（様式第５号）

派 遣 報 告 書

2025 年 11 月 4 日提出

マレーシア　国派遣　　指導職種　介護予防

指導先・住所　クアラルンプール市役所　研修センター

専門家 氏名　小泉　裕一

業 務 内 容

１ 受入先

（1）受入機関名　クアラルンプール市役所　保健環境局

（2）受入先の組織と業務内容

クアラルンプール市はマレーシアの首都で人口は約 200 万人の大都市である。依頼元であるクアラルンプール市役所は 9,000 人程の組織であり、今回は保健環境局の希望により介護予防のテーマで研修会が設定された。保健環境局ではクアラルンプール市の公衆衛生に関わる業務を統括している。現在、クアラルンプール市の高齢化率は 9.2%であるが、2035 年には約 15%まで上昇することが予測されており、高齢化への対策が急務となっている。市のアクションプランを策定する中で高齢者にやさしい都市を目指しており、ハード環境を中心に整備が進められている。今回の研修では、実際に高齢者対策としてどのような施策が必要になるか、また具体的に実行できるソフト面の施策について指導を受けたいという要請であった。研修は 2025 年 10 月 21 日（火）～23 日（木）の 3 日間で、研修センターでの講義と現場視察を行った。

２ 受入体制

（1）専門家の受入先での位置づけ

コミュニティにおける介護予防の専門家として派遣された。市側からは高齢者対策の施策をどのように実行しているか、また介護予防に関する制度や仕組みについての助言が期待されていた。

（2）その他(スタッフや、予算、組織など特に気のついたこと)

旅費や宿泊費に関する経費について、クアラルンプール市と自治体国際化協会シンガポール事務所（以下：クレア）が負担した。研修会資料の翻訳はクレアが行い、研修会の通訳はクアラルンプール市が手配し、またクレアの現地調査員も適宜通訳を行う体制がとられた。

研修の参加者は保健環境局の医師などをはじめ、コミュニティ開発・都市福祉局、都市計画局など多岐にわたる部署の 20 名～30 名の職員が参加した。職員は中堅から管理職の層

の方が多い印象であった。

気づきとしては、保健局がインフラ関係の施策にも関わっていること、また介護予防の専門的な内容にも関わらず医療関係以外の職員が多数参加しており、横断的に連携をしながら業務が遂行されている点が挙げられる。

3 指導内容

（1）具体的指導内容

指導概要、研修会としては4つのテーマにおける講義＋ワークショップ、まとめの講義を行った。現場視察は、クアラルンプール市主催の高齢者の日というイベントと、保健環境局管轄のクリニック兼保健所の視察ならびに実地指導を行った。

●10 月 21 日（火）

午前：研修会の開会式が行われイスマディ副市長とクレア藤澤次長からの挨拶のあと、副市長と意見交換を行った。その後、保健環境局とコミュニティ開発・都市福祉局からクアラルンプール市の高齢者施策における現状について説明がなされた。私からは、高齢者の健康状態の把握方法や、介護予防における医療専門職の配置状況などの質問をした。現状としては、ハード面の環境整備は進んできているが、人材育成を含めたソフト面の整備がまだ行われていないとのことであった。また、クアラルンプール市の介護システムとしては、日本の介護保険のような制度はなく、行政措置か自費サービスによる民間の介護施設サービスなど限定的なものしかなく、制度としても多くの課題を抱えている。クアラルンプール市としては家族による介護を推進したいところではあるが、日本と同様に共働き世帯や核家族世帯が増えていることで、家族介護も難しくなっている現状があるとのことであった。

午前中の意見交換のまとめとして、日本のこれまでの介護に関する変遷からも、家族介護には限界があり、コミュニティで支えあう仕組み（共助や互助）を構築していく必要があると助言した。

開会式の様子。左から4人目が筆者、5人目がイスマディ副市長

午後：第１講義は、日本における介護予防システムについて、地域包括ケアシステムを中心に講義を行い、日本の介護予防の現状と、具体例として神津島村の地域包括ケアシステムについて紹介をした。講義の概要は、高齢者人口が上昇する中で、施策が個人モデルから社会モデルに変遷した経緯や、東京都の地域包括ケアシステムの状況について説明をした。また神津島村の例として、保健センターが中心となり、特別養護老人ホームやすらぎの里や社協、NPO法人潮彩などの多機関による横断的な連携のもと地域包括ケアシステムが機能し、その基礎には予防活動があると説明をした。

