
2 市町村の取組事例

(4) 介護予防の推進と 生活支援サービスの充実

伊達市

地域の社会資源を主体とした「交流の場」の実現

伊達市の概要

伊達市では、基本理念である「高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるまち」を目指し、包括ケアシステムの構築を推進している。

当市で1名配置している第1層生活支援コーディネーターや地域包括支援センター、社会福祉協議会、地域内介護事業所、ボランティアなど幅広い関係機関が協働して集いの場を実施。コロナ禍で交流の機会が少ないなか、地域の様々な社会資源をマッチングすることで、十分なコロナ感染対策のもと介護予防の普及ができる交流の場を開催することができた。

【基本情報】（令和4年12月時点）

- 人口
57,558人
生活圏域：4圏域(伊達、保原、梁川、
霊山・月館)
- 65歳以上高齢者人口
20,916人
- 高齢化率
36.3%
- 要介護認定率
4,328人
- 第1号保険料月額
6,431円



取組の内容①

～事業の背景とこれまでの取り組み～

(1)背景

伊達市霊山地区において、認知症の相談が増加。

新規の介護認定の結果が、いきなり「要介護」となる高齢者が増加。

(2)要因・推測

- ①新型コロナウイルスの影響により、地域の集まりや行事、イベントが減少。
- ②別居の家族や近隣世帯など、他者との交流機会が少なくなった。
- ③コロナ禍の社会情勢により、閉じこもりがちな高齢者が増えた。



コロナ発生後の数年で交流機会が減少したことにより、認知症リスクの増加やフレイルの進行が地域内でも顕著に表れてきた。

(3)これまでの実績と経過

- 霊山・月館地域ケア会議※1では、これまでの活動の中で集いの場※2を実施。住民間のつながりの大切さを会議メンバー内で認識しており、集いの場が少ないことが「地域全体の課題」として共有できていた。

※1 霊山・月館地域包括支援センターを中心に33事業所(介護事業所、医療機関、行政)で構成。概ね月1回(年間10回)の活動を通して、地域課題の解決に向けた活動やメンバー内のスキルアップを目的とした研修を実施。

※2 R2年度開催 集いの場：体操や脳トレを通じた介護・認知症予防教室

- 霊山地域の各地区交流館が主体となって行っているサロンも、R3年度から感染対策を行いながら徐々に再開しており、地域住民の「コロナ禍の交流」に対する抵抗感が小さくなってきた。

取組の内容② ～交流の場「げんきが〜い」概要～

令和4年度 地域ケア会議の活動として、霊山地域全体で交流の場を開催することに決定。
地域内交流の活性化・介護予防の普及啓発を目的として「交流の場 元気が〜い」を実施。

交流の場 「元気が〜い」 概要

●事業内容

- (1) 対象者…霊山地域の75歳以上 一人暮らし高齢者
- (2) 会場…地域を4地区に分け、それぞれの地区交流館で実施
- (3) 開催回数…各地区1回ずつ 計4回（掛田・霊山・石戸・小国）
- (4) 周知方法…民生委員の訪問による案内
- (5) 実施団体…伊達市霊山・月舘地域包括支援センター
伊達市社会福祉協議会（霊山支所・SC）
地域ケア会議メンバー 16事業所
地域の調理ボランティア 4団体
- (6) 内容…①県エアロビック協会による「スローエアロビック」
②地域の薬剤師による「服薬に関する講話」
③各地区調理ボランティアによる弁当調理、食に関するお話（弁当紹介等）
- (7) 財源…福島県地域包括ケア深化・推進事業補助金

「元気が〜い」実践の様子



エアロビックの様子
参加者の交流

弁当調理の様子

取組の内容③ ～活動のポイント～

ポイント① 参加者が集まりやすい工夫

●自宅の立地的に公共交通の利用が難しい、家族の送迎がない高齢者が参加しやすい工夫は？

- ・霊山町内を4地域に分けて実施。会場を比較的集まりやすい地区交流館に設定。
4回分の人員を確保できるよう、当日スタッフのシフト表を作成。 会場スタッフ：平均16人
- ・自力で会場まで来ることができない方は、スタッフが自宅～会場までの送迎を実施。
送迎者のリストアップを行い事前送迎ルートを決めることで、スムーズな対応ができた。

●チラシをもらっただけでは参加しにくいのでは？

- ・民生委員に案内の協力を依頼。見守り訪問も兼ねて、対象者一人ひとりに案内を実施。
- ・民生委員が直接勧めることで参加の後押しに。

●「参加したい」と思ってもらえる内容にしたい…

- ・なかなか体験できない「スローエアロビック」を実施。地域ケア会議メンバーのネットワークから福島県エアロビック協会とつながり、講師派遣の依頼ができた。
- ・お弁当付きのイベントに。高齢者への食育も同時に行うことが可能。

ポイント② 地域資源の活用

●参加者だけでなく、地域全体を巻き込んで地域を活性化できないか？

- ・地域の調理ボランティアに弁当調理を依頼。コロナ禍で活動が無かった団体に活躍の場を提供。
- ・R4年度から新たに始まった「子ども食堂」の周知も行い、地域イベントの活性化を図った。

