

# 青森県

モデル町

三戸町

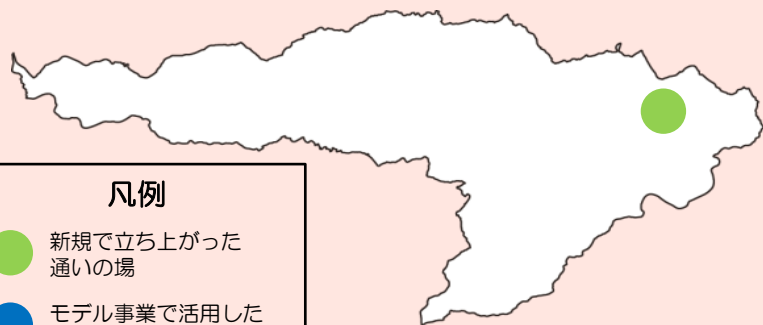
## 住民力で生涯現役！！

青森県では「住民主体の活動」というと「リーダーになるような人がいないから無理」と消極的なイメージを持つ自治体が多い中、三戸町では今後の制度改正を見据え、地域に住民運営の通いの場をつくりたいと積極的に考え、今回のモデル事業を実施することになりました。

三戸町ではこれまで住民主体の通いの場はなく、町としては初の取り組みとなりましたが、まずは職員の意識が変わる、という体験から始まりました。

# 1 モデル市町村の基礎情報

## 三戸町



### 凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場

### 取組内容

- ・モデル地区への説明会を開催し、住民からやる気を引き出す。
- ・通いの場はいきいき百歳体操を軸に展開する。

高齢者人口	3,963	人
高齢化率	34.6	%
認定率	22.0	%
第1号保険料月額	5,700	円

(高齢化率のみH26.2.1時点, 他はH25年時点)



三戸ひつつみ



三戸せんべい



城下町の三戸は、城跡の桜とてもきれいです。温暖の差があるので果物がとてもおいしいです。また、絵本作家「馬場のぼる」の故郷です。みんなでがんばるにゃご！にゃご！

さんへのりんご



## 2 都道府県としての市町村支援の内容

### 1 事前打合せ

- 戦略策定会議の前日にモデル市町村担当者とアドバイザーが懇談する場を設定
- モデル市町村担当者の質問にアドバイザーが回答する形式で実施



モデル市町村担当者から、通いの場を立ち上げるにあたって不安に思っていることを率直に質問し、アドバイザーからは、実体験に基づいた具体的な助言をいただいた。



担当者の不安が解消され、「やれそうな感じ」を持てるようになった

### 2 戦略策定会議、研修会

- 通いの場を立ち上げるための戦略について意見交換
- 通いの場の必要性や実際の住民への動機付けについて研修会を実施



行政からお願いするのではなく、住民の「やる気を引き出す」ことの重要性を認識

## 2 都道府県としての市町村支援の内容

### 3 現地支援

- 通いの場の拡充のため、広域アドバイザーが住民への動機付けを実演
- モデル市町村だけではなく、希望する市町村の担当者も傍聴



実際に体操をやって  
みました



## 3 三戸町の取組①

行政主体の事業の展開に限界を感じていた。本来介護予防は、住民が主体的に考え行動できる地域活動として展開されていく必要があると考えていた。

モデル事業の主旨と合致！

やはり、これからは地域づくりだ！

4月 モデル市町村として事業を実施することを決定

6月 元木平地区をモデル地区として選定

7/31 同地区の町内会役員に事業について説明

9/10 いきいきリーダー養成講座を実施

10/2 元木平地区で通いの場を立ち上げ！

住民の「やりたい」を引き出す説明ができた。行政は目的達成のためのパートナーであるということが伝わった。これは？「行政の意識の変化」だよな！

# 3 三戸町の取組② 笑顔満載！住民主体の通いの場

## 自慢Point



リーダー養成をし、いきいき百歳体操を週1回元木平町内会館でスタート



Point

病院リハとの連携で体操の実技指導やきめ細かい個別指導ができた！

町立病院のPTと保健師でリーダーさんをバックアップ。(2ヶ月間週1回)



Point

運動の効果が上がってきました！

PTは、個別指導に重点をおき、体操を正しく行うことできた。



Point

リーダーさんがチラシ・電話・声かけ、場合によっては送迎も行っている。登録者数はスタート時点3倍以上！

リーダーさんが、地域の人を積極的に受け入れる取り組みを始める。

Point

他の地区への波及効果、期待大！

町の介護予防研修会で活動報告することでさらなる自信をつけた。



## 4 都道府県としての来年度への抱負

### モデル事業の成果

- ・ 通いの場立ち上げの成功事例をつくることができたことで、他の市町村によい影響を与え、通いの場に取り組もうとする市町村が増えた。
- ・ 市町村担当者の意識が、「行政から願ひする」から「住民のやる気を引き出す」という方向に転換した。

### 市町村支援の課題

- ・ 現段階では、通いの場の運営に関する具体的な助言はアドバイザーに頼っている状態であり、県としての支援内容を検討する必要がある。

### 来年度への抱負

- ・ モデル市町村が増える予定であるが、全てのモデル市町村において通いの場の立ち上げを成功させ、担当者の自信につなげたい。

# 岩手県

モデル市

花巻市、二戸市

## 住民運営の通いの場 の拡大に向けて

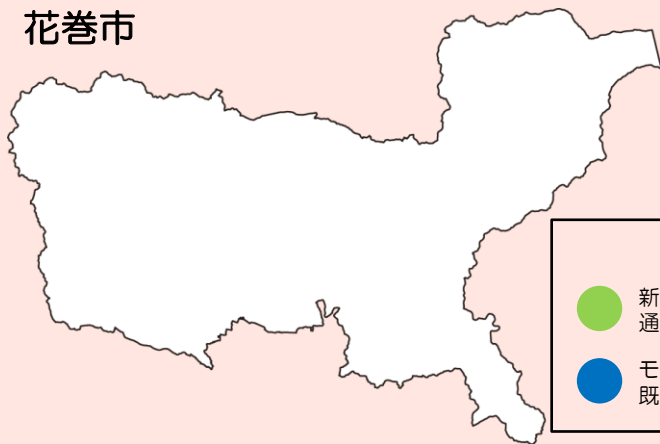
岩手県では・・・

- 一部の市町村では、住民主体の活動が行われていますが、もっぱら、市町村職員の指導の下、体操教室等が開催されており、マンパワー不足等により十分な対応が難しい状況が続いています。
- 今後は、県内各地で住民運営による身近な地域での介護予防事業の普及が図られるよう支援していく必要があります。



# 1 モデル市町村の基礎情報

## 花巻市



### 凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場

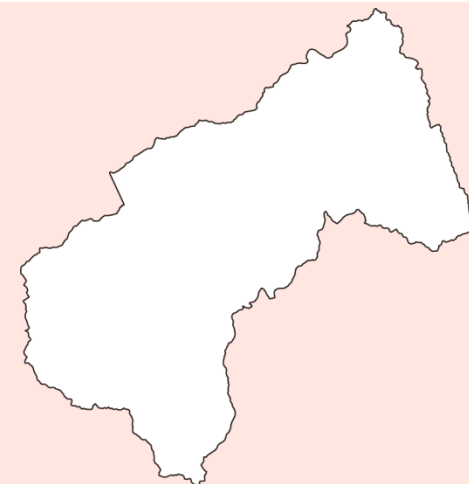
### 取組内容

- ・ 広域アドバイザーによる職員向け研修会の開催
- ・ 広域アドバイザーによる、住民向け講演会の開催
- ・ モデル地区1か所での教室の開催：  
「元気でまっせ体操」

高齢者人口	30,488 人
高齢化率	30.4 %
認定率	19.2 %
第1号保険料月額	4,859 円

(全てH26.3.31時点)

## 二戸市



### 凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場

### 取組内容

- ・ リーダー的役割を担う人たち及び関係機関に対し、説明会を開催し、自分たちでも通いの場の運営ができるという意識をもってもらう
- ・ 地域での通いの場の立ち上げをする

高齢者人口	9,310 人
高齢化率	32.0 %
認定率	18.7 %
第1号保険料月額	61,100 円

(第1号保険料月額のみH24～H26年度の基準額、他はH26.3.1時点)

## 2 都道府県としての市町村支援の内容

- 事前打合せ（6月17日）
  - ①モデル事業の概要説明、②取組市町村の介護予防事業の現状等
  - ③今後の進め方、意見交換、④今後のスケジュール確認
- 研修会（8月1日、18/33市町村参加）
  - ①モデル事業の概要説明、第1回モデル事業打ち合わせの振り返り
  - ②地域診断、③広域アドバイザー、密着アドバイザーによる助言
    - ・戦略策定のアドバイス
- 現地支援事前打合せ(10月27日)
  - ①戦略策定状況の確認、②課題解決
- 現地支援（11月17日、18日）
  - ①地域説明会開催支援（事前準備（AD、市町村の日程調整））
  - ②地域説明会開催支援（当日の開催補助、助言）
- 通いの場の展開状況の確認、助言（12～3月）
  - モデル地区での体操教室の開催状況の確認
- 次年度実施希望調査の実施（1月）

