

栃木県



モデル市

小山市

能動的な介護予防への挑戦！

なじみある「人・暮らし・思い」を活かした取り組み

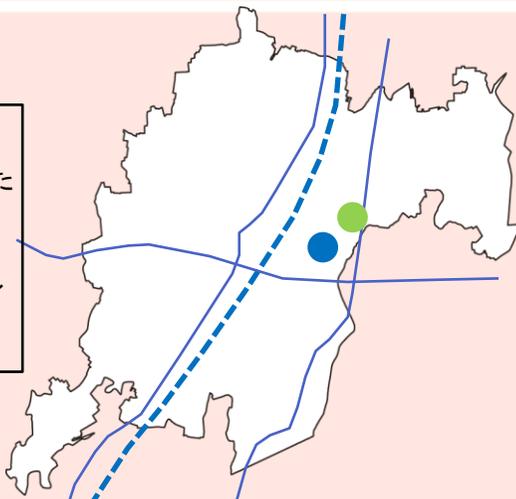
日頃の活動・住民との関わりで気がつく、地域にあったらいいなあを「カタチ」にすることが苦手な栃木県。都市部と農村部を併せ持つ「とかいなか」の栃木県。その中でも、都心から1時間程度の県南部に位置し、比較的若者世代の多い小山市。今回のモデル事業では、地域住民の暮らしと思いに目を向け、住民のやる気をカタチに変えていきました。

1 モデル市町村の基礎情報

小山市

凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場



取組内容

- ・小山市全体の状況や介護予防の取組みの現状を確認
- ・住民の「地域で暮らし続けたい」「今、何とかしなければ」の思いを確認
- ・とある介護予防の取組みを紹介
- ・「やってみたい」「やりたい」を聞いたら、さあ開始！

高齢者人口	34,906 人
高齢化率	21.1 %
認定率	16.1 %
第1号保険料月額	4,600 円

(平成26年4月1日時点)



間々田組みひも



結城紬

2 都道府県としての市町村支援の内容

準備段階：小山市（特にモデル実施地域）の課題の整理確認

モデル地域への働きかけの方法の検討

周知段階～：地域住民・関係機関等に対するモデル事業の内容と効果の説明

情報収集・資料の作成・提供

確認段階～：市担当職員への地域住民、地区の関係者からの「『やりたい』

『やる』の声が出るまで待ってみよう」の言葉かけ



3 小山市の取組①

活動の段階	時期	内容
周知 ↓	平成26年 7月	モデル地区の地域ケア会議の開催
	8月	地域づくりによる 介護予防推進支援モデル事業研修会の開催
	9月	二次予防事業の開始
確認 ↓	10月	事前準備会議の開催
	11月	サポーター養成講座の開催
	12月上旬	二次予防事業参加者にモデル事業について説明
立上げ準備	12月中旬	モデル事業のサポーター打ち合わせ
立上げ ↓	12月下旬～	モデル事業グループ活動開始
	平成27年1月	モデル事業グループ主体の活動開始
	1月中旬	新たなグループへの事業説明
	1月下旬～	新たなグループの通いの場立ち上げ

<参加者>自治会長・民生委員・健康推進委員など

<参加者>ボランティアも含めて事業に関心のある方

3 小山市の取組②

自慢Point



【Before】
○ 家にいるとテレビを見てばかり。

【After】
○ 体がすごく軽くなったように感じる。リウマチがあるが、手足がスムーズに動くようになった。
○ 毎週同じ年代の方とお話ができ、気持ちが前向きになった。

69歳の参加女性 より

3 小山市の取組③

自慢Point



行政が指導に行く最後の回なので、準備から片づけ、会場の開閉も参加者が実施し、体操もサポーターの協力を得ながら、参加者同士、声をかけあって実施しました。

サポーター養成講座を受講した自治会長が、体操をきっかけに老人クラブを活性化させたい!!と、老人クラブ会長、民生委員と一緒に、地域の高齢者に声をかけて回りました。



4 都道府県としての来年度への抱負

モデル事業の成果

- 当初より、住民にも周知しながら準備したことで、住民自身の参加（通いの場の立ち上げ）意欲を高めていくことができた。
- 地区の代表者として、サポーターとして研修会等に参加されていたが、「自分たちのために」と、住民自身による通いの場の立ち上げにつながった。
- 元気高齢者を中心とした、健康づくり教室は多数あるが、虚弱高齢者でも取り組める体操として、メニューが増え、グループ活動の参加層を厚くするきっかけとなった。



4 都道府県としての来年度への抱負

市町村支援の課題

- 地域住民と関係者が「現状と課題」を共有・検討するため機会づくり
- 日々の業務でも、地域診断・業務分析の視点を意識し、分析する人材育成
例えば、事例検討会で検討している事例の傾向の整理・分析から「どの段階、どんな住民」に働きかけが必要かなど
- 市町担当課、地域包括支援センター、その他地域の関係者が協働して取り組める地域づくり

来年度への抱負

- 本事業の取組み希望市町においても、市町で考えている「介護予防・地域づくり」の方法は異なる。
- 市町の思いと地域の様子を共有し、地域住民への働きかけ方を一緒に検討していく。
- 「地域住民主体の通いの場」が1つでも多く立ち上がることを目指す。
⇒この場を通じて、新たな生活目標ができ、生きがい再発見の機会になる。 8

