

第14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



- 厚生労働大臣最優秀賞
- 厚生労働大臣優秀賞
- ◆企業部門 ◆団体部門 ◆自治体部門
- 厚生労働省老健局長優良賞
- ◆企業部門 ◆団体部門 ◆自治体部門

## 実施概要

### 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、4つのテーマ(適度な運動、適切な食生活、禁煙、健診・検診の受診)に添った取組を推進してきました。

また、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条では、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されています。

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て、実施されています。

### 第14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7年7月4日(金)～8月8日(金) [評価委員会] 令和7年10月27日(月) [表彰式] 令和7年11月26日(水)
募集方法	都道府県、市町村及び特別区による推薦 ただし、企業部門に限り、企業からの自薦も可能。
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

評価委員長	田中 滋	公立大学法人埼玉県立大学	理事長
評価委員	金井 正人	社会福祉法人全国社会福祉協議会	常務理事
	佐藤由紀子	全国保健師長会	広報常務理事
	清水 肇子	公益財団法人さわやか福祉財団	理事長
	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	常務理事
	中林 弘明	一般社団法人日本介護支援専門員協会	常任理事
	堀 裕行	厚生労働省老健局老人保健課	課長
	松島 紀由	公益財団法人全国老人クラブ連合会	常務理事
	山本 伸一	一般社団法人日本作業療法士協会	会長
	吉田 慎	厚生労働省老健局認知症施策・地域介護推進課	課長

## 表彰の対象



### 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
自治体	川越市地域包括支援センター 中央ひがし	地域のお散歩地図・ポイ活「ここえどマップとここえどカード」

### 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	喫茶 笑々流(えーる)	憩いと交流の場 笑々流(えーる)
団体	湯沢町総合型地域スポーツクラブ ユースポ!	スポーツの力で笑顔あふれるまちづくり
自治体	四日市市健康福祉部高齢福祉課	「必要な人に、必要な支援を」サービス・活動C(サービスC)の集約 によるリエイブルメントと地域再接続の実現

### 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	合同会社MARUDOT	〇〇ついでに健康増進! ～「お買い物」「旅館(温泉)・カフェ」を巻き込む健康づくり～
企業	株式会社さんびる	松江市一般介護予防事業「からだ元気塾」
団体	社会福祉法人 安積福祉会 本宮市白沢地域包括支援センター	チルコロカフェ～地域をめぐり誰もが集える新しい場所～
団体	チームあおぞら	青空カフェ
団体	コスモスの会	一人じゃない。仲間と作る笑顔の空間 ～世代を超えてつながる地域づくり～
団体	特定非営利活動法人 おでかけクラブ	おでかけクラブ
団体	近所のつどい	近所のつどい
自治体	釜石市市民生活部まちづくり課 平田地区生活応援センター	つながるカフェ
自治体	山武市保健福祉部高齢者支援課	山武市転倒骨折予防プロジェクト ～生活機能測定からつながる・効果がみえる・自信になる介護予防～
自治体	輪之内町地域包括支援センター	住民がつくる体操お出かけの日!「知るリハステーション」に集まれ! ～行動経済学的視点を活かしたフレイル予防の住民主体活動～
自治体	宇部市健康福祉部高齢福祉課	宇部市立第二人生高校男子校

## 評価委員長講評

評価委員長 <sup>たなか しげる</sup> 田中 滋 公立大学法人埼玉県立大学 理事長

公立大学法人埼玉県立大学理事長〈2018年〜〉  
慶應義塾大学名誉教授〈2014年〜〉



専 門	地域包括ケアシステム論、医療・介護政策、医療・介護経営
学 歴	1971年慶應義塾大学商学部卒、同大学大学院商学研究科修士課程修了・博士課程単位取得退学、米国 Northwestern 大学経営大学院修士課程修了
経 歴	慶應義塾大学助手〈1977年〉・助教授〈1981年〉を経て 1993年から2014年まで慶應義塾大学大学院経営管理研究科教授
現在務める 学会役員	日本地域包括ケア学会理事長、日本介護経営学会会長、 アジア太平洋ヘルスサポート学会理事長、 日本ケアマネジメント学会理事、日本老年学会理事
現在務める 主な公職	医療介護総合確保促進会議座長、協会けんぽ運営委員長

介護保険制度は2000年に施行されて以来、介護を必要とする高齢者を支える不可欠の社会基盤として住民に活用されています。さらに2006年からは、要介護状態ではない方々を支援するため、介護予防の取組も推進されてきました。

2035年を過ぎると、団塊ジュニア世代が徐々に65歳以上となると共に、要介護率が急上昇する85歳以上人口が1,000万人を超え、認知症高齢者や身寄りのない独居高齢者の急増が予測されています。このような予測の下、介護予防の取組の重要性は、今後もますます高まっていくと考えられます。

介護予防と暮らし支援の活動は、地域の実情を踏まえて、多様な地域資源を組み合わせ、住民の力を活かす仕掛けが不可欠です。その際、高齢者だけではなく、障害を持った人や子ども達の居場所と役割が工夫され、利用者もまた時に助ける側に回る良き人間関係の構築が鍵になります。楽しいと感じられる活動の継続が、障害者や子ども達にとっては社会性の涵養に役立ち、高齢者には健康寿命延伸効果を生むはずです。これこそ、つながり・支え合いのある共生社会実現への道筋に他なりません。

私たちは、このように地域づくりと結びついている介護予防・暮らし支援の効果的な取組

を行っている企業・団体、自治体について、多様な主体が連携しているか、高齢者の主体的な参加や生きがい、役割の創出に貢献しているか等の観点から真剣な審査を行い、表彰対象を選定しました。

今回、最優秀賞を受賞した「川越市地域包括支援センター中央ひがし」は、高齢になっても安心して暮らし続けることができるまちづくりを目指して、地域の散歩コースや休憩場所を掲載した「ここえどマップ」や、外出のきっかけとなる「ここえどカード」を活用した取組を実施し、地域全体の力を用いるまちづくりに加え、住民同士の交流が生まれ、高齢者が地域とつながることができる居場所づくりを両立して進めておられます。こうした活動が、高齢者の健康増進や社会参加に寄与し、地域の活性化にも貢献している点が評価委員会において評価されました。

