

# 富山県

モデル市

高岡市、入善町

## 介護予防は地域づくり

～住民のパワーを活かそう～



©富山県

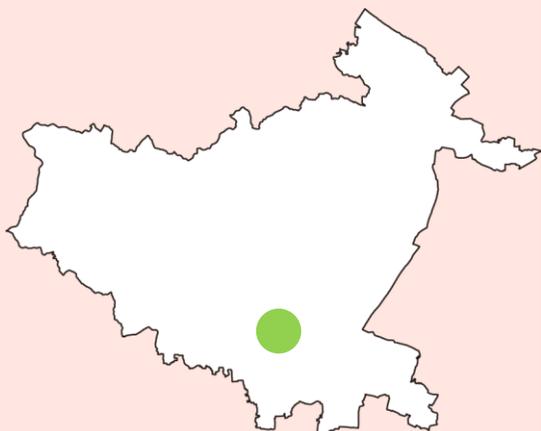
- 本県の高齢化率は29.7% (H26.10.1)、全国より6年早いペースで進んでいる
- 医療・介護ニーズの高い75歳以上人口は、2030年頃にピークを迎える見込み(22.3%)
- 介護予防事業については、今年度開催している「地域包括ケアシステム推進会議」において生活支援事業と一体的に検討
- 今年度のモデル市町村数 2市町/15市町村

## 1 モデル市町村の基礎情報

## 高岡市

## 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

- ・既に高岡市で取り入れられている、「げんき高岡はつつ体操（ストレッチング）」を基本に、体操プログラムを作成する。
- ・体操プログラムと併せて、レクリエーションのプログラム例を提示する
- ・今年度は、参加者の参加意欲を引き出す等充実を図り、介護予防活動を継続するための体制を整える

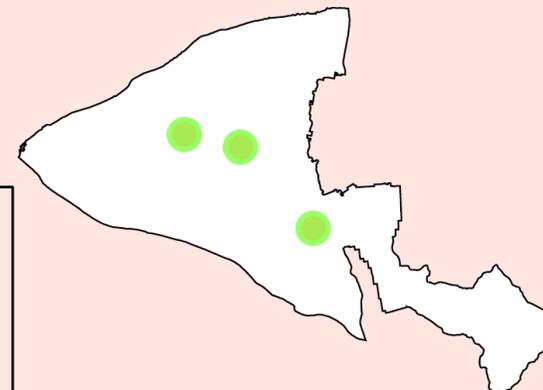
高齢者人口	52,793	人
高齢化率	30.0	%
認定率	17.6	%
第1号保険料月額	5,310	円

(第1号保険料月額はH24～H26年時、その他はH26.4.1時点)

## 入善町

## 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

- ・運動を地域で普及啓発するボランティア「地域運動指導リーダー」を養成。共通媒体(運動DVD)の作成
- ・既存のボランティア団体と協力し、運動とレクリエーションを織りまぜた教室の実施。
- ・関係団体長へのPR活動

高齢者人口	26,319	人
高齢化率	31.08	%
認定率	17.8	%
第1号保険料月額	4,800	円

(第1号保険料月額はH24～H26年時、その他は H26.4.1時点)

## 2 都道府県としての市町村支援の内容

### 連絡会の開催①（5月9日）

- ・対象者：モデル市町担当者、密着アドバイザー、県担当者（保健所含）
- ・内 容：事業内容説明、各市町の介護予防事業の現状及び今後の計画の確認等

### 研修会の開催（8月27日）

- ・対象者：県内市町村介護予防担当者（高齢者福祉部門、健康増進部門）、地域包括支援センター職員、県保健所職員、密着アドバイザー
- ・内 容：広域アドバイザーによる講義（これからの介護予防について）、実践報告（大阪府島本町）、モデル事業取り組み報告、意見交換

### 連絡会の開催②（8月27日）

- ・対象者：モデル市町担当者、広域・密着アドバイザー、県担当者（保健所含）
- ・内 容：既存事業との調整、効果的な事業展開と評価、しかけづくりの工夫等

### 連絡会の開催③（12月19日）

- ・対象者：モデル市町担当者、密着アドバイザー、県担当者（保健所含）
- ・内 容：経過報告、実施上の課題等について意見交換

※上記に加え、保健所による相談・支援を随時実施

## 3 高岡市の取組①

## 高岡市の介護予防事業における課題

- ・二次予防教室終了者において、継続参加の希望が多い。
- ・教室終了後の受け皿となる一次予防事業や地域資源が十分な状況とは言えず、地域において継続的に運動を実施できる場が不足している。

モデル地区における  
地域包括支援センターの取組み

- ・地域アセスメントの実施
- ・一次予防介護普及教室の実施

課題及び  
ニーズを  
抽出

- ・住民同士、顔の見える関係があり、地区行事への参加を楽しみにしている。
- ・高齢者が気軽に集まる機会が少ない。

## モデル地区における介護予防自主活動の立ち上げへ

平成26年11月 地区連合自治会長への説明

地域包括支援センターより、体操に関心のある住民に意向確認、意識づけを行う。

平成26年12月 世話役候補者への働きかけ  
平成27年 1月 世話役を交えての打ち合わせ

・通いの場の立ち上げに協力頂けそうな方へ説明。  
・活動の周知について班回覧の実施等、自治会の協力を得る。

平成27年2月～ 介護予防自主活動の立ち上げ

## 3 高岡市の取組②

## 自慢Point

## 1 介護予防自主活動の立ち上げ支援



## 世話役の選定にあたり

- ・地域包括支援センター職員と地域住民との「顔の見える関係」が活かされ、地域住民より世話役候補の紹介があった。

## 世話役との事前打ち合わせの実施

- ・活動の目的について説明。周知方法について検討。
- ・後日、世話役より、地域の住民に直接声かけを実施した。

## 2 体操プログラム

後期高齢者にとって、安全かつ効果の高い市独自の体操プログラム(高岡はつらつSTREX体操)を開発  
(DVD作成)

## 3 介護予防自主活動の実施



活動について、地区だよりに掲載される予定です。

## 参加者の感想

- ・地域の方が誘ってくれ安心して参加できた。
- ・顔なじみの方がいて、楽しく参加できた。
- ・運動継続の必要性を感じた。 等

## 世話役の方の感想

- ・体操が大切であるという話ができる。
- ・この活動に参加してほしいと思う人に声かけをしていきたい。 等

初回は体操プログラム作成事業者に技術指導を依頼

「きときとチェックリスト」(町独自調査)で  
運動機能の低下がみられた方 24%  
→ **運動の大切さを実感!!**

地域の身近な方々が運動  
を普及啓発をすることで、  
体を動かすことの敷居が  
さがるかも？

いきいきサロン代表者会議で  
**地域運動指導リーダー養成**  
の周知

30%を超える高齢化率

お世話役さんも  
大変…？

区長連絡協議会にて  
後援依頼

社会福祉協議会理事会で  
**地域運動指導リーダー**  
推薦依頼

H26年7月～10月(計6回)  
**地域運動指導リーダーの養成**  
**30名**のリーダーが誕生!!

