

# 地域支援事業

～高齢者の自主活動 通いの場の推進～

2025年10月9日(木)  
北海道網走市議会様行政視察

熊本県天草市役所 高齢者支援課 包括ケア推進係



# 本日の内容

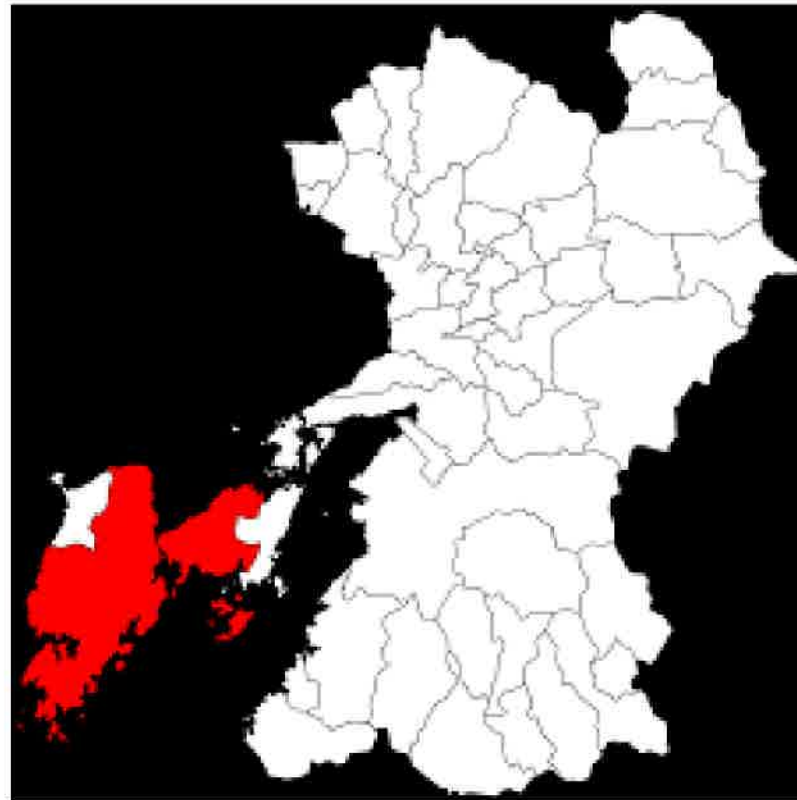
## 1. 天草市の概要

(高齡化等の状況、取組に至った経緯)

## 2. 住民主体の「通いの場」づくり

(特徴、拡大のポイント、取り組みの成果)

# Ⅰ. 天草市の概要







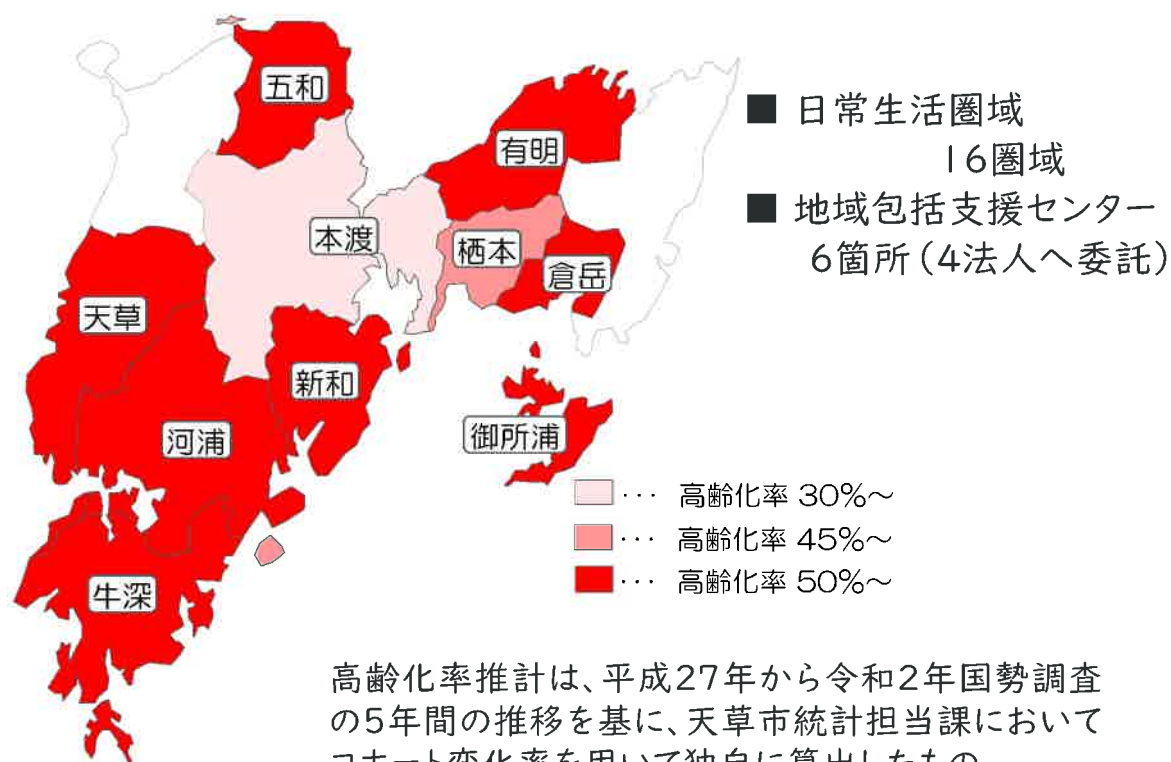
## 基本情報（R7年3月末時点）

人口	71,018人
65歳以上高齢者数	30,724人
高齢化率	43.3%

- 平成18年3月27日に2市8町が合併し発足
- 面積 683.82km<sup>2</sup>（県内最大、集落が点在し離島がある）
- 高齢者のみ世帯率 45.8%（R7年3月末）  
高齢者単身世帯率 28.3%（同上）

※ 熊本県の高齢化率 32.3%、全国29.1%（R5.10.1現在）

～ 出典：熊本県高齢者関係資料集（令和6年度版）～



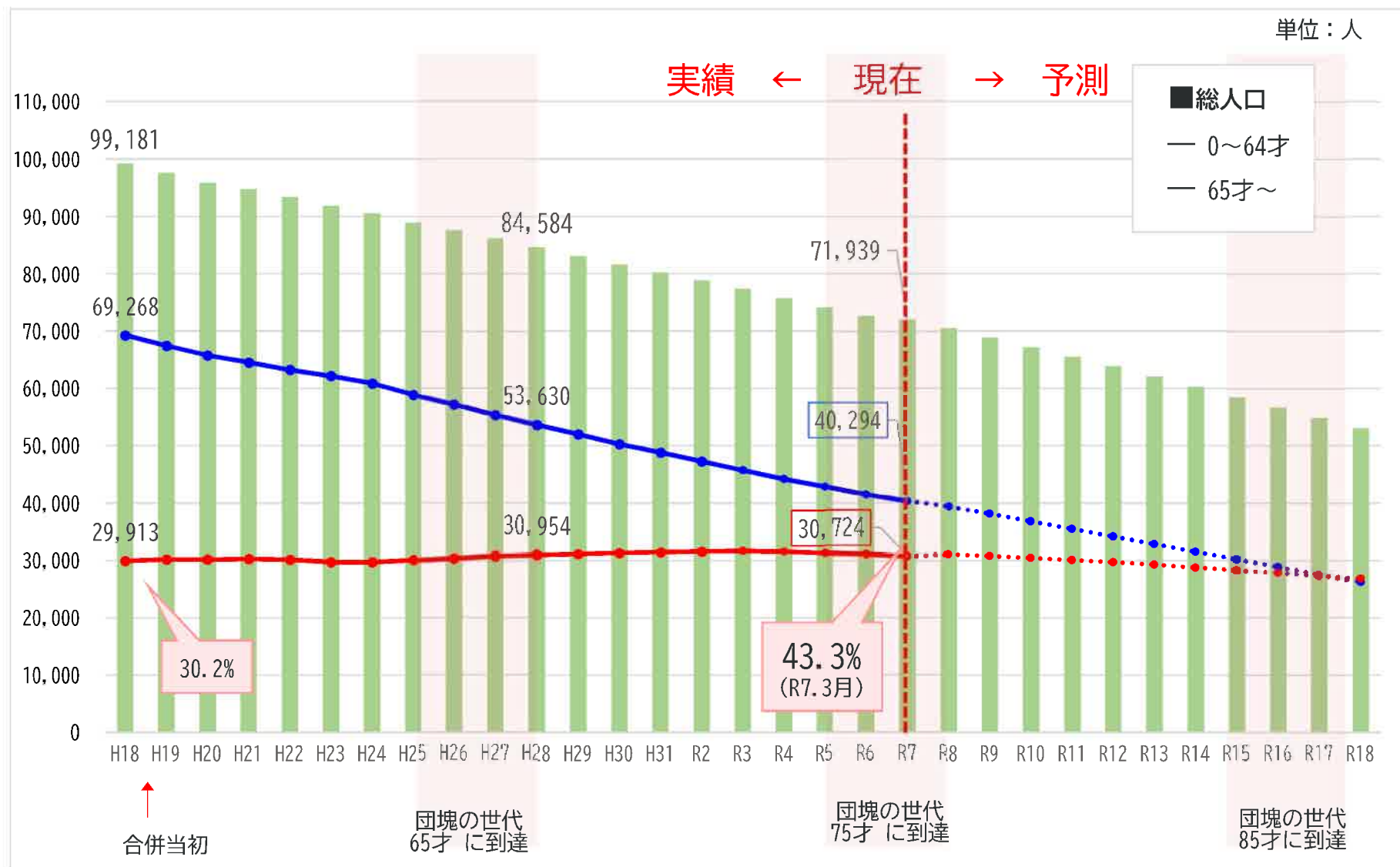
天草市の現在の高齢化率は、日本全体（※）の**40年後**の高齢化率とほぼ同じ（➡超高齢化の先進地域）

※ 2065年推計 38.4%（出典 内閣府「令和4年度版高齢社会白書」）

旧市町名	高齢化率	2040年 高齢化率 (推計)
本渡市	33.7%	39.4%
牛深市	51.7%	63.4%
有明町	51.4%	57.6%
御所浦町	57.3%	68.4%
倉岳町	53.1%	59.1%
栖本町	48.4%	56.3%
新和町	53.5%	61.1%
五和町	51.2%	58.7%
天草町	56.1%	71.5%
河浦町	53.8%	65.2%
計	43.3%	49.6%



