

# 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

## 解決したい課題・研究開発目標

### 【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。  
\*ゆっくりと機能が衰えていくこと

### 【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】

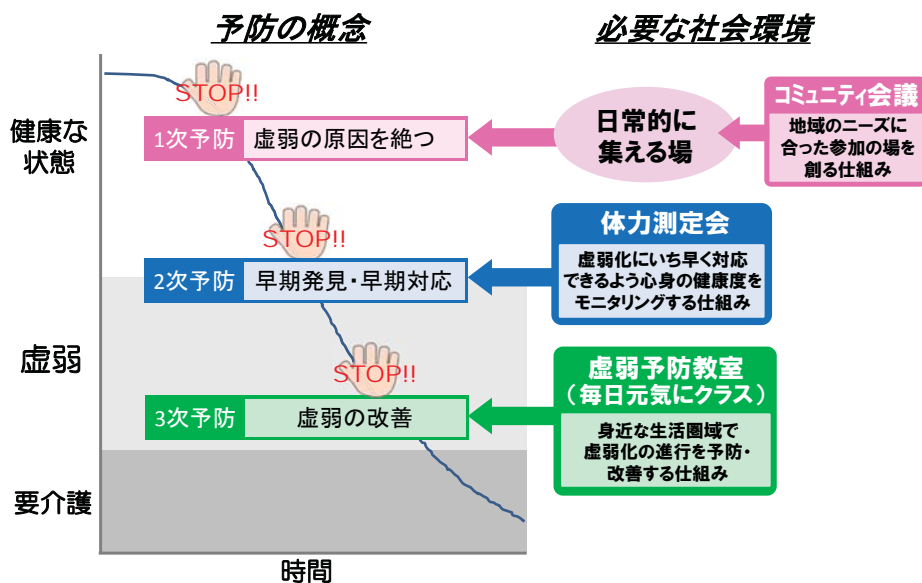
虚弱予防に関する科学的エビデンスを構築するとともに、特性の異なる2地域で虚弱予防に取り組むことで、**他地域にも実装可能な社会システムのプロトタイプ**を提案します。

## 虚弱を先送りする社会システム

疫学研究により虚弱予防に必要な要素が見えてきました。それは次の3つです。



これらの要素を普段の生活の中で自然と満たすには、次のシステムが地域に必要なだと考え、2地域で地域環境の整備に取り組みました。



## 対象コミュニティ・関与者

### 【対象コミュニティ】

埼玉県鳩山町（大都市近郊） / 兵庫県養父市（中山間地域）

### 【主要な関与者】

＜鳩山町＞

- ・ 地域住民
- ・ 行政（保健センター）
- ・ 女子栄養大学
- ・ 健康づくりサポーターの会

＜養父市＞

- ・ 地域住民
- ・ 自治協議会
- ・ 行政（健康課、包括支援センター）
- ・ シバ - 人材センター
- ・ 但馬長寿の郷
- ・ 社会福祉協議会
- ・ 生涯サポートセンター

## プロジェクトを通じた主な成果

他地域にも実装可能なプロトタイプを提示！

### 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

### 虚弱の1次予防



“地縁的コミュニティ”の活動を活性化

### 虚弱の2次予防

地域のイベントとして体力測定会



### 虚弱の2次予防

機能的コミュニティで体力測定会



コミュニティ会議

兵庫県養父市

### 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



### 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



#### ▲ 大都市近郊地域モデル

機能的コミュニティ単位に虚弱予防に取り組める環境を！

#### ▲ 中山間地域モデル

地縁的コミュニティ単位に虚弱予防に取り組める環境を！

## 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相談窓口を設置します。



虚弱予防のまちづくりお助けグッズ

お問い合わせ先

野藤悠 (nofuji@tmig.or.jp)