「介護予防活動を地域住民主体でやりませんか？」

# 自慢Point

「住民を信じてみたら、自ら活動を始めてくださいました☆」

現在町内3地区で地域運動指導リーダーを中心とした運動を取り入れた教室が開催されています。

## 「リーダー同士の助け合いがみられ」

自身の地区の活動のみにとどまらず、他の地区の活動にも積極的に参加し、お互いに助け合う姿が見られます。誘い合って活動する様子は元気はつらつ!!  
リーダー自ら楽しんでいる様子が伺えます。

専門スタッフの在籍  
理学療法士、管理栄養士  
による専門的な支援体制

元気わくわく教室(健脚度測定)を経年的に実施(18年度~)。  
個人データが蓄積されており、  
評価が可能。

## 4 都道府県としての来年度への抱負

### モデル事業の成果

- 市町村は、モデル事業を通じて、従来から実施してきた介護予防事業を見直すきっかけとなった。
- 高齢者福祉部門と健康増進部門が地区データを共有するなど、連携して地区活動を行うきっかけとなった。
- 県全体研修会では、モデル事業未実施の市町村担当者の意欲を高めるよい機会になった。

### 市町村支援の課題

- 従来から実施している介護予防事業から脱却できない市町村への支援が難しい。
- リハビリ専門職との連携

### 来年度への抱負

- モデル事業参加市町村を増やすとともに、通いの場の継続・拡大する。
- リハビリ専門職との連携を図り、ケア会議等を通じた評価を実施する。
- モデル以外の市町村に対し、モデル事業の効果・評価等を情報提供することで全県への波及をめざす。

# 石川県

モデル市

金沢市、川北町、かほく市、珠洲市



## つ・な・が・っ・た 住民主体型介護予防事業



平成27年3月14日  
北陸新幹線金沢開業  
東京-金沢 2時間28分

本年3月14日に北陸新幹線が開業する石川県は、日本海に向けて能登半島が突き出ており、南北に細長いのが特徴です。豊かな自然と味覚に恵まれ、心身をリフレッシュさせてくれる温泉も豊富。また、加賀百万石の華やかな文化と伝統工芸が今なお息づく文化県でもあります。

今回のモデル事業では、住民や市町、県保健福祉センター、県、そしてアドバイザーの先生方がしっかりとつながったことで、住民主体の通いの場がいくつも誕生しました。

## 都道府県としての市町村支援の内容

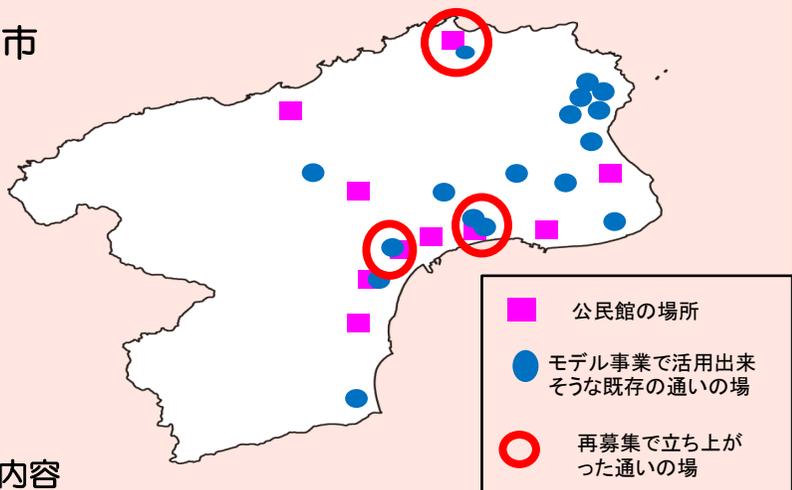
### <つながりのしかけ>

- 1 県内関係者(モデル市町・県保健福祉センター・県本庁・地域密着アドバイザー)のつながり
  - ・顔の見えるモデル事業担当者連絡会の開催
  - ・メーリングリストの活用
  - ・モデル市町と県保健福祉センターの連携  
(地区診断の支援や、モデル市町の住民に対しての戦略策定や啓発等の実施を各市町に応じて実施)
- 2 県内関係者と広域アドバイザーのつながり
  - ・広域アドバイザーが、金沢市(中核市)を表敬訪問し、高齢者施策担当課(介護保険課、長寿福祉課、健康総務課)の関係者にモデル事業を説明。
  - ・広域アドバイザーによる戦略策定支援、モデル市町等へのアドバイス。
- 3 県内関係者とモデル地区介護予防事業サポーター、広域アドバイザーとのつながり
  - ・各モデル市町の間際に位置するかほく市を会場に立ち上げ支援を実施。一部のモデル市町の介護予防事業サポーター育成講座やリーダー研修も兼ねた形で実施



# 1 珠洲市の基礎情報

## 珠洲市



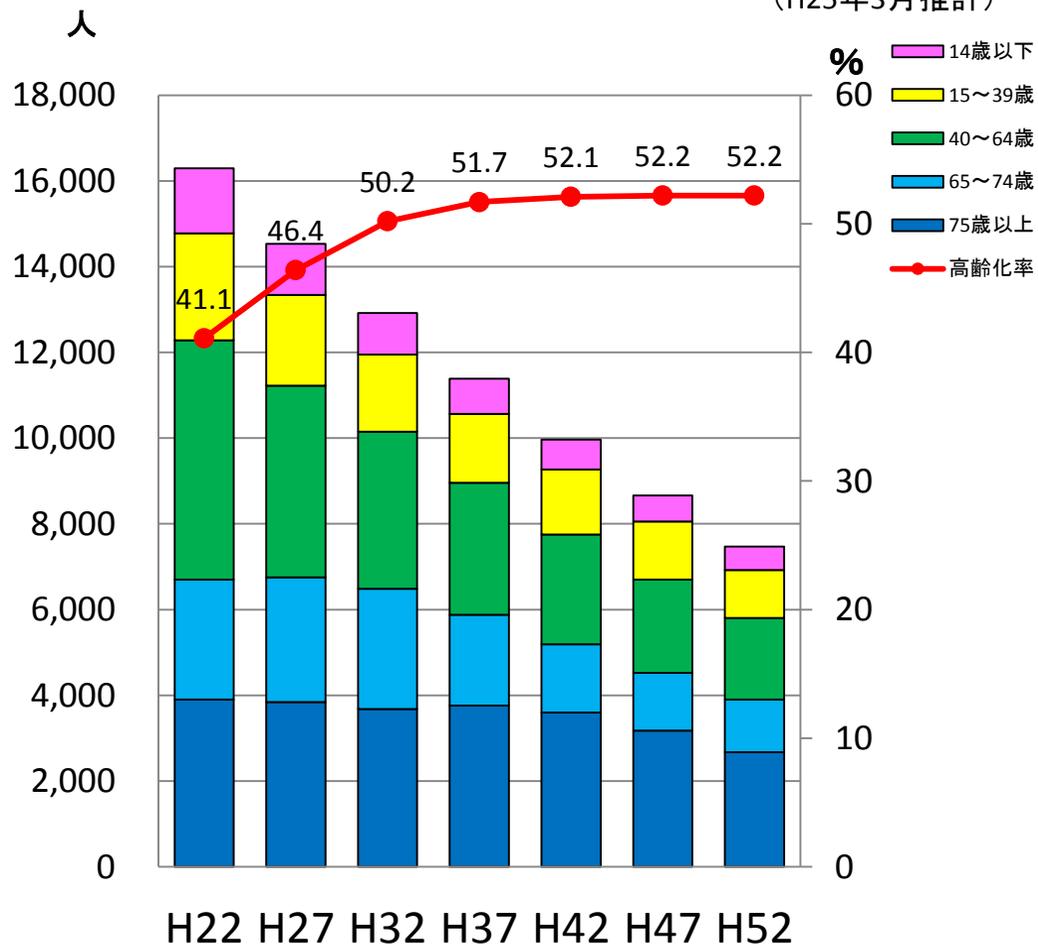
### 取組内容

- ・介護予防講座（3回シリーズ）の実施（5会場）  
ふれあい講座の実施  
→普及啓発・動機づけ
- ・3公民館会場で100歳体操展開中！

### ※参加者を再募集

高齢者人口	16,123 人
高齢化率（石川県内No.1）	43.12 %
認定率	18.8 %
第1号保険料月額（第5期）	4,900 円

【H26.4.1現在】



H22年は国勢調査  
H27年以降は国立社会保障・人口問題研究所【日本の市区町村別将来推計人口】



# 1 珠洲市の取組①

## 【普及啓発】

講座終了者全員に  
「DVD&職員派遣券」  
贈呈!

参加者：市民 407 名(延べ)  
介護予防講座（3回コース・5会場）

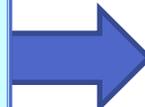
### ① 認知症予防講演会

公立能登総合病院医師

### ② 運動機能向上編：いきいき百歳体操

### ③ 口腔ケア編：健口体操

ふれあい講座



## 【いきいき百歳体操の 取り組み状況】

☆ 現在 **3グループ** 活動中!!