また、優秀賞や優良賞に選ばれた表彰事例についても、今後、市町村が介護予防や生活支援の基盤整備を進める中で大変参考になる取組であると評価委員の皆さんが高く評価したものです。

評価委員長として、このアワードを通じて、地域における様々な活動に光が当たり、住民主体の地域づくりが推し進められ、地域力の向上に役立つものと、委員の皆様と一緒に信じています。

## 事例目次

### 厚生労働大臣 最優秀賞

自治体 川越市地域包括支援センター中央ひがし ..... P.5  
地域のお散歩地図・ポイ活「ここえどマップとここえどカード」

### 厚生労働大臣 優秀賞

企業 喫茶 笑々流（えーる） ..... P.7  
憩いと交流の場 笑々流（えーる）

団体 湯沢町総合型地域スポーツクラブ ユースポ！ ..... P.8  
スポーツの力で笑顔あふれるまちづくり

自治体 四日市市健康福祉部高齢福祉課 ..... P.9  
「必要な人に、必要な支援を」サービス・活動C（サービスC）の集約による  
リエイブルメントと地域再接続の実現

### 厚生労働省老健局長 優良賞

企業 合同会社MARUDOT ..... P.10  
〇〇ついでに健康増進！～「お買い物」「旅館（温泉）・カフェ」を巻き込む健康づくり～

企業 株式会社さんびる ..... P.11  
松江市一般介護予防事業「からだ元氣塾」

団体 社会福祉法人 安積福祉会 本宮市白沢地域包括支援センター ..... P.12  
チルコロカフェ ～地域をめぐり誰もが集える新しい場所～

団体 チームあおぞら ..... P.13  
青空カフェ

団体 コスモスの会 ..... P.14  
一人じゃない。仲間と作る笑顔の空間 ～世代を超えてつながる地域づくり～

団体 特定非営利活動法人 おでかけクラブ ..... P.15  
おでかけクラブ

団体 近所のつどい ..... P.16  
近所のつどい

自治体 釜石市市民生活部まちづくり課平田地区生活応援センター ..... P.17  
つながるカフェ

自治体 山武市保健福祉部高齢者支援課 ..... P.18  
山武市転倒骨折予防プロジェクト ～生活機能測定からつながる・効果がみえる・自信になる介護予防～

自治体 輪之内町地域包括支援センター ..... P.19  
住民がつくる体操おかけの日！「知るリハステーション」に集まれ！  
～行動経済学的視点を活かしたフレイル予防の住民主体活動～

自治体 宇部市健康福祉部高齢福祉課 ..... P.20  
宇部市立第二人生高校男子校



第14回



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
最優秀賞

## 取組名

地域のお散歩地図・ポイ活  
「ここえどマップとここえどカード」

## 受賞者

川越市地域包括支援センター中央ひがし

## 所在地

埼玉県川越市小仙波町2-53-1

## 電話

049-227-7878

## E-Mail

houkatsukosenba@shinjukai.or.jp

## URL

—

取組の活動範囲 自治会単位(第5～8支会)

## 市区町村の概況

総人口	352,673人		
65歳以上人口	95,639人	27.1%	総人口に占める割合
75歳以上人口	57,085人	16.1%	総人口に占める割合

## 取組の経緯・背景

- ・独居の高齢者やマンションに新規転入してくる高齢者といった地域との関わりが薄い高齢者が多い地域であり、こういった住民が安心して暮らすことのできる地域づくりを行う必要があった。
- ・新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、高齢者の孤立や外出機会の減少が顕著となり、それ以降も継続的な課題となっていた。
- ・近隣の企業や商店、社会福祉協議会等と連携することで、地域全体で高齢者を支える体制を構築するとともに、高齢者自身も担い手となれるような役割や場づくりを推進するために、これらの取組を実施。

## 主な取組内容

ここえどマップとここえどカードを作成・運用。

ここえどマップ:公園や神社等の地域のおすすめスポットをめぐる散歩コースを記載したマップ。

- ・マップには、散歩の途中でトイレやベンチを貸してくれる商店等を記載。
- ・マップ作成にあたっては、本人ミーティングの参加者も参画。
- ・マップを活用した認知症予防教室やウォーキングイベントを開催。
- ・理学療法士による歩き方に関するコラム等を掲載することで魅力を向上。

ここえどカード:協力店舗への来店で、ポイントを付与し、ポイントが溜まったら景品と交換することができるカード。

取組への参加者に対して、アンケートを行うことで取組の評価・改善を実施。

## マップを活用したお散歩ツアー



ポイントカード協力店・社会福祉協議会とお散歩ツアーを開催

## お散歩サークル



防犯パトロールを兼ねたお散歩サークルが立ち上がる

## 取組の効果

- ・高齢者の外出するきっかけとなり、運動機会の確保に寄与するとともに、散歩を通じた交流の促進や地域を歩くことによる地元への理解増進等によりいきがいの醸成にも寄与している。
- ・この取組への参加を契機に地域住民や商店の店員等と顔なじみの関係になることで、取組以外の場においても積極的に外出する高齢者が増えた。
- ・取組参加者の地域住民がこの取組に誇りを持ち、積極的に周知活動等を行うことで、住民主体の取組の推進にも寄与している。
- ・協力店舗等においては、ポイントカードのために、高齢者が来店し、売り上げ向上に繋がるとともに、地域貢献の機会となっている。また、地域資源の発掘にも寄与している。
- ・散歩やポイ活への参加を通じて顔の見える関係が構築されることで、地域としての見守り力の向上にも寄与している。
- ・多様な主体が取り組みに関与することで、高齢者が抱える課題等への理解を深めることに寄与している。

## 歴史の会



昭和を語り合う会（男性の参加者が多い）

## 認知症予防教室



マップを活用した認知症予防教室



地域のおすすめスポットを紹介

協力店のお名前を紹介





## 取組名

憩いと交流の場 笑々流（えーる）

## 受賞者

喫茶 笑々流（えーる）

**所在地** 栃木県さくら市喜連川4408-2  
**電話** 070-2360-9855  
**E-Mail** yell9855@kuh.biglobe.ne.jp  
**URL** https://www.instagram.com/kissa\_eeru/

