令和元年度厚生労働省
老人保健事業推進費等補助金
（老人保健健康増進等事業分）

通いの場の推進方策に関する研究事業
報告書

令和元年（2020）年３月
一般社団法人共生社会推進プラットフォーム

目次

1. 事業概要
1.1　事業の目的 ……2
1.2　事業の概要 ……3
1.2.1　超高齢社会における地域づくりのあり方セミナー
1.2.2　実態調査 1. 通いの場の推進等の地域づくりに関するアンケート調査
1.2.3　実態調査 2. 高齢者の「通いの場」に関するアンケート調査
1.2.4　実態調査 3. ヒアリング調査
1.2.5　事例集
1.2.6　通いの場の推進方策に関する検討
1.3 事業の実施体制 ……4
2. 超高齢社会における地域づくりのあり方セミナー ……5
2.1　関西 ……5
2.2　関東 ……9
3. 実態調査 1. 通いの場の推進等の地域づくりに関するアンケート調査 ……12
3.1　内容
3.2　方法
3.3　回収状況
3.4　調査結果
4. 実態調査 2. 高齢者の「通いの場」に関するアンケート調査 ……13
4.1　目的
4.2　方法
4.3　本調査における「通いの場」
4.4　集計結果 ……14
5. 実態調査 3. ヒアリング調査 ……43
5.1　目的
5.2　方法
5.3　内容
5.4　訪問先の選定方法 ……46
5.5　調査結果 ……46
6. 事例集 ……47
7. 通いの場の推進方策について ……50

参考資料 ……53
1. 通いの場の推進等の地域づくりに関するアンケート調査・調査票 ……54
2. 通いの場の推進等の地域づくりに関するアンケート調査・事例 ……55
3. 事例集 ……61

1. 事業概要

1.1　事業の目的

我が国の平均寿命は世界最高水準に達しているが、こうした長寿化を国民の安心に繋げるとともに、高齢者の多様な社会参加を促進し、社会全体の活力を維持していくことは重要な政策課題であり、健康に長生きできるよう、健康寿命を延伸することが重要となっている。とりわけ、高齢者の多くは健康に関する不安を有しており、それぞれのニーズに応じて、介護予防や健康づくりを効果的に実施することが急務である。

こうした状況の中、介護予防や健康づくりを効果的に実施する場として、政府や地方自治体では、介護保険の総合事業の枠組みで開かれ、高齢者が容易に通える「通いの場」を増やしてきた。厚生労働省によると、2017年度時点で、通いの場は91,059件、通いの場を実践している市町村は1,506であった。各市町村の開催頻度はまちまちだが、全市町村の86.5%で実施されている。また、その内容は、運動、体操、認知症予防、趣味活動、茶話会、会食など多岐にわたる。

通いの場は、高齢者を元気にし、地域のつながりの起点となる場所であり、地域づくりの一環として推進されるべきものである。

一方で、通いの場への参加率は低い状況にあり、2017年度の65歳以上の参加率は4.9%にとどまっている。また、自治体の取組も各自治体によって大きな差があるのが現状である。

今後通いの場を推進するためには、民間と連携した取組や無関心層へのアプローチ、インセンティブの活用、普及啓発手法等を含めて検討するとともに、地域づくりの一環として各自治体や地域が推進することが重要であり、優れた自治体等の取組を全国的に広げていくことが有効と考えられる。

政府や有識者の各種の提言や方針でも、無関心層の参加を促すことの重要性や民間との連携の必要性、職能団体との連携の必要性が言及されている。また、2019年3月19日には、厚生労働省は、「これからの地域づくり戦略」を発表し、自治体等の好事例を広める重要性に言及している。

そこで、本事業は、通いの場を推進に関する自治体等の好事例をヒアリング・収集し、好事例集を作成する。また、好事例集の作成のほか、実態調査、これからの地域づくりについて関係者の理解を深めるセミナーの開催等を通じて、通いの場を推進することを目的に実施する。

1.2　事業の概要

1.2.1　超高齢社会における地域づくりのあり方セミナー（詳細：項目 2）

日本健幸都市連合加盟の自治体及び関係者を対象に、「これからの地域づくり戦略」に関する理解を深めるためのセミナーを、関東と関西で実施した。

1.2.2　実態調査 1. 通いの場の推進等の地域づくりに関するアンケート調査（詳細：項目 3）

日本健幸都市連合参加の自治体を対象に、通いの場の推進方策等の地域づくりに関する自治体の取組状況を調査した。

1.2.3　実態調査 2. 高齢者の「通いの場」に関するアンケート調査（詳細：項目 4）

55 歳～80 歳代の方を対象に、通いの場に関するアンケート調査を行い、通いの場に参加している方／していない方の実態（65 歳以上）や、通いの場に関するニーズを集計・分析した。

1.2.4　実態調査 3. ヒアリング調査（詳細：項目 5）

自治体、民間事業者、NPO、関連事業者、通いの場に通っている方等に対して、通いの場に関するヒアリング調査を実施した。

1.2.5　事例集（詳細：項目 6）

自治体等が通いの場を推進する上で今後の参考としてもらうための事例集を作成した。

1.2.6　通いの場の推進方策に関する検討（詳細：項目 7）

意見交換や実態調査を踏まえ、通いの場の推進方策に関するあり方について検討した。

1.3 事業の実施体制

本研究事業では、一般社団法人共生社会推進プラットフォームに研究チームを設置し、チーム内で検討を行いながら、事業を実施した。

＜研究チーム＞

本池　愛
合澤　栄美
上村　久美子
田嶋　身友希
中山　莉彩

＜事務局＞

一般社団法人共生社会推進プラットフォーム

2. 超高齢社会における地域づくりのあり方セミナー

2.1　関西

超高齢社会における地域づくりのあり方セミナー
日時　2019 年 8 月 5 日 11:00-13:00
場所　大阪大学中之島センター3 階講義室

2.1.1 プログラム

11:00-11:20 「これからの地域づくり戦略」について
　　栗原正明氏　厚生労働省　企画官

11:20-12:00　これからの地域づくりについて
　　近藤尚己氏　一般社団法人日本老年学的評価研究機構　理事
　　東京大学大学院医学系研究科　准教授

自治体の取り組み
　　浅岡浩氏　　大阪府高石市　保健福祉部次長
　　兼　地域包括ケア推進課長
　　大宅優子氏　大阪府阪南市　健康部介護保険課　総括主査　保健師
　　遠近高明氏　大阪府箕面市　健康福祉部保健スポーツ室　室長
　　理学療法士

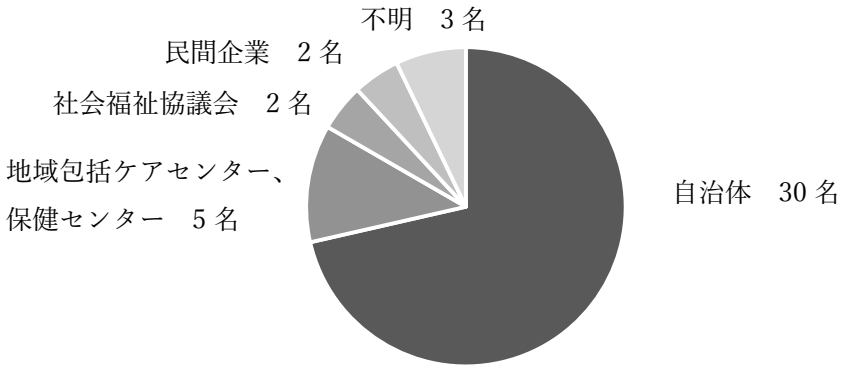
12:00-12:40　パネルディスカッション「これからの地域づくりに向けた課題と今後の方向性」
　　パネリスト
　　栗原氏、近藤氏、浅岡氏、大宅氏、遠近氏
　　ファシリテーター
　　宮田俊男氏　　大阪大学産学共創本部　特任教授
　　上村久美子氏　一般社団法人和泉市医師会
　　在宅医療介護連携コーディネーター

12:40-13:00　質疑応答

2.1.2　参加者内訳（総数 42 名）

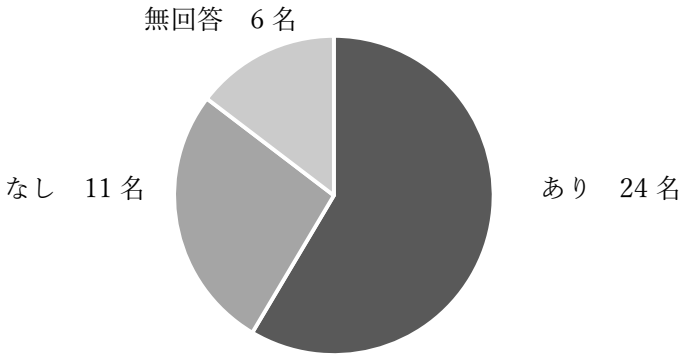
■　所属先

自治体関係者が全体の 70%以上を占めた。



■　通いの場の推進等の地域づくりに関連した事業への関与

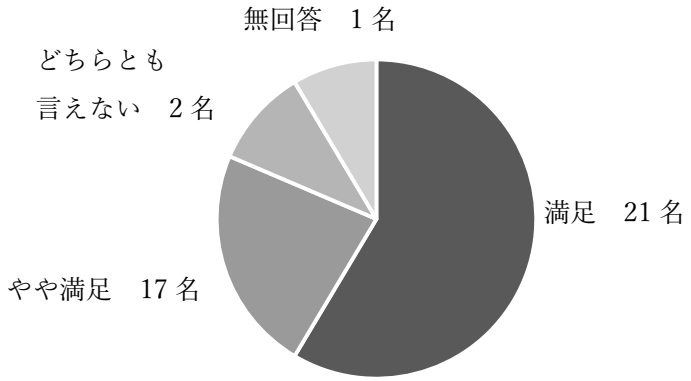
57%が通いの場の推進等に関わっている方であったが、関わっていない方の参加もあり、26%を占めた。



2.1.3　アンケート結果（回答者数 41 名）

■　セミナー全体の満足度（満足、やや満足、どちらも言えない、やや不満足、不満足の 5 択）

回答者 41 名中の 93%にあたる 38 名が「満足」もしくは「やや満足」と回答し、参加者の満足度は非常に高かった。



■　特に興味深かった内容（抜粋）

・3 市の取組みの特徴がよく出ていて、比較しやすかった。
・活動の見える化→属性間の格差をモニタリングすることの必要性を実感した。
・社会モデルの話。
・社会疫学について。
・所得など健康格差へのアプローチや潜在的対象者へのアプローチについて。
・組織再編や組織改変はどう影響したか。
・（箕面市の）エビデンスを持った発表。男性・無関心層への調査等も参考にしたい。
・スポーツと健康との連携。
・郵便局とのコラボレーション。
・（阪南市の）課題に共有部分が大きかった。
・これからの情報発信のあり方。
・健康格差、行政の係わり方。
・人とのつながりのあり方。
・これらからの地域づくり戦略（厚生労働省のプレゼン）
・どれも興味深かった。もっと詳しく聴きたかった部分もあった。
・内容からして時間が短かった。

■　現在実施している事業等（実施主体が明記されているものを記載）

実施主体	事業名	事業の概要
大阪府 大阪市	①百歳体操 ②介護予防教室（なにわ元気塾）	①体操グループへの物品貸し出し、専門職の貸出 ②月に 1 回、地域で介護予防のプログラムに沿った教室を行う。閉じこもり予防が目的。区社協へ委託している。
兵庫県 三木市	みっきい☆いきいき体操の推進	三木市では、県内市認定率 1 位を誇る。（町合わせ 3 位）市内 108 カ所 2000 名の方が監査し、自主活動として取り組みをされているため、行政としては一歩引いたところから、困ったときは相談できる体制づくりに取り組めるよう強化している。
和歌山県 和歌山市	WAKAYAMA つれもて健康体操	大東市の元気でまっせ体操を使用させてもらい、5 人以上の自主グループに対し、教室の立ち上げ支援を実施。初回～4 回（毎週 1 回）まで PT, OT, ST を派遣し、講義と運動を行う。相談等は包括へ委託。市職員は後方支援。交流会や要望などをアンケート・ききとりで実施し継続支援に取り組んでいる。
大阪府 吹田市	「生活支援体制整備事業」「地域ケア会議」	議論する内容が一部似てきたため、隔合できるところはしていく方向で検討中。
大阪府 吹田市	吹田氏福祉部高齢福祉室	「吹田市民はつらつ元気大作戦」のなかで、介護予防普及啓発事業「はつらつ体操教室」9 会場、「ひろば de 体操」主民主体の活動の場として「いきいき百歳体操」を体育指導員として指導、助言などを行っている。

兵庫県明石市きんじょう・きぬがわ総合支援センター	いきいき元気あっぷ教室	毎年 1 カ所/小学校で立ち上げ。自主活にもっていく。
京都府 長岡京市	介護予防サロン	体操と茶話会を月 2 回実施。現在は 5 のサロンを設立。(9 月に 6 つになる予定) 自治会単位で設立。地域の特徴にあわせて行政から設立をアプローチ。包括や介護事業所とマッチングを行い、体操を実施。役割は補助金、運営の評価、マッチングの支援等。主体は団体と介護事業所・包括など
大阪府	大阪ええまちプロジェクト等	企業人など専門的知識を有するプロボノを活用した地域づくりを推進する民間団体の支援等
大阪府 池田市	生活支援体制設備事業、一般介護予防事業	・地域資源 MAP の作成 ・体操教室自主グループ化 ・地域の集まりへの支援
大阪府 熊取町	タピオステーション（タピオ体操プラス）推進	事業の企画立案、調達、啓発
京都府 八幡市	①元気アップ介護予防事業 ②運動普及講座	①NPO 法人元気アップ AGE プロジェクトに委託。セラバンドを使用した筋トレ ②65 歳以上、5 名以上のグループに運動 DVD を配布、住民主体での筋トレ（セラバンド使用）
株式会社フリーステーション（大阪府豊能町）	大阪府豊能町に弊社のコミュニティスペース（2 年前までデイサービスしていた建物）を運営しています。	形としては、シェアスペース。地域住民ができることをできる範囲で実現することを目的にしている。週 1 回だけランチ営業したり、運動教室をしたりの営業や、住民グループの集まりなど（レンタル料をいただく形)。子ども向けイベントで高齢者を巻き込むなど「地域の元気は子供から」というコンセプトで、高齢者だけの居場所とならないよう多世代の居場所にしている。今年度は地域の方が主体で作る居場所をこの場所で作る予定（助成金あり） その他、弊社の PT が 40 代～60 代メインのトレーニングプログラムをつくっており、そのモニターとして地域の人にこの場所で協力して頂いている。
滋賀県 野洲市社会福祉協議会	サロン担い手交流会	様々な居場所の方を対象とした情報交換の場を実施
大阪府 岸和田市	－	いきいき百歳体操は 120 カ所。さらにかみかみ体操も広げている。フレッシュらいふ教室も栄養や認知症対策などシリーズで行っている。ほか、かたづくりも社協で取り組んでいる。
兵庫県 市川町役場	市川町地域包括支援センター	いきいき百歳体操の立ち上げ支援、定期巡回

2.2　関東

超高齢社会における地域づくりのあり方セミナー
日時　2019 年 8 月 6 日 17:00-19:00
場所　新丸の内ビルディング 10 階 EGG JAPAN

2.2.1 プログラム

17:00-17:25 「これからの地域づくり戦略」について
大島一博氏　厚生労働省　老健局長

17:25-17:55　これからの地域づくりについて
唐澤剛氏　前内閣官房まち・ひと・しごと創生本部地方創世総括官
慶應義塾大学大学院　政策・メディア研究科　特任教授
佐久大学　客員教授

自治体の取り組み
酒井敏行氏　富山県富山市　福祉保健部　部長
喜多麻子氏　神奈川県横浜市　健康福祉局　高齢健康福祉部
地域包括ケア推進課　課長

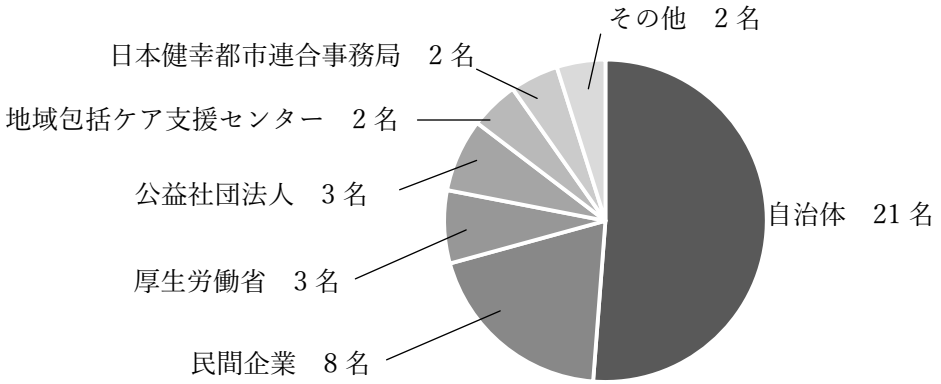
18:00-18:40　これからの地域づくりに向けた課題と今後の方向性
パネリスト
大島氏、唐澤氏、酒井氏、喜多氏、
近藤尚己氏（※）
※　一般社団法人日本老年学的評価研究機構　理事
東京大学大学院医学系研究科　准教授
ファシリテーター
宮田俊男氏　大阪大学産学共創本部　特任教授
中澤まゆみ氏　ノンフィクション・ライター

18:40-19:00　質疑応答

2.2.2 参加者内訳（総数 41 名）

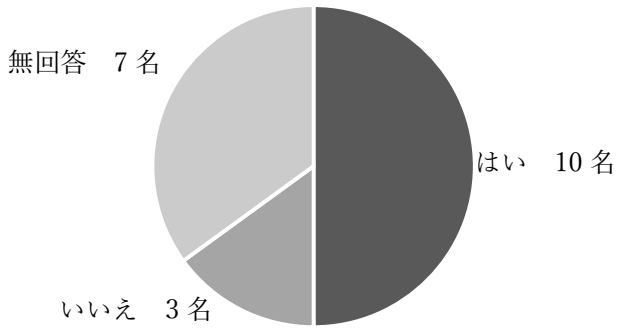
■　所属先

ほぼ半数が自治体関係者で、関西地域と比較して民間企業関係者の参加が多かった。



■　通いの場の推進等の地域づくりに関連した事業への関与

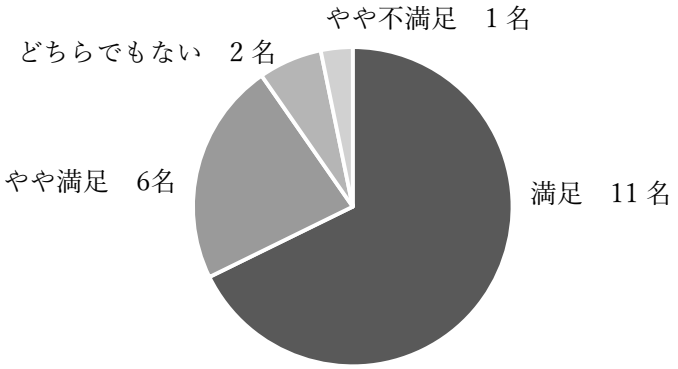
通いの場の推進等に関わっている方が 50%を占めた。



2.2.3　アンケート結果（回答者数 20 名）

■　セミナー全体の満足度（満足、やや満足、どちらも言えない、やや不満足、不満足の 5 択）

回答者 20 名中の 85%にあたる 17 名が「満足」もしくは「やや満足」と回答し、参加者の満足度は高かった。「やや不満足」と回答した方は「実際に通いの場の現場に深く関わっている方の話が聞けるかと思ったが、現場の話が少なかった」とコメント。



■　特に興味深かった内容（抜粋）

・地域づくりの方向性
・地域文化の復興
・コンパクトシティ、公共交通機関のカバー率
・自治体の事例紹介
・行政と民間の連携
・住民主体の地域づくりの取り組み
・民間事業者の活用
・住民主体の活動への就労という考え方の導入
・パネルディスカッション
・健康・介護に関する知識の啓発の必要性
・就労の雇用化の問題。間違うと労働搾取につながる危険性
・無関心層へのアプローチ
・すべて興味深かった
・もっと聞きたかった。時間が足りなかった

■　現在実施している事業の概要等（実施主体が明記されているものを記載）

実施主体	事業名	概要
千葉県 四街道市	認知症カフェ、 週一貯筋体操	認知症カフェ 認知症の有無にかかわらず、本人、家族、地域の方が集い、セミナーや講義を通し、認知症について理解を深めるとともに、認知症の方が地域で生活することが当たり前である地域を目指す。 週一貯筋体操 自治会で週 1 回、1 時間ほど体操を行う。
新潟県	―	市町村支援をしている。
としま CATV	あうるへるすの会	豊島区の地域保険福祉を区民目線で勉強する会（協賛、後援に、区と三師会、社協、商店街連合会などについてもらい、月 1 回開催している）
東京都 練馬区役所	食のホットサロン （通所 B）	会食を中心としたサロンを地域の活動団体を中心に展開。月 2 回以上週 1 回程度実施。担い手の高齢化が課題となってきている。
新潟県	生活支援体制設備 アドバイザー派遣 モデル事業	アドバイザーを市町村に派遣し、協議体、SC、移動サービス、居場所（地域の茶の間）、有償の助け合いなどの支援。
公益財団法人さわやか福祉財団	―	ガイドブック作成等で、居場所の取り組み事例を PR

3. 実態調査 1. 通いの場の推進等の地域づくりに関するアンケート調査

3.1　内容

通いの場の推進方策等の地域づくりに関する自治体の取組状況
　※該当事業に関しては、厚労省に関係する事業にとどまらず、公園や畑、カフェの活用や民間企業等と連携した取組なども含めて、高齢者のコミュニティや地域づくりに関わるものは幅広く該当すると捉える。

3.2　方法

- 日本健幸都市連合参加自治体を対象としたアンケート調査
- 調査票（別添：参考資料１）をメールで送付し、メール・FAX・郵送による回答
- 調査期間：令和元年 7 月 12 日～31 日

3.3　回収状況

アンケート送付…97 自治体
アンケート返答あり…44 自治体（回収率約 45%）

3.4　調査結果

通いの場の推進に関する事業実施…38 自治体（白糠町、秋田市、取手市、守谷市、小山市、さいたま市、港区、中野区、板橋区、葛飾区、多摩市、奥多摩町、大和市、見附市、北杜市、須坂市、大垣市、三島市、草津市、八幡市、南丹市、高石市、川西市、飯南町、岡山市、倉敷市、井原市、総社市、高梁市、真庭市、呉市、阿南市、坂出市、松山市、田川市、佐賀市、多久市、日置市）

通いの場の推進に関する事業未実施…5 自治体

白紙回答…1 自治体

※本報告書の参考資料１として調査票、参考資料２として調査結果（事例）を添付。

4. 実態調査 2. 高齢者の「通いの場」に関するアンケート調査

4.1　目的

本調査は、通いの場に参加している方／していない方の実態（65 歳以上）や、通いの場に関するニーズを把握する。

特に、通いの場に参加していない方の実態やニーズを把握することを目的に実施する。

4.2　本調査の「通いの場」

本調査の質問上には「通いの場」という用語はでてこないが、通いの場に参加している方／参加していない方の実態を把握するため、通いの場に参加しているかどうかでクロス分析を行った。

本調査のクロス分析で用いた「通いの場の参加者」とは、65 歳以上で、かつ「Q21　主に 65 歳以上の方が定期的に集まっている場所や行く場所、活動として、あなたはどのようなものに参加していますか。 月 1 回以上参加しているものをすべてお答えください。」の問で、以下の回答のいずれかを選んだ者である。

- 町内会・自治会が開催する活動・集まり（体操、スポーツなど）
- 町内会・自治会以外の主体が開催する活動・集まり（無料または実費（一回数百円程度）で参加できるものに限る）
- 自主的な集まり・趣味活動（誰でも参加できる）
- サロン（無料または実費程度でお茶が飲める場所）

「通いの場の非参加者」とは、65 歳以上で、かつ、上記に該当しない者である。

4.3　方法

インターネット調査

- 対象者条件：全国男女 55 歳～89 歳
- サンプル数：1000
- 割付：4 セグメント（男/女×予備軍/対象者）均等回収

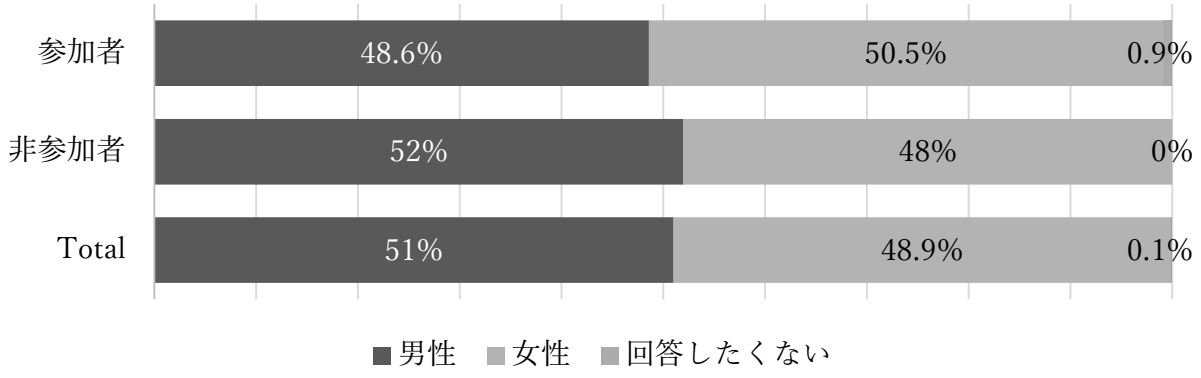
4.4　集計結果

■　**性別（問 1）**

今回、全体では、男性と女性の比率は、ほぼ同じ比率で実施した。

通いの場の参加者は、男性が 48.6%、女性が 50.5%、通いの場の非参加者は、男性が 52.0%、女性が 48.0%であり、参加者の女性の割合が若干高かった。

