



# これからの 地域づくり戦略

集い・互い・知恵を出し合い

3 部作 1.0版

# はじめに

地域づくりは、とても重要な、古くて新しいテーマです。

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

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

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

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

平成31年3月19日 厚生労働省老健局

# これからの 地域づくり戦略

第1部 | 集い編

高齢者が集えば、地域が変わる



高齢化による  
介護・福祉の問題

地域の  
つながりの衰退

増え続ける  
保険料



住民の  
元気アップ

地域  
コミュニティ  
の再生

保険料の  
伸びの抑制

きっかけは  
高齢者にあり



# 体操等の「通いの場」が、まちを変える。

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





## まずは体操等の「通いの場」づくりから

身体を動かしたりする身近な場所・・・これをたくさん用意する

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



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

# 体操等の通いの場のイメージ



体操等の「通いの場」



皆さんの苦心や工夫を教えてください。

## 中山間地域では

集落の集会場や空き地等を使う。自宅を開放する。



## 積雪地では

有線放送やCATVで自宅での運動で代替する。移動の支援をする。



## 都心では

ショッピングモール、カフェ等の民間のスペースを見つけて借りる。



## 大規模団地では

団地の集会所や空きスペースを使う。回数を増やす。



※ 特養の地域交流スペース等を活用することも考えられる

## 「軽い体操」は地域に応じていろいろ

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

人々が集まる通いの場は互助の基盤ともなる。

### + 多世代交流

暮らしのサポートセンターサンクス  
(福岡県福津市)

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

### + 困りごと手助け

幸せます健康くらぶ  
(山口県防府市)

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



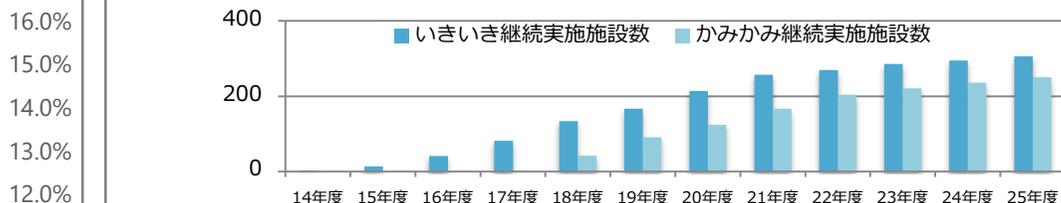
# 高知県高知市 — 運動・口腔機能向上のための住民主体の体操の取組 —

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



## 介護予防の取組の変遷

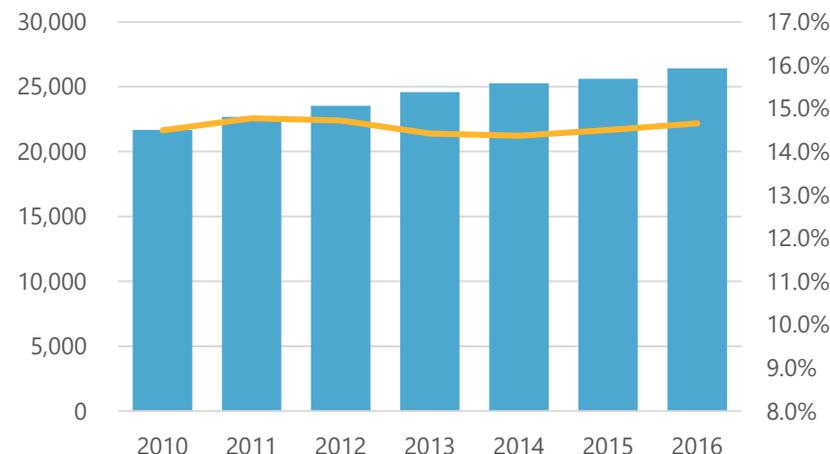
- 平成14年度、運動機能向上プログラム「いきいき百歳体操」を作成し、モデル事業を実施し効果を確認。
- 住民が主体的に取り組むことができるよう、住民が集っている場での健康講座を活用し、地域での「いきいき百歳体操」の普及啓発活動を実施。
- 「いきいき百歳体操」に取り組む条件として、①週1~2回の頻度で最低3ヶ月以上は継続すること、②地域の誰でも参加可能、を設け、住民から“やってみたい”と声があがるまで待った。
- 住民から実施希望があった場合に、保健師や理学療法士等が支援。
- 平成17年度、さらに口腔機能向上の取り組みを進めるため、住民が主体的に取り組むやすい口の体操「かみかみ百歳体操」を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



## 専門職の関与の仕方

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

## 介護費用額と要介護認定率の推移（高知市）



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

# 熊本県長洲町 一介護予防拠点活動の充実—

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



## 介護予防の取組の状況

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

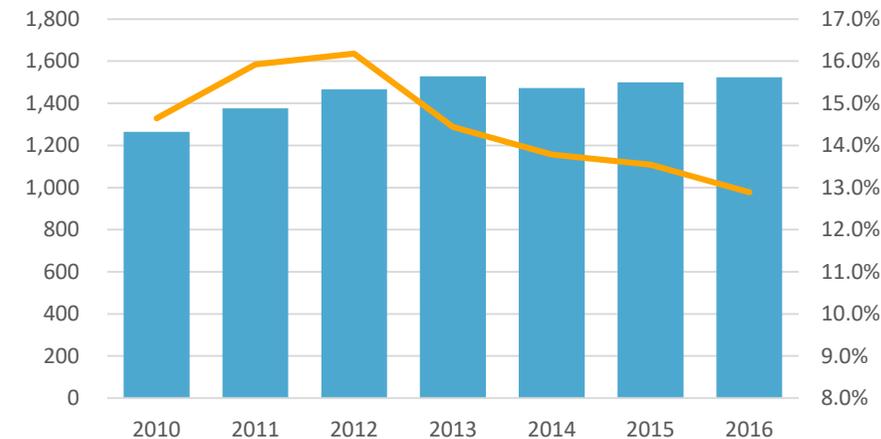


### 介護予防拠点の活動事例



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

## 介護費用額と要介護認定率の推移（長洲町）



# 奈良県生駒市 —住民主体の通いの場の充実—

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



## 介護予防の取組の特徴

### 意識の共有・動機付け

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

### 地域と連携した普及啓発

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

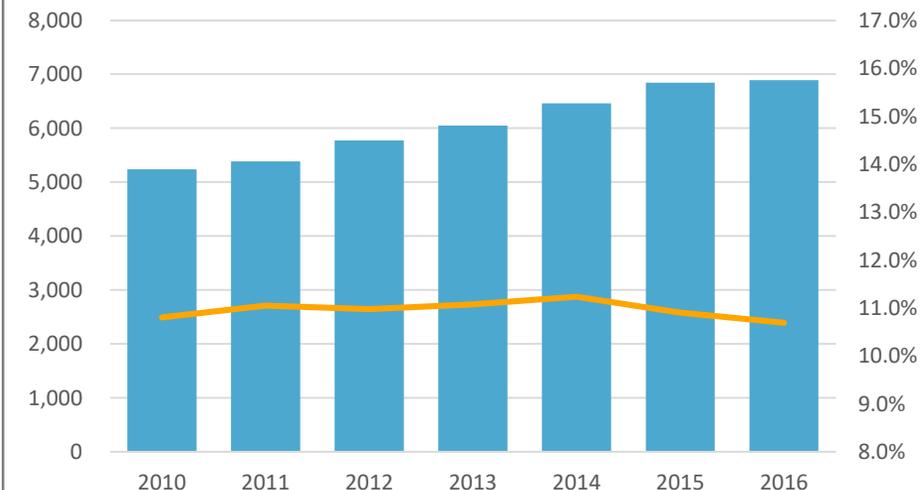
### 支援体制の強化

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

## 住民主体・地域運営の通いの場の増加

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

介護費用額と要介護認定率の推移（生駒市）



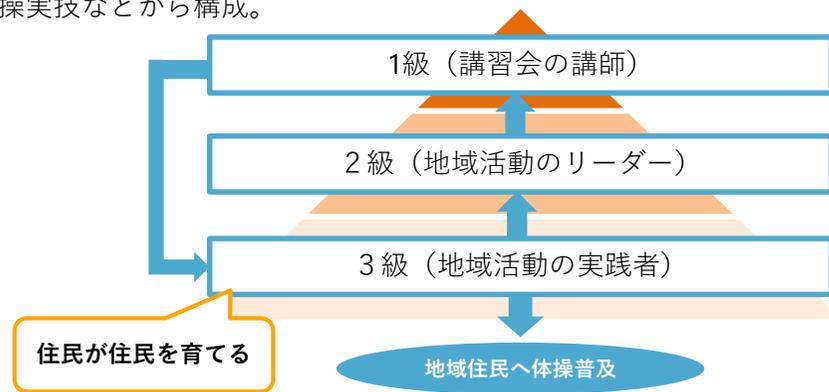
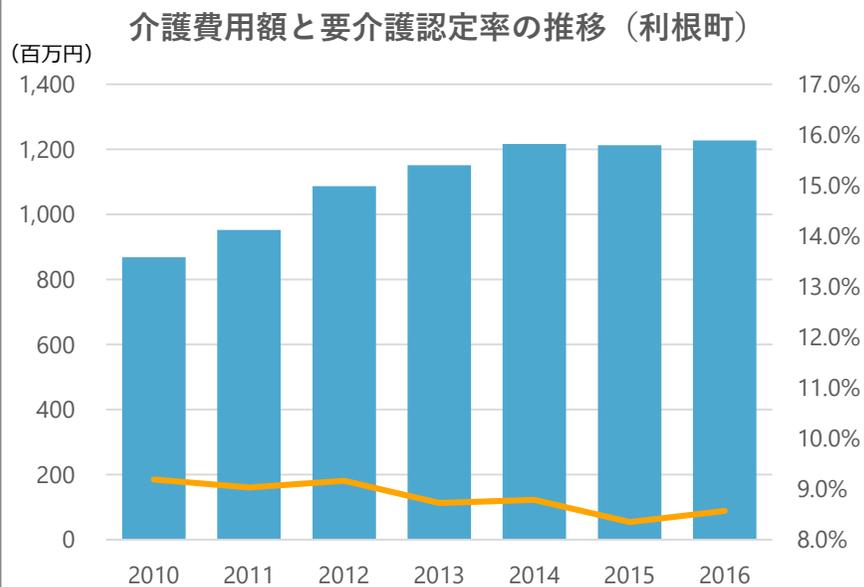
# 茨城県利根町 —シルバーリハビリ体操指導士の体操普及活動—