ポイント③ 補助金の活用

●霊山地域全体で実施するほどの予算がない…

- ・福島県地域包括ケアシステム深化・推進補助金を活用。
- ・市高齢福祉課を通して補助金を申請し、弁当の食料費や消耗品等に充てることができた。

ポイント④ 新型コロナウイルスの感染対策

●多人数が集まるためコロナ感染が不安…

- ・スタッフの役割を細かく設定し、必要な感染対策を徹底。
体温測定や連絡先の記入、定期的な消毒やマスク着用の呼びかけなど。
- ・4会場それぞれに看護師を配置するようスタッフのシフトを調整し、会場内の感染対策の管理を行った。
- ・調理ボランティアの食事は弁当にして持ち帰りすることで、感染リスクを軽減。

成果と課題

取組の成果

- 参加人数：103名（4会場 合計）
参加者が集まりやすい工夫を検討し実施した結果、想定より多くの高齢者に参加いただいた。
- 全会場で「久しぶりだない」「元気だったがい」と久々に会って和やかに話している様子が確認でき、改めて地域の交流の場の必要性を実感できた。また、それと同時に、地域内の交流の機会が少なくなっていることも感じた。
- 調理ボランティアの方々が久々の活動を楽しんでおり、「これをきっかけにまた活動したい」と今後の活動のきっかけを作ることができた。ボランティアの大半は高齢者であり、高齢者の活躍の機会の創出につながった。
- 会場までの移動が難しい方へ送迎を行うことで、参加のハードルを下げることもできた。一方、送迎がないと参加できない高齢者も多いということでもあり、「移動」に関する課題は大きいと感じた。
- 地域ケア会議の長所を活用した企画・運営ができた。介助が必要な高齢者への対応、十分なコロナ感染対策、メンバー内のネットワークの活用など、専門職の強みを活かすことができた。
- 感染対策を徹底した結果、コロナ感染者を1人も出すことなく無事に開催できた。

今後の展望

- ボランティアや民生委員との協働により、充実した活動を行うことができた。必要なサポートを地域で担うことができれば、地域を巻き込みながら実施主体の負担を軽減して様々な活動ができるのではないかと感じた。「地域のために活動したい」といった思いがある社会資源と地域のニーズをうまくマッチングさせ、地域が主体的に活動できるようなコーディネートを行っていきたい。
- 中山間部での活動では、常に移動の問題が挙がる。移動に関する社会資源を活用できるよう、地域団体や関係機関で検討する必要がある。

国見町

介護予防の推進（くにみ骨折予防教室）

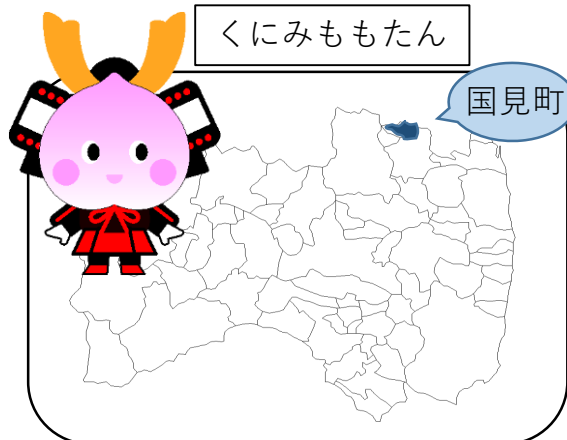
国見町の概要

国見町は、福島県の最北端に位置し、北は宮城県白石市と界しています。東は阿武隈川を挟んで伊達市梁川町、南は桑折町と隣接し、信達盆地は肥沃な土地に恵まれた町です。

また、福島市まで16.5kmの距離にあり、南北に東北本線（藤田駅・貝田駅）東北新幹線・国道4号線が走り、さらに東北縦貫自動車道の国見インターチェンジを有し、交通の便にきわめて恵まれています。人口は年々減少し高齢化率は県北地区でも高くなっています。

【基本情報】R4年11月30日時点

- 人口
8,415人
- 65歳以上高齢者人口
3,638人
- 高齢化率
43.2%
- 要介護認定率
19.4%
- 第1号保険料月額
79,740円（基準額）



取組の背景

- 令和2年度の国見町の「骨折」における年間医療費は高く、第1位「心疾患」、第2位「腎不全」に次ぎ、**第3位**。⇒県、同規模自治体、国の医療費割合を上回っている！
- 入院医療費について、女性で最も高額なのは「骨折」！
- 国見町における令和2年度の「新規介護認定申請理由」は第1位「虚弱」、第2位「認知症」、第3位が「骨折」！
- 骨粗鬆症の年間医療費は第10位で、県や同規模自治体に比べても割合は低い…



