



第⑤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

健康寿命をのばそう!

| 受 | 賞 | プ | ロ | ジ | エ | ク | ト | 事例のご紹介

厚生労働大臣 最優秀賞

企業部門

団体部門

自治体部門

健康寿命を延ばそう!アワードとは

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つながる活動の推奨・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。

第5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) 実施概要

実施期間	≪ 取組の募集 ≫ 2016年6月～7月 ≪ 取組の評価 ≫ 2016年10月 ≪ 表彰式 ≫ 2016年11月14日 (月) 11:00 ～ 会場：丸ビルホール (東京都)
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

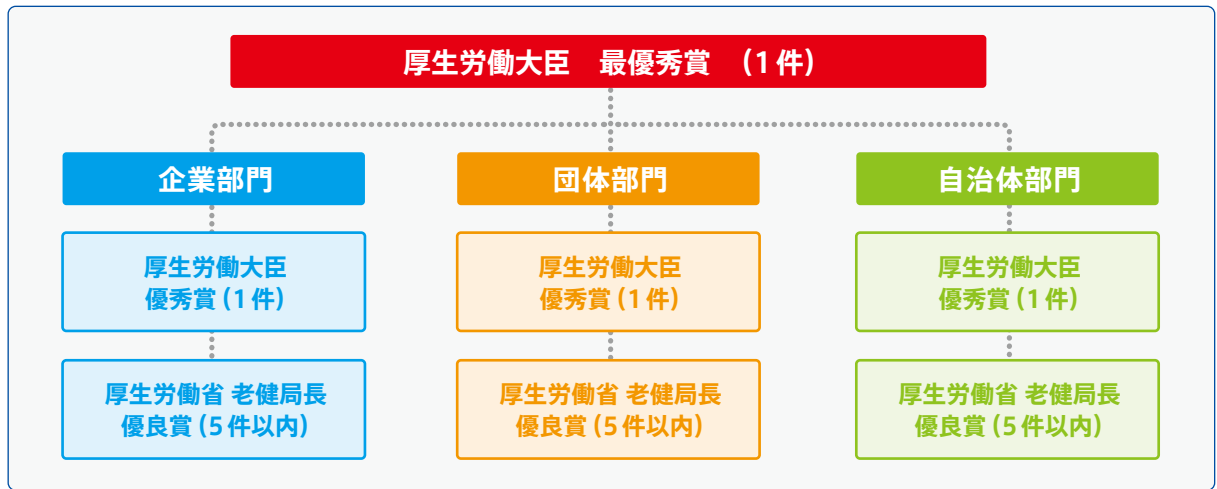
評価委員長

堀田 力	公益財団法人 さわやか福祉財団会長
------	----------------------

評価委員

青柳 玲子	全国保健師長会会長
雨師みよ子	一般社団法人 日本介護支援専門員協会常任理事
栗原 正紀	一般社団法人 日本リハビリテーション病院・施設協会会長
齊藤 秀樹	公益財団法人 全国老人クラブ連合会常務理事
鈴木 健彦	厚生労働省老健局老人保健課長
寺尾 徹	社会福祉法人 全国社会福祉協議会常務理事
中村 春基	一般社団法人 日本作業療法士協会会長
三浦 明	厚生労働省老健局振興課長

表彰の対象



表彰者一覧

厚生労働大臣賞

表彰名	事業者・団体・自治体等の名称 (所在地)	取組名
最優秀賞	ら・ふいっと HOUSE 運営委員会 (広島県広島市)	空き家を活用したコミュニティスペース「ら・ふいっと HOUSE」
優秀賞	企業部門	東郷町施設サービス株式会社 (愛知県東郷町) 目指せ! シニアの運動継続率 100 %
	団体部門	神奈川県営浦賀かもめ団地自治会健康団地推進協議会 (神奈川県横須賀市) もし認知症になっても、安心して暮らせる町、徘徊しても周りで見守りができる町に! あんぜん安心健康団地
	自治体部門	静岡市 (静岡県静岡市) 「S型デイサービス」と「しぞ〜かでん伝体操」によるまちぐるみの健康長寿の取組

厚生労働省 老健局長賞

表彰名	事業者・団体・自治体等の名称 (所在地)	取組名
老健局長優良賞	企業部門	矢崎総業株式会社 (静岡県裾野市) 人とともに、地域とともに、わたしたちができること
		有限会社ヌマタ (静岡県静岡市) 地域の高齢者の健康寿命の増進と生活を見守る配食サービス
		有限会社ケアサービス米子 (鳥取県米子市) 鳥取ふれあい共生ホーム 照陽の家
	団体部門	大利根マロニエ会 (群馬県前橋市) 地域住民の支え合いによる買い物支援・居場所づくり
		小杉爆笑劇団 (富山県射水市) 寸劇を通じて介護予防啓発活動 ～「笑う門にはほんまに福来たる」をモットーに～
		小松市健脚推進ボランティアの会 (石川県小松市) みんなでしょっさ! こまつ健脚体操
		iikoto メイト (山口県宇部市) 身体に・脳に・心に・地域に iikoto (いいこと) を日替わりで行うご近所福祉の拠点
		地域づくり任意ボランティア団体「夢ランドひふみ」 (熊本県和水町) 地域在宅者介護予防事業 「ゆるっと! ひふみ亭」
	自治体部門	八千代市健康福祉部健康づくり課 (千葉県八千代市) やちよ元気体操を取り入れた住民主体の介護予防
		加賀市地域包括支援センター (石川県加賀市) 地域まるごと はつらつ大作戦!!
		袋井市 (静岡県袋井市) 赤ちゃんから高齢者まで、みんなで元気にしあわせに! 市民みんなで生トータルの健康づくり! 「はーとふるプラザ袋井」
		大東市保健医療部 高齢支援課 (大阪府大東市) 大東元気でまっせ体操 「効きまっせ 若うなりまっせ 寝たきりならんで 儲かりまっせ」
		北九州市保健福祉局地域福祉部認知症支援・介護予防センター (愛称: アシスト 21・ひまわりセンター) (福岡県北九州市) 認知症支援や介護予防の地域での活動を支援する拠点の開設 〔「北九州市認知症支援・介護予防センター」の取組〕

巻頭に寄せて



評価委員長

ほ っ た つ と む

堀田 力

公益財団法人 さわやか福祉財団会長

「健康寿命をのばそう!アワード」介護予防・生活支援分野については、平成26年度より設けられ、今年で3年目を迎えました。

平成12年度(2000年度)に介護保険制度がスタートした時点から、高齢者の介護予防と日常生活支援の取組は特に重要な課題であり、「要介護認定で介護保険の対象外となった高齢者を含め、在宅の高齢者が、要介護状態とならないようにする(介護予防)とともに、自立した生活の支援(生活支援)を行うための対策を推進する」ことは重要視されてきました。

また、平成27年度から新しい介護予防・日常生活支援総合事業が開始され、それぞれの地域において、多様な居場所や役割が生まれることにより、高齢者がいきいきと活動していくことで、一方的なサービスの受け手ではなく、場面に応じてサービスの担い手にもなりえることが、新しい介護予防や高齢者生活支援の取組において求められています。

そのためには、地域の実情を踏まえて、多様な地域資源を組み合わせ、住民の力を活かしていくことが重要となります。

そうした地域における高齢者の居場所出番づくりの先進的な取組を顕彰するため、都道府県の推薦を受けた事業について、住民参加や地域連携などの視点から評価を行い、当アワードが実施されています。

今回応募された事例は、企業部門7件、団体部門44件、自治体部門12件で計63件ございました。どの取組もそれぞれの地域の特性と、地域資源を活かした取組であり、甲乙付けがたい素晴らしい取組内容ばかりであったと思います。

