



Amakusa City

通いの場を土台とした 地域包括ケアシステムの 推進

～通いの場開始から10年目。要支援・要介護認定者も通える通いの場へ～

PDCAサイクルに沿った介護予防施策の推進に資する研修（事例発表）

熊本県天草市健康福祉部高齢者支援課

令和8年3月11日（水）

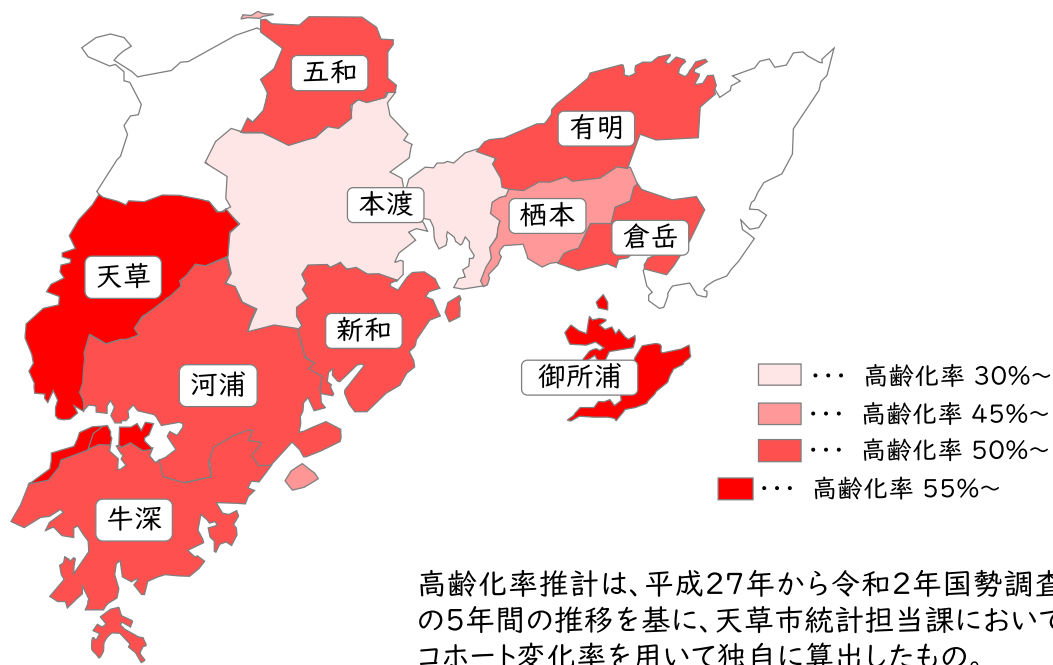


Amakusa City

1. 天草市の現状

基本情報 *R7年3月末現在、()は前年3月末比	
人口	71,018人 (-1,498人)
65歳以上高齢者	30,724人 (+357人)
高齢化率	43.3% (+0.4%)
要介護等認定率	19.89% (-0.12%)

- 熊本県で面積が一番広い 683.82km²
 - 高齢者のみ世帯率 45.8% (+0.4%)
 - 高齢者単身世帯率 28.3% (+0.5%)
 - ※ 熊本県の高齢化率 32.6%、全国29.3%(R6.10.1現在)
- ～ 出典：熊本県高齢者関係資料集(令和7年度版)～



地域	高齢化率	2040年 高齢化率 (推計)
本渡地域	33.7%	39.4%
牛深地域	51.7%	63.4%
有明地域	51.4%	57.6%
御所浦地域	57.3%	68.4%
倉岳地域	53.1%	59.1%
栖本地域	48.4%	56.3%
新和地域	53.5%	61.1%
五和地域	51.2%	58.7%
天草地域	56.1%	71.5%
河浦地域	53.8%	65.2%
計	43.3%	49.6%

