

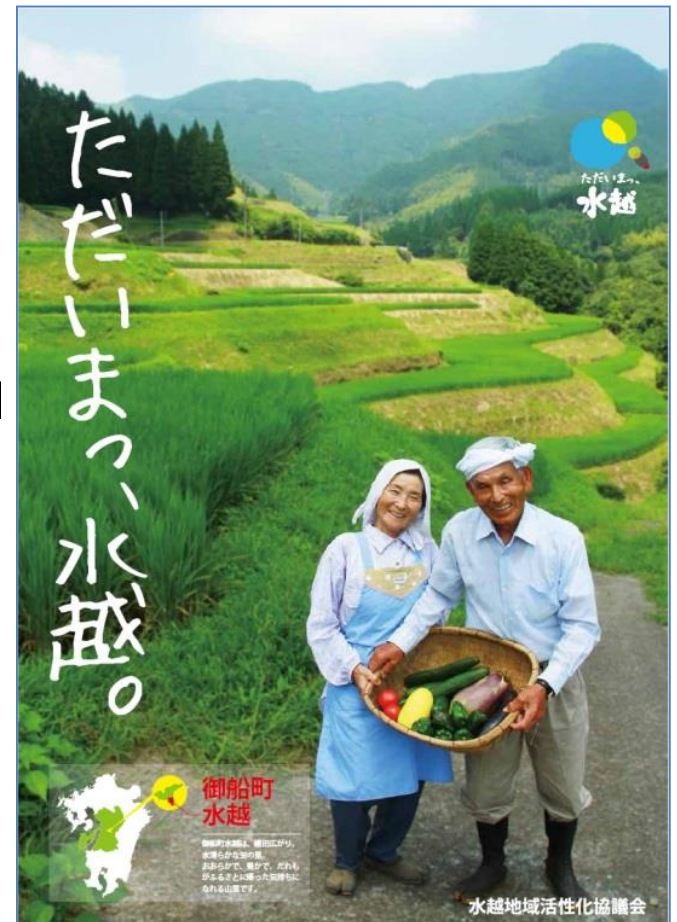
地域づくり型の介護予防施策の推進 ～地域診断データを活用した健康格差対策～

自治体名：熊本県御船町
御船町地域包括支援センター

住 所：熊本県上益城郡御船町御船995-1

電 話：096-282-2911

URL： tiikihoukatsu@town.mifune.lg.jp



はじめに

御船町は、介護保険事業計画策定のための調査として、日本老年学的評価研究(JAGES)の平成25年度・平成28年度・令和元年度の「健康とくらしの調査」へ参加。この調査結果を基に多部署連携による地域づくり型の介護予防施策、および健康格差対策を推進しています。

