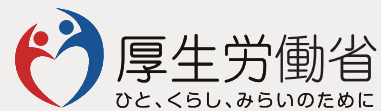




健康寿命をのばそう！ アワード

介護予防・高齢者生活支援分野



受賞事例のご紹介



厚生労働大臣賞 最優秀賞

最優秀賞

厚生労働大臣賞 優秀賞

企業部門

団体部門

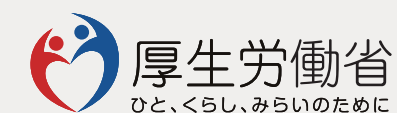
自治体部門

厚生労働省老健局長賞 優良賞

企業部門

団体部門

自治体部門



表彰の対象



表彰者一覧



厚生労働大臣賞 最優秀賞

部門	企業・団体・自治体等名称	取組名
最優秀賞	ゆめ伴プロジェクトin門真実行委員会	ゆめ伴(とも)プロジェクトin門真～認知症になっても輝けるまちをめざして～

厚生労働大臣賞 優秀賞

部門	企業・団体・自治体等名称	取組名
企業部門	株式会社Re学(りがく)	地域における「脳いきいき事業」発症予防・進行予防・孤立化予防への取り組み
団体部門	特定非営利活動法人ゆっくりサロン・みんなの居場所	みんなの居場所 ゆっくりサロン
自治体部門	群馬県渋川市	介護予防サポーターと民生委員が相互に影響しあい広がる地域の介護予防活動

厚生労働省老健局長賞 優良賞

部門	企業・団体・自治体等名称	取組名
企業部門	函館朝市協同組合連合会	おでかけリハビリ(おでリハ)
企業部門	ちばる食堂	誰もが笑顔になれる場所 ちばる食堂
団体部門	特定非営利活動法人ハッピーート大崎	自分らしく生ききるため「口から食べて寝たきりにならない」を応援する活動
団体部門	NPO 法人住まいみまもりたい	NPO 法人住まいみまもりたい 生活サポート事業【高齢者を地域の住民が支える活動】
団体部門	生駒市老人クラブ連合会(いこいこクラブ生駒)	健康づくり・介護予防活動のリーダー養成でつながりや見守りの地域づくり
団体部門	こんびら健康応援隊	高齢者から健康づくりを発信し健康寿命をのばそう!～こんびら健康応援隊の取り組み～
団体部門	社会福祉法人慈光会特別養護老人ホーム ひろやす荘	改革「美・ウォーキング」～いくつになっても美しく、お洒落を…そして、地域力を最大限に活かした*つながる。楽しさ～
自治体部門	静岡県藤枝市	地域がつくる!介護予防と生活支援でつながるまち ふじえだ
自治体部門	長崎県松浦市	私もあなたも地域も元気になる住民主体の地域づくり
自治体部門	大阪府藤井寺市	いきいき笑顔応援プロジェクト～持てる力を引き出す、訪問からのアプローチ～
自治体部門	愛知県瀬戸市	選んで楽しむ!介護予防!
自治体部門	三重県名張市	まちの保健室

表彰の目的

厚生労働省では、平成23年2月より、より多くの国民の生活習慣を改善し、健康寿命を延ばすことを目的として、「スマート・ライフ・プロジェクト(Smart Life Project)」を開始し、3つのテーマ(適度な運動、適切な食生活、禁煙)に添った取組を推進してきました。

さらに、平成25年12月に成立した「持続可能な社会保障制度の確立を図るための改革の推進に関する法律」第2条、第4条及び第5条において、健康管理、疾病予防、介護予防等の自助努力が喚起される仕組の検討等を行うことと規定されたところです。

これらを踏まえて、この表彰制度は、特に優れた取組を行っている企業、団体、自治体を表彰し、生活習慣病の予防推進及び個人の主体的な介護予防等の取組に繋がる活動の推奨・普及を図るとともに、企業、団体、自治体が一体となり、個人の主体的な取組があいまって、あらゆる世代のすこやかな暮らしを支える良好な社会環境の構築を推進することを目的としたものです。

実施概要

第8回 健康寿命をのばそう!アワード (介護予防・高齢者生活支援分野)

実施期間	取組の募集:令和元年7月17日(水)～ 令和元年8月30日(金) 評価委員会:令和元年10月17日(木) 表 彰 式:令和元年11月11日(月)厚生労働省 低層棟 講堂
募集方法	地域包括ケアシステムの構築に向け、地域の実情に応じた優れた取組を行っており、かつ、それが個人の主体的な取組の喚起に資するような取組を行っている企業、団体、自治体を都道府県が推薦する
募集部門	①企業部門 ②団体部門 ③自治体部門

「健康寿命をのばそう!アワード (介護予防・高齢者生活支援分野)」評価委員名簿

評価委員長	堀田 力	公益財団法人 さわやか福祉財団 会長
評価委員	尾崎 守正	厚生労働省老健局振興課 課長
	齊藤 秀樹	公益財団法人 全国老人クラブ連合会 常務理事
	田中 志子	一般社団法人 日本リハビリテーション病院・施設協会 常務理事
	寺尾 徹	社会福祉法人 全国社会福祉協議会 常務理事
	中林 弘明	一般社団法人 日本介護支援専門員協会 常任理事
	中村 春基	一般社団法人 日本作業療法士協会 会長
	眞鍋 馨	厚生労働省老健局老人保健課 課長
	山野井 尚美	全国保健師長会 会長(岡山県保健福祉部健康推進課長)
	(氏名 50 音順)	

事例目次

厚生労働大臣賞 最優秀賞

ゆめ伴プロジェクト in 門真実行委員会

06 ゆめ伴（とも）プロジェクト in 門真 ～認知症になっても輝けるまちをめざして～

厚生労働大臣賞 企業部門 優秀賞

株式会社 Re 学（りがく）

08 地域における「脳いきいき事業」発症予防・進行予防・孤立化予防への取り組み

厚生労働大臣賞 団体部門 優秀賞

特定非営利活動法人 ゆっくりサロン・みんなの居場所

09 みんなの居場所 ゆっくりサロン

厚生労働大臣賞 自治体部門 優秀賞

渋川市介護保険課

10 介護予防サポーターと民生委員が相互に影響しあい広がる地域の介護予防活動

厚生労働省老健局長賞 企業部門 優良賞

函館朝市協同組合連合会

11 おでかけリハビリ（おでりハ）

ちばる食堂

12 誰もが笑顔になれる場所 ちばる食堂

厚生労働省老健局長賞 団体部門 優良賞

特定非営利活動法人ハッピーート大崎

13 自分らしく生ききるため「口から食べて寝たきりにならない」を応援する活動

NPO 法人住まいみまもりたい

14 NPO 法人住まいみまもりたい 生活サポート事業【高齢者を地域の住民が支える活動】

生駒市老人クラブ連合会（いこいこクラブ生駒）

15 健康づくり・介護予防活動のリーダー養成でつながりや見守りの地域づくり

こんぴら健康応援隊（香川県琴平町）

16 高齢者から健康づくりを発信し健康寿命をのばそう！～こんぴら健康応援隊の取り組み～

社会福祉法人慈光会 特別養護老人ホーム ひろやす荘

17 改革「美・ウォーキング」～いくつになっても美しく、お洒落を…そして、地域力を最大限に活かしたつながる、楽しさ～

厚生労働省老健局長賞 自治体部門 優良賞

静岡県藤枝市

18 地域がつくる！介護予防と生活支援でつながるまち ふじえだ

長崎県松浦市

19 私もあなたも地域も元気になる住民主体の地域づくり

大阪府藤井寺市

20 いきいき笑顔応援プロジェクト～持てる力を引き出す、訪問からのアプローチ～

愛知県瀬戸市

21 選んで楽しむ！介護予防！

三重県名張市

22 まちの保健室

委員長講評



評価委員長

堀田 力

公益財団法人 さわやか福祉財団会長

高齢社会がいよいよ成熟し明日の暮らしへの不安が漠然とただよう中、これを払拭したいと、地域社会が共生社会に向けて少しずつ動き出したように感じます。

何ととっても元気なのは、最優秀賞に選ばれた大阪府門真市の「ゆめ伴プロジェクト in 門真」の活動です。

「認知症になっても希望を持って生きてほしい」と願う元気いっぱいのリーダー角脇知佳さんを市民や各種団体が支え、カフェやサロン、スポーツイベントなどを開催すると共に、畑で綿花や野菜を栽培し、藍染めやコースターなどを製作、マーケットを開くなど、認知症者が地域の住民と共にいきいきと参加する多様な場を設けています。気持ちの熱い市民が幅広く連携して、認知症者を地域の担い手に変化させた素晴らしい活動で、今後も急激に増えていく認知症者が「地域の普通の暮らし」を楽しめるよう全国の市民、住民がこのプロジェクトのように力を合わせてくれればと願わずにおれません。

アワードを受賞された地域活動は、大なり小なり認知症者も排除しないで仲間に入れてくれているようにうかがえますが、企業部門で受賞された愛知県岡崎市の「誰もが笑顔になれる場所ちばる食堂」は、介護福祉士として老健に務めていた市川貴章さんが、「認知症者にいきいきと暮らしてもらうには、地域との絆がいちばん」と感じて開いた食堂で、近所の認知症者たちも接客に参加して働いており（給料は毎日手渡し）、「注文の間違い」があっても応援にきた客の方がさりげなく補っています。「飲食店に一人や二人認知症者が働いているのが当たり前」な日本になれば、外国からも応援の客が来るのではないのでしょうか。

去年のアワードでは、自治体部門に勢いがありましたが、今年は、団体部門（民間非営利活動）が自治体の勢いを超えました。行政主導から住民主体へと当然の流れになってきた感があり、それにつれ、介護予防と生活支援という活動の区分もなくなりつつあるように思います。「元氣になりたい」（自助の思い）と、「仲間と繋がりたい」（互助の思い）は、人の心の中では自然に一体になるものだから、そのような流れになるのでしょうか。

そういう視点からみますと、まず団体部門の活動はすべて住民の主体性あふれた活動ですが、住民の主体的な動きは、かくも柔軟で多彩なのかと痛感させられます。優秀賞に選ばれた栃木県那須町の「みんなの居場所 ゆっくりサロン」は、隣接黒羽町で始まった地域通貨のメンバーと那須町の住民グループとの話し合いから生まれたという「柔軟な動き」の典型ですし、「いくつになっても美しくお洒落を」という熊本県益城町の特養の『改革「美・ウォーキング」』は、「多彩な動き」の典型でしょう。

次に自治体部門の活動は、住民に働きかけなければ活動は起こらず、といっても働きかけ過ぎると主体的活動にならずという微妙な舵取りを迫られるのですが、受賞された各活動は、その問題に巧みに対応して活動を伸ばしておられます。優秀賞に選ばれた渋川市役所の活動は、介護予防の活性化のために民生委員の力を活かしたところが巧みですし、愛知県瀬戸市の活動は、大学の民の力を、三重県名張市は、住民同士のネットワークの力を、長崎県松浦市の活動は通いの場における話し合いの力を巧みに生かしておられます。

最後に企業部門の活動は、優秀賞に選ばれた株式会社 Re 学のそれにしろ受賞された函館朝市共同組合連合会のそれにしろ、この高齢社会、健康志向時代だから介護予防は工夫次第で営業になることを示しています。

