

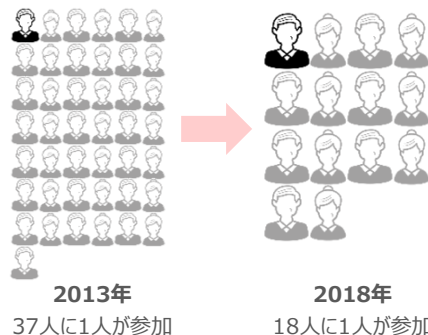
# 介護予防のカギは“通いの場”にあり

現在、介護予防の一つとして、住民が主体的に運営する“通いの場”が注目されています。通いの場の現状はどうなっているのか？、通いの場には効果があるのか？、参加者を増やすためにはどうすれば良いのか？、我々が実施した調査結果を基に整理しました。

## 着実に伸びている“通いの場”

### 通いの場の状況

- 2018年時点で、全国の通いの場の数は106,766カ所、参加者数は2,021,747人となり、高齢者の5.7%が参加しているとされています。つまり、通いの場には18人に1人が参加していることになります。
- 2013年の参加率は2.7%、37人に1人が通いの場に参加していたため、この5年間で倍増したことになります。
- なお、2018年時点で、体操を実施している通いの場は全体の約1/2、週に1回以上の開催をしているのは約1/3でした。



## “通いの場”には介護予防の効果あり

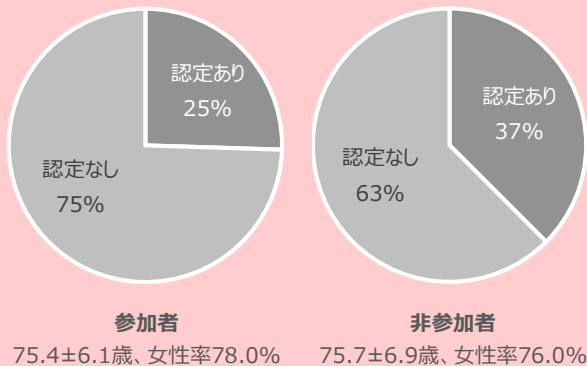
### 通いの場の効果検証

- 通いの場に参加することで、要介護を抑制できるかどうかを検証しました。
- 人口規模が様々な7つ自治体で効果の検証を行いました。
- 各自治体のベースライン年度に通いの場へ参加した1,420名と、比較対象（年齢、性別、健康状態などを揃えた）となる1,420名を分析対象としました。
- ベースライン年度に通いの場に参加していれば、その翌年以降の参加状況に関係なく参加者と定義しました。
- 一方で、ベースライン年度に参加せず、その翌年以降に通いの場に参加していた場合は分析に加えていません。

### 通いの場に参加することの効果

- 8年間の追跡期間で、参加群では25%が、非参加者群では37%が要支援・介護状態となりました。つまり、通いの場に参加することで、追跡期間中に要支援・介護状態へ移行する方の割合を2/3程度に抑制できたこととなります。

8年間の追跡期間中に発生した要支援・介護認定



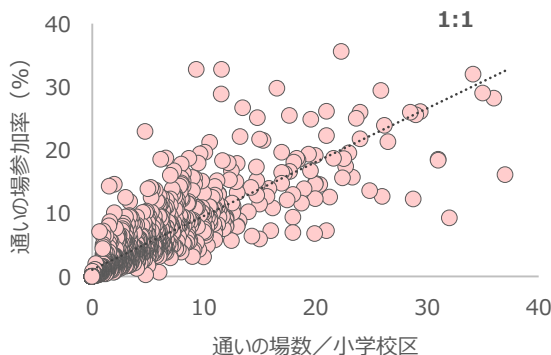
## “通いの場”は小学校区単位で着目すべき

### 通いの場参加率向上に向けて

- 通いの場の参加者数と通いの場数は強く相関します。中でも、「小学校区にいくつ通いの場があるか」という指標が重要になります。
- 小学校区当たりの通いの場数と参加率は1:1の関係があり、小学校区当たり5つの通いの場があれば参加率はおよそ5%となっていました。

### 通いの場を増やすための工夫

- 通いの場数が多い自治体では、厚生労働省、都道府県、各種専門職団体などの機関への相談、リハ専門職の派遣、物品貸与や初期支援などのサポート、市報やケーブルTVによる広報、それに交流会や体力測定会の開催などを実施していました。
- このような活動の中で、住民に広く周知していくことが重要となります。