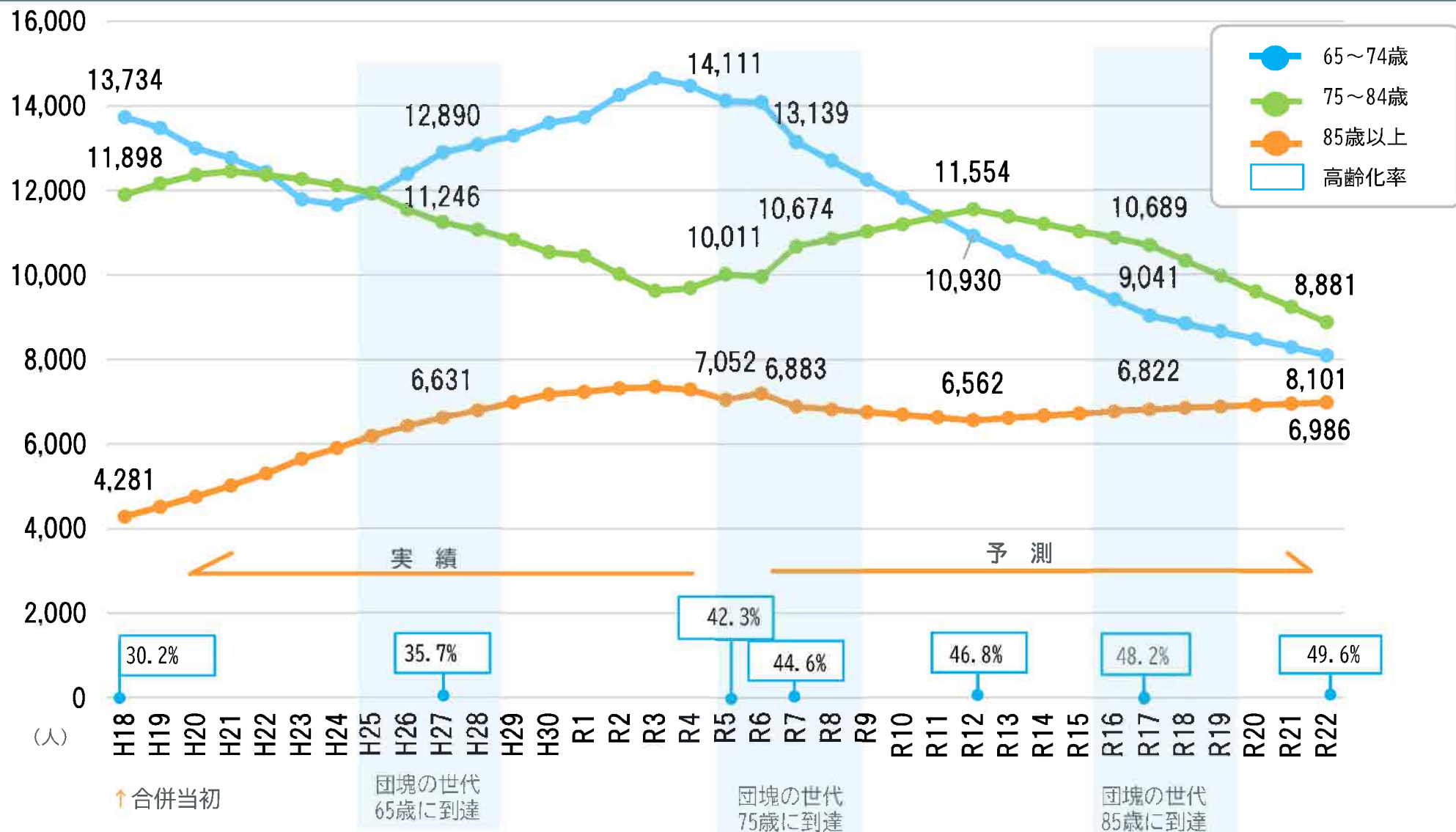
# 天草市の年代別人口の推移と予測



\*平成18年から令和6年までは、住民基本台帳に基づく各年9月末現在の人数（令和7年は3月末）。

\*令和8年以降は、平成22年から平成27年国勢調査の5年間の推移を基に、天草市統計担当課においてコーホート変化率を用いて独自に算出したもの

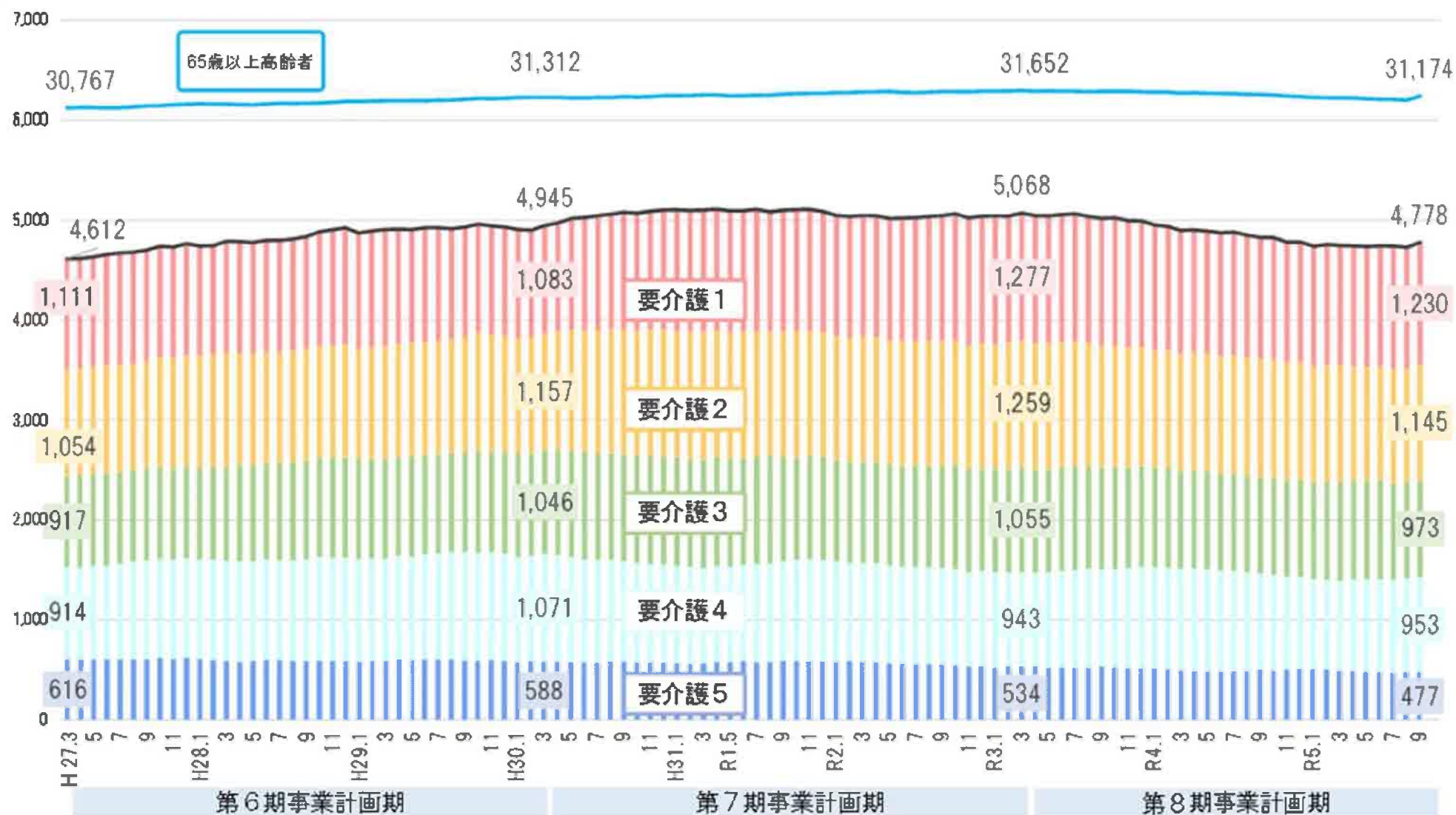
# 天草市の高齢者の年代別の人口推移と予測



65～74歳・・・要介護等認定率 3.6% (比較的元気な高齢者)  
 75～84歳・・・要介護等認定率 16.0%  
 85歳以上・・・要介護等認定率 58.3% (要介護等状態になる可能性が非常に高い世代)

# 認定者総数の動向 (H27.3~R5.9)

※虚弱高齢者含む





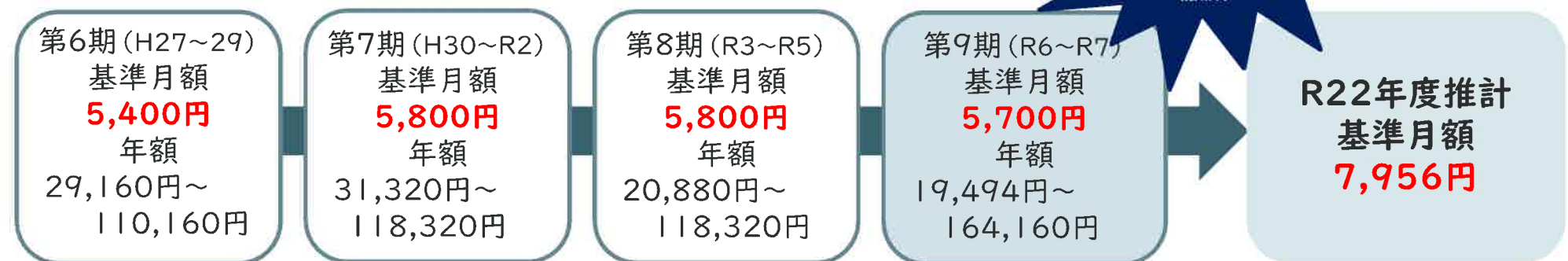
# 要介護（要支援）認定者が増加するとどうなるのか…

認定者が増加すると、介護保険サービスを利用する人も増加し、保険者（天草市）が支払う介護給付費が高くなっていく。⇒ 高齢者が負担する保険料も高額になる。

## ※介護給付費とは…

介護保険サービスを利用した際に、保険者が負担する費用。利用者負担が1割負担の場合は、保険者が9割を負担する。その他、月額上限を超えた分の払い戻し（高額介護サービス費）や、施設入所者で低所得者の方の補足給付（負担限度額）の支払いも含めた保険者が支払う保険給付費。介護給付費は、国・県・市が負担する公費で50%、残りの50%を保険料で賄っている。したがって、要介護認定者が増加し介護給付費が高くなると、高齢者が負担する「介護保険料」も高くなっていくことになる。