取組の活動範囲 市町村等の概ね全域			
市区町村の概況			
総人口	43,586人		
65歳以上人口	12,009人	27.6%	総人口に占める割合
75歳以上人口	6,594人	15.1%	総人口に占める割合

## 取組の経緯・背景

発起人がケアマネジャーとして業務を行っていた時に、在宅で生活する高齢者が抱える以下の生活課題を感じており、立ち上げた。

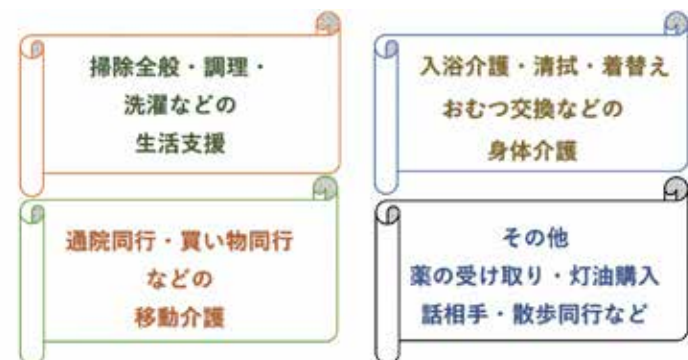
- ・介護保険サービスだけでは、24時間365日、生活全体を支えきれない場合が多い。
- ・地域とのつながりが希薄で、日々の状態に悪い変化があっても周囲が気づきにくい。
- ・自炊や栄養管理が難しく、体調を崩してしまう方が多い。

## 主な取組内容

- ・喫茶店に通いの場の機能を付与することで、常設型の通いの場として、いつでもだれでも参加することができる通いの場を運営。
- ・通いの場に加え、認知症カフェ等の取組も実施。
- ・飲食店の強みを生かして、見守り活動と一体化した配食サービスを実施。
- ・医療福祉職経験者が有償ボランティアとして多く参画しており、他のボランティア団体や福祉関係事業所等とも密に連携を取っている。

## 取組の効果

- ・外出の付添いや生活支援を行うことで、できる活動を継続でき、自尊心を保つことにもつながっている。
- ・活動に選択肢が増え他者との交流の機会も増えるため、身体面だけでなく心理的な面でも健康的ないきいきとした生活につながっている。
- ・宅配弁当サービスは、栄養面のサポートや見守りとしての機能以外にも、地域の高齢者が配達に協力しており、役割ややりがいの創出もできている。
- ・認知症カフェを通じて、認知症に対する理解が浸透し、コミュニケーションも増えている。



地域訪問介護サービスの内容



常設型通いの場の実施



## 取組名

スポーツの力で笑顔あふれるまちづくり

## 受賞者

湯沢町総合型地域スポーツクラブ ユースポ！

**所在地** 新潟県南魚沼郡湯沢町大字神立628番地1  
**電話** 025-785-2123  
**E-Mail** info@youspo.net  
**URL** https://youspo.net/

取組の活動範囲 市町村等の概ね全域			
市区町村の概況			
総人口	8,181人		
65歳以上人口	3,148人	38.5%	総人口に占める割合
75歳以上人口	1,771人	21.7%	総人口に占める割合

## 取組の経緯・背景

- ・高齢化の進行を受け、高齢者の健康づくりや介護予防の必要性を感じ、町担当者が既存の体操プログラムを取り入れて「水中体操教室」を開始。
- ・以降、町の総人口の減少傾向と高齢者人口の増加、介護保険の新規申請理由に筋骨格系疾患が多いこと、運動習慣のない高齢者の孤立等を背景として、運用形態を変えながら発展を続けてきた。

## 主な取組内容

- ・住民団体、社会福祉協議会、地元の学校法人やスキー場等、多様な主体と協働し、スポーツ教室や交流活動を展開するなど、子供から高齢まで楽しく気軽に体を動かせる企画を行っている。
- ・町とも密に連携しており、町が行う他の介護予防事業と一緒に参加者の心身機能評価による効果検証や町と協働で指導者やアシスタントの研修を企画実施してスタッフの質の向上に努めている。  
また、健康づくり計画推進委員会に参画し、スポーツの力を活用したまちづくりのために関係機関と積極的に協議検討を行っている。
- ・有償ボランティア制度を活用することで、アシスタントの確保と本人の健康維持を両立させ、持続可能な仕組みを構築している。



気軽に参加できるウォーキングイベントやスポーツ教室

## 取組の効果

- ・町の要介護認定率は県内で最も低い水準を維持している。
- ・参加者の約8割が健康管理や体力づくりといった身体的効果を実感していることに加え、インストラクター等による声かけや参加者同士の交流が日々の生活の張り合いにつながるなど、参加者の約9割が精神的効果を実感している。



厚生労働大臣 優秀賞



取組名

「必要な人に、必要な支援を」サービス・活動C（サービスC）の集約によるリエイブルメントと地域再接続の実現

受賞者

四日市市健康福祉部高齢福祉課

**所在地** 三重県四日市市諏訪町 1番5号

電話 059-354-8170

**E-Mail** [koureifukushi@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:koureifukushi@city.yokkaichi.mie.jp)

**URL** <https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1687243920103/index.html>

取組の活動範囲 市町村等の概ね全域

市区町村の概況			
総人口	305,599人		
65歳以上人口	80,669人	26.4%	総人口に占める割合
75歳以上人口	47,218人	15.5%	総人口に占める割合

## 取組の経緯・背景

従来のサービス・活動Cには、分散型運営による利用機会の偏りや認知度の低さ、修了後の介護保険サービス移行率の高さ等の課題があった。実績や現場の意見を踏まえて、アクセス性・専門性・継続性を重視して、令和5年6月より事業が再構築された。

