厚生労働省 ひと、くらし、みらいのために Ministry of Health, Labour and Welfare

第15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15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			
	静岡県河津町	河津町役場 福祉介護課	スクールバスの空き時間を利用した福祉バス‘つなげる支援バス’の取組
厚生労働大臣　優秀賞			
企業部門	静岡県静岡市	ウエルシア薬局株式会社	生活支援体制整備事業から広がった移動販売車「うえたん号」
団体部門	東京都八王子市	（公財）明治安田厚生事業団 体力医学研究所	八王子発！ICTでつなぐ新たな通いの場『SOFT』 ～効果的で効率的な地域介護予防モデルへの挑戦～
自治体部門	千葉県船橋市	船橋市健康福祉局健康部健康づくり課	ふなばしシルバーリハビリ体操推進事業 ～ 声かけて 支えあって 明るく 楽しく 仲間づくり ～
厚生労働省老健局長　優良賞			
企業部門	―	一般社団法人ダレデモダンス	ダレデモダンス
団体部門	群馬県沼田市	医療法人大誠会	医療法人大誠会内田病院の関連施設内での通所型サービスA「あすらくいきいきサークル」 ～切れ目のないサービスの提供により地域高齢者を支える～
	熊本県合志市	NPO法人ぽっかぽかすずかけ	高齢者支援に関する事業
自治体部門	北海道札幌市	札幌市豊平区介護予防センター月寒	高齢者のデジタル支援を入口とした介護予防・社会参加・地域共生の取組
	岐阜県安八町	安八町地域包括支援センター	住民懇談会から始まる住民主体のフレイル予防 ～地域のつながりが健康寿命を延ばすまちづくり～
	兵庫県赤穂市	赤穂市地域包括支援センター	官民でつなぐ介護予防の輪
	兵庫県南あわじ市	南あわじ市 福祉部 地域包括ケア推進課	南あわじ市シニア元気分け合いプロジェクト ―本人の暮らしを起点に、生活改善と社会参加を一体的に支援するフレイル外来事業―

第１５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　最優秀賞

事業者名等	**河津町役場 福祉介護課**	自治体名	**静岡県河津町**	分野	**介護予防・高齢者生活支援**
自治体基礎情報	総人口	6,163人	高齢化率	43.1%	
取組タイトル	**スクールバスの空き時間を利用した福祉バス‘つなげる支援バス’の取組**				
WEBサイト	https://www.town.kawazu.shizuoka.jp				

概要

取組の経緯・背景

・路線バスの減便やタクシーの営業縮小など**移動手段の制約**が、平均自立期間の短さや、受診控え・重症化による入院の多さの一因と考えた。
・実態調査（令和4年度）では、高齢者の22.7%（後期高齢者は30.4%）が外出頻度「週1回以下」と回答。

主な取組内容

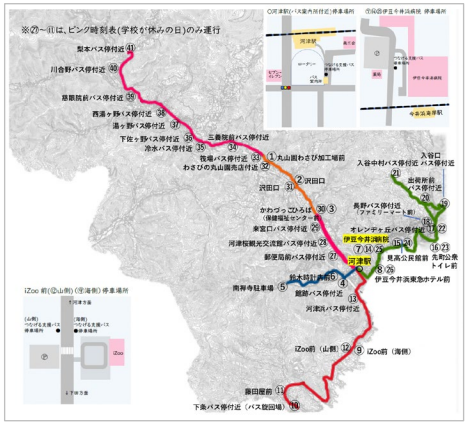
・小学校のスクールバスの空き時間（日中・土日・長期休み）を活用し、公共交通の少ない地域を結ぶ福祉バスを**無料**で運行。高齢者優先で、空席があれば子どもや観光客も乗車できる。
・令和6年12月の1か月間、令和7年の1年間の実証実験を経て、令和8年4月から本格実施。
・福祉介護課・社会福祉協議会・教育委員会・小学校・バス会社（伊豆バス）連携。停車場所のGoogleマップ掲載や町公式LINEでの**時刻表の毎日配信**など、DXで分かりやすさを高めている。
・民生委員28名が周知や試乗会に協力し、住民が所有地を停車場所として提供。

