



# 第③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 | ェ | 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

## 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3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>> 2014年4月～9月 <<取組の評価>> 2014年10月 <<表彰式>> 2014年11月18日(火)13:00～ 会場：都市センターホテル(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。 ※今年度は、自治体については過去の取組実績を考慮して厚生労働省が推薦
募集部門	①企業部門 ②団体部門 ③自治体部門

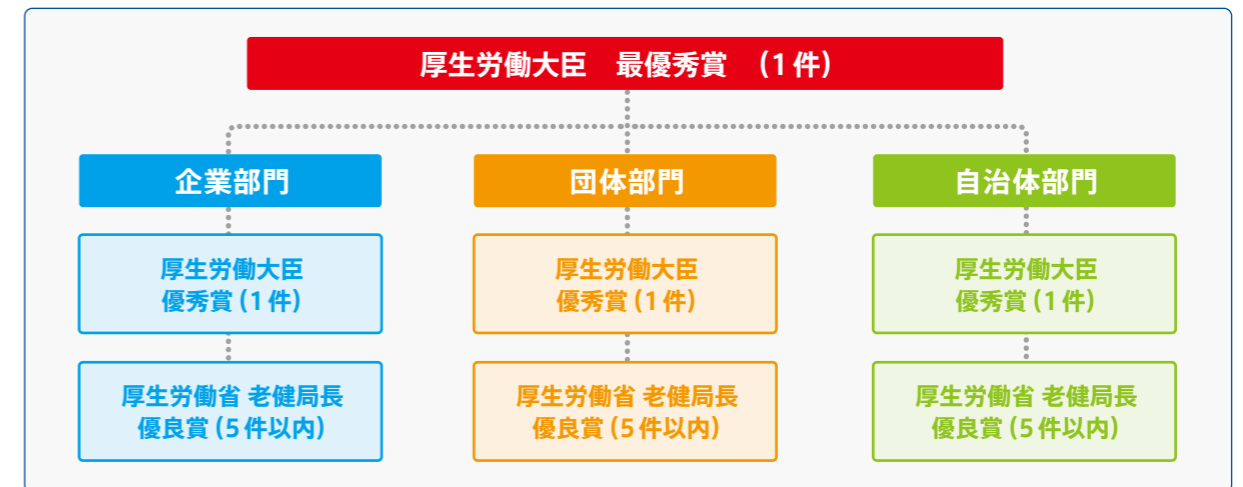
## 評価委員長

大森 彌 東京大学名誉教授

## 評価委員

鎌田久美子 全国保健師長会会長  
 唐木美代子 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  
 迫井 正深 厚生労働省老健局老人保健課長  
 高橋 謙司 厚生労働省老健局振興課長  
 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

## 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	むつみ元気支援隊(山口県萩市)	むつみ愛サービス
優秀賞	企業部門 なごか医療生活協同組合(新潟県長岡市)	診療所サポート型地域ケアシステム
	団体部門 特定非営利活動法人みんなの元気塾(京都府精華町)	元気塾サロン
	自治体部門 いなべ市(三重県)	元気づくりシステム

## 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 有限会社静内ケアセンター(北海道日高郡新ひだか町)	(有)静内ケアセンター福祉村構想
	株式会社ホクノー(北海道札幌市)	「まちかどよろず相談会」の開催
老健局長優良賞	団体部門 特定非営利活動法人 陽だまり(広島県東広島市)	会員制たすけあい活動「陽だまりクラブ」
	三関昔を語る会(秋田県湯沢市)	三関昔を語る会
	自治体部門 北杜市(山梨県)	通所型予防サービス(ふれあいぬ北杜)
自治体部門	高知市(高知県)	認知症カフェ(えいとカフェ)



