



第3章

高齢者保健福祉施策の推進

第1節 高齢者保健福祉施策の体系

次のような体系で進めていきます。(※太枠の施策は重点施策)

基本理念	めざす将来像	基本目標	12の施策
だれもが人として尊重され ともに支え合う地域社会をめざす	心身ともに健やかに いきいきとくらせるまち	健康づくりと介護予防・ フレイル予防をすすめます	1 健康づくりと介護予防・フレイル 予防の推進による健康寿命の延伸 【重点施策Ⅰ】
		社会参加といきがいづくり を支援します	2 いきがいのある暮らしへの支援 3 就業等の支援
	だれもが互いを尊重し 支え合うまち	支え合いの地域づくりを すすめます	4 地域で支え合うしくみづくりの 推進【重点施策Ⅱ】 5 介護者への支援
	支援が必要になっても 生涯安心してくらせるまち	最期まで住み慣れた地域 で自分らしく暮らすための 相談・支援体制を充実 します	6 認知症高齢者への支援体制の充実 【重点施策Ⅲ】 7 高齢者総合相談センターの機能 の充実 8 介護保険サービスの提供と基盤 整備 9 自立生活への支援 (介護保険外サービス) 10 在宅療養支援体制の充実
		安全・安心な暮らしを支 えるしくみづくりをすす めます	11 高齢者の権利擁護の推進 (成年後見制度への利用促進を含む) 12 安全で暮らしやすいまちづくり と住まいへの支援

施策ごとの指標の設定（第9期）

本計画では、施策ごとに、進捗状況（成果）を評価し、達成状況を把握するため指標（数値目標）を設定しています。

※【調査】とあるものは「新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査」の調査結果です。

施策	指標（第9期）	現状 (令和4年度)	目標 (令和8年度)
施策1 健康づくりと介護予防・ フレイル予防の推進による 健康寿命の延伸	「しんじゅく100トレ」に取り組む住民主体の団体数	62団体	105団体
	【調査】介護予防に関心のある高齢者の割合 (一般高齢者調査)	80.2%	85.0%
	高齢期の健康づくり・介護予防出前講座 延べ参加人数	1,419人	2,600人
施策2 いきがいのある暮らしへの 支援	【調査】社会参加活動(就労を含む)をしている高齢者の 割合(一般高齢者調査)	59.4%	70.0%
施策3 就業等の支援	シルバー人材センターの受託件数	11,089件	15,400件
施策4 地域で支え合うしくみ づくりの推進	通いの場へ的高齢者の参加率	8.1%	10.3%
	【調査】地域のつながり(住民同士の助け合い・支え合 いなど)を実感している高齢者の割合(一般高齢者調査)	52.3%	60.0%
施策5 介護者への支援	介護者講座・家族会参加者数	延べ 540人	延べ 800人
施策6 認知症高齢者への支援体制 の充実	オレンジの輪の登録者 ¹ 数	668人	900人
	チームオレンジ ² の開催数	4回	30回
施策7 高齢者総合相談センターの 機能の充実	【調査】高齢者総合相談センターの認知度 (一般高齢者調査)①名称②機能③場所	①47.5% ②40.3% ③35.4%	①50.0% ②50.0% ③50.0%
施策8 介護保険サービスの提供と 基盤整備	【調査】介護保険サービスの総合的な利用満足度 (無回答を除く「満足」「おおむね満足」の割合) (要支援・要介護認定者調査)	86.0%	90.0%
施策9 自立生活への支援 (介護保険外サービス)	【調査】健康や福祉サービスに関する情報量の充足度 (要支援・要介護認定者調査)	63.8%	68.0%
施策10 在宅療養支援体制の充実	【調査】「自宅での療養が実現可能だと思う」と回答 した割合(一般高齢者調査)	27.2%	30.0%
施策11 高齢者の権利擁護の推進 (成年後見制度への利用促進を含む)	【調査】成年後見制度の認知度(一般高齢者調査)	42.8%	50.0%
施策12 安全で暮らしやすいまち づくりと住まいへの支援	住宅相談開催数	88回	88回
	【調査】災害時要援護者名簿の認知度(一般高齢者調査)	26.4% (※令和元年度)	35.0%

¹ オレンジの輪の登録者:認知症サポーター養成講座を受講し、認知症介護者家族会等の運営支援や地域での認知症の普及啓発活動を行う認知症サポーター

² チームオレンジ:認知症高齢者やその家族の支援ニーズと認知症サポーターを中心とした支援をつなぐしくみ

施策ページの見方

施策 ○ ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

【施策概要】

概要や目的を記載しています。

(1) 現状とこれまでの取組

- ・施策の取組状況を記載しています。
- ・関連する「新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査」結果を記載しています。

(2) 課題

- ・取組上の課題を記載しています。

(3) 今後の取組の方向性

- ・取組の方向性を記載しています。

(4) 施策〇を支える事業

事業名 (担当課)	事業概要	令和5年度末 見込	令和8年度 目標
【新規】事業名 実行計画 【施策○・施策●】 担当課名	事業の内容	現状	目標

- ・令和6(2024)年度からの新規事業には事業名に【新規】、新宿区第三次実行計画(令和6(2024)年度～令和9(2027)年度)の対象事業には事業名に **実行計画** と表記しています。
- ・複数の施策に関わる事業には、事業名に関連する施策を【施策○・施策●】と表記しています。
- ・事業ごとに「目標値」を掲げています。(事業の性質上、数値目標がなじまないものは「－(ハイフン)」で表記しています。)
- ・関係団体による事業についても上記と同様に表記しています。

(5)指標

指標名	現状 (令和 4 年度)	目標 (令和 8 年度)
指標とする項目内容	現状	目標

- ・施策ごとに設定した「指標」を掲げています。

第2節 基本目標 1

健康づくりと介護予防・フレイル予防をすすめます

重点施策 I

施策1 健康づくりと介護予防・フレイル予防の推進による健康寿命の延伸

高齢者が住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らし続けるには、高齢期の特性を踏まえた健康づくりと介護予防・フレイル予防が必要です。正しい知識の普及啓発や実践に向けた支援を行うとともに、住民主体の活動による健康づくりや介護予防・フレイル予防を推進していきます。また、健康な高齢期を迎えることができるよう、働き盛りの世代から、健康づくりを推進していきます。

本施策
の事例筋トレと仲間づくりで、
心も体も元気に長生き

Aさんは、80代前半の女性。区内のアパートの2階で一人暮らしをしています。多少血圧が高く、通院していますが、介護サービスを利用するほどではありません。階段の上り下りがつらいため、外出がおっくうになっていたところ、ちょっとした段差でつまづいて、足腰にすっかり自信をなくしていました。年だから仕方のないことと思っていましたが、たまたま友人に誘われた保健センターの講演会で、自分の状態が、フレイル①であることと、これからでも足腰の機能を向上させることができることを知りました。そのためには、筋力をつける簡単なトレーニングや適度な運動を行うこと、歯と口の健康を保ち、いろいろなものを食べることで、特に肉や魚、卵などのたんぱく質をこれまで以上に積極的にとることが大切なのだと知りました。トレーニングに挑戦してみたいと思い、「広報新宿」で知った介護予防教室②に通ったところ、徐々に足腰の筋力がつき運動の効果を実感しました。

その後、家の近くで運動を継続できる場所がないか、高齢者総合相談センターに相談すると、週に1回区オリジナル3つの体操・トレーニング（新宿いきいき体操・新宿ごっくん体操・しんじゅく100トレ）③に取り組むグループが近所にあることがわかり、参加してみることにしました。通ううちに会の運営にあたっての自分の役割もでき、毎週通うのが楽しみになりました。こうした生活を送るようになって、心も体も以前より元気になりました。元気に長生きしたいと張り切り、ポジティブな気持ちで毎日を過ごしています。

解 説

- ①…高齢者の身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態を「フレイル【Frailty】」と呼び、生活の自立度が低下し介護が必要となる危険性が高い状態です。フレイルを早期に発見し、食事や運動など適切な対応で再び元気を取り戻し、健康寿命を延ばすことが期待されます。
- ②…事前申込みが必要で有料の介護予防教室と、事前申込みが不要で無料の介護予防教室があります。

- ③…区オリジナル3つの体操・トレーニング

【新宿いきいき体操】

平成新宿音頭のリズムに合わせ、介護予防に必要な体力要素を楽しく刺激することができる介護予防体操です。

【新宿ごっくん体操】

楽しく歌ってからだを動かして食べる力を鍛えるえん下体操です。

【しんじゅく100トレ】

ゆっくりと繰り返し負荷をかけ、日常生活に必要な筋力をアップするための筋力トレーニングです。

(1) 現状とこれまでの取組

高齢期の特性を踏まえた 健康づくりと介護予防・フレイル予防の普及啓発

- 「新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査」では、介護が必要となった主な原因としては、「骨折・転倒」が14.2%で最も高く、次いで「高齢による衰弱」10.5%、「脳血管疾患」10.2%となっています。
- 高齢期の特性として、筋力低下、低栄養や口腔機能の低下（オーラルフレイル¹）等による心身機能の低下等があり、同調査の一般高齢者調査では、転倒リスクのある高齢者割合が28.4%、低栄養傾向（BMI²≤20）は22.5%、口腔機能について「半年前に比べて固いものが食べにくい」「お茶や汁物等でむせることがある」「口の渇きが気になる」で「はい」と回答した人はそれぞれ約30%でした。また、社会参加について友人・知人と会う頻度をみると「毎日ある」「週に何度かある」を合わせて32.1%でした。
- 働き盛り世代については生活習慣病予防、高齢期についてはフレイル予防を中心とした「ライフステージを通じた健康づくり」に関する様々な事業を行っています。
- 高齢期の心身や社会生活等の特性を踏まえた健康づくりや介護予防・フレイル予防の意義や重要性を区民に伝えるため、講演会や出前講座を通じて普及啓発を行っています。
- 精神保健講演会を開催し、うつ病等こころの健康に関する正しい知識の普及啓発を行っています。また、うつ予防・若年性認知症に関する普及啓発リーフレットを作成し、特定健診対象者へ送付する等、疾病に対する理解とその予防について啓発しています。

住民主体の健康づくりと 介護予防・フレイル予防活動への支援

- 「新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査」では、介護予防について「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた“関心がある”は80.2%となっており、前回調査と比べて7.5ポイント高くなっています。また、地域のつながりの必要性については、一般高齢者の84.3%が必要ありと回答しています。なお、高齢者のうち前期高齢者（65歳～74歳）の男性では、介護予防について「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた“関心がある”は70.8%と全体に比べ低くなっており、介護予防・フレイル予防の意義や重要性をしっかりと伝える必要があります。
- 地域のつながりを感じるほど、また、地域から役割を期待されていると思うほど、健康状態がよい傾向にあります。
- 身近な地域で住民主体で、介護予防に資する活動に継続して取り組めるよう、区オリジナル筋力トレーニング「しんじゅく100トレ」に取り組むグループの立ち上げと継続を支援しています。
- 介護予防・フレイル予防活動に取り組むグループ等への専門職による支援や、住民からの提案事業に対する助成等により、住民主体の活動がより活性化するように支援しています。

¹ オーラルフレイル【Oral Frailty】：口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む、身体の衰え（フレイル）の一つです。早めに気づき適切な対応をすることでより健康に近づきます。

² BMI【Body Mass Index】：体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))で算出される値

個々の状況に応じた 介護予防・フレイル予防に向けた支援

- 令和5(2023)年度から「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業」として、要介護に移行しやすいフレイルのハイリスク者に対して低栄養の改善を中心とした訪問指導等の個別支援を行っています。

