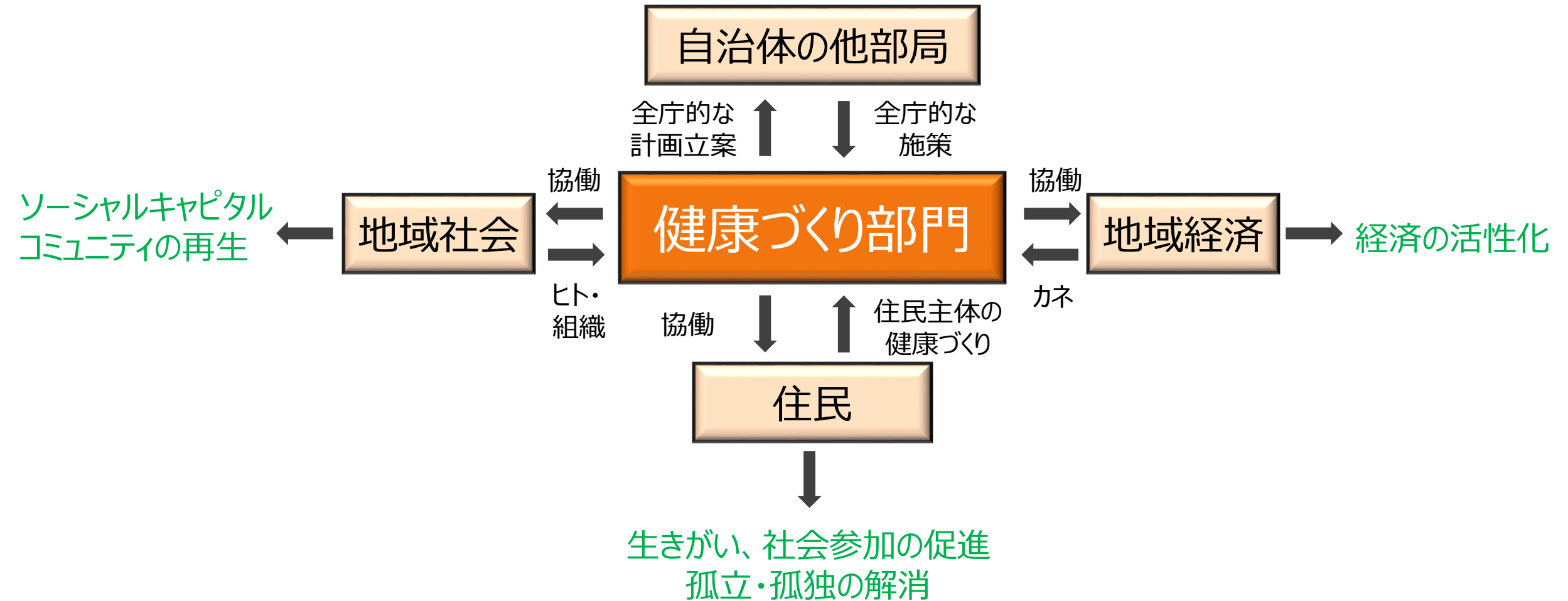


これからの地域保健は「連携」と「協働」がカギ



地域の総力で、健康寿命の延伸と社会の持続可能性を実現する

2040年の予想図：人口、経済、社会、健康、社会保障体制

孤独と社会的孤立が身体的健康に及ぼす影響、生きる意欲の重要性

健康格差の現状と要因、だれ一人取り残さないための対策とは？

縮む地域社会・縮む地方行政を乗り越える：連携と協働の重要性

担い手を増やすための戦略：ボランティアとプロボノ

2040年の公衆衛生・NCD対策は、何を目指すのか？

ボランティアとプロボノ ～無償の社会奉仕活動～

➤ **ボランティア**：専門的な知識やスキルは、あまり求められない。業務内容によっては、研修などが必須となる場合もある

➤ **プロボノ**：職業上のスキルや経験を活かして取り組む社会貢献活動
ラテン語「**Pro bono publico（公共善のために）**」が語源。米国法曹協会（ABA）が奉仕活動を推奨したことから始まり、今ではさまざまな職種の人たちが世界各地で従事するようになった

