

令和6(2024)年度 老人保健事業推進費等補助金  
老人保健健康増進等事業

# 通いの場などの介護予防に資する取組の 効果的な普及啓発の手法に関する調査研究事業

報告書

令和7(2025)年3月  
一般社団法人 日本老年学的評価研究機構



## 内容

報告書要約.....	1
1. 本事業について.....	5
1.1 背景と目的.....	5
1.2 事業内容.....	6
1.2.1 ヒアリング調査.....	6
1.2.2 東京都稲城市参加勧奨例の評価.....	6
1.3 実施体制.....	6
1.3.1 検討委員会の設置.....	6
1.3.2 検討委員会実施概要.....	8
2. 通いの場参加率に関する現状.....	11
3. 自治体ヒアリング調査.....	15
3.1 調査の目的と留意点.....	15
3.2 対象自治体選定方法.....	15
3.3 ヒアリング調査の内容.....	16
3.4 本報告書におけるヒアリング調査結果整理のフレームワーク.....	17
3.4.1 「通いの場の3タイプ」について.....	17
3.4.2 「参加促進の工夫の7カテゴリー」の分類について.....	19
3.5 ヒアリング調査の結果.....	20
3.5.1 各自治体の結果概要ならびに参加促進の工夫の参照の仕方について.....	20
3.5.2 各自治体の結果概要.....	20
長野県豊丘村.....	21
群馬県玉村町.....	22
長野県富士見町.....	23
栃木県上三川町.....	24
新潟県柏崎市.....	25
山梨県甲府市.....	26
千葉県八千代市.....	27
東京都葛飾区.....	28
東京都八王子市.....	29

千葉県千葉市 .....	30
3.5.3 自治体規模別通いの場参加促進の工夫 .....	31
3.5.3.1 「通いの場参加促進の工夫」：共通の工夫 .....	31
3.5.3.2 「通いの場参加促進の工夫」：小規模自治体 .....	33
3.5.3.3 「通いの場参加促進の工夫」：中規模自治体 .....	39
3.5.3.4 「通いの場参加促進の工夫」：大規模自治体 .....	45
3.5.4 通いの場の展開における自治体の課題 .....	51
3.5.5 ヒアリング調査結果のまとめと工夫の活用について .....	53
4. 東京都稲城市参加勸奨事例の評価 .....	55
4.1 背景と目的 .....	55
4.2 調査方法 .....	55
4.2.1 対象 .....	55
4.2.2 検証方法 .....	56
4.3 調査結果 .....	56
4.3.1 検証1 .....	56
4.3.2 検証2 .....	57
4.3.2.1 分析対象者 .....	57
4.3.2.2 2群間の比較結果 .....	57
4.4 結果まとめ .....	58
5. 結果の考察とまとめ .....	61
5.1 共通の工夫と自治体規模別工夫の組み合わせが効果的 .....	61
5.2 住民主体の通いの場が担うポピュレーションアプローチと行政からの支援の重要性 ..	62
5.3 これからの通いの場は多様な場の推進 .....	63
5.4 通いの場に関心な者や軽度認知症を抱えた者にこそ多様な場を推進 .....	65
5.5 PDCAの展開と事業の評価は不可欠 .....	67
6. 提言 .....	69
7. 添付資料 .....	71
7.1 通いの場参加促進の工夫一覧； .....	73
自治体規模共通の工夫 .....	73
小規模自治体の工夫 .....	74
中規模自治体の工夫 .....	77
大規模自治体の工夫 .....	80
自治体の課題 .....	82

7.2 ヒアリング調査記録（ヒアリングシート）； .....	85
長野県豊丘村 .....	85
群馬県玉村町 .....	95
長野県富士見町 .....	105
栃木県上三川町 .....	115
新潟県柏崎市 .....	121
山梨県甲府市 .....	129
千葉県八千代市 .....	139
東京都葛飾区 .....	149
東京都八王子市 .....	159
千葉県千葉市 .....	169



## 報告書要約

### 【背景と目的】

本調査研究では、通いの場参加に無関心な者や軽度の認知症を抱えた者などでも思わず参加したいと心が動くような働きかけとはどのようなものか、また多くの対象者に対して拡げ定着させていく手法とはどのようなものか、通いの場参加への働きかけの好事例についてのヒアリング調査を実施し、効果的で効率的な働きかけについて自治体の参考となる具体的な普及啓発の手法を収集し提示することを目的とした。また、データを用いた参加勧奨の取組の効果評価について、実際の事例の分析を通じてその手法などを検討することを目的とした。

### 【事業内容】

- ・ ヒアリング調査：関東信越厚生局の管轄域の450市町村のなかから、保険者機能強化推進交付金及び介護保険保険者努力支援交付金（以下、インセンティブ交付金）評価指標に係る該当状況調査票集計表<sup>1</sup>を用いて通いの場の参加率ならびに参加率の変化率で特徴的な自治体を選出し、最終的に同意を得られた10自治体をヒアリング調査対象とした。ヒアリング調査は、2024年10月～2025年1月にかけて現地にて行われ、通いの場の参加勧奨への工夫などについて聞き取りを行った。
- ・ 東京都稲城市における参加勧奨例の評価：通いの場の参加勧奨に関する具体例の1つとして、事業実施の段階から2群に分けた勧奨文送付によるデータ蓄積を行っていた、東京都稲城市の手書き勧奨文送付の試みについて集計と確認を行った。

### 【結果】

- ・ 自治体の規模に関わらず実施されている通いの場への参加を促進する工夫とともに、小・中・大の自治体の規模別で異なる方法で参加の促進が進められていた。
- ・ 自治体の規模に関わらず共通して実施されていた工夫としては、ポイント制の導入、参加者へ知人・友人への勧誘の奨励、関連課の定期会議による頻回の情報共有のように、基本的な工夫が挙げられていた。
- ・ 小規模自治体においては、きめ細かな立ち上げ支援や住民からのリクエストに合わせた臨機応変なイベント、研修コンテンツ企画など、行政職員が住民に寄り添いながら通いの場の参加促進の工夫が行われていた。また、行政が主催する情報交換を目的とした会議以外に、職員同士での情報交換や相談が頻繁に行われ、庁内だけではなく庁外の関係者との連携が丁寧に行われている状況が確認された。
- ・ 中規模自治体においては、自治体が直接立ち上げをバックアップする方法のほかに、中間

---

<sup>1</sup> 令和6年度市町村保険者機能強化推進交付金等の集計結果（第1号保険者数の規模別一覧表）、  
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001223872.xlsx>，厚生労働省，2025年2月15日アクセス。

支援組織を置く仕組みがある。これにより、住民の近くで地域の状況をよく把握している関係者からの情報を吸い上げて対応できるシステムが機能している。中規模自治体は、大規模自治体の効率性と小規模自治体のきめ細やかで丁寧な対応が混在しており、自治体によって多様な支援の工夫が展開されていた。

- ・ 大規模自治体においては、民間企業や多くの団体とのコーディネーションと情報整理を効果的に行っている自治体が多くある。いかに情報を整理して提供し、高齢者のセルフマネジメントを促すかという点において工夫を凝らし、多く存在している地域資源の情報整理のために、プラットフォームアプリを活用するなどして情報管理に努めていた。
- ・ 稲城市における参加勸奨事例の分析では、手書き勸奨文とワード勸奨文送付による参加勸奨で、手書き勸奨文の方が効果が高いという明確な結果は得られなかった。勸奨文の種類を問わず送付された勸奨文に反応した層（勸奨文を受け取り、活動に参加した層）では、主観的健康感が良くない者、要支援・要介護リスク<sup>2</sup>の高リスク者、うつがあるもの者において有意差はないものの、高い傾向がみられた。また、いずれかの勸奨文を受け取った方、ならびに手書き勸奨文を受け取り教室に参加された方からの勸奨文に対するポジティブな意見が、稲城市に寄せられたとのことであった。

#### 【考察とまとめ】

##### 1. 共通の工夫と自治体規模別工夫の組み合わせによる通いの場の展開のすすめ

本事業によって得られた、どの規模の自治体にも共通してみられる「共通の工夫」と規模の違いによってみられる「自治体規模別工夫」の組み合わせの活用が、普及啓発の手法ととして通いの場を展開する自治体のアイデア帳として参考になると考える。ヒアリング調査のなかでも、他の事例の情報共有が参考になったという声が複数上がっていることから、他の自治体の事例を知ることは、今後通いの場を展開・運営する上で参考になるとと思われる。今回の稲城市の事例における分析ではデータの数の問題からその参加勸奨の方法に効果があったかの確認はできなかった。しかし、より効率的・効果的な施策運営を実現するためには、他の事例を参考にしながら施策を実施し、同時にデータを整え分析し、これらの施策に効果があったかを確かめながら進めていくことが望ましい。

##### 2. 住民主体の通いの場が担うポピュレーションアプローチと行政からの支援の重要性

平成26年に一般介護予防事業が創設され、住民主体の「通いの場」を基盤とするポピュレーションアプローチが進められてきた。従来の行政主導の介護予防教室と住民主体の活動が混在し、自治体は財源や枠組みを活用しながら地域の事情にあった形の事業を展開している。通いの場は経済格差なく社会参加を促す手段であり、広報や組織連携を強化し、参加促進が求められる。一方、住民のみでの立ち上げや継続は困難であり、自治体の段階的な支援が不可欠であ

---

<sup>2</sup> Tsuji T, Kondo K, Kondo N, Aida J, Takagi D. Development of a risk assessment scale predicting incident functional disability among older people: Japan Gerontological Evaluation Study. *Geriatrics & Gerontology International* 18(10): 1433-1438, 2018.;doi.org/10.1111/ggi.13503

る。リーダーの高齢化による世代交代を繰り返すなか、自治体の伴走支援は必要とされ続けるであろう。今後も自治体の適切な支援を通じ、ポピュレーションアプローチの推進と住民主体の通いの場の発展が求められる。

### 3. 多様な場の推進の重要性

これからの通いの場運営においては、行政が関与する通いの場だけでなく、住民主体の通いの場を含む多様な主体による多様な場所と活動を、高齢者の健康を促進する社会参加の手段として捉え、その参加を促進していくことが自治体には求められる。医療においても介護予防においても、社会参加による健康効果を推進できる体制を築いていく必要がある。社会参加を促進するためには、健康に無関心であったり軽度認知症を抱える者など様々な人が参加できる場である必要があり、興味がある活動に楽しんで参加してもらい、自分にできる活動に参加してもらい、という意味でも多様な場の推進は重要である。多様な事業の情報を集約し高齢者が選択し活用しやすい形で情報提供・提示することが、多くの人に「参加したい」と思ってもらうために必要であろう。

### 4. PDCAの展開と事業の評価の重要性

介護予防事業の効果検証は、限られたリソースのなかで効率的な政策実施において重要である。住民主体の事業は、専門職の支援や関係者との連携が求められ、PDCAサイクルを活用することで進捗や効果を確認できる。正確な評価を得るには、事業開始時からデータ活用を想定し、目標設定と事業デザインを初期段階から行うことが望ましく、時には専門家などの助言も受けながら多様な関係者や事業者と連携し事業を進めていくことが求められている。など

以 上



## 1. 本事業について

### 1.1 背景と目的

内閣府の「令和6年度高齢社会白書<sup>3</sup>」によると、我が国の高齢化率は令和5年10月1日現在、29.1%に達しており、令和19年には33.3%、令和52年には38.7%と、国民の2.6人に1人が65歳以上の者となる社会が到来すると推計されている。高齢化の流れが加速するなか、高齢者の生涯にわたる健康づくりと介護予防の取組を推進することがより一層求められている。

また、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施においては、健康格差の解消により2040年までに健康寿命を3年延伸することを目指し、地域間格差の解消とともに健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進<sup>4</sup>が求められている。要介護状態になる人数を減らすことを目的として、介護予防における生活機能の改善の中心的取組である通いの場の利用は、一層の利用促進が日本国内で進められている。

しかしながら、通いの場の参加割合は都道府県別にみると2.8%から15.2%と地域間格差<sup>5</sup>があり、実際に自治体担当者にヒアリング調査を行うと、新規参加者の伸び悩み、新型コロナウイルス感染症流行下での通いの場休止に伴う参加中断などが課題であることがわかる。加えて、通いの場の実施における、プレフレイル・フレイルが疑われる対象者への効果的な参加の働きかけ、さらにはその取組の定着に課題感を持つ自治体が多く、参加率の伸び悩みが多く認められるのが実情である。

首都圏では、自治体職員が高齢者に対して行う対面・電話での通いの場などへの参加勧奨は効果的ではあるが、人的資源の制約上限界がある。一方で、書面などによる参加勧奨は一定の効果が見込まれるものの、参加に無関心な対象の意欲を引き出すまで至っていないのが現状である。自治体の想いを伝えることで、取組に魅力を感じてもらい、継続的な参加を維持するなどの効果的なアプローチが求められている。

本調査研究は、通いの場参加に無関心な者や軽度の認知症を抱えた者などでも思わず参加したいと心が動くような働きかけとはどのようなものか、また多くの対象者に対して掘り定着させていく手法とはどのようなものか、通いの場参加への働きかけの好事例についてのヒアリング調査を実施し、効果的で効率的な働きかけについて自治体の参考となる具体的な普及啓発の手法を収集し提示することを目的として実施した。また、データを用いた参加勧奨の取組の効果評価について、実際の事例の分析を通じてその手法などを検討することを目的とした。

---

<sup>3</sup> 内閣府、令和6年版高齢社会白書（全体版）、[https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2024/zenbun/06pdf\\_index.html](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2024/zenbun/06pdf_index.html)、内閣府。

<sup>4</sup> 厚生労働省老健局・保険局、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に向けて、<https://www.mhlw.go.jp/content/12601000/000334808.pdf>、2025年4月6日アクセス

<sup>5</sup> 厚生労働省、通いの場の問題解決に向けたマニュアルVer.1、令和3年3月。  
<https://www.mhlw.go.jp/content/001244024.pdf>

## 1.2 事業内容

### 1.2.1 ヒアリング調査

関東信越厚生局の管轄域の450自治体のなかから、保険者機能強化推進交付金及び介護保険保険者努力支援交付金評価指標に係る該当状況調査票集計表<sup>6</sup>（以下、インセンティブ交付金評価指標）を用いて通いの場参加率ならびに通いの場の参加率の変化率に特徴的な動きのある自治体を選出し、最終的に同意を得られた10自治体をヒアリング調査対象とした。ヒアリング調査は、2024年10月～2025年1月にかけてヒアリング調査対象自治体にて行われ、通いの場の参加勧奨への工夫などについて聞き取りを行った。聞き取り内容はヒアリングシートにまとめられ、自治体から聞き取った参加勧奨の工夫の抽出を行い、再構成とモデル化を行った。

### 1.2.2 東京都稲城市参加勧奨例の評価

通いの場の参加促進の工夫に関する具体例の1つとして、事業実施の段階から2群に分けた勧奨文送付によるデータ蓄積を行っていた、東京都稲城市の手書き勧奨文送付の取組について、データ分析による効果評価を試みた。

## 1.3 実施体制

### 1.3.1 検討委員会の設置

通いの場を含む社会参加と介護予防事業における学識経験者及び専門家による検討委員会を設置した。また、東京都稲城市の事例を検討する際は、稲城市職員にも委員会に出席いただき、議論を行った。本事業委員会の構成は、表1の通りである。

表1：検討委員会メンバー構成

#### 【検討委員】

名前	所属	役職
井手 一茂	千葉大学予防医学センター	特任助教
相田 潤	東京科学大学大学院医歯学総合研究科歯科公衆衛生学分野／日本老年学的評価研究機構	教授/理事
尾島 俊之	浜松医科大学健康社会医学講座／日本老年学的評価研究機構	教授/代表理事
近藤 克則◎	千葉大学予防医学センター／医療経済研究機構/日本老年学的評価研究機構	特任教授/研究部長/理事
近藤 尚己	京都大学大学院医学研究科社会健康医学系専攻国際保	主任教授/理事

<sup>6</sup> 厚生労働省、令和6年度市町村保険者機能強化推進交付金等の集計結果（第1号保険者数の規模別一覧表），  
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001223872.xlsx>，

	健学講座社会疫学分野／日本老年学の評価研究機構	
齊藤 雅茂	日本福祉大学社会福祉学部社会福祉学科／日本老年学の評価研究機構	教授/理事
藤原 佳典	東京都健康長寿医療センター研究所	副所長
宮國 康弘	日本福祉大学社会福祉学部社会福祉学科/日本老年学の評価研究機構	講師/理事

(敬称略、50音順) ◎は座長

#### 【ゲスト検討委員】

名前	所属	役職
荒井 崇宏	稲城市高齢福祉課	係長
植田 拓也	東京都健康長寿医療センター研究所	副センター長
及川 暁	稲城市高齢福祉課	高齢福祉係

(敬称略、50音順)

#### 【オブザーバー】

名前	所属	役職
秋山 彩子	厚生労働省関東信越厚生局健康福祉部地域包括ケア推進課	地域包括ケア推進課官
齋藤 駿介	厚生労働省関東信越厚生局健康福祉部地域包括ケア推進課	地域支援事業係
齊藤 康博	厚生労働省関東信越厚生局健康福祉部地域包括ケア推進課	課長
野木 美里	厚生労働省関東信越厚生局健康福祉部地域包括ケア推進課	地域支援事業係長

(敬称略、50音順)

#### 【事務局】

名前	所属	役職
石田 香帆	日本老年学の評価研究機構	アシスタントコーディネーター
飯酒盃美穂	日本老年学の評価研究機構	アシスタントコーディネーター
坂本 香奈	日本老年学の評価研究機構	コーディネーター
塩岡 沙織	日本老年学の評価研究機構	コーディネーター
曾根 和枝	日本老年学の評価研究機構	業務担当窓口
高瀬 遼	日本老年学の評価研究機構	コーディネーター

田中あき子	日本老年学的評価研究機構	コーディネーター
方 恩知	日本老年学的評価研究機構	研究員
藤並 祐馬	日本老年学的評価研究機構	事務局長
前田 梨沙	日本老年学的評価研究機構	コーディネーター
森 恵美	日本老年学的評価研究機構	アシスタントコーディネーター
守屋 恭子	日本老年学的評価研究機構	アシスタントコーディネーター
横山芽衣子	日本老年学的評価研究機構	研究員

(50 音順)

### 1.3.2 検討委員会実施概要

検討委員会は4回開催され、ヒアリング調査及び報告書のとりまとめに向けて、以下の内容についての検討が行われた。

- ・ 参加勸奨における工夫の具体例の調査（ヒアリング調査）デザイン
- ・ ヒアリング調査対象自治体選定方法、ヒアリング内容
- ・ ヒアリング結果のモデル化
- ・ 稲城市参加勸奨事例の評価デザイン
- ・ 稲城市参加勸奨事例の結果
- ・ 報告書の方向性 など

開催概要については表2の通りである。

表2：検討委員会開催概要

回	実施時	議題
第1回	2024年7月19日（金）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 座長選出、委員紹介</li> <li>・ 本事業概要についての共通理解</li> <li>・ 実証事業の狙いについて</li> <li>・ アンケート調査とヒアリング調査について</li> <li>・ ヒアリング調査自治体選定方法について</li> <li>・ ヒアリングが必要な内容について</li> </ul>
第2回	2024年8月30日（金）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 座長代理選出、ゲスト委員紹介</li> <li>・ 第2回委員会内容の振り返り</li> <li>・ 稲城市手書き勸奨文実証の分析方法検討</li> <li>・ ヒアリング調査対象自治体の選定</li> <li>・ ヒアリング項目についての検討</li> </ul>
第3回	2025年1月23日（木）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 第2回委員会内容の振り返り</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 稲城市手書き勸奨文実証分析の進捗報告</li> <li>・ ヒアリング結果中間報告</li> <li>・ 報告書作成に向けての検討</li> </ul>
第4回	2025年3月4日（火）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 第3回委員会内容の振り返り</li> <li>・ 稲城市手書き勸奨文実証分析のまとめ方について</li> <li>・ ヒアリング結果のモデル化について</li> <li>・ 報告書全体の方向性</li> <li>・ 関東信越地域自治体対象の報告会について</li> </ul>



## 2. 通いの場参加率に関する現状

通いの場（月1回）参加率の全国平均、通いの場の箇所数、通いの場参加実人数は、令和元（2019）年度までの上昇が一度令和2（2020）年度で減じている。新型コロナウイルス感染症の流行による外出控えなどの影響で一時的閉鎖または中止になった通いの場が多かったと推測される。令和2（2020）年度から令和4（2022）年度にかけては再び増加傾向が見られているが、新型コロナウイルス感染症流行前の令和元（2019）年度の水準には戻っていない状況である（図1）。

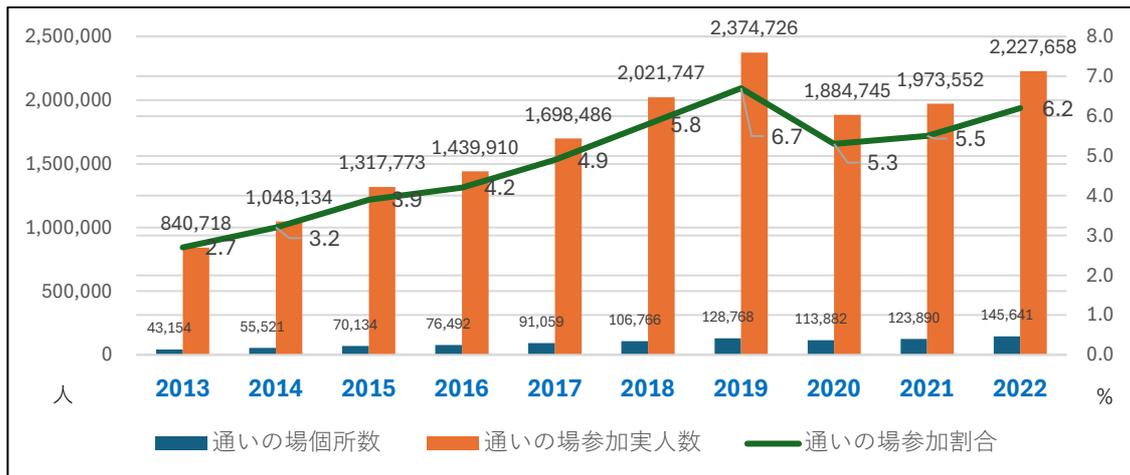


図1 通いの場(月1回以上)への参加率の推移<sup>7,8</sup>

令和4（2022）年度における通いの場（月1回）参加率の全国平均では高齢者人口の6.2%<sup>7</sup>であったが、都道府県別では2.8%～15.2%とその割合には地域差が見られている（図2）。

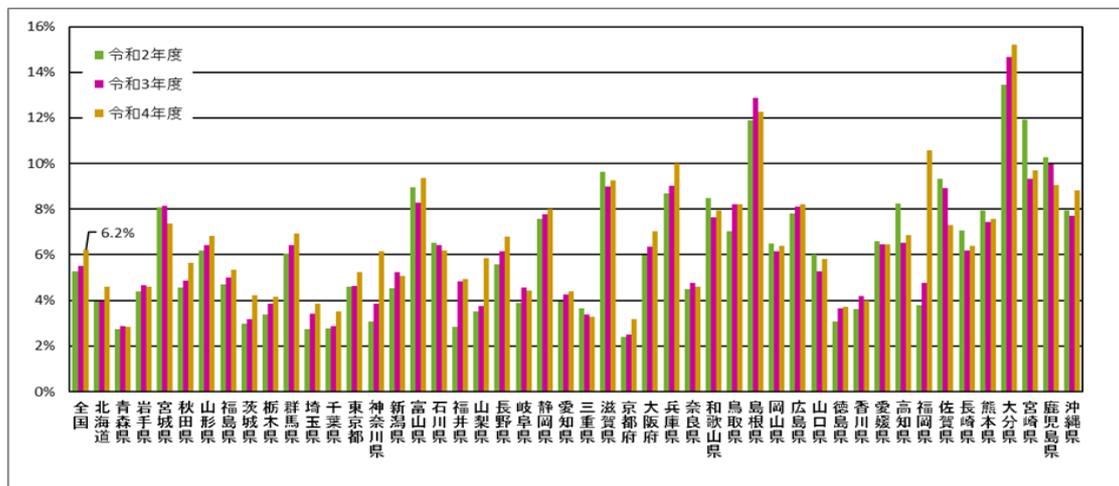


図2 通いの場(月1回以上)への参加率（都道府県別）<sup>7</sup>

<sup>7</sup> 厚生労働省 介護予防・日常生活支援総合事業報告，介護予防に資する住民主体の通いの場の展開状況  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/yobou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/yobou/index.html)

<sup>8</sup> 総務省 住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数調査より

<https://www.e-stat.go.jp/stat->

[search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00200241&tstat=000001039591&cycle=7&tclass1=000001039601&tclass2val=0](https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00200241&tstat=000001039591&cycle=7&tclass1=000001039601&tclass2val=0)

また、関東信越厚生局の管轄する茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、新潟県、山梨県、長野県の10都県においては、高齢者人口の平均5.7%が通いの場(月1回)に参加していた。都県別では、3.5~6.9%の地域差があった。また通いの場(週1回)における都県差は、0.8~2.3%であった。令和2~4(2020~2022)年度の比較においては、全国平均の傾向と同様にほとんどの都県において参加率の上昇が確認された(図3、4)。

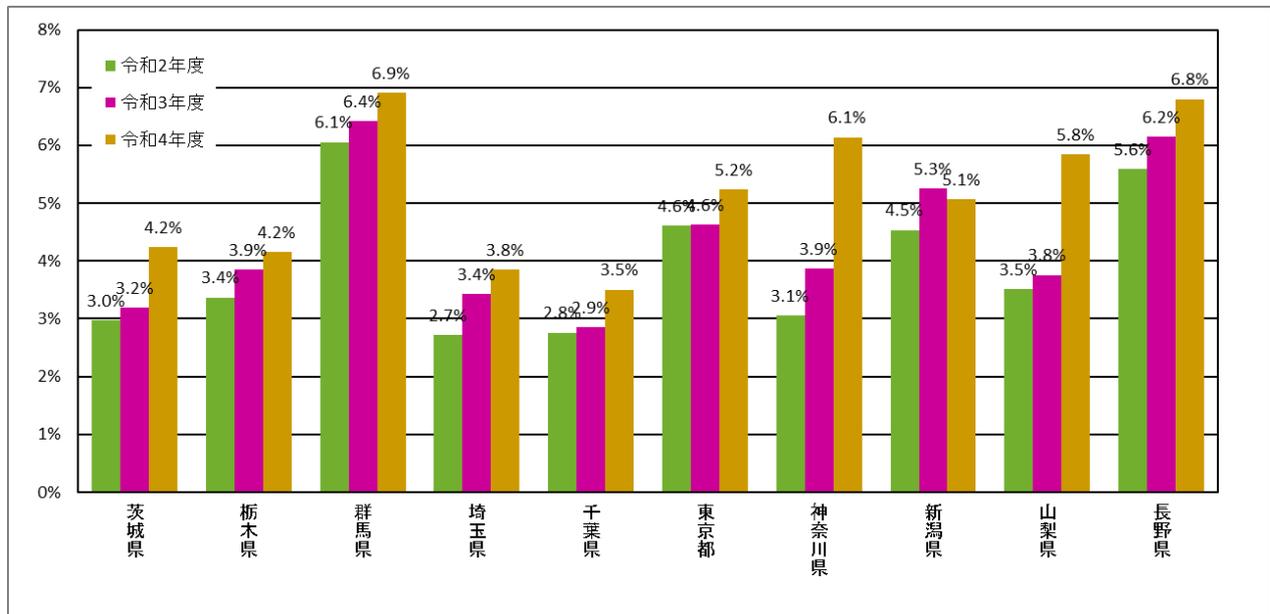


図3 通いの場(月1回以上)への参加率(関東信越地区10都県)<sup>9</sup>

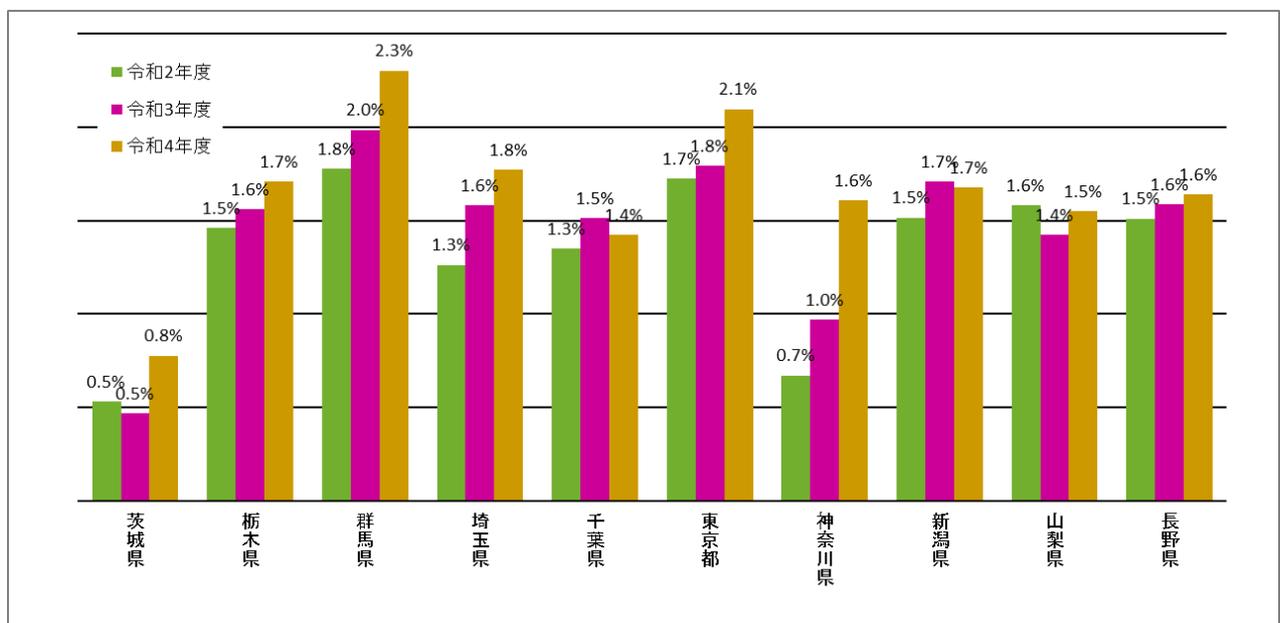


図4 通いの場(週1回以上)への参加率(関東信越地区10都県)<sup>7</sup>

<sup>9</sup> 厚生労働省、介護予防・生活支援総合事業等(地域支援事業)の実施状況(令和4年度実施分)に関する調査結果(概要)、<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001214325.pdf>

通いの場個所数は、令和4年で145,641か所（1,699市町村）の報告があり、「体操(運動)」が53.9%と最も多かった。次いで趣味活動、茶話会の順に多かった。通いの場個所数の推移に関しても、参加率の推移と同様に令和2（2020）年度に減じた後は増加傾向であった。新型コロナウイルス感染症の流行を経て茶話会の割合が減少傾向となっており、一方で趣味活動を行う通いの場の割合において若干増加が見られている（図5）。

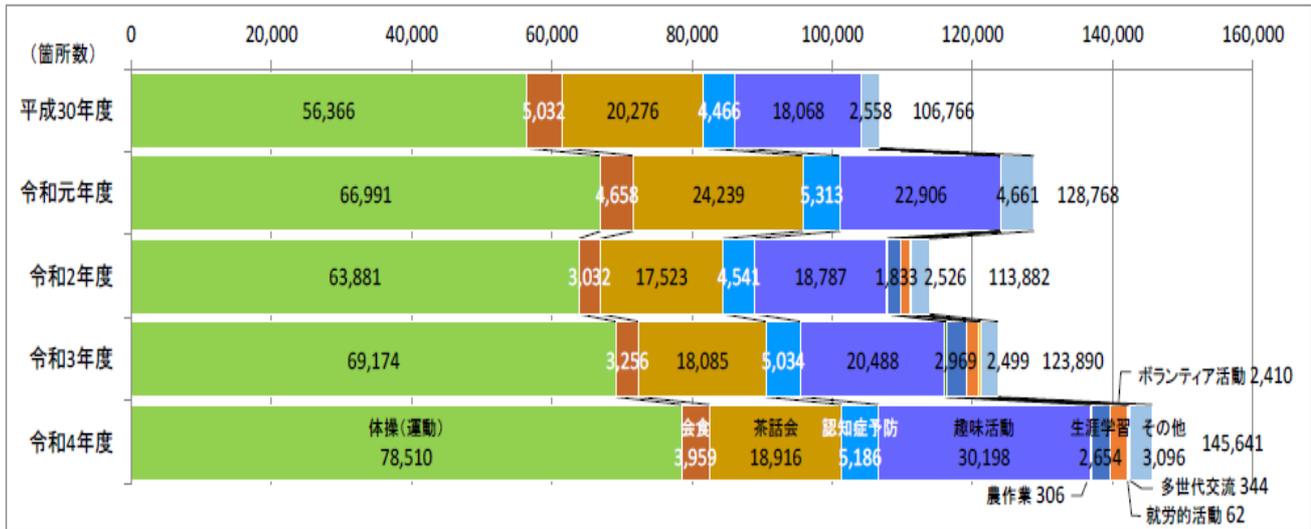


図5 主な活動内容別の通いの場の個所数<sup>10</sup>

また、通いの場の主な運営主体については、令和4年において「住民個人（18.0%）」「住民団体（70.5%）」を合わせると、住民主体の通いの場が90%近くを占めていた（図6）。

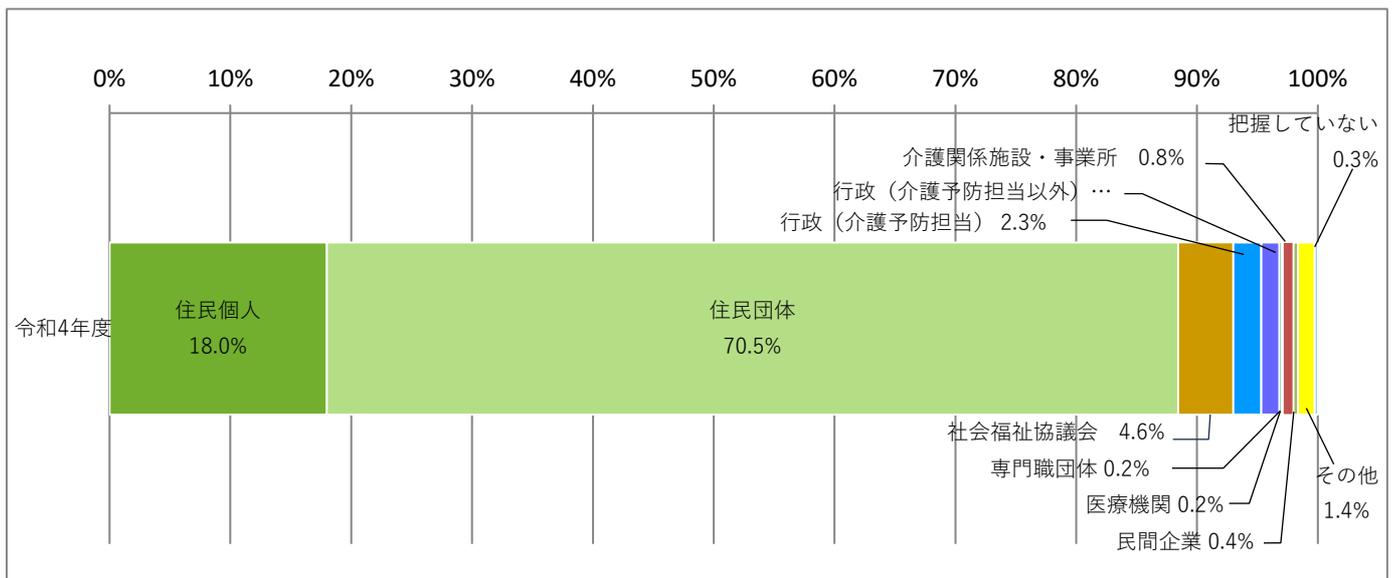


図6 通いの場の運営主体<sup>10</sup>

参加者の男女別割合と年齢階層別割合を図7、図8に示す。男女比に関しては経年比較にお

<sup>10</sup> 厚生労働省、介護予防・生活支援総合事業等（地域支援事業）の実施状況（令和4年度実施分）に関する調査結果(概要)、<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001214325.pdf>.

いてもほとんど変化がなく、女性が8割、男性が2割の比率で推移している。一方で、年齢階級別においては令和4（2022）年度まで前期高齢者の参加実人数にあまり変化が見られないが、後期高齢者の参加実人数が上昇し続けているため、相対的に前期高齢者の構成割合が減じている。

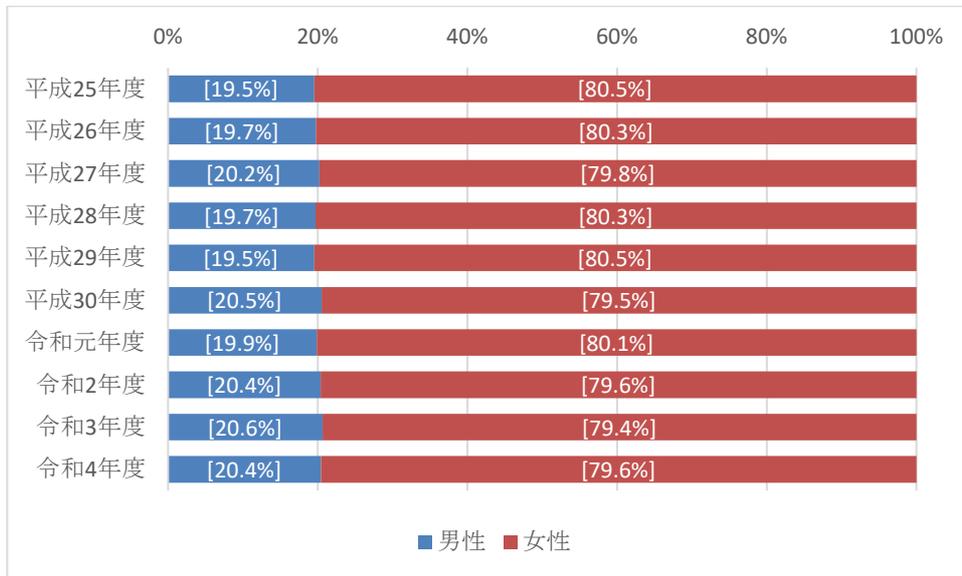


図7 把握している参加者実人数の構成比（男女別）<sup>11</sup>

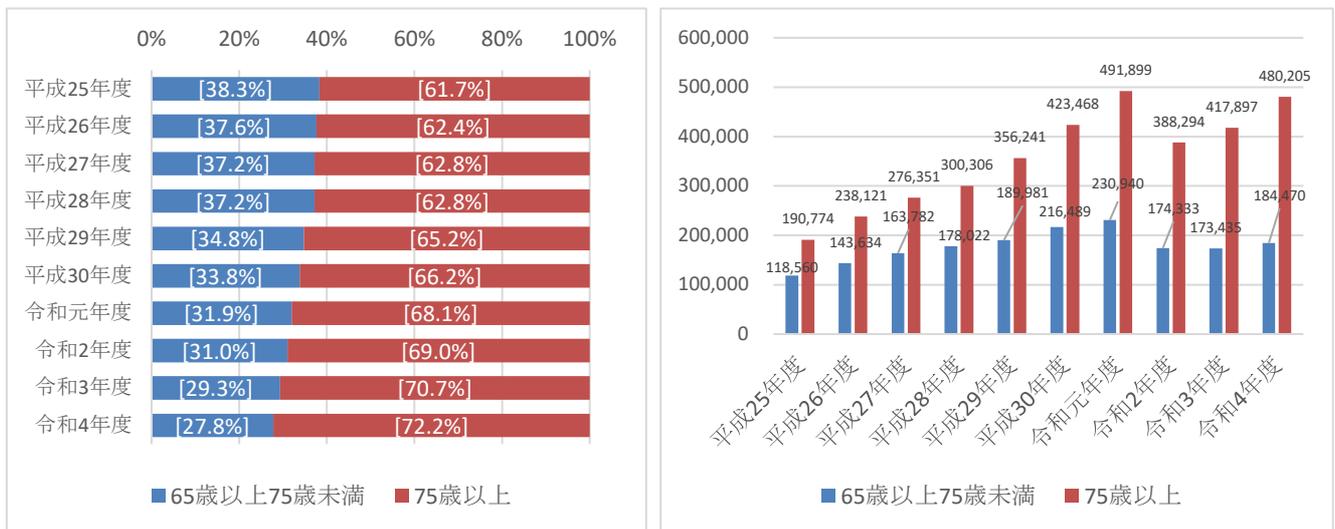


図8 把握している参加者実人数の構成比（年齢階級別）<sup>12</sup>

<sup>11</sup> 厚生労働省、介護予防・生活支援総合事業等（地域支援事業）の実施状況（令和4年度実施分）に関する調査結果(概要版図表)、[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000141576\\_00011.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000141576_00011.html).

<sup>12</sup> 厚生労働省、介護予防・生活支援総合事業等（地域支援事業）の実施状況（令和4年度実施分）に関する調査結果(概要版図表)、[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000141576\\_00011.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000141576_00011.html)

### 3. 自治体ヒアリング調査

#### 3.1 調査の目的と留意点

本調査では、通いの場に関心な者や軽度の認知症を抱えた者などでも思わず参加したいと心が動くような働きかけや、多くの対象者に対して拡げ定着させていく手法について、各自治体における具体的な事例や工夫をヒアリング調査によって質的情報を聞き取ることを目的とした。当該自治体ではあたり前のように行われており、それが特別な活動と認識をされていないアプローチや仕組みなどでも、他自治体にとっては新しく効果的な取組であるケースがあるため、介護予防全体に対する自治体の姿勢や構造から、通いの場の位置づけや通いの場展開具体的方法なども広くヒアリング調査を行い、好事例に繋がっている要素の聞き取りができるよう、インタビューガイドの構成や現地での聞き取り内容の組み立てを行った。

#### 3.2 対象自治体選定方法

インセンティブ交付金評価指標より、「週一回以上の通いの場の参加率」「週一回以上の通いの場への参加率の変化率」を確認し、参加率の上位または下位、かつ参加率の変化率の上位など特徴が見られた自治体を自治体規模別に選出し、最終的にヒアリング調査の同意を得られた10自治体(表3参照)をヒアリング調査対象自治体とした。通いの場参加率は、インセンティブ交付金指標の順位のほか、厚生労働省地域包括ケア「見える化」システム<sup>13</sup>から抽出される週1回以上の通いの場の参加率も比較値として参照した。また、「週1回以上の通いの場への参加率」と弱い相関がみられたインセンティブ交付金の以下の6指標、「アウトリーチ等の取組状況」、「地域リハビリテーションの推進」、「介護予防・生活支援の体制整備（生活支援コーディネーター体制含む）」、「地域包括支援センター事業評価の達成状況」、「在宅医療・介護連携の具体的取組状況」、「医療・介護関係者間の情報共有」の合計点も、自治体選定における参考情報とした。

表3：ヒアリング調査対象自治体一覧

分類	区分 <sup>7</sup>	自治体名	ヒアリング調査日時
小規模	区分1	長野県豊丘村	2024年11月29日
小規模	区分2	群馬県玉村町	2024年10月24日
小規模	区分2	長野県富士見町	2025年1月8日
小規模	区分2	栃木県上三川町	2025年1月10日
中規模	区分3	新潟県柏崎市	2024年12月9日
中規模	区分4	山梨県甲府市	2024年12月23日

<sup>13</sup> 厚生労働省、地域包括ケア「見える化」システム、

[https://mieruka.mhlw.go.jp/mieruka/webapp/S010100\\_logoutRedirect.action](https://mieruka.mhlw.go.jp/mieruka/webapp/S010100_logoutRedirect.action)、

中規模	区分4	千葉県八千代市	2024年12月16日
大規模	区分5	東京都葛飾区	2024年11月21日
大規模	区分5	東京都八王子市	2024年12月12日
大規模	区分5	千葉県千葉市	2024年12月10日

ヒアリング調査の対象自治体規模は、インセンティブ交付金評価指標における第1号被保険者数による5区分<sup>14</sup>を参考とし、区分1、2を小規模自治体、区分3、4を中規模自治体、区分5を大規模自治体と分類した。

### 3.3 ヒアリング調査の内容

通いの場に関心のない者や軽度の認知症を抱えた者などでも思わず参加したいと心が動くような働きかけや、多くの対象者に対して広げ定着させていく手法など、通いの場の事業の展開において自治体で行われている工夫や好事例を聞き取るために、検討委員会において検討されたインタビューガイドの内容は以下の通りである。大項目を基本的な質問項目とし、ヒアリング調査時の自治体からの回答に応じて小項目の補足質問などを追加質問していく形で、ヒアリング調査を行った。

表4：ヒアリング調査の内容（インタビューガイド）

大項目	小項目（プロンプト）
介護予防政策全体における通いの場の位置づけと種類を教えてください。	行政主導の通いの場
	住民主体の通いの場
	多様な通いの場
通いの場の参加率が良い（悪い）理由は何だと思いますか。	現状把握ならびに課題の把握と計画の立案・モニタリング・評価の工夫（生活支援コーディネーターの活用、委託包括の役割や委託の際の仕様、モニタリングの方法など含む）
	立ち上げの工夫（立地・キーパーソンへの働きかけ・きっかけづくり）
	組織連携・体制の工夫 （介護予防における関連組織、一体的実施における関連組織などとの連携含む）（関連組織における連携規模や頻度の確認含む）
	ニーズのある方の新規参加を促す工夫（直接的なアウトリーチ、間接的なアウトリーチ、キャッチフレーズなど含む）
	参加者の固定化を防ぐための工夫（担い手育成、魅力ある新規

<sup>14</sup> 区分1（3千人未満）、区分2（3千人以上1万人未満）、区分3（1万人以上5万人未満）、区分4（5万人以上10万人未満）、区分5（10万人以上）

	事業開拓の方法なども含む)
	他事業からの継続性の工夫（他事業の情報収集の方法含む）
	継続参加を促すための工夫
	参加者の移動手段に関する工夫
	過去に困難だった点
	改善のために行った工夫
通いの場に関連するインセンティブ交付金指標（6指標）について、良い理由は何だと思えますか	アウトリーチなどの取組状況、地域リハビリテーションの推進、介護予防・生活支援の体制の整備（生活支援コーディネーターの配置体制含む）、地域包括支援センター事業評価の達成状況、在宅医療・介護連携の取り組み状況、医療・介護関係者の情報共有の6指標
多様な主体や多様な通いの場について	数の把握方法、把握にあたり困難な点(具体的に) 数を増やす工夫、連携の工夫
通いの場における教訓	過去に継続・運営・評価において上手くいかなかったこと 失敗したことから得た教訓は何かあるか
その他	参考資料などから気が付くこと

### 3.4 本報告書におけるヒアリング調査結果整理のフレームワーク

本事業のヒアリング調査においては、介護予防事業のなかで自治体が通いの場と認識している事業についてヒアリング調査を行い、ヒアリング調査から得られた自治体の通いの場における工夫を、過去の文献で提案されている「通いの場の3タイプ」の分類と、「参加促進の工夫7カテゴリー」の分類によるフレームワークを用いてヒアリング調査結果を整理し、自治体規模別に表した。

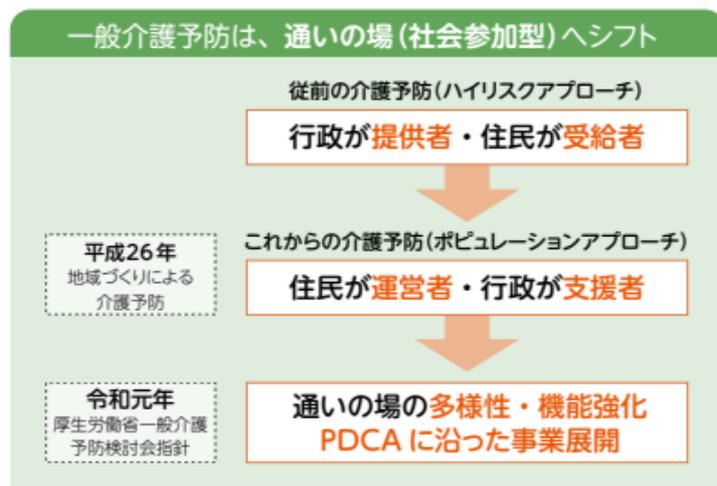


図9：政策の変遷からみた3つの段階の通いの場<sup>15</sup>

#### 3.4.1 「通いの場の3タイプ」について

通いの場をタイプ別に分けるための基礎的な概念として、令和元（2019）年に行われた一般介護予防事業などの推進方策に関する検討会取りまとめ結果をもとに作成された、政策の変遷からみた3つの段階の通いの場（図9）<sup>15</sup>を参考とし、運営主体の違いにより「行政主導の通

<sup>15</sup> 東京都健康長寿医療センター、PDCAサイクルに沿った「通いの場」の取組を推進するための手引き、令和5年3

いの場」「住民主体の通いの場」「その他の主体による通いの場」の3つのタイプの通いの場に分類した。また、それぞれのタイプの内容を説明する方法として、厚生労働省が示す通いの場の類型化<sup>16</sup>を用い、運営、場所、活動の要素にてその内容を示した（図10）。



図10：通いの場3タイプ

月、<https://mhlw-grants.niph.go.jp/project/163552> .