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



## シルバーリハビリ体操指導士養成講座

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



## 専門職の関与の仕方

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

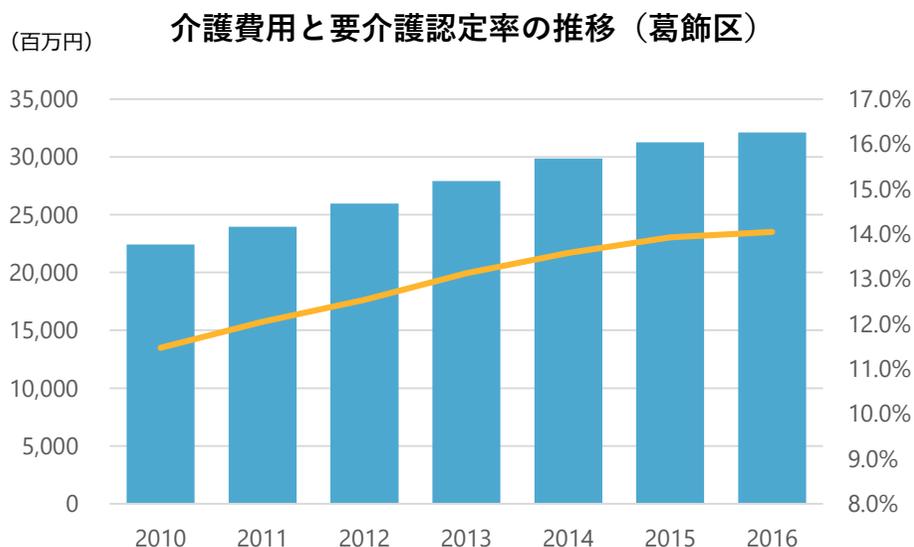
# 東京都葛飾区 —公園に設置した健康遊具を使用した「うんどう教室」—

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



## 健康づくり・介護予防の取組の状況

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



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



うんどう教室実施公園

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

いずれも年末年始を除く

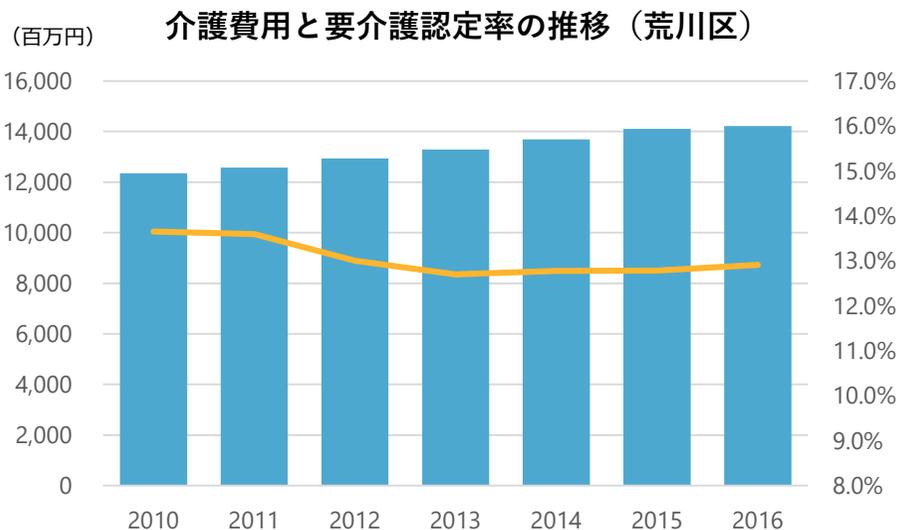
# 東京都荒川区 —数々のオリジナル体操の開発などによる取組—

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



## オリジナル体操の開発の変遷

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



## 参加者の声

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



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

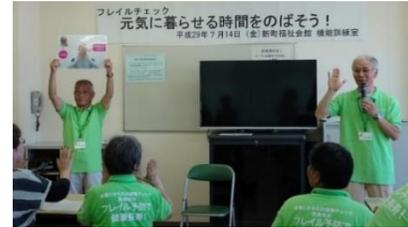
# 東京都西東京市 一職能団体を巻き込んだ取組

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

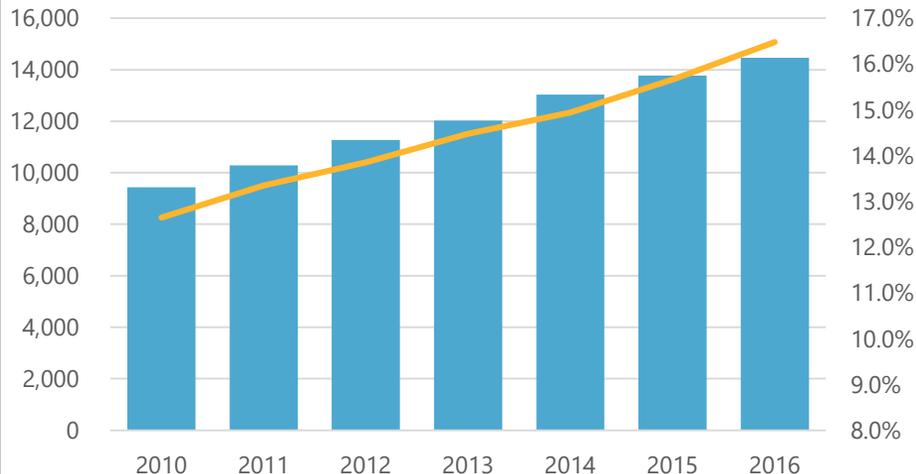


## 健康づくり・介護予防への取組

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



(百万円) 介護費用額と要介護認定率の推移 (西東京市)



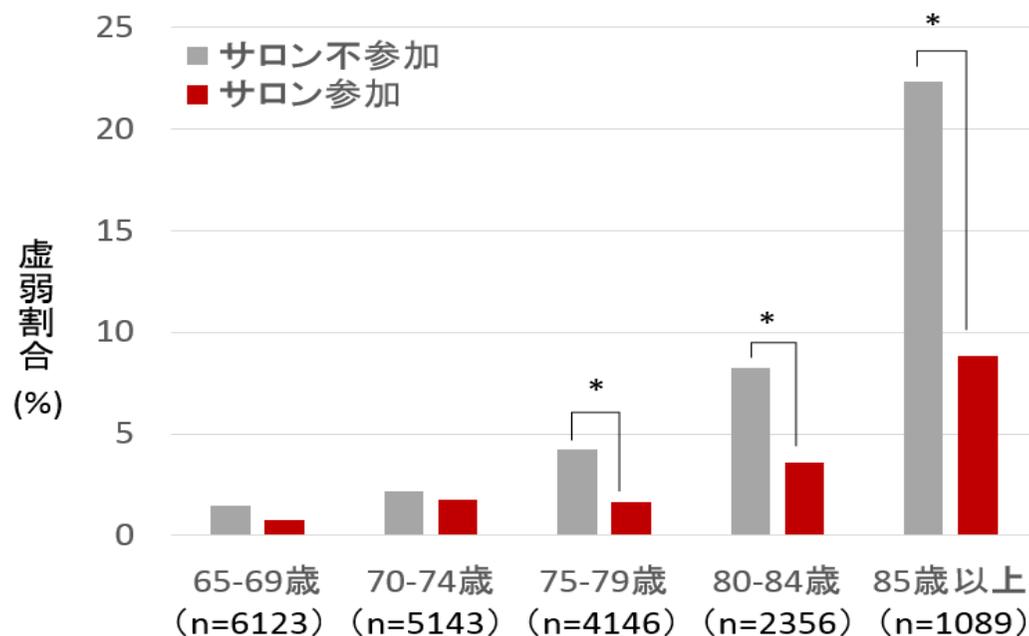
- 周知啓発のためフレイル予防講演会を実施。講演会ではフレイル予防の専門家、三師会、他団体のフレイルサポーターが参加することにより、市民意識が変化、各分野へ取組が波及。
- 専門職の関わりの方としてミニ講座を実施しており、講師として、柔道整復師、管理栄養士、歯科衛生士、薬剤師等の専門職が、簡単にできるフレイル対策を参加市民に伝えている。



# 期待される効果

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

地域づくりによる高齢者に対する効果例：サロン参加による虚弱割合の効果



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

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

## 介護保険：保険者機能強化推進交付金

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

### 評価指標の例（通いの場関係）

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

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

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

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



# これからの 地域づくり戦略

第2部

互い編

互助を見つける、互助を育む



# 高齢者の暮らしを支えるために必要なものは？

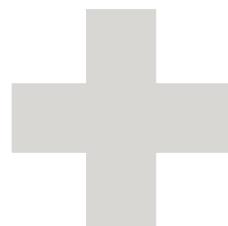
医療



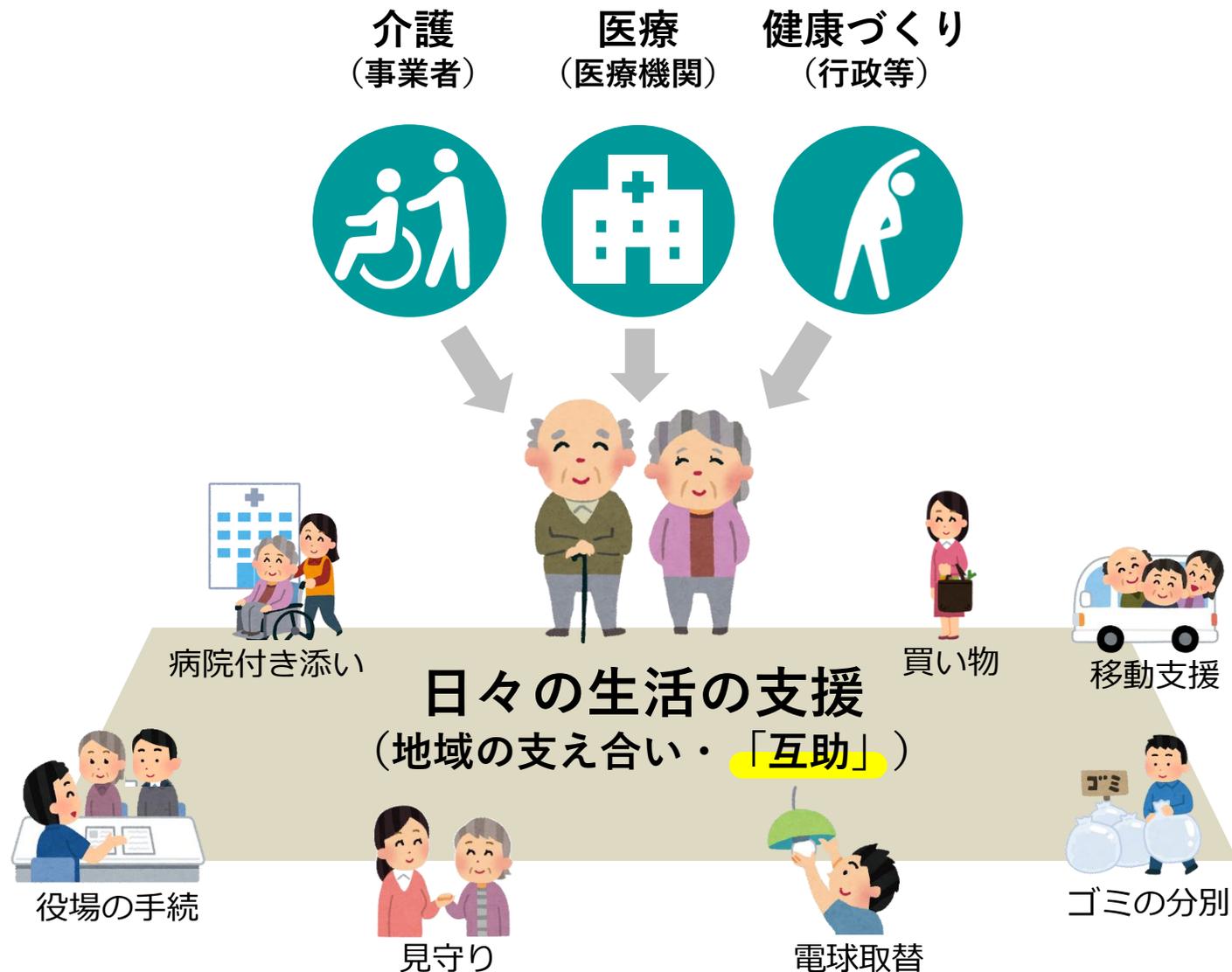
介護



健康づくり



# 「互助」が、地域の高齢者の暮らしを支える





## 互助を手厚くするには

### 地域に既にある互助を 見つけ、育む

- ご近所づきあい
  - 町内会
  - 老人クラブ
  - 校区社協
  - 協同組合
- など



### 制度を活用して、新たな 「互助」を生み出し、育てていく

- 生活支援コーディネーター(SC)・SC協議体
- 介護支援ボランティア
- 認知症サポーター・チームオレンジ
- 認知症地域支援推進員
- 住まいの確保支援・生活支援



## 老人クラブ

(山梨県中央市、兵庫県養父市の例)

地域を基盤とする高齢者の自主的な組織。介護予防と相互の生活支援の観点から、生きがいや健康づくりを推進する。明るい長寿社会の実現と保健福祉の向上に資することを目的とした組織

### ちょびっとお助け隊 (山梨県中央市)

- 草とり、ごみ出し、犬の散歩等、高齢者同士が協力し合う活動を実施。
- 会員のみならず会員外の方も気兼ねなく依頼できる料金体系にしており、交流も広がっている。



### いどばた喫茶 (兵庫県養父市)

- 年間を通じた集いの活動として実施。
- 春の花見、クリスマスケーキを提供するなど季節感あるサービスを提供。
- 地区の人たちとの交流の場ともなっている。



## 協同組合 (愛知県豊明市の例)

同じ地域に住む人々や同じ職場に勤務する人々等が、生活の安定等のため、相互の助け合いにより自発的に組織する団体

### コープあいち等

- 住民主体の支え合いの仕組みを創出するため、すでに長年支え合い活動を地域で実践してきた協同組合3団体と市が協議。
- これまで実践してきた支え合い活動を住民に見える形にし、住民の輪を広げることに取り組んでいる。

コープあいち



- ・購入品の無料配送
- ・くらしたすけあいの会

JAあいち尾東農協



- ・地産地消の食堂
- ・ミニデイ
- ・けやきの会

南医療生協



- ・空き家を改修した地域の集いの場

## 自治会（神奈川県横浜市旭区若葉台団地の例）

### 外出しやすく、スポーツ施設などが充実した環境

団地造成の当初計画において、里山の一部が公園として緑が多く残されており、歩行者専用道路がきめ細かく整備され、ジョギングやウォーキングなどがしやすい環境が整っている。



