

埼玉県

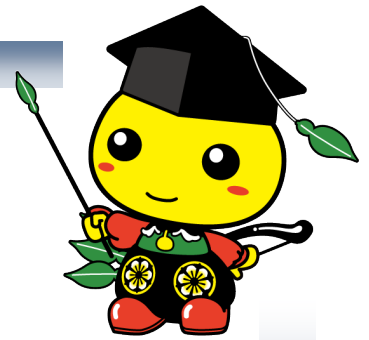
モデル自治体

毛呂山町



埼玉県のマスコット
コノトシ

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。

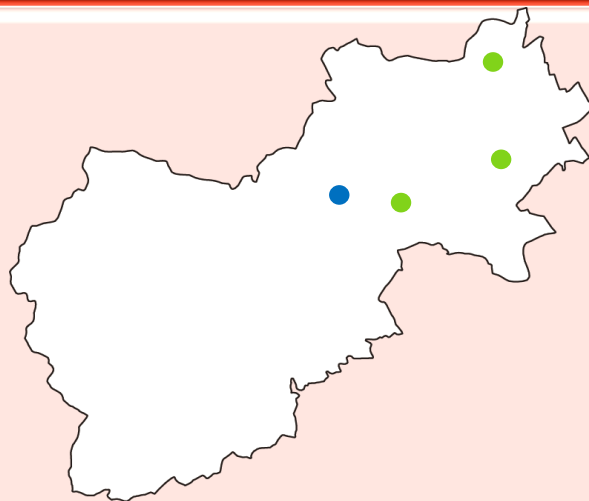
※増加率、減少率は対2010年比

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



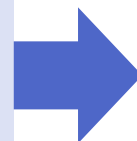
課 題

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

実際の実施



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）
- ◆ 実際の実施への同席（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
ゆずっこ元気体操の重りをつけて、
ゆずっこ元気体操の重りをつけて、
すこーく健康だよ！
ひとりじゃがんばらなくて、
みんなと一緒にがんばれるんだ。
ヨロコビが溢れて、
元気になろう！

ゆずっこ元気体操についての詳しい内容は
各自治体の福祉センターで
049-232-2112（受付時間：9時～17時）

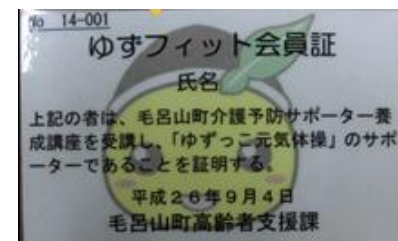
皆勤賞
様

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

- ◆ 4地区が3か月を終了。参加者の入れ替わりはあるが、4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

3クール養成（現在45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 埼玉県としての普及・拡大に向けた取組（平成27年度に向けた助走）

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（平成27年度の参加意向調査も実施）

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%





5 埼玉県の介護予防事業の方向性

■住民主体の介護予防の推進

近くで

・誰でも歩いて通える地域の集会所
→送迎の不安を解消

みんなと

・住民が自分たちで運営
(行政は程良い距離感で支援)

効果ある

・効果検証されている体操
・週1回以上の定期開催

介護予防をきっかけに

- ・地域でのつながり
- ・地域での見守り
- ・地域での支え合い

一般介護予防事業から、総合事業の
通所Bなどへの発展の可能性もあり

介護認定率の低下へ

■平成26年度実績

モデル市町村:毛呂山町 → 4か所で体操教室(週1回)の立ち上げ

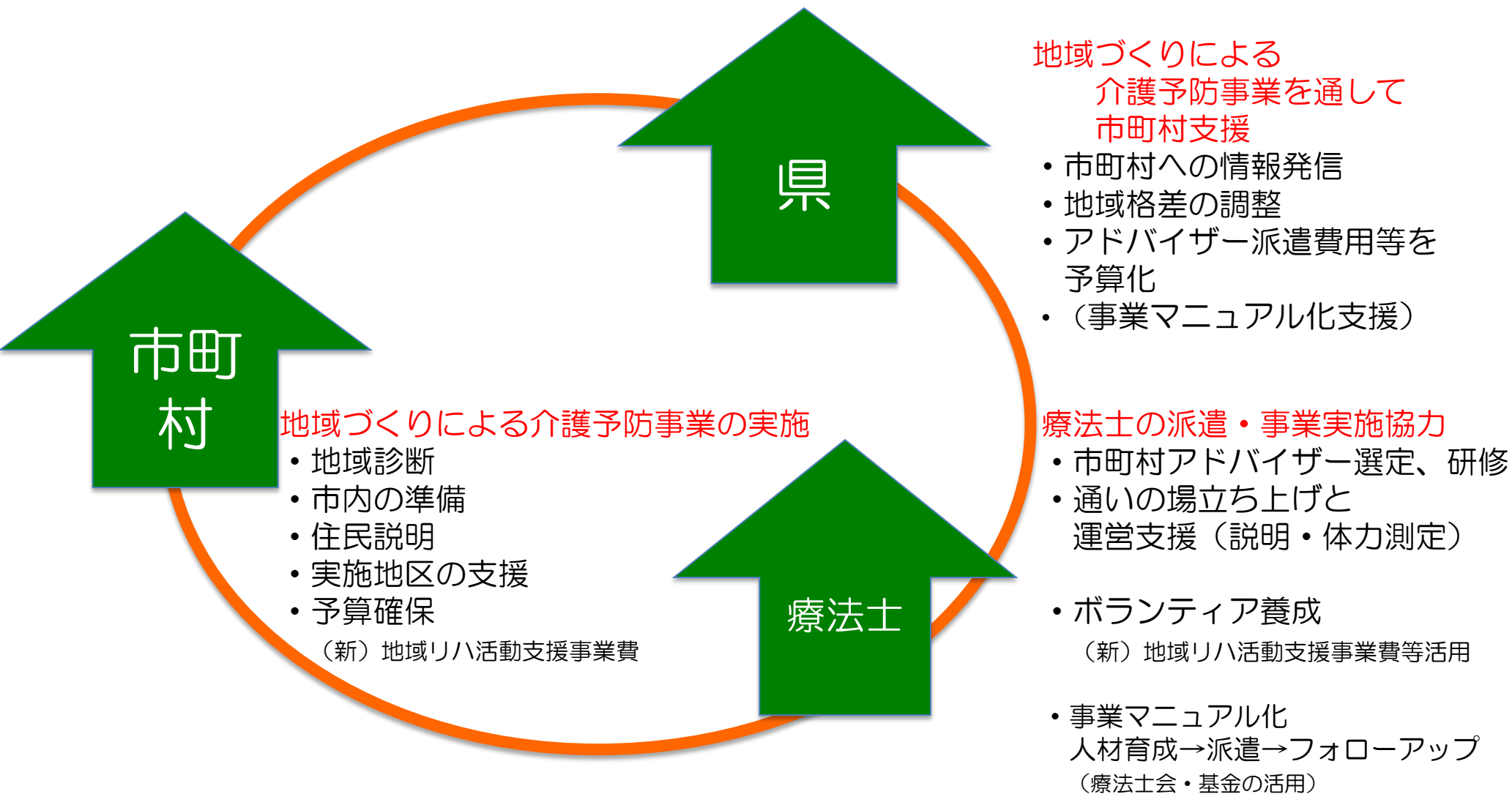
■平成27年度(県事業・地域づくりによる介護予防推進支援事業)

