

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） 表彰事例一覧

厚生労働省老健局

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）

表彰事例一覧

部門	自治体名	受賞対象団体	取組名
厚生労働大臣賞 最優秀賞			
	埼玉県川越市	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」
厚生労働大臣賞 優秀賞			
企業部門	栃木県さくら市	喫茶 笑々流（えーる）	憩いと交流の場 笑々流（えーる）
団体部門	新潟県湯沢町	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
自治体部門	三重県四日市市	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賞 優良賞			
企業部門	三重県鳥羽市	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～
	島根県松江市	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」
団体部門	福島県本宮市	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～
	神奈川県湯河原町	チームあおぞら	青空カフェ
	静岡県三島市	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～
	静岡県小山町	特定非営利活動法人 おでかけクラブ	おでかけクラブ
	大阪府河内長野市	近所のつどい	近所のつどい
自治体部門	岩手県釜石市	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
	千葉県山武市	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～
	岐阜県輪之内町	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～
	山口県宇部市	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

厚生労働大臣 最優秀賞

事業者名等	川越市地域包括支援センター中央ひがし		自治体名	埼玉県川越市	分野	介護予防
自治体基礎情報	総人口	352,673人		高齢化率	27.1%	
取組タイトル	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」					
WEBサイト	—					

取組の経緯・背景

- ・ 独居高齢者や、地域との接点が少ない高齢者が多く、また、商業施設が多く存在しているという地域の実情を踏まえて、高齢者の外出機会の創出と地域活性化を目的として行われている取組。
- ・ 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。

取組内容

- ・ 散歩コースや休憩場所を掲載した「ここえどマップ」と、協力店舗でスタンプを集めることで景品と交換できる「ここえどカード」を発行。
- ・ 「ここえどマップ」（第2号、令和6年10月）は800部、「ここえどカード」は約1,800枚を配布。
- ・ 「ここえどマップ」を活用した散歩サークルやツアー、認知症予防教室なども開催されている。

取組の効果

- ・ 高齢者の継続的な体力づくりや、地域住民・店舗との交流による孤立防止につながっており、介護予防や認知症予防に寄与している。
- ・ 協力企業・店舗側からも、参加者との会話や関わりを楽しむ様子が見られ、事業の効果が地域全体に波及していることが確認された。
- ・ 民生委員の方々もこの取組に誇りを持ち、率先して周知活動を行っており、住民主体の活動推進にもつながっている。
- ・ 高齢者の心身の健康維持や生きがいの創出、社会参加の促進に寄与するとともに、企業や地域住民の意識変容を促し、地域全体のつながりを強化している。

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

協力店のお名前を紹介

ポイ活

ポイント

ポイ活

地域のおすすめスポットを紹介

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を開催

厚生労働大臣 優秀賞

事業者名等	喫茶 笑々流（えーる）	自治体名	栃木県さくら市	分野	介護予防・高齢者生活支援
取組タイトル	憩いと交流の場 笑々流（えーる）				
WEBサイト	https://www.instagram.com/kissa_eeru/				
概要	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。 ・買い物や通院の付き添い支援が十分に受けられない。特に、車を使った外出の付き添いが難しい。 ・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。 ・認知症の方やそのご家族が、地域の中で疎外感を感じてしまう場合がある。 主な取組内容 ・地域の高齢者が住み慣れた自宅で安心して暮らし続けられるよう、地域の喫茶店等を拠点として、常設型通いの場や、見守り・配食・認知症カフェなどを包括的に提供し、地域住民が互いに支え合う取組。 ・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。 ・認知症カフェでは、すぐに役立てられるような身近なテーマで参加を促し、認知症の方やその家族と地域の方が気軽に交流できるように仕掛けている。その結果として、認知症に対する理解も浸透し、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

厚生労働大臣 優秀賞

事業者名等	湯沢町総合型地域スポーツクラブ ユースポ！	自治体名	新潟県湯沢町	分野	介護予防
取組タイトル	スポーツの力で笑顔あふれるまちづくり				
WEBサイト	https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid661.html?pdid=177				