取組の効果

・公共交通が弱体化する地方での**移動支援の価値は高く**、スクールバスという**既存の車両・ドライバーを活用**して大規模投資を抑えて移動課題を解決している。全国の過疎地でも展開できる**汎用性の高いモデル**。
・教育委員会・企業・住民など**多機関と住民が参加**して実践し、実証実験を踏まえ、観光分野の視点も取り入れながら改善を重ねている。
・利用者は1日平均6.76人（令和6年度）から13.3人（令和8年度）へ**ほぼ倍増**、延べ3,834人。**男性の参加率も高い**（約5割）。
・自分の好きな時に自分の力で外出でき、**閉じこもりの改善、孤立予防、定期通院の確保**につながっている。
・町のサービスで支援してほしいと思う外出時の移動支援について、コミュニティバス(町営バス・つなげる支援バス)が33%と最も高く、次いでタクシー17.8%、路線バス12.6%と、期待や知名度が高いことが分かった。



つなげる支援バス


停車場所マップ（Googleマップでも確認可）

企業部門

第１５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	ウエルシア薬局株式会社	自治体名	静岡県静岡市	分野	高齢者生活支援
取組タイトル	生活支援体制整備事業から広がった移動販売車「うえたん号」				
WEBサイト	ー				

概要

取組の経緯・背景

・静岡市の生活支援体制整備事業で、高齢者から「買い物が困難」「外出する機会が少ない」「人との交流が減った」との声が多く寄せられた。

・免許返納や買い物先の閉店、身体機能の低下などで買い物に困る人が増え、行政だけでなく**企業・住民・福祉関係機関が連携した仕組み**が必要だった。

主な取組内容

・ウエルシア薬局が移動販売車「うえたん号」の運行・商品提供・販売を担い、本事業の受託者である静岡市社会福祉協議会の生活支援コーディネーター（SC）が地域との調整・周知・関係者間の連携を担当。

・SCが企業と協議体等で同社と地域課題を共有し、**同社と地域の橋渡し役**として自治会・地区社会福祉協議会等との調整を進めた。

・自治会や地区社会福祉協議会等は**運行開始前から関与**し、高齢者から聞き取った困りごとをもとに停留場所や運行方法を検討。運行開始後は、周知や利用者への声掛けで定着に協力。

・駿河区（令和6年2月～）、清水区（令和7年2月～）で運行。停留所は駿河区で27→41か所、清水区で23→44か所（令和7年8月）へ拡大し、令和8年6月からは土曜運行も開始。

取組の効果

・ウエルシア薬局株式会社が持つ地域に密着した店舗網、商品提供のノウハウ、地域貢献活動の経験を活かし、高齢者の生活を支える移動販売の仕組みを実現。

・これまで買い物のための移動に不安を抱えていた高齢者等が、住み慣れた地域で必要な食品や日用品を購入できるようになった。

・移動販売を定期的な外出機会とすることで、高齢者の閉じこもり予防や社会的孤立の防止につながっている。

・買い物支援にとどまらず、**外出機会の創出や地域とのつながりづくり、見守り**に寄与している。

・企業・社協・生活支援コーディネーター・住民が**それぞれの強みを生かして役割分担**し、ビジネスモデルとして**持続可能**な仕組みとなっている。

・延べ利用者数は令和5年度1,197人から令和7年度13,805人へ**大きく増加**。ドライバーの気づきから転倒を把握し、支援につないだ例も。



移動販売車「うえたん号」



販売場所の様子

団体部門

第１５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	（公財）明治安田厚生事業団 体力医学研究所	自治体名	東京都八王子市	分野	介護予防
取組タイトル	八王子発！ICTでつなぐ新たな通いの場『SOFT』～効果的で効率的な地域介護予防モデルへの挑戦～				
WEBサイト	https://www.my-zaidan.or.jp/tai-ken/information/soft802/				

概要

取組の経緯・背景

・八王子市は高齢者人口が15万人を超え、全国の自治体の中でも上位3%に入る多さ。サロンや通いの場を中心に進めてきたが、行政職員が支援できる場には限界があり、**市内の全高齢者へのアプローチ**が課題だった。
・限られた資源でも**効率的・効果的に実施できる新たな介護予防施策**が求められていた。

