



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12回



健康寿命を
のばそう!
AWARD
最優秀賞

第12回



健康寿命を
のばそう!
AWARD
優秀賞

第12回



健康寿命を
のばそう!
AWARD
優良賞

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

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。

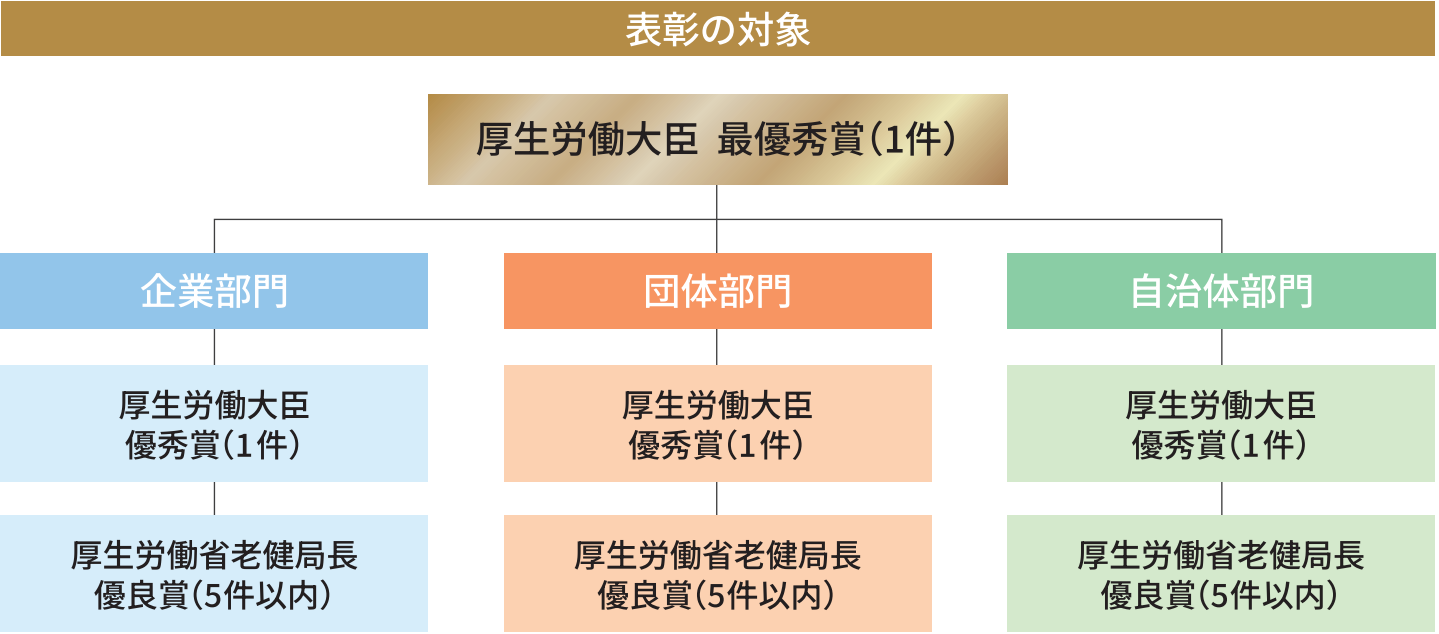
これらを踏まえて、この表彰制度は、特に優れた取組を行っている企業、団体、自治体を表彰し、生活習慣病の予防推進及び個人の主体的な介護予防等の取組に繋がる活動の推奨・普及を図るとともに、企業、団体、自治体が一体となり、個人の主体的な取組があいまって、あらゆる世代のすこやかな暮らしを支える良好な社会環境の構築を推進することを目的として、実施されています。

第12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 5 年 8 月 9 日（水）～9 月 11 日（月）
	[評価委員会]	令和 5 年 10 月 26 日（木）
	[表彰式]	令和 5 年 11 月 27 日（月）イイノホール
募集内容	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介護予防等の取組の喚起に資するような取組。	
募集部門	①企業部門 ②団体部門 ③自治体部門	
募集方法	都道府県、市町村及び特別区による推薦。 ただし、企業部門に限り、企業からの自薦も可能。	

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 評価委員	田中 滋	公立大学法人埼玉県立大学	理事長
	金井 正人	社会福祉法人全国社会福祉協議会	常務理事
	古元 重和	厚生労働省老健局老人保健課	課長
	笹尾 勝	公益財団法人全国老人クラブ連合会	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
	根岸 葉子	全国保健師長会	常任理事
	山本 伸一	日本作業療法士協会	会長
	和田 幸典	厚生労働省老健局認知症施策・地域介護推進課	課長



厚生労働大臣 最優秀賞		
部門	受賞者	取組名
自治体	熊本県高森町	健康寿命の延伸に向けた「通いの場」活性化支援

厚生労働大臣 優秀賞		
部門	受賞者	取組名
企業	株式会社スルガケアサービス	AMBIK おやま
団体	医療法人河北会	リハビリデイ河北
自治体	御前崎市役所高齢者支援課	事業所開放型通いの場 ～通所 C 型卒業後の社会参加と役割づくり～ 祝！15 周年おまえざき体良（たいりょう）教室 ～持続可能な教室運営の取り組み～

厚生労働省老健局長 優良賞		
部門	受賞者	取組名
企業	さくらタクシー有限会社	自然とみんなが助け合う場所 ～地域のおしゃべりカフェ TAKU-TAKU～
企業	中北薬品株式会社	名東支店
団体	1. 5 会	栄養のコンシェル樹（ジュ）がいなくっちゃ ～地域に根差したまちづくり～
団体	在宅介護支援ボランティア	さくら会
団体	サン賛サロン	通いの場づくりのパイオニア！20 年の歩み
団体	みんなでワハハ	# 誰かを笑顔に 今年ボランティア活動 30 周年！
団体	大分市民健康づくり運動指導者協議会	サン賛サロン ～高齢になっても認知症になっても安心して暮らせるまちづくり～
自治体	盛岡市保健福祉部長寿社会課	みんなでワハハ！！自分らしく過ごせる地域住民の憩いの場
自治体	石川県白山市	「健康づくりは幸せづくり」 ～誰ひとりとして取りこぼさない地域づくりのために～
自治体	中央市役所長寿推進課地域包括支援センター	地域ケア会議のオンライン化を起点とした介護予防・認知症施策の深化
自治体	京都市岩倉地域包括支援センター	あたまとからだの健康増進事業
自治体	古賀市健康介護課	通いの場の立ち上げを推進するため『デジタル支援員』を育成 ～新たな活動の場が広がる～
		チーム FC いわくら なじみの場所で社会参加活動を続けよう
		ゆかいに楽しむ古賀市高齢者の元気づくりシステム ～持続可能な地域支え合いの礎へ～



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

2023 年は、私たちの生活に大きな変化をもたらした新型コロナウイルス感染症の分類が変更され、100 年に 1 度のパンデミックといわれた災難はひとまず落ち着きを見せました。ただし、コロナ禍前の状態に戻る部分もありますが、新たな生活や仕事のスタイルが広まるなど、コロナ禍が社会に与えた影響は様々なところで感じられます。このような状況の中であっても、高齢者の健康寿命を延ばすための支援は、医療・介護の提供体制と保険制度の持続可能性にとって大いに役立つでしょう。

今後はこれまでも増して、独居高齢者や高齢者夫婦のみの世帯が増えていきます。高齢者が、それぞれのライフステージにおいて、適切に周囲の力を利用しつつ、できる限り自立して過ごすための地域ごとの工夫が欠かせません。子どもや孫との SNS を含む会話などに加え、地域の住民同士が気軽に集い、「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所である「通いの場」などの地域での活動にも期待が高まります。

介護予防・生活支援は、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と捉えられていました。同年の厚生省予算では、「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す。合わせて、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し、活用している市町村が着実に増えてきました。地域包括ケアシステムの目的は、「誰もが、もし望むなら住み慣れた地域で、できるかぎり社会の活動に加わりつつ、尊厳を持った暮らしを人生の最後まで続けること」、と表せます。

介護予防・生活支援の活動は、地域の実情を踏まえて、多様な地域資源を組み合わせ、住民の力を活かす仕掛けが不可欠です。その際、高齢者だけではなく、障害を持った人や子供たちの居場所と出番が工夫され、利用者もまた時に助ける側に回る豊かな人間関係の構築が鍵となるでしょう。楽しいと感じられる活動の継続が、障害者や子供たちにとっては社会性の涵養に役立ち、高齢者には健康寿命延伸という効果を生むと言われています。これこそ、つながり・支え合いのある地域共生社会実現への道筋に他なりません。

私たちは、このように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行っている企業・団体、自治体を評価・推