3 花巻市の取組①

8月

- ・広域アドバイザーによる講演会

・大東市の画期的な取り組みに、担当者愕然とする。  
 ・花巻市の「もうかりませ」はなんだろう？住民のやる気を引き出す言葉とは？

9・10月

- ・モデル地区との協議
- ・庁内の事業理解、実施体制の準備

・予算も、マンパワーも、時間も無い!!広域AD、県担当者へ何度もメールのやり取りで、導入支援、評価の内容を決定。  
 ・誰に何を伝えるか、希望団体が多数の場合どう対応するか？

11月

- ・広域ADによる担当部長、課長向け説明
- ・住民向け講演会

・行政主導から、住民主体への庁内意識のパラダイムシフト  
 ・住民自ら“やりたい”の声を上げてもらう関わり方は？  
 ・9団体から申し込みがあり、講演会は大成功！

12月

- ・通いの場開始

・自主グループとして継続してもらうための仕掛けづくり。  
 ・モデル地区以外でも、通いの場を実施するための働きかけ。

3 花巻市の取組②

自慢Point

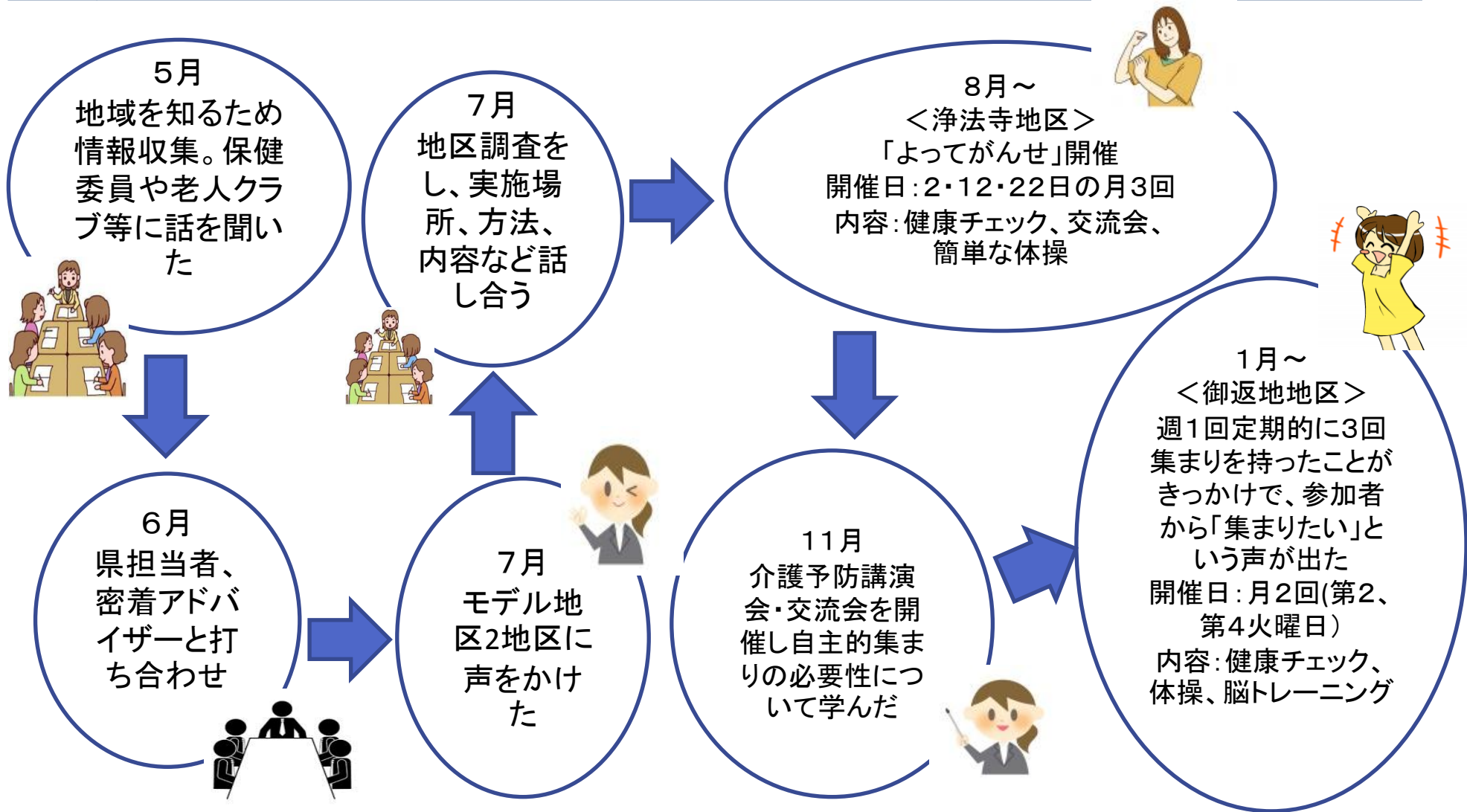
自分たちでやろう！という意識がすぐに芽生えた。  
(参加者の声)  
「座位の体操だけではなく、他の体操もやってみました。」  
「新しく参加者が増えました～」



少人数ではあるが、行政職員にリハスタッフが在籍しているため、すぐに大東市の取り組みに挑戦することができた。

以前より住民の自主活動団体である“サロン”の実施個所数が多く、体を動かしていつまでも元気でいたい、という住民の思いとマッチした。

3 二戸市の取組①



## 3 二戸市の取組②

## 自慢Point

二戸市は「浄法寺地区」と「御返地地区」の2カ所で、自主的集まりの場を立ち上げました。



- ① 浄法寺地区は、「よってがんせ」という名称で開催。毎月「2」のつく日に行っている。  
二戸市いきいき運動サポーターや傾聴ボランティア、保健委員が健康チェックや交流会、体操をしている。

〈浄法寺地区〉すべてボランティアが持ち込み準備します。小学生も学校帰りによっています。高齢者と一緒にお話ししたり、昔話を聞いたりしています。

- ② 御返地地区は、1月から毎月第2、第4火曜日に行っている。

住民の「定期的に集まり、運動したい。」という声を聞き、地区の保健

委員が住民運営の通いの場を立ち上げ、主に体操をしている。



〈御返地地区〉住民が積極的に準備や後片付けをしています。笑いの絶えない集まりの場です。

## 4 都道府県としての来年度への抱負

### モデル事業の成果

- モデル事業に取り組んだ地区において、住民運営の通いの場が立ち上がる。来年度以降の継続、モデル地区以外への普及・拡大が検討されている。
- かわら版の先進事例の取組の効果により、来年度は9市町村が実施を希望

### 市町村支援の課題

- 広域AD等の助言がなければ、動機づけは困難（成功事例が何よりの良薬）
- 地域密着ADの活用（日常相談）
- 予算（国予算→県、市町村予算へ）

### 来年度への抱負

- H26モデル実施市町村の報告会の早期開催→他市町村への展開
- 全ての希望市町村での事業実施(!?)・・・モデル事業は5か所までだが、、、

# 宮城県

モデル市

白石市、名取市



## 元気を呼ぼう!

## 介護予防

©宮城県・旭プロダクション

- 1 高齢者人口：557,347人（総人口の増加率0.7%に対し、高齢者人口の増加率は3.7%）
- 2 **高齢化率**： **24.0%**（前年比0.7ポイント増）
- 3 広域圏別高齢化率 ※モデル市の白石市は仙南圏、名取市は仙台圏  
**栗原圏(33.6%)、気仙沼・本吉圏(32.6%)、登米圏(29.0%)、仙南圏(28.4%)、  
 石巻圏(28.0%)、大崎圏(27.2%)、仙台圏(21.3%)**
- 4 要介護（要支援）認定率：18.6%（要支援1：3.0%、要支援2：2.2%）
- 5 要介護（要支援）認定者数の伸び（H24/H18）：106.1%（要支援1：158.7%、要支援2：137.0%）
- 6 宮城県では2025年には、県民のおよそ3人に1人が65歳以上、6人に1人が75歳以上に!