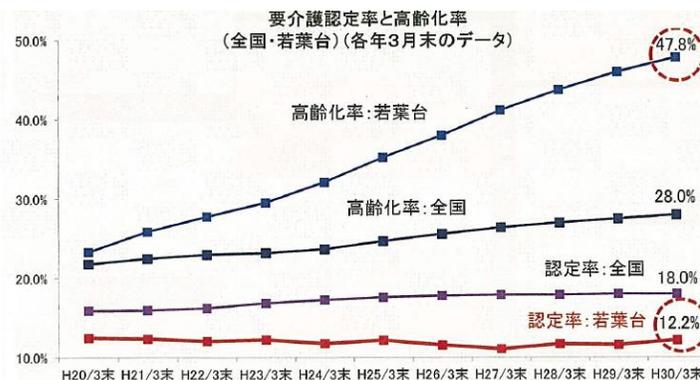
### 自治会活動を通じた、世代を超える絆の形成

- 10の自治会が桜まつり、夏まつり、大運動会などの行事をするなど、活発な自治会活動が行われている。
- 少子化が進み廃校となった中学校の教室を利用し、地域住民で構成されたNPO法人が、大運動会をはじめ、テニス、卓球、グラウンドゴルフなどのスポーツ活動、文化祭、合唱団講演、外国語教室、絵画教室などの文化活動を実施し、地域のコミュニケーション・世代間交流の機会となる場を提供している。
- 障害のある人たちが様々な創作・生産活動にチャレンジできる地域活動支援センターを設置し、つながりづくりの場として機能している。
- 団地の空き店舗を活用し、住民主体の支え合いサービス（訪問、通所）を実施している。

夏祭りには団地の真ん中で2,200発の打ち上げ花火が打ち上げられる



様々な社会活動や地域活動によって地域における人々の結びつきが豊かになり、ソーシャルキャピタルが住民の健康に良い影響をもたらしている。



## 社会福祉協議会（静岡県磐田市の例）

住民、ボランティア団体、民生委員・児童委員、社会福祉施設など福祉・保健・医療・教育等の関係機関の参加と協力により「福祉のまちづくり」を目指して活動を行っている民間団体

### せいかつ応援倶楽部

- 地域支援員として事前登録いただいた地域住民が活動。
- 介護保険制度などの公的サービスでは対応できない生活上の“ちょっとした困りごと”の解決を支援。
- 掃除、動物の世話、草取り、ごみ出し・分別、買い物代行、整理整頓、話し相手、病院等付き添い等を行っている。



本棚等の整理



草取り



換気扇の掃除



付き添い



風呂の掃除

## 民間企業（長崎県佐世保市の例）

介護周辺サービス事業としてのビジネス性を活かした展開が期待される

### 見守りネットワークきずな

- ちょっとした手助けが必要な高齢者等を対象に訪問活動を実施。
- 買い物代行、掃除等の生活支援、付き添い、灯油配達、お元気確認訪問などを行っている。
- 活動には補助金等の資金を活用せず、株式会社が、自身で実施する地域貢献事業の一環として社内収益部門との組み合わせにより事業費を捻出している。

## 民間企業（愛知県豊明市の例）

高齢者の暮らしにくさを解決する生活支援や健康寿命延伸に寄与するサービスを展開する民間企業に市から声を掛け協議の場を設けた。その後、個別に市とサービスの協議を重ねた

### 協議の場

#### 参加者

リサイクル業者、フィットネスクラブ、掃除サービス業者、食品メーカー、スーパー、天然温泉施設、カラオケ施設、学習塾、介護事業所、地域包括支援センター等。

#### 協議内容

国の動向、市の高齢者の現状、高齢者のニーズ、現行の民間サービスの利用のしにくさなどを協議。



### 民間事業者との連携により実施した事業の一例



温泉施設での健康講座



カラオケボックスを利用した体操教室



インストラクターによる健康講座



市主催の運動教室での健康チェックと商品説明

## 住民ボランティア（山口県萩市、山口県防府市の例）

一般的に「自発的な意志に基づき他人や社会に貢献する行為」を指すボランティアには、「自主性（主体性）」、「社会性（連帯性）」、「無償性（無給性）」等の特徴が挙げられる

### むつみ愛サービス（山口県萩市）

- 地域住民による20～80歳代までのボランティア組織。
- 花見や餅つきなどの世代間交流イベント、サロン、各種教室等を開催している。
- 生活支援の主な内容としては、送迎支援、ゴミ出しや灯油入れ、雪かき、蛍光灯の交換等。



送迎サービス



買い物代行

### ほうふ・てごねっと（山口県防府市）

平成30年6月～10月テスト実施。平成31年度も継続予定。

- 介護専門職が把握する高齢者の困りごとを市が受け付け、地縁団体や個人ボランティアに依頼し解決する仕組み。
- 困りごとは高齢者の自立支援に資する保険外サービスや訪問サービスの効率化に繋がるものに限定。
- 介護専門職と地域住民をつなぐことで地域活動を活性化し、高齢者の生きがい創出・介護予防・健康増進を推進する。
- 平成31年度から活動に対しボランティアポイントを付与する予定。

地域づくり 社会貢献 介護予防

高齢者のちょっとした困りごと

# みんなで解決

地域住民が「てご（お手伝い）」をすることにより、高齢者の「ちょっとした困りごと」を解決する仕組みを作るため、地域団体等の協力を得て、実証実験（お試し実施）を行います。

- 庭の草刈り
- ごみ出し・分別
- 話し相手・安否確認
- 買物代行
- 家具の移動 など

利用申込みは  
地域包括支援センター  
または  
ケアマネジャーまで

このサービスは、介護事業所等と社会貢献活動ができる高齢者や地域の団体が繋がることで提供されるサービスです。お住まいの地域や困りごとの内容によっては、依頼を受けられないことがあります。

テスト期間 平成30年6月1日～平成30年10月31日

「ほうふ・てごねっと」テスト実施

防府市役所 高齢福祉課

## 助け合い活動の情報共有（東京都江東区の例）

地域の様々なボランティア活動を情報誌として一覧できるようにすることで、地域住民が自分に合った活動を知り、きっかけをつくり、参加へのハードルを下げることができる。

### あなたもできる助け合い～地域・ボランティア活動～

- NPO法人、任意団体、行政、社会福祉協議会等による、地域の高齢者支援や障害者支援、子育て支援、まちづくりなど、様々なボランティア活動を紹介する情報誌。
- 活動団体員による手渡しを基本に、区の関係施設等でも無料配布されており、ボランティア活動に参加したい人が地域の様々なボランティア活動を知ることができるようになっている。
- 独立行政法人福祉医療機構の社会福祉振興助成事業として地域の法人が作成。



活動毎に、内容、目的、活動日、場所、参加条件と連絡先を掲載

高齢者のパソコン操作と交流で心身機能の維持向上を!



**活動内容** 会員は70歳～85歳で元気にパソコン操作をしています。屋内活動は高齢者向けパソコン・スマートフォンの操作勉強や健康体操とお茶会、屋外活動の名所旧跡散策・風景写真撮影や食事会活動で各自の指操作や視聴覚・運動能力を活性化し、加齢を抑制する活動を行っています。

**活動目的** パソコンの操作で脳の活性化、屋外活動参加で心身機能を活性化、交流会で孤独感の減少

**わいわいタウン**

活動日: 次曜(月により変わる)  
活動場所: 民北登七丁目地集会所  
参加費: 毎月1,000円 / 参加条件: 高齢者(パソコン得意な方)

城東南部

住民の相互交流を豊かにし、日常の支え合いに!



**活動内容** マンション内の日常の困りごとの助け合い活動、月1回の古紙回収、3か月毎に包丁研ぎと縫い物を実施。健康増進活動として毎週火木土のラジオ体操、月1回の健康体操。住民交流の場として、フリーマーケット・昔遊び・お花見・バーベキュー大会・まち歩きなどの活動を年1回ずつ行っています。

**活動目的** 思いやりと信頼に基づき助け合い活動を行うことで、安心して暮らせるコミュニティづくりに寄与する

**東砂三丁目ハイアツたすけあいの会「ふれあい」**

活動日: 月15日～20日くらい / 活動場所: 東砂三丁目ハイアツ内 / 参加費: なし(助け合い等の利用あり) / 参加条件: 東砂三丁目ハイアツの住人

城東南部

# 互助を見つける・育む | ①生活支援コーディネーター(SC)・SC協議体

生活支援コーディネーター（SC）は、市町村が定める活動区域ごとに、関係者のネットワークや既存の取組・組織等も活用しながら、資源開発、関係者のネットワーク化、地域の支援ニーズとサービス提供主体のマッチング等のコーディネート業務を実施することにより、地域における生活支援・介護予防サービスの提供体制の整備に向けた取組を推進する。SC協議体は、関係者の意識共有や情報交換により、SCの組織的な補完等を行う。