その中でも、今回表彰を受けた事例は、単なる高齢者同士の関わりだけではなく、世代間交流を通しながら、介護、福祉の枠を越えた人と人とのつながりを重視した地域づくりの取組など、今後、市町村が、介護予防・生活支援施策を進める中で特に参考になる取組であると高く評価したものです。

当アワードを通じて、住民主体の介護予防・高齢者生活支援の取組にも目が向けられ、誰もが地域の中で生きがい・役割をもって生活できるような地域づくりがますます活発になることを期待しております。

以上を評価委員長の講評とさせていただきます。

目次



厚生労働大臣 最優秀賞

- 06 空き家を活用したコミュニティスペース「ら・ふいと HOUSE」………… ら・ふいと HOUSE 運営委員会 (広島県)

企業部門

厚生労働大臣 優秀賞

- 08 目指せ!シニアの運動継続率 100% …………… 東郷町施設サービス株式会社 (愛知県)

厚生労働省老健局長 優良賞

- 09 人とともに、地域とともに、わたしたちができること…………… 矢崎総業株式会社 (静岡県)

- 09 地域の高齢者の健康寿命の増進と生活を見守る配食サービス …………… 有限会社ヌマタ (静岡県)

- 10 鳥取ふれあい共生ホーム照陽(てるひ)の家
……………有限会社 ケアサービス米子 鳥取ふれあい共生ホーム 照陽(てるひ)の家 (鳥取県)

団体部門

厚生労働大臣 優秀賞

- 11 もし認知症になっても、安心して暮らせる町、徘徊しても周りで見守りができる町に!あんぜん安心健康団地
…………… 神奈川県宮浦賀かもめ団地自治会健康団地推進協議会 (神奈川県)

厚生労働省老健局長 優良賞

- 12 地域住民の支え合いによる買い物支援・居場所づくり…………… 大利根マロニエ会 (群馬県)

- 12 寸劇を通じて介護予防啓発活動~「笑う門にはほんまに福来る」をモットーに~ …………… 小杉爆笑劇団 (富山県)

- 13 みんなでしょっさ!こまつ健脚体操 ……………小松市健脚推進ボランティアの会 (石川県)

- 13 ご近所福祉サロン活動 …………… iikoto メイト (山口県)

- 14 地域在宅者介護予防事業「ゆるっと! ひふみ亭」…………… 地域づくり任意ボランティア団体「夢ランドひふみ」(熊本県)

自治体部門

厚生労働大臣 優秀賞

- 15 「S型デイサービス」と「しぞ~かでん伝体操」によるまちぐるみの健康長寿の取組…………… 静岡市 (静岡県)

厚生労働省老健局長 優良賞

- 16 やちよ元気体操を取り入れた住民主体の介護予防…………… 八千代市 健康福祉部 健康づくり課 (千葉県)

- 16 地域まるごと はつらつ大作戦!!…………… 加賀市地域包括支援センター (石川県)

- 17 赤ちゃんから高齢者まで、みんなで元気にしあわせに!市民みんなで人生トータルの健康づくり「はーとふるプラザ袋井」
…………… 袋井市 (静岡県)

- 17 大東元気でまっせ体操「効きまっせ 若っなりまっせ 寝たきりならんで 儲かりまっせ」
…………… 大東市保健医療部 高齢支援課 (大阪府)

- 18 認知症支援や介護予防の地域での活動を支援する拠点の開設「北九州市認知症支援・介護予防センター」の取り組み
…………… 北九州市保健福祉局地域福祉部認知症支援・介護予防センター (愛称:アシスト21・ひまわりセンター) (福岡県)

厚生労働大臣 最優秀賞



取組名

受賞者

空き家を活用したコミュニティスペース 「ら・ふいっとHOUSE」

ら・ふいっとHOUSE 運営委員会

所在地 ●〒731-5111 広島県広島市佐伯区美鈴が丘東三丁目1番9号
電 話 ●082-927-0831 (NPO法人悠々自在 代表)
U R L ●http://yu-yu-jizai.jimdo.com/
E-mail ●gh-you@sea.plala.or.jp (NPO法人悠々自在E-mail)

地域概要 [広島県広島市佐伯区]

取組の活動範囲：中学校区単位
総 人 口：135,280人
65歳以上人口：27,113人(20%)
75歳以上人口：12,488人(9.2%)
一 般 世 帯 数：53,340世帯
高齢単身世帯数：4,086世帯
高齢夫婦世帯数：6,056世帯

キーワード

空き家を活用した多様な世代が集う交流拠点、住民同士の新たなつながりによる高齢者の介護予防・生活支援

※「平成22年度国勢調査」
※65歳以上人口・75歳以上人口の(%)：総人口に占める割合
※高齢単身世帯数・高齢夫婦世帯数の(%)：一般世帯数に占める割合

取組・事業の背景・経緯

団地内の空き家を活用し、コミュニティを再生

広島市では、都市化や高度経済成長による急激な人口増加と宅地需要の高まりに伴って、デルタ部郊外の丘陵部を中心に、戸建て住宅が建ち並ぶ住宅団地が数多く開発されてきた。その中には、完成から30～40年以上経過しているものも多く、人口減少や高齢化が一斉に進行し、それに伴う生活利便性の低下やコミュニティの希薄化など様々な問題が顕著に現れている。

美鈴が丘団地は、昭和50年代から入居が始まった市内でも有数の大規模住宅団地であり、地域の高齢化、一人暮らしの人の増加による孤立化、世代間交流の減少が問題となる中、「年を重ねても楽しく暮らしていける団地にしていきたい」と活動を計画していた地域住民グループと、団地内でグループホームを運営するNPO法人の「介護や福祉という枠を超えて、人と人がつながる地域づくりで地域を盛り上げていきたい」という思いが合致し、地域住民とNPO法人が協働して取組が始まった。

平成24年10月に団地内の空き家を活用し、世代を超えて誰もが気軽に立ち寄れるコミュニティスペースとして、「ら・ふいっとHOUSE」をオープンさせた。設置はNPO法人、企画・運営は、地域の人約50人とNPO法人が一緒に行っている。

取組・事業の概要と特徴

対象者を限定しない、多岐にわたるプログラム

「ら・ふいっとHOUSE」では、参加する人の状況や性別、年代に応じた様々な切り口での多岐にわたるプログラムが週4日実施されている。

『おしゃべり食堂』は、対象者を限定せず食を通して人の輪を広げる取組。月5回昼食を500円で提供し、参加者が楽しく語らいながら食事をとることができる。

『わいわい健康麻雀』は、「賭けない・飲まない・吸わない」をモットーに毎週火曜日に開催。認知症予防や、ひとり暮らし男性高齢者の外出のきっかけづくり(閉じこもり予防)につながっている。

『おやこdeカフェ』は、子育て中のお母さん・お父さんの交流の場として毎月第1・第3水曜日に開催。スタッフが子どもと遊んでいる間に、親同士お茶を飲みながら交流することができる。

『なんちゃって手芸部』は、月2回開催し、本格的な手芸講座ではなく初心者から参加できるよう、簡単なものを中心に製作。作りながら会話を楽しむこともでき、地域とのつながりが持ちにくい高齢の女性など幅広い人が気軽に参加できるような雰囲気づくりを努めている。

『男性介護者がつどえるコミュニティスペース』は、一人で悩みや負担を抱えている男性介護者の情報交換の場。地域包括支援センターの職員や介護経験者の参加もあり、必要に応じてアドバイスが受けられる。

取組・事業の成果

提供する側・される側の隔たりのない居心地の良さと安心感

「ら・ふいっとHOUSE」は、1か月に約300人の利用があり、様々なプログラムやイベントの開催等を通じて、独居の高齢者の閉じこもり防止など、住民同士のつながりを通じて介護予防・高齢者の生活支援にもつながっている。