奨しています。表彰対象の選定は、評価委員のご協力と真剣な審査を経て行われました。

今回、最優秀賞を受賞した熊本県高森町は、全国・県内と比較して高齢化率が高く、過疎自治体の典型とも言える自治体です。高齢化の一層の進展は確実で、それに伴う要介護認定率の上昇や介護保険料の増加など、多くの課題に直面していました。このような中であっても、「通いの場」に着目し、様々な工夫・支援により通いの場を活性化する取り組みを通じ、健康寿命の延伸を図る高森町のご努力が我々評価委員の目を惹きました。

この取り組みの特徴は、拠点整備や体操などにとどまらず、防災や e スポーツ、ポッチャ大会など様々な活動へと広がってきました。結果として、年々通いの場の数は増加しており、ほぼ町内全域で住民主体の通いの場が立ち上がっています。そういった取り組みの効果として要介護認定率も減少してきており、地域の環境や関係性を生かした活動が実を結んでいる成果が評価されました。

今回、選ばれた表彰事例はいずれも、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大変参考になる取り組みであると評価委員の皆さんが高く評価したものです。

評価委員長として、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信じています。

厚生労働大臣 最優秀賞

自治体部門

P.5 熊本県高森町
『健康寿命の延伸に向けた「通いの場」活性化支援』

厚生労働大臣 優秀賞

企業部門

P.7 株式会社スルガケアサービス AMBIK おやま
『自宅でも楽しくテレビで認知症予防』

団体部門

P.8 医療法人河北会 リハビリデイ河北
『事業所開放型通いの場 ～通所 C 型卒業後の社会参加と役割づくり～』

自治体部門

P.9 御前崎市役所高齢者支援課
『祝！15 周年おまえざき体良（たいりょう）教室 ～持続可能な教室運営の取り組み～』

厚生労働省老健局長 優良賞

企業部門

P.10 さくらタクシー有限会社
『自然とみんなが助け合う場所 ～地域のおしゃべりカフェ TAKU-TAKU ～』
P.11 中北薬品株式会社 名東支店
『栄養のコンシェル樹（ジュ）がいなくっちゃ ～地域に根差したまちづくり～』

団体部門

P.12 1. 5 会
『通いの場づくりのパイオニア！20 年の歩み』
P.13 在宅介護支援ボランティア さくら会
『＃誰かを笑顔に 今年ボランティア活動 30 周年！』

P.14 サン賛サロン
『サン賛サロン ～高齢になっても認知症になっても安心して暮らせるまちづくり～』
P.15 みんなでワハハ
『みんなでワハハ！！自分らしく過ごせる地域住民の憩いの場』
P.16 大分市民健康づくり運動指導者協議会
『「健康づくりは幸せづくり」～誰ひとりとして取りこぼさない地域づくりのために～』

自治体部門

P.17 盛岡市保健福祉部長寿社会課
『地域ケア会議のオンライン化を起点とした介護予防・認知症施策の深化』
P.18 石川県白山市
『あたまとからだの健康増進事業』
P.19 中央市役所長寿推進課地域包括支援センター
『通いの場の立ち上げを推進するため『デジタル支援員』を育成 ～新たな活動の場が広がる～』
P.20 京都市岩倉地域包括支援センター
『チーム FC いわくら なじみの場所で社会参加活動を続けよう』
P.21 古賀市健康介護課
『ゆかいに楽しむ古賀市高齢者の元気づくりシステム ～持続可能な地域支え合いの礎へ～』

第12回



健康寿命を
のばそう!
AWARD
最優秀賞

取組名

『健康寿命の延伸に向けた「通いの場」活性化支援』

受賞者

熊本県高森町

所在地

熊本県阿蘇郡高森町高森 2168

URL

<https://town.takamori.kumamoto.jp/kurashi/hoken/#04>

電話

0967-62-2910

E-Mail

daiguuji.t@town.kumamoto-takamori.lg.jp

取組の活動範囲 市区町村内の概ね全域

市区町村の概況							
総人口	6,057 人			一般世帯数	2,397 世帯		
65 歳以上人口	2,593 人	42.8%	総人口に占める割合	高齢者単身者世帯数	437 世帯	18.2%	一般世帯数に占める割合
75 歳以上人口	1,385 人	22.9%	総人口に占める割合	高齢夫婦世帯数	460 世帯	19.2%	一般世帯数に占める割合

出典：人口は総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（令和 5 年 1 月 1 日現在）」、世帯数は総務省「令和 2 年国勢調査」。

ここがポイント

- ・人口 6,000 人、高齢化率 40%の典型的な過疎自治体でもここまでできる。
- ・行政によるハード・ソフトのバランスのとれた支援。
- ・防災、スポーツ大会、スマホ・PC 教室、ケーブルテレビなど、通いの場の多方面への広がり。地域ぐるみで多様な活動を実践。

経緯・背景

- ・高森町は典型的な過疎自治体であり、高齢化率は全国及び熊本県平均を大きく上回っている。
- ・要介護認定率も高い値で推移しており、第 7 期介護保険料は熊本県内で最も高額な自治体となった。（第 8 期は熊本県内 2 位）。
- ・介護保険料を引き下げるためには、健康寿命の延伸を図り、介護給付費を減少させる必要があるため、平成 3 1 年より住民主体の「通いの場」週 1 回実施に向けた支援に取り組んだ。

取組内容

- ・施策①「通いの場」立上げに向けた地区説明会
⇒町の高齢化状況や介護給付費の支出状況を具体的に示す
⇒介護保険料を下げるため、週 1 回の「通いの場」実施へ

施策②介護予防拠点整備

- ・介護予防拠点となる地域の公民館が老朽化し、段差や和式トイレなど高齢者が利用しづらい状況
⇒補助金を活用し、地区負担なく段差解消や手すり設置、トイレ洋式化等により高齢者も使いやすい環境を整備
⇒ふるさと応援寄附金を活用し、60 インチテレビ、DVD、ノート PC、Wi-Fi 環境、非常用発電機等を整備

施策③健康推進支援員（集落支援員）の配置

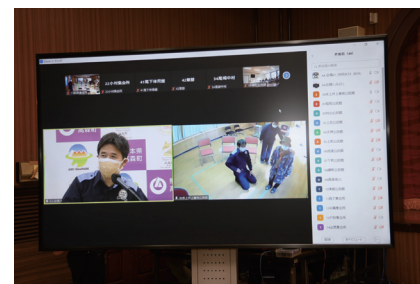
- ・住民主体の「通いの場」運営のため、地域と行政のつなぎ役が必要
⇒集落支援員制度（特別交付税）を活用し、健康推進支援員を各集落（大字ごと）に配置。集落担当に 6 名、統括に 2 名配置。



介護予防設備

施策④高森避難フェス（防災DX訓練）の開催

- ・新型コロナにより停滞した「通いの場」を活性化させるため、地域コミュニティの協力が必要
⇒地域の協力を得やすい防災訓練を介護予防拠点となっている 42 箇所の公民館等で実施。
公民館等 42 箇所と災害対策本部をテレビ会議システムで同時接続し、リアルタイムで避難状況を双方向に確認する防災DX訓練として実施。



避難フェス（防災 DX 訓練）動画

施策⑤通いの場対抗ポッチャ大会

- ・高齢者や障がい者でもできるポッチャを全ての通いの場に導入
⇒通いの場活動の目標の 1 つとして、通いの場対抗ポッチャ大会を開催。

施策⑥理学療法士による体操指導、体力測定

- ・理学療法士による体操指導と体力測定を実施
⇒同年代の熊本県平均との比較や個人の経年比較を一目でわかるようグラフで可視化。
⇒R5 より町で理学療法士を雇用。半年に 1 回体力測定を行い、その結果説明をテレビ会議システムにより説明



施策⑦デジタルディバイド（情報格差）解消

- ⇒総務省のデジタル活用支援推進事業を活用した高齢者向けスマホ教室や PC 教室を開催し、高齢者のデジタルディバイド（情報格差）解消に取り組んだ
⇒認知症予防として高齢者でもできる UDe スポーツ（ユニバーサルデザイン e スポーツ）を導入



施策⑧ケーブルテレビによる情報の共有

- ⇒「通いの場」の様々な取組を毎週ケーブルテレビで放送し、町民全体に共有



「つどいにおじゃまします」動画

取組の効果

- ・「通いの場」の数は年々増加し、令和 5 年 8 月現在では 4 4 箇所となっており、ほぼ町内全域で住民主体の通いの場が活動している。
- ・町内全世帯が無料で視聴できるケーブルテレビにおいて取組内容を放送し、お互いに刺激を受けながら取り組んでいる。
- ・新型コロナウイルスにより「通いの場」や地域のイベント等も中止されていたが、「通いの場」を中心とした地域コミュニティにより様々なイベントの再開や新たなイベントが行われている。
- ・要介護認定率は、平成 27 年時点で 20.9%と全国及び熊本県平均を上回っていたが、令和 5 年 3 月現在では全国及び熊本県平均を下回る 18.0%となっている。