取組の経緯・背景

- 平成9年、高齢化の進行の中で、高齢者の健康づくりや介護予防の必要性を感じた町担当者が、高齢者健康運動普及協会理事長、明治学院大学名誉教授であった高橋賢一氏が開発したプログラムである「レインボー水中体操」や「レインボーけんこつ体操」を取り入れて開始した「水中体操教室」が発端となっている。
- 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。

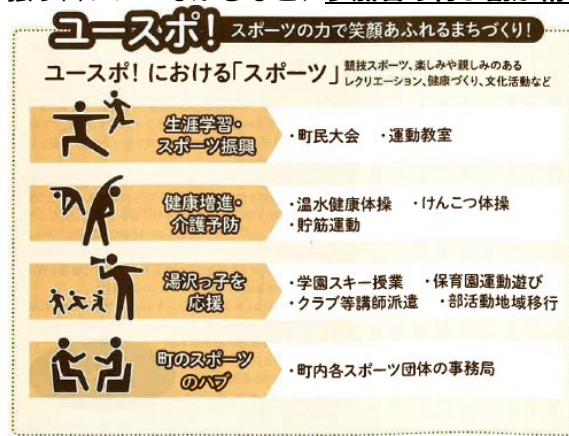
主な取組内容

- 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、子どもから高齢者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の評価をして効果を確認する、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などしている。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。

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。

概要



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

厚生労働大臣賞 優秀賞

事業者名等	四日市市健康福祉部高齢福祉課		自治体名	三重県四日市市	分野	介護予防
自治体基礎情報	総人口	305,599人		高齢化率	26.4%	
取組タイトル	「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					
WEBサイト	https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1687243920103/index.html					

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

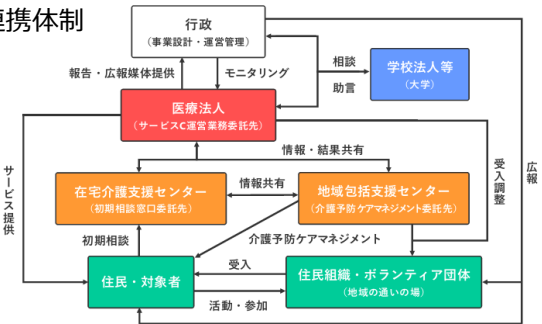
- ・通所・訪問型サービスを一体的に提供する集約型運営のサービス・活動Cである。
- ・**アクセス性（送迎・広報）**
⇒送迎範囲の全域化と利用調整窓口の一元化
- ・**専門性**
⇒専用ノートを作成し、個人に合った自主訓練提供と自己記入式カレンダーにて、スタッフからのフィードバックも得ながらセルフケア意識を醸成
- ・**継続性**
⇒市内の通いの場で実施中の集団体操を組み込み、利用修了後の継続参加と社会参加意欲を促進
⇒本人・家族・各関係者が会議に参加し、多角的に利用修了後の地域移行を検討・共有

概要

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48.0%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。

連携体制



仲間との交流や達成感が自己効力感を高め、「体操＝楽しい・続けたい」と感じられるよう工夫を重ねた

通いの場での集団体操

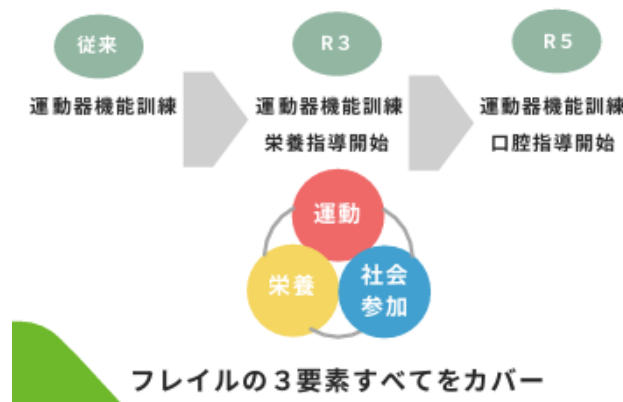
厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	合同会社MARUDOT	自治体名	三重県鳥羽市	分野	介護予防
取組タイトル	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～				
WEBサイト	https://tobagoto.com/tsuideni-series/				
概要	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 ・離島を含む地域特性や移住高齢者の孤立リスクを背景として、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・カフェを活用して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機能の「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。 ・新規参加者と継続参加者の両方が獲得できており、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、<u>地域全体の健康意識の醸成</u>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<u>ADL維持</u>に繋がっている。 ・買い物を通じて、認知機能を含む<u>IADLの維持</u>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。				

