ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

地域がいきいき集まろう！通いの場

地域がいきいき
集まろう！
通いの場

第10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

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

- 団体部門
- 自治体部門

厚生労働省老健局賞　優良賞

- 企業部門
- 団体部門
- 自治体部門

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

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）は介護予防・高齢者生活支援の優れた取組を表彰する制度です

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。

第 10 回健康寿命をのばそう！アワード実施概要
介護予防・高齢者生活支援分野

実施期間

[応募受付]　令和 3 年 8 月 10 日（火）～ 9 月 10 日（金）
[評価委員会] 令和 3 年 10 月 27 日（水）
[表 彰 式]　新型コロナウイルス感染拡大の状況を鑑み、実施は無し

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	金井　正人	社会福祉法人全国社会福祉協議会	常務理事
	笹子　宗一郎	厚生労働省老健局認知症施策・地域介護推進課	課長
	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
	中林　弘明	一般社団法人日本介護支援専門協会	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
	根岸　葉子	全国保健師長会	常任理事
	平子　哲夫	厚生労働省老健局老人保健課	課長

表彰の対象

厚生労働大臣賞　最優秀賞（1 件）

企業部門	団体部門	自治体部門
厚生労働大臣 優秀賞（1 件）	厚生労働大臣 優秀賞（1 件）	厚生労働大臣 優秀賞（1 件）
厚生労働省老健局長 優良賞（5 件以内）	厚生労働省老健局長 優良賞（1 件以内）	厚生労働省老健局長 優良賞（5 件以内）

厚生労働大臣 最優秀賞

部門	企業・団体・自治体等名称	取組名
自治体	静岡県西伊豆町役場 健康福祉課	～ラジオ体操からオンライン帰省まで～ 地域で支え合う健幸で長寿なまち

厚生労働大臣 優秀賞

部門	企業・団体・自治体等名称	取組名
団体	つげさんフレイル・ロコモ・認知症予防プロジェクト（大阪河﨑リハビリテーション大学）	外出自粛による虚弱を防ごう！！ つげさんフレイル・ロコモ・認知症予防プロジェクト
自治体	長野県駒ヶ根市	自分の地域は自分たちで守る！しょって立つ！

厚生労働省老健局長 優良賞

部門	企業・団体・自治体等名称	取組名
企業	ツクイ・ケアコミュニティさいたま三橋	コンビニ内交流サロン
団体	気仙沼栄養パトロール	栄養パトローラーによる食を切り口にしたフレイル重症化予防
団体	大池ぬくもりの会	みんなで助け合う、ぬくもりのあるまちづくり
団体	社会福祉法人 南丹市社会福祉協議会	みんなで一歩プロジェクト～元気に春を迎えよう～
団体	敷石会	とにかく明るく元気な地域をめざした介護予防と見守り活動
団体	米ノ津東地区コミュニティ協議会	筋肉づくりに体操、踊り、タンパク質摂取！ 地域の通いの場スマイル体操教室オンライン
自治体	千歳市介護予防センター	ちとせ de コレクション ～コロナ禍の巣ごもり生活を色彩豊かな毎日に変える作品展～
自治体	さいたま市中央区 北部圏域地域包括支援センター ナーシングヴィラ与野 さいたま市中央区 南部圏域地域包括支援センター きりしき	社会資源情報アプリ「与野支え合いマップ」 ～アプリを活用したニーズと資源のマッチング～
自治体	栄町役場	たべ・たんプロジェクト（たべる・たんぱくプロジェクト） ～「食と運動」を通じた地域包括ケアシステムの構築～
自治体	府中市	習慣化アプリ「みんチャレ」を活用したフレイル予防事業
自治体	阪南市役所 健康福祉部 介護保険課	マスターズ Cafe

実施概要

第 10 回健康寿命をのばそう！アワード 評価委員長講評

評価委員長
堀田 力
公益財団法人さわやか福祉財団　会長

アワードが始まってからの 10 年間に、住民が自分たちの健康や生活を守るために主体的に行う活動は、ゆっくりと、しかし着実に広がってきているといえるでしょう。その流れの中で、当初は、自治体が介護予防や生活支援の活動を仕掛けていく姿が目立っていたのが、やがて、住民が目覚めて自ら活動をつくり出していく団体部門の姿が目立つようになり、自治体は仕掛け人から後方支援者へと姿を変えてきました。

ところが、コロナ禍がその流れをかなり変えました。住民の主体性が強い活動ほど、コロナ禍に対する耐性・抵抗力も強く、いろいろと工夫して活動を続けているという点では、従来の流れの基本は変わっていません。しかし、住民の思いだけでは活動の継続が難しいのも事実で、そういう場面では、自治体が推進者として乗り出し、コロナ禍に対応する手法を提供して、活動の継続に力を貸し、住民の思いをつなぐ必要が出てきます。

今回選ばれた活動すべてに、この二つの要素、つまり、住民の熱意に基づく主体的な継続の努力という要素と、自治体が積極的にコロナ禍対策を講じて活動をすすめるという要素が表れています。両要素の組み合わせぶりを見ていきます。

自治体部門の静岡県西伊豆町が最優秀賞に輝きましたが、ここは、通いの場を中心に住民主体の地域づくりが進んでいたところをコロナ禍が直撃。住民たちの「1 年以上会っていない子どもや孫に会いたい」という希望をかなえるため、ICT を活用した「オンライン」帰省を実施するなどの工夫をしました。これらトータルな取組みの結果、要介護認定率も介護保険料も下がる成果を上げています。

優秀賞の大阪府貝塚市のつげさんフレイル・ロコモ・認知症予防プロジェクト（団体部門）は、ボランティアが推進エンジンとなって産官学連携で進めてきた介護予防活動を、コロナ禍に対応して Zoom による運動教室やスマホ、タブレットによる運動機会の提供などに切り換え、継続を図ったところが評価されました。同じく優秀賞の長野県駒ヶ根市役所（自治体部門）は、通いの場を「介護予防の拠点」から「住民主体の支え合いの拠点」に発展させてきた過程の中で、コロナ禍に襲われても、担い手による参加者宅訪問や電話による声かけなどにより、支え合い活動を継続した工夫が光っています。

優良賞の中では、新型コロナ対策として、アプリを活用した 2 事例が、選者の注目を集めました。いずれも自治体部門で、さいたま市の 2 つの地域包括支援センターは、誰でもどこでも確認できる独自のアプリに、通いの場や移動販売など生活情報を多数掲載しています。また、東京都府中市は、高齢者向けに習慣化アプリ「みんチャレ」を活用した実践講座を多数開き、これによって市民同士のつながりや市民共同の活動（アプリを続けて貯めたコインの寄付するなど）を生み出しています。

自治体部門の他の優良賞もそれぞれコロナ禍を乗り越えようとするもので、北海道千歳市は、コロナ禍の巣ごもり生活に張り合いをもたらすため、木工、写真、プラモデルなどジャンルを問わない作品を募集、作品展を開催しました。千葉県栄町は、自治体や企業も協力してレシピを作成、配布し、オール栄町で新型コロナに負けない絆をつくり出すというユニークな活動をしています。

大阪府阪南市は、認知症カフェの運営ですが、コロナ禍に見舞われた時、メンバーで協議、テラス席を設けるとかテイクアウト用の紙コップを用いるなど「コロナに負けないルールブック」を作ってカフェを続けています。