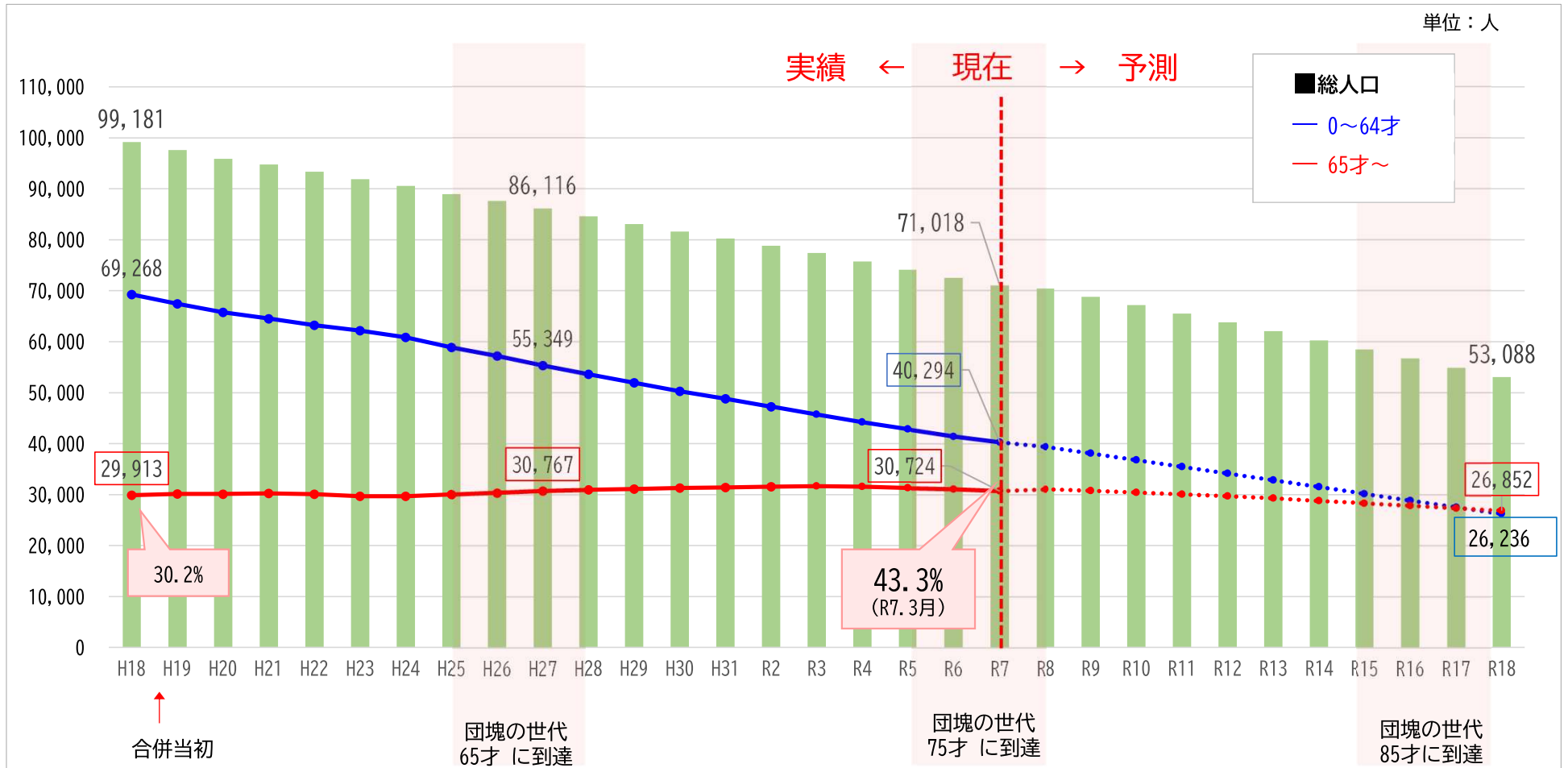
天草市の現在の高齢化率は、日本全体^(※)の**50年後**の高齢化率と
 言える状況。(➡超高齢化の先進地域)

※ 2070年推計 38.7% (出典 内閣府「令和7年度版高齢社会白書」)