調査結果から参加自治体に比較して通いの場参加者が多いことが分かりました。今回はその要因についてまとめ報告します。



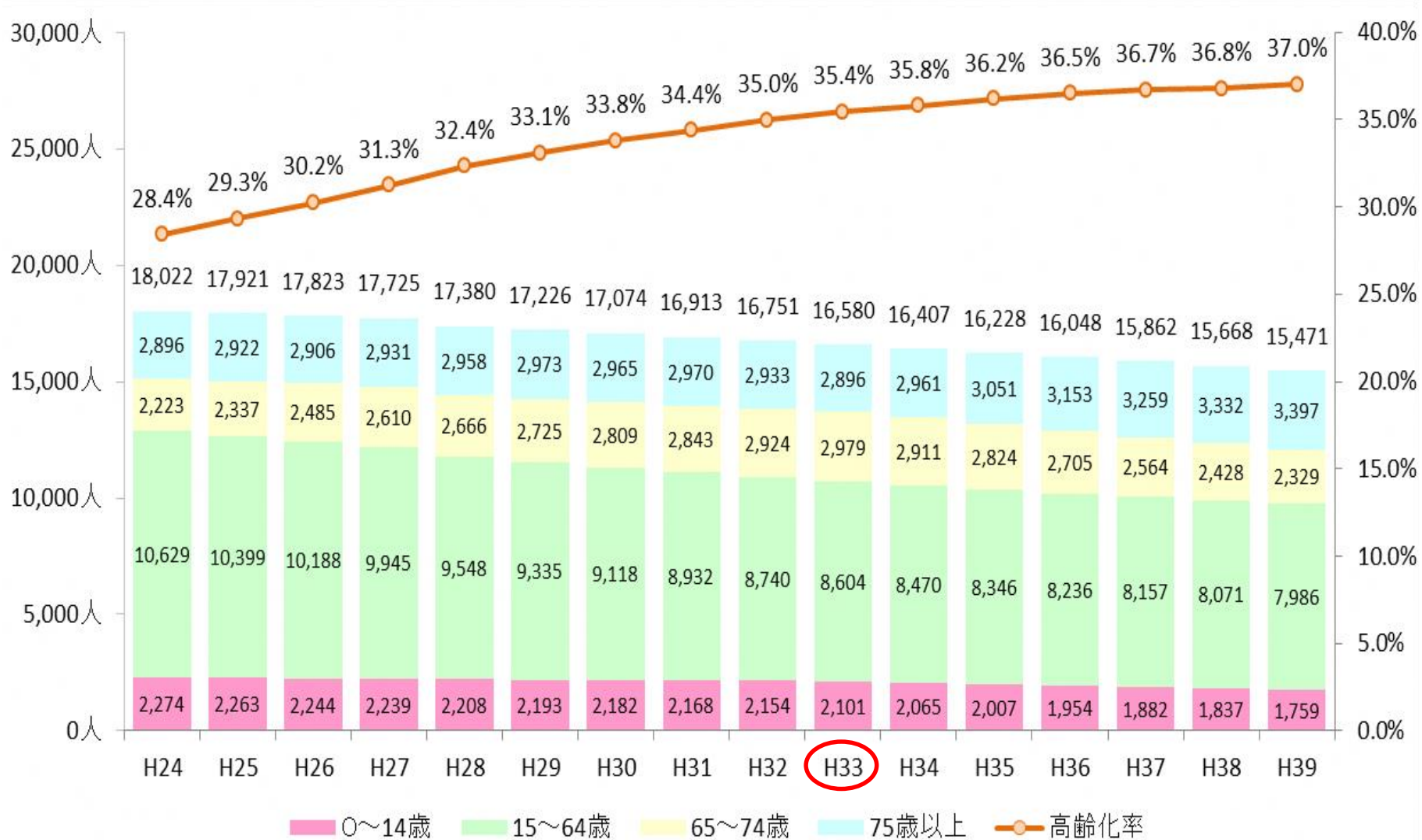
《御船町の概要》

東西約20km 南北約10km
 総面積は99K㎡
 林野面積56.3%
 10地区、81行政区
 過疎化が著しい中山間地域
 行政機能が集中した平坦地域

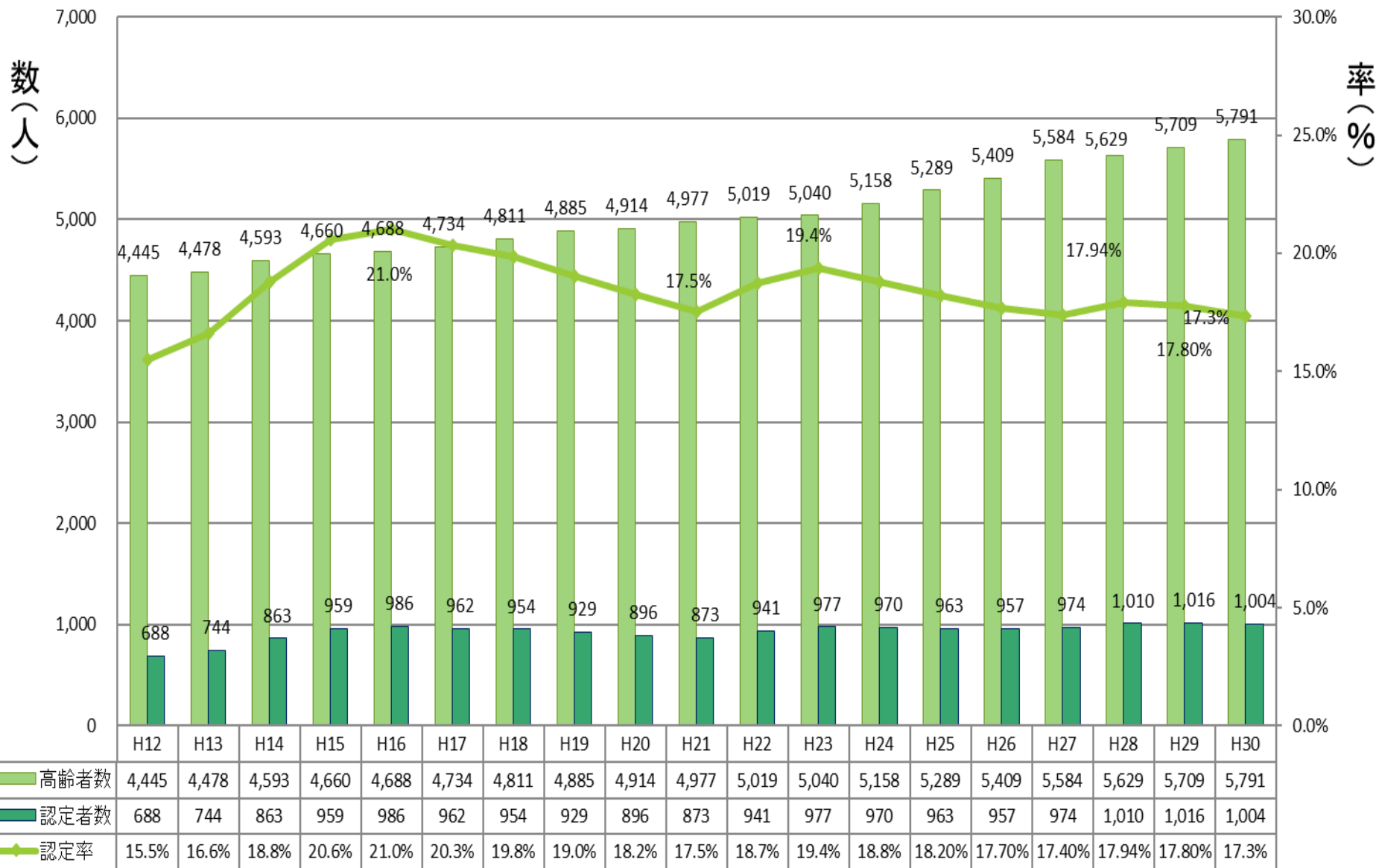
人口：16,878人
 65歳以上人口：5,812人
 75歳以上人口：3,007人
 高齢化率：34.4%
 介護認定者数：1,042人
 認定率：17.8%
 （令和2年4月1日現在）

第7期介護保険料 6,400円
 新総合事業 平成27年10月移行

御船町の人口と高齢化率の推移



御船町高齢者人口と要介護(支援)認定率

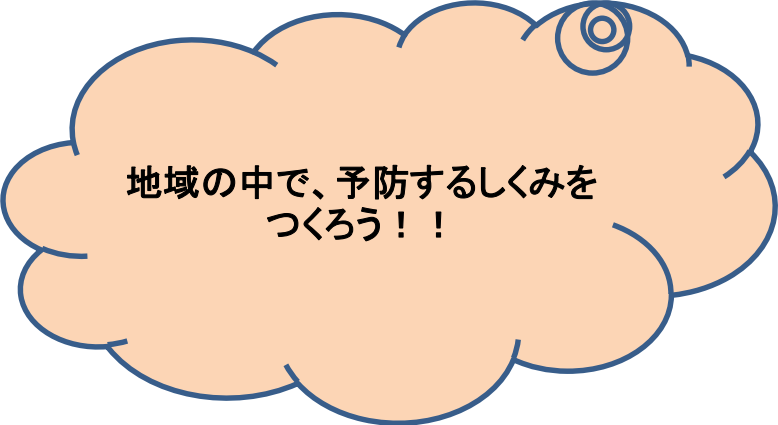


平成18年度からの

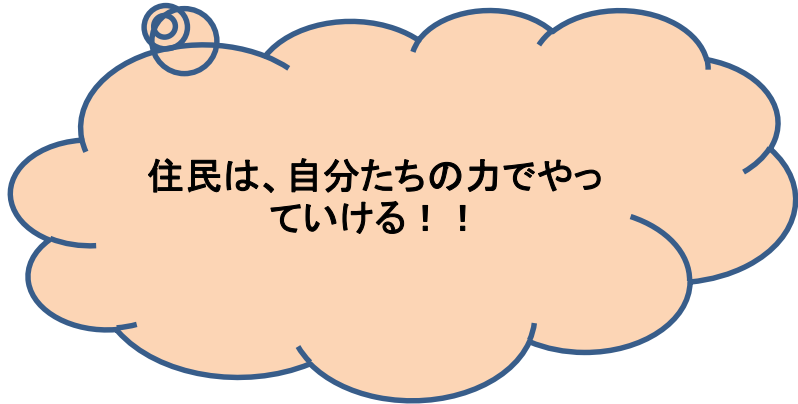
地域支援事業に基づく介護予防事業開始を機会に

一般高齢者に重点を置いて事業を推進！！

- ①介護予防サポーターの養成
- ②サポーターの組織化と活動支援
- ③介護予防教室(通いの場)の創出
- ④地域の見守り・支え合いの推進



地域の中で、予防するしくみをつくらう！！



住民は、自分たちの力でやっ
ていける！！

元気クラブ(校区型)

- ◆場 所:旧小学校区 10ヶ所
- ◆頻 度:月2回
- ◆実施主体:御船町
- ◆委託先:御船町社会福祉協議会
- ◆目 的:定期的・継続的に体操・外出の機会をつくり、介護予防を図る
- ◆対象者:65歳以上の方
- ◆担い手:介護予防・生活支援サポーター

<毎回の内容>

1. 血圧測定・健康チェック(問診)



2. うきうき体操



3. ストレッチ・貯筋トレーニング



4. お口の体操



5. 脳トレ・レクリエーション

<イベント>

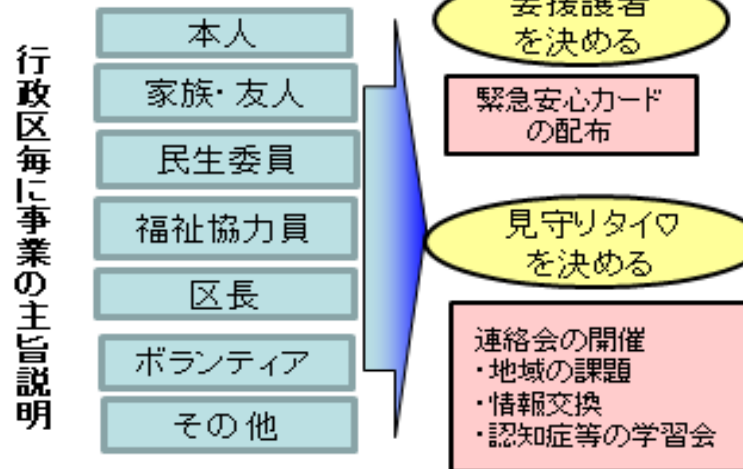
・専門スタッフによる口腔指導・栄養指導・保健指導・体力測定 年2回



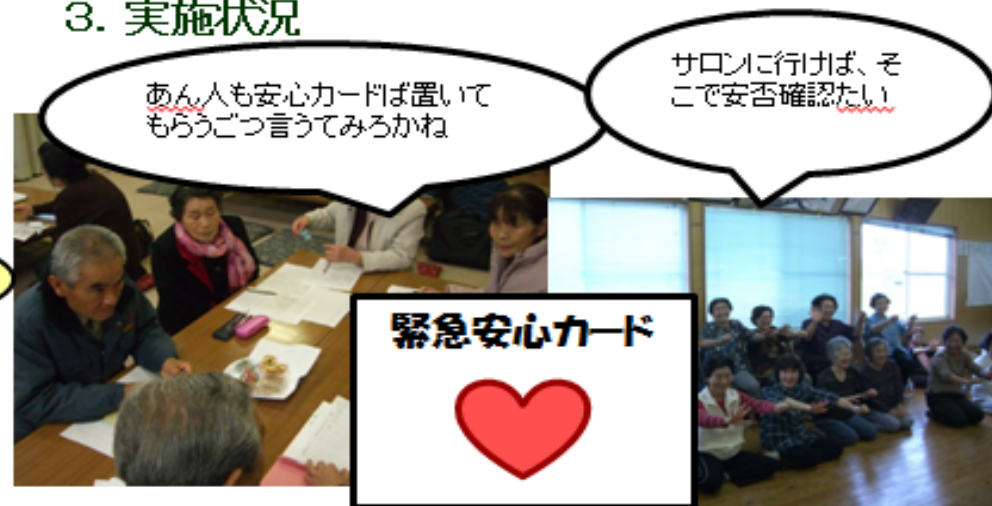
1. 取組みのポイント

- ①ご近所で気になる方や世帯があれば、日頃から気配り・目配りをするという活動を小地域で行う。
- ②「ご近所見守りタイ♡」として、自分たちでできる範囲のことは自分たちで行うという意識を持つ。

