別紙３

# 「第８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）」受賞事例一覧

| 部門 | 都道府県<br>市区町村 | 取組名 | 企業・団体・自治体等名称 |
|---|---|---|---|
| **■厚生労働大臣最優秀賞** | | | |
| | 大阪府門真市 | ゆめ伴プロジェクトin門真～認知症になっても輝けるまちをめざして～ | ゆめ伴プロジェクトin門真実行委員会 |
| **■厚生労働大臣優秀賞** | | | |
| 企業部門 | 熊本県宇城市 | 地域における「脳いきいき事業（発症予防・進行予防・孤立化予防）」への取り組み | 株式会社Re学 |
| 団体部門 | 栃木県那須町 | みんなの居場所　ゆっくりサロン | 特定非営利活動法人ゆっくりサロン・みんなの居場所 |
| 自治体部門 | 群馬県渋川市 | 介護予防サポーターと民生委員が相互に影響しあい広がる地域の介護予防活動 | 群馬県渋川市 |
| **■厚生労働省老健局長優良賞** | | | |
| 企業部門 | 北海道函館市 | おでかけリハビリ（おでリハ） | 函館朝市協同組合連合会 |
| | 愛知県岡崎市 | 笑顔になれる場所　ちばる食堂 | ちばる食堂 |
| 団体部門 | 宮城県大崎市 | 自分らしく生ききるため「口から食べて寝たきりにならない」を応援する活動 | 特定非営利活動法人ハッピィート大崎 |
| | 大阪府大東市 | NPO法人住まいみまもりたい　生活サポート事業【高齢者を地域の住民が支える活動】 | NPO法人住まいみまもりたい |
| | 奈良県生駒市 | 健康づくり・介護予防活動のリーダー養成でつながりや見守りの地域づくり | 生駒市老人クラブ連合会（いこいこクラブ生駒） |
| | 香川県琴平町 | 高齢者から健康づくりを発信し健康寿命をのばそう！～こんぴら健康応援隊の取り組み～ | こんぴら健康応援隊 |
| | 熊本県益城町 | 改革「美・ウォーキング」～いくつになっても美しく、お洒落を…そして、地域力を最大限に活かした〝つながる〟楽しさ～ | 社会福祉法人　慈光会　特別養護老人ホーム　ひろやす荘 |
| 自治体部門 | 静岡県藤枝市 | 地域がつくる！介護予防と生活支援でつながるまち　ふじえだ | 静岡県藤枝市 |
| | 愛知県瀬戸市 | 選んで楽しむ！介護予防！ | 愛知県瀬戸市 |
| | 三重県名張市 | まちの保健室 | 三重県名張市 |
| | 大阪府藤井寺市 | いきいき笑顔応援プロジェクト　～持てる力を引き出す、訪問からのアプローチ～ | 大阪府藤井寺市 |
| | 長崎県松浦市 | 私もあなたも地域も元気になる住民主体の地域づくり | 長崎県松浦市 |

# 厚生労働省大臣　最優秀賞

第8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）

| 事業者名等 | ゆめ伴プロジェクトin門真実行委員会 | 自治体名 | 大阪府門真市 | 分野 | 介護予防・高齢者生活支援 |
|---|---|---|---|---|---|
| 取組タイトル | ゆめ伴（とも）プロジェクトin門真～認知症になっても輝けるまちをめざして～ | | | | |
| WEBサイト | https://www.yumetomokadoma.com/ | | | | |

## 取組概要

**【背景】**

認知症になると周囲から孤立しやすく、デイサービスなどを利用できたとしても地域社会と離れた空間で過ごすことが多い。認知症の人の心身の健康を考える上で、楽しみや生きがいを感じられる活動に参加することが重要であるが、地域社会に認知症の人が安心して参加できる活動そのものが非常に少ないという社会的背景があった。

**【経緯】**

「認知症のお母さんに、以前のようにキラキラ輝いていてほしい。認知症になっても希望を失ってほしくない。」という娘さんの声をきっかけに、認知症になっても夢をもち、輝けるまちを実現していこうと、門真市介護保険サービス事業者連絡会と門真市社会福祉協議会、くすのき広域連合門真支所、市民や地域活動団体が連携し「ゆめ伴（とも）プロジェクトin門真実行委員会」を２０１８年４月に発足させた。

**【取組内容】**

①RUN伴+門真：認知症の人と家族やサポーターがペアになり、約200人のランナーが市内を助け合いながらゴールをめざすスポーツイベント。認知症の人が安心して楽しく参加できる地域活動であるとともに、地域住民が認知症の人と楽しむことで認知症への理解を深めることを目的としている。地元企業が休憩地点の提供や応援・PRなどで協力。
また、市内のスポーツイベントと同時開催し、若い世代とも関われるよう工夫をしている。毎年11月に開催。

②ゆめ伴カフェ：認知症の人と地域の人が共にスタッフとなり、お客様をおもてなしするカフェ。地域の人は認知症の人とペアになりサポートを担当。また、認知症の人はカフェの開催日だけでなくカフェ企画会議にも参画し、そこで出されたアイデアや意見をカフェに反映させている。毎回、認知症の人約９名がスタッフとして活躍。
場所は、門真市内のレストランカフェの協力を得ることができ、カフェ定休日を利用し２ヵ月に１度開催している。
さらに、今年７月には400年の歴史があるお寺（願得寺）の協力も得て、「ゆめ伴カフェin願得寺」の開催が実現した。

③ゆめ伴ファーム：認知症の人や地域住民が共に地域交流の畑を耕し、綿花や野菜の栽培を行っている。畑は、認知症の人が暮らすグループホームの約90坪の畑を活用。認知症の人や高齢者で「畑仕事をしたい」「昔、畑をしていた」「体を動かしたい」という人が畑作業に参加している。市民大学の男性高齢者が主体となり、認知症の有無にかかわらず一人一人のペースで汗を流し、楽しみながらの畑作業は参加者の心身の健康につながっている。
近隣の保育園から園児たちも遊びに来ており、認知症の人や高齢者自身が多世代交流の場を創る担い手にもなっている。

④ゆめ伴サロン：認知症の人や地域住民が集い、手作業や会話を楽しみながら時間を過ごすサロンを月２回開催。ゆめ伴ファームと同敷地内の屋内で、同日に開催。膝が痛いなど、畑仕事が苦手な方でも参加できる活動としている。またダンディコーヒーと称し男性高齢者チームがハンドドリップコーヒーを提供。コーヒーを淹れる役割を担うことで男性も参加しやすい体制づくりをしている。

⑤綿花プロジェクト：昔、門真でも盛んだった綿花をゆめ伴ファームで栽培。認知症の人と共に収穫した綿の実から糸を紡ぎ、地元の藍染めや織物専門家の協力を得てコースターなど自主製品を製作。今年は収穫した綿花の種を約500人の市民に配布し、地域全体のまちづくりプロジェクトへと発展させている。今後、完成する自主製品は地域の絆の結晶として「ふるさと納税返礼品」の登録をめざす。

⑥ゆめ伴マーケット：地元企業の発案で、認知症の人が暮らすグループホームの敷地を活用し、地域の花屋、タオル屋、パン屋、駄菓子屋などの企業が協力し、各販売ブースを設けて出店。認知症の人が１日店長になり、地域住民に向け販売を通じて地域交流につなげているマーケット。今年は200人以上が来場。好評により毎年１回開催予定。

**【利用者の変化】**

＜生活状態の変化＞　・定期的な参加により生活リズムがつくようになった　・家族以外の地域住民と関わりがもてるようになった
＜心身の状況や生きがいの変化＞　・自信に満ちた表情に変わった　・BPSDが軽減された
＜社会的役割の変化＞・認知症の人が施設で支援されるだけの立場から、自分のできることを通じて活動の担い手に変化した

# 厚生労働省大臣　優秀賞　企業部門

第8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）

| 事業者名等 | 株式会社　Ｒｅ学（りがく） | 自治体名 | 熊本県宇城市 | 分野 | 介護予防 |
|---|---|---|---|---|---|
| 取組タイトル | 地域における「脳いきいき事業（発症予防・進行予防・孤立化予防）」への取り組み | | | | |
| WEBサイト | https://www.brain-manager.jp/aboutus | | | | |