天草市の年代別人口の推移と予測



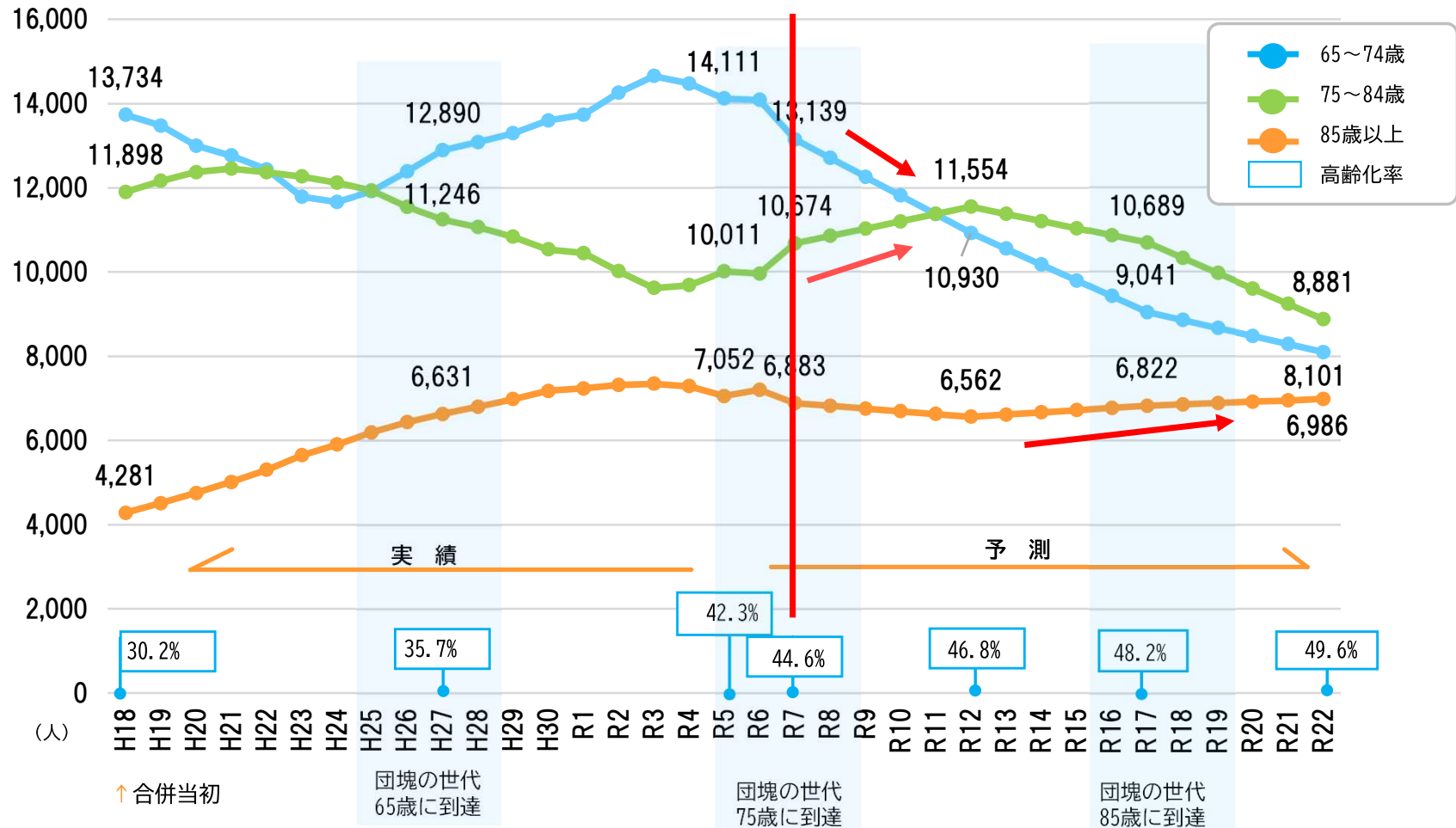
Amakusa City



*平成18年から令和6年までは、住民基本台帳に基づく各年3月末現在の人数。

*令和8年以降は、平成22年から平成27年国勢調査の5年間の推移を基に、天草市統計担当課においてコーホート変化率を用いて独自に算出したもの

天草市の高齢者の年代別の人口推移と予測



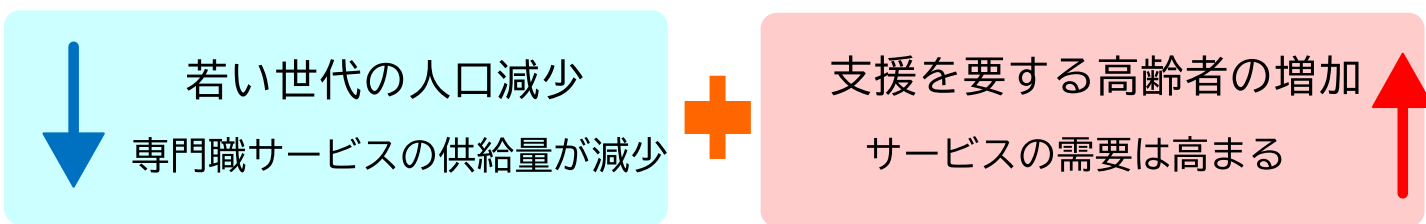
65~74歳…要介護等認定率 3.6% (比較的元気な高齢者)
 75~84歳…要介護等認定率 16.0%
 85歳以上…要介護等認定率 58.3% (要介護等状態になる可能性が非常に高い世代)

出典：健やかいきいきプラン (R6-R8)

