



名張市 かかりつけ医と専門医、保険者の 協働による予防健康づくり事業

(写真)「#名張感動」投稿キャンペーン受賞作品 「隠おたがいさん」活動風景

保険者とかかりつけ医等の協働による加入者の予防健康づくり
(令和4年度高齢者医療制度円滑運営事業費補助金)

名張市における現状と課題

名張市においては、地域づくり組織との協働、まちの保健室の設置、相談支援包括化推進員（「エリアディレクター」）配置など、住民自治の熟度を高める施策を推し進め、身近な地域の中での相談見守り支援体制整備など連携強化に取り組んできた。平成21年度より、健康づくり・介護予防の担い手として「まちじゅう元気!!!リーダー」の養成や活動支援を継続して行い、各地域における多様な活動が広がっている。さらに令和2年度・令和3年度は、全国に先駆けて、三重県の委託を受け「リンクワーカー※養成研修（社会的処方普及プログラム）」を開催し、名張市が旗振り役となり地域連携を担う人材育成の取組を進めている。（オンライン等で実施。県内15市町150名修了者）

※リンクワーカー：健康課題や社会的課題を抱える対象者との対話を通じ、地域の活動や資源へつなぎ、社会資源を創出する役割を担う。

超高齢社会を迎え、人口構造や社会環境が変化する中、健康課題を抱えながら、老々介護、ひきこもり、8050問題、生活困窮、虐待など社会的な課題を背景に持つ住民が今後ますます増加することが見込まれる。これまで、医師会が運営する在宅医療支援センターとの協働により、在宅医療相談支援や多職種連携事業など、在宅医療介護連携の取組を進めてきているが、かかりつけ医による診療や特定保健指導に関して医療保険者との間での連携のしくみは整っていない。また医療介護福祉の人材不足に加え、複雑多様化する状況に対応できる支援者側の資質を向上させる必要性が高まっている。引き続き、地域づくり組織との協働による安心して暮らすことのできる地域づくりを進めながら、社会的な孤立を防ぎ、誰もが健康やウェルビーイングを享受できる社会をめざし、医療、保健、福祉、介護のより一層の連携強化のしくみが重要となる。

事業実施目的 実施体制

【実施目的】

- 保険者と医師会等の情報連携を円滑に図ることにより、社会的リスクを抱える方への社会生活面の支援につながるよう、医療を起点とした連携システムに関する実証実験を行う。
- 支援の受け手・担い手の垣根をこえ、ともに支え合う地域共生社会の理念の具現化に向けたリンクワーカー養成研修を行い、社会的な孤立を防ぐリンクワーク機能の強化を図る。
- 保健・医療・福祉・介護等の各分野の専門職、機関（三重県内自治体、NPO、ボランティア団体等）のネットワーク化により、主体的につながるプラットフォームを整備し、地域づくり組織等とも協働しながら、地域における予防健康づくりの促進や社会的な孤独・孤立に対する重層型支援を推進する。

【実施体制】

保険者協議会、保険者（名張市市民部保険年金室）、名賀医師会、名張市立病院で実施

事務局を名張市福祉子ども部地域包括支援センターに設置。

事業内容

(1) 医師会等との情報連携支援

医師会、保険者、リンクワーカーの情報連携による社会生活面の支援及び生活習慣病重症化予防の取組

(2) リンクワーカー養成研修

地域住民及び専門職を対象とした人材育成研修の取組

- ①ステイホームダイアリー
- ②できることもちよりワークショップ
- ③コミュニティコーピング

(3) 社会的処方ネットワークのプラットフォーム整備

各分野の専門職、三重県内自治体、NPO、ボランティア団体等の情報共有・相互支援ネットワーク化、プラットフォームの整備

取組結果

(1) 医師会等との情報連携支援

- 成果
- ・従来の相談体制では把握されにくい対象の発見
 - ・対象者のつながりの増加 生活状況の改善と安心の声
 - ・支援内容のフィードバックによる治療への活用と他事例での情報連携の促進
 - ・事例の背景は地域課題として認識され潜在事例の予防的対応検討
 - ・調査の分析と本事業の関連の把握
 - ・多職種・多部署・他事業との連動準備
- 課題
- ・同意が取れない事例の他事業活用(地域支援事業、重層的支援体制整備事業)
 - ・リンクワーカーの資質向上と非公的支援の開拓とつながりの促進

(2) リンクワーカー養成研修

- 成果
- ・リンクワーカーの資質向上と意識の変化
(地域住民が孤独孤立の防止や地域共生社会づくりについて認知する機会の増加に向け準備)
 - ・地域住民への意識と行動の変容 資源開拓の動機につながる
 - ・地域資源の発掘と活用推進
 - ・医療者とリンクワーカーとが協働し社会的処方を実践するための提案
- 課題
- ・研修による動機付けは繰り返し実施する必要がある

(3) 社会的処方ネットワークのプラットフォーム整備

- 成果
- ・有識者や三重県とのつながりの強化
 - ・みえリンクワーカーSNSグループの立ち上げ 社会的処方関連の普及活動、情報発信の推進
- 課題
- ・社会的処方を手がかりにした事業は多く、市は地域の特性や課題に応じた活用、部署や機関をまたぎ、各事業と人を連動させた独自の地域共生社会をめざした推進体制の検討が必要



取組内容



(1) 医師会等との情報連携支援

医師会、保険者、リンクワーカーの情報連携による社会生活面の支援及び生活習慣病重症化予防の取組

- ・実施期間 : 令和4年7月1日～令和5年2月28日
- ・対 象 : 全世代の住民
- ・モデル事例: 社会生活面において支援が必要であると医師が判断し、情報提供の了承の得られた方(了承が得られなくても緊急性重篤性がある場合は本事業外において速やかに連絡をもらい支援する)

【支援の流れ】

- ・支援の流れ: 加入者が医療機関へ受診
 - 「診療の場面以外の支援が必要」と医師が判断(モデル事例参照)
 - 医師から説明→患者の同意・支援希望→医師より事務局(地域包括支援センター)へ連絡FAX(様式①)
 - 事務局がコーディネート
 - 本人に関する情報収集(公的制度の利用状況、まちの保健室の把握状況、高齢者実態調査の確認等)本人へのアプローチ(リンクワーカーへの連絡調整、保険者との情報共有等)を行い、支援につなげる
 - 情報元へのフィードバック(様式②)
 - 生活習慣病重症化予防及び社会生活面への相談援助につながるように地域コミュニティにおける様々な予防健康づくりの活動を支援することで、資源を確保する
- ・カンファレンスの実施:
 - メンバー; 名賀医師会、名張市立病院、その他(栄養士、社協、ボランティア、相談員等)、保険者(名張市市民部保険年金室)、事務局(名張市福祉子ども部地域包括支援センター)
 - 内容 ; 連携促進のための課題・情報共有、検討(1回/1～2か月程度)

・地域特性の分析：

高齢者実態調査の分析として、かかりつけ医や健診受診の有無について集計し、健康観との関連を分析し、医療との連携のうえで課題やメリットの要因となっていることはあるか、地域特性はあるか等の評価する。「医師会等との情報連携支援カンファレンス」において報告し、「医師会等との情報連携支援」の対象者の判断に活用できるようにする。

・データの分析：

事業実施を通して、調査を行い、本事業を行ううえでのメリットや課題、連絡があった事例の課題特性をまとめ、より、かかりつけ医が社会的処方必要性に気付かれ、事業を活用することができるように図る。

