

# 通いの場の課題解決に向けたマニュアル Ver.1

令和6年3月

厚生労働省

# 目次

はじめに .....	1
1. 本マニュアルの構成・活用方法.....	2
1) 本マニュアルの構成 .....	2
2) 本マニュアルの活用方法 .....	2
2. 通いの場について .....	9
1) 通いの場の解釈 .....	9
2) 通いの場の必要性 .....	9
3) 理想的な通いの場の姿 .....	11
4) 通いの場の現状 .....	12
3. 通いの場の普及展開に係る課題と解決のためのポイント .....	16
1) 通いの場の普及展開に係る課題 .....	16
2) 通いの場の普及展開に係る課題を解決するためのポイント .....	18
<<解決ポイント1>> 地域づくりによる介護予防の背景を理解する .....	18
<<解決ポイント2>> 調査結果等から地域の強みと弱み、通いの場の現状を把握する .....	19
<<解決ポイント3>> 重点課題を明確にし、課内で共有する .....	20
<<解決ポイント4>> 重点課題の解決に向けた実施計画・目標値を策定する .....	20
<<解決ポイント5>> 評価計画を明確にする .....	21
<<解決ポイント6>> 他機関、職能団体、住民組織等と協議し、課題の解決に向けた役割分担をする ...	22
<<解決ポイント7>> 支援者・ボランティアの養成・スキルアップを実施する .....	22
<<解決ポイント8>> 住民に通いの場についての情報提供を行う .....	23
<<解決ポイント9>> 専門職等を派遣する .....	24
<<解決ポイント10>> 予算確保のための企画書を作成する .....	24
<<解決ポイント11>> 通いの場の活動内容を見直す .....	25
<<解決ポイント12>> 活動の継続の動機付けを行う .....	26
<<解決ポイント13>> 通いの場が抱える課題を把握する .....	26
<<解決ポイント14>> ハイリスク者を抽出する .....	27
<<解決ポイント15>> 通いの場の予防機能を強化する .....	27
<<解決ポイント16>> 活動の再開支援を行う .....	28
<<解決ポイント17>> 住民の参加を促す取組を行う .....	29

「解決ポイント18」庁内の他部署と抱えている課題や持っている資源を共有し、課題の解決に向けた新たなアプローチを模索する .....	29
「解決ポイント19」高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を行う .....	30
「解決ポイント20」通いの場事業を評価する .....	30
「解決ポイント21」通いの場の参加者を対象にした調査・評価を随時行う .....	31
「解決ポイント22」高齢者全体を対象に、個人を識別した調査を実施する .....	32

#### 4.事例紹介 ..... 34

事例1 東京都練馬区 .....	34
事例2 東京都葛飾区 .....	38
事例3 東京都町田市 .....	42
事例4 東京都北区 .....	46
事例5 長野県松本市 .....	50
事例6 埼玉県深谷市 .....	54
事例7 奈良県生駒市 .....	58
事例8 奈良県葛城市 .....	62
事例9 大分県臼杵市 .....	66
事例10 山梨県都留市 .....	70
事例11 兵庫県養父市 .....	76
事例12 大分県竹田市 .....	80
事例13 大分県玖珠町 .....	84
事例14 静岡県西伊豆町 .....	88

#### 5.専門委員名簿 ..... 92

# はじめに

- 介護予防は、高齢者が可能な限り元気で自分らしい暮らしを実現できるよう、要介護状態等となることの予防又は要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止を目的として行うものです。
- 効果的な介護予防の推進に当たっては、機能回復訓練など的高齢者本人へのアプローチだけでなく、地域づくりなど的高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチを含めた、バランスの取れたアプローチが重要と考えられています。
- 厚生労働省では、このような考えに基づき、年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、住民主体の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進しています。また、通いの場の取組は、一部の自治体でその成果が表れてきており、介護予防や地域づくりの推進という観点から自治体への期待が大きくなっています。
- 一方で、戦略的な通いの場の創出や横展開がうまくいかず、令和7年度(2025年度)までに通いの場の参加率を8%まで高めるという目標を達成できそうにないと感じる自治体も少なくありません。また、職員の異動により事業をうまく継続できなかつたり、通いの場を作ることが目的となっていたり、地域特性や高齢者のニーズに合った通いの場を展開できていない自治体も出てきています。さらに、新型コロナウイルス感染症が流行したことで、活動を休止してしまった通いの場も多く、その後の再開に苦慮しているところもあります。
- こうした状況を踏まえ、本マニュアルでは、通いの場に関する課題を一般化・抽象化し、それぞれの課題を解決するためのポイントを示しています。また、課題を解決するための取組を事例として掲載しているので、課題解決までのプロセスをイメージしやすい内容になっています。
- 本マニュアルを市町村の職員や都道府県の職員、多職種の専門職、有識者の方々にご活用いただくことで、通いの場の普及展開やリ・デザインを促し、より多くの高齢者が通いの場に参加できる環境の構築に寄与できましたら幸いです。

※本マニュアルは令和5年度 厚生労働省老健局老人保健課委託事業「介護予防活動普及展開事業」の一環で作成されました。

## 1

# 本マニュアルの構成・活用方法

## 1) 本マニュアルの構成

- 本マニュアルは、以下の4つのパートで構成されています。
  1. 本マニュアルの構成・活用方法
  2. 通いの場について
  3. 通いの場の普及展開に係る課題と解決のためのポイント
  4. 事例紹介
- 本章「1.本マニュアルの構成・活用方法」(P.2)では、本マニュアルの全体像や活用方法を示しています。
- 「2.通いの場について」(P.9)では、通いの場の解釈や必要性、理想的な通いの場の姿、通いの場の現状について解説しています。
- 「3.通いの場の普及展開に係る課題と解決のためのポイント」(P.16)では、通いの場の取組を進めるときに市町村や運営主体、支援者等が直面する課題を整理し、その課題を解決するためのポイントを解説しています。
- 「4.事例紹介」(P.34)では、通いの場の取組を進めるときに直面した課題と、その課題を解決するために市町村が行った取組を紹介しています。

## 2) 本マニュアルの活用方法

- 始めに、「2. 通いの場について」(P.9)において、通いの場に求められる役割や理想的な通いの場の姿を確認しましょう。
- 次に、「課題と解決ポイントの早見表」(P.3)を使って、自分たちが抱えている課題に対する解決ポイントを確認し、「3. 通いの場の普及展開に係る課題と解決のためのポイント」(P.16)において、その解決ポイントの解説を読みましょう。
- 最後に、「課題と取組事例の一覧表」(P.4)を使って、その課題に対応する事例を探し、「4. 事例紹介」(P.34)において具体的な取組の進め方を確認しましょう。

### 課題と解決ポイントの早見表

- 本マニュアルでは、通いの場の取組を進めるときに直面する課題(27項目)と、その課題を解決するためのポイント(22項目)を示しています。課題については「3 1)通いの場の普及展開に係る課題」(P.16)に、解決ポイントについては、「3 2)通いの場の普及展開に係る課題を解決するためのポイント」(P.18)に詳しく掲載していますので、ご確認ください。
- 課題と解決ポイントを以下の早見表にまとめ、関連する項目には○、特に関連が深い項目には◎を付けています。
  - 例えば、地域の課題を分析できていないという課題がある場合、<課題1 地域課題の分析ができていない>と関連が深い<解決ポイント1 地域づくりによる介護予防の背景を理解する>、<解決ポイント2 調査結果等から地域の強みと弱み、通いの場の現状を把握する>及び<解決ポイント3 重点課題を明確にし、課内で共有する>の解説を読んでみましょう。

		解決ポイント																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
		地域づくりによる介護予防の背景を理解する	調査結果等から地域の強みと弱み、通いの場の現状を把握する	重点課題を明確にし、課内で共有する	重点課題の解決に向けた実施計画・目標値を策定する	評価計画を明確にする	他機関・職能団体、住民組織等と協議し、課題の解決に向けた役割分担をする	支援者・ボランティアの養成・スキルアップを実施する	住民に通いの場についての情報提供を行う	専門職等を派遣する	予算確保のための企画書を作成する	通いの場の活動内容を見直す	活動の継続の動機付けを行う	通いの場が抱える課題を把握する	ハイリスク者を抽出する	通いの場の予防機能を強化する	活動の再開支援を行う	住民の参加を促す取組を行う	庁内の他部署と抱えている課題や持っている資源を共有し、課題の解決に向けた新たなアプローチを模索する	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を行う	通いの場事業を評価する	通いの場の参加者を対象にした調査・評価を随時行う	高齢者全体を対象に、個人を識別した調査を実施する	
行政レベルの課題	1	◎	◎	◎							○	○					○	○			○			
	2	◎	◎	◎							○	○			○		○	○			○			
	3	◎	◎	◎	○			◎				○	○		○			○				○		
	4											○												
	5				○		○	◎										○	◎					
	6				◎		○								○									
	7				◎							○						○				◎		
	8				◎			◎		○	○					◎		◎						
	9				◎					○	○	○			◎			◎						
	10				○		◎	○						◎					◎			○		
	11				○		◎	○	◎		○			◎					◎			○		
	12							○		◎								○						
	13										◎										○			
	14							◎		◎	○				◎			○	◎					
	15				○	◎					○										◎	◎	◎	◎
	16				○	◎								◎					◎	◎	◎	◎	◎	◎
現場レベルの課題	17				○		◎	◎		○				○				○	○					
	18				○		○	◎		◎	○			○										
	19				○			○	◎			◎		○	○			◎	○	◎				
	20				○			○	○			○		○				◎	○					
	21				○			○	○			○		○				○	○	◎		○		
	22				○			○	○	◎		○		○	◎	◎						○		
	23				○			○	○			◎		○						◎		○		
	24				○			○	○			○	○		○					○				
	25				○			○	○		◎			○						○	○			
	26				○			○	○	○			◎		○			○	○	◎		○		
	27				○			○	○		○	○		○				◎						

## 課題と取組事例の一覧表

- 「4. 事例紹介」(P.34)では、課題を解決するために市町村が行った取組を掲載しています。
- 以下の一覧表では、各課題に対応する事例に○を付けています。
  - 例えば、地域の課題を分析できていないという課題がある場合、＜課題1 地域課題の分析ができていない＞に対応する＜事例1 東京都練馬区＞、＜事例2 東京都葛飾区＞、＜事例4 東京都北区＞及び＜事例11 兵庫県養父市＞を読んでみましょう。

		該当事例													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
		P. 34	P. 38	P. 42	P. 46	P. 50	P. 54	P. 58	P. 62	P. 66	P. 70	P. 76	P. 80	P. 84	P. 88
		東京都練馬区	東京都葛飾区	東京都町田市	東京都北区	長野県松本市	埼玉県深谷市	奈良県生駒市	奈良県葛城市	大分県臼杵市	山梨県都留市	兵庫県養父市	大分県竹田市	大分県玖珠町	静岡県西伊豆町
行政レベルの課題	1	地域課題の分析ができていない	○	○		○							○		
	2	地域の重点課題の整理ができていない				○						○			
	3	漠然と通いの場に関する事業を実施している	○	○	○						○				○
	4	多様な通いの場の把握ができていない				○									
	5	通いの場の種類が限定的である							○						
	6	どのような通いの場を増やすべきかわからない						○		○					
	7	通いの場の目標数が検討できていない												○	
	8	通いの場の立ち上げの戦略策定ができていない						○			○				
	9	通いの場の継続支援の戦略策定ができていない											○		
	10	通いの場を普及展開するための方法がわからない			○									○	
	11	通いの場の効果的な周知ができていない												○	
	12	通いの場へのフォローアップ体制が十分でない		○											
	13	立ち上げ支援の費用捻出が難しい						○							
	14	他機関や他事業との連携ができていない							○		○			○	
	15	効果的な分析方法や評価方法がわからない			○		○					○	○	○	○
	16	効果分析・評価結果を事業改善に活用できていない	○	○			○					○			
現場レベルの課題	17	担い手が不足している						○				○			○
	18	運動などの指導者が不足している										○			
	19	新規の参加者が少ない			○										
	20	男性の参加者が少ない				○									
	21	参加者の高齢化が進んでいる	○								○				
	22	参加者の健康や体調に不安がある									○				
	23	やめていく人の追跡やフォローができていない											○		
	24	場所の確保が難しい								○					
	25	運営のための資金が不足している						○							
	26	活動内容がマンネリ化している	○	○				○		○					
	27	コロナ禍で一旦休止した後、再開できていない					○			○		○			

## タイトル・キーワード・基本情報から見る事例一覧

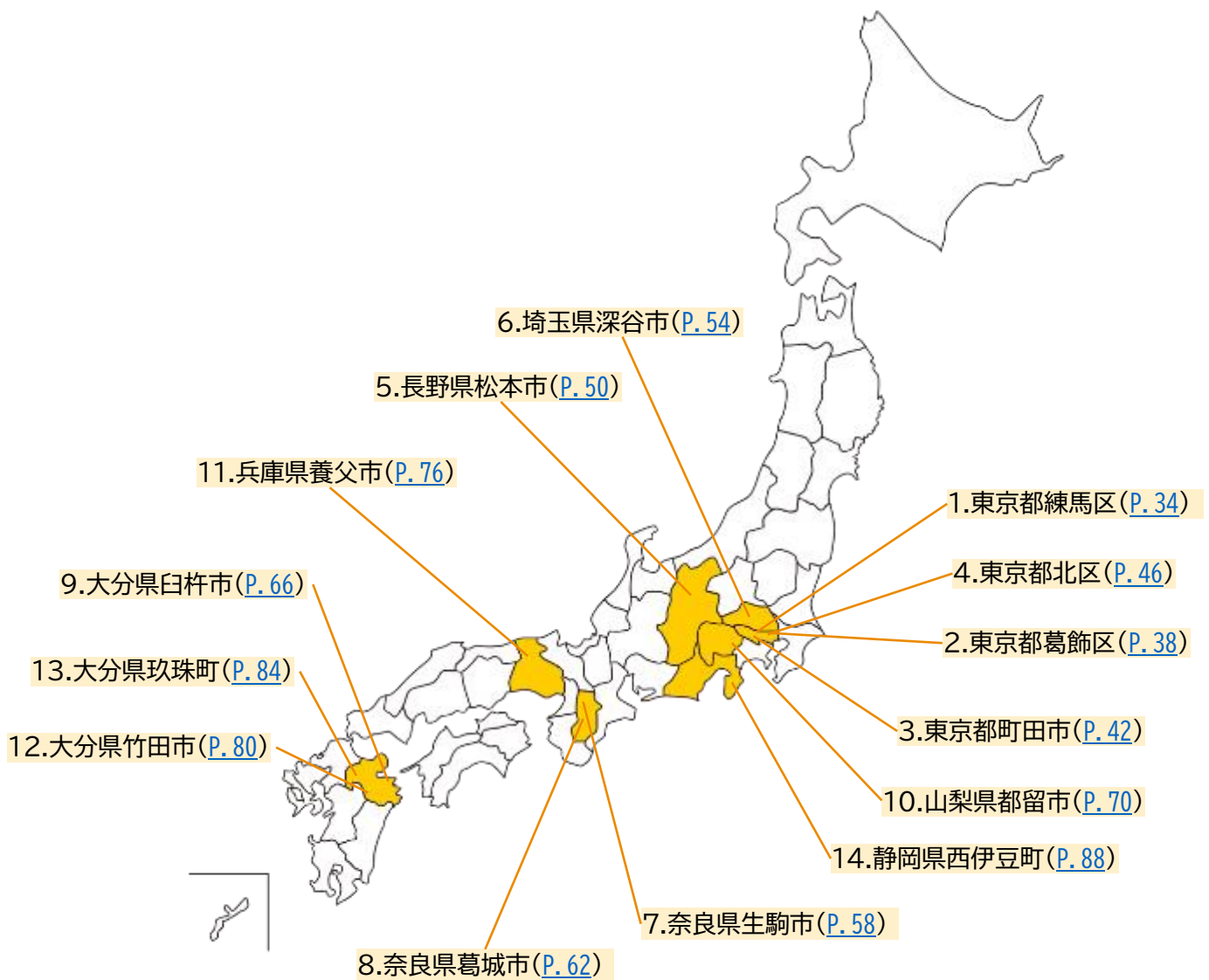
- 「4. 事例紹介」(P.34)に掲載している事例について、タイトル・キーワード、人口、高齢化率を一覧表で示しています。気になるキーワードから事例を探したり、同規模市町村の事例を探したりすることができます。

※人口の多い順に掲載しています。

No	タイトル・キーワード	自治体名	人口	高齢化率	ページ
1	近所に理学療法士を派遣して 「街かどケアカフェ」をちょい足しパワーアップ！ #専門職の派遣 #保健事業と介護予防の一体的実施 #予防機能強化	東京都練馬区	739,757	22.0%	<a href="#">P. 34</a>
2	フレイル予防のために専門職を派遣！ 「介護予防・健康長寿講座」 #事業の評価 #専門職の派遣 #保健事業と介護予防の一体的実施 #予防機能強化	東京都葛飾区	465,285	24.4%	<a href="#">P. 38</a>
3	町田を元気に！ 誰でも参加できる「町トレ」を広げよう！ #効果測定 #事業の評価 #周知啓発 #動機付け	東京都町田市	430,963	27.2%	<a href="#">P. 42</a>
4	地域診断を基に地域特性に応じた場を展開 ～男性をターゲットにした食事会の開催～ #男性が集まる通いの場 #庁内外の連携 #民間企業との連携	東京都北区	357,330	23.7%	<a href="#">P. 46</a>
5	データやアプリを徹底活用！ フレイル予防のための他機関協働 #感染症への対応 #事業の評価 #庁内外の連携 #データ利活用	長野県松本市	235,720	28.4%	<a href="#">P. 50</a>
6	関係機関との意識合わせからの出発 ～野菜作りを通した紳士の料理×スマホ教室の開催～ #男性が集まる通いの場 #庁内外の連携 #予算確保	埼玉県深谷市	141,448	30.2%	<a href="#">P. 54</a>
7	担い手不足のピンチをチャンスに！ ～ひきこもりの方が介護予防教室で活躍～ #共生社会 #他事業との連携 #担い手の確保	奈良県生駒市	117,629	29.2%	<a href="#">P. 58</a>
8	畑活プロジェクトで屋外の居場所づくり ～畑活が多世代交流の拠点に～ #感染症への対応 #多世代交流 #動機付け	奈良県葛城市	37,851	27.8%	<a href="#">P. 62</a>
9	スーパーの空きスペースで 「店ナカ健康教室」の開催 #感染症への対応 #場所の確保 #民間企業との連携	大分県臼杵市	35,842	41.9%	<a href="#">P. 66</a>
10	心身機能・認知機能が低下しても通い続けられる身近な 通いの場「いーばじょ」 #再開支援 #専門職の派遣 #庁内外の連携 #チームオレンジ #予防機能強化	山梨県都留市	28,795	31.3%	<a href="#">P. 70</a>
11	シルバー人材センターと協力して笑いも提供！ 『笑い与健康お届け隊』による「毎日元気にクラス」の開催 #事業の評価 #庁内外の連携 #担い手の確保	兵庫県養父市	21,664	40.0%	<a href="#">P. 76</a>
12	長く続けるための仕掛けを工夫！ 「健康長寿週一活動」 #効果測定 #事業の評価 #専門職の派遣 #動機付け	大分県竹田市	19,700	49.1%	<a href="#">P. 80</a>
13	歩いて通える自主組織 「週1元気アップ体操教室」の展開 #効果測定 #事業の評価 #周知啓発 #庁内外の連携	大分県玖珠町	14,242	39.7%	<a href="#">P. 84</a>
14	限りある資源と輪の広がり ～「近くで みんなと 効果ある」ご近所型介護予防～ #効果測定 #庁内外の連携 #担い手の確保	静岡県西伊豆町	6,989	52.6%	<a href="#">P. 88</a>



## 地図から見る事例一覧



## 事例ページの見方

※画像はサンプルです。

## 事例1 東京都練馬区

- ① ▶近所に理学療法士を派遣して「街かどケアカフェ」をちよい足しパワーアップ！  
主テーマは専門職の派遣、若保健事業と介護予防の一体的実施、若手研修強化

## この事例における課題

- ② 課題  
1. 地域課題の分析ができていない  
3. 課題と通いの場に関する事業を連携していない  
16. 効果分析・評価結果を事業改善に活用できていない  
21. 参加者の動機が弱い  
26. 活動内容がマンネリ化している

## 練馬区の概況(基本情報等) (令和5年4月1日現在)

人口	739,757人	<未詳記号>
65歳以上人口 (高齢化率)	162,414人 (22.0%)	練馬区は、東京都の北側に位置する特選区で、多くの専ら住宅街が広がる地域である。大学のキャンパスも多く、学生街としても賑わっている。
後期高齢者数	91,638人	令和3年時点の高齢化率は21.8%と全国平均に比べ約1.5%低い水準であるものの、今後も高齢者人口は増加し続けることが懸念されている。練馬区高齢者保健福祉計画・特別区介護保健事業計画では、高齢者の尊厳を人権とし、自立と自己決定を尊重するとともに、高齢者の社会参加と地域の支え合いを促進することを基本理念に掲げ、医療・介護・介護予防のデータを活用した「高齢者のための健康プロジェクト」を推進することとしている。
要介護・要支援認定者数	35,693人	
地域包括支援センター	施設 27か所	

## 課題と解決のポイントの変遷

- ④ 課題と解決のポイントの変遷
- 課題  
1. 地域課題の分析ができていない  
3. 課題と通いの場に関する事業を連携していない
- 解決のポイント  
2. 調査結果等から地域の強みと弱み、通いの場の現状を把握する  
4. 重点課題の解決に向けた実践計画・目標を設定する  
14. ハイリスク者を抽出する
- 課題  
16. 効果分析・評価結果を事業改善に活用できていない
- 解決のポイント  
19. 保健事業と介護予防の一体的実施を行う
- 練馬区では、高齢課題を抱える高齢者を総合的に支援するため、令和3年度から、「高齢者あんしん支援プロジェクト」と題した医療・介護・介護等のデータを活用した高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を開始した。(解決19)
- 平成27年から開始した介護予防・日常生活支援総合事業の中で講習・研修・生活支援等の様々なサービスを実施してきたが、通いの場の課題にあたっては、地域の課題に合った取組となっているのか、取組の結果を事業改善に繋げることができているのか、より良いものにするために効果的な取組方法はないか等の担当者の思いがあった。(課題1-3・16)

## 練馬区が行っている取組の内容

## 「ちよい足し研修」により、街かどケアカフェをパワーアップ！

## ■ 主な活動

医療の通いの場の活動に医師・栄養士・口腔のうち不足するプログラムを追加して実施するための職員向けの「ちよい足し研修」を行い、地域の通いの場の機能強化を図っている。

特に地域包括支援センターが対応する通いの場「街かどケアカフェ(出張型)」と密に連携し、医療専門職が講師を務め、住民向上と実践可能なストレッチや防犯運動の導入・指導を中心とした講習会、研修相談会を開催している。

「ちよい足し研修」には、その甲斐に地域包括支援センターに勤務している職員の派遣金が活用されており、職員の間違ったとしても、センター全体で体系的に技術や自信、モチベーションを継承できる体制を維持できるよう工夫している。



## ⑤ ■ 取組の進め方と役割分担



## ■ 取組の効果

## 参加者に見られた変化

- 地域の身近なところで専門職による講習会に参加することができ、健康に関する知識を気軽に得やすくなりました。
- 住民だけでできる体操等を伝えるための講習を受けたリーダーが中心となり、健康への意識が高まりました。

## ① タイトル・キーワード

事例のタイトルとキーワードを記載しています。

「タイトル・キーワード・基本情報から見る事例一覧」(P.5)を活用すれば、キーワードから事例を探ることができます。

## ② この事例における課題

事例に関係する課題を記載しています。

「課題と取組事例の一覧表」(P.4)を活用すれば、同じ課題を持つ事例を探ることができます。

## ③ 市町村の概況(基本情報等)

人口や高齢化率等の基本情報を記載しています。

「タイトル・キーワード・基本情報から見る事例一覧」(P.5)を活用すれば、人口や高齢化率から事例を探ることができます。

## ④ 課題と解決のポイントの変遷

②の課題とそれを解決するために行った取組を時系列に沿って記載しています。

## ⑤ 市町村が行った取組の内容

課題を解決するために行った取組について、その進め方や関係者との役割分担、取組の効果等を記載しています。

※特に「取組の進め方と役割分担」は、同様の取組を実施するときのヒントになりますので、参考にしてください。

## 介護予防に関する参考文献

- 介護予防について理解を深めるために、本マニュアルと併せて以下のマニュアルや手引きを活用しましょう。
  - **地域づくりによる介護予防を推進するための手引き(平成29年3月)**
    - URL : <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/0000166415.pdf>
    - 内 容 : 通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを進めるための都道府県による市町村支援のあり方を示している手引き
    - 主な対象 : 市町村・都道府県の介護予防事業の初任者
  - **介護予防ガイド(平成31年3月)**
    - URL(通常版) : <https://www.ncgg.go.jp/ri/topics/pamph/documents/cgss1.pdf>
    - URL(実践・エビデンス編) : <https://www.ncgg.go.jp/ri/topics/pamph/documents/cgss2.pdf>
    - 内 容 : エビデンスに基づいた介護予防事業を実施するための目標設定やアプローチ方法、エビデンステーブルを紹介しているガイド
    - 主な対象 : 経験を積んだ自治体の専門職や事業所等の専門職
  - **介護予防の取組強化・推進のための市町村マニュアル(令和4年3月)**
    - URL : <https://www.mhlw.go.jp/content/000933279.pdf>
    - 内 容 : 介護予防の取組強化・推進に向けて、市町村が介護予防事業全体を見直したり、事業の進め方を確認したりするためのマニュアル
    - 主な対象 : 市町村職員、事業所等の職員、市町村を支援する都道府県職員やアドバイザー
  - **介護予防・日常生活支援総合事業等の充実のための市町村支援(都道府県マニュアル)(令和4年3月)**
    - URL : [https://www.mhlw.go.jp/content/llgr3\\_69\\_manual.pdf](https://www.mhlw.go.jp/content/llgr3_69_manual.pdf)
    - 内 容 : 介護予防・日常生活支援総合事業の充実に向けた都道府県の役割や都道府県による市町村支援のあり方を示したマニュアル
    - 主な対象 : 市町村を支援する都道府県職員
  - **介護予防マニュアル第4版(令和4年3月)**
    - URL : [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_25277.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_25277.html)
    - 内 容 : 生活機能が低下した高齢者を支援するための領域別(運動・栄養・口腔・閉じこもり・認知機能・うつ)のプログラムを紹介しているマニュアル
    - 主な対象 : 市町村職員や事業所等の専門職

## 2

## 通いの場について

## 1) 通いの場の解釈

- 通いの場は、年齢や心身の状態等によって高齢者を分け隔てることなく誰でも参加することができ、介護予防などを目的とした活動を行う場です。通いの場が身近な場所にあることで、地域の支え合いの仕組みが醸成され、孤独・孤立予防にも寄与します。また、住民同士のつながりができることで防災・防犯の意識が高まり、地域の安心・安全にもつながります。
- このように通いの場は、介護予防だけでなく、社会参加や住民による互助を生み出す場であるとともに、地域力を高める拠点でもあります。
- 通いの場では、体操や運動をはじめ、料理教室やグラウンド・ゴルフといった趣味活動、耕作放棄地を活用した農作業、スマホ教室などの生涯学習、子ども食堂などと連携した多世代交流、就労的活動など、地域の特色を生かした取組が行われています。
- また、通いの場の機能強化や継続支援のために、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施や地域リハビリテーション活動支援事業等を通じて専門職が通いの場を訪れ、認知症予防や栄養相談、口腔ケア等を行う市町村も増えてきています。
- こうした中、厚生労働省では令和3年8月に「だれが(運営)」「どこで(場所)」「なにを(活動)」の3つの視点から通いの場の類型化を行い、通いの場の運営主体や場所、活動内容には制限がなく、高齢者を中心とした地域の住民が集まって様々な活動を行う場であることを改めて示したところです。通いの場の捉え方が広がることで、高齢者が年齢や性別、健康状態、関心などに応じて参加できるようになるため、より多くの高齢者の参加につながることを期待されています。