群馬県

モデル町

邑楽町

住民運営の通いの場の拡大と介護予防 サポーター活動の活性化について

群馬県では・・・

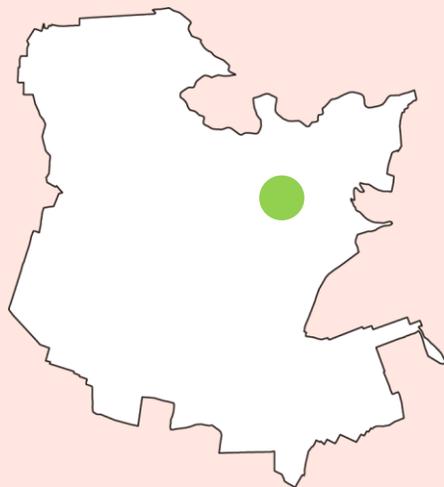
- ・特定高齢者施策だけでは、効果的な介護予防事業を展開することはできないと考え、平成18年度から元気高齢者をターゲットにした介護予防サポーターの養成を県主導で進めてきた。
(平成20年度以降は、市町村が地域リハ支援センター(県委託)と協力して養成している。)
- ・住民運営の通いの場が立上って介護予防サポーターが積極的な活動を展開している市町村がある一方で、あまり活動が行われていない市町村もある。
- ・今後は、県内各地域で住民運営の通いの場の拡大と介護予防サポーター活動が活性化するような取組を進めていく必要がある。

1 モデル市町村の基礎情報

邑楽町

凡例

- 新規で立ち上がった
通いの場
- モデル事業で活用した
既存の通いの場



取組内容

- 地域のサロンの状況を把握
- 地域の関係性を確認し、中心となる人を見つけ介護予防の必要性を伝える。
- 地域で説明会を実施

高齢者人口	6,920人
高齢化率	25.4%
認定率	14.2%
第1号保険料月額	4,900円

(H26. 4. 1時点)



＜邑楽町シンボルタワー 未来MiRAi、邑楽町役場、はくちょう＞

2 都道府県としての市町村支援の内容

【モデル事業の取り組み】

- アドバイザー合同会議の内容等を踏まえ、地域密着アドバイザーとモデル町とで数回打ち合わせを実施した。
- 県研修はモデル町が1つであったため、当該町で開催した。(H26.8.8)
午前中は広域アドバイザーによる動機付けの講演を行い、町内の社協、民生委員、介護予防サポーター等が参加した。午後は、両アドバイザー、町、県で事業の検討を行った。
- モデル町で実際に立ち上がった通いの場の区内での発表の視察を含め、意見交換を行った。(H27.2.5)



【モデル事業以外の取り組み（介護予防サポーター養成等）】

- 住民運営の通いの場などで活動を行う介護予防サポーターの養成を行う市町村に対し、リハ職を講師として派遣する等の協力を行った。

また、学び直し研修や交流大会を開催した。（地域リハ支援センター 県委託）

- 平成18年度～25年度までの養成実績

初級7,669人：地域の元気高齢者で、介護予防の必要性や方法に関心のある人

中級5,344人：初級修了者で介護予防サポーターとして地域で活動を希望する人

～ 介護予防サポーター育成の考え方 ～

- 高齢者が地域の中で自ら役割を演じて人の役に立つことが、その人への効果的な介護予防になる。

- 高齢者が元気になる、そして周りの人を元気にする仕組みを地域に作る。

- その取り組みを行政が支える。つまり行政主導ではなく住民主導の介護予防が望まれる。

- そしてこのような地域に根ざした介護予防活動が地域づくりにつながる。

3 邑楽町の取組①

取組みまでの流れ

1 地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業への参加

- ・現在、町内の独居高齢者、高齢者のみの世帯が増加傾向にある。
- ・町民が利用できる生きがい活動の場として、各公共施設（公民館など）での活動、介護保険の通所介護、NPO法人が運営する生きがいデイ（おおむね60歳以上の虚弱、ひとり暮らし高齢者等を対象に教養講座、趣味活動、日常動作訓練などを実施）がある。高齢者が気軽に集える場所があるとよいという声があった。

- ・今後、高齢者人口が増加する中で、「地域のつながりを大切にし、高齢者の主体的な高齢者の生きがい活動支援と介護予防に取り組むことができる地域づくり」を目指し、モデル事業への参加を決定。（H26年1月末）

2 平成26年6月12日 国の広域アドバイザー、密着アドバイザー、県担当者、町担当者で打ち合わせ

県担当者・アドバイザー向け会議を確認

3 平成26年7月16日 山梨県北杜市 先進地視察

日常的な支え合いの体制づくりに取り組む北杜市（H22年から地域支え合い体制づくり事業「介護基盤緊急整備等臨時特例基金積み増し」へ参加）を訪問。介護予防・日常生活支援総合事業について情報交換及び地域サロンを視察。

4 平成26年7月25日 広域アドバイザー、県密着アドバイザー、県担当者、邑楽町担当者で打ち合わせ

- ・筋力トレーニングを基に介護予防ができるような取組を検討。

5 平成26年8月8日 広域アドバイザー、県密着アドバイザー、県担当者、邑楽町社会福祉協議会職員、民生委員、介護予防サポーター、邑楽町健康福祉課でモデル事業戦略会議

- 6 平成26年9月10日 鬼石式モデルの群馬大学大学院保健学研究科浅川准教授（地域リハ県支援センター事務局長）に「鬼石モデル」の筋力トレーニングについて伺う。
- 7 平成26年9月29日 実施団体への説明 町担当者、地域包括支援センター職員、介護予防サポーターでモデル事業に参加する対象の高齢者に向け、事業説明を実施。対象者からの了承を得る。
- 8 平成26年10月21日
- ①密着アドバイザー、県担当者、町担当で打ち合わせ
参加者の人数、対象、交通手段、健康状態、自主活動の進め方、町の支援方法、体力測定の実施、サポーターの育成と支援、事業開始時期についてなどについて調整。
 - ②参加者との顔合わせ