団体部門の優良賞では、京都府南丹市社会福祉協議会が、コロナ禍で続けられなくなったサロン活動などの絆を維持、強化するために、健康すごろくを配布、高齢の住民がそのマスを進めるように市内観光名所を巡り歩き、それを地元の企業などが支援する活動を始めました。宮城県気仙沼市の専門職の団体気仙沼栄養パトロールは、復興住宅を訪問して食と栄養に関する相談等を行う活動を、コロナ禍で、電話相談やアンケート回答に切り換えて続けています。愛知県東海市の大池ぬくもりの会は、市と自治会が合築した「健康交流の家」を拠点に行う多世代の交流活動を、コロナ禍で、自動車による送迎や家事支援など、集まらずにやれる活動に絞って継続していますし、長崎県佐世保市の敷石会は大学生とのオンライン交流会、鹿児島県出水市の米ノ津東地区コミュニティ協議会は、体操会場を二つに分けてオンラインでつなぐなどのコロナ禍対策の工夫をしています。

企業部門で優良賞に選ばれた唯一の活動も、コロナ禍対応を意識したものです。

コロナ禍のような災害の中で支え合いの活動を継続するには、住民の強い意思と共に、その活動継続の道を拓く行政の取り組みが求められる――これが、今回選ばれたすべての活動が発信しているメッセージだと思います。

厚生労働大臣最優秀賞

05P 『～ラジオ体操からオンライン帰省まで～ 地域で支え合う健幸で長寿なまち』
静岡県西伊豆町 静岡県西伊豆町役場 健康福祉課

厚生労働大臣優秀賞

◉団体部門
07P 『外出自粛による虚弱を防ごう！！つげさんフレイル・ロコモ・認知症予防プロジェクト』
大阪府貝塚市 つげさんフレイル・ロコモ・認知症予防プロジェクト（大阪河﨑リハビリテーション大学）

◉自治体部門
08P 『自分の地域は自分たちで守る！しょって立つ！』
長野県駒ヶ根市

厚生労働省老健局優良賞

◉企業部門
09P 『コンビニ内交流サロン』
埼玉県さいたま市 ツクイ・ケアコミュニティさいたま三橋

◉団体部門
10P 『栄養パトローラーによる食を切り口にしたフレイル重症化予防』
宮城県気仙沼市 気仙沼栄養パトロール

11P 『みんなで助け合う、ぬくもりのあるまちづくり』
愛知県東海市 大池ぬくもりの会

12P 『みんなで一歩プロジェクト～元気に春を迎えよう～』
京都府南丹市 社会福祉法人南丹市社会福祉協議会

13P 『とにかく明るく元気な地域をめざした介護予防と見守り活動』
長崎県佐世保市 敷石会

14P 『筋肉づくりに体操、踊り、タンパク質摂取！地域の通いの場スマイル体操教室オンライン』
鹿児島県出水市 米ノ津東地区コミュニティ協議会

◉自治体部門
15P 『ちとせ de コレクション～コロナ禍の巣ごもり生活を色彩豊かな毎日に変える作品展～』
北海道千歳市 千歳市介護予防センター

16P 『社会資源情報アプリ「与野支え合いマップ」～アプリを活用したニーズと資源のマッチング～』
埼玉県さいたま市 さいたま市中央区北部圏域地域包括支援センター ナーシングヴィラ与野
さいたま市中央区南部圏域地域包括支援センター きりしき

17P 『たべ・たんプロジェクト（たべる・たんぱくプロジェクト）～「食と運動」を通じた地域包括ケアシステムの構築～』
千葉県栄町 栄町役場

18P 『習慣化アプリ「みんチャレ」を活用したフレイル予防事業』
東京都府中市

19P 『マスターズ Cafe』
大阪府阪南市 阪南市役所健康福祉部介護保険課

第10回
健康寿命をのばそう! AWARD
最優秀賞

取組名

～ラジオ体操からオンライン帰省まで～
地域で支え合う健幸で長寿なまち

受賞者 **静岡県西伊豆町役場健康福祉課**

所在地 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科 401 番地の 1
電　話 0558-52-1116
URL －
E-mail kenkou@town.nishiizu.shizuoka.jp

活動地域概要			
活動範囲	町内全域		
総人口	7,438 人		
65 歳以上人口	3,788 人	50.9%	総人口に占める割合
75 歳以上人口	2,121 人	28.5%	総人口に占める割合

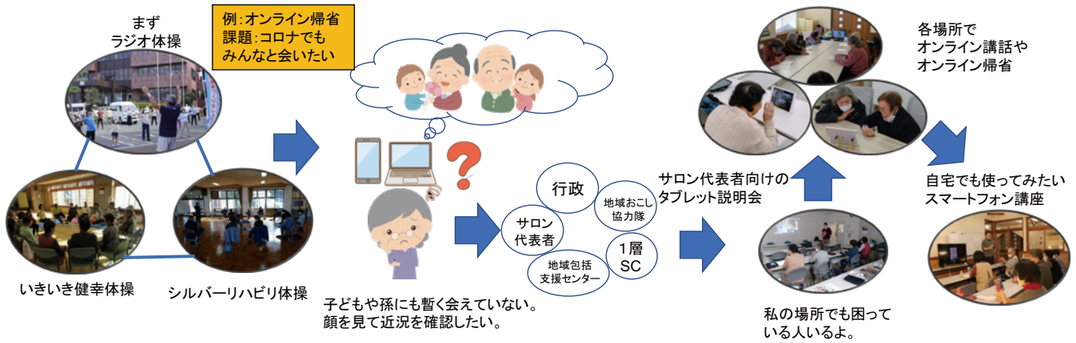
一般世帯数	3,710 世帯		
高齢者単身者世帯数	1,083 世帯	29.2%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	620 世帯	16.7%	一般世帯数に占める割合

背景・課題意識

・第 7 期の介護保険料標準月額（試算）が静岡県で一番高い 7,000 円。今後 10,000 円を超える可能性も。
・介護予防事業の参加者は固定化されており、住民一人一人に健康を意識してもらうには、と考えた。

経緯

・地域リハビリテーション連絡会（住民、ボランティア団体、医療機関、介護事業所、社協、行政等）で検討した結果『ご近所型介護予防』として①近くで、②みんなと、③効果ある、『ラジオ体操』から取組を開始。
・『ラジオ体操』を基盤とした介護予防・健康支援で、地域のつながりや地域での見守り・支え合いの仕組みができ、それによって健康寿命が延びることを目的に活動を続けている。



取組内容

●ラジオ体操（サロン）

・ご近所型介護予防の基盤として、町内 29 か所で実施、500 名が参加。住民、ボランティア団体、医療機関、介護事業所、社協、行政などで組織する『地域リハビリテーション連絡会』で健康支援や地域での支え合いを考え活動。地域での見守りの輪が広がっている。

●シルバーリハビリ体操指導士養成講座・元気アップサポーター養成講座（いきいき健幸体操教室）

・町内に専門職が少ないため、地域おこし協力隊制度を活用し理学療法士の資格を持つ方を任命。静岡県理学療法士会とも連携し、県内初の『シルバーリハビリ体操指導士養成講座』を実施（39 人養成）。
・地域の中にリハビリの知識を持つ住民を増やすことで、専門職が少なくても地域住民の力によって解決できる仕組みを構築。また訪問型サービス C と一緒に実施することで、再びサロンへ参加できるようにしている。
・令和元年度からは健康運動指導士による体操や口腔体操を行う『いきいき健幸体操教室』も開催。同教室を継続実施していく『元気アップサポーター』も養成。

