

住民主体の通いの場の 立ち上げと継続支援

～地域で活躍する呉市のにじいろさん～

呉市 高齢者支援課





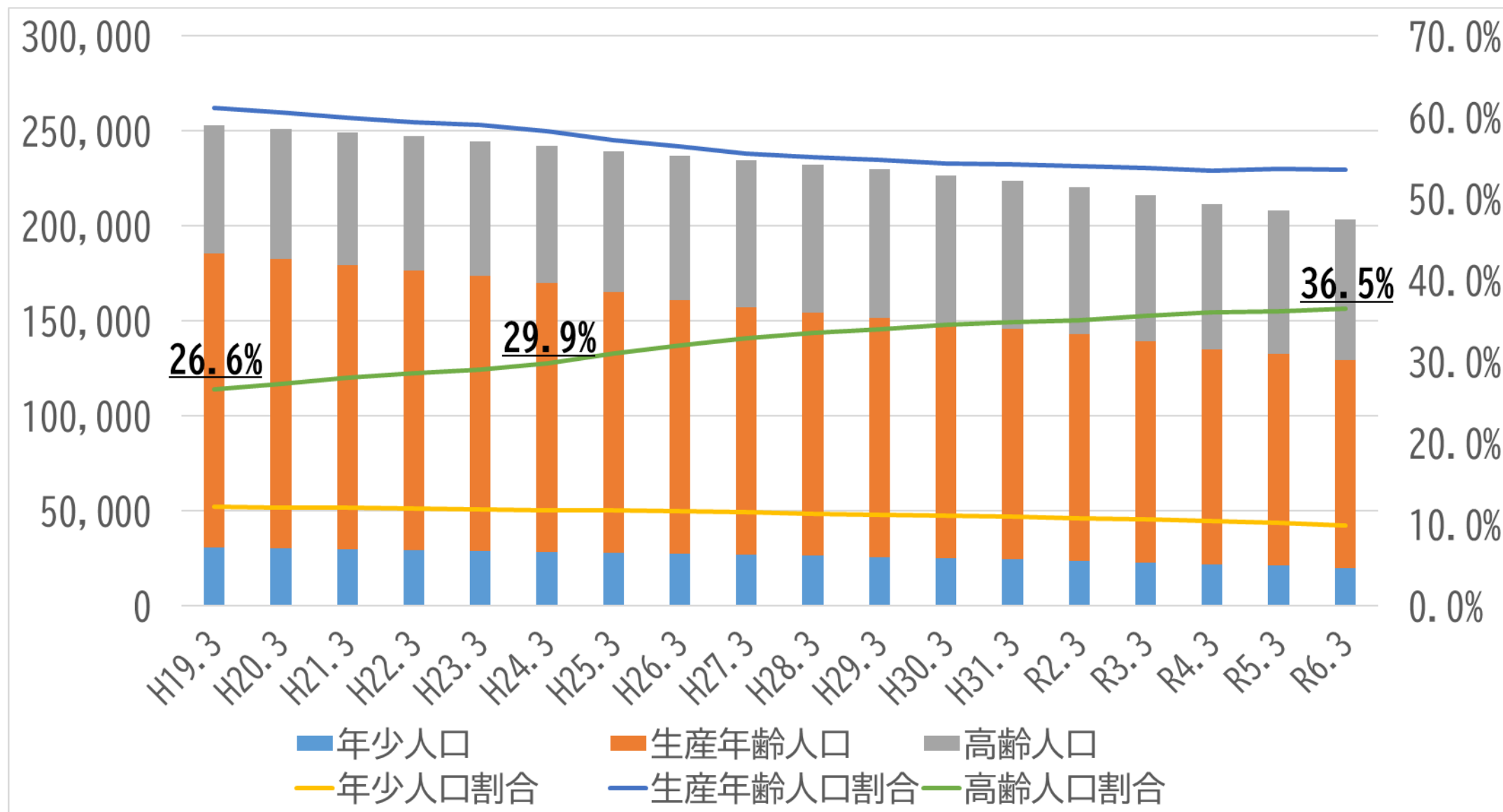
呉市の概況

人口 202,094 人
高齢者数 73,828 人
高齢化率 36.5 %
(令和6年9月末)