<sup>16</sup> 厚生労働省、通いの場の類型化について、2021（令和3）年8月、

<https://www.mhlw.go.jp/content/000814300.pdf>

「行政主導の通いの場」：運営主体が介護予防担当課もしくは介護予防担当課より委託を受けた団体（以下、行政などとする）であり、従来型のハイリスクアプローチを中心とした教室型の通いの場や、行政などが企画運営を行い住民が講師を務めたり、ボランティアとして参加したりする場合も含んでいる。各種介護予防教室や介護予防・生活支援サービス事業における通所型サービスBなどもこれに含む。図10にて示す場所と内容の要素に関しては、図中に挙げたすべての場所ならびに内容が該当する。

「住民主体の通いの場」：住民自身や住民団体が企画運営を行う通いの場を対象としているが、立ち上げや継続に行政の支援がある場合や、行政などの支援比重を段階的に住民側に移行している過渡期にある通いの場の場合もある。行政主導の通いの場と住民主体の通いの場の区別は明確に二分できるものではなく、無数の段階のグラデーションであると考えるが、その住民主体の比重が大きい通いの場を住民主体の通いの場と分類した。多くは、一般介護予防事業における地域介護予防活動支援事業によって行われている通いの場が該当する。場所と内容の要素に関しては、図10に挙げたすべての場所ならびに内容が該当する。

「その他主体の通いの場」：通いの場を運営する主体が、行政や住民・住民団体以外の場合のすべてを対象とした。介護保険担当課以外の課、行政などから通いの場実施の委託を受けていない場合の社会福祉協議会、専門職団体、医療機関、介護関係施設、民間企業、NPO法人、学術機関などあらゆる機関や団体が主体の通いの場であり、場所と内容の要素に関しては、図10に挙げたすべての場所ならびに内容が該当する。

### 3.4.2 「参加促進の工夫の7カテゴリー」の分類について

自治体ヒアリング調査結果から抽出した通いの場の工夫を、①コンテンツと設定、②広報・アウトリーチ、③事業理念と意思統一、④立ち上げ支援、⑤継続支援、⑥組織連携・事業連携、⑦事業評価・モニタリング&フィードバック、の7カテゴリーに分類した。また、概念図の基となった主な工夫について一覧で掲載し、通いの場のどのタイプに適用されているかを示

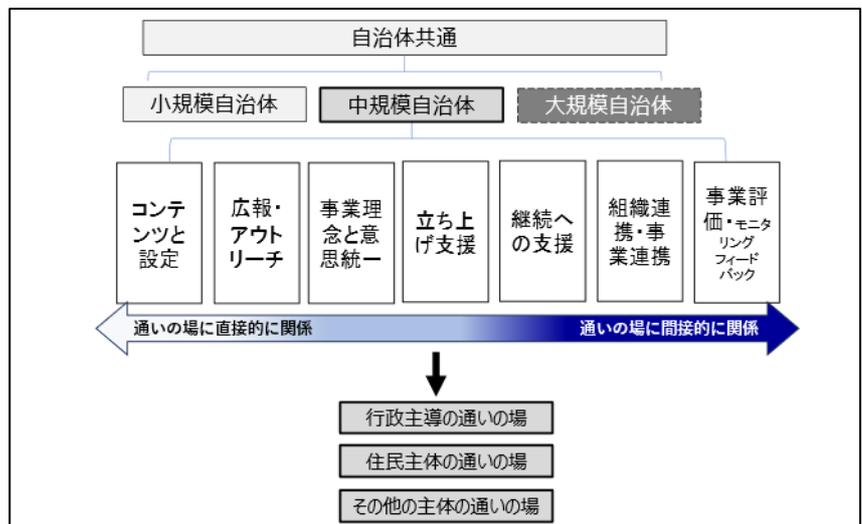


図11：自治体規模別「通いの場参加促進の工夫」分類のフレームワーク

した。参加促進の工夫は、自治体規模に関係なく共通の工夫と、その自治体規模ならではの工夫として見られた工夫を小規模自治体、中規模自治体、大規模自治体に分けて掲載した。参加促進の工夫における分類方法のフレームワークを図11に示す。

## 3.5 ヒアリング調査の結果

### 3.5.1 各自治体の結果概要ならびに参加促進の工夫の参照の仕方について

「3.5.2 各自治体の結果概要」においては、自治体ごとにヒアリング調査にて聞き取りがな  
いできた通いの場の取組の種類、ならびに参加促進の工夫の主なものを要約して自治体ごと  
に1シートに表示した。また「3.5.3 自治体規模別通いの場参加促進の工夫」においては、各  
自治体からヒアリングできた参加促進の工夫について、自治体共通の工夫ならびに自治体規模  
別の工夫に分けて「参加促進の工夫7カテゴリー」について抽出し、図と一覧にてまとめて提示  
している。また、巻末の添付書類として、自治体共通ならびに小・中・大規模別の参加促進の  
工夫をまとめてた形で掲載しているため、こちらも併わせて参照されたい。さらに、各自治体  
のヒアリング調査の詳細記録(以下、ヒアリングシート)に関しても、添付資料として掲載して  
いる。参加促進の工夫の一覧表からさらに詳細な内容の参照を希望する場合は、ヒアリングシ  
ートも併せて参照されたい。

### 3.5.2 各自治体の結果概要

次頁より以下の順にて自治体ごとのヒアリング調査結果の概要を示す。

1. 長野県豊丘村
2. 群馬県玉村町
3. 長野県富士見町
4. 栃木県上三川町
5. 新潟県柏崎市
6. 山梨県甲府市
7. 千葉県八千代市
8. 東京都葛飾区
9. 東京都八王子市
10. 千葉県千葉市

## 長野県豊丘村の通いの場参加促進の工夫

### 丁寧に地域を見守る民生委員とフレキシブルな事業支援

自治体基礎情報	
人口*1:	6,687人
第1号被保険者数*2:	2,208人
高齢化率*1*2:	33.0%
通いの場合所数 (高齢者人口1000人当たり)	22箇所 (10箇所)
通いの場参加率 (週1回以上) *2*3	4.0%
通いの場参加率 (月1回以上) *2*3	17.4%
地域包括支援センター数*4	1施設

**ポイント**

- ・参加者に合わせたコンテンツ作りだけではなく、開催時期・開催方法・開催場所までの移動手段等に細かな配慮を行い、通いの場の支援を行っている。
- ・民生委員の活躍と、その活躍をうまく事業に汲み上げる行政・社会福祉協議会のフレキシブルな対応。



\*1 令和4年度 住民基本台帳  
[https://www.soumu.go.jp/menu\\_news/s-news/01gyosei02\\_02000259.html](https://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01gyosei02_02000259.html)  
 \*2 令和4年度 第一号被保険者数  
<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&oukei=00450351&stat=000001031648&cycle=8&class=000001220740&class2val=0>  
 \*3 令和4年度 介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況（令和4年度実施分）に関する調査結果  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000141576\\_00011.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000141576_00011.html)  
 \*4 地域包括支援センター数 <https://www.kaiyokensaku.mhlw.go.jp/>

豊丘村 地域ミニデイサービス  
<https://www.vill.nagano-toyooka.lg.jp/16toyooka/01sontoyoumessage/2012-0622-1128-8.html>

ヒアリングした通いの場関連の事業（財源）		
行政主導	住民主体	多様な場
-ミニデイ 13団体 (地域介護予防活動支援事業)	-高齢者地域ふれあいサロン 8団体 (介護予防普及啓発事業)	-おいでなんしょ会 (介護予防普及啓発事業) -高齢者昼食交流会 (介護予防普及啓発事業)

### 参加促進の工夫

- ・ **バスを貸し出す行事（バスハイク）** や地区担当保健師による健康相談や健康情報の提供等、コンテンツを工夫
- ・ **冬場や農繁期を避けたイベント** や **一人参加専用席** の作成など、実施時期や方法を工夫
- ・ 豊丘村の広報誌と豊丘村社会福祉協議会報に地区毎の活動内容を、**楽しい雰囲気** が伝わるよう **フルカラー写真も活用** しながら書面化し、全戸に配布
- ・ 60歳時にシニアクラブに全員参加の地域など、**クラブを通して通いの場に繋がる** よう工夫
- ・ 最初に行政や社協が何を支援できるか伝え、持続可能な活動を **住民と一緒に考え実施**
- ・ 地域の実情とニーズに合わせ、**枠組みにこだわりすぎずフレキシブルに対応**
- ・ **事業や参加資格など対象者の枠にとらわれすぎず、参加を重視**
- ・ 社協(行政がバックアップ) 主導でグループや事業の立ち上げをサポート後、**段階的に住民主体のグループに移行** できるよう支援
- ・ 民生委員がサロンの運営委員として **一緒に計画を立案**
- ・ 各サロンへの参加やイベントの参加にあたり、**乗り合いの福祉タクシーの利用が可能**

群馬県玉村町の通い参加促進の場の工夫

「楽しい！」がキーワード、町ぐるみで介護予防に取り組む

自治体基礎情報	
人口*1 :	36,099人
第1号被保険者数*2 :	9,645人
高齢化率*1*2 :	26.7%
通いの場個所数 (高齢者人口1000人当り)	61箇所 (6.3箇所)
通いの場参加率 (週1回以上) *2*3	25.4%
通いの場参加率 (月1回以上) *2*3	26.04%
地域包括支援センター数*4	3施設

**ポイント**

- ・「つながりをつくる」「住民主体」「誰でも参加できる」「楽しく活動する」を共通目標として共有。
- ・行政、地域包括、住民が気軽に相談しあえる文化を作り、活動の新陳代謝を促進。



あおぞら体操  
出典：玉村町役場提供資料より

\*1 令和4年度 住民基本台帳 [https://www.soumu.go.jp/menu\\_news/s-news/01syousei/02\\_02000259.html](https://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01syousei/02_02000259.html)  
 \*2 令和4年度 第一号被保険者数 <https://www.e-siat.go.jp/stat-search/files?DocId=181&vsn=4&stat=00450351&stat=000001031649&cl=9&class=000001220740&class2val=0>  
 \*3 令和4年度 介護予防・日常生活支援総合事業(地域支援事業)の実施状況(令和4年度実施分)に関する調査結果 [https://www.nhlw.go.jp/sif/seisakunitsuite/bunya/0000141576\\_00011.html](https://www.nhlw.go.jp/sif/seisakunitsuite/bunya/0000141576_00011.html)  
 \*4 地域包括支援センター数 <https://www.kaisokensaku.nhlw.go.jp/>

ヒアリングした通いの場関連の事業(財源)

行政主導	住民主体	多様な場
-健康講座(地域リハビリテーション活動支援事業)	-あおぞら体操 8グループ(介護予防普及啓発事業)	-グランドゴルフ
-各種イベント(一般介護予防事業)	-認知症カフェ 6グループ(認知症総合支援事業)	
	-ふれあいの居場所 20グループ(重層的支援体制整備事業)	
	-筋トレ教室 33グループ(介護予防普及啓発事業)	

参加促進の工夫

- ・興味のある活動や住民の声から**単発のイベントを多く開催**、そこから通いの場参加へ
- ・住民の声をきっかけにはじまった**あおぞら体操を促進**、新型コロナウイルス感染症下の危機をチャンスへ転換
- ・「**地域デビュー**」という言葉を活用、キャッチーで心に刺さる**フレーズ**で広報
- ・「**繋がりを作る**」「**住民主体**」「**誰でも参加できる**」「**楽しく活動する**」という共通目標を設定
- ・住民が常に**気軽に行政に相談・提案できる文化**を醸成、活動の新陳代謝を促進
- ・町全体で常にアンテナを張って、**モチベーションアップに繋がるコンテンツ**を探求
- ・代表者が固定されないよう、**月毎輪番制、年毎輪番制**にするなどを工夫
- ・得意なところを活かして**参加者皆で運営**
- ・大学と一緒に実施した**調査結果**を通いの場ごとに**フィードバック**、機能が落ちていても**諦めないように元気づけ**、転倒が多い地域では**転倒予防教室**などを提案

## 長野県富士見町の通いの場参加促進の工夫

## 町の高齢者を支える「誰でもいつでも」

## 自治体基礎情報

人口*1:	14,326人
第1号被保険者数*1:	5,125人
高齢化率*1:	35.7%
通いの場合所数*2 (高齢者人口1000人当たり)	26箇所 (5.1箇所)
通いの場参加率 (週1回以上) *1*2	0.4%
通いの場参加率 (月1回以上) *1*2	3.8%
地域包括支援センター数*3	1施設

## ポイント

- ・だれでもいつでも好きなところに参加できる、「参加してもらおう」ことに主眼を置いた通いの場があり、低いハードルで、楽しく、送迎も行うことで、とにかくまず参加してもらおう体制を作る。
- ・認知症のデイサービスへのワンクッションとして抵抗なく来てもらえるよう機能している。
- ・町、社協、包括の3者が、同じ熱量で情報交換しながら介護予防に取組む。



おたっしゃ広場  
出典：富士見町提供

\*1 富士見町高齢者福祉計画（諏訪広域連合第9期介護保険事業計画）  
<https://www.town.fujimi.lg.jp/uploaded/attachment/33533.pdf>

\*2 令和4年度 介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況（令和4年度実施分）に関する調査結果  
[https://www.mhlw.go.jp/st1/seisakuitsuite/bunya/0000141576\\_00011.html](https://www.mhlw.go.jp/st1/seisakuitsuite/bunya/0000141576_00011.html)

\*3 地域包括支援センター数 <https://www.kaisokensaku.mhlw.go.jp/>

## ヒアリングした通いの場関連の事業（財源）

行政主導	住民主体	多様な場
<ul style="list-style-type: none"> <li>-おたっしゃ広場（一般介護予防事業）2か所</li> <li>-地区サロン（重層的支援体制整備事業交付金）30か所</li> <li>-脳と体の健康教室（認知症地域支援推進員等配置事業）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-高齢者クラブ 12地区</li> <li>-みんなのえんがわ（重層的支援体制整備事業交付金）25か所</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-交通安全の教室</li> <li>-認知症当事者参加のグループ活動</li> </ul>

## 参加促進の工夫

- ・参加者条件の区別なく、誰でも好きな枠に予約なしで参加できる場（おたっしゃ広場）
- ・移動手段に町のデマンド型車両の利用、地域包括支援センターによる個別送迎、社会福祉協議会によるお風呂の送迎を実施。
- ・肯定的で受容的な雰囲気づくりから、楽しい社会参加を促し介護予防に連結
- ・警察と連携し、横断歩道を渡り切れないなどの交通安全教室の開催
- ・民生児童委員が通いの場に参加、内容把握した上での情報提供やチラシ配布
- ・関係者による密な情報共有と連携、「自分ごと」としての高齢者介護予防への取組み
- ・高齢者クラブの後継者がいなくなっても別の場への紹介により居場所を確保
- ・新型コロナ感染症流行下でも安全に運営できる方法の工夫やガイドラインの更新が立ち直りを支援
- ・小さい町だからこそできる一人ひとりに寄り添う支援
- ・身体機能を測定評価できるシステムの教室設置と結果のフィードバック

栃木県上三川町の通いの場参加促進の工夫

地域の課題や取組みが情報共有される自慢の仕組み

自治体基礎情報

人口*1:	31,177人
第1号被保険者数*2:	7,699人
高齢化率*1*2:	24.6%
通いの場合所数 (高齢者人口1000人当たり)	23箇所 (3.0箇所)
通いの場参加率 (週1回以上) *2*3	0.3%
通いの場参加率 (月1回以上) *2*3	4.2%
地域包括支援センター数*4	1施設

\*1 令和4年度 住民基本台帳 [https://www.soumu.go.jp/menu\\_news/s-news/01gyosei/02\\_02000259.html](https://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01gyosei/02_02000259.html)  
 \*2 令和4年度 第1号被保険者数 <https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=dataList&oukei=00450351&tstat=000001031648&cvle=8&tclass=000001220740&tclass2val=0>  
 \*3 令和4年度 介護予防・日常生活支援総合事業(地域支援事業)の実施状況(令和4年度実施分)に関する調査結果 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000141576\\_00011.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000141576_00011.html)  
 \*4 地域包括支援センター数 <https://www.kaiyokensaku.mhlw.go.jp/>

ポイント

・「くろねえ会議＝第2層協議体」で話された地域課題がボトムアップ方式で共有される仕組みが機能。

・保健や福祉等の機能を集約させた公共施設を充実させることで福祉向上と健康の維持。



くろねえ会議の様子  
 出典：上三川町社会福祉協議会ホームページ 地域ネットワーク構築くろねえ事業 <https://www.kamisakyu.or.jp/pages/9/>

ヒアリングした通いの場関連の事業（財源）

行政主導	住民主体	多様な場
	-いきいきサロン 7か所（会費＋生活支援体制整備事業） -ミニサロン 17か所（同上） -創年倶楽部 2か所（介護予防・生活支援サービス事業）	-シニアクラブ 30か所 （生活支援体制整備事業） -生きがいサロン 3か所 （生活支援体制整備事業）

参加促進の工夫

- ・福祉向上と健康維持のため、保健、福祉等の機能を持つ**充実した公共施設を整備**
- ・小学校区単位のサロンと身近な地域で通える自治会単位のミニサロンの設置
- ・「くろねえ会議」で**地域のニーズを的確に反映した議題**を設定
- ・各サロンからの依頼で運営支援を行うためのボランティア団体「**楽らく隊**」を派遣
- ・体操やストレッチのDVD配布を行い、リーダーの負担を軽減
- ・町から**健康運動指導士、理学療法士を派遣し、運動指導や認知症予防のためのレク**

レーション等を実施

- ・各地区社会福祉協議会事業として実施される「くろねえ会議」から「高齢者支援協議会（第1層協議体）」「地域包括ケア会議」へ**ボトムアップ方式**で地域課題が共有され、課題について協議された結果が**フィードバックされる仕組みの徹底**

## 新潟県柏崎市の通いの場参加促進の工夫

### 暮らしのそばで暮らしを見守るサポートセンター

#### 自治体基礎情報

人口*1:	80,297人
第1号被保険者数*2:	27,435人
高齢化率*1*2:	34.1%
通いの場合所数 (高齢者人口1000人当たり)	190箇所 (6.9箇所)
通いの場参加率 (週1回以上) *2*3	11.1%
通いの場参加率 (月1回以上) *2*3	11.8%
地域包括支援センター数*4	7施設

\*1 令和4年度 住民基本台帳

[https://www.soumu.go.jp/menu\\_news/s-news/01gyosei02\\_02000259.html](https://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01gyosei02_02000259.html)

\*2 令和4年度 第一号被保険者数

<https://www.city.berazaki.niigata.jp/stat-search/files?base=1&layout=detail&stoukei=00450351&stata=000001031648&cycle=8&tclass=000001220740&tclass2va=0>

\*3 令和4年度 介護予防・日常生活支援総合事業(地域支援事業)の実施状況(令和4年度実施分)に関する調査結果

[https://www.nhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000141576\\_00011.html](https://www.nhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000141576_00011.html)

\*4 地域包括支援センター数 <https://www.kaigokensaku.nhlw.go.jp/>

#### ポイント

- ・商業施設を活用して定期的に開催、事前参加登録不要にすることで、好きな時間に自分のペースで参加が可能。
- ・小さな単位でのくらしのサポートセンターを地域の拠点・居場所として設置



コツコツ貯筋体操センター

(出典) <https://www.city.kashiwazaki.lg.jp/soshikiichiran/fukushihokemu/kaigokoreika/4/3/1/7172.html>

#### ヒアリングした通いの場関連の事業(財源)

行政主導	住民主体	多様な場
<ul style="list-style-type: none"> <li>-パワーリハビリ 3か所(特定財源)</li> <li>-西山いきいき教室(介護予防教室事業)</li> <li>-コツコツ貯筋体操センター(特定財源)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-コツコツ貯筋体操 185会場(介護保険料、一般財源、重層的支援体制整備事業交付金)</li> <li>-くらしのサポートセンター事業 23地区(介護保険料、一般財源、重層的支援体制整備事業交付金)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-コミュニティセンター</li> </ul>

#### 参加促進の工夫

- ・ MCI(軽度認知障害)の方への配慮について、参加者同士での自然発生的な助け合いと共存を見守り
- ・ 教室型のコツコツ貯筋体操は商業施設を活用して定期的に開催、好きな時間に自分のペースで参加が可能
- ・ 広報誌にカラー写真を多く使い、人気のある活動や楽しい雰囲気が伝わるように掲載
- ・ 立ち上げ時には市職員が5回連続支援、その後3か月後、6か月後など定期的に継続支援
- ・ リーダーの不在や退いた場合への備えとして、立ち上げの段階から全員で準備から片付けまでの作業と過程を共有
- ・ 「住民が気軽に参加できる開かれた場」と「地域の支え合い体制の充実」を推進
- ・ 参加者は豊富な選択肢の中から移動手段や参加方法を都合に合わせて利用が可能
- ・ 小さな単位でのくらしのサポートセンター(閉じこもり予防や地域交流、体操など)を地域の拠点・居場所として設置

## 山梨県甲府市の通いの場参加促進の工夫

### 多数の資源を有効活用しながら、住民の選択肢を広げる支援

自治体基礎情報	
人口*1:	186,249人
第1号被保険者数*2:	54,923人
高齢化率*1*2:	29.4%
通いの場合所数 (高齢者人口1000人当たり)	91箇所 (1.6箇所)
通いの場参加率 (週1回以上) *2*3	0.1%
通いの場参加率 (月1回以上) *2*3	1.9%
地域包括支援センター数*4	9施設

**ポイント**

- ・サロンを知らない方に活動内容が伝わりやすい写真をメインとしたサロン写真展を開催。
- ・住民の選択肢を広げるため、多様な通いの場が共存し、お互いの資源を活用しながら地域展開。



いきいきサロン活動写真展の様子  
 出典：甲府市 いきいきサロン活動写真展  
<https://www.city.yamanashi.jp/korefukushi/ikigai/event/1118.html>

\*1 令和4年度 住民基本台帳  
[https://www.soumu.go.jp/menu\\_news/s-news/01gyosei02\\_02000259.html](https://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01gyosei02_02000259.html)  
 \*2 令和4年度 第1号被保険者数  
<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00450351&stat=000001031648&cvcl=8&tclass=000001220740&tclass2val=0>  
 \*3 令和4年度 介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況（令和4年度実施分）に関する調査結果  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000141576\\_00011.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000141576_00011.html)  
 \*4 地域包括支援センター数 <https://www.kaiyokensaku.mhlw.go.jp/>

ヒアリングした通いの場関連の事業（財源）		
行政主導	住民主体	多様な場
	-笑顔すこやか通所サークル -いきいきサロン 121か所 -ふれあいくらぶ	-シニアクラブ -男性主導ラジオ体操

### 参加促進の工夫

- ・室内グランドゴルフ、カードゲームなどレクリエーション用具・機材の貸し出し、登録しているボランティア講師を派遣する等、継続できる体制を整備
- ・サロン活動写真展を市役所1階にて年1回開催
- ・サロン設立相談時に、社会福祉協議会職員による設立支援などのサポート体制を整備
- ・サロン代表者向けの研修としてフレイル予防講座をくらぶ代表が経験し、各自サロンで実施できるようにするなど内容を工夫
- ・住民の選択肢を広げるため、多様な通いの場が共存し、お互いの資源を活用しながら地域展開。
- ・コミュニティソーシャルワーカー、地区担当保健師、稚気包括支援センターの3者で地域の情報共有
- ・愛育会のボランティアグループが、健康づくりのボランティア活動を活発に展開

## 千葉県八千代市の通いの場参加促進の工夫

### キーワードは信頼関係、メリハリの利いた徹底した立ち上げ支援

自治体基礎情報	
人口*1:	203,354人
第1号被保険者数*2:	50,821人
高齢化率*1*2:	24.9%
通いの場合所数 (高齢者人口1000人当たり)	124箇所 (2.4箇所)
通いの場参加率 (週1回以上) *2*3	3.72%
通いの場参加率 (月1回以上) *2*3	4.66%
地域包括支援センター数*4	6施設

\*1 令和4年度 住民基本台帳  
[https://www.soumu.go.jp/menu\\_news/s-news/01syosei02\\_02000259.html](https://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01syosei02_02000259.html)  
 \*2 令和4年度 第一号被保険者数  
<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=dataList&toukei=00450351&stat=000001031648&cycle=8&class=000001220740&class2val=0>  
 \*3 令和4年度 介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況（令和4年度実施分）に関する調査結果  
[https://www.nhlw.go.jp/stf/seisakuitsuite/bunya/0000141576\\_00011.html](https://www.nhlw.go.jp/stf/seisakuitsuite/bunya/0000141576_00011.html)  
 \*4 地域包括支援センター数 <https://www.kaijokensaku.nhlw.go.jp/>

- #### ポイント
- ・自主グループ立ち上げ初期から、期間を明確にし市職員が積極的に支援。
  - ・相談しやすい体制づくりで、行政と住民との信頼関係を醸成。
  - ・楽しく肯定的で受容的、参加しやすい通いの場の雰囲気づくりを支援。



八千代市 やちよ元気体操  
 出典：八千代市提供

ヒアリングした通いの場関連の事業（財源）		
行政主導	住民主体	多様な場（カウントなし）
	-体操グループ 87か所（介護予防普及啓発事業） -サロン（地域介護予防活動支援事業）	-企業との協力

### 参加促進の工夫

- ・体力が落ちている方も参加しやすい座位などの体操の取り入れ
- ・参加者の継続参加・モチベーション向上のための支援（スタンプカード利用、アンケート結果のフィードバックなど）
- ・楽しく肯定的で完成度を求めない受容的な雰囲気づくり
- ・買い物ついでに参加ができるよう商業施設を活用
- ・何かあったらすぐに対応、市民の声を聞く真摯な取り組み
- ・期間を定めた支援により、行政ではなく自分たちで作ったという当事者意識を醸成
- ・専門家の指導を受けられる体制づくり
- ・年に1回程度は全グループを訪問、運営ボランティアが相談をしやすい信頼関係を醸成
- ・住民主体の通いの場を展開する市の関連課は常に連携を取りながら業務展開
- ・アンケート分析により体操の強度変更や、通いの場の課題把握、全員へ結果の郵送など、データを様々な形で活用

## 東京都葛飾区の通いの場参加促進の工夫

## 高齢者の自主性を尊重し、自ら行動を促す方式

## 自治体基礎情報

人口*1:	462,083人
第1号被保険者数*2:	114,215人
高齢化率*1*2:	24.7%
通いの場合所数 (高齢者人口1000人当たり)	732箇所 (6.4箇所)
通いの場参加率 (週1回以上) *2*3	2.3%
通いの場参加率 (月1回以上) *2*3	4.9%
地域包括支援センター数*4	14施設

\*1 令和4年度 住民基本台帳

[https://www.soumu.go.jp/menu\\_news/s-news/01gyosei02\\_02000259.html](https://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01gyosei02_02000259.html)

\*2 令和4年度 第1号被保険者数

<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&oukei=00450351&stat=000001031648&cvcl=8&tclass=000001220740&tclass2val=0>

\*3 令和4年度 介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況（令和4年度実施分）に関する調査結果

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000141576\\_00011.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000141576_00011.html)\*4 地域包括支援センター数 <https://www.kaiyokensaku.mhlw.go.jp/>

## ポイント

・高齢者が自分自身で選択して事業に参加できるように活動マップを作成。

・参加者ニーズに沿った活動を働きかけるために行政職員が地区担当を持ち、地域資源の情報収集や地域との関係性の構築を図る。

ふれあい銭湯の様子  
出典：葛飾区より提供

## ヒアリングした通いの場関連の事業（財源）

行政主導	住民主体	多様な場
-筋力向上トレーニング 73グループ -脳カトレーニング 24グループ -回想法 13グループ -健美操 1グループ (上記事業すべて、高齢者介護予防事業経費より)	-通所型住民主体サービス (B型) ・ミニ・デイサービス 15か所 ・高齢者等サロン 34か所	-うんどう教室（高齢者介護予防事業経費） -ふれあい銭湯（高齢者介護予防事業経費） -高齢者クラブ（高齢者団体等育成指導事業経費） -運動習慣推進プラチナ・フィットネス 9か所（高齢者介護予防事業経費） -シニア版ポニースクール（高齢者介護予防事業経費）

## 参加促進の工夫

- ・区内9か所のフィットネスクラブの**費用補助**
- ・高齢者が**歩いていける範囲**で参加できることを重要視
- ・高齢者の自主性を尊重し、**自分自身で選択**して事業に参加できるように通いの場の活動内容、場所、時間、会費などを記載した**地域ごとの活動マップ**を作成
- ・**男性限定の筋トレ講座**を立ち上げ、参加困難だった層に効果的なアプローチ
- ・前期高齢者の活動促進を図るため、**オンラインによる申し込みルート**の確保
- ・**行政職員が地区担当**を持ち、**課題や他地区の情報、活動を希望する地域住民とのマッチング**を行うことで参加者ニーズに沿って働きかける体制が充実
- ・大学と協定を締結し、長寿健診**アンケートの結果を地域分析**に活用
- ・ミニ・デイサービスでは、握力測定と参加者アンケートを実施し、**その結果を各グループにフィードバック**、区のポピュレーションアプローチのデータと比較し、参加者の活動継続意欲の向上に働きかける

## 東京都八王子市の通いの場参加促進の工夫

### 通わなくても良い社会参加促進・健康習慣を目指す

自治体基礎情報	
人口*1:	561,758人
第1号被保険者数*2:	154,116人
高齢化率*1*2:	27.4%
通いの場個所数 (高齢者人口1000人当たり)	356箇所 (2.3箇所)
通いの場参加率 (週1回以上)*2*3	0.2%
通いの場参加率 (月1回以上)*2*3	0.4%
地域包括支援センター数*4	21施設

### ポイント

- ・狭義の通いの場にとらわれず、広く社会参加手段の拡大と情報提供手段の充実に力を入れる。
- ・後期高齢者全員に毎年アンケート調査を行い、リスク抽出し個別フィードバック(郵送)、ハイリスク者の抽出にも活用。



\*1 令和4年度 住民基本台帳  
[https://www.soumu.go.jp/menu\\_news/s-news/01yoyosei02\\_02000259.html](https://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01yoyosei02_02000259.html)  
 \*2 令和4年度 第一号被保険者数  
<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00450351&stat=000001031648&cyc=8&class=000001220740&class2val=0>  
 \*3 令和4年度 介護予防・日常生活支援総合事業(地域支援事業)の実施状況(令和4年度実施分)に関する調査結果  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuisuite/bunya/0000141576\\_00011.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuisuite/bunya/0000141576_00011.html)  
 \*4 地域包括支援センター数  
<https://www.kaisokkensaku.mhlw.go.jp/>

オンライン体操通いの場、「SOFT(スローオンラインフィットネス)はじめてガイド」より抜粋：八王子市作成  
 2024年より研究期間との実証事業にて実施中  
[https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/004/004/001/p034559\\_d/fit/SOFT\\_Guide.pdf](https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/004/004/001/p034559_d/fit/SOFT_Guide.pdf)

### ヒアリングした通いの場関連の事業(財源)

行政主導	住民主体	多様な場
一体操講座(愛称:わくわく) (サービス事業通所B) 3か所	一高齢者サロン (一般介護予防事業) 一ふれあい・いきいきサロン(補助金あり) 113か所 一自主サロン(保険のみ) 51か所 (R7.2.28 時点)	一個人的な任意のサークル 一てくポの活用 一「SOFT(スローオンラインフィットネス)」(研究機関連携)

### 参加促進の工夫

- ・認定を受けていない後期高齢者対象に**八王子健康アンケート(全数調査)**を行い**全員に結果返送**、ハイリスク者には地域包括支援センターによる**アウトリーチ**、結果返却時に**マップやイベントチラシを同封**し、通いの場への参加を勧奨。
- ・通所型サービスBの講座一覧と月間予定表を会場や地域包括支援センターに配架、民間の地域情報誌にも広告を掲載
- ・健康づくりサポーター養成講座の**卒業生の活躍の場**として**通いの場を活用**
- ・**高齢者が自分のお金で楽しく健康になれる環境づくり**が持続可能な制度・地域につながるとの考えから、民間連携やてくポによる収益確保を模索
- ・**高齢者サロン同士の意見交換会の実施**で**横の連携**による参加を促進
- ・**民生委員・児童委員による状況把握**を基礎情報とし、他の支援機関へ繋げる情報として活用
- ・**通わずできる介護予防事業**の導入を進め、**民間のツール活用**や**研究機関との実証研究促進**
- ・介護予防事業の効果を把握し、**データの活用を強化**
- ・企業との実証研究や、KDBのデータやアンケート結果を用い、**AIを活用したリスク評価**を検討

## 千葉県千葉市の通いの場参加促進の工夫

## 地域ぐるみの資源有効活用が機能するシステム

## 自治体基礎情報

人口*1:	976,328人
第1号被保険者数*2:	256,085人
高齢化率*1*2:	26.2%
通いの場合所数 (高齢者人口1000人当たり)	356箇所 (2.3箇所)
通いの場参加率 (週1回以上) *2*3	2.1%
通いの場参加率 (月1回以上) *2*3	6.6%
地域包括支援センター数*4	31施設

\*1 令和4年度 住民基本台帳

[https://www.soumu.go.jp/menu\\_news/s-news/01gyosei/02\\_02000259.html](https://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01gyosei/02_02000259.html)

\*2 令和4年度 第1号被保険者数

<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&oukei=00450351&stat=000001031648&cycle=8&class=000001220740&tclass=2val=0>

\*3 令和4年度 介護予防・日常生活支援総合事業(地域支援事業)の実施状況(令和4年度実施分)に関する調査結果

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000141576\\_00011.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000141576_00011.html)\*4 地域包括支援センター数 <https://www.kaiyokensaku.mhlw.go.jp/>

## ポイント

・地域レベルのみで完結できる企業マッチングや、自主グループ立ち上げ時の複数のシステムと手段のマッチング。

・地域資源の情報のプラットフォームを整備し、高齢者自身が主体的に情報収集できる手段を提供。



シニアリーダーが活躍する地域の体操教室

[https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/kenkofukushi/suishin/documents/r6-2\\_seniorleader01.pdf](https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/kenkofukushi/suishin/documents/r6-2_seniorleader01.pdf)

## ヒアリングした通いの場関連の事業(財源)

行政主導	住民主体	多様な場
-チャレンジシニア教室; 体操・料理実習、ボードゲーム	-体操・運動 569か所 -シニアリーダー体操 206か所 -会食 12か所 -茶話会 87か所 -認知症予防 8か所 -認知症カフェ 32か所 -趣味活動 99か所 -その他 20か所 -地域支え合い方通所支援事業 9団体	-企業からアプローチがある活動 -個人レベルの小さなサークル

## 参加促進の工夫

- ・お酒に合う栄養バランスを考えたおつまみミールキットを活用したお料理教室、体操のちょい足しコンテンツなど、ターゲットに合わせたコンテンツの工夫
- ・「シニアリーダー」「地域のリーダーになる」など男性の役割意識に訴える呼びかけ
- ・デジタルに強い若い世代向けのSNSやデジタルサイネージなどによる広報
- ・地域資源を管理するWeb上のプラットフォーム(千葉市生活支援サイト)の公開
- ・自主グループの立ち上げと継続を支える多様な支援(リハビリ専門職と連携しシニアリーダーの自主体操グループの支援、地域の自主グループを支援する補助金制度、ボランティア養成や自発的な立ち上げを支援する地域包括支援センターの仕組みなど)
- ・立ち上げ時から行政支援終了時期の明確化、主体は住民であることを強調
- ・企業の社会貢献ニーズと、高齢者の社会参加のニーズの、地域レベルだけのマッチングを行っている

### 3.5.3 自治体規模別通いの場参加促進の工夫

#### 3.5.3.1 「通いの場参加促進の工夫」：共通の工夫

通いの場を普及展開するための工夫において、自治体規模に関係なく実行されている共通の工夫を聞き取った。共通の工夫を7つの工夫のカテゴリーごとにまとめた一覧を表5に示す。

「コンテンツと設定」の工夫としては、通いの場に参加が少ない傾向のある男性の参加を促すために、男性が興味を持ちやすいグランドゴルフや麻雀などを講座やイベントに取り入れる工夫が行われていた。また、参加によるメリットを感じやすいポイント制度の導入も多くの自治体で行われていた。スマートフォンや携帯電話のアプリケーションを使いこなせる高齢者、特に前期高齢者への、通いの場参加やボランティア活動参加へのモチベーション向上効果を期待し、導入されていた。その他、商業施設から場所の提供協力を受けて、買い物ついでにふらっと立ち寄り、通いの場への参加を狙う開催方法も、多くの自治体で見られた。住民主体の通いの場では、行政支援の期限を明確にした上で立ち上げ支援、自主グループ同士の情報交換の機会の確保やスキルアップ講座などの継続支援、リハビリ専門職による技術支援などにより、自主グループの通いの場の運営支援が行われていた。

「広報・アウトリーチ」では、広報紙やチラシによる開催告知、知人・友人からの口頭での勧誘の推進、自治体が保有する調査や健診結果からの各種ハイリスク者の抽出などが行われていた。ヒアリング調査対象のほぼ全自治体で共通していたのは、「知人・友人への参加者からの口頭での誘い」が最も多く行われており、かつ効果が高い参加勧奨方法とのことであった。広報紙や回覧板、チラシ配布などの方法もすべての自治体で恒常的に行われていた。

「組織連携・事業連携」においては、生活支援体制整備事業の2層協議体や、民生委員、自治会や多組織ボランティアなど住民の一番近い存在がきめ細やかに情報を把握し、その情報を吸い上げて共有される仕組みについても、共通で工夫されている点であった。多様な場について、ほとんどの自治体で把握されているものの、参加者人数のカウントや一部の補助を除いて行政からの支援はほとんど行われていない。しかしどの規模の自治体の地域レベルにおいても、自治会、公民館活動、小規模の自主グループ活動、社会福祉協議会（行政委託の場合もある）や愛育会など他組織があり、社会参加の場として重要な役割を果たしている。

表5：「通いの場参加促進の工夫一覧」自治体規模共通の工夫

コンテンツと設定：自治体共通	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
男性や認知症の方が入りやすい内容（おつまみミールキット料理教室、グランドゴルフ、機材使用の体力測定、健康マージャン、筋トレ講座、麻雀教室、野外での体操教室など）	○	○	
ポイント制度の導入（通いの場参加、ボランティア活動、講座への参加でポイント付与）	○	○	
高齢者が興味あるコンテンツ（体力測定や脳年齢測定、安全運転講習、入浴、フレイルなど）でイベントや集まりを開催	○	○	
広報・アウトリーチ：自治体共通	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
広報紙、市政だより、HP、ポスター掲示、回覧板、チラシ配布などで開催告知	○	○	

参加者へ知人・友人への勧誘の奨励	○	○	
地域包括支援センター、社会福祉協議会、民生委員、地区担当保健師などの訪問機会に通いの場案内	○	○	○
一体的実施でフレイルなどリスクのある方と訪問や電話などでコンタクト、通いの場を紹介		○	
相談のあった時に、相談者の状況にあった通いの場や手段を紹介	○	○	○
立ち上げ支援:自治体共通	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
ボランティア養成講座、リーダー養成講座受講者を立ち上げのキーパーソンにリクルート		○	
行政の立ち上げ支援は期限付き、住民主体であることを伝えた上で実施		○	
継続への支援:自治体共通	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
自主グループや居場所同士の情報および意見交換会の開催		○	
リハ専門職などが定期的に体操教室の指導や、技術支援を実施(フォローアップ研修、自治体体操を作ってCDやDVDで配布、支援マニュアル作成など)		○	
継続開催のためのインプット(スキルアップ講座や定期会議の開催や専門家派遣など)		○	
組織連携・事業連携:自治体共通	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
住民に近い存在が情報把握し、その他のサービスへ情報提供(民生委員、生活支援コーディネーターなど)	○	○	○
定期会議の機会が情報共有(生活支援体制整備の2層協議体会議、一体的実施の連携会議など)	○	○	○
一体的実施に関する関連課の定期的な打ち合わせ	○	○	
多様な場について多様なルートから情報を入手(シニアクラブ、愛育会、自治会組織、公民館活動、民間の組織、趣味のグループなど)		○	○
事業評価・モニタリングフィードバック:自治体共通	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
自治会の集まり、公民館活動、老人会の活動など、小さい自主グループまで把握する(参加者のカウントは未実施)		○	○

### 3.5.3.2 「通いの場参加促進の工夫」：小規模自治体

小規模自治体における通いの場参加促進の工夫においては、きめ細かい立ち上げ支援や、住民からのリクエストに合わせた臨機応変なイベントや研修のコンテンツ企画など、行政職員が住民に寄り添いながら通いの場の参加促進の工夫が行われていた。また、行政が主催する情報交換を目的とした会議以外に、職員同士での情報交換や相談が頻繁に行われ、庁内だけではなく庁外の関係者との連携が丁寧に行われている状況が確認された。図12に小規模自治体における通いの場の参加促進の工夫について、主な工夫を図で表したものを示す。

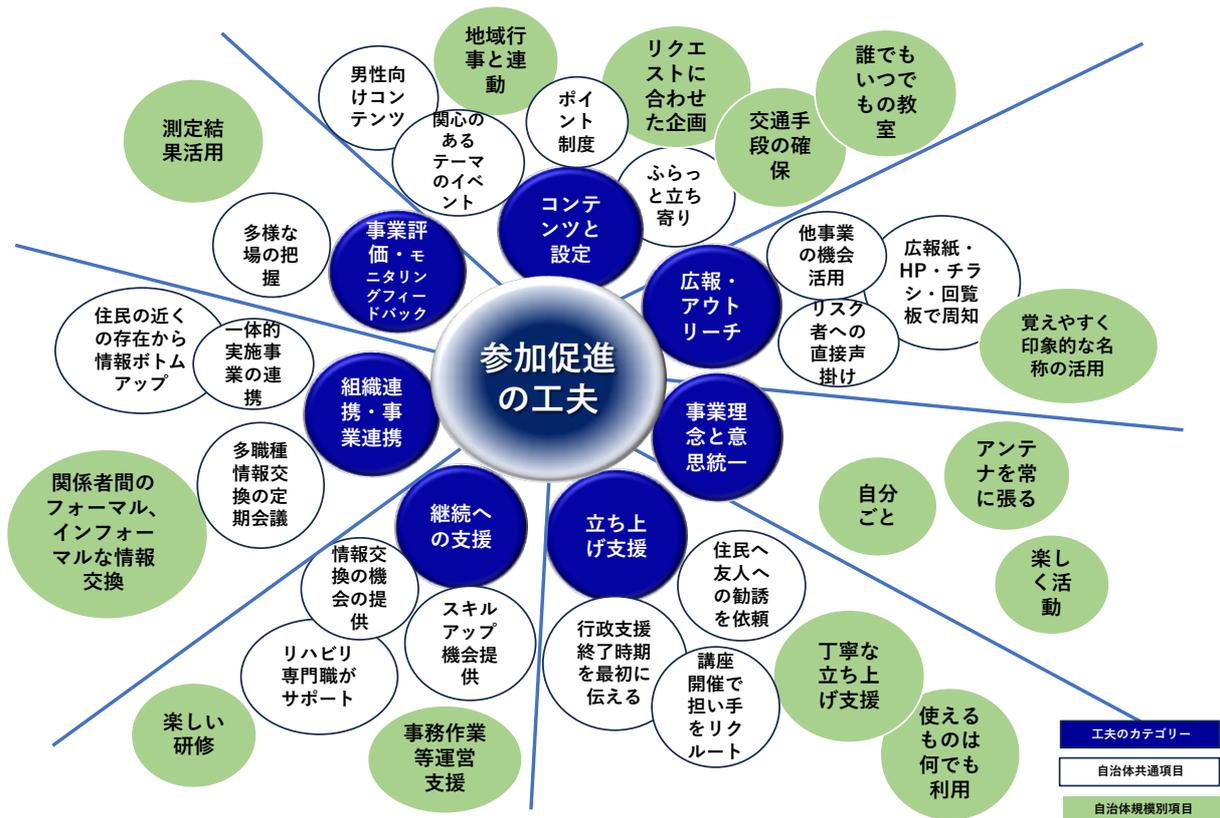


図12：「通いの場参加促進の工夫」：小規模自治体

「コンテンツと設定」の工夫として、富士見町は介護度によるサービス利用の区別を取り払い、予約や登録が不要で住民が自分の都合の良い時に参加できる行政主導型の「おたっしや広場」を展開している。一般高齢者のみならず軽度認知症の方や介護保険サービス利用前の社会参加の練習の場としても活用されるなど、様々な人が誘い合わせ参加することが可能であり、利用者は増えているとのことであった。住民のリクエストに応えるイベントや教室を展開しやすいのも小規模ならではのフットワークの軽さであろう。また、豊丘村では地区全体が参加するようなイベントの際に、独居の高齢者も参加しやすいよう一人暮らしの方だけの席を設け、一人で参加しやすい雰囲気を作っている。多くの自治体で課題となる交通手段の確保については、送迎ボランティアを募り町で講習を実施したり、町のデマンド型車両を運用する（富士見町）などの工夫がとられていた。

「広報・アウトリーチ」の工夫について、玉村町では、どのような言葉を使う広報が住民の

反応がいかについて様々な文言を試した結果、「地域デビューしませんか」という言葉の反応がいいことを掴み、そうした印象に残る表現を広報に活用し、自主グループのリーダーやボランティアなどの介護予防活動を担う人材を募集している。特にこれまで地域活動にあまり縁がなかった退職後の男性などに響くことを期待しているとのことであった。豊丘村では元々お祭りや敬老会が盛んな地域が多く、地区に働きかけることによって敬老会がミニデイを実施するなど既存の組織や行事が有効に活用されている。上三川町では、デジタルに比較的強いとされる前期高齢者などからの参加が増えることを狙って、オンラインによる申し込みルートを確保する取組を始めていた。通いの場や地域のイベントの広告が目に触れる機会を増やしたり興味を持ってもらう機会に繋がることを期待されている。

「事業理念と意思統一」に関して、通いの場は介護予防事業計画において事業の目標と目的を明確にした上で実施される。事業の目標や目的が関係者で共有されることは重要であると思われるが、「自分ごととして高齢者の介護予防に向き合う」、「楽しくて行きたい場所にいくことが介護予防に繋がり、結果はその先にある」という考えを掲げる富士見町、「事業や対象者の枠にとらわれず、まずは参加することを大切にする」とする豊丘村、「高齢者が孤立しない手段で、行けば誰かに会える場」「くろねえ会議（後述）を普及し通いの場を含めた地域の支え合いを推進する」とする上三川町、「誰でも参加できる、週1回以上の実施を目標とした通いの場で楽しく活動する」「誰でも手軽に行政に相談やアイデアの共有ができる文化を作る」ことを関係者に共有する玉村町、など各自治体が通いの場展開における理念を持ち、その理念を関係者間で共有した上で、理念に沿った形での事業展開が行われていた。

「立ち上げ支援」「継続への支援」の工夫においては、小規模自治体における事業展開の特徴として、住民主体の通いの場の活動を支援する「楽らく隊」の派遣（上三川町）などの例に見られるように、行政や社会福祉協議会が主導して立ち上げや運営を支援したり段階的に運営を移行などの支援がきめ細かく行われていることであった。リーダーを担う人材の確保のために、サポーター養成講座参加者には講座終了後も常に連絡をとり、積極的に自治体の行事やイベントに参加を促す工夫も行われていた。また、サロンやイベントとして活用できそうな資源はないか、行政職員だけではなく住民にも声をかけて常にアンテナを張って情報収集を行い、介護予防に役立ちそうな物件や人材があれば利用する、町ぐるみの積極的な姿勢が見られた。

「組織連携・事業連携」の工夫に関して、職種を超えたフォーマルな定期会議による情報交

コラム 1 :

## 「介護予防って楽しい！」

健康講座、サポーター養成講座では、スタッフが介護の小ネタや日常あるあるをパロディにして劇を披露したり、かつらをかぶったりして大熱演。楽しく参加することで、介護予防って楽しいんだというポジティブなイメージづくりに役立ちます。時に行政スタッフが、時には高校生を巻き込み、町全体で介護予防に役立つネタはないか、アンテナを張って探しています。



写真：玉村町提供

換が行われていたが、小規模自治体では職員間の物理的な距離が近い特徴もあり日常の立ち話程度の会話においても常に情報交換が行われており（あるいは、常に情報をキャッチする姿勢が持たれており）、非常に風通しが良いのも特徴である。また、自治体により民生委員や、ボランティアなど違いがあるが、少しでも変わった状況があれば、常に住民の近くにいる存在が見守りや訪問により高齢者の様子を把握し、定期会議やインフォーマルな情報交換を通して速やかに共有される仕組みが構築されている。また、上三川町において各地区社会福祉協議会事業として実施されている「くろねえ<sup>17</sup>会議（2層協議体）」は、地域で関心のある方に集ってもらい、地域の課題について話し合うという位置づけで、地域の課題解決と情報共有を行っており、ボトムアップ方式で課題が共有される仕組みが機能していた。

こうした小規模自治体の工夫の一覧を表6に示す。

表6：「通いの場参加促進の工夫一覧」小規模自治体

コンテンツと設定:小規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
参加者条件の区別なく、誰でも好きな枠に予約なしで参加できるおたっしや広場	富士見町	○		
地区担当保健師が健康相談や健康情報の提供	豊丘村		○	
興味のある活動や住民の声を反映した単発のイベント開催、通いの場へ繋げる	玉村町	○	○	
歌声、体操など住民のリクエストがあったコンテンツ提供	玉村町 富士見町	○		
保健センターのプール、歩行距離表示つき外周トラックなど、公共の施設の充実	上三川町			○
新型コロナウイルス感染症流行下の危機をチャンスに変えたあおぞら体操の促進	玉村町		○	
地元の作曲家が体操にあった曲を作曲	玉村町	○	○	
人気のある行事(バスハイク)を一部行政の補助によりサロンやミニデイで実施	豊丘村	○	○	
1人参加の方が参加しやすくなるよう1人暮らしの人用の席を設置	豊丘村	○		
回数が多い方が繋がりをもつくりやすいので基本的に週1回開催	玉村町		○	
楽しく肯定的で受容的な雰囲気づくり、体力測定をせず無理のないレベル設定	富士見町		○	
警察と連携し、横断歩道で起きた事故を踏まえた交通安全教室の開催	富士見町	○		○
サロンのイベント時のバスの貸し出しや、補助金を活用した乗り合い福祉タクシー	豊丘村	○	○	
町のデマンド型車両運行などにより移手段の確保	玉村町 富士見町	○		
他に手段がない方の専用車両による個別送迎	富士見町	○	○	
送迎ボランティア(運転)講習の開催	富士見町	○		
小学校区単位のサロンと、身近な地域で通える自治会単位のミニサロンの設置	上三川町			○

<sup>17</sup> 心配ない、大丈夫、という意味の地元の方言

買い物支援として社会福祉協議会のサービスである送迎サービスを立ち上げ	玉村町			○
広報・アウトリーチ:小規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
広報にカラー写真を多用、人気のある活動や楽しそうな雰囲気が伝わるよう作成	豊丘村	○	○	
チラシなどを、男性の気を引く内容になるよう表現を工夫	富士見町	○		
アンケート結果の返却、イベントや他事業、その他郵送時の際にチラシなどの同封	玉村町	○		
「地域デビュー」など、キャッチーな心に刺さるフレーズで広報	玉村町		○	
教室やイベントの開催時期は冬場や農繁期を避けるなど、開催月の季節性の考慮	豊丘村	○		
地区ですでに人気のある活動の活用	豊丘村	○		○
前期高齢者をターゲットにオンラインによる申し込みルートを確保	上三川町	○		
民生委員が実際に通いの場に参加し内容を把握、その上で訪問時参加勧奨	富士見町	○	○	
通所型サービスCの参加者の活動終了時に他の活動への参加の呼びかけ	上三川町	○	○	
事業理念と意思統一:小規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
町の関係者が「自分ごと」として高齢者の介護予防に向き合う	富士見町	○	○	
楽しく行きたい場所があるのが一番の介護予防、結果はその先にあるという理念	富士見町	○	○	
事業や参加資格など対象者の枠にとらわれず、参加することを大切にする	豊丘村	○	○	○
常に町全体で介護予防に活用できる場やニーズのある方にアンテナを張り検討	玉村町	○	○	
機会があれば住民や関係機関に「通いの場に繋いでもらう」ことを言い続ける	玉村町	○	○	
孤立しない手段としての「通いの場」の在り方、行けば誰かに会える場として支援	上三川町	○	○	○
「誰でも参加可能、週1回以上実施、の楽しく活動」という共通理念を常に共有	玉村町	○	○	
誰でも気軽に行政に相談・提案する文化を醸成し活動の新陳代謝を図る	玉村町	○	○	
「くろねえ会議(2層協議体)」を普及する社会福祉協議会の方向性を町も支援	上三川町	○	○	
立ち上げ支援:小規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
社会福祉協議会(行政がバックアップ)が主体で立ち上げ支援後、住民主体へ段階的に移行	豊丘村	○	○	
行政がどこまで支援するのか、最初に具体的に伝える	豊丘村	○	○	
リーダーを一定期間継続して養成	富士見町		○	
活動や事務などの運営支援を行う「楽らく隊」の立ち上げと派遣、説明会開催、講師派遣	上三川町		○	
体操やストレッチのDVD配布(コンテンツ提供)によるリーダーの負担軽減	上三川町		○	
サポーター講座に来てくれた人への継続的な連絡と活動への勧誘	玉村町	○	○	
継続への支援:小規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体

常にアンテナを張り、モチベーションアップに繋がるコンテンツを探求	玉村町	○	○	
通いの場の後継者がいなくなっても、別の通いの場への参加を支援	富士見町		○	
自主グループの代表を月ごと輪番制、年ごと輪番制	玉村町		○	
育成したサポーターの交流会を開催、運営側の仲間づくりから立ち上げに繋げる	玉村町	○	○	
社会福祉協議会主体の通いの場内で基本チェックリスト実施、必要な人に家庭訪問	豊丘村	○		
パロディ劇や面白いコンテンツを活用、介護予防活動は楽しいというイメージ醸成	玉村町	○		
民生委員によるサロンの支援（計画立案、新型コロナ感染症流行下で活動できない期間も食事を届けるなど参加者との関係性構築など、継続参加や継続開催支援）	豊丘村	○	○	
地域実情とニーズに合わせ展開、枠組みにこだわりすぎないフレキシブルな対応	豊丘村		○	
60歳以降全員参加のシニアクラブの参加を通した通いの場の参加促進	豊丘村			○
新型コロナ感染症流行下での中断中、安全な運営のガイドラインを都度更新し立ち直りを支援	富士見町	○		
サロン運営のハードルを下げる（場所の用意と集ってお茶飲むだけでも可、など）	上三川町		○	
専門家の委託派遣（健康運動指導士が年4回（うち2回は体力測定）、理学療法士が年2回）	上三川町		○	
<b>組織連携・事業連携：小規模自治体</b>	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
自治体、地域包括支援センター、民生委員、社会福祉協議会、ケアマネなど密に地域の情報共有	富士見町 豊丘村	○	○	
町内の各セクションが打ち合わせだけでなく打ち合わせ以外にも常に情報交換	玉村町	○	○	○
地域の様々な打ち合わせや地域の集まりに頻りに顔を出し、行政の意思を共有	玉村町	○	○	
一人複数事業担当で多くの企画や会議に参加することで、事業横断的な発想	玉村町	○	○	
保健センターや病院のリハ専門職との連携、地域包括支援センターと病院の連携	富士見町	○	○	
地域に関心のある方の「くろねえ会議」で地域課題をボトムアップで町に共有	上三川町	○	○	○
ボランティアグループ「楽らく隊」がサロンの活動や事務作業を支援	上三川町		○	
民生委員が情報収集やサロンへの理解促進のためにサロンやミニデイに参加	豊丘村	○	○	
行政の保健師がサロンやミニデイに出向き、講義や血圧測定	豊丘村	○	○	
<b>事業評価・モニタリングフィードバック：小規模自治体</b>	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
大学との連携（通いの場に参加しない理由の調査、フレイルチェック、フレイルチェックの結果フィードバック、転倒予防教室の提案など）	玉村町	○		○
保健師が管理しているデータから高齢者の健康問題を把握	玉村町	○		
希望者がいつでも自分で身体機能を測定評価できるアプリ端末を教室に設置	富士見町	○		

## コラム2：軽度認知症の方の自然な参加に向けて

富士見町(小規模自治体)のおたっしゃ広場は、住民が自分の都合の良い時に参加できる教室型の事業である。介護予防普及啓発事業を財源に実施されており、町内2か所に対象の区別なく、予約不要な通いの場を展開している。新型コロナウイルス感染症流行を経て通いの場利用は町全般的に減少しているが、おたっしゃ広場利用は年間15,000人程度、月に800～1000人近くの利用がある。一般高齢者のみならず軽度認知症の方や介護認定を受けた方のデイサービス参加前の練習の場としても機能しており、「介護予防に資する社会参加の入口」として関係者の信頼が厚い。もともと、軽度認知症の方が参加できる場所がなく受け皿として開設された経緯があり、高齢者が元気なうちから社会参加を図ることで、孤独の解消や生きがいづくりに繋がると意識して、関係者一同が取り組んでいる。



コツコツ貯金体操： <https://www.city.kashiwazaki.lg.jp/material/files/group/21/kouhoukashiwazaki2024.pdf>



おたっしゃ広場提供の教室スケジュール掲示：筆者撮影

柏崎市(中規模自治体)では、コツコツ貯金体操の普及に取り組んでいる。軽度認知障害の方も参加しており、参加者同士の関わりのなかで自然発生的に対応の配慮をしていたり、声をかけたりなどが見られる。また、くらしのサポートセンターでは生活援助員が対応するなどすることで誰でも参加できる場を実現している。利用者同士でお互いに配慮して実施してもらうことでその人の状態に気づけることもあるので、助け合いをしつつどのような共存の仕方が良いか、参加者自身に考えてもらうよう促している。