○アプローチ開始時の支援先数とフィードバック時の支援先数の変化

○アプローチ開始時とフィードバック時の本人の健康感のスケール変化

○事業に協力いただいた医師数

○事例の課題となる特性についての分析

○情報連携の手法や医師の地域への介入結果及び個別支援内容等に関して、医療や住民側からの本事業への満足度

○高齢者実態調査(令和2年、3年調査)よりかかりつけ医の有無、人とのつながり等、地域特性の有無

・併せて実施：

○医療機関がない行政区に地域担当医師(名張市立病院総合診療科)、まちの保健室、保健師がセットで介入し、地域づくり組織との協働により、生活習慣病予防や感染症予防、認知症に関することなど、地域のニーズに応じた啓発講演会や座談会等を実施する。また、「医師・保健師・まち保ミーティング」を行い、まちの保健室や地域担当保健師が把握している社会的リスクを抱える方に関する支援相談や地域課題の共有と資源創出への検討を行う。

○民生委員・児童委員との連携による地域のサロン活動や、「まちじゅう元気!!!リーダー」が実施する健康づくり活動などの場で、運動や栄養に関する多様なメニューを展開しながら、コロナ禍における予防健康づくりの継続実施を支援する。

・進め方(予定)：5月中旬：名賀医師会理事への相談

6月下旬：名賀医師会総会での説明

7月1日～：事業開始

医師会等との情報連携支援の流れ

医療機関から市地域包括支援センターにFAX（相談依頼）をいただくところから支援を開始

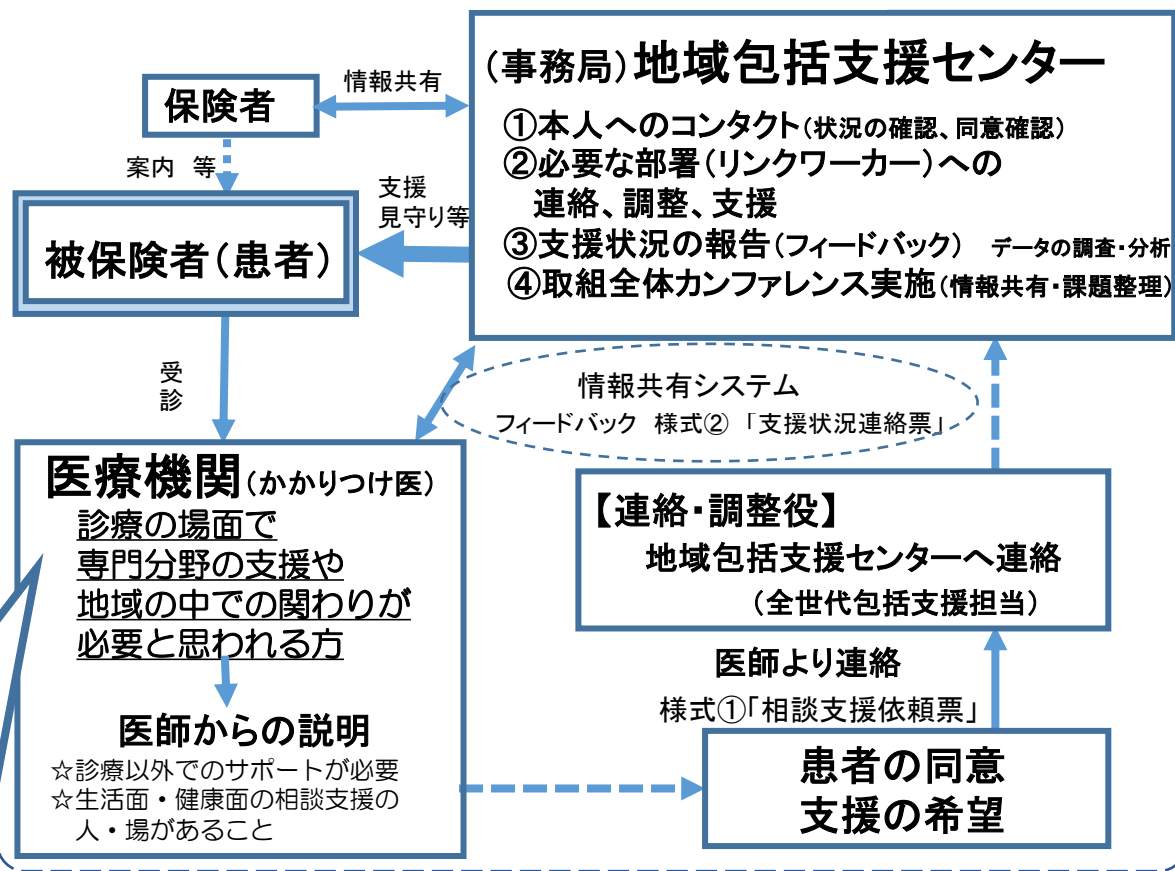
○対象：全世代の住民（名張市在住）

○期間：令和4年7月～令和5年2月

【モデル事例】

- 糖尿病治療中だが、生活の場での栄養・保健指導や地域の運動教室へのつながりが必要
- 複数の疾患があり継続治療が必要だが中断している
- 医療費が払えない
(薬剤を減らす、検査を控える)
- 身の回りのことができず、不衛生な状態
- 一人暮らしでアルコールに依存している
- 認知症のある高齢者、
地域の見守りがあるのか不明
- 高齢世帯で、ひきこもりの家族がおり
悩んでいる
- 治療中の親が子どもの不登校等に悩んでいる
- 親の受診に子どもが付き添い日常のケアも
している など

重症化予防・支援の流れ



医師会等との情報連携支援 様式

様式①

相談支援 依頼票

(送付先) 名張市地域包括支援センター (FAX) 0595-63-4629

発信日: 令和 年 月 日 ()

受信者	発信者
名張市役所 福祉子ども部 地域包括支援センター (全世代包括支援担当)	医療機関名 医師名 FAX 番号

氏名 (男・女) 生年月日 年 月 日

住所 名張市 電話(携帯)

ご相談されたい内容に☑をつけてください。

複数ある場合は、一番お困りのことに◎をつけてください。

☐ 病気や健康、障害のこと	☐ 住まいについて	☐ 収入・生活費のこと
☐ 仕事に関して	☐ 地域の関係について	☐ 家族の関係について
☐ 介護のこと	☐ ひきこもり	☐ 不登校
☐ DV 等	☐ 食べるものがない	☐ 栄養に関すること
☐ その他 ()		

ご本人・ご家族が相談されたいことを書いてください。

【相談申し込み欄】

上記の内容等について相談を申し込みます。

また相談支援にあたり、必要となる関係機関(者)と情報共有することに同意します。※個人情報の目的外利用はいたしません。

令和 年 月 日 本人署名

様式②

(支援状況連絡票)

発信日: 令和 年 月 日 ()

受信者	発信者
医療機関名 医師名 FAX 番号	名張市役所 地域包括支援センター (全世代包括支援担当)

氏名 (男・女) 生年月日 年 月 日

住所 名張市 電話(携帯)

