

# 島根県

モデル町

津和野町、吉賀町、美郷町

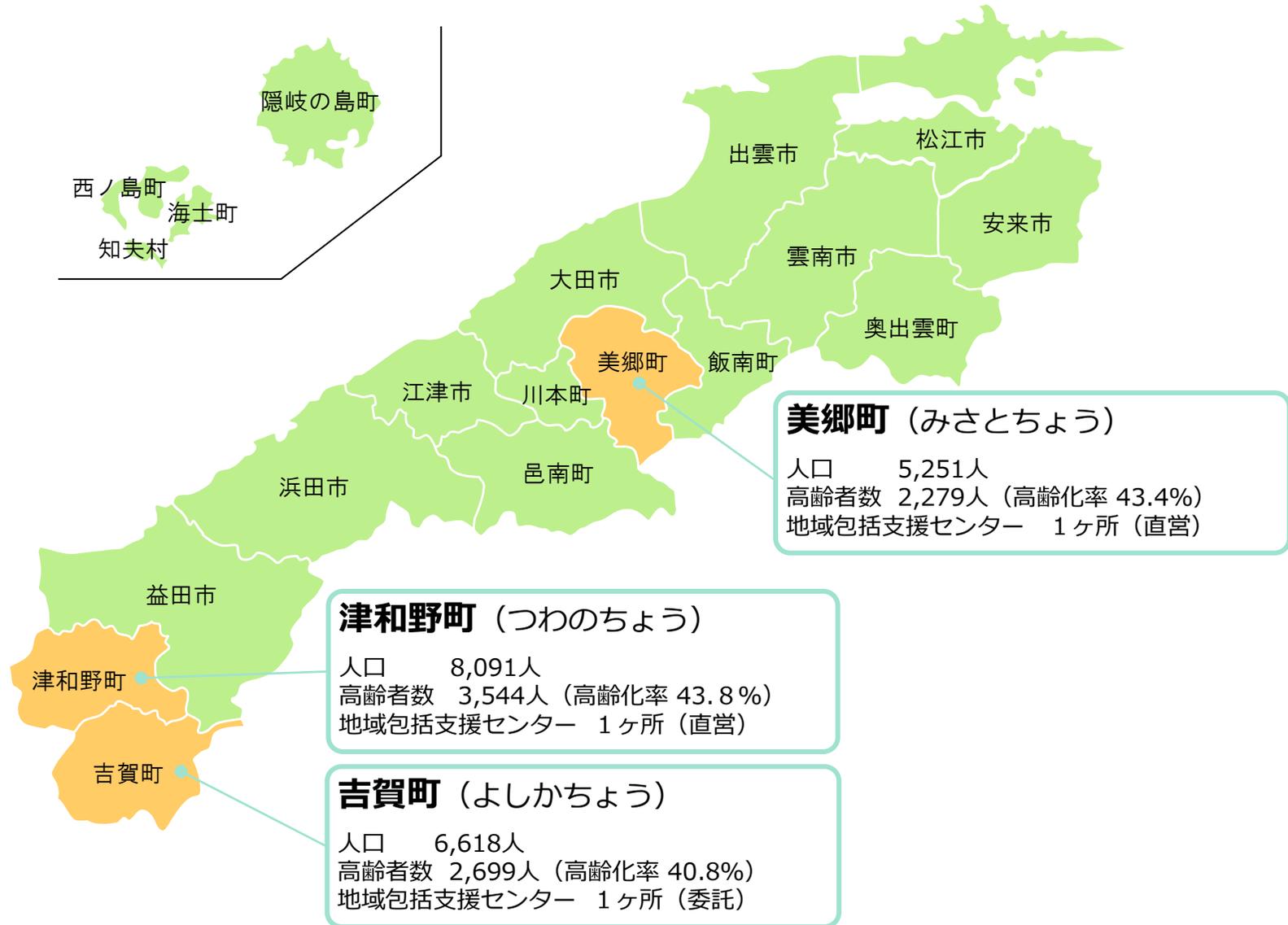
## 今までの取組みを活かすのが 「しまね流」

島根県は、平成19年の石見銀山遺跡の世界遺産登録、平成25年の出雲大社の大遷宮や、隠岐諸島の世界ジオパーク認定などにより、にわかに注目を浴び、観光客数は右肩上がり推移してきている。

一方、県内人口は、昭和30年の約92万人(全国39位)をピークに減少し、現在は約70万人(全国46位)、今後も人口減少が続くことが見込まれている。高齢化率は30.0%で、秋田県、高知県に続く全国第3位である。

都市部では、今後の高齢者の大幅な増加への対応が叫ばれているが、島根県は全国に先駆けて超高齢化社会を迎えている。特に中山間地域では、高齢者を支える世代が減少する中で、高齢者自らが地域の主体となって活躍する地域づくりが必要とされている。

# 地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業

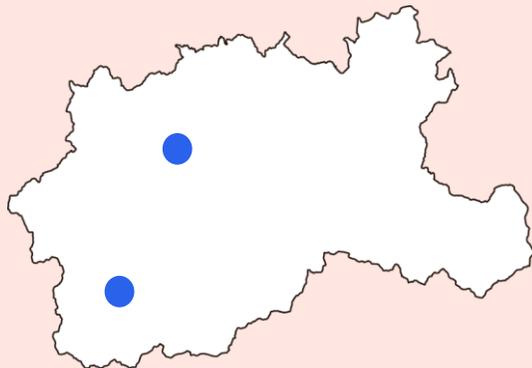


## 1 モデル市町村の基礎情報

## 津和野町

## 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

- 地域運動推進員の意識改革
- 8月の地域運動推進員研修会で事業説明会を実施
- 活動費500円/回をなくし、地区サロンや研修等の充実を図ることの理解を得る
- 効果が実証されている、「いきいき百歳体操」を取り入れて、モデル地区の2地区で3カ月間週1回で実施

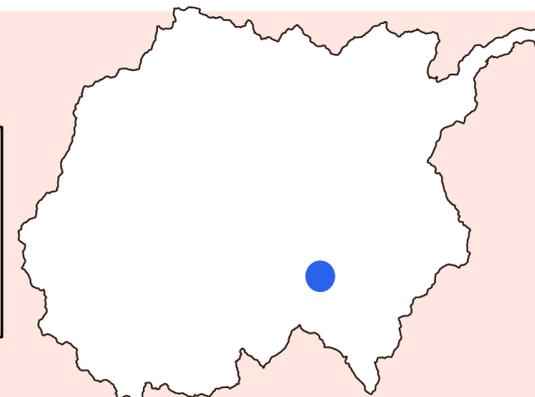
高齢者人口	3,544 人
高齢化率	43.8 %
認定率	22.7 %
第1号保険料月額	5,280 円

(高齢者人口、高齢化率はH26.6.30時、認定率はH26.3.31時点)

## 吉賀町

## 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

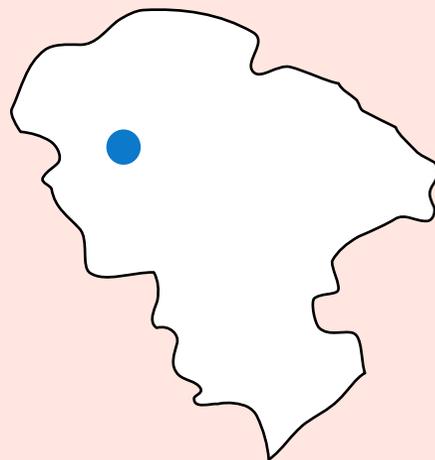
- モデル地区において、住民運営の集いの場の重要性について理解していただき、いきいき百歳体操に取り組む住民グループを立ち上げる（目標1カ所）
- グループ立ち上げを通じて、関係職員がノウハウを学ぶとともに、住民の介護予防や自主運営のグループの重要性等についての意識を高める
- 新しい総合事業への移行を見据え、デイサービスセンターにおいても、いきいき百歳体操を取り入れる

高齢者人口	2,699 人
高齢化率	40.8 %
認定率	21.8 %
第1号保険料月額	4,800 円

(全てH26.6.1時点)

## 1 モデル市町村の基礎情報

## 美郷町



## 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

- ・公民館ごとに介護予防教室を今年度実施してみて、各地域のニーズ把握や介護予防事業の実施方法の確立、各地域における中心となる人材の発掘のための情報収集を行い、今後、各地域において介護予防事業を実施・展開していくための参考にしたい

高齢者人口	2,279 人
高齢化率	43.4 %
認定率	23.1 %
第1号保険料月額	5,550 円

(第1号保険料月額は第5期 (H24~H26)時, 他はH26.3.31時点)



島根県観光キャラクター  
「しまねっこ」

## 2 都道府県としての市町村支援の内容（市町村担当職員向け研修会）

高知市の「いきいき百歳体操」の取組みについて、県内全市町村を対象に中越広域アドバイザーによる研修会を開催（H26.7.28）

### 【高知市の取組みのポイント】

- **エビデンスに基づいた運動を実施**  
→参加者が効果を実感することで、  
継続して実施する意欲に繋がる。
- **評価法の一つとして実施前後をビデオ撮影**  
→視覚的に効果を捉えることが可能で、  
状態の違いがより分かりやすい。
- **錘は必要とするが特殊な器具を必要としないため、  
どこでも実施が可能**  
→気軽に取り組みをスタートできる。
- **規模をあまり大きくせず、歩いて行ける範囲で実施**  
→車を持たない高齢者なども参加ができる。
- **サポーターの育成教室を開催し、900人養成**  
→サポーターを中心として地域で自主的に体操  
活動に取り組む団体や集落が生まれてきた。



