

港区アクティブシニア創出計画 —MASK—

MINATO CITY



- 今様色 国内外に開かれ多様性を受け入れる都市
- 杜若 文化芸術の彩りと歴史が息づく都市
- 鳶色 安全で安心できる都市
- 常盤色 街並みの美しさで魅了する都市
- 瑠璃色 アクセス性に富んだ便利な都市
- 赤橙 温かい優しさと活気に包まれる都市

港区政策研究会Aグループ

区民課 黒川 祐二

学務課 渡邊 裕太

介護保険課 田中 舞乃

全体の概要

将来的な医療費・介護費を削減するために
元気でいきいきと暮らすアクティブシニア
を増やしていくことを目指す

現状分析

- 国・東京都・港区の現状
- 目指すべき港区の将来像
- 港区が取組んできた政策と実績

課題発見

- コロナフレイルの発生
- 港区が取組んできた政策と実績

政策提案

- Minato健康ポイントの創設
- シルバーe-sports

まとめ・展望

世界における日本の高齢化と 国内における東京都・港区の高齢化について

高齢者人口の割合(上位10か国)(2021年)

順位	国・地域	総人口(万人)	65歳以上人口(万人)	総人口に占める 65歳以上人口の割合(%)
1	日本	12,522	3,640	29.1
2	イタリア	6,037	1,425	23.6
3	ポルトガル	1,017	235	23.1
4	フィンランド	555	127	23.0
5	ギリシャ	1,037	235	22.6
6	マルティニーク (フランス)	37	8	22.3
7	ドイツ	8,390	1,844	22.0
8	マルタ共和国	44	10	21.8
9	ブルガリア	690	150	21.8
10	クロアチア	408	88	21.7

【出典】総務省統計局(令和3年)
日本:令和3年9月15日時点
他国:令和3年7月1日時点

日本は総人口に占める65歳以上の高齢者人口の割合が世界で一番高く、**世界で最も高齢化が進んでいる国**となっている

東京都・特別区の65歳以上高齢者人口

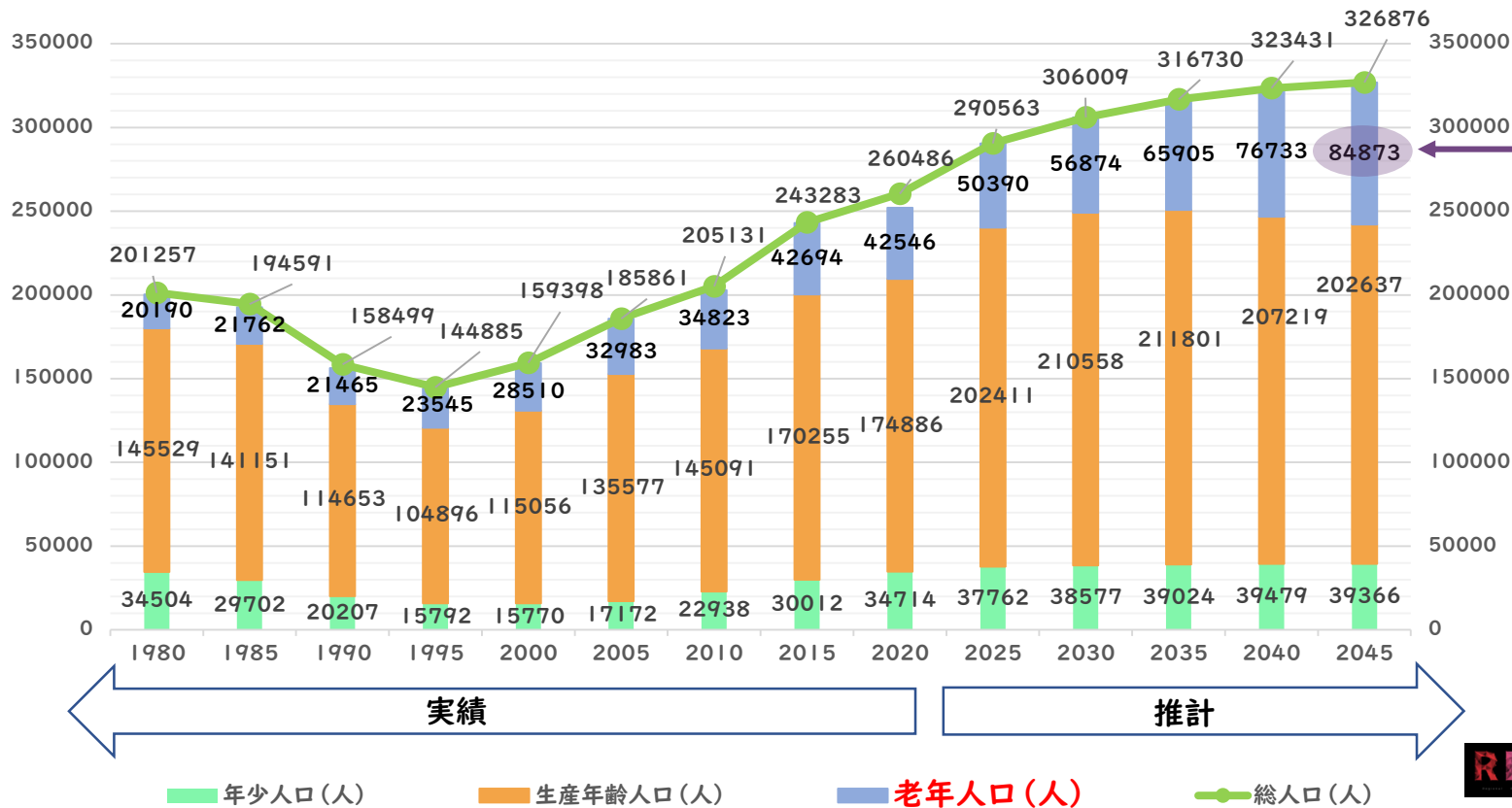
地域	総人口(人)	65歳以上人口(人)	総人口に占める 65歳以上人口割合(%)
全国	125,220,000	3,640,000	29.1
東京都	13,314,000	3,116,000	23.4
千代田区	64,255	11,134	17.3
中央区	163,226	24,853	15.2
港区	257,805	44,295	17.2

