

各都道府県介護保険担当課（室）  
各市町村介護保険担当課（室） 御 中

← 厚生労働省 老健局 振興課・老人保健課

## 介 護 保 険 最 新 情 報

今回の内容

「これからの地域づくり戦略」の送付について  
計 69 枚（本紙を除く）

Vol.715

平成 31 年 4 月 1 日

厚生労働省老健局

振興課・老人保健課

【 貴関係諸団体に速やかに送信いただきますよう  
よろしくお願いいいたします。】

連絡先 TEL：03-5253-1111(内線 3937、3949)  
FAX：03-3503-7894

事務連絡  
平成 31 年 4 月 1 日

各  
都道府県  
指定都市  
中核市  
介護保険担当課（室） 御中

厚生労働省老健局  
振興課  
老人保健課

### 「これからの地域づくり戦略」の送付について

介護保険行政の推進につきましては、日頃から格別の御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

高齢化が進み、人手不足の時代が続く中、本人の力や住民相互の力を引き出して介護予防や日常生活支援を進めていくこと、ひいては地域づくりを進めることはとても重要です。

地域づくりの現状は自治体により大きな違いがあるなかで、どうすれば地域づくりを進めていけるのか、実際に高齢者を中心に地域づくりに取り組む自治体の皆さまのご意見を伺い、「これからの地域づくり戦略」としてとりまとめ、本年 3 月 19 日開催の全国介護保険・高齢者保健福祉担当課長会議においてお示ししているところです。

各自治体における地域づくりのために何ができるか、皆様と議論するためのコミュニケーションツールとして活用していきたいと考えています。

各自治体におかれましては、関係団体、関係機関や介護サービス事業者に情報提供いただくとともに、取組を進める際の参考としてもご活用いただくようお願いいたします。

今回送付したパンフレットは、厚生労働省のホームページ

(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000192992.html>) に掲載しておりますので、関係団体等への情報提供にご活用ください。

なお、今年度本パンフレットを活用し、意見交換等を実施していくことを検討しております。

以上



# これからの 地域づくり戦略

集い・互い・知恵を出し合い

3 部作 1.0版

# はじめに

地域づくりは、とても重要な、古くて新しいテーマです。

地域づくりの考えが土台になれば、例えば介護保険制度も、保険料を集めて給付をすればそれでよしということになりかねず、暮らしや生活を支える（＝福祉の増進を図る）という本来の目的を忘れてしまうおそれがあります。

他方、地域づくりの現状は、自治体によって大きな差があると感じます。積極的に取り組んでいる自治体の方々と意見交換をして、どうすれば他の自治体にも広げることができるのか、私たちなりに考えてみました。その結果が、この冊子です。

不十分な所が多々あると思いますが、活用しながら進化させればよいと考え、まずは形にしました。今後、多くの方々の意見を聴く中で修正し、何度も版を改めていきたいと考えています。

地域づくりは、法令や制度よりも実践が重要です。この冊子が首長をはじめ自治体の皆さま等とのコミュニケーション・ツールとして活用され、お互いの認識や思いが合わさり、そうして全国各地にいい取組が広がることを願います。

平成31年3月19日 厚生労働省老健局

# これからの 地域づくり戦略

第1部 | 集い編

高齢者が集えば、地域が変わる



高齢化による  
介護・福祉の問題

地域の  
つながりの衰退

増え続ける  
保険料

住民の  
元気アップ

地域  
コミュニティ  
の再生

保険料の  
伸びの抑制

きっかけは  
高齢者にあり



# 体操等の「通いの場」が、まちを変える。

- 参加すること、体操することで、元気になる
- 集まることで、地域がつながる
- つながる地域が、まちを変える







## まずは体操等の「通いの場」づくりから

身体を動かしたりする身近な場所…これをたくさん用意する

- 週1回集まって、30分~60分程度の軽い体操+お茶を飲む
- 歩いて5~10分で行ける身近な場所
- 中心は70代~90代の人。誰でも参加可能
- 週1回の軽い体操以外に、健康教室、料理教室、サロンなどのメニューももちろんOK。無理のない範囲で実施を
- 住民がお客さん(客体)ではなく、主体となることも重要



体操等の「通いの場」を作っても、最初は人が集まらないこともありうる。口コミで徐々に利用者を増やすなど、地道に取り組みを続けることが大事。交流会やポイントへの反映、表彰を行うなど工夫や仕掛けも考える。人々の集まりは、「互助」の基盤にもなる。