## ▼天草市の介護保険料の推移 （R22年度推計は第9期計画時）



【参考】第1号保険料基準額(月額)の全国加重平均 \*厚労省HPより

第1期 2,911円 ⇒ 第7期 5,969円 ⇒ 第8期 6,014円 ⇒ 第9期 6,225円

## 介護保険料増減の主な理由



### 引き上げ

- ・介護需要増加が見込まれる
- ・要介護認定率が高い

### 据え置き・引き下げ

- ・新型コロナによる家計影響配慮
- ・これまでに余った保険料を充てる
- ・介護予防策で一定効果



保険料を支払う人も  
激減

# 通いの場づくりの経緯①（第6期事業計画からの基本理念）

## 今後の傾向



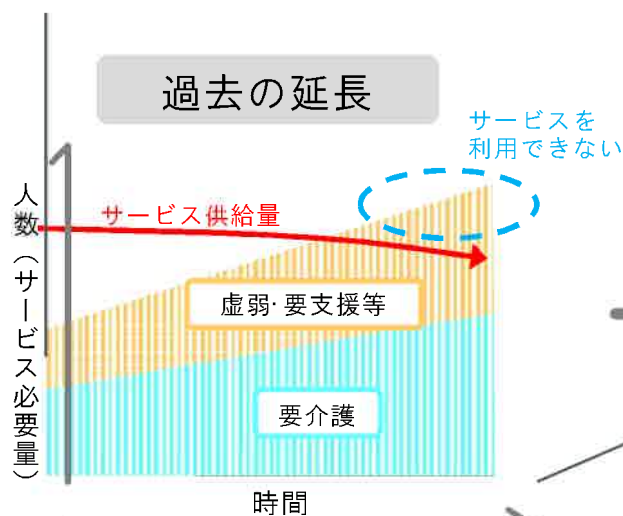
**若い世代の人口減少**  
専門職サービスの供給量が減少



**支援を要する高齢者の増加**  
サービスの需要は高まる

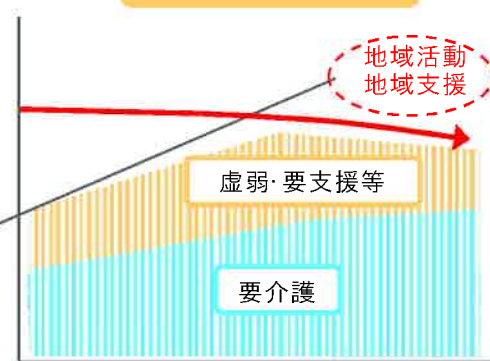


- 要介護等認定者が増加し続ければ、いずれサービス供給が追いつかなくなることが懸念される。



必要な人が必要なサービスを受けられない事態が起こり得る…

## 理想形



懸念される将来に向けて  
この形を目指す!!

**介護予防の推進**（元気な高齢者を増やす）

**地域支援の体制づくり**（専門職以外の地域の担い手の確保）

## 通いの場づくりの経緯②

### 平成26年度までの課題

要支援認定者・要介護認定者・虚弱高齢者（非認定でサービスを利用する人）のいずれも増加。

※H24～26年度：被保険者は3.5%増 < 認定者は12.7%増

- 合併当初から介護予防事業には取り組んでいた。（行政主導による中央型、短期集中型の教室）
- 地域における自主的な介護予防活動が少ない（卒業先がない、継続性がない）
  - ・ 機能改善しても卒業後に地域で活動を継続できる場所がなく再悪化（悪循環）
  - ・ 虚弱高齢者だけを対象とした教室では参加者が少ない
  - ・ 専門職サービスを継続的に利用する

⇒ 介護予防ケアマネジメント上、まず「地域の介護予防活動の場」が必要

### 基盤づくり（自助・互助活動の創出）を進めるにあたり・・・

既存の活動（サロンや公民館活動等）の現状把握で見えてきたこと（課題）

- ① 虚弱高齢者が通える場が少ない
- ② 介護予防の効果を求めるには頻度が少ない
- ③ 会場までの距離があり活動に参加できない高齢者が多い など

容易に通える範囲に元気な人も虚弱な人も地域住民なら誰でも通える場を住民主体で実施できるような方策について検討することとし、リハビリ専門職等と普及するメニューや専門職の支援体制について検討を重ねた。



# 通いの場の第1号 「延命会」の皆さんの発表動画

- 延命会のみなさんは、市が実施していた二次予防事業（介護予防教室）に6か月間通い、改善したので「卒業」となりましたが・・・

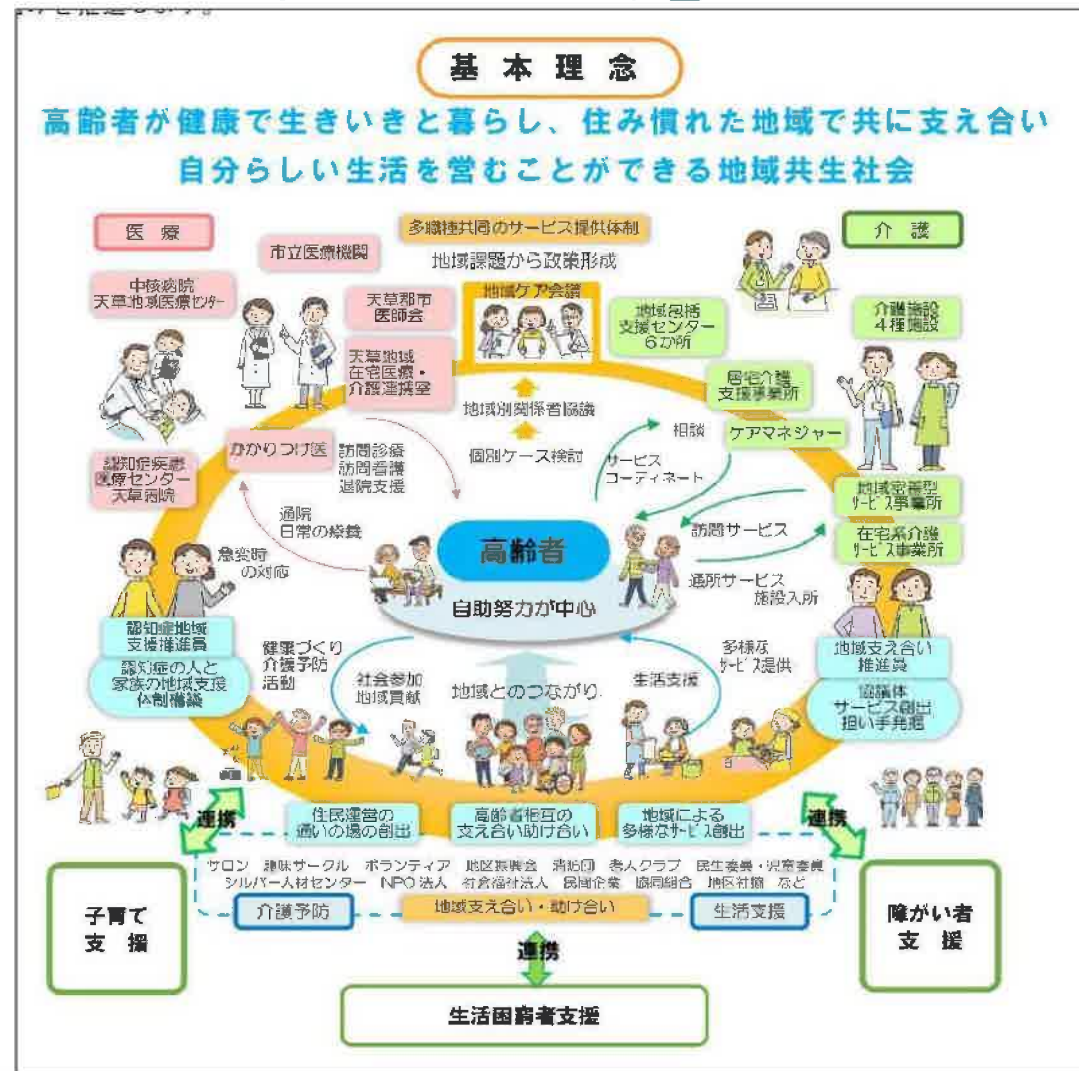
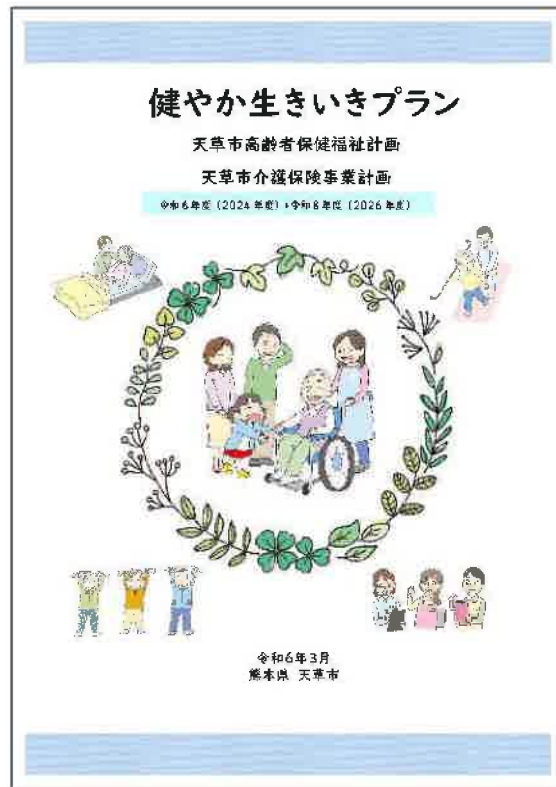
なんとか活動が続けたいという希望で、通いの場を立ち上げています。