在職中の人たちが仕事をしながら行う、退職した人たちが地域などで行うなど、さまざまな関わり方がある

ハマボノとは

ハマボノに参加する

地域づくりに活かす

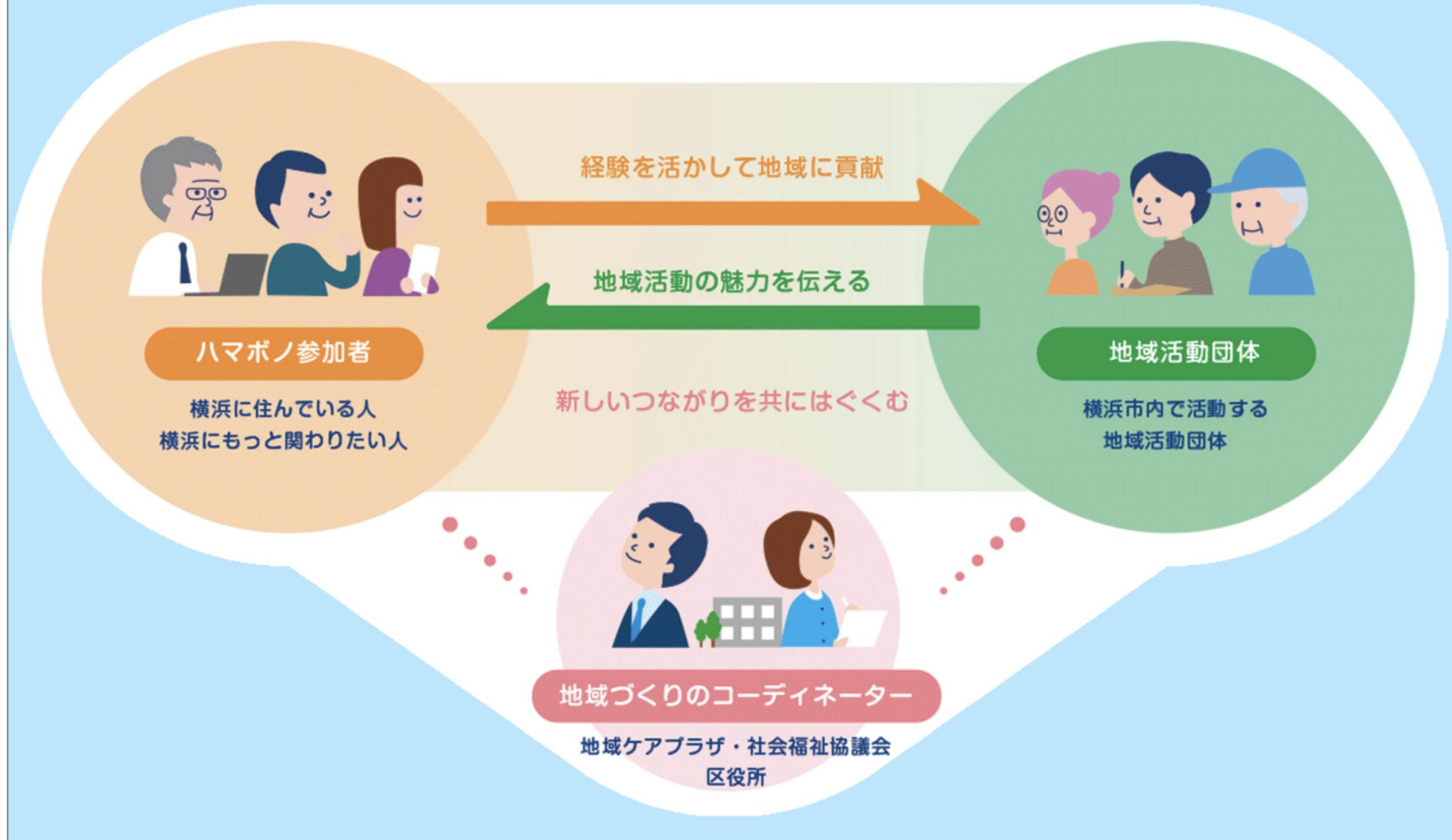
プロジェクト紹介



横浜型地域づくりプロジェクト「ハマボノ」

現役社会人からシニアまで、多様な人々が力を合わせれば、
横浜がもっといいまちに。

よりよい地域づくりを目指す「ハマボノ」の仕組み



仕事での経験

プロボノでできること

お客様との柔軟なコミュニケーション

スムーズなヒアリングにつながった

事務系仕事で培った段取りや整理術

漏れの少ない手順書の作成ができた

リーダーや管理者としてのチーム運営

メンバーの強みを引き出しながらプロジェクトを進められた

報告書/企画書/チラシなど資料作成

支援先の魅力が伝わる資料ができた

データや調査から解決案を策定

新しい視点で支援先の強みを見いだせた

ウェブ・映像・デザインの制作/編集

新しい媒体で支援先の認知度が上がった

仕事で培った経験・スキルを「カタチ」にして、地域活動団体を支援します。



ウェブサイト・パンフレット・SNS
