

高齢者の虚弱化を予防し 健康余命を延伸する社会システムの開発 (H23-26)

研究代表者:

東京都健康長寿医療センター研究所 新開省二

研究分担者:

東京都健康長寿医療センター研究所 村山洋史、西真理子、野藤悠、松尾恵理

兵庫県立福祉のまちづくり研究所

北川博巳

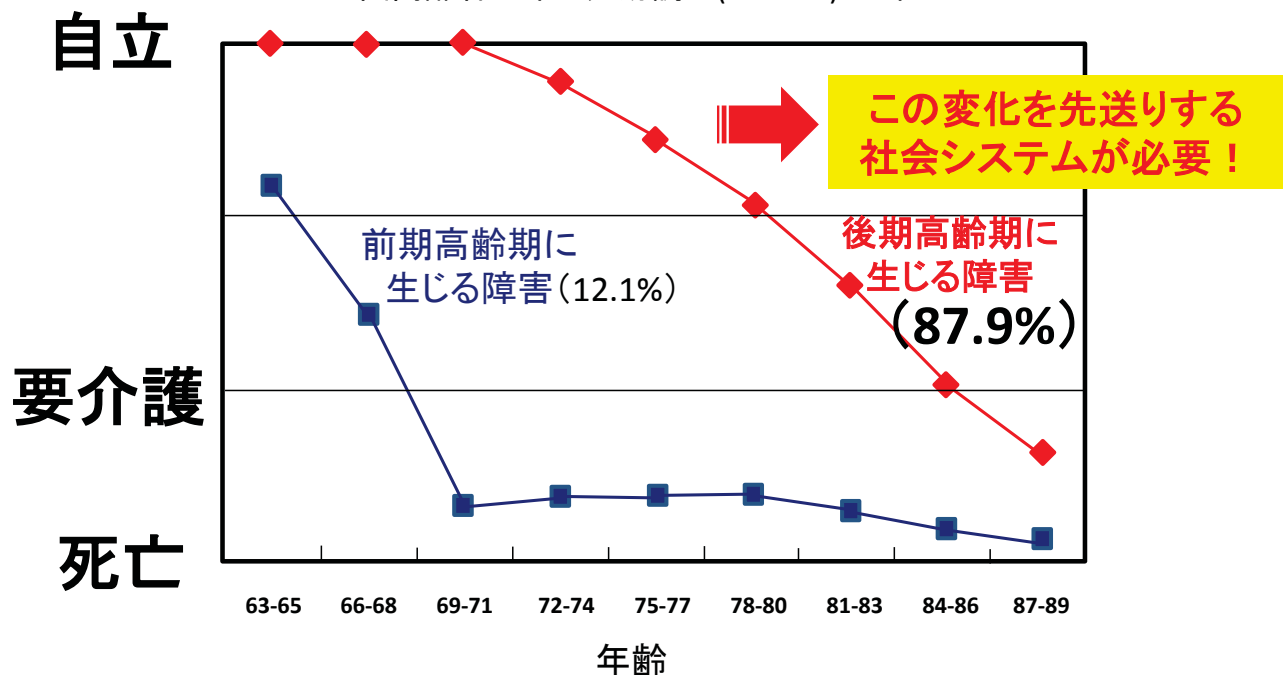
兵庫県但馬県民局但馬長寿の郷

小森昌彦、中西智也

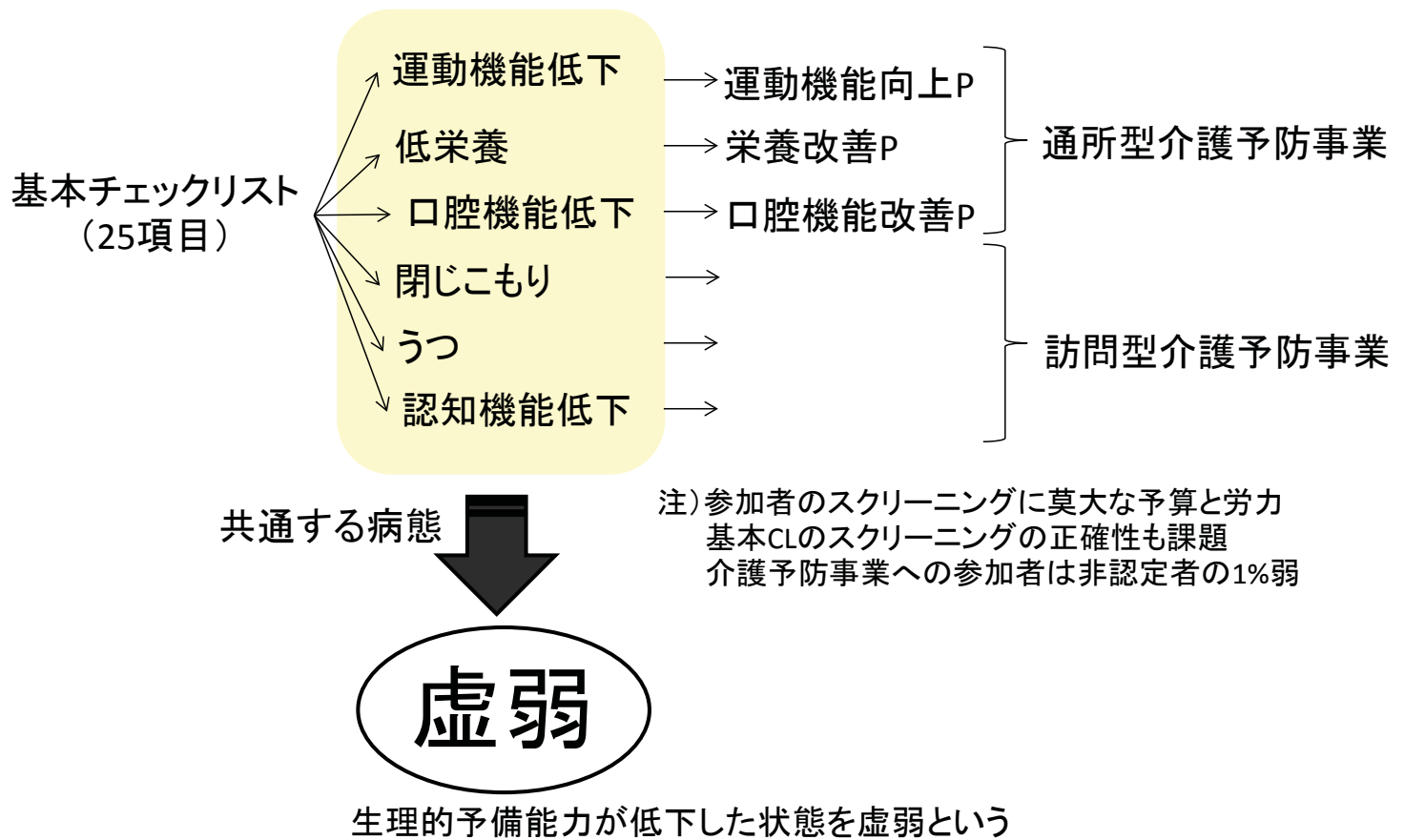
プロジェクトの目標

高齢期の自立度の変化パターン

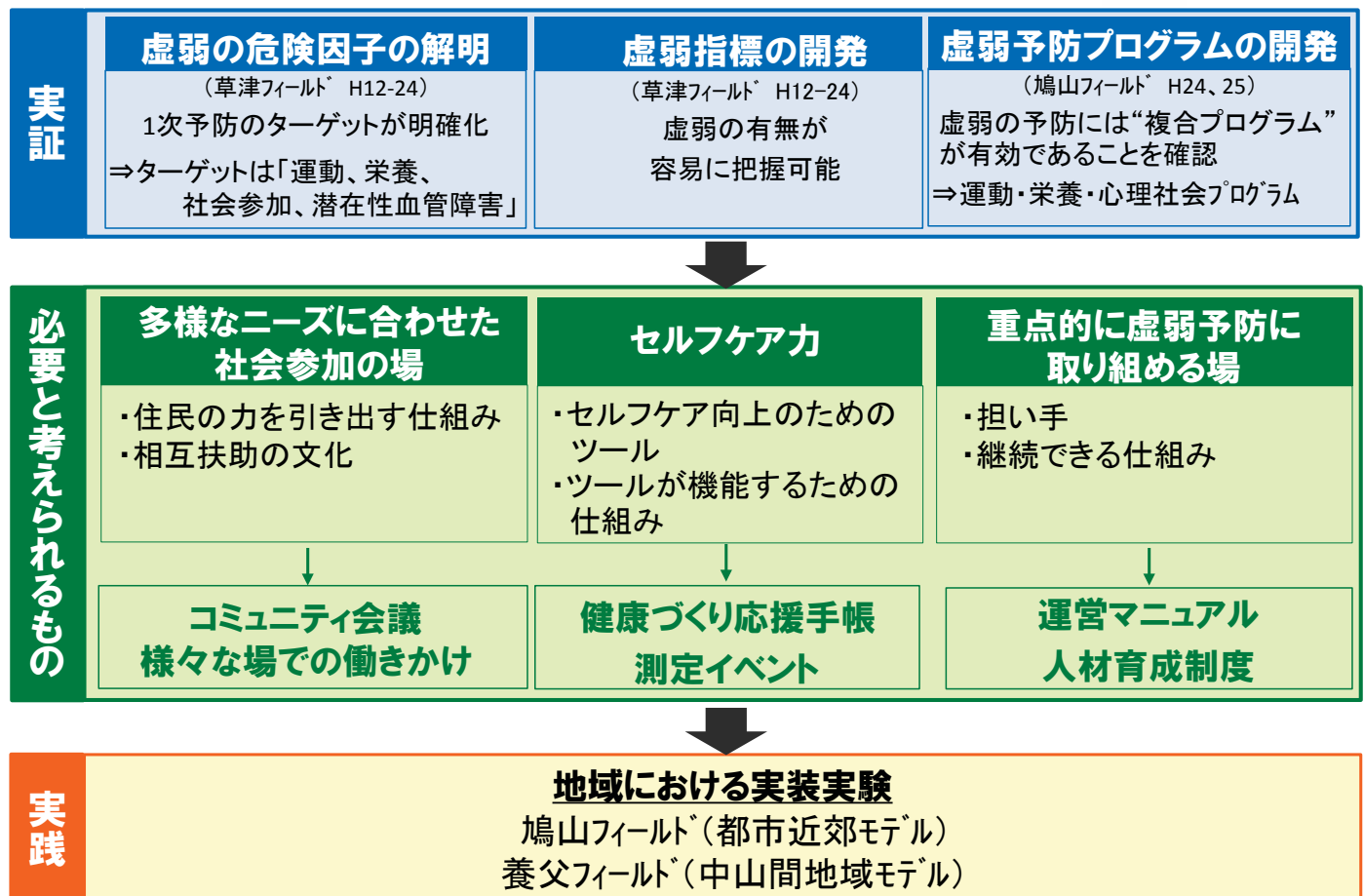
全国高齢者20年の追跡調査(N=5717) 女性



現行の介護予防



虚弱を先送りできる社会をめざして



虚弱化を先送りするコミュニティを目指して

特色の異なる2地域で実践

【中山間モデル】

人口26,501人(高齢化率33%、
後期高齢化率20%)
雄大な自然に囲まれた地域
地縁的なつながりが強い