## 取組概要

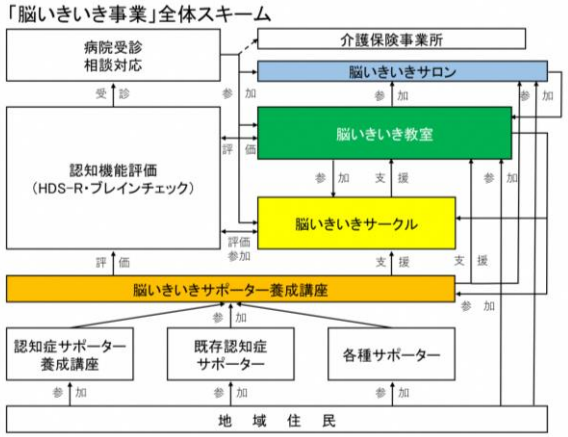
**【背景】**

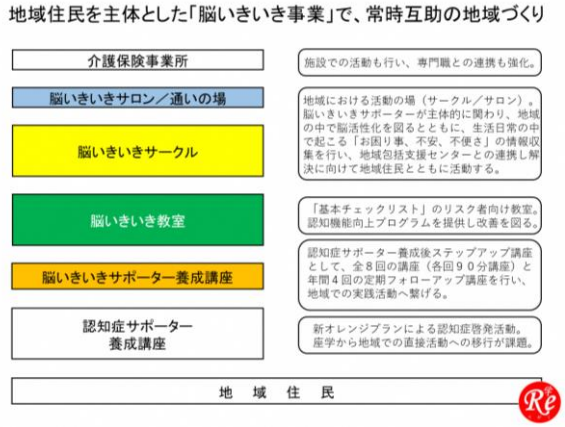
認知症罹患者数の増加、後期高齢者の増加は我が国全体の課題であり、地域包括ケアシステムの充実の観点からも最重要課題である。
人口比認知症サポーター養成数が第一位の熊本県は、地域におけるサポーターの活動（質・量）が、今後の地域づくりの課題となっている。

**【経緯】**

県内各市町村（宇城市、天草市、五木村、玉東町、嘉島町、苓北町、美里町）ごとに、市町村、地域包括支援センター、社会福祉協議会が連携し、地域住民が主体となった認知症予防３本柱（発症予防・進行予防・孤立化予防）の活動を計画・実施している。

**【取組内容】**



工夫点①：認知症フォーラム等の啓発活動や広報誌により、「脳いきいきサポーター養成講座」への呼びかけを広く周知。
工夫点②：前期高齢期のオレンジリング取得者や、地域での各種活動実践中の地域住民に対して呼びかけを強化。
工夫点③：サポーター、教室生、サークル生に対し、６か月ごとの認知機能評価を行い、早期受診・早期生活支援を実施。
工夫点④：年間４回のフォローアップ講座を定期開催し、地域活動のための情報提供をサポートし、支援の質・量を保つ。

**【利用者の変化】**

社会とのつながりが薄い高齢者が、「脳いきいき事業」へ参加することで、社会との繋がりが得られた上、ご本人の生活状況の把握や認知機能の状態把握ができた。
毎週の脳いきいき事業（教室・サークル・サロン）に参加したり、ホームプログラムを自宅や地域で実施することで、認知機能が向上した。
認知機能評価を、サポーターを含めた事業参加者に実施することで、ハイリスク者への面談や家族を含めた会議、病院受診・早期発見、運転免許の返納ができた。
病院受診の拒否や、自動車運転免許返納に苦慮する対応困難ケースにも、認知機能評価の結果説明が「きっかけ」となり、病院受診や免許自主返納へとつながった。
認知症の理解の説明や、ケア場面における対応・コミュニケーションの支援を、脳いきいきサポーターが地域住民に直接伝え、地域住民同士でサポートができている。
地域で生活する認知症の方への理解が増し、認知症の有無に関わらず、誰もが暮らしやすいまちづくりのが推進されている。
地域の介護保険事業所の職員の方も「脳いきいきサポーター」となり、教室やサークル、サロンを自主的に支援いただき、事業所間連携や、意見交換の場が増えた。

# 厚生労働省大臣　優秀賞　団体部門

第8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）

| 事業者名等 | 特定非営利法人ゆっくりサロン・みんなの居場所 | 自治体名 | 栃木県那須町 | 分野 | 介護予防・高齢者生活支援 |
|---|---|---|---|---|---|
| 取組タイトル | みんなの居場所　ゆっくりサロン | | | | |
| WEBサイト | | | | | |

## 取組概要

**【背景】**

那須町の高齢化率は現在約３８．5%で全国平均より高齢化が10年進んでいる。現役の頃に取得した別荘にリタイア後夫婦のみで転入することが多く高齢者のみの世帯が増加し、近年は夫婦どちらかが他界することにより一人暮らし高齢者も増加してきている。別荘地は町の広範囲にわたって存在しており、近隣に知り合いがいない中、１５，６年前に隣接黒羽町で始まった助け合いの地域通貨「ナスタ」に参加する那須町メンバーから、近くで居場所（サロン）が欲しい要望があった。

**【経緯】**

上記のような状況の中、那須町黒田原の住民グループと那須町「ナスタ」メンバーとで話し合いを重ね、双方に関わるメンバーの酒屋空き店舗を活用して、高齢者の日中の居場所『ゆっくりサロン・黒田原』が始まり、３年前には移転して現在の共生型コミュニティカフェ「みんなの居場所・ゆっくりサロン」となり、有償ボランティア（９５%が高齢者）によるランチ提供が出来るようになった。

**【取組内容】**

・利用日は毎週月～金曜日10時～16時。参加費用はランチ（会員：500円、非会員600円）、講座（会員：200円、非会員300円）。参加者、担い手（有償ボランティア:調理、講師、送迎）ともに全町から参加しています。・「これがやりたい！」という声を活動のメニューに。習字、編物、エコクラフト、絵手紙、手織り、囲碁・将棋、俳句、そば打ち体験、ちくちく手仕事、篠細工、カラオケ、那須町の歴史、手話、アロマ石鹸作り、歌声喫茶、爪ケア、皮細工、足もみ、マッサージ、講師はみんな、自分の経験や得意なことを活かした元気高齢者の皆さんです。月1回、「介護家族の会」も開催しています。・調理ボランティアのメインは退職した70歳の男性。メニュー作りや買い物を担います。男の料理で、固定ファンもいます。調理は毎日3人（メイン1人、サブ2人）で組んでいます。・地域包括支援センターの介護予防事業に参加。理学療法士が作成した健康体操を介護予防サポーターと一緒に行い、体力づくりもしています。包括支援センターの職員が定期的に体力測定や相談を行います。・この度、男性参加者も参加しやすい「健康麻雀」や「年金居酒屋（夜のサロン）」もスタートします！年金居酒屋はみんなの声から月1回の開店。お酒は持ち寄り！軽食付き！女性も送迎の協力の手を挙げてくれました。・長年、送迎を担い、後期高齢の年齢となったボランティアさんには「お疲れさま」と「ありがとう」の気持ちを込めて卒業証書を贈呈しました。・小学校の長期休み期間には学童と高齢者の交流イベントとして一緒に工作などを楽しみます。・ランチには一人暮らしの男性も多く来られます。・参加者同士で自然に見守り合いながら、軽度認知症の方も仲間と一緒に、おしゃべりや好きなことを楽しみます。・講師、調理、参加者、支える側・支えられる側の垣根を越えて、集まる人がみんなが主役となって楽しんでいます。

**【利用者の変化】**

・「ここに来ると色々な話ができて、人と会えるからいい」「来るところがあるから家にこもらないでいられる、気持ちの張り合いになる」「送迎があるから来られる」「調理の手伝いをしながら、午後は趣味の活動を楽しめるから嬉しい」等の声が聞かれます。
・独居、日中一人暮らし、軽い認知症の方、要支援２、要介護1の方も、みんな一緒のランチは、お運び、食前のお茶、食後のコーヒー等、みんなで出来ることを手分けして、楽しいひとときを過ごしています。
・軽度認知症の参加者を他の参加者が自然に理解し、一緒についていって見守ってくれたり、声をかけてくれるようになりました。
・活動で作った作品はサロンマルシェコーナーで販売もできます。みんなで作る楽しみに加えて、「売れて嬉しい」といった喜びの声も聞こえてきます。
・引きこもりがちだった方が、好きな講座に参加し続けてくれています。
・ボランティアの皆さんは、楽しみながら自分のできることで活躍し、自分自身の生きがいづくりや介護予防にもつながっています。

# 厚生労働省大臣　優秀賞　自治体部門

第8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）

| 事業者名等 | 渋川市役所 | 自治体名 | 群馬県渋川市 | 分野 | 介護予防 |
|---|---|---|---|---|---|
| 取組タイトル | 介護予防サポーターと民生委員が相互に影響しあい広がる地域の介護予防活動 | | | | |
| WEBサイト | http //www.city.shibukawa.lg.jp/kenkou/fukushi/koureisya/p005196.html | | | | |

