厚生労働大臣　最優秀賞

別紙４

事業者名等	三色吉シニア倶楽部	自治体名	宮城県岩沼市	分野	介護予防・高齢者生活支援
取組タイトル	これぞ！お互いさまの助け合いの原点～住み慣れた我が家で暮らし続けられるために～				
WEBサイト					

取組概要

背景・課題意識

・三色吉地区の人口は約2,500人。開発により新興住宅地とアパートが増え、新旧住民が混在している。
・平成29年に既存の老人クラブが超高齢化により解散。令和元年8月、民生委員から「地区の一人暮らし高齢者で、困りごとを抱えている人が増えている」と聞いたことがきっかけ。

経緯

・「明日は我が身」と危機感を抱いた現会長が、令和元年10月に高齢者の「身の回りの困りごと」を手助けし、支え合う会を立ち上げようと決意。
・町内会活動で知り合った元気な高齢者が賛同し、10名で世話人会を立ち上げ。令和2年6月コロナ禍の中、25名の会員で「三色吉シニア倶楽部」を設立し、活動をスタート。

里山遠足

子ども会芋掘り

道路清掃

町内会ゴミ
集積所塗装

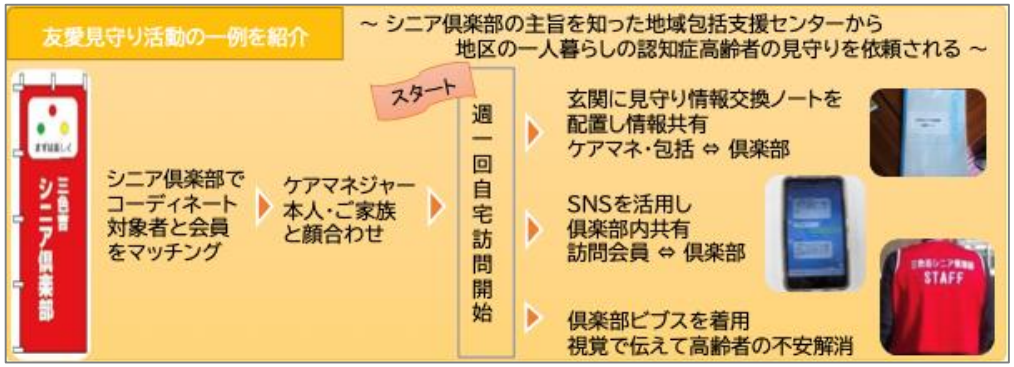
認知症サポーター
養成講座

取組内容

・「友愛見守り」「町内会環境整備事業」「道路清掃」「中学校道路脇花壇整備」「地元グリーンピアでの里山遠足(町内会を誘っての親睦活動を兼ねる)」「地元神社でのにぎわい市運営」「公園管理業務」「子ども会支援」など世代の垣根無く地域を豊かにする活動に取り組んでいる。
・町内会、子ども会、学校、神社など地域と密接に関わることで、老人クラブが地域で担う役割や存在意義について、地域住民からの理解を深めている。

利用者の変化

・三色吉シニア倶楽部の活動を通じて、社会に役立っていることを実感し、会員の活動意欲の向上につながっている。
・認知症や要介護になっても、住み慣れた地域で本人やその家族が安心して暮らし続けることができている。



企業部門

第11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）

厚生労働大臣　優秀賞

事業者名等	大橋運輸株式会社	自治体名	愛知県瀬戸市	分野	介護予防・高齢者生活支援
取組タイトル	0084地域健康プロジェクト				
WEBサイト	https://www.0084.co.jp/activity/p1439/				

取組概要

背景・課題意識

瀬戸市の高齢化率が3割に迫り、愛知県内の人口10万人以上の市町村の中で最も高齢化率が高いことから、地域課題と2025年問題に向けて取り組んでいく必要性を感じた。

経緯

10年以上前から健康経営に取り組む中で蓄積された、健康サポートノウハウを地域課題に役立てたい思いから、「0084地域健康プロジェクト」を立ち上げた。

取組内容

○運動教室

社内で取り組んでいたバランスボール、健康太極拳、ヨガ教室を令和3年4月から市民向けに社内で開催してきたが、より多くの市民に参加していただきたいという思いから、瀬戸市社会福祉協議会と連携し、令和4年6月より、瀬戸市社会福祉協議会が運営する施設で各教室を毎月1回、30～50人で行っている。

瀬戸市長ご挨拶

バランスボール教室

健康太極拳教室

ヨガ教室

○「おはなし広場」

社内の管理栄養士が市民に無料で健康栄養相談を実施している。令和2年11月より毎週実施。食事をはじめ、運動や睡眠に関するアドバイスも行っている。また、健康の悩み相談だけでなく、ニーズに応じて、スマートフォンの操作や外国語を教えることで、市民が気軽に立ち寄れるコミュニティの場になることを目指している。

○官民連携で継続的に各種セミナーを開催

利用者の変化

「仲間との交流が増えて、毎日充実している」「運動だけでなく、食事のプチ情報や特殊詐欺情報などの生活に役立つ情報が得られる」といった肯定的な意見が寄せられている。

おはなし広場

栄養の日のイベント
令和４年８月４日
連携先：瀬戸市役所、社会福祉協議会、医師会、警察署、ボランティア団体

尾張旭市市民講座
令和４年７月
警察署生活安全課による特殊詐欺啓発
社員による健康、防災、SDGsセミナー

団体部門

第11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）

厚生労働大臣　優秀賞

事業者名等	与論町ともしびグループ	自治体名	鹿児島県大島郡与論町	分野	介護予防・高齢者生活支援
取組タイトル	“まちかんてぃー”の日を作る～小さなかかわりを積み重ねて～				
WEBサイト					

取組概要

背景・課題意識

・与論町は鹿児島本土から南へ600㎞海を隔てた周囲23㎞の島である。
町内2,634世帯中1,253世帯が単身世帯となっており、独居高齢者も増加の一途をたどっている。
・今後さらに高齢化が進むことが予想され、地域全体で協力して高齢者等の生活を支えていくことが求められている。

経緯

・ともしびグループは独居高齢者等の見守り活動を長年継続してきた団体で、行政と連携を図りながら活動を行っている。
・当初は地域の女性団体員を中心に行われ、長年丁寧な活動が行われてきた。
・現在は、さらに幅広い世代への参加を呼びかけ、高校生・主婦・美容師・看護師・塾講師等の新たな活動員を確保し、発展的に活動を継続している。