<検討した事項>

- 通いの場で行う体操の案として、邑楽町のシンボルキャラクターの歌を取り入れた体操を導入する案も出たが、高齢者の体操向けに歌をつけることが難しい、童謡だと馬鹿にされていると感じる高齢者もいる可能性なども想定された。鬼石式モデルであれば、声を出して数えるが歌はなく、座りながらでも実施できる内容であると判断した。



<邑楽町のシンボルキャラクター タワー戦隊スワンジャー>

- 体操の内容は筋力トレーニングであるため、重りなしで始め、徐々に体操のレベルアップや、筋力アップのため無理のない範囲で重りを増やしていくことを検討。また、体力測定を行い、一定期間を置いて体操の効果を評価できるような体制を取り入れることとした。
- 体操参加時には介護予防サポーターを活用しながら、初めの1ヶ月は町担当者も体操に関わり、徐々に住民の主体的な活動に移行できるように土台づくりを行うこととした。
- 実施内容平成26年11月6日（木）から週1回、1時間程度行い、体力測定（初回から概ね3か月後）で身体機能の評価を行うこととした。

<苦勞した点>

①どこで行うか？

- 邑楽町におけるモデル事業の展開について、地域にモデル事業について理解してもらう必要があるため、主体的に行う住民及び活動の場の選定にあたり、情報共有するよう会議参加者へ呼びかけを行った。しかし、モデル事業に見合った活動できる場所の選定や具体的な対象者がなかなか見い出せず、時間がかかった。

→その後、介護予防サポーターからの情報で、地域の中で「10人程度の高齢者が日常的に個人宅に集まってお茶飲みをしている」との情報が入る。こちらを拠点とし、モデル事業を行っていくことを検討。

②どんな体操をするか？

- 介護予防の取り組み内容は全国各地でさまざまなトレーニング方法があり、どの内容でどのような筋力トレーニングを行っていくかについて選出しきれずにいた。

→身近なところで、群馬県の藤岡市（旧鬼石町）の老人クラブで実施されているリハビリテーション支援「鬼石モデル」に着目。地域における暮らしに必要な健康、仲間づくり、継続の意欲をもたらすとして効果的なプログラムであることから、「鬼石モデル」を基本に検討していくこととした。

活動の様子

- 毎週木曜日 10:00～11:00の1時間程度
- 参加人数 平均7～8人（10人中）、介護予防サポーター2名
- 内容 住民主導型介護予防事業「鬼石モデル」のビデオをみながら実施



9 11月6日 初回事業実施・測定

10 2月5日 県密着アドバイザー、県担当者、町担当で現地を訪問。
事業開始から現在に至るまでを振り返る。

3月中に体力測定を実施し、評価を予定している。

体力測定時の様子（問診＋体力測定）



- ・介護予防サポーターの方の協力を得ながら、健康、日常生活活動、近所付き合いなどについての問診と、握力・片足立ち・10メートル歩行スピードなどの体力測定を実施。（H26.11.6）
第2回の体力測定をH27.3.19に測定予定。



H27年2月12日からは重りを付けて体操するようになりました。

初回の頃は町職員やサポーターの声かけがないとなかなか準備や体操がスタートしない時もありました。最近では「毎週体操を楽しみ」、「ボケ防止になる」、「話すのが楽しい」という声が聞かれ、体操の準備も自主的に行っています。

「初めの頃よりも楽にできるようになった」という声がありました。初級体操のみでなく、中級体操にもチャレンジしています！



活動の様子(動画) 準備～体操まで



3 邑楽町の取組②

自慢Point

- 参加者がいきいきと笑顔で参加している。
- 参加者の一人が町の広報誌の取材を受けた際に、体操のことを話し、事業のことが周知される1つのきっかけとなった。
 - 「筋力や体力がついた」といった、鬼石モデルの体操の効果を実感しているという声がある。
 - 口コミでモデル事業の様子が町内に伝わり、どこでやっているのかという問合せや参加してみたいという声があった。
 - 参加者のお孫さんが参加者と一緒に参加した際、お孫さんと一緒に参加でき、世代を超えて楽しく取り組める様子がみられた。
 - 体操をきっかけに交流の機会が増え、参加者同士で買い物に行く、町で会った時に声をかけ合う、作った煮物を交換し合うなどのコミュニケーションの機会が増えた様子がみられた。

4 都道府県としての来年度への抱負

モデル事業の成果

- ・モデル町（邑楽町）内に住民運営の通いの場が立ち上がった。来年度以降の継続と町内への普及・拡大に向けた検討が行われている。

市町村支援の課題

- ・住民運営の通いの場の設置が進まない市町村への取り組みの普及

来年度への抱負

- ・来年度3市町がモデル事業に参加を表明しており、連携して事業を進めたい。
- ・介護予防市町村支援事業を活用して市町村職員を対象とした研修会を開催、邑楽町での取り組みの成果等を踏まえ、住民運営の通いの場を拡大して行くにはどうしたらよいか意見交換を行う。
- ・住民運営の通いの場の皆さんと介護予防サポーターの発表の場を設ける。
（大きな会場）
- ・密着アドバイザーの所属する在宅保健師の会の会報で活動成果の報告が行われる。連携を深めたい。

埼玉県

モデル自治体

毛呂山町



埼玉県のマスコット
コバトン

介護予防の強化 ～ より効果的な介護予防の普及拡大 ～



毛呂山町マスコットキャラクター
もろ丸くん

団塊の世代が全員75歳となる2025年・・・

75歳以上人口が2.7倍以上増加する地域、働き手(生産年齢人口15～64歳)が4割以上減少する地域など様々な地域が混在する埼玉。人口構成の大きな変化が起きた社会で、高齢者になっても住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けられるように、積極的な取組を展開していく。