## SCの役割

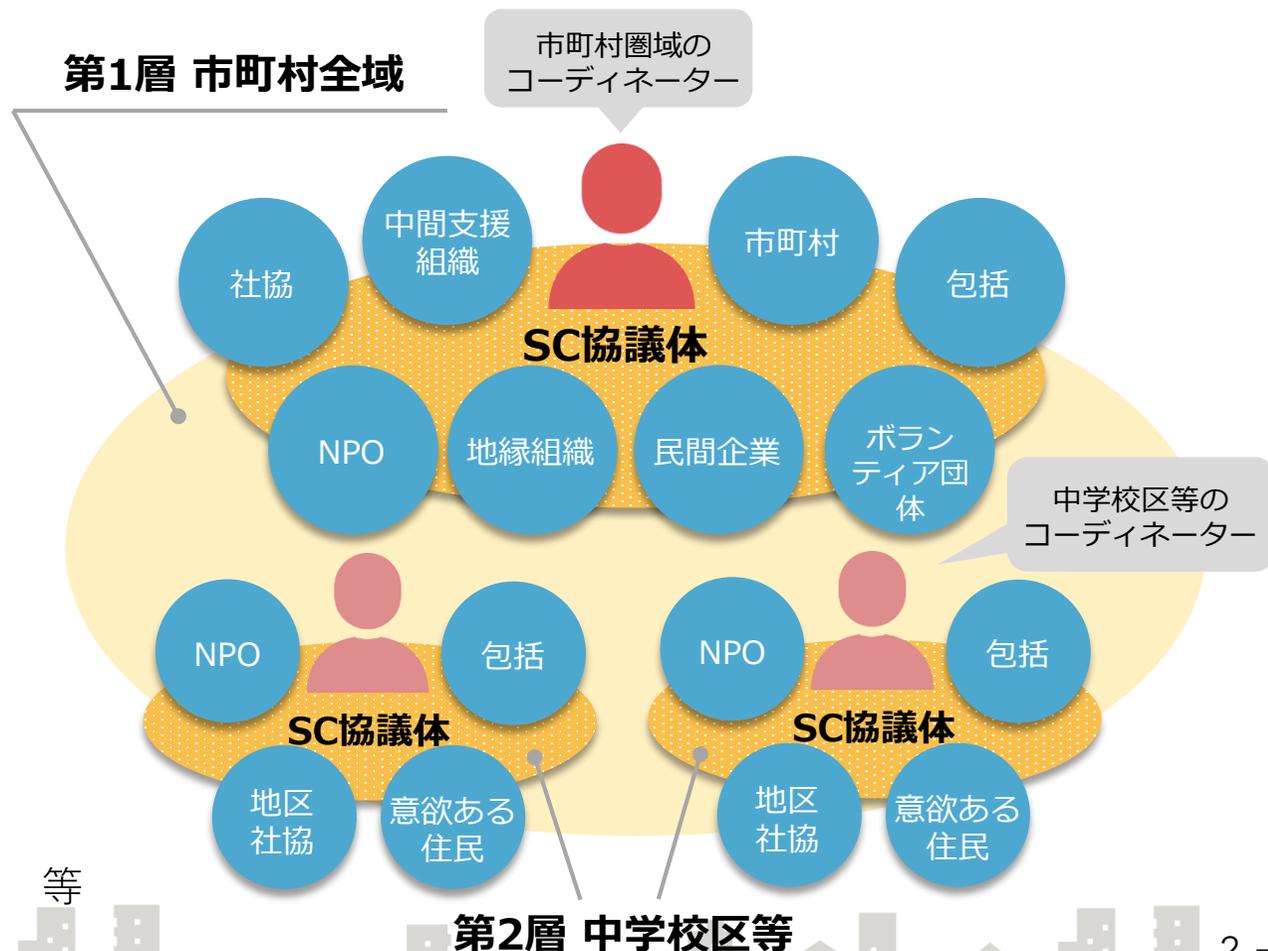
- 資源開発
- ネットワーク構築
- ニーズと活動のマッチング

## SCの資格・要件

- 特定の資格要件はなし
- 地域における助け合い等の提供実績がある者、市民活動への理解がある者等がよい

## SC協議体の役割

- SCの組織的な補完
- 関係者の意識共有、情報交換 等



# 生活支援コーディネーター(SC)・SC協議体の活動例(1)

## 生活支援コーディネーターの活動例(愛知県豊明市)

### 地域資源の把握

- 地域の集会所等でのサークル活動、お店の貸スペース、高齢者がよく行く店、使うサービス等を把握。



### 足りない資源の創出

- 市内の喫茶店を常連客の見守り喫茶店「ホッこりカフェ」に位置づけ、周知。



### 地域ケア会議への出席

- 把握した資源の情報を提供。会議のやりとりが、足りない資源の創出につながることも。

## 生活支援コーディネーターの1ヶ月の活動例(岡山県倉敷市)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		サロン交流会(庄)	SC会議	仕組みづくり会議	好事例集取材(コミュニティカフェ)	サロン取材
	小地域ケア会議(玉島)	視察受け入れ	職員プロジェクト会議		認知症マイスター養成講座	
		市との連携会議				
8	9	10	11	12	13	14
養成講座準備		作戦会議(認サボ)	個別事例検討会議	ベース会議(服部)	ラジオ体操取材	
担い手養成講座第5回	サロン取材	介護保険事業計画策定委員会	小地域ケア会議(菅生)	好事例集取材	サロン取材	金融機関職員研修
シンポジウム(OT)		ネットワーク懇談会	小地域ケア会議(穂井田)			
15	16	17	18	19	20	21
	作戦会議(家事援助)		小地域ケア会議(東)	小地域ケア会議(船穂)	作戦会議(認知症カフェ)	
秋祭り参加		ベース会議(葦高)	地区社協理事会	研修参加	サロン交流会(倉敷)	地域文化祭参加
			医療生協研修会			作戦会議(男の居場所)
22	23	24	25	26	27	28
担い手養成講座準備		地域包括支援センター研修		三代交流サロン		巡回相談会
担い手養成講座第6回	大学での講話	サロン交流会(真備)	小地域ケア会議(呉妹)	多職種連携の会議	作戦会議(サロン立ち上げ)	関係団体連絡会議
			小地域ケア会議(長尾)	共生社会勉強会	小地域ケア会議(服部)	担い手養成講座準備
29	30	31				
		県研修				

## 地域の既存資源の活用 (宮城県多賀城市の例)

### 地域の「お宝」と、新たな“つながりづくり”

- 地域包括支援センターに生活支援コーディネーター2名を兼務配置。地域の何気ない場所や活動を「お宝」として再発見し、地域のつながりの創出、自立支援に結びつけている。
- 例えば、お茶のみスペースが設置されたある商店が、地域の集いの場や見守りの場として機能し、地域の「お宝」になっている。
- また、地域の料理教室が、地域の集いの場や見守りの役割を担いながら、教室を開く高齢者の生きがい・介護予防の場となっている。
- これまで、地域包括支援センターの職員にとって、サービス利用の終了が支援の終了であったが、生活支援コーディネーターの兼務を通じて、サービスの利用から地域の支え合い、つながりづくりへと発展させる視点が生まれた。

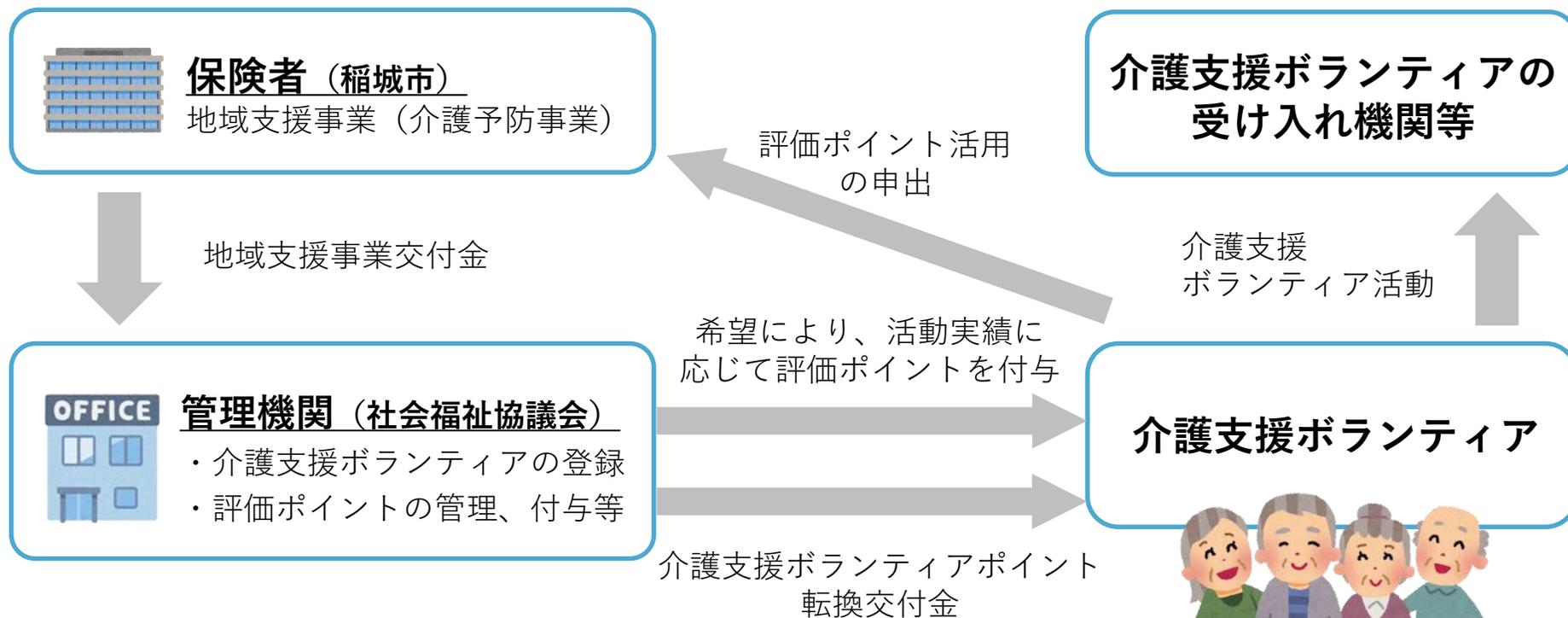


## 互助を育む | ②介護支援ボランティア

介護予防等を目的とした、65歳以上の高齢者が地域のサロン、会食会、外出の補助、介護施設等でボランティアをした場合にポイントを付与。たまったポイントに応じて、商品交換、換金等を行うことにより、ボランティアの推進、介護予防の推進を図る。（介護保険の地域支援事業等で、平成28年度365市町村まで拡大）。

### 稲城市介護支援ボランティア制度の実施スキーム

※稲城市ではポイントを、最大5,000円／年まで、事実上介護保険料軽減に充てられる



# 互助を育む | ③認知症サポーター・チームオレンジ (仮称)

1,000万人以上の受講者がいる認知症サポーターがさらなるステップアップを図り、診断後の早期の空白期間等における、ささいな困りごとに対する支援を進める。2019年度から、新たに認知症の人の支援ニーズに認知症サポーター (※) 等をつなげる仕組み (チームオレンジ (仮称)) を構築し、認知症の人が安心して暮らし続けられる地域づくりを進める。

(※) 「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者



# 互助を育む | ④認知症地域支援推進員

認知症を有する人をはじめとする高齢者の中には、これまでの経験等を生かして活躍したいとの声が少なくない。地域において「生きがい」をもった生活や認知症予防等の介護予防に資するよう、認知症地域支援推進員の取組として、平成31年度予算案において社会参加活動のための体制整備を新たに地域支援事業に位置付け、その取組を支援予定。

## 医療・介護等の支援ネットワーク構築

- 関係機関との連携体制の構築
- 認知症ケアパスの作成・普及
- 等



市町村

協働

認知症  
地域支援推進員

## 関係機関と連携した事業の企画・調整

- 病院・施設等における処遇困難事例の検討及び個別支援
- 効果的な介護方法などの専門的な相談支援
- 「認知症カフェ」等の開設
- 認知症多職種協働研修の実施



### ■ 社会参加活動のための体制整備 (拡充)

- ・ 市町村が適当と認めた者による農業、商品の製造・販売、食堂の運営、地域活動等の社会参加に対する支援
- ・ 専門家を派遣する等、利用者に対する技術・専門知識の指導・助言
- ・ マルシェ等イベントの開催支援 など



## 相談支援・支援体制構築

- 認知症の人や家族等への相談支援
- 必要なサービスが認知症の人や家族に提供されるための調整



配置先

- 地域包括支援センター
- 市町村本庁
- 認知症疾患医療センターなど



# 互助を育む | ⑤住まいの確保支援・生活支援

自立した生活を送ることが困難な低所得・低資産高齢者等を対象に、社会福祉法人やNPO法人等が、地域連携・協働のネットワークを構築し、①既存の空家等を活用した住まいの確保を支援するとともに、②日常的な相談等（生活支援）や見守りにより、高齢者等が住み慣れた地域において継続的に安心して暮らせるよう体制を整備。

## 平成29年度から拡充している地域支援事業の「高齢者の安心な住まいの確保に資する事業」で実施可能

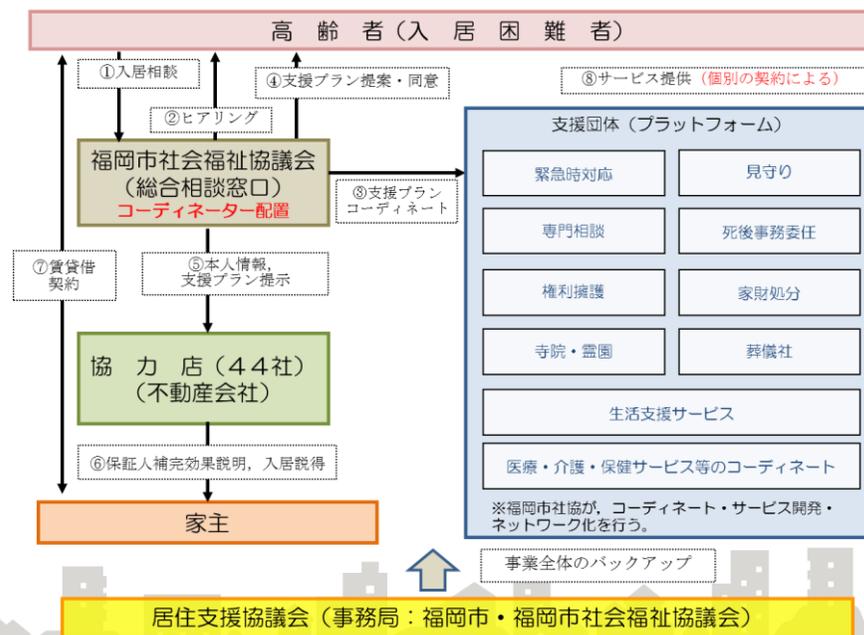
### 京都市高齢者すまい・生活支援事業

- 京都市老人福祉施設協議会に加盟する10法人が7行政区で事業を実施。
- 各エリアごとに、本人×社会福祉法人×不動産業者（家主）の三者面談を行い、互いの信頼の下で空き部屋をマッチング。
- 住み替え後は、社会福祉法人による見守りサービスを実施。



### 福岡市「住まいサポートふくおか」

- 制度に協力する不動産会社（協力店）及び各種支援団体で構成されるプラットフォームを構築。
- 主体となる福岡市社会福祉協議会がコーディネーターとなって、相談者の必要なサービスを提案。
- プラットフォームが本人の生活をバックアップするため、家主は安心して高齢者に部屋を賃貸することができる。



# 互助の基盤をつくる | ①三重県名張市 —住民自治の基盤づくり—

区や自治会を「地域づくり組織」に整理。敬老行事、婦人会、資源ゴミ回収、防犯等、施策別であった既存の地域向けの補助金を整理し、市から「地域づくり組織」に対し、使途自由な一括交付金として交付。地域づくり組織毎に「地域ビジョン」を作成し、住民主体の「自ら考え、自ら行う」まちづくりが活性化。