●地域ケア会議、ささえ愛にしいず、移動支援

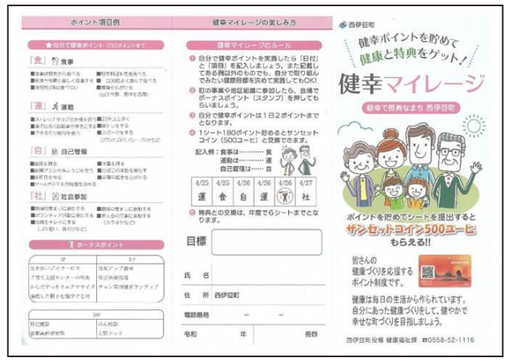
・町内のヘルパーの高齢化・減少により、身体介護が必要な人にサービスを提供できないという声がある中、町内の 1 自治会（中区）では外出移動支援を行っている。これを町内全域に広げていくため、令和 2 年度には移動・外出セミナー・ボランティア養成講座の実施。
・令和 2・3 年度には社会福祉法人協力のもと、空き車両を活用した実証実験も実施。

●オンライン帰省

・コロナ禍において「1 年以上会っていない子どもや孫に会いたい」という声があったため、ICT に詳しい地域おこし協力隊が講師となり、サロン代表者を対象にしたタブレット説明会を開催し『オンライン帰省』を実現。

●健幸マイレージの付与（電子地域通貨）

・事業を運営する側・参加する側へ「健康マイレージポイント」を付与。1 冊貯まると町内のお店で使える、地域通貨（500ユーヒ）に。町民が健康になるだけでなく、町内のお店も健康に！



利用者の変化

・オンライン帰省で孫や家族と顔を見て話をすることで表情も明るくなり、実施後認知症の状態が改善した事例もあった。
・サロンは毎日活動しているため、来ていない人がいれば「あの人は今日どうしたのかな？」と声を掛けに行くなど、地域の中に見守りの輪が広がっている。
・要介護認定率は 18.1%（平成 28 年 3 月末）から 16.0%（令和 3 年 5 月））まで減少。県内で最も高かった介護保険料も 7,000 円から 6,500 円に減額した。

団体部門　厚生労働大臣 優秀賞

健康寿命をのばそう! AWARD 優秀賞

取組名

外出自粛による虚弱を防ごう！！
つげさんフレイル・ロコモ・認知症予防プロジェクト

受賞者　つげさんフレイル・ロコモ・認知症予防プロジェクト（大阪河﨑リハビリテーション大学）

所在地：大阪府貝塚市水間 158
電　話：072-446-6700
E-mail：imaokamasakazu@gmail.com
ＵＲＬ：－

活動地域概要

活動範囲	市内全域		
総人口	84,718 人		
65 歳以上人口	22,735 人	26.9%	総人口に占める割合
75 歳以上人口	11,885 人	14.0%	総人口に占める割合

一般世帯数	33,194 世帯		
高齢者単身者世帯数	4,444 世帯	13.4%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	4,230 世帯	12.7%	一般世帯数に占める割合

背景・課題意識

・緊急事態宣言による行動変容は高齢者の身体活動量低下や外出頻度の激減をもたらし、フレイルを一層加速させるリスクがある。
・従前の介護予防活動ができない中、コロナ禍で行える活動を実践することで健康寿命の延伸を図る必要がある。

経緯

・新型コロナ以前から産官学連携のプロジェクトを実施し、①ボランティア養成事業、②ヘルスチェック事業、③運動教室事業を行う。
・コロナ禍においては郵送やオンライン、少人数単位で実施するなど工夫を加え、介護予防活動を継続。

取組内容

●新型コロナ以前の取組（認知症・フレイル・ロコモ予防のために多角的な予防活動を実践）

①ボランティア養成事業
・認知症予防活動ボランティア養成、ヘルスチェックや運動教室のサポート。
・事業により、知識を持った目的が明確なボランティアを育成して活動を創出し、互助活動の促進が図れた。

②ヘルスチェック事業（市内 3 圏域に出張して測定を実施）
・認知機能や MCI の個別検査実施。
・フレイル検査や生活習慣調査。

③運動教室事業（週 1 回開催）
・教室の効果を評価するため、事前事後で運動機能、認知機能の検査を実施。
・セルフモニタリングのための活動量計セルフモニタリングノートを活用。

▲ハイブリッド形式の運動教室

●現在の取組（郵送やオンラインを活用したフレイル・認知症予防活動を実践）
・地域在住高齢者を対象として、緊急事態宣言明けに郵送で運動の啓発や新しい生活様式を周知。同時にアンケートを実施し、外出自粛の影響（ロコモ度、抑うつの現状等）を個別に把握、対策を提案した。
・対面による活動が困難であったため、Zoom で高齢者の自宅や市民公民館を繋ぎ運動教室を実施。集いの場や活動の再開を行った。

▲アンケート

▲ヘルスチェック

・YouTube にオリジナル体操をアップロードし、スマホ・タブレットで気軽に運動が継続できる仕組みをつくり、運動機会を創出。
・2021 年夏には、会場の感染対策を行い学生ボランティアも事前 PCR 検査を受けた上でヘルスチェック事業に参加。地域の高齢者の運動・認知機能の「現状」を知る機会を創出している。
・上記以外にも、感染対策を講じた少人数の運動講和教室や町内広報を活用した誌面研修会を実施している。
・大阪河﨑リハビリテーション大学、貝塚市福祉部高齢介護課、不二製油株式会社による産官学が主体的に実施。

利用者の変化

・運動教室では、筋量、歩行速度、握力、注意機能の有意な改善効果を得ることが出来た。
・活動量計の貸し出しによるセルフモニタリングにより運動が習慣化された。
・Zoom で自宅と公民館を繋ぎ運動教室を実施することで、通いの場や活動の場の再開を行った。

自治体部門　厚生労働大臣 優秀賞

健康寿命をのばそう! AWARD 優秀賞

取組名

自分の地域は自分たちで守る！しょって立つ！

受賞者　長野県駒ヶ根市

所在地：長野県駒ヶ根市赤須町 20 番 1 号
電　話：0265-81-6695
E-mail：hoken@city.komagane.nagano.jp
ＵＲＬ：－

活動地域概要

活動範囲	市区町村の概ね全域		
総人口	31,861 人		
65 歳以上人口	9,988 人	31.4%	総人口に占める割合
75 歳以上人口	5,540 人	17.4%	総人口に占める割合

一般世帯数	12,914 世帯		
高齢者単身者世帯数	1,372 世帯	10.6%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	1,671 世帯	12.9%	一般世帯数に占める割合

背景・課題意識

・市内の介護認定原因疾患は、要支援はフレイル関連疾患、要介護は認知症が多く、人と人とがつながり継続的に取り組む通いの場の拡充が必要だった。
・福祉人材不足に対応するため、地域の担い手を充実する必要があった。

経緯

・平成 29 年度に、16 年間続けた介護事業所への委託による一般介護予防事業を終了し住民運営による「通いの場」の充実に転向。16 ある自治組織全てに第 2 層 SC と協議体を設置。
・多くの住民の熱意と人脈により通いの場が増え、人と人をつなぎ、住民による支え合いを生み出す重要な役割を果たすようになっている。