図表1. 通いの場の類型化について

運営 ※	場所	活動
住民個人(有志・ボランティア等)	個人宅・空き家	体操(運動)
住民団体(自治会、NPO法人等)	公民館・自治会館・集会所	会食
行政(介護予防担当部局)	公園	茶話会
行政(介護予防担当部局以外)	農園	認知症予防
社会福祉協議会	学校・廃校	趣味活動
専門職団体	医療機関の空きスペース	農作業
医療機関(病院、診療所、薬局等)	介護関係施設・事業所の空きスペース	生涯学習
介護関係施設・事業所	店舗の空きスペース・空き店舗	ボランティア活動
民間企業		就労的活動
		多世代交流

※住民以外が運営する場合でも、住民が主体的に取り組むことに留意すること

「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会取りまとめ」を踏まえ、明確化する範囲

<「通いの場」の捉え方> 上記の類型化も参考に、

- ① 介護予防に資すると市町村が判断する通いの場であること
- ② 住民が主体的に取り組んでいること
- ③ 通いの場の運営について、市町村が財政的支援を行っているものに限らないこと
- ④ 月1回以上の活動実績があるもの

※抜粋 令和3年8月 厚生労働省「通いの場の類型化について(Ver.1.0)」

## 2) 通いの場の必要性

- 平成26年の介護保険法改正前はハイリスクアプローチを中心とした介護予防事業を実施しており、要介護状態等になる恐れのある高齢者を把握し、優先的に介護予防プログラムを提供してきました。しかし、「対象者の把握が不十分である」「参加者が集まらない」「ニーズを満たす介護予防プログラムを提供できない」という課題がありました。
- そこで、ポピュレーションアプローチの考え方を踏まえ、個人へのアプローチだけでなく、地域づくり等の本人を取り巻く環境へのアプローチも含めたバランスのとれた取組を進めるため、平成26年度に通いの場をはじめとする一般介護予防事業が創設されました。
- 通いの場の活動は健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりを目的としていることが多く、高齢者の健康維持や介護予防に資すると考えられています。また、通いの場は高齢者を中心とした地域の住民が集い、つながりが生まれる場であるとともに、高齢者が時に担い手となり、時に支えられる立場となりながらも活躍できる場であることから、地域共生社会の実現という観点からも重要な取組とされています。
- これまでの研究から、通いの場に参加することで、通いの場以外の社会参加の機会が増え健康意識が高まることや認知症の発症リスクが低下すること、趣味・スポーツ・ボランティアなどの社会参加の機会が多いほど、うつ発症リスクや要介護リスクが低下することなどが示唆されています。
- 高齢者ができる限り元気に自分らしく地域での暮らしを続けられるよう、通いの場の機能や効果を踏まえ、地域の実情や住民のニーズに応じた通いの場を普及展開することが重要です。




図表2. 通いの場の概念図



### 3) 理想的な通いの場の姿

- 通いの場では、運営主体や場所、活動内容などによって多様な取組が行われているところ、今後さらに通いの場を普及展開するにあたっては、高齢者が長く通い続けられるという視点が重要になります。
- 心身機能や認知機能が低下してきたとしても通い続けられる場にするすることで、高齢者が地域とつながりを持ち続け、孤独・孤立を防ぐことができるとともに、地域全体で高齢者を見守り、支え合う仕組みの構築につながります。
- また、高齢者に限らず、障がい者や子どもなどを含めた地域の多様な主体が参加でき、交流が生まれる場にするすることで、誰もが支え合う地域を創るという地域共生社会の実現に向けた拠点の一つになると考えられます。

図表3. 理想的な通いの場の姿

理想的な通いの場の姿	
活動場所	活動内容など
<p>元気</p> <p>多少遠い場所でも参加可能 (公共交通機関の利用 等)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・誰でも参加できる仕掛けづくり</li> <li>・健康づくり/フレイル予防</li> <li>・セルフケアの推進</li> <li>・担い手としての役割(フレイルの人も参加できるよう配慮)</li> <li>・無関心層に拡充する多様なメニュー</li> </ul>
<p>プレフレイル</p> <p>徒歩10分圏内の近距離が望ましい</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フレイル予防</li> <li>・セルフケアの推進</li> <li>・専門職と連携し、機能維持・改善に向けた支援</li> <li>・フレイルの人も参加できるよう配慮</li> </ul>
<p>フレイル</p> <p>近距離かつ移動支援が必要</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フレイルの人にも役割を付与</li> <li>・安心して参加できる居場所づくり</li> <li>・専門職やかかりつけ医との連携</li> <li>・サービスCとの連動</li> <li>・介護保険サービスとの連動</li> </ul>

健康状態

・高齢者に限らず様々な人が集う共生社会の実現

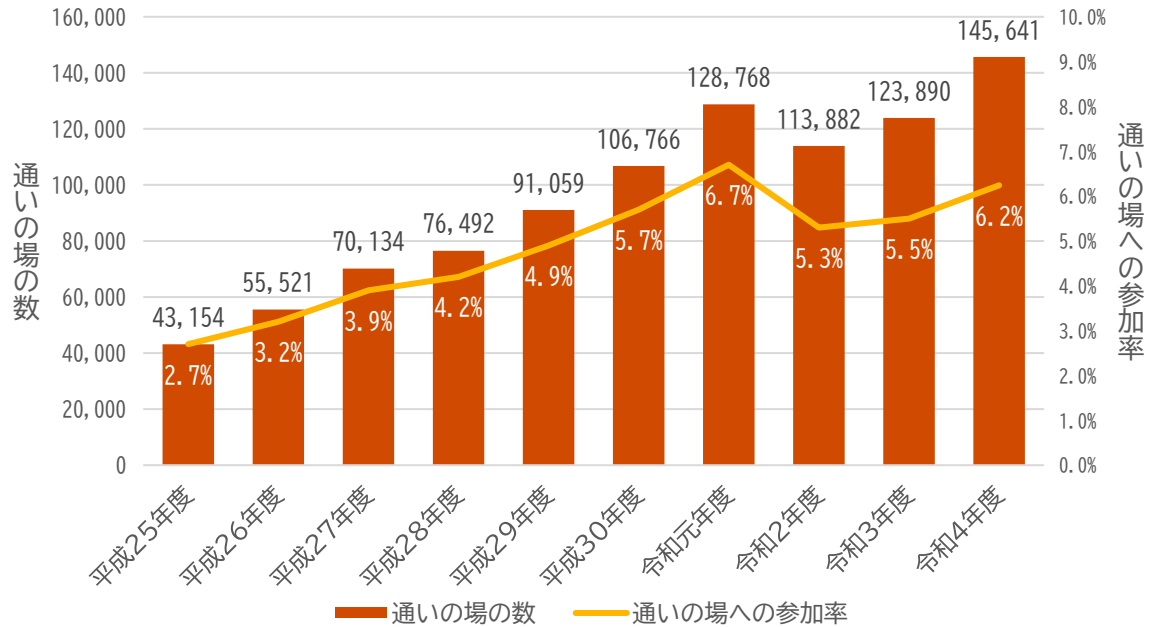
・地域とのつながりや見守り・支え合いの創出

・長く通い続けられるプログラムの実施

## 4) 通いの場の現状

- 通いの場の数や参加率は、令和元年度までは上昇傾向にありましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で令和2年度に低下し、令和3年度以降再び上昇に転じています。

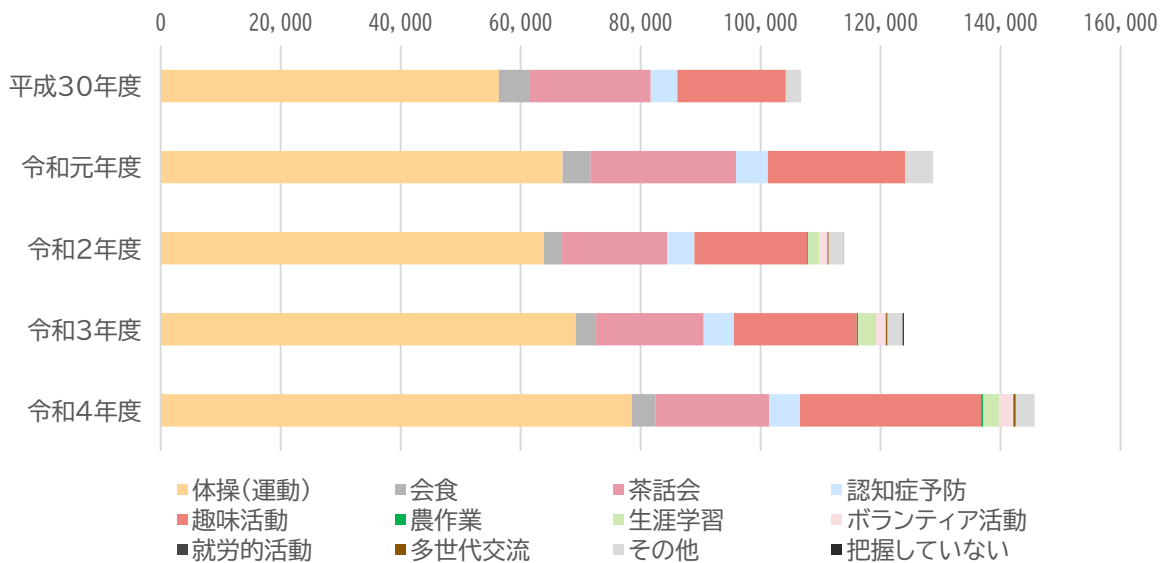
図表4. 通いの場の全体数と参加率の推移



出典：総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数調査」  
厚生労働省「介護予防・生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況に関する調査結果（令和4年度調査）」

- 通いの場の主な活動内容としては「体操（運動）」が最も多く、全体の半数以上を占めています。次いで、「趣味活動」や「茶話会」の順に多く実施されています。

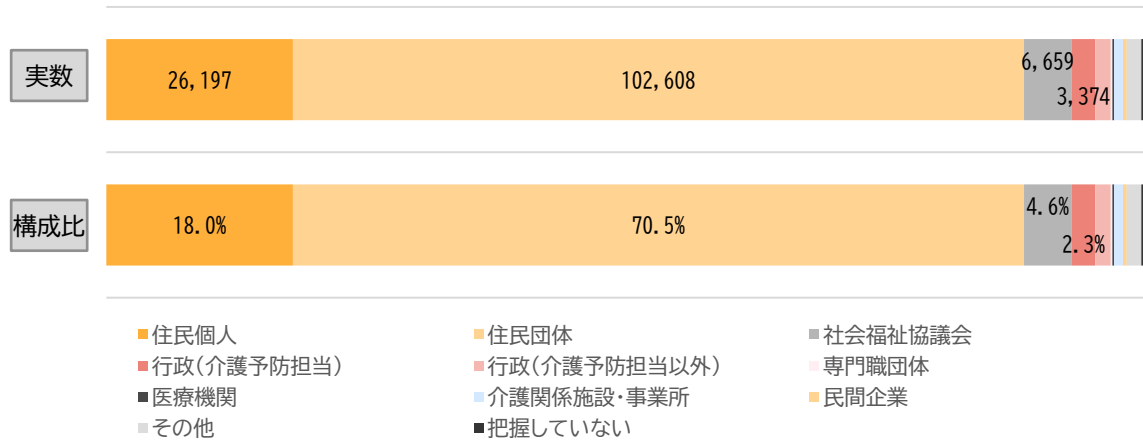
図表5. 主な活動内容別の通いの場の箇所数



出典：厚生労働省「介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況に関する調査結果」（令和4年度調査）」

- 「住民個人」と「住民団体」による通いの場が全体の9割近くを占めています。

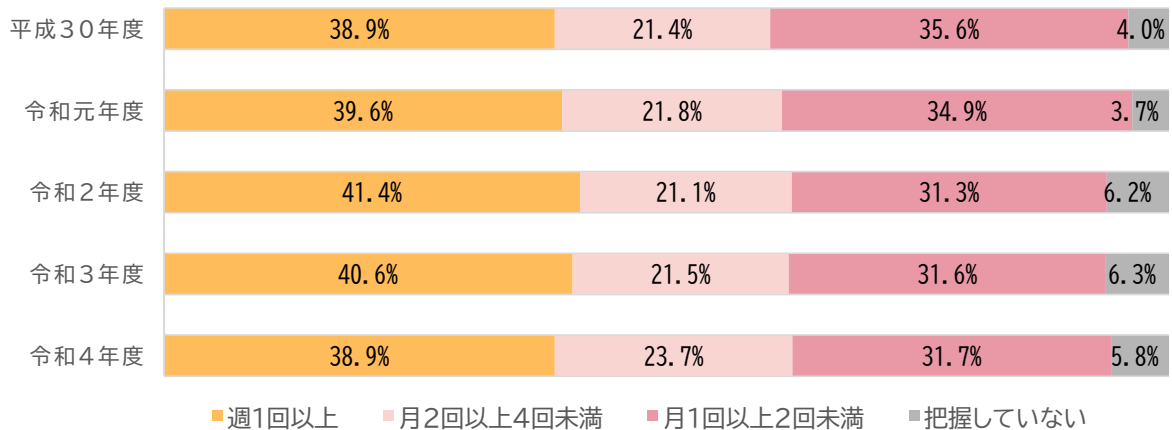
図表6. 主な運営主体別の通いの場の箇所数



出典：厚生労働省「介護予防・日常生活支援総合事業(地域支援事業)の実施状況に関する調査結果」(令和4年度調査)

- 週に1回以上開催されている通いの場が約4割、月に2回以上4回未満が2割強、月に1回のみ開催も3割強を占めています。

図表7. 開催頻度別の通いの場の箇所数(構成比)

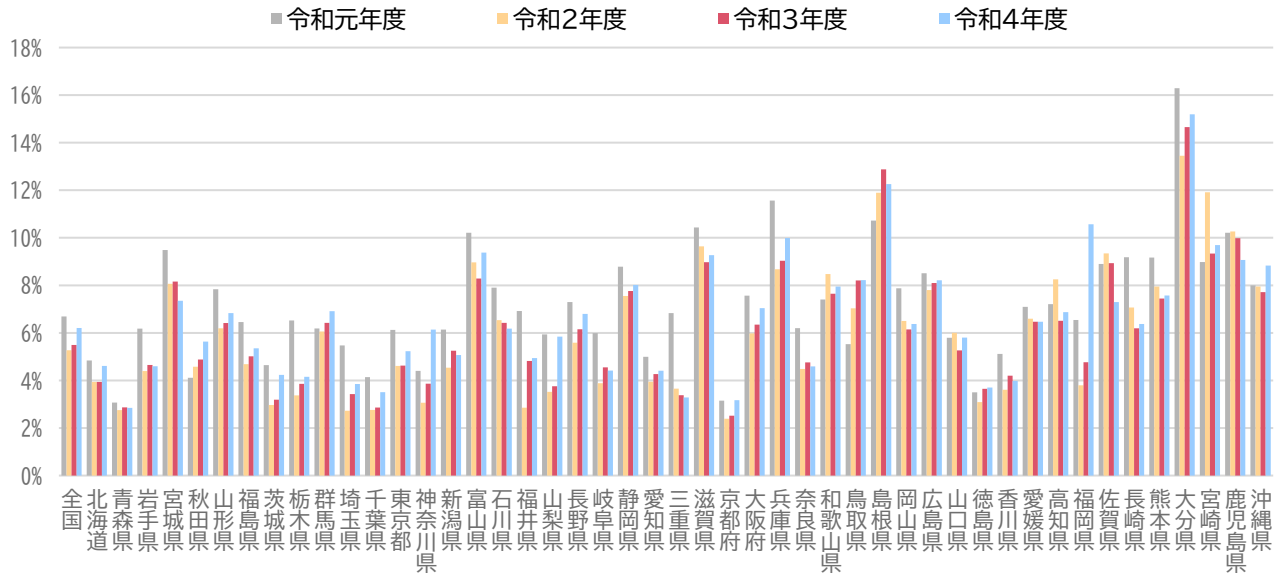


出典：厚生労働省「介護予防・日常生活支援総合事業(地域支援事業)の実施状況に関する調査結果」(令和4年度調査)



- 通いの場の参加率を都道府県別に見ると、最も高いところで 15.2%、最も低いところで 2.8%となっており、約 5.4 倍の差が見られています。

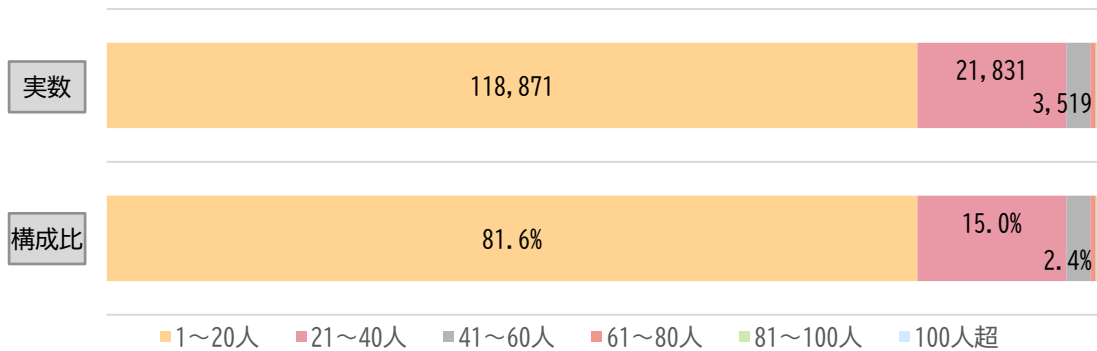
図表8. 通いの場への参加率(都道府県別)



出典:厚生労働省「介護予防・日常生活支援総合事業(地域支援事業)の実施状況に関する調査結果」(令和4年度調査)

- 参加実人数が1~20人の小規模な通いの場が、全体の8割を占めています。

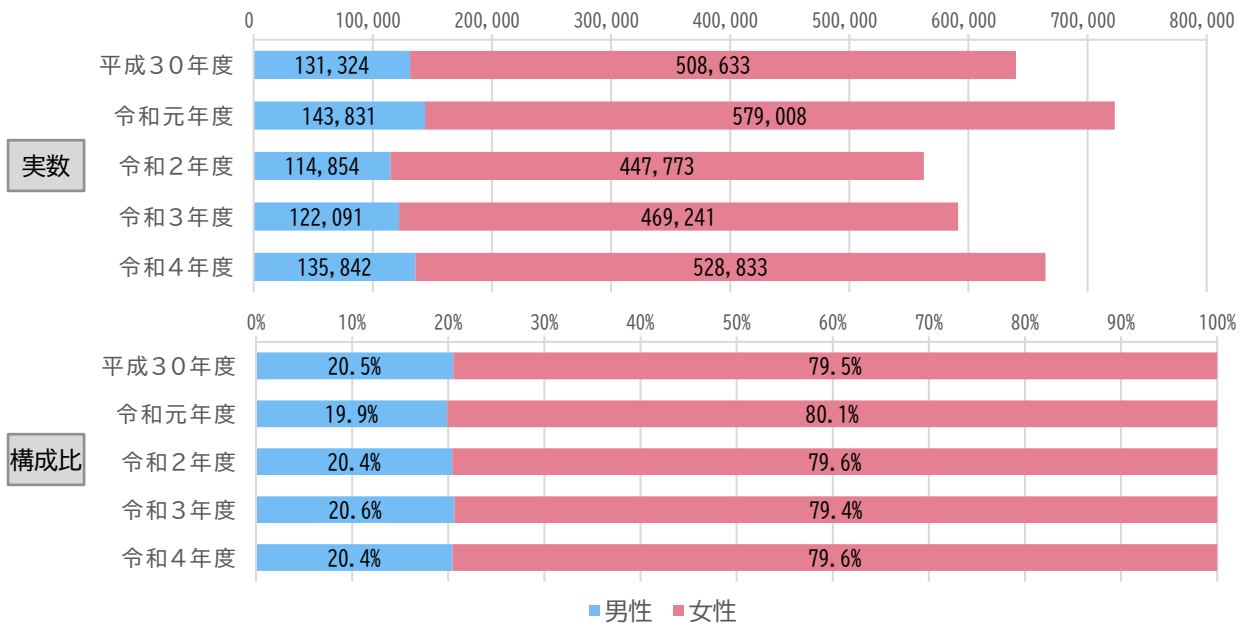
図表9. 1回あたりの参加者実人数別の箇所数



出典:厚生労働省「介護予防・日常生活支援総合事業(地域支援事業)の実施状況に関する調査結果」(令和4年度調査)

- 参加者の男女の構成比を見ると、女性の参加が全体の8割を占め、男性の参加が全体の2割程度という状況が続いていることが分かります。

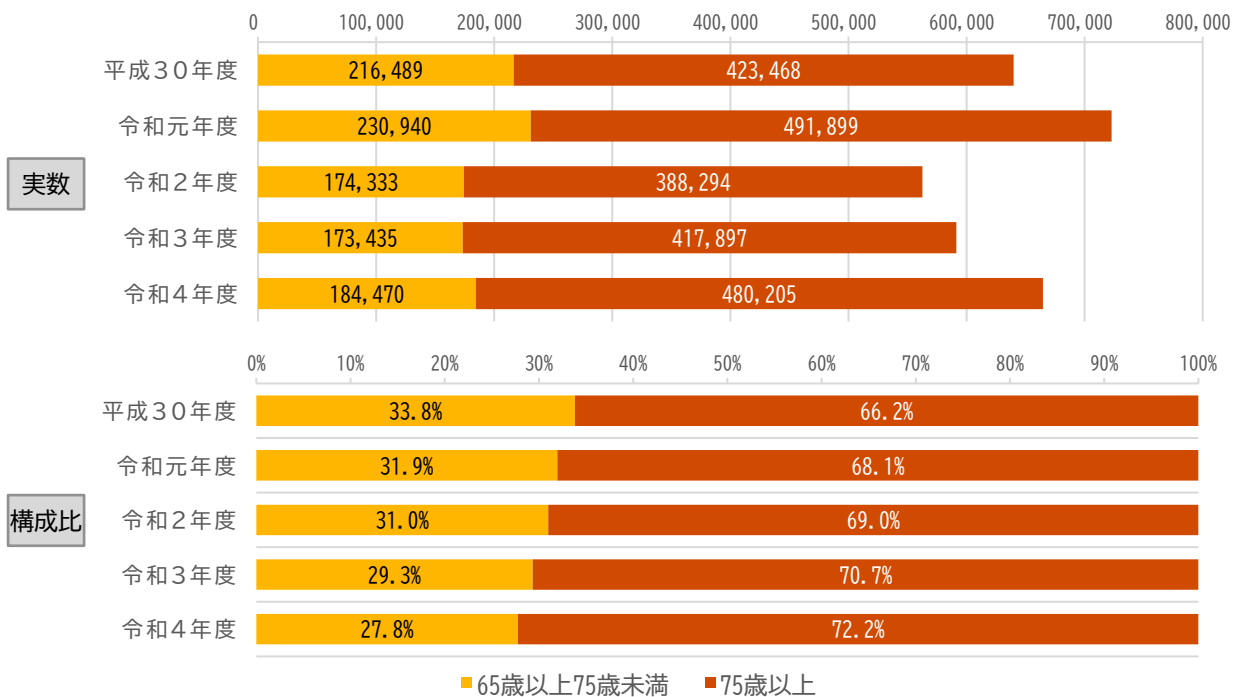
図表10. 把握している参加者実人数の性別の内訳



出典:厚生労働省:「介護予防・生活支援総合事業(地域支援事業)の実施状況に関する調査結果(令和4年度調査)」

- 75歳以上の参加者の割合が年々増えており、令和3年度には、全体に占める割合が7割を超えました。

図表11. 把握している参加者実人数の年齢区分別内訳



出典:厚生労働省:「介護予防・生活支援総合事業(地域支援事業)の実施状況に関する調査結果(令和4年度調査)」

## 3

## 通いの場の普及展開に係る課題と解決のためのポイント

## 1) 通いの場の普及展開に係る課題

- 通いの場の取組を効果的・効率的に進めるためには、PDCA サイクルを回すことが重要で、「行政が回す通いの場の PDCA サイクル」(行政レベル)と「運営主体である住民(当事者)や、取組を支援する地域包括支援センター等の支援者が回す個々の通いの場のPDCAサイクル」(現場レベル)に分けて考えることができます。
- 行政レベルのPDCA サイクルと現場レベルのPDCA サイクルに分けて考えることで、地域全体の視点と個々の通いの場の視点から課題を捉えることができ、より効果的な改善と効率的な実施につながります。
- ここでは、行政レベルのPDCA サイクルと現場レベルのPDCA サイクルにおける課題を以下のとおり整理しています。

図表12. 通いの場の普及展開に係る課題一覧

行政レベルの課題	P	1. 地域課題の分析ができていない
		2. 地域の重点課題の整理ができていない
		3. 漠然と通いの場に関する事業を実施している
		4. 多様な通いの場の把握ができていない
		5. 通いの場の種類が限定的である
		6. どのような通いの場を増やすべきかわからない
		7. 通いの場の目標数が検討できていない
		8. 通いの場の立ち上げの戦略策定ができていない
		9. 通いの場の継続支援の戦略策定ができていない
	D	10. 通いの場を普及展開するための方法がわからない
		11. 通いの場の効果的な周知ができていない
		12. 通いの場へのフォローアップ体制が十分でない
		13. 立ち上げ支援の費用捻出が難しい
		14. 他機関や他事業との連携ができていない
	C	15. 効果的な分析方法や評価方法がわからない
	A	16. 効果分析・評価結果を事業改善に活用できていない
現場レベルの課題	D	17. 担い手が不足している
		18. 運動などの指導者が不足している
		19. 新規の参加者が少ない
		20. 男性の参加者が少ない
		21. 参加者の高齢化が進んでいる
		22. 参加者の健康や体調に不安がある
		23. やめていく人の追跡やフォローができていない
		24. 場所の確保が難しい
		25. 運営のための資金が不足している
		26. 活動内容がマンネリ化している
		27. コロナ禍で一旦休止した後、再開できていない

## 【参考】

・地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所.(厚生労働省 令和3年度厚生労働科学研究補助金長寿科学政策研究事業(2021年-2022年))「PDCA サイクルに沿った介護予防の取組推進のための通いの場等の効果検証と評価の枠組み構築に関する研究」(研究代表者:藤原佳典, 研究分担者:植田拓也)「PDCA サイクルに沿った「通いの場」の取組推進の手引き」,2023.3. [https://www.tmg Hig.jp/research/team/cms\\_upload/PDCA サイクル 手引き.pdf](https://www.tmg Hig.jp/research/team/cms_upload/PDCA サイクル 手引き.pdf).

