広報まつど
2020（令和2）年
No.1665
2/20

都市型介護予防モデル「松戸プロジェクト」特集号

発行／松戸市　編集／高齢者支援課
〒271-8588　松戸市根本387の5
☎047-366-7343　FAX047-366-0991
URL https://www.city.matsudo.chiba.jp/

人生100年時代の到来
～これからの健康長寿社会の実現を目指して～

都市型介護予防モデル「松戸プロジェクト」の研究成果を踏まえ、加藤勝信厚生労働大臣に、本郷谷健次市長・千葉大学予防医学センター近藤克則教授との鼎談（ていだん）の機会を設けていただきました。

鼎談の内容は2面をご覧ください。

厚生労働省大臣室にて　**加藤勝信厚生労働大臣**（中央）、**本郷谷健次市長**（右）、**千葉大学予防医学センター近藤克則教授**（左）

都市型介護予防モデル「松戸プロジェクト」とは

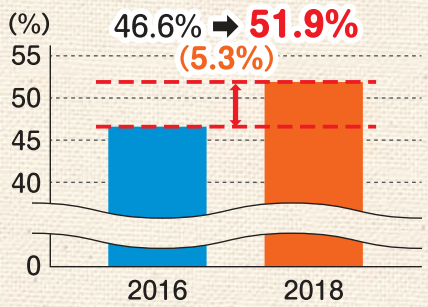
通いの場などの地域活動やボランティアへの参加といった高齢者の社会参加を推進し、その介護予防効果を検証する松戸市と千葉大学予防医学センターの共同プロジェクトです。松戸市民のみならず、非営利団体、一般企業などを巻き込みながら、人口50万人の都市部における介護予防モデルづくりに取り組んでいます。

2013（平成25）年4月15日　**松戸市**と**千葉大学**の間で、さまざまな分野で連携することを定めた**「包括的な連携に関する協定」**を締結
2016（平成28）年11月2日　**松戸市**と**千葉大学予防医学センター**の間で**「介護予防に資する活動等の共同研究プロジェクトに関する協定」**を締結（松戸プロジェクトの始まり）

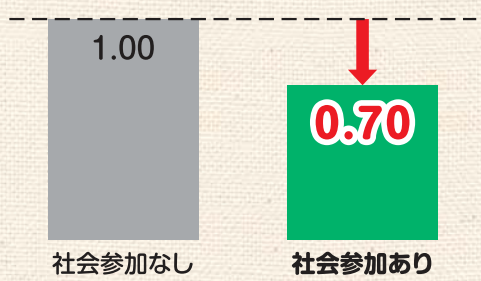
3年間の研究で見えてきた、社会参加が健康づくり（介護予防）に与える好影響

市内の高齢者を対象に毎年追跡調査を行い、元気応援くらぶ（※4面参照）など地域で活動する人たちにもご協力いただきながら、社会参加や生活状況が健康づくり（介護予防）に及ぼす効果について研究してきました。研究データからは、松戸市のような都市部でも、社会参加や人との交流、ボランティアなど、住民の主体的な活動が増え、健康づくり（介護予防）に大きな好影響を与えることが分かってきました。

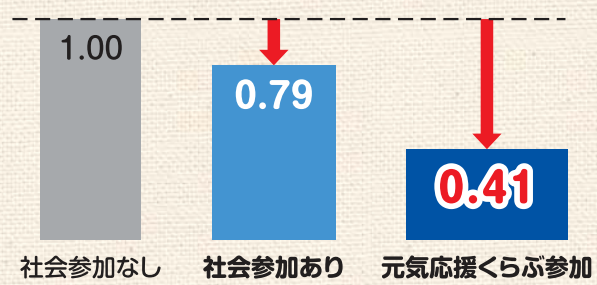
松戸プロジェクト期間中に、市内社会参加者が 約5.3%増加



社会参加をしている人は要介護リスクの悪化確率が 約30%低い（追跡期間:2年間）



元気応援くらぶ参加者は、社会参加していない人よりも要介護リスクの悪化確率が 約60%低い（追跡期間:1年間）



※社会参加の定義・・・スポーツ・趣味・ボランティア・学習教養などのサークルやグループ活動に月1回以上参加している。
※元気応援くらぶ・・・市が立ち上げを支援している住民主体の介護予防活動のための「通いの場」。