講義の様子

第2講義は、地域包括ケアシステムのマネジメントについて、豊島区と神津島村の事例紹介を行った。豊島区については、事前に豊島区で介護予防を担当していた作業療法士にヒアリングを行った上で説明をした。豊島区は東京大学と連携したフレイルサポーターの取り組みや、高齢者の主体的な通いの場が充実しており、介護予防の取り組みが活発な自治体である。神津島村のマネジメントの例として、2016 年以降に介護認定率が 10%以上低下した地区の事例として、フレイル健診の取り組みや、あしたば体操をはじめとした介護予防教室と、シルバー人材センターなどの高齢者の活動の事例、そして地域の横断的な連携をとる手法について説明をした。

豊島区、神津島村のマネジメント手法として、①区画が分かりやすいエリアマネジメント、②主体的な住民参加、③横断的な地域連携、④行政内の専門職の配置、⑤財政における予算の工夫があると結論付けた。

●10 月 22 日（水）

午前：クアラルンプール市内で開催されている「高齢者の日」というイベントを視察し、意見交換を行った。高齢者の日には 60 歳以上の高齢者で市内のアクティビティセンターに登録している方が参加し、様々なアクティビティを実践していた。日本の敬老会のようなイベントであるが、規模が大きく、数百名規模のイベントであった。意見交換では都市開発局の職員と、日本の介護保険制度などの話を中心に行った。

高齢者の日に参加している高齢者などの様子

様々なアクティビティの様子

午後：保健環境局が運営するクリニック兼保健所を視察し、意見交換ならびに提案を行った。保健環境局が運営するクリニックの対象者は市役所関係者で職員や家族、退職者などを含めて 5 万人以上が対象となるのことであった。ここでも高齢者診療の課題を抱えており、保健環境局長からクリニックの改善点を知りたいという要望があり、現状を踏まえて以下のような提案を行った。①待合い室に自動の血圧計やヘルスメーター、握力計などを設置しセルフチェックできる仕組みをつくること、②高齢者診療においては疾病状況だけでなく、活動状況などを問診に加えてフレイルの状態を明らかにすること、③理学療法士を配置し高齢者の身体機能の改善やホームエクササイズなどの指導を行う体制を構築すること、の 3 つを提案した。

意見交換の様子

保健環境局長とクリニックの医師

●10 月 23 日（木）

午前：第3講義は、具体的な介護予防の取り組みの手法として、身体機能の測定と体操の実技を行った。身体機能の測定では、①握力測定、②歩行速度測定、③バランス測定などの実技を行った。市役所職員に握力を計測したことがあるかと質問すると、誰も測定経験がないという事で、身体機能を測定する機会がマレーシアにはないことが分かった。実技は職員の方々の関心がとても高く、特に積極的に参加していた。そして、保健環境局長が握力計の購入についてその場ですぐに検討をしていたことが印象的であった。

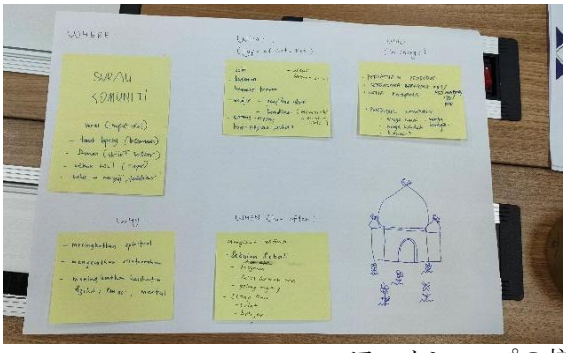
握力測定の様子

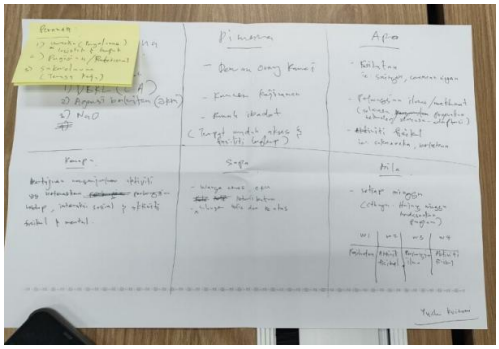
歩行速度測定の様子

第4講義は、介護予防の啓発について、神津島村の健康福祉祭りやあしたば体操などの説明を中心に紹介し、最後にあしたば体操の実技を行った。マレーシアの体操は動きの速いものが多いのが特徴であり、あしたば体操を通して高齢者に効果的なゆっくりとした運動の紹介を行った。

