

2021年4月1日

第12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） 表彰事例一覧

厚生労働省老健局

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

第12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） 表彰事例一覧

部門	自治体名	受賞対象団体	取組名
厚生労働大臣 最優秀賞			
	熊本県高森町	高森町	健康寿命の延伸に向けた「通いの場」活性化支援
厚生労働大臣 優秀賞			
企業部門	静岡県小山町	株式会社スルガケアサービス AMBIKおやま	自宅でも楽しくテレビで認知症予防
団体部門	大阪府寝屋川市	医療法人河北会 リハビリデイ河北	事業所開放型通いの場 ～通所C型卒業後の社会参加と役割づくり～
自治体部門	静岡県御前崎市	御前崎市役所高齢者支援課	祝！15周年おまえざき体良（たいりょう）教室 ～持続可能な教室運営の取り組み～
厚生労働省老健局長 優良賞			
企業部門	栃木県さくら市	さくらタクシー有限会社	自然とみんなが助け合う場所 ～地域のおしゃべりカフェ TAKU-TAKU～
	愛知県長久手市	中北薬品株式会社 名東支店	栄養のコンシェル樹（ジュ）がいなくっちゃ ～地域に根差したまちづくり～
団体部門	宮城県東松島市	1.5会	通いの場づくりのパイオニア！20年の歩み
	静岡県牧之原市	在宅介護支援ボランティア さくら会	#誰かを笑顔に 今年ボランティア活動30周年！
	長崎県長崎市	サン賛サロン	サン賛サロン ～高齢になっても認知症になっても安心して暮らせるまちづくり～
	長崎県	みんなでワハハ	みんなでワハハ！！自分らしく過ごせる地域住民の憩いの場
	大分県大分市	大分市民健康づくり運動指導者協議会	「健康づくりは幸せづくり」 ～誰一人として取りこぼさない地域づくりのために～
自治体部門	岩手県盛岡市	盛岡市保健福祉部長寿社会課	地域ケア会議のオンライン化を起点とした介護予防・認知症施策の深化
	石川県白山市	石川県白山市	あたまとからだの健康増進事業
	山梨県中央市	中央市役所 長寿推進課地域包括支援センター	通いの場の立ち上げを推進するため『デジタル支援員』を育成 ～新たな活動の場が広がる～
	京都府京都市	京都市岩倉地域包括支援センター	チームFCいわくら なじみの場所で社会参加活動を続けよう
	福岡県古賀市	古賀市健康介護課	ゆかいに楽しむ古賀市高齢者の元気づくりシステム ～持続可能な地域支え合いの礎へ～

事業者名等	高森町	自治体名	熊本県高森町	分野	介護予防
取組タイトル	健康寿命の延伸に向けた「通いの場」活性化支援				
WEBサイト	https://town.takamori.kumamoto.jp/kurashi/hoken/#04				

概要

取組の経緯・背景

- ・高森町は典型的な過疎自治体であり、高齢化率は全国及び熊本県平均を大きく上回っている。
- ・要介護認定率も高い値で推移しており、第7期介護保険料は熊本県内で最も高額な自治体となった（第8期は熊本県内2位）。
- ・介護保険料を引き下げするためには、健康寿命の延伸を図り、介護給付費を減少させる必要があるため、平成31年より住民主体の「通いの場」週1回実施に向けた支援に取り組んだ。

取組内容

- ①「通いの場」立上げに向けた地区説明会
町の高齢化状況や介護給付費の支出状況を具体的に示す。介護保険料を下げるため、週1回の「通いの場」実施へ。
- ②介護予防拠点整備
補助金やふるさと応援寄附金を活用し、地区負担なく高齢者も使いやすい環境を整備
- ③健康推進支援員（集落支援員）の配置
集落支援員制度（特別交付税）を活用し、健康推進支援員を大字ごとに6名、統括に2名配置。
- ④高森避難フェス（防災DX訓練）の開催
地域の協力を得やすい防災訓練を介護予防拠点となっている42箇所の公民館等で実施。公民館等42箇所と災害対策本部をテレビ会議システムで同時接続し、防災DX訓練として実施。
- ⑤通いの場対抗ポッチャ大会
高齢者や障がい者でもできるポッチャを全ての通いの場に導入。
- ⑥理学療法士による体操指導、体力測定
同年代の熊本県平均との比較や個人の経年比較を一目でわかるようグラフで可視化。R5より町で理学療法士を雇用。半年に1回体力測定を行い、その結果説明をテレビ会議システムにより説明。
- ⑦デジタルディバイド（情報格差）解消
高齢者向けスマホ教室やPC教室を開催し、高齢者のデジタルディバイド（情報格差）解消に取り組んだ。認知症予防として高齢者でもできるUDeスポーツ（ユニバーサルデザインeスポーツ）を導入
- ⑧ケーブルテレビによる情報の共有
「通いの場」の様々な取組を毎週ケーブルテレビで放送し、町民全体に共有。



②拠点・設備整備



⑤通いの場対抗ポッチャ大会



⑦スマホPC教室・UDeスポーツ

取組の効果

- ・「通いの場」の数は年々増加し、令和5年8月現在では44箇所となっており、ほぼ町内全域で住民主体の通いの場が活動している。
- ・町内全世帯が無料で視聴できるケーブルテレビにおいて取組内容を放送し、お互いに刺激を受けながら取り組んでいる。
- ・新型コロナウイルスにより「通いの場」や地域のイベント等も中止されていたが、「通いの場」を中心とした地域コミュニティにより様々なイベントの再開や新たなイベントが行われている。
- ・要介護認定率は、平成27年時点で20.9%と全国及び熊本県平均を上回っていたが、令和5年3月現在では全国及び熊本県平均を下回る18.0%となっている。