介護予防・日常生活支援総合事業の実施

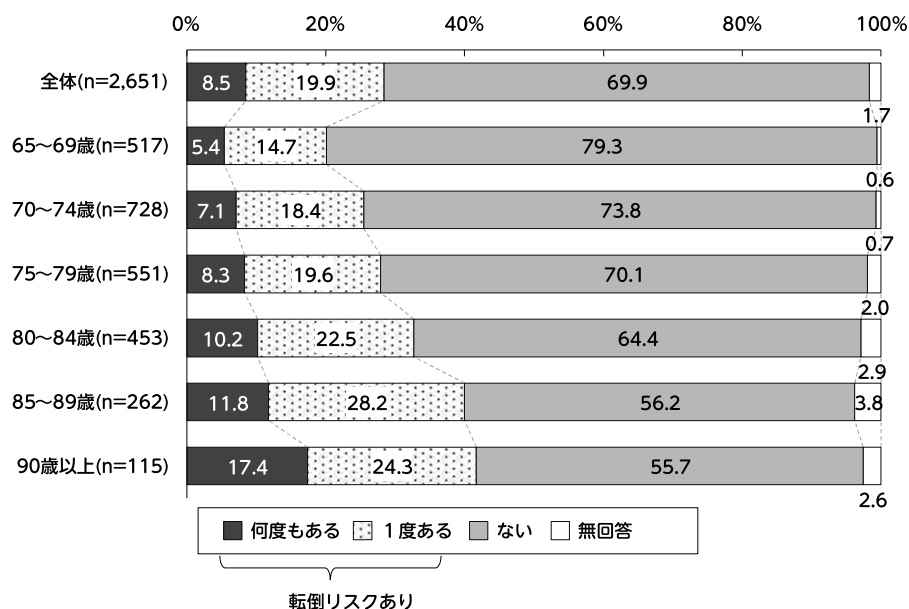
- 介護予防・生活支援サービス事業では、要支援1・2の認定を受けた方もしくは基本チェックリストの結果により生活機能の低下が確認された65歳以上の方(事業対象者)に対し、訪問型サービスと通所型サービスを提供しています。新型コロナウイルス感染症の影響により、訪問型サービス・通所型サービスともに利用者による利用自粛の傾向がありましたが、徐々にサービスの利用が回復しつつあり、定着も図られています。
- 一般介護予防事業では、「新宿いきいき体操」の普及啓発を担う「新宿いきいき体操サポーター」の活動など、住民主体の取組がさらに広がっています。また、認知症予防(脳の活性化)、腰痛・膝痛予防、筋力バランストレーニングなどを目的とした様々な介護予防教室(有料・無料、事前申込み必要・不要の別あり)の開催や介護予防運動指導員等による高齢期の健康づくり・介護予防出前講座などの実施により、一人ひとりの介護予防への意識をより高めています。

別表(介護予防・日常生活支援総合事業)

第1章 第2章 第3章 第4章 第5章 資料編	介護予防・生活支援サービス事業 【対象者】 要支援1・2の認定を受けた方もしくは基本チェックリストの結果により生活機能の低下が確認された65歳以上の方(事業対象者)	訪問型サービス	掃除、洗濯等の日常生活上の支援を提供します。	訪問介護相当サービス
				生活援助サービス
		通所型サービス	機能訓練や集いの場などの日常生活上の支援を提供します。	通所介護相当サービス
				ミニデイサービス
				通所型住民主体サービス
				通所型短期集中サービス
		介護予防ケアマネジメント	総合事業によりサービス等が適切に提供できるようケアマネジメントします。	
	一般介護予防事業 【対象者】 65歳以上の方や、65歳以上の方の支援のための活動に関わる方	介護予防把握事業	閉じこもり等何らかの支援を要する方を把握し、介護予防活動につなげます。	
		介護予防普及啓発事業	介護予防活動の普及・啓発を行います。	介護予防教室(有料・事前申込み必要)
				介護予防教室(無料・事前申込み不要)
		地域介護予防活動支援事業	地域における住民主体の介護予防活動の育成・支援を行います。	区オリジナル3つの体操・トレーニング (新宿いきいき体操・新宿ごっくん体操・しんじゅく100トレ)
				体力測定事業
				住民等提案型事業助成
				高齢期の健康づくり・介護予防出前講座
		地域リハビリテーション活動支援事業	地域における介護予防の取組を機能強化するため、リハビリテーション専門職の関与を促進します。	地域リハビリテーション活動支援事業(個別支援)

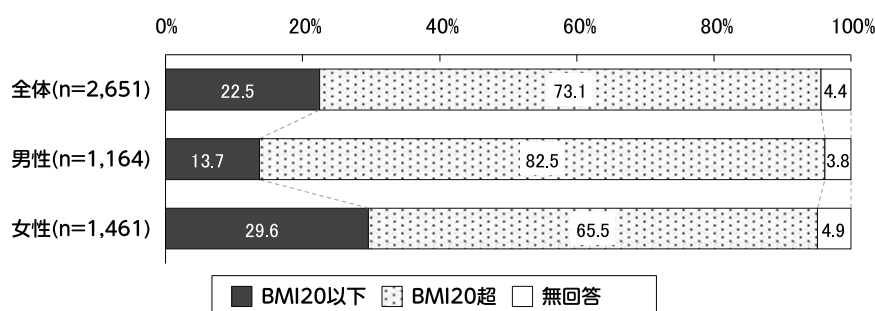
令和4年度「新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査」

▼ 過去1年間に転んだ経験（年齢別）〈一般高齢者調査〉



過去1年間に転んだ経験について、「何度もある」と「1度ある」を合わせた“転倒リスクあり”の割合は年齢が上がるにつれて高くなっています。

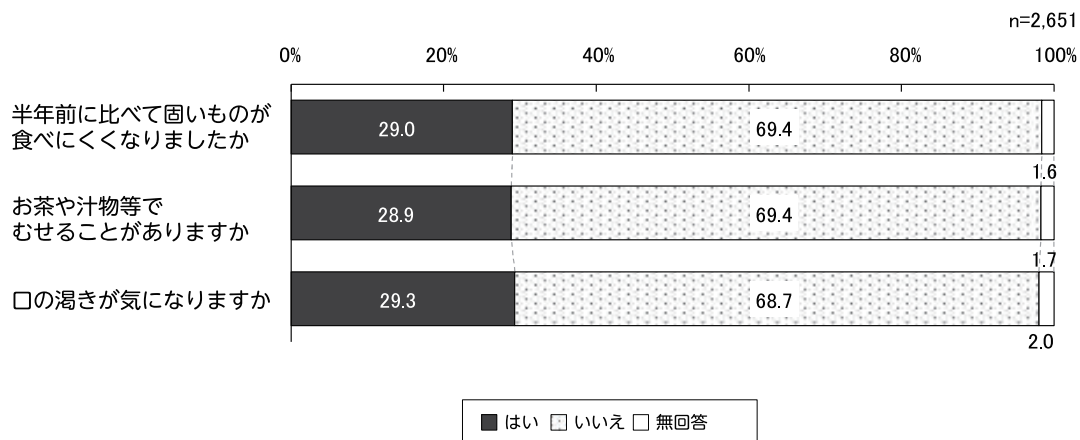
▼ BMI（低栄養傾向 BMI≤20）（性別）〈一般高齢者調査〉



低栄養傾向と考えられる「BMI20以下」は全体で22.5%となっています。
性別でみると、「BMI20以下」（男性：13.7％・女性：29.6％）は、女性の方が男性よりも15.9ポイント高くなっています。

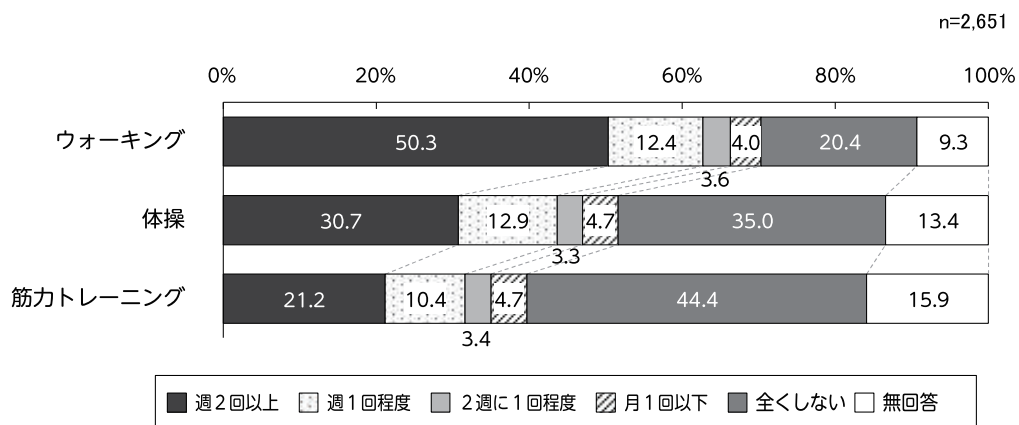
※厚生労働省「健康日本21（第二次）」では、低栄養傾向の基準を、要介護や総死亡リスクが統計学的に優位に高くなるポイントとして示されている「BMI20以下」とし、その割合の増加の抑制を指標として設定しています。

▼ 口腔機能について〈一般高齢者調査〉



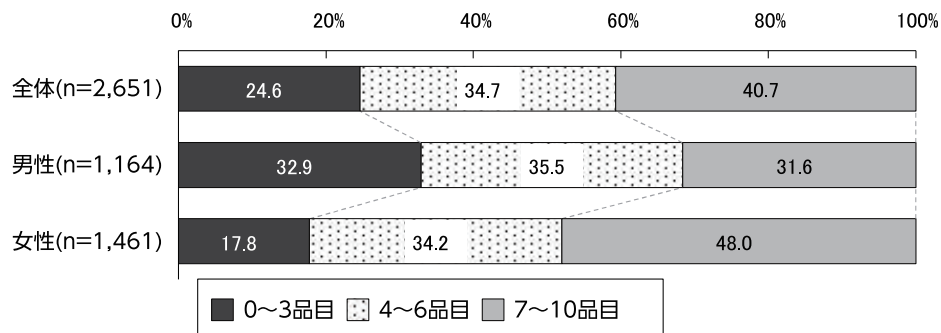
口腔機能について半年前に比べて固いものが食べにくくなったかでは、「はい」が29.0%、お茶や汁物等でむせることがあるかでは、「はい」が28.9%、口の渇きが気になるかでは、「はい」が29.3%といずれも3割弱が「はい」と回答しています。

▼ 運動の頻度〈一般高齢者調査〉



運動の頻度について、「ウォーキング」では週1回以上が62.7%、「体操」では週1回以上が43.6%、「筋力トレーニング」では週1回以上が31.6%となっています。

▼ 最近1週間に、ほぼ毎日食べている食品数（性別）〈一般高齢者調査〉



最近1週間に、ほぼ毎日食べている食品の数が、「7～10品目」の割合は全体で40.7%となっています。
性別でみると女性の方が男性より高くなっています。

(2) 課題

高齢期の特性を踏まえた
健康づくりと介護予防・フレイル予防の普及啓発

- 75歳以上の後期高齢者になると、要介護の原因として不活発な生活に起因するものの割合が増えていきます。そのため、この時期を中心とし、生活機能を低下させないために、高齢期の心身や社会生活等の特性を踏まえ、身体機能の維持及び低栄養の予防、オーラルフレイル予防、認知症・うつ予防などに総合的に取り組むことが重要です。
- 新型コロナウイルス感染症の影響に伴う外出機会の減少により、高齢者のフレイルの進行が懸念される中で、健康づくりと介護予防・フレイル予防について、より積極的に普及啓発を図る必要があります。
- 高齢期は、重大なライフイベントや身体機能の低下等により、慢性的なストレスを抱えがちです。ストレスマネジメントの重要性や、疾病に関する知識とその予防について、広く啓発する必要があります。

住民主体の健康づくりと
介護予防・フレイル予防活動への支援

- 地域の身近な場所に、介護予防・フレイル予防に継続して取り組める実践の場ができるよう、住民主体の通いの場の取組を一層推進していく必要があります。
- 住民主体の通いの場で、個人差が大きい高齢者の健康状態等を踏まえたアセスメントと適切なアドバイスを行うなど、状態に応じた効果的な支援が必要です。
- 住民による自主的な介護予防・フレイル予防活動に取り組む団体等が安定的に活動を継続できるよう引き続き支援していく必要があります。

