

(資料1)

先駆的取り組み事例

「薦めたい」取り組み 53 件

および

「可能であれば薦めたい」取り組み 15 件の紹介

(「ぜひ薦めたい」取り組み 7 例については報告書本文をご覧ください)

1. 介護予防普及啓発のための取り組み

整理番号：91	
兵庫県小野市	
「おの楽しく体操」をツールとした介護予防	
通称：みんなで楽しく！おの楽しく体操	
〒675-1380 兵庫県小野市王子町 806-1 TEL：0794-63-2174 FAX：0794-64-2735 URL：http://www.city.ono.hyogo.jp/	
人口：50,478人（内、高齢者人口：10,682人 高齢者：21.16%） 保健師数：12人（内、介護予防担当の保健師数：2人）	
取り組みの種類	1. 介護予防普及啓発のための取り組み
取り組みをするに至った背景	平成17年度から理学療法士と保健師が主となり介護予防教室を実施していた。介護予防を普及する上で、小野市の高齢者の現状に合わせた体操、各々の体調に合わせて無理なくできる転倒予防、転倒してもケガをしない介護予防体操が必要であると考えた。理学療法士と協議を重ね、体操を作成することにした。また、小野市の特産を生かして楽しくできる体操「そろばん体操」や口腔ケアを勧める「お口の体操」を取り入れた体操を作成し、高齢者の方にも分かりやすく伝えることができるようにDVD化することにした。
取り組みのねらい・目標	ねらい：転倒予防や転倒しても怪我をしない身体づくり、また嚥下を促し安全に食事ができること等を目指した小野市独自の体操を普及・啓発し、高齢者の健康維持を図る。 数値目標：平成21年度中に、おの楽しく体操DVDの視聴者・実施者1750人を突破する。
実施内容	平成20年度中にDVDを完成し、平成21年度から介護予防教室や講演会で行っている。保健師、看護師、介護予防サポーターが体操や助言方法を習得する研修を受講し、地域でリーダー的に体操を行っている。また、体操モニターが3か月間体操を継続し、体操の効果を検証。体操を収録したDVDを販売、貸出し、体操の普及を図っている。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	保健師、看護師、介護予防サポーター、一般の人を対象に講習会を開催。介護予防教室や講演会等で体操を実施した。また体操を収録したDVD、ビデオ、CDを作成し、販売、貸出しを行っている。また、体操の効果や方法を分かりやすく伝えるためパンフレットを作成した。

関与している者	保健師、看護師、理学療法士、社会福祉士、高齢一般ボランティア（65歳以上）、若年一般ボランティア（65歳未満）、事務職、その他（歯科衛生士、健康運動実践指導者、体育指導委員）
協力機関	大学・研究機関、歯科医師会、民間企業、その他（歯科衛生士会）
予算額	3,352,981 円
他事業との連携	連携あり（認知症予防テキストに体操の一部を掲載し、65歳以上の希望者に無料配布している。）
予防給付との連続性	連続性あり（市内介護サービス提供事業所を対象にし講習会を開催、サービス提供時に活用していただくように啓発した。）
うまくいっている点・アピールしたい点	体操を、床、椅子、どこでもできる体操、リラクゼーションの4種類を作成し、会場の状況に合わせてできるように体操を作成した。体操の1つ1つの動きに合わせて曲をつくり、音楽に合わせて心地良く体操ができるようにしている。音楽があるため認知症の方も楽しく行っている。CD化することにより視力障害の方にも好評であった。体操モニターにより、体操の効果を分析し、結果を広報等で周知している。
配慮した安全管理	痛みや手術の既往等を確認しながら、各々の身体に合わせて無理のないように体操を行っている。
達成度や成果などの評価	60歳～80歳代のモニター30名が3か間体操を行い、体操の効果を分析した結果、「握力」「開眼片足立ち」「最大下一步幅」等の体力測定の前平均値が全て向上していた。また主観的健康度は、モニターの85.7%が維持・向上していた。平成21年度すでにDVDの視聴者・体操を行った者が1,750人を突破している。一般向けには保健師、看護師、介護予防サポーターが中心となって普及しているが、特定高齢者事業でも実施している。
今後の課題	介護予防教室や講演会等65歳以上の方を中心に啓発してきたが、今まで関与が少ない若年層や高齢で家に閉じこもり傾向のある人等、対象者を拡大していくための方策を検討していきたい。
取り組みに関するホームページ	http://www.city.ono.hyogo.jp/p/1/8/24/11/9/

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■いわゆる介護予防体操普及の例である。このような事業は、作ること、普及することのみに視点が置かれがちであるが、モニター実施によって、効果の検証が行われているところが参考になる。</p>	

整理番号：420	
富士河口湖町	
町内各地区の「筋力アップ教室」	
通称：「教室」	
〒401-0301 山梨県南都留郡富士河口湖町船津 1700 TEL：0555-72-6037 FAX：0555-72-6027 URL：http://www.town.fujikawaguchiko.lg.jp/	
人口：25,913人（内、高齢者人口：4,459人 高齢者：17.21%） 保健師数：9人（内、介護予防担当の保健師数：3人）	
取り組みの種類	1. 介護予防普及啓発のための取り組み
取り組みをするに至った背景	富士河口湖町でも年々、高齢化が進行しており、今後も高齢者数が増加していくことが考えられる。高齢者ができる限り自立した生活を送るためには、老化による筋力の低下を予防し、維持・増進に努めていく必要がある。また、歩行を安定させることで転倒を予防していくことが大切になる。
取り組みのねらい・目標	地域において介護予防に資する自発的な活動が広く実施され、地域の高齢者が自ら活動に参加し、介護予防に向けた取り組みが主体的に実施されるような地域社会の構築を目指す。特に看護認定の原因となりやすい心身機能低下を予防するため、参加者が運動器の機能向上プログラムの効用を理解し、自発的な運動を実施し、いきいきとした生活を継続することが出来る。
実施内容	
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	毎年、年度始めに広報と回覧板にて通知する。また、町のケーブルテレビを利用しての通知も実施している。参加者には、近所や友人で筋力低下の恐れがある人や閉じこもっている人がいたら声を掛けてもらっている。
関与している者	保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、
協力機関	社会福祉協議会、大学・研究機関、医療機関、民生委員、
予算額	3,970,000 円
他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性なし

うまくいっている点・アピールしたい点	年度始めと年度末に体力測定を実施し、1年間を通しての自分の体の変化について把握してもらっている。その際、1人ひとり個別でコメントを入れて結果を返却することで、参加者は1年間の成果を楽しみにしている。
配慮した安全管理	看護師が終始付き添い、体操前と体操後に血圧を測定している。体調悪化の有無について観察している。
達成度や成果などの評価	「握力」「片足立ち」「5m歩行所要時間」の3項目で、いずれの項目でも測定結果が“改善した人・維持できている人”の合計が7割前後となっている。また、「主観的健康観」では“健康になったな”、“状態を維持できているな”と感じている人の割合が100%となっている。
今後の課題	筋力アップ教室の参加者が毎年固定化されてきている傾向がある。たくさんの高齢者に教室を有効に活用してもらえるよう、周知に努めていく。また、講師がいなくても自分たちで教室を実施していけるよう、自主化にも焦点を当てておく。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■効果評価から有効な事業であることが分かる。また、参加者には、筋力低下の恐れがある人や閉じこもっている人にも声掛けをしてもらっているなど、対象者の掘り起こしを積極的に行っていることが評価できる。</p>	

整理番号：696	
足立区	
地域リハビリテーション事業	
通称：場所場所グループでいろいろな名称あり	
〒120-8510 東京都足立区中央本町 1-17-1 5センター TEL：健康推進課 03-3880-5121 FAX：03-3880-5602 URL：http://www.city.adachi.tokyo.jp/	
人口：661,610人（内、高齢者人口：141,236人 高齢者：21.35%） 保健師数：80人（内、介護予防担当の保健師数：1人）	
取り組みの種類	1. 介護予防普及啓発のための取り組み
取り組みをするに至った背景	保健所として、平成9年より、地域の虚弱高齢者の引きこもり予防やADLの向上を目的に地域参加型の交流の場、生活機能訓練事業を開始した。その後、一般の高齢者もともに活動し、関係機関や高齢者を支える地域ネットワークの推進にもなった。現在は積極的な健康づくりにも機能して、いろいろな生活機能程度、課題を持った地域リハビリグループが定期的に活動している。
取り組みのねらい・目標	ねらい：地域の健康づくり、引きこもり予防、健康寿命の延伸、
実施内容	住区センターや町会自治会集会所、保健総合センターなどを会場にして、高齢者の健康づくりと地域での社会交流の拡充をはかり寝たきりを予防する。地域のリーダーやボランティアの協力を得て、虚弱高齢者や健康高齢者とレクリエーション、ゲーム、スポーツ、交流や懇談会を行う。運動として足立区オリジナルの転倒予防体操あだち、サーキットトレーニングなどを実施している。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	地域の見守り機能、参加者どおしの交流を大切にしている。仲間への声かけや引きこもりがちの人への参加呼びかけなど促している。また、休みが続く人への保健師などの訪問などによる働きかけを行い、個人の健康問題への介入予防をする。
関与している者	医師、保健師、看護師、理学療法士、社会福祉士、介護福祉士、精神保健福祉士、栄養士・管理栄養士、介護支援専門員、訪問介護員、高齢一般ボランティア（65歳以上）、若年一般ボランティア（65歳未満）、その他（住区職員、また上記職種も講師として参加で常時関与するわけではない。）
協力機関	大学・研究機関、医療機関、医師会、栄養士会、介護サービス事業、民生委員、食生活改善推進員、住民の地区組織、ボランティア団体、（住区職員、その他の上記職員について常時関与ではなく講師として、プログラム内容によって関与する。）
予算額	8,312,000円

他事業との連携	連携あり（住区センター事業、健康学習事業と連携し、体や暮らしなど生活全般から健康生活、地域のつながりを大切にした健康なまちづくりを意識している。）
予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	地域のグループによる参加者自身による発表会、報告会や健康学習の講演会なども実施して、魅力的な場作り、プログラムの点検をしている。高齢者だけの集まりにとどまらず、若い世代、課題の異なるグループとの交流など地域全体の健康づくり連絡会にも参加し、地域の健康課題を共有している。
配慮した安全管理	健康管理カードの作成やプログラム実施前の血圧測定、保健師や看護師など、開催時には配置しながら相談や観察を行っている。無理はしない、楽しく参加を広めている。
達成度や成果などの評価	転倒予防体操実施教室では、前後での体力測定を実施している。継続者の個人データから筋力の向上、保持が確認されている。握力、最大歩幅、閉眼片足立ちなど特に効果が認められる。
今後の課題	転倒予防体操実施教室では、前後での体力測定を実施している。継続者の個人データから筋力の向上、保持が確認されている。握力、最大歩幅、閉眼片足立ちなど特に効果が認められる。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p>	

整理番号：997	
群馬県藤岡市	
高齢者筋力トレーニング教室	
通称：筋力トレーニング教室「鬼石モデル」	
〒375-8601 群馬県藤岡市中栗須 327 TEL：0274-22-1211 FAX：0274-40-2196 URL：http://www.city.fujioka.gunma.jp/	
人口：69,811人（内、高齢者人口：15,870人 高齢者：22.73%） 保健師数：22人（内、介護予防担当の保健師数：7人）	
取り組みの種類	1. 介護予防普及啓発のための取り組み
取り組みをするに至った背景	高齢化の進行した旧鬼石町では介護予防に取り組むため、平成13年度に行政と老人クラブ、群馬大学が連携し、モデル事業として筋力トレーニング教室を開始。
取り組みのねらい・目標	・ねらい：より多くの高齢者が地域でいつまでも元気に暮らせるために介護予防に取り組めるよう拠点を増やす。 ・数値目標：平成23年度までに62会場で実施する。（市高齢者福祉計画）
実施内容	平成20年度末時点、市内51会場で実施。 地区の役員を中心に対象者への声かけ及び回覧等により募集。 介護予防サポーター（ボランティア）により、各会場、毎週1回、1時間程度のトレーニングを実施。開始1年後には認定証を交付し、その後も活動を継続させる。 定期的に、合同で実施する講習会や体力測定会を行う。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	・地区での回覧及び老人クラブでの回覧により募集する。 ・地域の役員（区長・民生委員・老人クラブ等）が事業の趣旨を説明し理解することで、参加者を積極的に集めてもらうことができる。
関与している者	保健師、理学療法士、高齢一般ボランティア（65歳以上）、若年一般ボランティア（65歳未満）、事務職、
協力機関	大学・研究機関、民生委員、住民の地区組織、その他（介護予防サポーター）
予算額	234,000円
他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性なし