そこで

- ◆国見町は「隠れ骨粗鬆症」が多いのでは？
- ◆国見町の健康課題のひとつである「骨折」に対して何かアプローチできないか？

「くにみ骨折予防教室」の新たな開催

●事業内容●

- ①骨密度、FRAX(10年後の骨折リスク測定ツール)の測定
- ②公立藤田総合病院の骨粗鬆症マネージャー(管理栄養士)による栄養講話と町保健師による測定値の見方や町の現状について講話。
- ③測定の結果、骨密度基準値未満の参加者へ受診勧奨通知を発送し、電話でのフォロー支援。

●財源●

介護保険特別会計 一般介護予防事業費（地域支援事業交付金）

取組の内容

取り組みのポイント

①広報で「骨折予防」に関わる特集記事を掲載し、市民の意識を高めた上で教室参加募集を行った。

「近いから参加できた」という声もありました

②町内3か所で実施し、参加者が参加しやすい環境設定を行った。

- ◆藤田・小坂地区：令和4年10月20日(木)開催
- ◆森江野地区：令和4年10月27日(木)開催
- ◆大枝・大木戸地区：令和4年11月2日(水)開催

③自身の状態を可視化できるよう、骨密度とFRAXを測定した。

④教室終了後に、受診可能な病院を掲載した受診勧奨通知を送付し、電話によるフォロー支援を行った。

⑤参加者の同意を得た上で、公立藤田総合病院と参加者のデータを共有し、連携して「骨折」の一次予防・二次予防に努めている。



↑広報9月号で「骨折予防」の特集記事を掲載しました。



↑参加者1人1人、骨密度の測定を行いました。

成果と課題

取組の成果

- 全参加者数39名(67~93歳)、平均年齢76.6歳。
- 全参加者のうち**38.5%**が骨粗鬆症のおそれあり、**74.3%**が10年後の骨折リスクがあることが分かった。
- 【受診勧奨者数】YAM値基準値未滿かつ未治療者…11名
- 【受診率】…受診勧奨者のうち**80%**が受診
- 【治療開始率】…受診者のうち**83.3%**が骨粗鬆症の治療につながった。
- 参加者からは、「早い段階で骨粗鬆症が分かって安心した」「自覚症状がないので、今回測定しなければ放置していた」などの声が聞かれた。本事業が「骨粗鬆症」の早期発見・早期治療の機会につながったと考える。

今後の展望

- 町の健診では骨粗鬆症検診の対象は70歳までとされており、骨粗鬆症リスクが高まる年代の早期発見の機会が少ない状況。次年度も骨密度・FRAX測定に加え「栄養」、「運動・転倒予防」の2コースで3地区の教室を実施予定。
- 10月20日の「世界骨粗鬆症デー」に合わせた広報活動、会場が遠い地区については高齢者サロンにおいて骨密度の測定会とミニ講話を実施予定。



↑FRAX測定の様子。12の質問項目に回答してリスクを評価します。



↑「栄養講話」の様子。講話後の質疑応答も活発に行われました。

矢祭町	みんなが元気でいられる通いの場づくりの再構築
-----	------------------------


矢祭町の概要

矢祭町は、福島県最南端に位置しており、比較的温暖で積雪は少なく年平均気温は16℃となっており、森林や農作物の育成環境としては好条件といえる。久慈川では鮎釣りができ、山間部はゆずの産地となっている。

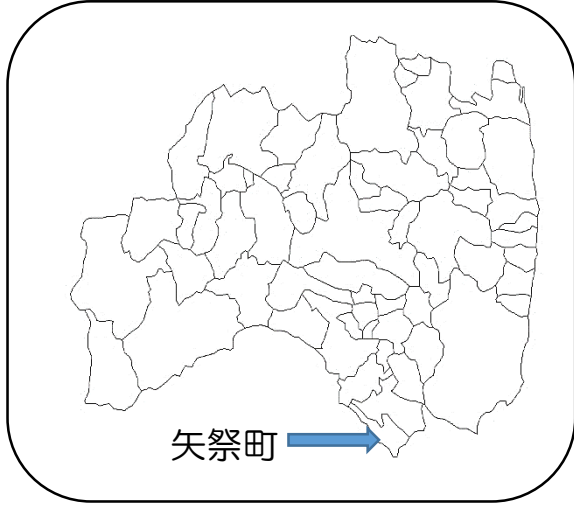
高齢化が進む中、前期高齢者の増加に伴い健康寿命の延伸・自立支援を目的とした住民主体の体制づくりを目指している。

【基本情報】令和4年12月31日時点	
●人口	5,352人
●65歳以上高齢者人口	2,191人
●高齢化率	40.9%
●要介護認定率	14.7%
●第1号保険料月額	4,800円

やまっぴー



やまっぴー



取組の内容①

●背景

平成28年度から取り組んでいる住民主体の「いきいき百歳体操」の参加団体は12団体あったが、近年では体操や活動内容に参加者が飽きてしまう傾向があり、そのうえコロナ禍により活動を自粛する団体も増え、現在は4団体にまで減少している。以前、養成したサポーターも高齢になってしまった。