## 2 都道府県としての市町村支援の内容（モデル市町村意見交換会）

### モデル事業を実施する上での課題等について、アドバイザーと関係3町との意見交換を実施（H26.7.28）

#### 【意見交換の主な内容】

- 津和野町**：既存のサロン(一次予防)での実施を考えているが、現在の1会場あたり500円の助成を打ち切ることには理解が得られるか。  
【アドバイス】助成が無いことを理解してもらえ地域から始めるという手法もある。
- 吉賀町**：既存の「ふれあいサロン」(一次予防)に働きかけを行い、モデル的に1ヶ所取組んでいきたい。  
【アドバイス】その1カ所で成果をあげて広げると良い。その際の働きかけの過程も参考となる。
- 美郷町**：今年度から実施している「ニコニコ健康教室」(一次予防)を、モデル事業に位置付けて実施したい。  
【アドバイス】半年後の評価をしっかりと行い効果を確認することで、今後の展開に繋げていけると思う。

## 2 都道府県としての市町村支援の内容（高知市への視察調査）

## 高知市での取組みや、サロンでの百歳体操の実施状況について、県と2町で視察調査を実施（H26.9.17～18）



参加者：県(1名)・吉賀町(6名)・津和野町(3名)  
1日目：地域住民へのプレゼン手法等の意見交換会  
2日目：サロン現地視察（2ヶ所）



## ＜参加者の感想＞

- 初回プレゼンによる効果的な動機付けの手法を学び、具体的な取組みイメージが掴めた。
- 地域住民が自主的に通いの場の運営する姿を見て、自町での立上げの自信に繋がった。

# 高齢者へのプレゼンのポイント（高知市）

## ◎ まずは高齢者をいかにその気にさせるか（自ら参加するための動機付け）

初回の約30分のプレゼンで「どうして必要なのか」を理解してもらい、参加に繋げる。

### ① 究極の選択 = 以下の2択を質問

I 手厚い介護を受けて暮らす。（食事の介助や下の世話等）

II 自分のことは自分で行い、気ままに暮らす。

→ II を選択する人がほとんどで、そのためには  
今からどうしたら良いか考えてもらう。

### ② プレゼンの最中に何度か住民の方へ質問

→ 聞くだけでなく「自分はどう思うか」考えることで、  
参加の必要性について自覚してもらう。

### ③ 75歳を境に認定率が急速に上昇することを説明

→ 75歳になる前から体力をつけておくことの重要性を  
理解してもらう。

### 3 津和野町の取組①

## 地域運動推進員研修会で「いきいき百歳体操」を紹介し、町内2カ所のサロンで実施

- 津和野町では、これまで77名の地域運動推進員を養成し、20箇所（公民館単位～自治会単位）で様々な内容のサロンを運営している。
- 講演や視察を通じて「いきいき百歳体操」の効果が認識できたことから、地域運動推進員の研修会で取組み紹介し、理解を深めてもらった。
- 合併前の旧津和野町と旧日原町で地域性が異なっていることから、旧町で1か所ずつモデルとなるサロン（それぞれ約20名が参加）を設けて実施した。
- これまでの活動助成（1回500円）の廃止に理解が得られるか心配したが、容易に理解が得られた。
- 3か月1クール（週1回）で、1月末に終了。初回と最終回の体力測定では、上体起こし（腹筋）回数や10m歩行タイムがよくなり、アンケートでは「つまづきにくくなった」という回答が7割。



## 3 津和野町の取組②



## 畑迫会場〔サロン名：HBG体操畑迫〕

～参加者の声～



「足のしびれがよくなった」「整形通院やめました」



「皆さんと一緒にでき、とても楽しかった」



「なかなか家で一人でする事はむずかしい」「お互い



励まし合いながらすると精神状態にもプラス」

～担当者の声～

○いきいき百歳体操をするまでは、女性だけのサロンでしたが、男性の参加者が増えていました。

## 柳会場〔サロン名：すずめ〕

～担当者の声～

- 男性の地域運動推進員さん中心のサロンで、春～秋にかけては農業など忙しくされている地区です。
- いきいき百歳体操を取り組まれ、「よい息抜きになる」と和気あいあいと集まっておられました。
- せっかく集まったからと体操の後、ゲームや脳トレなどサロン独自の活動もされていました。



## 3 吉賀町の取組①

## これまでのサロンを礎に、自治会主催で実施。比較的若い参加者が中心となり「いきいき百歳体操」を実施

- 吉賀町では、町社協に委託により町内34地区（大字～小字単位）で、サロン活動を展開している。
- サロン活動に積極的な地区を1か所選び、自治会に対して「いきいき百歳体操」の効果を紹介して取り組んでもらった。
- 自治会長の発案でスタンプカードを作成し配布。参加時に、自分でスタンプを押す。ポイントが貯まれば日帰りバス旅行へ。（地域支援事業を活用）。
- 自治会主催の事業として広報し、運動を取り入れたことなどから、これまでにサロンの参加がなかった男性の参加もみられた。
- 3か月1クール（週1回・全14回）で、2月16日に終了。  
2回目と13回目での体力測定の結果、30秒間椅子からの立ち上がりテストで平均2回増加。5m歩行速度や開眼片足立ち時間も、改善がみられた。



## 3 吉賀町の取組②

## ～参加者の声～

- 「からだの調子がよくなった」「気分がよくなった」
- 「仲間ができ、とても楽しかった！」
- 「やってよかった。これからも続けてやりたい！」
- 「3ヶ月後にまた評価をして、効果を知りたい」

## ～担当者の声～

- 職員がいなくて本当に大丈夫かな…と心配していましたが、そんな心配をよそに、自分たちだけでしっかり活動しています！
- 年末年始でも、この冬一番の寒波がやってきた雪の日でも、休まず開催していました！
- リーダーは決まっていませんが、比較的若い方が自然とお世話をしてくださっています。

## 会場名：野中地区集会所

## ～波及効果～

- 今年度は1カ所のみで実施中。  
ところが、口コミで「ぜひうちの地区でもやりたい」という声が聞こえ始めました！
- 社会福祉協議会の方もとても熱心です。今後、デイサービスセンターで実施も予定。

## 3 美郷町の取組①

## 独自に開発したボールやセラバンド、タオルを使った運動を「ニコニコ健康教室」で実施

- 美郷町では、町内の健康運動施設（ゴールデンユートピアおおち）の運動指導士と協力して、ボールやセラバンド、タオルを使ったオリジナル運動（90分間）を開発した。
- 今年度は、4公民館で「ニコニコ健康教室」として展開しており、リーダーとなる若手高齢者の参加があり、まとまりのある1地区を、自主的な活動につなげるモデル地区に位置づけた。
- 虚弱高齢者を主な対象としており、モデル事業での講演で動画による評価の有効性を知り、年度途中から動画の記録を開始した。
- 1年間1クール（2週間に1回実施、26名が参加）で、半年ごとに評価を実施。
- このオリジナル運動を地域で自主的に実施できるようDVD化も進めており、来年度は、モデル事業のコンセプトに合ったような小地域での普及を目指す。



## 3 美郷町の取組②

## ～参加者の声～



- 「ニコニコ教室へ参加してみんなに会えるのが楽しみ！」
- 「上がりにくかった肩が以前よりも拳がるようになった。」
- 「最近は立ち上がるのが前より早くなった。」
- 「膝が痛いのが少し楽になった。」



## ニコニコ健康教室



## ～役場担当職員の声～

- 教室を開始するまでは「何人くらい参加してもらえるだろうか？」と不安な気持ちで高齢者に電話や訪問をして参加を呼びかけました。
- スタート時は10数名の参加でしたが、いざスタートすると参加者同士の誘い合いやチラシ配布の効果で予想外の若手高齢者の参加もあり26名になりました。
- 和気あいあいと楽しそうに運動する参加者の笑顔を見ることができたことや、歩くのが不自由な高齢者を積極的に介助する若手高齢者の姿を見て、地域のつながりを感じさせてもらったことが教室を企画した担当として一番うれしかったことです。

## 4 今年度のまとめ

## まとめ1：既存の取組みの活用

### 既存のサロン等の取組みの中に、モデルとする「いきいき百歳体操」などを紹介してることが効果的

- 高知市と異なり、島根県内では社会福祉協議会などと連携したサロン等や、健康づくり団体による地域活動が積極的に行われている。
- 他県では、これまで取り組んできたご当地体操も（準備体操として）活かしながら、エビデンスのある「いきいき百歳体操」を導入した地域がある。
- 吉賀町・津和野町では、既存サロン参加者以外に新たに男性の参加が見られたように、サロンの活性化にもつながると思われる。
- 新たなコンセプトでこれまでの取組みを置き換えるのではなく、これまでの取組みを活かし、より効果が高い体操を加えていくという柔軟な視点が重要である。