- 令和5年度に実施した「PDCA サイクルに沿った取組の推進に資する研修会」の参加者(市町村や都道府県の職員等)を対象に、通いの場の取組を進めるときに感じている課題についてアンケート調査を実施しました。
- 行政レベルの課題としては、「地域課題の分析ができていない」「地域の重点課題の整理ができていない」「効果的な分析方法や評価方法が分からない」と回答した人が多く、現場レベルの課題としては、「担い手が不足している」「男性の参加者が少ない」「参加者の高齢化が進んでいる」と回答した人が多いという結果になりました。

図表13. 「PDCA サイクルに沿った取組の推進に資する研修会」アンケート調査結果

		課題	回答件数(複数回答可)
行政レベルの課題	P	1. 地域課題の分析ができていない	169
		2. 地域の重点課題の整理ができていない	163
		3. 漠然と通いの場に関する事業を実施している	106
		4. 多様な通いの場の把握ができていない	83
		5. 通いの場の種類が限定的である	93
		6. どのような通いの場を増やすべきかわからない	95
		7. 通いの場の目標数が検討できていない	79
		8. 通いの場の立ち上げの戦略策定ができていない	119
		9. 通いの場の継続支援の戦略策定ができていない	126
	D	10. 通いの場を普及展開するための方法が分からない	92
		11. 通いの場の効果的な周知ができていない	97
		12. 通いの場へのフォローアップ体制が十分でない	110
		13. 立ち上げ支援の費用捻出が難しい	38
		14. 他機関や他事業との連携ができていない	84
	C	15. 効果的な分析方法や評価方法がわからない	205
		A 16. 効果分析・評価結果を事業改善に活用できていない	127
現場レベルの課題	D	17. 担い手が不足している	251
		18. 運動などの指導者が不足している	80
		19. 新規の参加者が少ない	205
		20. 男性の参加者が少ない	283
		21. 参加者の高齢化が進んでいる	234
		22. 参加者の健康や体調に不安がある	41
		23. やめていく人の追跡やフォローができていない	150
		24. 場所の確保が難しい	76
		25. 運営のための資金が不足している	26
		26. 活動内容がマンネリ化している	117
		27. コロナ禍で一旦休止した後、再開できていない	69

## 2) 通いの場の普及展開に係る課題を解決するためのポイント

- ここでは、1)で整理した、通いの場の普及展開に係る課題を解決するためのポイントについて解説しています。特に関連が深い課題は、数字を□で囲んでいます。(例:□1.□2)

図表14. 通いの場の普及展開に係る課題の解決のためのポイント

解決ポイント	掲載頁
1. 地域づくりによる介護予防の背景を理解する	<a href="#">P. 18</a>
2. 調査結果等から地域の強みと弱み、通いの場の現状を把握する	<a href="#">P. 19</a>
3. 重点課題を明確にし、課内で共有する	<a href="#">P. 20</a>
4. 重点課題の解決に向けた実施計画・目標値を策定する	<a href="#">P. 20</a>
5. 評価計画を明確にする	<a href="#">P. 21</a>
6. 他機関、職能団体、住民組織等と協議し、課題の解決に向けた役割分担をする	<a href="#">P. 22</a>
7. 支援者・ボランティアの養成・スキルアップを実施する	<a href="#">P. 22</a>
8. 住民に通いの場についての情報提供を行う	<a href="#">P. 23</a>
9. 専門職等を派遣する	<a href="#">P. 24</a>
10. 予算確保のための企画書を作成する	<a href="#">P. 24</a>
11. 通いの場の活動内容を見直す	<a href="#">P. 25</a>
12. 活動の継続の動機付けを行う	<a href="#">P. 26</a>
13. 通いの場が抱える課題を把握する	<a href="#">P. 26</a>
14. ハイリスク者を抽出する	<a href="#">P. 27</a>
15. 通いの場の予防機能を強化する	<a href="#">P. 27</a>
16. 活動の再開支援を行う	<a href="#">P. 28</a>
17. 住民の参加を促す取組を行う	<a href="#">P. 29</a>
18. 庁内の他部署と抱えている課題や持っている資源を共有し、課題の解決に向けた新たなアプローチを模索する	<a href="#">P. 29</a>
19. 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を行う	<a href="#">P. 30</a>
20. 通いの場事業を評価する	<a href="#">P. 30</a>
21. 通いの場の参加者を対象にした調査・評価を随時行う	<a href="#">P. 31</a>
22. 高齢者全体を対象に、個人を識別した調査を実施する	<a href="#">P. 32</a>

### ◀解決ポイント1▶ 地域づくりによる介護予防の背景を理解する

#### 該当する行政レベルの課題:□1.□2.□3

- 日本の 65 歳以上の高齢者人口は、1950 年以降から増加してきましたが、2023 年 9 月 15 日現在の推計では 3,623 万人であり、前年の 3,624 万人と比べると 1 万人減少しています。しかし、75 歳以上人口は初めて 2,000 万人を超え、80 歳以上人口の割合も全人口の 10 人に 1 人となりました。また、高齢化率(総人口に占める 65 歳以上人口の割合)は、29.1%で世界最高となり、今後も増加すると推定されています。
- また、介護の必要性が高まる 85 歳以上の高齢者は、2025 年に約 720 万人、2040 年に約 1,024 万人となる見込みで、15 年間で約 304 万人増加する一方、生産年齢人口は、2025 年に 7,170 万人、2040 年に約 5,978 万人となる見込みで、15 年間で約 1,192 万人減少すると考えられています。
- 医療や介護を必要とする人が増加し、それらを担う人が減少するという社会状況の変化に対応するためには、全世代が協力し、支え合う地域をつくることが重要です。

- こうした地域づくりを進めるためには、地域支援事業のツールをうまく活用するとともに、高齢者だけでなく、障がい者や子どもなどの地域住民が参画し、その地域を共創していくことが大切です。また、地域の困りごとや課題を行政だけで考えるのではなく、皆で考え解決していくことがこれからの地域づくりには求められます。
- そのためにも、市町村の担当者が、介護予防の要点、通いの場が必要とされる背景、住民主体の通いの場の意義などについて十分に理解する必要があります。そして、担当者がこれらを住民に伝えることで、介護予防に関する事業をより効果的・効率的に進めることができます。

## 《解決ポイント2》 調査結果等から地域の強みと弱み、通いの場の現状を把握する

### 行政レベルの課題：1.2.3

- 通いの場の取組を進める上で、まずは地域診断を行い、地域の強みと弱み、通いの場の現状などを把握しましょう。
- 地域診断では、ミクロの視点(住民の声、地域ケア個別会議、生活支援体制整備の協議体等から出てくる主観的印象)とマクロの視点(日常生活圏域ニーズ調査、基本チェックリスト等の調査データ)の両面から検討するとよいでしょう。
- 地域の強みを把握するためには、ひと(人口)、もの(資源)、かね(財源)、つながり(通いの場や活動)などの視点で、まちの現状を把握することも有効です。担い手として、住民団体、民間企業、学校・職能団体、専門職、NPO法人等の組織や団体についても調べることで、新たな介護予防の取組につながる可能性があります。
- 地域の弱みを把握するためには、運動機能低下者の割合、低栄養傾向がある人の割合、口腔機能低下者の割合、社会参加活動の実施割合に着目する方法などが推奨されています(参考:東京都健康長寿医療センター、2023)。
- 通いの場に参加している人の状況を把握することも重要です。例えば、普段どの道を使ってどこに行っているか、高齢者の集まる場が少ない地域に特徴はあるか、地元の祭りや自治会のイベントなどに参加しているか、高齢者が閉じこもっている地域はあるかななどを調べることで、地域の高齢者の暮らしが見えてきます。併せて、山や川、田畑の位置、病院や薬局、スーパーなど的高齢者が集まっている場所、公共交通機関なども確認するとよいでしょう。
- また、通いの場が自宅から歩いて行ける距離にあるか、通いの場ではどのような活動(体操、茶話会、趣味活動など)を行っているか、通いの場にどのような人が参加しているかといった通いの場の実態を把握することも重要です。

#### 【参考】

・地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所。(厚生労働省 令和3年度厚生労働科学研究補助金長寿科学政策研究事業(2021年-2022年))(研究代表者:藤原佳典, 研究分担者:植田拓也)「PDCA サイクルに沿った介護予防の取組推進のための通いの場等の効果検証と評価の枠組み構築に関する研究報告書」,2023.3.

[https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report\\_pdf/202116007A-sokatsu.pdf](https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report_pdf/202116007A-sokatsu.pdf).

### 「解決ポイント3」重点課題を明確にし、課内で共有する

行政レベルの課題：[1](#)、[2](#)、[3](#)

- 地域の現状を把握し、目指すべき地域像に近づくために、課内で課題を共有することが大切です。
- 地域課題の中から、緊急性が高い課題や解決することで期待される効果が高い課題などを把握し、担当者同士の話し合いから課内の話し合いにつなげていきます。また、地域ケア会議や協議体などで話し合いの場を設けてもよいかもしれません。
- 課内の話し合いでは、参加者が把握している課題を出し合い共有するとともに、重点課題を明確にするために、地域の高齢者の特徴や目指すべき地域像、通いの場の効果などについて考えてみましょう。
- そのときに、簡単なロードマップなどを作成し、実行可能性や優先順位を検討することも大切です。「いつ、どこで、誰が、誰に、何を、なぜ、どのように、いくらで」といった6W2Hを意識するとよいでしょう。
- 例えば、東京都北区の事例([P.46](#))では、東京都健康長寿医療センター研究所と協力して、区全域および日常生活圏域ごとに実態把握調査を実施し、その結果を分析しました。そして、区内のある地区では、男性と女性で食事に対する意識に大きな違いがあることや、通いの場に参加する男性が少ないことが重点課題であると分かり、男性をターゲットにした食事会という新しい取組につながりました。

### 「解決ポイント4」重点課題の解決に向けた実施計画・目標値を策定する

行政レベルの課題：[3](#)、[5](#)、[6](#)、[7](#)、[8](#)、[9](#)、[10](#)、[11](#)、[15](#)、[16](#)

現場レベルの課題：[17](#)、[18](#)、[19](#)、[20](#)、[21](#)、[22](#)、[23](#)、[24](#)、[25](#)、[26](#)、[27](#)

- 重点課題を把握するためには、地域診断による地域課題の抽出と優先順位の設定が必要です。例えば、ある地域の重点課題として、「足腰の弱い人が多いこと」や「足腰を強くするために取り組める場がないこと」が出てきた場合を考えてみます。目的は「住民が足腰の機能を維持できること」となり、手法として「体操を中心とした通いの場を立ち上げる」「既存の通いの場に、フレイル予防に関するプログラムをちよい足しする」などが考えられます。なお、この手法を実行するためには、実施計画と目標値を設定することが重要です。
- そして、手法を「体操を中心とした通いの場を立ち上げること」にした場合、行政職員や専門職は、住民に「通いの場を立ち上げること」を選択してもらう必要があります。そのためには、どのような手順でやっていくのか検討しなければなりません。
- 手順を検討するにあたっては、住民に提案する通いの場のコンセプトの設定、住民と行政の役割の明確化、どのような関係者と連携するか、どの地域から進めるかなどの戦略立てと、それらをいつまでに、何回実施するかという目標値を設定することが必要です。
- 例えば、山梨県都留市([P.70](#))の事例では、地図上に要支援1・2の認定者の住まいと通いの場の場所を落とし込み、通いの場の設置が必要な地区を可視化するとともに、該当地区に対して通いの場の活動を体験できる健康教室を1か所あたり最大4回実施するという計画を立てました。4回の実施の中で、参加者に運動習慣をつける必要性を認識しても

らい、通いの場の立ち上げの動機付けを行っています。このように、実施計画と目標値を設定することで、効果的・効率的な介護予防の取組の実施につながります。

- ※ 「通いの場」の立ち上げを初めて計画する場合と、市町村での立ち上げスキームがすでに確立している場合では準備する内容が異なります。
- ※ PDCA サイクルに当てはめようと、計画を練りすぎること、できない理由が多く上がってくる可能性があります。まずは「ちょっとやってみる」くらいの心持ちで計画するのもよいでしょう。
- ※ 実施計画の策定は、自治体の人口規模に応じて対応が異なるかもしれません。例えば、政令指定都市のように事業を計画する部署と実行する部署が分かれている場合、PDCA サイクルの大きな枠組みに当てはめて計画を作成することになりますが、町村部のように計画する部署と実行する部署が同一または近い関係の場合は、スピード感のある計画に落とし込むとよいでしょう。また、計画を立てる段階から、実行だけでなく、評価の視点を加えていくことで、より精緻な計画につながるでしょう。

## 《解決ポイント5》評価計画を明確にする

### 行政レベルの課題: 15, 16

- 事業計画の策定段階で、評価計画も立てておくことが重要です。なぜなら、取組が始まった後にデータ収集を改めて計画することは難しい場合が多いからです。
- 評価計画には、「通いの場の体制・連携の評価」、「取組の実施状況に対する評価」及び「成果に対する評価」の3つの観点があります。
- 通いの場の体制・連携の評価では、計画の段階で想定された関係機関・組織との連携が適切に機能しているかどうかを評価します。この評価を評価計画に含めることで、目標達成の要因分析が可能になります。
- 取組の実施状況は、計画に基づいて実施できているかどうかを評価する指標です。
- 通いの場の成果は、通いの場の数や実施回数、参加者数、参加率等のアウトプット指標として示されます。また、効果評価としては、参加者の心身機能の維持・向上や地域全体の健康度向上などを考慮し、「基本チェックリストの運動機能低下の割合」や「体力測定結果」等のアウトカム指標を用いて評価します。例えば、兵庫県養父市の事例(P.76)では、高齢者人口1,000人当たりの教室数や自主運営化率等のアウトプット指標を継続的にモニタリングするとともに、通いの場の効果を評価するために市内の高齢者の生活習慣や身体機能の状況を定期的に調査し比較分析するという計画を策定し実行しています。
- 事前に地域の目標や重点課題、体制、取組、評価方法などを構想することで、評価計画を明確にすることができます。

#### 【参考】

・地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所。(厚生労働省 令和3年度厚生労働科学研究補助金長寿科学政策研究事業(2021年-2022年))(研究代表者:藤原佳典, 研究分担者:植田拓也)「PDCA サイクルに沿った介護予防の取組推進のための通いの場等の効果検証と評価の枠組み構築に関する研究報告書」, 2023.3.

[https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report\\_pdf/202116007A-sokatsu.pdf](https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report_pdf/202116007A-sokatsu.pdf).

・エビデンスを踏まえた介護予防マニュアル改訂委員会。「介護予防マニュアル第4版」, 2022.3.

<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000931684.pdf>.



### 《解決ポイント6》他機関、職能団体、住民組織等と協議し、課題の解決に向けた役割分担をする

行政レベルの課題：5.6.10.11.14.

現場レベルの課題：17.18.20.24.25.26

- 庁内の機関や組織と連携することで、課題解決の道筋が見えてきます。
- 例えば、地域に様々な通いの場が存在するにもかかわらず、「通いの場の効果的な周知ができていない」という課題がある場合、これまでの周知方法を検証し、広まらない原因を分析する必要があります。
- また、周知できるメディアが不足している場合、行政は通いの場の主催者に対して、資源マップやリーフレット、ウェブサイト、SNS など通いの場を紹介する媒体を提供することが大切です。
- その際、担当課だけでなく、広報課や商工観光課、生涯学習課、市民活動推進課など、高齢者と関係の深い部署と連携するとよいでしょう。例えば、資源マップを作成した場合、広報誌に同封したり、高齢者が利用する商店や飲食店に設置してもらったりすることができるかもしれません。
- さらに、医療機関や介護事業所が地域の通いの場を把握していないこともあるため、資源マップやリーフレットなどを配布して、元気な高齢者だけでなく、虚弱な高齢者にも通いの場を紹介することで、結果として介護保険の申請件数を減らすことができるかもしれません。
- また、「担い手が不足している」という課題がある場合、担当課だけで担い手を育成していても、新たな関心を持つ人を見つけることは難しく、庁内外の機関や組織と連携することが担い手の拡大につながります。例えば、奈良県生駒市の事例(P.58)のように、生涯学習課と連携してひきこもりの方々が担い手となったり、兵庫県養父市の事例(P.76)のように、シルバー人材センターと協力して地域貢献に興味を持つ人を見つけたりするなど、庁内外の機関や組織と連携することで、新たな担い手を見出すことができます。

### 《解決ポイント7》支援者・ボランティアの養成・スキルアップを実施する

行政レベルの課題：3.5.8.10.11.12

現場レベルの課題：17.18.19.20.21.22.23.26.27

- 通いの場の普及展開には、支援者やボランティアの育成とスキルアップが欠かせません。
- また、本マニュアルの「理想的な通いの場の姿」(P.11)に示しているとおり、高齢者の健康状態に応じた「場所」や「活動内容」などを検討し、支援者やボランティアに理想的な通いの場のイメージを共有することが重要です。そのためには、支援者やボランティアの養成講座などで、参加者の特性を伝えるとよいでしょう。
- 例えば、対象が元気な高齢者であれば、多少遠い場所でも、車や公共交通機関を利用して参加することができます。活動内容についても、参加者が担い手として活躍できるようなプログラムを加味したり、健康づくりを目的としたプログラムを強化したりするなど、元気で居続けることができるためのプログラムが主になるでしょう。
- また、プレフレイルの方を対象とする場合、実施場所は徒歩10分圏内の近距離である

ことが望ましく、活動内容についても長く通い続けられるような機能維持・改善を支援するものだけでなく、専門職や他の関連する事業との連携も検討することが重要です。

- フレイルの方を対象とする場合、実施場所は近隣に位置することが望ましく、移動支援も必要となる可能性があります。また、活動内容についても長く通い続けられるプログラムや専門職や他事業との連携に加え、かかりつけ医や介護保険サービス事業とも連携したプログラムが考慮されるとよいでしょう。
- 支援者やボランティアは、高齢者が通いの場に来られなくなる前に状況を把握し、本人の同意を得て、地域包括支援センター等の行政機関と連携することを意識する必要があります。そのためには、高齢者の特徴やニーズを理解する養成講座が必要となります。

### 《解決ポイント8》住民に通いの場についての情報提供を行う

行政レベルの課題：[11](#)、[14](#)

現場レベルの課題：[19](#)、[26](#)

- 情報提供をするためには、まずは情報収集が必要です。例えば、大分県玖珠町の事例([P. 84](#))では、生活支援コーディネーターが情報収集をして、通いの場・活躍の場ガイドブックを作成しています。また、山梨県都留市の事例([P. 70](#))では、生涯学習担当・スポーツ振興担当・ボランティア担当・サロン担当・老人クラブ担当等の庁内組織と社会福祉協議会等の関係者が集まる場を設けることで、多様な通いの場を把握しています。
- 情報提供では、必要な情報を必要な人に届けることが大切です。また、地域の課題解決に役立てるためには、効果的な情報提供が求められます。多様な通いの場については、活動内容別に分類するなどし、対象者や情報提供の場(種類)によって情報を選定し、提案していくことで、より効果的にアプローチしましょう。性別や年齢、健康状態に応じて、情報をカスタマイズすることも大切です。
- 情報提供の手段としては、介護予防に関する住民向け講演会や広報誌での掲載だけでなく、インターネットの活用も考えられます。どの方法を使っても、通いの場への参加による介護予防効果や社会参加の重要性を伝えることが重要です。また、情報提供の場として、検診会場やスーパー等の民間企業の活用も検討するとよいでしょう。
- 奈良県葛城市の事例([P. 62](#))では、農作業の収穫物を地域のボランティアグループに提供することで、地域貢献につながっています。さらに、収穫時に地域の住民を巻き込んだイベントを企画することで、活動に広がりが生まれました。行政側がイベントを提案するなど、住民主体の活動を後押しすることで、参加意欲や活動の継続性が高まり、新たな参加者の獲得にもつながると考えられます。
- また、通いの場の活性化には、他の団体の活動内容を情報提供することも有効です。市町村は、通いの場のリーダーや介護予防ボランティア等の連絡会や、通いの場の相互視察、好事例の表彰・報告会等により、担い手や参加者のモチベーション向上を図ることが重要です。

### 《解決ポイント9》 専門職等を派遣する

行政レベルの課題：8.9.12.14.15

現場レベルの課題：17.18.22.27

- 通いの場に関する戦略策定には、行政だけでなく専門職等を巻き込みましょう。なぜなら、多角的な視点で地域分析や通いの場の活動内容の検討が可能となるだけでなく、そのプロセスにより意識の共有や統一が図られるからです。専門職等が地域ケア会議に参加したり、通いの場を支援したりすることで取組の深化につながり、地域における専門職等の活動の意義や必要性への理解が促進されます。
- 担い手不足の解消や通いの場の立ち上げに向けたリーダー及びボランティアの養成には、専門職の支援が不可欠です。筋力アップに向けた体操の考案や日常生活における食事への助言、口腔ケア・口腔体操、認知症予防など、専門職からの技術的助言により活動の幅が広がり、活動による介護予防の効果も高まります。
- また、通いの場の評価指標の一つに参加者の体力測定がありますが、介護予防の効果を裏付けるデータは、通いの場に関する予算を確保・維持するための有力な材料となります。体力測定の方法は、専門職が通いの場のリーダーに指導するか、専門職自ら実施する場合があります。大分県竹田市の事例(P.80)のように、定期的な体力測定により参加者の経年の状態変化や動向を把握し、機能低下が見られる高齢者は短期集中予防サービスへつなぎ、地域の通いの場に戻れるよう参加者を継続的に支援することも可能です。
- 活動が長くなるにつれ、マンネリ化する通いの場もありますが、活動の継続に向けて、専門職から、通いの場による介護予防の効果や社会参加の重要性を繰り返し伝えることも必要です。また、専門性に基づいた講話を定期的に行うことで、活動内容の見直しや質の維持・向上、高齢者のセルフケアの促進が可能となります。例えば、言語聴覚士から難聴による認知症へのリスクを伝えることで耳への関心を高めたり、理学療法士から体操の効果的な方法を助言してもらったりすることも専門職の効果的な関わり方の一つでしょう。

### 《解決ポイント10》 予算確保のための企画書を作成する

行政レベルの課題：1.2.7.8.9.11.13

現場レベルの課題：18.24.25.27

- 通いの場の取組に行政の予算を必要としない場合もありますが、予算を確保する必要がある場合、まずは行政が関係者と協力して地域の目指す姿を考え、「なぜ通いの場が重要なのか」「地域にどのような通いの場が必要なのか」を庁内外で共有することが重要です。
- 埼玉県深谷市の事例(P.54)のように、事業化に向けた企画書の作成前に、関係者と目線合わせをしたり、地域に必要なものや実現可能なことについて検討する場を設けたりすることも重要です。こうした場があることで、企画書の作成時には勿論のこと、事業の実施時にも関係者が集まって話し合いや相談ができる環境が整います。
- 市町村の現状や地域のニーズ・資源を把握した上で、通いの場の取組に財政支援が必要となる場合には、
  - 事業の背景や現状
  - 事業の目的・目標(アウトカム)

- 事業内容
- 活用できる既存の資源
- 必要経費

等を、可能な限り具体的な数値によって整理することが、予算の確保だけでなく、関係者との認識共有にも有効です。

- また、企画書の作成にあたり、ロジックモデルなどを活用して、目的と手段を明確にすることは、庁内外への説明や関係者との認識共有にも有効であり、事業の実施を目的にしないためにも重要なプロセスとなります。ロジックモデルは、企画書の作成だけでなく、介護保険事業計画の作成や通常業務の実施、関係機関の事業目的や状況の把握にも活用できるので、様々な場面での活用を検討してみましょう。
- 行政は、事業や予算を通じて地域課題の解決を図ることができる機関です。関係者と共有してきた地域の目指す姿を実現するために、予算の確保が必要な場合は、行政の役割を十分理解して取り組む必要があります。そして、企画書の作成プロセスを最大限活用して、予算を確保し、関係機関との協働により地域をデザインしましょう。

【参考】

・日本総研老健事業、「点検ツール」

[https://www.jri.co.jp/service/special/content11/corner113/chk\\_tool/](https://www.jri.co.jp/service/special/content11/corner113/chk_tool/)

・IHEP老健事業、「基本ロジックモデル」

<https://hokenja-sheet.jp/utilize/>

## 《解決ポイント11》通いの場の活動内容を見直す

行政レベルの課題：1.2.3.4.9.14

現場レベルの課題：19.20.21.22.23.24.26

- 通いの場の活動内容を見直すためには、高齢者の実態を把握することが重要です。
- 例えば、兵庫県養父市の事例(P.76)では要介護認定を受けていない高齢者に対する調査から課題を抽出し、通いの場を活用する方法を模索する中で、活動内容を見直しました。また、山梨県都留市の事例(P.70)では、通いの場に参加していない方の実態把握をすることで、どのような活動が求められているのかが分かり、魅力ある通いの場の創出につながりました。
- 地域の高齢者の状態像は多様で、それぞれの状態像に応じた通いの場が必要です。参加者の状態像に適した活動内容であれば、介護予防の効果や継続性につながります。
- 活動内容の見直しでは、開催する曜日や場所なども併せて検討しましょう。土日や夜間に開催することで、新たな参加者を呼び込めるかもしれません。また、感染症などの影響で公民館が使用できなくなった場合には、代わりとなる場所や連携先を模索することも重要です。例えば、奈良県葛城市の事例(P.62)のように畑活によって活動が再開できた地域もあります。場所の確保が難しい場合には、大分県臼杵市の事例(P.66)のように商工部門と連携することでスーパーマーケットの空きスペースで活動できた地域もあります。また、土木部門と連携することで、空き家を活用できるかもしれません。
- 通いの場への参加には移動手段も考慮する必要があります。特に、免許返納等で移動が難しい高齢者には移動支援の仕組みを用意することが大切です。例えば、大分県玖珠町の事例(P.84)では、参加者全員が認知症サポーター養成講座を受講することで、認知機

能低下によって参加が難しくなった高齢者を支援することが可能になりました。通いの場をやめてしまう高齢者が増えてきた場合は、その理由を分析し、活動内容の見直しの機会と捉えることが重要です。

### 《解決ポイント12》活動の継続の動機付けを行う

行政レベルの課題: 10. 11. 16

- 活動を継続させるためには、通いの場の効果を住民に理解してもらうことが重要です。通いの場に参加することで心身機能にどのような効果があるのか、それらが日常生活動作)や手段的日常生活動作にどう関係しているのかなどを分かりやすく説明するとよいでしょう。
- 例えば、体操を実施している通いの場では、大分県竹田市の事例(P. 80)のように、体力測定の結果を団体や個人ごとに経年で可視化し、フィードバックすることで活動のモチベーションを維持することができます。ただし、体力測定の結果が悪かった場合はモチベーションが下がる可能性もあるため、注意が必要です。
- また、東京都町田市の事例(P. 42)のように、立ち上げ後も3ヶ月おきにリハビリテーション専門職が通いの場を訪問して体操の動きの再確認や体力測定を実施するなど、専門職が定期的に活動をサポートすることも有効です。
- また、通いの場に参加することで、住民同士につながりが生まれます。これにより、住民が自発的に動いて地域課題を解決することでつながりが強化され、活動の継続性が向上します。例えば、奈良県葛城市の事例(P. 62)では、マンネリ化した活動を見直し、畑活を導入しました。畑活は、地域の住民を巻き込みやすく、世代を超えた交流の場となっています。
- 活動内容のマンネリ化を防ぐためには、専門職による講話も有効ですが、知識の押し売りにならないように注意が必要です。住民が関心を持ちそうな内容を選び、講話後にアンケートなどで感想や意見を集め、活動内容を振り返ることも重要です。

### 《解決ポイント13》通いの場が抱える課題を把握する

行政レベルの課題: 9

現場レベルの課題: 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27

- 通いの場の立ち上げ支援や継続支援を進める中で、通いの場が抱えている課題を把握するためには、個別訪問時の雑談やリーダーの交流会等から情報収集したり、参加者に対してアンケート調査を行ったりするとよいでしょう。そして、把握した課題を解決するために、行政や専門職が対策を考え、計画に落とし込み、実行に移すことが大切です。
- 例えば、通いの場の活動期間が長くなると、参加者の高齢化やそれに伴う心身機能・認知機能の低下が課題として挙がってくるようになります。山梨県都留市の事例(P. 70)では、通いの場にできる限り長く通い続けられるよう、認知症地域支援推進員による勉強会が開催され、チームオレンジが立ち上がりました。

#### 【参考】

・江尻愛美, 河合 恒, 安永正史, 白部麻樹, 伊藤久美子, 植田拓也, 大淵修一. 「住民主体の通いの場における活動期間に応じた継続支援方法の考察」. 日本公衆衛生雑誌: 68(7), 459-467, 2021.7.

