



中野区における総合事業と通いの場について

～ケアマネジメントとサービスと地域と～







本日のおはなしと目的

中野区の「総合事業」と「通いの場」についてお話しし、

介護サービスにとどまらないこれからの

ケアマネジメントについて学んでいただきます。

「区民さんを担当するケアマネジャーとしてできることが増える事」を目的としています。

まずは自己紹介

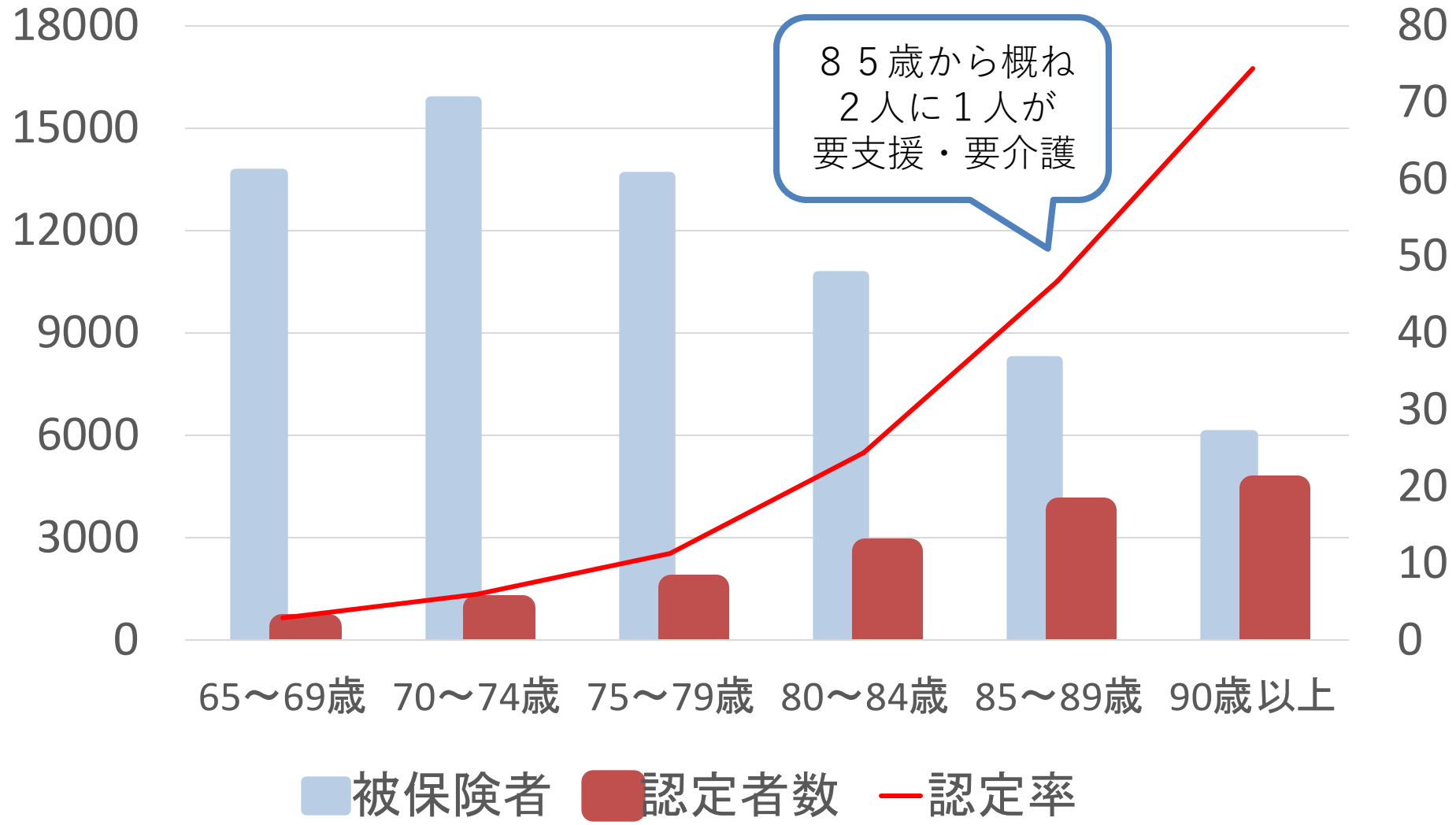
- 沖縄県生まれ、中野区育ち
- 帝京平成大学、大学院(健康科学修士課程)
- 作業療法士、公認心理師
- 以前は病院併設の複合施設で主に勤務

  （その他、専門学校講師、特養、協会etc)
- 中野区役所介護予防推進係で現在勤務

前期高齢化率と後期高齢化率

年度（4月1日現在）	前期高齢者（65～74歳）	後期高齢者（75歳以上）	65歳以上計
令和4年（2022年）	30,959人	36,573人	67,532人
令和5年（2023年）	29,377人	37,599人	66,976人
令和6年（2024年）	28,550人	38,363人	66,913人
令和7年（2025年）	27,699人	38,928人	66,627人
令和8年（2026年）	27,472人	39,208人	66,680人