取組内容

○具体的な活動内容

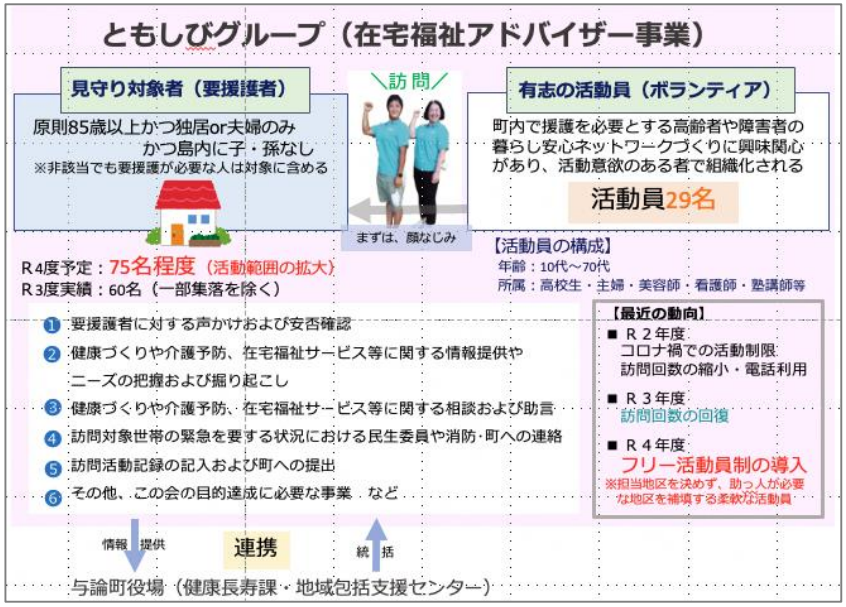
・要援護者に対する声かけおよび安否確認
・健康づくりや介護予防、在宅福祉サービス等に関する情報提供やニーズの把握および掘り起こし
・健康づくりや介護予防、在宅福祉サービス等に関する相談および助言　などについて、多様な人材から構成される活動員が実施

○与論文化の再発掘を通した「自律型でやさしい地域包括ケアシステム構築」へ

・「敬いの心」から生まれるピア（住民同士）での生活支援・潜在ニーズ発掘。
・長年にわたり活動が未実施だった集落への「フリー活動員制」の導入開始。
・島の暮らしや文化を背景に、“先達への／活動員間の学び合い”が生まれている。
上記より、本町における地域包括ケアシステム構想の要となる世界観を有している。

利用者の変化

・特段の新規性や斬新さの際立つ活動ではないことが、日常生活への浸透度を深めている。
・地道な活動の積み重ねによる、地域への知識と信頼が生まれている。
多様な背景をもつ活動員から成る活性化されたコミュニティが広がりを育んでいる。



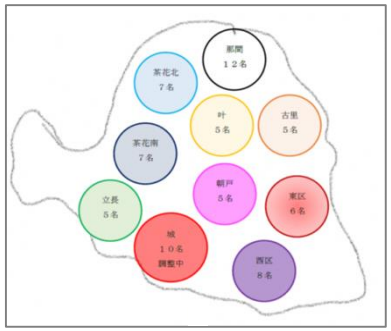


図　見守り対象者数（9 集落10地区）
（城集落はR4年度から新規実施）

自治体部門

第11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）

厚生労働大臣　優秀賞

事業者名等	**愛知県大府市役所**	自治体名	**愛知県大府市**	分野	**介護予防・高齢者生活支援**
取組タイトル	**認知症サポーター養成２万人チャレンジ！ ！～こどもから高齢者までみんなでつくる認知症不安ゼロのまちおおぶ～**				
WEBサイト	https://www.city.obu.aichi.jp/kenko/koureishashien/ninchisho/1024220.html				

取組概要

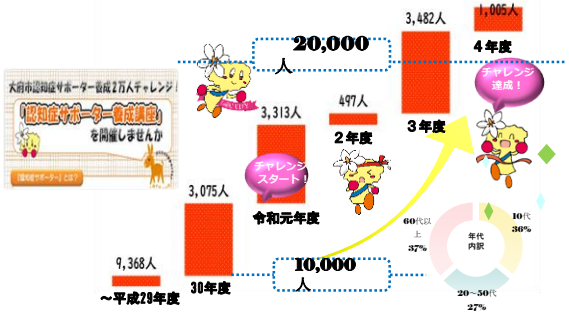
背景・課題意識

・平成19年に大府市内で認知症の人が亡くなる鉄道事故が発生。認知症の人の在宅介護のあり方をめぐる社会への問題提起となった。
・認知症について正しく理解し、地域の中で認知症の人やその家族を温かく見守る住民を一人でも多くすることが必要である。

経緯

・平成19年に認知症サポーター養成講座の開始。市内で認知症の人の鉄道事故が発生。
・平成29年に全国初の認知症条例制定、サポーター養成を条文へ明記し、平成30年からサポーター養成２万人チャレンジ！がスタート。
・令和2年には第6次大府市総合計画の施策の一つにサポーター養成を位置づけ、令和3年には第１期大府市認知症施策推進計画の具体的施策の一つにサポーター養成を位置づけた。

大府市認知症サポーター養成者数（累計）



取組内容

○**「認知症サポーター養成2万人チャレンジ！」の実施**
①養成講座：5人以上の地域の集まり、各種グループ、事業所、民間企業などに、キャラバン・メイトを講師として無料で派遣して開催。
②内容：大府市の高齢化の動向、認知症の症状、認知症の予防、認知症の人との接し方、ボランティア活動など。
③実施：校長会に働きかけ、市内小中学校でも開催。特に、中学１年生を対象に市内全ての中学校で毎年開催している。また、金融機関やスーパーマーケットなどの高齢者に身近な場所へ市職員が直接出向き、趣旨を丁寧に説明して講座開催につなげた。
④新型コロナウィルス感染拡大の影響：当初目標にしていた令和2年度でのチャレンジ達成を令和4年度に延期したが、DVDの活用やオンライン開催など、開催方法を柔軟に対応し、養成を続けている。

サロンでの養成講座

中学校での達成セレモニー

○**認知症サポーターの活躍と「見える化」**
・認知症サポーターに、より専門的な知識や技術を身につけ、地域での活動を促すため、フォローアップ講座を毎年開催。活動意欲のある認知症サポーターは「おおぶオレンジサポーター」として、認知症本人交流会や認知症カフェなどのボランティアとして活躍中。
・認知症の人も含めた複数人で活動する「チームオレンジおおぶ」は現在２チームあり、認知症カフェ、人形劇、オレンジガーデニングプロジェクトに取組んでいる。
・多くの認知症サポーターがまちにいることを見える形で示すため、認知症見守りステッカーを作成し、認知症サポーターがいる施設で掲示を進めている。自治区の事務所玄関や所有の車への掲示協力があり、金融機関、事業所、小売店、大学、市内循環バスなどでも掲示が進んでいる。