## 取組概要

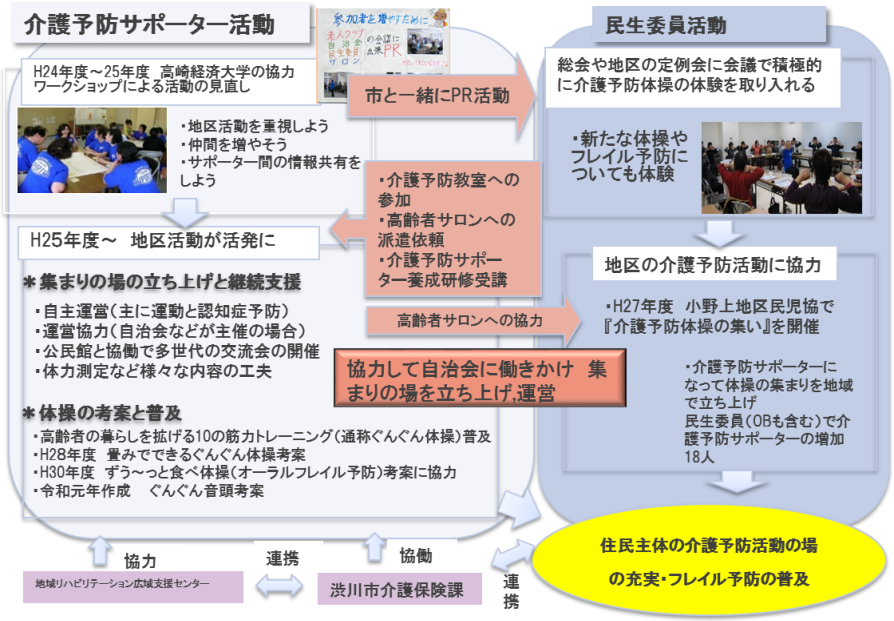
**【背景】**

市町村合併と高齢化の進行により、従来の教室運営型の介護予防施策では対応しきれない状況だった。介護予防サポーターが地域での介護予防の担い手として活動できるようにしていく必要があったが、地区での活動はほとんどなかった。また、人数も７９人と少なく、自主的な活動の基盤も弱かった。

**【経緯】**

高崎経済大学の指導によるワークショップにより介護予防サポーターとの協働を強化。介護予防サポーター数は現在205人と増え、年間地区活動回数は約千回、活動延べ人数は約3千人と地区活動が活性化。体操などを継続する集まりの場も28年度から開始し約70か所となった。

**【取組内容】**




**【利用者の変化】**

１．介護予防サポーターは、自主的な地区活動を進めていくうちに、地域の健康寿命の延伸の担い手であると強く意識し、集まりのない地区の自治会に働きかけるなどして立ち上げている。参加者からの感謝の声が活動の原動力となって、更に良い活動を目指して自己研鑽し、生きがい、やり甲斐となって生き生きとしている。

２．民生委員は、活動の中で係わってきた地域の高齢者との信頼関係を、介護予防サポーターと協力して集まりの場の立ち上げにつなげている。参加者も信頼している民生委員が係わる集まりに安心して参加している。

３．参加者は、市で行っている介護予防教室を終了してから、地域で継続できる場を提供してもらえることで非常に感謝して取り組んでいる。

４．参加者は、仲間に会って、体操や介護予防サポーターが工夫する笑顔になるレクリエーションをすることで、1人で抱えている心身の痛みや寂しさを解消できると言い、痛みの軽減になっている。また、風邪を引かなくなった、医者に行く回数が減った、等の健康的な変化についての感想も多い。

# 厚生労働省老健局長　優良賞　企業部門

第8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）

| 事業者名等 | 函館朝市協同組合連合会 | 自治体名 | 北海道函館市 | 分野 | 介護予防 |
|---|---|---|---|---|---|
| 取組タイトル | おでかけリハビリ（おでリハ） | | | | |
| WEBサイト | http://www.hakodate-asaichi.com/ | | | | |

## 取組概要

**【背景】**

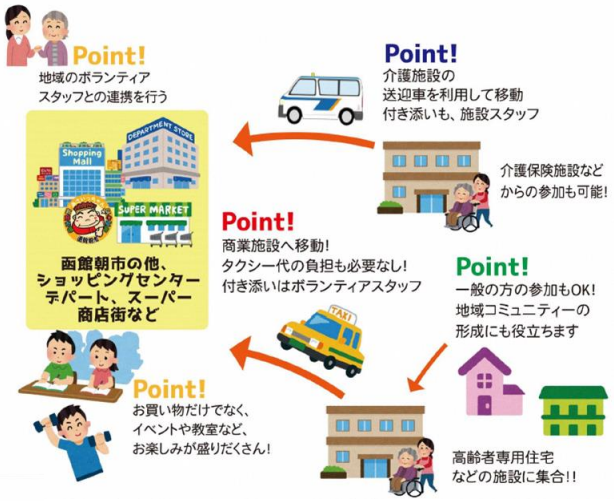
函館朝市は観光地のイメージが定着しているが，元々は市民の台所であり，現在の市民にももっと利用してほしいと考えていた。しかし現在は高齢化の進行により，買物に不自由な方が多くなっているほか，店員と利用客との交流が減少している状況にあった。

**【経緯】**

地域の方々に再び足を運んでいただくため，地域貢献の視点で賛同する会社（デパート，スーパーマーケット，介護関係者，タクシー会社等）を募り，函館朝市協同組合連合会が中心となって，「おでかけリハビリ推進協議会」を設立した。

**【取組内容】**

函館朝市が有する多目的スペース（朝市ひろば２階）や，大型スーパーマーケット等の商業施設を活用し，理学療法士の監修による介護予防に資する体操や，飲料品・化粧品メーカー等と連携した，お茶の入れ方・美容等のレクリエーションを実施し，最後に店舗での食事や買物を楽しんでいただく。なお，平成30年度からは参加者とボランティアスタッフの双方に１回の参加につき２枚のコインを付与し，10枚貯めると500円の商品券に交換できる独自のポイント制度「おでかけコイン」を導入している。




**【利用者の変化】**

・店員やボランティアスタッフとの会話や交流など，利用者のコミュニケーションの機会の増
・利用者の外出意欲の増進（平成30年度のリピーター率が約80%）
・利用者が要支援者または要介護者の場合，「リハビリ」と感じさせないことで自然に歩行距離が伸びているほか，
本人のリハビリのモチベーションが変化している。（例：安全に歩く　→　○○に行く，山を登る　など）

# 厚生労働省老健局長　優良賞　企業部門

第8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）

| 事業者名等 | ちばる食堂 | 自治体名 | 愛知県岡崎市 | 分野 | 介護予防 |
|---|---|---|---|---|---|
| 取組タイトル | 誰もが笑顔になれる場所　ちばる食堂 | | | | |
| WEBサイト | https://ameblo.jp/cityriver8131/entry-12428894699.html<br>https://www.facebook.com/cityriverstyle | | | | |

## 取組概要

**【背景】**

介護施設で働くなかで、認知症や要介護状態であっても環境や支援があればできることは沢山あると実感するが、社会の理解が広まらない。施設ではなくまちのなかで認知症の人が就労できないか、認知症の人と住民が交流できる場を作れないか模索した。

**【経緯】**

介護福祉士として老人保健施設に勤務していた市川氏が、「注文を間違える料理店」の取り組みに参加する中で、認知症の人が働くことが本人の生きがいにつながると確信し、沖縄そばの店を構想。考えに賛同した有限会社が、元デイサービスだった場所を紹介。理解者や仲間を増やし、平成31年4月に開店。

**【取組内容】**

認知症と診断された方が接客をするお店を運営。地域の交流拠点としても活用。

放課後、子どもが気軽に立ち寄って宿題などをすることができる。
PTAの会合、サービス担当者会議、教室などでの利用も可能。
注文を間違えても大丈夫、お客さんも片付けだって手伝う。
地元の応援者（ボランティア、仲間）がお店をささえる。
福祉に関するイベントも応援者とともに開催。
定休日は、移動販売の場所として提供。

【条件】
- 認知症と診断されている方
- 心身の状態が良好な方
- 意欲を持って取り組める
- 自立歩行ができる
- 排泄が自立している
- コミュニケーションが取れる

**【認知症スタッフの変化、住民の変化】**

認知症の診断があり、要支援、要介護認定を受けているスタッフが、就労という生きがいができ、人との会話も増え、容姿を気にする様子や人に話しかける積極性もみられるようになる。
意欲の減退や物とられ妄想などの周辺症状も消失、笑顔や自信の満ちた表情に変わる。
初めは立っているだけだったスタッフが、客に笑顔で話しかけるように変わっていく。
塗り絵を習慣としているスタッフは、色に力強さが生まれる。
客として来店する住民は、認知症高齢者が接客していることに驚くとともに、生き生きと働く姿を見て認知症でも人と人との交流の中で働くことが大切なことを実感する。
認知症でも働きやすくするために、メニューを絞る、文字を大きくするなどの工夫をすれば、できることが広がると理解する。
注文を忘れてしまう、テーブルを迷ってしまってもお客さんの少しの支えと声かけがあれば認知症でも働くことができることを、皆が理解する。
仲間や支援者が徐々に増え、認知症に限らず疾患や年齢、立場などに縛られず、皆ができることをやることにより笑顔とつながりが広がっている。

