

第14回 健康寿命をのばそう！アワード（介護予防・高齢者生活支援分野） 表彰事例一覧

厚生労働省老健局

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

第14回 健康寿命をのばそう！アワード（介護予防・高齢者生活支援分野） 表彰事例一覧

部門	自治体名	受賞対象団体	取組名
厚生労働大臣賞 最優秀賞			
	埼玉県川越市	川越市地域包括支援センター中央ひがし	地域のお散歩地図・ポイ活「ここえどマップとここえどカード」
厚生労働大臣賞 優秀賞			
企業部門	栃木県さくら市	喫茶 笑々流（えーる）	憩いと交流の場 笑々流（えーる）
団体部門	新潟県湯沢町	湯沢町総合型地域スポーツクラブ ユースポ！	スポーツの力で笑顔あふれるまちづくり
自治体部門	三重県四日市市	四日市市健康福祉部高齢福祉課	「必要な人に、必要な支援を」サービス・活動C（サービスC）の集約によるリエイブルメントと地域再接続の実現
厚生労働省老健局長賞 優良賞			
企業部門	三重県鳥羽市	合同会社MARUDOT	〇〇ついでに健康増進！ ～「お買い物」「旅館（温泉）・カフェ」を巻き込む健康づくり～
	島根県松江市	株式会社さんびる	松江市一般介護予防事業「からだ元気塾」
団体部門	福島県本宮市	社会福祉法人 安積福祉会 本宮市白沢地域包括支援センター	チルコロカフェ～地域をめぐり誰もが集える新しい場所～
	神奈川県湯河原町	チームあおぞら	青空カフェ
	静岡県三島市	コスモスの会	一人じゃない。仲間と作る笑顔の空間 ～世代を超えてつながる地域づくり～
	静岡県小山町	特定非営利活動法人 おでかけクラブ	おでかけクラブ
	大阪府河内長野市	近所のつどい	近所のつどい
自治体部門	岩手県釜石市	釜石市 市民生活部 まちづくり課 平田地区生活応援センター	つながるカフェ
	千葉県山武市	山武市保健福祉部高齢者支援課	山武市転倒骨折予防プロジェクト ～生活機能測定からつながる・効果がみえる・自信になる介護予防～
	岐阜県輪之内町	輪之内町地域包括支援センター	住民がつくる体操お出掛けの日！「知るリハステーション」に集まれ！ ～行動経済学的視点を活かしたフレイル予防の住民主体活動～
	山口県宇部市	宇部市健康福祉部高齢福祉課	宇部市立第二人生高校男子校

厚生労働大臣賞 優秀賞

事業者名等	四日市市健康福祉部高齢福祉課		自治体名	三重県四日市市	分野	介護予防
自治体基礎情報	総人口	305,599人		高齢化率	26.4%	
取組タイトル	「必要な人に、必要な支援を」サービス・活動C（サービスC）の集約によるリエイブルメントと地域再接続の実現					
WEBサイト	https://www.city.yokkaichi.lg.jp/www/contents/1687243920103/index.html					

取組の経緯・背景

従来のサービス・活動Cには、分散型運営による利用機会の偏りや認知度の低さ、修了後の介護保険サービス移行率の高さ等の課題があった。実績や現場の意見を踏まえて、アクセス性・専門性・継続性を重視して、令和5年6月より事業が再構築された。

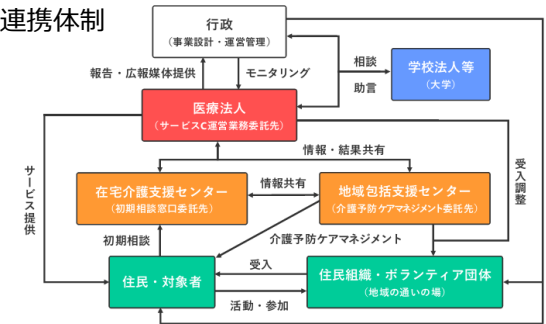
主な取組内容

- ・通所・訪問型サービスを一体的に提供する集約型運営のサービス・活動Cである。
- ・**アクセス性（送迎・広報）**
⇒送迎範囲の全域化と利用調整窓口の一元化
- ・**専門性**
⇒専用ノートを作成し、個人に合った自主訓練提供と自己記入式カレンダーにて、スタッフからのフィードバックも得ながらセルフケア意識を醸成
- ・**継続性**
⇒市内の通いの場で実施中の集団体操を組み込み、利用修了後の継続参加と社会参加意欲を促進
⇒本人・家族・各関係者が会議に参加し、多角的に利用修了後の地域移行を検討・共有