13市町が実施

飯能市、本庄市、鴻巣市、蕨市、志木市、新座市、蓮田市、坂戸市、
鶴ヶ島市、吉川市、小鹿野町、上里町、杉戸町



6 埼玉県の介護予防協力体制



7 埼玉県としての平成27年度の取組み①

■ 県事業を新たに立ち上げて市町村支援

支援を希望する市町村すべてを支援(13市町が参加)

＜支援の内容＞

★市町村担当者及び市町村アドバイザーへの研修(計4回)

- ・ 4月 取組の必要性、効果、年間スケジュール、グループワークなど
- ・ 5月 市町村アドバイザーとの顔合わせ、グループワークなど
- ・ 7月 先行市町から取組報告、グループワーク
- ・ 10月 立ち上げ状況の報告など

★先進地視察(毛呂山町)

★市町村アドバイザー派遣による現地支援(各市町・1か所分・6回)

■ 県内市町村へ普及・拡大

13市町の取組をモデル化し、普及・拡大を図る

★県内市町村向け成果報告会の実施(1月)



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





7 埼玉県としての平成27年度の取組②（年間スケジュール）

	市町村		理学療法士	
	（県主催業務＝県と市町村で行う業務）	（市町村が主で行う業務）	市町村アドバイザー	
26年度	2月	市町村意向調査（県→市町村）	地域診断	
	3月	★事前説明会（3/18） 参加市町村決定		
27年度	4月	★キックオフ研修 （4/24、埼玉県教育会館）		住民への普及に向けた方策検討
	5月	国事業の参加市町村最終決定（5市町） ★アドバイザー合同会議 （5/29午前、すこやかプラザ） 市町村担当者とアドバイザーの 顔合わせ、グループワーク、 国会議伝達	★アドバイザー合同会議 （5/29午前、すこやかプラザ） （上記会議前に県アドバイザーから市町村 アドバイザーへ研修を完了予定）	
	6月	★モデル事業先進地（毛呂山町）視察		★視察
	7月	★都道府県研修 （7/30、さいたま共済会館）	（アドバイザーから市町へ事業効果説明）	1回目現地支援 （都道府県研修前に実施） ★都道府県研修（7/30）
	8月	先行市町による発表 立ち上げに向けた課題解決など	住民説明	
	9月		通いの場の立ち上げ、体力測定	2・3回目現地支援
	10月	★アドバイザー合同会議 立ち上げ状況の発表、国会議伝達	通いの場の普及	4回目現地支援
	11月			
	12月		3か月後体力測定	5・6回目現地支援
	1月	★成果報告会		★成果報告会
2月		通いの場の普及、 立ち上げ後のフォロー		
3月	国会議伝達（県→市町村）			

7 埼玉県としての取組③（市町村アドバイザーによる支援の内容）

1回目：市町村への事業説明（～7月）

- ①事業の全体像説明、②事業の効果等説明

2回目：自主グループ開始時の体力測定と説明等（9月）

- ①参加者に介護予防の必要性説明
- ②体力測定・日常生活調査の説明と実施

3回目：自主グループ（G）開始時の体力測定結果説明（9月）

- ①体力測定結果説明
- ②自主G継続の意味と体力測定結果から見たお薦めアドバイス

4回目：自主グループ実施中のフォローアップ（10月又は11月）

- ①通いの場を続ける意味や効果、他地域の取り組みを説明

5回目：3か月経過後の体力測定と説明等（12月）（真冬を迎える前に）

- ①参加者に介護予防の必要性説明
- ②体力測定・日常生活調査の説明と実施

6回目：3か月経過後の体力測定結果説明（12月）

- ①体力測定結果説明
- ②自主G継続の意味と体力測定結果から見たお薦めアドバイス