図表 1. 性別

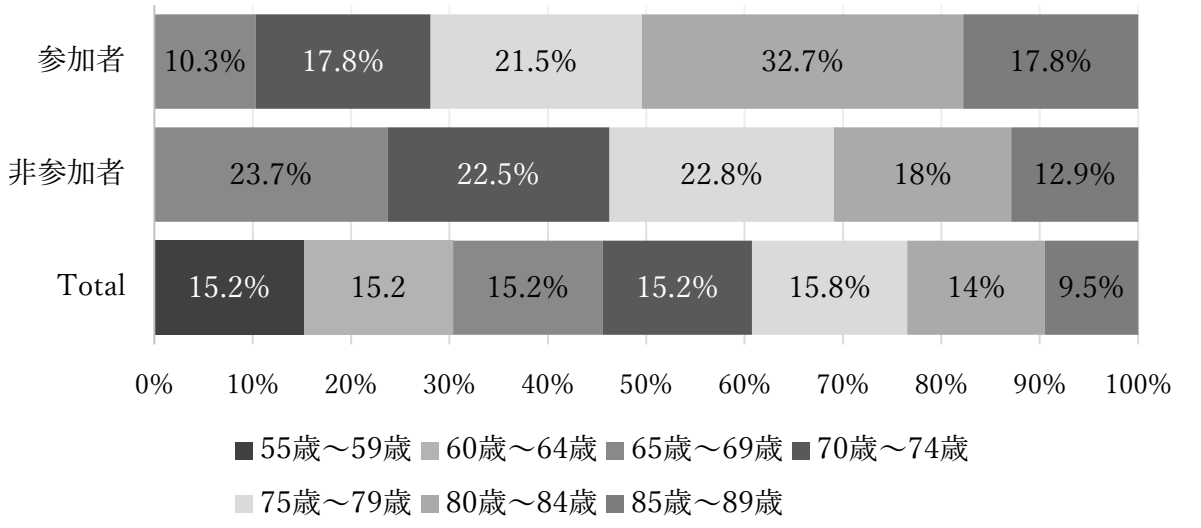


■　**年齢（問 2）**

今回、全体では、55 歳～84 歳の 5 歳刻みの年齢区分は、ほぼ同比率で実施した。

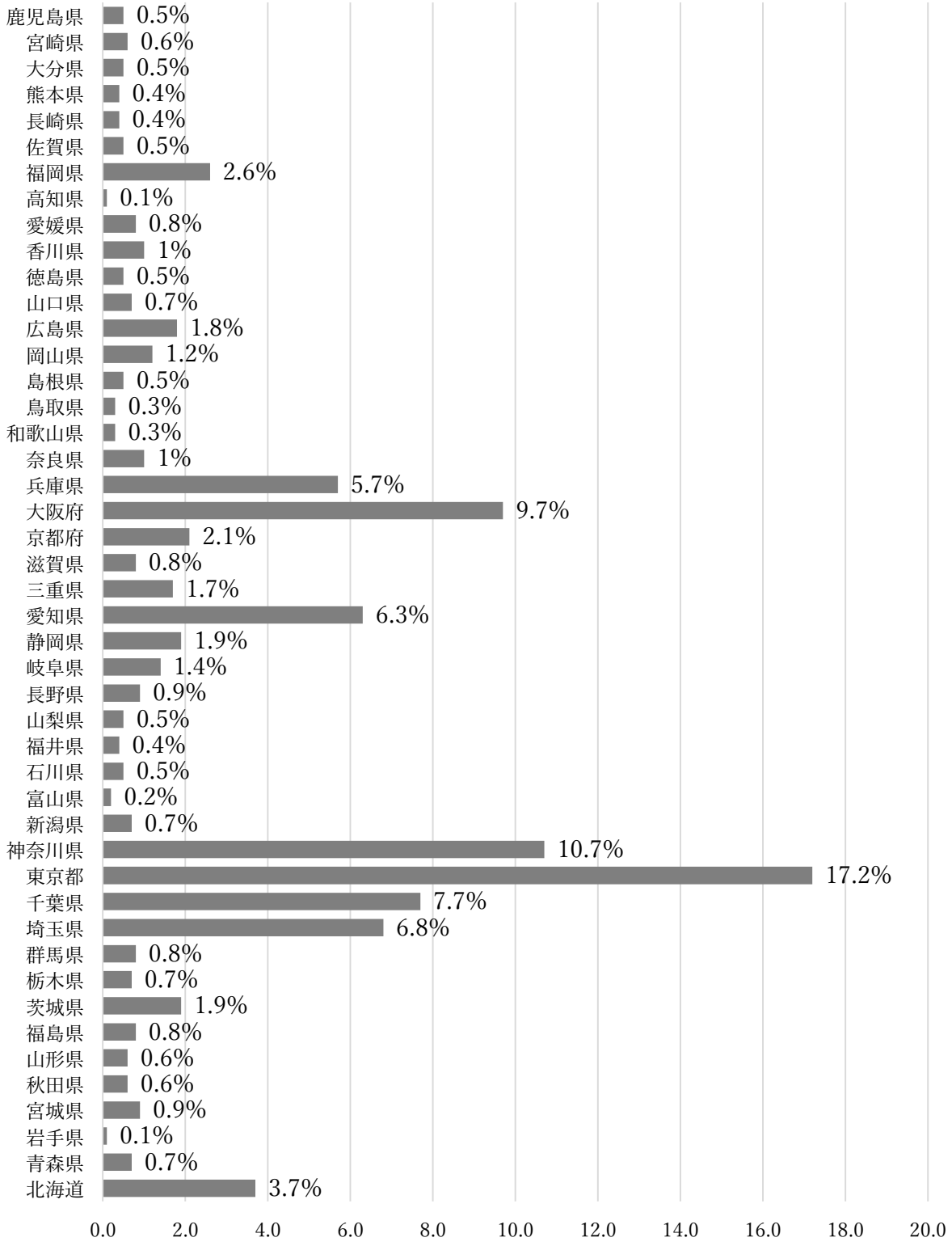
通いの場の参加者（65 歳以上）は、80～84 歳が最も多く 32.7%、次に 75～79 歳が 21.5%、非参加者（65 歳以上）は、65～69 歳が最も多く 23.7%、次に 75～79 歳が 22.8%であった。

図表 2. 年齢層



■　都道府県（問 3(a)）

図表 3-1. 都道府県

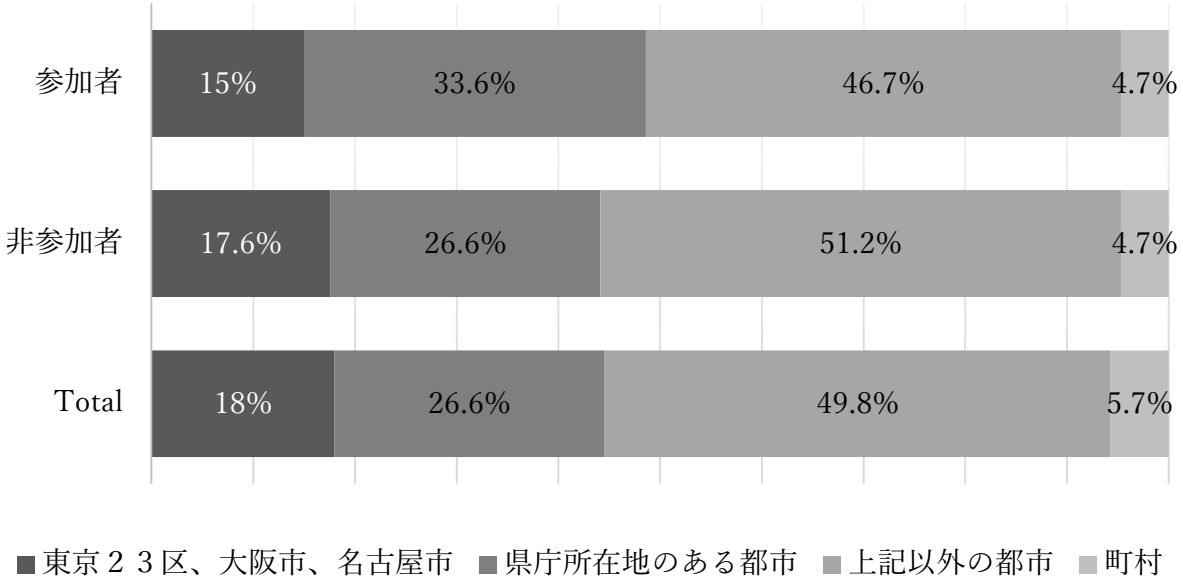


■　**居住地（問 3(b)）**

全体では、「上記以外の都市」が 49.8%、「県庁所在地のある都市」が 26.6%、「東京 23 区、大阪市、名古屋市」が 18%であった。

通いの場の参加者は、「上記以外の都市」が 46.7%、「県庁所在地のある都市」が 33.6%、「東京 23 区、大阪市、名古屋市」が 15%、非参加者は、「上記以外の都市」が 51.2%、「県庁所在地のある都市」が 26.6%、「東京 23 区、大阪市、名古屋市」が 17.6%であった。

図表 3-2. 居住地

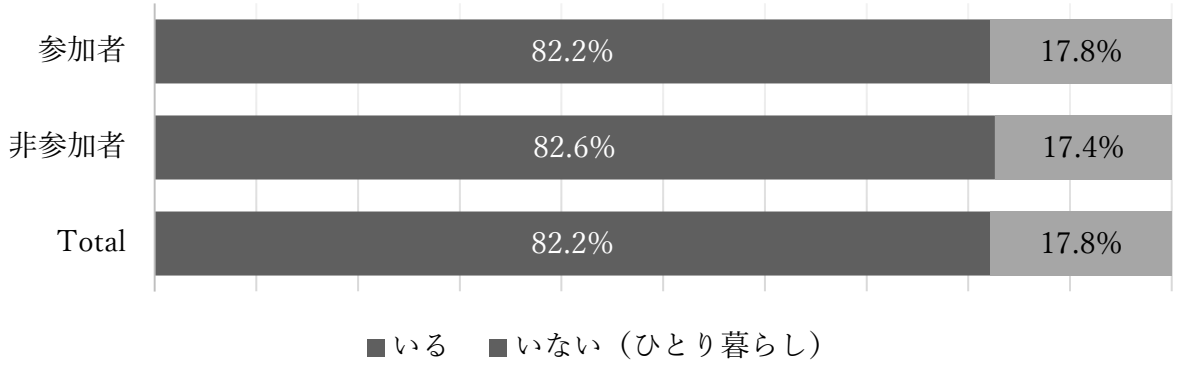


■　**同居家族の有無（問 4 (a)）**

全体では、「同居家族がいる」が 82.2%、「同居家族がいない（ひとり暮らし）」が 17.8%であった。

通いの場の参加者は、「同居家族がいる」が 82.2%、「同居家族がいない（ひとり暮らし）」が 17.8%、非参加者は、「同居家族がいる」が 82.6%、「同居家族がいない（ひとり暮らし）」が 17.4%であった。

図表 4-1. 同居家族の有無



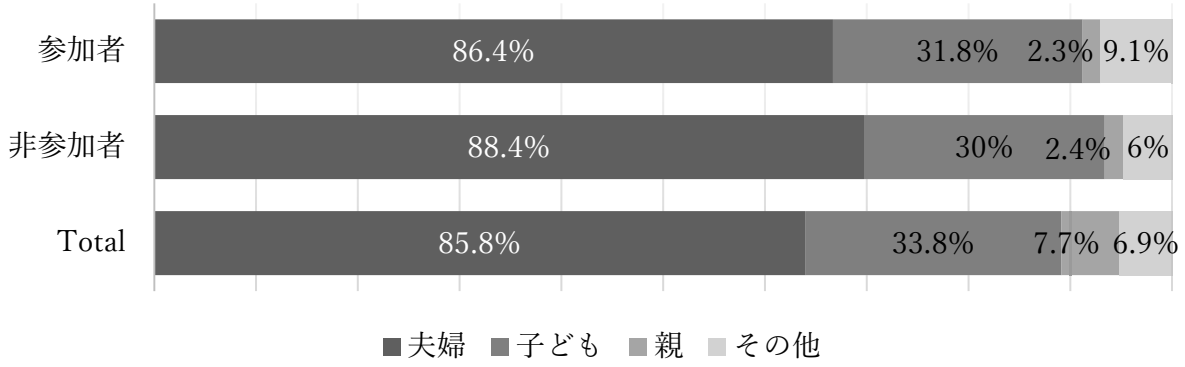
■　**同居家族（問 4(b)）**

回答対象：前問で「同居家族がいる」と回答した者

全体では、「夫婦」が 85.8%、「子ども」が 33.8%であった。

通いの場の参加者は、「夫婦」が 86.4%、「子ども」が 31.8%、非参加者は、「夫婦」が 88.4%、「子ども」が 30%であった。

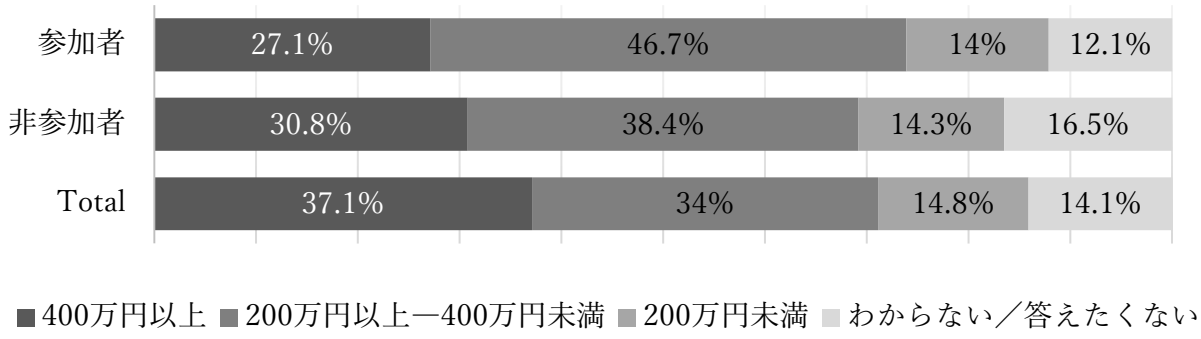
図表 4-2. 同居家族の内訳



■　年間の所得（問 5）

全体では、「400 万円以上」が 37.1%、「200 万円以上－400 万円未満」が 34%であった。
通いの場の参加者は、「400 万円以上」が 27.1%、「200 万円以上－400 万円未満」が 46.7%、非参加者は、「400 万円以上」が 30.8%、「200 万円以上－400 万円未満」が 38.4%であった。

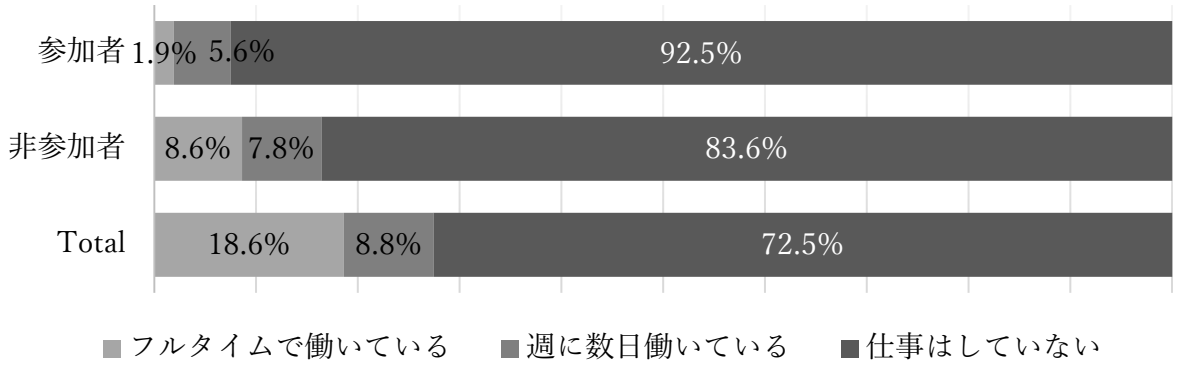
図表 5. 年間の所得



■　仕事（問 6）

全体では、「フルタイムで働いている」が 18.6%、「週に数日働いている」が 8.8%、「仕事はしてない」が 72.5%であった。
通いの場の参加者は、「フルタイムで働いている」が 1.9%、「週に数日働いている」が 5.6%、「仕事はしてない」が 92.5%、非参加者は、「フルタイムで働いている」が 8.6%、「週に数日働いている」が 7.8%、「仕事はしてない」が 83.6%であった。
通いの場の参加者と非参加者を比べると、非参加者は、仕事をしている割合が高い。

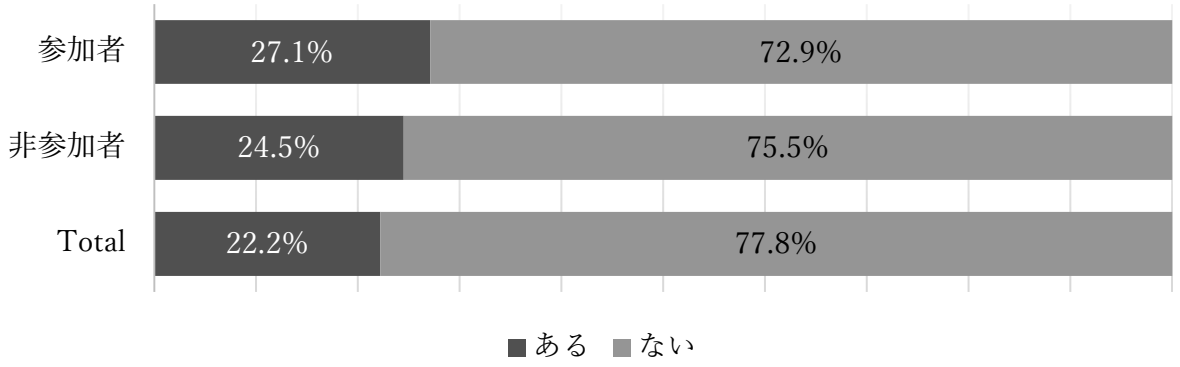
図表 6. 仕事



■　健康上の問題で日常生活に影響（問７）

健康上の問題で日常生活に影響について、全体では、「ある」が 22.2%、「ない」が 77.8%であった。通いの場の参加者は、「ある」が 27.1%、「ない」が 72.9%、非参加者は、「ある」が 24.5%、「ない」が 75.5%であった。

図表 7. 健康上の問題で日常生活に影響



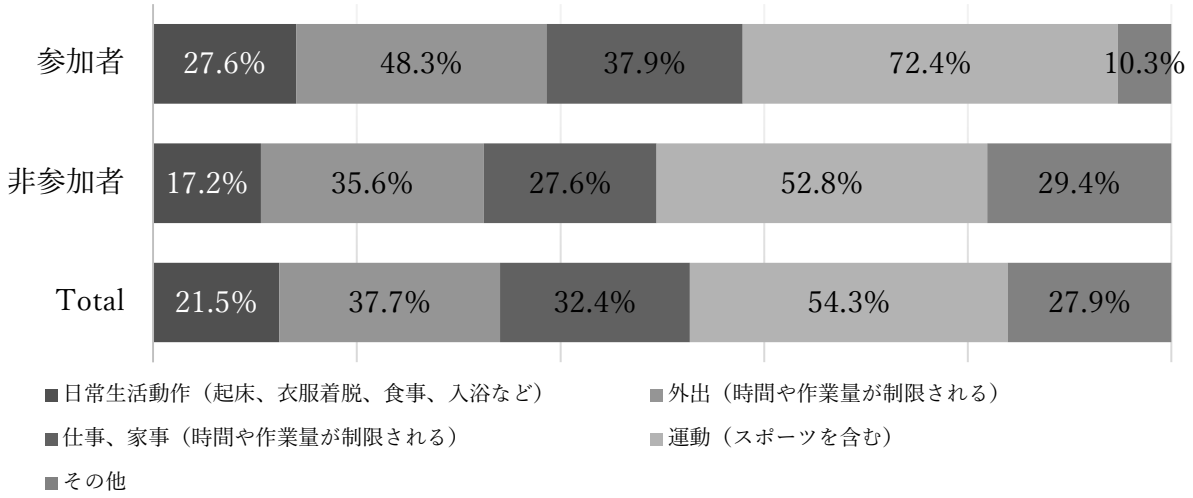
■　日常生活への影響の内容（問 8）

回答対象：前問で「ある」と回答した者

健康上の問題で日常生活に影響の内容について、全体では、「運動」が 54.3%で最も多く、「外出」37.7%、「仕事・家事」が 32.4%と続く。

通いの場の参加者は、「運動」が 72.4%で最も多く、「外出」48.3%、「仕事・家事」37.9%と続く。非参加者は、「運動」が 52.8%で最も多く、「外出」35.6%、「仕事・家事」27.6%と続く。

図表 8. 日常生活への影響の内容

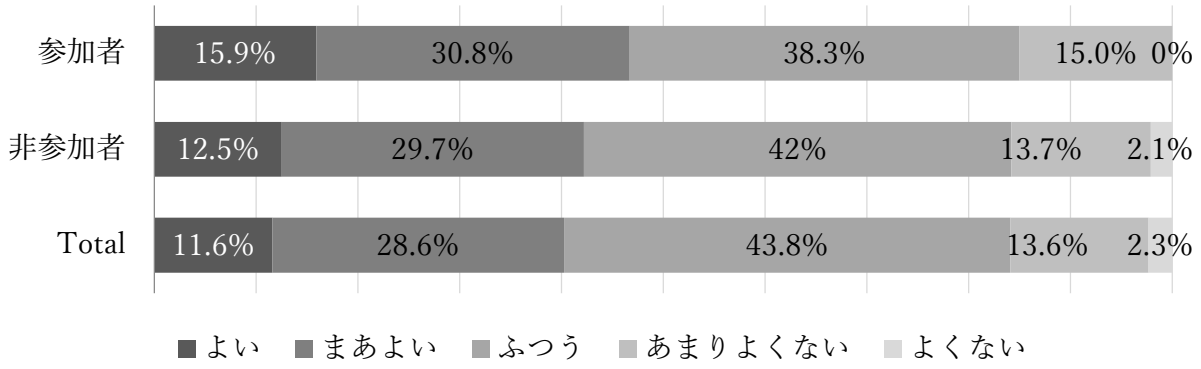


■　現在の健康状態（問 9）

現在の健康状態について、全体では、「よい」が 11.6%、「まあよい」が 28.6%、「ふつう」が 43.8%、「あまりよくない」が 13.6%であった。

通いの場の参加者は、「よい」が 15.9%、「まあよい」が 30.8%、「ふつう」が 38.3%、「あまりよくない」が 15%であった。非参加者は、「よい」が 12.5%、「まあよい」が 29.7%、「ふつう」が 42%、「あまりよくない」が 13.7%であった。

図表 9. 現在の健康状態

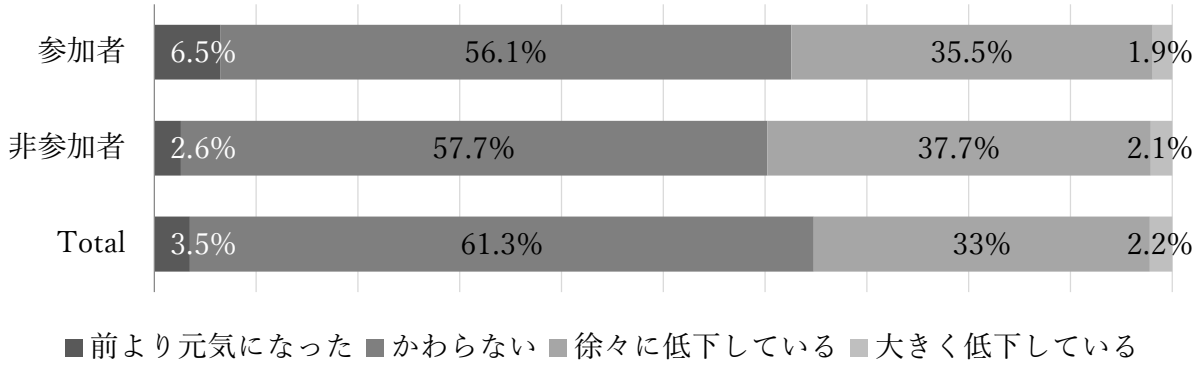


■　ここ 1 年間の健康状態（問 10）

ここ 1 年間の健康状態について、全体では、「前より元気になった」3.5%、「かわらない」61.3%、「徐々に低下している」33%、「大きく低下している」2.2%であった。

通いの場の参加者は、「前より元気になった」6.5%、「かわらない」56.1%、「徐々に低下している」35.5%、「大きく低下している」1.9%であった。非参加者は、「前より元気になった」2.6%、「かわらない」57.7%、「徐々に低下している」が 37.7%、「大きく低下している」が 2.1%であった。

図表 10. ここ一年間の健康状態



■　要介護又は要支援の認定（問 11）

要介護又は要支援の認定を受けているかについては、全体では「受けている」が 95%であった。通いの場の参加者と非参加者を比べると、通いの場の参加者の「要介護又は要支援」の認定を受けている割合が 1.8%低かった。

図表 11. 要介護又は要支援の認定（2020 年 2 月現在）

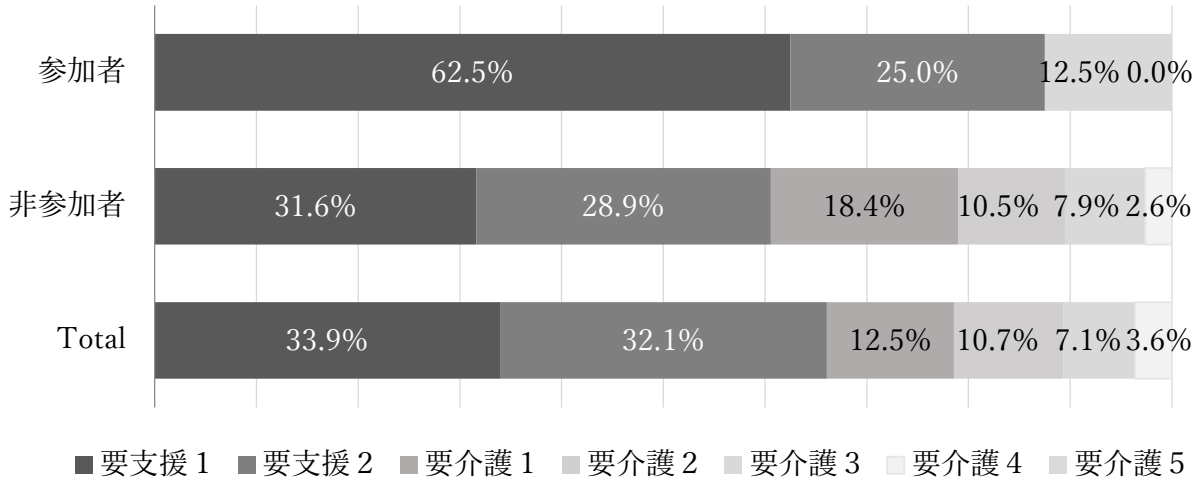
■　介護度の認定の内容（問 12）

回答対象：前問で認定を受けていると回答した者

要介護度の認定の内容では、全体では、要支援１が 33.9%、要支援２が 32.1%、要介護１が 12.5%、要介護２が 10.7%、要介護３が 7.1%、要介護４が 3.6%であった。（要介護５は０）。

通いの場の参加者と非参加者を比べると、通いの場の参加者は要支援１が半数以上（62.5%）であったが、非参加者は、参加者に比べて要支援２以上の認定を受けている者が多かった。

図表 12. 介護度の認定の内容

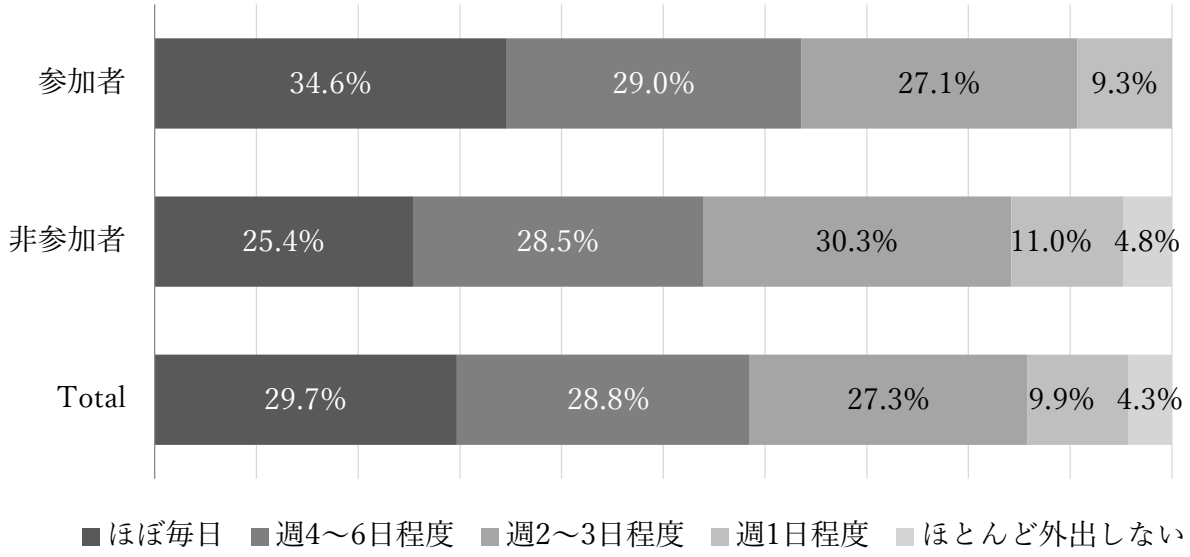


■　外出の機会（問 13）

外出の機会における頻度においては、全体では「ほぼ毎日」が 29.7%、「週 4～6 日程度」が 28.8%、「週 2～3 日程度」が 27.3%、「週 1 回」が 9.9%、「ほとんど外出しない」が 4.3%であった。

通いの場の参加者と非参加者を比べると、通いの場の参加者は「ほぼ毎日」が 34.6%で「ほとんど外出しない」という方はいなかった。非参加者は、「ほぼ毎日」が 25.4%、「ほとんど外出しない」が 4.8%であった。

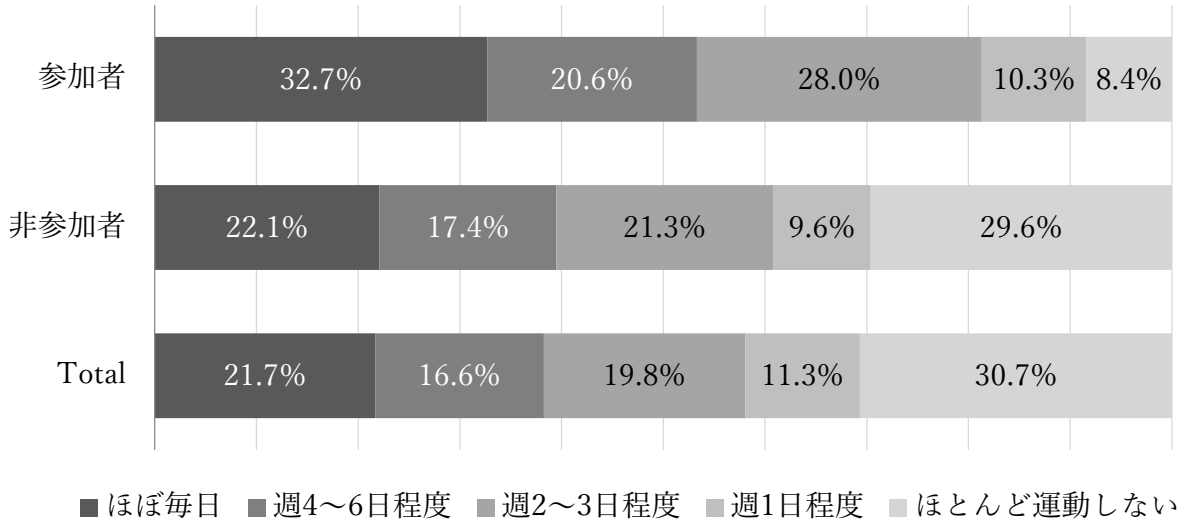
図表 13. 外出の機会



■　運動（散歩や体操含む）の機会の頻度（問 14）

「運動（散歩や体操含む）の機会の頻度」については、全体では「ほとんど運動しない」が 30.7%、「ほぼ毎日」が 21.7%、「週 2～3 日程度」が 19.8%であった。通いの場の参加者と非参加者を比べると、通いの場の参加者の運動の頻度が多かった。