個々の状況に応じた 介護予防・フレイル予防に向けた支援

- 高齢者自身が健康状態を定期的に確認し、必要に応じて適切な支援を受けられるようにする必要があります。
- フレイルのリスクが高い高齢者に対しては、個々の状態に応じ、医療専門職による個別的な相談支援を行うなど、要介護への移行を防ぐための支援が必要です。

介護予防・日常生活支援総合事業の実施

- 介護予防・生活支援サービス事業では、多様な生活支援のニーズに対するサービスとして、訪問型サービスにおける「生活援助サービス」、通所型サービスにおける「ミニデイサービス」、「通所型住民主体サービス」及び「通所型短期集中サービス」を実施しています。これらは、区の研修を修了した生活援助員が行うサービス、住民主体による支援で行うサービス、短期集中的に予防のために行うサービスなどですが、依然として従前から実施している介護事業者による「訪問介護相当サービス」と「通所介護相当サービス」の利用が多い状況にあります。利用者の心身の状況、置かれている環境やその他の状況に応じて、利用者の選択に基づき、適切な事業が包括的かつ効率的に提供されるよう必要な援助を行う介護予防ケアマネジメントが今後も必要不可欠です。
- 一般介護予防事業では、シニア世代を対象とした区オリジナル3つの体操・トレーニング(新宿いきいき体操・新宿ごっくん体操・しんじゅく100トレ)を地域にさらに普及啓発していくことが必要です。また、高齢期の健康づくり・介護予防出前講座など介護予防を目的とした様々な取組をPDCAサイクルに沿って推進していく必要があります。

(3) 今後の取組の方向性

高齢期の特性を踏まえた 健康づくりと介護予防・フレイル予防の普及啓発

- 身体活動の維持や低栄養の予防、オーラルフレイル予防、認知症・うつ予防など、高齢期の特性に応じた健康づくりや介護予防・フレイル予防の意義や重要性について、「運動・栄養・社会参加」をキーワードに、普及啓発していきます。
- 普及啓発ツールを活用し、無関心層を含めた高齢者等に広く介護予防・フレイル予防の普及啓発を行うほか、サポーターの育成等により住民が主体となり地域に広めていけるように支援していきます。
- 引き続き、様々な機会を捉えて、認知症予防や、うつ予防等こころの健康に関する普及啓発を実施していきます。

住民主体の健康づくりと 介護予防・フレイル予防活動への支援

- 高齢者が身近な地域で介護予防・フレイル予防活動に継続して取り組むことができるよう、引き続き住民主体の通いの場の立ち上げから継続まで包括的に支援していきます。
- 住民主体で行われている様々な活動の場において、健康づくりや介護予防・フレイル予防に資する取組がなされるよう、医療専門職が健康教育や健康相談等を行うなど総合的な支援を行います。
- 高齢者の活動の場における介護予防・フレイル予防の取組を切れ目なくサポートするため、住民からの提案事業に対する助成を引き続き実施するとともに、支援を必要とする団体等が活用できるよう普及啓発を強化していきます。

個々の状況に応じた 介護予防・フレイル予防に向けた支援

- 高齢者の特性に応じた健康診査を実施します。また、オーラルフレイル予防を重点においた歯科健診を実施します。
- 健診・医療情報や、地域の通いの場等で実施する高齢者の質問票の結果等により、要介護に移行しやすいハイリスク者を早期に把握し、医療専門職が訪問指導等の個別支援を行います。

介護予防・日常生活支援総合事業の実施

- 介護予防・生活支援サービス事業では、多様な生活支援のニーズに対するサービスとして、訪問型サービスにおける「生活援助サービス」、通所型サービスにおける「ミニデイサービス」、「通所型住民主体サービス」及び「通所型短期集中サービス」の利用をさらに進めていくために、ケアマネジメントを行うケアマネジャー等への事業周知に努めるとともに、区民にとって適切なサービス利用が広がり、過不足なく必要な生活の支援がなされるしくみづくりを進めていきます。
- 一般介護予防事業では、区オリジナル3つの体操・トレーニングを地域に広めていくため、DVDやクリアファイルなどのツールを活用し、体験会や各種イベント等の機会を捉え、広く普及啓発していきます。また、新宿いきいき体操普及交流会等を通じて新宿いきいき体操サポーターの活動の場や、多くの方が参加できるしくみについて検討していきます。

(4) 施策1を支える事業

事業名 (担当課)	事業概要	令和5年度末 見込	令和8年度 目標
介護予防把握事業 (地域包括ケア推進課)	一人暮らし高齢者等に高齢者総合相談センターへの相談を促し、何らかの支援を要する方を介護予防活動等へつなぎます。	—	—
介護予防普及啓発事業 (地域包括ケア推進課)	筋力トレーニングや認知症予防等の介護予防教室を開催し、継続した介護予防活動につなげます。また、パンフレット等の配布などにより介護予防活動を広く普及していきます。	介護予防教室 (有料)12教室 介護予防教室 (無料)2教室	介護予防教室 (有料)12教室 介護予防教室 (無料)2教室

事業名 (担当課)	事業概要	令和5年度末 見込	令和8年度 目標
区オリジナル介護予防体操「新宿いきいき体操」の普及啓発 実行計画 (地域包括ケア推進課)	区オリジナル介護予防体操「新宿いきいき体操」を地域に普及し、介護予防の地域づくりを進めます。	—	—
区オリジナルえん下体操「新宿ごっくん体操」の普及啓発 実行計画 (健康政策課)	食べる機能の維持向上を目的とした体操を地域に普及し、実践できるよう歯科専門職等が支援していきます。	—	—
区オリジナル筋力トレーニング「しんじゅく100トレ」による地域健康づくり・介護予防活動支援事業 実行計画 (地域包括ケア推進課) (健康づくり課) (保健センター)	日常生活に必要な筋力アップのためのトレーニングに、身近な地域で住民主体で取り組めるよう、専門職等がグループの立ち上げと継続を支援します。	住民主体で取り組む団体数 75団体	住民主体で取り組む団体数 105団体
区オリジナル3つの体操・トレーニングの普及啓発 実行計画 (地域包括ケア推進課) (健康政策課) (健康づくり課)	区オリジナル3つの体操・トレーニング（新宿いきいき体操・新宿ごっくん体操・しんじゅく100トレ）を、体験会等を通じて広く普及啓発していきます。	「新宿いきいき体操」「新宿ごっくん体操」「しんじゅく100トレ」体験会の実施 2回	「新宿いきいき体操」「新宿ごっくん体操」「しんじゅく100トレ」体験会の実施 2回
高齢期の健康づくり講演会の開催 実行計画 (保健センター)	フレイル予防につながる口腔機能の維持や低栄養の予防、心身機能の維持など、高齢者の特性に応じた健康づくりの意義や重要性について、講演会を開催します。	年4回	年4回
高齢期の健康づくり・介護予防出前講座 実行計画 (地域包括ケア推進課) (保健センター)	住民主体の様々な活動の場で健康づくりや介護予防の取組が実践されるよう、介護予防運動指導員、リハビリテーション専門職（理学療法士・作業療法士等）、保健師、栄養士、歯科衛生士等が出前講座を行い、アドバイスや技術的支援を行います。	高齢期の健康づくり・介護予防出前講座 延べ参加人数 2,000人	高齢期の健康づくり・介護予防出前講座 延べ参加人数 2,600人
地域リハビリテーション活動支援事業 実行計画 (地域包括ケア推進課)	上記の高齢期の健康づくり・介護予防出前講座においてリハビリテーション専門職の活用を行います。また、訪問派遣による個別支援も行います。		
訪問型サービス事業 (地域包括ケア推進課)	要支援1・2の認定を受けた方もしくは基本チェックリスト該当者となった方に、ホームヘルパー等による訪問型のサービスを提供します。	延べ利用者数 14,000人／年	—
通所型サービス事業 (地域包括ケア推進課)	要支援1・2の認定を受けた方もしくは基本チェックリスト該当者となった方に、ホームヘルパー等による訪問型のサービスを提供します。	延べ利用者数 15,000人／年	—

事業名 (担当課)	事業概要	令和5年度末 見込	令和8年度 目標
介護予防ケアプラン作成 【施策7】 (地域包括ケア推進課)	要支援1・2の認定を受けた方もしくは基本チェックリスト該当者となり、予防給付や介護予防・生活支援サービスを必要とする方に、要支援状態の改善や要介護状態にならないための介護予防ケアプランを作成します。原則として、地域型高齢者総合相談センターが作成します。	—	—
介護予防ケアマネジメントの質の向上 (地域包括ケア推進課)	地域型高齢者総合相談センター職員及び民間ケアマネジャー等に対し、適切な介護予防ケアプランの作成技術や介護予防ケアマネジメントの適切な実施を指導・支援します。	介護予防ケアマネジメント 新人研修4回	介護予防ケアマネジメント 新人研修4回
いきいきハイキング (地域包括ケア推進課)	区内在住の歩行等健康に支障のない60歳以上の高齢者を対象として、ハイキングを行うことで、高齢者の交流の場を提供し、あわせて健康保持に役立てます。	参加者数 延べ200人	参加者数 延べ200人
ふれあい入浴 (地域包括ケア推進課)	広々とした公衆浴場での入浴機会を提供し、健康増進と交流・ふれあいを図ることを目的に、「新宿区ふれあい入浴証」を交付します。	ふれあい入浴 証交付枚数 32,000枚	ふれあい入浴 証交付枚数 35,000枚
湯ゆう健康教室 (地域包括ケア推進課) (保健センター)	公衆浴場を「地域のふれあいの場」として位置付け、専門職による健康に関する話や実技等を取り入れ、高齢者相互の交流機会及び外出機会の増加に伴う介護予防を推進します。	参加者数 延べ200人	参加者数 延べ200人
高齢者福祉活動事業助成等 【施策4】 (地域包括ケア推進課)	高齢者の日常生活支援、介護予防、いきがいづくり及び健康づくり等に関する活動を行う団体に対し、助成を行います。また、高齢者食事サービス事業を行う団体に対する助成を行います。	助成団体数 年間延べ 24団体	助成団体数 年間延べ 33団体
介護支援ボランティア・ポイント事業 【施策2・施策4】 (地域包括ケア推進課)	区内の介護保険施設等でのボランティアや高齢者への見守り活動、ちょっとした困りごとのお手伝い等を行った18歳以上の活動者に、換金又は寄附できるポイントを付与する事業を実施し、地域での支え合い活動を推進します。 (新宿区社会福祉協議会委託事業)	年間延べ 活動者数 4,500人	年間延べ 活動者数 5,000人
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業 【実行計画】 (高齢者医療担当課) (健康づくり課) (地域包括ケア推進課) (高齢者支援課)	高齢者の健診・医療情報等に基づき、要介護に移行しやすいハイリスク者を早期に把握し、訪問指導等個別支援を行う(ハイリスクアプローチ)とともに、地域の様々な場で健康教育や健康相談等を行う(ポピュレーションアプローチ)など、高齢者がフレイル予防を実践できるよう医療専門職が総合的な支援を行います。	ハイリスク アプローチ 年100人 ポピュレーション アプローチ 年50団体	ハイリスク アプローチ 年100人 ポピュレーション アプローチ 年100団体
「しんじゅく健康長寿ガイドブック」の作成 【施策2・施策4】 (地域包括ケア推進課)	高齢期の健康づくりや介護予防・フレイル予防に取り組めるよう、高齢者の心身の状態に応じて参加できる教室、講座等の情報を掲載したガイドブックを作成し、広く区民に周知していきます。	「しんじゅく健康長寿ガイドブック」の 作成・配布	「しんじゅく健康長寿ガイドブック」の 作成・配布