厚生労働大臣 優秀賞

事業者名等	株式会社スルガケアサービス AMBIKおやま	自治体名	静岡県小山町	分野	介護予防・高齢者生活支援
-------	------------------------	------	--------	----	--------------

取組タイトル	自宅でも楽しくテレビで認知症予防
--------	------------------

WEBサイト	http://www.surugacare.com
--------	---

取組の経緯・背景

- ・コロナ禍で外出が制限され、認知症の進行が心配だという相談が施設内外から数多く寄せられた。
- ・介護サービス利用者様だけでなく、地域の皆様が自宅のケーブルテレビを通じて予防・運動・地域の情報が取得できる取組が効果的と考えた。
- ・もともと、法人の社会貢献活動として、地域のサロン会などに出向いて認知症予防の活動等を行っていた。
- ・コロナの影響により、サロン会などが出来なくなり、運営の方や住民の方々から相談を受けたことにより、自宅のできる活動を企画した。

取組内容

【ケーブルテレビで番組放送】

- ・認知症予防・改善のための番組を制作し、毎月更新の30分番組を毎日放送している。



ケーブルテレビで番組放送

【DVDの配布・無料貸出】

- ・自宅での認知症予防をさらに浸透させるため、希望者にDVDを配布。
- ・また、小山町立図書館と御殿場市立図書館の協力を得て番組を録画したDVDの貸出を行う。

小山町図書館のDVDコーナー
(これまでの全放送分が並んでいます)

概要

【小学生の参加・福祉体験】

- ・小学生の認知症の理解促進のため、コロナ禍で滞っていた福祉教育の一貫として番組に出演。



小学生の参加・福祉体験

【災害派遣の縁で防災情報を提供】

- ・自衛隊を身近に感じ、防災への関心が高まるよう自衛官が番組出演している。



災害派遣の縁で防災情報を提供

取組の効果

- ・デイサービス利用後に家族で番組を見て下さり、**コミュニケーションが増えた**と報告があった。
- ・地域の特色として自衛官が多いが、地元の自衛隊に出演を依頼したことにより、**高齢者支援や健康増進について関心が高まり**、デイサービスでの意見交換や慰問演奏など**利用者様との交流**、**災害派遣での知識を地域住民に提供する機会の創出**に繋がっている。
- ・多職種、異業種の人達と相談しながら楽しみながら番組を作る過程で、**相互理解や課題の共通認識が進み**、**様々な場面で連携がスムーズ**になった。

厚生労働大臣 優秀賞

事業者名等	医療法人河北会 リハビリデイ河北	自治体名	大阪府寝屋川市	分野	介護予防
取組タイトル	事業所開放型通いの場 ～通所C型卒業後の社会参加と役割づくり～				
WEBサイト	http://www.kahoku.or.jp/				

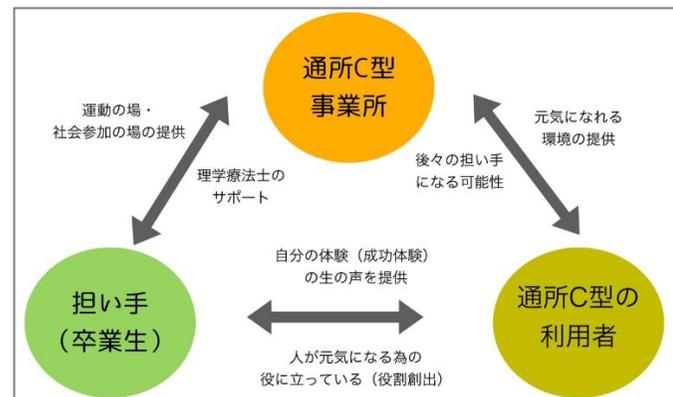
取組の経緯・背景

- ・介護予防・日常生活支援総合事業における通所C型を実施しており多くの方が回復して頂けてはいるが、元々の生活に通いの場や社会参加がない方は通所C型終了後に再び心身機能が低下するリスクがあり、社会参加の場や役割を提供できないかという思いがあった。
- ・通所C型を終了し自立した生活を送れるようになった方々に通所C型事業所で担い手（無償ボランティア）になって頂き、通所C型を利用する要支援者のサポートをして頂くようになった。

取組内容

【運動の場、社会参加の場の提供】

- ・通所C型を終了した卒業生にトレーニングマシンを無償で使って頂き、運動の機会を提供。
- ・卒業生は通所C型の利用者に自身の体験談を語って頂くなどモチベーションを上げる関わりをして頂く。そのことで利用者は卒業生の声を聞くことでより頑張れるようになるというメリットが生まれた。
- ・卒業生にとっては、運動もでき他者交流もできる場であるが、通所C型の利用者を元気にする手助けをするという社会的役割も同時に担うことになった。
- ・この担い手の活動により通所C型の卒業率は大きく向上した。担い手となることで通いの場を得るだけでなく社会的役割を担うことになり、卒業率の向上というメリットが生まれ、通所C型の利用者はさらに多くの方に元気になって頂けるようになった。



<担い手と通所C型の関係性>

【屋外活動の創出、提供】

- ・地域包括支援センター、生活支援コーディネーターと連携し、歩こう会を立ち上げた。今では卒業生がチラシを作成するなど主体的に活動している。
- ・屋外活動の一つとして、農園での作業を行っているC型の卒業生もいる。

取組の効果

- ・通所C型の利用が終了してからも**ほとんどの方が心身機能は維持向上**されている。
- ・通院だけしか外出しなかった高齢者が**定期的に外出や運動**をするようになり、**自立した生活を継続**している。
- ・趣味も生き甲斐もない方であったが、今は**担い手の活動自体が生き甲斐**となっている。



歩こう会



農作業の様子

概要

厚生労働大臣 優秀賞

事業者名等	御前崎市役所高齢者支援課	自治体名	静岡県御前崎市	分野	介護予防
-------	--------------	------	---------	----	------