評価委員長  
オオ モリ ワタル  
**大森 彌**  
東京大学 名誉教授

今年で3回目となる「健康寿命をのばそう!アワード」では、介護予防・生活支援分野についても、優れた実践例を表彰する新たな枠組みが設けられました。

介護予防・生活支援は、平成12年(2000年)に介護保険制度がスタートした時点から、介護保険と車の両輪をなす重要な事業でした。厚生省の平成12年度予算では、「要介護認定で介護保険の対象外となった高齢者を含め、在宅の高齢者に対して、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」と位置づけられていました。以来、全国の各地で、創意工夫を凝らした試みが展開されてきました。

今日、誰もが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムを構築することが国・地方共通の政策課題になっています。また、新たに介護予防・日常生活支援総合事業が始まろうとしています。介護予防・生活支援の活動はますます重要性を増しています。この活動には、地域の実情を踏まえて、多様な地域資源を組み合わせ、住民の力を活かすことが不可欠と言えます。それぞれの地域において高齢者の居場所と出番が多様に用意され、高齢者自身も、そこでいきいきと、楽しく活動をしていることが健康寿命を伸ばすことにつながっているからです。

このような地域づくりと結びついている介護予防・生活支援の効果的な取組を評価・推奨するため、今回のアワードでは、住民参加や地域連携などを評価の視点として取り入れました。表彰対象の選定は、評価委員会のご協力と真剣な審査を経て行われました。今回の表彰対象事例は、今後、市町村が、介護予防・生活支援の基盤整備を進める中で、いずれも参考になる取組であると高く評価した次第です。評価委員長としては、このアワードを通じて、地域における地道な取組に光が当たり、住民を巻き込んだ地域づくりが推し進められ、地域力の向上につながることを切望してやみません。

以上を評価委員長の講評とさせていただきます。

### 厚生労働大臣 最優秀賞

- 06 むつみ愛サービス ..... むつみ元気支援隊 (山口県)

### 企業部門

#### 厚生労働大臣 優秀賞

- 08 診療所サポート型地域ケアシステム ..... ながおか医療生活協同組合 (新潟県)

#### 厚生労働省老健局長 優良賞

- 09 (有) 静内ケアセンター福祉村構想 ..... 有限会社静内ケアセンター (北海道)  
09 「まちかどよろず相談会」の開催 ..... 株式会社ホクノ一 (北海道)

### 団体部門

#### 厚生労働大臣 優秀賞

- 10 元気塾サロン ..... 特定非営利活動法人みんなの元気塾 (京都府)

#### 厚生労働省老健局長 優良賞

- 11 会員制たすけあい活動「陽だまりクラブ」 ..... 特定非営利活動法人陽だまり (広島県)  
11 三関昔を語る会 ..... 三関昔を語る会 (秋田県)

### 自治体部門

#### 厚生労働大臣 優秀賞

- 12 元気づくりシステム ..... いなべ市 (三重県)

#### 厚生労働省老健局長 優良賞

- 13 通所型予防サービス(ふれあい処北社) ..... 北杜市 (山梨県)  
13 認知症カフェ(えいとカフェ) ..... 高知市 (高知県)

厚生労働大臣 最優秀賞



取組名

## むつみ愛サービス

受賞者

## むつみ元気支援隊

所在地 ●〒758-0304 山口県萩市大字吉部上3201-8  
 電話 ●08388-6-0118  
 E-mail ●mutsumi.shientai@e-hagi.jp

地域概要 [山口県萩市]

取組の活動範囲：小学校区単位  
 総人口：53,747人  
 65歳以上人口：18,833人 (35.0%)  
 75歳以上人口：10,426人 (19.4%)  
 一般世帯数：22,178世帯  
 高齢単身世帯数：3,654世帯 (16.5%)  
 高齢夫婦世帯数：3,454世帯 (15.6%)

※「平成22年国勢調査」より  
 ※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

キーワード

地区の高齢化率50%超、世代間交流拠点施設の活用、幅広い年齢層が参加するボランティア組織、当番制によるボランティアの常駐

## 取組の背景・経緯

## 住民共助の支え合い精神で高齢化が進む地域に元気を

山口県萩市の北東部に位置するむつみ地区は、自然豊かでのびやかな住環境が広がるエリア。しかし、近年は過疎化・高齢化が急速に進み、平成26年10月現在、地域人口1,644人に対し65歳以上人口が828人、高齢化率50.36%という高い数値となっている。一人暮らしの高齢者は128人を数え、今後増加することは容易に予想できる状況であった。

