

第7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 最優秀賞

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

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み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。

実施概要

第7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：2018年8月～9月 取組の評価：2018年10月 表彰式：11月19日(月) 11:00～ 会場：厚生労働省(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	
青柳 玲子	全国保健師長会 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
齊藤 正身	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
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
尾崎 守正	厚生労働省老健局振興課 課長
眞鍋 馨	厚生労働省老健局老人保健課 課長

表彰の対象



表彰者一覧



厚生労働大臣 最優秀賞		
最優秀賞	長崎県 佐々町	佐々町
厚生労働大臣 優秀賞		
企業部門	愛知県 豊田市	合同会社P-BEANS
団体部門	静岡県 藤枝市	社会福祉法人 鳳会・藤枝市地域包括支援センターふじトピア
自治体部門	新潟県 三条市	三条市福祉保健部高齢介護課地域包括ケア推進室
厚生労働省老健局長 優良賞		
企業部門	兵庫県 養父市	移動販売活性化協議会
企業部門	熊本県 南阿蘇村	株式会社 南阿蘇ケアサービス
団体部門	千葉県 南房総市	南房総市千倉町平館区「区民の茶の間」
団体部門	岡山県 吉備中央町	吉備中央町通所付添サポーター協議会
団体部門	秋田県 藤里町	社会福祉法人 藤里町社会福祉協議会
団体部門	岩手県 平泉町	14区地域支え愛の会
団体部門	栃木県 那須町	那須介護予防サポーター(心身力アップ継続教室サポーター、すまいるサポーター)
自治体部門	栃木県 小山市	栃木県小山市役所
自治体部門	千葉県 大多喜町	大多喜町
自治体部門	岐阜県 関市	関市中央第4地域包括支援センター(社会福祉法人 桜友会受託)
自治体部門	山口県 防府市	防府市健康福祉部高齢福祉課
自治体部門	熊本県 水俣市	水俣市

## 事例目次

## 厚生労働大臣 最優秀賞

**06 地域力を生かした住民主体の地域づくり ～可能性を見だし、可能性にかけた関わり～**  
佐々町（長崎県北松浦郡佐々町）

## 厚生労働大臣 優秀賞

**08 ミライシニアプロジェクト**  
合同会社P-BEANS（愛知県豊田市）

**09 地域・医療・介護・福祉がつながり、支えあい住んで楽しい地域の実現に向けて**  
社会福祉法人 鳳会・藤枝市地域包括支援センターふじトピア（静岡県藤枝市）

**10 生涯輝く！「プラチナエイジ躍進計画」～社会参画機会創出による健康寿命の延伸～**  
三条市福祉保健部高齢介護課地域包括ケア推進室（新潟県三条市）

## 厚生労働省老健局長 優良賞

**11 養父市地域支え合い買い物支援活動**  
移動販売活性化協議会（兵庫県養父市）

**12 配食サービスを軸とした総合的な生活支援の充実**  
株式会社 南阿蘇ケアサービス（熊本県阿蘇郡南阿蘇村）

**13 高齢者が主役！受け継ぐ地域の活力**  
南房総市千倉町平館区「区民の茶の間」（千葉県南房総市千倉町）

**14 地域の集いの場へ自力参加できない高齢者を支える「通所付添サポート隊」**  
吉備中央町通所付添サポーター協議会（岡山県加賀郡吉備中央町）

**15 藤里町【町民誰もが生涯現役を目指せるシステムづくり事業】**  
社会福祉法人 藤里町社会福祉協議会（秋田県山本郡藤里町）

**16 住み慣れた地域でいつまでも！住民主体の地域支え愛**  
14区地域支え愛の会（岩手県西磐井郡平泉町）

**17 介護予防サポーター活動**  
那須介護予防サポーター【心身力アップ継続教室サポーター、すまいるサポーター】（栃木県那須郡那須町）

**18 シニア世代の快進撃！市民が動かす小山の介護予防**  
栃木県小山市役所（栃木県小山市）

**19 地域支え愛サポーターとの協働による高齢者の主体的な健康づくり支援活動**  
大多喜町（千葉県夷隅郡大多喜町）

**20 関市 地域の高齢者交流拠点活動「田原みんなのおうち」**  
関市中央第4地域包括支援センター【社会福祉法人桜友会受託】（岐阜県関市）

**21 防府市介護予防・日常生活支援総合事業【幸せます健康くらぶ】**  
防府市健康福祉部高齢福祉課（山口県防府市）

**22 もやい・ふれあい菜園**  
水俣市（熊本県水俣市）

## 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



少子高齢化が進み、行政の財政力が限界を迎えている中、住民が必要とする生活支援を行う担い手として、助け合い活動を行う地域の住民の力が求められています。そのニーズの高まりに応じ、民間非営利団体は、ますます多彩な支え合い、助け合いの活動を展開しており、特に今回のアワードでは、これら民間の活動をバックアップする自治体の頑張りぶりが目立っています。

確実に始まった地域力強化の多様な流れの中で、もっとも優れた全国モデルとして最優秀賞に選ばれたのは、長崎県佐々町の「地域力を生かした住民主体の地域づくり」です。

佐々町はもともとハードよりもソフトに力を入れる行政を行ってきましたが、介護予防活動が広がらない理由を考えていた地域包括支援センターの江田佳子さんが、「これまでのやり方が上から目線だったからだ」と気付く徹底的に住民主体の活動に切り換えて以降、活動は介護予防活動からさまざまな支え合いへと広がり、それにつれ介護保険の認定率も保険料も下がる成果を上げています。

自治体部門の入賞者は、買い物支援と介護予防を結び付けた山口県防府市や介護予防の体操を生活支援に発展させた栃木県小山市など見習うべきモデルがそろっていますが、優秀賞に選ばれたのは、新潟県三条市の「プラチナエイジ躍進計画」。プラチナエイジの社会参加という、今もっとも求められている社会課題の解決策として、就業、ボランティア、学習など多様な活動を効果的に支援しています。

団体部門の優秀賞は静岡県の藤枝市で、地域包括支援センターふじトピアが、「地域・医療・介護・福祉がつながり、支えあい住んで楽しい地域の実現に向けて」というタイトル通りの包括的、共生的な活動を行っています。地域のニーズをしっかりと把握した上で、地域の多様な主体が協力して複合的な助け合いの仕組みをつくりました。この部門の入賞者も、モデル性豊かな活動ばかりで、千葉県南房総市平館区では、老人クラブが頑張っている絆づくりから見守りの連携まで活動を発展させていますし、岩手県平泉町14区では体操から生活支援へ、秋田県藤里町では介護予防から地域づくりへ、栃木県那須町では養成講座から多彩な市民の活動へとそれぞれ活動を延ばしています。また、岡山県吉備中央町では、元気高齢者が工夫して通所付添の援助ボランティアに取り組んでいます。どれも大変に参考になる活動です。

企業部門は、今回も残念ながら応募数が少なかったのですが、優秀賞の合同会社P-BEANS（愛知県豊田市）が行っている高齢者、障がい者の就労支援活動、入賞した9業者連携の協議会（兵庫県養父市）が行っている地域支え合い買い物支援活動、株式会社南阿蘇ケアサービス（熊本県南阿蘇村）が行っている被災者に対する配食サービスを軸とした生活支援活動は、各地の企業がそれぞれの環境に応じて展開できる社会貢献活動です。

受賞されたどの部門の活動も先頭を切って時代の流れを創り出す貴重な活動ですので、受賞者はもちろん主催者も関係者もそれらの活動を広く普及するために、情報伝達に努めることが強く望まれます。併せて、これらの活動に劣らずモデル性のある活動がまだまだ埋もれていると思われ、来年はさらに多彩な活動者が応募されるよう、この賞の認知度を高めるための努力も必要だと痛感しております。



## 取組名 地域力を生かした住民主体の地域づくり ～可能性を見だし、可能性にかけた関わり～

### 受賞者 佐々町

- 所在地 長崎県北松浦郡佐々町市場免 23 番地 1 佐々町地域包括支援センター  
電話 0956-62-6122  
URL <http://www.sazacho-nagasaki.jp>  
E\_mail [hokatsu@saza.nagasaki.jp](mailto:hokatsu@saza.nagasaki.jp)

### キーワード

介護予防事業、生活支援体制整備事業

活動地域概要	長崎県佐々町	佐々町の概ね全域
総人口	13,915 人	
65 歳以上人口	3,760 人 27.02%	(総人口に占める割合)
75 歳以上人口	1,758 人 12.63%	(総人口に占める割合)
一般世帯数	5,102 世帯	
高齢単身世帯数	565 世帯 11.07%	(一般世帯数に占める割合)
高齢夫婦世帯数	601 世帯 11.78%	(一般世帯数に占める割合)

人口：平成 30 年 10 月佐々町住民基本台帳  
世帯数：平成 27 年国勢調査

各町内会ごとの健康づくり。歩いて行ける場所で  
顔なじみの人と「健康長寿」を目指します！



### 取組・事業の背景・経緯

平成 18 年に地域包括支援センターが設置され、試行錯誤を繰り返しながら事業を展開し、4 年間懸命に取り組みましたが、結果が出ず、要介護認定率は上昇し、介護保険料も県内で一番高くなっていました。高齢化には太刀打ちできないかと虚しさを感じていた中、埼玉県和光市の取組を知る機会があり、「独自のスタイル！」「目指すものは何か！」「ビジョンを持つこと！」のメッセージに衝撃を受け、直ちに佐々町でも実践することとして、平成 22 年からこの取組をはじめました。

その時掲げたビジョンは、「『住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けたい！』そんな願いを地域で支えることによって安心して過ごせるまち佐々町」です。「佐々町の高齢者支援を将来も発展的に継続していくために何が必要なか」、「みんなが安心して暮らせるまちづくりのために今できることは何なのか」を住民の皆さんと共に考え、その取組として、介護保険サービスの在り方や利用について見直しを行い、地域の中での支え合いや通いの場などの地域づくりを進めていきました。

### 取組・事業の概要と特徴

佐々町の高齢者を支える地域支援体制として、介護保険の給付だけでは、高齢者が安心できる生活を確立することは難しいと考え、地域の支え合いから介護予防へとつながる「地域支援事業」の拡大と、全体を包む「地域力」を引き出すことに力を入れました。