松戸プロジェクト成果報告会に参加しませんか

松戸市の地域活動を推進するために取り組んできたことや調査結果などを更に詳しく報告します。

日時3月8日㈰13時～15時　**会場**市民会館301会議室　**定員**先着150人　申 電話で高齢者支援課地域包括ケア推進担当室☎366－7343へ

2面以降では、松戸プロジェクトが地域のボランティアや事業者の協力を得ながら、住民主体の地域活動を推進するために行ってきたことについて紹介します。

特別鼎談

厚生労働省加藤大臣　×　本郷谷市長　×　千葉大学予防医学センター近藤教授

都市型介護予防モデル「松戸プロジェクト」成果の報告と特別鼎談

市では、これからの高齢化社会に対応するために、千葉大学予防医学センターと共に、通いの場やボランティアへの参加といった住民主体の地域活動の介護予防効果について研究する「松戸プロジェクト」を進めてきました。一方、厚生労働省では、エビデンス(科学的根拠)に基づく介護予防施策の推進を掲げています。

「これからの健康長寿社会の実現を目指して」をテーマに、加藤勝信厚生労働大臣に、本郷谷健次市長・千葉大学予防医学センター近藤克則教授との鼎談(ていだん)の機会を設けていただきました。

人生100年時代の到来 支えられる側でありながら、支える側に

加藤大臣

人生100年時代と言われる中で、国民の皆さんが健康に、いつまでも活躍できるように、健康寿命の延伸についてしっかり進めていく必要があります。

これからは65歳で「高齢者」という線を引いて考えるのではなく、70歳でも75歳でも、支える側としても活躍される方が増えていくことになれば、高齢化社会の未来像というものが変わってくるのではないかという思いがあります。

厚生労働省としても、介護予防・地域づくりの推進を介護保険制度の見直しの大きな柱と考えており、住民主体の通いの場等の介護予防の取り組みの推進や、高齢者の就労活動等を通じて、地域とのつながりを保ちながら役割を持って生活できるようにするため議論をしています。

近藤教授

これまで、社会参加による健康づくり・介護予防の先駆的な事例は地域の人たちのつながりが豊かだった所が多いですが、地域のつながりが薄くなりがちな都市部でもそれが実現できるかという問題意識がありました。そこで、平成28年11月から松戸プロジェクトを始めました。

本郷谷市長

健康を維持するためには、食事・運動・社会参加の3つが充実していることが重要と考えますが、社会参加については、健康に良いといわれながらも、どれほどの効果があるか明確ではありませんでした。松戸プロジェクトにおいて、住民の社会参加を推進しながら、その健康への効果を定量的に検証できれば、これからの介護予防施策を行うにあたっての柱になると思っています。

近藤教授

松戸市で、社会参加状況別に1、2年後の健康を追跡して比べました。社会参加をしている人、特に市が補助を行う住民主体の地域活動団体「元気応援くらぶ(※4面参照)」に参加している人は、何もしていない人に比べて要介護リスクが低く、都市部での住民主体の地域活動に意味があると確認できました。また、松戸プロジェクトの効果だけとはいえませんが、プロジェクト実施期間中に松戸市の高齢者の社会参加の割合が5%以上増えていました。これを、松戸市全体にあてはめて推計すると、1万人弱の人が社会参加を始めたことに相当し、期待した以上の増加があることに驚きました。

松戸プロジェクトの活用 地域のつながりを結び直す

加藤大臣

これからの時代、効果的な介護予防施策や地域共生社会を実現していくためには、いろいろな経験・資格をお持ちの退職後の高齢者に、いかに積極的に社会参加してもらうかということが重要になります。

都市になればなるほど地域のつながりが希薄になる中で、地域で力を発揮したいと思う人が社会参加をしやすいように、地域のつながりを結び直すということが大きなポイントです。松戸市の場合、松戸プロジェクトの成果を大いに周知し、地域の皆さんや民間企業の参加を促し、地域の改善策につなげるという一つ一つの積み重ねが大事であると考えます。

本郷谷市長

高齢化社会の中で、研究により得られた定量的な根拠に基づき意味のある施策を立て、社会参加への意識・動機づけを行い、地域力を向上させたいと考えています。地域共生社会という考えの中で、医療・介護・防犯・防災等地域のさまざまな課題に地域全体で対応しながらお互いに力をつけていくという体制を作り、これからの時代に対応していきます。

加藤大臣

全てが公助だけ、あるいは自助だけで解決するということはできない時代に入っており、地域における共助という部分を大事にしていく必要があります。国も財政的な面や制度的な面において、それぞれの地域でそうした動きが生まれる環境をしっかりつくっていきたいと考えております。