受賞されたすべての活動が、全国のモデルになるものばかりです。どんどん取り入れて、人生 100 年時代の幸せを高めてほしいと願っております。

厚生労働大臣賞 最優秀賞



取組名 ゆめ伴（とも）プロジェクト in 門真 ～認知症になっても 輝けるまちをめざして～

受賞者 ゆめ伴プロジェクト in 門真実行委員会

所在地：大阪府門真市御堂町14番1号 門真市保健福祉センター内 門真市社会福祉協議会
電話：事務局担当者名：小杉（こまつ） 06-6902-6453
URL: <https://www.yumetomokadoma.com/>
E_mail: Info@kadoma-syakyo.com



認知症の人を中心に市民や多様な主体が自発的に繋がり、街全体に多分野の活動を複合的に展開し認知症の人の社会参加を推進している。

取組・事業の背景・経緯

認知症になると周囲から孤立しやすく、デイサービスなどを利用できたとしても地域社会と離れた空間で過ごすことが多い。認知症の人の心身の健康を考える上で、楽しみや生きがいを感じられる活動に参加することが重要であるが、地域社会に認知症の人が安心して参加できる活動そのものが非常に少ないという社会的背景がある。

「認知症のお母さんに、以前のようにキラキラ輝いてほしい！認知症になっても希望を失ってほしくない！」という娘さんの声をきっかけに、認知症になっても夢をもち、輝けるまちを実現していこうと、門真市介護保険サービス事業者連絡会と門真市社会福祉協議会、くすのき広域連合門真支所、市民や地域活動団体が想い一つに連携し「ゆめ伴プロジェクト in 門真実行委員会」を平成30年4月に発足。認知症の人のささやかな夢を、まち全体で伴走していきたいと「ゆめ伴（とも）プロジェクト」と名付けた。

取組事業の概要と特徴

- ① RUN 伴 + 門真**：認知症の人と家族やサポーターがペアになり、約200人のランナーが市内を助け合いながらゴールをめざすスポーツイベント。認知症の人が安心して楽しく参加できる地域活動であるとともに、地域住民が認知症の人と楽しむことで認知症への理解を深めることを目的としている。地元企業が休憩地点の提供や応援・PRなどで協力。また、市内のスポーツイベントと同時開催し、若い世代とも関わるよう工夫をしている。毎年11月に開催。
- ② ゆめ伴カフェ**：認知症の人と地域の人が共にスタッフとなり、お客様をおもてなしするカフェ。毎回、認知症の人約9人がスタッフとして活躍。また、カフェの開催日だけでなくカフェ企画会議にも参画し、そこで出されたアイデアや意見をカフェに反映させている。地域の人々は認知症の人とペアになりサポートを担当。場所は、門真市内のレストランカフェの協力を得て、カフェ定休日を利用し2ヵ月に1度開催している。
- ③ ゆめ伴ファーム**：認知症の人や地域住民が共に地域交流の畑を耕し、綿花や野菜の栽培を行っている。畑は、グループホームの約90坪の畑を活用。認知症の人や高齢者で「畑仕事をしたい」「昔、畑をしていた」「体を動かしたい」という人が畑作業に参加している。地域の高齢者が主体となり、認知症の有無にかかわらず一人ひとりのペースで汗を流し楽しみながらの畑作業は参加者の心身の健康に繋がっている。近隣の保育園児たちも遊びに来ており、認知症の人や高齢者自身が多世代交流の場を創る担い手にもなっている。
- ④ ゆめ伴サロン**：認知症の人や地域住民が集い、手作業や会話を楽しみながら時間を過ごすサロンを月2回開催。ゆめ伴ファームと同敷地内の屋内で、同日に開催。膝が痛いなど、畑仕事が苦手な方でも参加できる活動としている。またダンディコーヒーと称し男性高齢者チームがハンドドリップコーヒーを提供。コーヒーを淹れる役割を担うことで男性も参加しやすい体制づくりをしている。



活動地域概要	年齢別人口調べ／令和元年11月1日時点 国勢調査／平成27年10月1日時点		
活動範囲	大阪府 門真市		
総人口	121,723人		
65歳以上人口	35,974人	30%	(総人口に占める割合)
75歳以上人口	18,838人	15%	(総人口に占める割合)

一般世帯数	55,780世帯		
高齢単身者世帯数	8,497世帯	15%	(一般世帯数に占める割合)
高齢夫婦世帯数	6,321世帯	11%	(一般世帯数に占める割合)

⑤**綿花プロジェクト**：昔、門真でも盛んだった綿花をゆめ伴ファームで栽培。認知症の人と共に収穫した綿の実から糸を紡ぎ、地元の織物専門家の協力を得てコースターなど自主製品を製作。今年は収穫した綿花の種を約500人の市民に配布し、地域全体のまちづくりプロジェクトを展開中。今後、完成する自主製品は地域の絆の結晶として「ふるさと納税返礼品」の登録をめざす。

⑥**ゆめ伴マーケット**：地元企業の発案で、グループホームの敷地を活用し、地域の花屋、タオル屋、パン屋、駄菓子屋などの企業が出店。認知症の人が1日店長になり、地域住民に向け販売を通じて地域交流に繋がっているマーケット。今年は200人以上が来場。好評により毎年1回開催予定。

⑦**ゆめ伴コンサート**：歌が好きな認知症の人が主役となり輝くコンサートを毎年1回開催。イオン古川橋駅前店の特設ステージで、買い物客を前に歌声を披露している。さらに認知症の人と地域住民と一緒に歌う「ゆかいなゆめ伴合唱団」を結成し、今後、様々なステージに出演する予定。



取組事業の成果

認知症の人と地域住民が楽しみを共有しながら活動を続けた結果、認知症の人は、家族以外の地域住民と関わりをもち役割を担うことで自信に満ちた表情に変わり、行動心理症状（BPSD）が軽減されるなどの変化が見られている。また、地域住民は認知症の人と自然に仲間となることで、認知症の人への理解が深まり、さらに、認知症の人と共に活動に参加し楽しむことがその人自身の生きがいや喜びとなっている。つまり、本プロジェクトに参加することを通じて、認知症の人も地域住民も心豊かに、心身の健康に繋がっていると考えられる。



厚生労働大臣賞 団体部門 優秀賞

取組名 みんなの居場所 ゆっくりサロン

受賞者 特定非営利活動法人ゆっくりサロン・みんなの居場所

所在地：栃木県那須郡那須町大字高久丙 525
電 話：0287-73-5185
U R L：—
E_mail：—

活動地域概要	年齢別人口統計／平成 31 年 4 月 1 日現在 住民基本台帳・高齢者調査／平成 31 年 4 月 1 日現在		
活動範囲	栃木県那須町		
総人口	25,194 人		
65 歳以上人口	9,637 人	38%	(総人口に占める割合)
75 歳以上人口	4,589 人	18%	(総人口に占める割合)
一般世帯数	10,305 世帯		
高齢単身世帯数	2,141 世帯	21%	(一般世帯数に占める割合)
高齢夫婦世帯数	1,622 世帯	16%	(一般世帯数に占める割合)

だれもが自由に集い、ふれあい、いつまでもその人らしく、元気で笑顔になれる支え合いの場を目指しています。集まる人が、支え・支えられながら、好きなことを楽しみ、役割、出番を持っています。

取組・事業の背景・経緯

那須町は全国平均より高齢化が 10 年進んでいる。現役の頃に取得した別荘に退職後夫婦のみで転入することが多く高齢者のみ世帯が増加し、近年は夫婦どちらかが他界することにより一人暮らし高齢者も増加してきている。別荘地は町の広範囲にわたって存在しており、近隣に知り合いがない中、15、6 年前に隣接黒羽町で始まった助け合いの地域通貨「ナスタ」に参加するメンバーから、近くで居場所（サロン）が欲しい要望があった。上記のような状況の中、那須町黒田原の住民グループと那須町「ナスタ」メンバーとで話し合いを重ね、双方に関わるメンバーの酒屋空き店舗を活用して、高齢者の日中の居場所「ゆっくりサロン・黒田原」が始まり、3 年前には移転して現在の共生型コミュニティカフェ「みんなの居場所・ゆっくりサロン」となり、有償ボランティア（95%が高齢者）によるランチ提供が出来るようになった。

取組事業の概要と特徴

- ・利用日は毎週月～金曜 10 時～ 16 時。参加費はランチ（会員：500 円、非会員：600 円）、講座（会員：200 円、非会員：300 円）。参加者、担い手（有償ボランティア：調理、講師、送迎）ともに全町から参加している。活動のメニューは「これがやりたい!」という声から検討している。習字、編物、エコクラフト、絵手紙、手織り、囲碁・将棋、俳句、そば打ち体験、ちくちく手仕事、篠細工、カラオケ、那須町の歴史、手話、アロマ石鹸作り、歌声喫茶、爪ケア、皮細工、足もみ、マッサージ。講師はみんな、自分の経験や特技を活かした元気高齢者の皆さんである。月 1 回、介護家族の会も開催している。
- ・調理ボランティアのメインは退職した 70 歳の男性。メニュー作りや買い物を担う。男の料理で固定ファンもいる。調理は毎日 3 人（メイン 1 人、サブ 2 人）で組んでいる。
- ・地域包括支援センターの介護予防にも参加。理学療法士が作成した健康体操を介護予防サポーターと一緒に、体力づくりもしている。また、地域包括支援センターの職員が定期的に体力測定や相談を行う。
- ・この度、男性参加者も参加しやすい「健康麻雀」や「年金居酒屋（夜のサロン）」もスタートする。年金居酒屋はみんなの声から月 1 回の開店。お酒は持ち寄り。軽食付き！女性も送迎の協力で手を挙げている。
- ・長年送迎を担い、後期高齢者となったボランティアには「お疲れさま」と「ありがとう」の気持ちを込めて卒業証書を贈呈した。
- ・小学校の長期休みには学童との交流イベントとして一緒に工作などを楽しむ。
- ・参加者同士で自然に見守り合いながら、軽度認知症の方も仲間と一緒に、おしゃべりなどを楽しむ。
- ・講師、調理、参加者、支える側・支えられる側の垣根を越えて、集まる人みんなが主役となって楽しんでいる。

取組事業の成果

- ・地域のニーズに応じて、助け合いの地域通貨の取り組みから高齢者の日中の居場所づくり、有償ボランティアによる共生型コミュニティカフェへと活動が広がり、現在の活動は高齢者自身の介護予防に加え、お互いの見守り、助け合い等による生活支援へと発展している。
- ・参加者、ボランティアからは「ここ来ると色々な話ができて、人と会えるからいい」「来るところがあるから家にこもらないでいられる」「気持ちの張り合いになる」「送迎があるから来られる」「対等に接してもらえるから年齢を気にせず楽しめる」「調理の手伝いをしながら、午後は趣味の活動を楽しめて嬉しい」等の声が聞かれる。
- ・独居、日中一人暮らし、軽い認知症の方、要支援 2、要介護 1 の方も、みんな一緒にのランチは、お運び、食膳のお茶、食後のコーヒー等、みんな出来ることを手分けして、楽しいひとときを過ごす。
- ・軽度認知症の参加者を他の参加者が自然に理解し、一緒にいて行って見守ってくれたり、声をかけてくれるようになった。今度、サロンのみんなで認知症サポーター養成講座を受講しようという計画中である。
- ・活動で作った作品はサロンマルシェコーナーで販売もできる。みんなで作る楽しみに加えて、「売れて嬉しい」といった喜びの声も聞こえている。
- ・引きこもりがちだった方が、好きな講座に参加し続けてくれたり、ランチを楽しみに毎日通ってくれる方もいる。
- ・ボランティアの皆さんは、楽しみながら自分のできることで活躍し、自分自身の生きがいづくりや介護予防にも繋がっている。