主な取組内容

・体力医学研究所（以下、体研）では、ICTを活用した新たな通いの場「Slow Online FiTness（SOFT）」を開発。スローエアロビック®・筋トレ・脳トレを組み合わせた運動を、日本エアロビック連盟の**プロの講師がオンラインで指導**する。
・体研では地域へSOFTの情報発信や体験会を実施し、興味を示した**高齢者や住民組織**（自治会、町内会、シニアクラブ、サロンなど）に対し**SOFTの場の立ち上げ支援や継続支援**を行っている。
・令和6年から八王子市と協働し、自治会・町内会・シニアクラブ・サロン、包括支援センター、高齢者施設、カフェ、スーパー等と連携して展開。
・体研が体験会や立ち上げ・継続の支援を行い、立ち上げ後は**住民自身が**会場準備・機器接続・進行を担う。現在は、体研の役割を市職員へ少しずつ移行を進めている。

取組の効果

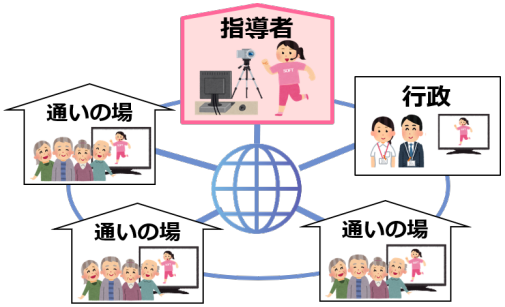
・**ICTを活用した新たな通いの場のモデル**であり、**効果的かつ効率的な地域の介護予防が期待**できる。また、ICTを活用することで都市部だけでなく、山間部・過疎地でも実践できる可能性が高い。
・行政・住民組織・地域企業（カフェ、スーパー等）と連携して市内**71か所**に展開し、**98%が継続中**。住民主体の運営だけでなく、**地域の企業や団体と連携した展開**も始まっている。
・SOFTの効果について科学的検証も行っており、**参加者の満足度は95.2%**、**歩行速度が平均0.12m/秒改善（約9歳分の若返りに相当）**したことを確認している。市との共同研究協定も締結しており、今後は、フレイルや要介護などの長期的な健康アウトカムへの影響を検証予定。
・SOFTの場はオンラインでつながっているため、行政からの情報提供や通いの場同士の交流・情報交換など、**ICTを活用した新たな地域基盤の構築**にもつながっている。



SOFTの教室の様子



コミュニティカフェでのSOFT



SOFTの概略図

自治体部門

第１５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	船橋市健康福祉局健康部健康づくり課		自治体名	千葉県船橋市	分野	介護予防
自治体基礎情報	総人口	653,501人	高齢化率	23.7%		
取組タイトル	ふなばしシルバーリハビリ体操推進事業～ 声かけて 支えあって 明るく 楽しく 仲間づくり ～					
WEBサイト	https://www.city.funabashi.lg.jp/kenkou/kaigo/005/p083211.html					

概要

取組の経緯・背景

・高齢化が進む中、市民が自ら心身の変化に気づき、健康の保持増進に努めることの重要性が高まっていた。

・市民が「ふなばしシルバーリハビリ体操」を身につけて地域に広め、互いに支え合いながら身体機能を維持・向上することで、**健康寿命の延伸**と**生活の質の向上**を目指した。

主な取組内容

・**①体操教室の開催**：市内公民館・三山市民センター等27会場で月1回開催（予約不要・参加無料・原則65歳以上の船橋市民）。「出前講座」の依頼があった会場でも開催。

・**②体操指導士養成講習会の実施**：行政5ブロックで初級指導士養成講習会（5日間25時間）を開催し、市民が参加しやすい工夫と、指導士同士のつながり・仲間づくりのきっかけをつくる。認定された市民は、公民館等の教室で指導士として体操を教える。

・**③指導士（ボランティア）との協働**：指導士が自宅近くの自治会館等で**市内85会場**の教室を開催。指導士主催の勉強会、教室訪問による質の担保（様子・雰囲気・環境の確認）、活動しやすい環境づくりを行う。

