



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



第13回



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
最優秀賞

第13回



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
優秀賞

第13回



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
優良賞

厚生労働大臣最優秀賞

厚生労働大臣優秀賞

◆企業部門 ◆団体部門 ◆自治体部門

厚生労働省老健局長優良賞

◆企業部門 ◆団体部門 ◆自治体部門



実施概要

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、4 つのテーマ（適度な運動、適切な食生活、禁煙、健診・検診の受診）に添った取組を推進してきました。

また、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 条では、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されています。

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て、実施されています。

第13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 6 年 5 月 21 日（火）～7 月 19 日（金） |
|      | [評価委員会]                                        | 令和 6 年 10 月 21 日（月）            |
|      | [表彰式]                                          | 令和 6 年 11 月 29 日（金）            |
| 募集方法 | 都道府県、市町村及び特別区による推薦。<br>ただし、企業部門に限り、企業からの自薦も可能。 |                                |
| 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 | 田中 滋  | 公立大学法人埼玉県立大学                 | 理事長     |
| 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    |
|       | 清水 肇子 | 公益財団法人さわやか福祉財団               | 理事長     |
|       | 田中 志子 | 一般社団法人日本リハビリテーション<br>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員協会            | 常任理事理事長 |
|       | 根岸 葉子 | 全国保健師長会                      | 常任理事    |
|       | 堀 裕行  | 厚生労働省老健局老人保健課                | 課長      |
|       | 松島 紀由 | 公益財団法人全国老人クラブ連合会             | 常務理事    |
|       | 山本 伸一 | 一般社団法人日本作業療法士協会              | 会長      |
|       | 吉田 慎  | 厚生労働省老健局認知症施策<br>地域介護推進課     | 課長      |

表彰の対象



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                                               |
|----|-----------------------------------|---------------------------------------------------|
| 団体 | NPO法人 JAあづみくらしの助け合い<br>ネットワークあんしん | 皆の願いを実現する地域協同の取組<br>人と人との支え合いの循環が、あんしんして暮らせる里をつくる |

厚生労働大臣 優秀賞

| 部門  | 企業・団体・自治体等名称      | 取組名                                         |
|-----|-------------------|---------------------------------------------|
| 企業  | 株式会社ホクノー          | 地域スーパーを核とした地域包括ケアシステム<br>「ホクノー健康ステーション」モデル  |
| 団体  | 熊野町シルバーリハビリ体操指導士会 | 住民主体の介護予防<br>～誰も見捨てない、自助・互助のまちづくりを目指して～     |
| 自治体 | 北海道釧路市            | みんなで作る！「おたっしやサービス」<br>～いつまでも元気で暮らせるまちを目指して～ |

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  | Care Viewer 株式会社            | Challenge for HX（ヘルスケアトランスフォーメーション）<br>働きやすい環境から、健康寿命を支える介護へ |
| 企業  | ショッピングリハビリカンパニー株式会社         | デジタルを活用した介護予防＆生活支援事業                                         |
| 団体  | 社会福祉法人さつき会<br>フィットネス倶楽部コレカラ | 地域を巻き込むあったかすな住民参加型介護予防                                       |
| 団体  | 平尾校区自治連合会                   | 「誰でも・気軽に・い～もんだ」<br>～都市部における身近な公園を活用したフレイル予防の取組～              |
| 団体  | 山浦地区まちづくり推進協議会              | 健康長寿のふるさと「いやされ・支え合う」地域やまうら                                   |
| 自治体 | 北海道札幌市                      | 介護予防センターと大学の協働による介護予防の地域実践<br>～“すごろく”を楽しみながら介護予防！～           |
| 自治体 | 茨城県常陸太田市                    | 健康寿命延伸プロジェクト「長生き上手常陸太田」でつくる<br>健康長寿のまちづくり                    |
| 自治体 | 千葉県栄町                       | 「ヨガビト講座」～ヨガをするひとを増やして、<br>健康とまちづくりをすすめるプロジェクト～               |
| 自治体 | 奈良県大淀町                      | 小規模自治体の介護予防、認知症予防の取組を支える<br>大淀町地域包括ケア専門職会議                   |

## 評価委員長講評

評価委員長 たなか しげる 田中 滋 公立大学法人埼玉県立大学 理事長



公立大学法人埼玉県立大学理事長〈2018 年～〉  
慶應義塾大学名誉教授〈2014 年～〉  
専門：地域包括ケアシステム論、医療・介護政策、医療・介護経営  
学歴：1971 年慶應義塾大学商学部卒、同大学大学院商学研究科修士課程修了  
・博士課程単位取得退学、米国 Northwestern 大学経営大学院修士課程修了  
経歴：慶應義塾大学助手〈1977 年〉・助教授〈1981 年〉を経て  
1993 年から 2014 年まで慶應義塾大学大学院経営管理研究科教授  
現在務める学会役員：日本地域包括ケア学会理事長、日本介護経営学会会長、  
アジア太平洋ヘルスサポート学会理事長、  
日本ケアマネジメント学会理事、  
日本老年学会理事  
現在務める主な公職：医療介護総合確保促進会議座長、協会けんぽ運営委員長

人生 100 年時代を迎えようとする中、この国に住む誰もが、より長く、元気に活躍できるよう、健康寿命の延伸等を進めていく必要があります。今後、高齢者人口がピークを迎える 2040 年頃には、高齢者人口に占める 85 歳以上人口が 1,000 万人を超えており、居住人口の中の割合がほぼ 1 割になると見込まれています。

このような趨勢を踏まえると、住民がより長くいきいきと地域で暮らし続けられるような介護予防の取組を進めなくてはなりません。それだけではなく、サービス提供者と利用者との「支える側」と「支えられる側」という画一的な関係性に陥らないよう、地域の「通いの場」の推進など高齢者の社会参加等を進める工夫も求められます。広く捉えれば、世代を超えて地域住民が共に支え合う地域づくりを進める工夫が何より重要です。

評価委員会で表彰対象となる取組を審議する際にも、住民が主体的に参画しているか、高齢者の生きがいや役割を創出しているか等の観点から真剣な審査を行い、表彰対象を選定いたしました。