【出典】東京都、区部→東京都の統計(令和3年9月15日時点)
千代田区、中央区、港区→各区HP(令和3年10月1日時点)

高齢者の割合が全体の**14%**を超えると、「**高齢社会**」と呼ばれる
⇒日本全体で高齢化が進行しているため、**今後港区の高齢化率も上昇する**と考えられる

現状、港区の高齢者の割合は他自治体と比較しても高くはないが、**高齢社会への対応を今から対策することが大切!**

港区の人口推移



老年人口は
ほぼ**倍増**
高齢化率は
約**25%**



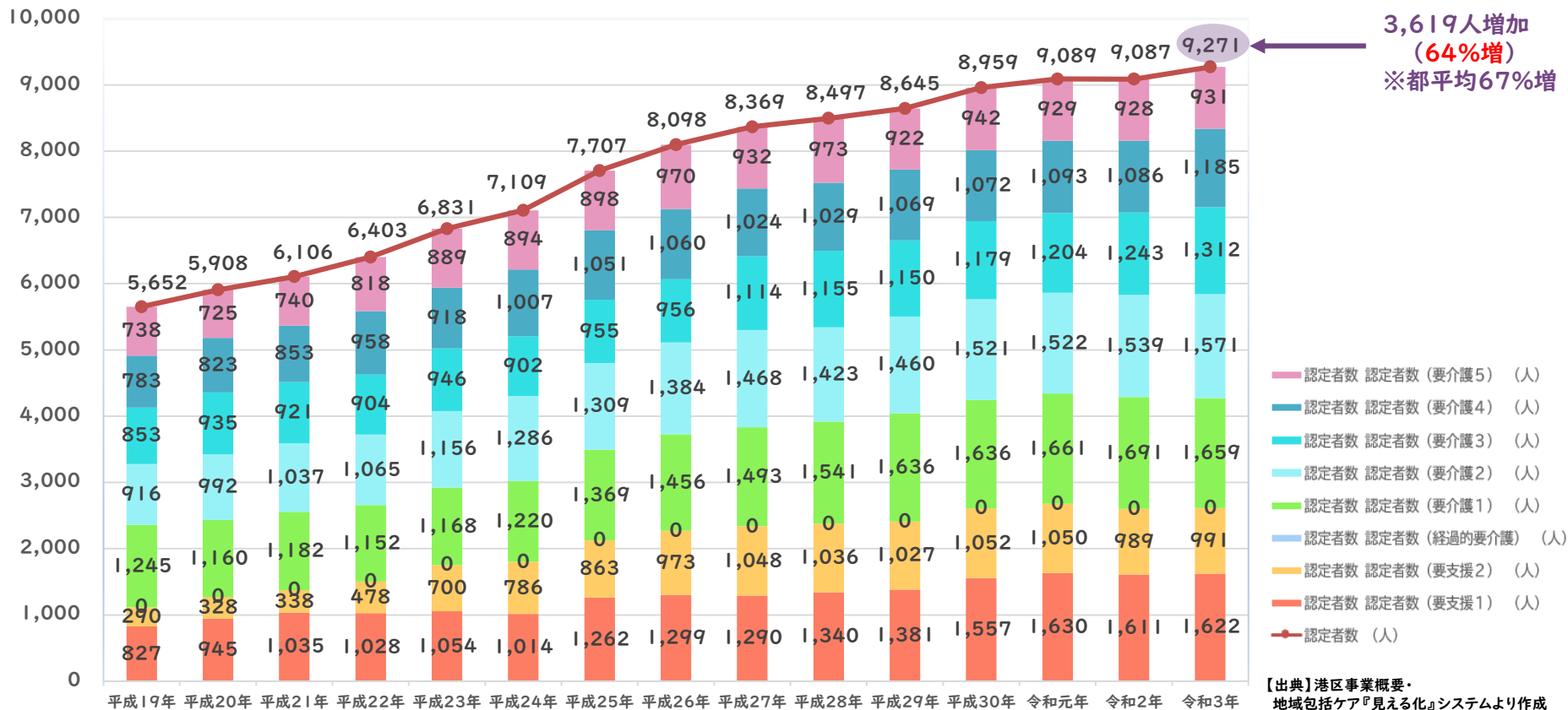
【出典】RESAS 人口推移 東京都港区

港区の人口は今後も増加し、それに伴い高齢者の数も増加する見込みである
2045年に高齢者の数は**ほぼ倍増**し、高齢化率も**25%**を超え**超高齢社会**※に突入してしまう

※高齢化率21%以上は超高齢社会

直近15年間の介護保険認定者数の増加

介護保険認定者数(要支援1~要介護5)