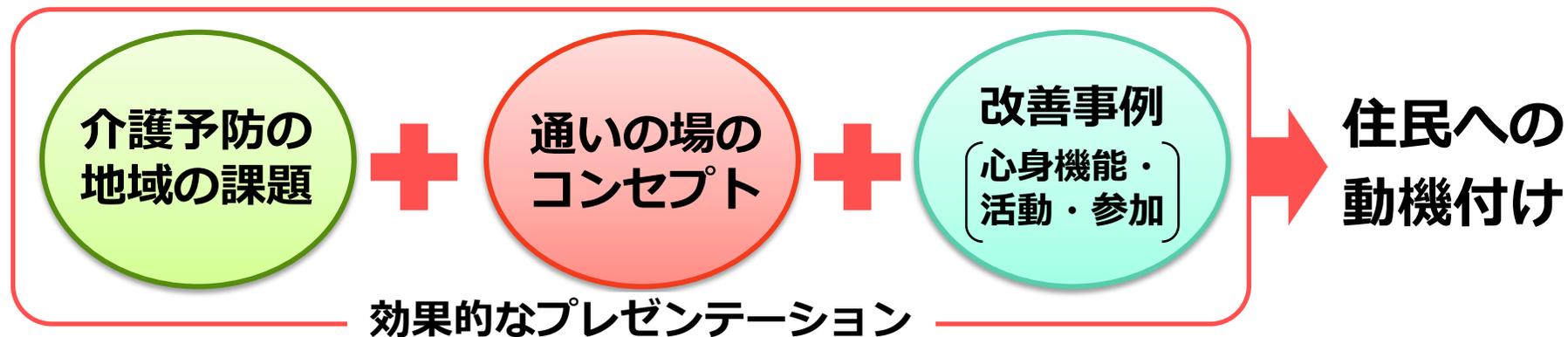


## 4 今年度のまとめ

## まとめ2：住民に対する動機付け

### 効果的なプレゼンを行い、住民自身による自主的な取り組みにしていくことが重要

- 高知市では、参加者が自主的に参加するよう動機付けを行うため、初回プレゼンが重視されていた。
- 津和野町・吉賀町では、高知市のプレゼン資料に加え、自町の数値や分析を盛り込みながら説明を行い、より効果的な動機付けにつながった。
- 遠方の先進地ではなく、モデル事業を通じて身近な地域での成功事例を作ることが、さらに参加者に対する説得力を増していく。
- リハビリテーションの観点からは、映像による「身体機能の改善効果」だけでなく、アンケート等による「生活機能の改善効果」なども重要となってくると考えられる。

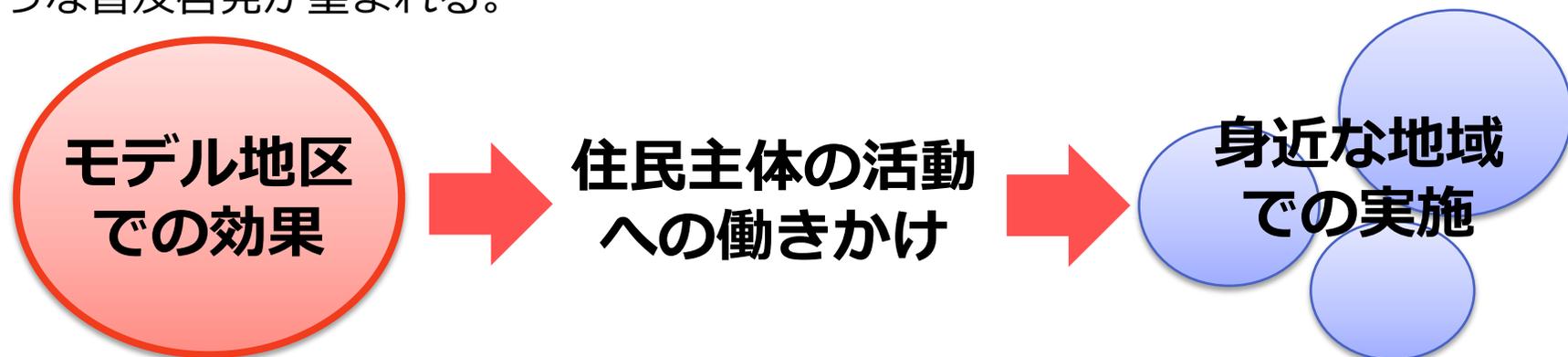


## 4 今年度のまとめ

## まとめ3：身近な地域での実施

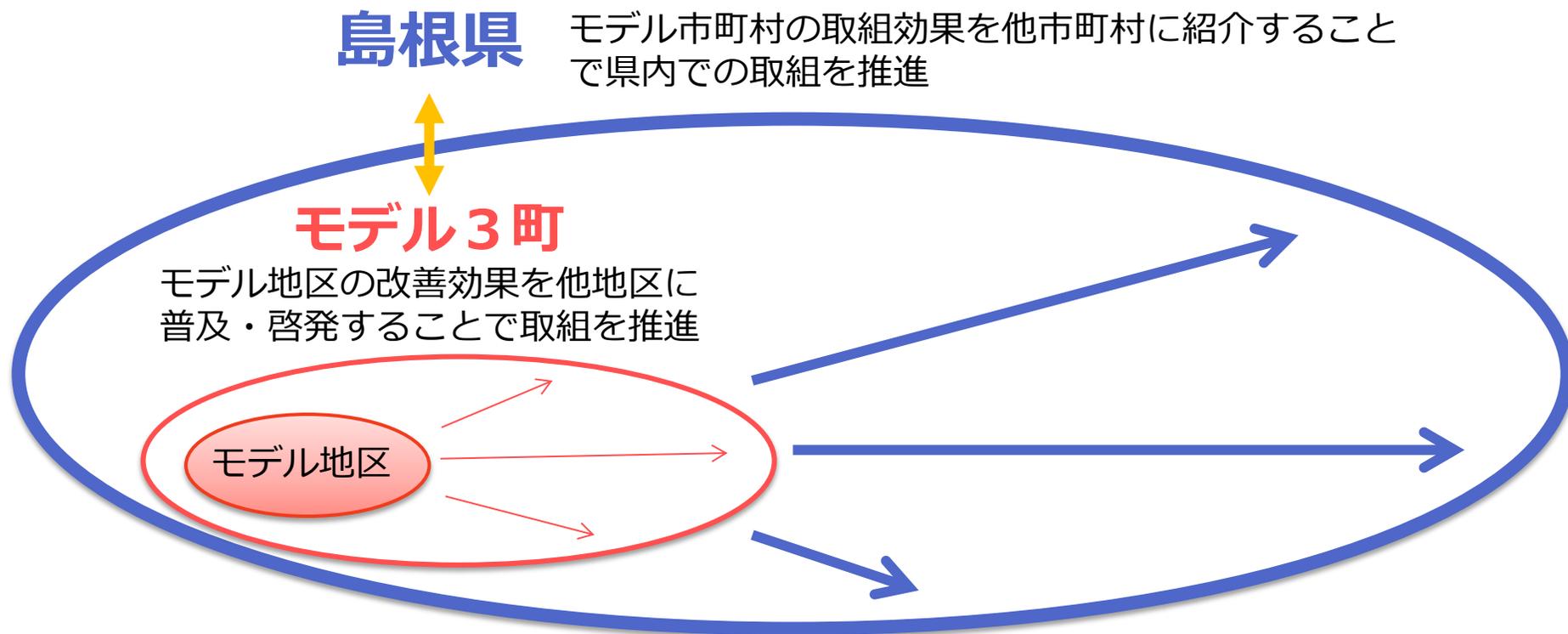
### 行政主体ではなく、住民主体により身近な地域で実施されていくような普及啓発が必要

- 集いの場への送迎などの問題が生じないよう、地区の集会所など身近な地域での取り組みを進めることが求められる。
- 高知市では、行政が主体で行うのではなく、住民に十分な動機付けを行い、住民を信頼することが重視されていた。
- 津和野町では地域運動推進員、吉賀町では自治会の若手高齢者など中心となる人の協力を得ながら、自主的な活動につなげている。
- 今後は、既存の枠組み以外にも、小さなサロンやグループでも自由に取り組めるような普及啓発が望まれる。



## 5 都道府県としての来年度への抱負

- 今回のモデル事業を通じて、アドバイザーの支援を受け、他県とも情報交換を行いながら、県とモデル3町と連携しながら成果を出すことができた。
- この成果をもとに、モデル3町には町内における波及を進めてもらいながら、県としては報告会・研修会を通じて、他市町村への波及を働きかけていきたい。
- また、リハビリテーションの効果が上がるよう、来年度は、県三士会の協力を得て、市町村とリハビリ専門職等の相互理解や支援体制を進めていく予定である。



## 津和野町での「いきいき百歳体操」 の取組みが同じ圏域の他地区にも波及

- 昨年12月、モデル事業に取り組んでいる津和野町へ、隣接する益田市と益田保健所の担当者が視察に行った。
- 益田市でも来年度以降の実施に向け、関係する職員間で課題の共有や取り組みへの協議が始まった。
- この動きを支援するため県では、全市町村を対象とした現地研修会（講演・実技指導・意見交換）を2月24日に開催した。（55名参加）

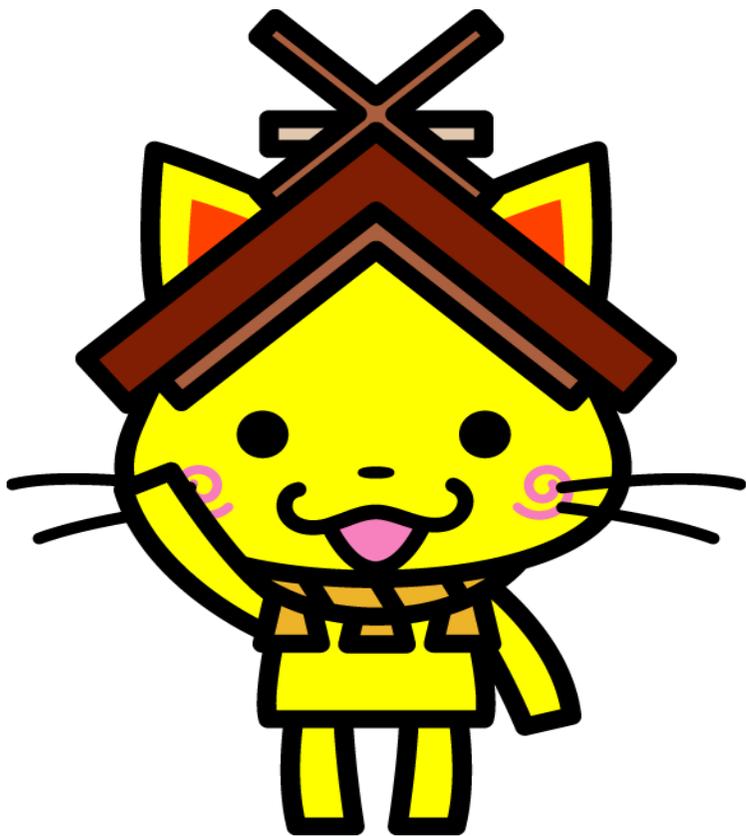
～益田市担当者（地域包括支援センター）の声～

- 介護予防部門と保健部門との調整が必要であると考えていたが、保健部門と一緒に研修会に参加することで共通理解が進んだ。
- 地域づくりの担当課とも連携して、まちづくりとして進めていきたい。
- 来年度5箇所の立ち上げに向け、地域診断・戦略策定を進めていきたい！



