

健幸都市・多摩の創造に向けた まちぐるみの挑戦



多摩市長 阿部裕行

多摩市の概要①



東京都

※令和元年6月1日現在

■ 人口	149,023 人
■ 世帯数	72,378 世帯
■ 面積	21.01 km ²

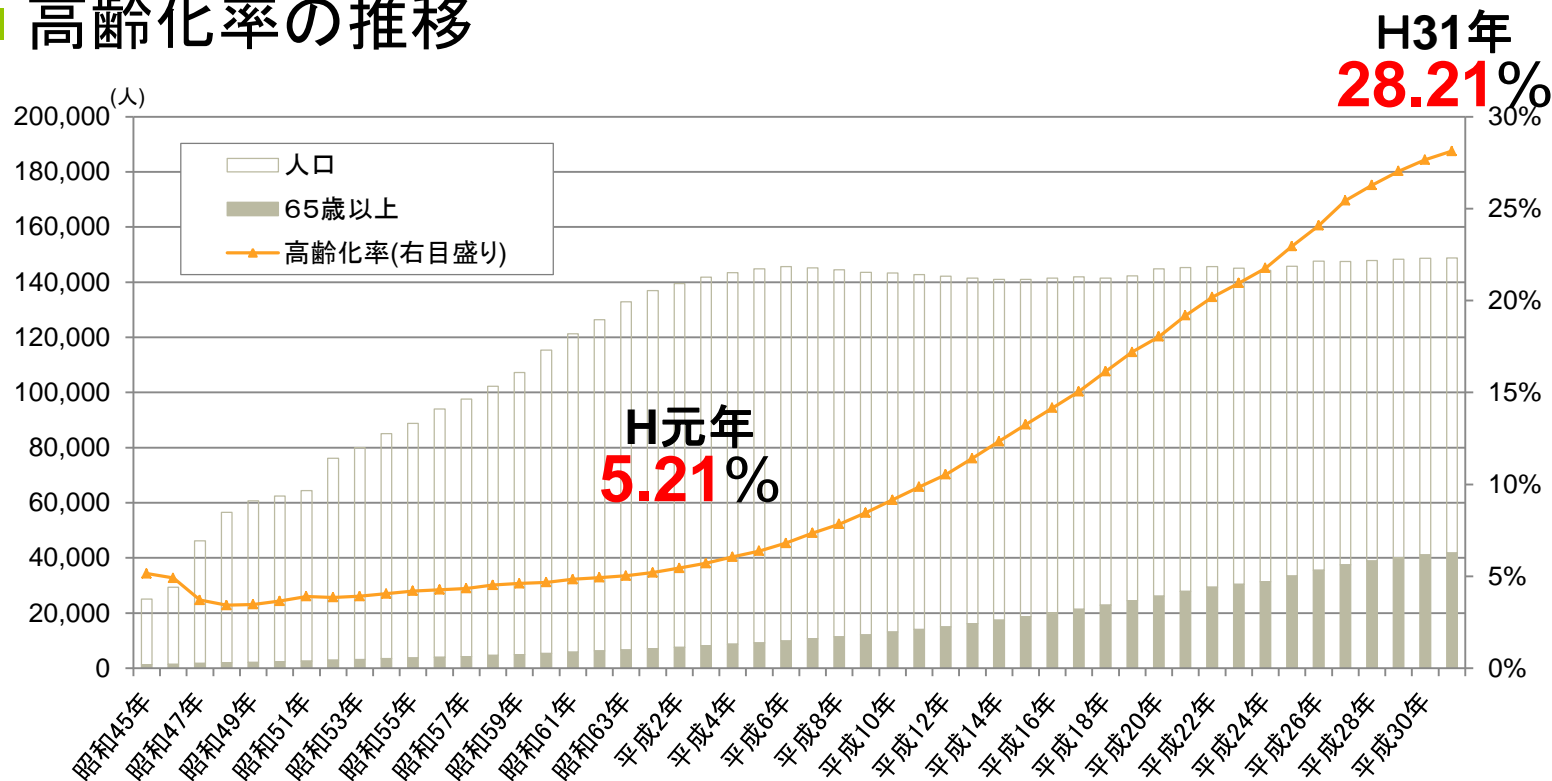
- 多摩ニュータウン(人口の約7割、面積の約6割)
 - 多摩丘陵の豊かなみどり
 - 計画的に配置された公園
 - 全長42キロメートルにわたる遊歩道
- 良好な住環境を誇る住宅都市



- 屋内型テーマパークやホテル、百貨店などの大型商業施設
 - 企業の研究施設、データセンターなどの業務施設
 - 大学などの教育機関
- 等が数多く立地
- 住宅だけではない多機能複合都市

多摩市の概要②

■ 高齢化率の推移



■ 高齢者の家族と世帯

高齢者が含まれる世帯数

29,454／72,378 世帯 (40.7%)

65歳以上の独居世帯数

11,319／72,378 世帯 (15.6%)