### 3.5.3.3 「通いの場参加促進の工夫」：中規模自治体

中規模自治体においては、自治体が直接立ち上げをバックアップする方法のほかに、中間的組織を置く仕組みがある。これにより、住民の近くで地域の状況をよく把握している関係者からの情報を吸い上げて対応できるシステムが機能している。中規模自治体には、大規模自治体の効率性と小規模自治体のきめ細やかで丁寧な対応が混在しており、自治体によって多様な支援の工夫が展開されている。中規模自治体における通いの場の参加促進の工夫について、主な工夫を概念図として表したものを図13に示す。

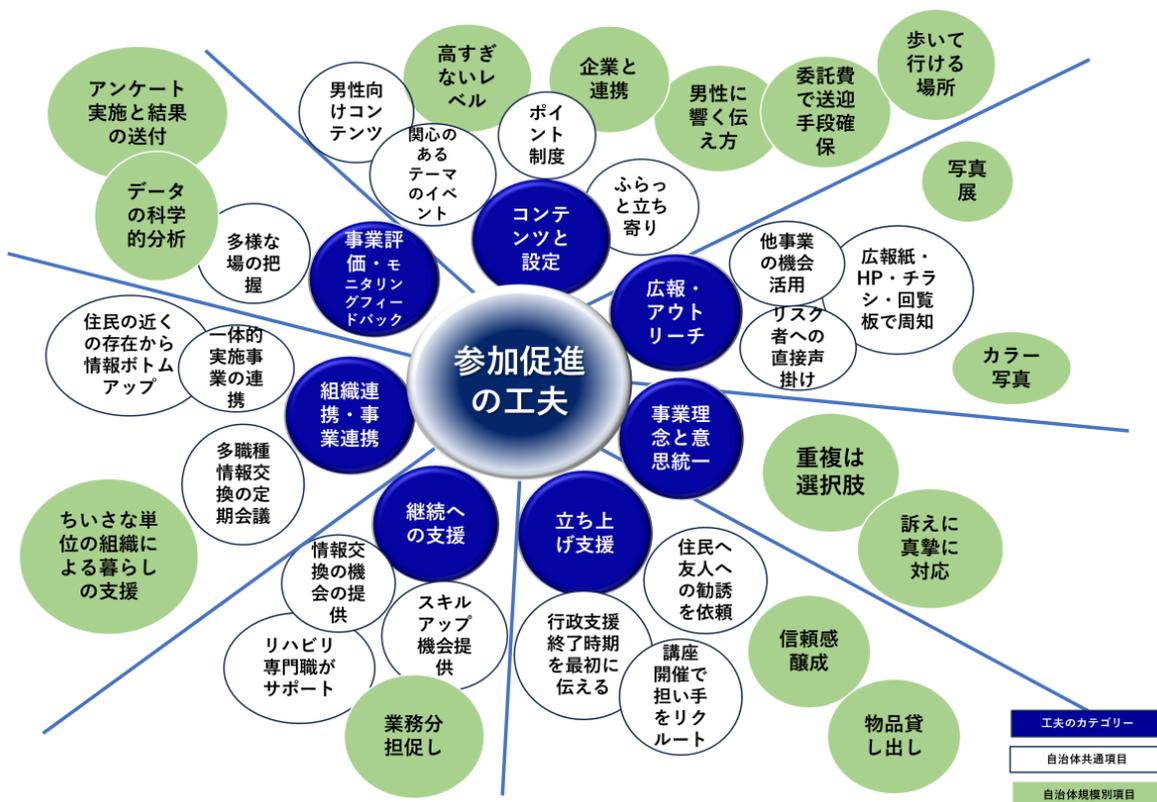


図13：「通いの場参加促進の工夫」：中規模自治体

「コンテンツと設定」の工夫に関しては、地区の複数サロンの交流イベントを積極的に設定し繋がり促進に努める工夫や、体力の落ちている方も参加できるような座位での体操を取り入れるなどの工夫もされていた。リハビリ専門職や運動指導士の派遣などを行い、いつでも専門職の指導を受けられる体制も複数の自治体で用意され、定期巡回なども行われていた。移動手段については、歩いて行ける距離に設置することをすべての中規模自治体では目指しているが、柏崎市では後述のくらしのサポートセンターが委託費のなかから移動手段を用意して送迎を行っている例もあった。

「広報・アウトリーチ」の工夫に関して、甲府市では市役所1階で公開される「写真パネル展でのサロン活動の紹介」が行われている。他自治体では行われていない広報の工夫であり、

毎年開催される写真展に足を運びそこで

サロン活動を知る人が多い。チラシはどここの自治体でも多用される広報手段であるが、八千代市の場合は地域行事が少なく住民間の関わりが薄い地域などでは、行政職員が直接配布することもあるとのことであった。大型商業施設から場所の提供を受けられる場合は、商業施設におけるデジタルサイネージやHPでの広告が行われることもあり、より多くの人に伝達される工夫として活用されていた。また、体操の自主グループを展開する八千代市においては、市の職員が通いの場に参加して現場を盛り上げ、わずかな体力向上やできなかった動作が少しでもできるような小さな進歩にも注目し、認め合う肯定的雰囲気づくりをすることによって、参加者の満足度アップや参加しやすくなることを期待しているとのことであった。参加した高齢者が、

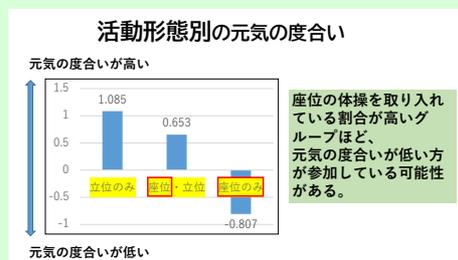
周囲にいる、以前とは様子が変わり心配な友人・知人に「ここなら受け入れてく

れるから一緒に行こう」と言って連れてきてくれる例が複数あるとのこと、効果的な参加勧奨に繋がっていた。柏崎市では、医療機関との連携により医師の介護予防に関するインタビュー特集を広報紙に掲載したり、町の役職のある方からの声掛けを依頼したりするなど、影響力のある方の活用が効果に繋がった。

「事業理念と意思統一」の工夫に関して、中規模自治体において展開する様々な団体の活動で、活動内容や運営などの役割を担う人材、参加者に重複がみられることがある。このような重複も、柏崎市や甲府市ではその多様性を通いの場の選択肢や機会としてとらえているとのことであった。運営側住民の重複による負担増は今後の検討課題ではあるものの、参加者側住民にとっては豊富な選択肢のなかから、移動手段や参加方法を自分の都合に合わせて利用することが可能である。八千代市においては、住民と信頼感を醸成するために、行政職員は住民からの訴えを放置せず、真摯に市民の声を聞くことに努めており、その理念は職員間で共有されているとのことであった。

### コラム3： 科学的根拠が支える 自主グループ支援

八千代市では、自治体が通いの場参加者に毎年行う「いきいきチェックシート」から、要介護要支援リスク点数などを算出し、毎年個別に郵送して返却しています。また、アンケートデータを分析することで、活動形態別の元気を測り、運動効果を分析したり、座位での運動教室の方がより元気の低い方の参加があることがわかり、体操の内容を座位へ変更したり、元気の経年変化と年齢の関係を確認したり、など科学的エビデンスの基づく工夫が行われています。



図：八千代市提供

また、体操自主グループの展開は基本的に住所地から500m（徒歩5分以内）以内に通いの場がある状態を目指していますが、この数値は、参加者700人ほどの協力を得て実際に住所地から活動拠点までの距離をすべて測定した結果から算出されました。10分を超えると参加者がほぼいないことがわかり、既存のエビデンス\*ともほぼ一致した値を得ました。

\*Ichida Y., Hirai H., Kondo K., et al (2013) Social Science & Medicine, 94:83-90

「立ち上げ支援」や「継続支援」の工夫にあたっては、自治体や自治体から委託を受けた社会福祉協議会などの団体、リハビリテーション専門職の巡回が行われ、自主グループの運営支援が行われていた。いずれも、立ち上げ支援は段階的に支援量を減らしつつ、継続支援として定期巡回や定期的な技術支援は続けることで、各グループの悩みや相談に対応できる体制を取っていた。リーダーの交替に備えて、会計や運営、会場準備などの作業を、参加者が分担して行えるよう促しも同時に行っていた。

「組織連携や事業連携」の工夫において、自治体や自治体が委託する関連機関は連携しながら事業展開を行っており、定期会議などで情報共有の努力が図られているのはどの自治体でも見られる工夫であった。柏崎市においては、地域包括支援センターより小さな単位であり地域主体で立ち上げる「くらしのサポートセンター」を設置し、地域の閉じこもり予防や地域交流の拠点・居場所として、体操などの活動を行っていた。介護保険サービスが必要になった時には介護保険サービスに繋げる役割を果たすなど、ハブ的な機能も果たしているとのことである。

これら中規模自治体の工夫一覧を表7に示す。

「事業評価・モニタリング&フィードバック」の工夫において、八千代市では住民主体の通いの場参加者全員を対象にアンケート調査を行い、その結果を全員にフィードバックするとともに、コンテンツの内容の検討にも活用していた。

表7：「通いの場参加促進の工夫一覧」中規模自治体

コンテンツと設定: 中規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
地域福祉活動の地区ごとの集まりがサロン同士の交流促進、合同行事に発展	甲府市		○	
室内グランドゴルフ、カードゲームなどレクリエーション用具の貸し出し	甲府市		○	
体力が落ちている参加者も参加できるよう、座位でのコンテンツ取り入れ	八千代市		○	
スタンプカードを利用しフィードバックを記載など、継続のモチベーションアップ策	八千代市	○	○	
地区担当保健師が健康相談や健康情報の提供	甲府市		○	
楽しく肯定的で受容的な雰囲気づくり、体力測定なしで高すぎないレベル設定	八千代市		○	
MCI(軽度認知障害)の方への配慮、参加者同志での助け合いと共存の検討	柏崎市		○	
商業施設の活用、事前参加登録不要など、ついで参加の場	八千代市、 柏崎市	○	○	
生活圏域かつ自分の力で参加できれば違う自治会でも参加可能	甲府市		○	
アンケート調査の個人の結果をフィードバック、参加のモチベーションを向上	八千代市		○	
コミュニティ単位でくらしのサポートセンター立ち上げ、補助金で移動手段を確保	柏崎市		○	
歩いて行ける距離に設置	柏崎市 甲府市		○	
広報・アウトリーチ: 中規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体

広報にカラー写真を多く使い、人気のある活動や楽しい雰囲気が伝わる作成	柏崎市	○	○	
市役所の1階で、写真展でサロン活動を広報	甲府市		○	
地域の特性に合わせた柔軟な対応(地域行事があまりなく住民間の関わりが薄い地域は、行政職員が教室やグループのちらしを直接配布など)	八千代市		○	
活動担当者や町の役職のある方などから通いの場参加について声掛け	柏崎市		○	
医療専門家の活用(医師の介護予防に関する広報紙などへのインタビューや特集、医療機関へのポスター貼りなど)	柏崎市	○	○	
介護予防の特集記事を広報紙で組む、講演での宣伝	八千代市		○	
地域にある大型商業施設での実施、デジタルサイネージやHP掲載の宣伝	八千代市		○	
民間業者の事業含めた地域資源マップによる高齢者の自主性的参加促進	八千代市			○
福祉推進員による地域の見守り、サロンの運営支援、サロンへの声掛け	甲府市	○	○	
市職員による場の盛り上げと高くないレベル設定で参加者から知人に参加勧奨	八千代市		○	
参加者に次回の案内配布、休んだら自宅に配布、別の機会でリマインド	甲府市	○	○	
事業理念と意思統一:中規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
市民からの訴えを放置せず対応、市民の声を真摯に聞き信頼関係を醸成	八千代市		○	
「住民が気軽に参加できる開かれた場」と「地域の支え合い体制の充実」を推進	柏崎市	○		
サークル、サロン、クラブで活動が重複していても、通いの場の機会と考える	甲府市	○	○	○
他機関の活動や参加者の重複も、移動手段や参加方法を選択できることを優先	柏崎市	○	○	
立ち上げ支援:中規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
必ず市から職員が参加し、肯定的雰囲気・受容的態度で、モチベーションアップ	八千代市		○	
立ち上げの段階から全員で準備から片付けまでの作業を行うという方針を共有	柏崎市		○	
企業からの立ち上げ提案や、住民から企業の場合活用希望の際は市が仲介	八千代市	○		○
立ち上げ時の5回連続、3か月後、6か月後の巡回指導	柏崎市		○	
体操の実施、体操のCD貸し出し、年間の支援マニュアルを作成配布	柏崎市		○	
設立助成や物品・機材の貸し出しによる支援	甲府市		○	
講師、職員による設立ノウハウや不明点説明、プログラム見学など立ち上げ支援	甲府市		○	
地区担当保健師が他の地区運営方法紹介や班員募集の方法と一緒に検討	甲府市		○	
継続への支援:中規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
段階的に行政の支援量を減らし、自分たちで作ったという当事者意識を醸成	八千代市		○	
スムーズな運営交代のため1人に集中していた会計や運営の業務分担を促す	甲府市		○	

地域リハビリテーション活動支援事業にて、専門家指導を受けられる体制構築	八千代市		○	
市職員による2年に1回の巡回訪問、定期的な医療専門職による講話などによる継続支援	柏崎市		○	
年に1回程度の全グループ訪問、ボランティアが相談をしやすい信頼関係醸成	八千代市		○	
保健センターによる電話での運営上の疑問や問題に関する相談対応	八千代市		○	
運動指導士の派遣(年1回は無料、2回目以降は費用負担あり)、	甲府市		○	
リーダーへの歯科衛生士と管理栄養士によるフレイル予防講座(リーダー支援)	甲府市		○	
立ち上げの段階から全員で準備から片付けまでの作業と過程を共有	柏崎市		○	
組織連携・事業連携:中規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
住民主体の通いの場を展開する市の関連課による連携	八千代市	○	○	○
圏域を超えた生活支援コーディネーター同士の情報交換の場の設定	八千代市	○	○	○
行政が管轄するサロンと委託する組織のサロンの共存、リソースの相互活用	甲府市	○	○	○
地域主体で立ち上げる、地域包括支援センターより小さな単位でのくらしのサポートセンター(閉じこもり予防や地域交流、体操など)の設置と年1の情報交換会	柏崎市	○	○	○
地域包括支援センターがくらしのサポートセンターを支援、健康相談会などを実施	柏崎市	○		
地域住民の昔からの強い結びつきが残っているうちの活動立ち上げ	柏崎市		○	
コミュニティソーシャルワーカー、地区担当保健師、包括で地域の情報を共有	甲府市	○	○	○
愛育会のボランティアグループによる健康づくりのボランティア活動の展開	甲府市			○
事業評価・モニタリングフィードバック:中規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
アンケートからリスク算出し全員に結果郵送、運動強度設定や課題把握に活用	八千代市		○	



### 3.5.3.4 「通いの場参加促進の工夫」：大規模自治体

大規模自治体においては、民間企業や多くの団体とのコーディネーションと情報整理を効果的に行っている自治体が多くある。いかに情報を整理して提供し、高齢者のセルフマネジメントを促すかという点において工夫を凝らし、多く存在している地域資源の情報整理のために、プラットフォームアプリを活用するなどして情報の管理に努めていた。大規模自治体における通いの場の参加促進の主な工夫を概念図として表したものを図14に示す

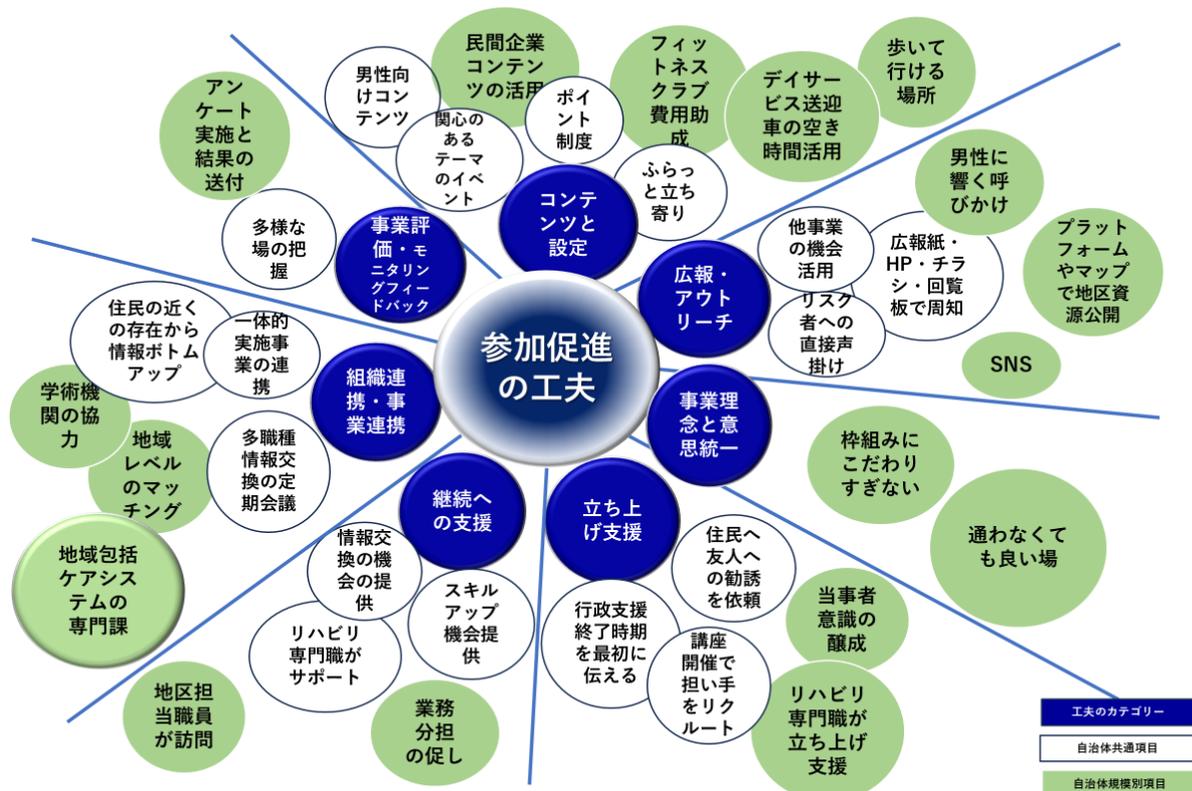


図14：「通いの場参加促進の工夫」：大規模自治体

「コンテンツと設定」の工夫としてユニークであるのは、プロサッカークラブのトレーナーが高齢者向けにアレンジした体操教室を展開する千葉市、多様な通いの場の展開促進として、葛飾区のフィットネスクラブへの利用料補助や、通いの場でオンライン体操を行う八王子市と研究機関による実証事業など、自治体によって多様な事業が実施されている。移動手段に関しては、身近な場所に多くの活動を準備することで、アクセス可能な通いの場を選択し自力で移動することを基本としているが、千葉市においてはデイサービスの送迎車を「市を介さず地域レベルで完結する地域資源のコーディネーション(以下、地域レベルのマッチング)」により参加者送迎に活用している例もある。

「広報・アウトリーチ」の工夫の特徴としては、地区資源マップの作製と活用があった。

#### コラム4： 通わなくて良い!? の発想転換

八王子市では、通いの場にリーチ可能なのは高齢者の中でも少ない人数であり、新型コロナウイルス流行下で集まることが難しくなったことも相まって、通わなくてもできる介護予防事業の推進へとその施策をシフトしてきました。スマートフォンアプリを使って、健康習慣づくりをポイントで応援する「てくポ」には、60歳以上の市民1万2千人以上が登録しています。「人生100サポート企業」という認定制度では、高齢者の社会参加・健康づくり・困りごとと解決している地域の企業を認定し、パンフレットを作成して高齢者が自分に合った民間サービスを見つけることができます。通いの場に苦手意識のある人にもリーチするための企業や学術機関との連携や実証研究を通して、新しい通いの場の創出を試行錯誤しているところです。



自治体主導の教室、自主グループのみならず、自治体が把握できる範囲の多様な団体の取組や企業の事業などその地区で活用できる社会参加の場などの地区資源が掲載されており、高齢者にも配布されていた。また、千葉市や八王子市ではネット上のプラットフォームでそれぞれの地区にある資源に関する情報の管理も行われ、高齢者自身が検索でき、かつ自治体自身も地域情報の全体像の把握や、各月の利用状況などのデータ管理にも活用されていた。また、デジタルデバイスに強い層へのアプローチとしてSNSの活用を検討したり、区の公式LINEを活用するなど、積極的なデジタルツールの活用が行われていることも大規模自治体の特徴であった。

その他、小規模・中規模自治体でも行われていた、記憶に残りやすい呼びかけを用いた勧誘として、千葉市においては「シニアリーダー」「地区のリーダー」として、男性の役割意識に響く広報の工夫を行うことで、通常より高い男性の参加率を得られた例があった。繋がりを促進する工夫として興味深いのは、葛飾区で検討されている「2人で申込できる」という取組である。1人では参加しづらいと感じている層が既存の繋がりを活用することで、通いの場や介護予防事業への参加促進や繋がりの横展開が期待されていた。

「事業理念と意思統一」において、自治体が直接立ち上げ支援や継続支援に関わらなくても、通いの場に対する自治体の理念や考えが施策に反映され、現場の第一線で介護予防に携わる関係者の姿勢に影響を与えるようにするための工夫が見て取れた。例えば葛飾区では、「事業や参加資格など対象者の枠にとらわれすぎず、どこかの活動に参加してくれれば良い」という思いで日々の政策を展開しているとのことであった。また、千葉市においては、行政の呼びかけではなく「あなたたちが必要な場を一緒に作った」という働きかけを繰り返し行い、過度な依存を避け自立に向けた当事者意識の醸成を促すことを関係者一同が心がけているとのことであった。「通わなくても良い介護予防」で社会参加促進・健康習慣を目指すのは八王子市である。高齢者が自分で選択し行動するセルフマネジメントを目指し、多様な場の参加へ繋がる仕組みを整えてきたとのことであった（コラム3参照）。

「組織連携・事業連携」の工夫に関して、大規模自治体は多くの地域包括支援センターが配置され圏域数も多いため、自治体職員が直接通いの場の「立ち上げ支援」や「継続支援」を行

う機会は多くはない。しかし、地域包括支援センターなどの中間組織が地区単位で行っている介護予防活動を、自治体が連携しながら把握・マネジメントし支援する仕組みが取り入れられていた。葛飾区地域包括ケア担当課や千葉市の地域包括ケア推進課など、地域包括ケアシステムを担当する自治体の専門課が設置され、地域包括支援センターの活動を支援していた。また地域レベルの連携が効果的に行われている工夫として、千葉市における地域レベルのマッチングの例がある。地域の生活支援コーディネーターが、葬儀場、ファミリーレストラン、ドラッグストアなどの企業における社会貢献ニーズを把握し、高齢者の社会参加ニーズとのマッチした場合には仲介したりなど、自主グループの立ち上げ時も複数の地域資源が組み合わせて相互に活用されるなど、地域に存在している場所、人材、機会、ニーズなど地域資源を把握した上での効果的なコーディネーションが行われていた。また、葛飾区においては地域包括ケア支援課に福祉専門職を多く配置し、地区担当制を敷いて年に2回1つの通いの場に訪問し、現場との距離を縮め参加者や主催者の意識向上や個別相談しやすい環境づくりに努める工夫も行っていた。

「事業評価・モニタリング&フィードバック」の工夫においては、大学との連携も積極的に行っている自治体も多く、各種アンケートの結果分析などを地域分析や他部門との意見交換に積極的に活用していた。八王子市は認定を受けていない後期高齢者に対する全数調査を行っており、アウトリーチ対象者の把握や経年観察など政策への活用だけではなく、7つのリスク<sup>18</sup>に分けて結果を郵送で高齢者自身にフィードバックしているとのことであった。

これら大規模自治体の工夫の一覧を表8に示す。

表8：「通いの場参加促進の工夫一覧」大規模自治体

直接的な工夫(コンテンツと設定):大規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
プロサッカークラブトレーナーが高齢者向けにアレンジした体操教室	千葉市	○		
通いの場でオンライン体操を行う、研究機関との実証事業	八王子市			○
フィットネスクラブと協定を結び、個人への費用助成	葛飾区			○
企業の空きスペースの活用など、企業側からの申し出を地域レベルで活用	千葉市	○	○	○
デイサービスの送迎車を地域活動の参加者送迎に活用	千葉市		○	
歩いて行ける距離に活動を設置	葛飾区		○	
広報・アウトリーチ:大規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
アンケートの結果返却、イベントや他事業案内など郵送時に活動チラシなどの同封	八王子市	○		
集まりが良くない場合、民間の地域情報誌に広告を掲載	八王子市	○		
民間企業などの活動を資源マップに掲載し情報提供による高齢者の自主性促進	葛飾区 八王子市			○
地域資源マップ上の自主グループは、高齢者が自主的にアクセス	葛飾区		○	

<sup>18</sup> 八王子市提供資料、生活、運動、栄養、口腔、閉じこもり、認知、うつ傾向の7リスク

ネットのプラットフォーム活用で地域資源を管理し、高齢者にも公開	千葉市 八王子市		○	○
区の公式 LINE を活用した通いの場の案内	葛飾区	○	○	
デジタルに強い層へのアプローチとして、SNS の活用 (Facebook, X など)	千葉市	○	○	
デジタルサイネージの活用、または検討	千葉市		○	
通所Bの講座一覧と月間予定表を講座の会場や地域包括支援センターで配架	八王子市	○		
冬場や農繁期を避けるなど、開催月の考慮	千葉市	○		
2人で申込みできるなど、意図的な繋がりづくりの仕組みを検討	葛飾区	○	○	
「シニアリーダー」、「地域のリーダー」という男性の役割意識に訴え高参加率獲得	千葉市		○	
前期高齢者をターゲットにオンラインによる申し込みルートを確保	葛飾区	○		
全数調査にてフレイルのリスク者抽出し、地域包括支援センターよりアウトリーチ	八王子市	○	○	○
KDB システムから低栄養者を抽出して栄養相談を行い、地域の活動も一緒に紹介	葛飾区	○	○	
事業理念と意思統一:大規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
事業や参加資格など対象者の枠に囚われすぎず、どこかに参加することを重要視	葛飾区	○	○	○
「通わなくても良い介護予防」、セルフマネジメント、自己資金による健康づくり(社会参加・介護予防での民間企業活用、スマホアプリでのポイント制度)	八王子市			○
立ち上げ支援:大規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
別の事業で養成したボランティア講師を、通いの場でも活用	八王子市	○		
立ち上げ時の資金サポート	八王子市		○	
継続への支援:大規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
補助金に頼らない運営の在り方を今後検討していく	八王子市		○	
自主グループにおいては、会計や会場予約などの役割を分担するよう声掛け	葛飾区		○	
地区担当職員を置き、年2回担当地区通いの場訪問、個別相談しやすい環境整備	葛飾区	○	○	
通いの場での研究者や理学療法士など外部専門家の助言活用	葛飾区	○		
「自分たちが必要だから場を作った」と繰り返し働きかけ、当事者意識の醸成	千葉市		○	
組織連携・事業連携:大規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
一体的実施として、保健師が通いの場へアウトリーチ実施	八王子市 千葉市	○	○	
高齢者サロン同士の意見交換会を実施(一部の地域包括支援センター)	八王子市		○	
独居や高齢者世帯を民生委員・児童委員が把握見守り、他支援機関に情報共有	八王子市	○	○	○
企業や学術機関と連携、ツール活用や実証で新しい形態や参加促進の試行錯誤	八王子市			○
社会福祉協議会で行う地域づくりのボランティア育成、地域資源管理の ICT を活用した連携	八王子市			○

地域包括ケアシステムを担当する自治体の専門課が設定されている	千葉市 葛飾区	○	○	○
生活支援コーディネーターが企業の社会貢献ニーズと高齢者の参加のニーズを地域レベルでマッチング	千葉市	○	○	○
認知症サポーター養成講座や認知症カフェ開設講座への企業からの参加	千葉市			○
健診で低栄養やフレイルを指摘された方への講座や自主グループへの参加勧奨	葛飾区	○	○	
行政職員(福祉専門職)の地区担当者設置と定期的な情報交換会議	葛飾区	○	○	○
参加者の意識向上と個別相談の機会のため、区地域担当の定期訪問(年2回)	葛飾区		○	
大学と協定結びアンケート結果分析、内部の検討や他部門との意見交換に活用	葛飾区	○	○	
他課で実施している事業の活用(参加者に通いの場開催の情報提供)	葛飾区	○	○	
事業評価・モニタリングフィードバック:大規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
後期高齢者全員に毎年アンケート調査、7つのリスクに分け結果を郵送。アウトリーチや経年観察のためのデータとして管理	八王子市	○	○	○
サロンの効果があるか今後評価を行う予定	八王子市	○	○	
参加人数を精査し、より適切な通いの場の参加者の実人数を厚労省へ報告	八王子市	○	○	
実証研究結果、KDB データ、アンケート結果の、AI を活用したリスク評価を検討中	八王子市	○		○
Web のプラットフォームによる資源情報管理、実数などの統計把握や集計、地域でのマッチングにも活用	千葉市 八王子市	○	○	○
ミニ・デイサービスで行う握力測定と参加者アンケートの結果を、各グループにフィードバック、区のポピュレーションアプローチのデータと比較し、参加者の活動継続意欲の向上に働きかける	葛飾区		○	



### 3.5.4 通いの場の展開における自治体の課題

通いの場の取組において、自治体は様々な悩みや課題を抱えている。課題や困りごとに対する対処方法は1つではなく、原因と対処方法が必ずしも対を成していない場合もあり、またどの対処方法が功を奏して結果を得ているか（または得ていないか）は、調査研究によるエビデンスを有していない限り、因果関係が明確ではない場合も多い。本報告書で紹介した様々な工夫を展開する自治体もまた同じような課題を抱えており、ヒアリング調査のなかでも多くの困りごとを例示していた。見受けられた。ヒアリング調査対象自治体の困りごとや課題は、本書で紹介した解決策によってすべて解決しているわけではなく、工夫と課題は常に同時に存在している。複数の工夫が1つの課題を解決に導くこともあれば、1つの工夫が複数の課題の解決に向けた有効な糸口となる場合もある。そのため、課題や困りごと→工夫の実施→課題や困りごと解決、という単純な一方向での図式の提示は困難である。しかし、ヒアリング調査対象自治体が現在どのような課題を抱えているかを示すことは、同じような課題を抱えた他の自治体にとっても参考になる情報だと考える。ヒアリング調査対象自治体が現在進行形で抱えている課題と、現在進行形で同時に進めている工夫の数々と一緒に確認し、該当する自治体の試行錯誤の一端を共有することで、自分たちの自治体に置き換えて考えやすくなるのではないだろうか。

ヒアリング調査対象自治体の課題一覧は、共通の課題、と自治体規模別に分けた課題として示し、7つのカテゴリー分けはせずに提示する。前項までの工夫の一覧と一緒に参照されたい。

表9：通いの場展開における自治体の課題

通いの場の課題: 共通	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
世代交代が上手くいかず高齢化してきており、閉鎖するサロンもある。就労している高齢者も多いため、違う切り口で新規の参加を促していく必要がある	○	○	
通いの場の課題: 小規模自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
移動手段の運転手が足りない、ボランティアを募っているが高齢で運転を止める人が多い。また、送迎ボランティア講座もしているが、他人を乗せるという責任が大きい様子で、ボランティアには繋がらない			○
小さい町なので、顔見知りだけで集まってしまっており、移住者が参加しづらい場合がある	○	○	
身体能力の評価をモチベーションに繋げることがなかなかできていない	○		
高齢者の就業率が高くボランティアより収入のある仕事を選ぶ人が多かったり、土地柄として農業を営む方も多くボランティアの養成講座に参加する方も少ない。通いの場は引退した高齢者の場所という意識があり、働いている人は関係ないと思ってしまう		○	
手伝いや参加者として参加はしてくれるが、リーダーになるのは消極的		○	
世代交代が上手くいかないことがある		○	

新型コロナ感染症流行下で活動が難しくなったサロンの再開(代表者の不在)が課題			
運営者・参加者ともに高齢化しており、次期リーダーの養成が課題である。内容の固定化もあるが、リーダーがいない場合、参加者だけではその日の活動をどうしてよいかわからないサロンもある		○	
無理やり立ち上げても続かない。体操教室の維持や増やすことが難しく、体操教室がなくなった場合に参加者に他の場所に参加してもらうのも難しい。またサポーターに自分以外の地区に行ってもらうのも難しく、町内全域で満遍なく実施するというのは難しい		○	
通いの場までの移手段について、以前は運営委員が送迎などをしていたが、運営委員の負担や保険がかけられないことなどにより継続性に問題があった		○	
男性の参加者を増やすのが課題である。男性は、通いの場が話すだけの場所だと認識していたり、行く理由がないと参加に繋がらない。参加に理由付けを行う必要性を感じている		○	
自治会単位の通いの場となるため、他の自治会の方は入ることができない。自治会内の繋がりを強く持っている方が現在高齢者になっている。そのため、慣れていない自治会には行きたくないという方も多くいる		○	
通所型サービス B では、週1回の開催が負担になっているのではないかと考えている	○		
中規模自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
新型コロナ感染症流行下による参加者の減少から回復できていない、前期高齢者や男性の参加者が伸び悩んでいる			○
立ち上げ当初からのメンバーがまだ元気で世代交代ができていない、新しい世代の地域貢献への意識が初代メンバーとは違うので、新しい工夫が必要である		○	○
立ち上げに必要な事務手続きや書類作成の負担が大きい、雛形の提示など参考となるものが必要		○	
世代交代が上手くいかない、後継者が見つからない場合は閉鎖となる		○	
アンケートを実施した際、結果が悪いと次回以降回答しなくなる傾向があるので、モチベーション維持のために結果を見せるようなときには、加齢による変化を悪化と見せないような工夫が必要	○		
農村地域は、仕事で体を使うため運動の必要性を認識しにくいなど特有の事業もあり、地域ごとに違いがあるので試行錯誤を繰り返している	○	○	
大規模自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
キーパーソンの高齢化、参加者の固定化は今後の課題であり、就労が進み地域への関り始める年齢が上がってきている。これまでとは違う切り口が必要でどう参加を促していくかが課題である	○	○	
グループが長く続いていると排他的になる傾向もあるので、新しい人が入りづらい部分もある。存続する工夫に重点を置くのか新規の立ち上げに重点を置くのか迷いがある	○		
補助金ありで開始しており、補助金の限度もありグループ数を増やすのがやや困難	○		
区は黒子に徹するべきだが、ある程度のサポートも必要であり加減が難しく、一方的なお願いや支援とならないようなバランスが求められている	○	○	
毎年行うアンケートでは、リスクの高い人ほど次年度のアンケートを返送しない傾向があり、対策検討中	○		
社会福祉協議会でも地域づくりをし、ボランティア育成や地域資源整理もしているので、住み分けについて少々難しい			○
情報が複数のアプリやプラットフォームに分散しており、集約・改善したいが連携は容易ではない	○		
通いの場の数は増えているが、小規模化しており、大規模な通いの場の維持ができないケースが多い		○	

高齢者サロン運営の共通の課題は場所の確保である。お金がかかったり、自身で予約するため確保できないことがある		○	
高齢者数がまだまだ増えると見込まれているなか、「サロン参加率8%」の達成は現実的ではない。また達成できたとして残り92%をどうするのか	○		
就労的活動を「企業と連携した役割づくり」と定義づけ、高齢者と活動のコーディネートを実施しているが、企業のニーズとマッチした活動を創出する難しさがある	○		
年に1回質問票と握力測定を実施し、参加者の体力を把握しながら運営やプログラムを工夫しているが、住民主体の通いの場では難しさがある		○	
養成講座の受講者を増やすことが新陳代謝や新規開設教室数の増加への一番の解決策であるが、その周知方法が課題である	○		

### 3.5.5 ヒアリング調査結果のまとめと工夫の活用について

10自治体におけるヒアリング調査において、自治体の規模に関わらず実施されている通いの場への参加を促進する工夫とともに、小・中・大の自治体の規模別で異なる方法で参加の促進が進められていた。「通いの場参加促進の工夫」は、以下の通りであった。

#### 共通の工夫

自治体の規模に関わらず共通して実施されていた工夫としては、ポイント制の導入、参加者から知人・友人への勧誘の奨励、関連課の定期会議による頻回の情報共有のように、基本的な工夫が挙げられていた。

小規模自治体：きめ細かな立ち上げ支援や住民からのリクエストに合わせた臨機応変なイベントや研修コンテンツの企画など、行政職員が住民に寄り添いながら通いの場の参加促進の工夫が行われていた。また、行政が主催する情報交換会以外に、職員同士での情報交換や相談が頻繁に行われ、庁内だけではなく庁外の関係者との連携が丁寧に行われている状況が確認された。

中規模自治体：自治体が直接の立ち上げをバックアップする方法のほかに、中間支援組織を置く仕組みがある。これにより、住民の近くで地域の状況を良く把握している関係者からの情報を吸い上げて対応できるシステムが機能している。中規模自治体は、大規模自治体の効率性と小規模自治体のきめ細やかで丁寧な対応が混在しており、自治体によって多様な支援の工夫が展開されていた。

大規模自治体：民間企業や多くの団体とのコーディネートと情報整理を効果的に行っている自治体が多くある。いかに情報を整理して提供し、高齢者のセルフマネジメントを促すかという点において工夫を凝らし、多く存在している地域資源の情報整理のために、プラットフォームアプリを活用するなどして情報管理に努めていた。

上記自治体規模別のまとめは、全体の概要や傾向を把握するのに活用できるものであるが、実際の各自治体の通いの場における取組においては、自治体規模別の一覧表とともに、具体事

例が記された3.4.2 各自治体の結果概要の概当自治体シートも併せて参照することが望ましい。自治体規模別に一覧表にしたカテゴリーごとの各自治体の工夫から、自身の自治体に適した方法を検討する形で活用することが可能であると考え。さらに詳細な情報が必要な場合は、本報告書添付資料における各自治体ヒアリングシート（ヒアリング調査の記録）から、その工夫が実施された背景や条件なども参考にされたい。

厚生労働省は、多様な通いの場の展開を進めていくにあたりその多様性・機能強化のためにPDCAに沿った効果的かつ効率的な事業展開を行うことを推奨している<sup>19</sup>。通いの場のPlan、Do、Check、Actionの各フェーズにおいて、今回見いだされた自治体共通の工夫や自治体規模別の工夫の他の自治体への活用が期待できる。従来のように関係者が頭を悩ませてゼロから新しい工夫やアイデアを生み出すよりも、本報告書に掲載の工夫の例を参照し自分たちの自治体の事情に照らし合わせ活用することで、自治体における通いの場の効果的かつ効果的な事業展開に貢献できると考える。

---

<sup>19</sup> 厚生労働省、一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会取りまとめ、令和元(2019)年、  
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000576580.pdf>

## 4. 東京都稲城市参加勸奨事例の評価

### 4.1 背景と目的

東京都稲城市では、第8期介護保険事業計画で高齢者の健康習慣の維持・獲得を目標に掲げて住民主体の介護予防活動の育成及び支援など(一般介護予防事業)に係る施策を展開している。一般介護予防事業として行う、介護支援ボランティア制度、転倒骨折予防教室、認知症予防りぷりと講座、食生活改善事業、介護予防体操教室、口腔機能向上教室のうち、定員の埋まらない教室がいくつもあり、またリピーターが多く新規参加者がなかなか集まらないという課題があった。そこで、新規参加者を優先的に参加させる方針を掲げ、高齢者アンケートの結果などから参加が望ましい方へのアウトリーチを行った。その結果、介護予防体操教室の新規参加者割合は65.8%(令和3年度)から97.3%(令和5年度)と増えてきており、ある一定程度の効果が見られた。しかしながら、一般介護予防事業への参加実績は、対象となりえる高齢者のうちの1.7%<sup>20</sup>ほどの参加割合でしかなく、より多くのアウトリーチやマスアプローチ的な介護予防対策を必要としていた

現在、稲城市が行うアプローチ方法の1つである手書き勸奨文送付の取組は、祖父母の体調を案じ気に掛ける孫からの手紙のようなメッセージにすることで、高齢者の心情により訴える効果を期待して行われている。しかし、手書き勸奨文は効果があるのか、勸奨文の送付はどのような背景をもった高齢者に対して効果があるのかは検証されていない。手書き勸奨文による働きかけが従来の方法と比較して効果的に機能しているか、勸奨文に反応のあった方の背景がどのようなものかを検証し、今後の自治体のアウトリーチ方法のより効果的な実施に資することを目的に稲城市から提供を受けた参加勸奨結果のデータ分析を行なった。

### 4.2 調査方法

#### 4.2.1 対象

稲城市の一般介護予防事業の1つである「見守りアンケート」の結果から、独居であり、かつ教室ごとの選出基準にて抽出された、令和5年度ならびに6年度介護予防教室対象者のうち、手書きもしくはパソコン打ちによる教室への勸奨文(以下、ワード勸奨文とする)を送付した828名を対象とした。

勸奨文を送付した教室と人数の内訳は表10の通りである。

表10：勸奨文送付教室別人数

教室名	手書き勸奨文送付(人)	ワード勸奨文送付(人)
介護予防対象教室	43	224
体力測定会	69	188

<sup>20</sup> 対象者人口17,367人(令和5年度末高齢者人口20,698人のうち、要支援・要介護認定者3,331人を除いた人数)のうち、令和5年参加者実績293名にて計算。稲城市提供資料より

栄養教室	26	86
口腔教室	14	74
複合教室	21	83
合計	173	655

#### 4.2.2 検証方法

検証1：手書き勸奨文とワード勸奨文の2群に分けて参加割合を比較した。

検証2：いずれの勸奨文においても、反応した人としなかった人の2群に分け、勸奨文に反応した人の背景要因に特徴がみられるか、比較を行った。

### 4.3 調査結果

#### 4.3.1 検証1

勸奨文を送付した全23教室における参加者割合、ならびに手書き勸奨文とワード勸奨文の2群に分けて送付した9教室における参加割合を比較した結果を表11に示す。

表11：勸奨文送付教室別人数

#### ●手書き勸奨文とワード勸奨文の2群にわけて送付した教室（9教室）

	手書き勸奨文 (n = 173)		ワード勸奨文 (n = 121)	
	n	%	n	%
参加	5	2.9	2	1.7
不参加	168	97.1	119	98.3

#### ●勸奨文を送付した全教室（23教室）

	手書き勸奨文 (n = 173)		ワード勸奨文 (n = 655)	
	n	%	n	%
参加	5	2.9	33	5.0
不参加	168	97.1	622	95.0

勸奨文を送付した全23教室においては、手書き勸奨文に反応した者は2.9%、ワード勸奨文に反応した者は5%で、ワード勸奨文に反応した者の方が割合的に高い結果となった。教室によってワード勸奨文しか送付していない教室もあったため、手書き勸奨文とワード勸奨文の2群に分けて送付した9教室のみ抽出して比較したところ、その割合は手書き勸奨文2.9%、ワード勸奨文1.7%と逆転した。しかし、どちらの場合も反応した者のn数が少ないため誤差が大きく、また勸奨文送付を行った全23教室の勸奨文送付対象者の抽出基準が異なるため、単純な比較は困難である。

なお、本比較は一部の教室には手書き勸奨文を送っていないこと、また手書き勸奨文に反応した者が5名と少ないことから、有意差検定を行っていない。

### 4.3.2 検証2

#### 4.3.2.1 分析対象者

2群間の比較に際しては、勸奨文に反応した群（38名(4.6%））としなかった群（790名(95.4%））に分類し2群の属性（性、年齢）の違いを揃えた上で比較するため、傾向スコアを用いたマッチングし、分析対象者のデータを抽出した。

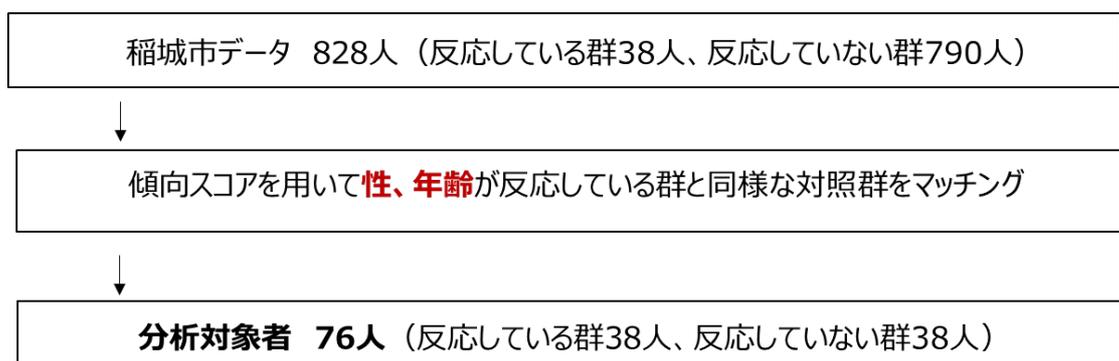


図14：分析対象者抽出の流れ

#### 4.3.2.2 2群間の比較結果

勸奨文に反応した群としていない群の2群間で、性、年齢の程度が同じ2群間の集団の比較結果は表12の通りである。

		反応している (n=38)		反応していない (n=38)	
		n	%	n	%
性	男性	8	21.1	8	21.1
	女性	30	79.0	30	78.9
	無回答	0	0.0	0	0.0
年齢	65-69歳	0	0.0	0	0.0
	70-74歳	0	0.0	0	0.0
	75-79歳	22	57.9	22	57.9
	80-84歳	15	39.5	15	39.5
	85歳以上	1	2.6	1	2.6
	無回答	0	0.0	0	0.0
主観的健康感	良い	25	65.8	28	73.7
	良くない	11	29.0	10	26.3
	無回答	2	5.3	0	0.0
外出頻度	週1回以上	37	97.4	35	92.1
	ほとんど外出しない	1	2.6	1	2.6
	無回答	0	0.0	2	5.3
要支援・要介護リスク	17点未満	2	5.3	1	2.6
	17点以上	31	81.6	29	76.3
	無回答	5	13.2	8	21.1
	無回答	2	5.3	0	0.0

		反応している (n=38)		反応していない (n=38)	
		n	%	n	%
BMI	18.5未満	7	18.4	8	21.1
	18.5-24.9	23	60.5	18	47.4
	25以上	8	21.1	8	21.1
	無回答	0	0.0	4	10.5
運動機能低下	非該当	32	84.2	30	78.9
	該当	3	7.9	6	15.8
	無回答	3	7.9	2	5.3
物忘れが多い	非該当	15	39.5	13	34.2
	該当	21	55.3	25	65.8
	無回答	2	5.3	0	0.0
口腔機能低下	非該当	16	42.1	12	31.6
	該当	20	52.6	26	68.4
	無回答	2	5.3	0	0.0
うつ	非該当	25	65.8	30	78.9
	該当	11	29.0	8	21.1
	無回答	2	5.3	0	0.0

表12：勸奨文反応に関する2群間の背景比較

2群間比較の結果、勸奨文に反応している群と反応していない群の背景に有意差が見られる違いは確認できなかった。しかし、主観的健康感が良くない者、要支援・要介護リスク評価尺度<sup>2</sup>による高リスク者、うつ者の割合が反応している群では高い傾向が見られていた。

#### 4.4 結果まとめ

稲城市における手書き勸奨文とワード勸奨文送付による参加勸奨で、明確に手書き勸奨文の方が効果が高いという結果は得られなかった。手書き文かワード文かにかかわらず「勸奨文の送付」というアウトリーチ方法に反応しやすい傾向の人がいるかもしれない。傾向として、主観的健康感が良くない者、要支援・要介護リスク評価尺度による高リスク者、うつ者において、有意差はみられていないものの反応する割合が高い傾向が見られた。今後、送付分の抽出条件を揃え送付数を増やすことにより、さらに正確な分析ができると考えられる。今回、量的な検証結果は得られなかったが、質的情報としていずれかの勸奨文を受け取った方、ならびに手書き勸奨文を受け取り教室に参加した方からの感想や、係機関のコメントについて情報を得ているため掲載する。

##### 【勸奨文を受け取った方の感想（参加者アンケートもしくは電話による反応）】

- いろいろと自分の健康について心配なことや気になることなどがあったが、お手紙をいただいで参加してみようと思った。
- 教室があることは知っていて参加しようか迷っていたが、案内をいただいで参加してみようと思った。
- このような教室があることを知らなかったなので、案内をいただいで良かった。
- お手紙をもらって迷っていたけれど、通院先のお医者さんにみせたらぜひ参加してください

いと言われた。お手紙をいただけて良かったです。

- ご連絡ありがとうございます。まだ元気なので大丈夫です。でも気にかけてくれてありがたいです。

#### 【手書き勸奨文を受け取り教室に参加した方の感想】

- 手紙は直筆というイメージがあるので、手書きでいただけてより文章が気持ちに入ってきたやすかった。
- 大変だろうと思うけどこうやって手書きで書いてもらったのと定型のような文字（ワード文）とでは伝わってくるものが全然違う。
- あたたかい感じがした。
- 想いが伝わる。
- 手書きの方が断然良い！
- こちらのことを考えてくれているなど感じた。

#### 【アウトリーチの試みに対する関係機関などの反応】

- 行政の方からもアウトリーチでお便りを送ってもらうことで、我々も訪問した際に話題にできて良い。（地域包括支援センター）
- こちらの手が回らないなかでも行政からもアウトリーチをしていただけることで、より優先的な方への訪問がしやすくなった。（地域包括支援センター）
- この人はこれからフォロー（支援）していく必要がある人だと感じていたが、そんななかでタイミングよくお便りを送っていただけて本当によかった。それがきっかけでこちらにも相談をしてもらえて、こちらも自信をもって教室への参加を後押しすることができた。（薬局薬剤師）
- より必要な方に講座の情報を届け、実際に参加してもらえることはとても重要なことだなと感じる。（事業委託事業者）

本事業における分析では明確な成果は確認されなかったものの、アンケート結果からは手書きメッセージの方が響きやすいという声が出ている。また、これは手書きであることの成果ではないが、自治体から出される勸奨文自体が、地域包括支援センターや医療機関が住民に社会参加を促す良いきっかけとなっていることが関係機関からの反応によって示唆されている。住民自身も、これまで知らなかった地域活動を知るきっかけになった、迷っていたが手紙をもらって参加しようと思ったと回答していることから、活用の余地があると言える。例えば、実際に住民に接する地域包括支援センターと連携して、地域包括支援センターが訪問する少し前に手紙を出す、あるいは郵送ではなく地域包括支援センターの職員に手紙を託し「市からの手紙をお届けに来ました」と担当者が個人宅を訪問する理由にするなど、様々な使い方がありそうである。

今回は分析対象者数が少ないことも影響して良い分析結果は出なかったが、効果的な使い方について示唆が得られたことは収穫であろう。

また、今回の分析を通じて、事業の効果評価を行うためには、評価を意識したデータの収集、必要な分析対象数の必要性などが改めて示された。「令和3年度老人保健推進費など補助金 老人保健健康増進など事業：データを活用したPDCAサイクルに沿った介護予防の取組に関する調査研究事業」が示している通り、効果評価を行うためには、1) 事業開始前後で同一人物を追跡、2) 同じ種類のデータの事業開始前と後のデータ、3) 参加者、非参加者で同じデータが必要、の3条件が揃っている必要がある。また、統計処理を行うためには一定数以上の分析対象サンプルも必要である。今後、効果評価を行うためには事業開始前から評価枠組を検討し、データを揃える準備をすることが重要であることが示されたことも、重要な成果であると思われる。

実際に勸奨文を受け取った方、特に手書きの勸奨文を受け取った方から稲城市に届いているコメントは非常に参考になる情報である。また、自治体からのアウトリーチによって関係機関との連携を強め、個別アプローチの強化に繋がる可能性も示唆されている。多忙な自治体の業務のなかで、対象者を抽出し勸奨文を作成して個別送付するという作業は手間のかかるものである。アプローチに対しての効果が十分に得られているかどうか、という点は各自治体の価値判断と優先順位によるところであろう。

## 5. 結果の考察とまとめ

### 5.1 共通の工夫と自治体規模別工夫の組み合わせが効果的

本調査研究は、通いの場への参加に無関心な者や軽度の認知症を抱えた者などでも思わず参加したいと心が動くような働きかけとはどのようなものか、また多くの対象者に対して拡げ定着させていく手法とはどのようなものか、ヒアリング調査の実施から、協力自治体での実証による効果検証を実施し、自治体の参考となる具体的な普及啓発の手法を提示することを目的としていた。10自治体におけるヒアリング調査において、自治体規模別の「通いの場参加促進の工夫」の傾向は以下の通りであった。

ヒアリング調査によって得られた多くの工夫や好事例は、7つの下位カテゴリーからなる直接的工夫と間接的工夫に分類され、さらに各カテゴリーの工夫の内容は、自治体規模に関係なく「共通の工夫」と、それぞれの自治体規模だからこそ効果的になりえる「自治体規模別の工夫」に分類できる。「自治体共通」として抽出された参加促進の工夫は、通いの場を展開する際に行われる基礎的な活動であり、これまで参照されてきた多くのガイドライン<sup>21</sup><sup>22</sup><sup>23</sup><sup>24</sup>や書籍<sup>25</sup><sup>26</sup>などで示されてきた通いの場の展開方法が反映されている工夫が多い。広報紙やチラシ配布、回覧板による教室や通いの場の広報、男性が興味を持ちやすいプログラムのコンテンツの工夫、ポイント制度の導入、ボランティア養成講座などを活用した通いの場のリーダーのリクルート、期限つきの段階的な立ち上げ支援、リハビリ専門職による技術支援など、自治体が既存のガイドラインを参照し、近隣の成功事例も参考にしながら、自治体内の関係者と検討を重ねて作り上げてきた、通いの場の展開における基礎的なノウハウと言えよう。これらは通いの場を立ち上げ、展開していく時に行われる必要な基準の一部としてすでに機能している工夫が多い。「自治体規模別の工夫」については、複合的な課題に対応すべく関係者が課題を検討し知恵を絞りながら試行錯誤を繰り返し培ってきた工夫である。このような自治体規模別の工夫は、自身の自治体での試行錯誤や自治体同士の情報交換による相互活用などを繰り返しながら、その自治体に適した通いの場の展開方法を見出していく過程と言える。

共通の工夫で基礎的な取組を確認し、かつ自治体規模別の工夫を自身の自治体の課題と照らし合わせながら参考にする活用方法が、本事業において見いだされた「自治体の参考となる具体的な普及啓発の方法」である。これらの工夫の一部においては、すでにその効果について検

---

<sup>21</sup> 国立長寿医療研究センター、地域におけるフレイル予防活動実践！マニュアル、令和元（2019）年7月。

<sup>22</sup> 厚生労働省、介護予防マニュアル第4版、令和4（2022）年3月。

<sup>23</sup> 厚生労働省、地域づくりによる介護予防を推進するための手引き、平成29年3月、

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/0000166415.pdf>、

<sup>24</sup> 厚生労働省、通いの場の課題解決に向けたマニュアル、令和6年3月、

<https://www.mhlw.go.jp/content/001244024.pdf>、

<sup>25</sup> 近藤克則編、住民主体の楽しい「通いの場」づくり、令和元（2019）年。

<sup>26</sup> 近藤克則編、ポストコロナ時代の「通いの場」、令和4(2022)年。

証が行われ、科学的エビデンスとして活用されている知見も多い。運動における住民主体の介護予防の取組のプロセスや支援内容についてのレビュー<sup>27</sup>、通いの場に近くに住んでいるほど参加が促進される<sup>28</sup>傾向など背景にある根拠についての知見や、住民主体の通いの場の参加が要介護認定率低下に貢献する<sup>29</sup>検証、地域での役割が死亡リスクを下げる<sup>30</sup>検証など通いの場への参加や運営参加の健康アウトカムに関する知見なども蓄積されてきている。各自治体で行われる工夫の検証が今後さらに進み知見の蓄積が増えることにより、自治体での工夫はより確実な知見へと昇華し、通いの場の事業を展開するためのPDCAがより効果的かつ効率的に展開することで介護予防事業全体への貢献に寄与していくと考える。

## 5.2 住民主体の通いの場が担うポピュレーションアプローチと行政からの支援の重要性

平成26(2014)年に一般介護予防事業が創設され、地域づくりによるポピュレーションアプローチを基盤とした介護予防策を厚生労働省が打ち出して早くも10年余りが経過してきた。それまでの介護予防教室の展開を中心としたハイリスクアプローチから、住民が主体となった通いの場への展開を目指して各自治体が知恵を絞って工夫しながらこれまで取り組んできている。現在の通いの場の現場は、平成26(2014)年以前から取り組まれてきた介護予防教室において培われた行政主導型の取組と、一般介護予防事業による地域づくりの一環として進められてきた住民主体の通いの場が混在した形で構成されている。また、通所型サービス事業BやCの行政主導のサービス事業を卒業した高齢者やリーダー養成講座やボランティア養成講座の参加者が、通いの場の立ち上げのキーパーソンになることもヒアリング調査のなかで多く認められた。事業や財源の枠を活用しつつもそれにとらわれすぎず、地域の事情に合った形の事業展開をする自治体も複数見られた。現時点では、通いの場もこのように他の事業との有機的に繋がりがあって展開されているケースが多い。また、住民主体の通いの場に参加している人には社会経済階層による参加の違いがない<sup>31</sup>ことが先行研究でわかっており、多くの対象者に平などに

---

<sup>27</sup> 北村優、辻大士。運動を取り入れた住民主体の介護予防の実践-共通プロセスと課題。総合リハ 44(4):287-293, 2016.

