

# 本プロジェクトの目的

## 【現状と課題】

高齢者の健康余命をさらに延伸するには後期高齢期に生じる遅発性障害の先送りが不可欠です。

## 【目指す社会像】

遅発性障害の背景にある『**虚弱**』を先送りするための地域環境を**コミュニティの力**で創出し、住民や行政等が一体となって予防活動に取り組むことで、健康余命を延伸する社会を目指しています。

## 【研究開発目標】

虚弱予防に関する科学的エビデンスを構築するとともに、特色の異なる2地域で虚弱予防に取り組むことで、**他地域にも実装可能な社会システムのプロトタイプ**を提案します。



## 科学的根拠の確立

Step  
1

簡単に虚弱の有無が分かる指標を開発

Step  
2

虚弱になりやすい特性を疫学的に分析

虚弱化を引き起こす危険因子



高年齢特有の問題

Step  
3

虚弱予防プログラムを開発/効果を検証

虚弱のリスクを高める高年齢特有の問題として浮かび上がった「体力」「栄養」「社会」面に複合的に働きかける虚弱予防プログラムを開発し、その効果を検証。この3側面に適切に働きかけることで、虚弱が改善することを確認しました。



虚弱予防の理論は固まってきましたが、地域でどのように虚弱予防を進めていったらいいでしょう？ 地域ではこのような例が良く見られました。

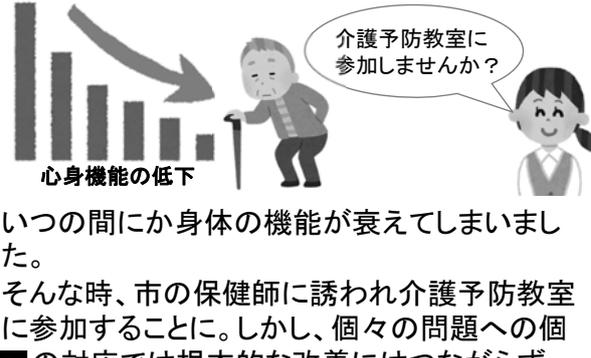


行くとこないし

ちょっとは外に出たらどう?

行くとこないぞう(75)

退職後、家に閉じこもりがちになった「いくとこないぞうさん」75歳。



心身機能の低下

介護予防教室に参加しませんか?

いつの間にか身体の機能が衰えてしまいました。  
そんな時、市の保健師に誘われ介護予防教室に参加することに。しかし、個々の問題への個々の対応では根本的な改善にはつながらず..



太らないように、食事を減らしているし、病院で検査もしてるからいいだろう。

病気になるないように気をつけているようですが、「体力をつける、低栄養を予防する、社会参加をする」なんてことは、全く意識していません。機能的な健康度を測定する機会もなく...