また、「ら・ふいっとHOUSE」を訪れる人は、「ここに来れば、いつでも受けとめてもらえる」という安心感や居心地の良さを感じ、笑顔にあふれている。それがスタッフのやりがいにもつながり、より活動が活発になるばかりか、それまで活動に携わっていなかった人達も「自分たちでやりたい!」と参加したり、新たな繋がりができたりと、好循環を生み、更に大きな力となっている。

また、利用者が近隣の方に声をかけ仲間を増やしていくとともに、サービスを提供する側にも回ったりと、提供する側とされる側の隔たりのないことで、居心地の良い居場所として定着しつつある。楽しみに出かけていける場として、また人の役に立てる生きがいを実感できる場になっている。

人と人がつながり、地域力もUPしており、広島市が住宅団地の活性化に向けて目指している「住み続けられるまちづくり」、「多様な世代が集うコミュニティの再生」のための先導的な取組となっている。



ら・ふいっとHOUSEの外観



ら・ふいっとHOUSEの看板



住民ボランティアのみなさん



鬼ヶ城から望む美鈴が丘団地

取組・事業が生かされた個別事例

声の掛け合いが閉じこもりを防止、新たな人間関係づくりも

- ①「わいわい健康麻雀」を通して知り合ったAさんとBさん(ともに70歳台、男性)は、健康麻雀利用中に妻を亡くしてうつ状態になったCさんのことを気かけ、旅行に誘うなど外出の機会を増やすことで、Cさんの意欲低下や閉じこもりを防止し、現在もCさんの利用が継続している。
- ②初期認知症で麻雀はできるが、「ら・ふいっとHOUSE」に一人で来ることのできない女性Dさんの送迎を男性メンバーが買って出たことで、Dさんの利用が継続でき、安否確認の機会ともなっている。
- ③「おしゃべり食堂」を利用した独居の男性高齢者が参加を呼び掛けたことで、同様に独居の男性高齢者が利用することになり、10名ほどが定期的に食事会を開き、旅行に出かけるなど新たな人間関係を作ることができた。

企業部門 優秀賞



取組名

目指せ！シニアの運動継続率100%

受賞者

東郷町施設サービス株式会社

所在地 ●〒470-0162 愛知県愛知郡東郷町春木北反田35番地
電 話 ●0561-37-1900
U R L ●http://www.togo-tis.co.jp/
E-mail ●tis@togo-tis.co.jp

地域概要〔愛知県愛知郡東郷町〕

取組の活動範囲：市区町村内の概ね全域
総 人 口：42,878人
65歳以上人口：9,286人(21.7%)
75歳以上人口：3,784人(8.8%)
一 般 世 帯 数：14,911世帯
高齢単身者世帯数：760世帯(5.1%)
高齢夫婦世帯数：1,459世帯(9.8%)

※【総人口等】とうごうの統計（平成28年度版）
※【世帯等】平成22年度国勢調査

キーワード

産官学との連携、町との協働で事業を行う第3セクターの取り組み、自主活動、地域活動に向けての仕掛けづくり、楽しく参加、楽しく継続をモットーに！

取組・事業の背景・経緯

第3セクターと町、大学との連携により、運動事業を推進

長寿のまち東郷町は、平成21年度から第3セクターである東郷町施設サービス株式会社（以下TIS）を活用した、健康づくり事業をスタートさせた。平成26年4月には、東郷町、順天堂大学スポーツ健康科学部とTISの3者による、健康づくり分野における連携協定を締結し、「健康で元気に暮らせるまち（町の基本目標）」の実現を目指し、特に運動に力を入れた事業を推進している。

高齢者の運動継続は、単に体力を維持・改善させるにとどまらず、参加によって運動習慣を身につけ、健康に自信を持ち、更には自身の生活の充実、自主活動につながる可能性がある。町主催の教室は期間限定のものが多く、終了と同時に運動習慣も絶たれる場合が多い。東郷町の場合、町主催の教室をTISが管理する公共施設で開催し、その指導もTISが担えるという土台があり、その特徴を最大限活用してきたことが、本取組みの背景である。

町主催の教室への参加をきっかけに、よりよい運動の場の提供によって運動継続に繋がり、自身の生活の質の向上、更には地域で活躍するためのしぐみを構築することで、健康寿命の延伸、介護保険料の抑制・医療費の削減に寄与できるのではないかと考える。

取組・事業の概要と特徴

段階的・多彩なメニューで参加継続「とうごうモデル」

TISでは介護予防について「1. 町教室への参加をきっかけとする」「2. 継続し参加習慣を維持する」「3. 生活の充実、自主活動、さらには地域活動につなげる」という3段階で捉えた「とうごうモデル」を軸に事業展開している。町の事業特性を理解し、関係部署等と情報を密に直接町民と接することでニーズ把握ができることが、事業展開のベースとなっている。

「とうごうモデル」では、まずきっかけとして第1段階である町の委託を受けた期間限定教室があり、その後第2段階への継続を目的としてTIS独自の教室（受益者負担）がある。ここでは様々な体力レベルに合わせた体操、水中運動に始まり、口腔ケアや栄養など多種多様なメニューを高齢者のニーズに合わせ年々整備し、今ではシニアだけで22種類、週27回の教室を開催するまでとなった。自分に合ったメニューを選べる環境で、無理なく楽しく参加継続につながっている。

次の第3段階において、さらなる活動的な状態、つまり本人が意欲や自信を持って、他のTIS教室への参加のみならず、自主活動やボランティア活動など関心のあるものに参加を広げ、そのパワーが地域に持ち帰られ、地域活性化につながっている。

特に、第1段階から第2段階への継続が重要と捉え、TIS独自の教室が通年常設されていることは、高齢者の運動継続に大きな役割を果たしている。



とうごうモデルお元気サイクル

取組・事業の成果

運動習慣が生まれ、外出や笑顔が増え、そして指導者に

第1段階として実施している教室のうち、「はつらつシニア運動教室（運動機能）」では、本取り組みによって運動習慣が生まれ、第2段階のTIS教室への継続率も平成25年度95%、平成26年度82%、平成27年度87%と高く安定している。一方、「おいしく食べよう！ひまわりクラブ（口腔・栄養）」では、運動への関心が低く、運動を中心としたTIS教室への継続に至らず、平成25年度は継続率39%と低かった。

その後検討を重ね、ひまわりクラブ終了者限定の「やまぼうし（フォローアップ）」を整備した。町主催の教室と同様の、曜日・時間、場所、内容（仲間づくり重視の調理や口腔体操等）で同スタッフを配置し、同じ仲間と集える場を提供した結果、平成26年度87%、平成27年度80%と継続率が向上した。ここでは、隠し味的に運動メニューを取り入れ、自然な形で運動習慣もつくることができた。

これにより、家に閉じこもりがちだった高齢者が積極的に外出され、介護疲れの大きかった高齢者にも笑顔が増えたりする等多くの良い変化がみられた。自ら運動継続を望まれ、現在もTIS教室だけでなく、自主的に運動習慣を継続されている方が増え、その方が指導者になるケースもあった。第1段階から第3段階にまでつながった、まさに「とうごうモデル」である。

今後も、「とうごうモデル」を軸とした取組みで、これまでの教室データの学術的な分析、より楽しく参加、楽しく継続できるスタッフの現場力で、シニアの運動継続率100%を実現させたい。

企業部門 優良賞



取組名

人とともに、地域とともに、わたしたちができること

受賞者

矢崎総業株式会社

所在地 ●〒410-1107 静岡県裾野市御宿1500番地
電 話 ●055-965-0633
U R L ●http://www.yazaki-group.com
E-mail ●smb_kamifuusen@jp.yazaki.com