島根県担当広域アドバイザー  
島根県密着アドバイザー

ご協力ありがとうございました



# 広島県

モデル市

広島市，府中市，東広島市，  
熊野町，北広島町

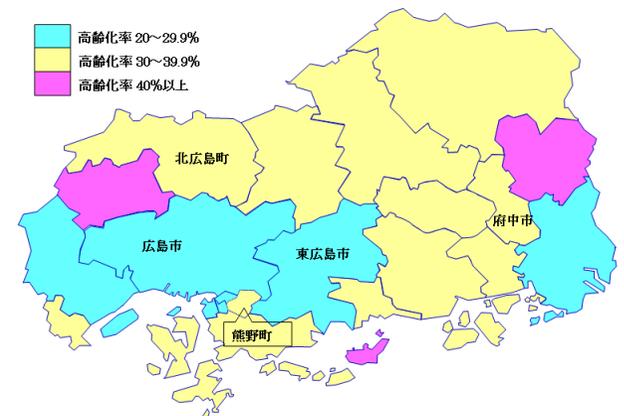
## オリジナルでがんばってます！

### 【広島県 基本情報】

総人口 2,876,300人，高齢者人口 738,566人  
高齢化率 25.7%，市町数 23市町

### 【モデル事業実施市町】

都市部 3市町，中山間地域 2市町  
高齢化率 21.3%～35.0%

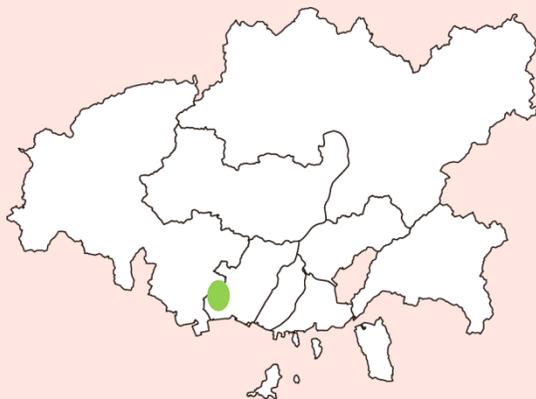


# 1 モデル市町村の基礎情報

## 広島市

### 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

- ・ラジオ体操、ご当地体操「元気じゃけん体操」、口コトシを実施
- ・地域病院のリハスタッフや地域包括支援センターのスタッフが毎回アドバイザーとして参加し、スタッフで協議を重ねながら自主グループ化を図っている。
- ・町内会や老人会等の団体に属していない方等、誰でも集える場づくり

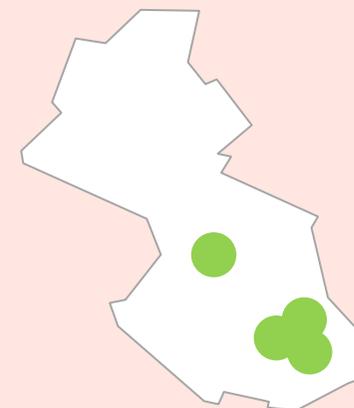
高齢者人口	257,997 (2,536)	人
高齢化率	21.8 (17.1)	%
認定率	19.6 (20.2)	%
第1号保険料月額	5,537	円

(広島市西区庚午地区) 全てH25.9時点

## 府中市

### 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

- ・各地域で自主グループとして活動している団体を把握するとともに各地域のニーズの調査
- ・地域運動サークル指導者養成講座を継続する。
- ・地域運動サークルへの健康運動指導士の派遣
- ・介護予防体操DVDを作成する。

高齢者人口	13,898	人
高齢化率	33.0	%
認定率	22.2	%
第1号保険料月額	6,025	円

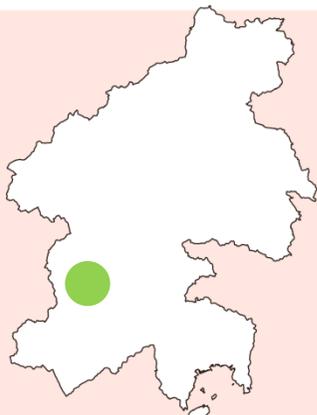
(H26.4.1時点)

# 1 モデル市町村の基礎情報

## 東広島市

### 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

- ・超高齢社会を迎え今後も介護予防について、住民自ら取り組む重要性を共通認識するために地元説明を丁寧に行う
- ・プログラム実践にあたっては、住民を主体とした運営となるよう高齢者等住民自身がすでにもたれている知識等を活かし、楽しく継続できるものとする
- ・次年度以降の本格的な住民運営への移行がスムーズにできるよう協議を重ね準備をする

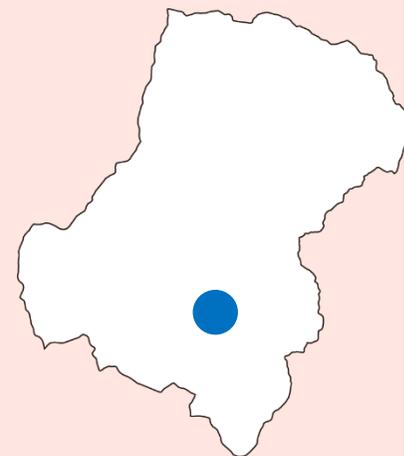
高齢者人口	39,907 人
高齢化率	21.7 %
認定率	18.6 %
第1号保険料月額	5,250 円

(H26.5月時点)

## 熊野町

### 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

- ・成功体験が共有できるモデル地区の選定
- ・自ら運営出来る多様な事業実施の方法の提案
- ・住民自らがやる気の出る事業実施の方法の提案
- ・介護予防の知識と意識の普及啓発・生活習慣改善を図る
- ・住民への事業継続への支援をする

高齢者人口	7,628 人
高齢化率	30.8 %
認定率	13.7 %
第1号保険料月額	5,580 円

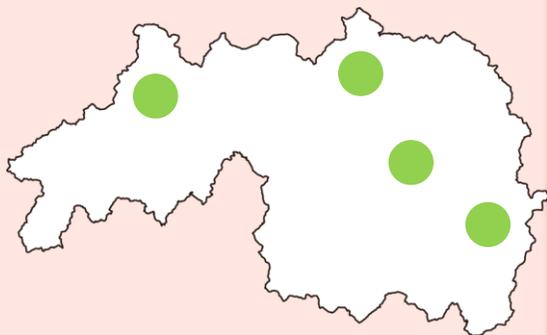
(全てH26.3.31時点)

# 1 モデル市町村の基礎情報

## 北広島町

### 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

- ・地域住民に介護予防、健康づくりについて周知し、元気づくり事業の効果等を伝える。なぜ、必要か、通いの場での運動の必要性などを伝える
- ・元気づくり事業の評価を行う。医療費、健診結果、介護保険申請結果等から客観的なデータを把握する
- ・地域の集会所、自治会館の場所、数を把握し、自主的な通いの場を地図に落とす(サロン、グランドゴルフ、ゲートボール、自彊術等)

高齢者人口	19,685 人
高齢化率	35.5 %
認定率	23.2 %
第1号保険料月額	5,580 円

(第1号保険料月額は第5期事業計画時、認定率はH26.4.30時、他はH26.3.31時点)

2 都道府県としての市町村支援の内容

事業名	支援内容	参加者	備考
事前打合せ会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・国会議報告</li> <li>・事業の進め方の説明</li> </ul>	実施市町担当者(事務職, 保健師, PT), 密着AD	2市は立上げ, 2市町は拡充, 1町はリーダーの活性化のための事業を希望。
研修会の開催	<ul style="list-style-type: none"> <li>・国会議報告</li> <li>・広島県の介護予防事業の取組説明</li> <li>・広域ADによる講演</li> </ul>	全市町担当者, 広域AD, 密着AD, 県関係機関担当者, 介護保険課, 健康対策課, 県立広島大学	住民運営の通いの場の必要性, 立上げ手法等は理解されたが, 平成26年度の実施にむつびつかなかった。
モデル事業実施市町担当者会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業計画報告</li> <li>・ADからの助言</li> </ul>	実施市町担当者(事務職, 保健師, PT, OT), 広域AD, 密着AD, 県関係機関担当者, 県立広島大学	各市町の思いの大きさを痛感した。ADとの意見交換が十分行えなかった。
現地ヒアリング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・住民運営の通いの場の把握状況確認</li> <li>・事業内容に関する協議</li> </ul>	実施市町担当者 (1市 密着AD, 保健所担当者)	市町へ出向き意見交換を行ったので, 市町資料をもとに, 意見交換が行え, ワークシートの活用により具体的な協議が行えた。
モデル事業実施市町担当者会議(現地支援)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各市町実施状況報告</li> <li>・通いの場の拡充</li> </ul>	実施市町担当者(事務職, 保健師, PT, OT), 広域AD, 密着AD, 県関係機関担当者, 県立広島大学	事業実施しているので, ADや他市町に対する質疑が活発に行われた。
モデル事業報告会(3/11予定)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3/5会議報告</li> <li>・モデル実施報告</li> </ul>	全市町担当者, 密着AD, 県関係機関担当者, 介護保険課, 健康対策課, 県立広島大学	

