

地域づくりによる 介護予防を 推進するための 手引き

[都道府県による市町村支援・総合事業展開編]



平成29(2017)年3月
株式会社日本能率協会総合研究所

はじめに～本手引きの目的～	1
1 地域づくりによる介護予防と総合事業について	2
1. 地域づくりによる介護予防推進支援事業の取り組み状況について	2
2. 総合事業としての通いの場について	2
1 総合事業における通いの場の位置づけ	2
2 通いの場は生活支援の基盤	3
3 地域のニーズに合わせて進化する通いの場	3
4 通いの場と生活支援、地域ケア会議の連携	3
3. 地域リハビリテーションの効果的な活用による通いの場の展開について	5
2 都道府県による市町村支援のあり方について	6
1. 都道府県が市町村を支援することの必要性	6
2. 出先機関である保健所や支所の役割	6
3. 都道府県としての通いの場の方向性(位置づけ)の提示	6
4. 都道府県としての市町村支援の仕組みの構築	6
3 市町村が都道府県に求める支援	7
4 都道府県による市町村支援の仕組みについて	8
1. 山形県～地域ニーズに応じた通いの場の進化～	10
2. 埼玉県～「ご近所型介護予防」の展開～	12
3. 東京都～地域住民の活躍の場、居場所づくり～	14
4. 奈良県～全県展開を目指し、市町村に寄り添い、ともに考える～	16
5. 大分県～体系的な市町村支援による介護予防の推進～	18
6. 鹿児島県～住み慣れたかごしまで、自分らしくいつまでも～	20
7. 沖縄県～レジェンド保健師と専門職のチームで地域づくり～	22
5 本事業3年間における市町村の実践事例	24
1. 岩手県花巻市～高齢者が“お互いに支えあう地域拠点”を目指して～	26
2. 宮崎県都城市～地域づくりの拠点、生活支援の場として～	28
3. 宮崎県えびの市～サポーターとともに目指す“地域づくり”～	30
4. 鹿児島県いちき串木野市～地域リハ職と一緒に！～	32

※本手引きは、「住民運営による通いの場」について、平成 26、27 年度に作成した手引きの続編となる 3 冊目の手引きです。本手引きは、通いの場の総合事業との関係性や、都道府県による市町村支援の具体的な仕組み、また本事業に参加し、通いの場が拡大しているモデル市町村の取り組みを掲載しています。

過去の手引きについては、厚生労働省のホームページをご参照ください。

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/yobou/index.html

はじめに ～本手引きの目的～

地域づくりによる介護予防推進支援事業は、3年目の最終年となった。本手引きは、この3年間の活動の成果の確認と、その成果に基づいて全国の市町村が今後どのように介護予防に取り組むことが望ましいか、そしてそれを効果的に支援する都道府県への提案で構成されている。

3年間の成果という点では、本手引きで紹介しているとおり、ゼロから始めてこの3年の間に高齢者人口の20%近くが参加する活動に発展させた市町村が現れるなど、多くの市町村が、住民主体の介護予防の場づくりに成功し、当初の予想を遙かに超える成果をあげている。また、参加年数や参加年度により、都道府県ごとにその達成状況に差異がみられるが、住民主体の介護予防の場づくりに成功しているモデル市町村を少なくとも1市町村得られたことは大きな成果である。さらに、生活支援を中心とした総合事業との連携や協働についても、一部のモデル市町村から、本事業で生まれた介護予防の活動の場を活用することで、生活支援の活動が上手くいっつつあるとの報告を受けている。

一方、市町村の介護予防に対する取り組み方法への認識に変化を起こせたことも意義が大きい。単なる事業として職員が取り組むのではなく、「住民を信じて」「住民と一緒に」「地域づくりとして」介護予防に取り組むことは、平成18年以降に国が示してきた「市町村が対象者を選別し、短期間の介入により改善させる」という姿勢とは、全く異なるものである。モデル市町村でも当初は戸惑いを隠せないようであったが、活動が住民から評価され、活動が進展するにつれて、多くの職員の意識が変化していった。また、超高齢社会において住民の健康と生活を守る責任のある市町村が、住民と協働してこの課題に取り組むという新たな活動のヒントを本事業を通じて得たと考えている。

しかしながら、都道府県の市町村支援については、普遍性のある顕著な成果をこの3年間で得ることはできなかった。勿論、積極的なトップセミナーの開催や、市町村の成功事例の相互支援システムを成功させた鹿児島県、総合事業との連携を県OBOG保健師の効果的な支援をもとに制度化した沖縄県、本事業の趣旨に沿って運営される介護予防推進支援センターを平成29年度に新たに立ち上げる東京都の取り組みなどは、本事業における研修会や会議が参考になったかもしれないが、その成果はそれぞれの都県の独自の努力によるところが大きい。従って、本手引きにおいては、都道府県の活動を紹介して、分類や例示を行っているが、残念ながらこれらの活動を全国の都道府県で展開できるほどの方法論としての確立はできていない。この課題については、来年度以降に、別の事業等で解決することが必要で、引き続き都道府県に対しての国の支援が望まれる。

なお、本事業には、先進地域の市町村の保健師や理学療法士、作業療法士等の専門職に、アドバイザーとして参加してもらっており、多くの市町村や都道府県に対して、現場での指導を含めた支援をしてもらった。その結果、全国で地域づくりによる介護予防の成果を上げることができた。このことは、自分の時間を割き、職場の理解を得ながら、3年間に亘って参加いただいたアドバイザーの皆さんのおかげである。本事業を終えるに当たって、深く感謝したい。

本手引きが、先の2年間に作成した手引きとともに、全国の市町村、都道府県で、介護予防に住民とともに取り組む関係者の参考になれば幸いである。

平成28年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業
地域づくりによる介護予防の取組の効果検証・マニュアル策定に関する調査研究事業
(平成28年度地域づくりによる介護予防推進支援事業アドバイザー組織)

委員長 柳 尚夫

1. 地域づくりによる介護予防推進支援事業の取り組み状況について

地域づくりによる介護予防推進支援事業として、平成26年度から取り組んできた「住民運営による通いの場」（以下、通いの場）づくりには、この3年間で約300市町村が参加し、北海道から沖縄まで全国的な広がりを見せています。参加した市町村のなかには、鹿児島県いちき串木野市のように、3年間で通いの場が72箇所、参加者数1,922人（H29.1時点）と、国が目安と示す高齢者人口の1割の参加を大きく上回る2割近くが参加するという大成功をおさめているところもあります。また、地方だけではなく、東京といった都市部でも成功事例が生まれ、この地域づくりによる介護予防の仕組みは、全国どこでも取り組めることを証明しました。

通いの場が拡大している市町村からは、単に体操の場に留まらず、住民にとっての憩いの場、生きがいの場、生活に張りを与えてくれる場等になっているとの報告を受けています。また、参加者同士の見守りや、買い物の付き添いといった生活支援に結びついたり、地域のお祭りが復活し、コミュニティの再生につながったりしている事例も出てきています。

2. 総合事業としての通いの場について

1 総合事業における通いの場の位置づけ

介護予防・日常生活支援総合事業（以下、総合事業）は、その名称のとおり、介護予防と生活支援を市町村が総合的に推進する事業です。そのなかの一般介護予防事業に、地域における住民主体の介護予防活動の育成・支援が位置づけられています。一般介護予防事業は旧来の一次予防事業と二次予防事業の枠組みを取り外し、要支援者や要介護者に加えて、虚弱な高齢者（介護認定を申請すれば要支援認定になるかもしれない人）など、すべての地域の高齢者を対象としています。

市町村には、この通いの場が、歩いて通える範囲に満遍なく普及展開された状態を目指し取り組んでいくことが求められます。また、通いの場が普及展開された状態は、介護予防の基盤整備が整ったとも言い表すことができます。市町村はこの基盤を前提にした上で通所型サービスをどのように地域で展開するのかを検討していくことが必要です。

既存の介護保険の通所型サービスの多くが利用者の機能を高めることができなかつた反省から一般介護予防事業が生まれたものであることを考えると、従来の通所介護や、それを緩和した通所型サービスAに高齢者の自立を促す役割を過度に期待するのは困難です。また通所型サービスBは住民主体という点が共通しますが、支援を受ける住民と支援する側の住民といったように、その役割が分担されており、虚弱な高齢者の主体性を引き出せるか、また継続性や地域の広がりにも課題が残ります。通所型サービスCは、一部の参加者の体力向上への効果は期待できますが、終了後の受け皿が必要となり、住民主体の介護予防が必須となります。

国では、平成28年度より、効果的な介護予防の横展開を目指して、大分県などをモデルにして、地域ケア会議を中心とした新たな事業に取り組んでいます。この考え方にも地域づくりによる介護予防の展開は基盤であると位置付けられています。つまり、この基盤がなければ、効果的



な介護予防は展開できないということになります。実際に、モデルである大分県では、一部の地域で住民主体による介護予防の拠点が不足しており、地域ケア会議で自立支援プログラムを作っても、既存の通所型サービスしかないことから、今まで通りのサービス利用を継続せざるを得ないという事例も出ています。いくら自立支援プランを地域ケア会議でつくっても、介護予防の基盤がなければ、絵に描いた餅になってしまうことが、明らかになっています。

総合事業とは、単に介護保険サービス提供事業者に安価なサービス提供を強要するものでも、住民同士の相互支援による基盤作りもしないで、介護保険サービスを打ち切るものでもありません。市町村が住民の力を信じて、その地域にふさわしい住民主体の介護予防活動を一緒に形作っていくことが必要です。

2 通いの場は生活支援の基盤

前述したとおり、通いの場は、総合事業における一般介護予防事業として地域住民の誰もが自由に参加できることを前提にして取り組んでいくことが望ましいと考えられます。

その上で、通いの場単独ではなく、総合事業における通所型サービスAやCの受け皿、生活支援サービスと連動させていくことが望ましいと考えられます。参加者が隣近所の住民と週1回以上顔を合わせることで、地域との新しいつながりが形成され、住民同士の相互支援が生まれてきたりします。通いの場の活動日時を忘れがちな軽度の認知症の方に、近所の参加者が声をかけ、一緒に会場まで来たり、帰りに買い物に付き添ったりなどの取り組みが、自然と行われるようになってきます。このように通いの場の継続的な活動が、地域住民の互助の基盤となり、生活支援の基盤につながっていきます。

3 地域のニーズに合わせて進化する通いの場

住民主体による支援（サービスB）を目指して通いの場づくりに取り組んでいる市町村も見受けられます。この場合、新しいサービス提供者が誕生するというメリットがある一方、今まで参加していた住民が参加できなくなり、その活動内容が制限されてしまうというデメリットもあります。地域住民の居場所であるはずの通いの場に、地域住民が自由に出入りできない状態は本末転倒としか言いようがありません。仮にもっと踏み込んだ地域住民への生活支援を行いたい場合は、ボランティアポイント制度と連動させるなど、工夫の余地がいろいろとあるはずです。

しかし、住民主体の観点からは、地域住民自らが住民主体による支援（サービスB）に移行したいと言うのであれば、その移行を妨げるものではありません。住民だけの通いの場、サポーターによる支援がある通いの場、住民主体による支援（サービスB）による通いの場など、地域住民のニーズに応じた様々な形態の通いの場が地域の中に存在することが、理想の姿ではないかと考えます。つまり、住民主体による支援（サービスB）を前提に通いの場を立ち上げるのではなく、いろいろと模索した結果、そのようになったというのが本来のあり方といえます。

4 通いの場と生活支援、地域ケア会議の連携

通いの場は、そこに参加している高齢者のニーズに応じた様々な形態に進化する可能性を秘めています。生活支援コーディネーターや保健師等が定期的に出向き、地域の情報を把握することで、必要な支援や新たなサービスの開発にもつなげることができます。

しかし、住民主体の介護予防の拠点が、住民の身近な場所になければ、個人の自立支援を促進するために多職種で行う地域ケア個別会議で高齢者のQOLの向上を目指しても、サービス等利用後に、介護予防に資する活動が継続されず、結果的に今まで通りのサービス利用に戻ってしまうことが懸念されます。「通いの場」と「生活支援」は深く関わっており、この両者がなければ「地域ケア会議」が効果的なものになりにくいといえます。地域ケア会議を活用し、個人、集団、地域、組織の健康を住民とともに考え、大きな方向性を共有し、その実践の手段として通いの場、生活支援を活用することが重要です。さらには、各事業を単体として取り扱うのではなく、連続性かつ双方向性をもった事業スキームの組み立てが重要です。通いの場と生活支援、地域ケア会議の連携イメージ図を以下に示します。

市町村は、要支援者や虚弱高齢者をできるだけ地域で支える仕組み作りに意識的に取り組むことが必要です。その取り組みが上手くいかなければ、結果として市町村の介護保険の財政負担の増大につながることも懸念されます。一方、現在の介護予防事業の枠組みで事業者の通所型サービスを利用している要支援者の多くは、地域づくりによる介護予防事業に参加することで、体力の向上と地域活動への参加という本来の介護予防の目的を達成できるはずで、総合事業に先進的に取り組んでいる市町村や、地域づくりが進んでいる市町村でも、受け皿となる通いの場の必要性に気づき、その構築に取り組んでいます。

通いの場の必要性とその果たす役割について、都道府県は第7期介護保険事業支援計画に、市町村は第7期介護保険事業計画にそれぞれ明確に定め、取り組んでいくことが求められます。

■通いの場と生活支援、地域ケア会議の連携イメージ図



【イメージ図の解説】

通いの場は、住民が“主役”として運営し、行政職員は“黒子”として支援することが成功のポイントです。

地域住民や関係者が「通いの場（介護予防）」と「生活支援」を両輪とした自転車に乗り、地域包括ケアを進めていくイメージを表しています。地域住民、保険者である行政職員（行政職、保健師、リハ職等）、住民側の支援者（サポーター、ボランティア、民生委員等）、公的な支援者（ケアマネジャー、生活支援コーディネーター、リハ職等の専門職）が共にペダルをこぎ、「地域ケア会議」というハンドルで舵取りをしながら、目指すべき地域へと進んでいきます。地域包括ケアを実現するためには、地域住民や関係者間の協働が必要であるとともに、「通いの場（介護予防）」と「生活支援」の両輪なくして前に進むことはできません。