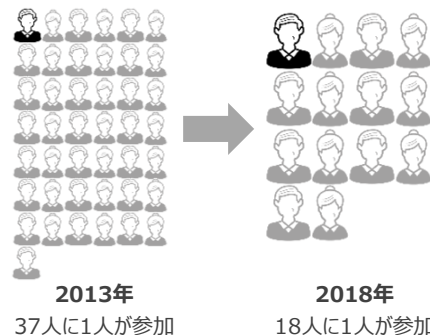
# 介護予防のカギは“通いの場”にあり

現在、介護予防の一つとして、住民が主体的に運営する“通いの場”が注目されています。通いの場の現状はどうなっているのか？、通いの場には効果があるのか？、参加者を増やすためにはどうすれば良いのか？、我々が実施した調査結果を基に整理しました。

## 着実に伸びている“通いの場”

### 通いの場の状況

- 2018年時点で、全国の通いの場の数は106,766カ所、参加者数は2,021,747人となり、高齢者の5.7%が参加しているとされています。つまり、通いの場には18人に1人が参加していることになります。
- 2013年の参加率は2.7%、37人に1人が通いの場に参加していたため、この5年間で倍増したことになります。
- なお、2018年時点で、体操を実施している通いの場は全体の約1/2、週に1回以上の開催をしているのは約1/3でした。



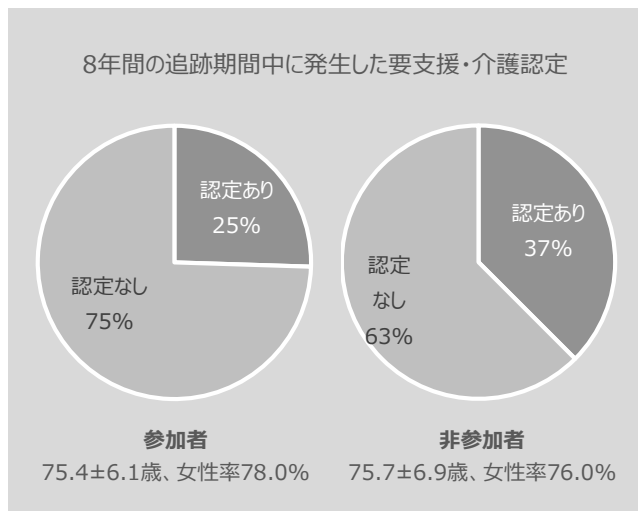
## “通いの場”には介護予防の効果あり

### 通いの場の効果検証

- 通いの場に参加することで、要介護を抑制できるかどうかを検証しました。
- 人口規模が様々な7つ自治体で効果の検証を行いました。
- 各自治体のベースライン年度に通いの場へ参加した1,420名と、比較対象（年齢、性別、健康状態などを揃えた）となる1,420名を分析対象としました。
- ベースライン年度に通いの場に参加していれば、その翌年以降の参加状況に関係なく参加者と定義しました。
- 一方で、ベースライン年度に参加せず、その翌年以降に通いの場に参加していた場合は分析に加えていません。

### 通いの場に参加することの効果

- 8年間の追跡期間で、参加群では25%が、非参加者群では37%が要支援・介護状態となりました。つまり、通いの場に参加することで、追跡期間中に要支援・介護状態へ移行する方の割合を2/3程度に抑制できたことになります。



## “通いの場”は小学校区単位で着目すべき

### 通いの場参加率向上に向けて

- 通いの場の参加者数と通いの場数は強く相関します。中でも、「小学校区にいくつ通いの場があるか」という指標が重要になります。
- 小学校区当たりの通いの場数と参加率は1:1の関係があり、小学校区当たり5つの通いの場があれば参加率はおよそ5%となっていました。

### 通いの場を増やすための工夫

- 通いの場数が多い自治体では、厚生労働省、都道府県、各種専門職団体などの機関への相談、リハ専門職の派遣、物品貸与や初期支援などのサポート、市報やケーブルTVによる広報、それに交流会や体力測定会の開催などを実施していました。
- このような活動の中で、住民に広く周知していくことが重要となります。