キーワード

本社が運営するグループホーム・デイサービスの利用者と社員、地域ボランティア、市民等との交流、企業ならではの地域に密着した取組

取組・事業の概要と特徴

敷地内に介護事業所等を一体的に整備、地域住民と活発に交流

■取組の概要

矢崎総業の敷地内に、研究所や部品製作所、福利厚生施設、社宅、保育園、介護事業所（グループホーム・デイサービス・居宅介護支援事業所）等が一体的に整備されているため、日頃から介護事業所の利用者と社員、社宅の子ども達、保育園児、近隣のボランティア等の交流がさかんで、企業ならではの地域に密着した取り組みが行われています。

■取組の特徴

①交流がさかん！

グループホーム・デイサービスの利用者と保育園児、社宅の子ども達、矢崎総業の社員、高校生ボランティア、地域のボランティア等が年間を通じて積極的に交流を行っています。

②地域とも連携！

グループホーム・デイサービスが行うお祭りやレクリエーション等の行事を、利用者の家族等だけでなく、矢崎総業の社員や行政、地域包括支援センター、民生委員・児童委員、学生ボランティア、地域ボランティア、近隣の方々に向けても広く発信し、地域に開かれた事業所を目指しています。

③人材育成も！

モデル的な取組として、グループホーム・デイサービスの現場で働きながらヘルパーの資格が取得できるように支援したり、海外事業所（ベトナム、インドネシア等）の研修生の学びの場としてグループホーム・デイサービスが活用されています。



矢崎総業概要

企業部門 優良賞



取組名

地域の高齢者の健康寿命の増進と生活を見守る配食サービス

受賞者

有限会社ヌマタ

所在地 ●〒424-0844 静岡県静岡市清水区西高町16-15
電 話 ●054-353-2428
E-mail ●numata555@marble.ocn.ne.jp

キーワード

高齢者に配慮したお弁当、宅配時の1分間無料サービス、認知症予防につながるミッケルアートの配布

取組・事業の概要と特徴

高齢者向けのバランスの良い食事を在宅の高齢者に安否確認をしながら年中無休で配食

■取組の概要

年中無休で1日だけでも1食から、昼夕どちらでも心をつなぐお弁当をお届けする。

宅配クック123のFCチェーンとして、認知症サポーター養成講座を受講した配達員が宅配しながら、安否確認やミッケルアートを使用したコミュニケーションを行い、高齢者の生活を15年間見守るとともに健康寿命の増進に寄与している。

■取組の特徴

①利用者の約6割は独居高齢者のため、お弁当の配食だけでなく、見守りのサポートや話し相手になることで、ちょっとした気付きをキャッチ。

②お弁当のお届け時に、1分間の無料サービスを実施。

（おかずの刻み具合を自由に指定、寝室までお弁当をお届け、薬の確認、エアコンの温度設定確認など）

③おかずのきざみ、アレルギーに対しての食材変更。

④配達スタッフ全員が認知症サポーター養成講座を受講し、見守りや安否確認を行う。

⑤ミッケルアート（認知症予防の効果が期待できる昔の生活を描いた絵）を配布し、利用者から昔話や思い出話をお聞かす。



ヌマタ概要

企業部門 優良賞



取組名

鳥取ふれあい共生ホーム 照陽(てるひ)の家

受賞者

有限会社 ケアサービス米子
鳥取ふれあい共生ホーム 照陽(てるひ)の家

所在地 ●(運営法人)〒683-0853 鳥取県米子市両三柳267番地
(照陽の家)〒683-0812 鳥取県米子市角盤町3丁目124番地3
電 話 ●0859-22-3332
U R L ●http://www.careservice-yonago.ecnet.jp/
E-mail ●info@careservice-yonago.ecnet.jp

地域概要[鳥取県米子市]

取組の活動範囲：小学校区単位
総 人 口：148,949人
65歳以上人口：40,787人(27.4%)
75歳以上人口：20,475人(13.7%)
一 般 世 帯 数：65,422世帯
高齢単身者世帯数：4,941世帯(7.6%)
高齢複数世帯数：4,725世帯(7.2%)

キーワード 住み慣れた地域で、住み慣れた我が家で自分らしく暮らし続ける事を理念に掲げ、ひとりひとり、ひとつひとつを大切に支援していきます。

※平成28年4月1日 米子市人口統計(高齢世帯はH26.9.1米子市福祉指数)

取組・事業の概要と特徴

高齢者・児童・地域住民が交わり、就労体験の受け入れも

鳥取ふれあい共生ホーム「照陽(てるひ)の家」は、平成23年4月に小規模多機能型居宅介護と保育所を同じ屋根の下に併せ持つ施設として開設した。現在の地域や核家族の在り方を振り返りながら、より良い世代間交流・コミュニケーションの形態をはじめ、住み慣れた地域で馴染みの関係を切らずに暮らし続ける事について、看取りまでを含めた支援の姿を摸索してきた。

平成25年には、施設内の地域交流室を更に拡大し、運営推進会議を通して地域課題を吸い上げ、互助の考え方による協力体制を構築してきた。その中で、法人としての自治会への加入は、回覧板等地域の情報を得ることができるようになり、公民館活動や運動会等へ利用者が自発的に参加するきっかけを作りやすくなった。さらに、職員が地域の在宅福祉員として役割を担うと共に、区内一斉清掃へ参加し、職員自身の住民意識を高めてきた。

また、認知症サポーター講座・健康講座をはじめ、地域の方々も一緒に楽しむ絵手紙や布草履教室、住民参加の照陽祭りの開催等、利用者と地域住民が交流を深めるために、様々な出会いの場を設けている。さらには、次世代育成として、小学校と連携し継続的に「福祉を学ぶ授業」や出前講座を実施。夏休み等には、就労体験として、キッズヘルパー(小4～中3)の受け入れを行っている。

共生ホームは、高齢者・児童・地域住民が出入りできる施設であり、相互に協力していくことで尊厳が尊重され、誰もが気持ちよく暮らすことのできる地域作りが、照陽の家にととの「地域包括ケアファイナルゴール」と考えている。



照陽の家取り組み

団体部門 優秀賞



取組名

もし認知症になっても、安心して暮らせる町、徘徊しても周りで見守りができる町に！あんぜん安心健康団地

受賞者

神奈川県営浦賀かもめ団地自治会健康団地推進協議会

所在地 ●〒239-0813 神奈川県横須賀市鴨居2-80-39
(団地集会所内)

電 話 ●046-842-9710

地域概要[神奈川県横須賀市]

取組の活動範囲：自治会単位
総 人 口：418,325人
65歳以上人口：105,576人(25.2%)
75歳以上人口：47,877人(11.4%)
一 般 世 帯 数：164,059世帯
高齢単身者世帯数：17,374世帯(10.6%)
高齢夫婦世帯数：21,400世帯(13.0%)

※平成22年国勢調査

取組・事業の背景・経緯

高齢者が健康で安心して住み続けられる「健康団地」の取組をスタート

・高齢化に伴い、孤独死や孤立化等の問題があったが、平成22年度に県と共同で「孤独死防止対策等調査事業」を実施した際に、自治会と民生委員の連携により「見守り活動に関する委員会」が設置され、平成23年度に県より「県営住宅等支え合い活動モデル調査研究事業」を受託し、ホットタイムなごみの設置、青空市場を実施した。その後、自治会(支え合い活動運営委員会)による自主運営として運営してきた。
・平成25年度に県の住宅部局・福祉部局の連携により、県営住宅を高齢者等が健康で安心して住み続けられる団地に再生するための「健康団地」の取組がスタートし、当該団地に診療所分院や小規模多機能型居宅介護事業所の誘致を行ったことを契機に、支え合い活動等の実施場所として、県から空き住戸の活用の提案があり、「安心して暮らせる町、徘徊しても周りで見守れる町に」をスローガンに、空き住戸を改修した「ふれあいの家」での活動を中心に、下記の取組を新たにスタートすることとなった。