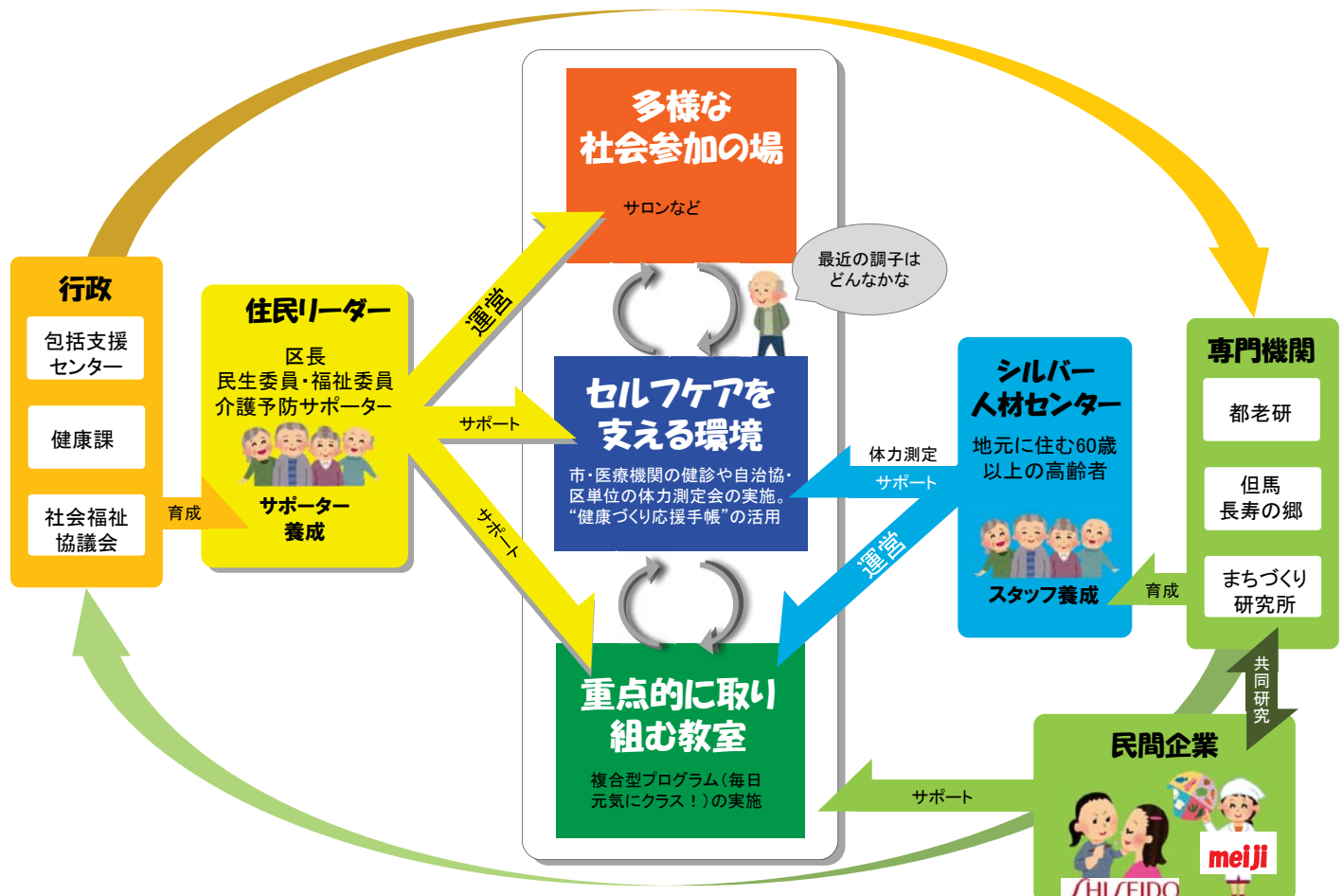
兵庫県養父市

埼玉県鳩山町

【都市近郊型モデル】

人口15,305人(高齢化率28%、
後期高齢化率12%)
県内でも有数の規模を誇る新興
住宅街があり(昭1974年に造成
開始)、東京のベッドタウンとなっ
ている。

虚弱化を先送りし、元気で安心して暮らせるまちづくり 『養父モデル』



虚弱化を先送りし、元気で安心して暮らせるまちづくり 『養父モデル』

モデル地域
(高柳自治協区)



多様な集まり
をラインアップ



多様な
社会参加の場

サロンなど

運動・栄養・心理社会面
に働きかける
複合プログラム

学び・気づきを大切に
シルバ人材センターが運営

企業との連携



meiji
資生堂



資生堂HPより転載



→複合プログラム実践マニュアルと
お助けツールを作成



活動の担い手を増やす取り組みを実施中！



セルフケアを
支える環境

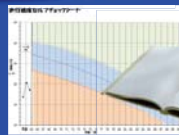
市・医療機関の健診や自治協・
区単位の体力測定会の実施。
“健康づくり応援手帳”の活用

重点的に取り
組む教室

複合型プログラム(毎日
元気にクラス！)の実施

セルフケアする
ツールと機会

体力・栄養・社会参加
をセルフモニタリング
できる手帳を開発



子どもから高齢者まで
楽しく参加できる
測定イベントを開催



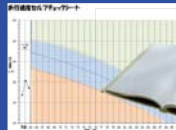
都市近郊で機能的コミュニティを活かした健康づくり 『鳩山モデル』



都市近郊で機能的コミュニティを活かした健康づくり 『鳩山モデル』

セルフケアする ツールと機会

体力・栄養・社会参加
をセルフモニタリング
できる**手帳**を開発



地域健康教室を
中心に展開

虚弱予防(地域デビュー)の毎日元気にクラス
**セカンドライフの
登竜門**
重点的に
取り組む教室
虚弱改善の複合型プログラム毎日元気にクラス！

セルフケアを 支える環境

市・医療機関の健診や自治協
働単位での体力測定会の実施。
「ヘルプ手帳」の活用

多様な集まり
をラインアップ

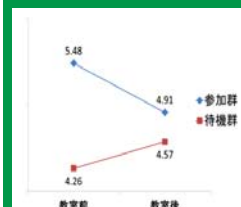


食を通じた参加の場を新たに創設

運動・栄養・心理社会面に
働きかける
複合プログラム

退職サラリーマンの
心をつかむ
ちょっとタイトな教室

終了も自主運営



→複合プログラム実践マニュアルと
お助けツールを作成



地域単位で複合性を満たす社会参加の場

運動・栄養・社会参加に取り組める地域環境の整備



得られる成果の社会での活用イメージ

創出される成果物

地域で虚弱予防を実践するための
ノウハウを詰め込んだガイドブック

中山間地域型/都市近郊型
複合プログラム**実施マニュアル**
&お助けツール

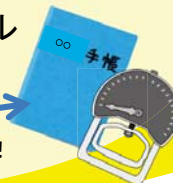


シルバー人材センター
・健康部門
人材育成システム
・財源運用システム

セルフモニタリングシステム

- ・セルフモニタリングのツール
- ・機会の設定マニュアル

「みんラボ」の協力を得て、
高齢者が使いやすいようさらに改良！



厚生労働省、国保連合会、後期高齢者医療広域連合、各自治体に向けて情報発信

各市町村で地域の特色に合わせて、全部または部分的に実施