今回、最優秀賞を受賞した「NPO 法人 JA あづみくらしの助け合いネットワークあんしん」を改めて考えてみましょう。このネットワークは、住みなれた地域で安心していきいきと暮らし続けるため、あんしん広場を中心に配食、農作業、体操、セミナー等の幅広い活動を実施しておられます。つまり、自分たちの想いや願いを実現できる「場所」として、生きがいづくり、健康づくり、仲間づくり、地域の文化づくりに取り組んでいるとまとめられます。こうした活動を 1998 年から継続し、多くの方の介護予防や生活支援に寄与している点が、われわれの委員会において最も高く評価されました。

また、優秀賞や優良賞に選ばれた表彰事例も、今後、市町村が介護予防や生活支援の基盤整備を進める中で大変参考になる、と評価委員が高く評価した取組です。

このアワードを通じて、地域における様々な活動に光が当たり、住民主体の地域づくりが推し進められ、地域力の向上につながっていくと、評価委員長として信じております。

## 事例目次

### 厚生労働大臣 最優秀賞

団体 NPO法人 JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん ..... P.5  
皆の願いを実現する地域協同の取組 人と人との支え合いの循環が、あんしんして暮らせる里をつくる

### 厚生労働大臣 優秀賞

企業 株式会社ホクノー ..... P.7  
地域スーパーを核とした地域包括ケアシステム「ホクノー健康ステーション」モデル

団体 熊野町シルバーリハビリ体操指導士会 ..... P.8  
住民主体の介護予防～誰も見捨てない、自助・互助のまちづくりを目指して～

自治体 北海道釧路市 ..... P.9  
みんなで作る！「おたっしゃサービス」～いつまでも元気で暮らせるまちを目指して～

### 厚生労働省老健局長 優良賞

企業 Care Viewer 株式会社 ..... P.10  
Challenge for HX(ヘルスケアトランスフォーメーション) 働きやすい環境から、健康寿命を支える介護へ

企業 ショッピングリハビリカンパニー株式会社 ..... P.11  
デジタルを活用した介護予防&生活支援事業

団体 社会福祉法人さつき会フィットネス倶楽部コレカラ ..... P.12  
地域を巻き込むあったかすな住民参加型介護予防

団体 平尾校区自治連合会 ..... P.13  
「誰でも・気軽に・い～もんだ」～都市部における身近な公園を活用したフレイル予防の取組～

団体 山浦地区まちづくり推進協議会 ..... P.14  
健康長寿のふるさと「いやされ・支え合う」地域やまうら

自治体 北海道札幌市 ..... P.15  
介護予防センターと大学の協働による介護予防の地域実践～“すごろく”を楽しみながら介護予防！～

自治体 茨城県常陸太田市 ..... P.16  
健康寿命延伸プロジェクト「長生き上手常陸太田」でつくる健康長寿のまちづくり

自治体 千葉県栄町 ..... P.17  
「ヨガビト講座」～ヨガをするひとを増やして、健康とまちづくりをすすめるプロジェクト～

自治体 奈良県大淀町 ..... P.18  
小規模自治体の介護予防、認知症予防の取組を支える 大淀町地域包括ケア専門職会議

第13回



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
最優秀賞

## 取組名

皆の願いを実現する地域協同の取組  
人と人との支え合いの循環が、あんしんして暮らせる里をつくる

受賞者

NPO 法人 JA あづみくらしの助け合いネットワークあんしん

## 所在地

長野県安曇野市豊科南穂高 2728-1

## 電話

0263-71-2828

## URL

<https://www.ja-azm.ijjan.or.jp/welfare/anshin/>

E-Mail

nt-anshin@dia.janis.or.jp

| 活動地域概要   |                  |       |           |
|----------|------------------|-------|-----------|
| 活動範囲     | 市区町村内の概ね全域（安曇野市） |       |           |
| 総人口      | 95,953 人         |       |           |
| 65 歳以上人口 | 30,753 人         | 32.1% | 総人口に占める割合 |
| 75 歳以上人口 | 17,795 人         | 18.5% | 総人口に占める割合 |

## 取組の経緯・背景

- ・JAの組合員をはじめとする地域住民が持つ不安を安心に変え、地域の様々なニーズに応えるため、「住み慣れたところで、住み慣れた家で、あんしんして生き活きと暮らし続けることができる里づくり」をコンセプトに、平成10年に団体を設立し、平成25年にNPO法人化。
- ・「100歳まで農業作業で達者がいちばん」をモットーに、住み慣れた地域で暮らし続けることができる地域づくりを住民自らの手で実践。

## 主な取組内容

- ・参加する者が主体的に運営する「あんしん広場」を中心に、セミナーで学んだ知識の実践として、配食、農作業、体操、セミナー等幅広い活動を実施。一部の活動は市からの委託を受け、介護予防・日常生活支援総合事業の一般介護予防事業や訪問型サービス A、通所型サービス A・C として実施。



あんしん広場



お茶会

- ・あんしん広場：地域の様々な人が気軽に集まれるよう、概ね公民館を単位に会員の自主的な仲間づくりをすすめ、通いの場として介護教室や住民同士の交流会を開催。

- ・御用聞き車「あんしん号」：近隣に商店がない地域で、野菜や調味料、日用品等の移動販売を「あんしん広場」を中心に実施。
- ・生き生き塾：食・農・環境を中心に毎月1回の学習会を開催。学んだことは家庭や地域で実践することをモットーに、野菜の自給活動や休耕田に菜の花を植え菜種油を精製するプロジェクトあんしん広場・デイサービス等での朗読ボランティア活動、童謡唱歌の会、体操教室等を実施。