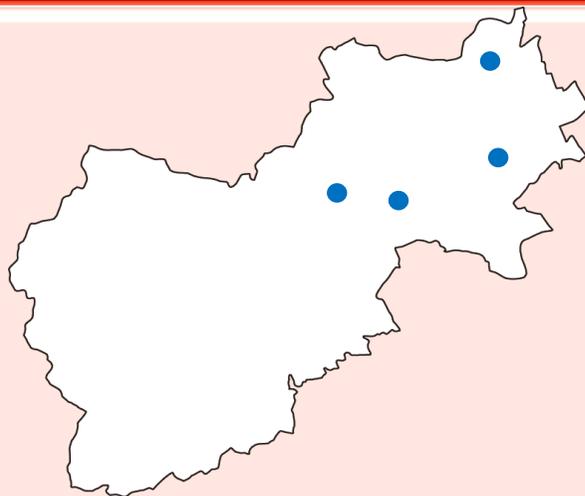
※増加率、減少率は対2010年比

1 モデル市町村の基礎情報

毛呂山町

凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場



取組内容

- リハビリテーション専門職と連携して事業に取り組む。
- 町内の既存の住民活動の現状を現地確認。
- 先進自治体を視察して、「住民主体」のイメージをつかむ。
- 「介護予防がなぜ必要なのか」「住民主体であること」「効果があること」を住民説明会でしっかり説明。
- 町で介護予防サポーターを養成し、通いの場での活動を促す仕組みを構築。

高齢者人口	10,086人 (H27.1.1現在)
高齢化率	28.6% (H27.1.1現在)
認定率	11.7% (H27.1.1現在)
第1号保険料月額	3,618円 (H26.9.1現在)



毛呂山町の概要

埼玉県南西部に位置し、面積は34.03Km²となっている。西部地域は県立黒山自然公園が含まれる外秩父山地となっている。



2 埼玉県としての市町村支援の内容

市町村支援の基本的方針



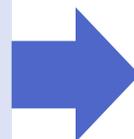
課 題

働き手が大きく減少する中で、激増する75歳以上高齢者をどのように支えるか
 ≪2010年→2025年≫

15～64歳(生産年齢人口=働き手) 約11%減少 75歳以上 約2倍増加(全国一の増加率)

解決の方向性

- ◆ そもそも要介護状態にしない
- ◆ 重症化を防ぐ
- ◆ 改善した状態を維持する受け皿の整備
- ◆ 元気な状態を維持する受け皿の整備



市町村における効果的な介護
 予防(バランス(ICF)、継続性、
 住民の主体性を重視した内容)
 の実施

全市町村で効果的な介護予防が実施されるよう支援していく

目指す地域づくり

住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けられるようにする
 地域包括ケアシステムの構築

2 埼玉県としての市町村支援の内容

実際の取組

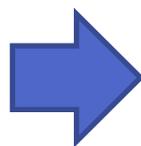


モデル事業参加のねらい

- 1 モデル市町村と連携して取組を進めることで県もノウハウを得る。
 ★事業展開の手法、課題と解決策 ★スケジュール感覚 など

全市町村を対象とした効果的な介護予防の実施支援につなげる。

平成26年度
の取組



モデル市町村
個別支援



他の市町村
支援の準備

- 2 都道府県アドバイザーとしてリハビリテーション専門職を県が自ら選任。
 介護予防に対するリハ職の関わりを促進し、県内の介護予防を強化

主な活動

- ◆ 現地打ち合わせ（計5回／5月×2回、6月×1回、7月×1回、10月×1回）
- ◆ 先行実施市の視察、モデル市町村内の住民主体の取組見学（6月）
- ◆ 都道府県研修（8月）
- ◆ 実際の取組への同席（住民説明、サポーター養成講座、住民主体の体操教室）
- ◆ 成果報告会（1月）

3 毛呂山町の取組①



モデル事業参加のきっかけ

- ◆一次予防教室はリピーターが多く、広がりがない。
- ◆3ヶ月で教室は終了してしまい、継続できていない。
- ◆会場（公民館）や職員体制が限界。
- ◆地域の中で通えるようにできないか・・・。

町のみなさんに元気になってもらうにはどうすればいいだろう。

平成26年5月～	打ち合わせ	・都道府県密着アドバイザー、県 ・モデル地区
5月～6月	視察・見学	・千葉県印西市（広域アドバイザー）の「いんざい健康貯筋体操」 ・埼玉県川越市の「いもっこ体操」「介護予防サポーター養成講座」

モデルに参加したけれど…

何から始めてよいか分からず、うまくいくか不安でした。

- ◆住民主体、毛呂山町でできるかな…。
- ◆これまでの予防事業から方向転換できるかな。
- ◆お願いしないで、体操教室が始まるかな。どうすれば伝わるだろう…。



7月～	介護予防サポーター養成講座	第1回養成講座開講
8月13日	都道府県研修	広域アドバイザー、都道府県密着アドバイザー、県、町
8月～	住民向け説明	自治会役員会で町から説明

3 毛呂山町の取組②



とりあえず、出来ることからやってみよう！

- ◆介護予防がなぜ必要なのか説明しよう！
- ◆住民主体であることをしっかりと伝えよう！
- ◆体操の効果伝えて、実際の効果を映像で見てもらおう！
- ◆参加者にもサポーターにも、楽しみながら続けてもらえるように工夫しよう！

手探りで進める中で、
広域アドバイザー、密着アドバイザーには
たくさんのアドバイスをいただきました。

9月	介護予防サポーター養成講座	<ul style="list-style-type: none"> • 第1回養成講座終了⇒「ゆずフィット」メンバーとして活動開始 • 第2回養成講座開講（12月に終了）
9月	ゆずっこ元気体操	<ul style="list-style-type: none"> • 「ゆずっこ元気体操クラブ」（住民主体の通いの場）開始！ ⇒4地区に拡大