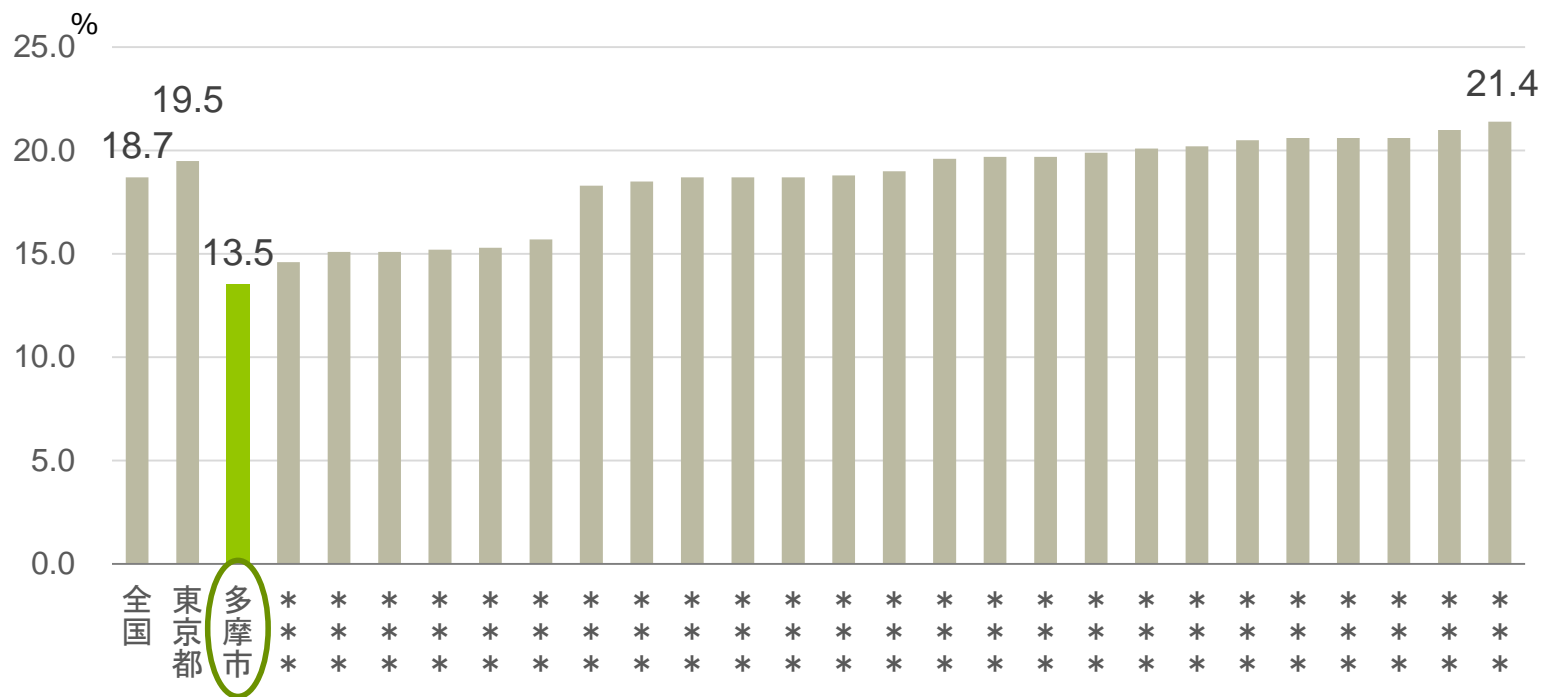
65歳以上のみ世帯数

9,148／72,378 世帯 (12.6%)

多摩市の概要③

■ 要介護・要支援認定率

→ 認定率の低さは都内多摩地域26市でトップ



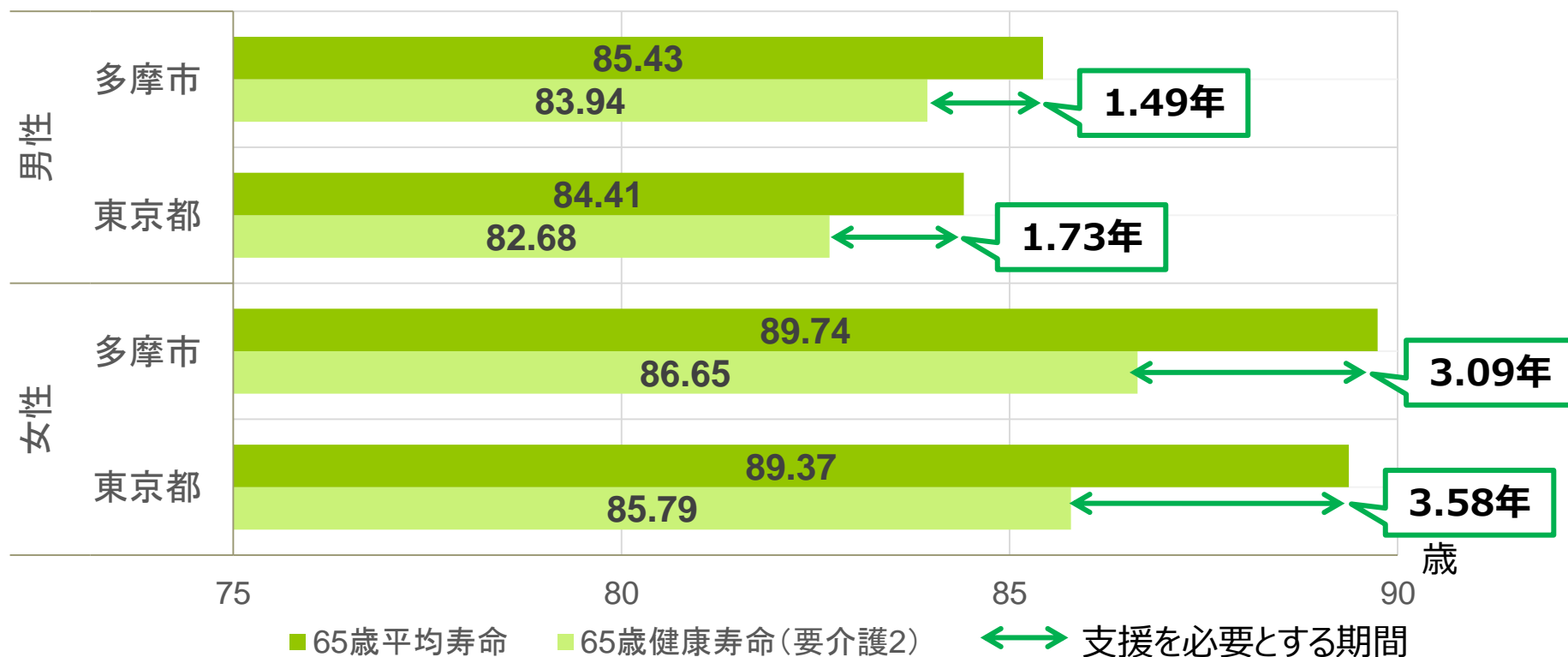
※ 地域包括ケア見える化システムより

厚生労働省「介護保険事業状況報告」月報 平成31年3月 第2号被保険者を含む

多摩市の概要④

■ 健康寿命と平均寿命

→ 元気な高齢者が多く、健康寿命が長い



65歳健康寿命 (歳) = 65 (歳) + 65歳平均自立期間 (年)

東京保健所長会方式を用いて算出 (要介護2の認定を受けるまでの状態を健康と考えた場合で算出)