利用者の変化

・認知症サポーターの1/3以上は60代以上であり、周りの人や自分自身の今後の健康や生活について、改めて考えるきっかけになっている。
・認知症予防の重要性とともに、認知症になると何もできなくなるわけではなく、地域で暮らし続けることができるということが分かり、不安が軽減された。

企業部門

第11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）

厚生労働省老健局長　優良賞

事業者名等	楽天モバイル株式会社「楽天シニア」事業	自治体名	愛媛県宇和島市	分野	介護予防分野
取組タイトル	スマホ教室×通いの場（オフライン/オンライン）による健康促進とデジタルデバイドの解消				
WEBサイト	https://senior.rakuten.co.jp/				

取組概要

背景・課題意識

・コロナ禍で既存の活動の場が制限されていた。
・コロナ禍でも、オンラインを活用すれば活動の継続が可能となるが、参加者のITリテラシーが高くないため、スキルの習得が必達な状況であった。

経緯

・令和2年度：宇和島市が「うわじまガイヤ健康体操」を軸に「通いの場」を推進していることを宇和島市から共有された。
・令和3年度：厚労省及び長寿研が行っている、通いの場の促進に関する実証実験において、宇和島市と新しい介護予防事業を始めることとなった。

取組内容

○**実施概要**：通いの場の活動量や教室の内容に差をつけ、グループ毎の効果検証を実施
グループA：ガイヤ体操（オフライン＋スマホ教室＋オンライン化＋インセンティブ）
グループB：ガイヤ体操（オフライン＋スマホ教室）
グループC：非ガイヤ体操団体
グループD：スマホ教室の募集に対して集まった市民（参加者同士の面識なし）
※グループABCに対しては、通いの場参加状況のチェック、身体機能測定、フレイルチェクを2回実施

○**取組詳細**
・スマホ基礎～活用、健康増進、社会参加、生活が便利になるサービス等の教材を準備（約20講座）
・オンラインで通いの場に参加することを目指し、Zoomの学習期間を十分に用意
・オンラインで集まることの楽しさを知ってもらうため、興味を持っていただけそうなオンラインイベントを開催（オンラインお茶会、太極拳、笑いヨガ等）
・参加者のモチベーションをあげるため、活動量に応じたポイントインセンティブの用意
・自走化できるように、グループ内からリーダーを選出

活動内容		インセンティブ
スマホ利用	・LINE利用 ・インスタ利用	10P
通いの場アプリ	・脳トレゲーム ・食事管理 ・お散歩機能 ・基本チェックリスト	10P
楽天シニアアプリ	・スマホ教室参加 ・健康体操参加 ・イベント参加	10P～
測定	・InBody ・健康測定	100P～

利用者の変化

・実証の結果、グループAは、ITリテラシーが身につき、オンラインで通いの場を開催するとともに、身についたスマホの知識によって生活の質も向上した。
・グループの参加状況と連動したポイントインセンティブにより、通いの場の活発化につながった。
・スマホ教室でITリテラシーが向上し、生活に役立つスマホ知識を習得したことで、QOLが向上した。
・コロナ禍でも外出できなかった期間も、心身の機能の低下が見られなかった。
・アンケートにおいて、「人間関係構築の満足度が高くなった」と回答する参加者が多かった。

企業部門

第11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）

厚生労働省老健局長　優良賞

事業者名等	**兵庫ダイハツ販売株式会社**	自治体名	**兵庫県洲本市**	分野	**介護予防・高齢者生活支援**
取組タイトル	**高齢者社会におけるクルマ会社の存在価値と地域への関わり方**				
WEBサイト					

取組概要

背景・課題意識

・自治体では、 地域で高齢者を支える仕組みである「地域包括ケアシステム」の構築が課題となっている。
・地域包括ケアシステムの中で、地域のクルマ会社としての使命を果たす必要がある。

経緯

高齢者の悲惨な交通事故が必要以上に報道され、高齢者の免許は返納すべきとの世論が大きくなり、
高齢者にとって重要な生活の足である自動車が使えなくなることで、日常生活に支障を来す危険性があった。

取組内容

【産・官・学・民】健康安全運転講座

地元の企業として、「元気な高齢者はいつまでもクルマで移動して、快活な生活を送って欲しい！」
と思う反面、「運転能力に不安を感じたり、認知機能の衰えに気づいていない高齢ドライバーの
気づきの場としたい」という考えのもと、地域と連携して「健康安全運転講座」を実施している。

①【産】衝突被害軽減ブレーキ体感
②【産】自動車の死角確認、運転姿勢の講座
③【官】栄養士による食事の指導
④【官】安全運転の講和
⑤【学】フレイル予防の説明と認知機能の確認
⑥【民】すもと高齢社会をよくする会

利用者の変化

参加した高齢者の方からは、「免許返納の参考になった」「また次回以降も
定期的に参加して、自身の状態を確認したい」 などの感想が寄せられている。

企業部門

第11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）

厚生労働省老健局長　優良賞

事業者名等	株式会社宮城テレビ放送	自治体名	宮城県	分野	介護予防
取組タイトル	みやぎ「フレイル予防」地元テレビ局によるプロモーション事業				
WEBサイト					

取組概要

背景・課題意識

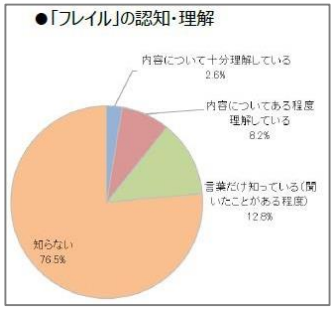
・高齢化率が上昇の一途をたどる中、メディアとして地域に貢献するべく、
　フレイルとその予防法について、県民に広く知ってもらうための取組を開始した。

経緯

・独自に特集を放送していた折に、宮城県からの業務委託という形でタッグを組むこととなった。
・官民連携でフレイルについて正しい理解を広め、自ら予防に取り組むことができるよう、
　新型コロナウイルス感染症の流行も踏まえながら、テレビを中心とした普及啓発に取り組んでいる。

