



地域がいきいき

集まろう!

**通いの場**



第11回

健康寿命をのばそう！アワード

介護予防・高齢者生活支援分野

## 受賞事例のご紹介



厚生労働大臣最優秀賞

最優秀賞

厚生労働大臣優秀賞

● 企業部門 ● 団体部門 ● 自治体部門

厚生労働省老健局長優良賞

● 企業部門 ● 団体部門 ● 自治体部門

## 健康寿命をのばそう!アワード(介護予防・高齢者生活支援分野)は 介護予防・高齢者生活支援の優れた取組を表彰する制度です

厚生労働省では、平成23年2月より、より多くの国民の生活習慣を改善し、健康寿命を延ばすことを目的として、「スマート・ライフ・プロジェクト(Smart Life Project)」を開始し、3つのテーマ(適度な運動、適切な食生活、禁煙)に添った取組を推進してきました。

さらに、平成25年12月に成立した「持続可能な社会保障制度の確立を図るための改革の推進に関する法律」第2条、第4条及び第5条において、健康管理、疾病予防、介護予防等の自助努力が喚起される仕組の検討等を行うことと規定されたところです。

これらを踏まえて、この表彰制度は、特に優れた取組を行っている企業、団体、自治体を表彰し、生活習慣病の予防推進及び個人の主体的な介護予防等の取組に繋がる活動の推奨・普及を図るとともに、企業、団体、自治体が一体となり、個人の主体的な取組があいまって、あらゆる世代のすこやかな暮らしを支える良好な社会環境の構築を推進することを目的としたものです。

### 第11回健康寿命をのばそう!アワード実施概要

#### 介護予防・高齢者生活支援分野

**実施期間** [応募受付] 令和4年8月3日(水)～9月15日(木)  
[評価委員会] 令和4年10月28日(金)  
[表彰式] 令和4年11月28日(月) ニッショーホール

**募集方法** 地域包括ケアシステムの構築に向け、地域の実情に応じた優れた取組を行っており、かつ、それが個人の主体的な取組の喚起に資するような取組を行っている企業、団体、自治体を都道府県等が推薦する。なお、今年度から企業部門に限り、企業からの自薦も可能とする。

**募集部門** ① 企業部門 ② 団体部門 ③ 自治体部門

#### 「健康寿命をのばそう!アワード(介護予防・高齢者生活支援分野)」評価委員名簿

<b>評価委員長</b> 田中 滋	公立大学法人埼玉県立大学	<b>理事長</b>
<b>評価委員</b> 金井 正人	社会福祉法人全国社会福祉協議会	<b>常務理事</b>
古元 重和	厚生労働省老健局老人保健課	<b>課長</b>
笹尾 勝	公益財団法人全国老人クラブ連合会	<b>常務理事</b>
笹子 宗一郎	厚生労働省老健局認知症施策・地域介護推進課	<b>課長</b>
清水 肇子	公益財団法人さわやか福祉財団	<b>理事長</b>
田中 志子	一般社団法人日本リハビリテーション病院・施設協会	<b>常務理事</b>
中林 弘明	一般社団法人日本介護支援専門員協会	<b>常任理事</b>
中村 春基	一般社団法人日本作業療法士協会	<b>会長</b>
根岸 葉子	全国保健師長会	<b>常任理事</b>

#### 表彰の対象



#### 厚生労働大臣 最優秀賞

部門	企業・団体・自治体等名称	取組名
団体	三色吉シニア倶楽部	これぞ!お互いさまの助け合いの原点 ～住み慣れた我が家で暮らし続けられるために～

#### 厚生労働大臣 優秀賞

部門	企業・団体・自治体等名称	取組名
企業	大橋運輸株式会社	0084 地域健康プロジェクト
団体	与論町ともしびグループ	“まちかんでいー”の日を作る ～小さなかわりを積み重ねて～
自治体	愛知県大府市役所	認知症サポーター養成2万人チャレンジ! ～こどもから高齢者までみんなでつくる認知症不安ゼロのまちおおぶ～

#### 厚生労働省老健局長 優良賞

部門	企業・団体・自治体等名称	取組名
企業	楽天モバイル株式会社 楽天シニア	スマホ教室 × 通いの場(オフライン/オンライン)による健康促進とデジタルデバイドの解消
企業	兵庫ダイハツ販売株式会社	高齢者社会におけるクルマ会社の存在価値と地域への関わり方
企業	株式会社宮城テレビ放送	みやぎ「フレイル予防」地元テレビ局によるプロモーション事業
企業	中北薬品株式会社	医・食・住のコンシェル樹(ジュ)～地域に根差したまちづくり～
団体	福島県南会津郡下郷町 沼尾区	高齢化集落における支え合いの体制づくり
団体	浅羽・笠原まちづくり協議会 生活支援ネットワーク	住民の互助で『支え愛』のあるまちづくり
団体	広陵町介護予防リーダー-KEEPの会	SNSやオンラインを活用した広陵町介護予防リーダー「KEEPの会」の取り組み
団体	特定非営利活動法人元気アップAGEプロジェクト	地域に介護予防の消えない火を灯す 介護予防サポーター養成と活動デビューの一貫支援
団体	医療法人社団敬和会	医療法人と老人クラブが連携した住民主体の通いの場づくり
自治体	御船町福祉課地域包括支援センター	地域づくり型の介護予防活動と健康格差対策の推進
自治体	札幌市厚別区介護予防センター厚別西東	コロナに負けるな!オンライン介護予防教室
自治体	元気塾(小山町地域包括支援センター平成の杜)	杖から鍛へ げんきファーム あなたの笑顔でみんなが元気!
自治体	都留市長寿介護課高齢者支援室	元気な都留市「いーばしょ」づくり事業
自治体	呉市中央地域包括支援センター	身体障害の特性に配慮した通いの場の取組

## 第11回健康寿命をのばそう！アワード 評価委員長講評



評価委員長 **田中 滋** たなか しげる 公立大学法人埼玉県立大学理事長

＞公立大学法人埼玉県立大学理事長（2018年～）＞慶應義塾大学名誉教授（2014年～）  
専門：地域包括ケアシステム論、医療・介護政策、医療・介護経営  
学歴：1971年慶應義塾大学商学部卒、同大学大学院商学研究科修士課程修了・博士課程単位取得退学、米国Northwestern大学経営大学院修士課程修了  
経歴：慶應義塾大学助手（1977年）・助教授（1981年）を経て1993年から2014年まで慶應義塾大学大学院経営管理研究科教授  
現在務める学会役員：日本地域包括ケア学会理事長、日本介護経営学会会長、アジア太平洋ヘルスサポート学会理事長、日本ケアマネジメント学会理事、日本老年学会理事  
現在務める主な公職：社会保障審議会会長（兼 介護給付費分科会長・福祉部会長）、医療介護総合確保促進会議座長、協会けんぽ運営委員長

今年、2022年から、団塊の世代が75歳を超え始めました。2024年末までには全員が75歳以上になると、しばしば必要以上に大げさに取り上げられています。とはいえ、社会が今年急に変わったわけではありません。来年急に変わるわけでもありません。

もっとも、医療保険制度の財政には次のような変化がおきます。75歳になると所属する保険制度を移るため、後期高齢者医療制度に対する被用者保険からの拠出金が増える一方で、国民健康保険制度が給付する医療費が減少するでしょう。しかし、地域における私たちの生活には、2024年と2025年で大きな違いはないはずです。

私、高齢化は年齢階層別に分けて考えた方がよいと主張しています。まず、65歳以上人口の増大は、年金受給者が急増するため、年金会計に対しては大きな影響を与えます。しかし、65歳を超えても、75歳未満ではまだまだ体力や気力もさほど衰えていない方も多いと思われま。むしろこの年齢層を、地域で活躍できる時間が増えた、地域に戻ってきた人的資源の増加と捉え、その方たちを地域活動にいか誘うかが、自治体の腕のみせどころと言えるのではないのでしょうか。

次に、75歳～84歳は、要支援・要介護になる前、フレイル状態となる時期を遅くするための予防が、最も大切な年代と考えられます。

最後に85歳以上の人口増の波は、2035年から2040年代前半が山で、しばらくは総数1,000万人時代が続きます。この方たちに必要な医療・介護サービスを提供する体制の維持はもちろん不可欠ですが、要介護・要支援でなくとも、生活支援サービスが乏しいと暮らしに不自由をきたす人が急増する事態を想定しなくてはなりません。

そうした人口構造の急激な変化の中、一人ひとりの高齢者の方にとっても、社会全体の課題として対応する意味でも、健康寿命を延ばすと共に、イノベーションを取り入れつつ生活支援サービスを発達させる努力が求められます。

介護予防・生活支援は、2000年に介護保険制度がスタートした時点から、介護保険と車の両輪をなす重要な事業と捉えられていました。同年の厚生省予算では、「要介護認定で介護保険の対象外となった高齢者を含め、在宅の高齢者に対して、要介護状態とならないようにする（介護予防）とともに、自立した生活の支援（生活支援）を行うための対策を推進する」と位置づけられていました。

合わせて、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムを構築し、活用している市町村が

着実に増えてきました。地域包括ケアシステムの目的は、「誰もが住み慣れた地域で、できるかぎり社会の活動に加わりつつ、尊厳を持った暮らしを人生の最後まで続けること」と表せます。もっとも本人の希望により、故郷に戻りたいなど、別の場所で老後を過ごしたいのであれば、住み慣れた地域から移る選択も自由であるべきですが。いずれにせよ、全国各地で、地域包括ケアシステムの体制づくりとその運用が展開されている様子は、皆さんも見聞きなさっておられるでしょう。

介護予防・生活支援の活動は、地域の実情を踏まえて、多様な地域資源を組み合わせ、住民の力を活かす仕掛けが不可欠と言えます。それぞれの地域において、高齢者のみならず、障害を持った人や子供たちの居場所と出番が工夫され、利用者も時に助ける側に回る豊かな人間関係構築が鍵と考えます。そうした、楽しいと感じられる活動の継続が、障害者や子供たちにとっては社会性の涵養に役立ち、高齢者には健康寿命延伸という効果を生むでしょう。

