

平成26年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金(老人保健健康増進等事業分)

健康づくり・社会活動を通じた介護予防推進のための地域包括ケアシステム  
構築サポート事業  
報告書



事業事務局

三重大学地域包括ケア・老年医学産学官連携講座

平成27年3月



## 目次

事業要旨	・・・ 1
第1章. 事業の背景と目的	・・・ 2
第2章. 実施方法	・・・ 3
第3章. 調査結果	
調査1 実施されている健康づくり・社会活動に関する調査	・・・ 5
調査2 健康づくり・社会活動の参加意向に関する WEB 調査	・・・ 30
調査3 健康づくり・社会活動のニーズに関する聞き取り調査	・・・ 31
第4章. 考察	・・・ 38
民間サービス活用の考え方および広域連携のための手引	・・・ 39
第5章. まとめ	・・・ 57

## 事業要旨

### 1. 目的

市町村や介護保険事業所らにて実施されている健康づくり・社会活動に関して把握を進めた上で（事業1）、健康づくり・社会活動の参加意向等を高齢者から把握する（事業2）。高齢者のニーズについては要支援者も含め、聞き取り調査によって深め（調査3）、地域包括ケアシステム構築を支援するための手引きを作成する。

### 2. 方法

調査1では市町が主催する高齢者の健康づくり・社会活動、市町以外によって開催される健康づくり・社会活動の内容について、インターネット等にて情報を収集した。そして通所リハビリテーション、通所介護、訪問リハビリテーション、訪問介護の全介護事業所を対象に、実施している健康づくり・社会活動および効果測定、今後の実施意向について、アンケートにより調査した。調査2では一般高齢者（試行調査 35名、本調査 500名）を対象に、参加したい健康づくり・社会活動、およびそれらのために欲しい支援とそれにかかるコスト等をWEBアンケートにて調査した。調査3では同様に、一般高齢者 579名（うち15名はフォーカスグループ）、要支援者 23名を対象に個別聞き取りにて、同様の内容を調査した。いずれも個人情報を扱わなかった。

### 3. 結果

市町にて実施されている健康づくり・社会活動は介護予防が主体であり、内容は複合・その他が41.8%と最も多く、運閉じこもり・うつ予防支援は合わせて2.3%と少なかった。市町以外によって開催された高齢者の健康づくり・社会活動は、実施情報量が地域による差が多かった。介護保険事業所で行われているのは、グループ体操が66%と最も多く、口腔機能向上の体操 48%、マシンによらない筋力増強訓練 39%、構音・発声訓練 31%、音楽療法 30%、学習療法 30%と続いた。介護保険外として、健康づくり・社会活動として行っている事業所も21%あった。これらの効果を測定するアセスメントは、運動器関連は37%なされていたが、栄養、口腔機能、認知機能、閉じこもり・うつ関連のアセスメント実施率は2割に満たなかった。現在の提供サービス以外に提供が検討可能な内容としては、趣味・生きがい開発 61%、傾聴 50%、安否確認の電話 50%、スポーツ訓練 38%などが多く選択された。聞き取り調査により、生活環境や疾患発症を仮定した意向、健康づくり・社会活動において受容可能なコストについて、検討を深めた。

### 4. 結論

市町村単位で、健康づくり・社会活動に関する高齢者ニーズと、サービスや支援を提供できる地域資源量を把握し、日常生活支援総合事業等の考え方についてまとめた。これらを合わせ「民間サービス活用の考え方および広域連携のための手引」を作成した。

## 第1章. 事業の背景と目的

社会の高齢化が急速に進む中、地域包括ケアシステムの構築、普及が強く求められている。この中で、公的な保健・医療・介護サービスを利用するだけでなく、自助、互助、公助、共助を多層的に利用し、地域のお互いが支え合い、それぞれの健康づくり、介護予防が達成されることが重要である。平成26年度は第6期介護保険事業計画策定年度であり、市町村はそれぞれ日常生活圏域ニーズ調査や、健康づくりに関する望ましい施策、求められるサービス等の情報収集によって、地域のニーズはかなり把握が進んだものと思われる。

ニーズの把握が進められた一方、そのニーズに応えるべき地域資源の把握は、追いついていない部分がある。保健師ら専門職を中心とした介護予防事業の参加者は65歳以上人口の0.6%に過ぎず、よりすそ野の広い参加者層を求める必要があり、介護予防にもつながる健康づくり・社会活動は、専門職が必ずしも常に運営する訳ではないサービス、プログラムの利用も考えなくてはならない。健康づくり・社会活動に関する催しやプログラムは、都市部では民間のものも合わせ多様に増加しているが、地方においてはまだ公共以外のものが少ない。また、公共以外で開催される催しが高齢者に知られているかも重要であるが、高齢化に伴うヘルスリテラシーの低下に、まだ十分に社会は対応できていないものと思われる。

27年度の介護保険制度改定において、介護予防・日常生活支援総合事業が強化されたが、支援を要する高齢者、虚弱（フレイル）な高齢者に誰が、どのような支援を、どのくらいのコストを持って行うかは、ほとんどの市町村でこれから急ぎ検討されることであろう。

本事業においては現在、市町村や介護保険事業所らにて実施されている健康づくり・社会活動に関して把握を進めた上で（事業1）、健康づくり・社会活動の参加意向等を高齢者から把握する（事業2）。高齢者のニーズについては要支援者も含め、聞き取り調査によって深め（調査3）、介護予防を推進する市町村の地域包括ケアシステム構築を支援する。

## 第2章. 実施方法

以下の調査を実施し、市区町村および都道府県の地域包括ケア担当者に活用されうる資料を作成する。

調査1 「実施されている健康づくり・社会活動に関する調査」

調査2 「健康づくり・社会活動の参加意向に関する WEB 調査」

調査3 「健康づくり・社会活動のニーズに関する調査」

### 調査1. 実施されている健康づくり・社会活動に関する調査

#### 1. 対象

三重県の全市町（注1）、および介護事業所（通所リハビリテーション、通所介護、訪問リハビリテーション、訪問介護）

（注1）三重県には村がないため、本書では市町村ではなく、「市町」と表現している。以下、同様。

#### 2. 方法

1) 三重県内の市町（29市町）が主催する高齢者の健康づくり・社会活動の内容等について、インターネットおよび広報誌による検索、および聞き取りによって情報を収集した。

2) 三重県内で市町以外によって開催される高齢者の健康づくり・社会活動について、インターネット等によって情報を収集した。

3) 三重県内の通所リハビリテーション、通所介護、訪問リハビリテーション、訪問介護を提供する全介護事業所 1401事業所を対象に、実施されている健康づくり・社会活動および効果測定方法、今後の実施意向について、アンケート調査を行った。健康づくり・社会活動については、47-48頁の調査票を作成し、これを使用した。（注2）

（注2）調査1を開始するにあたり市町らに本事業を説明し議論を重ねたところ、市町が主催する健康づくり・社会活動は介護予防の事業と重なり、多くが公表されていること、そして本事業が扱う高齢者の健康づくり・社会活動は、日常生活支援総合事業との関連が大きいことが確認された。これより、三重県内で行われている健康づくり・社会活動を把握するため、日常生活支援総合事業の主要な提供主体として考えられる通所リハビリテーション、通所介護、訪問リハビリテーション、訪問介護事業所を対象に、アンケート調査を加えて実施した。

## 調査2. 健康づくり・社会活動の意向に関するWEB調査

### 1. 対象

インターネットを使う一般高齢者（試行調査 35名、本調査 500名）

### 2. 方法

まず三重大学地域包括ケア・老年医学のWEBサイトにアクセスする高齢者を対象に、試行的にWEB上で回答する調査を行い35名のデータを得て、その結果を踏まえ、調査フォームを作成した。次に本調査では、インターネット調査会社の全国65歳以上のモニター 500名を対象に、作成した調査フォームを用いて、WEB調査を行った。調査内容は、参加したい健康づくり・社会活動、およびそれらのために欲しい日常生活支援とそれにかかるコスト意識等を含めた。