うまくいっている点・アピールしたい点	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に講演会や体力測定会を行うことで、参加者の意識を高める。 ・継続参加者には認定証を交付する。 ・節目には各会場でビデオ上映や、スライド報告等を行いヤル気を引き出す。 ・地域のボランティア（介護予防サポーター）の協力により経費をかけない。
配慮した安全管理	<ul style="list-style-type: none"> ・介護予防サポーターには、研修会時に参加者の安全管理について啓蒙する。 ・各実施会場にスポーツ保険の紹介をする。
達成度や成果などの評価	<ul style="list-style-type: none"> ・筋トレを2年以上継続している者（75歳以上109人対象）の老人医療費を調査したところ、一般と比べ25%安くすんでいることがわかった。 ・平成20年度の実施会場数51会場、登録者数1,524人、延べ参加者数33,055人。
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・介護予防サポーターを育成し、実施会場をさらに増やし開催地区の平均化を図りたい。 ・参加者がいつまでも継続して参加できるような仕組みをつくる。
取り組みに関するホームページ	なし

専門家の評価（推薦度）	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■ 大学と連携し効果的なプログラムを開発し、広く普及を図っている例である。このプログラムを2年以上継続している者では、医療費が25%少ないとされている。</p> <p>■ 医療費削減効果まで評価されていて興味深い。アウトカム評価（新規要介護認定者数や医療費の変化など）のための計画は事前に盛り込まれていたのだろうか。</p>	

整理番号：1024	
水戸市	
元気アップ・ステップ運動	
通称：元気アップ	
〒310-0852 茨城県水戸市笠原町 993-13 TEL：029-243-7311 FAX：029-244-0157 URL：http://www.city.mito.lg.jp	
人口：264,245人（内、高齢者人口：55,717人 高齢者：21.09%） 保健師数：33人（内、介護予防担当の保健師数：9人）	
取り組みの種類	1. 介護予防普及啓発のための取り組み
取り組みをするに至った背景	<ul style="list-style-type: none"> ・要介護状態の一因が、生活習慣病や転倒・骨折にある。 ・これらを予防するためには、継続的な運動習慣が必要であることから、当事業を開始した。
取り組みのねらい・目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらい：足腰の筋力トレーニングと有酸素運動を実施することにより、介護予防を図り健康寿命を延伸する。 ・目標：市内16の中学校区で実施する。 ・数値目標：平成22年度の目標値 会場数24箇所、回数1,800回、延人数27,000人
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・市民センター（公民館）等で概ね週2回、10か月間、定期的に、ストレッチング、足腰の筋力トレーニング、ステップ台昇降による有酸素運動を実施する。 ・事業の普及者、運動の指導者となるサポーターを毎年養成している（週2回、5か月間、年2コース）。 ・1年目は当センター職員が指導するが、2年目は、養成したサポーターが指導する。 ・事業の前中後に運動負荷試験や運動機能測定を実施し、運動継続の動機付けを行っている。
提案者	その他 市長
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	<ul style="list-style-type: none"> ・開催予定地区で介護予防講演会を開催し、運動習慣化の重要性や実施内容について周知した。 ・開催地区にチラシを回覧した。 ・市報で参加者募集をしたが、記事を大きく目立つように掲載した。 ・市報で事業の紹介をした。
関与している者	保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、高齢一般ボランティア（65歳以上）、若年一般ボランティア（65歳未満）、その他（運動指導員）
協力機関	ボランティア団体、

予算額	22,276,000 円
他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	<ul style="list-style-type: none"> ・事業の前中後に運動負荷試験や運動機能測定を実施し、結果は、図表により解説している。 ・参加者の心肺機能・体力に応じ、ステップ台の高さを調整している。 ・サポーターを養成し、事業のなかで活用している。 ・自主的な活動が広がってきている。
配慮した安全管理	<ul style="list-style-type: none"> ・1年目は、保健師又は看護師，2年目は、サポーターが運動前後の体調チェックを行っている。 ・緊急時対応マニュアルを作成している。 ・運動実施前に運動時の注意点を呼びかけている。
達成度や成果などの評価	<ul style="list-style-type: none"> ・平成20年度実績：教室数21，回数1,451回，実人数478人，延人数20,463人 ・運動負荷試験の結果：心肺機能の向上が認められた。 ・運動機能測定の結果：開眼片足立ち時間，座位体前屈，脚筋力の増加が認められた。 ・自主活動のグループ数：9グループ
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・新規会場を確保するため，関係機関への説明と調整が必要である。 ・運動指導員を継続的に確保しなければならない。 ・今後，事業を継続していくためには，大学等との産学官民連携が必要である。
取り組みに関するホームページ	http://www.city.mito.lg.jp/

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■比較的人口規模の大きい市(26万人)での取り組み事例として、対象者の事業前中後の測定を行っている点、運動の指導者となるべきサポーターの養成を積極的に行っている点など評価できる。</p>	

整理番号：1025	
水戸市	
いきいき健康クラブ	
通称：	
〒310-0852 茨城県水戸市笠原町 993-13 TEL：029-243-7311 FAX：029-244-0157 URL：http://www.city.mito.lg.jp	
人口：264,245人（内、高齢者人口：55,717人 高齢者：21.09%） 保健師数：33人（内、介護予防担当の保健師数：9人）	
取り組みの種類	1. 介護予防普及啓発のための取り組み
取り組みをするに至った背景	平成12年の介護保険法の施行により、要介護状態とならないようにするための活動が重要と考え、当事業を開始した。
取り組みのねらい・目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらい：地域のなかで、運動、レクリエーション、交流、対話などをおして心身機能の維持向上を図り、健康でいきいきとした生活が送れるようにすること。 ・目標：市内34の小中学校区すべてで実施することが可能となったので、今後は活動内容の充実を図ること。 ・数値目標：平成22年度の目標値 会場数34箇所、回数660回、延人数19,800人
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・市民センター（公民館）等で概ね月2回、定期的に、転倒予防の体操、シルバーリハビリ体操、レクリエーション、ゲーム等を実施する。 その後、参加者同士やボランティアとの交流・対話を図るための場を設けるようにしている。 ・事業開始当初は、当センターやレク指導員が指導するが、徐々にボランティア（保健推進員を中心に構成）の自主活動に移行してきた。 ・ボランティアに対しては、年に5回、研修会の場を設け、資質の向上及び実施内容の充実を図ってきた。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	全面的に委託している
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	<ul style="list-style-type: none"> ・開催地区へチラシを回覧した ・新規開催予定地区では、開催前。に出前講座を開催し、実施内容や雰囲気 ・市報で事業を紹介した。
関与している者	保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、栄養士・管理栄養士、高齢一般ボランティア（65歳以上）、若年一般ボランティア（65歳未満）、その他（歯科衛生士）
協力機関	住民の地区組織、ボランティア団体、
予算額	3,474,000円

他事業との連携	連携あり（・介護予防普及啓発のための講話（低栄養予防，口腔機能低下予防） ・いきいき出前講座）
予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の誰でもが身近に参加できる事業として，全市的に取り組んできた。 ・実施プログラムについて，地区毎にオリジナリティがある。 ・ボランティアの参加者への声かけ，気遣いが，参加者の事業継続の動機付けとなっている。 ・事業委託について，実施回数に応じた委託料を支払うことにより，財政的な支援を行っている。
配慮した安全管理	<ul style="list-style-type: none"> ・ボランティア研修会で緊急時の対応を説明している。 ・事業開催時の声かけによる体調の確認をしている。 ・問題のある参加者の隣に位置したり見守ったりして安全を確保している。 ・物品の整理整頓やコード類の整理をしている。
達成度や成果などの評価	<ul style="list-style-type: none"> ・平成 20 年度実績：会場数 44 か所，回数 662 回，実人数 1,907 人，延人数 18,388 人 ・ある地区において，評価が実施可能だった 15 人中 6 人（40%）が，6 つの評価項目のうち 5 項目で改善が認められた。 ・ボランティア数：34 地区 346 人
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・市郊外では，人口が少なく交通の利便性も悪いため，参加者数が増加しない。事業周知や参加しやすい環境を整えていきたい。 ・女性の参加が多く男性が少ない。男性の参加を増加させるためには，実施プログラムの更なる充実と選定，役割の創出が必要である。 ・長期間，事業に携われるボランティアを養成しなければならない。
取り組みに関するホームページ	http://www.city.mito.lg.jp/

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■高齢者人口 5500 人の市で、34 カ所の拠点を設け、介護予防普及啓発が行われている。思い立ったときに試してみることができる環境が整えられることは、介護予防を普及する上で参考になると思われる。</p>	

整理番号：1060	
高知県吾川郡いの町	
「るんるん若ガエル体操」を用いた運動機能向上に関する介護予防活動	
通称：	
〒781-2110 高知県吾川郡いの町 1400 番地（すこやかセンター伊野内） TEL：088-892-1635 FAX：088-893-1101 URL：http://www.town.ino.kochi.jp/	
人口：27,025 人（内、高齢者人口：7,817 人 高齢者：28.93%） 保健師数：10 人（内、介護予防担当の保健師数：1 人）	
取り組みの種類	1. 介護予防普及啓発のための取り組み
取り組みをするに至った背景	元々転倒予防事業に関する取り組みの一つとして、転倒予防体操を町内に普及啓発していたが、より下肢筋力を強化するための体操になるよう改良を重ね、高知大学整形学科の協力を得て体操の効果検証も行き「るんるん若ガエル体操」と命名して現在はグループ単位での活動を地域に広めている。
取り組みのねらい・目標	運動機能を向上させる体操をきっかけに、グループ活動を通じた介護予防活動の継続が図られるよう支援する。数値目標：25 年度までに 65 ヶ所グループを立ち上げる。
実施内容	地域の公民館・集会所を拠点に、普及啓発事業として 3 回コースの「るんるん若ガエル体操教室」を開催。必要と思われる地区には行政から開催を促すこともあれば、住民から開催の要望がありそれに応える形で開催する場合もある。事業開催についての周知方法は地区の回覧を活用。教室実施後は適宜保健師がフォローを行い、参加者が主体的に活動を継続できるようになるまで支援する。また、地域のリーダー的存在の方を中心にサポーターの養成を行い、グループ活動がより継続できるように支援者を増やす取り組みを行った。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	既存の体操グループに対するフォロー教室の開催、体操グループ交流会の開催、広報や独自のパンフレットによる体操グループ一覧と体操の効果の啓発。
関与している者	医師、保健師、理学療法士、その他（健康運動指導士）
協力機関	大学・研究機関、介護サービス事業、民生委員、食生活改善推進員、住民の地区組織、ボランティア団体、
予算額	200,000 円
他事業との連携	連携あり（特定高齢者施策（通所型）のメニューの一部にこの体操を取り入れ、虚弱高齢者の運動機能向上を図ると共に、事業終了後も地域で体操が継続できるようにしている。）

予防給付との連続性	連続性あり（町内のグループホームやデイサービスの一部に「るんるん若ガエル体操」を取り入れてもらい、予防給付の方でも体操が継続できるようにしている。）
うまくいっている点・アピールしたい点	特定高齢者施策、介護サービス事業者に「るんるん若ガエル体操」を取り入れてもらうと共に、1人の住民がサービス終了後も公民館等で地域の体操グループに参加し継続して体操に取り組むことができるよう一連の流れを作っている。
配慮した安全管理	膝への負担軽減のためにはほぼ座位の状態できる体操、また器具を使わず自重のみで気軽に実践できる体操を考案したこと。体操の半ばで休憩をとり水分補給をするように健康教育を行っていること。サポーターの声かけにより各参加者が負荷の調節を行うよう促していること。
達成度や成果などの評価	平成19年に高知大学整形学科の協力を得て「るんるん若ガエル体操」の効果検証を行った。その結果、この体操は特に虚弱者に効果が高く（歩行スピード、立ち上がりに必要な筋力と持久力の向上が可能）、虚弱度に関係なく全体的に柔軟性が高まることもわかった。アウトカム指標としては、3回コースの教室実施時とその半年後にチェックリスト（運動機能に関する項目のみ）と主観的健康観をアンケートにより聴き取っている。プロセス指標としては、各グループの参加者台帳を作成し、参加者と参加状況を把握。
今後の課題	概ね各地区に体操グループが広まったことから、今後はグループを基盤として口腔や栄養に関する情報提供を行うことで、幅広い介護予防活動が継続できるよう支援すること。また、新規参加者を増加させること。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■サポーターの養成。ユニークで親しみやすいネーミング。</p>	