活用等の情報発信ツール

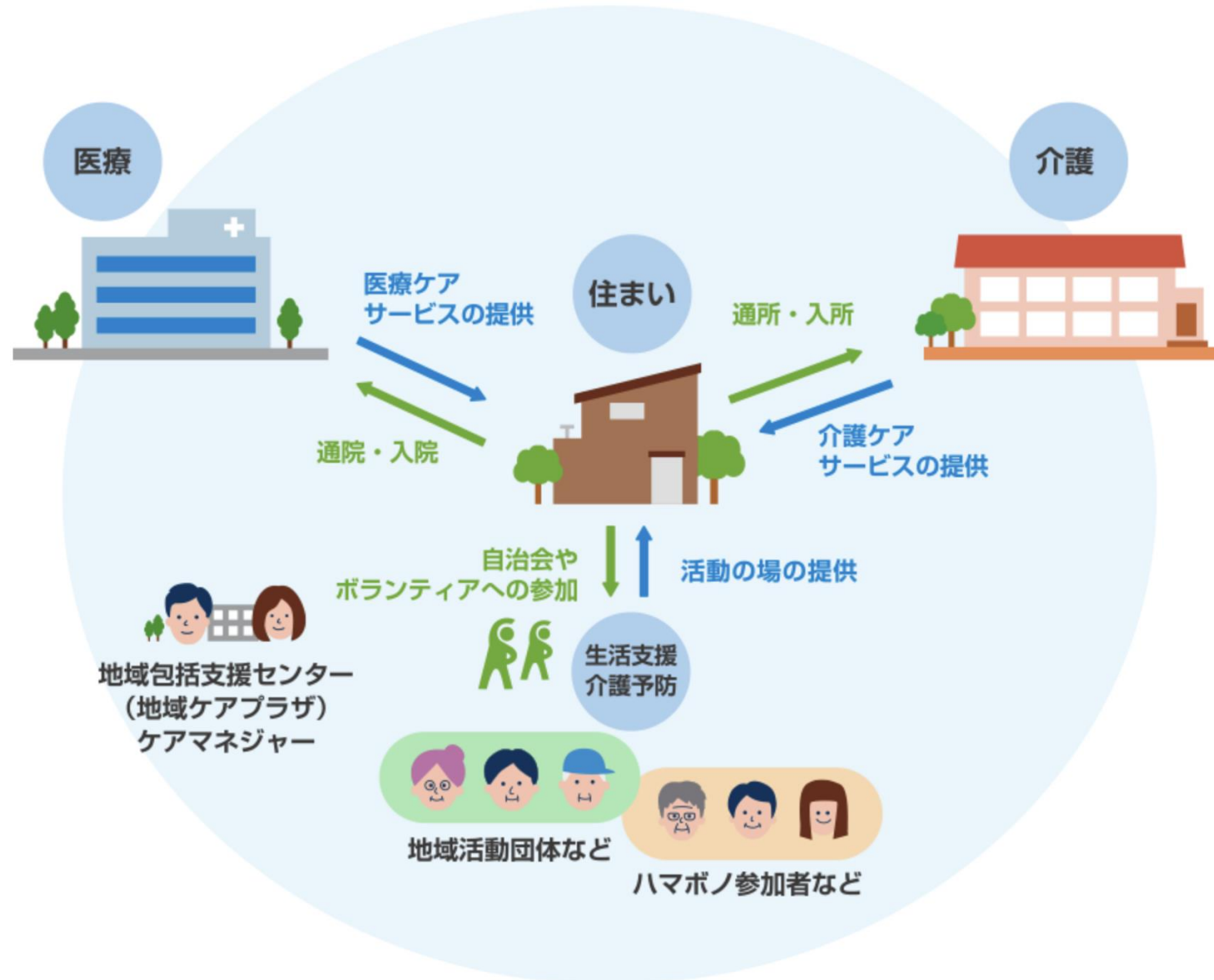


運営マニュアルの作成・作業の見える化等の組織運営サポート



住民ニーズ調査や事業計画立案等の
方針・計画策定の支援

地域包括ケアシステムとハマボノ



2040年の予想図：人口、経済、社会、健康、社会保障体制

孤独と社会的孤立が身体的健康に及ぼす影響、生きる意欲の重要性

健康格差の現状と要因、だれ一人取り残さないための対策とは？

縮む地域社会・縮む地方行政を乗り越える：連携と協働の重要性

担い手を増やすための戦略：ボランティアとプロボノ

2040年の公衆衛生・NCD対策は、何を目指すのか？



Experience Corps

[ABOUT US](#) [OUR IMPACT](#) [OUR STORIES](#) [VOLUNTEER](#) [NEWS & MEDIA](#)

[MORE FROM AARP](#) ▼

help by
DONATING

Donate to AARP Experience Corps. Your generous support will bring experience to life.