## 調査3. 健康づくり、社会活動のニーズに関する聞き取り調査

### 1. 対象

- 1) 一般高齢者（フォーカスグループ 15名）
- 2) 一般高齢者 564名
- 3) 要支援者 23名

### 2. 方法

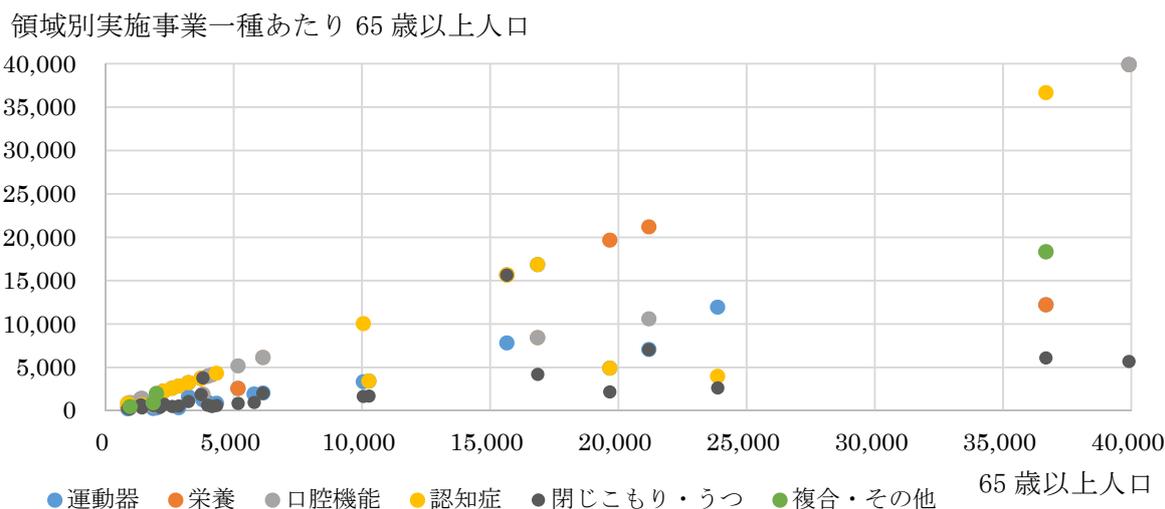
1) は碧南市の高年大学の集まりを、2) は南伊勢町における健康企画を、3) は志摩市における調査を通じ、いずれも個人情報を取らず、参加したい健康づくり・社会活動、およびそれらのために欲しい日常生活支援とそれにかかるコスト意識等に関し聞き取り調査を行い、まとめた。

### 第3章. 調査結果

#### 調査1. 実施されている健康づくり・社会活動に関する調査

高齢者を対象に、市町にて実施されている健康づくり・社会活動で確認できたものを7頁から20頁にまとめた。実施されている健康づくり・社会活動は、介護予防事業が主体であり、その内容は複合・その他が41.8%と最も多く、運動器の機能向上が28.4%、栄養改善または口腔機能向上が18.6%、認知機能低下予防支援が10.0%で、閉じこもり・うつ予防支援が2.3%と最も少なかった。このうち1つの町の介護予防事業（のべ24回開催）につき、事業費原価を人件費、旅費、外部委託費で推計、参加のべ人数で除したところ、1回90分、一人あたりの必要額は777円（実費除く）であった。下図は市町別の65歳以上人口を、介護予防領域別実施事業種別数で除したものである。実施回数や日数は評価に含められていないが、種別数だけでみると閉じこもり・うつは人口の大きな市町で実施数も多い傾向があった。

図. 介護予防領域別実施事業一種あたり65歳以上人口



次に、市町以外によって開催された高齢者の健康づくり・社会活動を21-29頁に示す。市町により実施されている数がかかなり異なるが、ボランティアや任意団体が行う事業らは情報を集めることが困難であること、また公表される情報範囲の差も大きいことなどにより、これらは網羅的な情報とすることができなかつた。

3つ目として、三重県内の通所リハビリテーション、通所介護、訪問リハビリテーション、訪問介護事業所対象のアンケート結果を49-50頁に示す。この全体結果の他、各市町と三重県全体のデータは報告書と別途、各市町の担当に配布した。介護保険事業所で介護予防として行われているのは、グループ体操が66%と最も多く、口腔機能向上の体操48%、マシンによらない筋力増強訓練39%、構音・発声訓練31%、音楽療法30%、学習療法30%と続い

た。介護保険外として、健康づくり・社会活動として行っている事業所も21%あった。これらの介護予防効果として、実施されているアセスメントは、運動器関連が37%、総合評価が17%あったが、栄養、口腔機能、認知機能、閉じこもり・うつ関連のアセスメントの実施率は2割に足らなかった。今後、日常生活を支援するサービスの提供は「継続的に可能」28%、「臨時のことであれば可能」46%あり、現在提供しているサービス以外に検討可能な内容としては、趣味・生きがい開発（余暇・レクリエーション）61%、傾聴50%、安否確認の電話50%、スポーツ訓練38%、困った時の相談相手37%、薬の管理・服用支援35%、緊急時の駆けつけサービス35%、買物支援34%などが多く選択された。

市町にて実施されている健康づくり・社会活動

市町	事業名	内容	介護予防運動指導員 保健師	健康指導士 理学療法士 作業療法士 言語聴覚士 管理栄養士 歯科衛生士 看護師	類型
桑名市	運動器の機能向上教室(からだいきいき教室)	体操・トレーニング等の教室			○ 運動器
桑名市	口腔機能の向上相談(歯つらつ相談)	歯科衛生士による個別の相談			○ 口腔機能
桑名市	栄養改善相談(栄養いきいき相談)	管理栄養士による個別の相談			○ 栄養
桑名市	高齢者栄養教室(おいしく食べよう会)	調理実習を兼ねた食事交流会			栄養
桑名市	高齢者口腔ケア教室(お口いきいき教室)	歯科衛生士による講話、健口体操、ゲームなど			○ 口腔機能
桑名市	認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、支援する人を養成			認知症
桑名市	介護予防教室	要介護状態にならないように支援			複合・その他
桑名市	高齢者サポーター養成教室	地域における介護予防リーダー、ボランティアの養成			複合・その他
桑名市	桑名いきいき体操のつどい				複合・その他
桑名市	シニアカレッジくわな				複合・その他
いなべ市	はつらつ教室	有酸素運動や口腔体操、レクリエーション、健康等の学びの時間も取り入れた総合的なメニューに			複合・その他
いなべ市	ハッスル教室(足腰を鍛えるコース)	体操や体を使ったゲームで筋力・体力の向上を図る		○	運動器
いなべ市	ハッスル教室(脳を活性化するコース)	体操やレクリエーション、音楽・習字・園芸など			複合・その他
いなべ市	青空デイサービス	園芸活動を通じての生きがいと健康づくり			複合・その他
いなべ市	元気クラブにこやか集会所コース	ストレッチなどの軽い運動		○	運動器
いなべ市	元気クラブ楽しむ拠点コース	ストレッチ運動やウォーキング、ボール運動など		○	運動器
いなべ市	作業療法士訪問	生活活動能力アセスメントとアドバイス、住環境調整		○	複合・その他
いなべ市	えぶろんサービス	家事支援・外出促進			複合・その他
いなべ市	出前講座	介護予防や悪徳商法等の講話			複合・その他
木曽岬町	筋力アップ教室	椅子を活用した体操を中心に運動器の機能向上		○	運動器
木曽岬町	食の元気アップ教室				○ 栄養
木曽岬町	お口の元気アップ相談	口腔ケアやお口の体操			○ ○ 口腔機能
木曽岬町	二次予防訪問事業	通所型の利用ができない対象者に対して保健師、管理栄養士が訪問し、相談支援	○		○ 複合・その他
木曽岬町	ふれあいサロン	運動器の機能向上			運動器
木曽岬町	転倒予防教室	筋力向上・バランス能力・歩行能力などの改善を図る運動			運動器
木曽岬町	いきいき広場	高齢者生きがいボランティアによるレクリエーションや音楽療法、貯筋運動。			複合・その他
木曽岬町	脳いきいき教室	くもん学習療法センター「脳の健康教室」			認知症
木曽岬町	さわやか体操教室 自主サークル	転倒予防教室卒業者の自主サークル			運動器

