



地域がいきいき

集まろう!

通いの場



第9回

健康寿命をのばそう! アワード

介護予防・高齢者生活支援分野

受賞事例のご紹介



厚生労働大臣賞 最優秀賞

最優秀賞

厚生労働大臣賞 優秀賞

● 企業部門

● 団体部門

● 自治体部門

厚生労働省老健局賞 優良賞

● 企業部門

● 団体部門

● 自治体部門



# 健康寿命をのばそう！アワード（介護予防・高齢者生活支援分野）は 介護予防・高齢者生活支援の優れた取組を表彰する制度です

厚生労働省では、平成23年2月より、より多くの国民の生活習慣を改善し、健康寿命を延ばすことを目的として、「スマート・ライフ・プロジェクト（Smart Life Project）」を開始し、3つのテーマ（適度な運動、適切な食生活、禁煙）に添った取組を推進してきました。

さらに、平成25年12月に成立した「持続可能な社会保障制度の確立を図るための改革の推進に関する法律」第2条、第4条及び第5条において、健康管理、疾病予防、介護予防等の自助努力が喚起される仕組の検討等を行うことと規定されたところです。

これらを踏まえて、この表彰制度は、特に優れた取組を行っている企業、団体、自治体を表彰し、生活習慣病の予防推進及び個人の主体的な介護予防等の取組に繋がる活動の推奨・普及を図るとともに、企業、団体、自治体が一体となり、個人の主体的な取組があいまって、あらゆる世代のすこやかな暮らしを支える良好な社会環境の構築を推進することを目的としたものです。

## 第9回健康寿命をのばそう！アワード実施概要 介護予防・高齢者生活支援分野

**実施期間** [応募受付] 令和2年7月22日(水)～8月31日(月)  
[評価委員会] 令和2年10月19日(月)  
[表彰式] 令和2年11月30日(月) オンライン配信(イイノホール)

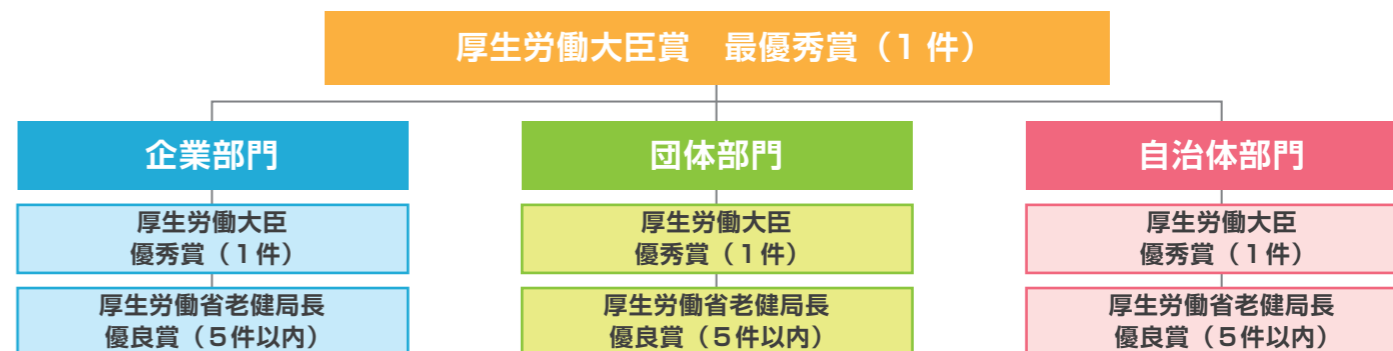
**募集方法** 地域包括ケアシステムの構築に向け、地域の実情に応じた優れた取組を行っており、かつ、それが個人の主体的な取組の喚起に資するような取組を行っている企業、団体、自治体を都道府県が推薦する

**募集部門** ① 企業部門 ② 団体部門 ③ 自治体部門

### 「健康寿命をのばそう！アワード（介護予防・高齢者生活支援分野）」評価委員名簿

|              |        |                          |             |
|--------------|--------|--------------------------|-------------|
| <b>評価委員長</b> | 堀田 力   | 公益財団法人さわやか福祉財団           | <b>会長</b>   |
| <b>評価委員</b>  | 金井 正人  | 社会福祉法人全国社会福祉協議会          | <b>常務理事</b> |
|              | 笹尾 勝   | 公益財団法人全国老人クラブ連合会         | <b>常務理事</b> |
|              | 笹子 宗一郎 | 厚生労働省老健局認知症施策・地域介護推進課    | <b>課長</b>   |
|              | 田中 志子  | 一般社団法人日本リハビリテーション病院・施設協会 | <b>常務理事</b> |
|              | 中林 弘明  | 一般社団法人日本介護支援専門協会         | <b>常任理事</b> |
|              | 中村 春基  | 一般社団法人日本作業療法士協会          | <b>会長</b>   |
|              | 前田 恵子  | 全国保健師長会                  | <b>常任理事</b> |
|              | 眞鍋 馨   | 厚生労働省老健局老人保健課            | <b>課長</b>   |

## 表彰の対象



## 表彰者一覧



| 厚生労働大臣 最優秀賞   |                                     |  |
|---------------|-------------------------------------|--|
| 部門            | 企業・団体・自治体等名称                        | 取組名  |
|               | 毛馬コーポゆうゆうクラブ                        | 学び合い助け合う長屋型大規模マンション                          |
| 厚生労働大臣 優秀賞    |                                     |  |
| 部門            | 企業・団体・自治体等名称                        | 取組名  |
| 企業            | とれたて食楽部、Honey! ハニー!!                | 「食」でつながり体も心もまちも元気に！通いの場×移動販売                 |
| 団体            | 形原一区町内会「お助け隊」「まめだ会」                 | 助け合い・支え合う・心豊かなまちづくり事業                        |
| 自治体           | 那須烏山市                               | なすからすやま 高齢者ふれあいの里                            |
| 厚生労働省老健局長 優良賞 |                                     |  |
| 部門            | 企業・団体・自治体等名称                        | 取組名  |
| 企業            | イオンリテール株式会社<br>北陸信越カンパニー北陸事業部イオン高岡店 | 企業と行政がタイアップして取り組む健康づくり・介護予防                  |
| 企業            | J A いび川デイサービスセンター清流の里               | ふらっとカフェ（認知症カフェ）                              |
| 企業            | 株式会社 小島薬局                           | できることから始めよう！介護予防！！                           |
| 団体            | 社会福祉法人 南三陸町社会福祉協議会                  | 結がもたらすゆるやかなつながり                              |
| 団体            | 板橋区地域リハビリテーションネットワーク（介護予防部会）        | 「10の筋トレ」をきっかけに、高齢者の居場所と出番を作りたい！              |
| 団体            | 特定非営利活動法人<br>瀬戸地域福祉を考える会 まごころ       | 助け合い 支えあい 地域とあなたをつなぐ場所                       |
| 団体            | 鶴見区シニアボランティア アグリ                    | 男性シニアボランティアグループがこども食堂等へ野菜を提供。さらに他分野でも特技を発揮中！ |
| 団体            | 阿久根市こころばい体操教室                       | 心と体の健康に百点満点 みんなで「こころばい体操教室」                  |
| 自治体           | 宝塚市 地域福祉課                           | 健康・生きがい就労トライアル                               |
| 自治体           | 洲本市                                 | いくつになっても健康で元気（GENKI）に洲本市に住み続ける（すもっと）プロジェクト   |
| 自治体           | 和木町役場 和木町地域包括支援センター                 | 「みんなが生徒 みんなが先生」で健康づくり～いつまでも自分で歩いて、口から食べよう～   |
| 自治体           | 宇和島市                                | 通いの場から広がる健康寿命延伸への取り組み、そして支えあいの地域づくり          |
| 自治体           | うきは市役所保健課・福富地区自治協議会                 | 心と体の健康拠点！健康サークル「ほっこり」                        |



## 第9回健康寿命をのばそう！アワード 評価委員長講評



評価委員長  
**堀田 力**

公益財団法人さわやか福祉財団 会長

住民の方々が主体的に自助と共助の力を発揮して、身体も可能な限り元気に、また心の面ではいきがいを持って全面的に元気に暮らしていることとする状況が、応募された活動全般を通じてはっきり現れていることを大変頼もしく感じました。

アワードの当初は自治体部門に優れた活動が多かったのが、昨年あたりから団体部門のレベルが高くなってきていますが、それは、身体と心の健康の保持・増進は住民が自らの問題として主体的に取り組むべき課題なのだから、当然の現象といえます。それにつれ、団体部門の活動は地域のニーズに応じてよりきめ細かく、かつ、深まる傾向が強まっています。一方、自治体部門の活動は、個々の活動を直営するというよりは住民の動きを後方支援し、市区町村全体としてより包括的かつ重層的な活動になるよう誘導していく傾向になっています。また、企業部門の活動は、心身ともに健康なまちづくりにも貢献しつつ、収益も確保するという柔軟な形で展開する例が、少しずつながら増えてある傾向が見えてきています。