取組内容

●住民主体の通いの場
・「介護予防拠点」としての通いの場から「支え合い拠点」へと発展。集うだけでなく、見守り・相談・ケアへの多機能化。通いの場は 141 ヶ所に広がり約 1500 人が参加。
・市、社協、地域支え合いネットの連携により地域への情報提供や人材育成をするとともに、16 自治組織に配置した生活支援コーディネーターや協議体自身が、組織を超えて互いに課題や成果を共有・視察するなど、取組に活かしている。
・生活支援コーディネーター、協議体、地域の担い手の推進力により「支える側」も「支えられる側」も双方が支え合いに参加。地域の課題解決力を高めてきた。

●コロナ禍における地域の取組
・地域の担い手による見守り、声掛け訪問、感染対策をした上でのミーティング、屋外開催等を実施。
・第 2 層支え合い推進会議にて、休止期間中の安否やサロンの現状を議論するほか、新型コロナワクチン接種予約が困難な高齢者に対するインターネット予約支援を実施。
・市としても、衛生用品購入や通いの場の活性化を目的とした新型コロナ対策補助金による支援のほか、「通いの場の効果と必要性」に関するパンフレットや室内体操パンフレットを作成し配布。地域を巡回し説明を実施している。
・また、保健師が地域に出向き、住民と一緒に座席配置や動線を確認するなど、感染防止の健康教育を実施している。

利用者の変化

・60 ～ 70 歳代の男性が送迎などの担い手として活躍しており、これまで地域内での活動が少なかった男性にとって役割、生きがいを持てる場となっている。
・脳卒中後遺症がある独居男性高齢者は、閉じこもり気味の生活であったが、週 1 回の通いの場に参加し始めてからは心身の状態が改善し参加者のリーダー的役割を担うことで本人にとっても張り合いとなるほか、担い手による外出の付き添い、見守り活動で積極的に外出するようになった。

企業部門　厚生労働省老健局長 優良賞

健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

取組名

コンビニ内交流サロン

受賞者　ツクイ・ケアコミュニティさいたま三橋

所在地：埼玉県さいたま市西区三橋 6-1258-1
電　話：048-621-2303
E-mail：ttsy_kuriyama@apps.tsukui.net
ＵＲＬ：https://www.tsukui.net/home-care/2709/

活動地域概要

活動範囲	中学校区単位		
総人口	1,324,025 人		
65 歳以上人口	312,674 人	40.6%	総人口に占める割合
75 歳以上人口	158,215 人	16.6%	総人口に占める割合

一般世帯数	581,501 世帯		
高齢者単身者世帯数	55,934 世帯	9.6%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	59,544 世帯	10.2%	一般世帯数に占める割合

背景・課題意識

・生活習慣病予防と認知機能の低下を防ぎ、地域住民の健康管理に役立てるよう、コンビニ利用者の様々なニーズに対応できるように定期的なイベントを開催し、地域住民が集まる憩いの場をつくりたいと考えていた。

経緯

・ツクイとローソン両者の専門性を活かして地域住民の様々なニーズに応えられるように、イートインスペースに各種相談に対応する介護相談窓口を開設した。

取組内容

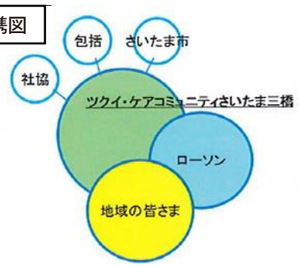
●介護相談窓口

・ローソンのイートインスペースにツクイ・ケアコミュニティさいたま三橋による介護相談窓口（各種相談）を併設。コンビニ内のため地域の高齢者が気軽に立ち寄ることができる相談窓口となっている。

●体組成測定会、百歳体操の実施

・さいたま市と連携し、毎月体組成計を使用した測定会を実施。2020 年度は新型コロナ予防のため中止していたが、2021 年 4 月より再開。
ホームページのほか、区役所、社会福祉協議会や公民館チラシで周知を図っている。
・百歳体操は住民主体のモデル事業として、市の補助を受けながら養成講座を受講したスタッフにより開催している。
百歳体操の参加者へ地域包括支援センターから情報提供なども行っている。
・地域には口コミでの広がりをはじめ、公民館チラシやホームページの情報から、お友達やご家族と一緒に予約をされる人もおり、測定会の参加人数は増加傾向にある。
・測定の結果から栄養面、身体面、運動面など様々な分野の相談を受け、その人の状態に合わせたアドバイスをしており、測定会が楽しみという声をいただいている。

連携図



体組成測定会の様子

百歳体操の様子

利用者の変化

・新型コロナ感染拡大以降、百歳体操に参加が出来ずに五十肩になり通院するも回復しなかったが、体操の再開により回復してきた事例もあった。
・参加者には認知症の人もおり、参加時にはご家族が家でひとときの休息をとるなどの支援にもつながっている。

団体部門　厚生労働省老健局長 優良賞

健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

取組名

栄養パトローラーによる食を切り口にしたフレイル重症化予防

受賞者　気仙沼栄養パトロール

所在地：宮城県気仙沼市本吉町中島 358 番地 3
電　話：0226-42-3100
E-mail：eiyou@syunpo-kai.com
ＵＲＬ：－

活動地域概要

活動範囲	自治会単位		
総人口	61,147 人		
65 歳以上人口	22,270 人	36.4%	総人口に占める割合
75 歳以上人口	11,691 人	19.1%	総人口に占める割合

国勢調査結果（令和 2 年）

一般世帯数	24,435 世帯		
高齢者単身者世帯数	3,429 世帯	14.0%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	2,866 世帯	11.7%	一般世帯数に占める割合

背景・課題意識

・東日本大震災から 10 年が経過し、高齢者が多く住む災害公営住宅のコミュニティが稀薄化。
・住民は、住み慣れた家や土地を離れたことにより食べる意欲の低下・低栄養に陥る住民も少なくない。
・そこで「食と栄養・口腔ケア」に着目し、孤立する高齢者の方々に対するフレイル重症化予防を目的とする活動を始めた。

経緯

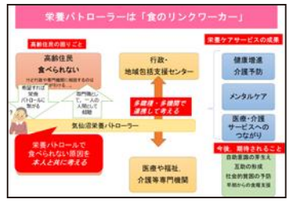
・震災直後、支援のため山梨県から訪れた医師が中心となり、被災した高齢者の口腔ケアや摂食嚥下のサポートを実施。
・この活動を契機に、気仙沼市において、地域の医療従事者や高齢者施設スタッフ、リハ職も巻き込みながら、“食べる”取組について多職種勉強会を継続。
・また被災地支援に訪れる愛知県や三重県など県外の管理栄養士と山梨県の医師を中心に、地元の管理栄養士、歯科衛生士、ケアマネジャー、作業療法士、臨床心理士などと協力して復興公営住宅への戸別訪問として「栄養パトロール」を継続している。

取組内容

●栄養パトロール

・栄養パトロールとは、食と栄養を切り口とした「住民が望む暮らし」を支援することを目指した活動。
・栄養パトローラーは、医師、管理栄養士、歯科衛生士、リハビリテーション職、臨床心理士、ケアマネージャーなど多職種から構成されている。

①全戸へスクリーニング用アンケート配布（市の了解を得られた災害公営住宅が対象）
・アンケートによって住民の低栄養やフレイル状態を把握。
②戸別訪問によるアンケート回収（コロナ禍では郵送等で対応）
・戸別訪問の際は栄養相談や体重・血圧の測定だけではなく、高齢者と直接対話し困りごとや相談ごとを把握。「専門職」を全面に押し出すのではなく「人として」傾聴することで信頼関係を構築。こころの内を話してくれる人も少なくない。
・戸別訪問によって生活環境を把握することで、生活支援につながるケースもある。
③アンケート結果を踏まえた訪問活動（コロナ禍では電話等で対応）
・アンケート結果から得られる客観的評価から食生活アセスメント課題を栄養パトローラーで共有・検討。食欲低下や体重減少など栄養状態や口腔環境問題、日常生活に懸念がある人を中心に定期的に訪問。
・多職種で栄養パトロールを行うことにより、相談者のニーズに沿った専門職が自宅を訪問。
・適切な専門的アセスメントが可能になり、かかりつけ医や地域包括支援センターと適時連携することができた。