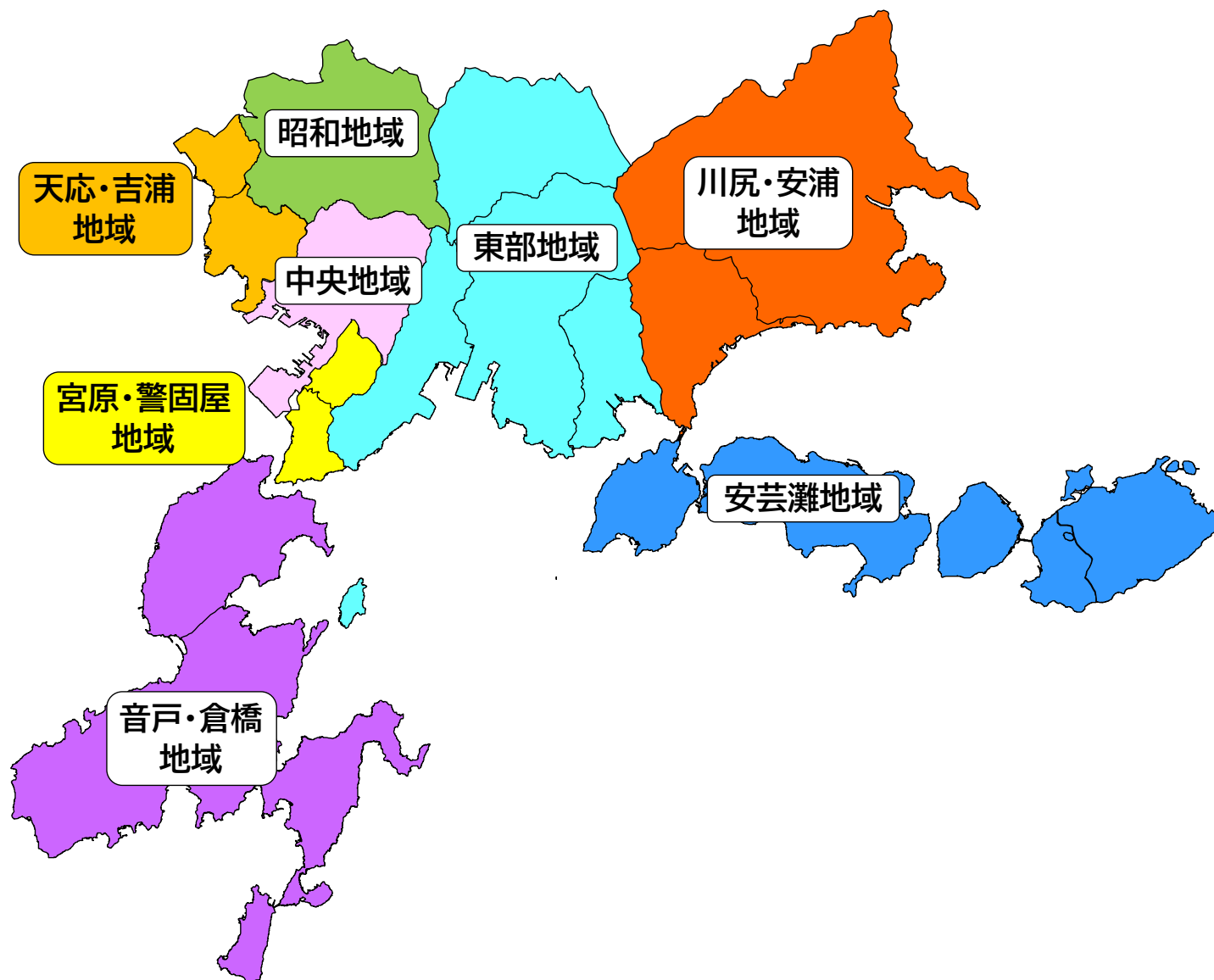


呉市の人口推移(平成18年度～令和5年度)





呉市の地域包括支援センター(8箇所)



圏域	高齢者数	高齢化率
全市	73,828	36.5%
中央	16,188	35.4%
天応・吉浦	4,603	36.0%
昭和	10,850	35.3%
宮原・警固屋	4,288	42.4%
東部	20,263	30.5%
川尻・安浦	7,281	42.9%
安芸灘	3,293	66.2%
音戸・倉橋	7,125	49.2%

(令和6年9月末)