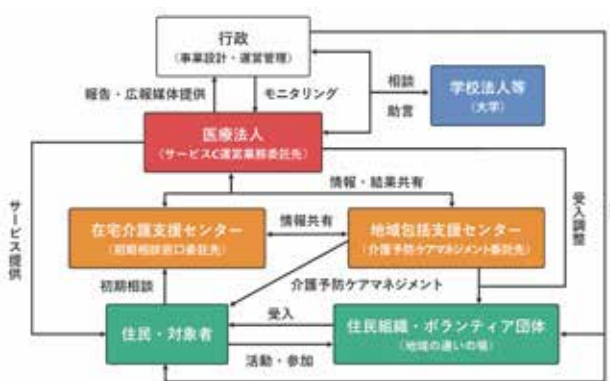
## 主な取組内容

訪問・通所型サービスを市有施設にて一体的に提供する集約型運営のサービス・活動Cである。以下の取組により、利便性や活動の質の向上、及び卒業後の地域資源への接続を図っている。

- ・送迎対応範囲を市内全域に広げ、利用調整窓口を一元化している。
- ・利用場面や方法を分かりやすく示したパンフレット等の資料を作成し、積極的に広報を行っている。
- ・訪問型・通所型それぞれの形態で課題を評価し、個人に合った目標を立てている。
- ・活動を記録する専用ノートを作成し、スタッフからのフィードバックも得ながら利用者自身が記入することによって、セルフケア意識を醸成している。
- ・市内の通いの場で実施している集団体操を組み込み、利用修了後の継続参加と社会参加に対する意欲を喚起している。
- ・本人・家族・各関係者が会議に参加し、利用修了後の地域移行を多角的に検討・共有している。



通いの場での集団体操



連携体制

## 取組の効果

- ・アクセス性の向上により、新規利用者数が従前の24人から100人超に増加
- ・専門職の密な関わりにより、改善率が従前の74.2%から80%超に向上
- ・継続できる仕組みにより、介護保険サービス移行率が従前の48%から20%弱に低下
- ・地域活動への参加や生活行動の再獲得が進展している。

企業部門

厚生労働省老健局長 優良賞



## 取組名

〇〇ついでに健康増進！  
～「お買い物」「旅館(温泉)・カフェ」を巻き込む健康づくり～

## 受賞者

合同会社MARUDOT

**所在地** 三重県鳥羽市鳥羽1丁目2-12 toBAshare 1階

電話 070-2327-4777

E-Mail [o.toba@marudot.net](mailto:o.toba@marudot.net)

**URL** <https://tobagoto.com/tsuideni-series/>

取組の活動範囲 市町村等の概ね全域

市区町村の概況			
総人口	16,166人		
65歳以上人口	6,741人	41.7%	総人口に占める割合
75歳以上人口	3,925人	24.3%	総人口に占める割合

## 取組の経緯・背景

- ・鳥羽市は、本土と4つの有人離島からなり、地域ごとに課題が異なる。
- ・各地域にある既存の居場所は、長年の関係性を基盤としており、他地域から子どものもとへ移住する高齢者が、新しい暮らしの中での繋がりや交流、介護予防の機会を失いやすい。

## 主な取組内容

- ・誰もが自然に参加できる介護予防の場としてスーパーや温泉・カフェを活用し、筋力トレーニングやウォーキングを実施する運動プログラムである。
- ・買い物や入浴といった日常生活の「ついで」に健康増進を図るというコンセプトを掲げ、市内事業者と連携し、気軽に参加できる運動機会を提供している。また、参加費は無料もしくは安価に抑える、予約を不要とする等、参加へのハードルを下げる工夫をしている。
- ・男性や75歳以上の高齢者、独居高齢者等、様々な属性の参加者を獲得しており、取組が拡大しつつある。



とばらんす運動



館内ウォーキング

## 取組の効果

- ・満足度が非常に高く、地域全体の健康意識の醸成に寄与している。
- ・温泉への「入浴」意欲が、自然な形で更衣動作・入浴動作のADL維持に繋がっている。
- ・買い物を通じて、認知機能を含むIADLの維持にも貢献している。
- ・離島を含む、鳥羽市内全域（全6地区）からの参加や、リピートでの参加もあり、取組が浸透・拡大している。





## 取組名

## 松江市一般介護予防事業「からだ元気塾」

## 受賞者

株式会社さんびる

**所在地** 島根県松江市乃白町薬師前3-3  
**電話** 0852-26-0335  
**E-Mail** sanbiru@sanbg.com  
**URL** [https://www.city.matsue.lg.jp/soshikikarasagasu/kenkofukushibu\\_kaigohokenka/koreishafukushi\\_kaigo/2/11743.html](https://www.city.matsue.lg.jp/soshikikarasagasu/kenkofukushibu_kaigohokenka/koreishafukushi_kaigo/2/11743.html)

取組の活動範囲	市町村等の概ね全域			
市区町村の概況				
総人口	193,135人			
65歳以上人口	59,633人	30.8%	総人口に占める割合	
75歳以上人口	34,801人	18.0%	総人口に占める割合	

## 取組の経緯・背景

自治体の介護予防事業は短期集中型か住民主体型で実施することが多い中で、

- ・支援を要する方はできるだけ早期に、そして継続的に介入することが重要であること
- ・介護保険サービスに係る費用が自治体の予算を圧迫している現状

の2点を踏まえ、市の委託を受けて開催。

## 主な取組内容

- ・市内全域の計35か所で、通年で毎週開催しており、年間延べ26,000人以上が参加している一般介護予防事業。希望者には送迎対応も行っている。
- ・健康運動指導士等による運動器の機能向上プログラムと、管理栄養士による栄養指導、口腔体操など、運動・栄養・口腔の三本柱による総合的な支援を実施している。
- ・島根大学と連携し、効果検証を実施している。通年で開催することにより、継続的な効果検証を行うことができています。
- ・参加者の中でハイリスク者を早い段階で抽出し、地域包括支援センターに早期につなげることで、要介護認定への移行を遅らせている。