（資料） 1～3：宮城県『宮城県高齢者人口調査』（平成26年3月31現在）

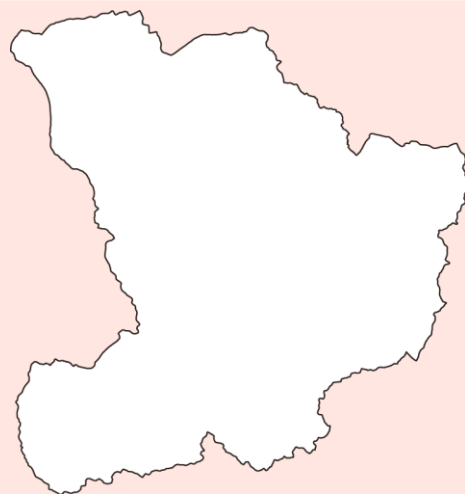
4、5：厚生労働省『介護保険事業状況調査』、政府統計の総合窓口e-Stat（各年度末）

6：国立社会保障・人口問題研究所『日本の地域別将来推計人口』（平成25年3月推計）



## 1 モデル市町村の基礎情報

## 白石市



## 凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場

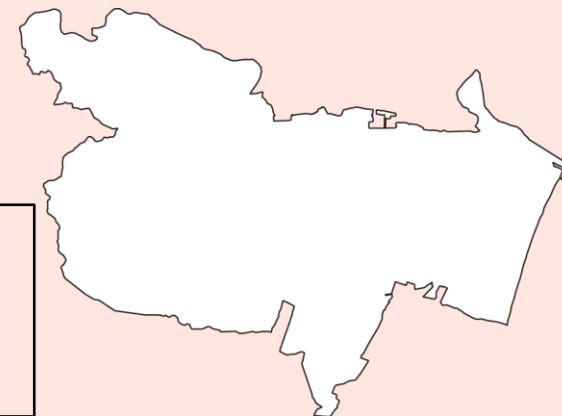
## 取組内容

- 出前講座のための地区診断のための全戸調査
- 自主的介護予防教室のスタート応援事業
- 一般介護予防強化のための、新総合事業への移行

高齢者人口	10,692 人
高齢化率	29.4 %
認定率	18.9 %
第1号保険料月額	4,400 円

(H26.3.1時点)

## 名取市



## 凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場

## 取組内容

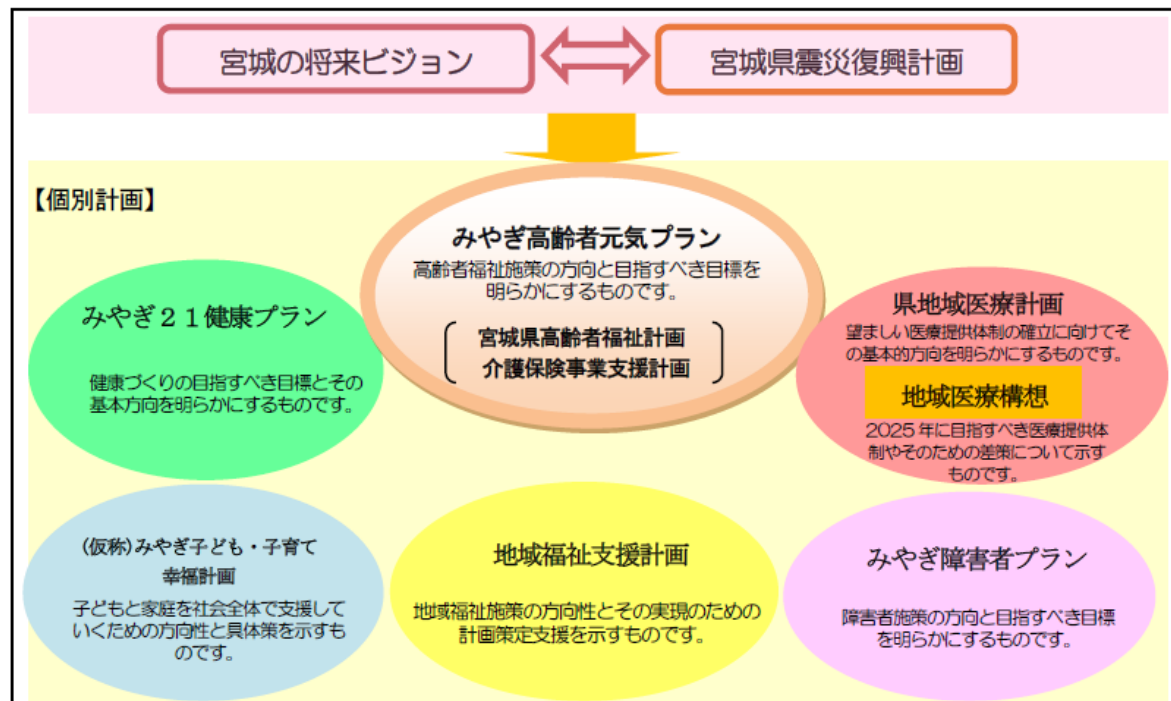
- 自主グループ1カ所の立ち上げ
- 介護予防サポータースキルアップ研修にて大東市の取組を紹介し、自分たちでやれることを意識してもらう
- ご当地体操を作る

高齢者人口	14,895 人
高齢化率	19.9 %
認定率	17.9 %
第1号保険料月額	5,080 円

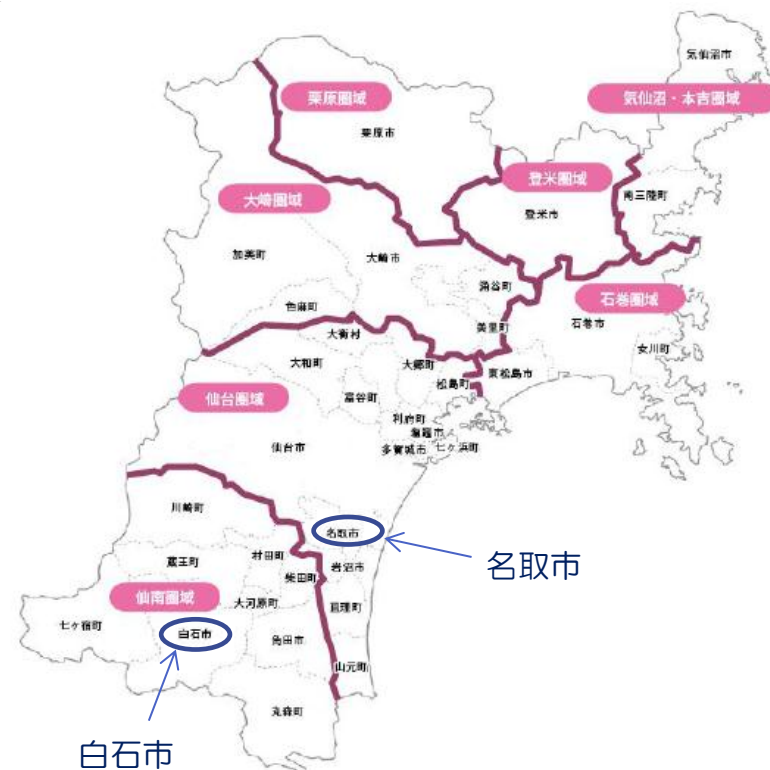
(H26.3.31時点)

## 2 都道府県としての市町村支援の内容(1)

- 宮城県では「宮城の将来ビジョン」の下、「宮城震災復興計画」との整合を図り、「みやぎ高齢者元気プラン」に基づいて、高齢者施策を推進している。



(資料)宮城県『みやぎ高齢者元気プラン』



- 平成26年6月“地域包括ケア”の全県的な体制構築及び推進に向けて、県内の関係機関、団体等により「宮城県地域包括ケア推進協議会準備委員会」を設置
- 介護予防は、「高齢者健康維持専門委員会」で検討（「医療介護・多職種連携」など専門委員会は計5つ）

## 2 都道府県としての市町村支援の内容(2)

### ・平成26年度の市町村支援について

- (1) 宮城県介護予防に関する事業評価・市町村支援委員会
- (2) 普及啓発（リーフレット作成配布、ボランティア表彰、出前講座）
- (3) 介護予防研修会
- (4) 介護予防事業に関する事業評価
- (5) その他

- ① 介護予防事業みやぎモデル検討会（平成21～26年度）
- ② 生活不活発病予防の取組（平成23年度～ ※東日本大震災を契機に）
- ③ 介護予防事業効果分析モデル事業（平成26年度～）
- ④ **地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業**

市町村の介護予防事業評価及び分析手法の向上を支援するため、東北大学大学院医学系研究科に御協力いただき、モデル市町村(4市町)の統計データ解析を開始

※モデル市町として  
白石市、名取市も参加

・県保健福祉事務所(事務職、保健師、リハ職)  
・県リハビリテーション支援センター(リハ職)

- ・ 6月13日 研修会(事業評価と地域診断)
- ・ 8月25日 研修会(戦略策定支援)
- ・ 10月20日 打合せ会
- ・ 11月20日 現地支援
- ・ 11月28日 研修会(リハ専門職の役割等)