# 体操等の通いの場のイメージ



体操等の「通いの場」



皆さんの苦心や工夫を教えてください。

## 中山間地域では

集落の集会場や空き地等を使う。自宅を開放する。



## 積雪地では

有線放送やCATVで自宅での運動で代替する。移動の支援をする。



## 都心では

ショッピングモール、カフェ等の民間のスペースを見つけて借りる。



## 大規模団地では

団地の集会所や空きスペースを使う。回数を増やす。



※ 特養の地域交流スペース等を活用することも考えられる

## 「軽い体操」は地域に応じていろいろ

- いきいき百歳体操 (高知市)
- シルバーリハビリ体操 (茨城県)
- 元気でまっせ体操 (大阪府大東市)
- ころばん体操 (荒川区)
- KOTO活き粋体操 (江東区)
- ひろばde体操 (吹田市) 外で実施
- いきいき公園体操 (大田区) 外で実施
- etc . . .

**人々が集まる通いの場は互助の基盤ともなる。**

### + 多世代交流

**暮らしのサポートセンターサクス**  
(福岡県福津市)

高齢者の助け合いの拠点。  
イベントを通じた子どもたちとの交流。  
持ち込みOKのBar(じっちゃん婆(Bar))を開催。

### + 困りごと手助け

**幸せます健康くらぶ**  
(山口県防府市)

商業施設での介護予防教室 + 買い物支援  
+ 送迎サービス。地域団体、介護事業所、社会  
福祉法人、企業が協働して運営。



# 高知県高知市 — 運動・口腔機能向上のための住民主体の体操の取組 —

- 平成30年4月時点で総人口330,019人。うち、65歳以上高齢者人口94,888人(28.8%)、75歳以上高齢者人口47,249人(14.3%)。第7期1号保険料5,680円。地域包括支援センターは直営で5カ所、ランチを1カ所設置。
- 住民が主体となることが出来る運動機能向上の体操（「いきいき百歳体操」）を考案。地域に根付くように専門職が支援を行う取組を実施。
- 更に、住民主体の口腔機能向上の体操を考案し、定着しつつあった体操の集いを活用し、口腔機能向上の取組の地域展開を実施した。



## 介護予防の取組の変遷

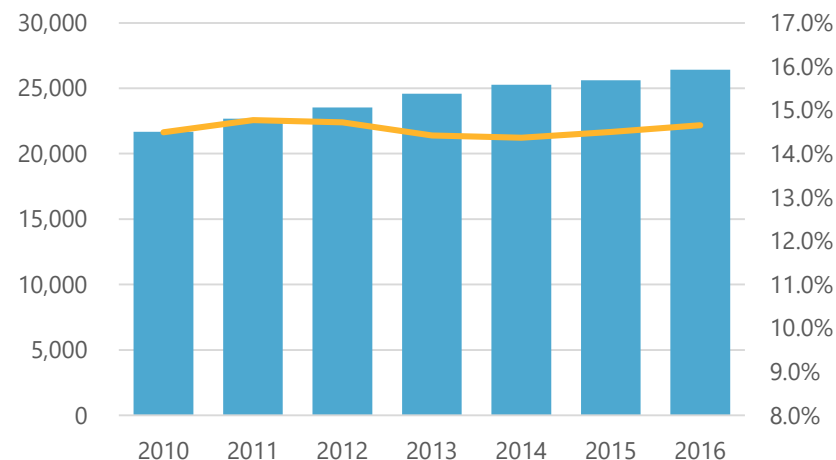
- 平成14年度、運動機能向上プログラム「いきいき百歳体操」を作成し、モデル事業を実施し効果を確認。
- 住民が主体的に取り組むことができるよう、住民が集っている場での健康講座を活用し、地域での「いきいき百歳体操」の普及啓発活動を実施。
- 「いきいき百歳体操」に取り組む条件として、①週1~2回の頻度で最低3ヶ月以上は継続すること、②地域の誰でも参加可能、を設け、住民から“やってみたい”と声があがるまで待った。
- 住民から実施希望があった場合に、保健師や理学療法士等が支援。
- 平成17年度、さらに口腔機能向上の取り組みを進めるため、住民が主体的に取り組むやすい口の体操「かみかみ百歳体操」を作成し、モデル事業を実施して効果を確認。
- 地域に根付いた「いきいき百歳体操」の集いを活用し、「かみかみ百歳体操」を併せて実施できるよう、要望に応じてインストラクターを派遣するなど、支援を行う。



## 専門職の関与の仕方

- 各地域での「いきいき百歳体操」と「かみかみ百歳体操」の実施支援を行うため、地域の理学療法士、保健師、歯科衛生士を対象に、インストラクターを養成。
- 住民が主体となって取組むことができるよう、住民を対象にサポーターを育成。
- 各体操開始時にインストラクターや市の専門職が、開始時に3~4回の技術支援を行い、以後3・6・12ヵ月後にフォローを実施。
- 体操の集いの場で、歯科衛生士等が口腔機能向上に関する健康講座を実施し、誤嚥性肺炎予防のための口腔ケア及び定期的な歯科受診の必要性を啓発。