## 【リーダー研修】

参加者：市民10名・専門職5名

会場：かほく市（平成26年11月12日）

「いきいき百歳体操について」

高知市保健所長

高知市理学療法士

## 【活動グループの状況】

	高齢化率 (%)	平均年齢 (歳)	参加者数 (人)	(再掲:人)		開催頻度 (回/週)
				男	女	
日置	51.7	78.1	7	4	3	1
正院	43.3	74.0	25	1	24	1~2
飯田	37.0	76.3	16	0	16	1

珠洲市の高齢化率 43.12%  
(平成26年4月1日現在)

1 珠洲市の取組②

自慢Point

「テレビで見たことがあったし、  
ぜひ自分の地区でも百歳体操を  
やりたい!!」

「肩が上がらなかったのに、  
この百歳体操したら、肩が  
上がるようになったよ!」



# 1 珠洲市としての来年度への抱負

## モデル事業の成果

- 現在、3か所活動中!! (途中参加者も増加中)
- 口コミで他地区に拡大中!!
- 認知症のある方も近隣の方の勧誘で参加できたこと

## 課題

- イスのない集会所での開催 (週1回の頻度でイスを持参するのが困難)
- DVD設備のない地区での開催 (紙媒体も検討したが継続実施に課題あり)
- グループリーダーの配置 (複数体制がよい)
- グループ活動の維持 (農繁期の開催)
- 実施箇所の拡大

## 来年度への抱負

- 介護予防講座やふれあい講座、口コミ等で普及啓発しながら、他地区にさらに拡大!!  
※あくまでも、住民主体で!!
- グループリーダーの交流・研修会開催

みんなの元気を  
みつけたろう~♪

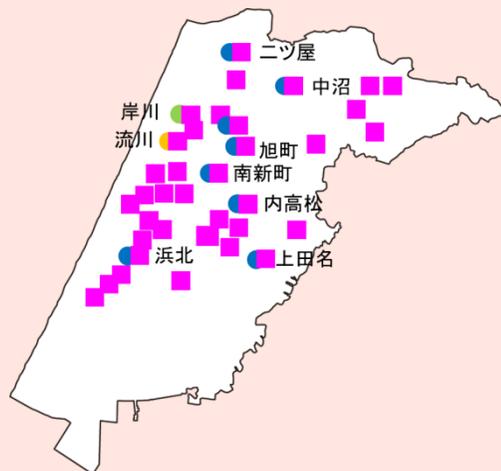




## 2 かほく市の基礎情報

### かほく市

- 凡例
- 公民館の場所
  - モデル事業で活用出来そうな既存の通いの場
  - 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



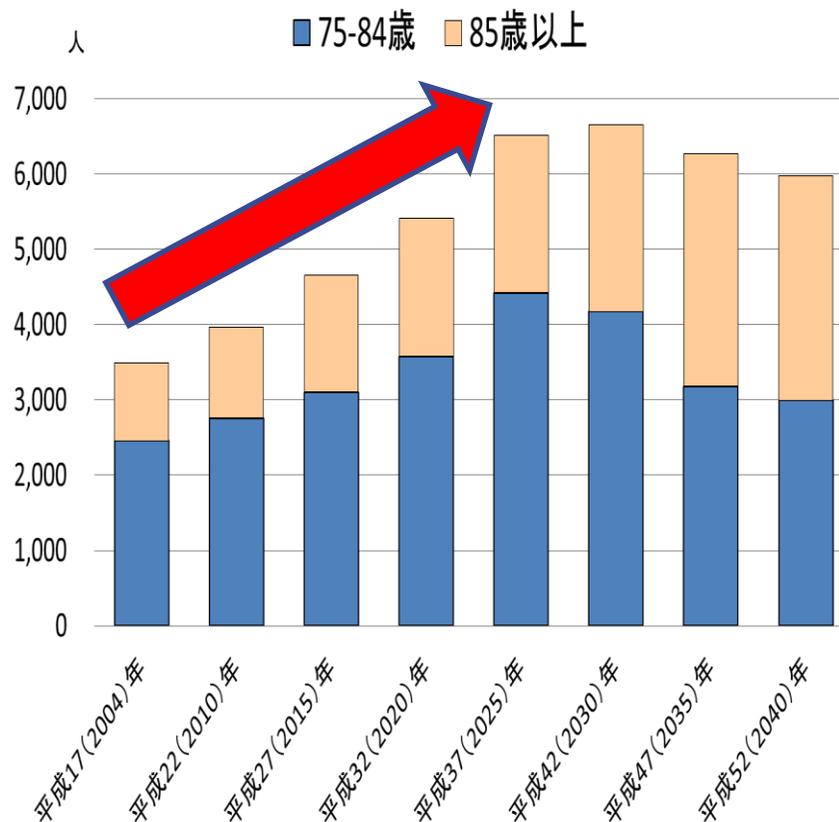
### 取組内容

- ・老人クラブ総会・理事会での働きかけ
- ・介護予防あれこれ講座 元気アップ教室（4回コース）による身近な地域における通いの場のきっかけ作り
- ・地区リーダーに対する介護予防サポーター養成講座受講の働きかけと講座の開催
- ・岸川町におけるいきいき百歳体操支援講座の実施

高齢者人口	9,331 人
高齢化率	26.6 %
認定率	16.5 %
第1号保険料月額	5,200 円

【H26.3.31現在】

### 要介護認定率が高くなる75歳以上の人口の推移



【出典】

H17・22年は住民基本台帳  
H27年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の市町村別将来推計人口(平成25年3月推計)」



2 かほく市の取組①

★老人クラブ総会・理事会での働きかけ

- ・H26. 4.18 高松地区老人クラブ総会： 介護予防あれこれ講座実施依頼
- ・H26.11.11 高松地区老人クラブ理事会： これからの介護予防について説明し、体操普及周知

★介護予防あれこれ講座 元気アップ教室  
—いきいき百歳体操開催への働きかけ—

・H26年度は身近な地域における通いの場の充実を図るため、講座メニューに4回コースの「元気アップ教室」を新たに追加



新たに地区で定期的集まる場づくりにご活用ください

1 元気アップ教室【全4回】 介護が必要となる原因でもある認知症・脳卒中中等の生活習慣病や転倒・骨折等を予防し、「元気アップ」に取り組みましょう。

- 【第1回】 体力測定と体力低下予防のお話
- 【第2回】 健康づくりの運動
- 【第3回】 お口元気で「歯つらつ」生活
- 【第4回】 認知症について知りましょう

「介護予防あれこれ講座」メニュー【一部抜粋】

★介護予防サポーター養成講座の開催

・老人クラブ役員101人、民生委員・児童委員83人、既存のサロン代表6人、ニーズ調査のボランティア希望者63人、市内スポーツクラブ2ヶ所、地域密着型サービス事業所10事業所に案内を送付し、47人の受講あり

・岸川町いきいきクラブの立ち上げ経過を紹介

生きがいづくりや健康づくりに役立ててみませんか？  
介護予防サポーター養成講座受講者募集  
(いきいき百歳体操サポーター)

かほく市地域包括支援センターでは、高齢者の健康を助け、体力・認知力・柔軟性を取り入れた「いきいき百歳体操」の普及を目指した講座を開催します。

「介護予防サポーター」とは？  
介護予防サポーターとして、地域に貢献し、健康づくりを支援する役割を担います。

対象者  
介護予防サポーターとして活動が可能な市内在住の方（年齢制限はありません）

期	日時	会場	講師
1	11月20日(水) 9:30~12:00	いきいき百歳体操は？ 介護予防サポーターの役割	石川県 加賀市 加賀市健康推進課 加賀市健康推進課 加賀市健康推進課
2	11月20日(水) 13:30~15:00	お口の健康と認知症 これからの介護予防	加賀市 加賀市健康推進課 加賀市健康推進課
3	11月20日(水) 15:30~17:00	高齢者の健康と認知症 加賀市健康推進課	加賀市 加賀市健康推進課 加賀市健康推進課

会場  
高松産業文化センター 1階 大ホール

定員  
30人程度

申込期間  
11月10日(月)