課題

◇フレイルについて知らない人が多く、
　今後さらなる**普及啓発活動が必要**。
◇宮城県内では、積極的にフレイル対策を
　行っている市町村もあるが、その取組に
　は**地域間で差**がある。
◇**新型コロナウイルスの影響**もあり、普及
　啓発イベント等の開催が困難となり、高
　齢者がフレイルに陥りやすくなっている
　ことが懸念される。



取組内容

○テレビによる情報発信
・夕方のワイド番組での特集（令和2、3年）
・コマーシャルの制作・放送（令和2、3年）
・ミニ番組の制作・放送・DVD化（令和2、3年）
・特別番組の制作・放送（令和3年）

○新聞による情報発信
・新聞による情報発信（令和2年）
・啓発リーフレットの制作（令和2、3年）

地元テレビ局のノウハウを活用し
宮城の元気な高齢者や専門家を取材・放送

地元テレビ局のノウハウを生かして、フレイルとその予防法について
地域の住民や自治体、専門家を取材し、かみくだいて放送した。

取材内容をDVD化・リーフレット化

取材内容をDVD化して、新型コロナウイルスワクチンの大規模接種
会場で放映したり、リーフレットの作成及び配布を実施した。

新聞公告・啓発リーフレット作成

利用者の変化

・知らず知らずのうちに、フレイル予防ができている
　宮城の高齢者たちを地元のテレビ局が取材・放送し
　可視化することで、取組が盛んな地域の高齢者たち
　の自信やモチベーションが高まるとともに、新たな
　話題作りにつながった。
・取組が活発でない地域の高齢者たちもテレビ番組や
　新聞広告を通じてフレイルについて知り、フレイル
　予防のための行動を起こすきっかけになった。
・フレイルについて詳しく知らない人や、高齢者の家族
　を含む幅広い世代の理解が深まったことで、地域全体
　でのフレイル予防の推進につながった。

企業部門

第11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）

厚生労働省老健局長　優良賞

事業者名等	**中北薬品株式会社**	自治体名	**静岡県**	分野	**介護予防・高齢者生活支援**
取組タイトル	**医・食・住のコンシェル樹（ジュ）～地域に根差したまちづくり～**				
WEBサイト					

取組概要

背景・課題意識

・「まちづくり」の活動を推進しており、樹木のように地域に根を張り、中北薬品が持つ様々なツールを活用して枝葉を茂らせることで、ネットワーク形成ならびに地域包括ケアシステムの構築を目指している。
・社員全員がその案内人（コンシェルジュ）になろう！という想いで活動している。

経緯

・静岡県の賀茂地域で日頃よりつながりがある三師会と行政の間を取り持ち、県内初の包括連携協定を締結し、地域包括ケアシステム構築に向けた取組を実施した。
・現在は静岡県内の17市町村と包括連携協定・健康に関する協定を締結し、健康寿命の向上を目的とした地域貢献を行なっている。

取組内容

・**下田市、南伊豆町、西伊豆町、東伊豆町、松崎町、河津町**：
役場、集会所、公民館において、健康相談会、管理栄養士による食事指導、薬剤師会との共催による薬の相談会を実施。また、災害時にどのような手段で医薬品を輸送するかという課題の解決に向けて、ドローンの走行実験を行い、実用化の可能性を検討。
・**浜松市**
地域包括支援センターとエリアの薬局との共同事業を実施。
・**磐田市**
磐田市地域包括支援センターと磐田市南部地域包括支援センターで管理栄養士による食事指導を実施。
・**袋井市**
袋井市中部地域包括支援センターや袋井市健康づくり課との共同事業を実施。
・**静岡市**
静岡市地域包括ケア推進本部との共同事業を実施。
・**富士市**
静岡ガス株式会社や富士市立岳陽中学校でセミナーを実施。
・**清水町**
清水町健幸づくり課と共同して栄養セミナーを実施。
・**公益財団法人しずおか健康長寿財団**
フレイル予防に関する講座やイベントを開催。

利用者の変化

健康相談会や管理栄養士による食事指導などを通じて、地域住民が食事や運動などの生活習慣を見直すきっかけになるとともに、地域住民の健康意識の向上につながっている。

団体部門

第11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）

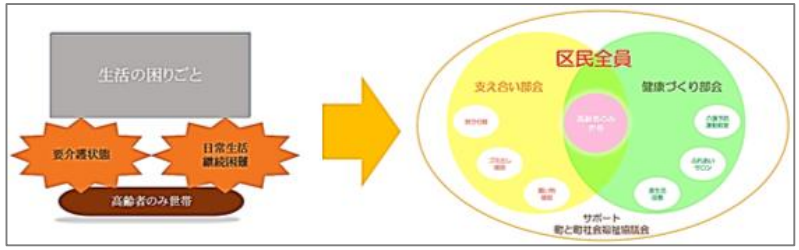
厚生労働省老健局長　優良賞

事業者名等	沼尾区	自治体名	福島県下郷町	分野	介護予防・高齢者生活支援
取組タイトル	高齢化集落における支え合いの体制づくり				
WEBサイト					

取組概要

背景・課題意識

・福島県下郷町にある沼尾区は、町の中心部まで車で約30分かかる不便な地域であり、集落人口総数15名のうち10名が65歳以上という深刻な高齢化に直面している。
・いずれ住み慣れた地域で暮らすことができなくなるという危機感を原動力に活動を開始。



経緯

・平成31年4月1日より、沼尾区の生活支援体制整備事業「支え合い活動」を開始。
・本事業を始めるにあたり、地区の現状を把握するためのアンケートを実施し、日常生活の中での困りごとや不安を区民全員で共有。

取組内容

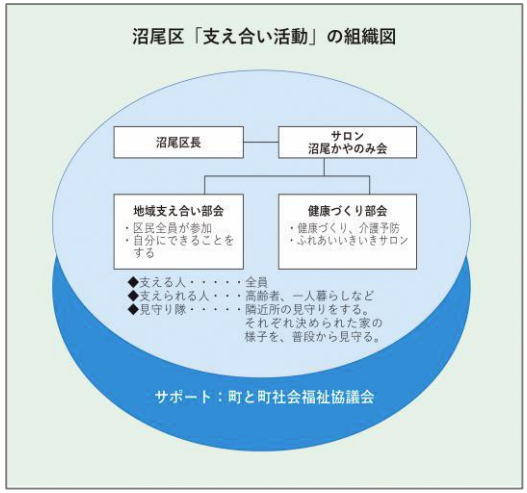
本事業の中核を担うサロン「沼尾かやのみ会」は、地域支え合い部会と健康づくり部会で構成され、区民全員での高齢者サポートをはじめとした共同的な取組を実施。

