

第13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） 表彰事例一覧

厚生労働省老健局

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

第13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） 表彰事例一覧

部門	自治体名	受賞対象団体	取組名
厚生労働大臣 最優秀賞			
	長野県安曇野市	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	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			
企業部門	北海道札幌市	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 「ホクノー健康ステーション」モデル
団体部門	広島県熊野町	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～誰も見捨てない、自助・互助のまちづくりを目指して～
自治体部門	北海道釧路市	北海道釧路市	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			
企業部門	北海道札幌市	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） 働きやすい環境から、健康寿命を支える介護へ
	三重県いなべ市	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
団体部門	北海道鷹栖町	社会福祉法人さつき会 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
	福岡県福岡市	平尾校区自治連合会	「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～
	大分県杵築市	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
自治体部門	北海道札幌市	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 ～“すごろく”を楽しみながら介護予防！～
	茨城県常陸太田市	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 健康長寿のまちづくり
	千葉県栄町	千葉県栄町	「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～
	奈良県大淀町	奈良県大淀町	小規模自治体を支える大淀町地域包括ケア専門職会議

厚生労働大臣 最優秀賞

事業者名等	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	自治体名	長野県安曇野市	分野	介護予防
取組タイトル	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				
WEBサイト	https://www.ja-azm.iijan.or.jp/welfare/anshin/				

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。

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：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。
- ・あんしん広場以外の取組
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。
生き活き塾：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。

概要

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。



あんしん広場



あんしん号の発足式



菜の花プロジェクト



朗読ボランティア

厚生労働大臣 優秀賞

事業者名等	株式会社ホクノー	自治体名	北海道札幌市	分野	介護予防
取組タイトル	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				
WEBサイト	https://hokuno.co.jp/				

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とも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。

活動の様子



概要



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。



厚生労働大臣 優秀賞

事業者名等 熊野町シルバーリハビリ体操指導士会 自治体名 広島県熊野町 分野 介護予防

取組タイトル 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～

WEBサイト <https://www.town.kumano.hiroshima.jp/www/contents/1467674788660/index.html>

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・互助の取り組み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。
- ・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）

概要

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る。**
- ・取組を通じて住民のニーズを把握する等**地域のネットワークづくりに寄与**している。

厚生労働大臣 優秀賞

事業者名等	北海道釧路市	自治体名	北海道釧路市	分野	介護予防
-------	--------	------	--------	----	------

取組タイトル	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～				
--------	---	--	--	--	--

WEBサイト	https://www.city.kushiro.lg.jp/kenfuku/fukushi/1004926/1004968/1004974.html				
--------	---	--	--	--	--

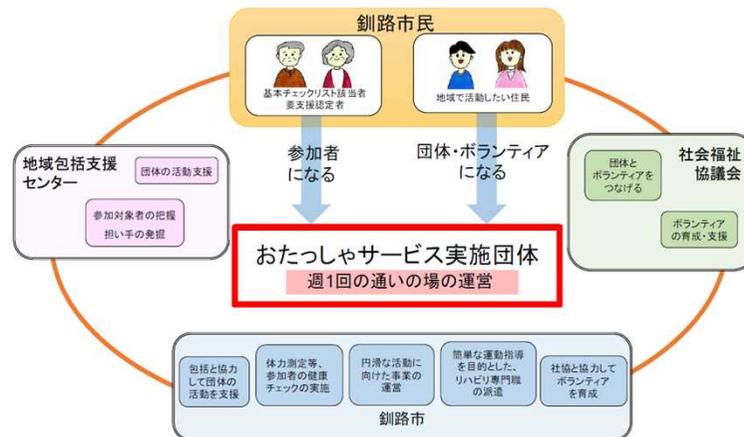
取組の経緯・背景

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、「おたっしゃサービス」を開始。

主な取組内容

- おたっしゃサービスでは、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・食事会
- 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。