図表 14. 運動（散歩や体操含む）の機会の頻度

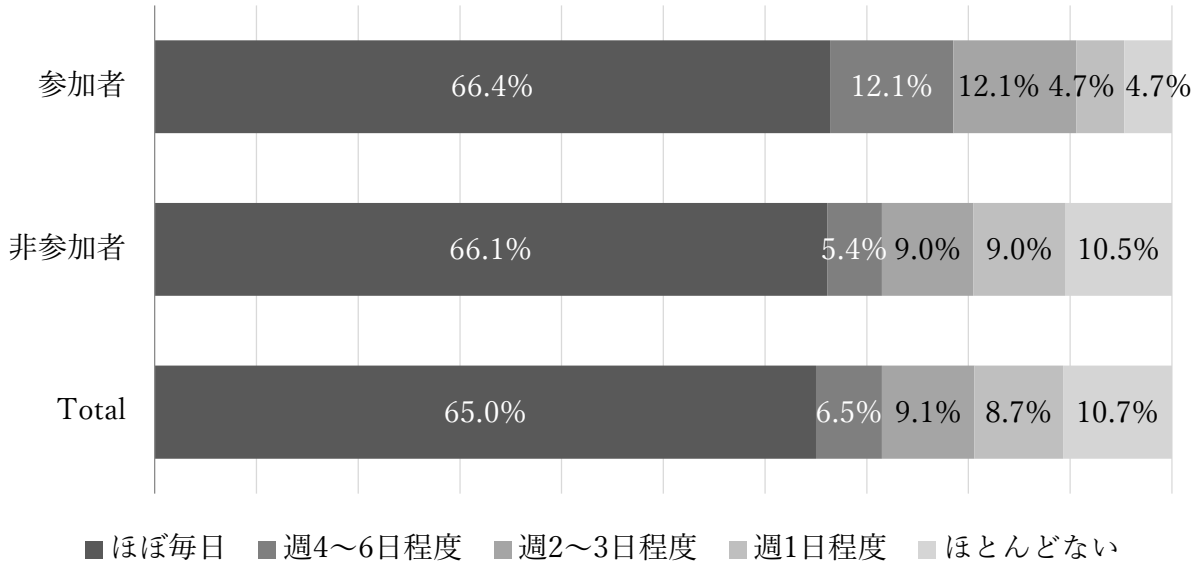


■　友人や家族と過ごす機会（問 15）

友人や家族と過ごす機会は、全体では、「ほぼ毎日」が 65%、「週 4 ～6 日程度」が 6.5%、「週 2 ～3 日程度」が 9.1%、「週 1 日程度」が 8.7%、「ほとんどない」が 10.7%であった。

通いの場の参加者と非参加者を比べると、通いの場の参加者の「ほとんどない」の割合が低かった。

図表 15. 友人や家族と過ごす機会

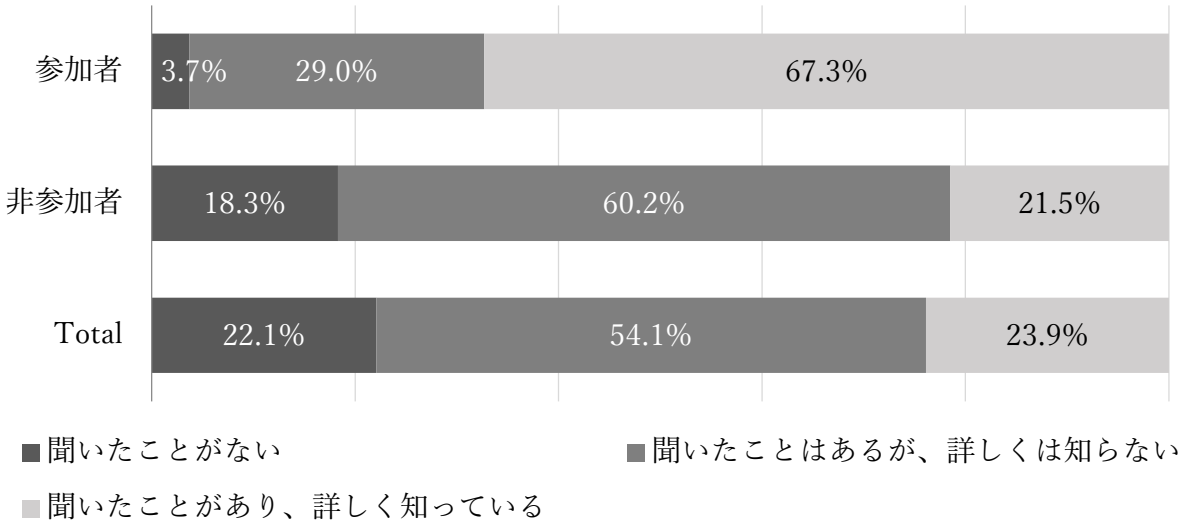


■　主に 65 歳以上が定期的に集まっている場所・活動等の認知度（問 16）

「主に 65 歳以上の方が、定期的に集まっている場所、行く場所、活動などを知っているか」については、全体では「聞いた事がない」が 22.1%、「聞いた事があるか詳しくわからない」が 54.1%、「聞いた事があり詳しく知っている」が 23.9%であった。

通いの場の参加者と非参加者を比べると、通いの場の参加者は、「聞いた事があり詳しく知っている」が 67.3%で、非参加者の 21.5%よりも割合が大きかった。

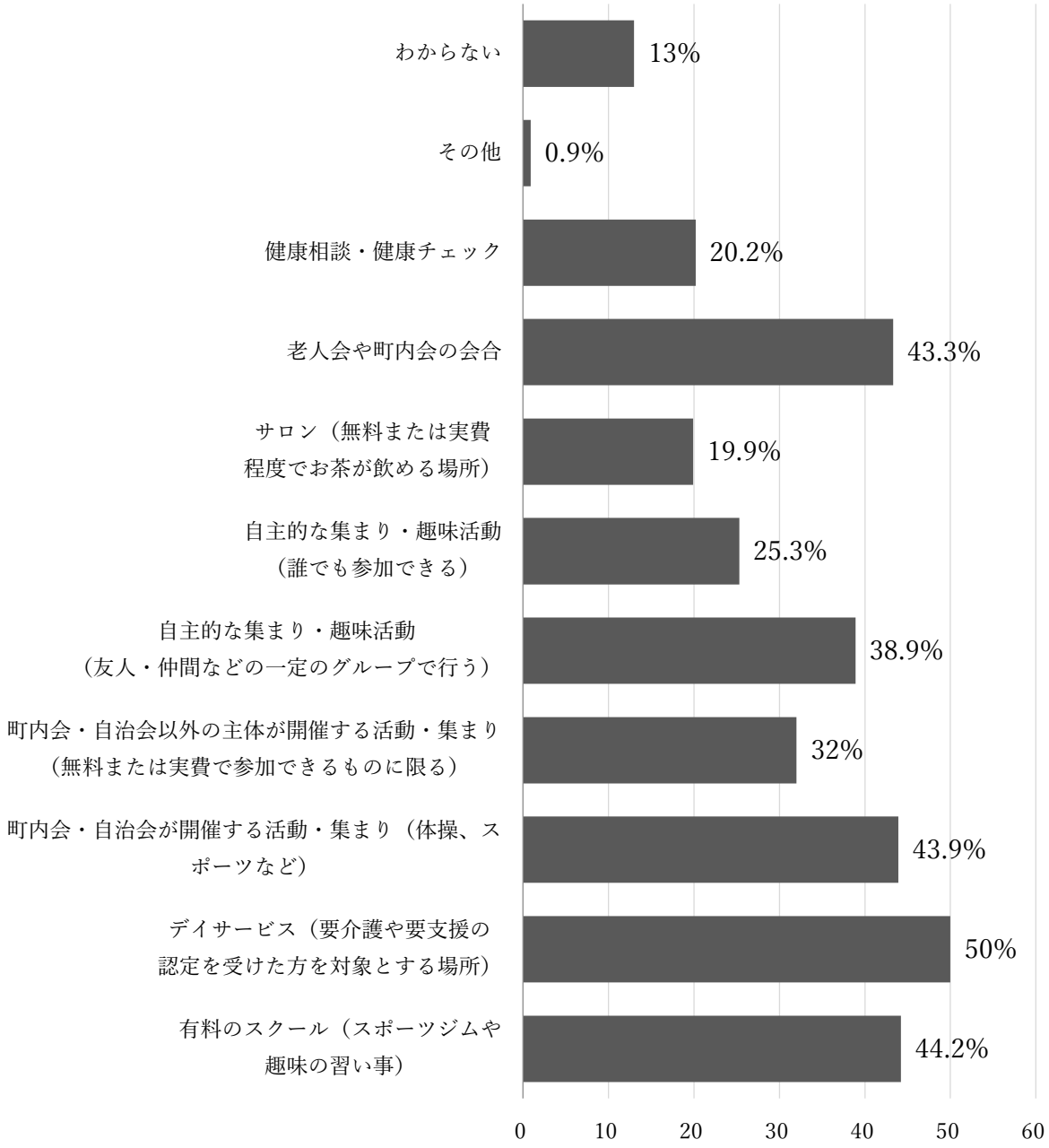
図表 16. 65 歳以上が定期的に集まっている場所・活動等の認知度



■ （問 16 で聞いたことがあると回答した者の）主に 65 歳以上が定期的に集まっている場所・活動等の認知の内容（複数回答可）（問 17）

「主に 65 歳以上の方が定期的に集まっている場所や行く場所、活動など」について、認知の内容を聞いたところ、「デイサービス（要介護や要支援の認定を受けた方を対象とする場所）」が全体の 50%と最も多く、続いて「有料のスクール（スポーツジムや趣味の習い事）」が 44.2%、「町内会・自治会が開催する活動・集まり（体操、スポーツなど）」が 43.9%と他の回答と比べて割合が多かった。

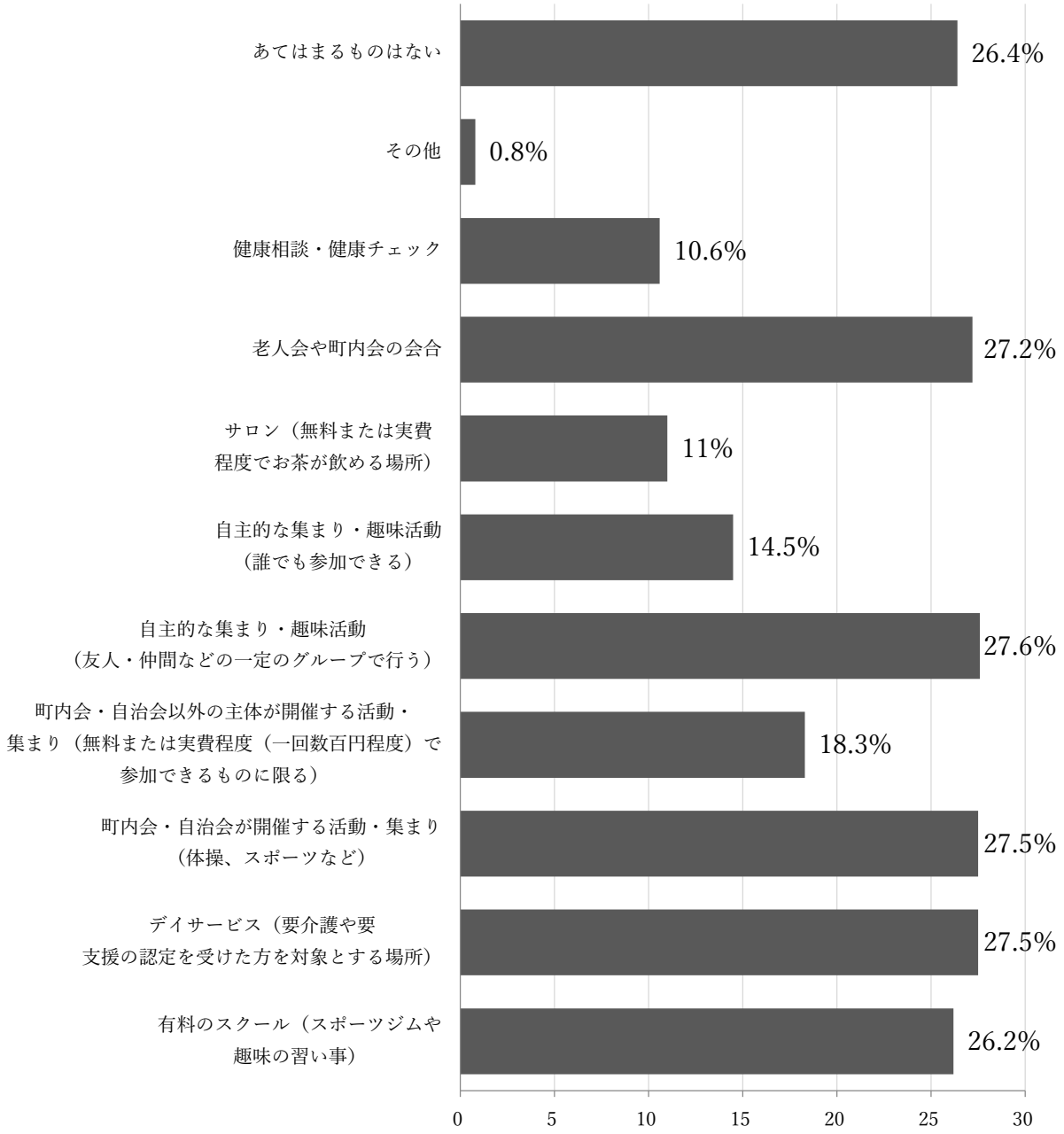
図表 17. 主に 65 歳以上が定期的に集まっている場所・活動等の認知の内容



■ **主に 65 歳以上の方が定期的に集まっている近所の場所や活動等の認知度（複数回答可）（問 18）**

通いの場の参加者に「住まいの近所（自分が行ける範囲）にある、主に 65 歳以上の方が定期的に集まっている場所や行く場所、活動」について回答を求めると「自主的な集まり・趣味活動（友人・仲間などの一定のグループで行う）」が 27.6%と最も多く、続いて「デイサービス（要介護や要支援の認定を受けた方を対象とする場所）」、「町内会・自治会が開催する活動・集まり（体操、スポーツなど）」が全体の 27.5%であった。

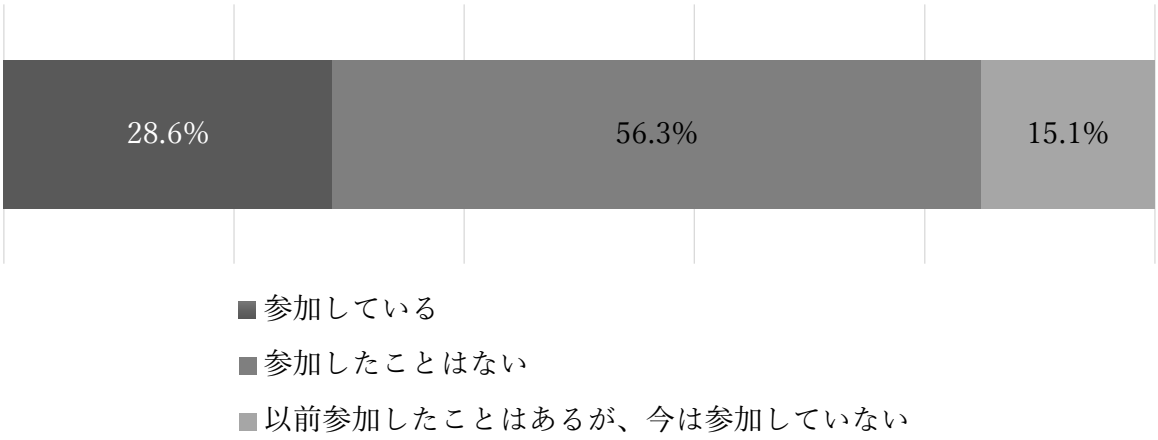
図表 18. 主に 65 歳以上の方が定期的に集まっている近所の場所や活動等の認知度



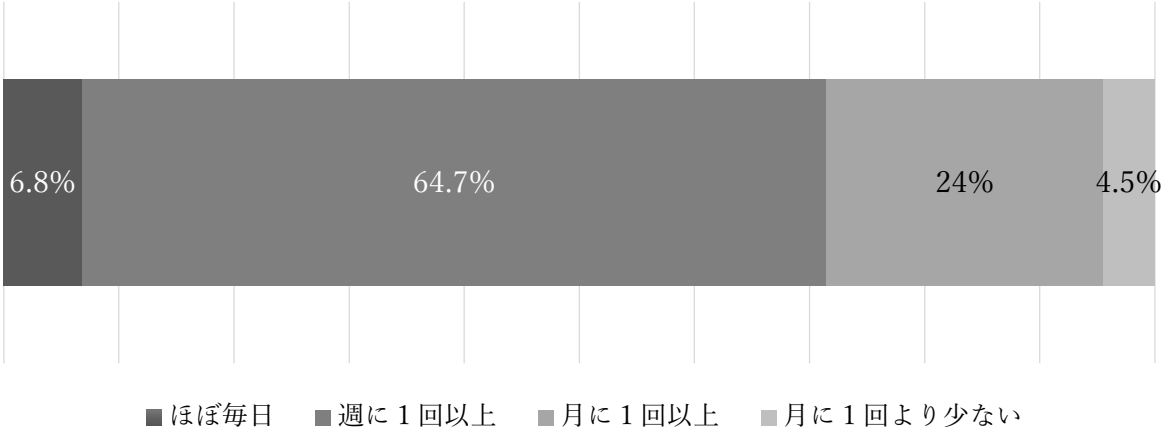
■ **65 歳以上の方が定期的に集まっている場所や行く場所、活動への参加経験と参加頻度（問 19、問 20）**

65 歳以上の方が定期的に集まっている場所や行く場所、活動への参加頻度について、複数の活動や集まりに参加場合は、すべて合算してもらい、得た回答によると、「参加している」が 28.6%、「参加した事はない」が 56.3%、「以前参加したことはあるが、今は参加していない」が 15.1 %であった。参加頻度は「週に 1 回以上」が 64.7%で最も多かった。

図表 19. 65 歳以上の方が定期的に集まっている場所や行く場所、活動への参加経験



図表 20. 65 歳以上の方が定期的に集まっている場所や行く場所、活動への参加頻度

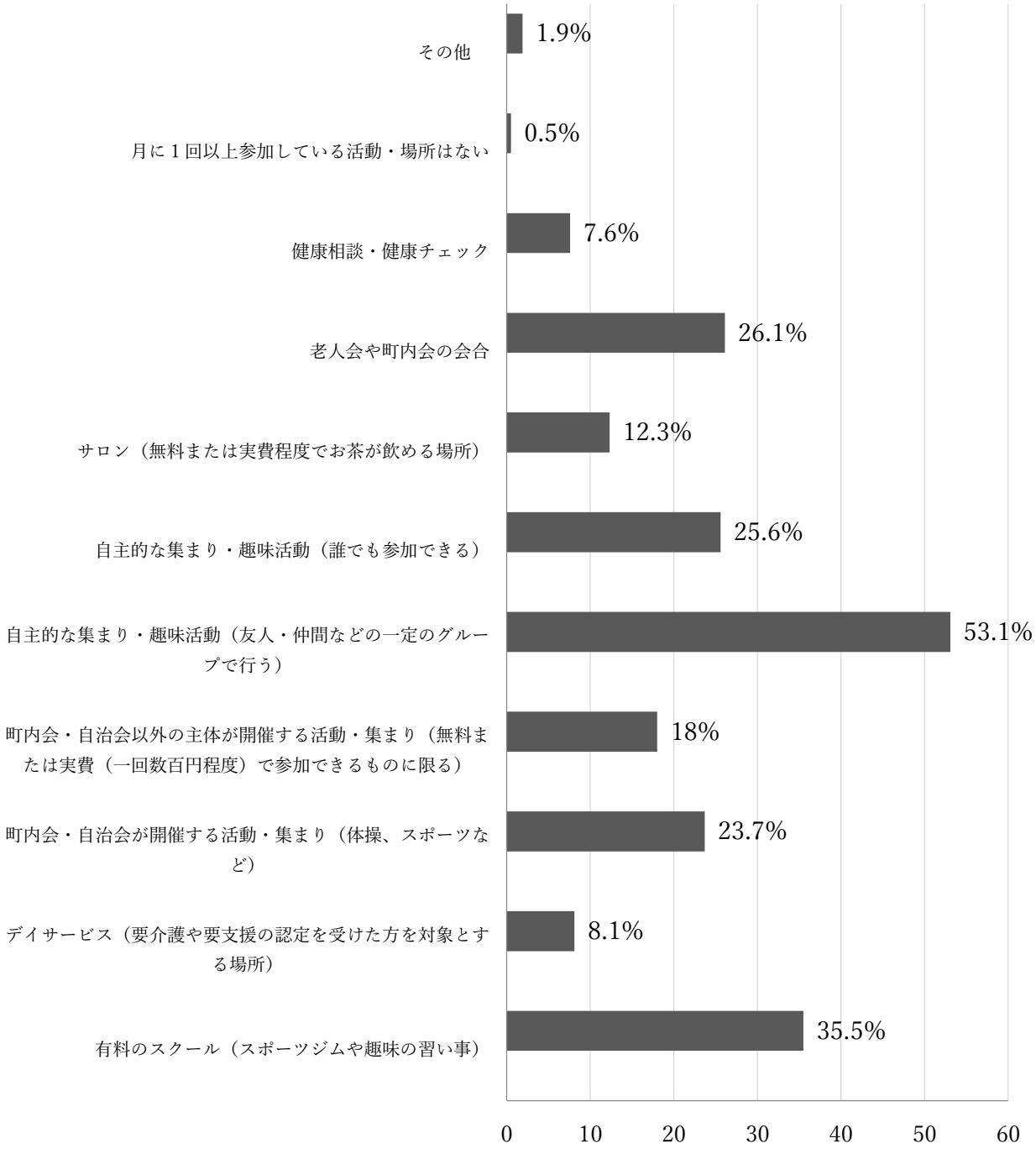


■　65 歳以上の方が定期的に集まっている場所や行く場所、活動への参加の内容（問 21）

回答対象：問 20 で月 1 回以上参加していると答えた回答者

65 歳以上の方が定期的に集まっている場所や行く場所、活動への参加の内容について、「自主的な集まり・趣味活動（友人・仲間などの一定のグループで行う）」が 53.1%、「有料のスクール（スポーツジムや趣味の習い事）」が 35.3%、「老人会や町内会の会合」が 26.1%であった。

図表 21. 65 歳以上の方が定期的に集まっている場所や行く場所、活動への参加頻度

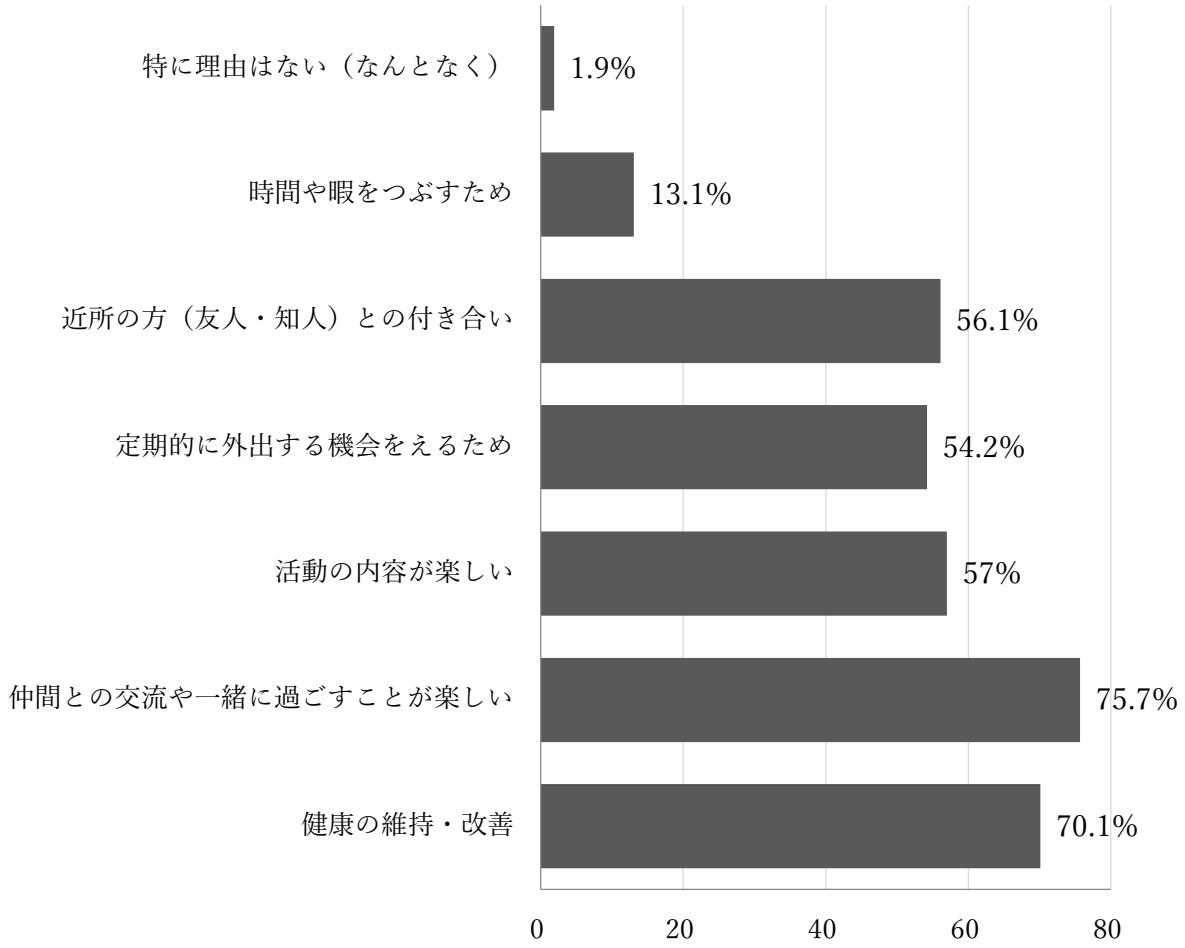


■　場所、活動への参加理由（問 22）

回答対象：問 20 で月 1 回以上参加していると答えた回答者

「あなたがお答えになった場所や活動に参加した理由」について、「仲間との交流や一緒に過ごすことが楽しい」が 75.3%と最も多く、「健康の維持・改善」が 70.1%、「活動の内容が楽しい」は 57%であった。