取組・事業の概要と特徴

「ふれあいの家」での活動を中心にコミュニケーション機会を提供

(1) 脳と体の若返り塾(コグニサイズ)の実施
県が実施する「コグニサイズを教える研修会」を受講した住民が講師となり、毎週火曜日午前中に団地集会所で開催し、毎週30名程度の参加者がいる。複数の講師が参加者のレベルに応じたサポートを行い、「間違えても大丈夫」という雰囲気を作り出している。
(2) 「ふれあいクッキング」の実施
住民の中でも単身者、特に男性単身者にとって課題となっている、食事(孤食・栄養バランスの問題等)に焦点を当て、団地内に設置された「ふれあいの家」において、電子レンジのみで調理できるメニューと一緒に学ぶだけでなく、会話などコミュニケーションの機会とする取組となっている。講師となる団地住民がメニュー検討から関わっている。
(3) 「よろず相談会」の実施
住民自らがワンストップで様々な相談に対応し、関係する諸機関・団体につなぐ役割を担っている。(不定期実施)
※平成28年度から、上記に加え、「ふれあい食堂 かあさんの晩御飯」(子ども食堂の多世代交流版をイメージしたもの)、「明るいエンディング勉強会」に取り組んでいる。
※ほかに、自治会の支え合い活動の取組として、「ホットタイムなごみ」(空き店舗を活用したサロン)の運営、青空市場の実施、「365日朝ラジ」(ラジオ体操)の実施などがある。ラジオ体操は毎朝(雨天時であっても)実施されており、100名を超える参加がある。



取組・事業の成果

前向きな雰囲気から笑顔と住民同士の交流が生まれる

・「脳と体の若返り塾」(コグニサイズ)は、開始から約1年が経過したが、参加者各自がバランス感覚の向上や機能的な変化を感じられる状態になっている。また、開始当初は計算を伴うプログラムに戸惑いや恥ずかしさを感じていた住民も多かったが、講師役を担う住民が「間違えても大丈夫」という雰囲気づくりやプログラムの実施方法の試行錯誤を繰り返す中で、前向きな取組から笑顔が多く見られるようになり、参加者同士の交流も深まった。
・「ふれあいクッキング」は、これまで自治会の支え合い活動などに参加してこなかった層からの参加が見られるようになり、新たな住民同士の交流が生まれつつある。また、簡単にレンジのみで取り組めるレシピを提供しているため、これまで日常の食に対して消極的であった参加者でも、学んだレシピを自宅で複数回再現するなど、食に対して前向きな姿勢が見られるようになった。

団体部門 優良賞



取組名

地域住民の支え合いによる 買い物支援・居場所づくり

受賞者

大利根マロニエ会

所在地 ●〒371-0825 群馬県前橋市大利根町1丁目13-9
電 話 ●027-252-8751

地域概要【群馬県前橋市大利根町1丁目・2丁目】

取組の活動範囲：自治会単位
総 人 口：2,800人
65歳以上人口：1,104人(39.3%)
75歳以上人口：688人(24.6%)
一 般 世 帯 数：1,216世帯
高齢単身者世帯数：247世帯(20.3%)
高齢夫婦世帯数：516世帯(42.4%)

※住民基本台帳（平成28年3月31日現在）

キーワード 買い物支援、居場所づくり、元気な高齢者が、支援を必要とする高齢者を支える「支え合い体制」の構築

取組・事業の概要と特徴

高齢化が進んだ大型団地で、買い物支援と憩いの場を

前橋市の南西部に位置する大利根町は、昭和41年に大型住宅団地として造成され、団地内にはショッピングセンターをはじめ、十数件の商店が軒を連ねていましたが、近隣に大型店舗が出店したため、現在ではほとんどが閉店しています。

また、大利根町（1丁目・2丁目）は、高齢化率39.3%（平成28年3月現在）と、前橋市内でも高齢化が進んだ地域であり、車の運転ができずに、日常の買い物に支障をきたす高齢者が少なからずできていました。

こうした状況を気につけた田中興一さん夫妻が中心となり、町内の元民生委員等に声をかけるなどして、大利根マロニエ会は、平成23年7月に賛同する約20名により発足しました。

大利根マロニエ会の主な取組は、高齢者に対する買い物支援とサロン（居場所）の運営です。

毎週水曜日、15名前後の利用者が、大利根公民館に集まり、会を運営するボランティアにより、近隣のスーパーマーケットへの送迎・買い物の補助を行うほか、地域の高齢者が集まれる憩いの場所をつくりたいという考えから、買い物に行く前には、集まった高齢者たちが、お茶を飲んだり、会話を楽しむことができる、サロン（居場所）の機能も持たせています。

さらに、サロンでは、会話を楽しむということだけでなく、行政機関等と協力し、健康教室や消費者講座を開催するなど、参加する高齢者が安心して暮らせるよう、様々な工夫を凝らしています。

大利根マロニエ会は、支える運営者側も高齢者であり、元気な高齢者が、支援を必要とする高齢者を支える、支え合い体制を構築し、地域包括ケアシステムの一翼を担っています。

※ 会の名称であるマロニエ（柝の木）は、大利根町の街路樹に由来します。



大利根マロニエ会

団体部門 優良賞



取組名

寸劇を通じて介護予防啓発活動 ～「笑う門にはほんまに福来る」をモットーに～

受賞者

小杉爆笑劇団

所在地 ●〒939-0318 富山県射水市池多822
特別養護老人ホーム エスポワールこすぎ
電 話 ●0766-56-1078
U R L ●http://kosugi-bakusyogekidan.com

地域概要【富山県射水市】

取組の活動範囲：複数の市区町村にまたがる広域
総 人 口：94,147人
65歳以上人口：26,928人(28.6%)
75歳以上人口：12,371人(13.1%)
一 般 世 帯 数：31,115世帯
高齢単身者世帯数：2,085世帯(6.7%)
高齢夫婦世帯数：3,158世帯(10.1%)

※射水市住民基本台帳 H28.4.1（世帯数 H22 国勢調査）

キーワード 寸劇を通して楽しくわかりやすく学ぶ介護予防や認知症など、地域とのつながり

取組・事業の概要と特徴

年間50回を超える楽しい寸劇公演を通して介護予防・認知症・悪質商法の啓発を

「笑う門にはほんまに福来たる」をモットーに、主に射水市内の高齢者、介護をされているご家族、介護の専門職等へ、楽しくわかりやすい寸劇を通して、介護予防、認知症高齢者への接し方、悪質商法への対応等に関する啓発活動を行っている。

この活動は、地域包括支援センター、地区社会福祉協議会、民生委員児童委員等と連携して、介護予防教室、老人クラブや介護従事者の研修会などで実施し、年間50回を超えている（県外を含む）。

高齢者の生活上の課題への対応のしかたは、講演等の形式では理解が難しいことから、劇を通して伝えたいという思いで活動を開始した。

公演では、おじいちゃん（よしお）、嫁（よしこ）、息子（せいしろう）の配役で悪い接し方をはじめに演じ、観劇者にどこが悪いか意見を出してもらい、次によい接し方を演じるなど、より理解が深まるよう工夫している。観劇者からは、「楽しい劇で元気になった。また見たい。」等の感想が数多く寄せられているほか、今では、活動時以外でも、配役の名前で呼ばれるほど浸透している。

また、自分たちと同じように、地域のために継続的に劇団活動をしてみたいといった全国の団体に対し、無償で台本を提供しており、その数は400を超えている。

高齢者の方々がいつまでも元気で自立した生活を送ってもらえるよう、今後、地域ネットワークを更に構築・拡大しながら公演を行い、皆様に笑顔を届けます。



公演写真

団体部門 優良賞



取組名

みんなでしょっさ！こまつ健脚体操

受賞者

小松市健脚推進ボランティアの会

所在地 ●〒923-8650 石川県小松市小馬出町91番地
小松市長寿介護課内
電 話 ●0761-24-8168
E-mail ●kaigo@city.komatsu.lg.jp