○**地域支え合い部会**
・見守り隊による毎日の各戸訪問 (誰がどの家に訪問するかについて組織化)
・ゴミ出しの援助
・買い物の援助(週1回)
・通院の援助(月3回)
・雨戸閉めの援助(台風時)

○**健康づくり部会**
・運動教室(月3回)
・認知症予防教室(月1回)
・管理栄養士による料理教室(年1回)
・各種イベントの開催
(母の日、収穫祭、クリスマス会等)

運動教室

認知症予防教室



利用者の変化

・健康づくり部会が実施する運動教室や料理教室は参加率が高く、食事や運動、社会参加の面から地区住民の介護予防に繋がっている。
・見守り隊による各戸訪問や日常的な見守りにより、毎日地域住民が顔を合わせることで、閉じこもり防止の一助となっている。
・目に見えない絆を「見える化」し、支え合う行為の安定化・継続性の基盤が整備され、区民全員をつなぐものとなっている。

団体部門

第11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）

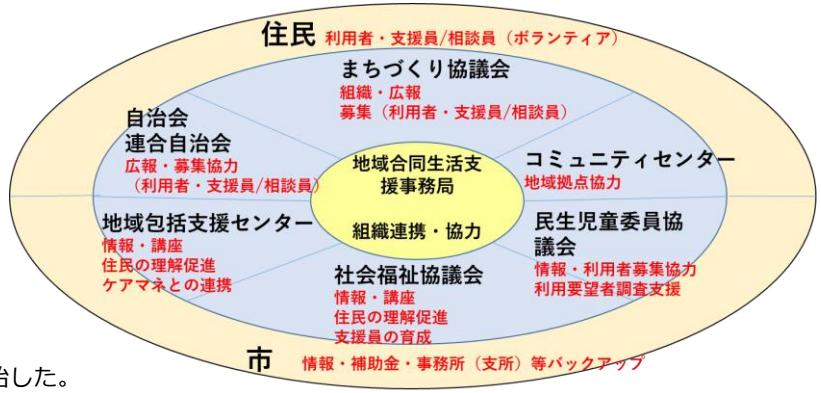
厚生労働省老健局長　優良賞

事業者名等	**浅羽・笠原まちづくり協議会 生活支援ネットワーク**	自治体名	**静岡県袋井市**	分野	**高齢者生活支援**
取組タイトル	**住民の互助で『支え愛』のあるまちづくり**				
WEBサイト					

取組概要

背景・課題意識

・加速化する少子高齢化・核家族化と地域住民の関係性の希薄化
・住民が抱える困りごとの解消
・サービスの不足を行政に求めるのではなく、住民同士が自らの手で解決することで地域が守られる。



経緯

・平成30年8月に地区民生委員児童員協議会の研修委委員会が「生活支援」の研究として全体研修を実施した。その後、任意のグループが自主的に調査・企画し、「生活支援組織の実現案」を作成した。
・令和元年4月に５地区自治連合会長会議に提案し、同年5月には立案グループ８名と５地区住民代表10名により検討・準備委員会を毎月開催した。
・令和２年4月に組織を設立し、相談員・支援員の募集を開始。同年7月に支援活動を開始した。

取組内容

生活支援活動

○対象者：
地区内（浅羽・笠原地区）に居住し、日常生活を送る上で援助を必要とする方
○支援内容：
・日常的な住居の掃除（掃除機掛け、窓ふきなど）
・庭の草取り、植木の刈り込み、花や植木への水やり
・衣類や寝具の洗濯、布団干し
・軽微な修繕（電球交換等）
・ゴミ出し（可燃ごみ、資源ごみ）など

利用者の変化

・支援する側も社会参加の機会や社会的な役割を持つことができ、生きがいや心身の健康につながっている。
・利用者と支援員・相談員のつながり、支援員・相談員同士のつながりが生まれ、地域の助け合い・支え合い精神が醸成されている。

団体部門

第11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）

厚生労働省老健局長　優良賞

事業者名等	**広陵町介護予防リーダーKEEPの会**	自治体名	**奈良県北葛城郡 広陵町**	分野	**介護予防**
取組タイトル	**ＳＮＳやオンラインを活用した広陵町介護予防リーダー「KEEPの会」の取り組み**				
WEBサイト					

取組概要

背景・課題意識

・平成２９年より介護予防リーダーとして通いの場の立ち上げや継続支援をしてきたが、
令和２年に新型コロナウイルス感染症の感染拡大による緊急事態宣言が発令されたことで、
通いの場が休止。参加者の健康状態の悪化や心身機能の低下に不安を感じていた。
・介護予防活動を継続するため、KEEPの会としてできることを検討した。

経緯

・通いの場が休止している間も、通いの場の参加者には介護予防活動を継続してもらえるように、
広陵町介護福祉課と連携してKEEP運営企画委員会を開き、対応策を検討。
・SNSやオンラインを活用した介護予防の取組を開始。

取組内容

○YouTubeによる動画配信

「コロナ禍でも介護予防を止めない！フレイルを予防しよう！」という考えの下、まずは
今まで培ってきた介護予防リーダーと通いの場の参加者のつながりを絶やさないよう、
通いの場の再開に向けて、密に連絡を取り合った。そして、広陵町介護福祉課の支援を受け、
「KEEPの会」の活動紹介や通いの場の様子を動画にまとめ、YouTubeで動画を配信した。

○他団体との連携

奈良県内で介護予防リーダーとして活躍する大淀町「スマイル」と香芝市「KEEP香芝」の
オンライン交流会に参加。普段の活動における悩みを共有したり、通いの場の様子を紹介
し合うなど、互いに情報交換を行うことで、「KEEPの会」の活動を見直すきっかけとなった。

利用者の変化

・コロナ禍であっても、住民同士のつながりを絶やすことがなかった。
・参加者の通いの場への参加継続の意欲が増した。
・夫や子どもなどの今まで通いの場に参加されていない人へ通いの場を周知することができ、
多世代交流のきっかけにつながった。

YouTubeによる動画配信

他団体とのオンライン交流会

団体部門

第11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）

厚生労働省老健局長　優良賞

事業者名等	特定非営利活動法人元気アップAGEプロジェクト	自治体名	京都府亀岡市	分野	介護予防
取組タイトル	地域に介護予防の消えない火を灯す　介護予防サポーター養成と活動デビューの一貫支援				
WEBサイト	https://kameokagenkiup.jimdofree.com/				