[https://www.jsph.jp/docs/magazine/2021/07/68-7\\_p459.pdf](https://www.jsph.jp/docs/magazine/2021/07/68-7_p459.pdf)

## 《解決ポイント14》ハイリスク者を抽出する

行政レベルの課題：2.3.6.8.14

現場レベルの課題：19.22

- 市町村では人材不足が深刻化する中、高齢者の重度化防止に向けた方法のひとつとして、通いの場を戦略的に活用していくことが求められます。具体的には、よりリスクの高い高齢者を抽出し通いの場につなぐこと、そして通いの場の参加者にはできる限り長く機能を維持してもらうことが重要です。
- 市町村は介護予防把握事業や各種調査の実施を通じてハイリスク者の抽出が可能ですが、長野県松本市の事例(P. 50)のように電力の使用状況からフレイルの可能性を判断するという取組も行われています。ICTを活用した高齢者の見守りサービスと連携し、高齢者の実態把握を検討してもよいでしょう。
- また、高齢者の中には定期的に通院している方が多く、かかりつけ医が高齢者の状態変化に気づいている場合もあることから、医師をはじめとする医療関係者に通いの場に関する情報を共有するとよいでしょう。さらに、市町村が実施する地域支援事業への理解促進を図ることで、より早期の支援が可能となります。なお、医師会等との連携が不十分である場合は、都道府県や圏域の保健所等に支援を求めるとよいでしょう。
- 令和2年4月から開始された「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」では、高齢者の健診時にフレイルチェックを行ったり、一定期間健診と介護保険サービスの利用実績がない、いわゆる健康状態不明者へ個別訪問を行ったりすることで、ハイリスク者を抽出し、適切なサービスにつなぐといった取組が展開されています。
- 通いの場の参加者からハイリスク者を抽出するには、専門職等によるモニタリングと高齢者本人によるセルフチェックが重要です。そのために、市町村は地域包括支援センター職員や、地域の専門職、生活支援コーディネーター等が定期的に通いの場を訪問する支援体制を整備しましょう。また、高齢者自身でフレイルチェックができるよう住民に対する教育や、チェックシート等のツールの作成も必要です。例えば、東京都練馬区の事例(P. 34)のように、ハイリスクアプローチを的確に実施することで、支援が必要な人に適切なサービスを提供することができます。

## 《解決ポイント15》通いの場の予防機能を強化する

現場レベルの課題：22

- 通いの場の参加者の高齢化が進むにつれ、心身機能・認知機能の低下が課題となっていきます。そのため、通いの場の予防機能を強化するとともに、通いの場の活動内容を柔軟に見直すことが必要です。
- 例えば、東京都練馬区(P. 34)や東京都葛飾区の事例(P. 38)では、通いの場の参加者が元気に長く通い続けることができるよう、専門職による体操指導や栄養に関する講座等を既存の活動に追加して実施することで、予防機能の強化を図っています。
- 同様に、山梨県都留市の事例(P. 70)では、通いの場に認知症地域支援推進員を派遣し、認知症に関する勉強会を開催することで、認知症予防の観点からも機能強化を図っています。

## 《解決ポイント16》活動の再開支援を行う

行政レベルの課題:1.2.7.8.9.12

現場レベルの課題:21.26.27

- 通いの場の活動再開を支援するためには、まず活動休止の理由や住民が行政に求めている支援を把握することが重要です。
- 休止している理由としては、
  - 感染症等の対策に関するノウハウ不足
  - 漠然とした不安
  - 運営する人員や主体となる住民の不足
  - 参加者の減少
  - 必要な財源の不足
  - 利便性(移動手段や季節など)の状況の変化
  - 他の活動への統合
 などが考えられます。これらの詳細な状況を、ヒアリング等で把握し、適切な支援を行うことが必要です。
- 例えば、山梨県都留市の事例(P. 70)では、行政と関係機関が日頃から連携し、通いの場の状況を把握しやすくしています。これにより、再開を希望する通いの場に適切な支援を提供しています。
- 活動を再開する際には、これまでの活動内容を継続するか、新たな運営主体や活動内容で再開するかを検討する必要があります。特に、新たな活動内容で再開する場合は、地域や社会情勢に即した活動内容を検討しましょう。
- 例えば、長野県松本市の事例(P. 50)では、新型コロナウイルス感染症の流行下に多くの通いの場で活動できなくなったため、行政からアプリを活用した通いの場を提案し、活動の再開や継続を支援しています。

### 【参考】

・日本能率協会総合研究所. 老人保健事業推進費等補助金「新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた通いの場をはじめとする介護予防の取組に関する調査研究事業」[https://www.jmar.co.jp/2023/llgr4\\_68\\_report.pdf](https://www.jmar.co.jp/2023/llgr4_68_report.pdf)

### 《解決ポイント17》住民の参加を促す取組を行う

行政レベルの課題: 1.2.3.5.10.11.14

現場レベルの課題: 17.19.20.21.26

- 住民の参加を促すためには、介護予防の効果として運動機能や心身機能の維持・向上を周知するだけでなく、社会参加することでもたらされる効果についても広く理解してもらうことが重要です。
- 周知方法としては、広報紙やホームページのほか、X(旧 Twitter)等の SNS の活用が考えられます。地域の通いの場の好事例を特集したり、資源マップを作成したり、介護予防に関する講演会やフォーラムで通いの場を紹介することも有効です。
- 地域課題や住民のニーズ、エリア別の通いの場の数や種類、開催頻度などを把握し、住民に対して参加の必要性を効果的に伝えることが重要です。例えば、東京都町田市の事例(P.42)では、チラシの配布やイベントでのPRに加えて、地元のサッカーチームと協働してPR動画を作成しています。
- また、高齢者はかかりつけ医を持っていることが多いため、医療機関との連携も重要です。地域の診療所やクリニックの医師をはじめとする医療関係者に通いの場を知ってもらうことは健康増進や介護予防だけでなく、孤独や孤立を防止する上でも有効です。
- 少子高齢化や人口減少の影響により、地域の専門職が限られている現状から、住民が自助や互助の取組に積極的に参加することで、地域全体の活性化や介護保険制度の持続可能性を高めることにつながります。

### 《解決ポイント18》庁内の他部署と抱えている課題や持っている資源を共有し、課題の解決に向けた新たなアプローチを模索する

行政レベルの課題: 5.14.16

現場レベルの課題: 17.19.20.21.23.24.25.26

- 通いの場の普及展開にあたっては、庁内の他部署や他事業と連携することが重要です。この連携により、地域づくりや社会参加、社会貢献の観点から新たな担い手や場所の確保につながります。すぐには連携が進まない場合は、連携のメリットを伝えながら、対話を重ねることが大切です。
- 奈良県生駒市の事例(P.58)では、「担い手が不足している」といった課題を抱えていましたが、生涯学習課と連携したことで、引きこもりの方が担い手として参加することになり、課題解決につながりました。
- 通いの場はただ高齢者が体操したり、会話を楽しんだりする場ではなく、多様な活動が行われる場であることが大切です。そのため、福祉部局内の他事業との連携はもちろんのこと、他部局の事業と連携することで、新たな通いの場の創出につながります。
- 奈良県生駒市では、学校の多目的室や体育館を活用し、子どもたちが放課後自由に遊べる教室を開催しています。一見、子どもの通いの場に見えますが、教室を運営するボランティアにとっての通いの場になっています。地域共生社会の実現という観点から、地域が真に必要としている場づくりを行った結果、多世代のための通いの場になりました。



### 「解決ポイント19」高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を行う

行政レベルの課題: 13. 15. 16

現場レベルの課題: 19. 25

- 「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」は、医療・介護データを分析して健康課題を抱える高齢者や閉じこもりがちな高齢者、健康状態が不明な高齢者を特定し、必要な医療・介護サービスにつなげることを目的としており、ハイリスク者への早期介入や適切なアセスメント、効果的なアプローチを行うことが重要です。また、地域の医療機関等と連携しながら、医療専門職が通いの場等に積極的に関与し、高齢者に対して介護予防や健康づくりの必要性を周知することも大切です。
- 国保データベース(KDB)システムが保有する健診情報、医療情報、介護情報を活用するだけでなく、通いの場や地域住民、ボランティア等から得られる情報も加味することで、介護予防や地域づくりの観点を踏まえた事業の実施につながります。
- 例えば、東京都練馬区の事例(P. 34)では、KDB データの分析により抽出した、心身機能の低下が疑われる高齢者の中に通いの場を知らない人や通いの場に参加するモチベーションの低い人が一定数いることを把握し、通いの場の活動内容を見直しました。また、専門職を派遣して、体操指導や栄養に関する講座を実施することで、通いの場の機能強化にもつながっています。

#### 【参考】

・厚生労働省、「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第3版」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iryuu/hokenjigyou/index\\_00003.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/hokenjigyou/index_00003.html)

### 「解決ポイント20」通いの場事業を評価する

行政レベルの課題: 1. 2. 3. 7. 10. 11. 15. 16

現場レベルの課題: 21. 22. 23. 26

- 通いの場に係る事業を評価する際には、まずは通いの場の役割について庁内外で議論し、地域における通いの場の位置づけを共有することが重要です。また、あらかじめ評価項目を設定した上で、通いの場に係る事業を評価することも必要です。これにより、事業の効果を把握し、継続につなげることができます。
- 通いの場では、体操(運動)、会食、認知症予防、生涯学習、多世代交流など様々な活動が行われているため、通いの場の役割や地域の中での位置づけによって評価項目が異なります。そのため、ロジックモデル等を活用し、活動内容や地域ごとに階層化した評価項目を設定するとよいでしょう。
- 例えば、体操(運動)を主に実施する通いの場では、以下のような地域単位の評価項目を設定することができます。
  - 参加者の体重測定
  - 参加者のTUGテスト
  - 基本チェックリストによる身体機能や口腔機能、フレイルチェック
  - 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査による運動頻度や外出頻度
  - 新規要介護等認定率(もしくは新規認定者の平均年齢)

- KDBを用いた、地域の要支援認定者の重症化率(維持・改善率)等
- (調整済み)要介護等認定率
- また、東京都練馬区(P. 34)や長野県松本市の事例(P. 50)のように、KDBシステムを活用して、個人の健診情報や医療情報、介護情報を経年的に比較・分析することも通いの場に係る事業の評価に役立ちます。

## 【参考】

・2021年8月厚生労働省「通いの場の類型化について(Ver.1.0)」

<https://www.mhlw.go.jp/content/000814300.pdf>

・地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所。(厚生労働省 令和3年度厚生労働科学研究補助金長寿科学政策研究事業(2021年-2022年))(研究代表者:藤原佳典, 研究分担者:植田拓也)「PDCA サイクルに沿った介護予防の取組推進のための通いの場等の効果検証と評価の枠組み構築に関する研究報告書」, 2023.3.

[https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report\\_pdf/202116007A-sokatsu.pdf](https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report_pdf/202116007A-sokatsu.pdf).

## 《解決ポイント21》通いの場の参加者を対象にした調査・評価を随時行う

### 行政レベルの課題:15,16

- 通いの場の評価は、自治体全体、生活圏域(地区)、通いの場単位で行われ、それぞれ異なる評価方法があります(参考:東京都健康長寿医療センター研究所, 2023)。

#### ① 自治体全体、生活圏域(地区)ごとの評価

- 日常生活圏域ニーズ調査等を活用し、自治体全体及び生活圏域(地区)ごとに通いの場の参加者と非参加者に分けて評価します。

#### ② 通いの場ごとの評価

- 通いの場ごとの評価では、体力測定やアンケート調査などの手法を用いて、参加者の健康状態等を分析するとよいでしょう。また、調査対象やタイミング、手法などを明確に定めることで、参加者の変化を追跡し、通いの場の評価を行うことができます。

#### 【調査手法の例】

##### ➤ 体力測定

- 体力測定は、多くの通いの場で実施されている評価手法の一つです。
- 体力測定の項目としては、5m歩行時間(通常・最大)、Timed Up & Go Test、開眼片足立ち時間、5回立ち上がりテスト、握力等が挙げられます(参考:エビデンスを踏まえた介護予防マニュアル改訂委員会, 2022)が、会場の規模や時間などの制約も加味して調査項目を選択するとよいでしょう。また、同じ手法で同じ人に対して経時的に調査することで、通いの場の参加に伴う体力向上を評価することができます。
- 通いの場に参加し始めてすぐに歩行速度の向上や筋力の向上といった効果が得られるため、継続の動機付けとしても効果的です。一方、長い間参加していると加齢とともに低下することが多いため、参加を継続させるには逆効果となる可能性があります。加えて、通いの場が増えてくると、体力測定に関わる人員が足りないなどの課題が出てくるため、いつまで体力測定を続けるかについては、通いの場の目標を踏まえて、継続的な支援の在り方を検討する必要があります。

### ➤ アンケート調査

- アンケート調査の項目は、主観的健康観、精神的健康状態、基本チェックリスト等の日常生活に関する項目など、通いの場の目的に応じて設定しましょう。アンケート調査で得られた住民の声を通いの場の活動に取り入れることで、更なる通いの場の普及展開につながります。
- 東京都町田市の事例(P.42)では、通いの場の立ち上げ時から個人追跡を行っています。また、自治体全体の評価として、市内の高齢者と通いの場の参加者の新規要支援・要介護認定率を比較しており、2016年時点で体操を週1回以上実施している通いの場の参加者は、市内の高齢者と比較して、5年後の新規要支援・要介護認定率が低いことを明らかにしました。また、通いの場ごとの評価として、リハビリテーション専門職と介護予防サポーター(住民)が共同で体力測定を実施し、測定値の変化を分析しています。

#### 【参考】

・地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所、(厚生労働省 令和3年度厚生労働科学研究補助金長寿科学政策研究事業(2021年-2022年))(研究代表者:藤原佳典, 研究分担者:植田拓也)「PDCA サイクルに沿った介護予防の取組推進のための通いの場等の効果検証と評価の枠組み構築に関する研究報告書」,2023.3.

[https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report\\_pdf/202116007A-sokatsu.pdf](https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report_pdf/202116007A-sokatsu.pdf).

・エビデンスを踏まえた介護予防マニュアル改訂委員会、「介護予防マニュアル第4版」,2022.3.

<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000931684.pdf>.

## ≪解決ポイント22≫ 高齢者全体を対象に、個人を識別した調査を実施する

### 行政レベルの課題:15,16

- 通いの場の取組を適切に評価するためには、個人を識別した調査を行うことが重要です。
- 2つの時点(例:令和元年度と令和4年度)のデータを比較することで、経時的な変化を追跡することができます。また、個人を追跡できる調査では、評価の精度が向上します。

#### 【調査結果の活用例】

##### ① 2つ以上の時点で、個人の追跡が可能であり、通いの場の参加者と非参加者が特定できるデータ

通いの場の効果を評価する上で最も信頼性が高いデータです。例えば、「通いの場に参加したグループでは新規要介護認定率が低い」というような効果を示すことができます。

##### ② 2つ以上の時点で、個人の追跡が不可能(匿名)であり、通いの場の参加者・非参加者が特定できるデータ

反復横断調査といわれる調査手法により、通いの場に参加したグループで新規要介護認定率が低いといった効果を示すことができます。ただ、元気な人だけが参加している可能性を排除できないため、厳密な効果とは言い切れない場合があります。

##### ③ 1つの時点で、通いの場の参加者と非参加者が特定できるデータ

通いの場の効果を評価することはできず、通いの場の参加者の特性を理解するにとどまります。

- 個人が識別できない調査では、得られた結果が通いの場の参加によるものなのか判断することが難しくなります。個人を識別した調査を行うことで、「通いの場に月1回参加した人」、「通いの場に週1回参加した人」、「通いの場に一度も参加しなかった人」等のグループに分けて、結果を分析することが可能です。
- さらに、個人を識別した調査を複数年に亘って行うことで、集団ごとの心身機能や認知機能の変化を分析し、通いの場の効果を長期的に評価することができます。

- 個人を識別した調査の指標としては、例えば、目標を「住民が足腰の筋力を維持すること」とした場合、「基本チェックリストの運動機能低下に該当する人の割合」や「体力測定の結果」などがアウトカム指標として挙げられます。さらに、長期的なアウトカム指標として「幸福感や生活の質(QOL)の維持・向上」を設定してもよいでしょう。

## 4

## 事例紹介

## 事例1 東京都練馬区

▶近所に理学療法士を派遣して「街かどケアカフェ」をちょい足しパワーアップ！

キーワード #専門職の派遣 #保健事業と介護予防の一体的実施 #予防機能強化

## この事例における課題

## 課題

1. 地域課題の分析ができていない
3. 漠然と通いの場に関する事業を実施している
16. 効果分析・評価結果を事業改善に活用できていない
21. 参加者の高齢化が進んでいる
26. 活動内容がマンネリ化している

## 練馬区の概況(基本情報等) (令和5年4月1日現在)

人口	739,757人	<p>&lt;地域紹介&gt;</p> <p>練馬区は、東京都の北部に位置する特別区で、緑の多い閑静な住宅街が広がる地域である。大学のキャンパスも多く、学生街としても賑わいを見せている。</p> <p>令和3年時点の高齢化率は21.8%と全国平均に比べれば低い水準ではあるものの、今後も高齢者人口は増加し続けることが推計されている。練馬区高齢者保健福祉計画・第8期介護保険事業計画では、高齢者の尊厳を大切にし、自立と自己決定を尊重するとともに、高齢者の社会参加と地域の支え合いを促進することを基本理念に掲げ、医療・健診・介護等のデータを活用した「高齢者みんな健康プロジェクト」を推進することとしている。</p>
65歳以上人口 (高齢化率)	162,414人 (22.0%)	
後期高齢者数	91,638人	
要介護・要支援認定者数	35,693人	
地域包括支援センター	委託 27か所	

## 課題と解決のポイントの変遷

## 課題

1. 地域課題の分析ができていない
3. 漠然と通いの場に関する事業を実施している

解決の  
ポイント

2. 調査結果等から地域の強みと弱み、通いの場の現状を把握する
4. 重点課題の解決に向けた実施計画・目標値を策定する
14. ハイリスク者を抽出する

## 課題

16. 効果分析・評価結果を事業改善に活用できていない

解決の  
ポイント

19. 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を行う

練馬区では、介護予防・日常生活支援総合事業の中で通所・訪問・生活支援等の様々なサービスを実施してきたが、地域の課題に合った取組となっているのか、取組の結果を事業改善に繋げることができているのか等の疑問がだんだんと生じてきた。(課題1・3・16)

そこで、令和3年度から「高齢者みんな健康プロジェクト」と題し、医療・健診・介護等のデータを活用した高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を本格的に開始することとした。(解決19)

「高齢者みんな健康プロジェクト」では、KDBデータを用いて区内の高齢者を「健康上の課題が多い方」「機能低下のおそれがある方」「元気な方」の3段階に分け、一人ひとりに合わせて医療機関や介護予防教室などを案内することとした。また、この取組を円滑に行うため、区で実施している事業について対象者や実施内容を整理し、必要な方に適切なサービスを繋ぐことができるようにした。(解決2・解決14)

その上で、「健康上の課題が多い方」「機能低下のおそれがある方」に対してハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチを実施し、健康上の課題が多い方を講座教室に繋いだり、教室参加者の中で個別支援が必要な場合は個別相談事業に繋いだりするなど、各事業間で連携して高齢者の健康を支援する取組を開始した。(解決4)

## 課題

- 21. 参加者の高齢化が進んでいる
- 26. 活動内容がマンネリ化している

## 解決のポイント

- 11. 通いの場の活動内容を見直す
- 15. 通いの場の予防機能を強化する

ハイリスクアプローチとして機能低下のおそれがある方を訪問した際に、通いの場への参加を促したり、外出する機会を増やすよう働きかけたりしたが、通いの場を知らない人や通いの場へ参加するモチベーションが少ない人も一定程度いることが分かった。(課題26)

また、区全体の高齢者人口も増加していることから、今後は通いの場に集まる方が高齢化していくことも予想された。(課題21)

こうした状況から、既存の通いの場の機能強化をする必要があると考え、令和4年度に、東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターが行う「ちょい足し研修」(通いの場に運動・栄養・口腔のプログラムを追加するための職員向けの研修)を実施した。(→ P.35 「ちょい足し研修」により、街かどケアカフェをパワーアップ!)

こうして「ちょい足し研修」を受けた専門職らが地域包括支援センターの実施する出張型「街かどケアカフェ」で体操指導や栄養講座等を実施することで、通いの場の機能強化を図っている。(解決11・15)

また、専門職が来なくても住民たちで自ら機能強化に資する活動が行えるよう、一部の地域包括支援センターでは、地域のリーダーに対して知識やノウハウを伝達している。(解決15)

- 「街かどケアカフェ」とは？

地域の高齢者が気軽に集い、お茶を飲みながら介護予防について学んだり、健康について相談したりできる地域の拠点。区立施設で開設しているものや地域のサロンと協定を結んで開設しているもののほかに、出張型として地域包括支援センター職員が地域の集まりに出向いて実施しているものがある。

## 練馬区が行っている取組の内容

## 「ちょい足し研修」により、街かどケアカフェをパワーアップ！

## ■ 主な活動

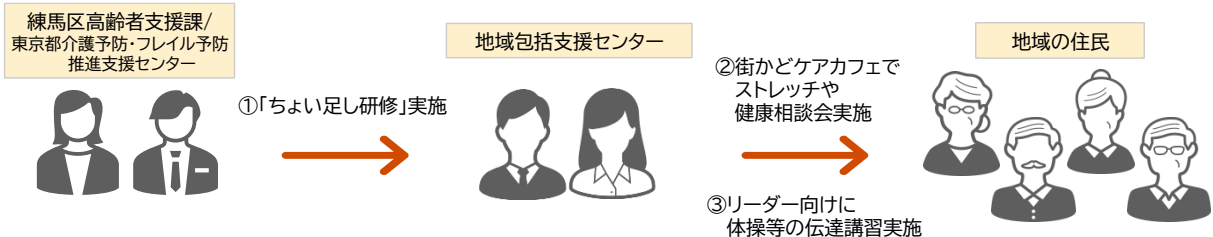
既存の通いの場の活動に運動・栄養・口腔のうち不足するプログラムを追加して実施するための職員向けの「ちょい足し研修」を行い、地域の通いの場の機能強化を図っている。

特に地域包括支援センターが主催する通いの場「街かどケアカフェ(出張型)」と密に連携し、医療専門職が講師を務め、住民同士で実施可能なストレッチや筋力運動の実技・習得を中心とした講習会、健康相談会を実施している。

「ちょい足し研修」には、その年度に地域包括支援センターに勤務している職員のほぼ全員が参加しており、職員の異動があったとしても、センター全体で経年的に技術や自信、モチベーションを継承できる体制を維持できるよう工夫している。



## ■ 取組の進め方と役割分担



**Step①** **練馬区高齢者支援課** 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターと協力し、地域包括支援センターの職員向けに「ちょい足し研修」を実施した

**Step②** **地域包括支援センター** 「ちょい足し研修」を受けた職員が出張型街かどケアカフェにてストレッチや健康相談会を開催した

**Step③** **地域包括支援センター** 専門職が来ない日でも自分たちで体操等を行えるよう、地域住民のリーダー向けに、住民だけでできる体操等を伝達している

## ■ 取組の効果

**参加者に見られた変化**

- 地域の身近なところで専門職による講習会に参加することができ、健康に関する知識を気軽に増やすことができた。
- 住民だけでできる体操等を伝達するための講習を受けたリーダーが中心となり、健康への意識が高まった。

**地域に見られた変化**

- 普段の受診時には、理学療法士に質問することをためらう方が多いが、近所で行う講習会は健康相談会を兼ねており、住民が気軽にリハビリ専門職に相談できる場となっている。

**「ちょい足し研修」を受講した職員やリハビリテーション専門職に見られた変化**

- 研修を受けたことで、自信を持ってちょい足しメニューを説明できるようになった。
- 聞いている人に伝えようとする気持ちがより強くなり、伝えるための技術も向上した。

- 地域包括支援センターが運営する出張型街かどケアカフェに理学療法士が講師として参画することで、プログラムが多彩になった。また、地域包括支援センターの職員にとっても普段から専門職と連携するようになり、困ったときに相談しやすい関係を築くことができた。
- 講師を務める理学療法士にとっては、住民の生活の場に出向き住民と対話しながら講習会を実施することで、地域におけるフレイル予防の取組を実践する良い機会となっている。



## 事例2 東京都葛飾区

## ▶フレイル予防のために専門職を派遣！「介護予防・健康長寿講座」

キーワード # 事業の評価 # 専門職の派遣 # 保健事業と介護予防の一体的実施 # 予防機能強化

## この事例における課題

## 課題

1. 地域課題の分析ができていない
3. 漠然と通いの場に関する事業を実施している
12. 通いの場へのフォローアップ体制が十分でない
16. 効果分析・評価結果を事業改善に活用できていない
26. 活動内容がマンネリ化している

## 葛飾区の概況(基本情報等) (令和5年4月1日現在)

人口	465,285人	<地域紹介> 葛飾区は、東京都の北東端に位置する特別区で、映画「男はつらいよ」や漫画「こちら葛飾区亀有公園前派出所」の舞台として知られる人情味溢れた地域である。 令和3年時点の高齢化率は24.7%と全国平均に比べれば低い水準ではあるものの、令和2年時点の要介護認定率は20.4%と、国や都の平均値を上回っている。第8期葛飾区高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画では、「高齢者が住み慣れた地域で自分らしくいきいきと安心して暮らすことができる～地域包括ケアシステムの推進～」を基本理念に掲げ、介護予防・生活支援・医療・住まい・介護の5つの要素の充実を目指している。
65歳以上人口 (高齢化率)	113,503人 (24.4%)	
後期高齢者数	63,433人	
要介護・要支援認定者数	23,932人	
地域包括支援センター	委託 14か所	

## 課題と解決のポイントの変遷

## 課題

1. 地域課題の分析ができていない
3. 漠然と通いの場に関する事業を実施している

解決の  
ポイント

2. 調査結果等から地域の強みと弱み、通いの場の現状を把握する

葛飾区には、高齢者が集まる場所は多くあったものの、それらの集まりが区の目指す高齢者施策の取組とうまく結びついていない現状があった。(課題1・3)

そうした状況を打破するため、地域の高齢者が抱える課題を把握し、それに合った取組を実施していく必要があると考え、令和3年度から葛飾区が開始した高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取組として、まずKDBシステム及び医療・介護データを活用し、葛飾区の高齢者の状況を全国や東京都のデータと比較した。区内の圏域ごとに大きな差は見られなかったが、全国や東京都の平均値と比較すると、区全体として男女とも平均寿命と健康寿命の差が大きいことや要介護認定率が高いこと等の実態が見えてきた。(解決2)

## 課題

12. 通いの場へのフォローアップ体制が十分でない  
26. 活動内容がマンネリ化している

解決の  
ポイント

6. 重点課題の解決に必要な行政内外の機関・組織と連携する  
7. 支援者・ボランティアの養成・スキルアップを実施する  
9. 専門職等を派遣する  
15. 通いの場の予防機能を強化する

見えてきた地域課題を解決するため、葛飾区では、地域でより長く健康な状態で暮らせるよう、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取組を行うこととした。(課題12・26)(→ P.39 フレイル予防のために、通いの場に専門職を派遣！「介護予防・健康長寿講座」)

高齢者が集まる通いの場がより効果的な活動となるよう、令和3年5月頃から高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)の専門職(保健師、看護師等)、区内医療機関及び介護サービス事業所等に所属する専門職(理学療法士、作業療法士、管理栄養士等)と連携し、区の健康課題や地域特性についての理解を深めた。また、夏頃には、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取組におけるポピュレーションアプローチとしての「介護予防・健康長寿講座」を行うため、運動及び栄養に関する共通プログラムを作成した。(解決6・15)

その後、専門職が通いの場で「介護予防・健康長寿講座」を行うためのノウハウやスキルを習得するため、10月には東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターの「ちょい足し研修」を行い、主に高齢者総合相談センターの専門職のスキルアップを図った。(解決7)

こうして令和3年10月から、通いの場に高齢者総合相談センター及び区内医療機関等に所属する専門職の派遣を開始した。(解決9)

## 課題

16. 効果分析・評価結果を事業改善に活用できていない

解決の  
ポイント

20. 通いの場事業を評価する

講座後には高齢者総合相談センターから実施報告書を提出してもらい、専門職と区の地域包括ケア担当課で振り返りを行った。(課題16)

振り返りの中では、実施内容、対象者の様子、気になった点、改善点、握力等の測定結果及び参加者からのアンケート結果を活用し、通いの場の特性に合った取組ができたか、想定通りにプログラムが実行できたか等を確認した。(解決20)

こうした振り返りを踏まえ、より良い取組となるよう、運動メニューと栄養メニューを同時に実施していたプログラムを、各メニューで独立したプログラムとするなど、令和5年度現在においても、高齢者総合相談センター及び医療機関等の専門職とともに改善を重ねている。

## 葛飾区が行っている取組の内容

## フレイル予防のために、通いの場に専門職を派遣！「介護予防・健康長寿講座」

## ■ 主な活動

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取組におけるポピュレーションアプローチの一環として、高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）及び区内医療機関等と連携して、既存の通いの場に専門職を派遣し、「介護予防・健康長寿講座」と題した運動及び栄養に関する講座、椅子を使った簡単な体操や体力測定等を実施している。

また、区で独自に「介護予防手帳兼健康長寿手帳」を作成し、通いの場1ヶ所につき年2回程度の体力測定または栄養講座を行うことで、介護予防及びフレイル予防への更なる意識づけを図っている。



## ■ 取組の進め方と役割分担



**Step①** 葛飾区地域包括ケア担当課 高齢者総合相談センター及び区内医療機関等に所属する専門職と連携して一体的実施連絡会を設置し、地域の高齢者の健康課題や地域特性を分析した

**Step②** 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施連絡会 運動メニュー及び栄養メニューの共通プログラムを作成した

**Step③** 高齢者総合相談センター 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターと協力し、「ちょい足し研修」を実施した

**Step④** 高齢者総合相談センター・区内医療機関等 一体的実施の取組として、通いの場へのポピュレーションアプローチ（「介護予防・健康長寿講座」）を実施した

**Step⑤** 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施連絡会 通いの場での実施内容について、各高齢者総合相談センターと個別に実施報告書及び参加者アンケートの結果を活用して振り返りを行うとともに、一体的実施連絡会では次回の取組に向けて運動メニュー及び栄養メニューの共通プログラムを変更する等、取組内容を改善した