整理番号：1273	
青森県十和田市	
十和田市元気高齢者支援事業	
通称：湯っこで生き生き交流事業	
〒034-8615 青森県十和田市西十二番町 6-1 TEL：0176-23-5111(代表) FAX：0176-22-7699 URL：http://www.net.pref.aomori.jp/city/towada/	
人口：66,254人 (内、高齢者人口：15,709人 高齢者：23.71%) 保健師数：3人 (内、介護予防担当の保健師数：3人)	
取り組みの種類	1. 介護予防普及啓発のための取り組み
取り組みをするに至った背景	介護保険申請者の要支援、要介護 1 の多くは、入浴や人との交流が目的の軽度申請者が多かった。H16 年国のモデル事業筋力向上トレーニング事業を実施、膝・腰等の痛みの改善や身体機能の維持向上できた。しかし、翌年、トレーニングを継続しなかったところ身体機能は前と同じように戻った。一人ではトレーニングの継続は困難との声が聞かれ、H18 年度、高齢者の参加意欲につながる温泉でのトレーニング事業を開始した。週 1 回、高齢者を巡回バスで温泉施設まで送迎し、温泉効果を活用した介護予防効果のある体操等を実施し、地域住民同志の交流を図るとともに、参加が元気な高齢者になることを目的とし実施した。
取り組みのねらい・目標	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険軽度認定者の減少。 ・地域の集まりに入れない方でも、湯っこで生き生き交流事業には 1 人で参加可能で閉じこもりの予防にも繋がる。 ・地域づくりは、元気な高齢者づくりに繋がり、湯っこで生き生き交流事業で覚えた体操を地域の集まりで、指導ができるサブリーダー的存在になってもらうねらいがある。
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者用トレーニングマシン (4 台 5 種類) の効果と同じ効果のある体操を、理学療法士に考案してもらい、昔懐かしい歌に合わせた歌体操を考案した。 内容は歌に合わせて、ストレッチ、筋トレ、口腔体操、レクリエーションで脳のトレーニングを実施。 ・無料のワンマンバスで山間部から中央への 13 コースを作り農繁期と農閑期の参加人数の増減を調節している。 ・市の施設及び民間温泉施設の畳の大広間を無料で借用し、入浴料は高齢者個人負担とした。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	広報等による周知、参加者からの呼び込み

関与している者	保健師、看護師、理学療法士、介護福祉士、事務職、
協力機関	
予算額	29,530,000 円
他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性あり（要支援1・2や特定高齢者に認定された方で、当事業で対応可能な場合に参加対象者として受け入れている。）
うまくいっている点・アピールしたい点	一人で立っていることが困難な高齢者には、みんなで手をつなぎ支え合いながら下肢筋力を鍛える体操の考案。
配慮した安全管理	安全管理のためのマニュアルを作成し、有事に対して速やかに対応できる体制を整えている。 スタッフには保健師、看護婦等を配置し毎年普通救命講習会を実施している。また、食事中、入浴中、休憩中も見守りをしている。 スタッフには指導ポイントの確認のため年1回、体操考案者による指導を計画している。（マンネリ化から体操指導時の形が崩れてきたことを再認識させる） 痛みのある方には体操を無理にしない、させない、やらせないを念頭に指導に当たっている。
達成度や成果などの評価	軽度の認定者数は事業開始以降減少している。 事業に継続して参加することで、介護保険への移行が防止され、保険給付費が抑制される。
今後の課題	・湯っこ事業で覚えた体操を地域で実践するサブリーダーとなれる高齢者を多く、地域に送り出すという狙いがある。しかし、湯っこで生き生き交流事業に留まる傾向にある。 ・効果だけでは高齢者は乗ってこない。入浴あり、ふれあいあり企画が大切である。外に出るきっかけづくりも大切。 ・十和田市の場合、足が無いために介護保険に移行する方がいる。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■温泉を利用しながら運動指導を行っている例である。軽度の認定者数の現象が認められている。 ■目新しさがあるわけではないが、これまでの事業や地域住民からの意見の吸い上げから、地域性を考慮し、よく準備され、住民参加も積極的に目指しつつ作りこまれた取り組みであり評価できる。明確なアウトカム評価が計画的にされているとよりよいだろう。</p>	

整理番号：1300	
静岡県伊豆の国市	
一般高齢者の介護予防教室	
通称：一般体操教室	
〒410-2396 静岡県伊豆の国市田京 299-6 TEL：0558-76-8011 FAX：0558-76-8029 URL：http://www.city.izunokuni.shizuoka.jp/	
人口：50,240人（内、高齢者人口：12,145人 高齢者：24.17%） 保健師数：12人（内、介護予防担当の保健師数：1人）	
取り組みの種類	1. 介護予防普及啓発のための取り組み
取り組みをするに至った背景	・最初はモデル地区として1～2箇所に対して市の職員が出向いて週1回のペースで運動を30分～1時間程度やっていたが、参加された方に大変効果が出てきたことから年々体操教室の箇所を増やし現在は、地域の公民館を利用して20教室までに至っている。
取り組みのねらい・目標	ねらい：元気な一般高齢者に普及啓発を行い、要介護認定者の増加を食い止める。 数値目標：要介護者認定者の増加を22年2月現在で前年比100人以内に抑える。 教室参加者合計数は年間5%アップの延べ30,000人とする。
実施内容	・老人クラブ組織に声かけし、すでにある地区の公民館等を利用して体操教室を立ち上げ、公民館の借用等の管理を老人クラブで自主的に運営してもらう。老人クラブの会員以外の方の受け入れも可としてもらった。市からは運動指導士を派遣する。その際、全教室のプログラムを統一管理し、どこの教室へ行っても同じ内容のメニューでできることで高齢者の戸惑いや不安をなくしている。各教室とも毎週実施しているので人によっては、あちらこちらへ出向いて毎日実施している方もいる。ケアマネからも勧められている。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	・老人クラブの健康講座に出席し教室のPRを行っている。 ・地区の公民館や市所有の老人憩いの家（温泉付き、マイクロバスの送迎があり）でも月～金まで毎日本体操教室を実施し、体操のあとで温泉入浴のサービスも実施している。
関与している者	医師、保健師、柔道整復師、事務職、その他（上記のスタッフに加えて歯科衛生士、運動指導士、音楽演奏者も教室によっては2人のスタッフを送り込んでいます。）
協力機関	介護サービス事業、その他（医師、運動指導士を抱えている業者を核とし、スタッフ全員を対象に毎月勉強会を開催し、運動裏づけの講義や実技の確認作業を行っている。）

予算額	8,370,000 円
他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	<ul style="list-style-type: none"> ・介護予防の派遣スタッフ（委託業者も含む）を集めてほぼ強制的に毎月勉強会を実施し、伊豆の国市バージョン（介護予防の視点）がずれないように確認しあっている。 ・生活機能評価の際、予防が必要な方へ医師から教室案内資料を手渡ししてもらっている。
配慮した安全管理	<ul style="list-style-type: none"> ・派遣したスタッフから教室が始まる前に注意事項を毎回話してもらっている。 ・スタッフ全員に緊急時対応マニュアルを配布し、また対応研修として医師の講義、実地も研修している。 ・教室中では度々休憩を入れ、水分補給や痛いと感じる人への無理じいをしないような声かけや見守りをしてもらっている。
達成度や成果などの評価	<ul style="list-style-type: none"> ・主観的健康度評価を実施（平成 21 年度実施したアンケート調査では 76. 2%の方が体操をする前より体調がよくなったと回答している。） ・事業量評価を実施（平成 20 年度実績で実施回数前年比 7・9%アップの 1,556 回、参加者数は 5. 5%アップの延べ 24,733 人）
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・開催地区に偏りがあり介護予防の必要性を感じていない地区への働きかけが課題である。 ・現在 21 箇所の教室がある中、教室数をふやした場合、限られたスタッフの割り振りに苦慮している。スタッフの新規開拓には相当の労力を必要とするので今後の課題となっている。
取り組みに関するホームページ	http://www.city.izunokuni.shizuoka.jp/

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p>	

整理番号：332

川越市	
日常生活の中で運動を継続して実践できる方法を身につけるための介護予防教室	
通称：体力アップ倶楽部	
〒350-1104 埼玉県川越市 小ヶ谷 817-1 TEL：049-229-4124 FAX：049-225-1291 URL：	
人口：337,763人（内、高齢者人口：66,887人 高齢者：19.80%） 保健師数：50人（内、介護予防担当の保健師数：9人）	
取り組みの種類	1. 介護予防普及啓発のための取り組み
取り組みをするに至った背景	平成18年に改正された介護保険法の地域支援事業の一環で、一般高齢者を対象とし介護予防に関する知識の普及・啓発を行い、要支援・要介護状態を予防することを目的とする「体力アップ倶楽部」が事業化された。
取り組みのねらい・目標	65歳以上の市民ができる限り要介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活が送れるよう、日常生活の中で運動を継続して実践する方法を身につける。
実施内容	保健センターを会場とし、年に3クール、1クール6ヶ月間全12回開催。有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチを取り入れた基本メニューを繰り返し実践し、開始時と終了時に体力測定を実施し、評価する。また、毎回健康運動指導士、保健師、管理栄養士による健康に関する知識を一口アドバイスとして講話。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	広報での参加者の募集の他、公共機関にチラシの設置、他教室で本教室の周知、各地域にいる保健推進員より地域に周知。また、広報の折込チラシに教室の紹介。
関与している者	保健師、看護師、栄養士・管理栄養士、その他（健康運動指導士、保健推進員、歯科衛生士）
協力機関	
予算額	971,000円
他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性なし

うまくいっている点・アピールしたい点	参加者が無理なく実施できる内容にし、毎回同じ内容を繰り返して実施。自宅でも継続して運動を行えるよう体操が載っている冊子および実践記録カードを配布している。
配慮した安全管理	現病・既往歴などを問診し、教室開始前に、毎回血圧測定と体調チェックを実施。開催中も常時従事している職員が安全に配慮している。
達成度や成果などの評価	開始時、終了時に体力測定を実施し、参加前後の結果を比較する。
今後の課題	修了者の受け皿となる場が少ない。また、教室の目的である自宅で継続して実施できているか評価が難しいため、今後検討していく必要あり。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	可能であれば薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p>	

整理番号：442	
山口県山口市	
山口市介護予防出張講座	
通称：	
〒753-8650 山口県山口市亀山町2番1号 TEL：083-934-2758 FAX：083-922-3113 URL：http://www.city.yamaguchi.lg.jp/	
人口：188,869人（内、高齢者人口：42,621人 高齢者：22.57%） 保健師数：48人（内、介護予防担当の保健師数：19人）	
取り組みの種類	1. 介護予防普及啓発のための取り組み
取り組みをするに至った背景	平成18年度介護保険法改正に伴い、本市では地域支援事業の一環として「山口市介護予防出張講座」が事業化された。
取り組みのねらい・目標	
実施内容	地域の団体に専門の講師を派遣し、「転倒骨折予防」「認知症予防」「栄養改善」「口腔ケア」「生活習慣病予防」等介護予防に関するメニューについて知識の提供を行った。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	介護予防出張講座のちらしを配布し、PR活動を行っている。
関与している者	医師、保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、介護福祉士、栄養士・管理栄養士、介護支援専門員、事務職、その他（介護予防運動指導員、生活相談員、言語聴覚士、薬剤師、健康運動指導士、歯科衛生士）
協力機関	
予算額	3,494,000円
他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	高齢者サービス提供機関の従事者を中心に、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、看護師などの専門職及び在宅歯科衛生士、健康運動指導士等希望されるメニューに応じた講師を派遣できる体制としている。

配慮した安全管理	転倒骨折予防の講座については、安全性の確保が困難であると市が判断した場合は複数の人員を配置することとしている。
達成度や成果などの評価	講座開催終了後のアンケート調査により、介護予防の必要性が理解できた人の割合が88.3%であった。
今後の課題	地域によって利用実績に差があることから、今後は、介護予防出張講座を利用したことのない団体に広く周知していくことで、介護予防に取り組む対象者の拡大を図り、参加者の意見を取り入れ、より効果的な講座内容としていきます。
取り組みに関するホームページ	http://www.city.yamaguchi.lg.jp/dannai/soshiki/kenkoufukushi/kourei/shucchoukouza.htm

専門家の評価 (推薦度)	可能であれば薦めたい
<p>**** 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ****</p> <p>■ 出前講座による介護予防普及の例である。事業実施により、88.3%の者が介護予防の必要性が理解できている。今後どのように展開していくのかフォローしていきたい例である。</p>	

2. 地域介護予防支援のための取り組み

整理番号：272	
和歌山市役所	
和歌山市市民ボランティア養成講座	
通称：	
〒640-8511 和歌山県和歌山市七番町 23 番地 TEL：073-435-1063 FAX：073-435-1268 URL：http://www.city.wakayama.wakayama.jp/	
人口：381,022 人（内、高齢者人口：92,275 人 高齢者：24.22%） 保健師数：60 人（内、介護予防担当の保健師数：2 人）	
取り組みの種類	2. 地域介護予防活動支援のための取り組み
取り組みをするに至った背景	介護保険法の改正により介護予防の推進を目的とした「地域支援事業」が創設された。 地域住民の介護予防に対する認識を高め、また多くの高齢者が地域活動に参加できるシステムを早期に確立し、地域を活性化することが和歌山市の重要課題である。そのためにも高齢者自らが介護予防に関する知識や技術を習得し、介護予防の重要性を認識した上で地域に介護予防活動の輪を広げることができる人材を育成することが重要であるため養成講座を実施している。
取り組みのねらい・目標	地域で介護予防活動を普及できる介護予防ボランティアリーダーを育成する。ボランティアを主とした住民参加型の介護予防事業を展開する。 数値目標：平成 20 年度 参加者数 60 人
実施内容	市内在住の一般高齢者から介護予防のボランティアを募り、1 クール（3 ヶ月）の養成講座を開催する。和歌山大学が運動指導（シニアトレーニング）を行い、地域活動の中で介護予防活動を普及できる人材を育成する。介護予防に対する正しい認識と知識を高めてもらい、また自ら介護予防事業を体験し、施設等で介護予防ボランティアリーダーとして運動を通して地域で活躍していただく。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	全面的に委託している
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	開催場所を交通の便の良い場所に変更し、実施した。また募集についても、市報のみならず、修了生にも働きかけた。
関与している者	保健師、看護師、高齢一般ボランティア（65 歳以上）、事務職、その他（国立大学法人 和歌山大学教授、和歌山大学スタッフ）
協力機関	大学・研究機関、
予算額	1,195,920 円