令和 年 月 日にご依頼いただいた方の支援の概要をお知らせします。

【支援に関わっている関係機関等】(関係機関例) ■…現在関わりのある関係機関
●…今後関わる予定の関係機関

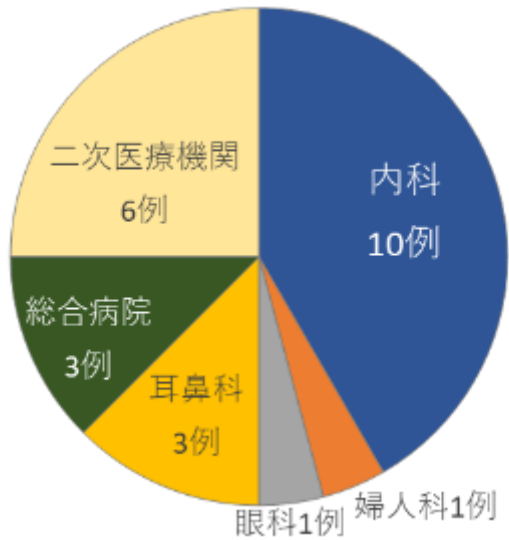
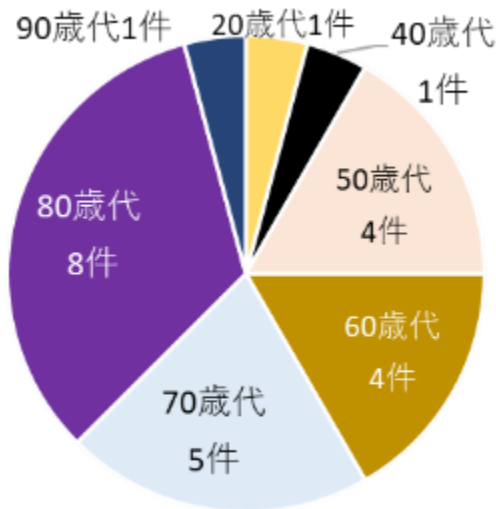
- ☐ 市役所関連部署
健康・子育て支援室、介護・高齢支援室、生活支援室、障害福祉室(基幹相談支援センター)
子ども家庭室、保育幼稚園室、教育委員会、学校 ()
地域包括支援センター・地域まちの保健室、保険年金室
その他 ()
- ☐ 児童相談所 ☐ 児童家庭支援センター ☐ 保健所 ☐ 警察署 ☐ 消防署
- ☐ 社会福祉協議会 ()
- ☐ 居宅介護事業所、その他の介護事業所 ☐ ライフライン事業者(電気・ガス・水道)
- ☐ 民生委員・児童委員、地域づくり組織(自治会)、近隣住民 ☐ 法テラス・弁護士・司法書士
- ☐ 家族・親族・その他のキーパーソン
- ☐ その他 (NPO ボランティア団体 等) ★ つながり 箇所

【主な支援内容と今後の予定】

医師会等との情報連携支援事例の傾向

令和3年度	令和4年度(令和5年1月末時点)
15件 高齢者が多く、介護保険申請はあるもののサービスにつながっていない事例が多く、把握されたときには重症例も目立った。	9件 年齢がさまざまで背景も多様であった。介護保険申請には本事業をきっかけにつながるが多かった。既存の公的サービス利用よりも、近隣やまちの保健室、関係機関や別医療機関、近隣の見守り支援のみとなる事例が多かった。また、経済困窮や生活環境の課題を重複しており同意が取れない事例もあった。

- (年 代) 20歳代1件、40歳代1件、50歳代4件、60歳代4件、70歳代5件、80歳代8件、90歳代1件
- (世 帯) 一人暮らし9例、高齢夫婦7例、高齢者と疾患の子1例、ひとり親子育て世帯1例
- (依頼元) 一次医療機関: 内科10例、婦人科1例、眼科1例、耳鼻科3例、総合病院3例
二次医療機関: 6例



(特 徴)

重複有（本来の疾患受診目的以外）

本事業の同意が得られないが情報連携実施2例、本人ではなく家族からの相談依頼3例、認知症あり10例、精神・知的・発達等の障害あり7例、経済困窮状態6例、虐待関連3例、養育困難1例、家事等生活支障5例、治療の中断1例、生活環境不良3例、ひきこもり1例、拒否・迷惑行為3例、家族関係の課題2例、救急車多用1例



(公的サービス)

介護認定15例 うちサービス利用6例、拒否や経済面でサービス利用せず9例、障がい者手帳1例、生活困窮関連事業1例、家族の介護支援専門員1例、地域包括支援センター・まちの保健室の相談継続、子ども家庭室（情報共有と助言のみ）



(公的サービス以外) 家族の支援につなげる、友人・近隣住民・サークル活動、民生児童委員への見守り依頼と伴走、理美容院、鍼灸・マッサージ等、動物愛護団体、獣医師、地域の有償ボランティア、ボランティア、商店、子ども食堂の見守り宅配（情報提供のみ）

◎ つながりの増加 医療機関1⇒3か所～7か所



(事例からの気づき)

例① 生活の場で追加される情報

医師の依頼内容

慢性呼吸器疾患治療への支障

- ・本人の理解力が低い
- ・家族の支援力が低い
- ・経済困窮か？

リンクワーカーの把握

- ・動物多頭不適切飼育への困難感
- ・本人と住まいの不衛生
- ・低栄養
- ・家族の協力と新たな課題

例② リンクワーカーが予想する課題と本人と家族の希望のずれ

リンクワーカーの 予想した課題と支援

- ・廃用性症候群の予防のための
リハビリ
- ・不快症状軽減のための
リラクゼーション
- ・家族への家事支援

本人の希望

- ・家族の家事負担の軽減
- ・家族の介護負担の軽減
- ・リラクゼーション不要
- ・家族の体調不良の改善

家族の希望

- ・家事代行、食事宅配不要
- ・美しくいて欲しい

ずれはあるが、各々に対する手立てが少しずつ入る。まずは理美容から

例③ 医師の心配をよそに… 地域でのつながり

医師の依頼内容

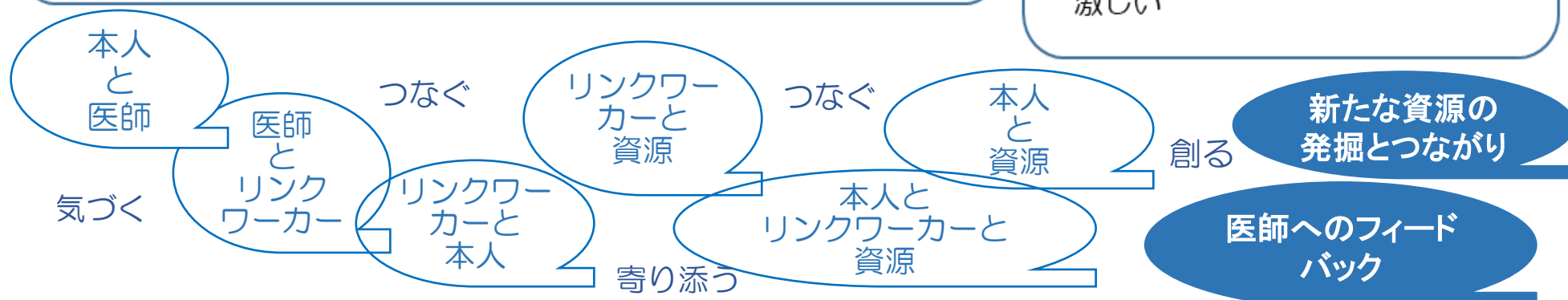
- ・認知症様の言動
- ・手すりが欲しいというが？
頼っている人がいなさそう
依頼もできなさそう
- ・家族も高齢で病気有、子がい
ない