厚生労働大臣賞 企業部門 優秀賞

取組名 地域における「脳いきいき事業」
発症予防・進行予防・孤立化予防への取り組み

受賞者 株式会社 R e 学（りがく）

所在地：熊本県宇城市松橋町古保山 3534-6
電 話：050-5838-2959
U R L：https://www.brain-manager.jp/aboutus
E_mail：s-kawabata@regaku.co.jp

活動地域概要	住民基本台帳／令和元年 11 月 30 日 国勢調査／平成 27 年 10 月 1 日現在		
活動範囲	熊本県（宇城市、天草市、嘉島町、玉東町、苓北町、美里町、五木村）		
総人口	171,518 人		
65 歳以上人口	63,327 人	37%	(総人口に占める割合)
75 歳以上人口	34,899 人	20%	(総人口に占める割合)
一般世帯数	66,299 世帯		
高齢単身世帯数	9,800 世帯	15%	(一般世帯数に占める割合)
高齢夫婦世帯数	8,565 世帯	13%	(一般世帯数に占める割合)

認知症共生社会に向け、地域実践を目的とした「脳いきいきサポーター」を養成し、認知症の予防・ケア・地域活動に繋げる。

取組・事業の背景・経緯

我が国において、団塊世代のすべてが後期高齢者（75 歳）となる 2025（令和 7）年には、約 700 万人が認知症に罹患するリスクが予測されている。「認知症罹患患者数の増加」、「後期高齢者の増加」は、国全体の課題であり、地域包括ケアシステムの充実の観点からも最重要課題である。人口比における認知症サポーター養成数が 10 年連続 1 位の熊本県は、2025（令和 7）年には約 11 万人が認知症に罹患すると予測されており、認知症サポーター養成後の地域における実践活動が課題となっている。

取組事業の概要と特徴

熊本県内における市町村（宇城市、天草市、五木村、玉東町、嘉島町、苓北町、美里町）ごとに、市町村、地域包括支援センター、社会福祉協議会と連携し、地域住民が主体的に認知症予防 3 本柱（発症予防・進行予防・孤立化予防）に関わる活動を計画した。

- 計画①：「脳いきいきサポーター養成講座」を開催（認知症サポーターの地域活動のための実践講座：教室・サークル・サロンをサポート）
- 計画②：「脳いきいき教室」を開催（基本チェックリストでの認知機能ハイリスク者、セルフケアへの意識が高い方が教室に参加）
- 計画③：「脳いきいきサークル」を開催（脳いきいき教室修了生の活動の場を整備）
- 計画④：「脳いきいきサロン」（地域住民が最寄りの場所に集まり認知症予防活動を行う「通いの場」等の設置）

- 工夫点①：事前に「認知症フォーラム」等の啓発活動や、広報誌による「脳いきいきサポーター養成講座」開催の呼びかけを実施。
- 工夫点②：オレンジリング取得者のうち前期高齢者層および地域における各種活動実践中の地域住民に対して呼びかけを強化。
- 工夫点③：脳いきいきサポーター、脳いきいき教室参加者、脳いきいきサークル参加者に対し、6 ヶ月ごとの認知機能評価を行い、MC I（軽度認知障害）リスク者や、軽度認知症リスク者には、本人・家族説明後、早期受診、早期生活支援を実施。
- 工夫点④：脳いきいきサポーターには、年間 4 回のフォローアップ講座を定期開催し、支援の質・量を保つ。

取組事業の成果

社会との繋がりが薄い高齢者が、「脳いきいき事業」へ参加することで、社会との繋がりが得られた上、ご本人の生活状況の把握や認知機能の状態把握ができた。

毎週の脳いきいき事業（教室・サークル・サロン）に参加したり、ホームプログラムを自宅や地域で実施することで、認知機能が向上した。

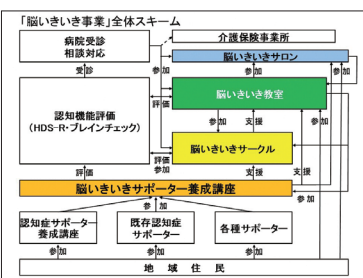
認知機能評価を、サポーターを含めた事業参加者に実施することで、ハイリスク者への面談や家族を含めた会議、病院受診・早期発見、運転免許の返納ができた。

病院受診の拒否や、自動車運転免許返納に苦慮する対応困難ケースにも、認知機能評価の結果説明が「きっかけ」となり、病院受診や免許自主返納へと繋がった。

認知症の理解の説明や、ケア場面における対応・コミュニケーションの支援を、脳いきいきサポーターが地域住民に直接伝え、地域住民同士でサポートができています。

地域で生活する認知症の方への理解が増し、認知症の有無に関わらず、誰もが暮らしやすいまちづくりが推進されている。

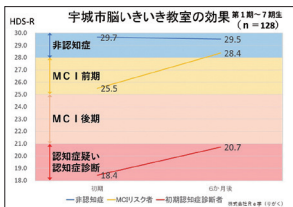
地域の介護保険事業所の職員の方も「脳いきいきサポーター」となり、教室やサークル、サロンを自主的に支援いただき、事業所間連携や、意見交換の場が増えた。



脳いきいきサポーター養成講座



脳いきいきサロン



厚生労働省老健局長賞 企業部門 優良賞

取組名 おでかけリハビリ（おでりハ）

受賞者 函館朝市協同組合連合会

所在地：北海道函館市若松町 9 番 19 号

電話：0138-22-7981

URL: <http://www.hakodate-asaichi.com/>

E-mail: —

活動地域概要	住民基本台帳人口／令和元年 10 月 31 日現在 国勢調査／平成 27 年 10 月 1 日現在		
活動範囲	函館市内全域および周辺自治体		
総人口	255,919 人		
65 歳以上人口	89,901 人	35%	(総人口に占める割合)
75 歳以上人口	46,054 人	18%	(総人口に占める割合)
一般世帯数	123,651 世帯		
高齢単身世帯数	20,148 世帯	16%	(一般世帯数に占める割合)
高齢夫婦世帯数	16,258 世帯	13%	(一般世帯数に占める割合)



ポイント

“おでかけそのものをリハビリとする”独自のヘルスケアプロジェクト。要支援・要介護者を含む高齢者を中心に、「買い物・食事・レクリエーション」を組み合わせたりハビリができる環境を創りあげ、商業施設内での「活動・運動・交流」によって、商環境の活性化も図る。

取組・事業の背景・経緯

函館朝市は観光地のイメージが定着しているが、元々は市民の台所であり、現在の市民にもっと利用してほしいと考えていた。しかし現在は高齢化の進行により、買物に不自由な方が多くなっているほか、店員と利用客との交流が減少している状況にあった。

このため、「活動・運動・交流」ができる場を創出して地域の方々に再び足を運んでいただき、心身ともに健康になっていただくことを目的として、地域貢献の視点で賛同する会社（デパート、スーパーマーケット、介護関係者、タクシー会社等）を募り、函館朝市協同組合連合会が中心となって、「おでかけリハビリ推進協議会」を設立した。

取組事業の概要と特徴

函館朝市が有する多目的スペース（朝市ひろば 2 階）や、大型スーパーマーケット等の商業施設を活用し、理学療法士の監修による介護予防に資する体操や、飲料品・化粧品メーカー等と連携した、お茶の入れ方・美容等のレクリエーションを実施し、最後に店舗での食事や買物を楽しんでいただく。

なお、平成 30 年度からは参加者とボランティアスタッフの双方に 1 回の参加につき 2 枚のコインを付与し、10 枚貯めると 500 円の商品券に交換できる独自のポイント制度「おでかけコイン」を導入している。

取組事業の成果

以下のような成果が表れている。

- ・店員やボランティアスタッフとの会話や交流など、利用者のコミュニケーションの機会の増
 - ・利用者の外出意欲の増進（平成 30 年度のリピーター率が約 80%）
 - ・利用者が要支援者または要介護者の場合、「リハビリ」と感じさせないことで自然に歩行距離が伸びているほか、本人のリハビリのモチベーションが変化している。（例：安全に歩く → ○○に行く、山を登る など）
- 開催回数の増加に伴い、参加者数や参加店舗の売り上げも伸びてきている。

	(平成 29 年度)	(平成 30 年度)
・開催回数	24 回	80 回
・参加者数	延 400 人	延 900 人
・推定売上	100 万円	200 万円



厚生労働大臣賞 自治体部門 優秀賞

取組名 介護予防サポーターと民生委員が相互に影響しあい
広がる地域の介護予防活動

受賞者 渋川市介護保険課

所在地：群馬県渋川市石原 80

電話：0279-22-2116

URL: <http://www.city.shibukawa.lg.jp/kenkou/fukusi/koureisya/p005196.htm>E-mail: kourei-s@city.shibukawa.gunma.jp

ポイント

介護予防サポーターと民生委員を中心に住民と協働で広げた地域の介護予防活動。住民主体の集まりの場の創設。

活動地域概要	住民登録システム集計令和元年 11 月 30 日現在 国勢調査／平成 27 年 10 月 1 日現在		
活動範囲	群馬県渋川市		
総人口	76,941 人		
65 歳以上人口	26,264 人	34%	(総人口に占める割合)
75 歳以上人口	13,456 人	17%	(総人口に占める割合)
一般世帯数	28,711 世帯		
高齢単身世帯数	3,415 世帯	12%	(一般世帯数に占める割合)
高齢夫婦世帯数	3,495 世帯	12%	(一般世帯数に占める割合)

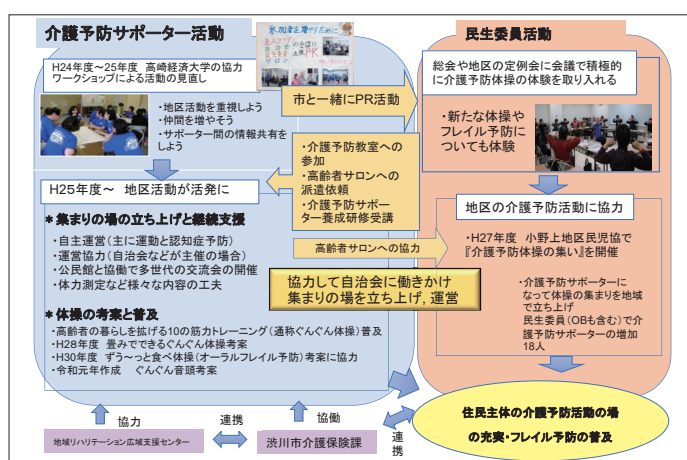
取組・事業の背景・経緯

平成 24 年度、市町村合併による地理的な広がりや高齢化の進行により、従来の教室に通う介護予防施策では間に合わない状況だった。事業を見直し、運動を身近な地域で仲間とできる場を作ることの必要性があった。地区のニーズに沿った集まりの創設には地域住民自身の参画が不可欠であり、介護予防サポーターを地区での担い手としてきたいと考えたが、人数も少なく、自主的な活動はほとんど行っていなかった。また、高齢者自身が集まりの場を通じて、自助・互助、地域力を高めていくことで介護予防を推進していく必要性を実感していた。

取組事業の概要と特徴

【概要】住民協働による介護予防のまちづくりを介護予防サポーターと開始した。介護予防サポーターはワークショップで活動の課題や対策を検討しながら合意形成能力を高めていき、職員自身も協働の進め方を学習していった。介護予防サポーター自身が目標を設定し、職員と共に民生委員や自治会の会議に出向いて周知活動を行った。すると民生委員から定例会での体操の体験依頼があるなど、民生委員と介護予防サポーターが相互に影響しあうようになっていき、介護予防サポーターが地域の民生委員と協力しあって集まりの場を立ち上げるなどの地域での活動が広がった。

