

令和6年8月1日

石巻市議会議長 遠藤 宏 昭 殿

会 派 名 日高見会  
代表者名 会長 星 雅 俊

## 調 査 報 告 書

調査した概要は次のとおりであります。

### 記

- 1 調 査 者 氏 名 星雅俊、阿部和芳、都甲マリ子、楯石光弘
- 2 調 査 期 間 令和6年7月23日から  
令和6年7月25日まで 3日間
- 3 調 査 地 (1) 大阪府大東市  
及び調査内容 ・介護予防の取り組みについて  
(2) 高知県高知市  
・「いきいき百歳体操」の試みと介護予防について
- 4 調 査 目 的 本市における介護予防事業の普及の取り組み向上のため

### 5 調査概要

#### (1) 大阪府大東市

#### ◆介護予防の取り組みについて

#### <大東市の概要>

大阪市の東部、河内地方の中央に位置し、東は奈良県、西は大阪市に接している。  
人口は11万6千人、面積は18.27km。

#### <取組背景>

人口推計から今後介護、医療等の支えを必要とする高齢者層が増加し、生産年齢人口の減少が起こる。高齢者独居世帯、特に高齢のみの世帯が増加し、地域ネットワークの弱体化が起こると予想される。

住まい・医療・介護・福祉・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築が重要だが、地域差が大きく、地域の自主性や主体性に基づいて地域の特性に応じて作り上げていくことが必要とされている。健康寿命の延伸を総合戦略に位置付け、取り組んでいる。

#### <支えを必要とする高齢者の増加を食い止める介護予防の推進>

貴重な専門職はより専門性の高い重度要介護者に集中し、それ以外のことは専門職以外が担う環境整備の推進。平成 28 年より介護予防事業が総合事業になり、全ての高齢者が一般介護予防事業の対象となった。住民主体の取り組みとして「元気でまっせ体操」が行われている。そのほか訪問型サービスとして生活サポート事業や移送サービス事業が、住民主体で取り組まれている。

#### <元気でまっせ体操>

「立ってする体操」「座ってする体操」「寝てする体操」があり、参加者の体調に合わせてできる。自治会、銀行、病院、民家、地元企業、介護事業者等で実施。令和 6 年 6 月現在、市内 148 グループが週 1 ～ 2 回開催。会場毎に、半年ごとに市の専門職による体力測定や、運動指導などを行っている。

#### <「住民主体の通いの場」>

元気でまっせ体操の会場に有償ボランティアドライバーが会場に送迎する移送サービスの利用が可能。帰りに買い物をすることもできる。

筋力的トレーニングを続けることによって、虚弱状態から健康状態を取り戻すほか、定期的な繋がりができることで地域の見守りの目が育つ。

#### <生活サポート事業>

介護保険で認められているサービス以外の窓拭きや大型ゴミ捨て、庭の手入れなどの生活支援を地域の有償ボランティアが行う。サービス提供者は講座を受講した上で 30 分 250 円の対価を受け取るか、将来同じサービスを同じ時間受け取る「時間貯金」することができる。

#### <サービス利用者の減少と財源>

要支援者の通所サービス利用者は平成 27 年度 522 人が 8 人に減り、訪問サービス利用者は 611 人から 149 人と大きく減少した。予防給付費は平成 27 年度約 4 億円が令和 4 年度約 8,000 万円と 2 割に、予防プラン・マネジメント件数は 1,539 件から 610 件に減少。

### <大東市視察風景>



### (2) 高知県高知市

#### ◆「いきいき百歳体操」の試みと介護予防について

##### <高知市の概要>

四国地方、高知県中部の中心都市で、県内最大の商業地、県内の人口の約半数を占め、一極集中型都市。人口は約 31 万 5 千人、本市の約 2.4 倍の人口で面積は本市の約半分。

幕末、明治期には坂本竜馬や板垣退助など数多くの偉人を輩出。市内総生産の 9 割をサービス業などの第 3 次産業が占める。

##### <取組背景>

20 年以上前、新規介護認定、要支援者が急増、主治医によると介護に至る主な原因が高血圧による脳卒中と筋力不足による関節症との事。そこで介護予防の推進（いきいき百歳体操）を重点課題として介護保険事業計画に明確に位置付けた。