地域概要【石川県小松市】

取組の活動範囲：市区町村内の概ね全域
総 人 口：108,579人
65歳以上人口：29,825人(27.5%)
75歳以上人口：14,111人(13.0%)
一 般 世 帯 数：38,087世帯
高齢単身者世帯数：3,503世帯(9.2%)
高齢夫婦世帯数：4,809世帯(12.6%)

※人口 小松市「統計こまつ」H28.10.1／世帯数 H27 国勢調査

キーワード 高齢者の憩いの場「いきいきサロン」での体操を中心とした地域ぐるみの介護予防

取組・事業の概要と特徴

“ みんなでしょっさ! こまつ健脚体操 ” を合言葉に

○小松市健脚推進ボランティアは、要介護の原因の上位を占める 筋力低下による転倒・骨折を予防するために、市で制作した「健脚体操」を地域に普及し、地域ぐるみで介護予防に取り組むことをめざして、平成15年に活動をスタートした。

○歩いて行ける町の公民館を会場に実施されている 高齢者の憩いの場「いきいきサロン」において、健脚体操のほか、その後市で制作した「健腕体操」「健口体操」「ロコモ体操」等を指導。またサロン未実施地区への働きかけやサロン運営等にも力を発揮している。

○現在では、週1回のサロンは市内の約8割の町内で実施され、サロン登録者も高齢者人口の約2割にまで増え、高齢者の貴重な運動と社会参加の場となっている。平成27年度には、要介護認定率が、初めて国・県平均を下回るなどの成果を挙げている。

○平成18年に会として組織化され、現在では会員464名と大きな組織となり、エリアごと（全5地区・24班）に活動を進めているほか、3つの部（活動部、広報部、研修部）で役割をもって活動するなど、自主的・意欲的に取り組み、会の活性化とさらなる研鑽に努めている。



団体部門 優良賞



取組名

ご近所福祉サロン活動

受賞者

iikoto メイト

所在地 ●〒755-0003 山口県宇部市則貞4丁目19-26
電 話 ●0836-21-6665
U R L ●http://www7b.biglobe.ne.jp/~iikoto/
E-mail ●huzimoto.iikoto@kce.biglobe.ne.jp

地域概要【山口県宇部市】

取組の活動範囲：小学校区単位
総 人 口：168,804人
65歳以上人口：51,947人(30.8%)
75歳以上人口：25,393人(15.0%)
一 般 世 帯 数：78,989世帯
高齢単身者世帯数：6,473世帯(8.2%)
高齢夫婦世帯数：2,045世帯(2.6%)

※宇部市政策企画課資料（平成28年4月1日時点） ※宇部市社会福祉協議会「ひとり暮らし老人・ねたきり老人実態調査」（平成28年4月1日時点） ※平成27年度高齢者保健福祉実態調査

キーワード 「身体に・脳に・心に・地域にiikoto（いいこと）」を日替わりで行うご近所福祉の拠点

取組・事業の概要と特徴

地域の大正琴のグループが、認知症予防プログラムに挑戦

少子高齢社会の中で、元気な高齢者を目指して努力してきた地域の大正琴のグループが、宇部市の呼びかけで認知症予防プログラムに挑戦した。その活動の中で継続の重要性を認識し、「脳にiikoto」「身体にiikoto」「地域にiikoto」そして「大正琴のiikoto」の思いを込めた「iikoto メイト」を団体の名前とし、平成22年12月より本格的に活動を始めた。自分たちが目指す高齢者支援活動の指針となる宇部市ご近所福祉サロン推進事業に沿った活動をするにあたり、代表者の自宅倉庫を改装、いつでもだれでも集える拠点として開放し、活動を継続している。

現在、毎月20日程度の活動を実施。専門職の指導による体操やスクエアステップなど介護予防を目的とした活動や絵手紙作成など生きがい、仲間づくりを目的とした活動、七夕の飾り付けといった子ども主体のイベントまで幅広い内容を提供しており、昨年度では延べ人数で3800人もの方が参加した。活動のための人材を地域から発掘することで本人の生きがいや元気づくりの他、経費削減にも繋がっており、活動継続における支えともなっている。

活動費の捻出も構成員や参加者からのアイデアを取り入れ、助成金や支援金に大きく頼らない活動をしており、地域住民からも支持されていることから様々な協力を得ることができている。

地域包括支援センター、行政機関、医療法人等と協働し、人材の相互派遣により多種多様なプログラムを展開している。



年に一度の七夕会

団体部門 優良賞



取組名

地域在宅者介護予防事業
「ゆるっと！ ひふみ亭」

受賞者

地域づくり任意ボランティア団体「夢ランドひふみ」

所在地 ●〒861-0912 熊本県玉名郡和水町中十町124-1
電 話 ●0968-34-2814 (代表携帯：090-3192-1996)
U R L ●http://hihumitei.jimdo.com/
E-mail ●otezo@m01.fitcall.net

地域概要 [熊本県玉名郡和水町]

取組の活動範囲：自治会単位
総 人 口：10,590人(562人)
65歳以上人口：4,072人(38.5%) (228人(40.6%))
75歳以上人口：2,478人(23.3%) (133人(23.7%))
一 般 世 帯 数：3,886世帯(193世帯)
高齢単身者世帯数：(23世帯(11.9%))
高齢夫婦世帯数：(27世帯(14.0%))

❖ キーワード できる人が、できることを、できる時に、まずはやってみよう。高齢者の高齢者による高齢者のための介護予防活動。

※町の統計より平成28年9月末現在 ※〔 〕内…十町地区調べ5月1日現在

取組・事業の概要と特徴

古民家で参加体験、誰もが気軽に集える地域の縁がわ

地域の高齢者が歩いて集まれる古民家（ひふみ亭）で取り組み始めたふれあい活動「ゆるっと!ひふみ亭」は、4年目を迎えた。年間 20 回程度の開催で参加高齢者、支援スタッフ、ボランティアゲストが集い、延べ 500 名を越える参加体験活動である。介護認定の有無にかかわらず昼食代、おやつ代を含め1回 500 円で参加できる。参加者全員が、楽しめ笑顔いっぱいの活動である。午前中は、血圧チェックの後、ストレッチや振付体操、ゲーム、脳トレなど健康づくりを行い、昼は、みんなで支援スタッフ手作りの季節料理をおいしくいただく。この季節料理がゲストへのお礼でもある。午後は、スタッフも一緒に物作りやゲストの演芸などを見て楽しんでいる。おやつ後は、「ゆるっと!ひふみ亭」小唄をみんなで歌い踊り一日が終わる。参加高齢者は、集い語り合うことで、暮らしの悩みや不安を解消し、笑顔になりいきいき元気に帰宅する。支援スタッフやゲストは、自分の特技や趣味が生かされ役に立てることが生きがいであり自らの介護予防となっている。平成 26 年度からは、買い物や調理困難な在宅高齢者に日替わり宅配弁当による食の支援活動も始めた。高齢者に関わるいろいろな団体、機関との連携を深め取り組んでいるが、最も活動の支えになっているのは、支援スタッフがこれまで地域で築いてきた人と人とのつながりである。ひふみ亭は、誰もが気軽に集える地域の縁がわである。



自治体部門 優秀賞



取組名

「S型デイサービス」と「しぞ〜かでん伝体操」
によるまちぐるみの健康長寿の取組

受賞者

静岡市

所在地●〒420-0853 静岡市葵区追手町5番1号
電 話●054-221-1575
U R L●http://www.city.shizuoka.jp/
E-mail●chiikikea@city.shizuoka.lg.jp

地域概要 [静岡県静岡市]

取組の活動範囲：市区町村内の概ね全域
総 人 口：709,555人
65歳以上人口：204,354人(28.8%)
75歳以上人口：100,477人(14.2%)
一 般 世 帯 数：309,659世帯
高齢単身者世帯数：45,806世帯(14.8%)
高齢夫婦世帯数：31,737世帯(10.2%)