【特徴】介護予防サポーターと民生委員が自発的な活動として相互に影響しあい、地域の介護予防活動を活性化していった。



取組事業の成果

- ・介護予防サポーターは取り組みを開始した際の 79 人から令和元年度には 205 人と増加した。また、介護予防サポーターの年間活動回数も約 1,000 回、活動延べ人数は約 3,000 人と地区活動が活発になった。
- ・介護予防サポーターの熱心なボランティア活動によって、介護予防を行う集まりの場への補助制度や受け入れ側からの強い希望によるボランティアポイント制度の実現に繋がり、補助制度の対象となる集まりの場だけでも 70 ヲ所創設することができた。介護予防教室を卒業してからの継続先が確保できるようになってきた。
- ・介護予防サポーターと民生委員は、高齢者の健康を願う地域の住民として協力し合うことで、より地域の実情に応じた集まりの場を作っていくことができていく。集まりのない地区の自治会に共に働きかけるなどして立ち上げている地区もある。
- ・民生委員は、活動の中で係わってきた地域の高齢者との信頼関係があり、地域の人は集まりに安心して参加している。こうした中で、民生委員もフレイル予防に関心をもって、オーラルフレイル予防の体操を総会で体験するなど、フレイル予防の普及に繋がっている。
- ・介護予防サポーターにとっては、スキルを生かす場が地域に広がり、参加者からの感謝の声が活動の原動力となって、更に良い活動を目指して自己研鑽し、生きがい、やり甲斐となって生き生きとしている。高齢者だけでなく多世代交流の場を開いたり、オリジナル音頭を作成し地域の盆踊りで披露したり、介護予防サポーター活動の PR ビデオを作成するなど、自主的な活動を広げている。
- ・地域の参加者は、仲間に加え、体操やレクリエーションが実践できる場を楽しみにしており、1 人で抱えている心身の痛みや寂しさを解消し、痛みの軽減になっているという。さらに、頻りに顔を合わせることで、介護予防サポーターからは地域が活性化したという喜びの声がある。自助を高め、互助を深め、地域力が高まるという成果が見られている。

厚生労働省老健局長賞 団体部門 優良賞

第8回 取組名 自分らしく生ききるため「口から食べて寝たきりにならない」を応援する活動

受賞者 特定非営利活動法人ハッピーート大崎

所在地：宮城県大崎市古川福沼 1-2-3 吉野作造記念館内
電話：090-8610-8870
URL：—
E-mail：happyeat2013@gmail.com



ポイント

一緒に食べる、話す、聞く等を通して自分らしい生活を考えるきっかけづくり。自分の手を使い、口から食べることを多職種で応援します。

活動地域概要	平成 31 年 4 月 1 日住民基本台帳人口 (日本人+外国人) 国勢調査／平成 27 年 10 月 1 日現在		
活動範囲	宮城県大崎市		
総人口	130,158 人		
65 歳以上人口	38,253 人	29%	(総人口に占める割合)
75 歳以上人口	19,535 人	15%	(総人口に占める割合)
一般世帯数	48,187 世帯		
高齢単身世帯数	4,394 世帯	9%	(一般世帯数に占める割合)
高齢夫婦世帯数	3,654 世帯	8%	(一般世帯数に占める割合)

取組・事業の背景・経緯

【背景】

制限の多い病院での栄養（食事）指導に疑問を持った。
末期がん等の在宅訪問医療の中では絶食のまま退院することが多く、特殊栄養法は医療費が高くなるが、本人と家族の満足度は低い。
自分の手で箸を持ち、自分の口で食べることが大切であるが、施設の中では「自分で食べたい」と言える高齢者は少ない。
平成 22 年「食べ物からいただく 元気なところからだ」をキャッチフレーズに NPO を立ち上げ活動を開始した。

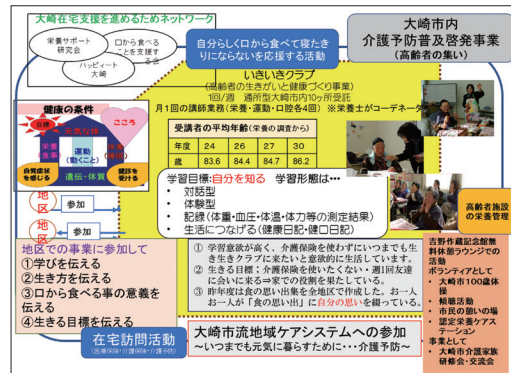
【経緯】

①平成 22 年から大崎市の介護予防事業を受託し、介護予防のためには、「自分を知る・自分らしく生きる」そのためには「口から食べる・食べたい・食べさせたいと言える」活動が必要であることが分かった。②東日本大震災被災者健康支援事業に関わり、好きな食べ物のことを話す・自分のことを話す・一緒に作る・一緒に食べる教室等を通してたくさんの方々が元気になる、復興に向けて立ち上がる体験を支援した。③個人々が自分らしい生き方をするためには、自分を知ることが大切であり、客観的に自分を考える力が必要である。「話す・聞く・書く・読む・やる・やる・考える」ことを大切に活動している。

取組事業の概要と特徴

【取組内容】

①大崎市の介護予防事業を受託し実践活動を行っている。②地域の方々がその人らしく生活できるよう「食」環境をサポートしていく大崎栄養サポート研究会・大崎口から食べる会等と共に、時には医療保険・介護保険・ボランティアで食べられない方が食べることによって元気な生活できるような訪問活動を行っている。③吉野作造記念館を活動拠点にして、子どもから高齢者・障がい者まで幅広く自主事業を行い中心事業には有識者委員会を設置している。④季刊誌として「広報紙ハッピーート通信」を発行し、地域に情報を発信している。（現在 37 号）



取組事業の成果

【利用者の変化等】

①介護予防教室参加者の声（感想）「自分の食べ方・体・健康状態を改めて認識し、最期まで自分の手を使い、自分の口で食べたい。」「食べる楽しみを持ち、介護保険を使わないようにしたい。」「運動と食事の大切さを家族や周囲に伝えたいと考えようになった。」「調理実習等を通じて、本当の薄味、素材の味を自分の味覚で知ることができた。」「②有識者委員会では、高齢者は身体的・社会的に弱い立場にあるが、弱みは強みでもあり、老人力の豊かさも見出すことが出来た。高齢者が生き生きと暮らすための方策としては、自分らしく最期まで暮らせるためのチャンス・機会・場面の設定が有効である。そして、高齢者の豊かな経験を活かし、計画作成の段階からの参画が必要であると結論付けた。③脳トレ塾卒業生は、自らいきいき百歳体操のグループを作り活動している。吉野作造記念館ラウンジ等で行う事業でボランティア活動を行うようになった。子ども等のふれあいで生き生きと活動・生活している。④いきいきクラブ受講者は、平均年齢が高くなっているにもかかわらず、介護保険を使わずに暮らしたい、楽しく生きたい等それぞれ目標を持ち、週 1 回の教室に参加している。⑤在宅では、自分の手を使って口から食べることににより、本人は最期まで自分らしく生きることができ、大正・昭和・平成・令和の時代を生きてきてよかったという満足感・幸せ感を味わうことができ、家族は口から食べさせることができた満足して見送ることができたという体験をしている。⑥小規模高齢者施設では、自分で食べられなかった方々が、スタッフの方々と共に、利用者さんの「自分らしく」を考えていただき、フレイルの状態で、話すことすらできなかった方が自分の手と口で食べ物をしっかり食べることににより元気になっていく・そして笑顔でお話ししてくれることを体験している。

厚生労働省老健局長賞 企業部門 優良賞

第8回 取組名 誰もが笑顔になれる場所 ちばる食堂

受賞者 ちばる食堂

所在地：愛知県岡崎市久後崎町キロ 7-1
電話：090-6092-0069
URL：https://ameblo.jp/cityriver8131/entry-12428894699.html
E-mail：cityriverhaisai@gmail.com



ポイント

認知症でも大丈夫。認知症のスタッフが、毎日働く食堂です。居場所・役割があること、人とふれあうことで笑顔が生まれ、地域の繋がり・まちづくりへと広がっています。

活動地域概要	令和元年 10 月 1 日現在 岡崎市統計ポータルサイト 国勢調査／平成 27 年 10 月 1 日現在		
活動範囲	限定なし		
総人口	387,879 人		
65 歳以上人口	89,301 人	23%	(総人口に占める割合)
75 歳以上人口	42,319 人	11%	(総人口に占める割合)
一般世帯数	147,213 世帯		
高齢単身世帯数	10,939 世帯	7%	(一般世帯数に占める割合)
高齢夫婦世帯数	28,497 世帯	19%	(一般世帯数に占める割合)

取組・事業の背景・経緯

【背景】

介護施設で働くなかで、認知症や要介護状態であっても環境や支援があればできることは沢山あると実感するが、社会の理解が広まらない。施設ではなくまちのなかで認知症の人が就労できないか、認知症の人と住民が交流できる場を作れないか模索した。

【経緯】

介護福祉士として老人保健施設に勤務していた市川氏が、「注文を間違える料理店」の取り組みに参加する中で、認知症の人が働くことが本人の生きがいに繋がると確信し、沖縄そばの店を構想。イベントとしてではなく、常設の認知症の人が働く食堂作りを目指す。考えに賛同した会社が、元デイサービスだった場所を紹介。理解者や仲間を増やし、平成 31 年 4 月に開店。認知症の診断がある要支援、要介護認定を受けたスタッフが働き賃金を得るという常設の食堂ができる。

食堂だけでなく、介護予防の場としても活用できるよう地域包括支援センターと地域住民と話し合いを実施。週 1 回の通いの場、重りを使った体操、岡崎ごまんどく体操を開始する。

また、市街地に立地しているものの長距離を歩いて移動することが難しい高齢者も近隣に多く、地域包括支援センターと地域住民と買い物支援について検討し、定休日の駐車場を活用した移動販売を開始。

子どもたちや若者世代にも思いを届けるため、マイムマイムフェスを企画実施し、「認知症の人」とひとくくりにされない、誰もが楽しく過ごせるまちを目指して行動している。

取組事業の概要と特徴

【取組内容】

認知症と診断された方が接客をするお店を運営。地域の交流拠点としても活用できることで地域に根ざした食堂を目指している。認知症の理解者を増やし、認知症の人と住民が笑顔で接する機会を増やし、「認知症の人」と垣根を作らないで当たり前前に皆が暮らせるまちを目指して様々な取り組みを実施している。

週 1 回の通いの場、岡崎ごまんどく体操の会場として地域住民に開放。放課後、子どもが気軽に立ち寄って宿題などをすることができる。

PTA の会合、サービス担当者会議、教室などでの利用も可能。

注文を間違えても大丈夫、お客さんも片付けだって手伝う。

地元の応援者（ボランティア、仲間）がお店をささえる。

福祉に関するイベントも応援者とともに開催。

三線の演奏会、終活の勉強会、学童との交流などを実施。

乙川マイムマイムフェス、ノーマライゼーションフェスタ岡崎などのイベント企画・参画

定休日は、移動販売の場所として場所を提供。学生の職業体験も積極的に受け入れ。



取組事業の成果

【認知症スタッフの変化、住民の変化】

認知症の診断があり、要支援、要介護認定を受けているスタッフが、就労という生きがいができ、人との会話が増え、容姿を気にする様子や人に話しかける積極性もみられるようになる。意欲の減退や物とられ妄想などの周辺症状も消失、笑顔や自信の満ちた表情に変わる。初めは立っただけだったスタッフが、客に笑顔で話しかけるようになっていく。塗り絵を習慣としているスタッフは、色に力強さが生まれる。