【ライフステージを通じた健康づくりに関する事業】

※高齢期だけではなく、若年層も含めた幅広い世代が対象の事業です。

事業名 (担当課)	事業概要	令和5年度末 見込	令和8年度 目標
健康ポイント事業 実行計画 (健康づくり課)	日常生活の中で歩いてポイントを貯める「しんじゅく健康ポイント」や、健診(検診)等の受診、健康イベントや健康づくり活動への参加など様々な健康行動でスタンプを貯める「しんじゅく健康スタンプラリー」を実施して、多くの区民が健康づくりに参加するきっかけをつくります。	しんじゅく健康ポイントへの累計参加者数 12,100人	しんじゅく健康ポイントへの累計参加者数 21,400人
ウォーキングの推進 実行計画 (健康づくり課)	より多くの区民が日常生活の中で習慣的に「歩くこと」ができるように、ウォーキングに取り組みやすい環境を整備します。ウォーキングマップの配布、ウォーキングイベントやウォーキング教室の開催等を行います。	ウォーキングマップの配布数 年10,000部 ウォーキングイベントの参加者数 年500人	ウォーキングマップの配布数 年10,000部 ウォーキングイベントの参加者数 年1,000人
元気館事業の推進 (健康政策課)	誰でも気軽に参加できる運動プログラムの実施や、主に健康づくり活動を行う自主グループに対して、体育館・集会室等の施設を貸し出すことにより、区民の健康の保持及び増進を図るとともに、地域における健康づくりの自主活動を支援します。	延べ50,000人 ※体育館等は新型コロナウイルスワクチン接種会場として年度途中まで利用	延べ60,000人 ※令和6年度から大規模改修工事(予定)
健康診査 (健康づくり課)	生活習慣病の予防や病気を早期に発見し、健康を保持増進するために、健康診査を行います。	特定健康診査受診率60% ※第四期特定健康診査等実施計画(厚生労働省)における市町村国保の目標値	特定健康診査受診率60% ※
健康相談 (保健センター)	生活習慣病の予防や病気の悪化防止など、健康の保持増進を図るために、個別相談を実施し必要な指導や助言を行います。	相談者数 4,500人 個別相談 248回	相談者数 4,500人 個別相談 248回
健康教育 (健康づくり課) (保健センター)	講演会や講習会等を通じて生活習慣病の予防やがん予防の指導や支援、知識の普及啓発を行います。	参加者数 延べ8,800人	参加者数 延べ9,000人
女性の健康支援 女性の健康支援センター (四谷保健センター)	四谷保健センター内の女性の健康支援センターでは、思春期から老年期までの女性のライフステージに応じた健康を支援する取組を行っています。女性が生涯を通じて健康で充実した日々を自立して過ごせるよう、健康づくりに関する講座の開催や女性の産婦人科医師による専門相談等を実施します。また、女性特有のがんについての普及啓発を行います。	女性の健康講座の参加者数 310人	女性の健康講座の参加者数 335人

事業名 (担当課)	事業概要	令和5年度末 見込	令和8年度 目標
骨粗しょう症予防検診 (保健センター)	骨粗しょう症の予防・早期発見のために骨密度の測定を行います。検診の結果、医療や食生活改善などが必要と判断された人に対し、指導や助言を行います。単独検診のほか、1歳6か月児歯科健診及び3歳児健診の際に母親を対象に実施し、若い頃からの丈夫な骨・筋力づくりに向けた指導を行っています。	受診者数 延べ3,300人	受診者数 延べ3,500人
歯科健康診査 (健康づくり課)	いつでも気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持つきっかけをつくるとともに、オーラルフレイル予防を重点においた歯科健康診査を行います。	後期高齢者歯科健康診査(76歳、80歳)の受診率 10%	後期高齢者歯科健康診査(76歳、80歳)の受診率 15%
精神保健講演会 (保健予防課)	専門家による講演会を実施し、うつ病や若年性認知症など、こころの健康に関する正しい知識の普及啓発を行います。	講演会 2回 (うつ、若年性認知症)	講演会 2回
うつ予防・若年性認知症に関する普及啓発 【施策6】 (保健予防課)	健診案内冊子に、うつ予防、若年性認知症の啓発ページを掲載して送付するほか、同内容のリーフレットを講演会等のイベント時に配布します。	リーフレットの作成及び配布	—
精神保健相談(うつ専門相談、依存症専門相談を含む) 【施策6】 (保健センター)	こころの健康の保持増進と精神疾患の早期発見・早期治療の促進のため、精神科医師による精神保健相談(うつ専門相談、依存症専門相談を含む)を実施します。特に、行動・心理症状が激しい状態等で受診困難な状況にある認知症の人やその家族等の相談に医師や保健師等が応じるとともに、高齢者総合相談センター等と連携し対応します。	精神保健相談 80回 相談者 162人	精神保健相談 81回 相談者 174人 (予約定員の 75%程度)



高齢期の特性を踏まえた 健康づくりと介護予防・フレイル予防のポイント

加齢にともない心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。健康と要介護状態の間のような段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て、要介護状態になると考えられています。フレイル状態をいかに予防し改善するかが、元気で長生き（健康長寿）のポイントになります。区ではフレイル予防に向けた様々な施策を行っています。

フレイル予防の3本柱

運動

体操や筋トレで筋力を
しっかり維持



栄養（食・口腔）

低栄養による
「やせ」に注意



肉・魚・卵を積極的にとる
かむ力・のみこむ力を守る

社会参加

1日1回は外出する
積極的に社会参加



フレイル予防は「継続して実践する」ことが大切です！一人では続けにくい運動も、仲間となら楽しく続けられます。

区では身近な地域で体操や筋トレなどを実践できる自主グループの立ち上げや継続支援を行っています。

みんなとだから
楽しく続けられる！



高齢者クラブの仲間と



マンションの集会室で



地域交流館で

しんじゅく100トレに取り組むグループ

(5) 指標

指標名	現状 (令和4年度)	目標 (令和8年度)
「しんじゅく100トレ」に取り組む住民主体の団体数	62団体	105団体
介護予防に関心のある高齢者の割合（一般高齢者調査）	80.2%	85.0%
高齢期の健康づくり・介護予防出前講座 延べ参加人数	1,419人	2,600人



新宿区オリジナル 3つの体操・トレーニング

新宿区ではシニア世代を対象としたオリジナルの以下の体操・トレーニングを「3つの体操・トレーニング」として一緒に普及啓発を行っています。

3つとも行くと、フレイル予防にトータルで取り組みます。体操・トレーニングの効果がそれぞれ異なるため、鍛えたい内容に合わせてチャレンジすることもできます。



新宿いきいき体操

平成新宿音頭のリズムに合わせ、介護予防に必要な体力要素を楽しく刺激することができる介護予防体操です。



「歌舞伎」のポーズ



「新宿いきいき体操」
サポーター活動の様子
(3つの体操・トレーニング体験会)

新宿ごっくん体操

食べる機能の衰えを予防するえん下体操です。口をしっかりと動かして歌うだけでも効果があります。



「新宿ごっくん体操」
活動の様子

しんじゅく100トレ

ゆっくりと繰り返し負荷をかけ、日常生活に必要な筋力をアップするための筋力トレーニングです。



「しんじゅく100トレ」
活動の様子

※二次元コードから動画がご覧いただけます。

第3節 基本目標2

社会参加といきがいくりを支援します

施策2 いきがいのある暮らしへの支援

高齢者が地域の中でいきいきと活躍するために、高齢者の社会参加や地域での活動を支援する機能の充実を図ります。また、区民による自主活動への支援や、社会参加の機会につながる講座やイベント等を開催することにより、いきがいを持って暮らせる環境づくりを進めます。

(1)現状とこれまでの取組

拠点の整備

- 区では、高齢者の社会参加といきがいくりの拠点として、シニア活動館や地域交流館を整備し、令和5(2023)年度現在、シニア活動館4館、地域交流館15館を運営しています。シニア活動館は50歳以上、地域交流館は60歳以上の方を対象とし、指定管理者制度を活用した運営により、様々な講座を展開したり、団体活動支援を行っています。
- 高齢者の集会・娯楽のほか健康増進に向けた活動の場として、令和3(2021)年10月に中落合高齢者在宅サービスセンター内地域交流スペース(ささえーる中落合)を整備し、60歳以上の方を対象として高齢者のいきがいづくりや地域交流、介護予防等を支援する「地域支え合い活動」のための事業を実施しています。

イベント・講座等の開催

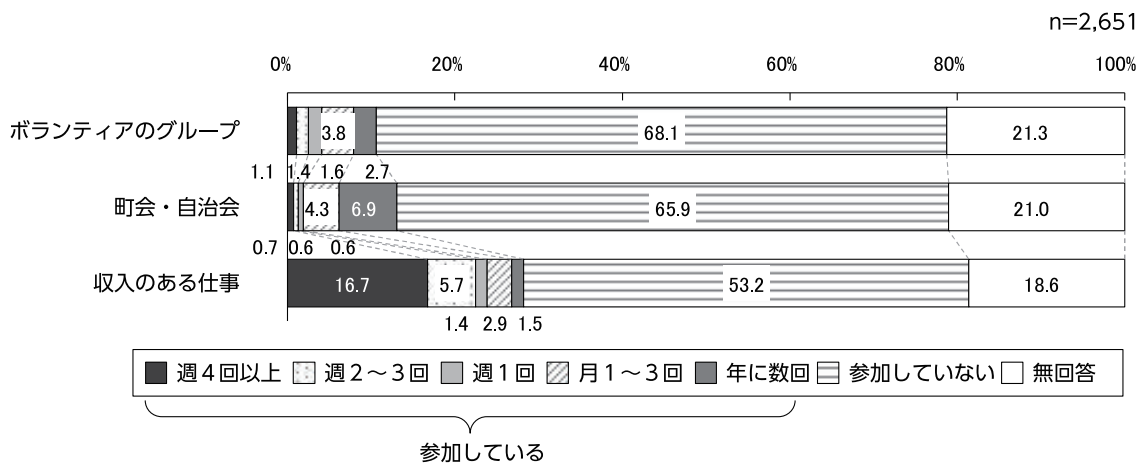
- 新型コロナウイルス感染症の感染対策を講じた上で、長寿を祝う敬老会、高齢者間の交流や健康保持を目的としたいきいきハイキング、日頃の活動の発表の場としての高齢者福祉大会を実施しています。高齢者のふれあいのきっかけやいきがいのある暮らしづくりに向け、様々な機会の提供を支援しています。
- 高齢者の外出機会や仲間づくり等を目的に、ライフアップ講座や生涯学習フェスティバル等を実施しています。また、地域におけるスポーツ活動の振興と地域社会の活性化を図るため、子どもから高齢者まで誰もが参加できるコミュニティスポーツ大会を開催しています。

活動支援

- 高齢者クラブは令和5(2023)年度現在、93クラブ、会員4,125人となっており、区ではこれらのクラブ活動費用の助成を行っています。令和4(2022)年度には、高齢者クラブの活動内容等を区のデジタルサイネージで、令和5(2023)年度からはぬくもりだよりで紹介し、高齢者クラブの会員の加入促進につなげています。
- 「ふれあい・いきいきサロン」は、外出機会の少ない高齢者、障害者、子育て中の方など地域に住む住民同士の情報交換や多世代交流、子育て中の不安解消などを目的に開かれています。新宿区社会福祉協議会では、「ふれあい・いきいきサロン」の普及啓発、立ち上げや運営を支援しています。また、コロナ禍においても活動が継続できるよう、オンラインでのサロン活動の支援を実施しています。

令和4年度「新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査」

▼ 会・グループへの参加頻度〈一般高齢者調査〉



会・グループ等への参加頻度について、週4日以上から年に数回までを合わせた“参加している”は「ボランティアのグループ」で10.6%、「町会・自治会」で13.1%、「収入のある仕事」で28.2%となっています。

(2)課題

拠点の整備

- 高齢者の社会参加やいきがづくりの拠点については、建物の老朽化が進む中、建物の維持管理や運営方法について検討していく必要があります。また、高齢者自身も当事者として主体的に参加し、担っていく「地域支え合い活動」を推進するための機能を充実していくことも必要です。

イベント・講座等の開催

- 参加者が横ばい、減少している事業も一部みられることから、区民ニーズにあったイベントや講座等に向けて、参加者のニーズや活動者の参画ニーズを把握していく必要があります。また、イベントや講座参加者は女性が多い傾向があることから、男性の参加を促進するための取組も必要です。
- 普段から地域コミュニティに参画している方だけでなく、地域との関わりがあまりない方にも届くよう周知を行い、参加を促進する必要があります。そのためには、興味関心の高い企画や社会参加のきっかけとなる講座を実施していく必要があります。