取組タイトル	祝！15周年おまえざき体良（たいりょう）教室～持続可能な教室運営の取り組み～				
--------	--	--	--	--	--

WEBサイト	—				
--------	---	--	--	--	--

取組の経緯・背景

- ・高齢化によりフレイル増加、介護給付費増加が問題となっていた。これまで行っていた介護予防教室は期間があり運動の継続が課題であった。そこで自助・互助の取り組みを強化し、住民主体の持続可能な介護予防の通いの場を設置することとなった。
- ・平成19年度からおまえざき介護予防運動指導士養成講座を開催。修了者は市の認定を受け介護予防教室であるおまえざき体良教室の指導士として教室運営に参加する。行政によるサポート体制を強化することで教室の長期運営を支援し今年で15年が経過した。

取組内容**【おまえざき体良（たいりょう）体操の開発】**

H19市立病院理学療法士監修のもと作成。御前崎市歌「わがまち御前崎」に合わせた体操。ストレッチVer、レクリエーションVer、ゴムバンドを利用した筋力トレーニングVer、肩甲骨周囲のタオル体操Ver、バランストレーニングVerの5種類がある。

【おまえざき介護予防運動指導士養成講座】

通いの場の重要性、運動の目的・効果・注意点、緊急時対応、おまえざき体良体操の練習、レクリエーション講習、教室での実技、認定証書授与などを実施。

取組の効果

- ・閉じこもりがちだった参加者に通いの場ができ、週1回教室に通って参加者とおしゃべりしたり笑い合うことが**生活の楽しみ**となった。
- ・指導士として運動を指導したり参加者の困りごとに対応することが**仕事を引退したあとの社会的役割・生きがい**となっている。
- ・指導士は**自助互助の意識が高まり**生活支援コーディネーターや認知症サポーターなど様々な地域の**ボランティア活動に参加**してくれている。
- ・**必要な場合は地域包括支援センターに相談**し総合事業や介護サービスの利用につなげている。



おまえざき体良（たいりょう）体操



おまえざき介護予防運動指導士養成講座

概要

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	さくらタクシー有限会社	自治体名	栃木県さくら市	分野	介護予防
-------	-------------	------	---------	----	------

取組タイトル	自然とみんなが助け合う場所 ～地域のおしゃべりカフェ TAKU-TAKU～
--------	---------------------------------------

WEBサイト	https://instagram.com/takutaku_sakurataxi
--------	---

取組の経緯・背景

- ・市のデマンド乗合タクシーを運行しているタクシー事業所であり、乗合タクシーユーザーの大半が65歳以上である。地域に交流の場が少なく、乗合タクシーを利用する方々は、会社の事務所や移動中のタクシー車両内を交流の場としていた。なかには、目的地に到着しても会話が止まらずに話し続けている方も多くみられた。
- ・さくら市喜連川地区には駅がなく、商業施設も少ないため、高齢になり身体が弱ってしまった方が生活しにくくなり、市街地や市外へ転出してしまいう例もしばしばみられていた。
- ・交通手段として利用する方々だけでなく、地域の方が誰でも自由に集える場所にしたい、移動と居場所をセットで提供したいという思いから、さくら市高齢課と第2層コーディネーターとともに通いの場としての立ち上げに向けて準備を開始した。関係機関の視察や助言を受ける中で地域との繋がりが密になり、地域全体で作上げる居場所となっていった。

取組内容**【常設型通いの場を開設】**

カフェとしての役割の他、顔なじみのメンバーと談笑しに来る、学校帰りの子どもたちが水を飲み立ち寄り、高齢者が散歩の途中に立ち寄り、精神的な不安を抱えた方が話を聞いてもらいに来るなど、幅広い年代の方が様々な目的で集まる場所となった。

【毎月15回程度介護予防や楽しみを目的とした教室を開催】

地域サロンや教室の主催者たちが主体となって、体操教室やワークショップ等を開催している。講師と参加者が一体となり、楽しい時間を共有している。

【一周年記念としてTAKU-TAKUまつりを実施】

地域サロン、介護福祉施設、社会福祉協議会などが催し物の企画や準備に協力し、地域が一体となっておまつりを作り上げた。



デマンド乗合タクシー



常設型通いの場の様子



笑いヨガ教室の様子



TAKU-TAKUまつり

概要

取組の効果

- ・杖歩行で歩行に不安を抱えていた方が、習慣的にTAKU-TAKUに通うことで**杖なしで歩行**できるようになり、**散歩の習慣**ができた。
- ・精神面での不安症状を抱える方が、**自分の気持ちを打ち明けに通う**ようになり、毎回話を傾聴することで**不眠や不安の症状が軽減**された。
- ・免許を返納しこもりがちであった高齢者が、TAKU-TAKUに通う中で乗合タクシーも利用するようになり、**地域活動への参加**が増えた。
- ・共生型常設型の地域の居場所として発展・継続させようと、利用者をはじめ**地域全体で主体的に関わる体制**が作られた。

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 名東支店	自治体名	愛知県長久手市	分野	介護予防・高齢者生活支援
-------	---------------	------	---------	----	--------------

取組タイトル	栄養のコンシェル樹（ジュ）がいなくっちゃ ～地域に根差したまちづくり～
--------	-------------------------------------

WEBサイト	http://www.nakakita.co.jp/
--------	---

取組の経緯・背景

- ・『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。
- ・中北薬品は、「信用・誠実・質素」を社訓として、創業以来、人々の健康を願い、患者、消費者の方々が何を考え、何に悩み、そして何に困っているかを認識し、それらのニーズに対応できる会社を目指している。地域に根ざした医薬品卸として、今後、さらなる少子高齢社会に向けて、子どもから高齢者まで住み慣れた地域で自立した日常生活を送ることができるよう、地域連携を支援していきたい。