客として来店する住民は、認知症高齢者が接客していることに驚くとともに、生き生きと働く姿を見て認知症でも人と人との交流の中で働くことが大切なことを実感する。

認知症でも働きやすくするために、メニューを絞る、文字を大きくするなどの工夫をすれば、できることが広がると理解する。

注文を忘れてしまう、テーブルを迷ってしまってもお客さんの少しの支えと声かけがあれば認知症でも働くことができることを、皆が理解する。

仲間や支援者が徐々に増え、認知症に限らず疾患や年齢、立場などに縛られず、皆ができることをやることにより笑顔と繋がりが広がっている。

開店当初は、「認知症の人が働く店」を見に来ていたお客さんも、「認知症の人が働いているのは当たり前。美味しい沖縄そばを食べに行く。」という認知症の人が地域にすることが当たり前になりつつある。



厚生労働省老健局長賞 団体部門 優良賞

取組名 健康づくり・介護予防活動のリーダー養成で
つながりや見守りの地域づくり

受賞者 生駒市老人クラブ連合会（いこいこクラブ生駒）

所在地：奈良県生駒市元町1丁目6-12 セイセイビル 生駒市社会福祉協議会内
電話：0743-75-0234
URL: https://i-rouren.jimdo.com/
E_mail: i-rouren@kcn.jp

活動地域概要	生駒市年齢別人口統計表／令和元年12月1日 国勢調査／平成27年10月1日現在		
活動範囲	奈良県生駒市		
総人口	119,525人		
65歳以上人口	33,385人	28%	(総人口に占める割合)
75歳以上人口	16,226人	14%	(総人口に占める割合)
一般世帯数	45,547世帯		
高齢単身世帯数	4,380世帯	10%	(一般世帯数に占める割合)
高齢夫婦世帯数	11,609世帯	25%	(一般世帯数に占める割合)



ポイント

関係機関等と連携して、見守り活動と健康づくりや介護予防活動をリンク。地域高齢者の支え合い活動をさらに促進。

取組・事業の背景・経緯

従来取り組んできた見守りや地域サロン活動は、地域毎に取り組み状況に差があったが、活動の充実には地域のリーダーとなる人材が不足していた。一方、スポーツ関連の健康づくり活動はほとんどのクラブで実施されていたが、介護予防を意識したものではなかった。

平成28年 奈良県老連モデル地区指定を受け、従来の見守り活動を市連合会内で見直し。生駒市と意見交換（継続実施）。

平成29年 生駒市と協力し介護予防や支え合い等講座実施。百歳体操の新規展開。

平成30年～ 健康づくり・介護予防サポーター養成と百歳体操継続支援協力。いこいこ健康ウォーク実施。

取組事業の概要と特徴

会員同士の楽しみだけでなく、地域の活性化や見守り活動に繋がる、介護予防や生活支援を展開するための意識改革や取り組みを行政等と連携して進めた。

研修会で見守り活動の在り方を見直し、繋がる活動への支援としてサロンリーダー養成講座を継続実施。一方、生駒市地域ボランティア講座等への参加によって、介護予防や支え合い・見守り活動について学び、結果、繋がる活動としていきいき百歳体操の急速な展開に繋がった。翌年から健康づくり・介護予防サポーターの養成として、いこいこサポーター養成講座を継続実施し、地域づくりについても考えを深めた。いきいき百歳体操がサロン化したことにより、茶話会や集い活動の機会が増え、気になる方への見守り活動に取り組むクラブが増えた。

また、ウォーキングなど新たな取り組みも増えている。小地域の活性化及び市内高齢者の健康寿命延伸に繋がる取り組みを、行政等とともに老人クラブが主体となって展開、今後の取り組みも期待されている。

取組事業の成果

- ・いきいき百歳体操→老人クラブ連合会50クラブのうち約66%のクラブで実施。
 - ・通いの場や見守りなど地域活動を継続するための人材が不足していたが、リーダーはできなくてもサポーターとしてお手伝いしたいという人が地域活動に繋がった。
 - ・3年間の働きかけで、見守り訪問活動に取り組む老人クラブが飛躍的に増え、ほぼ全数のクラブに広がった。（平成28年度12クラブ→平成30年度42クラブ/50クラブ中）
 - ・老人クラブの活動そのものが介護予防に繋がっているという意識が定着し、いきいき百歳体操以外の様々な地域の活動や通いの場が充実するきっかけにもなった。
 - ・いこいこサポーター養成講座の修了者70人のうち、今後健康づくりや介護予防活動に対し「積極的に参加したい、または活動したい」と答えた人が、85%～90%と高値だった。
- 養成講座の継続実施にも取り組んでおり、地域での自発的な「健康づくりや介護予防」の輪がさらに広がることが期待できる。



いこいこサポーター養成講座



サロン等集い行事



いこいこ健康ウォーク

厚生労働省老健局長賞 団体部門 優良賞

取組名 NPO 法人住まいみまもりたい
生活サポート事業【高齢者を地域の住民が支える活動】

受賞者 NPO 法人住まいみまもりたい

所在地：大阪府大東市深野3丁目28番3号アクティブ・スクエア・大東303号室
電話：072-812-6571
URL: http://sumaisc.com/?page_id=24
E_mail: info@sumaisc.com

活動地域概要	住民登録システムより集計／令和元年11月1日現在		
活動範囲	大阪府大東市		
総人口	120,362人		
65歳以上人口	32,529人	27%	(総人口に占める割合)
75歳以上人口	16,387人	14%	(総人口に占める割合)
一般世帯数	56,832世帯		
高齢単身世帯数	9,982世帯	18%	(一般世帯数に占める割合)
高齢夫婦世帯数	16,639世帯	29%	(一般世帯数に占める割合)



ポイント

地域住民がサービスの担い手（生活サポーター）となり、地域ぐるみで高齢者支援を行う仕組みである「生活サポート事業」。生活サポーター自身の介護予防や役割の獲得としても機能している。

取組・事業の背景・経緯

「粗大ゴミを家の外に出せない高齢者への支援」を市役所環境課が課題としていることを知ったNPO法人住まいみまもりたいは、その後高齢者が抱える様々な困りごとに触れ、事業として何かできることはないかと考え、ちょっとした日曜大工や入院患者の洗濯など、主に介護保険外の支援を実施する「ワンコインサービス事業」を始めた。

大東市では、少子高齢化による介護職不足の対策と担い手の介護予防を目的として平成26年度から住民主体の活動として生活サポート事業のモデル実施を行い、制度の基盤を構築していた。平成28年度からの本格的実施に向けて生活サポート事業を管理・運営する生活サポートセンターの実施団体を公募したところ、生活サポート事業の目的と趣旨が、住まいみまもりたいが行う「ワンコインサービス」と一致するため応募。これまで取り組んできた事業が評価され、実施団体として生活サポート事業を開始した。

取組事業の概要と特徴

2025年問題への対策として、『困りごとを抱える高齢者を地域の住民が支援する』ことを目的の一つとする生活サポート事業を展開。サービス内容は、介護保険給付で受けられるサービスに加えて、介護保険給付外サービスも可能とし、介護保険給付だけでは解決が難しい多様なニーズの充足策としても機能している。料金体系も総合事業の訪問型サービスの中で1番安価な価格設定（30分毎250円）とし、ご利用者を選択されやすい仕組みとなっており、給付費の増加抑制の一助となっている。

もう一つの目的であるサポーター自身の介護予防や社会参加の機会としては、担い手の中心が高齢者であることにより、介護予防や社会参加による役割の再獲得にも繋がっている。

事業の特徴として、生活サポーターが活動後に受け取る謝礼として謝礼金（250円）又は「時間貯金」のどちらかを選択することができる点にある。時間貯金とは、サポーターが活動した時間を生活サポートセンターに貯蓄することで、サポーター自身がサポート事業の利用を必要とする時に、貯蓄した時間貯金を使用して優先的にサービスを受けることができる仕組み。なお貯めた時間貯金は知人に譲渡したり現金に換えて受け取ったりすることができる。

取組事業の成果

生活サポート事業の広がりにより、家事等の生活支援サービスや介護保険外のサービスは生活サポーターに依頼しようという流れができてきており、介護給付費の抑制に繋がっている。また、生活サポーターの登録は723人となり（令和元年11月1日現在）、住民主体の活動が着実に根付いてきている。活動に参加するサポーターからは「利用者にありがとうと言ってもらい、生活の励みになる」といった声や「掃除のサービスも屈伸運動になり、楽しみながらできている」といった声が出ており、サポーター自身の介護予防や社会的役割の獲得、生きがいづくりといった効果が現れている。

事業が拡大していくに伴い、小学校・幼稚園と連携して子育て中のママに向けたサポーター募集のアナウンスを行ったり、市内にある2つの大学の学生に向けても周知活動を行い、サポーター体験や説明会を実施し、幅広い世代がサポーターとして活動している。これは大東市の問題を様々な世代が我がこととして捉えて、今の高齢者のために、そして将来の自分達のためにと考えての助け合い活動の成果であり、事業の継続性の面からも多世代への啓発を継続して行っていく。

サポーター活動が広がることにより、少しずつ地域の繋がりが芽生えていき、強くしっかりとした基盤が出来てきている。

厚生労働省老健局長賞 団体部門 優良賞



取組名 改革「美・ウォーキング」～いくつになっても美しく、お洒落を…そして、地域力を最大限に活かした`つながる、楽しさ`～

受賞者 社会福祉法人慈光会 特別養護老人ホーム ひろやす荘

所在地：熊本県上益城郡益城町安永 1080 番地
電話：096-286-4192
URL：http://www.jikou-kai.com/
E-mail：hiro.chiiki@jikou-kai.com

活動地域概要	人口推移調べ／令和元年 10 月 31 日 現在 自治体調査令和元年 11 月末、国勢調査／平成 27 年 10 月 1 日現在		
活動範囲	熊本県上益城郡（益城町、嘉島町）、熊本市、阿蘇郡西原村		
総人口	33,025 人		
65 歳以上人口	9,535 人	29%	（総人口に占める割合）
75 歳以上人口	4,736 人	14%	（総人口に占める割合）
一般世帯数	13,343 世帯		
高齢単身者世帯数	644 世帯	5%	（一般世帯数に占める割合）
高齢夫婦世帯数	1,351 世帯	10%	（一般世帯数に占める割合）



「健康づくり＋コミュニティ」を化学反応としてプロデュース。介護保険サービスの利用有無に関わらず、自費型で行うことにより、若い世代と高齢世代の融合を実現。東京大学とも連携し、どこでも発信できる言わば、最先端の地域包括として拡大する。

取組・事業の背景・経緯**【背景】**

平成 28 年熊本地震発生。直下型として被害を受け、生活環境も大きく変動した。高齢者だけでなく、若い世代のコミュニティも希薄化。それに伴い、従来の集いの場や活動も低迷し、介護保険申請者が増加。

【経緯】

地域住民、行政、大学を交えて「本音で語る会」を開催。グループワークで挙がった課題や可能性より地域診断を行い、情報の格差と健康に対する啓発の 2 点をあげる。そこで、体力づくりに焦点をあてた「集いの場」を計画。地域活動へ歩いて移動できる体づくりと、歩き方を改善し、外出する楽しみを実感できるよう美しいウォーキングの獲得を目的とした。

【取組目的】

「体力づくり」を多世代の集いの場とした事業展開。「健康」「予防」というワードは使わず、高齢者が意欲的に参加できる多世代での運動とコミュニティのなかで楽しみをみつけながら、美しいウォーキングの獲得、多世代での繋がりと社会参加の機会を創出する。