# 厚生労働省老健局長　優良賞　団体部門

第8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）

| 事業者名等 | 特定非営利活動法人ハッピィート大崎 | 自治体名 | 宮城県大崎市 | 分野 | 介護予防・高齢者生活支援 |
|---|---|---|---|---|---|
| 取組タイトル | 自分らしく生ききるため「口から食べて寝たきりにならない」を応援する活動 | | | | |
| WEBサイト | | | | | |

## 取組概要

**【背景】**

制限の多い病院での食事指導に疑問を持った。また、末期がん等の在宅医療の中では絶食のまま退院することが多く、特殊栄養法は医療費が高くなると共に、本人と家族の満足度は低い。自分の手で箸を持ち、自分の口で食べる事が大切であるが、施設の中では「自分で食べたい」と言える高齢者は少ない。２０１０年'食べ物からいただこう　元気なこころとからだ'をキャッチフレーズにNPOを立ち上げ活動を開始した。

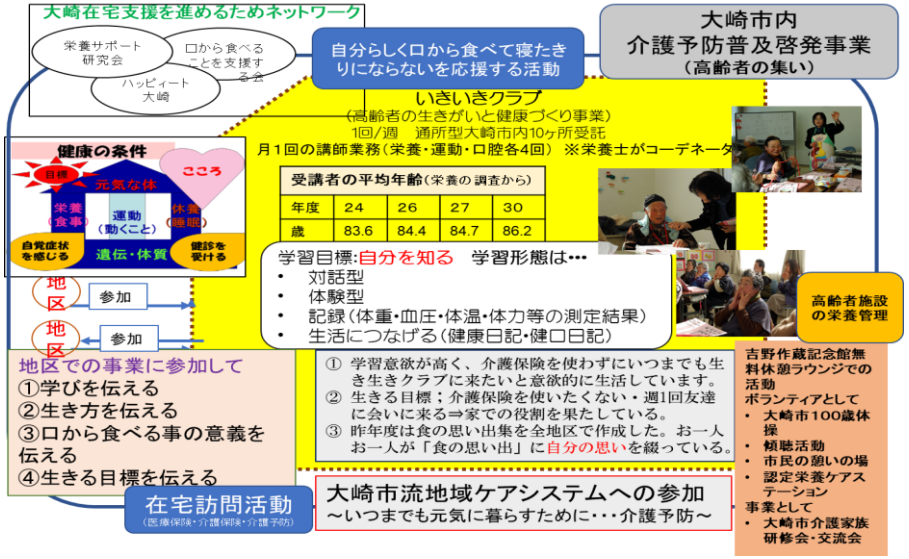
**【経緯】**

2010年から大崎市の介護予防事業を受託し，介護予防のためには、「自分を知る・自分らしく生きる」そのためには「口から食べる・食べたい・食べさせたいと言える」活動が必要であることが分かった。東日本大震災被災者健康支援事業に関わり、好きな食べ物の事を話す・自分の事を話す・一緒に作る・一緒に食べる教室等を通してたくさんの方々が元気になる、復興に向けて立ち上がる体験を支援した。個々人が「話す・聞く・書く・読む・やってみる・考える」事を大切にし活動している。

**【取組内容】**

ハッピィ-ト大崎は、大崎市の介護予防事業の受託事業(介護予防普及啓発事業、介護家族研修会、高齢者の生きがいと健康づくり事業の健康教育等)を中心に事業を展開。地域の方々がその人らしく生活できるよう「食」環境をサポートしていく大崎栄養サポート研究会・大崎口から食べる会等と共に、時には医療保険・介護保険・ボランティアで食べられない方が食べる事で元気に生活できるような訪問活動を行っている。

　また、吉野作造記念館を会場にして、子供から高齢者まで幅広く自主事業を展開。季刊誌として「広報紙ハッピィート通信」を発行し、地域に情報を発信している。（現在36号）




**【利用者の変化】**

参加者の感想より，
「自分の体・健康状態を改めて認識することができた」
「運動と食事の大切さを自分だけでなく夫や，友達，孫たちに伝えたい」
「健康日記分かりやすいし、記入しやすいので続けたい」
「本当の薄味」と分かる基準を味覚で知ることができた」
「最期まで自分の手を使い、自分の口で食べたい」
「食べる楽しみもち、介護保険を使わないようにしたい」　等の声が聞かれている。
◎脳トレ塾卒業生は、自らいきいき百歳体操のグループを作り活動している。吉野作蔵記念館ラウンジ等で行う事業でボランティア活動を行うようになった。子ども等のふれあいで生き生きと活動している。
◎いきいきクラブは、平均年齢が高くなっているにもかかわらず、介護保険を使わずに暮らしたい、楽しく生きたい等それぞれ目標を持ち、週１回の教室に参加している

# 厚生労働省老健局長　優良賞　団体部門

第8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）

| 事業者名等 | NPO法人住まいみまもりたい | 自治体名 | 大阪府大東市 | 分野 | 介護予防・高齢者生活支援 |
|---|---|---|---|---|---|
| 取組タイトル | NPO法人住まいみまもりたい　生活サポート事業【高齢者を地域の住民が支える活動】 | | | | |
| WEBサイト | http://sumaisc.com/?page_id=24 | | | | |

## 取組概要

**【背景】**

市役所環境課の職員と会話している中で課題として上がった、粗大ゴミを家の外に出せない高齢者への支援をNPO法人として始める。その後高齢者が抱える様々な困りごとに触れ、支援の幅を広げていき、ちょっとした日曜大工や入院患者の洗濯など、主に介護保険外の支援として「ワンコインサービス」を行ってきた。

**【経緯】**

大東市では、平成２６年度から住民主体の活動として生活サポート事業のモデル実施が進められ、制度の基盤を構築される中、平成２８年度からの実施団体を公募があった。生活サポート事業の目的と趣旨が、「ワンコインサービス」と一致するため、公募に参加することを決意。公募では、これまで取り組んできた事業が評価され、実施団体として開始し、支援の幅や利用者が一気に広がった。

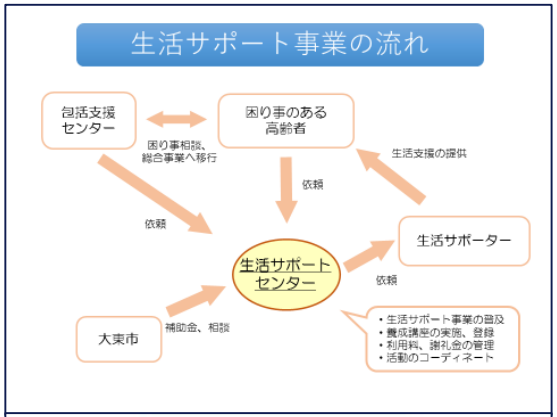
**【取組内容】**

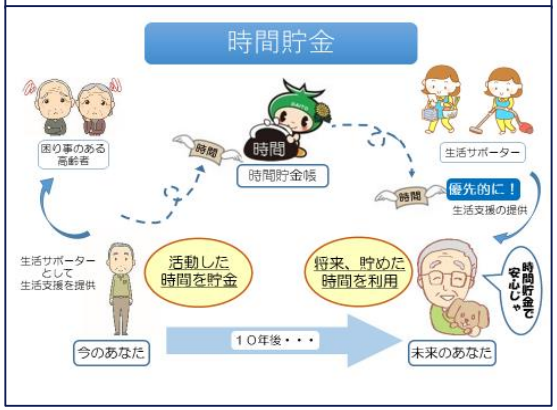
２０２５年問題への対策として、『困り事を抱える高齢者を地域の住民が支援する』ことを目的の一つとする生活サポート事業を展開する。

サービス内容は、介護保険給付で受けられるサービスに加えて、介護保険給付外サービスも可能とし、介護保険給付だけでは解決が難しい多様なニーズの充足策としても機能している。料金体系も総合事業の訪問型サービスの中で１番安価な価格設定（30分毎250円）とし、ご利用者に選択されやすい仕組みとなっており、給付費の増加抑制の一助となっている。

もう一つの目的であるサポーター自身の介護予防や社会参加の機会としては、担い手の中心が高齢者であることにより、介護予防や社会参加による役割の再獲得にもつながっている。また、事業が拡大していくに伴い、小学校・幼稚園と連携して子育て中のママに向けたアナウンスを行ったり、大東市内にある２つの大学の学生に向けても周知活動を行い、サポート体験や説明会を実施し、幅広い世代がサポーターとして活動している。これは大東市の問題を様々な世代が我が事として捉えて、今の高齢者のために、そして将来の自分達のためにと考えての助け合い活動であり、事業の継続性の面からも多世代への啓発を継続して行っていく。