やってみたこと



住民説明会

説明会のチラシ

ゆずっこ元気体操を
はじめましょう！
～体操でみんな元気に～

ゆずっこ元気体操は、重りを付いた簡単体操です！
元気な人、弱っていない人、誰でも出来るように工夫された
体操です。しかも、全県各地でみんな効果が出ています。

週に1～2回程度、地域の集会所で運動をします！
地域の集会所で、お友達のお人、健康増進の
おの人、一緒にやってみよう、みんなで楽しく体操に！
地域の皆さんで盛り上げていく活動です！
全県約50市町村、約4500地区で自主的に
集まって活動、活動地区は増え続けています。

休まず3か月間参加した人には
皆勤賞を。継続に結びつけます。

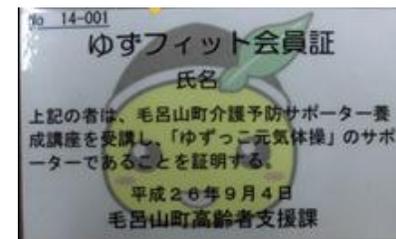
皆勤賞
様

あなたは一日も休まず、ゆずっこ元
気体操（第二団地）クラブに参加し
た努力を称えここに表彰します
これからも体操を続け、若々しく元
気で活躍されることを期待します

平成26年12月12日
毛呂山町地域包括支援センター

休まず3か月間参加した人には
皆勤賞を。継続に結びつけます。

養成講座終了後、サポーター
会員証と名札を、
活動する人には重錘バンドを
貸与（参加者と色違い）します。



3 毛呂山町の取組③

「ゆずっこ元気体操クラブ」 現在の様子

4地区で実施中

- ◆ 3地区が3か月を終了。参加者の入れ替わりはあるが、3地区とも3か月以降も継続。
 - ◆ 【運動】
 - ①準備運動（ストレッチ）
 - ②ゆずっこ元気体操（重りを用いた筋トレ）
 - ③整理体操（全身運動をするご当地体操）
- + 「通いの場」までのウォーキング

「楽しく無理のない体操なので続けやすい」
「階段がのぼりやすくなった」などの声をいただきました！



ゆずっこ元気体操クラブの様子

体力測定の様子



「ゆずフィット」サポーター 現在の様子

2クール養成（現在26名）

- ◆ 仕事をしながら活動する人、「必要な時に声をかけてね」と言ってくれる人 などなど。
- ◆ 自主的に教室にプロジェクターを持ち込んで教室運営。
- ◆ 参加者に続けてもらうために、独自にアンケートを行い考察に提出したり…。

意外な一面を発見したりと
みなさんの力って素晴らしい！



毛呂山町マスコットキャラクター
もろ丸くん

4 埼玉県としての平成27年度への抱負①

モデル事業の成果

モデル市町村における住民主体の介護予防教室が開始

成果報告会の開催（平成27年1月）

◆対象

県内市町村の介護予防事業担当職員

◆内容

- ①基調講演（広域アドバイザー）
- ②住民主体の介護予防の重要性（県）
- ③実践報告（毛呂山町、都道府県密着アドバイザー）
- ④グループワーク&シンポジウム



◆ アンケート結果

毛呂山町の実践報告を聞いて・・・

【理解度】「十分理解できた」「理解できた」

約95%

【活用度】「かなりできる」「取り組んでみたい」

約77%

4 埼玉県としての平成27年度への抱負②

市町村支援における課題



- 国モデル事業の年間5市町村の支援では間に合わない（市町村数：63）
- 効果的な介護予防が必要となる理由の共有
（高齢者のニーズ、人口構成の激変、新しい総合事業との関連など）
- 別の形で住民主体の取組を既に実施している市町村の支援



「国事業への継続参加」と「県における充実策」で対応

来年度への抱負

市町村の「取り組みたい」という気持ちを高める支援を実施

《平成27年度》

支援を希望する市町村すべてを支援の支援（10市町村前後!）

＋その他の市町村へのフィードバック



効果的な介護予防を実施する市町村の拡大により、
住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けられる埼玉を目指す

千葉県

モデル市

市原市・大多喜町・木更津市・
袖ヶ浦市・長柄町

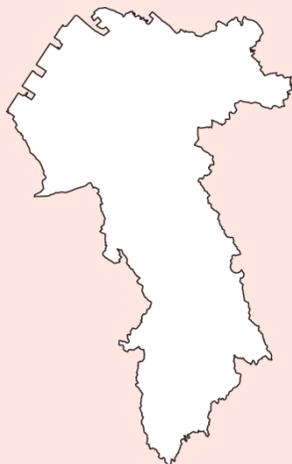
5市町それぞれ違いました

千葉県では・・・

※5市町が事業に参加しました。同じ事業でも、それぞれの市町のやり方があり、「この事業を自分の市町でどう展開していくか。今後はどうつなげるか」のビジョンをしっかりと持っていただけのようにすることが重要だと感じました。地域密着アドバイザー・広域支援アドバイザーとともに千葉県在住の方で、「チーム千葉」で頑張りました。

