

### ★ 厚生労働大臣 最優秀賞

企業・団体・自治体等の名称(所在地): むつみ元気支援隊 (山口県萩市)

活動範囲: 1. 複数の市区町村にまたがる広域 2. 市区町村内の概ね全域 3. 中学校区単位 4. 小学校区単位 5. 自治会単位  
(むつみ地域、合併前のむつみ村)

取組・活動名: むつみ愛サービス

ホームページURL: 未開設

取組・事業の概要と特徴:

むつみ地域は、人口1,644人、65歳以上人口828人、高齢化率が50.36%(平成26年10月31日現在)過疎化・高齢化が進み、ひとり暮らし高齢者が128人(平成26年度山口県高齢者保健福祉実態調査)という中山間地域である。この状況の中、高齢者等が抱える日常生活の中の困りごとの解消及び見守りの支援体制づくりが急務であったため、住民ボランティアによる「むつみ元気支援隊」を発足し、住民共助による支え合い活動として「むつみ愛サービス」を平成25年8月から開始。

#### 《事業の特徴》

- ①生活支援：日常生活におけるちょっとした困りごとを住民相互で支援
  - ・集積場へのゴミ出し支援、蛍光灯の交換、灯油入れ、買い物代行、草取り、高齢者の見守り、雪かき、平成25年7月28日の集中豪雨災害時の流入土砂の搬出等
- ②世代間交流の場づくり・交流イベントの実施
  - ・世代間交流拠点施設の一室(ひだまりの里)に、むつみ元気支援隊員が常駐しており、誰もが気軽に立ち寄ることのできる居場所となっている。
  - ・ひな祭り、お月見会、餅つき大会、カルタ大会等四季折々の世代間交流イベント、サロン、高齢者の技を生かした各種教室等を開催し、イベント時の送迎サービスも実施。
  - 女性サロンは毎週1回、男性サロンは月1回の開催、男性サロンは、新たな参加者により、新たな活動に発展
  - ・小学校、中学校等の児童・生徒の交流拠点となっている。



取組・事業の概要がわかる写真や図:



むつみ元気支援隊



## むつみ愛サービス はじめます!

平成25年8月27日から

### 「むつみ愛サービス」って?

毎日の生活の中でのちょっとした困りごとや手助けが必要な時、むつみ元気支援隊が有償で支援をいたします。

### 「むつみ愛サービス」を受けるには?

むつみ地域に生活する中、手助けが必要な方は会員登録をしてください。

### \*サービス内容と料金について

サービスを受けるごとに内容に応じて利用料金を現金でお支払いいただきます。  
☆ 年会費500円(25年度に限り無料)

サービス内容	料 金
買い物支援	1回 100円
ゴミ出し	1回 100円
その他(電球の交換等)	30分 100円
種類に応じます)	30分超えるごとに100円加算

<受付> 9:30~15:00 土曜・日曜・祝日はお休み



★ 厚生労働大臣 優秀賞 企業部門

企業・団体・自治体等の名称(所在地): ながおか医療生活協同組合 (新潟県長岡市)

活動範囲: □1. 複数の市区町村にまたがる広域 □2. 市区町村内の概ね全域 ■3. 中学校区単位 □4. 小学校区単位 □5. 自治会単位  
(長岡市立南中学校区 ほか)

取組・活動名: 診療所サポート型地域ケアシステム ~医療・介護・予防・生活支援・住まいを暮らしの中でつなぐ~

ホームページURL: -

取組・事業の概要と特徴:

法人の介護予防・生活支援サービスは、法人理念「医療・介護を通じて、健康で心豊かなまちづくりを目指します。」が示す通り「住民が安心して健康に暮らし続けるには何が必要か」の視点で、事業を組み立ててきた結果である。今後も、ニーズの変化に応じ、サービスのバージョンアップが必要と考えている。

◆地域住民・組合員からの「健康・くらしの相談」に対応するための窓口を、ながおか生協診療所に併設の「地域交流施設 わいが家(や)」に設けている。そこにはコーディネーターを配置し、必要に応じ診療所のアドバイスを受けながら、パッケージ型「介護予防・生活支援サービス」等から最適なプログラムをご本人に提案している。その後は、ご本人の心身状態や生活環境の変化に応じ、より適切な支援内容に切り替えている。生活支援に関しても、「配食・安否確認」「家事代行」「共同住宅」等の包括的な支援環境を用意している。これらにより、その人なりの地域への再デビューを応援している!