・宮城県理学療法士会  
※「名取ご当地体操」の作成

県の実施する事業、  
取組の内容等に関する  
有識者による会議



- ・宮城県医師会との連携によるパンフレット等の配布
- ・研修会、講演会等の実施
- ・地域ケア会議へのアドバイザー派遣

【県アドバイザー】

※白石市における「実態調査」の実施

### 3 白石市の取組①

#### これまでの介護予防の取組

- (1) 国のマニュアルに沿った介護予防（一次・二次対象への事業実施）H18～H25
- (2) 宮城県の生活不活発病予防の取組を取り入れての事業の見直し H25～
  - ① 介護予防の視点の見直し 介護関係者と住民自身で共同で実施することが重要であることの啓蒙活動  
地域ケア会議の研修会を活用し  
「生活不活発病を防ぐ街づくり」と題し県アドバイザーの研修会開催（H26年2月12日）
  - ② 地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業への参加 5月
  - ③ 介護予防推進モデル事業 第1回研修会（戦略策定） 8月25日  
地域包括支援センター職員と行政職員で研修に参加（庁内調整に活用）  
介護予防事業の方向性を検討→第6期介護保険計画との整合性を図る
  - ④ 介護予防事業を自主活動への事業転換期を見据えて事業計画 9月
  - ⑤ 介護予防の重要性を市民に周知：介護予防体操「白石音頭」10月広報掲載（ご当地体操作成H23年度）
  - ⑥ 県担当者との打合せ 10月20日 これからの事業の展開について→庁内調整（第6期計画に反映）
  - ⑦ 「生活不活発病予防」について11月広報掲載 県作成「生活不活発病予防パンフレット」全戸配
  - ⑧ 健康福祉まつり（11月2日）全住民対象に「元気な高齢者であられるまちづくり」県アドバイザー講演
  - ⑨ モデル事業現地支援（11月20日） 庁内関係職員・自治会長・介護関係者対象の講演会  
講師：広域アドバイザー
  - ⑩ 「生活不活発病予防」：県アドバイザーとの共同高齢者全戸調査実施について打合せ 11月26日
  - ⑪ 新総合事業の早期移行に向けた意見交換会への参加 12月10日
  - ⑫ 「生活不活発病予防対策調査」実施 H27年1月8日～
  - ⑬ H27度からの総合事業への移行決定 1月
  - ⑭ 介護保険計画策定委員会・介護保険運営協議会・市議会議員全員協議会へ説明 1月～2月
  - ⑮ 地区健康増進教室（通いの場）開始応援事業 2月

## 3 白石市の取組②

## 自慢Point

- 地域包括支援センターの主任介護支援専門員が保健師であるため、介護予防事業担当（保健師）と地域づくりと介護予防事業を一連に考えることができ、それぞれの事業を効果的に展開できた。
- 地域包括支援センターが直営であるため、地域包括支援センターと介護保険担当課との連携がスムーズできた。
- 以前より県の研修や情報発信について出来るだけ積極的に取り入れてきたことで、介護保険の改正に柔軟に対応できた。介護保険第6期計画策定と総合事業への移行を関連づけて検討出来たため、関係部局と話し合いをもち具体的な実施計画となった。
- 介護予防事業を地域ケアシステム構築の重要課題と位置づけ包括支援センター全職種で対応できた。
- 総合事業へのH27度からの早期移行にともない、地域包括職員だけでなく行政職員の意識も、介護予防への意識や日常業務へ取り入れる視点がついてきた。



### 3 名取市の取組①

- 課内にて取り組みの必要性の共有を図るために現地支援で広域アドバイザーより研修内容の話をしてもらった。
- 大東市での事業展開方法を名取市の地域特性に合わせて取り入れている。
- 宮城県理学療法士会の協力をもらい、名取市のご当地体操を作成している。（平成27年3月完成）ご当地体操については介護予防サポーターにもなじみがあり、今後、世代交流が図れるよう若い世代にも受け入れられる曲を選定した。
- 昨年度、今年度と養成した介護予防サポーターに「通いの場づくり」の立ち上げについての疑問、不安点、意見などを無記名で出してもらい、**サポーターの不安をできるだけ解消できるようにQ&Aを作成し配布**した。
- 来年度より今までの一次予防教室開催を終了とし、住民主体の通いの場づくりを実現するための講座を開催することにした⇒**「通いの場づくり」立ち上げ支援事業**
- トップダウン形式⇒町内会長の理解⇒ その他役員の理解⇒ 住民の「やりたい」を引き出すことを目的にしたプレゼンを行った。  
⇒ **5月より順に立ち上げ支援を開催予定（現在2か所で開催決定）**
- 高知市96歳のビフォーアフターの映像を流したことで興味を持つ町内会長や住民が多かった。
- 3月に**ご当地体操お披露目会開催予定**
- 4月に「ご当地体操」の習得のために**介護予防サポータースキルアップ講座を開催予定**

## 3 名取市の取組②

## 自慢Point

- 町内会への事業説明まわりで町内会が抱える課題について聞くことができました。

また、各町内会から「こんな事業を待っていた」という感想を言ってくれたり、プレゼンテーション内容に付け加えたほうが良い事項などの提案をしてもらったり、地域に助けてもらいながらプレゼンテーションを行っています。

- 委託の地域包括支援センター職員も「住民主体の通いの場づくり」の展開を目指して一緒に頑張ってくれています。

待っていたよ～(^ ^)





## 4 都道府県としての来年度への抱負

### モデル事業の成果

- 取組の姿勢が変わった！  
国・県・市が“やる”、住民に“やってもらう”⇒住民の“やりたい”を支える
- 取組の参考になった！

モデル市：実践経験に基づいたアドバイザーからの具体的助言、事業展開やプレゼン方法など

県：合同会議での意見交換、サイボウズでの情報共有など

(反省点)

- アドバイザーの技術的支援を十分に活用することができなかった…
- 参加していない市町村への支援に取り組むことが難しかった…

### 市町村支援の課題

- 市町村と県（担当課、関係課、保健福祉事務所等）との連携
- 介護予防関連事業と他事業（医療介護連携、健康推進、地域リハ、震災復興等）との連携

### 来年度への抱負

- 参加市町村を増やし（継続2＋新規3）、情報共有や意見交換の場を設けたい
- 参加していない市町村への支援内容を工夫し、参加市町村の取組を伝えたい
- 関係者と連携を図り、平成28年度以降の市町村支援に繋げられる仕組みを考えたい



# 秋田県

モデル市

男鹿市

## えがおがかがやくおが

なまはげの里の通いの場



これまでの「介護予防事業」では、元気高齢者に対する介護予防普及啓発事業の他、チェックリストに該当した要介護状態となるリスクの高い方を対象として、運動機能、栄養改善や口腔機能の向上などを行ってきましたが、参加者が少なく、十分な成果に結びついていません。

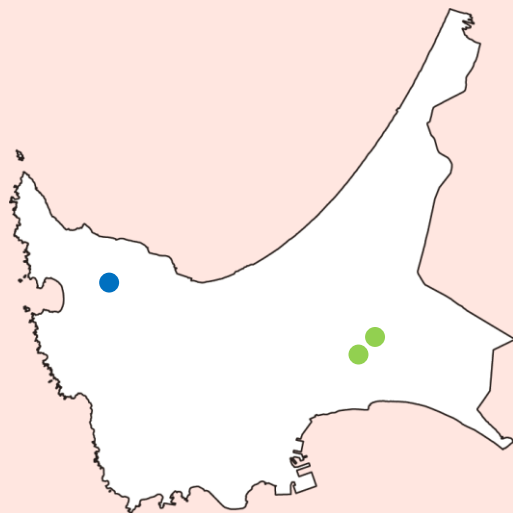
高齢化率が全国一高い現状を受けて、明るく活力ある長寿社会の実現を目指し、一層介護予防を進める必要があります。

## 1 モデル市町村の基礎情報

## 男鹿市

## 凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場



## 取組内容

- ・ 将来を見据えた運動を含めた介護予防の必要性和健康づくりの周知
- ・ 介護申請要因、お守り認定者数、介護給付費の推移等客観的なデータ分析

高齢者人口	11,927人
高齢化率	37.9%
認定率	24%
第1号保険料月額	5,200円

(平成26年3月末時点)



## 2 都道府県としての市町村支援の内容

- アドバイザー合同会議の開催の都度、地域密着アドバイザーとモデル市とで打合せを行い、会議内容の伝達や今後の方向性について確認した
- 都道府県研修はモデル市が1つであったため、広域アドバイザーからモデル市の立ち上げ候補地域住民に直接、動機付けの機会として開催した
- モデル市以外の市町村に対しては、新しい総合事業ガイドライン説明と一緒に取組み例を説明を行った（他の市町村からの事業実施はまだ無い）
- モデル市で実際に立ち上がった通いの場の視察を含め、現地支援を行った



### 3 男鹿市の取組①

- 市主導の体操教室は開催しているものの、住民主体の活動に繋がらない現状があることから、介護予防推進支援モデル事業への参加を決定
- 最初は、これまでも市と良好な関係にあった2地区に対し仕掛けることとした
- その他、体操は「いきいき百歳体操」を使用すること等の戦略を策定
- 市の組織内でも介護サービス課、地域包括支援センター、保健センターの連携と協力を得て、立ち上げ支援体制を構築



## 3 男鹿市の取組②

## 自慢Point



- ① サポーターを一から養成するのではなく、既存のメンタルヘルスサポーターを活用してスムーズに事業展開できた
- ② 広域アドバイザー、地域密着アドバイザーと立場の異なるアドバイザーからの適確な助言を得ることができた
- ③ おもりにについては最後まで課題となったが、住民の手作りや、百円均一商品等のアイデアを出し合っすめることができた

市職員として住民の力を信じることができ、住民もそれに応えてくれた

住民からは立ち上がるのが苦にならなくなった、足腰が楽になった等の声が寄せられている

## 3 男鹿市の取組③

## 「支え合いの地域づくりがはじまっています」

## ■健康な高齢期を送るために

男鹿市の介護保険料が近隣市町村と比較して高い理由の一つに、介護予防を意識した健康づくりに取り組んでいないということがあげられます。介護が必要となった主な原因に「関節疾患」があります。膝痛や腰痛、筋力向上のセルフケア方法について学び、若い時から継続して健康づくりに取り組むことで、介護保険申請や介護サービス利用に頼る時期を先延ばしにすることができます。このような一人ひとりの心がけで介護保険料を抑えることに繋がります。