[Donate Today](#) ▶

become a
VOLUNTEER



EVERY COMMUNITY
HAS EXPERIENCE
Experience Corps Brings It to Life

Experience Corps（その1）

- 50歳以上のボランティアが小学校に入って、児童の勉強が円滑に進むように教師の手助けをするプログラム
- 25時間の養成講座を受けたうえで参加。週15時間以上、半年以上の参加
- 読み書き能力の向上支援：成績不良の児童と一緒に読み書きを行う
- 図書室サポート：蔵書の整理、児童が本を選ぶ際の助言、一緒に読書する
- 問題解決：友人などとのトラブルを解決する方法を芝居の形式で教える

Experience Corps（その2）

1993～95年に、ジョンズ・ホプキンス大学医学部フリード教授らがパイロット・スタディ
2011年に、全米退職者協会（AARP）が全面支援し、全米に拡大
現在、全米20都市で約2000人が参加

効果に関する報告例

高齢者：生活行動の活発化、心身の健康レベルの向上、
生活満足度の向上、認知機能の改善

児童：読解能力の向上、欠席日数などの減少

学校：教師の負担の軽減

りぷりんと

60歳以上のシニアが、ボランティアとして、幼稚園・保育所、小中学校などを訪問して、子どもたちに絵本を読み聞かせる活動

東京都健康長寿医療センター研究所・藤原佳典博士が2004年度に開始

4地域で約220名のボランティア→ NPO法人化し、全国展開

参加高齢者で心身の健康レベルの向上、生きがい、認知機能の改善

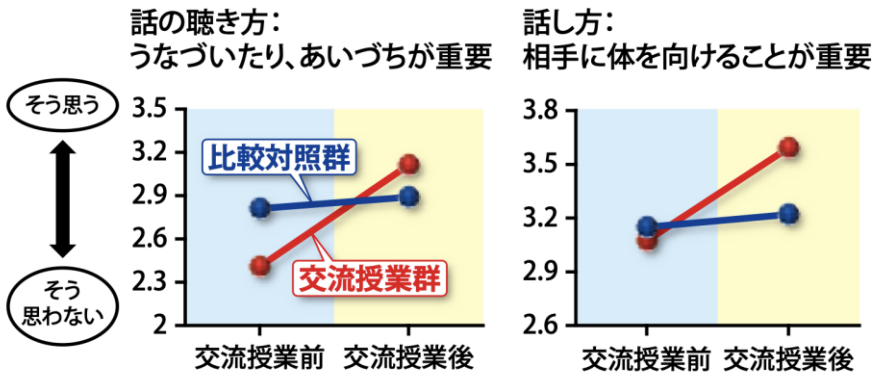
「りぷりんと」の活動



地元図書館の貸し出し協力で大型絵本も登場（長浜市放課後学童クラブにて）

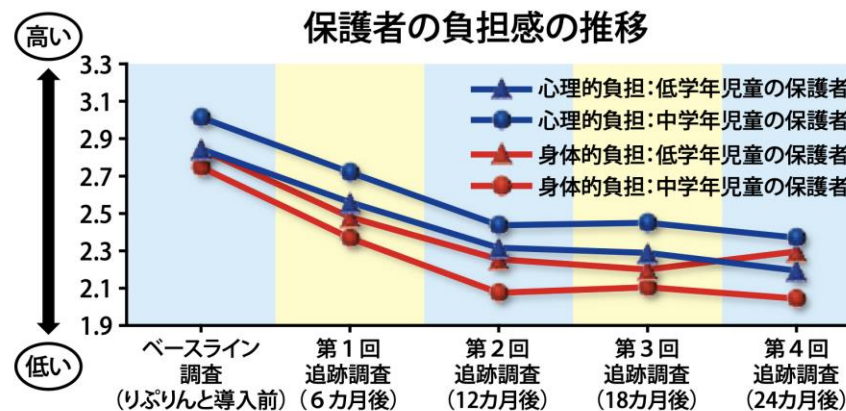
「りぷりんと」の三方よしの効果

児童

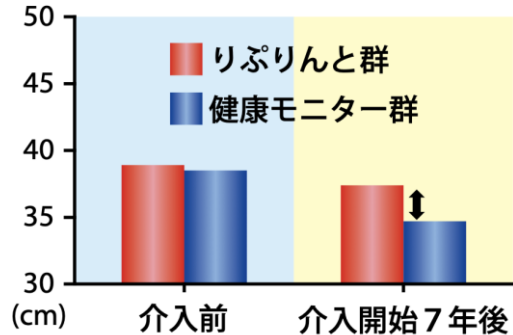


※比較対照群は、研究期間終了後に交流授業を受けた

保護者



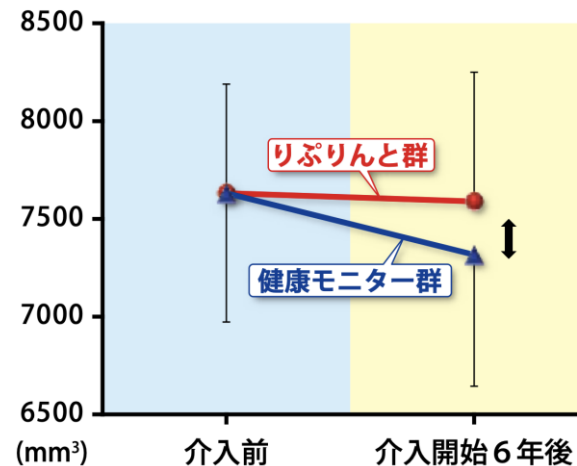
足を動かさず手が伸ばせる距離 (ファンクショナルリーチテスト)



※距離が長ければ長いほど、バランス能力が高いことを示す

高齢者

海馬容量の変化



Experience Corps と「りぷりんと」

- 世代間交流：地域における世代間の共生、新たな絆
- 学校教育への支援：既存資源の活用、学校側の負担軽減
地域のソーシャルキャピタルの涵養
- ボランティアをすることの効果：健康長寿の達成
- 一石四鳥：児童・高齢者・学校・地域