## 介護費用額と要介護認定率の推移（高知市）



※「介護保健事業状況報告年報」より、第1号被保険者数、要介護認定者数（要支援認定者数は含まない）、介護給付総数（費用額。予防給付は含まない）を用いて厚生労働省老健局において作成。年齢調整は行っていない。以下同じ。

# 熊本県長洲町 一介護予防拠点活動の充実—

- 平成30年4月時点で総人口16,038人。うち、65歳以上高齢者人口5,426人(33.8%)、75歳以上高齢者人口2,614人(16.3%)。第7期第1号保険料5,800円。地域包括支援センターは委託で1カ所設置。
- 町長がリーダーシップを発揮。同じ職員を10年間所属させ課長にするなど、時間をかけ戦略的に推進。まずは町が責任をもち介護予防拠点づくりを進め、その後、拠点を活用した住民主体の取組につなげる。
- 秘書係が中心となり、役場の全職員の地区担当制も実施。認定を受けた人や一人暮らしの高齢者等の名簿作成等を住民と連携し実施。

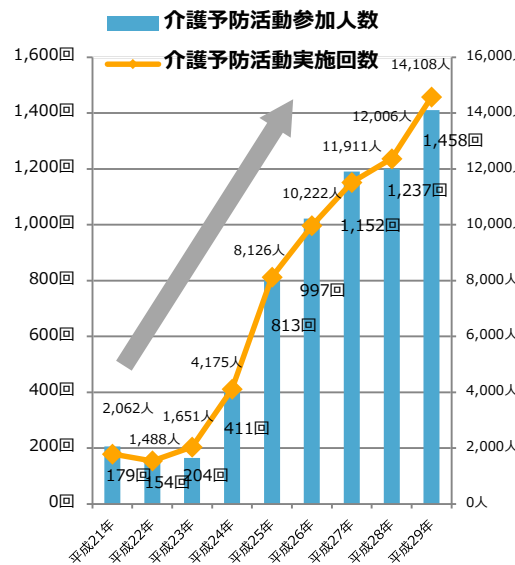


## 介護予防の取組の状況

- iPadを使用して指先を動かすことで脳のトレーニングを図る「脳の健康教室」や県産木を利用して木工作品作りを行い、手先を動かすことで認知症予防を図る「ものづくり教室」等多様な事業を展開。
- 研修を受けた住民が「元気あっぷリーダー」として登録され、介護予防拠点で行う「元気あっぷ体操教室」において活躍。住民主体の介護予防活動を実現。

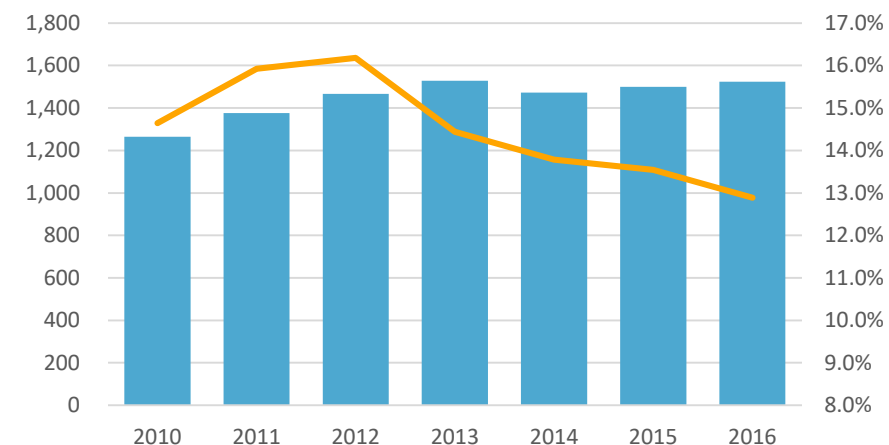


### 介護予防拠点の活動事例



週	月	火	水	木	金	土
1	元気あっぷ体操教室	グラウンドゴルフ	カラオケ教室	スクエアステップ	グラウンドゴルフ	
2	骨盤体操	グラウンドゴルフ	踊り教室	健康体操教室	グラウンドゴルフ	茶話会
3	元気あっぷ体操教室	グラウンドゴルフ	茶道教室	着付け教室	グラウンドゴルフ ものづくり教室	
4	骨盤体操	グラウンドゴルフ		脳の健康教室	グラウンドゴルフ ものづくり教室	映画会
5	元気あっぷ体操教室					