選ばれた活動は、いずれもそれらの好ましい傾向を先導するモデルとなる活動ですが、まず最優秀賞に選ばれた大阪市の「毛馬コーポゆうゆうクラブ」の活動は、大都市部のマンションの住民有志が、自発的かつ主体的に多彩なふれあい・助け合い活動を展開している点で、究極のモデルと評してよいかと考えます。

若い世代や男性も参加して、楽しいコーラスから専門職の協力を得た医療等の勉強会、そして1回100円からの有償ボランティアによる生活の助け合いまで、まさに共生の地域社会の姿が見えてきています。

優秀賞の愛知県蒲郡市「形原一区町内会『お助け隊』『まめだ会』」の活動も、全般的にはまだ動きが活発でない町内会・自治会が、主体的、自発的に、花苗の配布による見守りの深化などユニークな手法も用いて、面として地域のふれあいやいきがいくりの活動を展開しています。

団体部門の優良賞の活動ですが、大阪市の「鶴見区シニアボランティアアグリ」の活動は、全般的には地域活動への参加に腰が重い都市部の高齢男性に対する強いメッセージ性を有するものですし、その他の例も、仕掛け人こそそれぞれ異なるものの（南三陸町の活動は社協、板橋区の活動は珍しくもリハビリ専門職のネットワーク、瀬戸市の活動はNPO、阿久根市の活動は当初は市自ら）、次第に住民主体の運営に移行し、そのため活動が住民のニーズに応じて多彩になっているという点にそれぞれモデル性を持っています。

自治体部門においても、自治体の仕掛けから、住民の主体的運営を引き出し、それによりいかに幅広く住民のニーズに応える活動にしていかが評価のキーになっています。そうでなければ、成果も

限定されてしまうからです。

優秀賞の栃木県那須烏山市の活動と、優良賞の福岡県うきは市の活動は、居場所づくりを住民主体の運営で広げていき、これを拠点にしてより重層的で多様な活動に展開していった点にモデル性があります。那須烏山市では15の自治会が拠点である「ふれあいの里」を立ち上げ、住民ボランティアが送迎を行って、レストランや茶の間、ふれあい塾を開催、その活動が地域により買い物ツアーや災害時の炊き出しに発展し、また、サロンや出張販売、見守り活動などの連携を生んでいます。うきは市が通所Bとして仕掛けた心と身体健康拠点「ほっこり」も、運営を地区自治協議会に委ねることにより、認知症者、難聴者などの参加や、送迎ボランティアの拡充など、多様なニーズに応えるものに発展しています。

優良賞受賞の兵庫県洲本市、山口県和木町及び愛媛県宇和島市は、それぞれに工夫した健康体操を拠点に、配食活動など住民のつながりを生み出しています。特徴的なのが兵庫県宝塚市の「健康・生きがい就労トライアル」で、介護事業所や保育園の人手不足に対応するため、元気な高齢者に3か月間のトライアル就労を行い、そのいきがいを生み出すと共に、専門職を雑務から解放する効果を生み出しており、全国に広めたい活動です。

企業部門で優秀賞を受賞した静岡県袋井市の「とれたて食楽部Honey!ハニー!!」は、農機具製造業者の子会社が、農産物の直売所やレストランを経営すると共に、通いの場などと連携して移動販売することにより、買い物支援や地産地消、健康づくりに貢献しているという活動で、免許証を返上した高齢者などの買い物ニーズが切実である中、企業に頑張ってほしい活動です。

優良賞の富山県高岡市のイオンリテール株式会社の活動は、各地域の店舗をまちの健康づくりの拠点にするというもの、静岡県沼津市の小島薬局のそれは、地元住民のために多様な介護予防教室を開くなどの活動で、いずれも本業にとってもwin-winの関係になるSDGsの活動です。岐阜県揖斐川町の「JAいび川デイサービスセンター清流の里」の認知症カフェも、全国JAに広がってほしいSDGs活動です。

表彰された活動がモデルとなって日本中の地域力があがることを心から願っております。

### 厚生労働大臣最優秀賞

05P 『学び合い助け合う長屋型大規模マンション』 大阪府大阪市 毛馬コーポゆうゆうクラブ

### 厚生労働大臣優秀賞

#### ◎企業部門

07P 『「食」でつながり体も心もまちも元気に！通いの場 × 移動販売』  
静岡県袋井市 とれたて食楽部、Honey!ハニー!!

#### ◎団体部門

08P 『助け合い・支え合う・心豊かなまちづくり事業』 愛知県蒲郡市 形原一区町内会「お助け隊」「まめだ会」

#### ◎自治体部門

09P 『なすからすやま 高齢者ふれあいの里』 栃木県那須烏山市

### 厚生労働省老健局優良賞

#### ◎企業部門

10P 『企業と行政がタイアップして取り組む健康づくり・介護予防』

富山県高岡市 イオンリテール株式会社北陸信越カンパニー北陸事業部イオン高岡店

11P 『ふらっとカフェ（認知症カフェ）』 岐阜県揖斐川町 JAいび川デイサービスセンター清流の里

12P 『できることから始めよう！介護予防！！』 静岡県沼津市 株式会社 小島薬局

#### ◎団体部門

13P 『結がもたらすゆるやかなつながり』 宮城県南三陸町 社会福祉法人 南三陸町社会福祉協議会

14P 『「10の筋トレ」をきっかけに、高齢者の居場所と出番を作りたい！』

東京都板橋区 板橋区地域リハビリテーションネットワーク（介護予防部会）

15P 『助け合い 支えあい 地域とあなたをつなぐ場所』

愛知県瀬戸市 特定非営利活動法人 瀬戸地域福祉を考える会 まごころ

16P 『男性シニアボランティアグループがこども食堂等へ野菜を提供。さらに他分野でも特技を発揮中！』

大阪府大阪市 鶴見区シニアボランティア アグリ

17P 『心と体の健康に百点満点 みんなで「ころばん体操」教室』 鹿児島県阿久根市 阿久根市ころばん体操教室

#### ◎自治体部門

18P 『健康・生きがい就労トライアル』 兵庫県宝塚市 宝塚市 地域福祉課

19P 『いくつになっても健康で元気（GENKI）に洲本市に住み続ける（すもっと）プロジェクト』

兵庫県洲本市 洲本市

20P 『「みんなが生徒 みんなが先生」で健康づくり～いつまでも自分で歩いて、口から食べよう～』

山口県和木町 和木町役場 和木町地域包括支援センター

21P 『通いの場から広がる健康寿命延伸への取り組み、そして支えあいの地域づくり』 愛媛県宇和島市

22P 『心と身体健康拠点！健康サークル「ほっこり」』

福岡県うきは市 うきは市役所保健課・福富地区自治協議会

第9回



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
最優秀賞

プロジェクト

## 学び合い助け合う 長屋型大規模マンション

受賞者 毛馬コーポゆうゆうクラブ

所在地 大阪市都島区毛馬町2丁目11-10  
毛馬コーポ

電話 06-6929-9500 (大阪市都島区社会福祉協議会)

E-mail miyakojima-seikatsusien-co@shakyo-osaka.jp  
(大阪市都島区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター)

URL -

プライバシーを大切にしつつ昔の長屋のような「おせっかい」をほどよく  
取り入れ、「ちょっと楽しい在宅医療勉強会」や「お手伝いネット」で交流を広げる

### 取組・事業の背景、経緯

1970年代に建てられた築40年以上、総戸数198戸のマンションにおける住民の高齢化率が62.5%となり、独居高齢世帯が増加し、住民それぞれが今後の生活や介護、医療に不安を抱えていた。この状況下で数名の住民が集会室を活用して住民が集うカフェを開始し、介護や医療の知識を学ぶために「ちょっと楽しい在宅医療勉強会」を立ち上げ、話し合いを繰り返し「有償ボランティアグループ」を立ち上げた。新型コロナウイルス感染症の影響下においても住民同士のつながりを絶やさないためにZoomを使った勉強会を行っている。



### 取組の概要と特徴

#### ●担い手の思い

高齢率が高く、一人暮らし世帯が増える中で、将来に漠然とした不安を抱える住民が多いため、「年を取っても明るく元気に楽しく暮らせるマンション」をつくりたいという思いで取組んでいる。

#### ●「ちょっと楽しい在宅医療勉強会」

自宅最後まで暮らすために欠かせない「医療」「介護」の知識を得るための勉強会を住民が知りたいテーマで行い学んでいる。レゴ®ブロックを使ったプレゼンテーションや闘病体験談など、参加者が自然と意見を出しやすい構成を心がけている。新型コロナウイルス感染症の影響下でも活動を続け、住民同士のつながりを絶やさないために、Zoomでの勉強会も行っている。