矢祭町の高齢化は40%を超えているが、約半数は前期高齢者となっている。健康寿命の延伸と自立支援のために、住民主体の「いきいき百歳体操」の再構築と通いの場の増加・内容充実をはかる必要があった。

●事業内容

- ・ 矢祭独自の体操を作成し、オンラインやDVDで視聴ができる体制をつくる。
- ・ 体操の指導や今後の体力測定などを支援するサポーターを養成する。
- ・ 参加団体に介入し、体操を広める。

●財源

地域包括ケアシステム深化・推進事業補助金

●取組のポイント

体操を作って終わりにならないように、サポーターの協力を得て、体操の周知や活動支援を行い、参加団体の増加により高齢者の通いの場づくりを目指す。

矢祭げんき!! イキイキ体操



★立位でできる体操や椅子座位のままでできる体操などその日の気分や体調に合わせて選べるように作成した。
★BGMは矢祭音頭等の高齢者になじみのある曲を使用した。

矢祭元気サポーター養成講座

- 全5回で実施
- 現在12名が参加
- 受講できなかった人も動画配信によりサポーター養成ができる。



成果と課題

取組の成果

- アンケートにより内容の満足度が上がった。
- 住民主体の「いきいき百歳体操」の参加団体数・参加者が増加した。
- サポーター養成の際に公募したことで、自分の健康づくりをしながら何かの役に立ちたいという人材を新たに発見することができた。

今後の展望

- 高齢者サロンなどにも体操を広め、活動内容に取り入れることができるようにサポーターと協力して支援していく。
- やりがいが感じられるように、活動報告会や体力測定などを企画する。
- 備品整備等の補助ができるようにする。

1、矢祭町高齢者全体の健康維持、向上

2、健康寿命の拡大

3、つながりの場、互助の仕組み構築

➡ 「元気で長生き矢祭町」



喜多方市

被災シミュレーションで見直す自助と互助

喜多方市の概要

飯豊連峰や雄国山麓などの雄大な自然環境、蔵などの歴史を感じさせる建造物、ラーメンやそばなど、多彩で豊富な資源に恵まれた農村観光都市です。

だれもが住み慣れた地域で安心して豊かな生活を送ることができる「地域共生社会」の実現のため、令和3年度から社会福祉課に「地域包括ケア推進室」を設置し、全世代にわたる包括的ケアを目指しています。

【基本情報】令和4年12月1日現在

- 人口 43,212人
- 65歳以上高齢者人口 16,378人
- 高齢化率 37.9%
- 要介護認定率 24.2%
- 第1号保険料月額 5,480円



取組の内容①

●背景

第1層協議体「喜多方市生活支援支え合い連携会議」の委員は任期3年であり、令和4年度は任期満了に伴う改選を行った。改選後の第1回会議で意見交換した際、豪雨災害から間もない時期だったこともあり、委員から「災害時に向こう三軒両隣が声をかけあったことで人的被害がなかった」と他県の事例が紹介された。

第2層協議体でも地域住民による自発的な災害ボランティア活動の例が複数の地区で共有されていたことから、「防災と福祉」をテーマとした第1層協議体主催の研修会を実施することとした。

●事業内容

「あなたのまちの“もしもすごろく”」と題して、有事の際に個人でできることを意識するとともに、平時からの隣近所と気にかけて関係づくりを考えるワークショップ形式の研修を行い、地域における自助と互助の促進を図ることとした。

コロナ禍であることを考慮し、研修対象者は第1層協議体委員、第2層協議体委員（既設置9地区からそれぞれ3名程度）、関係機関等とした。

●財源

地域支援事業交付金（生活支援体制整備事業費で研修会講師報償費及び費用弁償を予算化）

●取組のポイント

ワークショップ形式の研修会を実施することで、委員及び関係者間の相互理解を深め、顔の見える関係を構築することも目的のひとつとした。

新たな視点で「向こう三軒両隣」について考えるため、地域包括ケアシステムとは異なる分野で活躍する方（イラストレーター・防災士）を講師として招聘し、自助と互助について再認識する機会とした。

取組の内容②

●講師 ico. (物江麻衣子) 氏

宮城県名取市出身で、現在は福島市在住。2011年の東日本大震災と2019年の台風19号で被災され、その経験から得た知識や教訓を伝えるため、フリーのイラストレーターとして活動されている。

●研修会の内容

- (1) 被災体験談、もしもすぐろくの紹介
車がない場合の避難方法（徒歩、近隣住民を頼る等）を想定する重要性や、ご近所づきあいが命綱であること等を自身や家族の体験を基に講話いただく。
- (2) 防災ポーチの紹介
日常の延長と考え、平時からの意識付けについて講話いただく。
- (3) グループワークによる被災シミュレーション
参加者を住まいなどが比較的近いエリアごとにグループ分けし、交流しながら自助と互助について考える。
- (4) 発表
各グループのシミュレーション内容について共有する。

