

長崎県

モデル市

平戸市

長崎県介護予防シンボルマーク



がんばらねば！ みんなできいきいき 健康づくり

長崎県は長崎市や佐世保市など21の市町で構成されていますが、対馬・壱岐・五島列島など971の島嶼も有する島嶼数日本一の県です。県内の高齢化率は約27%と全国的に高く、特に島嶼部での高齢化が顕著です。また要介護認定者のうち、要支援者など要介護度が比較的軽度な方が全体の約7割を占めており、介護予防の推進が喫緊の課題です。

モデル市の平戸市は県内で3番目に高齢化率が高い地域で、介護予防を含む地域包括ケアシステム構築に向けた取組を進めています。また最近ではふるさと納税制度の寄付申し込み額が日本一の自治体としても有名です。

1 モデル市町村の基礎情報

平戸市

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

- ・対象地区は地域診断により自主組織が少ない9地区を選定・説明し、手上げ方式で1地区を決定
- ・事業開始時から地域リハ広域支援センターの協力をいただき、体操は「ひらどご当地体操（仮称）」を新たに作成

高齢者人口	11,902 人
高齢化率	34.76 %
認定率	21.8 %
第1号保険料月額	4,683 円

(H25年度末 時点)

2 都道府県としての市町村支援の内容

1. 事前打合せ（6月13日）

- モデル事業の概要説明
- モデル市の介護予防事業等の概要説明
- 今後の事業実施計画の検討

2. 地域診断にかかるデータ整理等打合せ（7月1日）

- 地域診断にかかるデータ分析
- 主観的データの収集方法について検討
- 今後の事業実施計画の検討

3. 市職員向けモデル事業説明会（8月20日）

- 市職員（実務担当者に加え、部長、課長、班長等上層部職員）に向けたモデル事業の概要説明
- 市担当者より事業の必要性の説明
- 今後の事業実施計画の検討

4. 地域診断のための住民グループワーク（10月1日）

- 主に市が企画・実施し、県はグループワークの進行役として参加

2 都道府県としての市町村支援の内容

5. モデル事業研修会及び戦略会議（11月12日）

- 研修会は県内全市町の関係者を対象として開催（行政説明と広域ADによる取組報告、モデル市の取組状況報告）
- 戦略会議では関係者の役割分担の確認と今後の事業実施計画を検討

6. 通いの場立ち上げに関する住民説明会（12月20日）

- 主に市が企画・実施。県は状況確認のため出席。

7. 通いの場立ち上げ1回目の現地視察（1月17日）

- 主に市が企画・実施。県は状況確認のため出席。

8. 通いの場現地支援（2月7日）

- 立ち上がった通いの場を現地視察
- モデル事業の今年度進捗状況の報告
- 次年度以降の計画と関係機関の役割分担の確認

3 平戸市の取組①

1. 新しい総合事業を見据えいきいきサロンなど既存の自主組織の充実と介護予防をとおした住民運営の通いの場の立ち上げ支援を行う必要性があると判断し、H26年2月にモデル事業に手をあげた。
2. 観光施設や商業施設が密集する中心市街地（9行政区）は、自主組織がないためモデル候補地区と選定。10月に会議を開催し、9地区の区長、民生委員等関係者を招集し地域の強みや課題を把握する。その後、9地区の区長に対し、訪問等を行い、再度住民運営の通いの場の必要性と実施の意思確認を行う。

3 平戸市の取組①

3. 9地区のうち「職人町」地区の区長が賛同。職人町説明会を行い、職人町においてやるかやらないかの確認を行う。
4. やりたい！との声と同時に開催日の日程が1か月後に決まり、住民のやる気に担当者他関係者は驚きと戸惑いを隠せなかった。
5. 県北地域リハビリテーション広域支援センターで作成していた「転ばぬ体操」をベースに高知市のいきいき百歳体操を参考にして、県北地域リハビリテーション広域支援センターが運動プログラムの開発した（ひらどご当地体操）。

3 平戸市の取組①

6. H27年1月17日に第1回目の通いの場を実施。県北地域リハビリテーション広域支援センタースタッフによる介護予防の講話と体力測定、ひらどご当地体操を実施。
7. 平戸市広報誌「広報ひらど」にひらどご当地体操を紹介したり（2ページ）、介護予防リーダー研修会として「長崎県介護予防推進フォーラム県民大会」（高知市の堀川先生による講演）に参加後、職人町の通いの場に地区の介護予防リーダーや民生委員等が毎回見学に来ている。
8. 回を重ねるごとに血压測定・記録する者、体操をすすめる者、司会進行する者のお世話役が決まっていく

3 平戸市の取組①

9. 既存の補助金を活用したいという区長や住民の考えがある。主な支出内容として以下のとおり
- おもり → 平戸市ひらどふれあい福祉基金
審査後半額補助
 - 椅子 → 地域福祉活動寄贈事業
審査後10万円以内
 - 会場費・暖房代・傷害保険 →
高齢者地域ふれあい事業
(いきいきサロン)
年間6万円 月額5千円

3 平戸市の取組②

自慢Point

筋力体操を家でもやりたいとのことで
“手づくりのおもりバンド（厚めのストッキングに水槽の砂利を入れている）”で毎日体操している方がいっらしゃいます！

1月17日より毎週土曜日実施していますが、毎回、他地区から見学者が来られたり、他地区から体操をしたいと参加されています。他地区に拡がるきっかけになればいいなと思っています(^-^)

県北地域リハビリテーション広域支援センターのリハ職が開発した「ひらどご当地体操」。日本全国で唯一の体操が完成しました。急ピッチで作成していただいたリハ職の先生方に感謝です！！広報ひらどでネーミングと曲を募集中。今後はDVD等作成予定です。

3 平戸市の取組②

自慢Point

体操を進める
この方の説明
はとても上手
です

腕を前に上げる運
動や横に上げる運
動をしていたら、
大根おろしが楽に
なりました。

病院に行くことを拒
否していた方が、毎
回自動血圧計で測定
する度に血圧が高い
ことを知り、「病院
に行ってみようか
な」と受診の動機づ
けになっています。

普段は挨拶を交わす程度で
あった近所の人ともここに
来たらおしゃべりができて
よかったと言っておられま
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

- 担当者が自信を持って事業をやり遂げることができた！
- 住民自らが動き出せる力があるということを関係者全員が知ることができた！
- 住民主体の通いの場が1箇所立ち上がった！さらに広がりも見せている。
- 地域リハビリテーション広域支援センター（リハ職）がモデル事業を通して介護予防事業へうまく参画していく道筋を作ることができた！

市町村支援の課題

- 県庁からモデル市までが遠い。当県は大きな離島を4つ有するため、今後もモデル市町によっては細やかな現地支援ができにくい場所もある。
- 介護予防の取組には市町間で差がある。

来年度への抱負

- 次年度は別の市から取り組みたいと手が挙がっているため、そこに対して立ち上げ等支援する。また県内の既存自主グループが介護予防に取り組んでいくような仕掛けを県として検討する必要がある。

熊本県

モデル市

宇土市、宇城市、錦町

地域住民でつくる健康づくり

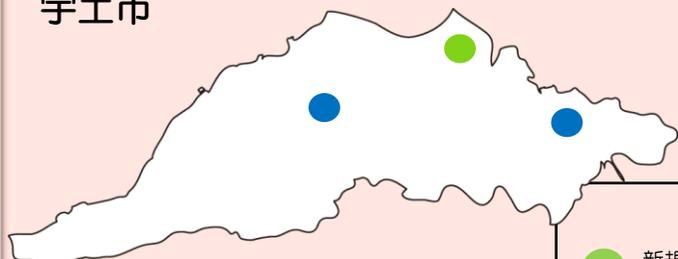
熊本県では「長寿を楽しむ社会」を目指し、地域包括ケアシステムをオール熊本で推進中！

- 平成12年より地域リハビリテーション支援事業を実施し、現在は県リハ1箇所、広域リハ17箇所が市町村支援や事業所支援をしています。
- 認知症サポーター人口比で4年連続日本一（県民の10人に1人がサポーター）



1 モデル市町村の基礎情報

宇土市



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

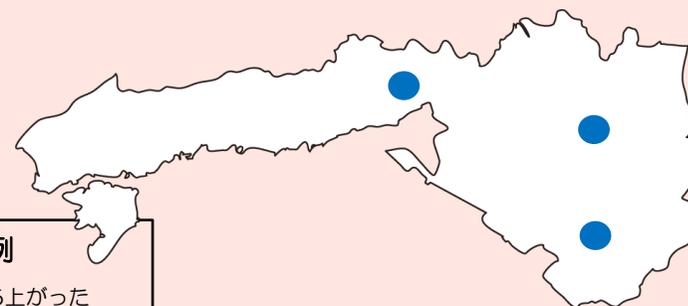
取組内容

- ・ 関係機関と協議のうえ、事業内容を決定
- ・ 地域選定にあたり、事業を希望する地域の募集、住民への啓発
- ・ 既存の介護予防教室の内容の充実
- ・ 介護予防サポーターへの研修内容の見直し