私たちは、このような地域づくりと結びついている介護予防・生活支援の効果的な取組を行っている企業・団体、自治体を評価・推奨しています。また、今年度より企業部門については、応募方法を見直し、自薦を可能とする方法の採用により、昨年度のアワードと比較して、応募に勢いがありました。

表彰対象の選定は、評価委員のご協力と真剣な審査を経て行われました。今回の表彰対象事例は、今後市町村が介護予防・生活支援の基盤整備を進める中で、いずれも参考になる取組であると委員の皆さんが高く評価した結果です。評価委員長として、このアワードを通じて、地域における様々な取組に光が当たり、住民主体の地域づくりが推し進められ、地域力の向上につながるものと信じています。

### 厚生労働大臣 最優秀賞

#### ◎団体部門

05P 『これぞ！お互いさまの助け合いの原点 ～住み慣れた我が家で暮らし続けられるために～』  
宮城県岩沼市 三色吉シニア倶楽部

### 厚生労働大臣 優秀賞

#### ◎企業部門

07P 『0084 地域健康プロジェクト』  
愛知県瀬戸市 大橋運輸株式会社

#### ◎団体部門

08P 『“まちかてい”の日を作る ～小さなかわりを積み重ねて～』  
鹿児島県大島郡与論町 与論町ともしびグループ

#### ◎自治体部門

09P 『認知症サポーター養成2万人チャレンジ！～こどもから高齢者までみんなでつくる認知症不安ゼロのまちおおぶ～』  
愛知県大府市 愛知県大府市役所

### 厚生労働省 老健局長 優良賞

#### ◎企業部門

10P 『スマホ教室 × 通いの場（オフライン/オンライン）による健康促進とデジタルデバイドの解消』  
愛媛県宇和島市 楽天モバイル株式会社 楽天シニア

11P 『高齢者社会におけるクルマ会社の存在価値と地域への関わり方』  
兵庫県洲本市 兵庫ダイハツ販売株式会社

12P 『みやぎ「フレイル予防」地元テレビ局によるプロモーション事業』  
宮城県 株式会社宮城テレビ放送

13P 『医・食・住のコンシェルジュ（ジュ）～地域に根差したまちづくり～』  
静岡県 中北薬品株式会社

#### ◎団体部門

14P 『高齢化集落における支え合いの体制づくり』  
福島県南会津郡下郷町 沼尾区

15P 『住民の互助で「支え愛」のあるまちづくり』  
静岡県袋井市 浅羽・笠原まちづくり協議会 生活支援ネットワーク

16P 『SNSやオンラインを活用した広陵町介護予防リーダー「KEEPの会」の取り組み』  
奈良県北葛城郡広陵町 広陵町介護予防リーダーKEEPの会

17P 『地域に介護予防の消えない火を灯す介護予防サポーター養成と活動デビューの一貫支援』  
京都府亀岡市 特定非営利活動法人元気アップAGEプロジェクト

18P 『医療法人と老人クラブが連携した住民主体の通いの場づくり』  
岩手県北上市 医療法人社団敬和会

#### ◎自治体部門

19P 『地域づくり型の介護予防活動と健康格差対策の推進』  
熊本県上益城郡御船町 御船町福祉課地域包括支援センター

20P 『コロナに負けるな！オンライン介護予防教室』  
北海道札幌市 札幌市厚別区介護予防センター厚別西東

21P 『杖から鋤へ げんきファーム あなたの笑顔でみんなが元気！』  
静岡県駿東郡小山町 元気塾（小山町地域包括支援センター平成の杜）

22P 『元気な都留市「いーばしょ」づくり事業』  
山梨県都留市 都留市長寿介護課高齢者支援室

23P 『身体障害の特性に配慮した通いの場の取組』  
広島県呉市 呉市中央地域包括支援センター

第11回

**健康寿命をのばそう! AWARD 最優秀賞**

取組名 **これぞ！お互いさまの助け合いの原点**  
～住み慣れた我が家で暮らし続けられるために～

受賞者 **三色吉シニア倶楽部**

所在地 宮城県岩沼市三色吉地区

URL -

電話 0223-24-3016  
(岩沼市健康福祉部介護福祉課)

E-mail kaigo-fukushi@city.iwanuma.miyagi.jp  
(岩沼市健康福祉部介護福祉課)

活動地域概要			
活動範囲	小学校区単位		
総人口	2,568人		
65歳以上人口	739人	28.78%	総人口に占める割合
75歳以上人口	315人	12.27%	総人口に占める割合
一般世帯数	1,002世帯		
高齢者単身世帯数	93世帯	9.28%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	144世帯	14.37%	一般世帯数に占める割合

**背景・課題意識**

- ・三色吉地区の人口は約2,500人。開発により新興住宅地やアパートが増え、新旧住民が混在している。
- ・平成29年に既存の老人クラブが超高齢化により解散。
- ・令和元年8月に民生委員から「地区の一人暮らし高齢者で、困りごとを抱えている人が増えている」と聞いた。

**経緯**

- ・「明日は我が身」と危機感を抱いた現会長が、令和元年10月に高齢者の「身の回りの困りごと」を手助けし、支え合う会を立ち上げようと決意。
- ・町内会の活動で知り合った元気な高齢者が賛同し、10名で世話人会を立ち上げた。その後、令和2年6月に25名の会員で「三色吉シニア倶楽部」を設立し、活動をスタートした。

**取組内容**

- 友愛見守り
  - ・地域包括支援センターから一人暮らし高齢者の見守りの依頼を受ける。
  - ・会員が交代で見守り訪問を実施。
- 町内会環境整備事業
  - ・町内会所有のごみ集積所28ヶ所を調査し、5年整備計画を提案。
  - ・建設会社OBのシニア倶楽部会員による塗装のノウハウの提供。
  - ・業者の約1/2の金額で塗装整備を請け負い、その収入をシニア倶楽部の運営資金に還元。
- 道路清掃
  - ・地域の農道や山間の道路にごみが散乱していたことから、ボランティアで毎月道路清掃を実施。
- 中学校の道路脇花壇の整備
  - ・地域ボランティアが長年花壇の手入れをしていたが、高齢化により手入れができなくなった。
  - ・シニア倶楽部で引き継ぐことになり、道路清掃の際に花壇の整備も実施している。
- 地元グリーンピアでの里山遠足
  - ・町内会を誘い、親睦を兼ねた里山遠足を開催。
  - ・1時間半の山歩きにより、健康増進を図っている。
  - ・昼食会や音楽会、お楽しみ会等を実施することで、地域との交流を深めている。



町内会ゴミ集積所塗装



道路清掃



里山遠足

- 地元神社での「金蛇さんにぎわい市」の運営
  - ・三色吉に賑わいをもたらし、活性化させるため、シニア倶楽部の顧問である市議会議員が取組を企画。
  - ・地元の金蛇水神社の駐車場に個人店やキッチンカーなど約20店舗が出店するマルシェを開催。
  - ・毎年4月～11月の期間内に、12回～14回開催している。
  - ・シニア倶楽部では、出店申込者から提出される出店確認書の回収・確認や出店料の徴収・管理、出店する店舗のテント設営支援などの運営業務を行っている。
  - ・シニア倶楽部からも出店しており、自家栽培の野菜や雑貨を販売している。
  - ・収入はシニア倶楽部の運営資金に還元。
- 公園の管理
  - ・隣接地域の公園を管理する団体が高齢化により活動できなくなったため、市の担当課と協議した結果、管理業務を請け負うことになった。
  - ・草刈機や刈払機による草刈りをはじめとした公園の管理・整備を年5回（5、6、7、9、10月）行っている。
  - ・収入はシニア倶楽部の運営資金に還元。
- 子ども会の支援
  - ・子ども会主催のリサイクル廃品回収に参加する親子が年々減少し、子ども会が支援する芋掘り体験の人手も不足していたため、シニア倶楽部で子ども会を支援することになった。
  - ・体を動かすことで健康増進につながるとともに、子ども達と交流することで元気や活力をもらっている。



認知症サポーター養成講座



子ども会芋掘り

**友愛見守り活動の一例を紹介** シニア倶楽部の主旨を知った地域包括支援センターから地区の一人暮らしの認知症高齢者の見守りを依頼される

シニア倶楽部でコーディネート対象者と会員をマッチング

ケアマネジャー本人・ご家族と顔合わせ

**スタート**

週一回自宅訪問開始

- ▶ 玄関に見守り情報交換ノートを配置し情報共有。ケアマネ・包括⇄倶楽部
- ▶ SNSを活用し倶楽部内共有。訪問会員⇄倶楽部
- ▶ 倶楽部ビブスを着用。視覚で伝えて高齢者の不安解消

**ゴミの捨て方がわからなくなり近所の堀に流していたAさん**

倶楽部が堀に柵を設置  
ゴミが詰まらなくなりました!

ヘルパー利用日以外のゴミ出しは  
ゴミを預かって一緒に出すことに!

「何かあったら助けてほしい」  
一人暮らしの認知症のCさん

「デイサービスは行きたくない」  
でも日中一人でさみしいDさん

地震発生時に訪問→家族に報告

週1回話し相手に訪問しています

**一人の時間帯にゴミを道路に並べたり徘徊してしまうBさん**

「これからも家にいて畑仕事をやり続けたい」という思いがあります

包括職員が、倶楽部と娘さんをつなぎました!

畑や花の世話を一緒にし、おしゃべりする時間を持つ事でBさんの徘徊がなくなりました!