活動が拡がることにより、少しずつ地域のつながりが芽生えていき、強くしっかりとした基盤が出来てきている。




**【利用者の変化】**

（実際のサポーターの声）

- 自治会活動に参加したいと思っていたが、古くから住まわれている方ばかりで参加しにくかった。しかし、地域でボランティアなどお役に立ちたいという気持ちがあった。そんな時、生活サポーターの活動を知り、養成講座を受講。空いた時間に自分のできることをすれば喜んでいただけることを知り、サポーターの活動を始める。高齢者のお宅に行き、お掃除やお買物、見守り活動などさせていただき、「ありがとうね！」と感謝されることにこちらもやりがいを感じるようになる。
- 自分のことだけしか考えないような日々を過ごしていたが、サポーターとして活動するようになり、利用者さんが入院された時は、お見舞いに行かせていただいたりと「お友達ができたようだ」とお話される。遠くの親戚より、近くの他人を実感する毎日である。また、自分が利用する立場になっても大東市なら安心できると実感している。
- 毎月1回の茶話会に参加し、サポーターさん同士でおしゃべりすることが楽しみの１つになる。近くの方がおられ、近所のお友達としてつながりを持つことができた。
- 大東市の取組は全国の先頭を走っているとお聞きし、その中に自分の活動が含まれていることに誇りを感じ、大変うれしい。
- 生活サポーターとして活動を始めてから、待っている人がいると思うと自分自身が元気になった。

# 厚生労働省老健局長　優良賞　団体部門

第8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）

| 事業者名等 | 生駒市老人クラブ連合会<br>（いこいこクラブ生駒） | 自治体名 | 奈良県生駒市 | 分野 | 介護予防 |
|---|---|---|---|---|---|
| 取組タイトル | 健康づくり・介護予防活動のリーダー養成でつながりや見守りの地域づくり | | | | |
| WEBサイト | https://i-rouren.jimdo.com/ | | | | |

## 取組概要

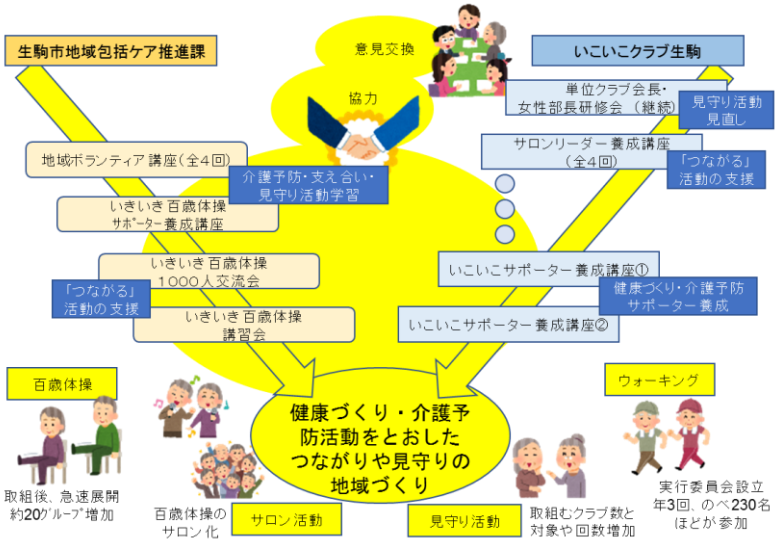
**【背景】**

従来取り組んできた見守りや地域サロン活動は、地域毎に取り組み状況に差があり、活動充実にはリーダーが必要。一方、スポーツ関連の健康づくり活動はほとんどのクラブで実施されていたが、介護予防を意識したものではなかった。

**【経緯】**

平成28年　奈良県老連モデル地区指定を受け、従来の見守り活動を連合会内で見直し。生駒市地域包括ケア推進課と意見交換(継続実施)。
平成29年　生駒市と協力し介護予防や支え合い等講座実施。百歳体操の新規展開。
平成30年～　健康づくり・介護予防サポーター養成と百歳体操継続支援協力。いこいこ健康ウォーク実施。

**【取組内容】**




**【利用者の変化】**

・通いの場や見守りなど地域活動を継続するための人材が不足していたが、リーダーはできなくてもサポーターとしてお手伝いしたいという人が地域活動につながった。
・老人クラブの活動そのものが介護予防につながっているという意識が定着し、百歳体操以外の様々な地域の活動や通いの場を充実するきっかけにもなった。
・3年間の働きかけで、見守り訪問活動に取り組む老人クラブが飛躍的に増え、ほぼ全数のクラブに広がった。（28年度１２クラブ→30年度４２クラブ/５０クラブ中）
・役割をもつことで生活にメリハリができ、「いつまでも住みなれた地域で暮らしたい」というキーワードに加え、「お世話されるより、いつまでもサポーターとして元気に活動する立場でいたい」気持ちが生活の自信につながっている。
・いこいこサポーター養成講座の修了者７０名のうち、今後健康づくりや介護予防活動に対し「積極的に参加したい、または活動したい」と答えた人が、８５%～９０%と高値だった。養成講座の継続実施にも取り組んでおり、地域での自発的な「健康づくりや介護予防」の輪がさらに広がることが期待できる。

# 厚生労働省老健局長　優良賞　団体部門

第8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）

| 事業者名等 | こんぴら健康応援隊 | 自治体名 | 香川県琴平町 | 分野 | 介護予防 |
|---|---|---|---|---|---|
| 取組タイトル | 高齢者から健康づくりを発信し健康寿命をのばそう！～こんぴら健康応援隊の取り組み～ | | | | |
| WEBサイト | | | | | |

## 取組概要

**【背景】**

琴平町は高齢化率が高く、人口減少が進んでいる。その中で高齢者が元気に暮らす姿がモデルとなり、若い人達が将来に希望を持ち、この町でいつまでも暮らし続けたいと思えるようになることが、人口減少に歯止めをかけられるきっかけになるのではないかと考えた。そのためには、既存の介護予防事業だけでは追いつかないこと、身近な町民が町民に伝える効果が大きいことから、住民の力を借り、介護予防・健康づくりを広めたいと考えた。

**【経緯】**

町の面積は狭い中、サロンがすでに44か所あり、介護予防教室から自主化したグループも存在したことから、今ある通いの場に出向き、健康体操を広める地域のリーダーがいることが良いのではということで、平成28年度からストレッチマスター、平成29年度から筋トレマスターを養成し活動開始。平成30年度からこんぴら健康応援隊として、町長他多くの人に理解してもらい、身近な人だけでなく、介護予防教室やサロン、自主活動グループ、住民組織等の集まりにも出向き、積極的に健康体操を広めている。

**【取組内容】**

○琴平町ストレッチマスター・筋トレマスター養成

平成28、29年度こんぴらストレッチ大学を開催し、地域でストレッチ等の健康体操を教える琴平町ストレッチマスターを養成。平成29年度には筋トレを行うにはまず準備体操が必要であることから、琴平町ストレッチマスターとして地域でストレッチの指導を3回以上実施している者を対象にこんぴら筋トレ大学院を開催。それぞれ所定の講座内容を修了した人を琴平町ストレッチマスター・琴平町筋トレマスターとして町長が認定し、平成28年度途中から活動開始している。平成30年度には、さらに地域に自分たちの活動を広めるために、グループ名を「こんぴら健康応援隊」とし、様々な場で広報活動も行い、活動場所を広げている。

○活動

メンバーの平均年齢は71.6歳（平成30年度末現在）で、高齢者への健康づくり・介護予防を中心に活動している。

メンバーの活動状況としては、1番回数が多い人で3年間に64回活動。1人平均約20回（約8回/年）活動している。

活動は、まずは自分の身近な人（友人、近所の人、趣味の集まり等で3～20人程の集まり）を中心に健康体操を広めている。また地域包括支援センターが毎年行う脳トレ教室の中のストレッチを担い、教室の運営も手伝っている。そして地域サロンや自主活動グループにも定期的に出向き、ストレッチや筋トレを教えている。さらに婦人会、愛育会、食生活改善推進協議会、自治会等の地区組織、介護事業所、認知症カフェ等でも、こんぴら健康応援隊の存在を知り、メンバーにストレッチや筋トレを教えてほしいという要請が来ており、ニーズが高まっている状況である。またこども塾で子どもに対しても行っており、高齢者以外にも活動の場を広げている。それによりメンバー自身もやる気が高まり、積極的に自分から出向いて活動している。

筋トレについては、ご当地の民謡である「こんぴら船々」の音楽に合わせてできるようにしており、町民が馴染みの歌で楽しみながら筋トレをできるようにしている。

これらの活動を支えるため、月1回指導者を招いてステップアップ講座を行いスキルアップに努めるほか、メンバー同士が意見を出し合い、より良い指導方法を検討したり、活動報告やメンバーの交流を行い、活動意識を高めている。