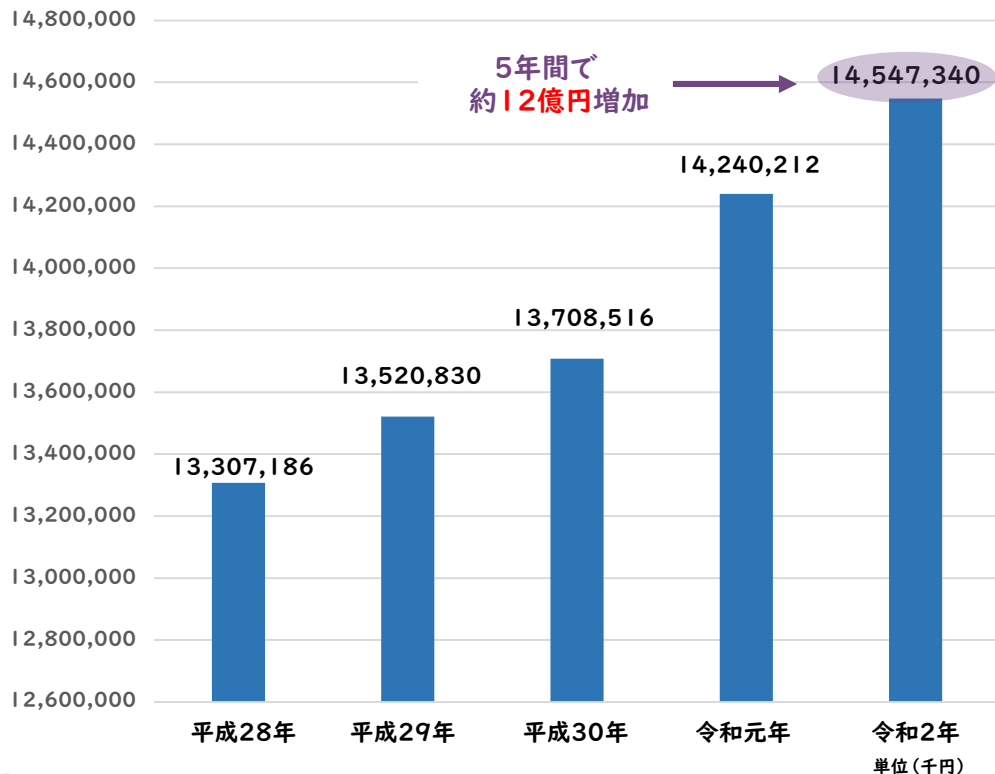


【出典】港区事業概要・地域包括ケア『見える化』システムより作成

平成19年から令和3年の15年間で、介護保険認定者数はほぼ毎年増加しており、今後も増加する見込みである

直近5年間の介護保険給付費の増加と 75歳以上の医療費・介護費の増加

介護保険会計歳出決算（保険給付費）



【出典】港区行政資料集令和3年度（2021年度）版 より

高齢者人口の増加、介護保険認定者数の増加等により、
港区の介護保険会計歳出決算額は5年間で約**12億円**と急速に**増加している**

年齢階層別一人当たりの医療費・介護費

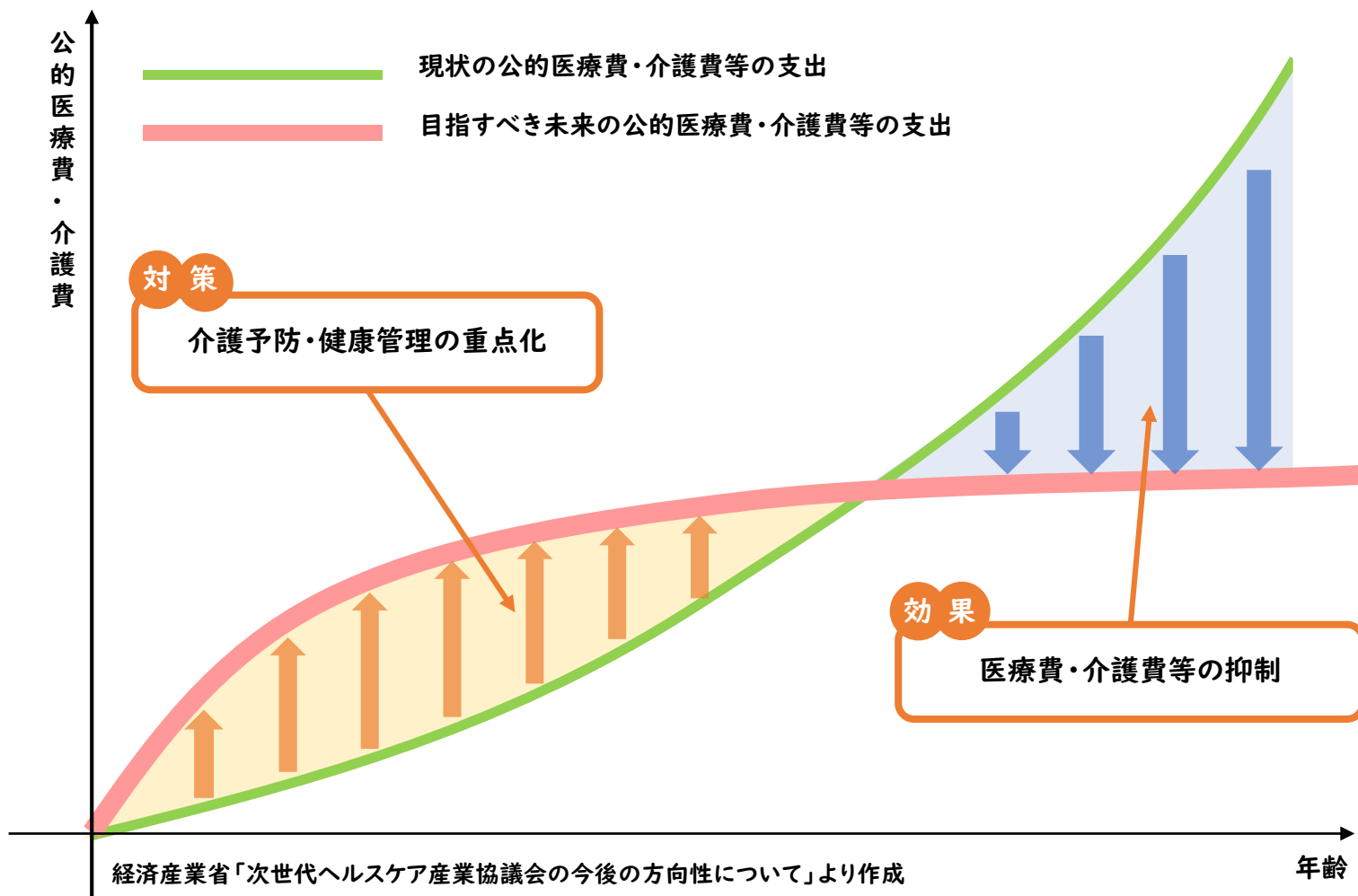
	医療（2019年）		介護（2019年）	
	一人当たり 国民医療費	一人当たり 国庫負担	一人当たり 介護費	一人当たり 国庫負担
65～74歳	56.7万円	8.0万円	4.9万円	1.3万円
75歳以上	93.1万円	32.4万円	47.4万円	12.7万円