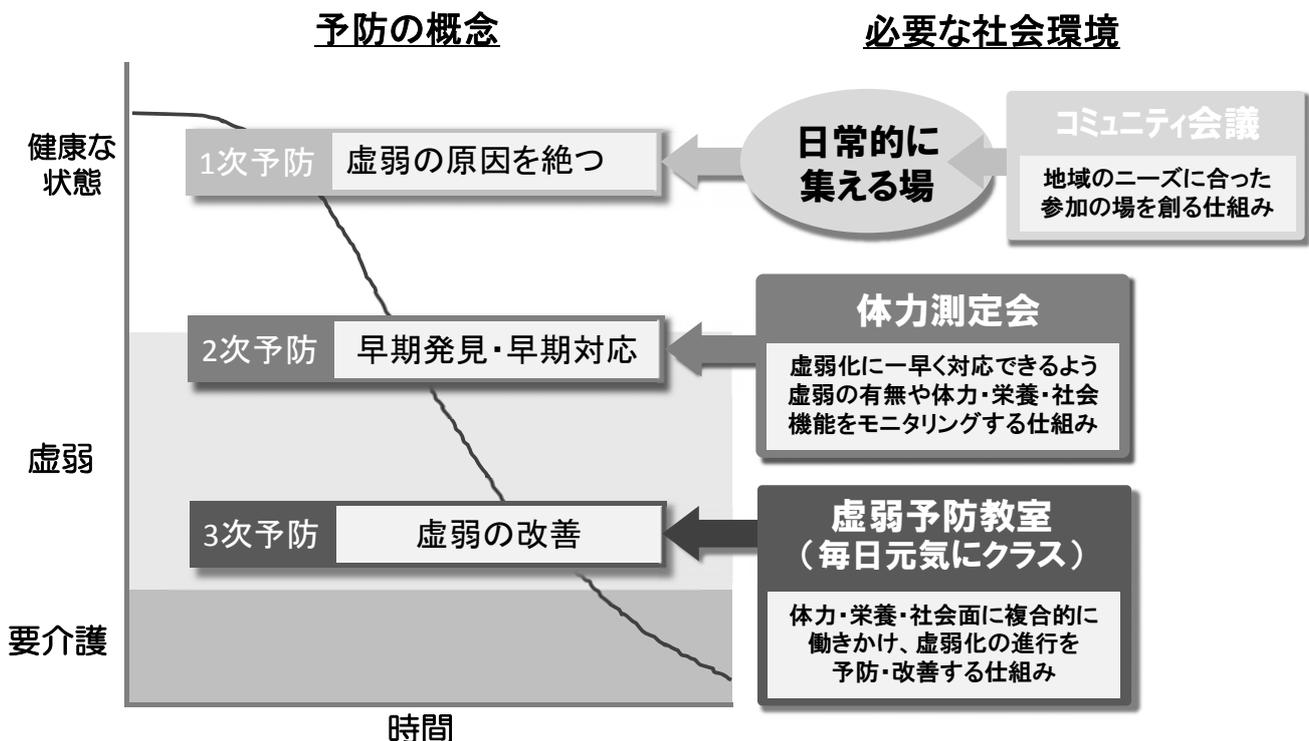


やっぱり行くとこないし、一人では何をやっても続かないし...

教室終了後は再び家に閉じこもり、ついに要介護状態になってしまいました。

## 虚弱化を先送りする社会システムを構想

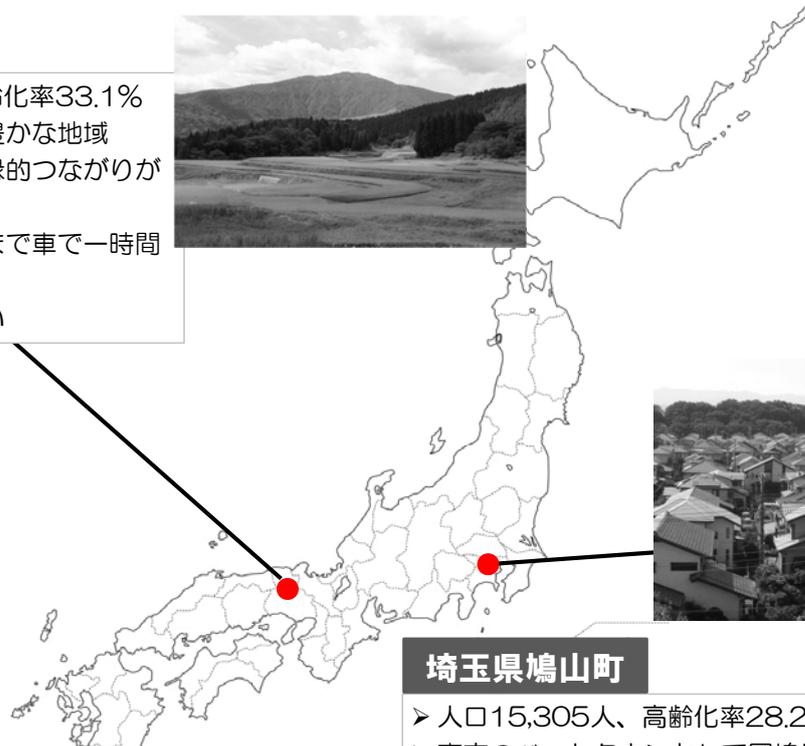
「体力をつける・低栄養を予防する・社会参加を促進する」という虚弱予防に欠かせない要素を、普段の生活の中で自然と満たすには、次のようなシステム(下図)が地域に必要なだと考えました。



# 虚弱化を先送りするまちづくりに挑戦

## 兵庫県養父市

- 人口26,501人、高齢化率33.1%
- 四方を山にまれた緑豊かな地域
- 土着の住民が多く地縁的つながりが今も強い
- 面積が広く、市役所まで車で一時間要す地区も多い
- 交通のアクセスは悪い



## 埼玉県鳩山町

- 人口15,305人、高齢化率28.2%
- 東京のベッドタウンとして団塊世代が多く住む
- 地縁的結びつきは弱いですが、特定の目的を持って集うサークル活動は盛ん
- 交通のアクセスはますます