○活動資料について

活動の中で指導を受けた町民から「家でもできるように資料のようなものがほしい」という要望が挙がり、こんぴら健康応援隊おすすめのストレッチや筋トレをピックアップした資料を作成している。その際、高齢者から町民全体に健康づくりを発信するという思いがあったことから、若い世代にも活動を認識してもらうため、地域の高校生にイラストを協力してもらい、資料を作成。指導を行った後に渡すようにしている。資料完成の際には新聞やテレビにも取り上げられ、町民への認知度が高まっている。

サロンでの活動

介護予防教室でのストレッチ指導

**【利用者の変化】**

○こんぴら健康応援隊からストレッチや筋トレを教えてもらった住民の反応

「いつも動かさないところを動かすから気持ちがいい」「体が温まった」「場所を取らずに簡単にできるからいい」などの声が見られ、こんぴら健康応援隊にまた教えてらもらいたいという要望もみられている。

# 厚生労働省老健局長　優良賞　団体部門

第8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）

| 事業者名等 | 社会福祉法人 慈光会 特別養護老人ホーム　ひろやす荘 | 自治体名 | 熊本県上益城郡益城町 | 分野 | 介護予防 |
|---|---|---|---|---|---|
| 取組タイトル | 改革「美・ウォーキング」～いくつになっても美しく、お洒落を…そして、地域力を最大限に活かした〝つながる〟楽しさ～ | | | | |
| WEBサイト | http://www.jikou-kai.com/ | | | | |

## 取組概要

**【背景】**

平成28年熊本地震発生。直下型で前震・本震と2度の被害を受け、生活環境も大きく変動した。高齢者だけでなく、若い世代のコミュニティも希薄化。それに伴い、従来の集いの場や活動も低迷し、介護保険申請者が増加。

**【経緯】**

地域住民、行政、大学を交えて「本音で語る会」を開催。グループワークで挙がった課題や可能性より地域診断を行い、情報の格差と健康へ啓発の2点をあげる。そこで、体力づくりに焦点をあてた「集いの場」を計画。地域活動へ歩いて移動できる体づくりと、歩き方を改善し、外出する楽しみを実感できるよう美しいウォーキングの獲得を目的とした。

運動の様子

**【取組内容】**

介護保険と自費事業をマッチングさせたプロジェクトの特徴

1）高齢者と若い世代が交わる多世代での運動

・当法人内のカフェが集いの場となり、毎回50～60名が参加。年齢層は40歳～90歳代と多世代。１割の方は施設の送迎を利用されているが、それ以外の方々は、自主的に徒歩や乗り合わせで参加されている。

2）場所を選ばず、多世代で活用できるプログラム

・開始時のバイタルサイン測定は各自で行ってもらい、本人の能力を活かした自立支援を基本としている。指導者は理学療法士。負荷量や難易度に応じて3部構成の内容からなる。介護保険対象者は、1部で終了となるが、自立支援に応用できるプログラム。

2部、3部は生活で要と言われる体幹づくりを中心にダイナミックなトレーニングとなり、姿勢やウォーキングの改善メニューとなる（運動時間約2時間で火曜・木曜の週2回実施）。また、場所を選ばず、自宅で家族と一緒に行うことができる内容となっている。

3）年に1度、成果を披露するrunway（ファッションショーをイメージ）を開催。

・改善したウォーキングを人前で披露することで、「人から見られる」という刺激による良姿勢への意識づけ、達成によるモチベーション、そして、新たな目標へとつなげている。

runway

4）NPO法人との協同（支援体制）

・当法人が位置する地域に、住民主体型のNPO法人「チーム安永」を設立し、高齢者支援と地域活動支援を行っている。

NPO法人の3本柱の1つとして美・ウォーキング事業を取り入れた'健康づくり部会'を結成。誰もが気軽に参加できるよう地元の自治会と連携し展開。受付や運動の準備、片付けまで参加者の自主性に任せ、各々に役割を見出し、閉じこもりや生活習慣病の予防、認知症予防の啓発、住民による病気の早期発見から専門機関への受入など展開している。

5）継続性の工夫

・自分自身で姿勢や体力の変化を実感してもらい、知らない人と集える楽しさや充実感を味わってもらえるよう、毎回運動の内容に他者との交流やステップアップを持たせるように工夫。運動だけでなく、runwayを意識したポージングを取り入れることで運動とファッションショーを融合した独自の内容となっている。気軽に参加しやすいよう、月8回2,000円と低価格で設定し、参加者の地域を限定しないことで、口コミで広がりやすく、参加者増員の要因になっている。

**【利用者の変化】**

・頻繁に通院（整形や整体など）していたが、運動に参加するようになって疼痛が消失し、動きも軽やかになり1年以上通院していない。

・姿勢や歩き方が美しくなったことで、人に見られることが嬉しくなり、自信へつながった。

・美・ウォーキングへの参加がきっかけとなり、自主的に地域活動に参加される方が増えた。

運動教室参加者2017年（474名）→2018年（3801名），地域活動への参加者2017年（1359名）→2018年（8546名）

# 厚生労働省老健局長　優良賞　自治体部門

第8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）

| 事業者名等 | 藤枝市健康福祉部地域包括ケア推進課 | 自治体名 | 静岡県藤枝市 | 分野 | 介護予防 |
|---|---|---|---|---|---|
| 取組タイトル | 地域がつくる！ 介護予防と生活支援でつながるまち　ふじえだ | | | | |
| WEBサイト | https://www.city.fujieda.shizuoka.jp/soshiki/kenkofukushi/chiikihokatsu/index.html | | | | |

## 取組概要

**【背景】**

地域包括ケアシステムの強化を図り、2025年以降に向けた対策として、地域住民主体の介護予防と高齢者の生活支援を効果的に進めるべく、既存の地域資源を活用した生活支援体制整備事業の推進を重点的に行うこととした。

**【経緯】**

平成２８年度から生活支援体制整備事業を実施し、第１層のＳＣを設置し、協議体が地域支援の「見える化」を実施、平成29年度から第２層のＳＣ業務と協議体の運営を市社会福祉協議会に委託し、地域づくりの体制をつくり、平成30年度に介護予防と生活支援の取組のモデルケースの創出を重点的に推進した。

**【取組内容】**

１　第２層の支え合いの地域づくりの推進

平成29年度から藤枝市社会福祉協議会に第２層生活支援コーディネーター業務を委託し、市内全ての地区（１０地区）に設置されている地区社会福祉協議会を母体として協議体を設置し、高齢者のための支え合いの地域づくりの推進を開始し、ふれあいサロンや居場所の開設などを推進。

☞Ｈ29年度当初から「ふれあいサロン」が10カ所（55カ所⇒65カ所）、市社会福祉協議会が把握する「居場所」が5カ所増加（9ヵ所⇒14カ所）した。

２　第１層の支え合いの地域づくりの推進、資源の創出

（1）生活支援体制整備事業を平成28年度から実施し、初年度に市内のインフォーマルサービス（ふれあいサロン、会食会、居場所、助け合い活動）の「見える化」を実施した。

☞「地域ふれあいガイドブック」を作成した。

（2）既存の地域資源から介護予防・生活支援サービス事業のサービスB、Ｄに位置づけられるものを洗い出した。

☞団体と交渉を重ね、訪問B（３団体）、通所B（２団体）、訪問Ｄ（１法人）のモデルケースを創出した。

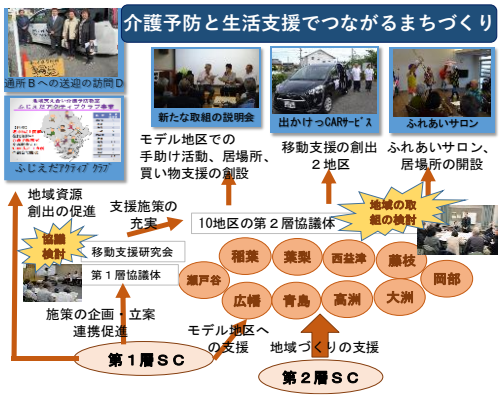
（3）各第２層協議体から出された共通の課題の「高齢者の移動」について支え合いにより解決するため、平成30年７月に藤枝市におけるモデルケースの創出に向けた「移動支援研究会」を立ち上げ、住民と関係団体とともに研究した。

☞市が住民互助の移動支援を支援する仕組み「地域支え合い出かけっＣＡＲサービス支援事業」を創設。２地区（西益津、葉梨）での令和元年度からの住民主体の移動支援の実施につながった。

（4）平成30年度に「支え合いの地域づくり推進モデル地区」として広幡地区を指定し、支え合いの地域づくりに第1層ＳＣが第2層ＳＣと連携し強力に支援し、「生活支援」「移動支援」「居場所」の創出に取り組んだ。