↓ **約4倍** ↓ **約10倍**

財務省「日本の財政を考える」より
 【出典】年齢階層別の人口は「人口推計」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年4月推計）」
 （出生中位・死亡中位仮定）
 （注）国民医療費は厚生労働省「令和元年度国民医療費の概況」、介護費は厚生労働省「介護給付費実態統計（令和元年度）」、総務省「人口推計」
 1人当たり国民医療費・介護費は、年齢階層別の国民医療費・介護費を人口で除して機械的に算出。
 1人当たり国庫負担は、それぞれの年齢階層の国庫負担額を2019年時点の人口で除すなどにより機械的に算出

75歳以上になると、一人あたりの医療費は約4倍、介護費は約10倍となるなど急増してしまう
 2022年頃からいわゆる「団塊の世代」が75歳以上になり始め、
 2025年には国全体で**75歳以上**の人口は2019年と比較して**約331万人増加**する見込みである

👉 将来の医療費・介護費の増加は目も当てられない・・・



★将来的な医療費・介護費の増加を抑制するために、元気でいきいきと暮らす**アクティブシニア**を増やしていきたい
⇒**介護予防・健康管理の重点化**が必要である

介護予防総合センター（ラクっちゃん）の整備

区民が健康でいつまでも自分らしくいきいきと暮らせることを目指した介護予防を専門に行う施設を整備する

5つの活動の柱

- 1 介護予防プログラムの開発・提供
- 2 個別で継続的な健康のサポート
- 3 地域の介護予防の活動のサポート
- 4 介護予防に関する研究の実施
- 5 介護予防に関する情報の提供



いきいきプラザの整備

地域の高齢者が気軽に訪れることのできる
「いきがづくり、学びの場」
「介護予防、健康づくりの場」
「ふれあい、コミュニティ活動の場」
として区内に16館設置している

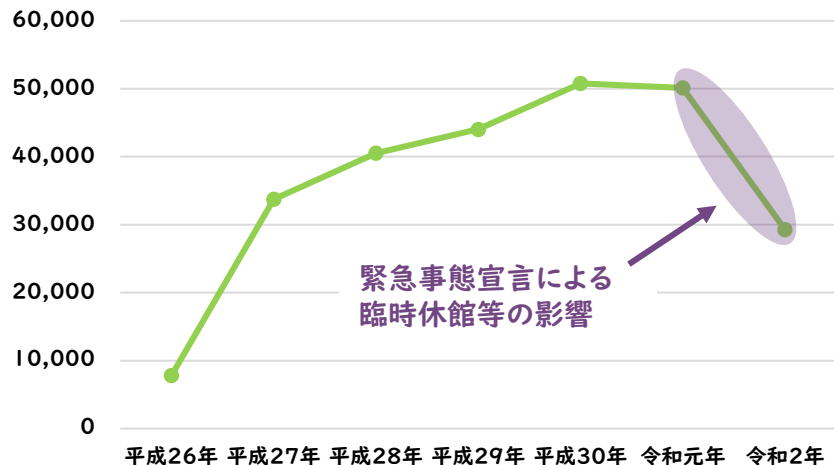
各種教室や介護予防事業、体育祭、作品展、スポーツ交流大会、世代間交流事業なども実施している。

☞ 介護予防において人との**コミュニケーション**や**運動**は非常に**有効**な対策である
港区ではそのような**居場所づくり**や**施設**を通じた**介護予防事業**を積極的に実施してきた