取組事業の概要と特徴**【取組】介護保険と自費事業をマッチングさせたプロジェクトの特徴**

- 1) 「地域、多業種（大学、行政）との本音で語るワークショップ」の開催
東京大学をはじめ、他の大学とも連携し、全国へ発信できるワークショップモデルから、地域診断とニーズを見える化。
- 2) 高齢者と若い世代が交わる多世代での運動
当法人内のカフェが集いの場で、毎回約 60 人が参加（40 歳～90 歳代）。1 割の方は施設送迎を利用、それ以外の方々は自主的に徒歩や乗合いで参加。
- 3) 場所を選ばず、多世代で活用できるプログラム
開催時のバイタルサイン測定は各自で行ってもらう等、本人の能力を活かした自立支援を基本とし、指導は理学療法士が行った。負荷量や難易度に応じて 3 部構成の内容。介護保険対象者は 1 部で終了だが、自立支援に活用できるプログラム。2 部、3 部は体幹づくりを中心にダイナミックプログラムとなる（姿勢や歩行の改善メニュー）。また場所を選ばず、自宅で家族と一緒に実践できる内容である。
- 4) 年に 1 度、成果を披露する runway（ファッションショーをイメージ）を開催
改善したウォーキングを人前で披露することで、「人から見られる」という刺激による良姿勢への意識づけ、達成によるモチベーション、運動とファッションショーを融合した独自の内容が新たな目標へとつながっている。
- 5) NPO 法人との協同（支援体制）
住民主体の NPO 法人「チーム安永」を設立し、高齢者支援と地域活動支援を行っている。法人の 3 本柱の 1 つとして美・ウォーキング事業を取り入れた「健康づくり部会」を結成。誰もが気軽に参加できるよう地元の自治会と連携し展開。受付や運動の準備、片付けまで参加者の自主性に任せた役割を見出し、閉じこもりや生活習慣病、認知症予防の啓発、住民同士による病気の早期発見と専門機関からの介入を支援。
- 6) 継続性の工夫
自分自身で姿勢や体力の変化を実感してもらい、知らない人と集える楽しさや充実感を味わってもらえるよう、毎回の運動内容に交流やステップアップを持たせるように工夫。
参加者の地域を限定せず、乗合いで参加や運動を通したコミュニティも、口コミでの拡大、参加者増員の要因になっている。



運動の様子

取組事業の成果**【数値的变化】**

美・ウォーキング事業への参加者（40 人）の運動開始時（A 群）と運動実施 3 か月後（B 群）の身体機能を比較対象（男女比 2：8）
A 群平均値：片足立ち（右）38.11 秒、（左）36.6 秒、TUG6.4 秒、5m 通常歩行 3.52 秒、5m 最大歩行 2.86 秒
B 群平均値：片脚立位（右）71.78 秒、（左）65.81 秒、TUG5.4 秒、5m 通常歩行 3 秒、5m 最大歩行 2.61 秒
現在も評価を実施中。美・ウォーキング参加者の身体機能でも高い改善成果がみられる。

【全体的評価】

- ・頻繁に通院していたが、運動に参加するようになり疼痛が消失し、動きも軽やかになり 1 年以上通院していない。
 - ・姿勢や歩き方が美しくなったことで、人に見られることが嬉しくなり、自信へ繋がった。
 - ・美・ウォーキングへの参加がきっかけとなり、自主的に地域活動に参加される方が増えた。
- 運動教室参加者平成 29 年（474 人）→平成 30 年（3801 人）、地域活動への参加者平成 29 年（1359 人）→平成 30 年（8546 人）

1 股筋、股関節運動
お尻歩き2 肩甲骨を意識した
ウォーキング3 地域資源を活用
多世代での運動4 声掛けによる
自主的運動

runway

各個人の活動が地域活動の増加へ反映

厚生労働省老健局長賞 団体部門 優良賞



取組名 高齢者から健康づくりを発信し健康寿命をのばそう！
～こんぴら健康応援隊の取り組み～

受賞者 こんぴら健康応援隊（香川県琴平町）

所在地：香川県仲多度郡琴平町榎井 891-1
電話：0877-75-6880
URL：—
E-mail：hokatsu@town.kotohira.lg.jp

活動地域概要	住民基本台帳年齢別男女別人口調べ／令和元年 12 月 1 日現在 国勢調査／平成 27 年 10 月 1 日現在		
活動範囲	香川県琴平町 町内全域		
総人口	9,052 人		
65 歳以上人口	3,502 人	39%	（総人口に占める割合）
75 歳以上人口	1,949 人	22%	（総人口に占める割合）
一般世帯数	3,699 世帯		
高齢単身者世帯数	698 世帯	19%	（一般世帯数に占める割合）
高齢夫婦世帯数	820 世帯	22%	（一般世帯数に占める割合）



住民ボランティアが身近な場で健康体操を普及することで健康づくり・介護予防を推進し、高齢者から健康の輪を広げる！

取組・事業の背景・経緯**【背景】**

琴平町は県内でも高齢化率が高く、人口減少が進んでいる。その中で高齢者が元気に暮らす姿がモデルとなり、若い人達が将来に希望を持ち、この町でいつまでも暮らし続けたいと思えるようになることが、人口減少に歯止めをかけられるきっかけになるのではないかと考えた。その方法として身近な町民が町民に伝える効果は大きいことから、住民の力で介護予防・健康づくりを広めていくことを目的とする住民ボランティアグループの結成に至った。

【経緯】

町の面積は狭いが、町内にはすでにサロンが 44 カ所、介護予防教室から自主化したグループも複数あったため、今ある通いの場に出向き、健康体操を広める地域のリーダーがいることが良いのではないかとということで、町が平成 28、29 年度にこんぴらストレッチ大学、平成 29 年度にこんぴら筋トレ大学院を開催し、そのリーダーを養成。講座修了者は町長がそれぞれ「琴平町ストレッチマスター」「琴平町筋トレマスター」と認定。マスターたちが平成 28 年度からグループとして活動を開始した。活動当初はグループ名を決めていなかったが、さらに自分たちの活動を地域へ広げるために平成 30 年度からはグループ名を「こんぴら健康応援隊」とし、介護予防教室やサロン、自主活動グループ、住民組織等の集まりに出向き、健康体操を広めている。

取組事業の概要と特徴**【活動】**

メンバーは、まずは自分の身近な人（友人、近所の人、趣味の仲間等）から健康になってもらおうと活動しており、3、4 人の小さな集まりから多い場合は 20 人以上の集まりも対象に健康体操を指導している。さらに地域包括支援センターが行う介護予防教室の中でストレッチを行い、教室の運営も手伝っている。また地域サロンや自主活動グループ等にも定期的に outgoing、ストレッチや筋トレを実践しながら教えている。筋トレについては、ご当地の民謡である「こんぴら船々」の音楽に合わせてできるようにしており、町民が馴染みの歌で楽しみながら筋トレをできるようにしている。ストレッチや筋トレ以外にもレクリエーションも行っており、町民が笑いながら体を動かす機会を作っている。

活動する中で、指導を受けた町民から「家でもできるように資料がほしい」という要望を受け、メンバー間で話し合い、平成 30 年度にこんぴら健康応援隊メンバーおすすめのストレッチと筋トレを掲載した資料を作成した。その際、高齢者から町民全体に健康づくりを発信するという思いがあったことから、学生に資料作成を協力してもらうことで、高齢者だけでなく、若い世代にも活動を認識してもらえるのではないかと考え、地元の高校デザイン科に相談。快く引き受けてもらい、高校生とメンバーが協力して資料を作り上げた。資料はイラスト中心であるため、健康体操の指導とセットで渡すようにしており、教えてもらった町民が家に帰り資料を見て思い出しながら体操してもらえるようにしている。またサロン等で指導をされた人たちの集まりがまたあった時に、こんぴら健康応援隊がいなくてもストレッチや筋トレを行えるようにと渡しており、介護予防や健康づくりの体操が身近な地域でできるようにしている。

**取組事業の成果**

メンバーの最年長は 80 歳代後半だが、いきいきと活動している姿を見せ、町民に自分は無理だという思いを持たずに体操をしてもらえるよう指導している。また転倒骨折し手術をしたメンバーも短期間のリハビリで早期に回復し、こんぴら健康応援隊の活動に復帰できており、自分たちの健康づくりにも役立っている。

メンバーは教える体験を積み、指導に自信が持てるようになってきた。また活動の場が徐々に広がり、町民からの良い反応ももたらえたことでさらに意欲が高まり、メンバー同士で意見を出し合い、良い指導方法を検討したり、スキルアップを図るなど前向きに活動に取り組んでいる。

【こんぴら健康応援隊からストレッチや筋トレを教えてもらった町民の反応】

「いつも動かせないところを動かすから気持ちがいい」「体が温まった」「場所を取らずに簡単にできるからいい」などの声が見られ、「こんぴら健康応援隊にまた教えてもらいたい」という要望が聞かれている。また資料については「分かりやすく、これならまた家でもできそうだ」という声も聞いている。

【活動場所の広がり】

身近な集まりやサロン等に出向き、地道な活動を継続してきた中で、口コミなどで徐々にグループの存在を町民に知ってもらえており、婦人会、母子愛育会、食生活改善推進協議会、自治会等の地区組織の集まりの際に、こんぴら健康応援隊にストレッチや筋トレを教えてもらいたいという要望を受けるようになっていく。また敬老会でも指導を行い、こんぴら健康応援隊のニーズが高まっている。さらにこども塾でも体操を指導しており、高齢者以外にも活動の場が広がっている。

メンバーが行う体操は簡単にできるストレッチや筋トレであることから、対象者の中には要介護認定者や認知症高齢者も含まれているが、ゆっくりと説明し、実際の動きを見せながら行っているため、皆と一緒に体操を行うことができている。



厚生労働省老健局長賞 自治体部門 優良賞

取組名 私もあなたも地域も元気になる住民主体の地域づくり



受賞者 長崎県松浦市

所在地：長崎県松浦市志佐町里免 365 番地
電話：0956-72-1111
URL：http://www.city-matsuura.jp
E-mail：chouju@city.matsuura.lg.jp



地区診断結果を住民と共有することにより、住民が主役となる住民主体の介護予防・生活支援体制の充実に繋がり、高齢者の QOL が向上した。

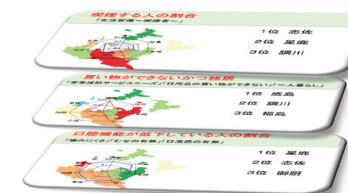
活動地域概要	住民基本台帳／令和元年 12 月 1 日時点 住民基本台帳／令和元年 7 月 1 日時点		
活動範囲	長崎県松浦市		
総人口	22,559 人		
65 歳以上人口	8,196 人	36%	(総人口に占める割合)
75 歳以上人口	4,425 人	20%	(総人口に占める割合)
一般世帯数	10,235 世帯		
高齢単身者世帯数	2,390 世帯	23%	(一般世帯数に占める割合)
高齢夫婦世帯数	2,903 世帯	28%	(一般世帯数に占める割合)

取組・事業の背景・経緯

医療・介護の地域資源が不足し、過疎化、高齢化が進んでいる地域であり、高齢者の孤立、買い物弱者等の問題が深刻であった。これらの背景を踏まえて、平成 22 年から JAGES との共同研究「健康とくらしの調査」を実施し、住民自身が様々な情報を「わが町のこと」「自分自身のこと」として受け止められるよう、地域診断結果の見える化を進め、報告会で共有・考察しながら課題への対応策を話し合ってきた。その後は経年変化を住民に伝えながら、活動の評価や住民の主体的活動のモチベーション維持を図っている。