## ■ 取組の効果

### 参加者に見られた変化

- 専門職による講座を実施することで、参加者が介護予防や健康づくりにより関心を持つようになった。特に、栄養への関心はとても高いことがわかった。
- 運動メニューでは、次回の講座での体力測定で運動の効果を確認できることを楽しみにするなど、参加者の介護予防及びフレイル予防への意識が向上した。

### 地域に見られた変化

- 高齢者総合相談センターの専門職が「ちょい足し研修」を受講したことで、通いの場で実践するイメージが付き自信を持って通いの場で講座を実施することができた。
- 高齢者総合相談センターと通いの場がつながることで、今まで通いの場に参加したことがない方を通いの場へつなぐことができた。

### 行政に見られた変化

- 通いの場のデータを集計及び蓄積していくことで、通いの場における団体の特性や参加者の体力及び栄養の傾向を把握できた。

## 事例3 東京都町田市

▶町田を元気に！「町トレ」を広げよう！

キーワード #効果測定 #事業の評価 #周知啓発 #動機付け

## この事例における課題

課題

- 3. 漠然と通いの場に関する事業を実施している
- 10. 通いの場の普及展開するための方法が分からない
- 15. 効果的な分析方法や評価方法がわからない
- 19. 新規の参加者が少ない

## 町田市の概況(基本情報等) (令和5年4月1日現在)

人口	430,963人	<地域紹介> 町田市は、東京都から半島状に飛びだしており、周りを神奈川県に囲まれているという特殊な立地の市で、小田急線町田駅の1日の平均乗降者数は、新宿に次いで2位になるなど、多くの人が行き交っている。 繁華街にはデパートやショッピングモールが立ち並び一方、中心地から離れると里山の自然が広がっており、町の便利さと自然の豊かさが共存する地域である。 2040年には、高齢化率が約37%に達すると推計されており、町田市高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画では、「高齢者の尊厳が守られ、人生の豊かさが実感できるまち」を基本理念に掲げ、地域包括ケアシステムの深化・推進及び介護保険制度の安定的な運営をめざしている。
65歳以上人口 (高齢化率)	117,372人 (27.2%)	
後期高齢者数	68,601人	
要介護・要支援認定者数	16,486人	
地域包括支援センター	委託 12か所	

## 課題と解決のポイントの変遷

課題

- 3. 漠然と通いの場に関する事業を実施している
- 10. 通いの場の普及展開するための方法が分からない

解決の  
ポイント

- 2. 調査結果等から地域の強みと弱み、通いの場の現状を把握する
- 4. 重点課題の解決に向けた実施計画・目標値を策定する

課題

- 19. 新規の参加者が少ない

解決の  
ポイント

- 8. 住民に通いの場についての情報提供を行う
- 12. 活動の継続の動機付けを行う
- 17. 住民の参加を促す取組を行う

平成18年に地域包括支援センターが設置されて以来、町田市では通いの場の立ち上げに取り組んできたが、平成27年頃、委託先である高齢者支援センターから「立ち上げ支援や継続支援に行き詰まりや難しさを感じている」との意見が寄せられていた。(課題3・10)

また、高齢者支援課で地域診断を実施した結果、通いの場の数は多いが、週1回以上実施しているところが少ないことや後期高齢者の参加が少ないことがわかった。こうした課題を解決するために、平成28年度に東京都が行っていた「地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業」に参加することを決めた。(課題19、解決2)

モデル事業では、市職員と理学療法士や健康運動指導士が協力して町田市オリジナルの体操「町トレ」を作成し、モデル的に7つの通いの場で実施することとした。(解決4)

(→ P.43 「町トレ」の普及・継続に向けたサポート)

● 「町トレ」とは？

「町田を元気にするトレーニング」の略称で、住民が定期的かつ継続的に介護予防に取り組めるよう、理学療法士や健康運動指導士と市が作成した約30分間のトレーニングのことである。ストレッチ・筋トレ・クールダウンの3つの要素で構成されており、体力に自信のある方から少し自信がない方まで、どんな人でも行える内容になっている。令和5年12月現在、171グループが活動しており、参加者数は3,400人を超える。

「町トレ」の導入にあたっては、新規の参加者を広く集めるため、町田市や高齢者支援センターが行う各種イベントでPRしたり、チラシを配布したりするなどして、「町トレ」について周知を行った。その後、「町トレ」の立ち上げを希望したグループには、高齢者支援センターから「町トレ」の趣旨や意義を理解してもらうためのプレゼンを行った。

(解決8)

立ち上げ後も3ヶ月おきにリハビリテーション専門職がグループを訪問し、体操の実施方法の再確認や体力測定を実施するなど、活動を継続するためのサポートを行っている。(解決12)

また、地元のサッカーチーム『FC 町田ゼルビア』と協働し、トップ選手が出演する【町トレ ゼルビアバージョン】の動画(<https://youtu.be/OkIGpvpC7Hc?si=2YbNeIW1Ot5K1gMM>)を作成するなど、様々なアプローチによって「町トレ」の周知を図っている。(解決8・17)



課題 15. 効果的な分析方法や評価方法がわからない

解決の  
ポイント

20. 通いの場事業を評価する  
21. 通いの場の参加者を対象にした調査・評価を随時行う

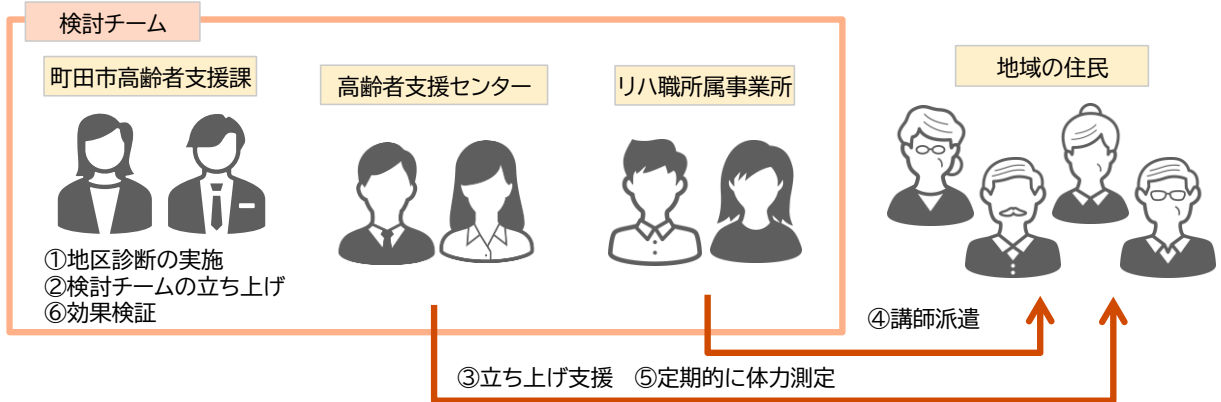
また、「町トレ」の新規開設から3・6・12か月後、以降は1年ごとに参加者の体力測定を実施し、市で把握している参加者の介護認定状況とデータを突合することで、「町トレ」参加による効果を検証している。(課題15、解決21)(→ P.43 「町トレ」の普及・継続に向けたサポート)

こうして参加者のデータを経年で蓄積していくことで、「町トレ」による個人への効果を長期的に検証するとともに、市民全体のデータを用いて比較分析することで、事業全体の効果を検証し、事業評価や計画策定に活用している。(解決20)

町田市が行っている取組の内容

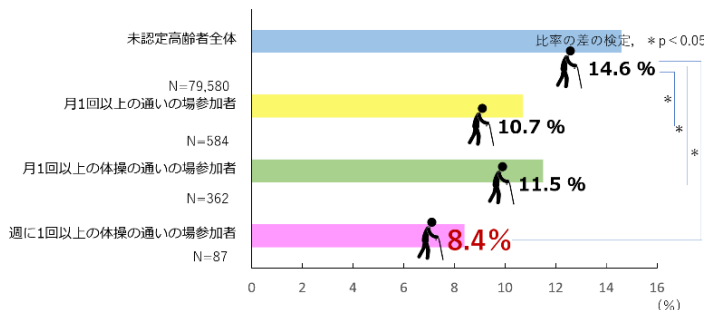
「町トレ」の普及・継続に向けたサポート

■ 取組の進め方と役割分担



- Step①** **町田市高齢者支援課** 東京都のモデル事業を受託するにあたり、地域診断を実施し課題を分析した
- Step②** **検討チーム** 町田市高齢者支援課・高齢者支援センター・リハビリテーション専門職所属事業所で検討チームを立ち上げ、実施する体操の内容作成、PR・普及方法や評価の方法を検討した
- Step③** **高齢者支援センター** 地域の住民に対し、「町トレ」グループのPRと立ち上げを支援している
- Step④** **リハビリテーション専門職所属事業所** 「町トレ」グループの立ち上げ時や継続支援時に講師を派遣している
- Step⑤** **高齢者支援センター** 町トレを実施している通いの場を対象に、3・6・12か月後、以降1年ごとに効果測定として体力測定及び介護認定状況の調査を実施している
- Step⑥** **町田市高齢者支援課** 体力測定のデータを分析することで「町トレ」の効果を検証するとともに、通いの場参加者の要介護度状況の追跡をすることで通いの場全体の効果を検証している

週1回の体操の通いの場の参加者は、5年後の要介護(要支援含む)新規認定発生率が有意に低い



30秒立ち上がりテスト変化(12か月後)



## ■ 効果検証の方法

### (1) 「町トレ」の継続支援

新たに立ち上げた「町トレ」グループを訪問し、高齢者支援センターの職員2～3名＋理学療法士(または作業療法士)＋介護予防サポーターによる継続支援を行っている。

- 所要時間:1時間半～2時間程度/回
- 支援内容:体力測定、「町トレ」のおさらい(理念や体操方法等)
- 体力測定項目:握力・開眼片足立ち・CS30・TUG
- 継続支援実施回数(年間):2019年114回、2020年11回、2021年17回、2022年83回

### (2) 体力測定データの収集・分析

高齢者支援センターの職員が各グループの体力測定結果票を作成し、町田市担当者がそれを取りまとめ、介護予防フレイル予防推進員の理学療法士が集まったデータを分析している。

### (3) 通いの場(「町トレ」+それ以外も含めた通いの場)のデータ収集・分析

高齢者支援センターの職員が市内の通いの場リストを作成し、町田市担当者がそれを取りまとめ、要介護度の確認をしている。集まったデータについて、町田市担当者が前年度との要介護認定状況の比較を行い、介護予防フレイル予防推進員が通いの場全体の効果検証を行っている。

## ■ 取組の効果

### 参加者に見られた変化

- 体力が付き、バス停1区間分くらいの長い距離が歩けるようになった。
- 高齢になってから新しい友人ができて、気持ちが前向きになり生活が楽しくなった。
- 参加者のデータを分析すると、週1回通いの場で体操する参加者は、町田市全体の高齢者に比べて、5年後の要介護新規認定発生率が低いことが分かった。

### 地域に見られた変化

- 地域の雰囲気明るくなった。
- 600世帯ほどが暮らすマンションで、住民同士の繋がりができた。
- 一人暮らしの高齢の方の見守り体制ができた。

### 行政に見られた変化

- 地域診断により現状を見える化したことで、関係者と現状を共有する重要性を認識することができた。
- 「住民がやりたいことを支援するのが行政の役割だ」という認識を持つようになり、どうしたら住民主体の活動として継続できるかを考える目線が生まれた。



## 事例4 東京都北区

▶地域診断を基に地域特性に応じた場の展開！  
「食が己の体を作る～さあにぎやかにいただく食事会～」の開催

キーワード #男性が集まる通いの場 #庁内外の連携 #民間企業との連携

### この事例における課題

#### 課題

1. 地域課題の分析ができていない
2. 地域の重点課題の整理ができていない
4. 多様な通いの場の把握ができていない
20. 男性の参加者が少ない

### 北区の概況(基本情報等) (令和5年10月1日現在)

人口	357,330人	<地域紹介> 北区は、東京都の北部に位置し、荒川を挟んで埼玉県に接している。赤羽・王子・田端駅周辺の市街地がある一方で、荒川や隅田川沿いには豊かな自然が広がっている。 高齢者の人口は減少傾向にあるものの、後期高齢者の人口や介護保険の標準給付費には増加傾向が見られる。北区地域包括ケア推進計画(北区高齢者保健福祉計画・第8期介護保険事業計画)では、「みんなで支え安心してらせる地域づくり」を基本理念に掲げ、北区版地域包括ケアシステムの深化や地域共生社会の実現を目指している。
65歳以上人口 (高齢化率)	84,864人 (23.7%)	
後期高齢者数	49,047人	
要介護・要支援認定者数	19,087人	
地域包括支援センター (=「高齢者あんしんセンター」)	委託 16か所	

### 課題と解決のポイントの変遷

#### 課題

1. 地域課題の分析ができていない
2. 地域の重点課題の整理ができていない
4. 多様な通いの場の把握ができていない

#### 解決の ポイント

2. 調査結果等から地域の強みと弱み、通いの場の現状を把握する
3. 重点課題を明確にし、課内で共有する
4. 重点課題の解決に向けた実施計画・目標値を策定する

北区は東京都の北に位置し、高齢化率の高い地域(桐ヶ丘圏域 40.1%)と低い地域(東田端圏域 15.2%)の地域差が大きく、地域に合った取組をする必要がある一方、以前はこうした地域差を把握することができていなかった。(課題1・2・4)

第8期の事業計画策定の際、自治体向け研修の中で、“課題に対してすべての地域で同じ事業を展開するのではなく、地域ごとの特色を踏まえた上で必要な予算の集中・分散を考える”ようレクチャーがあったことがきっかけで、地域ごとの分析が必要だと認識するようになった。そこで北区では、主に介護保険データから地区ごとの「地域分析カルテ」を作成した。(解決2)

その後、「地域分析カルテ」を基に高齢者あんしんセンター（地域包括支援センター）と北区介護保険課で地域の状況について意見交換を行い、各高齢者あんしんセンターが圏域ごとの「めざす地域像」と取組を設定した。（**解決3・4**）

さらに、令和3年度には、区内在住の65歳以上で要介護認定を受けていない方を対象に、「全高齢者実態把握調査」（対象者数 75,343 人、郵送で実施し 51,741 人が回答（回収率 68.7%））を行った。翌令和4年度には、東京都健康長寿医療センター研究所と協力して北区全域及び19の日常生活圏域ごとに「全高齢者実態把握調査」の結果を分析した。また、その結果を住民の方々にも知ってもらえるよう、圏域ごとのリーフレットを作成した。

また、各高齢者あんしんセンターに対し、東京都健康長寿医療センター研究所がデータに基づく地域診断の方法や地域課題の解決に向けた取組の進め方についての研修を実施したことで、各高齢者あんしんセンターが主体的に地域課題の解決に取り組むことができるようになった。



## 課題 20. 男性の参加者が少ない

### 解決のポイント

6. 重点課題の解決に必要な行政内外の機関・組織と連携する  
17. 住民の参加を促す取組を行う

十条高齢者あんしんセンターでは、実態把握調査の結果から、男性は食事や栄養に対する関心や知識が少ない傾向にあることが分かったため、この点に着目して新たな取組を検討することにした。検討にあたっては、多くの通いの場で男性の参加者が少ないことから、新たに男性をターゲットにした食事会を実施することで、男性の食生活の改善とともに、新たな通いの場を創出することを目指した。（**課題20、解決17**）（→ [P.47](#)）  
**「食が己の体を作る～さあにぎやかにいただく食事会～」の実施**

食事会の実施にあたっては、地域の健康づくり推進店に協力を仰いで商店街の飲食店で実施をしたり、食事会の中で薬局の管理栄養士による講話を実施したりするなど、地域を巻き込んで実施した。（**解決6**）

食事会の実施後は、関係者で集まって反省点や参加者アンケートの結果を共有し合うことで、取組の成果や次回に向けた改善点について整理し、次のイベントや今後の地域の取組の方向性を確認した。

## 北区が行っている取組の内容

## 「食が己の体を作る～さあにぎやかにいただく食事会～」の実施

## ■ 主な活動

新型コロナウイルス感染症による来客数の減少に悩んでいた商店街の健康づくり推進店(栄養に関する情報提供をしている、または健康的なメニューを提供しているお店)と、地域の調剤薬局に協力を依頼し、高齢者の男性に向けたイベントを実施した。

イベントは平日の夕方に健康づくり推進店で開催した。薬局の管理栄養士から栄養に関する講話を聞いた後、栄養バランスの良い食事を摂り、終了時にはアンケートを行った。栄養に関する講話では、料理に使われている食材に関するクイズや、不足しがちな栄養素とそれを補う食材についての説明等を行い、参加者の食事に対する意識の向上を図った。



**食が己の体を作る**  
～さあにぎやかにいただく食事会～

**男性向け!!**

今こそ食の改革!  
1日10品目の摂取を目指そう!

**日時** ① 2月28日火 ② 3月13日月 両日とも16:30～18:00

**場所** ダイニング街なか 北区十条仲原1-11-1

**内容** ・管理栄養士の話「低栄養と発症について」  
・実食

**対象** 十条台2丁目、上十条2～5丁目、十条仲原1～4丁目にお住いの60歳以上の男性

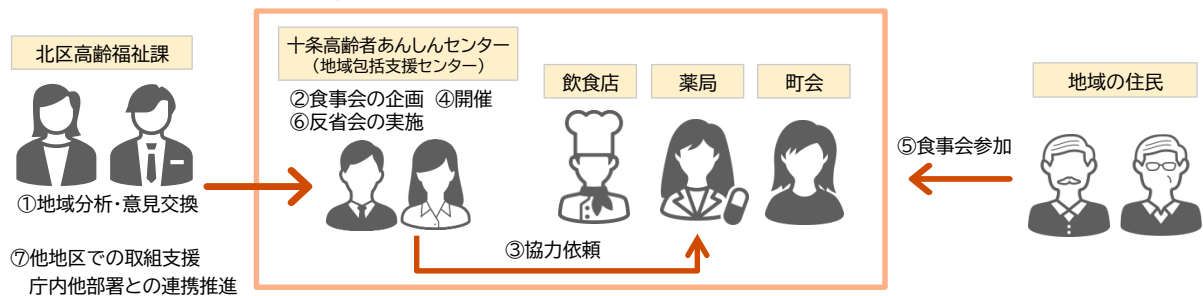
**参加費** 500円(食事代一部補助)

**申し込み** 十条高齢者あんしんセンター  
03-5948-9981

**問い合わせ** 2月14日より受付開始。  
各回先着 定員15名ずつ

食事は「南がわフレンチ」「ボルシチ+ミニケーキ」  
「南のガランティース+ミニケーキ」の3種類から選べます。  
メニューは申し込み欄にお伝えください。

## ■ 取組の進め方と役割分担



**Step①** **北区高齢福祉課** 全高齢者実態把握調査について地区ごとの分析結果を作成し、各高齢者あんしんセンターと意見交換を行い、圏域ごとに目標と取組を設定した

**Step②** **十条高齢者あんしんセンター** 実態把握調査の分析結果から見えた課題への取組として町会に地域の課題を説明し、男性の食に関する関心を高めるための食事会を企画した

**Step③** **十条高齢者あんしんセンター** 商店街の飲食店や薬局に声をかけ、協力を依頼し、町会には地域の住民への周知を依頼した

**Step④** **十条高齢者あんしんセンター・飲食店・薬局・町会** 協力して食事会を開催した

**Step⑤** **地域の住民** 食事会に参加し、アンケートに回答した

**Step⑥** **十条高齢者あんしんセンター** 実施後の反省会で次回に向けた改善点を確認した

**Step⑦** **北区高齢福祉課** 報告会を実施し、十条地区での取組を他の地区にも情報共有した。庁内の他部署と連携することで、食に関する取組の推進を検討していく

## ■ 取組の効果

### 参加者に見られた変化

- 食事会後のアンケートでは、「栄養なんて気にしたことがなかったが、今後は気にかけて方がいいことが分かった。」「これをきっかけに、これまで気になっていたが入れずにいた飲食店に入ることができた。今後も利用したい。」「自分と同じように食事に苦労している人がいることが分かった。」等の声が聞かれ、食事会を通して地域住民の意識が変わったり、新たなつながりが生まれたりする様子が見られた。

### 地域に見られた変化

- お店にとって新たな顧客獲得につながり、今回のイベントで売上が上がった。
- 地域にある健康づくり推進店を皆が意識するきっかけとなり、町会やグループでの集まりや行事の際に健康づくり推進店を使ってみようという意識が生まれた。

### 行政に見られた変化

- 健康づくり推進店を所管している部署の管理栄養士がイベントに参加したことで、行政と地域包括支援センターとの新たな繋がりができた。

## 事例5 長野県松本市

## ▶データやアプリを徹底活用！フレイル予防のための多機関協働

キーワード #感染症への対応 #事業の評価 #庁内外の連携 #データ利活用

## この事例における課題

## 課題

15. 効果的な分析方法や評価方法がわからない
16. 効果分析・評価結果を事業改善に活用できていない
27. コロナ禍で一旦休止した後、再開できていない

## 松本市の概況(基本情報等) (令和5年4月1日現在)

人口	235,720人	<p>&lt;地域紹介&gt; 松本市は、長野県のほぼ中央に位置し、北アルプス、上高地、美ヶ原など雄大な自然に囲まれた長野県で最も面積の大きな市町村である。 昭和、平成の市町村合併を経て、全部で35地区からなる中核市であり、35地区の中には、若年層が多い市街地から、高齢化率が50%を超える山間部まで様々な地域があり、抱えている課題もそれぞれ異なっている。 そうした地域特性から、全庁的に地区ごとの取組を重視しており、35地区すべてに市直営の「<u>地域づくりセンター</u>」を設置し、課長クラスの職員をセンター長として配置している。この「地域づくりセンター」が、公民館や福祉ひろば、本庁の関係課、大学、民間企業等と連携し、住民主体の活動をサポートする体制を整えている。</p>
65歳以上人口 (高齢化率)	67,015人 (28.4%)	
後期高齢者数	38,407人	
要介護・要支援認定者数	11,263人	
地域包括支援センター	委託 12か所	

## ●「地域づくりセンター」とは？

松本市では、地域づくりの主役である市民と市との協働を推進し、互いに助け合い、学び合い、安心して暮らせる持続可能な地域社会を実現するため、地域づくりの基本理念や「地域づくりセンター」の設置について、松本市地域づくりを推進する条例で定めている。

条例に基づき、市内全35地区のすべてに市直営の「地域づくりセンター」が設置されており、課長クラスの職員をセンター長とし、地域の関係機関と連携して住民主体の活動をサポートする体制を整えている。

## ● 主な関係機関

地区福祉ひろば(住民自治局)、地区公民館(教育委員会)、地区担当保健師(健康福祉部)、地域包括支援センター(委託事業者)、地区生活支援員・社協地区担当(社会福祉協議会)  
+ 地域の市民活動団体・NPO 法人・大学・民間企業 等

## ● 地域づくりの仕組み

地区内の関係団体・機関で組織する地域づくり協議会等の「緩やかな協議体」・地区の公民館や福祉ひろば等の行政機関による「地区支援企画会議」・本庁の関係課等による「地域づくり関係課調整会議」の3層による会議体を連携の「横串」としながら、一体的に地域課題の解決を目指す体制が構築されている。

## ● 生活支援体制整備事業の進め方

地域づくりセンター、福祉ひろば、地区公民館、地区担当の保健師、地区生活支援員(=第2層の生活支援コーディネーターのこと)及び地域包括支援センター等の関係職員が集まって、定期的な連絡会を行うことで地域の目標を共有したり、地域の多様な活動団体の情報を収集して共有したりしている。

## 課題と解決のポイントの変遷

**課題** 27. コロナ禍で一旦休止した後、再開できていない

**解決の  
ポイント**

12. 活動の継続の動機付けを行う  
17. 住民の参加を促す取組を行う

松本市では、市内35の地区毎にある福祉ひろばでの通いの場や、いきいき百歳体操を行う住民主体の通いの場が数多くあったが、コロナ禍で活動ができなくなり、その後再開できていないところも多かった。(課題27)

そうした現状に悩んでいたところ、長野県から国立長寿医療研究センターが提供する「オンライン通いの場」アプリを活用したフレイル予防の実証実験についての打診があり、庁内で協議した結果、令和4年度から取組を開始することになった。(→ [P.51 KDB データやアプリを使ってフレイル予防!](#))

「オンライン通いの場」アプリでは、脳を鍛えるゲームやおさんぽ機能等健康維持に役立つコンテンツが盛り込まれている。また、アプリ内の地図上には地域の通いの場が表示されるため、近所の通いの場を見つけやすい。さらに、アプリを利用することで貯まったポイントでアプリ内のキャラクターが成長するなど、楽しんで活動を続けるための工夫がなされている。(解決12・17)



**課題** 15. 効果的な分析方法や評価方法がわからない  
16. 効果分析・評価結果を事業改善に活用できていない

**解決の  
ポイント**

20. 通いの場事業を評価する  
22. 高齢者全体を対象に、個人を識別した調査を実施する

さらに、松本市が行っているフレイル予防に関する取組の効果を適切に分析し、その結果を今後の事業に役立てるため、国立長寿医療研究センターと協定を結び、「オンライン通いの場」アプリのデータを活用する取組を開始した。(課題15・16)

アプリから得られる通いの場参加回数や日々の歩数等のライフログデータと、保険者が所有する KDB システムの医療・介護に関するデータを紐付け、高齢者の日々の活動がその後の健康状態にどう影響するのか分析することとしている。(解決22)

令和4年度から開始した取組であるため、まだ経年のデータを分析することはできていないが、今後、通いの場の参加者と非参加者間での経年変化を分析したり、食生活や社会活動の状況も含めた複合的なデータの分析を行ったりすることで、松本市のフレイル予防の取組をより充実させていくことを目指している。(解決20)

また、医療機関とも連携し、令和4年3月には市立病院に新たに「フレイル外来」を開設した。「フレイル外来」では、普段の生活の様子を聞き取ったり、身体機能や認知機能をチェックしたりすることで、フレイルの傾向が見られないか確認し、必要に応じて精密

検査やリハビリ、栄養指導等を行っている。現在は、さらに2つの医療機関でも「フレイル外来」を開設し、医療機関と一体となって住民のフレイル予防に取り組んでいる。

## 松本市が行っている取組の内容

### KDB データやアプリを使ってフレイル予防！

#### ■ 概要

松本市では、国立長寿医療研究センターと協定を結び、介護予防のために開発された「オンライン通いの場アプリ」を使った実証実験に参加している。

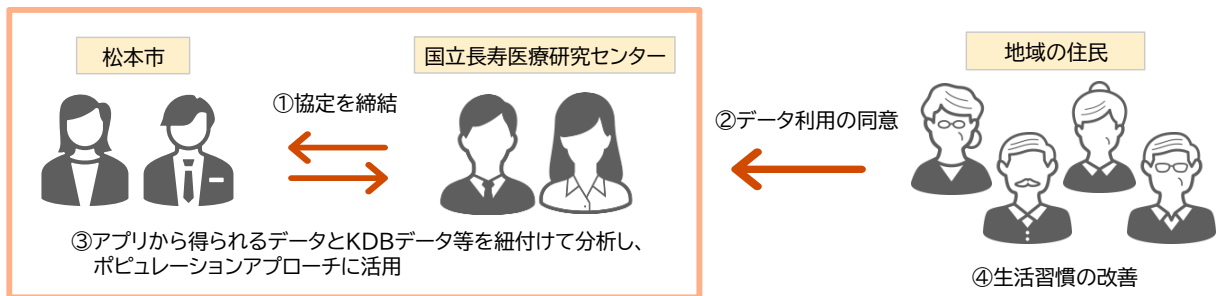
地域の住民が「オンライン通いの場」アプリを使うと、日々の歩数等の運動習慣に関するデータが自動で記録され、こうした個人の生活習慣に関するデータと保険者が持つ KDB データ等による個人の健康状態を紐付けることで、生活習慣による介護予防効果を分析することが可能となった。