持ち物  
タオル・水分補給用の水やお茶・内服薬スック  
筆記用具・筆記(第1回・11/14のみ)  
※お申し込みの際は必ずお名前を記載し、お申し込みにお返しくください。  
8/7月(定額)・お振込みを各自実行にてお支払いいただきます。

申込み・問い合わせ先  
かほく市地域包括支援センター(介護予防課) ☎:283-7160



## 2 かほく市の取組②

### ★いきいき百歳体操支援講座の実施 一岸川町いきいきクラブ編一

- H26.12.4 12人（男性4人・女性8人）参加  
いきいき百歳体操応援講座① 「体力測定と錘の調節・記録表の記載方法」
- H26.12.11 9人（男性4人・女性5人）参加  
いきいき百歳体操応援講座② 「体力測定結果説明・錘をつけて体操（筋力運動中心）」
- H26.12.18 12人（男性4人・女性8人）参加  
いきいき百歳体操応援講座③ 「血圧についてのお話・錘をつけて体操（全編）」
- H26.12.25 12人（男性4人・女性8人）参加  
いきいき百歳体操応援講座④ 「膝痛・腰痛予防のお話・錘をつけて体操（全編）・継続実施に向けて」



第1回:終了後は  
ペットボトルのお茶  
を配って散会

第2回:ストーブのお湯でサロン会♪  
「わしはこれを待っていたんや!!  
ペットボトルのお茶じゃ話も出ない!!」



第4回:記録表と  
錘を自分でセット  
できるよう工夫



第3回:  
重錘バンド  
袋登場!!





## 2 かほく市としての来年度への抱負

### モデル事業の成果

- 体操終了後のミニミニサロン会の実施
- 新規参加者を増やすため、自らチラシを作成・配布・地域の商店に掲示
- 参加者の体操継続による効果の口コミから、参加者が増加中！

### 市町村支援の課題

- 地区に複数の介護予防サポーターがいなければ負担が大きい
- 新規参加者を受け入れ、仲良しグループにならないような配慮
- 体操継続に必要な会場・椅子・DVDの準備
- 市民・支援者ともに「行政主体」から「住民主体」へ意識改革すること

### 来年度への抱負

- いきいき百歳体操継続の効果検証
- 継続実施団体への錘の貸し出しと数の確保
- 市や地区ごとの高齢者の現状と将来予測、法改正についての周知
- 地区リーダー（老人クラブ役員、民生委員・児童委員、区・町会長等）への理解を得る
- 介護予防サポーター養成講座の開催を継続し、地区に複数で指導できるよう受講者を増やす

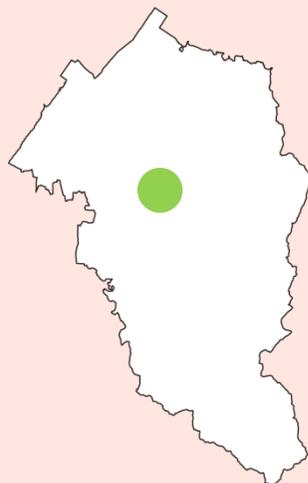
## 3 モデル市町村の基礎情報

## 金沢市

公民館数市内60箇所

## 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

- ・ 善隣館と協働した通いの場の開設

高齢者人口	107,941 人
高齢化率	23.92 %
認定率	19.94 %
第1号保険料月額	5,680 円

(平成26年4月1日 時点)

### 3 金沢市の取組①

#### 立ち上げのきっかけ

地域の施設長より、施設の空きスペースで地域貢献の体操教室を行いたいという申し出があり、モデル事業の趣旨を説明。

#### 立ち上げ支援

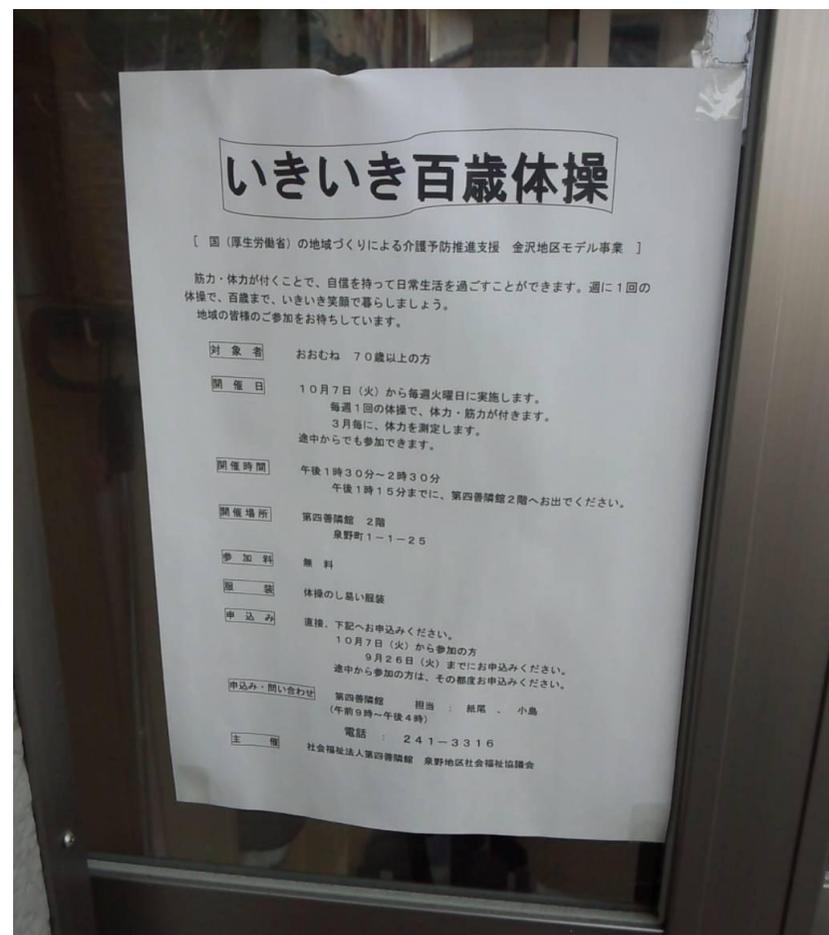
市事業担当者は、会場の環境等を確認。施設側がチラシを作成した。  
いきいき体操の運動強度から対象者を施設と話し合い70歳以上とした。  
市担当者が、施設に①5m通常歩行速度、②開眼片足立ち、③Timed up & go  
を指導

#### 立ち上げ状況

週に1回、42名の申し込みがあり、1回平均20名程度の参加がある。  
TVが準備できず、パソコンでDVDを再生し、職員が前にでてパソコンの画面を見ながら体操を実施。4回目からは、参加者も2名交代で前に出て体操を実施。  
重錘バンドは、施設にあった既存の500グラムのもので代用