加齢と要介護認定の割合



突然ですが、、、

「ＰＰＫ」と「ＮＮＫ」ってご存じですか？



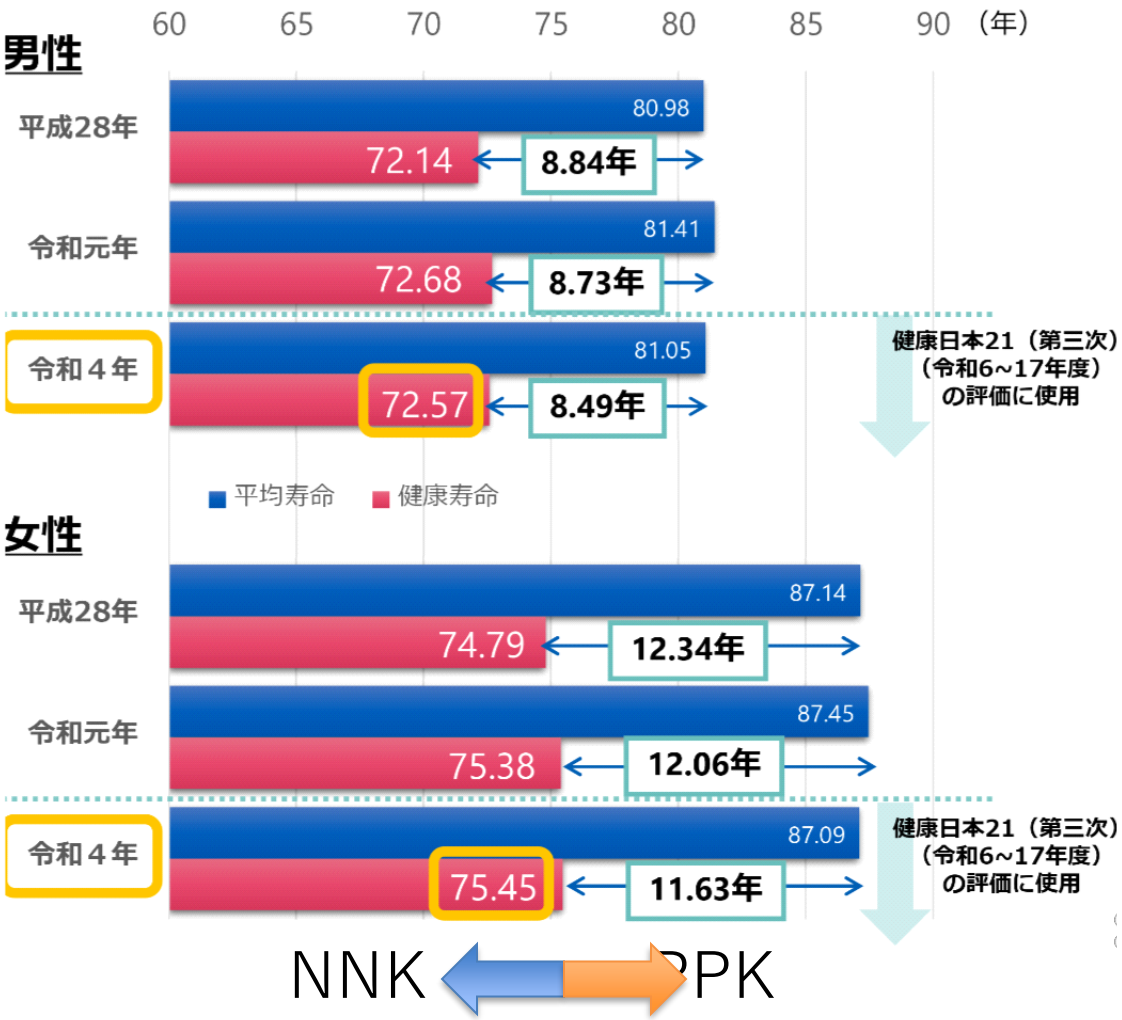
ＰＰＫ：

ＮＮＫ：

目指すべきはＰＰＫ！



答えは健康寿命



平均寿命ー健康寿命＝
健康度が低下する期間

女性１１．６３年

男性８．４９年

厚生労働省ホームページより引用

ヘルパーは適切に使わないと健康寿命と平均寿命を引き離す



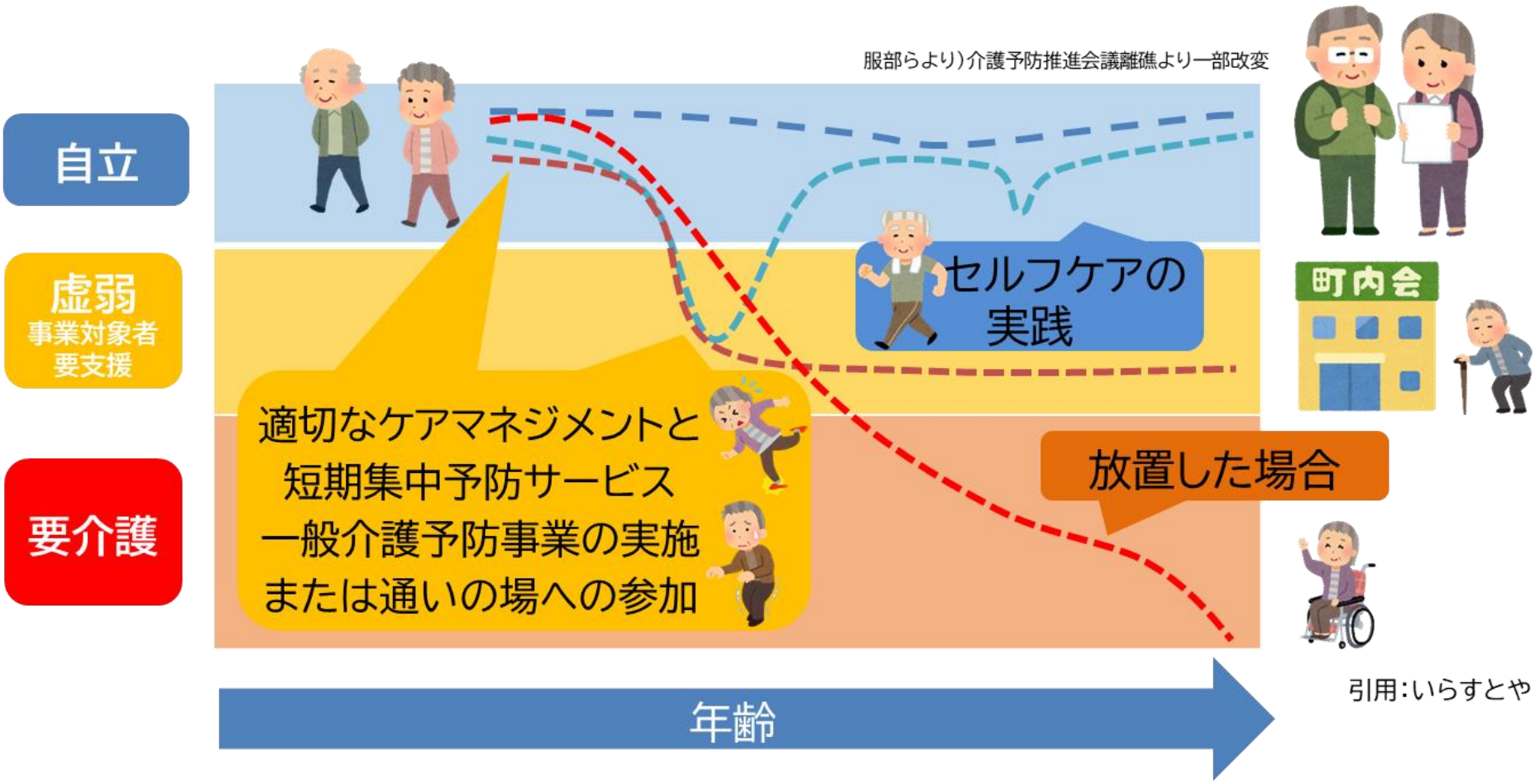
適切にケアマネジメントを立てればその人はもっとやりたいことが出来る。

でもとりあえず言われたことをそのままケアマネジメントに組み込むケアマネが担当になると、寿命は変わらずＡＤＬだけが落ちてやりたいことはもっとできない。

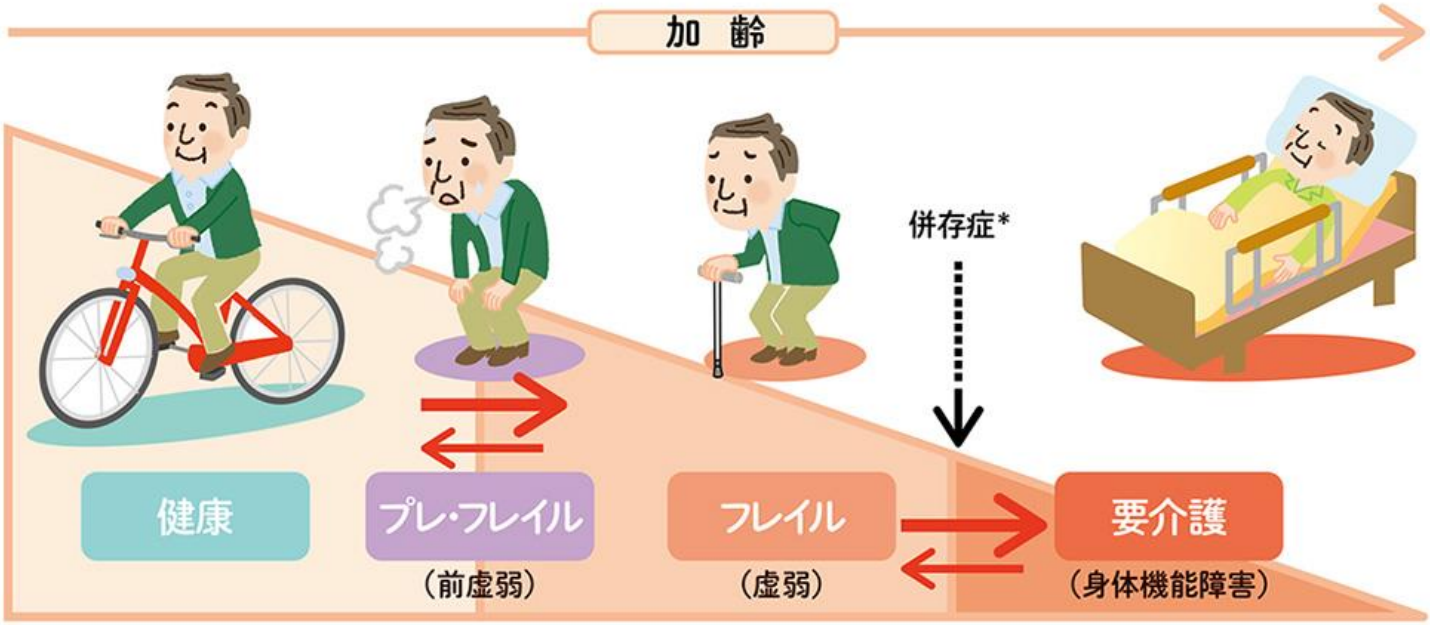
良いケアマネはサービス以外を含めたマネジメントができる人

日本能率協会総合研究所 主幹研究員　服部真治

介護予防事業の目指すかたち



介護予防のターゲット「フレイル」



フレイル

筋力↘

バランス↘

歩行↘

柔軟↘

TUG↗

ボルグ指数↗

介護予防の対象











自立

要支援１

要支援２

要介護３

要介護５

元気な時から支援する事も

介護予防・生活支援サービス事業対象者（いわゆる「虚弱高齢者」）

地域包括支援センターによる基本チェックリスト

医師の診断書と介護認定

ある人は言いました

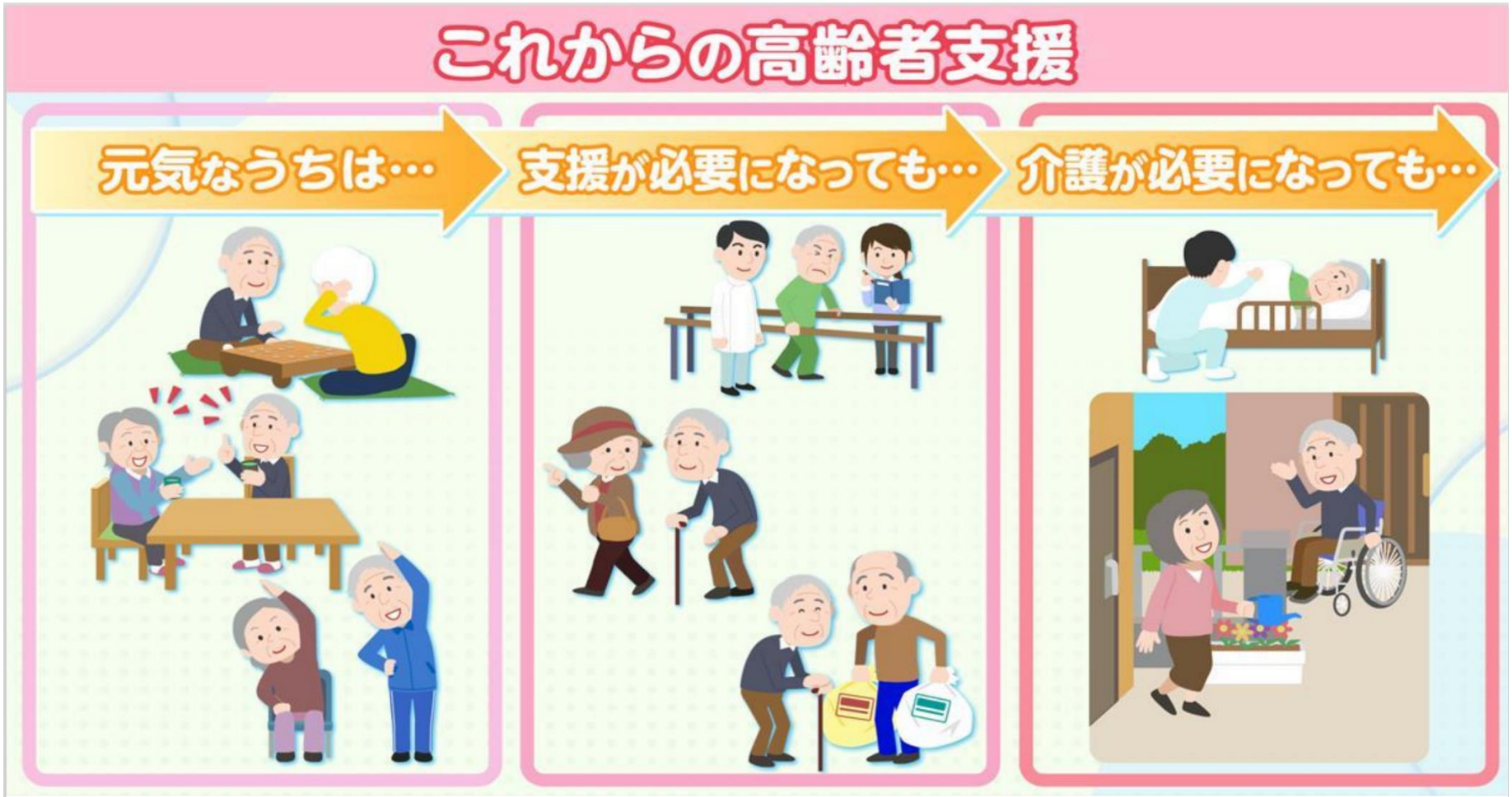
「要介護になったら
介護保険サービスを使いたい」

「でも、要介護になりたくはない」





イラスト：三菱UFJリサーチ＆コンサルティング「地域包括ケアシステムの構築に資する新しい介護予防・日常生活支援総合事業等の推進のための総合的な市町村職員に対する研修プログラムの開発及び普及に関する調査研究事業 報告書」



イラスト：三菱UFJリサーチ＆コンサルティング「地域包括ケアシステムの構築に資する新しい介護予防・日常生活支援総合事業等の推進のための総合的な市町村職員に対する研修プログラムの開発及び普及に関する調査研究事業 報告書」



イラスト：三菱UFJリサーチ＆コンサルティング「地域包括ケアシステムの構築に資する新しい介護予防・日常生活支援総合事業等の推進のための総合的な市町村職員に対する研修プログラムの開発及び普及に関する調査研究事業 報告書」

健康づくり＝体操とは限らない

ゆっくり散歩

2．　5 Mets



買い物

3．　0Mets



体操

3．　5 Mets



娯楽

4．　0Mets



娯楽や買い物は散歩や体操と同じくらい健康が維持される

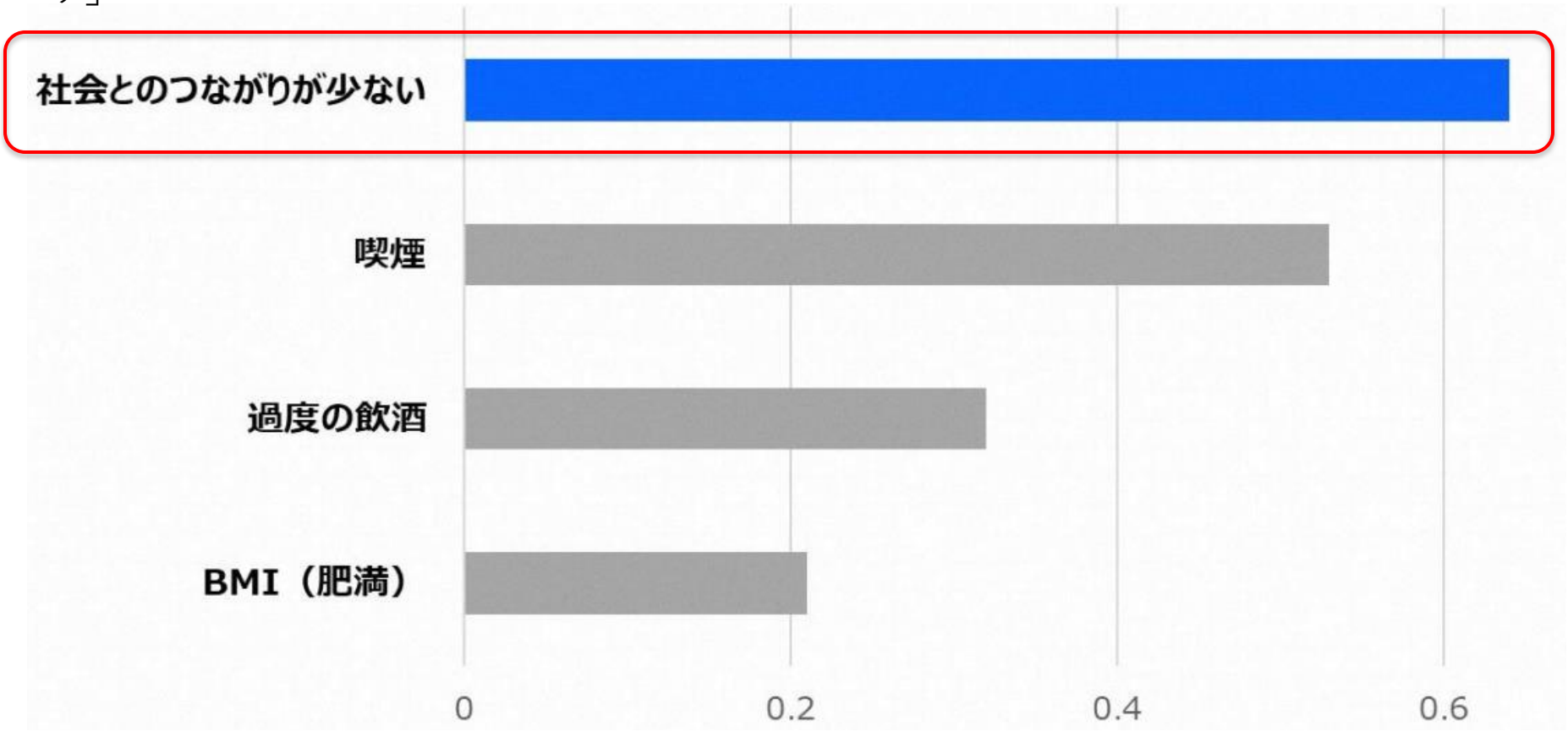
※軽いジョギングだとMets 9.0程度　　※※Metsにて、散歩18分、買い物20分、体操15分、娯楽15分で算出