3 広島市の取組①

11月～ 地区組織に事業説明  
 12月～ 地区組織を通して、チラシ回覧を依頼  
 1～3月 モデル事業実施中

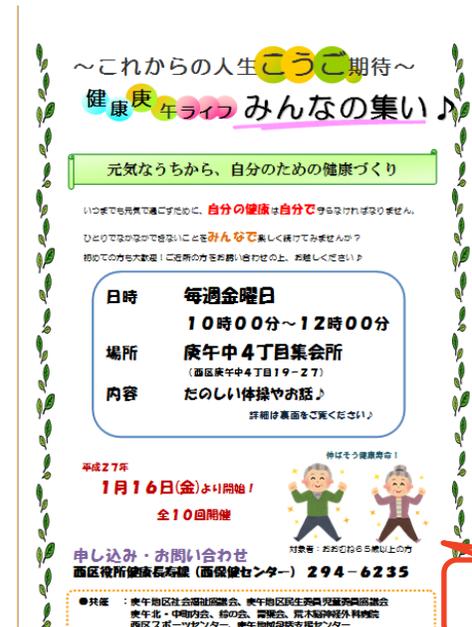
「健康庚午ライフ みんなの集い♪」  
 (毎週金曜日 全10回実施予定)

地域病院リハスタッフ、  
 地域包括支援センターのスタッフは  
 毎回アドバイザーとして出席。

- 毎回の講座の始めに  
 ラジオ体操・**元気じゃけん体操**・ロコトレを実施
- 後半は、交流会を実施し、今後の活動について検討中

※ 「元気じゃけん体操」とは…

広島市健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21」において、下肢筋力、柔軟性、バランス能力の強化を目的として制作した体操。



募集ちらし



## 3 府中市の取組①

## ★事業概要

**地域運動サークル指導者養成講座の開催**

H25年度から年間約延60人程度育成

**地域運動サークルへの健康運動指導士の派遣**

3か月を1期間として週1回、地域に健康運動指導士を派遣(2期間まで)  
参加者募集・場所は、地域の自主グループで準備(チラシ等は市で準備、配付、取りまとめは地元)  
行政から定期的なアドバイスの実施(年1~2回)

**「元気もいもい教室」のノウハウを活用した介護予防体操DVDを作成**

DVDを見ながら介護予防体操が実施できるようDVD作成中

- ※ 行政主体で始まった介護予防教室が、住民主体の地域運動サークルへと変化。  
自分たちだけでも「できると思えば」みんなで協力し、工夫しながらサークル運営。  
地域の協力を得て、場所の確保、補助金の利用、道具(踏み台)を作成。

3 府中市の取組②

指導者養成講座参加者募集チラシ

元氣もりもり  
府中市高齢者筋力回復事業 平成26年度  
地域で活動される方を応援します！  
**地域運動サークル  
指導者養成講座**  
楽しい わかりやすい 実践できる

「地域運動サークル指導者養成講座」は参加していただいた皆様に運動の楽しさや必要性を実感していただき、終了後に地域で気の合う仲間と自主グループを立ち上げていただくことを目的とした教室です。また、現在活動されている方のお悩みをお聞きし、楽しく運動を続けていくためのコツや体の動かし方のポイントなどをわかりやすくお伝えします。常に笑いと熱気にあふれる教室を運営してくださる健康運動指導士をお招きしておりますので、楽しみながら実力の養える教室になると思います。

日時 12月から3月までの毎週金曜日の午前中（全16回）

コース	月	日	時間
指導者	12月	5日 12日 19日 26日	9:30 ~ 11:00
	1月	休み 9日 16日 23日 30日	
コース	2月	6日 13日 20日 27日	11:00
	3月	6日 13日 20日 27日	

場所 リ・フレ 2階

講師 健康運動指導士 西本 光子（にしもとみつこ）  
お友達を誘って運動ができるようになるう！

対象者 65歳以上の方が参加できる運動サークルを1年以内に立ち上げる人、または現在同様のサークル（5人以上）で活動している人。

参加費 無料

服装 動きやすい服装・運動靴

持参品 飲み物(水分補給用)・タオル

お問い合わせ先 長寿さぼーとセンター 〒726-0011 府中市広谷町919-3  
(府中市地域包括支援センター) 電話 (0847)40-0223 担当 山路・石口



地域運動サークル参加者募集チラシ

元氣もりもり  
府中市高齢者筋力回復事業  
健康をがっちりキャッチできる！  
**上辻町健康クラブ**  
楽しい わかりやすい 効果がある

日時 4月から6月までの毎週火曜日（全11回）

月	日	時間
4月	1日 8日 15日 22日 休み	9:30 ~ 11:00
5月	休み 13日 20日 27日	
6月	3日 10日 17日 24日	

場所 和光園保育所 2階遊戯室

講師 健康運動指導士（全11回）

内容 ご家庭でも気軽にできる運動や、ボールなど身近にある道具を使った楽しい運動をします。

参加費 1回 100円

服装 動きやすい服装

持参品 室内用運動靴・飲み物(水分補給用)・タオル

みんなで楽しく運動をしよう!!

お問い合わせ先 長寿さぼーとセンター 〒726-0011 府中市広谷町919-3  
(府中市地域包括支援センター) 電話 (0847)40-0223 担当 海原・石口



3 府中市の取組③

自慢Point

- ★行政主体から住民主体へ
- ★お寺が通いの場
- ★元気もりもり体操の普及
- ★元気になりたきやいつでも  
誰でもおいで
- ★病院に行かなくなったよ！



ミンチュウ

ご当地グルメ 府中焼き マスコット



お寺が通いの場

◎指導者養成講座でリーダー養成

- ・体操、レクリエーション、集いなど
- ・毎週1回お寺で実施
- ・住職も参加



公民館を利用

◎健康運動指導士の派遣

- ・ストレッチ、運動器運動など
- ・毎週1回公民館で実施
- ・健康運動指導士を3か月派遣
- ・派遣終了後、住民主体の  
地域運動サークルへ

3 東広島市の取組①

一人ひとりが出来ることをみんなと共に活動

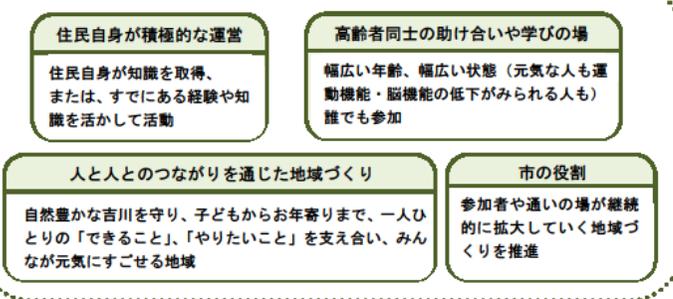
地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業（全国 54 市町村実施予定）  
モデル実施期間：平成 26 年 10 月 9 日から平成 27 年 3 月 19 日

平成26年10月8日(木)スタート

住民主体の介護予防「仲間と一緒に介護予防」



＜吉川モデル 住民運営の通いの場を目指すもの＞



※今年度は毎回専門職スタッフ等が参加し、運動指導やその他認知症予防等介護予防に有  
効な取組を支援します。

東広島市福祉部高齢者支援課

○「一人ひとり出来ることをみんなと共に活動」吉川村づくり  
推進委員会（住民自治協議会）のスローガンで呼びかけちらし  
を作成しました。

○吉川地域住民全体が集まる川の清掃作業日に住民自治協議会の  
会長さんから、地域の皆さんに呼びかけをしてもらいました。



○地域住民への呼びかけのあと参加申込書を全戸配布してもらい、  
「吉川げんき塾」準備・推進委員会（地元で結成）で取りまとめ  
をしてもらいました。

○参加申込書に、次のことを聞かせてもらいました。

- ★得意なこと
- ★健康のために毎日やっていること
- ★興味があること
- ★やってみたいこと



○緊急時対応のため「吉川げんき塾」準備・推進委員会と協議して  
参加者の方にあらかじめ自己申告書を提出してもらいました。

○出欠席や毎回の記録や日々の活動をつける「パスポート」を準備  
しました。



「吉川げんき塾」開始  
市長も来訪し、住民に応援メッセージ！

3 東広島市の取組②

体操したときはしんどいなと思うこともあるけど、そのあとの調子がいいです。



体が元気になりようる。続けるのがいいんじゃない。楽しかったです。



楽しみにしてる。自分にとっては生きがいになっている。ここに来てみんなと話しをすることがとても楽しみ。元気になりました。

### 3 熊野町の取組①

- ・予防活動をするにあたり、物忘れプログラムを利用する事業の効果的な方法を鳥取県の琴浦町に確認をする。(H25年度)
  - ・町の理学療法士、保健師が住民による予防活動を行っている先進地の茨城県へ視察研修に行く(H26年度)
  - ・町が大学と協定を締結した事により、琴浦町の取り組みを支援した教授に指導を仰ぎ、鳥取県の境港市の取り組みを聞き視察に行く(H26年度)
  - ・他の市町の状況を聞き、教授に指導を仰ぎながら支援の方法を検討する。
  - ・町内の地区の中で、サロン活動が活発な、高齢化率第2位の地区にモデル事業について打診をする。
  - ・モデル事業開始前に地区の役員(自治会、民生委員、福祉委員、子供会、老人クラブ)に事業趣旨を伝える
- (約束事として町の支援は継続的でない、金銭的な支援は無い、現在行われている内容を崩すことはしない)
- ・町の支援として「ミニ講演会」「効果測定(体力、脳、生活能力チェック)」を実施

3 熊野町の取組②

自慢Point

- ゆらっとくまーリハビリ体操リーダーを養成して4年目
- 小さな地区でのサロン活動が活発(事業を持っていきやすい)



住民の声  
認知症の予防は、今から始めれば、予防が出来る事が分かった。

住民の声  
大学の講師の説明を聞いてから予防教室を始めたので、介護予防の必要性が良く分かった。

3 北広島町の取組①

取組の背景

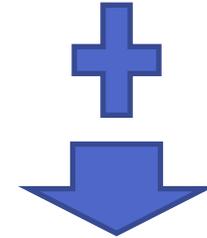
このままじゃ、いけん!  
なんとかせんと!