1 モデル市町村の基礎情報

市原市



凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場

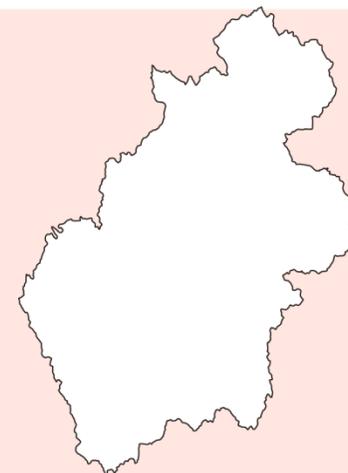
取組内容

- ・既に実施している事業との整合性を図りながら、いいあんばい体操～筋金近トシ編～を、草の根的に広げていく
- ・高齢者健康体操普及員を通じ、希望する団体を発掘し3ヶ月間教室を行えるよう支援する

高齢者人口	69,481 人
高齢化率	24.8 %
認定率	%
第1号保険料月額	4,590 円

(H26.10.1時点)

大多喜町



凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場

取組内容

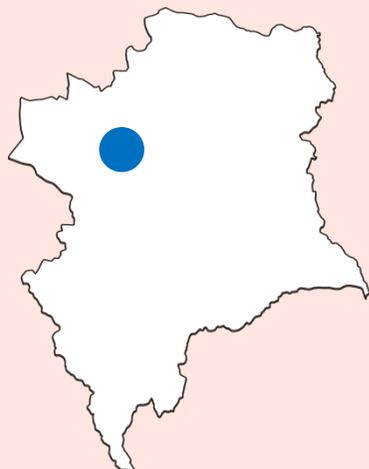
- ・千葉県印西市でおこなっている事業を参考にし、事業展開を行う
- ・事業実施に備え、モデル地区1地区を選定
- ・支援する地区サポーター養成を行う（既存の介護予防支援ボランティアを活用）

高齢者人口	3,579 人
高齢化率	35.4 %
認定率	%
第1号保険料月額	4,300 円

(高齢者人口および高齢化率はH26.4.1時点)

1 モデル市町村の基礎情報

長柄町



凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場

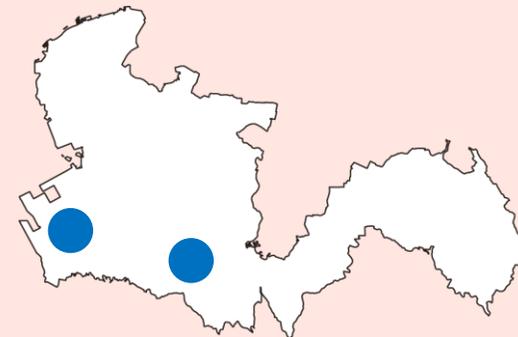
取組内容

- 介護度重度化防止推進員と打ち合わせを実施。町の課題や今後の方針、住民主体の考え方について共有を図る
- 住民グループに対する説明会の実施
- 自治会に対して説明会の実施

高齢者人口	2,469 人
高齢化率	32.7 %
認定率	13.8 %
第1号保険料月額	4300 円

(H26.8月時点)

木更津市



凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場

取組内容

- 地域包括支援センター職員との打ち合わせ。今後の課題や方針等について情報共有を図る
- 住民グループに対する説明会の実施
- 住民グループに対して通いの場の立ち上げ支援

高齢者人口	32,568 人
高齢化率	24.6 %
認定率	%
第1号保険料月額	4738 円

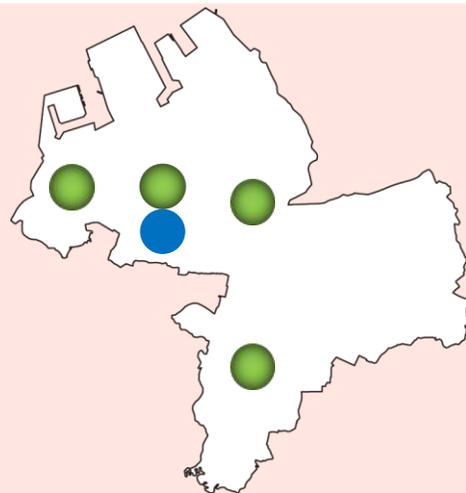
((高齢者人口・高齢化率については平成26年1月1日時点)

1 モデル市町村の基礎情報

袖ヶ浦市

凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場



取組内容

- ・一部の公民館、自治会、民生委員に対して、住民主体の活動の場づくりへの周知を呼びかける
- ・有志団体、自主グループ、自治会への説明会の開催
- ・サポーター養成講座の実施

高齢者人口	14500人
高齢化率	23.5%
認定率	13.1%
第1号保険料月額	4600 円

(高齢者人口・高齢化率については平成26年10月1日時点)

2 都道府県としての市町村支援の内容

7月 研修会の実施

- * どうすすめるか、内容等アドバイザーに相談
- * 参加市町村を募集した時点では、モデル事業でどのようなことをするのか詳細不明だったため、研修会で「いきいき百歳体操」について伝えられた市町担当者を混乱させてしまった

8～9月 印西市（広域アドバイザー）の介護予防事業の視察

- * 5市町が視察に行き、印西市で使用している資料を提供していただく

11月～ 現地支援（4か所）

- * 日程が厳しいところを調整していただく

【随時】

- メールや電話での連絡調整、担当者との打ち合わせ
- 現場を訪問して状況把握。それぞれの市町の良いところは、他の市町に伝えて参考にしてもらおう。サイボウズで状況を報告。