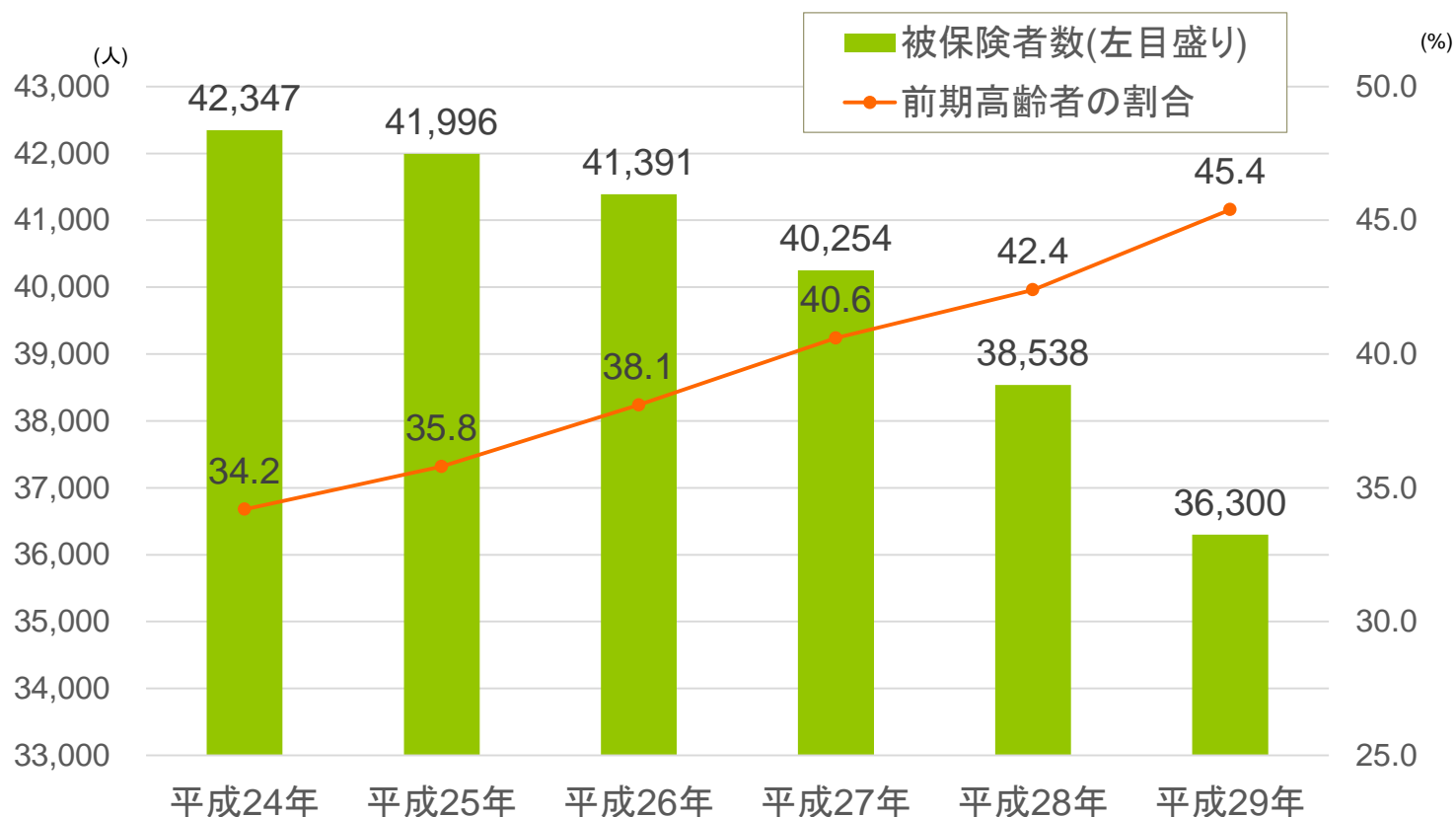
東京都福祉保健局調べ (平成29年)

多摩市国保事業の概況①

■ 被保険者数と年齢別割合の推移

→ 被保険者数は平成23年度をピークに減少

→ 前期高齢者の割合は増加

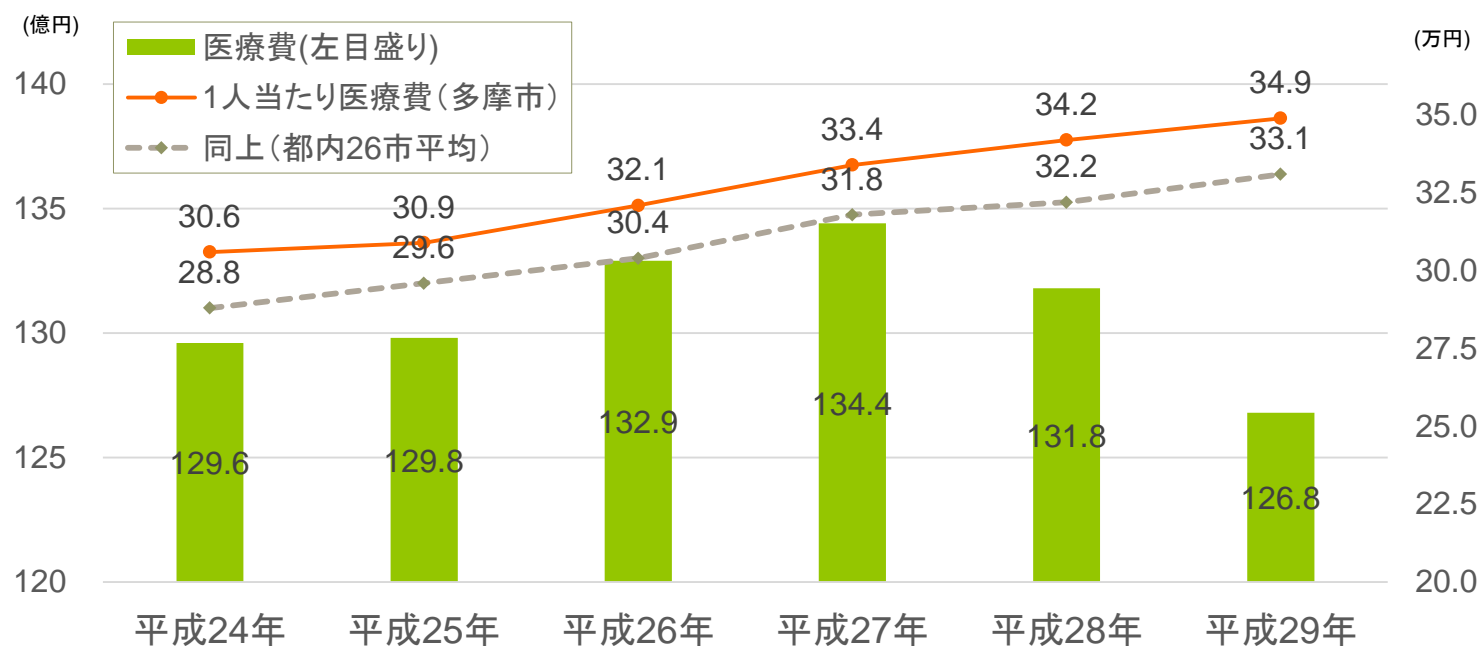


多摩市国保事業の概況②

■ 医療費の推移

→ 医療費総額は被保険者数の大幅減などで減少

→ 1人当たり医療費は増加
(都内26市平均より高い水準)