キーワードは「通いの場」


通いの場の活用が、
その人らしい暮らしを支える！
～つながる・元気になる・地域で支え合う～
家に閉じこもりがち…
会話も少なく、
気力が落ちてきている…
サービスだけでなく、
地域の通いの場も
活用できないかな…
フレイルの心配
孤立感
サービスだけでは
限界も…
通いの場につながると…
地域の通いの場
（ふれあい・サロン・体操・趣味活動 など）
みんなと話すと
元気が出るね！
来るのが
楽しみ！
また
来週も
来よう！
つながる
元気になる
支え合う
地域の輪
心身の
健康維持
体を動かし
フレイル予防に
社会参加・
生きがい
人とのつながりで
笑顔が増える
見守り・
早期発見
変化に気づき
早めに対応できる
支え合う
地域づくり
互いに支え合う
関係が広がる
ケアマネジャー
通いの場は、介護予防だけでなく、
その人らしい暮らしを支える大切な社会資源です！
これからも、
一人ひとりに合った
通いの場をつなぎ、
地域での暮らしを
応援していきます！
ケアマネジャーの視点で
つなぐ、地域の力
住み慣れた地域で
いつまでも その人らしく

社会参加の大切さ

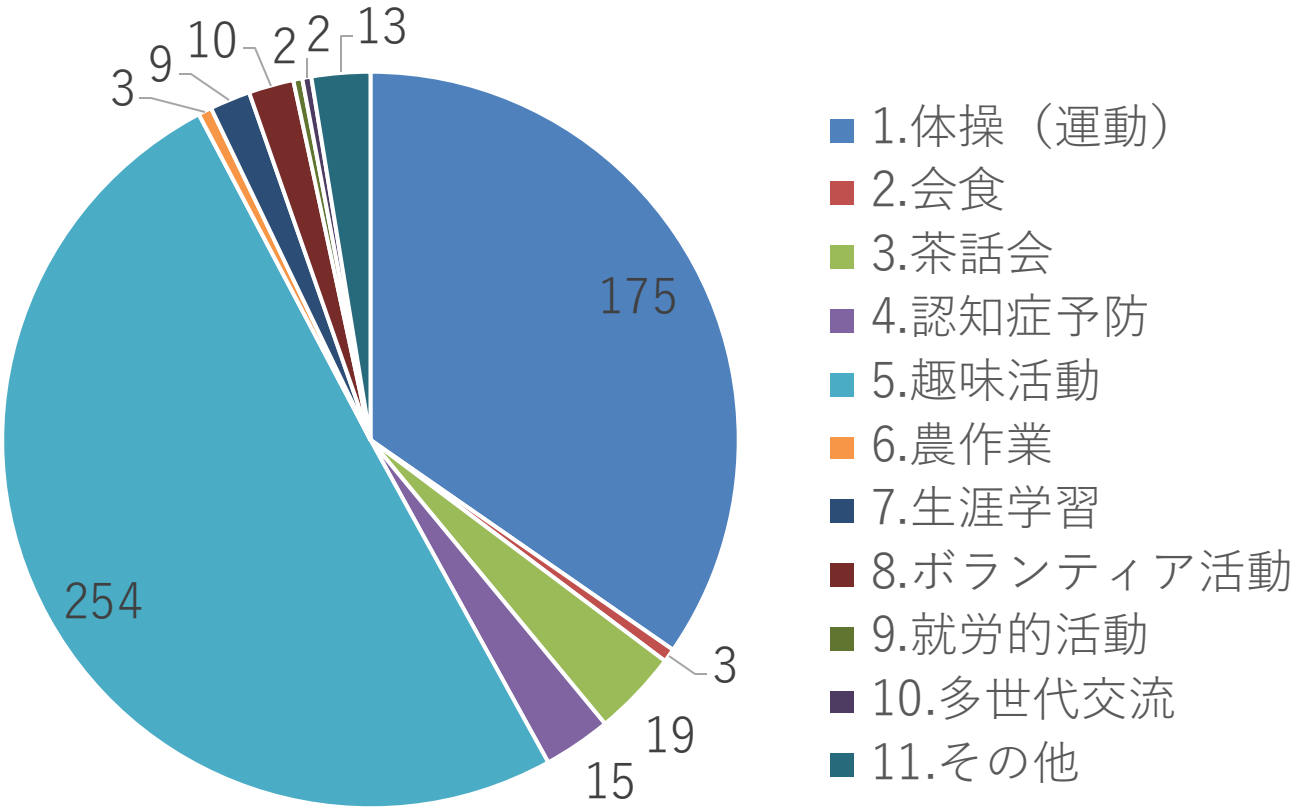
生活様式が死亡率に与える影響第一位は「社会とのつながり」



厚生労働省 健康日本２１(第二次)「2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病と外因による死亡数」