通いの場への支援の経過

	介護予防事業	一体的実施 (ポピュレーションアプローチ)
平成18年度	介護予防教室（総合）開始	
平成20年度	介護予防教室（総合）フォローアップ事業	
平成29年度	自主グループ活動支援事業開始	
平成31年度	貯筋グループ活動支援事業開始 ～地域に出向く介護予防の推進～	
令和2年度		昭和地区でモデル事業として実施
令和3年度		全圏域で実施
	地域介護予防活動支援事業と一体的実施事業を実施する専任者「にじいろ」を各包括に1人配置	
令和4年度	介護予防による地域づくり支援事業	



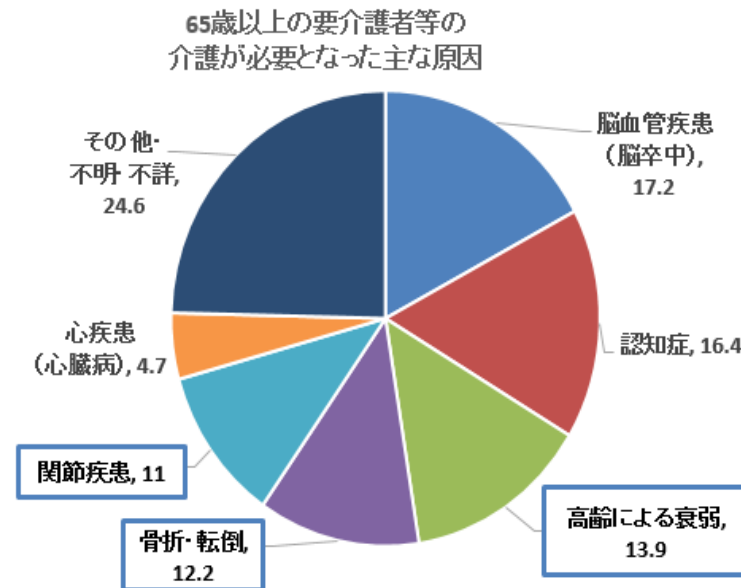
地域に出向く介護予防の推進 1

私たちの目標とする姿

10年後、自分のことが自分ででき、地域で生活することができる！

そのために必要なこと

高齢による廃用性（※）の筋力低下を
予防すること！



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」（平成25年）



地域に出向く介護予防の推進 2

行政主体の介護予防の限界点

- ・ 事業に係るコストの増加
- ・ 会場に出て来ることができない人への支援
- ・ 専門職の人材不足
- ・ 事業が終了すると、筋力低下を繰り返す



地域に出向く介護予防の推進 3

より多くの高齢者が取り組むために

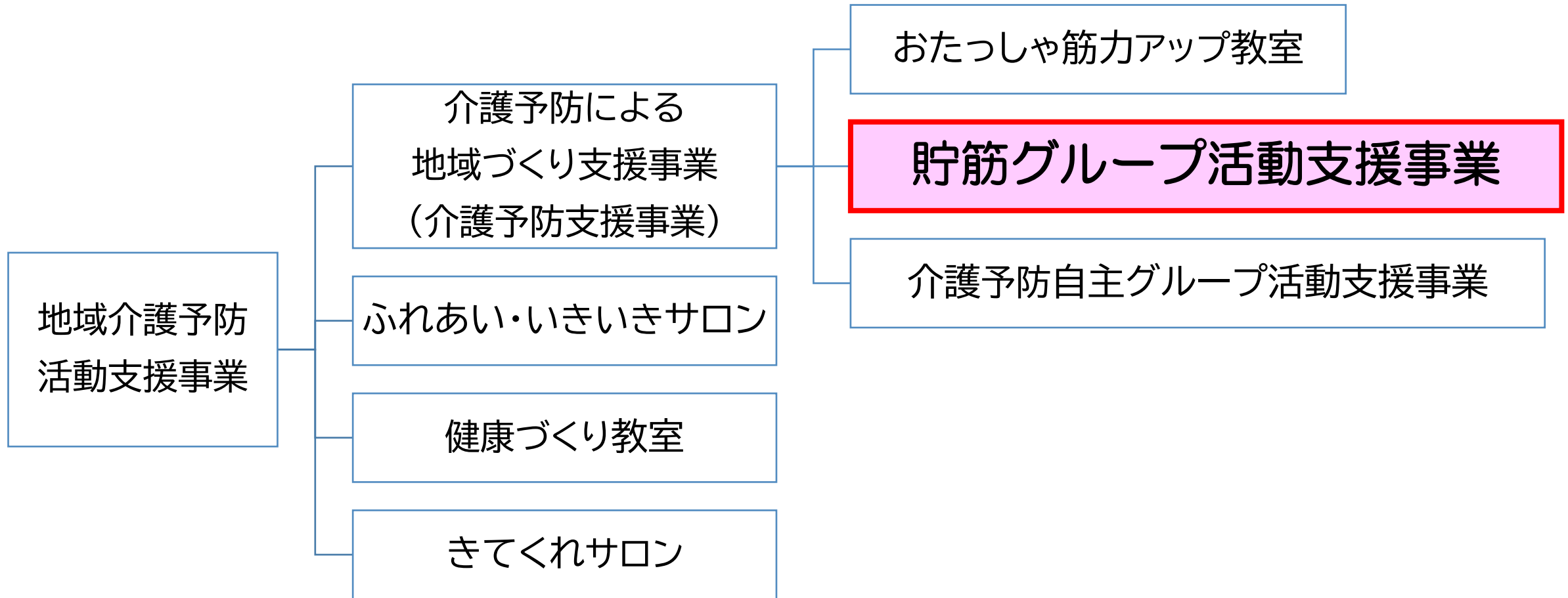
- ・ 歩いて行ける所で実施
- ・ 高齢者自身が体力維持，回復が実感できる自分たちでできる体操