## 介護費用額と要介護認定率の推移（長洲町）



# 奈良県生駒市 —住民主体の通いの場の充実—

- 平成30年4月時点で総人口120,336人。うち、65歳以上高齢者人口32,628人(27.1%)、75歳以上高齢者人口14,830人(12.3%)。第7期第1号保険料5,200円。地域包括支援センターは委託で6カ所設置。
- 週1回開催の通いの場の創設について、かつては市民の負担が大きすぎるとの思いから、消極的。しかし、地域ケア会議や短期集中リハを効果的に実施する中で、状態が改善した高齢者が活躍できる場、「地域型」「広域型」「共生型」に整理した居場所づくりが必要との認識に。
- そこで、「手軽・気軽・身軽」を合言葉に、地域の関係者に必要性の理解を促す取組を開始し、通いの場を拡大。



## 介護予防の取組の特徴

### 意識の共有・動機付け

- 市の担当に加え、地域包括支援センター、生活支援コーディネーター、認知症地域支援推進員、老人クラブ会員、自治会長、民生委員等、関係者皆で先進地を複数視察し、思いを共有して、取組に対する動機付けを行う。

### 地域と連携した普及啓発

- 老人クラブや住民の協力を得て、ボランティア養成講座の開催、啓発用DVD・チラシの作成などを行い、普及啓発に取り組む。

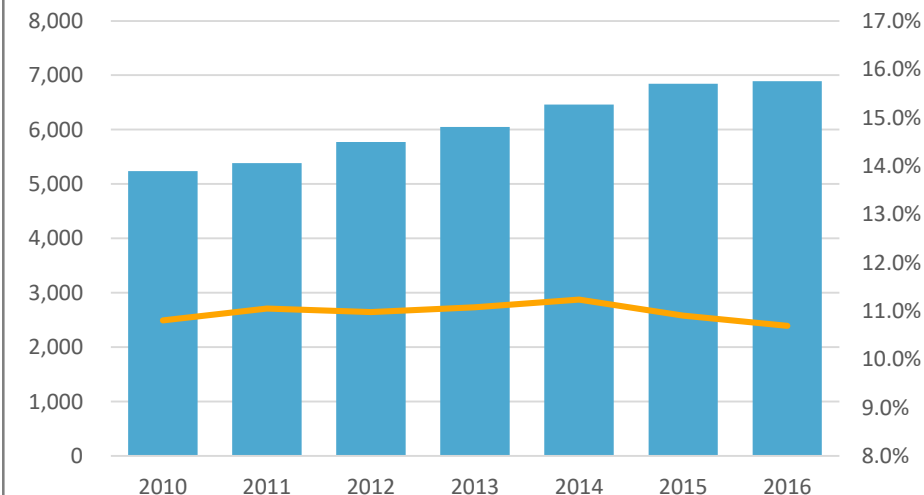
### 支援体制の強化

- 担当係を越え、課内の誰もが対応できるよう、研修を実施。また、生活支援コーディネーターと協議し、社会福祉協議会の職員への研修も行い、地域展開の体制を強化。

## 住民主体・地域運営の通いの場の増加

教室名	24年	27年	29年
わくわく教室	9	9	9
地域型のびのび教室	10	23	26
脳の若返り教室	2	7	7
高齢者サロン	35	40	45
ひまわりの集い	1	2	2
いきいき百歳体操	-	2	56
コグニサイズ教室	-	-	2
認知症カフェ	-	-	3
<b>合計</b>	<b>57</b>	<b>83</b>	<b>150</b>