第11回健康寿命をのばそうアワード（令和4年）

介護予防・高齢者生活支援分野 厚生労働大臣最優秀賞

岩沼市 三色吉シニア倶楽部

友愛活動として、一人暮らしの高齢者や認知症の方のご自宅を定期的に訪問し、住み慣れた我が家で暮らしていきたいという方の想いをささえています。

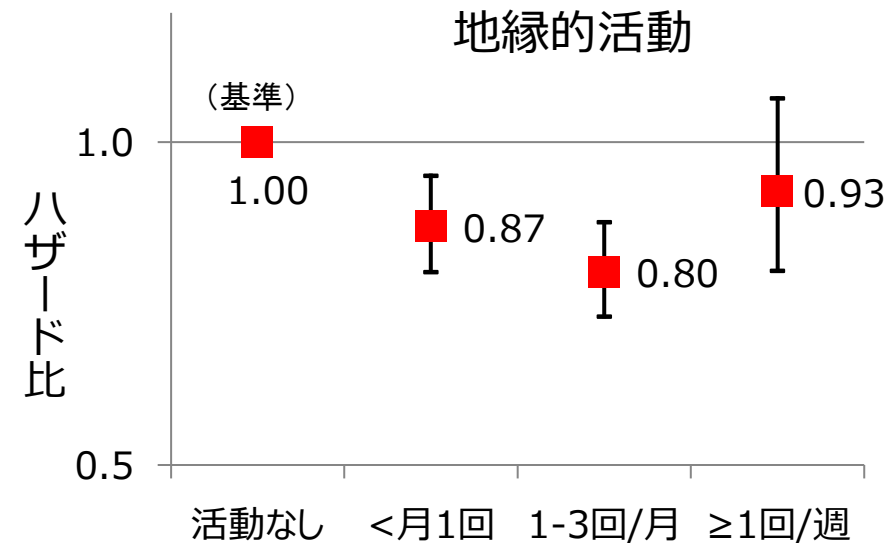
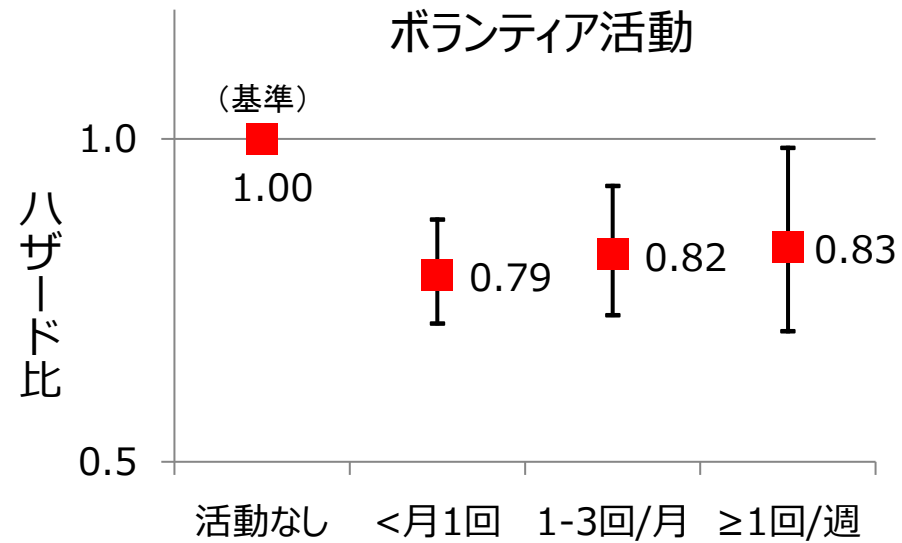