<sup>28</sup> Ichida, Y., Hirai, H., Kondo, K., Kawachi, I., Takeda, T., Endo, H., Does social participation improve self-rated health in the older population? A quasi-experimental intervention study, *Social Science & Medicine* (2013), 94, p 83-90.

<sup>29</sup> Hikichi H, Kondo N, Kondo K, Aida J, Takeda T, Kawachi I: Effect of a community intervention programme promoting social interactions on functional disability prevention for older adults: propensity score matching and instrumental variable analyses, JAGES Taketoyo study. *Journal of epidemiology and community health* 69 (9): 905-910, 2015

<sup>30</sup> Yoshiki Ishikawa, Naoki Kondo, Katsunori Kondo, Toshiya Saito, Hana Hayashi, Ichiro Kawachi, for the JAGES group. Social participation and mortality: Does social position in civic groups matter? *BMC Public Health* 2016, 16:394 doi:10.1186/s12889-016-3082-1

<sup>31</sup> 井手一茂、辻大士、渡邊良太、横山芽衣子、飯塚玄明、近藤克則。高齢者における通いの場参加と社会経済階層: JAGES横断研究. *老年社会科学* 43(3): 239-251, 2021.

社会参加の機会を提供することが可能である。民間企業が行う各種趣味の会やスポーツの会などには高額な会費が必要な活動もあり、万人にとっての選択肢とはなり得ない場合もある。住民主体の通いの場は、行政が関与し支援を行う健康格差を拡大しない社会参加の促しとして適した手段と考える。

ポピュレーションアプローチとして対象を限定せず広くアプローチする役割を住民主体の通いの場が担っているからには、参加促進を進めるための手法として従来のチラシや宣伝などの広報手段のみならず、「共通の工夫」「自治体規模別工夫」などで分類された各種の手法を組み合わせ、情報収集と情報提供を広く行い、組織連携や事業連携を進めていくことが住民主体の通いの場の参加促進に繋がる手法であると考えられる。

一方で、介護予防教室などのハイリスクアプローチ型で行政が提供してくれるサービスの活用慣れしてきた高齢者が、住民が主体のポピュレーションアプローチとして対象を限定しない形の通いの場を、住民だけで立ち上げから展開し、住民だけで継続していけるケースは稀である。多くの場合は、自治体もしくは自治体の委託を受けた団体による段階的な支援を必要としている。この点は本報告書の「通いの場の展開における自治体の課題」でも掲載しており、自治体と住民の二人三脚での取組が必要となつてこよう。一般介護予防における住民主体の通いの場は、現リーダーの高齢化による世代交代、消滅と新規立ち上げを繰り返していくはずであり、今後も自治体側の段階的な支援や伴走支援の必要性は無くなることはないであろう。ポピュレーションアプローチを推進するための主要な手段である住民主体の通いの場を、自治体による適切な支援を提供しながら、今後ますます推進していくことが重要である。

### 5.3 これからの通いの場は多様な場の推進

令和元（2019）年から厚生労働省が示している通いの場の多様性やPDCAに沿った事業展開によって、通いの場はさらに拡大かつ機能強化が求められている<sup>32</sup>。通いの場は類型化<sup>33</sup>が示され、住民や行政以外の多様な主体による、就労やボランティア、さらには民間企業の事業など多様な社会参加の場をも含めた広義の通いの場<sup>34</sup>の概念へと発展してきた。本書では行政や住民以外が主体の通いの場を分類の都合上「その他の主体の通いの場」として定義しているが、厚生労働省の類型化が示す「多様な場」<sup>31</sup>は、主体も場所も種類もすべてを包括した多様な社会参加の場であり、住民主体の通いの場もすべて含まれた概念として定義づけられている。これからの通いの場は、住民主体の通いの場をも含み、場所も形態も様々な多様な社会参加の場の把握と情報発信、さらにそこへ参加する高齢者の増加が促進されていくことを目指すことが自治体には求められている。本事業においてはヒアリング調査結果を提示した参加促進の工夫の一覧のなかで、各自治体で行われる工夫が「行政主導の通いの場」「住民主体の通いの場」

<sup>32</sup> 厚生労働省、一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会取りまとめ、令和元(2019)年、<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000576580.pdf>

<sup>33</sup> 厚生労働省、通いの場の類型化について、2021（令和3）年8月  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000814300.pdf>

<sup>34</sup> 近藤克則編、ポストコロナ時代の「通いの場」、令和4(2022)年

「その他の主体の通いの場」のどの分類の該当する事業において行われていた工夫であるかの確認を行っている。その他の主体の通いの場と行政の間で何らかの関わりがある事業や工夫は多くはなかった。また、本報告書における「2. 通いの場の現状」にて示した通いの場の運営主体は、90%近くを住民個人・住民団体が占めていた。また、ヒアリング調査のなかでもほとんどの自治体がその他の主体による通いの場に関しては、把握はしているが厚生労働省への通いの場の箇所数や内容に関する報告はしていないと回答していた。行政が直接マネジメントする事業でないがゆえに、その他の主体の通いの場をどのように把握し、支援し展開していくかは、「多様な場」の展開を推進する上でのこれからの自治体の課題である。

多くの民間企業や行政以外の団体による事業など地域レベルでその地域の資源をしっかりと把握し、社会貢献を希望する企業と社会参加をしたい高齢者のニーズの地域レベルでのマッチングを行っている千葉市の例や、市レベルで積極的に企業や学術機関との連携を進め、多様な選択肢の情報発信を効果的に行うことで高齢者のセルフマネジメント促す八王子市の例は参考になる例の1つであろう。葛飾区では、民間企業であるスポーツクラブの加入者やポニークラブの参加者に、ある一定の条件のもとに会費の助成を行っている例もある。また、これまでの行政主導の教室型事業と似て非なる事業として挙げられるのが、富士見町における参加条件の区別なく誰でも好きな枠に予約なしで参加できる教室型の事業がある。一般高齢者のみならず軽度認知症の方や介護認定を受けた方の社会参加の場としても機能しており、行政主導の場ではあるが行政側がニーズのある該当者を抽出して参加を促す従来のハイリスクアプローチではなく、ポピュレーションアプローチでの展開の場とも言えよう。このように、高齢者が自ら望む形で楽しく社会参加できる場を用意することを重要視している自治体が増えてきており、多様な通いの場への取組が広がってきていることがヒアリング調査でも確認できた。

社会参加の代表的な手段としての住民主体の通いの場(月1回以上)の参加率は全国平均で6.2%<sup>35</sup>であり、割合で見ると高齢者の1割以下へのアクセスである。一方で、全国的な調査によるスポーツの会や趣味の会への参加割合<sup>36</sup>は、高齢者の約40%近くにもものぼることから、高齢者の社会参加の手段は通いの場のほかにも多様に存在していることがわかる。スポーツや趣味の会に参加することの介護予防効果は複数の研究結果<sup>37,38</sup>が証明している。また、社会参加の数が複数ある高齢者の方が健康である<sup>39</sup>ことも最近の研究で判ってきている。さらに、社会

---

<sup>35</sup> 厚生労働省、介護予防・日常生活支援総合事業等(地域支援次長)の実施状況(令和4年度実施分)に関する調査結果(概要)、<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001214325.pdf>

<sup>36</sup> 井手一茂、辻大士、渡邊良太、横山芽衣子、飯塚元明、近藤克則、高齢者における通いの場参加と社会経済階層。老年社会科学、第43巻第3号、2021。

<sup>37</sup> Ide K, Tsuji T, Kanamori S, Watanabe R, Iizuka G, Kondo K. Frequency of social participation by types and functional decline: A six-year longitudinal study. Arch Gerontol Geriatr. 2023 Sep;112:105018.

<sup>38</sup> Abe N, Ide K, Watanabe R, Hayashi T, Iizuka G, Kondo K. Social participation and incident disability and mortality among frail older adults: A JAGES longitudinal study. J Am Geriatr Soc. 2023; 71(6): 1881-1890.

<sup>39</sup> 竹内寛貴、井手一茂、林尊弘、阿部紀之、中込敦士、近藤克則。高齢者の社会参加とフレイルとの関連：JAGES2016-2019縦断研究。日本公衆衛生雑誌(早期公開)、22-088。 <https://doi.org/10.11236/JPH.22-088>

参加促進の効果は介護予防だけではない。社会参加が高齢者の血圧コントロールに良い影響を与える<sup>40</sup>41ことを示した研究や、友人と適度にことで血糖コントロールが困難な高齢者の糖尿病が改善する可能性を示した<sup>42</sup>研究がある。これらのエビデンスが示すように、医療の分野でも社会参加の健康効果が次々と確認されている。高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の推進<sup>43</sup>が厚生労働省から示されるなか、今後ますます社会参加の重要性が増し、より多くの高齢者が社会参加による医療と介護予防に取り組める体制構築が自治体には求められるであろう。前述したように、高齢者全体からみると住民主体の通いの場の参加者割合は高いとは言えないが、住民主体の通いの場の役割は現在も大きい。近隣で行われる住民主体の通いの場を含んだ多様な社会参加の場を整備し効果的に情報提供することは、高齢者自身が自分に合った社会参加の方法で健康づくりを行うセルフマネジメントを、行政が支援していく手段の1つであると考えられる。加齢による変化は誰もが避けられないなか、高齢者が自ら望む形で楽しく社会参加できる多様な場を推進し普及啓発していくことは重要であり、より多くの高齢者への健康効果の裨益をもたらす手段となることが期待される。

#### 5.4 通いの場に無関心な者や軽度認知症を抱えた者にこそ多様な場を推進

本事業の背景における問の1つに掲げられている「通いの場の参加に無関心な者や認知症を抱えた者などでも思わず参加したいと心が動くような働きかけは何か」に関して、前述の「自治体共通の工夫」ならびに「自治体規模別の工夫」は、問の解決にむけて自治体が活用ができる手段である。コラム2においても、今回のヒアリング調査によって聞き取ることができた、富士見町ならびに柏崎市における認知症の方の通いの場への参加促進の工夫を掲載した。富士見町や柏崎市における軽度認知症の者への配慮や相互扶助の体制は、今回聞き取りができた2自治体だけではなく、すでに多くの通いの場でも行われ始めている可能性がある。基本チェックリストで対象者を選定していたハイリスクアプローチの介護予防戦略から、対象を選定しない住民主体の通いの場づくりによるポピュレーションアプローチに見直しが行われてから、ハ

---

<sup>40</sup> Yazawa A, Inoue Y, Fujiwara T, Stickiley A, Shirai K, Amemiya A, Kondo N, Watanabe C, Kondo K; Association between social participation and hypertension among older people in Japan: The JAGES study. *Hypertension Research* 39(11); 818-824, 2016

<sup>41</sup> Ueno T, Nakagomi A, Tsuji T, Kondo K. Association between social participation and hypertension control among older people with self-reported hypertension in Japanese communities. *Hypertens Res.* 2022 Aug;45(8):1263- 1268. doi: 10.1038/s41440-022-00953-w. Epub 2022 Jun 15.

<sup>42</sup> Yokobayashi K, Kawachi I, Kondo K, Kondo N, Nagamine Y, Tani Y, et al. (2017) Association between Social Relationship and Glycemic Control among Older Japanese: JAGES CrossSectional Study. *PLoS ONE* 12(1): e0169904. doi:10.1371/journal.pone.0169904

<sup>43</sup> 厚生労働省、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施について、令和3（2021）年、  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10800000/000765914.pdf>

イリスク者の通いの場参加率が2.6倍にむしろ増加しているという報告<sup>44</sup>がある。厚生労働省が示したポピュレーションアプローチにおける通いの場への参加を推進する取組は、軽度認知症を含む要支援者や要介護リスク者を包含する可能性が示唆されており、ポピュレーションアプローチが軽度認知症を抱える者に対しても社会参加を促し、有効である可能性が示唆されている。

また、問に掲げられた対象である「住民主体の通いの場の参加に無関心な者」の実態は、具体的数値を表すデータはない。通いの場の参加率が高齢者全体の6.2%であることを考えると大部分が無関心であるとも言えるのかもしれない。一方で、前述のようにスポーツの会や趣味の会への参加割合<sup>45</sup>は、高齢者の約40%近くにもものぼり、就労をしている前期高齢者も増加している。昨今の社会参加の頻度や種類の増加によりその多様な社会参加は健康寿命へ寄与している<sup>46,47,48</sup>ことも示唆されている。住民主体の通いの場に関心が無くても、スポーツや趣味の会に関心がある者は多様な場に参加するケースが40%もあると考えると、住民主体の通いの場に参加していることだけが必要な社会参加ではないことが理解できる。また、多様な場として最近注目を集めているのは内閣府が進める成果連動型業務委託方式（PFS: Pay For Success）において企業が展開する社会参加の機会である。企業ならではの豊富なアイデアによって、これまで行政や住民が展開してきた通いの場とは違う視点からの魅力的な事業が展開されているケースが多く、男性や前期高齢者などこれまで無関心層と思われてきた者の参加割合が従来の介護予防教室の参加割合の10～30%前後に比較して70%前後の参加得られたという報告<sup>49</sup>もある。

通いの場に関心な者や軽度認知症を抱えた者に対してこそ、対象者を限定せず環境を整え広く情報提供し選択してもらうアプローチが適しているのではないだろうか。

---

<sup>44</sup> 加藤清人, 竹田徳則, 林尊弘, 平井寛, 鄭丞媛, 近藤克則. 介護予防制度改正による二次予防対象者割合の変化: 複数市町データによる検討 - JAGES横断分析 -. 地域リハビリテーション15(5) 382-388 2020年

<sup>45</sup> 井手一茂, 辻大士, 渡邊良太, 横山芽衣子, 飯塚元明, 近藤克則. 高齢者における通いの場参加と社会経済階層. 老年社会科学, 第43巻第3号, 2021.

<sup>46</sup> 伊藤大介, 齊藤雅茂, 宮國康弘, 近藤克則. 91市区町における地域組織参加率と要支援・介護認定率の関連—地域組織の種類・都市度別の分析: JAGESプロジェクト—. 厚生指標66(8),1-8,2019.

<sup>47</sup> Ide K, Tsuji T, Kanamori S, Watanabe R, Iizuka G, Kondo K. Frequency of social participation by types and functional decline: A six-year longitudinal study. Arch Gerontol Geriatr. 2023 Sep;112:105018.

<sup>48</sup> Ryota Watanabe, Taishi Tsuji, Kazushige Ide, Masashige Saito, Tomohiro Shinozaki, Shosuke Satake, Katsunori Kondo: Comparison of the incidence of functional disability correlated with social participation among older adults in Japan. J Am Med Dir Assoc 2024. Feb 6:S1525-8610(24)00045-8. doi: 10.1016/j.jamda.2024.01.001.

<sup>49</sup> 堺市健康福祉局、堺市介護予防「あ・し・た」プロジェクトの取組紹介. 2022年12月、  
[https://www.meti.go.jp/policy/mono\\_info\\_service/healthcare/downloadfiles/02\\_kubichoseminar.pdf](https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/02_kubichoseminar.pdf).

## 5.5 PDCAの展開と事業の評価は不可欠

稲城市の手書き勸奨文の取組は、自治体がこれまで行ってきた介護予防業務の効果を測定する形で評価を行い、PDCAを展開して効果的な事業を行うための手段であった。各自治体で試行錯誤している課題解決へ向けた様々な介護予防事業の効果を検証することは重要であり、限られたリソースのなかで効果的・効率的に介護予防政策を施行していくために欠かせない過程である。前述した通り、通いの場をはじめとする一般介護予防事業は、住民主体を基本とした上で専門職の支援も得ながら、多様な関係者や事業者と連携しながら事業を進めていくことが求められている。PDCAサイクルに沿った事業展開を行うことによって、事業の効果が見られているのか、目的への道のりに向かって順路を進んでいるのかの確認が可能になってくる。行政が展開するPDCAサイクルの流れについて、概要を図15に示す。

今回稲城市の取組は、手書き勸奨文に反応した高齢者のサンプル数が少ないために有意差の検出には至らなかったが、いずれの勸奨文においても個別に届く勸奨文に反応した高齢者には、ある一定の傾向がある可能性は確認ができた。また、今回の稲城市の分析において有意差が検出できてなかったとして

も、受け取った高齢者からは非常に肯定的な感想が聞こえてきており、手書き勸奨文に取り組んだ自治体担当者の思いは届いていたという質的な情報を得ることはできている。

稲城市の場合は見守りアンケートからの独居のほか、教室ごとの独自の基準による送付対象者抽出が行われていたが、抽出基準を揃える、2群に分ける時にランダムサンプリングを活用した割り付けにする、サンプル数をもっと集める方法を検討する、などを整備することで、より

信頼性の高い検証が可能と思われる。このように、統計学的に正しい結果をえるためには事業開始時からの準備が必要であり、データを活用した事業評価を行うことを最初から想定し、目標設定と事業のデザインを行うことが重要である<sup>50</sup>。PDCAサイクルに沿った「通いの場」の取組を推進するための手引き<sup>51</sup>には、行政レベルのPDCAを推進するため枠組みである

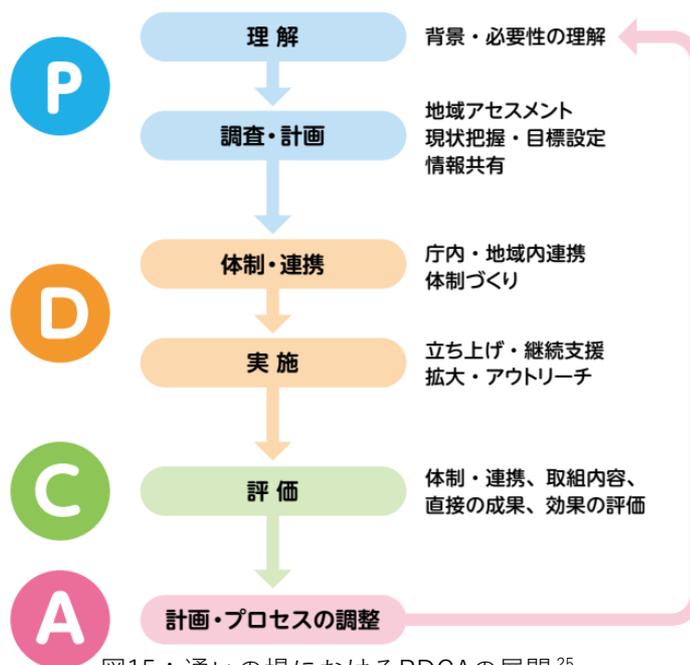


図15：通いの場におけるPDCAの展開<sup>25</sup>

<sup>50</sup> 日本老年学的評価研究機構、データを活用したPDCAサイクルに沿った介護予防の取組に関する調査研究事業、令和4(2022)年。

<sup>51</sup> PDCAサイクルに沿った「通いの場」の取組を推進するための手引き、東京都健康長寿医療センター、令和5(2023)年3月、

「ACT－RECIPE」も掲載されており、自治体がPDCAサイクルを回す上での参考情報が多く、参考にされたい。事業評価においては、多忙な行政職員だけで評価デザインの設定やデータ整備などを行うことには限界もあるため、時には学術機関や研究者の協力をえることも1つの手段であろう。PDCAの展開の初期段階から専門家の助言が加わることで、評価に活用できないデータ収集を避けることができる点から事業の効率化にも繋がると考える。また前述したように、各自治体で行われてきた取組の事業効果を効果評価によって示すことができれば、効果的な対策を多くの自治体が活用でき、試行錯誤のプロセスを一から行う手順を割愛して効率的な業務展開も可能になってくると考える。

---

[https://www.tmg Hig.jp/research/team/cms\\_upload/PDCA%E3%82%B5%E3%82%A4%E3%82%AF%E3%83%AB\\_%E6%89%8B%E5%BC%95%E3%81%8D.pdf](https://www.tmg Hig.jp/research/team/cms_upload/PDCA%E3%82%B5%E3%82%A4%E3%82%AF%E3%83%AB_%E6%89%8B%E5%BC%95%E3%81%8D.pdf),

## 6. 提言

### 【共通の工夫と自治体規模別工夫の組み合わせによる通いの場の展開】

本事業によって得られた、「共通の工夫」と「自治体規模別工夫」の組み合わせの活用が、効果的で効率的な普及啓発の手法として通いの場を展開する自治体のアイデア帳となる可能性があり、自治体同士の好事例の情報交換を助け、効率的な通いの場の展開に寄与ができると考える。これらの工夫を確実なノウハウとして確立していくためには、PDCAの展開による実証や効果評価を行った上で展開していくことが望ましい。

### 【住民主体の通いの場が担うポピュレーションアプローチと行政からの支援の重要性】

平成26年に一般介護予防事業が創設され、住民主体の「通いの場」を基盤とするポピュレーションアプローチが進められてきた。従来の行政主導の介護予防教室と住民主体の活動が混在し、自治体は住民のニーズに応じた事業を展開している。通いの場は経済格差なく社会参加を促す手段であり、広報や組織連携を強化し、参加促進が求められる。一方、住民のみでの立ち上げや継続は困難であり、自治体の段階的な支援が不可欠である。リーダーの高齢化による世代交代を繰り返すなか、自治体の伴走支援は必要とされ続けるであろう。今後も自治体の適切な支援を通じ、ポピュレーションアプローチの推進と住民主体の通いの場の発展が求められる。

### 【多様な場の推進の重要性】

これからの通いの場は、多様な場による社会参加の推進が重要である。住民主体の通いの場を含む多様な主体による多様な場所と活動を、高齢者の健康を促進する社会参加の手段としてその参加を促進していくことが自治体には求められる。医療においても介護予防においても、社会参加による健康効果を推進できる体制を築いていく必要がある。また通いの場参加に無関心だったり軽度認知症を抱える者にとっても、多様な場の推進は効果的である。幅広い主体と多様な事業の情報を集約し高齢者が選択し活用しやすい形で情報提供提示することが、高齢者自身のセルフマネジメント力を促進し健康効果の裨益をもたらす手段となるであろう。

### 【PDCAの展開と事業の評価】

自治体で試行錯誤されている課題解決へ向けた様々な介護予防事業の効果を検証することは重要であり、限られたリソースのなかで効果的・効率的に介護予防政策を施行していくために欠かせない過程である。評価を行って事業の効果を確認していく上では、事業立案段階から評価にむけての準備が必要であり、初めから評価の方法も含めて事業設計をするのが望ましい。時には学術機関からの助言も受けながら、多様な関係者や事業者と連携し事業を進めていくことが求められている。



## 7. 添付資料

### 7.1 通いの場参加促進の工夫一覧；

- 自治体規模共通の工夫
- 小規模自治体の工夫
- 中規模自治体の工夫
- 大規模自治体の工夫

### 7.2 ヒアリング調査記録（ヒアリングシート）；

- 長野県豊丘村
- 群馬県玉村町
- 長野県富士見町
- 栃木県上三川町
- 新潟県柏崎市
- 山梨県甲府市
- 千葉県八千代市
- 東京都葛飾区
- 東京都八王子市
- 千葉県千葉市



## 「通いの場参加促進の工夫一覧」 自治体規模共通の工夫

コンテンツと設定:自治体共通	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
男性や認知症の方が入りやすい内容 (おつまみミールキット料理教室、グランドゴルフ、機材使用の体力測定、健康マージャン、筋トレ講座、麻雀教室、野外での体操教室など)	○	○	
ポイント制度の導入(通いの場参加、ボランティア活動、講座への参加でポイント付与)	○	○	
高齢者が興味あるコンテンツ(体力測定や脳年齢測定、安全運転講習、入浴、フレイルなど)でイベントや集まりを開催	○	○	
広報・アウトリーチ:自治体共通	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
広報紙、市政だより、HP、ポスター掲示、回覧板、チラシ配布などで開催告知	○	○	
参加者へ知人・友人への勧誘の奨励	○	○	
地域包括支援センター、社会福祉協議会、民生委員、地区担当保健師などの訪問機会に通いの場案内	○	○	○
一体的実施でフレイルなどリスクのある方と訪問や電話などでコンタクト、通いの場紹介		○	
相談のあった時に、相談者の状況にあった通いの場や手段を紹介	○	○	○
立ち上げ支援:自治体共通	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
ボランティア養成講座、リーダー養成講座受講者を立ち上げのキーパーソンにリクルート		○	
行政の立ち上げ支援は期限付き、住民主体であることを伝えた上での実施		○	
継続への支援:自治体共通	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
自主グループや居場所同士の情報および意見交換会の開催		○	
リハ専門職などが定期的に体操教室の指導や、技術支援を実施(フォローアップ研修、自治体体操を作ってCDやDVDで配布、支援マニュアル作成など)		○	
継続開催のためのインプット(スキルアップ講座や定期会議の開催や専門家派遣など)		○	
組織連携・事業連携:自治体共通	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
住民に近い存在が情報把握し、その他のサービスへ情報提供(民生委員、生活支援コーディネーターなど)	○	○	○
定期会議の機会に情報共有(生活支援体制整備の2層協議体会議、一体的実施の連携会議など)	○	○	○
一体的実施に関する関連課の定期的な打ち合わせ	○	○	
多様な場について多様なルートから情報を入手(シニアクラブ、愛育会、自治会組織、公民館活動、民間の組織、趣味のグループなど)		○	○
事業評価・モニタリングフィードバック:自治体共通	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
自治会の集まり、公民館活動、老人会の活動など、小さい自主グループまで把握する(参加者のカウントは未実施)		○	○

## 「通いの場参加促進の工夫一覧」小規模自治体

コンテンツと設定:小規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
参加者条件の区別なく、誰でも好きな枠に予約なしで参加できるおたっしや広場	富士見町	○		
地区担当保健師が健康相談や健康情報の提供	豊丘村		○	
興味のある活動や住民の声を反映した単発のイベント開催、通いの場へ繋げる	玉村町	○	○	
歌声、体操など住民のリクエストがあったコンテンツ提供	玉村町 富士見町	○		
保健センターのプール、歩行距離表示つき外周トラックなど、公共の施設の充実	上三川町			○
新型コロナウイルス感染症流行下の危機をチャンスに変えたあおぞら体操の促進	玉村町		○	
地元の作曲家が体操にあった曲を作曲	玉村町	○	○	
人気のある行事(バスハイク)を一部行政の補助によりサロンやミニデイで実施	豊丘村	○	○	
1人参加の方が参加しやすくなるよう1人暮らしの人用の席を設置	豊丘村	○		
回数が多い方が繋がりを作りやすいので基本的に週1回開催	玉村町		○	
楽しく肯定的で受容的な雰囲気づくり、体力測定をせず無理のないレベル設定	富士見町		○	
警察と連携し、横断歩道で起きた事故を踏まえた交通安全教室の開催	富士見町	○		○
サロンのイベント時のバスの貸し出しや、補助金を活用した乗り合い福祉タクシー	豊丘村	○	○	
町のデマンド型車両運行などにより移動手段の確保	玉村町 富士見町	○		
他に手段がない方の専用車両による個別送迎	富士見町	○	○	
送迎ボランティア(運転)講習の開催	富士見町	○		
小学校区単位のサロンと、身近な地域で通える自治会単位のミニサロンの設置	上三川町			○
買い物支援として社会福祉協議会のサービスである送迎サービスを立ち上げ	玉村町			○
広報・アウトリーチ:小規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
広報にカラー写真を多用、人気のある活動や楽しそうな雰囲気が伝わるよう作成	豊丘村	○	○	
チラシなどを、男性の気を引く内容になるよう表現を工夫	富士見町	○		
アンケート結果の返却、イベントや他事業、その他郵送時の際にチラシなどの同封	玉村町	○		
「地域デビュー」など、キャッチーな心に刺さるフレーズで広報	玉村町		○	
教室やイベント開催時期は冬場や農繁期を避けるなど、開催月の季節性の考慮	豊丘村	○		
地区にすでに人気のある活動の活用	豊丘村	○		○
前期高齢者をターゲットにオンラインによる申し込みルートを確保	上三川町	○		
民生委員が実際に通いの場に参加し内容を把握、その上で訪問時参加勧奨	富士見町	○	○	

通所型サービスCの参加者の活動終了時に他の活動への参加の呼びかけ	上三川町	○	○	
事業理念と意思統一:小規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
町の関係者が「自分ごと」として高齢者の介護予防に向き合う	富士見町	○	○	
楽しく行きたい場所があるのが一番の介護予防、結果はその先にあるという理念	富士見町	○	○	
事業や参加資格など対象者の枠にとらわれず、参加することを大切にする	豊丘村	○	○	○
常に町全体で介護予防に活用できる場やニーズのある方にアンテナを張り検討	玉村町	○	○	
機会があれば住民や関係機関に「通いの場に繋いでもらう」ことを言い続ける	玉村町	○	○	
孤立しない手段としての「通いの場」の在り方、行けば誰かに会える場として支援	上三川町	○	○	○
「誰でも参加可能、週1回以上実施、の楽しく活動」という共通理念を常に共有	玉村町	○	○	
誰でも気軽に行政に相談・提案する文化を醸成し活動の新陳代謝を図る	玉村町	○	○	
「くろねえ会議(2層協議体)」を普及する社会福祉協議会の方向性を町も支援	上三川町	○	○	
立ち上げ支援:小規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
社会福祉協議会(行政がバックアップ)が主体で立ち上げ支援後、住民主体へ段階的に移行	豊丘村	○	○	
行政がどこまで支援するのか、最初に具体的に伝える	豊丘村	○	○	
リーダーを一定期間継続して養成	富士見町		○	
活動や事務などの運営支援を行う「楽らく隊」の立ち上げと派遣、説明会開催、講師派遣	上三川町		○	
体操やストレッチのDVD配布(コンテンツ提供)によるリーダーの負担軽減	上三川町		○	
サポーター講座に来てくれた人への継続的な連絡と活動への勧誘	玉村町	○	○	
継続への支援:小規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
常にアンテナを張り、モチベーションアップに繋がるコンテンツを探求	玉村町	○	○	
通いの場の後継者がいなくなっても、別の通いの場への参加を支援	富士見町		○	
自主グループの代表を月ごと輪番制、年ごと輪番制	玉村町		○	
育成したサポーターの交流会を開催、運営側の仲間づくりから立ち上げに繋げる	玉村町	○	○	
社会福祉協議会主体の通いの場内で基本チェックリスト実施、必要な人に家庭訪問	豊丘村	○		
パロディ劇や面白いコンテンツを活用、介護予防活動は楽しいというイメージ醸成	玉村町	○		
民生委員によるサロンの支援(計画立案、新型コロナ感染症流行下で活動できない期間も食事を届けるなど、参加者との関係性構築、継続参加や継続開催支援)	豊丘村	○	○	
地域実情とニーズに合わせ展開、枠組みにこだわりすぎないフレキシブルな対応	豊丘村		○	
60歳以降全員参加のシニアクラブの参加を通した通いの場の参加促進	豊丘村			○
新型コロナ感染症流行下の中断中、安全な運営のガイドラインを都度更新し立ち直りを支援	富士見町	○		

サロン運営のハードルを下げる(場所の用意と集ってお茶飲むだけでも可、など)	上三川町		○	
専門家の委託派遣(健康運動指導士が年4回(うち2回は体力測定)、理学療法士が年2回)	上三川町		○	
<b>組織連携・事業連携:小規模自治体</b>	<b>自治体</b>	<b>行政 主導</b>	<b>住民 主体</b>	<b>その他 の主体</b>
自治体、地域包括支援センター、民生委員、社会福祉協議会、ケアマネなど密に地域の情報共有	富士見町 豊丘村	○	○	
町内の各セクションが打ち合わせだけでなく打ち合わせ以外にも常に情報交換	玉村町	○	○	○
地域の様々な打ち合わせや地域の集まりに頻繁に顔を出し、行政の意思を共有	玉村町	○	○	
一人複数事業担当で多くの企画や会議に参加することで、事業横断的な発想	玉村町	○	○	
保健センターや病院のリハ専門職との連携、地域包括支援センターと病院の連携	富士見町	○	○	
地域に関心のある方の「くろねえ会議」で地域課題をボトムアップで町に共有	上三川町	○	○	○
ボランティアグループ「楽らく隊」がサロンの活動や事務作業を支援	上三川町		○	
民生委員が情報収集やサロンへの理解促進のためにサロンやミニデイに参加	豊丘村	○	○	
行政の保健師がサロンやミニデイに出向き、講義や血圧測定	豊丘村	○	○	
<b>事業評価・モニタリングフィードバック:小規模自治体</b>	<b>自治体</b>	<b>行政 主導</b>	<b>住民 主体</b>	<b>その他 の主体</b>
大学との連携(通いの場に参加しない理由の調査、フレイルチェック、フレイルチェックの結果フィードバック、転倒予防教室の提案など)	玉村町	○		○
保健師が管理しているデータから高齢者の健康問題を把握	玉村町	○		
希望者がいつでも自分で身体機能を測定評価できるアプリ端末を教室に設置	富士見町	○		

## 「通いの場参加促進の工夫一覧」 中規模自治体

コンテンツと設定: 中規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
地域福祉活動の地区ごとの集まりがサロン同士の交流促進、合同行事に発展	甲府市		○	
室内グランドゴルフ、カードゲームなどレクリエーション用具の貸し出し	甲府市		○	
体力が落ちている参加者も参加できるよう、座位でのコンテンツ取り入れ	八千代市		○	
スタンプカードを利用しフィードバックを記載など、継続のモチベーションアップ策	八千代市	○	○	
地区担当保健師が健康相談や健康情報の提供	甲府市		○	
楽しく肯定的で受容的な雰囲気づくり、体力測定なしで高すぎないレベル設定	八千代市		○	
MCI(軽度認知障害)の方への配慮、参加者同志での助け合いと共存の検討	柏崎市		○	
商業施設の活用、事前参加登録不要など、ついで参加の場	八千代市、 柏崎市	○	○	
生活圏域かつ自分の力で参加できれば違う自治会でも参加可能	甲府市		○	
アンケート調査の個人の結果をフィードバック、参加のモチベーションを向上	八千代市		○	
コミュニティ単位でくらしのサポートセンター立ち上げ、補助金で移動手段を確保	柏崎市		○	
歩いて行ける距離に設置	柏崎市 甲府市		○	
広報・アウトリーチ: 中規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
広報にカラー写真を多く使い、人気のある活動や楽しい雰囲気が伝わる作成	柏崎市	○	○	
市役所の1階で、写真展でサロン活動を広報	甲府市		○	
地域の特性に合わせた柔軟な対応(地域行事があまりなく住民間の関わりが薄い地域は、行政職員が教室やグループのくらしを直接配布など)	八千代市		○	
活動担当者や町の役職のある方などから通いの場参加について声掛け	柏崎市		○	
医療専門家の活用(医師の介護予防に関する広報紙等へのインタビューや特集、医療機関へのポスター貼りなど)	柏崎市	○	○	
介護予防の特集記事を広報紙で組む、講演での宣伝	八千代市		○	
地域にある大型商業施設での実施、デジタルサイネージやHP掲載の宣伝	八千代市		○	
民間業者の事業含めた地域資源マップによる高齢者の自主性的参加促進	八千代市			○
福祉推進員による地域の見守り、サロンの運営支援、サロンへの声掛け	甲府市	○	○	
市職員による場の盛り上げと高くないレベル設定で参加者から知人に参加勧奨	八千代市		○	
参加者に次回の案内配布、休んだら自宅に配布、別の機会でリマインド	甲府市	○	○	
事業理念と意思統一: 中規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
市民からの訴えを放置せず対応、市民の声を真摯に聞き信頼関係を醸成	八千代市		○	

「住民が気軽に参加できる開かれた場」と「地域の支え合い体制の充実」を推進	柏崎市	○		
サークル、サロン、クラブで活動が重複していても、通いの場の機会と考える	甲府市	○	○	○
他機関の活動や参加者の重複も、移動手段や参加方法を選択できることを優先	柏崎市	○	○	
立ち上げ支援: 中規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
必ず市から職員が参加し、肯定的雰囲気・受容的態度で、モチベーションアップ	八千代市		○	
立ち上げの段階から全員で準備から片付けまでの作業を行うという方針を共有	柏崎市		○	
企業からの立ち上げ提案や、住民から企業の場合活用希望の際は市が仲介	八千代市	○		○
立ち上げ時の5回連続、3か月後、6か月後の巡回指導	柏崎市		○	
体操の実施、体操のCD貸し出し、年間の支援マニュアルを作成配布	柏崎市		○	
設立助成や物品・機材の貸し出しによる支援	甲府市		○	
講師、職員による設立ノウハウや不明点説明、プログラム見学など立ち上げ支援	甲府市		○	
地区担当保健師が他の地区運営方法紹介や班員募集の方法と一緒に検討	甲府市		○	
継続への支援: 中規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
段階的に行政の支援量を減らし、自分たちで作ったという当事者意識を醸成	八千代市		○	
スムーズな運営交代のため1人に集中していた会計や運営の業務分担を促す	甲府市		○	
地域リハビリテーション活動支援事業にて、専門家指導を受けられる体制構築	八千代市		○	
市職員による2年に1回の巡回訪問、定期的な医療専門職による講話などによる継続支援	柏崎市		○	
年に1回程度の全グループ訪問、ボランティアが相談しやすい信頼関係醸成	八千代市		○	
保健センターによる電話での運営上の疑問や問題に関する相談対応	八千代市		○	
運動指導士の派遣(年1回は無料、2回目以降は費用負担あり)、	甲府市		○	
リーダーへの歯科衛生士と管理栄養士によるフレイル予防講座(リーダー支援)	甲府市		○	
立ち上げの段階から全員で準備から片付けまでの作業と過程を共有	柏崎市		○	
組織連携・事業連携: 中規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
住民主体の通いの場を展開する市の関連課による連携	八千代市	○	○	○
圏域を超えた生活支援コーディネーター同士の情報交換の場の設定	八千代市	○	○	○
行政が管轄するサロンと委託する組織のサロンの共存、リソースの相互活用	甲府市	○	○	○
地域主体で立ち上げる、地域包括支援センターより小さな単位でのくらしのサポートセンター(閉じこもり予防や地域交流、体操など)の設置と年1の情報交換会	柏崎市	○	○	○
地域包括支援センターがくらしのサポートセンターを支援、健康相談会などを実施	柏崎市	○		
地域住民の昔からの強い結びつきが残っているうちの活動立ち上げ	柏崎市		○	

コミュニティソーシャルワーカー、地区担当保健師、包括で地域の情報を共有	甲府市	○	○	○
愛育会のボランティアグループによる健康づくりのボランティア活動の展開	甲府市			○
事業評価・モニタリングフィードバック: 中規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
アンケートからリスク算出し全員に結果郵送、運動強度設定や課題把握に活用	八千代市		○	

## 「通いの場参加促進の工夫一覧(詳細版)」大規模自治体

直接的な工夫(コンテンツと設定):大規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
プロサッカークラブトレーナーが高齢者向けにアレンジした体操教室	千葉市	○		
通いの場でオンライン体操を行う、研究機関との実証事業	八王子市			○
フィットネスクラブと協定を結び、個人への費用助成	葛飾区			○
企業の空きスペースの活用など、企業側からの申し出を地域レベルで活用	千葉市	○	○	○
デイサービスの送迎車を地域活動の参加者送迎に活用	千葉市		○	
歩いて行ける距離に活動を設置	葛飾区		○	
広報・アウトリーチ:大規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
アンケートの結果返却、イベントや他事業案内等郵送時に活動チラシなどの同封	八王子市	○		
集まりが良くない場合、民間の地域情報誌に広告を掲載	八王子市	○		
民間企業などの活動を資源マップに掲載し情報提供による高齢者の自主性促進	葛飾区 八王子市			○
地域資源マップ上の自主グループは、高齢者が自主的にアクセス	葛飾区		○	
ネットのプラットフォーム活用で地域資源を管理し、高齢者にも公開	千葉市 八王子市		○	○
区の公式 LINE を活用した通いの場の案内	葛飾区	○	○	
デジタルに強い層へのアプローチとして、SNS の活用 (Facebook, X など)	千葉市	○	○	
デジタルサイネージの活用、または検討	千葉市		○	
通所Bの講座一覧と月間予定表を講座の会場や地域包括支援センターで配架	八王子市	○		
冬場や農繁期を避けるなど、開催月の考慮	千葉市	○		
2人で申込みできるなど、意図的な繋がりがづくりの仕組みを検討	葛飾区	○	○	
「シニアリーダー」、「地域のリーダー」という男性の役割意識に訴え高参加率獲得	千葉市		○	
前期高齢者をターゲットにオンラインによる申し込みルートを確保	葛飾区	○		
全数調査にてフレイルのリスク者抽出し、地域包括支援センターよりアウトリーチ	八王子市	○	○	○
KDB システムから低栄養者を抽出して栄養相談を行い、地域の活動も一緒に紹介	葛飾区	○	○	
事業理念と意思統一:大規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
事業や参加資格など対象者の枠に囚われすぎず、どこかに参加することを重要視	葛飾区	○	○	○
「通わなくても良い介護予防」、セルフマネジメント、自己資金による健康づくり(社会参加・介護予防での民間企業活用、スマホアプリでのポイント制度)	八王子市			○
立ち上げ支援:大規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
別の事業で養成したボランティア講師を、通いの場でも活用	八王子市	○		

立ち上げ時の資金サポート	八王子市		○	
継続への支援:大規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
補助金に頼らない運営の在り方を今後検討していく	八王子市		○	
自主グループにおいては、会計や会場予約などの役割を分担するよう声掛け	葛飾区		○	
地区担当職員を置き、年2回担当地区通いの場訪問、個別相談しやすい環境整備	葛飾区	○	○	
通いの場での研究者や理学療法士など外部専門家の助言活用	葛飾区	○		
「自分たちが必要だから場を作った」と繰り返し働きかけ、当事者意識の醸成	千葉市		○	
組織連携・事業連携:大規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
一体的実施として、保健師が通いの場へアウトリーチ実施	八王子市 千葉市	○	○	
高齢者サロン同士の意見交換会を実施(一部の地域包括支援センター)	八王子市		○	
独居や高齢者世帯を民生委員・児童委員が把握見守り、他支援機関に情報共有	八王子市	○	○	○
企業や学術機関と連携、ツール活用や実証で新しい形態や参加促進の試行錯誤	八王子市			○
社会福祉協議会で行う地域づくりのボランティア育成、地域資源管理のICTを活用した連携	八王子市			○
地域包括ケアシステムを担当する自治体の専門課が設定されている	千葉市 葛飾区	○	○	○
生活支援コーディネーターが企業の社会貢献ニーズと高齢者の参加のニーズを地域レベルでマッチング	千葉市	○	○	○
認知症サポーター養成講座や認知症カフェ開設講座への企業からの参加	千葉市			○
健診で低栄養やフレイルを指摘された方への講座や自主グループへの参加勧奨	葛飾区	○	○	
行政職員(福祉専門職)の地区担当者設置と定期的な情報交換会議	葛飾区	○	○	○
参加者の意識向上と個別相談の機会のため、区地域担当の定期訪問(年2回)	葛飾区		○	
大学と協定結びアンケート結果分析、内部の検討や他部門との意見交換に活用	葛飾区	○	○	
他課で実施している事業の活用(参加者に通いの場開催の情報提供)	葛飾区	○	○	
事業評価・モニタリングフィードバック:大規模自治体	自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
後期高齢者全員に毎年アンケート調査、7つのリスクに分け結果を郵送。アウトリーチや経年観察のためのデータとして管理	八王子市	○	○	○
サロンの効果があるか今後評価を行う予定	八王子市	○	○	
参加人数を精査し、より適切な通いの場の参加者の実人数を厚労省へ報告	八王子市	○	○	
実証研究結果、KDB データ、アンケート結果の、AI を活用したリスク評価を検討中	八王子市	○		○
Web のプラットフォームによる資源情報管理、実数などの統計把握や集計、地域でのマッチングにも活用	千葉市 八王子市	○	○	○
ミニ・デイサービスで行う握力測定と参加者アンケートの結果を、各グループにフィードバック、区のポピュレーションアプローチのデータと比較し、参加者の活動継続意欲の向上に働きかける	葛飾区		○	

## 通いの場展開における自治体の課題

通いの場の課題: 共通	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
世代交代が上手くいかず高齢化してきており、閉鎖するサロンもある。就労している高齢者も多いため、違う切り口で新規の参加を促していく必要がある。	○	○	
通いの場の課題: 小規模自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
移動手段の運転手が足りない、ボランティアを募っているが高齢で運転を止める人が多い。また、送迎ボランティア講座もしているが、他人を乗せるという責任が大きい様子で、ボランティアには繋がらない			○
小さい町なので、顔見知りだけで集まってしまっており、移住者が参加しづらい場面がある	○	○	
身体能力の評価をモチベーションに繋げることがなかなかできていない	○		
高齢者の就業率が高くボランティアより収入のある仕事を選ぶ人が多かったり、土地柄として農業を営む方も多くボランティアの養成講座に参加する方も少ない。高齢者の場所という意識があり、働いている人は関係ないと思ってしまう		○	
手伝いや参加者として参加はしてくれるが、リーダーに消極的		○	
世代交代が上手くいかないことがある		○	
コロナ禍で活動が難しくなったサロンの再開(代表者の不在)が課題			
運営者・参加者ともに高齢化しており、次期リーダーの養成が課題である。内容の固定化もあるが、リーダーがいない場合、参加者だけではその日の活動をどうしてよいかわからないサロンもある		○	
無理やり立ち上げても続かない。体操教室の維持や増やすことが難しく、体操教室がなくなった場合に参加者に他の場所に参加してもらうのも難しい。またサポーターに自分以外の地区に行ってもらうのも難しく、町内全域で満遍なく実施するというのは難しい		○	
通いの場までの移動手段について、以前は運営委員が迎えに送迎などをしていたが、運営委員の負担や保険がかけられないことなどにより継続性に問題があった		○	
男性の参加者を増やすのが課題である。男性は、通いの場が話すだけの場所ではなく、行く理由がないと参加に繋がらない。参加に理由付けを行う必要性を感じている		○	
自治会単位の通いの場となるため、他の自治会の方は入ることができない。自治会内の繋がりを強く持っている方が現在高齢者になっている。そのため、慣れていない自治会には行きたくないという方も多くいる		○	
通所型サービス B では、週 1 回の開催が負担になっているのではないかと考えている	○		
中規模自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
新型コロナウイルス感染症流行下による参加者の減少から回復できていない、前期高齢者や男性の参加者が伸び悩んでいる			○
立ち上げ当初からのメンバーがまだ元気で世代交代ができていない、新しい世代の地域貢献への意識が初代メンバーとは違うので、新しい工夫が必要である		○	○
立ち上げに必要な事務手続きや書類作成の負担が大きい、雛形の提示など参考となるものが必要		○	
世代交代が上手くいかない、後継者が見つからない場合は閉鎖となる		○	
アンケートを実施した際、結果が悪いと次回以降回答しなくなる傾向があるので、モチベーション維持のために結果を見せるようなときには、加齢による変化を悪化と見せないような工夫が必要	○		

農村地域は、仕事で体を使うため運動の必要性を認識しにくいなど特有の事業もあり、地域ごとに違いがあるので試行錯誤を繰り返している	○	○	
大規模自治体	行政 主導	住民 主体	その他 の主体
キーパーソンの高齢化、参加者の固定化は今後の課題であり、就労が進み地域への関りの開始年齢が上がってきている。違う切り口が必要でどう参加を促していくかが課題である	○	○	
グループが長く続いていると排他的になる傾向もあるので、新しい人が入りづらい部分もある。存続する工夫に重点を置くのか新規の立ち上げに重点を置くのか迷いがある	○		
補助金ありで開始しており、補助金の限度もありグループ数を増やすのがやや困難	○		
区は黒子に徹するべきだが、ある程度のサポートも必要であり加減が難しく、一方的なお願いや支援とならないようなバランスが求められている	○	○	
毎年行うアンケートでは、リスクの高い人ほど次年度のアンケートを返送しない傾向あり、対策検討中	○		
社協でも地域づくりをし、ボランティア育成や地域資源整理もしているので、住み分けについて少々難しい			○
情報が複数のアプリやプラットフォームに分散しており、集約・改善したいが連携は容易ではない	○		
通いの場の数は増えているが、小規模化しており、大規模な通いの場の維持ができないケースが多い。		○	
高齢者サロン運営の共通の課題は場所の確保である。お金がかかったり、自身で予約するため確保できないことがある		○	
高齢者が近い将来 2 万人増えることを想定しており、国が掲げるサロンの一桁代で介護予防になるのか、実施するにしても現在の目標 180 箇所の 10 倍はサロンの数が必要であり、受け皿が足りなく現実的ではない	○		
有償ボランティアを就労的活動として進めているが、通所 B の住民ボランティアに繋がるわけでもなく、企業側の活用に関するニーズともマッチしない	○		
年に1回質問票と握力測定を実施し、参加者の体力を把握しながら運営やプログラムを工夫しているが、住民主体の通いの場では難しさがある		○	
養成講座の受講者を増やすことが新陳代謝や新規開設教室数の増加への一番の解決策であるが、その周知方法が課題である	○		



## R6 老健事業 117 (通いの場)

## 自治体ヒアリングシート

自治体名: 長野県豊丘村 (区分 1)

**前提情報**

- ミニデイ・サロンは社会福祉協議会に事務局を委託している。
- 地域包括支援センターは村の直営で実施している。
- 公的施設（区民会館・集会所）で、サロン・ミニデイを行っている。
- 公的施設は避難所になっている。

**介護予防政策全体における通いの場の位置づけと種類について****【全般】**

- 豊丘村の通いの場は、豊丘村介護保険事業計画の介護予防施策のなかに位置付けられており、高齢者の生きがいづくりと健康づくりの一事業として、通いの場事業を実施している。
- 健康づくり事業、公民館事業、シニアクラブの活動、通いの場活動、総合支援事業があり、介護保険に繋がる流れのなかの一つとして実施している。
- これらの流れの健康づくり事業として、ミニデイと地域ふれあいサロンを行っている。
- 豊丘村は要綱の作成と予算措置を行っており、具体的な事業実施は、社会福祉協議会が豊丘村より委託を受けて行っている。
- ミニデイ・サロンともに新しく立ち上げることは可能である。
- サロンに誘導したいが、リーダーや担い手の能力がないと、いきなりサロンをやってもうまくいかない。なかなか担い手がない。
- 事業の形式を達成できるように支援するというよりも、地域の実情に合わせた自主性やニーズを大切にしている。継続が困難な場合は、継続を前提とした対応ではなく、継続しない場合の次の対策を検討するような形の支援を行っている。