新型コロナウイルスによる施設利用者数の減少

介護予防総合センター（ラクっちゃ）

施設利用者数

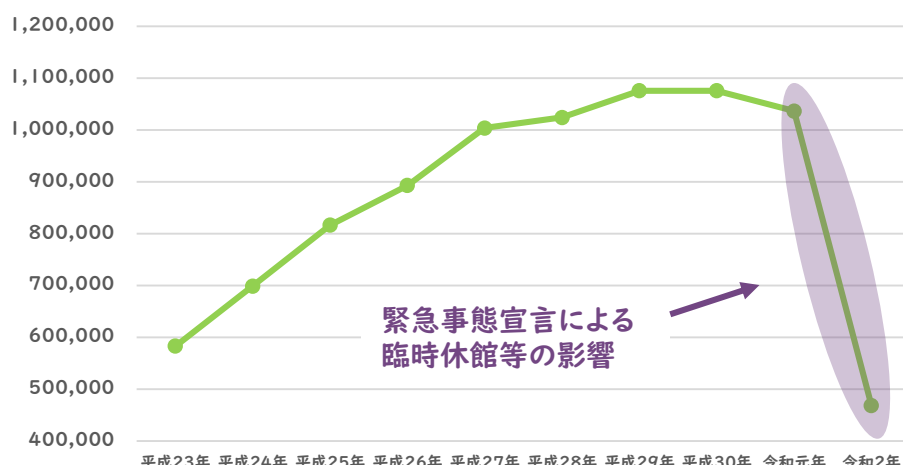


緊急事態宣言による
臨時休館等の影響

【出典】港区の保健福祉 令和3年度（2021年度版）事業概要

いきいきプラザ

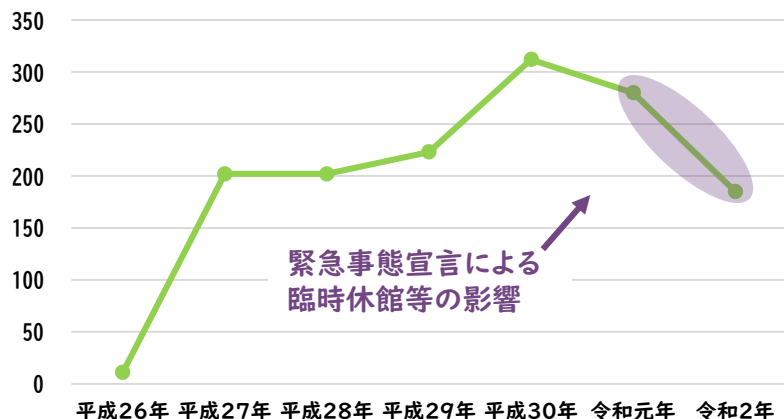
施設利用者数



緊急事態宣言による
臨時休館等の影響

【出典】港区の保健福祉 令和3年度（2021年度版）事業概要

講習会・イベント等実施数



緊急事態宣言による
臨時休館等の影響

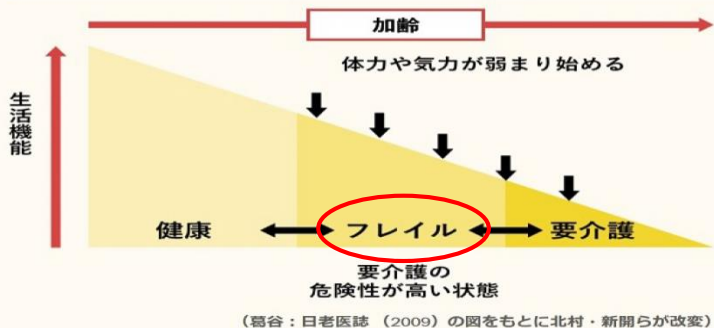
【出典】港区の保健福祉 令和3年度（2021年度版）事業概要

緊急事態宣言が発令されたことによる**臨時休館**や**外出抑制**により、令和2年度以降、介護予防総合センターやいきいきプラザの利用者数は**激減**している

👉 **新型コロナウイルスの影響**により、自治体が**高齢者にアクセスする機会が激減**してしまっている

- フレイルとは、**加齢により心身が老い衰えた状態のこと**
- 厚生労働省によると、身体的脆弱性、精神心理的脆弱性、社会的脆弱性など多面的な問題を抱えやすく、**自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすい非常にハイリスクな状態のこと**

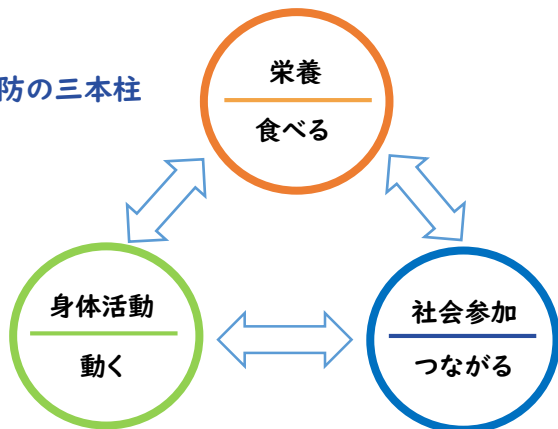
フレイルと要介護状態との関係



フレイルは、生活機能の自立度が高い「健康な状態」と、日常生活動作に障害がある「要介護状態」との間に位置している

健康状態の維持や、要介護状態の防止のために、**フレイル予防を行うことが大切である**
フレイル予防は、より早期からの介護予防を意味し、**従来の介護予防をさらに進めた考え方**といえる

フレイル予防の三本柱

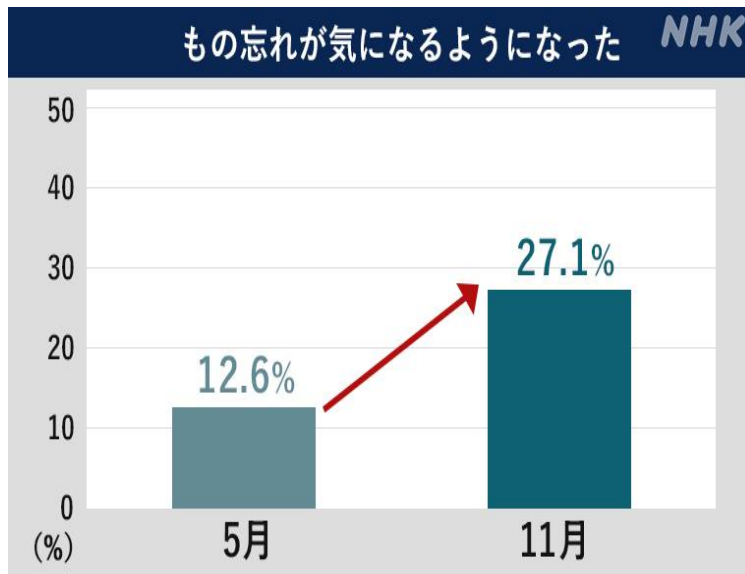


☞ 港区も積極的にフレイル予防に取り組んでいく必要がある
しかし、**新型コロナウイルスの流行による高齢者のフレイル状態の加速（コロナフレイル）が発生している**

新型コロナウイルスの流行による 高齢者のフレイル状態の加速 (コロナフレイル)