「ご飯を食べることを忘れていたかも」「ペットボトルの蓋が開けられず水分が取れていない」「仏壇のろうそくがついたままの時がある」訪問することで、生活の課題も見えてきました。関係者が集まって対策し困りごとが改善しました。

**利用者の変化**

- ・三色吉シニア倶楽部の活動を通じて、地域社会に貢献していることを実感でき、会員の活動意欲の向上につながっている。
- ・認知症や要介護状態になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる仕組みが構築されつつある。



取組名 **0084地域健康プロジェクト**

受賞者 **大橋運輸株式会社**

所在地: 愛知県瀬戸市西松山町2-260  
電話: 0561-82-0084  
E-mail: m\_tai@0084.co.jp  
URL: https://www.0084.co.jp/activity/p1439/

活動地域概要

活動範囲	市区町村内の概ね全域		
総人口	128,343人		
65歳以上人口	38,433人	29.95%	総人口に占める割合
75歳以上人口	21,227人	16.54%	総人口に占める割合

一般世帯数	57,744世帯		
高齢者単身世帯数	10,152世帯	17.58%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	7,728世帯	13.38%	一般世帯数に占める割合

背景・課題意識

瀬戸市の高齢化率は3割に迫り、愛知県内における人口10万人以上の市町村の中で高齢化率が最も高いことから、高齢化に伴う地域課題や2025年問題の解決に向けて地元企業としてできることに取り組む必要がある。

経緯

10年以上前から健康経営に取り組む中で蓄積されたノウハウを地域課題の解決に役立てたいという思いから、「0084地域健康プロジェクト」を立ち上げた。

取組内容

●運動教室

社員向けにバランスボール教室、健康太極拳教室、ヨガ教室を開催していたが、令和3年4月からは市民向けに開催している。より多くの市民に参加してもらうため、瀬戸市社会福祉協議会と連携し、令和4年6月からは瀬戸市社会福祉協議会が運営する施設で開催している。(月1回、1回あたり30～50人)

●おはなし広場

令和2年11月から社内の管理栄養士が市民に対して無料で栄養相談を実施している。食事をはじめ、運動や睡眠に関するアドバイスも行っている。また、ニーズに応じて、スマホ教室や片付け講座などを開催することで、市民が気軽に立ち寄れるコミュニティの場になることを目指している。

●官民連携による各種セミナー



瀬戸市長



瀬戸旭医師会



尾張旭市市民講座

**栄養の日のイベント**  
令和4年8月4日  
連携先: 瀬戸市役所、社会福祉協議会、医師会、警察署、ボランティア団体  
・公益社団法人日本栄養士会が毎年各地で開催するイベント。「栄養を楽しむ」生活を応援するために、医師や管理栄養士が中心となってセミナーを開催している。

尾張旭市市民講座  
令和4年7月  
・警察署生活安全課による特殊詐欺啓発  
・市役所、市民団体、弊社の3拠点で連携して健康・防災・SDGsに関するセミナーを開催している。

利用者の変化

「仲間との交流が増えたことで、毎日が充実している」「運動だけでなく、食事に関する情報や特殊詐欺情報などの生活に役立つ情報が得られる」といった肯定的な意見が寄せられている。



取組名 **“まちかんでいー”の日を作る**

～小さなかかわりを積み重ねて～

※“まちかんでいー”とは「待ってたよ!」という意味

受賞者 **与論町ともしびグループ**

所在地: 鹿児島県大島郡与論町茶花1418番地1  
電話: 0997-97-3112  
E-mail: hokatsu@yoron.jp  
URL: -

活動地域概要

活動範囲	市区町村内の概ね全域		
総人口	5081人		
65歳以上人口	1,892人	37.24%	総人口に占める割合
75歳以上人口	963人	18.95%	総人口に占める割合

一般世帯数	2,160世帯		
高齢者単身世帯数	347世帯	16.06%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	296世帯	13.70%	一般世帯数に占める割合

背景・課題意識

与論町は鹿児島本土から南へ600km海を隔てた周囲23kmの島である。町内2,634世帯中1,253世帯が単身世帯となっており、独居高齢者も増加の一途をたどっている。  
今後さらに高齢化が進むことが予想され、地域全体が高齢者等の生活を支えていく必要がある。

経緯

ともしびグループは独居高齢者等の見守り活動を長年継続してきたボランティア団体で、行政と連携を図りながら活動を行っている。  
当初は女性の団体が中心となって活動が行われていた。  
幅広い世代に参加を呼びかけたことで、高校生、主婦、美容師、看護師、塾講師等の新たな活動員を確保し、活動を継続している。

取組内容

在宅福祉アドバイザー事業

- ・団体員29名で訪問活動を実施している。
- ＜訪問活動の主な内容＞
  - ・要援護者に対する声かけや安否確認
  - ・健康づくりや介護予防、在宅福祉サービス等に関する情報提供やニーズの把握
  - ・健康づくりや介護予防、在宅福祉サービス等に関する相談や助言
- ・新型コロナウイルス感染症の影響で訪問回数が減っていたが、電話を利用した見守り活動は継続して実施。
- ・令和4年度に活動範囲を拡大したことで、見守り対象者が増える見込み。(令和3年度60名、令和4年度75名)
- ・令和4年度からはフリー活動員制を導入し、担当地区を決めず、人員が必要な地区に団体員を派遣。

図 見守り対象者数(9集落10地区)  
(城集落はR4年度から新規実施)



ともしびグループ (在宅福祉アドバイザー事業)

**見守り対象者(要援護者)**  
原則85歳以上かつ独居or夫婦のみ  
かつ島内に子・孫なし  
※非該当でも要援護が必要な人は対象に含める

**有志の活動員(ボランティア)**  
町内で援護を必要とする高齢者や障害者の暮らし安心ネットワークづくりに興味関心があり、活動意欲のある者で組織化される

**活動員29名**

R4年度予定: 75名程度(活動範囲の拡大)  
R3年度実績: 60名(一部集落を除く)

【活動員の構成】  
年齢: 10代～70代  
所属: 高校生・主婦・美容師・看護師・塾講師等

【最近の動向】  
R2年度  
コロナ禍での活動制限  
訪問回数の縮小・電話利用  
R3年度  
訪問回数の回復  
R4年度  
フリー活動員制の導入  
※担当地区を決めず、助っ人が必要な地区を補填する柔軟な活動員

情報提供 連携 連携  
与論町役場(健康長寿課・地域包括支援センター)

【地域のサポート紹介】  
高齢者が安心して暮らすためには、近隣の住民が助け合える「まちかんでいー」が必要です。ともしびグループは、高齢者の暮らしを支えるために活動しています。

私たちが見守ります!

【活動員募集】  
活動員募集: 10代～70代、高校生・主婦・美容師・看護師・塾講師等

【活動内容】  
健康づくりや介護予防、在宅福祉サービス等に関する情報提供やニーズの把握  
健康づくりや介護予防、在宅福祉サービス等に関する相談や助言

利用者の変化

地道な活動の積み重ねにより、住民と団体員の間で信頼関係が生まれている。  
活動を通じて、住民にも互助の考えが広まってきている。



取組名

## 認知症サポーター養成2万人チャレンジ!

～こどもから高齢者までみんなで作る認知症不安ゼロのまちおおぶ～

受賞者

愛知県大府市役所

所在地：愛知県大府市中央町五丁目70番地  
電話：0562-45-6289  
E-mail：kourei-shougai@city.obu.lg.jp  
URL：https://www.city.obu.aichi.jp/kenko/koureiashien/ninchisho/1024220.html

活動地域概要

活動範囲	市区町村内の概ね全域		
総人口	92,694人		
65歳以上人口	20,118人	21.70%	総人口に占める割合
75歳以上人口	10,583人	11.42%	総人口に占める割合

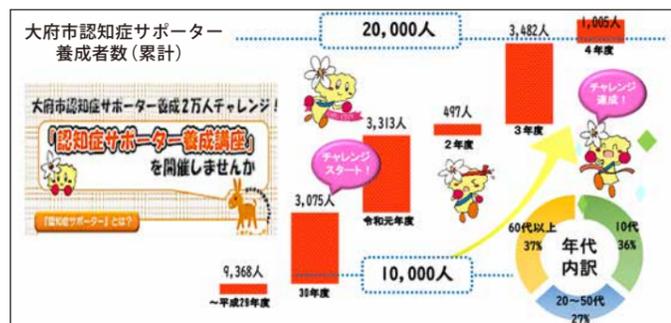
一般世帯数	39,893世帯		
高齢者単身世帯数	2,080世帯	5.21%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	2,460世帯	6.17%	一般世帯数に占める割合

### 背景・課題意識

- 平成19年に大府市内で認知症の人が亡くなる鉄道事故が発生。認知症の人の在宅介護のあり方をめぐる社会への問題提起となった。
- 認知症について正しく理解し、地域の中で認知症の人やその家族を温かく見守る住民を増やしていく必要がある。

### 経緯

- 平成19年に認知症サポーター養成講座を開始。市内で認知症の人の鉄道事故が発生。
- 平成29年に全国初の認知症条例を制定し、サポーター養成を条文に明記。平成30年から「認知症サポーター養成2万人チャレンジ!」がスタート。
- 令和2年に第6次大府市総合計画の施策の一つとしてサポーター養成を位置づけ、令和3年に第1期大府市認知症施策推進計画の具体的施策の一つにもサポーター養成を位置づけた。



### 取組内容

#### 「認知症サポーター養成2万人チャレンジ!」の実施

- 認知症サポーター養成講座**：5人以上の地域の集まり、老人クラブ、ボランティアグループ、介護事業所、民間企業などの様々な場所に、講師としてキャラバン・メイトを無料で派遣して開催。
- 講座内容**：大府市の高齢化の動向、認知症の症状や予防、認知症の人との接し方、ボランティア活動など。
- 開催場所の拡大**：校長会に働きかけたことで、市内の小中学校でも開催することになった。特に、市内の全ての中学校で、中学1年生を対象に毎年開催している。また、高齢者にとって身近な場所である金融機関やスーパーマーケットなどに市職員が直接出向き、趣旨を丁寧に説明したことで講座の開催につながった。
- 新型コロナウイルス感染症の影響**：当初は令和2年度でのチャレンジ達成を目標にしていたが、令和4年度まで延期することになった。コロナ禍でもDVDの活用やオンラインでの開催によりサポーター養成を継続することができている。

#### 認知症サポーターの活躍と「見える化」

- 認知症サポーターがより専門的な知識や技術を身につけ、地域での活動を進められるように、フォローアップ講座を毎年開催している。活動意欲のある認知症サポーターは「おおぶオレンジサポーター」に登録し、認知症の人の本人交流会や認知症カフェなどでのボランティアとして活躍している。
- 「チームオレンジおおぶ」とは、認知症の人やその家族を含む地域住民がチームを組んで、認知症の人を支援する活動で、認知症カフェや人形劇、オレンジガーデニングプロジェクトなどに取り組んでいる。
- 多くの認知症サポーターがまちにいることを目に見える形で示すため、認知症見守りステッカーを作成し、認知症サポーターがいる施設で掲示を進めている。金融機関、介護事業所、小売店、大学、市内循環バスなどでも掲示が進んでいる。



