

# (第2部本文の見方)

## 例：第1章 介護予防・フレイル予防と社会参加の推進

### 第2節 介護予防・フレイル予防と社会参加の推進に向けた取組

#### 1 介護予防・フレイル予防と社会参加の推進に向けた取組

##### 【現状と課題】

下記の■**施策の方向**に対応する現状と課題を記載しています。

##### <介護予防・フレイル予防の都民の認知度>

- 令和元年7月に実施した都の調査によると、都内の高齢者でフレイルについて知っている人は14.2%に止まっています。都民に向け、フレイルに関する理解を促進し、予防に取り組む機運を醸成することが必要です。

##### <住民運営の「通いの場」等による介護予防・フレイル予防活動の推進>

- 介護予防・フレイル予防においては、高齢者が地域の中に生きがいを持って生活できるような居場所と出番づくりを進めることにより、日常生活の活動を高め、家庭や社会生活で役割を担うよう促し、QOL（生活の質）の向上を目指すことが重要です。
- 今後、要支援者が増加していく中、通いの場の拡大を図るとともに、高齢者が関心等に応じて参加できるよう、活動内容の多様化や、フレイル予防の視点を踏まえたプログラムの実施による通いの場の機能強化が必要です。

上記の<現状と課題>に対応する施策の方向を記載しています。

##### 【施策の方向】

##### ■ 介護予防・フレイル予防や望ましい生活習慣の実践に関する普及啓発を行います

- 都のホームページ「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」や、リーフレット「知っておく！からはじめる介護予防・フレイル予防」等を通じて、都民に対して介護予防・フレイル予防の普及啓発を行っていきます。
- 筋力の低下や低栄養などに陥りがちな高齢者の特性を踏まえ、区市町村や保健医療関係団体、事業者・医療保険者等と連携し、日常生活の中で負担感なく身体活動量を増やす方法や、適切な食事量、健康的な食生活の意義や栄養に関する知識について普及啓発するとともに、関連した取組を行っていきます。

##### ■ 住民運営の通いの場の更なる拡大及び機能強化を支援します

- 住民主体の通いの場づくりを始めとした一般介護予防事業において、地域の介護予防活動の拡大やフレイル予防の観点での機能強化を推進する区市町村を支援していきます。
- 介護予防・フレイル予防の専門的知見を有する地方独立行政法人東京都健康長寿医療センターに「東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター」を設置し、区市町村に対し、人材育成や相談支援等を通じた専門的・技術的な支援を行います。