概要



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%の者の要介護認定度が維持・改善**となった。

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	Care Viewer株式会社	自治体名	北海道札幌市	分野	介護予防
取組タイトル	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				
WEBサイト	https://care-viewer.com/				

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を行うサービスを提供。

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。**

システム上での情報の表示・入力画面



利用者健康リスクを最大5年先までAI予測



概要

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等 **ショッピングリハビリカンパニー株式会社** 自治体名 **三重県いなべ市** 分野 **介護予防・高齢者生活支援**

取組タイトル **デジタルを活用した介護予防&生活支援事業**

WEBサイト <https://shopping-reha.com/>

概要

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・認知機能を高める取組を実施。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。

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。



チャットボットを活用したバイタルチェック



フィットネス機器の設置



ショッピングリハビリの実施

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	社会福祉法人さつき会 フィットネス倶楽部コレカラ	自治体名	北海道鷹栖町	分野	介護予防
取組タイトル	地域を巻き込むあったかすな住民参加型介護予防				
WEBサイト	https://satsuki-kai.jp/				

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**

コレカラの利用者がコレカラや併設する施設等で担い手（※）として活動。

※担い手の活動例

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。

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。**
- ・幼児との交流が高齢者の生きがいになり、**フレイル予防の意識を高めるきっかけとなった。**



体操指導士養成講座



ヘルスリテラシー講座

概要

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	平尾校区自治連合会	自治体名	福岡県福岡市	分野	介護予防・高齢者生活支援
取組タイトル	「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				
WEBサイト	—				

概要

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のできる公園でラジオ体操を実施。毎回50名～80名の参加がある。また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。

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。



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

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	山浦地区まちづくり推進協議会	自治体名	大分県杵築市	分野	介護予防
取組タイトル	健康長寿のふるさと「いやされ・支え合う」地域やまうら				
WEBサイト	https://yamaura-machikyo.ciao.jp/				

概要

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会食支援の取組み

- ・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に集まり、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

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	札幌市南区介護予防センターまこまない	自治体名	北海道札幌市	分野	介護予防
-------	--------------------	------	--------	----	------

取組タイトル	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！～				
--------	--	--	--	--	--

WEBサイト	—				
--------	---	--	--	--	--

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り組みを実施した。

主な取組内容**・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。

・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。

・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。

・「地域すごろく」の継続的な実施に向けた取り組み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」を参考にした取り組みが他の地域でも広がり、地域全体の活性化に寄与した。



「地域すごろく」実践の様子

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	茨城県常陸太田市	自治体名	茨城県常陸太田市	分野	介護予防
-------	----------	------	----------	----	------

取組タイトル	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
--------	---------------------------------------

WEBサイト	https://www.city.hitachiotia.ibaraki.jp/page/page001969.html
--------	---

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を得ながら、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行う。
- ・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。

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。

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。



フレイル予防弁当販売の様子



訪問型フレイルチェックの様子

概要

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	千葉県栄町	自治体名	千葉県栄町	分野	介護予防
-------	-------	------	-------	----	------

取組タイトル	「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～				
--------	---	--	--	--	--

WEBサイト	https://www.town.sakae.chiba.jp/page/page005657.html				
--------	---	--	--	--	--

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**

- ・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。

概要



介護施設でのサークル



町施設でヨガサークル



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。

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等 奈良県大淀町 自治体名 奈良県大淀町 分野 介護予防・高齢者生活支援

取組タイトル 小規模自治体の介護予防、認知症予防の取り組みを支える大淀町地域包括ケア専門職会議

WEBサイト https://www.town.oyodo.lg.jp/contents_detail.php?frmId=264

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
 - ・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
 - ・短期集中訪問リハビリテーション事業の企画・施行実施
 - ・認知症サポーターステップアップ講座の実施
 - ・認知症カフェの助言・指導
 - ・町が実施する介護予防事業、認知症施策への助言・指導



介護予防リーダーの養成

概要

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**専門職会議参加業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。**