介護費用額と要介護認定率の推移（生駒市）



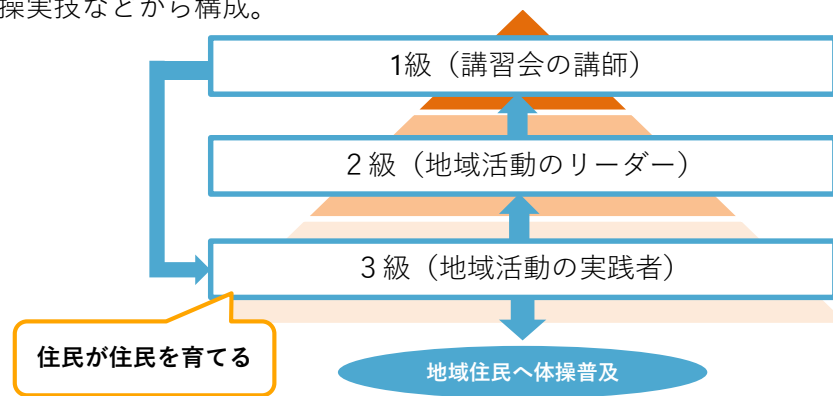
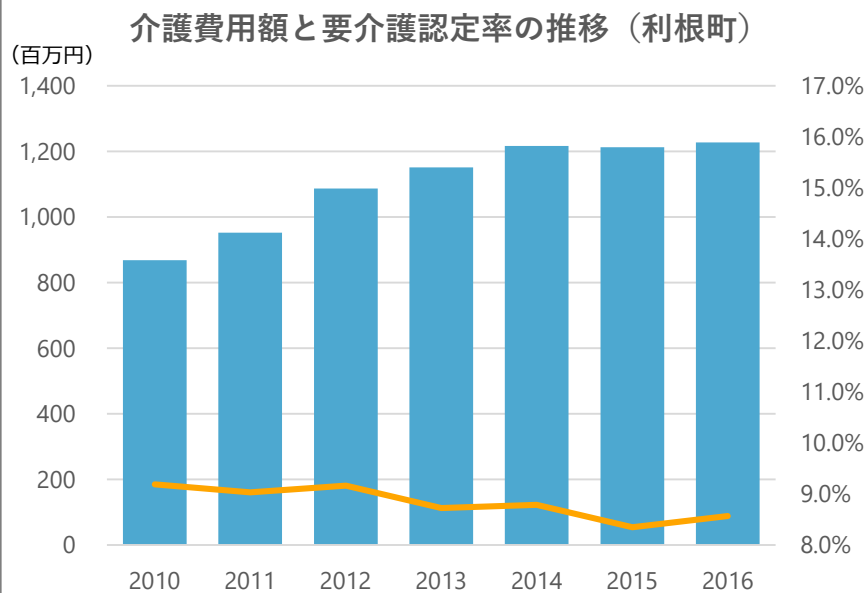
# 茨城県利根町 —シルバーリハビリ体操指導士の体操普及活動—

- 平成30年4月時点で総人口15,678人。うち、65歳以上高齢者人口6,818人(43.5%)、75歳以上高齢者人口2,818人(18%)。第7期1号保険料4,650円。地域包括支援センターは直営で1カ所設置。
- 普及促進を行うため、ボランティア組織である「利根町リハビリ体操指導士の会」を平成16年に設置。
- この会が国保診療室の1室で外来受診者も交えて、地域の高齢者に体操を指導するようになったことを皮きりに、13会場で月2～4回実施するようになり、平成27年度には住民約17,000人の町で参加者は、延べ16,000人超となっている。



## シルバーリハビリ体操指導士養成講座

- シルバーリハビリ体操指導士とは、シルバーリハビリ体操を普及させるボランティア活動実践者であり、指導者。
- 高齢者が自立した生活を送るには、各種サービスのほかに家族、地域での支え合いが重要。茨城県では、「自助」、「共助」の体制づくりとしてシルバーリハビリ体操指導士養成事業を実施している。
- 平成16年に利根町において茨城県立健康プラザがシルバーリハビリ体操3級指導士養成講座をモデル事業として実施。養成講習会で1級から3級まで「シルバーリハビリ体操指導士養成講習会」を受講した修了者には、知事から認定がされる。
- 講習会の内容は、解剖運動学や高齢者保健福祉制度の講義、介護予防のための体操実技などから構成。



## 専門職の関与の仕方

- 保健師：指導士の体操教室を、町広報誌を活用し普及啓発。必要な人に体操の参加を勧める。
- 国保診療所の医師：外来受診者に体操への参加を勧める。指導士の活動を後押し。