高齢者人口	10,044	人
高齢化率	26.4	%
認定率	19.5	%
第1号保険料月額	5,060	円

(全てH26.9.30時点)

宇城市



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

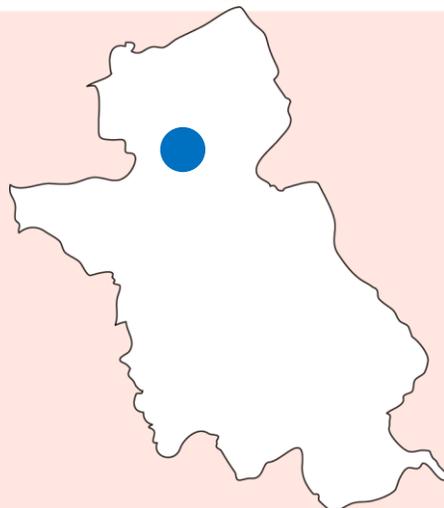
- ・ モデルとなる5地区の地区サロンに事業実施を提案し、集中的に支援を行う。
- ・ 運動メニューはいきいき百歳体操を導入
- ・ 運営は介護予防サポーター（ボランティア）が参加し、住民主体の運営になるよう移行を支援する。

高齢者人口	18,441	人
高齢化率	30.0	%
認定率	20.4	%
第1号保険料月額	5,300	円

(H26.12.31時点)

1 モデル市町村の基礎情報

錦町



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

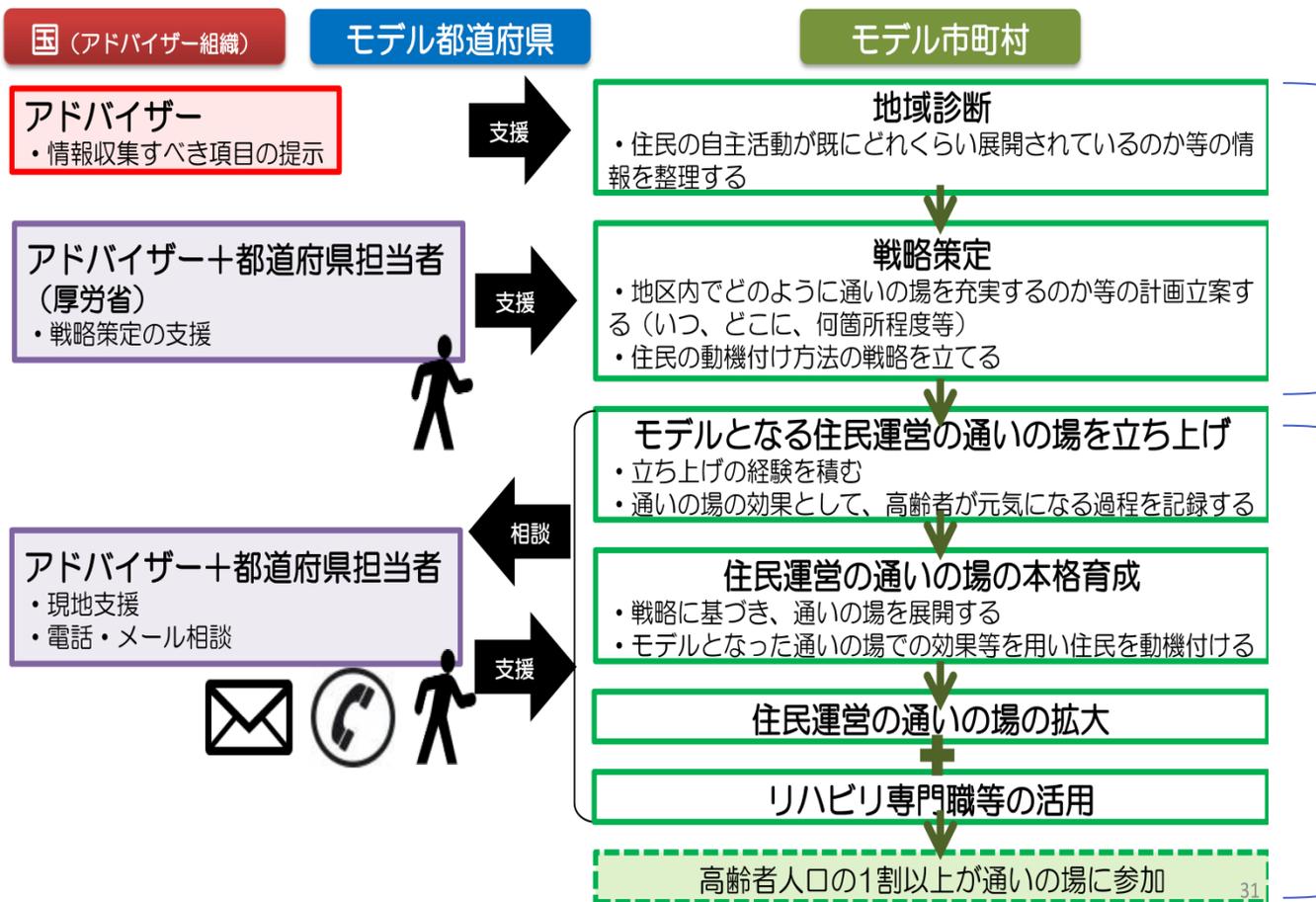
- ・ 確実に実績（成功事例）をつくるため、通いの場を1ヶ所に限定し、集中支援を行う
- ・ 全地区を対象にプレゼンテーションを実施
- ・ 運動メニューはいきいき百歳体操を導入（オリジナルの運動プログラムの検討）

高齢者人口	3,101 人
高齢化率	27.5 %
認定率	13.9 %
第1号保険料月額	4,500 円

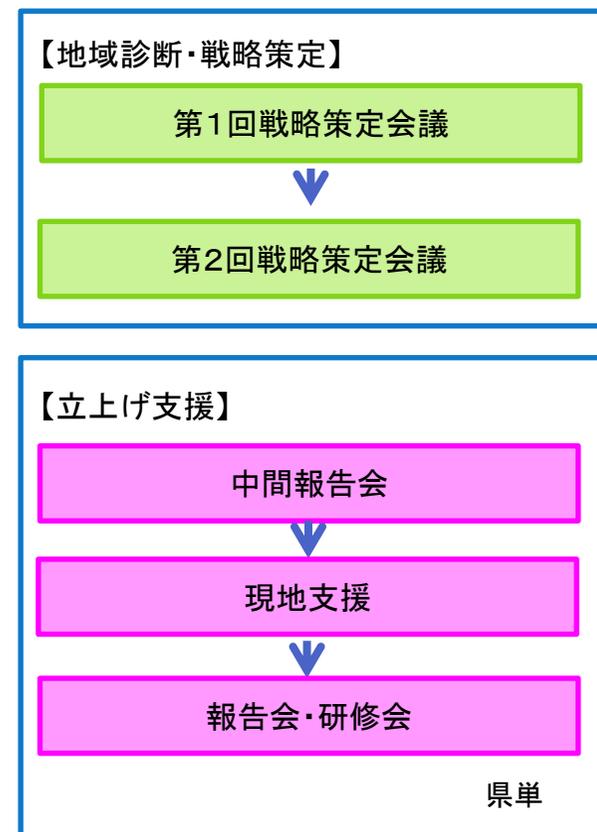
(H27.1.31時点)

2 都道府県としての市町村支援の内容

国のモデル事業の流れ



熊本県のモデル事業の流れ



2 都道府県としての市町村支援の内容



支援内容

【地域診断・戦略策定】

第1回戦略策定会議



第2回戦略策定会議

【立上げ支援】



中間報告会



現地支援



報告会・研修会

プレゼン
視察

【対象】モデル市町

【内容】モデル市町が、いつ、どこに何箇所程度の通いの場を充実させていくのか等の戦略策定を実施。

【対象】モデル市町

【内容】住民への効果的な動機づけについて具体的な戦略を立てるため、特にプレゼンテーションに焦点を当てた会議を開催。

【対象】モデル市町

【内容】モデル市町の進捗状況報告及び意見交換会を実施。

【対象】宇城市

【内容】モデル地区（古保山公民館）での住民への動機づけ及びサポーター育成支援

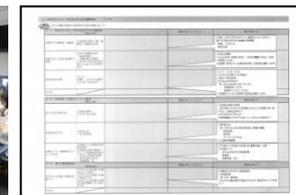
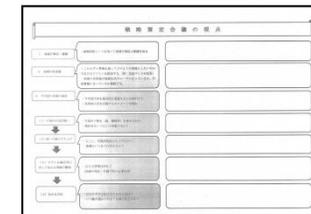
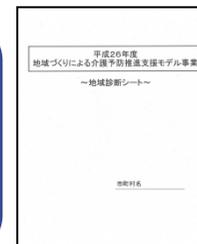
（報告会）