取組概要

背景・課題意識

・介護予防の担い手(サポーター)養成に取り組む中で、一人でも多くのサポーターが意欲的に介護予防活動を担うために何が必要であるかを検討してきた。
・サポーターの養成だけでなく、活動の場の創生や活動内容への支援によって、より多くのサポーターが自信を持って楽しく活動でき、その本領が発揮されると考えている。

経緯

・本NPOは、官学共同研究「亀岡スタディ」で完成した介護予防プログラムを活用して、地域に介護予防のシステムを構築するため、研究者と亀岡市の市民サポーターが中心となって発足した。
・京都府内の自治体において、発足当初よりサポーターの養成と教室の立ち上げを実施している。

取組内容

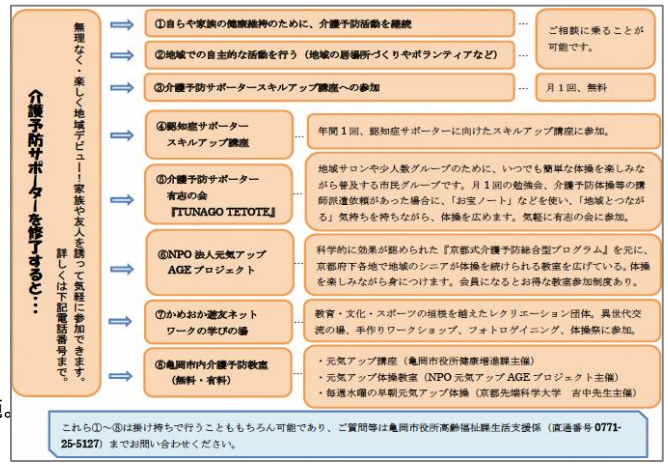
○介護予防サポーター養成
自治体・公益財団法人等からの委託で、年1~2回、12時間の「介護予防サポーター養成講座」を実施。

○元気アップ体操教室の運営
講座修了者(サポーター)を組織して、自治体協力のもと、元気アップ体操教室を開設する。
サポーターは各教室で講座指導者から10週程度の実地指導を受けたのち、その教室のスタッフとして週1回の運動指導・教室運営に当たる。

○サポーターのスキルアップ
育成されたサポーターの散逸を防ぐため月1回～年数回程度、定期的にサポーターへの研修会を開催。
新しい運動メニュー・脳トレ・コミュニケーション法・口腔ケア実習・ボイストレーニングなど、健康と体力増進を切り口にテーマを変えながらサポーターの支援活動能力の向上に資する内容を提供。
京都府や亀岡市のレクリエーション協会・体操協会と協働し、異世代交流イベントを年1回開催。
サポーターが地域の老人会・イベントなどに出向いて体操を指導するなど、地域に運動を普及させる強力な担い手として各地で活動を広げている。

利用者の変化

・元気アップ体操教室において定期的に運動をすることで、体力が向上し、参加者からは「移動などで遅れて迷惑をかけると思い、友人との旅行を控えていたが、思い切って行ってみたら十分ついて行けた」「病院で診察を受けたとき、筋肉の量は30歳若いと言われた」「5年継続して、5つ歳を取ったのに、5年前より元気になっている」などの声が聞かれた。
・元気アップ体操教室の参加者の中から、サポーター養成講座を受講して支援する側に回る人もいる。
・サポーターからも「健康になった」「友達が増えた」「自分のために続けたい」との声が多く聞かれる。



サポーターによる元気アップ体操教室

サポーター養成講座のひとこま

団体部門

第11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）

厚生労働省老健局長　優良賞

事業者名等	**医療法人社団敬和会**	自治体名	**岩手県北上市**	分野	**介護予防**
取組タイトル	**医療法人と老人クラブが連携した住民主体の通いの場づくり**				
WEBサイト					

取組概要

背景・課題意識

・福祉に関わる法人として、地域の高齢者にいつまでも元気でいてもらうためにできることはないかと考えていた。
・社会参加の機会を通じて、人の役に立つことで、高齢者の元気を保つことができると考えた。
・法人独自でボランティアポイント制度を作り、シニアのボランティアを募集した。
・自法人内の介護施設でボランティア活動の場を提供し、活動を支援した。
・健康寿命を伸ばすためには、体操や運動の場も必要と考えていた。

経緯

・普段から協力関係にある地元の老人クラブ会長から「老人クラブの会員が（介護保険の）デイサービス等を利用するようになると、老人クラブの集まりに参加しなくなる人が多い」「長い付き合いのメンバーで集まれる場所がほしい」「出かける場所がなく、自宅に引きこもりがちな高齢者がいるので、外出するきっかけがほしい」といった相談を受けた。

取組内容

・地元の老人クラブと協力して、**住民主体の支え合い事業（総合事業通所型サービスB）**を実施。
　＜老人クラブの役割＞参会者への呼びかけや住民主体の通所サービスの担い手（ボランティア）
　＜自法人の役割＞登録手続きや請求業務等、事務的な仕事及び会場の提供、ユニフォームの提供
・活動の主体はあくまで住民であり、いきいき百歳体操以外の活動内容は、住民で決めている。クイズを考えたり、絵手紙に挑戦したりと様々な活動を行っている。
・隔月で担い手の定例会を開催し、情報交換や感染予防対策の共有などを継続して実施。
・介護施設の運営のノウハウを活かし、介護認定を受けている高齢者でも安心して活動に参加できるよう、ボランティアにサポート方法を助言。

利用者の変化

・担い手が通いの場において役割を担うことで、生きがいにつながっている。
・介護認定を受けても、通いの場に参加することができ、住民同士の交流や社会参加を続けられている。
・引きこもりがちであった高齢者も安心して参加できる通いの場があることで、外出するきっかけになっている。

担い手（ボランティア）の活動

クリニックの空きスペースでの活動

ショッピングセンターでの活動

自治体部門

第11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）

厚生労働省老健局長　優良賞

事業者名等	**御船町福祉課地域包括支援センター**	自治体名	**熊本県上益城郡 御船町**	分野	**介護予防**
取組タイトル	**地域づくり型の介護予防活動と健康格差対策の推進**				
WEBサイト	http://www.town.mifune.kumamoto.jp				

取組概要

背景・課題意識

・町では、以前より高齢者の介護予防やコミュニティ形成に力を入れ、ボランティアを育成しその活動を支援していた。
・公民館でのサロン活動等住民主体の活動が積極的に取組まれたことにより、地域の見守りや支え合いが強化されるなど一定の成果をあげた。
・一方で、平成22年度頃から要介護認定率が上昇傾向に転じた。ボランティア活動の効果について評価しないまま感覚的に事業を進めていたこともあり、介護予防事業の抜本的な見直しや評価が急務であった。