・**④その他（普及啓発等）**：年1回、考案者の大田仁史先生等を招いて市民公開講座を開催。
定期研修会で、活動から遠ざかっていた人も再開しやすいよう支援。



ふなばしシルバーリハビリ体操教室の様子



参加者が楽しく体操に取り組む様子

取組の効果

・**①体操教室の開催**：指導士は健康づくり・介護予防への意識が高まり、仲間づくりやコミュニティが生まれている。参加者は身近な通いの場ができ、交流から新たな活動の場へ。顔見知りになり挨拶を交わす関係へ発展し、**地域に根差した通いの場**を形成。

・**②初級指導士養成講習会**：「市民が市民を支える」**互助の土台**ができ、各地域に密着した教室の開催に。ボランティア活動として、生きがいづくり・健康づくりに。

・**③指導士との協働**：一方的にならず**長期的に実施**でき、公民館から遠く通いにくい人も利用できる。勉強会で高め合い、定期研修で、活動から遠ざかっていた人も始められている。

・これらにより、**閉じこもり予防・社会的フレイルの予防**となり、健康づくり・介護予防への意識の向上、**健康寿命の延伸や生活の質の向上**に結びついている。

企業部門

第１５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	一般社団法人ダレデモダンス	自治体名	ー	分野	介護予防・高齢者生活支援
取組タイトル	ダレデモダンス				
WEBサイト	http://www.daredemodance.or.jp/				

概要

取組の経緯・背景

・「心臓病患者のリハビリにダンスが使えないか」という試みから、医師・理学療法士とともに、安全に運動効果が得られる**高齢者向けダンスプログラム**を開発。

・医療法人社団幸正会 岩槻南病院の院長（循環器専門医・心臓リハビリテーション指導師）が、心疾患患者の再発予防のため保険診療終了後も続けられる**維持期リハビリの受け皿**が必要と感じたことが契機となり、「**リハビリとして継続できるダンス**」の共同開発を開始。



ダレデモダンスの参加者の様子

主な取組内容

・平成28年2月から、岩槻南病院の循環器専門医・理学療法士・心臓リハビリテーション指導士等と共同で「ダレデモダンス」を開発・実施。運動強度はラジオ体操・ボーリングと同程度の**4メッツ**に調整し、転倒リスクのあるステップは排除。

・立って踊ることは勿論、足腰に不安がある方は座って踊ることもでき、体調や身体状況に応じて選択可能。振付を覚える要素で認知機能の活性化も狙う。

・さいたま市岩槻区を中心に月1回のワークショップを開催。カルチャースクールやDVDで自宅実践も支援。

・検定制度による**認定インストラクター（現在：52人）**を養成し、各地で指導にあたり、取組の質の担保と広がりを実現。全国で300回以上のワークショップを実施。



ダレデモダンスの参加者の様子

取組の効果

・**参加状況**：参加者は主にさいたま市岩槻区とその周辺に住む高齢者。令和7年度は延べ962人が参加（75歳以上863人、男性高齢者91人、認知症高齢者18人、独居高齢者32人）。
心疾患等の既往がある人、運動習慣のなかった人、独居で外出機会が少なかった人など、従来の介護予防事業では参加につながりにくかった層にも参加が広がっている。

・**参加者数の維持・拡大**：令和5年度955人、令和6年度842人、令和7年度962人と安定した規模を維持し、令和7年度は過去最多。介護予防事業への参加が少ないとされる男性高齢者も76人から91人へ増加。

・**運動習慣の定着**：「楽しいから続く」というダンスの特性により、参加者の多くが継続的に参加し、運動習慣が定着している。

・**医療と地域をつなぐ受け皿**：心疾患の既往がある高齢者が、退院後・保険診療終了後も安全に運動を継続できる受け皿として機能している。

・**担い手の育成と全国展開**：認定インストラクター52人を育成し、全国で300回以上のワークショップを実施。書籍・DVDの出版等でノウハウを広く社会に還元している。

団体部門

第１５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	医療法人大誠会	自治体名	群馬県沼田市	分野	介護予防・高齢者生活支援
取組タイトル	医療法人大誠会内田病院の関連施設内での通所型サービスA「あすらくいきいきサークル」 ～切れ目のないサービスの提供により地域高齢者を支える～				
WEBサイト	https://www.facebook.com/share/v/1BebsviMvK/				

概要

取組の経緯・背景

・通所型サービスAは、自主サークルや包括支援センター主体の体操教室と、通所系の介護保険サービスの間にある**中間的な受け皿**。送迎がないと通えず、介護保険サービスにも抵抗がある人が多く、外出機会が減って**孤立リスクが高い**。