## あんしん号の発足式



あんしん号



調味料や菓子などを持って訪問



菜の花プロジェクト 安曇野



朗読ボランティア



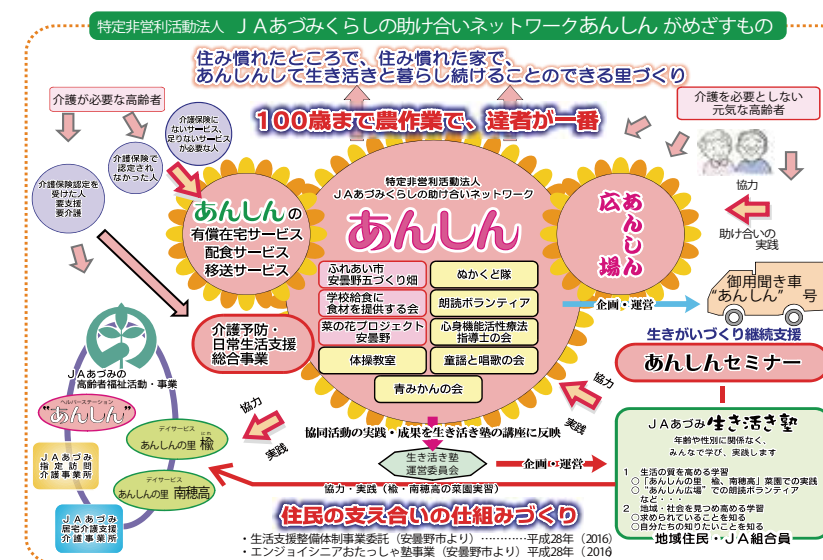
1戸2a菜種栽培運動に取り組めます

なぜ  $2a$ ?

- ☆食料等20kgの5割の削減率を行うことにより、食用油の削減が可能になります。
  - ☆長野市の1世帯当たりでの年間食用油消費量（2004年度）は、13.3kgと少ないです（全国平均は約24kg）。
  - ☆13.3kgの削減を生かすするには、約40kgの量程が必要です。
  - また、家畜の飼料量は150～200kg/10aと少ないです。
  - ☆よって、削減の実績には約2aの栽培が必要とされます。
  - ★食用油の削減について、ボスバーベスト（飯沼、自給自足）、清和油房（八ヶ岳山麓、ペンシル）、三信石油（長野市）など反響の濃くといった趣向を食料の不足への対策として取り上げられています。
  - ★また、以下のような取り組みが取り上げられています。

| 取組による削減率の期待値       | （日本経済新聞） |
|--------------------|----------|
| 安全な肥料、肥料の供給（家畜糞）   | 2%       |
| 水質汚染対策（家畜とリンの回収）   | 2%       |
| 食料（子供への食糧教育等）      | 2%       |
| 耕作・採集地、栽培方法の刷新と減消費 | 2%       |
| 安全・安全な食用油の供給       | 2%       |

| プロジェクトの課題                                                               | 年間スケジュール                                                               | 活動団体                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ・栽培面<br>栽培技術の習得、栽培地の確保、<br>汎用コンパインの利用、種作<br>業の確立                        | 6月5日 栽培指導（スイカ）<br>6月中旬 刈り取り研修<br>7月中旬 7月旬会<br>9月下旬 収穫、乾燥・調整<br>7月中旬 押出 | 特定非営利活動法人<br>JAあづかりの助け合い<br>ネットアークあんなん<br>JAあづまきまき生協<br>あられいひ文庫野村つるひ<br>徳島アルプスエコーの公衆<br>ホーリーアーククラブ |
| ・加工（搾出）<br>搾出プラントの検討<br>・イベントの企画<br>例）道の花見、灯り祭り、試食<br>会<br>食育<br>機体学習など | ※2017年4月からみわりにともなう<br>7月14日 ひまわりまつり開催<br>8月中旬 7月旬会<br>10月上旬 ひまわり搾出     |                                                                                                    |



## 取組の効果

- ・平成10年から活動が継続されており、多くの者が参画している。過去に支援の担い手として活動した者が支援を受ける側になり、幅広い世代が参画し、支え合いの循環が生まれている。
- ・あんしん広場等での活動への参加が、高齢者の社会参加や地域交流の機会になっている。

## 企業部門

## 厚生労働大臣 優秀賞

第13回



健康寿命を  
のばそう！  
AWARD  
優 秀 賞

### 取組名

地域スーパーを核とした地域包括ケアシステム  
「ホクノー健康ステーション」モデル

### 受賞者

株式会社ホクノー

所在地 北海道札幌市厚別区もみじ台北 7-1-2

電話 011-897-2012

E-Mail oguma@hokuno.co.jp

URL https://hokuno.co.jp/

### 活動地域概要

| 活動範囲     | 市区町村内の概ね全域（札幌市厚別区もみじ台地区・青葉地区） |       |           |
|----------|-------------------------------|-------|-----------|
| 総人口      | 1,953,592 人                   |       |           |
| 65 歳以上人口 | 559,122 人                     | 28.6% | 総人口に占める割合 |
| 75 歳以上人口 | 298,603 人                     | 15.2% | 総人口に占める割合 |

### 取組の経緯・背景

地域の高齢化や人口減少、買い物難民の発生、住民の運動不足等の課題があり、地域住民の暮らしや健康などの生活全般をサポートする体制を整えるためにスーパーマーケットに「ホクノー健康ステーション」を設置。

### 主な取組内容

- ・ホクノー健康ステーションでは、事前登録や予約が不要で「いつ来ても、いつ帰ってもいい」通いの場を月曜日から金曜日の午前 10 時から午後 3 時まで開催。
- ・地域住民が趣味や特技を生かした講師やボランティアスタッフとして参画する体操教室や文化教室等を開催し、参加者に役割や生きがいを与えると同時に低コストでの開催を実現。
- ・行政・企業・団体は主催する体操教室や地域活動等をホクノー健康ステーションで開催することで会場費の負担を抑えつつ、活動への多くの参加者を確保し、スーパーマーケットとしてもより多くの集客を実現。



### 取組の効果

- ・地域住民の買い物の場であるスーパーマーケットに設置され、参加しやすいことにより、1 日あたり 100 名近くが参加。
- ・利用者から「毎日身体を動かす習慣がついた」、「積極的に外出する機会が増えた」との声が挙がった。
- ・体操教室や文化教室に参加することで、健康や暮らしに関する情報に関心を持つ高齢者が増加した。