利用者の変化

・災害公営住宅の住民の多くは住み慣れた土地や仲間と分断されリロケーションを繰り返している。そのような中で起きている不安や不調について傾聴する姿勢を大切に活動。栄養パトローラーが何度か通ううちに訪問を心待ちにし、悩みを打ち明けられるような関係が構築できた。コロナ禍で訪問が途切れた際も「パトローラーと話がしたい」というニーズがでた。
・栄養パトローラーの訪問により、お酒やたばこの量を気にするようになり食生活も改善。
・定期的に復興住宅に通い続けてきたことで、歩いている際に住民から相談事が持ち込まれることもある。

健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

取組名

みんなで助け合う、ぬくもりのあるまちづくり

受賞者　大池ぬくもりの会

所在地：愛知県東海市加木屋町南鹿持 23 番地の 16
電　話：0562-34-8139
E-mail：－
ＵＲＬ：－

活動地域概要

活動範囲	自治会地域		
総人口	114,615 人		
65 歳以上人口	25,680 人	22.4%	総人口に占める割合
75 歳以上人口	13,305 人	11.6%	総人口に占める割合

一般世帯数	51,458 世帯*1		
高齢者単身者世帯数	3,744 世帯*2	7.3%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	4,259 世帯*2	8.3%	一般世帯数に占める割合

*1 令和 3 年 4 月 1 日時点　*2 平成 27 年 10 月 1 日時点

背景・課題意識

・高齢者の通院や手助けを有志として個人が行っていたが、今後も手助けを必要とする高齢者が増加する見込みであり、手助けをしている人たちの負担を軽減する必要があると考えた。

経緯

・平成 18 年 4 月から女性の居場所づくり「友好会つどい」を 40 名程の会員で発足。
・手芸や料理等の趣味活動を楽しむ中、老後の通院や買い物等の話題が出る。そんな中、急な発熱で病院への送迎依頼があり、男性を交えて「小さい困りごとの手助け」の趣旨で、平成 24 年 6 月に「大池ぬくもり会」を発足した。

取組内容

●大池健康交流の家

・平成 25 年 4 月、東海市と大池自治会の合築により「大池健康交流の家」が設立。大池自治会より「大池ぬくもり会」へ運営が委託。
・交流の家はホールとサロンに分かれており、サロンでは女性会員が参加者へコーヒーなどを提供。地域の人がサロンに集い、会話を交わすことで参加者同士交流を深められ、 憩いの場所となっている。

●地域支え合い活動

・一人暮らしや高齢化に伴い運転免許を返納される方の通院や買い物の送迎、付き添い
・蛍光灯や網戸の交換
・自転車のパンク修理
・ゴミ出し、不要品の運び出し
・新型コロナワクチン接種の予約代行、接種会場への送迎

●コロナ禍の活動

・サロンの他にも「シニアクラブ」「友好会つどい」のメンバーでイベントの企画、運営を行っていた。新型コロナの影響により多くのイベントが中止となったが、通年の活動の他に新型コロナ消滅を願った七夕飾りづくりや 10 人単位でグループを分けての体操、住民を対象に映画会を開くなど対策を講じて実施。

利用者の変化

・活動範囲を広げていく際には、回覧板を通じて生活支援をする会員の募集を行い、多くの協力者が会員として集め、支援によるやりがいと交流の場として活動が続けられている。

健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

取組名

みんなで一歩プロジェクト ～元気に春を迎えよう～

受賞者　社会福祉法人南丹市社会福祉協議会

所在地：京都府南丹市日吉町保野田垣ノ内 11 番地
電　話：0771-72-3220
E-mail：na_shakyo@cans.zaq.ne.jp
ＵＲＬ：http://www.care-net.biz/26/nantanshakyo/

活動地域概要

活動範囲	市内全域		
総人口	30,870 人		
65 歳以上人口	11,091 人	35.9%	総人口に占める割合
75 歳以上人口	6,055 人	19.6%	総人口に占める割合

一般世帯数	13,134 世帯		
高齢者単身者世帯数	1,691 世帯	12.9%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	- 世帯	- %	一般世帯数に占める割合

背景・課題意識

・コロナ禍で住民によるサロン活動や見守り活動ができない状況になり、地域福祉を推進する組織である南丹市社協が高齢者にアンケートを取ったところ、交流の機会が減ったことで孤独を感じ、心身ともに落ち込んでいるということが分かった。

経緯

・気候のいい季節には、農作業や外に出て体を動かしたり人と交流する機会もあるが、寒く乾燥した冬の季節には、感染への不安も相まって、家で過ごす時間が長くなり、フレイルや要介護状態になるリスクが高まると考えていた。
・会えなくてもつながりを感じ、誰もが誰かを応援できる地域を目指し、みんなで一歩プロジェクトを立ち上げた。

取組内容

●みんなで一歩すごろく

・コロナ禍でのフレイル予防を目的に、運動・食事・交流・脳トレに取り組む健康すごろくを作成し、民生委員・ふれあい委員（地域福祉委員）を通じて地域の高齢者に配布。市内の観光名所を巡るようにマスが進め、達成者には地元企業・商店・団体提供による景品を抽選でプレゼント。
・企業・団体へも健康すごろくのポスター掲示を依頼。

●継続的な活動を促す情報発信

・継続的に参加してもらえるよう、CATV、京都新聞、あんしんあんぜん情報（月 1 回発行）のほか、「みんなで一歩プロジェクト」公式 LINE を通じてメッセージの発信を行った。

●多くの組織・団体と連携

・看護専門学校や中学校、高齢者コミュニティカフェにメッセージカードや封筒作成を依頼。企業や団体から預かった景品・参加賞は、社協職員総出で応募者に届けた。自身の頑張りが子育て世帯を応援できる（応募人数に応じて市内の子育てサロンに 100 円が寄付される）仕組みを構築。

●各メディアを通じた実施の報告

・公式 LINE でアンケートを実施、報告書を作成。CATV や社協だよりでも報告を実施。

利用者の変化

・市内高齢者人口約 1 万 1 千人のうち 600 人弱から応募があり、高齢者の 20 人に一人が参加し、生活を見直すきっかけとなった。
・一人暮らしで毎日の生活をつまらなく感じていたが、すごろくが手元に来てからは毎日朝がくるのが楽しみだったという声もあった。

健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

取組名

とにかく明るく元気な地域をめざした介護予防と見守り活動

受賞者　敷石会

所在地：長崎県佐世保市権常寺町 1500-1
早岐住宅集会所
電　話：0956-38-3929
E-mail：－
ＵＲＬ：－

活動地域概要

活動範囲	市区町村の概ね全域		
	20,915 人		
65 歳以上人口	6,394 人	30.6%	総人口に占める割合
75 歳以上人口	3,254 人	15.6%	総人口に占める割合

一般世帯数	9,834 世帯		
高齢者単身者世帯数	980 世帯	10.0%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	1,395 世帯	14.2%	一般世帯数に占める割合