このような状況から、萩市では高齢者世帯への日常生活における支援体制づくりが急務とされ、平成22年よりその解決に向けた話し合いが重ねられた。そこで吸い上げられた地域住民からの要望に基づき、萩市は世代間交流拠点施設を整備。この施設が起爆剤となり、地域住民共助による支え合いを実現しようとする動きが加速した。

平成25年に地域ボランティアで組織される「むつみ元気支援隊」が発足し、8月下旬より同施設を活動本拠とする「むつみ愛サービス」をスタート。「むつみ元気支援隊」はその名のとおり、地域とそこに住む人々が明るく元気な毎日を過ごせるように、そして「むつみ愛サービス」には「むつみ」の語源である「むつみあう(=互いになれ親しみあう)」という意味が込められている。

地域全体で心をひとつに、生活弱者といわれる高齢者世帯の日常生活における様々な困りごとに対して、自分たちができる支援や手助けを有償で行おうという取り組みである。

## 取組の概要と特徴

## ボランティアによる多彩な生活支援と安らぎの居場所づくり

「むつみ元気支援隊」は、地域住民による20～80歳代までのボランティア組織で、現在の隊員は45人(そのうち約2割が男性)。世代間交流拠点施設の一室に、隊員が当番制で常駐している。誰もが気軽に立ち寄ることができるオープンな雰囲気と心安らく「居場所づくり」を目指し、ひな祭りや花見、そうめん流し、餅つき大会、かるた大会等、四季折々のテーマで世代間交流イベントを実施。さらに、語らいの場としてのサロンや高齢者ならではの技を生かした各種教室も随時開催している。

生活支援の主な内容としては、地域内活動における送迎支援、ごみ集積場へのごみ出し支援や灯油入れ、雪かき、蛍光灯の交換等といった活動を行っている。このほか、平成25年7月に当地区を襲った集中豪雨災害では、宅地内に流入した土砂の搬出等の支援も行った。なお、今年度は後期高齢者宅への訪問活動も予定している。

連携する団体は4団体。社会福祉協議会は支援隊の発足以前から助言をいただき、その他の福祉法人とは主に利用者との橋渡しの面で協力体制を取っている。萩市からは拠点施設の整備、支援隊組織化の際の車輛等の整備や研修会等、サービス実施に向けた支援を受けた。さらに、地域の小・中学校とは様々な事業連携を図り、世代を超えた交流の架け橋となっている。

## 取組の成果

## 楽しみや生きがいを創出し、地域に笑顔の輪が広がる

平成25年度における「むつみ愛サービス」利用者はのべ3,382人を数え、そのうち一人暮らし高齢者は336人。75歳以上の後期高齢者は全体の2割を占めた。また、利用者のほとんどが女性であり、男性は全体の1割程度にとどまった。少数ではあるが、要介護高齢者からの利用もあった。

これまでの利用者からは、隊員との交流をきっかけに元気を取り戻し、毎日を楽しもうという前向きな暮らしづくりが伺える。また、隊員たちも支援活動を通し、高齢者が具体的に何に困っており、何が必要なのか、またそれらに対して自分たちボランティアがどのようなサービスを提供できるのか等、自発的に考える姿勢と意識の高まりが見られるようになった。

「むつみ元気支援隊」の発足からまだ間もないということもあり、提供するサービスはさらに充実させていく必要はあるが、こうしたサービスを提供する側、される側双方に芽生えた“プラスの相乗効果”を生かし、取り組みをさらに広げていきたい。

拠点施設ではイベント等の実施を通じて、地域の若年層や子どもたちも巻き込んだ幅広い交流が生まれている。利用者は、この施設のより快適な環境整備に向けて自主的に取り組み、一人ひとりができることを実行。当初の目標に掲げた居場所づくりだけでなく、地域社会への参加による生きがいや役割・目標の創出にもつながった。「ここに来れば誰かに会える。家に一人であるよりずっと楽しい」という利用者の声が、支援隊にとって大きなモチベーションになっている。