【対象】モデル市町

【内容】モデル市町の活動報告及び振り返り（研修会）

【対象】県内市町村

【内容】地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業の報告等



地域づくりによる介護予防推進 モデル事業実践報告 ～宇土市版～

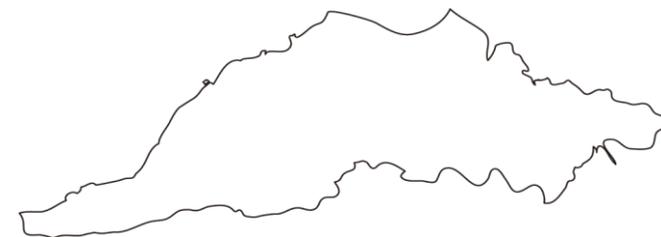
宇土市役所健康福祉部福祉課



3 宇土市の取組（宇土市の概況）

- 人口 38,073人
- 高齢者 5,387人(高齢化率 26.4%)
- 後期高齢者比率 53.6%
- 要介護認定者数 1,954人(認定率 19.5%)
- 認知症日常生活自立度
 - Ⅰ以上の人 2,053人(高齢者の38.1%)
 - Ⅱ以上の人 1,262人(高齢者の23.4%)
 - Ⅲ以上の人 349人(高齢者の6.5%)
- 高齢者単独世帯 1,976世帯(全世帯の13.6%)
- 高齢者のみの世帯 3,660世帯(全世帯の25.2%)
- 日常生活圏域 3圏域
- 地域包括支援センター 委託1か所
- 第5期介護保険料 月額5,060円

(数値はH26年9月末時点, 世帯数のみH26年3月末時点)



3 宇土市の取組（取組の背景）

これまでの課題

・一次予防事業として、月1回の介護予防教室（お元気クラブ）を市内59箇所で開催しているが、内容のマンネリ化、参加者の減少等課題を抱えていた。

目指す地域の姿

・地域住民が介護サービスの受け手としてだけでなく、担い手としても活躍できる地域。

・地域の通いの場を充実して、介護予防・見守りを目的とする地域住民の互助体制の構築。

3 宇土市の取組（モデル事業の過程：立ち上げから実施まで）

①事業の準備

- ・県の戦略策定会議にてアドバイザーから助言を受けながら戦略を策定。
- ・地域包括支援センター、社会福祉協議会、地区嘱託員、地区老人会長等地区代表、地区公民館長に対して、働きかけを行った（モデル事業の内容説明、戦略検討、協力要請）。

②地域診断

- ・地域診断シートを使用し、地域資源の整理を行った。
 - ◆市、社協、包括等それぞれで事業を実施しているが、各機関の連携が不十分。
 - ◆生活支援サービス等を行うボランティアの養成が進んでおらず、今後、どのように働きかけを行っていくかが課題。

3 宇土市の取組（モデル事業の過程：立ち上げから実施まで）

③住民へのアプローチ

・実施方法

市が開催する各地区の介護予防教室を訪問し、参加者にプレゼンテーションを実施（8箇所）
介護予防教室へのチラシの配布（51箇所）。



いつ…

10月22日～12月17日

どこで…

各地区の公民館

だれに…

お元気クラブ

なにを…

PP資料でのモデル事業プレゼンテーション

どのように…

プレゼンの中で、「10年後自分や地域がどうありたいか」「なぜ、今介護予防が必要なのか」を住民と対話しながら考える機会とした。

3 宇土市の取組（モデル事業の過程：立ち上げから実施まで）

④住民の反応

・モデル事業の啓発を行った際は・・・



本当にできるかな・・・

自治会長等に負担が
かかるんじゃないかなあ・・・

といった消極的な意見も聞かれた。



最終的には・・・

「とにかく始めてみよう」と手を挙げる地区も
あった。

3 宇土市の取組（モデル事業の過程：立ち上げから実施まで）

④現地支援

行政としての支援

- 実施前後の体力測定による評価（動画撮影）
（測定項目：握力・片足立ち・タイムアップゴー）
- 運動プログラムの提供（タオル体操，貯筋運動等）
- 立ち上げから4回の運動指導（地域リハによる運動指導の助言）
- 勉強会等を開催する際の講師派遣（市，包括職員等）



3 宇土市の取組（モデル事業の成果・振り返り）

●実際の立ち上がりの現状、住民の声

- ・既存の介護予防教室の充実を2箇所。新規の通いの場の立ち上げを1箇所を実施した。
- ・参加した住民からは・・・

みんなで寄って笑って、楽しかった

今日の体操は参考になったあ

こがん運動ば続けていかなんと
ですね



- ・住民の介護予防に対する意識の更なる高まりを実感した。
- ・今後、曾畑地区公民館から声があがっているため、2月23日から支援開始予定、また新規に走潟地区公民館に立上がる予定。

3 宇土市の取組（モデル事業の成果・振り返り）

●成果

- ・住民が自主的に介護予防の通いの場を運営していけるのか、住民の意識や実現可能性について、不安を感じていた。
→各地区を訪問し、地区住民と意見交換を行う中で、住民の介護予防への意識の高さを感じることができた。今後、通いの場のキーパーソンになりうる住民やボランティアの発掘につながった。
- ・社会福祉協議会、地域包括支援センター等協力機関と検討しながら事業を進めたことで、今後の介護予防事業に対する意志の共有を行うことができた。

3 宇土市の取組（モデル事業を通して明らかになったこと・課題）

- ・「介護予防は、市が実施するもの」という意識が、住民の中では、まだ強い。徐々に自発的な活動に移行できるよう普及・啓発を行いたい。
- ・住民ボランティア同士の意見交換やさらなる連携強化が必要。
- ・他地区への効果的な普及のための戦略策定（今年度立ち上げを行った通いの場の効果測定結果等を活用）が必要。

3 宇土市の取組（来年度の取組み・抱負）

- ・住民主体の通いの場を他地区へも拡大する。
- ・H26年度に立ち上げを行った通いの場で、体力測定等で効果測定を行い、他地区へ普及啓発を行う。
- ・高齢者の状態に応じた通いの場の充実を目指す。
- ・二次予防教室 → 送迎付き介護予防教室（ミニデイ） → 各地区の通いの場（住民主体）と、それぞれを住民が本人の状態に応じて行き来できる切れ目のないシステムの構築。

3 宇城市の取組



海のピラミッド



デコポン(宇城市発祥)



塩トマト



三角西港(世界遺産候補)



JFAサッカーアカデミー宇城

3 宇城市の取組（宇城市の概況）

人口 61,448 人

高齢者 18,441 人(高齢化率 30.0%)

要介護認定者数 3,760人(認定率 20.38%)

高齢者単独世帯 2,108世帯(全世帯の10%)

高齢者のみの世帯 4,610世帯(全世帯の22%)

(世帯数は平成22年国勢調査時)

日常生活圏域 5圏域

地域包括支援センター 委託1か所

第5期介護保険料 月額 5,300円

世帯数以外の数値はH26. 12.31時点

時を記憶する港。



三角西港
MISUMI WEST PORT

3 宇城市の取組（取組の背景）

事業に取り組むきっかけ

課題と現状

- ・地区サロン＝月1回開催、食事作り、レクなど
→顔を合わせる機会が少ない、準備が大変
- ・介護予防事業卒業生の行き場
→1次予防事業（一般介護予防事業）
→**地区内に歩いて定期的に通える場所がない？**

3 宇城市の取組（取組の背景）

① ベースとする組織

行政区単位の地区福祉会

宇城市177の行政区中145の行政区で組織化

↓週1回以上へ強化したい

活動内容

・ふれあいいいきいきサロン

（基本月1回の集いの場）

・地域福祉活動

（世代間交流や地区の行事等）

・見守りネットワーク活動

（民生委員を主体とした見守り活動）

3 宇城市の取組（取組の背景）

ふれあいいいきいきサロン（月1回）

①健康チェック（血圧測定）

②健康体操（うきうき体操）

③レクリエーション
（脳トレ・筋トレ・ゲーム等）

④食事会（茶話会等）

←負担が大きい

3 宇城市の取組（モデル事業の過程：立ち上げから実施まで）

①立ち上げのための準備

事業推進メンバー

行政、地域包括支援センター、社会福祉協議会
地域リハビリテーション広域支援センター
（宇城総合病院、済生会みすみ病院）

目標設定

「週1回のサロンを宇城市内5圏域に1か所ずつ計5か所スタートする」

3 宇城市の取組（モデル事業の過程：立ち上げから実施まで）

アプローチの方法

①地区への働きかけ

地区サロンを実施している地区の代表者とお世話役の人に声掛けをして事業の紹介をする。話を地区に持ち帰り話し合ってもらう。**（5圏域1カ所ずつ）**



②リーダーとの調整

やってみたいという声が出たら地区サロンのお世話役の人（リーダー）と導入のための調整を行う。
（現地支援やサポーターの準備、道具調整など）

3 宇城市の取組（モデル事業の過程：立ち上げから実施まで）

③初回現地支援（説明会、活動開始）

地区役員、サロン参加者30名に市より事業の経緯を説明。広域アドバイザー
廣末氏による講話と運動指導



3 宇城市の取組（モデル事業の過程：立ち上げから実施まで）

④現地支援（フォローアップ）

・地区代表者、民生委員、ボランティア向けに広域アドバイザー廣末氏より体操の注意点や事業普及の取り組みについてのフォローアップをしていただいた。



3 宇城市の取組（モデル事業の活動風景：古保山地区）



健康チェック

「歩いて来たばっかだけん高かもんな
(笑)」



頭の体操(数字盤)