「介護給付の適正な利用」と「介護予防を含む地域支援体制の確立」というテーマを柱とし、また、介護保険制度の原点に立ち返り、高齢者の自立支援を目指すため、「健康の保持増進」を中心に住民主体の地域づくりを展開していきました。

### ■ 介護給付の適正な利用

- 1 要介護認定新規申請時の事前点検の徹底
- 2 要介護認定者でサービス利用のない方への訪問活動
- 3 地域ケア会議における自立支援型ケアマネジメント支援・生活行為評価導入

### ■ 介護予防を含む地域支援体制の確立

- 1 75 歳以前からの介護予防（身体機能維持・認知症予防・閉じこもり予防など）
  - ・佐々町の介護保険制度の現状とビジョンを伝える出前講座の開催
  - ・地区集会所を活用した介護予防活動の推進、介護予防ボランティアの育成
  - ・団塊の世代を対象とした『地域デビュー講座』の開催
  - ・総合福祉センターを活用した介護予防事業のメニューの拡大
- 2 インフォーマルサービスの確立・推進
  - ・「こんな支援があれば、まだ在宅でのひとり暮らし大丈夫！」というような支援体制の確立（見守り・生活支援など）
- 3 認知症になっても安心して過ごせる地域づくり
  - ・認知症サポーター養成、全町内会への展開
  - ・町立診療所（もの忘れ外来）との密接な連携

### 4. 地域力の向上

- ・高齢者見守りネットワーク情報交換会（毎年全 32 町内会で開催）
- ・地区割り担当制の導入
- ・住民主体の通いの場づくり

### 取組・事業の成果

医療・介護・福祉の各サービスが有機的に連携し、必要ときに必要なサービスが受けられる地域包括ケアシステムの構築ができています。町として、県が定める「長崎県版地域包括ケアシステム構築評価基準」において、県からの評価を受けています。

平成 22 年からの取組で、要介護認定率が減少し（21.5%→13.4%）、平成 30 年度からの介護保険料の引き下げ（6,070 円→5,726 円）につながっています。

また、何よりもよかったことは、介護保険制度に依存してだけでなく、住民の皆さんと共に自分たちでできる「地域づくり」とは何かを追究していくことが、高齢者が明るく楽しく生きがいをもって生活できる環境づくりへとつながり、また、「人」と「地域」が触れ合うことで生まれる温かく力強い佐々町の「地域力」を再確認できたことです。そして、住民の皆さんの「自分たちで地域づくりをやった！」という自信に満ちた笑顔が一番の成果と感じています。



住民主体の通いの場「元気カフェぱらっと」。  
ここに来れば安心、みんなの笑顔が待ってるよ。



イベントを通じながら、若い世代へ地域のつながりの大切さを伝えていきます。分野を越えて世代を超えてつながっていきます。

厚生労働大臣 団体部門 優秀賞



取組名 地域・医療・介護・福祉がつながり、  
支えあい住んで楽しい地域の実現に向けて

受賞者 社会福祉法人 凰会・藤枝市地域包括支援センターふじトピア

所在地 静岡県藤枝市時ヶ谷 417 番地 2  
電話 054-638-5252  
URL https://fujitopia.jp  
E\_mail fuji-topia@po2.across.or.jp

活動地域概要		
活動地域概要	平成 30 年 4 月 1 日現在住民基本台帳	
	静岡県藤枝市	西津地区
総人口	145,789 人	
65 歳以上人口	42,077 人	28.86% (総人口に占める割合)
75 歳以上人口	20,413 人	14.00% (総人口に占める割合)
一般世帯数	58,766 世帯	
高齢単身世帯数	7,858 世帯	13.37% (一般世帯数に占める割合)
高齢夫婦世帯数	7,550 世帯	12.85% (一般世帯数に占める割合)

キーワード

地域住民の「声」から発信した地域連携による地域づくりと  
社会福祉法人の地域貢献

取組・事業の背景・経緯

藤枝市地域包括支援センターふじトピアでは、平成 26 年度に地区社会福祉協議会や行政、地域の介護事業所等を構成メンバーとするアクションミーティングを開催した。地域住民の好きなこと・得意なこととして「ラジオ体操」と「ウォーキング」、地域で心配なこと・気がかりなこととして「認知症高齢者の増加」と「近隣の関わり希薄化」があげられた。

地域の強みを活かした地域住民の「声」を中心とした地域の課題解決に向け、藤枝市地域包括支援センターふじトピアでは、地域住民と医療・介護・福祉専門職との顔みえる関係づくりを進め、協働し、地域づくりに取り組む体制づくりを行った。

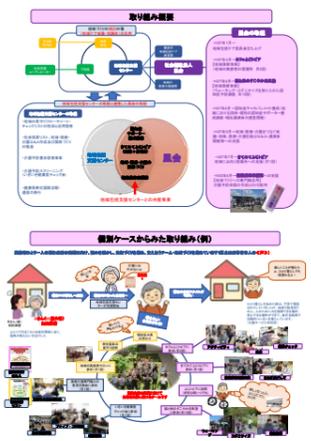
社会福祉法人凰会では、地域の課題に対応するため、法人内の多職種で構成した『地域包括ケア委員会』を立ち上げ、地域連携・専門職連携を進めるとともに、地域貢献事業として、認知症の人の支援や社会参加の場づくりなど地域に不足している社会資源の創出を行った。また、地域包括支援センターの受託法人として全面的な活動支援を行った。

平成 29 年度には、「地区社会福祉協議会」「藤枝市社会福祉協議会」「藤枝市地域包括支援センターふじトピア」で構成する地域の課題を検討する場ができ、計画、実施、評価を繰り返しながら、地域づくりを進めている。

また、社会福祉法人凰会では、地域の計画に基づき「見守りの種」と「元気づくりの種」を成長させるための専門的役割を果たしながら支援を続けている。

取組・事業の概要と特徴

- 『カフェふじトピア』（月 2 回）の開催  
高齢者の居場所として、レク活動や昼食会を送迎付きで実施している。お弁当は地域の仕出しを使用している。介護認定を受けている人やその介護者、元気な高齢者等が主体的にともに参加している。一般介護予防や要支援認定者のサービス卒業後やサービス利用の狭間にいる人、生活困窮者等の活動の場としても活用されている。
  - 『きてみて！ふじトピア』（月 1 回）の開催  
地区交流センターに向かう居場所として実施している。地域包括支援センターの出張相談と一緒に開催している。運動したり、お話ししたり自由に過ごすことを基本としている。
  - 脳と体のすこやか元氣塾（年 10 回）の開催  
地域で得意の「ウォーキング」を活かし、コグニサイズを取り入れた専門職が関与する介護予防講座として開催している。終了後は、サッカー J3 藤枝 MYFC と交流している。
  - 元気づくりのための『健康長寿応援隊』活動の実施  
地域に出向き、膝や腰が弱くなり、介護認定に至ることが多いことを踏まえたご当地体操の普及支援と生活の情報提供のための通信を毎月発行している。
- ※認知症キャラバン・メイトを養成、ニーズに合わせた講座を開催し、認知症予防、地域での支えあいを支援している。  
※地域住民と医療介護専門職の顔みえる関係づくりを進め、健康や生活に対する対応のみえる化として「社会資源リスト」や「Q&A」を地域とともに進めた。



取組・事業の成果

- 「カフェふじトピア」では、お互いに強みを活かし、支えようとする肯定的な言動が生まれ、参加者主体のイベント型サロンに発展している。
- 「きてみて！ふじトピア」は、一人一人が自由にきて過ごすことができる安らぎの場として、本人、家族等に活用されている。平成 29 年には地区社協主体の居場所の創設につながった。
- 「脳とからだのすこやか元氣塾」は、運動の習慣化や自己効力感の向上につながっている。また、地域では、足と腰の不具合により、介護に至ることが多いことから、平成 30 年度から地域に出向く健康づくりの新たな取組を開始した。
- 認知症サポーター養成講座にて、見守り支援と認知症予防への取組を行った。市の二次予防事業対象者把握事業調査結果報告書において、平成 28 年度には認知症高リスク者が 38.5% から 30.3% に減少した。また、地域住民からの近隣の高齢者の気づきの相談が増え、平成 29 年度には「福祉協力員制度」が発足した。
- 地域の社会資源を再発見したり、さまざまな社会資源を創設したりすることにより、生活支援の選択肢が増え、インフォーマルサービスを活用した切れ目のないサービスの展開が実現しやすくなっている。
- 地域住民アンケート調査において、かかりつけ医普及率が 83.0% から 91.6% に、かかりつけ薬局普及率が 62.0% から 66.3% に向上した。連携により、元気に過ごす手立てを学ぶことにつながっている。

厚生労働大臣 企業部門 優秀賞



取組名 ミライシニアプロジェクト

受賞者 合同会社 P-BEANS

所在地 愛知県豊田市寿町 7-7-5  
電話 0565-41-6290  
URL www.p-base.co.jp/company.html  
E\_mail info@p-base.co.jp

活動地域概要		
活動地域概要	豊田市住民基本台帳 地域包括ケア「見える化」システム（2015 年時点）	
	豊田市	愛知県豊田市
総人口	422,542 人	
65 歳以上人口	87,315 人	20.66% (総人口に占める割合)
75 歳以上人口	35,304 人	8.36% (総人口に占める割合)
一般世帯数	169,460 世帯	
高齢単身世帯数	9,535 世帯	5.62% (一般世帯数に占める割合)
高齢夫婦世帯数	13,380 世帯	7.90% (一般世帯数に占める割合)