コロナフレイルとは、
コロナ禍で①身体を動かさない、②食事が偏る、③人との会話が減る
このような生活が続き、「フレイル」状態になる高齢者が増加すること

令和2年5月（新潟県見附市）と11月（全国6自治体）の比較



【出典】NHK政治マガジン「コロナフレイルを知っていますか？
～高齢者を襲う第二の禍～」より引用

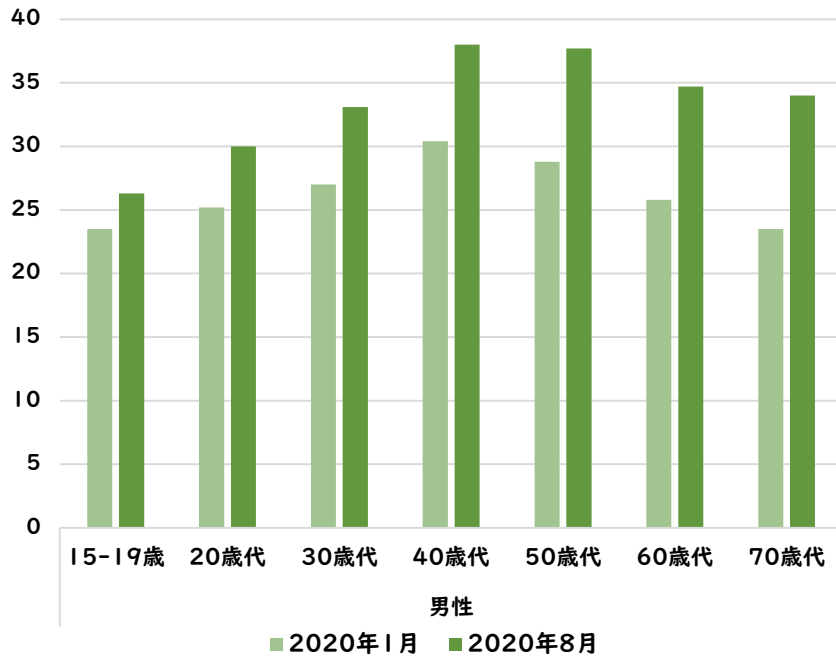
👉 **コロナ禍**という現状が**フレイル予防の妨げ**となっている

もの忘れが気になるようになったと答えた人は半年間で
2倍以上に増加している
⇒ **コロナ禍**での高齢者の健康状態の**悪化**は「**加齢**」による
ものよりも**スピードが速い**

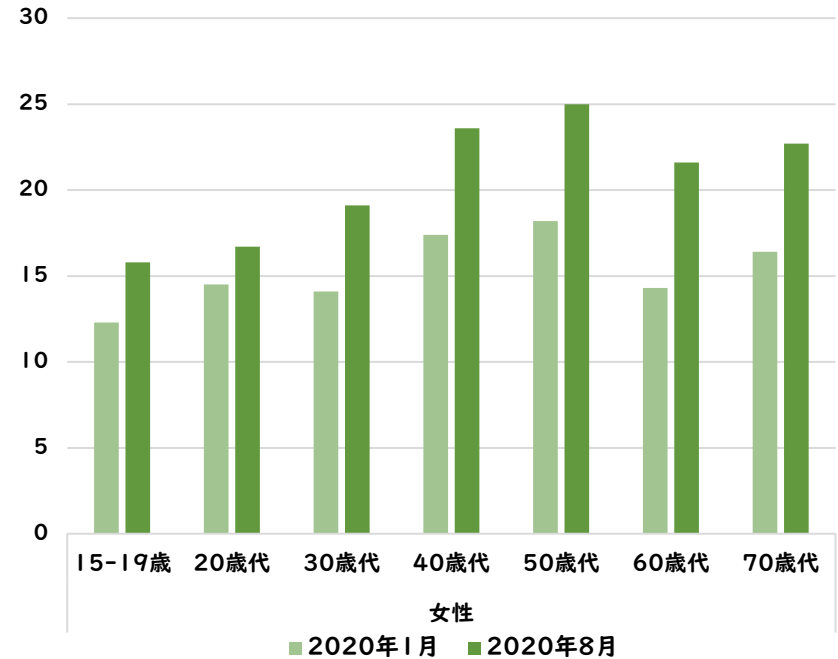
👉 **コロナ禍**により、自治体が高齢者にアクセス
し辛い状況であるが、**早急な対策**が必要である

新型コロナウイルスの流行による 高齢者のフレイル状態の加速 (コロナフレイル)

コロナ流行時における社会的孤立者の割合 (男性)



コロナ流行時における社会的孤立者の割合 (女性)



【出典】東京都健康長寿医療センター研究所「コロナ禍では男性・高齢であるほど社会的孤立に陥りやすく、孤独感に深刻な影響」HP記事から引用

※ここでいう“社会的孤立者”は、「別居の家族や親戚」「友人・知人」それぞれとの「対面交流」「メッセージのやり取り」「音声での通話」「ビデオでの通話」の頻度を尋ね、これらの合計が週1回未満であることと定義している。

👉 **高齢**になるほど、コロナ禍における**社会的孤立**を感じている人の増加幅は**多**くなっている。特に**高齢男性**の増加幅が顕著である。

「自宅でできる介護予防運動」DVD配布 (いきいきプラザ・ラクっちゃ)

高齢者が都合の良い場所、時間にDVDを見ながら介護予防運動を行うことができるよう、ケーブルテレビで放映された映像をまとめてDVD化し、DVDを希望する高齢者へ無料配布

< DVDの内容 >

- ①転倒予防 ②歩行歩道の向上と姿勢の安定 ③口腔機能低下予防
- ④認知症予防 ⑤アクティブストレッチ ⑥腰痛予防・改善
- ⑦膝痛予防・改善 ⑧肩凝り予防・改善 ⑨サーキット運動
- ⑩コンディショニング



オンラインを活用した介護予防事業(ラクっちゃ)

- ▷自宅からでもオンラインで参加できる介護予防事業を実施
- ▷広角撮影可能なカメラを使用し、指導員がオンライン参加者の動きを確認し指導
- ▷介護予防活動団体もオンラインで実施



👉 **自宅からオンラインで高齢者が介護予防活動に参加できる環境を整備**
その流れを加速させるべく次の政策を提案

★令和2年度実績: 1,768枚
 3,000枚配布したため、配布率約59%

スマートフォンの健康管理アプリを使用し、区民の健康を管理する事業
運動や健康診断の受診など、健康づくりに取り組むとポイントが付与され、区内で買い物ができる

Point 1 活動実績に応じてポイントの付与

 20 POINT	 5 POINT	 1 POINT	 200 POINT
			
1日8,000歩	食事の記録	体重の記録	健康診断・ 人間ドックの受診

Point 2 貯まったポイントを区内で利用できる

 区内協力店で
利用可能


 電子マネー等
と交換できる


 新橋SLビール

 スマイル商品券

区の名産品や
区内商品券と交換できる

Point 3 栄養・睡眠管理アプリとの連携で健康管理

 栄養管理アプリとの連携で**栄養摂取状況**
の見える化・AIによる栄養指導

 睡眠管理アプリとの連携で**睡眠状況**
の見える化・専門家による生活習慣の改善指導

官民
連携

**健康づくりに「お得に」「楽しく」「無理せず」
取り組める仕組みをつくり、健康づくりに参加
するきっかけ作り・動機付けをする**

 栄養 食べる	 身体活動 動く	フレイル予防の三本柱のうち 「 栄養 」と「 身体活動 」を促進
--	---	---

Case 1 てくポ(東京都八王子市)