## 第1ステージ 交付金化

2003年3月に「名張市ゆめづくり地域交付金の交付に関する条例」を制定。

## 第2ステージ 組織見直し

区長制度を廃止し、区・自治会である「基礎的コミュニティ」と、それを包含する小学校区を単位とする「地域づくり組織」に整理。

## 第3ステージ 地域ビジョンの策定

15地域が個性ある将来のまちづくりのための基本方針、将来像、それに基づく実行計画を策定。

## 第4ステージ 市民センター化

地域づくり組織に指定管理委託している公民館を市民センター化し、地域づくり活動、生涯学習活動・地域福祉活動の拠点としてスタート。

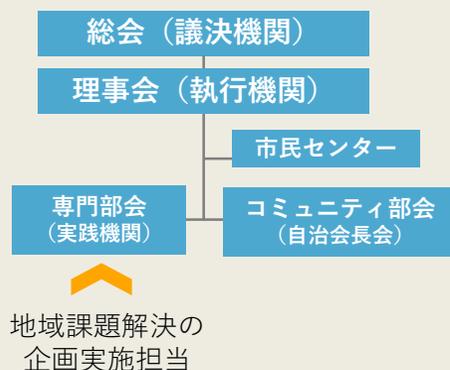
### ゆめづくり地域交付金の概要

1. 地域づくり組織に活動支援として交付。
2. 使途自由で補助率や事業の限定がない交付金。
3. 住民合意でまちづくり事業を実施し、交付金を活用。
4. ハード・ソフトは問わない。  
ただし、宗教活動、政治活動に使用してはならない。

2003年度実績： 5,000万円

2018年度実績： 1億600万円

### 例：一般社団法人格をもつ 地域づくり組織の組織図



### 2009年～

住民アンケートの実施  
各地域にて策定委員会を組織

### 2012年3月

地域ビジョン発表会

### 2013年

市総合計画後期基本計画（別刷）に位置づけ

### 2016年

市総合計画第3章に位置づけ

### 2016年4月～

市民センター化

### 2018年5月～

市民センター別館で地域づくり組織によるレストラン営業開始  
※カフェの設置や物品の販売が可能に

# 互助の基盤をつくる | ②大分県杵築市 —住民の自治協議会を通じた分野を超えた地域づくり—

- 平成30年4月時点で総人口29,772人。うち、65歳以上高齢者人口10,648人(35.8%)、75歳以上高齢者人口5,941人(20.0%)。第7期1号保険料6,180円。地域包括支援センターは直営で1カ所設置。
- 地区ごとに住民自治協議会を設置し、福祉部会、教育部会等の専門部会を設置し、制度の縦割りによらない形で取組を実施。
- また、高齢者の作業活動を通じた介護予防を進める観点から、「生涯生産者のまちづくり」を合い言葉に、地域の加工場等と連携した取組を進めている。



▲向野地区住民自治協議会における料理教室の様子



杵築市

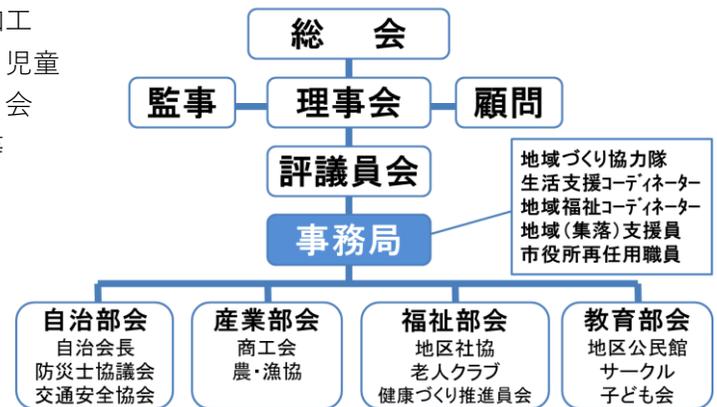
## 地域における住民主体による地域課題解決体制づくり

- 地区ごとに住民自治協議会を設置。
- 協議会では、生活支援コーディネーターのほか、集落支援員等の地域づくりに関する者が事務局となり、福祉部会、教育部会等の部会を設置。
- 各部会では、制度の縦割りによらない形で取組を実施している。

## 「生涯生産者のまちづくり」を合い言葉に、様々な政策を連携

- 集落営農実施23地区では、要介護認定率が市平均より低いことから、長く作業を続けられる環境づくりが介護予防に繋がると分析。
- 共有スペースを拠点として、介護予防サロン、加工場、こども園・児童館を連携させ、会食や体操運動等を実施。

### 【地区住民自治協議会組織図】



※それぞれの協議会で組織構造や部会の名称は異なる

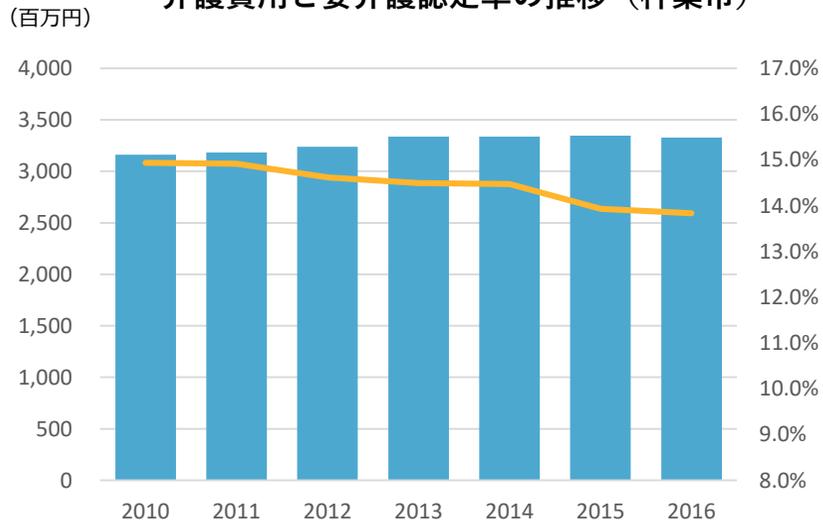
- ・防災訓練
- ・防犯パトロール
- ・空き家対策
- ・拠点づくり

- ・耕作放棄地
- ・里山再生
- ・地域ブランド
- ・6次産業

- ・生活支援
- ・介護予防
- ・健康づくり
- ・子ども食堂

- ・生涯学習
- ・社会教育
- ・人材育成
- ・スポーツ

## 介護費用と要介護認定率の推移（杵築市）



# 互助の基盤をつくる | ③山口県萩市 —SC協議体を中心とした住民主体の地域づくり—

- 平成30年4月時点で総人口48,234人。うち、65歳以上高齢者人口19,977人(41.4%)、75歳以上高齢者人口10,766人(22.3%)。第7期1号保険料5,190円。地域包括支援センターは直営で2カ所設置。
- 社会福祉協議会が受託。小学校区ごとにSC協議体を設置し、生活支援コーディネーターがSC協議体の進行役となり、SC協議体を中心とした住民主体の地域づくりを進めている。
- 住民主体の活動として、要支援者を対象に、サロン活動等を実施している。



▲ 地域ささえあい協議体の様子

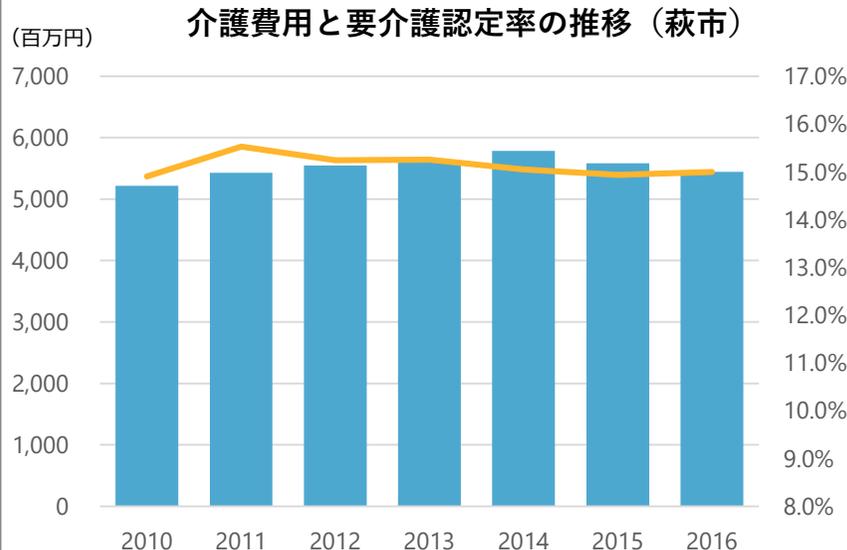


## 小学校区単位のきめ細やかな実態把握と支え合い活動の実施

- 概ね小学校区に1カ所ずつSC協議体（地域ささえあい協議体）を設置。
- 町内会長、ボランティア団体、地域おこし協力隊、女性団体、老人クラブ、神社・お寺、福祉関係者、駐在所、郵便局、商店などの幅広い人々が参加。
- 地域課題の整理、資源の整理、サービスの開発等を行っている。



▲ 事例検討を通じた地域の現状共有

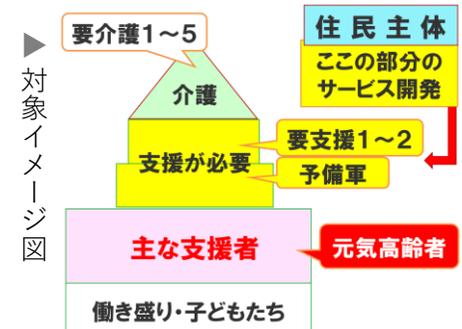


## 要支援者を対象とした住民主体の活動

- 地域を対象としたアンケートにより、地域の実態把握を行った結果、介護予防、支え合いの仕組み、移動支援の仕組みが地域共通の課題として、見えてきた。
- 地区ごとに要支援者等を対象としたサロン活動（通所型サービス）、家事援助・移動支援等（訪問型サービス）を実施。



▲ サロン活動の様子



# 互助の基盤をつくる | ④大分県国東市 —居場所と出番づくりを主軸にした地域づくり—

- 平成30年4月時点で総人口28,545人。うち、65歳以上高齢者人口11,722人(41%)、75歳以上高齢者人口6,908人(24.2%)。第7期第1号保険料5,300円。地域包括支援センターは直営で1カ所設置。
- 市が独自に、学区毎のコーディネーター(第三層)を配置するとともに、送迎車のリース等地域に対し必要な支援を実施。介護保険創設時の担当者が課長として復帰し、予防や地域づくりの取組を強化。
- 地域では、学区社会福祉協議会が中心となっていたが、住民自ら全戸訪問でニーズ把握を行い、それを踏まえた活動を実施。口コミなどで取組が広がり、2年目には50名程度がボランティア登録するなど取組が拡大。



国東市

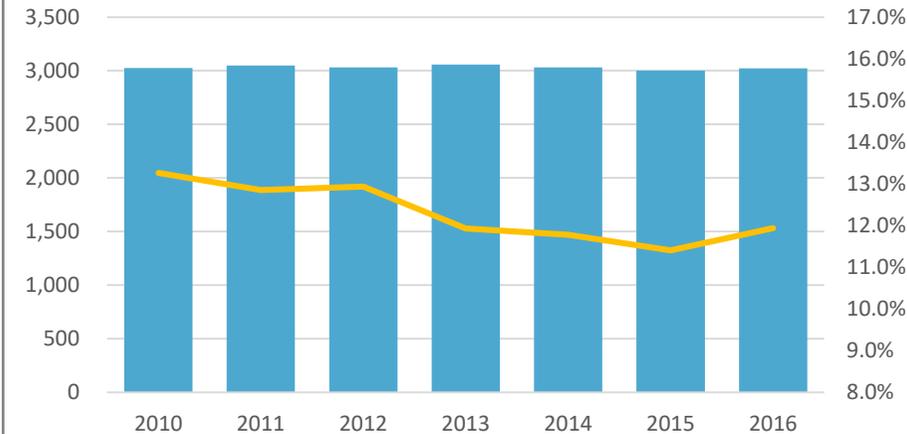
## 介護予防の取組の状況

- 住民主体の勉強会や住民が全戸ニーズ調査を行い、地域で求められているもの(気軽な居場所、草刈り等の環境整備、食事、移動支援など)を把握し、できることから事業化。
- 人口441人の地域で、50人程度がスタッフとして参加するなど、地域で「住民がお互いに支え合い・つながり合える仕組み」を実現。