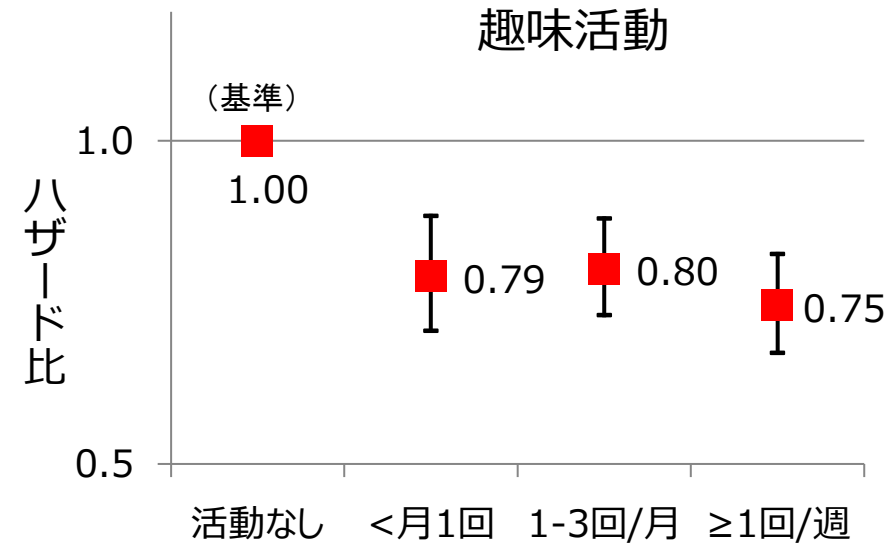
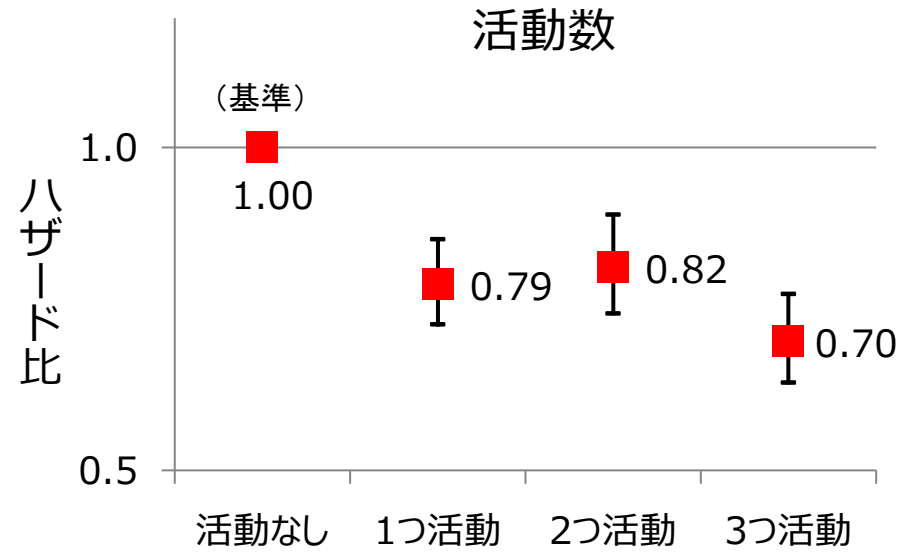
他にも「町内会環境整備事業」「道路清掃」「中学校道路脇花壇整備」「グリーンピアまでの里山遠足」「公園管理業務」「子ども会支援」「ゴミ出し支援」「地域神社にぎわい市運営」など、世代の垣根なく地域を豊かにする活動に取り組んでいます。