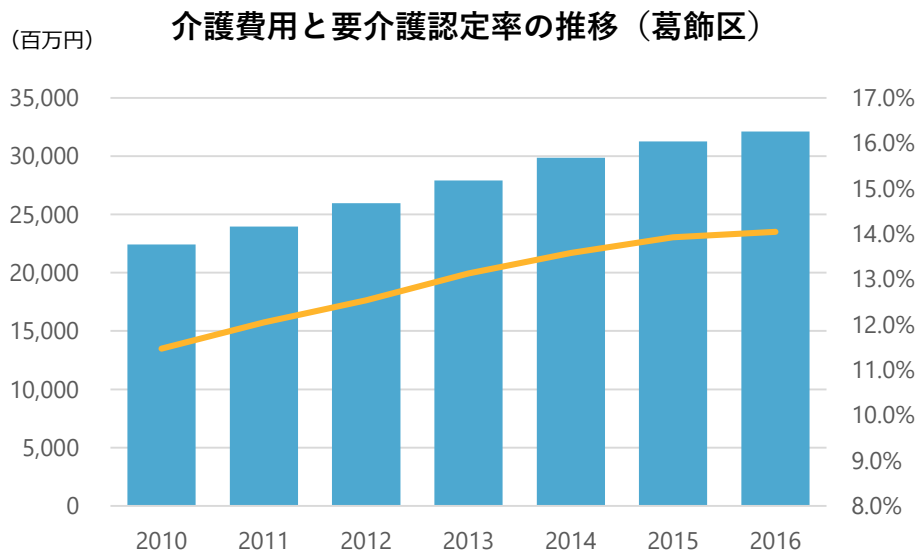
# 東京都葛飾区 —公園に設置した健康遊具を使用した「うんどう教室」—

- 平成30年4月時点で総人口461,060人。うち、65歳以上高齢者人口113,004人(24.5%)、75歳以上高齢者人口58,055人(12.5%)。第7期1号保険料6,400円。地域包括支援センターは委託で7カ所設置。
- うんどう教室の担当者が課長に昇進し、事業に対する理解が深い。福祉の予算で遊具設置などの処置を行っているほか、東京オリンピック・パラリンピックの補助金なども活用。
- 遊具設置に当たっては、公園管理局だけでなく、高齢者部門、健康作り部門、スポーツ部門、広報部門など組織横断的に連携。



## 健康づくり・介護予防の取組の状況

- うんどう教室とは、専門の指導員の指導により公園に設置した専用の運動器具を使用して、楽しみながら「つまづき」や「ふらつき」を予防するための運動を行うもの。現在、5か所の公園で実施。
- 楽しく健康な身体作りができるよう、区内65箇所の公園に健康遊具を設置。
- 高齢者向けの健康増進、仲間づくりや介護予防の取組として、「うんどう教室」のほか「健康体操教室」、「脳力(のうちから)トレーニング」などを実施。
- インセンティブ措置として、区が行う健康診査、検診、健康作り等のスポーツ事業などに参加することでマイレージが貯まる取組も実施。



一部の公園では、地域で「うんどう教室」を自主運営できるよう専門指導員の代わりとなる地域指導員の養成を行っている



うんどう教室実施公園

会場	活動日	活動時間
高砂北公園 (高砂4-3-1)		午前10時30分 ~11時30分
お花茶屋公園 (お花茶屋1-22-1)	第2・4水曜日 ※雨天中止	午前10時30分 ~11時30分
間葉公園 (西新小岩2-1-4)		午後2~3時
東金町四丁目平成公園 (東金町4-35-1) ※雨天の場合 ▶第1火曜日は 東金町地区センター (東金町5-33-6) ▶第3火曜日は中止	第1・3火曜日	午前10時30分 ~11時30分
青戸平和公園 (青戸4-23-1) ※雨天の場合は シニア活動支援センター (立石6-35-11)	第1火曜日	午後2~3時

いずれも年末年始を除く

# 東京都荒川区 —数々のオリジナル体操の開発などによる取組—

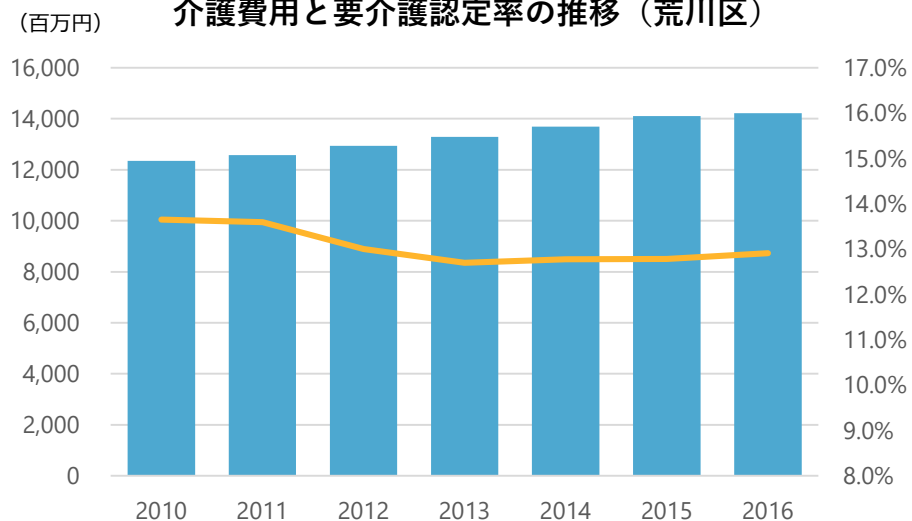
- 平成30年4月時点で総人口214,603人。うち、65歳以上高齢者人口50,201人(23.4%)、75歳以上高齢者人口25,320人(11.8%)。第7期1号保険料5,980円。地域包括支援センターは委託で8カ所設置。
- 「荒川ころばん体操」、「荒川せらばん体操」、「あらみん体操」といったオリジナル体操を開発。区民ボランティアによる運営と運営に関わる人材育成（荒川ころばん体操リーダー養成）、啓発DVD開発、動画配信サイトや地域のケーブルテレビの活用などにより、長年にわたり取組を実施。
- オリジナル体操のほか、運動器機能向上、低栄養予防、口腔機能向上、認知症予防の教室や各種講演会を実施するなど、健康づくりに関する様々なメニューを用意。内容も、ロコモティブシンドローム予防にフレイル予防を加える等、社会の動きに合わせて進化。