## (記載例)

## 3 金沢市の取組②





重錘バンドは既存のもの利用しました。

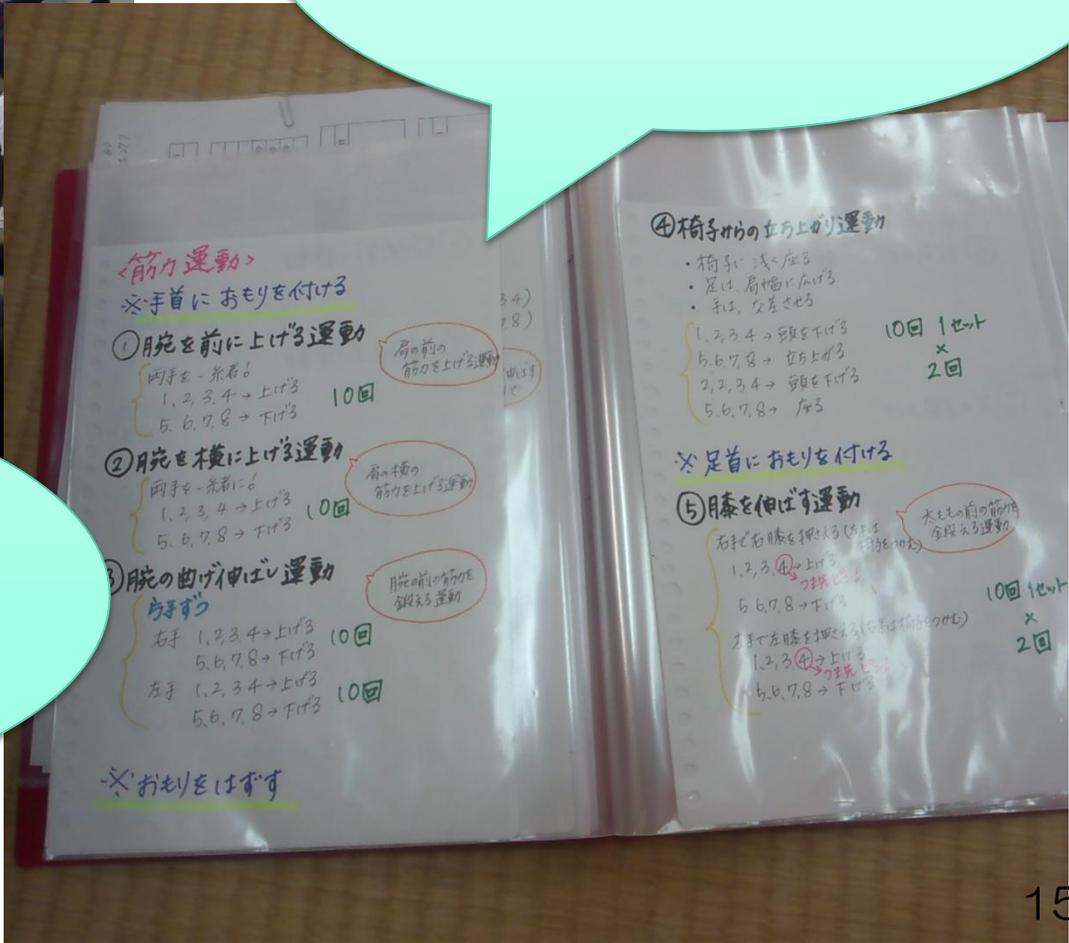
テレビがないのでパソコン画面で確認しながらみんなで実施しました。





スタッフ自前の体操ポイントメモ

参加者自ら前に出て体操の先生に



## 4 川北町の基礎情報

## 川北町



## 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

- ・ 地区診断より課題の整理をし、住民への啓発資料を作成
- ・ 民生委員、町老人クラブへ働きかけ
- ・ 各地区老人クラブへ啓発普及し、立ち上げへの呼びかけ

高齢者人口	1,216 人
高齢化率	19.4 %
認定率	18.0 %
第1号保険料月額	4,000 円

(H26.4.1時点)

## 4 川北町の取組①

**地域診断:** 既存データ等の整理から、住民へ周知するための資料づくり  
※保健所担当者と打ち合わせを行い、資料の作成および戦略の確認

### 啓発普及活動

- ① 民生委員、町老人クラブへの働きかけ
- ② 各地区へ出向き、老人クラブでの介護予防教室の実施  
【内容】高齢者の実態・いきいき百歳体操の紹介  
【回数・参加人数】15地区・300人

### 住民運営の通いの場の立ち上げ

地区老人クラブへの教室実施後、「やりたい！」方は町まで連絡をしてください  
と呼びかけ⇒3か所から連絡あり

### 通いの場の立ち上げ支援

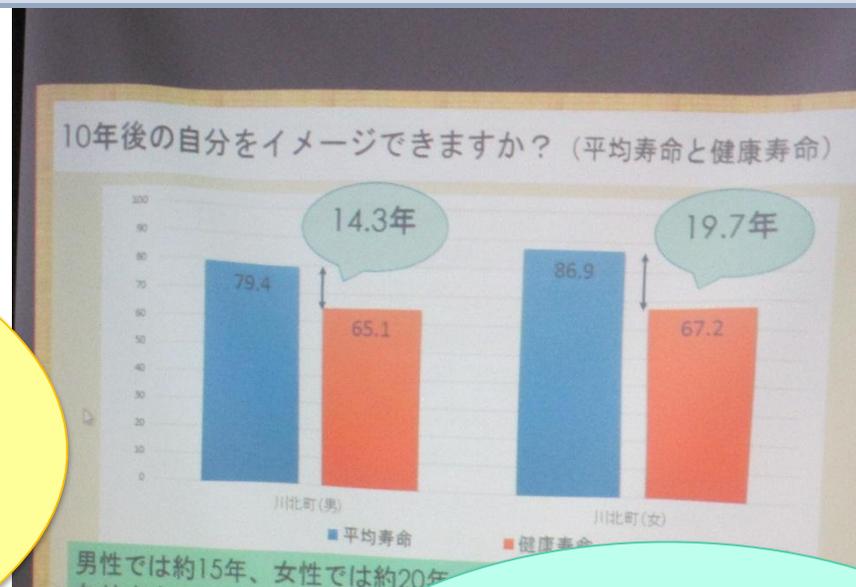
参加者が介護予防の効果を実感できるように体力測定の実施  
いきいき百歳体操の指導

## 4 川北町の取組②

## 自慢Point

## 住民

- 体操したら体が軽くなった。続けたい。
- (体操にきて) みんなと話しができて楽しかった。
- 自分のために、頑張ろう！



## 担当者

- 住民を信じて「やりたい！」の声を待ってよかった。

## 民生委員

地域に通える場所が欲しかった。住民が「やりたい！」と言って始まってうれしい。

## 4 川北町としての来年度への抱負

### モデル事業の成果

- 住民から「やりたい」の声が上がった。
- 現在3か所で教室を開催中。
- 住民の口コミにより参加者が増加中。

### 市町村支援の課題

- 無料貸し出しのおもりの数の確保
- 春になって、外出機会が増える時期の継続支援

### 来年度への抱負

- まだ、通いの場の立ち上がっていない各地区への啓発普及活動を継続し、実施箇所数の増加を図る。
- 平成26年度に開始した通いの場の中から、サポーター育成を行う。
- 教室参加者の評価。

# H26年度 百歳体操支援経過<モデル市町まとめ>

	珠洲市	かほく市	金沢市	川北町
実施場所	地区公民館	岸川町会館	第四善隣館2階和室32畳 (デイサービスセンターさくら苑)	地区公民館
主催	募集による希望者 3箇所	岸川町いきいきクラブ (高松地区老人クラブ)	社会福祉法人第四善隣館	地区老人クラブ 2箇所 募集による希望者 1箇所
開始日	正院 H26/12/11 飯田 H26/12/12 日置 H27/1/16	H26/8/21 12月から更に本格実施	H26/10/7	H27/2/3
頻度	日置・飯田 1回/週 正院 1-2回/週	1回/週	1回/週13:30~14:30	1回/週
スタッフ (介入時)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通常 2名(市保健師)</li> <li>・体力測定時 2~4名(市保健師2名、サブセンター職員2名)</li> </ul> ※介護予防講座では保健所保健師の支援あり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・支援講座：4回の実技指導(体力測定時 3名：作業療法士・保健師2名、その他 2名：作業療法士・保健師)</li> <li>・体力測定 3名</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作業療法士 1名(事前打合せ等その他全てにおいて)</li> <li>・事務 1名(開始後の支援)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通常 1名</li> <li>・体力測定時 3名(町の保健師・看護師、保健所保健師)</li> </ul>
参加料	無料	無料	無料	無料
事業開始経緯	H県26年8~10月 <ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防講座の開催</li> <li>・終了者全員に「DVD&amp;職員引換券」贈呈</li> <li>・引換券提出者(グループ)や「百歳体操やりたい！」地区を募集</li> </ul>	H26年4月 <ol style="list-style-type: none"> <li>1.老人クラブ総会で元気アップ教室(全4回)の申込あり。</li> </ol> H26年8月 <ol style="list-style-type: none"> <li>2.元気アップ教室中に運動継続を希望する声が挙がり、支援継続。</li> </ol>	H26年7月 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 実) 第四善隣館施設長(市OB)が施設に空きスペースがあり体操教室をしたいので市役所が協力してくれないかと来庁。</li> <li>2. 市) モデル事業の趣旨を説明し提案。</li> </ol>	二次介護予防事業を実施していたが、終了者が継続して通える場がなかった。住民主体で通える場が必要との思いから、モデル事業を開始した。