キーワード

ミライシニアを増やし、病気になっても年齢を重ねても一生涯活躍できる  
【地域】を目指して！！

取組・事業の背景・経緯

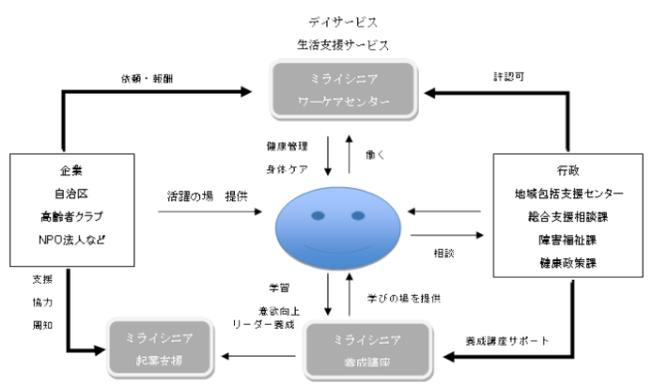
背景として、愛知県豊田市は 65 歳以上の労働者の割合が 7% であり、全国的にみると就労割合が少なく、さらには介護保険受給者になると、病気に対する不安が強く、生きがいを持っている人が少ないことが分かり、障がいを持っていても生涯活躍できる社会をつくるために活動を始めた。経緯として、デイサービスの中で、利用者の特技を生かした活動を行っており、豊田市の市民提案社会事業支援プログラム「市民発！ミライ☆チャレンジプロジェクト」に採択され、平成 28 年度から地域の社会資源と共働で当プロジェクトを実施するようになった。

取組・事業の概要と特徴

- 何かしらの障がいを抱えるシニアには、地域包括支援センター・介護支援専門員が相談者として担当しているが、介護サービス利用の促進が多く、地域資源とのつながりが少ないのが現状ではないかと考え、下記内容を取り組んだ。
- 1) 生きがい創出のためのミライシニア定例会
    - 1) 本人の強みの評価
    - 2) 夢や目標の設定
    - 3) 身体機能や家族構成などの集団アセスメントの実施
  - 2) プチ起業支援
    - 1) ビジネスモデル作成
    - 2) 事業内容の決定
    - 3) サポーターの募集
    - 4) 商品の値決め
    - 5) チーム分け
  - 3) 構成メンバーにおけるコアメンバー会議（毎月）
    - 1) チーム毎の進捗状況確認
    - 2) 問題点の抽出
    - 3) 次回定例会の進め方など
- ※構成メンバー：豊田市役所、社会福祉協議会、交流館、地域包括支援センター、ボランティア団体、民生委員などのメンバーと協働しながら、一人一人に必要な地域資源とつなぎ、その後のフォローアップを実施している。

取組・事業の成果

- 1 就労支援型デイサービス運営  
(デイサービスの中で就労体験)  
ご利用者 25 名（内職、箱折り、日曜大工、内職、チラシ折りなど）
- 2 ミライシニア定例会  
(会場：竜神交流館 竜神カフェと共同開催)  
参加者：ミライシニア 10 名、ミライシニアサポーター 15 名（以下の①～④）  
①豊田市福祉総合相談課、社会福祉協議会 ②公益財団法人あすて ③ひまわりの街地域包括支援センター、基幹包括支援センター、竜神交流館 ④民生委員、地域ボランティア
- 3 プチ起業支援  
①サロン de ・乃ム楽 第 2、3 木曜日、金曜日、料金 5000 円/回 継続参加者 18 名  
②日曜大工 子ども向け木工教室 2 回/年 1500 円/回 折り畳み机（7 月 29 日）参加者：15 名 折り畳み椅子（10 月 14 日）参加者：11 名  
③手芸 手提げバック、エコバック（傘から）、シュシュ、シートベルトカバー  
④オーダーメイドバック（リユース）ランチョンマットなど  
※作品は自治区の祭りや市内の祭りに出店し、売上を一部寄付



厚生労働省老健局長賞 企業部門 優良賞



取組名 養父市地域支え合い買い物支援活動

受賞者 移動販売活性化協議会

所在地 養父市上野 1681-2 (事務局)
電話 090-5010-0900 (代表)
URL -
E\_mail -

キーワード

日常生活に必要な食料品、日用雑貨などの購入が困難な地域に対し、買物の機会を確保し、買い物の不便さを解消する。見守りや安否確認も行い、高齢者等の安全・安心な生活を守るように支援する。

取組・事業の背景・経緯

地域の特徴として、自宅の近隣に商店がない。またはあっても商店から自宅は遠い。交通の便も整っておらず、買い物が困難な暮らしをしている。
以前から買い物支援を目的に、地域に向いて移動販売する業者があった。販売者も高齢化して移動販売を辞める話が出始めた時に、自治体の補助金事業(養父市地域支え合い買い物支援事業)の取組があり、同業者が仲間を増やして継続しようと移動販売活性化協議会を設立して活動を開始した。

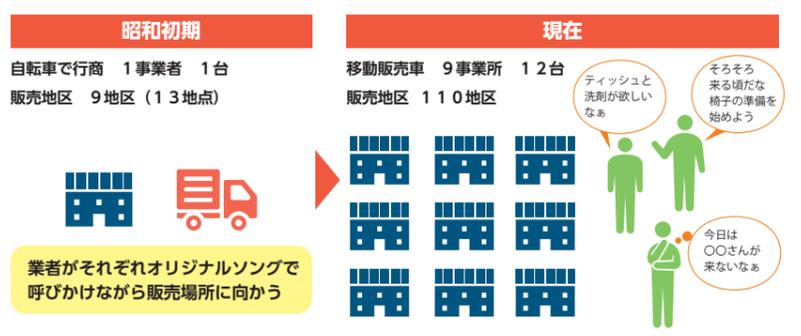
取組・事業の概要と特徴

- 移動販売活性化協議会会員：9業者。移動販売車両台数：12台(販売車両購入費及び車検費の一部補助を受けて活動)
市内の移動販売地域の拡大を図りながら買い物困難地域の解消。買い物困難地域があれば、区長から要望を聞き、その地域を移動販売車で巡回する。9事業者で話し合い、必ず週1回は販売車が行けるように計画する。
市の安心見守りネットワーク事業にも参画し、業務中に高齢者などへ声掛けなどを行い、地域を巡回する際に高齢者などの見守りを行い、安心・安全な地域づくりに協力する。
(特徴)
一人でも販売希望があれば向くように取り組む。
食料品などの販売車であってもボランティア活動として日用品の希望があれば準備する。
重い品物は自宅まで運ぶ。販売車まで来られないときは注文を伺いに行く。
常連客が買い物に来ない日は、安否確認の意味で声をかけて自宅まで行く。
外に出るきっかけづくりや利用者とのコミュニケーションを図る。

取組・事業の成果

- 移動販売車に来る日を楽しみに待つようになっている。関係性が良好である。
配達時間に、利用者の人数分の椅子を並べ、井戸端会議をしながら、販売車の到着を待つようになっている。住民同士がお互いの安否確認をする機会となっている。
巡回中に「息子から金を振り込めと相談された」と慌てる高齢者に会い、相談に乗り、振り込み詐欺を未然に防ぐ結果となった。
巡回中に雪道で倒れている高齢者を発見し、救急搬送につなげて救助できた。

Table with 3 columns: Activity Area Summary, Yamagata Prefecture, Yamagata City. Rows include Total Population, 65+ Population, 75+ Population, etc.



厚生労働大臣 自治体部門 優秀賞



取組名 生涯輝く！「プラチナエイジ躍進計画」

～社会参画機会創出による健康寿命の延伸～

受賞者 三条市福祉保健部高齢介護課地域包括ケア推進室

所在地 新潟県三条市旭町2丁目3番1号
電話 0256-34-5457
URL http://www.city.sanjo.niigata.jp/
E\_mail koureikaigo@city.sanjo.niigata.jp
人口については、年齢別人口調べ(平成30年7月31日現在...調査票提出時点)
世帯数については、住民登録システムより集計(平成30年3月31日現在)

キーワード

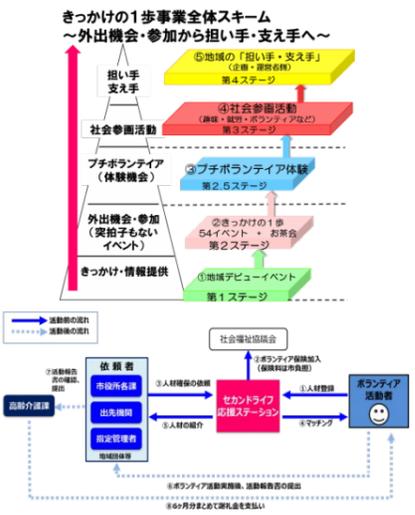
定年退職を迎えた世代(プラチナエイジ)を社会の担い手となる重要な人材と捉え、様々な分野での活躍の場を拡大する。

取組・事業の背景・経緯

平成25年度高齢者実態調査において、社会参画活動に参加したい方は47%、そのうち活動している人は約半数の26%であった。一方で、庁内連携会議の中では、インフラの管理や子育て支援の現場等での担い手不足が課題とされていた。
これらの背景を踏まえ、平成27年度に策定した三条市総合計画において、「高齢者が生き生きと活躍するまち」を基本構想として、長寿社会に合った環境整備を進めている。
また、介護保険事業計画においても、介護予防を推進する重点的な取組として位置付けている。

取組・事業の概要と特徴

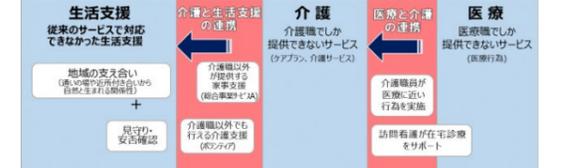
高齢者の社会参画機会拡大の拠点として設置したセカンドライフ応援ステーションでは、意欲やニーズに応じた情報発信やマッチングを行っている。情報発信では、外出・社会参画情報をダイレクトメール、メールマガジン、HP、フェイスブック等様々な手法で発信し、特にボランティアは、依頼者からの求人情報により活動者へ個別のマッチングを行っている。
人材発掘については、外出機会創出事業と連携し、外出から社会参画へ段階的にステップアップする仕組みを構築している。同事業は、「きっかけの1歩事業」と名付け、外出の動機付けとなるよう、気軽にかつ継続的に参加できる事業を地区公民館で行っている。参加者へ公民館職員が声掛けし、同ステーションへの登録につなげ、社会参画活動へと誘引している。
さらに、社会参画活動を通じた介護予防と健康づくり、地域の担い手不足解消を目的として有償ボランティア活動事業を開始した。初年度は、公園等の維持管理、子どもの見守り等が主な活動であったが、翌年度から、一人暮らし高齢者世帯等への見守りや、介護施設等での介護支援にも活躍の場を拡大している。このように生活支援の担い手を確保することで、生活支援サービスの提供に係る介護職の負担を軽減する等、各資源を補完しながら地域包括ケアシステムの構築を推進している。