あしたば TV 体操の紹介

最後のワークショップは高齢者の通いの場をどのように作っていくかというテーマで行った。各部局で5つのグループで行った。ワークショップでは様々な意見が出され、モスクを活用した通いの場や、清掃活動を通した多世代交流の場、チェスを通した趣味の場など多様なアイデアが生まれた。どの通いの場も実践的でとても魅力的な提案であった。





ワークショップの様子とシート

午後：シャリフ市長との意見交換会が開催され閉会した。シャリフ市長は現在クアラルンプール市で開催中の ASEAN 会議の対応などで多忙な中、出席して頂いたのことであった。市長からは今回の3日間の研修会の成果について意見を求められ、クアラルンプール市のコミュニティ施策で優れている点を活かした上で、明日からでも取り組める実践的な施策の紹介を行ったと説明した。また研修の総括としては、まずはコミュニティで小さく実践すること、介護予防を推進していくコーディネーターの人材育成の必要性などを伝えた。

市長とのセレモニー

市長との意見交換会

参加者との集合写真

(2) 協力(指導)の成果について
様々な成果を得られたと感じるが3つに絞り報告する。

1　多分野の職員と介護予防の施策について共有することができた

今回の研修に様々な部局の職員が参加したことで、保健分野だけの取り組みではなく、コミュニティ開発やまちづくりにおける介護予防の取り組みとして共有することができたことは、クアラルンプール市がマスタープランを作成していく上で、大きな意義があったと感じる。

2　保健環境局への実行可能な具体的な助言

制度や概論的な話だけではなく、明日からでも実践できる提案ができたことは効果的であったと感じる。血圧計や握力計のセルフチェックの導入については、安価な機材を用いた提案なので、すぐに実行することができる。また、高齢者の問診についてもすぐに導入することができる。

3　ワークショップを通した通いの場のアイデアの創出

介護予防の取り組みで最も重要な点は、「どれだけ多くの高齢者の社会参加の場をつくることができるか」、ということであるが、ワークショップを通して、職員が主体的に現地の資源を活かした様々なアイデアを創出することができた。どれも現実的で実行可能な素晴らしいアイデアであり、今後の実現が期待されるものであった。

(3) 障害等問題点(改善すべき点など)

こちらが想定した以上にスケジュール通りに研修会が進み、クアラルンプール市役所やクレアの各関係者のご尽力のお陰と感じています。また研修以外での意見交換について、情報量が少なく難しいと感じる部分もあり、期待に応えられたかは不透明な部分もありましたが、私個人としてはとても貴重な機会を頂けて感謝しています。一点だけ改善点としては、研修参加者の部局や役職などを研修中でも良いので共有して頂けると、より具体的な助言ができたのでは

ないかと考えます。

4 指導活動を終えての感想・意見

３日間の短い期間でどれだけのことが伝えられるか不安な部分もありましたが、クアラルンプール市の保健衛生局の方を中心に積極的に研修に参加して頂き、とても充実した時間を過ごすことができました。特に驚いたことは介護予防という専門的な内容にも関わらず、幅広い部署の職員が参加していたことです。なかなか日本ではみられない光景に感じました。また参加者は、現場で決定権のある職員が多く参加していたことも印象的でした。感想を聞いたときにクアラルンプール市のマスタープランに組み込んでいきたいなどの発言もあり、市役所内でも影響力の高い職員が参加しているように思いました。本事業のこれまでの実績において、クアラルンプール市からのクレアへの信頼の高さを感じました。

また様々な情報共有をする中で、私自身もクアラルンプール市の姿勢から多くのことを学びました。特に、幅広い部署の方々が共通の目標に向かって協力している姿勢、そしてシャリフ市長が、「まずはとにかくやってみること。トップとボトムの間を行き来し、完璧を目指さず現実的にできることをやること。」と述べられており、現場での実践を重視している姿勢、この 2 つの取り組み姿勢がとても学びになりました。シャリフ市長はこれまで国連組織（国連人間居住計画）で事務局長などを歴任しており、国際的にリーダーシップを発揮し、様々な厳しい局面で状況判断をしてきたのではないかと思います。厳しい環境でも、できることの可能性を見出していく、このような姿勢は少子高齢化が進展し様々な領域で難しい局面に差し掛かっている日本においても重要な考え方だと感じました。

最後になりますが、３日間という短い期間でしたが、クレアシンガポール藤澤次長をはじめとしたクレア職員の方々、クアラルンプール市役所の職員の方々に大変貴重な機会を頂けたことを、心より感謝申し上げます。