昨年7月に行われた「介護予防の必要性」についての講演会で「いきいき百歳体操」という高齢者向けの体操の紹介がありました。体力や筋力の向上に効果があることが科学的に証明されている体操です。現在、この体操を取り入れ、週1～2回地区の会館などで自主的に実施している地区があります。

「お互いさま」を合言葉に、えがおがかがやくおがの人々の支え合いの輪が広がっています。

## ■「いきいき百歳体操」について

イスに座り、DVDを見ながら行う1回40分の体操です。講師はいなく、自主的に週1～2回程度集まり実施するものです。「やってみたい!」という方にはDVDをお渡しします。お気軽にお問い合わせください。

## ■実施の様子

日中、一人になる地域住民が気軽に集える世代間交流の場としても活用されています。

「立ち上がりが楽になった」「今年の農作業は足が軽かった」や「近所の人と会い、おしゃべりすることが楽しい」など体操だけには限らない感想が聞かれています。

最初に取り組みを始めた小深見地区。発想が豊かで、いろいろな取り組みをしています。笑い声が絶えず、女性の元気パワーがあふれています。  
(写真右：小深見創明館)



外には手づくりのかわいらしい看板などがあり、中は、温かい家庭のような雰囲気です。89歳の方も週2回体操に取り組んでいます。  
(写真左：小深見交流館)

▶お問い合わせ／介護サービス課地域包括支援センター  
田口 ☎24-3322

←男鹿市広報  
H27.2号

今後も動機付けを実施し、更なる通いの場の拡大を図る。

## 4 都道府県としての来年度への抱負

### モデル事業の成果

- モデル市での通いの場の立ち上げは、3箇所ではあるが、ほぼ事業のプログラムどおり進められ、事業趣旨や住民の力、体操の内容や効果、課題等を実際に体験することができた

### 市町村支援の課題

- 今後モデル市がアドバイザー無しで、直接住民に効果的な動機付けを行って、立上げ育成できるのか
- 今回のモデル市以外の市町村への拡大

### 来年度への抱負

- 現在の通いの場の見守り、拡大
- 今回のモデル市以外の市町村への宣伝・普及



# 山形県

モデル市

山形市 米沢市 中山町  
最上町 遊佐町

## さくらんぼ県 やまがたの挑戦！

東北地方の日本海側に位置し、東京から概ね北に300km、山形新幹線で約3時間の距離にあり、一般には、全国生産量の7割を占める「さくらんぼ」と鮮やかな四季で知られています。

介護予防についてこれまで、「花のやまがたしゃんしゃん体操」の作成などを通し、高齢者の方々の健康づくりに取り組んできました。しかし高齢化の加速とともに、住み慣れた地域で暮らすための取り組みを、より一層進める必要に迫られています。

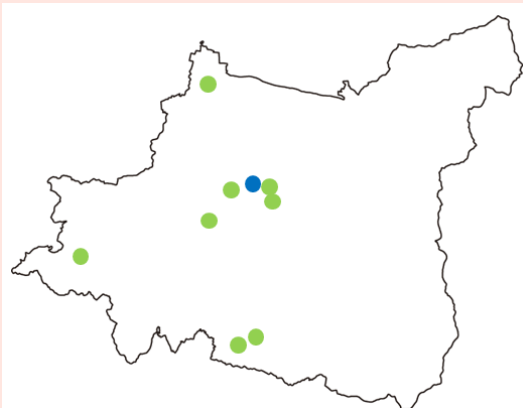


## 1 モデル市町村の基礎情報

## 山形市

## 凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場



## 取組内容

- ・「モデル地区を創出し、その後山形市内に普及していく」をコンセプトに意欲のある地区を選定。集中的に支援。
- ・市社会福協議会との連携により、高齢者サロン実践者への啓発を実施。

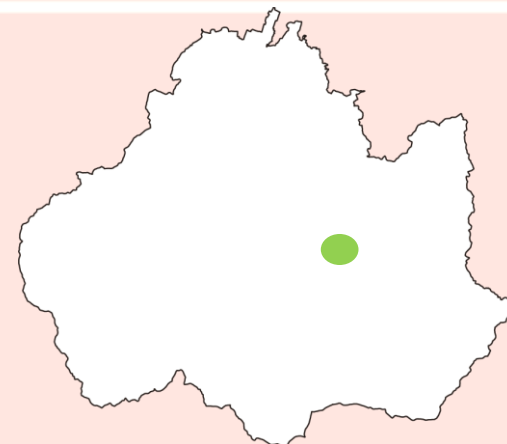
高齢者人口	251,767人
高齢化率	25.9%
認定率	18.1%
第1号保険料月額	4,575円

(平成26年5月時点)

## 米沢市

## 凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場



## 取組内容

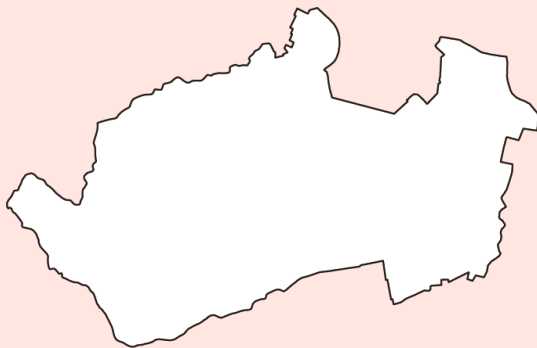
- ・市広報誌への掲載
- ・出前講座（ココロとカラダの元気UP講座、認知症サポーター養成講座）での体験版の実施による広報活動。

高齢者人口	87,026人
高齢化率	26.9%
認定率	18.9%
第1号保険料月額	5,225円

(平成26年5月時点)

## 1 モデル市町村の基礎情報

## 中山町



## 凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場

## 取組内容

- ・一次予防参加者へのアプローチ。町広報への掲載。
- ・7/24のモデル市町村向け研修会に地域住民を参加
- ・町職員の過度な干渉は避け、サポートする形をとるなどの町民の自主性を促す。
- ・3/16広域ADによる現地支援。

高齢者人口	3,548 人
高齢化率	29.7 %
認定率	18.9 %
第1号保険料月額	4,900 円

(全てH26.3.31時点)

## 最上町



## 凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場

## 取組内容

- ・モデル地区による通いの場の創出と全町への普及。
- ・週1回の3カ月コースを継続できるように支、事業の初日、最終日に体力測定実施などを通じた支援。
- ・介護予防の取組みの必要性を参加者に理解してもらい、自主的な運営を促す。

高齢者人口	3,076 人
高齢化率	39.4 %
認定率	18.4 %
第1号保険料月額	4,900 円

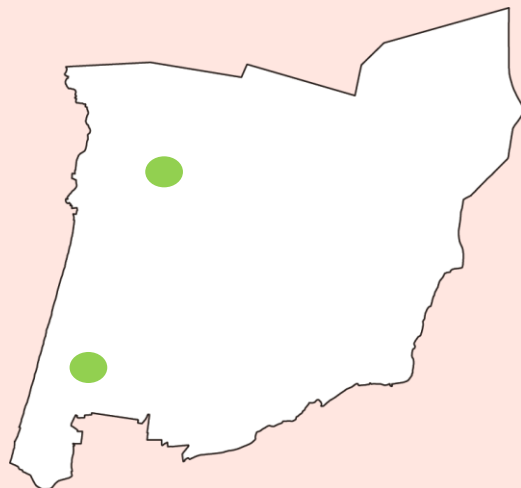
(全てH26.4.1時点)

## 1 モデル市町村の基礎情報

## 遊佐町

## 凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場



## 取組内容

- ・ 区長会、民生委員会への説明
- ・ ゆざ元気サポーター向け百歳体操養成講座の実施
- ・ 健康教室開催の要望の際に、出前講座を実施
- ・ 3/16広域ADによる現地支援

高齢者人口	14,679人
高齢化率	35.4%
認定率	20.2%
第1号保険料月額	5,240円

(平成26年5月時点)

## 2 都道府県としての市町村支援の内容

市町村名	共通支援	個別支援
山形市	①26/5/27～28 事業説明及び事前打ち合わせ(地域診断、戦略策定支援)	・県密着ADによる現地支援(1地区) ・社会福祉協議会主催の高齢者サロンスタッフ研修会に県密着AD参加
米沢市	②26/7/24 モデル市町村向け研修会開催(広域ADによる講話)	・県密着ADによる現地支援(1地区)
中山町	③27/3/16 モデル事業の事業報告会の開催(広域ADによる講話)	・3/16広域ADによる現地支援
最上町	④その他	・県密着ADによる現地支援(2地区)
遊佐町	・サイボウズ利用支援 ・随時電話でのアドバイス	・3/16広域ADによる現地支援



H26. 7. 24開催研修会

### 3 山形市の取組①

<取組みについて>

県からモデル事業の意向調査を受け、包括へ事業所等について情報収集を行ったり、市でモデル事業を行うことに対し、協力・実施できる包括を募集した。そこで、地域包括支援センターかがやきの第3地区で実施することになった。