取組・事業の成果

就業、ボランティア活動、グループや集いの場(通いの場)等への参加、学びなどの社会参画活動を通じて、自己有用感の実感や交流の広がり、身体的な活動量の増加により、生活の充実感が高まり、QOLが向上している。
具体的な事例では、コミュニケーションが苦手だったAさんは、就業しても続かず、閉じこもりがちになり、次第に生活が立ち行かなくなり、生活保護を受給するようになった。そうした中、ケースワーカーとの面談で社会参画の第1歩としてボランティアはどうかと提案され、セカンドライフ応援ステーションを紹介された。当初は、言葉も少なく、身なりに気を遣う様子はなかった。コーディネーターが興味のあることは何か、どのような活動をしたのかを丁寧に聞き取り、人とあまり関わらないボランティアならできそうだとことから、公共施設の簡易清掃を行うことになった。
その後、同ステーションへの来所時や電話等で活動支援を続け、数か月が経過した頃に「もっとほかの活動がしたい」とAさんの活動意欲が高まり、様々な分野の活動に取り組むようになった。
現在は、他者とのコミュニケーションが必要な活動にも積極的に参加され、身なりもきれいに整えるようになり、生活の中で張り合いを感じるの声も聞かれる。
Aさんのように、生活困窮者支援担当や生活保護担当から紹介された高齢者の方で、ボランティア活動を通じ、生活のリズムが整い、明るく社会的になった方が現れ始めている。

地域包括ケアシステムの全体方針
支援や介護が必要になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、医療・介護・生活支援サービスをそれぞれの資源の垣根を越えて補いながら安定的に提供できる環境の整備



厚生労働省老健局長賞 団体部門 優良賞



取組名 高齢者が主役！受け継ぐ地域の活力

受賞者 南房総市千倉町平館区「区民の茶の間」

所在地 千葉県南房総市千倉町平館 624-2
電話 0470-44-1829 (代表)
URL -
E\_mail -

キーワード

高齢者が主役！受け継ぐ地域の活力

Table with demographic data for Chikura Town, including total population, age distribution (65+, 75+), and household types (general, elderly, elderly couples).

取組・事業の背景・経緯

背景

本地区は、高齢化率47.8%という状況下、地域の担い手である生産年齢人口割合が45.9%と低く、従来の若者中心モデルは通用しなくなってきた。

介護予防活動をするということ、地域のため、また高齢者自身の問題として捉え、知識・経験が豊かな老人クラブメンバーが主体となり、高齢者だからこそできること、果たすべき役割を模索し、様々な企画をしている。



ピラミッド型の支配ではなく、「区民の茶の間」を中心に、求心力を持って周囲の団体を巻き込む

少子高齢化で地区組織活動の低迷傾向を憂いた区役員が、地域活性を願い、行政区主導で代表世話人会を設立した。区内にあった子ども会、青年会、踊りの会等の他団体を巻き込み、地域で暮らす乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層で地域づくりに取り組み、区民が最期まで人間らしく安心して暮らせる地域づくりを目指し、平成28年4月に「区民の茶の間」を発足した。

取組・事業の概要と特徴

老人クラブメンバーが発起し、行政区組織の中心に、区長をリーダーとした「区民の茶の間」という組織を置き、ここが求心力を持って、その周囲に位置する子ども会や青年会、踊りの会等の他団体と連携を図って活動している。

市の「認知症の人が徘徊しても安心な地域づくり活動」の一環として、平成28年度からその拠点として「曲げダル寄所」の一つとして協力している。

地域の歴史や伝統文化的な側面にも注目し、日頃、見慣れた風景の中に、自然遺産としての巨石群を地域資源として見出す等の地域を再発見する活動もある。活動を新聞記事等で情報発信することで、市が高齢者問題として取り上げ、本活動と市内の他地域で活動しているNPO法人「富浦エコミュージアム研究会」とを繋ぐ役割を果たす。

巨石にまつわる民話をもとに、紙芝居「名戸川原物語」を作成した。紙芝居グループを結成し、区民への披露、寺院で彼岸の法要、認知症対応型共同生活介護事業所、高齢者ふれあいの日イベント、紙芝居フェスティバル等へ出向き紙芝居を上演している。紙芝居を通して、市内の他行政区と交流会を催し、情報交換をしている。現在、軌道にのって第2作目の制作に取り組んでいる。観光客向けには、巨石群や地域の神社仏閣の観光ガイドも担っている。



取組・事業の成果

昭和の時代には、サバ・サンマ漁が盛んな活気に溢れた港町であったため、ラジオ体操や盆踊り、もちつき大会等は、その時代を生きた高齢者が昔を懐かしみ、地域の文化を現代の人々へ伝承する場としての活用があり、一つのイベントにおけるつながりが、相乗効果をもたらした、次のイベントへのエネルギーとなった。

ラジオ体操は、生活の中に運動習慣を定着させやすく、規則正しい健康生活の形成に寄与した。声を掛け合い参加することは、自分を心配してくれる人がいる喜び、待つ人がいるところへ行く喜びを感じつつ、ラジオ体操を通じて互助機能が向上し、地域力を醸成させた。

紙芝居は、単に高齢者の認知機能を維持するだけでなく、自身のアイデンティティを確認し、生きがいを持って活動に励み、自己実現を可能にする舞台となった。新しい能力を開発するというより、既存の能力に自らが気づくことができ、活性化することで、社会貢献活動を可能にするという、これからの高齢者の新たな生き方を模索する活動となった。

生まれ育ってきた土地の奥深い歴史と出自を理解し、この土地で生きるといことが、一体どのような延長線上にあるのかを想い民話を語る活動は、地域を知り尽くした長老としての重みと役割を担い、ふるさと平館の来し方、行く末を語る姿に幅広い年代層からの尊敬を集める活動となった。



厚生労働省老健局長賞 企業部門 優良賞



取組名 配食サービスを軸とした総合的な生活支援の充実

受賞者 株式会社 南阿蘇ケアサービス

所在地 熊本県阿蘇郡南阿蘇村久石 2721-2
電話 0967-67-1606
URL https://www.minamiasocare.com/
E\_mail minamiasocare@gmail.com

Table with demographic data for Minamiaso, including total population, age distribution (65+, 75+), and household types (general, elderly, elderly couples).

キーワード

配食サービス、フレイル予防、震災復興、見守り・買い物弱者支援、介護保険外自宅訪問サービス、地域の集い場

取組・事業の背景・経緯

南阿蘇村の現状

熊本県南阿蘇村は、農業・観光を中心とした高齢化率35.52%（平成28年3月31日時点）の農山村地域であった。平成28年4月の熊本地震では、甚大な被害を受け、熊本市内へ通じる主要道路すべてが通行不可能となり、日常生活に多大な影響をもたらした。

事業開始の背景・経緯

平成28年4月の熊本地震では、集団転移や仮設住宅での暮らしを余儀なくされた方も多し。震災により高齢化率の上昇も見込まれ、買い物弱者や低栄養者の増加、心身機能の低下が懸念されていた。当事業所の運営推進会議の場において、一人暮らしの配食サービス、生活支援サービス、地域の人が集える居場所があったらいいのではないかと提案があった。

具体的な内容

南阿蘇村の高齢者の困りごとを支える取組を行い、在宅生活を継続するために必要な支援を行う。

- 1. 管理栄養士のもとで作られたお弁当を一食分から注文可能とし自宅へ配達する。利用者の安否確認・見守りを行うことを目的とする「菜々かまど」
2. 介護保険適用外の自宅訪問サービスを行い、日常生活上の困りごとを支援する「結+」
3. 地域交流を目的とした集い場「のんびり福幸カフェ」



取組・事業の概要と特徴

平成28年4月の熊本地震による甚大な被害を受けた南阿蘇村地域において、配食弁当を通じた高齢者に対するフレイル予防を目的として2016年から取り組んでいる。管理栄養士のもと、栄養バランスの取れた安心安全なお弁当を配達、定期的な訪問は利用者の安否確認・見守りを可能とし、栄養改善や家族のレスパイトケアの寄与、震災による買い物弱者への支援にもつながっている。

平成30年度より、南阿蘇村が実施する高齢者のフレイル予防の栄養改善を目的とした介護予防・生活支援サービス事業の1メニューとしてリスタートすることとなった。弁当の提供にあたっては村に3か所ある地域包括支援センターからの紹介が要件であり、地域包括支援センターは日常のチェックリストに基づき対象者を決定している。高齢化率39%を超える南阿蘇村において、食を通じた高齢者の健康づくりに寄与している。

その他の継続した取組としては、介護保険適用外自宅訪問サービス「結+」および地域の集い場「のんびり福幸カフェ」を実施している。前者は65歳以上の独居・夫婦世帯に対して調理、洗濯、買い物代行等のサービスを提供する。後者は月に一度、当社の地域交流スペースを使って、低料金でケーキセットを提供し、地域住民、施設利用者にとっての楽しみの時間となっている。カフェ開催時には移動販売書店やハンドマッサージボランティアも参加して好評を得ている。

取組・事業の成果

熊本県中山間地域等創生事業補助金を活用して、南阿蘇地域高齢者の困りごとを支える取組（3事業）を行い、在宅生活を継続するために必要な支援を行ってきた。平成30年度より、宅配弁当事業については、南阿蘇村高齢者の介護予防・生活支援サービス事業の1メニューとして、栄養改善を目的とした配食事業として開始することとなった。弁当利用者に対して実施したアンケートの結果によると、体調がよくなり体重が増えた、食欲が出て食事が楽しくなった、配達員が定時に弁当を持っていくことで人と話す機会が増え、安心感を得られるようになったとの意見があった。また、弁当は安否確認を兼ねており、原則手渡して、何かあればキーパーソンへ連絡することも行っている。認知症の方の一人暮らしの支援として、配食サービスが重要な役割を果たしているケースもある。

Infographic showing the service flow from order to delivery, including contact information and pricing (400 yen for delivery, 500 yen for no-delivery).