見守りステッカー

### 利用者の変化

- 認知症サポーターの1/3以上は60歳以上であり、周りの人や自分自身の健康や生活について、改めて考えるきっかけになっている。
- 認知症予防の重要性を実感した。
- 認知症になっても地域で暮らし続けられることが分かり、不安が軽減された。



取組名

## スマホ教室 × 通いの場(オフライン/オンライン)による健康促進とデジタルデバイドの解消

受賞者

楽天モバイル株式会社 楽天シニア

所在地：東京都世田谷区玉川一丁目14番地1号 楽天クリムゾンハウス  
電話：050-5581-1293  
E-mail：rakuten-senior-publiccon@mail.rakuten.com  
URL：https://senior.rakuten.co.jp/

活動地域概要

活動範囲	市区町村内の概ね全域		
総人口	70,798人		
65歳以上人口	28,420人	40.14%	総人口に占める割合
75歳以上人口	14,965人	21.14%	総人口に占める割合

一般世帯数	35,355世帯		
高齢者単身世帯数	6,003世帯	16.98%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	4,945世帯	13.99%	一般世帯数に占める割合

### 背景・課題意識

- コロナ禍で既存の活動の場が制限されていた。
- オンラインを活用すれば、コロナ禍でも活動を継続することができるが、参加者のITリテラシーが低いため、まずはスキルを習得する必要があった。

### 経緯

- 令和2年度：宇和島市が「うわじまガイヤ健康体操」を軸に通いの場を推進していることを知った。
- 令和3年度：厚労省及び長寿研が行っている、通いの場の促進に関する実証実験において、宇和島市と新しい介護予防事業を始めることとなった。

### 取組内容

#### ●実施概要

通いの場での活動量や教室の内容に差をつけ、グループ毎の効果を検証

- グループA：オフラインとオンラインの通いの場でのうわじまガイヤ健康体操、スマホ教室、身体機能測定、フレイルチェック2回
- グループB：オフラインの通いの場でのうわじまガイヤ健康体操、スマホ教室、身体機能測定、フレイルチェック2回
- グループC：スマホ教室、身体機能測定、フレイルチェック2回
- グループD：スマホ教室

#### ●取組詳細

- スマホの基礎知識・活用方法、健康増進、社会参加、日常生活を便利にするサービス等に関する教材を用意し、スマホ教室で使用。
- オンラインで通いの場に参加することを目指し、Zoomの学習期間を長めに設定している。
- オンラインで集まることの楽しさを知ってもらうため、グループAを対象にしたオンラインイベントを開催。(オンラインお茶会、太極拳、笑いヨガ等)
- グループAの参加者のモチベーションをあげるため、活動量に応じてポイントを付与するインセンティブを用意。
- 自走化できるように、グループ内からリーダーを選出。



宇和島主催の全地域合同うわじまガイヤ健康体操イベント  
■自宅からオンライン(Zoom)参加ができた高齢者

グループ	参加人数	性別	平均年齢	通いの場の参加頻度	スマホ教室	参加活動量に応じたインセンティブ	オンライン通いの場の参加人数(65歳以上)
Aグループ	13名	男性：0名 女性：13名	71歳	週1-7	定期開催 オンライン化	あり	13名
Bグループ	14名	男性：1名 女性：13名	76.5歳	週1	定期開催	無	14名
Cグループ	11名	男性：6名 女性：5名	72.2歳	-	定期開催	無	11名
Dグループ	62名	-	-	-	1回以上/1人	無	62名

獲得したポイントを地域の薬局で利用し、ライングループ内で盛り上げている様子。

活動内容	インセンティブ
スマホ利用 ・LINE利用 ・インスタ利用	10P
通いの場アプリ ・脳トレゲーム ・食事管理 ・お散歩機能 ・基本チェックリスト	10P
楽天シニアアプリ ・スマホ教室参加 ・健康体操参加 ・イベント参加	10P～
測定 ・InBody ・健康測定	100P～

### 利用者の変化

- ITリテラシーが身につく、オンラインで通いの場を開催することができたため、コロナ禍で外出ができなかった期間も、心身機能の低下は見られなかった。
- グループの参加状況と連動してポイントが付与されるため、通いの場の活性化につながった。
- スマホ教室において、日常生活に役立つスマホの基礎知識や活用方法を習得できたことで、QOLが向上した。



取組名 **高齢者社会におけるクルマ会社の存在価値と地域への関わり方**

受賞者 **兵庫ダイハツ販売株式会社**

所在地：兵庫県神戸市灘区大石東町2丁目1番10号  
電話：078-882-5126  
E-mail：kouichi\_inoue@hyogo.daihatsu-dlr.co.jp  
URL：-

活動地域概要			
活動範囲	市区町村内の概ね全域		
総人口	41,895人		
65歳以上人口	15,285人	36.48%	総人口に占める割合
75歳以上人口	8,307人	19.83%	総人口に占める割合

一般世帯数	20,289世帯		
高齢者単身世帯数	2,197世帯	10.83%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	3,617世帯	17.83%	一般世帯数に占める割合

背景・課題意識

- 自治体では、地域で高齢者を支える仕組みである「地域包括ケアシステム」の構築が課題となっている。
- 地域包括ケアシステムにおいて、地域のクルマ会社としての使命を果たす必要がある。

経緯

高齢者の悲惨な交通事故が必要以上に報道され、「高齢者の免許は返納すべき」との世論が大きくなり、高齢者にとって重要な生活の足である自動車が使えなくなることで、日常生活に支障を来す危険性があった。

取組内容

【産・官・学・民】健康安全運転講座

運転能力の低下や認知機能の衰えに気づいていない高齢ドライバーにとっての気づきの場になるよう、産学官民が連携して「健康安全運転講座」を実施している。

(※【産】はダイハツグループとJAF、【官】は洲本市役所と洲本警察、【学】は理学療法士協会、【民】は地域住民やそのコミュニティを指す。)

①【産】衝突被害軽減ブレーキ体験会

最新の安全技術の紹介や説明、衝突被害軽減ブレーキの乗車体験を実施。

②【産】自動車の死角や運転姿勢に関する講座

自動車の死角について説明し、シートベルトが確実に作動して安全に運転できる運転姿勢を指導。

③【官】栄養士による食事指導

管理栄養士による高齢者向けの食事指導。

④【官】交通安全の講話

実際に市内で発生した交通事故の実例を用いて、交通安全の講話を実施。

⑤【学】フレイル予防講座

フレイルとその予防について講座を実施するとともに、認知機能や運動機能の衰えを確認するためのテストを実施。

⑥【民】地域住民の参加

様々な地域コミュニティと連携し、高齢者の参加を促進。

【産・官・学・民】健康安全運転講座



ダイハツ 衝突被害軽減ブレーキ体験



日本自動車連盟様 (JAF) 自動車の死角確認、運転姿勢の講話



洲本市役所様 栄養士による食事の指導



洲本警察様 安全運転の講話



兵庫県理学療法士会様 フレイル予防の説明と認知機能の確認



洲本市の地域住民の皆様 すもと高齢社会をよくする会様など

利用者の変化

- 参加した高齢者の方からは、「免許返納の参考になった」「次回以降も定期的に参加して、自身の身体の状態を確認したい」などの感想が寄せられている。



取組名 **みやぎ「フレイル予防」地元テレビ局によるプロモーション事業**

受賞者 **株式会社宮城テレビ放送**

所在地：宮城県仙台市宮城野区日の出町1-5-33  
電話：022-236-3426  
E-mail：frailty@mmt-tv.co.jp  
URL：-

活動地域概要			
活動範囲	複数の市町村にまたがる広域		
総人口	225,962人		
65歳以上人口	651,351人	28.83%	総人口に占める割合
75歳以上人口	322,418人	14.27%	総人口に占める割合

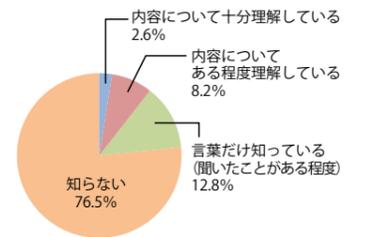
一般世帯数	1,025,673世帯		
高齢者単身世帯数	145,121世帯	14.15%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	109,945世帯	10.72%	一般世帯数に占める割合

背景・課題意識

- 高齢化率が上昇の一途をたどる中、フレイルについて知らない人が多く、今後さらなる普及啓発活動が必要。
- 宮城県内では積極的にフレイル対策を行なっている市町村もあるが、その取組には地域間で差がある。
- 新型コロナウイルス感染症の影響で、自粛生活が長引いた結果、高齢者がフレイル状態に陥りやすくなっている。
- メディアとして地域に貢献したいという思いから、フレイルとその予防について、県民に広く知ってもらうための取組を開始した。

課題

「フレイル」の認知・理解



経緯

- 独自にフレイルの特集を放送していた折に、宮城県から業務委託を受けた。
- 官民連携でフレイルについて正しい理解を広め、自ら予防に取り組むことができるよう、新型コロナウイルス感染症の流行も踏まえながら、テレビを中心とした普及啓発に取り組んでいる。

取組内容

●テレビによる情報発信

- 夕方のワイド番組での特集(令和2、3年)
- ミニ番組の制作・放送・DVD化(令和2、3年)
- コマーシャルの制作・放送(令和2、3年)
- 特別番組の制作・放送(令和3年)

●新聞による情報発信

- 新聞による情報発信(令和2年)
- 啓発リーフレットの制作(令和2、3年)