※ 一方で、前期高齢者1人当たりの医療費は
都内26市平均、全国平均と比べて低い

多摩市国保事業の概況③(糖尿病重症化予防事業)

■ 目的

- ・患者本人及び家族の生活の質を確保
- ・医療費の高額化の防止

■ 実施概要

- ・特定健診データ及びレセプトデータより対象者を抽出
↓
- ・募集勧奨に対し参加を希望した患者に保健指導実施
- ・保健指導は保健指導会社への委託により実施

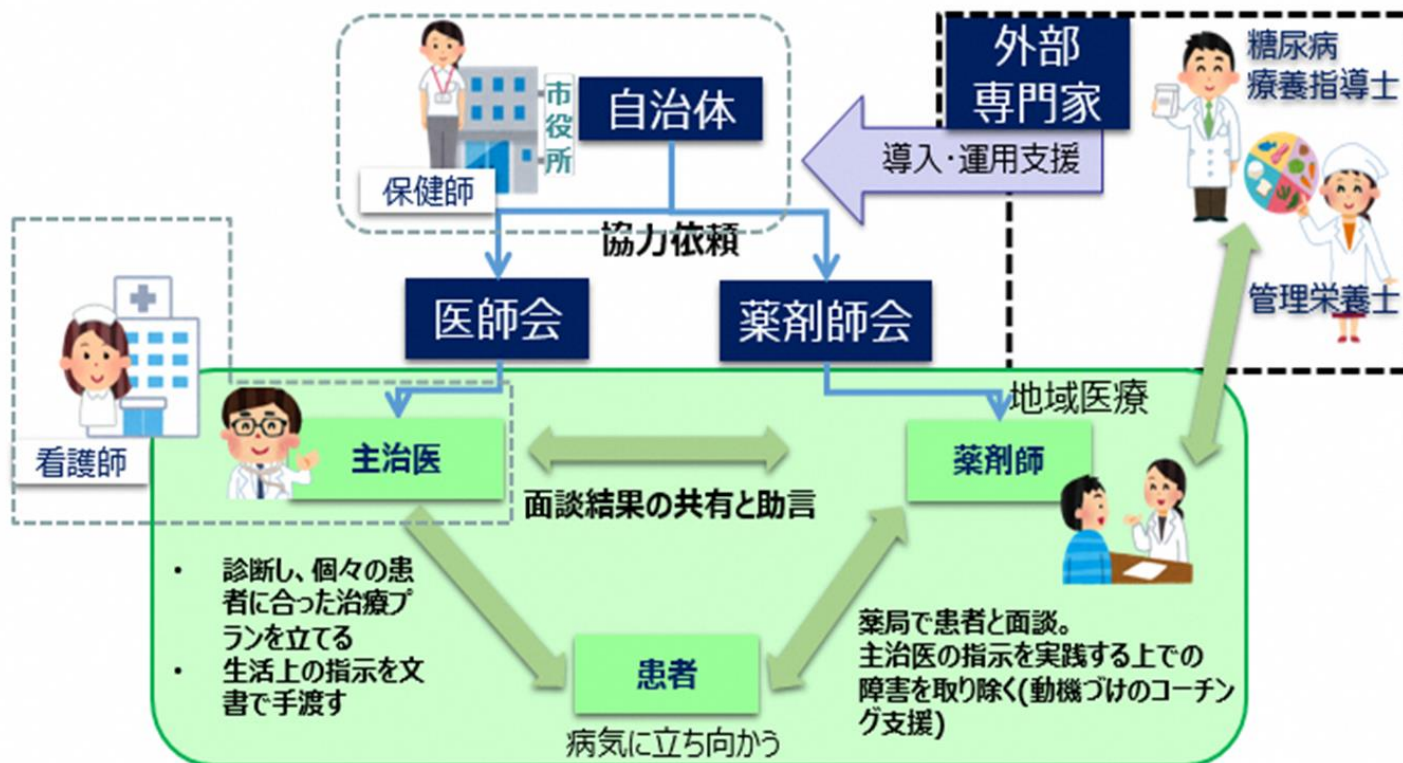
■ 事業開始

- ・平成25年度～
- ・平成30年度からは
多職種連携による新たな仕組みでの患者支援を実施

多摩市国保事業の概況④(糖尿病重症化予防事業)

■ 事業の仕組み(概要)