図表 22. 場所、活動への参加理由

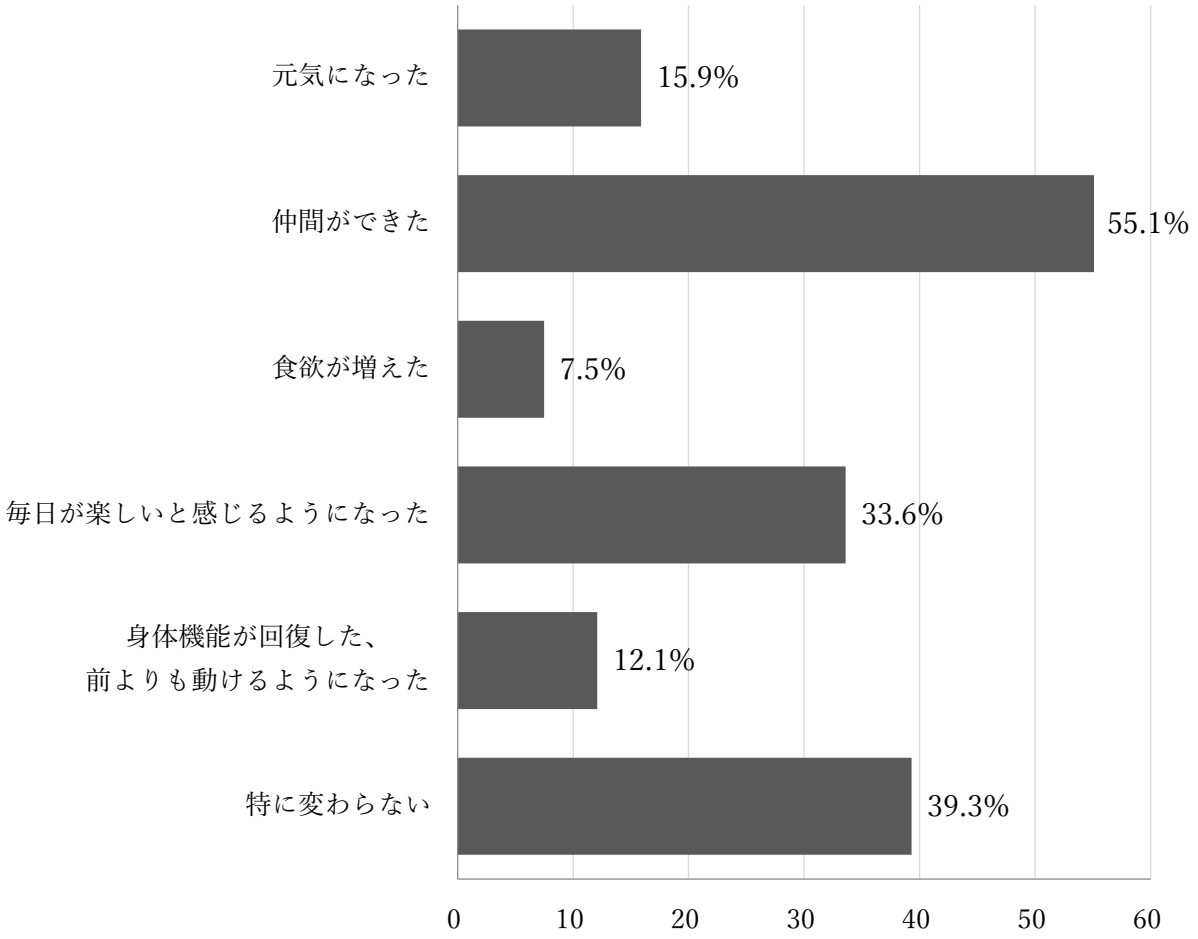


■　場所、活動への参加によって起きた変化（問 23）

回答対象：問 20 で月 1 回以上参加していると答えた回答者

場所、活動へ参加し始めてから変わった事として、最も多いのが「仲間ができた」55.1%、続いて「特に変わらない」が 33.6%、「毎日が楽しいと感じるようになった」が 33.6%であった。

図表 23. 場所、活動への参加によって起きた変化

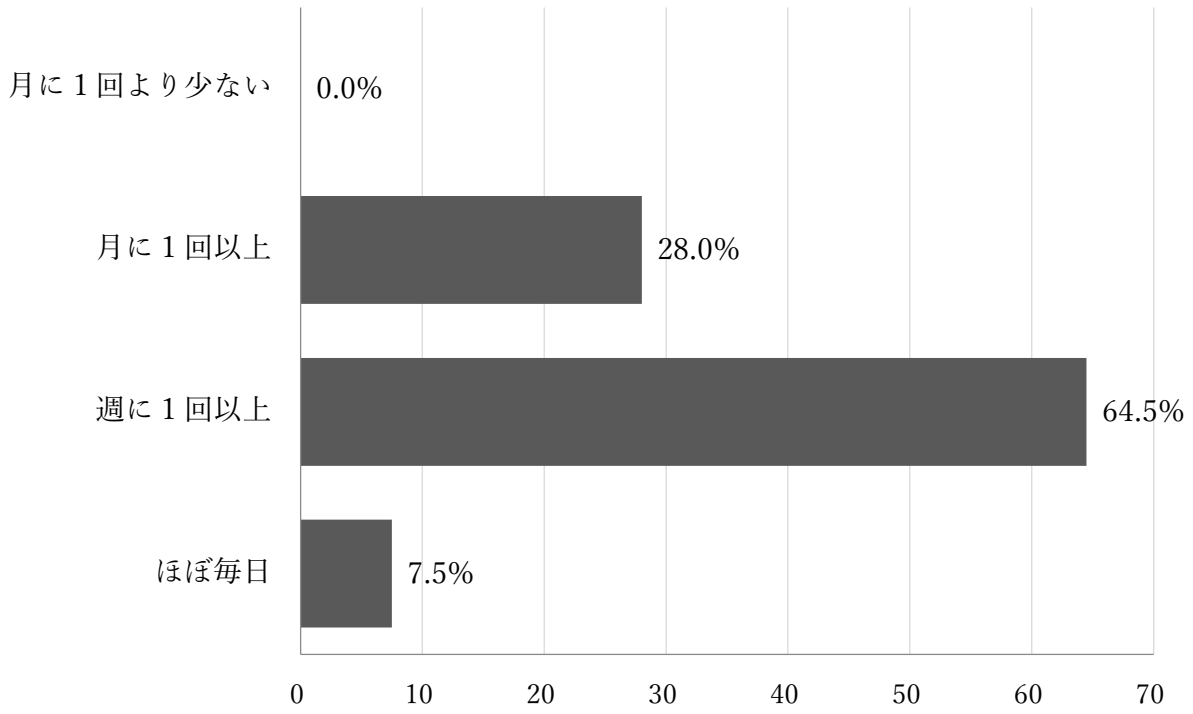


■　**定期的な場所や活動の希望開催頻度（問 24）**

回答対象：問 20 で月 1 回以上参加していると答えた回答者

定期的な場所や活動をどのくらい開催していてほしいかという問いに対し、「週に 1 回以上」が 64.5%、「月に 1 回以上」が 28%、「ほぼ毎日」が 7.5%であった。

図表 24. 定期的な場所や活動の希望開催頻度

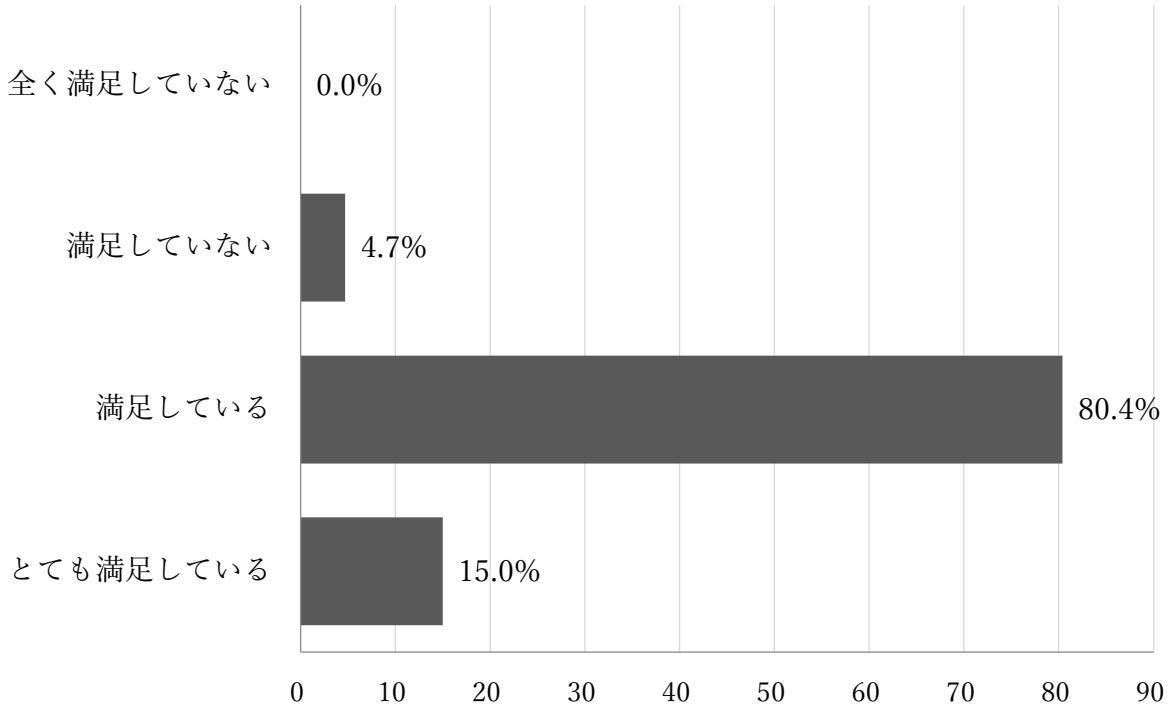


■　**参加している場所、活動への満足度（問 25）**

回答対象：問 20 で月 1 回以上参加していると答えた回答者

現在参加している場所や活動にどのくらい満足しているかという問いに対し、「満足している」が 80%、「とても満足している」が 15%、「満足していない」が 4.7%であった。

図表 25. 参加している場所、活動への満足度



■　**町内会・自治会などが開催する場所や活動、自主的な集まり等に参加しない理由（問 26）**

回答対象：問 21 で以下のいずれの選択肢も選ばなかった回答者

・町内会・自治会が開催する活動・集まり（体操、スポーツなど）

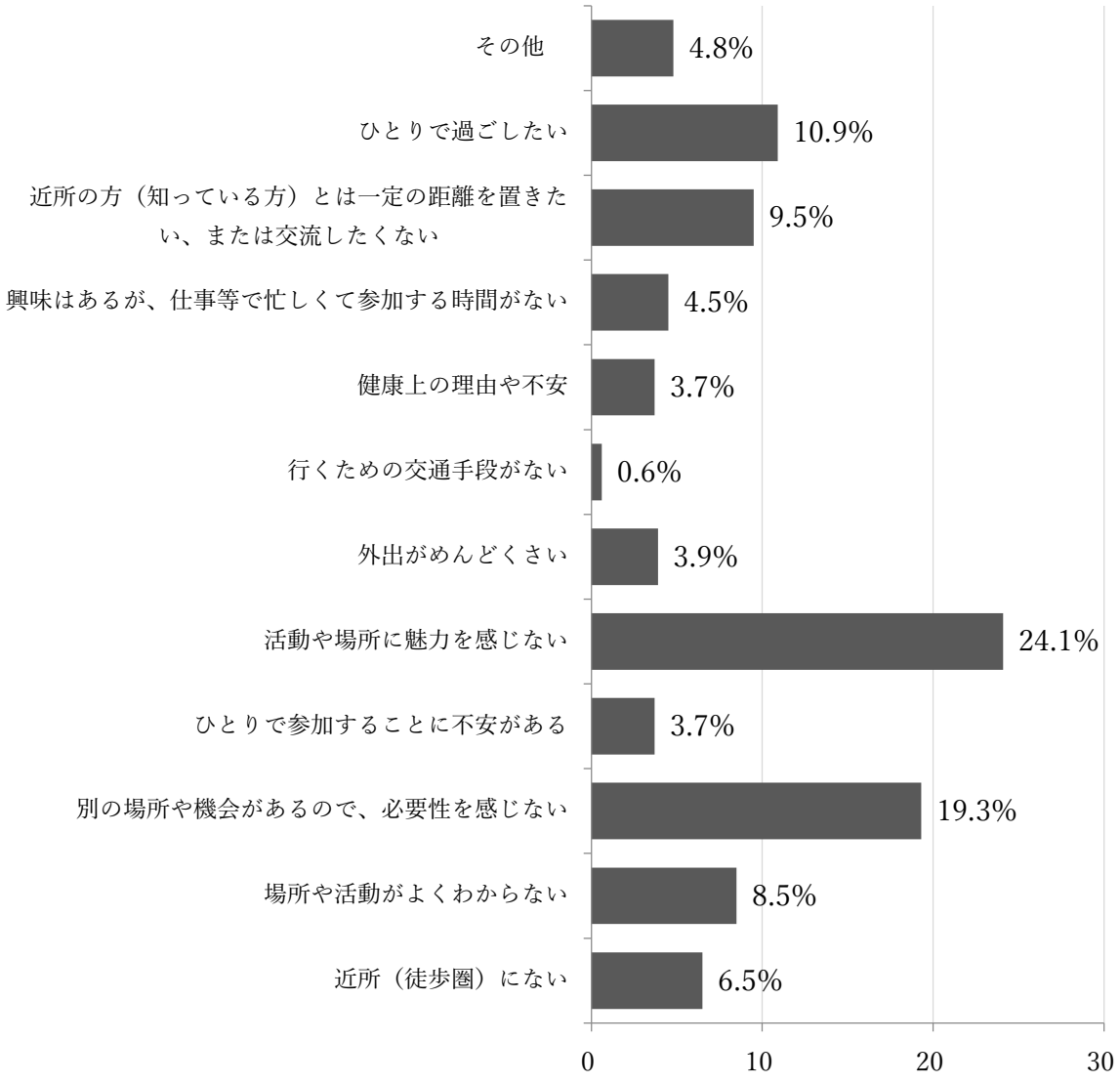
・町内会・自治会以外の主体が開催する活動・集まり（無料または実費（一回数百円程度）で参加できるものに限る）

・自主的な集まり・趣味活動（誰でも参加できる）

・サロン（無料または実費程度でお茶が飲める場所）

「町内会・自治会などが開催する場所や活動、自主的な集まりやサロンに参加しない理由」について、「別の場所や機会があるので、必要性を感じない」が 19.3%と最も多く、次に「ひとりですごしたい」が 10.9%、「近所の方（知っている方）とは一定の距離を置きたい、または交流したくない」が 9.5%であった。

図表 26. 町内会・自治会等が開催する場所や活動、自主的な集まり等に不参加の理由

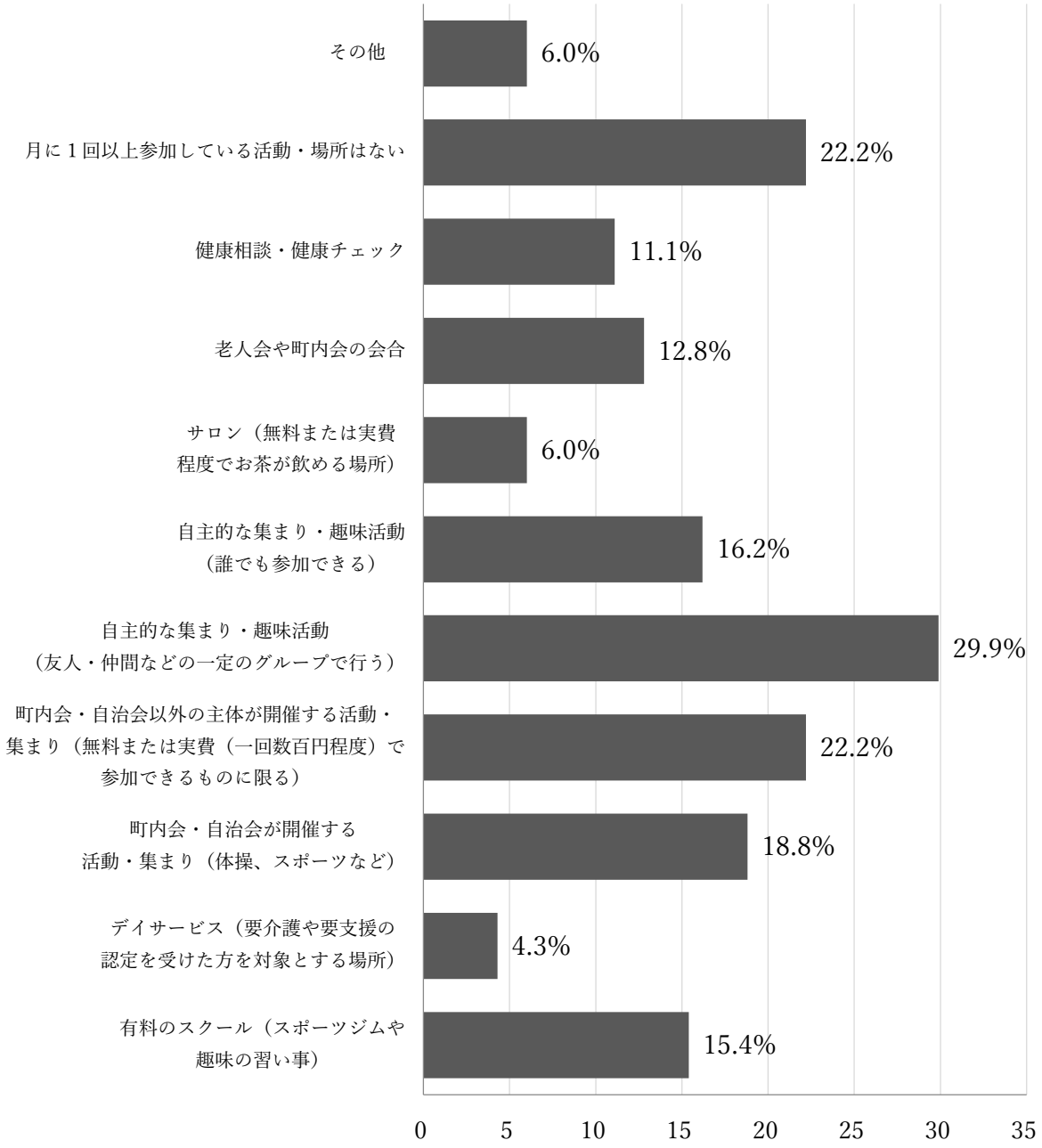


■　（通いの場に現在参加していない回答者に対して、）以前参加していた、場所や活動の内容（複数回答可）（問 27）

回答対象：通いの場に現在参加していない回答者

「以前参加していた、主に 65 歳以上の方が定期的に集まっている場所や行く場所、活動のうち、月 1 回以上を参加していたもの」については、「自主的な集まり・趣味活動（友人・仲間などの一定のグループで行う）が 29.9%と最も多く、続いて「町内会・自治会以外の主体が開催する活動・集まり」、「月に 1 回以上参加している活動・場所はない」がともに 22.2%であった。

図表 27. 以前参月 1 回以上参加して場所

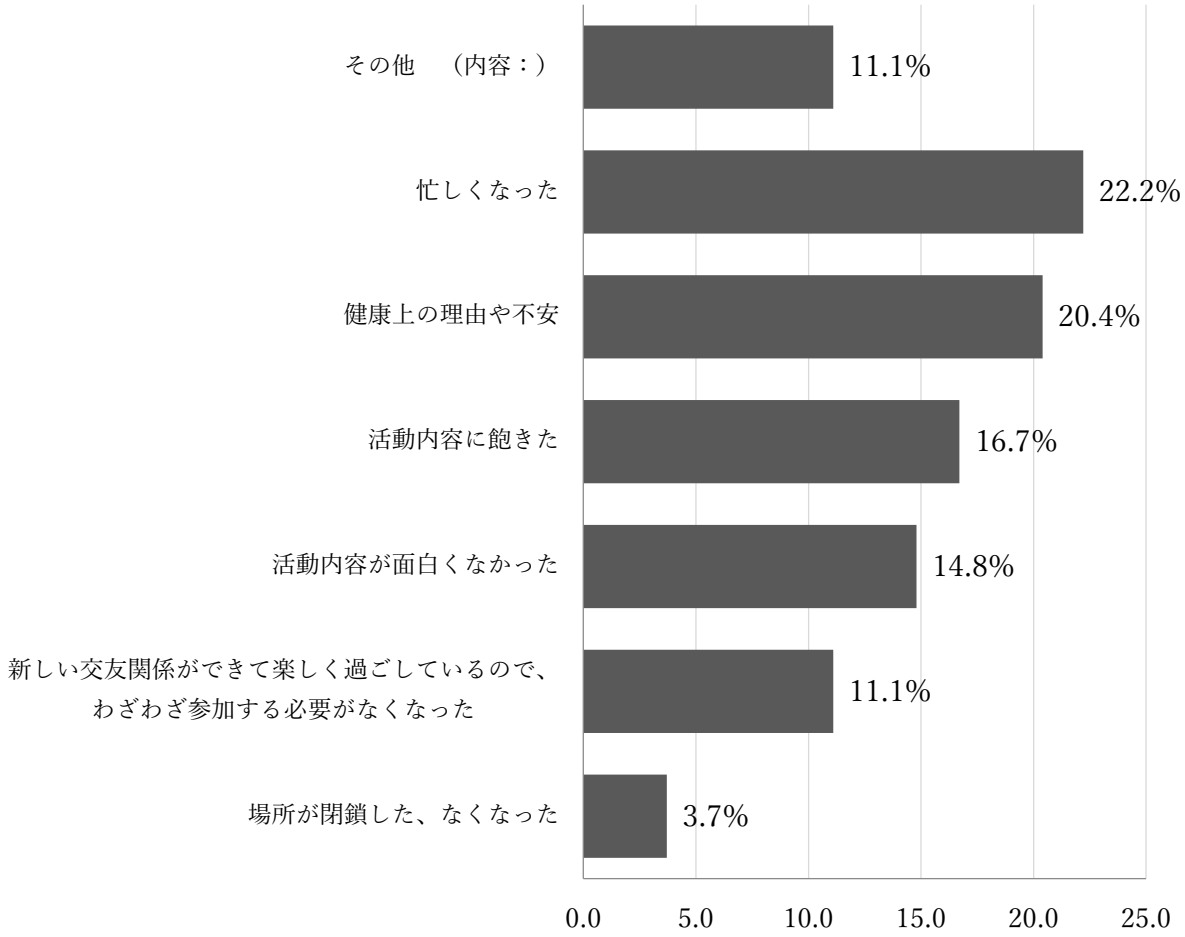


■ **主に 65 歳以上の方が定期的に集まっている場所や行く場所、活動について、今は参加していない理由（問 28）**

回答対象：通いの場に現在参加していない回答者

「主に 65 歳以上の方が定期的に集まっている場所や行く場所、活動について、今は参加していない理由」については、「忙しくなった」が 22%で最も多く、続いて「健康上の理由や不安」が 20.4%、「活動内容に飽きた」が 16.4%であった。

図表 28. 主に 65 歳以上の方が定期的に集まっている場所や行く場所、活動について、今は参加していない理由

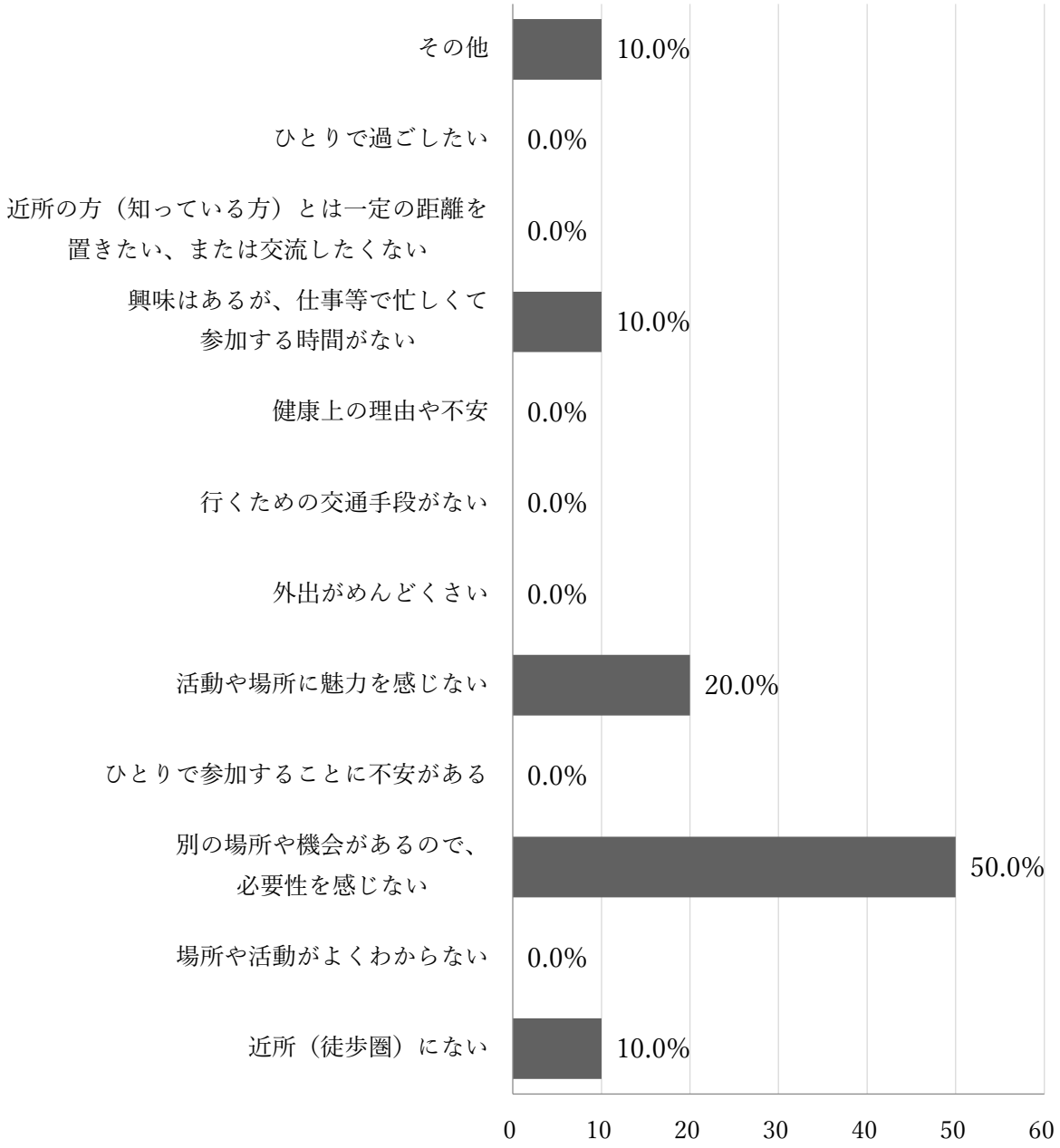


■ **主に 65 歳以上の方が定期的に集まっている場所や行く場所、活動に月一回以上参加していない理由（問 29）**

回答対象：通いの場への参加が月一回よりも少ない回答者

「主に 65 歳以上の方が定期的に集まっている場所や行く場所、活動に月一回以上参加していない理由」として、「別の場所や機会があるので、必要性を感じない」が 50%で最も多く、続いて「活動や場所に魅力を感じない」が 20%であった。

図表 29. 主に 65 歳以上の方が定期的に集まっている場所や行く場所、活動に月一回以上参加していない理由

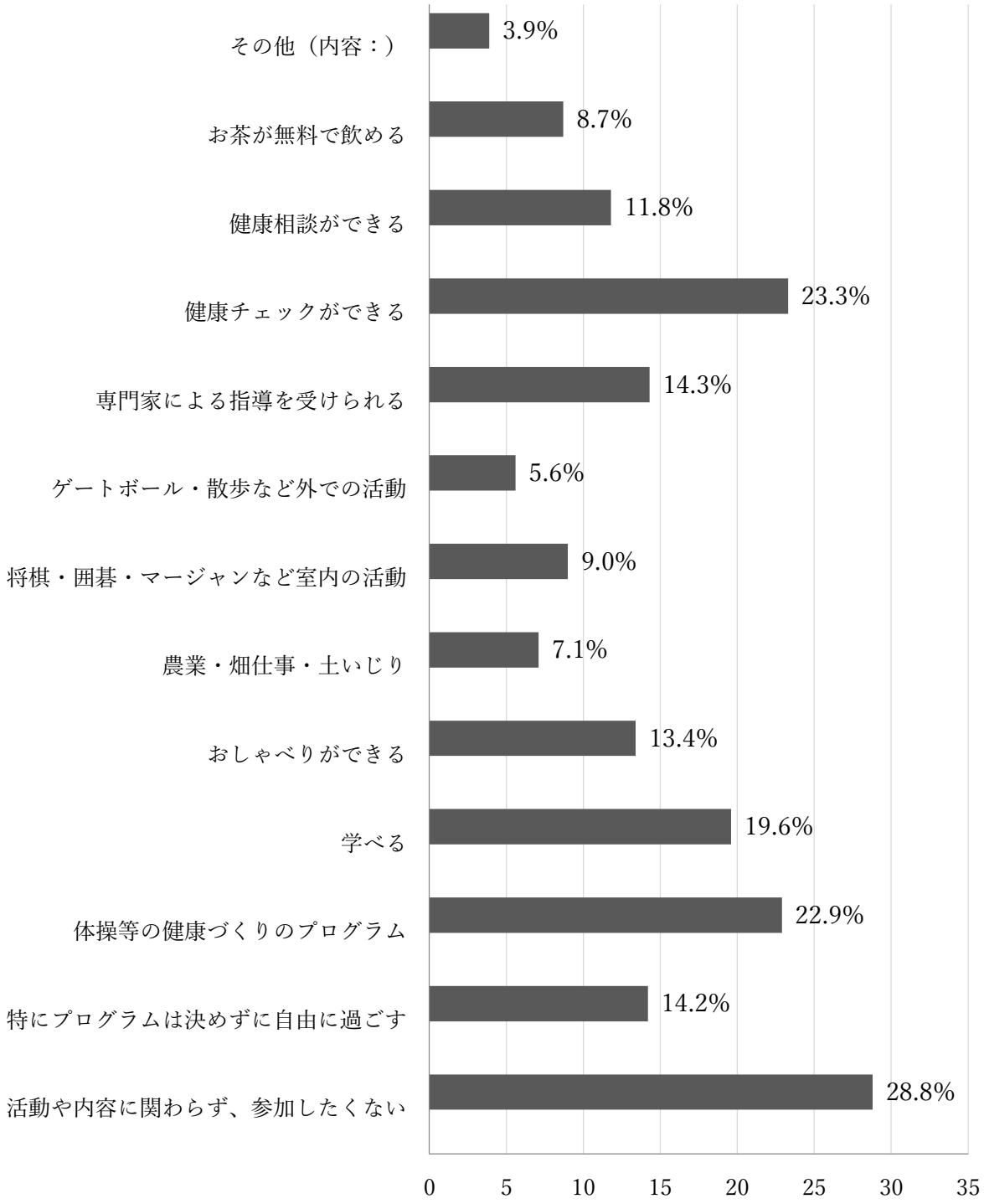


■　**参加したい集まりやサロンの内容（問 30）**

回答対象：通いの場へ参加していない回答者、参加が月一回よりも少ない回答者

参加したい集まりやサロンの内容は、「活動や内容に関わらず、参加したくない」が 28.8%、「健康チェックができる」が　23.3%、「体操等の健康づくりのプログラム」が 22.9%であった。