概要

取組の効果

- ・アクセス性の向上により、新規利用者数が従前の24人から**100人超**に増加
- ・専門職の密な関わりにより、改善率が従前の74.2%から**80%超**に向上
- ・継続できる仕組みにより、介護保険サービス移行率が従前の48.0%から**20%弱**に低下
- ・**地域活動への参加や生活行動の再獲得**が進展している。



仲間との交流や達成感が自己効力感を高め、「体操＝楽しい・続けたい」と感じられるよう工夫を重ねた

通いの場での集団体操

サービス・活動Cとは

- 介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）に位置づけられるサービスの1つ
- 理学療法士（リハビリ専門職）等が、心身機能が低下し始めた方に対して、短期集中的（原則3ヵ月）な支援を行い、立ち上がりや歩行、買い物や家事など、日常生活動作や外出機会を取り戻すことを目指す＝**自立支援**を実現するためのサービス
- 対象 | 事業対象者（基本チェックリスト該当者）もしくは 要支援1・2の方
- サービス内容 | 訪問型単独もしくは訪問型・通所型を組み合わせたタイプ（詳細は下記参照）

訪問型サービス：概ね月1回全3回

自宅内（入浴・家事動作、階段昇降など）だけでなく、屋外（自宅周辺の移動や公共交通機関の利用など）を含めた、個人の生活行為・動作に合わせた評価・指導・自主練習への反映



通所型サービス：週1回全12回

- 訪問型の結果や心身機能評価結果に基づいた、個別介入・自主練習指導
- 自己管理能力・修了後の運動継続意欲向上を目的とした関わり



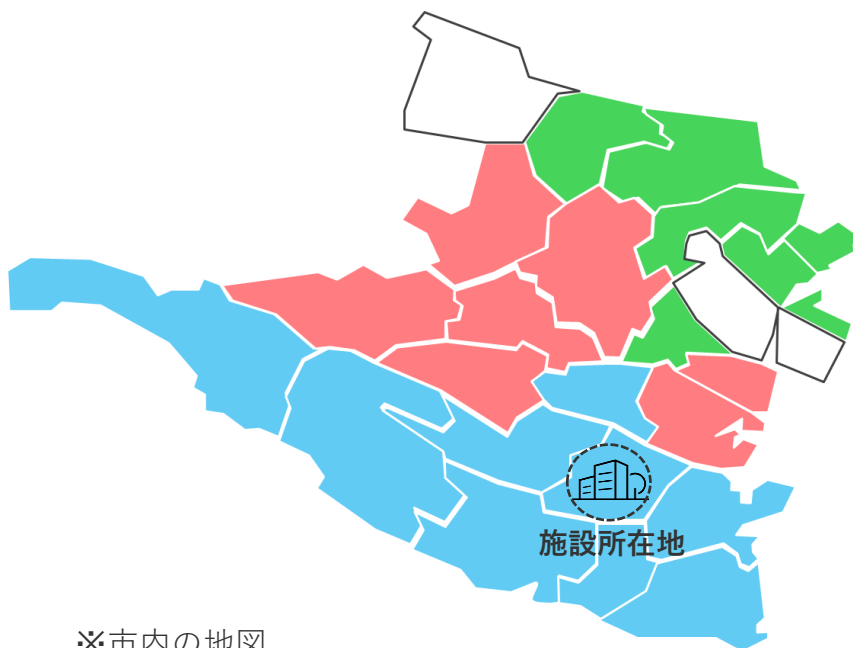
課題・ 取組経緯

従来のサービス・活動Cには、分散型運営による利用機会の偏りや認知度の低さ、修了後の介護保険サービス移行率の高さ等の課題があった。実績や現場の意見等を踏まえ、アクセス性・専門性・継続性を重視して、令和5年6月よりステップ四日市での集約型運営に再構築した。