・顔の見える関係づくりと、体調変化時に必要なサービスへつなぐ**ハブ機能**が求められていた。

主な取組内容

・定員20名、毎週月曜13:30～15:30に開催。バイタルチェック、運動プログラム（60分）、専門指導（30分）を実施し、半年ごとの体力測定（握力・片足立ち時間・TUG）で変化を客観的に把握。

・終了後はジム・スタジオレッスン・レストラン・カフェ・温泉を利用でき、**学んだことをその場で実践**して運動・栄養習慣の定着につなげる。

・医療法人大誠会 内田病院が、理学療法士6名・歯科衛生士1名・管理栄養士1名を派遣し、運動・口腔機能・栄養の指導と評価分析を担当。毎週異なる療法士が関わり、測定結果は診療情報として共有。

・沼田市地域包括支援センターや在宅介護支援センターゆうゆう・うちだが把握した独居・外出機会が減った高齢者をつなぎ、必要時は主治医・通所リハビリテーション・デイサービスと情報共有して、**利用前・利用中・終了後の支援を途切れさせない**。

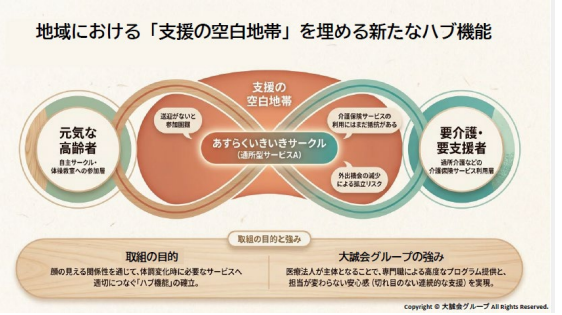
取組の効果

・**身体機能の維持・改善**：利用者は沼田市在住の76～94歳（女性中心）。令和7～8年度の体力測定で、転倒リスクに関連するTUGが比較可能な9名中**7名（78%）で改善**。握力も3名で維持・向上。

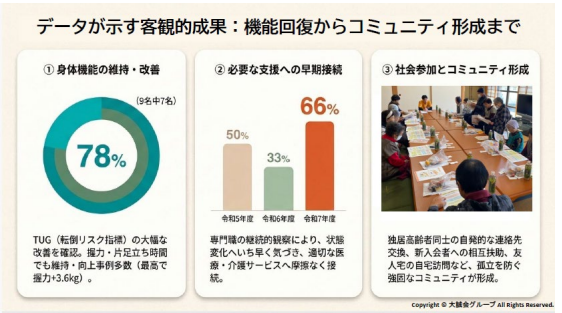
・**社会参加の促進**：定期的な利用が外出機会となり、独居高齢者にとって地域とのつながりを保つ場に。顔なじみの関係が**孤立予防**につながり、既存利用者が新規参加者に運動の流れを教えるなど支え合いも生まれている。

・**必要な支援への円滑な接続**：専門職が継続して関わり、変化に気づきやすく、終了者のうち令和5年度50%、令和6年度33%、令和7年度66%が法人の通所リハビリテーション・デイサービスへ移行。

・**切れ目のない支援**：令和7年度、脳梗塞で入院した利用者が「また教室に戻りたい」と希望。入院中も教室参加をリハビリの一環に取り入れ、在宅復帰後に教室へ復帰できた。介護予防教室から医療・リハビリ・介護サービスまで、切れ目なく支援できる点が本取組の大きな成果である。







団体部門

第１５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	NPO法人ぽっかぽかすずかけ	自治体名	熊本県合志市	分野	介護予防・高齢者生活支援
取組タイトル	高齢者支援に関する事業				
WEBサイト	ー				

概要

取組の経緯・背景

・2011年、社会福祉協議会の補助事業「安心生活創造事業」を受けて住民参加型在宅福祉サービス「ぽっかぽかサポート」を開始。自治会役員経験者らの有志がボランティアグループを立ち上げ、日常の困りごとを**住民同士で解決**する仕組みをつくった。