活動支援

- 高齢者クラブは、年々高齢化が進み、クラブ数・会員数とも減少する傾向にあるため、会員の加入促進を強化していく必要があります。
- 「ふれあい・いきいきサロン」は、毎年新たなサロンはできますが、既存サロンには参加者・活動者の減少や、運営する活動者の高齢化の問題等により休止するサロンもあります。活動継続のために、区と新宿区社会福祉協議会が連携し運営支援の充実を図ることが課題となっています。

(3)今後の取組の方向性

拠点の整備

- 「薬王寺地域ささえあい館」の取組の成果を踏まえた事業を活動の拠点となるシニア活動館全館に展開し、高齢者の社会参加やいきがづくりをさらに推進していきます。

イベント・講座等の開催

- 外出機会や仲間づくり、交流機会の場と捉え、いきがいのある暮らしにつながるイベント・講座等を継続実施します。また、参加者のニーズ把握に努め、区民と協働して実施内容や実施方法などを工夫することにより、より多くの区民の参加・参画を促進するとともに、男性向けの講座を開催する等、男性の社会参加を促進するための取組を引き続き進めます。

活動支援

- 高齢者クラブが継続的に活動できるよう、各クラブが抱える運営上の課題等への相談業務を行うとともに、会員及び支援者の増加等に向けて、活動内容等を周知していきます。
- 地域の中で緩やかなつながりを持てる場として、「ふれあい・いきいきサロン」などの通いの場が地域に果たす役割は大きくなっています。新宿区社会福祉協議会と連携し、サロンなど通いの場への定期的な訪問や聞き取りによる実態把握、「新宿区医療・介護・通いの場情報検索サイト(さがせる新宿)」への最新情報の掲載、活動者のスキルアップを目的とした講座等の実施、サロン連絡会の開催によるネットワークづくり、活動継続のための支援等をきめ細かく行っています。

(4) 施策2を支える事業

事業名 (担当課)	事業概要	令和5年度末 見込	令和8年度 目標
高齢者活動・交流施設の運営 (地域包括ケア推進課)	高齢者の社会参加といきがいづくりの拠点として、シニア活動館や地域交流館等を運営しています。また、薬王寺地域ささえあい館では、高齢者自身も担い手として参加する「地域支え合い活動」を推進しています。	シニア活動館 4館 地域交流館 15館 薬王寺地域 ささえあい館 1館	—
いきがいづくり支援等 (地域包括ケア推進課)	認知症高齢者グループホーム「あんじゅうむ大久保」内の高齢者地域交流スペースで、いきがいづくりや地域交流等の支援を行っています。	—	—
ささえーる中落合における 地域支え合い活動支援等 (地域包括ケア推進課)	高齢者のいきがいづくりや地域交流、介護予防等を支援する「地域支え合い活動」のための事業を実施しています。	—	—
高齢者クラブへの支援・助成 (地域包括ケア推進課)	高齢者が元気でいきいきと暮らすため、自主的に組織して運営する高齢者クラブ及び高齢者クラブ連合会の事業費の一部を助成します。	連合会 1連合会 高齢者クラブ 93団体 延べ4,125人	連合会 1連合会 高齢者クラブ 96団体 延べ4,250人
敬老会 (地域包括ケア推進課)	77歳以上の高齢者を演芸などの催しに招待し、長寿を祝います。	来場者数 延べ4,475人	来場者数 延べ4,475人
高齢者福祉大会 (地域包括ケア推進課)	高齢者クラブ会員及び地域交流館等の利用者が、日頃研さんした唄や踊りを披露する発表会を、年1回開催します。	参加団体数 60団体	参加団体数 72団体
介護支援ボランティア・ ポイント事業 【施策1・施策4】 (地域包括ケア推進課)	区内の介護保険施設等でのボランティアや高齢者への見守り活動、ちょっとした困りごとのお手伝い等を行った18歳以上の活動者に、換金又は寄附できるポイントを付与する事業を実施し、地域での支え合い活動を推進します。 (新宿区社会福祉協議会委託事業)	年間延べ 活動者数 4,500人	年間延べ 活動者数 5,000人

事業名 (担当課)	事業概要	令和5年度末 見込	令和8年度 目標
「しんじゅく健康長寿ガイドブック」の作成 【施策1・施策4】 (地域包括ケア推進課)	高齢期の健康づくりや介護予防・フレイル予防に取り組めるよう、高齢者の心身の状態に応じて参加できる教室、講座等の情報を掲載したガイドブックを作成し、広く区民に周知していきます。	「しんじゅく健康長寿ガイドブック」の作成・配布	「しんじゅく健康長寿ガイドブック」の作成・配布
生涯学習フェスティバル (生涯学習スポーツ課)	区民の生涯学習活動の活性化と文化芸術の振興を目的として、新宿未来創造財団を通じ、日頃の生涯学習及び文化芸術活動の成果を発表するとともに、区民に鑑賞の場を提供します。	出展・出演・来場者数計 6,040人	出展・出演・来場者数計 7,200人
区民団体等による自主企画事業に対する支援事業 (生涯学習スポーツ課)	新宿未来創造財団を通じて、区内で活動する自主活動団体並びに民間活動団体が企画する区民向け講座・イベント等の事業に対して支援を行うことで、団体活動の活性化と活動成果の地域還元の一くみづくりを行い、あわせて多様な区民のニーズにえています。	延べ 申請事業数 8事業	延べ 申請事業数 8事業
コミュニティスポーツ大会 (生涯学習スポーツ課)	新宿未来創造財団を通じて、区内10地区で実行委員会を組織し、子どもから高齢者まで誰もが参加できる種目により大会を実施し、地域におけるスポーツ活動の振興と地域社会の活性化を図ります。毎年12月には、各地区大会の上位入賞又は推薦されたチームによる中央大会を実施します。	10地区の 地区大会及び 中央大会 を実施	10地区の 地区大会及び 中央大会 を実施

○関係団体による事業

事業名 (担当課)	事業概要	令和5年度末 見込	令和8年度 目標
ライフアップ講座 (新宿未来創造財団)	生涯学習に対する多様なニーズに応えるため、年代・目的・目標別など多様なカテゴリーのプログラムを実施することで、定期的な学習機会を提供するとともに、新しい仲間づくりの場とします。	延べ参加者数 1,186人	延べ参加者数 1,186人
ふれあいいきいきサロン 【施策4】 (新宿区社会福祉協議会)	外出機会の少ない高齢者、障害者、子育て中の方など地域に住む誰もが参加できる居場所づくりの活動です。住民同士の情報交換、子育て中の不安解消などを目的に住民主体の活動として運営されています。サロンの立ち上げや、運営に関する相談などの支援を行います。	支援サロン数 72サロン	支援サロン数 75サロン

(5)指標

指標名	現状 (令和4年度)	目標 (令和8年度)
社会参加活動(就労含む)をしている高齢者の割合 (一般高齢者調査)	59.4%	70.0%

施策3 就業等の支援

公益財団法人新宿区勤労者・仕事支援センター（高年齢者の方を対象とした無料職業紹介所「新宿わく☆ワーク」）や公益社団法人新宿区シルバー人材センター¹など高年齢者の就業等に関わる機関との連携を強化し、高年齢者の就労意欲や求職者ニーズに対応した就業機会の拡大、支援などに向けた取組を支援します。

(1) 現状とこれまでの取組

高年齢者の就労支援

- 公益財団法人新宿区勤労者・仕事支援センターでは、高年齢（おおむね55歳以上）の方を対象に無料職業紹介所（新宿わく☆ワーク）を開設しています。令和2（2020）年度の就職者数は88人、令和3（2021）年度の就職者数は71人、令和4（2022）年度の就職者数は128人となっています。
- 公益社団法人新宿区シルバー人材センターでは、令和2（2020）年度の会員は1,670人（就業実人員1,236人）、令和3（2021）年度の会員は1,694人（就業実人員1,190人）、令和4（2022）年度の会員は1,717人（就業実人員1,230人）となっています。令和3（2021）年度より「Web入会」及び「Web受注」を開始し会員の増加及び就業機会の拡大に取り組ましました。

(2) 課題

高年齢者の就労支援

- 新宿わく☆ワークでは65歳以上70歳未満の新規求職者が最も多く、退職後も働きたい方が増えています。このため、引き続きこれらの求職者と求人者をつなぐ役割を積極的に行う必要があります。
- 令和3（2021）年度からの事業者による高年齢者の就業機会確保制度等の実施に伴い、新宿区シルバー人材センターの会員の確保や高年齢化に伴う安全就業の徹底が課題となっています。また、ビジネススタイル等の変化や情報通信技術の発展を好機と捉え、デジタル化を含めた同センターの効果的・効率的な業務を構築していく必要があります。

¹ シルバー人材センター：「高年齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づき、区市町村ごとに設置されている公益社団法人です。現在新宿区シルバー人材センターでは、約1,700人の60歳以上の健康で働く意欲のある高齢者が会員として登録しており、各自の希望に沿った仕事を引き受けたり、ボランティア活動等を行ったりしています。区では、シルバー人材センターへの補助金交付を通じて、センターの円滑な事業運営を図り、高齢者のいきがいきづくりや地域貢献に寄与しています。

(3) 今後の取組の方向性

高齢者の就労支援

- 求職者のニーズを明らかにするとともに、ニーズの高い職種等の開拓を行っていきます。また、生涯にわたり働きたい求職者の雇用を促進するよう求人者への働きかけを行うなど、求職者と求人者をつなぐ役割を積極的に展開していきます。
- 高齢者のいきがいづくりや社会参加、健康維持増進につながるよう、引き続き、高齢者のボランティア活動や就業機会の拡大など、新宿区シルバー人材センターへの支援を継続していきます。

(4) 施策3を支える事業

事業名 (担当課)	事業概要	令和5年度末 見込	令和8年度 目標
だれもが地域でいきいきと暮らせるための就労支援の推進 実行計画 (消費生活就労支援課)	障害の有無や年齢・性別を問わず、地域の一人として安心して自分らしい暮らしができるよう、就労意欲を持ちながらも働くことに支援を必要とする全ての人に対し、就労支援事業及び無料職業紹介事業を実施し、総合的な就労支援を行います。	就職者数 3年間で331人	就職者数 3年間で510人
シルバー人材センターへの支援 (地域福祉課)	新宿区シルバー人材センターは、会員に対し、高齢者の経験や技能に応じた仕事の紹介や支援をします。また、区は就業機会の開拓・拡充に努める新宿区シルバー人材センターの運営費を助成します。	シルバー人材センター会員 年間就業率 71.5%	シルバー人材センター会員 年間就業率 78.0%

(5) 指標

指標名	現状 (令和4年度)	目標 (令和8年度)
シルバー人材センターの年間受託件数	11,089件	15,400件

第4節 基本目標3 支え合いの地域づくりをすすめます

重点施策Ⅱ

施策4 地域で支え合うしくみづくりの推進

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けていくためには、高齢者自身も含めた多様な世代が主体的に地域の担い手となって支え合い、高齢者の介護予防活動や日常生活を支援する体制の整備を進めていく必要があります。新宿区における多様な社会資源と、地域で活動する多くの人々による「地域の活力」を生かし、区と区民等が一体となって、高齢者を地域で見守り支え合うしくみづくりを一層推進していきます。

本施策 の事例

地域の支え合いの中で、 自分の役割を感じていきいきと暮らす

Bさんは、区内で一人暮らしをする75歳の男性。住み慣れた地域で自分らしく元気に過ごしていきたいと考えていますが、以前から慢性疾患があり外出中の不安が拭えないため、近くの高齢者総合相談センターで配布された見守りキーホルダー①をいつも身に付けています。また、月に2回、ぬくもりだよりを持って訪ねて来てくれる地域見守り協力員②さんと話をするのも楽しみにしています。先日から、緊急通報システム③も導入し、万一、自宅で倒れたりしたときは、警備会社や救急車等が駆けつけてくれるため、安心感が増しています。