- 活動場所は、湧き水で有名な延命地蔵尊の御堂です。



## 2. 住民主体の「通いの場」づくり

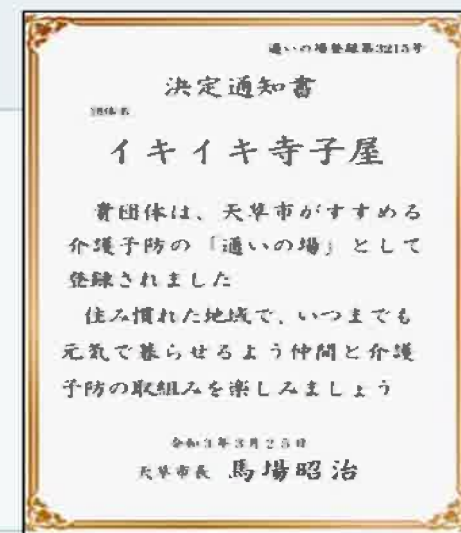
高齢者保健福祉計画  
介護保険事業計画



# 通いの場づくりの特徴「登録制」

## 介護予防の「通いの場」登録団体募集（H27年11月～）

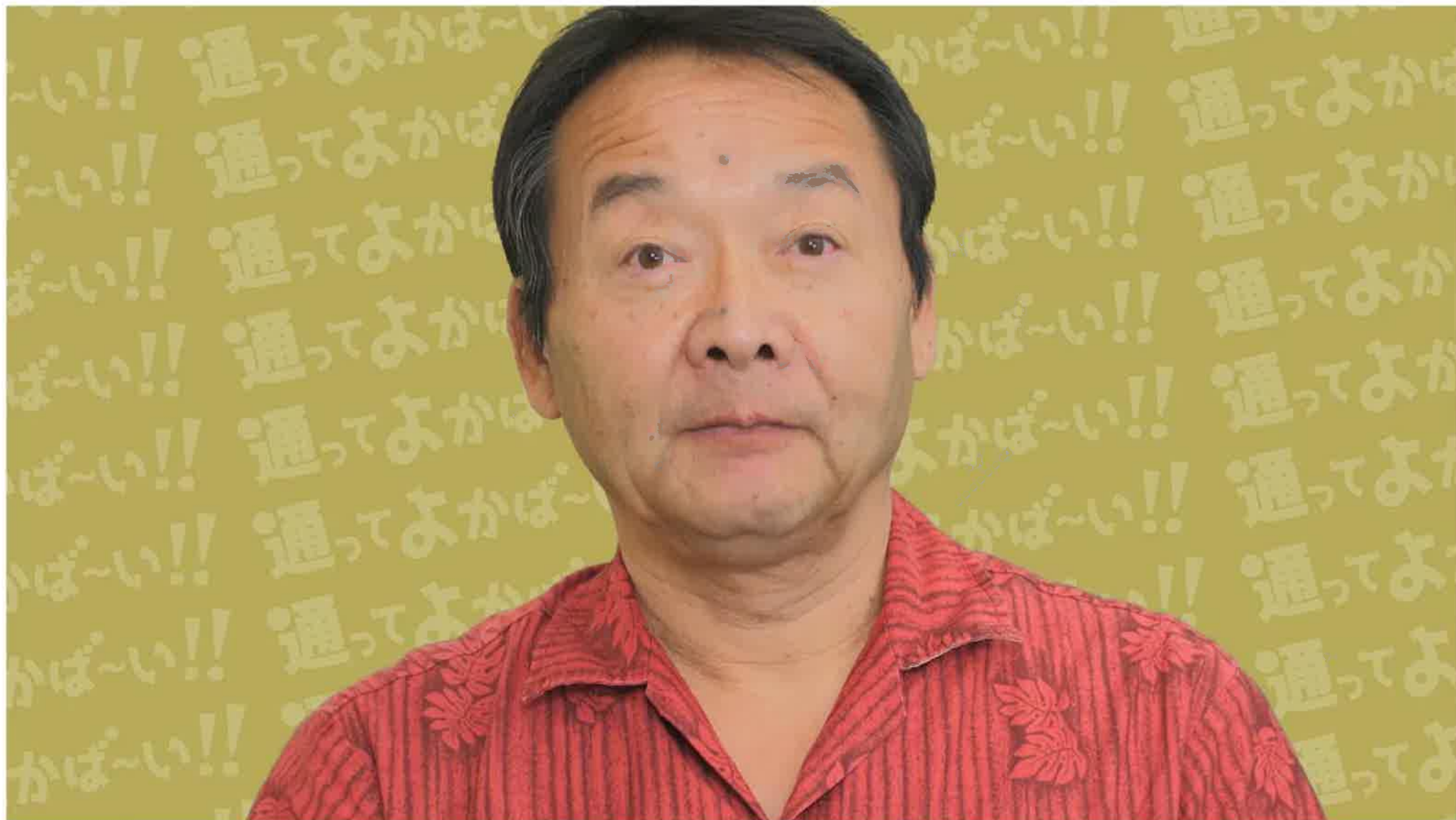
<p>「通いの場」 とは</p>	<p>「介護予防」「閉じこもり予防」「健康づくり」のため、自治公民館等の <b>歩いて通える場所</b>に地域の方々が集まって、市の薦める介護予防活動 (体操等)を実施するもの。<b>住民主体</b>の活動。</p>
<p>登録要件</p>	<p>○参加者の過半数が65歳以上 → 担い手となる若い世代の参加もOK  <b>○週1回以上</b> 開催 → 介護予防として効果を上げるのに必要な頻度  ○1回の参加人数は <b>おおむね5人以上</b>  ○市が薦める介護予防活動（体操等）を実施  → <b>「いきいき百歳体操」等を推奨、その他メニューは自由</b>  例）認知症予防体操、ラジオ体操、真向法、歌、  茶話会等、やりたいものを追加</p>
<p>支援内容</p>	<p>○体操のDVD配布  ○DVDプレーヤー、血圧計等の貸与  ○リハビリ専門職による現地支援（1回限り）  ○新たなメニューの提供（教室の案内等）  ○感染対策：  研修会の開催、対策給付金（R2年度のみ2万円）など</p>





# 太田黒浩一の通ってよかば〜い!!通いの場

～天草市の通いの場「浄南クラブ」取材～



# 「いきいき百歳体操（高知市開発）」を推奨する理由

ゆっくりした動きで  
初めての人でも簡単  
DVDのまねでOK！

椅子に座ったままできる  
足腰弱った人でも安全！



おもりで負荷をかければ  
元気な方から虚弱な方まで  
一緒に取り組める！

身体の変化を感じ  
体操の効果を実感できる！

# いきいき百歳応援講座

（「いきいき百歳体操」を週2回3ヶ月間実施）

96歳虚弱女性 タイムアップアンドゴー 高知市（2002年）

前（27.3秒）



3ヶ月後（13秒）





# いきいき百歳応援講座

(「いきいき百歳体操」を週2回3ヶ月間実施)

96歳虚弱女性    **5メートル歩行時間**    高知市 (2002年)

前(9.2秒)

3ヶ月後(3.3秒)

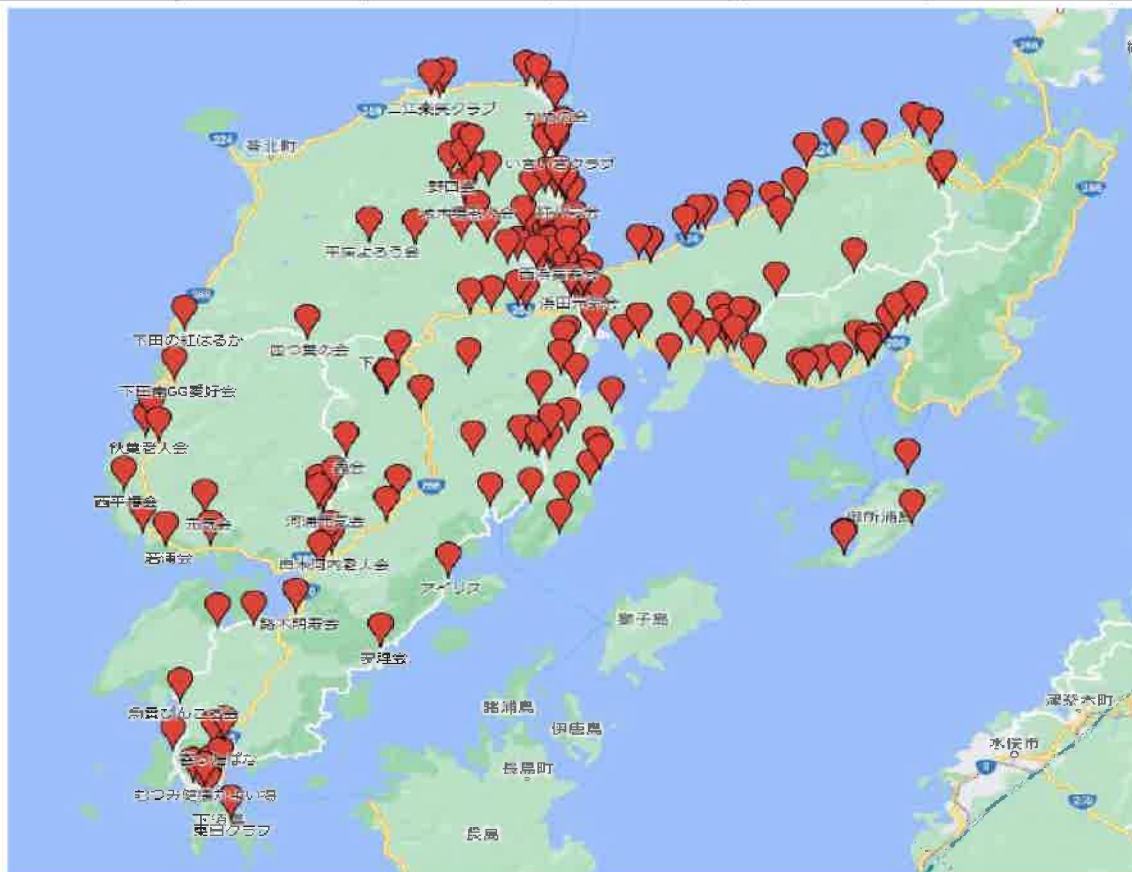


# 通いの場の状況



## ●実績（各年度末）

	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
箇所数	25	63	112	159	177	186	187	192	191	182
参加者数	275	790	1,561	2,319	2,551	2,615	2,551	2,502	2,309	2,113



## ●参加者の内訳（R6年度末）

64歳以下 : 25人  
 65歳～74歳 : 534人  
 75歳以上 : 1,579人

男性 : 322人 女性 : 1,814人

要支援認定者 : 322人

要介護認定者 : 99人

→ 認定者も通える場

脳いきいきサポーターが143箇所 に在籍！



第6回健康寿命をのばそう！アワード 厚生労働大臣優秀賞 受賞(H29年11月)