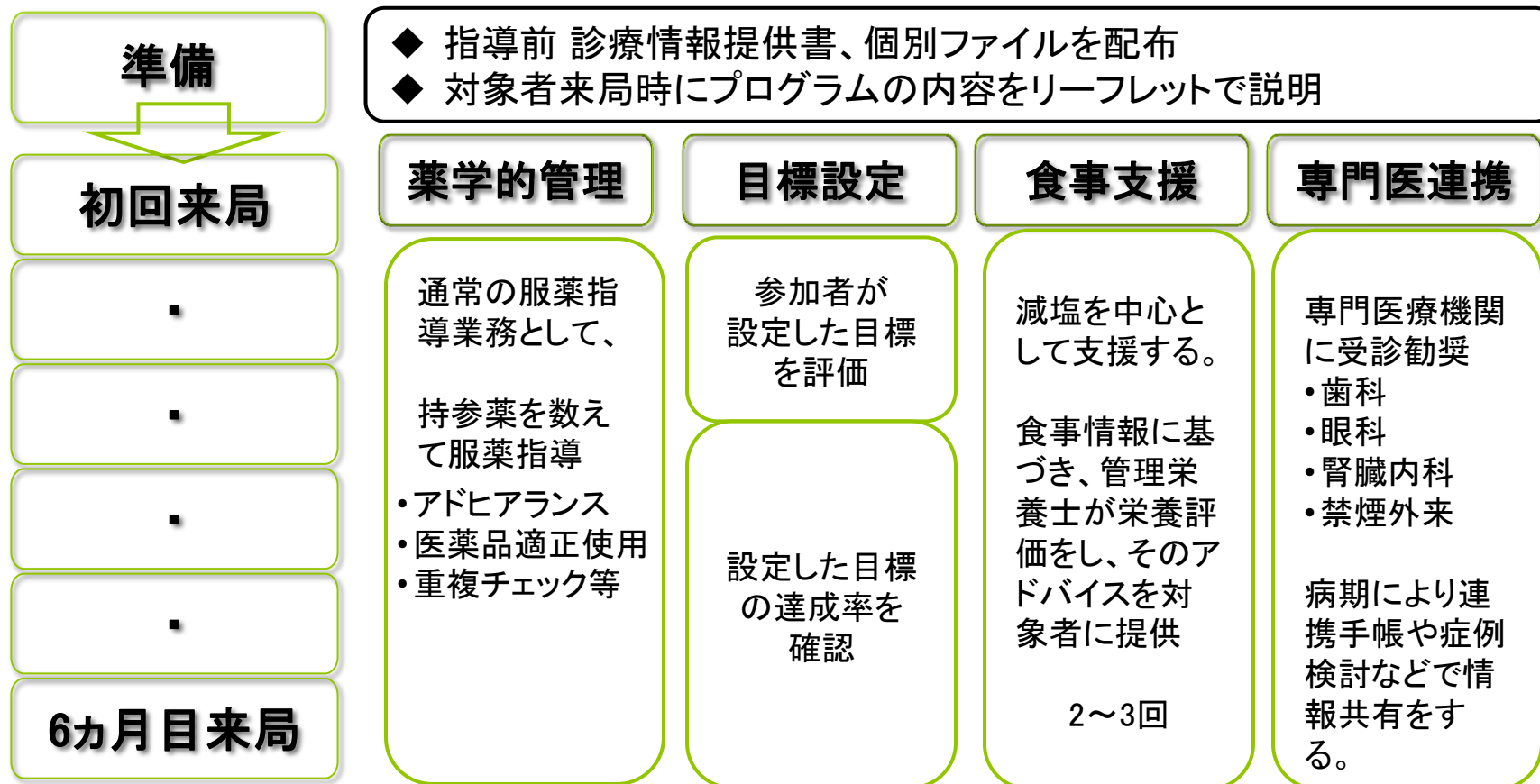
- 生活圏の中で顔見知りの地域医療人(医師、薬剤師、管理栄養士)が患者を支援することで、地域に根付いた持続可能な仕組みとなることを目指す。
- 薬剤師を中心とする患者支援に、糖尿病療養指導士と管理栄養士がバックアップ。



多摩市国保事業の概況⑤(糖尿病重症化予防事業)

■ 薬局での支援の概要

- ・同意を得られた対象者が、通常利用する薬局に来局した際、準備としてプログラムの説明。その後おおよそ6カ月にわたり、通常の服薬指導に加えて食事や運動などの日常生活の改善について支援。



多摩市の「健幸まちづくり」



多摩市健幸まちづくりの経緯

平成27年度
(2015年度)

- 第五次多摩市総合計画・第2期基本計画で、「健幸都市（スマートウェルネスシティ）・多摩の創造」を**すべての施策を貫く取組の方向性とする。**

平成28年度
(2016年度)

- 健幸まちづくり政策監、健幸まちづくり推進室設置
- ①健幸都市宣言、
②健幸まちづくり基本方針制定。
- 健幸Spot など事業の展開

歩行促進につながる事業に「ぶらてくCity多摩」という共通キャッチコピー・ロゴマークを設定し、発信力強化！



筋肉量・血圧・体重を測定できる
場所 市内に5箇所あり

平成29年度～
(2017年度～)

- 健幸マークの制定、シンポジウムの開催
- フレイル予防事業、ノルディックウォーキングの推進、あなたの「生き方・老い方」応援本発売、ライフウェルネス検定
ほか、様々な事業を展開



令和元年度
(2019年度)

- 第五次多摩市総合計画・第3期基本計画を策定し、「**健幸まちづくりの更なる推進**」を計画の基盤となる考え方に位置づける

多摩市健幸都市宣言

多摩丘陵に広がる私たちのまちは、風わたる緑のまちです。
いつまでもこの地でいきいきと暮らし続けることが私たちの願いです。
多摩市で暮らす私たちが協力し、健やかで幸せいっぱいの健幸都市
とすることを宣言します。

- 1 おいしく食べてエネルギーを燃やします。
- 2 わくわくする心を大事にします。
- 3 豊かな自然を感じてのびのび歩くことを楽しみます。
- 4 世代を超えて声をかけ合い人と人との絆を深めます。
- 5 自分を大切にしていってゆっくり心と体を休めます。



たくさんの緑に囲まれ **ま**ちを歩けば **し**あわせに出会えるまち

平成29年3月30日 制定

本宣言は、アンケート等で寄せられた市民意見を取り入れながら、公募市民による「多摩市健幸都市宣言起草委員会」の皆さんに作成していただき、多摩市議会での審議、議決を経て制定されました。

健幸まちづくりの意義



「人生100年時代」ともいわれる今、人生を「いきいき」と「自分らしく」生ききるための取組

- ◆医療介護の技術の進展や公衆衛生の向上を背景に、日本人の寿命は伸び、人生は80年以上の長いものとなってきた。
- ◆長い人生を「いきいき」と「自分らしく」生ききるための知恵、健康であるための知見、老いても地域で住み続けるための工夫等の蓄積が進んでいる。こうした知恵・知見をまちづくりに活かし、市民の生涯を通じた健康と幸せをまち全体で支える取組が「健幸まちづくり」。

超高齢社会において、持続可能な都市になる

- ◆また、人口減少による税収減や、高齢化による社会保障関係費等の支出増が見込まれている。
- ◆多摩市民が健幸になることは、人口減少社会においても地域の活性化を促し、社会保障関連支出の増加を抑制するとともに、多摩市が持続可能な都市となる道を拓くことにも繋がる。