企業部門



厚生労働大臣 優秀賞

取組名

『自宅でも楽しくテレビで認知症予防』

受賞者

株式会社スルガケアサービス AMBIK おやま

所在地 静岡県駿東郡小山町一色 280-4

取組の活動範囲 市区町村内の概ね全域

電話 0550-76-8200

E-Mail suruga-o@river.ocn.ne.jp

URL http://www.surugacare.com

市区町村の概況					
総人口	17,611 人			一般世帯数	6,367 世帯
65 歳以上人口	5,493 人	31.2%	総人口に占める割合	高齢者単身世帯数	717 世帯
75 歳以上人口	2,854 人	16.2%	総人口に占める割合	高齢夫婦世帯数	740 世帯

出典：人口は総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（令和 5 年 1 月 1 日現在）」、世帯数は総務省「令和 2 年国勢調査」。

ここがポイント

- ・外出できない時も、身近なテレビで認知症予防や地域と繋がることができる時世に合ったアプローチ。
- ・地域の特性を生かして自衛隊と連携するなど、福祉の垣根を跳び越えた様々な人・団体との連携。

経緯・背景

- ・コロナ禍で外出が制限され、認知症の進行が心配だという相談が施設内外から数多く寄せられた。
- ・介護サービス利用者様だけでなく、地域の皆様が自宅のケーブルテレビを通じて予防・運動・地域の情報が取得できる取組が効果的ではないかと考えた。
- ・もともと、法人の社会貢献活動として、地域のサロン会などに出向いて認知症予防の活動等を行っていた。
- ・コロナの影響により、サロン会などが出来なくなり、運営の方や住民の方々から相談を受けたことにより、自宅のできる活動を企画した。

取組内容

【ケーブルテレビで番組放送】

- ・認知症予防・改善のための番組を制作し、毎月更新の 30 分番組を毎日放送している。



ケーブルテレビで番組放送



小山町図書館の DVD コーナー（これまでの全放送分が並んでいます）

【DVD の配布・無料貸出】

- ・自宅での認知症予防をさらに浸透させるため、希望者に DVD を配布。
- ・また、小山町立図書館と御殿場市立図書館の協力を得て番組を録画した DVD の貸出を行う。



小学生の参加・福祉体験

【小学生の参加・福祉体験】

- ・小学生の認知症の理解促進のため、コロナ禍で滞っていた福祉教育の一貫として番組に出演。

【災害派遣の縁で防災情報を提供】

- ・自衛隊を身近に感じ、防災への関心が高まるよう自衛官が番組出演している。



災害派遣の縁で防災情報を提供

取組の効果

- ・デイサービス利用後に家族で番組を見て下さり、コミュニケーションが増えたと報告があった。
- ・地域の特色として自衛官が多いが、地元の自衛隊に出演を依頼したことにより、高齢者支援や健康増進について関心が高まり、デイサービスでの意見交換や慰問演奏など利用者様との交流、災害派遣での知識を地域住民に提供する機会の創出に繋がっている。
- ・多職種、異業種の人達と相談しながら楽しみながら番組を作る過程で、相互理解や課題の共通認識が進み、様々な場面で連携がスムーズになった。

団体部門



厚生労働大臣 優秀賞

取組名

『事業所開放型通いの場 ～通所 C 型卒業後の社会参加と役割づくり～』

受賞者

医療法人河北会 リハビリデイ河北

所在地 大阪府寝屋川市河北東町 7 番 6 号

取組の活動範囲 中学校区単位

電話 072-823-5281

E-Mail kahokureha@gmail.com

URL http://www.kahoku.or.jp/

市区町村の概況					
総人口	227,554 人			一般世帯数	101,408 世帯
65 歳以上人口	68,386 人	30.1%	総人口に占める割合	高齢者単身世帯数	14,888 世帯
75 歳以上人口	38,427 人	16.9%	総人口に占める割合	高齢夫婦世帯数	13,549 世帯

出典：人口は総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（令和 5 年 1 月 1 日現在）」、世帯数は総務省「令和 2 年国勢調査」。

ここがポイント

- ・社会参加と役割づくりにより、通所 C 型卒業後も地域で支える仕組みを実践。
- ・通所 C 型卒業者、利用者、事業所の 3 者にメリットが生まれる仕組み。

経緯・背景

- ・介護予防・日常生活支援総合事業における通所 C 型を実施しており多くの方が回復して頂けてはいるが、元々の生活に通いの場や社会参加がない方は通所 C 型終了後に再び心身機能が低下するリスクがあり、社会参加の場や役割を提供できないかという思いがあった。
- ・通所 C 型を終了し自立した生活を送れるようになった方々に通所 C 型事業所で担い手（無償ボランティア）になって頂き、通所 C 型を利用する要支援者のサポートをして頂くようになった。

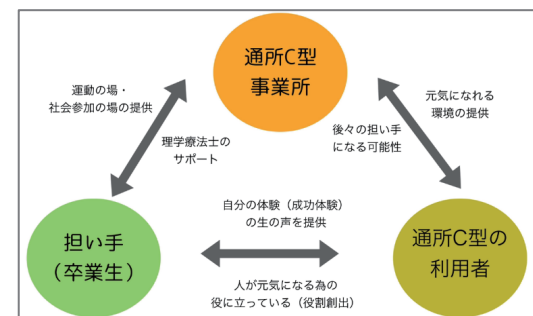
取組内容

【運動の場、社会参加の場の提供】

- ・通所 C 型を終了した卒業生にトレーニングマシンを無償で使って頂き、運動の機会を提供。
- ・卒業生は通所 C 型の利用者に自身の体験談を語って頂くなどモチベーションを上げる関わりをして頂く。そのことで利用者は卒業生の声を聞くことでより頑張れるようになるというメリットが生まれた。
- ・卒業生にとっては、運動もでき他者交流もできる場であるが、通所 C 型の利用者を元気にする手助けをするという社会的役割も同時に担うことになった。
- ・この担い手の活動により通所 C 型の卒業率は大きく向上した。担い手となることで通いの場を得るだけでなく社会的役割を担うことになり、卒業率の向上というメリットが生まれ、通所 C 型の利用者はさらに多くの方に元気になって頂けるようになった。

【屋外活動の創出、提供】

- ・地域包括支援センター、生活支援コーディネーターと連携し、歩こう会を立ち上げた。
- ・今では卒業生がチラシを作成するなど主体的に活動している。
- ・屋外活動の一つとして、農園での作業を行っている C 型の卒業生もいる。



＜担い手と通所 C 型の関係性＞



歩こう会



農作業の様子

取組の効果

- ・通所 C 型の利用が終了してからもほとんどの方が心身機能は維持向上されている。
- ・通院だけしか外出しなかった高齢者が定期的に外出や運動をするようになり、自立した生活を継続している。
- ・趣味も生き甲斐もない方であったが、今は担い手の活動自体が生き甲斐となっている。

自治体部門



厚生労働大臣 優秀賞



取組名

『祝！15周年おまえざき体良（たいりょう）教室～持続可能な教室運営の取り組み～』

受賞者

御前崎市役所高齢者支援課

所在地 静岡県御前崎市池新田 5585

取組の活動範囲 市区町村内の概ね全域

電話 0537-85-1118

E-Mail korei@city.omaezaki.shizuoka.jp

URL ー

市区町村の概況							
総人口	30,706 人			一般世帯数	11,484 世帯		
65 歳以上人口	9,777 人	31.8%	総人口に占める割合	高齢者単身世帯数	1,036 世帯	9.0%	一般世帯数に占める割合
75 歳以上人口	4,857 人	15.8%	総人口に占める割合	高齢夫婦世帯数	1,229 世帯	10.7%	一般世帯数に占める割合

出典：人口は総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（令和 5 年 1 月 1 日現在）」、世帯数は総務省「令和 2 年国勢調査」。

ここがポイント

- ・運動教室を行政のサポートにより体系的に展開。活動が長続きする工夫が見られる。
- ・長年による実践でつながりや生きがいを創出し、地域の支え合いを深めている。

経緯・背景

- ・高齢化によりフレイル増加、介護給付費増加が問題となっていた。これまで行っていた介護予防教室は期間があり運動の継続が課題であった。そこで自助・互助の取り組みを強化し、住民主体の持続可能な介護予防の通いの場を設置することとなった。
- ・平成 19 年度からおまえざき介護予防運動指導士養成講座を開催。修了者は市の認定を受け介護予防教室であるおまえざき体良教室の指導士として教室運営に参加する。行政によるサポート体制を強化することで教室の長期運営を支援し今年で 15 年が経過した。

取組内容

【おまえざき体良（たいりょう）体操の開発】

H19 市立病院理学療法士監修のもと作成。御前崎市歌「わがまち御前崎」に合わせた体操。
ストレッチ Ver、レクリエーション Ver、ゴムバンドを利用した筋力トレーニング Ver、肩甲骨周囲のタオル体操 Ver、バランストレーニング Ver の 5 種類がある。