本人たちの生活の強み

- ・高齢者のみ世帯なので民生委員は必
ず把握
- ・支援者を避けず友好的
- ・おしゃべり好き
- ・医療機関受診や服薬管理可能
- ・地域の趣味のサークルに所属
- ・子はいないが頼れる友人は複数いる
- ・妹夫妻の存在把握

別の課題

- ・夫は何とか自家用車運転
- ・ペットの世話も必要
- ・認知症検査では点数高いが物忘れは
激しい



併せて実施

医療機関がない行政区に・・・

地域担当医師（名張市立病院総合診療科）、まちの保健室、保健師がセットで介入し、地域づくり組織との協働により、生活習慣病予防や感染症予防、認知症に関することなど、地域のニーズに応じた啓発講演会や座談会等を実施

15地域中

3地域3名の医師

4地域4名の研修医

11地域に医学生

受け入れ



内堀先生と井戸端会議

皆さんの健康意識を高めるため

内堀先生が話を聞きます

参加無料 予約不要

令和3年

10月28日（木）

午後1時30分～午後3時

葛尾公民館

昨年引き続き、葛尾地区内を名張市立病院 総合診療科 内堀 善有 先生が皆さんに健康に関心を持っていただけるよう、気軽にお医者さんと話せる場「井戸端会議」を開催いたします。どうぞお気軽にお立ち寄りください。皆さんの健康の秘訣や先生への質問など大歓迎です。
※ 新型コロナウイルス状況により中止する場合があります。

まちの保健室や保健師による、
血圧チェックや体操もあります。
皆さんでお話ししよう♪



主催：葛原市民センター・葛原地域づくり委員会

共催：名張市立病院 名張市役所 健康・子育て支援室 葛原まちの保健室(63-6400)

民生委員・児童委員との連携による地域のサロン活動（通いの場）や、「まちじゅう元気!! リーダー」が実施する健康づくり活動などの場で、運動や栄養に関する多様なメニューを展開しながら、コロナ禍における予防健康づくりの継続実施を支援



多世代交流サロン



口腔機能



運動



栄養



フレイルチェック

まちじゅう元気!! リーダー研修

医師会等との情報連携支援事業からの気づきと今後の方向性

【社会的課題を抱える方の実態】

- 福祉行政機関と医療機関の情報共有は、母子保健や介護保険、特定健診、がん検診、ワクチン接種、障害者支援等各法律等に基づく委託事業等において実施されることが多いため、本人や医療機関が随時把握する社会的な課題については救急搬送後などが多く、予防的に共有することは少ない。
- 地域包括支援センターには、本人や家族、民生児童委員等地域住民からまちの保健室経由、「名張市地域福祉教育総合支援ネットワーク」における会議、または、居宅介護支援事業所や市役所内部署から情報提供や支援依頼があることが多く、社会的課題を抱えるため、本人や家族が通常の治療や介護等公的支援の利用につなげることが困難な事例が多い。地域から孤立していることも多く、非公的な支援とつながることも難しくしている。医療機関から直接、まちの保健室や地域包括支援センターに連絡があることは少ない。
- 地域担当保健師やまちの保健室が行う集団を対象とした健康づくり事業や通いの場（サロン等）においては参加しにくい層が社会的課題を抱える対象であることが多い。しかし、そのような対象もかかりつけ医をもっていることがほとんどである。（令和2年度・令和3年度高齢者実態調査分析より）
- よい生活習慣（食生活、運動の実施や外出、健診受診、近隣や友人に相談をする等）は通いの場等に参加し、集団での教育や相談の機会を利用している人の方が継続できている人が多いと分かったが、かかりつけ医の有無は集団の場の参加の有無と関連がないと判明した。
近隣とのつながりが少なく孤立しがちな人もかかりつけ医があることは多い。
（令和2年度・令和3年度高齢者実態調査分析より）



医師会等との情報連携支援事業からの気づきと今後の方向性

【本事業より気づいたこと】

- 本事業の医療機関からの情報提供と支援へのしきみは、社会的課題を抱える方で行政が把握しにくい対象の発見に有効と考えられる。また、医師にフィードバックすることより、生活の状況や本人の特性が把握され、治療に活用される。さらに地域での実情を知ることができて安心したと医師から感想もあった。
- 本事業活用後、同医療機関から本事業外で情報連携が図られるケースが多数あった。
- 支援に入ったことで、対象者のつながりが医療機関だけではなく、他の見守り機関（人）が増えたことで対象者から安心して生活できるとの声が聞かれ、また生活環境等の改善にもつなげることができた。
- 医療機関からの情報提供は、既に病状や生活状況等の課題が重複し深刻である場合が多く、「在宅医療・介護推進事業」「包括的継続的ケアマネジメント事業」【介護保険法 地域支援事業】等の各制度に基づく既存事業や会議体との速やかな連動を図る必要がある。
- リンクワーカーの資質の向上と非公的支援の資源開拓と活用促進が引き続き必要である。
- 支援の同意が得られない方についても医療機関からの支援依頼があり、同意が得られない方のほうが、地域における孤立を防止する必要性がある。

【方向性】 ※検討中

- 医療機関との情報連携を継続し、他の在宅医療支援に携わる機関（歯科医師会や薬剤師会等）への拡大を検討する。
「名張市在宅医療実務者会議」（「在宅医療・介護推進事業」による会議体）において本事業について共有希望有。
- リンクワーカーの資質の向上、非公的支援の開拓と活用しやすい環境づくり。
- まちの保健室を利用していない、しにくいと考える対象がアクセスのしやすいような環境づくり。
- 同意の得られない方に対しては、守秘義務を厳守した上で、重層的支援体制整備事業・多機関協働事業における支援会議【社会福祉法】の活用をすることで、多機関に図り、必要な支援につなげる。

(2) リンクワーカー養成研修

地域住民及び専門職を対象とした人材育成研修の取組。3つの手法を用いる。

【ねらい】 社会的リスクを抱える方の支えとなる気づきや見守り、つなぎ、伴走支援の担い手となる人材育成、連携強化

【対象者】 地域住民及び専門職

【実施期間】 令和4年7月～令和5年3月

【講師】

- ・西上ありさ氏 出野紀子氏 等(株式会社studio-L)
- ・渡辺ゆりか氏、丹羽俊策氏(一般社団法人草の根ささえあいプロジェクト)
- ・千葉晃一氏 等(一般社団法人コレカラ・サポート)

【内容】 リンクワーカーの理念である“人間中心性”“エンパワメント”“共創”を学び、地域資源の把握と創出に向けた研修・ワークショップを実施

① ステイホームダイアリー 交換日記を活用した新たな仲間づくりと資源創出をめざす

② できることもちよりワークショップ 困りごとを抱えた人を支えるネットワークづくり

③ コミュニティコーピング 協力型ゲームを活用した社会的孤立への意識づくりと仲間づくり

① ステイホームダイアリー

交換日記を活用した新たな仲間づくりと資源創出をめざす

(1) 昨年度のダイアリー分析 参加者ヒアリング

健康行動のモデル検討、資源抽出の視点、社会的処方理念を
具体的なケース等で説明する準備に取り組む
ダイアリーの文言から意識変容・行動変容・資源などを抽出(3日間)
昨年度ダイアリー参加者へのヒアリング(3日間)



(2) ダイアリーの継続実施とワークショップの開催

ダイアリーは全7周実施、うち3回は対面ワークショップを実施
ニュースレターの発行、アンケートの作成と分析

(3) 資源の蓄積と使う準備

リンクワーカー内部勉強会・資源開拓資源開発研修4回(各40名)