3. 地域リハビリテーションの効果的な活用による通いの場の展開について

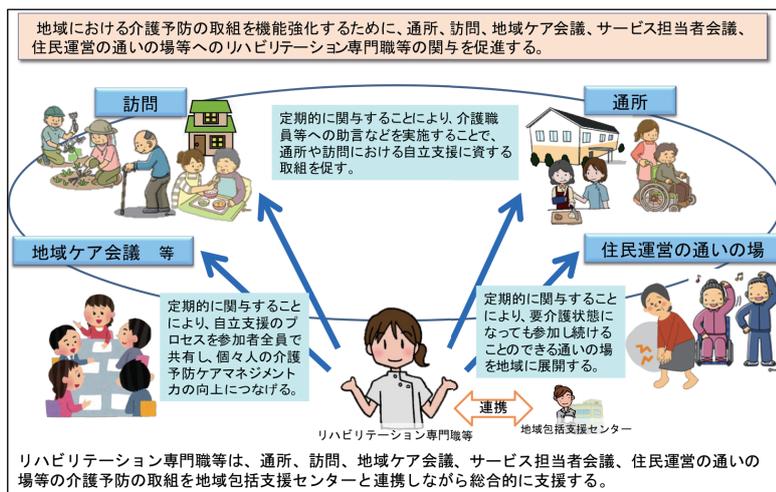
通いの場の展開にあたっては、地域の医療機関等に所属するリハビリテーション専門職等の関与を促進させることがより効果的です。

国では、都道府県がリハビリテーション専門職等の広域派遣調整を行うための介護保険事業費補助金を設けています。専門職の通いの場への関与が円滑に行われるためには、例えば二次医療圏等の中核的リハビリ医療機関などを事務局とした地域リハビリテーション広域支援センター等を通じて専門職を市町村に派遣する体制を構築することが望まれます。

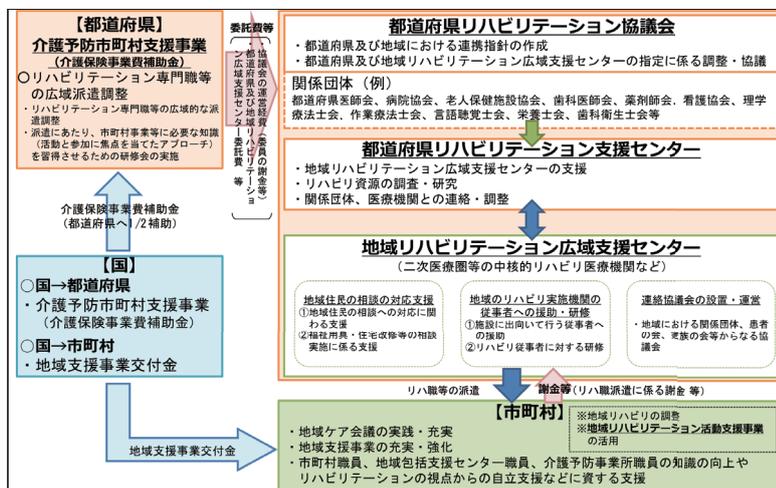
その上で市町村は、一般介護予防事業に位置づけられている地域リハビリテーション活動支援事業を活用し、通いの場への継続的な参加を可能とする運動方法の指導や、認知症の方への対応方法の指導、体力測定の方法などについて、専門職からの定期的な支援を受けることで、効果的な地域展開が可能となります。

都道府県・市町村には、通いの場の取り組みを推進するため、地域リハビリテーションを積極的に活用することが期待されています。

■地域リハビリテーション活動支援事業の概要



■地域リハビリテーションの体制について



資料：厚生労働省

2 都道府県による市町村支援のあり方について

1. 都道府県が市町村を支援することの必要性

市町村では、通いの場づくりについての人員体制やノウハウ、情報などが不足しており、市町村単独で取り組むことは困難な場合が多く、他の事業と連携して取り組むことは、より一層難しい状況にあります。そのため、通いの場の必要性や有効性について、都道府県が市町村に説明し、理解してもらうことが必要です。また、都道府県内の全市町村に展開していくためには、市町村間の情報共有の推進や他都道府県における先進的な市町村の取り組みの情報提供などが必要です。

2. 出先機関である保健所や支所の役割

都道府県（本庁）単独では、人員体制が限られており、全市町村への継続的な支援は容易ではありません。出先機関である保健所や支所の役割は、管轄区域にある市町村への支援に他なりません。そのため、市町村支援に関わってもらえるよう、保健所や支所を巻き込むことが必要です。

3. 都道府県としての通いの場の方向性（位置づけ）の提示

総合事業としての通いの場の位置づけや、生活支援、地域ケア会議との関係性について、都道府県としての方向性を示すことが求められています。そのため、都道府県としての総合事業の支援の中に「通いの場」の方向性を明確に示すことが必要です。

この3年間にモデルとして取り組んだ市町村は、今後も独自に取り組むことができると考えられますが、まだ取り組んでいない市町村に「やりたい！」と思ってもらうには、県としての方向性を示すことが重要です。

4. 都道府県としての市町村支援の仕組みの構築

都道府県としての方向性を示した後は、それを実現するための具体的な市町村支援の仕組みを構築することが必要です。その際は「通いの場」を構築するだけの支援ではなく、介護予防全体の取り組みのひとつとして支援を行っていくこと、そして長期的な支援の仕組みとすることが必要です。また、支援にあたっては、できる限り市町村に負担をかけない、楽になるような仕組みとすることが求められます。

具体的な支援策としては、市町村を支援するアドバイザーの育成・派遣の仕組みや、市町村が市町村を支援する仕組み、先進的な取り組みの情報提供、首長を対象にしたトップセミナーなど、全市町村に通いの場を広げることのできる仕組みを構築することが求められます。また、通いの場の構築も含めた、市町村の介護予防活動全体の評価・分析を行い、必要な支援を行っていくことが求められます。

なお、上記以外の支援のポイントは、平成27年度に作成した「地域づくりによる介護予防を推進するための手引き」（地域展開編）のP32、33をご参照ください。



3

市町村が都道府県に求める支援

都道府県の支援で役立ったものとして、通いの場が拡大している市町村からは、次のとおり挙げられています。共通するポイントは「ノウハウ」と「情報」に関することです。

都道府県には、市町村が求めている支援を把握するとともに、支援の時機を逸することがないように、取り組んでいくことが求められます。

◎広域・密着アドバイザーの派遣調整、指導・助言

- 立ち上げや継続支援のノウハウを有していない、また成功体験がない中での実際に取り組んだ経験のあるアドバイザーからの有益な指導・助言
- 住民への具体的な説明方法（実践）。住民向けの講演会が、地域のキーマンたち（公民館長、民生委員など）の理解を促進
- マンパワーが不足している中、身近で常に相談でき、一緒に現地で動いてくれる密着アドバイザーは重要

◎都道府県内における市町村担当者会議（研修会）

- 報告の機会は自らの事業の進捗状況を整理する良い機会（⇒報告会がなければ、詳細に整理しないため）
- 他市町村の進捗状況や取り組み内容、情報交換会が有益
- 広域アドバイザーの講演は、実際のやり方を学ぶ良い機会であるとともに、住民主体の取り組みに必要な発想の転換に効果的

◎県外や他市の取り組みに関する随時の情報提供、介護予防に関する最新の情報提供

- 全国における先進的な取り組みや他市の情報提供は、庁内での合意形成に効果的
- 通いの場の立ち上げや継続支援の手法等を検討する上で、多くの市町村の取り組み事例があるのはとても有益
- 都道府県からの時機を捉えた最新の情報が有益

◎先進地への視察研修（他市町村への視察の仲介）

- 市として、通いの場づくりに取り組むかどうかの判断を決定する上で、とても効果的
- 地域住民に「やりたい！」と思ってもらうための手法として、実際に取り組んでいる通いの場への視察は効果的
- 担当として自信が持てない場合、モチベーションを上げるには視察が有効
- 視察は、他市町村とのネットワークができ、情報交換につながり有効

◎リハ専門職の派遣

- 介護予防の知識を持つリハ職の派遣は、市のマンパワー不足の解消、通いの場の立ち上げ支援や継続支援に効果的

◎体操のDVDの無料配布

- どのような体操が効果的なのかを理解・判断するにあたり活用
- 新たな体操のDVDを作る上での参考として活用

4 都道府県による市町村支援の仕組みについて

都道府県による市町村支援として、次のような仕組みの構築や取り組みが行われています。

進行管理系

◎支援スケジュールの提示

立ち上げ支援の時期や継続支援の時期等を想定し、前もって年間のスケジュールを市町村に提示し、支援と進捗管理を行っていく仕組みです。都道府県、市町村ともに年間を通じて取り組むべきことが明確となります。

◎進捗管理

市町村担当者が実施時機を逃さないよう、電話やメール、他業務の会議など、日頃のやり取りの機会に困りごとがないかを聞き、マンツーマンによる進捗管理を行います。支援スケジュールの提示とあわせて実施すると効果的です。何でも相談してくださいという姿勢をみせ、都道府県の熱意を伝えることがポイントです。

人材活用系

◎都道府県を通じた三士会やリハビリテーション三団体協議会等との連携

都道府県が三士会（各都道府県理学療法士会、作業療法士会、言語聴覚士会）やリハビリテーション三団体協議会（三士会からなる合議体）等と連携し、市町村に研修やリハ職等の派遣を行う仕組みです。

◎先行市町村が新たに取る市町村を支援

先行市町村が新たに取る市町村にアドバイスを行う仕組みです。都道府県が実施する研修会でのアドバイスだけに留まらず、本事業における広域アドバイザーのように先行市町村職員が新たに取る市町村を訪問してアドバイスを行っている場合もあります。

◎保健師の活用

在宅保健師の会に所属している保健師や、退職した保健師とのネットワークを形成し、立ち上げや継続の支援者として活用する仕組みです。

◎独自アドバイザーの設置

本事業における都道府県密着アドバイザー、もしくは介護予防に知見を有する人を独自のアドバイザーとして位置づけ、市町村支援に活用する仕組みです。

研修・普及啓発系

◎介護予防担当者会議、研修会

市町村の介護予防担当者や地域包括支援センター職員、リハ職、保健所職員など、通いの場の関係者を集め、都道府県の方針や支援内容を共有します。あわせて、各取り組みの進捗状況の共有や好事例の紹介のほか、工夫点や苦労話を共有することで、担当者間のモチベーションアップを図ります。課題解決をテーマとしてグループワーク形式で行うところもあります。

1 地域づくりによる介護予防と総合事業について

2 都道府県による市町村支援のあり方について

3 市町村が都道府県に求める支援

4 都道府県による市町村支援の仕組みについて

5 本事業3年間における市町村の実践事例



◎プレゼンテーション研修

住民に「やりたい!」と思ってもらえるような住民説明会とするため、プレゼン資料の作成方法やプレゼン技術のスキルアップを図るための研修を行います。模擬プレゼンテーションを実施し、先行市町村職員にアドバイスをもらうとより効果的です。

◎現地視察

先行している市町村の通いの場等を他の市町村担当者が視察する機会を設けます。先行市町村の数が少ない場合などは視察等が重なり負担が大きくなることから、都道府県がスケジュール調整を行い、よりスムーズに先行市町村のノウハウを広げられるようにします。

◎トップセミナー

市町村の首長や議員、部課長といった自治体トップを集め、通いの場の必要性をプレゼンします。通いの場の実施判断を仰ぐことができている場合や、人員確保、予算獲得などに効果的です。

◎マニュアルの作成

都道府県としてのノウハウを蓄積し、担当者が異動しても円滑に事業が行われるよう、独自に作成しているところがあります。市町村職員向け、住民向け、ボランティア向けなど、対象者にあわせて作成されています。

関係機関活用系

◎出先機関の活用

市町村が所在する地域を管轄する保健所や支所等の出先機関に市町村支援を行うことを業務として位置づけ、推進を図ります。

◎市町村支援を行う機関の構築

市町村の通いの場づくりの支援を専門に行う機関を新たに立ち上げるものです。

その他

◎他事業との連携

自立支援型地域ケア会議や協議体、認知症施策など、他事業と通いの場を連動させ取り組みます。それぞれの取り組みの関係性が明確になるとともに、相乗効果が期待できます。

◎情報共有の仕組み

通いの場の立ち上げに役立つ情報や資料を共有したり、市町村間で情報共有・交換できる仕組みを構築（ICTの活用）したりしています。

次ページ以降に、7都県の具体的な市町村支援の取り組みについてご紹介します。

1.山形県

～地域ニーズに応じた通いの場の進化～



キーワード

プレゼンテーション研修、自立支援型地域ケア会議・総合事業・認知症施策との連携、立ち上げ失敗から成功へ

1 山形県における通いの場の位置づけ・展開方針

山形県では、「やまがた長寿安心プラン」（第6次山形県介護保険事業支援計画）において、県内35市町村全てにおける高齢者の活動拠点の設置を目標に掲げ、まずは市町村に対して「いきいき百歳体操」を活用した通いの場の立ち上げ及び活動の継続に向けた支援を行ってきました。

具体的には、モデル市町への都道府県密着アドバイザーの派遣や助言指導などの支援を中心に、全市町村を対象とした普及啓発セミナーの開催や、継続支援等に向けた情報の共有などになります。

通いの場の裾野を拡大することにより、その通いの場でのニーズを、本県が取り組んでいる自立支援型地域ケア会議で把握された地域課題や、総合事業、認知症施策等と結び付けることで、そのニーズに応じた通いの場ごとの進化につなげていくことを目指します。

そのため、これまで実施してきた高齢者の生きがいづくりや、多様な生活支援活動の担い手を養成するための研修会開催に加え、今後は新たに、地域住民が主体となって運営する地域の介護予防・生活支援拠点を県内に100箇所程度立ち上げることとしています。