社会参加は活動参加すること

体操に限定しない

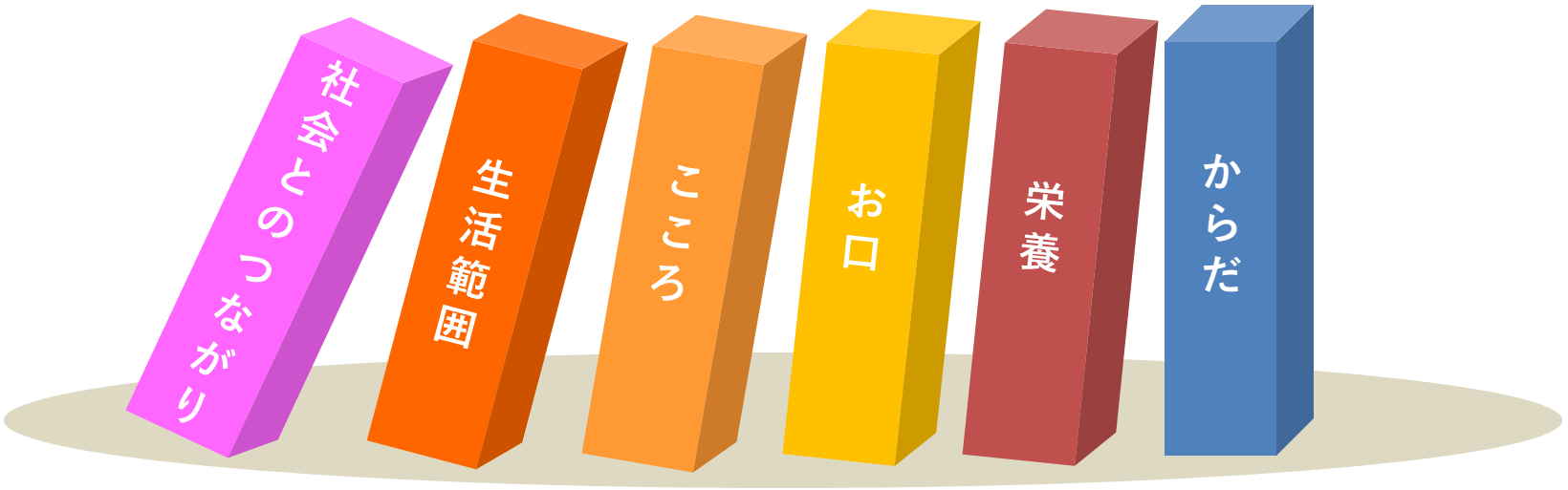


中野区の通いの場種別（R6）

フレイル予防の第一歩は社会参加

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です
ドミノ倒しにならないようにしましょう！

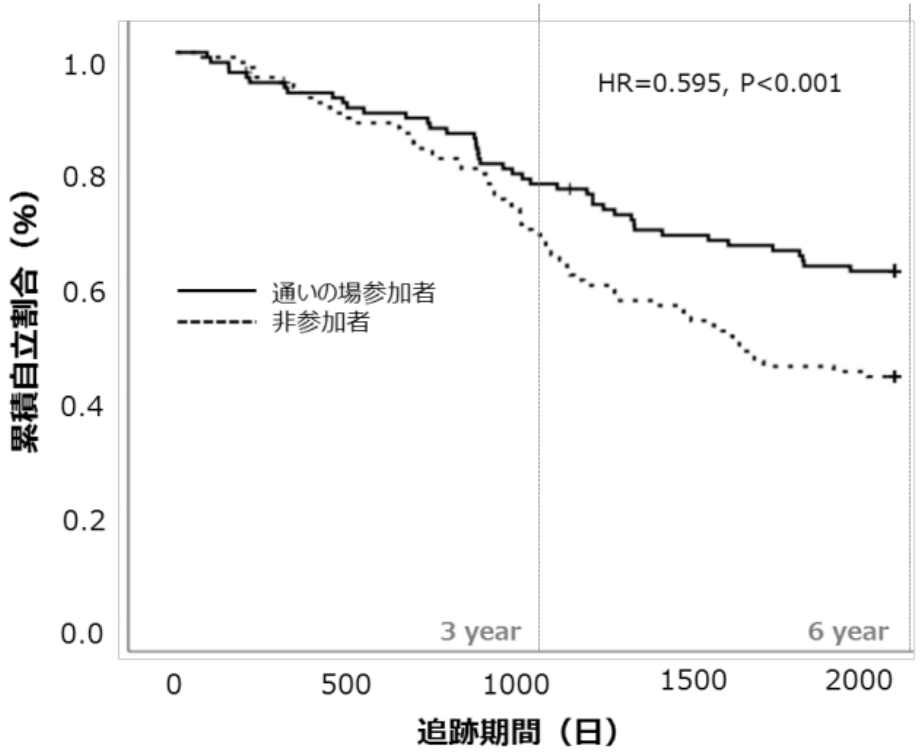
フレイルドミノ



出典：東京大学　高齢社会研究機構　飯島勝矢　フレイル予防ハンドブックより　中野区作図

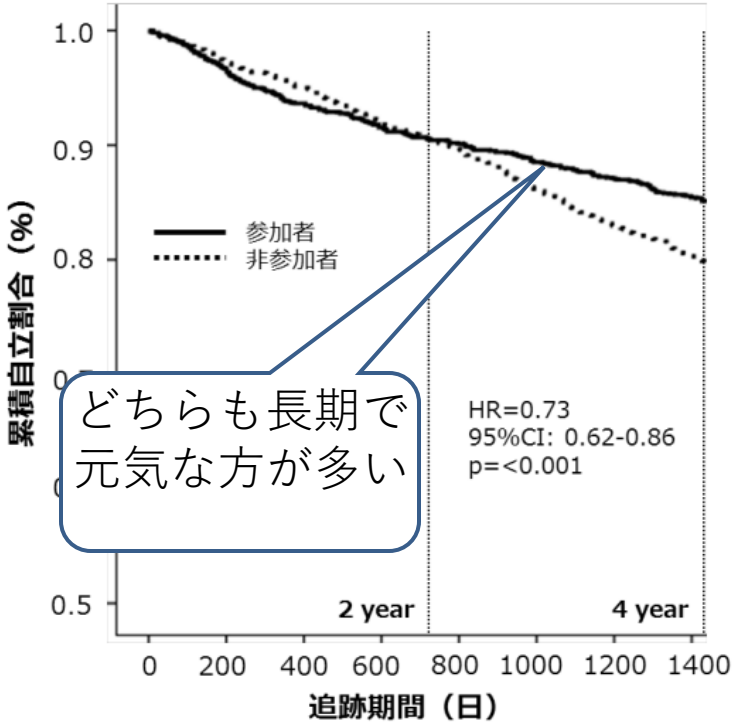
続けることの効果

Ⅰ.Ⅱ.趣味・交流の通いの場



図：要支援･要介護認定の抑制効果

Ⅲ.運動の通いの場



図：要支援･要介護認定の抑制効果

中野区の社会参加支援





通いの場
の把握



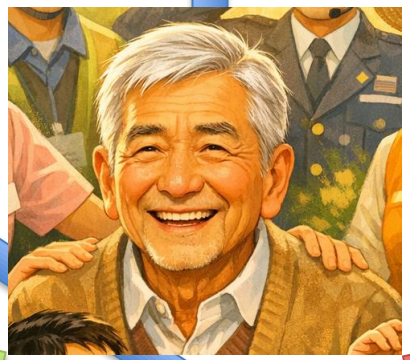
通いの場
強化・継続支援

２層生活支援コーディネーター（区役所リハビリテーション専門職）

本人の望む暮らしへ
通いの場情報の共有

介護予防フレイル予防推進員（区役所リハビリテーション専門職）

通いの場
情報の共有



多職種連携の
ケアマネジメント支援



初期発見と継続的な
アウトリーチ支援

通いの場
情報の共有

社会参加支援

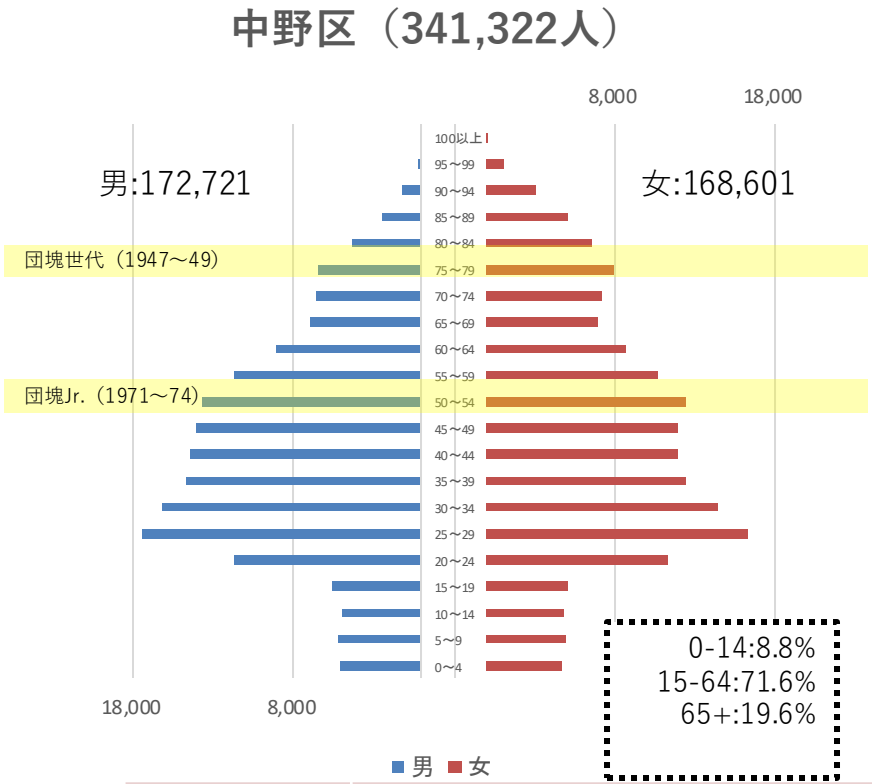


コミュニティ・ソーシャルワーカー（中野区社会福祉協議会）

必要な支援への接続

２層生活支援コーディネーター（地域包括支援センター）

中野区の紹介





2024年9月21日　世界アルツハイマーデーを記念して区庁舎をオレンジライトアップ↓



↑令和６年５月より新庁舎へ移転

人口	341,322人（2025.1.1　住民基本台帳） ・　20代、30代の転入・転出が多い、年少人口横ばい ・　65歳以上高齢者人口66,736人（全人口比19.6%）、微減傾向 ・　75歳以上後期高齢者人口は38,９１８人（高齢者人口比58.3%）、増加傾向 ・　地域団体数５０５（R6）
面積	15.59㎢　人口密度：21,８９４人/㎢

中野区の健康施策

中野区の介護予防事業における基本方針

中野区基本計画では、

「誰もが生涯を通じて安心して自分らしく生きられるまち」を基本目標に掲げ、区民が主体的に取り組む介護予防を推進していくこととしています。

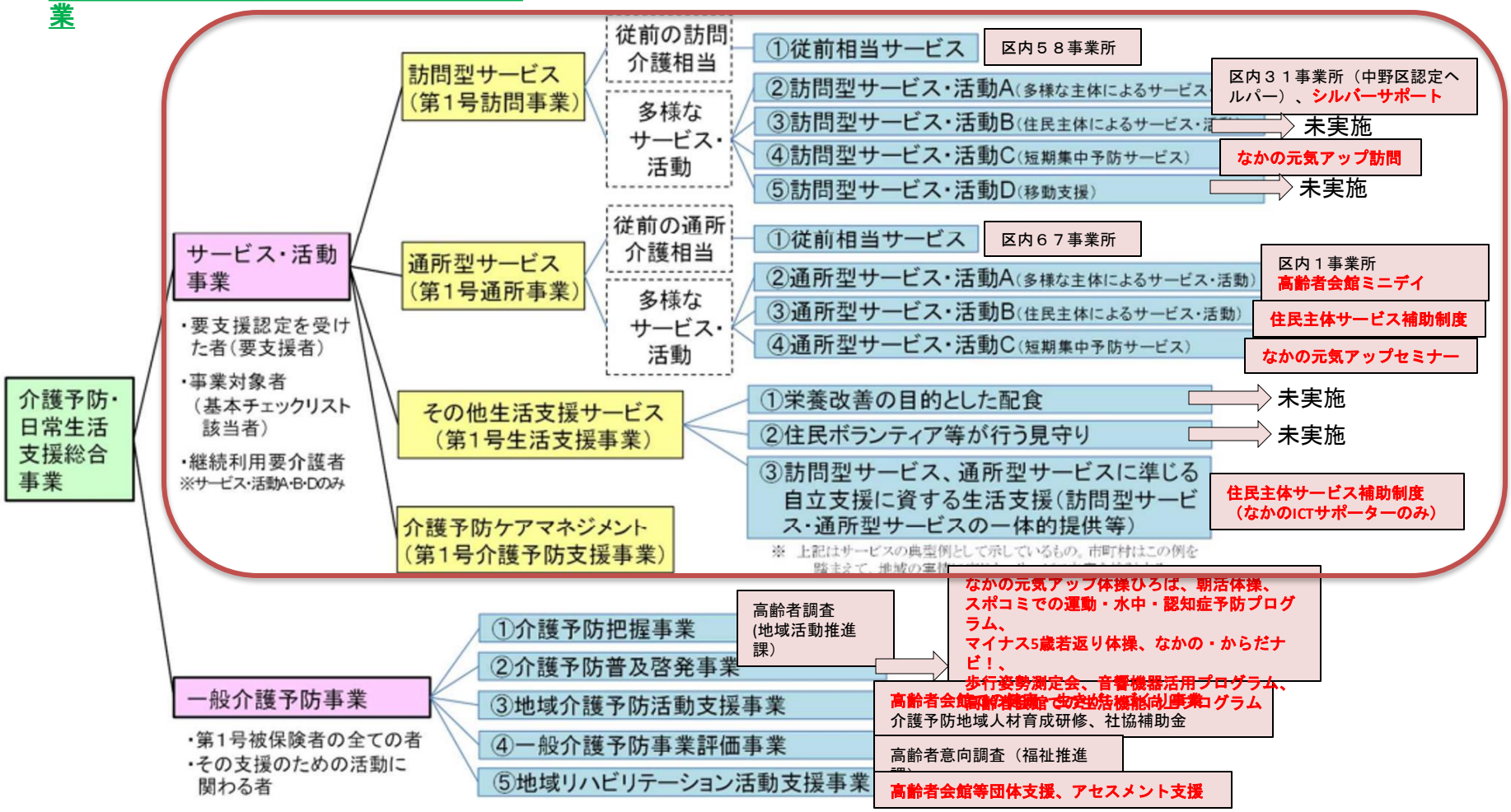
	要支援1・2のみ利用可能 「本人の希望優先」	要支援1・2及び事業対象者利用可能 「やりたい生活を尊重し関与者が検討」		
サービス	右記サービス以外のサービス （訪問介護：身体介護、訪問入浴、居宅療養管理指導、訪問看護、訪問リハビリテーション、小規模多機能型居宅介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、看護小規模多機能型居宅介護、福祉用具貸与など）	訪問介護：生活援助 （従前） デイサービス （従前） ヘルパー （訪問型サービス活動A）		
		なかの元気アップ訪問 （訪問型サービス活動C） なかの元気アップセミナー （通所型サービス活動C）	シルバーサポート （訪問型サービス活動A） ミニデイサービス （通所型サービス活動A）	ICTサポーター （その他生活支援サービス） 住民主体サービス事業実施団体 （通所型サービス活動B）
ケアマネジメント（プロセス）	介護予防支援	「原則的なケアマネジメント」 ケアマネジメントA （要サービス担当者会議、モニタリング）	「簡略化したケアマネジメント」ケアマネジメントB （サービス担当者会議不要、事業者との情報共有のみ実施）	「初回のみのケアマネジメント」ケアマネジメントC （サービス担当者会議不要、必要に応じて団体へ情報提供）
計画者	地域包括支援センター 委託された居宅介護支援事業所	地域包括支援センター/指定を受けた居宅介護支援事業所		
計画書作成（書式）	作成必須（介護予防サービス・支援計画書） ※なかの元気アップ訪問及びセミナーのみ総合事業専用でも可	原則作成不要※ （総合事業専用）	原則作成不要※ （ケアマネジメントの結果）	
過誤申立	介護保険課介護給付係	地域包括ケア推進課介護予防推進係		

※利用者のニーズによっては作成し、国保へケアマネジメント請求を行う

枠については介護保険課にお問い合わせください

令和７年４月１日時点

中野区の介護予防・日常生活支援総合事業



総合事業と通いの場の違い

どちらも地域の大切な資源！でも、目的や対象が違います



通いの場
～みんなでつながる、地域の居場所～

地域の住民が気軽に集まり、
交流や運動、趣味活動などを通じて、
生きがい・健康づくり・つながりを育む場です。



実施主体	地域住民、自治会、ボランティア、NPO、社会福祉法人、民間団体 など
対象者	どなたでも（主に高齢者） ※要介護認定の有無にかかわらず参加可能
主な内容	体操、茶話会、趣味活動、レクリエーション、地域交流 など
費用	無料または少額（自主的な運営）
目的	介護予防・健康づくり・社会参加・つながりづくり