松戸市が先駆的な取り組みを行って、成果をあげていただけることを、心から期待しています。

松戸プロジェクトの一環としてグリーンスローモビリティの実証調査を行いました！

松戸市・千葉大学予防医学センター・河原塚南山ことぶき会(老人クラブ)の3者提案が、国土交通省の**「グリーンスローモビリティ」**の活用に向けた実証調査地域として東日本で唯一選定され、約4週間の実証調査を行いました。調査地域となった河原塚南山地区は、高低差のある地形で、スーパーが近くにない地区であるため、移動の不自由を感じている住民の社会参加を促進して、地域活動がより活性化できるかを検証しました。

調査結果

グリーンスローモビリティ導入により、住民の日常行動範囲が広がりました！

自宅周辺に傾斜がある参加者(28人)に注目し、日常行動範囲の変化を確認したところ…

行動範囲が1.5倍に！

河原塚南山ことぶき会 堀田会長のコメント

地域の高齢者が気軽に出かけられ、元気に楽しく暮らせるよう、グリーンスローモビリティが全国に広まってくれればと思います。

グリーンスローモビリティとは：電動で、時速20㎞未満で公道を走るカート(松戸市で使用した車両は運転手を含めて7人乗り)

【乗車した人の声】

- 地域の人との繋がりが強くなったと感じた。
- 一人で買い物に行くよりおしゃべりをしながら乗れたので楽しかった。
- 転倒の不安があるので自転車を卒業したい。こういう乗り物があれば便利。

100歳の住民も乗車されました

【運転ボランティアの声】

- 車両は乗用車に比べ小型なので、狭い道でも通りやすい。家の前で乗ってもらえた。
- 自分自身も高齢で大変と思うこともあったけれど、皆の笑顔を見られたのが楽しかった。
- 今後5年くらいしたら今自動車を運転している人もできなくなり、このような仕組みが今よりもっと必要とされるだろう。

運転手は講習を受けたボランティアが担いました

松戸プロジェクトを応援するボランティア

松戸プロジェクトパートナーの活動

地域活動を応援するため、千葉大学予防医学センターから委嘱され、さまざまな支援活動をしているボランティアです。「市民パートナー」と「事業者パートナー」の2種類があります。

2019(令和元)年度の松戸プロジェクトパートナーと近藤教授(中央)

市民パートナーの活動

- 通いの場などの立ち上げや活動の進め方のアドバイス
- 地域情報や活動を紹介するニュースレターの発行
- 松戸プロジェクトを応援するWebサイトの運営　など

通いの場交流会

通いの場の増設・活性化のために、これまで交流会を4回開催し、延べ200人以上が参加しました。

事業者パートナー(NPOまつどNPO協議会理事・阿部剛氏、(一社)チーム医療フォーラム代表理事・秋山和宏氏)の活動

- 事業者の立場から、通いの場などを総合支援
- 事業者の立場から、松戸プロジェクトの方向性についてアドバイス
- プロボノ(下記参照)のPR活動

事業者ならではの視点で松戸プロジェクトと連携し地域活動を活性化！

(一社)チーム医療フォーラムが地域の医療専門職と連携し、医学の知見に基づいた歩行法を指導する活動(メディカルウォーキング)を創設。今後の活動にご注目ください！

問(一社)チーム医療フォーラム☎364−5121

メディカルウォーキングの活動風景

「プロボノMATSUDO」をご存じですか？
仕事や学業で培った経験を活かして地域で活動する団体をお助け！

松戸プロジェクトの一環として、仕事や学業で培った経験やスキルを持ったボランティア(プロボノワーカー)が、市内で活動する団体を支援する取り組み「プロボノMATSUDO」を実施しています。これまで、20〜80歳代の幅広い年代のワーカー40人以上が、15の地域団体を支援してきました。

問 NPOサービスグラント☎03−6419−4021　※市がプロボノの企画・運営を委託している法人です。

プロボノワーカーの活動を紹介します!

支援団体　(一社)チーム医療フォーラム
支援内容　メディカルウォーキングを普及させるためのニーズ調査

プロボノワーカーの
水野さん(左)と丸山さん

社会人30年目の節目に向けて、主にプロジェクト事務局や中間支援業務で培ったこれまでの経験やスキルが本当に社会の役に立つのか、確かめたいと思い参加しました。今後も自分らしく楽しめるかどうかを意識して、できることをできる範囲でやりたいです。

※丸山さんは「市民パートナー」としても活動しています。

60代後半になり、これからの生き方を考えるようになりました。まず、身近な地域を知りたいと思った時にプロボノに出会い、参加しました。支援方法で悩むこともありましたが、市民パートナーさんとの出会いに繋がり、結果的にワクワクするような地域活動との出会いになりました。