背景・課題意識

・市営団地と一般住宅が混在した地域にある老人クラブとして、月 3 回程度、定例会やカラオケを行っていたが、地域のつながりを深めることや、住民の健康維持・向上を目的に平成 18 年から「水曜会（ふれあい教室）」として集まりの機会を増やすこととした。

経緯

・昭和 45 年に老人クラブとして活動を開始し、平成 18 年から参加者の要望で介護予防の取組を週 1 回実施。地域の講師を招き、踊りを習い、福祉施設への慰問に出向いたり、地区の清掃活動などを行う。平成 25 年から地域の介護保険事業所から介護予防・認知症低下予防の取組み、平成 29 年から地域包括支援センターと連携し、いきいき百歳体操を開始。

取組内容

●コロナ禍における活動

・新型コロナ以前はビンゴやグラウンドゴルフ、介護予防のための百歳体操、脳トレやボール体操などのレクリエーションを行っていた。長崎国際大学薬学部の学生との交流会では、ゲームや会話を楽しんでいたが、コロナ禍ではオンラインで交流会を実施するほか、百歳体操で使用しているおもりの貸出や、佐世保市が作成した介護予防体操「つるかめ体操」のポスター配布するなど、可能な範囲で自宅での介護予防に取り組んでもらった。

●地域住民との関わり

・会員を 7 つのグループに分け、会長を中心としたグループ長が各グループの会員に声掛けや連絡事項の伝達などを行っている。台風や大雨などの災害が想定される時やコロナ禍で地域活動を自粛している時なども、可能な範囲で声掛けを行っている。

●他の組織・団体との関わり

・平成 29 年から地域包括支援センターと協力し地域で行う週 1 回の集まりを介護予防活動として推奨し、いきいき百歳体操を取り入れた。他グループの見学は積極的に受け入れ、運営方法や活動ノウハウを伝えるなど、地域の自主活動グループの活性化に貢献している。また、生活支援コーディネーターや民生委員も関与しており、何か困ったことがあればすぐに対応し、地域包括支援センターや関係機関に相談をしている。

利用者の変化

・要介護認定率は 16.8%と、市内日常生活圏域で最も低い数値であった（佐世保市：19.5%）。
・下肢の筋力低下により歩行が不自由で押し車につかまり歩行していた高齢者が、週に 1 回公民館にいき、百歳体操に取り組んだ結果、支えが不要になった参加者もいる。

健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

取組名

筋肉づくりに体操、踊り、タンパク質摂取！地域の通いの場スマイル体操教室オンライン

受賞者　米ノ津東地区コミュニティ協議会

所在地：鹿児島県出水市米ノ津町 13－38
電　話：0996-79-3992
E-mail：komehiga1338@pure.ocn.ne.jp
ＵＲＬ：http://komehigasi.sakura.ne.jp/

活動地域概要

活動範囲	中学校区単位		
総人口	52,699 人		
65 歳以上人口	17,651 人	33.5%	総人口に占める割合
75 歳以上人口	8,963 人	17.0%	総人口に占める割合

一般世帯数	25,547 世帯		
高齢者単身者世帯数	5,663 世帯	22.2%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	3,674 世帯	14.4%	一般世帯数に占める割合

背景・課題意識

・コミュニティ協議会設立時、病気、健康への不安を抱えている人が多く、その解消に取り組む必要があった。
・各自治会単位での体操教室はリーダーに負担がかかるため、継続的に取り組む仕組みづくりが必要だった。

経緯

・六月田下自治会で行っていた体操を米ノ津東地区に普及させるために出前講座を実施したが、あまり普及しなかった。
・地区の夏祭りなどで自治会を超えて人が集まるようになったことをきっかけに、地区内の誰でも加入できる体操教室を開始した。

取組内容

●取組の特徴

・3 か月に 1 度の体力測定で数値を見える化、成果を実感できる筋肉づくり。筋肉量カードを配布することで、個々人のデータを「見える化」している。
・筋肉トレーニングの他、歌、ストレッチ、笑い体操、計算、口腔運動、民謡踊り等も行っている。

●教室の特徴

・地域住民が独自に運営しており、参加費は 100 円で会場使用料や通信費、牛乳代などの経費を賄っている。
・コロナ禍でもオンラインの活用で 2 つの会場を同時に運営。身近な通いの場を継続させている。

●教室の連携

・地域住民主体の通いの場で自発的にボランティアスタッフが育成されている。
・出水市高齢者元気度アップ・ポイント事業では、体操に参加すると年度末に市の商品券に交換できるポイントを付与。
・出水市介護予防・日常生活支援総合事業通所型サービス B 事業の補助金により、ボランティアスタッフ有償化の実現、オンライン機材の購入経費を補助できる見込み。

利用者の変化

・3 か月に 1 度の体力測定を実施し、筋肉量測定では令和元年 12 月～令和 3 年 3 月で男性は平均 2.0kg 増、女性が平均 0.4kg 増となった。
・令和元年 8 月に 19 人からスタートし、現在では 50 名を超える参加者が集う通いの場となっている。
・持病で毎日たくさん薬を飲んでいたが、体操を続けることで身体が軽く疲れを感じなくなり、筋肉量も令和 2 年 2 月から令和 3 年 3 月で 1.1kg 増加するなど効果を実感した参加者もいる。

健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

取組名

ちとせ de コレクション
～コロナ禍の巣ごもり生活を色彩豊かな毎日に変える作品展～

受賞者　千歳市介護予防センター

所在地：北海道千歳市東雲町 1 丁目 11 番地
（千歳市しあわせサポートセンター内）
電　話：0123-23-0012
E-mail：shiawase@ia9.itkeeper.ne.jp
ＵＲＬ：－

活動地域概要　年齢別人口調べ / 令和 3 年 10 月時点

活動範囲	市の概ね全域		
総人口	97,766 人		
65 歳以上人口	22,956 人	23.5%	総人口に占める割合
75 歳以上人口	11,124 人	11.4%	総人口に占める割合

国勢調査結果（令和 2 年）

一般世帯数	43,635 世帯		
高齢者単身者世帯数	4,970 世帯	11.4%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	4,583 世帯	10.5%	一般世帯数に占める割合

背景・課題意識

・令和 2 年 2 月に北海道で緊急事態宣言が発令され、介護予防事業参加者から「行くところがない」「やることがない」などの相談が寄せられていた。
・サロンやサークル活動など身近な集いの場も中止となり、交流の機会が失われた高齢者も多かったため、長引く外出自粛期間を自宅で安全に、活発に過ごすための試みが必要と考えた。

経緯

・手芸が趣味の高齢者から「外出できなくても趣味が忙しい」との話を聞き、外出自粛期間を「自宅でできる活動にチャレンジする期間」と設定。認知症地域支援推進員、生活支援コーディネーターと連携し、自粛明けに作品展を企画することで前向きな目標設定に繋げた。

取組内容

●ちとせ de コレクション第 1 回目
・第 1 回は令和 2 年 7 月に 4 日間開催。募集作品のジャンルは問わず、未完成品、失敗作も歓迎、取り組むこと自体を大事にした。
・作品作りがどういった健康効果をもたらすのかなどを示したパンフレットも配布し、介護予防の普及啓発に繋げた。
・出展者、参加者にはこれまで介護予防事業に参加したことのない人も多く、木工・写真・プラモデルなどの作品で男性出展者もみられ、繋がりづくりの場にもなった。