週4日開催。週1日は、送迎付きの食事会と体操なども実施。  
(民間の移動販売とも連携)

誰でも利用でき、困り事を支援する有償ボランティア

介護費用額と要介護認定率の推移 (国東市)



2019年 1月 1月あたらにカフェ カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
12/31	1/1	2	3	4	5	6
休み	元旦	休み	休み	休み	休み	休み
7	8	9	10	11	12	13
休み	8:00~12:00	8:00~12:00	★食事会(健康の話し会) ★出張販売 11:45~	8:00~12:00	8:00~12:00	休み
14	15	16	17	18	19	20
成人の日 休み	8:00~12:00	8:00~12:00	★食事会 ★出張販売 11:45~	8:00~12:00	8:00~12:00	コーヒー 椅子 13:00~ 15:00 福祉協議会
21	22	23	24	25	26	27
休み	8:00~12:00	8:00~12:00	★食事会 ★出張販売 11:45~	8:00~12:00	8:00~12:00	休み
28	29	30	31	2/1	2	3
休み	8:00~12:00	8:00~12:00	★送迎あり ★出張販売 11:45~	8:00~12:00	8:00~12:00	休み

★食事会メニューです。毎週木曜日は送迎利用できます！スタッフ又は下記までお申し込み下さい。

## ちょい加勢(かせ) [一部内容あり]

昨年4月から始まったちょい加勢(かせ)活動。より一層、地域の方が利用しやすい様に、活動内容を一部変更します。どうぞこれまで以上に気軽にご相談ください。お待ちしております。

●活動時間：1時間以内

●加勢の内容：

- ①草取り・草刈り~1時間以内であれば田舎も可
- ②買物代行
- ③話し相手・見守り
- ④簡単な修理・修繕(電球の交換・水道/パッキンの交換等)
- ⑤ゴミ出し、野菜支柱たて、畑ビニール張り等

※上記以外の加勢については相談して下さい。

●利用料：

30分以内	300円
60分(1時間)以内	600円

※粗し、草刈りは下記の通り、別途送料が必要。

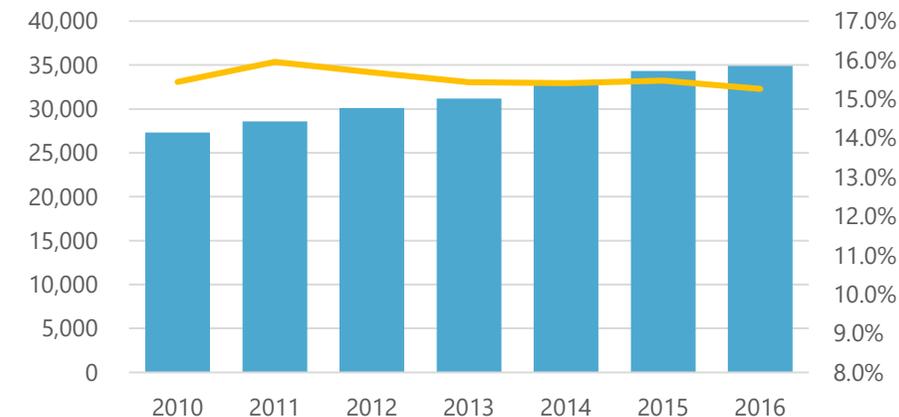
30分以内	+100円
60分(1時間)以内	+200円

# 互助の基盤をつくる | ⑤香川県高松市 —地域で取り組む支え合いのまちづくり—

- 平成30年8月時点で総人口428,139人。うち、65歳以上高齢者人口116,473人(27.2%)、75歳以上高齢者人口57,372人(13.4%)。第7期第1号保険料6,633円。地域包括支援センターは直営で1カ所設置（サブセンター7カ所含む。ほか、ランチとして老人介護支援センターを28カ所設置）。
- 住民主体の支え合いを推進するため、市と社協、地域包括支援センターの3者で地域への説明を重ね、概ね小学校区単位の44地区中39地区で「地域福祉ネットワーク会議」を立ち上げ。自治会、老人クラブ、婦人会、民生委員、地区社協の他、地区によりサロン運営者やPTA等多様な参加者が集まって、地域課題の把握や生活支援サービスの体制整備などを実施。
- 市は、幹部職員の出向など戦略的に社協と連携。



介護費用額と要介護認定率の推移（高松市）



## 取組の展開までの経緯

- 平成27年4月に高松市から社協に職員出向。
- 市と社協、包括の3者で各地域への説明を開始。当初は住民同士の支え合いに懐疑的な声が多かったものの、説明を重ねる中で、地域の困り事が把握され、地域福祉ネットワーク会議（第2層SC協議体）を立ち上げ、解決方法を検討。
- 地区ごとに「わがまちこんなところシート」を作成し、地域資源を共有。また、地区アンケートを通じて、困り事を「見える化」。
- 啓発活動が続ける中で、庵治（あじ）地区において、住民主体の支え合い活動を始める動きに発展。



▲ 地域福祉ネットワーク会議の様子。グループワークで「地域のええところ・いかんところ」を協議

## 創設された支え合いの仕組みの例（庵治支援隊サービス）

- 買い物、ゴミ出し、整理整頓、草抜き等のサービスを提供。
- 高松市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターが活動を支援。
- 庵治地区から、周辺の松島、屋島、花園等、計18地区へ取組が拡大。



## 介護保険：保険者機能強化推進交付金

- 互助の取組の支援状況に応じて交付金が増加
- 200億円のうち、190億円を市町村、10億円を都道府県に交付

### 評価指標の例（互助の取組関係）

認知症支援に携わるボランティアの定期的な養成など認知症支援に関する介護保険外サービスの整備を行っているか。

高齢者のニーズを踏まえ、介護予防・生活支援サービス事業における多様なサービス、その他生活支援サービスを創設しているか。

生活支援コーディネーターが地域資源の開発に向けた具体的取組（地域ニーズ、地域資源の把握、問題提起等）を行っているか。

生活支援コーディネーター、協議体の活動を通じて高齢者のニーズに対応した具体的な資源の開発（既存の活動やサービスの強化を含む。）が行われているか。



# これからの 地域づくり戦略

## 第3部

## 知恵を 出し合い編

多職種が知恵を出し合い、地域の課題を解決する



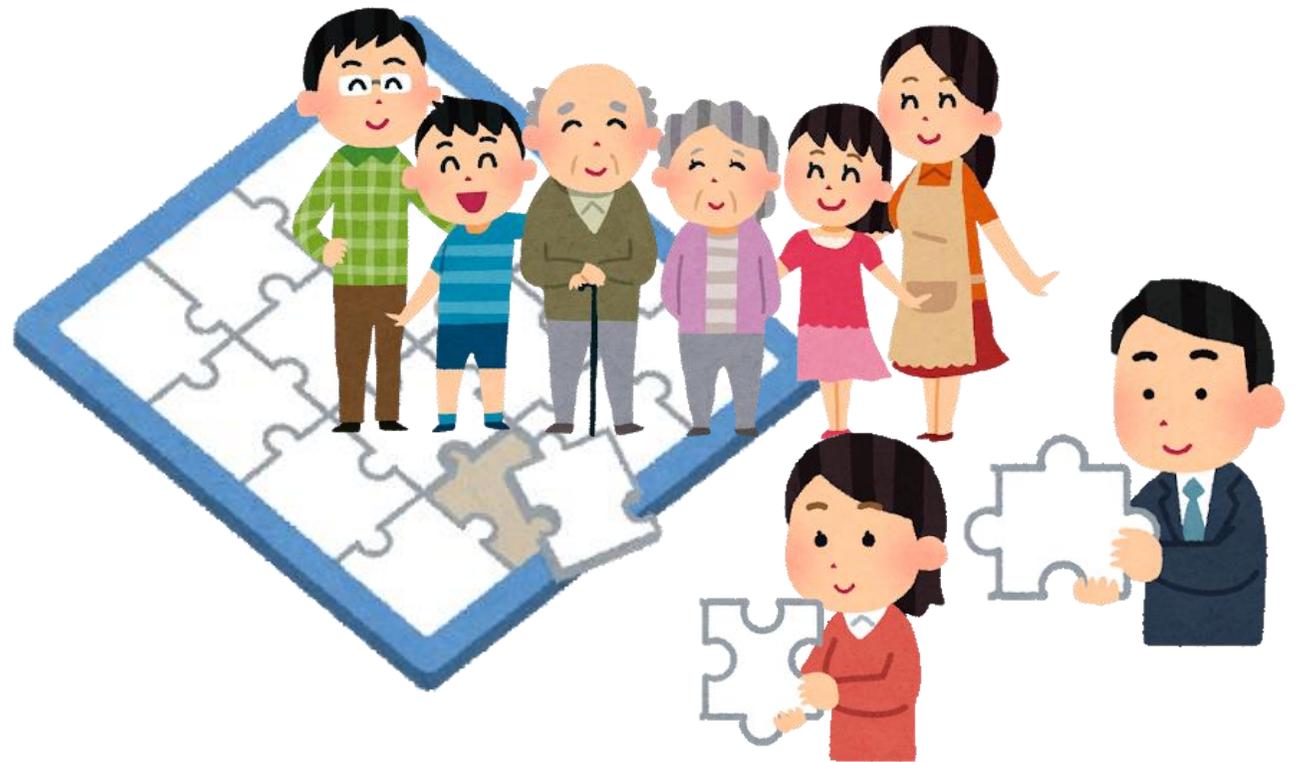
人の悩みはそれぞれ  
助けの手もそれぞれ  
今見えているものだけで、十分ですか？



介護や福祉、医療などの専門職が話すことで、  
思いもよらぬ支援とマッチングできる。



個人の悩みは、地域の悩み  
その解決は、地域を変える



## 「地域ケア会議」は 専門職が知恵を持ち寄る場

市町村  
(主催者)

医師、歯科医師、  
薬剤師、看護師、  
リハビリ等の専門職

ケアマネジャー

生活支援  
コーディネーター

地域包括  
支援センター  
(保健師、主任ケアマネ、  
社福士)

- 「地域ケア会議」とは、
  - ・ 市町村等が主催し、
  - ・ 医療・介護の専門職に加え、地域包括支援センターや生活支援コーディネーター等の多くの職種が一堂に会することで、
  - ・ 個々の高齢者の課題を明らかにし、効果的な支援方法を幅広く検討するための会議。
- 個別課題の積み重ねから地域課題を発見し、市町村としての政策形成につなげていくことも期待される。
- しかし、残念ながら、うまく機能している地域は多くない。

## なぜ「地域ケア会議」がうまくいかないのか

会議の目的、  
目指すものが  
共有されていない

個別ケースの検討に  
終始し、地域の課題の  
把握、その後の取組に  
つながっていない

会議の回数が少なく  
経験が蓄積されて  
いない



# どうすれば変えていけるのか

1

「その人にとっての普通の生活を取り戻すために、なにができるか」  
を会議の目的にする

※軽度の方から始めてみるのも一つのやり方

※潜在的ニーズを把握する工夫も重要

2

市町村が主体的に開催し、先行事例などを参考にまずはやってみる、  
回を重ねる

3

様々な専門職の知恵を借りるとともに、介護保険などの制度による  
サービスに限らず、生活の支えとなるものを広く活用

※生活支援コーディネーターの知恵も活かす

(生活支援コーディネーターは、SC協議体などで得た地域の知恵を、会議の場でフル活用)

※制度外のサービスをできるだけたくさんみつけ、掘り起こしておくことも重要

4

対応が抜けている施策は、市町村が制度化

※少なくともその姿勢をもつ

# 長野県川上村 —保健・医療・福祉・介護の一元化—

- 平成30年4月時点で総人口3,861人。うち、65歳以上高齢者人口1,243人(32.2%)、75歳以上高齢者人口721人(18.7%)。第7期第1号保険料5,266円。地域包括支援センターは直営で1カ所設置。
- 限られた資源の中で、保健・医療・福祉・介護の一元化を図れるよう、ヘルシーパークを創設。訪問看護ステーション、川上村診療所、デイサービス、おたっしゅクラブ、村保健福祉課（包括）、社協、入浴施設、老人憩いの湯、トレーニングルーム等を集約、一本の廊下でつながる環境に。
- 「一人の患者・住民をヘルシーパーク全員で支える」を理念に、訪看、診療所、社協、保健福祉課が、毎日打ち合わせし、情報交換。