# 通いの場の参加率の推移

## ■国の目標値（地域支援事業実施要綱より）

通いの場に参加する高齢者の割合（**月1回以上**）を**2025年までに8%**とすることを指す

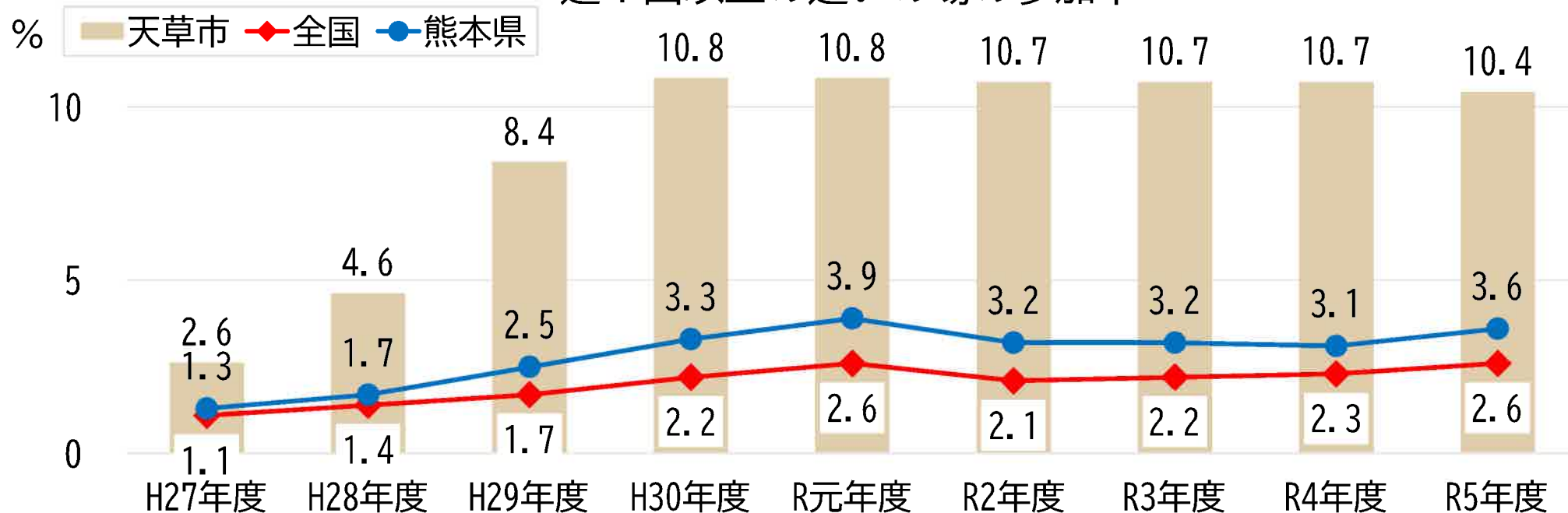
R5年度実績：国6.7% < 熊本県8.4% < 天草市16.7%

## ■市の目標値（健やか生きいきプランにて重点的取り組みとして目標を定めているものの一つ）

**週1回以上**集まり介護予防活動に取り組む高齢者の割合が高齢者の1割以上となる活動量（参加者数）を維持する

目標値：R3～5年度 3,150人 R5年度実績値:3,148人（通いの場、サロン、健康運動事業含む）

週1回以上の通いの場の参加率



※ 「健康運動教室」「ふれあいいきいきサロン」を含む実績

出典：介護予防・日常生活支援総合事業等（地域支援事業）の実施状況（令和5年度実施分）に関する調査結果（厚生労働省）





お寺の御堂

元 食堂



## 紅バラ会



脳トレ



延命会

おじゃめ





# 大浦振興会福祉部会

# 昼食会



## 観音長寿会



移動販売車で買い物



# 「通いの場」に係る取組の経過

年度	主 な 内 容
H 2 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 通いの場登録開始</li> <li>○ 地域リハビリテーション活動支援事業委託開始 【専門職派遣等による支援体制づくり】</li> </ul>
H 2 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「脳いきいきサポーター」養成開始 【認知症予防の機能付加】</li> <li>○ 「いきいき健康長寿教室」開始 【介護予防普及啓発、活動継続支援】</li> </ul>
H 2 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 通いの場での認知症予防活動開始（パズル等貸出、現地支援）</li> <li>○ 「脳いきいきサポーター」フォローアップ講座開始</li> <li>○ 通いの場代表者への「介護支援ボランティアポイント」付与開始</li> </ul>
H 3 0	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「地域元気アップ教室」開始 【空白エリアでの創出を目的とした普及啓発強化】</li> </ul>
R 元	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 通いの場支援者への「介護支援ボランティアポイント」付与開始</li> </ul>
R 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「通いの場等パワーアップ教室」開始 【活動継続支援】</li> <li>○ コロナ対策 【感染対策と介護予防の両立支援】 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 活動自粛依頼期間中の代表者訪問</li> <li>・ 介護支援ボランティアポイントの拡充（活動休止中の見守り訪問等を臨時的に活動として扱う）</li> <li>・ 感染対策研修会の開催</li> <li>・ 感染対策給付金</li> </ul> </li> <li>・ 脳いきいきサポーターによる宿題ツールの活用</li> </ul>
R 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「運動器機能評価システム」の活用開始 【継続支援】</li> <li>○ 小学校と通いの場交流会の実施</li> </ul>
R 5 ～	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「脳いきいきサポーター」が不在の通いの場を対象に、認知症出前講座を実施。脳いきいきサポーター養成講座との連動</li> </ul>

※いきいき健康長寿教室  
通いの場実践発表やリハビリ専門職  
による講話（市内3カ所）

※地域元気アップ教室  
健康運動士による実技指導。その後  
立ち上げ支援へつなげる



# 「通いの場」拡大のポイント

## ①リハビリ等専門職による支援体制の検討・充実

【体制】  
広域リハ  
PT協会  
OT会  
健康運動指導士会



市  
包括  
地域支え合い  
推進員

### 目的の共有と協力体制の確保

#### 【初回支援（市、包括）】

- ・ 講話、体操指導
- ・ 体操DVD配布
- ・ DVDプレイヤー等貸与 など

#### 【継続支援】

- ・ リハビリ専門職支援（1回）
- ・ 新しいメニューの提供 など

◎行政だけが動かず、**多職種を巻き込み**、専門職に依存しすぎない頻度で、**住民の意欲**をあげてもらっている。

やってみようか？  
これからは必要！  
是非やりたい！



## ②とことん普及啓発

市や地域の現状・課題、  
通いの場の取組紹介

- ・ あらゆる機会に啓発！
- ・ 意識と意欲に働きかける！

※コロナ禍前は、市だけで年間5千人に啓発を行っていた。  
自らの介護予防の必要性和住民同士で支え合う地域づくりの必要性を訴え、どちらも適える方策として通いの場を紹介した。

住民による口コミ・お誘いが  
最高のPR！

## ③認知症予防の担い手養成

脳いきいきサポーター



- ・ 脳いきいきサポーター（地域で認知症予防の取り組みを実践する担い手）を養成、育成。
- ・ サポーターが必要を感じて通いの場を立ち上げた例も複数あり。

認知症予防  
活動支援

天草市「通いの場」現在182団体（2,113人）R7年3月末時点

# 脳いきいきサポーター養成講座

## ～認知症予防を入口とした支え合いの拡大～

通いの場など、**地域で認知症予防の取り組みを実践**する担い手



NHK等テレビ出演も  
しており、全国で講演  
もされています！

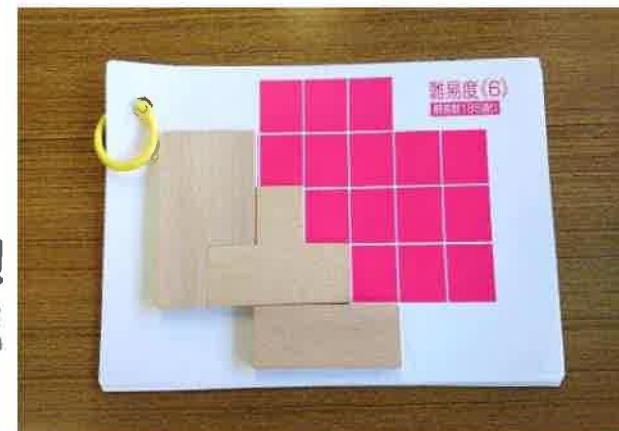
【委託先】(株)Re学 川畑 智 先生(理学療法士)

【内容】全8回の講座(4か月、2週に1回)

- ・ 認知症について(最新情報、関わり方)
- ・ 認知症予防ツールについて(自ら考案されたパズルやカードを使って、さまざまな手法を学ぶ場)

※ 終了後は「通いの場」「サロン」「老人会」などで活躍!!

現在、**556人**のサポーターを養成、うち**7割**が地域活動実践  
**通いの場の約8割**に脳いきいきサポーターが在籍している

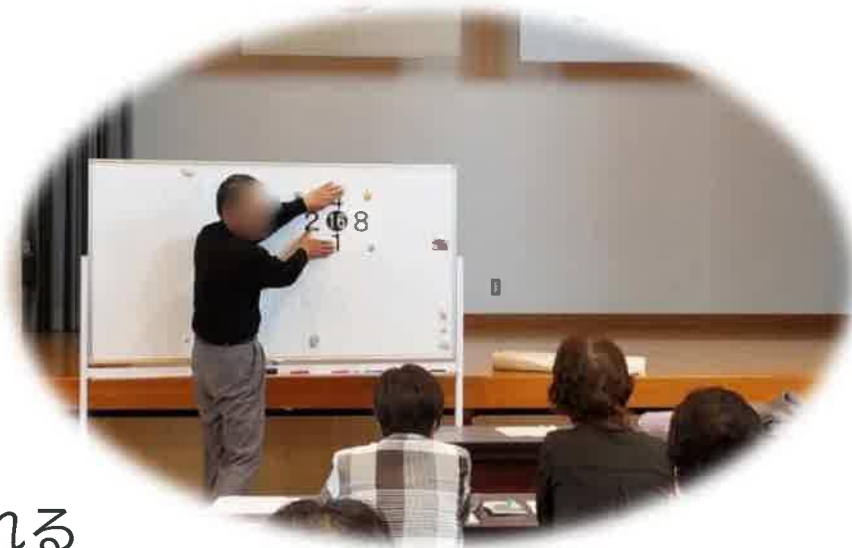


**認知症になっても安心して暮らせるまちづくりにつながる**





通いの場等での認知症予防活動の様子



地域にはたくさん得意を持っている方がおられる



高齢者の役割・社会参加につながるよう、サポーターの力で地域を元気にする活動の拡大を図りたい



## 空白エリアの状況

旧市町（2市8町）単位には、通いの場あるが、行政区単位では空白エリアあり。

介護予防把握事業（75～84歳未認定者・活動未把握者）**R6～開始**  
活動状況を把握する（エリアは地域包括支援センターと決定）



虚弱高齢者



短期集中サービス（6か月間）



地域活動（通いの場やサロン等）

※その他  
区長、民生委員等と情報共有し、地域の意向を確認しながら、立ち上げの後方支援として体験会等を実施している。

空白エリアについて、**議員さん**へ情報提供し、議員講話の中に「**通いの場をぜひ立ち上げて健康に**」との文言を入れ込むことで、何度も周知しても前向きにならないエリアから通いの場が**立ち上がった地域**もある。