※市統計調査(平成28年9月30日現在)

❖ キーワード 「S型デイサービス」と「しぞ〜かでん伝体操」による住民主体の介護予防の取組による健康長寿のまちづくり

取組・事業の背景・経緯

市内全域に住民主体のミニデイサービス、オリジナルの介護予防体操

「S型デイサービス」は、平成6年ごろ、旧清水市（現清水区）の一部の自治会（地区社協）で行われていた介護予防のための交流会を、他の自治会にも呼び掛けて全市的に広めることとしたもの。平成15年の旧静岡市との合併後には、葵区、駿河区の区域（旧静岡市域）にも広めることとし、市内のほぼ全域での実施に至る。

静岡市版介護予防体操「しぞ〜かでん伝体操」は、従来の通所型介護予防教室では、教室終了後に活動を継続できず心身機能の低下が見られることなどが課題となっていたことから、DVDの映像を見ながら身近な地域で介護予防に取り組めるよう、平成18年に開発したもの（平成22年に命名）。S型デイサービスでも多く実施されているほか、地域の高齢者が自主的に体操を行うサークル（自主グループ）の立ち上げ支援や、参加のきっかけとなるよう自由に体操に参加できる場の提供等を行い、住民主体の活動を促進してきた。

取組・事業の概要と特徴

地域の高齢者の介護予防への主体的な参加・運営を促進

■概要

各地区社協（小学校区単位）が中心となり、主に地域の高齢者のボランティアが運営する住民主体のミニデイサービス「S型デイサービス」を、地域の公民館や集会場などで月2回実施。会場ごとに「しぞ〜かでん伝体操」をはじめとする健康体操、健康チェック、ゲーム・歌などのレクリエーション、会食などボランティアが工夫したプログラムを実施。

また、地域の高齢者が自発的に「しぞ〜かでん伝体操」を中心とした介護予防活動を週1回定期的に行うサークル（自主グループ）の輪が広がるよう、自主グループの活動支援（DVD、錘などの貸与、体操指導、サポーターの養成）や、参加のきっかけとして自由に体操に参加できる場の開設等を実施。

■特徴

①地域の高齢者による主体的な運営・活動

地域の高齢者による自発的・主体的な取組であり、参加による心身機能の改善、孤立防止、生活意欲の向上はもとより、高齢者が主体となり運営・活動することで社会参画、生きがいにもつながっている。

②地域のつながる力の活用と強化

地域や仲間同士のつながりをベースとして、身近な地域の会場で地域の高齢者が主体的に参加・運営しており、地域や友人・知人の口コミにより参加の輪が広がっている。地域のつながりを強めることで、互いに支え合う地域づくり、自助・互助意識の向上にもつながっている。



S型デイサービスの様子



でん伝体操の様子

取組・事業の成果

心身機能の改善から高齢者の社会参画、支え合う地域づくりへ

S型デイサービスの実績は、会場数253か所、参加人数6,403人、ボランティア数4,073人（平成28年3月末）であり、年々増加。

しぞ〜かでん伝体操の実績は、会場数78か所（自主グループ42組、オープンスペース36か所）、参加人数2,910人（自主グループ1,561人、オープンスペース1,349人）、サポーター数672人（平成28年3月末）であり、年々増加。平成27年度の調査によると、でん伝体操を実施している方の約8割が心身機能の改善を感じており、約2割の方が「現状維持ができています」「変わらない」と回答。

いずれも、高齢者の心身機能の改善、孤立防止、生活意欲の向上に加え、高齢者の社会参画、生きがいや、互いに支え合う地域づくりにもつながっている。

自治体部門 優良賞



取組名

やちよ元気体操を取り入れた 住民主体の介護予防

受賞者

八千代市 健康福祉部 健康づくり課

所在地 ●〒276-0042 千葉県八千代市ゆりのき台2-10(保健センター内)
電 話 ●047-483-4646
U R L ●http://www.city.yachiyo.chiba.jp/
E-mail ●kenkou4@city.yachiyo.chiba.jp

地域概要【千葉県八千代市】

取組の活動範囲：市区町村内の概ね全域
総 人 口：193,152人
65歳以上人口：46,873人(24.3%)
75歳以上人口：20,526人(10.6%)
一般世帯数：78,280世帯
高齢単身世帯数：7,848世帯(10.0%)
高齢夫婦世帯数：10,036世帯(12.8%)

※平成27年国勢調査

キーワード 住民主体・運動習慣・地域交流・役割の創出

取組・事業の概要と特徴

体操を広める「応援隊」の活動が、生きがいや地域の役割に

本市では、高齢者の心身機能の維持や住民同士の交流促進、高齢者の生きがいづくりに繋げることを目的に、体操を取り入れた住民主体の介護予防を推進している。

これまでの経過としては、平成17年度に転倒予防を目的とした「やちよ元気体操（以下、体操）」を作成。この体操を取り入れた住民主体の介護予防に資する人材を「やちよ元気体操応援隊（以下、応援隊）」と名付け、平成18年度から応援隊の養成と活動支援を行っている。応援隊は自治会館や公園などの身近な場所を会場として自主グループを発足し、週1回程度、地域住民が集い体操を継続している。応援隊を中心とした自主グループは平成28年6月末現在58グループ（屋内49／屋外9）となり、応援隊の活動は市内に広がっている。

自主グループの参加者を対象としたアンケート調査では、身体機能の変化以外にも地域交流や精神面での良好な変化が見られた。体力測定の結果からは低体力群において有意に改善する傾向を認めている。取組の中心を担う応援隊からは「活動を通じて出会った方々が元気になっていく姿・明るく変わっていく姿を目の当たりにする事で、やりがいや喜びを感じる」等の声を聞くことができ、高齢者の生きがいや地域における役割の創出にも繋がっている。



自治体部門 優良賞



取組名

地域まるごと はつらつ大作戦!!

受賞者

加賀市地域包括支援センター

所在地 ●〒922-8622 石川県加賀市大聖寺南町二41
電 話 ●0761-72-8186
U R L ●http://www.city.kaga.ishikawa.jp/
E-mail ●kokoro@city.kaga.lg.jp

地域概要【石川県加賀市】

取組の活動範囲：小学校区単位
総 人 口：69,016人
65歳以上人口：22,420人(32.5%)
75歳以上人口：10,782人(15.6%)
一般世帯数：28,856世帯
高齢単身世帯数：5,423世帯(18.8%)
高齢夫婦世帯数：3,086世帯(10.7%)

※加賀市長寿課調査（H28.4データ）

キーワード 住民にとって身近な場所で、地域住民・介護保険事業所・行政が連携し運営する介護予防活動。

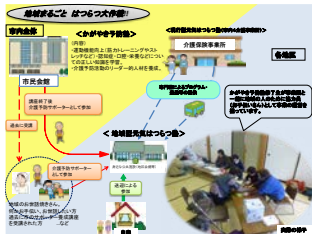
取組・事業の概要と特徴

介護予防活動の主体を地域住民に変えて「したい事」の実現へ

これまで市内介護保険事業所でおこなっていた介護予防活動を平成27年度より地区会館など住民にとってなじみのある身近な会場で実施する事とした。

事業立ち上げにあたり、市内の各まちづくり推進協議会（小学校区の市が提唱するまちづくり運動を推進するために組織された団体）に地区の実情や事業実施にあたっての意向調査をおこない、要望があった地区に対して、事業所を公募し、事業開催している。開催前には、地域ケア会議を実施し、地区の実情やどういった事業展開がいいかを話し合い運営開催をむかえている。行政の一方的な事業実施ではなく、地区が予防の必要性を感じ、地区・事業所・行政の全員が同じ方向性に向かって事業を開催することで継続して行える事業になっている。