2. 事業スキーム図

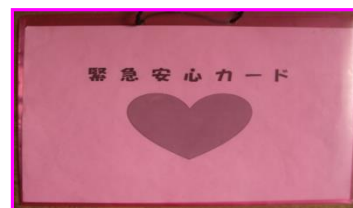


3. 実施状況



4. 活動状況(令和2年3月末)

- ◎地域サロン:71ヶ所
- ◎見守りネットワーク事業:53行政区(／81)
 - ・見守りタイ♡(協力する人)306名
 - ・地区ごとに連絡会(ネットワーク会議)を年2回開催
- ◎緊急安心カードの設置:961世帯



地域サロン事業 (小地域ネットワーク事業)

- ◆場 所:各行政区の公民館等71ヶ所 74行政区、1,028人が参加。
- ◆頻 度:月1~4回程度(地域によって異なる)
- ◆実施主体:御船町社会福祉協議会
- ◆目 的:地域の高齢者に対し、楽しく過ごせる場を地域住民が主体的に提供し、
仲間づくりや社会参加を促進
- ◆内 容:参加者が楽しめる内容を皆で決めていく。
できるだけ健康体操を取り入れる。
- ◆担い手 :民生委員、福祉協力員、介護予防・生活支援サポーター等



いきいきトレーニング教室

- ◆場 所:町民憩の家、上野公民館分館(3教室)
- ◆頻 度:週1回
- ◆実施主体:御船町
- ◆委託先:御船町社会福祉協議会
- ◆目 的:定期的・継続的に体操・外出の機会をつくり、介護予防を図る
- ◆対象者:基本チェックリストの基準を満たす方 又は 要支援認定者
- ◆内 容:体操や脳トレ、学習などを行う
- ◆担い手:介護予防・生活支援サポーター



元気が出る学校

- ◆場 所:町民憩の家(1教室)
- ◆頻 度:週1回 ※4ヶ月で卒業
- ◆実施主体:御船町
- ◆委 託 先 :くまもと健康支援研究所
- ◆目 的:介護予防のための生活のコツを学ぶ
- ◆対 象 者 :基本チェックリストの基準を満たす方
又は 要支援認定者
- ◆内 容:足腰をきたえる体操、お口の体操、頭の体操など



運動指導士・理学療法士・保健師等による、運動機能向上プログラム

※通所型サービスC

御船町の介護予防事業の推進体制

介護予防サポーター養成講座



登録

介護予防サポーター連絡協議会

住民主体の通いの場
で地域活動

元気クラブ、地域サロン等

介護予防サポーター
代表者会議

旧小学校区単位

介護予防サポーターの
現任研修

全体研修会
活動報告会



循環型介護予防システム

元気が出る学校
(短期集中型:1ヶ所)

・元気クラブ

(旧小学校区型10ヶ所)
・いきいきトレーニング教室
(毎週型3ヶ所)

地域サロン
(71ヶ所74行政区)

介護予防サポーター養成、介護予防事業、地域サロンの推移

年度	サポーター		介護予防事業				地域サロン		
	養成者数	登録者数	教室数	実人員	延人数	平均年齢	サロン数	開催区 (/85区)	実人員
平成18年度	87人		7ヶ所	104人	499人	-			
平成19年度	64人	196人	10ヶ所	281人	2,911人	-	34ヶ所	39区	666人
平成20年度	64人	197人	11ヶ所	252人	3,248人	-	53ヶ所	60区	1,272人
平成21年度	48人	199人	11ヶ所	256人	3,402人	-	55ヶ所	62区	915人
平成22年度	47人	200人	11ヶ所	216人	3,550人	78.2	61ヶ所	67区	1,135人
平成23年度	33人	206人	11ヶ所	218人	3,445人	78.4	63ヶ所	69区	1,292人
平成24年度	27人	229人	11ヶ所	231人	3,608人	79.3	62ヶ所	68区	1,222人
平成25年度	35人	259人	11ヶ所	220人	3,771人	81.5	66ヶ所	72区	1,413人
平成26年度	49人	297人	12ヶ所	245人	4,390人	81.1	67ヶ所	72区	1,268人
平成27年度	24人	319人	13ヶ所	250人	4,724人	81.2	66ヶ所	71区	1,163人
平成28年度	19人	332人	16ヶ所	304人	3,515人	82.3	64ヶ所	69区	1,049人
平成29年度	28人	352人	16ヶ所	303人	4,864人	83.0	68ヶ所	72区	1,120人
平成30年度	29人	377人	16ヶ所	295人	4,594人	83.9	70ヶ所	74区	978人
令和元年度	24人	396人	14ヶ所	261人	3,670人	83.6	71ヶ所	74区	1,038人

令和元年度介護予防サポーター活動状況

(令和2年3月末現在)

	登録者数	新規登録	介護予防のみ	サロンのみ	両方	未活動	平均年齢
高木	36	3	0	20	6	11	66.4
御船	81	7	3	48	8	23	71.9
西部	20	0	15	0	2	4	68.6
七滝	33	2	0	20	6	9	75.8
上野	28	4	15	18	4	6	71.6
水越	25	1	10	18	3	11	70.5
滝尾	20	0	0	10	4	6	69.2
東部	29	2	0	20	4	5	71.5
木倉	67	5	1	33	15	19	73.4
小坂	56	1	4	22	8	22	70.3
合計	396	25	34	192	60	116	70.9