・利用会員から「集まる場所（機会）が欲しい」との声があり、利用会員の家に出向くだけでなく誰もが気兼ねなく集える「居場所」が必要との思いが強くなり、2015年2月に空き家を借り上げて居場所づくりの家「よんなっせ」を開所。同年6月にNPO法人格を取得。



よんなっせ

主な取組内容

・「**できることを、できる時に、できるしこだけ**」を目標に運営。月～土曜10～16時に開所し、利用券1枚（200円）で1日滞在でき、いつ来ても帰ってもよい形とした。

・健康麻雀・百歳体操・脳トレ・昭和喫茶店（おしゃべり喫茶）など、協力会員（担い手20人）が得意分野を生かした様々な企画を毎日実施。※脳トレ教室（毎週月曜）、昭和喫茶店（最終金曜）、健康麻雀（毎週火・木・土曜）、百歳体操（毎週火・土曜）、総菜づくりと配達（毎週金曜）※独自料金（1食300円）

・団体、個人の研修、見学の場としての受け入れ、月１回、広報紙（よんなっせだより）を発行し、利用会員、協力会員及び関係機関へ配布。


いきいき百歳体操

取組の効果

・**交流・閉じこもり予防**：すずかけ台区の住民だけでなく近隣地域の住民同士の交流、**閉じこもり予防**につながっている。

・**また戻ってこられる居場所**：家庭の事情や体調面から通うことが難しくなっても、また戻ってこられる安心感を醸成している。

・**男性の継続参加**：健康麻雀は「対局」という明確な目的があり、コミュニケーションが苦手な人も自然に溶け込める。通いの場から遠ざかりがちな**男性のリピート**につながっている。

・**社会との接点の維持**：要介護状態になっても、家族の送迎の協力を得て通い続けるなど、社会との接点の維持に大きく寄与している。

・**認知症の人の安心**：否定されず気軽に話せる環境で、認知症の人が不安や困りごとを素直に話せる。「ここに来れば誰かと話せる」という安心感が、生きがいにもつながっている。

・**事例（95歳男性・独居）**：健康麻雀・百歳体操（各週1回）、昭和喫茶店（月1回）に参加。自分の経験を語り、周囲に認められる体験が「またよんなっせに行きたい」という**前向きな活力**に。


脳トレ教室

自治体部門

第１５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	**札幌市豊平区介護予防センター月寒**		自治体名	**北海道札幌市**	分野	**介護予防・高齢者生活支援**
自治体基礎情報	総人口	38,461人	高齢化率	25.3%		
取組タイトル	**高齢者のデジタル支援を入口とした介護予防・社会参加・地域共生の取組**					
WEBサイト	ー					

概要

取組の経緯・背景

・令和6年10月、地域の高齢者100名へのアンケートで**77%がスマホ操作に不安**を抱え、気軽に相談できる場所が不足していることが判明。
・冬期間を中心に外出機会が減る課題もあり、高齢者が継続的に健康づくりに取り組める環境づくりが求められていた。
・令和5年度から携帯電話会社の協力でスマホ講座を開いたが、講座形式では一人ひとりの困りごとに対応しきれなかった。

主な取組内容

・高齢者のデジタル情報格差を解消し、継続的に健康づくりに取り組める環境をつくる。スマホの困りごとを気軽に相談できる場所を地域に整備し、外出機会や地域活動への参加を促進する。
・令和7年1月から、民生委員の周知協力を得て、**学生ボランティアによるスマホ教室**を開催。LINEの利用方法やアプリのインストールなど、一人ひとりの困りごとに**個別対応**で支援。
・令和7年度からは、多世代が集う広場を運営するNPO法人と連携し、会場提供・運営協力を得て　**年8回の開催体制**を整備。教室後は学生ボランティアと振り返りを行い、困りごとや運営の課題を共有して改善。
・**役割分担**：介護予防センターが企画・運営・参加者募集、学生ボランティア等がスマホ操作の相談対応、NPO法人が会場提供・運営協力、民生委員が周知協力・相談支援。