健康維持のために継続的に運動をしたいと思い、「新宿区医療・介護・通いの場情報検索サイト(さがせる新宿)」④で、自宅近くで定期的に体操ができる場所を検索し、そこで見つけた週1回体操ができる「通いの場」⑤に通い始めました。そこで知り合った仲間とは、外で会って立ち話をするだけでなく、今では体調が悪いときに、心配して連絡を取り合う仲です⑥。通いの場に通ううちに、代表者から、「ぜひこのグループの運営スタッフになってみませんか」と誘われ、自分もどこかで役に立てたらいいなと考えていたところだったので、スタッフとして参加しています。

また、以前から近所に高齢男性の一人暮らしの方がたくさん住んでいることが気になっていたのも、いつか男性だけの体操のグループをつくりたいと思い、団体の立ち上げに向けて生活支援コーディネーター⑦に相談したり、担い手養成講座⑧を受講したり、仲間と話し合ったりしながら、充実した日々を送っています。

解 説

- ①…65歳以上の高齢者で、外出に不安がある方を対象に、個別の登録番号や高齢者総合相談センターの電話番号を表示したキーホルダーとシールを配布し、道に迷って保護されたときや外出先で倒れたときなどの身元確認を迅速に行います。
- ②…75歳以上の一人暮らし高齢者のうち、高齢者向け情報紙(ぬくもりだより)の訪問配布による見守りを希望する方を対象に、ボランティアとして毎月2回程度訪問しています。
- ③…65歳以上の一人暮らし等で、慢性疾患があるなど日常生活をする上で常時注意を要する方に、緊急通報用機器(本体・ペンダント)、見守りセンサー、火災警報器の貸し出しを行います。緊急事態に陥ったときに、警備会社等に通報が入るシステムです。
- ④…新宿区内の医療機関、介護サービス事業所、通いの場等の情報を地図や住所、受けたいサービスなどから検索できるサイトです。
- ⑤…住民等が主体で運営し、週1回程度体操や趣味活動等、介護予防に資する活動をしているグループです。
- ⑥…「地域支え合い活動」です。日常生活の中で、見守り・見守られる関係ができています。
- ⑦…地域支え合い活動を支援します。区全域を担当する第1層生活支援コーディネーターを新宿区社会福祉協議会に、日常生活圏域(特別出張所単位)を担当する第2層生活支援コーディネーターを地域型高齢者総合相談センターにそれぞれ配置しています。
- ⑧…地域支え合い活動を推進するために普及啓発講座や担い手養成講座、イベントを実施して、地域で活動を希望する方に、団体の立ち上げから継続にあたり、包括的に支援します。

(1)現状とこれまでの取組

地域支え合いの推進体制づくり

- 新宿区の人口は今後、年齢構成が大きく変化し、生産年齢人口の割合が低下する一方、75歳以上の高齢者人口の割合は大きく上昇すると予測されています。また、一人暮らし高齢者についても、増加が見込まれています。高齢者を取り巻く環境の変化に備え、元気な高齢者をはじめとした地域の担い手による、見守りや支え合いが一層重要となります。
- 「新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査」によると、一般高齢者では84.3%、第2号被保険者では86.9%の方が地域のつながりが必要と考えていますが、地域のつながりを「実感している」と回答した方の割合は、一般高齢者では52.3%、第2号被保険者では33.8%となっています。
- 新宿区社会福祉協議会に区全域を担当する第1層生活支援コーディネーター、各地域型高齢者総合相談センターに日常生活圏域を担当する第2層生活支援コーディネーターをそれぞれ配置し、地域におけるニーズの把握、通いの場の運営支援、住民主体の団体や関係機関との関係づくり、担い手の育成、「地域支え合い活動」の普及啓発等に連携して取り組んでいます。また、生活支援コーディネーターの連絡会や勉強会を通じて関係者間の情報共有を行っています。令和3(2021)年度からは、第1層生活支援コーディネーターを増員し、地域支え合いの推進体制を強化しました。
- 区民や関係機関等で構成する「新宿区生活支援体制整備協議会」では、地域の課題を共有し、多様な地域資源と「地域の活力」を生かした支え合いのしくみづくりに向けた検討が行われています。
- 地域支え合いの普及啓発と、「通いの場」等の担い手となる住民の育成・支援を目的として、普及啓発講座や担い手養成講座、「地域支え合い普及啓発イベント」を実施しています。イベントに参加した方が、実際に活動を開始できるよう、普及啓発講座や担い手養成講座へつないでいくとともに多様な世代の方が参加したくなるよう、講座内容の工夫を行っています。
- 「地域支え合い活動」をさらに推進するために、薬王寺地域ささえあい館での取組の成果を踏まえながら、ささえーる中落合及びシニア活動館において「地域支え合い活動」の担い手や団体の育成等に取り組んでいます。令和4(2022)年度に戸山シニア活動館、令和5(2023)年度に西新宿シニア活動館で「地域支え合い活動」に関する事業を開始しています。
- 薬王寺地域ささえあい館での取組の成果を踏まえた「地域支え合い活動」の担い手育成講座は、様々な世代を対象に開催しています。講座の修了生は、これまでに「地域支え合い活動」を目的とする高齢者等支援団体¹を約40団体立ち上げており、団体数は着実に増加しています。高齢者等支援団体による活動では幅広い年齢層の参加者を募ったイベントを行ったり、地域の保育園や子育てひろばで絵本の読み聞かせ活動を行う等、多世代での支え合いの輪が広がっています。

¹ 高齢者等支援団体：薬王寺地域ささえあい館、ささえーる中落合及びシニア活動館で立ち上げた地域支え合い活動を行う団体

地域を支える担い手への支援の充実

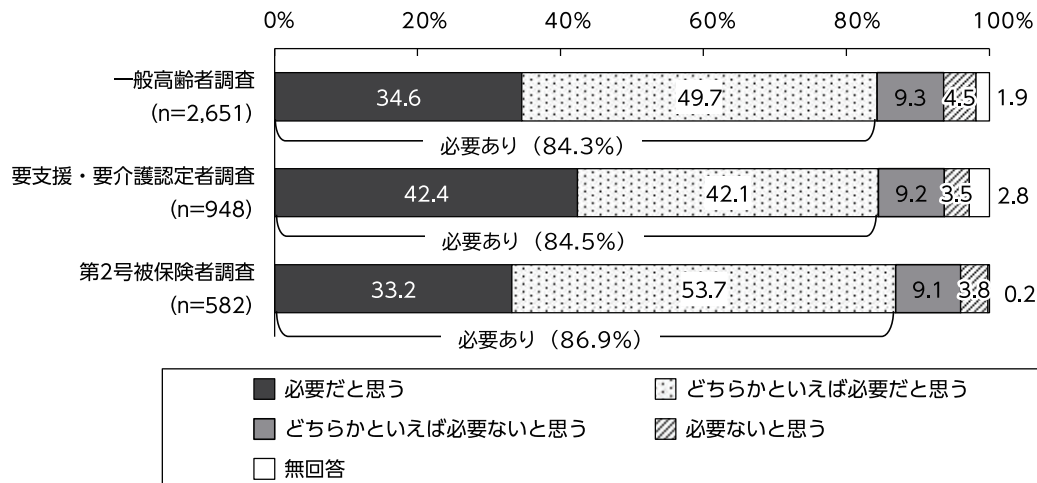
- ふれあい・いきいきサロン、地域安心カフェ、高齢者クラブによる見守りや、食事サービスグループの活動など、様々な形で、多様な主体が地域の高齢者を支えています。
- ボランティア活動のきっかけづくりと継続的な活動を支援するため、施設ボランティアや地域見守り協力員等へボランティア・ポイントを付与しています。令和5(2023)年度からは、チームオレンジの活動等をポイント付与の対象に追加する等、対象活動を6活動から7活動に拡充しました。
- 高齢者及び介護者の交流や相談の場として定期的に開催されている地域安心カフェについて、広報新宿等による周知やボランティア向けの研修を行うことにより、運営を支援しています。
- 高齢者が歩いて通える範囲に「通いの場」を増やすために、地域で活動しようとする住民などを対象に運営支援を行っています。また、地域で活動しようとする団体の活動場所の確保を支援するために、区内の様々な地域で空きスペースを提供しています。
- 社会貢献活動を行う多様な主体との協働を推進するとともに、協働推進基金を活用してNPO等の団体が実施する地域課題の解決に向けた事業への助成を行ってきました。

見守り体制のさらなる充実

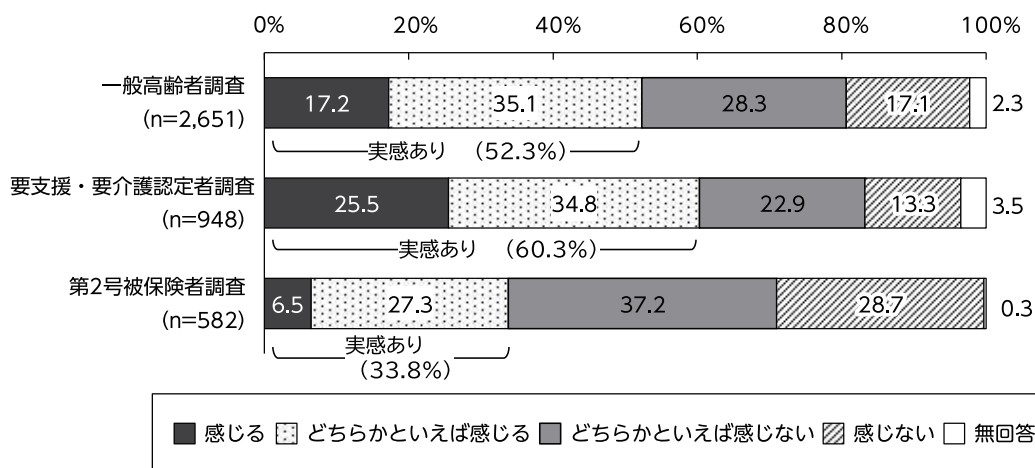
- 75歳以上の一人暮らし高齢者のうち、高齢者向け情報紙「ぬくもりだより」の訪問配布による見守りを希望する方を対象に、配布員が毎月2回訪問し、安否確認及び見守りを行っています。コロナ禍においては、インターホン及びドア越しの面会等、感染対策に留意しながら実施しました。
- 75歳以上の一人暮らし又は75歳以上の高齢者のみの世帯等のうち、見守りを希望する方を対象に、地域見守り協力員が定期的に訪問し、安否の確認及び見守りを行う事業を、新宿区社会福祉協議会に委託して実施しています。コロナ禍においては、インターホン及びドア越しの面会や電話での見守りも活用する等、感染対策に留意しながら実施しました。
- 新聞販売店や郵便局等、高齢者に身近な民間事業者が、高齢者見守り登録事業者として、通常業務の範囲内で気づいた高齢者に関する異変を高齢者総合相談センターへ連絡する等、地域における支え合いの輪を広げています。
- 75歳以上の高齢者のうち、後期高齢者医療や介護保険サービス等の利用がない方を対象とした安否確認を、3年ごとに実施しています。
- 地域の高齢者見守り活動に関わる民生委員・児童委員、情報紙の配布員、高齢者見守り登録事業者、新宿区社会福祉協議会及び地域ボランティア等による区民参加型の「高齢者見守り支え合い連絡会」を開催し、意見交換等を行いながら、地域における見守り支え合いの充実を図っています。
- 高齢者見守りキーホルダー事業を実施し、道に迷って保護されたときや外出先で倒れたときなどに、高齢者総合相談センターが連絡を受け、迅速な身元確認を行っています。