それぞれのグループから、自分の命を守る行動や隣近所における安否確認の声掛け、地域の状況について住民同士で情報共有する等の意見が出された。



成果と課題

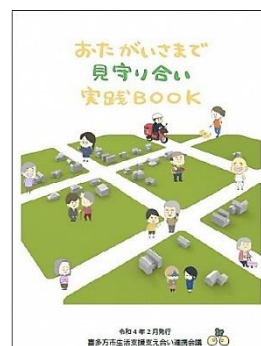
取組の成果

- 住民が関心を寄せる「防災」をテーマにすることで、参加者が主体的に「自助」と「互助」について考えるとともに、新たな視点で地域を再確認することができた。
- 第2層協議体委員も参加したため、地区の枠組みを超えた交流の機会となった。
- 第2層協議体委員から、第2層協議体主催で同内容の研修会を地区で実施したいと相談が寄せられた。



今後の展望

- 車がない場合の避難方法を「徒歩」とする意見が多くあったため、介護予防の重要性についても関連付けたい。
- 日頃からの顔の見える関係性が非常時に命を守るための視点をつどいの場づくりに活かしたい。
- 第1層協議体で作成した「おたがいさまで見守り合い実践BOOK」とともに、日常的な見守り支援の重要性について、普及啓発を図っていききたい。



隣近所で実践できる見守り合いについてまとめた冊子です



只見町

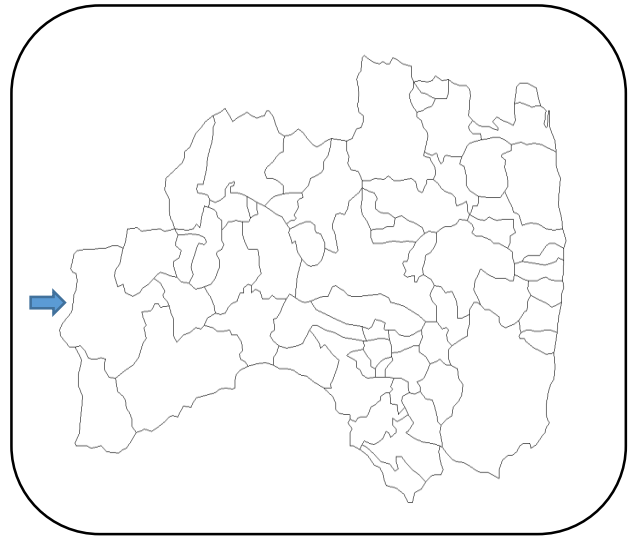
介護予防の推進

只見町の概要

要介護認定率が県内で上位。後期高齢者が多く老人会が休会の地区が見られる。
冬は雪が多くコロナ禍もあり外出や運動、人との交流が減っている。

【基本情報】（令和4年4月末現在）

- 人口 4012人
- 65歳以上高齢者人口 1915人
- 高齢化率 47.7%
- 要介護認定率 27.7%
- 第1号保険料月額 5,900円



取組の内容①

●背景

只見町は高齢者の中で後期高齢者の占める割合が60.9%と高く、介護認定率も県内で上位であるなど介護等を希望する人が多く見られる。また自主的に活動する場の老人会が休止の地区もあり、交流の機会も減少している。サロン活動も増えつつあるが、中心になる人がおらず立ち上げ出来ない地区も多い。

今回コロナ流行前に実施していた介護予防教室を、保健係と地域包括支援センターで協力して行った。複数の専門職が指導する事で、予防を生活に活かしやすい情報を提供出来たと思われる。目標を持った活動の場を提供し、高齢になっても自立して生活できる高齢者を1人でも増やしていきたい。

取組の内容②

●事業内容

認知・運動リスクの高い人を対象に介護予防教室「はつらつ脳活教室」を実施。コロナ流行で休止していた教室を4年ぶりに再開した。初めてKDBシステムで対象者を抽出した。

- ・実施主体・町（保健係と地域包括支援センターで協力）
- ・KDBシステムで対象者を抽出し、申し込みを取る
- ・参加者15名（毎回12～14名出席）
- ・10月～12月の7回コースで講話・「グニサイズ」運動、ゲーム等を行う
- ・参加者それぞれが自分の目標を立てる
- ・必要な人は送迎を行う
- ・財源 介護保険事業費

●取組のポイント

・対象者を明確にし、参加者が自分の目標を明確にすることが出来た。コグニサイズや専門職の指導を受ける事で、参加者が日常生活で認知症予防を行い、今後予防につながる事を目指した。

成果と課題

取組の成果

●KDBシステムを使う事で、指導が必要な人に対し有効に教室を実施でき、参加者も共通の話題多く交流しやすかった

●色々な専門職が指導する事で、参加者が自分の健康状態を理解することが出来た

●ほとんどの人が楽しく最後まで出席でき、今後も教室に参加したいとの希望が見られた

今後の展望

●今後事業課題に対し、アプローチの仕方を検討していく

●保険と福祉が協働する事で、今後も高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を進めていく

●住民対象に広報活動で介護予防の知識の普及啓発を行う



南会津町

住み慣れた地域で安心して暮らしていくために(再掲)