##### <筋力づくりの必要性を学ぶ>

加齢によると考えられていた病気やフレイルが筋量や筋力の低下からきたもので、いくつになっても維持回復させることができることが近年の研究で証明された。

#### <いきいき百歳体操とは>

米国国立老化医学研究所が推奨する運動プログラムを参考に、平成 14 年に高知市が介護予防を目的に開発した重りを使った筋力運動の体操。

椅子に腰をかけ、準備体操、筋力運動、整理体操で、体力に応じて重りを調節する。

#### <いきいき百歳体操の普及>

筋力トレーニングの効果は抜群であったが、一人では続かない。やめれば元の本阿弥。高齢者が元気になれる方法があることについて、できるだけ多くの市民に知ってもらうことが大切と考えた。まちづくりの講演会や高齢者筋力向上トレーニング講習会を年間約 350 回行い普及に努めた。

トレーニングの必要性を住民が理解して頂くことが大切と考え、住民主体がモットーで決して行政からお願いはしなかった。

#### <住民主体をサポートする支援体制>

平成 14 年度から住民ボランティアとしての「いきいき百歳サポーター」の育成を図った。昨年度末で 1,584 人。また 20 代から 70 代までの多様な市民実行委員会 45 名が、1,000 人以上参加の「いきいき百歳大交流大会」を毎年開催。サポーター、お世話役交流会。有償のインストラクターを養成し、専門的に指導した。

#### <体操会場の多様化>

自宅から歩いて行ける場所で、週 1～2 回、地域の誰でも参加、通える場所。

公民館、養護老人ホーム、神社、商店街の空き地、ショッピングセンターの一角、個人宅マンションの集会所、企業の会議室、病院の会議室、教会など、約 350 か所

#### <地域での体操の効果>

多くの高齢者は体力がつき、階段の上り下りが楽になった、杖やシルバーカーがいなくなった。など肉体的と友人・知人ができ気持ちが明るく、おしゃべりも楽しくなったと精神的。また体操以外の楽しみが増え、趣味など外出が増えた。との社会的効果がみられた。

#### <百歳体操が住民に受け入れられ、20 年以上継続できている理由>

- ① 行政が住民のできる力を信じた事。住民から「やりたい！」と言ってもらえるまで待った。会場探し、テレビ、椅子などの調達で、共に悩んだ。
- ② 誰でも安全に、できる体操であった事。ゆっくりした運動で誰でも覚えられた。
- ③ 効果が実感できる体操である事を徹底的に宣伝した。年間数百回の健康教室。
- ④ 参加しやすく、歩いて行ける場所。
- ⑤ 一緒に体操する仲間がいる。(住民主体) 誘い合って、休むと心配、ランチ
- ⑥ お楽しみが盛りだくさん。(茶話会、食事会、歌、保育園児との交流、皆勤賞など)

#### <地域展開の方法>

「住民主体」をモットーに、行政からはお願いはしなかった。

開始の条件 ① 週1～2回実施し、最低3カ月は継続する事。

② 地域の誰もが参加可能であること。

支援方法 ① 理学療法士や保健師による初回4回の技術支援

② 体操のビデオ、重りの無料貸し出し

③ 開始3カ月、6カ月、1年後に体力測定、体操が正しくつづけられているかフォロー。以後、年1回

#### <住民主体がもたらす活動が、地域づくり・まちづくりに発展>

体操後の茶話会・お楽しみ会・歌・防災頭巾・避難訓練・絵本の読み聞かせ  
手作りの夏祭り開催などへ広がる。

#### <高知市視察風景>



## 6 所感

### (1) 大阪府大東市

約 150 か所の会場で週 1 回以上の体操が継続されているとのことで、地域の中の重要な要素の一つとして体操が根付いていることがわかった。あくまでも住民主体の取り組みとして活動を運営していくためには、住民の方々に複雑な介護保険制度の仕組みや、健康寿命の大切さを理解してもらうことが不可欠、とのことだった。