生活支援及び施設に共通して懸念されるのは、女性に比べ男性利用者が少ないこと。その対応策として、新たに男性サロンも開催したところ。すると、これまで利用のなかった参加者が見られるようになった。今後ますますの広がりが期待される。



送迎サービス



買い物代行



世代間交流イベントの実施(かるた大会)

## 取組が活かされた個別事例

## サービスを通じて生まれるコミュニケーションが元気の源

むつみ地区で一人暮らしをされている後期高齢者のHさんは、ストーブの灯油入れを自力できず大変困っていた。寒い冬場に灯油は欠かせないが、力のない高齢者にはあまりにも重労働。そこで「むつみ元気支援隊」のサービスを利用させていただくこととなった。

Hさん宅の灯油入れサービスは、複数の隊員による当番制で行われる。Hさんは、不自由だった生活が改善されたことはもちろん、隊員との心温まる会話も毎回楽しみにされるようになったという。今後はより快適な暮らしを目指し、新たなサービスも希望されているという。定期的に訪問することで見守りもできるため、支援隊としてはこれからもHさんの気持ちに寄り添い、サービスを続けていきたいと考えている。

企業部門 優秀賞



取組名

## 診療所サポート型 地域ケアシステム

受賞者

ながおか医療生活協同組合

所在地 ●〒940-0042 新潟県長岡市前田1-6-7

電話 ●0258-38-0813 (代)

U R L ●http://www.nagaoka-iryuu-seikyuu.jp/

E-mail ●mailadm@nagaoka-iryuu-seikyuu.jp

地域概要 [新潟県長岡市]

取組の活動範囲：中学校区単位  
 総人口：282,674人  
 65歳以上人口：71,710人 (25.4%)  
 75歳以上人口：38,503人 (13.6%)  
 一般世帯数：98,548世帯  
 高齢単身世帯数：6,754世帯 (6.9%)  
 高齢夫婦世帯数：9,625世帯 (9.8%)

キーワード

地域交流施設「わいが家」の活用、パッケージ型の多様なプログラム、  
 専門職からなるチーム型コーディネーターの配置

### 取組の背景・経緯

## 復興を目指す地域を絆づくりと健康面でバックアップ

平成16年の中部地震で多大な被害を負い、地域の復興が急務となった長岡市。「医療・介護を通じて、健康で心豊かなまちづくり」を理念に信濃川東地区で診療所と介護事業所を運営する当法人は、地域と人の絆を支え、健康づくりの拠点となる地域交流施設「わいが家」を市内4カ所に整備し、医療生協法人ならではの復興支援を続けている。

それぞれの施設では、コミュニケーションの場として足湯を設置し、一人ひとりに合った健康づくりプログラムを提供。このプログラムは地域住民のニーズを反映しながら随時リニューアルし、内容の充実を図っている。

### 取組の概要と特徴

## 総合力を生かし、切れ目のない細やかな支援を提供

わいが家では、ケアマネージャー、リハビリ職員、健康運動指導士、介護福祉士等の専門職からなるチーム型コーディネーターを配置。当法人が運営する診療所のバックアップのもと、地域住民の健康と暮らしの相談に応じている。

コーディネーターは相談内容に応じ、介護予防・生活支援サービス等から最適なプログラムを提案。プログラムはパッケージ(ワンストップ)型で、健康な高齢者から要支援認定者向けまで多彩な内容となっており、本人の心身状態や生活環境の変化に合わせプログラムを切り替える等、行き届いたサポート体制が最大の特徴である。

### 取組の成果

## 雇用創出や意欲向上で地域の高齢者に活力と笑顔を

当法人は、二次予防事業(地域型介護予防サービス)卒業者の受け皿として、健康教室や生きがい事業を自主開催。継続的な運動を行うことで心身機能を維持し、地域型介護予防サービスへの逆戻りや要支援への進行予防に寄与している。