**【社会福祉協議会主導による通いの場】**

ミニデイという名前で 8 団体実施している。

- 社会福祉協議会が側面的支援を行う。具体的には、担当職員が地域住民から上がってきた通いの場の年間計画に対して、講師の手配・派遣を行なっている。
- 補助金という形では出していないが他の制度（おいでなんしょ会 高齢者昼食交流会の補助制度の利用は可）を活用している。
- 住民側は講師の手配や補助金の会計処理などの負担が少ない。
- 実施は社会福祉協議会で行うが実施記録（参加者・内容など）は地区役員が行い社会福祉協議会に提出する。具体的には、住民に地区ごとに集まってもらい実施し、介護予防の 4 つの柱に関係する内容は必ずやってもらう形にしている。

- 介護予防の4つ（認知症予防・体操・口腔・栄養）の柱に基づいて、メニューが入るように実施している。（メニューに縛りがある）
- 地区単位の開催で基本的には月1回の開催。
- 実施は社会福祉協議会が行うため、報告などの手続きも地域からの報告をもとに社会福祉協議会がまとめて提出を行う。

#### 【住民主体の通いの場】

- 高齢者地域ふれあいサロンという名前で、13団体が実施している。
- 社会福祉協議会は後方的支援、実績に応じた補助金の交付を行っている。
- 自由度が高くなっている。（内容的に縛りはない）
- NPO法人、地域、地区単位など多様な主体が運営している。
- 内容は自由である代わりに、実績について報告が必要である。このため、自分たちで必要な書類が作成でき、活動内容を考えることができる団体はサロンを実施している。
- 決まっている上限額（1回開催5,000円、1人500円）までは補助を行う。
- 参加希望者は条件を問わず受け入れること。
- ミニデイは行政主体の通いの場時代から実施（平成24年度から）しており、その名残で残っている部分がある。ただし、いきなり住民主体のサロンは始めるハードルが高い部分もあり、まずは社会福祉協議会のサポートが手厚いミニデイから始め、慣れてきたらサロンに移行する、という形が理想だと考えている。
- ただし、サロンはリーダーの役割が重要である一方で、リーダーの成り手が十分ではない。また、リーダーの役割が重要であることから、区長会など地域のリーダーが集まる場に村や社会福祉協議会の担当者が出向いていき、働きかけを行うとともに、サロンの考え方なども伝えるようにしている。
- 他の別のサロン活動などから移行する場合は従前の活動でリーダーをしていた人がリーダーになるケースが多い。地区の役員がリーダーの場合は役員が変わることでサロンのリーダーも変わることが多いが、活動主体で立ち上がったものは立ち上げた方が高齢化で退くと継続が難しいケースが多い。

#### 【多様な通いの場】

- 単発の以下の会を行っている場合も社会福祉協議会で把握し、補助業務などを行っている。
- おいでなんしょ会：65歳7人以上で茶話会を開いた場合、2,000円の補助。
- 高齢者昼食交流会：75歳以上の方に対して、昼食会を行った場合に、事業に参加した講師費用（運動指導など）と昼食代参加高齢者1人1,000円（上限）の補助を行う。

#### 通いの場の参加率が良い理由について

##### 【現状把握ならびに課題の把握と計画の立案・モニタリング・評価の工夫】

- 社会福祉協議会が把握した数をインセンティブ交付金では報告している。

- 社会福祉協議会はサロン・ミニデイのない地域を把握しているので、活動がない地域を中心に活動が立ち上がるように社会福祉協議会が働きかけをしている。
- 民生児童委員の定例会(月1回)に、地域包括支援センター・社会福祉協議会ともに参加して、3者で情報共有している。
- 社会福祉協議会主催で「ミニデイ・サロンは情報交換会(年1回)を行い、困っていることなどを意見交換しており、健康福祉課も参加して把握する。
- ミニデイは社会福祉協議会職員が毎回参加して、信頼関係を築いており、情報共有しやすい雰囲気づくりをしている。
- 区長会(2~3か月に1回)会に村の健康福祉課長が参加し、健康福祉課と社会福祉協議会との連絡会(月1回)を開催し情報共有している。
- 社会福祉協議会では、民生児童委員に手伝ってもらいながら、高齢者の一人暮らしに、夏には飲み物などを届ける暑中見舞いや、年末にはお年寄りランチという名前でお宅に訪問を行っており、その内容を定例会などで行政と共有している。
- 上記のような連携のもと、社会福祉協議会、民生児童委員、行政での連携が取れミニデイサービスやサロンへの参加を促しやすい環境を作っている。

#### 【立ち上げの工夫】

- サロンの方が活動内容の自由度が高いといったメリットを伝え、ミニデイからサロンに移行するように誘導した。
- また、元々地域で活動していたグループ(料理など)には、補助金が出て保険加入できることなどを伝えて、サロンを立ち上げるように促した。
- 年に1回、ミニデイとサロンのそれぞれの情報交換会を行なった。ミニデイ情報交換会の直後にサロンの交換会を設定して、サロンの情報交換会にも参加できるようセッティングした。
- 地域でキーパーソンとなりそうな人で、何をやったらいいかわからないという人向けに、介護予防サポーター養成講座を行っていた。直接的なリーダー養成には至らなかったが、既存のサロンの運営者が来て参考にしていただいていた様子だった(新型コロナ感染症流行下で養成講座は中断している)

#### 【組織連携、体制の工夫】

- 民生児童委員が地区のサロンやミニデイに顔を出して、運営委員になっている人もいる。
- 民生児童委員はサロン・ミニデイに参加すると、地域住民の情報が得られる(民生児童委員は担当地区内の高齢者を見守っているが、すべての家を回れないため、サロンに参加して情報を得るなど)。逆に、民生児童委員がサロンに顔を出し、サロンを理解することで自らサロンの参加者になることもあり(サロンを立ち上げることもある)、Win-Winの関係が築けている。そうしているなかで民生児童委員も、2期目になると福祉に対する視点が変わってくる。他の地域の役職も同様であるが、1期で交代になるとなかなか地域のために自ら動く人材になっただけなのが難しいため、できるだけ複数回継続していただける方向でお願いできると地域事業が継続しやすい状況がある。

- 村のなかでも体制を維持できる地域と体制を維持できない地域で差があるため、ミニデイという形で村内画一化した形で実施することが難しくなると考えており、自由度の高いサロンが増えていくだろうと予想している。
- シニアクラブの事務局は社会福祉協議会が行っている。村の保健師や管理栄養士は講師としてサロンやミニデイに血圧測定・保健指導・栄養相談に行くなど対応している。
- ミニデイでは年に1回地域包括支援センターが参加してチェックリストを行い、参加者自身に自分の状況を知ってもらう時間をとっている。
- 公民館事業は教育委員会で行っており学習会などで頼まれれば、包括支援センター職員、社会福祉協議会職員は講師として参加する。
- 役員の負担が大きかったり、新しい参加者が得られず今までの参加者が加齢によって不参加になり、参加人数が著しく減少した場合なども、既存の通いの場を継続することを目的とせず、その地域の高齢者が集まったり、外出したりでき、生きがいや介護予防の活動を続けられることを目的としているので、役員が疲弊して継続が難しいミニデイでは地域包括支援センターと社会福祉協議会が連携し、その地域の高齢者を総合事業の通所サービスに繋げた事例もある。
- 地域包括支援センターで、高齢者世帯・高齢者単身世帯を訪問しており、その際に地区のミニデイの案内を行う。
- 民生児童委員会の定例会が毎月あり、地域包括支援センターと社会福祉協議会からも参加して情報交換している。  
社会福祉協議会主催で、ミニデイか、サロンから責任者2名に出席してもらい、年1回、どんな活動をしているか、どんなことに困っているかなどを話し合う機会を設けている。
- ミニデイで体調などに心配な方がいたら、社会福祉協議会から地域包括支援センターに報告してもらっている。この体制が実現できるよう、社会福祉協議会のミニデイ担当者は定期的にミニデイに参加しており、信頼関係を築いている。

#### 【ニーズのある方の新規参加を促す工夫】

- ミニデイの立ち上げの際には、モデル地区を手上げで決めて4地区1団体で行なった。そのあとは、自主的に増えてきた。
- サロンは、ミニデイから移ったものもあるが今のところ自主的に立ち上げた者が多い。
- 社会福祉協議会で広報（年に4回。全戸配布）に活動の紹介を載せている。ミニデイやサロンの様子を載せたこともある。カラーで写真を豊富に使っている。豊丘村の広報誌にも掲載している。
- 民生児童委員がサロンやミニデイに参加している地域では、その様子を民生児童委員会で報告している。報告を受け、知ることにより、サロン・ミニデイが無い地域で民生児童委員の協力を得られることもある。
- 認知症の方に、地域に住み続けて参加して貰いたいという住民の希望をもとに、立ち上げたサロンもある。また、最初から高齢者が運動できるサロンをつくりたいという希望でできたサロンもある。それらの声を汲み上げる工夫をしている。
- ミニデイ・サロンの2種類が選択肢としてあることが立ち上げ・参加に繋がっている。

- 人気のある行事（バスハイク）をサロンやミニデイで行い、その様子を広報誌に載せて楽しいものであるという印象を持ってもらうようにしている。
- 男性が参加して貰えるように、軽くお酒を飲むという工夫をしているミニデイもある。
- 村全体としては敬老会を実施せず、各地区が実施している。地区敬老会は参加者が多い行事なので、そのなかで、サロンやミニデイへの参加を呼びかけることもしている。
- 地域包括支援センターで、高齢者世帯・高齢者単身世帯を訪問しており、その際に地区のミニデイの案内も行う。
- 村民全体が参加できるようなサロンもある。他の地区から、サロン参加していることもある。
- 地域全体が参加する行事（地区の運動会や納涼祭など）は一人暮らしの人は、一人だけだと参加しづらいということもあるので、一人暮らしの人だけの席を設けている。ミニデイやサロンで顔なじみがいるので参加しやすい雰囲気も作れる。
- 地域包括支援センターに高齢者の単身世帯や高齢者のみの世帯を訪問する担当職員がおり、訪問の際にサロンを紹介したりしている。その際は、サロンの紹介を主にするのではなく、日常の話や生活上のお困りごとの話などをして信頼関係を築いた上で、話の流れのなかでさりげなく紹介するようにしている。
- サロンを立ち上げたいという方たちには、社会福祉協議会や行政が支援するのはどこまでなのか、あらかじめ伝えた上で活動の立ち上げを行ってもらっている。

#### 【他事業からの継続性の工夫】

- 地区の公民館事業で、マレットゴルフ・納涼大会・高齢者の学習会などを行って、地域の繋がりを強化して、そこからサロンやミニデイに参加を促している。
- ミニデイに年に1回、包括支援センター職員が参加してチェックリストを行う、その際に、リスクが高い方には総合事業参加を包括支援センターから声がけする仕組みになっている。
- シニアクラブから、ミニデイを取り組んでいる事例もある。
- 何かの活動に参加することが重要だと考えており、参加資格などを厳密に考えることはしていない。例えば、サロンにいけるのであれば、介護を受けている方がサロンに参加するなどでもいいという方針で参加を促している。1つのグループが潰れたら新しいものを作ったり、別の場所に通ってもらったりすることを心がけている。グループの継続を目的にするのではなく対象の高齢者の通える場の確保ができるかどうかの視点で考えている。
- 自治会が実施するサロンだけだとその地区の人しか参加できない。一方で、知り合いがいないところで参加したいというニーズもある。NPOなどが実施するサロン活動は地域の縛りがないため、地域の活動に参加したくないという人はそういった地域の縛りがないサロンを紹介したりしている。

#### 【継続参加を促すための工夫】

- サロンの運営委員となっている民生児童委員もおり、参加者と状況を確認しながら、参加者と一緒に計画を立てたり、新型コロナ感染症流行下で活動できない期間も食事を届けたり、などの活動を行なって、運営委員と参加者が繋がりをづくり継続的な参加を促す。

- (サロンの運営者側が行っている工夫として) 大きな地区で行っているサロンでは、活動のテーマがある日と、本当に自由に何をしても良いという日を両方設けているサロンもある。
- 人気のある行事(バスハイクなど)をサロンやミニデイで行えるようにする。その際に必要な資源を村が貸し出すなどのバックアップを行っている。(サロンで実施する場合は補助金のなかからガソリン代・保険代などを出したりする。ミニデイで実施する場合はガソリン代だけが参加者負担。バス運転手・保険などは村負担)
- 世代差・地域差があるので、個別性に対応するために、サロンを行っている。また、社会福祉協議会の働きかけの仕方も地域特性に応じて変えている。サロンを総合事業Bの枠組みで実施することも検討したが、住民にとっての実施のしやすさを優先し、現在の形式にした。
- 支援する側が力んで、参加者に無理やり継続させないよう心がけている。場合によっては、次のフェーズの総合事業などに繋げる。また、その対象者がサロンなど以外の活動や楽しめる場所がある場合には、無理に参加させない。
- 長野県は高齢者の就労率が全国 No1 であり農業従事者が多い。就労状況などにも合わせて、ミニデイも柔軟に対応している。高齢者でも取り組みやすい農産物の栽培が盛んであり農繁期は開催日をずらすこともある。
- 特定の年代だから纏まるという部分があると思っており、無理して新しい年代の参加者を集めるなどしてまで継続にこだわらない。このため、1つのグループが終わったら終わったでいいと思っており、残った参加者でミニデイやサロンの形式にこだわらず活動を継続する場合もあるし、活動が終わった地域で何らかの活動に参加することを希望される場合は地域包括支援センターで他の活動の紹介も行なっている。

#### 【参加者の移動手段に関する工夫】

- 村の制度として福祉タクシーがあり、(73歳以上でタクシー証をもっている人であれば) 村内は700円で回れる。(複数人を拾って会場に行く・・・ということが可能)
- バスハイクの際には、バスを村が貸出しを行う。バスは、村内循環バスを活用している。循環バスのダイヤを邪魔しないタイミングで貸出しする。

#### 通いの場の変化率が良い理由について

##### 【過去の困難だった点】

- 通いの場までの移動手段について、以前は運営委員が迎えに送迎などをしていていたが、運営委員の負担や保険がかけられないことなどにより継続性に問題があった。
- 男性の参加者が少ないという課題があった。

##### 【改善のために行った工夫】

- 福祉タクシーの利用により、複数人で乗合をし、かつタクシーの代金についてはサロンの補助金などから払う形式にした。(福祉タクシーの方がサロンよりも先に制度化されている。)
- 以前社会福祉協議会で、男性向けにコーヒー、ワイン、写真、料理(イタリアン)教室などを

行っていた。(公民館の方にバトンタッチしたところで、新型コロナ感染症流行下になりストップしている。)

### 通いの場に関連する指標 (6 指標) について

#### 【インセンティブ交付金のアウトリーチが良い理由】

- 高齢者世帯の訪問時に声掛けを行っていること。
- 代表者が集まる情報交換会で、良かったことなども含めて代表者に結果を返していること。
- ミニデイのなかでのチェックリストの実施をしていること (チェックリストの結果を個人ごとに残して、状況把握している)。その後、家庭訪問する。
- 介護予防・生活支援の体制整備について、社会福祉協議会に生活支援コーディネーターを配置し、生活支援など困りごとの対応を行っている。介護保険で対応できないような課題の整理と対応を行ってもらっている。ミニデイに生活支援コーディネーターが出向くこともある。元々は、生活支援コーディネーターはサロン担当だったこともあり、関係が良好である。

#### 【在宅介護・医療連携システムの構築】

- 南信州広域連合が ism-Link というものを構築している (本人の同意を得て、病院や薬局などから情報共有を得る。)
- 南信州広域連合が在宅医療・介護の連絡会議を行っており、村からも会議に参加する。

### 多様な通いの場について

- 山の上段の地域では、60 歳になるとシニアクラブに強制参加の制度があり、強制的にシニアクラブの活動に参加するうちに、社会活動に参加するようになる。
- 祭りほどの地区でも盛んに行われている。多くは春と夏の 2 回、多いところでは年 6 回の祭りを行っている地区もある。
- 地区の運動会も盛んに行われている。
- 自治会への参加も盛んで、地区活動が盛んである。

### 通いの場における教訓

- やりたい人が少ない場合には、ミニデイ・サロンとしての継続性が難しいため、課題だと考えている。
- 強いリーダーも必要なのだが、強いリーダーが居なくなったら逆に盛り上がったということがあったので、行政・社会福祉協議会が強いリーダーに依存しないようにしなくてはいけないと考えている。
- 住民主体なので、逆に社会福祉協議会に依存しすぎないように地域と社会福祉協議会の役割を明確にし、線引きをすることを大事にしている。
- 通いの場の開催当初はミニデイをモデル地区から始めた。新型コロナ感染症流行の際に、集まることができないため、サロンの運営委員が自主的に軽食などを持って参加者宅を回った。その軽食や回るためのガソリン代の費用をサロンとして補助金として補助した。
- その後 R4 年にサロン運営者からの要望や村議会からの提案があり、補助金額の上限を引き上

げた。住民の主体的な行動・要請に対応した。

### まとめ

行政(地域包括支援センター)・民生児童委員・社会福祉協議会が細かく地域のことを情報共有し、連携している。情報共有を受けて、社会福祉協議会・行政(地域包括支援センター)がその先のミニデイやサロン、場合によっては総合事業などの必要な人に必要な内容が届くように効果的に繋げている。社会福祉協議会・行政(地域包括支援センター)が無理のない範囲で声かけを行い、信頼関係を築けるように参加を行うことで、近すぎず遠すぎない程よい距離感で住民の活動をサポートしている。また、無理をしないことや、次の手段(総合事業)があるという共通認識を持っており、依存しない/させない・無理しない/させないという判断を社会福祉協議会や行政が示すことで、お互いの風通しが良くなり、社会福祉協議会・行政(地域包括支援センター)・民生児童委員の3者それぞれのきめ細かい連携が実現できている理由と考えられる。

また、まずは福祉協議会・行政(地域包括支援センター)が主体となってモデル地区で始めたミニデイを、住民からの主体的な行動・要望に合わせて、柔軟に変更対応している。この柔軟な対応が、社会福祉協議会・行政(地域包括支援センター)に依存することなく「住民主体の」サロンに移行することができた一因だと考えられる。

### 【参加したくなるような広報】

- 地域包括支援センター職員が訪問時の参加の声かけをしている。
- 社会福祉協議会で広報(年に4回。全戸配布)に活動の紹介の掲載。
- 豊丘村の広報誌にも掲載。(サロンによっては)地区ごとに参加勧誘のためにその月の活動内容をまとめた書面を作成し全戸に配布している。楽しかった講座の様子を載せたり、外出をするべく写真をフルカラーで掲載したりなど、楽しい雰囲気が伝わる形式にしている。

### 【地域の情報を行政まで吸い上げる連携の仕組み】

- 民生児童委員は地域の方が細かく地域を見守り、活躍している。個人の状況を含む地域の情報を細かく把握している役割を民生児童委員が担っており、その情報を各種連携会議において行政側まで吸い上げるシステムが機能している。行政だけでなく、民生児童委員や自治会などとの連携を密にし、より地域住民の現状を把握し信頼関係も築いている民生児童委員が勧誘も行っている。
- 地域包括支援センターには年間延べ800世帯の高齢世帯(単身世帯や高齢者のみの世帯)などを訪問するスタッフもいるなど、地域住民の顔を見る支援に力をいれ、その情報を共有している。

### 【1つの形式にこだわりすぎないフレキシブルな行政や社会福祉協議会側の体制】

- 事業の目的を達成させようとするより、地域の自主性やニーズを大切にしつつ住民が参加するというに着目した支援を行っている。通いの場も地域にこだわらず行きたい場所に参加する、会が持続するよりも卒業という考え方をする、終了するなら他の場所への参加を促す、書

類作成が難しいなら社会福祉協議会・行政（地域包括支援センター）が支援する、など無理をせずできる形で居場所を作ってもらおうというフレキシブルな社会福祉協議会・行政（地域包括支援センター）側の対応が、住民に負担をかけすぎない形で継続を可能にしている。

**【移動手段の確保】**

- 以前は運営委員が送迎をしていたこともあったが、継続その他の点で難しく、福祉タクシーを走らせて、複数人で乗合をし、かつタクシーの代金についてはサロンの補助金などから払う形式にすることで、参加しやすくなった。

以 上



## R6 老健事業 117 (通いの場)

## 自治体ヒアリングシート

自治体名: 群馬県玉村町 (区分2)

介護予防政策全体における通いの場の位置づけについて

## 【全般】

- 通いの場は補助金を出して、自治体が把握しているものについては、介護予防に資することを求めているが、介護予防だけをする場とは考えていない。繋がりをつくってもらうことが大事だと考えている。そういった意味では、すべてが通いの場だと捉えている。
- 通いの場の一つとして、「地域のふれあいの居場所」(以下、居場所)づくりを始めたのが平成25年あたり。その後、平成30年あたりから認定率が下がっていることから、こうした取組が成果を上げているのではないかと考えている。
- 群馬大学の先生が考案した生活に必要な筋力を刺激する体操があり、それを使って体操教室が平成17年に保健センターで立ち上がった。その際、公民館がないので集会所で、住民主体で行う筋力体操を行い、その後包括が立ち上がり理学療法士がきたので筋トレ体操の所管を保健センターから地域包括に移管したが、保健センターも活動を知っているので、保健センターに相談に来た方を筋トレ体操に繋ぐなどもしている。(注: 鬼石式筋力トレーニング=鬼石町が始めた。)
- その後ふれあいの居場所ができて、それまでの活動をふれあいの活動に転換していった。そこから茶話会もできたりと、派生的に卓球やスポーツ吹き矢など様々な活動の通いの場に発展している。
- 鬼石式が週1回の活動が必要なものだったことから、週1回の活動が根付いた。
- 頻度が高い方が繋がりができやすいと考えている。一人暮らしが多くなっているが、例えば一人暮らしの方の参加が月1回では少ないのではないかと考えている。1週間に1回だと、「また来週ね」という感じで繋がりやすいのではないかと。
- 通いの場の活動としては、居場所以外に筋トレやおおぞら体操などがあるが、参加者が重なっている人も一定数いる。このため、述べ人数は多いが、実際は同じ人が重複して参加していることがある。→ すべての活動で参加者名簿をつくっているわけではないので、どの人がどれに重なっているかは分けられない。
- 筋トレが嫌な人は筋トレに来ず、居場所に来ている、などのケースがある。居場所は誰が来てもいいので名簿管理していない。
- 筋トレは、新型コロナウイルス感染症流行下に、感染者が出た場合に、参加者のなかにいたかの確認ができるよう参加者の登録を始めたことで参加者の確認ができているが、他の活動に関しては、特に参加者登録などはしていない。
- 居場所の立ち上げ支援に対しては、立ち上げる際に備品購入などの10万円、毎週1回開催する

と年間1万5千円を補助している。また資金だけでなく、相談に乗るなど伴走支援も行っている（筋トレやおおぞら体操は補助金の対象外）。

- 総合事業を検討する際、他市町村を視察したが、結果として玉村町においては総合事業ではなく一般介護予防事業を充実させることとした。
- 通いの場の目的を明確にしており、そこに繋ぐための戦略を考えている。

#### 【行政主導の通いの場】

- 狙いとしては運動ではなく、支え合いができて、何かあればそこに相談しに行くような、地域の拠点になってほしい。
- 保健師とコラボし、保健師が管理しているデータと講座の内容の検討の連携をしている。

#### 【その他の主体の通いの場】

- 必ずしも通いの場（行政が把握している場）に来る必要はなく、繋がりをつくることが大事であり、地域で行われているグラウンドゴルフへの参加でもいいと考えている。

### 通いの場の参加率が良い理由について

#### 【現状把握ならびに課題の把握と計画の立案・モニタリング・評価の工夫】

- 委託包括が結構通いの場に行ってくれていて、そこで体力が落ちている方がいるなどをみていたり、民生委員の集まりにも参加してグループワークする機会などもつくっている。また、気になる人がいたら個別に訪問している。
- 包括は、通いの場だけでなく一般的な相談も受ける。そういった相談から、介護サービスの一歩手前の人を通いの場に繋いでほしいと伝えており、それを包括がやってくれている。
- デイサービスの相談に訪れた人でも、まだデイサービスが必要ないと判断すれば通いの場に繋いでいる。

#### 【立ち上げの工夫（立地・キーパーソンなど）】

- 住民が亡くなったあと空き家になった家があったが、その空き家になった家の隣にお寺がありその空き家をお寺が管理していた。住民がお寺と交渉した結果、その空き家を貸してくれることになり、通いの場になっている。ここに空き家があるというのは、住民が見つめてきて、前から居場所をやりたいと思っていた方なので、町に相談してきた。
- 居場所を導入する際に、住民も連れて新潟県に視察に行った。その際に、お寺の隣の空き家を活用して居場所活動を始めた方も参加しており、「同じような活動を地元の地域でもやりたい」となり最初は公民館でやっていた。しかし、公民館だと借りている時間しか活動ができないことから、常設型の誰でもいつでも来れる場所でやりたいと場所を探していた。できれば畑が近くにあって、畑をつくってみんなで食べるなどの活動もやりたいという希望も持っていた。そうしたときに、周りに畑もある空き家が見つかり、町に相談し、町も補助金などを出して立ち上げ支援を行った。
- 町としては最初が肝心だと思っており、参加者が「お客様」となると運営者が疲れる。そうし

- て運営者の負担ばかりが増えると役員になるのがいやになる。最初から居場所はみんなでやるのだ、ということをしっかり説明する。
- あおぞら体操の始まりは、住民の声がきっかけだった。住民から新型コロナウイルス感染症流行下で集まれないから外でできることないかという相談が町にあって、あおぞら体操が始まった。
  - 居場所などのスローガンや思いなどを地域の人にも参加してもらって説明するようにしている。居場所などが立ち上がった後も、そういった場所を訪問して相談に乗ったりしている。
  - 通いの場合は、イベントがあって人が集まって、そのイベントへの参加がきっかけで初めての人が参加を始めるというがあるので、きっかけとなるイベントの提案や、他の居場所の運営者に集まってもらって情報交換会を行っている。
  - ただし、情報交換会は職員が司会をやっているので役場が主体だと勘違いされる可能性があり、住民の間にやらされ感が出ないように気をつけている。
  - どうしたら居場所活動に参加してもらえるかは、委託包括なども参加してもらいアウトリーチの方法を検討した。
  - 立ち上げの際に代表者を決めてもらい、その人が運営者ということになっている。筋トレは代表者がなかなかつかないなので、月ごとに交代や、地域の健康の委員をやっている人などが代表を務める、というケースもある。毎年輪番制で回しているところもある。
  - できるだけ業務は分担してくださいとグループに話している。代表者だけが仕事をするのではなく、得意なところを活かしてみんなで運営してください、という話をしている。
  - 代表交代がうまくいった場所がある。最初の代表が、若い人を育てないという意識を持って次代を育てていた。情報交換会でそういった工夫も話し合われている。
  - 健康サポーターは4月の広報で「地域デビューしませんか」と呼びかけて、育成をしたらできるだけ仕事をお願いして、などのように続けてもらうような工夫を行なっている。毎年フォローアップとして全体研修を行う。活動としても、エアロビなどサポーターが興味を持ちそうなものを提案したりもしている。
  - 認知症サポーター養成講座から健康サポーターに誘導している。次の段階まで進んでいいか、住所などを聞くアンケートをしている。
  - 認知症サポーターが高校に出向き、高校生に認知症の方への対応を伝えるイベントなどを行っている。その際認知症サポーターの方には、最初高校生は認知症役の方に話しかけられないと思うけれど、動揺せずに高校生が自身で話しかけるまで待つてくださいと伝えている。
  - 認知症サポーターの高校への出前講座実施に際しては、高校と町で交渉して認知症サポーター養成講座への協力などを要請した。係長が教育長や局長などに説明して、協力してくれる学校を探した。
  - 育成したサポーターに対し、委託包括などが交流会などを開いていて、そこから居場所が立ち上がったこともある。一人だと立ち上げられないが、他にも同じ思いの人がいると思うと勇気づけられる。
  - サポーター養成講座のなかで居場所の重要性についてかなり話をするようにしている。地域デビューしませんか、という形でそれを前提に行っている。「地域デビュー」という言葉が良い影響を与えている。キャッチフレーズもトライアンドエラーを繰り返して何がうまく響くかを考

えた。

- 「楽しい」をキーワードに養成講座も住民活動も行っている。

#### 【組織連携について】

- 通いの場の活動には補助金を出していて、補助金を申請するにあたって想定される最大の人数を記載する必要があるので、想定される人数は把握できる。
- 筋トレの場合は定員があるので断っているという話はある。包括に相談があった場合は、筋トレの代表者に相談しに行ってもらおう。定員オーバーの場合は違う場所で行われている筋トレや他の活動を紹介するようにしている。
- 他の部署との連携は図れていない。生涯学習の部門でもシニア大学のようなものを行っている。コラボはまだできていないが、生涯学習課の文化センターが歴史的な建物を管理する部署になり、その部署と包括が建物の活用をした通いの場を実施しているなどの例はある。
- 生涯学習課と地域包括がコラボに至った経緯は、地域包括を担当している町職員が現地を視察した際にカフェに使えると思ひ、生涯学習課の担当者にその場でカフェとして使ってもいいかと話をし、地域包括担当職員が地域包括に繋いで協力体制を築いた。
- 小さい町なので、庁内での話が通りやすい側面がある。
- 理学療法士が自治体にいるのも強み。安全に高齢者が実施可能かつ適切な難易度の運動が設定できる。
- また、保健師とコラボしたことで、保健師が管理しているデータから高血圧と糖尿病が多いというのがわかった。質問項目にそれらの項目も入れたらやはり高血圧も多く、減塩や食事指導なども活動に入れるようにした。特徴を掴んで健康講座を行っている。
- 後方支援、関わりを続けている。住民が情報をもらえる場にもしている。様々な情報などを発信し住民がメリットを感じることができるよう心がけている。
- 新しい活動を助言したりもしている。一体的事業もやっているのでも、保健課の保健師と一緒に行って活動紹介をしている。
- 群馬大学と一緒にフレイルチェックをしている。大学が開発した質問票を使って質問し、結果をフィードバックしている。機能が落ちていてもそれがあきらめにならないよう、元気づけに使っている。転倒が多いところには転倒予防教室を提案したりしている。
- 委託包括が結構通いの場に行ってくれていて、そこで体力が落ちている方がいるなどを確認したり、民生委員の集まりにも参加してグループワークする機会などもつくっている。また、気になる人がいたら個別に訪問している。
- 地域包括支援センター（包括）は、通いの場だけでなく一般的な相談も受ける。そういった相談から、介護サービスの一手手前の人を通いの場に繋いでほしいと伝えており、それを包括がやっている。
- 包括は直営が1か所で専門職の役場職員（保健師など）を配置、委託の包括は2か所で、特別養護老人ホームを運営する社会福祉法人（にしきの園）と医療法人（角田病院）に委託している。
- 生活支援コーディネーターは社会福祉協議会に所属している。1層協議体に毎回参加し、地域

の支え合いの推進について、メンバーと協議を重ねている。また、生活支援の充実をはかる為に、他市町村へ役場職員と視察もを行っている。また、2層協議体や地域ケア会議に参加し、地域課題やニーズを吸い取り、住民サービスが充実するよう働きかけたりもしている。買い物のニーズについては、自ら社協のサービスとして、買い物送迎サービスを立ち上げ、今現在も運行している。

- デイサービスの相談に訪れた人でも、まだデイサービスが必要ないと判断すれば通いの場に繋いでいる。
- 相談を受けた際は、一人で介護予防するのは難しいので、通いの場に行ってみようという話をしている。デイに行ってほしいけどデイに行ってくれない人を通いの場に行ってみてもらうなども行っている。
- 業務に関しては関係者で打ち合わせをして、相談しながら進めている。委託包括も含めながら相談をしている。
- 一般介護予防事業への協力を仕様書に入れている。
- 気軽に、手軽にという雰囲気がないと仕事をしていても楽しくないと思うので、気軽な雰囲気をつくって委託包括と接している。とりあえずやってみよう、という姿勢である。
- 保健師が検診を受けていない人の家を訪問していたり、地域づくりの勉強会などに参加して勉強している。
- 介護予防の事業を企画する時に群馬大学と相談しながら進めている。
- 居場所について大学院で研究。通いの場に行かない理由を研究。大学との連携は現在でも常に行っている。

#### 【ニーズのある方の新規参加を促す工夫】

- 通いの場に参加していない人へのアプローチとしては、体力測定会を全町的に取り組み、参加者が多かった。その体力測定会で、参加者に通いの場の紹介を行うなどしている。
- 日本調剤とコラボして体力測定を行った。男性は機材が好きで、機材を使った体力測定が好評だった。
- イベントとしては、脳年齢の測定も行ったが、そこでは運転免許更新の前にはしてみたくて参加した、という声もあった。
- 文化的な建物が寄贈されたが、その建物は医者をしていた方の家だったので、健康に関することをしたい、と考えていて、マッチした。重田家住宅。町文化財。1箇所のみ。
- 八幡宮の社務所でのカフェなどもやっている。不定期なものもたくさんある。
- 通いの場の場所探しに関しては、常に「通いの場にならないか」と普段からアンテナを張っており、食堂の空き時間でカフェができないか、町内の店舗で協力いただけるところがないか、など気づいたものがあれば交渉をしている。
- 音楽も地元の作曲家にお願いして体操にあった曲をつくってくれた。群馬の風体操。
- 体力測定をやってみたら居場所に来ていない人が結構来ていた。脳はつらつ健康教室などもそうであった。イベントの告知は、広報誌などで行っている。

## 【参加者の固定化を防ぐための工夫】

- 玉村町では通所 C などの活動はない。通所 C などになると対象者が限られ、「元気な〇〇さんと行きたい」ができなくなる。また、例えば通所 C に参加した人たちに、卒業後に居場所に参加してもらいたいとなったときに、通所 C などは対象者が比較的健康状態が落ちている状態で、居場所に繋ぐときにそこまで行けない、という問題も想定される。いろんな人が入っていると、元気な人がそうでない人を連れて行く、などができる。
- 居場所情報交換会の時には、代表一人だけでなく、複数の参加者で参加してほしいという呼掛けはしている。
- 担い手の育成を協議体でやっている。協議体にも委託包括がしっかり入っているの、現場の声が届く。生活支援員の養成講座もやっている。
- 居場所情報交換会の時には、代表一人だけでなく、複数の参加者で参加してほしいという呼掛けはしている。
- 健康サポーター養成講座やオレンジサポーター養成講座を行っている。協議体は生活支援有償ボランティア養成なども行っており、協議体の議題で担い手の確保を議論する、などもしている。
- 体操は平成 17 年からやっており長い活動である。古くからある活動に新しい人は入りづらく、潰れたものもある。その一方で、健康サポーターが立ち上げたあおぞら体操が始まっており、それが数の減少を食い止めている面がある。

## 【継続参加を促すための工夫】

- 前々から通いの場参加促進の仕掛けをしており、それが継続されている。
- 新型コロナ感染症流行下の時、それまでの体操教室ができなくなったが、健康維持のために体操を継続しなければ、というところであおぞら体操を考案した。
- 頻度が高い方が繋がりができやすいと考えている。一人暮らしが多くなっているが、例えば一人暮らしの方の参加が月 1 回では少ないのではないかと考えている。1 週間に 1 回だと、「また来週ね」という感じで繋がりがやすいのではないかと。

通いの場の変化率が良い理由について

## 【過去の困難だった点】

- 体操教室などの維持、増やすのがやはり難しい。
- 無理やり立ち上げても続かない。体操教室がなくなった場合、参加者に他の場所に参加してもらうのも難しい、サポーターに自分以外の地区に行ってもらっても難しい。町内全域で満遍なく実施するというのは難しい。

## 【改善のために行った工夫】

- 一旦閉じたが、若い人が立ち上げてみると、過去にやっていた人が戻ってくるということもあったので、若い人たちでグループを立ち上げて、そこに来ませんかと働きかけたところは再起している。

- あおぞら体操教室ができた。新型コロナ感染症流行下という危機をチャンスに変えた。
- 通常の体操教室だと話も多くて男性が参加しにくいのが、新型コロナ感染症流行下の青空だとそもそも話さない。また、外だとスーツと参加してスーツと帰りやすい。
- 連携体制ができているので、誰かがいいアイデアを出してくれる。そうすることで、新しい通いの場や活動が生まれ、古い活動が閉鎖されても新しい活動が立ち上がるというような好循環を生み出せている。

### 通いの場に関連する指標（6指標）について、良い理由について

- リハ専門職が通いの場に関わっていること。
- 在宅医療・介護連携の具体的な取組については、連携会議に係長と担当が参加し、運営推進会議を行っている。月に1回は行っている。研修企画などを立案している。メンテナンス会議などにもしっかり入っている。新型コロナ感染症流行下でもズームで参加していた。
- 他市町村との意見交換会や多職種連携の研修会などの、様々な企画を積極的に行なっている。
- 小さい町だからこそ、一人で何役も担当することになり、それが他分野での国の方針を理解することにも繋がり、また様々な企画に携わることで、新しいアイデアに繋がりやすい。アンテナにも繋がる。制度を理解しながら課を横断的に関わるような仕組みを機能させることができるのが強みだと思う。

### 通いの場における教訓

- 連携体制ができているので、誰かがいいアイデアを出してくれる。そうすることで、新しい通いの場や活動が生まれ、古い活動が閉鎖されても新しい活動が立ち上がるというような好循環を生み出せている。
- 手伝うよ、という人はいる。しかし、代表者になってくれる人は少ない。男性など、居場所に来ていない人をどう引っ張り出すかの知恵を皆で検討して出す。
- 新しい人を誘い込む方法を工夫する：場所、色々な内容、歌声喫茶をやったら予想以上の集客があった。落語は集まらなかった。予約制のデマンドバスを始めた。これでこれまで来れなかった人が来れるようになった。
- 足の確保を行う。コミュニティバスを走らせ、最寄りのバス停をたくさんつくった。プレゼントをチラシに書いた。同じ重田家住宅で行ったイベントでも、健康教室などとは集客率が違った。たま Go（注：コミュニティバス）は片道 200 円。たま Go の使い方を環境安全課の担当者が居場所に行って説明を行っている。
- 居場所の代表者が、次も誘ってきてくださいね。来るだけでも健康に寄与しています、と常に伝えてもらうようお願いする。
- 居場所の情報交換会で、成功例を共有し、他の居場所の参加者がそれを参考にする流れをつくる。時間を短くしたら来た、休みになって心配だから宿題を家に配った、など経験の共有の場をつくる。情報共有会のやり方も、試行錯誤をして、アンケートをして、今のやり方を築き上げた。

## まとめ

「通いの場」を中心に、あらゆる資源を活用して通いの場に繋げる体制づくりが行われていた。アウトリーチとしては、広報誌を使った直接の方法とともに、行政が住民や包括、保健センターなどを支援し、その支援のなかで行政の方針を明確に伝えることで、住民や包括、保健センターなどがアウトリーチする間接的な方法もとっている。

### コンテンツ・広報やアウトリーチの工夫

- 直接的な方法では、「地域デビューしませんか」など、広報誌でどのような言葉を使ったら住民の心に刺さるかを、何度も試しながら、試行錯誤してキャッチーな言葉を探している。
- また、どういった活動が住民の興味を誘うか、という点においても、様々な種類の活動を企画し、試している。トライアンドエラーのなかで、住民の反応のいいイベントを探り、そのイベントをきっかけに通いの場に繋いでいる。
- 同じ広報方法を行なって、同じ場所で活動を行っても、活動内容によって参加者の数が大きく異なる。様々な種類のイベントを行うことが重要である。住民の希望をキャッチすることで歌声喫茶などのニーズのある活動をしたり、おしゃべりが嫌いな人のために運動や体操を中心にした活動を用意したり、多様なニーズに応える工夫が必要。
- また、足の確保も重要である。広報が伝わり、イベントに興味を持ってもらえても、参加するための手段がなければ参加できない。今年度からオンデマンド型の移動支援(たま Go)を行い、病院や買い物施設などを中心に停まる場所をかなり細かく設定して運行したところ、イベント実施時に「使った」という声が多く聞かれた。
- その他、一体的実施や保健センターとの情報交換により、保健師が自宅を訪問する方法も併用している。
- アウトリーチの手段だけでなく、それが届いた後のことも意識して、何処へ繋ぐか誰がサポートするかを具体的にイメージして企画することが重要。

### その他の間接的な工夫

- 間接的な方法では、町の方針を明確にし、それをまずは関係者に明確に示している。これにより、関係者に「通いの場に繋ぐ」という意思統一が行われ、どこに相談に行っても、必要な人に通いの場へ誘導できる体制を整えている。具体的には、委託包括への業務仕様書に最初から通いの場へのラウンドや地域会議への出席などを盛り込み、ニーズの掘り起こしに重要な役割を果たす存在であることを意識してもらっている。
- 常に連携できる体制を意識している。庁内でも、常に課員で相談しながら進めることで課としての意思統一が図られ、また地域包括にも機会があるたびに打ち合わせなどに参加してもらっており、関係者間で情報共有や意思統一を図れる機会を多く持つようにしている。
- 地域包括も地域の集まりなどに頻繁に顔を出すようにしており、行政と意思統一した地域包括が地域に積極的に関わることで、行政の意思が伝わるような仕組みができています。

### きっかけづくり

- 始める→行動変容(定着)の流れをつくるのが大事。
- 玉村町の場合、たまたま「週1回以上」という条件が付いた体操教室が住民の間に根付き、体操教室が根付いたことで「週1回以上の参加」が定着し、通いの場に週1回以上参加する行動変容に繋がった。
- 委託地域包括も行政の意を汲んで様々な連携を行っているが、委託仕様書のなかに行政と連携することなどを入れている。
- 通いの場立ち上げの際も、「住民主体でやること」「繋がりをつくるのが目的」など縛りを明確にして立ち上げている。
- 興味のある活動、単発の（参加しやすい）活動などをきっかけに、そこから通いの場に繋げる戦略をとっている。また、興味のある人が集まったら、それらを離さない、継続して関わる戦略（ニーズのある活動を実現する支援をする、アイデアを拾う、などの motivation アップの戦略の他、サポーター講座に来てくれた人に常に連絡を取る、活動に誘うなどを行っていること）をとっている。
- 運営者も、認知症サポーターやボランティア養成講座、オレンジカフェのお誘いなど、複数の種類のボランティア養成講座を実施し、それぞれの興味に合わせて参加できる環境を整え、それら養成講座に参加した人を通いの場の運営などに何度も声を掛けて誘導する仕掛けづくりをしている。
- 「誰でも参加できる」をキーワードにしている。誘いあっている環境をつくることで、複数の人が活動に参加することを促せる。一方で、一人で参加できるものも準備し、一人で参加して、終わったらすぐに帰りたい、という需要も満たせる工夫を行っている。
- きっかけから継続的な参加に誘導するなかで、通いの場の成果を上げるために必要な条件を明示し、その条件が付いたまま活動が定着することで、通いの場の活発化に繋がっている。

### 運営者の育成

- 運営者の育成に関しても、認知症サポーター養成講座やボランティア養成講座など様々な種類の養成講座を行い、いろんな興味を持っている人を集める工夫をしている。また、こうしたボランティア講座への参加を入り口に、通いの場の運営者などに誘導している。
- 養成講座参加者に対し、講座終了後も可能な限り活動をお願いしたり、年に1回フォローアップ研修を行ったり、行政として繋がりを維持する工夫をしている。

### 活動の新陳代謝の促進

- 様々な活動を実施することが多くの人の社会参加のきっかけづくりになっているとともに、運営側のスタッフの新たなリクルートなど活動の新陳代謝に繋がり、活動数の維持・向上に繋がっている。
- 行政担当者は、課内、庁内で相談・議論する職場文化を構築・維持することで、様々な意見を取り入れられる環境をつくり上げている。

- また、小さい自治体ならではの環境だが、1人が何役もこなす必要があり介護予防だけでなく、その周辺にある様々な分野の企画や会議などに参加することで、国の方針を幅広く知ることができるとともに、それぞれの会議の中で新しい知識を吸収し、そうした様々な会議で得た別々の知識を組み合わせることで新しいアイデアに繋げている。
- 行政、地域包括、住民間で常に会い、情報交換を行い、相談を行うことで、それぞれの強みを活かして活動を行うことができる体制ができている。
- 「誰でも参加できる、週1回以上の実施を目標とした通いの場で楽しく活動する」という共通目標を関係者間で共有し、様々なきっかけで運営者・参加者を集め（=様々な興味、視点を持っている人が集まる）、それら関係者が常に相談・議論する文化をつくることで、新しいアイデア＝活動が生まれ、活動の新陳代謝が促進される。

以 上

R6 老健事業 117 (通いの場)

## 自治体ヒアリングシート

自治体名：長野県富士見町(区分2)

### 前提情報

【町のデータ】全人口 : 14,149 人

高齢者人口 : 5,207 人 (65 歳以上)

高齢化率 : 38.3% (長野県 : 33.1%、県内 39 位/77 市町村)

第 9 期介護保険料基準額 : 5,550 円 (令和 6 年 4 月 1 日現在)

- 諏訪広域連合 6 市町村のなかでは、2 番目に高い高齢化率
- 通いの場の参加率はあまりよくない。
- 参加率の変化率はよくなっており (上位 3 割) 経年的に改善している。
- 市町村規模で分けられるうちの区分 2 のなかで上位 3 割に入っているので、参加率がかなり伸びてきているのではないか。一方で参加率自体は上位 7 割に入っていない。

### 介護予防政策全体における通いの場の位置づけと種類について

#### 【全般】

- 富士見町では高齢者の介護予防に関する事業を、地域包括支援センター (富士見高原医療福祉センター富士見高原病院) と社会福祉協議会に委託している。
- 新型コロナウイルス感染症流行を経て通いの場の参加者は全般的に減少しており、新型コロナウイルス感染症流行前には戻っていない現状。
- おたっしゃ広場：地域包括支援センター (富士見高原医療福祉センター富士見高原病院) に委託
- 富士見地区と山梨との県境である境地区併せて 2 か所を拠点に運営。富士見地区は平成 29 年度、境地区は令和 2 年度に開設した。
- 地区サロン：社会福祉協議会委託
- 公民館などに集まって地域の交流を行う。登録数は 30 か所。新型コロナウイルス感染症流行の影響で休止のままになっているところもある。
- みんなのえんがわ：
  - 住民主体の地域交流の場として民家、庭先や商店の店先などにベンチなどを設けながら居場所をつくる。25 か所。高齢者のみではなく、子供も参加できる年齢を問わない集まり。
- 脳と体の健康教室 (介護予防教室)：
  - 社会福祉協議会が主体になり、小規模多機能型居宅介護事業所 一本松の家で実施。

- 認知症者・閉じこもり者対象。
- 高齢者クラブ：
  - 12地区・653名がそれぞれ計画を立てて交流を行っている。地域交流、温泉、学習活動などを行っている。
  - 新型コロナウイルス感染症流行を経て参加者が減少している。
- 財源
  - おたっしゃ広場：一般介護予防事業
  - 地区サロン：生活支援体制整備事業、地域福祉活動支援費
  - みんなのえんがわ：重層的支援体制整備事業交付金
  - 脳と体の健康教室：認知症地域支援推進員等配置事業

#### 【行政主体の通いの場】

- **おたっしゃ広場**（地域包括支援センターに委託）
  - 富士見地区と境地区の2か所。富士見町では平日毎日、令和2年度立ち上げた境地区では週3回開催している。
  - 活動内容は、運動教室、自主トレ、趣味活動。
  - 毎日来て、人との交流、おしゃべりをする、運動をすること、趣味活動などを行っている。
  - 新型コロナウイルス感染症流行を経て通いの場は、全般的に減少しているが、おたっしゃ広場利用者数は年間15,000人くらい。月に800~1,000人近く利用はあるが、実人数は伸び悩んでいる。通いの場への移動の確保も課題になっている。外出支援ということで職員が送迎のお手伝いをすることもある。
  - 高齢者が元気なうちから社会参加をはかることで、孤独の解消、生きがいに繋がると意識して取り組んでいる。
  - チラシを町中に配布。サロンなどに出前講座する際にも持参。民生児童委員が実際に通いの場を体験し、気になる方にチラシ配布する。それをきっかけに参加される方も多い。
  - 町の広報誌にも載せている。
- **地区サロン**（社会福祉協議会に委託）
  - 各自治会公民館、福祉センター（ふれあいセンター）、古民家など30か所で実施。
  - 活動内容は体操、茶話会、レクリエーションなど。
  - 地区社会福祉協議会の支援あり。各地区に生活支援コーディネーターを1~2名配置。地区に1つのサロンを確保したいと立ち上げた。新型コロナウイルス感染症でやめているところと、継続しているところがある。社会福祉協議会が積極的に手を入れている。住民主体とはいかない部分もあるなかで役割を作って担ってもらうが、後方支援はかなり必要。地区社会福祉協議会支援として担当職員が各地区社会福祉協議会、高齢者クラブに顔出し、自治会にも顔を出す。元特定高齢者が、介護予防教室の仲間グループを作った経緯のものもある。介護予防の運動を活動のなかで実施しているグループを富士見町ではサロンと呼んでいる。
  - 高齢者クラブがつぶれたら、そこに集まっていた人をサロンに居場所を移すという形で継続で

きる方法を提案するなど活動が縮小しない方向で進めている。

#### ■ 脳と体の健康教室（社会福祉協議会）

- 認知症・閉じこもり予防として支援体制の整備をしている。
- 活動内容：体操・レクリエーション

#### 【住民主体の通いの場】

##### ■ 高齢者クラブ（12地区/全39地区）

- 元気な高齢者が地域交流、社会福祉協議会の一般入浴ができる、その他学習活動、お食事会
- 町の予算：会員数に応じて補助金を交付
- 出前講座の開催により補助金を交付（3,000円/1回）  
→上限 出前講座3回/1クラブにつき、交通安全教室1回/1クラブにつき
- 各自治体の高齢者の皆さんが企画してやっている。（募集・通知・運営）→減っている
- もともと高齢者クラブ連合会はあったが、閉会した。
- 今は地区ごとに高齢者クラブの会長さんがいる。（12地区だけ）
- 高齢者クラブが福祉センター（ふれあいセンター）において出前講座などのイベントを開催する際には、社会福祉協議会が福祉センター（ふれあいセンター）の運営の一環として公民館を発着として送迎を行っている。またイベント実施後に、施設内のお風呂に入っている。
- 会長の後継者がいないとつぶれてしまう。町としてとくに支援は行っていない。つぶれてしまった場合、その参加者はサロンなどに移行できるよう促している。
- 地区の独自でやっているの町としてはあまり手出しできない。

##### ■ みんなのえんがわ（住民主体、社会福祉協議会が補助）

- 高齢者のみでなく、広い世代間での地域交流が主目的。庭先などで行う。
- 住民主体、届け出制（3年間登録可。更新制）代表者+3名で物の支援（ベンチやのぼり、お茶菓子など）と社会福祉協議会職員の支援を認める。年間で予算が付く。
- 縁側や自宅や店先で居場所提供。高齢者のみならずお子様も集まってもらって居場所づくり。
- 重層的支援体制の参加支援。
- かなり広い範囲。アウトリーチの手段を多く持ちたい。
- 活動報告は聞き取りのみ。担当が1人つくので、都度確認している。

#### 【その他の主体の通いの場】

- 富士見町で暮らすのに重要視されることは、車の運転。介護認定がある方、90歳以上の方でも運転している。運転できなくなると引きこもりになることが想定される。
- 交通安全の教室：警察と連携。事故多発地点では横断歩道を渡り切れない事例があったため、このくらいの歩行速度が必要という啓発も行った。
- サロンで運動の評価。「高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業」の以前から、ロコモヘルパーによるフィードバックを行っていた。
- ロコモヘルパーはソフトウェアであり、リハ専門職の方が入る前に一般的な評価ができるも

- の必要だった為導入した（男性は数値化を好む、またモチベーションの維持にもつながる）
- 運動の評価（社会福祉協議会）→事前告知をするのではなく、抜き打ちのような形でサロンに来てくれた方に行っている。こういう運動がいいよという紹介も併せて行い、モチベーションに繋げている。
  - 今はサロン独自だが、町でフレイルチェックも行っているので、連携してフィードバックも行っていきたい。全体に向けて啓蒙している。
  - 運動評価の悪い場合も、伝え方次第であり、競争数値ではなく、予防になること、運動意欲に繋がるように話をしている。
  - おたっしゃ広場では身体能力の評価をモチベーションに繋げる事がなかなかできていない。
  - 運動評価と予防の紐づけはとても大事だが、おたっしゃ広場の効果としては、社会参加や楽しめることがとても大事。
  - 新型コロナ感染症流行前と新型コロナ感染症流行後の変化→運動目的の方は伸び悩んでいる。楽しく過ごすことの先に評価があるのが良いのではないか。楽しくて行きたい場所があることが一番の介護予防に繋がると思う。

### 通いの場の参加率への影響を与える工夫

#### 【現状把握ならびに課題の把握と計画の立案・モニタリング・評価の工夫】

- 参加のカウント方法：おたっしゃ広場と地区サロン、脳と体の健康教室の延べ人数。
- 住民主体のみんなのえんがわや高齢者クラブの参加者、地区社会福祉協議会での集いの一部、認知症当事者参加のグループ活動はカウントしていない。
- 事前には言わず、サロンに来た時に、身体能力の評価をする。結果を次のサロンの時にフィードバック（サロン全体として指標を作っていこうかという話もある）。ロコモヘルパーが個別評価、経時変化も出してくれる。
- カットオフ値に届かなかった人には、維持を目指しましょうという伝え方をしている。競争ではなく介護予防のために行っているという意識で、対応策を必ず紹介する。
- 評価と運動を結び付けることが大事と言われているが、参加者は、評価を避ける傾向もある。実際におたっしゃ広場を行っていて一番思うことは、人と会って楽しいと、心が動くということ。楽しく居られる場所というだけでは参加しないため、体操などの手段を設けているが、1人1人が楽しいと思える内容を用意することが大事。
- 新型コロナ感染症流行前後で利用効果は変化しており、健康感の改善は変化がないが、充実感の改善は減少している。