プロボノワーカーの支援を受けた団体の声

小金原地区高齢者支援連絡会は、地域の高齢者の「見守り」や「声かけ」を行う高齢者相談協力委員の「募集チラシの作成」を依頼しました。

小金原地区高齢者支援連絡会のみなさん

チラシは目につきやすい色合いで目立つと思います。このチラシなら、見た人に簡単なことからでも活動が始められると思ってもらえそうです。まずは町会の掲示板に貼り、自分たちの活動を紹介する時にも活用したいです。

地域に居場所を見つける

介護予防ができる住民主体の通いの場「元気応援くらぶ」に参加しませんか？

市は松戸プロジェクトにおいて、社会参加による介護予防効果を検証していくと共に、通いの場を増やすために普及啓発や立ち上げ支援を行ってきました。その結果、現在60カ所以上の元気応援くらぶが立ち上げられ、多種多様な活動で健康づくりに取り組んでいます。役割や生きがいを持っていきいきと活動し、楽しみながら健康寿命を延ばしていきましょう。

問 高齢者支援課地域包括ケア推進担当室☎366－7343

元気応援くらぶの代表者さんにお話を伺いました！

健康マージャン・パイクラブ柿ノ木

代表の西村忠昭さん

私たちは、町会の集会所を利用し、週に2日健康麻雀を楽しんでいます。

もともと麻雀が好きだったこともありますが、認知症を予防したいという思いや、趣味で参加できる内容にすることで、普段地域の行事にあまり参加しない、ひきこもりがちな高齢者にも地域に出てきてもらおうという思いがあり、活動を始めました。

参加者には初心者が多く、また半分以上が女性です。ただ麻雀を楽しむだけではなく、認知症予防や地域住民との交流のために参加している人がほとんどで、「通いの場に参加して楽しく健康になろう」という意識が根付いていることを、このクラブを立ち上げて実感しました。

私自身、あいさつをしてもらえる機会が増えました。参加者からも「地域の人と交流が増え、生きがいを感じるようになった」と聞いています。活動を通じて、地域の人とのつながりをつくることができたと感じています。

どっこいしょ和太鼓クラブ

代表の倉田裕子さん

子どもたちに日本の芸能を伝えたいと思い、昭和55年に保育園で「和太鼓きらら」を立ち上げました。現在も、園児や卒園児たちが和太鼓を楽しく学んでいます。町会の役員活動をしている中で、一人暮らしの高齢者の「話し相手がいなくて寂しい」という声を聞き、園児たちや他の高齢者と交流を持つことで、笑顔で日々過ごしてほしいと元気応援くらぶを立ち上げました。

始めたばかりの頃は手足があまり動かせなかった人も、今では大声で笑い、太鼓の歌を歌ったり太鼓で手足を動かしたりと元気に活動しています。長時間立つことが難しく、杖を突いて来る人も、椅子に座ってにこにこと元気に太鼓を打っています。

「生きる」という高齢者向けの太鼓の曲を作り、みんなで振り付けを考えたり、「太鼓ばやし」に挑戦したりしました。70～80代の高齢者も、毎週土曜日を楽しみに参加していて、元気な皆さんの姿や、「今日も楽しかった。うれしかった」という声に、私も生きがいを感じていますし、介護予防にもつながっているのではないかと思います。今後も、笑い声の絶えないこの集いの場を続けていけるよう取り組んでいきます。

それぞれの強みを生かして地域活動を支える

高齢者の元気応援キャンペーン

市では、企業・法人・団体も含めた地域に関わる人々が、高齢者の元気づくりを応援しようという共通の意識を高め合うためにキャンペーンを実施しています。何歳になっても、住み慣れた地域で元気に安心して生活できるよう応援していく活動です。

応援内容

- 高齢者に優しいサービスの実施
- 地域活動団体向けコンテンツの提供
- 「通いの場」活動場所の提供

協賛団体にお話を伺いました！

私たちは、地域活動団体向けコンテンツとして、通いの場などに出張して血管年齢の測定・薬の講話・健康相談を無料で実施しています。

3年ほど前に松戸プロジェクトの説明会に参加し、私たちも高齢者の元気づくりのために何かできることはないかと考えるようになり、この取り組みを開始しました。

これまで、元気応援くらぶなどからの依頼で年に4～5回実施しましたが、皆さんとても楽しんで参加してくださいました。私としてもやりがいを感じていますし、団体の活動の活発化のためのアクセントになれていたらうれしいです。こうした活動を通じて、これからも自分たちができることで地域に貢献していきたいと考えています。

同薬局薬剤師・三枝隼樹さん

問 日本調剤新松戸薬局☎309－3751