【おまえざき介護予防運動指導士養成講座】

通いの場の重要性、運動の目的・効果・注意点、緊急時対応、おまえざき体良体操の練習、レクリエーション講習、教室での実技、認定証書授与などを実施。



市役所高齢者支援課のサポート体制

- 保健師、理学療法士が年 8 回訪問指導
- 指導士定例会を年間 6 回実施
- 各教室の指導士人数の調整
- 教室内での困りごと相談
- 指導士 10 年継続で市長から感謝状贈呈

おまえざき体良教室

- ・市内 9 か所にて運動教室開催
- ・週 1 回 13：30～15：00
- ・内容
おまえざき体良（たいりょう）体操、歩行運動、コグニサイズ、レクリエーション、ダンスなど

把握事業として基本チェックリストを送付し該当者を教室に勧誘

ボランティアポイント付与
(活動 1 回で 1p 付与、10p でごみ袋と交換)ボランティア保険
(怪我や賠償責任を保障)

取組の効果

- ・閉じこもりがちだった参加者に通いの場ができ、週 1 回教室に通って参加者とおしゃべりしたり笑い合うことが生活の楽しみとなった。
- ・指導士として運動を指導したり参加者の困りごとに対応することが仕事を引退したあとの社会的役割・生きがいとなっている。
- ・指導士は自助互助の意識が高まり生活支援コーディネーターや認知症サポーターなど様々な地域のボランティア活動に参加してくれている。

企業部門



厚生労働省老健局長 優良賞



取組名

『自然とみんなが助け合う場所 ～地域のおしゃべりカフェ TAKU-TAKU～』

受賞者

さくらタクシー有限公司

所在地 栃木県さくら市喜連川 3835-1

取組の活動範囲 市区町村内の概ね全域

電話 028-686-5050

E-Mail sakurataxi5050@gmail.com

URL https://instagram.com/takutaku_sakurataxi

市区町村の概況							
総人口	43,984 人			一般世帯数	16,310 世帯		
65 歳以上人口	11,924 人	27.1%	総人口に占める割合	高齢者単身世帯数	1,445 世帯	8.9%	一般世帯数に占める割合
75 歳以上人口	5,943 人	13.5%	総人口に占める割合	高齢夫婦世帯数	1,800 世帯	11.0%	一般世帯数に占める割合

出典：人口は総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（令和 5 年 1 月 1 日現在）」、世帯数は総務省「令和 2 年国勢調査」。

ここがポイント

- ・地域の既存のインフラであるタクシーに着目して、通いの場を創出。
- ・高齢者の社会参加、多様な機関との連携、多世代交流など、課題解決に貢献する企業参加のモデル。

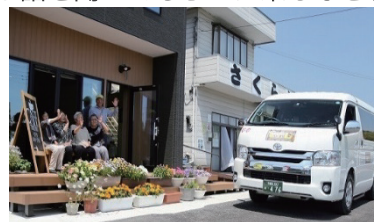
経緯・背景

- ・市のデマンド乗合タクシーを運行しているタクシー事業所であり、乗合タクシーユーザーの大半が 65 歳以上である。地域に交流の場が少なく、乗合タクシーを利用する方々は、会社の事務所や移動中のタクシー車両内を交流の場としていた。なかには、目的地に到着しても会話が止まらずに話し続けている方も多くみられた。
- ・さくら市喜連川地区には駅がなく、商業施設も少ないため、高齢になり身体が弱ってしまった方が生活しにくくなり、市街地や市外へ転出してしまう例もしばしばみられていた。
- ・交通手段として利用する方々だけでなく、地域の方が誰でも自由に集える場所にしたい、移動と居場所をセットで提供したいという思いから、さくら市高齢課と第 2 層コーディネーターとともに通いの場としての立ち上げに向けて準備を開始した。関係機関の視察や助言を受ける中で地域との繋がりが密になり、地域全体で作り上げる居場所となっていった。

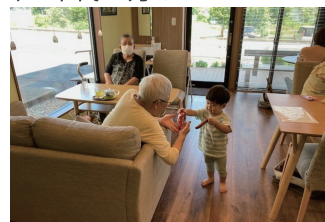
取組内容

【常設型通いの場を開設】

カフェとしての役割の他、顔なじみのメンバーと談笑しに来る、学校帰りの子どもたちが水を飲み立ち寄り、高齢者が散歩の途中に立ち寄り、精神的な不安を抱えた方が話を聞いてもらいに来るなど、幅広い年代の方が様々な目的で集まる場所となった。



デマンド乗合タクシー



常設型通いの場の様子

【毎月 15 回程度介護予防や楽しみを目的とした教室を開催】

地域サロンや教室の主催者たちが主体となって、体操教室やワークショップ等を開催している。講師と参加者が一体となり、楽しい時間を共有している。

【一周年記念として TAKU-TAKU まつりを実施】

地域サロン、介護福祉施設、社会福祉協議会などが催し物の企画や準備に協力し、地域が一体となっておまつりを作り上げた。



笑いヨガ教室の様子



TAKU-TAKU まつり

取組の効果

- ・杖歩行で歩行に不安を抱えていた方が習慣的に通うことで杖なしで歩行できるようになり、散歩の習慣ができた。
- ・精神面での不安症状を抱える方が、自分の気持ちを打ち明けに通うようになり、毎回話を傾聴することで不眠や不安の症状が軽減された。
- ・免許を返納しこもりがちであった高齢者が、TAKU-TAKU に通う中で乗合タクシーも利用するようになり、地域活動への参加が増えた。
- ・共生型常設型の地域の居場所として発展・継続させようと、利用者をはじめ地域全体で主体的に関わる体制が作られた。

企業部門



取組名

『栄養のコンシェル樹（ジュ）がいなくっちゃ ～地域に根差したまちづくり～』

受賞者

中北薬品株式会社 名東支店

所在地	愛知県名古屋市中東区藤森二丁目278番	取組の活動範囲	市区町村内の概ね全域
電話	052-769-1107	市区町村の概況	※活動地域である愛知県長久手市の概況を記載。
E-Mail	kazuki-yamanaka@mail.nakakita.co.jp	総人口	60,985 人
URL	http://www.nakakita.co.jp/	65 歳以上人口	10,359 人 17.0% 総人口に占める割合
		75 歳以上人口	5,290 人 8.7% 総人口に占める割合

出典：人口は総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（令和 5 年 1 月 1 日現在）」、世帯数は総務省「令和 2 年国勢調査」。

ここがポイント

- ・「栄養」を中心とした包括的な取組。管理栄養士が幅広く活躍。
- ・企業の強みを活かして、フレイル予防や地域包括ケアシステムの構築に取り組んでいる。

経緯・背景

- ・『まちづくり』の活動を推進しており、樹木のように地域に根を張り、中北薬品が持つ様々なツールを活用して枝葉を茂らせることで、ネットワーク形成ならびに地域包括ケアシステムの構築を目指している。
- ・中北薬品は、「信用・誠実・質素」を社訓として、創業以来、人々の健康を願い、患者、消費者の方々が何を考え、何に悩み、そして何に困っているかを認識し、それらのニーズに対応できる会社を目指している。地域に根ざした医薬品卸として、今後、さらなる少子高齢者社会に向けて、子どもから高齢者まで住み慣れた地域で自立した日常生活を送ることができるよう、地域連携を支援していきたいと考え、「日本一の福祉のまち」を目標としていた長久手市と連携し事業に取り組んだ。

取組内容

- ①みんなコラ（みんなでコラボレーション）・ディーラー de 健康づくり
市内ディーラーの場所をお借りし、地域住民が集まる場での運動と栄養のミニ講演や健康体操を実施。
- ②はつらつ教室
管理栄養士の講演を核とした、運動と栄養、脳トレを掛け合わせた教室を実施。
- ③買い物リハビリ
㈱長久手温泉（長久手市介護予防教室受託事業者）が送迎バスで各自宅に迎えに行き、買い物支援を行っている。その際に栄養セミナーを実施し、旬の食材や調理法についてお伝えをし栄養面で支援。
＊現在は栄養セミナーではなく栄養・食事に関する資料を月 1 回ご提供し、参加者に配布。
- ④一体化事業
フレイル予防事業。長寿課、保険医療課、健康推進課、㈱長久手温泉、中北薬品㈱の連携で、アンケートとフレイル予防の食事の講義を実施。
各会場 5 月・9 月・1 月の 3 回にかけて実施し、各回の間隔が空いていたためスタートから最終回まで、ポイントを絞った講義を構成し、各回以前の講義内容の復習クイズを取り入れ、フレイル予防事業を実施。
- ⑤もぐもぐ教室
計 3 クール実施 1 クール（講義 3 回、調理実習 1 回）疾患をテーマにし「学んで作る」ことに重きを置いた教室。
各回それぞれ減塩・腸活・良質な脂質をテーマに実施し、最終回で参加者考案のレシピで調理実習を行う。
調理におけるポイントなどの実践型の内容を参加者同士がコミュニケーションをとれるようゲームを行いながら学ぶ構成。
- ⑥地域ケア会議
管理栄養士の立場として参加し個別事例について、効率よく栄養素を摂る方法であったり、栄養補助食品などの提案。
また、会議の終盤には栄養情報やレシピ資料のご提案や情報提供を実施。