令和4年度「新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査」

▼ 地域のつながりの必要性

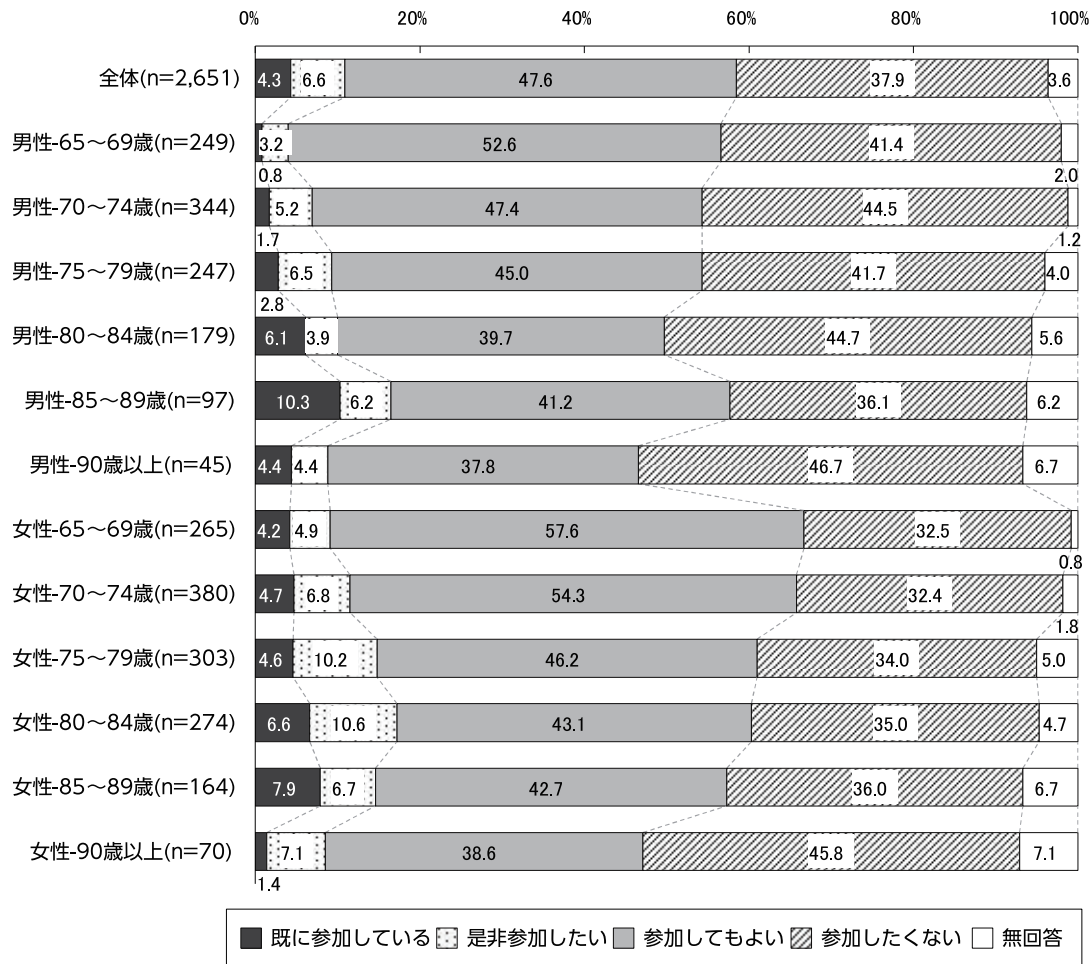


▼ 地域のつながりの実感



地域のつながりの必要性について、一般高齢者、要支援・要介護認定者、第2号被保険者の8割以上が「必要あり」と回答しているのに対し、地域のつながりの実感については、一般高齢者で52.3%、要支援・要介護認定者で60.3%、第2号被保険者で33.8%にとどまっています。

▼ 地域づくりへの参加者としての参加意向（性・年齢別）〈一般高齢者調査〉



地域づくりへの参加者としての参加意向について、男性、女性ともに年齢が上がるにつれて「参加したくない」の割合が高くなる傾向がみられますが、反対に「既に参加している」、「是非参加したい」の割合も高くなる傾向がみられます。

(2)課題

地域支え合いの推進体制づくり

- 高齢化、単身化が進む中、地域で自分らしく安心して暮らし続けるには、介護サービス等の充実に加え、元気な高齢者をはじめとした、地域を支える担い手の存在が重要となります。「新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査」によると、「地域支え合い活動」にお世話役として参加してみたいと回答した方の割合は一般高齢者で32.9%、第2号被保険者では37.1%となっています。
- 高齢者が暮らす地域の課題に合わせたサービスや支援を創出していく必要があることから、第1層生活支援コーディネーターと第2層生活支援コーディネーターが連携して地域を支える担い手の育成や、地域で活動する団体等、多様な主体への支援を引き続き行っていく必要があります。また、地域で活動する団体等と関係機関が連携できるようネットワークづくりを進めていくことも重要です。さらに、様々な世代や立場の方に対して、「地域支え合い活動」の普及啓発等に引き続き取り組んでいく必要があります。
- 高齢世帯を取り巻くニーズは、介護や障害、生活困窮者の支援など制度の枠を超えて、複雑化・複合化しており、様々な機関の協働による包括的な支援を行う相談体制が必要です。
- 「地域支え合い活動」をさらに推進するために、薬王寺地域ささえあい館での取組の成果を踏まえ、高齢者活動・交流施設における事業展開を進めていくことが重要です。また、今後は高齢者等支援団体がより安心して活動を継続できるための支援を充実させていく必要があります。

地域を支える担い手への支援の充実

- 民生委員・児童委員、ボランティア、高齢者見守り登録事業者等による地域の力を生かした支援体制の強化を図るとともに、地域を支える担い手への支援の充実を図っていく必要があります。
- 「地域支え合い活動」にお世話役として参加する意向のある方を具体的な活動につなげるため、講座の開催や地域における活動のコーディネートを行うなど、安心してボランティア活動に参加するための支援に、引き続き取り組んでいく必要があります。
- 高齢者等支援団体や「通いの場等運営支援」で立ち上がった団体等が、活動を継続・発展していけるよう、情報交換できる機会の提供や団体活動の周知等、団体が抱える悩みや工夫等を共有することができるしくみづくりを継続していく必要があります。

見守り体制のさらなる充実

- 一人暮らし高齢者や認知症高齢者の増加に対応し、高齢者が安心して暮らし続けられる地域づくりを進めるため、見守り体制のさらなる充実を図る必要があります。
- 高齢者の見守りを強化するため、情報紙の配布員や高齢者見守り登録事業者等の見守り活動中に得た情報や安否確認が必要な異変等を、速やかに高齢者総合相談センターへ連絡できるよう、引き続き見守りの担い手に周知していく必要があります。

(3) 今後の取組の方向性

地域支え合いの推進体制づくり

- 世代に関わらず一人ひとりが役割を持ち、互いに助け合い、支え合う「地域支え合い活動」をさらに推進していきます。「地域支え合い活動」の普及啓発や多世代での交流など様々な形の地域支え合いを広げることで、高齢者が住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らせる地域づくりを進めていきます。
- 第1層生活支援コーディネーターや第2層生活支援コーディネーター、新宿区社会福祉協議会の地区支援担当¹が連携し、多様な世代のニーズと地域活動とのマッチングや新たな通いの場の創出、地域の団体や関係機関とのネットワークづくりなどを推進するとともに、地域の高齢者等と社会とのつながりや地域活動への参加を支援していきます。
- 新宿区生活支援体制整備協議会等で地域の課題を共有し、解決にあたって必要になる資源やしくみを検討していくとともに、そうした課題等について区民が活発な議論を行い、活動を創出しやすい環境を整えていきます。また、支え合い活動の主体となる人材の確保、育成を行うなど、区民が主体的に地域支え合いの担い手となって、高齢者の生活を支援する体制の整備を引き続き進めていきます。
- 高齢者を取り巻く複雑化・複合化した支援ニーズに対応できるよう、様々な機関の協働により総合的な相談支援体制の充実を図っていきます。
- 「地域支え合い活動」をさらに推進するために、薬王寺地域ささえあい館での取組の成果を踏まえながら、信濃町シニア活動館、高田馬場シニア活動館で事業を実施していきます。

地域支え合い活動への参加・継続支援

- ボランティア活動者の拡大に向け、活動者を引き続き支援するとともに、未活動者がボランティアに興味を持つきっかけをつくるための取組を行っていきます。
- 高齢者が歩いて通える範囲に「通いの場」を確保するため、その運営を担う住民に対し、活動の立ち上げから継続まで包括的な活動支援や、活動場所を確保するための支援を引き続き行っていきます。また、新たに立ち上がった団体が活動を継続できるよう活動のコーディネート等を行うとともに、必要な支援につないでいきます。
- 多くの高齢者が身近な地域で行われる健康づくりや介護予防等の活動に取り組めるよう、「新宿区医療・介護・通いの場情報検索サイト(さがせる新宿)」の掲載情報の充実を図り、広く区民に周知していきます。
- 「新たな日常」の中において、集まって活動することが難しい状況でも、「通いの場」の活動や交流を継続できるよう、引き続き活動団体や参加者の状況を把握しながら、好事例の紹介や必要な情報提供、オンライン開催に向けた技術的な支援を行っていきます。

¹ 地区支援担当：日常生活圏域を担当し、各地区の様々なニーズを把握しながら、個別支援と地域支援を総合的にを行っています。

多様な主体による見守り体制の充実

- 高齢者見守り支え合い連絡会の開催や、高齢者総合相談センターと民生委員・児童委員、ボランティアや高齢者見守り登録事業者等との連携により、地域での支え合いのネットワークを充実していきます。
- 現在の見守り体制を継続しつつ、ICTの活用等による効果的な見守り体制については、今後の状況を踏まえ検討していきます。

(4) 施策4を支える事業

事業名 (担当課)	事業概要	令和5年度末 見込	令和8年度 目標
生活支援体制整備事業 実行計画 (地域包括ケア推進課)	地域支え合いのしくみづくりを進めるため、新宿区社会福祉協議会及び地域型高齢者総合相談センターに生活支援コーディネーターをそれぞれ配置するとともに、新宿区生活支援体制整備協議会の場で、地域の社会資源の情報等を共有しながら、住民主体で取り組む生活支援の内容等の検討と、実施に向けた課題整理を行います。	—	—
新宿区医療・介護・通いの場 情報検索サイトの運用 (地域包括ケア推進課)	「新宿区医療・介護・通いの場情報検索サイト(さがせる新宿)」の運用を通じて、区内にある在宅医療機関や介護サービス事業所、住民主体の「通いの場」等の地域資源情報を一体的に把握し、区民にわかりやすく情報提供します。	「新宿区医療・介護・通いの場情報検索サイト」の運用	「新宿区医療・介護・通いの場情報検索サイト」の運用
通いの場運営支援 実行計画 (地域包括ケア推進課)	高齢者を地域で支える担い手等が活動を立ち上げ、継続できるような環境を整備するため、地域で活動を希望する住民に対し、活動の立ち上げから継続まで包括的な支援を行います。	通いの場の立ち上げから継続まで包括的な支援を行った団体数 3年間で15団体	通いの場の立ち上げから継続まで包括的な支援を行った団体数 3年間で15団体
地域支え合いのための空き スペース有効活用促進事業 (地域包括ケア推進課)	区内の法人事業者や民間事業者などに空きスペース等の提供を呼びかけることにより、地域で活動を行う団体が、活動場所を安定的に確保できるよう支援します。	空きスペース 登録箇所数 14か所	空きスペース 登録箇所数 20か所
「しんじゅく健康長寿ガイドブック」の作成 【施策1・施策2】 (地域包括ケア推進課)	高齢期の健康づくりや介護予防・フレイル予防に取り組めるよう、高齢者の心身の状態に応じて参加できる教室、講座等の情報を掲載したガイドブックを作成し、広く区民に周知していきます。	「しんじゅく健康長寿ガイドブック」の作成・配布	「しんじゅく健康長寿ガイドブック」の作成・配布