【決定理由】

- 市全域と第3地区の人口構成が総合的にみて類似していること。
- 地区社協で「高齢者の日常生活アンケート」を実施した結果、「いきいきサロンの活性化」や「高齢者の保健指導の充実」のためには、住民主体の取組みを具体化していくための支援が必要との見解に至っていること。
- 当地区は町内会組織で活躍してくれている住民も多いこと。

サロンを活用するということで社協にも説明し協力してもらい、サロンに見学にいき、モデル事業について説明。

地区選定や具体的な実施方法等について、地域包括支援センターと社会福祉協議会の協力があって取り組むことができた。

### 3 山形市の取組①

＜モデル事業を実施するにあたり宮五サロンで説明して＞

○必要性や目的など説明。市民はうなづいており同調している感じが見受けられたが、「週に1回体操を」と話したとたん、「週1回は無理！」と間髪いれず返答された。想定以上の反応に正直「やっぱり…」という思いもあった。

○しかし、「週1回実施する内容」を説明したところ、少々態度が軟化し、詳しく説明をするにあたり、改めて時間を作り集まって欲しいとしたところ、当日わざわざ「週1回の体操」の話を聞くために20数名集まってくれた。そこで「自分のために元気なうちからなにかしなければいけない」と特に同調した住民から声ので、実施することになった。話を聞くためだけにたくさんの方が集まってくれただけでもうれしく思ったのに、積極的な気持ちになってくれたことに係員全員非常に感銘を受けて帰ってきたことが蘇ってきた。

○実施するにあたり、住民のほうから「いき百をするならこの会場よりあっちの会場の方がいいんじゃないの？」や「ならば俺会場取っておく」などとともに段取りが進んだ。自治会長の名前で作ったチラシを手渡ししたり、回覧板に挟んだりして、広く周知してくれた。ただ、会場にDVDを映す環境がなかったなので、モデル期間は市からプロジェクターとパソコンを運んだ。

○行く度に住民の積極的な姿勢が伝わり、係内で宮五の方の話題がでない日がないくらいにいつも感激し、報告しあった。

## 3 山形市の取組②

## 自慢Point

モデル事業が終わっても、自分たちで機材を調達し継続している。

実施しているうちに自分たちで準備をし、受付をしたり役割分担ができていた。住民は自分たちが「いい!」と実感できたことは続けることができる。住民の力もまだまだいける!と思いました。

顔つなぎもでき、地区のケースについて連携した事例も出ている。



## 3 米沢市の取組①

## エピソード1

「住民と距離をあける勇気・・・（体操を）するかしないかはあなた次第?!」  
アドバイザーから教わった言葉「住民主体の集まりだから行政はあまり関わらないのがポイント！それが継続につながる！」⇒ でも大変そう・・・

## エピソード2

「キセキ！！このタイミングに出前講座の依頼がきた！」  
住民から自分の地区で高齢者を集めて体操したいと電話があった。  
⇒ でも機器もないし、準備もできていない・・・

## エピソード3

様々な機会を捉えて、「出張無料体験会」を実施。  
⇒ でも住民からの言葉は「運動が長い」「機器がない」・・・



米沢市マスコットキャラクター「おせんちゃん」

**まずやってみっぺ!!!**



## 3 米沢市の取組②-1



自慢ポイント

運動が長いと感じないように地元の曲「これぞ天下の上杉節」を準備体操部分に取り入れました！

「出張無料体験会」後、継続していきいき100歳体操を取り組んでみようと思った団体にDVDをプレゼントしました！

体力測定の数値を書いたものを返していたが、自分の今のレベルや衰えている項目を把握し、目標を持って取り組むことが出来るようにグラフ（レーダーチャート）にしてフィードバックしました！

手元にあるだけで安心してしまうので取り組まない可能性が高いと思い、すぐにはあげないことが継続につながったと感じています。

## 3 米沢市の取組②-2

DVD機器がなくても取り組めるよう、運動内容を写真を取り入れ、パンフレットを作りました！



## 筋力運動



☆マークは鍛える筋肉です。その部位を意識して動かせば効果大！  
みぎさん、がんばって！！

①腕を前に上げる運動⇒物を持ち上げたり、することが楽にできるようになります。



## ☆肩の前

肩より高くあげない。下ろす時もゆっくりと。  
「1、2、3、4」で上げ「5、6、7、8」で下ろす。 10回

②腕を横に上げる運動⇒ふとんやベッドからの起き上がりが楽にできるようになります。



## ☆肩の横

肩より高くあげない。下ろす時もゆっくりと。  
「1、2、3、4」で上げ「5、6、7、8」で下ろす。 10回

③椅子からの立ち上がり⇒いすからの立ち上がりが楽にできるようになります。

## まとめ

モデル事業に取り組み、多くの人との出会いがあり、たくさんの笑顔を見ることが出来た。考えるより、住民の生の声を聞いて、とりあえず行動にうつす「まずやってみっぺ！！」が、次のステップへとつながった。住民パワーを信じ、これからも笑顔を増やす取り組みを続けていきたい。

住民に選択させることは、決して無責任なことではなく、継続につながるためのしかけづくりであると考えが変わりました。

### 3 中山町の取組①

#### ○課題

地域において、介護予防運動を主たる目的として活動をしている団体がない。



町民の自立的な活動を支援したい！とモデル事業に手を挙げたものはいいが、どのように進めたらいいか・・・

#### そこで

町で行っている一次予防事業の参加者に声をかけたところ2名の町民から賛同を得て7月の研修会に参加した。



#### ○成果

研修会に参加していただいた2名を中心に自主的に集まり、町の中央部において週1回継続して運動を行っている。

## 3 中山町の取組②

自慢Point

## 結果

運動に意欲のある人が集まり、定期的に運動する機会ができた。

## 今後の予定

3月16日に広域アドバイザーによる研修会を開催。意欲のある方に多数参加していただき、地区での活動の動機付けを行う。

## 【目標】

現在は町の中央部での活動だけだが、地区単位など身近な場所での実施につなげ、町内各地での活動に拡大していきたい。

## 3 最上町の取組①

## ＜十日町地区＞

- 他地区で開催していた月に1回の「高齢者交流事業」に参加していた十日町のAさん。Aさんから「近くでもできないか？」と包括へ相談があった。
- Aさんに運動事業の説明をしたところ、「やってみたい！！」と反応があった。Aさんからまずは地区の役員、友人へ声がけしてもらい、その後包括で役員（区長、民生児童委員、公民館長、保健衛生連絡員、健康福祉推進員、老人クラブ、Aさん夫婦、Aさんの友人）への説明会開催した。庁内で検討し健康ポイント対象事業とした。
- 運動事業をすることで役員の意見は一致。役員へ事業の名称、開催時間、曜日、問合せ窓口先、イスの準備等を決めてもらった。役員に相談しながら地区へ全戸配布するチラシを包括で作成。役員がチラシを配りながら、地区住民へ参加を勧奨した。
- 第1回目に包括が参加者へ介護予防の必要性、運動事業について説明。その後体力測定実施。包括が関わるのは4回目までとなること、それまでに自分たちでイスの準備、機材の取扱い、出席簿の管理など覚えてもらい自主的に進めてもらうことを強調した。
- 実施期間の中間に町の広報に運動事業の様子を掲載してもらい、他地区へのPR、十日町地区の方のモチベーションアップを期待した。
- 最終回、体力測定、アンケート等により評価。結果説明会開催し、今後について意向確認。⇒継続したいという意見が多く、現在も継続中である。

## 3 最上町の取組②

自主的に3カ月間、継続できるか？  
困って何度もお声がかかるのでは？  
機材の取扱いができるか？  
イスの準備はできるか？などなど  
包括職員の不安はつきませんでした...



いきいき百歳体操の様子

## 自慢Point

参加者が  
一致団結

まずはやってみよう、なんだか楽しい、効果があるぞ。続けてみよう！！

責任者を一人ではなく、役割分担してみんなでやってみよう！！

イスは自分たちで教育委員会に掛け合い、借りることができた。

★体力測定の結果、全員は改善しませんでした、参加者の感想、意見は大変好評でした。

- |                |         |
|----------------|---------|
| ・体力がついた        | 20名中16名 |
| ・健康に対する意識が高まった | 20名全員   |
| ・気持ちが明るくなった    | 20中18名  |
| ・外出頻度が増えた      | 20名中14名 |
| ・会話が楽しくなった     | 20名中19名 |
| ・新しい知人ができた     | 20名中16名 |

### 3 遊佐町の取組①

- 当初 ゆざ元気サポーター（既存の運動支援ボランティア）を活用して集落での集いの場を構築しようと試みました。



## 「いきいき百歳体操サポーター養成講座」を開催

参加者の大部分は、ゆざ元気サポーターさんで、体操は好評でやってみるという方が多くあられました。



実際行ってみると

- テレビがなく、ポータブルDVD再生器では画面が小さく見にくいし、音が聞こえない
- ゆっくりしたペースが 面倒くさい
- 物足りない など

なかなか定着しない

## 3 遊佐町の取組②

- 集落健康教室などを利用して、保健師やスポーツ推進委員による百歳体操普及活動を実施



①冬期間にのみ、集落で運動教室を開催している集落に声掛けし、12月14日～実施

②婦人会の研修会、老人クラブ研修会で百歳体操を聞いてやってみたいと1集落  
2月6日～実施

同じ集落の中で、いろんな研修会で同じ体操を聞き、「いい体操だった」という思いを共有できたことが開催のきっかけになったようです。  
タイムリーに同じ地区で集中して講座を行ったことが良かった！！