取組の効果

- ・疾患の特徴を学び、どの栄養素を摂ると良いかどの食品に多く含まれているかについて知ったうえで、高齢者自身にレシピを考案してもらうことにより実践に結びつけ、普段から自身の食べるものにより意識を持っていただくことに繋がる。また料理をする意識も高まっている。
- ・フレイル予防の 3 本柱である「身体活動」「食事」「社会参加」に注力した教室で、フレイルにならないための意識づけになった。

団体部門



取組名

『通いの場づくりのパイオニア！20 年の歩み』

受賞者

1．5 会

所在地	宮城県東松島市	取組の活動範囲	市区町村内の概ね全域
電話	0225-82-1111	市区町村の概況	
E-Mail	－	総人口	38,919 人
URL	－	65 歳以上人口	11,879 人 30.9% 総人口に占める割合
		75 歳以上人口	5,887 人 15.7% 総人口に占める割合

出典：人口は総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（令和 5 年 1 月 1 日現在）」、世帯数は総務省「令和 2 年国勢調査」。

ここがポイント

- ・高齢者運動教室を介護予防だけでなく、生きがいづくりや社会貢献まで発展させている。
- ・東日本大震災やコロナ禍を仲間と乗り越え、20 年以上にわたり活動を継続。

経緯・背景

- ・東松島市は人口 3 万 8 千人、高齢化率 30%を超え健康寿命の延伸が喫緊の課題。「運動の必要性は分かるが、一人では続かない」、「何をしたいかわからない」という声が聞かれる一方で、「仲間と一緒に楽しみながら継続できる」として通いの場づくりの先駆けとなった団体。
- ・健康日本 21 に基づき行政が高齢者運動教室を企画実施。事業終了後の平成 15 年、「運動を継続したい」と住民有志が集まり団体を発足。年号にちなみ、「1.5（いちご）会」と命名。以後 20 年以上にわたり健康寿命の延伸に取り組んできた。この間には東日本大震災やコロナ禍に直面したが仲間がいたから乗り越えられた。

取組内容

- 【社会貢献】
 - ・ボランティア活動や行政が行う介護予防教室のデモンストレーションへの協力。
 - ・通いの場が少ない地域に暮らす、市外の方の受け入れも行う。
- 【学び】
 - ・健康講座の受講。テーマは「フレイル」、「男女共同参画」、「市民協働のまちづくり」、「食事管理」、「骨粗しょう症予防」、「口腔ケア」など多岐に渡る。
 - ・救急救命講座の受講。応急手当普及員の資格取得者あり。
- 【運動】
 - ・ラジオ体操、ウォーキング、パークゴルフ、ニュースポーツ、踊り、ダンベル体操などを実施。
 - ・社会体育指導員の指導を定期的に受ける。
- 【介護予防】
 - ・基本チェックリストを活用し、フレイル予防に努める。
 - ・コグニサイズなどを取り入れ、認知症予防に努める。
- 【交流】
 - ・懇親会やレクリエーションなどをとおして会員同士の親睦を深めるほか、活動拠点である市民センターの防災訓練へ積極的に参加。
- 【協働】
 - ・市の保健、福祉、生涯学習部門などと連携し、情報共有をしたうえで地域活動に参加。



健康講座の様子



運動の様子

取組の効果

- ・会員の 8 割は 75 歳以上。1．5 会で培った健康意識や仲間とのつながりをもとに、様々な地域活動、介護予防活動に参加している。活力ある高齢者が地域活動に参加することで周囲の健康意識を高めるといった相乗効果を発揮している。

団体部門

厚生労働省老健局長 優良賞

第12回
健康寿命を
のばそう!
AWARD
優 良 賞

取組名
『#誰かを笑顔に 今年ボランティア活動30周年!』
受賞者
在宅介護支援ボランティア さくら会

所在地	静岡県牧之原市静波 172-1	取組の活動範囲	中学校区単位
電話	—	市区町村の概況	
E-Mail	—	総人口	43,497 人
URL	—	65 歳以上人口	14,246 人 33.1% 総人口に占める割合
		75 歳以上人口	7,251 人 17.3% 総人口に占める割合

出典：人口は総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（令和 5 年 1 月 1 日現在）」、世帯数は総務省「令和 2 年国勢調査」。

ここがポイント

- 介護保険制度創設前から、住民が主体となって活動。
- 地域コミュニティを基盤に、専門機関等とも連携しながら住民の様々なニーズに対応。

経緯・背景

- 介護保険制度が始まる数年前、ヘルパーの仕事を通して様々な支援の必要性を感じた。当時はまだ高齢者の通所施設もなく、介護状態のお年寄りを抱える家族の負担はとても大きかった。
- 平成 5 年、介護教室に参加した 14 名で在宅介護支援ボランティアさくら会を発足。当初さくら会主体のデイサービスを実施しながら、社会福祉協議会の事業の手伝い等、様々な活動に取り組みながら、その時代背景やニーズの変化と共に活動の内容も変化してきた。

取組内容

- 包括支援センターや居宅介護支援事業所のケアマネジャーからの依頼で、受診の送りだしやゴミ出し支援、外出支援等を実施すると共にその様子を依頼者に報告。
- 毎月 2 回高齢者の居場所「いっぷく」を実施。
- 毎月 1 回趣味活動（書道）「いっぽの会」を実施。
- 高齢者施設での活動（敬老会や夏祭り等の手伝いやお出かけの付き添い等）。



受診の送り出し



外出支援



高齢者施設のお手伝い



高齢者の居場所の提供



趣味活動のサポート

取組の効果

- 高齢者の居場所を提供することで社会参加の機会が増え、閉じこもり予防や介護予防につながっている。
- 趣味活動を継続し楽しみながら意欲的に取り組むことができ、生活の張りになっている。
- 歩行が不安定な方も、外出に付き添うことで安心して外出できている。
- ゴミ出し支援をすることで、ゴミをためることなく、清潔な環境が保たれている。
- 利用者の生活環境や体調の変化にいち早く気づき、ケアマネジャーや包括支援センターに報告し、連携している。

団体部門

厚生労働省老健局長 優良賞

第12回
健康寿命を
のばそう!
AWARD
優 良 賞

取組名
『サン賛サロン ～高齢になっても認知症になっても安心して暮らせるまちづくり～』
受賞者
サン賛サロン

所在地	長崎県長崎市東山町 5-1	取組の活動範囲	中学校区単位
電話	—	市区町村の概況	
E-Mail	—	総人口	401,195 人
URL	—	65 歳以上人口	135,366 人 33.7% 総人口に占める割合
		75 歳以上人口	69,992 人 17.4% 総人口に占める割合

出典：人口は総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（令和 5 年 1 月 1 日現在）」、世帯数は総務省「令和 2 年国勢調査」。

ここがポイント

- 認知症になっても、要介護度が悪化しても参加することができる居場所づくり。
- 地域の保育園や NPO 法人などの関係団体と連携し、活動を盛り上げている。

経緯・背景

- 創設当時、地区の高齢化率は 30%を超え、市内でも高い地区であった。斜面地に住む高齢者が多く、外出は階段・坂道の移動が負担となっていた。また老人会の活動が衰退し高齢者の社会交流の場の減少が危惧される状況であった。
- 徒歩圏内に高齢者の活動の場を創設するため、市と地域包括支援センターが高齢者サロン立ち上げを推奨。代表者が地元の医療法人や保育園、自治会に相談し会場の確保、周知活動、理学療法士の派遣の依頼などを行い、創設へ至った。

取組内容

- 運動を主体として運営することで性別や年齢に関わらずに参加しやすいようにしている（写真①）。
- 個の能力に合わせ、できる・できない人バージョンの運動方法を紹介している。
- 運営に関しては参加者全員が笑顔で帰れるようサポーター同士で話し合いを重ね、改善を繰り返している。

【コロナ禍の活動】

- 保育園での実施を避け公民館で実施することになったが、会場が密集となるのを防ぐため、参加者を 2 チームに分け隔週で参加してもらった。
- 後期高齢者の数名や認知症高齢者は毎週参加できるようにし他の人には理由を説明し理解を図った。
- 活動休止の際はルーティンの自主訓練を自宅で行ってもらい、多くの方が実行していた。
- 活動休止の際はサポーターが個別に連絡し心身の状況を確認した。