取組事業の概要と特徴

第 5 期介護保険事業計画策定時から JAGES（日本老年学的評価研究）プロジェクトにより、「健康とくらしの調査」を行い、市内 7 つの圏域を地区診断を実施している。住民に対する地域診断報告会では、地区の強み、弱みを住民と共有をすることにより、「こんな町になってほしい」「自分たちに何ができるだろう」を住民とともに話し合い、住民主体の通いの場、生活支援、見守り等の施策を展開し地域包括ケアシステムの構築に取り組んでいる。話し合いの積み重ねにより、専門職の関与による通いの場が充実し、誰もが安心して自分らしく過ごすことができるまちづくりのために、ボランティアによる生活支援を行う自主組織「松浦市助け合いネットワーク（シグナル）」（訪問型サービス B）が立ち上がった。



地域診断による現状把握・課題抽出



地域診断報告会



通いの場（お寄りませ）



訪問による生活支援（シグナル）

取組事業の成果

通いの場や訪問による生活支援等の地域の居場所や支えあい活動が充実することにより、高齢者の孤立を防ぐ取り組みへと広がり、支える側も支えられる側もそれぞれ主役となる住民主体の介護予防・生活支援体制の充実に繋がり、高齢者の QOL が向上している。

具体的な事例では、商店等がない地域の交流の場に移動販売を実施したことがきっかけとなり、その地域全体に移動販売が拡充し、買い物弱者対策に繋がっている。同町では、「低栄養」「運動機能」「閉じこもり」「要介護リスク」が改善し、「主観的健康感の良い者」の割合が増加し、住民同士の信頼感も高まっている。（JAGES 健康とくらしの調査結果、平成 22 年～平成 28 年調査結果の比較から）

また、通いの場を運営する支えあいサポーターの活動が、近隣地域のボランティア組織と繋がり、ボランティア間の交流やボランティア活動（町の美化活動など）が広域的になり、生活支援ボランティアを行うサポーター登録者が増え、支えあう活動することに意義や生きがいを感じている。このような通いの場の取組みが充実するにつれ、通いの場を運営する高齢者と若者との交流の機会が増え、高齢者の 1 割以上が通いの場に参加するようになったことや通いの場への専門職の介入により、介護予防の明確な目標を持って、通いの場での体操に参加する高齢者が見られるようになったことが成果であり、その結果、要介護認定率が低下した。（平成 25 年：20.2% → 平成 30 年：17.4%）



移動販売による買い物支援



通いの場で百歳体操



生活を支えるサポーターの会

厚生労働省老健局長賞 自治体部門 優良賞

取組名 地域がつくる！
介護予防と生活支援でつながるまち ふじえだ

受賞者 静岡県藤枝市

所在地：静岡県藤枝市岡出山 1-11-1
電話：054-643-3225
URL：https://www.city.fujieda.shizuoka.jp/soshiki/kenkofukushi/chiihiokatsu/index.html
E-mail：chiikicare@city.fujieda.lg.jp



わずか3年でふれあいサロン、居場所を 15 カ所創出
訪問 B：3 団体、通所 B：2 団体、訪問 D：1 法人を
創出
移動支援の住民ボランティア 2 団体を創出

活動地域概要	住民基本台帳／平成 31 年 4 月 1 日現在		
活動範囲	静岡県藤枝市		
総人口	144,941 人		
65 歳以上人口	42,674 人	29%	(総人口に占める割合)
75 歳以上人口	21,217 人	15%	(総人口に占める割合)
一般世帯数	59,219 世帯		
高齢単身者世帯数	8,252 世帯	14%	(一般世帯数に占める割合)
高齢夫婦世帯数	7,767 世帯	13%	(一般世帯数に占める割合)

取組・事業の背景・経緯

地域包括ケアシステムの強化を図り、2025 年以降に向けた対策として、地域住民主体の介護予防と高齢者の生活支援を効果的に進めるべく、既存の地域資源を活用した生活支援体制整備事業の推進を重点的に行うこととした。

平成 28 年度から生活支援体制整備事業を実施し、第 1 層の生活支援コーディネーターを設置し、協議体が地域支援の「見える化」を実施、平成 29 年度から第 2 層の生活支援コーディネーター業務と協議体の運営を市社会福祉協議会に委託し、地域づくりの体制をつくり、平成 30 年度に介護予防と生活支援の取組のモデルケースの創出を重点的に推進した。

取組事業の概要と特徴

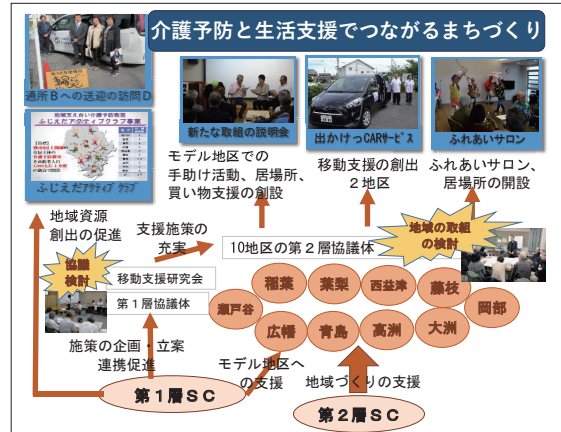
1 第 2 層の支え合いの地域づくりの推進

平成 29 年度から藤枝市社会福祉協議会に第 2 層生活支援コーディネーター業務を委託し、市内全ての地区（10 地区）に設置されている地区社会福祉協議会を母体として協議体を設置し、高齢者のための支え合いの地域づくりの推進を開始し、ふれあいサロンや居場所の開設などを推進。

平成 29 年度当初から「ふれあいサロン」が 10 カ所（55 カ所⇒65 カ所）、市社会福祉協議会が把握する「居場所」が 5 カ所増加（9 カ所⇒14 カ所）した。

2 第 1 層の支え合いの地域づくりの推進、資源の創出

- 生活支援体制整備事業を平成 28 年度から実施し、初年度に市内のインフォーマルサービス（ふれあいサロン、会食会、居場所、助け合い活動）の「見える化」を実施した。
「地域ふれあいガイドブック」を作成した。
- 既存の地域資源から介護予防・生活支援サービス事業のサービス B、D に位置づけられるものを洗い出した。
団体と交渉を重ね、訪問 B（3 団体）、通所 B（2 団体）、訪問 D（1 法人）のモデルケースを創出した。
- 各第 2 層協議体から出された共通の課題の「高齢者の移動」について支え合いにより解決するため、平成 30 年 7 月に藤枝市におけるモデルケースの創出に向けた「移動支援研究会」を立ち上げ、住民と関係団体とともに研究した。
市が住民互助の移動支援を支援する仕組み「地域支え合い出かけっ CAR サービス支援事業」を創設。2 地区（西益津、葉梨）での令和元年度からの住民主体の移動支援の実施に繋がった。
- 平成 30 年度に「支え合いの地域づくり推進モデル地区」として広幡地区を指定し、支え合いの地域づくりに第 1 層生活支援コーディネーターが第 2 層生活支援コーディネーターと連携し強力に支援し、「生活支援」「移動支援」「居場所」の創出に取り組んだ。
わずか 1 年で広幡地区での助け合い活動、買い物支援、居場所の創出に成功した。
- 平成 30 年度に介護予防実態把握事業の結果をもとに、介護予防教室の卒業生への啓発、地域ケア会議の開催による課題意識の共有、支援制度（ふじえだアクティブクラブ）の創設により、週 1 回以上開催の住民主体の介護予防に資する通いの場づくりを促進した。
住民主体の介護予防教室「ふじえだアクティブクラブ」の登録制度とその補助制度を創設。17 団体が「ふじえだアクティブクラブ」の先駆けとして登録した。



取組事業の成果

取り組みの成果として、住民主体のサービスの利用者の生活に次のような効果が生じた。

- ふれあいサロン、会食会や居場所などの通いの場において人との繋がりができ、利用者の仲間やボランティアが利用者の日常の困りごとを共有し、困りごとに対応する新たな地域資源（買い物支援などの生活支援）に繋がることができるようになった。
- 高齢になって運転免許証を返納して、遠くに行き物に行くこともできなくなり、コンビニなどで弁当を買って食べる食生活になっていたが、週 1 回の買い物支援が行われることにより、スーパーに行って生鮮食品を買い、自分で調理して食事をする生活に戻った。併せて、4 人から 5 人の近所の人との乗り合わせで車に乗って買い物に行くことで、毎週買い物とコミュニケーションを楽しむようになった。
- 介護保険のデイサービスに行くのは抵抗があるため、通所サービス B を運営している居場所に介護予防の体操や交流などをするために徒歩で通っていた人が、雨の日は通うのが大変なため通所を休んでいたところ、訪問サービス D を導入して休まずに通えるようになった。

厚生労働省老健局長賞 自治体部門 優良賞

取組名 選んで楽しむ！介護予防！

受賞者 愛知県瀬戸市

所在地：愛知県瀬戸市追分町 64 番地の 1
電 話：0561-88-2626
U R L：http://www.city.seto.aichi.jp/
E_mail：koreisha@city.seto.lg.jp

活動地域概要	令和元年 10 月 1 日現在		
活動範囲	愛知県瀬戸市		
総人口	129,496 人		
65 歳以上人口	38,187 人	29%	(総人口に占める割合)
75 歳以上人口	19,656 人	15%	(総人口に占める割合)
一般世帯数	56,273 世帯		
高齢単身者世帯数	9,371 世帯	17%	(一般世帯数に占める割合)
高齢夫婦世帯数	7,700 世帯	14%	(一般世帯数に占める割合)

瀬戸市の財産である民間企業・NPO 法人・学校法人等と連携し楽しんで参加してもらえるバラエティ豊かな介護予防プログラムを展開

取組・事業の背景・経緯

【背景】

- ・プログラム内容と対象者のニーズがマッチしておらず、参加者数も少なかった。特に男性の参加者数が少ないという問題があった。
- ・「介護予防教室」という従前のタイトルネーミングも含めて、参加者に「楽しい」と感じてもらえる要素が少なかった。

【経緯】

対象者により「楽しい」と感じてもらえるよう、従来の介護予防教室からプログラム内容を一新。名古屋学院大学や NPO 法人、民間企業と手を組んで様々な内容のプログラムを展開した。また、タイトルを親しみやすい印象になるよう変更し、それに伴いパンフレットのデザインも変更した。

取組事業の概要と特徴

【シニア世代のスポーツ健康カレッジ】

瀬戸市の財産である名古屋学院大学スポーツ健康学部と連携しスポーツカレッジを実施。

- ①学生と一緒に楽しく運動！
アシスタントの学生たちと一緒に楽しく運動を行うことで世代間の交流を図る。若い世代との交流はシニア世代にとって刺激となり、モチベーションへと繋がっている様子だった。
- ②キャンパスライフを疑似体験！
スクールバスや学食などの設備を利用することで、キャンパスライフを疑似体験することができる。
- ③専用設備を利用した、「選べる」プログラム内容！
「健康運動教室」「水中運動教室」の 2 つのコースを用意し、自身の体の状況に合わせたプログラムに参加できる。