また、配食・安否確認、家事代行、共同住宅等の生活支援サービスも幅広く展開し、包括的な支援環境を整備することで、一人ひとりの地域への再デビューを応援。さらに、生活支援サービスの担い手として地域のリタイア高齢者を積極的に雇用しており、サービスの担い手と利用者それぞれの生活意欲向上につなげている。



生きがいデイ(自主事業)での足湯

企業部門 優良賞



取組名

## (有) 静内ケアセンター福祉村構想

受賞者

有限会社静内ケアセンター

所在地 ●〒056-0023 北海道日高郡新ひだか町静内ときわ町3-12-25

電話 ●0146-45-0020

E-mail ●st0521@topaz.plala.or.jp

地域概要 [北海道日高郡新ひだか町]

取組の活動範囲：市区町村内の概ね全域  
 総人口：25,419人  
 65歳以上人口：6,973人 (27.4%)  
 75歳以上人口：3,552人 (14.0%)  
 一般世帯数：10,967世帯  
 高齢単身世帯数：1,407世帯 (12.8%)  
 高齢夫婦世帯数：1,501世帯 (13.7%)

キーワード

町のデイサービスが休みとなる土日・夜間の対応、介護保険制度の隙間を埋める支援

### 取組の概要と特徴

## 施設・職員・住民力で支え合いのまちづくり

介護保険制度だけでは支えきれない地域住民のニーズに応える、平成17年から続く取り組み。家に閉じこもりがちな認知症の要介護高齢者を対象に、町のデイサービスが休みとなる土・日曜および夜間にデイサービスを提供する。

当センター職員をはじめ、近隣のお母さんたちが食材を持参したり、食事づくりを担当するなど、ボランティアの協力を得ながら継続的な運営を実現。住民の方々を巻き込むことで、当センターの幅広い機能や行事等の周知ができるうえ、介護予防や生活支援など様々な面で地域貢献につながっている。



企業部門 優良賞



取組名

## 「まちかどよろず相談会」の開催

受賞者

株式会社ホクノー

所在地 ●〒004-0014 北海道札幌市厚別区もみじ台北7丁目1-2

電話 ●011-897-2012 (代)

U R L ●http://www.hokuno.com

E-mail ●customer@hokuno.com

地域概要 [北海道札幌市厚別区]

取組の活動範囲：中学校区単位  
 総人口：128,492人  
 65歳以上人口：28,185人 (21.9%)  
 75歳以上人口：12,700人 (9.9%)  
 一般世帯数：54,036世帯  
 高齢単身世帯数：5,147世帯 (9.5%)  
 高齢夫婦世帯数：6,572世帯 (12.2%)

キーワード

多様な主体の協働、住民に身近なスーパーへの相談窓口の設置

### 取組の概要と特徴

## 多くの住民が利用するスーパーでつながりをつくる

少子高齢化が進行する郊外住宅地もみじ台において、つながりづくりと孤立防止を目的に、民生委員、地区社協、NPO、行政書士、地域包括支援センター及び介護予防センター等と、地元企業の株式会社ホクノーが協働し、株式会社ホクノーが運営するスーパーの店内で相談や情報提供を行っている。来客数の多い年金支給日等の日中に年6回程度開設しており、無料で血圧チェックもできる。買い物帰りに立ち寄りの方が多く、年間延べ約140件の相談を受けている。心身不調、将来への不安、周囲に親しい友人がおらず寂しい等の相談内容が



多く、民生委員、ボランティア、保健・医療・福祉・法律の専門家が対応し、医療機関の紹介、介護保険の申請、後見手続きの説明、サロンや介護予防教室などの集いの場の紹介等もしている。直接来場しなくとも、相談会の看板や相談の様子が多くの住民の目に留まるので、相談会に来場しない住民に対しても、身近に相談できる場所がある、という安心感を提供している。