## 4 都道府県としての来年度への抱負

### モデル事業の成果

- これまでの高齢者サロンは、月1回の開催であっても、継続が困難だった。そのため、本事業に取り組んだ市町村のほとんどで週一回の通いの場の創出が実現できたのは、たいへん驚きである。
- 立ち上げを体感しそのノウハウを取得出来たことは、県、モデル市町村にとって今後の普及に繋がる貴重な財産となった。

### 市町村支援の課題

- 残り30市町村に展開するために必要なマンパワーの確保
- 通いの場の「創出」から「拡大」に向う際の、協力可能なリハ職の確保

### 来年度への抱負

- 3/16に事業報告会を開催し、次年度に取り組む市町村への需要喚起
- 次年度においても、国事業に取り組むとともに、今年度のモデル市町村担当者からもご協力いただき、全県普及に向け取り組んでいきたい。

# 福島県

モデル市

田村市、鏡石町、西会津町、三島町、南相馬市

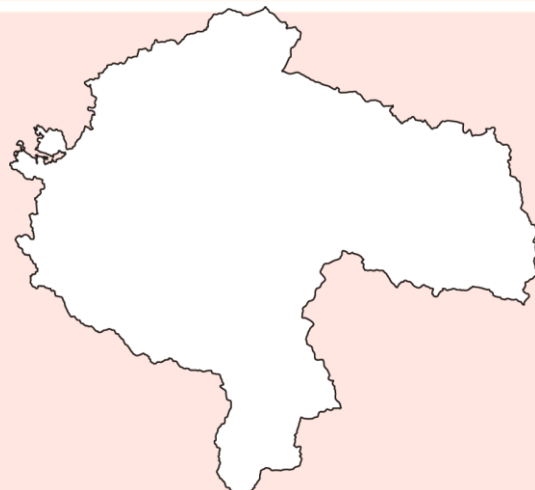
## ふくしまでふくらむ 住民主体の通いの場

福島県は、浜通り、中通り、会津に分かれ、各地域からちょうど1～2の市町がモデル事業に手を挙げ、市街地あり、山間部あり、海沿いありの、様々な通いの場ができることを期待しています。

高齢者がいきいきと、健やかに、安心して生活できる、地域で支え合う「ふくしま」実現のために、住民主体の介護予防を県内全域で推進してまいります。

# 1 モデル市町村の基礎情報

## 田村市



### 凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場

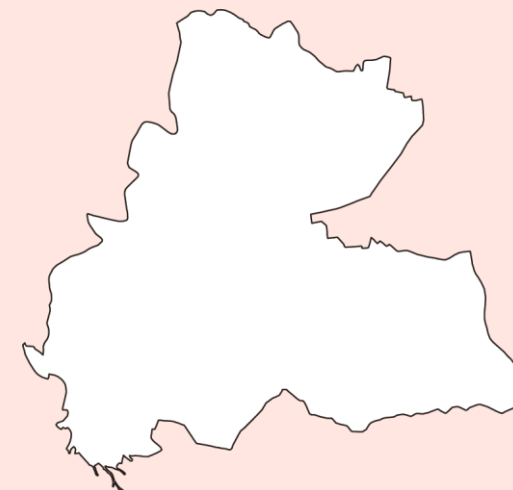
### 取組内容

- ・市独自の体操（転倒予防体操）を自立した生活のための体力づくりに有効なものか検討し作成する
- ・運動サロンの継続支援体制の検討をする
- ・要支援者の受け皿や認知症の予防・見守りのための施策の具体化（運動を主体とした通いの場づくりの体制づくり）

高齢者人口	11,650 人
高齢化率	30.7 %
認定率	19.6 %
第1号保険料月額	4,700 円

(H26.3.31時点)

## 鏡石町



### 凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場

### 取組内容

- ・1行政区で通いの場が立ち上がり、住民主体で企画・運営できるように支援する。
- ・
- ・

高齢者人口	2,990 人
高齢化率	23.8 %
認定率	%
第1号保険料月額	4,000 円

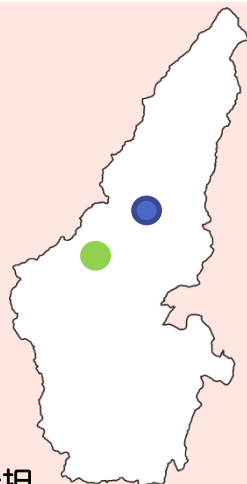
(高齢者人口と高齢化率H26.7.1時点, 保険料はH26.7.4.1時点)

# 1 モデル市町村の基礎情報

## 西会津町

### 凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場



### 取組内容

- ・課内の中での共通理解と役割分担
- ・週1回の運動の内容をどうするか決める
- ・評価の指標を決める
- ・共通ルールや継続フォローの方法を決める
- ・運動を取り入れた住民運営による通いの場の選定と声かけ方法を決める。

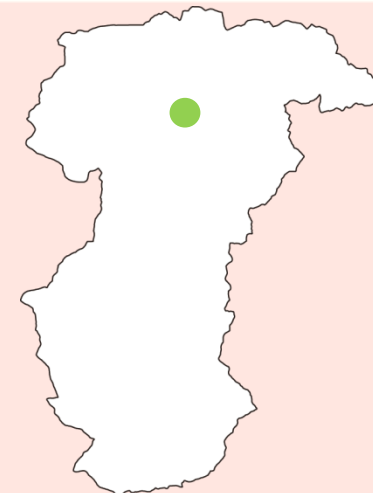
高齢者人口	2,982 人
高齢化率	41.5 %
認定率	19.1 %
第1号保険料月額	4,350 円

(全てH26.3.31時点)

## 三島町

### 凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場



### 取組内容

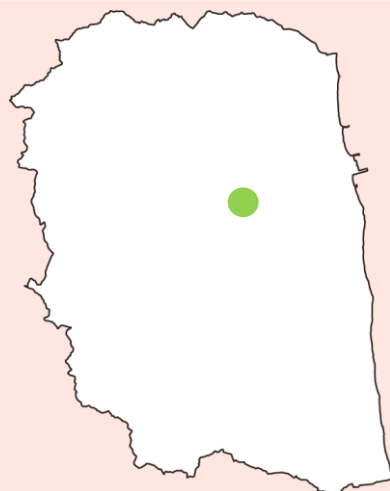
- ・住民説明会を開催し、住民の「やる気」の引き出し方（プレゼン）を習得する。
- ・住民主体の通いの場（モデル地区）を立ち上げる。
- ・モデル期間中は「大東元気でまっせ体操」を展開し、三島町オリジナル版の作成も検討する。

高齢者人口	895 人
高齢化率	48.6 %
認定率	27.0 %
第1号保険料月額	4,960 円

(全てH26.8.1時点)

# 1 モデル市町村の基礎情報

## 南相馬市



### 凡例

- 新規で立ち上がった通いの場
- モデル事業で活用した既存の通いの場

### 取組内容

- ・モデル地区の選定、地区代表者への説明、住民への説明（現地支援をうけながら）立ち上げのために地区役員との協議

高齢者人口	19,414（実人口16,869）人
高齢化率	30.3（実人口 33.3）%
認定率	18.4 %
第1号保険料月額	4,722 円

（第1号保険料月額のみH25年度時，他はH26.6.30時点）

## 2 都道府県としての市町村支援の内容

- ・開始前にモデル市町と地域密着アドバイザー、保健福祉事務所、県で打合せを行い、アドバイザー合同会議の内容伝達や今後の進め方を確認した。
- ・県主催の研修はモデル市町以外の市町村にも参加してもらい、「地域づくりによる介護予防」について共有した。また、多数の**リハビリ専門職**の参加があり、取組の周知と協力をお願いするきっかけとなった。
- ・南相馬市と三島町において、現地支援として住民向け説明会を実施。地域住民から「**やりたい!**」という声を引き出した。モデル市町の関係者が、住民の「やる気」の引き出し方を学ぶ機会となった。  
(モデル市町以外で実践したところも!)
- ・モデル市町の状況に応じて、現地打合せを行い、密着アドバイザーから助言をもらって、取組の検討を行った。



### 3 田村市の取組

- ・運動器機能向上教室を中心に展開し、継続したいという参加者の意向をサロンへつなげてきたが、自主的な活動を長く継続するための支援の方法と、地域の支援者（サポーター）を増やす仕組みづくりが課題となっていた。
- ・平成26年度は、行政課題の整理や体制の検討を重点的に実施。
- ・支援内容の検討や設定を行い、次年度実施に向けた準備を行う。
- ・理学療法士会へ協力依頼し、自立支援のために有効な体操の作成に携わってもらっている。