☞わずか１年で広幡地区での助け合い活動、買い物支援、居場所の創出に成功した。

（5）平成30年度に介護予防実態把握事業の結果をもとに、介護予防教室の卒業生への啓発、地域ケア会議の開催による課題意識の共有、支援制度（ふじえだｱｸﾃｨﾌﾞｸﾗﾌﾞ）の創設により、週１回以上開催の住民主体の介護予防に資する通いの場づくりを促進した。




☞住民主体の介護予防教室「ふじえだｱｸﾃｨﾌﾞｸﾗﾌﾞ」の登録制度とその補助制度を創設。17団体が「ふじえだｱｸﾃｨﾌﾞｸﾗﾌﾞ」の先駆けとして登録した。

**【利用者の変化】**

（1）ふれあいサロン、会食会や居場所などの通いの場において人と人のつながりができ、利用者の仲間やボランティアが利用者の日常の困りごとを共有し、困りごとに対応する新たな地域資源（買い物支援などの生活支援）につなげることができるようになった。

（2）高齢になって運転免許証を返納して、遠くに買い物に行くこともできなくなり、コンビニなどで弁当を買って食べる食生活になっていたが、週１回の買い物支援が行われることにより、スーパーに行って生鮮食品を買い、自分で調理して食事をする生活に戻った。併せて、４人から５人の近所の人との乗り合わせで車に乗って買い物に行くことで、毎週買い物とコミュニケーションを楽しみするようになった。

（3）介護保険のデイサービスに行くのは抵抗があるため、通所サービスBを運営している居場所に介護予防の体操や交流などをするために徒歩で通っていた人が、雨の日は通うのが大変なため通所を休んでいたところ、訪問サービスDを導入して休まずに通えるようになった。

# 厚生労働省老健局長　優良賞　自治体部門

第8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）

| 事業者名等 | 名古屋学院大学瀬戸キャンパス　等 | 自治体名 | 愛知県瀬戸市 | 分野 | 介護予防 |
|---|---|---|---|---|---|
| 取組タイトル | 選んで楽しむ！介護予防！ | | | | |
| WEBサイト | | | | | |

**取組概要**

**【背景】**
・プログラム内容と対象者のニーズがマッチしておらず、参加者数も少なかった。特に男性の参加者数が少ないという問題があった。
・「介護予防教室」という従前のタイトルネーミングも含めて、参加者に「楽しい」と感じてもらえる要素が少なかった。

**【経緯】**
対象者により「楽しい」と感じてもらえるよう、従来の介護予防教室からプログラム内容を一新。
名古屋学院大学やNPO法人、民間企業と手を組んで様々な内容のプログラムを展開した。
また、タイトルを親しみやすい印象になるよう変更し、それに伴いパンフレットのデザインも変更した。(別添資料参照)

**【取組内容】**
シニア世代のスポーツカレッジ
瀬戸市の財産である名古屋学院大学スポーツ健康学部と連携しスポーツカレッジを実施。
①学生と一緒に楽しく運動！
アシスタントの学生たちと一緒に楽しく運動を行うことで世代間の交流を図る。若い世代との交流はシニア世代にとって刺激となり、モチベーションへと繋がっている様子だった。
②キャンパスライフを疑似体験！
スクールバスや学食などの設備を利用することで、キャンパスライフを疑似体験することができる。
③専用設備を利用した、「選べる」プログラム内容！
「健康運動教室」「水中運動教室」の２つのコースを用意し、自身の体の状況に合わせたプログラムに参加できる。

令和元年度春開催　スポーツカレッジの様子

大人の充活！ワンコイントレーニング
終活にはまだ早い！まだまだ充実＆活躍(充活)したい！そう考えるアクティブシニアの方向けにバラエティ豊かな介護予防教室を展開。
①バラエティ豊かなプログラムの中から、自分に合った内容が選べる
実施者の要件の幅を広げることでこれまで手が上がらなかった民間企業が参入できるようになり、タブレットを用いたプログラミング教室や、社交ダンス教室など従来の介護予防教室のイメージを飛び越えた、楽しんで参加できる教室を用意。
②「瀬戸市らしい」介護予防！
瀬戸市の資源であるNPO法人や生涯学習グループ、民間企業等と共催でプログラムを実施することで「瀬戸市らしい」介護予防を行う。

**【利用者の変化】**
(以下アンケートより抜粋)
・他の参加者と仲良くなることができ仲間が増えた。
・人生のラストステージに立っているので、なんでも知らないことに挑戦していきたいと思っている。今回の参加はその意味でとても良かった。
・普段から何かしようという意欲がわいた。
・一人ではできないこともみんなと一緒に何とかできると、自信もつき嬉しい限り。これからも頑張って健康寿命を延ばす努力をしたい。

# 厚生労働省老健局長　優良賞　自治体部門

第8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）

| 事業者名等 | 名張市役所 | 自治体名 | 三重県名張市 | 分野 | 介護予防・高齢者生活支援 |
|---|---|---|---|---|---|
| 取組タイトル | まちの保健室 | | | | |
| WEBサイト | http://www.city.nabari.lg.jp/s029/090/040/370/201502052102.html | | | | |

## 取組概要

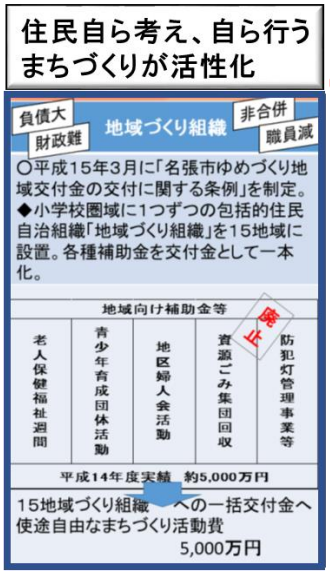
**【背景】**

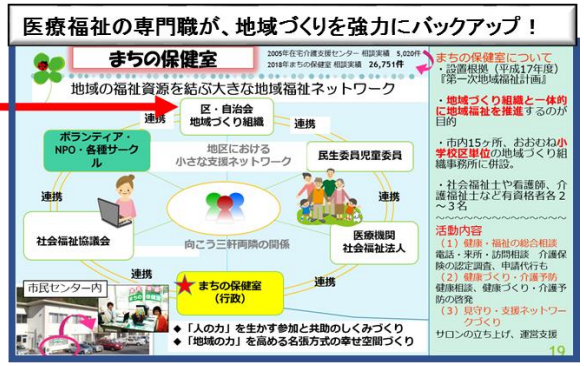
少子高齢化、人口減少、バブル期のインフラ整備の借金による財政難により様々な行財政改革が必要となった。（H14年財政非常事態宣言）

**【経緯】**

職員の大幅削減が行われる中、地域連絡員（公民館主事）として公民館に常駐していた市の職員全員が引きあげた。
しかしながら地域に自立した運営を行っていただくことも改革の主要な取組であり、地域への支援を衰退させないためにも、行政が地域福祉計画（H17）で「まちの保健室」開設の構想を描いた。
地域包括支援センターの財源を使い、地域の伴走支援を医療福祉の専門職が相談業務と共に行っていくというもの。
（H18年1月～設置開始）

**【取組内容】**



**【利用者の変化】**

・市役所まで相談に出向くのは敷居が高く、課題を抱え込みがちであった地域住民が、歩いて行ける範囲に専門職がいることで、すぐに相談できるようになる。
・住民が抱える課題が、重大なものになるまでに適切な関係専門機関につなぐことができるようになる。
・高齢者サロンの立ち上げ支援を行い、サロンを起点に人と人を繋ぎ、住民同士のネットワークを強化していった。
・民生委員との連携が進み、民生委員の負担軽減とともに、民生委員発案で、地域づくり組織を土台とした活発な活動を引き出した。
・平成20年4月　すずらん台地区で住民同士が生活を支え合う仕組みとして、有償ボランティア組織が立ち上がる。（市内全１５地区のうち現在１０地区で活動が横展開）
　向こう三軒両隣の互助の繋がりを地域に取戻し、だれもが参加できる地域共生の仕組みは高齢者等の生活支援と、同時に介護予防・いきがいに繋がっている。

# 厚生労働省老健局長　優良賞　自治体部門

第8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）

| 事業者名等 | 藤井寺市いきいき笑顔応援プロジェクト運営委員会 | 自治体名 | 大阪府藤井寺市 | 分野 | 介護予防 |
|---|---|---|---|---|---|
| 取組タイトル | いきいき笑顔応援プロジェクト　～持てる力を引き出す、訪問からのアプローチ～ | | | | |
| WEBサイト | https://www.city.fujiidera.lg.jp/kurashi/fukushikaigo/kaigohoken/1487241081784.html | | | | |