団体部門 優秀賞



取組名

## 元気塾サロン

受賞者

### 特定非営利活動法人みんなの元気塾

所在地 ●〒619-0235 京都府相楽郡精華町東畑荒内45-1  
 電話 ●0774-51-0958  
 E-mail ●genkijuku@kcn.jp

地域概要 [京都府精華町]

取組の活動範囲：市区町村内の概ね全域  
 総人口：35,630人  
 65歳以上人口：6,036人 (16.9%)  
 75歳以上人口：2,489人 (7.0%)  
 一般世帯数：12,105世帯  
 高齢単身者世帯数：648世帯 (5.4%)  
 高齢夫婦世帯数：1,261世帯 (10.4%)

キーワード 常設型高齢者サロン、軽度認知症対応型カフェ、会員制のサービス提供

### 取組の背景・経緯

## 幅広い世代が共生するコミュニティづくりを目指して

古くから受け継がれる自然や文化を、住民の手で大切に守り続けてきた京都府精華町の東畑地区。しかし、近年の少子高齢化を背景に、住民の地域への愛着も薄らぎつつあり、地域の伝統や文化の担い手は減少する一方という危機的な状況であった。コミュニティ再構築が急務とされる中、元社協職員および元行政職員が中心となり、幅広い世代の交流を目的とした“地域のふれあいの居場所”を整備。平成23年6月の開所以来、誰でも気軽に利用できる高齢者サロン等を運営している。平成25年にNPO法人化。(高齢者の生活支援を行う)助け合い事業も試験的に実施した。

### 取組の概要と特徴

## 心の通い合うサロン運営と住民相互の助け合い事業

高齢者のための常設型「元気塾サロン」は週4日開催。ボランティアによる演奏会や地域住民との交流ランチ・交流喫茶なども行っている。また、認知症予防を目的とした軽度認知症対応型カフェも好評。ほか、月に2回は乳幼児をもつ親子に子育て相談や情報交換の場として提供しており、世代間交流の促進にもつなげている。

「助け合い事業」は、サロンを利用される独居高齢者からの相談をきっかけにスタート。送迎やごみ出しなど、日常生活の困りごとや頼みにくいお願いごとを互いに助け合う取り組みで、会員制によるサービス提供を行っている。

### 取組の成果

## 積極的な社会参加で地域の高齢者に活力と笑顔を

当法人は、高齢者全般を対象として(要介護認定者も自主的に参加出来る方は受け入れる)、健康講座や生きがいづくり事業を自主開催。定期的に継続することで心身機能を維持し、介護予防・認知症予防に寄与している。

また、高齢者サロンや子育て広場等で提供するランチは地元の食材で手作りをモットーにボランティアによる運営で賄い、交流の拠点になっている。その他認知症高齢者の見守りやほっこり相談所として困り事の相談に対応し包括的な支援環境を整備することで、地域の一人ひとりの活躍を応援。さらに、今後は生活支援サービスの担い手として地域のリタイヤ高齢者を得意分野で積極的に参加させる事で、サービスの担い手と利用者のそれぞれの生活意欲向上につなげて行く活動に取り組む。



団体部門 優良賞



取組名

## 会員制たすけあい活動「陽だまりクラブ」

受賞者

### 特定非営利活動法人陽だまり

所在地 ●〒739-0025 東広島市西条中央7-17-35-101  
 電話 ●082-422-4115  
 U R L ●http://www.npo-hidamari.or.jp/  
 E-mail ●maya@npo-hidamari.or.jp

地域概要 [広島県東広島市]

取組の活動範囲：市区町村内の概ね全域  
 総人口：190,135人  
 65歳以上人口：35,473人 (18.7%)  
 75歳以上人口：17,208人 (9.1%)  
 一般世帯数：80,806世帯  
 高齢単身者世帯数：5,298世帯 (6.6%)  
 高齢夫婦世帯数：7,165世帯 (8.9%)