北広島町の危機的状況

- ・年々人口が減少(子ども・若者が増えない)
- ・高齢者を支える世代の減少(地域では70代は若者)
  - ・介護保険給付費・医療費の増加
  - ・高齢化率35.7%→h32年37.1%
- ・65歳以上の人口はH28年度をピークに年々減少の予定
  - ・健康寿命が男女とも県平均より低い

これまでの介護予防事業・健康づくり事業

- ・行政主体による運動教室は、いつも、どの教室も、だれがやっても、教室終了後、自主活動につながらなかった。参加者はいつまでたっても「お客様」・・役場が「やってくれる」意識
- ・介護予防二次予防事業は、対象者や期間、場所が限定されており、融通が利きにくい。(友達と行きたいのに・・・)
- ・通所型介護予防事業の終了後、教室で習ったことが継続できていない。



待ったなしの状態(課題)

住民自らが、主体的に、地域の中で、積極的かつ継続的に健康づくり・地域づくりに取り組む、体制作りが急務

地域の共助を活用した通いの場(元気づくり推進事業)を立ち上げたい。

↓  
総合型スポーツ施設を管理し、運動における専門スキルを持つ(一財)どんぐり財団とコラボし新しい通いの場(元気づくり推進事業)をスタート。

↓  
元気づくり推進事業を通じて、元気で長生きできる「からだ」をつくるとともに、気心の知れたみんなで体操をすることで、住民同士の支え合いの意識を向上させる。

「自分が元気」「周りが元気」「地域も元気」



最終目標

「健康寿命の延伸」  
「元気な地域づくり」



集会所コース

町内の集会所等を利用し、コーディネーター(どんぐり財団)が出向き、教室を運営(集会所コース)。内容は、科学的根拠に基づいた体操、筋力トレーニング、ストレッチを週2回、90分、6カ月間実施。コーディネーターが、教室を運営しながら、自ら元気でいたい、体操を続けたい人(元気リーダー)を養成する。

拠点コース

誰でもが、自由に参加できる運動教室を週1回行い、運動習慣の定着と広域での人との交流を図る。

元気リーダーコース

集会所コース終了後からは、元気リーダーが主となり教室を運営する。住民自らが教室を継続運営できるように直接的・間接的に支援する。

気を付けていること

- ・ロコミ(効果の体感を人へ伝える)や知り合いが知り合いに声をかけることにより、参加者が増えることを信じる。
- ・住民パワー・住民主体を基本にし、行政やどんぐり財団からは、「お願い」「押しつけ」はしない。
- ・継続できるように役場もまめに声掛けをする。
- ・コーディネーター(どんぐり財団)とこまめに連絡を取り合う。(まかせっきりにしない)

3 北広島町の取組② 平成26年度元気づくり推進事業(H26年12月末現在)

拠点コース(誰でもが、気軽に運動を楽しみ体を動かす)

毎週月曜日  
9:30~11:30  
(H26年4月~H26年12月末)  
・実49人、延140人  
・平均年齢66.3歳

拠点コースは、比較的若い人が参加し、拠点のある地域に住んでいる人が参加する傾向にあります。

にこやか集会所コース(元気づくり体験)

前期6か所(H26年4月~9月末)  
・実216人、延3,053人  
・平均年齢70.9歳  
・平均参加人数11.8人  
後期4か所(H26年10月~12月末)  
・実92人、延994人  
・平均参加人数11.3人

集会所コースに、高齢者人口の4.4%の人が参加しています。参加者の年齢は、37歳~88歳と幅広い。

元気リーダーコース

前期4か所(H26年4月~9月末)  
・延185回、参加延べ2,143人  
・平均11.6人  
後期10か所(H26年10月~12月末)  
・延べ参加2,595人  
・平均10.9人

元気リーダーコースになっても、平均10人前後の参加者が継続参加しています。

元気づくり体験の基本

まいまい運動  
(準備・整理運動)

3種の神技

5呼吸10種のストレッチ

球技の基本技

+α

カラダづくり

地域づくり・活性化

3 北広島町の取組③

自慢Point

集会所コース

参加者の声

- 肩こりが楽になった。
- 階段が上がるようになった。
- 歩くのが早くなった。
- 押し車なしでも歩けるようになった。
- モミ医者にいかなかった。
- 体力がついてきた。
- 市内から帰ったばかりで知り合いも少なかったが、仲間が増えた。
- 会食を一緒にする仲間ができた。
- 自由に参加できるのがいい。
- おしゃれになった。
- 居場所ができた。

参加者の名言

1. たかが体操、されど体操
2. 継続は体力となり
3. 僕たちのために、2025年を見据えての先取り事業だね

元気リーダーコース

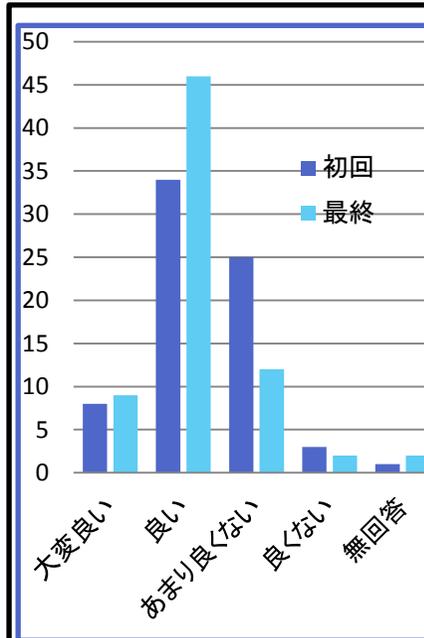
参加者の声

- ・忘年会or新年会をやりました。
- ・休憩中のおしゃべりはとても賑やかで楽しい。
- ・ボール運動も自分たちで工夫をして行っている。

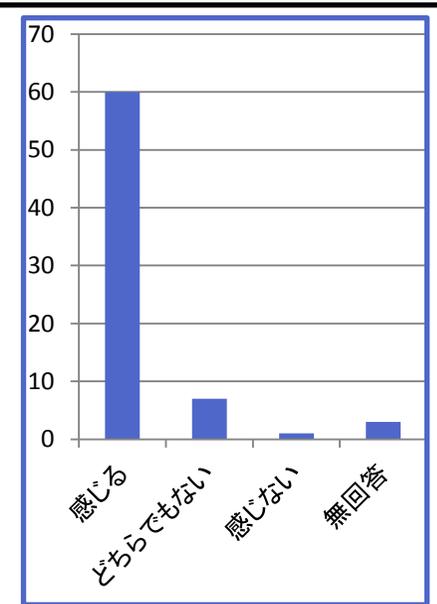
アンケート結果から

◎カラダが元気になった+地域の付き合いが活性化した感じる人が増えた。

・国保の一人当たり医療費が(県内)H24年13位、H25年14位、H26年15位と下がってきている。



現在の健康観



友人や地域との付き合いは活性化したと感じるか

## 4 都道府県としての来年度への抱負

### モデル事業の成果

- 現地ヒアリングにより，市町の実施体制や長期的な計画作成に向けた支援のポイントが具体的に把握できた。
- 住民運営の通いの場の立上げ・充実の流れ図を作成した。
- 県健康増進課及び保健所保健課と介護予防事業で連携するきっかけづくりができた。

### 市町村支援の課題

- 住民運営の通いの場の把握方法等地域診断の手法等の指導
- 保健所健康づくり担当課から市町支援体制の整備
- 市町事業へ協力できるリハ職の確保及び派遣調整

### － 住民運営の通いの場の立上げ・充実の流れ －

#### 第1段階 地域診断

- ★日常生活圏域、自治会単位など、通いの場の立上げを目指す地域ごとで行う。
  - ★行政資料、既存の調査結果、新たな調査の実施、民生委員等からの情報提供など、把握した情報を基に、地域状況を関係者で検討する。（すべての情報を集める必要はない）
1. 既存データの整理  
高齢者人口、高齢化率、認定率 等
  2. 地域資源の整理  
リーダーとなる人材、地区組織、地域の集会所等活動場所、移動手段
  3. 既存の住民活動の整理  
現在実施されている通いの場（サロン、グラウンドゴルフ、健康づくりの取組なども含む）の  
情報（リーダー、場所、参加人数、実施内容、運動の実施の有無）