他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	修了した後に、継続して運動してもらえるよう自主グループの設立を働きかけ、現在、4期生まで自主グループが設立されている。修了生の多くの方が、現在も運動教室に参加されている。その方達が、次の養成講座の手伝いをしてくれたりと、友達の輪も広がってきている。
配慮した安全管理	養成講座実施時には、市の看護師または保健師が医療面でのフォローを行っている。
達成度や成果などの評価	①数値目標：平成20年度・参加者数60人に対し実績43人（達成度71.6%） ②平成20年度の参加者は実年齢が男性で平均年齢69.7歳（男性15名）、女性67.2歳（女性28名）であったが、3ヶ月間の養成講座終了時の体力年齢は男性で平均9.8歳、女性9.1歳若返っていた。
今後の課題	今後、更に市民ボランティア養成講座修了生などの地域住民が主体となって、介護予防活動に取り組める街づくりが重要である。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■介護予防ボランティアの養成例で、自主グループの立ち上げに成功しており順調な運営と思われる。また、養成講座参加者の身体機能の改善も認められており、ボランティアのもつ効用が確認されている。</p>	

整理番号：309	
埼玉県上尾市	
要支援・要介護認定を受けていない高齢者の介護予防事業（転倒予防・筋力アップ）	
通称：アッピー元気体操	
〒362-8501 埼玉県上尾市本町 3-1-1 TEL：048-775-4190 FAX：048-776-8872 URL：www.city.ageo.lg.jp/	
人口：225,891人（内、高齢者人口：44,179人 高齢者：19.56%） 保健師数：28人（内、介護予防担当の保健師数：2人）	
取り組みの種類	2. 地域介護予防活動支援のための取り組み
取り組みをするに至った背景	平成15年から21事務区ですこやか教室（介護予防）を実施していたが、終了後の継続について、外部指導者費用等の工面が困難なことから継続できない状況であった。平成17年11月から他市を視察し、また、平成18年4月の介護保険改正で介護予防重視への転換が図られ検討した結果、荒川区のころぼん体操を上尾市用に変更し「アッピー元気体操」として実施していくことになった。
取り組みのねらい・目標	アッピー元気体操に参加することで、転倒予防と体力作りが図られることをねらいとする。また、参加する高齢者はもとより、体操を中心となって実施しているリーダー（市民ボランティア）にとっても自らの健康の維持増進、社会活動参加ができるという効果がある。平成21年度は全会場平均60%の参加率を目標としている
実施内容	上尾市版「アッピー元気体操」「アッピーせらぼん体操」を制作委託した。アッピー元気体操を実施するリーダー（市民ボランティア）を平成18年度から育成し、平成21年度には総育成数が259名となった。地域包括支援センター職員が会場に出向いてリーダーの支援にあたっている。体操の効果を得るために概ね週1回実施できるよう地区の会場協力を得て会場数を増やし、平成18年度9会場から始め、平成21年度には49会場まで拡大した。対象者への周知は、広報や地区回覧で参加を募っている。平成21年4月～12月の平均参加率は65.3%である。介護予防に関する講座（転倒予防等）も併せて実施している。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	事務区で管理している集会所等を貸して下さるよう区長に依頼し、身近な会場で参加できるようにしている。
関与している者	医師、保健師、理学療法士、高齢一般ボランティア（65歳以上）、若年一般ボランティア（65歳未満）、事務職、その他（音楽療法士）
協力機関	他の市町村、社会福祉協議会、大学・研究機関、歯科医師会、住民の地区組織、その他（北足立口腔保健センター(歯科衛生士)、栄養士、健康運動指導士、キャラバンメイト、消費生活センター）

予算額	9,178,358 円
他事業との連携	連携あり (元気アップ教室(特定高齢者通所介護予防事業)修了者の参加受け入れ)
予防給付との連続性	連続性あり (担当の地域包括支援センター職員が予防給付が必要と判断すれば、参加者に対して説明し、認定申請を勧める。)
うまくいっている点・アピールしたい点	リーダーのモチベーションを維持・高めるため、スキルアップ研修を設けている。アップー元気体操の運営は基本的なルール・流れはあるが、歌やレクダンスはリーダーの個性・特技を活かせるため、リーダー自身が楽しみ・生きがいを感じられる場にもなっているだろう。会場借用は会場料、冷暖房費等、無料で協力して下さるよう区長に依頼している。
配慮した安全管理	リーダー養成研修の内容に、緊急時の連絡方法、救急蘇生法を設けている。安全に運営できるよう各会場リーダーを4名以上配置するようにしている。参加者・リーダーは健康状態の確認のために会場で血圧・脈拍測定を行い、基準値をクリアできた場合のみ参加可能としている。
達成度や成果などの評価	リーダーを育成し、会場数を拡大し、多くの高齢者が参加できるよう拡大を図った(①平成18年度:全9会場、延べ33回実施、延べ参加者数4118人、新規リーダー46人育成②平成19年度:全31会場、延べ916回実施、延べ参加者数24470人、新規リーダー97人育成③平成20年度:全44会場、延べ1673回実施、延べ参加者数35690人、新規リーダー73人育成④平成21年度:全49会場、新規リーダー43人育成)
今後の課題	アップー元気体操を楽しく安全に継続していくためには、主体的に活動できるようリーダーを育成支援し続けること、会場を確保し続けることが課題である。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>**** 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ****</p>	

整理番号：325	
埼玉県富士見市	
転倒・骨折予防の必要性和、その効果的なとりくみとして太極拳の基礎を学ぶ講座を通じた市民との協働の介護予防	
通称：「転倒予防のための太極拳入門講座」	
〒354-0021 埼玉県富士見市鶴馬 3351-2 TEL：049-252-3771 FAX：049-255-3321 URL：http://www.city.fujimi.saitama.jp	
人口：104,386人（内、高齢者人口：20,097人 高齢者：19.25%） 保健師数：13人（内、介護予防担当の保健師数：2人）	
取り組みの種類	2. 地域介護予防活動支援のための取り組み
取り組みをするに至った背景	平成17年度より、要介護の原因としての「骨折」の殆どが転倒に起因していることから、転倒予防の必要性和、転倒しにくいからだづくりとしてバランス能力や下肢筋力の向上が有効との報告に基づき、その具体的な手法として「太極拳」の基礎を学ぶ講座を開催。
取り組みのねらい・目標	・ねらい；転倒しにくいからだづくりのためのとりくみをすすめ、転倒骨折予防の必要性につき、広く市民意識、活動の喚起を図る。・数値目標；「転倒予防のための太極拳」参加者数の増加をすすめる
実施内容	毎年、全6回の講座を開催し、介護予防の必要性和、転倒骨折予防の重要性和その具体的な手法として、太極拳の基礎を学ぶ。講座修了後は「転倒予防のための太極拳」自主グループの活動支援、参加支援を図る。結果、現在100名を超える市民が自主グループ会員に登録し、毎週活動を継続している。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	・市広報誌による募集 ・「転倒予防のための太極拳」自主グループによる各種イベントへの参加を通じ活動をアピール
関与している者	保健師、理学療法士、作業療法士、その他（健康運動指導士）
協力機関	
予算額	100,000円
他事業との連携	連携あり（市民の健康づくり事業）
予防給付との連続性	連続性なし

うまくいっている点・アピールしたい点	・自主グループ会員の協議に基づき、オリジナル T シャツの作成や、当該 T シャツを着用し「健康まつり」などのイベント参加し、転倒予防の意義を普及している。
配慮した安全管理	・傷害保険への加入
達成度や成果などの評価	○活動継続者の静的バランス、動的バランスなどのバランス能力、下肢筋力の改善 ○自主グループ参加者数の増加 ○自主グループ会員による友人等の誘い合い
今後の課題	・活動拠点の増加
取り組みに関するホームページ	http://www.city.fujimi.saitama.jp

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■参加者の運動機能が改善し、さらに、自主グループの活動に結び付いている点が、高く評価される。</p>	

整理番号：747	
滋賀県栗東市	
「いきいき百歳体操」をツールとした地域介護予防活動支援事業	
通称：いきいき百歳体操	
〒525-3088 滋賀県栗東市安養寺1丁目13-33 TEL：077-551-0198 FAX：077-551-0548 URL：choju@city.ritto.lg.jp	
人口：64,665人（内、高齢者人口：8,943人 高齢者：13.83%） 保健師数：17人（内、介護予防担当の保健師数：5人）	
取り組みの種類	2. 地域介護予防活動支援のための取り組み
取り組みをするに至った背景	転倒予防教室、地域運動教室を実施して教室前後の運動機能維持改善は図れたが教室後の運動の継続には至らないことが課題であった。また、コミュニティーセンター（公民館）まで来ることができない人もありもっと身近な自治会単位での取り組みの必要性を感じた。 「いきいき百歳体操」のを知り、そのツールをつかって地域に出かけ、運動継続の仕組みづくりと地域づくりを市民と考えるきっかけとして団体（自治会、老人クラブ、サロンなど）の現状を把握することとした。
取り組みのねらい・目標	①誰もが身近な地域で元気になることができる。 ②地域で出掛ける場所ができる。 ③地域住民が主体となって住民同士で誘い合いができる。 目標：実施拠点 9カ所
実施内容	平成20年度末サロン交流回などで「いきいき百歳体操」の案内や啓発をおこなった。技術支援として各団体に4回職員が入るが、その後は団体の自主運営での継続であることを合意いただいた上で団体を募り、地域へ出向いた。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	自分のために健康づくりや介護予防のための行動をおこし継続していることを賞賛することで、再度自分のすばらしさを自覚し自信を取り戻せるように支援すること。そのことが生活上の不具合が軽減することを体感された実践者がいきいきと活動したり生活されたりする姿を身近な人に伝えることにつながり、地域全体が活気付くように工夫している。
関与している者	保健師、看護師、理学療法士、社会福祉士、
協力機関	他の市町村、住民の地区組織、
予算額	800,000円
他事業との連携	連携なし

予防給付との連続性	連続性あり（百歳体操開催地域に要支援、要介護で参加できる状況であれば、地域のインフォーマルサービスとして利用する。）
うまくいっている点・アピールしたい点	実施団体同士の情報交換と実施団体から運営について学ぼうと称して「いきいき百歳体操交流会」を実施。実施側は、活動を発表することで賞賛と自分たちの活動に自信をもつこと、また運営の悩みの情報交換を通してしんどい面もあるけれど他の団体もがんばっていることを知ることでエンパワメントできることをねらいとしている。やってみたいと関心期にある団体は、実施団体のがんばりや悩みを聞くことで運営について工夫をしたり他のメンバーに相談したりして具体化させ行動化を促すことをねらいにしている。
配慮した安全管理	自分の身体は自分で守る自己責任という点で身体チェックポイントを伝えている。
達成度や成果などの評価	平成21年度から開始した事業であるため評価できていないが体力測定結果の改善といきいきと自信にあふれた表情を拝見すると地域づくりと健康づくり、介護予防に大きな効果があると思われる。
今後の課題	地域展開について ①「いきいき百歳体操」をツールに地域づくりをめざして、丁寧に地域に入り込み共に活動し地域コミュニティ形成を促す。 ②「いきいき百歳体操」という介護予防のツールを広く市内に浸透させ、健康づくり・介護予防の気運を高める。 ①②とも必要だと思われるが、マンパワー不足で困難。先を見越した地域展開が必要。
取り組みに関するホームページ	choju@city.ritto.lg.jp

専門家の評価（推薦度）	薦めたい
<p>**** 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ****</p>	