・お喋りしながらすごい速さです

3 宇城市の取組（モデル事業の活動風景：古保山地区）



準備体操（うきうき体操）

3 宇城市の取組（モデル事業の活動風景：古保山地区）



いきいき百歳体操

3 宇城市の取組（モデル事業の活動風景：古保山地区）

いきいき百歳体操後のお楽しみ



輪投げ



ポケットボール

3 宇城市の取組（モデル事業の導入風景：古保山地区）



3 宇城市の取組（モデル事業の成果・振り返り）

～参加者の声～



- ①足・腰の痛みが取れた
- ②1週間に1回の集まりが待ち遠しい
- ③自分たちだけでも気軽に出来る！

・直接地区の代表やお世話役の人に話をする事で地区の中で議論をしてもらう時間が取れ、結果的に2月迄に3カ所のサロン開始を支援することができた。**3月中にも4カ所目を予定。**

・社会福祉協議会や地域包括支援センターと協議し、効果測定や支援を行うサポーターの整備を強化していく方針を確認した。

3 宇城市の取組（モデル事業を通して明らかになったこと・課題）

①住民の意識の高さ

・自分たちが思っている以上に、地区の人々は自らの健康や地域のことに関心を持っており、それを後方から支援することで住民主体の活動は動き出していく。

↑ 食事の準備など負担を軽減することも大事

②支援の進め方

・市や社協の支援 → 住民が主となり運営していく

地区サロンの中でサポートする役割の人を養成するなど、活動を支える体制を整備しなければ機能していかない

ボランティアなど地域資源の力が必要！

3 宇城市の取組（来年度の取組み・抱負）

① サロン実施地区の拡大（周知活動）

宇城市版の効果測定動画（ビフォーアフター）を使用し区長会や民生委員会議等の中で年間10か所程度の活動開始を目標にプレゼンテーションを行う。

② 介護予防サポーターの充実

現在社協で養成している介護予防サポーターを65歳節目検診やサロン活動の中から発掘し、地域住民とサポーター共働での運営を行っていく。

③ サロンを支える仕組みの強化

社会福祉協議会で地区サロンに対する支援を充実させ、週1回以上の通いの場を作りやすい環境を整える。

地域づくりによる介護予防 推進モデル事業実践報告



3 錦町の取組（錦町の概況）

認知症自立度は平成26年3月末現在
その他は平成27年1月末現在

- 人口 11,264人(3,834世帯)
- 高齢者 3,101人(高齢化率 27.5%)
- 後期高齢者比率 14.9%
- 要介護認定者数 430人(認定率13.9%)
- 認知症日常生活自立度
 - Ⅰ以上の人 317人(高齢者の10.4%)
 - Ⅱ以上の人 248人(高齢者の8.1%)
 - Ⅲ以上の人 153人(高齢者の5%)
- 高齢者単独世帯 412世帯(全世帯の10.7%)
- 高齢者複数世帯 382世帯(全世帯の9.9%)
- 日常生活圏域 1圏域
- 地域包括支援センター 直営1か所
- 第5期介護保険料 月額4,500円



3 錦町の取組（取組の背景）

事業の目指す姿

これまでの課題…

町の介護予防事業を卒業した後に行き場がない…
(受け皿はあるけどうまく繋がられない)

地域のサロン等の資源はあるが、開催頻度も月1程度だしお茶会で終わる箇所がほとんど…

住民の介護予防に対する意識を高め、やる気を引き出す方法が分からない…

課題解決のためには…

地域サロン等の資源を活用し、町の介護予防事業卒業後の受け皿として、同様の支援が展開できるような住民主体の「通いの場」を整備したい！！

3 錦町の取組（モデル事業の過程：立ち上げから実施まで）

①事業の準備

・検討メンバーの選定

構成メンバー

- 行政
- 地域包括支援センター
- 社会福祉協議会
- 保健師・・・

※その他地域リハへも実働時の運動指導や事業内容の助言等を依頼

②地域診断

・既存データの整理・現行事業の実態把握・地域資源の整理(人・組織・場所等)・行政課題の整理(それぞれの担当が抱える課題の抽出)を実施。

～地域診断から見えてきたこと～

そこら中に眠っている豊富な資源を活かしきれしていない・・・
ただただ反省・・・

3 錦町の取組（モデル事業の過程：立ち上げから実施まで）

③ 住民へのアプローチ

・実施方法

町が実施する各地区の老人クラブを対象とした介護予防健診時にプレゼンテーションを実施（全26地区）。

いつ…	10月1日～11月19日
どこで…	各地区の公民館
だれに…	老人クラブ
なにを…	PP資料でのモデル事業プレゼンテーション
どのように…	一方的な働きかけではなく対話形式で住民の意見を 引き出しそれぞれの思いを共有する。 成功事例の効果動画で視覚的に訴える。 やるかやらないかは住民に選ばせる

3 錦町の取組（モデル事業の過程：立ち上げから実施まで）

③ 住民の反応

成功事例の効果動画を見せた際には
ざわつくほどの反応アリ！！



「おお～(◎0◎)!!」
「こぎゃんなればよかなあ～」
「前と後は別人じゃなかつか？」

全26地区中3地区から
「ぜひこの事業をやりたい！！」
との声を頂いた



3 錦町の取組（モデル事業の過程：立ち上げから実施まで）

③住民の反応（続き）

が、しかし!!!!

最終意向確認のため再度訪問すると、「来年度からなら・・・」「寒いから今の時期は集まらないかも」「週1回は多すぎる」との理由で見事3地区ともお断りの返事を頂く。

がが、しかし!!!!!!

地域の縁がわ事業で活発に活動されている地域に再度働きかけをしたところ1箇所手が挙がり、モデル地区に指定。

モデル地区

地域の縁がわづくり事業参加団体：内村地区

活動頻度：週1回（毎週水曜日）

活動場所：内村集落センター

活動時間：午前10時～午後3時※

※午前8時30分から開放

3 錦町の取組（モデル事業の過程：立ち上げから実施まで）

③ 現地支援

支援内容

行政としての支援

- 実施前後の体力測定による評価（動画撮影）
（測定項目：握力・片足立ち・タイムアップゴー）
- 運動プログラムの提供（いきいき百歳体操）
- 運動時の用具提供（椅子・おもり）
- 1ヶ月間の運動指導（地域リハによる運動指導の助言）

平成26年12月17日（水）始動

対象者：8名（74～85歳女性） 平均年齢79歳 内要支援者1名）

初回支援：体力測定及びいきいき百歳体操実施

2回目～：毎週水曜日に実施（2月より自主実施）

評価時期：3月下旬を予定（体力測定の実施）

3 錦町の取組（モデル事業の過程：立ち上げから実施まで）

③現地支援（続き）

実際の活動風景



みんなで声だし運動中！！

足の痛みが無くなっ
たばい～



地域リハのPTによる助言指導



運動の後の豪華なお茶会

みんなの顔をみれ
ば安心するばい

3 錦町の取組（モデル事業の成果・振り返り）

○全地区の老人クラブ（26箇所）及び地域の縁がわ（23箇所）事業実施団体へのプレゼンテーションの実施により、対話式にすることで、住民の生の声を聞く事ができた。また全体への事業の周知ができた。

○1箇所のモデル地区での事業実施（実績）が出来た。また、モデル地区で事業実施前後の体力測定動画撮影をすることにより、より身近な地域住民の効果動画を活用したプレゼンテーションが可能となり、次年度以降の効果的なアプローチ材料が出来た。

○これまで連携がとれていなかった社会福祉協議会との連携が図られ、介護予防事業における社協との協力体制の構築が出来た。

○町の広報誌に活動状況の記事を掲載したところ、モデル地区の住民から「どんどん紹介して！私たちのやる気にもつながるから！」との声を頂いた

→ 広報もやる気を引き出す**武器**の1つとなることを実感

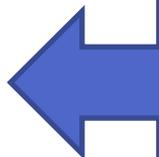
3 錦町の取組（モデル事業を通して明らかになったこと・課題）

・住民の『やりたい！』という思いをいかに引き出すことができるか

住民自身の「やる気」がなければ、実働できたとしても継続は難しい・・・
プレゼン等により、住民の「やりたい！」という気持ちをいかに引き出すことができるかが重要であり大変な作業。