#### 第2段階 戦略策定

- ★第1段階の地区診断結果を基に、市町全体及び地域ごとの目標及び取組方針等を検討・決定し、関係者で共有する。
1. 戦略の全体像の整理  
長期的な視点でどのような地域を目指すのか、地域でどのように住民運営の通いの場を充実していくのかを整理する。
  2. 行政の支援体制の整理  
どのような活動を支援するのか、だれがどのような支援をするのかを整理する。
  3. 住民のやる気を引き出すための戦略策定  
住民へ伝える情報を整理し、いつ、だれに、どのように伝えるのか計画を策定する。  
住民の力を信じ、「自分たちでやりたい！」と言うまで待つ。  
情報を提供し続けながら待つ。

#### 第3段階 立上げ支援

- ★第2段階で作成した戦略に沿った取り組みを具体的に計画する。
1. モデル事業の実施  
住民運営の通いの場の立上げを行政がモデル的に実施する。モデル事業終了後は、住民のみで運営する旨を了解の上、実施することがポイント。
  2. 既存の住民運営の通いの場の活動強化  
週1回未満の通いの場や運動を実施していない通いの場に対して、週1回以上の活動、体操の実施などを働きかける。
  3. モデル事業や既存の活動強化の評価  
住民運営の通いの場の充実には、口コミの力も重要。取組の評価は必ず実施する。

#### 第4段階 拡充・継続支援

- ★立上げ事業を他地域へ周知し、住民自らが立上げを希望するような地域づくりを進める。
1. 拡充支援  
立上げ事業の評価結果、行政の支援内容などをまとめ資料などにより、他地域、関係団体へ周知する。
  2. 継続支援  
立上げ後、住民のみでの活動では継続が難しい通いの場については、リハ職の助言や体力測定の実施など継続支援を行う。

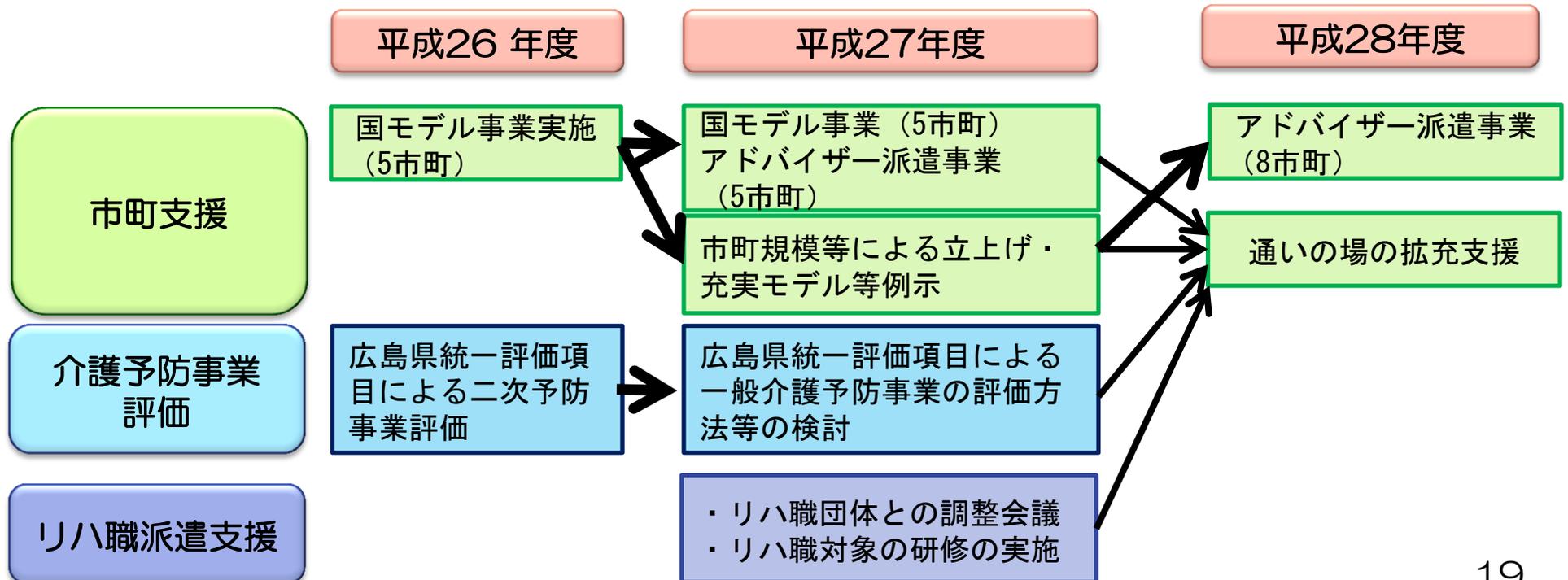
4 都道府県としての来年度への抱負

来年度への抱負

○平成28年度までに23市町に対し，アドバイザー派遣等による支援を実施し，介護予防に資する住民運営の通いの場の充実を支援する。

H27 10市町（国モデル事業 5市町） H28 8市町

○平成27年度は，リハビリ職の介護予防事業への協力体制を整備のため，職能団体との調整会議及び研修会を実施する。



# 山口県

モデル市

周南市、山陽小野田市



## 住民主体による 「活力みなぎる山口県」づくり

本県の高齢化率は、平成25年には30.2%（全国25.1%）と全国よりも約5%高い水準となっており、全国に比べ約10年早く高齢化が進んでいます。

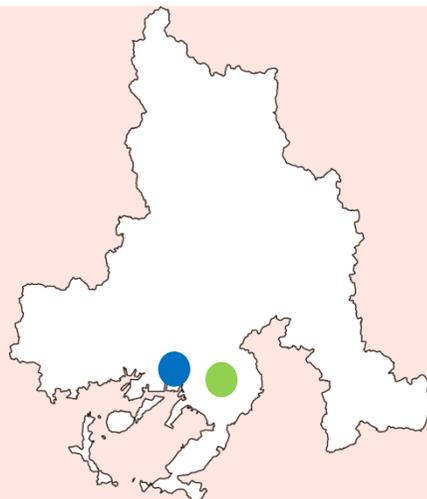
このような中、人口減少・少子高齢社会にあっても、活気ある地域の中で、県民誰もがはつらつと暮らせるよう、住民主体により介護予防を実施する当取組を通して、「活力みなぎる山口県」づくりを進めていきます。

## 1 モデル市町村の基礎情報

## 周南市

## 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

- ・既存の通いの場に対して、一定の条件下で「いきいき百歳体操」と体力測定を指導
- ・自主的に体操を継続できるよう運営支援実施

高齢者人口	42,922 人
高齢化率	28.8 %
認定率	15.9 %
第1号保険料月額	4,680 円

(第1号保険料月額はH24～H26年時、認定率はH25.3.31時、他はH26.4.1時点)

## 山陽小野田市

## 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

- ・「いきいき百歳体操」を継続して行うことの効果を、市内モデル事業で立証する
- ・本事業の重要性を体感できるグループを一つはつくる
- ・日々業務の中で把握した地区の集まりにターゲットを当て、主旨を伝えモデル的に通いの場を立ち上げる

高齢者人口	19,177 人
高齢化率	29.61 %
認定率	19 %
第1号保険料月額	4,900 円

(H26.3月末時点)

## 2 都道府県としての市町村支援の内容

### 研修会等の開催

- ① 県・モデル市担当者会議の開催
  - ・モデル事業の目的や進め方等、県とモデル市の共通認識を育む場
- ② 戦略策定を目的とした研修会の開催
  - ・どのような戦略に基づき、モデル的な立ち上げをどのように進めて行くのか、モデル市、広域ADや県密着ADとの協議
  - ・山口県として、当事業を取り組む上での平成26年度中の目標を設定
- ③ 現地支援検討会の開催
  - ・住民運営の通いの場の拡大を進めていく上で、住民に対してのプレゼンテーション方法等を学ぶ機会（広域ADにより模擬プレゼン）
  - ・モデル市による現状報告及び今後の進め方についての協議



### 相談・連絡調整

- ・研修、現地支援検討会の内容調整やDVD等の資料の提供調整
- ・モデル市、県内市町と広域ADとの視察に関する調整



### 3 周南市の取組



不安いっぱい  
ときどきプレゼン



住民だけでもできる  
ような支援を!



住民手作りおもり箱

住民の変化

#### 準備

- ・3か月試しにやってみよう。
- ・おもりを使ってみたい。
- ・自分たちでやれそう。



職員の変化

- ・いきいき百歳体操とは…。楽しそうに見えないけど、住民はやりたくなる？続ける？
- ・おもりはどうする？
- ・地域包括(委託)や関係機関に説明するほど、まだ確信がもてない。
- ・今まで広めてきたご当地体操はどうしよう…。



#### 実施

- ・体操をした日は体の調子が良いよ。会えるのが楽しい。
- ・みんなと一緒にならできる。
- ・自分達だけでもできてるよ。



- ・いきいき百歳体操なら住民だけでもできる。効果もでる。
- ・おもりは、効果と住民のモチベーションを高めるアイテム。
- ・ご当地体操は、普及啓発として活かそう。何をするかは住民に選んでもらうのもひとつ。



#### 継続

- ・TUGは9名中8名が改善!
- ・隔週にしようかと思ったけど、もう3か月やってみる。

- ・効果が出て、皆と一緒になら体操も継続できる。地域が集まるきっかけづくりにも最適!
- ・地域包括、関係機関にも自信を持って説明できる。まきこんで、まずはやってみよう!
- ・やると決めたらPRへ。目指せ!やる気引き出すプレゼン。

立ちあげ中**1**か所  
立ち上げ希望**2**か所  
プレゼン予定**3**か所

## 4 山陽小野田市の取組①

### 1．モデル地区の選定

住民より「以前から住民が週1回集まってラジオ体操をしているがマンネリ化しているので活性化したい」との声があったため、自治会長と連絡を取り、趣旨を説明。集まりに参加させてもらい、直接対象者に説明する機会を得る。