市町にて実施されている健康づくり・社会活動

市町	事業名	内容	介護予防運動指導員 保健師 健康指導士 理学療法士 作業療法士 言語聴覚士 管理栄養士 歯科衛生士 看護師	類型
木曾岬町	高齢者生きがいボランティア育成支援	高齢者生きがいボランティアグループの活動に対する支援活動に必要な学習会の開催		複合・その他
木曾岬町 東員町	栄養教室 転倒予防教室	筋力向上・バランス能力・歩行能力などの運動	○	栄養 運動器
東員町	個別歯科指導	個別の口腔内チェック・摂食・嚥下機能向上訓練		○ 口腔機能
東員町	総合型通所介護予防事業	「運動機能向上」「口腔指導」「認知症」などのプログラム		複合・その他
東員町	家庭訪問	保健師等が訪問し、相談・指導		複合・その他
東員町	複合型通所介護予防教室	運動・栄養・口腔など高齢者の「からだ」「こころ」の健康づくりを図るためのプログラム		複合・その他
東員町	出前介護予防教室	健康体操・体力測定		運動器
東員町	出前介護予防教室	認知症予防に関する講義・頭の体操・手先の運動など		認知症
東員町	介護予防教室「健康塾」	介護予防に関する講義など		複合・その他
東員町	介護保険勉強会	介護保険、介護予防、認知症予防等に関する講義		複合・その他
東員町	膝痛・腰痛予防教室	膝痛、腰痛の改善・予防に関する運動指導		運動器
東員町	生きがいづくり健康教室	笑いを取り入れながらのオリジナル体操など		運動器
東員町	健康体操教室(シニア編)	棒ピクス体操		運動器
東員町	健康体操教室(中級編)	体操の指導など		運動器
東員町	健康向上教室	体操の指導など		運動器
東員町	運動機能向上教室(上級編)	トレーニングマシンを利用した軽度のトレーニングの指導など		運動器
四日市市	いきいき広場リフレッシュ倶楽部(運動器の機能向上)	筋肉を使う運動、バランストレーニング、有酸素運動、ストレッチングなど。送迎サービスあり。	○	○ 運動器
四日市市	なるほど食事楽広場(栄養改善)	低栄養状態や疾病予防のための食事内容や調理方法、食材調達方法などの相談。送迎サービスあり。		○ 栄養
四日市市	WELL(ウェル)嘔む教室(口腔機能の向上)	口腔内の健康を保つための指導や、接触。嚥下機能向上の訓練など。送迎サービスあり。		○ 口腔機能
四日市市	栄養改善	低栄養状態や疾病予防のための食事内容や調理方法、食材調達方法などの相談。居宅での相談・指導(随時)		○ 栄養
四日市市	口腔機能の向上相談	口腔内の健康を保つための指導や、摂食・嚥下機能向上の訓練。居宅での指導・相談(随時)		○ 口腔機能
四日市市	閉じこもり予防・支援	居宅を訪問し、閉じこもりに対する相談、支援。場合によっては医療や介護のサービスにつなげる。		○ 閉じこもり・うつ
四日市市	認知症予防・支援	居宅を訪問し、認知症に対する相談、支援。場合によっては医療や介護のサービスにつなげる。		○ 認知症
四日市市	うつ予防・支援	居宅を訪問し、うつに対する相談、支援。場合によっては医療や介護のサービスにつなげる。		○ 閉じこもり・うつ
四日市市	よっかいち・はつらつ健康塾!	介護予防に関する講義など		複合・その他

市町にて実施されている健康づくり・社会活動

市町	事業名	内容	介護予防運動指導員 保健師 健康指導士 理学療法士 作業療法士 言語聴覚士 管理栄養士 歯科衛生士 看護師	類型
四日市市	地域でお達者クラブ	簡単なストレッチ体操・筋力トレーニング指導		運動器
四日市市	ヘルスリーダーによるイキイキ教室	ヘルスリーダー(健康ボランティア)による体操・レクリエーションなど		運動器
四日市市	食と運動の輪★すこやか倶楽部	望ましい食習慣と運動の実践を提案		複合・その他
四日市市	栄養教室	食のボランティア「食生活改善推進員(ヘルスメイト)」を要請する		栄養
四日市市	ヘルスリーダー要請	介護予防活動等に参加・協力し、自らも健康づくりが実践できるボランティアを養成		複合・その他
四日市市	出前講座	介護予防等について、講義・運動実技等を教室		複合・その他
四日市市	健康相談	電話等による健康相談(来所希望予定の場合は要予約)		複合・その他
四日市市	あさけプラザでの来所相談	看護師による健康相談		○ 複合・その他
菰野町	はつらつ体力づくり教室(運動器の機能向上)	ストレッチ、セラバンド、スポンジボール等を使用し筋力向上のための運動。集団指導	○	運動器
菰野町	栄養改善	食事づくりや低栄養を予防するための栄養教育。通所困難な場合は訪問型で対応。個別指導		○ 栄養
菰野町	いきいき栄養教室	食事作りや低栄養を予防する為、管理栄養士の講義や調理実習、グループワークなどを行う。		○ 栄養
菰野町	歯つらつ健口づくり教室(口腔機能の向上)	口腔内チェック、義歯の手入れや口腔内保清指導、嚥下体操など。		○ 口腔機能
菰野町	閉じこもり・認知症・うつ予防支援	生活状況の把握、健康相談、医療機関への受信勧奨、家族との調整など		複合・その他
菰野町	きらり☆体力アップ教室(運動器の機能向上)	ストレッチ、ボール、セラバンド等を使用し、筋力向上のための運動を行う		運動器
菰野町	出前講座	高齢者の健康づくり対策、介護予防の取り組みの必要性の話を行う。		複合・その他
菰野町	介護予防講座	認知症予防、生活習慣病の予防、栄養改善、歯科関係などをテーマに地元医師等による講演会		複合・その他
菰野町	いきいきサロン	介護予防を目的とした健康づくり体操やレクリエーションを行い、閉じこもりや日常生活の自立を支援する		複合・その他
菰野町	お元気サポーター養成講座	運動器の強化方法、低栄養の予防方法、口腔機能の改善方法や認知症を正しく理解し、支援する人を養成する		複合・その他
菰野町	にこにこアップ教室(認知症予防教室)	脳活性化を促すレクリエーション、運動器、口腔機能、栄養改善を行う総合講座。		複合・その他
朝日町	からだサプリ教室(運動器の機能向上・認知症予防)	イス体操など13時30分～15時まで実施。2回目と11回目に体力測定		運動器
朝日町	栄養改善	管理栄養士との個別相談による栄養指導(必要時訪問による栄養指導)		栄養
朝日町	ハハハの歯つらつ教室(口腔機能)	歯科衛生士による集団の口腔指導		○ 口腔機能
朝日町	閉じこもり予防・支援	看護師が訪問して、生活などの相談などを実施		○ 閉じこもり・うつ
朝日町	うつ予防・支援	保健師が訪問して、生活などの相談などを実施	○	閉じこもり・うつ