◆健康な高齢者～要支援認定者向けまで、多様なプログラムをパッケージ(ワンストップサービス)で用意することで、利用者(参加者)は、より適切なプログラムを切れ目無く利用できている。さらに、長岡市からの二次予防委託事業(地域型介護予防サービス)卒業生の受け皿が不足していることから、「健康運動教室」等を自主事業として開設した。卒業生が活動を継続できる環境を整えたことで、二次予防事業対象者への逆戻りや要支援等への進行防止、心身機能の維持に寄与している。

◆当法人における「介護予防・生活支援の取組」に関する特徴は、

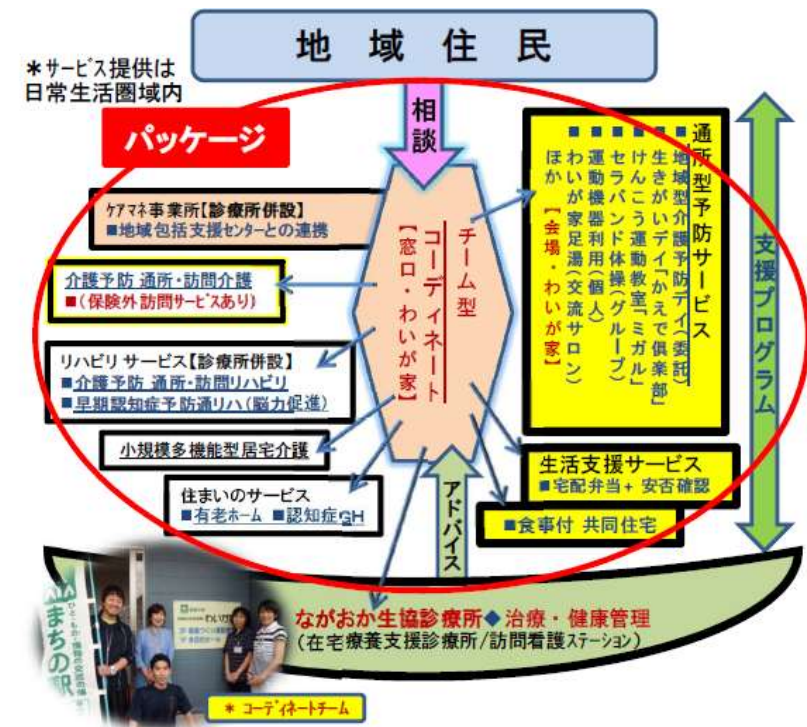
- 1)「わいが家(健康の駅キーステーション)」に配置するチーム型コーディネーターには、リハビリ職員(PT/OT)等の専門職が参加し、真に自立支援に資する取組みを提案し、生活機能の向上をめざしている。
- 2)「健康の駅・まちの駅」の認証を受けた「わいが家」は、色々な健康レベルの人向けに多様なプログラムを用意することで自立支援を応援し、「ひとりぼっちをなくす通いの場」ともなっている。互助の絆づくりのきっかけの場としては、“出会い・ふれあい・支えあい”を合い言葉としている。
- 3)市内計4か所の「わいが家」は、医療・介護事業所併設なので、地震等の災害時には、「社会的弱者の身近な避難所(地域密着型避難所)」となりえる。「災害時における生活支援」も視野に入れている。
- 4)当法人では、地域在住のリタイア高齢者を生活支援サービスの担い手と捉え、「配食・安否確認係」「送迎サポーター」「共同住宅管理人」等として、積極的に40人ほどを雇用している。高齢者自身がサービス提供者側の役割につくことで、当事者の生活意欲はもちろん、それを目の当たりにしたサービス利用者側の生活意欲の向上にもつながっている。

◆「介護予防・生活支援の取組」は、地域包括ケアの流れの中で、いかに地域ニーズに沿ったものを提案出来るかが重要である。当法人は医療サービスをベースにしているが、「住み慣れたところで安心して年を重ねていく(Ageing in Place)」ために、生活処方箋とも言うべき「介護予防・生活支援サービス」を追求している。 \* チーム型コーディネーター=【ケアマネジャー+リハビリ職員+健康運動指導士+介護福祉士+わいが家職員】

取組・事業の概要がわかる写真や図:



生きがいデイサービス「かえで倶楽部」(自主事業)





★ 厚生労働大臣 優秀賞 団体部門

企業・団体・自治体等の名称(所在地): 特定非営利活動法人 みんなの元気塾 (京都府相楽郡精華町)

活動範囲: 1. 複数の市区町村にまたがる広域 2. 市区町村内の概ね全域 3. 中学校区単位 4. 小学校区単位 5. 自治会単位  
(精華町全域)

取組・活動名: 1、元気塾サロン 2、元気塾助け合い事業「お互い様」の輪をひろげませんか？

ホームページURL: -

取組・事業の概要と特徴:

1、**元気塾サロン**: 地域のふれあいの居場所として(月曜日から金曜日まで)全面開放している中で高齢者を支えていこうと高齢者サロン(月・火・木・金)を中心に取り組んでいます。(水曜日)に関してはボランティアの為に健康づくり曜日として自彊術体操を入れボランティアの体調管理に努めています。  
・サロン活動の中に皆さんの要望から生まれてきた歌声(唱歌)・カラオケ・習字・墨画・ハーモニカ等の楽しみ の企画をし地域のボランティア講師の方たちに参加してもらい特技を発揮してもらっています。  
・また、2回/月は子育て広場を開催し地域の居場所の中で高齢者と小さな子供が自然に交流できる場となっています。この頃は近所の親子さんが(2歳と4か月の赤ちゃん)を連れて毎日通ってこられます。  
・高齢者の年代は60代~90代(最高齢者は98歳)と幅広く、比較的元気な方は楽しみの部分で参加されますが、要介護認定を受けられた認知症の方や独居高齢者は家族からの依頼があり利用されています。  
・昨年、元気塾サロン活動の中に認知症予防講座として「脳リフレッシュ講座」を開催したところ多数の人が興味関心を持って参加されましたが、10回シリーズの講座参加者の中に認知症の疑いの方がおり、早期発見に繋がり現在治療と介護保険サービスを利用され生活の見直しが出来た事例もあります。本年も取り組んでいます。  
・本年からサロン活動の中に認知症カフェ(ミックスカフェ)とスリーAカフェ(3Aカフェ)を定期的に1回/月盛り込んでいます。認知症カフェは地域の中で認知症の方が安心して利用出来るカフェと認知症になっても安心して住む続けることが出来る街を作るにはどうしたら良いかをいろんな方面から話し合えるカフェを目指しています。スリーAカフェは3A(明るく・頭を使って・あきらめない)ゲームからなる認知症予防に効果的なゲームですが本年度元気塾でスリーAゲームのインストラクター養成講座を開催しておりその卒業生のフォローアップの一環でボランティアとしてカフェに参加していただいています。  
2、**元気塾助け合い事業「お互い様」の輪を広げませんか?**: 平成25年12月から平成26年3月の4か月間を試行期間として助け合い事業を手掛ける。初めは賛助会員同士のお互い様の助け合いから呼びかけました。その中で元気塾サロンに来られている人が、送迎を希望されたり、家のゴミ出しや、年末の片づけなど日々の困りごとを相談されるようになり助け合いが始まって行った。やはり馴染みの関係を作った先に困り事の相談が出て来ると実感している。

取組・事業の概要がわかる写真や図:



★ 厚生労働大臣 優秀賞 自治体部門

企業・団体・自治体等の名称(所在地):いなべ市(三重県いなべ市)

活動範囲: □1. 複数の市区町村にまたがる広域 ■2. 市区町村内の概ね全域 □3. 中学校区単位 □4. 小学校区単位 □5. 自治会単位  
(いなべ市全域)

取組・活動名:元気づくりシステム

ホームページURL: <http://www.city.inabe.mie.jp/>

【取組の概要】

市が一般社団法人“元気クラブいなべ”に委託した健康増進・介護予防事業は、「家から歩いて行ける身近な所で、近所仲間同士で継続できる環境が必要」という考えのもと、市内約120か所ある地区の集会所や公民館への出前型で『にこやか集会所コース』として平成19年度から始まった。

専門コーディネーター(健康運動指導士)が地区に出向き、週2回・約90分・6か月間、集中的に体験型研修(ストレッチ・ボール運動・ウォーキングなどのプログラム)を実施し、参加者の運動習慣の定着と仲間作りを促したことにより、参加者の中に仲間意識と活動継続意欲が高まった。この声(ニーズ)に応え、集会所コースを終了した者のうち、さらに4日間の研修を受講した者を“元気リーダー”として育成し、この“元気リーダー”を中心に地域での自主活動として、運動等が継続する仕組み『元気リーダーコース』を構築。

“元気リーダー”は、地元の集会所等で地区の住民とともに週2回の体操などの運動を行うことで、高齢者の健康づくりや介護予防、通いの場や見守りの機能を担う。“元気クラブいなべ”は、“元気リーダー”から日々の活動の報告を受け、必要に応じ活動等の相談に乗ったり、定期的に元気リーダー情報交換会や研修会を実施し、仲間づくりや指導方法の質を心がける等きめ細かいフォローアップをしている。この元気リーダー情報交換会は、日頃の活動の課題や方向性の確認だけでなく、地域貢献活動へのきっかけになったり、地域間での交流促進につながるアイデアが飛び交う貴重な機会になっている。

8年目となるこの活動は、平成25年度末で『集会所コース』を93か所実施済みであり、このうち平成26年9月末現在で63か所において395人の“元気リーダー”により地域住民が集いながら『元気リーダーコース』を自主的に活動している。

【主な利用者層と人数】

利用者は、主に高齢者が多く、60歳前半から90歳を超える方など様々。利用人数は、実人数で1地区あたり10~30人、市全体では1,000人を超え、年間延べ利用者数は4万6千人となっている。

【取組の特徴】

元気づくりシステムは地域のマンパワーを活用したシステムで、健康づくりのみならず地域づくりにもつながり、地域がひとつになって一人ひとりの健康をつくる、守る、そして一人ひとりが元気になり地域も元気になっている。また、さらに自分たちの健康づくりだけでなく、ボランティアとして介護予防・見守り・災害支援・子育て支援等の地域活動も始まり、お互いのことを気付き合える地域コミュニティの創設につながろうとしている。

取組・事業の概要がわかる写真や図:

