

# メールマガジン vol.9 2024.1.26号

大寒の候、みなさまにおかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。平素は東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター事業へのご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、9号のメールマガジンは「民間企業と連携した“通いの場・居場所”を組み込んだ「健康自生地」事業へのインタビュー」と「令和5年度介護予防事業担当者向け研修 実践編Ⅱ第5回、第6回」のご報告です。

## 【1】民間企業と連携した“通いの場・居場所”を組み込んだ「健康自生地」とは

今回は、令和3年度介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況に関する調査結果から、介護予防に資する住民主体の通いの場の状況に関して、主な運営主体が民間企業38か所（全国1位）と報告している愛知県高浜市のインタビューです。高浜市福祉部健康推進グループの原田氏にその取組を伺いました。

※高浜市は、名古屋市から南東へ25キロメートルにあり、愛知県三河平野の南西部に位置しています。人口49,611人、65歳以上高齢者数9,570人、高齢化率19.4%です。主な産業は、屋根瓦の生産量（三州瓦）が全国第1位です。

### ◆「健康自生地」について教えてください。

平成23年度から、生涯現役のまちづくり事業を展開しています。定年退職後の生活に着目し、男性や、元々コミュニティとの接点がない方の閉じこもり対策を背景として、外出支援・促進を目的とした居場所づくりを推進していくことになったことが本事業の実施経緯です。立ち上げにあたり、生涯現役のまちづくり調査研究委員会を発足して、市民、商工関係者、福祉施設関係者のメンバー約40人で、高齢者ニーズ調査の実施、ホームページの立ち上げ、試験的な居場所の提供、各種活動団体の情報収集を行いました。ここでは、自発的に活動している団体の情報収集をしました。その結果、①市民が自ら出かけたいような場所、②気軽に参加することが可能な場所、③地域住民と触れ合うことができる場所、④健康や元気を与えてくれる場所、⑤憩いや安らぎを実感できる場所を「健康自生地」（商標登録しています）と名付けて、平成25年9月から事業を開始し、現在10年経過しています。高浜市内に在住・在勤の方であれば健康自生地の申請が可能であり、市がそれを

認定します。

健康自生地の種類については、「体を動かして健康づくりができる」「趣味を楽しむ」「おしゃべりを楽しむ」「飲食を楽しむ」としています。運営方法は、基本的に住民主体で運営していただき、参加者から利用料を徴収しながら、活動ができるようにしています。設備投資や備品が必要な場合は、市から助成金を交付していますが、利用件数はそれほど多くはありません。

行政の役割としては、一つ目に、情報発信として①情報誌「まいにちでかける でいでーる」を年2回発行、②「健康自生地一覧表」の管理（現在126か所の健康自生地を5つの小学校区ごとに分けて管理）、③専用ホームページ「たかはま元気 de ねっと」で最新の「健康自生地情報」の掲載をしています。二つ目は、インセンティブとして健康自生地スタンプラリーを行っています。全ての健康自生地にスタンプを配布しており、参加者がポイントカードを提示すると、スタンプを押します。毎年健康グッズや商品券などが当たる抽選会を行っています。30ポイント貯めると1口の応募ができます。この景品は、ほとんどが企業の協賛品で、行

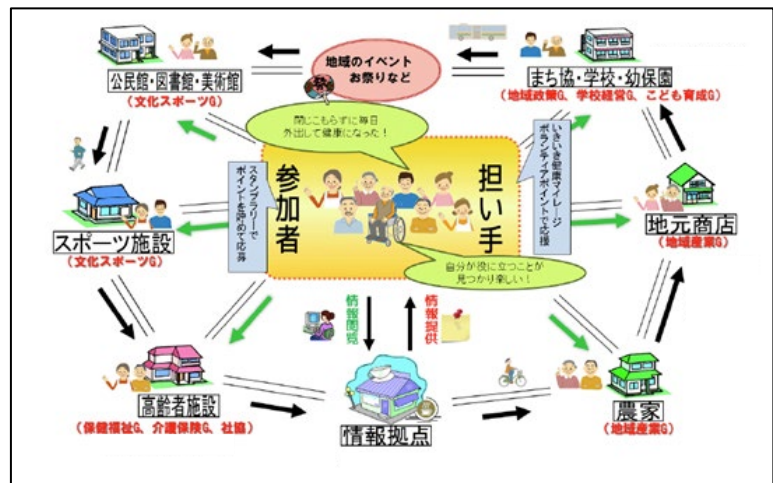


図 「健康自生地」をめぐる健康づくり・介護予防

政として企業に協力をお願いもしています。その他、ホコタッチ（歩行計）を65歳以上の市民に無料配布しています。これを装着することで、歩行速度や装着時間、消費カロリーが分かります。市内の公共機関や健康自生地を読み取り機が設置されており、月1回以上タッチすることで、自身の歩行状況を確認することができます。活動記録はその場で印刷することもできます。

この事業自体は、介護保険の特別会計で、一般介護予防事業として位置付けて実施しています。

#### ◆民間企業と連携した「健康自生地」について教えてください。

地元企業、商工会の協力を得られたことが転換期になりました。実際、健康自生地がここまで多くなってきた一つの要因は、商工会や市民団体の協力がかなり大きかったと思います。本事業の運営について「どうすれば、健康自生地が盛り上がるだろう」という課題が拳がったのですが、それを商工会に相談する機会がありました。そこで商工会に本事業の説明をしたところ、趣旨を理解していただき、応援して下さることとなりました。具体的には、お店の紹介や協力していただく際に、商工会の方と一緒に商店に向いて健康自生地の取組について説明し、共同企画でバスツアーを実施して盛り上げていきました。逆に、参加者からも「このお店は、なんでスタンプ置いていないの?」と話が出てきて、その商店からも、問い合わせがあり、健康自生地の申請をするきっかけとなり、一つずつ動いてきた経過があります。商店側には居場所になるようなスペースだけ作り、そこで簡単なあいさつ程度の関わりの場所でも構わないことを伝え、なるべく負担のかからないような形で認定をしております。できる限り企業と市民がWin-Winの関係になるように意識しつつ健康自生地として紹介することで、商店は集客に多少繋がり、交流が生まれていくことで高齢者の中で口コミが広まり、さらに市民の方も通いやすくなる、といったサイクルができたのかなと思います。

最近では、企業との連携が多くありますので、協定を結ぶ際に健康自生地の提案をすることで、大企業の認定も始まってきております。薬局（ドラッグストア）など、健康をテーマとしている企業は協力的ですし、スペース（部屋等）もあるので、運営の協力をいただいております。メリット

としては、市の他の事業にも繋がり協力いただけることや健康自生地のPR、そして協賛品をご提供いただけることです。民間企業の健康自生地で、例えば、薬局は、もともと人が訪れる場所なので、高齢者が気軽に通えると思います。デメリットは、個人商店に比べて密に連携が取りづらいことと、大企業は、どうしても店舗単位で決定ができないこともあります。

#### ◆10年間継続しての課題とこれからの展開について教えてください。

##### 1、社会参加による生きがいと役割づくり～参加者から参画者へ～

男性高齢者について、もともと会社勤めをされていた方が、急に地元に戻ってきて、コミュニティーがなかった場所に入ることになるので、男性の居場所は少ないところがあります。いろいろな知識、経験をお持ちの方も多いので、高浜市では、活躍できる場の創出として、囲碁だとか書道だとかゴルフ、社交ダンス、太極拳、健康マージャンのような、男性が自分の趣味など経験を基に開いた健康自生地が多いです。男性が主催しているところには男性が集まりやすいという傾向があります。例えば、木工細工に来ていた人に声を掛けて、今度は一緒に教える側でやってみないかということで、1人、2人、入ってくれた方もいました。なので、参加しながら徐々に担い手として参画するのが理想です。その活動を知っていただいて「自分ならもっとやれるかも」と思い参画していくことで、意欲が出てきて、さらに介護予防・健康づくりになっていくのではないかと思います。

##### 2、健康自生地の認知度を上げていくこと

65歳以上の介護認定を受けてない人のアンケート（介護予防・日常生活圏域ニーズ調査）結果では、健康自生地に参加した人が14%、知っているけど参加したことない人が38%です。拡大解釈すると、65歳以上の方は半数以上の方は健康自生地のことを知っていて、15%弱の方が参加したことがあることとなります。認知して下さっているのは確かかなと思います。健康自生地による地域への波及効果については、市民からの反応（アンケート実施）、利用状況などで「店を知った、施設を知った、仲間が増えた、生きがいになっている、コミュニケーションが取れて健康づくり、介護予

防の一助になっている」等意見が挙がります。通いたくなる居場所づくりとして推進していくために、スタンプラリーやホコタッチでの活動記録のようなインセンティブの仕掛けは、重要だと思います。

### 3、居場所に取り組むをプラスしていくこと

例えば、市が少し介入しながら、保健師や専門職を派遣することや、他の健康自生地で活動をされてる方とコラボレーションさせていただき、その場所で何かやるといったことも必要だと思っています。一体的事業で携わっている保健師とも話をしたのですが、健康自生地という地域資源を活かしていくことで、健康講話・相談の様なことを通じて、人と健康自生地をつないでいくことが社会参加への一歩だと考えています。そのためには、今のこの地域資源を絶やさずに、さらに良いものにしていくことは大事だと考えています。

### 4、後継者問題について

後継者問題を重要視しており、10年前に健康自生地の立ち上げに手助けしてくれた人たちが、高齢になってきているので、その事業自体を残していくことが難しくなっています。この問題を先々の課題として捉えておく必要は絶対にあると思うので、行政がマッチングを行う仕組みの検討等が必要かと思っています。例えば、健康体操をやっていた担い手の方が、調子が悪くなって、その健康体操が終わってしまうという時に、他の健康教室をやっている先生を呼ぶという仕組みです。このようなマッチングは、健康自生地を絶やさないようにしていく工夫の一つかと思っています。しかし、担い手は基本的に住民主体にしていますので、できる限り介入しないようにしていることもあり、専門職や他事業との連携が今後必要だと考えています。

### 5、健康自生地の効果測定について

効果をどうやって測るかという問題は、長い間課題として捉えています。介護予防としては、絶対に良いことであると捉えているので、何か数値で出せるものがないかなというのは、県内にある国立長寿医療研究センターとも相談しながら、検討している段階です。

### 6、重層的支援体制整備事業の資源としての活用

次年度から「多世代型の健康自生地の創出」を目指しています。今まで高浜市では健康自生地は高齢者の方の居場所としていましたが、子どもの居場所、大人の居場所にも変化していくことが必要であると考えています。健康自生地の中に様々なタイプが出てきて、高齢者が通える場所と示すところもあれば、多世代、みんなが来てもいいよってというような形にする場所も出てくると思います。全部が全部、多世代にする必要もないので、できるところで、そのような場所を作っていく。多世代型でいくと、子ども食堂と通いの場のように、飲食店がキーになっているので、こういった展開を目指している状況です。

### ◆インタビューを終えて

行政が健康自生地を認定し、そこで住民が主体的に活動しており、行政は事業の情報発信やインセンティブなどの環境整備及び相談体制をとることで、地域の中で着実に事業を育んできました。その枠組みの中で、積極的に民間企業を地域の資源として連携をすすめ、地域高齢者の通いの場を創出していました。

地域住民が、健康自生地を訪れることで、商店や企業にもメリットをもたらし、さらに地域内の広がりにつながるループが形成されている実践のヒントがあったのではないのでしょうか。また、行政が事業枠組を作ることで、住民主体の多様な通いの場が運営されることが、今回のインタビューから感じていただければと思います。



○インタビュー中の原田氏

## 【2】令和5年度区市町村介護予防事業担当者向け研修 （実践編Ⅱ第5回、第6回）のご報告

令和5年度区市町村介護予防事業担当者向け研修実践編Ⅱを第5回は11月28日（火）、第6回は12月5日（火）に実施しました。この研修は、フレイル予防の視点を踏まえた、活動内容の多様化による通いの場の機能強化や、多様な主体との連携による通いの場づくり及び実践的な運営支援の手法を習得することが目的です。

### 【第5回 継続支援】

Web参加：31名、オンデマンド：45名

第3回は、いつまでも参加できる環境づくりや活動を継続するための支援について、継続的に活動する意義を理解し、事例を通して支援のポイントを学ぶ内容です。具体的には、東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チームの野藤悠先生による「継続支援～ちよい足しの観点から～」の講義と当センターの秦俊貴による「ちよい足し研修の実施内容」の紹介を行いました。

以下に、アンケートの一部を紹介します。

・必ずしも栄養や口腔の専門職が関わらなくてもフレイル予防に必要なエッセンスが伝えていける

のは魅力的だと感じた。

・実際にフレイル予防ブックを参考に、通いの場で講演を行っているため、講義でその理解がより深まったように思います。

### 【第6回 多世代共生】

Web参加：17名、オンデマンド：44名

第6回は、多世代共生型の実践例を通して、地域を担う次世代が介護予防や互助の重要性を理解できるような通いの場づくりの計画作成や運営のポイントを学ぶ内容です。具体的には、当センターの倉岡正高による講義「多世代型によるアプローチの意義」、ふふ富士見代表の穴戸美穂氏による事例紹介、そして意見交換を行いました。

以下に、アンケートの一部を紹介します。

・多世代交流は「計画と目的が定まっていなくて継続が困難」という講義内容が印象的だった。

・多世代交流は一方的になってしまいやすいと感じていたため、どうしたら主体的に参加していただけるかニーズ把握も大事だと感じた。



講義中の野藤先生



講義中の穴戸氏

次回のメールマガジン配信は2024年2月下旬を予定しています。

配信期間中に登録内容変更、配信停止のご希望がございましたら、下記のメールアドレスまでご連絡をお願いいたします。

#### 【お問い合わせ先】

東京都健康長寿医療センター研究所 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

E-mail : shien@tmig.or.jp TEL : 03-5926-8236 FAX : 03-5926-8237