティア的なお願いではなく、ウィン・ウィンの視点で事業を創出してかなければ進展していかないものであることを改めて感じた。
委員長の総括	文京区の高齢者福祉においては、本市が取り組んでいないようなことにも取り組んでおり、今回視察した高齢者等見守りあんしん電話、シニア向けスマートフォン使い方教室、シニアのためのフィットネス教室などは、望めば誰でもサービスが受けられるところが、本市とは違い大変すばらしい。本市においては、20か所ある地域包括支援センターにサービス内容を任せている部分があり、受けたサービスが受けられない場合も想定される。地域の特性もあると思うが、どの地域にいても全市で

	同じサービスが受けられるようなシステムを構築されたい。
--	-----------------------------