通いの場の取組みの拡大により裾野を広げるとともに、地域の多様なニーズに応じることのできる機能を有した活動拠点への発展につなげていく。

住民主体による通いの場

地域ケア会議との連携

○「自立支援型地域ケア会議」の全県普及により、元気を回復した高齢者の社会参加の場(受け皿)としての機能

総合事業との連携

○一般介護予防の受け皿機能
○要支援者(事業対象者)の受け入れノウハウの取得等による総合事業の「住民主体の通所サービスB」へ発展

認知症施策との連携

○県内全市町村で開設が目標となっている認知症カフェとしての機能

2 本事業の進捗状況

平成26年度から平成28年度の3年間、合計13市町が本事業に参加しました。モデル以外の13市町でも独自に通いの場づくりに取り組んでおり、35市町村中26市町村で何かしらの通いの場が形成されていることとなります。

1年目に立ち上げに至らなかったモデル2町でも、あきらめずに啓発活動を続けた結果、2年目には立ち上げに成功し、その後は住民の口コミ等により、取り組みが広がりつつあります。町職員だけではなく住民支援者と連携した啓発活動の実施や、広範囲における周知活動から地区ごとの小さい周知活動への転換など、その地域に適した働きかけを進めれば、どこでも通いの場が立ち上げられるということを実践してくれました。

モデル市町村	平成26年度	平成27年度	平成28年度	目標値
山形市	9箇所235人	27箇所606人	54箇所1,179人	検討中
中山町	0箇所0人	2箇所31人	9箇所136人	毎年度1箇所以上の実施地区増
最上町	6箇所141人	10箇所246人	12箇所304人	H29年度末において13箇所
米沢市	1箇所14人	8箇所69人	18箇所221人	H30年度において50箇所
遊佐町	3箇所29人	14箇所185人	20箇所262人	H37年度において40箇所
河北町	—	3箇所45人	3箇所45人	H28年度末までに4箇所
大石田町	—	0箇所0人	5箇所80人	H28年度において3箇所
西川町	—	1箇所21人	1箇所21人	H28年度において2箇所
鶴岡市	—	19箇所568人	34箇所868人	H28年度末において43箇所
庄内町	—	1箇所39人	7箇所129人	H32年度末において30箇所
舟形町	—	—	14箇所265人	H28年度において100人の参加
長井市	—	—	7箇所155人	検討中
酒田市	—	—	16箇所273人	H29年度において20箇所

■大石田町での取り組みの様子



3 市町村支援の仕組みとポイント

地域診断やプレゼン研修の実施など、取り組みの段階や時期を踏まえた支援を心がけています。また、全市町村を対象とした担当者向けセミナーを開催するほか、他事業との連携として、自立支援型地域ケア会議の普及事業における高齢者やその家族向けの一般介護予防セミナーの中で、都道府県密着アドバイザーが「いきいき百歳体操を行う住民主体の通いの場」の紹介を行うなど、モデル以外の市町村に対しても、様々な機会をとらえて取り組みの拡大を図るとともに、希望する市町村への個別支援も行っています。

〈平成 28 年度の実施内容〉

①地域診断・戦略策定のための現地支援（モデル市町対象）

関係者への事業説明と併せて現地支援による聞き取り及び助言を実施しました。

②プレゼンテーション研修会（モデル市町対象）

モデル市町が実施する模擬プレゼンテーションに対して、都道府県密着アドバイザーや過年度モデル市町担当者から、今までの経験やノウハウに基づくアドバイスを行い、技術向上に役立てることを目的とした研修会を実施しました。

■市町村介護予防担当者向けセミナー



③市町村介護予防担当者向けセミナー（全市町村対象）

広域アドバイザーによる講演と、これまでのモデル市町による取り組み状況報告を行いました。

④取り組み成果報告会（全市町村対象）

今年度のモデル市町による成果報告会を実施しました。

4 今後の課題と展開方針

(1) 取り組み市町村の拡大に伴う支援スキームの検討

県内 35 市町村のうち、24 市町が本事業のスキームを用いて地域づくりによる通いの場づくりに取り組んでいます。しかし、市町村数が増えるにしたがって、県庁 1 箇所のみでの支援には体制的に限界があること、また立ち上げ支援だけでなく、継続支援への対応も求められるなど、その支援内容が広範なものとなっています。さらには、地域毎に展開の進捗は様でなく、特性や社会資源の状況等を踏まえた上での、より「地域に密着した支援」が必要とされていることから、4 地域に所在する県の出先機関や、健康づくり等の関係部門との役割分担・連携、地域ごとの情報共有を促進していくことが課題となっています。

(2) 平成 29 年度以降の市町村支援の方針

①情報交換会・交流会の開催

特性や状況の近い 4 つの地域ごとに開催し、工夫した点やうまくいった点・いかなかった点などを共有することで、各々の取り組みを今後の展開に生かすとともに、参加者のモチベーションの維持と通いの場の継続に役立てます。

②セミナーの開催

全国的な先進事例の紹介や、地域間における情報交換・広域での交流促進を図るとともに事業趣旨等の説明を通して、未実施市町村における理解を促し、取り組みの拡大につなげます。

③福祉型小さな拠点（仮称）づくり事業

地域住民が主体となって運営する高齢者の生活支援・介護予防のための地域の拠点を設置する際の立ち上げ経費を助成します（市町村への間接補助）。通いの場が生活支援や居場所などの機能を備え、バージョンアップしていく際の活用なども想定しています。

2.埼玉県

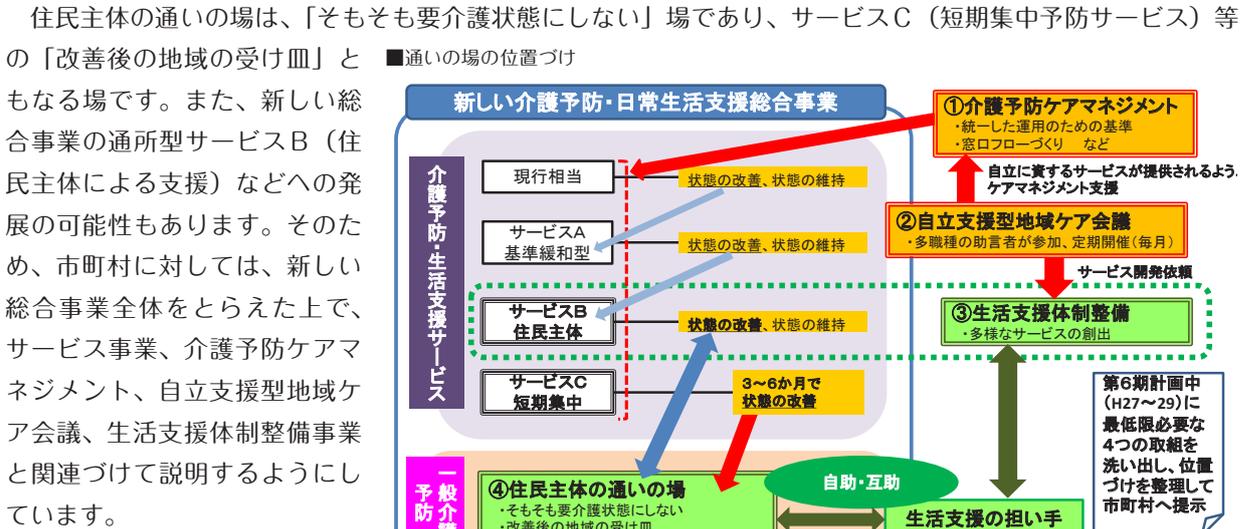
～「ご近所型介護予防」の展開～



キーワード

リハ職との連携、住民向けマニュアルの作成、生活支援体制整備事業等との連携

1 埼玉県における通いの場の位置づけ・展開方針



2 本事業の進捗状況

全県展開を目指し、平成28年度は、取り組む市町村を増やす（新たに13市町村を支援）、モデル事業に参加していない市町でも事業が展開できるようにすることを方針に取り組みました。

平成26～28年度の3年間で、18市8町1村（県独自モデル市町村含む）が取り組み、平成28年12月時点で県内272箇所6,128人が参加するまでに至っています。週1回以上の体操を行う住民主体の通いの場がない市町村数は21※（63市町村中）までになっています。

※「介護予防事業及び介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況に関する調査（平成27年度実施分）」の調査結果より

	熊谷市	秩父市	所沢市	飯能市	本庄市	春日部市	羽生市	鴻巣市	深谷市
H26 (03.31)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
H27 (01.01)	—	—	—	1箇所 32人	3箇所 73人	—	—	1箇所 19人	—
H28 (12.01)	4箇所 85人	3箇所 115人	8箇所 168人	10箇所 157人	70箇所 1,400人	4箇所 84人	3箇所 101人	4箇所 56人	3箇所 43人

	蕨市	戸田市	志木市	新座市	蓮田市	坂戸市	鶴ヶ島市	日高市	吉川市
H26 (03.31)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
H27 (01.01)	3箇所 68人	—	3箇所 80人	2箇所 32人	4箇所 109人	11箇所 226人	1箇所 18人	—	5箇所 120人
H28 (12.01)	11箇所 267人	8箇所 178人	10箇所 290人	8箇所 180人	9箇所 284人	21箇所 575人	5箇所 94人	4箇所 74人	8箇所 250人

	毛呂山町	小川町	川島町	吉見町	小鹿野町	東秩父村	上里町	杉戸町	松伏町
H26 (03.31)	4箇所 99人	—	—	—	—	—	—	4箇所 99人	—
H27 (01.01)	10箇所 175人	—	—	—	2箇所 53人	—	4箇所 100人	2箇所 66人	—
H28 (12.01)	30箇所 553人	4箇所 82人	7箇所 113人	2箇所 71人	8箇所 264人	4箇所 53人	12箇所 259人	7箇所 252人	5箇所 80人



3 市町村支援の仕組みとポイント

(1) 支援の概要と仕組みのイメージ

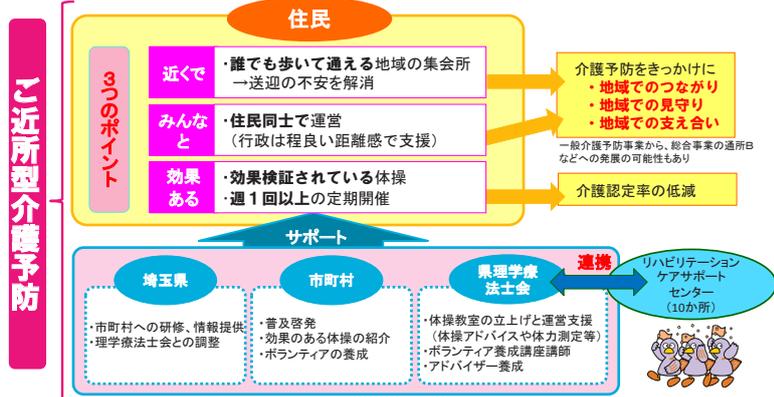
身近な場所で、住民同士が、効果のある介護予防体操を行う取り組みを、市町村・埼玉県理学療法士会・県が一緒になって支援する仕組みを作り、「ご近所型介護予防」として推進しています。筋力の維持・向上だけでなく、近所とのつながりを深め、お互いに支えあう関係づくりにもつながることを期待しています。

市町村支援としては、市町村がやるべきことと実施時期を整理した年間スケジュールの提示、アドバイザー（理学療法士）派遣、研修会や先進地視察、住民向けマニュアルの作成等を行っています。

■埼玉県版地域づくりによる介護予防「ご近所型介護予防」

「ご近所型介護予防」～埼玉県版「地域づくりによる介護予防」

3つのポイントを満たす介護予防の取組を、リハビリテーション専門職の立上げ支援を受けながら実施。



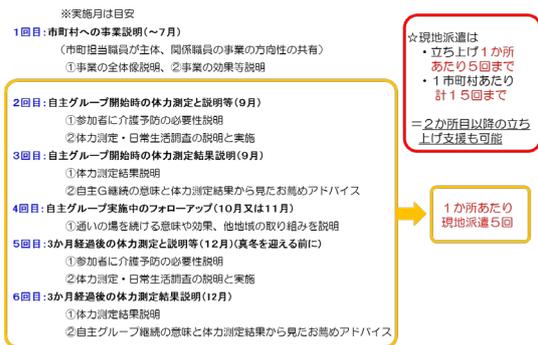
(2) 主な取り組み内容とそのポイント

①県理学療法士会との連携 ⇒県予算でアドバイザー派遣

埼玉県理学療法士会（地域リハビリテーションケアサポートセンターと連携）との協力体制のもと、県予算でアドバイザー（理学療法士）を派遣しています（上限：各市町村15回）。体操教室の立ち上げと運営支援（体操のアドバイスや体力測定等）を受けることで、効果的な介護予防の場とすることができています。

また、市町村とアドバイザーの関係構築を深めるために、通いの場の立ち上げ、運営支援等についての研修会は、市町村担当者及び市町村アドバイザー（理学療法士）合同で実施しています。ここでの関係構築は、一般介護予防事業へのリハ専門職等活用の導入的な役割も持っています。

■アドバイザー（理学療法士）による現地支援イメージ



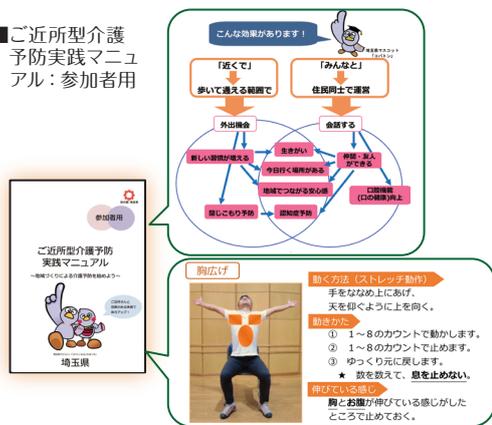
②全県展開に向けて ⇒介護予防マニュアル（住民向け）の作成

モデル事業未参加の市町も含め、通いの場が全県に普及するよう、通いの場の運営方法、運動の仕方等を記載した住民向けマニュアル（参加者用、ボランティア用の2種類）を平成28年度に作成しました。市町村や地域包括支援センター等への配布とともに、県ホームページにも掲載し、普及啓発を進めていくためのツールとして活用予定です。