総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）
～生活機能の維持・向上を目指す、行政が行う事業～

市町村が実施する事業で、
生活機能の低下がみられる方を対象に、
介護予防や日常生活の支援を行います。



実施主体	市町村（委託により、社会福祉法人、NPO、民間事業者 などが実施）
対象者	要支援１・２の方、または 基本チェックリストで生活機能の低下がみられた方（事業対象者）
主な内容	運動機能の向上、栄養・口腔機能の改善、生活支援サービス（訪問・通所型サービス）など
費用	原則、自己負担あり（所得に応じた負担）
目的	介護予防・生活機能の維持・向上、日常生活の自立支援



通いの場は「すべての人の地域づくりの場」、
総合事業は「支援が必要な方へのサービス」です。
それぞれの特徴を理解し、本人の状態や希望に合わせて、
適切につなぐことが大切です！

両方を上手に活用して、
その人らしい暮らしを地域で支えましょう！



サービス・活動事業について

サービス・活動Ａ（多様な主体によるサービス）とは

- 介護サービス事業者等以外の多様な主体によるサービス・活動。
- その実施に当たっては、指定事業者によるサービス提供と、委託によるものが想定される。
- 中野区の状況

訪問型	指定　区内31事業所（中野区認定ヘルパー） 委託　シルバー人材センター『シルバーサポート』
通所型	指定　なし 委託　健幸プラザ『ミニデイ』

訪問Ａ：シルバーサポート

- 高齢者のご自宅等にシルバー人材センターの会員が訪問します。

- 家事援助サービスの仕事を経験した会員を
  率先してご紹介しており、
  ご利用者様との年齢が近いことで
  お気持ちを理解した温かみのあるサービスが好評です。



- サポート内容

・掃除、買物、調理、洗濯、ゴミ出しなどの家事の代行

・外出支援(介助を伴わない病院や地域活動の場への同行)　…等



※通勤、営業の一環にあたるもの、その他社会通念上適切でないものは除きます。

※不定期な利用はできません。

※原則として、訪問型サービスその時用はできません。



- 利用料金　１時間あたり２００円

（１時間を超えたら３０分ごとに１００円）



- 利用回数　月に最大５時間まで。

月２回２時間ずつや
月５回１時間ずつ等
必要に応じて柔軟に利用可能です。



▪ 利用の流れ

1 相談

本人　包括に相談

ケア　対象者であることを確認、ケアマネジメント（利用内容の検討）

2 申込・従事者の決定

ケア　→シルバー人材センターへ提出『訪問活動事業マッチング依頼連絡票』

シルバー事務担当者 電話で包括に詳細を確認しマッチング→地域包括支援センターへ連絡

3 面談の準備

ケア　面談の日程を調整

ケアマネジメントの結果をシルバー人材センターへ伝える（援助目標の確認）

サービス・活動Aは

ケアマネジメントB（簡略化されたケアマネジメント）で

『介護予防・サービス事業実施計画書（総合事業専用）』は原則作成不要です。

ケアマネジメントA(原則的なケアマネジメント)や介護予防支援が必要なサービスを併用する場合は

『介護予防サービス・支援計画書』の作成が必要になります。

４面談［本人宅：本人・地域包括支援センター職員・シルバー事務担当者・シルバー従事者］

シルバー事務担当者 必要事項説明

本人　『サービス利用申込書』を提出、『サービス提供計画書(毎年更新が必要)』に同意

５サービス提供

本人　毎回：サービス終了時に、就業報告書の記載内容を確認する

本人　毎月：請求書兼納付書が届いたら、利用者負担金を支払う

ケア　適切なタイミングでモニタリング、相談にのる



ついでに…と頼まれることがありますが
サービス提供計画書に記載のない内容は行うことができません。
ご承知おきください。

シルバー事務担当者

通所Ａ：健幸プラザミニデイサービス

・　**プログラム内容**

健康長寿に必要な運動・栄養・社会参加の要素を含有

・体操(脳トレ体操、バランス体操)

・昼食(会館で調理された定食や協力店のお弁当)

・レクリエーション（創作、ゲーム等）

※会場によって会館によって内容が異なります。

※右図は南部高齢者会館、昭和高齢者会館の活動例

町会やＮＰＯ、企業さんの運営する
区内１６か所の健幸プラザで通年実施



←脳トレ

ミニチュア

自由花↓







栄養満点の昼食↑



↑中野区リハビリテーション協議会による支援も実施

- 対象　　一般高齢者、事業対象者、要支援認定者
  要介護認定者※
  ※認定更新前が事業対象者または要支援認定者であれば継続して通うことが出来ます
- 利用料金　無料（昼食代の自己負担あり）
- 利用回数　週１回(原則５週目実施なし)
  ※送迎は実施していません





ミニデイサービスは参加者や運営者が近所にお住まいの方も多く、
サービスに捉われない継続的な社会参加に繋がることが期待されます
また、フレイル状態の維持・改善を目指せるため、
介護保険サービスまでは必要のない方であったり
訪問リハ・通所リハビリテーションの出口としても活用いただけます



・利用の流れ（通常の流れ）

1 相談

本人　包括へ相談

ケア　対象者であることを確認、健幸プラザへ定員に空きがあるか確認、ケアマネジメントを実施

2 申込・書類作成

本人　『多様な主体によるサービス・活動事業（ミニデイサービス）利用申込書』を記入
→健幸プラザへ提出

ケア　健幸プラザへ情報提供

健プラ　『ミニデイサービス提供計画書』作成

本人　『ミニデイサービス提供計画書』に同意の署名

3 サービス提供開始

本人の状態によってはスタッフとして運営の担い手になってもらえるよう働きかける

サービス・活動Ａは

ケアマネジメントＢ（簡略化されたケアマネジメント）で

『介護予防・サービス事業実施計画書（総合事業専用）』は原則作成不要です。

ケアマネジメントＡ(原則的なケアマネジメント)や介護予防支援が必要なサービスを併用する場合は

『介護予防サービス・支援計画書』の作成が必要になります。

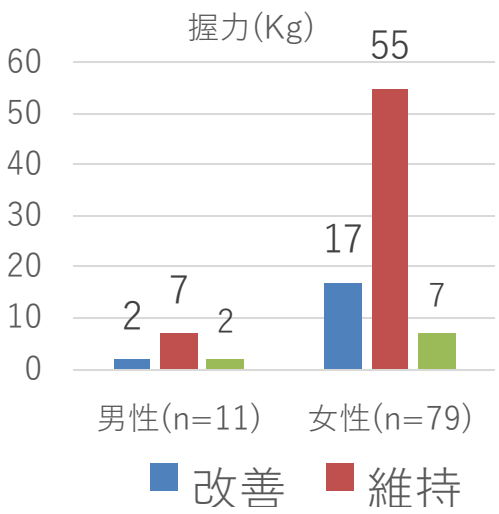
・２０２４年度 利用状況（１５１名）

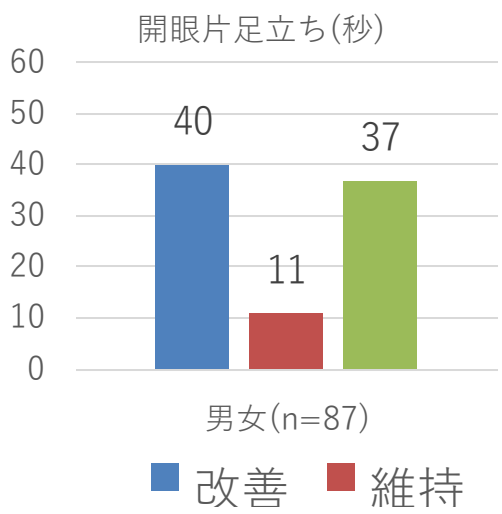


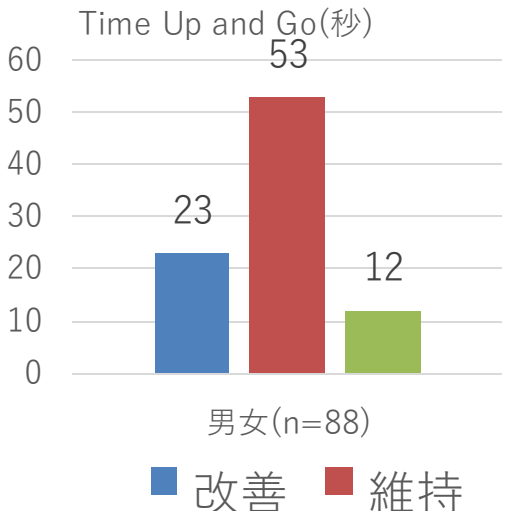
居心地が良いです✨

	一般	事業対象者	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4
人数	２９	５３	２７	１７	１４	９	１	１

・２０２４年度 参加者の身体状況の変化







※ 参加者全体から測定を実施している方を抽出
6か月間で1割増加を改善、減少を悪化と定義

1年間を通して元気に継続して通われる方が比較的多くいます

サービス・活動Ｂ（住民主体によるサービス）とは

- ボランティア活動などの地域住民の主体的な活動を行う団体及びその活動を支援する団体により提供される、サービス・活動。（サービス･活動Ｄ＝移動支援に該当するものを除く。）

- 自主性のある活動のため、主に補助・助成によることを想定している。

- 中野区の状況

訪問型	ー
通所型	補助　住民主体サービス事業実施団体（住民団体）

通所Ｂ：住民主体サービス事業実施団体

- 住民主体サービス補助制度とは

生活支援や介護予防に資する活動を行う団体に対して
立ち上げ支援費及び運営費の補助を行う制度。

補助額は「サービス・活動事業の対象者」の
参加人数により決定します。

『補助金申請の手引き』

- 現在 7 団体が補助制度を活用し、通所型の活動を行っています。

・２０２５年度 上半期　活動状況・参加状況

団体名	活動地域	活動内容	平均 参加者数	平均 対象者数	対象者の認定状況 （R7.10）
東中野うたごえの丘	東中野	音響機器を活用した歌唱や脳トレ、体操	約25人	約14人	事業対象者 ～要介護１
なかのさくらぐみ	新井	暮らしの保健室、サロン、スマホカフェ、シアター	約42人	約9人	事業対象者 ～要介護４
男のボイス	中央	音響機器を活用したボイトレ、歌唱	約11人	約5人	事業対象者 ～要介護２
江古田の杜 リブインラボ協議会	江古田	太極拳、シニア健康体操	約6人	約2人	事業対象者 ～要介護１
なかのICTサポーター	各地域	サポーターによるスマホ等の困りごと相談	約10人	約1人	事業対象者 ～要介護１
NABEYOKOダーツの会	本町	ダーツゲームを通じた仲間づくりと介護予防	約16人	約5人	事業対象者
男の健康ボイス野方	野方	音響機器を活用したボイトレ・歌唱、 介護予防講座	約15人	約7人	事業対象者 ～要介護１

・ 各団体の担当エリアの地域包括支援センターさんが、参加者に基本チェックリストを実施し、対象者の把握に協力してくださっています。

団体名	会の詳細はこちら
東中野うたごえの丘	
なかのさくらぐみ	
男のボイス	
江古田の杜 リブインラボ協議会	

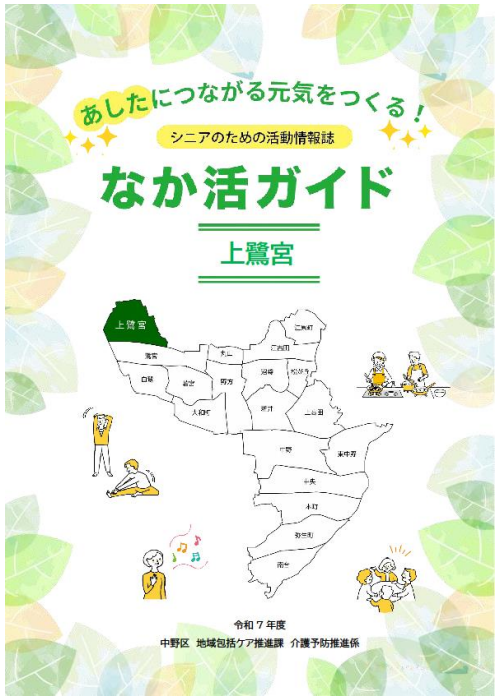
団体名	会の詳細はこちら
なかのICTサポーター	
NABEYOKOダーツの会	
男の健康ボイス野方	