#### ●有償ボランティアグループ「お手伝いネット」(100円/1回)

生活上のちょっとした困りごとなどを住民同士で助け合う仕組み。電球の交換、包丁研ぎ、安否確認、リハビリの見守りなど。家具の移動など力仕事の依頼には、若い住民(10代)が担い手となることもある。

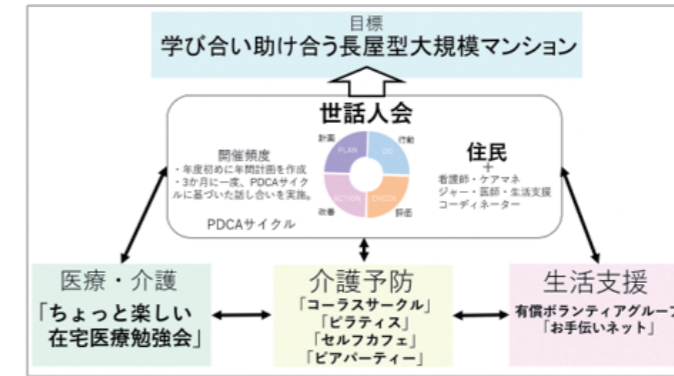
#### ●コーラスグループ

外出が困難になった住民の「歌を歌いたい」との声から始まる。マンション1階の集会室を会場としているため、長距離の移動が困難な住民も参加できている。集会室までの移動に解除が必要な参加者には、他の参加者が手伝っている。

活動地域概要 年齢別人口調べ/令和2年7月1日時点  
国勢調査/平成27年10月1日時点

|         |          |       |           |
|---------|----------|-------|-----------|
| 活動範囲    | 自治会単位    |       |           |
| 総人口     | 104,727人 |       |           |
| 65歳以上人口 | 24,281人  | 23.2% | 総人口に占める割合 |
| 75歳以上人口 | 11,215人  | 10.7% | 総人口に占める割合 |

|          |          |       |             |
|----------|----------|-------|-------------|
| 一般世帯数    | 17,139世帯 |       |             |
| 高齢者単身世帯数 | 6,619世帯  | 38.6% | 一般世帯数に占める割合 |
| 高齢夫婦世帯数  | 3,581世帯  | 20.9% | 一般世帯数に占める割合 |



#### ●3つの特徴

##### 1. 前例の少ない取り組みにも挑戦

「Zoom コロナ質問会」「Zoom お茶会」などこれまでの大切なつながりを絶やさない工夫に挑戦するほか、「レゴ®ブロックを使ったプレゼンテーション」などにも取り組む。

##### 2. 担い手も参加者もシニア

自分のため、御近所さんのために課題解決に取り組む、幅広いテーマで活動している。

##### 3. 住民と専門職が協力し運営

住民主体の取組を支えるために、看護師、ケアマネジャー、医師、大阪市都島区社会福祉協議会の生活支援コーディネーター(以下「SC」という。)が支援し、外部への発信や科学的根拠に基づいた情報の収集は主に専門職が担っている。

### 取組・事業の成果

世話人会(住民と専門職)が、3か月に1度、取組についてPDCAサイクルに基づいて話し合っている。また、年度初めにも、昨年度の振り返りをしたうえで、年間計画を作成している。年度途中でも、参加者の希望や状況に応じて、柔軟に新たな計画を立てている。

#### ●利用者の変化

若い世代も一緒に

有償ボランティアグループ「お手伝いネット」に家具の移動の依頼があった時、世話人が高校生と大学生の兄弟(毛馬コーポ住民)に声をかけたところ快諾し、協力してもらえたように、少しずつではあるが若い世代にもゆうゆうクラブの活動が浸透し始めている。

#### ●男性参加者が増加したケース

男性参加者を増やす工夫として「持ち寄りピーパーティ」を開催。あまり活動に参加していない男性住民の参加があり、中には普段1人で食事をしている独居男性の姿もみられた。10代~40代の参加が十数名あり、シニア世代の住民と交流ができた。

新型コロナウイルスの感染が拡大した時期には、以前から連携していたSCの声かけで、生活支援体制整備事業の協議会会議においてこれまでのつながりを絶やさない工夫について話し合い、「Zoom コロナ質問会」の開催につながるなど、状況変化に応じた対応をしている。



第9回



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
優秀賞

取組名

## 「食」でつながり体も心もまちも元気に！ 通いの場 × 移動販売

受賞者

とれたて食楽部、Honey! ハニー !!

所在地：静岡県袋井市山名町 3-8  
電話：0538-41-1100  
E-mail：info@toretate-club.com  
URL：①https://toretate-c.com  
②https://www.facebook.com/fukuroihoneyhoney/

活動地域概要 令和2年度高齢者福祉行政の基礎調査  
令和2年4月1日時点

|         |          |       |           |          |           |      |             |
|---------|----------|-------|-----------|----------|-----------|------|-------------|
| 活動範囲    | 静岡県 袋井市  |       |           | 一般世帯数    | 35,139 世帯 |      |             |
| 総人口     | 88,221 人 |       |           | 高齢者単身世帯数 | 3,246 世帯  | 9.2% | 一般世帯数に占める割合 |
| 75歳以上人口 | 20,795 人 | 23.6% | 総人口に占める割合 | 高齢夫婦世帯数  | 3,040 世帯  | 8.7% | 一般世帯数に占める割合 |
| 65歳以上人口 | 9,907 人  | 11.1% | 総人口に占める割合 |          |           |      |             |

### 体や心の健康増進、売上・認知度の向上、地元企業の社会貢献で みんなが Win-Win の関係に！

#### 取組・事業の背景、経緯

本市の高齢者世帯数は年々増加しており、総世帯数に対する割合も増加傾向にある。また、高齢者を対象とした意識調査では、食料品や日用品の買い物で不便や不安を感じるという意見が多くあった。この状況に問題意識を持った「とれたて食楽部」と「Honey! ハニー !!」が、「自分たちの力で社会課題の解決に取り組

みたい」との思いで、乗用車での試行後、移動販売体制を構築した。

地域でも、協議体での地域課題の意見交換、サロン参加者等からの買い物困難に対する課題があがっていたことから、事業者と地域の役員や2層SC等が連携し、通いの場の終了後に訪問できるよう調整した。

#### 取組の概要と特徴

地産地消、安心安全がモットーの「とれたて食楽部」では、移動の足がない・遠くへの運転が不安な高齢者等のため平成30年から移動販売をスタート。「とれたて食楽部」からの委託により運転と販売を行うレストランの「Honey! ハニー !!」は、市内の公会堂やコミュニティセンターでの介護予防体操や居場所等の住民主体の通いの場等の開催にあわせて訪問し、地元の新鮮野菜やレストランの惣菜等を販売。運転と販売は若い世代のレストランスタッフが行う。買い物を通じて参加者どうしやスタッフとの会話と笑顔があふれる時間が生まれており、通いの場等の魅力向上にもつながっている。商品は、小分けのものやサイズの小さいもの、季節ごとの地元の豊かな食文化に馴染んだもの

など、地元事業者ならではの柔軟さを活かして準備されている。ケアマネや本人の希望により、個人宅やサービス付き高齢者向け住宅にも訪問している。



#### 取組・事業の成果

<生活状態の変化> お店まで距離が遠い、体力的にお店まで行くことが難しいなどの悩みを抱える方が近所で気軽に買い物ができるようになった。

<心身の状況や生きがいの変化> 移動販売の利用者同士や販売スタッフとの交流、通いの場への参加により、日常生活の張り合いや生きがいにつながった。

<社会的役割の変化> 支援が必要だった人が役割を持ち、家族や社会を支える側になった。

第9回



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
優秀賞

取組名

## 助け合い・支え合う・心豊かな まちづくり事業

受賞者

形原一区町内会「お助け隊」「まめだ会」

所在地：愛知県蒲郡市形原町下川原 34-1 (個人宅)  
電話：0533-57-5438 (代表：天野)  
E-mail：jiramao45@sk.aitai.ne.jp  
URL：-

活動地域概要 年齢別人口調べ/令和2年7月1日時点  
国勢調査/平成30年10月1日時点

|         |          |       |           |          |        |       |             |
|---------|----------|-------|-----------|----------|--------|-------|-------------|
| 活動範囲    | 自治会単位    |       |           | 一般世帯数    | 304 世帯 |       |             |
| 総人口     | 80,037 人 |       |           | 高齢者単身世帯数 | 65 世帯  | 21.4% | 一般世帯数に占める割合 |
| 75歳以上人口 | 23,479 人 | 29.3% | 総人口に占める割合 | 高齢夫婦世帯数  | 35 世帯  | 11.5% | 一般世帯数に占める割合 |
| 65歳以上人口 | 12,688 人 | 15.9% | 総人口に占める割合 |          |        |       |             |