介護保険適用外自宅訪問サービス（生活援助）、地域交流を目的とした月に一度の集い場の開催も自主事業として展開し、配食サービスを軸とした総合的な生活支援の充実を目指して、地域ニーズに対応した活動を今後も継続して行っていきたいと考えている。

厚生労働省老健局長賞 団体部門 優良賞



取組名 藤里町 【町民誰もが生涯現役を目指せるシステムづくり事業】

受賞者 社会福祉法人 藤里町社会福祉協議会

所在地 秋田県山本郡藤里町藤琴字三ツ谷脇 40 番地
電話 0185-79-2848
URL http://www.fujisato-shakyo.jp/
E-mail info@fujisato-shakyo.jp

キーワード

地域の方々を支援する側・支援される側に分けることなく、自分の持っている知識や経験を活かした生涯現役活動で

活動地域概要

Table with 3 columns: Activity Area, Aomori Prefecture Yamanashi District Fujisato Town, and Overview of Fujisato Town. Rows include Total Population, 65+ Population, 75+ Population, General Household Count, Single Household Count, and Elderly Couple Household Count.

取組・事業の背景・経緯

高齢化が進み、人口減少にも歯止めがかからない町の現状を考えると、高齢者等をどのようにして今後支えていくのかという発想では、なかなか立ち行かない現状がある。引きこもりの問題にも取り組んでいる藤里町だが、平成 27 年度から福祉の立場からの地方創生事業に参入したことをきっかけとし、弱者でも地方創生の担い手となる、町民誰もが生涯現役を目指せるシステムづくり事業を開始した。老いも若きも、障害があってもなくても、地域には 100%の力はなくても、自分の持っている経験や知識を活かして頑張れる方々はたくさんいる。その方々が、まちづくりや地域活動等に取り組もうとする意欲さえあれば誰でも参加でき、生涯現役を希望するすべての人が活躍していける環境づくりを目指している。

取組・事業の概要と特徴

藤里町では【町民誰もが生涯現役を目指せるシステムづくり事業】を実施しており、目玉事業が2つある。1つが、介護予防事業「まち自慢クラブ」。毎週火曜～金曜の週4回開催し、町民誰でも講師になれるようにし、支援する側・される側に分けることなく行っている。事業には町のボランティア団体の方も「サポーター」として毎回2名参加、地区の方々をお誘いしながら一緒に活動している。もう1つは、「プラチナバンク」活動。自分の持っている経験や知識等を活かして、まちづくりや地域活動等に取り組もうとする意欲があれば誰でも参加できる事業である。20代から90代まで幅広い年齢の方が登録している。高齢の方も若い方も一緒になって、自分の希望に添った働き方で、白神まいたけ キッシュ・こみっとうどんの製造販売、地元野菜を使った加工品開発やワラビやクズの根から粉を作る「根っこビジネス」で特産品づくりに取り組みながら、町内企業からの依頼・町民からの依頼を受け、さまざまな活動を展開している。

取組・事業の成果

年代を問わず地域活性化を担う人材バンク「プラチナバンク」では、町内企業からの依頼や町民からの依頼にこたえながら、特産品づくりに取り組んでいる。今日はあそこのお宅の草刈りへ、今日は別の企業の手伝いへ、明日は特産品づくりと登録会員の希望に添った働き方で走り回っており、身体が疲れることもあるが、毎日楽しく過ごせているとの声が多く聞かれる。今まで自分の知識や経験をなかなか活かせていなかった町民の方々も、役割を持つことで自信がついてどんどん活動が広がり、その活動の中で、今まで知らなかった方と知り合うきっかけにもなっており、活動から離れたプライベートでの交流にもつながっている。介護予防事業である「まち自慢クラブ」には90歳代の方も講師として参加していたが、講師をやるからにはと資料作りや、もっと詳しく伝えたいと昔からの知り合いに話を聞きに行ったりしてくれて事業を進めており、その話を聞いて触発された80歳代の男性も講師を引き受けてくれており、支援する側・支援される側に関係なく、今日は講師として参加されても、明日は参加者で事業に参加する形で、みんなが自分のできることで役割を持ちながら事業に参加し、お互いがお互いを認め合う関係づくりができるようになり、町民誰もが生涯現役を目指す形で町民がどんどん生き生きと輝いているように感じている場面が多く見られている。



プラチナバンク作業でフキの皮むき作業



プラチナバンク作業でわらびの根掘り作業



介護予防事業「まち自慢クラブ」の様子

厚生労働省老健局長賞 団体部門 優良賞



取組名 地域の集いの場へ自力参加できない高齢者を支える「通所付添サポート隊」

受賞者 吉備中央町通所付添サポーター協議会

所在地 岡山県加賀郡吉備中央町竹荘 3487
電話 0866-54-1163
URL -
E-mail maejima.machi\_@docomo.ne.jp

活動地域概要

Table with 3 columns: Activity Area, Yamaguchi Prefecture Maehara City, and Overview of Maehara City. Rows include Total Population, 65+ Population, 75+ Population, General Household Count, Single Household Count, and Elderly Couple Household Count.

キーワード

弱った高齢者の通いの場への誘い出しと、送り迎えを元気高齢者が施設車両の遊休時間を利用して行う住民互助の付添活動

取組・事業の背景・経緯

平成25年に、山間部の集落「円城地区」で、高齢者の地域支援体制を考える「円城安心ネット」が立ち上がり、集落の高齢者の孤立を防ぐ集いの場の検討がはじまった。平成28年度に住民の取組を支援する町の補助金が創設され、「円城もカフェ」が実現。円城もカフェの外、町の補助金を活用して、住民運営の集いの場（体操と会食を週1回実施）が、1年間で町内5か所に広がった。集いの場を運営するうち、自力参加できない高齢者を何とかしたいという思いが住民の中で高まった。一方、岡山県では、市町村の総合事業における介護予防の取組を加速化させるため、高齢者が身近な場所で体操などの軽い運動を行う通いの場の普及促進と併せて、通いの場等に自力参加が難しくなった高齢者への支援策として、「岡山県通所付添サポート事業」を平成29年度からスタートさせ、モデル市町村に対する後方支援を実施した（スキーム構築のための技術的助言、サポーター養成、アドバイザー派遣、財政支援）。吉備中央町は、県のモデル市町村第1号として、住民との話し合いを重ねながら、住民互助による通所付添活動をゼロから構築し、吉備中央町通所付添サポート協議会の結成に至った。

取組・事業の概要と特徴

住民運営の集いの場等に自力参加が難しくなっても、家に閉じこもることなく地域と交わりながら生活を続けることができるように、元気な高齢者世代が通所付添サポーター（以下「サポーター」）となって、虚弱な高齢者世代を支えるもの。50代から70代までの前期高齢者40人が、県の講習を終了し、通所付添サポーターとして登録された。二人一組になって、通所への自力参加が困難な高齢者を、徒歩や車で通いの場まで付添支援している。車両は、町内の特別養護老人ホームの車両2台（空き時間を利用）と町契約のリース車両2台を使用している。車両と利用者のマッチング、サポーターの調整役として、専任のコーディネーターを配置している。利用者は、片道100円を付添料金として負担し、町は、付添サポーター1組につき1日2,200円を付添活動の対価として補助している（輸送の対価は発生しないため、道路運送法に抵触しない）。県は、初年度に300万円を上限に、活動の立ち上げ費用全額を財政支援するとともに、準備段階から活動が軌道に乗るまでアドバイスしながら伴走支援した。2年目からは、地域支援事業交付金を財源に事業を運営している。サポーター相互の交流を深め、学び、高め合いながら、支え合いの地域づくりに寄与することを目的として「通所付添サポーター協議会」を設置している。

取組・事業の成果

【利用者の変化】

日にちがわからなくなっていた利用者が、毎週、サポーターが誘い出してくれるうちに、曜日ははっきりわかるようになり、身だしなみも整うようになった。仕組みがなかった頃は、利用者は善意に頼って車に同乗させてもらうことを負い目感じていたが、付添料金100円を支払うことで、気兼ねなく利用できるようになった。閉じこもりがちだった人が、サポーターの誘い出しで、気持ちが外に向かうようになり、人との交わりの機会が増えて明るくなった。

【担い手の変化】

車の運転は、男性が気軽に活動できるので、男性のボランティアデビューのきっかけになっている。サポーターの活動が口コミで広がり、担い手の人数が、スタート時の17人から1年足らずで40人まで増え、活動をよりよくするために設けている毎月のミーティングにより、サポーターの連帯感や仲間意識が生まれ、平均年齢67歳のサポート隊が若々しくなっている。

【地域の変化】

社会福祉法人の遊休時間帯の送迎車両の活用を通じて、社会福祉法人と一般の地域住民とのつながりが生まれるとともに、社会福祉法人にとっても地域貢献のきっかけになっている。毎週、開かれるそれぞれの集いの場に、複数の商店の移動販売車が来るようになり、集落の買物難民の問題が概ね解決している。



サポーターの付添で集いの場へ



ももカフェのランチタイム



月1回のサポーターミーティング

厚生労働省老健局長賞 団体部門 優良賞

取組名 介護予防サポーター活動



受賞者 那須介護予防サポーター（心身力アップ継続教室サポーター、すまいるサポーター）

所在地 栃木県那須郡那須町大字寺子乙 2566-1
電話 0287-71-1138
URL -
E\_mail koyamada.k@nasu-shakyo.jp

活動地域概要 平成 30 年 4 月 1 日現在 住民基本台帳

Table with demographic data for Nasu-shakyo, including total population, age distribution (65+, 75+), and household types (general, elderly single, elderly couple).