## 団体部門

## 厚生労働大臣 優秀賞

第13回



健康寿命を  
のばそう！  
AWARD  
優 秀 賞

### 取組名

住民主体の介護予防～誰も見捨てない、  
自助・互助のまちづくりを目指して～

### 受賞者

熊野町シルバーリハビリ体操指導士会

所在地 広島県安芸郡熊野町中溝 1-1-1

電話 082-820-5605

E-Mail korei@town.kumano.lg.jp

URL https://www.town.kumano.hiroshima.jp/www/contents/1467674788660/index.html

### 活動地域概要

| 活動範囲     | 市区町村内の概ね全域（熊野町と一部周辺市町） |       |           |
|----------|------------------------|-------|-----------|
| 総人口      | 23,495 人               |       |           |
| 65 歳以上人口 | 8,192 人                | 34.9% | 総人口に占める割合 |
| 75 歳以上人口 | 5,177 人                | 22.0% | 総人口に占める割合 |

### 取組の経緯・背景

- ・高齢化が進む中で、住民と行政の協働による自助・互助の取組が必要と考えた熊野町が、平成 23 年にシルバーリハビリ体操指導士養成講習会を開始。（当初はゆらっとくま〜リハビリ体操リーダー養成講習会、平成 29 年に事業移行）
- ・行政や関係機関と連携して地域活動を展開するためには、組織化することが必要と考え、シルバーリハビリ体操指導士認定者同士で協議し、平成 26 年 4 月に熊野町シルバーリハビリ体操指導士会を発足。

### 主な取組内容

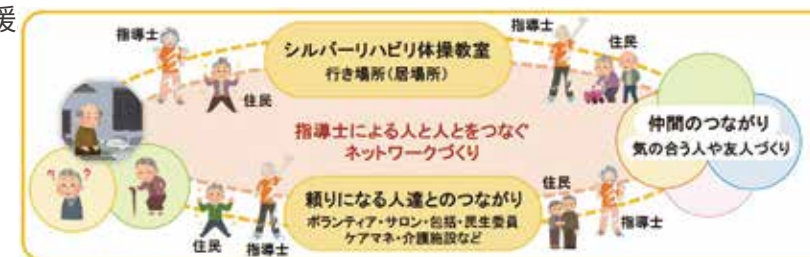
- ①シルバーリハビリ体操教室の開催  
町内 5 か所で体操教室を開催（令和 5 年度は 415 回開催）。
- ②シルバーリハビリ体操指導士の派遣  
自主活動グループ、サロン、介護施設等に指導士を派遣し、体操教室を開催（令和 5 年度は 837 回派遣）。
- ③健康・介護予防に関する情報やシルバーリハビリ体操の普及  
主催する体操教室等で体操指導と併せて健康や介護予防に関する情報提供を行うとともに、公民館祭り等の場でシルバーリハビリ体操の体験会を開催。
- ④シルバーリハビリ体操指導士の養成や学習会の開催  
指導士活動マニュアルの作成、定期的な学習会の開催。  
町とともに養成講習会を開催し、新規指導士を養成。
- ⑤ニーズを踏まえた事業実施  
体操指導を通して発掘した地域ニーズを踏まえ、町と連携して新たな通いの場の設置やその活動を支援
- ⑥全国や県内の体操指導士会との交流  
全国や県内の体操指導士会と交流会を開催し、情報交換等を実施。



熊野町議会だよりの表紙



養成講習会の様子（住民が住民を養成）



### 取組の効果

- ・これまで通いの場に参加せず、閉じこもりがちだった高齢者が通いの場に参加できるようになった。
- ・民間のスポーツジム等が実施する体操教室への参加が困難になった高齢者でも、シルバーリハビリ体操教室に継続的に参加することができている。
- ・認知症や障害をもつ地域住民が体操指導士として活動を継続するなど、役割をもって熊野町で生活を続けていくことができています。

## 自治体部門

## 厚生労働大臣 優秀賞



### 取組名

みんなで作る！「おたっしやサービス」  
～いつまでも元気で暮らせるまちを目指して～

### 受賞者

北海道釧路市

**所在地** 北海道釧路市黒金町 8-2  
**電話** 0154-23-5185  
**E-Mail** ka-koureifukushi@city.kushiro.lg.jp  
**URL** <https://www.city.kushiro.lg.jp/kenfuku/fukushi/1004926/1004968/1004974.html>

| 活動地域概要   |                          |       |           |
|----------|--------------------------|-------|-----------|
| 活動範囲     | 小学校区単位（27 会場で実施中）（釧路市全域） |       |           |
| 総人口      | 155,907 人                |       |           |
| 65 歳以上人口 | 55,902 人                 | 35.9% | 総人口に占める割合 |
| 75 歳以上人口 | 30,459 人                 | 19.5% | 総人口に占める割合 |

### 取組の経緯・背景

高齢者実態調査事業の分析等を行ったところ、自宅から近く歩いて通える場所での介護予防事業の要望や要介護状態手前の高齢者の通いの場が不足していることが明らかになり、平成 29 年度より介護予防・日常生活支援総合事業の通所型サービス B として、「おたっしやサービス」を開始。

### 主な取組内容

- ・おたっしやサービスでは、多様な主体（地域住民、NPO 法人、介護サービス事業者等）が様々な会場（老人福祉センター、商業施設、民家等）で取組を実施。
- ・約 150 名のボランティアによる運動機能向上や認知症予防、参加者同士の交流の活動を実施し、令和 5 年度は延べ 6,000 人以上の市民が参加。

#### 〈主な活動内容〉

運動機能向上：ストレッチ、風船バレー、ボール体操  
認知症予防：ふまねっと、後出しじゃんけん、クイズ  
参加者同士の交流：生け花、茶道、料理・食卓会

- ・取組の継続性や質を確保するため、年に 1 回の体力測定や認知症自己診断テスト、リハビリの専門職による助言・指導等を実施。



### 取組の効果

- ・ボランティアにより運営されているため、参加者に加え、ボランティアにとっても介護予防や社会参加の機会が増加している。
- ・利用者からは「人と接するのが楽しくなった」、「自分もやればできるという自信がついた」という声が挙がった。
- ・閉じこもりがちだった高齢者の閉じこもり防止になった。
- ・KDB の健康スコアリングにおける介護認定度の悪化度・改善度の集計と同じ手法により、参加者の介護認定度の変化を分析したところ、本取組に 3 年間継続参加した者のうち 85% が要介護認定度が維持・改善となった。

## 企業部門

## 厚生労働省老健局長 優良賞



### 取組名

Challenge for HX（ヘルスケアトランスフォーメーション）  
働きやすい環境から、健康寿命を支える介護へ

### 受賞者

Care Viewer 株式会社

**所在地** 北海道札幌市北区北 40 条西 4-2-7  
**電話** 050-5443-1850  
**E-Mail** info@care-viewer.jp  
**URL** <https://care-viewer.com/>

| 活動地域概要   |                        |       |           |
|----------|------------------------|-------|-----------|
| 活動範囲     | 市区町村内の概ね全域（北海道札幌市、千歳市） |       |           |
| 総人口      | 1,957,063 人            |       |           |
| 65 歳以上人口 | 560,855 人              | 29.0% | 総人口に占める割合 |
| 75 歳以上人口 | 301,927 人              | 15.0% | 総人口に占める割合 |

### 取組の経緯・背景

介護施設の職員は多忙であり、メンタルヘルス問題による離職が相次ぐ等、人材不足が大きな課題となっているため、介護施設で勤務する職員の業務負担の軽減やメンタルヘルス問題を解決に寄与する「Care Viewer」というサービスを提供した。

### 主な取組内容

介護施設の職員の業務負担の軽減に資するサービスを提供。

- ①介護記録をアプリで効率的に管理する機能  
紙で作成・管理されることが一般的な介護記録をスマホ・タブレットを用いて作成することで介護記録の作成・管理の負担を軽減。
- ②チャットによる情報共有  
職員間の申し送りや入所者の家族、医療機関等の第三者機関と連絡をとることができるアプリを提供し、関係者間での情報共有を効率化。
- ③AI による介護計画の作成・ケアの実践に関する助言  
システムに入力された情報を AI が分析し、入所者の介護計画の自動生成や健康状態の変化等の予測を実施。
- ④AI チャットボットによる介護職員のメンタルケア  
業務に関する悩みや不明点を入力すると AI チャットサービスが適したアドバイスを行うサービスを提供。

システム上での情報の表示・入力画面



システム上での情報の表示・入力画面



### 取組の効果

- ・働きやすさが向上し、職員間や入所者等とのコミュニケーションを取りやすい環境になった。
- ・生成 AI により介護計画が自動生成されることで、計画作成担当者の負担が軽減した。
- ・AI によるリスク検知により、高齢者の転倒やけがが減少した。
- ・身近に悩み相談ができる環境が整ったため、職員の精神的な負担が軽減した。



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
優良賞

## 取組名

## デジタルを活用した介護予防＆生活支援事業

## 受賞者

ショッピングリハビリカンパニー株式会社

所在地 三重県いなべ市藤原町市場 494-2

電話 080-3706-9501

E-Mail ozoe@shopping-reha.com

URL https://shopping-reha.com/

## 活動地域概要

|          |                        |       |           |
|----------|------------------------|-------|-----------|
| 活動範囲     | 市区町村内の概ね全域（いなべ市全域より募集） |       |           |
| 総人口      | 4,209 人                |       |           |
| 65 歳以上人口 | 12,455 人               | 33.8% | 総人口に占める割合 |
| 75 歳以上人口 | 6,750 人                | 6.2%  | 総人口に占める割合 |

## 取組の経緯・背景

過疎化や高齢化による買い物や医療アクセスへの困難、孤独や孤立といった様々な課題を解決するため、いなべ市と包括連携協定を締結し、市の「高齢者デジタルライフ事業」に参画。

## 主な取組内容

## ①高齢者向け AI チャットボットの構築

通いの場として使用されている市のデイサービスセンターに高齢者でも使いやすく会話形式で直感的に使用できる AI チャットボットを設置し、バイタルチェック等の様々なサービスを提供。

## ②フィットネス機器の設置

筋肉量の少ない高齢者に提供されたアドバイスを生かした活動が実施できるように市のデイサービスセンターにフィットネス機器を設置。

## ③デジタルを活用した健康増進アドバイス

ウェアラブル端末により収集した睡眠情報や活動情報、AI チャットボットで撮影・分析した食事、情報、体組成計による筋肉量測定の情報等を踏まえ、総合的に判断しアドバイスを実施。

## ④ショッピングリハビリ

フレイル状態等の高齢者を自宅から商業施設まで送迎し、買い物を通じて身体・認知機能高める取組を実施。カートの貸与により足腰に不安のある高齢者でも安心して買い物が出来るよう支援。



ショッピングリハビリの実施



フィットネス機器の設置



チャットボットを活用した  
バイタルチェック

## 取組の効果

- ウェアラブル端末等や AI チャットボットにより収集した情報等に基づき、高齢者一人一人の状況に応じた個別の分析やアドバイスが可能になった。
- 日々の食事内容を収集し、分析をすることで、日常の食生活を見直すきっかけとなった。
- 体組成計による筋肉量測定により、必要な筋肉量の割合から転倒の危険性を可視化でき、運動の必要性を高齢者が認識した。
- 高齢者の運動機能、認知機能の双方が向上した。



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
優良賞

## 取組名

## 地域を巻き込むあったかすな住民参加型介護予防

## 受賞者

社会福祉法人さつき会 フィットネス倶楽部コレカラ

所在地 北海道上川郡鷹栖町北野東 3 条 1-7-1

電話 0166-76-5120

E-Mail k-ookawara@satsuki-kai.jp

URL https://satsuki-kai.jp/

## 活動地域概要

|          |                 |       |           |
|----------|-----------------|-------|-----------|
| 活動範囲     | 市区町村内の概ね全域（鷹栖町） |       |           |
| 総人口      | 6,539 人         |       |           |
| 65 歳以上人口 | 2,316 人         | 35.4% | 総人口に占める割合 |
| 75 歳以上人口 | 1,305 人         | 20.0% | 総人口に占める割合 |

## 取組の経緯・背景

介護予防教室の参加者が固定化され、受動的だったことや住民主体の通いの場（特に体操を主体とする団体）が少なかったことを踏まえ、住民参加型の介護予防に取り組む拠点施設として町と社会福祉法人が共同で「フィットネス倶楽部コレカラ」を設置。

## 主な取組内容

## ①フィットネス倶楽部コレカラ

- 一般介護予防事業の一環として、理学療法士が常駐し、利用者の運動指導や担い手の養成。
- 行政や法人の他職種専門職の職員などが講師としてヘルスリテラシーを高める講座を開催。