### ちょっとした困りごとを解決する住民主体の「お助け隊」と 地域の居場所「まめだ会」でこころ豊かなまちづくり

#### 取組・事業の背景、経緯

もともと地域の絆は他地区に比べて強い地域ではあるが、高齢化に伴い、地域活動に参加できないという方も増えてきている。高齢者が活躍する場と、高齢者が地域の行事に参加することを促進する必要があると考えた。「こころ豊かなまちづくり」を掲げ、地域の困り事は地域で解決したいという思いから、「お助け隊」

を組織し、活動をスタートした。同時に、「まめだ会」を組織し、地域に根差した居場所づくりを行っている。

住民同士が顔つなぎから始めることで、住みやすい地域を目指して、「お助け隊」と「まめだ会」と協力して、まちづくりを進めている。

#### 取組の概要と特徴

「お助け隊」は、高齢者が生活する上で出てくるちょっとした困りごとを解決してくれるチーム。電球の交換や庭木の剪定など、それぞれ家庭によって、異なる困りごとに臨機応変に対応する。また、高齢者の見守りとして、「お助け隊」で育苗したサルビアなどを独居高齢者家庭に配布し、定期的に花の健康観察を名目に配布家庭を訪問、困りごとを聞き出している。高齢者に寄り添いながら、また地域の有志により実践している例は市内でも珍しく、モデルとして他地区にも派生活動が伝播している。

「まめだ会」は地域密着で体操や手遊びなどを実践する高齢者の居場所支援の場となっており、地域間で協力しながら、地域の子ども会との交流や、防災に取り

組む市民活動団体を招き災害勉強会など実施している。運営には民生委員、町内会役員、ボランティアが参加し、地域の中で見守る組織づくりがされている。どの活動も、「見返り」を求めるのではなく、「自分の健康のため」という思いから実践することで、参加者全員が生き生きと活動をしている。



#### 取組・事業の成果

「お助け隊」の活動自体にも、町内会の会合などで報告や審議をしていることもあり、参加者も「住民による合意を受けた事業」として認知されているという認識が強く、活動参加のモチベーションや生きがいに繋がっている。

また、花苗事業を中心として、地域の子どもから高齢者まで、お互いの顔が知ることができ、コミュニケーションが容易にとれている。日頃の生活の質の向上だけでなく、災害時など高齢者が逃げ遅れてしまわないよう、今後を見据えた助け合える地域づくりができています。



第9回



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
優 秀 賞

取組名

## なすからすやま 高齢者ふれあいの里

受賞者

那須烏山市

所在地：栃木県那須烏山市田野倉 85-1

電 話：0287-88-7115

E-mail：kenkohfukushi@city.nasukaryama.lg.jp

U R L：http://www.city.nasukaryama.lg.jp

## 活動地域概要

年齢別人口調べ/令和2年7月1日時点  
国勢調査/平成27年10月1日時点

| 活動範囲    | 自治会単位   |       | 一般世帯数     |          | 9,407世帯 |             |
|---------|---------|-------|-----------|----------|---------|-------------|
| 総人口     | 25,917人 |       |           |          |         |             |
| 75歳以上人口 | 9,377人  | 36.2% | 総人口に占める割合 | 高齢者単身世帯数 | 1,052世帯 | 11.2%       |
| 65歳以上人口 | 4,799人  | 18.5% | 総人口に占める割合 | 高齢夫婦世帯数  | 1,029世帯 | 10.9%       |
|         |         |       |           |          |         | 一般世帯数に占める割合 |

廃校を活用した住民主体の多機能型介護予防施設のネットワーク化、地域との連携から広がる交流で、利用者のみならず担い手の健康づくり・生きがいづくりに

## 取組・事業の背景、経緯

当市は高齢化率が高く、介護予防サービス（特にデイサービス）の増加・要介護認定者の25%が認知症・老人クラブの衰退で地域での交流の場が減少・高齢者サロンは月1回で効果が現れにくい等、包括主導で地域特性が活かしにくい課題があった。

同時期に廃校の有効利用の課題もあり、モデル地区

として廃校を活用した住民主体の多機能型（レストラン・居場所・介護予防教室）の介護予防施設「向田ふれあいの里」を平成23年11月に開所した。以後、自治会単位で介護予防教室のみを実施する「ふれあいの里」を拡大していった。（令和2年8月末現在15箇所）

## 取組の概要と特徴

## ●ふれあいの里の取組

<ふれあいレストラン（モデル地区）>

・週2回、地元食材を用いた手作りの食事を300円で提供

<地域の茶の間（モデル地区）><ふれあい塾（全地区）>

・各地区で、男性スタッフが送迎を担当。送迎があることで、新たな利用者も増えた。

・利用者の年齢層、要望に応じた各地区特徴ある活動ができるようになった。

## ●ふれあいの里連絡協議会（H26年度設置）

5箇所目の開設を機にふれあいの里の資質向上、相互

のネットワーク化を目的として設置。スタッフ研修や課題の共有、解決に向けた情報交換を行っている。

## ●他組織・地域との連携

高齢者サロンとの交流会の実施や障害者福祉施設、地元商店からの出張販売、小地域見守り活動（社会福祉協議会）と連携を図っている。



## 取組・事業の成果

体力測定や、参加者意識調査を実施し、「健康の役に立っている」との回答が9割を占めた。また、モデルとなった向田ふれあいの里では8年経過しても継続参加している方も多く、身体機能の維持が図られている。他、毎回片足立ちを取りいれている地区では高齢でも維持できている方が多い。

ふれあいの里を機に地域のつながりの強化が図られ、災害時の炊き出し等介護予防以外の場でも主体的に活動する組織もできています。

第9回



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
優 良 賞

取組名

## 企業と行政がタイアップして取り組む 健康づくり・介護予防

受賞者

イオンリテール株式会社北陸信越カンパニー  
北陸事業部イオン高岡店

所在地：富山県高岡市江尻331-1

電 話：0766-25-6800

E-mail：oota-at@aeonpeople.biz

U R L：https://www.aeon.com/store/イオン/  
イオン高岡店/

## 活動地域概要

年齢別人口調べ/令和2年7月1日時点

| 活動範囲    | 市区町村内の概ね全域 |       | 一般世帯数     |          | 69,322世帯 |             |
|---------|------------|-------|-----------|----------|----------|-------------|
| 総人口     | 169,530人   |       |           |          |          |             |
| 75歳以上人口 | 56,334人    | 33.2% | 総人口に占める割合 | 高齢者単身世帯数 | 2,404世帯  | 3.5%        |
| 65歳以上人口 | 29,513人    | 17.4% | 総人口に占める割合 | 高齢夫婦世帯数  | 15,042世帯 | 21.7%       |
|         |            |       |           |          |          | 一般世帯数に占める割合 |

毎日の体操と健康関連イベントで高齢者の「4つの不安」を解消し  
シニア層に優しいお店づくりに

## 取組・事業の背景、経緯

超高齢化社会において、イオン高岡店では、シニアが持つ「4つの不安」（①時間を持て余す、②身体的不安、③経済的不安、④将来の不安 孤独 / 介護）を解消するために、ラジオ体操やイベントを毎日開催し、シニア層に優しいお店づくりを目指している。

来店客調査を実施したところ、来店客の48%が60

歳以上で、来店頻度週4回以上が6割であったことから、毎日来店して下さる方に情報提供や健康づくりの機会を提供したいとの思いから、本市にイベント開催の協力についての相談があり、連携しながら開催に至った。

## 取組の概要と特徴

1週間を通じて、午前のはじめにラジオ体操と高岡市オリジナル体操を行い（水曜日のみBCストレッチングによる体操指導）、その後は認知症サポーター養成講座、筋トレ、福祉相談、薬の正しい飲み方や感染症予防の講演会、終活等、日によってさまざまな専門家による健康関連イベントを開催。店舗独自のスタンプカードを作成して継続参加を促している。



## 取組・事業の成果

- ・このイベントをきっかけに参加者同士の新たなつながりができた。
- ・毎日楽しみにイベントに参加しており、新型コロナウイルス感染拡大防止のために活動を休止していた際も、再開を望む声が多く聞かれ、参加者の生きがいづりになっていたことが分かる。
- ・体操以外にも認知症サポーター養成講座の開催や終活支援、正しい薬の飲み方、感染症予防等の講演会等も実施しており、健康づくりや介護予防についての知識の啓発普及にもなっている。
- ・定期的に通える場所が増え、高齢者の閉じこもり予防や社会参加につながっている。



第9回



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
優良賞

取組名

## ふらっとカフェ（認知症カフェ）

受賞者

JAいび川デイサービスセンター清流の里

所在地：岐阜県揖斐郡揖斐川町三輪 2439-1  
電話：0585-21-3666  
E-mail：ji04301@jaibigawa.or.jp  
URL：--