(地域包括支援センター・まちの保健室・地域担当保健師・社会福祉協議会生活支援コーディネーター)

まちあるきの実施 6コース13チーム46名

【デジタル】資源等アーカイブの検討

【アナログ】資源マップ等イオン内(福祉まちづくりセンター)への展示を検討

(4) リンクワーカー研修

医療関係者へのヒアリング(3日間10名実施) ヒアリングフィードバック会、栄養士(多部署)座談会
資源活用研修;まちあるき報告会

参加者 60名
10代~80代
3名1組
20グループが
交換日記
まちの保健室等
受渡しの人と場所

ステイホームダイアリーのながれ



講座は全3回、ダイアリーは7回



名張市
コミュニティ健康増進会
A Community Health Promotion

1 2 RAN PO-

名張市
ステイホーム
ダイアリー

STAY HOME DIARY
NABARI CITY

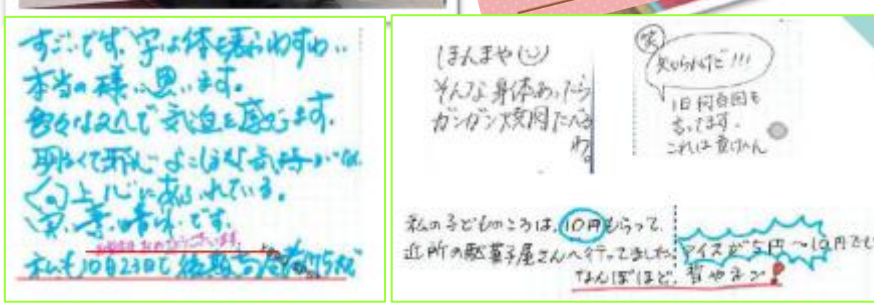
新たなつながりづくり
してみませんか？

ステイホームダイアリーは、おうちにいながらひとや社会とのつながりをつくる交換日記です。

世帯のメンバーで構成される3人1組のグループで日記を書きます。日記には1か月に1回のペースで綴ります。日記には、楽しかったこと、困ったこと、悩んでいることなど、自分の日常のできごとを綴っておくと、翌月には日記仲間から共感の意見や知恵などが届きます。名張市民が大切にしていることを起点とし、孤立防止や健康づくり等に取り組めます。

また皆さんが地域の中で思いを持って取り組んでいる活動を未来につなぐため、次の世代は何を継ぎたいと感じ、何を大事にしたいと思っているのかを知るために日記を導入しています。

本事業は、昨年度に交換日記を経験した先輩たちがいます。先輩と一緒に、名張市に必要な活動を企画し、実行するための準備も始める予定です。



活動の困りごと

先輩、教えて！

中学生の参加者から60代・70代のメンバーへおすめの本を書く

この本が読者の手元に届くまでには、多くの人が関わっている。その中でも、特に重要な役割を果たしているのは、この本を手に取った人々である。彼らは、この本を通じて、自分たちの経験や知識を、他の人々に伝えることができる。これは、非常に貴重な機会である。したがって、この本を手に取った人々は、ぜひこの機会を逃さないでほしい。そして、自分たちの経験や知識を、他の人々に伝えることができる。これは、非常に貴重な機会である。したがって、この本を手に取った人々は、ぜひこの機会を逃さないでほしい。

■わたしのごはん・おやつづくりの歴史

昔は、夕食のおかずは自分でとりに行っていたな〜

子どもたちのために、かまぼこや、うなぎ、お寿司、お弁当など、様々なおやつやおかずを作っていました。これは、とても楽しい経験でした。そして、自分たちの経験や知識を、他の人々に伝えることができる。これは、非常に貴重な機会である。したがって、この本を手に取った人々は、ぜひこの機会を逃さないでほしい。