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	株式会社さんびる	自治体名	島根県松江市	分野	介護予防
取組タイトル	松江市一般介護予防事業「からだ元気塾」				
WEBサイト	https://www.city.matsue.lg.jp/soshikikarasagasu/kenkofukushibu_kaigohokenka/koreishafukushi_kaigo/2/11743.html				
概要	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。 ・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。 【からだ元気塾の特徴】 ・一般高齢者～要支援2まで幅広く対応。 ・市内全地域での受け皿を確保。（希望者は送迎対応） ・栄養、口腔機能の要素も取り組み複合的な教室を開催。 ・島根大学と連携し事業の効果検証を実施。 ・通年開催により継続的に効果を検証できる。 ・ハイリスク者は包括支援センターへ繋ぎ、要介護への移行期間を遅らせる。 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。				

栄養・口腔機能の要素も取り組む

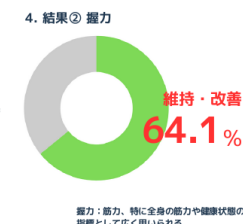
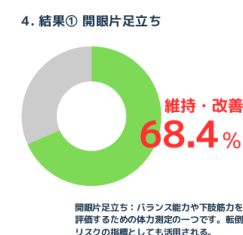
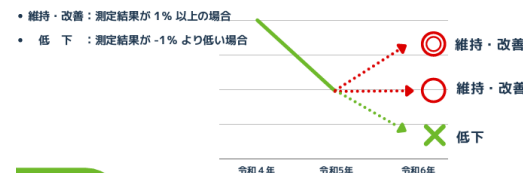


【大学との連携による効果検証の実例】

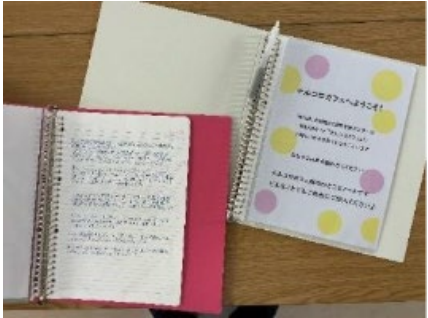
1. 概要
本報告は令和4年から令和6年までの3年間にわたる体力測定結果の経年変化を分析し「からだ元気塾」の運動・栄養指導が高齢者のフレイルまたはフレイル状態にどのような影響を与えたかを検証することを目的とする。

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。



厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	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	自治体名	福島県本宮市	分野	介護予防・高齢者生活支援
取組タイトル	チルコロカフェ～地域をめぐり誰もが集える新しい場所～				
WEBサイト	https://asaka.or.jp/motomiya/				
概要	取組の経緯・背景 高齢化を背景に、住民の拠り所となってきた『集いの場』が年々減少していることに加えて、近年の感染症の流行により、人々が集う機会を持つこと自体が困難となり、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か所で巡回開催している。 - カフェスペースや健康講話、体力測定を実施。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、孤立感の解消や早期相談につなげている。 取組の効果 - これまで<u>地域活動に参加しなかった層の新規参加を促進</u>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<u>180人</u>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。<u>孤立感の解消</u>につながっている。 - 活動が地域全体に広がっている。 - 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、<u>早期の受診勧奨や適切なサービス紹介</u>が可能となり、<u>重度化防止・健康維持</u>に大きく貢献している。  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				

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	チームあおぞら	自治体名	神奈川県湯河原町	分野	高齢者生活支援
取組タイトル	青空カフェ				
WEBサイト	－				
概要	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、認知症の人や家族が気軽に集える認知症カフェが必要だと感じ、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で楽しんでいる。参加者からは200円いただき、お茶やお茶菓子を提供して、カフェの雰囲気も大切にしている。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 プンイトー市訪問の様子 取組の効果 ・ボランティアは、ボランティア同士で綿密に交流することや、利用者・介護関係者から頼られ、感謝されることで<u>日々の生活に潤いや生きがい</u>が生まれている。 ・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、<u>新たな居場所、社会との交流、外出機会が確保</u>され、日々の生活に潤いや生きがいが生まれている。				