取組・事業の背景・経緯

那須町は人口に比し、面積が広く、北は温泉街や転入者の多い別荘地区、南は昔からの農村地区であり、住民層は様々である。高齢化率も 37.16%、独居高齢者も 2,070 人と高齢化が進んでいる。
平成 18 年度より地域包括支援センターが実施してきた介護予防事業だけでは町の高齢化に追いつかなくなり、広く介護予防を普及するために住民の力を借りたいと思った。住民主体の介護予防、生きがい、楽しみの普及を行いたいと考えた。
平成 24 年度に「心身力アップ継続教室サポーター」、平成 26 年に「すまいるサポーター」が誕生し、現在は、住民から住民への介護予防の普及、笑い声の聞こえてくる元気地域・住民の増加、健康をサポートする側の健康維持、役割や生きがいづくりを目指して、介護予防サポーター活動が広がっている。



【心身力アップ継続教室サポーター】継続教室での一コマ なじみの顔で和気あいあい！

取組・事業の概要と特徴

- 心身力アップ継続教室サポーター
地域包括支援センターで実施していた介護予防教室（心身力アップ教室）の卒業生が通う継続教室でのストレッチ、筋力トレーニング、認知機能訓練を実施する。継続教室は身体状況により 3 グループに分かれ、サポーターは身体、認知、精神面で課題の多いグループでのサポートを行う。緊急時は包括職員に連絡をもらい、職員が対応することとしている。隔月で作業療法士による教室参加者やサポーターへのフォロー日があり、教室の開催状況の確認、個別面接を行っている。
■すまいるサポーター
自分自身、家族、地域の人がいきいきと生活するために介護予防体操、認知症予防等を普及している。活動内容としては、包括で実施する介護予防教室のサポートや地域のサロンや集いの場でのストレッチ、筋力トレーニング、認知症予防、お楽しみのレクリエーションを「笑顔で、また来たいと思える楽しい会にする」を心得として活動している。
毎月 1 回「すまいるの日」を設け、活動日時や場所の調整、サポーター同士での地域活動における課題や不安の共有、新しい手技を身につける場となっている。すまいるサポーターの活動により、介護予防教室終了後の継続活動支援、地域活動の立ち上げ支援を地域住民、関係機関と協力しながら行うことができている。



【すまいるサポーター】町高齢者の集いでの一コマ 高齢者健康のついで 会場は笑顔満開！

取組・事業の成果

- 心身力アップ継続教室サポーター
なじみの顔という安心感や無理をしないよう自然な声かけがサポーターにより行われていることで、参加者は安心して活動が続けることができる。継続した活動の中でサポーターや参加者それぞれが役割を持ち、1 つの集団、仲間としての関係性が築かれている。また、参加者の変化に気づき、包括へ報告してくれることで、早期に対応していくことができる。
■すまいるサポーター
住民から「すまいるさんをお願いしたい」との要望が増え、各地域の活動の多くにすまいるサポーターが出向いている。住民と共に笑いのある中で予防活動を広めており、住民も「介護予防」と肩肘張らずに楽しく参加し、継続できている。
■共通
参加者から「ありがとう」「また会いに来たよ」「楽しみにしている」と声をかけてもらうことで、サポーターの生きがいや活力、心身の健康維持にもつながっている。



【すまいるサポーター】地区公民館での介護予防体操の一コマ みんな笑顔で元気いっぱい！

厚生労働省老健局長賞 団体部門 優良賞

取組名 住み慣れた地域でいつまでも！住民主体の地域支え愛



受賞者 14 区地域支え愛の会

所在地 岩手県西磐井郡平泉町長島字二反田 106
電話 0191-46-5151
URL -
E\_mail -

活動地域概要 平泉町・住民基本台帳

Table with demographic data for Hiraoka Town, including total population, age distribution (65+, 75+), and household types (general, elderly single, elderly couple).

取組・事業の背景・経緯

平泉町第 14 区は、山坂に民家が立ち並んでいる地域で、94 世帯 345 人が居住し、このうち、65 歳以上は 131 人、高齢化率は 38.0%と町全体の高齢化率を上回っている。地域において、一人暮らしや日中独居高齢者が増える中、唯一の商店が閉店し、交通手段のない高齢者にとっては、ますます閉じこもりがちとなる状況が課題となっていた。そこで、区長、民生委員、生活支援コーディネーター等が中心となって介護予防や健康づくり等を目的とした通いの場と、生活支援の一助となる買い物支援の取組を立ち上げた。



いきいき百歳体操で筋力アップ 声をそろえて、「1、2、3、4！」

取組・事業の概要と特徴

- <通いの場>
介護予防や健康づくり等を目的に、地区公民館を会場に週 1 回、いきいき百歳体操に取り組んでいる。実施に当たっては、会場の開け閉め、冷暖房の管理、体操に必要な椅子の設置、DVD 上映等、参加する高齢者とボランティア（中高年者や元気高齢者等）がペアになり当番制で行う等、住民が協力しあひながら運営している。また、体操に併せてふれあいサロンを開催したり、地域の医療法人や薬局等に講師を依頼して学習会を行ったりするなど工夫している。
<買い物支援>
一人暮らしや日中独居の高齢者を対象に、月 2 回、近隣のスーパーマーケットまでボランティアが送迎する買い物支援を行い、交通手段がなく、商品を手にとりながら買い物する機会がほとんどない高齢者の生活の支援に繋がっている。



時には... 歌と踊りを楽しみながら ランチ交流も

取組・事業の成果

- <通いの場の成果>
・週 1 回いきいき百歳体操に取り組むことで、体力測定の結果から見ても筋力の維持向上に繋がっており、調理や掃除など日常生活の中で体を動かす人が増えた。
・他の利用者やボランティア等と交流することで、生活の楽しみが増えた。
・老人クラブの集まり等、他の行事にも積極的に参加するようになった。
<買い物支援の成果>
・自分の欲しいものを選んで買う楽しみ・嬉しさがああり、生活に潤いが出た。
・外出の機会が増え、化粧をしたり、洋服もおしゃれになったりして、利用者の若返りが見られた。
・買い物の予定を立てて参加することで、認知症の予防に繋がっている。
共通する成果としては、地域の見守り意識が高まり、参加の声がけや、姿を見かけない時は家に立ち寄ってみるなど、自然と地域の支え合いに繋がっていることや、高齢のボランティアについては、活躍の場の確保や自身の介護予防に繋がっていること、ボランティア活動が浸透し協力者が増えたことなどが挙げられる。



ボランティアの送迎で月 2 回のお買い物 たくさん買っても安心！

## 厚生労働省老健局長賞 自治体部門 優良賞



## 取組名 シニア世代の快進撃！ 市民が動かす小山の介護予防

### 受賞者 栃木県小山市役所

所在地 栃木県小山市中央町 1-1-1  
電話 0285-22-9647  
URL www.city.oyama.tochigi.jp/  
E\_mail d-ikigai@city.oyama.tochigi.jp

活動地域概要		平成 30 年 4 月 1 日現在 住民基本台帳	
活動範囲	栃木県小山市	小山市の概ね全域	
総人口	166,990 人		
65 歳以上人口	39,865 人	23.87%	(総人口に占める割合)
75 歳以上人口	17,990 人	10.77%	(総人口に占める割合)
一般世帯数	68,431 世帯		
高齢単身世帯数	8,327 世帯	12.17%	(一般世帯数に占める割合)
高齢夫婦世帯数	6,448 世帯	9.42%	(一般世帯数に占める割合)

#### キーワード

みんなの元気が小山の元気！  
「シニア元気あっぶ塾サポーターきらり会」が進める住民主体の介護予防

#### 取組・事業の背景・経緯

国では、要支援等の軽度の認定者の増加を背景に、予防重視型システムの確立を目指し、平成 18 年 4 月に介護予防事業が新たに創設された。この流れを受け、小山市においても、介護予防の取組の一環として、高齢者の運動機能向上のための事業が重点化されるようになり、平成 18 年 7 月から本事業を開始することとなった。

事業の立ち上げ当初は、一般市民のほか、既存の健康づくり組織であった健康推進員、食生活改善推進員、運動普及推進員等に呼びかけ、市の保健師が指導者となり、教室形式でトレーニングを実施した。

翌年、より広範囲に参加者を募るとともに、住民主体の自立・安定した事業とすることを目指し、運動の基礎知識を学び、実技指導を行える人材（サポーター）の育成を目指すこととなった。サポーターは年々増え、平成 20 年度にサポーターの会として「シニア元気あっぶ塾サポーターきらり会」が設立された。

また、市では運動指導の基礎知識と実技指導の技術を持ったサポーターをより増やすため、市独自で「指導員・準指導員認定資格制度」を導入した。平成 29 年度からは、「指導員・準指導員養成講座」も開催し、さらに人材育成に力を入れている。現在は、きらり会が本事業を自主運営する形となり、市は後方支援の体制をとるようになった。

#### 取組・事業の概要と特徴

##### 1 シニア元気あっぶ塾出前トレーニング

介護予防を目的とした筋力トレーニング事業は、おおむね日常生活圏単位で行っている活動（205 回/年、延べ 11,961 人参加）と身近な自治会等で行う活動（158 回/年、延べ 3,014 人）とに大別される。いずれもサポーターが事業を運営し、会場設営から会費の徴収、運動実技指導まで全て行っている。

##### 2 シニア元気あっぶ塾サポーターきらり会

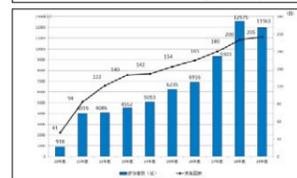
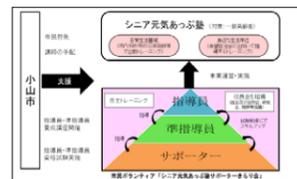
事業を支えるサポーターが会を組織し、事業運営上の課題解決やサポーター自身の資質向上のための方策を協議するため、定期的に役員会を開催している。また、サポーター自身は通常の出前トレーニングの他に毎週 1 回、体力向上・技術向上を目的に自主トレーニングに励んでいる。（48 回/年、延べ 914 人参加）さらに、市民への運動習慣の啓発にも取組み、介護分野以外にも協働しサマーフェスティバル、農業祭、よつ葉生協などのイベントや小学校とタイアップした活動等にも積極的に参加している。

##### 3 指導員・準指導員養成講座

指導員・準指導員をめざす希望者が集中講座として受講しており、運動実技、解剖生理、応急手当など必要な知識と技術の習得に励んでいる。運動実技については、既に資格を持った指導員が講師となり、指導を行っている。

##### 4 指導員・準指導員資格試験

実技・基礎知識・指導を想定したロールプレイ等の試験科目を受験し、一定の基準を満たせば合格となる。（毎年 1 回実施）



#### 取組・事業の成果

事業を開始した平成 18 年度の実績は、出前トレーニング回数が 14 回/年、参加者延数は 878 名であったが、徐々に実施会場を市内全域に拡大し、回数・参加者数ともに年々増加している。平成 29 年度は 205 回/年のトレーニングを実施し、延べ 11,961 名の高齢者が参加した。

また、事業を支えるサポーターの育成を目的として「指導員・準指導員養成講座」ならびに「指導員・準指導員資格試験制度」を導入した結果、現在 13 名の指導員と 36 名の準指導員がサポーターとして活躍している。

サポーターは、通常のトレーニングのほか、地元の自治会等、小規模な単位での体操指導も行い、身近な生活圏での介護予防活動にも大きく貢献している。サポーター自身の平均年齢は 68.8 歳であり、高齢者を指導するサポーター自身の介護予防・生きがいづくりにもなっていることから、本事業は、まさに地域包括ケア時代を担うべく、役割をもって社会貢献する元気高齢者を育成する取組となっている。

さらに昨年度から事業をボランティアが自主運営する形に移行し、トレーニングのみならず、会が企画・主催した講演会なども行い、住民主体の介護予防活動が幅広く展開されるようになった。

トレーニングの参加者は、終了後も参加者同士で語り合ったり、食事に出かけたりするなど、互いの絆も深まり、本事業は高齢者の QOL の向上とソーシャルキャピタルの醸成に大きく寄与している。

## 厚生労働省老健局長賞 自治体部門 優良賞



## 取組名 地域支え愛サポーターとの協働による 高齢者の主体的な健康づくり支援活動

### 受賞者 大多喜町

所在地 千葉県夷隅郡大多喜町大多喜 93 番地  
電話 0470-82-2168  
URL www.town.otaki.chiba.jp/  
E\_mail kenko@town.otaki.lg.jp

活動地域概要		住民基本台帳 (平成 30 年 7 月末現在)	
活動範囲	千葉県大多喜町	大多喜町全域	
総人口	9,259 人		
65 歳以上人口	3,756 人	40.56%	(総人口に占める割合)
75 歳以上人口	2,037 人	22.00%	(総人口に占める割合)
一般世帯数	3,834 世帯		
高齢単身世帯数	795 世帯	20.73%	(一般世帯数に占める割合)
高齢夫婦世帯数	515 世帯	13.43%	(一般世帯数に占める割合)

#### キーワード

高齢者への健康づくりに資するボランティアへのポイント制度「地域支え愛サポーター制度」を活用したサポーターと町の協働による高齢者の健康増進と地域づくり

#### 取組・事業の背景・経緯

大多喜町の高齢化率は約 40% で、年々人口減少と少子高齢化が進む町である。そのような中で、健康意識の向上や住民の主体的な健康づくり活動を推進し、健康寿命の延伸や住民が地域で自分らしく生活するための地域づくりが必要となっていた。

このため、町は各地域で高齢者の健康づくりに携わるボランティアを養成したところ、ボランティア数が年々増加し、活動も活発化してきた。町としては、さらにボランティアの活動が充実し、やりがいのある活動となるよう支援する必要性を感じ、ボランティアと協議の上で「地域支え愛サポーター制度」を策定し、ボランティアと町が協働して高齢者の健康づくりを支援するしくみを作った。

#### 取組・事業の概要と特徴

平成 28 年度から高齢者への健康づくり支援活動に対してポイントを付与する制度「地域支え愛サポーター制度」を実施している。これは、全国に先駆けて「健康づくりの活動支援」に着目した制度となっている。この制度に登録しているボランティアは「地域支え愛サポーター（以下、「サポーター」という。）」として、地域、在宅及び施設内において主体的に活動を行っている。町は、サポーターへ研修会の実施、相談への対応や活動と一緒に行動するなどして活動を支援している。

サポーター登録数は 91 名。年間活動回数（サポーター 1 人平均年間活動回数）は、「施設活動」延べ 127 回（5.8 回）、「地域活動」延べ 2,329 回（42 回）、「在宅活動」延べ 76 回（38 回）となっており、制度開始以降、サポーターの主体性がさらに高まり、活動が活発化している。

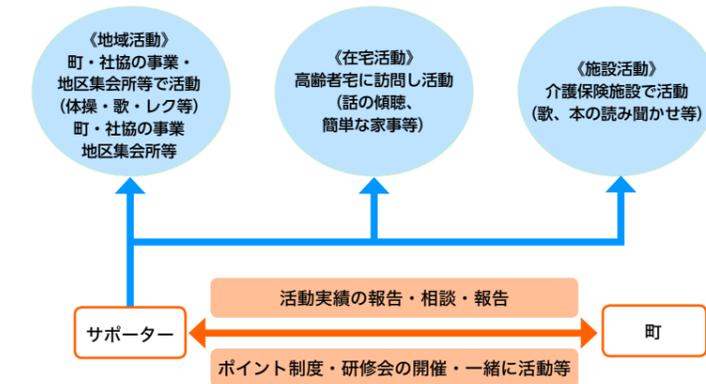
そして、この取組は高齢者の健康づくりを支援だけでなく、活動を行っているサポーター自身の健康づくりや生きがいとなっているとともに、誰もが住み慣れた地域で、自分らしく生活するための住民全体の健康意識の向上や行動変容への波及効果や各地域での共助、互助の再構築に繋がっている。

#### 取組・事業の成果

この取組により、サポーターと町との役割分担が明確になり、高齢者の健康づくりへの支援が強化された。

それぞれの活動別の成果として、「地域活動」は地域住民であるサポーターによる、もともと顔見知りの関係にある地域の高齢者への健康づくり支援ということで、サポーターと高齢者、サポーター同士、高齢者同士の絆が深まり、地域住民の繋がり（共助、互助の関係）ができた。「在宅活動」は、定期的な訪問により、一人暮らし高齢者の孤独感の軽減になるとともに、サポーターを通じて定期的に高齢者の状況確認ができるため、適切なタイミングで必要な支援に繋げることができる体制ができた。「施設活動」は、サポーターが施設へ出向くことで、施設入所者が地域との繋がりを持つ機会となり、楽しみの一つとなるとともに、要介護状態であっても、それ以上悪化させないという介護予防に対する意識強化に繋がった。

活動により付与されたポイントは換金され、サポーター同士の懇親会や活動、趣味への資金となり、活動へのモチベーションを向上させることとなった。また、サポーターは、やりがい、生きがい、達成感を得ることができ、主体的な活動がさらに増加して、サポーター自身の健康増進に繋がった。



厚生労働省老健局長賞 自治体部門 優良賞

取組名 防府市介護予防・日常生活支援総合事業【幸せます健康くらぶ】

受賞者 防府市健康福祉部高齢福祉課

所在地 山口県防府市寿町7番1号
電話 0835-25-2527
URL http://www.city.hofu.yamaguchi.jp/soshiki/60/
E\_mail kfukushi@city.hofu.yamaguchi.jp

活動地域概要 住民基本台帳(平成30年4月末) 高齢者保健福祉実態調査(平成30年4月末)

Table with 3 columns: Activity Area, Yamaguchi Prefecture, and Ryūkyū Area. Rows include Total Population, 65+ Population, 75+ Population, General Household, High Age Single Household, and High Age Couple Household.

取組・事業の背景・経緯

平成28年度4月の時点で、防府市は平成29年4月に介護予防・日常生活支援総合事業へ移行することが決まっていたが、総合事業に対する住民の認知度は低く、事業所の理解も進んでいなかった。

また、防府市は軽度要介護認定者が全国と比べて高く、介護予防教室の普及が進んでいないという課題があった。サロン活動等を積極的に行う土地柄でなかったため、小さな介護予防教室を数多く作るより、大型商業施設に教室を作り、買物支援も一緒に行うというアイデアが生まれた。

しかし、これに取り組む地域の不在と移動手段の確保に問題があり頓挫しかけたが、向島地域での高齢者の閉じこもり予防をテーマにした地域ケア会議において、高齢者の支援を熱心に取り組む地域住民と移動支援を担う社会福祉法人が会い、サービスの開発に理解を示していた介護事業所を加え、アイデアを形にするための協議体を結成した。

5回のテスト実施や検討会を通して問題点を改善し、住民・利用者の意見を集約し、各主体の意見を調整して出来上がったサービスを要綱としてまとめ、平成29年5月から正式なサービスとして幸せます健康くらぶがスタートした。

取組・事業の概要と特徴

- 大型商業施設で介護予防教室を実施し、地域から会場までの移動を支援することで、介護予防と買物支援を一体的に提供している。
介護予防・日常生活支援総合事業の通所サービスA、通所サービスB及び訪問サービスDを組み合わせてひとつのサービスとして実施している。
介護予防教室を実施する介護事業所、会場までの移動支援を担う社会福祉法人、会場を提供する大型商業施設、実施補助等を行う地域住民が協働することで、サービスを効率的に提供している。
利用者負担額は、大型商業施設内でのサービスへの対価として通所介護事業所に支払われ、社会福祉法人は無償で移動支援を行っている。
介護予防教室を実施する施設や月間実施回数、買物時に単独行動をしないというルールなど、テストを通じて主に地域住民がサービスを作っていった。

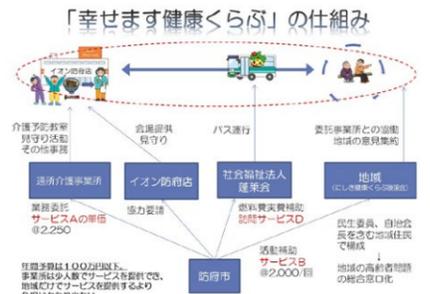
取組・事業の成果

利用者の声では、「体調がよくなった」「外出が増えた」というものが多く、「幸せます健康くらぶが楽しみ」という感想は全員が一致している。初回から担当している介護予防教室の指導員の感想も、身体機能面だけでなく、「おしゃれをするようになった」や「できないと諦めることがなくなった」という意識面の成果が報告されている。
地域からは、「自分の地域以外の高齢者の顔が分かるようになった」や「参加者同士の交流が広がっている」などの成果を感じている。向島地域では、買物支援を地域課題と考えていたが、これに一定の成果が出たことから、次の課題を「介護予防」に設定し、その結果、向島地域に週1回実施の住民主体の介護予防教室が4か所開設され、幸せます健康くらぶの参加者だけでなく、多くの高齢者が介護予防教室に参加するようになった。なお、現在は新たな課題として「通院支援」を掲げ、検討を行っている。
また、このサービスと同様の取組が平成30年度から2地域で始まり、現在、4例目5例目の準備が進んでいるなど、防府市全域で、住民が主体となって高齢者を支える取組や、地域と介護事業所等の協働についての理解が広がっている。



Table with 2 columns: Service Name and Details. Lists services like '歩行支援' (Walking Support) and '買物支援' (Shopping Support) with their respective costs and conditions.