キーワード 会員制助け合い活動、専従コーディネーターの配置

### 取組の概要と特徴

## 暮らしに必要なサービスを市民視点で創り出す

行政サービスでは補えない暮らしの困りごとについて、地域住民が助け合うことを目的に、平成12年に任意団体「市民福祉活動団体陽だまり」を立ち上げ、平成15年に特定非営利活動法人となる。手伝ってほしい人(利用者)と手伝いたい人(活動者)の双方が会員登録した上で活動している。平成25年度の利用者は160人を数え、買い物や食事など家事の手伝い、話し相手や見守りなど介護の手伝い、子育ての手伝いや通院など外出の手伝いを行う。

当法人による訪問介護事業の全ホームヘルパーが活動者として登録しており、両サービスの利用で連続性を持った支援が可能。また、ケアマネージャー資格のある専従コーディネーターによるきめ細やかな対応も特徴である。



買い物支援

団体部門 優良賞



取組名

## 三関昔を語る会

受賞者

### 三関昔を語る会

地域概要 [秋田県湯沢市]

取組の活動範囲：小学校区単位  
 総人口：50,849人  
 65歳以上人口：16,552人 (32.6%)  
 75歳以上人口：9,536人 (18.8%)  
 一般世帯数：16,799世帯  
 高齢単身者世帯数：1,679世帯 (10.0%)  
 高齢夫婦世帯数：1,877世帯 (11.2%)

キーワード 地域文化の継承、孤立防止

### 取組の概要と特徴

## マイペースに20年、歌でつなぐ地域の「絆」

少子高齢化が日本一の速さで進む秋田県。その最南端にある湯沢市三関地区もやはり高齢化が著しく、孤立や要介護者の増加など課題が山積する状況。

その中で平成6年より活動している当会は、一人での外出が困難になった高齢者を公民館へ招き、茶話会を定期開催。会の前半は地域の祭事・行事や出来事について語り合ったり、健康や介護予防等の講話を聞いたり、後半は懐かしい歌や昔流行った歌を大きな声で歌うという多彩な内容である。

地域の高齢者は月1回の開催を心待ちにしており、参加者同士で連絡や送迎をし合う新たなコミュニケーションも生まれ、介護予防の一助となっている。



## 自治体部門 優良賞



## 取組名 通所型予防サービス (ふれあい処北杜)

受賞者 山梨県北杜市

所在地 ●〒0408-0188 山梨県北杜市須玉町大豆生田 961-1  
電話 ●0551-42-1336

## 地域概要 [山梨県北杜市]

取組の活動範囲：市内の全域  
 総人口：46,968人  
 65歳以上人口：14,639人 (31.2%)  
 75歳以上人口：7,892人 (16.8%)  
 一般世帯数：18,254世帯  
 高齢単身世帯数：2,265世帯 (12.4%)  
 高齢夫婦世帯数：2,939世帯 (16.1%)

キーワード 公設民営の通所型サービス「ふれあい処北杜」の開催、市直営の地域包括支援センターによるケアマネジメント

## 取組の概要と特徴 高齢者の外出や交流の機会を広げる多彩な取り組み

二次予防対象者及び要支援者を対象に、会話や創作、体操等を行う通所型予防サービス「ふれあい処北杜」を市内複数の場所で展開。ボランティアにより運営され、ケアマネジメントは市直営の地域包括支援センターが行う。

また、生活支援サービス「あんしんお届けサービス」は、二次予防対象者及び要支援者で、外出頻度が少なく地域との交流機会のない方等が対象。弁当業者等が配食サービスを実施する際、安否確認の声かけをし、異常時には連絡を義務づけている。参加事業者と地域包括支援センターは定期的に連絡会を設けており、情報や意見を交換することで課題の早期把握と解決を図っている。



## 自治体部門 優良賞



## 取組名 認知症カフェ (えいとカフェ)

受賞者 高知県高知市

所在地 ●〒780-8571 高知県高知市5丁目1-45  
電話 ●088-823-4014  
E-mail ●kc-120900@city.kochi.lg.jp

## 地域概要 [高知県高知市]

取組の活動範囲：自治会単位  
 総人口：343,393人  
 65歳以上人口：79,935人 (23.3%)  
 75歳以上人口：41,244人 (12.0%)  
 一般世帯数：150,567世帯  
 高齢単身世帯数：18,241世帯 (12.1%)  
 高齢夫婦世帯数：13,946世帯 (9.3%)