健康診断のススメ

「健康診断」受けましょう！

「健康診断」を受けよう！

「健康診断」を受けよう！

これはいい！という運動名

・ノルディックウォーキング

メンバーのおかげでラジオ体操に参加

流れ星にお願いしたいこと

新型コロナ

名張について

目標

あふれ出る思い

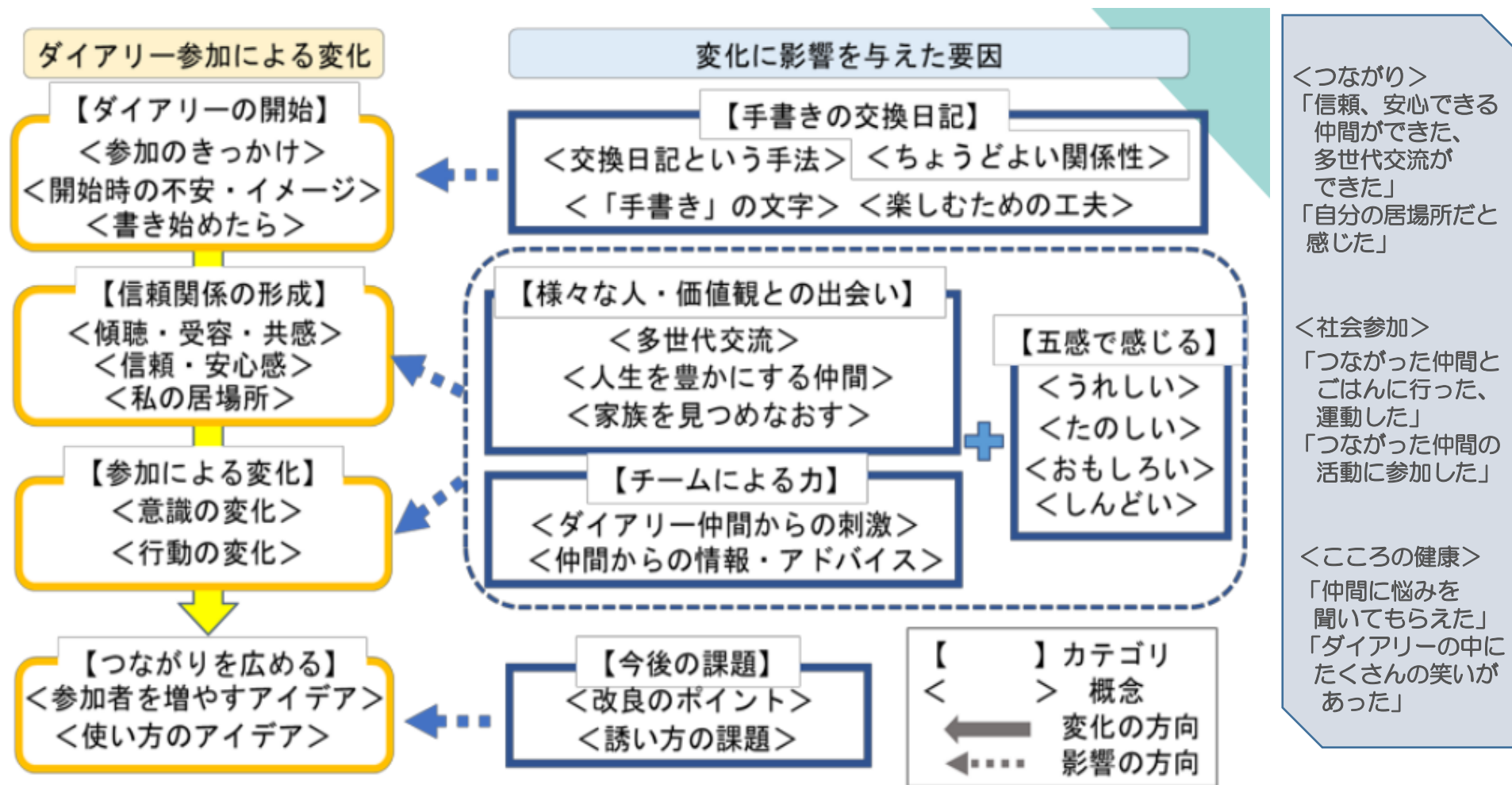
流れ星にお願いしたいこと

新型コロナ

名張について

目標

参加者に実施したインタビューの結果



図：ダイアリーがもたらす効果に関する関連図



北川市長

コロナ禍で孤立・孤独が課題になっています。私は、県議会議員の頃から引きこもりの方々の支援をしてきましたが、この問題は外から見えにくく、身近な人でも声をあげることが難しいなと感じていました。ステイホームダイアリーは、人と人がつながっていく新しい取り組みであり、この活動がどんなふうに輪を広げていくのか、皆さんの取り組みから勉強していきたいと思っています。



【ダイアリーを使ってみた感想】

- ・二人の方の色々なことがわかって楽しい。世代も違うし、ダイアリーでないと出会えてない。
- ・メンバー二人は目的がきちんとしていて、スタート台に立っている。見守りたい、応援したい。
- ・「夢を持てばいいよ」と応援してもらい嬉しい。
- ・初めての顔合わせだったが「久しぶり」と声を掛け合って、みんなで大団円だねと盛り上がった。

日記から抽出した「社会的処方」のタネ

- 八幡の伝統「お祭り」
 - お祭りの準備、お祭りの進行、お祭りの後片付け
 - お祭りの準備、お祭りの進行、お祭りの後片付け
- 八幡の伝統「子供」
 - お祭りの準備、お祭りの進行、お祭りの後片付け
 - お祭りの準備、お祭りの進行、お祭りの後片付け
- 八幡の伝統「お祭り」
 - お祭りの準備、お祭りの進行、お祭りの後片付け
 - お祭りの準備、お祭りの進行、お祭りの後片付け
- 八幡の伝統「子供」
 - お祭りの準備、お祭りの進行、お祭りの後片付け
 - お祭りの準備、お祭りの進行、お祭りの後片付け
- 八幡の伝統「お祭り」
 - お祭りの準備、お祭りの進行、お祭りの後片付け
 - お祭りの準備、お祭りの進行、お祭りの後片付け
- 八幡の伝統「子供」
 - お祭りの準備、お祭りの進行、お祭りの後片付け
 - お祭りの準備、お祭りの進行、お祭りの後片付け
- 八幡の伝統「お祭り」
 - お祭りの準備、お祭りの進行、お祭りの後片付け
 - お祭りの準備、お祭りの進行、お祭りの後片付け
- 八幡の伝統「子供」
 - お祭りの準備、お祭りの進行、お祭りの後片付け
 - お祭りの準備、お祭りの進行、お祭りの後片付け

集まった「社会的処方」のタネ	
ボランティア	・ モリモリもりあげ隊 ・ 放課後デイサービスで自然を教えるボランティア ・ 介護施設でのボランティア
音楽	・ 優里花丘（ゆりかご）：伊賀コミュニティオーケストラのメンバーで構成された弦楽四重奏のグループ
ファッション	・ NOUVAU（ヌーボ）/美容室：ダンサーがしている編み込みヘアなどのアレンジをしてくれる
あそび	・ 学校林のアスレチック
イルミネーション	・ 個人宅に16,000球超の電球！がんを明るく前向きに語る「金つなごの会」代表の広野さんのご自宅。

「社会的処方」のタネ 前回のふり返り

薬局 郵便局 サロン 体操教室 地域食堂 ：	地域のスポーツ団体 銭湯 ものづくり教室 動物のいるところ コンサート ：
“支援”？	“おもしろい”？

歩く	・ ノルディックウォーキング ・ 大股ウォーキング ・ 妻と比奈如たんを散歩、犬の散歩
ストレッチ体操	・ ラジオ体操・NHKテレビ体操 ・ バスタオルを使ったゆるトレ ・ 呼吸筋ストレッチ ・ 足バカ運動、足グーパー運動
生活の中で	・ 拭き掃除 ・ エスカレーターを使わない ・ 家事をしながら、かかと上げ下げ運動
遊びながら	・ リングフィットアドベンチャー（Nintendo SwitchのTVゲーム） ・ YouTubeを見ながらダンス ・ 田んぼの畦道で陣取りゲーム
おもしろ	・ 獅子舞 ・ アイスのスクープ

動物	・ 東田原のライフスタイル提案型の複合施設内森林に囲まれた一角にある牧場（ゴールデンレトリバー＆ポニー） ・ 野鳥の観察会 ・ つつじが丘ドッグラン ・ 居酒屋 若蔵の裏にいるラブラドル ・ メダカ同好会 ・ いろんなまち保にいるメダカ
人	・ メダカの網を作るおじさん（全国区の雑誌に載った） ・ 本田縫子の社員 ・ 畑2号
自然	・ 星空観察会 ・ 青山四季の里のトレッキング
農	・ 子どもファーマー ・ あおぞらベリー下三谷園

寺社・神社	- 宇流富志禰（うるふしね）神社 - 薬師如来堂 - 各地区の獅子舞
紅葉	- 藤堂家のイチョウ - 桔梗が丘10号公園
食べ物	- 喫茶ハレノヒ（酵素玄米とお野菜中心のランチ） - Be Happy!!ちきゅう食（オーガニックヴィーガン） - Cafeどんぐり（ブックカフェ。ふわふわパンケーキ） - ごまめ（ハード系のパン屋） - ハセガワベーカリー（食パンがおすすめ） - 中華料理 龍王（ボリューム満点ランチ）
水	蔵清水の井戸水（蔵持市民センターの井戸水）

日記から発掘した資源「社会処方箋のタネ」を巡るまちあるき

名張市立病院ヒアリング（11/7-8）

非医療職

1. 社会的処方について、知っていますか？
2. この相談、病院じゃない？と思うことはありますか？
3. 社会的処方の実現について、自分がやりたい・できる・協力できることは？

医療職

1. 社会的処方について、率直に、どう感じていますか？
2. 名張市で医療に従事していて、医療的なケア（あるいは治療）ではなくて、社会的なケアが原因だなと感じることはありますか？またどういうケースでそう感じましたか？
3. 社会的処方の実現について、不安を感じることは？
4. 社会的処方の実現について、可能性を感じることは？
5. 社会的処方の実現について、自分がやりたい・できる・協力できることは？
6. 名張市で医療を実施していくにあたり、どんなことを課題と感じていますか？