松本市ではこの他にも中部電力株式会社と協働で、一人暮らしの高齢者の自宅の使用電力量を AI で分析することでフレイルリスクを検知し、必要な支援に繋げる取組も行うなど、データを活用した新たなフレイル予防を積極的に行っている。

※右写真内の「オンライン通いの場アプリ」画面は令和4年5月時点のもののため、現在のアプリ画面とは一部異なる場合がございます。



#### ■ 取組の進め方と役割分担



**Step①** **松本市・国立長寿医療研究センター** 協定を結び、アプリを使った実証実験を開始

**Step②** **アプリを利用する住民** 自動でアプリ内に記録される通いの場の参加状況や歩数等のデータを松本市及び国立長寿医療研究センターが活用することに同意する

**Step③** **松本市・国立長寿医療研究センター** アプリから得られる高齢者の生活習慣等のデータと、KDBデータ等による健康状態のデータを突合して分析し、ポピュレーションアプローチに活用する

**Step④** **アプリを利用する住民** アプリを使用することで、生活習慣を改善する意識が働く

## ■ 取組の効果

### 参加者に見られた変化

- もともと通いの場に参加していた人に加え、これまで通いの場に参加していなかった人でも、オンラインを活用して自宅で健康づくり・介護予防に主体的に取り組むようになったことで、身体を動かす時間が増えたり、住民同士の交流機会が増加したりしている。

### 地域に見られた変化

- スマートフォンに苦手意識を持っている人でも、アプリ活用しながら健康づくり・居場所づくりに取り組める通いの場が地域で立ち上がってきている。
- 地域で活躍する人材が不足している中、デジタルを得意としている人が活躍できるよう、地域の中でのマッチングも地域づくりを担う人と協働しながら進みつつある状況である。

### 行政に見られた変化

- 健康づくり、介護予防、地域づくりを担当する課との連携・ネットワーク体制が構築された。
- 住民が主体性をもって取り組める仕組みにデジタルトランスフォーメーション(DX)を活用したことで、地域の居場所づくりや生きがいつくり、担い手育成がさらに進展してきている。



## 事例6 埼玉県深谷市

▶野菜作りを通した紳士の料理教室×スマホ教室の開催  
～関係機関との意識合わせからの出発～

キーワード #男性が集まる通いの場 #庁内外の連携 #予算の確保

## この事例における課題

## 課題

- 6. どのような通いの場を増やすべきかわからない
- 8. 通いの場の立ち上げの戦略策定ができていない
- 13. 立ち上げ支援の費用捻出が難しい
- 25. 運営のための資金が不足している
- 26. 活動内容がマンネリ化している

## 深谷市の概況(基本情報等) (令和5年10月1日現在)

人口	141,448人	<p>&lt;地域紹介&gt;</p> <p>深谷市は、埼玉県の北部に位置し、利根川と荒川に挟まれた台地が広がる地域である。2021年の大河ドラマ『青天を衝け』の主人公 渋沢栄一の生まれ育った地としても知られている。</p> <p>近隣の熊谷市、寄居町と共に運営している大里広域市町村圏組合において、令和6年度には後期高齢者の人口が前期高齢者を上回ると推計されており、深谷市者福祉計画(第8期介護保険事業計画)では、「住み慣れた地域で ともにいきいきと暮らせるまち ふかや」を基本理念に掲げ、地域包括ケアシステムのさらなる充実をめざしている。</p>
65歳以上人口 (高齢化率)	42,674人 (30.2%)	
後期高齢者数	22,243人	
要介護・要支援認定者数	7,081人	
地域包括支援センター	委託 6か所	

## 課題と解決のポイントの変遷

## 課題

- 6. どのような通いの場を増やすべきかわからない
- 8. 通いの場の立ち上げの戦略策定ができていない

解決の  
ポイント

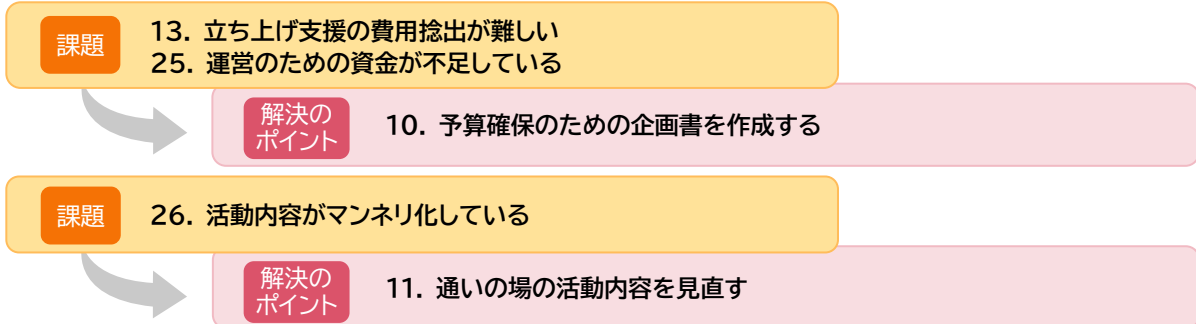
1. 地域づくりによる介護予防の背景を理解する
2. 調査結果等から地域の強みと弱み、通いの場の現状を把握する
6. 他機関、職能団体、住民組織等と協議し、課題の解決に向けた役割分担をする
18. 庁内の他部署と抱えている課題や持っている資源を共有し、課題の解決に向けた新たなアプローチを模索する

深谷市では、高齢者が状態に合わせたサービスを選択できることを目指していたものの、実際には、通いの場に行くこと、従前サービス(総合事業)を受けること、もしくは介護保険認定申請をすること以外に選択肢がないことを課題と感じており、同時に、誰でも通える介護予防教室の設置を求める声があがっていた。そこで、令和3年度から一般介護予防事業の中で、「元気ふっかつ教室」を開始した。また、介護予防に関する取組を戦略的に進めるためのノウハウを学ぶため、厚生労働省の職員派遣による市町村支援に申し込んだ。(課題6・8・26)

令和4年1月、こうした市町村支援の機会を使い、これまで実施してこなかった高齢者の暮らしに関わるキーパーソンを集めた情報交換会を行った。この情報交換会では、ケアマネジャー、生活支援コーディネーター、認知症地域支援推進員や様々な専門職の方など、深谷市の地域支援事業に関わる支援者42名に集まってもらい、深谷市で行って

いる事業の紹介や課題、互いに連携することで実現できそうなことについて自由に意見を出し合った。(解決1・2・6・18)

その後、令和4年8月、12月には『地域ケアマネジメント向上会議』と題し、関係者全員で今後の方向性や実現できそうな取組について話し合う会議を行い、深谷市の高齢者に関わる支援者間でのネットワークを作るとともに目線合わせを行った。



『地域ケアマネジメント向上会議』では、地元の高校生や農業を行う NPO 法人と連携した「男の野菜づくりと料理教室」(→ P.55 野菜作りを通した紳士の料理教室×スマホ教室を開催!)や、手芸が得意な方が家にいても社会参加できる「ロバ隊長作成ボランティア」等の新たな事業のアイデアが生まれ、その後の地域ケアマネジメント向上会議の中で、事業化に向けた具体的な企画書を作成した。(課題13・25・26、解決10・11)

情報交換会により関係者同士が繋がる場ができたことで、その後も互いの資源を生かした連携のアイデアが数多く生まれ、その後の事業化に繋がっている。

<関係者間の連携を生かして生まれたアイデア>

事業・想定していた付加価値	役割	楽しみ	仲間・つながり	支援者の規範的統合	想定以上の連携・連動
【公設通いの場】 元気ふっかつ教室		●	●		アリオ深谷(企業)が会場を提供 元気ふっかつ教室の参加者がボランティアへ ケア会議の助言者ではない、地域の理学療法士が参加
元気ふっかつ教室講師養成講座	●			●	
介護予防サポーター養成講座	●	●	●	●	元気ふっかつ教室の参加者が介護予防サポーターへ
住民主体の通いの場支援		●	●		元気ふっかつ教室の参加者が通いの場を立ち上げ
男の野菜づくりと料理教室		●	●		高校生ボランティアとして、スマホの操作を指導
ノルディックポール教室		●	●		福祉用具業者が用具の情報を提供と展示に協力 参加者が自主的に集まりグループ化
団塊 jr.向け ACP 普及啓発教室				●	小学生の参加
ロバ隊長作成ボランティア	●	●	●		ステップアップ講座を受けた認知症サポーターとアリオで啓発活動
通いの場がチームオレンジに…	●	●	●	●	通いの場として、改めて認知症サポーター養成講座受講
地域情報サイト「ふかまるマップ」	●	●	●	●	情報提供の結果、ケアプランに社会資源が載る
栄養と口腔ケア教室		●	●	●	地域包括支援センターが介護予防に対する意識向上
深谷赤十字病院公開講座				●	市内の中核病院との関係強化
市内事業者アンケート調査				●	市内事業者と協力して事業化(家族介護者教室開催)
地域ケア会議の助言者 →事業の支援者			●	●	薬剤師会の相談窓口開設、市の事業への協力

## 深谷市が行っている取組の内容

### 野菜作りを通した紳士の料理教室×スマホ教室を開催！

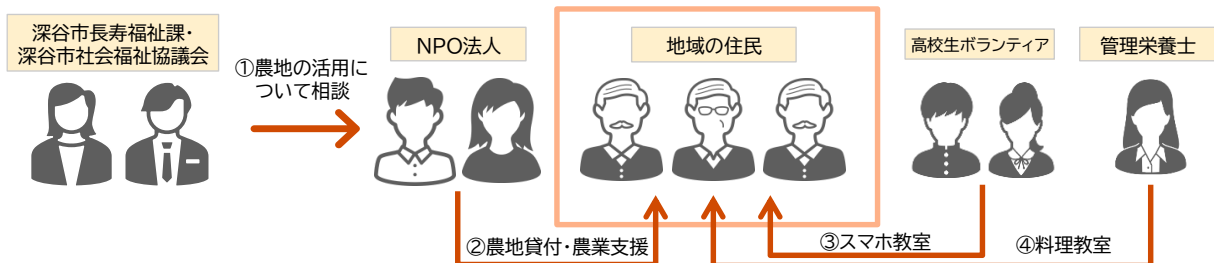
#### ■ 主な活動

農業が盛んな地域であることを生かし、地域の NPO 法人や生活支援コーディネーターと協力し、遊休農地を活用した野菜栽培や収穫時の調理実習を行っている。男性を主なターゲットにするため、屋外での活動を多めにし、得た知識をその後の家庭菜園等にも生かせるような場になっている。

コミュニティ作りも目的の1つであるため、LINE を活用して参加者のグループを作成し、グループ内で野菜の状況を写真で共有するなど、スマホ教室の要素も盛り込んでいる。



#### ■ 取組の進め方と役割分担



**Step①** **深谷市長寿福祉課** 『地域ケアマネジメント向上会議』で出たアイデアをもとに、生活支援体制整備事業に位置付け、第1層生活支援コーディネーター(深谷市社会福祉協議会)とともに、市内の NPO 法人に遊休農地の活用について相談した

**Step②** **NPO 法人** 農地の貸付や野菜作りについてのアドバイスにより住民の活動をサポートした

**Step③** **地域の高校生ボランティア** 深谷市社会福祉協議会が募集した高校生ボランティアたちが、参加者間の情報共有ツールである LINE の活用をサポートした

**Step④** **管理栄養士** 収穫した野菜を使って行う料理教室をサポートした  
※地域ケア会議の助言者や介護予防教室講師を担う、NPO 法人所属の管理栄養士

#### ■ 取組の効果

※ 事業の実施期間が短いため、取組による効果については今後さらに分析していく。

##### 参加者に見られた変化

- 一つの目的を共有し、一緒に同じ作業を行うことで、自然と参加者同士の会話が生まれた。
- 退職後、趣味もなく自宅にずっといたが、外出のきっかけとなった。
- ボランティアや野菜づくりに興味を持ち、ボランティアを申し出る参加者もいた。

**地域に見られた変化**

- 高校生ボランティアと高齢者が関わることで、多世代交流の場が生まれた。ボランティアをしたい学生と高齢者がつながることで、双方が刺激を受け、活力が生まれたと感じた。
- 地域ケア会議にも参加している管理栄養士が料理教室に参加したことで、専門職との新たな連携の場が生まれた。また、専門職が高齢者の実態に触れる良い機会となった。
- 地域の団体に役員をしている参加者がいたことで、教室で活用した介護予防に関する資料を団体での活動でも使っていただいた。

**行政に見られた変化**

- 庁内連携を深めることで、課題解決にぐっと近づくことが多くあり、庁内連携の重要性を再認識する機会となった。

## 事例7 奈良県生駒市

▶担い手不足のピンチをチャンスに！～ひきこもりの方が介護予防教室で活躍～

キーワード # 共生社会 # 他事業との連携 # 担い手の確保

## この事例における課題

課題

14. 他機関や他事業との連携ができていない  
17. 担い手が不足している

## 生駒市の概況(基本情報等) (令和5年4月1日現在)

人口	117,629人	<p>&lt;地域紹介&gt; 生駒市は、奈良県の北西端に位置し、生駒山地や矢田丘陵に囲まれた自然豊かなところで、大阪市や奈良市のベッドタウンとしても知られている。</p> <p>京都府・大阪府に隣接する利便性から、主要駅の周辺を中心に質の高い住宅都市として発展し、15歳以上の労働人口の約半数が市外で就業しているという特徴がある。</p> <p>2025年までの10年間で、後期高齢者人口の伸び率が全国平均を大きく上回る1.7倍と推計されており、介護予防の更なる推進や地域づくりの幅広い展開を早急に行うことが必要と考えられている。</p>
65歳以上人口 (高齢化率)	34,366人 (29.2%)	
後期高齢者数	18,898人	
要介護・要支援認定者数	5,206人	
地域包括支援センター	委託 7か所	

## 課題と解決のポイントの変遷

課題

14. 他機関や他事業との連携ができていない

解決の  
ポイント

6. 他機関、職能団体、住民組織等と協議し、課題の解決に向けた役割分担をする  
18. 庁内の他部署と抱えている課題や持っている資源を共有し、課題の解決に向けた新たなアプローチを模索する

一般介護予防事業で実施している6か月コースの「脳の若返り教室」では、ボランティア不足が課題となっており、高齢者福祉の部門では、庁内で連携することで解決する方法がないか検討した。その結果、子ども・若者支援推進法に基づきひきこもりの方を支援する子ども・若者総合相談センターを所管する生涯学習課へ、社会参加のきっかけを探している若者の活動の場の提供を「脳の若返り教室」でできるのではないかと提案することになった。(課題14・17)

「脳の若返り教室」は、機能低下を心配して自ら参加する高齢者も多く、支え合いの精神が強いことから、ひきこもりの方を受け入れやすい雰囲気があると考え、「脳の若返り教室」の担い手としてマッチングできるか検討を始めた。

子ども・若者相談支援センターと話し合い、「脳の若返り教室」の担い手としてできることを検討したところ、出席者の確認や教材の準備、教室終了後の備品の消毒等がお願いできると考え、子ども・若者相談支援センターが支援している当事者に実際にボランティアとして参加してもらうことになった。(解決6・18) (→ P.59 「脳の若返り教室」とひきこもり支援のマッチング)

## 課題

## 17. 担い手が不足している

解決の  
ポイント

7. 支援者・ボランティアの養成・スキルアップを実施する  
17. 住民の参加を促す取組を行う

担い手としての活動を始めた当事者は、はじめのうちは緊張した様子も見られたものの、徐々に笑顔が見られるようになり、当初の計画通りの活動を行うことができた。こうして、「脳の若返り教室」での活動は、ひきこもりの方等の社会参加の第一歩の場としても機能することが分かった。その後、その当事者は企業に就職することができ、現在は別の子ども・若者総合相談センターで支援している方が新たな担い手として「脳の若返り教室」に参加している。(解決7)

また、「脳の若返り教室」は、コースの期間を6か月と定め、コースの終了が明確に決まっているという特徴がある。期間を定めることで、同じ時期に参加した人同士の繋がりが生まれるだけでなく、卒業した人たちが次は教室の担い手としてボランティアに参加し、新たな参加者が抱える悩みや不安を受け止めるピアカウンセラー的な存在として活躍する流れもできている。(解決17)

当事者が教材準備等の事務的なサポートをしてくれるようになったおかげで、市職員が参加者と会話する時間を多く取れるようになり、フォローが必要なケースを包括支援センター等に繋ぐなど、丁寧なサポートができるようになった。

この事例から、「脳の若返り教室」そのものの特色を生かしつつ、他事業とも連携して介護予防教室を活用することにより、担い手不足の解消にも繋がると同時に社会参加の場が提供できることが分かり、今後は高齢・障害・子育て等の垣根を越えた様々な事業との連携の可能性が見えてきた。

## 生駒市が行っている取組の内容

## 「脳の若返り教室」とひきこもり支援のマッチング

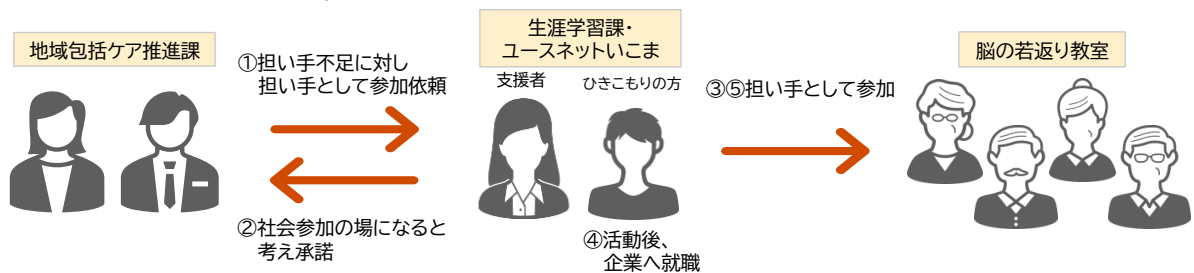
## ■ 主な活動

読み書き計算や数字合わせ等の学習療法やレクリエーションを行う教室を、一律6か月のコースとして行っている。スタッフ間の申し送りを兼ねて参加者1人ずつについての簡単な日報を作成しており、行動や状態の変化があれば記録し、心配なことがあれば地域包括支援センターに繋げている。

また、子ども・若者総合相談センターである「ユースネットいこま」と連携し、ひきこもりから社会参加を目指す方が教室の担い手(出席確認、物品の消毒、教材の準備等を担当)として参加している。



## ■ 取組の進め方と役割分担



**Step①** **生駒市地域包括ケア推進課** 「脳の若返り教室」でのひきこもりの方の活躍について、子ども・若者総合相談センターを所管する生涯学習課へ提案した

**Step②** **生涯学習課・ユースネットいこま** ひきこもりの方の社会参加の第一歩となるような場を探しており、地域包括ケア推進課の提案を承諾した

**Step③** **生駒市地域包括ケア推進課** ユースネットいこまの支援者とひきこもり当事者の方と話し合い、「脳の若返り教室」の担い手としてできそうなことを検討し、参加してもらうことにした

**Step④** **ひきこもりの方** 「脳の若返り教室」の担い手として活動し、6か月のコース終了後は企業へ就職することができた

**Step⑤** **生駒市地域包括ケア推進課** ユースネットいこまと引き続き連携し、ひきこもりから社会参加を目指す別の方に新たに「脳の若返り教室」の担い手になってもらった

## ■ 取組の効果

### ひきこもりの方に見られた変化

- 最初は緊張した様子もあったが、徐々に笑顔が見られるようになり、次第に活動がスムーズにできるようになった。活動する中で自己肯定感を高めることができ、その後、一般企業への就職が決まった。
- うまくいった1人目の事例をきっかけに、社会参加の第一歩として「脳の若返り教室」へ参加する人が毎年生まれている。

### 「脳の若返り教室」に見られた変化

- ひきこもりの方に教室運営の間接的なサポートをしてもらえるようになったことで、市職員が参加者と会話できる時間が増え、丁寧な聴き取りの中でしか発見できないような様子を知ることが増えた。そのことにより、フォローが必要なケースを包括支援センターや認知症地域支援推進員につなぐことができ、早期対応がより充実した。
- 参加者に比べると若い世代であるひきこもりの方が継続的に参加してくれることで、教室全体の雰囲気にも活気が生まれている。

### 行政に見られた変化

- 部門の垣根を越えて連携することで、互いの課題を解決することができる事例として、地域共生社会を作っていく上での大きな一歩となった。ひきこもりの方に限らず、障害のある方やリタイア後の世代の方々等、様々な住民が介護予防活動の担い手として活躍できる場があることを具体的にイメージすることができた。
- 地域共生社会の実現に向けた取組の一つとして、市長をトップとした部課長級が集まる庁内連携会議(地域共生社会推進会議)の場で、事例報告がなされ、部課横断的な対応の必要性が周知された。



## 事例8 奈良県葛城市

▶畑活プロジェクトで屋外の居場所づくり～畑活が多世代交流の拠点に～

キーワード #感染症への対応 #多世代交流 #動機付け

## この事例における課題

課題

- 5. 通いの場の種類が限定的である
- 26. 活動内容がマンネリ化している
- 27. コロナ禍で一旦休止した後、再開できていない

## 葛城市の概況(基本情報等) (令和5年4月1日現在)

人口	37,851人	<地域紹介> 葛城市は、平成16年に旧新庄町と旧當麻町が合併して誕生した市で、奈良県の西部に位置した、豊かな自然と古代からの歴史や文化が魅力のまちである。 全国平均に比べると高齢化率は低い傾向にあるものの、要介護認定率は20%を超えており、葛城市高齢者保健福祉計画・第8期介護保険事業計画では、市の目指すべき将来像として「みんなでつくる 和・輪・環 いつまでも“もっと”元気 いきいき かつらぎし」を掲げており、地域活力の維持・向上や地域包括ケアシステムのさらなる深化・推進を目指している。
65歳以上人口 (高齢化率)	10,507人 (27.8%)	
後期高齢者数	5,768人	
要介護・要支援認定者数	2,137人	
地域包括支援センター	直営 1か所	

## 課題と解決のポイントの変遷

課題

- 5. 通いの場の種類が限定的である
- 26. 活動内容がマンネリ化している

解決の  
ポイント

- 11. 通いの場の活動内容を見直す

課題

- 27. コロナ禍で一旦休止した後、再開できていない

解決の  
ポイント

- 12. 活動の継続の動機付けを行う
- 17. 住民の参加を促す取組を行う

葛城市では、今後の高齢化に対応すべく、地域の互助の仕組みを醸成するため、住民のニーズを把握する必要があった。このため、平成30年に立ち上げた住民や社会福祉協議会からなる協議体(以下、「協議体」という。)のメンバーが中心となって、地域の高齢者へのアンケート調査を実施した。このアンケート調査の結果、「居場所」「移送支援」「生活支援」の3つのニーズがあることが分かったが、葛城市にある通いの場はこれらのニーズを十分に満たせていなかった。(課題5)

また、アンケートの内容を見ると、地域で顔の見える関係が築けていないことから、高齢になって移動や買い物についてサポートしてほしいと思っても家族以外の人に頼みづらいことや、逆に移動や買い物について困っている人がいたらサポートしたいと考えている元気な高齢者が多くいるという実態が分かった。

こうした現状を踏まえ、協議体にて、解決のための手段を検討した結果、人と人との繋がりが、助け合う場として、気軽に集まることができる通いの場を作る必要性があると考えた。

しかし、取組をスタートさせようとしていた頃、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、従来の屋内活動中心の通いの場は実施が困難であった。そのため、コロナ禍でもできる通いの場の取組を考えた結果、屋外で行う畑活プロジェクトが考案された。(課題27、解決11・17)

市内のデイサービス事業所が地域貢献として敷地を無償で利用させてくれることを生活支援コーディネーターが把握していたため、令和2年10月に市内デイサービス事業所裏の敷地を見学した。また、同生活支援コーディネーターの紹介により、農作業に詳しい方の力も借りて、翌11月には実際に畑に植え付けを行い、畑活プロジェクトが本格的に始動した。(→ [P.63](#) 屋外の新たな居場所「畑活プロジェクト“はっぴい農園”」)

葛城市のコロナ禍前の通いの場は屋内活動が中心で、内容もマンネリ化しがちだったが、屋外で体を動かしながら自然に触れ合うことができる畑活は、参加者からの評判が高かった。また、地域の住民も巻き込みやすく、子どもたちと一緒に皆で収穫を行うなど、世代を超えた交流の場にもなっている。(課題26、解決12)

活動が進んでいくと、畑活に参加したいが移動手段がなく困っていた住民のため、自然とメンバー間での移送支援が始まり、結果として、アンケート調査から見えた住民同士の移送支援のニーズが満たされるようになった。

## 葛城市が行っている取組の内容

## 屋外の新たな居場所「畑活プロジェクト“はっぴい農園”」

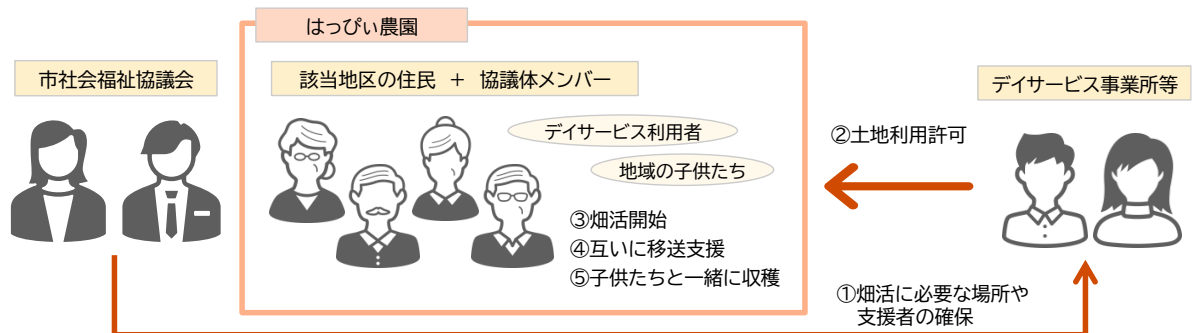
## ■ 概要

農作業を通して身体機能を維持したり、参加者が役割を持つことで社会参加や認知症予防に繋がったりする取組。令和3年度からの2年間は生活支援体制整備事業として実施していた。(令和5年度からは住民による自主運営となっている。)

コロナ禍でも集まれる通いの場として開始した取組であるが、収穫時には地域の子どもたちも参加するなど、世代を超えた地域住民の交流の場にもなっている。また、収穫した野菜を高齢者の配食サービスに活用するなど、他の取組への広がりも見せている。



## ■ 取組の進め方と役割分担



**Step①** **葛城市社会福祉協議会** 地域をよく知る生活支援コーディネーターが、畑活をできそうな場所や畑仕事に詳しい地域の方を探した

**Step②** **デイサービス事業所等** 畑活プロジェクトに賛同し、敷地の利用を許可した

**Step③** **地域の住民・協議体メンバー** 民生委員やデイサービス利用者と共に植え付けを実施し、畑活がスタートした

**Step④** **地域の住民・協議体メンバー** 広報により畑活を知ったが、移動手段がない住民がいると聞き、メンバー間での移送支援が生まれた

**Step⑤** **地域の住民・協議体メンバー** 収穫時には地域の子どもたちを呼び、一緒に活動している

## ■ 取組の効果

### 参加者に見られた変化

- 畑作業を全くしたことがないメンバーばかりであったが、畑活プロジェクトをきっかけに、それぞれが畑作業に興味を持ち、自宅でも野菜を植えるなど新たな趣味活動の創出になった。メンバー間でも畑に関することが共通の話題となり、交流の促進につながった。
- コロナ禍で他者との交流の機会が減少する中、感染症の拡大防止に努めながら活動を継続することができたため、コロナ禍であっても交流の機会を確保することができた。
- 杖をつき手を引かれながら歩いていた高齢者が鍬を振り上げ生き生きと活動することで、身体づくりにつながり、昔の知識で畑の指導を行うなど、役割、社会参加の確保にもつながった。

### 地域に見られた変化

- 屋外での活動のため、地域の住民が畑活の様子を目にする機会が多くあることで次第に活動が認知され、収穫時には年代問わず多くの住民が集まる機会もあることから、住民同士の顔の見える関係が構築され、地域でのコミュニケーションの機会が増えた。
- 個人で畑をしている近所の方がはっぴい農園の活動を知り、余っていた苗を提供してくれ、その後収穫された野菜を使ったお弁当をひとり暮らしの高齢者に届けるボランティアグループに提供することで、地域の支え合いの循環がうまれた。
- サロンや運動教室は屋内で実施するものがほとんどだが、屋外でも活動できるという柔軟な視点が広がった。