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	コスモスの会	自治体名	静岡県三島市	分野	介護予防
取組タイトル	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～				
WEBサイト	—				
概要	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、会員が近隣住民を誘い参加することや、体操、勉強、合唱などを盛り込んだ活動内容が好評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。 ・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・笑顔になる」を目標に活動をしている。 取組の効果 ・<u>毎年100名程度</u>の会員がいる。 ・参加することが<u>外出機会の創出</u>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、<u>地域全体の活性化</u>に寄与している。 ・参加者の約半数が独居高齢者であり、<u>顔の見える関係・地域づくり</u>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<u>くらしの安全</u>につながっている。 ・<u>各自が役割を持ち、主体的に運営に参加</u>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				
	メッセージカードを添付）				

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 おでかけクラブ	自治体名	静岡県小山町	分野	介護予防
取組タイトル	おでかけクラブ				
WEBサイト	—				

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、話し合っている。
- ・介護福祉士、認知症ケア専門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。
- ・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。

概要



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增え、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。

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	近所のつどい	自治体名	大阪府河内長野市	分野	介護予防
取組タイトル	近所のつどい				
WEBサイト	—				
概要	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行いたいと考え、開始された活動である。 主な取組内容 ①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。 ②地域住民の関わり方 ・中心的な担い手は地域住民数名であるが、内容等によっては、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。 ③継続性、質の確保の工夫 ・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、参加者同士の交流が良い刺激を生んでいる。 ・担い手にとっても、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。				

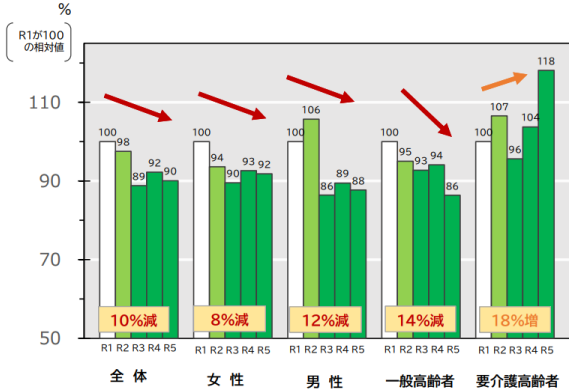
厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	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		自治体名	岩手県釜石市	分野	介護予防・高齢者生活支援
自治体基礎情報	総人口	28,412人			高齢化率	41.0%
取組タイトル	つながるカフェ					
WEBサイト	https://aizen-iwate.jp/tsuna-cafe_category/tsunacafe/ https://www.city.kamaishi.iwate.jp/docs/2025032500081/					
概要	取組の経緯・背景 ・交流の減少、新型コロナウイルス感染症の感染拡大もあり、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、地域と繋がる場を作るために、令和3年に開始した。 ・以降、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 ・カフェの運営にあたっては、住民サポーター（ボランティア）、地域の社会福祉法人清風会、生活支援コーディネーター（社会福祉協議会）等の多様な主体が参画している。 ・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。 ・教育機関と連携し、世代間交流を行っている。					
	 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。 ・困りごとの相談の場としても機能しており、 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。 ・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。					