## ②担い手による活動

コレカラ利用者がコレカラや地域で担い手として活動。

< 担い手の活動事例 >

コレカラサポーター：マシンの使用に不慣れな利用者のサポートや声掛けを行い、コレカラの運営をサポート。

あったかすりハビリ体操指導士：町内の公民館で「あったかすりハビリ体操」の普及活動や住民主体の体操教室を運営。

## ③地域食堂

地域住民の交流の場として、主婦ボランティアなどの地域住民が食事を提供する「地域食堂」を開催。

## ④ろうそくもらい

北海道の七夕の風習である「ろうそくもらい」を地域住民や幼稚園とともに再開し、多世代交流を促進。



体操指導士養成講座



ヘルスリテラシー講座



## 取組の効果

- これまで介護予防教室へ参加していなかった高齢者の利用が多く、特に男性の利用者が増加。
- 顔見知りの高齢者が担い手として活動することで、新たな高齢者の外出促進に寄与。
- 「コレカラ」での運動を通して、フレイル状態の高齢者が健康状態を回復し、地域活動に積極的に参加するなど、地域社会への貢献度が高まった。



取組名

「誰でも・気軽に・い〜もんだ」  
～都市部における身近な公園を活用したフレイル予防の取組

受賞者

平尾校区自治連合会

|        |                               |                   |                                 |                          |           |
|--------|-------------------------------|-------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------|
| 所在地    | 福岡県福岡市中央区平尾 3-29-23           | 活動地域概要            | 小学校区単位                          |                          |           |
| 電話     | 092-525-1957                  | 活動範囲              | 小学校区単位                          |                          |           |
| E-Mail | hirao-kouku@jcom.home.ne.jp   | 総人口 (R5 年 9 月末現在) | (中央区) 199,426 人 (平尾校区) 26,156 人 |                          |           |
| URL    | https://hiraojk.blogspot.com/ | 65 歳以上人口          | (中央区) 37,998 人 (平尾校区) 4,492 人   | (中央区) 19.1% (平尾校区) 17.2% | 総人口に占める割合 |
|        |                               | 75 歳以上人口          | (中央区) 19,121 人 (平尾校区) 2,254 人   | (中央区) 9.6% (平尾校区) 8.6%   | 総人口に占める割合 |

取組の経緯・背景

- 福岡市中央区の平尾校区は市内屈指の商業集積地である天神地区に隣接し、利便性も高く、若い世代を中心に人気のエリアだが、転出入者が多く、集合住宅居住率が 94% (市内平均:77.1%)、民生委員・児童委員の充足率は 77% (市内平均: 92.5%) とコミュ ニティの希薄さ、高齢者の見守り活動の難しさ、活動場所の少なさなど都市部ならではの課題を抱える校区である。
- 住民同士のつながりを深め、高齢者の見守りや交流の場を創出することを目的に、平成 28 年 4 月に町内会長や民生委員・児童委員を中心に「い〜もんだウォーキング会」を発足。

主な取組内容

- ①い〜もんだウォーキング
  - 町内会長、民生委員・児童委員が中心となり、毎月 1 回、公園においてラジオ体操とウォーキングを実施。
  - 公園に隣接する保育園の園児や保育士も参加し、世代間交流を図りながら活動。
- ②ウォーキングマップ「平尾よかところ探索マップ」
 

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う外出機会減少への対策として、地域の魅力を記載した「平尾よかところ探索マップ」を作成し、町内会長と民生委員が協力して 78 歳以上の高齢者 1,500 名を各戸訪問し配付することで高齢者の外出とウォーキングの機会を確保。
- ③さわやかラジオ体操
  - い〜もんだウォーキングの取組を校区内で広げるため、気軽に立ち寄ることができる公園でラジオ体操を実施。
  - 四方に隣接するマンションベランダから参加する住民も多い。
- ④青空カフェ
 

さわやかラジオ体操の後に、青空カフェの開催や、校区内にある美容の専門学校生によるハンドマッサージの体験会を実施。
- ⑤会報誌の発行
  - 地域住民のつながりを感じてもらえるよう、運営ボランティアが手書きで作成する会報誌を毎月発行し、現在、90 号まで発行。
  - 地域の様子を発信することで、取組に参加しない者の参加促進を図り、地域住民から好評を得ている。



体操後に撮った園児との集合写真



さわやかラジオ体操の様子

取組の効果

- ラジオ体操に参加することにより、高齢者の閉じこもり予防やフレイル予防の機会になるとともに、見守り活動の場としても機能している。
- ラジオ体操等への参加を通じて、知り合った者同士や多世代で交流することで地域の交流が深まるとともに、体操で使用する公園を自主的に清掃する、植木や花の手入れをする等の活動に繋がっている。



取組名

健康長寿のふるさと「いやされ・支え合う」地域やまうら

受賞者

山浦地区まちづくり推進協議会

|        |                                    |          |                     |       |           |
|--------|------------------------------------|----------|---------------------|-------|-----------|
| 所在地    | 大分県杵築市山香町山浦 2508                   | 活動地域概要   | 自治会単位 (杵築市山香町山浦全地域) |       |           |
| 電話     | 0977-78-0151                       | 活動範囲     | 自治会単位 (杵築市山香町山浦全地域) |       |           |
| E-Mail | yamaura0151@gmail.com              | 総人口      | 478 人               |       |           |
| URL    | https://yamaura-machikyuo.ciao.jp/ | 65 歳以上人口 | 274 人               | 57.3% | 総人口に占める割合 |
|        |                                    | 75 歳以上人口 | 146 人               | 30.5% | 総人口に占める割合 |

取組の経緯・背景

- 急速な少子高齢化や地域の過疎化に伴い、家族や集落では解決できず、地域全体で取り組む必要のある課題が顕在化。
- 住み慣れた地域で生活し続けることによる支え合い・助け合いで癒やされる地域づくりをめざし「山浦地区まちづくり推進協議会」を組織し、サロンや会食支援、高齢者の就労的活動を実施。