介護予防事業の成果

(1)「介護予防サポーター」を養成・組織化し、地域で支える介護予防の推進体制が整備された。


→住民主体の多様なサービス(通いの場)が整備された！

(2)高齢者や介護予防サポーターの参加が増えた。

(3)月2回の開催ではあるが、介護予防の生活化(自宅で継続)の割合が高く、維持改善につながっている。

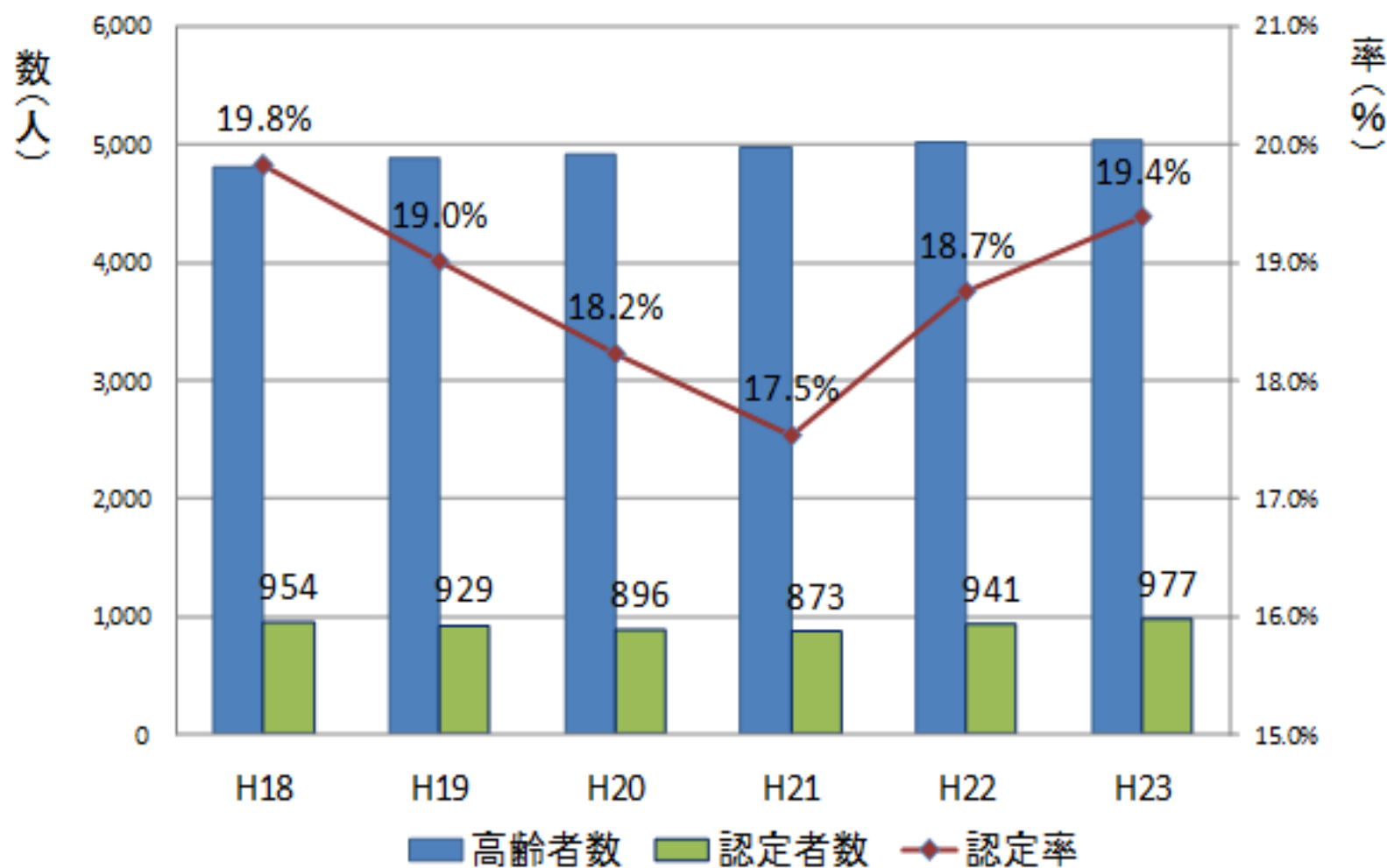
→参加者は、介護認定を遅らせる効果あり！

(4)元気クラブやサロンは、地域の見守り・支え合いの社会資源となり、ネットワークづくりの強化につながっている。



一方で
心配な点も

御船町の要介護(支援)認定者数・率の推移



平成25年度から

**「健康とくらしの調査」の地域診断
データを活用し、庁内多部署の地
域づくりと連携した介護予防事業の
取組みへ**

**※地域包括ケア推進会議（多部署連
携会議）**

※地域課題の共有

※地域課題の解決に向けた介入

※地域格差の改善目標値の決定

地域診断データを活用した健康格差対策の経緯

時 期	概 要
平成25年度	<ul style="list-style-type: none">・平成25年度健康とくらしの調査(JAGES調査)・調査結果をもとに、「地域包括ケア推進会議(多部署連携)」の定期開催開始
平成26年度	<ul style="list-style-type: none">・優先課題を「閉じこもり」、重点対象を中山間地「A地区」に決定・第6期介護保険事業計画に格差対策の数値目標を盛り込む・A地区の住民組織との協議・施設整備
平成27年度	<ul style="list-style-type: none">・A地域で事業開始（ホタルの学校）・A地域活性化協議会の体験交流部、加工部、生産部に加え福祉部が設置・民間組織を含めた協議体設置準備(他地域への横展開)
平成28年度	<p>熊本地震、豪雨災害</p> <ul style="list-style-type: none">・ホタルの学校を一般介護予防事業へ移行(7月からスタート)・A地域配食サービス開始(18歳未満、65歳以上利用分は社協より一部補助)・平成28年度健康とくらしの調査(JAGES調査)
平成29年度	<ul style="list-style-type: none">・3年後の評価で閉じこもりの地域格差の是正がみられた・震災復興に向けた地域単位の検証・第7期介護保険事業計画に新たな格差対策の数値目標を追加:「笑いの頻度」・重点対象をB地区に決定

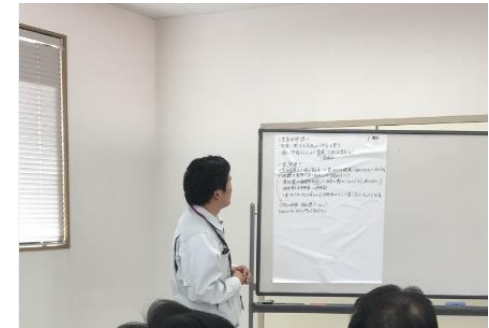
庁内部署間連携を目指した「地域包括ケア推進会議」



様々な部署が参加

＜議題例＞

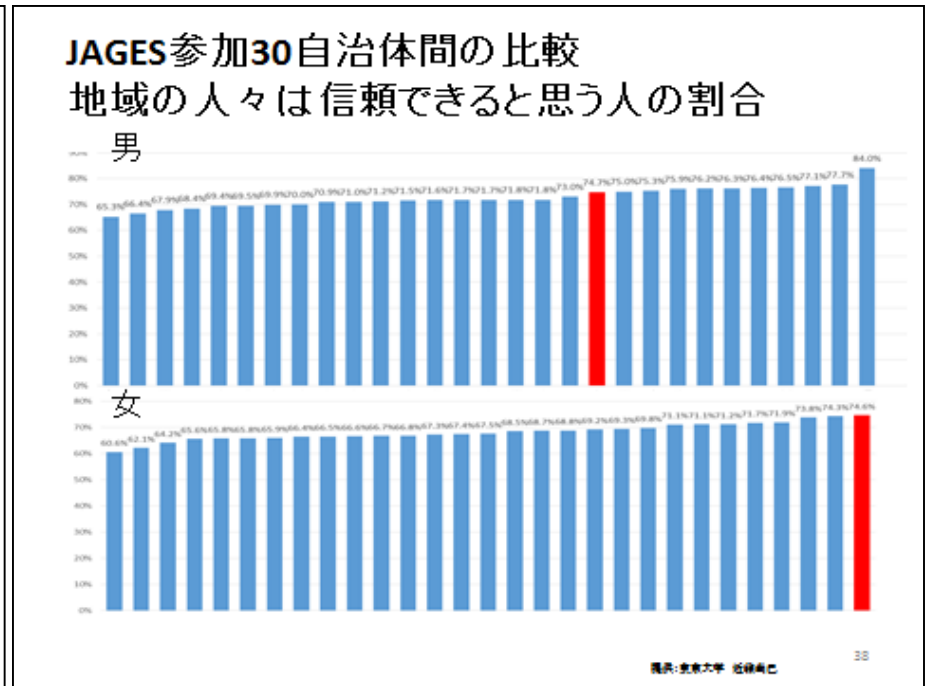
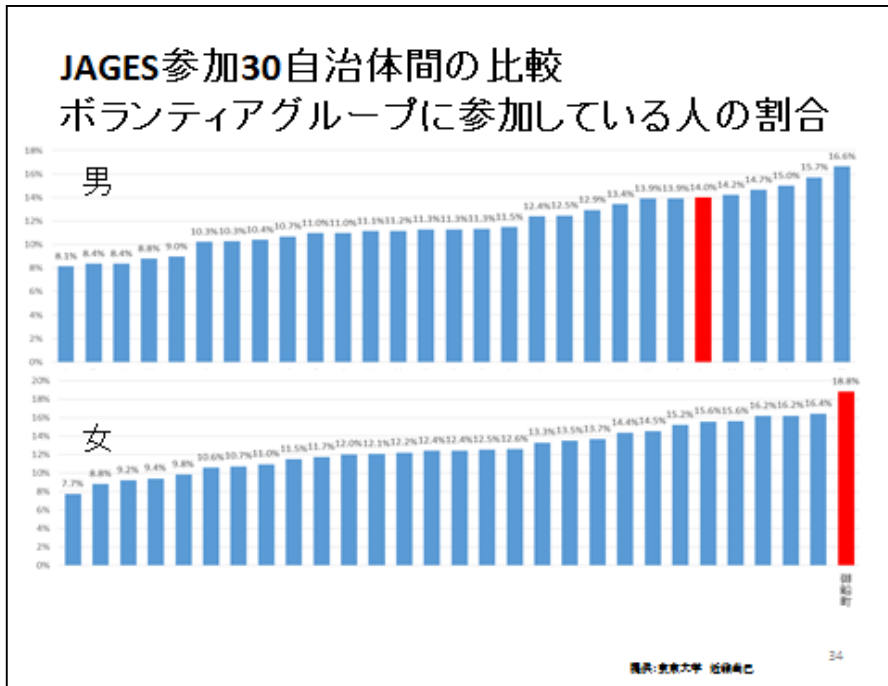
- ・地域診断データワークショップ
+
- ・仮設住宅の現状と課題
- ・避難行動要支援者名簿の運用と課題
- ・生活困窮者自立支援制度での高齢者への関わり
- ・健康づくりと持続可能な社会保障に向けて
- ・家庭から出る一般廃棄物
- ・田代西部地区への支援について