＜空き情報や利用に関する問い合わせ＞

中野区役所　介護予防推進係
０３－３２２９－８９４９

通所Ｂに準ずる住民団体

なか活ガイドについて



なか活ガイドは、自分の暮らす地域の通いの場の情報を得るための冊子です。

中野区の１９の町名別に活動を探すことができます。通所Ｂに準ずる受け皿になるような団体も掲載されています。

下記URLより、お住まいの町や隣接する町のなか活ガイドを見て気になる活動があれば是非ご紹介ください。

葉っぱマーク の団体について

自主団体

団体名	活動内容	日時	備考
●●の会	絵手紙	第●(水) 13:00~15:00	月500円 初めての方、歓迎します 直接見学に来てください
●●クラブ	囲碁	毎週(●) 13:00~15:00	年1000円 ※●●会(友愛クラブ)会員となります 囲碁に興味のある方見学に来てください
●●会	輪投げ	第2・4(●) 13:00~15:00	運動・脳トレになります 年に一度、大会にも出ています 問合せ：中野太郎 abc●●efg●

葉っぱマークの団体は、心身に不安のある高齢者を受け入れている自主団体です。高齢者会館や区民活動センター以外でも、地域には参加者を待っている自主団体がたくさんあります！

現在65活動が登録中、葉っぱマークの活動は39活動

サービス・活動Ｃ（短期集中予防サービス）とは

- 高齢者の目標達成のための計画的な支援を短期集中的に行うことにより、介護予防及び自立支援の効果が増大すると認められる者に対し、３～６か月の期間を定めて保健・医療専門職により提供されるサービス・活動。

- 市町村の直接実施や委託による実施を行うことが想定される。

- 中野区の状況

訪問型	委託 中野区リハビリテーション協議会『なかの元気アップ訪問』
通所型	委託 区内７事業所『なかの元気アップセミナー』

訪問Ｃ なかの元気アップ訪問

支援者が直接本人の自宅へ訪問し、短期間で集中的に
「生活機能」を改善することで、自宅内での生活動作もしくは
通いの場までの移動能力獲得のための支援を行います。

［実施時間］1回1時間　　［費用］（無料）
［実施回数］最大6回まで（初回より3か月以内）



参加者の声

娘に任せきりだった
家事が痛みなく
できるようになった



（90代女性）



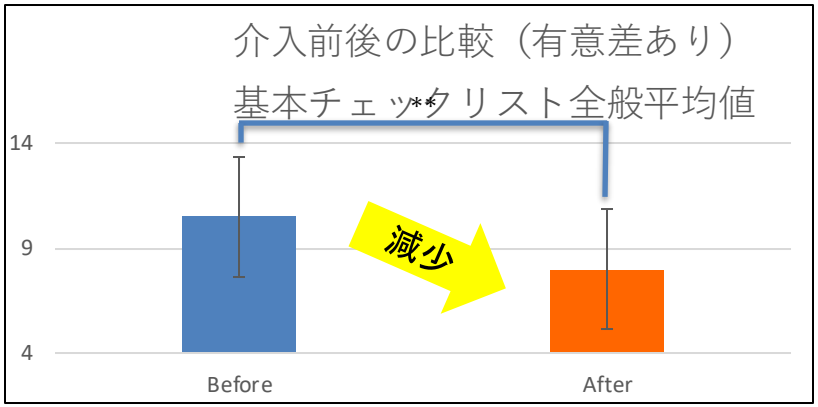
（80代男性）

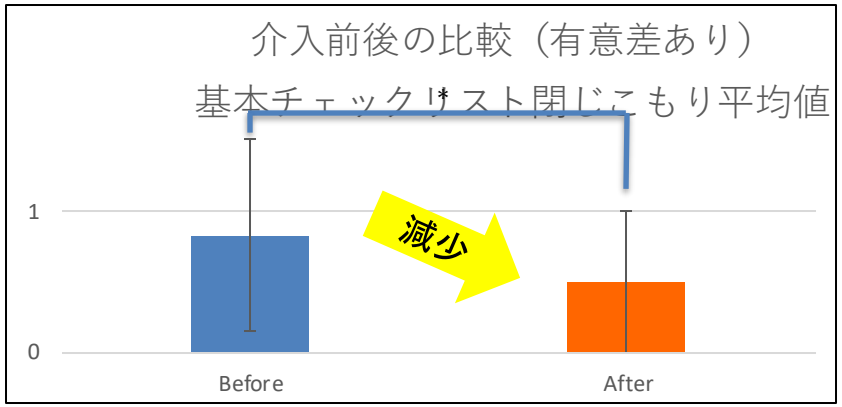
参加者の声

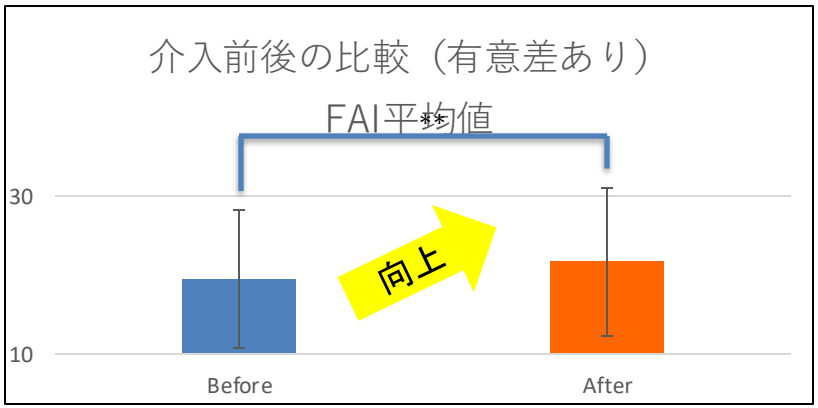
肺を患っていて
長い外出ができなかったが
できるようになった

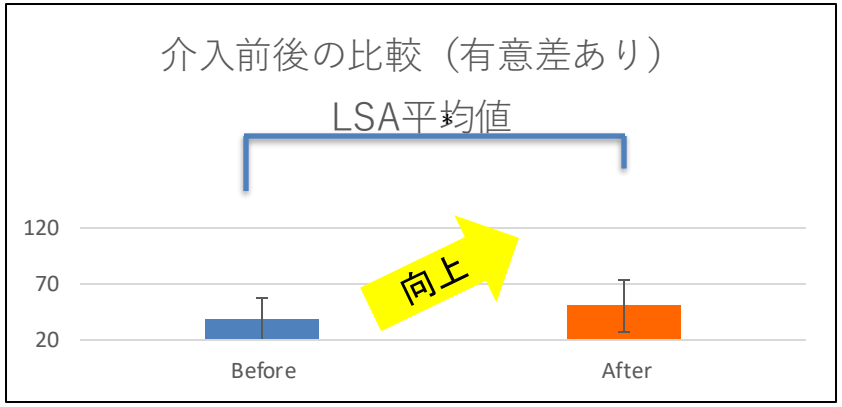
- なかの元気アップ訪問の成果と分かったこと

* p<0.05　** p<0.01









実施前後で利用者のフレイル状態の改善、日常生活の役割機会の増加、外出範囲の拡大が見られたことで

終了後も引き続き介護サービスを利用せず自分のしたい暮らしが延長出来ることが期待できる。

通所Ｃ なかの元気アップセミナー

加齢に伴い、生活機能が衰えてしまうと介護が必要となる可能性が高まります。
なかの元気アップセミナーは短期間で集中的に運動機能・口腔機能・認知機能
を改善し、要介護状態になることを未然に防ぐ約３か月のプログラムです。

［実施時間］1回2時間　［費用］（無料）
［実施回数］おおむね3か月・全12回

実施会場と
日時はこちら





（90代男性）

参加者の声

今までは杖で歩いていたが
杖なしで散歩できるようになった
お酒を飲めるほど食欲も
もどって元気になった

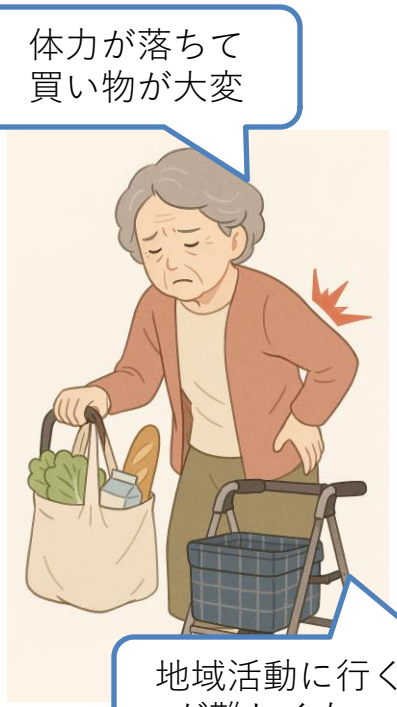
参加者の声

今までは買い物に行っても
重いものはヘルパーさんに
頼っていたが、自分でも
少しだが重いものを持って
帰れるようになった



（80代女性）

▪ 対象者の例







Drawing by Copilot

通所型は複数人で伴走して取り組む事により相互の交流機会促通と目標達成に向けた支援が可能です

・２０２５年度 参加状況（全７コース合計 １１月末現在）

【参加者数】３３名（男性１３名・女性２０名）
【平均年齢】８３歳（７５～９３歳・５９歳 第２号被保険者）
【認定状況】事業対象者：１８名　要支援１：１１名　要支援２：４名

１１月末現在、終了が１コース、実施中が４コース、開始前が２コースあります。
好事例では『バランス・体力がアップして外出に自信が持てた』『運動を続けたいと思い、通いの場に繋がった』という方が多いです。