市町にて実施されている健康づくり・社会活動

市町	事業名	内容	介護予防運動指導員 保健師 健康指導士 理学療法士 作業療法士 言語聴覚士 管理栄養士 歯科衛生士 看護師	類型
朝日町	啓発・啓蒙事業	老人クラブ会合時に健康に関する講話や自宅でできるストレッチの紹介・介護予防啓発などを実施		複合・その他
朝日町	健康体操	健康体操を10時から11時まで実施(月に2回看護師・保健師による血圧測定を実施)	○	○ 複合・その他
朝日町	さわやかウォーキング会	ウォーキングを13時30分～14時30分まで実施(月に1回看護師・保健師による血圧測定を実施)	○	○ 運動器
朝日町	健康相談	保健師・管理栄養士・看護師による健康相談(血圧測定、体重・体脂肪測定、検尿、相談)を実施	○	○ 複合・その他
朝日町	介護予防教室	映画・集会・音楽・運動を実施		複合・その他
朝日町	配食サービス	高齢者世帯のための配食サービスを実施(食材費300円負担)		○ 栄養
川越町	かわごえパワーステーション(運動器事業)	ストレッチ、室内ウォーキング、筋力アップのための運動、リラクゼーション等を個々に指導		運動器
川越町	栄養改善事業(低栄養改善事業)	低栄養や疾病予防のための食事指導		○ 栄養
川越町	体にええよ～(栄養教室(低栄養改善事業))	手間いらずの簡単で体にやさしいメニューを紹介。試食あり。		栄養
川越町	健口(けんこう)教室(口腔機能事業)	口腔内の清潔、咀嚼及び嚥下機能を向上させる指導をしている		○ 口腔機能
川越町	いきいきくらぶ(認知症予防事業)	早めに認知症を予防したい方が対象。「料理」、「旅行」、「音楽」の3コースからいずれかを選択し実施。		認知症
川越町	川越町物忘れ相談室(認知症予防事業)	「物忘れ」の相談を専門医が受け付け。		認知症
川越町	あつまれ！オールだー's(閉じこもり予防事業)	各地区公民館で工作や体操、音楽療法を実施。ボランティアによる昼食も提供し、子育て支援事業との共催も実施。		複合・その他
川越町	介護者のつどい	介護者同士の情報交換や息抜きの場を提供し、仲間づくりを推進します。		複合・その他
川越町	サロン活動	健康体操や茶話会を行い地域の交流を図り、「孤独・孤立化」、「閉じこもり」を防ぎます。		複合・その他
川越町	ふれあいデイサービス	65歳以上で介護保険の認定を受けていない方を対象に、体操・レクリエーション・創作活動・昼食・入浴サービスや外出を行い日常生活の自立支援を実施。		複合・その他
鈴鹿市	はつらつ運動教室	ストレッチ・有酸素運動・筋力トレーニング・バランストレーニング等、効果が期待できる運動等を実施。	○ ○	○ 運動器
鈴鹿市	口の健康教室	歯科相談や栄養相談を行う。3週間に1回の状況チェック及び訓練等口腔機能に向けての指導。		○ ○ 口腔機能
鈴鹿市	訪問型事業	閉じこもり、うつ認知症の恐れやその状態にある高齢者を対象に、保健師等が居宅を訪問し、生活機能に関する問題を総合的に把握・評価し、必要な相談・指導等を実施する。		○ 複合・その他
鈴鹿市	一次予防事業	転倒骨折予防教室・寝たきり予防教室・認知紹介後教室・IADL訓練・栄養改善教室・うつ予防教室		複合・その他

市町にて実施されている健康づくり・社会活動

市町	事業名	内容	介護予防運動指導員 保健師	健康指導士 理学療法士 作業療法士 言語聴覚士 管理栄養士 歯科衛生士 看護師	類型
鈴鹿市	健康ひろば	①スクエアステップ編、②栄養編、③音楽編、④口腔編、⑤レクリエーション編、⑥笑いヨガ編、⑦体力測定 ※①～⑦のうち月ひとつのテーマで実施。			複合・その他
鈴鹿市	ぴんしゃん講座	歯科医師と歯科衛生士による口の健康、保健師等による介護予防についての講話と実技。		○ ○	口腔機能
鈴鹿市	りんりんころぼん教室	転倒予防のため、教室についての講話と実技を学ぶ教室	○		運動器
鈴鹿市	栄養教室(食生活改善推進員養成講座)	食生活改善推進員に必要な講義と実習			栄養
鈴鹿市	スクエアステップリーダー養成講座	スクエアステップリーダーとして必要な知識と実技を学ぶ講座			運動器
亀山市	介護ストップ教室(運動教室)	ストレッチ・筋力体操・レクリエーション等を90分実施			運動器
亀山市	介護ストップ教室(栄養教室)	管理栄養士による個別指導		○	栄養
亀山市	介護ストップ教室(お口の健康教室)	歯科衛生士による個別指導、口腔内清掃・嚥下・咀嚼等の指導		○	口腔機能
亀山市	介護予防教室	運動機能向上・健康管理・口腔衛生・栄養・認知症予防(創作活動・おやつ作り)など			複合・その他
亀山市	トレーニング室開放事業	マシン等を使用した体力づくりの場の提供。健康運動指導士による個別指導	○ ○		運動器
亀山市	しゃきしゃき体操教室(転倒予防教室)・教室OB会	下肢筋力アップを目的とした教室。シリーズ終了後OB会として自主的に継続、市はフォローアップ教室を実施。	○ ○		運動器
亀山市	出張健康福祉講座	各地域に出張し、保健福祉のテーマの講話・相談を開催			複合・その他
亀山市	おたっしやチェック	下肢筋力・バランス・体組成測定・血管年齢等自分の数値を測定し併せて基本チェックリストを実施し、生活機能の低下を実感してもらおう。基本チェックリストにより二次予防対象者へは、介護ストップ教室の参加を勧める。	○		○ 複合・その他
津市	はつらつ健康教室(運動器)	介護予防のお話しと体力測定、自宅で簡単に取り組める運動をアドバイス。			運動器
津市	おいしく食べよう健康教室(栄養改善)	食事や身体状況をチェックしながら、低栄養予防のお話しやおいしく食べるコツをアドバイス。			栄養
津市	お口っこり健康教室(口腔機能)	口腔の健康度をチェックしながら、お手入れ方法や口腔体操を学び、口腔ケアについてアドバイス。			口腔機能
津市	訪問型介護予防事業	保健師、歯科衛生士、管理栄養士等による生活機能に関する訪問指導を実施。	○	○ ○	複合・その他
津市	元気アップ教室	介護予防の知識を学んだり、体力測定を行い、自宅でできる運動や運動レクリエーション、口腔体操等を実施。			複合・その他
津市	介護予防教室	要介護に陥ったり、状態が悪化しないように転倒予防、認知症予防教室を実施。			複合・その他
津市	家族介護予防教室	要介護状態や悪化予防に、高齢者の家族に対して予防教室を実施。			複合・その他
津市	ふれあいいきいきサロン事業	日常動作訓練や生活指導等により、介護予防や閉じこもり予防を図る。			複合・その他
津市	元気づくり教室～出前健康教室・健康相談～	健康に関するミニ講話・健康相談を地域の会場で実施。グループや団体からの申請が必要。	○	○ ○	複合・その他
津市	介護予防教室等普及啓発事業	各エリアの地域包括センターの職員による介護予防教室等の開催や地域包括支援センターの紹介を実施。			複合・その他