## 取組の展開までの経緯

- 平成10年にヘルシーパークが完成し、診療所で訪問看護を開始。
- 平成12年以降、訪看から参加を呼びかけ、包括やデイサービスも含めた他職種が参加する情報交換を開始。
- 平成27年度より、ヘルシーパーク内におたっしゅクラブ（通所A）を開所。送迎、食事、利用日数は自己選択。週5日開催。

### 基本的な考え方

利用者が介護される立場から自分の意思で活動する場とする等  
**内容**  
 毎日1時間の運動に加え、趣味活動や、保育園や小・中学校との交流事業、社会参加、地域貢献等を実施。

- 平成28年度より、生活・介護支援サポーターを養成。平成29年度より総合事業の訪問A・B・D、通所A、B（サロン）に入り地域の担い手として活躍している。



介護費用額と要介護認定率の推移（川上村）



# 地域ケア会議 | ①豊明市の例

## 豊明市の地域ケア会議（多職種合同ケアカンファレンス）の概要

- 【目的】 自立型ケアマネジメントの強化、多職種の視点によるケアの質の向上
- 【頻度】 要支援・事業対象者（月1回・1.5H・4ケース）、  
要介護（月1回・1.5H・ミニ講義+3ケース）
- 【参加者】 市、地域包括支援センター、ケアマネジャー、介護サービス事業所等、  
医師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、保健師、看護師、歯科医、歯科衛生士、生活支援コーディネーター、司法書士、社協、民間企業等



人口 68,728人 (30.4)  
高齢者人口 17,484人  
高齢化率 25.4%

## ポイント1 | 明確かつ簡潔な論点の設定

### 会議における議論のポイント

#### ① 本当の課題は何ですか？

本人にとっての自立は？自立を阻害する要因は？  
（現状とありたい姿のギャップから課題を特定）

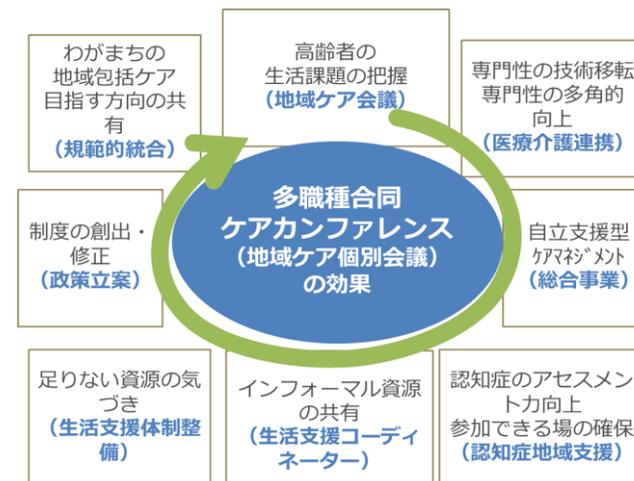
#### ② 本当に解決できますか？

サービスは現状とありたい姿のギャップを  
本当に解決できるのか

- ※ 普通の暮らしを取り戻す（自立）支援とは
- ① 現状分析（なぜ今の状態になったのか？）、
  - ② 目標設定（どんな暮らしを目指すのか？）、
  - ③ 「本当の課題」の抽出（取り組むべき課題は何か？）
- を検討することで、本人や家族が課題と向き合い、行動変容を起こすことに繋がる。

## ポイント2 | 他の事業との連動

多職種によるカンファレンスを行うことで、医療介護連携、総合事業、認知症地域支援、生活支援体制整備事業等の市町村が実施する事業が繋がる。



# 地域ケア会議 | ②奈良県生駒市の例

## 生駒市の地域ケア会議（個別ケース検討を行う会議※）の概要

【目的】 自立支援や重度化防止、地域での生活継続のために必要な方法論を検討するもの

【頻度】 年間56回（定例36回、随時18回）

【参加者】 市、地域包括支援センター、ケアマネジャー、介護サービス事業所等、理学療法士又は作業療法士等

※個別ケースの検討を行うもの（要介護1・2の対象や2SD関係を含む）、認知症に関する課題を検討するもの、地域課題の検討を行うもの等に分類して実施。会議形式により招集する専門職が異なる。



人口 120,336人 (30.4)  
高齢者人口 32,628人  
高齢化率 27.1%

### ポイント1 | 会議の目的を明確化して共有

会議を自立支援の方法論を検討するものとして位置づけ、参加者のOJTも含め、目標達成のために必要なことを議論。

#### 目標

- A
  - サロンに通えるようになる
  - 簡単な調理ができるようになる
  - 自宅の掃除ができるようになる
- B
  - 趣味の再開ができるようになる
  - 自宅のお風呂に入れるようになる

必要な支援は？

### ポイント2 | 初回議論後のフォローアップ

事例検討を行った後も、中間会議、終了前会議と段階的にその後の状況をフォローアップ。

#### 初回会議

- 多職種の中で、多角的に個々のケースを捉え、より最善の方法がないかを検討
- 課題・目標・支援内容・役割分担の明確化を図る
- 1カ月後の目標等も整理

#### 中間会議

- 初回で計画した内容の進捗が不十分な場合、課題が大きくないか、支援内容が妥当かについて検討し、終了後の生活がイメージできるまでの議論を行う

#### 終了前会議

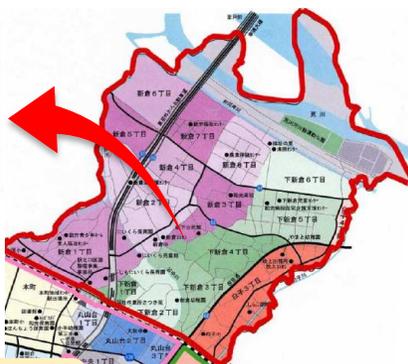
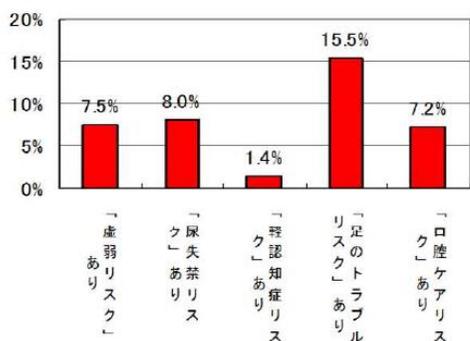
- 類似するケースをまとめ、成功した場合の鍵となったもの、目標達成に至らなかった要因等を整理し、次のマネジメントに活かす議論を行う

# ニーズの把握 | ①埼玉県和光市 —日常生活圏域ニーズ調査を通じたニーズ把握—

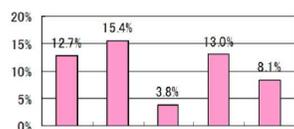
- 平成30年4月時点で総人口81,827人。うち、65歳以上高齢者人口14,473人(17.7%)、75歳以上高齢者人口6,642人(8.1%)。第7期1号保険料4,598円。地域包括支援センターは委託で5カ所。
- 日常生活圏域ニーズ調査を通じて、高齢者個別の課題及び地域の課題を把握。
- 調査に当たっては、郵送に加え、未回収者については、個別に訪問することで状況を把握し、調査の精度を高めることで、質の高い介護保険事業計画の策定に結びつけている。

## ポイント1 | 日常生活圏域ニーズ調査によるニーズ把握

- ニーズ調査により、どの圏域に、どのようなニーズをもった高齢者が、どの程度生活しているかを把握。
- 調査は郵送に加え、未回収者については、個別に訪問することで状況を把握し、高い精度の調査を実施している。



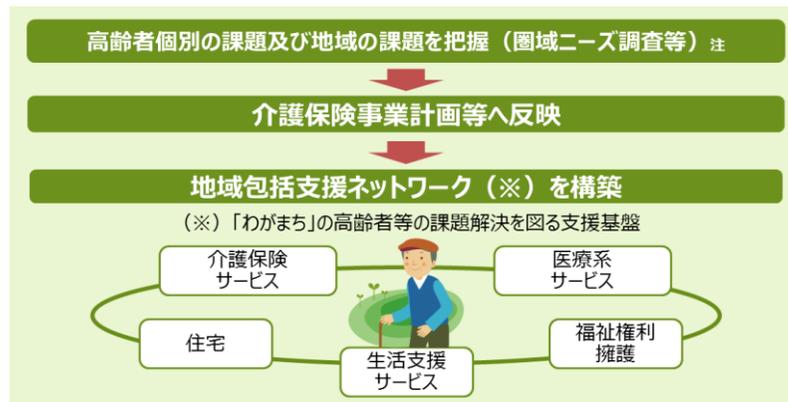
### 認知症リスクを圏域ごとに把握



## ポイント2 | 調査結果の事業計画への反映

- 介護保険事業計画の策定にあたり、これまでの主な記載事項（介護サービスの種類ごとの見込み等）に加え、地域の実情を踏まえた新たな記載事項を追加。

- (例) ・ 認知症支援策の充実
- ・ 高齢者にふさわしい住まいの計画的な整備
  - ・ 見守りや配食などの多様な生活支援サービス 等



注 コミュニティア会議（地域ケア会議）における検討内容を踏まえて調査を実施。

# ニーズの把握 | ②長崎県佐々町 — 3職種の地区担当制等による地域のニーズ把握 —

- 平成30年4月時点で総人口13,843人。うち、65歳以上高齢者人口3,714人(26.8%)、75歳以上高齢者人口1,749人(12.6%)。第7期1号保険料5,725円。地域包括支援センターは直営で1カ所。
- 7人の3職種（保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員）が計32地区を分けて受け持ち、町内会長や民生委員等とつながることで、地域との結びつきを強化。
- また、町内会長・民生児童委員協議会や老人クラブ連合会等との連携を図るため、高齢者に関する情報交換を定例で実施。

## ポイント1 | 3職種の地区担当制の導入

- 高齢者は変化しやすい特徴があり、住民は縦割りではないという問題意識から、平成25年より、3職種の配置について地区担当制を導入。7人の職員で32地区受け持っている。
- 高齢者見守りネットワーク情報交換会（右記）はもちろん、ケアマネ支援や担当地区の相談をなんでも対応するなど、生活支援コーディネーターの役割も果たしている。
- 初期の段階での問題解決に大きな効果を果たしているほか、職員が個の支援から地域づくりを考えるきっかけとなっている。



## ポイント2 | 高齢者見守りネットワーク情報交換会

- 平成23年より、各地区ごとに、町内会長、民生児童委員協議会、老人クラブ連合会等から構成される「高齢者見守りネットワーク情報交換会」を組織し、個への支援を地域づくりに繋げるための場としている。
- また、高齢者見守りネットワーク情報交換会からの情報等をもとに、積極的な介護予防が必要な高齢者を把握し、地域包括支援センターが訪問を行っている。

現在の情報交換会は、高齢者に限らず、課題を抱え見守りや支援が必要な世帯の情報共有の場となり、各種相談支援機関も参加し必要に応じた支援体制に繋げている。



## ポイント3 | 介護認定の申請窓口を介護相談窓口

- 窓口では、介護認定申請事前チェックリストによる聞き取りを行い、介護サービス、介護予防事業、インフォーマルサービス等の必要性を見極め。
- 介護予防事業等が必要な方には、地域包括支援センターが訪問し、介護予防へ展開。

# 個別ケースの検討の積み上げからの政策への展開

地域ケア会議において、個別課題の解決に取り組む中で、地域課題の発見につながる。さらに、地域課題の解決のための政策に展開することで、地域の支援体制が強化。

## 豊明市

### 見えてきた課題

- 利用者や家族が自立支援を理解してくれない
- ケアマネのアセスメントの技量の差が大きい

### 解決に向けた政策へ

- リハ職によるケアマネ同行訪問
- 共通アセスメントシートを作成

- 訪問による栄養改善指導をしてほしい
- 送迎つきで負荷が少ない運動の場が必要

- 市町村特別給付の創設
- 送迎付き一般介護予防事業の創設

## 生駒市

■ ケース検討の積み上げを踏まえて、総合事業の体系を構築。（集中介入期、移行期、生活期それぞれの段階に応じたサービス体系）

■ 地域での多様なニーズに対応する為、前期・後期高齢者に分けした通いの場づくりを加速化。  
→いきいき百歳体操や生活支援サービス等の提案。

■ 認知症初期の高齢者を支える「認友・支え隊・見守り隊」養成や、当事者・家族ミーティングの必要性を提案。  
→平成28年度に県の補助金を活用した講座の展開、サロンへの同行、散歩の付き添いボランティアの誕生。