## 取組概要

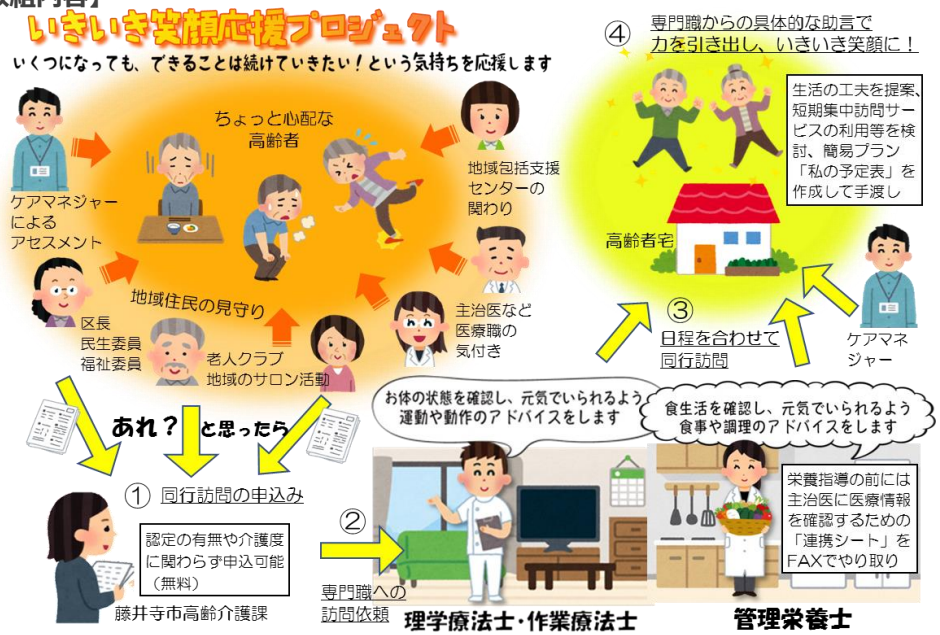
**【背景】**

大阪府は、全国において要介護認定率1位、第１号被保険者一人当たり介護給付額１位といった状況で、その府内でもさらに本市は要支援１の認定者割合が23.3%（全国13.9%、大阪府19.4%）と非常に高く、サービス種類では訪問介護の利用が全国に比べ2倍以上であるなど、高齢者に対する介護予防の意識啓発や、適正なサービス利用に向けた取組みが必要であった。

**【経緯】**

自立した暮らしを多職種で支援するための方法について、包括やケアマネジャーの意見をもとに現実的な方法を検討した結果、本人を含めた場で心身の状態にもとづくサービスの選択や達成可能な目標設定を行えるよう、「同行訪問」を市独自に開始することとした。（「同行」＝ケアマネジャーと、リハビリ職または管理栄養士の二者の同行）

**【取組内容】**




**同行訪問の目的**　本人宅を訪問し直接助言を行うことで、①本人の意欲向上と合意形成（家族も含む）、②ケアマネジャーのアセスメント力の向上、③早期介入と適切なサービスの利用を可能とし、本人の意思のもとに自立支援を促進する。

**同行訪問推進のポイント**

**1.** 要介護認定の有無に関わらず利用できるため（一般介護予防事業）、誰でも専門職の訪問を受けることができる

**2.** 民生・福祉委員等の高齢者を見守る役割を担う地域住民にも、「専門職の訪問」という選択肢があることを理解してもらっており、申込みにつながっている

**3.** 主治医等の医療職にも、患者について気になることがあれば提案してもらえるよう周知しており、申込みにつながっている

**4.** 申込方法や手順、必要な様式等はすべて運営委員会（市・包括３職種・ケアマネ・リハビリ職・管理栄養士の約15人で構成）にて協議し、多職種の意見を踏まえて改善を図っている

**【利用者の変化】**

・意欲の向上・目標に向けた取組の開始・家事の再開・サービス利用の自主的な中止・前向きなサービス利用の開始・自身の疾患に対する理解促進・地域活動への参加　等

**<具体例>** ○体力・気力が低下し漠然と「このままではいけない」と思っていたが、何をすればいいか分からなかった。
→理学療法士から、今すぐ夫婦一緒に取り組める自主トレを教わって目標を明確にできたことで、生活意欲が向上。紹介された地域の手芸・体操サークルにも参加。
○糖尿病の食事療法にまじめに取り組んでいるが、一方でそれがストレスとなり好きなものを加減できず食べてしまうことがあった。
→管理栄養士から、やって良いこと（パンにバターを塗る、コーヒーをパルスイートで加糖する等）を助言し、無理なく続けられるようになった。

# 厚生労働省老健局長　優良賞　自治体部門

第8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）

| 事業者名等 | 長崎県松浦市 | 自治体名 | 長崎県松浦市 | 分野 | 介護予防・高齢者生活支援 |
|---|---|---|---|---|---|
| 取組タイトル | 私もあなたも地域も元気になる住民主体の地域づくり | | | | |
| WEBサイト | https://www.city-matsuura.jp/ | | | | |

## 取組概要

**【背景】**

松浦市は医療・介護の地域資源が不足し、過疎化、高齢化が進んでいる地域であり、平成25年の高齢化率は31.7%、要介護認定率は20.2%と高い状況であり、高齢者の孤立、買い物弱者等の問題が深刻であった。

**【経緯】**

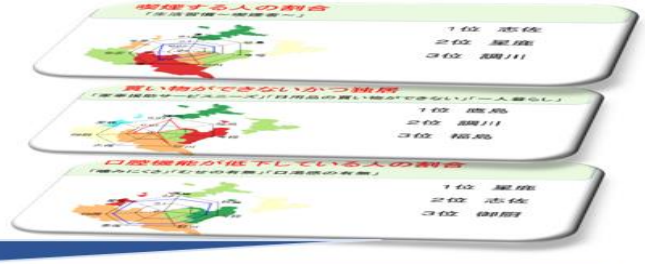
松浦市は２０１０年からＪＡＧＥＳとの共同研究「健康とくらしの調査」を実施している。住民自身が様々な情報を「わが町のこと」「自分自身のこと」として受け止められるよう、地域診断結果を見える化し報告会で共有・考察し、課題への対応策を話し合ってきた。その後は経年変化を住民に伝えながら活動の評価や住民の主体的活動のモチベーションの維持を図っている。

**【取組内容】**

**地域診断による現状把握・課題抽出**

JAGES（日本老年学的評価研究）プロジェクトの「健康とくらしの調査」及びJAGESのビッグデータを活用した研究結果の他、介護保険、人口動態他健康に関する情報各種ニーズ調査・アンケート、聞取りによる情報を活用

| | 松浦市全体 | 志佐 | 調川 | 今福 | 福島 | 鷹島 | 御厨 | 星鹿 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 運動機能低下 | 13.2 | 12.8 | 8.8 | 14.9 | 12.1 | 14.0 | 13.8 | 15.9 |
| 低栄養 | 7.0 | 7.1 | 6.6 | 7.1 | 7.8 | 6.6 | 6.6 | 6.1 |
| 1年間に転倒あり | 28.3 | 28.8 | 25.0 | 25.8 | 26.5 | 30.4 | 31.4 | 29.1 |
| 口腔機能低下 | 19.1 | 19.7 | 16.6 | 19.6 | 18.6 | 19.2 | 20.6 | 17.6 |
| 閉じこもり | 8.0 | 5.9 | 7.5 | 7.3 | 8.7 | 12.0 | 8.3 | 9.8 |
| 認知機能低下 | 36.9 | 36.8 | 34.1 | 36.7 | 35.3 | 45.6 | 36.9 | 34.5 |
| 虚弱 | 4.3 | 3.6 | 3.1 | 4.7 | 4.5 | 4.6 | 5.0 | 5.4 |
| うつ | 25.9 | 24.9 | 26.6 | 28.5 | 24.7 | 23.2 | 26.9 | 27.4 |




**地域診断報告会**

地域診断結果の共有・意見交換
○市内の各地区の住民、各種団体（民協等）
○地域ケア会議
○介護予防サポーター養成講座

**通いの場（お寄りまっせ）**

**訪問による生活支援（シグナル）**

訪問支援を担う市民団体（まつうら助け合いネットワーク　シグナル）が立ち上がり、平成２８年から活動を開始。
住民ボランティアが家事などの生活支援・見守りを行っている。

**【利用者の変化】**

・商店等がない地域の交流の場に移動販売を実施したことがきっかけとなり、その地域全体に移動販売が拡充し、買い物弱者対策につながっている。同町では、「低栄養」「運動機能」「閉じこもり」「要介護リスク」が改善し、「主観的健康感の良い者」の割合が増加した。住民同士の信頼感も高まっている。（ＪＡＧＥＳ健康とくらしの調査結果、２０１０年～２０１６年調査結果の比較から）
・通いの場を運営する支えあいサポーターの活動が、近隣地域のボランティア組織とつながり、ボランティア間の交流やボランティア活動（町の美化活動など）が広域的になった。こうした活動を応援する周辺住民の関与が見られるようになってきている。
・生活支援ボランティアを行うサポーター登録者が増え、支えあう活動をすることに意義や生きがいを感じている。