### ○コロナ禍で活動休止したときの対応

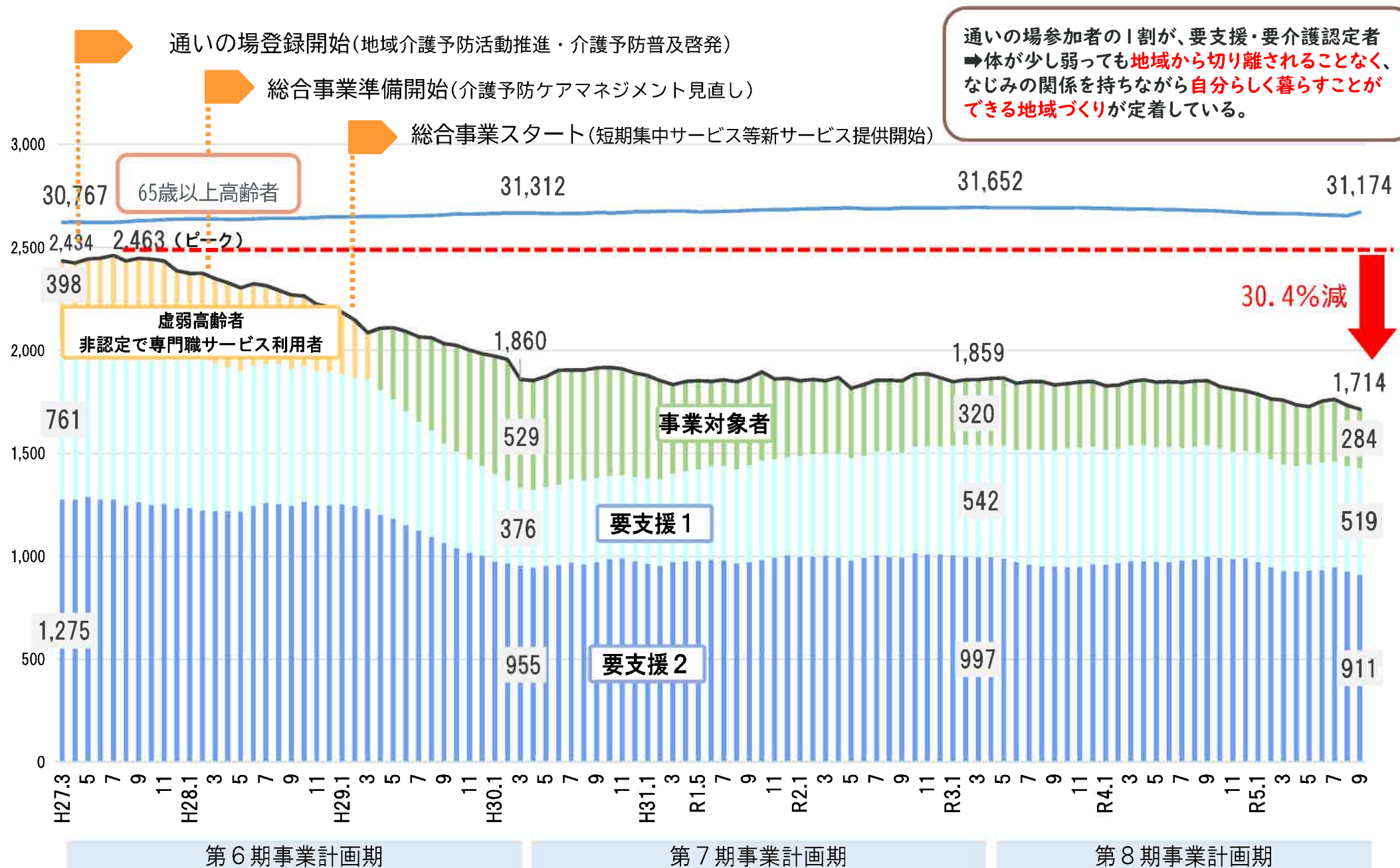
団体によっては活動を継続、閉じこもるより外に出る方が心身にとってよいとのことだった。

### ○リーダーの高年齢化に伴う休止への対応

理由を確認し、他のメンバーの地域活動へのつながりや支援等を包括とともに支援

○H27開始当初予算がなく、できることから始めたやり方が当たり前化していった。(椅子は廃校等で使わなくなったものをかき集めて貸し出しをしている)

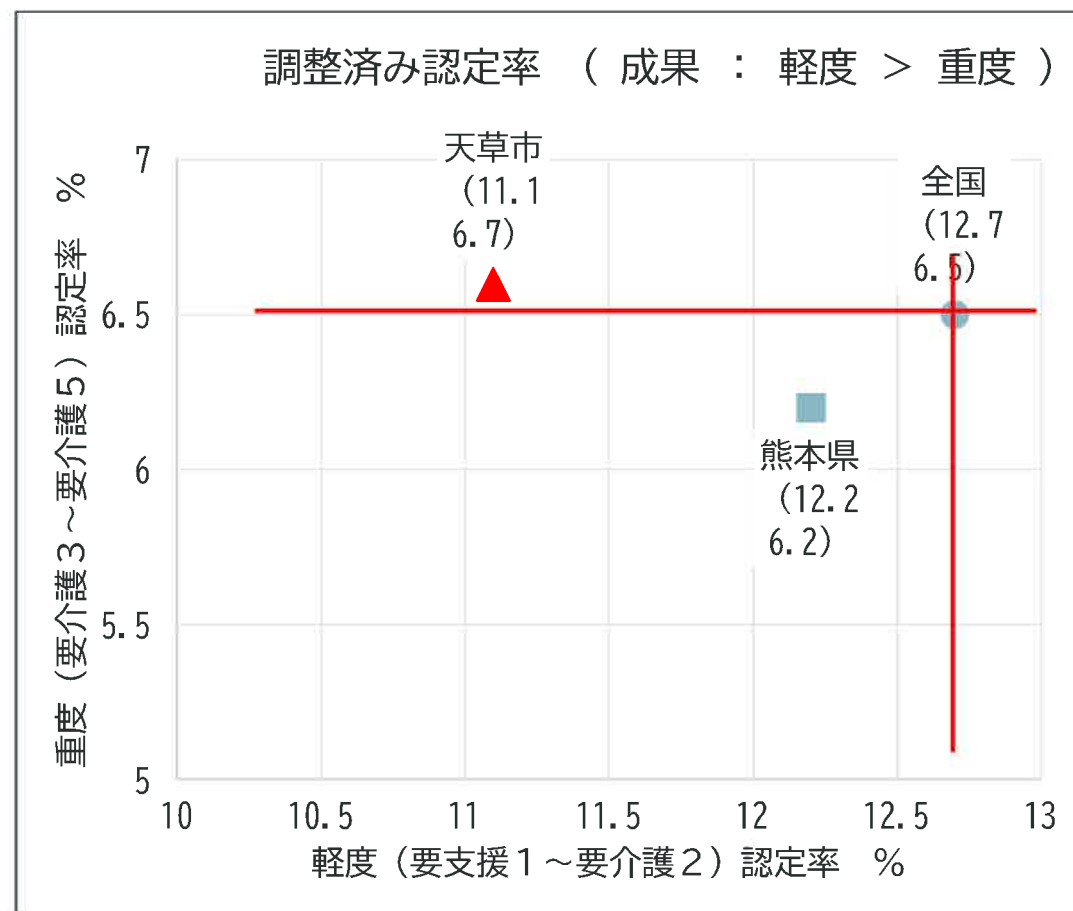
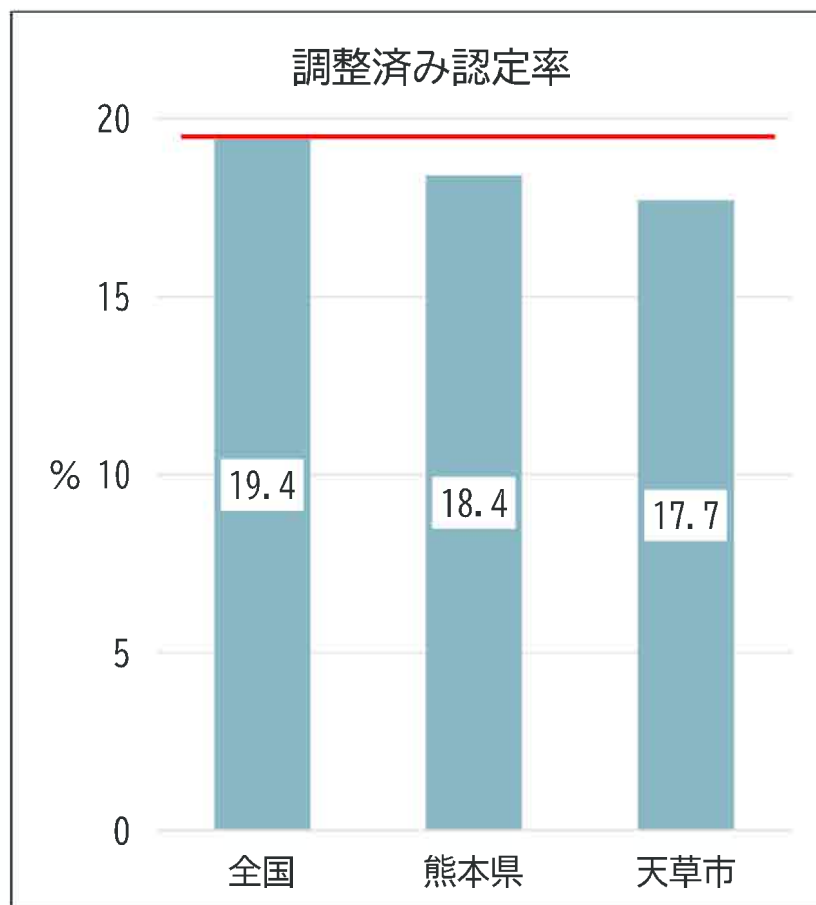
# 取り組みの成果（要支援認定者や虚弱高齢者の減少等）