多摩市の「健幸まちづくり」

多摩市健幸まちづくり  多摩市の元気を維持する取組

市民や地域とともに「ふるさと多摩」をつくる

- 元気な高齢者に活躍してもらいたい
- 元気な高齢者が地域コミュニティに参画し、つながり・居場所を得、生きがいを得て健幸へ この好循環を目指す
- 意欲のある市民、事業者、大学等とともに推進



歩けるまち、歩きたくなるまち、多摩

- 見所も多く、都市環境、公共交通も整備された多摩市の利点を生かす

誰もが排除されず、誰もが健康で幸せになれるまち

多摩市版地域包括ケアシステム

- 困りごとを抱える市民を連携して支える ⇒ 市民も共に支えるまちへ

超高齢社会においても、
持続可能なまちへ

スピード感をもって展開
日本最速級とも言われる高齢化に備える

多摩市健幸まちづくりでの定義

健幸 とは、「**健康**」と「**幸せ**」の両方が備わり、

自分らしく毎日いきいきと暮らしている状態

健康

客観

維持しうる心身機能を、
必要に応じて適切な支援
を受けながら、維持・向上
させている※1



幸せ

主観

- 自己肯定感※2
を持って
- **主体的に行動**している



健幸

自分らしく毎日いきいき
暮らしている

※1 加齢、障害、疾病により、心身機能に制限・困難がある場合も、その状況下における健康がある。

※2 「自己肯定感」とは、長所も短所も含めて、自分の価値や存在を肯定できる感情をいう。

健幸まちづくりの体系と展開方針

3つの柱

健幸的な生活の獲得支援

意識啓発

「健幸的な生活」を実践しやすい環境づくり

暮らしの安全・安心

多摩市版地域包括ケアシステム

安全・安心を支える基盤整備

世代の多様性を増やす

子育てしやすい環境の充実

持続発展教育・ESD教育の推進

展開方針

多摩市の魅力活用

(緑、歴史、文化、歩行者専用道路、
公共施設、坂道・階段など)

市民の潜在力を引き出す

あなたの 「生き方・老い方」応援本

老いを学ぶ
多摩市発 ライフウェルネス・テキスト

500円
(税込)

人生を最期まで満喫するために、老いや病と折り合いをつけながら、
住み慣れたまちで自分らしく暮らし続けられるコツをまとめた、多摩市
オリジナルのテキストが完成しました。

基本的な健康知識から終末期のことまで、40歳以降の方に向けて、ぜ
ひとも学んでほしい知識や伝えたいメッセージが詰まった一冊です。

【 販売場所 】

聖蹟桜ヶ丘駅
周辺

- ◆くまざわ書店桜ヶ丘店
- ◆多摩ボランティア・市民活動支援センター
(ヴィータ・コミュニネ7階)

多摩センター駅
周辺

- ◆啓文堂書店多摩センター店
- ◆丸善多摩センター店

永山駅周辺

- ◆くまざわ書店永山店

その他

- ◆多摩市役所内売店「ひまわり」

好評
発売中



誰もが幸せを実感できるまち！

健幸長寿都市への取り組みと多摩市版地域包括ケアシステム

保育サービス

健幸都市：身体面での健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安心安全に暮らすことができ、子育て中であっても、障がいがあっても、子どもから高齢者まで、だれもがそれぞれに幸せを実感できるまち！

健康づくり

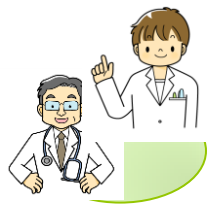
都市環境整備

健やかな成長と
「生きる力」の教育

多摩市版地域包括ケアシステム

団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制(地域包括ケアシステム)の構築を実現する。**

病気になったら…
医療



- ・通院・入院
- ・病院：高度急性期、急性期、回復期、慢性期

介護が必要になったら…
介護



- ・施設・居住系サービス
- ・通所・入所



住まい

- ・自宅
- ・サービス付き高齢者向け住宅等

総合相談

- ・地域包括支援センター
- ・ケアマネジャー
- ・指定特定相談支援事業所など



いつまでも元気に暮らすために…
生活支援・介護予防

- ・介護予防サービス
- ・生活支援サービス



生きがいを持って生活する…
社会参加・就労

- ・ハートフルオフィス
- ・シルバー人材センターなど



NPO・ボランティア・老人クラブ・自治会・多摩市社会福祉協議会など

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
空き店舗が増加

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)



くらしのサポートサービス

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

- ・名店街・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



連携

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

多摩市の一般介護予防事業



介護予防把握事業

～日常の生活動作が低下して要介護・要支援状態になるおそれのある方を速やかに把握～

- ・TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)



介護予防普及啓発事業

～介護予防活動の必要性を、エリアごとに普及啓発し、地域住民が参加意欲を持って活動に参加し、介護予防に資する自発的な活動が広く実施されることを目指す～

- ・地域介護予防教室等への参加
- ・出張教育



地域介護予防活動支援事業

～住民主体の介護予防活動を地域に広める人材育成や、その後の活動を支援する事業～

- ・介護予防リーダー養成講座
- ・地域介護予防教室
- ・うんどう教室(地域指導員養成)
- ・介護予防ボランティアポイント事業



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みを強化するために、サロンや地域ケア会議にリハビリテーション専門職を派遣し、介護予防に関する技術的助言等を行う～

- ・近所de元気アップトレーニング(近トレ)
- ・ふれあいサロン等の自主グループにリハビリテーション専門職を派遣
- ・地域ケア会議にリハビリテーション専門職を派遣