官民連携



65歳以上の市民がアプリの提案する適切な運動・食事目標を達成した場合や、市が定めるイベントやボランティア活動への参加により「てくポ」(健康ポイント)が付与される「てくポ」は市内の店舗で利用でき、高齢者の健康促進・介護予防と市内の経済の活性化をミッションにした取り組み

Case 2 もっと健康になろう★ふかやbyヘルスupアプリ(埼玉県深谷市)

官民連携



参加者自身がアプリに入力した体重・食事内容・運動等の情報を基に、栄養摂取状況の分かるグラフや、管理栄養士が作成・監修した食生活改善のアドバイスをAIが組み合わせて市民に提供するアプリで生活のサポートをしながら、市民の健康的な食生活への意識を高め、実践と習慣化することを目指す取り組み



食事の写真を撮るだけで栄養価を瞬時に分析！あなたの食生活に適したアドバイスがもらえます。

深谷市HPより

Case 3 天理市睡眠サポートプログラム(京都府天理市)

官民連携



天理市HPより

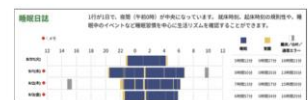
布団やマットレスの下に睡眠センサーを敷いて寝ることで取得できる「睡眠時間」「睡眠効率」「離床回数」などを睡眠レポートとして作成し、市民の睡眠状況を見える化睡眠データを基に、専門家による改善アドバイスを提供することで行動変容を促し、健康維持・改善、疾病の予防へつなげる取り組み



睡眠習慣を確認し、普段の生活から変化がみられる場合こちらからご連絡させていただく場合があります。



[アプリ画面(サンプル)]



[睡眠レポート(サンプル)]

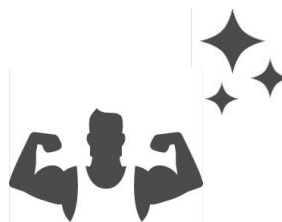
天理市HPより

Reason 1 区民の健康状態の見える化



区民の**健康状態**を統計データとして**見える化**し、分析・改善・**数値目標**の設定を図ることで今後の**区**の**政策**に**活かす**ことができる

Outcome 1 区民の健康状態の維持・改善



歩数や各種健(検)診受診率・健康づくりイベントへの**参加率**の向上、日々の体重や食生活・睡眠の**モニタリング**とそれに対する**専門家**の改善**アドバイス**などにより区民の**健康状態**の**維持・改善**が見込める

Reason 2 無関心層への行動変容の促進



ポイント付与という**インセンティブ**策により、**無関心層**を含めた多くの区民における**行動変容**のきっかけ作りができる※1

※1『健康づくり無関心層も含めた行動変容事業としての健康ポイント』(筑波大学大学院)によると6市大規模実証実験における**参加動機**の2位はどの層においても「**ポイントがもらえる**」からであった

Impact 1 将来的な医療費・介護費の削減

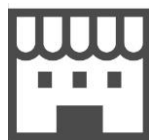
歩数が増加したことによる**医療費抑制効果**は**0.065~0.072円/歩/日**

一日あたり1,500歩増で年間**約3万5千円**の医療費抑制効果がある※2

※2国土交通省 平成29年3月「まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量(歩数)調査のガイドライン」より

年間
約**35,587千円**
の医療費抑制効果※3

Reason 3 地域経済の活性化



区内協力店でポイントを使用してもらうことにより、**地域経済**の**活性化**効果も期待できる

区民の健康状態の維持・改善を継続していくことで**将来的な医療費・介護費の削減**につなげていく

※3現在の港区民の一日あたり平均歩数を7,000歩と仮定し、2025年に10,000歩以上歩く区民を500人増やすという目標を達成した場合 0.065円×(10,000歩-7,000歩)×365日=約**71,175円**×500人

高齢者



e-sports

区有施設や自宅で高齢者が気軽にe-sportsを楽しめる環境を整備する事業
コロナ禍においてもオンラインで家族や友人とコミュニケーションを取れる場を提供

官民連携

Point 1 体験会の開催や施設内・自宅内の環境整備



体験会の開催によりデバイスに対する抵抗感の払拭



施設内や自宅のe-sports環境を整備し、自由にゲームを楽しめる環境の提供

Point 3 認知機能・健康状態の見える化



e-sports事業に取り組む前と後に認知機能テストやフレイル問診チェックを実施、期間中はウェアラブル端末を使用し、バイタルデータの計測



e-sportsを始める前と始めた後の認知機能やバイタルの変化を見える化し、より効果的なゲームソフトの選定や環境改善に活用

Point 2 家族や友人同士のコミュニケーションの場



家族や友人、施設内外の利用者とのオンライン対戦や対面対戦でコミュニケーションの更なる活性化



子どもから高齢者まで幅広い年齢層の人と共通の話題で盛り上がる

若者を中心に展開されているe-sports競技を老後の新たな趣味としてシルバー世代に普及させ、認知症予防や居場所づくりにつなげる

社会参加
つながる

フレイル予防の三本柱のうち「社会参加」を促進

Case 1 さいたま市民シルバーeスポーツ協会 (埼玉県さいたま市)



さいたま市民シルバーeスポーツ協会HPより

人生100年時代に生きるシルバー世代が気軽に取り組み、**頭脳の活性化**を図れる**健康増進長寿スポーツ**として発信する**世界初**のシルバーe-スポーツ協会
シルバーe-sports大会の開催や市内のコミュニティセンターに**e-sportsコーナー**を設置