整理番号：753	
滋賀県近江八幡市	
高知県いきいき百歳体操をツールとした住民と協働した介護予防	
通称：	
〒523-8551 滋賀県近江八幡市土田町 1313 番地 総合福祉センターひまわり館 2F TEL：0748-31-3737 FAX：0748-31-3738 URL：http://www.city.omihachiman.shiga.jp/	
人口：69,457人（内、高齢者人口：14,326人 高齢者：20.63%） 保健師数：20人（内、介護予防担当の保健師数：7人）	
取り組みの種類	2. 地域介護予防活動支援のための取り組み
取り組みをするに至った背景	他の方法で介護予防の取り組みを実施していたが、元気高齢者の参加が多く、虚弱高齢者の参加が少なかった事から、簡単で身体レベルに合わせて幅広く対応できる体操であることを考え、高知県いきいき百歳体操を取り入れることとなった。
取り組みのねらい・目標	転倒骨折予防の知識を普及するとともに、転倒に起因する閉じこもりや認知症など高齢者に起こりやすい問題について、介護予防の視点で早期から対応できる地域の体制づくりをめざす。この活動を通じて、高齢者ができる限り介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活が送れるようにする事を目的とする。
実施内容	モデル的にふれあいサロンを実施されているところで「いきいき百歳体操」を行った。その後、自治会長会や民生児童委員役員会で、介護予防啓発及び「いきいき百歳体操」を紹介し、各町内で取り入れてみようと思われた地域で、いきいき百歳体操を取り入れてもらっている。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	歩いて参加できる会場で実施している。また、参加者や支援者に虚弱高齢者への声かけを提案している。広報やケーブルテレビでの介護予防啓発、いきいき百歳体操について紹介している。 また、高齢者の訪問の際にも、近くで実施している教室の紹介をしている。
関与している者	医師、保健師、理学療法士、社会福祉士、高齢一般ボランティア（65歳以上）、若年一般ボランティア（65歳未満）、（医師や理学療法士は教室等直接の関与はしてもらっていないが、介護予防事業評価委員会にて事業の承認、評価では意見を頂いている。）
協力機関	他の市町村、民生委員、住民の地区組織、ボランティア団体、
予算額	2,984,000 円
他事業との連携	連携あり（特定健診担当課で実施している特定保健指導の場で介護予防の取り組みの紹介をしている。）

予防給付との連続性	連続性あり（予防給付サービスを利用している人でも、参加できるよう声かけをしている。）
うまくいっている点・アピールしたい点	教室終了後3～6ヵ月後に状況を確認し、課題があれば地域の支援者と相談する機会を持ったり、体操のレベルアップ等紹介したりしている。そのことにより、支援者や参加者のやる気を継続してもらえるよう考えている。
配慮した安全管理	毎回体調等を確認しているが、自分の体調は自己管理してもらえるように主治医への相談をしてもらうことも提案している。
達成度や成果などの評価	<ul style="list-style-type: none"> ・プロセス指標：啓発活動の実績（啓発回数・方法・啓発先等）35回・他のボランティアや地域活動組織の把握・ボランティア等の育成のための研修会の開催1回・地域活動組織の求めに応じて個別訪問等の調整（平成22年1月末現在） ・アウトプット指標：各介護予防教室の活動回数及び参加者数7ヶ所・参加者数延べ142人（平成22年1月末現在） ・アウトカム指標：教室参加者に開始時と6ヵ月後のアンケート実施（主観的健康感・基本チェックリスト等）
今後の課題	<p>虚弱高齢者の参加が少ない。特に男性の参加者が少ない。また、既存の団体での実施では新しい参加者が入りにくい。</p> <p>地域によっては支援者となり得る人材がいないところがある。</p>
取り組みに関するホームページ	http://www.city.omihachiman.shiga.jp/

専門家の評価（推薦度）	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p>	

整理番号：754	
滋賀県近江八幡市	
ゴムバンド体操をツールとした住民と協働した介護予防	
通称：ゴムバンド体操教室	
〒523-8551 滋賀県近江八幡市土田町 1313 番地 総合福祉センターひまわり館 2F TEL：0748-31-3737 FAX：0748-31-3738 URL：http://www.city.omihachiman.shiga.jp/	
人口：69,457人（内、高齢者人口：14,326人 高齢者：20.63%） 保健師数：20人（内、介護予防担当の保健師数：7人）	
取り組みの種類	2. 地域介護予防活動支援のための取り組み
取り組みをするに至った背景	高齢者ができる限り介護が必要な状態に陥ることなく健康でいきいきとした生活を送れることを目的に、地域で介護予防活動の実践が習慣化されるよう、養成した支援者と協働で取り組みを広めた。
取り組みのねらい・目標	転倒骨折予防の知識を普及するとともに、転倒に起因する閉じこもりや認知症など高齢者に起こりやすい問題について、介護予防の視点で早期から対応できる地域の体制づくりをめざす。この活動を通じて、高齢者ができる限り介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活を送れるようにする事を目的とする。
実施内容	2006年・2007年に地域で体操を普及してもらえる支援者を養成し、養成された支援者ととともに地域で高齢者を対象に運動の必要性に気づき、運動が習慣化されるよう働きかけを実施した。申し込みのあった高齢者に3ヶ月間週1回ゴムバンド体操を実施し、効果を実感してもらった。 参加者は効果を実感され、教室終了後自主活動として体操を継続されている。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	広報や個人通知で事業の紹介を実施した。
関与している者	医師、保健師、理学療法士、社会福祉士、高齢一般ボランティア（65歳以上）、若年一般ボランティア（65歳未満）、（医師や理学療法士は教室等直接の関与はしてもらっていないが、介護予防事業評価委員会にて事業の承認、評価では意見を頂いている。）
協力機関	民生委員、住民の地区組織、
予算額	円
他事業との連携	連携あり（特定健診・特定保健指導担当課で、介護予防の取り組みを紹介してもらっている。）

予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	運動を継続していくことの必要性に気づいてもらえるように、教室開催の中で何回かグループワークを実施し、継続するには仲間が必要なこと、自分達で継続していく事について考えてもらえるよう働きかけを行った。教室終了後には自主活動として実施してもらえ、継続されている。
配慮した安全管理	毎回体調等を確認しているが、自分の体調は自己管理してもらえるように主治医への相談をしてもらうことも提案している。
達成度や成果などの評価	<ul style="list-style-type: none"> ・プロセス指標：啓発活動の実績（啓発回数・方法・啓発先等）35回・他のボランティアや地域活動組織の把握・ボランティア等の育成のための研修会の開催1回・地域活動組織の求めに応じて個別訪問等の調整（平成22年1月末現在） ・アウトプット指標：各介護予防教室の活動回数及び参加者数7ヶ所・参加者数延べ171人（平成22年1月末現在） ・アウトカム指標：教室参加者に開始時と6ヵ月後のアンケート実施（主観的健康感・基本チェックリスト等）
今後の課題	<p>虚弱高齢者の参加が少ない。特に男性の参加者が少ない。また、既存の団体での実施では新しい参加者が入りにくい。</p> <p>地域によっては支援者となり得る人材がいないところがある。</p>
取り組みに関するホームページ	http://www.city.omihachiman.shiga.jp/

専門家の評価（推薦度）	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p>	

整理番号：1065	
三沢市	
一般高齢者事業	
通称：おらほの寺子屋	
〒033-0011 青森県三沢市幸町3丁目11-5 TEL：0176-51-8773 FAX：0176-53-2266 URL：	
人口：人（内、高齢者人口：人 高齢者：%） 保健師数：人（内、介護予防担当の保健師数：人）	
取り組みの種類	2. 地域介護予防活動支援のための取り組み
取り組みをするに至った背景	老人保健事業からの移行と、平成18年度の介護保険法の改正により、介護予防に重点が置かれたため、地域で暮らす高齢者が活動できる場、介護予防に取り組む場として開始した。老人保健事業から移行した介護予防教室については「いきいき教室」、地域支援事業での介護予防教室については「おらほの寺子屋」の名称とした。（内容について相違はない）
取り組みのねらい・目標	目標については、市内全地域で集会所単位で介護予防事業が開催され、高齢者の介護予防はもちろん、閉じこもりの予防、地域で集まれる場所作りや、共助力の向上を期待する。 数値目標は、月に1～2回の開催を目安とし、介護予防教室開始初年度は年間24回の開催を目標とする。
実施内容	認知症予防、転倒予防を大きな柱として、教室内容を決定する。各町内で実施するメニューは異なり、町内の方々の要望を取り入れて決定している。月1～2回の頻度で開催している。主なメニューとしては、脳いきいき度チェック（MMS、カナひろいテスト）、運動機能チェック、料理教室、健康体操、小物製作、歌やレクダンス等が挙げられる。 現在市内24地区を対象に実施している。1年目、2年目は在宅介護支援センターに委託し、企画・運営を行っているが、3年目からは町内の住民が主体となって企画・運営を行う自主活動へと移行する。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	町内会長、老人クラブ会長、地区民生委員、保健協力員、食生活改善推進員等に働きかけ、町内での回覧、呼びかけ、口コミ等で広報の協力を得た。また、市内のケーブルテレビにて参加を呼びかけたり、実際に実施している様子を様々な町内に取材に行き、放送しPRを行った。
関与している者	保健師、作業療法士、社会福祉士、介護福祉士、精神保健福祉士、あん摩・マッサージ師、はり師・きゅう師、柔道整復師、介護支援専門員、高齢一般ボランティア（65歳以上）、

協力機関	介護サービス事業、民生委員、食生活改善推進員、住民の地区組織、その他（保健協力員、地域型在宅介護支援センター）
予算額	6,780,000 円
他事業との連携	連携あり（特定高齢者事業、一般高齢者介護予防普及啓発事業）
予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	ケーブルテレビの取材や、放送が好評となり、「〇〇地区でやっていたあのメニューをうちの地区でもやってみよう」と、参加者の積極的な発言につながり、新規で介護予防教室を開催したいという要望が挙がるなどの効果が出ている。また、1年間の介護予防教室の効果を発表する場として、公会堂にて活動発表会を開催している。
配慮した安全管理	参加者がボランティア保険へ加入している（任意）
達成度や成果などの評価	平成20年度 実施地区17地区→開催回数261回（延） 参加者3,481名（延） 脳いきいき度チェック 実施者数→146名（延） 前頭葉の機能維持、改善率76.8%
今後の課題	地区によって地域力に差があり、同様のサポート体制では、自主活動に繋がっていかない地区もある。住み慣れた地域で、なじみのある人たちで行える介護予防教室を、継続していけるように、地域での顔が見えるつながりを強化していかなければならないと感じている。また、自主活動ではボランティアとして教室の運営維持をサポートしてくれる人材の育成にも力を入れていかなければならない。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価（推薦度）	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p>	

整理番号：1151	
長崎県長崎市	
地域介護予防活動支援事業（介護予防ボランティア育成事業）	
通称：あじさいサポーター	
〒850-8685 長崎県長崎市桜町2番22号 TEL：095-829-1146 FAX：095-829-1228 URL：sukoyaka@city.nagasaki.lg.jp	
人口：445,609人（内、高齢者人口：108,763人 高齢者：24.41%） 保健師数：58人（内、介護予防担当の保健師数：12人）	
取り組みの種類	2. 地域介護予防活動支援のための取り組み
取り組みをするに至った背景	H118 年度介護保険法改正により特定高齢者や一般高齢者の介護予防事業で活動する介護予防ボランティア育成を行っている。（ボランティア育成は H17 年度より実施。）
取り組みのねらい・目標	地域における介護予防活動を支援するために介護予防ボランティアの人材育成を行う。介護予防について学び知識を深め、あじさいサポーターとして介護予防事業に従事し、事業の円滑な役割を担う。また、ボランティア活動をとおして自身の健康増進及び QOL の向上を目指す。
実施内容	地域住民を対象に、高齢者の心身の特徴やボランティアの心構え等、介護予防事業見学を含む研修を行い、介護予防ボランティアを育成する。研修終了後は、当市の介護予防事業において活動し、現任研修では活動の振り返りを行うとともに資質の向上を目指す。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	事業開始当初より、市内各地で自治会等への周知を図り育成講座を実施した。本来募集が集まりづらいものであるが、周知が浸透しやすい・誘いあって参加できる・近場で参加しやすいという点で参加者を集められた。
関与している者	医師、保健師、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、栄養士・管理栄養士、
協力機関	社会福祉協議会、大学・研究機関、医師会、歯科医師会、介護サービス事業、民生委員、住民の地区組織、（歯科衛生士会）
予算額	1,840,000 円
他事業との連携	連携あり（特定高齢者事業（運動機能向上事業・閉じこもりうつ認知症予防事業） 一般高齢者事業（運動指導事業・歯つらつ健康教室））
予防給付との連続性	連続性あり（上記事業を活動場所としてボランティア活動を行っている。）

うまくいっている点・アピールしたい点	活動用ポロシャツの配布や現任研修を行うことでボランティア活動意欲の向上につながっている。
配慮した安全管理	ボランティア登録の際、保険加入を勧めている。またボランティアを派遣する委託事業所に事故発生時の処置とその報告の速やかな提出を契約書に明記し指導している。また、講座では高齢者の心身の特徴についてカリキュラムに入れ、理解を深められるようにしている。
達成度や成果などの評価	あじさいサポーターは年々増員できており、介護予防事業において活動が定着できている。あじさいサポーター自身の健康度も向上している。
今後の課題	あじさいサポーターが充足している地域と不足している地域があり、育成講座の募集や開催に工夫が必要。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p>	