この新たな社会システムを取り入れたまちづくりに、兵庫県養父市と、埼玉県鳩山町の皆さんと一緒に挑戦しました。

## 鳩山町での取り組み

退職サラリーマンが多く住む鳩山町では、隣近所のつながりはやや希薄ですが、体操教室など特定の目的をもった機能的コミュニティには非常に多くの住民が集まるという特性がありました。そこで、このような**機能的コミュニティ**の力を活用した虚弱予防のモデルを考え、実践しました。

### 1次予防



多様な機能的コミュニティを創出するために、これまで取り組みがなかった「食」をキーワードに社会参加の場づくりを行いました。その推進母体として、官民学が一体となった「食」コミュニティ会議を立ち上げました。

この組織を基盤に、みんなで力を合わせて、さまざまなイベントを催し、身近に集まれる場を作っています！



# 鳩山町での取り組み

## 2次予防



町内4カ所で運動教室を運営している住民ボランティアと一緒に、運動教室の参加者が体力測定を定期的に無料で受けられる環境を整えました。測定は、**住民ボランティア**が研修を積み、担当しています。

## 3次予防

既存の介護予防事業に虚弱予防のエッセンスを盛り込んだ健康教室を実施しています。**中央**で**専門家**が提供するプログラムの終了後は、自分に合った地域の**機能的コミュニティ**への参加につながるよう工夫しています。



このように、鳩山町では機能的なつながりの強さを活かして、**機能的コミュニティ単位**で虚弱予防に取り組める環境を整えています。将来的には、多様な機能的コミュニティが地域に点在し、その各所で虚弱予防の取り組みがなされるよう目指しま

### 虚弱の1次予防

特定の目的のもとに集う機能的コミュニティを創出



食を通じた参加の場



運動を通じた参加の場



「食」コミュニティ会議

埼玉県鳩山町

### 虚弱の2次予防

機能的コミュニティで体力測定会



### 虚弱の3次予防

中央で専門家が提供する虚弱予防の教室。教室終了後は自分に合った地域の**機能的コミュニティ**へ



**大都市近郊地域モデル**  
機能的コミュニティで虚弱予防を！

## 養父市での取り組み

地縁的なつながりが強く、普段から支え合いの雰囲気がある一方で、面積が広く移動が不便という特性がありました。そこで、**地縁的コミュニティ**の力を活用した虚弱予防のモデルを考え、実践しました。

### 1 次予防



地縁的コミュニティの中に、日常的に高齢者が集う場が整えられるよう、住民と行政が地域の課題を主体的に語り合うコミュニティ会議を立ち上げました。



### 2 次予防

地域住民（自治協議会）、市のスポーツセンター、行政と協働して、子どもから高齢者までが参加する多世代交流型の体力測定会を**小学校区単位**で開催しています。

## 養父市での取り組み

### 3 次予防



歩いて通えるよう、**行政区単位**で虚弱予防の教室を実施しています。

担い手の問題を解決するために、「市からの委託を受けてシルバー人材センターの会員が各地へ出張する」という全国でも類のない仕組みを考えました。現在では、研修を積んだ会員が各地で教室を運営しています。



このように、養父市では地縁的なつながりの強さを活かして**地縁的コミュニティ単位**で虚弱予防に取り組める環境を整えています。そうすることで、歩いて通え、馴染みの顔ぶれがそろった安心できる環境で、虚弱予防に取り組むことができます。将来的には全小学校区にこの仕組みが整うよう目指します。

### 虚弱の1次予防



地縁的コミュニティの活動を活性化



コミュニティ会議

### 虚弱の2次予防

地域のイベントとして体力測定会



## 兵庫県養父市

### 虚弱の3次予防

シルバー人材センターが虚弱予防教室を運営



**中山間地域モデル**  
地縁的コミュニティで虚弱予防を！

## 今後の展望

### ▶当該地域では

全市、全町的に取り組みを広げ、その効果を医療費・介護給付費などの社会的コスト、ソーシャルキャピタルなど様々な面から長期的に評価します。

### ▶他地域に向けて

他の市町村でも類似した取り組みができるよう情報発信をするとともに、相談窓口を設置します。

鳩山町や養父市での取り組みの過程で、虚弱化を先送りするまちづくりのためのお助けグッズを作りました。ご興味がある方はぜひお問い合わせください。

### 機能的な健康状態が一目でわかる 健康づくり応援手帳



体力測定会や健康教育など、様々な場面で使えます。

### 虚弱予防教室運営マニュアル



セリフ付きなので初めての人でも安心して教室が開けます。