具体的な取組内容及び成果 / アクセス性（送迎・広報）



送迎範囲の全域化と利用調整窓口の一元化



※市内の地図

- ・色付きは各地域包括支援センター担当エリア
- ・白は非利用地区

利用場面・方法・相談先等をわかりやすく写したパンフレットや動画を作成し、積極的に広報



URL :
<https://youtu.be/deyEkURsLQk>



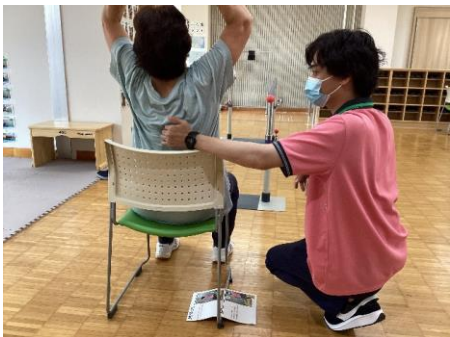
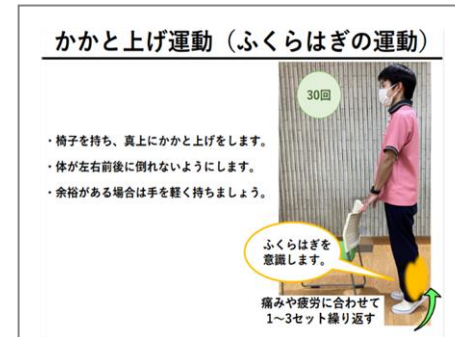
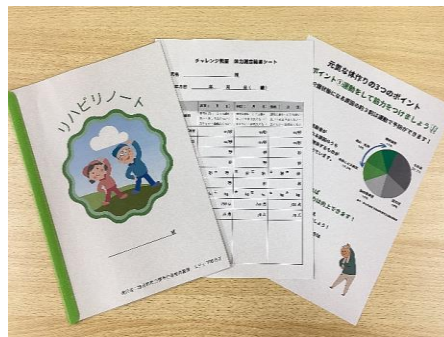
チャレンジ教室
通所型サービス 紹介動画

アクセス性の向上により、新規利用者数が従前の24人から**100人超**に増加

具体的な取組内容及び成果 / 専門性

訪問型で生活行為の課題、通所型で心身機能の課題、それぞれを評価し、個人に合った目標を立案

専用ノートを作成し、個人に合った自主訓練提供と自己記入式カレンダーにて、セルフケア意識を醸成



日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	



リハビリ専門職の強みである、医学的な視点から予後を予測し、目標達成に向けた運動や生活上の工夫等、学びを促進

自宅での実施状況、回数等の負荷量、目標到達状況等を自己で記入し、スタッフからのフィードバックも得ながら、適宜更新・再編

専門職の密な関わりにより、改善率が従前の74.2%から**80%超**に向上

具体的な取組内容及び成果 / 継続性

市内の通いの場で実施中の集団体操を組み込み、
利用修了後の継続参加と社会参加意欲を促進

本人・家族・各関係者が会議に参加し、
多角的に利用修了後の地域移行を検討・共有

地域で取り組む 介護予防

いいき百歳体操

目的！ ●筋力向上と介護予防 ●地域の交流の場 ●元気な地域づくり

こんなことはありませんか？

- ☒ 体が動きにくくなってきた
- ☒ 運動が続かない
- ☒ 外出する機会がない
- ☒ 人との交流がない

「いいき百歳体操」で解消♪

仲間と一緒に
週 1～2 回
約 30 分♪

手足におもり
バンドを装着し、
映像に合わせて
ゆっくり体操♪

おもりバンドは
重さの調整可能！
身体に合った重さで
行えます♪

四日市での効果

1年間参加した 305 名
(平均年齢 78.3 歳)

開始時 1年後

●片足立ちテスト 26.2 秒 → 30.3 秒
(バランスUP！)

●30秒椅子
立ち上がりテスト 14 回 → 17.7 回
(筋力UP！)

●参加者の声 体力がついた！ 立つのが楽になった！
体操に来るのが楽しい♪

四日市の実施場所

こちらのQRコードを読み取ると、
電子地図で場所等の確認ができます。

お問い合わせ！裏面の地域包括支援センターまで



仲間との交流や達成感が
自己効力感を高め、
「体操＝楽しい・続けたい」と
感じられるよう工夫を重ねた



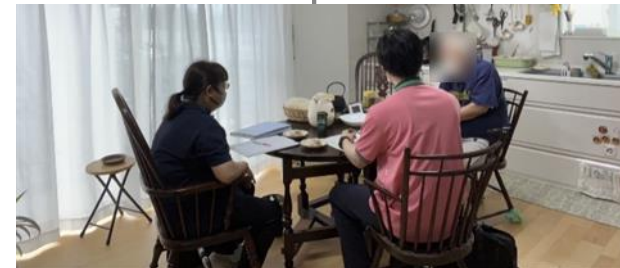
興味・関心



心身機能



地域資源



社会参加の場が近隣にない場合は、現場の声・地域の課題として、
地域ケア会議等へ反映し、環境整備にもつなげている

継続できる仕組みにより、介護保険サービス移行率が従前の48.0%から**20%弱**に低下

具体的な取組内容及び成果 / 連携体制

※本図は主要な連携構造を簡略化して示したものであり、実際には多様な関係機関との連携や運用上の調整が随時行われている。