## オリジナル体操の開発の変遷

- 平成14年度に、転倒予防を目的とした「荒川ころばん体操」を区民、荒川区、首都大学東京の産・官・学が共同で開発。区内26会場で実施。
- 平成16年度には、ゴム製のバンド（セラバンド）を使うことにより筋力アップする運動「せらばん体操」を開発。
- 平成28年度には、ストレッチ、筋トレ、バランス、エアロビクスの要素が入った15種類の動作で構成する「あらみん体操」を区民、荒川区、首都大学東京の産・官・学が共同で開発。
- 体操は、荒川ころばん体操リーダーによる運営、「あらみん体操PRし隊（区民ボランティア）」による普及啓発のほか、HP、DVD作成・頒布、動画配信サイト、ケーブルテレビの放送でも周知。

## 介護費用と要介護認定率の推移（荒川区）



## 参加者の声

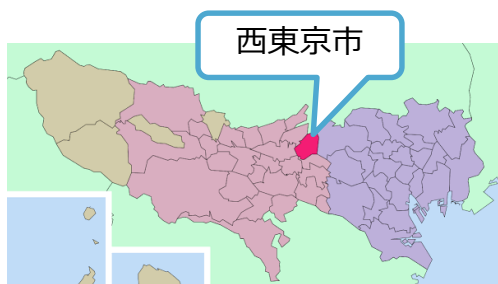
- ・杖をつかずに歩けるようになった
- ・階段の昇降が楽になった
- ・足腰が軽くなった
- ・たくさんの友達ができた
- ・通うことで生活が規則正しくなった等



荒川ころばん体操風景(町屋ふれあい館) 荒川せらばん体操風景(町屋ふれあい館)

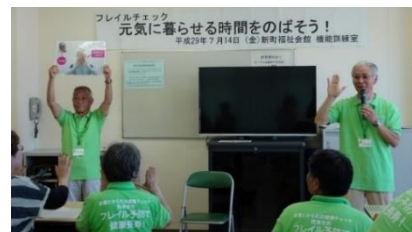
# 東京都西東京市 一職能団体を巻き込んだ取組

- 平成30年4月時点で総人口201,292人。うち、65歳以上高齢者人口47,934人(23.8%)、75歳以上高齢者人口25,159人(12.5%)。第7期1号保険料6,373円。地域包括支援センターは委託で8カ所設置。
- フレイルチェックを通じて、三師会との共催によるフレイル予防講演会の開催、都議会議員、市議会議員の関心の向上、高齢者部門と健康部門が一体となったイベントの開催など、各分野への波及。
- フレイルサポーターは、男性高齢者の参加者が多く、今まで地域へ出るきっかけが無かった意欲のある男性高齢者の獲得に成功。

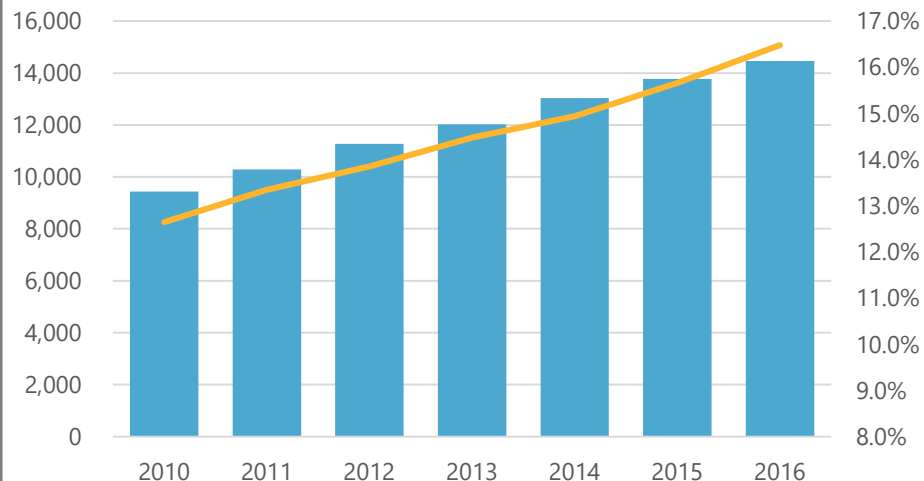


## 健康づくり・介護予防への取組

- フレイルチェックは、早期に自分の状態を自覚し、予防することで元気な状態を長く維持できるようにするプログラム。
- 市民の健康意識の向上、まちづくりへの参加意識の醸成につなげるため、これまでの介護予防事業のように各種専門職や市の職員が行うのではなく、地域の元気高齢者から養成されたフレイルサポーターが運営を行い、サポーター同士で話し合いながら事業を改善・実行することで「市民による、市民のための事業」として実施。