本市では、このような「住民が主役の取組」を後押ししていきたいと考えております。



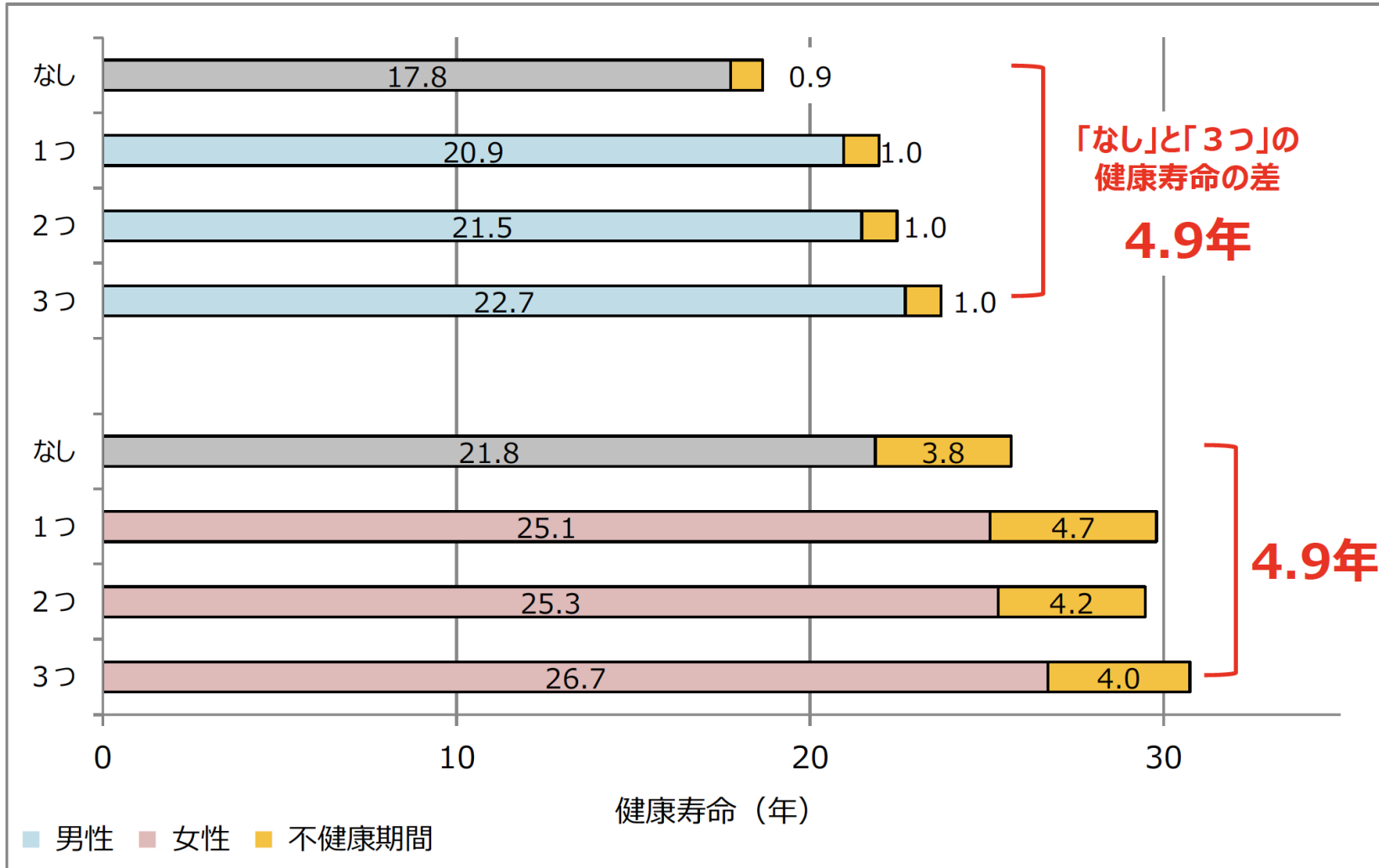
これぞ！お互いさまの助け合いの原点～住み慣れた我が家で暮らし続けられるために～

地域活動の参加頻度と要介護リスクとの関連：大崎2006研究



結果：地域活動の参加数による健康寿命 (65歳時点)