地元テレビ局のノウハウを活用して宮城県の元々高齢者や専門家を取材・放送



フレイルとその予防について、地域住民や自治体、専門家を取材し、分かりやすく放送した。

取材内容をDVD化・リーフレット作成



取材内容のDVDを作成し、新型コロナウイルスワクチンの大規模接種会場で放映した。また、リーフレットを作成して、会場で配布した。

新聞広告・啓発リーフレット作成



2月1日(フレイルの日)に合わせ、地元の新聞でフレイルに関する情報を掲載。情報誌にも広告を掲載することで、新聞購読者以外への訴求を図った。

利用者の変化

- 知らず知らずのうちに、フレイル予防ができていた宮城県の高齢者を地元テレビ局が取材して、テレビ番組を放送したことで、取組が盛んな地域の高齢者の自信やモチベーションが高まるとともに、新たな話題作りにつながった。
- 取組が活発でない地域の高齢者もテレビ番組や新聞広告を通じてフレイルについて知ることができ、フレイル予防のための行動を起こすきっかけになった。
- フレイルについて詳しく知らない人や、高齢者の家族を含む幅広い世代の理解が深まったことで、地域全体でのフレイル予防の促進につながった。



取組名 **医・食・住のコンシェルジュ(ジュ)**  
～地域に根差したまちづくり～

受賞者 **中北薬品株式会社**

所在地：愛知県名古屋市中区丸の内三丁目11番9号  
電話：053-463-1311  
E-mail：naoyuki-tabata@mail.nakakita.co.jp  
URL：-

活動地域概要		自治会単位	
活動範囲	複数の市町村にまたがる広域	総人口	5,126人
総人口	3,580,442人	65歳以上人口	2,344人
65歳以上人口	1,101,978人	75歳以上人口	1,341人
75歳以上人口	574,348人	一般世帯数	2,164世帯
		高齢者単身世帯数	563世帯
		高齢夫婦世帯数	298世帯
		一般世帯数に占める割合	26.02%
		一般世帯数に占める割合	13.77%

背景・課題意識

- ・樹木のように地域に根を張り、中北薬品が持つ様々なツールを活用して枝葉を茂らせることで、ネットワーク形成ならびに地域包括ケアシステムの構築を目指している。
- ・「社員全員がその案内人(コンシェルジュ)になろう!」という思いで活動している。

経緯

- ・静岡県の賀茂地域で日頃からつながりがある三師会と行政の間を取り持ち、県内初の包括連携協定を締結し、地域包括ケアシステムの構築に向けた取組を実施した。
- ・現在は静岡県内の18市町村と包括連携協定及び健康に関する協定を締結し、健康寿命の延伸を目的とした地域貢献活動に取り組んでいる。

取組内容

- 下田市、南伊豆町、西伊豆町、東伊豆町、松崎町、河津町**  
役場・集会所・公民館において、健康相談会、管理栄養士による食事指導、薬剤師会との共催による薬の相談会を実施。また、災害時にどのような手段で医薬品を輸送するかという課題の解決に向けてドローンの飛行実験を行い、実用化の可能性を検討。
- 浜松市**  
地域包括支援センターと協議する中で、認知症患者の家族や介助者の治療薬に関する知識の向上や、認知症患者の病態に対する理解促進に課題があるという声が挙がった。そこで、地域包括支援センターや地域の薬局と共同で、認知症の早期発見や治療薬の服用方法、治療薬の効果と副作用に関する講演会を実施。
- 磐田市**  
磐田地域包括支援センターに、高齢者から「食欲が減った」などの食に関する相談が多く寄せられていた。また、コロナ禍で外出頻度が低下した高齢者も多く、要介護状態にならないよう、磐田市地域包括支援センターと磐田市南部地域包括支援センターで管理栄養士による食事指導を実施。
- 袋井市**  
袋井市では乳がん検診の受診率が低いことが課題であったが、集団検診会場で乳がん啓発運動指導士による「リンパトーンストレッチ」を実施したり、待合室において乳がんのセルフチェック動画を流したりすることで自身による乳がんの早期発見を促した。また、骨折による寝たきりに伴う医療費・介護費の増大も課題であったことから、袋井市中部地域包括支援センターや袋井市健康づくり課と共同で、骨折予防や骨の健康づくりに関する普及・啓発を目的とした講演会を実施。
- 静岡市**  
静岡市認知症ケア推進センター「かけこまち七間町」が令和2年にオープンし、健康寿命延伸に資するイベントを開催している。その一つとして、静岡市地域包括ケア推進本部と共同でフレイル予防のための食事に関する講演会を実施。
- 富士市**  
地域包括支援センターでは、市民ボランティアの中から地域ごとの食生活改善推進員のリーダーを養成したいと考えていた。そこで、しずおか健康長寿財団と連携し、食生活改善推進員のリーダーを養成するための研修会を実施した。また、市内の幼稚園児や小学生を対象に朝食の大切さを学ぶ体験型の食育教室を開催し、子どもたちが食材釣りゲームを通じて楽しみながら食に関する知識を身につけることができるよう支援した。
- 清水町**  
食を通じて元気なまちづくりを推進するため、清水町健幸づくり課と共同で、食育推進ボランティア養成セミナーを実施した。当該セミナーでは講座だけでなく、調理実習を実施したことで、食事の大切さをより実感できる機会となった。
- 公益財団法人しずおか健康長寿財団**  
高齢者向けに静岡県内の市町や地域包括支援センターと連携し、フレイル予防に関する講座やイベントを開催。



下田市と他市とのweb交流会



富士市での体験型食育講座



富士市での体験型食育講座



公益財団法人しずおか健康長寿財団での「はつらつ生きがい講座」



取組名 **高齢化集落における支え合いの体制づくり**

受賞者 **福島県南会津郡下郷町 沼尾区**

所在地：福島県南会津郡下郷町大字塩生字大石1000番地  
電話：0241-69-1199  
E-mail：kaigo\_01@town.shimogo.fukushima.jp  
URL：-

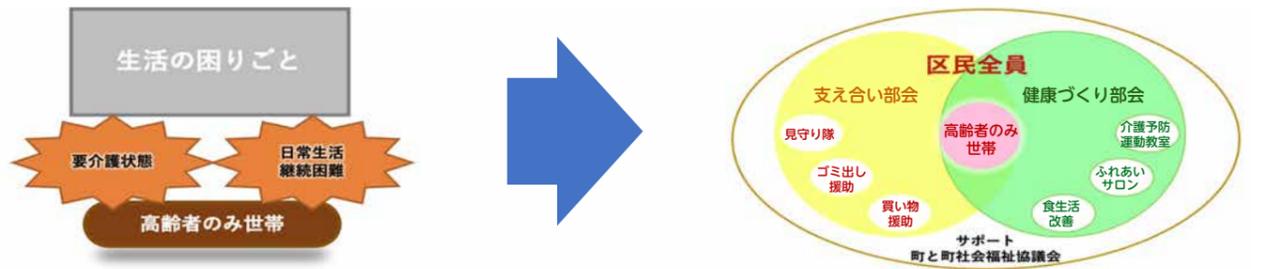
活動地域概要		自治会単位	
活動範囲	自治会単位	総人口	5,126人
総人口	5,126人	65歳以上人口	2,344人
65歳以上人口	45.73%	75歳以上人口	1,341人
75歳以上人口	26.16%	一般世帯数	2,164世帯
		高齢者単身世帯数	563世帯
		高齢夫婦世帯数	298世帯
		一般世帯数に占める割合	26.02%
		一般世帯数に占める割合	13.77%

背景・課題意識

- ・福島県下郷町にある沼尾区は、町の中心部まで車で約30分かかかる不便な地域であり、集落人口総数15名のうち10名が65歳以上という深刻な高齢化に直面している。
- ・いずれ住み慣れた地域で暮らすことができなくなるという危機感を原動力に活動を開始。

経緯

- ・沼尾区では、既存の地域の支え合い体制を強化しつつ、介護予防にも取り組むため、生活支援体制整備事業を実施することとした。
- ・平成29年9月に地区の現状を把握するために住民を対象としたアンケートを実施し、日常生活の中での困りごとや不安を区民全員で共有。
- ・平成31年4月1日より、沼尾区的生活支援体制整備事業「支え合い活動」を開始。



取組内容

本事業の中核を担うサロン「沼尾かやのみ会」は、地域支え合い部会と健康づくり部会で構成され、区民全員で高齢者のサポートをはじめとした共同的な取組を実施している。この取組は、下郷町健康福祉課と町社会福祉協議会が支援しており、生活支援コーディネーターも関与している。

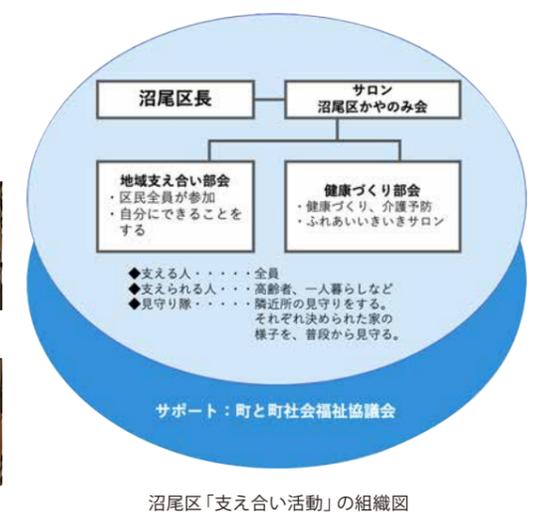
- 地域支え合い部会**
  - ・見守り隊による毎日の各戸訪問
  - ・見守り隊による地区全体の防災活動
  - ・ゴミ出しの援助・買い物の援助・通院の援助
  - ・台風時の雨戸閉めの援助
- 健康づくり部会**
  - ・運動教室や認知症予防教室の開催
  - ・管理栄養士による料理教室の開催
  - ・各種イベントの開催(母の日、収穫祭、クリスマス会等)



運動教室



認知症予防教室



利用者の変化

- ・健康づくり部会が実施する運動教室や料理教室は参加率が高く、食事や運動、社会参加の面から地区住民の介護予防に繋がっている。
- ・見守り隊による各戸訪問や日常的な見守りにより、毎日地区住民が顔を合わせることで、閉じこもり防止の一助となっている。
- ・地区住民同士の支え合い(互助)を恒常化させている。



取組名 **住民の互助で『支え愛』のあるまちづくり**

受賞者 **浅羽・笠原まちづくり協議会 生活支援ネットワーク**

所在地: 静岡県袋井市浅名1028(浅羽支所内)  
電話: 090-7676-9046  
E-mail: cbf14025@nifty.com  
URL: -