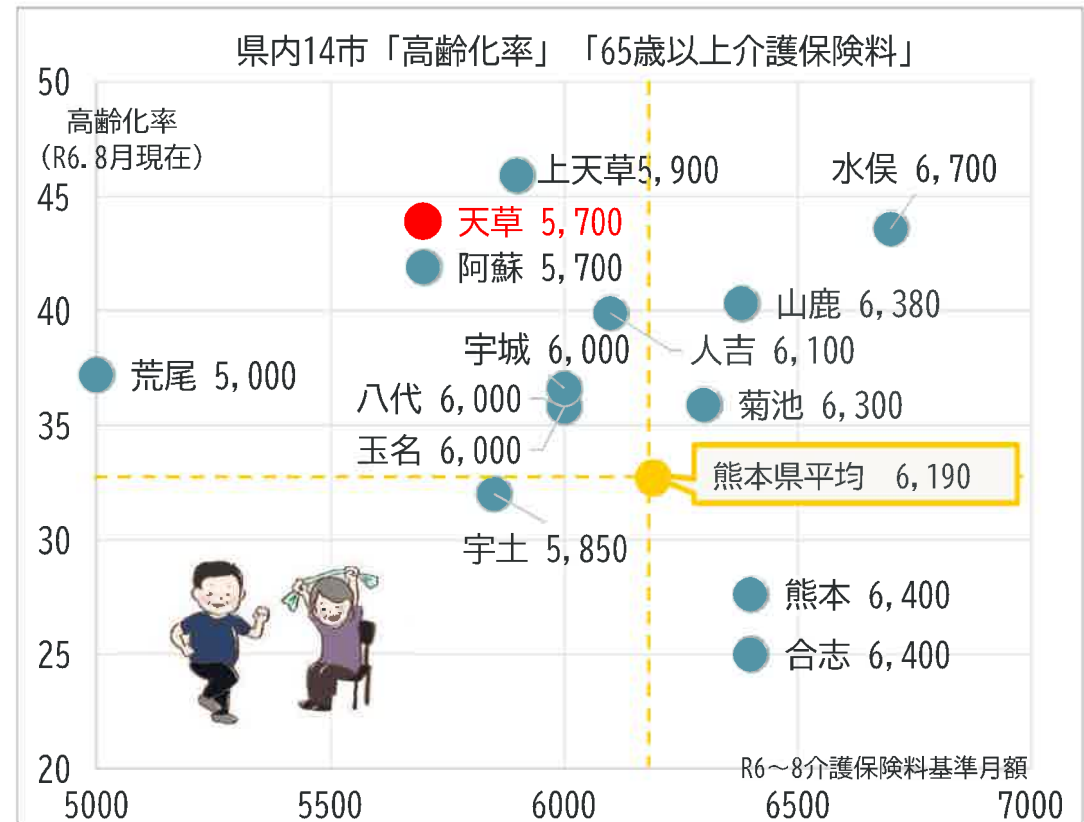
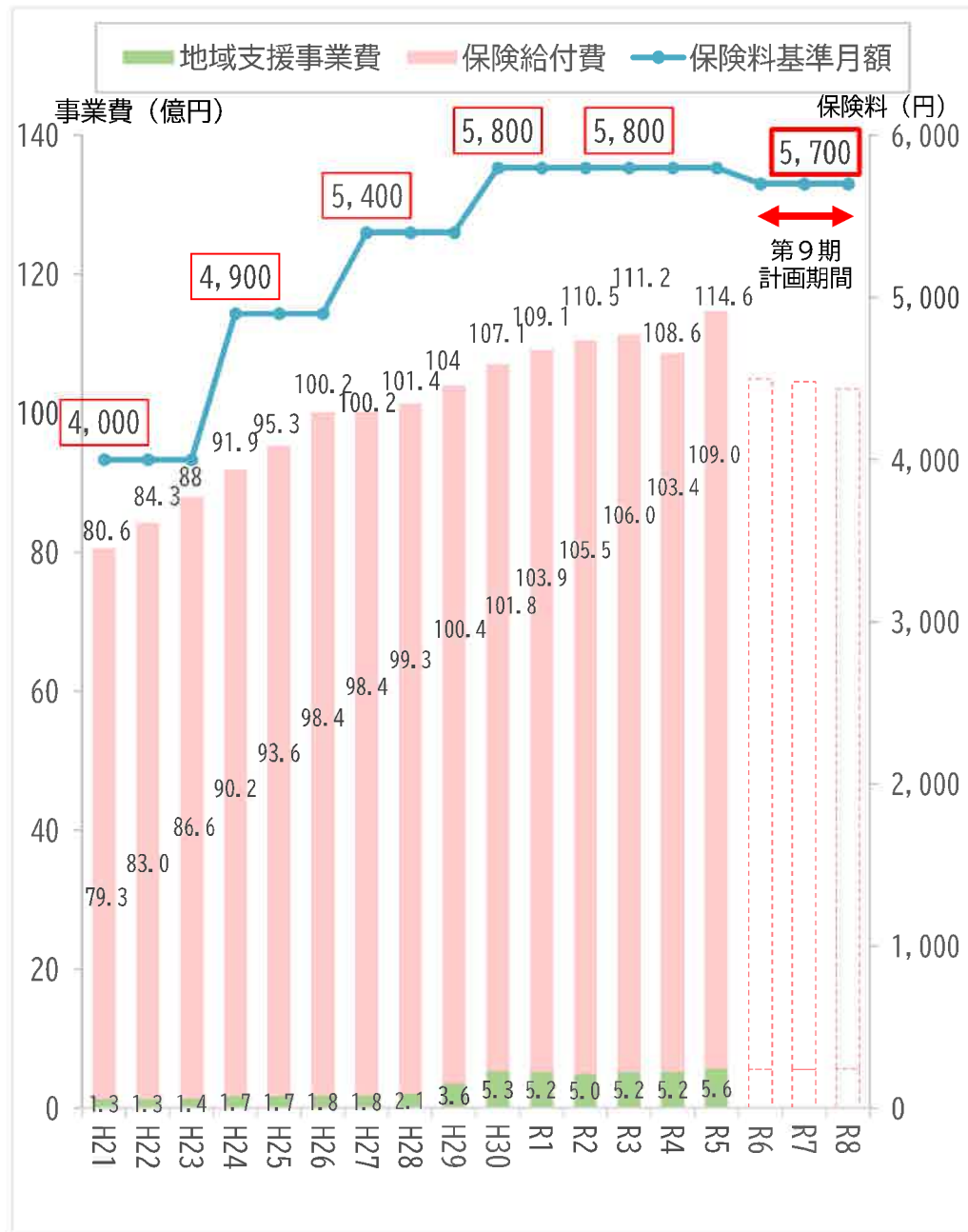


# 調整済み認定率

出典：令和5（2023）年度見える化システム



# 取り組みの成果 「介護保険料の減額」



■第8期計画期間における保険料基準額との比較  
増額: 16市町村、据え置き: 16市町村、減額: 13市町村

背景にあるもの…

- ①元気高齢者の増加 (介護予防の推進)
- ②地域力の維持、増大 (地域支援の体制づくり)



# 通いの場

## 参加者の

# 声

## 仲間・楽しみ編



体操のほか、雑談  
や趣味の話、教え  
合いなど、

おまけの部分が  
とても楽しい！

朝、目が覚めて「今日  
は百歳体操がある！」と  
思うと心がウキウキ。

皆さんに会うと  
安心感がある。



一人ではなかなか  
体を動かしたり  
しないので、  
皆でやれるのがいい！

代表の方がとても良く  
してくださるので、  
出かけるのが楽しみ。

皆で笑い合えば、  
心も軽くなる！  
もちろん体も！

顔を合わせることで  
情報が得られ、  
安否確認が出来る。

体操のおかげで楽しい。  
一人暮らしだけど  
生活が維持  
できている。



週に1回  
顔を合わせることで、  
お互いに元気を  
もらう事が出来る。

先輩方の  
頑張っている姿や、  
皆様の笑顔を  
楽しみにして  
毎週参加している。



自分よりかなり年上  
の人が元気にユーモア  
たっぷりの話をされると  
自分ももう少し  
頑張ろうと思える。



元気になれる場所、  
笑顔になれる場所。  
皆さんに会えるの  
が楽しい。





# 通いの場

## 参加者の

# 声

### からだ編



片足で  
靴下を履ける  
ようになった!

身体が  
軽くなった!

かみかみ体操を  
していることで、  
食べこぼしが減り、  
薬の飲み込みが  
早くなった。

生活にメリハリ  
が出て、心も体も  
健康になった  
気がする

かみかみ体操が好き。  
唾液がたくさん  
出るのが分かる。

かみかみ体操の  
おかげで  
飲み込む時に  
むせることが  
無くなった。

体の痛みが  
軽くなり、  
歩きやすく  
なった!

ひざ痛が  
軽減した!

首や肩の  
痛みが  
減った!

ズボンを  
立ったまま  
履けるよう  
になった!

体操に  
来た時は  
よく眠れる!

体操をした時と  
休んだ時の、体の変化  
を感じています。  
コツコツと続けること  
が大事だと思います。

階段の  
昇り降りが  
楽になった!

最近、股関節の人工関節置換術  
を受けました。術後のリハビリで、

リハビリの先生から  
「貯筋をたくさん持っておら  
れたので回復が早かった」  
と嬉しい言葉をもらった。



# 今後の取り組み

○本市の就業人口で最も多い年齢層は65-69歳代、70歳代から社会参加につなげる仕組みづくりが必要になる。

○高齢者人口の減少とともに通いの場の減少を予測しているが、エビデンスのある介護予防活動メニューの検討や既存の地域活動の見える化を行い、選択肢の幅を広げる。

- ・世代交代に伴う興味関心ごとの変化に対応できる介護予防活動内容の検討  
（第10期介護保険事業計画策定のためのニーズ調査項目の追加）
- ・通いの場の参加者の中で事業対象者や要支援認定者等支援を要する高齢者が増加していく中、住民主体サービスBへの提案や移行を行うための体制づくりの検討
- ・介護予防に資するサービス提供を行う民間業者の活用など

# 「通いの場」は「多様な場」

介護予防

身体機能の向上

認知症予防

口腔機能向上

共食の場

移動販売の場

見守り

生活支援



地域交流・社会貢献

情報共有の場

(地域の情報、健康づくり)

近所の人  
の傾聴ボランティアへ

(介護支援ボランティア登録)

子どもとの交流

介護者の  
レスパイト

「ここで生きててよかった～！」と満足できるまちづくり



# 北海道網走市議会行政視察 質問事項回答書

令和 7 年 1 0 月 9 日(木)

天草市議会第 2 委員会室

## 地域支援事業（高齢者の自主活動 通いの場の推進）について

### ■ 高齢者の参加促進と継続率の工夫について

参加者の継続率を高めるために、どのような工夫や支援をされていますか？

回答：

①平成 28 年度より認知症予防の実践者である「脳いきいきサポーター」を養成し、パズルを使った脳トレを通いの場で実践し、楽しみながら認知症予防につなげている。(養成講座については NHK 等テレビにも出演している(株)Re 学(代表川畑智氏)へ委託)パズル等ツールの貸し出し、脳いきいきサポーターの派遣など

②集団の研修場面

③地域リハビリテーション事業による初回と必要時の現地支援

④健康ポイント事業による毎月(週 1 回の活動)にポイント付与

⑤地域包括支援センターによる後方支援及び交流会開催等

⑥通いの場支援者(リーダー)へ介護支援ボランティアポイント付与  
事業を通して感じることで、もともと地域のつながりが強いところであるが、集まるきっかけが不足していたため、通いの場を起点につながりだすと、地域交流や安否確認、生活支援などに発展していく状況である。

### ■ 認知症予防やフレイル対策としての効果検証について

通いの場の活動が、認知機能や身体機能の維持にどのような効果をもたらしていますか。

回答：ホームページにおいて掲載

「仲間・楽しみ編」「からだ編」「あたま編」「その他」で集約

- ・百歳体操はエビデンスのある体操である
- ・一部通いの場で希望するところはリハ職が運動機能評価検証を実施
- ・通いの場等において心身・認知機能を維持・改善した者の割合は90.1%（介護保険保険者努力支援交付金評価指標に係る状況調査より）

## ■地域資源の活用と住民主体の運営体制について

自治公民館や空き店舗などの地域資源を活用する際、住民主体の運営をどのように支援していますか。

回答：地域包括支援センターにて後方支援を実施。

地域の現状を区長・民生委員等に対し、地区振興会会議を活用し情報共有

グループの中で活動場所を決定するため、直接関与することはあまりない。自治公民館は地区の方の利用は無料。エアコン使用料は参加者で負担している。

## ■令和4年で191ヶ所、現在は何ヶ所

### ■開催場所は1か所なのか？移動開催なのか。

1か所の場合、その選定場所の理由。

回答：現在（R7.10）は通いの場は181カ所、その他ふれあいいきいきサロン188カ所、健康運動教室42箇所

週1回以上抜粋 (65歳以上)	R3	R4	R5	R6
通いの場	187カ所 2,551人	192カ所 2,502人	191カ所 2,309人	182カ所 2,113人
サロン	46カ所 601人	42カ所 539人	40カ所 493人	39カ所 479人
健康運動 教室	43カ所 302人	43カ所 347人	42カ所 373人	42カ所 366人
合計	276カ所 3,454人	277カ所 3,388人	273カ所 3,175人	263カ所 2,958人