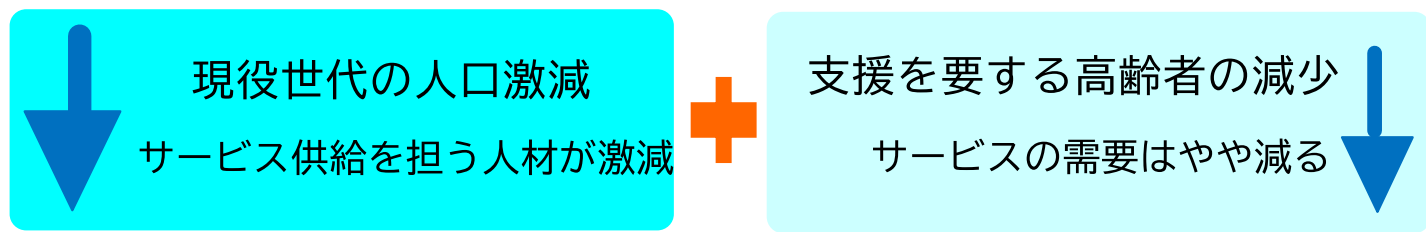


「高齢者が健康で生きいきと暮らし、住み慣れた地域で共に支え合い自分らしい生活を営むことができる地域共生社会」

第8期計画の展望



第9期（R6～R8）の展望



介護予防の推進 ……支援を要する高齢者が増えていかないようにする
地域支援の体制づくり ……専門職サービスに地域支援を加えて、支援の幅を広げる



Amakusa City

2. 通いの場の事業展開

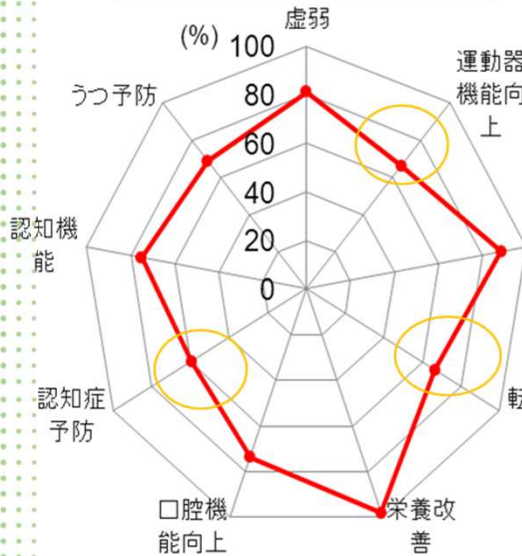
平成27年10月より開始

通いの場づくりの経緯①～介護予防のキーワードは『通い』～

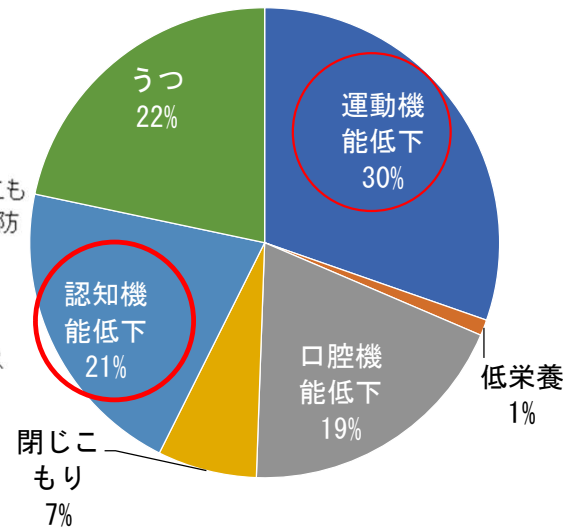


Amakusa City

日常生活圏域ニーズ調査結果



基本チェックリスト判定結果



運動機能低下の防止

運動器症候群（ロコモティブシンドローム）の防止

認知機能低下の防止

運動不足や運動能力の低下も認知症の原因の一つ

運動と認知を一体的に視野に入れる。

双方の予防につながる介護予防活動が効果的と考えられる。

※外側に行く程、状態が良い。
※天草市は3項目の生活機能低下が見られる

「通いの場」が双方の予防に効果的

- ①出かけていく → 地域とのつながりをもつ、受け身ではなく自発行動
- ②活動の場で運動し活動で考え頭を使う → 予防活動の実践
- ③他人との交流や自分の役割、居場所を見つける → 生きがいや楽しみづくり

※天草市健やか生きいきプラン（H27年度～平成29年度）より

通いの場づくりの経緯②



Amakusa City

平成26年度までの課題

通いの場
開始前の
現状

要支援認定者・要介護認定者・虚弱高齢者（非認定でサービスを利用する人）のいずれも増加。
※H24～26年度：被保険者は3.5%増 < 認定者は12.7%増

- 合併当初から介護予防事業には取り組んでいた。（行政主導による中央型、短期集中型の教室）
- 地域における自主的な介護予防活動が少ない（卒業先がない、継続性がない）
 - ・ 機能改善しても卒業後に地域で活動を継続できる場所がなく再悪化（悪循環）
 - ・ 虚弱高齢者だけを対象とした教室では参加者が少ない
 - ・ 専門職サービスを継続的に利用する場しかない

⇒ 介護予防ケアマネジメント上、まず「地域の介護予防活動の場」が必要

基盤づくり（自助・互助活動の創出）を進めるにあたり・・・

介護予防
の場の
現状把握

既存の活動（サロンや公民館活動等）の現状把握で見えてきたこと（課題）

2割の高齢者の方は、何らかの通いの場に参加しているが・・・

- ① 虚弱高齢者が通える場が少ない
- ② 介護予防の効果を求めるには頻度が少ない
- ③ 会場までの距離があり活動に参加できない高齢者が多い など

容易に通える範囲に元気な人も虚弱な人も地域住民なら誰でも通える場を住民主体で実施できるような方策について検討することとし、リハビリ専門職等と普及するメニューや専門職の支援体制について検討を重ねた。

通いの場づくりの経緯③



Amakusa City
【仕掛け】
 ・住民が考え・気づく普及啓発
 ・住民の行動を先回りしない、待つことも必要・・・

① 支援体制の検討・充実

【体制】
 ・市
 ・PT協会、OT
 会・健康運動指導
 士会

市
 包括
 地域
 支え
 合い
 推進員

目的の共有と協力体制の確保

リハビリ職支援（年1回）
 初回支援（PP・動画による）
 体操DVD配布
 プレイヤー・血圧計貸与
 新しいメニュー紹介の教室案内

② とことん普及啓発

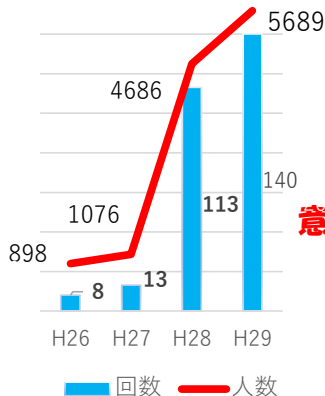
広報・ケーブルテレビ
 各団体への出前講座等、
 あらゆる機会での啓発！

天草市の現状・課題・
 通いの場の取組紹介

住民自らの
 参加

参加者
 急増！

住民によるPR（動画・口コミ）



意識と意欲に働きかける！



やってみようか？
 これからは必要！
 是非やりたい！

③ 認知症予防の担い手養成

継続できる
 ための支援

脳いきいきサポーター

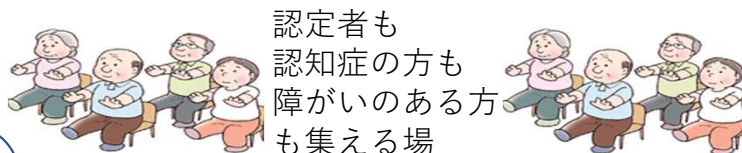


認知症予防
 ツール実践

・脳いきいきサポーター（認知症予防パズル等の手法（8日間）を学んだ方）を養成し、様々な住民主体の場で実践開始。
 ・サポーターが必要を感じて通いの場を立ち上げた例も複数あり

その他
 地域の
 活動の場

天草市「通いの場」



認定者も
 認知症の方も
 障がいのある方
 も集える場

ちょっとした困りごとお互いで助け合う

見学・紹介資源
 として活用

ケアマネジャー・事業所

地域包括支援センター

改善した！
 楽しい！
 教えたい！
 仲間のために！

【地域課題の解決の場】
 生活支援につながる、住民が地域の資源を巻き込む

自分たちも地域
 に出てみたいと
 思っていた！

通いの場の定性的データを重視 (CHECK・ACTION・PDへ)