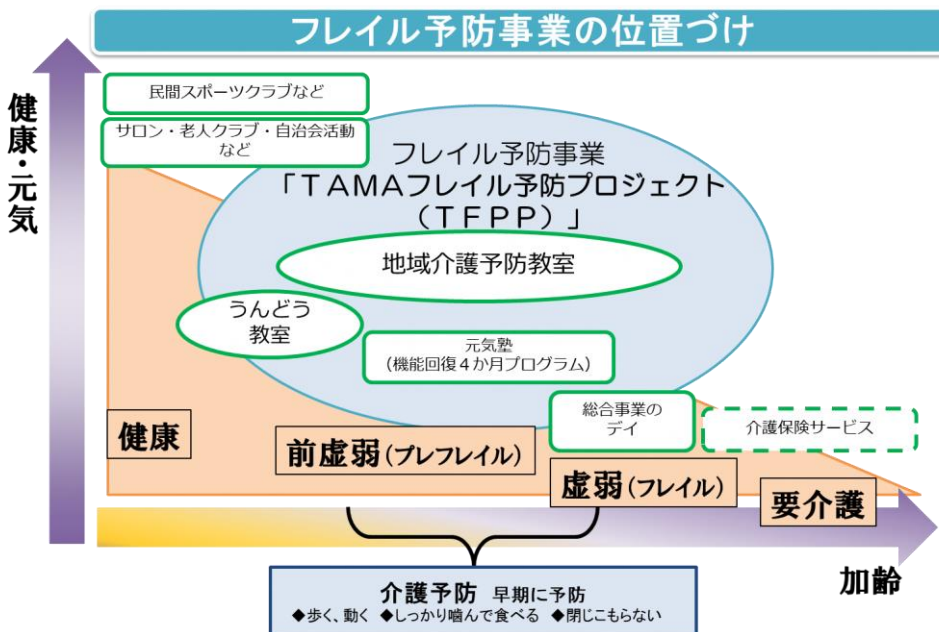
TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)

～ 住民(介護予防リーダー)、地域包括支援センター、大学、医師、歯科医師・歯科衛生士、栄養士、生活支援コーディネーター等 様々な機関・職種が連携して展開するフレイル予防事業 ～

事業目的 フレイル予防について啓発するとともに、虚弱高齢者を早期に把握し、行動変容への動機付けを行う。虚弱高齢者のみならず、あらゆる健康レベルの人を活躍できる場につなげ、介護予防を推進する。

事業概要 フレイル状態かどうかをチェックする測定会を開き、リスクに応じて、医療や介護保険サービス、通所や地域介護予防教室、サロンや自主グループ活動、シルバー人材センター、ボランティア活動、民間スポーツクラブ等を紹介。

実施体制 国土舘大学ウェルネス・リサーチセンターへ委託して実施。測定は学生、住民ボランティア(介護予防リーダー等)が加わって行い、測定結果は地域包括支援センター職員が説明する。測定後住民や学生、専門職とともに介護予防の取り組みを実際に体験。小規模会場の場合は体験部分を簡略化して実施。



実績 平成29年度(11月開始) 4回実施(182人参加)
平成30年度(6月末時点) 5回実施(116人参加)

財源 介護保険(地域支援事業(一般介護予防事業))

検討体制・評価体制 多摩市医師会、多摩歯科医会、地域包括支援センター、第1層生活支援コーディネーター、東京都南多摩保健所、東京都介護予防推進支援センター、東京医療学院大学を構成員とする検討チームにおいて、検討。
事務局は国土舘大学体育学部、国土舘大学ウェルネス・リサーチセンター(本事業委託先)、介護予防による地域づくり推進員(東京都事業として市が委託。市内病院リハ職。)、健康推進課、保険年金課、高齢支援課。
事業実施後は検討チームが評価を継続して実施。

TAMAフレイル予防プロジェクト (TFPP)

大学生や介護予防リーダーと一緒にフレイル度の測定やチェックを行い、高齢期の「フレイル(虚弱)」に早めに気づき、フレイルを予防・改善するポイントを学びます。

平成30年度 市内28箇所で開催



お口のプロジェクト



頭のプロジェクト



運動のプロジェクト

介護予防リーダー養成講座

毎年6月から10月に全13回の介護予防リーダー養成講座を開催しています。
卒業生は、地域で主体的の介護予防活動をしています。
平成30年度で、111人が活躍中！



地域介護予防教室

介護予防リーダーがおススメする楽しく笑える、筋力アップができる集いの場です。
平成30年度 市内で13箇所 参加人数延べ 20,083人



うんどう教室

「5年度も今のままに」を目標に公園にある遊具を使って、市内2箇所で開催しています。

平成30年度 参加人数延べ 587人



近所de元気アップトレーニング（近トレ）

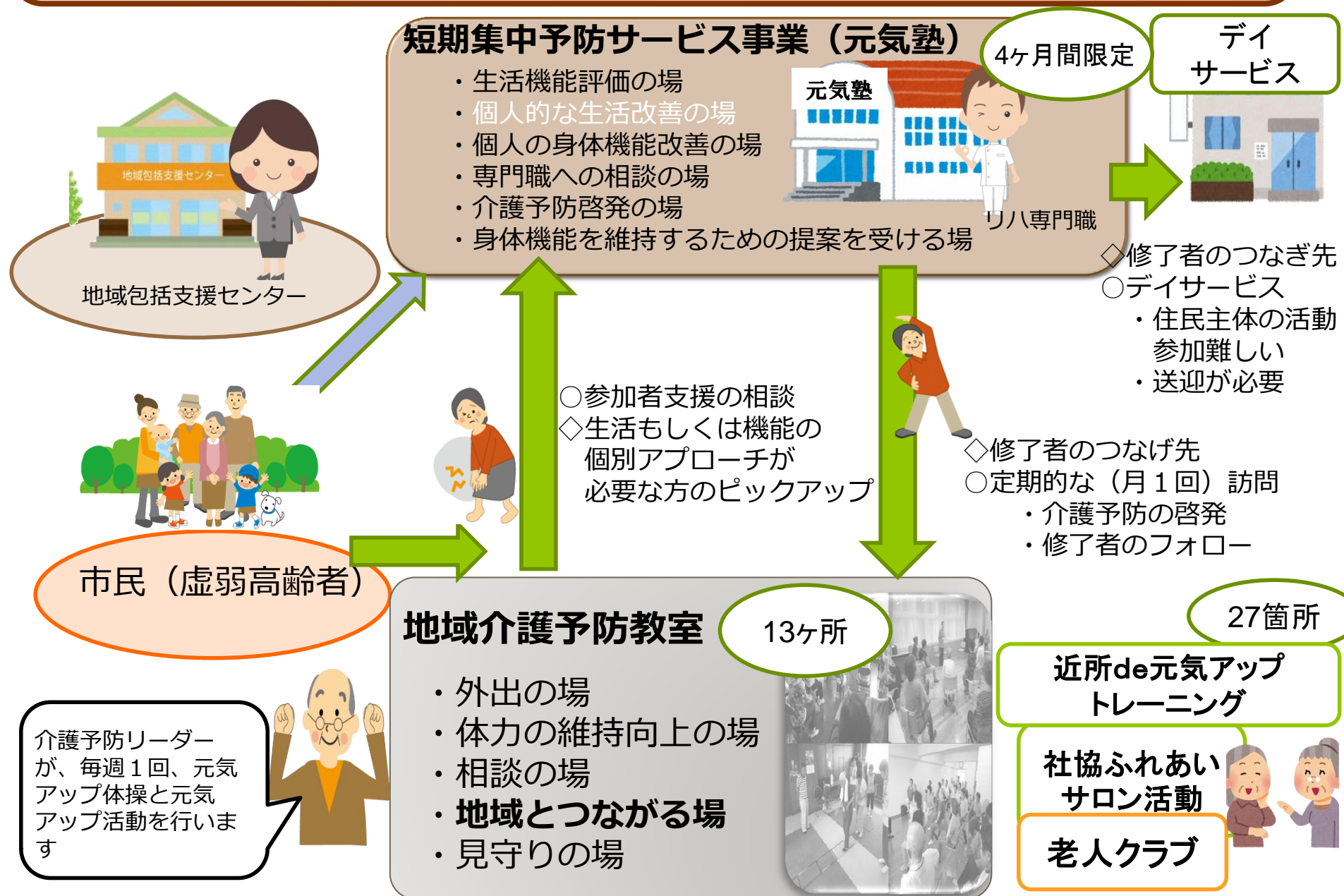
ご近所で、気軽に楽しく、みんなと一緒に、介護予防のための元気アップトレーニングを行っています。