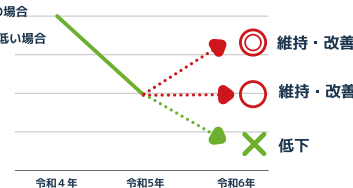
## 【大学との連携による効果検証の実例】

1. 概要  
本報告は令和4年から令和6年までの3年間にわたる体力測定結果の経年変化を分析し「からだ元気塾」の運動・栄養指導が高齢者のプレフレイルまたはフレイル状態にどのような影響を与えたかを検証することを目的とする。

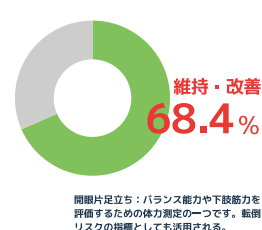
2. 分析対象  
全体の測定参加者のうち、令和4年から令和5年にかけて測定結果が低下した方を抽出し、その方々の翌年（令和6年）の測定結果の変化を分析した。

3. 判定基準  
高齢者は1年に約1%程度の筋力低下が生じるとされているため、以下の基準で判定を行った。

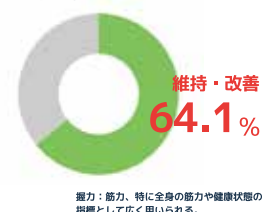
- ・維持・改善：測定結果が1%以上の場合
- ・低下：測定結果が-1%より低い場合



## 4. 結果① 開眼片足立ち



## 4. 結果② 握力



## 栄養・口腔機能の要素も取り組む



## フレイルの3要素すべてをカバー

## 取組の効果

- ・大学との連携による効果検証では、参加者の6割以上が筋力やバランス能力の維持・改善を示している。
- ・運動機能の改善だけでなく、教室に参加することで気分が前向きになったと感じるなど、参加者の精神面にも良い影響が表れている。



## 取組名

## チルコロカフェ～地域をめぐり誰もが集える新しい場所～

## 受賞者

社会福祉法人 安積福祉会 本宮市白沢地域包括支援センター

**所在地** 福島県本宮市和田字戸ノ内321 カサーレ1F  
**電話** 0243-24-5131  
**E-Mail** s-hokatu@asaka.or.jp  
**URL** <https://asaka.or.jp/motomiya/>

取組の活動範囲	中学校区単位			
市区町村の概況				
総人口	6,758人			
65歳以上人口	2,459人	36.3%	総人口に占める割合	
75歳以上人口	1,257人	18.6%	総人口に占める割合	

## 取組の経緯・背景

高齢化を背景とした「集いの場」の減少に加え、近年の感染症の流行により、人々が集う機会を持つことが困難となり、地域内の人間関係の希薄化が進行していた。結果、住民から孤独や孤立に関する相談が数多く寄せられるようになり、『地域内のつながりの断絶』は、

①災害時や日常における相互扶助（防災・防犯）意識の低下、

②うつ病や認知症の発症リスク増大といった心身の健康悪化、

という二つの側面から極めて重大な課題であると認識し、活動を開始した。

## 主な取組内容

- ・誰もが気軽に集える場「チルコロカフェ」を月1回、地区内の6か所の公民館を巡回して開催している。白沢地区は公共交通機関が少ない地域であるが、この開催方式により、移動手段が限られる住民でも参加しやすくしている。また、希望者には送迎も行っている。
- ・カフェスペースや外部から招いた専門家による健康講話、体力測定を実施。自治体や民間企業を含む多様な主体が連携し、地域住民が主体となりつつ、専門職も関わって、「健康」「介護予防」をテーマに広く交流や情報提供を行っている。



久しぶりの知人との再会



経口補水液の作り方と試飲会



チルコロノート

## 取組の効果

- ・これまで地域活動に参加しなかった層の新規参加を促進することができた。
- ・参加者は年々増加しており、令和6年度には180人に達した。
- ・新たな人間関係が生まれ、カフェ外での交流にも発展。孤立感の解消につながっている。
- ・職員との顔なじみの関係ができたことで、早期相談の体制が実現し、早期の受診勧奨や適切なサービス紹介が可能となり、重度化防止・健康維持に大きく貢献している。





## 団体部門

## 厚生労働省老健局長 優良賞



### 取組名

青空カフェ

### 受賞者

チームあおぞら

**所在地** 神奈川県足柄下郡湯河原町  
**電話** 090-2766-6455  
**E-Mail** —  
**URL** —

取組の活動範囲		市町村等の概ね全域	
市区町村の概況			
総人口	22,915人		
65歳以上人口	10,034人	43.7%	総人口に占める割合
75歳以上人口	6,243人	27.2%	総人口に占める割合

### 取組の経緯・背景

高齢者支援や介護予防に携わってきた代表が、認知症の人やその家族が気軽に集うことができる場所を提供し、認知症に関する情報交換や患者家族のサポート等を行うことを目的として、有志メンバーで活動を始めた。結成時には、町の生活支援コーディネーターから助言を受けている。

### 主な取組内容

- ・2月に1回、認知症カフェを開催し、毎回10～20人程度が参加して、ゲームやおしゃべりなどを楽しんでいる。参加者からは200円徴収し、お茶やお菓子を提供している。認知症の本人やその家族に加え、民生委員、ケアマネジャー、認知症家族の介護の経験者等、地域の様々な者が参加することができる。
- ・開催に当たっては、開催場所の確保、補助金の申請、実施内容の企画・立案、当日の運営等を全てボランティア（高齢者）が主体的に実施。
- ・ボランティアは認知症サポーター等の各種研修を受講するとともに、必要に応じて生活支援コーディネーターの助言を受けるなどしており、活動の質や継続性を担保している。
- ・町への協力も積極的に行っており、介護予防サポーター、フレイル予防サポーター、中学生向け認知症サポーター養成講座の開催などに協力しているほか、令和7年度にはJICA 支援の一環で町長や町職員とともにタイを訪問し、認知症カフェについて説明を行った。



活動の様子



タイ プンイター市訪問の様子

### 取組の効果

- ・ボランティアは、ボランティア同士や、利用者・介護関係者との交流によって、生きがいを感じるようになっているほか、地域の高齢者への生活支援にも興味を持つようになっている。
- ・利用者は、他の当事者や家族のほか、地域で高齢者を見守る民生委員、ケアマネジャー、グループホーム職員、認知症当事者を介護していた先輩家族などと交流することで、新たな居場所、社会との交流、外出機会が確保され、日々の生活に潤いや生きがい生まれている。