TOHOKU
UNIVERSITY



大崎コホート2006研究

対象 = 宮城県大崎市の65歳以上住民

調査時期 = 2006年12月

解析対象者数 = 11,982人

ベースライン調査に回答、

介護保険認定非該当、

介護保険認定情報の提供に同意

地域活動 = ボランティア活動、趣味活動、
地縁的活動

頻度 = 年に数回以上

追跡 = 11年間

アウトカム = 要介護認定 (要介護2以上)、
死亡

健康寿命 = 非該当または要支援1・2、要介護1での生存期間

互助のビジネスモデル化

- **介護**：簡単なレベルの介護・家事支援をコミュニティの住民どうしで行うと、若干の費用がもらえる
- **育児**：身近な地域で、子供を持つ世代をシニアがサポートする。アドバイスや困ったときの世話などを安価な費用で提供する
- **憩いの家**：農園や文教施設の近くで、街の人たちが集える場を確保し、地域のシニア・ボランティアが喫茶店などを運営する
- **長期休暇の活用**：夏休みなどに児童・生徒が安全かつ自由に遊べるよう、シニア・ボランティアが施設管理を受託する

2040年の予想図：人口、経済、社会、健康、社会保障体制


孤独と社会的孤立が身体的健康に及ぼす影響、生きる意欲の重要性

健康格差の現状と要因、だれ一人取り残さないための対策とは？

縮む地域社会・縮む地方行政を乗り越える：連携と協働の重要性

2040年の公衆衛生・NCD対策は、何を目指すのか？

2040年の公衆衛生・NCD対策は、何を目指すのか？

- Well-being: Health is a state of **complete physical, mental and social well-being** and not merely the absence of disease or infirmity (WHO 1946).
- Goal 3 of **SDGs**: Ensure healthy lives and **promote well-being** for all at all ages (すべての人に健康と福祉を) 
- **ポジティブ心理学** (Seligman) の**PERMA** : **P**ositive emotion (ポジティブな感情) **E**ngagement (物事への積極的な関わり) **R**elationship (他者との良い関係) **M**eaning (人生の意味) **A**chievement (達成)
- **生きがい** : PERMAや生きがいを感じている者は、メンタルが良好なだけでなく、実際に健康寿命も長い

公衆衛生・NCD対策の本質的な役割 : すべての人に健康・well-being・幸福を

介護予防に関する評価指標について（案）

別添

1. 成果を評価する指標

評価対象	評価項目	評価の観点	具体的な指標案
高齢者全体	健康寿命延伸の実現状況 (都道府県・市町村)	<ul style="list-style-type: none"> 介護予防を含む介護保険事業全体を運営する上での目標である、健康寿命延伸の実現状況を評価 ※毎年の評価に加え、中期的な変化の評価も望ましい 	<ul style="list-style-type: none"> 要介護2以上の年齢調整後認定率、その変化率 ※客観的評価のため、健康寿命の補完的指標を参考 ※要介護度の分布や新規で要介護認定を受けた要因の確認も併せて必要
	住民の幸福感の向上 (市町村)	<ul style="list-style-type: none"> 住民が生きがいのある自分らしい人生を送るという介護予防の目的の達成状況を評価する観点から、住民の幸福感を評価 ※ニーズ調査は対象者が限られていることから評価に当たっては留意 ※幸福感の向上に関する指標の在り方については、引き続き検討が必要 	<ul style="list-style-type: none"> 住民の幸福感の変化率 ※ニーズ調査に調査項目あり。具体的な評価方法(変化率の算出方法等)については要精査
一般介護予防事業「利用者」+「未利用者」	通いの場をはじめとする社会参加の拡大 (都道府県・市町村)	<ul style="list-style-type: none"> 経年比較が可能な方法により通いの場の参加率を測定 参加頻度も評価する観点から、延べ数についても評価 加えて、従来の通いの場に限らず、就労等を含めた多様な社会参加状況についても評価 	<ul style="list-style-type: none"> 通いの場(全体・週1回以上)の参加率(実数・延べ数)、その変化率、週1回以上開催の通いの場の有無 社会参加(就労、ボランティア、通いの場等)の状況 ※ニーズ調査の調査項目の見直しを実施
一般介護予防事業「利用者」	通いの場に参加する高齢者の状態の変化	<p><中長期的な課題></p> <ul style="list-style-type: none"> 通いの場の効果等を評価する観点から、今後、通いの場に参加する高齢者の状態(IADL等)の維持・改善状況を評価することを検討 ※まずは、高齢者の状態を把握・分析する手法(基本チェックリスト、後期高齢者の質問票、日常生活動作(ADL)の指標(Barthel Index(BI)、Functional Independence Measure(FIM)等)、東京大学飯島教授及びフレイル予防チーム開発のフレイルチェックシート、神奈川県開発の未病指標等)について検討 ※分析に当たっては、比較対照群(非参加者との比較)が必要 	