市町にて実施されている健康づくり・社会活動

市町	事業名	内容	介護予防運動指導員 保健師 健康指導士 理学療法士 作業療法士 言語聴覚士 管理栄養士 歯科衛生士 看護師	類型
名張市	足腰ばりばり教室	マシンを使用した運動機能向上訓練や筋力アップ体操、有酸素運動を看護職スタッフ等が指導。		○ 運動器
名張市	自宅で楽々運動指導コース	訪問し、自宅でできる運動を指導。定期的な状況を見ていくことで運動習慣を身につけてもらう。	○	運動器
名張市	栄養ばりばり！！健口教室	低栄養予防のための講義と栄養指導。口腔機能のための講義と体操、口腔清掃の指導。公文教材を使用した認知症予防教室。学習サポーターによる教室運営(学習サポーターも養成)		○ ○ 複合・その他
名張市	お達者や脳教室	運動機能向上・栄養改善・口腔機能・認知症予防・うつ予防など		認知症
名張市	介護予防に関する教室	運動機能向上・栄養改善・口腔機能・認知症予防・うつ予防など		複合・その他
名張市	健康相談	健康づくりや生活習慣病予防に関する相談事業	○	○ ○ 複合・その他
名張市	マシントレーニング教室	マシンを使用した運動機能向上のための教室で看護職スタッフ等が指導		運動器
名張市	ヘルスアップ教室	①料理教室、②健康マージャン		複合・その他
名張市	介護予防スクエアステップ教室	介護予防を目的にスクエアステップや筋力体操、ストレッチ、レクリエーションを実施。		複合・その他
名張市	「健康づくり隊」養成事業	健康づくりに関する知識や技術を学び、市民が主体的に健康づくりに取り組めるようボランティアを養成する。		複合・その他
伊賀市	運動教室	健康運動指導士等による運動(ストレッチ、筋力向上運動)を実施。セラバンドやボール等簡単な器具を使用。	○	運動器
伊賀市	口腔機能教室	口腔内チェック、義歯の手入れや口腔内保清指導、嚥下体操など(予定)		○ 口腔機能
伊賀市	栄養改善相談	管理栄養士等による訪問支援。		○ 栄養
伊賀市	うつ、閉じこもり訪問支援事業	保健師による訪問支援。	○	複合・その他
伊賀市	認知症予防・介護事業	高齢者パソコン教室、音楽療法教室、3B体操教室を実施。		認知症
伊賀市	転倒骨折予防教室開催事業(寝たきり防止事業)	転倒予防、栄養改善、認知症予防に関する教室を実施。		運動器
松阪市	運動器の機能向上教室	指導のもと、運動(ストレッチ・筋トレ・バランス訓練等)を行う。	○ ○	運動器
松阪市	認知機能低下予防教室「いきいき脳の健康教室」	公文の学習療法を取り入れ実施。地域のサポーターにも協力依頼。		認知症
松阪市	認知機能低下予防教室	指導のもと、物忘れ予防体操や物忘れ予防レクリエーション等を実施。地域のサポーターにも協力依頼。		○ ○ 認知症
松阪市	運動機能向上・栄養改善複合教室	指導のもと、運動・栄養に関する講話と運動実技(ストレッチ・筋トレ・バランス訓練等)、調理実習を行う。	○ ○	○ 複合・その他
松阪市	口腔機能・栄養改善複合教室	指導のもと、口腔ケア・栄養に関する講話等と実技(ブラッシングや調理実習)を行う。		複合・その他
松阪市	運動機能向上・栄養改善複合教室	指導のもと、運動・栄養に関する講話等と実技(体力測定や調理実習等)を行う。	○ ○	複合・その他
松阪市	介護予防教室(高齢者学級、老人会、宅老所等の依頼により開催)	運動、口腔、栄養、認知症予防の講話及び実技。		複合・その他
松阪市	認知症予防教室「脳の健康チェック」	タッチパネルによるスクリーニングと認知症予防の啓発		認知症

市町にて実施されている健康づくり・社会活動

市町	事業名	内容	介護予防運動指導員 保健師	健康指導士	理学療法士	作業療法士	言語聴覚士	管理栄養士	歯科衛生士	看護師	類型
松阪市	脳の健康チェック	タッチパネル体験によるスクリーニングと個別相談									認知症
松阪市	認知症予防講座「ひらめき教室」	脳の活性化ゲームを取り入れたスリーA方式にて実施。介護予防いきいきサポーター「オレンジの会」にも協力依頼。									認知症
松阪市	「65歳からの健康づくり！はじめよう運動教室」	健康運動指導士によるストレッチ・筋トレ指導。講話。体力測定。		○							運動器
松阪市	介護予防いきいきサポーター養成講座（初級編）	健康づくりや介護予防について学び「介護予防」の大切さを近所の方や友人に伝えてもらう人材を育成する。									複合・その他
松阪市	介護予防いきいきサポーター養成講座（中級講座）	初級講座の修了生に対して、さらに専門的に学ぶ場を提供し、具体的な地域貢献活動に繋がるよう支援。①認知症編、②運動編、③栄養編									複合・その他
松阪市	介護予防いきいきサポーターフォローアップ研修	中級講座の修了生に対して、介護予防事業ボランティアとして活動したり、自主グループ活動の実施を通して、介護予防の普及啓発の一翼を担ってもらえるよう支援。									複合・その他
松阪市	介護予防いきいきサポーター「まつさか元気アップリーダー」フォローアップ研修・集い	中級講座の修了生を対象にさらに運動に関して専門的に学んでもらい養成した介護予防活動を実践しているリーダーたちへの継続的支援。									複合・その他
松阪市	介護予防いきいきサポーター「オレンジの会」活動支援	中級講座の修了生に対して、更に認知症に関して専門的に学ぶ場を提供し、具体的な地域貢献活動に繋がるよう支援したリーダーたちへの支援。									認知症
松阪市	二次予防事業対象者フォローアップ教室	必要に応じて、二次予防教室に参加した人のフォローアップとして自主グループ化支援を行う。運動機能低下予防教室に参加した人は、体力測定等で評価し、運動の継続・習慣化と自主グループに向けた支援。									複合・その他
多気町	はつらつ運動器の教室（運動器の機能向上）	指導による機能向上体操プログラムの実施。啓発紙芝居・グループワークなど。			○						複合・その他
多気町	はつらつ口腔・栄養教室	管理栄養士による栄養指導。歯科衛生士による口腔プログラムの実施。						○ ○			複合・その他
多気町	脳の健康教室（認知症予防）	やさしい計算と音読、仲間やサポーターとの交流を通じて脳の活性化を図る。教室のない日も毎日行う教材を配布。									認知症
多気町	さわやか広場	転倒防止、認知症予防を目的に老人会や民生委員等の協力を得て実施。健康相談、筋力低下予防の体操、音楽療法、口腔講話、栄養講話、悪徳商法予防、交通安全啓発など	○		○			○ ○ ○			複合・その他
多気町	サロン	ふれあいの場を提供し、食事・交流・カラオケ等自由に行う。希望者には送迎あり。									複合・その他
多気町	介護予防普及啓発講演会	一般の方に介護予防や認知症について普及していくため、講演会を実施。									複合・その他
多気町	ここにこ体操普及啓発	介護予防の体操を行政チャンネルにて放送									運動器
明和町	はつらつ教室（運動器の機能向上）	理学療法士と健康運動指導士が交替で体操やレクリエーションを実施			○ ○						運動器
明和町	はつらつ教室（栄養改善）	地域活動栄養士会の管理栄養士による集団指導。参加者の昼食（はつらつメニュー）提供。						○			栄養
明和町	はつらつ教室（口腔機能の向上）	歯科衛生士会の歯科衛生士による歯磨きや口の体操等の集団及び個別指導							○		口腔機能