## 団体部門

## 厚生労働省老健局長 優良賞



### 取組名

一人じゃない。仲間と作る笑顔の空間  
～世代を超えてつながる地域づくり～

### 受賞者

コスモスの会

**所在地** 静岡県三島市大宮町2-3-37  
**電話** 090-7606-9390  
**E-Mail** k-mishima2337@re.commufa.jp  
**URL** —

取組の活動範囲		市町村等の概ね全域	
市区町村の概況			
総人口	104,207人		
65歳以上人口	32,324人	31.0%	総人口に占める割合
75歳以上人口	18,979人	18.2%	総人口に占める割合

### 取組の経緯・背景

地域の高齢者の交流の会として発足。当初の会員数は58人だったが、住民同士の誘い合いや、体操、勉強、合唱などを盛り込んだ活動内容が好評となっていることで、会員が増えている。独居や高齢者のみの世帯が増加する中、つながりのある地域づくりのため周辺地域の希望者の受け入れも行っている。

### 主な取組内容

- ・10年以上にわたって、地域の公民館を拠点として、歌声喫茶や健康体操、認知症予防講座等の活動を幅広く実施しているほか、三世代交流イベントやボランティア活動、高齢者の見守り活動等を行っている。活動の内容によっては、適宜自治体や専門の講師等とも連携し、情報提供や指導を受けるなどしている。
- ・食材の提供や調理の実施等、参加者が主体的に関わることができる仕組みづくりを行っている。
- ・「観る・聞く・動く・感じる・思い出す・そして笑顔になる」を目標に活動をしている。

### 取組の効果

- ・毎年100名程度の会員がいる。
- ・参加することが外出機会の創出につながり、参加者同士の交流が生きがいとなっている。
- ・多世代交流により、地域につながりが生まれ、地域全体の活性化に寄与している。
- ・参加者の約半数が独居高齢者であり、顔の見える関係・地域づくりに資する取組となっている。
- ・生活に役立つ勉強会を行い、得た知識を参加者同士が共有することでくらしの安全につながっている。
- ・各自が役割を持ち、主体的に運営に参加することが生きがいづくりにつながっている。



歌声喫茶



健康体操



月例会



サロン大宮



三世代交流事業



三世代交流事業



環境美化事業



声かけ・見守り・安否確認





取組名

おでかけクラブ

受賞者

特定非営利活動法人 おでかけクラブ

**所在地** 静岡県駿東郡小山町中島63番地の2  
**電話** 080-6918-1058  
**E-Mail** ijakt@yahoo.co.jp  
**URL** —

取組の活動範囲		市町村等の概ね全域	
市区町村の概況			
総人口	16,726人		
65歳以上人口	5,466人	32.7%	総人口に占める割合
75歳以上人口	3,012人	18.0%	総人口に占める割合

取組の経緯・背景

法人代表が介護保険認定調査員であった頃に実感した、高齢者の孤立や認知症リスクの高まりといった課題を踏まえて立ち上げたボランティア活動が発端となっており、平成 24 年より活動を継続している。

主な取組内容

- ・地域の居場所づくりを目的として、会話・食事・体操・創作活動などを通じて、心身の活性化と交流の促進を図っている。外出してのレクリエーション等も行っている。活動内容は、参加者の希望をできるだけ取り入れて、話し合って決めている。
- ・介護福祉士、認知症ケア専門士などの有資格者を中心にして実施している。
- ・町の保健師によるフレイルチェックや健康講座、看護学生や中学生との世代間交流も行っており、地域全体で支え合う仕組みを構築している。看護学校からは、指定を受けて、毎年、実習生の受け入れを行っている。
- ・毎回、参加者の様子の記録を個別に取っており、スタッフ間で共有して、小さな体調の変化なども見逃さないようにしている。
- ・欠席が続く参加者に対しても、手紙や訪問という形でつながりを保つ工夫をしている。



取組の効果

- ・当初は気乗りしていない様子であった参加者についても、回を重ねるうちに交流の輪に入ることができるようになったり、少なかった食事量が増えたりと、心身の活性化に寄与している。
- ・参加者の笑顔や会話が冷え、好評であると同時に、外出機会の創出や孤立防止、認知症リスクの軽減につながっていることがうかがえる。



取組名

近所のつどい

受賞者

近所のつどい

**所在地** 大阪府河内長野市大矢船南町23番7号  
**電話** 0721-63-7744  
**E-Mail** —  
**URL** —

取組の活動範囲		市町村等の概ね全域	
市区町村の概況			
総人口	97,359人		
65歳以上人口	36,574人	37.6%	総人口に占める割合
75歳以上人口	21,886人	22.5%	総人口に占める割合

取組の経緯・背景

本取組が行われている地区は、地理的な問題により、高齢住民が自治会館に出向くことが困難な状況であったが、独居高齢者や要介護認定者、認知症の高齢者などでも地域のつながりを維持できる取組を自分たちの力でやりたいと考え、開始された活動である。

主な取組内容

- ・食事会、ウォーキング、趣味活動、勉強会等の活動を、高齢者の徒歩圏内で、20年以上に渡って継続して実施している。
- ・中心的な担い手は地域住民数名であるが、内容によっては、それ以外の参加者が担い手や講師を務めることもあり、誰もが主体的に参加している。また、勉強会等の講師役も地域住民がボランティアで担当している。
- ・活動を行う中で専門的な支援が必要な者が発見された場合は、地域包括支援センター等に繋ぐ体制が構築されている。
- ・実施場所は複数の個人宅を開放し、内容によって場所を替えて実施している。
- ・担い手同士や参加者の間で意見交換を行い、より継続的に参加しやすい内容や環境づくりに努めている。また、若い世代にも声をかけ、具体的な内容で協力を依頼している。