『対話式により住民の意見を引き出す』

『動画により視覚的に訴える』



この2つは有効な武器となる！！

・地域ボランティアの協力が不可欠

全地区での完全実施を行うには、全地区への支援・フォローを考えるとマンパワー不足が課題。

ボランティアを養成し、行政とボランティアが連携した運動支援体制の構築が必要。

3 錦町の取組（来年度の取組・抱負）

①モデル地区の効果動画を活用した全地区プレゼン

モデル地区で事業実施前後に撮影した体力測定の前・後動画を活用し、全地区を対象にプレゼンテーションを実施。

効果：地域住民の身体機能が改善した効果動画で働きかけることで、より身近に事業の必要性が感じられ、前回以上の効果が期待できる

②運動指導員（ボランティアの養成）

現在実施しているボランティア支援事業（有償ボランティア）の登録員等を養成し、ボランティアによる運動指導の実施を目指す。

③実施地区の拡充

プレゼンテーションの実施により、手が挙がった地区を優先的に実働支援を実施する（年間5カ所程度を目標）



4 都道府県としての来年度への抱負

モデル事業の成果

- モデル事業を通して「住民の力を信じること」「行政が考え方を変えていく必要があること」を一連のプロセスを通して市町村と一緒に経験できた。
- モデル市町の支援を通して「住民主体の通いの場」を広げていくための手法を学ぶことができた。

市町村支援の課題

- 県及び市の担当が異動した場合のノウハウの継承
- 関係機関を巻き込んだ事業の展開

来年度への抱負

- 本モデル事業の成果を広く普及し、次年度は新たに3市町村程度をモデル市町村として支援していく。また今年度のモデル市町もフォロー対象として支援を継続予定。



宮崎県

モデル市

都城市、小林市、えびの市

ポイントは、行政・支援側の意識改革？

アプローチ次第で地域は動き出す！！

宮崎県では、モデル3市で取り組んでいます。

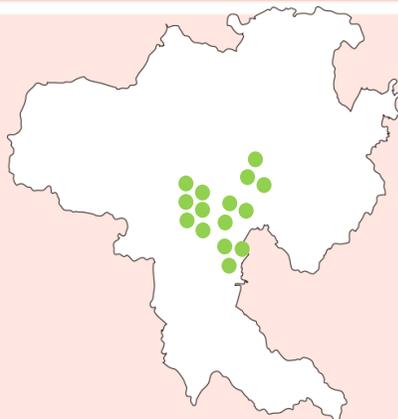
- ①都城市は、宮崎県で2番目に大きな市。1市4町が合併し、現在の都城市となった。委託型の7カ所の地域包括支援センターがあり、センター中心に住民へのアプローチを実施。取組に地域差がみられるが、進んでいる地域も見られる。
- ②小林市は、委託型の2カ所の地域包括支援センターがあり、センターが中心となり住民へのアプローチを実施。鹿屋体育大学の「貯筋運動」を中心に事業展開の予定。
- ③えびの市は、直営型の1カ所の地域包括支援センターが中心となり住民へのアプローチを実施。

1 モデル市町村の基礎情報

都城市

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

- ・県研修会を受け、市介護保険課と地域包括支援センターが協議を重ね、戦略を決定。
- ・試行的に1生活圏域で説明会、支援を開始
- ・現地支援を活用し、自治公民館長、民生委員、住民等への講演会、サポーター等の支援者に対する研修会を実施。
- ・手上げ方式で、希望のあった住民団体へ説明会、通いの場の立ち上げ、運営への支援を実施。
- ・サポーター養成の実施

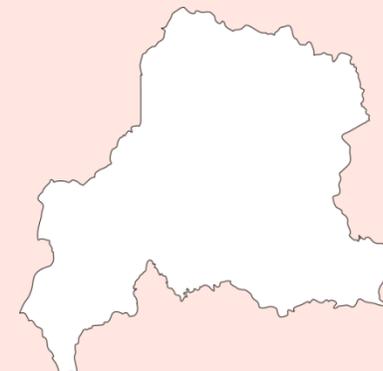
高齢者人口	47,059 人
高齢化率	27.74 %
認定率	20.98 %
第1号保険料月額	5,333 円

(H26.8.1 時点)

小林市

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

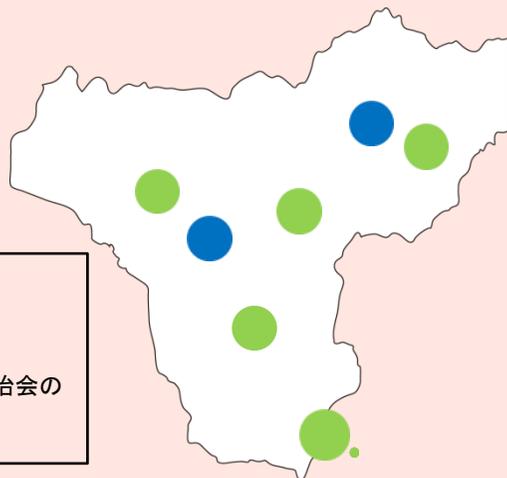
- ・市長寿介護課と地域包括支援センターが今後の展開について検討。
- ・「あたらしい介護予防事業」について、庁内職員等、リーダーとなる住民の理解を得るための研修会を実施
- ・鹿屋体育大学が提唱する「貯筋運動」をツールとして、展開予定。

高齢者人口	15,585 人
高齢化率	33.4 %
認定率	19 %
第1号保険料月額	4,920 円

(H26.10 時点)

1 モデル市町村の基礎情報

えびの市



凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- 中学校区2校区に自治会の枠を超えた通いの場

取組内容

- ・中学校区ではモデル的に3ヶ月間支援 参加者は自治会の枠を超えて参加。支援終了後もサポーターを中心に継続中
- ・やりたいと手を上げた自治会に対して説明会を行ない、自治会の協力体制が整ったところから支援開始。週1回4週市より支援、その後自治会運営

高齢者人口	7,729 人
高齢化率	36.65 %
認定率	21.7 %
第1号保険料月額	5,115 円

(H26. 4 時点)

飯野中学校校区
加久藤中学校区

前松原自治会・上上江自治会・駅前自治会・池島自治会・京町自治会

2 都道府県としての市町村支援の内容

○連絡会の実施（5月16日）

- ・対象者：モデル市担当者、地域密着アドバイザー、県担当者
- ・内容：事業内容説明、各市の取り組み状況及び今後の計画の確認等

○研修会の実施（7月24日）

- ・対象者：県内市町村介護予防担当者・地域包括支援センター職員
- ・内容：広域アドバイザーによる先進地での取組

○現地支援（10月29～31日）

えびの市：住民向け研修（地域の諸活動のキーパーソン）

支援者向け研修（庁内関係部署、社協、サービス事業者、在介等）

小林市：庁内関係職員等向け研修、サポーター向け研修

都城市：住民向け研修（地域の諸活動のキーパーソン）

支援者向け研修（介護予防サポーター、包括職員、サービス事業者）

3 都城市の取組①

[平成26年度]

県から国のモデル事業案内を受ける

↓

7/4 宮崎県門川町へ先進地事例視察 (いきいき百歳体操に取り組んでいる)

↓

7/24 宮崎県主催 モデル事業に係る研修会に出席
 広域アドバイザーによる講演・3市の意見交換会(えびの市・小林市・都城市)

準備

↓

都城市は、岡山県津山市をモデルに「こけないからだづくり講座」に取り組むことを決める(庁内関係課及び包括支援センターとの協議等を重ねる)。

政策決定

↓

1つの生活圏域で公民館長等への説明会を開催したところ、自治公民館(自治組織の一番小さい単位)から住民説明会の希望が挙がり始める。

試行

↓

10/31 広域アドバイザーが現地支援にて来市。自治公民館長や民生委員、高齢者クラブなど、262名が講演会に参加。

実施

↓

目標の5箇所をこえる、15箇所が立ち上がる。今年度中に、さらに15箇所の住民説明会を開催予定。

自慢します!幸せ上々みやこんじよ

3 都城市の取組②



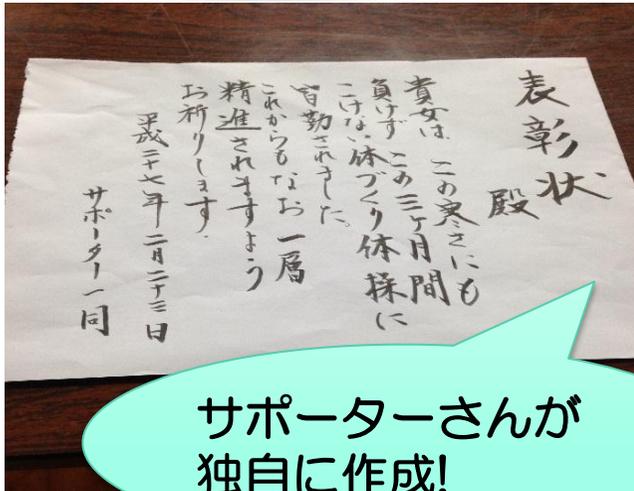
サポーターを中心に体操中!