4 今後の課題と展開方針

全県展開に向けて、定期的な実施状況調査や情報交換等によって、未実施市町への支援を行っていきます。また、既に実施している市町村に対しては、住民主体の通いの場の展開（認知症予防体操の導入やサロン活動の開始など）や、新しい総合事業の充実を意識した取り組みの展開に向けて、支援していくことが課題と考えています。

■ご近所型介護予防実践マニュアル：参加者用



4 今後の課題と展開方針

2年間の事業への参加を通して、都内で展開していくための課題は次の4点に整理できます。

- ・地域ごとに環境（ヒト・モノ・金・情報）が異なるため、先進事例の活用に限界がある
- ・住民の「やりたい」を引き出すためのきめ細かい事業戦略が必要
- ・住民が求めるものは金銭的な支援よりも、専門職の助言やサポート等の継続的な関与
- ・住民同士が理想とする地域を実現するための活動を合意形成するための「想いを共有する場」が必要

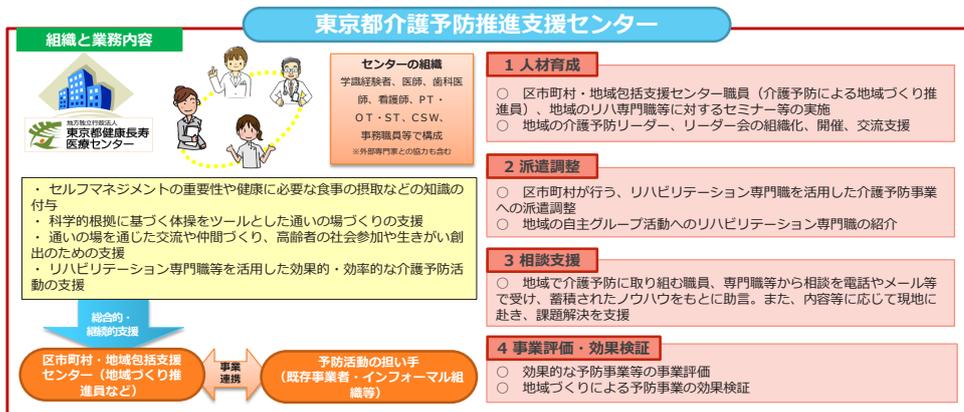
これらの課題を踏まえて、平成29年度以降は次の方針により区市町村支援を行っていきます。

- ✓「活動」、「参加」を導くバランスの良いアプローチを可能とする介護予防事業を展開します。行政の担当部署や地域包括支援センター等の有する地域診断に資する各種データに基づく現状認識と目標設定支援を行い、関係者間で共有します。
- ✓地域づくりによる介護予防事業を展開するための専門的知見やノウハウを付与するとともに関連職種との連携を深め、プロセス評価の支援を行います。
- ✓リハ職等と連携した介護予防や生活支援サービスの拠点となる通いの場の本格的な育成に向けて、リハ専門職の派遣調整や通いの場の運営者間の連携支援、地域のプレーヤー間の調整支援などを行います。

平成29年度以降の具体的な支援の中心となるのは次の取り組みです。

①東京都介護予防推進支援センターの設置

区市町村は新しい総合事業への移行に向けた体制整備等に追われ、介護予防活動に不可欠な専門的な知見やノウハウの蓄積が十分とは言えません。そこで地域の実情や取り組み段階に応じた専門的・技術的な支援を総合的かつ継続的に区市町村に提供することで、介護予防活動の普及に向けた取り組みを加速化させるための支援機関を設置します。



②介護予防による地域づくり推進員の配置

住民主体の通いの場を育成するなど地域づくりにつながる介護予防活動を推進し、リハ専門職等の地域の多職種・他機関との連携を強化する職員を配置する区市町村に対して補助を行います。（1人当たり550万円、区市町村あたり65歳以上高齢者数1万人以上2人まで、65歳以上高齢者数1万人未満1人まで）



4.奈良県

～全県展開を目指し、市町村に寄り添い、ともに考える～



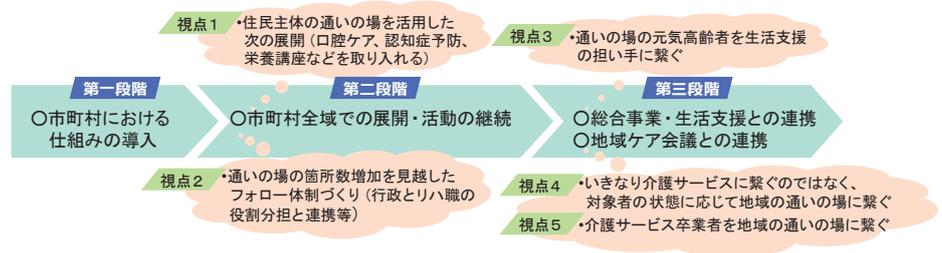
キーワード

年間スケジュール、進捗管理、相談しやすい体制づくり

1 奈良県における通いの場の位置づけ・展開方針

県内全域に通いの場が立ち上がり、住民の意向を踏まえながら、各市町村で通いの場を活用した各種取り組みや、総合事業、生活支援サービス等との連携が図られることを目指しています。市町村担当者には、研修会において、通いの場立ち上げ後の継続・充実に向けた支援が必要であること、それぞれを生活支援や自立支援型ケア会議等と連携させて進めることの必要性について説明しています。専門職団体、保健所、庁内関係課等には、会議等への参加依頼や情報提供を行い、ネットワーク構築を図っているほか、ノウハウを培ったモデル市町村にはアドバイザー的な役割を担っていただき、研修会での助言や通いの場・住民説明会の視察受入等、取り組みの全県普及に貢献していただいています。

■地域づくりによる介護予防の市町村における展開戦略



2 本事業の進捗状況

平成 27、28 年度で、10 市町村（県独自モデル市町含む）が取り組み、人口約 79,000 人の市から約 1,500 人の村まで、全てで通いの場が立ち上がりました。モデル市町村向け研修会を全市町村に公開、適宜相談対応や情報提供をすることで、モデル市町村以外にも取り組みが広がっています。進捗報告様式に、通いの場の目標数や、要支援・要介護・認知症の方の参加、体操以外の取り組みについての記載欄を設けることで、市町村担当者に通いの場において重要な視点の意識付けをしています。

	モデル市町村 (モデル年度)	モデル事業による拠点数(29年3月時点)		体操以外の 取組	備考
		平成27年度	平成28年度		
27 年度	大和高田市	5箇所100人	6箇所240人	○	1箇所は不定期
	香芝市	1箇所44人	3箇所77人	○	見守り隊結成
	天川村	4箇所82人	5箇所88人	○	小学生との交流
28 年度	五條市	/	2箇所36人	○	
	御所市		2箇所21人	○	
	宇陀市		17箇所240人	○	
	山添村		8箇所95人	○	
	安堵町		3箇所70人	○	
	高取町		5箇所90人	○	移動販売が誕生
	下市町		4箇所69人	—	

3 市町村支援の仕組みとポイント

(1) 支援の概要と仕組みのイメージ

平成 28 年度は、国事業参加の集中支援モデル市町村（2 町 1 村）と、県独自モデル市町村（3 市 1 町）、平成 27 年度モデル市村（2 市 1 村）を併せて支援しました。国会議における広域アドバイザーの「市町村が楽になるように考えてほしい（最小の労力で最大の効果を発揮できるように助言してほしい）」との言葉をテーマに、各種支援を行いました。

(2) 主な取り組み内容とそのポイント

①年間スケジュールの設定・提示 ⇒やるべきことの『見える化』

前年度末に、目的も踏まえた事業スケジュールや、市町村が通いの場を立ち上げるまでの参考スケジュールを示すことで、市町村担当者がどの時期にどのようなことをすればよいか分かるように工夫しています。厚生労



■前年度末に示すモデル事業スケジュール(案)

調査・研修会 (備実施)	研修会及びモデル市町村実施事項の目的・内容	モデル市町村実施事項 ※資料3 市町村担当者の 年報スケジュールも参照して ください	実施主体 の選定 ○ 市町村 ◎ 市町村 ◎ 市町村
4/28 4月 地域で継続的に実施している 身体障害者の実態調査(※28モ デル事業実施意向調査 (4/18付))			◎ ○
	【内容】 庁内関係課、地域包括支援センター、社会福祉協議会等との 連携関係の構築 【内容】 住民の自主活動が既にどれくらい展開されているのかなどの 情報を整理する(※27作成ワークシート等の活用)	市町村体制整備 地域診断	◎ ○
5/31日 (火) 第1回研修会 【現地視察】	【目的】 モデル市町村がどのような場を立ち上げるかイメージ を高める 【内容】 ①モデル市町村に対して地域づくりによる介護予防のコンセ プト、事業の現れを説明 ②H27年度モデル市町村等の住民主体の通いの場の見学 ③H27年度モデル市町村担当者へ交流会・意見交換会		◎ ○
6月	【内容】 ①地区内などで通いの場を充実させるか等の戦略(計 画)案を作成する(いつ、どこに、何所程度度等) ②住民の動機付け方法の戦略を立てる ③通いの場が継続しているための後方支援戦略を立てる	戦略策定	◎ ○
7月9日 (木) 第2回研修会 【戦略策定】	【目的】 モデル市町村による戦略策定を支援する 【内容】 ①モデル市町村毎の戦略を策定する(モデルとなる住民運 営の通いの場はどこに展開するのか、市内全域にはいつ、どこ に、何所程度展開するのか) ②意見交換会		◎ ○
8月	【目的】 住民運営の通いの場の立ち上げの経験を積む 【内容】 ①モデル市町村内で1～10箇所程度モデルとなる住民運 営の通いの場を立ち上げる ②住民運営の通いの場の効果として高齢者が元気になる通 信を構築する(ビデオ撮影)	モデルとなる住民運 営の通いの場の立 上げ(資料3参照)	◎ ○
9月			◎ ○
9月末 ～10月 月上旬 第3回研修会 【通いの場の課題抽出】	【目的】 モデルとなる住民運営の通いの場の課題抽出 【内容】 ①住民運営の通いの場が上手く立ち上がっていないところ の課題を話し合う ②H27年度モデル市町村担当者へ交流会・意見交換会		◎ ○

働省や埼玉県のスケジュールを参考にした上で、27年度の県内での実践を踏まえ、27年度モデル市町村による助言等の機会を節目毎に設定し、奈良県版スケジュールを作成しています。

初年度の取り組み、特に1つ目の通いの場を立ち上げるまでは、市町村担当者の不安が非常に強く、立ち上げに向けた第一歩を踏み出しにくい時期だと感じています。

また、立ち上げた団体が初年度中に3か月以上継続することは、担当職員の成功体験につながると考えています。そこで9～10月を立ち上げ時期とするスケジュールを示し、時機を捉えた相談支援をすることにより、市町村担当者の後押しをしています。

②時機を捉えた相談支援 ⇒ “市町村担当者に次のステップを意識してもらう” 進捗管理

事業の節目に、進捗報告・意見交換会を実施しているほか、立上げ前後・体力測定前・3か月直前・半年後・交流会などのイベント開催前後など、時期に応じて電話等により個別相談に対応しています。時機を捉えて資料提供、進捗状況の確認、進め方の解説、アイデア提供等を行うことで、他の業務で忙しいときにも適時に取り組んでもらえるよう、進捗管理も兼ねています。28年度は、モデル市町村がほぼ同時期に通いの場を立ち上げ始めたため、その2か月後には「体力測定時に気に掛けるポイント」などをメールで一斉案内するなど、前年度のモデル市町村支援から得た実践ノウハウを活かし、効率的に次のステップに向けた事前支援もできました。

また、住民向け説明会、地域ケア会議等への同席のほか、介護予防事業以外の業務での連絡時や会議等で出会う機会にも、挨拶のように「最近どうですか?」と声掛けをすることで、“顔のみえる関係づくり”と“いつでも相談に乗る姿勢”を示し、市町村の取り組みが進むように相談体制を整えています。

◀相談支援で意識していること▶

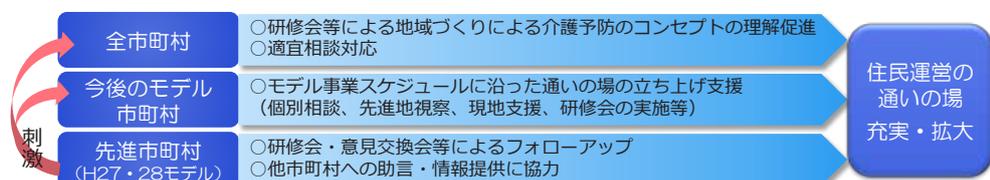
- ・相談時には、関連記事の手引き掲載ページの紹介や、「●●アドバイザーが」「●●市の立ち上げ時に」「●●の住民さんが」と具体的にイメージできるような説明を心がける
- ・住民向け説明会で活用する他市の活動普及啓発 DVD のレンタル依頼時には、説明会の日時、対象者、その準備で困っていることはないか等の聞き取り(必要に応じて、説明会に出席)。返却時には、実施結果を確認
- ・イベント(説明会・体力測定・交流会など)の日程を把握し、電話で連絡

4 今後の課題と展開方針

2年間の国事業への参加で得られた国アドバイザーや全国の都道府県、市町村の方々などの人脈から有益な情報をいただきつつ、県内モデル市町村担当者、県担当者が助言者となり、アドバイザー機能を担い始めています。今後は、庁内関係課、保健所、リハビリ専門職団体との連携をさらに推進していく予定です。

全县展開に向けては、通いの場がなく、関心も低い市町村へのアプローチをどうするのか、特に、職員体制が十分ではない村部での取り組みが課題と考えています。保健所保健師の協力や他市町村の助言を踏まえて実施した天川村の取り組み(⇒34頁のコラム参照)を一つの成功事例として、各市町村の地域資源や実施体制を考慮しながら、住民主体による通いの場の必要性を伝え、市町村担当者に事業そのものを、やりたいと思って取り組んでもらえるような働きかけをしていきたいと考えています。