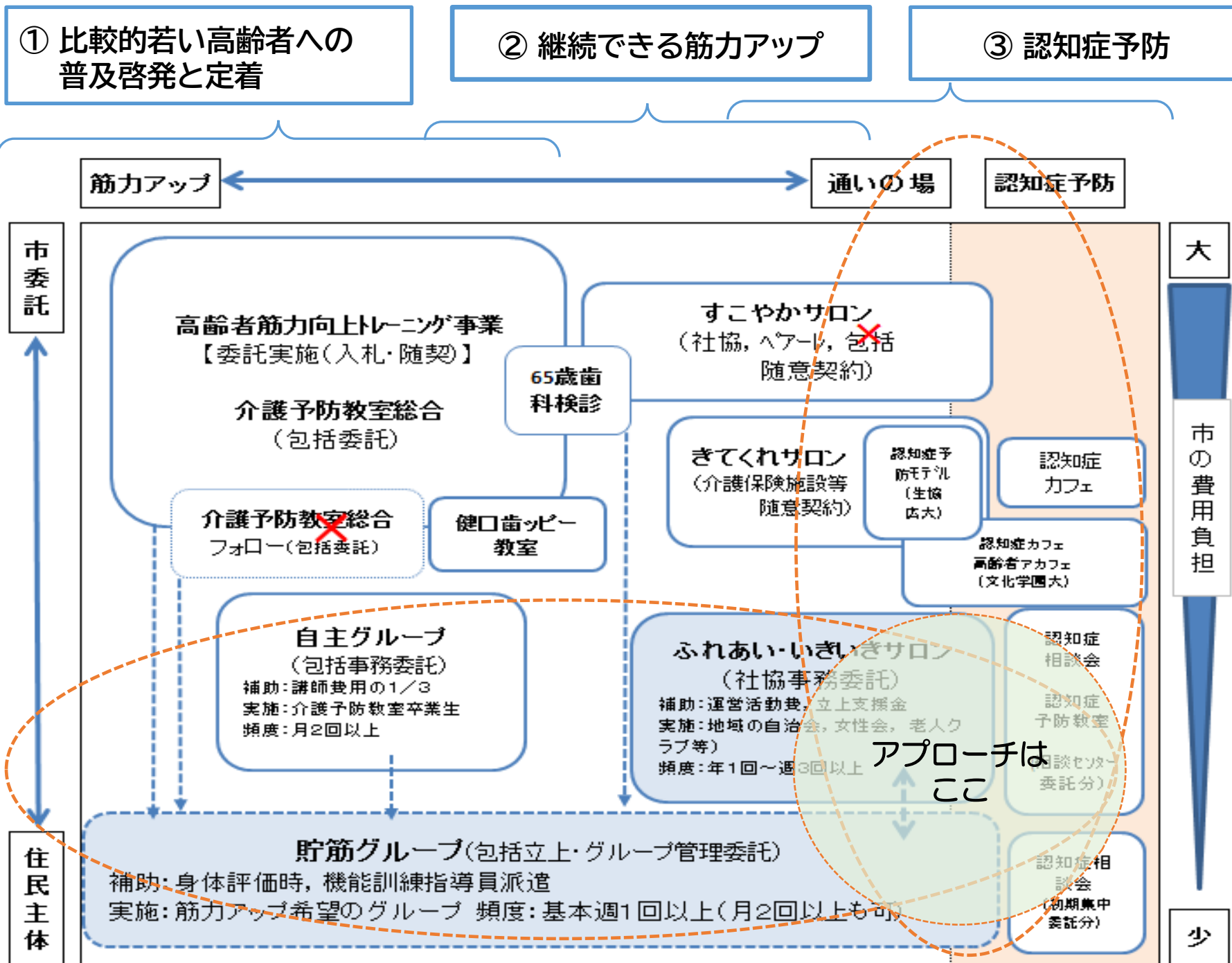
継続して続けるために

- ・ 近所の声かけで広まる
- ・ 簡単な体操をおこなう
- ・ 介護予防という同じ目標をもつ