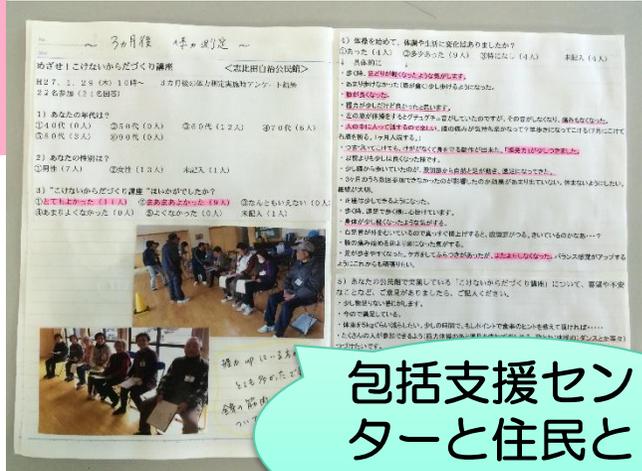
都城市PRキャラクター兼都城市PR部長 ぼんちくん



生活目標を決め、公民館に貼りました!



サポーターさんが独自に作成!



包括支援センターと住民との交換ノート!

3 小林市の取組①

小林市では、このモデル事業を活用して何を行うのか、地域包括支援センターと検討した結果、まずは「あたらしい介護予防事業」について、職員等の理解と、リーダーとなる住民の協力が必要ということで下記の研修会を実施しました。

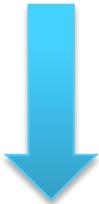
当市は、鹿児島県鹿屋体育大学が提唱する「貯筋運動」を基本運動として普及をすすめています。

■職員等向け研修会(10月30日)

長寿介護課（担当課）、健康推進課、社会教育課、保健体育課、地域包括支援センター、社会福祉協議会

■サポーター等向け研修会(10月30日)

介護予防推進員、さざんかの会、サロンリーダー、区長、民生委員、スポーツ推進委員、老人クラブ会長、NPO等



小林地区と野尻地区にモデル地区設置。(各1地区)

●平成27年度5月スタート予定

3 小林市の取組②

● サポーター向け研修会のアンケート結果 (49人回収)

Q 小林市でも介護予防の取り組みはできると思われますか。

・できる	29%
・大変かもしれないがやればできる	37%
・大変でも取り組む必要がある	33%
・無回答	1%

モデル地区を立ち上げ、
普及につなげる(H27)

Q 自分が関わるとしたらどんな役割ができると思われますか。

・立場を生かして地域の方へ声をかけて進めることができる	29%
・お手伝いができる	37%
・周囲の方へその効果を伝えて参加を促すことができる	33%
・参加して自分の筋力を高めたい	1%

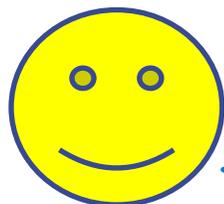
貯筋運動の流れをマニュアル化し、サポーター養成講座を実施(H27)

整体に行く回数が減ったのよ～

みんなと会って話をする
楽しみが出来た

足の痛みが弱まったよ
うな気がする

買い物に杖なしでいけるようになったよ



参加者のみなさんは本当に楽しそうです。効果が出ているので口コミで「我が地区でもしたい」と声がたくさん上がっています。

そういえば・・・立ち上がりが楽になったなあ

新規立ち上げ1番 前松原自治会



血圧 計りますよ～

さあ はじめよか





1. 2. 3. 4
5. 6. 7. 8

運動のあとのお茶は
おいしいなあ～



4 都道府県としての来年度への抱負

モデル事業の成果

○アドバイザーが介入することにより、先進地における取組事例とともに、支援ルールや住民アプローチの具体的な方法のイメージを市町村担当者が持つことができ、モデル市以外においても、これからの取組について具体的な検討が始まっている。

○現地支援については、アドバイザーによる実際の住民への動機づけを実施する機会を得たことは、関係職員のモチベーションを上げることに繋がった。

○事業実施前は、住民運営に通いの場が本当に立ち上がるのか不安が強かったが、実際に取り組むと担当職員が「住民パワー」に押されているとの声が……。アプローチ（支援の視点）が変わるだけで地域が本来の力を発揮するのだと実感。

市町村支援の課題

○県の全地域での「住民運営の通いの場」を立ち上げ・拡大に向けての今後の有効な支援についての検討が必要。

（地域によって取組方法や体制が異なるため、普遍的な施策のポイントなどを明確にするなどの整理が必要。）

○県内に介護予防事業全体についての専門的支援を行える機能がない（把握していない）

来年度への抱負

○モデル市の取組について、管内市町村へ還元。

○地域における戦略策定・実践（プレゼン方法、仕掛け方等）の具体的な検討が進むための研修の実施

○リハビリテーション専門職の活用に向けた広域調整、人材育成等

鹿児島県

モデル市

日置市、いちき串木野市

笑顔ひろがる！ 地域で取り組む介護予防の推進

～住民の「こげんなろごっちゃ！」の思いに寄り添って～
(こうなりたい！)



鹿児島県は高齢化率27.8%^{※1}、要介護認定率は20.8%^{※2}、単身高齢者数は14.1%^{※1}（全国第1位）等、高齢化の進行が顕著な県ですが、二次予防事業については参加率が全高齢者のうち1.0%^{※3}と低迷しており、対象者の早期支援や地域の身近な通いの場における介護予防活動の場の拡充等が喫緊の課題です。

今年度、県内2市がモデルとなり広域アドバイザー・密着アドバイザーの助言等のもと、住民が主役の介護予防教室に取り組んでいます。

参加住民の「こげんなろごっちゃ（こうなりたい）！」の思いに寄り添った介護予防活動は住民同士のつながりや自主性を強めており、支援者にとっても大きな自信に繋がっています。

今年度の笑顔あふれる鹿児島県の取組をご紹介します！

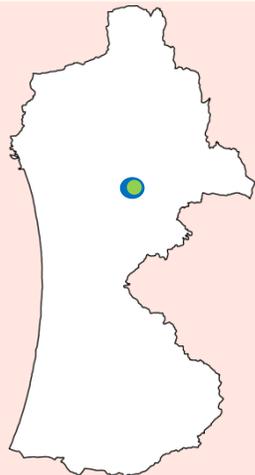
※1鹿児島県年齢別推計人口調査結果（平成25年10月1日）

※2介護保険事業状況報告（平成25年10月末）

※3平成24年度介護予防事業（地域支援事業）実施状況報告

1 モデル市町村の基礎情報

日置市



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

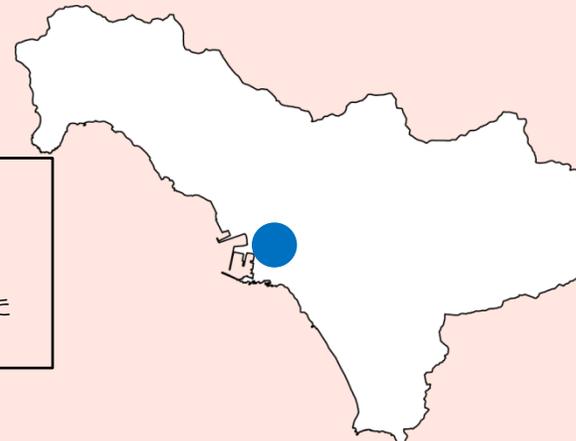
取組内容

- ・健康づくり・介護予防・地域づくりを担う関係者や住民、関わるスタッフがこれからの介護予防展開について共通認識をもつ
- ・行政は住民主体での教室が実施・また継続されるよう、関わる際の心得等モデル事業を通し学び、今後の日置市介護予防事業の展開を連携して、検討していく

高齢者人口	15,380 人
高齢化率	30.4 %
認定率	21.5 %
第1号保険料月額	4,980 円

(高齢者人口、高齢化率はH26.8月時、認定率はH26.8月時点)

いちき串木野市



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

- ・市民講座にて、これからの介護予防についての住民への普及啓発
- ・島平上公民館のモデル事業をとおして、体操の効果、集いの効果をはかり、評価する
- ・教室立ち上げ支援方法について、検討、整理する

高齢者人口	9,588 人
高齢化率	32.0 %
認定率	20.8 %
第1号保険料月額	6,025 円

(高齢者人口はH26.7.31時点)