### 行政に見られた変化

- 介護予防の取組として始まった畑活だったが、多世代交流の場となることが分かり、部門の垣根を越えた新たな取組の可能性が広がった。

## 事例9 大分県臼杵市

## ▶スーパーの空きスペースで「店ナカ健康教室」の開催

キーワード #感染症への対応 #場所の確保 #民間企業との連携

## この事例における課題

課題 6. どのような通いの場を増やすべきかわからない

24. 場所の確保が難しい

## 臼杵市の概況(基本情報等) (令和5年4月1日現在)

人口	35,842人	<地域紹介> 臼杵市は、大分県東南部に位置し、大きく海側と山側のエリアに分かれているのが特徴で、年間を通して日照時間が多く、温暖でおだやかな気候に恵まれている。 漁業や、味噌や醤油を中心とした醸造業が産業の中心で、大分市などの隣接した街へのアクセスも良い地域である。 令和2年には、高齢化率が40%を超え、今後も人口減少とともに高齢化率が上昇することが予測されている。臼杵市高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画では、「心豊かに安心して暮らせるふるさとづくり」を基本理念に掲げ、地域包括ケアシステムの深化・推進や介護予防サービスの基盤整備の推進等をめざしている。
65歳以上人口 (高齢化率)	15,010人 (41.9%)	
後期高齢者数	8,616人	
要介護・要支援認定者数	2,750人	
地域包括支援センター	委託 1か所	

## 課題と解決のポイントの変遷

課題 6. どのような通いの場を増やすべきかわからない

解決の  
ポイント

2. 調査結果等から地域の強みと弱み、通いの場の現状を把握する  
4. 重点課題の解決に向けた実施計画・目標値を策定する

臼杵市では、高齢化と人口減少による慢性的な担い手不足や、市内の一部地域に短期集中予防サービスの事業所が無く、かつ通いの場も少ないという現状を認識していたものの、何から手を付ければ良いのか悩んでいた。(課題6)

そこで、まず過去2年間の地域ケア会議の課題を集計したところ、体力や身体機能の低下といった個人の身体的因子だけでなく、介護サービスの利用や社会交流が少ないといった環境因子が原因で、高齢者の自立が妨げられていることが分かった。(解決2)

加えて、新型コロナウイルス感染症の影響により高齢者のサロンが活動休止となってしまうなど、環境因子による社会交流の減少が顕著になっていたため、コロナ禍でも集まれる場所に新たな通いの場を作る必要があると考えた。そこで臼杵市は、地域包括支援センターや社会福祉協議会の生活支援コーディネーターと協力して、現在のサロンの実施状況や参加人数、休止数等を分析し、新たに通いの場が必要な地域を選定した。(解決4)

**課題** 24. 場所の確保が難しい**解決の  
ポイント**

## 6. 他機関、職能団体、住民組織等と協議し、課題の解決に向けた役割分担をする

こうして選定された新たに通いの場が必要な地域において、コロナ禍でも高齢の方が通うことができる場所として地域のスーパーマーケットに着目し、通いの場が開催できないか検討を始めた。(課題24)

生活支援コーディネーターが中心となり、生活圏域に2か所しかないスーパーマーケットの2階の空きスペースを視察した後、スーパーマーケットを運営する企業に対し、通いの場の開催に協力いただけないか打診を行った。スーパーマーケットを運営する企業も「地域の役に立ちたい」という思いがあったことで、快く承諾していただくことができた。こうして、「買い物ついでに介護予防」をコンセプトに「店ナカ健康教室」の取組が始まった。(解決6) (→ [P.67](#) スーパーで健康づくり「店ナカ健康教室」の開催)

## 臼杵市が行っている取組の内容

## スーパーで健康づくり「店ナカ健康教室」の開催

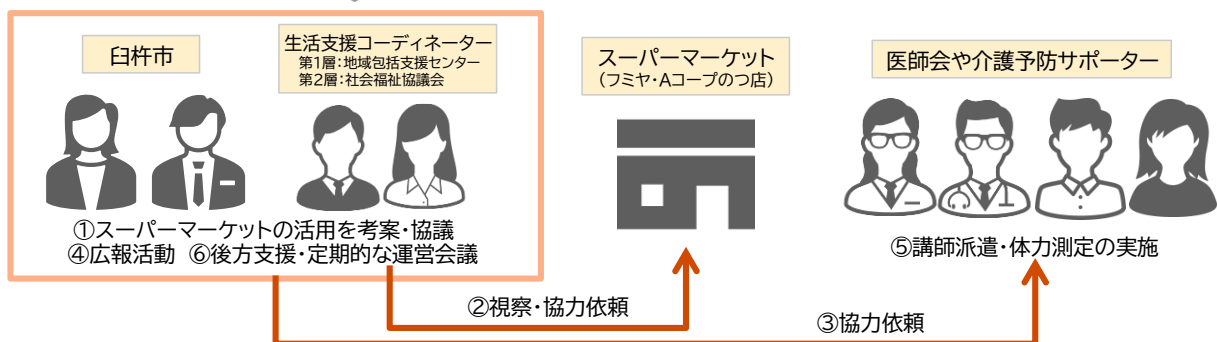
## ■ 主な活動

地域のスーパーマーケットの空きスペースを利用して、定期的に体操教室を開催している。市の介護予防サポーターや医師会の専門職、生活支援コーディネーターが支援者として一体的に関わり、計画的な介護予防のため、下肢に重点を置いた運動メニューや口腔・栄養指導を実施している。

参加するたびにポイントが貯まるポイントカードや血圧等を記入する健康チェック表を作成してセルフケアを意識づけたり、規定回数参加してポイントカードがいっぱいになると表彰状を贈呈したりするなど、継続するモチベーションを保つ工夫を行っている。



## ■ 取組の進め方と役割分担



- Step①** **臼杵市・生活支援コーディネーター** 過去2年間の地域ケア会議から課題を抽出して市の現状を分析し、コロナ禍でも集まれる新たな通いの場として地域のスーパーマーケットの活用を考案した
- Step②** **生活支援コーディネーター** 地域のスーパーマーケットへ視察を行い、店舗に協力を依頼して承諾を得た
- Step③** **臼杵市・生活支援コーディネーター** 介護予防サポーターや医師会に対し、スーパーマーケットでの新たな通いの場「店ナカ健康教室」の支援者として関わるよう協力を依頼した
- Step④** **臼杵市・生活支援コーディネーター・スーパーマーケット** 介護予防サポーターに向けた説明会を実施したり、チラシを作成するなどの広報(ケーブルテレビ、コミュニティバスなどを活用)を行ったりした。スーパーマーケット側も、店舗のチラシに記載するなどし、広報に協力した
- Step⑤** **臼杵市・生活支援コーディネーター・医師会・介護予防サポーター** 介護予防サポーターやリハビリテーション専門職が体操教室を行い、定期的な体力測定も実施している
- Step⑥** **臼杵市・生活支援コーディネーター・医師会・介護予防サポーター** 現在は介護予防サポーターが主体となって健康教室を行い、臼杵市、リハビリテーション専門職、生活支援コーディネーターは後方支援を継続している。また、定期的に運営会議を実施したり、スーパーマーケットに参加者の体力測定の結果を共有したりすることで、情報の共有を図っている

## ■ 取組の効果

### 参加者に見られた変化

- 多くの参加者は身体機能を維持できている。中には、階段の上り下り等の生活課題が改善した人もいる。
- 体力測定の結果を見ると、片足立ちや下肢筋力、歩行速度の改善が顕著にみられる。

### 地域に見られた変化

- 新しいかたちでの通いの場の成功事例となり、他の地区からも同様の取組をしてみたいと要望があった。

### 行政に見られた変化

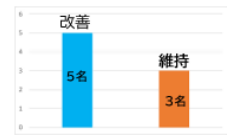
- 民間企業の使われていない資源を活用するという新たな手法が成功したことで、次の事業展開を考えるにあたっての視野が広がった。
- 庁内の他部署にも情報共有し、高齢者以外の特定保健指導対象者にも健康教室を勧めるなど、地域の新たな健康づくりの場としての活用につながった。

## 《店ナカ健康教室 体力測定結果》

測定期間: 令和5年1月と令和5年4月  
対象人数: 令和5年1月と4月両方測定できた方 8名  
令和5年1月測定者 15名 令和5年4月測定者 14名

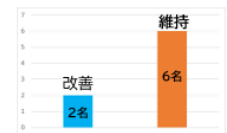
### □ バランス能力(片脚立ちが何秒できるか)

改善した人数: 8名中 5名  
最も改善が見られた方 31秒→60秒



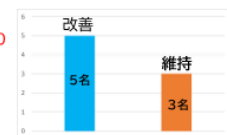
### □ 下肢筋力(30秒間で椅子から何回立ち座りできるか)

改善した人数: 8名中 2名  
最も改善が見られた方 13回→16回



### □ 歩行速度(5mを何秒で歩けるか)

改善した人数: 8名中 5名  
最も改善が見られた方 4秒10→3秒80



1～2週間に1回の運動で維持するだけでもすごいことですが、約半数の方が何かしらの運動機能の改善が得られています。店ナカ健康教室による効果が確実に出てきています。



## 事例10 山梨県都留市

▶心身機能・認知機能が低下しても通い続けられる身近な通いの場「いーばしょ」

キーワード #再開支援 #専門職の派遣 #庁内外の連携 #チームオレンジ #予防機能強化

### この事例における課題

#### 課題

3. 漠然と通いの場に関する事業を実施している
8. 通いの場の立ち上げの戦略策定ができていない
14. 他機関や他事業との連携ができていない
21. 参加者の高齢化が進んでいる
22. 参加者の健康や体調に不安がある
27. コロナ禍で一旦休止した後、再開できていない

### 都留市の概況(基本情報等) (令和5年4月1日現在)

人口	28,795人	<地域紹介> 都留市は、山梨県の東部に位置し、周囲を山に囲まれた自然豊かな地域である。かつては繊維工業が発達し、現在は機械金属工業が産業の中心となっている。 令和4年度の高齢化率は31.3%で増加傾向にあり、一人暮らしや認知症の高齢者が多いという問題を抱えている。 第6次都留市長期総合計画では、市の目指すべき将来像として「ひと集い 学びあふれる 生涯きらめきのまち つる」を掲げており、豊かな地域資源を生かし、市民がいつまでも元気できらめく人生を送れるようなまちを目指している。
65歳以上人口 (高齢化率)	9,003人 (31.3%)	
後期高齢者数	4,749人	
要介護・要支援認定者数	1,493人	
地域包括支援センター	直営 1か所	

### 課題と解決のポイントの変遷

#### 課題

3. 漠然と通いの場に関する事業を実施している
8. 通いの場の立ち上げの戦略策定ができていない

#### 解決の ポイント

2. 調査結果等から地域の強みと弱み、通いの場の現状を把握する
3. 重点課題を明確にし、課内で共有する
4. 重点課題の解決に向けた実施計画・目標値を策定する

平成25年当時、都留市では、高齢者の健康づくり事業として体操教室を実施していたが、単発で開催していたため事業の効果が見えておらず、長寿介護課の保健師は効果的な取組が実施・継続できていないことに課題を感じていた。(課題3・8)

同時期に実施していた高齢者実態調査の結果からは、都留市の高齢者の運動機能や認知機能が低下しており、閉じこもり傾向にある高齢者の割合が全国や県の平均より多いことが明らかになった。

こうした課題を解決するため、長寿介護課長や保健師が中心となって、埼玉県立大学研究班と協働し、市長や政策形成課、産業観光課、市民課などの高齢者福祉分野以外の部署と学習会を開催した。(解決2・3)

あわせて、長寿介護課長と保健師らが一丸となって、課題解決のための“居場所づくり”(のちの「いーばしょ」)に着手した。(解決4)

## 課題 14. 他機関や他事業との連携ができていない

### 解決のポイント

- 6. 他機関、職能団体、住民組織等と協議し、課題の解決に向けた役割分担をする
- 18. 庁内の他部署と抱えている課題や持っている資源を共有し、課題の解決に向けた新たなアプローチを模索する

平成26年4月、庁内連携を図るため、介護保険、保健事業担当者に加え、企画課や建設課、産業課等の職員からなる「健康づくり推進班」を設置し、居場所づくりに向けて定期的に話し合いの場を設けた。(課題14、解決6)

話し合いの中で、住民が主体的に集まって健康づくりの活動ができる身近な居場所を整備することとなり、同年10月には、居場所づくりのモデル事業として、一部の地区において週1回、2時間ほどで行う膝痛予防教室などを実施した。その後、自治会や民生委員、老人クラブ役員などの地域の方々と意見交換会を開催するとともに、全市展開に向けて地区での説明会を実施した。(解決6)

そして、平成27年度から「いーばしよ」づくり事業を開始し、新たな居場所の立ち上げ支援(補助金の交付、体操の講師の派遣など)を開始した。(→ P.71 ①「いーばしよ」を体験できる出張健康教室による立ち上げ支援)

### ● 「いーばしよ」とは？

地域住民が主体となって運営している、高齢者などが身近な場所で気軽に立ち寄ることのできる“通いの場”(居場所)のことで、都留市ではこれを「いーばしよ」と名付け、全庁的に取組を推進している。地域住民が自治会館や個人宅、空き家などに集まって、健康体操やストレッチ、脳トレ、工作などを行っている。令和5年12月現在、市内39ヶ所で活動しており、令和4年度の延べ開催数は590回、延べ参加者数5,669名。

## 課題 21. 参加者の高齢化が進んでいる 22. 参加者の健康や体調に不安がある

### 解決のポイント

- 9. 専門職等を派遣する
- 13. 通いの場が抱える課題を把握する
- 15. 通いの場の予防機能を強化する

「いーばしよ」の活動が広がっていく中で、参加者の高齢化やそれに伴う心身機能・認知機能の低下といった新たな課題が出てきた。(課題21・22)

とある地区の住民から「いーばしよ」にみんなが長く通い続けるために何かできないか」と長寿介護課に相談があり、認知症地域支援推進員との勉強会を複数回開催することになった。(解決9・13・15)

この勉強会を通じて参加者が認知症に関する知識を深めた結果、その地区ではチームオレンジを発足することができた。(→ P.73 ②心身機能・認知機能が低下しても長く通い続けられる通いの場の継続支援)

## 課題 27. コロナ禍で一旦休止した後、再開できていない

### 解決のポイント

## 16. 活動の再開支援を行う

都留市と各「いーばしょ」のリーダーは、日頃から連絡を取り合う関係性であったため、都留市はコロナ禍であってもリーダーを通して地域の住民の様子を把握することができた。また、活動再開時においても、リーダーからの相談事に随時対応するなど、リーダーや参加者のニーズを把握する体制が作られ、そのニーズに応じて支援を行っていたことも都留市の取組の特徴である。

新型コロナウイルス感染症が拡大し始めた頃は、家でも取り組める体操を掲載した広報誌を作成して全戸配布したり、「いーばしょ」のロゴデザインを市民から募集したりして、市民に向けて「いーばしょ」の取組を広く周知・広報した。

感染の流行が落ち着き、活動への制限が解除されてきた際には、活動を再開しようと考えているすべての「いーばしょ」に対し、保健師が感染症予防指導や相談対応を実施するほか、感染拡大防止に配慮したガイドラインマニュアルを作成し、感染拡大防止用の物品と共に配布した。(課題27、解決16)

さらに、コロナ禍にあっても効果的に取組を実施している「いーばしょ」を他の「いーばしょ」が参考にできるよう、各「いーばしょ」の役員を集め、コロナ禍における取組や活動の工夫について意見交換会を開催した。

## 都留市が行っている取組の内容①

### 「いーばしょ」を体験できる出張健康教室による立ち上げ支援

#### ■ 主な活動

自治会館等に市職員が出向き、「いーばしょ」の活動を体験できる健康教室を1ヶ所あたり最大4回実施している。4回の実施の中で、参加者に運動する習慣をつける必要性を理解してもらうことで「いーばしょ」実施の動機付けを行っている。

「いーばしょ」実施希望者には、補助金の交付、体操講師の派遣、活動内容の提案、手指消毒液などの物資の配布、備品の貸出などにより、立ち上げのサポートを行う。



## ■ 取組の進め方と役割分担



- Step①** **都留市長寿介護課** 要支援1・2の介護認定者の住まいと各地域の「いーばしよ」を落とし込んだマップを作成し、「いーばしよ」の設置が必要な地区を見える化した
- Step②** **都留市長寿介護課** 該当地区の自治会長や民生委員に対して個別に働きかけ、「いーばしよ」を体験できる出張健康教室の開催を提案した
- Step③** **各地域の自治会長や民生委員** 長寿介護課の説明を受けて地域の課題を把握し、地域住民に参加するよう声かけを行った
- Step④** **都留市長寿介護課** 出張健康教室を実施した
- Step⑤** **都留市長寿介護課** 住民主体の活動となるよう、補助金の交付や体操の講師の派遣等により立ち上げ支援を行った

## ■ 取組の効果

### 参加者に見られた変化

- 膝が悪く閉じこもりがちだった方に、「いーばしよ」参加の声かけの役割をお願いしたことで、外に張り切って出かけるようになった。
- 90歳男性が、地域の方々と一緒に体操やハンドベルの練習に取り組むようになった。

### 地域に見られた変化

- 出張健康教室をきっかけに、新たに12ヶ所の「いーばしよ」が活動を開始した。
- 自治会内での住民同士で交流が活発になった。
- コロナ渦により近所の交流が疎遠になっていたが、「いーばしよ」をきっかけにお揃いのユニフォームを着用するなど結束力が強い地域となった。
- 高齢化により消滅してしまった自治会エリアを含めた広域の「いーばしよ」が立ち上がり、区域を越えた地域コミュニティが生まれた。

### 行政に見られた変化

- 事務職と専門職が一つのチームとなって「いーばしよ」づくりに取り組むことで、広報誌や「いーばしよ」マップの作成、物品の手配等の事務手続きは事務職が担当し、専門職は健康教室の実施や感染予防指導等を担当するなど、それぞれの特性を活かして効果的に事業を進め、職員間の連携を強化することができた。
- 他部署との連携会議によって、通いの場に関する幅広い情報が共有され、それを地域に還元できるようになった。また、本会議をきっかけに新たな連携事業が始まった。

- 「いーばしょ」デザインの名刺や名札、ポロシャツなどを作成し、担当課職員が着用。ポロシャツは担当課職員だけでなく、病院や大学、窓口担当など様々な組織の職員が着用し、庁内外で高齢者の健康づくりに対する意識が高まった。

## 都留市が行っている取組の内容②

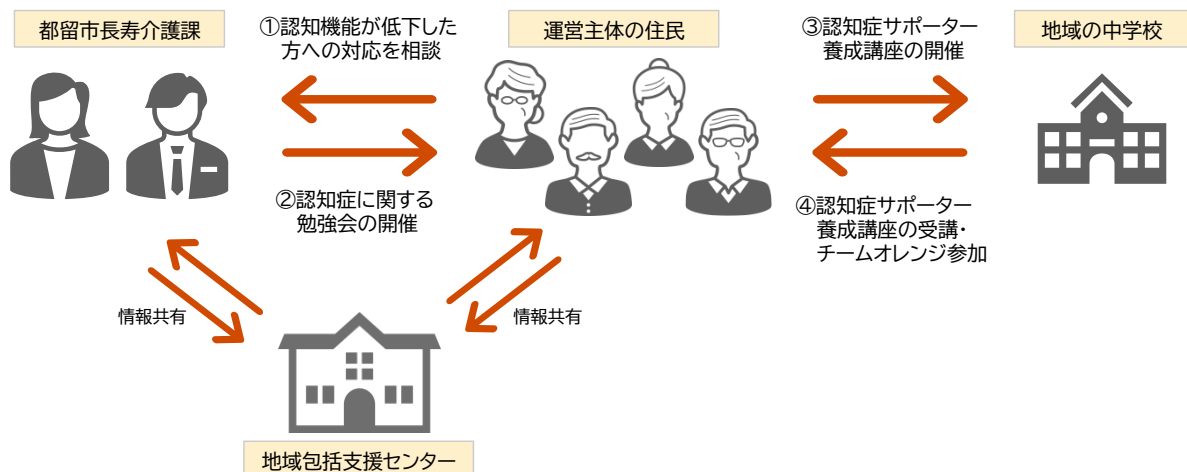
### 心身機能・認知機能が低下しても長く通い続けられる通いの場の継続支援

#### ■ 主な活動

活動 8 年目を迎える「以為芭笑(いーばしょ)さなえ会」では、都留市長寿介護課のサポートを受けながら認知症地域支援推進員との勉強会を重ね、令和4年1月にチームオレンジを立ち上げた。地域の中学校との交流も盛んで、生徒たちが認知症サポーター養成講座を受講し、チームオレンジに参加している。



#### ■ 取組の進め方と役割分担



- Step①** **運営主体の住民** 参加者の高齢化により、心身機能や認知機能が低下してきた方が出てきたため、住民同士でサポートし合うためにどうしたら良いか、都留市長寿介護課に相談した
- Step②** **都留市長寿介護課** 通いの場に認知症地域支援推進員を派遣し、認知症に関する勉強会を開催した
- Step③** **運営主体の住民** 地域の中学校にも声をかけ、認知症サポーター養成講座等により認知症への理解を深めてもらえるよう働きかけた
- Step④** **地域の中学校** 認知症サポーター養成講座を開催し、生徒たちもチームオレンジのメンバーに加わった
- Step⑤** **地域包括支援センター** 通いの場と連携し、参加者の状況や行政が持つ情報をお互いに随時共有することで、支援が必要なときには速やかに連携している

## ■ 取組の効果

### 参加者に見られた変化

- 心身機能や認知機能が低下してきている人でも通い続けられるようになった。

### 地域に見られた変化

- 生徒が担い手になることで、多世代交流が実現した。
- 「いーばしよ」に参加している認知症の方に対し、活動前には近所の参加者が声かけを行い、活動後には一緒に帰るなど、自然と見守りができる体制が構築されていた。

## 事例11 兵庫県養父市

▶シルバー人材センターと協力して笑いも提供！  
『笑い与健康お届け隊』による「毎日元気にクラス」の開催

キーワード #事業の評価 #庁内外の連携 #担い手の確保

### この事例における課題

#### 課題

1. 地域課題の分析ができていない
2. 地域の重点課題の整理ができていない
15. 効果的な分析方法や評価方法がわからない
16. 効果分析・評価結果を事業改善に活用できていない
17. 担い手が不足している
18. 運動などの指導者が不足している

### 養父市の概況(基本情報等) (令和5年4月1日現在)

人口	21,664人	<地域紹介> 養父市は、兵庫県の北部に位置しており、冬には雪が多く降る豪雪地帯として知られている。また、平成26年から中山間地農業改革特区の指定を受け、農業をはじめ、高齢者の就業、医療などの分野で規制緩和を活用した取組を行っている。 市全域で過疎化が進んでおり、令和5年6月時点の高齢化率は40%を超え、今後も上昇していくことが推測されている。養父市高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画では、基本理念として「響きあう心 いきいき安心 福祉の郷 養父市」を掲げており、介護予防の推進や地域包括ケアシステムのさらなる深化・推進を目指している。
65歳以上人口 (高齢化率)	8,668人 (40.0%)	
後期高齢者数	4,863人	
要介護・要支援認定者数	1,908人	
地域包括支援センター	直営 1か所	

### 課題と解決のポイントの変遷

#### 課題

1. 地域課題の分析ができていない
2. 地域の重点課題の整理ができていない

#### 解決の ポイント

2. 調査結果等から地域の強みと弱み、通いの場の現状を把握する
3. 重点課題を明確にし、課内で共有する
6. 他機関、職能団体、住民組織等と協議し、課題の解決に向けた役割分担をする

平成20年頃、養父市の高齢化率は既に30%を超えており、これから迎える2025年問題への対策として、巡回型介護予防教室や介護予防サポーター研修を実施するなど様々な取組をしていたが、市の抱える課題に対して効果が出ているのだろうかという疑問が生じていた。(課題1・2)

そこで、平成24年7月に、東京都健康長寿医療センター研究所の伴走支援を受けて、要介護認定を受けていない高齢者全員を対象とした大規模な実態把握調査を行った。(解決2)

その結果、次のようなことが分かった。

- ✓ バランスよく食事を摂ったり、定期的に運動したり、何らかのグループ活動に参加したりしている集団の方が、そうでない集団に比べて生活の自立度が高い
- ✓ 154 の行政区の中でソーシャルキャピタル(人々の繋がり)に大きな地域差がある
- ✓ ソーシャルキャピタルの項目において、周囲への信頼感が高いと回答した集団の方が、そうでない集団に比べて心身ともに健康状態が良い

こうした結果を受けて、養父市では、生活の自立度を高く保っている集団の生活習慣の3つの特徴(「【栄養】多様な食品をしっかり食べる」「【体力】しっかり体を動かす」「【社会】地域との関わりを持つ」)を広く周知した。また、住民同士が楽しみながら健康づくりに励む場所を作ることが必要と考え、庁内及び社会福祉協議会等に共有した。(解決3・6)

## 課題

- 17. 担い手が不足している
- 18. 運動などの指導者が不足している

## 解決のポイント

## 7. 支援者・ボランティアの養成・スキルアップを実施する

その後、住民が健康づくりをするための場所として、地域巡回型の介護予防教室を行ったり、週に1度集まる通いの場「介護予防教室」を開催したりしていたが、ボランティアである介護予防サポーターへの負担が次第に大きくなってしまっていた。

そこで、今後も住民同士が継続して主体的に集まる場を作るためには、行政だけで取り組むのではなく、“思いを共有し、一緒に動いてくれる人”を増やす必要があると考えた。(課題17・18)

そこで、平成26年からシルバー人材センターと連携し、研修を受けた会員が市内の各地区へ出張し、フレイル予防教室「毎日元気にクラス」を開催して地域住民の自主運営につなげる仕組みを考えた。その担い手となるシルバー会員『笑いと健康お届け隊』の養成を開始した。(解決7) (→ P.77 『笑いと健康お届け隊』による「毎日元気にクラス」の開設サポート)

## 課題

- 15. 効果的な分析方法や評価方法がわからない
- 16. 効果分析・評価結果を事業改善に活用できていない

## 解決のポイント

- 20. 通いの場事業を評価する
- 22. 高齢者全体を対象に、個人を識別した調査を実施する

「毎日元気にクラス」等の取組の効果を分析してその後の事業展開に活用するため、平成29年度に第2回実態把握調査として、市内の高齢者の生活習慣や身体機能状況を調査した。(課題15・16、解決20)

平成24年度の調査では全高齢者のうち10%がフレイルに該当していたが、5年後の平成29年時点では、「毎日元気にクラス」の参加者群は17%、非参加者群は24%がフレイルに該当するという結果となっており、5年間の運動習慣による一定のフレイル抑制効果が示された。



また、「毎日元気にクラス」の参加者数、高齢者人口1,000人当たりの教室数や自主運営化率等のアウトプット指標についても継続的にモニタリングすることで、事業を適切に評価している。(解決22)

## 養父市が行っている取組の内容

### 『笑い与健康お届け隊』による「毎日元気にクラス」の開設サポート

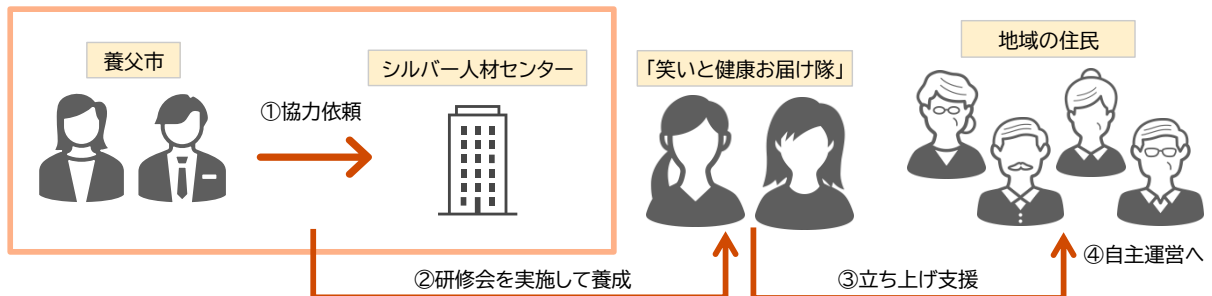
#### ■ 主な活動

研修を受けたシルバー人材センター会員が各地区に出張し、フレイル予防教室「毎日元気にクラス」を一定期間運営し、地域住民の自主運営に繋げる取組を行っている。「まずは自分たちが楽しもう」という共通認識のもと、実践を中心とした研修を受けたメンバーが『笑い与健康お届け隊』として活躍している。常時40名ほどが活動しており、令和5年8月までに計100名の『笑い与健康お届け隊』が誕生している。