上表の他にも老人クラブ活動のサークル、グラウンドゴルフなどの運動・趣味活動が 247 カ所ある通いの場は登録制であり、身近な活動の場を自分たちで選定し手続を行う。時間や実施日の設定、百歳体操以外のメニューについては自分たちで決められ実施（場所は自治公民館・公民館が多く、公共施設、サービス事業所の空きスペース、旧保育園、空き家、お店の空きスペースなど使用）

【通いの場の増減】

	R3	R4	R5	R6	R7 現在
増	7	10	8	2	5
減	6	5	9	11	6

【通いの場参加者内訳（R6）】

	64 歳以下	65 歳 - 74 歳	75 歳以上
人数	25 人	534 人	1,579 人
性別	男性：322 人（15.5%）・女性：1,814 人（84.5%）		
認定者参加者数	要支援：322 人・要介護：99 人		
脳いきいきサポーター参加者数	143 カ所（配置率 78.6%）		

■移動（複数場所）の場合、「空白エリア」の状況は。

回答：現在旧市町（2 市 8 町）単位にはもれなくあり。行政区単位等と言うと空白エリアがあるため、令和 6 年度より介護予防把握事業（75 歳 - 84 歳未認定者・活動未把握者）へ活動状況把握のため通知を行い、チェックリストによる身体状況の把握および活動の把握を行っている。その中から虚弱高齢者については、通所型短期集中サービス（元の生活を取り戻す支援）を 6 か月実施し、地域活動へつなげる、元の生活へ戻る支援を行っている。空白エリアについては、地域包括支援センターが区長や民生委員等と情報共有し、地域の意向を確認しながら立上げの後方支援としての体験会等を実施している。



■運営費補助なし、の仕組み

■通いの場を立ち上げる際に、行政としてどのような支援や伴走を行われましたか。

回答：平成 27 年度～数年間は周知活動を徹底的に行った。

（区長会・民生委員・老人クラブ・興味のあるグループ等）

登録申請を提出していただいたグループには、立上げ支援として、高齢者の現状・介護予防の必要性の説明、百歳体操の専門職による指導などを行政保健師・包括職員による講話と実技を実施。

R2～R5 まで年に 1 回希望する団体にはリハビリ専門職派遣を行っていたが、体操の定着が見られたこと等から、R6 より新規立ち上げ団体にのみリハビリ専門職派遣を行っている。

【登録要件】

- ・参加者の過半数が 65 歳以上で概ね 5 人以上の団体
- ・週 1 回以上開催
- ・市が進める介護予防活動を実践（百歳体操等を推進）
- ・最低 3 カ月は続ける
- ・政治・宗教などの活動、営利を目的とした団体ではないこと

【市の支援】

- ・体操等の DVD の貸与（10 種類ほどある）
- ・DVD プレイヤー・血圧計・非接触型体温計の貸与
- ・研修会等の実施や情報提供※line グループにて

■完全自主グループ化に至るまでの期間やプロセスにおいて、特に工夫された点は何でしょうか。

回答：

- ・周知活動に力を入れることで意識を変える。百歳体操 3 カ月実践した 90 歳代の方の改善動画が効果的であった（高知市より提供）。
- ・通いの場の方々の効果の口コミで拡大した。
- ・現在は地域活動の少ない地域への介護予防把握事業として、地域活動状況アンケートを個別通知で行い、現状を把握した地域包括支援セ

ンターが地域で周知活動や体験会を通して、意欲を上げ、立ち上げを行うこともある。

・その他公民館移動型の通所型短期集中サービスで半年間一緒に活動したメンバーで継続してグループ活動を継続する場合もある。

・65歳到達者へ「健康長寿いきいきガイド」を配布

・75歳到達時の後期高齢者医療被保険者証交付機会を活用した講話

・市政情報等発信番組「D o ! ? ☆あまくさ☆」情報発信

・70歳到達者へ、認知機能評価会の個別通知

**■グループが活動を継続するための仕組み（人材育成、モチベーション維持など）はありますか。**

回答：認知症予防活動の地域実践者である「脳いきいきサポーター」を養成し、通いの場のリーダーや認知症予防メニューを楽しく実践するリーダーとして活動することで、介護予防活動の継続に繋がっている。

平成28年度より養成を開始し、養成者556人のうち地域活動実践者数368人。（脳いきいきサポーターのいる通いの場は143カ所）

**■取り組みの成果として、要介護認定率の変化や高齢者の健康状態に効果は見られたか、見られたならデータも付けて欲しい。**

**■要支援者減少等の効果の数字的裏付け**

回答：

**【軽度認定者の減少】**

H27.3 高齢者数 30,595人

（総合事業開始前）要介護等認定者及び虚弱高齢者数 7,046人うち

要支援・虚弱高齢者数 2,434人

H30.3 高齢者数 31,112人

要介護等認定者及び事業対象者数 6,805人うち

要支援・事業対象者数 1,860人

R3.3 高齢者数 31,446 人ピーク  
要介護等認定者及び事業対象者数 6,927 人うち  
要支援・事業対象者数 1,859 人

R7.3 高齢者数 30,510 人  
要介護等認定者及び事業対象者数 6,304 人うち  
要支援・事業対象者数 1,690 人

○高齢者数は横ばい（ピークは R3.3 末）、要支援等軽度認定者数の減少及び認定者数の減少見られる。

○認定率：H27.3（21.7％）R3.3（21.0％）R7.3（19.7％）

○健康状態の変化については毎年アンケートにて集計、ホームページへ掲載（体力測定等は好まない団体が多いため、数値評価は明確に実施していない）。

#### ■土壌づくりの教室の開催状況（内容、開催場所、回数、工夫点等）

回答：全ての区長会議に参加して、周知を行い、自治公民館を活用した協力をお願いする。

H28-R4 いきいき健康長寿教室：通いの場実践発表やりハビリ専門職による講話等実施（市内 3 カ所単発の教室）

H30～R5 地域元気アップ教室：通いの場のない空白エリア、介護予防活動の普及を実施したい地区（包括支援センターとエリアを検討）にて、健康運動士による実技指導（4 回 1 クール）その後、通いの場の立ち上げへ。

R2～R5 通いの場等パワーアップ教室：通いの場活動の継続支援を目的として、通いの場登録団体等を対象に、介護予防活動の効果の講話や健康運動指導士による実技指導を実施。

#### ■やる気になるまでどれくらい待ったのか、最短から最長。

回答：H27 に「通いの場登録団体募集」の市報掲載後、「こういうのを待っていた」と来所されたり、教室実施後、その場で登録をされるグループもある。



地域への周知や体験等の機会のあとは、通いの場登録までに至らない場合もある。(無理強いはいしない)

空白エリアについて、議員さんへ情報提供し議員の講話の中に通いの場をぜひ立ち上げて健康にとの文言を入れ込むことで、包括が何度も周知しても前向きにならないエリアから通いの場が立ち上がったケースもある。

## ■全力応援の内容

回答：住民のやりたいことを支援する

- ・数人のグループであっても動画や資料を用いて説明
- ・実施するための環境整備を支援する（テレビ・椅子・DVDプレイヤー
- ・パズル・コピーなど、一気に増えたときには廃校の物品等を配布して回った）
- ・公民館で集まっているときに移動販売車とのつなぎを行う
- ・近くの通いの場の団体と交流の機会を作る
- ・リーダー不在の場合は、近くの通いの場を案内したり、脳いきいきサポーターに入ってもらうなど資源をつなげる。
- ・現地支援や新しいメニューの提案等、リハビリ専門職がとても協力的である。
- ・ケアマネジャー・サービス事業所も見学し、声掛けや送迎支援、運営費等を渡される社会福祉法人もでてきた。
- ・コロナ禍には、代表者の戸別訪問による感染症予防支援、活動休止中のグループ内の見守り訪問等を介護支援ボランティアポイントにて評価、感染対策研修会の開催、感染対策給付金の支給、脳いきいきサポーターの宿題ツールをグループメンバーへ配布。
- ・小学校と通いの場の交流会の実施
- ・運動機能評価システムの活用

## ■立ち上げから維持運営で苦勞した点

回答：コロナ禍で活動休止したときの対応

団体によっては活動を継続、閉じこもるより外に出る方が心身にとってよいとのことであった。

リーダーの高年齢化に伴う休止への対応（理由を確認し、他のメンバーの地域活動へのつなぎや支援等を包括とともに支援）

回答：H27 開始当初予算がなく、できることから始めたやり方が当たり前化していった。（必要物品は中古のものをかき集めて貸与）

## ■総事業費 352 万 8 千円の内訳

回答：総事業費については、令和 3 年度実績となっています。

（内訳）委託料 地域元気アップ教室（通いの場体験教室）を有限会社クアオルトの健康運動指導士へ委託し実施：480 千円

委託料 通いの場現地支援（リハビリ専門職派遣）：575 千円

委託料 脳いきいきサポーター養成事業業務委託

株式会社 R e 学：2,127 千円

備品購入費 貸出用テレビ：223 千円

需用費 貸出用 DVD・血圧計・体温計等：123 千円

## ■今後の維持拡大への取組みと課題

回答：国の方針である H27 当初の目標値 「週 1 回以上の介護予防活動参加者の割合：高齢者人口うち 1 割以上参加」「人口 1 万人あたり通いの場 10 カ所以上」となっており、本市でも引き続き目標としている。

（現在の国目標：介護予防に資する住民主体の通いの場参加者（頻度は問わない）する高齢者の割合：2025 年までに 8%とする）

【R5（国の数字の直近）通いの場参加率】

	週 1 回以上の参加率	（頻度問わない）参加率
国	2.6%	6.7%
熊本県	3.6%	8.4%
本市	10.4%	16.7%

本市の就業人口で最も多い年齢層は 65-69 歳代、70 歳代から社会参加につなげる仕組みづくりが必要になる。

高齢者人口の減少とともに通いの場の減少を予測しているが、エビデンスのある介護予防活動メニューの検討や既存の地域活動の見える化を行い、選択肢の幅を広げる。

- ・世代交代に伴う興味関心ごとの変化に対応できる介護予防活動内容の検討（第 10 期介護保険事業計画策定のためのニーズ調査項目の追加）
- ・通いの場の参加者の中で事業対象者や要支援認定者等支援を要する高齢者が増加していく中、住民主体サービス B への提案や移行を行うための体制づくりの検討
- ・介護予防に資するサービス提供を行う民間業者の活用など