図表 30.　参加したい集まりやサロンの内容



■　**自分が 65 歳以上になったとき、近所（毎日通える範囲）に、地域の住民が定期的に集まる場所や活動があった場合に参加を希望する割合（問 31）**

回答対象：55 歳以下

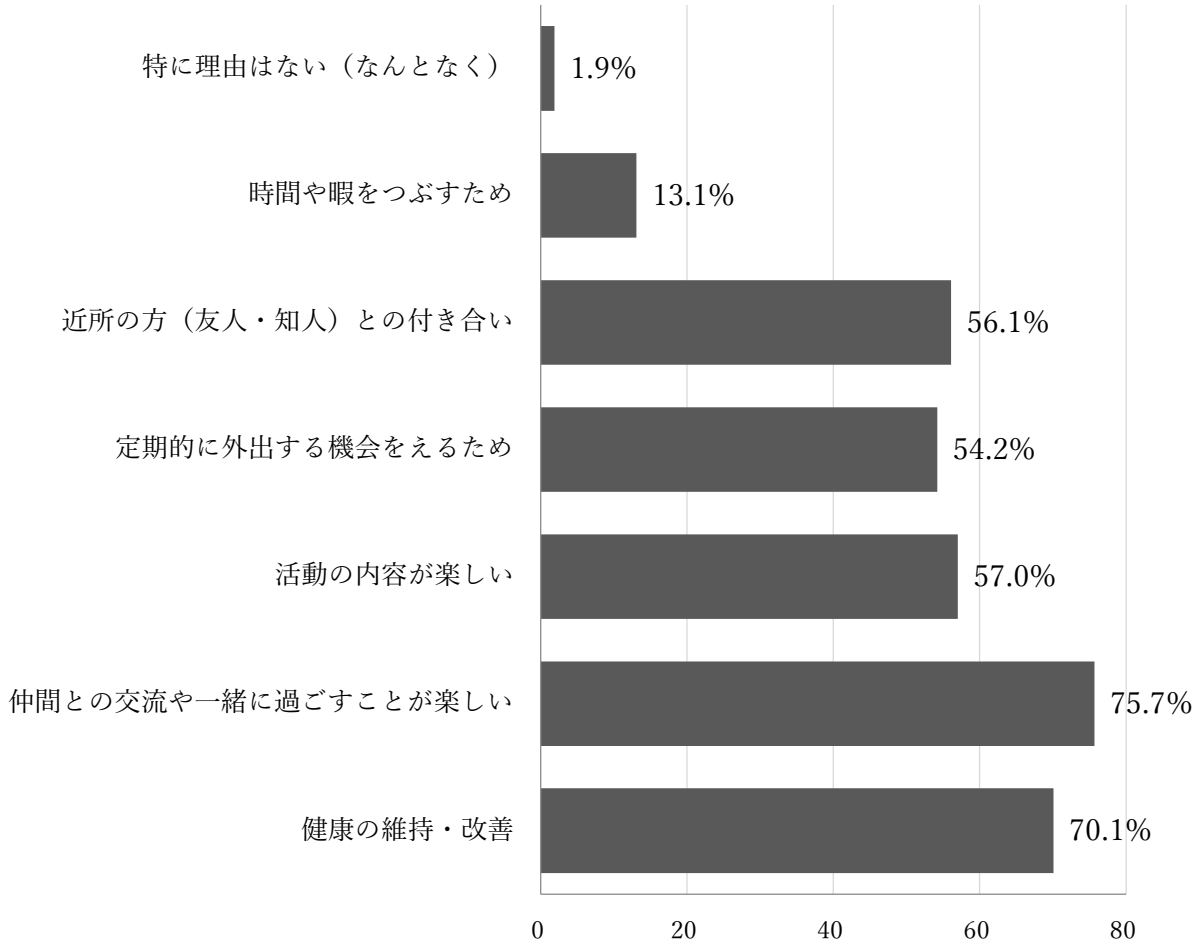
「思う」が 39.3%、「思わない」が 60.7%であった。

■　**参加したいと思う理由（問 32）**

回答対象：問 31 で参加したいと思うと回答した者

地域の住民が定期的に集まる場所や活動に参加したいと思う理由について、「仲間との交流や一緒に過ごすことが楽しそう」が 39.8%、「健康の維持・改善」が　35.3%、「定期的に外出する機会をえるため」が 11.3%であった。

図表 31. 参加したいと思う理由

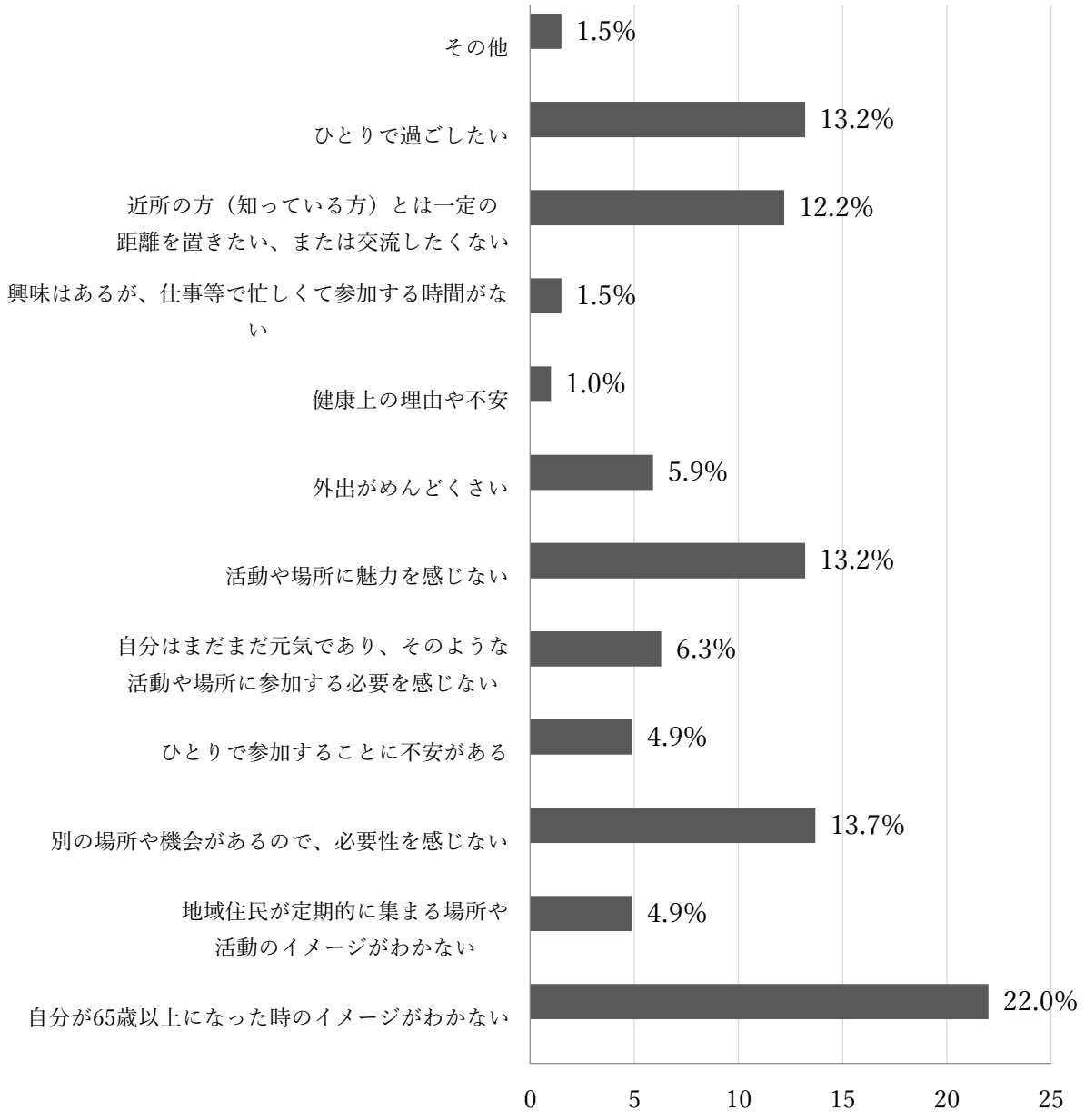


■　参加したいと思わない理由（問 33）

回答対象：問 31 で参加したいと思わないと回答した者

地域の住民が定期的に集まる場所や活動に参加したいと思わない理由について、「自分が 65 歳以上になった時のイメージがわかない」が 22%、「別の場所や機会があるので、必要性を感じない」が　13.7%、「活動や場所に魅力を感じない」「ひとりで過ごしたい」が 13.2%であった。

図表 32. 参加したいと思わない理由

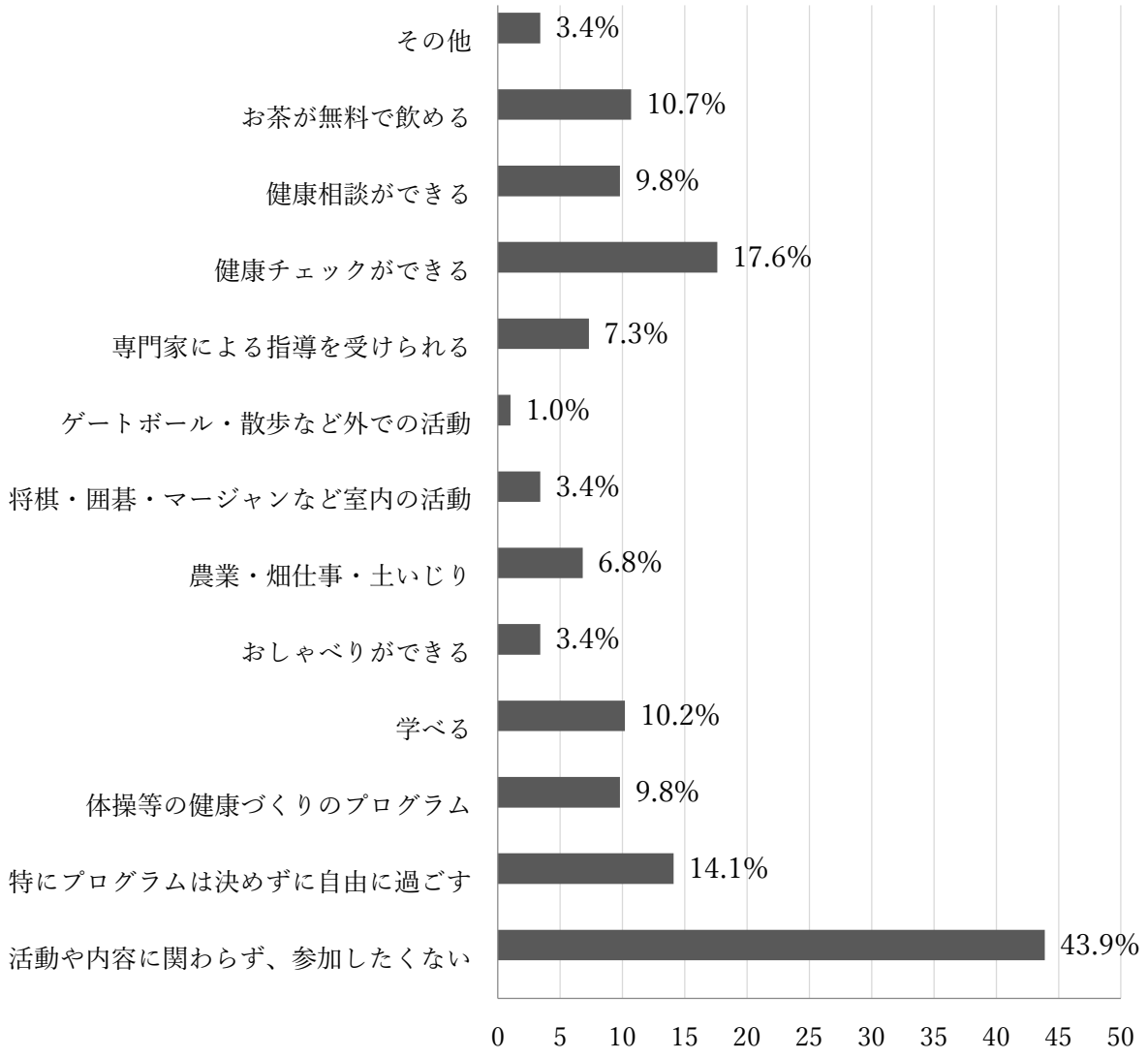


■　参加したい場所や活動(問 34)

回答対象：問 31 で参加したいと思わないと回答した者

「地域の住民が定期的に集まる場所や活動が、どういったものであれば参加したいですか」(複数回答可）については、「活動や内容に関わらず、参加したくない」が 43.9%、「健康チェックができる」が 17.6%、「特にプログラムは決めずに自由に過ごす」が 14.1%であった。

図表 33. 参加したい地域の住民が定期的に集まる場所や活動



5. 実態調査 3. ヒアリング調査

5.1　目的

これからの地域づくりのために自治体等が参考にできる事例集を作成するための事例を集める。

5.2　方法

研究チームのメンバーを中心に、調査員数名で 1 時間～1 時間半程度のヒアリングを行った。

5.3　内容

5-3-1　自治体

(1). 自治体の基礎情報（H31 年 4 月時点）

① 総人口（数）

② 65 歳以上高齢者人口（数）・割合（%）

③ 75 歳以上高齢者人口（数）・割合（%）

④ 第 7 期第 1 号介護保険料（円）

⑤ 地域包括支援センター　数/形態（直営・委託）

⑥ 地域の概要・特性

⑦ 介護を巡る地域の現状（概要や特徴）

(2). 通いの場について

注）通いの場とは、介護予防に関係する事業にとどまらず、公園や畑、カフェの活用や民間企業等と連携した取り組みなども含めて、高齢者の集まる場を幅広く捉える旨を事前に説明

① 通いの場の導入の背景（背景、目的、事業の導入の経緯など含む。）

② 通いの場の概要

・通いの場の数

・内容（どういった活動を行っているか）

・実施頻度

・実施場所

③　自治体としての関与・支援の内容

・予算・金銭的支援（有無や内容）

・予算・金銭的支援以外の支援・関与

①　業界団体、民間企業、NPO 等との連携・協働の有無、内容

②　通いの場を実施する目的・目標

③　工夫

④　課題

⑤　成果・成果指標

⑥　無関心層や男性の参加率向上に向けた工夫・取り組み

無　　有（有の場合の内容）

⑦　今後の展望（□拡大　□同規模継続　□縮小　□中止　□その他（　　））

(3). 通いの場の参加者について（自治体内の通いの場の全体の傾向）

①　人数

②　男女比

③　年齢層・平均年齢

④　ターゲット層（特に来てもらいたい層）

⑤　参加費

⑥　リピーターの度合い

(4). 好事例と思われる事例・特徴的な事例について

・どういった点が好事例・特徴的か。

5-3-2　自治体以外の主体

(1). 地域の情報

① 地域の概要・特性

② 介護を巡る地域の現状（概要や特徴）

(2). 通いの場について

注）通いの場とは、介護予防に関係する事業にとどまらず、公園や畑、カフェの活用や民間企業等と連携した取り組みなども含めて、高齢者の集まる場を幅広く捉える旨を事前に説明

① 通いの場の導入の背景（契機、目的など含む。）

② 通いの場の概要

・内容・特徴（どういった活動を行っているか）

・実施頻度

・実施場所

③ 参加者

・人数

・男女比

・年齢層・平均年齢

・ターゲット層（特に来てもらいたい層）

・参加費

・リピーターの度合い

④ 予算・費用

⑤ 運営側の実施体制・役割

⑥ 他機関（自治体含む）との連携・協働

⑦ 通いの場を実施する目的・目標

⑧ 工夫

⑨ 課題

⑩ 成果・成果指標

⑪ 無関心層や男性の参加率向上に向けた工夫・取り組み

⑫ 今後の展望

5.4　訪問先の選定方法

文献、公表資料・情報、有識者からの助言等を踏まえて、通いの場の推進に資すると考えられる場所を調査した。

5.5　調査結果

調査結果を踏まえて、事例集を作成した。（詳細は、「6.事例集」参照）

6. 事例集

ヒアリング調査等を踏まえて、検討した結果、下記の 34 カ所の事例集を作成した。

	主な主体（※）	場所	見出し	キーワード・特徴
1	自治体	北海道沼田町	コンパクトエコタウン構想・全世代型通いの場の取組	地方の工夫、全世代
2	自治体	青森県青森市	人生 100 年時代を明るく元気に迎えるためのつどいの場	社会福祉協議会との連携、団地、食、専門職、生活支援コーディネーターの活躍
3	自治体	青森県八戸市	大人から子供まで誰でも気軽に立ち寄れる場作り	全世代、介護との連携
4	自治体	宮城県大河原町	地域をめぐって、歩いて、介護予防！新たな出会いを求めて	スタンプラリー、歩く、専門職
5	自治体	秋田県秋田市	大学との連携によるコミュニティ活動の創出・支援	大学との連携、住民主体の発展プロセス、公園、男性の参加
6	自治体	東京都港区	地域と大学、自治体が共同で運営するコミュニティづくりの活動拠点	大学・地域との連携、地域共生、全世代
7	自治体	東京都渋谷区	今までにない新たな学び、つながりに向けて －渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ－	生涯学習、NPO との連携
8	自治体	神奈川県横浜市	介護予防の活動の場を拠点に、拡がるつながり	民間企業との連携、ボランティア、男性の参加、農園、公園、ソーシャルキャピタルの醸成
9	自治体	富山県富山市	超高齢社会を見据えた富山型コンパクトなまちづくり	まちづくり、交通機関、ソーシャルキャピタルの醸成
10	自治体	山梨県北杜市	住民主体の取り組みを推進する様々な試みを展開	多様な取組の支援、広報、他分野との連携、交通機関、ボランティア
11	自治体	滋賀県高島市	元気な高齢者が楽しく活動できる場づくりを通じた介護予防	大規模（100 人以上）な通いの場、歌声喫茶、情報収集・広報、ボランティア

12	自治体	大阪府 高石市	地域の気づきを受け止めて支援につなげる「我が事・丸ごと」の地域づくり	まちづくり、郵便局との連携、健幸ポイント
13	自治体	大阪府 阪南市	元祖、通いの場「いき百」からはじまる健康づくりは地域づくり	体操、まちづくり
14	自治体	大阪府 箕面市	住民ニーズにフィット！スポーツを通じた健康長寿のまちづくり	スポーツ、実態調査
15	自治体	香川県 高松市	高齢者居場所づくり事業と市内各地の多様な居場所	居場所、多様な活動、公園、コミュニティビジネス
16	自治体	高知県 佐川町	町民の思いを結集し、チームさかわで取組むまちづくり	多様な関係者（社会福祉協議会、NPO、自治会、農協）との連携、あったかふれあいセンター（県独自事業）を核に
17	自治体	長崎県 小値賀町	小さな島の笑顔の絶えない住民主体の通いの場	小さな島、大学との連携、体操
18	自治体	沖縄県 石垣市	粘り強く立ち上げた、多彩な「いきいき百歳体操」	体操、立ちあがった通いの場がすべて継続
19	ふれ愛塾	秋田県 横手市	地域に根付いた「ふれあい、寄りあい、支えあい」活動	サロン、専門職、住民の自主グループ、長期間継続
20	八王子中央図書館　千人塾「塾生の会」	東京都 八王子	調べ学習を通した場所づくり	生涯学習
21	かがやきウオーキング倶楽部	岐阜県 岐南町	自分が元気、お互いが元気。「出遅れ」の強みを生かす地域づくり	住民の自主グループ、ボランティア、ポイントの活用、男性の参加
22	ふれあいリビングほしがおか	大阪府 岸和田市	子どもから高齢者まで団地丸ごとみんなでよってたかって支援する	住民の自主グループ、団地、多様な活動、長期間継続、全世代
23	NPO 法人夢かぼちゃ	石川県 輪島市	障害者も高齢者も、みんなほっこりする居場所	NPO、共生
24	NPO 法人タンゴセラピー協会	ー	音楽とステップで心と体を元気に	NPO、ダンス、多世代・多国籍の交流、ボランティア
25	社会福祉法人ゆうゆう	北海道 当別町	高齢者有志の活躍する共生型コミュニティー農園	社会福祉法人、農園、共生、高齢者の担い手としての活躍

26	社会福祉法人佛子園	石川県金沢市	生涯活躍のまち　Share 金沢	社会福祉法人、共生、地域づくり
27	一般社団法人みんなの健康サロン「海凪（みなぎ）」	石川県輪島市	食支援からはじまる通い場づくり	一般社団法人、食、専門職
28	医療法人ささえる医療研究所	北海道旭川市	地域に根ざした医院の待合スペースで楽しく体操	医療機関・介護事業所、地域づくり
29	暮らしの保健室ふくまち	広島県福山市	地域密着型特別養護老人ホームのとりくみ	医療機関・介護事業所、専門職
30	イオン葛西店	東京都江戸川区	通いの場へ進化したスーパーマーケット	企業、毎日 120 人～130 人が参加、シニア向け店舗
31	株式会社ベスプラ	東京都渋谷区	脳にいいアプリ―健康の維持と通いの場の推進に ICT を活用―	企業、アプリの活用
32	介護スナック竜宮城	神奈川県横須賀市	要介護者でも楽しく飲めるおもてなし空間	企業、介護スナック、要介護者
33	マルナカパワーシティ屋島店「紡」	香川県高松市	高齢者の憩いの場	企業、毎日、多様なイベント
34	旅のよろこび	熊本県熊本市	介助者と一緒に楽しむ快適な「旅」で元気づくり	要介護者、移動の工夫

7. 通いの場の推進方策について

本研究事業では、通いの場を推進するためのセミナーで関係者の理解を深めるとともに、３つの実態調査を行い、自治体等の好事例を広めるための事例集を作成した。

事例収集の作成にあたっては、下の点を重視して、ヒアリング等を行った。
・体操から次の段階への発展の事例
・体操等に限らない多様な活動
・公園、農園等の多様な場所の活用
・継続・発展させているコツ・工夫
・やりがい・生きがいを感じる場づくりのための工夫
・専門職（保健師、管理栄養士、理学療法士等）の関わり方
・他機関との連携
・共生・全世代
・様々な地域
・自治体以外の主体の実施する興味深い取組

このような観点からヒアリング等を行い、各自治体等において、様々な工夫をしながら活動を実施していることがわかり、その成果を事例集としてまとめた。

通いの場の推進にあたり、今回のヒアリング調査等において、自治体からよく話題に上ったことを、２点挙げておきたい。

１つは、他の自治体の取組を知りたいという要望。
多くの自治体で、自分たちの活動を発展させるため、他の自治体の取組を知りたいという声を聞いた。
この点、今回の事例集含めて、事例を共有することは、非常に意義のあることと考えられる。

２つめは、「通いの場」の範囲や定義、用語に関して、議論がでたこと。
この点、公的には、「通いの場」に関して、次の定義等がなされている。

地域支援事業実施要綱（抜粋）

（ウ）地域介護予防活動支援事業
地域介護予防活動支援事業は、年齢や心身の状況等によって高齢者を分け隔てることなく、誰でも一緒に参加することのできる介護予防活動の地域展開を目指して、市町村が介護予防に資す

ると判断する住民主体の通いの場等の活動を地域の実情に応じて効果的かつ効率的に支援することを目的とする。

なお、介護予防に資する住民主体の通いの場の開催頻度や箇所数については、住民主体で設けることが望ましいため、一律に定めることはなじまないことから地域の実情を考慮した上で実施されたい。

平成 26 年介護保険法改正時に先行事例として紹介された取組では、週 1 回以上の開催を基本とし、開催箇所数は人口１万人に概ね１０か所であったことを参考にされたい。
また、以上の取組に加え、概ね次のようなものも組み合わせて支援することが考えられる。

① 介護予防に関するボランティア等の人材を育成するための研修
② 介護予防に資する多様な地域活動組織の育成及び支援
③ 社会参加活動を通じた介護予防に資する地域活動の実施
④ 介護予防に資する取組への参加やボランティア等へのポイント付与

＜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＞

「介護予防に資する住民主体の通いの場」として、市町村が把握しているもののうち、次の条件に該当し、当該年度において活動実績があったものを集計
【介護予防に資する住民主体の通いの場】
① 体操や趣味活動等を行い、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 通いの場の運営主体は、住民であること。
③ 通いの場の運営について、市町村が財政的支援（地域支援事業の一般介護予防事業、地域支援事業の任意事業、市町村の独自事業等）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こと。

この定義等に関して、自治体によっては、「介護予防に資する」を厳格にとらえて、介護予防の担当部署が把握するもののみを「通いの場」と考えている例がみられた。（このため、部署間の連携や情報共有ができていない場合には、「通いの場」にカウントする事例が少なくなる）

「介護予防に資する」を体操等の身体的機能にのみ着目している自治体もみられた。

また、「運営主体は、住民であること」についても、自治体の理解が分かれていた。
いくつかの自治体では、場所の提供や財政支援、発案等を法人等が行っている場合や、広報を法人等が行っている場合、「住民主体ではない」＝「通いの場」ではないと考えていた。

企業のほか、社会福祉協議会の支援するサロン等を、通いの場ではないと考えているものもあった。
他方、そういったものであっても、住民が毎回の運営に強くかかわっている場合には、住民主体と捉えている事例もあった。

参加費をとっているかどうかでも、判断がわかれていた。
ある自治体では、年間 1,000 円程度の参加料であっても、参加料をとっていることをもって、「住民主体ではない」と判断していた。一方で、実費（毎回数百円程度）の徴収は許容されていた。

また、「通いの場」という用語を避けて、「集いの場」や「居場所」といった用語を使っている事例もみられた。

以上を踏まえると、通いの場の推進には、多様な事例の周知が有効であるとともに、「通いの場」の定義や意義、内容を、わかりやすく自治体等に発信することが重要と考えられる。
特に、「介護予防に資する」と「住民主体」について、適切に説明し、理解を促すことが、多様な通いの場の把握や、民間企業・団体や社会福祉協議会など多様な主体と連携した取組の推進には必要と考えられる。

参考資料集

別紙：アンケート調査票

【通いの場の推進等の地域づくりに関する実態調査】

記入上の注意点

ご記入に際して、枠等の枠の大きさに収める必要はありません。逆に、改行して枠の大きさを拡張して、枠の大きさを気にせずご記入ください。本調査が対象とする取り組みは、厚労省に関係する事業にとどまらず、公園や畑、カフェの活用や見守り体制と連携した取組なども含めて、高齢者のコミュニティや地域づくりに関わるものは幅広く該当すると捉えてください。

問１　ご回答いただく方について お答えください。

ご記入日	令和元年　　月　　日		
貴自治体名		貴部署名	
ご回答者名			
ご連絡先	電話　　E-メールアドレス		

※ご回答頂いた内容について、不明な点等があった場合は質問させて頂く場合があります。

問２　貴自治体の基礎情報について お答えください。

総人口（平成31年4月時点）	人	面積	㎢
65歳以上高齢者人口	人		
75歳以上高齢者人口	人		
第7期１号介護保険料	円		
地域包括支援センター　設/総数	直営　　箇所、委託　　箇所　（　年　月　日時点）		
地域の概要・特徴	（自由記載）		
介護を巡る地域の現状（概要や特徴）	（自由記載）		