幸せます健康くらぶ (サービスの概要)



幸せます健康くらぶの仕組み (各主体に対する補助等)



幸せます健康くらぶの様子 (送迎、介護予防教室、昼食、買物)

厚生労働省老健局長賞 自治体部門 優良賞

取組名 関市 地域の高齢者交流拠点活動「田原みんなのおうち」

受賞者 関市中央第4地域包括支援センター(社会福祉法人桜友会受託)

所在地 岐阜県関市稲口845番地
電話 0575-24-8580
URL -
E\_mail houkatu@hohoemi.or.jp

活動地域概要 関市住民基本台帳登録数(平成30年4月1日現在) 地域包括ケア「見える化」システム(平成27年時点)

Table with 3 columns: Activity Area, Gifu Prefecture, and Teraoka Area. Rows include Total Population, 65+ Population, 75+ Population, General Household, High Age Single Household, and High Age Couple Household.

取組・事業の背景・経緯

田原地区は市内でも高齢化率が高い地区であり、認知症高齢者、ひとり暮らしの高齢者、高齢者世帯の増加が顕著となっていた。農業を営んでいる高齢者が多く、農業ができなくなると閉じこもりがちとなる傾向があった。

平成28年にひとり暮らしの認知症高齢者の家族より「母が認知症であることを近隣に知ってもらってもいいので、認知症の理解のために自宅を有効活用してほしい」と依頼があり、生活支援コーディネーターを中心に、地区の地域委員会や民生委員、支部社協や介護サービス事業所、大学等を招集し、1年かけて活用方法を検討した。

平成29年度に介護を必要とする方とその家族を中心に地域住民のだけでも気軽に参加できる寄合の場所として「田原みんなのおうち」を立ち上げた。



地区のお寺の奥さんが音楽療法の資格があるという情報があり、歌の会の講師をお願いしました。

取組・事業の概要と特徴

立ち上げまで

ひとり暮らしの認知症高齢者の自宅の活用について、生活支援コーディネーターを中心に地区の地域委員会や民生委員、支部社協や介護サービス事業所、大学等が一堂に会し検討を始めたところ、田原地区では従来、地域委員会、自治会、民生委員等のまとまりがあり地域課題について共通認識があること、支部社協も高齢者の居場所づくり等に取り組みたいと考えているところであったことが分かり、一気に協力体制が整った。また、地区内の大学や介護サービス事業所も参加することで、専門性を活かした地区内での役割を見出せた。

立ち上げ

ひとり暮らしの認知症高齢者が生活を営んでいる自宅の活用ということを考慮し、認知機能低下を予防する内容とし、月1回季節を感じながらの回想法を取り入れる等、認知機能の低下がある方でも参加できるよう工夫した。介護サービス事業所の理学療法士が運動を指導したり、地区のハーモニカが得意な方、折り紙が得意な方等地区住民が講師となったり、地区の社会資源を活用することを意識した。

また、毎月の行事を担当する機関の順番を決め、立ち上げから関わっているすべての機関が主体となって活躍するよう工夫した。



クリスマス会は地区の大学生が担当し、大変な盛り上がりを見せました。

立ち上げ後

毎月関係機関が集まって、実施後の反省や次の開催の打ち合わせをする機会をもち、その時々地域課題や活用できる資源等の情報交換をしながら「田原みんなのおうち」の運営をしている。そうすることで、認知症の理解や閉じこもり予防にとどまらず、介護者の交流の場や介護施設入所者との交流の場等「田原みんなのおうち」を拠点として、地区のさまざまな課題に地区の関係機関が取り組んでいく拠点となっている。

取組・事業の成果

自宅を提供したひとり暮らしの認知症高齢者

定期的な大勢の人が自宅に集まることを大変喜び、自宅を提供し参加者を迎える役割を持つことができ、参加者が実際に認知症高齢者と接してその特徴等を理解することで、認知症があっても地区の中で役割を持ち暮らし続けることができる環境となった。

地区の関係機関

地区の関係機関が定期的に地区の課題や活用できる資源等の情報交換をすることで、お互いの役割や専門性を知り、地区の課題に取り組む際の役割分担が明確となり、さまざまな課題に対し協力して取り組む体制が整ってきた。

地域住民

参加により認知症高齢者と接し、自然と認知症の特徴などを理解し適切な対応を学んでいる。

また、お互いの得意なことなどに気が付き、得意を活かして活躍する場を得ている。気軽に集まることで、久しぶりの出会いから住民同士の交流が再開したり、介護施設の入所者が施設から外出したり、地域住民と再び交流できる等、コミュニティの再生が感じられた。



家主が認知症となり、手が付けられていなかった畑も農家の方の協力で復活し、とれたトマト等を参加者でいただきました。



取組名 もやい・ふれあい菜園

受賞者 水俣市

所在地 熊本県水俣市内1丁目1番1号  
 電話 0966-63-3051  
 URL <http://www.city.minamata.lg.jp/>  
 E-mail [kenko@city.minamata.lg.jp](mailto:kenko@city.minamata.lg.jp)

人口:水俣市総務課情報政策室(平成30年4月30日現在)  
 世帯:平成27年度国勢調査

活動地域概要

活動範囲	熊本県水俣市 久木野、1・15・18区	
総人口	24,877人	
65歳以上人口	9,382人	37.71% (総人口に占める割合)
75歳以上人口	5,175人	20.80% (総人口に占める割合)
一般世帯数	10,604世帯	
高齢単身世帯数	1,901世帯	17.93% (一般世帯数に占める割合)
高齢夫婦世帯数	1,688世帯	15.92% (一般世帯数に占める割合)

キーワード

日常生活の中で肩に力を入れず継続できる、食・農・福が連携、住民主体、「地元(ふるさと)力」の発揮

取組・事業の背景・経緯

平成24年には団塊の世代が65歳に到達してきたことにより、高齢者人口が大幅に増加してきている。高齢化率は平成26年9月末時点で34.2%を超え、今後においても進行していくとともに、それに伴い、認知症高齢者も増加していくことが予想された。超高齢社会に対応し、市の総合計画に掲げる「高齢者の方々が、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしていける地域社会の実現」に向けて、策定中であった第6期高齢者福祉計画及び介護保険事業計画に基づき、総合事業実施前の試験調査事業としてスタートした。平成29年度から、水俣市介護予防・日常生活支援総合事業に係る一般介護予防事業として本格実施し、現在4つの地域が活動している。



取組・事業の概要と特徴

山間部や市街地、温泉地など4つの地域で実施している、日常生活の中で肩に力を入れず、当たり前のように継続できる取り組み。農業や地元食材・料理などを通じたさまざまな活動を、住民と一緒にやっていこうと、介護予防・健康づくり活動を行っている。現在、市内4つの地域で実施しており、市内在住の65歳以上の人を対象とし、地域外の希望者も可能な限り受け入れ、だれもが気軽に参加することができる。山間部では遊休農地を活用した野菜作りや、収穫した野菜を使った配食・会食、市街地ではプランターや花壇を活用した花や野菜作り、温泉地では景観整備の草刈り、間伐で出た材木を使った椎茸栽培などを、住民が主体となって行っている。介護予防事業は男性の参加が少ないとの声があるが、農作業や力仕事が必要な場面が多いため、男性の参加が多いのも特徴となっている。収穫した野菜を使った会食・配食は、高齢者の見守りや食の確保、また、保育園児の農業体験の受け入れを行うなど、世代を超えた交流にもつながっている。それぞれの地域が特色を生かし、「地元(ふるさと)力」を発揮することで、介護予防・健康づくりのみならず、地域おこしや生きがいづくりにもなっている。受託者は自治会や住民組織等の団体であるが、介護サービス事業者や他の介護予防事業の担い手である女性グループなども関わりながら、事業の普及・円滑な事業実施に協力している。



取組・事業の成果

みんなが集まる機会になり、会話ができて喜ばれている。野菜作りをしている人が本事業に参加することで、おしゃべりを楽しみながら作り方を教えるなど情報交換の場になっており、農業の先生といった役割が生まれた。農業は、年間を通してさまざまな準備や作業が必要となることから、過去の経験や知恵を思い出すことで、脳の機能の活性化につながる「メモリーワーク」が自然と行われるとともに、体や指先を使った作業を行うことで、健康づくりにつながっている。「まちかど健康塾」という、もともとあった介護予防事業と合わせて実施するようにし、男性にも声をかけた。最初はなかなか集まらなかったが、会食に呼んだところ参加者が増え始め、男性の参加により、さらに会話がはずむようになった。「できるときに、できるしこ(できるだけ)」の気持ちで取り組んでもらえており、無理なく、日常生活に本事業を取り込んで活動を継続してもらっている。住民自らが、元気で安心して暮らすために本事業を必要なものとして捉え、継続することを希望するなど、介護予防・健康づくりへの意識が高まった。



健康寿命をのばそう!アワード  
 厚生労働大臣 最優秀賞  
 企業部門 団体部門  
 厚生労働大臣 優秀賞  
 自治体部門  
 企業部門 団体部門  
 厚生労働省老健局長 優良賞  
 自治体部門