取組内容**①みんコラ（みんなでコラボレーション）・ディーラーde健康づくり**

市内ディーラーの場所をお借りし、地域住民が集まる場での運動と栄養のミニ講演や健康体操を実施。



①みんコラ

②はつらつ教室

管理栄養士の講演を核とした、運動と栄養、脳トレを掛け合わせた教室を実施。



②はつらつ教室

③買い物リハビリ

(株)長久手温泉（長久手市介護予防教室受託事業者）が送迎バスで各自宅に迎えに行き、買い物支援を行っている。



③買い物リハビリ

その際に栄養セミナーを実施し、旬の食材や調理法についてお伝えをし栄養面で支援。

*現在は栄養セミナーではなく栄養・食事に関する資料を月1回ご提供し、参加者に配布。

④一体化事業

フレイル予防事業。長寿課、保険医療課、健康推進課、(株)長久手温泉、中北薬品(株)の連携で、アンケートとフレイル予防の食事の講義を実施。



④一体化事業

各会場5月・9月・1月の3回にかけて実施し、各回の間隔が空いていたためスタートから最終回まで、ポイントを絞った講義を構成し、

各回以前の講義内容の復習クイズを取り入れ、フレイル予防事業を実施。

⑤もぐもぐ教室

計3クール実施 1クール（講義3回、調理実習1回）疾患をテーマにし「学んで作る」ことに重きを置いた教室。



⑤もぐもぐ教室

各回それぞれ減塩・腸活・良質な脂質をテーマに実施し、最終回で参加者考案のレシピで調理実習を行う。

調理におけるポイントなどの実践型の内容を参加者同士がコミュニケーションをとれるようゲームを行いながら学ぶ構成。

⑥地域ケア会議

管理栄養士の立場として参加し個別事例について、効率よく栄養素を摂る方法であったり、栄養補助食品などの提案。



⑥地域ケア会議

また、会議の終盤には栄養情報やレシピ資料のご提案や情報提供を実施。

取組の効果

- ・疾患の特徴を学び、どの栄養素を摂ると良いかどの食品に多く含まれているかについて知ったうえで、高齢者自身にレシピを考案してもらうことにより実践に結びつけ、**普段から自身の食べるものにより意識を持っていただく**ことに繋がる。
- また料理をする意識も高まっている。
- ・フレイル予防の3本柱である「身体活動」「食事」「社会参加」に注力した教室で、**フレイルにならないための意識づけ**になった。

概要

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等 **1. 5会** 自治体名 **宮城県東松島市** 分野 **介護予防**

取組タイトル **通いの場づくりのパイオニア！20年の歩み**

WEBサイト **—**

概要

取組の経緯・背景

- ・東松島市は人口3万8千人、高齢化率30%を超え健康寿命の延伸が喫緊の課題。「運動の必要性は分かるが、一人では続かない」、「何をしたいかわからない」という声が聞かれる一方で、「仲間と一緒に楽しみながら継続できる」として通いの場づくりの先駆けとなった団体。
- ・健康日本21に基づき行政が高齢者運動教室を企画実施。事業終了後の平成15年、「運動を継続したい」と住民有志が集まり団体を発足。年号にちなみ、「1.5（いちご）会」と命名。以後20年以上にわたり健康寿命の延伸に取り組んできた。この間には東日本大震災やコロナ禍に直面したが仲間がいたから乗り越えられた。

取組内容

【社会貢献】

- ・ボランティア活動や行政が行う介護予防教室のデモンストレーションへの協力。
- ・通いの場が少ない地域に暮らす、市外の方の受け入れも行う。

【学び】

- ・健康講座の受講。テーマは「フレイル」、「男女共同参画」、「市民協働のまちづくり」、「食事管理」、「骨粗しょう症予防」、「口腔ケア」など多岐に渡る。
- ・救急救命講座の受講。応急手当普及員の資格取得者あり。

【運動】

- ・ラジオ体操、ウォーキング、パークゴルフ、ニュースポーツ、踊り、ダンベル体操などを実施。
- ・社会体育指導員の指導を定期的に受ける。

【介護予防】

- ・基本チェックリストを活用し、フレイル予防に努める。
- ・コグニサイズなどを取り入れ、認知症予防に努める。

【交流】

- ・懇親会やレクリエーションなどをおして会員同士の親睦を深めるほか、活動拠点である市民センターの防災訓練へ積極的に参加。

【協働】

- ・市の保健、福祉、生涯学習部門などと連携し、情報共有をしたうえで地域活動に参加。

取組の効果

- ・**会員の8割は75歳以上**。1. 5会で培った健康意識や仲間とのつながりをもとに、**様々な地域活動、介護予防活動に参加**している。活力ある高齢者が地域活動に参加することで**周囲の健康意識を高める**といった相乗効果を発揮している。



健康講座の様子



運動の様子

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	在宅介護支援ボランティア さくら会	自治体名	静岡県牧之原市	分野	介護予防・高齢者生活支援
取組タイトル	#誰かを笑顔に 今年ボランティア活動30周年！				
WEBサイト	—				

取組の経緯・背景

- ・介護保険制度が始まる数年前、ヘルパーの仕事を通して様々な支援の必要性を感じた。当時はまだ高齢者の通所施設もなく、介護状態のお年寄りを抱える家族の負担はとて大きかった。
- ・平成5年、介護教室に参加した14名で在宅介護支援ボランティアさくら会を発足。当初さくら会主体のデイサービスを実施しながら、社会福祉協議会の事業の手伝い等、様々な活動に取り組みながら、その時代背景やニーズの変化と共に活動の内容も変化してきた。

取組内容

- ・包括支援センターや居宅介護支援事業所のケアマネジャー、社会福祉協議会等からの依頼で、受診の送りだしやゴミ出し支援、外出支援等を実施すると共にその様子を依頼者に報告。
- ・毎月2回高齢者の居場所「いっぶく」を実施。・毎月1回趣味活動（書道）「いっぼの会」を実施。
- ・高齢者施設での活動（敬老会や夏祭り等の手伝いやお出かけの付き添い等）。