問３　通いの場の推進等の地域づくりに関連した事業について お答えください。

通いの場の推進等の地域づくりに関連した事業を実施していますか？
1．はい　→問４～
2．いいえ　→理由　□予算の問題　□時間がない　□人材がいない　□ノウハウがない
□その他（　　）

いいえの場合は、これで質問は終了です。ご協力ありがとうございました。

問４　現在実施している通いの場の推進等の地域づくりに関連した事業について お答えください。
該当関連事業がある場合は、一番PRしたい事業を選んで記載をお願いします。

事業名	
分類（あてはまるものすべて選択）	□町内連携　□専門職の活用　□家民連携　□就労支援 □農業　□公園活用　□再生社会保障　□多世代交流 □ボランティアポイント活用
事業主体	
事業の実施背景（事業の背景、目的、事業の導入の経緯など含む。）	
事業の概要・特徴	
参加者（人数、男女比、年齢構成等）	
事業評価や事業効果をはかる指標や項目（KPI）とその評価	
無関心層や男性の参加率向上に向けた工夫・取り組み	
実績予算	
今後の展望（選択）	□拡大　□現状維持継続　□縮小　□中止 □その他（　　）

※実際の事業時の様子を示す写真等があれば添付してください。写真掲載に関して住民の方々が写っている場合は、事前承諾として掲載・公開して問題がない旨が確認されたもの（既に自治体の方でホームページ等に掲載してあるもの等で了承が得られているもの等）を添付するようにしてください。

アンケートは以上です。ご協力頂き誠にありがとうございました。

通いの場の推進等の地域づくりに関する実態調査事例集
―日本健幸都市連合参加自治体編―

「通いの場」の推進等による地域づくり事例

【秋田県秋田市】住民主体による青空サロン

- 平成21年3月末時点、秋田市の総人口は306,331名、うち65歳以上人口[illegible]名（30.3%）、75歳以上人口[illegible]名（15.1%）、第1段階～第3段階[illegible]円/年、地域包括支援センター委託[illegible]箇所を設置
- 東京大学高齢社会総合研究機構と共同開発した「コミュニティ活動組織・支援プログラム」のもと、住民同士のワークグループを通じて「青空サロン」を実施中

地域の特徴

・秋田県のほぼ中央部に位置する公園都市。
・自然を生かし、市民が生き生きと穏やかに暮らせる、人にやさしいまちづくりをすすめている。

取組み内容

町なかの公園や道路沿いのベンチを活用した「気軽に語り合える場」として「青空サロン」を実施中。地域住民が課題に感じていた町内会の高齢化と閉じこもりの防止の観点、高齢者の閉じこもり予防を目的として、住民同士が声を掛け合って取組みを開始。

■実施内容
- 回数：5月から10月までの月1回
- 場所：街中道路沿のベンチ
- 開催方法：町内回覧、口コミ
- 住民の役割：参加者全員が役割を持つ
- 費用：徴収なし
  ＊飲食・手ぶら会弁当等は、他は地区社協補助金を活用
- 不定期ではあるが地域包括支援センター職員が参加し、介護サービスの情報提供等も実施

【東京都国分寺市】小河内（おごうち）ごはん会

- 平成21年4月時点、国分寺市の総人口は[illegible]名、うち65歳以上人口[illegible]名（[illegible]%）、75歳以上人口[illegible]名（[illegible]%）、第1段階～第3段階[illegible]円/年、地域包括支援センター委託[illegible]箇所を設置
- 町内で最も中心地から離れた小河内地区において、町外から移住者が開設した古民家カフェで住民を集った「ごはん会」の企画を開始。今後、他地域においても企画拡大を予定。

地域の特徴

・町内でも広大な面積を有する。
その約96%が山林であり、点在する地区の中に集落が点在
・町内に介護サービス提供事業者が少なく、在宅の要支援・要介護者の生活を支える担い手や資源に乏しい。

取組み内容

新しいカフェの開設をきっかけに、住民を集った「ごはん会」を実施（2回）。地域住民、カフェ店主、地域おこし協力隊、社協職員が運営し、住民が主体となって参加・参加呼び掛けや送迎を行う等、地域ぐるみでの取組みとなった。
まずは「集まることに慣れてもらうための強いきっかけ」となっている。

■実施内容
- 回数/参加人数：
  第1回：参加者16名、うち男性1名・女性15名、50～90代
  第2回：参加者25名、うち男性3名・女性22名、50～90代
- 内容：
  当日は食事だけでなく、口腔体操、歌唱、クイズ大会等様々な企画を実施。終了時にはアンケートも行い、今後の活動の参考としていく。

【神奈川県大和市】地域の相談所・居場所運営事業

- 平成21年4月時点、大和市の総人口は[illegible]名、うち65歳以上人口[illegible]名（[illegible]%）、75歳以上人口[illegible]名（[illegible]%）、第1段階～第3段階[illegible]円/年、地域包括支援センター委託[illegible]箇所を設置（基幹支援
- 地域住民の居場所づくり、多世代交流の場として、また、自主的な活動を支援する場として、行政相談窓口・居場所を設置

地域の特徴

・[illegible]平方キロメートルの小さな市域に3つの鉄道が3つの駅があり、公共交通が充実しており、交通の利便性に恵まれる。
・人口密度が県内で2番目に高く、都市化が進む一方、市域の南西部に広大な緑地帯が残る。

取組み内容

地域住民の居場所づくり、多世代交流の場として、平成20年4月に"ふらっと高座渋谷"を設置。
地域の方々が気軽に立ち寄って、同世代の人同士や、子どもと高齢者が交流したり、育児中の人が子育て経験者からアドバイスをもらったりと、地域の新しいこころとして「利用いただく場所」として定着。
また、「ふらっとコンシェルジュ」が常駐し、訪れた人の相談にのり、必要に応じて専門機関につなげている。

■実施内容
・平成20年度年間来場者数：6,163名（男2984名、女4079名）
・開催方法：平成8「ふらっと通信」を発行し、地域住民に回覧

【滋賀県草津市】ガーデニング推進事業

- 平成21年4月時点、草津市の総人口は[illegible]名、うち65歳以上人口[illegible]名（[illegible]%）、75歳以上人口[illegible]名（[illegible]%）、第1段階～第3段階[illegible]円/年、地域包括支援センター委託[illegible]箇所を設置
- 市民・学校・企業・行政の協働によるガーデニング活動を通じ、「ガーデンシティ草津」の実現を図るため、平成14年度にガーデニングサークル「グラッシー」を立ち上げ、講座の実施やモデルガーデンの制作・管理等の市民活動の支援を行っている。

地域の特徴

・平成16年度に緑等都市基本計画を策定するとともに緑等都市宣言を行い、従来からの緑等推進の枠組みを超え、ハード・ソフト両面からの緑豊・づくりに取り組んでいる。

取組み内容

・ガーデニングサークル「グラッシー」が中心となり、公共空間である駅や公園のモデルガーデン維持管理を行うとともに、会員間が交流する場となっている。
・これまでの活動成果が評価され、平成元年5月に第30回を迎「みどりの愛護」功労者表彰と交通大臣表彰を受賞

■事業内容
・主体者：草津市・ガーデニングサークル
・会員数：約300名
・活動内容：モデルガーデン35所の維持管理
（JR草津駅デッキ、南草津駅前、草津川跡地公園）
・開催方法：会員募集チラシの配布、および、地区住民との交流

【東京都葛飾区】住民主体サービス運営助成

- 平成22年1月末時点、東京都葛飾区の総人口は442,099名、うち65歳以上人口111,056名（24.1%）、75歳以上人口[illegible]名（12.9%）、第1段階1号保険料76,800円/年、地域包括支援センター委託14か所を設置
- 高齢化により、特に75歳以上の人口は、平成26(2014)年度の[illegible]人から平成37(2025)年度の[illegible]人へと約15%増加すると推測され、平成5から介護予防を推進中。総量・配置マーケティング調査の結果によれば、介護予防に取り組んでいる60歳以上の区民の割合は徐々に高まっており、通学数の方が介護予防に取組み中

地域の特徴

・東京都の北東端に位置し、宅地が約[illegible]%を占める。
・区面に強いまちづくりをはじめ、さまざまな課題を解決するため、区政のあらゆる分野で区民・事業者との協働を推進中。

取組み内容

地域支援事業制度を活用し、地域の自治町会や高齢者クラブをはじめ、自主団体やNPO法人などさまざまな団体が行う高齢者向けの交流や助け合い活動を支援。
また、介護の専門職の支援を受けながら重度化防止を図るためのサービス拠点の整備も実施中

■住民主体サービス実施内容
・主体者：自主活動グループ、介護サービス事業者、NPO法人
・実施場所：ミニ・デイサービス13か所、高齢者等サロン29か所
・実施方法：シニア活動マップ・冊子の配布、および、高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）と連携した団体活動への参加の誘導

【静岡県三島市】地域コミュニティ連絡会における話し合い

- 平成21年4月時点、三島市の総人口は109,945名、うち65歳以上人口32,340名（29.4%）、75歳以上人口16,046名（14.6%）、第7段階1号保険料4,300円、地域包括支援センター直営1か所・委託3か所を設置
- 地域の代表者による「地域コミュニティ連絡会」において「居場所づくり」に関するグループ討論を実施し、地域における通いの場を増やしていく取組みを推進中

地域の特徴

・スマートウェルネスを推進し、
安否確認の健康づくりに力を入れる

取組み内容

地域住民の絆が強い関係を構築し、地域課題の特性に応じた地域づくりについて話し合う場として、「地域コミュニティ連絡会」を設置。「居場所づくり」については高齢者にとどまらず、子育て支援を推進する中、コーディネーターとして社会福祉士や保健師などが関与しながら取り組みを実施。

■地域コミュニティ連絡会の概要
PTA年代から老人会の年代までを小学校区（12小校区）ごとに毎回40名程度が集まる。（男女比率は男性が多い傾向）

【大阪府高石市】コミュニティカフェ開設準備、運営支援事業

- 平成22年4月時点、高石市の総人口は[illegible]名、うち65歳以上人口15,740名（27.2%）、75歳以上人口8,[illegible]名（14.0%）、第1段階1号保険料[illegible]円、地域包括支援センター委託3か所を設置
- 地域包括ケアシステムの根幹となる「住民主体」「互助」「共助」の強化を重視し、住民主体の通いの場を地域に作ることで、孤立や生活機能の低下を防ぎ、地域全体での介護予防に自主的に取り組めるよう働きかけるため、コミュニティカフェ開設支援事業を実施。

地域の特徴

・住民の居住区域は自転車で30分で住まできるコンパクトなまちである。
・高齢化率は地区によりばらつきが大きく、いつまでも住み慣れたまちで暮らし続けられる「地域包括ケアシステム」の構築を目指している。

取組み内容

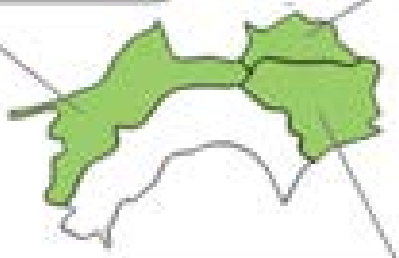
「開設準備」に関する補助として、コミュニティカフェの実施場所となる地域の会館等のバリアフリー工事に関する費用と椅子や温冷かし用ポットなどの備品購入を支援。
「運営支援」では、コミュニティカフェの開設準備や開設後の運営支援として支援コーディネーターを派遣し、開設や継続の支援を行うことで地域づくりを共に進めている。

■コミュニティカフェの内容
・開設場：市内30ヶ所（10~50名程度）
・参加者：日常的な性の参加率が高く、年齢構成は65歳以上の高齢者で年齢層は高い（平均年齢60歳程度）
＊各カフェで特徴を出したイベント（映画上映や講演会、室内スポーツ大会など）を企画、男性には世話人や傾聴付き野の一家庭園などで参加を促す。

介護予防・体操教室運営支援事業～四国編～

【愛媛県松山市】
高齢者健康づくり支援事業・運動自主グループ支援事業
保健所理学療法士が、定期的に年間4回程度の指導と年1回の体力測定を行い、自身の過去の測定結果や全国平均と比較しながら、参加者が現在の身体能力を自覚し、目的を持って参加できるよう支援。

【香川県坂出市】
親もからだも元気はつらつ推進事業
市内の事業所等に勤務するリハビリ専門職が作成したオリジナル転倒予防体操および頭とからだの若返り体操等をDVDに収録し、市内の仲間づくりや居場所・通いの場、また医療機関や事業所等へ配布し、介護予防や認知症予防につなげる。



【徳島県阿南市】
阿南市ご近所デイサービス事業
活動プログラムの編成はそれぞれのグループの自主性に任せているが、いきいき100歳体操と口腔体操は必須項目としている。
市はグループの運営に対し補助金を交付している。

介護予防・体操教室運営支援事業～九州編～

【佐賀県多久市】
介護予防教室
集いの場を増やすためにも協力向上を目的としたいきいき百歳体操を導入。

【福岡県田川市】
生きいき健康教室
介護予防体操、トランポリン教室、体力測定、栄養講座等を公民館等地域の集いの場で実施。

【佐賀県佐賀市】
元気アップ教室
運動機能の向上、栄養改善、口腔機能の向上等の「複合プログラム」による介護予防教室を開催し、介護予防の推進と地域での仲間づくりを支援するとともに、教室開催後は自主化をすることで、引き続き身近な場所での介護予防の推進と仲間づくり、通いの場を継続。

【鹿児島県日置市】
筋ちゃん広場
「居場所」「生き場所」「活かす場所」を合言葉に筋ちゃん広場をきっかけに地域の見守りや支えあいの体制を構築。

北海道沼田町　―コンパクトエコタウン構想・全世代型通いの場の取組―

■ 平成21年4月時点の総人口は1,093人。うち、65歳以上高齢者人口[illegible]人(42.8%)、75歳以上高齢者人口[illegible]人(25.3%)。第7期第1号保険料[illegible]円。地域包括支援センターは直営で1カ所設置。
■2017年に開設された「沼田町暮らしの安心センター」は「全世代が安心できる"大きな"家」がコンセプト。地域医療・介護福祉・子育て支援・健康運動の拠点に、半径500m以内のエリアで「幸いて暮らす」「あるくらす」コンパクトなコタウン構想のもと保健医療体制を整備。
■ 2013年より町民懇談会・ワークショップを開催。住民参加による合意形成により構想を実現し、現在も住民のアイデアを活かした運営。

▲多くの住民が集まる交流の場「なかみちカフェ」

■ 健康運動室「トレーニングルーム」は、一般の方が無料で使用可能。さらに、介護予防事業終了者が、継続的な運動の場としても活用。

■ センターの「暮らしの保健室」では、月1回内科医師による講演会や保健師・管理栄養士・健康運動指導士・介護支援専門員による「個別相談会」を実施。

介護予防の取組の状況

■ 沼田あんしんセンターの「なかみちカフェ」はワンコインランチが好評で、多くの住民が集まる交流の場。また、月2回開催の地域医療コミュニティカフェ「あったまーる」は、介護や健康等を学ぶことのできる場として町民がボランティアが運営。

▲「全世代が安心できる"大きな"家」がコンセプトの「沼田暮らしの安心センター」

青森県青森市　―人生100年時代を明るく元気に迎えるためのつどいの場―

■ 平成21年4月時点の総人口は282,061人。うち、65歳以上高齢者人口[illegible]人(20.51%)、75歳以上高齢者人口[illegible]人(15.09%)。第7期第1号保険料[illegible]円。地域包括支援センターは直営で1カ所、委託で11カ所を設置。
■ 平成21年度から実施してきた「こころの健康づくり事業」と、ロコモ予防体操をうまく組み合わせ、つどいの場づくりに取り組む。
■ 住民や専門職の声に耳を傾けながら、地域見え合い推進員とも連携して、住民ニーズに沿った住民主体の通いの場づくりを支援。

▲サロンでの交流の様子

コミュニティマンションの高齢者サロン

■ コミュニティマンション高々4階では、社会福祉法人「ふれあい・いきいきサロン高々」を毎日（日曜日除く）開催。
■ 市が実施する「こころの健康づくり事業」の一つ。
■ 入居者だけでなく地域の高齢者(60～90歳)が集まり、食事、おしゃべり、書道、カラオケ、将棋、麻雀、あおもりロコトレ等の趣味活動を楽しむ。
■ サロンに来ることで、デイサービスの利用が減った方も。
■ 管理栄養士監修の美味しい昼食も魅力。

介護予防の取組の状況

■ 平成21年度から実施してきた「こころの健康づくり事業」としての交流の場（サロン）づくりと、新しく始めたロコモ予防体操等をうまく組み合わせる。
■ つどいの場は、毎年に増え、令和2年度は、市内16地区すべての社会福祉協議会で実施される。

■ 市民の声をヒントに！！助成金や場所探しをサポート。
■ 市民・専門職の声をヒントに！！体操のマニュアル作成、動作分析の試し出し、結果「見える化」シートの作成、各種研修会の開催、専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、市保健師）の派遣等を実施。

▲地域にコミカルなロコトレ体験。地域包括・各介護員がサポート。「会話講座」→「機能訓練」→「生活訓練」へ

青森県八戸市　―大人から子供まで誰でも気軽に立ち寄れる場作り―

■ 平成31年4月時点の総人口228,620人。うち、65歳以上高齢者人口68,254人(29.9%)、75歳以上高齢者人口33,980人(14.7%)。第7期第1号保険料6,300円。地域包括支援センターは直営3か所、委託12か所設置。
■ 要支援1～要介護1の認定率が全国平均の約1/3と低く、重度化してからの要介護認定申請が多い。要支援認定者で介護予防・日常生活支援総合事業のサービスのみを利用している方については、更新申請を行わず事業対象者への移行を勧めて介護予防に取り組んでいる。
■ 社会福祉法人の公益的取組の協力等を得ながら、多世代の交流が場「シニアカフェ」の開設を支援。市内全域（徒歩圏内）に開設されるよう、その普及に取り組んでいる。

▲「まちなかシニアカフェ」の様子

介護予防の取組の状況

■ 平成31年4月1日時点で、高齢者ほっとサロン71か所、新たな通いの場38か所を開設。
■ シニアカフェの中心をデル「まちなかシニアカフェ」は、年齢にこだわらず、老若男女みんなの交流の場として開設。高齢者をはじめとするボランティアが運営に参加。運営ボランティアの育成やシニアカフェ開設等の相談を実施。

▲地域交流スペース「そよ風」の様子

■ 平成29年4月より、社会福祉法人の部会が「高齢者を含む地域住民への居場所提供」として地域交流スペース「そよ風」を開設。通所介護に関係。週1回、法人職員がこども食堂、思い出学校、介護予防教室、音楽、レクリエーション等開催。
■ 令和元年5月より、社会福祉法人みやず会が「健康キャンパス」として、子ども食堂、介護予防教室等の世代間交流事業を年10回開催。

▲「健康キャンパス」の様子

通所介護とこども食堂とカフェの融合（地域介護研究所）

■ 通所介護事業で野菜売りや食物加工、弁当販売などに取り組む。週1回利用者がカフェ店員となり、こどもや地域住民向けに調理や給仕を行う「まんまるカフェ」を開設。
■ 調理や給仕事を一緒に行い、地域の中で、高齢者が培ってきたスキルを発揮。

▲「まんまるカフェ」の様子

宮城県大河原町　― 地域をめぐって、歩いて、介護予防！新たな出会いを求めて ―

■ 平成31年4月時点の総人口21,548人。うち、65歳以上高齢者人口6,345人(27%)、75歳以上高齢者人口3,719人(17%)。第7期第1号保険料1,900円。地域包括支援センターは直営で1か所設置。
■ 限られた地域資源を最大限活用し、住民の興味を引きつけるようなアイデアの中に、複数事業を効率的に配置。地域資源も活用して、計画的・継続的な介護予防の取組を、地域づくりの一環として実践。
■ 役場の福祉課に設置された直営の地域包括支援センターを中心に、多職種・部局が連携して介護予防に取り組む。介護部局は保健部等の専門職員が行うため、相談者のニーズに合った適切な介護予防の早期介入が可能。

▲カフェ「ふらっとほーむ」の様子
（はつらつメイトが中心で、地域包括支援センター2か所が支援）

「ぐるっとカフェめぐりスタンプラリー」

【目的】
認知症カフェ、スポカフェに参加することで商品を獲得。
通いの場へ参加するきっかけを作ることで、健康増進および介護予防につながり医療費、介護給付費の抑制を目指す。

介護予防の取組の状況

■ デイサービスの空きスペースを活用した介護予防の取組を実践。介護予防の必要性の高い方には、デイサービス開始のサービスを提供。町が参加者への補助を行うことで、利用者は介護認定者と同程度の負担でサービスの利用が可能であり、介護認定の改善後も継続して通うことも可能。

■ H27～地域包括支援センターで介護予防サポーター（はつらつメイト）養成講座を開催。一般の住民を対象に地域での介護予防の担い手のリーダーを養成し、組織化。介護予防サポーターは保健師のバックアップのもと、自主的な通いの場を運営し、「たつこつ体操・口コモ体操」を切り口に週に1回の活動を開始。

■ 通いの場を知ってもらう「きっかけ」づくりとして、「ぐるっとカフェめぐりスタンプラリー」を実施。認知症カフェ、スポカフェ、コミュニティカフェ(社会福祉協議会)等をめぐりながら、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町全体で地域づくり、介護予防を推進。

令和2年度は「全からしっぷ（まち）」暮らしを考えるシンポジウム（第8期介護予防シンポジウム）」の参加をスタンプラリーのゴールとして設定

秋田県秋田市　―大学との連携によるコミュニティ活動の創出・支援―

■ 平成31年3月末時点の総人口[illegible]人。うち、65歳以上高齢者人口[illegible]人(30.3%)、75歳以上高齢者人口[illegible]人(15.2%)。第7期第1号保険料[illegible]円。地域包括支援センター（直営）[illegible]箇所を設置。
■ 世界保健機関（WHO）が提唱する「エイジフレンドリーシティ（高齢者に優しい都市）の実現」に取り組む。
■ 東京大学高齢社会総合研究機構と共同開発した「コミュニティ活動創出・支援プログラム」のもと、住民同士のグループワークを通じて、自分のやりたいことから始めるコミュニティ活動を支援。

▲秋田市と大学の共同研究レポート

大学との連携によるコミュニティ活動の創出・支援

■ 東京大学高齢社会総合研究機構と共同開発した「コミュニティ活動創出・支援プログラム」は、「自分のやりたいことから始めるコミュニティ活動」がコンセプト。
■ 個人の意欲をベースに、3回のグループワークを通じて、個人の意欲と地域の課題をマッチングさせ、仲間と活動を開始するきっかけづくりを実践。
■ プログラムをきっかけに、市内各地に、小さなコミュニティ活動が創出され、広がりつつある。

男性参加者の多いコミュニティ活動（一例）

■ かつひら市の料理教室

料理という作業を通して自然と会話が弾み、認知症の地域デビューで新たな人と人とのつながりが生まれている。

■ 酒をたしなむ会

バスで集合し、趣味を深め、次のバス便で帰る楽しい。
準備・片づけを含めて30分程度。「飲み過ぎず、地域のことを話し合える機会」として好評。

南区公園のベンチを活用した「青空サロン」

■ 南区公園のベンチを活用した「気軽に語り合える場」。
■ 地域住民が課題に感じていた市内会の高齢化と脱退者の交流の減少、高齢者の閉じこもり予防を目的として、住民同士が声を掛け合って取組みを開始。

＜実施内容＞
回数：5月～12月まで月1回
周知方法：町内回覧、口コミ
会員：参加者及び役員を除く
費用：負担金なし
＊菓子は持ち寄り、自治会活動費を活用。

東京都港区　―地域と大学、自治体が共同で運営するコミュニティづくりの活動拠点―

■ 平成31年4月時点の総人口[illegible]人。うち、65歳以上高齢者人口[illegible]人(16.95%)、75歳以上高齢者人口[illegible]人(8.63%)。第7期第1号保険料[illegible]円。地域包括支援センターは委託で5か所設置(指定管理者制度で運営)。
■ 子どもたちの成長を地域で支ぇ合う住民同士の新しい会話がある。そんな昭和30年代にあったようなあたたかい人のつながりの創生をめざす事業
■ 現代社会で見失いがちな、暮らしのあたたかさを育んでいくため、子ども、大人、お年寄り、住民、医療・福祉者、だれでも自由に出入りでき、共にまちを考え話することのできる場を提供している。

地域交流拠点「芝の家」

▲2008年に地域コミュニティの拠点を目的として設置された。地区ごとに設置された地区協の事務、「子ども食堂」等

■ 「人が集まったら何があるかわからない。」昭和の地域力再発見事業の拠点としてオープン。
■ 11時開のオープン。週5時間、年約240日のオープン。
■ 事前に組み立てすぎず、ゆるやかさを大切に。やけがえのない日常の中の一期一会を。
■ 学生インターンシップ受け入れ事業、高齢者の見守りサポート事業、障害者就業事業などを大学（学生）、町会、行政と一緒に行っている。

介護予防につながる取組の状況

■ 「大人も子どもも、だれでもどうぞ」。コミュニティ喫茶・居あそびができる。駄菓子、無料のお茶、うどん、おしゃべり、お弁当の持ち込みなど自由だが、自然と木曜日が高齢者の集い場になっている。
■ ゆるやかな場を実現するため非常に重要な存在が「ご近所イノベータ」。人の育成・活躍の場の提供を目的に養成講座を開催。現在学生ボランティアとご近所イノベータ養成講座を修了したボランティア6～7名が交代でお世話をしている。
■ 芝の家を利用していなくても、通りで挨拶を交わす間柄を見なくなった人に対する支援や、井戸端会議がきっかけで住民同士の助け合いが始まったなど、芝の家を中心に様々な繋がりが生まれている。

▲2019年末に全課程を修了したご近所イノベータ養成講座。まさに地域のヒール人材

▲芝の家の交流の場でもある芝の家。夏には学校帰りの子どもたちでにぎわう。

東京都渋谷区－今までにない新たな学び、つながりに向けて－ ＜渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカフ＞

■ 平成31年4月時点の総人口226,070人。うち、65歳以上高齢者人口42,767人（18.8%）、75歳以上高齢者人口22,317人（9.8%）。
■ 出かも活動を考える・探すための活動につながる情報を提供する事業として2019年7月に開始。
■ 専用サイトを通じて、区内の様々な地域活動団体の情報を紹介するとともに、区内施設と連携し、就労支援イベント等を実施。
■ 活動のきっかけとして「学ぶ」ことに着目し、区内に拠点を置く大学や企業等と区が協働し、様々な講座を実施する区民の学びの場「渋谷ハチコウ大学」を新設。

渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカフ

▲シブカフサイトでは、渋谷ハチコウ大学をはじめ、地域活動団体やNPO団体、区の事業やイベントを紹介しています。URL：https://www.shibuya-shibukaf.jp/

渋谷ハチコウ大学のスキーム

■ 2019年10月に開校。渋谷区とB-SAFI（シブヤ・ソーシャル・アクション・パートナーズ）協定を結んでいる区内に拠点を置く大学、企業等と連携し講座を提供する。
■ 希望する講座に申込み受講する。講座により、受講料は異なる。
■ 在学期間内に30単位を取得すると受講料の半額を補助する制度があり、意欲を持たせる仕組みも。
■ 参加者の声を反映させ講座も変化。

▲入学者はハチコウ大学のエントランスを通って、連携の大学の所有する施設等の利用も可能。

取組の状況

■ 2019年7月より事業を開始。比較的若いうちから様々な活動に参加できるように対象を55歳以上とし、開設と同時に活動につながる情報提供のためのシブカフWebサイトを立ち上げる。現在区内約2,000団体、地域活動団体360団体の他、区主催の全てのイベントを紹介している。
■ 渋谷ハチコウ大学は、令和2年3月現在、578名の登録。65歳以上の区民が登録可能。男性3割、女性7割。55歳から64歳までが参加者の4割程度、65歳から74歳までの高齢者が4割程度、75歳以上が2割程度。
■ 大学に通って学ぶ、という経験や、渋谷とカリエ品川のイベントスペースにおいて、大学教授クラスの講師による専門性の高い学びを通じて、活動意欲の向上と共に新たなコミュニティの形成を図る。
■ 区の就労支援センター（しぶやビッグ）やシルバー人材センター等との連携により、働く意欲のある高齢者の就労支援イベント等を実施。