南会津町の概要

南会津町は、平成18年に4つの町村が合併して誕生しました。地形は急峻な山に囲まれた山岳地帯で、面積の91%を森林が占めています。また、冬は、厳しい寒さと積雪がある豪雪地帯です。

包括ケアシステム構築については、医療・介護連携や日常生活支援体制の整備、高齢者の住まいの安定的な確保等に向け、関係者との協働を図ることにより、地域の実情に応じた特色ある施策を推進していく方針です。

【基本情報】R5年1月1日現在

●人口

・14,176人

●65歳以上高齢者人口

・6,089人

●高齢化率

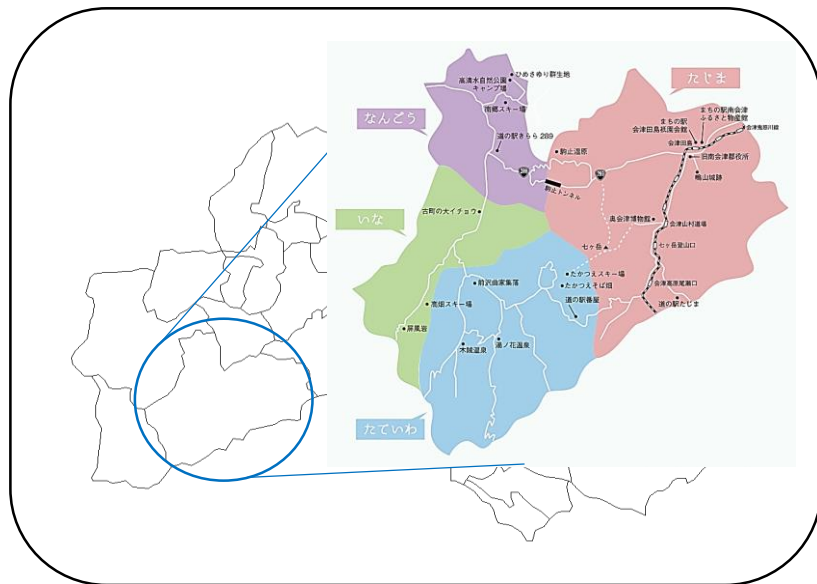
・43%

●要介護認定率

・20%

●第1号保険料月額

・6,000円（基準額）



生活支援体制整備事業 第2層生活支援コーディネーター活動

●背景

地域のニーズ調査や独居高齢者の意見から、足が不自由な高齢者の買い物等への移手段について、ひとつの地域課題が明らかになったことから、生活支援方法を検討。

●実施主体

第2層生活支援コーディネーター

●活動内容

- ・区長、民生委員、独居高齢者宅等への訪問によるニーズ調査を実施した結果、複数箇所で買い物をしたいが移手段がないことや、足がやや不自由な高齢者は、特に公共交通の利用が難しいことが分かった。
- ・生活支援体制整備にむけた試行として、移手段のない地区の独居者と一緒に、コーディネーターの運転する車で買い物をする取り組みを実施し、課題や事業化に向けた検討を行った。

成果と課題

取組の成果

- 地域住民と直接話をするなかで、地域の具体的な課題が明らかになった。
- ひとつの課題を解決するための支援方法について試行することで、事業化する際の課題が明らかになった。



今後の展望

- 地域の課題の明確化、その解決に向け試行することで、事業化するための具体的な課題が明らかになり、資源の開発に繋がると思われる。



小学生向け 認知症サポーター養成講座

- 背景
高齢化がますます進み、地域の中にも認知症の方が多くなっている。認知症に関する理解を深めてもらう事業の一つとして、小学生に対しても高齢者や認知症の方について正しく学び、相手を思いやる心を育むことを目的として実施している。
- 実施主体
認知症キャラバン・メイト
(地域包括支援センター、介護サービス事業所、社会福祉協議会の職員、町保健師)
- 活動内容
 - ・南郷小学校6年生(12人)、伊南小学校5、6年生(12人)を対象。
 - ・それぞれの小学校と連携し、2時限を活用して、「高齢者疑似体験」と「認知症サポーター養成事業」を実施。
 - ・終了時「オレンジリング」を配布。
- 取り組みのポイント
 - ・高齢者の疑似体験から、高齢者が抱えている生活での不便なところを理解してもらう。
 - ・絵本や寸劇も取り入れ、認知症についてわかりやすく伝える。

成果と課題

取組の成果

●受講した児童からのアンケートや手紙から、高齢者や認知症の方へ接する時の留意点や、優しく声をかける等が学べたとの意見が数多くあった。



今後の展望

●町学校長会での説明や各小学校への通知等で取り組む学校の拡大を目指す。



相馬市

住民主体による高齢者の日常生活支援

相馬市の概要

本市は、福島県の北東の海の街として、浜通りの北部に位置し、住みやすい気候と美しい自然に囲まれ、常磐自動車道や東北中央自動車道（相馬福島道路）により、中通りや宮城県仙台市へのアクセスが便利な土地です。また、国の重要無形民俗文化財に指定されている「相馬野馬追」、日本百景の「松川浦」等、長い歴史の中で生まれた伝統が根付く街として有名です。