2 都道府県としての市町村支援の内容

支援と経過①

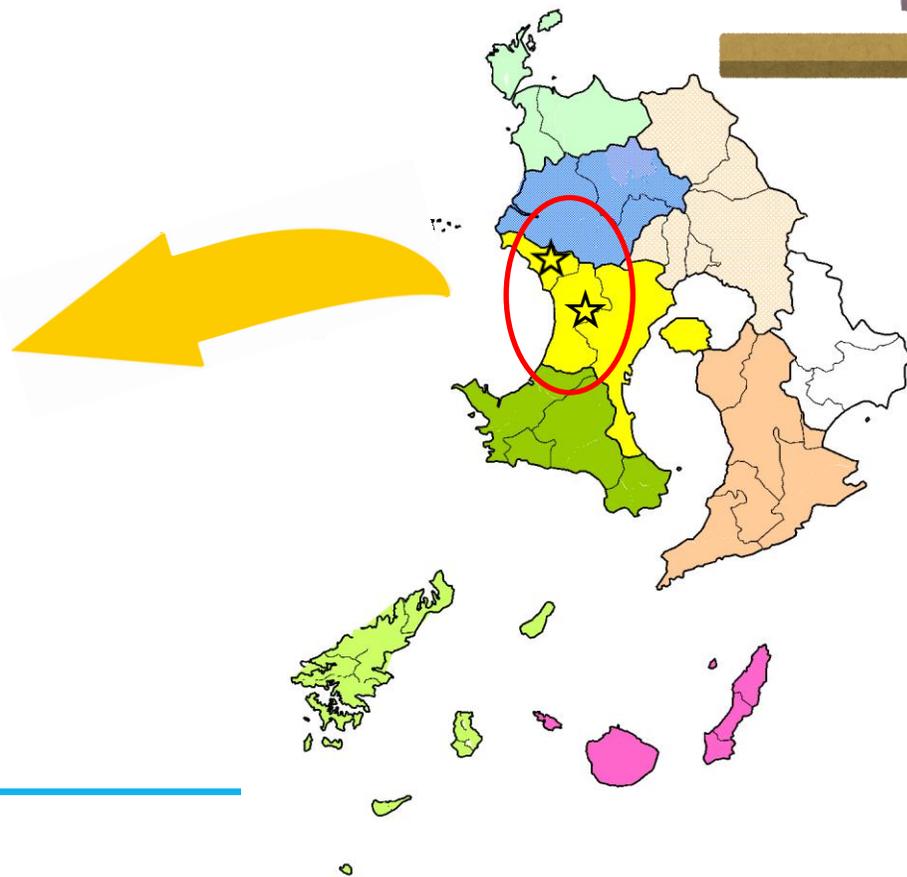
日程	内容	配慮・工夫した点等
《平成26年》 8月28日	<p>○ <u>担当者打合せ</u></p> <p>【参加者】 厚労省担当者，保健所担当者，県担当者，密着AD</p>	<p>・モデル事業の国担当者が来鹿した機会に打合せを行い，他県の取組状況や本事業における県の役割等について確認・情報交換を実施</p>
9月9日	<p>○ <u>担当者打合せ</u></p> <p>【参加者】 広域アドバイザー，密着アドバイザー，保健所担当者，県担当者</p>	<p>・研修会前日に，広域アドバイザーより岡山県における取組状況等に関する情報交換を実施。</p>
9月9日	<p>○ <u>地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業研修会</u></p> <p>講師：広域アドバイザー，密着アドバイザー</p> <p>【対象】 午前：県内全市町村，地域包括支援センター介護予防事業担当者等 午後：モデル市町村及び傍聴希望市町村担当者</p> <p>～意見交換内容(午後の部)～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事業取組の方向性の確認，市の現状等の情報交換 ・既存の通いの場の活用か，新規で立ち上げた方が良いのか 等 	<p>・午前の部では全市町村の介護予防事業担当者を対象とすることで県全体への普及啓発，取組の推進を図った。</p> <p>・また，住民主体の介護予防の取組への動機付け支援を目的とし，グループワークを実施した。</p>
10月7日	<p>○ <u>担当者打合せ</u></p> <p>【参加者】 広域アドバイザー，密着アドバイザー，保健所担当者，県担当者</p> <p>～意見交換内容～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今年度の達成目標や年度末までの事業計画 ・モデル地区住民へのアプローチ方法 ・モデル地区以外の住民から取組希望があった場合の対応 	<p>・モデル地区以外の住民から，事業取組希望があった場合の対応について整理する。</p> <p>※ 整理結果 本年度はモデル地区のみの取組とし，モデル地区以外の希望には順次資料提供，説明会を行い，希望地区には次年度以降，実際に取り組んでもらう。</p>

2 都道府県としての市町村支援の内容

支援と経過②

日程	内容	配慮・工夫した点等
12月1日 ～ 12月2日	<p>○ 現地支援 講師：広域アドバイザー，密着アドバイザー 【内容】 ① 「モデル地区住民向け」研修会 日置市：モデル地区住民向けに実施 いちき串木野市：市内全住民向けに実施 ② 「実務担当者」向け研修会 日置市：市内の運動普及推進員，市職員等 いちき串木野市：二次予防事業委託先の健康運動指導士，市職員等 等 ③ トップセミナー</p>	<p>・現地支援はモデル市それぞれが立案した計画内容にもとづき実施。</p> <p>・モデル市内の関係各課や他関係機関との連携強化のためトップセミナーを実施。</p> 
《平成27年》 1月	<p>○ 初回評価見学，意見交換 日置市：1月8日 いちき串木野市：1月14日 密着アドバイザー，保健所担当者，県担当者</p>	<p>・対象者が「具体的で効果を実感できる目標」を設定できるような声かけ，支援の重要性を市担当者と共有</p>
2月	<p>○ 行政支援最終回見学，意見交換 日置市：2月4日 いちき串木野市：2月11日 密着アドバイザー，保健所担当者，県担当者</p>	<p>・モデル市それぞれの事業運営状況や住民へのアプローチ方法等を把握するため，初回評価，行政支援に参加。</p>
《平成27年》 2月26日～ 2月27日	<p>○ 介護予防従事者専門研修会 研修の中で，モデル事業の概要説明及びモデル2市から取組状況や経過等に関する中間報告 【対象】 介護予防サービス事業者，地域包括支援センター職員，市町村，県関係職員他</p>	<p>・県内への取組の普及啓発を推進するため，モデル市の担当者から今年度の事業取組経過，行政支援内容等に関する報告を得る。</p>

両モデル市内の連携した取組の推進のため、 トップセミナーを企画し実施しました！



～トップセミナーの様子～

日時：H26年12月1日 19時～20時

対象：両市市長，副市長，市議会議員，関係各課長（介護保険課，健康増進課，福祉課，地域づくり担当課），
県理学療法士協会，県作業療法士会，県言語聴覚士会，地域リハビリテーション広域支援センター

内容：① 行政説明「これからの介護保険及び介護予防について」

② 講話「地域づくりによる介護予防の取組について～岡山県津山市における取組～」

3 日置市の取組 ①

筋トレのキン、金メダルのキン！楽しい雰囲気住民が集える場をイメージし命名！

～日置市の住民主体介護予防教室『筋ちゃん広場』開始までの道のり～

日程	内容
【平成26年】 4月21日	平成26年度高齢者リハビリテーション機能強化モデル事業について事前意見交換会出席 (地域振興局がモデル事業を引き受け、管轄市としてモデル事業の依頼あり。承諾)
9月9日	地域づくりによる介護予防推進支援 モデル事業研修会 (県主催:市町村全体研修会)
9月22日	妙円寺地区(妙円寺1・2・3・5・6・7・8・9区)自治会長会へ出向き、事業説明・打診 ⇒後日『 妙円寺2区自治会 』より、 モデル事業参加の申し出 あり、決定。
11月5日	日置市介護予防事業検討会(庁舎内関係課)
11月18日	妙円寺2区自治会住民説明会 :事業説明 ※自分で通える公民館(自治会単位)での実施を決定
12月1日	介護予防推進支援モデル事業トップセミナー(県庁担当課主催)参加
12月2日 【午前の部】	住民説明会 (講師:広域アドバイザー) :自治会長や運動普及推進員へ案内 地域づくり、健康づくり関係課職員にも周知 モデル事業参加には、自治会長から周知
12月2日 【午後の部】	モデル事業 実技指導研修会 (講話講師:広域アドバイザー)実施
【平成27年】 1月6日	事前担当スタッフ打ち合わせ :担当保健師・担当インストラクター・妙円寺2区自治会長)
1月8日～ 毎週木曜日	モデル事業妙円寺2区の『 日置市筋ちゃん広場 』開始 ～日置市に1つ目の自主教室が立ちあがる～

モデル市として承諾後、**モデル事業研修会**で広域アドバイザーの講演を聞き、感銘を受ける。介護予防に必要な『**住民主体**』の考え方・モデル事業の目的を学ぶ。