キーワード 認知症カフェ「えいとカフェ」の開催、多様な地域住民の巻き込み

## 取組の概要と特徴 地域一丸となって人がつながる場をつくる

独居高齢者が多く集いの場がない地域において、平成25年より個人宅を借りた認知症カフェ「えいとカフェ」を開催。高齢者支援センターや居宅介護支援事業所のメンバーが企画・運営に当たっている。開催は月に1度のペースで、医師や弁護士などの専門職によるミニ講座やレクリエーション、情報コーナー等を設けるほか、介護支援専門員がボランティアスタッフとして毎回参加。利用者が日頃の悩みを相談でき、専門職と地域住民をつなぐ場になっている。認知症に対する地域住民の関心が高まっており、地域での支えあいも広がっている。



## 自治体部門 優秀賞



## 取組名 元気づくりシステム

受賞者 三重県いなべ市

所在地 ●〒511-0292 三重県いなべ市大安町大井田 2705 番地  
電話 ●0594-78-3520 (担当課 福祉部長寿福祉課)  
URL ●http://www.city.inabe.mie.jp/

## 地域概要 [三重県いなべ市]

取組の活動範囲：市区町村内の概ね全域  
 総人口：45,684人  
 65歳以上人口：10,282人 (22.5%)  
 75歳以上人口：5,227人 (11.4%)  
 一般世帯数：15,954世帯  
 高齢単身世帯数：936世帯 (5.9%)  
 高齢夫婦世帯数：1,497世帯 (9.4%)

キーワード 出前講座の実施、運動習慣の継続、元気リーダーの養成、地域コミュニティの創出

## 取組の背景・経緯

## 地域のマンパワーを最大限活用した健康づくり事業

いなべ市では、市民が気軽にスポーツに親しみ、身体を動かすことを生活に取り入れ健康度を高めるため「一般社団法人元気クラブいなべ」を設立し、元気づくりシステムを展開している。平成19年度には各地区の集会所等への出前型で健康増進・介護予防事業を開始。この事業を卒業した方々のうち希望者を地域の元気リーダーとして育成し、仲間意識を高め、運動習慣の継続と新たな地域のつながり創出を目指すものである。

## 取組の概要と特徴

## リーダーを中心に無理のない運動習慣づけと地域ボランティア活動

専門コーディネーターである健康運動指導士が、各地域で半年間の集中体験型研修「にこやか集会所コース」を実施。修了者の中から元気リーダーを育成し、リーダーを中心に「元気リーダーコース(自主型)」として地域で仲間を募り、集会所等で週2回の運動を行うシステムとなる。「一般社団法人元気クラブいなべ」は後方支援として定期的にフォローアップ。平成25年度末現在、市内120自治会のうち93地区で「にこやか集会所コース」を実施済みで、この内60地区の集会所で「元気リーダーコース」として活動しており、374人も元気リーダーが活躍中。

地域のマンパワーを活用したこのシステムで、地域がひとつになって一人ひとりの健康をつくる、守る、そして一人ひとりが元気になり地域も元気になっている。また、さらに自分たちの健康づくりだけでなく、ボランティアとして介護予防・見守り・災害支援・子育て支援等の地域活動も始まり、地域コミュニティの創出につながっている。

## 取組の成果

## 仲間と楽しく活動し、体も心も生き生きと健康に

元気づくりシステム参加者は平成25年度で延べ41,019人。定期的な運動や活動は生活リズムを整えるだけでなく、仲間との外出機会をつくり、心身の健康維持を実現している。

具体的には、風邪をひきにくくなった、腰痛や膝痛等の改善、要介護状態から介護保険認定非該当までの改善も見られた。生活や気持ちに張りが出てきたという参加者も多いうえ、参加者が元気リーダーとしてサービス提供側になることで、高齢者の生きがいや役割創出にもつながっている。