	珠洲市	かほく市	金沢市	川北町																														
支援内容 (動機付け)	<p>介護予防シリーズ講座 (3回コース・5会場)</p> <p>1. 認知症予防講演会 公立能登総合病院 医師</p> <p>2. 運動機能向上編 いきいき百歳体操</p> <p>3. 口腔ケア編 健口体操 いきいき百歳体操 (おさらい)</p>	<p>元気アップ教室(全4回)</p> <p>1. 体力測定と体力低下予防のお話</p> <p>2. 健康づくりの運動</p> <p>3. お口元気で「歯つらつ」生活</p> <p>4. 認知症について知りましょう</p>	<p>開始前</p> <p>1. 配布チラシの確認指導</p> <p>2. 体力測定の項目と方法の指導</p> <p>開始後</p> <p>1. 1回目モデル事業の趣旨説明</p> <p>2. 体力測定の補助</p> <p>3. 2～4回目参加者体操指導</p> <p>4. スタッフ運営方法</p>	<p>教室開催</p> <p>1. 地区診断より見えた課題</p> <p>2. いきいき体操教室の実施)</p> <p>15地区で開催 300名参加</p>																														
参加状況	<p>407名(延人員)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th rowspan="2">高齢化率 (%)</th> <th rowspan="2">平均年齢 (歳)</th> <th rowspan="2">参加者数 (人)</th> <th colspan="2">再掲:人</th> <th rowspan="2">開催頻度 (回/週)</th> </tr> <tr> <th>男</th> <th>女</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>日置</td> <td>51.7</td> <td>78.1</td> <td>7</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>正院</td> <td>43.3</td> <td>74.0</td> <td>25</td> <td>1</td> <td>24</td> <td>1~2</td> </tr> <tr> <td>飯田</td> <td>37.0</td> <td>76.3</td> <td>16</td> <td>0</td> <td>16</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>		高齢化率 (%)	平均年齢 (歳)	参加者数 (人)	再掲:人		開催頻度 (回/週)	男	女	日置	51.7	78.1	7	4	3	1	正院	43.3	74.0	25	1	24	1~2	飯田	37.0	76.3	16	0	16	1	<p>7月～11月 65名 (延人員)</p> <p>12月: 45名(延人員)</p>	<p>対象者: 第四善隣館担当 地区住民</p> <p>担当地区人口25,009人</p> <p>(H27.1.20現在)</p> <p>1. 申込状況42名 (開始後に9名)</p> <p>1. 参加延数248名</p> <p>2. 実施回数13回</p>	<p>60名(実人員)</p> <p>10名～25名/1箇所</p>
	高齢化率 (%)					平均年齢 (歳)	参加者数 (人)		再掲:人		開催頻度 (回/週)																							
		男	女																															
日置	51.7	78.1	7	4	3	1																												
正院	43.3	74.0	25	1	24	1~2																												
飯田	37.0	76.3	16	0	16	1																												
評価方法	<p>3か月後に体力測定を実施 予定</p>	<p>3か月後に体力測定を実施 予定</p>	<p>3か月後の体力測定を実施 済み</p>	<p>3か月後に体力測定を実施 予定</p>																														

	珠洲市	かほく市	金沢市	川北町
成果	<p>1. 現在 3箇所 活動中</p> <p>2. ココミで他地区に拡大中</p> <p>3. 認知症のある方の参加</p> <p>4. リハビリ職との連携 (3月中旬：ミニ講座等)</p>	<p>いきいき百歳体操応援講座</p> <p>①H26.12.4 12人(男性4人・女性8人) 体力測定と錘の調節 記録表の記載方法</p> <p>②H26.12.11 9人 (男性4人・女性5人) 体力測定結果説明 錘をつけて体操 (筋力運動中心)</p> <p>③H26.12.18 12人 (男性4人・女性8人) 血圧についてのお話 錘をつけて体操(全編)</p> <p>④H26.12.25 12人 (男性4人・女性8人) 膝痛・腰痛予防のお話 錘をつけて体操(全編) 継続実施に向けて</p>	<p>1. 体力測定の結果は、全ての項目において有意差がなく体操による効果がなかった。</p> <p>2. この結果は筋トレにおいて自重による負荷しがかかかっていない事が要因と考えられる。</p> <p>3. 第四善隣館では、負荷を増減できる重錘バンドの購入ができずに500gの錘を使用</p>	<p>現在3箇所 活動中</p>
今年度目標達成度	<p>目標：今年度 1箇所 達成度：3箇所 さらに1箇所増加予定</p>	<p>目標：今年度 2箇所 達成度：1箇所 次年度以降：6箇所/年育成</p> <p>※既存グループは開催内容・頻度等を変更することに抵抗感が強く、継続には至らなかった</p>	<p>目標：今年度 1箇所 達成度：1箇所</p>	<p>目標：今年度 1箇所 達成度：3箇所 10年後目標：10箇所</p>

	珠洲市	かほく市	金沢市	川北町
課題	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. イスのない集会所での開催（週1回の頻度でイスを持参するのが困難）</li> <li>2. DVD設備のない地区での開催（紙媒体も検討したが継続実施に課題あり）</li> <li>3. グループリーダーの配置（複数体制がよい）</li> <li>4. グループ活動の維持</li> <li>5. 実施箇所の拡大</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 既存グループは開催内容・頻度等を変更することへの抵抗感が強い</li> <li>2. 地区リーダーの理解・協力を得ることが重要</li> <li>3. 地区に複数の介護予防サポーターがいなければ負担が大きい</li> <li>4. 新規参加者を受け入れ、仲良しグループにならないような配慮（活動内容の開示と新規参加者の募集）</li> <li>5. 体操継続に必要な会場・椅子・DVDの準備</li> <li>6. 市民・支援者ともに住民の力を信じて「行政主体」から「住民主体」へ意識改革する必要がある</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 広報に課題あり。今回は第四善隣館から体操をしたいと申し出があったためこの事業に結びついてはいる。既存の通いの場の把握が充分でなかった。</li> <li>2. 地域包括支援センターと連携した広報作戦が必要である。</li> <li>3. 今後実施するにあたり既存事業との兼ね合い。既に地域の62地区で年6回程度の頻度で「いきいき健康教室」や月1回の頻度で「地域サロン」など実施。</li> <li>4. 活動場所。公民館は様々な行事で埋まっている。</li> <li>5. 何かしてあげたいというスタッフの気持ち。</li> <li>6. テレビやレコーダーが無いときの対応。</li> <li>7. 支援側の動ける人材。時間があるのか？</li> <li>8. ご当地体操の取扱。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活動の維持・継続 雪が多くても来てくれた。しかし、3カ月以降には、農作業が始まる。具体的戦略をどうするか。</li> <li>2. 実施箇所の拡大 老人クラブのない地区への働きかけ</li> <li>3. サポーターの養成 H26年度実施した通いの場の中から、サポーター育成を行う。</li> </ol>