3 市原市の取組①

時期	状況	連携先・協力者
混迷期 26年4月	既存の介護予防事業の効果や、養成してるボランティア『高齢者健康体操普及員』の活動の方向性を悩んでいたところへ、モデル事業の照会が。 →藁にも縋る気持ちで参加を希望！	市原地域リハビリテーション広域支援センターとは、研修会等で連携あり。
衝撃期 26年7月	千葉県でモデル事業の研修会があり、高知市発「いきいき百歳体操」に取り組むことが決まる。 →予期せず取り組む事業が増える感じ・・・？	8月に先進地の印西市へ視察。
創成期 26年11月	モデル事業の現地支援で、県やアドバイザーの方の協力で、研修会実施。様々な所属・多職種44名の参加。市原でモデル事業の第一歩が！	地域包括支援センター、保健センター、社協、民生委員など
挫折期 26年12月	老人クラブ等で体操への取り組みの必要性や実施方法を紹介するが、「週1回は難しい」「自分たちには、介護予防はまだ早い」と実施に至らず。	11月研修会の参加者から、実施の可能性のある団体を紹介。
種蒔期 27年1月～	住民に体操を紹介する際の重点を、『高齢者健康体操普及員』と検討。他の関係機関や、他市への視察を行い、すぐに体操実施に至らなくても、いずれ取り組むための準備を行う方針へ。	県内モデル事業の他市、体育協会、スポーツ振興課、生涯学習センター等の他課。 6

3 市原市の取組②

市原いいあんばい体操 ～筋金近トレ編～ 😊!!

筋

筋力を鍛える運動を行うと日常の動作がらくらく行えるようになります。（何歳からでも！）

金

健康であればお金がかかりません。自分の健康が介護保険料や医療費の抑制につながります。

近

身近な場所なら、ずっと続けられます。定期的に通うところがあれば、閉じこもりも予防できます。

「いきいき百歳体操」
をほんの少しアレンジ

H26年11月29日
モデル事業研修会実施
参加者44名
『これからの市原市を考
えるきっかけになった』
『独り相撲ではなく、皆で
することが大切！』

27年3月 いいあんばい体操のサポーター
『いいアンバサダー』養成教室
体操を「やりたい気持ち」の種を、市原市中に
皆で蒔いて、育てていきます♪



大多喜町の取組①

モデル事業取組の背景

- 平成26年4月1日現在35.4%と、千葉県内でも高齢化率の高い町。
- 老人クラブの活動が地区によって徐々に衰退し、高齢者にとっての通いの場が減ってきている。
- 上記の町特徴を踏まえて平成27年1月21日モデル事業を開始。介護予防事業の主担当である地域包括支援センターと、健康づくりの主担当である保健予防係が連携し、モデル事業に関することを含む第6期介護保険計画について連携し協議している。
- 現在町内の1地区で活動しており40～80歳代の約15名が参加している。

大多喜町の取組②

自慢POINT

- 参加者から「ありがたい」「楽しい」などの前向きな感想の他、「筋力運動以外にも口腔に関する体操をやってほしい」との声もあがっている。



- 
- 介護予防に関する総合的な知識の普及の場になっていることに加え、介護予防ボランティアの活躍の場が広がるきっかけにもなっている。

★担当者として・・・★

住み慣れた地域で、以前から交流のある仲間たちと、和気あいあいと活動している住民の方々の様子を見て、さっそくこのモデル事業の効果を実感している。

3 木更津市の取組① 経過

【木更津市の介護予防事業展開時の課題】

・市が御膳立てした運動教室には住民は参加するが、自主的に開催して運動を継続するのが難しい。

【県モデル事業研修で提示された情報】

・住民自らが必要性を理解し会場を確保して運営していく運動
・介護予防の効果が明らかな運動を取り入れることがモデル事業の趣旨

【市の方針】

・それならば、最初から住民自らが必要性を理解し住民主体で運動を始める仕掛けづくりをする。→**住民の意思で実施する！**
・介護予防効果に明らかなエビデンスがある運動を取り入れられるように情報提供する。→**住民が望む地域とは？この運動の効果で介護予防できる地域をつくる。いつまでも自分らしく生活するために！**

地域包括支援センターを巻き込んで、地域包括支援センターが持っている地域の情報を活かして住民グループに働きかけられないか検討。市高齢者福祉課が地域包括支援センターへ説明会を実施

9月に先進市の印西市へ視察



地域包括支援センター2箇所から市へ、運動の趣旨を説明した住民グループから、ぜひ運動をやりたいと話があった旨情報提供あり、その住民グループへ説明会&リーダー養成講座を実施。



【八幡台ボランティアグループ】

平成26年12月15日(月)午前 説明会&リーダー養成講座実施
会場 八幡台集会所 参加人数 12名

【通所型介護予防事業(北部)卒業生】

平成27年1月22日(木)午前 説明会&リーダー養成講座実施
会場 西清川公民館 参加人数 15名

運動継続意思を確認の上、毎週金曜日に八幡台公民館で自主的に実施することになる。
その後1月に体力測定も実施。クチコミで参加者人数が増える。

体操の効果や様子を動画で紹介することで、動機付けを促し体操をイメージしやすくするように努めた。

運動継続意思を確認の上、毎週木曜日に西清川公民館で実施することが決まる。3月に体力測定の予定。

住民同士のクチコミで新たに自主的に取り組みたいというグループがあると情報あり。

第6期介護保険計画にも盛り込まれたように27年度以降も継続展開

3 木更津市の取組② 実施状況

自慢Point



住民グループへ「きさらづ筋力アップ体操」の説明会を実施

「われは海の子」「もみじ」など親しみのある曲にあわせて歌いながら身体を動かします。

参加者は、ピアノの伴奏を聴いて「小学校の音楽の授業を思い出して懐かしい」とやる気アップ。



要支援になる原因では、ロコモが多い。「きさらづ筋力アップ体操」で筋力を鍛えることで、要支援状態を遠ざけて地域で自分らしい生活を続けることができます。

「きさらづ筋力アップ体操」で筋力をつけて運動することにより、生活習慣病の予防に繋がります。さらに介護保険料の増加の抑制にも繋がります。

市高齢者福祉課・地域包括支援センター・住民グループが情報を共有。住民との信頼関係があったので、スムーズに説明会を実施でき継続実施しています。

住民は、それぞれの役割分担を決めて熱心に取り組んでいます。市高齢者福祉課や地域包括支援センターは手を出し過ぎないように見守っています。

運動の後は必ず他の人の良かったところを褒めることで、コミュニケーションもアップ



「写真は、本人の了解を得た上で、木更津市から提供」

3 袖ヶ浦市の取組①

説明会の様子



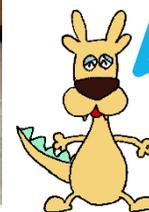
まず、日頃より介護予防の講話の依頼が多い団体の代表に直接出向き、歩いて通える場所での介護予防の必要性や効果について説明した。