経緯

・町は第6期介護保険事業計画策定のための調査として、平成25年度から日本老年学的評価研究機構（JAGES）の「健康とくらしの調査」へ参加。
・調査結果から地域診断を行い、全町一律の対策ではなく、優先課題と重点対象地域を設定して戦略的に取組を行うこととした。

取組内容

○水越地区

・地域包括ケア推進会議において、「健康とくらしの調査」の結果から得られた地域診断データを基に、優先課題を「閉じこもり」とし、重点対象地域を中山間地域の水越地区とした。
・第6期介護保険事業計画に「閉じこもり」の地域格差対策の数値目標を盛り込んだ。
・地域資源を活かし、誰もが参加できる活動を、様々な組織（他部署、住民組織、民間団体）と連携して進め、廃校を利用した通いの場「水越ホタルの学校」を立ち上げた。
・「水越ホタルの学校」の活動支援のため、住民ボランティアを養成し、運動、学習会、食事会などを実施。通いの場に参加できない人に対しては、安否確認を兼ねた配食サービスを実施。

○田代西部地区

・平成28年度調査から、熊本地震の復興が進んでいない地域では、抑うつの人が多く、笑う頻度が少ない人が多いことが分かった。そこで、第7期介護保険事業計画には「笑いの頻度」に関する数値目標を追加し、調査結果を基に重点対象地域を「田代西部地区」とした。
・住民との対話を重ねるうちに、住民自身が地域課題を自分事として捉えるようになり、新たな住民主体の活動として、「人生百歳クラブ」という通いの場も立ちあがった。

利用者の変化

・「水越ホタルの学校」の参加者が自宅に咲いている花を持参し生けて飾ったり、自分が育てた野菜を給食に使ってもらうなど、生きがいにつながっている。また、「水越ホタルの学校」では会食の時間があるため、一人暮らしの高齢者にとっては楽しみの一つとなっている。
・本事業を通じて、住民自身が地域課題を自分事として捉えるようになった。

自治体部門

第11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）

厚生労働省老健局長　優良賞

事業者名等	札幌市厚別区介護予防センター厚別西東	自治体名	北海道札幌市	分野	介護予防
取組タイトル	「コロナに負けるな！オンライン介護予防教室」				
WEBサイト					

取組概要

背景・課題意識

・コロナ禍において、対面での介護予防教室が実施できない時期が続いた。
・非接触で実施できないかと模索していたところ、コロナ禍でスマホに買い替える高齢者が増えてきたところから、オンラインでの実施を検討した。

経緯

・介護予防センターがスマホやPCをもっている高齢者に声かけや町内回覧で周知した。
　また、高齢者にとっても分かりやすい接続マニュアルを作成し、個別に接続方法を指導した。
・スマホ等をもっていない高齢者向けに当地区にある携帯販売店（2社）と連携し、
　スマホ講座やオンライン介護予防教室の疑似体験などを実施した。

取組内容

オンライン介護予防教室
・令和2年12月よりZoomを使用して実施。
　令和2年度：実施回数:26回(当初週1回、希望が多く週2回へ変更)
　令和3年度：実施回数:80回(週1~2回)
　登録者数:32名　延べ参加数:639名
・オンライン接続マニュアルの作成・配布。
　電話でフォローしながら、接続の事前練習を実施。
・プログラム
　ウォーミングアップ（ストレッチ・講話）　5～10分
　主運動　10～15分
　クールダウン　2～5分
　交流（トークテーマ）　5～8分

利用者の変化

・対面の教室が苦手で、これまで参加していなかった高齢者がオンラインの教室には参加することができた。
・教室に参加することでオンラインでの接続方法を学び、友達同士のコミュニケーションでオンラインを活用する高齢者もいた。
・スマホを通話でしか使っていなかった高齢者がzoomやlineなどのアプリも使えるようになり、高齢者のICT化につながった。

自治体部門

第11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）

厚生労働省老健局長　優良賞

事業者名等	**元気塾（小山町地域包括支援センター平成の杜）**	自治体名	**静岡県駿東郡小山町**	分野	**介護予防・高齢者生活支援**
取組タイトル	**杖から鍬へ げんきファーム あなたの笑顔でみんなが元気！**				
WEBサイト					

取組概要

背景・課題意識

・コロナ禍で、高齢者の認知機能や身体機能、活動意欲の低下が目立つようになり、要介護状態になる高齢者も増えていた。
・これまで通りの日常生活を送れるよう、コロナ禍であっても介護予防の取組を継続する必要がある。

経緯

・小山町では、高齢者が元気に自分らしい生活を継続できるようにすることを目的として、平成26年度から介護予防教室「元気塾」がスタートした。
当初は1クラス17人から始まったが、現在では11クラス200人が参加している。
・コロナの影響で一時的に活動を休止した時期もあったが、その期間は電話や訪問で体調管理及び近況確認を行うとともに、
脳トレや体操、栄養を考えたレシピを参加者宅に配布していた。
・現在はコロナと上手に付き合い、消毒・換気・体温管理を徹底して、ほぼ毎日、小山町のどこかで元気塾を行っている。
・「げんきファーム」は元気塾の普段の活動以外で、コロナ禍でもできる活動として、令和3年度からスタートした。

取組内容

畑で野菜作り「げんきファーム」
・地域住民の庭と元気塾の施設の庭を開墾して畑を作り、野菜を育てている。
・毎週、畑作業を行っており、居場所作りも兼ねている。
・畑で収穫した野菜を使って昼食を作り、地域住民の交流が生まれている。
・令和4年度からこども園の子どもを招待し、一緒に苗植えや収穫を行うことで、多世代交流の場となっている。

利用者の変化

・畑があることで人が集まり、地域住民の交流が生まれている。
・野菜作りにおいて、高齢者が役割を担うことで、社会参加の機会となるとともに、生きがいにつながっている。
・畑作業を継続することで、認知機能低下の予防につながっている。

自治体部門

第11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）

厚生労働省老健局長　優良賞

事業者名等	**都留市長寿介護課高齢者支援室**	自治体名	**山梨県都留市**	分野	**介護予防**
取組タイトル	**元気な都留市「いーばしょ」づくり事業**				
WEBサイト	https://www.city.tsuru.yamanashi.jp/soshiki/choujukaigo/koreifukushi_hokatsu_t/1_5/10586.html				