# 課題まとめ

リーダー的人材

- 複数のリーダーの存在

複数のサポーター

- 複数のサポーターの養成

支援者の意識・姿勢

- 介護予防の効果と住民を信じて待つ姿勢

活動場所

- 公民館は様々な行事で埋まっている

設備

- 椅子の確保、DVD設備

広報・連携

- 地域全体への周知、
- 地域包括支援センターとの連携

既存事業との兼ね合い

- ご当地体操の取扱

活動の維持

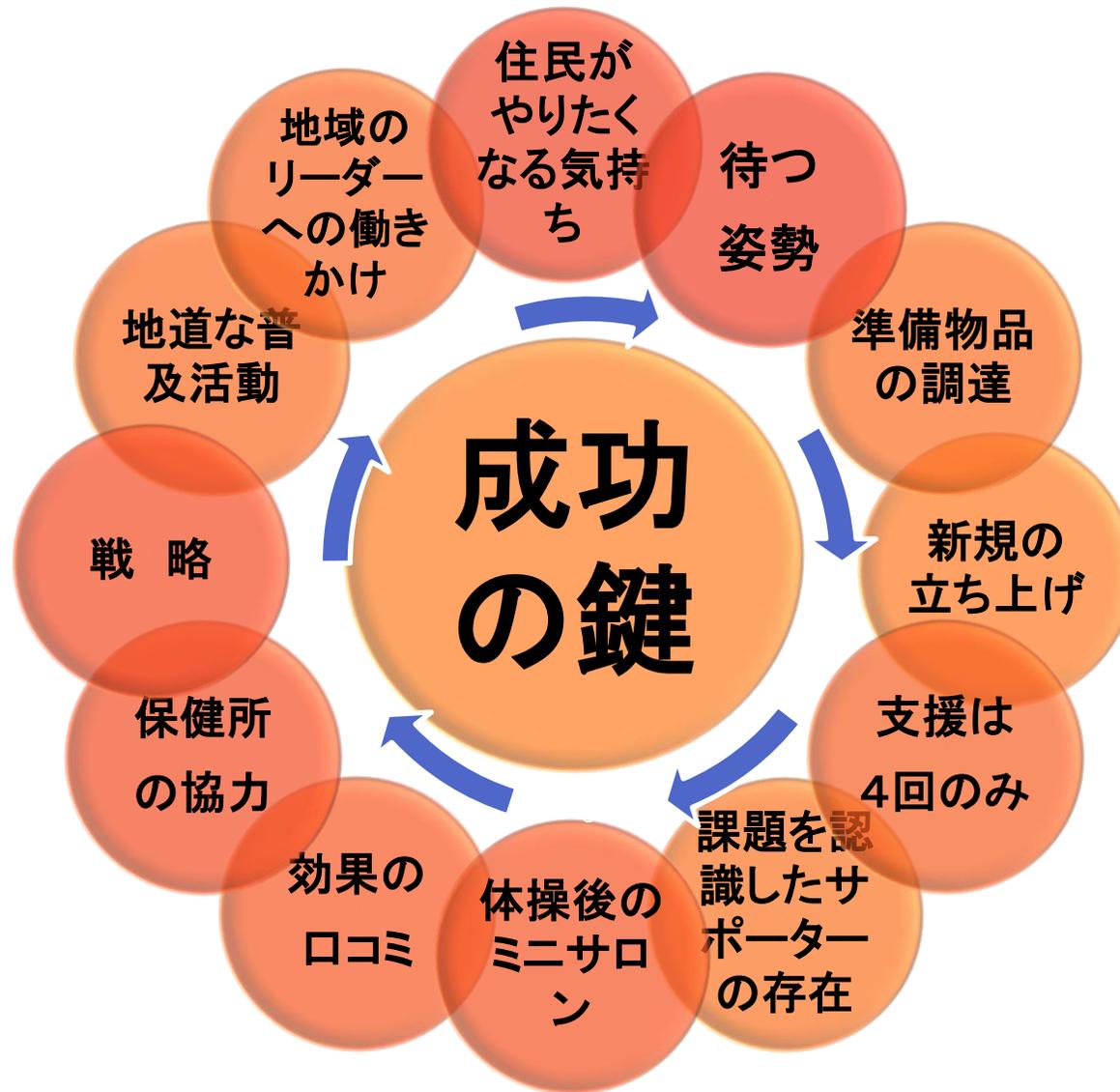
- 現在活動中のグループの継続

活動の拡大

- 実施箇所の増加

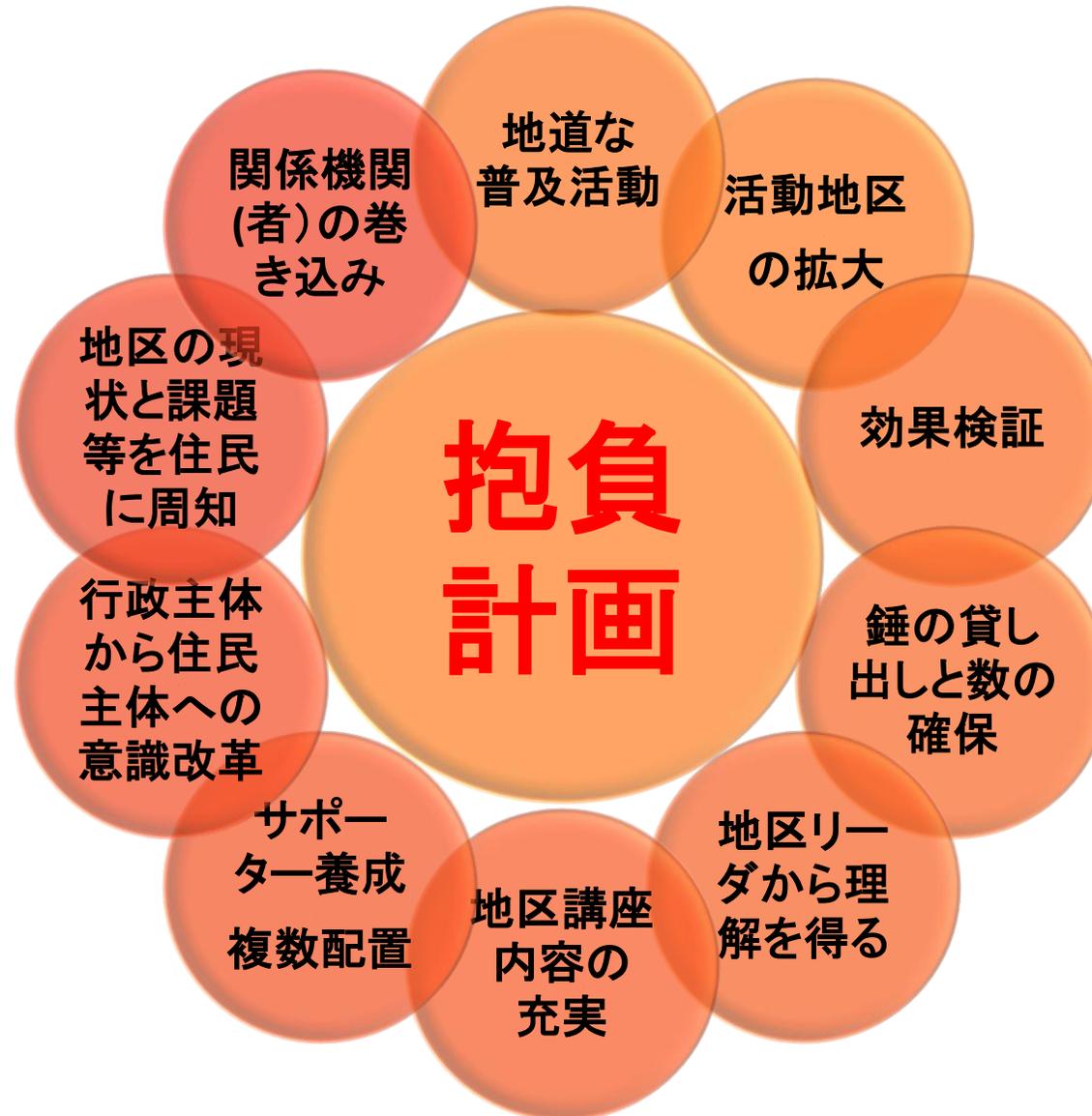
	珠洲市	かほく市	金沢市	川北町
成功の鍵	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 住民のやりたい気持ち、熱意</li> <li>2. 住民のリーダー的存在が複数いること</li> <li>3. 参加者の体操継続で自覚的運動能力改善の□コミ効果</li> <li>4. 立ち上げ時の支援 体操のDVD提供、おもりの無料貸し出し、職員の派遣</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 新規に通いの場を立ち上げた</li> <li>2. 地域リーダーへの働きかけと理解・協力</li> <li>3. 地区の課題を認識しているサポーターがいる</li> <li>4. 新規参加者を増やすため、活動のチラシを配布したり、地域の商店に掲示して周知した</li> <li>5. 体操継続に必要な椅子がなかったが、準備に協力できた</li> <li>6. 当初より住民主体支援講座は4回のみであることを意識づけていた</li> <li>7. 参加者の体操継続による効果の□コミがあった</li> <li>8. 体操終了後のミニミニサロン会の実施</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 新規に通いの場の立ち上げ</li> <li>2. 善隣館と協働した運営</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 地道な啓発普及 民生委員や老人クラブへの説明だけでは、やりたいという動きにはなかなかつながらなかったが、各地区（高齢者が歩いて行ける生活圏単位）をまわることで、通いの場を必要としている住民に直接伝えることができた。</li> <li>2. 町としての支援 体操のDVD、おもりの無料貸し出し、最初の4回の技術支援など、立ち上げへのハードルを下げた。</li> <li>3. 保健所の協力 地区診断、戦略決定、資料作成等、各過程で保健所と共同し検討・作業を実施。 町職員のマンパワー不足を補うため、普及啓発の各地区まわりや、立ち上げ1回目の体力測定に保健所職員も参加。</li> </ol>