#### 【立ち上げの工夫】

- きっかけは、元民生児童委員から地区の皆で集まりたいという相談が福祉センター（ふれあいセンター）にあった。  
近所の福祉センター（ふれあいセンター）を使いながらサロンをやりたいという希望を、生活コーディネーターと話しながら継続していく形となった。
- おたっしゃ広場のモットーとして、『いつでも（連絡不要・お好きな時に）、誰でも（お誘い合

って)、好きなだけ(時間・回数制限なし)』を掲げており、抵抗なく来られる場所が自慢。

- 運動教室は切り口で、虚弱な方をターゲットにしている。元気な方はカルチャー教室に行ってもらえたらいい。

#### 【組織連携、体制の工夫】

- 地域包括支援センターが相談を受けてもその方が行くところがなかった場合、おたっしゃ広場を受け皿に使っている。
- おたっしゃ広場では、軽度認知症の方で参加希望があればいつでも受け入れるようにしている。まずおたっしゃ広場に慣れて、抵抗なく来られる場所をつくり、デイサービスに繋げている。
- 毎月1回開催される民生児童委員協議会定例会に出席、またケアマネジャーとの懇談会で情報共有している。(年に2回)
- ケアマネジャーは社会福祉協議会、老人保健施設あらかぎ、地域包括支援センター、民間の4つの所属の方がおり、懇談会にはすべてのケアマネジャーが参加する。
- 民生児童委員のお誘いで、おたっしゃ広場を利用する場合は、民生児童委員と一緒に見学に来る場合もある。
- 民生児童委員と生活支援コーディネーター(アンケート調査などを行う)が、相互に情報交換を行っている。
- 配食事業で顔が見える間柄。民生児童委員が地区社会福祉協議会職員を兼ねている。
- 生活支援コーディネーターは社会福祉協議会に所属し、アウトリーチを行う。
- 町、社会福祉協議会、地域包括支援センターで連携し、月1回地域ケア会議を行い、情報交換、その時気になっている課題について話し合う。地区内での連携は、できるだけ顔を出すようにしている。保健センターからハイリスクの方の情報をもらい、地域包括支援センターが訪問している。
- 「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業」の会議も別にあり、保健センターや病院のリハ専門職も参加している。
- 地域包括支援センターが病院と併設していることを含め、各所と連携が取れているので、計画を一緒に考えることもできる。
- 地域包括支援センターと病院が併設なので連携が取れている。基本的には、町、地域包括支援センター、社会福祉協議会の三者がコアになって計画を考えている。

#### 【ニーズのある方の新規参加を促す工夫】

- チラシを社会福祉協議会、病院、サロンの出前講座や民生児童委員が気になるお宅に配布。民生児童委員にまず体験いただき、様子を知ってもらった上で気になる方に通いの場を紹介してもらう。町の広報にも講演情報をだす。
- 通いの場に参加してほしいが、どうしても来られない人の情報は民生児童委員から共有する。何をしたら参加しやすいかを考えて、これなら行ってもいい(例：麻雀、翻訳、絵手紙や英語クラブなど)というクラブをつくり、一人一人に寄り添う形にしている。
- 翻訳活動をしていた人が引きこもりになってしまっていたが、英語教室の講師をやってもらったら、張り切ってくれた。

- 友人の誘いが参加のきっかけとなる理由として一番多い。介護度によるサービスの区別をしていた時は声を掛け合うということができないので、人が増えなかった。→枠を取り払うことで参加者増加（アンケートでも高評価）

#### 【参加者の固定化を防ぐための工夫】

- 介護認定度に合わせて決まった教室に参加するという形式から介護予防という枠を外し、自分で選んで好きな時に参加できるようにしたら利用者が増えた。
- 地域包括支援センターが声を掛けた人（軽度認知症）の行く場所がなかったが、おたっしゃ広場が受け皿になった。
- 卓球ができるなら卓球の教室を作る。相談に応じてクラブをつくることで、誰でも参加でき、誘い合わせができるようになった。

#### 【他事業からの継続性の工夫】

- 地区社会福祉協議会が定期的にやりたいことを支援する形が多く、元気リーダーの要望から立ち上げが行われる。リーダーの養成を10年ほどしており、H25～H27にサロンがたくさん立ち上がった。元特定高齢者が身近なところにつくって繋がっているグループもある。

#### 【継続参加を促すための工夫】

- 参加者に合わせた教室の新設。
- 相談業務と一体化していることで評価もできる。
- 内容は変わらなくても、より分かりやすく魅力的な名称にすることで参加者が増える。
- おたっしゃ広場は予約や登録がいらぬことで、〇日に行かなければならないというストレスや心配がない。
- 軽度認知症者が増えている。いきなりデイサービスに繋ぐのは難しいので、まずおたっしゃ広場に来てもらうことでワンクッション入れている。抵抗なく来られる場所として機能している。
- 運動教室はあくまで切り口→虚弱高齢者をターゲット。運動レベルの区別やカルチャー教室にいけるくらい元気な方には少し物足りない内容にすることで人数調整（気に入って参加する分には問題ない）ができている。元気な人は社会福祉協議会のボランティアなども紹介して活用できればと考えている。
- 自発的には来ない人も住民同士のお誘いで参加している。
- 相談に来れない方は民生児童委員から声掛けし、また高齢者同士の声掛けも口コミになっている。
- ポイント制度（保健センターの担当、町の予算）  
アプリを入れている方は3割程度。携帯の使い方なども相談されている。  
デジタルが難しい人用に紙での運用も続けている。  
町の商品券と交換が可能。セブンイレブンなどでも使用が可である。

#### 【参加者の移動手段に関する工夫】

- おたっしゃ広場への手段として町のデマンドバスが利用されている。H29年に始まり、事前登録、事前予約が必要だが、軒下まできてくれる。本数も少なく、乗降時に段差がある為、自立度が高い方用。
- 来られない方向けに R5年から職員が個別に送迎。また、パートさんをお願いしたり、地域包括支援センターも送迎を行う。人手に制限もあるため、おたっしゃ広場以外に人との交流がない方を優先。対象者は20名程度。

### 通いの場の参加率の変化について

#### 【困難な点】

- 新型コロナウイルス感染症流行で、管理的になった。感染させないことが第一で職員一同、最大限の努力をした。
- 新型コロナウイルス感染症対策で間隔をあけるため、収容可能人数が減ってしまった。新型コロナウイルス感染症で活動が難しくなった地区サロンがある。声掛けして年末に集まったが、継続には繋がっていない。誰が代表してやるかが課題。
- 働いている方が多い。夏は草刈り、冬は雪かきなど。90歳になっても就農している方もいる。就業率が高く元気な方が多い。65歳では若すぎる。75歳くらいから衰えてくると感じる。おたっしゃ広場の対象も75～80歳。

#### 【参加率改善のために行った工夫】

- 通いのマップを配布して活用いただく。保健センター、富士見高原病院に設置。
- 回覧板の工夫：男性の参加者が少ないので、チラシの内容を工夫して、男性の気を引く内容にしたら男性が増えた。
- 新型コロナウイルス感染症流行の際に中止したサロンが200回ほどあったが現在は100回くらいに減った。サロンを実施している人の関係性があるって、集いの場を安全にやれるかのガイドラインも4回更新した。
- お茶会（飲食）はやめて運動をやるなどをして新型コロナウイルス感染症の期間を乗り越えてきた。感染対策を考えながら工夫し、できるだけ早い立ち直りを支援したことで復活してきた。
- ポイント制度は、多様な商店街で使える。保健センターで担当して、町予算で運営。移住のかたも増え、店舗を営んでいる移住者もいるので、盛り上げるといふ方向でポイントが町おこしになればよい。

### 多様な通いの場について

- 民生児童委員、ケアマネジャーの情報共有あり。個別に担当ごとに情報共有。社会福祉協議会と老健と民間のケアマネジャーが年二回集まる。
- 生活支援コーディネーターは個別の生活課題の調整を行う。ボランティアの調整、有償ボランティアの調査の関係でつながりがある。

### 通いの場における課題

- 移動手段が一番の課題。車を運転できているうちはいいが、運転できなくなると引きこもってしまう。ヘルパー支援もあるが限界もある。
- 乗り合いで来てくれることを期待していたが、若い人（子、孫世代）に他の人を乗せることに危機感があって、止められてしまう。ボランティア的な風土がないのか、元気な人が手伝ってくれる方法が課題。
- 小さい地区なので、顔見知りだけで集まってしまっている。移住者が参入しにくい場合もある。サロンは高齢者の場所という意識があって、まだ現役だから自分には関係にないと思ってしまう。
- 運転に関する送迎ボランティア講習も行っているが、自分の運転技術の確認にとどまってしまって、ボランティアに繋がらない。他人を乗せるという責任が大きい様子。
- 参加者としては来るが、リーダーとなると消極的。
- 移住者がなじむためにボランティア活動に参加している。やってみたいけど一歩踏み出せていない人もいたので、そういった人を取り込んでいきたい。
- 配食：民生児童委員と企業が配食している。ボランティアさんがお弁当を調理してくれていたが、今はなかなか集まらない。新型コロナ感染症流行を境にやめてしまったグループも多くある。

### 通いの場における教訓

- 地域包括支援センター：一人一人の声を聞くこと。その人が求めていることにどれだけ寄り添い、いかに形にできるか。社会福祉協議会で「ひとつぶろ。」というお風呂に送迎だけする取組がある。デイサービスには抵抗、でも一人ではお風呂に入れない人をお風呂へ送迎する。これも寄り添ったことで形成された事業である。
- 行政・社会福祉協議会・地域包括支援センターの熱意がすごい。小さい町だからということもある。アイデア、企画力もあり、住民に対しての展望が見えていて、そのためにどうしたらよいか、だめだったことの改善策をいつも検討して、自分事として考えてくれる。こういう職員がいて、地域ケア会議で連携が取れているからこそ、今の状態があると思う。この方たちがいれば富士見は大丈夫だと思う。
- 社会福祉協議会：去年配属。もともと理学療法士で現地にいたので、地域のことに関わるのは初めてだったが、一人一人からちゃんと話を聞いて、実行に移している。相談しやすい環境やそれぞれの声が大事。
- サロンも一つの自分らしく過ごす場だと思う。その人の活躍の場をいかせればいい。困りごと、ニーズからの支援をみんな考えている。システムとしてくみ上げる形になっている。担当になっている分担割の負担は大きいけど、ここの地域を盛り上げるんだという意識をちゃんと持つようにしている。
- 年金が少ないため、ボランティアをやるくらいなら働きたい。晩年は人のために働くという雰囲気を作っていくことが目標。
- 元気な人たちが支援できる仕組みづくり。金銭をだして家族に代わってトータル支援してもらえる形を目指したい。

## まとめ

- 行政・地域包括支援センター・富士見町社会福祉協議会の三者がコアになっている。密に連携し、情報交換やその時々課題を検討し合っている。常に意見を出し合っているため、連携を取れている。
- 教室型の「おたっしゃ広場」「地区サロン」「脳と体の健康教室」、住民主体の「みんなのえんがわ」通いの場は地域包括支援センターと富士見町社会福祉協議会に委託している。また町事務局の「高齢者クラブ」がある。
- おたっしゃ広場では、介護度ごとの参加教室の枠を取り払い、事前の予約や登録なしで参加が可能にすることで参加者が増加している。
- 高齢者が元気なうちから社会参加をはかることで、孤独の解消、生きがいづくりに繋げることを意識している。
- 参加率の変化率がよい理由としては、新型コロナウイルス感染症流行下の際に減少した通いの場の回復が考えられる。新型コロナウイルス感染症流行下でも安全に運営できる方法などの工夫やガイドラインを都度更新していくことで、新型コロナウイルス感染症をなんとか越えてきた。できるだけ早い立ち直りを支援したことで復活してきた。新しいサロンが頭打ちなのが課題。
- 住民主体の通いの場では、リーダーの後継がないことでサロンが継続できていないところがある。通いの場がなくなってしまった場合には、地域サロンへの参加に繋げるなど、居場所をなくさないよう支援している。
- 軽度認知症者が増えているが、いきなりデイサービスに行くことには抵抗があるため、まず抵抗なく来られる場所として、おたっしゃ広場に來てもらおうことでワンクッションの機能を果たしている。
- 通いの場で運動を行っても、運動評価を避ける傾向もある。おたっしゃ広場では、評価にこだわらず、楽しく、人との交流を大切にすることで、関係性のなかで運動能力を維持していく方針。一方で地区サロンでは、事前に周知せずに運動評価を行い、それをもとにフィードバックや対処法の講話をしている。運動評価の悪い場合も、伝え方次第で、競争数値ではなく、予防になること、運動意欲に繋がるような話をセットで伝え、モチベーションに繋げている。それぞれニーズに合わせ、異なる視点から介護予防を行い、町内でのバランスがとられている。
- 移動手段が課題。バスの運用や、職員やボランティアで送迎も始めたが、人手は足りていない。また、生活には車が必須で運転をやめることで引きこもりになってしまうこともあるので、慎重な対応が必要。
- 高齢者の就業率が高く、ボランティアできる人が少ない。雇用による支援者の委託事業も検討が必要。
- 相談しやすい環境があり、一人一人の声を聴き、寄り添い、柔軟に対応ができています。職員の熱意のもと自分事として考えて取組、連携を行うことで適切な介護予防に繋がっている。

以上



## R6 老健事業 117 (通いの場)

## 自治体ヒアリングシート

自治体名：栃木県上三川町(区分2)

**前提情報**

- 上三川いきいきプラザは、保健センター、町民交流センター、総合健康活動促進機能、青少年健全育成機能、健康福祉関連諸機能の5つの機能を持ち、保健と福祉の機能を集約した総合保健福祉センター、検診ホール、浴室・サウナ、プール、ジム、託児所・児童館などが設備されている。また、上三川いきいきプラザの外周には、ウォーキングコース（1周約1,100メートル）が設置されている。
- 創作折り紙を世界に広めた第一人者吉澤章氏の出身地であり「ORIGAMI のまち」として知られている。
- 上三川いきいきプラザ及び上三川 ORIGAMI プラザで年1回「ふれあい健康福祉まつり」が開催され、ボランティア関係団体による活動紹介やふれあい体験、講演会、模擬店出店などが行われる。

**介護予防施策全体における通いの場の位置づけと種類を教えてください。****【全般】**

- 生きがいつくりの推進として、地区社会福祉協議会ごとに「いきいきサロン」、自治会ごとに「ミニサロン」を設置している。また、介護予防・生活支援サービス事業として、通所型サービスB「創年倶楽部」の普及を行っており、これらを通いの場と位置付けている。

**■ 「いきいきサロン」「ミニサロン」**

- 平成10年には町内全7小学校区に支えあい推進の拠点として地区社会福祉協議会が設立され、各地区社会福祉協議会を実施主体とする「いきいきサロン」が全地区で設置された。さらに、より身近な地域のサロンに通えるよう自治会単位での「ミニサロン」を17地区で設立された。年1回の連絡会で、参加人数や活動状況を把握している。
- サロンの内容は、茶話会や創作、体操教室などである。内容・企画は代表者、世話人にお任せしている。サロンの内容を広げる際に負担にならないように、無理に内容を練る必要はなく、場所を用意し、集まってお茶を飲むだけでもいいということを伝えている。
- 町社会福祉協議会ではサロン立ち上げ時に何をしたらよいか分からない、とならないようにサロンをサポートするためのボランティアとして「楽らく隊」を立ち上げ、サロン代表者と「楽らく隊」を繋ぐ体制を整えている。
- 楽らく隊には隊長がおり、自主的に運営している。1グループ20～30人程所属しており、隊員が各サロンからの依頼に応え、運営支援を行う。

- 毎年 3 月に町社会福祉協議会が主催する連絡会を開き、当年度の年間実績と次年度の予定を組んでもらうようにしている。
- 設置費、運営費の助成金が支給される。また、各自治体から助成を受けて運営するサロンもある。

#### ■ 「創年倶楽部」

- 「創年倶楽部」は住民主体ではあるが、町が計画的に数を増やすことを目標としており、総合事業の通所 B の事業として展開している。現在は 2 か所立ち上げ済である。高齢者の移動範囲を考え、自治会単位で活動し、地域の公民館にて週 1 回 1～2 時間程度、簡単な運動や脳トレを実施している。
- 対象者は、総合事業対象者以外にも地域住民を対象としており、誰でも参加できるようにしている。参加者の費用はかからない。
- 立ち上げのサポートとして、住民に説明会を開催したり、介護予防に関する講師の派遣を行ったりしている。
- 日本水泳振興会から健康運動指導士が年 4 回、新上三川病院から理学療法士が年 2 回、派遣委託している。また、体力測定を年 2 回実施している。
- 運営ボランティアは、居場所サポートボランティア養成講座を受講した方である。

#### 通いの場の参加率が良くない理由は何だと思いますか

##### 【現状把握ならびに課題の把握と計画の立案・モニタリング・評価の工夫】

- シニアクラブ（老人クラブ）、生きがいサロン（ダンスや陶芸、ふくべ細工などの趣味活動）の集まりもあるが、インセンティブ交付金の通いの場の報告には入れていない。
- シニアクラブや生きがいサロンも町社会福祉協議会から側面的サポートをしているが、定期的実施している団体とそうではない団体もあるため、通いの場に位置付けていない。シニアクラブや生きがいサロンの内容は各団体に任せているが、訪問の際は自治会役員と一緒にいたり、オブザーバーとして集まりに参加したりし、情報収集や交流を持ち、解散にならないような工夫はしている。
- 地域によっては新型コロナウイルス感染症流行下で活動が減少し、集まる機会がなくなったところもあると聞いている。
- 定年が伸びてからシルバー人材センターの登録人数が減っている。65 歳を過ぎても働きたい方が増えているため、参加率の数字に影響している可能性がある。
- 通いの場には参加していないが、農家が多いため広い場所を所有しており、そこで集まったり、お味噌を作ったりしている。行政が把握していない集まりでもあればそれでいい。
- 運営者も高齢化しており、次期リーダーを養成するのが課題である。リーダーが不在の場合、参加者だけではその日の活動内容をどうしたらよいか分からないというサロンもある。
- 男性の参加者を増やすのが課題である。男性にとっては、通いの場がおしゃべりするだけの場所ではなく、行く理由がないと参加に繋がらない。例えば、スポーツのパブリックビューイングなどを開催し、参加に理由付けを行う必要性を感じている。
- 自治会単位の通いの場となるため、他の自治会の方は入ることができない。かつては町主催で自

治会対抗の運動会が行われていた。また、地域ごとのお祭りなども行われており、このような体験から自治会内の繋がりを強く持っている方が現在高齢者になっている。そのため、慣れていない自治会には行きたくないという方も多くいる。

- 創年倶楽部では、週1回の開催が負担になっているのではないかと考えている。月2回の開催でもよいと話が上がってはいるが、検討は進んでいない。

### 通いの場の変化率が良い理由は何だと思いますか

#### 【組織連携、体制の工夫】

##### ■ くろねえ会議

- くろねえとは方言で、「大丈夫、心配ない」という意味である。
- 地区社会福祉協議会(7箇所)の自治会役員や民生委員、福祉協力員(自治会のなかで福祉に特化して活動する役員)、生活支援コーディネーター、地域の関心のある方を集め、第2層協議体の位置付けで年2回地域の課題を話し合う会である。
- 今年度のテーマは「居場所」だった。ミニサロンを設置していない自治会に新しい居場所をつくれないうか、今ある活動に紐づけてサロンに繋げていけないかなどの意見交換を行い、ミニサロンなどの新たな居場所の創設につながっている。
- 第2層協議体と位置付けて開催するのは年2回だが、各自治会や班単位で話し合うくろねえ個別会議も開催されている。個別会議には、地区社会福祉協議会職員も参加する。
- 民生委員にとっては自身の活動に直結するため、小さな話し合いもくろねえ会議で話し合ってきた。小さな話し合いを重ねていくことで、くろねえ会議から福祉協力員制度が生まれたり、移動スーパー運行に繋がったりしており、小さな成功体験を積み重ねている。
- 町社会福祉協議会の地区担当が地域を見回す際には、地域や住民のニーズを的確に把握し、ニーズを反映した議題を設定したり、どのような方をくろねえ会議の参加候補者として巻き込むのがよいかの視点を持ったりして活動している。
- くろねえ会議を普及する、という方向性が町社会福祉協議会で強くあり、その方向性に沿って活動が行われている。

##### ■ ボランティア養成講座

- 楽らく隊はどこかのサロンを担当するというわけではなく、必要があればサロンから楽らく隊に連絡が入る。
- 元々は、訪問ボランティア、居場所サポートボランティアを養成するため、「ボランティア養成講座」として開催していたが、地域活動全般をサポートする担い手を多く養成する必要があることから、令和6年度は「居場所サポートボランティア養成講座」として個別に実施した。
- 養成講座終了後に町社会福祉協議会のボランティアセンターに登録してもらい、創年倶楽部の運営を行ったりする。
- ボランティア養成講座の参加者を集めるのは苦労しており、今年度の参加者は10名程度である。また、必ずしも卒業生がボランティアに繋がるわけではない。
- 広報誌や社協だより、「かみたんメール」という町のお知らせをするメールでボランティア養成

講座の案内をしている。LINE、Instagram もあるが、高齢者は LINE や Instagram などあまり読まず、広報誌を見ている方の方が多い。

- 壮年期や前期高齢者など若い世代に養成講座を受講してもらいたい、土地柄として農業を営む方も多く、70 歳近くまで働いており、養成講座に参加する人は少ない。
- ボランティア養成講座を受講した方は「くろねえ手帳」が配布され、ボランティア活動をするこ  
とでポイントが付与される。貯めたポイント数に応じて特典（1 年間の上限 5,000 円）と交換で  
きる。ボランティア活動で貯めたお金をサロン活動の財源として備品に使う方もいる。

### 【支援体制】

#### ■ 高齢者支援協議体＝第 1 層協議体

- 行政、民生委員、シニアサポーター、第 1 層生活支援コーディネーター、ボランティア連絡協議  
会の代表などが参加し、くろねえ会議で出た課題や第 1 層生活支援コーディネーターが地域で  
活動しているなかで見えてきた課題などを話し合う。地域の声や課題が高齢者支援協議体に情  
報共有され、改善されることがある。
- 高齢者支援協議体の上に医療専門職も参加する地域包括ケア会議が年 4 回開催され、高齢者支  
援協議体で出た課題や取組などを報告し、意見や提案をもらっている。
- 住民の方の意見が地域包括ケア会議までしっかり吸い上げれる体制が整備されている。

#### ■ 在宅介護支援センター

- 社会福祉法人の在宅介護支援センターが 3 か所あり、そこに計 3 名の生活支援コーディネータ  
ーを委託している。生活支援コーディネーターは、第 1 層協議体、第 2 層協議体、くろねえ会議  
にも参加している。
- 75 歳以上の独居世帯、両老世帯をリストアップしており、民生委員や在宅介護支援センターが  
必要に応じて訪問などを行い、地域住民が孤立しない対策をとっている。また、チラシを配布す  
るより、住民同士の呼びかけや口コミでの参加が多いため、訪問の際に通いの場の案内や町のイ  
ベント参加を勧奨している。
- 地域に入り込んでいる方や町の方針を正確に理解されている方が関係性を少しずつ築きながら、  
参加を強制するのではなく、どうしたら行ってみようと思ってくれるのかを考えることが重要  
だと感じている。
- 在宅介護支援センターは見守り、第 1 層事業、認知症の地域推進委員も担っており、定期訪問す  
る形で活動してもらっている。

### 【ニーズのある方の新規参加を促す工夫】

- 壮年期を中心にフィットネスグループが立ち上がっているが、参加者が高齢化し 70 歳代になっ  
ている。このグループを創年倶楽部に切り替えられないか試している。
- 高齢者障がい者スポーツ大会を実施している、そこで通いの場のチラシを配布している。
- 通所型サービス C の参加者にも、3 ヶ月の活動終了後に参加の呼びかけをしている。
- 民生委員や地区社協役員の方も関わっているため、各種活動を口コミで広めたり、個別に誘い合

わせたりしている。ミニサロンは回覧板などで広まっている。

- 若い方が来られるように時間を調整したり、誰でも行けるような雰囲気づくりの検討を始めた  
りしているところである。
- 情報発信の手段を増やすことは可能であり、紙ベースだけでなく情報力の底上げを町で行う意  
識を持っている。新型コロナワクチン接種の際にスマートフォンを使って予約することで、高齢  
者のなかでもインターネットを使うことに意義を感じ始めている。

#### 【参加者の固定化を防ぐための工夫】

- 参加者の高齢化や内容が固定化しているという課題がある。
- 何をしたらよいか分からない、体操をしてもその体操方法が正しいの分からないという方  
には、町から体操やストレッチのDVDを配布している。
- 町で ORIGAMI フェスティバル「おりがみ作品展」の作品募集があるため、各サロンで応募す  
るための活動をしようと企画することも可能だが連動できていない。

#### 【参加者の移動手段に関する工夫】

- 今後、新しい参加者が増えたり、今まで通えていた方が通えなくなったりするなかで、移動支  
援が必要になってくると考えている。また、上三川町には大手自動車メーカーの工場や専門学校が  
あるため、連携を取れないかと考えてはいるが、どちらも検討はこれからである。

#### 【企業・専門家との連携】

- 企業と包括連携協定を結び、連携を進めている。ここ数年は明治安田生命が大人の塗り絵コンク  
ールを開催しているため、町のイベントを行うときに塗り絵を配っている。今後、大人の塗り絵  
の活動を通いの場に展開することも検討している。
- 野菜摂取量を測定する「ベジチェック」を町の事業に持ち込み、高齢者の野菜摂取量のチェック  
を行った。
- 医療機関の理学療法士に通いの場の運動指導をしてもらったり、一体的実施で通いの場を毎年5  
か所、栄養士、歯科衛生士、理学療法士を派遣したりしている。
- 自立支援型地域ケア会議には、管理栄養士などの専門家にも参加してもらい、軽度介護度の方へ  
の介入について議論している。個別の問題・事例を報告し、支援方法をアドバイスしてもらっ  
ている（年4回）。

#### 通いの場における教訓

- 人を集める、育てることについて町として何ができ、どう関わるができるのか考えていき  
たい。
- 人と地域の関わり方が時代とともに変化するなかで、高齢者が孤立しない様々なタイプの居場  
所を作っていきたい。
- 創年倶楽部の数を増やしていきたい気持ちもあるが、社会の変化に対応しながら数を増やして  
いくと政策が追い付いてこない。まずは、行政として地域でどの程度の居場所があるかを把握

していきたい。

- 町社会福祉協議会としては、今後もくろねえ会議を主軸に地域の声を拾っていく。助成金との折り合いも考えながら、通いの場に参加したい方が自分たちのペースで活動できるようにサポートしていく。
- 居場所の一つが通いの場。自分が行きたいと思う時間、思う場所に常に誰かがいるというのが理想である。

## まとめ

- 地区社会福祉協議会ごとに「いきいきサロン」、自治会ごとに「ミニサロン」を設置し、また、介護予防・生活支援サービス事業として、通所型サービスB「創年倶楽部」を普及させ、この2つを通いの場と位置付けている。
- 「いきいきサロン」「ミニサロン」は月1回程度、数時間の活動で参加者に負担がなく、継続できる範囲で活動しており、内容は代表者に任せている。
- 「創年倶楽部」は地域住民が主役ではあるが、町が計画的に数を増やすことを目標としている。現在は2か所に立ち上げ済である。高齢者の移動範囲を考え、自治会単位で活動し、地域の公民館にて週1回1～2時間程度、簡単な運動や脳トレを実施している。誰でも参加できるようにしている。介護予防に関する医療専門職の講師を派遣し、運動指導などを行う。
- 楽らく隊と呼ばれる「いきいきサロン」「ミニサロン」をサポートするためのボランティアグループがある。20～30人程所属しており、隊員が各サロンからの依頼に応え、運営支援を行う。町社会福祉協議会ではサロン代表者と「楽らく隊」を繋ぐ体制を整えている。
- 上三川町では、くろねえ個別会議、くろねえ会議（第2層協議体）、高齢者支援協議体（第1層協議体）、地域包括ケア会議の流れで地域の課題や取組について情報共有され、その課題について協議された結果がフィードバックされる仕組みが徹底されている。くろねえ会議を普及させる、という方向性が町社会福祉協議会で強くあり、その方向性に沿って活動が行われている。実際にくろねえ会議のなかで出た課題から、福祉協力員制度が生まれたり、移動スーパー運行に繋がったりしており、小さな成功体験を積み重ねながら、地域の介護予防に取組んでいる。小さな課題でも話し合うことで、地域や住民のニーズを的確に把握し、ニーズを反映した議題を設定することができる。また、町社会福祉協議会の地区担当が地域の状況を把握する際には、常にどのような方をくろねえ会議参加候補者として巻き込むのがいいかの視点を持ち、活動している。
- 上三川町には、社会福祉法人の在宅介護支援センターが3か所あり、計3名の生活支援コーディネーターを委託している。第1層協議体、第2層協議体、くろねえ会議にも参加している。75歳以上の独居世帯、両老世帯をリストアップしており、民生委員や在宅介護支援センターが必要に応じ訪問し、地域住民が孤立しない対策をとっている。また、チラシを配布するより、住民同士の呼びかけや口コミでの参加が多いため、訪問の際に通いの場の案内や町のイベント参加を勧奨している。地域に入り込んでいての方や町の方針を正確に理解されている方が関係性を少しずつ築きながら、参加を強制するのではなく、どうしたら参加してみようと思ってくれるのかを考えることが重要だと感じている。

以上

## R6 老健事業 117 (通いの場)

## 自治体ヒアリングシート

自治体名：新潟県柏崎市 (区分3)

**前提情報 (提供資料より抜粋)**

- 介護予防教室事業として、パワーリハビリと西山いきいき教室がある。
  - パワーリハビリは、柏崎アクアパーク、特養くじらなみ、市内商業施設においてトレーニング機器を使った運動を実施するとともに、修了者に対し、トレーニング機器を一般開放。
  - 西山いきいき教室は、西山町いきいき館で、インストラクターの指導によるストレッチ体操、筋力トレーニング、リズム体操などを、週1回、通年で実施。
  
- コツコツ貯筋体操センター事業
  - 市内商業施設で毎週月～金曜日でコツコツ貯筋体操を実施。
  - 開始時刻は 10:15、11:30、13:15、14:30
  - みになる講座の実施
  
- 地域活動支援事業として、コツコツ貯筋体操、高齢者運動サポーターへの支援を行っている。
  - コツコツ貯筋体操は住民主体で実施され、現在 185 会場で実施している。R5 年度の参加者は実 2,773 人 (延べ 97,763 人) である。コツコツ貯筋体操の普及啓発、地域で実践する団体への継続支援を行っている。コツコツ貯筋体操センターの周知、連携した活動の発展や体操普及と推進などを目的に、全市的な関連事業を開催している。また住民へ地域の会場を紹介するなども行っている。
  - 高齢者運動サポーター協議会に対する活動支援や養成・育成を行っている。
  
- ぐらしのサポートセンター事業
  - 市内 23 地区で実施しており、登録数約 870 人、利用見込数延べ 24,000 人である。地域が主体となり、地域交流、閉じこもり予防や体操などを行う介護予防の場 (ぐらしのサポートセンター) の運営を支援している。また、付随事業として、「住民が気軽に参加できる開かれた場」と「地域の支え合い体制の充実」の推進のため、ぐらしのサポーター (住民ボランティア) の育成を行っている。

**介護予防政策全体における通いの場の位置づけと種類について****【全般】**

- 柏崎市高齢者保健福祉計画、第 9 期介護保険事業計画、柏崎市認知症施策推進計画を令和 6 年度から実施している。
- そのなかで、いつまでも健やかな生活を送るための健康と生きがいづくり、住み慣れた地域で安心して暮らせる仕組みづくり、という基本目標のもと、地域包括ケアシステムの中で住み慣れた地域で最期まで安心して暮らせるように、健康づくりと介護予防、担い手の育成、社会参

加として通いの場の事業を設定している。

#### 【自治体主導の通いの場】

- パワーリハビリは委託しており、新規参加時は一般高齢者のみ（総合事業対象者、要支援・要介護認定者を除く）を対象とする。（これ以外の事業は65歳以上であれば対象制限なし。）
- 商業施設を利用したコツコツ貯筋体操は、1日4回定期的に開催しているため、事前予約は不要、どの回に参加しても良く、1日平均46人程度である。
- 地域の会場ではなく、教室型のコツコツ貯筋体操に参加される方は、「好きな時間に自分のペースで行いたい」や「純粋に体操をしたい」方が比較的多く参加されている。

#### 【住民主体の通いの場】

##### ① コツコツ貯筋体操

- 住民主体で行っているコツコツ貯筋体操の185会場は、町内会の建物やコミュニティセンターを使用し、週一回程度開催している。

##### ② ぐらしのサポートセンター

- 平成8年からコミュニティデイホームという、お茶飲みなどで閉じこもりを防ごうとする活動が始まり、平成29年に社会参加と助け合いを強化した、ぐらしのサポートセンターとして発展させた。

#### ※コミュニティセンター

- コミュニティセンターは27地区に設置されており、地域づくりの役割を担っている。町内会より大きく、小学校区内に1~4つほど設置され、この地域単位での活動が盛んとなっている。
- コミュニティセンターにはセンター長と主事が従事している。コミュニティセンターは広域的な活動を行っているため、町内会だけではできない活動でも、地域を広げることでできることも多いため、盛んな活動を行っていると考えられる。

#### ※地域包括支援センター

- 複数の地区（コミュニティ）を1単位とした5か所の日常生活圏域に7つの地域包括支援センターを設置している。
- ぐらしのサポートセンター事業は、介護予防と助け合いの拠点という認識のもと、高齢者が地域で活躍する場をつくるためにコミュニティ単位で運営される活動に対する補助事業である。現在実施している23地区においては、町内会などが運営主体となり、自主的に立ち上げたものである。
- ぐらしのサポートセンター事業の補助金は、週5日稼働で約320万円である。このほかに、付随事業（お茶の間活動・助け合い活動）の30万円や車購入費120万円などもある。
- 介護予防のため、補助金で生活援助員2名を雇用し、利用者の送迎や体操、レクリエーションなどを実施している。
- 生活援助員は、地域内雇用がほとんどだが、最近では地域外の方も増えている。現時点では募集を行えば見つかる状況である。平均50~60代だが、子育てしながら働けることもあり、30

～40代の方もいる。

- 参加者から利用料を支払ってもらい、会場によっては生活援助員がお昼を提供することなどもある。
- ぐらしのサポートセンター事業のなかでも、通いの場の運営だけでなく、少し助け合いの視点を持ってもらって、生活の困りごとなどの活動をしたいというところ 12 地区には、付随事業として追加で補助金を出し、ぐらしのサポーターの養成などを行っている。
- 平成 8 年度に原型となるコミュニティデイホームを開始した。開始当初はお茶を飲むだけの会であったが、平成 29 年からぐらしのサポートセンターに移行した。地域の活動の場として、地域全体で高齢者のことを考え、誰もが利用しやすい地域の拠点となってほしいと思っている。民生委員や町内会長も活動や年 1 回の情報交換会に入るので、地域の方の状況なども聞いている。

### 通いの場の参加率が良い理由について

#### 【現状把握ならびに課題の把握と計画の立案・モニタリング・評価の工夫】

- ぐらしのサポートセンターは、コミュニティセンター単位である。ひとつの小学校区に 1～4 つあり、町内会より大きく、地域の福祉を見る上では見やすい規模である。
- コミュニティセンターにはセンター長と主事が従事しており、地域のことを考えて運営している。町内会の規模では実施できない事業も多く、規模や人員が適切であると考えられる。担当課は市民活動支援課。
- 住民主体型のコツコツ貯筋体操 185 会場には、市職員が 2 年に 1 回は訪問し、継続支援している。会場立ち上げ時の 5 回連続の支援や、3 か月後、6 か月後など定期的に専門職（理学療法士、歯科衛生士、管理栄養士、保健師など）が会場で講話するなど、継続支援を行っている。
- ぐらしのサポートセンターの財源は、50%を介護保険料から、残り 50%を一般財源と重層的支援体制整備事業交付金でまかなっている。

#### 【立ち上げの工夫（立地・キーパーソンなど）】

- 市民の中でコツコツ貯筋体操が浸透していることもあり、通いの場をつくろうとなったときに「まずコツコツ貯筋体操をやってみるか」という雰囲気がある。市としても体操の実施、普及のために体操 CD を作成し貸出を行ったり、立ち上げ前の体験会や会場が継続するように 1 年間の支援マニュアルを行っている。また、集まって CD を流せばよいというハードルの低さが、負担がなく、気軽にできる要因ではないか。地域のなかで「やりたい」という町内会や老人会、個人の単位で始めることができる。住民主体で、会場、機材があるところでやれる人がやるという方針である。
- 地域活動支援事業の中で、高齢者運動サポーターを養成・育成しており、養成講座が終わった後に卒業生が通いの場を立ち上げる例もある。
- 高齢者運動サポーター養成講座は、もともとコツコツ貯筋体操に参加されていて、自分もサポーターになりたいと参加する方が多い。また、教師や地域の健康推進員をされていた方が、周囲に薦められて参加する例もある。

## 【組織連携について】

- 暮らしのサポートセンターでは、実施主体関係者（代表、役員など）、生活援助員、地域包括支援センター、地域の担当保健師、生活支援コーディネーター、介護高齢課で年に1回情報交換会を行っている。暮らしのサポートセンターは地域の拠点・居場所であってほしいという視点を共有している。
- 地域包括支援センターは、暮らしのサポートセンター参加前に新規利用者との面談や、参加者の紹介、年に1～2回健康相談会を行っている。
- 通いの場コツコツ貯筋体操立ち上げから5回目を目安に地域包括支援センターの担当者を紹介するようにしている。
- 暮らしのサポートセンターを卒業（要介護度の進行により参加が困難になった場合に介護支援に繋ぐなどして違う参加の場へ移行）するかについてなど、生活援助員は介護の専門家ではないため、地域包括支援センターと相談を行う。
- 暮らしのサポートセンターは地域包括支援センターと密に連絡をとっているため、地域住民の困りごとがあれば、生活援助員が地域包括支援センターに紹介することもある。
- 社会福祉協議会とは会議で情報共有は行っているが、運営に関して具体的な連携は行っていない。
- 社会福祉協議会ではふれあいサロンなどを行っており、地域の高齢者が自分たち主体で立ち上げたいと希望すれば補助が出る。
- 地区担当保健師（健康推進課）とは、年度初めの会議のなかで事業の紹介、共有を行っており、健康推進課が地区活動の中で、事業紹介をしてくれている。普段から、希望者を互いに紹介したり、参加者の様子を相談している。

## 【ニーズのある方の新規参加を促す工夫】

- コツコツ貯筋体操センターやコミュニティセンターなどでのポスター掲示を行っている。
- 広報誌に活動内容を豊富な写真でわかりやすく掲載している。
- 地域包括支援センターにも地域の活動を紹介してもらえるように、市からお願いしている。
- コツコツ貯筋体操は平成18年度の開始当初、参加者は緩やかな増加であったが、住民が簡単に体操に取り組める普及方法を見出したことで、急激に増えていった。また、ポイント制を取り入れ、45ポイント達成で特典と交換できる制度を取り入れることで、体操の継続者が増加した。
- かかりつけ医から促されて参加した人もいる。地域の医療機関に介護予防事業のポスターを貼ったり、広報で特集を組んで医師へのインタビューを掲載（2024年5月号）したりした。
- MCI（軽度認知障害）の参加者もいる。利用者同士で互いに配慮することで、その人の状態に気付けることもあるので、助け合いつつ、どのように一緒に活動できるか考えている。
- ポスターやチラシに活動の様子を撮影した写真や、参加者の声を載せて、参加したことがない人にもアプローチしている。
- 立ち上げ時に参加した方がそのまま参加して、通いの場を維持している状態である。特に若い方や男性にどう取り組んでもらうかは課題である。
- コツコツ貯筋体操新規登録者へ参加のきっかけについて聞いたアンケートを今年度集計したと

ころ、知人からの紹介が一番多かった。

- 体操参加者の口コミからの新規参加者が多く、チラシなどよりも効果がみられやすい。そのため、今、参加している方に声掛けをしながら口コミを広げたい。
- 最近、参加者が増えたところでは、町内会の副会長が盛んに声を掛けたという話を聞いている。
- 当市商業施設で行っている会場の参加者は増加傾向である。気軽に自分のペースで参加できることがよいのかもしれない。一つの物にとらわれず、自分に合ったものを見つけて取り組んでもらいたいという意識で事業を続けている。

#### 【他事業からの継続性の工夫】

- 通いの場の活動がなくなって、他の活動には参加しないという人はどうしてもいるので、その人たちをどう拾い上げるかは課題である。  
多くはないが、パワーリハビリ→コツコツ貯筋体操、コツコツ貯筋体操→くらしのサポートセンター、くらしのサポートセンター→介護保険サービスの流れがある。うまく回していく仕組みや方法は、試行錯誤している。

#### 【継続参加を促すための工夫】

- 体操の効果や続けるメリットなどを伝えるようにしている。
- 立ち上げの際にリーダーだけが頑張ってしまうと、後々その人がいなくなってしまう場合、一緒に通いの場自体がなくなってしまう可能性がある。そのため、立ち上げの段階から全員で準備から片付けまでを行い、リーダーが不在や退いた場合にも活動ができるよう支援している。

#### 【参加者の移動手段に関する工夫】

- 教室型の通いの場は一部を除いて送迎対応は無い。他地区からの参加は可能だが、自力で行ける範囲での参加となる。
- くらしのサポートセンター事業（23 地区）では、車輛購入費 120 万円の補助金から車輛を購入し、各地域で生活援助員が利用者の送迎を行っている。その他、付随事業（お茶の間活動・助け合い活動）を行っている一部の地区では買い物支援などの移動支援を行っている。
- 地域内交通、AIを活用した移動手段などを運用している。一方で、現状では移動手段が充実しているわけではないので、自分の足で移動できることが重要となり、このため転倒防止の対策を推進している。
- コツコツ貯筋体操は歩いていけるというのが前提である。ただ、高齢化するほど移動も困難になるので、参加できる場をなくさないことが重要であると考えている。街中は巡回バスがあるので利用が可能である。対して山間部は車が必要になってくる。

### 通いの場に関連する指標（6 指標）について、良い理由について

#### 【アウトリーチなどの取組状況】

- 生活援助員向けの研修会などを年に 1 回行っており、地域で流れをつくりたいという考えを共有している。
- 委託する生活支援整備事業のうち、くらしのサポートセンターえきまえというくらしのサポートセンター基幹型が主催し、生活援助員交流会を年に 3～4 回行っている。

- 地域包括支援センターがくらしのサポートセンターにも関わり、健康相談会や体調を確認するようなお話を会を実施している。

#### 【介護予防・生活支援の体制の整備（生活支援コーディネーター含む）】

- 生活支援コーディネーターはNPO法人に委託している。
- 生活援助員はくらしのサポートセンターに来ている方の対応を行うのに対し、生活支援コーディネーターは市の生活支援事業を担当しているため、くらしのサポートセンター以外にも様々な場で支援している。
- 生活援助員は介護の専門員ではなく、居場所の提供を行い、介護支援に繋がった方がよいと思われる場合は地域包括支援センターに相談する。通いの場の参加者は基本的には自立者だが、要介護度が進んだ場合、他の居場所を紹介するが、参加できないということではない。
- 山間部の買い物は企業が移動販売を行っている。
- コツコツ貯筋体操の新規立ち上げの際に、必ず体力測定を行っている。そのタイミング以外にも会場から要望があれば実施している。

#### その他の主体の通いの場について

##### 【どのように数を把握しているか】

- 住民主体のコツコツ貯筋体操は年に2回（10月、3月）出席簿を取りまとめて報告する必要がある。次年度の実施計画書も年度終わりに提出してもらう。
- 令和元年には参加者が約4,000人いたが、令和2年から新型コロナウイルス感染症流行下の影響で減ってきて戻っていない。会場数は横ばいだが、参加者が減っている。

#### 通いの場における教訓

- コツコツ貯筋体操を立ち上げた理学療法士が先駆的に取り組み、現在はそれを引き継いでいる。活動を市の現状、未来に合わせてどうしたらいいか試行錯誤している。
- 「コツコツ貯筋体操に参加するためには元気でなければならないよね」という意識を参加者は持っているように思われる。参加者からは長くやればやるほど、歳をとるほどにその意義を実感できるという感想も聞いている。
- 現在、リーダーを担ってくれている世代の高齢者は、地域のため、みんなのために何かするのが当たり前という意識があり、役職がほしいわけではないという考え方が多い。今後、次世代では考え方も変わってきていると思われるため、10~15年くらいでやり方を変えてスムーズに世代交代を行えるよう工夫が必要だと思われる。
- 地域住民の結びつきが強いうちから意識的に活動を立ち上げて、弱まる前に維持をするための方策を打っている。リーダーの養成も行いつつ、多様なプレーヤーがいることで、運営側のお金と人を維持できている。

#### まとめ

##### コンテンツ、広告・アウトリーチの工夫

- コツコツ貯筋体操センターやコミュニティセンターなどでのポスター掲示を行っている。
- 広報誌に活動内容を豊富な写真でわかりやすく掲載し、参加したことのない人にもアプローチ

できるようにしている。

- 地域包括支援センターや医療機関にも地域の活動を紹介したり、広報誌で医師のインタビューを載せるなど医療機関との連携を強化して、医療機関から必要な人を紹介してもらうチャンネルを増やす。
- 活動担当者などを通して参加の声掛けを行ってもらっている。
- 商業施設などの開催で、ついでや気軽にふらっと立ち寄れる開催場所を用意する。

### その他の間接的な工夫

#### 【多様な選択肢と適切な単位による体制づくり】

- コツコツ貯筋体操を軸に、教室型と住民主体型の通いの場が充実している。また地域レベルでは社会福祉協議会のサロンもあるため選択肢は多い。参加方法の選択肢があることで、移動手段や参加方法の都合に合わせて利用することが可能なため利用率が高く維持されている。
- 主にコミュニティセンター単位のくらしのサポートセンターが立ち上げられることで、適切な規模のなかで運営状況、利用者の状態が把握できている。

#### 【関係者間の密な連携】

- 様々な関係者間の連携が密に行われており、普段から情報共有が行われているため、相談もしやすい環境が整っている印象である。
- 現状、通いの場の数は横ばいではあるが、場がなくなってしまったことにより閉じこもる人が無いよう、次の場に繋げていくための連携を重要視している。

#### 【市が目指す介護予防理念の浸透】

- 地域特性をもとにした高齢者の望む姿：体操などに歩いて通えることを共有できていることから、運営側が利用者の状態によって繋げるべき連携機関を把握でき、また利用者側も相互に気づかうことができている。

### 今後への課題

- 一方で、新型コロナウイルス感染症流行下による参加者の減少から回復できていないこと、前期高齢者、男性の参加者が少なく、新規参加者も伸び悩んでいることが課題である。
- 立ち上げ当初から参加している世代が元気であり、世代交代ができていない。
- 高齢者運動サポーターの養成講座などで後進の育成にも努めているが、現在、高齢者運動サポーターをしてきている世代の「人のためになにかやるのは当然」という意識も変わってくることから、10～15年後を見据えて工夫が必要である。

以上



R6 老健事業 117 (通いの場)

## 自治体ヒアリングシート

自治体名:山梨県甲府市 (区分4)

### 介護予防政策全体における通いの場の位置づけと種類について

#### 【全般】

- 健康政策課では介護予防の全体的な事業実施をしている。
- 介護保険事業計画全体の話になるが、介護保険事業計画と高齢者保健福祉計画、認知症施策推進計画を高齢者いきいき甲府プラン：高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続ける街づくりとして計画している。
- 実現するために地域包括ケア体制の推進を重要としており取り組んでいる。
- 介護予防の取組は、介護予防生活支援サービス、一般介護予防事業に基づく事業を実施している。
- 今日の議題が一般介護予防事業になるため、地域支援事業の要綱に沿って実施している。
- 通いの場としては、自治体が通いの場として把握しているか、住民が主体的に取り組んでいるか、自治体が運営について財政的に補助しているかどうかは限定しない、月に1回以上の活動実績があるもの、の4点を満たしたものとした上で、以下の3つのサロンがある。
  - ・いきいきサロン：長寿介護課
  - ・ふれあいくらぶ：地域保健課
  - ・笑顔すこやか通所サークル：健康政策課

#### 【住民主体の通いの場】

- 笑顔すこやか通所サークル：
  - 総合事業\_通所型サービス活動Bに該当する住民主体の通いの場となる。期間限定とはしていない。住民の方の主体的な意向の基に団体を立ち上げる、設立準備を地域包括などと話し合いながら立ち上げる。
  - 1団体が活動中、市が設備投資などの設立支援や運営補助をしており、市に届出を出してもらっている。参加の周知は団体が中心で行っている。参加のきっかけは、サークル運営者による声掛けや口コミが一番多い。地域包括からの紹介もある。
  - 参加者は、1回につき30名程度、月3回、75～80代前半くらいの年齢層が多い。
- いきいきサロン：

- 高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、長寿生活期を社会から孤立しないで、健康でいきいきとした時間を過ごすことができ、地域で安心して生活が送れることを目的に、511の単位自治会ごとにサロンを設置することを目標としている。
  - 現在、121か所で運営し、それぞれのサロンが独立した特色のある活動をしている。基本的には1つの単位自治会に1サロンとしているが、地域の状況で一緒に活動していただくことは構わないとしており、小さい自治会では1つの会場で複数のサロンが活動しているところもある。また、現状としてすべての自治会にサロンがあるわけではない。
  - 活動頻度は、月1回のところが多いが、毎週行っているところもある。活動内容は茶話会や体操、趣味活動などが中心である。
  - 参加費は基本無料で、季節ごとの行事や旅行（日帰り）などは実費分を徴収している。市内にある温泉を日帰り旅行先として活用することもある。
  - 小地域に設置したサロンであることから、参加者同士がもともとご近所で、顔見知りのため普段から助け合っていることから、参加者の結びつきは強い。
  - 生活圏域であれば参加は可能で、自分の力で参加ができれば、違う自治会の会員でも参加は可能である。
  - ご近所で参加の声を掛け合っており、欠席の把握などで見守りにも繋がっている。
  - 1つのサロンの参加人数は平均20~25名程度で、サロンの規模は5人~25人と幅がある。平均年齢81.6歳。歩いての参加となるので、おおむね自立であると推察している。
- ふれあいくらぶ
- 地域の健康づくり団体である甲府市愛育連合会に市が委託をして実施している。
  - 愛育会とは、総裁を皇室が務める全国組織で、恩賜財団母子愛育会と呼び、その下部組織として、山梨県には山梨県愛育連合会がある。さらにその下部組織として甲府市愛育連合会があり、市内25地区の愛育会により成り立っている。ボランティア組織として、声掛け見守りを中心に母子から高齢者まで、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地区担当保健師との協働により地域に根差した健康づくり活動を行っている。この活動の1つにふれあいくらぶがあり、地区の実情にあわせて介護予防の事業を行っている。
  - ふれあいくらぶは127回開催。ふれあいくらぶをやっていない地区もある。市内6地区には愛育会がない。
  - 市からの愛育会への委託料が決まっているので、年間の見込み回数から計算し、毎年金額を決めて、愛育会が活動費を各地区へ配分している。その他研修会開催や貸出物品などの形で支援を行う。
  - 地区によっては自治会費から愛育会に予算が割り当てられ、活動費としてふれあい

らぶに使う地区もある。

- 健康情報の提供をしたり、保健師が参加し、運営に協力するとともに健康相談に応じる。そこが茶話会や体操、趣味中心のいきいきサロンとは違うところである。
- 年齢層 65～：6% 70～：14% 75～：27% 80～：25% 85～：18% 90～：5%  
75～80歳がメイン参加年齢。参加者のアンケートなので、愛育会のボランティアは入っていないため、実際の割合は若干異なるかもしれない。

#### 【その他の主体の通いの場】

- 笑顔すこやか通所サークル、いきいきサロン、ふれあいくらぶは内容の重複はある。愛育会の方と地域推進員の方が兼務であったり、民生委員をやりながら愛育会でも活動されていたりするので、同じような方が参加していることになるが、社会福祉協議会のコミュニティソーシャルワーカーとしてかかわるなかで、地域の方にいろいろな通いの場の選択があることは良いことではないかと思っている。シニアクラブ(旧 老人クラブ)も広い意味での通いの場として考えてもいいのではないかと。奉仕活動や美化活動などを行っている。
- シニアクラブは地区ごとに活動しており、仕事をリタイアした方が、ボランティア活動、グランドゴルフ、子どもの見守り活動をしている。一部のシニアクラブでは、サロンの活動を並行して行っているクラブもある。
- サロンや、シニアクラブとも別でラジオ体操をやっている人たちもいる。

#### 通いの場の工夫について

##### 【立ち上げの工夫(立地・キーパーソンなど)】

- 何もないところから始める場合は、自治会などからの声掛けが必要になると思っている。シニアクラブからの声掛けなど地区によってきっかけは異なる。
  - 地域の中での役割や所属のない方から、サロンへの相談があった場合、サロンを設立したいのか、サロンを利用したいのかの希望を確認し、適した連絡先を紹介している。
- いきいきサロン
- 日頃よりサロン設立に向けて自治会などの地域の皆さんにお願いをしており、希望があれば社会福祉協議会と甲府市で協力し、設立のサポートをしている。市としては設立助成金、社会福祉協議会では物品・用具の貸し出しをしている。物品リストや講師リストを作成しており、職員が地域に出向いて、直接顔を合わせて設立補助をしている。
  - 自治会内のボランティアや賛同者に向けた、サロンの意義や内容についての説明の機会を積極的に設けている。
  - 一般の市民の方がサロンを立ち上げるため、ノウハウの部分や、わからないところの説明などを社会福祉協議会が出向いたり、登録した講師が出向き実際のプログラム