### 活動地域概要

揖斐広域連合資料 / 令和2年10月時点  
各市町村ホームページ / 平成27年10月

| 活動範囲    | 複数の市町村にまたがる広域 |       |          |               |
|---------|---------------|-------|----------|---------------|
| 総人口     | 66,852人       |       | 一般世帯数    | 27,781世帯      |
| 75歳以上人口 | 10,723人       | 16.0% | 高齢者単身世帯数 | 2,086世帯 7.5%  |
| 65歳以上人口 | 10,503人       | 15.7% | 高齢夫婦世帯数  | 3,144世帯 11.3% |
|         |               |       |          | 一般世帯数に占める割合   |

ふらっと立ち寄り、会話で笑顔に 専門職の参加と相談しやすい環境づくりで、認知症になっても住み慣れた地域での自分らしい生活をサポート

### 取組・事業の背景、経緯

2025年問題に対し政府は新オレンジプランを掲げ、取り組みを進めていたことから、揖斐厚生病院においても認知症に対する取り組みの1つとして開始。

2015年頃から認知症に対する取り組みを続け、認知症に対する専門的知識を習得した医師や看護師が活躍している。

少しでも住み慣れた地域での生活を継続してもらうことを目的に、地域へ向けた活動を同じJA関連の施設であるデイサービスセンター清流の里と協働し取り組むこととした。気軽に立ち寄ってもらえるために名前は「ふらっとカフェ」とした。

### 取組の概要と特徴

地元の方や認知症の人を介護する御家族の方、認知症のある御本人とその御家族、ソーシャルワーカー、介護職員、認知症看護認定看護師、歯科衛生士など10名から15名程度の人数が集まり、お茶を飲みながら、初めの15分は専門職が主となり緊張をほぐし、話しやすい環境を作るために、脳トレーニングとしてクイズやゲーム、コグニサイズ、骨盤底筋低下予防体操など

を行う。その後は自由に座談を行うが、アドバイスする際の伝え方には留意している。専門職が参加することで、病院の受診を拒む方への対応やその御家族のお悩みの相談を受けることもある。イベントを主体とせず、ふらっと立ち寄り、話をして笑顔になることを目的に取り組んでいる。

### 取組・事業の成果

認知症のあるご家族を介護する苦勞や経験を共有することで気持ちが楽になった、専門職に相談することで生活での工夫を試みるようになった、ここでの話をきっかけにソーシャルワーカーや役場にサポートしてもらえるようになったなど、利用者の状況に変化が見られる。

第9回



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
優良賞

取組名

## できることから始めよう！ 介護予防！！

受賞者

株式会社 小島薬局本店

所在地：静岡県沼津市西沢田 335-1  
電話：055-926-8866  
E-mail：s-ooishi@jazz.email.ne.jp  
URL：https://kojimagakyoku.com/

### 活動地域概要

一人暮らし高齢者等実態調査 / 令和1年9月時点

| 活動範囲    | 複数の市町村にまたがる広域 |       |          |              |
|---------|---------------|-------|----------|--------------|
| 総人口     | 194,207人      |       | 一般世帯数    | 92,079世帯     |
| 75歳以上人口 | 60,573人       | 31.2% | 高齢者単身世帯数 | 6,869世帯 7.4% |
| 65歳以上人口 | 31,498人       | 16.2% | 高齢夫婦世帯数  | 4,564世帯 4.9% |
|         |               |       |          | 一般世帯数に占める割合  |

薬を調剤する役割から個別の課題を早期に発見 薬局ならではの方法で取り組みを実施 地域包括支援センターと連携して、個別から地域の健康づくりへつなげる

### 取組・事業の背景、経緯

健康サポート薬局として地域貢献するために、自分たちができる得意分野を活かし更には地域住民に関心を高く持ってもらえることとして、薬剤師・管理栄養士等の活用とポールウォーキング講師と連携することで教育と実践ができると考えた（当該薬局に在籍職員）。

特に高齢者の薬を扱う場として、認知症や残薬の問題・骨や関節の薬の調剤や管理を通じて、医療の有効性と疾病の重度化防止が自立した生活を送るうえで必要不可欠であり、それには疾病の早期発見と初期段階での関わりが必要であることから、活動に至った。

### 取組の概要と特徴

地域の健康薬局として、健康測定機材を活用し当該薬局が主催する体操教室や栄養教室・薬の教室などを定期的実施。また、健康フェアを年に1度開催し、自らの健康維持等について周知。更にはノルディックウォーキングを月2回継続的に行っている。また、地域包括支援センターと連携し、地域シニアクラブなどを中心に出張講座として体力測定を実施、そのデータを可視化し地域高齢者の身体状況の傾向を提示している。



### 取組・事業の成果

高齢者は実際に自身の体力等に見える化に対し興味・関心があり、実際に自身が服用している薬に関する話やアドバイスは特に関心を示し、アドバイスは日頃の服用に活かされている。

栄養講座は実際に実食をしたこともあり、特に女性はそのレシピを実践しやすく食事内容に関心を高めることができています。

定例的なポールウォーキングや体操教室は、リピーターが多く、その効果を実感できている様子である。

第9回  
健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

取組名 **結がもたらすゆるやかなつながり**

受賞者 **社会福祉法人 南三陸町社会福祉協議会**

所在地：宮城県本吉郡南三陸町志津川 天王山 38-152  
電話：0226-29-6452  
E-mail：mssk1002@minamisanriku-syakyo.or.jp  
URL：http://www.minamisanriku-syakyo.or.jp

| 活動地域概要  |               | 年齢別人口調べ/令和2年7月1日時点 |              |
|---------|---------------|--------------------|--------------|
| 活動範囲    | 市区町村内の概ね全域    | 一般世帯数              | 4,488 世帯     |
| 総人口     | 12,564 人      | 高齢者単身世帯数           | 568 世帯 12.7% |
| 75歳以上人口 | 4,625 人 36.8% | 高齢夫婦世帯数            | - 世帯 -%      |
| 65歳以上人口 | 2,477 人 19.7% |                    |              |

**地域住民・社協・行政等が団結 住民を主体に年代を超えた交流の拠点として、東日本大震災からの支え合いをつなぐ**

取組・事業の背景、経緯

東日本大震災の被災者が暮らす災害公営住宅の多くはマンションタイプであり、高齢者や子育て世帯の孤立が懸念されている。そこで、福祉と住まいを連携した交流居拠点の整備が公募され、本会（社協）の地域福祉の推進を使命とし、事業に応募、選定された。

全国的にも前例の無い取り組みであり、地域住民、社協、行政等が一堂に会し、結の里事業構想を検討してきた。いつも議論の中心にいるのは地域住民で、建物が有効活用頂けるためにその声を大切に、完成前に試行イベントを実施したことで実際の活動イメージにつながった。

取組の概要と特徴

- **イベント(その活動の1つが)「走らないミニ運動会」**  
住民実行委員が中心になり、震災前に行っていた町民運動会をもう一度！の思いから災害公営住宅敷地内広場にて実施。誰でも気軽に参加できるよう、あえて「走らない」を前面に出し、多くの住民の世代間・地域間交流を目指した。
- **みんな食堂**  
全住民を対象として、住民実行委員が中心になり、メニューやアイデアを出し合い、月に一度開催している。参加者は毎回 50 人以上で、みんなで作る楽しさと食べる楽しみ、そして会うことでつながり、気かけあう関係づくりの場となっている。「食」を通じた世代間交流、住民アイデアによる参加出来ない方への配食サービスやケアマネージャーの声掛けによる要介護者の参加など、タイトルどおりの「みんな食堂」となっている。

- **えんがわカフェ**  
社協と住民ボランティアとでカフェを運営。メニュー価格も一律 100 円に設定し、誰もが気兼ねなく立ち寄れるカフェとしている。時には来店した生活課題を抱える住民に対し、職員による受け入れ型相談支援も行っている。また、デイサービスセンターと併設していることから、子供連れと高齢者の自然な交流にも一役買っている。
- **コロナ禍における取り組み**  
「集まれなくても心を密に」の想いで様々なアイデアと工夫によるステイホームの楽しみや、不活発病、フレイル予防に配慮し、楽しみながら運動することを提案。その一つが【お茶の間ワークショップ「キルトでのれんづくり」】。独居男性にも布を切るお手伝いをお願いし、住民総勢 180 人の参加で完成した。



取組・事業の成果

役割を持つことで自分の存在感や価値を生み出し、健康寿命の延命につながっている。「誰かの役に立ちたい！」と思う人も多く、年代を超えた人との関わりを持つことで、支えあい、交流の輪が広がるなど、ゆるやかなつながりが生まれている。