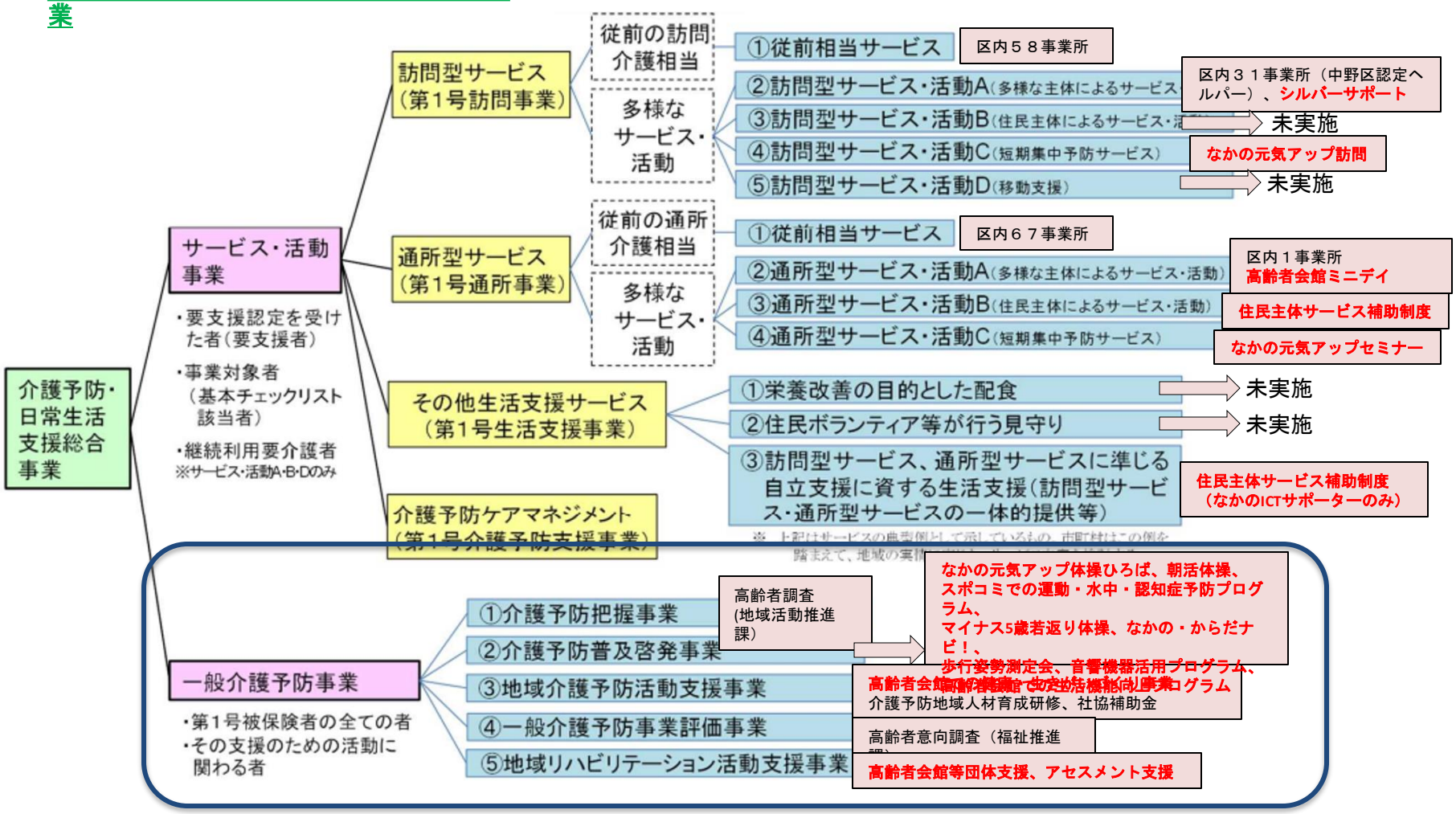
・２０２５年度 ９月～１１月期　参加者の例

	事前訪問時	セミナー終了時
７０代後半 男性 事業対象者	１０数年前に左人工関節置換術。体の衰えを感じていて、特に左足が悪く、歩行時にふらつきがある。何かしないとと思うが、運動は一人では続かない。	片脚立位やＴＵＧが改善し、身体を動かすことは大切だと感じることができた。妻に誘われる毎朝の散歩を休まずに続けていきたい。
７０代後半 女性 事業対象者	パーキンソン病。春までは高齢者会館に週４回通っていたが、暑くなり行けなくなってしまった。筋力が低下し、力が入らなくなった。立ち上がりも大変だし、転倒の不安もある。	セミナー後半から高齢者会館へ行けるようになった。片道２０分くらいかけて通っている。
８０代前半 女性 要支援１	背中が曲がってくの字になるので、歩行器で買い物へ行くと首が痛くなるし、食事は苦しい。自分でできる運動を覚えて習慣にしたい。	これからも運動を続けたい。「なか活ガイド」で参加したい活動を見つけて区民活動センターへ問い合わせした。１２月に見学に行く予定。

訪問型と通所型の主な違い(参考)

	なかの元気アップ訪問	なかの元気アップセミナー
提供場所	本人宅 (通いの場先の可能性もあり)	会場 (全７か所)
目的	生活課題の解決 (個別のADL、IADL課題の解決)	生活課題の解決 (体力向上・社会参加による解決)
対象者例	・骨折や手術後で生活改善が必要な方 ・外出が身体・精神機能的に困難な方 ・実際の場面で外出に自信をつけたい方	・社会参加がほとんどない方 ・いつの間にか体力が落ちてきた方 ・元気がなくなってきたけれど、どうしたらいいか分からない方
支援方法	個別 (ハイリスクアプローチ)	集団 (ポピュレーションアプローチ)
プログラム	住環境整備 本人の生活動作方法の再獲得 家族支援方法の提案	集団での運動指導 栄養・口腔講座 (交流機会を作りながら実施)
利用頻度	初回から３か月以内で 最大６回	各会場　毎週１回 全１２回

中野区の介護予防・日常生活支援総合事業



一般介護予防事業について

一般介護予防事業とは

- 認定に関係なく６５歳以上の方全てが参加できる事業
- ケアプラン不要
- 本人が直接会場へ
- 杖の方、歩行器の方も一定数参加中

連絡不要の気軽な「体操ひろば」



区内7か所で申し込み不要

オンラインで自宅でも！

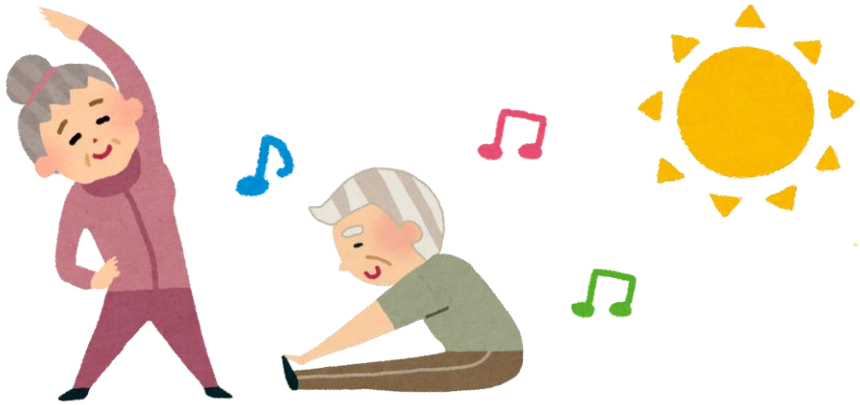
気軽に申し込みを→



YouTubeで手軽にできます！

介護予防普及啓発事業「朝活体操」

６５歳以上の中野区民が対象
中野区立総合体育館　サブアリーナ　で実施
毎週水曜日　７時１５分～７時４５分
　　８時～８時３０分



朝を有効活用して爽やかな１日をスタート！！



介護予防普及啓発事業

スポコミでの運動・水中・認知症予防プログラム

６５歳以上の中野区民が対象

各スポーツ・コミュニティプラザ　で実施

①運動器の機能向上プログラム	年１２コース
②水中運動プログラム	年４コース
③認知症予防プログラム	年６コース



１コース１０回　１回２時間程度

コース終了後も運動習慣を継続してほしい…！

➡ スポーツコミュニティプラザの会員登録時に優遇



介護予防普及啓発事業 「マイナス５歳若返り体操」

６５歳以上の中野区民が対象

北部と南部で各３コース　計６コース

地域の整骨院等で柔道整復師が実施

１コース８回　１回１時間程度

少人数で丁寧な指導（定員６名）

柔道整復師の資格特性を
生かした痛みの緩和や予防
姿勢の矯正を叶える体操





介護予防普及啓発事業「なかのからだナビ」

６５歳以上の中野区民が対象



区内３カ所で各１コース　計３コ-
柔道整復師、管理栄養士、歯科医師が実施
１コース６回　１回２時間程度

豊富な専門職による指導
→生活機能全般の活性化



「老い」は口から始まります
～オーラルフレイル対策~



介護予防普及啓発事業「音響機器活用プログラム」

カラオケシステムの介護予防コンテンツを利用し、コンディショニング、機能的運動、脳トレなど期間別目標を設定した上で、運動、口腔機能向上等のトレーニングなどを組み合わせて実施しています。

　健幸プラザや区民活動センター等、計２５施設で実施





介護予防普及啓発事業

健幸プラザでの生活機能向上プログラム

介護予防に必要である三つの生活機能（歩く、食べる、考える）を向上させる講座を開催し、介護予防の普及啓発を行います。

体力づくり体操、栄養講座、脳トレなど、各健幸プラザごとに、講座や催しを開催しております。

お申込みは各健幸プラザに直接お問い合わせ下さい。







地域介護予防活動支援事業

健幸プラザでの健康・生きがいづくり事業

一般の高齢者を対象に、健康・生きがいづくりにつながる運動教室や文化講座を受ける機会を設けるとともに、意欲のある区民を健康・生きがいづくり事業の担い手として育成することを目的とし、各健幸プラザごとにプログラムを企画していただいています。

お申込みは各健幸プラザに直接お問い合わせ下さい。













どこを紹介したらいいか迷ったら
「健幸プラザ」





運動・栄養・社会参加がすべてそろっている
６０歳から入れる中野区における介護予防の拠点

※体組成測定のみ４０歳以上から可能







健幸プラザは介護予防の拠点



総合事業全体の調べ方

・ 区役所のHPで「介護予防」と検索

介護予防・フレイル予防の要は「栄養」「運動」「社会参加」

元気で長生きするためには、「食べて、動いて、人とつながること」。
運動だけ、栄養だけではなく、この3つを揃えることを意識して、習慣化することが大切です。
何歳からでも遅すぎることはありません。今日から取り組んでみませんか。
こちらのページでは、中野区で実施している介護予防・フレイル予防に関わる事業をご紹介します。
対象となる方や、申込方法等は事業によって異なりますので、詳しくは各事業のウェブページをご確認ください。
参考　中野区介護予防リーフレット「元気で長生きのヒ・ケ・ツ」
参考　東京都介護予防・フレイル予防ポータルサイト（外部サイト）



「運動」に関わる事業

- 中野区歌に合わせて体操して頭もからだもリフレッシュ
  なかの元気アップ体操
- 地域のなかまと一緒に続ける体操ひろば
  なかの元気アップ体操ひろば・オンラインなかの元気アップ体操ひろば
  朝活体操
- 運動習慣づくりに。初めての方向けのプログラム
  介護予防プログラム（スポーツコミュニティープラザ）
- 「痛みの緩和」「姿勢の矯正」に特化した体操教室
  マイナス5歳若返り体操
- 「歩く」「食べる」「考える」の要素をテーマとした単発プログラム
  生活機能向上プログラム
- 音響機器を活用した声の健康づくり
  音響機器活用プログラム
- 最新の機器で自分のからだの状態を知る
  歩行姿勢測定会
- パンフレットを活用して自宅で運動しよう
  チャレンジ10
  なかの元気アップ運動

「口腔・栄養」に関わる事業

- 専門家の指導で口腔機能向上を目指したい方
  なかの・からだナビ
- 栄養のチェックができるパンフレット
  チャレンジ 10
- 早起き体操の習慣で朝ご飯をおいしく食べよう！
  朝活体操
- 週1回、昼食ありの通年プログラム
  ミニデイサービス
- 「歩く」「食べる」「考える」の要素をテーマとした単発プログラム
  生活機能向上プログラム

「社会参加」に関わる事業

- 地域で自分に合う“通いの場”を探せるパンフレット
  通いの場マップ
- 中野区内のサロンや趣味活動の場を地図検索できるウェブサイト
  中野区けあプロ・navi（外部サイト）
- 生活機能を改善する短期集中プログラムに参加したい人
  なかの元気アップセミナー（通所型）
  なかの元気アップ訪問（訪問型）
- 地域の支えあいで盛り上げる居場所
  ミニデイサービス
  住民主体サービス事業（通所型）
- 地域住民による訪問支援を受けたい
  シルバーサポート
- 地域で交流したり、趣味活動に参加したりすることを目的としたプログラム
  健康・生きがいづくり事業
- 地域の高齢者のために活動する自主団体を応援
  地域リハビリテーション活動支援事業
  介護予防に資する住民主体の活動促進助成
  住民主体サービス事業補助金
- 生きがい・社会参加
  高齢者生活支援サービス担い手養成講座
  地域の活動にチャレンジしてみませんか
  仕事で輝く