【大人の充活！ワンコイントレーニング】

終活にはまだ早い！まだまだ充実&活躍（充活）したい！そう考えるアクティブシニアの方向けにバラエティ豊かな介護予防教室を展開。

- ①バラエティ豊かなプログラムの中から、自分に合った内容が選べる
実施者の要件の幅を広げることでこれまで手が上がらなかった民間企業が参入できるようになり、タブレットを用いたプログラミング教室や、社交ダンス教室など従来の介護予防教室のイメージを飛び越えた、楽しんで参加できる教室を用意。
- ②「瀬戸市らしい」介護予防！
瀬戸市の資源である NPO 法人や生涯学習グループ、民間企業等と共催でプログラムを実施することで「瀬戸市らしい」介護予防を行う。

取組事業の成果

【以下参加者アンケートより抜粋】

- ・他の参加者と仲良くなることができ仲間が増えた。
- ・人生のラストステージに立っているので、なんでも知らないことに挑戦していきたいと思っている。今回の参加はその意味でとても良かった。
- ・多様な種類のプログラムの中から参加するプログラムを選ぶことができて楽しい。
- ・一人ではできないこともみんなと一緒に何とかできると、自信もつき嬉しい限り。これからは頑張って健康寿命を延ばす努力をしたい。

【アンケート結果から】

教室に参加したことで参加者の日頃からの意識が変わったこと、新鮮な気持ちがいだけたことがうかがえる。また、ほかの参加者との交流も良い刺激になっていることが読み取れる。

アンケートの中で多かったのが、プログラム内容が豊富で自分に合ったものに参加できて楽しい。という意見だった。これは民間企業や NPO 法人、生涯学習グループ等様々な団体と連携して事業を行っている結果であり、今後も楽しんで参加してもらえるようなプログラムを幅広く展開していきたい。



シニア世代のスポーツ健康カレッジの様子



大人の充活！ワンコイントレーニングの様子

厚生労働省老健局長賞 自治体部門 優良賞

取組名 いきいき笑顔応援プロジェクト
～持てる力を引き出す、訪問からのアプローチ～

受賞者 藤井寺市

所在地：大阪府藤井寺市岡 1 丁目 1 番 1 号
電 話：072-939-1164
U R L：https://www.city.fujidera.lg.jp/soshiki/fukushi/koreikaigo/gyomuannai/kaigoyobou/9346.html
E_mail：kaigo@city.fujidera.lg.jp

活動地域概要	住民情報システム／令和元年 10 月 1 日時点 住民情報システム／平成 31 年 4 月 1 日時点		
活動範囲	大阪府藤井寺市		
総人口	64,565 人		
65 歳以上人口	18,172 人	28.1%	(総人口に占める割合)
75 歳以上人口	9,454 人	14.6%	(総人口に占める割合)
一般世帯数	29,270 世帯		
高齢単身者世帯数	5,342 世帯	18%	(一般世帯数に占める割合)
高齢夫婦世帯数	2,460 世帯	8%	(一般世帯数に占める割合)

いきいき笑顔応援プロジェクト、いくつになってもいきいき笑顔で過ごせるっていいなと思えるまちづくり

取組・事業の背景・経緯

【背景】

大阪府は、全国において要介護認定率 1 位、第 1 号被保険者一人当たり介護給付額 1 位といった状況で、その府内でもさらに本市は要支援 1 の認定者割合が 23.3%（全国平均 13.9%、大阪府は 19.4%）と非常に高く、サービス種類では訪問介護の利用が全国に比べ 2 倍以上であるなど、高齢者に対する介護予防の意識啓発や、軽度者の自立支援、適正なサービス利用に向けた取組みが必要であった。

【経緯】

高齢者の自立した暮らしを多職種で支援するための方法について、包括やケアマネジャーの意見をもとに現実的な方法を検討した結果、会議室ではなく本人を含めた場（自宅）で心身の状態にもとづくサービスの選択や達成可能な目標設定を行えるよう、「同行訪問」を市独自に開始することとした。（「同行」＝ケアマネジャーと、作業療法士・理学療法士または管理栄養士の二者の同行）

取組事業の概要と特徴

【いくつになっても、毎日をいきいき笑顔で暮らせるように！ 専門職の助言で、力を引き出す「同行訪問」】

日常生活上の不安・困りごとのある高齢者宅を、ケアマネジャーと専門職が訪問し直接助言を行うことで、①本人の意欲向上と合意形成（家族も含む）、②ケアマネジャーのアセスメント力の向上、③早期介入と適切なサービスの利用を可能とし、本人の意思のもとに自立支援を促進する。

【ポイント】

①誰でも受けられる

要介護認定の有無に関わらず利用できるため（一般介護予防事業）、誰でも申込制によって専門職の訪問を受けることができる。

②地域の見守りから繋がる

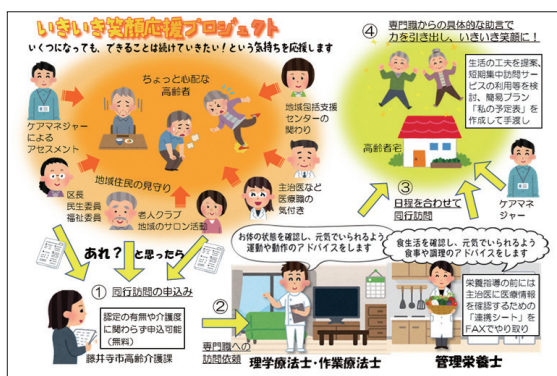
民生・福祉委員等の高齢者を見守る役割を担う地域住民にも事業を周知し、「専門職の訪問」という選択肢を提案してもらっている。

③医療職の見守りから繋がる

主治医等の医療職にも事業を周知し、患者について気になれば同行訪問の申込みを提案してもらっている。

④多職種で仕組みを作る

手順や様式等は運営委員会（市・包括 3 職種・ケアマネ・リハビリ職・管理栄養士の約 15 人で構成）にて多職種で意見を出し合い、改善を図っている。



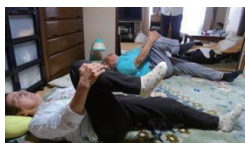
取組事業の成果

【訪問による利用者の変化】

生活意欲の向上、目標に向けた取組の開始、できなくなっていた家事の再開、サービス利用の自主的な中止、前向きなサービス利用の開始、自身の病気や健康に対する理解・関心の促進、地域活動への参加 等

【具体例】

- ヘルペス発症後の神経痛がつらく、ヘルパーに掃除をお願いしようと思っていた。
→作業療法士から痛みの原因（骨盤の歪み）や改善方法の指導を受け合点がいき、「本来自分で何でもできるから」と思い直してヘルパーに頼らず頑張ることになった。
- 押入れへの布団の上げ下げが負担で、ベッドの購入を検討していた。
→収納する高さを低めに調整するなどして、毎日続けることがとても良いリハビリになると作業療法士から説明、専門的な助言で意欲が向上した。
- 糖尿病の食事療法にまじめに取り組んでいるが、一方でそれがストレスとなり好きなものを加減できず食べてしまうことがあった。
→管理栄養士から、やって良いこと（パンにバターを塗る、コーヒーをパルスweetで加糖する等）の助言を受け、無理なく続けられるようになった。



↑作業療法士から教わった自主トレを夫婦 2 人で実践



↑食べているパンの種類、果物の量、水分摂取量などについて管理栄養士に相談



↑「ええとこふじいでら新聞」訪問の様子と設定した目標、本人の決意等のインタビュー記事を掲載（新聞は約 2 ヶ月ごとに発行）半年後の様子も取材し掲載予定

厚生労働省老健局長賞 自治体部門 優良賞



取組名 まちの保健室

受賞者 三重県名張市

所在地：三重県名張市鴻之台 1-1
電 話：0595-63-7833
U R L：http://www.city.nabari.lg.jp/s029/090/040/370/201502052102.html
E_mail：houkatsu-c@city.nabari.mie.jp



地域の身近な専門職が、相談業務を通じて、地域に溶け込み、地域の活発な活動を引き出す

活動地域概要	年齢別人口調べ／令和元年 12 月 1 日現在 高齢者等実態調査 令和元年 7 月 1 日時点		
活動範囲	三重県名張市		
総人口	77,312 人		
65 歳以上人口	24,641 人	32%	(総人口に占める割合)
75 歳以上人口	11,410 人	15%	(総人口に占める割合)
一般世帯数	33,711 世帯		
高齢単身者世帯数	4,449 世帯	13%	(一般世帯数に占める割合)
高齢夫婦世帯数	1,823 世帯	5%	(一般世帯数に占める割合)

取組・事業の背景・経緯

職員の大幅削減が行われる中、地域連絡員（公民館主事）として公民館に常駐していた市の職員全員が引きあげた。
しかしながら地域に自立した運営を行っていただくことも改革の主要な取組であり、地域への支援を衰退させないためにも、行政が地域福祉計画（平成 17）で「まちの保健室」開設の構想を描いた。
「まちの保健室」は地域包括支援センターの財源を使い、地域の伴走支援を医療福祉の専門職が相談業務と共にやっていくというもの。（平成 18 年 1 月～設置開始）

取組事業の概要と特徴

【まちの保健室について】

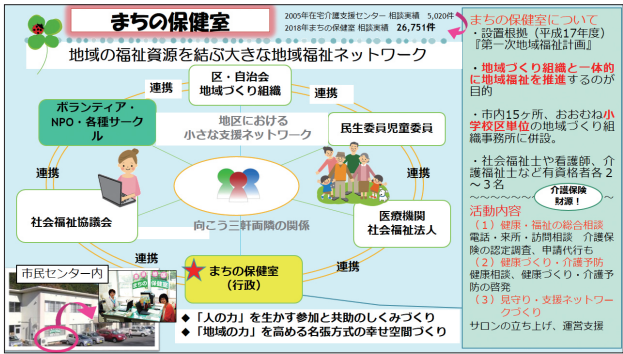
・設置根拠は（平成 17 年度）『第一次地域福祉計画』。地域づくり組織と一体的に地域福祉を推進するのが目的で市内 15 ヲ月、おおむね小学校区単位の地域づくり組織事務所に併設している。看護師、介護福祉士など有資格者各 2 ～ 3 人が常勤で業務にあたっている。

【活動内容】

- （1）健康・福祉の総合相談
電話・来所・訪問相談 介護保険等の申請代行
- （2）健康づくり・介護予防
健康相談、健康づくり・介護予防の啓発
- （3）見守り・支援ネットワークづくり
サロンの立ち上げ、運営支援

【特徴】

- ①安心して相談できる地域の情報拠点（課題をかかえこませない）
- ②パイプ役としての機能（連携の核）
- ③長期的かわり（制度に繋がるまでの中心のかわりとその後の見守り）
- ④地域とのかかわり（地域と一緒に支援する。地域そのものへの支援）
- ⑤専門職らしくない（敷居は低い、されど専門職。絶妙な距離感）



取組事業の成果

- ・市役所まで相談に向かうのは敷居が高く、課題を抱え込みがちであった地域住民が、歩いて行ける範囲に専門職がいることで、すぐに相談できるようになった。
- ・住民が抱える課題が、重大なものになるまでに適切な関係専門機関に繋ぐことができるようになった。
- ・高齢者サロンの立ち上げ支援を行い、サロンを起点に人と人を繋ぎ、住民同士のネットワークが強化された。
- ・民生委員との連携が進み、民生委員の負担軽減とともに、民生委員発案の地域づくり組織を土台とした活発な活動を引き出した。
- ・平成 20 年 4 月 すずらん台地区で住民同士が生活を支え合う仕組みとして、有償ボランティア組織が立ち上がる。（市内全 15 地区のうち現在 10 地区で活動が横展開）向こう三軒両隣の互助の繋がりを地域に戻し、だれもが参加できる地域共生の仕組みは高齢者等の生活支援と、同時に介護予防・いきがいに繋がっている。