■住民運営の通いの場の充実・拡大に向けた展開方針



1 地域づくりによる介護予防と総合事業について

2 都道府県による市町村支援のあり方について

3 市町村が都道府県に求める支援

4 都道府県による市町村支援の仕組みについて

5 本事業3年間における市町村の実践事例

5.大分県

～体系的な市町村支援による介護予防の推進～



キーワード

健康運動指導士、めじろん元気アップ体操、介護予防市町村支援委員会

1 大分県における通いの場の位置づけ・展開方針

第6期介護保険事業支援計画において、通いの場を含む介護予防の取り組み方針として次のとおり定めています。

地域の高齢者が、体操教室などの介護予防活動に主体的に運営・参加できるよう、職能団体等と連携して、介護予防に取り組む活動組織の育成・支援を行います。また、介護予防体操（めじろん元気アップ体操）の普及リーダーを地域の高齢者の中から養成し、サロン等に普及させていくなど、住民主体の健康づくり、介護予防を推進していきます。高齢者自身が、要介護者が必要とする生活支援の担い手となるなど、社会参加を促進することにより、介護予防につなげていくための取り組みを進めます。

通いの場づくりにあたっては、大分県の介護予防体操である「めじろん元気アップ体操」の実施を推奨しています。また、ご当地体操がある市町村には両方実施を提案しています。1年目における各市町村の立ち上げ目標は2箇所以上とするともに、国事業における都道府県密着アドバイザーとしての役割は保健所保健師に期待を寄せ、担ってもらっています。

2 本事業の進捗状況

平成26年度から平成28年度の3年間で、合計13市町村が本事業のモデル市町村として、通いの場の立ち上げに取り組みました。また、モデル以外の1市町村でも独自に通いの場が立ち上がっています。

モデル市町村	平成26年度	平成27年度	平成28年度 (H29.2月末時点)	目標値
佐伯市	5箇所	11箇所	25箇所	90箇所
国東市	3箇所	12箇所	21箇所	50箇所
中津市	—	2箇所	8箇所	10箇所
臼杵市	—	2箇所	8箇所	206箇所
津久見市	—	3箇所	5箇所	26箇所
豊後高田市	—	2箇所	14箇所	100箇所
豊後大野市	—	6箇所	13箇所	—
九重町	—	4箇所	5箇所	—
大分市	—	—	1箇所	—
別府市	—	—	4箇所	—
竹田市	—	—	2箇所	—
由布市	—	—	3箇所	—
玖珠町	—	—	1箇所	5箇所

3 市町村支援の仕組みとポイント

平成18年度に「大分県介護予防市町村支援委員会」を設置し、市町村の介護予防推進に向けた支援に取り組んでいます。委員会の下部組織として3つの部会が設置されており、そのうちの「運動機能向上専門部会」が通いの場の推進担当となり、年1～2回の会議を開催しています。そして全市町村職員等を対象にした「市町村介護予防体操普及推進会議」を中心に市町村支援に取り組んでいます。平成28年度に実施した市町村支援の取り組みは次のとおりです。また、市町村が通いの場を立ち上げるにあたって、健康運動指導士・リハビリテーション専門職を4回派遣する仕組みを構築しています。



6.鹿児島県

～住み慣れたかごしまで、自分らしくいつまでも～



キーワード

かごしまモデル、先行市町村、保健所(地域振興局・支庁等)

1 鹿児島県における通いの場の位置づけ・展開方針

誰もが住みなれた地域でその人らしく暮らせるよう、その人らしさを生む「居場所」、暮らしのための「生き場所」、役割・出番となる「活き場所」として機能する通いの場づくりに取り組んでいます。

目指すは、全市町村での住民主体の通いの場づくりの取り組みの実施です！

2 本事業の進捗状況

平成26年度から平成28年度の3年間、合計12市町村が本事業に参加しました。また、モデル以外の4市町村でも独自に、本事業に基づいた形での通いの場づくりに取り組んでいます。平成26年度に参加した日置市やいちき串木野市では、当初1箇所だった通いの場が飛躍的に拡大しており、なかでもいちき串木野市では、国が目安としている高齢者人口の10%を大きく上回る20%近くが参加しています。こういった先行市町村の好影響を受け、平成28年度に参加した市町村も、引き続き立ち上げに取り組んでいます。

モデル市町村	平成26年度	平成27年度	平成28年度	目標値
日置市	1箇所(2自治会) 20人	18箇所(22自治会) 446人	54箇所(60自治会) 1,249人	H37:178全自治会参加
いちき串木野市	1箇所36人	49箇所1,255人	72箇所1,922人	H30:100箇所
阿久根市	—	2箇所70人	18箇所400人	H28:17地区 H31:全地区
西之表市	—	2箇所50人	23箇所380人	H37:50箇所
十島村	—	1箇所20人	1箇所20人	—
肝付町	—	1箇所15人	4箇所60人	H37:25箇所
宇検村	—	6箇所65人	14箇所163人	H31:18箇所
出水市	—	—	2箇所40人	H38:50箇所
南さつま市	—	—	3箇所90人	H29:13箇所
奄美市	—	—	2箇所36人	H33:45箇所
大崎町	—	—	3箇所60人	H32:50自治公民館 H37:100自治公民館
東串良町	—	—	1箇所15人	H32:15箇所

3 市町村支援の仕組みとポイント

(1) 支援の概要と仕組みのイメージ

県内の全市町村で取り組みが行われるように、先に取り組んだ市町村と保健所(振興局・支庁等)が協働で、新たな市町村の立ち上げ支援を実施する「かごしまモデル」を構築し取り組んでいます。また、県として、取り組んでいる市町村内での事業理解が深まるよう、トップセミナーの開催の支援を行うなど、市町村が事業を円滑に実施できるような取り組みを行っています。

(2) 主な取り組み内容とそのポイント

①先行市町村が新規市町村を支援する仕組み

平成26、27年度にモデル市町村として参加した7市町村の職員が、事業アドバイザー(国事業における広域アドバイザー的な位置づけ)として新規市町村の立ち上げを支援しています。意見交換会で、先に取り組んだ市町村が助言をすることで、事業への取り組みを身近に感じてもらうことができました。また、広域アドバイザーの直接支援が行われない市町村に対して、先に取り組んだ市町村の職員が、経験と実績に基づくプレゼンを行いました。職員と住民のコラボで、より説得力を高めたプレゼンを行った市町村もありました。

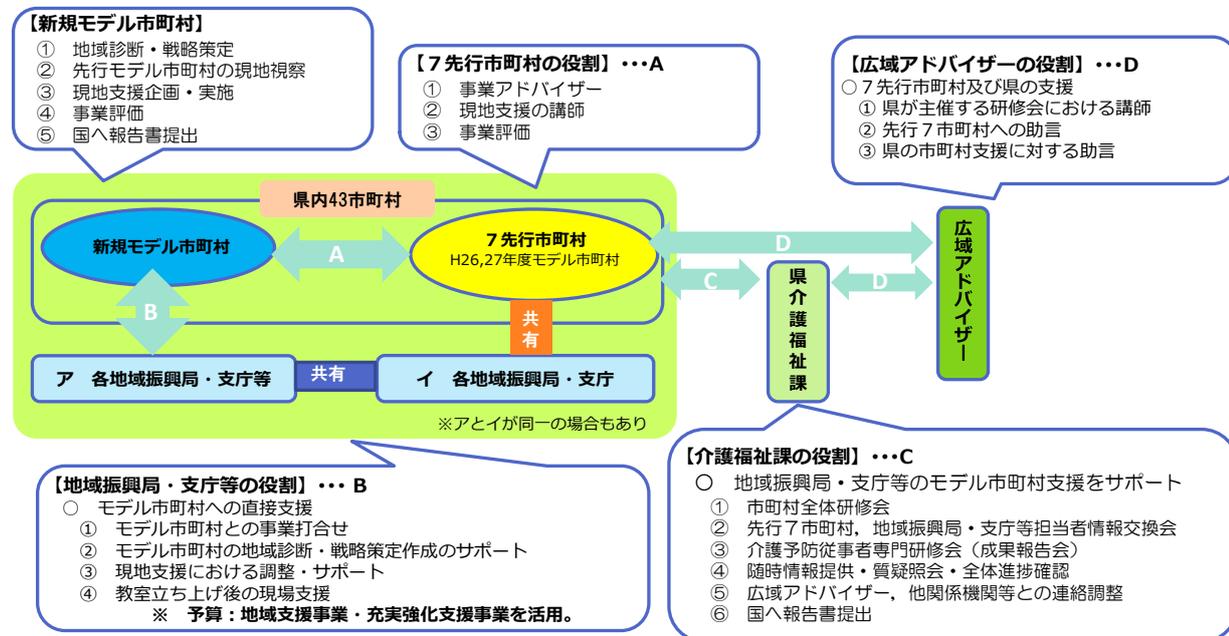
■住民による住民へのプレゼン



②保健所（地域振興局・支庁）との連携

新規モデル市町村の支援は、市町村が所在する保健所が担当することで、モデル市町村の状況をより身近で理解した支援が可能となりました。県と保健所の役割が明確となり、県内全市町村への展開が可能となります。

■かごしまモデル体制図



4 今後の課題と展開方針

(1) 課題

①地域特性に応じた市町村支援方法の確立

立ち上げ手法についてはある程度確立しましたが、離島の多い本県では、離島への立ち上げ支援や継続支援については、交通機関の不便さ等もあり、さらなる工夫が必要です。

②リハ職確保等への支援

住民主体の通いの場を増やすため、県として地域リハに関わるリハ職の充実や派遣体制の検討が必要です。

③継続的な事業展開への工夫

基本理念である「住民主体の地域づくり」を住民や地域で共有するために、広報研修を継続して行うことが必要です。また、場の効果を十分に上げるためには、例えば「適切な生活目標を導き出す」といった技術を持った人材育成もさらに必要になります。

(2) 平成 29 年度以降の市町村支援の方針

本事業終了後も「全市町村での住民主体の通いの場づくりの取り組みの実施」という目標に向け、かごしま地域づくり介護予防推進支援事業として、次のような取り組みを実施します。

①介護予防事業評価指標の検証・普及啓発

県が作成した通いの場の評価指標に基づき、各市町村は事業評価を実施します。各市町村の評価を深め、事業展開に活用するため、県振興局単位で意見交換を実施します。

②介護予防事業従事者研修会（年3回）

市町村及び事業所従事者研修を実施（介護予防活動普及展開事業含む）します。

7. 沖縄県

～レジェンド保健師と専門職のチームで地域づくり～



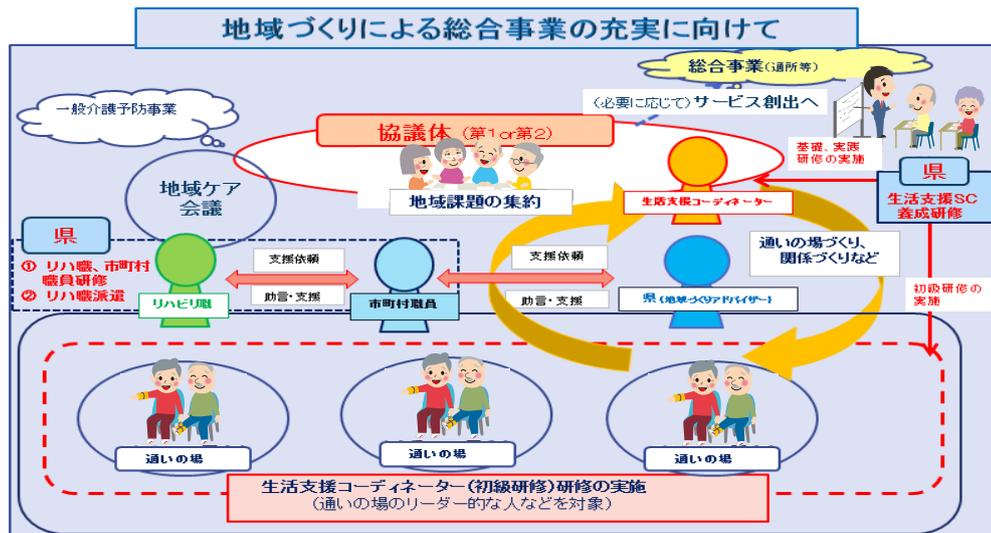
キーワード

保健師OBOG、総合事業・生活支援体制整備事業等との連携

1 沖縄県における通いの場の位置づけ・展開方針

地域づくりは地域包括ケアの土壌づくりであるとの考えのもと、通いの場づくりを新しい総合事業や生活支援体制整備事業、地域ケア会議などに関連づけ、介護予防全体としての仕組みづくりを進めています。この仕組みを担う人材として、通いの場づくりに関する市町村への技術支援・助言を行うために、“レジェンド保健師”こと県保健師OBOGから“沖縄県地域づくりアドバイザー”を任命し、生活支援コーディネーターやリハビリ専門職とともに、チームで通いの場づくりの現地支援を行うこととしています。現地支援をチームで行うことで、生活支援コーディネーターは地域との関係づくりを行うことができ、地域課題を把握することが可能となります。また、リハビリ専門職も、地域ケア会議での助言だけではなく、通いの場づくりの支援も同一人物が行うことで、より有効な結果が得られると考えています。県としては、通いの場の元気な参加者を含めた生活支援コーディネーターの養成研修（詳細は、次頁参照）や、地域づくりを行うためのリハビリ専門職向けの育成研修・派遣事業を実施しています。

このように、地域づくりを行うプレイヤーを結合させることで、行政のトップダウンとはまた異なる、地域のボトムアップで介護予防事業の充実を図っていく方向性を目指しています。実際に、通いの場の1箇所が協議体の構成メンバーとなり、一般社団法人を立ち上げて新しい総合事業や一般介護予防事業を自治体から受託している事例も出てきています。



2 本事業の進捗状況

平成 27、28 年度の 2 年間で、島も含めて 4 市 1 町 3 村がモデル市町村として参加しました。平成 29 年 2 月時点で、48 箇所 855 人の参加に至っています。また、モデル市町村以外にも通いの場づくりの取り組みが広がっています。