- 通いの場は登録制。毎年意向確認・名簿更新・「参加者の声」を集約
- ・ 個別データによる年齢・要介護等認定状況等突合

(医療情報の突合や参加者・非参加者の比較等のトライしようとしたが事務手間が大きいいため断念💧)

【重要】 評価結果を住民・支援者に返すこと (規範的統合)

- ・ 定性的データは効果的：「病院に行かなくなった」「痛み止め飲まなくなった」「パズル楽しい!」「間違えても楽しい」など
- ・ 普及啓発、交流会、協議体、研修会、地域ケア会議等あらゆる場面を活用 (モチベーションを上げる)
→ 同時に課題投げ込むことで、住民や支援者が解決する・ヒントをくれる。

【情報共有】 各包括で把握している通いの場のうまくいったこと・うまくいかなかったこと (毎月) マネする! (通いの場の交流会の企画・脳いきいきサポーターのつなぎ等)

住民の意向や
主体性を尊重
した関わりが
重要!!

住民
が
決定

- × 「体力測定をしてください!」
- × 「ちゃんと報告してください!」
- × 「リハビリ専門職を年1回は活用してください!」
- × 「新しいメンバーも必ず入れてください!」
- × 「研修会にも必ず参加しないと困ります!」

包括・行政側

通いの場 参加者の声

仲間・楽しみ編

体操のほか、雑談や趣味の話、教え合いなど、おまけの部分がとても楽しい!

朝、目が覚めて「今日は百歳体操がある!」と思うと心がウキウキ。皆さんに会うと安心感がある。

一人ではなかなか体を動かしたりしないので、皆でやれるのがいい!

代表の方がとても良くしてくださるので、出かけるのが楽しみ。皆で笑い合えば、心も軽くなる! もちろん体も!

顔を合わせることで情報が得られ、安否確認が出来る。

体操のおかげで楽しい。一人暮らしだけど生活が維持できている。

先輩方の頑張っている姿や、皆様の笑顔を楽しみにして毎週参加している。

自分よりかなり年上の人が元気にユーモアたっぷりの話をされると自分ももう少し頑張ろうと思える。

週に1回顔を合わせることで、お互いに元気をもらう事が出来る。

元気になる場所、笑顔になれる場所。皆さんに会えるのが楽しい。

通いの場 参加者の声

あたま編

毎回違う脳トレ! 笑いありで楽しい!

皆さん明るくなり、会話が弾むようになった! 「脳いきいき」のおかげかな!!

体操が終わった後、脳トレパズル等を「わからん」「難しい」と言いながらも、お互いに楽しくやっている。欠席の方にも、市から配布される宿題ツールを必ず持って行くようにしている。

物忘れが少なくなった! (思い出せるようになった)

学生時代以来の漢字辞典で調べたり、ナンプレの計算をしたりするのが楽しい。

体操後のパズルやカード遊びも脳トレになる!

通いの場の参加者の声 (ホームページや普及啓発で活用・通いの場の皆さんと共有)

通いの場 参加者の声

からだ編

ズボンを立ったまま履けるようになった!

片足で靴下を履けるようになった!

生活にメリハリが出て、心も体も健康になった気がする

体の痛みが軽くなり、歩きやすくなった!

体操をした時と休んだ時の、体の変化を感じています。コツコツと続けることが大事だと思います。

階段の昇り降りが楽になった!

体操に来た時はよく眠れる!

ひざ痛が軽減した!

身体が軽くなった!

かみかみ体操が好き。唾液がたくさん出るのが分かる。

かみかみ体操のおかげで飲み込む時にむせることが無くなった。

首や肩の痛みが減った!

最近、股関節の人工関節置換術を受けました。術後のリハビリで、リハビリの先生から「**貯筋**をたくさん持っておられたので回復が早かった」と嬉しい言葉をもらった。

通いの場 参加者の声

その他

移動販売車を依頼できた!

移動販売車が来るようになって、参加者の食への興味が増し、お互いの知恵の交換をして、健康増進に役立っている。

スマホ講座を利用してLINEのグループをつくったので、通信のやりとりでも気分転換を図ることができた!

今年体力測定もやってみよう!