【関係組織団体とのかわり方】

- レクリエーションの時間に NPO 法人から講師を招くことがある。
- 園児のお遊戯会の演目を高齢者サロンで披露してもらう（写真②）。
- 保育園の遠足（写真③）と運動会に招待してもらい参加している。
- 学童保育とクリスマス会を開催し交流している。
- 七夕に 4 メートルの笹飾りをサロンで作成。保育園と公民館に寄贈（写真④）。
- 認知症の早期発見としてサポーターが見守り、フォローが必要な方は地域包括支援センターが個別に訪問し、状況把握につとめた。



取組の効果

- 自宅以外の居場所ができ、近所に顔見知りが少なく引きこもりがちだった方でも利用につながり閉じこもりを防ぐことができる。
- 高齢者サロンまで出かけること、サロンの活動で無理なく体を動かすことで身体活動量が増え、介護予防・重度化防止が図れている。
- サロンの仲間と会話をすることや笑い合うこと、さまざまなプログラムで脳を使うことで認知症予防・進行防止になっている。
- 認知症の発症や進行があっても、要介護度が悪化しても、サポーターや周囲の人が高齢者サロンに通い続けることができるようサポートしていて、やめることがなく、地域とつながりが保てることで、重度化防止や生きがいづくりになっている。
- 毎年、市の 90 歳表彰者を輩出するなど参加者の身近な心身の健康づくり・介護予防に効果がみられている。

団体部門

厚生労働省老健局長 優良賞

第12回
健康寿命を
のばそう!
AWARD
優 良 賞

取組名

『みんなでワハハ！！自分らしく過ごせる地域住民の憩いの場』

受賞者

みんなでワハハ

所在地	長崎県東彼杵郡川棚町百津郷 412 番地	取組の活動範囲	市区町村内の概ね全域
電話	0956-37-9156	市区町村の概況	
E-Mail	info@wahaha-together.com	総人口	13,400 人
URL	－	65 歳以上人口	4,623 人 34.5% 総人口に占める割合
		75 歳以上人口	2,448 人 18.3% 総人口に占める割合

出典：人口は総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（令和 5 年 1 月 1 日現在）」、世帯数は総務省「令和 2 年国勢調査」。

ここがポイント

- ・ 独居高齢者、シニア男性、認知症の関係者、子育て世代など、幅広い対象者が参加できる居場所づくり。
- ・ 地域づくりの視点から、地域包括支援センターや教育委員会など多様な関係機関と連携し、活動を広めている。

経緯・背景

- ・ 加速化する少子高齢化を背景に、気軽に通える居場所がなかったことを認識。
- ・ 代表自身が 50 代半ばを迎えたころ、「これからが自分の人生！」と思い、また、元気に歳を取るためにも、誰でもが集える場があれば、高齢者もいろんな人と触れ合うことができ、ワイワイ楽しめるはずと考えた。

取組内容

毎週月・水・金曜日の週 3 回。映画鑑賞、新聞ちぎり絵、スマホ・iPad 教室、手芸、健康麻雀、スクエアステップや百歳体操等の介護予防運動、予約限定での昼食の提供等実施。参加者が選択し、好きな時に来ることが出来る。高齢者限定でなく、子育て中の母親等も参加している。

【町内関係機関との連携】

認知症の介護者も当事者も、気軽に足を運んでいただきたいとの代表の想いもあり、町地域包括支援センターと連携して、認知症カフェの会場を提供し月 1 回第 4 木曜日に開催している。

新聞ちぎり絵教室

月曜日 13:00～

iPad・スマホ教室

川棚町 LINE 登録
ワクチン接種証明書
マイナポイント
Pay Pay
長崎健康アプリ

第1・3水曜日 13:00～

また、ブルーライトアップ（自閉症啓発）やグラウンドゴルフ等の地域でのイベントを企画したり、地域包括支援センターや教育委員会等の会議に参加し、パンフレットを用いて活動紹介を行い、多くの方に参加してもらえるように、地域づくりの視点で様々な関係機関との連携を図っている。

【普及啓発】

出前講座や講演のほか、新聞やラジオ等の出演を通じて、自分たちの活動や町の紹介を町内だけでなく、県外にも積極的にアピールしている。
また、視察に来る団体も多く、視察後、団体立ち上げの相談を受け、昨年度、実際に近隣町において、立ち上げにつながった団体もある。

男性の居場所
あったか食堂

取組の効果

- ・ ここ数年、男性限定のお昼ごはんなどの居場所づくりを計画したことで、独居高齢者も含め、シニア男性の居場所づくりにつながるなど、男性の利用が少しずつ増えている。
- ・ スマホ教室にて、参加者が PayPay や LINE の使い方を習得し、実際にタクシーの利用やチケットの購入、出欠の連絡等、日頃のコミュニケーションツールとして活用できるようになり、生活上での利便性の向上、利用者の見守りや支援者とのつながりの強化に寄与している。

団体部門

厚生労働省老健局長 優良賞

第12回
健康寿命を
のばそう!
AWARD
優 良 賞

取組名

『「健康づくりは幸せづくり」～誰ひとりとして取りこぼさない地域づくりのために～』

受賞者

大分市民健康づくり運動指導者協議会

所在地	大分県大分市大手町 3 丁目 6-15	取組の活動範囲	市区町村内の概ね全域
電話	097-514-3622	市区町村の概況	
E-Mail	info@oitashimin-kenko.com	総人口	476,556 人
URL	https://oitashimin-kenko.com/	65 歳以上人口	133,957 人 28.1% 総人口に占める割合
		75 歳以上人口	67,832 人 14.2% 総人口に占める割合

出典：人口は総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（令和 5 年 1 月 1 日現在）」、世帯数は総務省「令和 2 年国勢調査」。

ここがポイント

- ・ 指導者養成から教室開催まで、住民自身が活動を広げていく仕組みを長きにわたり幅広く展開。
- ・ 仲間づくりを行いながら、楽しく健康づくりができる。

経緯・背景

- ・ 健康づくりは仲間とともに楽しく行えるものでなければ、行動変容し、継続していくことは難しい。
特に、「運動」は健康づくりにおける重要な取り組みの一つであり、皆で楽しく継続しやすい仕組み作りが必要と考えた。
- ・ 「市民の健康づくり」を重点施策として取り組む大分市と、仲間づくりを行いながら、楽しく健康づくりができる仕組みを作りたいという健康づくりグループとの思いが重なり、市民と行政とが協働して健康づくりに取り込むことを目的に、平成 1 8 年に「大分市民健康づくりネットワーク協議会」を発足した。傘下に運動による健康づくりを推進する組織として、「運動指導者協議会」を設置し、運動を中心とした健康づくりの定着を狙いとして活動を開始した。

取組内容

①運動指導者の養成
年 2 回「市民健康づくり運動指導者養成講座」を開講して運動指導者の育成を行っている。養成講座は、運動の実践の習得に加え、フレイル予防、栄養、口腔、認知症予防等の座学も含み、指導者としての知識を十分に習得できる内容としている。養成講座修了時には、新規教室の立ち上げに向けた伴走的支援や代表者が高齢となった教室とのマッチングを行い、スムーズな地域活動への展開をサポートしている。

②運動教室の運営管理
養成講座を修了した運動指導者が公民館等で月 2 ～ 4 回の運動教室を開催している。（市内 2 0 0 カ所以上）
市民 3,0 0 0 人以上が参加し、健康づくりに加えて、交流を通じた地域の絆づくりも進めている。



運動指導者養成講座

③代表者支援

i) 主任指導者による各教室への巡回指導
基本は市内全域で同一カリキュラムに沿った運動を行っているが、参加者の年齢や身体状況等に合わせた運動指導の工夫を助言したり、教室運営での困りごと等の聞き取りを行い、代表者の支援をしている。

ii) フォローアップ講座の開催
運動指導者のレベルアップや、運動の基本を振り返るための講座として、フォローアップ講座及びフレイル勉強会を開催している。

運動教室



運動教室

取組の効果

- ・ 教室の前後等、参加者同士で自由に交流できる時間もあり、周りの頑張る姿を見ることで、自身のモチベーション向上に繋がっている。特に、一人暮らしの方には、コミュニケーションを取る重要な機会となっている。
- ・ 運動指導者の養成講座で、地域の潜在的な担い手の発見につながっている。最初は自分の健康のために参加する人が多いが、講座を受講していく過程で地域づくりの視点も持てるようになり、地域のキーパーソンと繋がることで自身が担い手となっていく。

自治体部門

厚生労働省老健局長 優良賞

取組名

『地域ケア会議のオンライン化を起点とした介護予防・認知症施策の深化』

受賞者

盛岡市保健福祉部長寿社会課

所在地	岩手県盛岡市内丸 12 番 2 号	取組の活動範囲	市区町村内の概ね全域
電話	019-613-8144	市区町村の概況	
E-Mail	chouju@city.morioka.iwate.jp	総人口	282,960 人
URL	—	65 歳以上人口	81,208 人 28.7% 総人口に占める割合
		75 歳以上人口	42,337 人 15.0% 総人口に占める割合