さいたま市民シルバーeスポーツ協会HPより



Case 2 e-esports実証事業 (兵庫県神戸市)



神戸市HPより

市内にe-sportsが**体験できる場**を用意し、同時に高齢者の日常の**バイタルデータ**を蓄積
心身に与える**ポジティブな影響**に関する仮設の設定を行い、将来的に高齢者の**フレイル予防**
や**デジタルデバイドの解消**などにつなげるために、e-sportsを活用した新しい**コミュニケーションツールの開発**を行う取り組み



Case 3 産官学連携協定 (宮城県仙台市)



仙台eスポーツ協会HPより

「NTT東日本」、「仙台市」、「仙台eスポーツ協会」、「東北福祉大学」の4者
で「高齢者のフレイル予防及びデジタルデバイド解消に向けた**産官学連携協定**」を締結
定期的な**e-sports体験会**の実施や**タブレット等の使用体験**により取得した
各種**データ**を分析し、フレイル予防やデジタルデバイド解消効果を検証する



東北福祉大学HPより

Reason 1

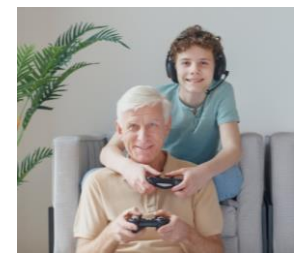
デバイスへの抵抗感払拭



体験会や施設内のゲームコーナーにおけるレクリエーションから入ることでデジタルデバイスに対する抵抗感を払拭し、コミュニケーション機会の創出が期待できる(デジタルデバイド解消)

Outcome 1

生きがいを感じる高齢者の増加



高齢者が生きがいを感じる時※2
1位「孫など家族との団らんの時」
3位「趣味やスポーツに熱中している時」
に対し、老後の新たな趣味を提案し、家族とのコミュニケーションの場を整備することで高齢者の生きがいの醸成が見込める

※2内閣府「令和3年度 高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査結果」より

Reason 2

コミュニケーション活性化



オンラインでいつでもどこでも家族や友人とつながることができる環境により社会的つながりを維持できる(居場所づくり)

※1国立長寿医療研究センター 2017年11月報道発表「社会と多様なつながりがある人は認知症リスクが半減」より

Impact 1

高齢者の健康寿命の延伸



生きがいがある人は3年後の身体的機能レベルの低下リスクが0.69倍※3

生きがいがある人は3年後の認知症発症リスクが0.64倍低下※3

健康寿命の延伸

※3日本老年学的評価研究機構 2022年5月報道発表「生きがいを持つと認知症リスクが0.69倍、幸福感が0.4ポイント増加する～高齢者の生きがい作りで、高齢者の健康ウェルビーイングを向上の可能性～」より

Reason 3

介護予防・健康増進効果の見える化



認知機能やバイタルの変化を見える化し、分析・改善・数値目標の設定を図ることで今後の区の政策に活かすことができる

脳体カトレーナー CogEvo HPより

元気でいきいきと暮らすアクティブシニアを増やしていく

港区アクティブシニア創出計画—MASK— まとめ

国・東京都の現状

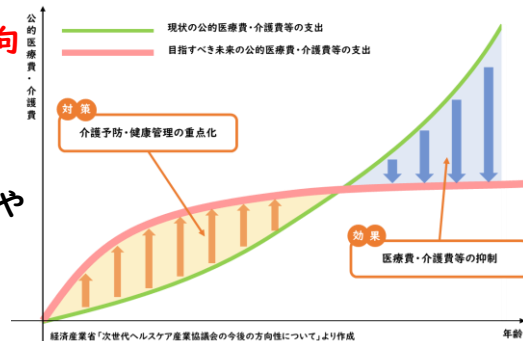
世界一高齢化率が高い日本、その中における港区の高齢化率は他と比較して**高くはないが**、いまから**高齢社会に対策**する必要がある

港区の現状

港区の老年人口は2045年にはほぼ**倍増**、介護保険認定者数・介護保険給付費は**一貫して増加傾向**
将来の**医療費・介護費も右肩上がり**で増加していく見込み

目指すべき地域の将来像

★将来的な**医療費・介護費の増加を抑制**するために、元気でいきいきと暮らす**アクティブシニアを増や**していきたい⇒**介護予防・健康管理の重点化が必要**である



港区が取組んできた政策と実績

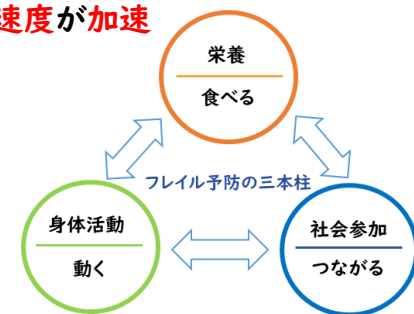
いきいきプラザや介護予防総合センターの整備など、港区では**居場所づくり**や施設を通じた**介護予防事業**を積極的に実施してきた
しかし、**コロナウイルスの影響**により、**来館者数が激減**

港区における課題

新型コロナウイルスの流行による高齢者の**フレイル状態の加速**（コロナフレイル）が発生し、健康状態の**悪化速度が加速**
コロナ禍により、自治体が高齢者にアクセスし辛い状況であるが、**早急な対策が必要**である

政策提言

Minato健康ポイントの創設やシルバーe-sportsへ取り組むことで**フレイル予防の三本柱**を中心に対策
将来的な**医療費削減・アクティブシニア創出**を目指していく



まとめ -全国自治体のリーディングモデルとして-

高齢者の増加に伴う**医療費・介護費の増加**に対して、これらの政策を行うことでコロナ禍においても、**持続的にアクティブシニアを創出し、将来的な医療費・介護費を削減**することを目指す
港区を**全国のリーディングモデル**として、地方自治体においてもノウハウを活用して**地方創生**へつなげる