従来の介護保険事業所が中心となり運営していた事業から、地域住民が主体となり、介護保険事業所・行政が一体となり運営していく介護予防活動になっている。内容としては、週1回、機器なし筋トレや認知症予防などに取り組んでいる。また、全ての参加者に軒下マップ（これまでのつながりや大切にしている事、強みなどを示したもの）を作成し、本人の「したい事」の実現をめざした運営をしている。参加する事で、体力の向上や運動習慣の定着、閉じこもり予防などにも効果が出ている。また、参加者だけでなく地域の協力員にとっても予防活動の場、役割作りの場でもあり、地域に目を向け考える機会にもなっている。



自治体部門 優良賞



取組名

赤ちゃんから高齢者まで、みんなで元気にしあわせに！ 市民みんなで人生トータルの健康づくり「はーとふるプラザ袋井」

受賞者

袋井市

所在地 ●〒437-0061 静岡県袋井市久能2515-1
電 話 ●0538-84-7534
U R L ●http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/kenko_iryō/
E-mail ●chiikihoukatsu@city.fukuroi.shizuoka.jp

地域概要【静岡県袋井市】

取組の活動範囲：市区町村内の概ね全域
総 人 口：87,174人
65歳以上人口：19,286人(22.1%)
75歳以上人口：9,037人(10.4%)
一般世帯数：32,761世帯
高齢単身世帯数：2,474世帯(7.6%)
高齢夫婦世帯数：2,515世帯(7.7%)

※平成28年度高齢者福祉行政の基礎調査

キーワード 多職種・多機関の連携体制構築、総合相談窓口、居場所づくり、認知症カフェ、認知症初期集中支援チーム設置

取組・事業の概要と特徴

多職種・多機関が連携した地域包括ケア拠点

■取組の概要

保健・医療・介護・福祉の各部門が集約した「袋井市総合健康センター（はーとふるプラザ袋井）」を、平成27年5月に地域包括ケアシステムの拠点として開設。施設内には行政機関の他、社会福祉協議会、聖隷袋井市民病院、休日急患診療室がある。誰もが住み慣れた地域で健やかに自分らしく暮らし続ける地域包括ケアシステムの実現のために、関係機関が連携しながら、地域住民と共に様々な健康づくりや介護予防などの活動を実施している。

■取組の特徴

①施設内の行政部門と社会福祉協議会で連携し「総合相談窓口」を開設

保健師や看護師、主任介護支援専門員や社会福祉士など多職種を配置して、「心をこめた」総合相談を実施。相談内容により地域包括支援センターなどの関係機関と連携。

②居場所「おんないカフェ」の実施

ボランティア「お元気サポーター」メンバーにより施設内の交流スペースで月に1回居場所「おんないカフェ」を実施。毎月20～30人ほどの参加がある。ひとり暮らしの高齢者や、時には赤ちゃんや子供つれのお母さんも参加。世代を超えた交流があり、開催日には市内の障がい者の授産施設によるパン販売も実施。

③施設内で月に一回認知症カフェ「はーとふるカフェ」を開催

保健師や看護師、ケアマネなど市職員の他、聖隷袋井市民病院の相談員（看護師）や認知症キャラバン・メイト、精神保健福祉士なども参加。認知症の方や家族、認知症について心配な方などが参加し参加者どうしの交流の場、相談の場となっている。

④センター内に「認知症初期集中支援チーム」を設置

併設する市民病院との連携の強みを発揮して多職種がチームを組み、認知症が疑われる人や認知症状があるものの医療や介護保険サービスなどにつながらず困っている方などを訪問し、受診につなげたり、医療やサービスなどの導入につなげるなどの支援を集中的に行っている。



袋井市概要

自治体部門 優良賞



取組名

大東元気でまっせ体操 「効きまっせ 若うなりまっせ 寝たきりならんで 儲かりまっせ」

受賞者

大東市保健医療部 高齢支援課

所在地 ●〒574-0074 大阪府大東市谷川1丁目1番1号
電 話 ●072-870-0513（直通）
E-mail ●koureisien@city.daito.lg.jp

地域概要【大阪府大東市】

取組の活動範囲：市区町村内の概ね全域
総 人 口：122,851人
65歳以上人口：31,579人(25.71%)
75歳以上人口：13,816人(11.24%)
一般世帯数：55,884世帯
高齢単身世帯数：8,864世帯(15.9%)
高齢夫婦世帯数：15,245世帯(27.3%)

※市統計調査（平成28年9月30日現在）

キーワード あふれる笑顔 幸せのまち大東づくり

取組・事業の概要と特徴

元気な高齢者と虚弱高齢者の交流を通じた支援と見守り

大東元気でまっせ体操事業は、虚弱高齢者が元気になれる通いの場所を、元気な住民が主体となり取り組んでいる活動であり、介護予防事業として市内各地で実施されている。市は、年2回の体力測定や高齢者の自立生活に必要な講話等の支援を行い、民生委員、自治会などの連携のもと、地域高齢者の自立・見守りに大きく貢献している事業である。

参加住民は、支えられる側から支える側にまわることで、生きがいや自信につながっている。また地域住民同士の交流が活発となり、認知症予防や閉じこもり予防につながっている。元気な高齢者と虚弱な高齢者が交流することで、自然な形で生活支援や見守りの目が育ってきている。



自治体部門 優良賞



取組名

受賞者

所在地 ●〒802-8560 福岡県北九州市小倉北区馬借一丁目7番1号 北九州市総合保健福祉センター5階
電 話 ●093-522-8765
U R L ●http://www.city.kitakyushu.lg.jp/page/ninkai-center/
E-mail ●ho-ninchicenter@city.kitakyushu.lg.jp

地域概要 [福岡県北九州市]

取組の活動範囲：市区町村内の概ね全域
総 人 口：967,149人
65歳以上人口：282,276人(29.2%)
75歳以上人口：140,792人(14.6%)
一 般 世 帯 数：419,984世帯
高齢単身世帯数：52,398世帯(12.5%)
高齢夫婦世帯数：47,817世帯(11.4%)

キーワード 地域づくりの支援、専門職団体や地域団体との6者協定、地域活動の担い手との協働、アウトリーチ

※平成22年国勢調査、平成28年9月30日北九州市の人口推計

取組・事業の概要と特徴

高齢者が自ら健康づくりに取り組むことを支援するセンターを開設

北九州市は、政令指定都市の中でも最も高齢化率が高く、平成32年には高齢者人口がピークを迎えると予想されており、認知症本人や家族への支援が強く求められている。認知症や介護予防事業が実行性のあるものとなるためには、高齢者自らが健康づくりに継続的に取り組める環境づくり、地域で支えるための人材育成や情報発信に取り組むため、福岡県と共同して平成28年4月に北九州市認知症支援・介護予防センター（愛称：アシスト21・ひまわりセンター）を開設した。

北九州市認知症支援・介護予防センターの役割の基本的な考え方として下記の3本の柱を掲げている。

1 『たくさんの“思い”を共有する』

認知症の支援や介護予防の様々な関係者（市民や地域団体、民間企業等）が志や思いを共有し、力を合わせることで、科学的知見や価値観、ライフスタイル、社会的経済的状況などに応じ柔軟な運営を行う。

2 『地域活動の支援と人材育成』

当事者団体や多職種が連携し、個人や地域活動団体の主体的な取り組みの支援を行うとともに、それに必要な人材育成を行うことにより、アクティブシニアが地域活動の担い手として活躍する環境づくりを行う。

3 『大学や企業と広げる新しい取り組み』

地元の大学や企業などと地域が協力して、健康づくりやヘルスケアの新しい技術や取り組みを積極的に取り入れた、地域をフィールドとして用いた実証・研究の場を提供する。

これらの実現のため、北九州市認知症支援・介護予防センターを拠点として、連携協定を結んだ団体相互に協力しながら運営を行っている。



.....