概要



受診の送り出し



外出支援



高齢者施設のお手伝い



高齢者の居場所の提供



趣味活動のサポート

取組の効果

- ・高齢者の居場所を提供することで**社会参加の機会が増え、閉じこもり予防や介護予防**につながっている。
- ・趣味活動を継続し楽しみながら**意欲的に取り組む**ことができ、**生活の張り**になっている。
- ・歩行が不安定な方も、外出に付き添うことで**安心して外出**できている。
- ・ゴミ出し支援をすることで、ゴミをためることなく、**清潔な環境が保たれ、生活環境や体調の変化にいち早く気付き**、ケアマネジャーや包括支援センターに繋がられている。

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	サン賛サロン	自治体名	長崎県長崎市	分野	介護予防
取組タイトル	サン賛サロン ～高齢になっても認知症になっても安心して暮らせるまちづくり～				
WEBサイト	—				

概要

取組の経緯・背景

- ・創設当時、地区の高齢化率は30%を超え、市内でも高い地区であった。斜面地に住む高齢者が多く、外出は階段・坂道の移動が負担となっていた。また老人会の活動が衰退し高齢者の社会交流の場の減少が危惧される状況であった。
- ・徒歩圏内に高齢者の活動の場を創設するため、市と地域包括支援センターが高齢者サロン立ち上げを推奨。代表者が地元の医療法人や保育園、自治会に相談し会場の確保、周知活動、理学療法士の派遣の依頼などを行い、創設へ至った。

取組内容

- ・運動を主体として運営することで性別や年齢に関わらずに参加しやすいようにしている（写真①）。
- ・個の能力に合わせ、できる・できない人バージョンの運動方法を紹介している。
- ・運営に関しては参加者全員が笑顔で帰れるようサポーター同士で話し合いを重ね、改善を繰り返している。

写真①

写真②



【コロナ禍の活動】

- ・保育園での実施を避け公民館で実施することになったが、会場が密集となるのを防ぐため、参加者を2チームに分け隔週で参加してもらった。
- ・後期高齢者の数名や認知症高齢者は毎週参加できるようにし他の人には理由を説明し理解を図った。
- ・活動休止の際はルーティンの自主訓練を自宅で行ってもらい、多くの方が実行していた。
- ・活動休止の際はサポーターが個別に連絡し心身の状況を確認した。

写真③

写真④



【関係組織団体とのかかわり方】

- ・レクリエーションの時間にNPO 法人から講師を招くことがある。
- ・園児のお遊戯会の演目を高齢者サロンで披露してもらう（写真②）。
- ・保育園の遠足（写真③）と運動会に招待してもらい参加している。
- ・学童保育とクリスマス会を開催し交流している。
- ・七夕に4メートルの笹飾りをサロンで作成。保育園と公民館に寄贈（写真④）。
- ・認知症の早期発見としてサポーターが見守り、フォローが必要な方は地域包括支援センターが個別に訪問し、状況把握につとめた。

取組の効果

- ・**自宅以外の居場所ができ**、近所に顔見知りが多く引きこもりがちだった方でも利用につながり**閉じこもりを防ぐ**ことができている。
- ・近所での**顔見知りが増え**、お互いのことを気にかけるようになり**見守り**の効果がみられている。
- ・高齢者サロンまで出かけること、サロンの活動で無理なく体を動かすことで**身体活動量が増え**、**介護予防・重度化防止**が図れている。
- ・サロンの仲間と会話をすることや笑い合うこと、さまざまなプログラムで脳を使うことで**認知症予防・進行防止**になっている。
- ・認知症の発症や進行があっても、要介護度が悪化しても、サポーターや周囲の人が高齢者サロンに通い続けることができるようサポートしていて、やめることがなく、**地域とつながりが保てる**ことで、**重度化防止や生きがいづくり**になっている。
- ・毎年、市の90歳表彰者を輩出するなど参加者の身近な心身の**健康づくり・介護予防**に効果がみられている。

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等 **みんなでワハハ** 自治体名 **長崎県** 分野 **介護予防・高齢者生活支援**

取組タイトル **みんなでワハハ！！自分らしく過ごせる地域住民の憩いの場**

WEBサイト **—**

概要

取組の経緯・背景

- ・加速化する少子高齢化を背景に、気軽に通える居場所がなかったことを認識。
- ・代表自身が50代半ばを迎えたころ、「これからが自分の人生！」と思い、また、元気に歳を取るためにも、誰でもが集える場があれば、高齢者もいろいろな人と触れ合うことができ、ワイワイ楽しめるはずと考えた。

取組内容

毎週月・水・金曜日の週3回。映画鑑賞、新聞ちぎり絵、スマホ・iPad教室、手芸、健康麻雀、スクエアステップや百歳体操等の介護予防運動、予約限定での昼食の提供等実施。参加者が選択し、好きな時に来ることが出来る。高齢者限定でなく、子育て中の母親等も参加している。

【町内関係機関との連携】

認知症の介護者も当事者も、気軽に足を運んでいただきたいとの代表の想いもあり、町地域包括支援センターと連携して、認知症カフェの会場を提供し月1回第4木曜日に開催している。

また、ブルーライトアップ（自閉症啓発）やグラウンドゴルフ等の地域でのイベントを企画したり、地域包括支援センターや教育委員会等の会議に参加し、パンフレットを用いて活動紹介を行い、多くの方に参加してもらえるように、地域づくりの視点で様々な関係機関との連携を図っている。