モデル市町村	平成27年度	平成28年度	目標値
石垣市	8箇所230人	20箇所466人	47箇所
沖縄市	4箇所45人	7箇所100人	55箇所
恩納村	1箇所14人	1箇所15人	15箇所
伊是名村	1箇所12人	2箇所24人	5箇所
渡嘉敷村	2箇所30人	3箇所45人	3箇所
名護市	—	8箇所105人	1,100箇所
宜野湾市	—	2箇所30人	66箇所
竹富町	—	5箇所70人	10箇所



3 市町村支援の仕組みとポイント

(1) “レジェンド保健師”と生活支援コーディネーター、リハビリ専門職とのチームプレイ

地域づくりの豊富なノウハウを持つ“レジェンド保健師”を「地域づくりアドバイザー」に任命し、市町村へ派遣する仕組みをつくりました（沖縄県地域づくりアドバイザー派遣事業）。派遣先では、市町村が作成した地区診断に基づき、市町村の強みや課題の把握を行い、住民説明会などの支援を行います。地域づくりのノウハウを持っていることから、実施した市町村からは、「事業のイメージをつかむことができた」「身近に相談できて良かった」「立ち上げの雰囲気づくりができた」といった声が聞かれ、立ち上げ成功のポイントとなっています。

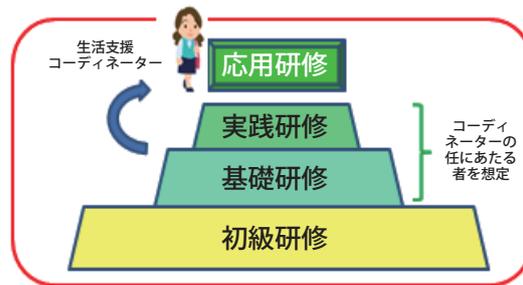
また、生活支援コーディネーターとリハビリ専門職とのチームで現地支援を行うこととし、生活支援コーディネーター養成研修、地域づくりを行うリハビリ専門職の育成研修・派遣事業を実施しました。チームプレイにより、生活支援コーディネーターは地域との関係づくりが進み、地域情報をキャッチしやすくなるほか、協議体へつながる可能性もあります。リハビリ専門職のいない市町村にとっては、専門的なアドバイスがもらえるほか、地域づくりに関心のあるリハビリ専門職とつながる場となります。何より、地域づくりを行うプレイヤーの結集により、“地域づくり”としての連携が可能となりました。

■通いの場づくりの仕組み



(2) 通いの場の参加者なども対象に、生活支援コーディネーター養成研修の実施

都道府県が実施することとなっている生活支援コーディネーター養成研修について、初級、基礎、実践、応用の4段階とし、重層的な研修体系としています。初級研修には、協議体の構成メンバーやその候補となる自治会、シルバー等の団体役員、高齢者の地域の支え合い活動、地域づくりに関わっている一般の方も対象とすることで、元気な高齢者、特に前期高齢者の活躍の場を拡充したいと考えています。

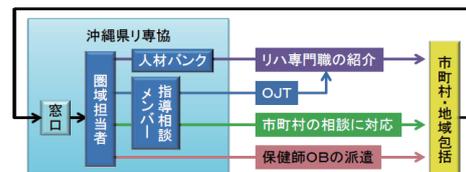


沖縄県生活支援コーディネーター養成研修の体系

4 今後の課題と展開方針

今後に向けては、他部局（保健医療部、保健所）との連携、「地域づくりと地域ケア会議等に対応できるリハビリ職」の人材育成が課題と考えています。29年度は、沖縄県地域づくりアドバイザーを5人に増やし、さらにチームプレイによる通いの場づくり、新しい総合事業等の充実を図っていく予定です。

平成29年度地域包括ケアシステム構築事業実施体制(案)



- 沖縄県リハビリテーション専門職協会の役割
1. 圏域担当者を定め、圏域ごとに人材紹介・派遣のコーディネートを行う。
 - ① 人材バンクを活用して【リハ専門職の紹介】
 - ② (指導相談メンバーが)紹介したリハ専門職に対する【OJT】
 - ③ (指導相談メンバーが)【市町村の相談に対応】
 - ④ 【保健師OBの派遣】
 2. リハ専門職、市町村・地域包括支援センター職員の研修の企画～実施を行う。

5 本事業3年間における市町村の実践事例

本事業に参加した市町村数は、3年間で約300市町村となります（都道府県独自モデル市町村含む）。その中で、通いの場の数が増えたポイントについて、「住民への啓発」「立ち上げ支援」「継続支援」の3つの視点から整理すると次のとおりとなります。

（※通いの場の数が増えている15市町村程度を抽出し、アンケート調査を実施）

◎住民への啓発（プレゼン、広報等）

最初は、行政が関わっている様々な講座やイベントを普及啓発の機会と捉え、積極的に説明に出向くことがポイントです。講座等を所管している他課との協力体制、いつでも説明に行ける人員体制、委託先の地域包括支援センターやリハ職等との連携が必要となってきます。

また、住民に「やりたい！」と思ってもらえる、効果的なプレゼン資料の作成が求められます。特にビフォーアフターの映像はとても効果的であり、必須といえます。

市町村の声

- ・各種講座や研修会、民生児童委員の定例会などの場で広く周知
- ・従来から行っている出前講座や介護予防講座、教室、養成講座のメニューすべてにいきいき百歳体操を組み込み、普及啓発を徹底
- ・アドバイザーによる講演会を活用し、地域のキーマンへの働きかけ
- ・生活支援の説明会の場でも、介護予防の取り組みを積極的にPRし、それぞれが必要なものだと説明
- ・介護部門だけではなく、健康部門の関連団体にも積極的に通いの場の情報提供を実施
- ・早朝、土日・祝日、夜なども依頼があればプレゼンに訪問
- ・組織内部、委託先の地域包括支援センター職員と連携
- ・リハ職が地域づくりによる介護予防の目的と体操の効果の両方をプレゼン
- ・リーダーへは介護保険制度や人口減少による今後の問題点を中心に説明し、参加する住民には体操による効果を中心に説明することでそれぞれのやる気を啓発
- ・介護予防の必要性を理解し、「やりたい！」と思ってもらえるプレゼン資料の作成
- ・住民への啓発用パワーポイントについては、原則統一したものとし、地域に合わせて人口や高齢化率等を変更
- ・地元TVや広報紙、新聞を活用して、通いの場の良さとともに、参加者の声を発信
- ・住民から住民への口コミで拡大
- ・既に取り組んでいる住民から体験談を発表
- ・高知市や津山市のビフォーアフターの映像を活用
- ・1箇所目の通いの場でビフォーアフターを撮影し、普及啓発に活用
- ・他市町村からの視察が、さらに市内への普及啓発に好影響

◎立ち上げ支援

住民主体の視点から、行政が行う支援と住民の役割を明確にすることがポイントです。ただし、会場や重りの準備などについて住民から相談があった場合には、一緒に悩むことが求められます。また、地域の医療機関に所属するリハビリテーション専門職などの活用も効果的です。



市町村の声

- ・実施のお願いはしないで、住民自身が「やりたい！」と言うまで待つ
- ・立ち上げに必要な物品準備や、キーパーソンへの働きかけ、運営の役割分担への支援を標準化し、スタッフの誰でも行えるようツール化
- ・通いの場のルール（行政の支援内容）を住民が理解しやすい言葉で整理
- ・リハ専門職のマンパワー不足を解消するため、また医療現場のリハ職にも地域リハビリテーションを理解してもらえるよう、医療機関からのリハ職の派遣委託を予算化
- ・健康運動指導士やリハ職を確保
- ・会場利用料や備品購入が必要な場合は、サロン（社協委託事業）への登録を紹介
- ・会場使用料の減免を実施
- ・DVD や重りを貸与するための予算を確保
- ・ボランティアポイント制度を活用

◎継続支援

定期的な継続支援として、リハ職による専門的な指導や各種講座の提供等が行われています。また、交流会や表彰、視察、体操のバージョンアップなど、それぞれの通いの場の状況に応じた取り組みを行っていくことが必要です。

市町村の声

- ・定期的な体力測定と継続支援（3か月、6か月、1年等）の取り組み（各種講座の提供）
- ・リハ職などの専門家による体力測定や体操の効果的な指導を実施
- ・体力測定の比較結果を個人に配布。また、合計した全体結果をリーダー等に配布
- ・多様な職種（リハ職、認知症サポーター、社会福祉士）に地域に入ってもらい、内容や運営について様々な視点からアドバイスを実施
- ・2年以上継続している団体は、マンネリ化しないよう、モチベーション維持のため、講師派遣、体力測定を併せて年3回まで（体力測定は年2回まで）実施
- ・体操以外の活動は住民の自由。ただし、したいことはできるように支援
- ・参加住民にアンケート調査を実施し、要望があった取り組みを導入
- ・リーダーやサポーターの交流会、研修会を開催
- ・参加住民全員を対象にした介護予防講演会、交流会を開催
- ・新しい体操やバージョンアップした体操を紹介し、導入
- ・継続しているグループや個人を表彰
- ・別地区の活動団体への視察や交流
- ・リーダーの相談に協力
- ・通いの場に顔を出す（住民のモチベーション維持につながる）
- ・継続支援のための予算、人員体制を確保

次ページ以降に、本事業にモデルとして参加した4市の進捗状況や取り組みのポイント、今後の方針についてご紹介します。

1.岩手県花巻市

～高齢者が“お互いに支えあう地域拠点”を目指して～

1 市町村の概要

項目	平成29(2017)年 1月1日時点	平成37(2025)年 (将来推計)
①総人口	98,059人	87,082人
②高齢者人口	31,752人	31,032人
③高齢化率(②/①)	32.4%	35.6%
④後期高齢者人口	17,083人	18,400人
⑤高齢者人口のうち後期高齢者の占める割合(④/②)	53.8%	59.3%
⑥要介護認定率(65歳以上)	19.8%	24.0%

体操名称	元気でまっせ体操	
体操開始年	平成26年	
平成28(2016)年12月末時点の拠点数と参加者数	73拠点	1,233人
最終的な目標拠点数と目標年度	200拠点	平成37年度



雪ぐれえ
ていたごど
ねえ～

2 通いの場の進捗と地域課題の解決 ～通いの場は地域づくり～

自治公民館や集会所、個人宅等での身近な通える場で、住民主体の通いの場づくりに取り組んでいます。平成27年3月時点では3箇所77人でしたが、平成28年12月時点には73箇所1,233人まで拡大しています。行政区単位での実施を原則としており、特に行政区長や公民館長、民生委員を上手く巻き込むことができた地域では、参加人数も多く、運営自体も上手くいくようです。鍵当番や会場準備などの役割分担を行って運営することにより、全員が主体的に参加するようになってきます。また、通所型サービスと併用している方や認知症の方も参加している通いの場もあります。

通いの場から、次のような地域課題の解決につながっている事例がいくつか出てきています。個人が抱える課題と地域の課題をマッチングさせることで、立ち上げや継続、そして課題解決につながります。個人への動機付けが介護予防であっても、通いの場の立ち上げ自体は地域づくりを意図しています。

事例1：認知症の早期受診と行方不明者の発見

通いの場では、認知症に関する講座を継続支援の1つとして行っています。認知症は加齢により誰にでも起こりうることであり、何も特別なことではないということを理解してもらい、早期発見だけではなく地域の支え合いへとつなげることが目的です。講座では、認知症の正しい理解や認知症の方への対応の仕方、受診や相談先について学んでいただきます。

この講座を実施してから、たびたび認知症の早期受診につながるケースが出てきており、家族から相談対応への御礼の手紙を初めてもらい、担当者一同で感激しました。また、認知症行方不明者（道に迷っていた人）に積極的に声かけを行い、発見につながった事例もあります。

事例2：体操実施日にあわせた移動販売の実現

体操終了後に、参加者同士で地域の課題を話し合う機会を1年に2回ほど設けています。その中から体操実施日に合わせたスーパーの移動販売につながっている通いの場が何箇所かあります。ここでのポイントは買い物ができることだけではなく、一人暮らしの高齢者が、「〇〇の商品が安い」「今度は△△を持ってきて」という何気ない会話を、他の高齢者やお店の人とできることが喜びにつながっているという点にあります。

上記のほか、通いの場に参加していない方も含めた困難

◎地域課題の話し合いから、体操実施日に合わせたスーパーの移動販売につながりました！



参加者同士で地域の課題を話し合う機会を設けています。
・・・「自分たちの地域ではこんなことに困っている」「こんなことならお手伝いができる」との声

体操の後は、ワイワイお買い物のお食事を一緒に食べて帰る方も。自然と重いものを持って手伝ってもらうことも

私はタフデントがいりの、来週お願いします。

バナナ安いよ。



事例の早期発見や、震災避難者が地域に上手く溶け込めていないことなど、多くの情報が通いの場から市役所に寄せられてきています。

3 通いの場が継続するためには ～真の継続支援とは？～

継続支援の取り組みとしては、電話支援や6か月ごとの各種講座提供、リーダー交流会や介護予防講演会などがあります。どれも参加者やリーダーのモチベーションを維持するものであり、重要な取り組みです。しかし、会場数が増えるにつれて継続支援を行う行政職員が不足気味になっているのも事実です。そこで、住民自身で何かできないかと考えています。本市では体操以外の活動は自由にしており、行政からはお願いはしません。参加住民が好きなことをやっている会場もあればそうでない会場もあります。新たな試みとして、参加者の得意なことの掘り起こしを行い、それを取り組みの一つとして実施することを提案しています。真に必要な継続支援とは何か。あの手この手と新しいものを追加することよりも、住民の持っている力を活かしながら、行政も地域に積極的に関わっていく姿勢を見せることが、住民が活動を継続するモチベーションにもなるのではないかと考えているところです。