活動地域概要			
活動範囲	中学校区単位		
総人口	20,785人		
65歳以上人口	6,139人	29.54%	総人口に占める割合
75歳以上人口	2,698人	12.98%	総人口に占める割合

一般世帯数	8,207世帯		
高齢者単身世帯数	864世帯	10.53%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	1,834世帯	22.35%	一般世帯数に占める割合

背景・課題意識

- ・少子高齢化・核家族化が加速するとともに、地域住民の関係性が希薄化している。
- ・少子高齢化・核家族化により、高齢者世帯を中心に日常生活における困りごとが増加している。

経緯

- ・平成30年8月に地区民生委員児童員協議会の研修委員会が生活支援に関する研究を開始。生活支援の調査や先進地域の視察などを実施した後、「生活支援組織の実現案」を作成。
- ・令和元年4月に5地区自治連合会会長会議に提案し、同年5月には立案グループ8名と5地区住民代表10名による検討委員会が設置された。
- ・令和2年4月に生活支援組織を設立し、相談員・支援員の募集を開始。同年7月に支援活動を開始。

取組内容

生活支援活動

①対象者: 地区内(浅羽・笠原地区)に居住し、日常生活を送る上で援助を必要とする方

- ②支援内容:
- ・日常的な住居の掃除(掃除機掛け、窓ふきなど)
  - ・庭の草取り、植木の刈り込み、花や植木の水やり
  - ・衣類や寝具の洗濯、布団干し
  - ・軽微な修繕(電球交換など)
  - ・ゴミ出し(可燃ごみ、資源ごみ)

- ③利用状況:
- ・利用者の当初予定人数3年目で100人  
→2年1か月で102人(入所等で実人数は90人)
  - ・支援者・相談員の当初予定人数3年目で66人  
→設立2カ月で64人、1年で71人、2年で82人、現在は90人
  - ・活動件数の当初予定3年目で1,000件→1年目595件、2年目807件

- ④成果:
- ・支援者・相談員が意欲的に活動しているため、利用者からの満足度が高い。
  - ・丁寧な支援活動により地域住民の信頼を獲得している。
  - ・市の担当部署・社会福祉協議会・地域包括支援センター・民生委員児童員協議会との連携が強化された。
  - ・生活支援活動と一体的に行う外出支援活動(病院等への送迎)の実証実験を行い、本格的な実施に向けて準備を進めている。



支援員による支援活動の様子



資源ごみの分別作業 網戸・ガラス戸の掃除 室内の掃除 草刈り・草取り 庭木の刈込 ガラス戸の掃除

利用者の変化

- ・支援する側も社会参加の機会や社会的な役割を持つことができ、生きがいや心身の健康につながっている。
- ・利用者や支援員・相談員のつながり、支援員・相談員同士のつながりが生まれ、地域の助け合い・支え合い精神が醸成されている。



取組名 **SNSやオンラインを活用した広陵町介護予防リーダー「KEEP」の取り組み**

受賞者 **広陵町介護予防リーダー-KEEPの会**

所在地: 奈良県北葛城郡広陵町大字笠161番地2  
電話: 0745-54-6663  
E-mail: keepjimukyoku@gmail.com  
URL: -

活動地域概要			
活動範囲	市区町村内の概ね全域		
総人口	35,224人		
65歳以上人口	9,325人	26.47%	総人口に占める割合
75歳以上人口	4,410人	12.52%	総人口に占める割合

一般世帯数	13,669世帯		
高齢者単身世帯数	717世帯	5.25%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	1,207世帯	8.83%	一般世帯数に占める割合

背景・課題意識

- ・平成29年より介護予防リーダーとして通いの場の立ち上げや継続支援を行ってきたが、令和2年に新型コロナウイルス感染症の感染拡大による緊急事態宣言が発令されたことで、通いの場が休止。参加者の健康状態の悪化や心身機能の低下に不安を感じていた。
- ・介護予防活動を継続するため、KEEPの会としてできることを検討した。

経緯

- ・通いの場が休止している間も、通いの場の参加者には介護予防活動を継続してもらえるように、広陵町介護福祉課と連携してKEEP運営企画委員会を開き、対応策を検討。
- ・SNSやオンラインを活用した介護予防の取組を開始。

取組内容

●YouTubeによる動画配信

「コロナ禍でも介護予防を止めない!フレイルを予防しよう!」という考えの下、まずは今まで培ってきた介護予防リーダーと通いの場の参加者のつながりを絶やさないよう、通いの場の再開に向けて、密に連絡を取り合った。そして、広陵町介護福祉課の支援を受け、「KEEPの会」の活動や通いの場の様子を動画にまとめ、YouTubeで配信した。

- ・「KEEP基本プログラム」: ストレッチと筋トレで構成された広陵町オリジナルの体操で、通いの場が休止している間も自宅で取り組んでもらえるようにYouTubeにて動画を配信した。
- ・オリジナルリズム体操「広き陵」: レクリエーションの一つとして住民のフレイル予防のため、町制60周年に作成されたオリジナル曲「広き陵」にあわせてリズム体操をKEEPの会が新たに作成し、YouTubeにて動画を配信した。

●他団体との連携

奈良県内で介護予防リーダーとして活躍する大淀町「スマイル」と香芝市「KEEP香芝」のオンライン交流会に参加。普段の活動における悩みを共有したり、通いの場の様子を紹介し合ったりするなど情報交換を行うことで、「KEEPの会」の活動を見直すきっかけとなった。



利用者の変化

- ・コロナ禍であっても、住民同士のつながりを絶やすことがなかった。
- ・「KEEPの会」の取組を通じて参加者の意欲が増し、通いの場への参加継続につながった。
- ・YouTubeを通じて、今まで通いの場に参加したことがない人に通いの場を周知することができた。
- ・多世代交流のきっかけになった。



取組名 **地域に介護予防の消えない火を灯す  
介護予防サポーター養成と活動デビューの一貫支援**

受賞者 **特定非営利活動法人元気アップAGEプロジェクト**

所在地: 京都府亀岡市篠町馬場向端1-46  
電話: 080-4242-4734  
E-mail: genkiup.ageproject@gmail.com  
URL: https://kameokagenkiup.jimdofree.com/

活動地域概要			
活動範囲	複数の市町村にまたがる広域		
総人口	87,937人		
65歳以上人口	26,482人	30.11%	総人口に占める割合
75歳以上人口	12,501人	14.22%	総人口に占める割合

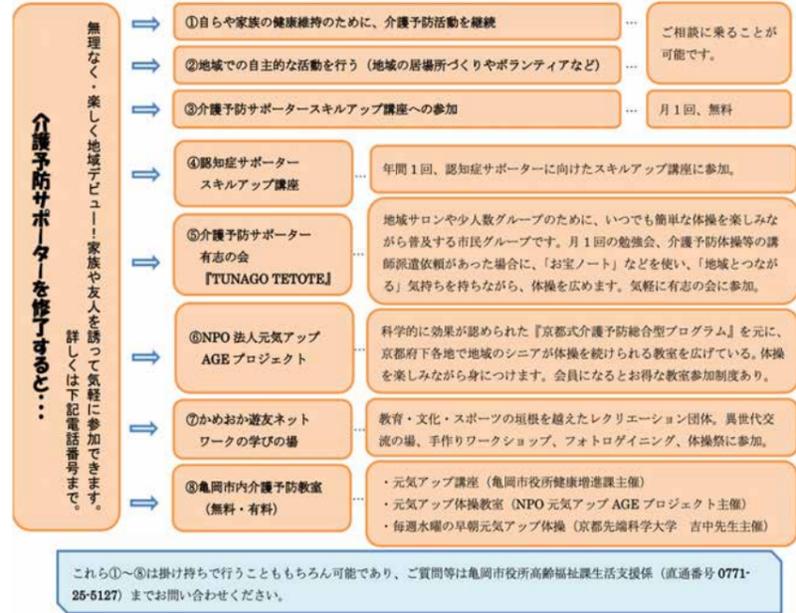
一般世帯数	34,370世帯		
高齢者単身世帯数	3,856世帯	11.22%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	5,550世帯	16.15%	一般世帯数に占める割合

背景・課題意識

- 介護予防の担い手(サポーター)養成に取り組む中で、一人でも多くのサポーターが意欲的に介護予防活動を行うために何が必要であるかを検討してきた。
- サポーターを養成するだけでなく、活動の場の創出や活動内容への支援によって、より多くのサポーターが自信を持って楽しく活動でき、その本領が発揮されると考えている。

経緯

- 本NPOは、官学共同研究「亀岡スタディ」で完成した介護予防プログラムを活用して、地域に自律的に広がる介護予防の仕組みを構築するため、研究者と亀岡市の市民サポーターが中心となって発足した。
- 京都府内の自治体において、発足当初よりサポーターの養成と教室の立ち上げを実施している。



これら①～⑥は掛け持ちで行うことももちろん可能であり、ご質問等は亀岡市役所高齢福祉課生活支援係(直通番号0771-25-6127)までお問い合わせください。

取組内容

●介護予防サポーターの養成

自治体・公益財団法人等からの委託により、「介護予防サポーター養成講座」を年1~2回実施。

●元気アップ体操教室の運営

講座修了者(サポーター)を組織して、自治体協力のもと、元気アップ体操教室を開設する。サポーターは各教室で講座指導者から実地指導を受けたのち、その教室のスタッフとして週1回の運動指導・教室運営に当たる。

●サポーターのスキルアップ

育成されたサポーターの散逸を防ぐため、月1回程度定期的にサポーターへの研修会を開催。新しい運動メニュー・脳トレ・コミュニケーション方法・口腔ケア実習・ボイストレーニングなど、健康と体力増進を切り口にテーマを変えながらサポーターの能力向上に資する内容を提供。京都府や亀岡市のレクリエーション協会や体操協会と協働し、世代間交流イベントを年1回開催。サポーターが地域の老人会やイベントに出向いて体操を指導するなど、地域に運動を普及させる強力な担い手として各地で活動を広げている。