整理番号：1189	
岡山県津山市	
「めざせ元気!!こけないからだ講座」を媒体とした住民と協働した介護予防	
通称：めざせ元気!!こけないからだ体操	
〒708-0004 岡山県津山市山北 520 TEL：0868-32-2070 FAX：0868-32-2153 URL：http://www.city.tsuyama.lg.jp/	
人口：108,898人（内、高齢者人口：26,678人 高齢者：24.50%） 保健師数：27人（内、介護予防担当の保健師数：1人）	
取り組みの種類	2. 地域介護予防活動支援のための取り組み
取り組みをするに至った背景	高知市の「いきいき百歳応援講座」を参考にして、平成16年度から実施。足や腰、肩の筋肉をしっかりと鍛えることで、転びにくく活動的に動くことができるようにと開始した事業である。この事業に参加することにより、右肩下がりも多く経験する高齢期の人生の中で能力の再獲得を自覚し、右肩上がりを体験することで、主体性と生きる意欲を取り戻す支援を目的としている。モデル事業を実施する上で、介護予防サポーター（めざせ元気!!応援隊）を養成し、事業に参加してもらうことで、事業の推進を図った。
取り組みのねらい・目標	高齢者が筋力向上をきっかけに、普段の生活に自信を感じることができたり、地域の多くの住民がその高齢者を温かく支えたりすることを目的として実施。平成16年度からこの講座を市内全域で行えるよう支援している。 事業計画値 平成21年度 105箇所 2,000人 平成22年度 120箇所 2,300人 平成23年度 135箇所 2,600人 現在 128箇所 2,800人実施。
実施内容	平成16年度、地域版「めざせ元気!!こけないからだ講座」のモデル事業を1ヶ所で実施、介護予防サポーター養成講座を開催し、ボランティアやリーダーの育成を図った。平成17年度、施設版同講座のモデル事業を3ヶ所で実施、同様に介護予防サポーターを養成。平成18年度、合併した町村で地域版のモデル事業を2ヶ所で実施、同様に介護予防サポーターを養成。平成19年度広く事業を普及啓発するために、介護予防インストラクターを養成し、立ち上げ時の支援として派遣。講座実施団体へは、立ち上げ時の支援に加え、半年毎の身体評価測定に合わせてお口の体操・栄養教室・尿もれ予防・腰痛予防等の介護予防に関する講話も実施している。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている

参加者を増やすため、工夫したこと	モデル事業の実施の際介護予防サポーター養成講座を開催し、ボランティア・地域のリーダーの育成に努めた。また、立ち上げ時にスムーズに支援するため、介護予防インストラクターを養成した。町内会長、老人クラブ、愛育委員、民生委員の会議や地域包括支援センターフェア等で、この介護予防事業の取組みについて説明し、普及啓発を図った。また、町内会の住民を対象とした説明会実施し、実際に講座に参加した高齢者の受講前後の変容の様子の映像紹介や、他町内の地域住民同士での情報交換等を通じて、参加者数が増加してきている。
関与している者	保健師、作業療法士、社会福祉士、栄養士・管理栄養士、介護支援専門員、高齢一般ボランティア（65歳以上）、若年一般ボランティア（65歳未満）、事務職、
協力機関	社会福祉協議会、大学・研究機関、医療機関、医師会、歯科医師会、民生委員、食生活改善推進員、住民の地区組織、その他（愛育委員）
予算額	15,115,000 円
他事業との連携	連携あり（特定高齢者を対象とした介護予防型デイサービス、認知症ささえあえるまちづくり事業、こころの健康づくり事業、地域参加型リハビリ教室）
予防給付との連続性	連続性あり（要支援1・2の認定者の予防給付プランの中に、地域の「めざせ元気!! こけないからだ講座」参加を組みこんでもらっている。）
うまくいっている点・アピールしたい点	立ち上げ当初必ず「津山市の介護予防の取組み」と題して講話を行い、町内会や住民リーダー及び参加者に講座の目的・趣旨に対する理解を深め、住民の意志を確認した上で講座を開始している。講座の初回では、生活目標の設定と各種身体評価を行い、事業前後での効果判定を行っている。また、半年毎の身体評価をに合わせてお口の体操・栄養教室・尿もれ予防・腰痛予防等の他の介護予防の講話も行い、参加意欲を継続させる支援を行っている。講座実施に必要な物品（おもり・体操用音楽CD・歌詞カード等）の貸し出しや運営に必要なマニュアルや参加者用の記録冊子等の配布、必要な介護予防インストラクターの派遣等市が行っている。
配慮した安全管理	講座初回に、健康チェックについて説明。体操開始前には必ず健康チェックと血圧測定を実施している。問診マニュアルを作成しており、健康チェック項目でなんらかの異常が2ヶ所以上あるときや血圧や脈拍で完全中止基準を超えたときは体操を行わず、医療機関への受診をすすめている。また、講座説明会の際に、簡単な体操のちらしを配布し、体操に不安がある人は主治医に相談するよう依頼している。
達成度や成果などの評価	下肢筋力や歩行能力の改善が全体の8割以上に確認されている。また取り組む際に参加者自身が決定する生活目標も、9割以上が達成もしくは達成に向けて努力していると回答している。さらに筋力の虚弱群や生活目標をより意識しながら体操に取り組んでいる群ほど改善率が高い。また統計学的な有意差までは確認できないものの、参加群と非参加群の医療費比較では、参加群のほうが医療費削減効果が認められている。
今後の課題	平成16年度から取り組みを開始し、長期間実施しているグループへマンネリ化を防止し、住民主体の活動を継続するための関与は今後必要と感じている。また実施地区には偏りがあり、どこに暮らしていても参加出来る体制を構築していくためには、未実施地区への働きかけが必要である。
取り組みに関するホームページ	http://www.city.tsuyama.lg.jp/index.cfm/20,0,55,146,html

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p> ・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・ </p> <p> ■介護予防事業に住民が主体的に関与できる仕組みが是非薦めたいポイントである。また、身体機能の改善効果、生活課題の改善も認められており、効果的な事業であると推察される。特定高齢者施策、予防給付との連続性もある。 </p> <p> ■よく作りこまれた体力づくり支援モデル事業。地域の人材や組織を大変積極的に活用しており、具体的な住民との協力体制の構築などをどのように行っているか等の経験は、他の自治体が同様の取り組みを進める際の参考になると思われる。アウトカム評価項目も多面的に検討している。 </p>	

整理番号：1367

高知県香美市	
『運動』を切り口にした地域の自主活動への支援	
通称：いきいき教室	
〒782-0034 高知県香美市土佐山田町宝町1丁目1番4号 TEL：0887-53-3127 FAX：0887-53-1094 URL：http://www.city.kami.kochi.jp/	
人口：28,526人（内、高齢者人口：9,760人 高齢者：34.21%） 保健師数：16人（内、介護予防担当の保健師数：2人）	
取り組みの種類	2. 地域介護予防活動支援のための取り組み
取り組みをするに至った背景	平成18年3月に町村合併、同4月に介護保険法改正などがあり、それまで行われていた介護保険外のデイサービスが終了となった。制度の変化等によって予算確保が厳しくなり、事業が終了となるのではなく、住民主体で地域に根付いた活動を行うにはどうしたら良いのかということで、関係機関が集まって検討を重ねた。平成18年度は、モデル地区を決めて翌年度からの市内全域での取り組みの足場づくりを行った。
取り組みのねらい・目標	地域で介護予防について知ってもらい、介護予防に自主的に取り組んでもらうためのきっかけづくりや自主化にむけての支援を行う。評価の指標としては「参加者数・参加者の感想・老人クラブの感想・自主グループへの移行数」などとした。
実施内容	市内の老人クラブや民生委員などにも協力してもらい、地区公民館や公会堂で単発出前形式の「いきいき教室」を実施。教室では市で作成した『はつらつ体操』を共通のメニューとし、脳トレなども組み合わせて行った。「自分たちでもやってみたい」という地区には、立ち上げ支援として回数限定の集中的な支援を行い、軌道にのせるための後押しを行った。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	全面的に委託している
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	広報などでの呼びかけはもちろん、老人クラブや民生委員に協力してもらい教室のPRをしてもらった。
関与している者	保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士、高齢一般ボランティア（65歳以上）、若年一般ボランティア（65歳未満）、事務職、
協力機関	社会福祉協議会、民生委員、住民の地区組織、ボランティア団体、
予算額	3,594,081円
他事業との連携	連携なし

予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	自主的な集いのキーワードを『住民主体・集いには予算をつけない・送迎をつけない』とし、法改正などの変化があっても集いが続いていくことをめざして事業をすすめた。現在も、地域の公民館や公会堂で 46 カ所の自主グループは活動している。健康づくり推進課の地区担当保健師にも協力してもらい、自主グループには年数回の見守り支援ということで、新しい話題を提供したりして後方支援に努めている。
配慮した安全管理	
達成度や成果などの評価	いきいき教室を開催にあたっては、老人クラブや民生委員などの協力を得ながら、社会福祉協議会・健康づくり推進課・地域包括支援センターの 3 機関で話し合いをしながら取り組んだ。①自主グループ数：H17 年度末 3 カ所→H19 年度末 32 カ所→H20 年度末 46 カ所 ②教室開催回数、参加者数：H19 年度 68 回 812 人→H20 年度 70 回 812 人
今後の課題	高齢化率が 50%を超えるような地域もあり、「核になるような比較的若い人がいない」「公民館まで徒歩では行けない」ような地域について、どのように介護予防を展開していくのかが課題である。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■評価指標とした「参加者の感想」等の評価の記載はないが、自主グループ数の増加などは著明であり、事業の成果として高く評価できる。健康づくり推進課という別の課の協力も得ながら事業を実施している点で、他の市町村の参考となる点が認められます。</p> <p>■自主グループの支援。H17 の 3 か所から H20 の 46 か所と成果が上がっている点が素晴らしい。</p>	

整理番号：1387	
鹿児島県南九州市	
介護予防自主グループを立ち上げていくための地域リーダー養成	
通称：介護予防サポーター養成教室	
〒897-0215 鹿児島県南九州市川辺町平山 6978 TEL：0993-58-3223 FAX：0993-56-4477 URL：http://www.city.minamikyushu.lg.jp/cgi-bin/index.cgi	
人口：40,861人（内、高齢者人口：13,835人 高齢者：33.86%） 保健師数：15人（内、介護予防担当の保健師数：14人）	
取り組みの種類	2. 地域介護予防活動支援のための取り組み
取り組みをするに至った背景	地域での介護予防自主グループ活動を推進していきたいが、人材不足、グループ不足だったため、地域支援事業の一環として「介護予防サポーター養成教室」を事業化した。
取り組みのねらい・目標	ねらい：介護予防サポーターを養成することで、地域での介護予防の意識が高まる。 数値目標：介護予防サポーターが60名以上育つ。介護予防自主グループが6箇所以上立ち上がる。
実施内容	広報誌や保健推進員や民生委員へのPRで養成教室参加者を集めた。1回およそ2時間30分、全6回の介護予防サポーター養成教室を開催。その後、介護予防自主グループ立ち上げへの支援を行っている。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	広報誌に掲載したり、保健推進員や民生委員にPRした。
関与している者	保健師、看護師、栄養士・管理栄養士、高齢一般ボランティア（65歳以上）、その他（健康運動指導士、歯科衛生士、レクリエーション指導士、セルフメンテナンスインストラクター）
協力機関	社会福祉協議会、食生活改善推進員、
予算額	320,000円
他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	<ul style="list-style-type: none"> ・グループワークを取り入れることで、参加者の仲間意識を高めることができた。 ・教室終了後のフォローアップをしておき、地域での介護予防サポーター活動の不安軽減に努めている。 ・すでに活動している方に対して、問題解決のための意見交換会を設けている。

配慮した安全管理	
達成度や成果などの評価	介護予防サポーターが 66 名養成された。
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・現在介護予防自主グループを立ち上げているが、今後も介護予防サポーターのモチベーションを維持したまま活動継続していけることが課題である。 ・教室参加者の中には、自分自身の介護予防を目的としている人もいたため、いかにして新規介護予防自主グループの立ち上げに繋げられるかが課題である。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・	

整理番号：92	
兵庫県小野市	
介護予防サポーター	
通称：ふれあい楽しくサークル	
〒675-1380 兵庫県小野市王子町 806-1 TEL：0794-63-2174 FAX：0794-64-2735 URL：http://www.city.ono.hyogo.jp/	
人口：50,478人（内、高齢者人口：10,682人 高齢者：21.16%） 保健師数：12人（内、介護予防担当の保健師数：2人）	
取り組みの種類	2. 地域介護予防活動支援のための取り組み
取り組みをするに至った背景	平成18年度から介護予防事業に取り組んでいたが、介護予防という言葉が定着しておらず、住民の意識も低い状態であった。介護予防の意識を高めるためには、市や専門職からの働きかけだけではなく、市民自らの主体性を生かした活動が必要であると実感し、平成19年度から介護予防サポーター養成講座を開催した。
取り組みのねらい・目標	ねらい：住民自らが主体的に介護予防を推進することにより、高齢者の介護予防への取り組む意識や実践力を高める。 数値：サポーターの活動意欲や実践力を高めるため、平成21年度中にミーティング2回、研修会2回開催し、30回以上の活動回数をめざす。
実施内容	平成18、19年に介護予防サポーター養成講座を開催し、計70名以上を養成した。養成後は、レクリエーションや体力測定、認知症予防テキスト等の実施に向けてミーティングを重ね、実践力を身につけた。グループ化し、仲間との交流を図りながらサポーター独自の発想を取り入れたレクリエーションを取り入れている。初回は保健師と共に行ったが、2回目以降はサポーターが主体的に活動している。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	サロンの世話人役をしている人やボランティアに関心のある人、その他一般の人に広報等で周知。
関与している者	保健師、理学療法士、社会福祉士、はり師・きゅう師、高齢一般ボランティア（65歳以上）、若年一般ボランティア（65歳未満）、事務職、
協力機関	大学・研究機関、
予算額	278,000円
他事業との連携	連携あり（介護予防教室、教育委員会と地域包括支援センターが共催し作成した「認知症予防テキスト」の普及、教育委員会主催の講演会での体力測定の実施）
予防給付との連続性	連続性なし