95歳以上の方もすごく元気に頑張っておられるのを目の前にして、とても頭が下がります。もし自分がその歳だったら・・・と想像しすごいなあと心の中で思っている。

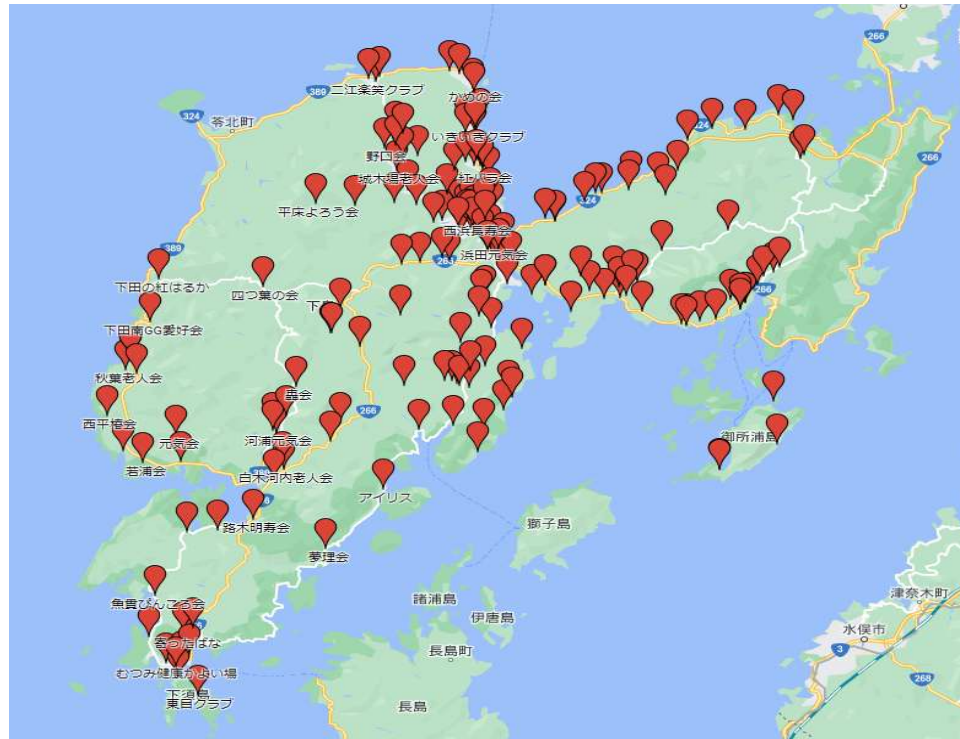
通いの場の会場が高台にあるので、景色を見下ろすとすかーっとして気持ちがいい。

住民主体の活動：通いの場の状況



●実績（各年度末）

	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
箇所数	25	63	112	159	177	186	187	192	191	182
参加者数	275	790	1,561	2,319	2,551	2,615	2,551	2,504	2,309	2,113



●参加者の内訳（R6年度末）

64歳以下：25人
 65歳～74歳：534人
 75歳以上：1,579人

男性：322人 女性：1,814人

要支援認定者：130人
 要介護認定者：99人

→ **認定者も通える場**

成熟段階の地域の状況となりつつある。

脳いきいきサポーターが143箇所に在籍！

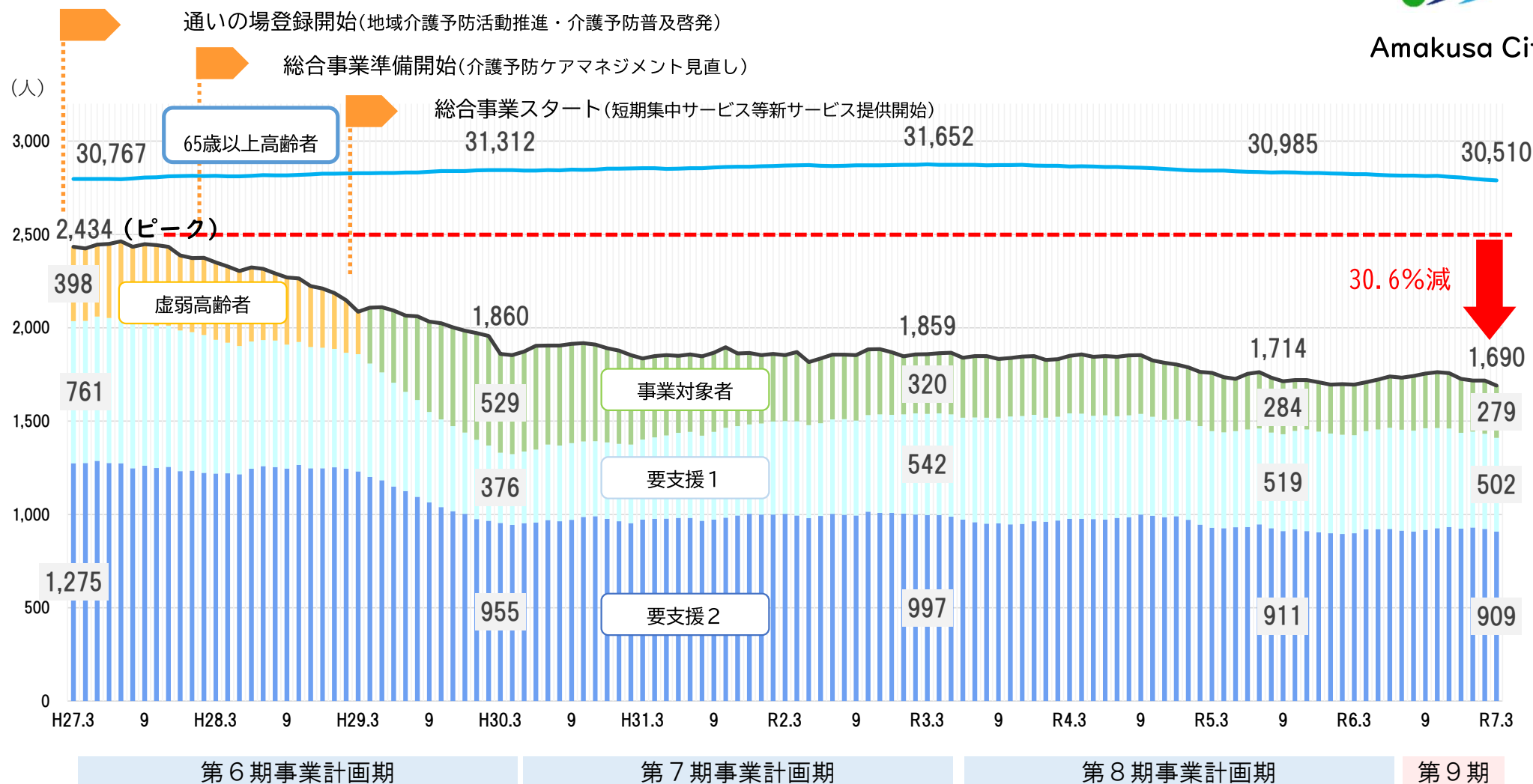


第6回健康寿命をのばそう！アワード 厚生労働大臣優秀賞 受賞(H29年11月)