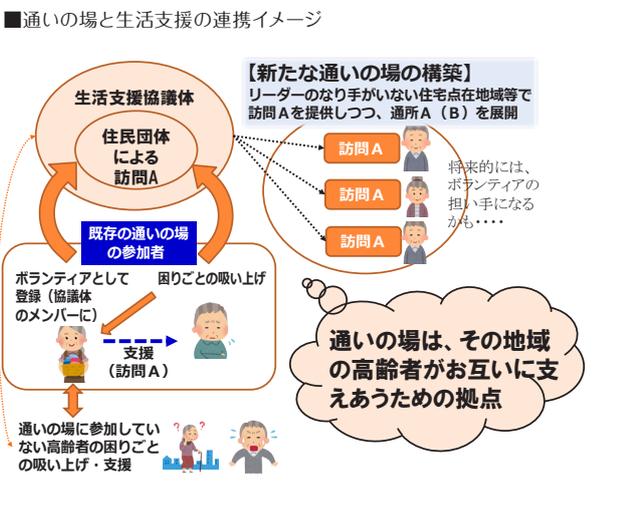
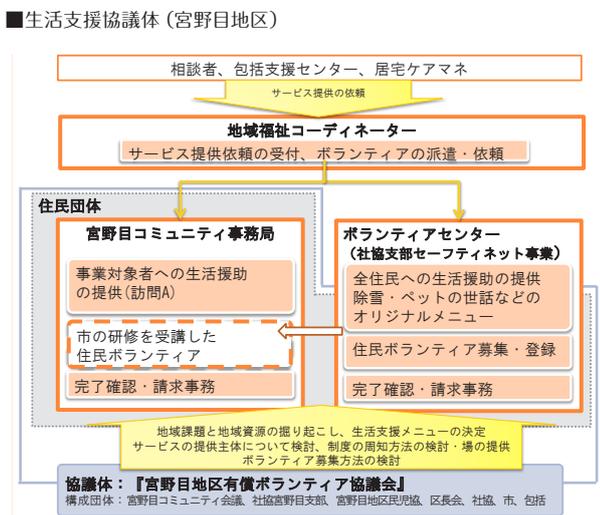


4 今後の課題と展開方針

通いの場を活用して目指す姿は「参加している人だけではなく、参加していない人も必要な時につながることができる地域」です。通いの場に関わっている行政区長・公民館長や民生委員からも、「通いの場に來られる人は比較的元気な人が多いので、閉じこもりがちの人を引っ張って来るのが今後の課題です」との声が挙がっています。そのためには「通いの場の拡大」と「生活支援協議体（＝住民主体の有償ボランティアによるサービスA）との連携」が必要と考えています。

住宅が点在する山間地域や、後期高齢者が多くリーダーのなり手がいない地域で、どのように通いの場を構築していくか、また現在通いの場に参加していない閉じこもりがちの人をどう引っ張ってくるのかを考え、通いの場を拡大していく必要があります。新たなリーダーの発掘や若手の活用なども考えられますが、生活支援協議体との連携を一つの方策として検討しているところです。

現在、6小学校区で生活支援協議体を形成し、その中で住民主体による訪問型サービスAの提供を行うモデル事業を実施しています。ここでは住民がボランティアとして登録し、住民が住民に有償で支援を行っています。この仕組みを活用し、協議体による山間地域での通所A（B）の展開、さらには通いの場に参加していない人の困りごとを吸い上げ、支援へと結び付けていけないかどうかと考えているところです。



番効果のあった普及啓発方法です。継続支援については、県の理学療法士会や認知症キャラバンメイト、歯科衛生士、栄養士などと協働で取り組んでいますが、具体的な内容については、包括職員がメンバーの月1回開催している介護予防担当者会議で一緒に決めていきます。

4 取り組みにあたっての工夫

通いの場や地域の状況にあわせた工夫は、次のとおりです。

- ✓いきなりの各公民館での実施が難しいという声を受け、いくつかの地区合同で通いの場を開催し、サポーターとしての業務に慣れた段階で、各地区に戻って自分たちの公民館で実施しています。
- ✓リーダーのなり手のいない地区では、地区の中心部でサポーターをしている方が交代でサポーターとして活動し、週1回実施することができています。
- ✓今後の方向性についてサポーターで集まり、声かけの仕方（初めて来た人にわかりやすく、やさしくなど）や広報、食事会の企画など具体的な計画について話し合い、継続やより多くの参加者が集まるよう工夫しています。
- ✓住民からの提案を受け、買い物支援カーの移動販売日の時間にあわせて、体操を実施することでより多くの住民が参加しやすくなっています。
- ✓市の温泉施設を活用した通いの場を立ち上げる予定です。温泉まではコミュニティバスで来られるようになり、移動の問題もクリアできるようになります。

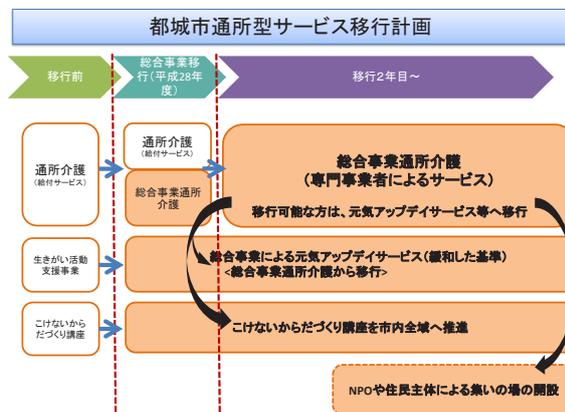
5 今後の課題と展開方針

通いの場の立ち上げができていない地区について、どのようにアプローチし、立ち上げていくかが課題です。地区ごとに目標数を設定しており、その達成には地域包括支援センターとの連携が重要になりますので、チームとして取り組んでいきます。移動手段の問題なのか、サポーターの問題なのか、「やりたい！」のスイッチがつかないだけなのか、それとも行政側に問題があるのかなど、課題を把握・解決し、立ち上げにつなげていきます。

継続支援については、今までのままで良いと思いつつも、悩んでいる部分があります。新たな継続支援の仕組みとして、一芸に秀でたボランティアとして登録している「キラリびと」の活用を検討しているところです。

市では通いの場を、介護予防サービスの卒業の場、全ての通所サービスの受け皿として位置づけていますが、住民が自由に参加できる現状を率先して変えようとは考えていません。このまま住民主体で（でも必要に応じて行政は支援をして）、進化していくことを見守っていきたくと考えています。

地区	自治公民館数	実施箇所数 (H29年2月1日現在)		H28年度 目標数 (H27年度計画)	H31年度 目標数 (H27年度計画)
姫城	14	10	71.4%	10	14
小松原	12	12	100.0%	12	12
妻ヶ丘	16	13	81.3%	14	16
祝吉	18	12	66.7%	16	18
五十市	23	6	26.1%	20	23
横市	18	10	55.6%	16	18
沖水	12	11	91.7%	10	12
志和池	19	12	63.2%	15	19
庄内	10	11	110.0%	10	10
西岳	11	6	54.5%	9	11
中郷	18	6	33.3%	15	18
山之口	33	2	6.1%	6	20
高城	21	3	14.3%	6	13
山田	35	4	11.4%	4	18
高崎	43	8	18.6%	6	28
合計	303	126	41.6%	169	250



3.宮崎県えびの市

～サポーターとともに目指す“地域づくり”～

1 市町村の概要

項目	平成29(2017)年 1月1日時点	平成37(2025)年 (将来推計)
①総人口	20,337人	17,193人
②高齢者人口	7,937人	7,593人
③高齢化率(②/①)	39.0%	44.2%
④後期高齢者人口	4,682人	4,324人
⑤高齢者人口のうち後期高齢者の占める割合(④/②)	59.0%	56.9%
⑥要介護認定率(65歳以上)	20.7%	23.0%

体操名称	はつらつ百歳体操 (いきいき百歳体操)	
体操開始年	平成26年	
平成29(2017)年2月末時点の拠点数と参加者数	44拠点	1,043人
最終的な目標拠点数と目標年度	全65自治会で実施	

2 通いの場の進捗状況

65ある自治会を通いの場の基礎単位としています。平成29年2月現在、自治会以外の自主運営の3箇所を含む44拠点で1,000人超が参加し、国が目標として示す高齢者人口の10%を上回る約13%の高齢者が参加しています。さらに、参加者の平均年齢は77歳、後期高齢者人口に占める割合は約14%となっているほか、要支援・要介護認定者の方も参加しています。人口が60人前後の地区や高齢化率が60%を超える地区でも取り組みが始まっています。

市内福祉作業所に重りの作製をお願いしたことで、市内での経済効果が生まれたほか、健康部門の保健師の講話・市の事業(高齢者)の説明の場にもなるなど、波及的な効果もみられます。

29.2.22現在

中学校区別	飯野校区	上江校区	加久藤校区	真幸校区	計
自治会数	19	9	18	19	65
実施自治会数 (別計:自主運営)	14 (1)	8	11 (1)	8 (1)	41 (3)
65歳以上人口(28.4.1)	2,921	1,067	1,737	2,132	7,851
参加実数(直近、半年)	364	177	292	210	1,043
毎週の平均参加数	239	115	189	111	654
要支援・要介護者 最重度	20 要介護4	6 要介護1	30 要介護4	16 要介護2	72
運営を担うサポーター数	76	40	54	52	222

3 地域を支える住民力も育てる

地域の取り組みとなるよう、説明会は自治会長による申請とされています。自治会長には、参加者の体力測定結果の推移等を自治会会長や地域行事開催時に合わせて返却し、関係の構築を図っています。自治会長によっては自分のコメントを付けて回覧してくれるなど、積極的に関わってくれているところもあります。

ある自治会長からは、「地域のイベント時、養成講座を受けた人は頼まなくても色々動いてくれた」という声も聞かれます。地域運営は様々な人を巻き込むことになるため、役員に任せていた地域のことをみんなで考えるようになったり、養成講座をきっかけに、地域の中での動き方や地域を見る目が変わったりと、地域を支える住民力がついてきているように感じます。

4 取り組みの少ない地域での実施に向けて

上江校区は28年度中に9つ全ての自治会で取り組みが始まる予定ですが、真幸校区は19自治会のうち8自治会と実施率が低く、実施状況に差があります。各校区で高齢化率や住民性も異なることから、28年度は校区別にターゲットを絞り、これまで市中央で開催していたサポーター養成講座を取り組みの少ない地域へ出向いて開催しました。3箇所で開催したところ、新たな動きが出てきています。

また、未実施自治会に対しては、自治会長、民生委員、顔の知っている人のところへサポーター養成講座の受講勧奨をしています。サポーターは若い人でなくてもできるため、地域の他の役などで多忙な60代ではなく、役を退いた75歳前後の家に居る人をターゲットにしています。

■体操、自治会、サポーター、包括の取り組み関係図



5 支え手（はつらつサポーター）を支える仕組み

(1) 『サポーター連絡会』

えびの市の取り組みの要は、体操当日の受付やレクリエーションなどの役割を担ってくれているボランティアの『はつらつサポーター』の皆さんです。29年2月時点で200名超の方が活躍しています。

サポーターを支えるため、会員の知識及び技術向上のための研修会等の開催、サポーター活動の調整を行う『サポーター連絡会』を作っています。28年度からは校別に連絡会代表を置くとともに、ボランティア団体登録も校別としました。これにより校別にまとまりを出し、ゆくゆくは、困っているサポーターを支え合う関係性の構築をサポーター連絡会で取り組めるようにと考えています。

28年度 サポーター連絡会の活動

- <会員数>29年2月時点の会員数227人 実施中の養成講座受講中35人
 1. 各地域ではつらつ百歳体操運営 44会場:運営しているサポーター222人
 2. 養成講座支援
 初日の運営支援と「先輩の活動を聞き、交流しよう」への参加 延べ33人
 3. 研修及び情報交換等

内 容	回数	参加数
研修 ・手話歌とマジックショー(5月 総会時) ・歯科の最新治療と口腔ケア(7月) ・レクリエーションの実技指導(9月) ・楽しく体を動かそう(11月) ・認知症の方とのコミュニケーション法-回想法(2月)	5回	378人
情報交換:いらっしやい!うちの百歳体操へ ・加久藤・真幸・飯野・上江校区:各2自治会	8回	115人
情報交換:校別研修 ・上江校区(12月) 他の校区(1月)	4回	123人
短期集中の百歳体操支援(飯野校区)(9月)	1回	5人
飯野小学校6年生との交流会(7月)	1回	29人
役員会(5月・11月・12~1月)	3回	36人



(2) 取り組みを充実させるための研修

サポーター向け研修会は、負担軽減を図るため、28年度から毎月開催を隔月開催へと変更しました。代わりに、公開日を設定して実際に活動している通いの場を見学できる公開教室『いらっしやい!うちの百歳体操へ』を校別に2会場、年8会場開催し、校別集会を年1回開催する形にしました。各通いの場主催の公開教室に切り替えることで、各会場で行われている様々な「脳活き!(脳を活性化させるための指体操・クイズ等)」等の学びの場になったことはもちろん、受け入れ会場のサポーターにとってはモチベーションアップにつながりました。また、見学後の座談会では、活用しているDVD、資料等について情報交換し、市内の本屋や図書館に探しに行くなど、一方的に聞く研修会よりも人の動きが活発になっています。

ただ、ハイレベルな内容で実施していると他のサポーター達の重荷になることもあり、サポーターが増えない地域もあります。箇所数の増加と新しい層への拡大と合わせ、サポーター達が疲れずに楽しく取り組める内容を習得できる機会を作る必要があると考えています。

29年度は全体交流会を開催し、さらなる情報交換の場とする予定です。

6 今後の課題と展開方針

要介護3で認知症高齢者でもある参加者の方は、通いの場に参加するようになってから、専門医が「地域の人の方はすごいね」と仰るほど、状態が良くなりました。28年度からは、軽度認知症チェックも一部参加者を対象に試行的に実施しました。今後、通いの場と通いの場で行っている「脳いき!」が認知症予防にも効果があることを示せればと考えています。

総合事業との関連では、「みんなができることはなんやろか?」と、住民が考えられるチャンスを作っていくことが、ボランティア意識の啓発であり、活動の掘り起こしとなります。そのためには、やはり“一緒にやってみましょう”という信頼関係と人を動かすほどの情熱が必要と考えています。

また、全自治会での開催、山間部等での実施への対応のほかに、サポーターからは、参加者が固定化しつつあるとの新しい課題も寄せられています。行政側のマンパワーが続けば、在宅介護支援センターが把握している対象者となり得る方を訪問し通いの場につなげていければと考えています。