を見せたりしている。また、貸出可能な機材の紹介など、継続できるようにサポートをしている。

- 基本的にはプログラムは運営者で考えてもらい、内容に凝らず簡単で良いと伝えている。

#### ■ ふれあいくらぶ

- 愛育会が設立されていない地区に対して、日々地区の自治会連合会会長などキーパーソンとなる方へ愛育会の意義や役割を説明している。
- 設立の意思がある地区へは、地区担当保健師が他の地区のやり方の紹介や班員を募集する方法と一緒に検討するなど、設立に向けて具体的な技術的支援を行う。
- 愛育会では組長の奥さんが愛育会を構成している地区や、やりたいという人が愛育班員としてボランティア活動している地区や、やりたいという人をボランティア推進員という形で残して手伝ってもらい、という形をとっているところもある。課題は人材確保である。他の地区にもこういうやり方をしているところがあると情報提供することで他の地区も工夫して取り組んでいる。

#### ■ 笑顔すこやか通所サークル

- 歴史が浅く、立ち上げに必要な書類作成や会計の管理など事務的負担が大きいと聞いている。立ち上げて運営していくまでにクリアしなければならないものが何なのか、の見える化と、運営のノウハウの理解をしていただく必要があるかと思う。
- 代表者をだれにするのか、規約をどうするか、補助金申請の書類をどうするか、などやりたい方々のなかでも決まらない。書類に関してはひな形の提示など、参考にするものがあればハードルは下がるのではないか。

#### 【組織連携について】

- 代表者の集いとして、年に1回、集まっていただき、情報共有や講師を招き講演をしていただいている。
- コミュニティソーシャルワーカーと地区担当保健師、包括で地域の情報を共有している。
- 甲府市ではあなたの地区（まち）の出張保健室としてなど、地区担当保健師が積極的に動いている。地区担当保健師として母子、成人、高齢者の健康づくり活動を積極的にし、地区担当のもとへ情報が集まる様になっている。このように地区担当保健師が中心となって地域の健康づくりをしているのが甲府市の特徴ともいえる。
- ふれあいくらぶやいきいきサロンなど、地域に何か提案する際には公平に提案するようにしている。必要性を伝えつつ、地域の負担にならないように、行政側からの支援の方法や頻度を工夫しながら各地区進めている。

- 講師のボランティア派遣に関して、社会福祉協議会がマッチングをしている。各サロンは講師に対し、それぞれの予算から交通費程度の費用を支弁している。地区の福祉センターからのレクリエーション用具（室内グランドゴルフ、カードゲームなど）の貸し出しも可能である。すき焼きじゃんけんゲームなどシンプルなゲームが人気である。
- 社会福祉協議会内にボランティアセンターがあり、協働して自分の趣味を地域に生かしたいという高齢者や団体が登録している。退職後に自分の趣味活動や特技（音楽関係や落語など）を地域貢献に活かしたいという人を講師登録し、サロンなどの事業に参加して事業を横断的に支え、運営者の負担を減らすことに貢献している。

■ いきいきサロン：

- 3~4 サロン同士が合同で健康体操や、バーベキュー大会を開催し、積極的に地区ごとの交流を行っている。地域福祉活動において、地区ごとの集まりがあるのでサロン同士の交流促進につながっている。
- コミュニティソーシャルワーカーが3年に1回はサロンを訪問できるようにしている。

【ニーズのある方の新規参加を促す工夫】

- 市役所の1階で、写真パネルを使い、活動へのヒントも含め、サロン活動の周知のために一般の方を対象として写真展を行っている。開催は広報誌にも掲載。サロン活動をしていない地区や参加していない人に向けて、活動内容を知ってもらうために行っている。年に1回、1月ごろに実施している。活動中の様子の写真をメインとしており、サロンのことを知らない人でも伝わりやすい内容となっている。
- 自治会やシニアクラブから、孤立している人の連絡があれば、紹介してもらい、サロン活動へ繋げるよう配慮している。
- 福祉推進員に地域の見守りボランティアを委嘱しており、そういった人がサロンの運営に携わりつつ、サロンを見に来ないかと声掛けを行っている。自治会の回覧板にサロンのチラシや会報誌を含めるサロンもあり、いつでも参加大歓迎、といった文を入れ、敷居を低くしている。
- 月に1回、サロンやふれあいくらぶのことを地区の回覧で広報している。
- 福祉推進員は自治会単位で配置され、地域の状況を把握するなかで、高齢者の人数や外出傾向の強い人、低い人などの情報も把握しており、声掛けをさせていただいている。
- 民生委員は各地区ごとにおり、困りごととかがあれば民生委員のほうにお願いしている。市から委嘱している。
- 地区担当保健師がふれあいくらぶにかかわっているため、地区担当保健師が元気アップチェックとして実施してる介護予防把握事業による訪問の際、ふれあいくらぶの周

知をしている。

愛育会の方が、近所の方にチラシなど持参しながら声掛けを行う。

- いきいきサロンは広報や社会福祉協議会のHP、回覧板で声掛けのような形で地域の方が案内している。

#### 【参加者の固定化を防ぐための工夫、継続参加を促す工夫、世代交代の工夫】

- 地区ごとに通いの場の設立を行っており、新規参加者は、地域住民同士やリーダーなどからの「声掛け」により、参加を促すようにしている。
- 参加者に次回も参加してもらえよう、帰る前に次回の案内を各地区で配布している。その場で仲間になった参加者が次回私も行くから一緒に行こう、と誘い合うことで継続につながる。参加を休んだ方にチラシを持参したり、会った時にリマインドをしたりもしている。
- ボランティア研修会などで他地区の工夫を共有してもらい、運動指導士の派遣（年1回は無料、2回目以降は費用負担あり）を受ける、「歯つらつ歯っぴーキャラバン」として歯科衛生士と管理栄養士がフレイル予防の講座を理事研修として理事に体験してもらい、ふれあいくらぶで実施できるようにする、など内容の充実を図る努力をしている。
- 外部講師を派遣する支援などを行うと、運営側の手間が減り喜ばれるため活用してもらったりしている。
- 社会福祉協議会では、3か年に1度各サロンを訪問している。職員6人で5つのブロックを訪問している。交流会や情報交換の場を設けて後方支援を行ったりしてサポートしている。

#### 【参加者の移動手段に関する工夫】

- 511の単位自治会で1会場、を目標としており、基本的には徒歩で参加できる。

#### 【過去に困難だった点と改善のための工夫】

- 新型コロナ感染症流行でふれあいくらぶは、R2、3は自粛して開催していなかった。R4～再開している。
  - ふれあいくらぶ
    - 愛育連合会ではいつから、どんな形で再開できるか、などの検討は続けていた。地域の自助努力として新型コロナ感染症流行下での声掛け・見守りは続けていた。再開の際は2部制にしたり、予約制にしたり工夫をした。5類に移行し、人が戻り始めている。新型コロナ感染症流行前の状況に戻りつつある。新型コロナ感染症で体力が落ちたことにより、その必要性を感じ新たに立ち上ったりしている。
    - ゼロになったものを再度立ち上げるのは大変だということを実感した。

- 愛育連合会のなかで意義ややり方を伝えながら、試行錯誤をすることで継続に繋がっている。ハードルを下げることを地区担当保健師が提案し、それが効果的だった場合もあった。
- H13 から機能訓練事業として市が委託しており、それが通いの場という分類になっていったところもあり、ふれあいくらぶを愛育会がやっているということが地域のなかで浸透しているのが強みだと思う

#### ■ いきいきサロン

- 新型コロナウイルス感染症流行により休会したクラブのなかで、再開したケースでは、参加者からの強い要望により、再開したところが多い。利用者の満足度が高いと新型コロナウイルス感染症流行下の再開もスムーズという報告は聞いている。
- 代表者も参加者も地区に根差している人が多く、活動へアクセスしやすいことも影響していると考えられる。

### 多様な通いの場について

#### 【どのように数を把握しているか】

- 参加者人数については、名簿による把握をしている。それぞれの通いの場として個人が重複する可能性はある。役割を兼務し活動しているので、ふれあいくらぶといきいきサロンを区別せず行っている地区もあり、通いの場の多様性と数の確保の観点から、敢えて区別して実施しているところもある。チラシの配布時の自治会の協力体制は甲府市として強味である。

#### 【数を増やす工夫はあるか】

- 口コミ、声掛けが一番効果的である。情報ルートは様々だが、関係性の構築のなかで臨機応変に適切な場所に繋ぐことを心掛けることが重要である。
- 男性の参加を増やすために、サロンの方で健康マージャン、グランドゴルフなど男性が参加しやすい内容にする工夫をしている。無関心層を引き出すまでの効果があるかは定かではない。
- 茶話会などの集いの場だと男性参加者の増加は難しいが、スポーツや運動の分野であれば男性が参加しやすい傾向にある。ラジオ体操など新規立ち上げが検討されている地区もある。また、役割を担うと参加する傾向があるため、仕事や作業などを依頼するという形で参加してもらうこともある。

### 通いの場における教訓

- 後継者の世代交代、後継者が見つからない場合は閉鎖となる。
- 設立当初は運営者がすべて担当していたが、運営者が変わるときに、運営者・副会長・

会計などの役割・負担を分けることにより、何とかやってくれる人が見つかっている。

- 課題としては男性参加者が少ないので、検討が必要。
- 活動に参加していない高齢者も一定数いる。引き続き適切なところに繋いでいくことが重要だと考える。

## まとめ

### 【参加勧奨におけるアウトリーチ】

- 福祉推進員が自治会単位で配置され、地域の状況を把握するなかで、高齢者の人数や外出傾向の強い人、低い人などの情報も把握しており、声掛けをしている。
- 民生委員は各地区ごとにおり、困りごととかがあれば民生委員のほうにお願いしている。市から委嘱している。地区ごとで勉強会をしているところもあり、地区ごとに違う部分もある。
- ふれあいくらぶは地区担当保健師がかかわっており、介護予防把握として行う高齢者への訪問活動で声掛けをしている。
- いきいきサロンは広報や社会福祉協議会のHP、回覧板で声掛けのような形で案内している。

### 【キーパーソンのリクルートと新陳代謝をはかる心がけ】

- サロンについては世代交代が一番の課題。廃止となるサロンの一番の理由は主催者の後継者問題なので、社会福祉協議会と協力して後継者育成に取り組んでいる。
- 愛育会でも後継者、運営者がいないという課題がある。会計などの書類仕事が負担となっているようである。

### 【行政に頼りすぎない自主的運営と地区単位意識の醸成】

- 通いの場への自治会の協力については、連合会の会議などに出向いて協議し、市の会議にも役員の方に参加してもらうことで重要性の理解を得ている。
- 講師によるサポート、サポーター養成講座という形で運営者の手札を増やすという工夫がある。ふれあいの集いやパネル展で他のサロンを参考にしてもらい、活動のきっかけにってもらう方法も後方支援的として貢献している。
- ボランティア研修会などで他地区の工夫を共有してもらう、運動指導士の派遣（年1回は無料、2回目以降は費用負担）を受ける、「歯つらつ歯っぴーキャラバン」として歯科衛生士と栄養士がフレイル予防の講座を理事研修として理事に体験してもらい、ふれあいくらぶで実施できるようにする、など内容の充実を図る努力をしている。

### 【介護予防事業のなかでハブ的な役割としての行政】

- 地域保健課が健康づくりについて担っており、愛育会の組織育成をしたり、健康相談・

教室を開催しており、運営企画などを地区担当保健師がやっている。母子保健以外の相談は地域保健課がそれぞれ地区を担当し、健康全般を担っている。

**【場を増やすことによる参加促進】**

- 住民が通いの場をやりたいと思った時は以下のように積極的支援を行うこととしている。
- 何もないところから始める場合は、自治会からの声掛けは必要になると思っている。シニアクラブ（老人会）など、地区によって多少異なるがきっかけは様々である。
- 通いの場に参加したいという市民からの問い合わせに対し、丁寧に聞き取りを行った上で、適切な窓口案内している。

**【活動の種類に拘らない実施・参加促進：資源の有効活用】**

- 甲府市には愛育会という健康づくり団体があり、甲府市愛育連合会を構成している。上部組織として山梨県愛育連合会、その上部組織として恩賜財団母子愛育会（総裁は皇室の全国組織）がある。甲府市内 25 地区に愛育会がある。健康づくりのボランティア組織であるが、地区の組織としては認知されており、活動は活発のようである。
- もともと愛育会は母子保健から始まった団体となる。

**【全員が当事者の意識醸成】**

- 今後の通いの場の運営に関して、参加者全員が当事者であるという意識を持つべきである。そしてそのことを共有し、実行する必要がある。

以 上



## R6 老健事業 117 (通いの場)

## 自治体ヒアリングシート

自治体名: 千葉県八千代市 (区分 4)

**前提情報 (提供資料より抜粋)**

- 八千代市の介護予防・日常生活支援総合事業においては、一般介護予防事業は、主に健康づくり課と福祉総合相談課が担当しており、介護予防普及啓発事業と地域介護予防活動支援事業を中心に展開されている。介護予防・生活支援サービス事業は、長寿支援課の通所型サービス (通所型サービス C) を中心に展開されている。
- 介護予防普及啓発事業は、住民主体の自主グループとして、やちよ元気体操を用いた体操グループ (健康づくり課) や、各地域包括支援センター主催の運動機能の向上、栄養改善、口腔機能の向上、認知症予防の 4 テーマに関する介護予防教室 (福祉総合相談課) を開催している。
- 八千代市における通いの場は、地域介護予防活動支援事業で住民主体の活動支援として行われており、元気体操応援隊の養成と体操グループ支援 (健康づくり課) と介護予防サロン事業費補助金交付と運営者支援 (福祉総合相談課) が行われている。
- 本ヒアリング調査においては、地域介護予防活動支援事業で住民主体の活動支援として行われている、健康づくり課と福祉総合相談課の事業についてインタビューを行った。

**介護予防政策全体における通いの場の位置づけと種類について。****【全般】**

- 高齢者が住み慣れた地域の中で培った繋がりを保ちながら、生涯にわたり自分らしく、生き生きと、自立した暮らしを続けられるとともに、介護が必要となった場合にも安心して生活が送れるまちづくりを目指す (八千代市高齢者保健福祉計画 P.38) 「高齢者が生涯にわたり健やかで安心した生活を営むことができるまちづくり」を目指している。
- 介護予防の推進 ( 施策: 介護予防の普及・啓発、高齢者の通い・集いの場に対する活動支援、自立支援・重度化防止の取組 )
- 通いの場は、健康づくり課が支援する体操を活用した通いの場 (以下、体操グループ) と福祉総合相談課が支援するサロン (以下、サロン) にてそれぞれ支援している。
- 週に 1 回、2 時間以上の活動で、30 分以上の介護予防プログラムを取り入れられる場合はサロン登録が可能となり、補助金申請ができる。開催頻度や時間の条件を満たさない体操グループ単独には補助金を交付していない。健康づくり課の応援隊でありかつ条件を満たして補助金の交付を受けている団体は 10 団体くらいである。

**【住民主体の通いの場】**

- (体操グループ) 当初は市民が集まっているところから希望があるところで体操を導入する形であったが、既存の活動との継続性などに困難があったため、体操グループ単独にて八千代市から仕掛ける形での立ち上げ支援へと変更した。

- (体操グループ) 体操グループは現在 87 ある。令和 6 年度は 88 を目標としている。一時 90 を超えたが、新型コロナウイルス感染症流行下で少し減少した。
- (体操グループ) 場所的に空白のある場合、既存のグループに聞いて、当該地域の自治会長を知る人がいれば、拠点になりそうな場所を紹介してもらうことがある。高齢者があまりいない、必要がないという地域の場合もあり必要に応じて対応する。認定者の比率が高い地域の場合には何か理由がある可能性もあるので、自治会に担当職員が聞きに行くこともある。また、地域特性もあり、北部(農村)と南部で状況が違う。農村地域は、週末に農業の側溝を掃除する日に当てられており外出する暇がない、仕事をしていて体を使っているので必要ない場合もある。農家の集落以外の地域で立ち上げてみたり、農村地域でも新興住宅地区もあるため、体操グループを立ち上げてみたりするが、排他的な雰囲気もあって展開や継続が困難だったり、地域ごとに質の違いが様々なので試行錯誤を繰り返している。
- (サロン) 平成 28 年から補助金を交付している。もともとミニデイサービスがあったが、それを廃止して地域支援交付事業で行った。  
住民主体の団体、週 1 回 2 時間、1 回平均 10 人以上。介護予防活動を 2 時間中 30 分は行うことが条件。1 か月 7,000 円～1 万円(会場代がかかる場合は 1 万円)。他に運営者向け研修会を年に 2 回、介護予防知識を提供する運営者に向けて行っている。
- (サロン) 健康マージャン、カラオケ、など現在 32 団体(2024 年度補助金対象)あり、3 分の 1 くらいが男性の参加者である。あまり体を動かしていないサロンや要望があるサロンに対して、地域リハビリテーション活動支援事業にてリハ専門職を派遣している。
- (サロン) 運動していなくても、交流目的のサロンもある。また公民館、福祉センターなどのサークル(月 2 回が多い)などがあり、地区資源マップには掲載していない場合もあるが、生活支援コーディネーターは把握している。

#### 【その他の主体の通いの場】

- 企業から声を掛けていただき展開する場合や、住民から企業の間などを活用しての通いの場開設希望の場合は、市から働きかけを行う場合もある。
- コグニサイズ実施の希望が住民よりあり、包括連携協定に基づき第一生命からコグニ体操の活用した承をいただき、体操の CD 配布を行ったりしている。
- 地域リハビリテーション活動支援事業という形でリハ専門職の派遣が可能であり、住民主体であればどこでも開催可能であるという周知の仕方を住民に行っている。

#### 通いの場の参加率が良い理由について

##### 【現状把握ならびに課題の把握と計画の立案・モニタリング・評価の工夫】

- 地域包括ケアシステム見える化のグラフやマップの活用を今後もっと進めようと、健康づくり課と福祉総合相談課に加えて、長寿支援課の 3 課で検討中である。
- (体操グループ) 令和 4 年から活用を始めた「いきいきチェックシート」は、体力測定からアンケートへと評価方法を切り替えたときに、JAGES のプレスリリースやエビデンスを活用して作成し、体操グループにて年 1 回訪問時に配布しグループごとに郵送にて送ってもらう。結果は個別に郵送しフィードバックしている。データは個人追跡を行っている。

- (体操グループ) 結果が悪いと次回以降アンケートに回答しなくなる傾向がある。結果の返却時に訪問をしてフォローしているわけではないので、今後の課題かもしれない。モチベーション維持のために、グループごとや全体の結果を見せるような時には、加齢による変化を悪化と見せないような工夫が今後必要かもしれない。
- (体操グループ) アンケートの結果により、体力が落ちている方も多いため、立って行う体操より座って行う体操の方が参加しやすく、元気が低い人も参加している傾向がわかった。座位中心バージョンの体操もつくって展開するなど、選択肢を増やす努力を行っている。
- (サロン) 地域リハビリテーション活動支援事業にて、リハ専門職が訪問したグループの住民に対しては、アンケート調査にて身体評価してその結果を後日伝えている。いきいきチェックシートのアンケートについて、今後体操グループだけではなくサロンにおいても実施を検討中。
- (体操グループ) 参加者を対象に体操グループ参加による変化について、アンケートをとった結果、友人ができた、体の調子が良くなった、楽しい気分になることができたなどの声が挙がっていた。このことが参加の理由の1つかもしれない。

#### 【立ち上げの工夫（立地・キーパーソンなど）】

- (体操グループ) 1人では難しい体操の継続を、仲間と行うことで継続できる体操グループをめざし、まずは1.5カ月の継続、スタンプカードの利用（自身で体操実施も記入可）、カードのコメントへの八千代市職員からのフィードバックを記載、立ち上げ当初は八千代市からの参加支援（1か月目毎週参加、2〜3か月目は隔週参加）などをきめ細かくフォローアップしている。参加支援は祝日や夜間であっても、体操グループが開催する日時が決定したら必ず支援する。
- (体操グループ) 立ち上げ時に八千代市担当職員は参加支援の終了時期を伝えた上で、前半は毎週、後半は隔週の支援というように、次第に間隔を開けていく。頻回の参加支援が終了しても、年1回は訪問するようにしている。
- (体操グループ) 運営に関しては、地域の役員がリーダーシップを取る場合もあるが、参加者に徐々に運営側に関わっていただく方法もある。何か疑問や問題がある場合は、保健センターに電話してもらい対応するようにしている。保健センターが相談対応することで、運営のハードルを低くし、中心になる方の負担を減らし、継続しやすいようにしている。
- (体操グループ) 中心になる方のリクルート、参加する人を集める方法は、母体になるところにより違う。友人有志で始まる場合、福祉委員（社協）が中心になったり、組織体があったりなかったりで違う。口コミが一番多い。組織で会報があったりするので、その組織がもち地域の情報誌などで募集する。一番効果が大きいのは、口コミで人から人へ誘う方法である。
- (体操グループ) 自治会館などは飽和状態で新規立ち上げは難しくなっているが、移動スーパーや商業施設などと抱き合わせで検討するケースがある。イオン、ドン・キホーテなどが広報を見てコラボを申し出てくれた。新型コロナ感染症流行前には、イオンにて100人ほどの参加者がいたこともあった。開始当初は参加者5名のみだった時もあったが、あきらめず継続していると参加者が徐々に増えてきた。商業施設において、買い物ついでに体操に寄るという気軽な形は取り組みやすく集客力もある。主催が商業施設になるので、商業施設が中心にチラシ配布、HPでの宣伝、サイネージなどを行っている。
- (体操グループ) 体力測定を以前に行っていたが、自身の測定現場を周囲の人に見られたくない、人間関係などの影響から自宅から少し離れた教室に通うケースもある。そのような影響も

あることがわかり、現在は体力測定を行っていない。

- (サロン) 認知症カフェなどでは自宅から離れたカフェへの参加を希望される場合もある。

#### 【組織連携・他事業との継続性の工夫について】

- 健康づくり課、福祉総合相談課は常に情報交換しており、データを提供しあったり、マップを活用したり、お互いの開催する会議に参加したり、事業の情報を共有して活用できる部分がないか連携を意識して行っている。福祉総合相談課が主催する、生活支援コーディネーター会議などに健康づくり課も参加して、開催場所のアイデアを聞いたりすることもある。
- 一体的実施について、健康づくり課、福祉総合相談課、国保年金課、長寿支援課の4課で対応しており、年3~4回打ち合わせをしている。ハイリスクアプローチ→包括へ繋いでもらって通所型短期集中予防サービスや適切な社会参加の場を紹介したりなどの連携を行っている。ポピュレーションアプローチに関しての連携は今のところ無し。会議での情報提供のほかに、直接担当者のところへ行ってサービス提供が必要な方に関する情報提供を行ったりする。
- (体操グループ) 地域包括支援センターの関りは、体操教室の事業開始前に予告し、気になる方の紹介も依頼しておく。教室開始後は、地域包括の人も教室を見に来てくれたり気になる人にチラシ渡したりしてくれている。
- (体操グループ) 地域包括センターや生活支援コーディネーターはよく地域を見ている。体操教室後を契機として体操グループが立ち上がった場合、最初の3か月の支援は八千代市職員で入っているので、相談があったら市へ直接連絡がくることが多いが、同時並行で地域包括センターや生活支援コーディネーターも地域のグループを気にかけている。地域包括支援システムのなかでの連携は今後さらに整理し進めていく予定である。
- (体操グループ) 新型コロナ感染症流行下で立ち上がった体操グループは、地域包括が新型コロナ感染症流行下において支援したことで、公園を会場に立ち上がったグループであり、地域包括でも立ち上げ支援が行えるようになってきた。現在も地域包括が見守っている。
- (体操グループ、サロン) 生活支援体制整備事業で、資源の見える化でマップをつくっており、補助金を出している団体はマップに全部載せている(新規受付け条件)。体操グループは承諾があるところのみ掲載している。
- (サロン) 1層生活支援コーディネーター(社会福祉協議会所属)、2層生活支援コーディネーター(地域包括支援センター所属)、通所型短期集中予防サービスの終了後のマッチングを2層の生活支援コーディネーターで行っており、マップを使って案内している。近くに運動しているところがないというときは健康づくり課に繋げてその場で体操グループ立ち上げをお願いすることもある。また、地域ケア会議から、通いの場が近くにない場合に既存の通いの場に繋がったりすることもある。
- (サロン) 生活支援コーディネーターの持つ地域資源の情報について、圏域ごとにまとめて情報共有している。圏域を超えた生活支援コーディネーター同士の情報交換の機会には、2か月に一度八千代市主体にて開催している(社協・包括とも八千代市からの委託のため)。八千代市から仕様書などで定めているわけではないが、会議のなかで聞くことにより情報収集の必要性を認識していってもらうことが重要と考えている。地域ケア会議の時にその地域の資源についても検討されるため、生活支援コーディネーターが対応するために自ら地域資源の発掘や認知を進めることが必要とされる。

## 【ニーズのある方の新規参加を促す工夫】

- (体操グループ) 体操グループに参加して自分自身が良いと思った場合、友達を誘うことを参加者をお願いしている。活動支援期間において、誘いたくなるように市職員が 120%で盛り上げる。小さい変化でも肯定し、ポジティブに、完成度を求めなくて良いという雰囲気をつくると、健康度が少し低い方の参加に繋がる傾向がある。友人などで心配な方、潜在的なフレイルや虚弱な方を引っ張り出して連れてきてくれるようになる。
- (体操グループ) 対象地域の人参加が無く、周辺の地域の方ばかり参加がある場合がある。地域行事もあまりなく地域住民間の関わりが薄いところである場合は、直接八千代市職員が道行く人にビラを配布する場合もある。
- (体操グループ) 今からの高齢者になる方へのアプローチとして、広報誌で「立ち上げ支援をやっているので、声掛けてください」などと広報誌に載せている。講演会などでもいつも宣伝している。複数で常にアンテナがたっていれば、どこかで引っ掛かる人がでてくる。
- (体操グループ) 男性だけの体操グループを2年ほど行った。出勤しているような感じで隣人とのコミュニケーションが続かなく、リーダーの移譲が成功せず事業自体は2年ほどで終了した。他の教室では1割程度だが、屋外で行う体操グループの方が男性の参加が多い。外で体操しているとだんだん近づいてくる感じで、奥様にすすめられたり男友達に誘われたりして参加に繋がるケースが多い。会話にうまく男性を引き込んでくれる女性がいると、男性側が入りやすい。

## 【継続参加を促すための工夫（世代交代含む）】

(体操グループ) 立ち上げ支援と継続支援は違うが、立ち上げ後3年目くらいまでは八千代市へ電話相談がある場合も多く対応しているが、4年目を超えるくらいになると大きな問題がない限り相談は無くなっていく。現存の体操グループの3割は立ち上げ後10年を超えており、最長で17年継続している。近くの地区で知り合いが新規立ち上げをして、リーダー同士が自主的に立ち上げをサポートし、八千代市は最後のところだけレクチャーするだけで良い場合もある。市民のノウハウができてくると地域で呼び合い、助け合って自力展開が発生してくる。

- (体操グループ) 世代交代への工夫については2パターンある。①会則をつくりルールを明確化している。立ち上げ3か月以内を目安に、役員の1年交替制や会議室の予約当番など、開催にあたっての役割のルール化を最初の段階で整備してもらうことが重要である。交代制で複数人が役員を担当することにより、役割の分担ができてトラブルや状況変化にも対応しやすくなる。②カリスマのような方や強力なリーダーが体操グループを牽引しているような場合、その人が不在になった場合どうするか、という点は立ち上げ当初から伝えて意識してもらい、参加者皆に話し合ってもらう。八千代市からも話し合いに参加し、相談にものる。3年くらいかけて交替を成し遂げたケースもある。  
→ケース：話し合いで、現在の代表者のようにできないという結果になった。代表者が参加者を良く観察し、周囲への声掛けを良く行っている人に対して、代表にならないか声掛けする。断られても、また半年後くらいに再度声を掛けるような形で徐々に自覚を促し、1年くらいかけて承諾してもらう。また、人材養成講座を受けるまでに1年くらいかかったため、合計で3年くらいかけて移譲を成し遂げた。
- (体操グループ) グループ同士が交流する機会について、大きく分けて3つある。①研修会(講

義形式)、②不定期で市内4か所での開催の地区会(取組内容やノウハウなどの情報交換、席の固定化を防ぐためくじ引きでの席決め)、③年に1回の全体会(新規グループ紹介、アンケートによるリスク評価結果の変化、来年度の目標など)

(サロン)代表者の交代について悩んでいる、上手く交代したところの事例共有や運営者の研修会でグループワークも実施した。

(サロン)課のフォローアップ体制としては、2~3年に一度職員が訪問、年に2回の研修会でグループの代表者が顔を合わせる機会がある。毎月報告書を出してもらうので、顔を合わせれば話を聞いたりしてサロンの様子を把握している。

#### 【参加者の移動手段に関する工夫】

- (体操グループ)基本的には500m圏内(徒歩5分以内)で通いの場がある状態を目指している。500mという数字は、実際に参加者700人程度に協力してもらい、住所地から活動拠点までの距離をすべて測定した結果である。10分を超えると参加者がほぼいないことも分かった。また、これはJAGESのエビデンスからも概ね間違いないと考えている。

#### 多様な通いの場について

##### 【どのように数を把握しているか】

- 企業から声を掛けていただき展開している場合は、通いの場としてカウントしている。住民から企業の場合などと活用しての通いの場の場合は、市から開設の働きかけを行う場合もある。その場合は「多様な通いの場」というより、狭義の「住民主体の通いの場」とカウントできるのかもしれない。
- 多様な通いの場としてインセンティブ交付金の報告などのカウントは、介護保険の財源を活用して支援している団体だけにとどまり、その他の多様な場については把握しているという段階である。住民の希望や企業からの発案、さらには就労や有償ボランティアの仕組みの活用などの情報収集を行うなかで、多様な通いの場としての存在として認識し把握して行っている。

#### 通いの場における教訓

- 地域包括ケアシステムと一般介護予防事業は繋がっていると認識していつつも、解りやすい評価に繋がっていない。補助金は出しっぱなしではなく、その後の追跡や予防効果の評価などを確認していく必要があるのではないかと感じている。
- 市民の声を聴くという点に真摯に取り組むことの重要性を常に感じている。何を感じているのか、何に困っているのか、誠意をもって対応したいと思っている一方で、常にデータを活用しながら方向性を確認しながら進めていきたい。
- 何かあったら駆けつけるという信頼関係の構築が重要であり、訴えを放置しないことを心掛けている。
- 性差を考慮したアプローチ、昔やったことのあることが取り組みやすいという観点からのコンテンツの検討なども、今後検討していきたい。課をまたいでの効果を掛け合わせることで効果を発揮できることを目指したい。

#### まとめ

### コンテンツや、広報・アウトリーチの工夫

- 広報紙での参加募集、地域資源のマップ作製とそれらを利用した包括での相談者への紹介など、直接的なアウトリーチが行われているが、八千代市において特に強調されている取組は、自主グループの立ち上げ初期の市からの積極的な支援である。徹底した立ち上げ初期の市職員からの運営サポート、参加した人が友だちを誘いたくなるような楽しく肯定的で受容的な雰囲気づくりを積極的に行い、参加者に友人への参加勧奨を依頼することで、参加者を通して新規参加者の参加を促す方法が工夫されていた。完成度を求めなくて良い受容的な雰囲気は、誘う友人知人への信頼との相乗効果となって、結果的に潜在的なフレイルや虚弱な方の参加に繋がっている。
- 地域の繋がりの薄い地区では、八千代市職員が道行く人に直接ビラを配布して広報を行うこともある。
- 参加への広報だけではなく、立ち上げ勧奨と立ち上げ時の市からの支援についても積極的に広報紙への掲載や講演会での広報が行われている。複数のアンテナを同時並行で立て、興味を持つ人がどこかでキャッチできる工夫が行われている。
- 男性の参加を促すために、屋外で行う体操グループの立ち上げなどの工夫がある。また、教室の場で男性がコミュニケーションのきっかけづくりについて、市や一部の参加者が心がけることで輪のなかに入ることができ、継続に繋がるケースがある。
- 商業施設での教室開催などでは、商業施設側がチラシ配布、HPでの宣伝、サイネージなどが行われている。商業施設側は買い物+αの付加価値があり、教室参加ついでで購入にも繋がり、双方にメリットがある。

### その他の間接的な工夫

#### 【メリハリのある行政からの支援とその継続】

- 体操グループの場合、立ち上げ当初から3か月と期間を明確にして、徐々に回数を減らす方法や困った時にはいつでも電話相談にのる体制をしっかりと整え、かならず伝えた通りに実行していることが、運営側の立ち上げのハードルを低くし、継続のし易さ、教室の参加者の安心感と自主性に繋がっている。行政側の立ち上げ支援は続かないという点を最初から明確に伝えて、ルールづくりを支援することが重要である。

#### 【地域組織との密接なかかわりと信頼感の醸成】

- マップを利用した地域資源の見える化と共有、協議体による定期的な情報交換、通所型短期集中予防サービス終了後のマッチングを2層の生活支援コーディネーターで行っており、マップを使って案内している。近くに運動しているところがないという時は健康づくり課に繋げてその場で体操グループ立ち上げをお願いすることもある。
- 生活支援コーディネーターの持つ地域資源の情報について、圏域ごとにまとめて情報共有している。圏域を超えた生活支援コーディネーター同士の情報交換の機会は2か月に一度八千代市主体にて開催している。また、地域ケア会議の時にその地域の資源についても情報共有を行う。
- 何かあったら駆けつけるという信頼関係の構築が重要であり、訴えを放置しないことを心掛けている。市民の声を聴くことに真摯に取り組む重要性を常に意識する必要がある。その一方で、常に客観的データも活用しながら方向性を確認しながら進めていきたい。

## 【ピアレビューや情報交換の機会の提供】

- グループ同士が交流する機会を定期的に設定し、地区ごとにノウハウを情報交換する機会や全体会として評価や来年の目標を共有する機会が市の主催にて行われている。これらの機会は、上手く展開できている情報を自分のグループに参考にしたり、該当地区への参加希望者の紹介、新規教室立ち上げやリーダーの短期不在などの相互扶助に繋がっている。

## 【組織連携・他事業との継続性の工夫について】

- 健康づくり課、福祉総合相談課は常に情報交換しており、データを提供しあったり、マップを活用したり、お互いの開催する会議に参加したり、事業の情報を共有して活用できる部分がないかを連携を意識して行っている。
- 一体的実施において、健康づくり課、福祉総合相談課、国保年金課、長寿支援課の4課で対応しており、年3~4回打ち合わせをしている。ハイリスクアプローチ→包括へ繋いでもらって通所型短期集中予防サービスや適切な社会参加の場を紹介したりなどの連携を行っている。会議での情報提供のほかに、直接担当者のところへ行って連携でのサービス提供が必要な方に関する情報提供を行ったりしている。

## 【企業や他の団体のコラボレーション】

- 移動スーパーや商業施設などと抱き合わせで検討するケースがある。広報の主催者募集を見て企業側から申し出てくれたケースもある。逆に、住民から希望があって八千代市側から企業に相談する場合もある。商業施設において、買い物ついでに体操に寄るという気軽な形は取り組みやすく集客力もある。知名度が低い時期は参加数も少ないがあきらめずに継続するのが重要である。

## 【データのフィードバックによる参加モチベーション向上】

- 地域包括ケアシステム見える化のグラフやマップの活用を今後もっと進めるべく、健康づくり課と福祉総合相談課に加えて、長寿支援課の3課で現在検討中である。
- 令和4年から活用を始めた「いきいきチェックシート」からリスクをだして、個人に書面郵送にてフィードバックを行っている。悪い結果の場合や悪化がある場合は、次年度からアンケート回答しない傾向もあり難しい場合もあるが、データは個人追跡を行っている。データが悪化しているようなケースの、結果のフィードバックの仕方に工夫が必要であり検討予定である。
- アンケートの結果により、体力が落ちている方にとっては、立って行う体操より座って行う体操の方が参加しやすく、実際の体操グループの参加でも元気度が低い人も参加している傾向がわかった。座位中心バージョンの体操もつくって展開することになった。アンケートは通い場の課題把握や改善のためにも活用されている。
- 補助金なども提供するだけでなく、その結果何らかの効果があつたのかという視点でのフォローアップと評価が必要であると認識しており、今後取り組む予定である。

## 【住民のニーズの適した魅力あるコンテンツの工夫】

- 地域リハビリテーション活動支援事業という形でリハ専門職の派遣が可能であり、住民主体で

あればどこでも開催可能であるという周知の仕方を住民に行っている。

- 性差を考慮したアプローチ、昔やったことは興味を持つという観点からのアプローチ、データを活用した内容の工夫など、今後も継続して考えていきたい。
- 市民の声を聴くという点に真摯に取り組むことの重要性を常に感じている。何を感じているのか、何に困っているのか、誠意をもって対応したいと思っている一方で、常にデータを活用しながら方向性を確認しながら進めていきたい。

以 上



## R6 老健事業 117 (通いの場)

## 自治体ヒアリングシート

自治体名: 東京都葛飾区 (区分 5)

**前提情報** (提供資料より抜粋)

- 高齢者支援課と地域包括ケア担当課に分かれ、通いの場関連の業務は地域包括ケア担当課が担当している。葛飾区シニア活動支援センター (老人福祉センターA 型) は、地域包括ケア担当課に属し、シニア活動支援センター係と介護予防係に分かれている。
- シニア活動支援センター係の業務 (保守管理除く): IT、活動情報サロン、高齢者クラブ、シルバーカレッジ、社会参加セミナー、生きがい支援講座、ワークスかつしか、異世代・地域交流事業、介護支援サポーター、生活支援体制整備事業 (地域ケア会議)、シニア活動マップ
- 介護予防係の業務: 通所型住民主体サービス (総合事業 B)、①ミニ・デイサービス (15 か所) ②高齢者サロン (34 か所)、介護予防教室 (講座)、運動習慣推進プラチナ・フィットネス、シニア版ポニースクール、広域連合による高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の事業 (① Population approach: 介護予防・健康長寿講座、② High risk approach: 健康状態不明者への戸別訪問、高齢者の低栄養防止事業、介護予防活動に取り組む自主グループ支援
- 令和 4 年度に介護予防活動普及展開事業に関する伴走支援を厚生労働省から受けた経緯がある。

**介護予防政策全体における通いの場の位置づけと種類について****【全般】**

- 近年 75 歳以上の人口が増えている中で、身近で通いやすい雰囲気の中でいかに介護予防に取り組んでいくかが重要で、現在は変換期と考えている。
- 基本的には地域の方の健康寿命の延伸と、元気で地域に暮らし自分がありたい生き方を追求できるような状態を目指している。
- 75 歳以上の方が増えていることから、住んでいる場所の周辺で活動に参加できることが重要であると考えており、できるだけ多くの地域で活動が行われることが重要であると考えている。
- 地域活動に参加していただくことが重要であり、地域の自主グループの活動の活性化と継続支援が重要であるという方針で行なっている。

**【行政主導の通いの場】**

- 葛飾区シニア活動支援センターの教室型の活動 (講座) は、平成 3 年から開始した老人福祉センター「A 型」に資する活動を行うために設置され、そこから継続発展しているものである。高齢者の生きがい支援であること、身近で通いやすい場所であることを念頭に置いている。参加して楽しいと思える教室であること、友達に誘われて参加できる環境の構築を目指している。
- 葛飾区では、介護予防・フレイル予防推進支援センターの植田先生や地域の病院勤務のリハビ

りの先生などのアドバイスを得ながら介護予防事業に取り組んでいる。

- 筋力向上トレーニング 73 グループ、脳力（のうちから）トレーニング 24 グループ、回想法 13 グループ、健美操（けんぴそう）1 グループ。

#### 【住民主体の通いの場】

- 葛飾区では、筋トレ脳トレ回想法健美操などの自主グループを地域につくりましょうという認識で活動しており、通いの場となると、自主グループのことを指している。
- 通所型住民主体サービスは 49 か所あり、介護予防活動（健康体操や脳トレ、趣味活動など）を通して、高齢者が交流できる通いの場である高齢者などサロンと、介護予防及び重度化防止のために、専門職による各種プログラムを行う緩和型のデイサービスであるミニ・デイサービスがある。いずれも区が支援しており、開催頻度と他事業対象者や要支援者が必ず含まれることなどを条件としている。
- 行政側からの運営支援は一般介護予防事業として実施する自主グループ（筋トレ脳トレ回想法健美操）が中心である。
- 自主グループにおいては、会計や会場予約などその役割を分担するように、現場を訪問する地区担当の方から伝えるようにしている。
- 葛飾区は当初通所 C を行ったが、あまり軌道にのらず、見直しを行い通所 B として支援をしてきたという経緯がある。
- 通所 B の中のミニ・デイサービスは、7つの日常生活圏域圏域に 2 か所ずつつくられている。介護事業所などの既存の事業所が主体で行っているもの。民間の知恵を借りながら介護予防のプログラムを実施することとなったため、通所 B の支援を実施している。事業所によって内容が違い、自己負担金も様々である。

#### 【その他の主体の通いの場】

- 健美操、うんどう教室、ふれあい銭湯、高齢者クラブなど。区内 9 箇所のフィットネスクラブと協定を締結し「運動習慣推進プラチナ・フィットネス事業」を実施し、運動習慣のきっかけづくりを行い、費用を補助している。また、水元にてポニースクールも開講している。
- 男性限定の筋トレ講座を開催している。定員を超えるほどの参加者がいる。介護予防事業全体で見た男性参加者は 1 から 2 割程度、フィットネスクラブでは 4 割程度である。NPO 団体が開催している麻雀教室が人気である。
- フィットネスクラブ（運動習慣推進プラチナ・フィットネス）の利用料助成は、個人が参加する際の助成として支援しており通いの場数としてカウントしていない。

#### 通いの場の参加率が良い理由について

##### 【現状把握ならびに課題の把握と計画の立案・モニタリング・評価の工夫】

- ミニ・デイサービスでは今年度から年に 1 回後期高齢者向け質問票（15 項目）と握力測定を実

施している。参加者の体力を把握しながら通いの場の運営やプログラムを工夫することを考えているが、住民主体の通いの場では難しさがある。

- 日常生活圏域7つ、通いの場参加率は実人数ではなく延べ人数でカウントし1回あたりの平均人数を事業所数分足した数を参加人数として資料に挙げている。
- 筋トレ脳トレ回想法健美操などの自主グループの参加人数とボランティアの参加人数は、半年に一度その数を把握している。
- 住民主体（通所 B）のミニ・デイサービスでは、今年から握力測定と参加者アンケートを集めているので、そこから評価をまとめて結果を返すという方法を各グループへ行っている。

#### 【立ち上げの工夫（立地・キーパーソンなど）】

- 介護予防・フレイル予防推進支援センターや、区内医療機関に所属するの理学療法士の助言を得て、通いの場を運用している。
- 区が行った講座に参加した人を中心に自主グループが立ち上がっていった経緯がある。区の職員がイニシアチブをとり、積極的に立ち上げを勧めた経緯があるので、これだけの多い自主グループの立ち上げとなった。
- リーダー養成講座も2年に1回程度行っており、そこからリーダーをリクルートするシステムもある。

#### 【組織連携について】

- 葛飾区地域包括ケア担当課、介護予防係に所属する職員（社会福祉士、保育士など様々な専門職が入り混じった福祉担当14名）は以前は事業ごとの担当制にしていたが、現在では地域の担当制とし、それぞれの担当地区で活動している通いの場（自主グループ）などを把握できるようにしている。75歳以上の地域住民が多くなっているため、近所にしか行けないなどの制限を考慮し、要望に合わせた近くで開催している自主グループを紹介できるようにしている。
- 地域ごとの活動マップ（通いの場の活動内容、場所、活動日時、会費などを記載）も作成している。地区担当職員は年に2回は通いの場を訪問することにしており、担当者と参加者の認知が進み参加者の意識向上とともに個別相談のしやすさにも繋がっている。月に1回は地区担当職員間で情報共有を行い、職員のレベルアップ、レベルの差縮小を目指している。職員は、地域支援以外にも個別相談にも対応している。
- リーダー養成講座を2年に1回程度開催しており、講座終了者を自主グループに案内し活動を支援している。
- 東京理科大と協定を締結し、長寿健診のアンケート結果から自己健康度や幸福感などの指標をまとめてもらい内部の検討材料とし、他部門との意見交換や地域分析に用いている。そのほか、以前は東京聖栄大学と共催の事業を行っていた。
- 介護予防係の14名職員の中で事業担当だけでなく地区の担当制も開始しており、地区の中にある事業を把握して、いつでも紹介できる体制を築こうと取り組み始めた。区民から何かやりたいと問い合わせがあった時には地区担当が担当する。福祉職の中に様々な専門職（保育士、

社会福祉士、児童指導など）の方がいるため、様々な相談に対応でき、また地区担当の打合せも行っている。生活支援体制整備の2層協議体は地域包括支援センターの職員が担当している。様々な機関がそれぞれの役割を担っているというのが葛飾区の特徴である。

- 地区担当を職員が担当することにより地区を知っている職員が増えて、その後異動があったときにも部署間連携にも役立つと考えている。また区民と話し合いながら事業を立ち上げることにより、区民の声を聴くという芽が育ってきていると感じる。地区担当は年に2回は通いの場に顔を出している。顔を知ってもらう事で、個別相談に繋がるケースも増えてきた。
- 新型コロナ感染症流行期間中に生活支援体制整備事業が動き出したところだったので、まだ十分に連携はできていない。地域包括ケア担当課は3年前からできた新しい組織なので、包括や社協が、地区包括ケア担当課は何をやるかと思われているような状態と思う。所轄事業は講座が中心なので、そこを中心に周りとの連携が取れることを目指している。
- 社会福祉協議会、地域包括支援センター（委託の中に介護予防がある）は、それぞれ活動があるが、地域の活動をそれぞれ持ち寄ってマップ（地区資源マップ：資料参照）をつくったりしている。生活支援体制整備事業の成果の1つであり、一緒につくり上げている。  
社会福祉協議会→センターから依頼する関係性はない。  
地域包括支援センター→一体的実施、生活支援体制整備、地域ケア会議など。高齢者支援課から包括への委託全体を管理している。地域包括ケア担当課が直接委託しているのは、一体的実施の部分のみ。
- 一体的実施に関しては企画調整する保健師が地域包括ケア担当課介護予防係に1名いる。7つの包括に委託する内容と医師会に委託する内容を合わせて調整している。
- 健診で低栄養やフレイルが指摘された場合は、指導の他に講座や自主グループへの参加を促してくださいという後方支援的なアウトリーチは行っている。
- 包括の委託の中に自主グループ支援もある。第2層協議体では年2回程度会議を行うこととしており、一体的実施では年4回連絡会を開催した。地域包括支援センターの中でも担当分けがあるので、固定人物ではないが比較的頻回に打ち合わせを行っている。
- 社協が主催する小地域福祉活動は別途19か所あり、マップには載っていない。社協は別途地区担当とコーディネーターがいるが、まだ十分連携は取れていない。

#### 【ニーズのある方の新規参加を促す工夫】

- 男性限定の筋トレ講座開催を去年から開催中である。男性だけになったことで参加ができる方がいる一方で、おしゃべりをあまりしないのでなかなか仲良くなれないという側面もあり、職員がコミュニケーション促進のきっかけづくりが必要な場合もある。
- 男性の参加が一番関心高く参加も多いのは健康麻雀であるが、音の問題や場を占領してしまう関係から、他の事業の参加者との共存が難しい部分もある。
- 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターで行っている介護予防研修に新人職員が参加しており、研修の最後に事業立案が課せられるので、そこで「男塾」など全6回で美容などのテーマでキャッチーなテーマを事業立案している（予算要求中）。他市町村の男性限定事業の成

功例を参考にしている。自治体同士の情報交換は成功事例を参考にできるので有用である。

- 区の広報紙で講座の受講を周知し（新規）、講座を受けた人に地域のグループを勧めことで、通いの場への利用に繋げている。講座によっては全員にアンケートをとって希望する人を自主グループのリーダーに繋げる。区の職員がそのコーディネーター的役割を担っている。講座を受けた人の半分以上は地域のグループに繋がる。
- 地域資源マップに載っている自主グループは、高齢者が自主的にアクセス可能であり、参加希望者を受け入れるように各団体に依頼している。各事業の募集の仕方は、直接本人が連絡できる場合や職員がコーディネートする場合もある。
- 低栄養に関しては、KDBシステムから抽出した低栄養のハイリスクの方に連絡し、栄養相談を行い、そこから地域の活動情報を提供してもらうことをお願いするなどしている。
- 一体的実施の中で健康状態不明者の戸別訪問を、地域包括に委託して行い、必要に応じて適切な医療・介護サービスなどに繋げてもらっている。
- 講座の申込は広報でお知らせし、往復はがきで申し込むが、最近はオンラインでの申し込みが増えており（家族が申し込む場合もある）、区でもオンラインシステムに力を入れている。事業によっては半分近くの申し込みがオンラインであり、手軽に行えるオンライン利用のニーズも高まってきている。
- モンチャレという健康増進アプリ（政策企画課所管の事業）を導入しており、講座受講はポイントに繋がる（通いの場はポイントにならない）。
- ボランティア養成講座の参加者に講座の補助講師になってもらう取組も行っており、ボランティア講師と顔見知りになった講座受講者を地域のグループへ繋いでいただくことも期待している。

#### 【参加者の固定化を防ぐための工夫】

- 通いの場により違いがある。新陳代謝がうまく進み盛り上がっている通いの場や新規参加者が馴染めない通いの場がある。
- プラチナ・フィットネスは4割が男性であるのに対し、講座は男性の参加がほとんどいない状態であり、地域に沢山居る男性にどうやって出てきていただきシニア期を健康に過ごしていただくか、男性の参加をいかに促すかが課題と考えている。
- 講座などの機会を使って、当事者の意見を聞きながら何をやりたいか当事者の皆さんと一緒に考え一緒に行くということで、ニーズに合った活動を開催できるよう心掛けている。
- 活動が活発なるグループは中心になっている方が活動の継続を見据えて、新しい人をどんどん受け入れるなどを行っているが、参加人数が減って区に何とかしてくださいと訴えるグループもある。どの方法が良いのか、現在も検討中である。区としても新しいやり方を考える必要がある。

#### 【他事業からの継続性の工夫】

- 葛飾区で開催する講座は回数や期間が決まった開催となっており、その参加者に対して住民

主体の通いの場の参加を促している。

#### 【継続参加を促すための工夫】

- 自主グループ同士が情報交換の機会をもち繋がりをつくる取組を今年から開始している。お互いのグループのやり方を参考にしたり、リーダーが休みの時に他のグループからの代役が参加したりなどの交流が始まった。情報交換の機会に LINE の交換を職員から進めたりして繋がりをつくれるよう促している。
- 将来的には圏域ごとの地区の事業者や自主グループなどの関係者が一堂に会して情報交換ができるようになることを目指している。
- 知り合いのいないグループへ新規参加者がいきなり参加するよりも、友人が友人を連れていく形で増えていくのが一番自然で参加しやすく継続しやすいので、そのような形を目指している。今後は講座の申込時にペアで申込みとするなどの工夫を検討中である。

#### 【参加者の移動手段に関する工夫】

- 身近な自主グループへの案内をするために、通いの場のマップを作成している。
- 移動手段の問題は課題としてある。現在、講座はセンターでしか開催していないので、講座開催場所をもう少し分散させて行うことを検討している。自主グループに関しては、各地区に存在しているので移動手段の問題はあまりない。将来的にはグループの場所で講座を開催するなど、グループが地元のものとして機能が強化されると良いと考える。
- 住居が割と密集しているため、講演などに徒歩で自然と集まっている様子も見られる。

### 通いの場に関連する指標（6指標）について、

#### 【アウトリーチなどの取組状況】

- 参加申し込みは往復ハガキかオンライン申込としている。郵便料金が値上がりしたこともあり、オンライン申込の割合が上がっている。オンライン申込は家族からの申し込みも多く見受けられる。オンライン申込者は平均年齢が下がる傾向にあると思われる。ただし申し込み結果もメールなどとなるため、申し込みしたという認識（ハガキのように証拠が手元に残らない）が薄いことが懸念点である。
- 区が主催する介護予防を目的とした講座は「モンチャレポイント」の対象である。住民主体の通いの場はポイントの対象外である。ポイントは葛飾ペイに変えることができる。
- 通いの場介護予防事業の案内は葛飾区公式 LINE でも実施している。

#### 【介護予防・生活支援の体制の整備（生活支援コーディネーター含む）】

- 社協や地域包括との連携のため共に通いの場活動拠点のマップ作成を行っている。
- 第2層協議体の取組で年2回、一体的実施の取組の一環で年4回程度の協議の場をもつ。両方の協議に区の職員が含まれており、それぞれの連携になっている。