年々、少子高齢化が進み、全国平均より高い高齢化率となっています。また、東日本大震災から12年を迎え、被災した高齢者等への福祉施策をはじめ、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、さまざまな施策に取り組んでいます

【基本情報】（令和5年1月1日現在）

- 人口
33,355人
- 65歳以上高齢者人口
10,795人
- 高齢化率
32.36%
- 要介護認定率
17.96%
- 第1号保険料月額
6,270円



生活支援体制整備事業の取組

背景

高齢化が年々進み、ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯が増加している。ひとり暮らしになったときの寂しさ、近所付き合いの希薄化など、今後の生活に不安を抱えている高齢者が多くいることが分かった。

これらのことから、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を継続できるよう、また、地域の元気な高齢者が生活支援の必要な高齢者を支え合う地域を目指し、住民主体で高齢者に生活を支える仕組みづくりに取り組む。

事業内容

- 生活支援コーディネーター（市社会福祉協議会に委託）
 - ・資源開発
 - ・ネットワーク構築
 - ・ニーズと取り組みのマッチング
- 地域包括ケア推進会議の専門部会「地域支え合いづくりを考える委員会」（生活支援体制整備事業における協議体）
 - ・グループワークによる地域の情報や資源（お宝）を共有
 - ・地域課題の抽出
 - ・元気な高齢者がその担い手として活躍できる場の検討等



相馬市支え合いガイドブック
（そうまのお宝マップ）

財源

- 福島県地域包括ケアシステム進化・推進事業

取り組みのポイント

- ・生活支援コーディネーターが地域の集いや通いの場を訪問し、地域における高齢者の日常生活の支援体制の必要性について啓蒙。
- ・相馬市支え合いガイドブック（そうまのお宝マップ）の作成
- ・認知症総合支援事業と共同で、出張版認知症カフェを各地区公民館で開催し、地域で支え合うことの大切さを周知し、生活支援を行う団体立ち上げのきっかけをつくる。

取組の内容②



『ちょこっとてつだう会』発足までの経緯

少子高齢化の進行、高齢者の一人世帯の増加、ご近所の繋がりの希薄化など地域には様々な問題が山積みになっており、生活の中にあるちょっとした困りごとを住民同士で解決することができる環境を作り上げれば、住み慣れた地域づくりにつながるのではないかとことから会の発足となる。

生活支援コーディネーターが、市街地に位置する中村西部9区の地域行事に参加。中村西部9区は地域住民同士のつながりがとても強く、多世代を巻き込んだ行事が多い。地域の大人と子どもたちの交流が自然に行われている。

↓
地区の役員に生活支援体制整備事業の説明をしたところ、「自分たちが安心して年を重ねることができるように、今からできることを考えていきたい」と前向きな意見が出た。

↓
毎月定期的で開催している地区の役員会「十日会」において協議を重ねる
先進地域への視察研修

↓
令和2年4月「**ちょこっとてつだう会**」発足。
活動メンバーは「十日会」の会員等20名。



中村西部9区の皆さまへ

ちょこっと “てつだう会” 発足のお知らせ

てつだう会とは…
同じ地域に住む住民同士が互いに支え合う仕組みが大切だと考え
当地区に会を発足することになりました。
暮らしの中のちょっとした困りごとを、お手伝いします。

～活動内容～
・ゴミ出し ・屋外の軽作業
※1回30分以内の作業になります。
※送迎や重い物等はお引き受けできません。

～ご利用できる方～
・高齢者一人暮らし
・高齢者二人暮らし
・障がいをお持ちの方

～活動費～
・1回50円 ※利用券の購入(10枚綴り500円)が必要です。

お手伝いを希望される方は相馬市社会福祉協議会へご連絡ください。
☎ 36-5033 平日9時～16時まで

ご利用方法等は裏面を
ご覧ください。

成果と課題

取組の成果

- 生活支援コーディネーターが地域の集会や通いの場に顔を出すことで、地域住民とのつながりが強くなってきている。支え合いの仕組みづくりのきっかけとなっている。
- 認知症総合支援事業と共同で毎年開催している出張版認知症カフェにおいて、地域で支え合うことの大切さを周知し、市民の理解が深まってきている。

今後の展望

- 「ちょこっとてつだう会」の活動が広く知られ、他の地域でも支え合いの仕組みが構築されることを期待する。
- 認知症総合支援事業と共同で開催している出張版認知症カフェにおいて、地域で支え合うことの大切さの周知を継続し、より市民に関心をもってもらう。
- 介護予防体操「骨太けんこう体操」を行う住民主体の通いの場から、支え合いの仕組みが生まれるよう、一般介護予防事業と生活支援体制整備事業が**連携**して、活動を行っていく。
- 協議体において、地域の課題を解決に導けるよう積極的・活発的な話し合いを続ける。

課題

- 課題の把握や解決策の話し合い等を継続し、持続性のある活動となるよう、市と生活支援コーディネーターが連携し、支援していく必要がある。
- 同様の仕組みが他の地域に広がっていくよう、多くの市民へ普及啓発する必要がある。