うまくいっている点・アピールしたい点	サポーターとしての活動だけでなく、サポーター同士の交流や生きがいを重視してミーティングや研修を行っている。グループ化することにより互いの役割や交流が深められ活動意欲につながっている。サポーターの各々が持っている力を生かし、手作りで作ったものも利用しており、経費削減を図っている。
配慮した安全管理	サポーター自身が傷害保険に加入。ミーティングにおいては、自身の健康や高齢者の身体や精神面への配慮について理解を深め、体操や体力測定時の注意点を伝えている。
達成度や成果などの評価	サポーター数 71 名、活動回数 44 回、参加者延べ 195 人。サポーターが町サロンの世話人となっている者 2 人、新たに町サロンを立ちあげた者 1 人
今後の課題	サポーター自身の病気や家族の状況等により活動できないサポーターが少しずつ増えてきており、活動方法や育成を検討していく必要がある。活動内容についても現状や要望に寄り添った内容を行っていく必要があるが、サポーターにより得意不得意の分野があり、各々の特性を生かした支援が必要である。また、今後サポーターがボランティア組織として独立して活動していく方向も検討していく必要がある。
取り組みに関するホームページ	http://www.city.ono.hyogo.jp/p/1/8/24/11/18/

専門家の評価 (推薦度)	可能であれば薦めたい
<p>**** 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ****</p>	

整理番号：326	
埼玉県富士見市	
閉じこもりを予防するため、生活機能の改善、社会参加をすすめるための総合的なプログラムを中心とした市民との協働による介護予防	
通称：「生活機能アップいきいき教室」	
〒354-0021 埼玉県富士見市鶴馬 3351-2 TEL：049-252-3771 FAX：049-255-3321 URL：http://www.city.fujimi.saitama.jp	
人口：104,386人（内、高齢者人口：20,097人 高齢者：19.25%） 保健師数：13人（内、介護予防担当の保健師数：2人）	
取り組みの種類	2. 地域介護予防活動支援のための取り組み
取り組みをするに至った背景	老人保健法のA型機能訓練事業を、平成18年度の「地域支援事業」の創設により、介護予防事業の一般高齢者施策として再構築した。
取り組みのねらい・目標	・ねらい；おもに虚弱高齢者を対象とし、当該者の生活機能の改善、仲間づくり、地域活動支援等通じ、閉じこもり、要介護状態の予防をすすめる。 ・数値目標；①基本チェックリスト等各種評価ツールの得点の改善②地域の自主活動参加者数の増加
実施内容	通所にて、6ヶ月間（全20回）の教室を開催。介護保険を利用するほどではないが、疾病や老化による生活機能の低下のある市民に対し、機能改善、健康管理等の相談やその方法の習得のためにとりくみとともに、仲間づくり、自主活動等の地域参加を図る。教室修了後は、地域のリハビリ自主グループの立ち上げや参加等の活動支援をすすめる。現在、市内9グループ、約100名の市民が定期的に活動を継続し、毎年各グループをつなぐ連絡会主催による「地域リハビリテーション推進交流集会」を開催している。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	・市広報誌での募集 ・包括支援センターや民生委員等との連携による対象者の把握
関与している者	保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、栄養士・管理栄養士、高齢一般ボランティア（65歳以上）、その他（歯科医師、歯科衛生士、介助員）
協力機関	医師会、歯科医師会、介護サービス事業、民生委員、ボランティア団体、その他（歯科衛生士会）
予算額	1,444,000円
他事業との連携	連携あり（市民の健康づくり事業）

予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	・「リハビリ自主グループ連絡会」による活動交流、交流事業の実施 ・リハビリ自主グループが活動する公民館等の使用料の免除
配慮した安全管理	・各専門職によるチームアプローチ
達成度や成果などの評価	○基本チェックリストの改善、QOL 評価指標の改善、各種身体・運動機能の改善 ○リハビリ自主グループ数、リハビリ自主グループ等地域活動への参加者数の増加 ○教室修了者や家族、ボランティアによる参加者主体のグループ運営
今後の課題	・対象者把握ルートの充実 ・公共施設のバリアフリー等ユニバーサルデザイン化やタウンモビリティの促進
取り組みに関するホームページ	http://www.city.fujimi.saitama.jp

専門家の評価 (推薦度)	可能であれば薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■閉じこもりを予防することを目的とした意欲的なプログラムである。推知では示されていないが、基本チェックリスト、健康関連 QOL、身体機能に効果が有る様子である。どれくらいの割合で、閉じこもり状態のものがいて、それがどの程度改善したのかが示されていないのは残念である。</p>	

3. 介護予防一般高齢者施策評価のための取り組み

整理番号：711	
小山市役所高齢生きがい課	
いきいきふれあい事業	
通称：	
〒323-8686 栃木県小山市中央町 1-1-1 TEL：0285-22-9607 FAX：0285-22-9535 URL：http://www.city.oyama.tochigi.jp	
人口：163,861人（内、高齢者人口：29,609人 高齢者：18.07%） 保健師数：28人（内、介護予防担当の保健師数：10人）	
取り組みの種類	3. 介護予防一般高齢者施策評価のための取り組み
取り組みをするに至った背景	介護保険制度の開始に伴い、地域の高齢者が要介護状態に陥らないような地域全体の取組み、コミュニティづくりの必要性を感じた。そこで、地域の自治会や民生員、健康推進員等の既存組織に呼びかけ、運営委員会組織を立ち上げ、高齢者の誘い出しから事業の企画・運営までの取組みを委託事業として実施することとなった。
取り組みのねらい・目標	高齢者が住みなれた地域で、いつまでも元気な生活を継続するために、趣味やレクリエーション、学習を通して仲間と交流を行うことで閉じこもりを予防する。数値目標は、小学校区単位での拠点整備と事業の実施。
実施内容	「いきいきふれあい事業」は、概ね週1回、地域の介護予防拠点「いきいきふれあいセンター」に高齢者の集いの場として、趣味やレクリエーション、軽運動等を実施し仲間との交流をはかっている。また、「いきいきふれあいセンター連絡協議会」を設置し、各いきいきふれあいセンター同士の情報交換とスキルアップの場としている。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	全面的に委託している
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	ホームページでの周知、自治会回覧等。地区組織（老人会等）でのPR。スタッフが行う地区での呼びかけ。
関与している者	保健師、高齢一般ボランティア（65歳以上）、若年一般ボランティア（65歳未満）、事務職、
協力機関	民生委員、住民の地区組織、ボランティア団体、
予算額	19,086,000 円
他事業との連携	連携あり（介護予防教室との連携により、口腔機能の低下予防や栄養改善のための啓発教育を実施している。事業の担い手である住民ボランティアを支えるため、介護予防ボランティアの養成と派遣を行っている。）

予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	企画から実施まで一連の運営を運営委員会に委託することで、利用者のニーズを反映しやすく、それぞれの地区性に合った事業内容が実施できている。連絡協議会を設置し、市内のセンター同士の交流やスキルアップの場として活用している。
配慮した安全管理	緊急時マニュアルの作成と配布。運営員向けの研修の実施。市民活動保険への登録。
達成度や成果などの評価	平成 12 年度の 1 か所目の設立から 10 年経ち、市内各地で本館 21 か所、分館 6 か所の整備ができた。平成 20 年度は年間事業回数 1,009 回、利用者延べ 26,644 名、スタッフ延べ 15,142 名の実績であった。平成 21 年度利用者およびスタッフへのアンケート調査を行い、現在集計中である。
今後の課題	新規ボランティアの発掘とスキルアップ。事業利用者の新規発掘と、男性利用者の誘いだしについて。
取り組みに関するホームページ	http://www.city.oyama.tochigi.jp/

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■事業の運営は、既存組織からなる運営委員会を組織して行っており、事業の継続性を容易にするものである。</p> <p>■民生委員、健康推進員が企画・運営を担っているところが、特筆すべきである。事業実施回数も多く、住民の介護予防に対する息吹が感じられる事業である。これに加えて、何らかの形でアウトカム評価が行えるとすばらしい事業になると思われる。</p> <p>■コミュニティ作りに焦点を絞っていて好感が持てる。アウトカム指標に関する目標値の設定とモニタリング等により、どれだけ実際の介護予防効果があるかが評価されていると、他の自治体にも参考になるのではないかと。</p>	

整理番号：1008	
常陸太田市	
いきいきヘルス体操教室	
通称：いきいき健康運動教室	
〒313-0113 茨城県常陸太田市高柿町 257-3 TEL：0294-76-1141 FAX：0294-76-1259 URL：http://www.city.hitachiota.ibaraki.jp/	
人口：59,892人（内、高齢者人口：16,798人 高齢者：28.05%） 保健師数：10人（内、介護予防担当の保健師数：10人）	
取り組みの種類	3. 介護予防一般高齢者施策評価のための取り組み
取り組みをするに至った背景	平成18年度介護保険法改正により、一般高齢者施策事業の一つとして実施。初年度は1箇所で開催したところ、身体変化として今までより身体が軽くなった・肩こりや腰痛が軽減した、心や生活の変化として生活に張りができた等、大変好評であったので、翌年は9箇所に拡大して実施した。
取り組みのねらい・目標	ねらい：習慣的に運動を実施することにより、筋力の維持向上につなげ「活動的な85歳」を目指す。 目 標：最初と12回目の最後に体力測定を行ない、各個人が1回目より12回目がよい値になることを目標とする。
実施内容	平成18年度（1箇所10回）、平成19年度（9箇所108回）、平成20年度（5箇所60回）、平成21年度（4箇所48回） ボランティア団体であるシルバーリハビリ体操指導士会に協力をいただき、1回概ね90分の運動を実施。 内容は口腔・嚥下体操、いきいきいっぱつ体操、いきいきヘルス体操（椅子の運動①②、座ってする運動①②、寝てする体操①②、立ってする体操①②）
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	一般公募をただけでは参加者は少ないので、町会長・老人会・公民館等に声かけの協力をいただいている。
関与している者	保健師、事務職、
協力機関	ボランティア団体、
予算額	152,000円
他事業との連携	連携あり（教室終了後は自主サークルとして継続できるよう支援する。マンネリ化予防として保健師による健康教育（体力測定・体組成測定・講話）を実施している。）

予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	教室終了後は自主サークルとして継続できるよう支援しており、年々とサークルが増えている。 マンネリ化予防として保健師による健康教育（体力測定・体組成測定・講話）を実施。経費削減として、参加募集のチラシを配付するのみで、資料は第 1 回目に渡すことで郵送料はかからない。
配慮した安全管理	傷害保険加入（1人 20円/1回） 無理をさせない 水分補給をこまめに行なっている 実施前の体調確認（血圧測定等）
達成度や成果などの評価	最初と最後の体力測定を実施したのは 60 名(H20 年度) ※維持とは・・・1 回目より ±3 未満の範囲 向上とは・・・1 回目より +3 以上 片脚立位保持時間（最大 60 秒）～維持（変化なし）：22 名（36.7%） 向上：26 名（43.3%） 前後足踏み～維持：22 名（36.7%） 向上：25.0%） 握力～維持：39 名(65.0%) 向上：7 名（11.7%） 長座体前屈～維持：18 名（30%） 向上：24 名（40%）
今後の課題	3 ヶ月間実施した結果は急激に効果が現れるのではなく少しずつ改善が見られることから、継続するための支援が重要である。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価（推薦度）	薦めたい
<p>・・・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・・・</p>	