主な取組内容

- ①サロンの実施
 

健康体操、会食、カラオケ等のサロンを開催。
- ②会食支援の取組
  - 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の結果、独居高齢者は他の高齢者に比べ閉じこもりリスクが高いことが明らかになったため、ひとり暮らし高齢者等向けに、コミュニティセンターで昼食や脳トレ、軽スポーツを開催。
  - 自宅から移動できない人を対象に有志による送迎支援を実施。
- ③高齢者の就労
  - 地域資源である自然や山野草の生息状況等の調査を行い、その調査結果を踏まえ、山浦米と山野草加工品の商品化を目指して、先進地事例やブランド化の方向性とコンセプト等の調査研究を実施。
  - 山野草の加工場等を高齢者の就労作業の場として整備し、40 名が交流を深めながら就労。

取組の効果

- 自宅でテレビなど見て過ごす時間が多かった高齢者がサロン等集まり、昔話や健康状態に関する話をしたり、野菜を物々交換することで地域との交流を深めている。
- 送迎を行うことで移動手段がない高齢者の社会参加が促進され、地域と交流することを楽しんでいる。
- 高齢者が就労することにより年金以外の収入を得て、友人と旅行をするようになった。



会食



軽スポーツ



桑の葉の選別作業



山野草ほ場整備



マルシェの開催



## 取組名

介護予防センターと大学の協働による介護予防の地域実践～  
“すごろく”を楽しみながら介護予防！～

## 受賞者

北海道札幌市介護予防センター

所在地 北海道札幌市南区真駒内幸町 2-1-5

電話 011-581-1294

E-Mail makomanai@sapporo-shakyo.or.jp

URL -

## 活動地域概要

|          |                          |       |           |
|----------|--------------------------|-------|-----------|
| 活動範囲     | 中学校区単位（札幌市南区真駒内地区・藻岩下地区） |       |           |
| 総人口      | 1,953,592 人              |       |           |
| 65 歳以上人口 | 559,122 人                | 28.6% | 総人口に占める割合 |
| 75 歳以上人口 | 298,603 人                | 15.2% | 総人口に占める割合 |

## 取組の経緯・背景

- ・高齢化率が高いことや通いの場の不足等により、組織的な地域の見守り体制の構築や介護予防の普及啓発が課題となっていた。
- ・この課題を解決するため、市内の大学の学生が作成した「地域すごろく」を活用し、楽しみながら介護予防に資する取組を実施した。

## 主な取組内容

## ①市内の大学の学生による「地域すごろく」の開発

市内の大学のデザイン学部と看護学部の学生が授業の一環として、高齢者が気軽に楽しくフレイル予防に取り組める「地域すごろく」を開発した。すごろくは「運動マス」、「クイズマス」、「トークマス」を設定し、運動や認知機能の向上、健康や地域に関する情報の習得、コミュニケーション機会を確保できる。実施前に介護予防センターとプレテストを行い、内容の検討と改善を経て「地域すごろく」が完成した。

## ②地域の自主サロンにおける「地域すごろく」の実施

介護予防センターと市内の大学が協働し、民間分譲住宅の集会所で活動している自主サロン参加者に対して実施した。



## ③ユニバーサルカフェにおける「地域すごろく」の実施

地域の高齢者や障害者、子育て世代など、誰もが集える場所として開かれているユニバーサルカフェで、市内の大学と協働して地域住民に対して実施した。

## ④「地域すごろく」の継続的な実施に向けた取組とブラッシュアップ等

- ・「地域すごろく」を地域の健康教室や通いの場で継続活用できるよう今後の事業計画を立案した。
- ・「地域すごろく」の更なるブラッシュアップを目指し、市内の大学と協働を継続している。
- ・「地域すごろく」を参考に、南区役所や包括支援センター、南保健センター、社会福祉協議会と協働して高齢者支援に関わる関係機関の情報を盛り込んだ「健康すごろく」を新たに作成・実施した。

## 取組の効果

- ・楽しみながら運動の実施や健康に関する知識の習得の機会、セルフケアへの働きかけとなった。
- ・市内の大学の学生が「地域すごろく」の実施に加わることで、世代間交流の促進につながった。
- ・「地域すごろく」を参考にした取組が他の地域でも広がり、地域全体の活性化に寄与した。



## 取組名

健康寿命延伸プロジェクト  
「長生き上手常陸太田」でつくる健康長寿のまちづくり

## 受賞者

茨城県常陸太田市

所在地 茨城県常陸太田市稲木町 33

電話 0294-73-1212

E-Mail hoken-c5@city.hitachiota.lg.jp

URL <https://www.city.hitachiota.ibaraki.jp/page/page001969.html>

## 活動地域概要

|                       |            |       |           |
|-----------------------|------------|-------|-----------|
| 活動範囲                  | 市区町村内の概ね全域 |       |           |
| 総人口（令和 6 年 6 月 1 日現在） | 46,770 人   |       |           |
| 65 歳以上人口              | 19,372 人   | 41.4% | 総人口に占める割合 |
| 75 歳以上人口              | 10,367 人   | 22.2% | 総人口に占める割合 |

## 取組の経緯・背景

常陸太田市は茨城県の市の中で高齢化率が最も高く、加齢に伴う心身機能の低下等が課題となっていることを踏まえ、「健康寿命延伸プロジェクト長生き上手常陸太田」の推進を目的として、令和 4 年 4 月に「フレイル対策室」を設置し、民間企業や地域の活動団体等の協力のもと、フレイル予防事業を展開している。

## 主な取組内容

## ①フレイル対策協力会の設置と活動

- ・市のフレイル予防施策への理解促進と普及啓発のため、市内のスーパーマーケット・ドラッグストアや健康づくり関係団体等で構成される「フレイル対策協力会」を設置し、研修会や報告会を定期的に開催。
- ・協力店舗の店頭でのぼりや POP を掲示するといった啓発活動やフレイルチェック、健康相談を実施。

## ②フレイル予防弁当の開発・販売

- ・市内のスーパーマーケットと市が協働してオリジナルの「フレイル予防弁当」を開発・販売。
- ・店頭販売に加え、老人クラブ・ふれあいサロン等の集会で広く利用されている。