「毎日元気にクラス」を開設するにあたっては、地域住民を集めて説明会を実施した後、半年間で20回の支援を行い、教室の進め方や実施する意義を住民に理解してもらうことで、その後の自主運営に繋げている。



#### ■ 取組の進め方と役割分担



**Step①** **養父市** 『笑い与健康お届け隊』の結成についてシルバー人材センターへ協力を依頼した

**Step②** **養父市・シルバー人材センター** 「毎日元気にクラス」の進め方を学ぶ全10回の『笑い与健康お届け隊』養成研修会を開催している

**Step③** **『笑い与健康お届け隊』** 地域の住民を集め、各地区で「毎日元気にクラス」の開設支援(説明会+6か月20回の基本コース実施)を行っている

**Step④** **地域の住民** 『笑い与健康お届け隊』のサポートを受け、開始から半年後には自主運営の体制を整えている

## ■ 取組の効果

### 参加者に見られた変化

- 腕がよく上がるようになり、生きがいである畑作業が楽にできるようになった。
- 「毎日元気にクラス」に参加することで、地域の情報が耳に入るようになった。
- みんなで集まることで、よく笑うようになった。

### 地域に見られた変化

- 地域の住民が気軽に集まれる場所ができた。
- 参加者が自身の得意なことを披露することで、活躍できる場になっている。
- 地区内でも話したことのない人と話す機会ができた。

### 行政に見られた変化

- 取組開始前は住民の年齢によって様々な事業を縦割りで行っていたが、課をまたいで連携するようになった。

## 事例12 大分県竹田市

### ▶長く続けるための仕掛けを工夫！「健康長寿週一活動」

キーワード #効果測定 #事業の評価 #専門職の派遣 #動機付け

#### この事例における課題

##### 課題

- 9. 通いの場の継続支援の戦略策定ができていない
- 15. 効果的な分析方法や評価方法がわからない
- 23. やめていく人の追跡やフォローができていない

#### 竹田市の概況(基本情報等) (令和5年4月1日現在)

人口	19,700人	<地域紹介> 竹田市は、大分県の南西部に位置し、山々に囲まれている。山から湧き出る豊かな名水が全国的にも知られているまちである。 大分県と熊本県を結ぶ国道やJR線も通っており、近隣の市町村を結ぶ道路交通網の拠点にもなっている。 2025年には高齢化率が50%を超えると推計されており、第8期高齢者福祉計画・介護保険事業計画では、「安らぎと安心に満ちた支えあうくらしづくり」を基本理念に掲げ、地域包括ケアシステムの深化・推進をめざしている。
65歳以上人口 (高齢化率)	9,671人 (49.1%)	
後期高齢者数	5,664人	
要介護・要支援認定者数	1,900人	
地域包括支援センター	委託 1か所	

#### 課題と解決のポイントの変遷

##### 課題

- 9. 通いの場の継続支援の戦略策定ができていない

##### 解決の ポイント

- 9. 専門職等を派遣する
- 12. 活動の継続の動機付けを行う
- 17. 住民の参加を促す取組を行う

竹田市では、週1回以上の運動を実施している通いの場が少なく、既存の通いの場も高齢化が進み、継続した活動が難しくなっていた。また、市内にリハビリテーション専門職が十分におらず、介護予防に従事する人的資源に限界があることを認識していたが、それに対する対応ができていなかった。(課題9)

そこで、平成28年度から2年間、大分県が実施する「地域づくりによる介護予防推進事業(モデル事業)」に参加し、持続可能で自律的な通いの場のあり方を検討した。検討の結果、財源が限られた中でも「通いの場の立ち上げ支援+継続支援」を安定的に実施できるよう「KSK(健康長寿週一活動)」を企画することとなった。(→ [P.81](#) **難しい手続きは不要！KSK『健康長寿週一活動』**)

「KSK(健康長寿週一活動)」では、初期投資として立ち上げ時に最大10万円の物品購入費等を補助したり、専門職を定期的に派遣して体操指導や体力測定を実施したりするなど、手厚い立ち上げ支援と継続支援を行っている。(解決9)

体力測定の結果は、団体・個人ごとに経年値をグラフで見える化し、フィードバックすることで活動のモチベーションを維持している。(解決12・17・21)

**課題** 23. やめていく人の追跡やフォローができていない

**解決の  
ポイント**

21. 通いの場の参加者を対象にした調査・評価を随時行う

また、竹田市では、市独自に立ち上げた IT システムで、通いの場の参加状況や基本チェックリストの結果を個人毎に入力・管理し、介護予防・日常生活支援総合事業の評価や事業の見直しに活用している。(課題23、解決21)

IT システムの導入にあたっては、介護予防・日常生活支援総合事業の評価や事業の見直しにおけるシステムの活用イメージを作成することでシステム導入のメリットを庁内財政部局に示すことができ、必要な予算を確保することができた。

**課題** 15. 効果的な分析方法や評価方法がわからない

**解決の  
ポイント**

5. 評価計画を明確にする  
20. 通いの場事業を評価する  
21. 通いの場の参加者を対象にした調査・評価を随時行う

この IT システムの活用で、通いの場の拠点数や参加率だけではなく、男女比や年齢構成、新規・退会の状況、基本チェックリスト結果等を経年で評価出来るため、課題分析の結果に基づき、毎年評価を行う項目(①前期高齢者の通いの場の参加率、②通いの場への新規参加者数、③通いの場における男性の参加割合等)を設定し、実人数で評価することも可能となっている。(課題15、解決5・20・21)

健康長寿週一活動の取組の推進が、上記の評価項目の改善に大きく貢献しており、このような IT 活用による評価結果をリーダーや参加者、その他関係者にフィードバックすることで、活動や新規立ち上げのモチベーション向上に繋がっている。

## 竹田市が行っている取組の内容

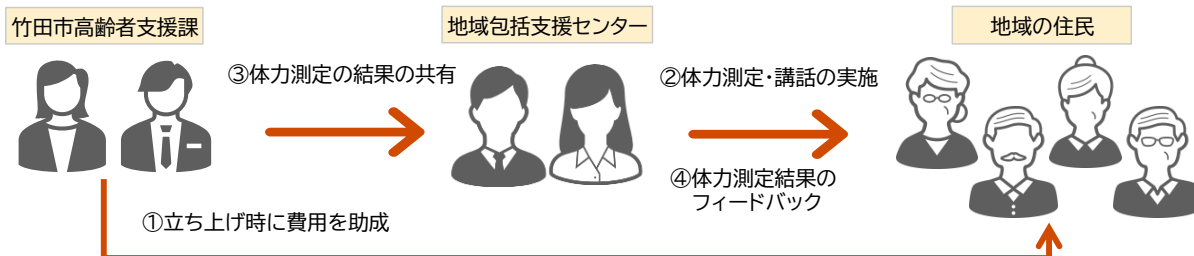
### 難しい手続きは不要！KSK『健康長寿週一活動』

#### ■ 概要

住民が主体となり、自治会等の身近な場所で介護予防のための体操(大分県作成のめじろん元気アップ体操)を週に1回行っている。出欠確認のみ必ず行ってもらい、5名以上のグループであれば市からの立ち上げ支援として最大10万円が助成される。



#### ■ 取組の進め方と役割分担



**Step①** **竹田市高齢者福祉課** 立ち上げ時に備品等の購入費用として最大10万円を助成する

**Step②** **地域包括支援センター** 定期的にリハビリテーション専門職や言語聴覚士、歯科衛生士、認知症地域支援推進員等を派遣し、体操指導や体力測定、講話等を行う

**Step③** **竹田市高齢者福祉課** 体力測定やチェックリストの結果を分析する

**Step④** **地域包括支援センター** 体力測定等の結果(団体・個人毎)を参加者本人にフィードバックする

#### ■ 専門職らによる KSK フォローアップ計画

支援の時期	内容	スタッフ
1 週目	体力測定、体操指導	高齢者福祉課、リハ職
2 週目	体操指導	地区担当保健師、リハ職
3 週目	体操指導	包括1号地区担当、リハ職
3ヶ月～6か月後	体力測定、体操指導	第2層生活支援コーディネーター、リハ職
1年後	体力測定、自己評価シート、チェックリスト	第2層生活支援コーディネーター、リハ職
1年半後	参加者状況把握	地区担当保健師
2年後	体力測定、自己評価シート、チェックリスト	第2層生活支援コーディネーター、リハ職
2年半後	栄養について、お口についての講座	管理栄養士・栄養士、言語聴覚士
3年後	体力測定、自己評価シート、チェックリスト	第2層生活支援コーディネーター、リハ職
3年半後	認知症についての講座	認知症地域支援推進員
4年後以降(年1回)	体力測定、自己評価シート、チェックリスト	第2層生活支援コーディネーター、リハ職

## ■ 取組の効果

### 参加者に見られた変化

- 杖が無くても歩けるようになったり、階段の上り下りが楽になったりした。
- 運動後のおしゃべりも楽しく、毎週集まるのが楽しみになった。

### 地域に見られた変化

- 毎週顔を合わせることで地域の繋がりや協力体制が強くなっていった。
- 代表者は出席簿を付けるだけで良いため、活動の負担が少なく、おしゃべりサロンがなくなった自治会で健康長寿週一活動が立ち上がる事例も生まれている。
- 介護予防というよりも健康増進のイメージが強いことから、親子で参加するなど世代間交流もあり、若い世代の健康増進にも繋がっている。
- 大分県からも表彰されるなど、自分たちだけで健康長寿の取組を実施していることが地域の誇りになっている。

### 行政に見られた変化

- 健康長寿週一活動がない地区での立ち上げに向けて、関係機関による協働体制を築くことが出来た。
- ケアマネジャーが担当する対象者の住む自治会に立ち上げの勧奨をするなど、KSKの活動が地域の受け皿や水際対策にもなるという共通認識が図れている。

## 事例13 大分県玖珠町

### ▶歩いて通える自主組織「週1元気アップ体操教室」の展開

キーワード #効果測定 #事業の評価 #周知啓発 #庁内外の連携

#### この事例における課題

##### 課題

- 7. 通いの場の目標数が検討できていない
- 10. 通いの場を普及展開するための方法が分からない
- 11. 通いの場の効果的な周知ができていない
- 14. 他機関や他事業との連携ができていない
- 15. 効果的な分析方法や評価方法がわからない

#### 玖珠町の概況(基本情報等) (令和5年4月1日現在)

人口	14,242人	<地域紹介> 玖珠町は、大分県の西部に位置し、特徴的な山々と清らかな水に育まれた、雄大な自然が広がる町である。童話作家久留島武彦の出身地であることから、童話の里として知られている。 天然温泉も湧き出る自然豊かな地でありながら、交通の利便性も良く、県内外の都市部へのアクセスが良い地域である。 2025年には高齢化率が40%を超えると推計されており、玖珠町高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画では、「住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで送ることができるまちづくり」をめざしている。
65歳以上人口 (高齢化率)	5,652人 (39.7%)	
後期高齢者数	3,110人	
要介護・要支援認定者数	1,059人	
地域包括支援センター	委託 1か所	

#### 課題と解決のポイントの変遷

##### 課題

- 14. 他機関や他事業との連携ができていない

##### 解決の ポイント

- 6. 他機関、職能団体、住民組織等と協議し、課題の解決に向けた役割分担をする
- 18. 庁内の他部署と抱えている課題や持っている資源を共有し、課題の解決に向けた新たなアプローチを模索する

とある機会に、玖珠町福祉保険課、地域包括支援センター、社会福祉協議会の3者が大分県主催の研修会に参加したところ、週1回の体操教室等を新たに始めるためには組織の垣根を越えた連携が重要であるということがわかり、地域包括支援センター・社会福祉協議会・医師会等による協議体を作っていく必要性を感じた。そこで、玖珠町から関係機関に声をかけ、平成29年度から月に1回の3者会議『週1元気アップ体操教室推進会議』を実施するなど、本格的な連携が始まった。(課題14、解決6・18)

平成30年度の地域ケア会議では、地域課題への取組として、【①居場所づくり ②移送支援 ③認知症対策の強化 ④4地区有償ボランティアの設置】が挙げられていたが、この頃、玖珠町が社会福祉協議会に委託していた送迎付きの介護予防教室が終了してしまった。そこで、①の【居場所づくり】を最優先課題として設定し、玖珠町と関係機関が協働して解決を目指すことになった。

その後、三者でより連携し、住民の居場所づくりや身体づくりの場として「週1元気アップ体操教室」の整備を進めることとなった。

● **「週1元気アップ体操教室」とは？**

地域住民が主体となって運営し、ラジオ体操や“めじろん元気アップ体操”等を行っている通いの場のことで、玖珠町ではこれを「週1元気アップ体操教室」と名付け、取組を推進している。

令和5年12月現在、町内55ヶ所に設置されており、そのうち4年以上継続している教室は18か所で、3ヶ月以上継続して参加している90歳以上の方は49名いるなど、地域に根ざした取り組みとなっている。



課題

10. 通いの場を普及展開するための方法が分からない  
11. 通いの場の効果的な周知ができていない

解決の  
ポイント

6. 他機関、職能団体、住民組織等と協議し、課題の解決に向けた役割分担をする  
8. 住民に通いの場についての情報提供を行う

「週1元気アップ体操教室推進会議」では、地域包括支援センター・社会福祉協議会・玖珠町の3者の職員を、所属の垣根を越えて3班(体制構築班・広報班・研修交流班)に分け、班ごとに役割分担を行った。例えば広報班では、運動習慣が付いたことで短期間に身体機能が大きく向上した参加者の動画を活用してプレゼンテーションを行うなど、住民に「週1元気アップ体操教室」に参加してもらうための周知活動を行った(課題10・11、解決6・8)。

課題

7. 通いの場の目標数が検討できていない  
15. 効果的な分析方法や評価方法がわからない

解決の  
ポイント

5. 評価計画を明確にする  
20. 通いの場事業を評価する  
21. 通いの場の参加者を対象にした調査・評価を随時行う

「週1元気アップ体操教室」を整備するにあたっては、関係者間で同じ目線で取組が進められるよう、『令和5年度までに教室を40か所に増やす』等の明確な目標を設定した。(課題7・15、解決5)

教室を開設してからは、すべての教室で年2回の体力測定を行い、参加者の状態を継続してチェックしている。(解決21)

さらに、体力測定の結果からフォローが必要な対象者を抽出し、月に1回の地域包括ケアシステム推進会議(玖珠町・地域包括支援センター・社会福祉協議会・医師会等からなる会議)で情報を共有することで、地域包括支援センターによる訪問や短期集中リハビリ教室の提案等の支援に繋げている。

また、ストラクチャー・プロセス・アウトプット・アウトカムそれぞれの指標を用いて、「週1元気アップ体操教室」整備事業の評価を実施し、その結果を地域包括ケア



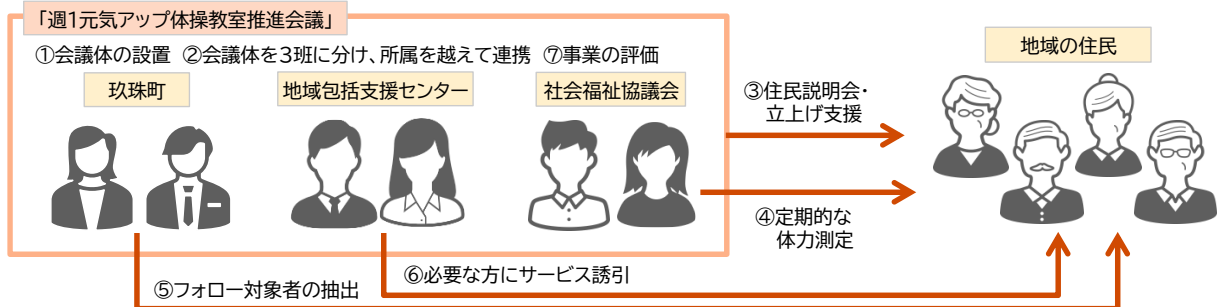


システム推進会議に報告している。会議では、こうした事業の評価をもとに、今後の方針について協議している。(解決20) (→ P.85 「週1元気アップ体操教室」の立上げに向けた連携体制の構築と評価指標の設定)

## 玖珠町が行っている取組の内容

### 「週1元気アップ体操教室」の立上げに向けた連携体制の構築と評価指標の設定

#### ■ 取組の進め方と役割分担



**Step①** **玖珠町福祉保険課・地域包括支援センター・社会福祉協議会** 平成29年度から始めた月に1度の「週1元気アップ体操教室推進会議」で、「週1元気アップ体操教室」の5W2Hについて協議する場を設け、取組の充実を図った

**Step②** **「週1元気アップ体操教室推進会議」** 3者による会議体をさらに3班に分け、それぞれが役割を持って「週1元気アップ体操教室」の取組を多角的に推進した

- 体制構築班:「週1元気アップ体操教室」の立ち上げ・継続支援の内容や体制の検討等
- 広報班:「週1元気アップ体操教室」立ち上げ時の媒体・普及啓発用チラシの作成等
- 研修交流班:関係機関・スタッフ・介護予防サポーターの育成支援等

**Step③** **玖珠町福祉保険課・地域包括支援センター・社会福祉協議会** 生活支援コーディネーターが地域の民生委員・自治会員・老人クラブ・住民に声をかけ、「週1元気アップ体操教室」の立ち上げについての住民説明会を開催するなどの立上げ支援や介護予防サポーターの養成を行った

**Step④** **社会福祉協議会** 教室が立ち上がったからは、生活支援コーディネーターと介護予防サポーターが各教室を訪問し、年に2回体力測定を実施している

**Step⑤** **玖珠町福祉保険課** 体力測定の結果からフォロー対象者の抽出を行い、月に1回の地域包括ケアシステム推進会議で情報を共有している

**Step⑥** **社会福祉協議会** 体力測定の結果から必要な方へ訪問を行い、短期集中リハビリ教室へ繋いでいる

**Step⑦** **玖珠町福祉保険課** 以下の指標を用いて「週1元気アップ体操教室」の取組について評価している

- ストラクチャー:住民組織(民生委員、自治会、老人クラブ)や関係機関(包括支援センターや社協等)との連携の状況 等
- プロセス:モデル地区の立ち上げ・継続支援・フォロー体制の確立、指導者のスキルアップ・ボランティアの育成、研修会への参加 等
- アウトプット:教室開設数、90歳以上で3ヶ月以上継続している参加者等の人数、4年以上継続している教室の数 等
- アウトカム:参加者の介護認定率 等

## ■ 取組の効果

### 参加者に見られた変化

- 身体がよく動くようになった。
- 会話が増え、よく笑うようになった。
- 規則正しい生活が送れるようになった。
- 会に参加し続けられるよう、元気でいようと思うようになった。

### 地域に見られた変化

- 活動に継続して関わることで、地域住民の介護予防や認知症への理解が深まった。
- 参加者と支援者の定期的な関わりのある場である「ふれあい会」が行われるなど、地域の住民同士の繋がりが強まった。

### 行政に見られた変化

- 庁内外の組織が連携して行う会議体を設置したことで、生活機能の改善が見込める高齢者を適切なサービスに繋ぐ仕組みや、短期集中予防サービスを卒業した高齢者を生活支援コーディネーターが地域の通いの場へ繋ぐ仕組みが構築できた。
- 「週1元気アップ体操教室」の評価指標を明確にしたことで、地域の課題を把握し、優先順位を決め、有効な解決策を検討するという流れが構築できた。

## 事例14 静岡県西伊豆町

### ▶限りある資源と輪の広がり～ご近所型介護予防～

キーワード #効果測定 #庁内外の連携 #担い手の確保

#### この事例における課題

課題

3. 漠然と通いの場に関する事業を実施している
15. 効果的な分析方法や評価方法がわからない
17. 担い手が不足している

#### 西伊豆町の概況(基本情報等) (令和5年4月1日現在)

人口	6,989人	<地域紹介> 西伊豆町は、静岡県の伊豆半島西岸に位置し、2つの河川の河口の海沿いに市街地が広がる町である。海岸地形は複雑で小島が多く、海に面した美しい夕陽を眺めることのできる景勝地としても知られている。 豊富に湧き出る温泉やスキューバダイビング等による観光業や漁業が産業の中心である。 2025年には、65歳以上の要支援・要介護認定率が20%を超えると推計されており、西伊豆町第9期高齢者保健福祉計画・第8期介護保険事業計画では、「地域で支え合う健幸で長寿なまち」を基本理念に掲げ、地域共生社会の実現と地域包括ケアシステムの深化・推進をめざしている。
65歳以上人口 (高齢化率)	3,678人 (52.6%)	
後期高齢者数	2,183人	
要介護・要支援認定者数	571人	
地域包括支援センター	委託 1か所	

#### 課題と解決のポイントの変遷

課題

3. 漠然と通いの場に関する事業を実施している

解決の  
ポイント

2. 調査結果等から地域の強みと弱み、通いの場の現状を把握する
4. 重点課題の解決に向けた実施計画・目標値を策定する

西伊豆町では、介護予防に関する取組は行っていたものの、平成27年度の国民健康保険1人当たり医療費(358,562円)及び後期高齢者1人当たり医療費(760,486円)がそれぞれ県内で上位の金額になっていた。また、第7期介護保険料(標準月額7,000円)については県内で1番高い金額となるなど、介護予防の取組による思うような成果が出ていなかった。(課題3)

このまま漠然と取組を続けるのではなく、重点課題(課題の中でも重点的に取り組む課題)に沿った目標を掲げて事業を推進していく必要性を認識し、西伊豆町では、介護認定の申請理由や賀茂圏域のリハビリテーション専門職の数、住民のニーズ調査結果等を分析することにした。(解決2)

分析の結果、専門職の確保や人材育成が進んでいないこと、また、通いの場の取組が住民に十分に周知されていないこと等の地域の課題が見えてきた。

そこで、“誰でも”“簡単に”できる体操であれば、専門職が少ない中でも効果的な介護予防に取り組むことができると考え、気軽に誰でもできる「ラジオ体操」に着目し、これ

を基盤とした「ご近所型介護予防」を展開することにした。(解決4) (→ P.89 「近くでみんなと 効果ある」取組 ～ご近所型介護予防～)

**課題** 17. 担い手が不足している

**解決のポイント**

- 6. 他機関、職能団体、住民組織等と協議し、課題の解決に向けた役割分担をする
- 7. 支援者・ボランティアの養成・スキルアップを実施する

「ご近所型介護予防」を広めるためには、広報や周知を行う担い手が必要であると考えたが、当時、町にはこのような担い手が不足していたため、シルバーリハビリ体操指導士や元気アップサポーターの養成に取り組むこととした。(課題17)

令和2年2月にボランティアを募り、シルバーリハビリ体操の3級指導士の養成講座を開始した。養成講座の実施にあたっては、静岡県理学療法士会と連携し、地域にリハビリテーションの知識を持つ住民を増やすことで、リハビリテーション専門職の数が少なくても、住民同士が協力して介護予防に取り組むことができる仕組みの構築を目指した。(解決6・7)

継続して積極的に養成講座を実施したところ、令和5年までの4年間で、シルバーリハビリ体操指導士 47名、元気アップサポーター 36名を養成することができた。

**課題** 15. 効果的な分析方法や評価方法がわからない

**解決のポイント**

- 5. 評価計画を明確にする
- 21. 通いの場の参加者を対象にした調査・評価を随時行う

介護予防の取組による成果が出ているか確認するためには、適切な評価指標による分析を行う必要があると考え、西伊豆町では、参加者の E-SAS(日本理学療法士協会が開発した、外出状況、筋力、地域活動などを総合的に把握するテスト)、TUG(歩行やバランスなどを判断するテスト)、握力測定の結果を用いて評価することとし、ラジオ体操を行っている4か所で定期的に測定している。(課題15、解決5・21)

## 西伊豆町が行っている取組の内容

## 「近くで みんなと 効果ある」取組 ～ご近所型介護予防～

## ■ 概要

①近くで(自分で行けることで送迎の不安を解消)、  
②みんなと(住民主体で運営、やりたいから行う、“みんなと”だから続く)、③効果ある(効果が検証されている体操等を行う)の3つをキーワードに、身近な場所でラジオ体操やシルバーリハビリ体操等の運動や口腔体操を行っている。

健康な方が集まってラジオ体操を行っているような場があれば、リハビリ卒業後に地域のサロンに戻るための体操を行う場もあり、様々な状態の方が通うことができる多様な通いの場となっている。



## ■ 取組の進め方と役割分担



- Step①** **葛西伊豆町・地域包括支援センター・社会福祉協議会** 平成28年6月に、地域住民や医療機関、町社会福祉協議会などをつくる「地域リハビリテーション連絡会」を設立した
- Step②** **「地域リハビリテーション連絡会」**※ “近くで・みんなと・効果ある”の3つのポイントを重視した「ご近所型介護予防」の活動を開始し、モデル事業を実施した  
 ※「地域リハビリテーション連絡会」には、その時の課題に合わせた方々が参加している。(発足当初の参加者：西伊豆町、地域包括支援センター、社会福祉協議会、地域おこし協力隊、町内医療機関、(医師・リハビリテーション専門職)、町内介護保健施設(施設管理者・ケアマネジャー)、住民ボランティア)
- Step③** **西伊豆町・地域包括支援センター・社会福祉協議会** 県理学療法士会やスポーツ教室を行っている民間企業と連携し、シルバーリハビリ体操の3級指導士養成講座や元気アップサポーター養成講座を定期的に開催している
- Step④** **地域の住民** 体操指導士や元気アップサポーターとして、自分の住む地域で気軽に集まることのできる体操教室等の通いの場を立ち上げている
- Step⑤** **「地域リハビリテーション連絡会」** 町内4か所のラジオ体操会場で、以下のような体力測定を定期的実施しており、4か所すべてで参加者の平均値が一般高齢者の最低点数を超えるなど、介護予防活動の効果が出ている
- E-SAS(Elderly Status Assessment Set):日本理学療法士協会が開発した、外出状況、筋力、地域活動などを総合的に把握するテスト
  - TUG(Timed Up and Go test):高齢者の転倒リスクを把握することができる簡易な検査
  - 握力測定

## ■ 取組の効果

### 参加者に見られた変化

- 住民同士で、リハビリに関するアドバイスを رفتり、地域の活動を紹介したりする機会が増えた。
- 夏休みなどの長期休みは、ラジオ体操の会場に孫などを連れてくるようになり、多世代の交流の場となっている。また、ラジオ体操に来ない日は何かあったのではないかと互いに自宅を訪問するようになり、地域での見守りの輪が広がっている。
- 高次脳機能障害を発症した方が、介護施設ではなくサロンの体操教室に参加するようになった。

### 地域に見られた変化

- 平成 30 年度の介護認定申請理由の第1位であった「転倒・骨折」が、令和2年度には申請理由の上位に入らなくなった。
- 介護認定率がピーク時(平成 28 年3月末)の 18.1%から 15.5%(令和5年3月末)へ低下した。

### 行政に見られた変化

- 『健康づくり』を町全体の課題としてとらえ、全庁的な『健康づくり事業』プロジェクトチームを立ち上げたことで庁内連携が進み、『電子地域通貨』を活用した『健幸マイレージ事業』も開始された。
- 平成 28 年度(ピーク時)と令和 3 年度(直近)を比較して、介護給付費が約2.2億円低下した。

## 5

## 専門委員名簿

氏名(敬称略)	所属先・役職等
植田 拓也	東京都健康長寿医療センター研究所 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター副センター長
小林 志伸	長野県 健康福祉部 介護支援課 計画係 担当係長
白岩 敬子	大分県 高齢者福祉課 地域包括ケア推進班 主幹
田中 明美	生駒市役所 特命監
畑山 浩志	洲本市役所 健康福祉部 介護福祉課 長寿支援係

厚生労働省老健局老人保健課 委託事業  
令和5年度 介護予防活動普及展開事業に係る業務一式

## 通いの場の普及展開に係るマニュアル

2024(令和6)年3月

本マニュアルの内容、テキスト、画像等の無断転載・無断使用を固く禁じます。