▲入学式の風景。今は新型コロナの為。

▲渋谷駅前とカリエ内に設置が予定されている、利用者が交流しやすいスペースがある。

神奈川県横浜市　－介護予防の活動の場を拠点に、拡がるつながり－

■ 平成31年4月時点の総人口3,741,317人。うち65歳以上高齢者人口913,323人（24.5%）、75歳以上高齢者人口466,338人（12.3%）。第1期第1号保険料6,200円。地域包括支援センターは最大14か所設置。
■ 「地域の身近な福祉保健の拠点」として「地域ケアプラザ」を設置（市内134か所）。福祉保健に関する相談・支援、地域の福祉保健活動の支援やネットワークづくり、保健教室などの介護予防の取組を推進。地域包括支援センターは、原則として地域ケアプラザ内に設置されている。
■ 「元気づくりステーション事業」では、歩いていける範囲に参加できる住民主体の活動の場を広げるとともに、地域リーダーや活動支援支援事業を活用して、専門職（保健師など、作業療法士、言語聴覚士）を派遣し、地域を育くむ。

横浜市介護予防・日常生活支援総合事業における
介護予防・生活支援サービス補助事業（サービス3a）

住民主体のボランティア、民間企業等多様な主体が、要支援者等を中心とした利用者に対し、介護予防に資するプログラムの提供、生活支援、配食、見守り等の活動を行う場合に、その活動に係る費用を補助する事業

高齢者自身も担い手となる仕掛け、ソーシャルキャピタルの醸成

元気づくりステーション事業

■ 歩いて行ける身近な場所で、自主的・継続的に介護予防に取り組むグループ活動を広げる事業。
■ 平成26年開始～令和2年3月末現在：市内　116グループ
■ 区役所と地域包括支援センターの保健師等が、活動の立ち上げや活動継続に向けた支援を行う。（活動状況に応じて講師派遣や消耗品購入等の補助）

「活きいきファーム」

特徴：地域のあい地域特性から、野菜を作りたいという声から活動していたグループで、「配人高齢者や障しこころ高齢者も参加できる活動にしたい。」という思いで、元気づくりステーションとして活動、月1回。

「歩こう会」

特徴：大きな公園を会場とし、毎週開催。体操やコグニサイズを取り入れながら公園周辺（300m）を3周ほど。必ずメンバーでなくても、公園の利用者が自然に一緒に参加し、子育てのママや幼児等も一緒に歩き、多世代交流となっている。

富山県富山市　－超高齢社会を見据えた富山型コンパクトなまちづくり－

■ 平成25年3月31日時点の人口415,904人、うち65歳以上高齢者人口122,573人（29.4%）、75歳以上高齢者人口62,540人（15%）第7期第1号保険料4,300円。地域包括支援センター山倉荘で32か所設置。
■ 富山市では、今後予想される人口減少や高齢化の進展などに対応するため、鉄軌道をはじめとする公共交通を活性化させ、その沿線に居住、商業、業務、文化等の都市の諸機能を集積させることにより、公共交通を軸とした拠点集中型のコンパクトなまちづくりを実現。
■ 包括的な連携政策・施策という観点を重視しながら、介護予防の拠点の整備、老人クラブや住民が主体で実施する介護予防の取組の推進、おでかけ定期券事業や孫とおでかけ支援事業、ソーシャルキャピタルの醸成等、高齢者に優しいまちづくりに取り組んでいる。

▲地域住民によるサークル活動、サークル数は約1（参加高齢者14.9%人、参加延高齢者2,500人）

高齢者の外出機会と生きがいの創出

「おでかけ定期券事業」

交通事業者と連携し、65歳以上の高齢者を対象に市内各地から中心市街地へ出かける際に公共交通利用料金を1回300円とする割引制度

「孫とおでかけ支援事業」

祖父母と孫(幼稚園)が一緒に来館(来館)された場合に入館料割引料を全額減免

包括的な連携政策・施策による持続可能な都市の実現

■ 限られた財源・資源の中で、各種課題に対応した持続可能な都市を実現するためには、従来の縦割り的な政策・施策ではなく、包括的な連携政策・施策の展開が必要

■ さらに、その効果を受ける住・外有することで、多種な主体と連携し、まちづくりを推進。

ソーシャルキャピタルの醸成

■ 中心市街地等の空区公園等において、新たにコミュニティガーデンを整備し、高齢者の外出機会や生きがいを創出するとともに、地域住民で収穫の喜びを分かち合うことで、地域コミュニティの再生を図る。

山梨県北杜市―住民主体の取組を推進する様々な試みを展開―

■ 平成31年4月時点の総人口46,879人。うち、65歳以上高齢者人口17,785人(37.9%)、75歳以上高齢者人口8,126人(17.3%)。第7期第1号保険料4,380円。地域包括支援センターは直営で1か所設置。（面積は662.84㎢で東京23区とほぼ同じ。）
■ 高齢者通いの場（開催頻度により3つの段階分け）と通所型サービス事業者を対象に「北杜市住民主体型介護サービス事業運営補助金」を使用し、立ち上げ・継続・発展の各段階を支援。
■ 外出支援サービスモデル事業「でかけーる」への取り組みや、教育委員会と協力した「まなびのパスポート事業」などの連携の工夫も。

▲通いの場の立ち上げや運営のポイント、色々な通いの場の情報が盛り込まれたガイドブックを市のホームページに掲載

■ 市外からの移住者が、住民向けサロンとしての活用を予定して設計した住宅で週に一度開催される「地域サロンそら」はじめ市内各地。

▲ビーズを使ったボードゲームはシニアの参加者にも一緒に楽しめる。

■ 木曜日10時～15時開催。アットホームな空間で歓談とお茶、おしゃべりやゲームなどを楽しむ。

■ 月に1回は外出イベントを開催。外でランチの後、買い物をして自宅まで送る。

■ サロン開設7年目。市内で最も長く継続している通いの場。お茶と手芸等参加者は休まず開催してきた。

■ 移住者のアイデアでコミュニティのつながりが深まった事例。

介護予防の取組の状況

■ 住民主体の通いの場が市内に約6か所（通所型サービスB事業2か所）、ほとんどが月1回の頻度で活動を実施。歌唱指導と趣味の活動等を組み合わせた内容。食事を一緒にすることを楽しみにしている方が多い。

■ 市では、65歳以上の高齢者等の外出を支援する地域住民主体の「でかけーる」のトライアルも実施。登録会員が予約して利用できる乗り合いワゴン車の運用を長坂町、大泉町、白州町、須玉町で4団体に委託。

■ 「まなびのパスポート事業」では、教育委員会生涯学習課が企画するイベントに、介護支援課が連携した中で介護予防に関する内容を盛り込むなど、介護予防の啓発を促進する工夫をしている。
この事業は、市で開催する講演やコンサート等に参加することで、ポイントを集め、自分の印想・実績が分かる仕組み。

■ 介護予防事業施設等で活動するボランティア制度には146人が登録。ほとんどが65歳以上の女性。

▲介護予防サポーター養成講座。これまでに141人が修了し、多くが通いの場の運営などに関わっている。

▲通いの場に携わる関係者が集い、地域活動を活性化させるとともに、新しい地域サポーターを育成する。

滋賀県高島市―元気な高齢者が楽しく活動できる場づくりを通じた介護予防―

■ 平成31年4月時点の人口[illegible]人。うち、65歳以上高齢者人口[illegible]人(34.21%)、75歳以上高齢者人口[illegible]人(18.5%)。第1期第1号保険料基準額5,800円（所得に応じて10段階）。地域包括支援センターは直営で1カ所設置。（面積は693㎢、東京23区679㎢の約1.1倍。）
■ 全国や滋賀県に比べ、要支援1から要介護1の軽度の認定者の割合が高く、軽度の通所リハビリの受給率が高い傾向。市では、元気な高齢者が楽しく、生き生きと楽しく活動できる場づくりに力を入れ、高齢者も地域も元気になる取り組みを推進している。
■ 平成28年度より各地区に配置されている福祉推進委員が民生委員、自治会長と協力して地域の福祉推進活動を行い、社会福祉協議会が活動費を支援。

▲通いの場づくりのリーフレット（左）、市内を拠点で集まる場所をまとめた資料（右）による情報提供。

介護予防の取組の状況

■ 住民が運営する通いの場が市内に28箇所。個人やNPOが運営しているみんなの居場所（41カ所）、サロンやカフェ（34箇所）、「高島あしたの体操」の場（39カ所）、100円のワンコインカフェが高齢者に好評。

■ 高齢者も支える側にもなれる「通いの場」づくりによる社会参加促進と健康維持を意識している。空き家で開催する子ども食堂の運営に高齢者が関わるなど、多世代交流につながる取り組みもある。

■ サロン等から希望があれば、リハ専門職を地域の病院等から派遣する（約200人/年）。また、ボランティア講座を年2回開催するなど、通いの場の活動を予算以外の面からも市がサポートしている。

■最高年齢者「うたごえ高島」の月1回の例会には約100人が参加。

▲活動に集う人例会の様子。協会に平成した音響を用いて、常連や参加者のリクエストをふまえたプログラム構成。口ふく手拭が特徴。

■ 2009年の発足以来、130回を超える例会を開催。登録会員130人のうち、「顔近くが70歳以上。

■ 童謡や懐かしい流行歌などを歌い、お菓子をいただきながらの交流タイムも。参加費各500円。

■ 参加者みんなが主人公という方針のもとで以下の運営委員会が企画し、設営や受付、後片付けも参加者が協力して行う。

■ 小グループの自治制で毎回の出欠を確認し、継続参加を呼びかける。

▲「高島あしたの体操」は誰でもはじめやすいプログラムの体操。市が作成するDVDを使っての運動の体験ができる。

▲通いの場と地域の事業所などの間に立ち、送迎・お弁当を組み合わせるサービスが開始。

大阪府高石市―地域の気づきを受け止めて支援につなげる「我が事・丸ごと」の地域づくり―

■ 平成30年4月の総人口[illegible]人。うち、65歳以上高齢者人口[illegible]人(27.3%)、75歳以上高齢者人口[illegible]人(14.2%)。第1期第1号保険料6,333円。地域包括支援センターは委託で1カ所設置。市域11.3㎢の約半分は臨海工業地帯。
■ 平成28年度から、市の体制作りとして、地域に根ざした保健師の再配置（7小学校区）、医療介護の連携強化、高いの場づくり等、地域包括ケアシステムの構築に力を入れる。市内51全自治会にコミュニティカフェの設置を目標に、漏れのない高いの場の設置を目指す。
■「我が事・丸ごと」の地域づくり推進事業を平成29年度より実施中。

▲高石健康ポイントデータ送信端末を市内郵便局とカフェ等に設置。

地域共生社会の実現に向けた「我が事丸ごと」の地域づくり推進事業における拠点づくりの推進 ～市内郵便局等との連携～

- 高石市内には、7小学校区にカフェ等の郵便局がある。
- 市公共施設や地域のコミュニティカフェを合わせると、市民の方が歩いて訪れることができる相談拠点として、市内全域をカバーする。

■ 送信拠点を市内郵便局全7カ所に健幸ポイントデータ設置（平成29年12月～）
・郵便局は各地域に高齢者の方でも歩いて通える場所にある公共郵便局の利便性が高い。
・郵便局員と郵送者が対面で交流することにより、郵送者の健康づくりの意識を刺激。
・郵便局の利用者は、2017年度と2018年度を比較して、約12倍増。

■ 市内全7郵便局での「暮らしのサポーター」事業の実施（平成30年10月～）
・郵便局窓口等において、市民等からの困り事や相談事の聞き取り（サポート）を行う。
・相談内容については、社会福祉協議会内設置の生活支援相談員を通じて、市内地域包括支援センターに引き継ぐ。
・遠やかな対応が必要なケースでは、市社会福祉協議会地域包括支援センター職員が対応。

■ 市内郵便局での「我がとなんでも相談会」の実施（平成30年11月～）
・平成30年度は、高今郵便局において2回開催、相談件数は約10人。
・今後は、他の市内各郵便局にも広げていく予定。

大阪府阪南市―元祖、通いの場「いき百」からはじまる健康づくりは地域づくり―

■ 平成31年4月時点の総人口54,394人。うち、65歳以上高齢者人口17,222人(31.74%)、75歳以上高齢者人口8,324人(15.34%)。第7期第1号保険料5,900円。地域包括支援センターは委託で2か所設置、大阪府の南西部に位置し、総面積は36.17㎢
■ 「100歳若返るいきいき百歳体操」を合言葉に、平成28年度に大阪府のモデル事業としていきいき百歳体操を実施。4年で20グループ、290名が活動参加している。
■ 行政保健師がグループ立ち上げの支援を行い、地域包括支援センターが住民の集まる場所へ出向きフォローアップする。

▲いきいき百歳体操実施にあたり、このポランドで自主参加を行う。

■ 参加要件は、
①からだを動かせる
②週に2回以上集まれる
③月に1回以上集まれる
④月会費が支払える場所を確保できる場所を確保できる
～グループとおもりは自己負担料で設定～
（一部は市で補助、地域を行う場所に費用が発生、実施内容を説明会は市で用意を実施）

☆は会場、南出してほしい地域

住民グループのニーズに応じた「いき百」支援

■ 平成29年4グループ、平成29年度8グループ、平成30年度4グループ、令和元年度4グループ発足。立ち上げから持続可能なグループへの成長を保健師をはじめ専門職で支える。

▲人数が多くなって一部と二部構成になっている。活動内容の情報共有活動を実施している。

▲自治会は学校、教育の体験にはあまり参加していないようだが、参加者それぞれに活動があることが大切。

▲仲良しまるいき百グループ。体操終了後はランチに行っている。いき百がきっかけでどんどん親しくなっている。

▲男性のみグループも支援する。阪南市のいきいき百歳体操の最高齢、94歳！

大阪府箕面市 ―住民ニーズにフィット!スポーツを通じた健康長寿のまちづくり―

■ 令和元年5月時点の総人口82,268人。うち、65歳以上高齢者人口24,485人(29.9%)、75歳以上高齢者人口10,487人(12.6%)。第7期第1号保険料5,700円。地域包括支援センターは直営で1か所、委託で4か所設置。
■ 高齢者に関する基本健康調査を実施して実態を把握。その結果を踏まえ、現状、課題・ニーズ、取組みについて、運動の専門職を中心に検討。
■ 調査の結果、興味にある外出先として、市関係の健康教室への関心が24.5%であったのに対し、自ら活動するグループ・サークル活動への関心は4.7%と低かったことに着目。運動や市の取組みに関する情報提供、広報などの強化を強化。

▲せっかく箕面市にはムーンさんぽから箕面は箕面のウォーキングコース！箕面観光ウォーキングを実施。

介護予防の取組・スポーツを通じたまちづくり

■箕面ふれあいセンターの活用

▲入浴設備や健康増進施設などの機能を活用。ICT利用、訪問機ヘも同行を活用。

■通いの場の推進（ラジオ体操）

▲通いの場の推進としてお外出掛けなど開かれて実施中。

コミュニティセンターの団体活動

- 自ら活動するグループ・サークル活動へ向けた支援として、シニア活動応援交付金を交付。
- 通いの場づくり加グループ

■箕面シニア塾

スポーツ教室の活用、体育館室の活動が非常に充実している好条件を生かし、箕面シニア塾開設。全20クラスのうち20クラスはスポーツコースである。

高齢者900名が講座に参加

1－9

香川県高松市　―高齢者居場所づくり事業と市内各地の多様な居場所―

■ 平成31年4月時点の総人口425,949人。うち、65歳以上高齢者人口117,491人(27.6%)、75歳以上高齢者人口56,580人(13.8%)。第7期第1号保険料6,610円。地域包括支援センターは直営で7か所設置。
■ 高松市では、平成26年から「高松市高齢者居場所づくり事業」を実施。体操などの介護予防メニューを取り入れた居場所の開設や運営を行う個人や団体に開催回数に応じた助成金を交付。
■ 助成金を受けている居場所は235か所。公民館や集会場、公園や古民家など、多様な場所で居場所が運営されている。

介護予防の取組の状況

■ 平成26年から「高松市高齢者居場所づくり事業」を実施。体操などの介護予防メニューを取り入れた居場所の開設や運営を行う個人や団体に、助成金を交付。
■ 活動回数に応じて2万円～7万円を支給。助成金を受けている居場所は235か所（令和元年8月現在）。
■ 居場所に関する情報は、場所や連絡先含めて、HPや冊子で提供。地域住民が参加する際の参考になっている。

コミュニティビジネスと居場所づくり

■ NPO法人コミュニティビジネスは・しおのえは、高年、北花園を拠点にコミュニティビジネスと居場所づくりを実施。
■ 地域の高齢者が、経験を活かして、みそづくりや、子供たちに四季々を教える等の活動を実施。ビアトープの整備も行う。
■ 居場所では、体操を行い、月に1度はイベント活動（ひな祭りや餅つき等）を実施。多い時には100人以上が参加。

朝の栗林公園を散歩する会

■ 昭和43年7月に、地元の有志・有志が栗林公園を清掃する活動として発足。現在のメンバーは60歳代～80歳代の約35名。
■ 毎朝7時20分から、散歩、体操、講話などを通じて、メンバーの親睦をはかり、健康・体力づくりに取り組む。
■ 月に一度は誕生日会を開き、会食や合唱や音楽、踊りを楽しむ。

高知県佐川町　－町民の思いを結集し、チームさかわで取り組むまちづくり－

■ 平成31年4月時点の総人口12,361人。うち、65歳以上高齢者人口4,966人(37.5%)、75歳以上高齢者人口2,754人(21.1%)。第7期第1号保険料月額6,000円。地域包括支援センターは直営で1か所設置。
■ 佐川町では、社会福祉協議会、NPO法人、自治会、あったかふれあいセンター、集落活動センター、自主防災組織、JA等と連携して、地域福祉アクションプランに基づき、組織づくり（H20～）→拠点づくり（H25～）→仕組みづくり（H30～）とステップアップしながら、町内5地区をベースに、「チームさかわ」でのまちづくりに取り組んでいる。
■ 令和元年度には、さかわ5エリア（中心地）の「さかわ夢まち協議会」がNPO化するなど、各地で仕組みづくりが進展している。

▲夢まちランドでは、居住活動が盛んに。交流の活動の一つ「レッツ・お昼食堂会」の様子

とかのエリア
■ 自然豊かな田園地帯。
■ NPOとかの北気村を中心に、あったかふれあいセンターや集落活動センターでの地域活動が活発。

▲あったかふれあいセンター

さかわエリア
■ 町の中心地。
■ H28年12月に発足した「さかわ夢まち協議会」が、「夢まちランド」を拠点に、社会文化活動を活発化。

▲「よりあい会」の様子

介護予防の取組の状況

■ 佐川町では、町内5地区ごとに、特色を活かして、自主防災組織等の組織づくり（H20～）→拠点づくり（H25～）→仕組みづくり（H30～）に取り組んできた。
■ 現在は、仕組みづくりとして、それぞれの拠点ごとに、さまざまな動きを発展させている。

長崎県小値賀町　―小さな島の笑顔の絶えない住民主体の通いの場―

■ 平成31年4月時点の総人口2,391人。うち、65歳以上高齢者人口[illegible]1,174人(49.1%)、75歳以上高齢者人口[illegible]671人(28.3%)。第1期第1号保険料[illegible]5,870円。地域包括支援センターは直営で1カ所設置。
■ H28年度に長崎県の地域づくりによる介護予防推進支援事業のモデル地域になったことをきっかけに3か所の通い場が誕生。
■ 現在はスクエアステップを取り入れた住民主体の通いの場が島内に6か所。65歳～90歳代の高齢者が、毎週スクエアステップを楽しんでいる。

■ スクエアステップは、転倒予防、ゆたづくり、認知機能の低下防止を目的に、音楽に合わせて、四方のマス目で区切ったマットを使用し、前後左右様々な方向へ連続移動を行う運動。

■ 難易度ごとに決められたステップを覚えて、楽しい音楽、手拍子に合わせて、ステップを踏む。本人も周りも笑顔の絶えない楽しい活動になっている。

介護予防の取組の状況

■ 老人クラブが集まって、もうひと集まりたいというニーズが発生。隣の介護予防推進支援事業のモデル地域の話をきっかけに、住民ニーズとマッチして、住民側が積極的にスクエアステップを取り入れる。

■ 導入にあたり、県や長崎大の先生からの協力を得る。行政としては、スクエアステップの実施や研修、講師の派遣、道具（マット）や音楽CDの貸し出し、スクエアステップ講師の養成を等で、活動を盛り上げている。

■ スクエアステップを楽しむ住民主体の通いの場は島内に6か所。自治会や住民の集まりグループが運営。65歳～90歳の高齢者が、毎週スクエアステップを楽しむ。参加者は、年間80～100人程度。

■ 自治会や自主グループの運営する4か所以外にも、社会福祉協議会が実施するサロンの場でもスクエアステップが活躍。

沖縄県石垣市　―粘り強く立ち上げた、多彩な「いきいき百歳体操」―

■ 平成31年4月末時点の総人口48,465人。うち、65歳以上高齢者人口10,382人(21.4%)、75歳以上高齢者人口4,540人(9.4%)。第1期第1号保険料6,691円。地域包括支援センターは直営5カ所を設置。
■ 高齢者関係の業務の委託先が足しいこともあり、行政が工夫して介護予防の取組みを支援。
■ 平成27年度から粘り強く立ち上げた、住民主体の「いきいき百歳体操」は、今では市内隅々に広がる。平成27年度以来、休止したグループはなし、すべて継続。各グループが多彩な「いきいき百歳体操」を実践。

▲週に1回の活動。体操の後は、イベントに向けて、踊りの練習を楽しむこともある。

活動を支援するための工夫

■ 「自分たちの地域でもやりたい」という声を大事にし、立ち上げには、時間をかけて慎重に、継続できる会を目指す。
■ 「うちにもほしい」という反応を引き出すことを意識。
■ 住民のわずらわしさをとる。地域包括支援センターが訪問事業について一緒に考え助言。地域包括支援センター職員が定期的に会場に出向き状況を把握して提出書類を減らす等の工夫を実践。

▲立ち寄りに活動記を配布

介護予防の取組の状況

―粘り強く立ち上げ―

■ 平成27年、3か所のモデル地区を決めて「いきいき百歳体操」を立ち上げた後は、住民の「やりたい」を大事にしながら、ヒアリングや説明を繰り返し、粘り強く時間をかけて住民主体の立ち上げを支援。立ち上げ以来、休止したグループはひとつもない。

―多彩な「いきいき百歳体操」―

■ 現在は30グループが活動。自主的にお揃いのユニフォームを作るグループも多い。各グループでは、「いきいき百歳体操」をコアに、ゆんたく、民謡、踊り、手作り等の多彩な活動を毎週実施。

―専門職との連携―

■ 通いの場で、専門職（医師歯・歯科医師・看護士、薬剤師、栄養士等）のミニ講座を実施。参加のモチベーションアップにもつながる。

▲各グループが作り上げたユニフォームで参加する中に一体の交流感、帰属意識やさらなる発展のきっかけに。

▲週に1回の活動。体操の後にみんなでゆんたく。

秋田県横手市　―地域に根付いた「ふれあい、寄りあい、支えあい」活動―

■ 秋田県横手市の総人口は平成31年3月末時点で[illegible]人。うち、65歳以上高齢者人口[illegible]人([illegible]%)。第7期第1号保険料[illegible]円。地域包括支援センターは3カ所を設置。
■ 「ふれ愛駅」は、「一人になっても、障害があっても、いつまでもこの町で住民とつながり自分らしく暮らし続けたい」との思いで、地域の住民グループが、平成24年に立ち上げ、任意団体として運営。
■ 寄りあい（誰でも立ち寄れる場）と、支えあい（有償ボランティアによる助け合い活動）は、地域に根付いた活動として定着。

地域に根付いた住民活動と専門職の活躍

■ 地域包括支援センター、医療・介護施設関係者、社会福祉協議会、高齢NPOセンター、老人ホーム、町内いきいきサロン、知的障害者作業所等とのネットワークを構築。地域体へつなげる役割も果たす。

■ 運営委員は有識者を中心とする住民メンバー。看護や介護の専門性や経験を活かして、感染症や精神障害にも気を遣いながら活動。

▲参加者の表情も明るくなり、運営委員で企画するさまざまなイベント。

活動の状況

■ ランチと多彩なイベントの「寄りあい」。毎週約15人が訪れる。多い日は20人以上。近隣のグループホームから参加する方も。

▲美味しいランチは、いつも活気。

▲地域のイベントに参加

▲年に何回は仕事の手伝に

“きょういく（今日いく）”と“きょうよう（今日用がある）”を大事に

寄りあい	第1,2,4月曜に開催。ランチを提供するほか、体操、ハンドマッサージ、ゲームなど、多彩なイベントを開催。
ふれ愛ホームカフェ	第3月曜に開催。お茶やお菓子を提供するほか、介護予防プログラムや、介護・認知などの情報提供や相談に対応。
支えあい	外出、通院の同行、家事、話し相手など、できるお手伝いを提供する有償ボランティア

八王子中央図書館　千人塾「塾生の会」　―調べ学習を通した場所づくり―

■ 平成18年に、東京都八王子市中央図書館にて図書館員が声をかけた知恵袋の上げるから活動を開始。現在は40名程度。
■ 月1回の定例会では、参加者それぞれが調べている学習についての報告会などを行い、知的好奇心を満たしている。
■ 参加者の費用負担は年に2000円。事務経費、定例会等の場所は中央図書館の一室を利用している。
■ 千人塾塾生の会の活動は、高齢者が地域で社会参加活動を継続的に行っているとして、2012年に内閣府から「社会参加賞」が授与されている。

▲塾生の会は図書館内の「八王子千人塾」講座を受講者のうち、更に調べ学習をすすめたい希望者が会員となっている。

▲千人塾の講座受講募集の広告。記載されている調べ学習の流れに沿って文章の作成方の基礎を学ぶ。

取組の状況

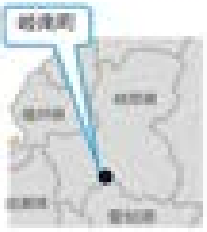
■ 各自、またはグループそれぞれで、興味があるテーマを図書館の資料を使って調べ、毎月1回定例会を開催している。定例会では通常発表のほか、パネルディスカッションを通して、学びを深め共有する楽しさを伝たり、発表することで学習意欲が高まったりしている。
■ （1）近現代史研究会（2）日本語紀編読会（3）エッセーの会（4）論語素読会からなる4つの分科会をもとに勉強会も行う。
■ 学習内容は、毎年「八王子千人塾塾生の会レポート集　調べ学習　いちょう街道」にまとめられる。市内の図書館だけでなく、都内の図書館にも提供している。
■ 「調べ学習」ついて認知度を上げ、また勉強内容の成果を共有する機会を持つために、「くニ講演会」と題して会員が調べた内容を発表する。
■ 「ビブリオバトル」を年に3回、中央図書館で開催。毎回5人の発表者が発表するまを紹介し、参加者全員の投票で「チャンプ本」を選ぶ。
■ 2017年に「図書館を使った調べる学習コンクール」で同会の会員による「共同研究：多摩織り」のレポートが優秀賞・NHK賞を受賞。

▲千人塾塾生の会の学習発表の場。それぞれが持ち寄った調べ学習について如何度話し、意見交換を行う。

岐阜県岐南町 ―自分が元気、お互いが元気。「出遅れ」の強みを生かす地域づくり―

■ 岐阜県岐南町の総人口は平成31年4月時点で25,660人。うち、65歳以上高齢者人口5,674人(22.1%)、75歳以上高齢者人口2,751人(10.7%)。第7期第1号保険料5,900円。地域包括支援センターは直営で1カ所設置。
■ およそ4年前には行政、社協で把握している通いの場は3か所の状況だったが現在3倍を超える。「岐南町生活福祉協議会生活支援事業助成金」をサロン事業をはじめ、見守り活動や助け合い活動等の実践する地域住民団体へ交付している。
■ 社会福祉協議会がボランティアセンターを設置。生活支援ポイント手帳「ちょいボラ手帳」の活用等でボランティア活動を促進している。

▲さまざまな年代を対象サロンを集合の拠点となる地域福祉活動推進センター「ひまわり荘」。高齢者のみならず若もんも集い、ボランティアなど世代の交流がある。



■ リタイア男性ふたり組のふとした提案がきっかけでボランティア団体発足「かがやきウオーキング倶楽部」

▲たびたびテレビで地元放送されて、男性参加もあるとの男性の参加もあるウオーキング活動になっている。

■ 地域の在宅専門クリニックウォーキングの地域内に使いたいという提案をクリニックのスタッフがサロン提案へ繋ぐ。
■ 月1回を目中に実施。6,000～8,000歩を目安に毎回ルートを変更。定期的にウ提案も取り入れている。
■ 2018年1月スタート。当初を考慮し室内で健康体操を行う日もあり、運動後のお茶とお菓子とお話も楽しみのひとつになっている。