学生ボランティアによるスマホ教室

取組の効果

・**健康づくりへの主体的な取組**：相談できる場所の整備でデジタル機器への不安が軽減。札幌市の健康アプリの活用や、センターの健康づくり情報の取得が進み、健康状態への関心や健康づくりへの主体的な取組を後押し。
・**多世代交流・社会参加**：高齢者のニーズに応えるだけでなく、学生ボランティアとの交流で多世代交流の機会が生まれ、高齢者の外出や社会参加のきっかけに。
・**支援を受ける側から地域を支える側へ**：NPO法人の子育てサロンのボランティア、元塾講師の経験を生かした子どもへの学習支援、包丁研ぎの技術を生かした子ども食堂の支援など、役割創出につながっている。延べ**147名**が参加。

自治体部門

第１５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	**安八町地域包括支援センター**		自治体名	**岐阜県安八町**	分野	**介護予防**
自治体基礎情報	総人口	14,379人	高齢化率	29.8%		
取組タイトル	**住民懇談会から始まる住民主体のフレイル予防～地域のつながりが健康寿命を延ばすまちづくり～**					
WEBサイト	ー					

概要

取組の経緯・背景

・要介護認定率は低いが増加傾向で、要支援者の増加が課題。調査で、低栄養・うつ傾向・口腔機能低下の背景に**孤食や社会的孤立、役割保持の弱さ**があると判明。閉じこもりは少なく運動機能も維持されている**地域の強み**を生かす。
・フレイル測定会では、高齢者だけでなく若い世代にも咀嚼力や握力の低下がみられ、**口腔機能低下が世代を問わず課題**であることがわかった。
・令和5年度に多世代・多分野の**「住民懇談会」**を設置し、支援を受ける側の人も含め**主体的に動ける人を増やす**ことを目標とした。

主な取組内容

・**住民懇談会**（令和5年6月～令和8年3月に17回、延べ571名）：住民・行政・社会福祉協議会・サービス事業所・NPO等が協議。中学生も「自分たちが住み続けたい町」をテーマに参加。
・**役割分担**：行政（地域包括支援センター）が全体調整、社会福祉協議会（生活支援コーディネーター）が社会資源と住民活動を調整、介護事業所・訪問看護ステーションがケアの視点で支援、NPOが後方支援。
・**住民主体の場**：地域サロン10か所、移動販売車の交流場所3か所、令和8年3月開設の安八温泉健康増進施設（おいでよ食堂・おいでよ広場・つながりキッチンなど5事業）。
・元気サポーター80名と住民ボランティア129名の計**209名**が運営に参画。

取組の効果

・**拠点が「核となる場所」**となり活動が定着。令和7年度の延参加者は地域サロン1,110名、多世代交流事業500名。
・来場者が役割を持って担い手へ回り、中高生や40～50代の来場も増加。興味を持った人がボランティアになり、**住民ボランティアが増えている**。
・元看護師の認知症高齢者が「何ならできるか」を起点に血圧測定コーナーで役割を担い、**尊厳と認知症理解**につながった。


住民懇談会
（中高生から高齢者まで）


おいでよ広場


つながりキッチン


おいでよ食堂


血圧測定コーナー


フレイル測定会（握力測定）

自治体部門

第１５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	**赤穂市地域包括支援センター**		自治体名	**兵庫県赤穂市**	分野	**介護予防**
自治体基礎情報	総人口	43,116人	高齢化率	35.1%		
取組タイトル	**官民でつなぐ介護予防の輪**					
WEBサイト	https://www.city.ako.lg.jp/kenkou/tiikihoukatsu/ikiikihyakusai.html					

概要

取組の経緯・背景

・少子高齢化で要支援者が増え、介護保険総合事業の利用者・事業費が増加。国の地域づくり加速化事業（令和4年度）及びアジャイル型地域包括ケア政策共創プログラムへの参加で、「活動性の低下」を発端とした**フレイル**が地域課題と判明。

・目指す姿は「虚弱（フレイル）高齢者が元の生活を取り戻せるしあわせを喜び合える赤穂市」。フレイルに関心をもつ人を増やし、**早期に気づける**ことを目標とした。



大型商業施設での
お試しいきいき百歳体操



総合福祉会館での
お試しいきいき百歳体操

主な取組内容

・**いきいき百歳体操**：平成27年度から市内**87か所**（令和8年6月末）。問い合わせのあった自治会等で現地でのお試しや物品の貸出を行い、立ち上げ後も定期フォローで継続を支援。