- ・ やることが決まっていて世話人の負担軽減



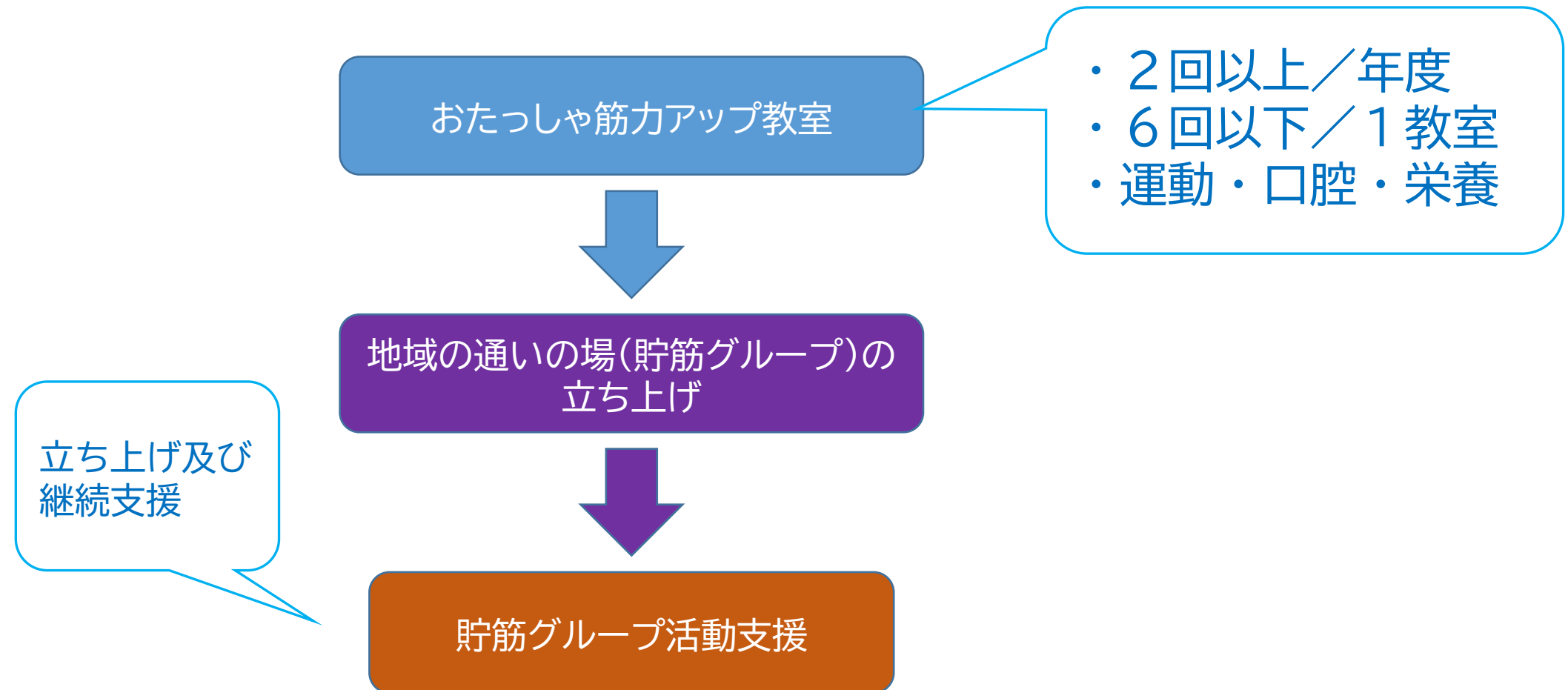
呉市の地域介護予防活動支援事業







通いの場の立ち上げ・活動支援





通いの場への支援の経過(続き)