取組の効果

- ・「歩いて行ける」範囲で実施することで、ほとんどの高齢者が「自分で歩いて」参加しており、より主体性をもった参加や、体力づくりにつながっている。また、行き帰りの道中や、活動外の日常生活の中でも、参加者同士が相互に助け合い、見守り合うといった支え合いの関係ができています。
- ・認知機能の低下がみられる高齢者でも、主体的に継続参加することによって認知機能の維持または改善が見られている。
- ・他の元気な参加者に刺激を受けた要介護高齢者が、自宅での運動時間を増やし、自力で歩いて参加するようになるなど、参加者同士の交流から良い刺激が生まれている。
- ・担い手についても、活動を継続していくために健康意識が向上するなど、良い影響が見られている。





## 取組名

## つながるカフェ

## 受賞者

釜石市市民生活部まちづくり課平田地区生活応援センター

所在地 岩手県釜石市平田町3丁目1000番地

電話 0193-26-7655

E-Mail Hioka1496@city.kamaishi.iwate.jp

URL [https://aizen-iwate.jp/tsuna-cafe\\_category/tsunacafe/](https://aizen-iwate.jp/tsuna-cafe_category/tsunacafe/)  
<https://www.city.kamaishi.iwate.jp/docs/2025032500081/>

取組の活動範囲 市町村等の概ね全域

市区町村の概況			
総人口	28,412人		
65歳以上人口	11,661人	41.0%	総人口に占める割合
75歳以上人口	6,965人	24.5%	総人口に占める割合

## 取組の経緯・背景

- ・新型コロナウイルス感染症の感染拡大もあり、周囲との交流の減少や孤立によって、健康面や精神面、周りとの関わりについての不安・悩みを抱えている高齢者が多く存在していたことから、地域住民が交流し、地域とつながる場を作るために、令和3年に開始した。
- ・以降、交流する、つながる場所『地域のプラットフォーム』を念頭に、実施場所の増加や、教育機関との意見交換会等を経て、活動を継続・発展させている。

## 主な取組内容

- ・多様な社会資源をつなぎ合う場として、3地域で、月1回程度のカフェを開催している。
- ・以下の6つの機能を持っている。
  - ①総合相談…日常生活の困りごとに関して専門職に相談ができる
  - ②見守り……住民同士の支え合いにより、安心した生活ができる
  - ③交流………住民同士、多世代、専門職との関わりが持てる
  - ④生活支援…生活に関する様々な知識や情報が得られる
  - ⑤学び………健康づくりや生活に関する講座を開催
  - ⑥人材………地域人材の活躍の場の創出
- ・カフェの運営は、住民サポーター（ボランティア）、地域の社会福祉法人、生活支援コーディネーター（社会福祉協議会）等の多様な主体が協働で行っている。
- ・カフェの実施後にはスタッフとサポーター全員で活動を振り返り、以降の活動の検討に生かしている。
- ・近隣の教育機関と連携し、世代間交流を行っており、活動の場（カフェ）が社会教育の場になっている。



活動の様子

## 取組の効果

- ・75歳以上の高齢者が全参加者の8割以上を占めている。
- ・元気な参加者の様子が他の参加者にも良い刺激を与えており、地域の他の活動への参加にもつながるなど、波及効果も生じている。
- ・専門職との日常的かつ身近な関係性の構築に役立っており、住民主体の地域づくりのプラットフォームとして機能している。
- ・高齢（65歳以上）のサポーターも、会場準備や参加者の傾聴など事業全般に関わっており、高齢者が役割を持って主体的に参加している。各所属団体の活動に、ノウハウを取り入れ高齢者が集いやすい環境づくりに役立てられている。
- ・地元中学校との福祉学習交流などを通じて、高齢者などに寄り添うことが出来る地域の次世代の人材を育成している。



## 取組名

山武市転倒骨折予防プロジェクト  
～生活機能測定からつながる・効果がみえる・自信になる介護予防～

## 受賞者

山武市保健福祉部高齢者支援課

所在地 千葉県山武市殿台296番地

電話 0475-80-2642

E-Mail koreishafukushi@city.sammu.lg.jp

URL <https://www.city.sammu.lg.jp/kenkou/koureifukushi/tentokosetsuyobou.html>

取組の活動範囲 市町村等の概ね全域

市区町村の概況			
総人口	47,462人		
65歳以上人口	18,039人	38.0%	総人口に占める割合
75歳以上人口	9,835人	20.7%	総人口に占める割合

## 取組の経緯・背景

市では、年間医療給付総額のうちで骨折に係る費用が最も大きな割合を占めていることや、年間の救急搬送出動の約10件に1件が転倒骨折の関連であること等の課題を抱えていた。また、高齢者の骨折が寝たきりの要因となることや、高年齢就業者の転倒が大きな怪我や死亡につながりうる等の背景もあった。そこで、転倒骨折を単に個人の健康問題ではなく、高齢者の安心・安全と、生涯現役のあり方に関わる健康問題として捉え、その解決を目標として、教育機関やシルバー人材センター等を含む多機関の連携・協働によってプロジェクトチームを立ち上げて開始されたものが本取組である。

## 主な取組内容

- ・行政、社協、地域包括支援センター、大学等の27の関係機関が一体となり生活機能測定会を通して、支援が必要な者の早期発見、機能の維持・向上にかかる取組を一体的に提供している。
- ・以下の3つのポイントにより、事業の継続性や質を確保している。
  - ①既存事業の連動：財政面も考慮して、新規事業ではなく、既存事業の活用・連携を重視している。
  - ②既存データの戦略的利活用：KDBシステムや介護予防・日常生活圏域ニーズ調査等のデータを活用し、転倒骨折の実態調査等を継続的に実施している。また、各種データに基づいて、年間の骨折新規発生率や医療費をモニタリングし、事業の質の向上につなげている。
  - ③スキルベースのサポーター養成：測定・声掛け・相談サポーターをオン・ザ・ジョブ・トレーニングで育成。また、スキルギャップを埋める実務ツールを開発し、多様な専門職・住民が共働しやすい仕組みを構築している。