市町にて実施されている健康づくり・社会活動

市町	事業名	内容	介護予防運動指導員 保健師 健康指導士 理学療法士 作業療法士 言語聴覚士 管理栄養士 歯科衛生士 看護師	類型	
明和町	健康ひろば	地域の健康相談・教育相談で、ヨガインストラクターによる実技指導又は歯科衛生士会の歯科衛生士による指導		○	複合・その他
明和町	健康ひろば	地域の健康相談・健康教室で、保健師による生活習慣病予防の講話	○		複合・その他
明和町	健康体操教室	健康体操普及指導員による実技指導			運動器
明和町	えんがわお元気教室	運動・栄養・口腔の講話・指導と野外活動・創作活動を行う。			複合・その他
明和町	脳の健康教室「元気じゃ脳の会」	公文の学習療法を取り入れ、学習サポーターと交流し脳の活性化を行う。			認知症
大台町	体づくり基礎講座(複合プログラム)	理学療法士による筋力アップ運動、歯科衛生士による講話と口腔チェック・個別指導、管理栄養士による講話と調理実習・個別指導。		○ ○ ○	複合・その他
大台町	いきいき教室	転倒予防のための体操・認知症予防のためのプログラム提供など			複合・その他
大台町	介護予防支援教室	転倒予防のための体操・認知症予防のためのプログラム提供など。(参加料:食事代(実費))			複合・その他
大台町	健康相談	健康相談、転倒予防を目的とした簡単な体操を実施			複合・その他
大台町	生きがい活動支援通所事業	生きがいのある生活を営むための、教養講座、創作活動等			複合・その他
伊勢市	転倒骨折予防教室(運動器の機能向上)	①健脚度、身体機能測定 ②筋力トレーニングを中心とした個別運動メニュー作成、訓練 ③レクリエーション、健康体操等	○	○	運動器
伊勢市	栄養改善教室(栄養改善)	個別栄養相談指導		○	栄養
伊勢市	口腔訓練教室(口腔機能の向上)	集団指導と個別指導を組み合わせた教室を実施、講話と実施指導。		○	複合・その他
伊勢市	脳活性化教室(認知症予防)	①二段階方式による脳機能の把握に基づき、個別生活指導 ②集団による脳活性化レクリエーション活動 ③音楽療法等			認知症
伊勢市	元気はつらつ教室(複合型介護予防教室)	生活機能に関する問題を総合的に把握・評価し、「運動器の機能向上事業」、「栄養改善事業」、「口腔機能の向上事業」、「認知症予防事業」を組み合わせて実施			複合・その他
伊勢市	訪問指導	閉じこもり、転倒・骨折、認知症、口腔機能低下、低栄養、うつ等のおそれがある(又はこれらの状態にある)高齢者を対象に保健師等による相談・指導	○		複合・その他
伊勢市	すこやか教室	老人クラブ会員対象とした介護予防の啓発(転倒予防骨折、認知症予防、口腔機能、栄養改善等)			複合・その他
伊勢市	脳活性化教室	認知症予防の普及啓発(二段階方式による脳機能の把握、右脳を活性化する諸活動の体験)			認知症
伊勢市	スマートライフ運動クラブ	有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ、講話等			運動器
伊勢市	転倒骨折予防教室長期コース	筋力トレーニング、バランス向上のためのレクリエーション、生活指導、健脚度測定等			運動器
伊勢市	地域、団体からの要請による健康教育	介護予防、生活習慣病等についての講話や実技			複合・その他
伊勢市	地域介護予防活動支援	介護予防教室修了者に対し、自主的な健康づくり、介護予防活動を支援(21クラブ)			複合・その他
伊勢市	介護予防講演会(膝・腰関節疾患について)	医師の講話			運動器

市町にて実施されている健康づくり・社会活動

市町	事業名	内容	介護予防運動指導員	保健師	理学療法士	作業療法士	言語聴覚士	管理栄養士	歯科衛生士	看護師	類型
伊勢市	介護予防講演会	音楽療法士による音楽療法、保健師による認知症予防の講話									認知症
伊勢市	介護予防講演会	医師の講話									複合・その他
伊勢市	介護予防講演会(笑いと健康)	日本笑い学会 三重県支部長(医師)による講演									複合・その他
伊勢市	アクティブ70会(複合型介護予防教室)	「運動器の機能向上」、「栄養改善」、「口腔機能の向上」、「認知機能の低下予防」プログラムを総合的に実施									複合・その他
伊勢市	脳いきいき音楽講座	指導による音楽活動を通じて右脳を活性化する体験プログラム									認知症
鳥羽市	お元気くらぶ(運動)	ストレッチ体操・筋力トレーニング、レクリエーションを実施。	○		○					○	運動器
鳥羽市	お元気くらぶ(口腔)	嚥下体操及び口腔衛生指導などを実施。	○						○		口腔機能
鳥羽市	お元気くらぶ(栄養)	栄養指導を実施。						○			栄養
鳥羽市	高齢者教室(栄養)	食生活についての講義・試食等									栄養
鳥羽市	介護予防教室(運動)	転倒予防・運動指導									運動器
鳥羽市	リズムストレッチ教室(運動)	筋力アップの運動・有酸素運動									運動器
鳥羽市	口腔ケア講演会	歯科医師による口腔ケア講義実習・口腔相談・嚥下体操									口腔機能
鳥羽市	ビデオ体操	ビデオ体操作成・ビデオ体操PR・体操グループ支援・交流会									複合・その他
志摩市	はつらつ教室(運動器の機能向上・栄養改善・口腔の機能向上機能)	運動器の機能向上・栄養改善・口腔器の機能向上を複合プログラムとして実施。				○	○	○			複合・その他
志摩市	閉じこもり予防・支援、認知症予防・支援、うつ予防・支援	保健師等が訪問をして、課題に応じた生活改善指導を実施。	○								複合・その他
志摩市	健康相談事業	血圧測定・検尿・体脂肪測定・保健指導等を実施する。									複合・その他
志摩市	お達者サポーター養成講座	地域で介護予防を行う身近な人材(お達者サポーター)の養成									複合・その他
志摩市	健脚運動推進事業	高齢期の運動指導者養成講座を修了したお達者サポーターが老人クラブやいきいきサロン等で健脚運動を実施する。									運動器
志摩市	介護予防教室等事業 ①介護予防教室	口腔機能、低栄養予防、認知症予防・うつ・閉じこもり予防など。希望のあった老人クラブを中心に啓発していく									複合・その他
志摩市	介護予防教室等事業 ②介護予防講演会	介護予防についての講話・実技									複合・その他
志摩市	介護予防教室等事業 ③運動機能向上教室	理学療法士の指導のもと、運動を実施									運動器
志摩市	地域介護予防活動活性化事業	健脚運動を中心とした介護予防のための事業の実施や継続を地域の自治会に委託し、地域の介護予防の推進を図る。									運動器
志摩市	認知症早期発見・早期対応事業(あたま活き活き教室)	基本チェックリストの認知項目該当者を対象に、もの忘れ相談・スクリーニングを実施し、必要な支援につなげる。									認知症
志摩市	認知症早期発見・早期対応事業(もの忘れ相談会)	認知症状や、認知紹介後についての相談・スクリーニングを実施し、必要な支援につなげる。									認知症