現状（スタート地点）

対応を求められる
ケースがヘビー
退院してもまた戻る人
新規の人は減らない

社会的・医療的な問題の現状

複雑な社会的背景がわかっていても
病院でできることしかできない

既存の情報システムだと
使いづらい・わかりづらい*

どんな情報も助かるが、
バラバラでぶつ切り*

複雑な社会的背景がわかっていても
病院でできることしかできない

退院後の先を知るすべがない
のが難しい*

まち保をよく知らない

社会的処方の関心度

まだよくわからない

まだよくわからない
社会的処方に関心がある

社会的処方に可能性を感じる

社会的処方を実践するための連携

院内での連携に
難しさがある

自分の領域を超えて
連携する必要がある

みんな、SPを実践する仲間
SPを実践する人のケアも必要

社会的処方を実践するためのヒント

地域の力が助けになる

SPを実践する際の課題などは
対話を通じて乗り越える

社会的処方に対しての考え

困った状況をキャッチ
できるようになりたい！

SPを実現するためのことを
考える・考えたい

SPを実現するためのことを
考える・考えたい

医療従事者ヒアリング関連図

ソーシャルワーカー

【課題】

<地域情報の不足>
<孤独や生活環境の問題>
<病院内の連携不足>

医師（総合）・開業医

【課題】

<治療や薬ではないケース>
<話を聞いてほしい患者さん>
<家族の複雑な問題>

看護師・栄養士・保健師

【課題】

<治っても退院できない人>
<入退院を繰り返すケース>
<制度外の人の対応>

【茶話会的な話し合いの場が必要】

<社会的処方を共有できる“ゆるい味方”>
<関心のある人と面白い・楽しいをつくる>
<フィードバックとふりかえりの場>
<地域の情報が使いやすい状況にある>

研修医・医学生

【地域実習での学び】
<生活の悩みを聞く>
<弱さをさらけ出す>
<退院した先を見る>

みんなが
対等な
仲間になる

社会的処方が
実践される

リピーター
新規患者
が減る

【 】カテゴリ
< > 概念

それぞれの違い・共通点

同職種・他部署 情報共有



ステイホームダイアリーからの気づきと今後の方向性

- 多世代が交流することにより、参加者のつながりが増え、社会参加や心の健康が図られ、意識の変容と行動の変容がみられた。
- 対面の交流により信頼関係の構築があり、エンパワメントされ、地域活動や生活の活動性が高まった。
- 対面の交流により、参加者同士で地域で何かをしよう、実際にしてみたという協力の姿が見られた。
- 内容の分析より、住民や地域のニーズや課題に感じていることが把握できた。
- 内容の分析より、地域の社会的資源の発見ができ、必要な資源の開拓を検討することができた。
- 社会資源の発見から、社会福祉協議会と協働し、リンクワーカーが実際にまちあるき(資源の体験)を行ったことで、社会資源活用に見える化の準備ができた。
- リンクワーカーが内部勉強会により、社会的処方について理解を深めることができた。
- 参加者やリンクワーカーが、本事業の継続が有効であると気づき、本事業を勧めたいと思う住民像を話し合い、周知の方法が検討できた。また、参加者が企画者や本事業の支援者となる姿もあった。
- 参加者やリンクワーカーが、本事業を必要とする人や資源の発掘のために「まちの保健室」の活用促進について検討することができた。地域住民が孤独孤立の防止や地域共生社会づくりについての認知する機会の増加をねらう
- 参加者が地域で課題を抱えた人について、考え、自分ができることをもちよることで孤独・孤立の防止のために資源の発見や開拓の必要性に気付くことができた。(できることもちよりワークショップとの連動)
- 医療者へのヒアリングとフィードバックにより、非医療者と医療者それぞれの違いと共通点を理解した。
- みなが対等な仲間となることで社会的処方を実践でき、課題の解決となると共有した。同職種他部署、異職種同部署、多職種多部署の茶話会的な話し合いの場必要であると認識できた。

②できることもちよりワークショップ 困りごとを抱えた人を支えるネットワークづくり

①勉強会と準備会の開催（住民・まちの保健室・地域包括支援センター 17名予定）

②ワークショップの開催（住民・まちの保健室・地域包括支援センター 40名予定）

できることもちよりワークショップ ってなんだろう？

「一般社団法人草の根ささえあいプロジェクト」さんが開発したワークショップです。
『誰もが暮らしやすい』地域のつくりかたを、みんなで一緒に考える”をテーマとしています。

ひとりの困りごとに対して、制度の垣根、専門家とそうでない人たちの垣根を
こえたつながりを作ること。そして「まず何からできるか？」を考えます。

地域で課題を抱えている人や世帯は、さまざまな形で「支え」があることで、
社会とのつながりを取り戻すことができます。

1人で支えられること、10人がつながることで支えられること、
100人がつながることで 支えられることは、当たり前ですが全く異なります。

一人ひとりの「できることもちより」マインドが集まることで、いわゆる支援の
専門家だけでは、決してなし得ない素敵な成果が生み出されるのです。

例えば…生活に余裕のなさそうな近隣に友人のない母子家庭への「できること」のもちよりは？

お子さんの勉強を見てあげられます
大学生

近所にいいお医者さんがあるから
教えてあげられます
ご近所さん①

お子さんが大好きなサッカーの練習
相手になってあげられますよ！
ご近所さん②

借金があれば、その負担を軽くするお手伝いをします
法律関係者

お母さんの壊れた自転車を手直ししてあげます
自転車屋さん

生活の底上げをする支援機関を紹介できます
支援関係者

※参照：草の根ささえあいプロジェクト <https://kusa-pnet/workshop/>

DEKIMOTI IN NABARI INVITATION TICKET

申込QRコード

DATE : 2023. 3.20 (MON) 13:30~16:30
PLACE : 名張市役所 大会議室
SPONSORSHIP : 名張市地域包括支援センター
SUPPORTER : 一般社団法人草の根ささえあいプロジェクト
TO :

0596-63-7833
地域包括支援センター

なばり できることもちよりワークショップ ご招待状

◆できることもちよりワークショップは、
事前準備から地域開発がはじまります！

＜事前準備のポイント＞

1. ワークショップへの参加依頼

来てほしい人を主催者が選び、足を運んで参加を呼びかける

- ・地域のキーパーソンへの呼びかけ
- ・まだ知り合っていない地域に潜む人財の発掘

2. 地域にマッチした事例の作成

参加者を意識した、地域の現状にマッチした事例を
主催団体のメンバーやキーパーソンが作成する。

- ・地域の課題を＜自分たちの問題＞にする

事前準備

地域資源の発掘

「出会う」「知り合う」

- 地域にどんな人たちがいるのかを知る
- ワークショップの参加依頼を通じて、想いの共有をする

当日

ワークショップ

「できることをもちよる」

- 多様なスキル・ノウハウ・アイデアなど、できることをもちよることで……
- ステップ1: お互いのできることを認める
- ステップ2: つながることのできることを考える
- ステップ3: それでも足りないことが次々発見する

その後

チーム化

「リアルな連携をスタートする」

- 地域に合わせた、実行力と柔軟性のある「誰も困らないチーム」を立ち上げる



医療と福祉・地域との狭間をつくらない！

気づきと共感・共有の繰り返し、
そのやりとりが連携につながる

③ コミュニティコーピング 協力型ゲームを活用した社会的孤立への意識づくりと仲間づくり

①認定ファシリテーター養成研修

2回 40名養成（まちの保健室、保健師、地域包括支援センター、社会福祉協議会）

②体験会オブザーブ 4回（地域住民、専門職等）

③体験会の実施 各地域や団体に向けて 15回（団体） 188人への実施

④認定ファシリテーターフォローアップ 1回予定



**みんなで孤立をなくせ！
超高齢社会体験ゲーム**

COMMUNITY COPING



コミュニティコーピングとは？
人と地域資源をつなげることで「社会的孤立」を解消する協力型ゲームです。
プレイヤー同士でコミュニケーションを回りながら、楽しく遊ぶことができます。