●ちとせ de コレクション第 2 回目（市民ボランティアによる運営）
・コロナ禍でボランティア活動が減少していたため、運営ボランティアを募集。17 名の市民ボランティアが企画、会場設営、受付対応、来場者案内、趣味を生かしたワークショップ講師などを担った。
・地域の特性上、冬期間に活動低下が見込まれるため、作品展の開催を令和 3 年 4 月とし、冬期間に作品作りを促した。市内の学校法人と連携することで、学生や市内で芸術活動をしている人が出展するなど、活動が広がりをみせている。

●地域との連携
・作品展として特別感を演出するために、市内ギャラリーを利用。また、募集開始から開催までの期間は地域情報誌と連携し「紙上展示会」を開催した。掲載された作品をみて、自分にもできそう、と参加した人も多く、200 点以上の作品が集まった。

利用者の変化

●外出自粛期間の生活の活性化
・出展に向けて 1 日 1 作品を制作したという出展者のほか、出展作品をみて趣味活動を始めた・再開したという声が複数寄せられた。

●地域のつながりの再構築
・自粛期間中に会えなかった友人と作品展で再会する場面もみられた。また、作品展をきっかけに趣味サークルに参加した、少人数の友達同士で集まって手芸をするようになったという声もあった。

健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

取組名

社会資源情報アプリ「与野支え合いマップ」
～アプリを活用したニーズと資源のマッチング～

受賞者　①さいたま市中央区北部圏域地域包括支援センター ナーシングヴィラ与野
②さいたま市中央区南部圏域地域包括支援センター きりしき

所在地：①さいたま市中央区本町東 6-10-1
②さいたま市中央区新中里 2-8-6
電　話：①048-859-5375
②048-858-2121
E-mail：①villa-hokatsu@saitama-ni.com
②k.endo@kirishiki.jp
ＵＲＬ：https://yonomap.glideapp.io/

活動地域概要

活動範囲	行政区		
総人口	1,324,025 人		
65 歳以上人口	312,674 人	40.6%	総人口に占める割合
75 歳以上人口	158,215 人	16.6%	総人口に占める割合

一般世帯数	581,501 世帯		
高齢者単身者世帯数	55,934 世帯	9.6%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	59,544 世帯	10.2%	一般世帯数に占める割合

背景・課題意識

・生活支援体制整備事業における生活支援コーディネーターの役割のひとつに社会資源情報の収集及び発信があるが、これまでの社会資源情報リストは視覚的に分かりづらかった、資源の見える化及び利便性の向上が課題となっていた。

経緯

・「運動ができる場所が知りたい」、「ケアプランにインフォーマルサービスを位置付けたいがどこに何があるかわからない」などの声が地域住民やケアマネジャーから多数寄せられていた。さらにコロナ禍で非接触による社会資源情報の提供が必要となった。

取組内容

●社会資源情報アプリ「与野支え合いマップ」
・さいたま市中央区の社会資源情報を「いつでも」「誰でも」「どこでも」確認できるよう費用負担ゼロで独自にアプリを作成。
・アプリには介護予防の効果が期待される「通いの場」や生活支援の「移動販売」等の情報を多数掲載。
・地図上に情報を落とし込むことで資源の見える化ができ、情報もリアルタイムで更新可能。
画像、動画など情報量も豊富に。

●地域住民との関わり方
・民生委員、自治会、社会福祉協議会、居宅介護支援事業所等へアプリ広報のチラシ配布。
Twitter や会議の場でもアプリを周知。
・民生委員から情報登録の要望があれば即座に反映し、一緒にアプリを創り地域を支えているという機運を高めている。

●サービス提供の継続や質の確保
・Google スプレッドシートに入力したデータがアプリに反映される仕組みの為、情報が入力できれば誰でも簡単に社会資源情報の登録・変更・管理が可能。
・生活支援コーディネーター間でお互いの担当地域の情報を共有し、最新情報が掲載できるようコミュニケーションをとっている。
アプリのデザインも使いやすさを模索しながら定期的に変更。

●コロナ禍の対応
・アプリ作成自体が感染症対策。これまでは紙に印刷した社会資源情報を提供し対面で説明していたが、社会情報資源をアプリとして見える化したことで、不特定多数が触れる紙の配布もなくなり感染対策に配慮した非接触での情報提供が可能に。

利用者の変化

・利用者の「健康のために家の近くで運動できる場所を知りたい」という声から「与野支え合いマップ」の情報をもとに近隣でいきいき百歳体操を実施するグループを紹介。体操に参加することで、運動機能向上の定量的な結果が得られている。

健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

取組名

たべ・たんプロジェクト（たべる・たんぱくプロジェクト）～「食と運動」を通じた地域包括ケアシステムの構築～

受賞者　**栄町役場**

所在地：千葉県印旛郡栄町安食台 1 丁目 2 番
電　話：0476-33-7709
E-mail：kofuku@town.sakae.chiba.jp
ＵＲＬ：－

活動地域概要

活動範囲	町全域		
総人口	20,086 人		
65 歳以上人口	8,163 人	40.6%	総人口に占める割合
75 歳以上人口	3,326 人	16.6%	総人口に占める割合

一般世帯数	9,141 世帯		
高齢者単身者世帯数	1,504 世帯	16.5%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	3,302 世帯	36.1%	一般世帯数に占める割合

背景・課題意識

・新型コロナの拡大により介護予防事業が中止となり、スーパー等で菓子パンを多量に購入する高齢者が多々みられた。
・自宅での運動と「おいしく食べる」ことの重要性を企業との協働で情報発信する必要性を感じていた。

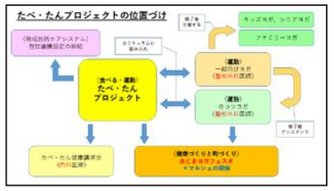
経緯

・地域包括ケアシステムの深化を図る必要性から、町産業課の協力の下、食を通じて企業と関係構築することを考え、食と運動を通じたまちづくりを目標に、株式会社紀文食品、よつ葉乳業株式会社、日本食研ホールディングス株式会社、食品スーパーの株式会社ナリタヤ、町の特産品生産者団体の栄町黒大豆研究会に食材と販売データ提供を依頼した。

取組内容

●たべ・たんプロジェクト（たべる・たんぱくプロジェクト）

・「おいしく食べて、しっかり運動」をテーマに、町内の食品企業・食品スーパー・農産物生産者団体等と協働し、地域包括ケアシステムの構築を図る取組。
・この事業を通して庁内関係課と連携するとともに、企業、生産者団体、医療・介護関係者、民生委員、自治会等の「オール栄町」で取り組み「食と運動」をセットにした情報発信で新型コロナに負けない町づくりを目指す。



●管理栄養士によるレシピづくり

・町職員の管理栄養士が、食材提供企業等の商品を使うこと、調理工程が少なく簡単であることに注意しながらレシピを作成。

●身近に感じてもらう工夫

・活動アピールのため、町職員自らが料理して写真を撮り、ポスターにコメント付きで掲載するほか、若い人にも関心をもってもらうために、町内の大学生にも料理を依頼し、その様子を HP にアップ。

●ポスター・チラシによる広報

・10 月・12 月・2 月の 3 回に分けて 10 日間限定で短期集中的に告知し、印象に残す工夫。掲示場所は町内の病院、クリニック、介護施設、郵便局、歯科医院、コンビニ、集会場など。
・チラシの配布は民生委員やケアマネジャー、訪問看護ステーション職員のほか、スーパーナリタヤでは特に高齢者の来店の多い時間にピンポイントで配布を行い、告知の効率を高めた。