	介護予防事業	一体的実施 (ポピュレーションアプローチ)
平成18年度	介護予防教室(総合)開始	
平成20年度	介護予防教室(総合)フォローアップ事業	
平成29年度	自主グループ活動支援事業開始	
平成31年度	貯筋グループ活動支援事業開始 ～地域に出向く介護予防の推進～	
令和2年度		昭和地区でモデル事業として実施
令和3年度		全圏域で実施
	地域介護予防活動支援事業と一体的実施事業を実施する専任者「にじいろ」を 各包括に1人配置	
令和4年度	介護予防による地域づくり支援事業	

介護予防支援事業

地域支援事業実施要綱及び重層的支援体制整備事業実施要綱に基づき、呉市が企画して実施

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

広島県後期高齢者医療広域連合から呉市が委託を受けて実施

生活機能の改善 全ての高齢者を対象

【一般介護予防事業】

- 介護予防普及啓発事業
(運動・口腔・栄養・認知症)
- 地域リハビリテーション活動支援事業

【地域介護予防活動支援事業】

- 介護予防による地域づくり支援事業
 - ①おたっしゃ筋力アップ教室
 - ②貯筋グループ活動支援事業
 - ③介護予防自主グループ活動支援事業

住民主体の通いの場

- ①立ち上げ ②継続支援
- ③課題解決支援

老人クラブ等の地縁組織にアプローチし、貯筋グループ、貯筋箱クラブ等地域の通いの場を増す取組を行う。



保健師、看護師など1人専任で雇用

愛称：にじいろ

地域包括支援センター
他の職員と協力して実施

疾病予防・重症化予防

健診データ等を活用し、
地域ごとの課題を抽出

地域課題に応じた健康教育
・健康相談

通いの場への積極的な支援





にじいろ(横のつながり)

にじいろ会

- ・ 年2～3回開催
- ・ 各地域包括支援センターのにじいろが参加
- ・ 情報交換を行う。

地域づくり支援部会 （元は保健師部会）

- ・ 年4回開催
- ・ 各地域包括支援センターの保健師等の専門職やにじいろが参加
- ・ 地域課題の分析方法や事業の計画・評価等の研修やグループ討議を行う。

高齢者誰もが、住み慣れた地域で健やかに安心して暮らし続けることができるまち

後期高齢者の質問票や国保データベースを活用し課題を見つける

健康教育の実施
(教える)

健康相談
(受ける)

課題解決型
(専門職が主体となっていく)

自らの健康課題を知り、解決に向けた生活を送るためには
“知る”きっかけが必要

どうすればいい？

自ら地域住民と介護予防に取り組む

継続した
介護予防

より効果を上げる
ための専門職
の派遣

自立支援型（住民が主体となっていく）

自立に向けて専門職が
“しかけづくり”を行う

教えてもらって気づいた、
取り組む内容も分かった、
でも一人だと続かない。





呉市の通いの場の推移

	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度
通いの場の箇所数 (単位：箇所)	151	182	254
参加者実人数 (単位：人)	3,073	3,252	4,508

厚生労働省HP「介護予防に資する住民主体の通いの場の展開状況（市町村別）」より



貯筋グループの推移

年度	R 1	R 2	R 3	R 4	R 5
活動支援 (グループ数)	33	39	57	77	98
【再掲】 新規グループ数	23	8	18	16	23

平成29年年度・30年度は、貯筋グループ活動支援事業をモデル実施していた。



にじいろさんの力

- ・地域の通いの場の世話人さんの相談先
- ・通いの場と色々な方をつなぐスペシャリスト
- ・地域の課題を分析して事業を展開
- ・横につながり、市全体の事も考える
- ・明るくゴーイング！

市民にとって、なくてはならない存在



次は、
呉市中央地域包括支援センターの
にじいろさんです！