【普及啓発】

出前講座や講演のほか、新聞やラジオ等の出演を通じて、自分たちの活動や町の紹介を町内だけでなく、県外にも積極的にアピールしている。

また、視察に来る団体も多く、視察後、団体立ち上げの相談を受け、昨年度、実際に近隣町において、立ち上げにつながった団体もある。



取組の効果

- ・ここ数年、男性限定のお昼ごはんなどの居場所づくりを計画したことで、独居高齢者も含め、**シニア男性の居場所づくり**につながるなど、**男性の利用が少しずつ増えている**。
- ・スマホ教室にて、参加者がPayPay やLINEの使い方を習得し、実際にタクシーの利用やチケットの購入、出欠の連絡等、**日頃のコミュニケーションツールとして活用**できるようになり、生活上での**利便性の向上**、利用者の見守りや支援者との**つながりの強化**に寄与している。

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	大分市民健康づくり運動指導者協議会	自治体名	大分県大分市	分野	介護予防
取組タイトル	「健康づくりは幸せづくり」～誰一人として取りこぼさない地域づくりのために～				
WEBサイト	https://oitashimin-kenko.com/				
概要	<p>取組の経緯・背景</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康づくりは仲間とともに楽しく行えるものでなければ、行動変容し、継続していくことは難しい。特に、「運動」は健康づくりにおける重要な取り組みの一つであり、皆で楽しく継続しやすい仕組み作りが必要と考えた。 「市民の健康づくり」を重点施策として取り組む大分市と、仲間づくりを行いながら、楽しく健康づくりができる仕組みを作りたいという健康づくりグループとの思いが重なり、市民と行政とが協働して健康づくりに取り込むことを目的に、平成18年に「大分市民健康づくりネットワーク協議会」を発足した。傘下に運動による健康づくりを推進する組織として、「運動指導者協議会」を設置し、運動を中心とした健康づくりの定着を狙いとして活動を開始した。 <p>取組内容</p> <p>①運動指導者の養成 年2回「市民健康づくり運動指導者養成講座」を開講して運動指導者の育成を行っている。養成講座は、運動の実践の習得に加え、フレイル予防、栄養、口腔、認知症予防等の座学も含み、指導者としての知識を十分に習得できる内容としている。養成講座修了時には、新規教室の立ち上げに向けた伴走的支援や代表者が高齢となった教室とのマッチングを行い、スムーズな地域活動への展開をサポートしている。</p> <p>②運動教室の運営管理 養成講座を修了した運動指導者が公民館等で月2～4回の運動教室を開催している。（市内200カ所以上）市民3,000人以上が参加し、健康づくりに加えて、交流を通じた地域の絆づくりも進めている。</p> <p>③代表者支援</p> <ul style="list-style-type: none"> i) 主任指導者による各教室への巡回指導 基本は市内全域で同一カリキュラムに沿った運動を行っているが、参加者の年齢や身体状況等に合わせた運動指導の工夫を助言したり、教室運営での困りごと等の聞き取りを行い、代表者の支援をしている。 ii) フォローアップ講座の開催 運動指導者のレベルアップや、運動の基本を振り返るための講座として、フォローアップ講座及びフレイル勉強会を開催している。 <p>取組の効果</p> <ul style="list-style-type: none"> 教室の前後等、参加者同士で自由に交流できる時間もあり、周りの頑張る姿を見ることで、自身のモチベーション向上に繋がっている。特に、一人暮らしの方には、コミュニケーションを取る重要な機会となっている。 運動指導者の養成講座で、地域の潜在的な担い手の発見につながっている。最初は自分の健康のために参加する人が多いが、地域づくりの視点へと育ち、地域のキーパーソンと繋がることで自身が担い手となっていく。 				



運動指導者養成講座



運動教室

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	盛岡市保健福祉部長寿社会課	自治体名	岩手県盛岡市	分野	介護予防・高齢者生活支援
-------	---------------	------	--------	----	--------------

取組タイトル	地域ケア会議のオンライン化を起点とした介護予防・認知症施策の深化
--------	----------------------------------

WEBサイト	—
--------	---

取組の経緯・背景

- ・コロナ禍で、参集型の地域ケア会議開催が困難となり、関係者の対話の場が減少したこと。
- ・地域ケア会議での議論に「生活の視点」が少なく、出された意見を施策に反映しにくいこと。
- ・包括・ケアマネとも軽度者のインフォーマルサービスへの結びつきがイメージできていないこと。
- ・コロナ禍で参集が困難となっていたことから、ZOOMを用いた地域ケア会議を導入することとし、令和4年5月の研修会（模擬会議）+11回の合計12回のオンライン会議を開催。各専門職の視点に加え、専門職も一生活者の視点から、本人の生活を支える資源を提案するなど、活発な議論を行った。最終回には振り返りを行い、次年度の運用改善を図った。



オレンジガーデニングプロジェクトの様子

取組内容

地域ケア会議のオンライン化 (R4)

地域ケア会議の参加申し込み⇒資料の受領⇒実際の会議参加⇒意見の発表⇒終了後アンケートまで、一連の事務は、オンラインで完結。使用するアプリケーションは、ZOOM、Microsoft Excel、Microsoft Formsのみ。
非接触で感染のおそれがないことから、医療・福祉の専門職が安心して参加可能



R5 (R4) の新規取組 ↓ すべての地域ケア会議を起点とした事業見直し【政策形成機能の発揮】

①短期集中型介護予防事業の見直し

機能訓練ではなく本人の「したい」「やりたい」意欲を引き出す効果の高い「リエイブルメント」を、医療経済研究機構の協力を得て新規導入

②オレンジガーデニングプロジェクトの開始

認知症当事者がオレンジの「花を育てる」ことを通じて、社会との関わりを創り出す「オレンジガーデニングプロジェクト」を開始

③生活支援ガイドブックの作成 (R4~R5)