活動の様子

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	山武市保健福祉部高齢者支援課		自治体名	千葉県山武市	分野	介護予防																																									
自治体基礎情報	総人口	47,462人		高齢化率	38.0%																																										
取組タイトル	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～																																														
WEBサイト	https://www.city.sammu.lg.jp/kenkou/koureifukushi/tentakosetsuyobou.html																																														
概要	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、市では、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た。																																														
	主な取組内容 ・転倒骨折の予防を主眼として、多様な主体と連携し、生涯現役を応援するまちぐるみの介護予防プラットフォームの構築を目的として、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、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するとともに、地域住民が主体的に参加する仕組みを構築している。 ・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既存事業の運動 ②既存データの利活用 ③スキルベースのサポーター養成 <table border="1"><caption>転倒骨折予防運動療法ガイド</caption><thead><tr><th>グループ</th><th>R1</th><th>R2</th><th>R3</th><th>R4</th><th>R5</th><th>変化率</th></tr></thead><tbody><tr><td>全体</td><td>100</td><td>98</td><td>92</td><td>90</td><td>86</td><td>10%減</td></tr><tr><td>女性</td><td>100</td><td>94</td><td>90</td><td>93</td><td>92</td><td>8%減</td></tr><tr><td>男性</td><td>100</td><td>106</td><td>86</td><td>89</td><td>88</td><td>12%減</td></tr><tr><td>一般高齢者</td><td>100</td><td>95</td><td>93</td><td>94</td><td>86</td><td>14%減</td></tr><tr><td>要介護高齢者</td><td>100</td><td>107</td><td>96</td><td>104</td><td>118</td><td>18%増</td></tr></tbody></table> 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協働して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。						グループ	R1	R2	R3	R4	R5	変化率	全体	100	98	92	90	86	10%減	女性	100	94	90	93	92	8%減	男性	100	106	86	89	88	12%減	一般高齢者	100	95	93	94	86	14%減	要介護高齢者	100	107	96	104	118
グループ	R1	R2	R3	R4	R5	変化率																																									
全体	100	98	92	90	86	10%減																																									
女性	100	94	90	93	92	8%減																																									
男性	100	106	86	89	88	12%減																																									
一般高齢者	100	95	93	94	86	14%減																																									
要介護高齢者	100	107	96	104	118	18%増																																									

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	輪之内町地域包括支援センター		自治体名	岐阜県輪之内町		分野	介護予防
自治体基礎情報	総人口	9,019人		高齢化率	28.8%		
取組タイトル	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～						
WEBサイト	－						

取組の経緯・背景

町の高齢化率が28.7%（令和6年）と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、地域の集いの場が十分とは言えない状況もあり、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

- ・地元のスーパーマーケットの敷地内のスペース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が担い手（サポーター）となって、参加者全員でフレイル予防体操を行っている。毎回50名以上の高齢者が参加している。
- ・買い物ついでに気軽に参加できる場所を会場とする、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する。それを参加者に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）を意識した取組が行われている。
- ・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。

概要



厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	宇部市健康福祉部高齢福祉課		自治体名	山口県宇部市	分野	介護予防
自治体基礎情報	総人口	155,492人		高齢化率	34.1%	
取組タイトル	宇部市立第二人生高校男子校					
WEBサイト	https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/koureifukushi/shumi/1021719/index.html					

概要

取組の経緯・背景

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することとした。

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、市や民間事業者等が実施している介護予防の取組をパッケージ化した取組である。
- ・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。

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。

宇部市立第二人生高校
男子校
Daini Jinsei High School

忘れかけていた青春が、再びー。

忙しい駆け抜けてきた日々がひと段落して、
時間に少しゆとりができた男性へ、
遠くのために停めてきた時間を、
これからじっくり自分に使ってみませんか。

自分の生活について、身体について、趣味について、
もう一度楽しく学べる学校が、ここに始まります。

1期生の声（令和5年度卒業生）

・グラウンドゴルフは、運動量がするものだ
と聞いていたが、やってみると楽しかった。

・サロンとかに趣味はなく、家にいることが
多かったが、向への趣味がわいてきた。

1期生のご家族の声

・コーヒーは習ったことを家庭に活用しながら
入れてくれた。ドリッパーも毎日使っている。

・これまで全く料理をしなかったが、家庭料理の
授業で習ったものや簡単なスープを週1回ぐ
ら作ってくれるようになった。

申込期間

令和6年4月12日（金）～令和6年6月18日（火）

定員

20人（先着順）

対象

60歳以上の男性

受講料

基本的には無料ですが、講座内容により材料費等が発生します。

開校期間

令和6年5月27日（月）～令和6年8月19日（月）

連絡先

宇部市健康福祉部 高齢福祉課
TEL 0836-34-8303

予約は、右記の2次元コード・
電話で受け付けます。



入学式



卒業式

募集チラシ