第9回  
健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

取組名 **「10の筋トレ」をきっかけに高齢者の居場所と出番を作りたい!**

受賞者 **板橋区地域リハビリテーションネットワーク (介護予防部会)**

所在地：東京都板橋区桜川 2-19-1  
電話：-  
E-mail：kaigoyobou@takekawa.gr.jp  
URL：https://ita-rehajimdofree.com/

| 活動地域概要  |                 | 年齢別人口調べ/令和2年7月1日時点 |                 |
|---------|-----------------|--------------------|-----------------|
| 活動範囲    | 市区町村内の概ね全域      | 一般世帯数              | 316,478 世帯      |
| 総人口     | 571,906 人       | 高齢者単身世帯数           | 49,646 世帯 15.7% |
| 75歳以上人口 | 132,207 人 23.1% | 高齢夫婦世帯数            | 23,373 世帯 7.4%  |
| 65歳以上人口 | 68,460 人 12.0%  |                    |                 |

**区や地域リハビリテーション支援センターと協力し、リハビリテーション専門職を活用した通いの場の「立ち上げ・継続・普及」を支援**

取組・事業の背景、経緯

2016年に区が「地域リハビリテーション活動支援事業」を開始したが、リハビリテーション従事者が立ち上げた団体はなく、既存の通いの場においても専門職の関与がなかったことから、地域リハビリテーション

支援センターの協力を得て、団体を発足。住民運営による通いの場立ち上げに向けて、区と地域リハ支援センターと協働し取組を推進している。

取組の概要と特徴

- **住民運営通いの場の立ち上げ方針**  
元気な方も虚弱な高齢者も参加できるように、週に1回「10の筋トレ」を行う、住民運営の通いの場の地域展開を目指し、区と協働取組を推進している。
- **立ち上げ支援**  
地域住民の依頼に対して行う導入説明会、区と協力して年間12回の体験講座を開催、活動を始める団体には初級、中級、上級の筋トレ指導を行い、立ち上げを支援している。
- **継続支援**  
自身の体力確認とモチベーション維持のために地区合同筋トレ・体力測定会を実施し、講師・参加者が交流できるよう努めている。

- **普及**  
SC とリハビリテーション専門職が、それぞれの取組を理解し顔の見える関係となるための合同大会を実施。また、リハビリテーション専門職が講師となり介護予防の強化を目指す出前講座を実施している。

**学ぶ場(地区合同筋トレ)**  
＜区内4会場 年々3回実施(計12回)＞

＜内容＞

- ・体験講座
- ・中級体験指導 上級体験指導
- ・マスターコース
- ・体力測定会

取組・事業の成果

アンケートや体力測定結果を分析。身体機能や生活機能について、「改善した、大きく改善した方」は72%。「変わらない方」は26%、「悪化した方」は2%であった。  
参加者からは、体力への自信が復活した、定期的な運動で生活にリズムが戻ってきた、仲間との交流を通じて健康面や病気の知識、生活面の話が聞ける。毎週仲間と会うのが楽しい、物事を積極的にしていこうとする力が出てきた、など心身の健康と地域の仲間とのつながりができたことが喜ばれている。



第9回



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
優良賞

取組名 **助け合い 支えあい 地域とあなたをつなぐ場所**

受賞者 **特定非営利活動法人 瀬戸地域福祉を考える会 まごころ**

所在地：瀬戸市菱野台4丁目4-2菱野  
ウイングビルB棟4号  
電話：0561-85-3080  
E-mail：sp3q9@wing.ocn.ne.jp  
URL：https://www.setomagokoro.jp/

| 活動地域概要  |               | 年齢別人口調べ/令和2年7月1日時点<br>国勢調査/平成27年10月1日時点 |               |
|---------|---------------|---|---------------|
| 活動範囲    | 市区町村内の概ね全域    | 一般世帯数                                   | 50,247世帯      |
| 総人口     | 129,410人      | 高齢者単身世帯数                                | 5,336世帯 10.3% |
| 75歳以上人口 | 38,295人 29.5% | 高齢夫婦世帯数                                 | 7,069世帯 14.0% |
| 65歳以上人口 | 19,993人 15.4% |   |               |

**利用者が通いやすい工夫と多彩なプログラムで、地域の誰もが集い、自由におしゃべりや趣味を楽しむ拠点に**

取組・事業の背景、経緯

独居高齢者等の増加により、高齢者の孤立化が進む中、地域のだれもが集い、自由におしゃべりや趣味活動を楽しむ拠点がなかった。  
また、これまでのミニデイ事業では高齢者の社会的孤立の解消が主な目的であり、介護予防の要素を加えた事業の展開が必要であった。  
「サロン・まごころ」は「ミニデイ事業」として瀬戸市の委託を受け、平成14年ごろから実施してきたが、

令和元年度に事業の内容や目的、開設場所の見直しを行い、これまでの経験をいかしつつ、介護予防の内容を加えた事業とした。  
「まちの居場所 ぷらっと」は「せとコラボレーションプログラム」として瀬戸市高齢者福祉課と協働で平成30年度から2か年実施、以降も独自事業として継続をしている。

取組の概要と特徴

●サロン・まごころ

市内3か所に通いの場を開設し、送迎は参加者の希望によりNPOまごころ独自事業として実施。スタッフ手作りの昼食とスタッフを交えたおしゃべりを楽しみに参加される方も多く、令和2年度からは公立陶生病院作業療法士による指導を開始した。

●まちの居場所 ぷらっと

いつでも「ぷらっと」気軽集える場として、ほぼ毎日開所。毎月のイベント予定を「ぷらっとよりみちカレンダー」でお知らせする、開始時間は付近を通る団地住

民バスの時刻表に合わせるなど、利用者が通いやすいよう工夫をしている。カラオケ、介護予防体操教室、手芸、絵手紙、紙芝居、買い物ツアーなど、日替わりで多彩なプログラムを用意。



取組・事業の成果

参加者からは「人との会話が増えた」「生活に張りが生まれた」など、参加をしている時だけではなく、日常生活においてもよい変化があったことがうかがえる。  
また、活動場所ごとに高齢者のボランティアスタッフがプログラムを持ち寄り、工夫して実施しており、参加者だけではなくスタッフにとっても生きがいや社会的役割の場となっている。  
定期的な参加により、参加者の健康状態の確認の一助ともなっている。新型コロナウイルス感染症により一時休止した間も、「サロン・まごころ」参加者へ電話で連絡を行い特に一人暮らしの参加者のみまもりにもつながった。

第9回



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
優良賞

取組名 **男性シニアボランティアグループが子ども食堂等へ野菜を提供。さらに他分野でも特技を発揮中!**

受賞者 **鶴見区シニアボランティア アグリ**

所在地：大阪市鶴見区諸口5丁目浜6-12  
電話：06-6913-7070  
E-mail：o\_turumi@atlas.plala.or.jp  
URL：-

| 活動地域概要  |                | 年齢別人口調べ/令和2年7月1日時点<br>国勢調査/平成27年時点 |               |
|---------|----------------|------------------------------------|---------------|
| 活動範囲    | 市区町村内の概ね全域     | 一般世帯数                              | 16,524世帯      |
| 総人口     | 2,751,613人     | 高齢者単身世帯数                           | 5,374世帯 32.5% |
| 75歳以上人口 | 705,838人 25.7% | 高齢夫婦世帯数                            | 4,064世帯 24.6% |
| 65歳以上人口 | 375,158人 13.6% |                                    |               |

**住み慣れた地域で暮らす男性シニアが、共通のボランティア活動を通じて居場所や生きがいを増やし、健康な心身を保ち、お互い助け合い、地域社会での活躍の場をさらに広げていく取組**

取組・事業の背景、経緯

仕事中心の生活を送ってこられた男性の場合、退職を機に、「これからは、住み慣れた地域で社会参加していこう!」という思いがあっても、そのきっかけや居場所が少ない状況にある。  
男性の社会参加や居場所づくりには、きっかけや役

割が重要であるため、鶴見区社協が『男性シニア共同菜園ボランティア講座』を開催。  
その修了生達が活動の継続を求め、ボランティアグループが誕生。年会費や助成金を財源に、手づくり野菜の提供活動をおこなっている。

取組の概要と特徴

地元農家とJA大阪市の協力で休耕地の無償提供、畝づくりの栽培アドバイスをもらい、「鶴見区シニアボランティア アグリ(男性シニア共同菜園ボランティアグループ)」として活動し、栽培した野菜を子ども食堂等へ提供したり、芋堀りによる世代間交流をしたり、活動の輪を広げている。




取組・事業の成果

お互いに支えあい、見守り合う関係が構築され、積極的に人と関わりながら、メンバーそれぞれの得意を活かし、有償ボランティア活動への参加など社会的役割の幅を広げている。より多くの野菜を提供し「子ども食堂など」へ社会貢献できるよう、ボランティア活動助成金の申請にも積極的にチャレンジしている。また、Facebookにて定期的に活動の様子など情報発信もできるようになった。