■ 徘徊高齢者の模擬訓練を自治会単位の開催に加え、全市一斉開催を提案。

## 和光市

- 地域ケア会議における検討事例の積み上げにより把握した地域課題を介護保険事業計画策定に反映。
- 介護保険事業計画を踏まえ、わがまちの高齢者等の課題解決を図る支援基盤の整備を行っている。



### 具体的施策

- 食の自立栄養改善サービス
  - 地域送迎サービス費助成事業
  - 住宅改修支援事業
  - 紙おむつ等サービス
  - 家賃助成事業
  - 介護保険利用料助成事業
  - 住み替え家賃差額助成
- 等

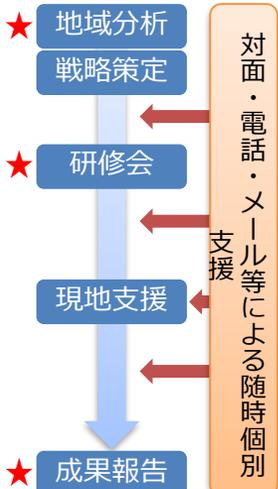
# 都道府県による市町村支援 | ①熊本県 —きめ細やかな市町村支援—

- 要介護認定率が全国平均と比較して高く、一貫して上昇傾向にあることを踏まえ、高齢者の幸福量の最大化のため自立支援に向けた支援を実施。
- 住民主体の介護予防や自立支援のプラン作成支援をテーマにした地域ケア会議に、全ての市町村が取り組むことを目標に、市町村、地域包括支援センター、地域リハビリテーション広域支援センター、医師会、リハ職などの保健医療福祉関係団体と連携した取組を展開。
- 三層構造の地域リハビリテーション推進体制を整備し、市町村や事業所等への専門職による支援を実施。

## ポイント1 | 通いの場の立ち上げ支援

- 平成26～28年度まで国のモデル事業による支援を行い、平成29年度からは県の独自事業として実施。
- 市町村担当者が、地域づくりの楽しさを実感し、自信につながるよう、先進自治体からアドバイザーも招く。
- 本庁（全体調整・分析等）と、広域本部（地域の実情を踏まえた細やかな支援）が一体となり、地域リハの広域支援センターなどと緊密に連携し、市町村支援を実施。

### 立上げ支援の流れ

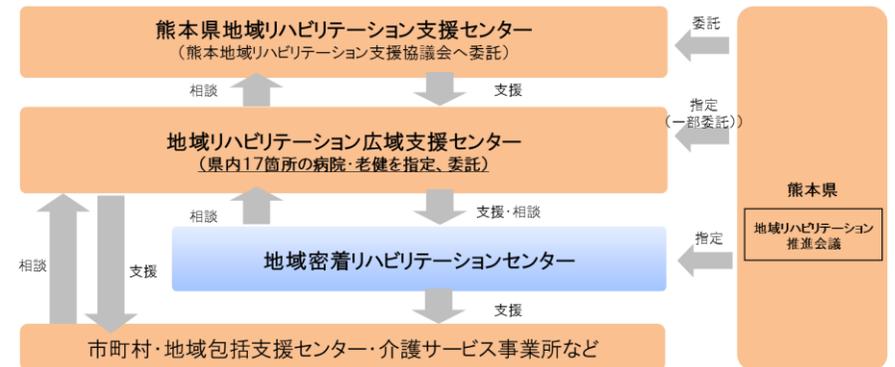


★ 県内全域対象



## ポイント2 | 地域リハビリテーション推進体制整備

- 地域リハビリテーション支援体制の強化を図るため、平成28年度に三層構造化し、各種団体と連携した取組を推進。
- 熊本地震時には、復興リハビリテーションセンターを設置し、仮設住宅等における介護予防活動などを実施。
- 広域支援センターと地域密着リハセンターが連携して、介護予防事業や地域ケア会議等に、リハ専門職を派遣。



### 県内市町村（45）及び事業所等への派遣実績（件数）

平成29年度	介護予防事業	地域ケア会議	通いの場等	その他
広域支援センター	527	205	304	197
密着リハセンター	730	132	616	414

- 埼玉県の市町村数は63で全国3番目の多さ。都市部から農村部まで、地理的・文化的・人口動態的に様々な特徴のある市町村が存在。
- 各市町村の様々なニーズに対応するため、県社会福祉協議会、さわやか福祉財団等の専門職と協働して市町村支援を行っている。
- モデル事業により各市町村に取組手法を提示。モデル事業で得たノウハウを生かし、専門家派遣による伴走型支援を行っている。

### ポイント1 | モデル事業によるノウハウ構築

- どこから手を付けてよいか悩んでいるとの市町村の声が多かったことから、4市町でモデル事業を実施。県としてもノウハウや事例の蓄積につなげる。
- 生活支援分野では、アドバイザーとして県社会福祉協議会、さわやか福祉財団と協働。
- 実際の現場を他市町村に見てもらうことや成果報告会等でモデル事業に取組の手法を全市町村と共有し、蓄積したノウハウをマニュアルとして作成した。
- モデル事業の実施にあたっては、研修・会議開催などのための補助を実施。



### ポイント2 | 支援チームによるノウハウの普及

- モデル事業で得たノウハウや専門職とのつながりを生かし、市町村の状況に合わせたチーム編成による「総合支援チーム」を全市町村に派遣し支援。
- 派遣に当たり、全63市町村を職員が訪問し、意見交換しながら各市町村の実情や課題などを把握。
- 地域の実情に応じて伴走しながら事業推進をサポート。

#### 地域包括ケア総合支援チーム



# 都道府県による市町村支援 | ③高知県 ー首長等を対象としたトップセミナーー

- 平成22年2月に保健、医療、福祉の各分野の課題を分析し、県民の誰もが住み慣れた地域で、安心して暮らし続けることができる県を目指して、「日本一の健康長寿構想」を策定している。
- 各福祉保健所の地域支援室に高齢者分野担当と地域福祉担当がおり、情報共有を行いながら生活支援体制整備事業の整備・活用を推進している。

## ポイント1 | トップセミナーの開催

- いきいき百歳体操の例から、総合事業の取組は10年くらい時間がかかることをトップに理解してもらう必要があると考え、トップセミナーを開催。
- 体制整備事業は外部委託しても、丸投げにせず、行政が関わるのが重要であること等を伝えている。

年度	セミナー名	対象者
平成26年度	介護保険制度改革にかかるトップセミナー	市町村長又は副市町村長
平成27年度	介護保険制度改正にかかるトップセミナー	市町村介護保険担当課長及び社会福祉協議会事務局長等
平成28年度	新しい総合事業及び在宅医療・介護連携にかかるトップセミナー	市町村介護保険担当課長及び担当者、地域包括支援センター長等
平成29年度	第7期介護保険事業計画の策定に向けた担当課長研修会	市町村介護保険担当課長等
平成30年度	午前：保険者機能強化に向けた介護保険担当課長研修会	午前：市町村介護保険担当課長
	午後：高知版地域包括ケアシステム構築に向けたトップセミナー	午後：市町村長又は副市町村長等

## ポイント2 | 中山間地域の事例集

- 中山間地域の3自治体に対して、全国コミュニティライフサポートセンター（CLC）からアドバイザーを派遣し、地縁などこれまでの活動を活かした生活支援体制整備事業の実施を支援。
- 各自治体の実践を生活支援体制整備事業の実施事例として事例集に取りまとめ。
- 生活支援体制整備の充実が図れるよう、事例集は県内の社協や市町村、生活支援コーディネーター向けに配布。



## 地域共生社会への展開

- 介護問題に限らず、生活の課題を広くとらえ、見つけ出し、解決を図ることが大事。
- 介護も生活の一部。
- この視点を持ち、生活課題全般に対応することは基礎的自治体である市町村の最も根源的な役割の一つ。
- 子育て支援、障害者支援、生活困窮者支援などに共通する考え方、手法であり、いきつくところは地域共生社会である。
- 関係機関間の顔の見える関係づくりも重要。



# むすび



## これからの地域づくり戦略

今後、高齢化が進むとともに、人手不足の時代が続きます。

そのような中、介護保険も、保険給付頼りではなく、本人の力や住民相互の力も引き出して、介護予防や日常生活支援を進めていくことをもう一つの柱にしていくことが必要となると考えられます。

このことは、高齢介護福祉政策にとどまらない、「地域づくり」を進めることとほぼ同義であり、基礎的自治体である市町村にとって、自治体の存立に関わる根源的な役割といえます。

しかし、そこでの自治体の立場は住民に依存されるだけの存在ではなく、むしろ「地域の課題は地域で解決する」との気持ちを持つ住民こそが主体であり、それを応援する立場ではないでしょうか。こうした意識や認識を変えていくことも必要かもしれません。

地域の住民が主体的に進める予防や支え合いの取組は、多様なかたちをとりつつ、相互に関連し合いながら、さらに充実していくことが期待されます。

厚生労働省では、市町村の皆さまとしっかり議論しながら、できる限りの支援を行っていきます。対応が必要なものは、国として制度化もしていきます。

各市町村におかれては、積極的な介護予防・日常生活支援の取組、すなわち地域づくりの取組をお願いします。また、各都道府県におかれては、地域の実情に応じた市町村への支援をお願いします。

## 1 「向く」人材の配置

- 地域づくりの主導は、外部の法人への委託ではなく、市町村自らが行う
- 担当課長や係長に、地域づくりに「向く人」を「長く」置く（成果の評価も長い目で行う）
- 人間関係づくりを厭わず、行動力のある人、人の話をよく聞く人が向く
- 役所の中の担当部署だけで完結させず、まちづくり部門や住民部門、商工部門なども広く関わりを持たせる（トップが関わるのも手）

## 2 地域の自主性・自律性

- 地域のことはまずは地域で解決するという地域の自主性・自律性の認識を持ってもらう
- その上で、自治会、町内会、老人クラブ、地区社協、PTAなどの地域組織との信頼関係・協力関係を築く
- 自治会、町内会を残しつつ、それとは別に地域づくりの地区住民組織を創設することも一考に値する
- 場所の提供などに関しては、各種民間団体や民間企業の協力も得る
- 「生活支援コーディネーター」を各中学校区に1人配置できる事業も活用する

## 3 医療・介護の専門職や専門職団体との協力関係

- 地域の医療・介護の専門職や専門職団体と良好な関係を築く
- 地域課題全般について一緒に考え、答えを見つけていくようにする



# 活用できる施策

基本、ローコストでお金をかけずに取り組む。

とはいえ、多少費用はかかる。以下の事業の活用が可能。

## 1 介護保険の地域支援事業(総合事業)

- 地域の活動を支援できる
- 子どもや障害者も、広く参加できる

## 2 介護保険の地域支援事業(生活支援体制整備事業)

- 地域を「つなぐ」人材等（生活支援コーディネーター・SC協議体）を確保できる

## 3 ボランティアポイント

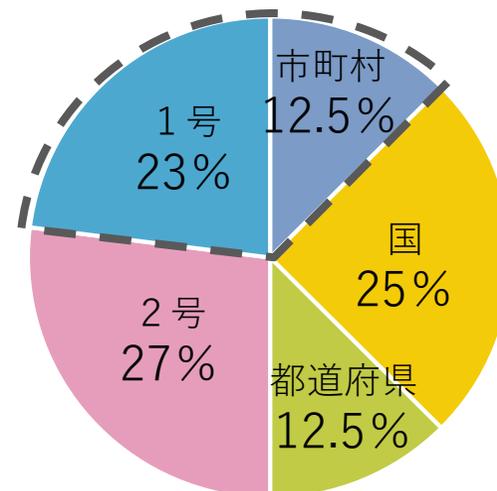
- ポイントを渡し、ボランティア等を確保できる

## 4 医療保険の保健事業

- 医療保険財政を活用し、「通いの場」等において専門職等を確保できる

## 介護保険制度を活かして 投入額の2～3倍規模で 事業を実施可能

- 1、3の場合：約2.8倍(下図)  
2の場合：約2.4倍



▶ 「通いの場」として公園整備を行う場合、国交省の「都市公園ストック再編事業」を活用できる。

## 議論させていただきたいこと

- この冊子は皆さまとのコミュニケーションツールです。
- 「地域づくり」の取組や、ご苦勞を教えてください。
- 介護保険をはじめ、国の制度で、ここは変えた方がよい、というものがあれば教えてください。
- 国として、もっとこういうことをやるべき、ということがあれば教えてください。
- 「地域づくり」のために、一緒に何ができるか、議論させてください。

■ この冊子の最新版は下記URL（厚生労働省ホームページ）から  
閲覧・ダウンロードできます。

（皆さまと議論を進めるなかで、何度も版を改めていきます。）

■ <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000192992.html>