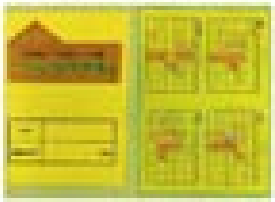
介護予防の取組の状況

■ 実施主体は自治会、ボランティア団体などさまざまなサロンが町内に30か所ある。生活支援事業助成金受給のため団体立ちよりには社協が細やかな支援、協力をしている。活動助成金、参加者1人あたりに定額の支援金を支給。

■ サロン等の実施場所は公共施設の数の多さを生かして町民センター等を有効活用している。空き家所用が2か所ある。

■ 先進地域を参考に固定しないサロンの在り方を戦略的に考え、頼ってくるサロンは多世代交流の通いの場として要請に応じていれば認めている。最近では「スマホサロン」が誕生しスマホ世代高齢者に人気。

■ 生活支援ポイント手帳「ちょいボラ手帳」はサロン運営や見守り、助け合い事業をはじめ各種講座や認知症カフェの参加でもスタンプポイントがもらえる。自身の活動を見える化することで参加意欲増進。年度末にはボランティアポイントの表彰式もある。



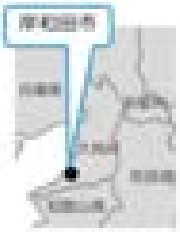
▲「ちょいボラ手帳」はボランティアの活動意欲向上につながっている。

▲認知症カフェから健康体操まで、さまざまな活動を実施している。

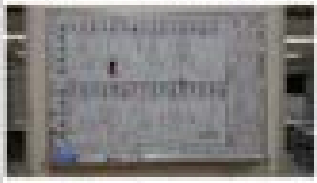
大阪府岸和田市 ―子どもから高齢者まで団地丸ごとみんなでよってたかって支援する―

■ 大阪府岸和田市の総人口は平成31年4月時点で194,952人。うち、65歳以上高齢者人口55,179人(27.7%)、75歳以上高齢者人口27,996人(14.0%)。第7期第1号保険料74,200円(年額)。地域包括支援センターは直営で6カ所設置。
■ 住民主体で運営し参加者が集い交流できる地域の居場所「リビング」が市内約60か所ある。
■ 「リビングほしがおか」は府営住宅におけるふれあいハウジング事業を利用し既存集会所にカフェ・ラーナーを増築整備。平成20年、誰もが集える居場所として「ふれあいリビングほしがおか」を発足した。

▲「ふれあいリビングほしがおか」は誰もが集える居場所として週4日9:00～16:00オープン。平成30年度末時点1,417人(2,960世帯)



■ 地域住民のニーズから、居場所、朝市、安かど体操室、カラオケ、いきいきサロン、ハッピーランチ、クラブ活動、専門職とのミーティング等、様々な活動を展開している。



▲玄関を入るとかわいいポップなしらが次第スリッパ。毎日朝一番の入は毎日ほぼ開催している

■ カフェがお休みの日でも様々な活動をしており、集会所はいつも賑やか。
■ 子どもたちを地域で育てる目的で年間を通してイベントを開催。
■ ボランティアポイント制度、独自ボランティア表彰グループを発足。初心者の勧誘、教育にも力を注ぐ。

「ふれあいリビングほしがおか」のまちづくり・福祉活動

■ 平成27年より、はつらつ体操(平成29年よりいきいき百歳体操)発足。体験グループから小学校放課後活動を行う「おはよう隊」へ進化し社会参加を実現している。

■ 毎週土曜日夜開催「ナイトリビングDANCHカレー亭」は大人も子ども も皆一緒にカレーを食べる。30年度51回の延3,219人来場。

■ 平成31年独居高齢者の見守り支援「小地域ネットワークステーション」発足。その協力者を基盤にリビングや様々な活動に発展したと振り返る。

■ 地域と専門職と行政との連携のきっかけとして月3回ランチミーティングを実施。顔の見える関係づくりから個別支援での連携が可能になる。

▲ボランティアは1人暮らしを支、個人の特技を生かした活動がはしがきの強み

▲各新鮮な食材リビングと事務局が手ごはにまった販売。ボランティアが自分に合ったまで楽しみながら行う。商品の質を検討さ で無駄まもなく商品がもいなってしまう。

石川県輪島市　―障害者も高齢者も、みんなほっこりする居場所―

■ 石川県輪島市の総人口は平成31年4月時点で26,718人。うち、65歳以上高齢者人口11,830人(44.3%)、75歳以上高齢者人口6,771人(25.3%)。第7期第1号保険料5,920円。地域包括支援センターは直営で1か所（本所1か所、支所2か所）設置。
■ 輪島市は、共生社会の推進に力をいれており、多様な居場所が生まれている。行政も惜しまず地域の課題にあたる文化が育まれている。
■ 「夢かぼちゃ」は、社協、商店街、行政、福祉関係者等がワークショップを重ねて生まれた地域の居場所。障害者や高齢者、その家族、近所の子ども等、誰もが気軽に集まれる居場所として地域に親しまれている。

▲夢かぼちゃの日中の様子

「夢かぼちゃ」の活動

「夢かぼちゃ」とは

■ 平成25年に輪島市手をつなぐ育成会（障害のある子をもつ親の会）がNPO「夢かぼちゃ」を設立。設立にあたっては、社協、商店街、行政、福祉関係者等が、ワークショップを重ねた。
■ 平日の日中と第3土曜にオープン。日中は、地域に住む高齢者の方や近所の方が、午後になると、通所先から帰ってきた障害者や小学生などが集まる。
■ スタッフと気軽におしゃべりしたり、軽食（お菓子やコーヒーなど）を楽しんだり、書道や絵画の教室に参加したり、パソコンをつついたり、みんながほっこりする居場所として定着。

▲商店街に位置する「夢かぼちゃ」

▲活動の様子

開店日：平日の毎日10:00～17:30 第3土曜10:00～14:00
利用者：障害のある本人・家族、地域の高齢者、商店街の人等
職員：スタッフ7名、その他ボランティアが数名
活動内容：
　日中一定支援のサービス提供／コミュニティスペース（たまり場）
　地域のボランティアへの参加／各種教室（書道、手芸等）

NPO法人日本タンゴセラピー協会　―音楽とステップで心と体を元気に―

■ 東京を中心に高齢者施設等で活動。都内20箇所の高齢者施設等でタンゴの音楽と動きを取り入れたエクササイズを行っている他、札幌市、大阪市、浜松市、名古屋市、神戸市、福知市でも活動中。全国で毎月22～23回、平日参加者数約30名程度の活動を実施。
■ 平成21年に任意団体として活動を開始し、28年にNPO法人化。民間企業からの寄付、施設等からの委託、ボランティアにより成り立っている。
■ 音楽を聞きながら座位で体を動かす、セラピストに支えながら歩くなど、個人に適したセラピーが可能。曲調、リズムに合わせた前後左右へのステップを特徴とするタンゴは、認知症やパーキンソン病の患者の脳や身体、精神にプラスの効果をもたらすという研究結果もある。

▲ パーキンソン病友の会での活動の様子

■ 40～50代のボランティアに加え、中高生や外国人の参加もあり、年代や国籍を超えた交流の場にもなっている。

▲ 多国籍、年代代のボランティアとの交流が刺激に

▲リズムを取りながら楽しむ「手タンゴ」

介護予防の取組の状況

■ 高齢者施設やパーキンソン病友の会等の活動の一環として、タンゴセラピストが出向いて活動を実施。
■ 施設職員から、「意欲より積極的にまこうとしている」「他のレク活動と比べて、参加者の笑顔がよく見られ、楽しみにしている方が多い」「車椅子の方がにこやかになる」等のコメントが寄せられている。口コミの活動先から、他の施設を紹介されて活動が拡がっている。
■ 参加者の男女比は約3対7で女性が多い。全国拠点を合計した参加者平均人数は約450人/月。
■ ボランティア養成講座（2日間）において、高齢者への接し方や注意点等を学び、立ち上がりや歩行の支援方法を含む実技も学ぶ。
■ 参加者の中には「おしゃれが楽しくなった」「タンゴ教室に通い始めた」という方も。

▲ボランティア養成講座の様子

▲セラピーの最初と最後の挨拶はアブラッソ（スペイン語で抱擁）

1－9

北海道当別町　―高齢者有志の活躍する共生型コミュニティー農園―

■ 北海道当別町の総人口は平成31年4月現在で15,972人。うち、65歳以上高齢者人口5,468人(34.18%)、75歳以上高齢者人口2,757人(17.26%)。第1期第1号保険料5,600円。地域包括支援センターは直営で1か所設置。
■ 社会福祉法人が障害者等の就労の場を作るにあたり、地域の住民も参加するワークショップを重ねるなかで、2011年11月に共生型コミュニティー農園べこべこのはたけ（地産地消レストラン＋農園＋コミュニティースペース）を立ち上げ。
■ 「べこべこのはたけ」では、地域の高齢者有志がイベント運営を実施。さらに障害者の就労の場だけではなく、地域の誰もが集い活躍できる場としても活用。

▲「べこべこのはたけ」での収穫作業

■ 小学校や認定こども園とも隣接している「べこべこのはたけ」は、近隣の住民との多世代交流の場に。

▲夏祭りで男性高齢者のボランティアスタッフが活躍

▲雪まつりの様子。

地域の団塊世代の活躍：担い手側の介護予防

■ 地域の高齢者有志「サポートクラブべこちゃん」が、当別町共生型コミュニティー農園べこべこのはたけで、年間を通じて、野菜の植まき、花植え、草刈り、大工さんごっこ、ゆき祭り等のイベントを運営。年間で500名以上の地域住民が参加。

■ 地域の団塊世代が活躍する「サポートクラブべこちゃん」は、男性の加入が多く、イベントでは男性の高齢者が活躍。

■ 社会福祉法人の作業療法士等の職員が、「サポートクラブべこちゃん」と連携・協働しながら、活動をバックアップ。

■ 毎週金曜の午前中は、近隣の高齢者が障害者とともに、農作業を実施。農作業の後は、参加者で食事を楽しむ場に。

石川県金沢市　―生涯活躍のまち　Share 金沢（佛子園）―

■ 佛子園は、現代表の祖父が、戦災孤児や障がい児などを預かり、1960年に創設。
■ 高齢者が高齢者を支える場所。施設の中に障害児入所支援(30名)、就労継続支援A型(19名)、B型(24名)、就労移行支援(8名)、サービス付き高齢者向け住宅(32戸)、児童支援・相談支援、高齢者通所介護（10名）、高齢者訪問介護、グループホーム2ヶ所などの設備が揃う。
■ Continuing Care Retirement Communityとして集会や寄り合いの開催や運営をはじめ、暮らしに関わることは、住民参加で決めている

「高齢者、障害者、子ども、地元の人、様々な人が、分け隔てなく集まり、共に生きる場は、家族で時間、仕事に集中できる時、いろんなときのつながりを大切にしながら、お互いをもって地域社会づくりに参加する。」（ホームページより）

▲甲-2、甲-3、甲-4、甲-5-1、甲-5-2、甲-7、甲-8はサービス付き高齢者向け住宅、B-1は高齢者向けデイサービスと運営、運営法人が、高齢者向け住宅の隣りには、障害児入所施設、学生向け住宅、Nuth地区にはワーキングサービス拠点が隣接されている。

活動の状況

■ デイサービスの中では支援する高齢者の姿も見られる。
■ 障害児入所施設、障害児通所施設、障害者就労施設、学童、高齢者通所施設、サービス付き高齢者施設の多機能施設として、温泉、レストラン、談話室など集える場所を充実させている。同施設は福祉避難所にもなっている。
■ 介護士・保育士・学童指導員・看護師・栄養士・調理師・料理教室講師・社会福祉士・相談支援専門員など幅広い人員、専門家が集まり、シェア金沢のコミュニティを支えている。
■ シェア金沢の住民の半数以上を占める高齢者は毎日の安否確認などの見守りサービスが付いた複数の高齢者向け住宅に住み、学生はボランティア活動に取り組むことで家賃3万円という格安住居に暮らしている。障がい者も温泉やレストランで健常者と共に働く環境が整備されている。
■ 他の自治体、団体等から施設見学者が多く訪れている。スタッフは中の地域で佛子園流の地域づくりをしたいというところがあれば、そこを訪ねてサポートをするなど、地域を超えたまちづくり支援をしている。

▲シェア金沢の住民の交流の場として、温泉や食事を楽しんでいる

▲共同温泉やレストランのスタッフ、シェア金沢の職員の他、農作業、地域ちゃんの場所がある。

石川県輪島市　―食支援からはじまる通い場づくり―

■ 石川県輪島市の総人口は平成31年4月時点で26,718人。うち、65歳以上高齢者人口11,630人(44.3%)、75歳以上高齢者人口6,771人(25.3%)。第7期第1号保険料5,520円。地域包括支援センターは直営で1カ所（本所1カ所、支所2カ所）設置。
■ 公立病院勤務の看護師が2015年4月、地元のショッピングセンターの中に一般社団法人みんなの健康サロン「海辺（みなず）」を立ち上げる。
■ 専門職ならではの視点で、「食力ランチ」の提供を主軸に、今年4月社会福祉法人が運営するグループホームに隣接する地域交流スペースに移転し活動を継続、拡大している。

■ 病院に頼らない身体づくり、病気になっても障害が残らない身体づくり、障害があっても助け合い暮らし続けることができる地域づくり―

■ 活動拠点をショッピングセンターから移してからも活動内容は変わらず、地域を巻き込み拡大している。

介護予防の取組の状況

■ 栄養サポートチーム専門職法人である看護師監修の日替わり食力ランチは税込で650円で提供している。食事形態は普通食より柔らかく調理されている。
■ 午前中は毎日軽い体操、午後からは認知症カフェや体操教室などのプログラムがある。男性の参加もあり、毎日10～15人の参加がある。
■ 交流スペースの一角には栄養補助食品や口腔ケア製品、排泄ケア製品などが展示され、適切な助言を受け、購入も可能になっている。

▲認知症カフェ「アロンカフェ」は地域を超えた女性が多く参加する

▲部会の専門店でもこれだけの品ぞろえは難しくプロの熱意を感じる

北海道旭川市　―地域に根ざした医院の待合スペースで楽しく体操―

■ 北海道旭川市の総人口は平成31年3月末時点で335,323人。うち、65歳以上高齢者人口111,560人(33.3%)。第7期第1号保険料74,300円（基準額：年額）。地域包括支援センターは委託11カ所を設置。
■ 旭川市の村上内科小児科医院は、40年以上続く、地域に根ざした医院。この医院の待合スペースを活用して、通院患者をはじめとした地域の住民が体操を楽しむ。
■ 母体の医療法人社団ささえる医療研究所は、「地域住民が主体的に動く」ことを大切にしながら、岩見沢市・旭川市等で地域づくりをサポート。

医療法人ささえる医療研究所

まるごとケアの新しいかたち
- 訪問看護ステーション
- 居宅介護支援事業所
- 暮らしの保健室

ささえるクリニック岩見沢
365日、24時間体制で在宅診療・地域をサポート

村上内科小児科医院
40年以上続く地域の医院

ささえるさんの家
コミュニティスペース

まちづくりを「支える医療」の実践

活動の状況

■ 医療法人ささえる医療研究所は、「地域住民が積極的に動く」ことを大切にしながら、地域の住民を積極的に採用。一地域住民としてのスタッフを支え、果て、地域づくりをサポート。

■ 医院の待合スペースを活用した体操も、そんなスタッフの一人が、住民のために何かできないかと考え、企画したもの。

■ 月に2回、来院患者を中心とした住民が待合スペースで体操を楽しむ。楽しみにする方も増え、健康づくりと交流の場に。

■ 体操をきっかけに、地域住民がふらりと立ち寄り、医療・健康・介護など暮らしに関する相談ができる場所でもあり、「暮らしの保健室」としての機能も持つ。

暮らしの保健室 ふくまち　―地域密着型特別養護老人ホームの取組―

■ 地域密着型特別養護老人ホーム1回の地域交流スペースに設けられた「暮らしの保健室 ふくまち」では、保健師やケアマネ等の専門職が、地域住民の医療・介護・福祉・生活などの相談に応じる。
■ 相談に加えて、様々な教室や活動を実施。手仕事や趣味活動、高齢者の学習支援など、地域の人と介護事業所が一緒に活動し、交流するサロン活動もその ひとつ。
■ 毎週1回のおしゃべり体操教室には地域の高齢者が集まり、おしゃべりと体操を楽しむ。入居者の家族も参加し、会を重ねる毎に参加者が増加。

▲おしゃべり体操教室の様子

暮らしの保健室ふくまちの活動(例)

■ おしゃべり体操教室
毎週1回のおしゃべり体操教室には地域の高齢者が集まり、おしゃべりと体操を楽しむ。入居者の家族も参加。

■ よろず相談
保健師、ケアマネが、地域住民の方々の医療・介護・福祉・生活などの相談にのる。ボランティアの社会福祉士などが相談。

■ 里帰りこども体験教室・寺子屋ふくまち。子どもがいりできる老人ホームに！

■ スナック石本店
2月に1回開催。参加者が増え、今では、50人以上が集まる場に。地域の健康のことを話しながら、地域の方々交流の場に。

イオン葛西店　―通いの場へ進化したスーパーマーケット―

■ イオンは、シニア層への商品・サービス等を充実させる「シニアシフト」を経営の柱に掲げ、現在は全国に16店舗のG&G（グランド・ジェネレーションズ）ストアを運営する。そのG&Gストア1号店であるイオン葛西店では、4階全体を全面改装し、高齢者の趣味や悩みをサポートする、自由参加・参加無料のメニューも多く、地域のシニアが気軽に立ち寄れる空間を提供する。
■ 高齢世代と一緒に休憩し、ゲラマを見ながらおしゃべりをすることを目的とする方が増え、今ではみんなが顔見知りであるという。企業が提供するコミュニティ空間かつカルチャー・ヘルスケア空間として地域に根を下ろし、住民にとってなくてはならない場所となっている。

▲イオン葛西店の入り口

■ 新の体操教室は、同フロアのスポーツジム「ウェルネスラウンジ」の専門トレーナーが担当。

■ 日中イベントスペースでは、協賛企業やNPO法人の協力のもと、お金・健康/生活に関するセミナー等、様々なジャンルのイベントを無料開催する。

■ 同フロアには、お金・保険・終活等の相談ができるスペースも設けられており、各専門家が対応にあたる。

■ 他フロアには国内最大級のスナック専門店や設けた際に気軽に利用可能な広場など、シニア向けの店舗作りが行われている。

▲2019年11月実施のイベント情報

活動の状況

■ 毎朝9回実施される無料の朝活（ラジオ体操と軽い運動）には、毎日120～130名のシニアが集まる。体操教室の後はカフェで朝食をとったり、自由閲覧可能なブックストアなどで過ごす方も多い。

■ フロア全体を利用したウォーキングコースは、カートを押しながらでも歩けるバリアフリー。「ここなら雨でも歩ける」とシニアに人気。

■ 別1：00～8：45はカルチャースクールの一部を休憩・談話スペースや会議スペースとして無料開放されている。

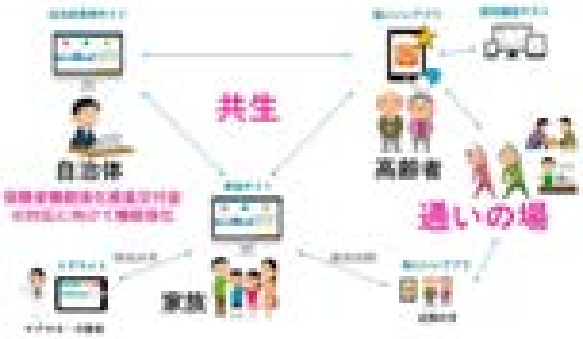
■ 参加者へのインタビューでは、「毎朝ここに来るのが楽しみ」「参加するようになって食事の調子がよくなった」「身だしなみにも気を遣うようになった」と肯定的な声が多数。

▲朝活の様子

▲店舗内に設けられたウォーキングコース

「脳にいいアプリ」　―健康の維持と通いの場の推進にICTを活用―

■ 株式会社ベスプラ（東京都）が開発した「脳にいいアプリ」は、計算やパズルを用いた脳トレや、歩行を促す歩数計、バランスの良い食事を楽しみながらできるなどが盛り込まれた、脳と体の健康維持のためのスマホ用アプリ。
■ 2020年3月より、地域の人と人を繋ぐグループ機能や、家族が近くの人に運動状態を伝える機能、通いの場に行く度にBINGOが楽しめる機能を追加するとともに、通いの場の登録や活動支援などの所管ができる、自治体向けサービスを開始。
■ アプリ利用者数8万人。いくつかの自治体が導入を検討中。



▲ 文字の読みやすさ、ボタンの押しやすさ、操作のしやすさに配慮した設計で、高齢者にも使いやすい機能が盛り込まれている。

▲ 活動記録の蓄積があると、脳トレにはお地図のゲームができるなど、機能を楽しみながら、楽しめる工夫もなされている。

▲ 家族で登録し、ライフログ・ウォッチとして活用することも可能。離れて暮らす高齢者などに使い、高齢者とその家族の対話機会が増す効果も。

▲ 高齢者の健康状態を、地域ぐるみの利用者の健康度「通知」（ヒヤリ・ハット）の所管に活用。

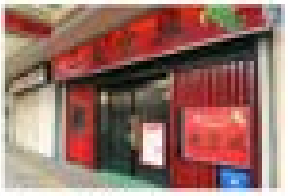
▲ アプリ利用ユーザーで、認知機能検査が通常より向上したというエビデンス報告あり。

▲ 通いの場に脳トレを中心とした、高齢者が通いの場に行くたびに脳トレを楽しみながらことで、BINGOゲームが楽しめることで、通いの場を推進する。また、このデータが自治体専用サイトに蓄積されることで、通いの場の出席データ、どのような活動への参加者が多いのかなども所管することができる。

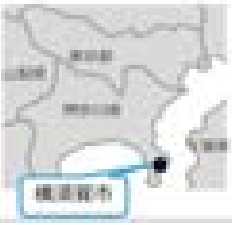
▲ また、介護予防の活動を支援に繋がる、以下のような機能も備えている。
・高齢者宅の所在地の場所の確認に、近くの人に運動状態が伝わる「運動状態」機能
・新しい体行動力や脳年齢の低下を検知すると、地域包括支援センターへ電話を促す「アラート」機能
・ケアマネージャーや医療を活用法の所の機能状態管理や相談のやりとりができる「相談ライン」機能

介護スナック竜宮城　―要介護者でも楽しく飲めるおもてなし空間―

■ 要介護者の閉じこもり・寝たきりにさせず、気軽に飲みに出かけられる場を提供したいとの思いから、2016年9月横須賀市追浜駅に介護スナック「竜宮城」をオープン。45歳以上限定で完全予約制とし、有資格者である介護のプロが接客を行っている。
■ 店内は完全バリアフリー対応。要所に手すりを付けるなど要介護者自身が自分の力でつたい歩きができるよう配慮されており、高いすの高さに合わせたテーブルは力をかけても動かないよう固定されている。また、段差に障がいがあっても乗りにくい車椅子を導入するなど、徹底に対応することで自信を失わず、楽しく過ごすための工夫を行っている。



▲ 竜宮城の入り口



■ 常時、看護師、介護士・ケアマネ（経験の有資格者）が10名。来店人数によって3～4名で運営にあたる。
■ 今後は、年齢層・介護度に合わせてより細やかな対応ができるよう、ノウハウをマニュアル化しながら、全国へのFC展開も行う。

活動の状況

■ 夜～朝食・昼み朝食・昼い朝食をつき込み4,000円（2時間）同じ料理でも、2人店より3,500円。事前に身体の状態や食事/飲酒量を確認のよう、来店時も細かくチェックしている。（すべて保険外サービスとして対応）
■ 来店者は60～90代が中心。男女比は2：8で女性が多い。介護事業による送迎サービスは片道40分圏内まで対応しており、横須賀市以外からの来店も多い。
■ 要介護者に合わせた設備設計のみならず、同一タイミングに介護者が同伴度の方を集めるよう予約を調整しており、できるだけ違いの違和感をつけず、気疲れや居ずらしい思いをさせないシステムであることが特徴。
■ 所今は宣伝のプロモーションはしておらず、来店された方のクチコミ、ご家族同士のSNS等で広まっている。
また、介護施設のレクリエーションとして利用されるケースも増加。

▲どこからでも目線が届くよう同席に座を配置

▲入口に掲載されているメニュー内容

マルナカパワーシティ屋島店 「紡」ー高齢者の憩いの場ー

■ 香川県高松市の株式会社マルナカパワーシティ屋島店では、2018年に55歳以上のシニア向けスペース「紡」をオープン。予約・予後の体操教室やボランティア講師によるカルチャー教室をはじめ、仲間とゲームをしたりお弁当を食べることができる無料スペースのほか、各種イベント・カラオケ大会など様々な趣味趣向に合うようこだわられたメニューを組み合わせ、地域のシニアに親しまれる居場所を提供している。

■ 高松市内はか、県内各地からも多数参加されており、近隣県の徳島・高知にも同店舗をオープン。各地域でシニアが集い集める「教養（今日の用）」の場を提供しつつ、同時に見守りや健康管理も可能な地域ステーションとして親しまれている。

▲「紡」の入口に設置される受付端末

■ 体操教室は「紡」社員が担当。各種カルチャー教室は地域住民にボランティア講師を依頼し、参加費用を抑える工夫を行っている。

■ 企業協賛によるイベントも多数。地元企業とタッグを組み、毎日豊富なメニューが揃う。

■ 運営費用として、参加者が年会費と教室参加費用の一部を負担する。

年会費300円、ボランティア講師による教室運営の場合、参加費無料。

▲紡のメニュー

活動の状況

■ 通常のメニュー構成は、体操教室と カルチャー教室。教室が開催されていない時間帯は、シニアが自由に利用できるスペースとして開放している。

■ 来店者は70～80代が中心、男女比は2：8で女性が多い。以前は女性会員がほとんどであったが、自由スペースに囲碁・将棋を設置したことにより男性会員数が伸びた。

■ 毎日午前・午後に開催中の体操教室は、予約制ではなく、可能な限り参加者を受け入れる方針。体操をしながら手が触れる距離感が、参加者同士の心の距離を縮めることに役立っているという。

■ 営業時間は9:00～16:00。今年度は大晦日・正月も休みなく営業し、季節のイベントも実施する。

▲1日2回開催される体操教室

▲休憩場の様子

旅のよろこび　ー介助者と一緒に楽しむ快適な「旅」で元気づくりー

■ 旅のよろこび株式会社（熊本県熊本市）は、「すべての人に旅の喜びを」として、障害や病気、高齢で身体が不自由であっても、誰でも楽しめる旅行を企画。

■ 近場より旅行から海外旅行まで、また「健康づくりツアー」や「認知症予防ツアー」など、多彩な旅を企画。

■ 高齢者や障害者であっても快適に旅を楽しめるよう、それぞれの方のパーソナル・ノートを作って利用者ごとのきめ細やかな対応を行うとともに、医療・保健・福祉の専門職や、介護技術を学んだボランティアが同行して、介助を行う。

「旅」がもたらす力

1．旅行前
楽しい旅行が目標のトレーニングをする気が出ます。日常生活動作の回復に加え、楽しいことを目標にしたケアプランには積極性が生まれます。

2．旅行中
活動で楽しむ旅は、脳の活性化に役立ち、認知症予防にもつながります。見聞にもなります。旅に出かければ、自然と適度な運動をすることになります。

3．旅行後
旅の成功は、大きな自信となり、他のことへの興味、やる気、意欲につながります。地域社会や自宅での自立につながり、心豊かな生活と人生を送ることができます。

活動の状況

■ 「すべての人に旅の喜びを」として、障害や病気、高齢で身体が不自由であっても、誰でも楽しめる旅行を企画。

■ 高齢者や障害者であっても快適に旅を楽しめるよう、医療・保健・福祉の専門職や、介護技術を学んだボランティアが同行して、介助を行う。「旅行介助ボランティア入門講座」や、「セラピストのための旅から学ぶユニバーサルデザイン研修」なども実施し、人材の育成も。

■ 旅による介護予防効果を検証する研究プロジェクト（熊本保健科学大学）にも協力。研究成果も活かし、「認知症予防ツアー」や「健康づくりツアー」を企画。

▲お遍路にて

【お問合せ】
一般社団法人共生社会推進プラットフォーム

〒151-0053 東京都渋谷区代々木 1-10-7 島村ビル 2 階
[TEL] 03-6276-5280 [Mail] info@isephp.org [Web] https://isephp.org/

無断転載・複製を禁ず