《参加者》

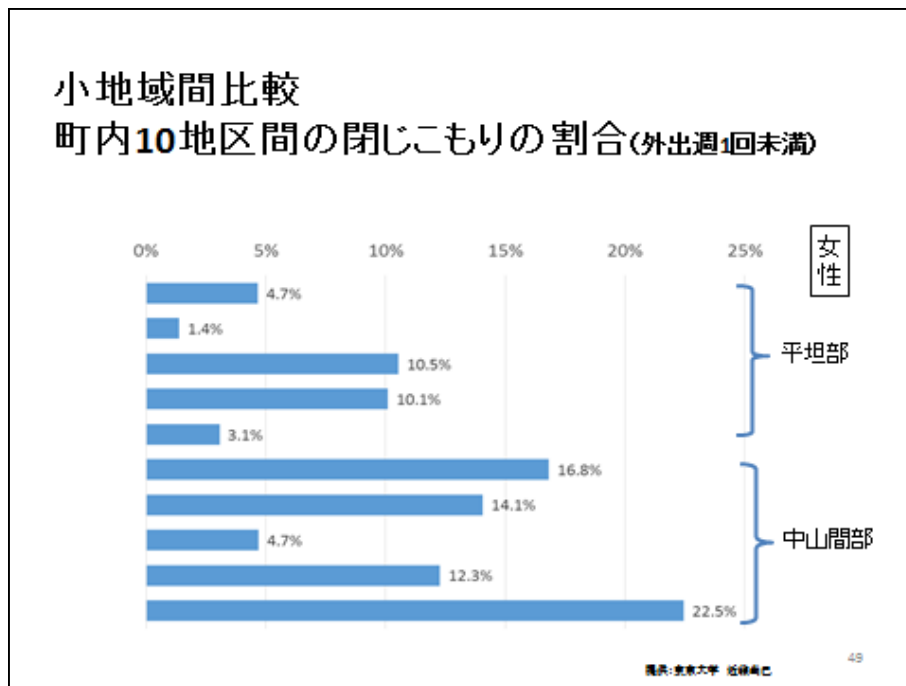
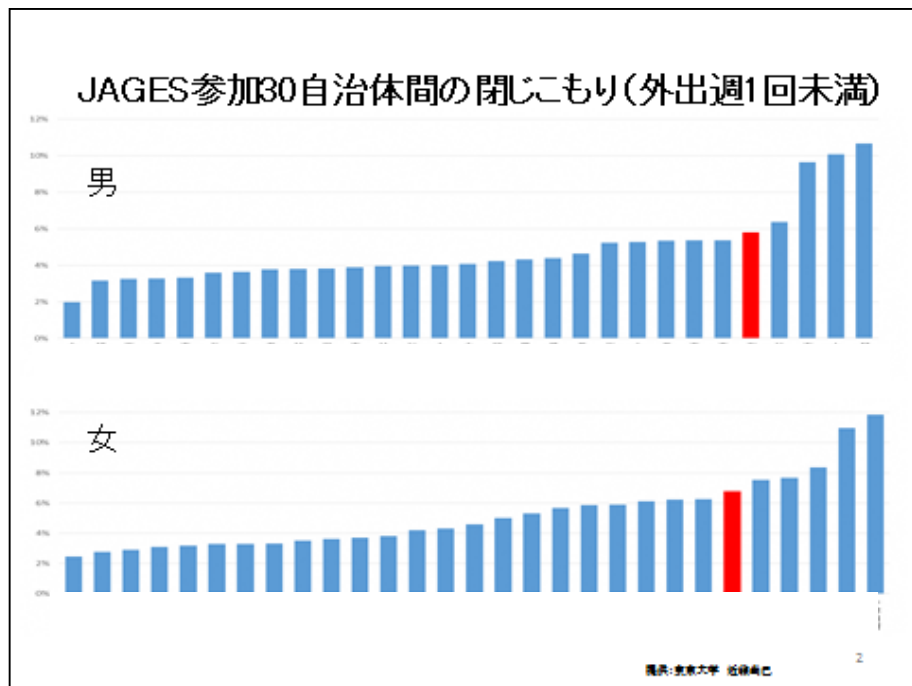
地域防災・環境・学校教育・社会教育・建設・企画振興・農林企画・商工観光・税務・国民保険・健康推進・介護保険・社会福祉・地域包括支援センター・社会福祉協議会職員・JAGES研究者

平成25年度「健康とくらしの調査」結果から見えてきた 御船町の特徴



➤ 御船町はJAGES調査に参加している他の自治体に比べて、住民同士の信頼が高く、社会参加も多い。

平成25年度「健康とくらしの調査」結果から見えてきた 御船町の特徴



- しかし、一方で閉じこもりの割合が高い。(「閉じこもり」の定義は、病院受診や畑仕事を含む外出の機会が週1回未満をさす。)
- 特に町内の地域間比較では、中山間地は平坦地よりも社会参加や助け合いが豊富にされている一方で、閉じこもりの割合が高いという、地域間の「格差」が存在した。

第6期介護保険事業計画に明記 閉じこもり地域格差対策の短期・中期・長期目標値

	平坦部	中山間部	割合の差	割合の比
現状	6.1%	11.1%	5.0%ポイント	1.83倍
第6期	6.0%	10.1%	4.1%ポイント	1.68倍
第7期	5.5%	9.0%	3.5%ポイント	1.64倍
第8期	5.0%	8.0%	3.0%ポイント	1.6倍

※閉じこもり高齢者の割合（年齢調整済）

最優先課題を「閉じこもり対策」、「中山間地」にターゲットを絞る！

平成25年度調査と平成28年度調査の比較

町全体では、

- 当初の目標を上回る閉じこもりの地域格差の是正がみられた。

※閉じこもり高齢者の割合(年齢調整済)

	平坦部	中山間部	割合の差	割合の比
平成25年度調査	6.1%	11.1%	5.0%ポイント	1.83倍
第6期目標値 (平成28年度調査時)	6.0%	10.1%	4.1%ポイント	1.68倍
平成28年度調査	5.7%	8.3%	2.6%ポイント	1.45倍

A地区では、

- 趣味の会に月1回以上参加している人の割合が22.1%ポイント増加
- ボランティアに参加している人の割合が9.7%ポイント増加
- 月3~9人交流する友人がいる人の割合が9.5%ポイント増加
- 要介護リスク者の割合が14.0%ポイント減少

取組内容

A地区でのワークショップ(平成26年度)

第1回住民ワークショップ(参加者:25名)

○平成26年10月20日(月)19:00~21:00
内容 事業主旨説明会・地域課題の確認
講演「健康とくらしの調査から見てきたこと」
テーマ「地域の課題を確認しよう！」

【地域の課題】

- ★連れ合いが亡くなると閉じこもりになりやすい
- ★一人暮らしの高齢者の災害時の避難が困難
- ★協議会の活動を地域全体に広げたい。
- ★自分が元気でないといけない。

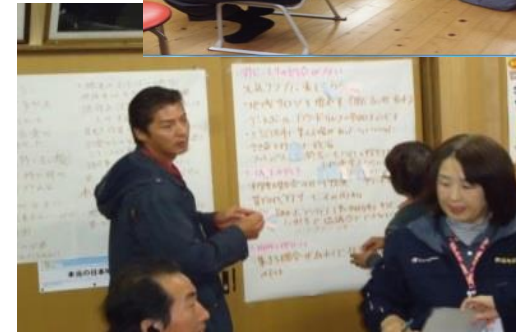


第2回住民ワークショップ(参加者:13名)

○平成26年11月18日(火)19:00~21:00
テーマ「地域の課題解決に向けてアイデアを出し合おう！」

【アイデア】

- ★配食を考えていた。集まってもらって皆で食べると汁物が出せる。
- ★高齢者の社会参加の機会を増やそう！
- ★収入が得られる仕組みを構築しよう！
- ★旧滝水小中学校のトイレを使えるようにしてほしい！



第3回住民ワークショップ(参加者:17名)