出典：人口は総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（令和 5 年 1 月 1 日現在）」、世帯数は総務省「令和 2 年国勢調査」。

ここがポイント

- ・コロナ禍にあって、地域ケア会議をオンライン化することで、介護予防・認知症施策を深化させている。
- ・地域ケア会議をととして地域で高齢者を支えるための体制づくりが図られるなど、政策形成機能が発揮されている。

経緯・背景

- ・コロナ禍で、参集型の地域ケア会議開催が困難となり、関係者の対話の場が減少したこと。
- ・地域ケア会議での議論に「生活の視点」が少なく、出された意見を施策に反映しにくいこと。
- ・包括・ケアマネとも軽度者のインフォーマルサービスへの結びつきがイメージできていないこと。
- ・コロナ禍で参集が困難となっていたことから、ZOOM を用いた地域ケア会議を導入することとし、令和 4 年 5 月の研修会（模擬会議）+ 11 回の合計 12 回のオンライン会議を開催。
- 各専門職の視点に加え、専門職も一生活者の視点から、本人の生活を支える資源を提案するなど、活発な議論を行った。最終回には振り返りを行い、次年度の運用改善を図った。

取組内容

【地域ケア会議のオンライン化】

- ・コロナ禍で参集が困難となっていたことから、ZOOM を用いた地域ケア会議を導入することとし、令和 4 年 5 月の研修会（模擬会議）+ 11 回の合計 12 回のオンライン会議を開催した。
- ・参加申し込みから資料配布、会議参加、アンケート回答まですべてをオンラインで完結し、非接触を徹底。
- ・ほぼ毎回、100 人を超える専門職の参加があり、9 割程度の高い満足度となっている。
- 各専門職の視点に加え、専門職も一生活者の視点から、本人の生活を支える資源を提案するなど、活発な議論を行った。
- 各回の議論から、認知症の方を含めた「意欲低下した高齢者へのアプローチが必要」との課題を抽出した。

参加申込

資料送付

会議参加

課題抽出
施策検討

地域ケア会議のオンライン化

施策の展開
(オレンジガーデニングプロジェクト)

取組の効果

①地域ケア会議を複数回開催することを通じて、保険者として取り組むべき地域課題が明確となり、今後取り組む施策の方向が整理できた。このことで、必要とする政策の立案及び実施に結びついている（地域ケア会議の持つ「政策形成機能」の発揮）。

②地域ケア会議が起点となり、理学療法士、作業療法士等のリハビリテーション専門職とのネットワークが構築され、介護予防事業への協力体制が得られている。

③ケアマネに対するインフォーマルサービスの情報提供のために作成した「生活支援ガイドブック」の編集を機会に、事業者とのネットワークの構築が進んでいる。（新たに取り組んでいる「リエイブルメントプログラム」では、ドラッグストアのオープンスペースを提供していただき、毎週プログラムを開催中）

④毎回 100 人を超える専門職が参加する地域ケア会議を通じて、多くの人の顔が見えることで、ひとりケアマネや、困難ケースを抱えるケアマネなど、専門職が抱える孤独感の解消や連帯感の醸成に寄与している。

自治体部門

厚生労働省老健局長 優良賞

取組名

『あたまとからだの健康増進事業』

受賞者

石川県白山市

所在地	石川県白山市倉光二丁目 1 番地	取組の活動範囲	市区町村内の概ね全域
電話	076-274-9529	市区町村の概況	
E-Mail	chouju@city.hakusan.lg.jp	総人口	112,916 人
URL	https://www.city.hakusan.lg.jp/kenkofukushi/koreifukushi/1008337.html	65 歳以上人口	32,102 人 28.4% 総人口に占める割合
		75 歳以上人口	16,143 人 14.3% 総人口に占める割合

出典：人口は総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（令和 5 年 1 月 1 日現在）」、世帯数は総務省「令和 2 年国勢調査」。

ここがポイント

- ・医療機関等と連携し、認知機能をチェックした上で運動教室につなげている。
- ・生活習慣の改善や認知機能・身体機能の維持向上に加え、コミュニティ作りにもつながっている。

経緯・背景

- ・新規要介護認定原因疾患のうち、骨折・筋骨格系が約 3 割、認知症が約 2 割を占めていた。
- ・原因疾患の発症・進行抑制のため、特に認知症においては、予備軍である軽度認知障害（MCI）の段階で生活習慣の改善により、認知症の発症を遅らせることにつながることから、取り組みを開始。

取組内容

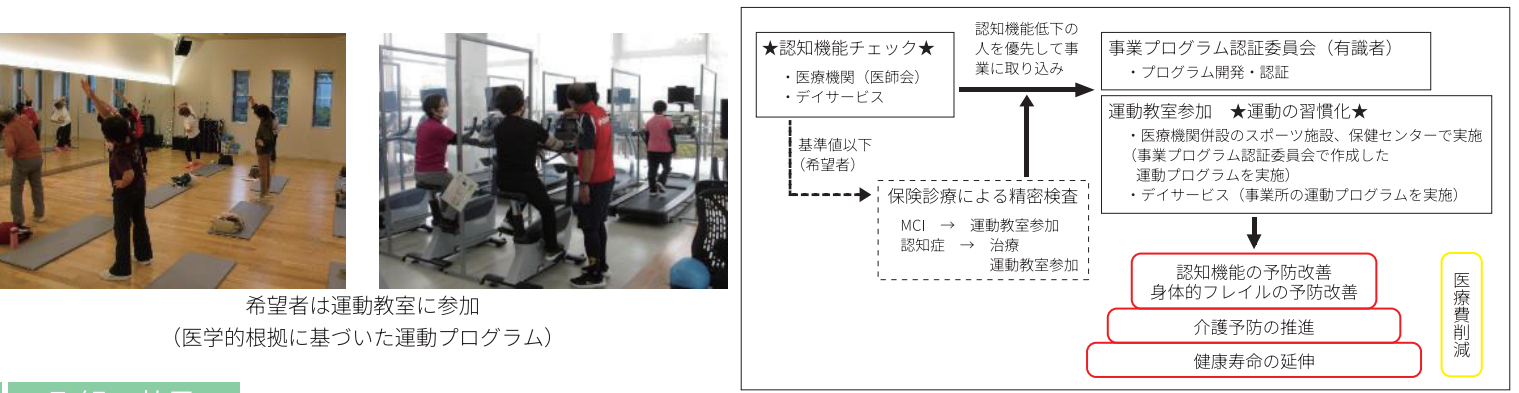
【事業の流れ】

- ・医療機関や地域の公民館などの測定会場で、認知機能チェックを実施。うち希望者は運動教室（医学的根拠に基づいた運動栄養プログラム）に参加し、参加前後に評価を実施。事業プログラム認証委員会にて、事業の検証や効果判定、評価を行う。

- ・認知機能チェックで、検査値が基準以下（MCI もしくは認知症疑いの人）の場合、精密検査を勧奨。希望者は保険診療でMRI、SPECT、血液検査などを実施し確定診断を行い、主治医と連携し早期に適切な治療につなげる。

市内医療機関にて
認知機能チェックの実施

運動教室の前後で認知機能
及び体力測定を実施



取組の効果

医学的根拠に基づいたプログラムを提供し、身近な場所で習慣的に運動に取り組むことにより、軽度認知障害が疑われる人や生活習慣病・運動器疾患の有病者を一定数取り込み、認知機能・身体的フレイルの維持改善につながる教室を展開できた。

＜R4 の結果＞

- ・3 ヶ月の運動後、認知機能スコアが基準値を超えた人の割合が 4 %増加した。
- ・事業参加を通じて、他者との関りが増えたと回答した者の割合は 61% で、地域活動を行っている割合も増えた。
- ・事業参加後の週 1 回以上のスポーツ実施率は参加後が 93% となり、これからもスポーツを続けたいと回答した割合は 87% で運動を習慣化できた。

自治体部門

厚生労働省老健局長 優良賞

取組名

『通いの場の立ち上げを推進するため『デジタル支援員』を育成～新たな活動の場が広がる～』

受賞者

中央市役所長寿推進課地域包括支援センター

所在地	山梨県中央市臼井阿原 301-1	取組の活動範囲	市区町村の概ね全域
電話	055-274-8558	市区町村の概況	
E-Mail	chouju@city.chuo.yamanashi.jp	総人口	30,802 人
URL	—	65 歳以上人口	8,031 人 26.1% 総人口に占める割合
		75 歳以上人口	3,808 人 12.4% 総人口に占める割合

出典：人口は総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（令和 5 年 1 月 1 日現在）」、世帯数は総務省「令和 2 年国勢調査」。

ここがポイント

- ・スマートフォン × 通いの場。デジタル社会に対応した題材で、新たな参加者を発掘。
- ・孤立しがちな高齢男性を地域につなげるなど、通いの場の参加や社会参加の出番づくりとして機能している。