(百万円) 介護費用額と要介護認定率の推移 (西東京市)



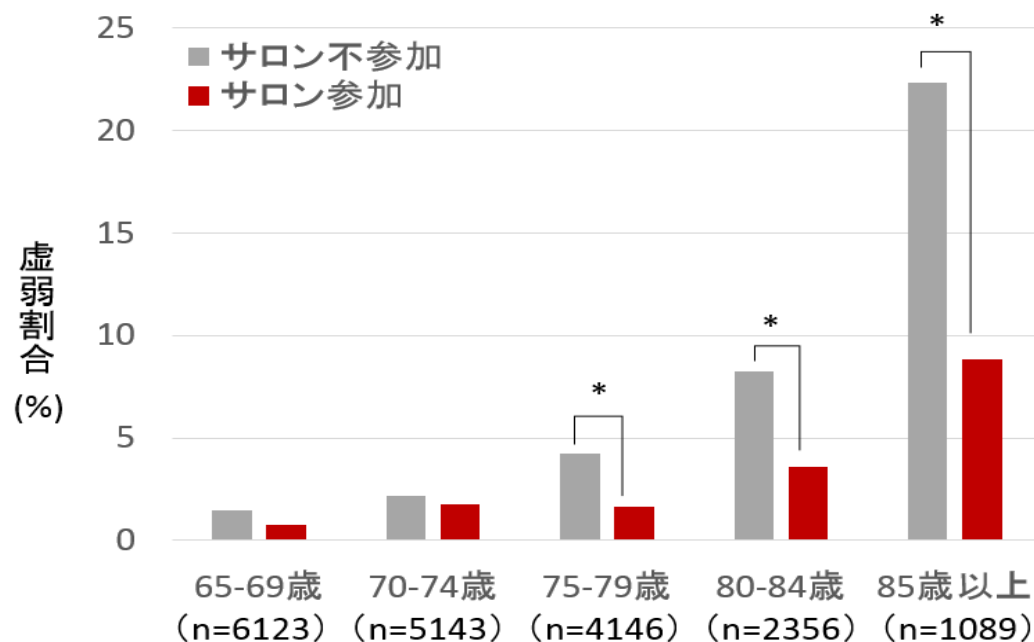
- 周知啓発のためフレイル予防講演会を実施。講演会ではフレイル予防の専門家、三師会、他団体のフレイルサポーターが参加することにより、市民意識が変化、各分野へ取組が波及。
- 専門職の関わりの方としてミニ講座を実施しており、講師として、柔道整復師、管理栄養士、歯科衛生士、薬剤師等の専門職が、簡単にできるフレイル対策を参加市民に伝えている。



# 期待される効果

- ▶ 高齢者がますます元気になる
- ▶ 地域のつながりづくりのきっかけになる

地域づくりによる高齢者に対する効果例：サロン参加による虚弱割合の効果



65歳以上の高齢者21,844名を対象として分析した結果、**サロンへの参加群の虚弱の割合が低い**ことを確認

日本医療研究開発機構 (AMED) 研究事業 「地域づくりによる介護予防を推進するための研究 (平成27-29年度課題)」  
主任研究者 近藤克則 (千葉大学)

## 介護保険：保険者機能強化推進交付金

- 体操等の「通いの場」の整備状況に応じて交付金が増加
- 200億円のうち、190億円を市町村、10億円を都道府県に交付

### 評価指標の例（通いの場関係）

介護予防に資する住民主体の通いの場への65歳以上の方の参加者数ほどの程度か  
【通いの場への参加率 = 通いの場の参加者実人数 / 高齢者人口】等

ア 通いの場への参加率が○%（上位3割）  
イ 通いの場への参加率が○%（上位5割）

地域包括支援センター、介護支援専門員、生活支援コーディネーター、協議体に対して、総合事業を含む多様な地域の社会資源に関する情報を提供しているか。

住民の介護予防活動への積極的な参加を促進する取組を推進しているか  
(単なる周知広報を除く。)



# これからの 地域づくり戦略

第2部 | 互い編

互助を見つける、互助を育む