## 多様な場について

### 【どのように数を把握しているか】

- 住民主体サービス（通所 B）の通いの場は把握している。それ以外の多様な場は、把握していない。

## 通いの場における教訓

- 現在の通いの場が開始されて 10 年、15 年と続くグループがあり、存続する工夫に重点を置くのか、新しい立ち上げに重点を置くのか迷いがある。
- 住民が主体となって運営すべく、これまでの通いの場運営に対する手厚い支援からの転換が必要である。職員がやりすぎない支援をすること、頼られすぎないように工夫すること。話し合いを進め、聴く耳を持ちながら、だんだん手を離していく。黒子になるように努めていく。新しいグループが立ち上がる時には、区の職員の支援や訪問の頻度は少なくなっていくことは最初に伝えるようにしている。
- 時代の変化や国の方針に沿った支援の仕方をその時々で考え対応する必要があり、支援には話し合いしかないと考えている。一方的なお願いや支援とにならないようなバランスが求められていると考えている。
- 現在の運営の仕方が高齢化にともなってこのままの形では講座や自主グループの運営の継続が困難になってきている。70 歳まで就労し、そこからの地域参加は容易ではないが必要と感じおり、高齢者以外の切り口などの工夫が必要ではないかと感じている。また参加者と運営者の関係性も固定してしまうと続かない。長くなると排他的にもなる傾向もあるので、新しい人が入りにくい部分もある。
- 古いグループに対して頑張って継続支援するのか、新しく立ち上げをするのか常に検討中。

## まとめ

### 【参加勧奨におけるアウトリーチ】

広報紙での募集や一体的実施からのハイリスク者への医療機関を通じた参加勧奨なども行っているが、基本的にはマップなどを利用して高齢者が自分自身で選択して事業に参加することを促す方式が中心であり、区は選択肢を多く用意しそれをわかりやすく整理し提示することで高齢者の自主性を尊重し、自らの行動を促す方式を大切にしている。もともと地域の繋がりが強いという地域住民の特性を活用しながら、住民同士の関わりから参加を拡大していく方法がとられていた。また、男性専用の講座を立ち上げることで、ニーズがあっても参加が困難だった層への効果的なアプローチとなっている。

また、住民同士の口コミによる参加促進も必要と考えている。試しに活動に参加してみても、友達などがいないと継続するのは難しいとの考えから、友人同士が誘い合って参加する、二人ペアで申し込む、などの仕掛けづくりなども構想している。

アウトリーチの方法も、これまでの広報などを使った方法に加え、オンラインでの申し込みなど

多様性を持たせている。活動の種類によっては参加者の半分以上がオンラインからの申し込みというものもある。オンラインの申し込みは年齢層が低い傾向にあるとのことで、前期高齢者の活動参加促進に有効かもしれない。

#### 【キーパーソンのリクルートと新陳代謝をはかる心がけ】

行政主導で開催するリーダー養成講座の参加者を、自主グループでの進行役や講座の補助講師として活用する仕組みができています。新しい講座参加者との出会いが、自主グループへの参加勧奨にも繋がっている。一方で、キーパーソンの高齢化や参加者の固定化の問題は葛飾区においても今後の課題である。70歳まで就労される方も増えてきて地域への関わりの開始年齢が上がってきている。これまでと違う切り口が必要ではないかと考えている。

#### 【行政に頼りすぎない自主的運営と地区単位意識の醸成】

介護予防の行政職員が事業担当以外にも地区担当を持つ方法によって、行政職員の担当地区への当事者意識が醸成されると考える。担当地区の課題に向き合う姿勢と他地区の情報やグッドプラクティスを参考にしようとする意識をもって業務に関わることができる素地が培われる方法となり得る。一方で、行政の支援をどの時点からどのように縮小させていくかは課題であり、グループによっては区に問題解決を依存するグループも時に見られる。自主グループの立ち上げ時から、行政は黒子であり行政のできることできない事、行政の職員の参加は頻度が少なくなることなどを伝えて心づもりをしてもらう方法を取っている。

#### 【介護予防事業の中でハブ的な役割としての行政】

また、行政主導の定期訪問やフィードバックなどのスーパーバイズ、住民同士関係づくりへのきめ細かい助言、予算支援などが自主的な活動の立ち上げと継続を後押ししている状況が見られた。

#### 【場を増やすことによる参加促進】

「歩いていける範囲で参加できる」ことを重要視し、通いの場などの数を増やすことで参加者が参加しやすい仕掛けづくりを行っている。また、活動の種類も参加者のニーズを捉えながら、さまざまな種類の活動を試してみて、参加者の興味を惹く工夫をしている。

#### 【活動の種類に拘らない実施・参加促進：資源の有効活用】

行政としては通いの場やA型など様々な区分が存在するが、住民に参加を促す際にはその区分を強く意識することなく、どこかの活動に参加してくれればいい、という考え方のもと参加促進を行っている。どの事業であればどういった方が対象か、ということよりも、参加を促す方それぞれの住居からの距離であったり、興味であったりを優先しながら参加を促している。

また、区の担当者も地区担当制を敷き、事業ごとに担当するのではなく、担当地域で行われている活動を把握するようにしている。担当者は、担当している地域の活動に実際に定期的に参加し、地域住民との信頼関係の醸成を心がけている。また、地域で行われている活動を把握することで、

参加者のニーズに沿った活動参加の働きかけができる体制をとっている。

その他、区と地域包括支援センターが協力して、その地域にある活動をマップにして、住民が活動を探しやすい工夫をしている。

#### 【養成講座から活動立ち上げの流れ】

様々な養成講座を実施し、養成講座を卒業後には地域の自主グループで活動することを明確に意識して運営している。養成講座を実施して「みんな頑張ってください」ではなく、卒業生が頑張れるよう、スキルアップ講座の開催などのフォローを戦略的に行なっている。

またこれまでの経験から、なんらかの講座を行い、講座の参加者を他の活動に繋げることが有効であるとの手応えを掴んでおり、来年度から講座の実施会場を拡大する予定である。

#### 【全員が当事者の意識醸成】

リーダーだけが運営するのではなく、便宜上リーダーは存在するものの、活動はみんなで協力して行う者であることを職員から参加者に繰り返し伝え、参加者全員で協力して活動する雰囲気づくりを行なっている。また、リーダー同士の交流の場を設けることで、リーダー同士でアイデアや経験の共有、自分が参加できない日に別の活動のリーダーに自身の活動の運営を臨時でお願いするなど、助け合う環境をつくっている。

また、活動を新しく立ち上げる際には、区は最初の支援は行うが最終的には自主運営を行ってもらうことを伝えながら、立ち上げを進めるようにしている。

#### 【課題・教訓】

通いの場などを立ち上げた当初は、政府の方針としても行政主体の活動であったことから区がリーダーシップをとって立ち上げを行なっており、その頃から続いている活動については住民主体の雰囲気が醸成しづらい状況となっている。

また、参加者の固定化が進んでいる活動もあり、新しい人が入りにくい雰囲気となっている場もある。そういった場でどのように世代間交流や新しい世代へのバトンタッチを進めていくかが難しい（あるいは、新しい活動を立ち上げて新陳代謝を促す方がいいのか）。

近年前期高齢者は働いていることが多く、地域デビューが遅れている。加えて、退職後も地域活動には参加したくないという方も一定数おり、そういった方にどう参加していただくかが課題である。

区の関わり方も難しい。区は黒子に徹するべきであり、あまり表に出過ぎてはいけませんが、ある程度のサポートも必要である。サポートをしすぎて頼られすぎないように、バランスを見極めるのが難しい。また、「リーダーだけでなく全員でやりましょう」など、様々な方針を最初に伝えるのがいいのか、活動を行いながら伝えるのがいいのか、伝えるタイミングも難しい。

以 上



## R6 老健事業 117 (通いの場)

## 自治体ヒアリングシート

自治体名:東京都八王子市 (区分 5)

介護予防政策全体における通いの場の位置づけと種類について

## 【全般】

- 介護予防＝通いの場と考えておらず、通いの場は介護予防の一つの方法だと捉えており、通いの場以外の介護予防も強化している。
- 自分で自分の健康を維持できる習慣を持つことをセルフマネジメントとして打ち出し、重視して第8期の介護保険事業計画から計画に組み込んでいる。
- 社会参加の促進を行なっている。例えば、「高齢者就労ハンドブック」を作成し、また高齢者の就労に関して企業と連携するなどの社会参加促進を行なっており、行政主導の狭義の通いの場などには、あまり力を入れてこなかった。
- 元々、通いの場の参加率は高齢者の3～4%程度であり、新型コロナウイルス感染症流行で集まることが難しくなってしまったため、通いの場に力を入れたとしても、リーチ可能なのは高齢者のなかでも少ない人数であるため、通わなくてもできる介護予防事業を実施していく方向にシフトしていった。例えば、てくぽなどがある。てくぽはスマートフォンアプリを使って健康習慣をつけて貰うもので、八王子市の高齢者15万人中1万人参加者がいる。
- 市は、高齢者にいろいろなサービスを用意して、選べるような体制づくりをしている。自分のお金で健康になる行動をとらないと持続しないと考えている。生活支援体制整備事業のなかでの民間連携や、てくぽも民間原資を稼ぐ仕組みを模索している。これらは持続可能性を高めるために行っている。

## 【行政主導型通いの場】

- 市が通いの場の場所を確保し、住民ボランティア講座の卒業生が講師として、通所Bの通いの場を運営している。市が業務委託しているフレイル予防推進員が、運営支援や講座内容に関する助言を行っている。
- リハ専門職は、フレイル予防推進員の枠を使用して市が業務委託し、通所Bの通いの場の支援目的で常駐している。
- 定期的に体力測定をして、効果を測っている。下肢筋力改善が認められた。
- 通所Bの講座(愛称:わくわく)提供は、現在3か所で合計週6日(1箇所あたり週4日が1箇所、週1日が2箇所)。現在ある講座は、講師の住民ボランティアも、参加者も定員に達しており、令和8年度までに6か所に増設する計画である。
- 1か所試験的に24回までの期限を設けて通所Bを運営しているが、24回を超えて継続の希望は多い。
- 場所の選定はエリアを跨いでも通いやすい場所になっている。自分の家の近所で行くのは行きづらい、近所のしがらみなどが無いところで、介護予防の活動に参加したいという意見がある。エリアを区切って参加する場所を決定することはないので、行きやすい場所を参加者が選んで

参加している。

- 参加の対象者は、総合事業対象者・要支援者であるが、認定がなくても参加できる。ケアマネジャー・包括支援センターが参加勧奨することで参加に繋がることもあれば、口コミで参加することもある。
- 講座開催のスケジュールは、住民ボランティアの希望を踏まえてフレイル予防推進員が調整する。
- 無理に参加して貰うというものではなく住民が自発的に参加する形になっている。包括支援センターを経由せずに参加する人もいる。認知症の症状がある方も断ってはいない。
- 通所 B については、複数箇所に通うことはできない。通う場合には1箇所のみとしている。参加者は大体週に1回程度参加している。
- 送迎などの対応はしていないので、自分で会場まで行くことができる参加者に限られているのかもしれない。
- 講師の住民ボランティアは登録制で謝礼を支払っており、参加者は無償で参加できる（趣味講座などで材料費が発生する場合、実費相当分を利用者が負担）。
- 「てくポ」の対象ではない。
- 現在3箇所のうち1箇所では参加に関して半年間の期限を設けている。現在の通所 B は居心地が良いという評判もあり、期限設定に対して反対意見がある。

#### 【住民主体の通いの場】

- 高齢者サロンを行っている。補助金を交付しているサロンと、活動保険のみ適用されるサロンの2種類あり、その2種類のサロンが合計で160箇所ほどある。2030年までの目標は180箇所（目標：1サロン/高齢者1,000人）である。サロンの主催は個人と限っているわけではない。
- 公民館などを使って自主的に行われているような、お手玉サークルのような個人ベースの小さいグループは、サロンとしてカウントを行っていない。市が把握しきれないこともあって、厚労省への報告に含めていない。
- 他市が3~4万円の補助金を交付していたのに比べて、八王子市は1団体当たりの平均支援額が約14万円と高い金額だったため、段階的に補助金額を下げている。現在は10万円程度である。ただし、金額が高い状況だったので、立ち上げの際の費用について金銭的なサポートは手厚いのではないかと考えている。
- もともと大正から昭和にかけて10自治体が合併しているので、地域ごとの地域性が多様である。都会的な地域もあれば、地域の繋がりが強い地域もある。地域住民同士の繋がりが立ち上げの素地となる。市域の西部や中心部は以前から住んでいる住民が多く、また比較的年齢層も高く、地域での繋がりが強いため、地域のサロンの立ち上げが多い。いわゆるニュータウンの東南部は比較的若く、サロンの立ち上げは少ない。
- 包括支援センターがサロンの活動を把握しており、一部の包括は一覧表やサロンマップを作成し、新規参加希望の住民に紹介している。
- 友達や知り合いからの紹介や口コミによる新規参加もある。
- 高齢者サロン運営の共通の課題は場所の確保である。会場費用や開催時間に会場が空いているかどうか、がポイントである。

## 【その他の主体の通いの場】

- 近くの市民センターでの個人的な任意のサークルも通いの場と考えている。ただし、前述の通り、市が把握しきれていないので、厚労省への報告には含めていない。
- ニーズ調査の結果や八王子健康アンケート回答などで、行政が実施している通いの場以外の通いの場に参加している人を含めて4割程度いることは把握している。
- 今年度は新しく、スローオンラインフィットネス「SOFT」というオンラインの通いの場の講師による体操教室を実施し、オンラインによる通いの場に関する実証研究を行い、オンラインの通いの場とその効果に関する実証研究を市内研究機関と進めている。
- SOFT について個人でも参加可能であるが、人と一緒に何かを行う方は介護予防効果が高いというエビデンスがあるので、当面は教室ごとの導入を重視し、個人宅への導入は例外とする方針である。導入にあたっては、現状では教室へ研究機関が機器の操作方法を説明に行くなどのサポートを行っている。

通いの場の参加率に影響を与える工夫について

## 【現状把握ならびに課題の把握と計画の立案・モニタリング・評価の工夫】

- インセンティブ交付金の報告には、教室型として通所 B と住民主体のサロンの両方を報告している。また、把握できる範囲の参加者数、かつ重複者を除いた実人数を報告している。
- 高齢者サロンは、立ち上げの際に人数を名簿の形で提出している。また、会員制で参加者を固定しているわけではないので、都度参加者の情報を名簿の形で収集している。これまでは参加者数や個所数で評価していた。しかし来年度以降はサロンの介護予防効果の検証を実施していく予定である。
- 八王子健康アンケートという基本チェックリストをベースにしたアンケートを、認定を受けていない後期高齢者を対象に悉皆形式により令和 2 年度より開始し、個人追跡が可能な形で経年調査を行っている。このアンケートにより、地域の高齢者の状況把握に努めている。対象者は約 6 万人おり、回答率は 6～7 割程度である。回答を基に 7 個のリスクを抽出して結果を全員に返送している。リスク判明後 1 年以内に通所サービス C や B に繋げることを目標としているが、リスクが高かった人ほど、翌年アンケート返送してこない傾向あり、未回答者にたいしては今後のアプローチ方法を検討している。
- 通いの場の評価についても職員が可能な範囲で可能な八王子健康アンケートの回答結果を用いているが、通いの場の参加/非参加がリスクに影響を与えているという結果が出ていない。今後さらに、企業との実証研究や、KDB のデータやアンケート結果を、AI を活用してリスク評価することを検討している。
- オンラインの通いの場「SOFT」の取組は研究機関と効果検証を行って、実際に介護費抑制効果があるかどうか、効果があるとしたらどれぐらい効果があるのかを評価する予定である。検証のフェーズが終わった後には、継続する場合のコストパフォーマンスや、八王子市がどのコストをどのように負担するかを検討する予定である。

## 【立ち上げの工夫】

- 通所 B については、元々保健所が健康づくりサポーター養成講座（ボランティア）の事業を行

- っており、その講座の卒業生の活躍の場として通所 B とリンクさせた。保健所の養成するボランティアは高齢者限定ではないが、実際のボランティア＝通所 B の提供者は現役世代ではなく高齢者が多く、自身が高齢者なので、ボランティアする時の関心が介護予防に向くことが多い。
- 通所 B について、6 か月終了した参加者の継続希望があったため、本市の従来の通所型 B とは異なる形（よりボランティアの自主性が高い実施方法）で継続できないか交渉していく予定である。講師の経験を積んだ方を自力で運営できるような活動へ繋げていく方法も今後検討したい。
  - ここ数年、新型コロナウイルス感染症流行と補助金の減額があったので、新規の高齢者サロンの立ち上げを認めてこなかった。来年度から新規の高齢者サロンの立ち上げを進めるところである。しかし、一方で目標の補助金を交付する高齢者サロンの数は 180 箇所としているが、現時点で 110 箇所のサロンがある。また、補助金を交付していないサロンが 50 団体あることから、新規でサロンの立ち上げられる枠が大きいわけではないので、積極的には新規で立ち上げる人を募集する形では考えていない。来年度の新規のサロン立ち上げを再開して、伸び率が良くなかった場合には募集方法などを検討する予定である。
  - 通所 B にせよ、高齢者サロンにせよ、行政が主導して立ち上げ支援をして、やらされている感を持ったまま実施しても上手くいかない・継続しないと考えている。
  - 八王子市だと現在高齢者が 16 万人おり、近い将来に 18 万人になることを想定すると、国が掲げるサロンの 8% で介護予防になるのか、また実施するにしても現在の目標の 180 箇所の 10 倍のサロンの数が必要であり、受け皿が足りないという課題が出てくる。
  - サロンの立ち上げは生活支援コーディネーターが支援する。サロンの立ち上げ方は、包括支援センターへ相談と広報しているので、自然と包括支援センターへ相談がいくようになっていく。しかし、認知度自体上がっていない。アンケートで包括支援センターを知っていると回答している人の率は下がっている。通いの場に通っていることと、支援制度を知っているかの回答には、かなり強い相関があった。

#### 【組織連携、体制の工夫】

- 高齢者サロン同士の意見交換会を包括支援センターによっては実施している。横の連携がある場所もある。市の方で方針を出しているわけではない。生活支援コーディネーター事業は包括支援センターに委託している。生活支援コーディネーターの委託の仕様書のなかに、地域のネットワークづくりということは書いてあるが、細かいことを指定しているわけではない。
- シニアクラブや高齢者サロンなど重複して主催しているような人もいるが、地域によっては混じり得ない場合もあり、参加者を奪いあっているような状況もある。また、社会福祉協議会では別途地域の活動やボランティア制度がある。包括支援センターや生活支援コーディネーターがどこまで地域資源として取り込んでいるかは、包括支援センターによって違いがある。
- 一体的実施として通いの場のアウトリーチを実施しているが、市が調整できる通いの場に偏る傾向があり、本当の意味で「ポピュレーション」にアプローチできているとは言えないと考えている。ハイリスクアプローチの方は、医療側の視点で進んでいることが多く、上手く連携が取れていなかった。一体的実施のなかで話し合いをする機会があり、健康状態不明者と八王子健康アンケートを用いて、アウトリーチする対象を絞り込むなど、連携方法を模索しているところである。

- 社会福祉協議会とは、3年前まで生活支援コーディネーターを委託していた（今は包括支援センターに委託）。社会福祉協議会でも地域資源づくりに取り組んでいるので、少し住み分けが難しい。サロンの補助金も昔は社会福祉協議会が対応していた。ボランティアについては、今後社会福祉協議会と連携して別途 ICT 機器を活用した仕掛けができないか検討している。
- てくポ、地域のはちコミネット（NPO などのメンバー募集に使われている）、市民活動推進会、民間団体などいろいろなところに情報も分散しており、集約・改善したいと考えているが、連携は容易ではない。
- 市レベル担当者の情報交換は、同じ課なので特別に会議を設けずに情報交換を行っている。
- 一人暮らし高齢者世帯や高齢夫婦のみ世帯に対して民生委員・児童委員による状況把握を行っており、地域での見守りや支援機関への繋ぎを行う基礎情報として活用している。

#### 【ニーズのある方の新規参加を促す工夫】

- 通所 B の講座は、八王子市の集客・求人などを目的にした無料の地域情報誌「ショッパー」などで広告を出したりしたこともあるが、常に行っているものではなく、特に参加者が少ない時に行なった。講座の会場や包括支援センターなどに、翌月・翌々月の講座のスケジュールのチラシをおいて貰うなどの工夫を行っている。市の広報（市政だより）や HP には掲載していない。
- 新規の方は、様々な講座を行っている通所 B という講座を知り、それに興味を持って見学を申し込んでくる方が多い。
- 市民の何%に行ってほしいとは考えておらず、かつどの講座も定員を満たしているため、積極的に新規参加を促しているわけではない。
- 今後、全会場において 24 回の期限を設ける場合、新規参加者を確保しないと、全体の参加者が目減りしていくため、地域情報誌「ショッパー」などに広告を載せていくことを予定している。
- 通所 B は、しばらく来ない人への抽出や介入は特に今のところ行っていない。
- 八王子健康アンケートで複数のリスクがあるハイリスク者に絞って、包括支援センターがアウトリーチを行っている。また、回答者全員に対して、結果返却すると同時に、イベントのチラシやガイドブックを同封している。同封したチラシを見て参加しているのかどうかなどのチラシやガイドブックへの反応については測定できていない。
- 最初に八王子健康アンケートの結果を返した令和 2 年度は、当該アンケートの回答者向けの体操教室を実施したが、参加者がなかった。翌年以降は、既存の教室や通いの場を案内する形に変更した。
- 八王子健康アンケートの結果を見て、包括支援センターに連絡が来ることもある。
- 高齢者サロンの方も、包括支援センターがサロンの状況を把握しているので、適宜紹介を行っている。また参加者同士の横の繋がりや、参加を勧められて参加することもある。サロンの詳細情報は公開していないが、サロンの一覧は作っていて、市に問合せがあった際には繋げるための対応を行う。包括支援センターはサロンが載っている地域情報のマップを作成している。
- 包括支援センターは委託である。包括支援センターが管理する地域のサロンとの付き合い方については、詳細を仕様書で細かく規定しているわけではなく、横の連携を取るくらいの市からの委託であるため、包括支援センターによって差がある。
- 市でも地域包括資源を検索するサイトを用意している。ケアマネジャーがサイトを結構見ている。

る。インフォーマルサービスの入手手段、ケアプランの作成の参考として活用されている。

- サービスを使うことを最終的な目標とすることを市としてはあまり好ましいと考えていない。あくまでも本人が何をしたいか・どこに行きたいかが重要で、それをかなえる手立てをケアマネジャーが支援するものと考えている。

#### 【参加者の固定化を防ぐための工夫】

- 通所 B 元々は通所 C の 3 か月間の短い期間だけでは、習慣の定着が不安だったため、通所 B に参加してもらい習慣を定着させてもらい、そのあとは自分で参加したい通いの場などの社会参加先を探して貰うか、生活支援コーディネーターと一緒に参加したい通いの場などの地域資源を見つけてもらうという中間的な位置付けの事業として始めたものだった。しかし、居心地が良く、期限がないと中間的な位置付けの通所 B に固定化してしまう様子が見られた。そのため、参加回数に上限を設けた講座を試行した。ただ、継続したいという声が多く、次のどの事業などに繋げられるかを検討している。ケアマネジャーと相談しながら、他の地域資源に繋げるということも検討して紹介しているが、通所 B の講座が良いという声もある。
- 理想としては、住民ボランティアもフレイル予防推進員からの支援を受けている状態から、自立した住民ボランティアになっていくことだったが、実施場所の確保などの課題から、なかなか上手くいってない。本市の従来通所 B とは違うかたちで実施できないかを検討するための会議を行う予定である。
- 参加者・講師・場所などの資源を上手くマッチングさせるには、生活支援コーディネーターだけでは手が回らないため、専門のコーディネーターが必要だと感じている。
- 継続参加を希望する方は、講師との関係性、参加者同士の繋がり通所 B の継続を希望するケースが多い。

#### 【他事業からの継続性の工夫】

- 通所 B は基本的にいつまでも通い続けるというイメージではない。3 か所のうち 1 か所は 24 回参加で卒業という形で試験的に実施しているが、終了後も継続したいという声が多い。終了後にどうするかは、生活支援コーディネーターが入って他の場所を紹介したりなどの支援はしている。本市の従来通所 B とは違うかたちで実施できないかを検討するための会議を行う予定である。人気講師が、通所 B ではなく住民主体のサロンを立ち上げるなど可能性はあるが、場所の問題などの課題はあるため、従来通所 B とは異なる、新しい通所 B の形も検討している。
- 24 回という上限を設けた通所 B は、公的施設のなかで実施している。保健福祉センターのなかにも別途いろんな教室があるため、ここで通所 B をすると通所 B を卒業した後に保険福祉センター内で実施されているサークル活動などに繋ぎやすいだろうという思いがあったためである。考えていた通り、保健センター内の他の教室に通い始めた方もいる。
- 通所 C から、通所 B に繋がることもあるが、民間サービスや地域のサークルに繋がることもあり、様々なルートがある。
- 一体的実施のなかで通いの場へのアプローチに関して、ハイリスクは医療側の取組が中心で、健康状態不明者へのアプローチを健康アンケートと結び付けてアウトリーチに繋げる取組を検討中である。ポピュレーションアプローチにするには、16 万人の高齢者のうち、少なくとも 2 ～3 万人にはアプローチできる取組であってほしいと考えている。

## 【継続参加を促すための工夫】

- 高齢者サロンの参加されている方から、通いの場の場所を確保することが課題として上がってきた。地域の市民センターなど1時間あたりのお金がかかり、固定として負担が大きいことや、予約を自分たちで取るので予約が取れない場合もあることで課題になっていた。解決方法は確立できていないが、地域の学校の過疎化で空いている教室の一角を、授業時間に借りて実施した例もある。
- 高齢者サロンが自主的にチラシを配布していることもあると考えられるが、把握していない。

## 【参加者の移動手段に関する工夫】

- 通所 B は、自分で会場まで行くことができるというのを前提としているため、送迎などの対応はしていない。

通いの場における教訓

- 通わなくてもいいという発想の転換も大事じゃないかと考えている。
- 通わない場合の手段として、自分でやる気になった時の選択肢の情報があること、民間サービスを高齢者が探しやすくするためのサポートは必要だと考えている。例えば、人生 100 サポート企業という認定制度があり、高齢者の社会参加・健康づくり・困りごと解決している地域の企業を認定している。それら企業を紹介したパンフレットを作成して、自分に合ったサービスを見つけやすくなるような取組や、てくポのなかで使用している方であった民間サービスを案内する仕組みも検討している。これらの仕組みや取組で、自分で費用を賄ってサービスを受けることが本人の健康の維持に繋がると考えている。一方で、自分で費用を賄ってサービスを受けることができない人もいるので、悉皆調査などで何も繋がっていない人を見つけてアウトリーチする。さらに、アウトリーチをしても参加しない方には、介護保険で行政が実施する介護予防事業の必要な領域もあると考えられる。ただし、行政が実施する場合には、やりっぱなしにするのではなくきちんと効果を評価し、さらに効果があるものを外部の力も活用しながら拡大するなどの行動をとることで、持続可能性を高めていくことが必要だと考えている。また、行政の実施する通いの場だけでなく、複数の方法を組み合わせる必要があると考えている。
- 補助金の差・支援の差というものが出来ていると考えられるので、補助金なしで進めるべきだったのではないかと考えている。
- なるべく自分の財布からお金を出して健康を維持するのが基本にならないと精度も地域経済も持続しない。市がエコノミークラスを用意して全員が目的地には安全に行けるが、ビジネスクラス・ファーストクラスなどのプラスアルファの部分は住民本人たちの工夫や企業がそこに工夫を加えていくようなイメージが理想と考えている。
- 就労を他の社会参加とわけず、介護予防効果の高い社会参加だと思っているので進めたいが、逆に企業側のニーズが増えない。障がい者は枠を定めているので、増えている。高齢者の最低賃金を下げるなどが必要なのではないかと考えている。
- 就労的活動を八王子市は進めていて、有償ボランティアは就労的活動に含めている。ただ、就労と有償ボランティアなどの就労的活動の間にはギャップがあるように感じる。かといって、通所 B の住民ボランティアに繋がるわけではない。また就労的活動も企業側のニーズと高齢者

の活動ニーズをマッチングすることが難しく、コーディネーター的な役割を市が行う必要がある（業務委託し就労的活動支援コーディネーターを配置している）。

## まとめ

介護保険事業計画のなかでセルフマネジメントを打ち出し、自分のお金で健康になる行動をとらないと持続しないと考えていることから、大規模自治体ゆえに介護保険で実施する通いの場事業を実施することの課題を通いの場に囚われない様々なアプローチで介護予防に取り組んでいる。そのために通いの場だけでなく、様々な地域資源・サービスの情報集約や、通いの場の参加方法の多様性の確保などに取り組んでいる。また、通いの場については、介護保険で実施する必要があると認識しており、介護保険で実施する部分についてはきちんと効果評価を行い、資源の投入先を考える必要があると考えている。これらの活動に、企業などを巻き込み、民間資金やノウハウを取り入れる積極的な姿勢が見られた。

## コンテンツ、広報・アウトリーチの工夫

- 八王子健康アンケートのハイリスク者（複数のリスク該当者）に対して、包括支援センター職員のアウトリーチが行われている。また回答者には結果返却すると同時に、イベントのチラシやガイドブックを同封している。
- 包括支援センターに問い合わせがあった場合は、高齢者サロンについて包括支援センターより適宜紹介を行う。参加者同士の横の繋がりや、参加を勧められて参加することが多い。
- 包括支援センターによってはサロンが載っている地域資源のマップを作成している。サロンの詳細情報は公開していないが、サロンの一覧は作成しており、市に問い合わせがあった際には繋げるための対応を行っている。

## その他の間接的な工夫

### **【情報提供型の参加勧奨】**

- 通所Bについては、講座の会場や包括支援センターなどに、翌月・翌々月の講座のスケジュールのチラシを置いている。
- 今後、通所Bの全会場で24回の利用上限を設けた場合、新規参加者を確保しないと全体の参加者が目減りしていくため、ショッパーなどに広告を載せていくことを予定している。
- 通所Bについては、八王子市の集客・求人などを目的に地域情報誌へ掲載したことがある。
- 八王子健康アンケートの結果を返した年にアンケートの回答者向けの体操教室を実施したが参加者が少なかった。そのため、以後はアンケートの結果返却に既存の教室や通いの場を案内同封する形に変更した。

### **【将来的な高齢者のあるべき姿を描いた戦略的アプローチ】**

- 大規模自治体として、通いの場だけでカバーしきれない高齢者の今後の進むべき道と考える、情報提供による選択肢を高齢者が持てること、民間サービスを高齢者が探しやすいするためのサポートを行う事、将来的には自己資金で必要なサービスを選択して参加することができることなど、八王子市の高齢者があるべき姿を明確にし、通所Bやサロンなど現在取り組んでいる事業の実施方向性も徐々に合わせていくアプローチ方法を取っている。現在の通所Bやサロン

も、積極的に八王子市からの働きかけによって数を増やしていくことは現在考えていない。

- サービスを使うことを最終的な目標として設定することを、市としてはあまり好ましいと考えていない。あくまでも本人が何をしたいか・どこに行きたいかを尊重し、それをかなえる手立てをケアマネジャーが支援するものと考えている。

#### 【データを基にした状況把握と分析】

- 認定を受けていない後期高齢者対象に、基本チェックリストをベースにしたアンケートの悉皆調査を行っており、7個のリスクを抽出し、かなりの予算と労力をかけて結果を全員に返送している。八王子健康アンケートの結果返却により、興味関心を誘発され、介護予防事業に参加することもある。アンケート結果を基に、ハイリスク者の抽出や全体傾向の把握、各事業の評価などに活用されている。
- 通いの場の評価について、通いの場の参加/非参加がリスクに影響を与えているという結果が出ていない。介護予防事業として行った事業の効果はきちんと把握して効果的な事業を展開すべくデータの活用に力を入れている。
- 今後さらに、企業との実証研究や、KDBのデータやアンケート結果を、AIを活用してリスク評価することを、他の団体と共同で実施することを検討している。

#### 【民間企業や学術機関との協働】

- てくポ（スマートフォンアプリ）、はちコミねっと（八王子コミュニティ活動応援サイト）、SOFT（オンライン通いの場の体操教室）など、民間企業のツールの活用や実証研究の活用を積極的に行っている。通いの場に力を入れたとしてもリーチ可能なのは高齢者のなかでも少ない人数であるため、通わなくてもできる介護予防事業の導入を進めている。通いの場への参加に苦手意識を持つ人にもリーチできる選択肢となっていくことが期待される。

以 上



## R6 老健事業 117 (通いの場)

## 自治体ヒアリングシート

自治体名: 千葉県千葉市 (区分5)

**1. 前提情報 (自己紹介、提供資料より抜粋)**

- 通いの場という形の事業担当はなく、本日参加した高齢福祉課、地域包括ケア推進課、健康推進課の3課がそれぞれの事業を担う形で担当している。  
 高齢福祉課：地域支え合い型訪問支援・通所支援を担当  
 地域包括ケア推進課：生活支援体制整備の充実、生活支援コーディネーター関連事業、地域の交流の場の創設や維持・把握などを主に担当  
 健康推進課：高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施、地域リハビリテーション活動支援、シニアリーダー養成講座・地域活動支援 (市民ボランティアによる介護予防体操教室) などを担当

**2. 介護予防政策全体における通いの場の位置づけについて****【全般】**

- 3課がそれぞれの事業を進めており、第9期介護保険事業計画のなかで通いの場に関連する事業を展開している (資料 P92)。施策基本方針1 高齢者が活躍し生きがいを持って元気でいられる地域づくり～健康寿命の延伸～、における (2) 健康づくりとフレイル予防のなかにて策定されている。施策 15: 高齢者の健康づくり・介護予防の推進として、「地域の住民同士が気軽に集い、ふれあいや仲間づくりを通じて自ら健康づくりや介護予防に取り組めるよう、通いの場に参加する高齢者を増やします。」とし、2024年度は21,300人の参加を目標としている。
- 通いの場として住民主体の通いの場 (狭義の通いの場) をカウントしており、資料 P54 の令和4年度報告は、すべて住民主体の通いの場としてカウントしている。

**【千葉市における通いの場】 ※令和4 (2022) 年度実施**

(左列: か所数、右列: 参加者数)

体操・運動	569か所	12,280人	認知症予防	8か所	145人
シニアリーダー体操	206か所	45,715人	認知症カフェ	32か所	532人
会食	12か所	342人	趣味活動	99か所	2,231人
茶話会	87か所	1,794人	その他	26か所	607人
			合計	1,033か所	63,646人

\*第9期介護保険事業計画より引用

- (地域包括ケア推進課) 毎年、生活支援コーディネーターが把握している通いの場調査は各団体を訪問した上で行っており、そこで把握される人数と、シニアリーダーが立ち上げている介護予防体操教室の参加者数、コミュニティセンターやいきいきサークルにて参加される人数も通いの場参加としてカウントしている。3か所からの報告のうち、重複している資源を省き調整して、通いの場参加者数として報告している。社会福祉協議会で行われているサロンなども、

内容によっていずれかに振り分けられている。複数参加している個人の重複の精査までは確認できていない。基本的には各通いの場の登録名簿の人数による実人数にてカウントしているが、参加者平均を取り月数を掛けるなど調整してアバウトな実人数として報告している。正確な参加実人数を報告してもらおうとすると、かなり負担が大きくなるので、そこまでの精度は求めている。

#### 【自治体主導の通いの場】

- (健康推進課) チャレンジシニア教室では、体操、料理実習、アミューズメントカジノなどを実施しており、今年度はスポーツクラブ運営事業者へ委託している。また、別の事業として、ジェフユナイテッド市原・千葉のトレーナーが高齢者向けにアレンジした体操を行う教室なども実施している。

#### 【住民主体の通いの場】

- (地域包括ケア推進課) 体操、ラジオ体操、散歩、手芸、詩吟、花壇の植え替え、認知症カフェなど、多様なサークルがある。いろんな多趣味なものがあるので、自分の好みのサークルを選択して通われている。
- (地域包括ケア推進課) AyamU という民間システムを利用した千葉市の生活支援サイト (<https://chiiki-kaigo.casio.jp/chiba>) を持っており、そこで各区の通いの場の情報が掲載されている。非公開を希望する通いの場(少人数、存続が危い場など)もあるが、データ管理は行っている。住民ではなくケアマネージャーが通いの場を検索して案内するケアプラン利用が多い。
- (高齢福祉課) 地域支え合い型訪問支援・通所支援などの事業では、地域のリーダーなどが中心になって自主グループを立ち上げていることが多い。立ち上げた場合、団体には基本費と運営費を毎年補助金として支給する。
- (高齢福祉課) サービス事業である通所 B が現在 11 か所、さらに増やしたい意向がある。マンション管理組合などに周知したり、市政だよりで「ボランティアやりませんか」という特集記事を掲載したりしているが、登録団体は思うようにはまだ増えていない。
- (健康推進課) シニアリーダーは、一般介護予防での事業であり、地域で介護予防のための体操教室の企画・運営をしていただくボランティアの育成を目的とした養成講座と立ち上げ及び運営支援などの継続支援を行っている。教室ごとではなく 6 区のシニアリーダーが組織している連絡会に対して補助金を出す。養成講座後の活動支援として、リハ専門職(医療法人に委託)からフォローアップの研修を提供したり、事務局(同医療法人に委託)として直接的な立ち上げ支援や悩み相談、定期的交流の場の設定など、活動支援をしたりしている。基本的には区単位、年に 1 回は全体交流の場、代表者の集まる連絡会などがある。

#### 【その他の主体の通いの場】

- (地域包括ケア推進課) 企業からアプローチを受ける場合もあり、認知症サポーター養成講座や認知症カフェ開設講座へも企業からの参加がある。葬儀場、ファミリーレストラン、ドラッグストアなどから場所の提供例があった。生活支援コーディネーターが地域の通いの場と企業のニーズをマッチングさせて調整を行う。地域包括の 3 職種が地域ケア会議を開催して地域を

作っていく際に、企業を巻き込んだ方が良いという場合には企業を呼んで参加してもらう。認知症サポーターに参加している企業から声がかかったりしている。

- (地域包括ケア推進課) 多様な場の参加人数のカウントについて、包括が会場紹介をした場合は自分たちで見に行き、年間の参加人数を把握したり、他の機会に通いの場が行われていることを把握できた場合には、訪問をして実態把握をしたりしている。Ayamu を通して参加者数のデータ管理をしているため、地域包括が把握していても市の地域包括ケア推進課に報告がないというケースはない。
- 手芸やその他趣味の個人レベルの小さなサークルに関しては、カウントには入れていないが、多数存在している(生活支援コーディネーターは把握している)。

### 3. 通いの場の参加率が良い理由について

#### 【現状把握ならびに課題の把握と計画の立案・モニタリング・評価の工夫】

- (地域包括ケア推進課) 地域包括支援センターが28か所(あんしんセンター28圏域に1か所ずつ、すべてプロポ形式で募集をかけ委託)設置され、各1名ずつ生活支援コーディネーターを設置している。設置は委託費のなかに含まれ、各包括ごとに募集し人材を確保している。包括における生活支援コーディネーターは、生活支援体制整備における第2層の生活支援コーディネーターに該当し、第1層は各区にて設置している。第2層にて得られた地域の資源や課題などの情報を、第1層で吸い上げて課題の解決に向けた検討を行ったり、好事例の他地区での展開など、情報共有しながら連携している。
- 生活支援コーディネーターは担当地域の通いの場は把握しているので、そこにおける問題や困りごとなどを把握し相談に乗ったりしている。生活支援コーディネーターが住民と企業・場所をマッチングしている。(例) 要支援で麻痺がある方からの相談。琴が弾ける方で小規模ではあるが演奏場所がある商業施設を案内。そこから、琴に興味を持った人から琴を教えてほしいと言われることもあり、生きがいに繋がっている。

#### 【立ち上げの工夫(立地・キーパーソンなど)】

- (高齢福祉課) 地域支え合い型訪問支援・通所支援などの立ち上げ時は、地域のボランティアなどに運営の補助金を出す。シニアリーダーなど健康推進課の事業で育成された方やその他意欲ある地域の方が中心となって立ち上げることが多い。
- (地域包括ケア推進課) 社会福祉協議会が行うボランティア講座に生活支援コーディネーターが呼ばれ、通いの場立ち上げ時のチラシのつくり方、場所の設定の仕方、補助金の説明など相談に乗れるということを説明したりする。講座後に立ち上げの希望があったり、茶話会を希望したり、企業から場所解放の活用提案があったりすることもある。また9月の認知症関係のイベントにて、認知症カフェの宣伝をすると希望者が集まり、立ち上げ支援を行ったりした。ニーズがあった時に支援を行えるようにしている。
- (健康推進課) シニアリーダーは、目的を伝えた上で募集をかけるので、講座終了後は立ち上げ支援に展開するのは比較的スムーズである。既存の教室に参加したり、自分の地域で教室を立ち上げるなどのケースがある。最初から通いの場として立ち上げることを目的として活動している事業である。養成講座・リハ専門職による活動支援などを委託している医療法人が中心に継続的に行っている。

## 【組織連携・他事業との継続性の工夫について】

- (地域包括ケア推進課) 社会福祉協議会が行うボランティア養成とシニアボランティアは別システムであり、交流の場や情報交換の場などはないが、地域においては同様に意欲ある方なため、重複している場合もあると考えられる。社協が行うボランティア講座への協力や、通いの場立ち上げ時のチラシの作り方、場所の設定の仕方、補助金など情報提供を行って、地域レベルの連携を行っている。
- (地域包括ケア推進課) 生活支援コーディネーター2層(包括へ配置)で企業との連携の合意情報を1層(区へ配置)で吸い上げ、違う区でも企業との連携が可能かどうか検討するなど、情報共有からの好事例活用が地域包括ケアシステムのなかで機能している。千葉市に情報提供が来る前に、区レベルでの情報交換や企業の支店同士の情報交換でコラボレーション事例が広がることもある。
- (健康推進課) 一体的実施において、健診結果でフレイルが疑われる方にはアプローチを行い、通いの場への参加希望があれば、担当地域の生活支援コーディネーターと区の医療専門職が連絡を取り、通いの場へ繋げるなどの支援をしている。随時連絡し情報提供したり、生活支援コーディネーターの定例会で区の医療専門職が出向いて相談する場合もある。対象者への情報提供のみで参加に繋がる場合もあるが、区の医療専門職が通いの場へ同行するなど必要に応じて対応している。参加拒否の場合も多く、繋がらない場合もある。ハイリスクアプローチの対象者の抽出は年1回、通いの場に繋がらず拒否の方で心配な方は随時継続的にアプローチする場合もある(全員はできていない)。

## 【ニーズのある方の新規参加を促す工夫】

- (健康推進課) チャレンジシニア教室など、市で企画し市政だより、HP、チラシなどで募集する。申込はハガキやHP(電子申請)にて行う。市政だよりを見て参加される方が一番多い。募集に対して参加者が少ない場合は、全市版ではなく区版に掲載するなど掲載箇所を工夫することもある。春先に募集の集まりがよく、夏の暑い時期や感染症が流行る寒い時期は申し込みが減る傾向にあるため、開催月を調整したりする。
- (高齢福祉課) 地域支え合い型訪問支援・通所支援など新規参加者の参加勧奨となると、地域の方にHP以外特別広報は行っておらず、多くは口コミで参加者が増えていることが多い。
- (健康推進課) 養成講座の受講者を増やすことが新陳代謝や新規開設教室数の増加への一番の解決策である。また、今後は今まで事業周知が不十分であった比較的デジタルに強い若い世代に届く周知方法を検討している。これまで活用していない市のSNS公式アカウント(Facebook、Xなど)や市役所設置のデジタルサイネージなども手段として検討している。シニアリーダー体操のYouTube版の視聴も可能なため、参加のきっかけとなるよう周知を進めたい。
- (地域包括ケア推進課) Ayamうはケアマネージャーがケアプラン作成時に参考にするケースが多いが、年間に10件くらいは高齢者自身や家族からAyamuを見た上での問い合わせがある。

## 【継続参加を促すための工夫(世代交代含む)】

- (高齢福祉課) どの課の事業でも課題であり、中心になっていた方の高齢化と後継者問題に悩んでいる。高齢者の方も働いているなど忙しく余裕のない人が増えてきている印象である。

- (地域包括ケア推進課) 通いの場の数は増えているが1か所あたりの人数が減って小規模の場が増えている。大規模の通いの場が維持できないケースが多いが、具体的な対策は見いだせていない。
- (健康推進課) シニアリーダーも同じ状況であり、平成27年から開始で今は10年目となる。初期は講座受講者も教室数も多く会場が足りないほどだったが、現在は会場の確保はできるが担当するシニアリーダーが不足している状況が増えてきた。リーダーや参加者の高齢化に伴い、体操が困難になり負担のかからない内容へ変更する状況も増えてきている。養成講座の受講者を増やすことが新陳代謝や新規開設教室数の増加への一番の解決策であるが周知方法が課題となる。これまで活用していないSNSや市役所設置のデジタルサイネージなども手段として検討している。
- (高齢福祉課) 男性の参加や継続が困難な部分がある。グラウンドゴルフなどは割と継続できているようだが、体操は厳しい。
- (地域包括ケア推進課) コンテンツによっては男性の参加率が高い企画もある。また引きこもりの男性にどう参加していただくかという点を検討したことがある。お酒を飲む機会が付随していると良い、コープのおつまみミールキットのお料理教室はどうか、などのアイデアを検討中である。
- (健康推進課) シニアリーダーは他事業よりも男性率が多少高く3割弱が男性である。発足当初、「講座終了後に地域でリーダーとなって介護予防を推進していきます」という呼びかけをしており、リーダー的な役割意識からのアプローチをとることで、男性の参加を促した経緯がある。シニアリーダーという名称もその点を考慮して命名したと聞いている。各区の連絡会の代表も男性が多く、6区中3区は男性である。

#### 【参加者の移動手段に関する工夫】

- (高齢福祉課) 通所Bは、申請時にはすでに場所が確保されているケースが多く、通いやすい場所に開設されるため移動手段の問題はあまりない。有料であっても助成対象となる。
- (地域包括ケア推進課) 自主サークルでは助成を使っていない団体が多いので、会場を借りられないなどの問題や、路線の廃止などで移動手段が問題となる場合もある。問題や課題があると地域ケア会議にて相談し資源の相互活用ができないか相談したりする。老人ホームなどのデイサービス送迎車の空き時間を有料で活用したり、企業の空きスペースを利用させてもらったり、地域でのアイデアを持ち寄り解決策相談している。

#### 4. 通いの場における教訓

- (高齢福祉課) 体操教室主催者の熱意や参加者の意見を大切にしたいマンネリを防ぐ改定対応が行われていることで、地域の信頼感を得ているという感触がある。地道であるが地域に根差した活動を継続することが、通いの場の発展と参加による恩恵を受ける高齢者を増やすことに繋がっていく。
- (地域包括ケア推進課) 主体性をいつまでも行政側が持っているとう自立に繋がらないため、住民が主体ということをお忘れずにいることが重要である。自主化するライン、行政がどこまで関わるかの線引きをしないと、行政側の限界が来てそれ以上の発展がないと思われる。立ち上げ時から伝えることが重要であるという点をいつも生活支援コーディネーターにも伝えている。

自分たちが必要だから作ったと思ってもらえるように働きかけることが重要である。また、同じ内容を続けているとマンネリ化するため、新しい体操や内容を考えて常にアンテナを高くもつことが重要である。

- (健康推進課) 千葉市が養成したボランティアという背景から、市に雇用されているような感覚で様々な改善点や問題を市に求めてくることがある。市はあくまで活動を支援する立場であり、ボランティアは自主的に活動する住民であり主体はボランティアにあるという点を活動開始時にしっかりと伝える。そこでできないと言われた場合は、お断りすることもある。また、他のボランティアとの公平性なども考慮し市が支援する範囲を設定することが難しいと感じる場面もある。

## 5. まとめ

### 5-1. コンテンツの工夫、広告・アウトリーチの工夫について

- 市で企画した教室系の事業は、市政日より、HP、チラシなどで公募する。公募やチラシの内容については必要情報以外の特別なものは無い。市政日よりを見て参加される方が一番多い。募集に対して参加者が少ない場合は、全市版ではなく区版に掲載するなど掲載箇所を工夫することもある。公募の際は、季節の影響を受けるため、開催月を考慮し参加しやすい事業となるよう配慮している。
- 住民主体の通いの場合は、市政日よりなどの広報のほか、口コミで新規の参加者が得られることが多い。地域包括ケアのなかで地区資源として情報が登録されると、地域ケア会議や生活支援コーディネーターの協議体のなかで資源として活用されていく。地域資源はネット上のプラットフォーム（Ayamu）を使って包括ケアシステム全体で管理され、ケアプラン作成時の情報として、地域ケア会議での情報共有として、高齢者のニーズとのマッチングに活用されている。また、年間10件くらいは高齢者や家族が直接 Ayamu を見て問い合わせがあるため、高齢者が直接活用できる情報としても期待ができる。
- 男性へのアプローチとして、地域の重要な役割を担うということを前面に出すことで、参加への意義を感じてもらいやすい。「シニアリーダーという名称」、「地域のリーダーになる」というキャッチーな呼びかけが効果的であると考えられる。
- デジタルに強い若い世代（前期高齢者など）に届く周知方法の検討が必要と考えており、市の SNS 公式アカウント（Facebook、X など）や市役所設置のデジタルサイネージなども手段として検討している。体操の YouTube 版の視聴も、これまで参加していない層の掘り起こしのきっかけになる可能性があり周知を進めたい。

### 5-2. その他の間接的な工夫について

#### 【システムティックに整備され機能している地域包括ケアシステム】

- 千葉市の大きな自治体規模で、主に3つの課にて展開されている介護予防事業は多岐にわたりその数も多い。これらの取組を地域レベルでまとめているのは、地域包括ケアシステムである。3つの課で行われている事業のみならず社会福祉協議会や老人会などの他組織の活動をも地域資源として把握し、把握した情報を定期的な現地訪問にて現状把握し、さらに地域ケア会議にて関係者に情報提供しマッチングする構造が整備されている。地域包括ケア推進課という専課が市の組織としてシステム全体をマネジメントしていることでシステムが効果的に機能してい

る。

- 活用しているプラットフォームが、地域資源の管理と情報共有、参加者数などの現状報告までカバーしており、活用されている。厚労省への報告時も、プラットフォームからのデータから施設の重複をのぞき、把握している多様な通いの場参加人数も含めた、可能な限りの実人数の報告が行われている。
- 社会福祉協議会が行うボランティア講座に生活支援コーディネーターが呼ばれるなど、団体の垣根をこえて地域レベルでの協働が行われている。また地域ケア会議では、同じ地域の資源として企業も巻き込んだ情報交換が行われており、デイサービスの送迎者の空き時間利用など地域資源の有効活用とお互いの強みを相互に生かしあう協働が行われている。
- 生活支援コーディネーター2層でマッチングされた企業との連携は1層の協議体へも情報共有されるので、1層の協議体を通して他の区での企業連携にも繋がるケースがある。
- 一体的実施における連携においても、健診結果でフレイルを疑われる方のアプローチとして通いの場参加希望があれば、区の医療専門職が地域の生活支援コーディネーターと連携して通いの場へ繋げている。

#### 【積極的な地域資源の掘り起こしと企業などの外部リソースの活用】

- 地域包括の3職種が地域ケア会議を開催して地域を作っていく際に、企業を巻き込んだ方が良いという場合には企業を地域ケア会議に呼んで参加してもらうほか、認知症サポーターに参加している企業から声が掛かったりしている。企業との連携においては企業からのアプローチがある場合の方が多く、認知症サポーター養成講座、認知症カフェ開設講座へも企業からの参加が頻繁にある。葬儀場、ファミリーレストラン、ドラッグストアなどから場所の提供例があった。生活支援コーディネーターが地域の通いの場と企業のニーズをマッチングさせて調整を行っている。

#### 【自主グループを支える多様な支援】

高齢福祉課と地域包括ケア推進課で支援し支える地域の自主グループ、健康推進課がリハ専門職と連携しながら支援し支えるシニアリーダーの自主的体操グループなど、ニーズによって住民が活用できるような多様な選択肢が準備され、支援される仕組みが用意されている。市が用意したボランティア養成講座から自主グループが立ち上がる方向性もあれば、住民からの直接のニーズを地域包括センター経由で拾い上げて、適切な支援に繋げる方向性もある。複数の種類の支援と複数の方向性が有機的に機能し、自主的グループの立ち上げと継続を支えている仕組みがある。

#### 【ニーズに合わせたコンテンツ提供のためのアンテナ】

- 男性の参加や継続が困難な部分があるが、グランドゴルフなどは継続しやすく、コンテンツによっては男性の参加率が高い企画がある。また、前述の役割意識を考慮した参加勧奨の形も男性のニーズに合致しやすい。
- 引きこもりの男性の参加勧奨の工夫として、お酒を飲む機会やコープのおつまみミールキットを活用したお料理教室など検討されている。ターゲット層が興味を持てるコンテンツを用意することで、外に出てきていただくきっかけになることが期待される。
- 体操など同じコンテンツでも、ニーズやリクエストに応じてちょっとした工夫や変化を用意す

ることはマンネリを避け継続参加を促す工夫となる。ニーズくみ取りや情報収集のアンテナを常に立てておくことが重要である。

**【行政の方針や考えの共有のために惜しまない努力】**

- 立ち上げ時から、市からの支援が終わる時期を伝えるよう気を付けており、生活支援コーディネーターへも団体へ伝えるよう常に伝えている。行政の呼びかけで集まったのではなく、自分たちが必要だから場を作ったと思ってもらえるように働きかけを繰り返し行っていくことが重要である。
- シニアリーダーなど、千葉市が養成したボランティアという背景から市に雇用されているような感覚で様々な改善点や問題を市に求めてくることもある。市はあくまで活動を支援する立場であり、ボランティアは自主的に活動する住民であり主体はボランティアにあるという点を活動開始時もそれ以降もしっかりと伝える。これらを心掛けることにより、過度な依存を避け自立への支援に繋がると考えている。

以 上

令和6年度 老人保健事業推進費等補助金  
老人保健健康増進等事業

**「通いの場などの介護予防に資する取組の効果的な  
普及啓発の手法に関する調査研究事業」**

令和7年3月  
一般社団法人 日本老年学的評価研究機構  
HP:<https://www.jages.net/>