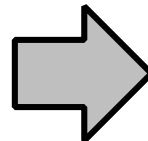
○平成26年12月16日(火)19:00~21:00
テーマ「次年度の事業の企画書を作ろう！」

【見守り・配食グループ】

- ★現在ある見守り隊との連携
- ★配食・会食へのお誘い
- ★名簿づくり

【集いのグループ】

- ★なかなか家から出てこられない人に来てもらうようにする
- ★旧学校施設を活用して集まろう
- ★畳を置いて休憩所をつくる



旧滝水小中学校施設整備の実施

介護予防・生活支援サポーターの養成

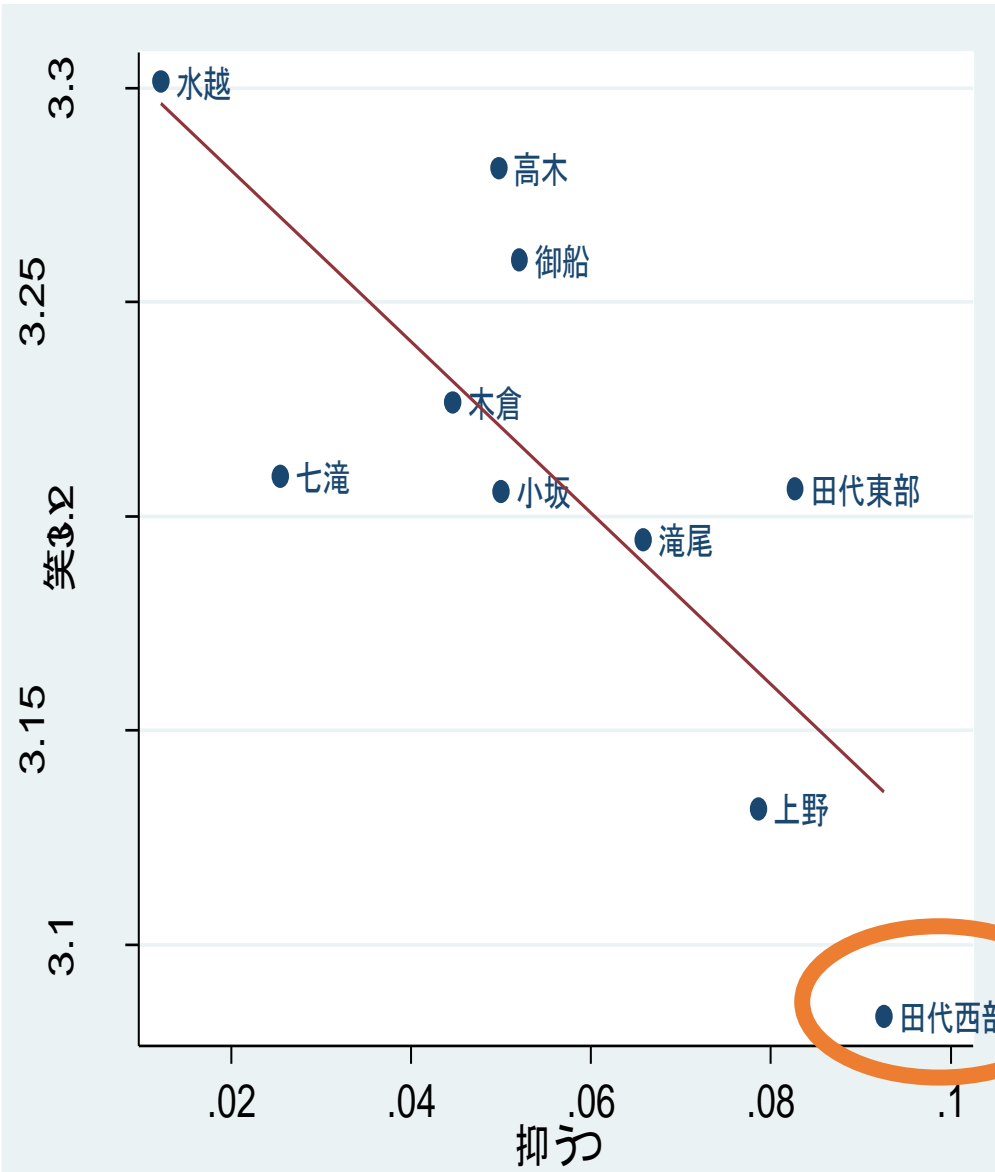
水越ホタルの学校



会食と配食



笑いと抑うつの関係



縦軸

「笑う機会」を点数化

- ①ほぼ毎日：4点
- ②週1～5回：3点
- ③月に1～3回：2点
- ④ほとんどない：1点

横軸

抑うつに関する設問の該当状況を数値化

相関係数

-0.82 (p値：<0.001)

出典：御船町高齢者保健福祉計画

第7期介護保険事業計画

第1回会議 住民ワークショップ

○平成30年5月17日

内容 事業主旨説明会・地域課題の確認

第2回会議 住民ワークショップ

○平成30年7月17日

内容 前回の会議を振り返って(地域課題の共有)
セレブリティインタビュー(各役職の紹介と課題と感ること)

第3回会議 研修会、ワークショップ

○平成30年10月30日

内容 地域の社会資源確認(前回の会議を振り返って)
講話「10年後の今に備えて、今から備えること」
講師 くまもと健康支援研究所 代表取締役 松尾 洋 氏

第4回会議 研修会、ワークショップ

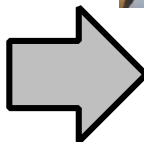
○平成30年11月14日

内容 生活支援サービスの具体化
講話①「地域の活性化を進めるために」
～限界集落を元気に生きるため、地域住民は何をすべきか
講師 水越活性化協議会
講話②「水越地区での介護予防活動の成果」
講師 長谷田真帆氏 他東京大学大学院医学系
研究科健康教育・社会学分野チーム

第5回会議 生活支援サービスの具体策

○平成31年3月26日

「きらり微笑会」の今後の活動について
介護予防・生活支援サポーター養成講座修了証及び認定証交付式



「きらり微笑会」の発足
アンケート調査実施

介護予防・生活支援
サポーターの養成(13名)



一体、何をすればいいのか。

- きらり美笑会での話し
- アンケート調査



田代西部地区（女性部）座談会
平成30年6月28日
(木)



平成30年度 田代西部アンケート調査
・期間：平成30年12月4日 ～ 平成30年12月14日
・回答者 75名（回収率69.4%）
・田代西部地区（牧の原、玉来、下山、中野、木戸屋）在住の65歳以上の108名の方にアンケート調査票を配布