このように、これらの団体とは面識があり、信頼関係の構築ができていたため、円滑に事業を進めることができた。

サポーターへの
レクリエーション指導26年度養成した
はつらつシニアサポーター

地域の中で、介護予防の取り組みを支援する「はつらつシニアサポーター」を養成し、地域の通いの場において支援を行っている。

このサポーターによるグループ支援は同時に、自分自身の介護予防ともなっている。



3 袖ヶ浦市の取組②

自慢Point



高知市や印西市の筋力体操を参考に、7種類の筋力運動からなる「袖ヶ浦いきいき百歳体操」の普及を始めた。
「われは海の子」「とおりゃんせ」「雪」等の高齢者になじみの深い歌に合わせて歌いながら体を動かすため、脳にも刺激になると好評である。

こちらのグループは、シニアクラブが母体となって生まれたグループで30名を超える大所帯である。校長と教頭がグループをリードしている。



★隣接する地域からの見学や参加を受け入れている。
★体操以外にも介護予防のためのポイントを毎回会員に伝えている。
★効果的な体操を実施するため、校長自らリハビリ職の講話を依頼したりと意欲的である。

こちらは、後期高齢者が9割を占めるグループであるが、欠席も少なく意欲的に集まってきている。



会場に行くまでに一緒に横断歩道を渡ってあげる、手を引いてあげる等のさりげない支え合いができており、生きがい・役割をもって生活できる住民主体のネットワークの原点であると感じている。



介護予防 出張教室

❁ 住民自身の強い結束力から、週1回の介護予防教室が誕生

•【介護予防出張教室の地区からアプローチ】

H25年10月から、介護予防推進員、介護予防サポーターによる集会所単位の介護予防出張教室が立ち上がる。(H27年2月現在10地区開催)10地区のうち、2~3か所自主運営化になりそうな地区を見つけ住民に声掛けをした。

住民が 主役

•【介護予防活動開催時の約束】⇒自分自身の体は自分で守る、住んでいる地域の健康は住民の力で守る事を繰り返し推進員・サポーターに伝え、町は3年間是一緒に活動すること、その後は、自主運営に移行する事を立ち上げ当初から伝えていた。

【工夫した点】①住民主体で実施②町は後方支援③自主運営化を図る事を到達目標にして進めた。

住民説明 会の開催

•【住民説明会を町の地域包括職員が実施】

場所:自治会集会所 回数:介護予防出張教室時に2地区、1~2回程度説明会を実施。また、日曜日の自治会集会の時にも実施。住民説明会の開催は、自治会長の協力も得られ、周知後にモデル地区の参加住民3名がサポーター講座を受講した。

【工夫した点】スクリーン、パソコン、プロジェクターを準備、説明会では体操の様子等を上映し、説明会要資料(チラシ)を配付、おもり用のバンドも準備し、住民に展示。

サポーター 養成講座

•【いきいき♪サポーター養成講座の開催】

広域アドバイザー、密着アドバイザーの現地支援をもとに、3日間サポーター養成講座を開催し、県担当者やモデル参加市町村同士で情報交換もでき、市町村間の互助、共助の関係作りができた。

•【工夫した点】⇒町のマップを模造紙に作成し「見える化」に努めた。介護予防出張教室を開催している地区、独居、高齢者世帯の多い地区や平均寿命・健康寿命の男女比を棒グラフで模造紙に作成。高齢化率、要介護認定者の推移も含めた町の現状を伝えることで、住民の関心が得られたと実感。

【長柄町】モデル地区初回立ち上げ時の様子

1. いきいき♪サポーターを中心に体操 2. 町の高齢者の現状、健康寿命について

【職員の声】様々な身体状況の方も、自分ができる所まで体操を実施していた。
⇒「自己管理の意識向上！」



自慢Point

【町の現状】

町の独居・高齢者数の現状、地区の介護予防教室の状況、健康寿命、皆が自分の地区について知ろうとする前向きな姿勢を実感！
⇒「介護予防への意識改革！」



【住民の声】

- ・家で毎日体操をするようになった。
- ・おもりも2～3本に増えた。
- ・力が付いてきた感じがする。

4 都道府県としての来年度への抱負

モデル事業の成果

住民主体の介護予防について、モデル市町それぞれで、事業が展開されはじめたこと。モデル事業を実施している市町村以外にも研修会等をとおして、これからの介護予防事業として「住民主体の介護予防」について、具体的な実践例を出して周知することができました。

県担当者として、市町村職員が地域づくりをする過程をみることができ、非常に勉強になりました。「千葉県でもできる」と思えるようにしてくださった市町担当者とアドバイザーに感謝しております。

市町村支援の課題

アドバイザーからの支援はあるが、市町村職員が主体的に「こんな地域づくりをしたい」「大変だけど、楽しい」と事業を進めていただけるような関わりが必要と思います。

来年度への抱負

モデル事業で得られた成果として、住民主体の考え方や、自主グループ立ち上げの工夫点等を県内各市町村に還元することが目標です。