### 2．対象の自治会館へ出向き趣旨説明

意図的に「介護予防と介護予防の必要性」「いきいき百歳体操とその効果」について説明を行ったところ興味を示され、体操のDVDを見て決めることとなる。

### 3．対象の自治会館へ出向きDVDを見ながら一緒に体操を実施

大多数の方が賛同され、実施が決定。DVDプレーヤー、椅子、自動血圧計は自治会で準備を行うこととなった。

4 山陽小野田市の取組②

自慢Point



- ・もともと運動の習慣のない人も続いており嬉しく思う。
- ・効果が感じられなかった方もいるようだが、年を取って少しずつ弱っていく中で現状維持できているだけもいいと思う。
- ・歩くスピードが速くなった人、姿勢が良くなった人がいて驚いた。

参加者



寝たきりにならず、自分の身の回りのことが出来るよう「いきいき百歳体操」を頑張りたい。



自治会長



担当者気付き

- ・介護予防のために体操を継続する必要性について理解を得たことで、自分たちのために自主的に継続しなければならないという意欲が高まり、自主活動に繋がっている。
- ・自主的に健康チェックを行ったり、互いに気遣い声を掛け合うようになり、連帯感が深まった。

## 5 都道府県としての来年度への抱負

## モデル事業の成果

- 住民主体による介護予防の通いの場の立ち上げ（いきいき百歳体操の実施）  
→ 実際に取り組んだ住民が効果を実感 モデル的立ち上げから継続実施へ
- 行政が主体的ではなく、**住民が主体**で取組を進めることができることの理解  
→ 行政は住民のやる気を引き出す役割 住民の力を信じることの重要性

## 市町村支援の課題

- 県として、リハビリ専門職との連携・調整を通じた支援等ができなかった  
→ リハビリ専門職と連携を行い、リハ職の視点に立った指導や、  
効果分析等を通じた支援を進めて行きたい。



## 来年度への抱負

- モデル市町に対しては、立ち上げを通して、通いの場の継続・拡大を推進
- モデル以外の市町に対しては、住民主体による介護予防の通いの場の効果や重要性を理解していただくような普及啓発や研修会等の開催

➡ 県全体での取組を推進し、「活力みなぎる山口県」へ！！

# 高知県

モデル市

宿毛市

## 信じることが第一歩！

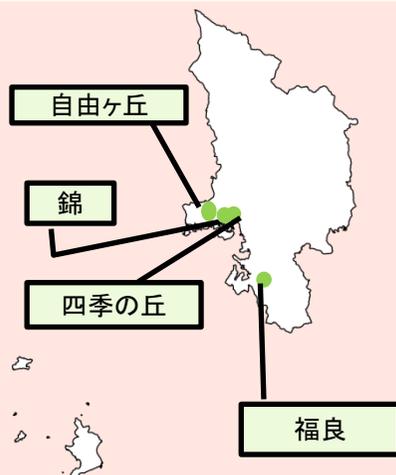
- 高知県は、高齢化率31.1%で全国2位（平成25年10月1日現在推計人口（総務省統計局））。
- 平成22年度より住民主体の介護予防のしくみづくりに取り組んでおり、介護予防手帳の作成・配布等により、普及・啓発に取り組んできた。
- 平成24年度からは、市町村が育成した地域のリーダー（お世話役）のモチベーションアップのために、「地域リーダーステップアップ講座」を開催。修了者には、県オリジナルのサポーターリングをお渡しした。
- 平成25年度末における住民主体の取組箇所数は1,166箇所であり、年々増加している。

## 1 モデル市町村の基礎情報

## 宿毛市

## 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

- ・「住民主体」で通いの場をつくることを重視し、モデル地区で住民運営の通いの場を立ち上げる

高齢者人口	7,042 人
高齢化率	31.9 %
認定率	18.0 %
第1号保険料月額	4,990 円

(第1号保険料月額はH24～H26年時，他はH26.4.1時点)

## 2 都道府県としての市町村支援の内容

	日程	内容	参加者
事前打合せ	平成26年6月10日	都道府県研修での到達目標の明確化、研修内容の協議	広域AD、県担当者
都道府県研修	平成26年8月13日	講演「なぜ今さら地域づくりによる介護予防なのか」 (講師：広域AD) 演習「わがまちの現状と課題、目指す姿と今後の計画」 (講師：広域AD、密着AD)	モデル市担当者、地域包括支援センター職員 モデル市管轄福祉保健所管内市町村職員、福祉保健所職員、県担当者
現地支援①	平成26年9月29日	モデル市職員対象研修 「実地指導に向けた技術研修」 (講師：高知市PT)	モデル市担当者、関係係、地域包括支援センター (モデル市管轄福祉保健所管内市町村職員、福祉保健所職員、密着AD、県担当者)
現地支援②	平成26年9月30日	地区説明会 (講師：高知市PT)	地域住民 (モデル市担当者、密着AD、県担当者)
ヒアリング	平成26年11月13日	進捗状況の確認、疑問点等の把握	モデル市担当者、県担当者

現状把握・課題整理  
シートを作成

### 3 宿毛市の取組①

これまで、健康相談実施地区を自主グループへ移行する取り組みをしてきたが、3年と介入期間も長く、自主的な立ち上がりとなっていないためか運営方法や回数などが固定され、通いの場の拡充にはなかなかつながらなかった。そのため今回通いの場立ち上げのノウハウを学び、介護予防の取り組みの充実を図るためモデル事業を実施することとなりました。

日常生活圏域ニーズ調査の結果「地区で体操をしたい」と回答した人の割合が高かった地区を選定した。

選定地区のうち区長の協力を得られた5地区で住民へ説明会を実施。  
説明会開催を地区回覧文書で配布。  
個別に電話連絡。(少人数の地区で体操をしたいと回答した人)

高知市PTによる職員に対しての講習会を実施(9/29)。担当と他関係係が参加し住民への支援・指導方法を学ぶ。

4地区で自主グループ支援開始(9月末～)。  
1地区で高知市PTによる説明会の実施(9/30)。  
参加者にサポーター養成に関しての声掛けを行うが希望者なし。

3か月自主グループ支援実施。  
体力測定結果を個人へ渡すとともに、  
体操ポイントのプリント作成しを配布した。

※現在4地区で体操継続中。

人が集まってくれるだろうか？  
自分達だけでやると言ってくれるだろうか？  
イス・DVDプレイヤー・錘の自己準備は負担にならないだろうか？

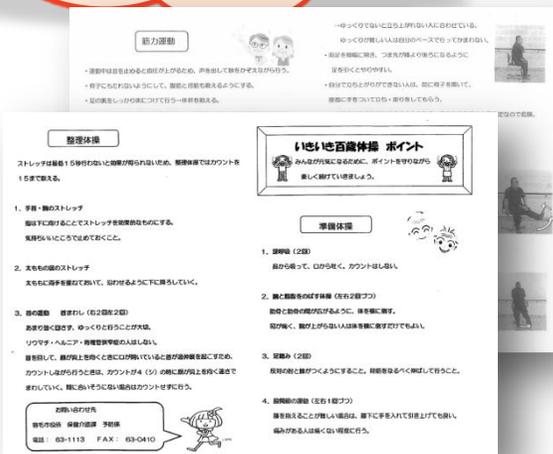
きちんと体操が継続できるだろうか？  
DVD操作がわからない地区もあるが大丈夫だろうか？  
サポーター役がいなくて大丈夫だろうか？

評価方法や基準がはっきりせず、適切な効果の判断や個別指導へつなげることができなかった。  
住民や事業の評価をきちんとし、それぞれにあった指導ができるようにしていきたい。

今後リハ職の協力を得られるよう働きかけをし、リハ職を含む支援実施を計画中。  
これからも介護予防に関する住民主体の通いの場を増やしていこうと取り組んでいきます。

### 3 宿毛市の取組②

体操実施のポイントを  
まとめたプリントを  
作成！



参加者からは…

**体操するのは**  
楽しい。気持ちがよくなる。  
体操しないと落ち着かない。

**運動の効果は**  
坂を上がるのが楽になった。  
畑仕事や旅行などの楽しみが広  
がった。など、行動範囲が広がった  
参加者がおられた。

**その他**  
近所同士、声を掛け合うことが多く  
なった。  
欠席者への声掛けや病気の時など  
助け合いができるようになった。  
地区行事に参加するようになった。



継続にあたっての

- ★体操の効果的な実施
- ★モチベーションの維持

初めは、不安が多くありましたが、住民を信じて待つことができるようになりました。  
また、体操を続けることで運動機能の向上が図れてきたとともに、住民のつながりが密になり、  
気遣いや自然な見守りができて来ています。  
事業を実施してみて、それぞれの地区の取り組み方があることを実感しています。

## 4 都道府県としての来年度への抱負

### モデル事業の成果

- 住民の力を信じるという、できそうでできなかった一步を踏み出したことで、住民にとって介護予防・地域づくりにつながる良い効果があっただけでなく、行政にとっても、住民の持つ力を知ることができ、仕事の喜び、やる気につながった。
- モデル市における効果や、他県の状況等を聞くことで、改めて地域づくりによる介護予防の重要性を感じることができた。

### 市町村支援の課題

- 高齢化による人材不足に悩む市町村が多く、人材確保への支援や、県民への普及・啓発についての支援が必要。

### 来年度への抱負

- ほとんどの市町村で住民主体の取組が行われているため、来年度の本事業については不参加だが、これまで取り組んできた住民主体の取組が、新しい総合事業へもつながるよう、引き続き支援していく。