人生百歳クラブ

令和元年7月10日
開校式



音楽・リズム体操

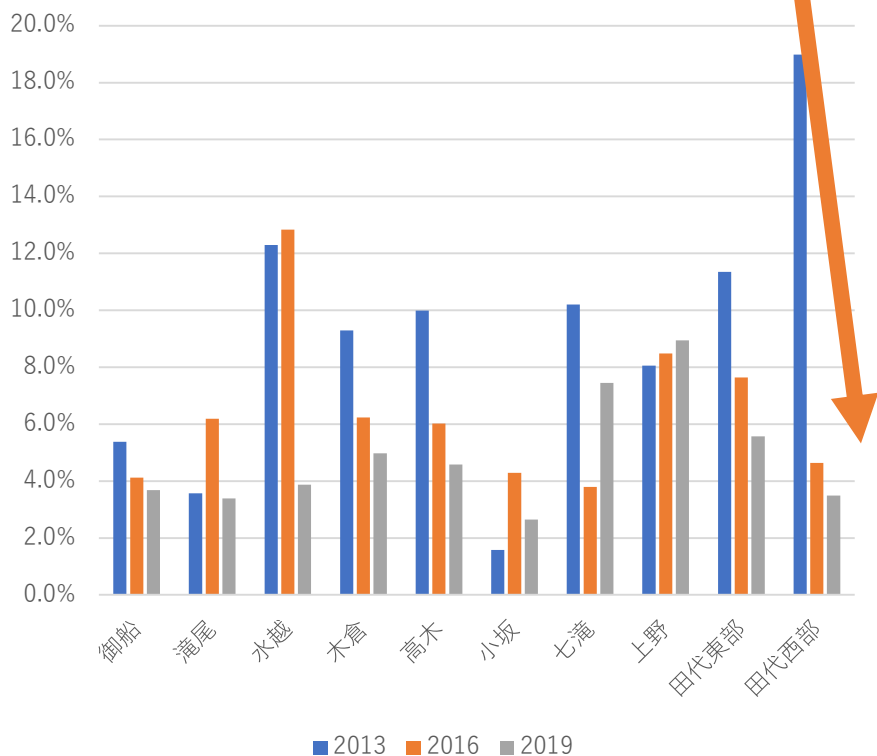


お口の健康講話



平成25年度・平成28年度・平成31年度結果 年度推移
 閉じこもり（外出頻度が週1回未満）の者の割合

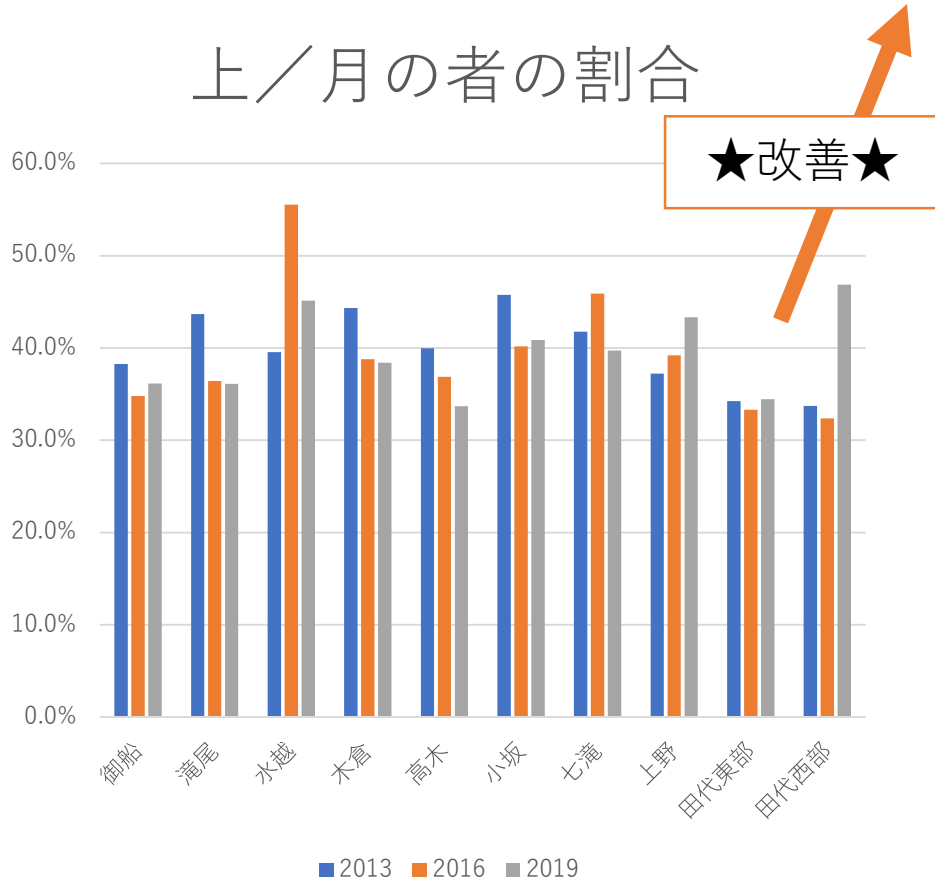
閉じこもり（外出頻度が週1回未満）の者の割合



	2013	2016	2019
御船	5.4%	4.1%	3.7%
滝尾	3.6%	6.2%	3.4%
水越	12.3%	12.8%	3.9%
木倉	9.3%	6.2%	5.0%
高木	10.0%	6.0%	4.6%
小坂	1.6%	4.3%	2.6%
七滝	10.2%	3.8%	7.5%
上野	8.1%	8.5%	8.9%
田代東部	11.3%	7.6%	5.6%
田代西部	19.0%	4.6%	3.5%

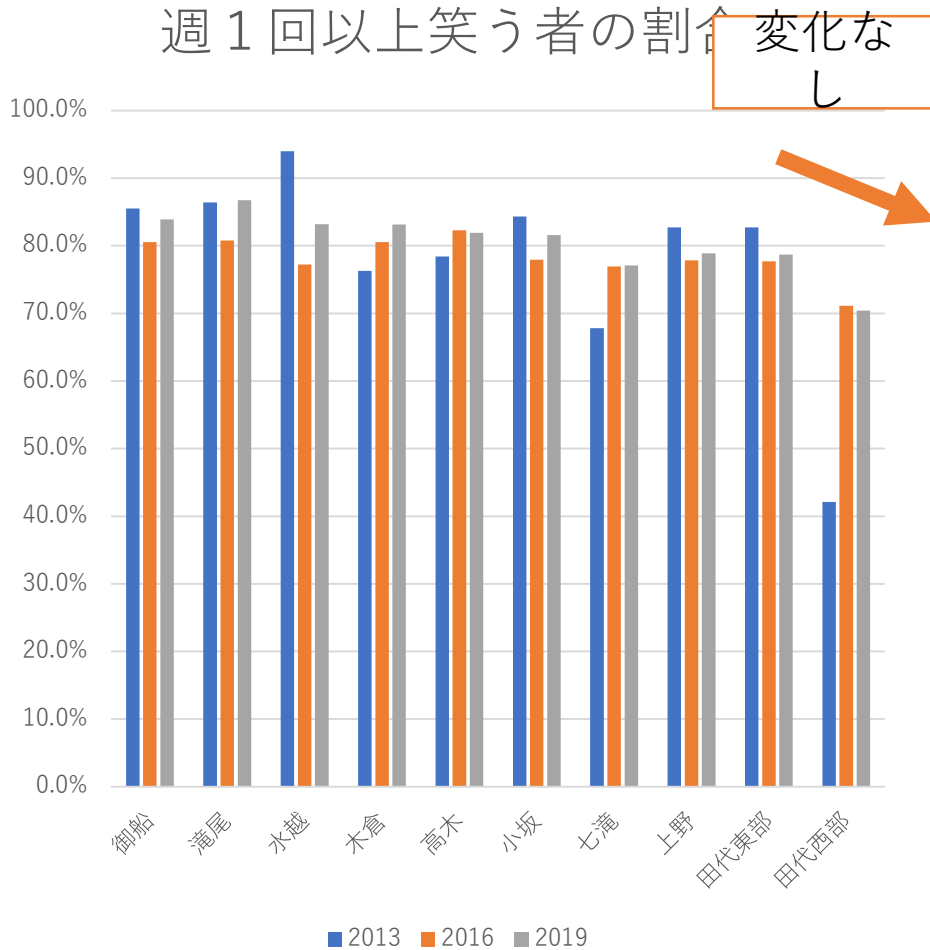
平成25年度・平成28年度・平成31年度 結果 年度推移
 交流する友人が10人以上/月の者の割合

交流する友人が10人以上/月の者の割合



	2013	2016	2019
御船	38.3%	34.8%	36.1%
滝尾	43.7%	36.4%	36.1%
水越	39.5%	55.5%	45.1%
木倉	44.3%	38.8%	38.4%
高木	40.0%	36.9%	33.7%
小坂	45.8%	40.2%	40.9%
七滝	41.8%	45.9%	39.7%
上野	37.2%	39.2%	43.3%
田代東部	34.3%	33.3%	34.4%
田代西部	33.7%	32.4%	46.9%

平成25年度・平成28年度・平成31年度結果 年 度推移 週1回以上笑う者の割合



	2013	2016	2019
御船	85.5%	80.5%	83.9%
滝尾	86.4%	80.8%	86.7%
水越	94.0%	77.2%	83.2%
木倉	76.3%	80.5%	83.1%
高木	78.4%	82.3%	81.9%
小坂	84.3%	78.0%	81.6%
七滝	67.8%	77.0%	77.1%
上野	82.7%	77.9%	78.9%
田代東部	82.7%	77.7%	78.7%
田代西部	42.1%	71.1%	70.4%