区の事業と地域活動がたくさん載っている情報誌

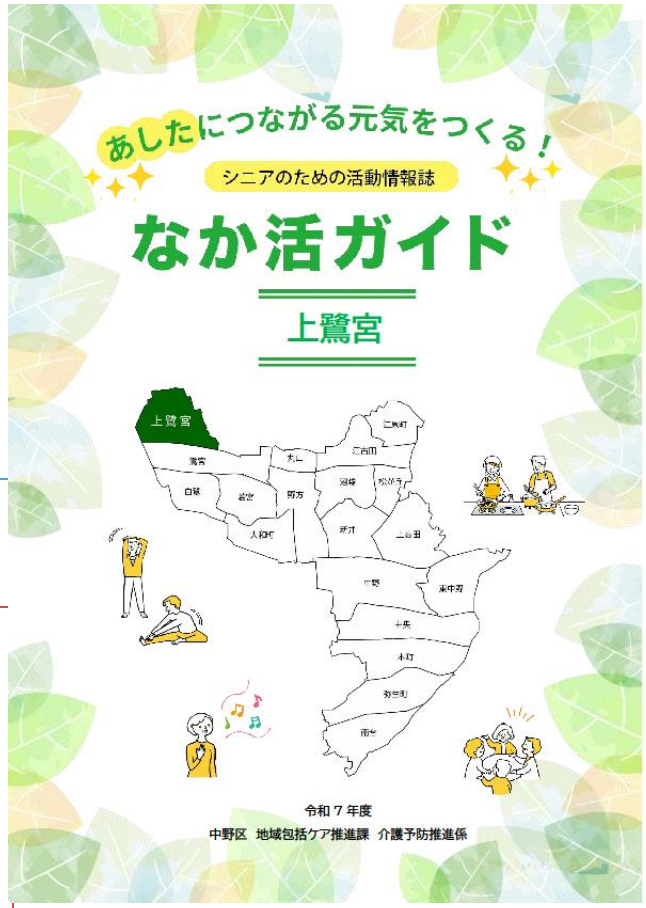


通いの場マップ

自身のやりたいことで日々の活動が継続・充実し社会参加が維持されるよう区事業を中心に掲載された
パンフレット、
「ラジオ体操」や「いきいき入浴はつらつ事業」等の情報もあり

なか活ガイド

いきいきと暮らし続けられるよう、楽しく参加できる活動を見つけられるように作られたガイド、
地域の通いの場のほか健康生きがいづくり事業や生活機能向上プログラム、音響機器利活用プログラムを掲載



つながる
はじまる
なかの

NNC+

P8
- 健幸プラザ
- 高齢者施設
- ふれあいの家

P10
区民活動センター

P4・5
通いの場マップ

P18
地域包括センター


健康を維持・向上する
プログラムや
趣味活動に参加したい

65歳以上の全高齢者対象

健康づくり、介護予防等を目的とした各種事業や趣味活動等の支援をおこないます。 集会室等の利用は60歳以上の方も利用できます。 各高齢者会館には担当スタッフが在籍していますのでお気軽にお問い合わせください。

高齢者会館

南部高齢者会館 (南台五丁目27番24号) 電話 03-3381-4261	上高田東高齢者会館 (上高田四丁目17番3号) 電話 03-3228-7220	若宮高齢者会館 (大和町四丁目51番11号) 電話 03-3338-2222
しんやまの家 (南台四丁目25番1号) 電話 03-3229-8175	上高田高齢者会館 (上高田二丁目8番11号) 電話 03-3385-3307	鷺六高齢者会館 (鷺宮六丁目25番8号) 電話 03-3926-3656
本一高齢者会館 (本町一丁目7番6号) 電話 03-3373-2958	沼袋高齢者会館 (沼袋一丁目34番14号) 電話 03-3387-7381	白鷺高齢者会館 (白鷺二丁目8番5号) 電話 03-3223-8938
宮園高齢者会館 (中央二丁目18番21号) 電話 03-3365-0318	野方高齢者会館 (野方二丁目29番12号) 電話 03-3388-9586	鷺宮高齢者会館 (若宮三丁目58番10号) 電話 03-3310-1171
東中野いこいの家 (東中野四丁目9番22号-201) 電話 03-3364-5938	東山高齢者会館 (野方四丁目41番7号) 電話 03-3228-5280	受付時間 月曜～金曜：9時～17時 [休業日] 土曜・日曜・祝日 年末年始(12月29日～1月3日) 地図アプリが立ち上がります
昭和高齢者会館 (東中野三丁目19番18号) 電話 03-3367-0813	若宮いこいの家 (若宮一丁目49番1号) 電話 03-3310-9819	

お近くの高齢者会館を探したい場合はこちら

高齢者施設

高齢者の活動の場を提供しています。
健康づくりや介護予防等を目的とした各種事業を行っています。

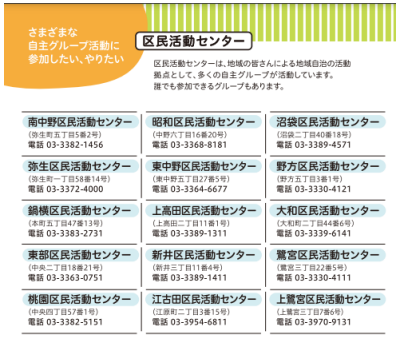
松が丘シニアプラザ (松が丘一丁目32番10号) 電話 03-5380-5761	やよいの園 (弥生町三丁目33番8号) 電話 03-3370-9841	中野三丁目敬老館 (中野三丁目23番47号) 電話 03-6304-8579

ふれあいの家

ふれあいの家は乳幼児から高齢者までの交流施設です。
健康づくりや介護予防等を目的とした各種事業を行っています。

みずのとうふれあいの家 (江古田一丁目9番24号) 電話 03-3954-6755	城山ふれあいの家 (中野一丁目20番4号) 電話 03-3363-0388

08


さまざまな
自主グループ活動に
参加したい、やりたい

区民活動センター

区民活動センターは、地域の皆さんによる地域自治の活動拠点として、多くの自主グループが活動しています。
誰でも参加できるグループもあります。

南中野区民活動センター (弥生町五丁目5番2号) 電話 03-3382-1456	昭和区民活動センター (中野六丁目16番20号) 電話 03-3368-8181	沼袋区民活動センター (沼袋二丁目40番18号) 電話 03-3389-4571
弥生区民活動センター (弥生町一丁目58番14号) 電話 03-3372-4000	東中野区民活動センター (東中野五丁目27番5号) 電話 03-3364-6677	野方区民活動センター (野方五丁目3番1号) 電話 03-3330-4121
鍋横区民活動センター (本町五丁目47番13号) 電話 03-3383-2731	上高田区民活動センター (上高田二丁目11番1号) 電話 03-3389-1311	大和区民活動センター (大和町二丁目44番6号) 電話 03-3339-6141
東部区民活動センター (中央二丁目18番21号) 電話 03-3363-0751	新井区民活動センター (新井三丁目11番4号) 電話 03-3389-1411	鷺宮区民活動センター (鷺宮三丁目22番5号) 電話 03-3330-4111
桃園区民活動センター (中央四丁目57番1号) 電話 03-3382-5151	江古田区民活動センター (江原町二丁目3番15号) 電話 03-3954-6811	上鷺宮区民活動センター (上鷺宮三丁目7番6号) 電話 03-3970-9131


地域包括支援センター　担当区域一覧

上鷺宮地域包括支援センター 電話 03-3577-8123	野方6丁目36番1～12号、37～39番、40番5～14号、45番1-10号、46番、47番2～16号、52,53番 白鷺2-3丁目全域 鷺宮全域 上鷺宮全域
鷺宮地域包括支援センター 電話 03-3310-2553	野方1丁目36～42,50～53番 野方5丁目7番1～4号、8,9番、35番4～10号 大和町1丁目1～11,16～68番 大和町2丁目3～49番 大和町3-4丁目 若宮1丁目1～6番、7番1～9,15,16号、8番1～28号（一部）,34～19号、9番、11番1,2号、17～23,28～59番 若宮2-3丁目、白鷺1丁目
江古田地域包括支援センター 電話 03-3387-5550	新井3丁目38番/沼袋全域 江古田1丁目40～43番/江古田2～4丁目 丸山全域/野方3～4丁目 野方5丁目1～6番、7番（1～4号を除く）、10～34番、35番1,2号 野方6丁目1～35番、36番13～15号、40番1～3,35～22号、41～44番、45番11～17号、47番1号、48～51番 若宮1丁目7番10～14号、8番8号（一部）,9～13号、10番、11番5～15号、12～16,24～27番
中野北地域包括支援センター 電話 03-5380-6005	中野4丁目3～21,1,12番、22番3号、23番 中野5丁目68番 新井1丁目2番18～24,25号（一部）、3番4～8号、4～43番 新井2～5丁目（3丁目38番除く） 松が丘全域 江原町全域 江古田1丁目1～39番 野方1丁目1～35,43～49,54～58番/野方2丁目 大和町1丁目12～15番/大和町2丁目1,2番
中野地域包括支援センター 電話 03-3367-7802	
東中野地域包括支援センター 電話 03-3366-3318	
本町地域包括支援センター 電話 03-5385-3733	
南中野地域包括支援センター 電話 03-5340-7885	

18



04

05

19

あまりにもサービスを受けるには早すぎる人が来たら「なかの生涯学習大学」



令和8年度
なかの生涯学習大学
公開講座のご案内

なかの生涯学習大学とは？

55歳以上の区民の方にご参加いただける進級制の学びの場です。
お住まいの中野区の魅力や歴史、課題などの学びを通じて、仲間づくりを進めます。申込時期は、毎年1月～3月頃です。
※公開講座は、体験であり正式な申込ではありません。

公開講座とは？

年間5～6回程度、原則**事前申込制・参加費無料**で、一般の方や卒業生が一緒に受講できる日を設けています。

会場：なかのZERO西館小ホール/中野区役所1階ナカノバ

※中野区役所1階ナカノバは申込がなくても参加できます。

《公開講座（前期）日程》

第1回	**6月9日(火) 14:00~16:00** タイトル：死ぬまで噛んで食べる～食べること、生きること～ 講師：ふれあい歯科ごとう代表、博士（歯学） 五島 朋幸 氏 会場：中野区役所1階ナカノバ
第2回	**6月16日(火) 14:00~16:00** タイトル：統計で知る！中野のキソ 講師：国立社会保障・人口問題研究所 社会保障基礎理論研究部長 藤井 多希子 氏 会場：中野区役所1階ナカノバ
第3回	**6月30日(火) 14:00~16:00** タイトル：生成AIやスマホとの上手な付き合い方 講師：（同）パパラボICTコーディネーター 秋本 創 氏 会場：なかのZERO西館小ホール

後期日程は裏面にございます⇒



令和8年度
なかの生涯学習大学
公開講座のご案内

《公開講座（後期）日程》

第4回	**9月10日(木) 14:00~16:00** タイトル：認知機能と認知症：予防と共生の考え方 講師：東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 藤原 佳典 氏 研究副部長 内田 さえ 氏 ／ 鈴木 宏幸 氏 会場：中野区役所1階ナカノバ
第5回	**9月29日(火) 14:00~16:00** タイトル：郷土を知ろう、どんなところ！ ～中野の歴史をひもとく～ 講師：早稲田大学非常勤講師、 元中野区立歴史民俗資料館館長 比田井 克仁 氏 会場：中野区役所1階ナカノバ
第6回	**11月26日(木) 14:00~16:00** タイトル：人生100年時代のアクティブシニアの健康長寿 ～フレイルと骨粗鬆症対策～ 講師：（医）中村診療所 医師 中村 洋一 氏 会場：なかのZERO西館小ホール

申込方法

「①氏名、連絡先 ②希望回 ③なかの生涯学習大学卒業有無」を、各講義の2日前までに、下記【問合せ先】までご連絡ください。

少しでもご興味がある方はお気軽にご参加ください♪

【問合せ先】なかの生涯学習大学事務局
中野区地域支えあい推進部 地域活動推進課 公益活動推進係
TEL 03-3228-3251
E-mail nakano-daigaku@city.tokyo-nakano.lg.jp

主催：中野区・中野区教育委員会

自分のことをより元気にする冊子









区役所やお近くの区民活動センターにあります