第9回



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
優良賞

取組名 **心と体の健康に百点満点  
みんなで『ころばん体操』教室**

受賞者 **阿久根市ころばん体操教室**

所在地：鹿児島県阿久根市鶴見町200  
電話：0996-73-1272  
E-mail：hokatsu@city.akune.kagoshima.jp  
URL：-

| 活動地域概要  |              | 年齢別人口調べ/令和2年7月1日時点<br>国勢調査/平成27年10月1日時点 |               |
|---------|--------------|---|---------------|
| 活動範囲    | 市区町村内の概ね全域   |   |               |
| 総人口     | 19,983人      | 一般世帯数                                   | 9,158世帯       |
| 75歳以上人口 | 4,779人 23.9% | 高齢者単身世帯数                                | 1,828世帯 19.9% |
| 65歳以上人口 | 8,164人 40.8% | 高齢夫婦世帯数                                 | 1,657世帯 18.1% |

### 体操をきっかけに買い物支援や地域行事の盛り上げまで！ 市の支援と専門職の参加で拡大 要介護認定率にも顕著な効果

#### 取組・事業の背景、経緯

人口減少に歯止めがかからず、高齢化が進み、従来の行政主体の介護予防施策では地域包括ケアの推進は難しいため、住民主体となって介護予防に取り組む仕組み作りが急務の状況であった。

平成27年12月に国のモデル事業を活用し、市内2地区で実施したことが始まりで、出前講座を実施したり、地域のサロンや高齢者の集会に出向いたりして、体操教室の輪を広げていった。

#### 取組の概要と特徴

市が初回から5回までの活動を支援するほか、リハビリテーション、健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士など専門職による健康教室を開催。効果の確認、モチベーション維持のために定期的に体力測定を実施している。

また、活動拡大のために「チャレンジころばん DAY」を開催。活動の輪が広がったことで、買い物支援や夏祭りを盛り上げるなど、体操が地域づくりのきっかけになっている。




#### 取組・事業の成果

参加者からは「毎週1回のころばん体操だけでなく、人と会えることが楽しみ」という声が多数ある。体操終了後、市内の商店が弁当配達をしてくれるようになり、活動休止中の間も安否確認や顔を合わせる機会になったり、サロン活動や地域の見守りを兼ねた散歩活動、ドライブサロン、地域の夏祭り出演する等、体操教室がきっかけとなって地域づくりにつながっている。

また、体操教室の継続年数に応じて体操実施地区と未実施地区との要介護（要支援）認定率の差が開いており、実施効果が顕著である。

（実施地区（47地区）の認定率 20.9%  
…1年経過→21.5%、2年経過→20.8%、3年経過→19.8%、4年経過→18.9% / 未実施地区の認定率 23.7%）

第9回



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
優良賞

取組名 **健康・生きがい就労トライアル**

受賞者 **宝塚市 地域福祉課**

所在地：兵庫県宝塚市東洋町1番1号  
電話：0797-77-0653  
E-mail：m-takarazuka0277@city.takarazuka.lg.jp  
URL：-

| 活動地域概要  |               | 年齢別人口調べ/令和2年7月1日時点<br>国勢調査/平成27年10月1日時点 |                |
|---------|---------------|---|----------------|
| 活動範囲    | 市区町村内の概ね全域    |   |                |
| 総人口     | 233,579人      | 一般世帯数                                   | 94,056世帯       |
| 75歳以上人口 | 34,161人 14.6% | 高齢者単身世帯数                                | 10,726世帯 11.4% |
| 65歳以上人口 | 64,877人 27.8% | 高齢夫婦世帯数                                 | 13,727世帯 14.6% |

### 元気高齢者が、人手不足で困っている現場でトライアル就労 高齢者の生きがいづくりや、介護施設での人手不足解消、スタッフの負担軽減にも寄与

#### 取組・事業の背景、経緯

介護業界では深刻な人手不足が続いており、各事業所で求人を行っても、応募が少ないといった状況が続いていた。高齢になっても役割や生きがいを持ち、いきいきと暮らすことができるまちを目指し取り組んでい

る「エイジフレンドリーシティ宝塚」を推進する目的で集まった市民を中心に構成する「宝塚市お互いさまのまちづくり縁卓会議」からの発案で、元気な高齢者による介護業界での就労トライアルを開始することになった。

#### 取組の概要と特徴

- 就労トライアルの受け入れ事業所の募集  
事業所連絡会等で周知し、事業所向け説明会を実施。
- 就労トライアル参加者の募集  
市の広報紙で募集記事掲載。概ね60歳～80歳の元気な高齢者を募集。
- 参加希望者向け説明会を実施  
各事業所がブース出展し、興味のある事業所の話に自由に聞いていただき、個別説明会の申し込み。  
また、ハローワークにも同席いただき、求職申込書の登録を当日会場で受け付けていただくことで、参加者の事務負担を軽減。
- 現地説明会の実施・面接  
各事業所にて現地説明会を実施し、施設見学など参加者にイメージをもってもらい、面接。  
希望の日程や時間などもヒアリングし、なるべく希望通りに働けるように配慮をいただいている。

- 就労トライアルの開始  
3か月間の就労トライアルの開始。配膳、清掃などの周辺業務（雑務）に従事する。  
3ヶ月の期限付きなので、参加者が参加しやすく、お試してやってみようという動機づけにつながっている。
- トライアル期間の終了、継続希望の確認  
3か月間の就労トライアルの終了後、本人の希望により、継続就労するかどうかを選択する。




#### 取組・事業の成果

参加者からは、「年齢により就労機会が少ない高齢者にこのような機会があり嬉しい。」「生活にリズムができ、体調を整えようという意欲がわいた。」という声が多数あり、参加事業者からも「トライアル就労の皆さんは、責任感が強く、大変助かっている」という声が多数あった。

元気な高齢者が、介護事業所や保育所など人手不足で困っている現場で、短時間の軽作業でのトライアル就労をおこなうことで、高齢者自身の生きがいや収入を得ることができる。また、事業所にとっても、人手不足の解消につながったり、専門職が雑務を任せることで、専門分野に集中して従事できたり、両者にとってメリットのある取組となっている。



第9回



健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

取組名 **いくつになっても健康で元気 (GENKI) に洲本市に住み続ける (すもっと) プロジェクト**

受賞者 **洲本市**

所在地：兵庫県洲本市本町3丁目4番10号  
 電話：0799-26-0600  
 E-mail：kaigo@city.sumoto.lg.jp  
 URL：https://www.city.sumoto.lg.jp/soshiki/27/11604.html

| 活動地域概要  |                | 年齢別人口調べ/令和2年7月1日時点 |                |
|---------|----------------|--------------------|----------------|
| 活動範囲    | 市区町村内の概ね全域     | 一般世帯数              | 20,077 世帯      |
| 総人口     | 42,910 人       | 高齢者単身世帯数           | 2,384 世帯 11.8% |
| 75歳以上人口 | 15,415 人 35.9% | 高齢夫婦世帯数            | 2,149 世帯 10.7% |
| 65歳以上人口 | 8,037 人 18.7%  |                    |                |

### 通いの場自粛下においても ICT を活用した継続支援で「運動・オーラルフレイル・フレイル・認知症」を啓発 高齢者の実態を調査し、必要な支援につなげる

#### 取組・事業の背景、経緯

平成 22 年より始まったいきいき百歳体操も、現在は 86 グループが立ち上がり、毎週 1 回行われている。しかし、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、通いの場が自粛となり、活動量の低下より、フレイルに陥る高齢者が増えるのではないかと懸念される。緊急事態宣言を受け、通いの場の代表者の方に自粛

をお願いせざるを得ない状況であったが、このままではいけない、何かやらなければという思いから、第 1 層、2 層の SC で話し合いを行い、考えられる問題点、今できることを話し合った。

#### 取組の概要と特徴

##### ●ケーブルテレビ・YouTube で啓発

令和 3 年の 3 月から 5 月にかけて通いの場自粛により、活動量の低下やフレイルが懸念されていた。生活支援コーディネーターで「運動・オーラルフレイル・フレイル・認知症」をキーワードに話し合い、テレビや YouTube を活用しこれらを啓発。

高齢者向けに自宅のできる体操動画を作成、オーラルフレイル・フレイル予防の動画を作成した。


6 月からは 73 グループが活動を再開し、サポーターの養成、健康安全運転講座、閉じこもり傾向にある高齢者の実態調査などを行う。



#### 取組・事業の成果

通いの場再開にあたっては市の職員がアルコール配布と感染予防についての注意事項のチラシ配布と同時に新型コロナウイルス感染症に関するアンケートを通いの場 52 箇所、596 人を対象に実施した。通いの場が再開となり、認知機能の低下がみられた方もいたが、住民同士の助け合いにより、見守りがされている。