#### 自慢Point

- ①これまでの取組も活かしつつ、先進地の取組も取り入れて、市に合わせた支援内容を検討することができた。
- ②効果のある体操とすべく、リハビリ専門職から提案をもらうことで、今後の協力体制の足がかりができた。

※田村市担当者から  
モデル事業に参加する前は不安がありましたが、とても勉強になり、参加してよかったと思っています。

### 3 鏡石町の取組

- これまでは老人クラブ会員に対する教室を開催してきたが、会員以外からの希望もあり、行政区主体の実施が望ましいのではないかと考え、区長や老人クラブ会長等と協議し、1地区で通いの場が立ち上げられていた。
- 住民主体の企画、運営について、行政区役員と協議。
- 町の支援内容の検討（地区の要請に応じた出前講座の実施）
- 住民主体の通いの場立ち上げのノウハウをまとめ、他地区への展開を検討

#### 自慢Point

- ①行政と住民の役割分担を明確にし、共通ルールの設定ができれば、住民主体の運営が十分可能であることを実感。
- ②参加者の呼び込みなど、住民主導のほうが効果的にできることが分かった。

※鏡石町担当者から  
このモデル事業を通じて、住民の力を再認識し、行政側の支援のスタンスについて見直す機会となりました。



### 3 西会津町の取組①

- 平成25年度に廃校を活用した高齢者ミニデイを立ち上げ。  
奥川地区：高齢化率56%、役場からも20km離れ、介護事業所はなし  
地域の主婦9名に交代で協力してもらっていたが・・・



通いの場としての効果は？記録はどうする？  
協力者のモチベーション維持と役割分担は？  
**なにより、参加者が広がらない！**



#### 地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業

8月下旬～ 役場内の健康づくり部署と介護保健担当部署で検討開始

(方針) ①奥川元気クラブ（既存デイ）の充実

②運動を切り口とした新たな住民主体の通いの場の立ち上げ

11月中旬 社協主催のサロン交流研修会で事業紹介→「私の自治区で取組みたい！」

12月上旬 自治区役員会→自治区説明会→住民の方から「やりたい！」を引き出す

1月から、いよいよ「週いち貯筋体操」のモデルスタート ※現在も継続中

## 3 西会津町の取組②

奥川元気クラブ(既存ミニデイ)の取組

- ①行政主導から、指導員(ボランティア)の自主活動になるように支援。
  - ・年間計画の企画
  - ・講師の手配や物品の準備
  - ・日誌(申し送り事項)として個人の記録
- ②奥川地域全体に介護予防を波及するために、月1回の学習会を公開講座として、高齢者以外も参加可能とする。
- ③指導員を奥川で実施しているサロンへ派遣し、元気クラブで実践中の運動とお口の体操の普及を目指す。

「週いち貯筋体操」(モデル)の取組

- ①今年度1か所モデル的に実施
- ②導入する体操は「棒体操」など
- ③スタート応援支援内容  
→4回シリーズ+評価(初回と3ヶ月後)

※モデルの立ち上げを通して、住民の動機付けの方法や、スタッフ体制、自主運営のための各種資料の検討を行う。

※3ヶ月後に、自治区役員を交えて、改善点を確認し、今後の普及のあり方を検証する。

自慢Point

- ①既存デイの充実と、住民主体の通いの場の新規立ち上げを並行することで、地域の特性に合わせた支援のあり方を検討。
- ②町内老健施設のリハ職の協力で、町のオリジナル体操「棒体操」を考案。リハ職による協力体制もできた。

## 3 西会津町の取組3

## 週いち貯筋体操（宝川自治区）



集落説明会で、「やりたい！」となり、スタートしました。住民主体にできるかどうかが大きな鍵です。ドキドキですが、やってみないと始まらないですね。

回数	内容
1回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動機づけ「介護予防ってな～に？」～運動と血圧と認知症予防～</li> <li>・体調チェック（血圧や痛み、心配ごと）</li> <li>・体力測定</li> <li>・体操紹介</li> </ul>
2回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「新聞棒」づくり</li> <li>・体調チェック</li> <li>・体操実施</li> </ul>
3回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調チェック</li> <li>・体操実施 ※自宅での体操の状況も確認</li> </ul>
4回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調チェック</li> <li>・体操実施</li> </ul>
12回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調チェック</li> <li>・体操実施</li> <li>・体力測定</li> <li>・座談会「週1回の体操をやってみて」</li> </ul>

※スタッフ体制は、健康運動指導士や保健師、リハ専門職、健康運動推進員（育成講座終了後に町から移植）などが役割分担をしながら。

### 3 三島町の取組①

人口は“減少↓”、高齢者は“横ばい→” 進む高齢化（県内3位）  
 介護認定者数、介護給付費が増加。1人あたりの介護給付費は県内1位！  
 ……でも、サロンも老人クラブも、住民の皆さんの活動は活発

三島町の介護予防の方向は？  
 サロンや老人クラブの  
 後継者がいない……  
 住民みんなが自分らしく  
 生活するためにはどうしたら？



地域ぐるみで介護予防に取り組む仕掛けをつくり、「元気な三島町」を目指す！

（モデル事業での実施内容）

- ①役場、地域包括支援センター、社会福祉協議会で打合せ
- ②アドバイザーやリハビリ専門職、県保健福祉事務所も巻き込んで戦略策定
- ③現地支援で住民説明会 → 住民から「やりたい」の声
- ④モデル地区での住民主体の体操スタート

### 3 三島町の取組②

住民説明会の様子



通いの場（モデル）宮下温泉



スタッフから

- ・テレビを見ながらの体操は、間違いながらも楽しそうに実施できていました。
- ・参加者はほとんどが要支援が要介護。でもやる気は十分です。



参加者から

- ・80歳代でも元気を取り戻せると聞いて自信が湧いてきた。
- ・この体操なら私でもできる。

**自慢Point**

「やるかどうかは住民の選択」というアドバイザーの言葉に目から鱗が落ちる思いでした。『住民の力を信じる』の意味を実感できたことが、いちばんの自慢ポイントです。

### 3 南相馬市の取組①

#### きっかけ

- ・被災後の高齢化率の上昇と、生活不活発病の増加をきっかけに・・・
  - ・社会福祉協議会のサロン活動など、住民主体の集いの場はあったが、月1回のところが多い。
- 一次予防事業の拡充と、二次予防事業終了後に通える場所づくりを目的にモデル事業参加

#### ステップ1 既存の通いの場や実施事業の状況把握と、戦略策定

- ・社協のふれあいサロン活動は月1回が多い。
- ・介護予防事業と健康づくりの事業

#### ステップ2 モデル地区の選定、住民説明会の実施

- ・役員(行政区長や老人クラブ会長)と打合せ
- ・講演会と、体操の実演を行い、「住民主体」を促す。

#### ステップ3 住民主体の「健康サロン」(モデル)実施

- ・支援内容(行政)を検討・・・「サポーターの手引き」作成
- ・サポーター養成講座・・・16名のサポーターを養成

来年度は・・・ モデル地区の活動を紹介して、住民主体のサロンの拡大へ



### 3 南相馬市の取組②

#### 住民説明会「健康講座」（仲町集会所）



※住民説明会の反応

- ・この体操ならやってみたい。
- ・でも、週1回集まるのは負担。

いよいよ、3/5から  
**住民主体のサロンがスタート。**  
 皆で知恵を出しながら、  
 楽しいサロンになりそうです。

サポーター養成講座の様子



- ・地区からサポーターを募集したところ、なんと、16名も集まりました。
- ・サポーター養成講座では、DVDデッキの操作も確認。

**自慢Point**

モデル地区との打合せの中で、自分たちで介護予防をやっていかなければならないと住民自身が認識していることに気がつきました。協力しあってサロン立ち上げに積極的に動く姿に、「住民の力」を実感しました。

## 4 都道府県としての来年度への抱負

### モデル事業の成果

- 地域づくりによる介護予防、住民の「やる気」を引き出すノウハウをモデル市町と県、保健福祉事務所が共有することができた。
- モデル事業の取組が、リハビリ専門職による協力体制づくりのきっかけとなった。  
※県理学療法士会で**オリジナル体操（全県版）**作成中！
- 県の出先機関（保健福祉事務所）がモデル事業に密接に関わることで、管内市町村の取組の底上げを図ることができた。（モデル市町村以外で実践するところがあった。）

### 市町村支援の課題

- 5市町にモデル市町村として手を挙げてもらったが、初年度ということもあり、そのすべてに対して現地支援等の手厚い支援ができなかった。（地域間格差の出ないような支援方法。）
- モデル市町村以外への拡大、働きかけ
- 県主催の研修会には、モデル市町以外の参加も可能としたが、参加率が低く、参加しない市町村へどのように働きかけるか。（市町村をやる気にする働きかけや効果的な情報提供。）
- 特に山間部など虚弱高齢者ばかりの地区で実践していくためには、サポーターやリーダー等のグループを引っ張ってくれる人を養成する支援が必要と感じた。

### 来年度への抱負

- 今年度のモデル市町村の取組について、研修会や担当者会議等で普及を図る。
- アドバイザーから得たノウハウをもとに、モデル市町村以外の市町村の取組を支援する。