事業名 (担当課)	事業概要	令和5年度末 見込	令和8年度 目標
「地域支え合い活動」の展開 実行計画	薬王寺地域ささえあい館を拠点として、地域の中で高齢者の自立を支援し、多世代が互いに支え合う「地域支え合い活動」を推進します。また、ささえーる中落合やシニア活動館において薬王寺地域ささえあい館での活動を踏まえた事業を実施し、「地域支え合い活動」を区内に展開していきます。	高齢者等支援団体による講座の参加人数 年間延べ 15,000人	高齢者等支援団体による講座の参加人数 年間延べ 18,600人
(地域包括ケア推進課)			
高齢者福祉活動事業助成等 【施策1】	高齢者の日常生活支援、介護予防、いきがいつくり及び健康づくり等に関する活動を行う団体に対し、助成を行います。また、高齢者食事サービス事業を行う団体に対する助成を行います。	助成団体数 年間延べ 24団体	助成団体数 年間延べ 33団体
(地域包括ケア推進課)			
介護支援ボランティア・ポイント事業 【施策1・施策2】	区内の介護保険施設等でのボランティアや高齢者への見守り活動、ちょっとした困りごとのお手伝い等を行った18歳以上の活動者に、換金又は寄附できるポイントを付与する事業を実施し、地域での支え合い活動を推進します。 (新宿区社会福祉協議会委託事業)	年間延べ 活動者数 4,500人	年間延べ 活動者数 5,000人
(地域包括ケア推進課)			
見守りキーホルダー事業 【施策6・施策9】	65歳以上の高齢者で、外出に不安のある方を対象に、個別の登録番号や高齢者総合相談センターの電話番号を表示したキーホルダーとシールを配布することにより、道に迷って保護されたときや外出先で倒れたときなどの身元確認を迅速に行います。	配布人数 延べ8,100人	—
(高齢者支援課)			
高齢者緊急通報システム 【施策9】	65歳以上の一人暮らし等で、慢性疾患があるなど日常生活をする上で常時注意を要する方に、緊急通報用機器(本体・ペンダント)、見守りセンサー、火災警報器の貸し出しを行います。緊急事態に陥ったときに、警備会社等に通報が入るシステムです。	稼働台数 延べ670台	—
(高齢者支援課)			
地域安心カフェの運営支援	地域安心カフェの運営を支援することにより、高齢者及び介護者の孤立を予防するとともに、地域における区民の支え合いの充実を図ります。	—	—
(高齢者支援課)			
民生委員・児童委員による相談活動	地域住民がそれぞれの状況に応じて自立した生活が営めるよう、必要に応じて生活状態を適切に把握し、常に住民の立場に立って、相談や助言、福祉サービスについての情報提供などの援助を行います。	相談件数 延べ2,000件	相談件数 延べ2,100件
(地域福祉課)			
一人暮らし高齢者への情報紙の訪問配布	75歳以上の一人暮らし高齢者のうち、高齢者向け情報紙「ぬくもりだより」の訪問配布による見守りを希望する方を対象に、毎月2回訪問し、地域との交流の機会が少なくなりがちな高齢者の安否確認及び見守りを行います。	情報紙訪問 配布の 対象者数 3,100人	—
(高齢者支援課)			

事業名 (担当課)	事業概要	令和5年度末 見込	令和8年度 目標
地域見守り協力員事業 (高齢者支援課)	75歳以上の一人暮らし又は75歳以上の高齢者のみの世帯等のうち、見守りを希望する対象者宅を地域見守り協力員が定期的に訪問し、安否の確認、見守りを行い、孤独感の解消及び事故の未然防止を図ります。 (新宿区社会福祉協議会委託事業)	地域見守り 協力員数 440人 訪問対象者数 540人	地域見守り 協力員数 470人 訪問対象者数 570人
高齢者見守り登録事業等 (高齢者支援課)	高齢者に身近な民間事業者が、高齢者見守り登録事業者として、通常業務の範囲内で気づいた高齢者に関する異変を高齢者総合相談センターへ連絡する等、地域における支え合いの輪を広げていきます。また、夏期には、熱中症予防の啓発を行い、高齢者の見守りを強化します。さらに、75歳以上の高齢者のうち、後期高齢者医療や介護保険サービス等の利用がない方を対象とした安否確認を3年ごとに実施します。	登録事業者数 680事業者	登録事業者数 740事業者
高齢者見守り支え合い連絡会の開催 【施策7】 (高齢者支援課)	民生委員・児童委員、情報紙配布員、高齢者見守り登録事業者及び地域ボランティア等による区民参加型の連絡会を開催し、地域の高齢者見守り活動関係者による意見交換等を行いながら、地域における見守り支え合いの輪の充実を図ります。	10回	10回
高齢者クラブによる 見守り活動 (地域包括ケア推進課)	高齢者クラブの会員が友愛活動として、おおむね58歳以上の高齢者クラブ会員及び近隣に居住する病弱や寝たきり、一人暮らし高齢者の家庭等を定期的に訪問し、話し相手や日常生活の援助等の活動を実践することにより、高齢者の孤独の解消を図るとともに、高齢者による高齢者支援の推進を図ります。	見守り活動を行っている 高齢者クラブ数 93団体	見守り活動を行っている 高齢者クラブ数 96団体
地域ネットワークの構築 【施策7】 (高齢者支援課)	地域型高齢者総合相談センターが、地域ケア会議を開催するとともに、地域で開催されるケアマネジャー交流会や医療機関との在宅復帰会議などの地域におけるネットワーク会議等に積極的に参加し、地域ネットワークの構築を図ります。	—	—
地域人材の活用と生涯学習 活動支援 (生涯学習スポーツ課)	新宿未来創造財団を通じて、人材バンク(生涯学習支援者バンク、アーティストバンク)及び日本語ボランティア、通訳・翻訳ボランティアやマラソンボランティア等のボランティア制度を推進し、地域の個性や特色を生かした生涯学習活動等を広めるためのきっかけづくりを行います。	人材バンクや ボランティア 制度の運用	人材バンクや ボランティア 制度の運用
多様な主体との協働の推進 (地域コミュニティ課)	区民、事業者等からの寄附金による協働推進基金を原資として、NPO等の多様な団体が実施する地域課題の解決に向けた事業に対して助成を行うことにより、多様な主体との協働を推進していきます。	—	—

○関係団体による事業

事業名 (担当課)	事業概要	令和5年度末 見込	令和8年度 目標
ちょこっと・暮らしのサポート 事業 (新宿区社会福祉協議会)	日常生活に困りごとがあり、援助を必要としている人に、地域のボランティア(個人・グループ)を紹介します。援助を必要としている人とボランティア双方の状況や意向に添った、活動の調整を行います。 なお、30分程度で解決できる日常生活の困りごとは、無償でお手伝いできるボランティアを紹介します。	協力員 540人 延べ活動回数 2,200件	協力員 570人 延べ活動回数 3,000件
ふれあい・いきいきサロン 【施策2】 (新宿区社会福祉協議会)	外出機会の少ない高齢者、障害者、子育て中の方など地域に住む誰もが参加できる居場所づくりの活動です。住民同士の情報交換、子育て中の不安解消などを目的に住民主体の活動として運営されています。サロンの立ち上げや、運営に関する相談などの支援を行います。	支援サロン数 72サロン	支援サロン数 75サロン
ボランティア・市民活動センター の地域活動支援事業 (新宿区社会福祉協議会)	新宿区社会福祉協議会が運営する新宿ボランティア・市民活動センターにおいて、ボランティア活動や市民活動の相談・支援を行います。ボランティアを必要とする方と活動希望者とのマッチングを行うほか、福祉団体、施設やNPO等の市民活動団体及びボランティアグループ等と住民との協働や、子どもから高齢者までの幅広い層の交流の場や支え合い活動、その担い手の育成を目的とした市民活動を推進します。	登録者数 1,700人 団体数 160団体	登録者数 1,800人 団体数 170団体

(5)指標

指標名	現状 (令和4年度)	目標 (令和8年度)
通いの場へ的高齢者の参加率	8.1%	10.3%
地域のつながり(住民同士の助け合い・支え合いなど)を実感している高齢者の割合(一般高齢者調査)	52.3%	60.0%



「地域支え合い活動」の推進 ～多世代に広がる地域支え合いの輪～



薬王寺地域ささえあい館では、高齢者の自立を支援し、世代に関わらず一人ひとりが役割を持ち、互いに助け合い、支え合う「地域支え合い活動」の担い手を養成するために、食事・運動・社会参加に関する様々な講座を開催しています。

これらの講座の修了生は、「地域支え合い活動」を目的とする高齢者等支援団体を立上げ、介護予防や多世代交流等の活動に主体的に取り組んでいるほか、地域のイベントに協力するなど、地域との交流を積極的に行っています。



また、高齢者等支援団体による活動では、幅広い年齢層の参加者を募ったイベントや地域の保育園や子育てひろばで絵本の読み聞かせ活動を行うなど、多世代での地域支え合いの輪が広がっています。

区は、活動の担い手でもあり、受け手でもある住民が主体的に参加し、担っていく「地域支え合い活動」を推進することにより、住み慣れた地域において高齢者がいつまでもいきいきと暮らせる地域づくりを進めています。



身近な場所でいきいきと ～集まろう「通いの場」～

「通いの場」とは、地域の皆さんが主体となり、体操や趣味活動、介護予防に資する活動を行う場の中で、地域の交流の場にもなっています。区でも、「新宿いきいき体操ができる会」、「しんじゅく100トレに取り組むグループ」、「ふれあいいきいきサロン」等、様々な活動が行われており、運営される個人や団体の想いのもと、それぞれの特色を生かして活動しています。高齢者自身が運営しているグループも多く、活動には、高齢者だけでなく、障害をもった方、子育て中の方やお子さんなど、多世代が集う場もあります。

「新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査」によると、地域のつながりを感じるほど健康状態が良い傾向があり、地域の中でつながりや役割を持つこと、居場所を見つけることが大切です。毎日をいきいきと過ごすために、自宅から一歩外に出て、活動や交流の幅を広げてみませんか。





生活支援コーディネーターの取組

区全域を担当する第1層生活支援コーディネーターを新宿区社会福祉協議会に2名、各日常生活圏域を担当する第2層生活支援コーディネーターを地域型高齢者総合相談センターに各1名を配置しています。

第2層生活支援コーディネーターは担当する地域での困りごとについて取り組むのに対し、第1層生活支援コーディネーターは区全体を把握することで、複数の地域で共通のニーズや困りごと、解決方法を共有しながら取り組んでいます。また、新たな通いの場等を支援する際に、必要なところに必要な資源を創出するなどの全体調整役を担っています。第1層生活支援コーディネーターが調整役を続けていくためには、新宿区社会福祉協議会の地区支援担当や第2層生活支援コーディネーターが持つ各地区の情報を共有していくことが重要です。

下記は生活支援コーディネーターの具体的な取組です。

【銭湯での出張相談】



高齢者総合相談センターへ、地域の銭湯から利用者に関する相談が重なってきたことから、出張相談を提案し、実現しました。ポスターを作り、チラシの配架をし、脱衣場から出てきてテレビなど置いているスペースで実施しています。風呂を出てきた方が入れ替わり立ち替わり相談しているスペースにいらっしゃいますが、まずは挨拶と会話から始めています。看板を置いていると、何の相談か?と言われ、もしよろしければ、とチラシを渡したりしています。具体的な相談はなくても、銭湯に通って来られる方と第2層生活支援コーディネーターが顔見知りになることで、困ったときの相談先の一つになるのではと考えています。また、銭湯とも連携することで地域における見守りや支え合いの輪を広げています。



【町会ヒアリング】



第2層生活支援コーディネーターが中心となって、地域福祉の充実に目的に、町会長から各町会の様子や困っていることなどの話を伺いました。保健センターや新宿区社会福祉協議会の地区支援担当も同席し、地域の情報を町会長から教えていただくことで、町会と関係機関の連携を深めつつ、通いの場などの地域資源のヒントを得られる貴重な場になっています。地域のつながりにまつわるお話や、地域でつながる機会となっている行事のことなど、地域における町会の重要性を再認識するとともに、連携を一層深めていきたいと考えています。



令和5年度は地域の方々や関係機関に向けて、第1層と第2層生活支援コーディネーターが連携し、地域の方や関係機関に「地域支え合い」をわかりやすく伝えるためのリーフレットを作成しました。

生活支援コーディネーターは、人と活動、場、団体等をつなぎ、地域支え合い活動を支援します。

「地域の気になること」「地域で取り組んでみたいこと」「既に取り組んでいる支え合いの情報」など、ぜひ、生活支援コーディネーターにお聞かせください。