平成30年度 市内で27箇所



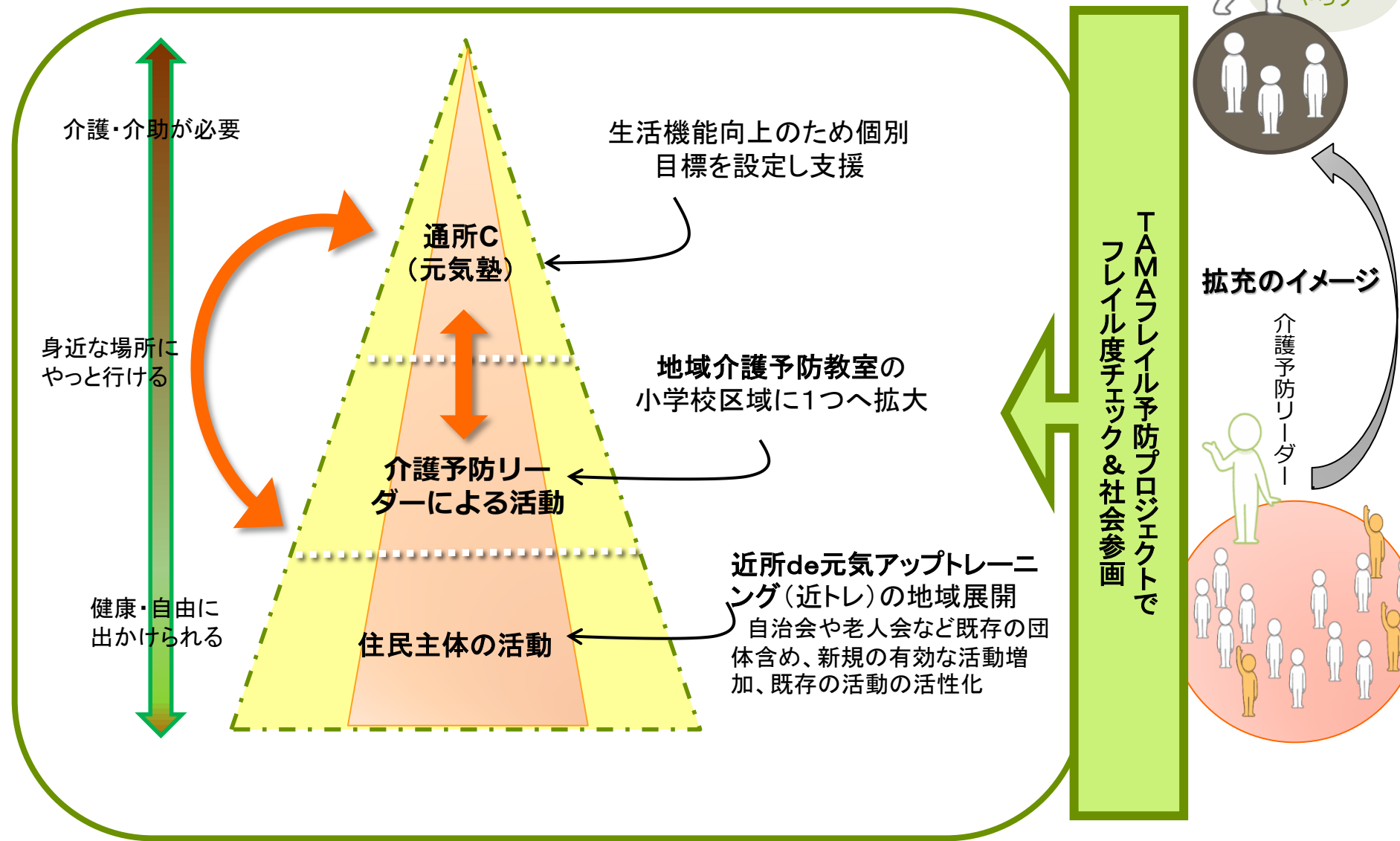
多様なサービスの種類と内容

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～



実施主体と行政の基本姿勢 ～ まちぐるみで取り組む ～

- 健幸まちづくりは、市民の誰もが健康で幸せに過ごせるまちを目指して、**健康と幸せを獲得しやすい環境を整えていく**取り組み。
- 行政だけでなく、市民、NPO、団体、事業者、大学等が**それぞれの立場で**主体的に実施できる。

【 行政の基本姿勢 】

□主体性の発揮

- ・ 行政は取り組み全体を見通し、各主体の動きを待つだけでなく、働きかけや事業を実施

□行政が直接実施する事業

- ・ 都市基盤の整備や介護保険制度の運用など、行政のみが担える事業
- ・ 急速な高齢化への対応として重要な、健康管理の必要性の周知、各主体と協働した地域の見守り、生活支援体制の構築

□他主体による活動の側面支援、連携

- ・ 各主体のネットワークづくりや、活動が自立し継続するよう、団体の法人化や少額ビジネス化を支援するなど