市内の社会資源を見える化し、ケアマネ等の支援に携わる専門職が活用できるよう「生活支援ガイドブック」を新たに編集・公表

④SCの活動評価指標の設定

SCが個別ケースに積極的に関与することで、インフォーマルサービスを含めたケアマネジメントがより充実するよう、活動評価指標を設定

課題抽出・施策検討



【盛岡市の課題】

- ①意欲低下した高齢者の増加
- ②認知症高齢者の社会とのつながり不足
- ③社会資源の見える化不足

取組の効果

①地域ケア会議を複数回開催することを通じて、保険者として取り組むべき**地域課題が明確**となり、今後取り組む**施策の方向が整理**できた。このことで、必要とする**政策の立案及び実施に結びついている**（地域ケア会議の持つ「政策形成機能」の発揮）。

②地域ケア会議が起点となり、理学療法士、作業療法士等のリハビリテーション専門職との**ネットワークが構築**され、**介護予防事業への協力体制**が得られている。

③ケアマネに対するインフォーマルサービスの情報提供のために作成した「生活支援ガイドブック」の編集を機会に、**事業者とのネットワークの構築**が進んでいる。

（新たに取り組んでいる「リエイブルメントプログラム」では、ドラッグストアのオープンスペースを提供していただき、毎週プログラムを開催中）

④毎回100人を超える専門職が参加する地域ケア会議を通じて、多くの人の顔が見えることで、ひとりケアマネや、困難ケースを抱えるケアマネなど、**専門職が抱える孤独感の解消**や**連帯感の醸成**に寄与している。

概要

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	石川県白山市	自治体名	石川県白山市	分野	介護予防
-------	--------	------	--------	----	------

取組タイトル	あたまとからだの健康増進事業
--------	----------------

WEBサイト	https://www.city.hakusan.lg.jp/kenkofukushi/koreifukushi/1008337.html
--------	---

取組の経緯・背景

- ・新規要介護認定原因疾患のうち、骨折・筋骨格系が約3割、認知症が約2割を占めていた。
- ・原因疾患の発症・進行抑制のため、特に認知症においては、予備軍である軽度認知障害（MCI）の段階で生活習慣の改善により、認知症の発症を遅らせることにつながることから、取り組みを開始。

取組内容**【事業の流れ】**

- ・医療機関や地域の公民館などの測定会場で、認知機能チェックを実施。
うち希望者は運動教室（医学的根拠に基づいた運動栄養プログラム）に参加し、参加前後に評価を実施。事業プログラム認証委員会にて、事業の検証や効果判定、評価を行う。
- ・認知機能チェックで、検査値が基準以下（MCIもしくは認知症疑いの人）の場合、精密検査を勧奨。
希望者は保険診療でMRI、SPECT、血液検査などを実施し確定診断を行い、主治医と連携し早期に適切な治療につなげる。

【参加勧奨】

- ・医療機関との連携・・・認知機能チェックを医療機関で実施し、医師から運動教室参加を促す体制を整えた。
- ・ボランティア等の組織との連携・・・介護予防サポーターや健康体操クラブなど、生活習慣の改善に対して意欲の高い人達を参加者として取り込み、口コミで参加を促した。

概要



市内医療機関にて
認知機能チェックの実施



希望者は運動教室に参加
（医学的根拠に基づいた運動プログラム）



運動教室の前後で認知機能
及び体力測定を実施

取組の効果

- ・3ヶ月の運動後、**認知機能スコアが基準値を超えた人の割合が4%増加**した。
- ・事業参加を通じて、**他者との関りが増えた**と回答した者の割合は61%で、**地域活動を行っている割合も増えた**。
- ・事業参加後の**週1回以上のスポーツ実施率は参加後が93%**となり、これからもスポーツを続けたいと回答した割合は87%で**運動を習慣化**できた。

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	中央市役所長寿推進課地域包括支援センター	自治体名	山梨県中央市	分野	介護予防・高齢者生活支援
取組タイトル	通いの場の立ち上げを推進するため『デジタル支援員』を育成～新たな活動の場が広がる～				
WEBサイト	—				

取組の経緯・背景

- 生活支援体制整備事業で住民主体の通いの場を増やしていくための取り組みを実施していたが、60自治会中28自治会と誰でも参加できる集う場が増えていかないことが課題だった。また、男性の参加者が少ないことや参加する人は同じ人等偏りがあった。
- 「スマートフォン」という高齢者が興味がありそうな題材を活用し、いつもは来ない新たな参加者を発掘をしたいと考えた。また、高齢者であっても知識や技術が高い方もおり、スマートフォンを教える人材の確保や高齢者が高齢者に教える関係を作りたいと考え、「デジタル支援員」の育成を行った。



スキルアップ講座

取組内容

【スキルアップ講座～「デジタル支援員」の育成】

- ①自治会での基礎講座の開催前にデジタル支援員の養成を行う。対象は、基本操作ができる人を広報で募集。
- ②「デジタル支援員」は自治会で開催する基礎講座でサブ講師として、受講者のフォローをする。
- ③講座では、スマホの操作方法を学ぶだけでなく、人に教えるための技術を学ぶ講座を実施。
- ④修了後、懇親会や勉強会を開催し、スキルアップを行っている。
- ⑤社協の生活支援コーディネーター中心となり、スマホ会（仮）というグループLINEを作成。修了者はグループLINEに加入。基礎講座の協力依頼等の情報の伝達を行う。

【スマートフォン基礎講座～自治会での通いの場の立ち上げを目指す】

- ①開催自治会は、生活支援体制整備推進協議会で選考。R3年度自治会長向けアンケートで、「現状として、話し合いの場が無いが、話し合いの場を希望する」と記載があった自治会で、住民主体の通いの場（誰でも参加でできるもの）が無い自治会を選定。
- ②参加者12名に対して、6名程度のデジタル支援員がサブ講師とし受講者をフォローする。
- ③通いの場の立ち上げを目指すため、生活支援コーディネーターが中心となり開催。
- ④成果として、定期的集まる場が立ち上がった。