訪問型フレイルチェック フレイル予防弁当

## ③長生き上手音頭の作成・普及

- ・市内の理学療法士や音楽家に依頼し、フレイル予防に資するオリジナルの「長生き上手音頭」を作成。
- ・老人クラブ、町会、支部社協等で開催される健康教室や市のイベント等で講習会を開催し、普及活動を実施。

## ④フレイルサポーターによる活動

- ・フレイルチェックを行う市民ボランティアをフレイルサポーターとして養成。
- ・フレイルサポーターが「通所型フレイルチェック」、高齢者宅への個別訪問による「訪問型フレイルチェック」を実施。
- ・フレイルチェックの結果を踏まえ、必要に応じて福祉サービスの紹介や民生委員・児童委員への情報提供を実施。



健康教室での音頭の普及の様子

## 取組の効果

- ・市のイベントや、スーパーマーケット・ドラッグストア等での啓発活動を通じ、「フレイル」という言葉の認知度が向上した。
- ・健康教室の参加者数が本取組の開始前の令和 3 年度は 400 名程度だったところ、令和 5 年度には 3,000 名程度まで大幅に増加し、市民の健康に対する関心が高まった。
- ・訪問型フレイルチェックの体制が整備されたことにより、閉じこもりがちな高齢者への支援が可能となった。



## 取組名

「ヨガビト講座」 ～ヨガをするひとを増やして、  
健康とまちづくりをすすめるプロジェクト～

## 受賞者

千葉県栄町

所在地 千葉県印旛郡栄町安食台1-2

電話 0476-33-7709

E-Mail kofuku@town.sakae.chiba.jp

URL https://www.town.sakae.chiba.jp/  
page/page005657.html

## 活動地域概要

|                 |                   |       |           |
|-----------------|-------------------|-------|-----------|
| 活動範囲            | 市区町村内の概ね全域（栄町の全域） |       |           |
| 総人口（令和6年6月1日現在） | 19,752人           |       |           |
| 65歳以上人口         | 8,336人            | 42.2% | 総人口に占める割合 |
| 75歳以上人口         | 4,041人            | 20.5% | 総人口に占める割合 |

## 取組の経緯・背景

- ・「楽しくなければ続かない」をコンセプトに、従前より高齢男性や幅広い年齢層の参加があったヨガの講座を開催。
- ・参加者の健康維持に加え、地域住民同士の交流機会の確保、様々な講座の受講、町の魅力の再認識やボランティアの担い手の育成等の様々な効果を狙い講座を開催。

## 主な取組内容

## ①ヨガビト講座

- ・整形外科医師の講義、筋力強化やバランス能力の向上に資する全10回のヨガ講座を開催。
- ・ヨガの開始前に理学療法士や町の職員等による解剖学や町の介護保険制度・認知症関連事業等の講座を開催。
- ・講座の参加者に対して町の状況や魅力を周知することで、地域活動のボランティア等の担い手を確保。

## ②サークルの紹介・立ち上げ支援

住民主催の既存のヨガサークルと連携することで、講座終了後も継続してヨガに取り組むことができるよう支援するとともに、新規のヨガサークルの立ち上げを支援。

## ③アシスタント（＝ボランティア）の育成

- ・講座の受講者の約4割が会場の設営や参加者の受付等の講座運営にボランティアとして参加。
- ・講座運営に参加したボランティアを対象とした就労的活動に繋がるスキルアップ講座を実施。



介護施設でのサークル 町施設でのヨガサークル 農村地区でのサークル



食講座



ヨガ講座

## 取組の効果

- ・講座のボランティアや、高齢者見守り活動への協力など、社会参加が促進されるとともに、地域活動の担い手確保に寄与した。
- ・ヨガの参加者同士での交流が深まることでヨガ以外の場での交流が生まれる等地域コミュニティの創出に繋がった。
- ・ヨガを通して異なる地区の住民同士が交流し、地区を越えた交流が促進された。



## 取組名

小規模自治体の介護予防、認知症予防の  
取組を支える大淀町地域包括ケア専門職会議

## 受賞者

奈良県大淀町

所在地 奈良県吉野郡大淀町松垣本 2090

電話 0747-52-5530

E-Mail fukushikaigo@town.oyodo.lg.jp

URL https://www.town.oyodo.lg.jp/contents\_  
detail.php?fmld=264

## 活動地域概要

|         |                           |       |           |
|---------|---------------------------|-------|-----------|
| 活動範囲    | 市区町村内の概ね全域（大淀町全域（51大字全域）） |       |           |
| 総人口     | 16,012人                   |       |           |
| 65歳以上人口 | 5,942人                    | 37.1% | 総人口に占める割合 |
| 75歳以上人口 | 3,073人                    | 19.2% | 総人口に占める割合 |

## 取組の経緯・背景

- ・第5期介護保険事業計画期間における介護保険料が県内で最も高額になったことをうけ、介護予防事業の見直しを行い、地域包括ケアシステムの構築や専門職による指導・助言を得ることを目的に「大淀町地域包括ケア専門職会議」を設置。
- ・行政主導の福祉から脱却し、自助・互助・共助による地域包括ケアシステムの実現を目指して活動。

## 主な取組内容

- ・大淀町地域包括ケア専門職会議の主な参加事業者  
大学、病院、介護老人保健施設、社会福祉協議会

- ・大淀町地域包括ケア専門職会議の主な活動内容  
町が実施する「介護予防事業」「認知症事業」への助言・指導



## 【介護予防事業】

- ・介護予防活動を行うボランティア団体の立ち上げ支援
- ・介護予防リーダー養成講座の企画・実施
- ・オリジナルの健康体操の作成・普及
- ・男性向けの介護予防トレーニング教室の企画・実施
- ・総合事業における多様なサービスの企画・実施

## 【認知症事業】

- ・認知症サポーターステップアップ講座の実施
- ・チームオレンジの立ち上げ支援
- ・認知症カフェの助言・指導



## 取組の効果

- ・介護予防リーダーを育成することで住民に自身の健康は自身で守るという意識が醸成された。
- ・いきいきふれあい教室などへの参加により、高齢者の社会参加の機会が増加した。
- ・専門職会議への参加を通じて、専門職の所属する事業者間の協力体制が深化する等の専門職会議参加者の意識変容につながった。
- ・訪問リハビリテーションの実施により介護給付費の軽減につながった。