## 取組の効果

- ・骨折の新規発生率については、高齢化とともに、自然増の状態であった。プロジェクト開始時点の骨折発生率を基準とした場合、現在に至るまでで全体で約10%減、4年累積で156名の骨折を予防していると推計される。特に、一般高齢者での発生率の減少傾向が顕著である。
- ・累計1,000人以上の市民が生活機能測定会に参加し、健康意識の向上と行動変容を促進した。また、主体的に測定会を活用する意識が生まれ、サポーターとして活動することで、プロジェクトの拡大にも寄与している。
- ・短期集中リハビリテーションサービスへの利用者の接続不良を解消し、転倒骨折ハイリスク者の機能改善に貢献した。
- ・転倒骨折予防を医療・福祉の役割と捉えがちであった各機関が、プロジェクト参画を機に、生活機能の変化に着目することで、自身の役割と医療・福祉との連続性を認識するようになり、機関間の相互理解が深まった。
- ・シルバー人材センターとの協働で就労プロジェクトが立ち上がり、働きながら健康を維持するモデル事業が派生した。





## 取組名

住民がつくる体操お出かけの日!「知るリハステーション」に集まれ!  
～行動経済学的視点を活かしたフレイル予防の住民主体活動～

## 受賞者

輪之内町地域包括支援センター

所在地 岐阜県安八郡輪之内町四郷2530番地の1

電話 0584-69-3128

E-Mail houkatsu@town.wanouchi.lg.jp

URL -

取組の活動範囲 市町村等の概ね全域

## 市区町村の概況

総人口	9,019人		
65歳以上人口	2,593人	28.8%	総人口に占める割合
75歳以上人口	1,374人	15.2%	総人口に占める割合

## 取組の経緯・背景

町では高齢化率が全国平均を上回っており、独居高齢者世帯が200世帯とされている。また、地域の集いの場も十分ではなく、高齢者の外出機会の創出が重要な課題となっていた。そこで、住民主体のフレイル予防活動である「知るリハステーション」の運営を役場がサポートし、住民の自発的行動を促す仕組みを行動経済学の視点で具現化する形で本取組が開始された。

## 主な取組内容

- ・買い物ついでに気軽に参加できるように、地元のスーパーマーケット（イオンタウン輪之内ショッピングセンター）の敷地内にあるテーマパーク（森のわくわくの庭 しばふ）を活動場所として提供してもらい、町の研修を受けた住民（フレイルサポーター、シルバーリハビリ指導士）が担い手となって、参加者全員でフレイル予防体操を行っている。また、体操だけでなく、カフェコーナーでお茶の時間、専門職の相談会や健康測定会を行っている。毎回50名以上の高齢者が参加している。
- ・体操の方法を図示した「体操カード」全40種類をサポーターが手作りし、それを1回参加するごとに1枚配布して収集欲を刺激して継続的な参加を促す等、行動経済学的視点（ナッジ）を意識した取り組みを行っている。
- ・活動の意欲や質を維持するために、サポーター同士の交流会や、理学療法士による講習を行っている。

## 取組の効果

- ・「体操カード」の活用が、サポーターの活動意欲の向上と同時に、住民のフレイル予防への効果的な啓蒙にもつながっている。
- ・「知るリハステーション」以外にもフレイル予防教室などの取り組みを行っており、サポーターの活動機会が前年度よりも増加するなど、活躍の広がりが見られるようになった。
- ・スーパーマーケットの敷地を活動場所とすることで、会場使用料を安価に抑えたい行政側と、地域貢献や施設の認知度向上を図りたい企業側の双方にとってメリットのある運用を実現している。



体操カードで住民と繋がる



## 取組名

宇部市立第二人生高校男子校

## 受賞者

宇部市健康福祉部高齢福祉課

所在地 山口県宇部市常盤町1丁目7番1号

電話 0836-34-8303

E-Mail t-kourei@city.ube.yamaguchi.jp

URL <https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/koureifukushi/shumi/1021719/index.html>

取組の活動範囲 市町村等の概ね全域

## 市区町村の概況

総人口	155,492人		
65歳以上人口	52,987人	34.1%	総人口に占める割合
75歳以上人口	31,658人	20.4%	総人口に占める割合

## 取組の経緯・背景

市では、国、県、同規模自治体と比較して介護認定率及びサービス利用率が高い状況にある。また、このうち、重度介護認定者では脳血管疾患保有者が多く、特に男性は女性に比べて脳血管疾患の死亡率及び治療率が高いものの、男性は市の既存の健康づくり及び介護予防事業への参加率が低く、孤立も多いという課題があった。そこで、男性をターゲットとして、趣味や生きがい、役割を持ちながら健康管理を行う仕組みを作り、脳血管疾患や高血圧症の予防、社会参加の促進を図る介護予防事業を開始した。

## 主な取組内容

- ・「第二人生高校男子校」というキャッチコピーを設定し、女性に比べて社会参加が少ない傾向にある男性高齢者をターゲットとして、市が実施してきた複数の介護予防の取組をパッケージ化した取組である。市が従来実施していた事業の連携先である民間事業者や作業療法士、グラウンドゴルフ協会等が講師として参画し、専門職から楽しく学べる環境を作るとともに、活動の質を担保している。
- ・内容は、コーヒー講座や工作等の男性からの人気が高い趣味活動に関するものや、体力測定、料理教室等、多岐に渡っており、「学ぶこと」をコンセプトとして、各講座を学校の授業形式で展開している。参加者が自身の興味・関心や強みを整理しながら、これまでの人生を振り返る機会を創出し、生きがいや役割の発見につなげることを目的としている。



入学式



卒業式



募集チラシ

## 取組の効果

- ・卒業者が地域活動の担い手となる、新たな趣味を発見したり友達と交流したりする等、参加者の生きがいの獲得や主体的な社会参加に寄与している。
- ・講座で学んだことや興味を持ったこと等を卒業後に実践しているなど、参加者の主体的な地域活動につながっている。
- ・参加のハードルを下げることで、重度疾患を発症していたり、他者との交流が少なかったりする男性高齢者の社会参加を推進している。
- ・既存事業の組み合わせによって実施するため、低予算で安定的に実施できている。
- ・本事業で得られた男性の特性や趣向等を既存事業にも反映することで、既存事業についても男性の参加率が向上するという波及効果が生じている。