第9回



健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

取組名 **『みんなが生徒 みんなが先生』で健康づくり~いつまでも自分で歩いて、口から食べよう~**

受賞者 **和木町役場 和木町地域包括支援センター**

所在地：山口県玖珂郡和木町和木1丁目1-1  
 電話：0827-52-2196  
 E-mail：fukusi@town.waki.lg.jp  
 URL：https://www.town.waki.lg.jp/

| 活動地域概要  |               | 年齢別人口調べ/令和2年7月1日時点 |              |
|---------|---------------|--------------------|--------------|
| 活動範囲    | 市区町村内の概ね全域    | 一般世帯数              | 2,704 世帯     |
| 総人口     | 6,208 人       | 高齢者単身世帯数           | 519 世帯 19.2% |
| 75歳以上人口 | 1,714 人 27.6% | 高齢夫婦世帯数            | 348 世帯 12.9% |
| 65歳以上人口 | 885 人 14.2%   |                    |              |

### 通いの場を町内に広げ、セルフケアが習慣づく環境を整え介護予防と自立支援を実現 体操を町全体で共有し、どの世代でもいつまでも自分で歩いて、口から食べることが出来る体づくりを目指す

#### 取組・事業の背景、経緯

平成 15 年度から高齢者の介護予防のための自主運動グループを育成していたが、参加者の高齢化や運動強度に課題を抱えていた。総合事業開始に伴い、要支援の原因として最も多い「関節疾患」に着目した個別の足指体操教室を平成 29

年度に開始。関節痛の軽減や歩行状態の改善、セルフケアにもつながるなど効果がみられたため、体操の習得者を指導者として地域に返すこととした。

#### 取組の概要と特徴

理学療法士による「あしゆび体操」の指導と体のメンテナンスを月 1 回計 3 回行い、初回と最終回に自身で体操を継続した効果を評価する。

あしゆび体操習得者を「ゆびのばさん」と認定し、既存の自主運動グループでの指導など地域での体操周知を担ってもらう。

平成 28 年度に開園した和木学園「みんなが生徒 みんなが先生」の構想に乗せ、平成 31 年度から「あしゆび体操 (足指体操)」「あいうべ体操 (口腔体操)」「あるこう運動 (散歩の推奨)」の「3つのあ」を推進する


プロジェクトを始動。幼児から高齢者までが、いつまでも自分で歩いて、口から食べられる体づくりを目指している。



#### 取組・事業の成果

体力測定や基本チェックリスト、「3つのあ」については、『和木町まち・ひと・しごと創生総合戦略』に掲載し、体操の実践者数で評価を実施。「体操を地域に広める役割があることで、周囲を巻き込んで自身も体操が継続できる。自分の居場所があることで、心と体の健康維持へのモチベーションが高まる」との声や、要支援認定の更新申請を行わず、セルフケアで体を整えながら自立した生活を送る等の変化が見られる。

第9回



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
優良賞

**取組名** 通いの場から広がる健康寿命延伸への  
取り組み、そして支えあいの地域づくり

**受賞者** 宇和島市

所在地：愛媛県宇和島市曙町1番地  
電話：0895-24-1111  
E-mail：hijiyama-matsuyo@city.uwajima.lg.jp  
URL：https://www.uwajima.life/forcitizen/careprevention/gaileage

| 活動地域概要  |               | 年齢別人口調べ/令和2年7月1日時点 |               |
|---------|---------------|--------------------|---------------|
| 活動範囲    | 市区町村内の概ね全域    | 一般世帯数              | 35,864世帯      |
| 総人口     | 73,776人       | 高齢者単身世帯数           | 9,184世帯 25.6% |
| 75歳以上人口 | 28,755人 25.7% | 高齢夫婦世帯数            | 5,390世帯 15.0% |
| 65歳以上人口 | 15,098人 13.6% |                    |               |

### 住民主体の住民主体の体操団体を育成し、 参加者・サポーターへのマイレージ制度導入で地域の支え合い活動を拡大

#### 取組・事業の背景、経緯

平成27年3月末時点で要介護認定率が24.4%で県下ワースト3位、骨折、関節痛などの筋骨格疾患を抱える要支援1が多く、高齢者の活動範囲を考慮し、自宅近くで取り組める筋力低下・転倒予防の仕掛けづくり

が必要であった。体操の考案を環太平洋短期大学非常勤講師に依頼し、平成21年度から育成していた「体操サポーター」とともに検討し作成した。

#### 取組の概要と特徴

##### ●体操団体の育成

体操普及のため、住民主体のグループを募り「うわじまガイヤ健康体操協力団体」として育成。

##### ●ガイヤマイレージ制度の導入

ガイヤ体操を実施することで、ポイントを付与し、貯めたポイントでお買物券等と交換するマイレージ制度を導入した。

##### ●元気づくりサポーター活動の推進

うわじまガイヤ健康体操協力団体のグループリーダーに、体操を実施することで付与するマイレージとは別に、ボランティア活動実施のマイレージも付与している。

##### ●協力団体による地域の支えあい活動への拡大


体操に集まる住民が「地域のために何か出来ないか」と協議を重ね、独居高齢者をメインターゲットにした住民による週1回の配食サービスを令和元年11月から実施中。



#### 取組・事業の成果

平成27年度の介護認定率24.4%が平成29年度には20.4%まで低下し、協力団体・参加者が増えても同じ水準を保っている。体操参加者からは歩行改善や体操をきっかけに交流が増えたとの声があった。市内中心地から離れた島において、島内に飲食店がないため地域の困りごととして「食事」が挙げられていたが、通いの場に集まる婦人が「島の困りごとを私達で何とかしたい」との想いから協議を重ね、令和元年11月より廃校となった小学校の家庭科室を利用して昼食となる弁当の調理を開始。独居高齢者を中心に現在平均50食の配食を行っている。

第9回



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
優良賞

**取組名** 心と身体健康拠点！  
健康サークル「ほっこり」

**受賞者** うきは市役所保健課・  
福富地区自治協議会

所在地：福岡県うきは市吉井町新治316  
電話：0943-75-4960  
E-mail：hoken@city.ukiha.lg.jp  
URL：-

| 活動地域概要  |               | 福岡県うきは市調べ/令和2年4月1日時点 |               |
|---------|---------------|----------------------|---------------|
| 活動範囲    | 小学校区単位        | 一般世帯数                | 11,114世帯      |
| 総人口     | 29,059人       | 高齢者単身世帯数             | 1,967世帯 17.7% |
| 75歳以上人口 | 5,273人 18.1%  | 高齢夫婦世帯数              | 1,248世帯 11.2% |
| 65歳以上人口 | 10,013人 34.5% |                      |               |

### 地域サポーターの声から地区自治協議会と市で住民主体の活動を 立ち上げ支援 地域全体を取り込んだ多様な活動へ発展

#### 取組・事業の背景、経緯

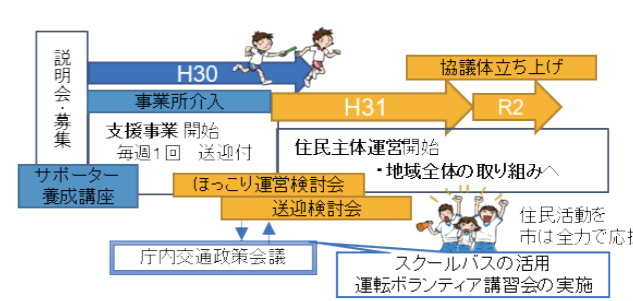
市では住民主体の通いの場を支える「介護予防サポーター」の養成を実施していたが、移動支援が必要な地域、実施回数にも限界があり、交流の場が少なかった。養成した介護サポーターより地域の通いの場を実施したい

との声があがったことから、立ち上げ支援を開始。地域への説明、期限付きサポーターの後方支援、調整会議を繰り返しながら、平成31年4月より予定通り住民主体活動へ移行した。

#### 取組の概要と特徴

実施主体は福富地区自治協議会。送迎調整、参加者の把握、弁当手配、サポーターの調整、備品購入等事務一般を行う。企画運営は地元住民サポーター。地域包括支援センター（市）との情報交換は毎回事業終了後に行う「調整会議」にて行い、個別支援や運営に伴う問題点等の解決に繋げていく。

学童保育との交流やスクールバスを活用した送迎支援、移動販売車とのマッチングなど多方面の活動に発展しており、地域の高齢者の生きがいづくりの場となっている。



#### 取組・事業の成果

体力測定の実施における基本チェックリストでは全項目で78～100%の人が維持・改善の結果がみられた。うきは市は柿の生産地であり、高齢者でも現役で活躍される方も多いが、収穫出荷の時期には欠席するが時期が終わるとまた会に参加するなど、体力維持や農繁期以外の楽しみとなり、生涯現役をささえる場になっている。新型コロナウイルス感染症対策については調整会議にて検討。これをきっかけに地域や家族を巻き込んで予防啓発を発信する取り組みにもつながっている。

厚生労働省老健局長 優良賞

厚生労働省老健局長 優良賞