サポーター養成講座



サポーターによる元気アップ体操教室

利用者の変化

- 元気アップ体操教室で定期的に運動することで、体力が向上し、参加者からは「移動などで遅れて迷惑をかけると思い、友人との旅行を控えていたが、思い切って行ってみたら十分ついていけた」「病院で診察を受けたとき、筋肉量が実年齢より30歳も若いと言われた」「教室に通い始めてから、年々元気になっている」などの声が聞かれた。
- 元気アップ体操教室の参加者の中から、サポーター養成講座を受講して支援する側に回る人もいた。
- サポーターからも「健康になった」「友達が増えた」「自分のために続けたい」などの声が多く聞かれた。



取組名 **医療法人と老人クラブが連携した住民主体の通いの場づくり**

受賞者 **医療法人社団敬和会**

所在地: 岩手県北上市北鬼柳 22-46  
電話: 0197-61-5070  
E-mail: fujiko@keiwakai.info  
URL: -

活動地域概要			
活動範囲	小学校区単位		
総人口	23,631人		
65歳以上人口	7,562人	32.00%	総人口に占める割合
75歳以上人口	3,889人	16.46%	総人口に占める割合

一般世帯数	9,497世帯		
高齢者単身世帯数	1,261世帯	32.42%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	900世帯	9.48%	一般世帯数に占める割合

背景・課題意識

- 福祉に関わる法人として、地域の高齢者にいつまでも元気でいてもらうためにできることを検討していた。
- 社会参加の機会を通じて、人の役に立つことで、高齢者の元気と健康を維持できると考えた。
- 法人独自でボランティアポイント制度を作り、シニアのボランティアを募集した。
- 自法人内の介護施設でボランティア活動の場を提供し、活動を支援した。
- 健康寿命を伸ばすためには、体操や運動の場も必要ではないかと考えていた。

経緯

日頃から協力関係にある地元の老人クラブ会長から「老人クラブの会員が(介護保険サービスの)デイサービス等を利用するようになると、老人クラブの集まりに参加しなくなる」「長い付き合いのメンバーで集まれる場所がほしい」「出かける場所がなく、自宅に引きこもりがちの高齢者がいるので、外出するきっかけがほしい」といった相談を受けた。

取組内容

- 地元の老人クラブと協力して、住民主体の支え合い事業(総合事業通所型サービスB)を実施。  
 <老人クラブの役割> 参会者への声かけ、通所型サービスBの担い手(ボランティア)の確保  
 <自法人の役割> 登録手続きや請求業務等の事務的な仕事、会場の提供、ユニフォームの提供
- 活動の主体はあくまで住民であり、いきいき百歳体操以外の活動内容は住民で決めている。クイズを考えたり、絵手紙に挑戦したりと様々な活動を行っている。
- 隔月で担い手の定例会を開催し、情報交換や感染予防策の共有などを継続して実施。
- 介護施設運営のノウハウを活かし、介護認定を受けている高齢者でも安心して活動に参加できるよう、担い手にサポート方法を助言。



担い手(ボランティア)の活動

クリニックの空きスペースでの活動

ショッピングセンターでの活動

利用者の変化

- 担い手が通いの場での役割を担うことにより、生きがいにつながっている。
- 介護認定を受けても、通いの場に参加することができ、住民同士の交流や社会参加が続けられている。
- 引きこもりがちであった高齢者も安心して参加できる通いの場があることで、外出するきっかけになっている。



取組名

## 地域づくり型の介護予防活動と健康格差対策の推進

受賞者

御船町福祉課 地域包括支援センター

所在地：熊本県上益城郡御船町御船 995-1  
電話：096-282-2911  
E-mail：tikihoukatsu@town.mifune.lg.jp  
URL：http://www.town.mifune.kumamoto.jp

## 活動地域概要

活動範囲	市区町村内の概ね全域		
総人口	16,984人		
65歳以上人口	5,910人	34.80%	総人口に占める割合
75歳以上人口	2,969人	17.48%	総人口に占める割合

一般世帯数	7,332世帯		
高齢者単身世帯数	1,506世帯	20.54%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	1,075世帯	14.66%	一般世帯数に占める割合

## 背景・課題意識

- 御船町では、以前より高齢者の介護予防やコミュニティ形成に力を入れており、ボランティアを育成し、その活動を支援してきた。
- 公民館での住民主体の活動(サロン活動等)が積極的に行われてきたことで、地域の見守りや支え合いが強化された。
- 一方、平成22年度頃から要介護認定率が上昇傾向に転じたことや、ボランティア活動の効果について評価しないまま感覚的に事業を進めていたことから、介護予防事業の抜本的な見直しや評価が急務であった。

## 経緯

- 御船町は第6期介護保険事業計画策定のための調査として、平成25年度から日本老年学的評価研究機構(JAGES)の「健康とくらしの調査」に参加している。
- この調査結果から地域診断を行い、全町一律の対策ではなく、優先課題と重点対象地域を設定して戦略的に取組を実施することとした。

## 取組内容

## ●水越地区

- 地域包括ケア推進会議において、「健康とくらしの調査」の結果から得られた地域診断データを基に、優先課題を「閉じこもり」とし、重点対象地域を中山間地域の水越地区とした。
- 第6期介護保険事業計画に「閉じこもり」の地域格差対策の数値目標を盛り込んだ。
- 地域資源を活かした、誰もが参加できる活動を、様々な組織(他部署、住民組織、民間団体)と連携して進めた。そして、廃校を利用した通いの場「水越ホタルの学校」を立ち上げた。
- 「水越ホタルの学校」の活動を支援するために住民ボランティア(介護予防・生活支援サポーター)を養成し、運動教室や学習会、食事会などを実施。通いの場に参加できない人に対しては、安否確認を兼ねた配食サービスを実施。

## ●田代西部地区

- 平成28年度調査から、熊本地震の復興が進んでいない地域では、抑うつの人や笑う頻度の低い人が多いことが分かった。そこで、第7期介護保険事業計画には「笑いの頻度」に関する数値目標を追加し、調査結果を基に重点対象地域を田代西部地区とした。
- 住民との対話を重ねるうちに、住民自身が地域課題を自分事として捉えるようになり、新たな住民主体の活動の場として、通いの場「人生百歳クラブ」が立ち上がった。
- 田代西部地区においても住民ボランティアを養成し、通いの場の運営を行っている。



## 利用者の変化

## ●水越地区

- 水越地区を含む中山間地域の閉じこもり高齢者の割合が減少した。
- 「水越ホタルの学校」の参加者が自宅に咲いている花を持参し生けて飾ったり、自分が育てた野菜を給食に使ったりするなど、生きがいにつながっている。
- 「水越ホタルの学校」では会食の時間があり、一人暮らしの高齢者にとっては楽しみの一つとなっている。

## ●田代西部地区

- 笑いの頻度について大きな変化はなかったが、田代西部地区においても閉じこもり高齢者の割合が減少し、他者との交流が活発な高齢者の割合が増加した。
- 田代西部地区の住民ボランティアは、活動を通じて仲間意識が高まり、楽しみややりがいを感じている。
- 本事業を通じて、住民自身が地域課題を自分事として捉えるようになった。



取組名

## コロナに負けるな！オンライン介護予防教室

受賞者

札幌市厚別区介護予防センター厚別西東

所在地：北海道札幌市厚別区厚別町山本750番地6  
電話：(011) 896 5019  
E-mail：west-east@eiwakai.or.jp  
URL：https://www.eiwakai.or.jp/eiwakai\_group/yobou/

## 活動地域概要

活動範囲	中学校区単位		
総人口	40,102人		
65歳以上人口	11,935人	29.76%	総人口に占める割合
75歳以上人口	5,348人	13.34%	総人口に占める割合

一般世帯数	18,697世帯		
高齢者単身世帯数	世帯	%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	世帯	%	一般世帯数に占める割合

## 背景・課題意識

- コロナ禍において、対面での介護予防教室が実施できない時期が続いた。
- 高齢者の認知機能の低下や運動不足、筋力・体力の低下が懸念され、コロナ禍における介護予防のニーズが高まっていた。

## 経緯

- 非接触で介護予防教室を実施できないか模索していたところ、コロナ禍でスマホに買い替える高齢者が少しずつ増えてきたことから、オンラインでの実施を検討した。

## 取組内容

## ●オンライン介護予防教室

- スマホやPCを持っている高齢者に対して声かけを行い、参加を依頼した。
- チラシの配布、町内回覧、ホームページへの掲載などにより周知した。
- 高齢者にとっても分かりやすいオンライン接続マニュアルを作成し、個別に接続方法を指導した。
- エビデンスに基づいたプログラムを作成した。

- <プログラムの例>  
ウォーミングアップ(ストレッチ・講話) 5~10分  
主運動 10~15分  
クールダウン 2~5分  
交流(トークテーマ) 5~8分  
令和2年12月からZoomを使用して実施している。

## &lt;事業実績&gt;

- 令和2年度：実施回数：26回(当初週1回、希望が多く週2回へ変更)  
令和3年度：実施回数：80回(週1~2回)  
登録者数：32名  
延べ参加数：639名

## ●スマホ講座

- スマホやPCを持っていない高齢者を対象に、担当地区内にある携帯販売店と連携してスマホ講座を開催している。
- オンライン介護予防教室の疑似体験ができたり、スマホやPCを用いて動画の視聴を体験できたりすることで、オンラインへの抵抗感を減らし、オンライン介護予防教室への参加を促している。

## コロナ禍での自粛や外出できない事情

- 病気を持っているので外出が怖い
- 家で一人だと運動が続かない
- 知っている人の顔を見て安心したい
- 男性介護者で外出がままならない
- 認知症で外出したくない

## ICTで介護予防にチャレンジしてみたい!

- スマホに変えたばかりで色々使ってみたい
- タブレットでゲームしかしてなかった
- PC教室に通っていたのでやってみたい
- コロナでも仲間と運動を続けたい



高齢者向けオンライン接続マニュアル  
(PC版・スマホ版と事前の個別接続練習)



スマホをもっていない・使えていない方へドコモやソフトバンクと連携。スマホ講座の実施! オンライン介護予防教室の体験も

## オンライン介護予防教室(通年、週1~2回)

介護予防センター職員による運動指導やPT・OT・栄養士・歯科衛生士・薬剤師の講話も実施。  
令和3年度 参加32名(実)計80回延べ639名。当センターのオンライン教室が同区内センターにも波及!  
※厚別区予防センター共催でオンライン教室交流会(3/7)も実施!(参加40名、当地区11名)