・**介護予防リーダー**：養成講座（年1回）・交流会（年2回）で運営者の負担を軽減。希望者は介護支援ボランティア・ポイント制度で他団体の立ち上げ支援にも参加。

・**お試しいきいき百歳体操・貯筋体操**：大型商業施設（月1回）・総合福祉会館（月2回）で「お試しいきいき百歳体操」、宿泊施設で理学療法士による「貯筋体操」（月1回）。

・**フレイル予防弁当**：男性独居高齢者の食の問題を地域ケア会議で把握。生活支援コーディネーターが中心となり、協議体で開発し、宅配弁当業者等の協力で令和7年2月に販売開始。毎月「フレイル予防弁当の日」。



宿泊施設での貯筋体操



ボランティア・ポイント制
度を活用したボランティア

取組の効果

・いきいき百歳体操を行う通いの場は79か所・792人（令和5年度）から86か所・823人（令和7年度）に。令和8年6月にはお試しいきいき百歳体操参加者から**新たな1団体**が立ち上がった。

・調整済み要介護認定率は17.7%→**16.6%**、初回認定者の平均年齢は81.4歳→**81.8歳**。介護予防・生活支援サービス・事業費は約1億7,606万円→約1億4,477万円（令和5→7年度）。

・参加者が顔見知りになり、体調や認知症状の変化が自然に把握される**見守り・互助**が機能。フレイル予防弁当に携わる高齢者から「血圧の数値が下がった」「腰痛がなくなった」等の声もあがっている。



フレイル予防弁当



生活支援コーディネーター
のインタビュー

自治体部門

第１５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	南あわじ市 福祉部 地域包括ケア推進課		自治体名	兵庫県南あわじ市	分野	介護予防
自治体基礎情報	総人口	42,773人	高齢化率	37.2%		
取組タイトル	南あわじ市シニア元気分け合いプロジェクト－本人の暮らしを起点に、生活改善と社会参加を一体的に支援するフレイル外来事業－					
WEBサイト	https://www.city.minamiawaji.hyogo.jp/soshiki/houkatsu/fureirugairai.html					

概要

取組の経緯・背景

・85歳以上の割合は令和7年21.0%から令和22年30.4%へ上昇する見込みで、担い手確保も困難に。**介護予防と地域の支え合いを一体で進める仕組み**が必要。

・住民主体の活動の参加率は65歳以上の**7.8%**にとどまり、男性高齢者や外出機会の少ない人に届けることが課題だった。

主な取組内容

・**フレイル外来事業**：町ぐるみ健診・かかりつけ医・行政窓口等でフレイルの疑いがある65歳以上の高齢者を把握（後期高齢者質問票のフレイル関連12項目で4点以上）。医師・リハビリテーション専門職等が身体機能・栄養・口腔機能・社会参加を評価し、必要に応じて**6か月間（月1回60分）の生活改善指導**と地域活動の紹介・同行支援にもつなげる。初回診察費や生活改善指導費は市が助成。

・**役割分担**：市が制度設計・実績管理・地域資源の見える化（暮らしの情報誌、SNS）、実施医療機関が評価と生活改善指導を担う。医師会、社会福祉協議会、生活支援コーディネーター、居宅介護支援専門員等と連携し、本人の希望や状態に応じて地域活動や生活支援につなぐ体制を整えている。

・**住民主体の受け皿**：百歳体操95会場、サロン約90会場等の住民主体の活動を、フレイル外来後の生活改善や社会参加を支える地域の基盤として位置づけ、つながりワーカー約90人等による声かけ・見守りとも連携。**公民連携の意見交換会**では、ドラッグストアでの健康相談教室や商業施設での認知症カフェなどの地域資源も共有。

取組の効果

・フレイルチェック実施者は令和5年度2,144人から令和7年度5,360人に。受診者アンケートで**満足度92.6%**、受診者の48.5%が男性。

・生活改善指導の前後で、運動習慣の定着30%→**100%**、片脚立位14.4秒→**33.6秒**、咀嚼スコア6.3→7.4に改善（令和6年度修了者14名）。

・地域活動への接続は修了時7人・12活動から6か月後8人・17活動に。令和7年度の費用対効果は試算で約**7.22倍**になった。



フレイル外来事業の取組内容



組織・団体ごとの関わり方と役割


生活記録表


公民連携の意見交換会



受診者アンケート結果