市町にて実施されている健康づくり・社会活動

市町	事業名	内容	介護予防運動指導員 保健師 健康指導士 理学療法士 作業療法士 言語聴覚士 管理栄養士 歯科衛生士 看護師	類型
志摩市	認知症早期発見・早期対応事業(認知症予防教室)	早期認知症の恐れのある方、希望者を対象に予防教室を開催し、認知症状の進行を防ぐことを目的とし、終了時の状態に合わせて必要な支援につなげる。		認知症
玉城町	運動器の機能向上教室(悠ゆう塾)	セラバンドを使った筋力向上。柔軟性。バランス、協調運動の組み合わせの教室。	○	運動器
玉城町	口腔機能の向上(悠ゆう塾)	運動器の機能向上と同時に実施。		口腔機能
玉城町	悠ゆう塾OB会	タオル体操、ストレッチなどの組み合わせの教室を実施。		運動器
玉城町	健(脚)健(脳)教室	認知症予防として、体操、レクリエーションを組み合わせた教室を実施。月1回運動指導士、その他は看護師が実施。		○ 運動器
玉城町	らくらく倶楽部	専門講師が担当し、椅子に座ったままの中国保健体操を実施。		運動器
玉城町	出前講座	地域の老人会やサロン等で、介護予防の啓発を行っている(軽体操、セラバンド指導、講話等)		運動器
玉城町	もの忘れ外来	物忘れ外来として専門医による認知症の相談		認知症
玉城町	認知症についての講演会(福寿学級とコラボ)	認知症について啓発として講演会を開催		認知症
玉城町	認知症予防サロン支援	後期高齢者を対象とし、認知症予防を目的とした運動教室を実施。		認知症
度会町	運動器の機能向上事業	運動指導士によるストレッチ、筋力向上。バランス、柔軟運動等		運動器
度会町	栄養改善事業	管理栄養士による訪問指導		○ 栄養
度会町	口腔機能事業	歯科衛生士等による嚥下体操及び口腔衛生指導		○ 口腔機能
度会町	いきいきライフ教室	運動指導士によるストレッチ、筋力向上、バランス、柔軟運動等		運動器
度会町	閉じこもり予防教室	ボランティア等によるレクリエーション		複合・その他
度会町	介護予防サポーター育成講座「笑顔で元気 まめ道！！」	歯科衛生士やレクリエーション指導士等による、サポーターの資質向上のための講話、介護予防事業へのボランティア参加、介護予防体操の普及活動		複合・その他
大紀町	介護予防運動教室(運動器の機能向上)	週1回は理学療法士の指導のもと基本体操。もう1回は保健師と参加者で理学療法士に習った体操を復習の形で行う。	○ ○	運動器
大紀町	栄養改善	介護予防運動教室実施時栄養士による栄養改善の講話を実施。ハイリスク者には必要に応じて訪問を行う予定。		栄養
大紀町	口腔機能の向上	介護予防運動教室実施時に保健師による口腔機能の向上の講話を実施。		口腔機能
大紀町	健康体操教室	東洋体操	○	複合・その他
大紀町	ランチクラブ	閉じこもりやうつ、認知症予防などを目的に、健康チェック・体操・レクリエーション・ゲーム・栄養改善講話などを実施し、昼食を食べて解散。送迎あり。内容によって栄養士、理学療法士に依頼。		○ ○ 複合・その他
大紀町	元気を創る会	高齢者の閉じこもりやうつ、認知症の予防のため、講話や運動紹介による介護予防教室の実施。		複合・その他
大紀町	脳の健康教室	高齢者の認知症予防として、公文のシステムを導入し、読み書き、計算と運動を取り入れた介護予防教室を実施。送迎あり。		認知症

市町にて実施されている健康づくり・社会活動

市町	事業名	内容	介護予防運動指導員	保健師	健康指導士	理学療法士	作業療法士	言語聴覚士	管理栄養士	歯科衛生士	看護師	類型
南伊勢町	かがやき教室(複合プログラム)	運動、栄養、お口の健康、歯の健康等を取り入れた複合プログラム。専門職による講話や実技指導など。	○	○						○		複合・その他
南伊勢町	はつらつ食生活改善教室(栄養改善)	栄養改善に関する講話や実習などを食生活改善推進員の協力のもと管理栄養士が実施。地区の老人クラブ単位で行う。							○			栄養
南伊勢町	えるがあ教室(運動器の機能向上)	防災意識を高める勉強会とともに、心身の健康維持・増進のために、ストレッチや下肢筋力強化運動を行う。	○	○								運動器
南伊勢町	介護予防講演会	健康運動指導士による介護予防に関する講話。			○							複合・その他
南伊勢町	認知症講演会	医師による認知症予防に関する講話。										認知症
尾鷲市	二次予防事業(運動機能向上・うつ・閉じこもり・認知症予防)	介護予防運動指導士、看護師の指導のもと各利用者に健康体操、マシン等を使った運動を実施。	○									○ 運動器
尾鷲市	二次予防事業(運動機能向上・うつ・閉じこもり・認知症予防)	介護予防運動指導士、看護師の指導のもと、健康体操、マシン等を使った運動を実施。	○									○ 運動器
尾鷲市	二次予防事業(運動機能向上・うつ・閉じこもり・認知症予防)	介護福祉士等のもと、レクリエーション、講話、会話、体操等を行う										複合・その他
尾鷲市	口腔ケア教室	歯科衛生士による口腔ケアの必要性と実際(口腔清掃と嚥下体操)								○		口腔機能
尾鷲市	一次予防事業(運動機能向上の運動及び必要性の講座)	健康相談・介護相談・栄養改善・口腔ケア等教室(旧町内。南輪内地区)										複合・その他
尾鷲市	一次予防事業(運動機能向上の運動及び必要性の講座)	パワーリハビリテーション実施										運動器
尾鷲市	一次予防事業(運動機能向上の運動及び必要性の講座)	健康相談・介護相談・栄養改善・口腔ケア等教室										複合・その他
尾鷲市	高齢者健康教室	各地区を巡回し、筋力アップ体操、認知症・閉じこもり予防等を組み合わせて実施										複合・その他
尾鷲市	健康体操	運動機能向上及び閉じこもり予防のための体操										複合・その他
尾鷲市	巡回健康相談	各地区を巡回し、個々に合わせた相談を実施。組織の活動に併せて介護予防について講話、運動指導及び低栄養の食事指導(調理実習含む)等を行う。										複合・その他
尾鷲市	健康教室	体力向上、筋力アップを目的とした健康づくりのための体操教室、講話等										運動器
尾鷲市	尾鷲よいとこ元気寿命波及プロジェクト	健康づくり、介護予防のための運動、食習慣、健康管理の習慣化を目指した市民講座。										複合・その他
尾鷲市	koko(心)kara(体)ウォーキングデー	koko(心)kara(体)ウォーキングデーを設定し、健康増進及び疾病予防のための健康効果が検証されたウォーキングコースを歩く。										運動器
尾鷲市	てくてく60万歩の旅	日々の健康ウォーキングを楽しく継続するために記録表を活用し、ゴールに向けてウォーキング歩数を各自で累積していく。										運動器