取り組みの成果：要支援認定者や虚弱高齢者の減少等



Amakusa City



通いの場の減少をきっかけに「地域の再評価」

年度	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
廃止（カ所）	4	3	6	6	5	9	11	6
立上（カ所）	50	21	15	7	10	10	2	6
通いの場 平均年齢（歳）	78.1	78.5	77.0	79.3	78.5	79.4	79.6	78.9



Amakusa City

【背景】

- ・ 地域活動の把握ができてない・アプローチがする接点がないエリアがある
- ・ 通いの場開始から10年となり、代表者の高齢化に伴う廃止等
- ・ 世代交代による興味・関心ごとの変化？

【把握】

- ・ 生活の中にあるその人が望む（未把握の）居場所も通いの場等になるために。介護予防ターゲット年齢層の活動状況の把握が必要。
- ・ 活動不活発者が重度化してからでなく、早期に繋がる体制づくりが必要。



再度、現状把握から！

地域分析・地域把握している包括だからこそ、手段が使える。目的をもって、その後の落としどころも考えて、介入する小さい単位の地区を選定。（通いの場の空白エリア）

令和6年度より『介護予防把握事業』の実施

R6決算
地域介護予防活動
支援事業：815万円
1人あたり270円

介護予防のための
「お元気チェック」
のお願い！

高齢者の健康づくりは、
できるだけ身の健康を落とさないことが重要です。

こんな方おられませんか？

- 長時間歩けなくなった...
- 外出自乗で体力が弱ってしまった...
- 趣味や外出をもう一度楽しみたい...

対象
75～79歳（3/1現在）で要支援・要介護認定等を受けていない人

内容
個別のアンケートをご記入し、8月18日（月）までに返信制度で
が戻すにご返送ください。お住まいの地域包括支援センターがお
元気チェックを分析して判定します。

※判定結果が「生活機能の低下なし」の場合
チェックリストの結果は通知しません。引き続き健康な生活を過
ててください。

※判定結果が「生活機能の低下あり」の場合
担当の地域包括支援センターより連絡します。
元の暮らしに戻る・近づけることを目指した教室等をご紹介します。

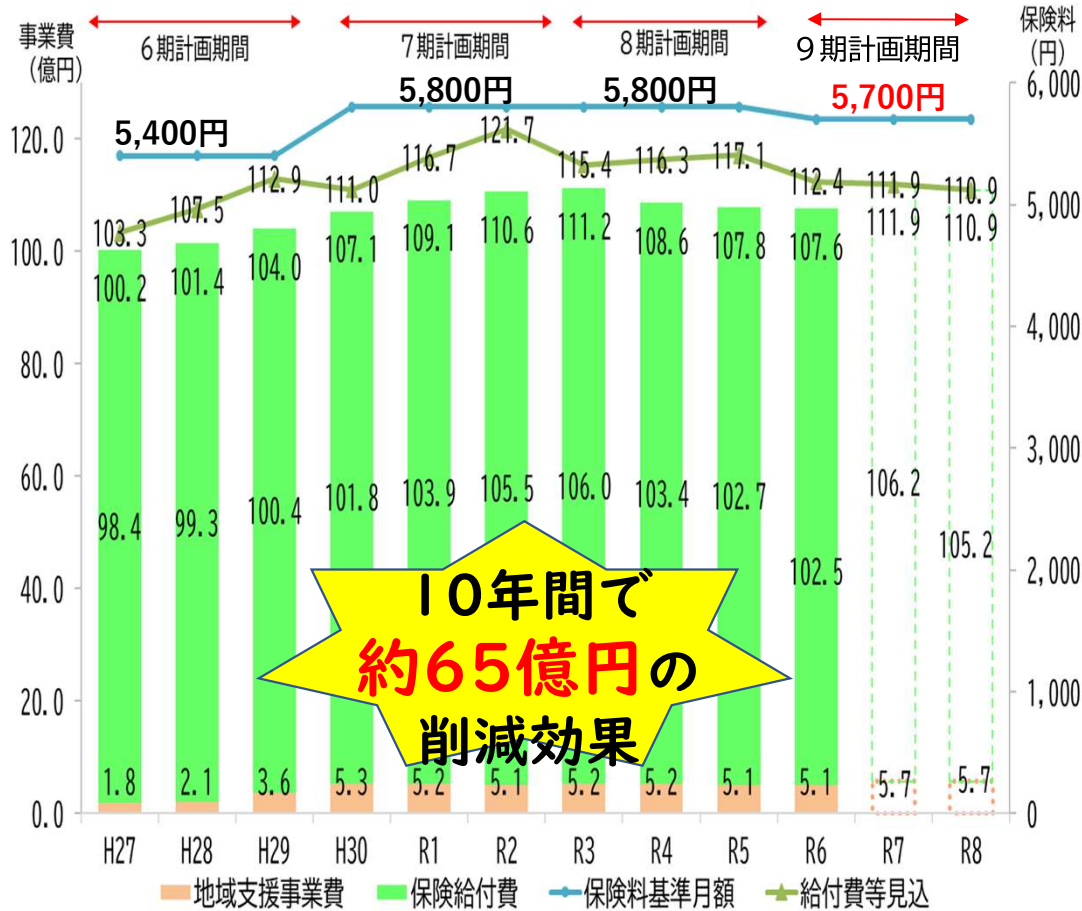
お問い合わせ：天草市 高齢者支援課 包括ケア推進係 直通し0969-24-8864