檜葉町

住民主体の通いの場（地域ミニデイ）の充実

檜葉町の概要

・東日本大震災及び東京電力福島第一原子力発電所事故に伴う国の避難指示が平成27年9月5日に解除されてから、約7年が経過。令和4年12月末現在の居住人口は、4,300人、居住率は、64.68%と居住者は増加してきているが、震災前からの懸念であった人口減と高齢化は一層拍車がかかり、従来の地域コミュニティの再生は必ずしも容易ではない状態である。

町では、一度途切れた地域コミュニティの再生や新たな地域コミュニティの構築、また、高齢者の身体的能力の低下の予防を図るとともに、閉じこもりがちな高齢者の孤独感を解消することにより、健康で生きがいをもちつながりを感じて暮らせるように環境整備に取り組んでいる。

・檜葉町内の高齢化率が高く、介護予防と地域コミュニティの形成として住民主体の通いの場「地域ミニデイ」を推進している。

【基本情報】（令和4年12月31日現在）

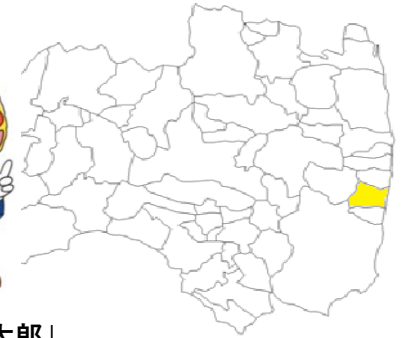
- 人口

住民基本台帳	6,648人
居住人口	4,300人
- 65歳以上高齢者人口

住民基本台帳	2,337人
居住人口	1,569人
- 高齢化率

住民基本台帳	35.15%
居住人口	36.49%
- 要介護認定率 20.16%
- 第1号保険料月額 7,000円

檜葉町の位置



「ゆず太郎」

取組の内容①

●背景

東日本大震災及び原子力災害の避難等の影響により、住民の世帯構成が変化し、高齢者の割合が高くなった。そのような中、帰町している高齢者へ聞き取り調査を実施したところ、高齢者が集まる場所が欲しいといったニーズが多かったため、震災前に実施していた「地域ミニデイ」を各地域に再構築又は、新たに構築することで、地域コミュニティを形成するとともに、住民同士の繋がりや支え合い、介護予防を目指し支援を行っている。

●事業内容

- 各地域で、地域ミニデイが構築できるよう、地域包括支援センター及び、生活支援コーディネーター、町保健師や支援者と協力し、高齢者が主体的に集い、介護予防に関する体操やイベント活動が実施できるよう活動支援を実施している。
- 地域ミニデイの立ち上げ、継続支援の実施。（相談、活動支援の助成）
- 保健師による血圧測定や、健康相談及び健康講話を実施
- ふたば医療センター附属病院の協力により、出前講座の実施（事前申込による）
- 社会福祉協議会の協力により町巡りバスツアーの実施（バスの運転手はボランティアによる）
- タブレットを活用し、介護予防事業所と地域ミニデイをオンラインで繋ぎ介護予防に係る運動の実施（事前申込により、タブレットを貸付）

●財源 地域支援事業

福島県ICTを活用した高齢者支援体制整備事業

●取組のポイント

- 地域包括支援センター及び生活支援コーディネーター、民生委員及び支援者と連携し、声掛けを実施し、継続して活動できるよう支援している。
- 保健師が地域ミニデイに参加することにより、健康面で不安を抱える方や、悩み等の相談が身近にできることで、医療機関への診断の促しや、介護予防に繋げることができる。また、健康講話をすることで、参加者の健康意識が高まる。

取組の内容②

タブレットを活用した介護予防運動の実施

- タブレットを活用し、「介護予防事業所」と「地域ミニデイ」をオンラインで繋ぎ介護予防に係る運動を実施した。



住民への普及啓発

- シンポジウムで地域ミニデイ活動マップを展示し普及啓発を実施した。
- 地域ミニデイの参加者が、地域の多世代交流できる活動について、主体的に企画立案し、進めていく様子を寸劇で紹介し普及啓発を図った。



成果と課題

取組の成果

- 定期的に地域ミニデイ活動を行う団体が18団体となった。体操も定期に実施。
- 地域ミニデイを通じて、住民同士の繋がり、支え合いが生まれた。
(参加者同士気遣い合うようになった。)
- 主体的に、準備や片付け、企画立案等を実施するようになった。
- 出前講座や保健師の血圧測定、健康相談、講話を通じて、介護予防、健康管理を意識するようになった。
- タブレットを活用した介護予防事業（タブレット貸付）について、申込数が少ないため、周知方法や活用方法について検討する必要がある。

今後の展望

- 主体的に継続していけるよう、活動団体への働きかけと課題解決に向けた支援
- 地域ミニデイの更なる普及啓発
- 住民同士のコミュニティの活発化
- タブレットを活用した介護予防事業の周知