スマートフォン基礎講座

概要

取組の効果

- スキルアップ講座参加者がスマートフォン基礎講座でサブ講師となることだけにこだわらず、**幅広いボランティア活動へ従事**することにつながった。
- コミュニケーションをとりながら楽しく学び、**地域の人たちが集まるきっかけづくり**になった。

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	京都市岩倉地域包括支援センター	自治体名	京都府京都市	分野	介護予防・高齢者生活支援
取組タイトル	チーム FC いわくら なじみの場所で社会参加活動を続けよう!!				
WEBサイト	https://www.sankokai.jp/group/care_facility/support_iwakura				

概要

取組の経緯・背景

- 令和元年6月18日認知症施策推進大綱が打ち出され、認知症とともに生きる社会づくりがスタートされた。認知症の人もそうでない人も生きがいや希望をもって過ごせる地域づくりを目指す。
- 認知症に対応できる医療機関が増え、サービスメニューも増え、専門職も増えたにもかかわらず、ご本人からすると「地域で活躍ができて、希望や自信につながった」という声につながってこない。

取組内容

【にこにこ・オレンジカフェいわくら】

民生児童委員や地域住民の協力を得て、月1回認知症カフェを運営。

【いわくら農園倶楽部】

以前は畑仕事をしていたが…またやってみたい!!を応援。充実したセカンドライフを送りための退職前のミドル世代を対象としたイベントへ参加し活動を紹介します、実際に農園活動に参加している。週1回開催。

【Gituwaホース】

廃棄される消防ホースを譲り受け、小物を制作する活動を月2回開催。

【男たちの作業工房】

住宅改修などを行った際の廃材の提供を受け、プランターやベンチ等の作成を行っている。年5.6回開催。

【クッキング】

いわくら農園で収穫した野菜を調理し、児童館の子どもたちと一緒に食べるイベントを開催。年3回開催。

取組の効果

- 複数のコンテンツを提供することにより、**利用者自身が興味のある活動を選択できる**ため、決められた活動日以外にも**自主的に活動する姿**が見られるようになった。
- 児童との交流の機会**もあり、高齢者が児童のために食事づくりをして**生きがい**につながっている。
- 認知症の診断を受けても落ち込まないで済み、**前向きに暮らせる**。
- 取り組みを継続することで、**医療や介護の費用も減らしている**。



にこにこ・オレンジカフェいわくら



いわくら農園倶楽部



クッキング



男たちの作業工房



Gituwaホース

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	古賀市健康介護課	自治体名	福岡県古賀市	分野	介護予防・高齢者生活支援
-------	----------	------	--------	----	--------------

取組タイトル	ゆかいに楽しむ古賀市高齢者の元気づくりシステム～持続可能な地域支え合いの礎へ～
--------	---

WEBサイト	https://www.city.koga.fukuoka.jp/cityhall/work/yobou/kaigo_yobou/
--------	---

取組の経緯・背景

- ・人生100年時代。2040年の超高齢社会に備え、在宅医療と地域福祉を進める必要があるが、地域の間人関係の希薄化が新型コロナウイルスの影響でさらに進み、一部の地域では介護予防活動が停滞し、地域間格差の拡大が懸念される。
- ・平成14年に現在の地域活動サポートセンターが設置されたが、サポーターが地域活動へ帰属する仕組みがなく、センターでの活動が多かったため、平成28年度から地域活動をサポートする拠点としてサポーターを育成し、地域活動を支援する仕組みを導入した。



運動や音楽サポーターによる介護予防活動

取組内容**1. 介護予防サポーターの育成と活動支援のための教材づくり**

- ・高齢者等が、運動や音楽、趣味など得意とする分野や興味関心がある活動で社会貢献できるよう、サポーターの育成や活動支援を行う。
- ・つどいの場や家で継続して介護予防ができるよう、古賀独自の教材（テキスト、動画、CD・DVD、啓発パンフレットなど）を市が作成する。

2. つどいの場で介護予防活動が活性化する仕組みづくり

- ・サポーターは、つどいの場などで行なった介護予防活動に応じてポイントを獲得でき、ポイントは1年に1回換金もできる。
- ・高齢者は、介護予防や地域活動に参加するとシールをもらえ、5枚集めて応募すると抽選で賞品がもらえる。
- ・年に1回、運動（ポールンピック大会）や音楽（生き生き音楽交流会）のイベントを実施し、市全域で交流を深めている。
- ・地域活動を充実させるため、運動や音楽活動の用具の貸し出しや、ご当地ゲーム（「こまめ隊の素敵シニア人生ゲーム」「介護予防川柳カルタ」など）を開発し提供している。

3. 意識づくり

- ・介護予防こまめ隊を使った啓発や定期的なサポーター研修の実施、小学校区単位での地域支え合いネットワーク意見交換会の開催、「地域支え合いネットワーク通信」の発行。

4. 多様な主体による活動と連携強化

- ・シニアクラブや住民主体のヘルス・ステーション活動実施地域との連携。
- ・各種専門職は、地域活動を中心に連携し、住民主体の活動や市民の健康づくりをサポートする。

5. 小学校区単位でのネットワークづくり

- ・校区内の良い取組みは横展開へ。地域住民や各種団体、行政等が連携して、介護予防や生活支援のネットワークづくりを推進。



ポールンピック大会（決勝大会）

概要

取組の効果

- ・活動を通して**自身の健康づくりや介護予防が促進**。個人の趣味や生きがい活動が、介護予防サポーターとしての**社会貢献活動へと発展**。
- ・歩いて行ける地域での健康づくりや介護予防の促進により、**地域内での健康や介護予防意識の向上**。
- ・一部の参加者（高齢者）はサポーターとして活動するように変化し、**地域の支え手へ**。