下記課題のある**妙円寺地区**をモデル地区候補に。自治会長会で概要を説明。実施の意向は自主申込を待ち『妙円寺2区自治会』に決定～モデル地区の課題～
◆サロンがない(集いの場がない)
◆退職者・元気高齢者が多いが活躍の場が少ない
◆高台にあり、市の中心部とする教室には車がないと通えない
◆後期高齢者の増加が見込まれる
※特に妙円寺2区は古くからの住宅地で高齢者世帯が多い

(住民)公民館でやるなら私も行ける！ぜひ行きたい！

(住民)来年からはうちの自治会でも、ぜひ！

(住民)楽しい！！続けたい！！



広域ADを講師に津山市での取り組みの成果やこれからの介護予防について**住民説明会**を実施
⇒妙円寺2区の住民を始め、聞きに来た各地区の自治会長、運動普及推進員、行政職員の意識改革へ。
声:馴染みの場所に集い、住民主体で実施する事に意味があるんだ

週に1回、2時間の中で、こけないからだ体操と脳トレを実施。行政主導から少しずつ役割を参加者へ。行政介入は5回。第6回目以降は住民主体の教室に移行!!
馴染みの方向士で安心。馴染みの人ばかりだから自然と支え合い声かけ。何より簡単で楽しい！

3 日置市の取組②

～地域で支え合い、住民が安心して元気に暮らせる町を目指して～

自慢Point

6つの『こけないからだ体操』

簡単だけど、結構身体に効く感覚を
回を重ねる毎に実感。これが◎！

階段が登り易くなった
気がする！
こけない体操を続けて、
駅の階段が登れるよう
になりたい！自分の足で
東京に行くぞ！

うちの自治会で
今度、介護予防
の話をしてもら
えない？

私たちも
「筋ちゃん広場
を広げるお手伝
いをしたい！」

モデル事業をきっかけに…
住民が主体的に行う
介護予防への
関心・興味が
住民も行政も！

UP

住民説明会に来ていなかった方へも
口コミで介護予防モデル事業の話が
広がった

これまでの介護予防事業を
見直す機会に。



実技指導を受けた運動普及推進員も
『こけないからだ体操』に興味大！
受講したほぼ全員が介護予防のストラ
クターに自主登録！
※介護予防のストラクターを結成！
：モデル事業の主旨を理解し、教室を
行政と一緒に広げてくれる人

一緒に教室を作り上げる感覚
行政と住民の
顔の見える関係性も形成！

行政主導の時には気付かなかった…
地域の強みも見えた！

『住民主体の教室』と目的を行政も住民
も共通理解すると、参加者は継続の仕方
を自主的に考え、役割分担やリーダーを
決めたり工夫する姿が見られた。
自治会単位だからこそ、助け合いが自然
に生まれる事も分かった。

モデル事業をきっかけに…
出来ることがちょっと
増えて自信へ！
そして意欲へ！

モデル事業をきっかけに…
『筋ちゃん広場』の拡大を
住民も職員も期待し始めている



3 いちき串木野市の取組 ①

転倒予防は鹿児島弁で「ころばんごとせんな」。わかりやすく、覚えやすいネーミングにしました！

～いちき串木野市の住民主体介護予防教室『ころばん体操』開始までの道のり～

日程	内容
【平成26年】4月	平成26年度高齢者リハビリテーション機能強化モデル事業について事前意見交換会出席 (地域振興局がモデル事業を引き受け、管轄市としてモデル事業の依頼あり。承諾)
9月9日	地域づくりによる介護予防推進支援 モデル事業研修会 (県主催:市町村全体研修会)
10月	県、保健所、日置市、いちき串木野市担当で、事業打ち合わせ。
11月	島平上公民館へ出向き、公民館長、民生委員へ事業説明・打診 ⇒『自分たちのことだから、みんなが元気になることだから』と、モデル事業参加を快諾。
11月	介護予防市民講座開催を企画・案内通知 ※モデル公民館だけでなく、全地域のリーダーさん方へ
12月1日 【午前の部】	介護予防市民講座開催 講師:広域アドバイザー) ・まちづくり協議会長、自治公民館長、民生委員、婦人会役員 運動普及推進員、食生活改善推進員、健康地域づくり推進員 総勢 116名
12月1日 【午後の部】	行政・支援者向け研修会 (講話講師:広域アドバイザー)実施
1月14日～ 毎週水曜日	モデル事業島平上公民館の『ころばん体操』開始 毎週、他の公民館から見学者多数、南日本新聞社から取材
1月～3月	「ころばん体操説明会」・・・28か所 4月以降立ち上げ希望・・・13か所

モデル市として承諾後、**モデル事業研修会**で広域アドバイザーの講演を聞き、感銘を受ける。介護予防に必要な『**住民主体**』の考え方・モデル事業の目的を学ぶ。

モデル事業を引き受けていただくために、島平上公民館へ打診。日頃から、サロン活動やランドゴルフなど公民館活動が活発であり、快諾していただく。
「サロンやランドゴルフに参加していない方にも声をかけよう」
「5レンジャーが力を合わせてやってみよう」

住民の皆さんに熱い思いが伝わりました！



(住民) 毎週楽しみ足腰に効くよ！



広域ADを講師に津山市での取り組みの成果やこれからの介護予防について**住民説明会**を実施
「地域のみんなで、元気になりたい」「うちの公民館でも立ち上げたい」「なんとかせんといかん」と、リーダーさんたちに火がつかしました。

週に1回、2時間の中で、ころばん体操を実施。(準備運動から、ころばん体操、整理運動まで)行政介入は初回の体力測定も合わせて5回。第6回目以降は住民主体の教室に移行!!
「みんなで声をかけあってやっています」

3 いちき串木野市の取組

人と人とのつながり、支え合いの地域をめざして

自慢Point

6つの『ころばん体操』

簡単だけど、おもりを使って、生活動作の基本となる筋肉を鍛えます。

- ・孫の結婚式にでれるよう足腰を鍛えたい
- ・3か月後に毎日5,000歩を目指したい。皆さんに目標も聞きました。

ぜひ、うちの公民館でも立ち上げよう！
まずは、説明会に

「うちには5
レンジャー
がいるから心配
ないよ！」

モデル事業をきっかけに…
「今の自分たちでできることは何か」を考えることに。
「体操だけではないつながりや支え合いが生まれる場」を共有することに。

お世話役さんも楽しんで自分たちのペースで！



それぞれの公民館に強い味方のお世話役さんがいます。説明会に回ると、それぞれの公民館の特色がわかります。

行政主導の時には気付けなかった…
地域の力を信じて…
地域の力ってすごい、手ごたえを感じています。

モデル事業では、運動の指導は、健康運動指導士に。どの筋肉に効くのか、生活のどの部分につながるのかしっかり説明を受けました。

モデル事業をきっかけに…
「自分たちでもやれるよ！」とみなさんの意欲につながりました。

これまで、いかに「行政主導で住民主体」をしてきたのか。行政側の意識改革にもなりました。

『ころばん体操』が流行語に！？
やるかやらないか、決めるのも住民の皆さんです。住民の皆さんのやる気をどう引きだすか。行政はプレゼンテーション力も必要です。

4 都道府県としての来年度への抱負

モデル事業の成果

- 地域住民が持つ**自助・互助の力**を実感する機会となり、住民の持つ力を引き出し住民主体の介護予防教室を作り出す経験がモデル市の**大きな自信**に繋がった。
- 住民主体の介護予防における**行政の役割**や**取組の方向性**がより具体的に増えてきた！
- 県内市町村の「住民主体の介護予防活動」に対する**前向きな思い**や**関心**が高まった！
- 現在の介護予防事業の展開方法を改めて見直し、**これからの介護予防のあり方**について提言する機会となった
→ 事業参加者の卒業後の行き場を見据えた支援の重要性 等
- 事業運営の方法はモデル市の**住民性**や**地域特性**により様々であり、行政は地区の特性を十分把握し**柔軟な事業運営**、**サポート**を行うことが重要であることを実感した。



市町村支援の課題

- 地区診断や戦略策定シートをより有効に活用し，地域の実情や課題に応じた事業内容となるよう計画的な支援に努めていく必要がある。
- 住民へのアプローチ方法や年間の達成目標等について事業実施市町村を管轄する保健所も含めて具体的な検討を行い，連携し役割に応じた支援を行っていく。
- 事業実施市町村の現状や事業を遂行する上での課題等に応じたタイムリーで切れ目の無い支援

来年度への抱負

- モデル地区での3ヶ月間の取組評価を行い，事業効果を確認すると共に，モデル市の今後の事業展開を支援。
- 半年後，1年後等，モデル地区の経年的なデータから**事業効果を実証**し，県内へ取組の普及啓発。
- 「住民の力を信じて実施する」，住民主体の介護予防の取組の推進。
- 今年度のモデル市支援の取組結果等を踏まえ，県内の市町村が「新しい介護予防」に前向きに，より円滑に取り組めるよう支援する。