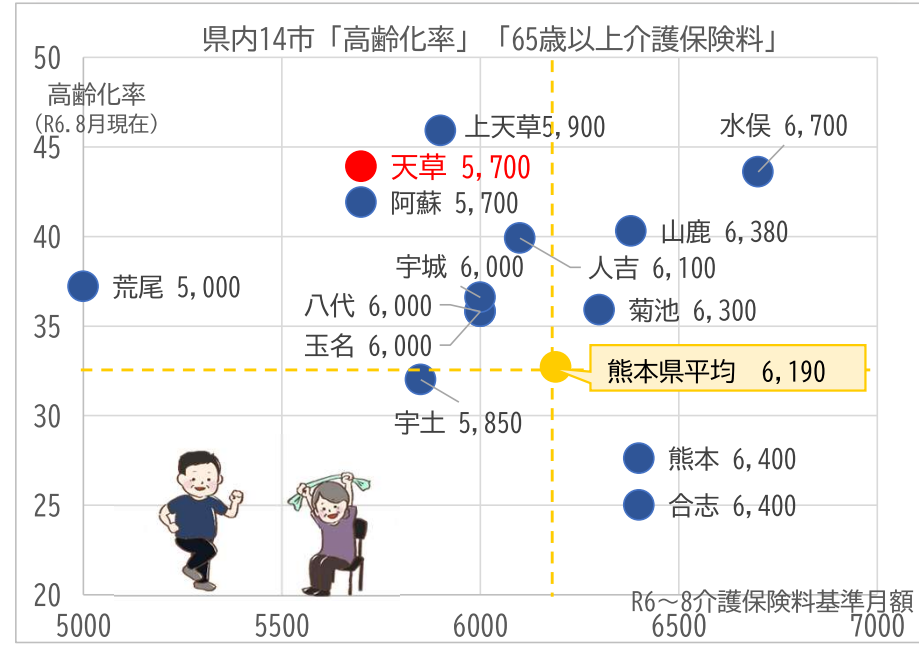
Amakusa City

取組の成果：「保険者機能評価の高得点」→「介護保険料の減額」

本市は県内でも高齢化率が高い地域だが、熊本県平均よりも保険料は低い。
これまでの本市の取組と保険者機能評価の得点に応じた交付金が保険料の軽減に一躍を担い、介護保険事業費の上昇も抑えられ、介護保険料は減額に至っている。



10年間で
約65億円の
削減効果



計画見込額との差額 (億円)

	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
計画見込額との差額 (億円)	3.1	6.1	8.9	2.9	7.6	11.1	3.2	7.7	9.3	4.8

■第8期計画期間における保険料基準額との比較
増額：16市町村、据え置き：16市町村、減額：13市町村

がんばっている保険者（市町村）へのインセンティブ

保険者機能の強化等による自立支援・重度化防止に向けた取り組みの推進を図るため開始

●平成30年度より「**保険者機能強化推進交付金**」：高齢者自立支援・重度化防止等に関する取組

●令和2年度より「**介護保険保険者努力支援交付金**」：介護予防・健康づくり等に資する取組

※毎年評価指標・項目・点数は変更がある。毎年、質を高める取り組みが必要になる。

	保険者機能強化推進交付金			保険者努力支援交付金		
	得点／配点	交付額 (千円)	順位 県／全国	得点／配点	交付額 (千円)	順位 県／全国
H30	546／612	19,936	1／	—	—	—
R01	576／692	19,544	3／	—	—	—
R02	1,332／1,575	24,624	1／5	738／870	27,396	1／3
R03	1,318／1,590	24,408	1／7	738／885	27,117	1／4
R04	1,138／1,375	24,314	1／16	605／730	28,098	1／8
R05	1,067／1,355	16,331	1／40	650／830	24,107	1／11
R06	292／400	10,484	2／83	289／400	21,726	3／68
R07	316／400	10,484	2／28	295／400	21,726	2／25
R08	337／400	9,919※	2／8	318／400	22,467※	1／5
計		160,044			172,637	

▼介護保険法第122条の3第1項の規定に基づく交付金

※R8交付金額は速報値です。

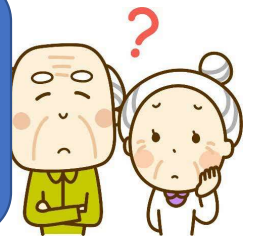


Amakusa City

今後の展望・取り組みたいこと

- ✔ 今後も若い世代が減少し、高齢化率は上昇する。
75才以上の介護リスク高齢者の割合が増加する。
➡ 介護予防把握事業を地域介入のきっかけに小さな単位での普及啓発を行い、人と人のつながりを回復し、通いの場が継続的に拡大する取組みに繋げる。また既存のなじみの関係性を崩さず、活性化に向けた作戦会議を進める。
- ✔ 事業所の廃止・休止増に伴い、軽度者に対する供給量が減少する。
➡ 要介護等認定申請や相談入口の関わりの強化（元の生活を取り戻す支援へ）
➡ 困難な状況を地域で共有。困り感を地域に発信することで、民間やサポーターを巻き込むきっかけに。
(評価指標) なんとか必要なサービス提供体制が維持できている=需給バランス

高齢者の自助・互助活動をフル活用！
＝「あきらめず再びまたできる」取組みへ



ご清聴ありがとうございました！
皆様とのつながりができたことを感謝
いたします！



時間を忘れて過ごす
最高の贅沢旅しませんか？



天草市観光協会
HP