# 成功の鍵は！！



	珠洲市	かほく市	金沢市	川北町
H27年度抱負 ・計画	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ・介護予防講座やふれあい講座、口コミ等で普及啓発しながら、地区に拡大（あくまでも、住民主体）</li> <li>2. H26年度未実施地区（5地区）での実施最終的に10地区にできるよう普及啓発</li> <li>3. グループリーダーの研修・交流会</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 岸川におけるいきいき百歳体操継続の効果検証</li> <li>2. 継続実施団体への錘の貸し出しと数の確保</li> <li>3. 市や地区ごとの高齢者の現状と将来予測、法改正についての周知</li> <li>4. 市民・支援者ともに住民の力を信じて「行政主体」から「住民主体」へ意識改革する</li> <li>5. 介護予防あれこれ講座の内容充実</li> <li>6. 地区リーダー（老人クラブ役員、民生委員・児童委員、区・町会長等）への理解を得る</li> <li>7. 介護予防サポーター養成講座の開催を継続し、地区に複数で指導できるよう受講者の増加を図る</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 地域包括支援センターと連携しながら各地の情報を収集する。</li> <li>2. 金沢市老人連合会、民生委員児童委員協議会等の関係機関への働きかけ</li> <li>3. 実施主体からのチラシの配布や地域包括支援センター、保健師により出前講座</li> <li>4. 実施主体に対し、事前に体力測定の方法や事業趣旨の説明</li> <li>5. 地域における健康づくりリーダーを巻き込んだ運営</li> <li>6. 作業療法士会講師委託と重錘バンドの予算の確保</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. まだ、通いの場の立ち上がっていない各地区への啓発普及活動を継続し、実施。</li> <li>2. 箇所数の増加を図る</li> <li>3. 平成26年度に開始した通いの場の中から、サポーター育成を行う。</li> <li>4. 一次予防として錘を購入予定</li> </ol>

# H27年度抱負・計画



他市町にも  
つ・な・げ・て  
いきます

# かがやく石川の未来のために

これからも、「石川の介護予防チーム」の輪をどんとん広げ、魅力ある住民主体の場をつくっていきます。

# 福井県

モデル市

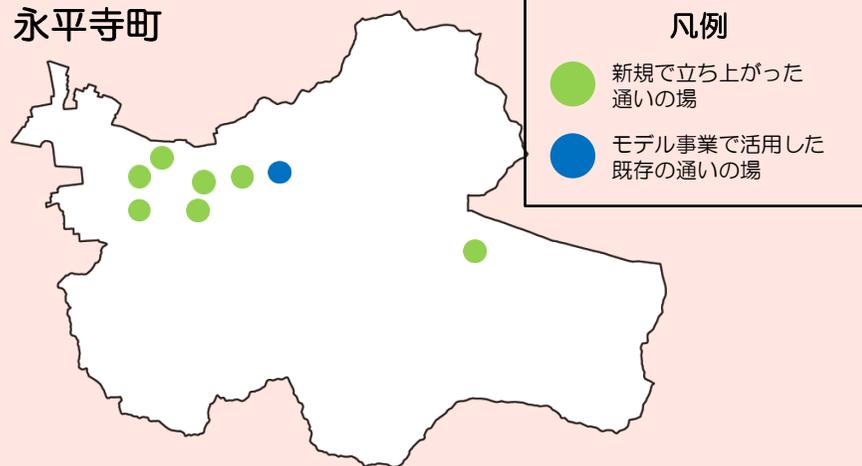
永平寺町

1 地区 ⇒ 8 地区

福井県は、高齢化率が27.9%（平成26年）で全国より3年程度高齢化が先行しているが、前期高齢者の要介護認定率は3.3%（全国で低い方から2番目）、後期高齢者の要介護認定率は30.9%（全国で低い方から13番目）となっており、元気な高齢者が多い。これは、働き者で活動的という県民性や、三世帯同居、近居など家族のつながりを大切にする気風を反映している。

## 1 モデル市町村の基礎情報

### 永平寺町



### 取組内容

- ・介護予防に取り組む必要性と自主的な健康づくりへの取り組み要請
- ・いきいき百歳体操の周知
- ・立上げ当初と3ヵ月後に体力測定

高齢者人口	5,364 人
高齢化率	26.1 %
認定率	17.6 %
第1号保険料月額	5,350 円

(平成26年3月末時点)



## 2 都道府県としての市町村支援の内容

### ①研修会の開催（7/14）

- ・市町全体会議・・・・・・・・・広域アドバイザーによる講演  
グループディスカッション
- ・モデル事業戦略会議・・・・地域診断、戦略策定

### ②現地支援（8/18・10/7）

- ・密着アドバイザー、県担当者のモデル地区訪問  
《協議内容》参加者の効果測定の実施について  
体験会の開催について

### ③「いきいき百歳体操体験会」の開催（11/7）

- ・地域住民を対象にした「いきいき百歳体操」の紹介・体験
- ・今後の事業の進めた方について協議  
《協議内容》継続していくための工夫  
行政のフォローのあり方

### 3 永平寺町の取組①

- ・地域包括支援センターに加え保健センター、福祉保健課の協力による支援体制を構築した。

モデル地区には、集落センターを会場としてサロンを実施している地区の中から、映像機器や椅子が整っている会場を選定し、取り組みを打診することとした。

- ・選定サロン会場にて自主的な介護予防事業の必要性や支援策を説明し、モデル地区としての取り組みを要請した。支援策には、1スパン（3ヶ月）ごとの体力測定のほか、おもりの貸出、健康指導を提案した。

- ・モデル地区での活動を広報誌や各戸配布によるチラシで、町内住民に紹介するとともに、「いきいき百歳体操体験会」を開催した。

参加した一般高齢者や民生委員等は、広域アドバイザーによる講演等のあと、おもりを使った体操を体験した。

支援策はモデル地区と同内容を案内したほか、椅子の無い会場には、60脚なら椅子の貸出しが可能であることを案内した。



### 3 永平寺町の取組②

モデル地区1スパン 7/29



体操後の茶話会 11/4



モデル地区2スパン 11/21



①モデル地区では、女性ボランティアのパワーで、体操後に茶話会も開くなど継続して活動しています。2スパン目（4か月）に入ってから、会員の積極的な勧誘で、多くの男性も巻き込んだ体操会となっています。

②住民を対象とした体験会には、多数の参加がありました。参加者からは「ぜひやりたい」という声上がり、新たに7会場で取組みが始まりました。

体験会 11/17



## 4 都道府県としての来年度への抱負

### モデル事業の成果

モデル地区の他に既に4地区で取り組まれているほか、3月からは新たに3地区で取り組むことになるなど、取組みが着実に広がっている。

### 市町村支援の課題

本事業は、関係者への働きかけ、住民（高齢者）に対するアプローチが重要であり、その方法は多様である。県担当者もこれらに対応できるノウハウを蓄積していく必要がある。

### 来年度への抱負

今年度におけるモデル市町村における取組み・成果や先進的な取組み事例の情報を提供し、それぞれの市町村の状況に応じた取組みができるよう支援していきたい。