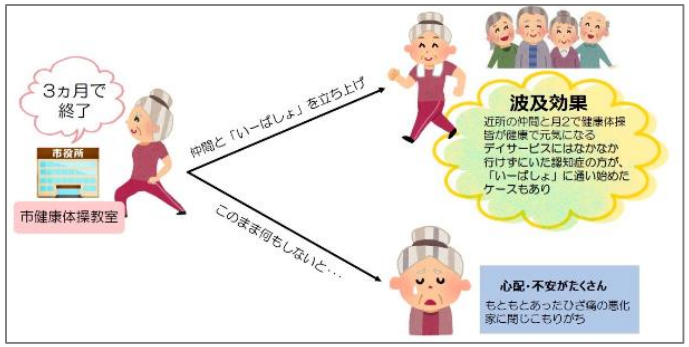
取組概要

背景・課題意識

・少子高齢化が進み、令和4年4月時点で都留市の高齢化率は30.9%となり、20年後には41%に達する見込み。
・それに伴い、介護や福祉サービスのニーズ増加と担い手の減少、高齢者の孤立化や閉じこもりの増加が懸念される。

経緯

・平成26年11月～平成27年2月に下谷地区をモデル地区とした「いーばしょ」試行実施。
・平成27年1月に下谷地区情報交換会を開催し、同年7月には元気な都留市「いーばしょ」づくり事業説明会(市内7地区)を開催。
・平成27年10月には元気な都留市「いーばしょ」づくり事業補助金を創設し、補助申請受付を開始。



取組内容

○住民主体の活動

市内33ヶ所の「いーばしょ」すべてが住民により運営されている。
コロナ禍においても11団体の新規「いーばしょ」が立ち上がる。

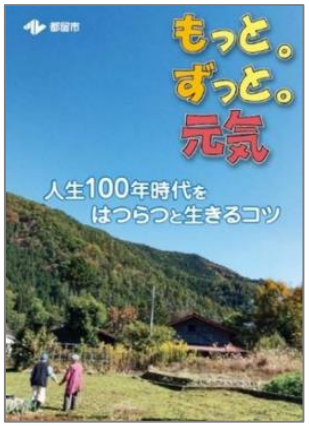
・活動内容：体操・脳トレ・ストレッチなどの運動や、カラオケ・踊り・季節に応じた工作活動・3世代交流･お茶飲みなど、多種多様。
・活動場所：地域の自治会館や個人宅、空き家や空きビルなど。
・参加人数：5人ほどの近所のお茶飲みから、自治会単位の20人程度の集まりなど。

○専門職の関わり

・各団体に社会福祉士・保健師・看護師などの専門職を担当として配属させ、随時相談業務に応じる。
・体操講師として、健康運動指導士や理学療法士などの専門職を派遣。
「通いの場活動ガイドブック」にて、幅広いメニューを紹介。
・コロナ禍において活動を行うすべての「いーばしょ」に対し、市職員と保健師が出向き、感染予防について指導や相談業務を実施。

○新規立ち上げ・継続支援

・要支援状態の高齢者を地図上に落とし込み、通いの場が必要な地域に対して「いーばしょ」を体験できる市主催の出張健康教室を実施。
・市補助金による活動支援の他、コロナ禍における感染予防物品の配布、備品の貸出を実施。
・年に数回、各「いーばしょ」の代表者を招集し、意見交換などを行う連絡会を開催。
・市広報に毎月「いーばしょ」通信を掲載し、令和2年には全団体を紹介した冊子を作成し、広報とともに全戸に配布。



利用者の変化

・「いーばしょ」として継続して活動することにより、参加者同士が自然と見守り合える関係性を築くことができている。
・閉じこもりがちだった独居高齢者の方が、「いーばしょ」を楽しみに手押し車で自ら通えるようになった。

自治体部門

第11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）

厚生労働省老健局長　優良賞

事業者名等	呉市中央地域包括支援センター	自治体名	広島県	分野	介護予防
取組タイトル	身体障害の特性に配慮した通いの場の取組				
WEBサイト					

取組概要

背景・課題意識

・健康維持・介護予防の取組は誰にとっても重要であるが、身体障害（聴覚、視覚、車いすなど）のある方が気軽に健康維持・介護予防に取り組める場所が少なかった。
・身体障害のある方にも地域に通いの場があることは知られていたが、参加を遠慮していた。

経緯

・地域包括支援センターに身体障害のある方から参加の要望があったことをきっかけに、呉市身体障害者福祉協会に依頼し，呉市身体障害者福祉センターで通いの場を実施することを決めた。
・地域包括支援センターと地域のリハビリテーション専門職が連携して、障害特性に配慮した体操や体力測定の方法を検討した。

取組内容

○障害特性に応じた体操指導や体力測定の実施

・障害の程度に応じた体操指導、体力測定の方法を地域包括支援センターと地域リハビリテーションサポートセンターの専門職が連携し、参加者の意見も取り入れて検討した。
・聴覚障害のある方への指導には、模造紙や手話通訳を活用。
・視覚障害のある方への指導には、体操の動きを詳しく説明したナレーションを地域包括支援センター職員が作成し、読みあげながら実施。（事前にDVDどおりの動きができるかどうかのテストを重ねて改良した。）
・車いすの方への指導には、下肢の体操の代わりに、効果的に上肢の筋肉を鍛える体操を考案。

○継続できる体制の確保

・地域内の他の百歳体操のメンバーやボランティア団体に声をかけ、支援者を常時6人程度配置。
・立ち上げから最初の3か月は、地域包括支援センターが毎回支援に入り、体操の説明や参加者の補助を行った。その後は自分たちで活動ができるよう身体障害者福祉センターの職員にバトンタッチした。
・身体障害者向けいきいき百歳体操DVDの作成を検討中。（ゆっくり説明し、ワイプで手話通訳を入れる等）

利用者の変化

・身体障害がある方が気軽に参加できる体操の場がなかったが、通いの場に参加されることで、運動する機会が生まれ、健康維持・介護予防につながった。
・地域の通いの場の参加者がボランティアとして参加することで、地域での支え合いを考える機会となった。

▲聴覚障害がある方への配慮：
体操の内容や流れを模造紙に記載して掲示した。

▲車いすの方への配慮：
下肢の運動に代えて本人が鍛えたい上肢の運動を提案した。
▲聴覚障害がある方への配慮：手話通訳

▲視覚障害がある方への配慮：
体力測定（TUG）の際に折り返し地点を音で知らせ，導線を黄色と黒のテープで見えやすいように工夫した。