利用者の変化

・住民：レシピを参考に料理し、たんぱく質を意識的に摂取しようという変化がみられた。
・事業協力企業：事業者と顔の見える関係が築くことができ、医療・介護だけでなく企業や生産者団体などとの連携した地域包括ケアシステムを構築に向けて前進した。

自治体部門　厚生労働省老健局長 優良賞

健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

取組名

習慣化アプリ「みんチャレ」を活用したフレイル予防事業

受賞者　**府中市**

所在地：東京都府中市宮西町 2 丁目 24
電　話：042-335-4117
E-mail：kourei01@city.fuchu.tokyo.jp
ＵＲＬ：－

活動地域概要

活動範囲	自治会単位		
総人口	260,508 人		
65 歳以上人口	57,659 人	22.1%	総人口に占める割合
75 歳以上人口	29,982 人	11.5%	総人口に占める割合

一般世帯数	86,081 世帯		
高齢者単身者世帯数	17,878 世帯	20.8%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	10,455 世帯	12.2%	一般世帯数に占める割合

背景・課題意識

・市では介護予防事業に参加した市民の自主グループ化を支援し市民同士が「つながる」ことで長年介護予防を推進してきた。
・コロナ禍で通いの場への通いが困難となり、高齢者のフレイル化・QOL 低下、社会保障費増大が懸念された。

経緯

・自治体・ベンチャー連携を支援するイベントで市の協働推進課・高齢者支援課が協働して課題発表を行い、高齢者同士が活動習慣化アプリ「みんチャレ」を活用してつながり合う本取組の提案を受け、採用に至った。

取組内容

●習慣化アプリ「みんチャレ」

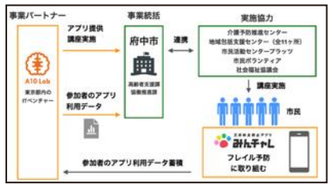
・コロナ禍でも続けられるフレイル予防施策として、習慣化アプリ「みんチャレ」を活用。高齢者同士が直接会わなくてもオンラインで繋がり、楽しくフレイル予防を継続する仕組みを提供。
・同じ目標の仲間同士のチームに参加し食事や運動の成果を写真で報告。互いにコメントし合う楽しいコミュニケーションに。
・アプリの活動を続けることで貯まるコインは市の寄付プロジェクトに寄付できる。令和 3 年 6 月には、コロナ禍で困窮する市内の大学生への食料支援ができる寄付プロジェクトが開設、高齢者から大好評の取組となっている。

●「みんチャレ」アプリ実践講座

・アプリの使い方、コイン寄付の仕方等を学び実際にアプリ体験ができる実践的な講座。
・参加者はその場でチームに参加。見ず知らずの人とも講座後に成果を報告し合うことで、地域に新しい繋がりができ、日々の生活が楽しくなったという参加者が多い。

●他組織連携

・都内 IT ベンチャー、市内 11 か所の地域包括支援センター、社会福祉協議会、市民活動センターなどと連携し、令和 3 年 2 月以降から月 1 回以上、全関係者が主体的に出席・発言する定例を開催し、現場にも全員が複数回足を運び講座内容や実施方法の改善を図り続けている。



利用者の変化

・講座参加者の 83%が歩くことや外出を意識するようになり、94%がこれからも習慣化アプリ「みんチャレ」を使い続けたいと回答。講座を修了した 27 名の 60 日間継続率は 96%だった。
・アプリを通じて家族以外の同世代仲間と関わり合い成果報告し合うことで生活に活気が出た。
・アプリを継続することでスマートフォンの文字入力や写真撮影ができるようになり、時代に置いていかれないよう、新しいことに挑戦していきたいと前向きになった。

厚生労働省老健局長 優良賞

健康寿命をのばそう! AWARD 優良賞

取組名　# マスターズ Cafe

受賞者　**阪南市役所健康福祉部介護保険課**

所在地：大阪府阪南市尾崎町 35-1
阪南市役所 介護保険課
電　話：072-471-5678
E-mail：kaigo@city.hannan.lg.jp
ＵＲＬ：－

活動地域概要

活動範囲	市区町村の概ね全域		
総人口	52,294 人		
65 歳以上人口	17,541 人	33.5%	総人口に占める割合
75 歳以上人口	8,833 人	16.9%	総人口に占める割合

一般世帯数	35,864 世帯		
高齢者単身者世帯数	9,184 世帯	25.6%	一般世帯数に占める割合
高齢夫婦世帯数	5,390 世帯	15.0%	一般世帯数に占める割合

背景・課題意識

・認知症ご家族の方からは「相談できる場が欲しい」、認知症の方からは「居場所が欲しい」といった声があった。
・また、市立図書館を併設する文化センターの空きスペースで「にぎわいと活性化のために交流の場をつくりたい」といった声があったため、認知症にやさしい図書館プロジェクトを開始した。

経緯

・認知症地域支援推進員が日頃の相談支援を通じて認知症の人の声やニーズを集約し、当事者を含む関係者同士で話し合い、活動する住民と各種団体が協働し『認知症にやさしい図書館』を作り上げていくことが大きなテーマになることを共有。
・テーマを元に「知る、学ぶ、つながる」の 3 つのプロジェクトを立ち上げた。
「知る」では認知症に対する正しい理解を得るために情報コーナーをつくり、「学ぶ」では認知症サポーターの養成講座を行った。そして「つながる」では男性を中心に認知症の人やそのご家族、支援者で週 1 回のカフェを始め、3 周年を迎えた。

マスターズ Cafe
コロナに負けないルールブック

取組内容

●マスターズ Cafe

・認知症の方、その家族・支援者が共に活動し、多世代の人と出会い悩みを聞いてもらえる認知症カフェ。毎週木曜日の午後に 1 杯 100 円でコーヒーや紅茶等を提供。キッチンでのドリンク手配など裏方の業務は、ボランティアが週替わりでサポートしている。
・取組みの実施主体はマスターズと呼ばれる、認知症当事者・介護者を含む有志の男性グループ。マスターズがウェイター役（マスター）を担いながら、カフェ参加者との会話を通じて楽しく交流。若年性認知症の方も参加している。
・行政、阪南市尾崎・東鳥取地域包括支援センター、阪南市西鳥取・下荘地域包括支援センター、阪南市社会福祉協議会、阪南市介護者 (家族) の会等とも連携している。
・新型コロナの影響でしばらくの間休止していたが、再開の方法についてメンバーが主体的に話し合いを行う。テラス席を設ける、テイクアウト用のコップを使う等のアイデアを出し「コロナに負けないルールブック」を作成。対策を講じた上でカフェを再開。

●認知症にやさしい図書館「知る」「学ぶ」「つながる」

・「知る」では認知症に対する正しい理解を促すための普及啓発チラシや本を集約した情報コーナーをつくった。
・「学ぶ」では認知症サポーター養成講座を実施。
・「つながる」では男性を中心とした認知症の人とそのご家族、支援者で週 1 回のカフェを実施。カフェのお客さんとして来ていた手話サークルの当事者が本活動に影響を受け、同じ場所・異なる曜日に「手話カフェ」を開始。さらに、マスターの家族で支える「マスター＆マダムカフェ」を令和 3 年度から開始している。

利用者の変化

・夫が若年性認知症になり、不安を抱えていた妻が、認知症地域支援推進員からマスターズ Cafe を紹介され、夫が、ガイドヘルパーを使いながら継続して参加。役割意識につながり本人だけで通えるようになった。妻も月 1 回の家族の会に参加することで妻同士がつながり、交流を深めることができた。