4.鹿児島県いちき串木野市

～地域リハ職と一緒に！～

1 市町村の概要

項目	平成29(2017)年 1月1日時点	平成37(2025)年 (将来推計)
①総人口	28,910人	26,022人
②高齢者人口	9,923人	9,799人
③高齢化率(②/①)	34.3%	37.7%
④後期高齢者人口	5,325人	5,545人
⑤高齢者人口のうち後期高齢者の占める割合(④/②)	53.6%	56.6%
⑥要介護認定率(65歳以上)	19.4%	24.4%

体操名称	ころばん体操	
体操開始年	平成26年	
平成29(2017)年2月末時点の拠点数と参加者数	72拠点	1,922人
最終的な目標拠点数と目標年度	143拠点	平成37年度



2 通いの場の進捗状況

本市では、143ある公民館を通いの場を構築する際の基礎単位としています。通いの場では週1回体操を行っており、平成29年2月現在、72拠点1,900人超となっており、国が示す高齢者人口の10%を大きく上回る20%近くの高齢者が参加しています。

普段は別々の公民館で体操を行っている4姉妹も、みんなで集まるお正月には体操の話題で盛りあがります！

四姉妹がそれぞれの公民館で頑張ってます！！



3 地域のリハ職による継続支援

最初の立ち上げ支援の5回と3か月評価は健康運動指導士が行います。

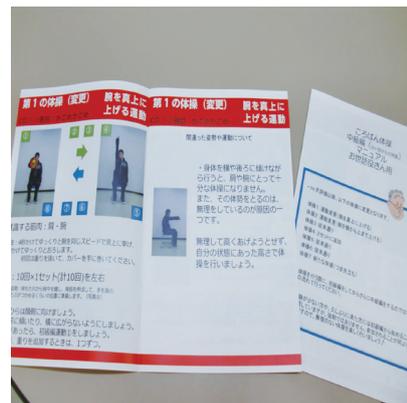
6回目からは住民自身が運営し、前に出る講師役や準備、後片付けなどの役割分担を決め、運営していきます。そして9か月目の体力測定、中級の体操指導から、市内の7施設に所属する23名のリハ職が継続支援を行います。今年のお世話役さん研修会についてもリハ職が企画・運営を行いました。リハ職が伝える運動効果や指導は、保健師が伝える視点(主に予防)と異なり、住民の生活行動に密接したものであり、住民からはとても好評でした。また効果のある正しい体操方法を写真付きで解説した「運動マニュアル」もリハ職の方たちが自主的に作成してくれました。

この行政とリハ職の連携は、行政ではなくリハ職が地域包括支援センターを訪問してきたところからスタートしたものであり、当初のころばん体操の立ち上げ・継続支援の仕組みにはなかったものです。リハ職は地域に貢献したい、そして行政はリハ職を活用したいという思いとタイミングが一致したことによります。リハ職は病院や施設にいるものであり、まさか地域と一緒に仕事をすることになるとは、担当者としては考えてもいませんでした。現在月に1回勉強会を開催し、運動指導の留意点やより良い支援方法についての検討を行っています。

リハ職と一緒にいるお世話役さん研修会



運動マニュアル



4 ボランティアポイント制度の活用

高齢者元気度アップポイント事業（個人対象）、高齢者元気度アップ地域包括ケア推進事業（グループ対象）を活用することで、個人のモチベーションアップやお世話役さんの確保、団体運営費の確保などへの効果を発揮し、ころばん体操の普及へとつながっています。

高齢者元気度アップポイント事業	<ul style="list-style-type: none"> ・ころばん体操では市が支援する最初の5回にポイントがつきます。(1ポイント100円に換算) ・健康増進課が実施する各種がん検診、各種教室や、市民スポーツ課が実施するウォーキング大会、福祉課が主催する元氣いきいきフェスタなども対象です。 ・グループ登録の構成員活動(お世話役活動)でも個人のポイントがたまります。
高齢者元気度アップ地域包括ケア推進事業	<ul style="list-style-type: none"> ・ころばん体操をグループ登録すると、活動1回に対し1ポイント(1ポイント1,000円に換算)とし、上限は年間120ポイント(12万円)付与されます。 ・活動実績表などの必要書類の提出、活動写真の添付が必要です。 ・構成員(お世話役さん)の登録と、お世話役さん3名以上(半数は65歳以上)の毎回の活動が要件です。

5 通いの場の活用

地域ケア会議において、通いの場をどのように活用していけばよいかの話し合いも進められています。また、主任ケアマネジャーによる検討会では、通いの場をケアプランに入れることが自立支援に向けて必要であることを学んでいます。実際に要介護3で訪問リハビリを利用していた方が、訪問リハビリを卒業して、他の介護サービスと併用しながら奥様と一緒に通いの場へ通っているという事例もあります。また、認知症地域支援推進員や在宅医療・介護連携推進担当者が通いの場に訪問し、高齢者の状態の把握と情報の提供を行っています。

さらには、ころばん体操グループが参加する徘徊模擬訓練や包丁研ぎボランティアの開催など、地域にとって必要な取り組みが少しずつ生まれてきています。

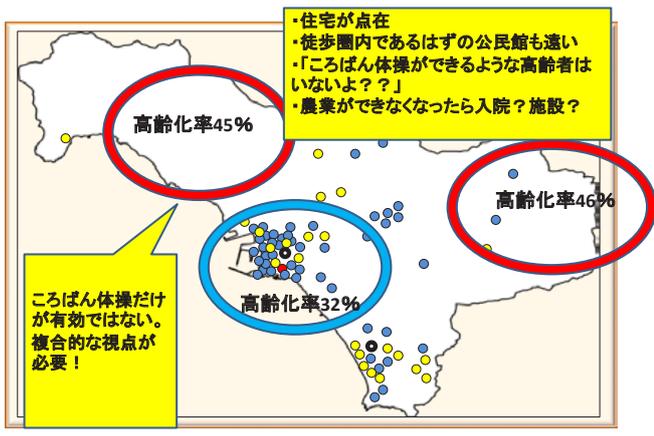
6 今後の課題と展開方針

ころばん体操が今後5年、10年と続くにはどうすればよいのか、これは正解がない悩みです。しかし、先進地である津山市への視察を通じて、特別なことは特に必要ないということを理解できただけでも気持ちが大変楽になりました。

通いの場が市内に拡大するにつれて、山間部といった立ち上げが上手くできない地域が出てきます。そこは住宅が点在し、公民館も徒歩圏内にない、そして「体操ができる高齢者はいないよ?」との住民の声があがる地域です。本当に通いの場が必要なのか、それとも他に有効な手段があるのかどうかについて、実態調査を行い、地域の状況を把握するとともに、地域ケア会議や在宅医療・介護連携、認知症対策、生活支援体制整備などを含めた複合的な視点から対策を考え、この地域づくりによる介護予防を推進していきます。

現在のところ、通いの場は、住民側にとって「楽しみ」「交流」の場であり、それ以上のものではありません。同様に行政側としても住民に何かをさせようとは考えていません。成果として数字で表すことは難しいですが、確かにころばん体操によって住民が元気に、そして幸せになっています。また、自然な形での住民同士の助け合いや支え合いから活動の広がりも出てきています。通いの場は地域包括ケアシステムの基盤です。通いの場を今後どのようにしていくかの答えは、ころばん体操という住民活動の中から探していきたいと思えます。

現在のところ、通いの場は、住民側にとって「楽しみ」「交流」の場であり、それ以上のものではありません。同様に行政側としても住民に何かをさせようとは考えていません。成果として数字で表すことは難しいですが、確かにころばん体操によって住民が元気に、そして幸せになっています。また、自然な形での住民同士の助け合いや支え合いから活動の広がりも出てきています。通いの場は地域包括ケアシステムの基盤です。通いの場を今後どのようにしていくかの答えは、ころばん体操という住民活動の中から探していきたいと思えます。



～天川村:介護保険料、日本一。 「介護」への関心をパワーに 山間過疎地での取り組み～

■ 天川村の概要

村は、人口1,479人、高齢者人口689人（平成29年3月時点）となっています。4分の1が吉野熊野国立公園に指定された自然豊かなところで、近畿最高峰の八経ヶ岳(1,915m)を擁するなど、高い山と深い谷によって形成されており、冬季は非常に寒い地域です。

■ モデル事業参加の背景

在宅サービスとしては、訪問介護事業所が1つ、通所介護事業所が1つのほか、福祉用具貸与・購入費や住宅改修費の支給があるのみで、重度な介護が必要な状態になると施設入所せざるをえない状況にあります。住民自身も「介護が必要になったら施設に」という意識が強いように感じます。そのようなこともあり、第6期計画期間の介護保険料は8,686円と、日本で最も高くなりました。マスコミに取り上げられたことで村全体の介護への関心が高まっていたこともあり、ノウハウを学んで自ら介護予防に取り組む実践につなげたいとの思いから、参加しました。

■ 広報紙の表紙をいきいき百歳体操が飾りました（広報てんかわ478号）



■ なかなか出てこない「やりたい!」…地域性も考えて、戦略を転換

モデル事業では、チラシを作成し、社会福祉大会や会食の集い等の高齢者の集まる場所を活用し、「やりたい!」という住民の声があがるのを待ちました。しかし、興味を示してくれる人はいるものの、なかなか期待する反応がありません。「住民の『やりたい!』をいつまで待っていたらいいのだろうか」という不安でいっぱいでした。

県研修会で相談したところ、アドバイザーや他のモデル市担当者から、「少ない人口では新しい人材の発掘は難しい」「既存グループに働きかけ、とにかく1か所を立ち上げることを目標にしては」とのアドバイスがありました。そこで、戦略を変更し、既存グループに3か月間のモデル事業への協力を依頼し、その取り組みや効果を村内にPRして「やりたい!」の声があがる環境をつくることにしました。モデル事業には20名程度が参加し、住民自身が会場準備や体操後のゲーム等をほぼ自主運営で行っていました。参加者からは、「家でじっと一人であるよりも楽しい」という声も聞かれました。

■ モデル事業開始後に聞こえてきた、住民の「やりたい!」

モデル団体からは、「誰かが世話してくれるなら続けたいけど・・・」という声もあったものの、代表者が多忙だったこともあり、モデル事業終了後の継続には至りませんでした。しかし、モデル団体での週1回の通いの場を村内にPRし続けたことで、通いの場の良さを感じた他地区から、「やってみたい!」との声が上がりました。少しずつ口コミで良さが広がっていき、現在では5拠点88人が参加しています。天川村の場合は、同じ村の人の取り組み事例から実際に良さを感じてもらい、「やりたい!」を引き出す方法が合っていたようです。

■ 通いの場の実施状況



◎ 通いの場の実施状況

全体の高齢者人口が700人に満たないなか、2年間で5拠点88人（高齢者人口に占める参加者割合12.8%）が参加

■ 保健所保健師の協力と新しい人材の発掘で、人員不足でも軌道に

小規模村であり、通いの場の担当者は保健師1名と限られた職員（特に専門職）しかいない点がネックでした。モデル事業に参加し、アドバイザーや県、他のモデル市からのアドバイスや視察が、事業を進めていく上での参考となりました。特に、なかなか通いの場が立ち上がらないなか、地区担当の保健所保健師から、事業の進め方の検討やチラシ及び進捗報告資料の作成等において、助言や協力を得られたことが、人員不足の村にとっては大きな頼りになりました。現在は、新しい人材として地域おこし協力隊も加わり、小学生との多世代交流など、取り組み拡大や充実にあたり、大きな役割を果たしてくれています。

■ 学童保育の子どもたちとの交流会
色紙で桜の木を作りました



本手引きの作成にあたっては、「平成 28 年度地域づくりによる介護予防推進支援事業」の広域アドバイザーの皆様を委員とする委員会を開催し、ご意見をいただいた上でとりまとめました。

『地域づくりによる介護予防の取組の効果検証・マニュアル策定に関する調査研究事業』

委員名簿

(敬称略、◎は委員長)

氏名	所属	職種
江田 佳子	長崎県佐々町住民福祉課地域包括支援センター	保健師
小川 佐知	高知県高知市高齢者支援課	理学療法士
川村 明範	高知県高知市高齢者支援課	理学療法士
児嶋 朱美	兵庫県姫路市保健所健康課	保健師
小塚 典子	千葉県印西市健康福祉部高齢者福祉課	理学療法士
佐藤 和彦	北海道恵庭市保健福祉部保健課	作業療法士
田中 康之	千葉リハビリテーションセンター 地域連携部	理学療法士
冨本 紘之	関西総合リハビリテーション専門学校	作業療法士
西山 幸範	埼玉県福祉部地域包括ケア課	行政職
野瀬 明子	岡山県総社市長寿介護課	理学療法士
畑山 浩志	兵庫県洲本市健康福祉部健康増進課	理学療法士
早川 岳人	立命館大学衣笠総合研究機構地域健康社会学研究センター	教授
廣末 ゆか	中芸広域連合保健福祉課	保健師
堀川 俊一	高知県高知市役所健康福祉部 健康推進担当理事／高知市保健所	医師
村井 八恵子	北海道滝川市健康づくり課	作業療法士
安本 勝博	岡山県津山市こども保健部健康増進課	作業療法士
柳 尚夫 ◎	兵庫県豊岡健康福祉事務所	医師
※以下はオブザーバー		
中野 輝美	兵庫県淡路市健康福祉部地域福祉課	保健師
岡持 利亘	医療法人真正会 霞ヶ関南病院	理学療法士

平成 28 年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業
『地域づくりによる介護予防の取組の効果検証・マニュアル策定に関する調査研究事業』

地域づくりによる介護予防を推進するための手引き 【都道府県による市町村支援・総合事業展開編】

平成29(2017)年3月

発行・編集：株式会社日本能率協会総合研究所 社会環境研究事業本部

〒105-0011 東京都港区芝公園3-1-22

TEL:03-3578-7500 FAX:03-3432-1837

地域づくりによる介護予防の取組の効果検証・
マニュアル策定に関する調査研究事業

地域づくりによる介護予防を 推進するための手引き

【都道府県による市町村支援・総合事業展開編】