整理番号：710	
小山市役所高齢生きがい課	
シニア元気あつぷ塾事業（一般高齢者運動器機能向上）	
通称：生涯現役 元気な100歳!!	
〒323-8686 栃木県小山市中央町1-1-1 TEL：0285-22-9607 FAX：0285-22-9535 URL：http://www.city.oyama.tochigi.jp	
人口：163,861人（内、高齢者人口：29,609人 高齢者：18.07%） 保健師数：28人（内、介護予防担当の保健師数：10人）	
取り組みの種類	3. 介護予防一般高齢者施策評価のための取り組み
取り組みをするに至った背景	小山市において高齢化の進展は顕著な状況である。そこで、多くの元気高齢者づくりを目的に、一般高齢者施策として、平成18年度から開始した。埼玉県三郷市「シルバー元気塾」をモデルに、手軽な筋トレを高齢者に広め、運動器機能向上を図り、その人らしい生活を豊かにしていくことを目指している。
取り組みのねらい・目標	目標：筋力トレを広め、高齢者の運動器機能向上をはかる。人材育成を行うことで、筋力トレを地域に広める。 指標：登録者数 235人、サポータークラス延べ参加者数 600人、出前トレーニング実施会場数 11か所 ※平成25年度計画値
実施内容	介護予防拠点を中心に、高齢者に身近で地域に根づいた展開をする「出前トレーニング」7か所、94回と、各出前の参加者が一斉に集まり、いつもと違う仲間と新鮮な雰囲気で行う「全体トレーニング」1か所、6回の趣向を変えたふたつがある。また、トレーニングを地域に広める人材育成を「サポータークラス」で12回実施する。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	健康づくり関係団体や地区組織への呼びかけ、シルバー大学OBやいきいきふれあいセンターへの周知のほか、団塊の世代向けイベントや各種イベントでのピーアールを行っている。また、サポーターが地域に根付いた活動をすることで、草の根的に広まっている。
関与している者	保健師、高齢一般ボランティア（65歳以上）、若年一般ボランティア（65歳未満）、その他（運動トレーナー）
協力機関	民間企業、民生委員、食生活改善推進員、住民の地区組織、ボランティア団体、
予算額	3,384,000円
他事業との連携	連携あり（送迎ボランティア養成事業、メタボリックシンドローム予防対策事業）
予防給付との連続性	連続性なし

うまくいっている点・アピールしたい点	サポーターは、トレーニングの知識と技術、参加者の見本となる体力を備えた人材であるよう養成プログラムを組んでいる。また、準指導員、指導員の資格試験を設け、認定を行っている。サポーターの活動実践の場として、地域を基盤にしたトレーニングの展開することで、高齢者へトレーニングの定着化を図っている。また、サポーターは、「サポーターきらり会」として組織され、行政と協働し、主体的に地域で体操を伝えている。
配慮した安全管理	常時、運動トレーナーが配置され、参加者の安全管理や配慮をしているとともに、トレーナーの指導のもとサポーターが見守りを行っている。
達成度や成果などの評価	登録者数 132 人（全体+出前トレ延べ参加者 1978 人）、サポータークラス参加者数 488 人（目標 600 人）、出前トレーニング実施会場数 7 か所（目標 3 か所、参加者の声をもとに介護予防拠点を中心に計画より早く整備）※平成 20 年度実績 参加者の声「1 人ではできないので皆ですることが楽しい」
今後の課題	一般高齢者について 新規参加者の呼び込み:多くの高齢者に筋力トレが広まるよう P R 戦略を検討。人材育成について サポーターの育成:サポーターの新規募集(対象年齢引き下げ)、サポータークラス養成体制の見直し。準指導員の育成:資格更新の方法の検討。指導員の育成:資格試験の基準を満たす人材育成のための養成カリキュラムの検討。
取り組みに関するホームページ	http://www.city.oyama.tochigi.jp/

専門家の評価(推薦度)	可能であれば薦めたい
<p>*** 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ***</p>	

整理番号：1062	
青森市	
介護予防一般高齢者施策事業	
通称：一般高齢者介護予防教室	
〒030-8555 青森県青森市中央1丁目22番5号 TEL：017-734-5326 FAX：017-734-5355 URL：korei-kaigo@city.aomori.aomori.jp	
人口：306,263人（内、高齢者人口：69,406人 高齢者：22.66%） 保健師数：34人（内、介護予防担当の保健師数：人）	
取り組みの種類	3. 介護予防一般高齢者施策評価のための取り組み
取り組みをするに至った背景	平成18年度介護保険法改正により介護予防事業を介護保険で実施することとなり、地域において介護予防に向けた活動の育成・支援を行うことになった。
取り組みのねらい・目標	・ねらい：地域において介護予防に資する自発的な活動が広く実施され、地域の高齢者が自ら活動に参加し、介護予防に向けた取り組みが主体的に実施されるような地域社会の構築を目指し、取り組んでいる。
実施内容	市内22箇所の在宅介護支援センターに年4回開催の委託をし、『一般高齢者介護予防教室』を開催している。町会長や民生委員など地域の方々と協力し合い、企画の立案や町内会の回覧や広報紙を使用するなどして参加勧奨を行っている。開催内容としては、認知症予防の講義や介護予防体操、高齢者の低栄養を防ぐための料理教室や口腔機能向上などを実施している。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	全面的に委託している
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	民生委員や町会長、参加者などからの声かけのほか、広報紙や町会回覧板などでも周知し、多くの住民に周知し参加を募っている。
関与している者	医師、保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、介護福祉士、精神保健福祉士、栄養士・管理栄養士、柔道整復師、介護支援専門員、高齢一般ボランティア（65歳以上）、若年一般ボランティア（65歳未満）、事務職、
協力機関	社会福祉協議会、大学・研究機関、医療機関、医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会、介護サービス事業、民間企業、民生委員、食生活改善推進員、NPO、住民の地区組織、ボランティア団体、
予算額	13,640,000円
他事業との連携	連携なし

予防給付との連続性	連続性なし
うまくいっている点・アピールしたい点	一般高齢者介護教室は、介護予防の普及・啓発はもとより、高齢者の社会参加促進なども図られていることから、地域における重要な交流の場としても活用されている。
配慮した安全管理	安全面に配慮して、委託先が保険に加入しているほか、開催テーマによっては参加者のバイタルチェック等を行っている。
達成度や成果などの評価	《青森市介護サービス運営協議会での評価》 【評価すべき点】 各地域包括支援センター及び在宅介護支援センターにおいて、工夫しながら様々なプログラムを提供していること。 開催回数は 88 回で、目標は達成した。
今後の課題	《青森市介護サービス運営協議会での評価》 【課題点】 介護予防教室のプログラムをある程度統一し、市としての方向性を示してほしい。 参加者についてリピーターなのか新規の方なのか検証する必要がある。
取り組みに関するホームページ	korei-kaigo@city.aomori.aomori.jp

専門家の評価 (推薦度)	可能であれば薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p>	

4. 特定高齢者把握のための取り組み

整理番号：374	
栃木県大田原市	
民生委員による特定高齢者把握実態調査（基本チェックリスト票による生活機能評価）	
通称：	
〒324-8641 栃木県大田原市本町1-3-1 TEL：0287-23-8917 FAX：0287-23-4521 URL：http://www.city.ohatawara.tochigi.jp/	
人口：74,218人（内、高齢者人口：16,318人 高齢者：21.99%） 保健師数：16人（内、介護予防担当の保健師数：2人）	
取り組みの種類	4. 特定高齢者把握のための取り組み
取り組みをするに至った背景	平成18年度介護予防事業開始に伴い、毎年5月民生委員による高齢者実態調査（一人暮らし、高齢者世帯等）の実施にあわせて後期高齢者に介護予防生活機能評価（基本チェックリスト調査票）を実施した。前期高齢者は元気で活動的であるため、健診で把握されるとし、あえて75歳以上とした。19年度からは年度75歳到達者に対して実施している。
取り組みのねらい・目標	特定高齢者を把握し、通所型・訪問型介護予防事業に参加することと、生活機能低下が始まる前に閉じこもり予防・支援を視点に対象者を選定することをねらいとした。また、民生委員も自分の担当地区の高齢者の状況を把握し地域を知る機会となる。調査対象者は100%の把握率となっている。
実施内容	平成18年度は、75歳以上（要支援・要介護認定者・申請中を除く）5,692人、平成19・20年度は、75歳年度到達者それぞれ720人、657人に実施した。民生委員による聞き取りをする個別訪問調査とし、高い回収率を目指した。調査票は、基本チェックリストと簡単な生活状況が分かるものを使用した。調査期間は5月の一カ月とし事業参加を勧奨しやすいように早い時期とした。候補者は、大田原市独自の優先度1～5を設定し、優先度の高い順に介護予防係・包括・実践指導員等で確認の訪問を実施し、通所型・訪問型事業に参加をすすめた。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、実施主体側として関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	事前に民生委員を対象に説明会や研修会を実施し、市の介護予防の取組を理解していただき、回収率の向上につなげた。特定高齢者候補者が健診を受けずにかかりつけ医によって生活機能評価判定をするという方法を、大田原市と医師会で委託契約をしている。これは特定高齢者に決定され事業参加者の増加を図る方法である。後期高齢者は健診勧奨しても受診にはなかなかつながらず、ほとんどがかかりつけ医がいるので、この方法を取り入れた。本人の自己負担はなく、委託料は全額市が負担している。
関与している者	医師、保健師、看護師、理学療法士、社会福祉士、介護福祉士、栄養士・管理栄養士、介護支援専門員、その他（地域包括支援センター、介護予防実践指導員等の協力あり）

協力機関	医療機関、医師会、民生委員、
予算額	1,106,330 円
他事業との連携	連携あり（高齢対策係との介保以外のサービスの情報提供やケア会議の資料とする。）
予防給付との連続性	連続性あり（把握から特定高齢者の通所型・訪問型事業へつなぐ（直営型・委託型事業））
うまくいっている点・アピールしたい点	
配慮した安全管理	
達成度や成果などの評価	20年度優先度がついた192名の訪問の結果、問題なし108名（56, 3%）で、事業参加は15名であった。対象者以外で民生委員から情報が28名あり、事業参加は7名（25%）がつながってきている。
今後の課題	把握事業は、民生委員の実態調査他いろいろな方法で実施しているが、候補者になっても医師の判定や予防プラン等複雑な手続きがあり、高齢者にはなかなか理解されず参加まで困難である。もっと簡単な手続き等で参加できるような検討が必要かと思う。
取り組みに関するホームページ	E-mail r.suzuki@city.ohtawara.tochigi.jp

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■民生委員が高齢者宅へ戸別訪問し特定高齢者把握実態調査を行う試みは、担当地域高齢者の健康・生活状況等を把握できる点でも優れている。地域のキーパーソンを活用した好例であると思われる。</p> <p>■「特定高齢者把握のための取り組み」で、対象者の把握率100%は特筆に値する。把握のための民生委員の協力・活用など、独自の工夫も見られ、模範的な事業運営であると判断されます。</p>	

整理番号：380	
大阪府泉大津市	
把握事業（健診）からの訪問	
通称：お元気訪問	
〒595-8686 大阪府泉佐野市中庄 1102 番地 TEL：(0725)33-1131(代表) FAX：(0725)20-3129 URL：http://www.city.izumiotsu.osaka.jp/	
人口：78,252人（内、高齢者人口：14,678人 高齢者：18.76%） 保健師数：12人（内、介護予防担当の保健師数：1人）	
取り組みの種類	4. 特定高齢者把握のための取り組み
取り組みをするに至った背景	介護予防健診から特定高齢者を抽出するが、施策にむすびつきにくく、特定高齢者の実態がみえなかったため、訪問などで全数把握をおこない、実態を把握するとともに、介護予防の普及・啓発及び、必要な施策にむすびつける目的で取り組むようになった。
取り組みのねらい・目標	ねらい：特定高齢者の実態把握。介護予防の普及啓発及び必要な施策へつなげる。数値目標：全数把握
実施内容	介護予防健診からの特定高齢者に対して、まずは全数電話を行い、状況把握をおこなう（状況訪問シートにより）。電話が不在だった人、リスクの高い人を後日全数訪問をおこない、必要な施策につなげていく。また、状況把握シートにより畜積されたデータから特定高齢者の実態を明確にし、施策へとつなげる。
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	委託していない
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	
関与している者	保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、栄養士・管理栄養士、
協力機関	民生委員、その他（老人クラブや福祉委員などに訪問に関して協力と理解を求めている。）
予算額	円
他事業との連携	連携あり（訪問型介護予防事業・一般高齢者施策へとつなげている。）
予防給付との連続性	連続性あり（訪問の結果、介護保険が必要な方には包括支援センターの職員に紹介したりしている。）
うまくいっている点・アピールしたい点	訪問活動を実施して、特定高齢者の実態がわかり、支援のポイントが絞れるようになった。また教室などの施策へはつながらなくても、継続訪問や他機関へつなげることができたり、把握事業＝教室対象者の抽出ではない活動ができている。

配慮した安全管理	訪問時は血圧計を携帯し、必要により計測をおこなっている。
達成度や成果などの評価	20年度特定高齢者数：496人（訪問数：257人 電話：239人）
今後の課題	継続して特定高齢者として把握される方への支援方法。訪問者により支援の方法が違うため、訪問基準の検討。
取り組みに関するホームページ	なし

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>・*・*・ 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ・*・*・</p> <p>■介護予防健診においてハイリスクと判定された者に対して、全数把握を行った例である。介護予防担当の保健師数は1名と少ないものの、民生委員、その他の協力を得ながら、多くの特定高齢者の実態把握が行えていることは特筆すべきである。</p> <p>■地道だがハイリスクアプローチの出発点となる大切な活動。</p>	