## 家での介護予防活動が定着!



## 利用者の変化

- 対面の教室が苦手で、これまで参加していなかった高齢者がオンラインの教室には参加することができた。
- 教室に参加してオンラインの接続方法を学んだことで、友達同士のコミュニケーションでもオンラインを活用する高齢者がいた。
- スマホを電話でしか使っていなかった高齢者がZoomやLINEなどのアプリも使えるようになり、高齢者のICT化につながった。



取組名

## 杖から鍬へ げんきファーム あなたの笑顔でみんなが元気!

受賞者

元気塾 (小山町地域包括支援センター平成の杜)

所在地: 静岡県駿東郡小山町上野1440-1

電話: 0550-70-4141

E-mail: tokufuen@bird.ocn.ne.jp

URL: genkijyuku@jukou-kai.or.jp

## 活動地域概要

活動範囲	市区町村内の概ね全域		
総人口	17,670人		
65歳以上人口	5,491人	31.08%	総人口に占める割合
75歳以上人口	2,810人	15.90%	総人口に占める割合

一般世帯数	7,499世帯		
高齢者単身世帯数	1,091世帯	14.55%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	684世帯	9.12%	一般世帯数に占める割合

## 背景・課題意識

- ・コロナ禍で、高齢者の認知機能や身体機能、活動意欲の低下が目立つようになり、要支援・要介護状態になる高齢者も増加していた。
- ・これまで通りの日常生活を送れるよう、コロナ禍であっても介護予防の取組を継続する必要がある。

## 経緯

- ・小山町では、高齢者が元気に自分らしい生活を継続できるように、平成26年度から介護予防教室「元気塾」がスタートした。1クラス17人から始まったが、現在では11クラス200人が参加している。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響で活動を一時休止した時期もあったが、その期間は電話や訪問で体調管理と近況報告を行い、介護予防に資する脳トレや体操のプリントや栄養バランスを考えたレシピを参加者宅に配布した。
- ・現在は、消毒・換気・体温測定などの感染予防対策を徹底して、ほぼ毎日、小山町のどこかで元気塾が開催されている。
- ・「げんきファーム」は元気塾の普段の活動以外で、コロナ禍でもできる活動として、令和3年度からスタートした。

## 取組内容

## 畑で野菜作り「げんきファーム」

- ①対象者:  
元気塾に参加している町内在住の65歳以上の方
- ②活動頻度:  
毎週月曜日と金曜日の午後(収穫期を除く)
- ③活動場所:  
社団法人寿康会の施設の庭を開拓した畑と元気塾の参加者が所有する畑
- ④活動目的:  
・畑仕事で体を動かし、野菜を育てることを通じて生きがいや楽しみを分かち合うことで、元気塾に参加する高齢者がいつまでも元気に自分らしい生活を送れるようにする。  
・地域の子どもの交えた多世代間の交流を促進し、地域の活性化につなげる。
- ⑤活動内容:  
・社団法人寿康会の施設の庭を開拓した畑と元気塾の参加者が所有する畑で様々な野菜を育てている。  
・畑で収穫した野菜を使って昼食を作り、元気塾参加者(畑に参加されていない方も含む)が参加する昼食会を開催した。  
・令和4年度からはこども園の子どもたちも参加し、一緒に苗植えや収穫を行っている。



## 利用者の変化

- ・畑作業や野菜作りにおける役割を担うことで、生きがいをもたらしている。
- ・畑作業や野菜作りを継続することで、認知機能や身体機能の維持・向上につながっている。
- ・畑があることで地域の様々な世代が集まり、住民同士の交流が生まれている。



取組名

## 元気な都留市「いーばしょ」づくり事業

受賞者

都留市長寿介護課高齢者支援室

所在地: 山梨県都留市下谷2516-1

電話: 0554-46-5114

E-mail: houkatsushien@city.tsuru.lg.jp

URL: https://www.city.tsuru.yamanashi.jp/soshiki/choujukaigo/koreifukushi\_hokatsu\_t/1\_5/10586.html

## 活動地域概要

活動範囲	市区町村内の概ね全域		
総人口	29,074人		
65歳以上人口	8,985人	30.90%	総人口に占める割合
75歳以上人口	4,641人	15.96%	総人口に占める割合

一般世帯数	13,025世帯		
高齢者単身世帯数	2,137世帯	16.41%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	1,442世帯	11.07%	一般世帯数に占める割合

## 背景・課題意識

- ・少子高齢化が進み、都留市の高齢化率は令和4年4月時点で30.9%であり、20年後には41%に達する見込み。
- ・それに伴い、介護や福祉サービスのニーズ増加と担い手の減少、高齢者の孤立や閉じこもりの増加が懸念される。

## 経緯

- ・平成26年11月～平成27年2月に下谷地区をモデル地区とした「いーばしょ」(通いの場) 試行実施。
- ・平成27年1月に下谷地区情報交換会を開催し、同年7月には元気な都留市「いーばしょ」づくり事業説明会(市内7地区)を開催。
- ・平成27年10月には元気な都留市「いーばしょ」づくり事業補助金を創設し、補助申請の受付を開始。

## 取組内容

## ●住民主体の活動

- ・市内32ヶ所の「いーばしょ」すべてが住民により運営されている。
- ・コロナ禍においても新たに11団体の「いーばしょ」が立ち上がった。
- <活動内容>体操やストレッチなどの運動、脳トレ、カラオケ、踊り、季節に応じた工作活動、3世代交流、お茶飲みなど。
- <活動場所>地域の自治会館、個人宅、空き家、空きビルなど。
- <参加人数>5人ほどの近所の茶話会もあれば、自治会単位の20人程度の集まりもあり、「いーばしょ」によって参加人数は様々。

## ●専門職の関わり

- ・各「いーばしょ」に社会福祉士、保健師、看護師などの専門職を担当として配属し、随時相談業務に応じている。
- ・体操講師として健康運動指導士や理学療法士などの専門職を派遣。「通いの場活動ガイドブック」において、幅広いメニューを紹介している。
- ・コロナ禍でも活動を継続しているすべての「いーばしょ」に対し、市職員と保健師が出向き、感染予防について指導や相談業務を実施。

## ●新規立ち上げ・継続支援

- ・要支援状態の高齢者がいる地域を地図上に落とし込み、通いの場が必要と思われる地域に対して「いーばしょ」を体験できる市主催の出張健康教室を実施。
- ・市補助金による活動支援の他、新型コロナウイルス感染症の予防に要する物品の配布や備品の貸出を実施。
- ・年に数回、各「いーばしょ」の代表者を集めて、意見交換などを行う連絡会を開催。
- ・市広報に「いーばしょ」通信を毎月掲載しており、令和2年度には全ての「いーばしょ」の活動を紹介した冊子を作成し、市広報とともに全戸に配布。



## 利用者の変化

- ・「いーばしょ」での活動を継続することで、参加者同士が自然と見守り合える関係を築くことができる。
- ・閉じこもりがちだった独居高齢者が、「いーばしょ」を楽しみに手押し車で自ら通えるようになった。



取組名

## 身体障害の特性に配慮した通いの場の取組

受賞者

呉市中央地域包括支援センター

所在地：広島県呉市本町9番13号  
 電話：0823-20-6307  
 E-mail：tyuouhoukatsu-bounces@kure.hiroshima.med.or.jp  
 URL：-

## 活動地域概要

活動範囲	市区町村内の概ね全域		
総人口	210,070人		
65歳以上人口	75,797人	36.08%	総人口に占める割合
75歳以上人口	44,278人	21.08%	総人口に占める割合

一般世帯数	106,672世帯		
高齢者単身世帯数	17,176世帯	16.10%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	11,396世帯	10.68%	一般世帯数に占める割合

## 背景・課題意識

- 健康維持や介護予防に関する取組は誰にとっても重要である一方で、身体障害(聴覚、視覚、車いすなど)のある方が気軽に参加できる場所が少なかった。
- 身体障害のある方にも地域に通いの場があることは知られていたが、参加を遠慮していた。

## 経緯

地域包括支援センターに身体障害のある方から通いの場への参加の要望があったことをきっかけに、呉市身体障害者福祉協会に依頼し、呉市身体障害者福祉センターに通いの場を立ち上げることとなった。

## 取組内容

## ●障害特性に応じた体操指導や体力測定の実施

- 地域包括支援センターと地域のリハビリテーション専門職が連携して、障害特性に配慮した体操や体力測定の方法を検討した。
- 聴覚障害のある方に対する指導には、模造紙や手話通訳を活用。
- 視覚障害のある方に対する指導には、体操の動きを詳しく説明したナレーションを地域包括支援センター職員が作成し、読みあげながら実施。事前にナレーションどおりの動きができるかどうかテストを重ねて改良。
- 車いすの方に対する指導には、下肢の体操の代わりに、効果的に上肢の筋肉を鍛える体操を考案。

## ●継続できる体制の確保

- いきいき百歳体操に取り組む通いの場のメンバーやボランティア団体に声をかけ、支援者として常時6人程度配置している。
- 立ち上げから最初の3か月は、地域包括支援センター職員が毎回支援に入り、体操の説明や参加者の補助を行っていたが、その後は身体障害者福祉センター職員が中心となって活動を継続している。
- 身体障害者向けいきいき百歳体操のDVD作成を検討している。(ゆっくり説明し、ワイプで手話通訳を入れる等)



聴覚障害がある方への配慮：  
体操の内容や流れを模造紙に書いて掲示



車いすの方への配慮：  
下肢の運動に代えて上肢の運動を提案  
聴覚障害がある方への配慮：  
手話通訳



視覚障害がある方への配慮：  
体力測定(TUG)の際に折り返し地点を音で知らせ、導線を黄色と黒色のテープで見やすく工夫した。

## 利用者の変化

- 身体障害のある方も通いの場に参加することで、運動や交流の機会が生まれ、健康維持や介護予防につながっている。
- 様々な障害をもった方が気軽に集える地域の居場所になっている。
- 地域の通いの場の参加者がボランティアとして参加することで、地域での支え合いについて考えるきっかけとなっている。