経緯・背景

- ・生活支援体制整備事業で住民主体の通いの場を増やしていくための取り組みを実施していたが、60 自治会中 28 自治会と誰でも参加できる集う場が増えていかなかったことが課題だった。
- ・また、男性の参加者が少ないことや参加する人は同じ人等偏りがあった。
- ・「スマートフォン」という高齢者が興味がありそうな題材を活用し、いつもは来ない新たな参加者を発掘をしたいと考えた。
- ・また、高齢者であっても知識や技術が高い方もおり、スマートフォンを教える人材の確保や高齢者が高齢者に教える関係を作りたいと考え、「デジタル支援員」の育成を行った。

取組内容

【スキルアップ講座～「デジタル支援員」の育成】

①自治会での基礎講座の開催前にデジタル支援員の養成を行う。
対象は、基本操作ができる人を広報で募集。

②「デジタル支援員」は自治会で開催する基礎講座でサブ講師として、受講者のフォローをする。

③講座では、スマホの操作方法を学ぶだけでなく、人に教えるための技術を学ぶ講座を実施。

④修了後、懇親会や勉強会を開催し、スキルアップを行っている。

⑤社協の生活支援コーディネーターが中心となり、スマホ会（仮）というグループ LINE を作成。
修了者はグループ LINE に加入。基礎講座の協力依頼等の情報の伝達を行う。



スキルアップ講座の様子

【スマートフォン基礎講座～自治会での通いの場の立ち上げを目指す】

①開催自治会は、生活支援体制整備推進協議会で選考。
住民主体の通いの場（誰でも参加でできるもの）が無い自治会を選定。

②参加者 12 名に対して、6 名程度のデジタル支援員がサブ講師として受講者をフォローする。

③通いの場の立ち上げを目指すため、生活支援コーディネーターが中心となり開催。

④成果として、定期的集まる場が立ち上がった。



スマートフォン基礎講座の様子

取組の効果

- ・スキルアップ講座参加者がスマートフォン基礎講座でサブ講師となることだけにこだわらず、幅広いボランティア活動へ従事することにつながった。
- ・コミュニケーションをとりながら楽しく学び、地域の人たちが集まるきっかけづくりになった。

自治体部門

厚生労働省老健局長 優良賞

取組名

『チーム FC いわくら なじみの場所で社会参加活動を続けよう !!』

受賞者

京都市岩倉地域包括支援センター

所在地	京都府京都市左京区岩倉中町 403 番地	取組の活動範囲	中学校区単位
電話	075-723-0800	市区町村の概況	
E-Mail	houkatsu@iwakura.ne.jp	総人口	1,385,190 人
URL	https://www.sankokai.jp/group/car_e_facility/support_iwakura	65 歳以上人口	393,290 人 28.4% 総人口に占める割合
		75 歳以上人口	220,826 人 15.9% 総人口に占める割合

出典：人口は総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（令和 5 年 1 月 1 日現在）」、世帯数は総務省「令和 2 年国勢調査」。

ここがポイント

- ・認知症の人も、そうでない人も、生きがいや希望をもって過ごせる地域づくりをチームで実践。
- ・複数のコンテンツを提供することにより、自身が興味のある活動を選択できる。

経緯・背景

- ・令和元年 6 月 18 日認知症施策推進大綱が打ち出され、認知症とともに生きる社会づくりがスタートされた。認知症の人もそうでない人も生きがいや希望をもって過ごせる地域づくりを目指す。
- ・認知症に対応できる医療機関が増え、サービスメニューも増え、専門職も増えたにもかかわらず、ご本人からすると「地域で活躍ができて、希望や自信につながった」という声につながってこない。

取組内容

【にここ・オレンジカフェいわくら】

民生児童委員や地域住民の協力を得て、月 1 回認知症カフェを運営。



にここ・オレンジカフェいわくら

【いわくら農園倶楽部】

以前は畑仕事をしていたが...またやってみたい!! を応援。
充実したセカンドライフを送りたいための退職前のミドル世代を対象としたイベントへ参加し活動を紹介し、実際に農園活動に参加している。週 1 回開催。

【Gituwa ホース】

廃棄される消防ホースを譲り受け、小物を制作する活動を月 2 回開催。



いわくら農園倶楽部



男たちの作業工房

【男たちの作業工房】

住宅改修などを行った際の廃材の提供を受け、プランターやベンチ等の作成を行っている。年 5.6 回開催。

【クッキング】

いわくら農園で収穫した野菜を調理し、児童館の子どもたちと一緒に食べるイベントを開催。年 3 回開催。



クッキング



Gituwa ホース

取組の効果

- ・複数のコンテンツを提供することにより、利用者自身が興味のある活動を選択できるため、決められた活動日以外にも自主的に活動する姿が見られるようになった。
- ・児童との交流の機会もあり、高齢者が児童のために食事づくりをして生きがいにつながっている。
- ・認知症の診断を受けても落ち込まないで済み、前向きに暮らせる。
- ・取り組みを継続することで、医療や介護の費用も減らしていける



取組名

『ゆかいに楽しむ古賀市高齢者の元気づくりシステム～持続可能な地域支え合いの礎へ～』

受賞者

古賀市健康介護課

所在地	福岡県古賀市庄 205 番地	取組の活動範囲	小学校区単位
電話	092-942-1151	市区町村の概況	
E-Mail	kenkou@city.koga.fukuka.jp	総人口	59,234 人
URL	https://www.city.koga.fukuoka.jp/cityhall/work/yobou/kaigo_yobou/	65 歳以上人口	16,491 人 27.8% 総人口に占める割合
		75 歳以上人口	8,002 人 13.5% 総人口に占める割合

出典：人口は総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（令和 5 年 1 月 1 日現在）」、世帯数は総務省「令和 2 年国勢調査」。

ここがポイント

- ・介護予防サポーターの育成を中心に、市民の健康づくりや介護予防を促進している。
- ・シニアクラブ等の多様な主体による連携など、活動に広がりを見せている。

経緯・背景

- ・人生 100 年時代。2040 年の超高齢社会に備え、在宅医療と地域福祉を進める必要があるが、地域の人間関係の希薄化が新型コロナウイルスの影響でさらに進み、一部の地域では介護予防活動が停滞し、地域間格差の拡大が懸念される。
- ・平成 14 年に現在の地域活動サポートセンターが設置されたが、サポーターが地域活動へ帰属する仕組みがなく、センターでの活動が多かったため、平成 28 年度から地域活動をサポートする拠点としてサポーターを育成し、地域活動を支援する仕組みを導入した。

取組内容

1. 介護予防サポーターの育成と活動支援のための教材づくり
 - ・高齢者等が、運動や音楽、趣味など得意とする分野や興味関心がある活動で社会貢献できるよう、サポーターの育成や活動支援を行う。
 - ・つどいの場や家で継続して介護予防ができるよう、古賀独自の教材（テキスト、動画、CD・DVD、啓発パンフレットなど）を市が作成する。
2. つどいの場で介護予防活動が活性化する仕組みづくり
 - ・サポーターは、つどいの場などで行なった介護予防活動に応じてポイントを獲得でき、ポイントは 1 年に 1 回換金もできる。
 - ・高齢者は、介護予防や地域活動に参加するとシールをもらえ、5 枚集めて応募すると抽選で賞品がもらえる。
 - ・年に 1 回、運動（ボールンピック大会）や音楽（活き生き音楽交流会）のイベントを実施し、市全域で交流を深めている。
 - ・地域活動を充実させるため、運動や音楽活動の用具の貸し出しや、ご当地ゲーム（「こまめ隊の素敵シニア人生ゲーム」「介護予防川柳カルタ」など）を開発し提供している。
3. 意識づくり
 - ・介護予防こまめ隊を使った啓発や定期的なサポーター研修の実施、小学校区単位での地域支え合いネットワーク意見交換会の開催、「地域支え合いネットワーク通信」の発行。
4. 多様な主体による活動と連携強化
 - ・シニアクラブや住民主体のヘルス・ステーション活動実施地域との連携。
 - ・各種専門職は、地域活動を中心に連携し、住民主体の活動や市民の健康づくりをサポートする。
5. 小学校区単位でのネットワークづくり
 - ・校区内の良い取組みは横展開へ。地域住民や各種団体、行政等が連携して、介護予防や生活支援のネットワークづくりを推進。



運動による介護予防活動



音楽サポーターによる介護予防活動



ボールンピック大会（決勝大会）

取組の効果

- ・活動を通して自身の健康づくりや介護予防が促進。個人の趣味や生きがい活動が、介護予防サポーターとしての社会貢献活動へと発展。
- ・歩いて行ける地域での健康づくりや介護予防の促進により、地域内での健康や介護予防意識の向上。
- ・一部の参加者（高齢者）はサポーターとして活動するように変化し、地域の支え手へ。