

事例49 地域発の「みんなで貯筋運動」

分類：

居場所

アウトリーチ

相談

学習支援

見守り

住民主体

運営団体基本情報

● 運営団体名	葉山町	● 代表者名	葉山町長 山梨崇仁	● 所在地	神奈川県三浦郡葉山町堀内2 1 3 5
● スタッフ構成	堀内地区協議体（地域住民有志）	● 運営財源			
● 連絡先	葉山町福祉課 大渡 TEL046 (876) 1111 内線232 Mail:kaigo-fukusi@hayama.kanagawa.jp	● ホームページ（参考情報）		https://www.town.hayama.lg.jp/soshiki/fukushi/2/10613.html	

新型コロナウイルス感染症拡大前の事業概要

● 対象者層	高齢者	● 活動頻度	町内全域（25会場）	● 活動場所	町内会館・自治会館 カフェ、自宅 等
● 活動の形態	住民主体の通いの場	● 平均利用者数	1会場10名～20名程度	● 利用料金	0円～500円程度

【活動の特徴と新型コロナウイルス感染症対策】

具体的な活動	● 新型コロナウイルス感染症拡大前	葉山町内全域で23団体（25会場）で通いの場（貯筋運動）を住民主体で実施し、介護予防を推進していた。住民主体の通いの場（貯筋運動）は、原則週1回実施しており、年間延べ10,000人程度の方々が参加していた。葉山町（行政）としての支援として、導入支援の他、年2回筋厚測定を行うことで客観的なデータによる見える化を行い、住民のやる気を引き出していた。
	● 新型コロナウイルス感染症拡大後の取組と工夫	3月より各通いの場（貯筋運動）が活動中止状態になり、高齢者の閉じこもりが心配される状況になった。そうした中、堀内地区協議体有志から自宅でパソコンを使って運動できないかという意見が出され、地域住民主体で貯筋運動の動画を撮影した。葉山町として、地域からの熱い思いを汲み取り、葉山町ホームページに「貯筋運動」動画を掲載した。さらに、75歳以上高齢者に対し、葉山町長直筆のメッセージを添えた「貯筋運動」パンフレット、認知症予防パンフレット、高齢者相談窓口、相談票を郵送し、町民へ介護予防の普及を行った。
● 取組の効果		<ul style="list-style-type: none"> 地域住民との協働が推進された。 町長直筆のメッセージを添えて介護予防普及啓発を行ったこともあり、町民から感謝の言葉が複数寄せられた。 緊急事態宣言が解除されたことに伴い、「貯筋運動体験会」を開催したところ、貯筋運動未経験者を主とした21名の参加があり、好評をいただいた。 葉山町ホームページ（貯筋運動）については、地域住民（自治会）が自ら周知に一役買っていたが、地域と行政との協働事業を推進することができた。

● 活動経費	町ホームページ掲載：0円 高齢者介護予防普及啓発事業：1,472,730円 （令和2年度補正予算分 介護保険事業費補助金活用）
● その他、特記事項	葉山町基本情報 神奈川県葉山町は、神奈川県三浦半島の西北部に位置し、北は逗子市、東部、南部は横須賀市に接し、西は相模湾に面しています。面積は17.04平方キロメートルで東西にやや長く、西部は、市街化が進んでいます。 人口 32,918人（令和2年4月1日時点） 高齢化率 31.3%（令和2年4月1日時点）