一般介護予防事業

地域住民を対象に『**介護予防・生活支援サポーター**』を養成。
現在、約400名近くのサポーターが、地域で活躍している。

※令和元年度実績

事業名	内容	備考
元気クラブ	<ul style="list-style-type: none"> ・頻度：月2回、送迎あり ・対象地域：旧小学校区ごと(10ヶ所) ・特 徴：介護予防サポーターによる体操等の実施。 ・委託先：御船町社会福祉協議会 	開催回数：191回 実参加者数：172名 延参加者数：1,978名
水越ホタルの学校	<ul style="list-style-type: none"> ・頻度：月1回、送迎あり ・対象地域：水越地域 ・特 徴：水越地域活性化協議会を中心に運動や学習会、食事会を実施。 ・委託先：御船町社会福祉協議会 	開催回数：11回11回 実参加者数：34名 延参加者数：213名
人生百歳クラブ	<ul style="list-style-type: none"> ・頻度：月1回、送迎あり ・対象地域：田代西部地域 ・特 徴：田代西部地域の介護予防サポーター、既存組織が連携して運動や学習会を実施。 ・委託先：くまもと健康支援研究所 	開催回数：9回9回 実参加者数：23名 延参加者数：131名

一般介護予防事業ではありませんが・・・

地域サロン	<ul style="list-style-type: none"> ・頻 度：月1～週1回 ・場 所：町内71ヶ所(74/81行政区) ・対象者：主に地域の高齢者 ・特 徴：介護予防サポーター等が中心となり実施・運営。 ・実施主体：御船町社会福祉協議会 	実参加者数：1,038名
-------	--	--------------

介護予防・生活支援サービス事業

■ 通所型サービス

※令和元年度実績

事業名	内容	備考
指定通所型サービス	従前相当の介護予防通所介護	R2年3月利用者数 週1回:17名 週2回:22名
いきいき トレーニング教室 (通所型サービスA)	<ul style="list-style-type: none">・頻 度:週1回、送迎あり・教室数:3ヶ所・対象者:チェックリスト該当者又は要支援認定者・特 徴:介護予防・生活支援サポーターによる体操等の実施。・委託先:御船町社会福祉協議会	開催回数:121回 実参加者数:55名 延参加者数:1,479名
元気が出る学校 (通所型サービスC)	<ul style="list-style-type: none">・頻 度:週1回、送迎あり・教室数:1ヶ所・対象者:チェックリスト該当者又は要支援認定者・特 徴:4ヶ月間の短期集中。専門職による指導。・委託先:くまもと健康支援研究所	開催回数:42回 実参加者数:47名 延参加者数:413名

■ 訪問型サービス

事業名	内容	備考
指定訪問型サービスA	従前相当の介護予防訪問介護	R2年3月利用者数 週1回:19名 週2回:10名 週3回:8名
生活たすくるサービス事業	住民ボランティア(たすくるメイト)による生活支援サービス(買物、掃除等)	R2年3月利用者数 利用者数:16名 たすくるメイト数:18名

平成28年熊本地震

4月14日 21:26 前震発生

御船町 震度 5 強 (最大震度 7 益城町)

4月15日 0:03 余震発生

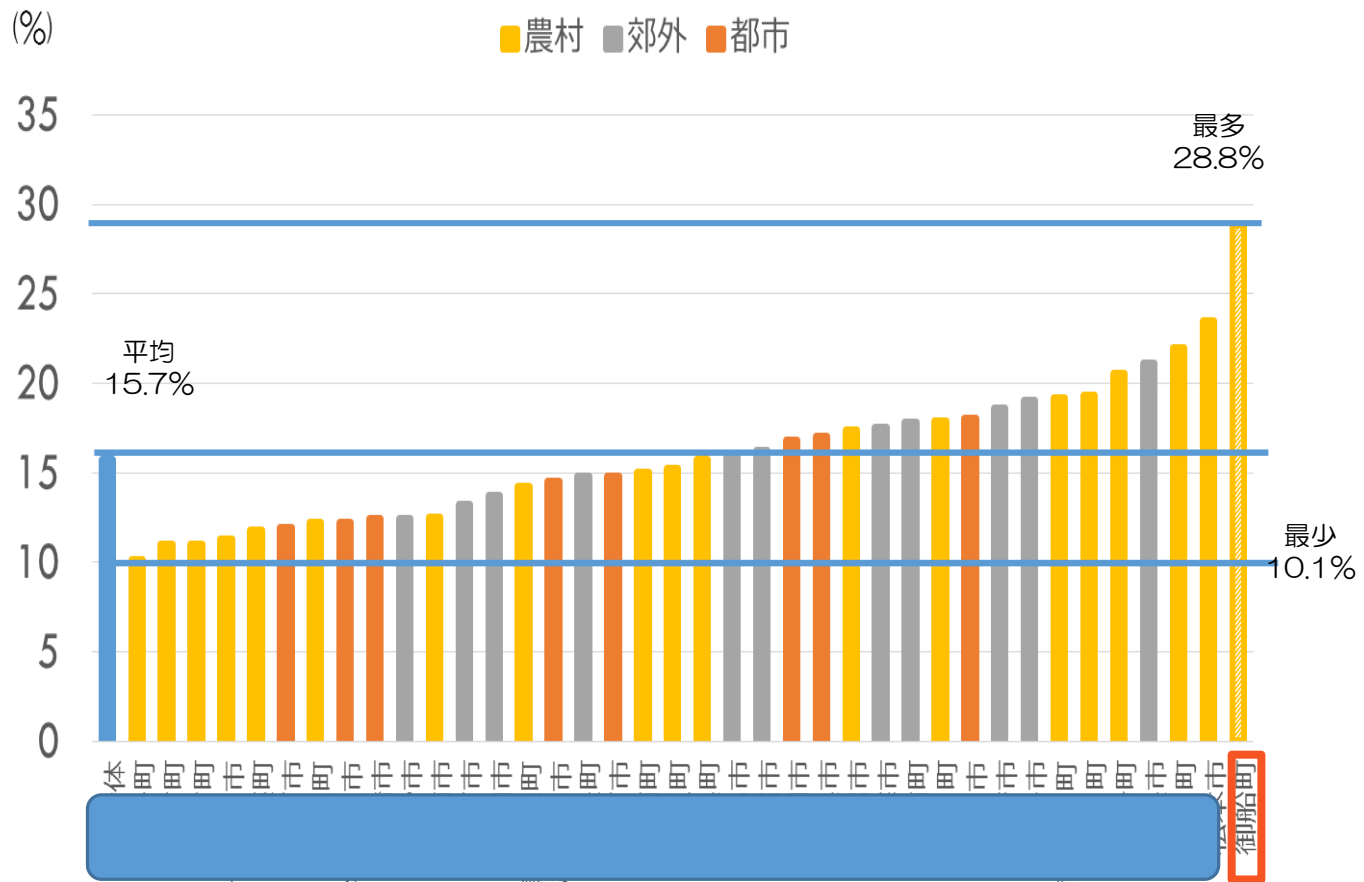
御船町 震度 5 強 (最大震度 6 強宇城市)

4月16日 1:25 本震発生

御船町 震度 6 弱 (最大震度 7 益城町)

さらに、6月の豪雨...

サロン参加者割合（市町村比較）



(出典) 星城大学 リハビリテーション学部 竹田徳則
 健康とくらしの調査2016
 問17) サロン活動への参加期間はどれくらいですか 「3.参加1年未満~8.参加しているが期間不明」と回答した者の割合

大変な時ほど、 「つながり」「助け合い」が必要

■生活が苦しい時

■災害の時

- ★ 熊本地震後、2カ月後には、3分の2の地域サロンが稼動していた。
4カ月後には、残りの3分の1の地域サロンが稼動していた。

※地域づくりによる介護予防の取り組みは、災害時に住民の支え合いの力になっていた。

通いの場参加者が多い要因



- 1 社協と連携し、介護予防事業と小地域ネットワーク事業を同時に進めた。
- 2 元気クラブの活動は地域サロンのお手本となり、地域サロン立上げが急速に広まった。
- 3 馴染みの参加者、馴染みの支援者、居心地の良い通いの場
- 4 地域づくりによる介護予防事業の推進は、住民の支え合いの力になっている。
 - 熊本地震後、地域サロンが自主的に早期に再開された。
 - コロナ禍においても感染症対策を強化した教室運営を元気クラブから学び、サロン活動に活かしている。
 - 人と人とのつながりの大切さを住民が知っている。
 - この活動に関わる人々が、この活動を誇りに思っている。
- 5 毎週型の地域サロンは少ない。無理なく続けることができている。
- 6 地域支援事業(介護予防事業、生活支援体制整備事業)の社協への業務委託により社協に専門職が雇用されている。(保健師、看護師、管理栄養士)
 - 介護予防事業やサロンの支援が充実
- 7 健康格差の視点を取り入れたことで、介入地域の選定ができ新たな通いの場の創出ができている。