1 つ 1 つの制度や取り組み自体は本市にも存在するものもあるが、啓発と実践をセットにして紹介していくことで、あくまでも「自分たちの健康や生活を守るため」に、自発的に取り組む流れがデザインされている点が普及の鍵であると感じた。また、半年ごとに各会場で体力測定が行われるなど、住民主体ではあるが、定期的に専門的な観点からの監修が行われる点も活動の維持発展に寄与しているものと考えられる。

### (2) 高知県高知市

いきいき百歳体操の本家ということもあり、担当の女性職員、理学療法士も丁寧に、自信のある説明であった。20 年以上前の平成 14 年に危機意識を感じて介護予防の推進を計画に盛り込み、筋力づくりの大切さを学び、職員自らが中心となり百歳体操まで作り上げた実績、そして市を挙げて地域住民のやる気、主体性を引き出し、健康教室など普及に努力した功績は本当に素晴らしいものがあると感じた。そして平成 17 年には、かみかみ百歳体操、平成 27 年には、しゃきしゃき百歳体操と常に発展を目指すところには頭が下がるばかりである。常に挑戦し続けるのは、もしかすると歴史的風土も影響しているのでは、と考えてしまう。

## 7 調査による石巻市への政策提言等について

### (1) 大阪府大東市

本市においても健康意識に関する啓発の取り組みが行われてはいるが、なかなか自分ごととして捉えづらいと同時に、具体的に組み入れる解決策を提示することができないように見受けられる。誰しも「自宅で長く健康で暮らしていきたい」という思いは持っているはずで、そのために、自分たちでできる取り組みを紹介し、伴走していく仕組み作りが必要であるが、それは既存の事業 1 つ 1 つの連携を深めていくことで解決するのではないだろうか。

例えば介護予防教室や出前講座を開催するなど、介護予防の取り組みに意欲的な住民主体が、ブランクなく自分たちの取り組みとして実施していけるようにサポーター養成講座を頻回に開催し、その上で軽度生活援助訪問型サービスの紹介を行ったり、横のつながりの構築を行うなど、各サービス同士の溝を産まないようにすることが、住民たちの積極的な活動を実際に支援していくものと考ええる。

そのことが結果的に本市における医療費や介護給付費の削減に繋がっていくことを念頭に、各サービスを有機的に連携させていくことや、同時に、明るくポジティブな啓発活動によって、地域住民の積極的な活動を喚起する必要がある、一層の啓発活動を行

うことで、「自分の健康を自分で守ろう」という社会通念の創出をしていくことが必要である。

## (2) 高知県高知市

本市の市民の健康状況、介護状況はご案内の通り、長期的にも危機的状況であると言わざるを得ない。子供たちの肥満傾向、三大生活習慣病での死亡率の全国平均をはるかに上回る死亡率、その中でも特に糖尿病などから人工透析にかかる医療費合計が年間約10億円。

本市の現状を市民にしっかりとわかりやすく、マスコミ、ネット、市報等で、機会あるたび、何度もお知らせすることが大切と考える。

そのうえで、健康づくり、介護予防を市民が主体となれるような仕組みづくりを行い、ラジオ体操、ダンベル体操、そして百歳体操と年代ごとの地道な学び普及活動が大切と考える。百歳体操を新たに始めようとする団体を応援するために、介護保険特別会計地域支援事業などを財源として助成金を出し、また、社会福祉協議会との連携で、社会参加活動を通じた市民の健康増進や介護予防にスタンプを与え、インセンティブ、動機付けになるような効果的な仕組みづくりが是非とも必要と考える。

本市の現状の、健診だけへの抽選ポイント事業では、市民の主体性が育たず、持続可能性や長期的健康づくり、介護予防には到底結びつかないものとする。

行政の縦割りを超えた、市民総ぐるみ参加を目指し、総力を挙げ、早急に検討をすることを提案するものである。

8 調査経費 383,396円

## 9 添付書類

別添資料のとおり