詳しくは裏面へ ▶▶▶▶

企画・制作 一般社団法人 コレカラ・サポート



「みんなで孤立をなくせ！超高齢社会体験ゲーム」

コミュニティコーピング

3つのアクション



COPING

**コーピング：「住民カード」を裏返すこと
悩みを聞くこと** 好きな地区の住民カードを選びます。



つながり

つながり：「つながりカード」を増やすこと
「つながりカードエリア」から1枚選び、自分のステータスボードの「つながりカード置き場」に置く。
次の手番以降、「協力」に使用できる。
悩みを解決するために、他の協力者となつなぐこと



処方

**処方：「つながりカード」を
コーピング後の「住民カード」に重ねる**

作元の悩みと同じ種類、同じレベルがそれ以上のレベルの「つながりカード」で解決できます。 **悩みを解決すること**



コミュニティコーピングからの気づきと今後の方向性

- 体験者が協力型ゲームを機会として、社会的孤立や自身の地域について意識をすることができた。
- 体験者がゲームの中で起きたことを実際の地域と重ねて想像することができた。
- 協力型ゲームを仲間と楽しむことにより、信頼関係を深めることができた。
- 認定ファシリテーターが、リンクワーカーとして地域の特性や課題をふまえ、目的をもって体験会を実施することができた。また、今後、実践したい対象やねらいについて検討することができた。
- 多様な主体、多世代と体験会を実施し、各々の効果や課題を開発者と共有し、よりよい展開ができるように実施方法の工夫をする。
- 民生委員・児童委員やボランティア団体、地域づくり組織役員、通いの場、市役所職場内の体験が多かったが、企業や学校等のまちづくりや福祉の分野外の若い世代、反対に、介護支援専門員や病院や施設の医療や介護の専門職と体験会を実施することで、本事業の効果がより発揮されると考える。

体験者の声

一人で解決できる問題はない

一人の力より皆の力をあわせることの大切さを学んだ

悩んでいる人に気付くには普段からのかかわりが大切

地域にはいろんなつながりがある方がいいのかな！と思いました

人の話を聞くことがまず大切で、様々な方と議論を行うことが解決の手掛かりだと知ることができた

皆で声をあげることが大切（自分で気づけてない事は他の人が気づいたり…声をあげないと分からない

住民カードに書いてある悩みも高齢者だけではなく、40、50代の悩みもあり、人間関係・お金・健康等自分にも起こりうる悩みで納得することができる。

悩みを聞き、多くの人とつながりを持ち、得意分野の人を悩んでいる人に解決の糸口として紹介して悩みが解決するとすごく嬉しい。人と人とのつながりが本当に大事だと改めて実感した。実社会でも実践していきたい。そして是非、多くの方に体験して欲しい

自分の地域にはつながりカードのような得意分野の人はいる？誰かな

人のつながりと地域の人を知ることが大切であると思った

(3) 社会的処方ネットワークのプラットフォーム整備

各分野の専門職、三重県内自治体、NPO、ボランティア団体等の情報共有・相互支援ネットワーク化、プラットフォームの整備

【内容】

- ・ネットワークへの参加呼びかけ(有志コア7名及び参画メンバー)

- ・有志コア※1ミーティング(1回～2回／月)

- ・みえリンクワーカーSNSグループの立ち上げによる

社会的処方関連の普及活動

情報共有・情報発信など相互啓発の活動

研修等企画・運営に関するミーティング

- ・複合的・広域的な連携強化の取組

(現場課題ワークショップ等)

①「みえリンクワーカー研修」※2

②「アボカドを育てる会(事例検討)」※3

- ・今後の展開に関する課題整理

- ・三重県への相談と協議

【アドバイザー】

- ・吉江悟氏(東京大学高齢社会総合研究機構客員研究員)

- ・一般社団法人オレンジクロス



※1有志コア

令和2・3年度三重県モデル事業三重県モデル事業・地域資源コーディネート機能強化事業(名張市受託)県内支援専門職に実施した「リンクワーカー研修」修了者

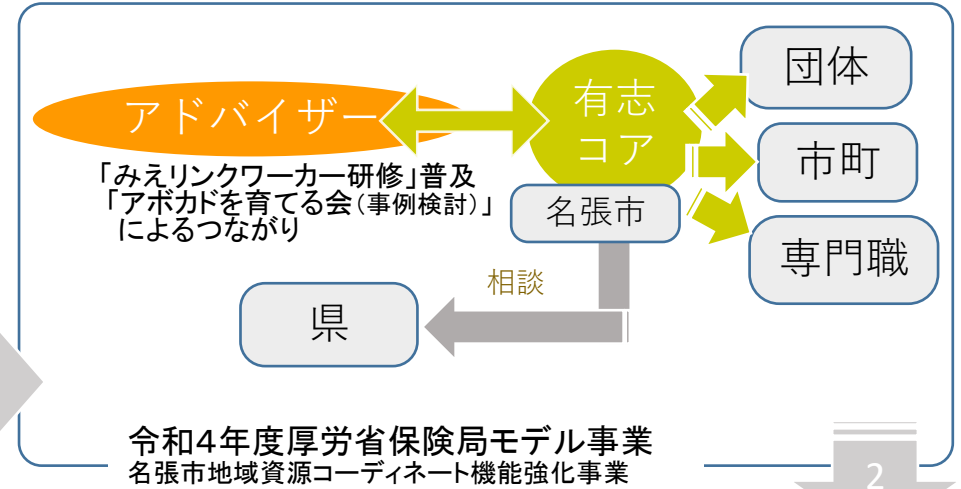
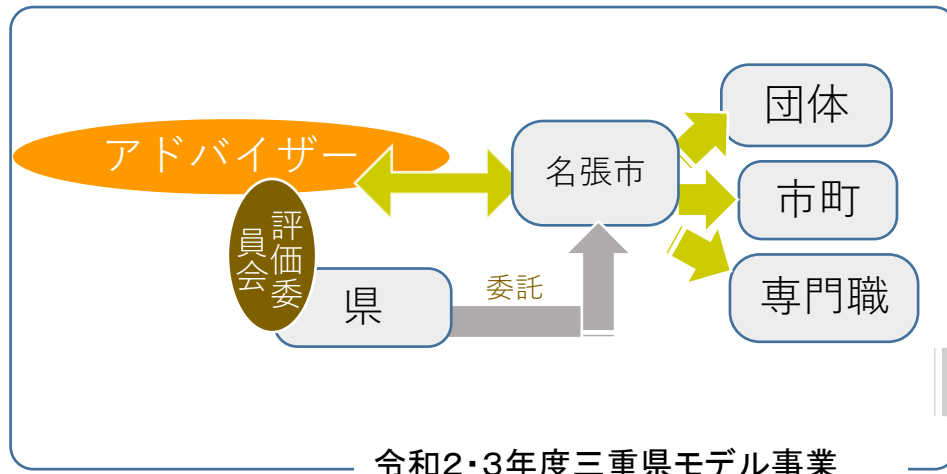
※2「みえリンクワーカー研修」3回シリーズ

※3「アボカドを育てる会」毎月第1火曜日開催

研修予算は名張市地域資源コーディネート機能強化事業(令和4年度)

令和2・3年度三重県モデル事業三重県モデル事業によるリンクワーカー研修修了時アンケートより継続の希望があり、名張市で実施となる。

社会的処方ネットワークのプラットフォーム整備のイメージ



令和5年度以降 構想（案）