市町にて実施されている健康づくり・社会活動

市町	事業名	内容	介護予防運動指導員 保健師 健康指導士 理学療法士 作業療法士 言語聴覚士 管理栄養士 歯科衛生士 看護師	類型	
紀北町	げんげん元気クラブ	健康運動指導士による運動の指導及び実施。歯科衛生士による口腔ケアの指導や嚥下体操など。		○	複合・その他
紀北町	いきいき学級	ゲーム、レクリエーション、創作活動等を行い、認知症や運動機能の低下を予防していく。			複合・その他
紀北町	いきいき教室	介護運動指導士及び看護師の指導でゲームを行い、認知症や運動機能の低下を予防していく。	○		○ 複合・その他
紀北町	ますます元気に！貯筋教室	健康運動指導士、保健師等による運動機能向上を目的とした教室。	○		○ 運動器
紀北町	シニアトレーニング・クラブ	チェックリストで生活機能の低下なしと判断された65歳の人を対象に健康運動指導士による運動機能向上を目的とした教室(個別指導)	○		複合・その他
紀北町	健康体操教室	健康体操指導員補の指導で「生命の貯蓄体操」を行う。			運動器
紀北町	高齢者栄養教室	高齢者の低栄養予防を目的に実施。低栄養についての説明、調理実習、試食等。			栄養
紀北町	口腔ケア教室	歯科衛生士による講話、口腔ケア及び口腔機能向上のための実技指導。		○	口腔機能
紀北町	健康ウォーキング推進事業	町民ウォーキングの会を設立し、会員登録を行ってもらい、生活の中にウォーキングを定着させていくことにより健康づくりや身体機能の維持、向上を図る。			運動器
紀北町	げんげん元気クラブ 元気クラブ卒業生の会	げんげん元気クラブ終了者を対象としたフォローアップ事業。健康運動指導士による運動指導。	○		運動器
紀北町	介護予防・健康相談	各地区巡回し血圧測定、健康及び介護予防について相談を行う。			複合・その他
紀北町	健康クラブ他	定期的に健康づくりや介護予防に関する学習等を開催し、知識の普及と参加者の連携を深め、組織活動の支援育成を行っている。			複合・その他
熊野市	運動器の機能向上	マシンを使用した筋力トレーニング			運動器
熊野市	運動器の機能向上	椅子に座ったままできる運動			運動器
熊野市	健康づくり教室	口腔、栄養、運動の複合教室			複合・その他
熊野市	うつ予防支援訪問指導	看護師による訪問指導			○ 複合・その他
熊野市	認知症予防講演会	認知症予防講演会の実施			認知症
熊野市	運動器の機能向上	マシンを使用した筋力トレーニング			運動器
熊野市	健康相談	地区に出向いて、健康相談を実施			複合・その他
熊野市	高齢者健康教室	地区に出向いて、健康や介護予防に関する講話、レクリエーション、体操、園芸などを実施。			複合・その他
熊野市	運動器の機能向上 (水中運動教室)	プールでの水中運動教室			運動器
熊野市	運動器の機能向上 (運動教室)	スポーツインストラクターによる運動教室			運動器
熊野市	笑い与健康講演会	笑い与健康講演会の実施			複合・その他
熊野市	お手玉大会	高齢者伝承遊びを普及するためお手玉大会を実施			複合・その他
熊野市	高齢者サロン	地区において高齢者の憩いの場を提供 総合病院からの派遣理学療法士にてプラン作成と運動指導実施。元気老人のデイサービス通所にてプラン実施			複合・その他
御浜町	運動器の機能向上	町栄養士によりプラン作成栄養指導実施。元気老人のデイサービス通所にてプラン実施	○		運動器
御浜町	栄養改善	地域の歯科衛生士によりプランの作成と口腔衛生指導実施。元気老人のデイサービス通所にてプラン実施		○	栄養
御浜町	口腔機能の向上			○	口腔機能

市町にて実施されている健康づくり・社会活動

市町	事業名	内容	保健師 介護予防運動指導員 健康指導士 理学療法士 作業療法士 言語聴覚士 管理栄養士 歯科衛生士 看護師	類型
御浜町	運動器の機能向上 ※元気老人のデイサービスに参加希望の無い場合	総合病院からの派遣理学療法士にてプラン作成と運動指導実施。	○	運動器
御浜町	栄養改善※元気老人のデイサービスに参加希望の無い場合	町栄養士によりプラン作成栄養指導実施。		栄養
御浜町	口腔機能の向上※元気老人デイサービスに参加希望の無い場合	地域の歯科衛生士によりプランの作成と口腔衛生指導実施。		口腔機能
御浜町	運動器の機能向上	総合病院からの派遣理学療法士にてプラン作成と運動指導実施。保健師・看護師によりプラン実施	○	運動器
御浜町	栄養改善	町栄養士によりプラン作成栄養指導実施。		栄養
御浜町	口腔機能の向上	地域の歯科衛生士によりプラン作成と口腔衛生指導実施。		口腔機能
御浜町	閉じこもり予防・支援	訪問により生活改善相談を実施。		閉じこもり・うつ
御浜町	認知症予防・支援	訪問により生活改善相談を実施。		認知症
御浜町	うつ予防・支援	訪問により生活改善相談を実施。		閉じこもり・うつ
御浜町	いきいきシニア教室	65～74歳を対象に運動・口腔・栄養・服薬管理の講義と実技を実施		複合・その他
御浜町	貯筋体操教室	指導者講習会を受講した講師により体操を指導		運動器
御浜町	筋・トットコ教室	運動施設指導者により日常生活でできる運動を指導。		運動器
御浜町	ウォーキング教室	運動施設指導者にウォーキングにおける姿勢・基礎知識等、実技を交え指導。		運動器
御浜町	水中運動教室	近隣市の保養施設プールにて地域指導者による水中運動を指導。		運動器
御浜町	まちかどエクササイズ	三重大学、ヤマハ音楽振興会、隣町との共同プロジェクトであり、音楽を絡めることにより、認知症予防につながるとされている運動効果を検証する運動教室を実施。		複合・その他
御浜町	まちかどエクササイズOB会	ヤマハ音楽振興会による認知症予防につながる音楽運動教室の実施。		認知症
御浜町	介護予防講演会	介護予防に関する講演会		複合・その他
紀宝町	運動器の機能向上教室(元気はつらつ教室)	運動器の機能向上を目指し、体操・トレーニング等の運動を実施。運動器教室に、栄養改善、口腔機能プログラムを取り入れ、管理栄養士、歯科衛生士の協力を得て、複合型教室を開催。	○	○ ○ ○ 運動器
紀宝町	口腔機能の向上(お口の個別健康相談)	お口の個別健康相談を実施。		○ 口腔機能
紀宝町	貯筋運動	下肢筋力、腹筋をつけることを目的とした運動。椅子に座ってできる簡単な運動。		運動器
紀宝町	ポールを使った健康運動教室	町内3地区において、健康運動指導士による運動実技指導を行う。	○	運動器
紀宝町	歯周病検診、健口講演会	歯周病検診、健口講演会とも町内歯科医院に委託。講演会終了後、歯科衛生士による歯科保健指導を実施。		○ 口腔機能
紀宝町	閉じこもり予防(いこいの場)	地域の集会所に集まり、交流を楽しみながら、物づくりや調理実習、運動を行い、閉じこもりを予防していく。		閉じこもり・うつ

市町にて実施されている健康づくり・社会活動

市町	事業名	内容	介護予防運動指導員 保健師 健康指導士 理学療法士 作業療法士 言語聴覚士 管理栄養士 歯科衛生士 看護師	類型
紀宝町	認知症予防（きぼうまちかどエクササイズ）	先進的な運動プログラムを用いた、専門トレーナーによる運動を実施。一年間の運動期間終了後は、OB会として、専門トレーナーの指導のもと、有志で運動を継続して実施。		運動器
紀宝町	ゆったりヨガ	ヨガ講師に依頼し、高齢者の方でも簡単に組みめるヨガを実施。		運動器
紀宝町	栄養に関する講演会	講師に依頼し、高齢者向けの「食と健康」講演会を実施。		栄養
紀宝町	一人暮らしの方のための料理教室	簡単かつ低栄養予防のための栄養指導と調理実習		栄養
紀宝町	個人機能訓練	作業療法士による介護予防のための個別機能訓練を実施し、廃用性症候群を予防していく。	○	運動器

市町以外にて実施されている健康づくり・社会活動

市町村	団体名	内容
桑名市	みえ長寿推進協力員 桑員連絡会	会員相互の健康、生きがいづくりの推進
桑名市	ともしび	地域の憩いの場づくり。コーラス、詩吟、切り絵、折り紙等
桑名市	CRグループ「和かなの会」	自分の思い考え、悩みなどを守られた所で語り合う。
桑名市	ギター・マンドリン合奏ドリーム	楽器演奏を楽しみながら親睦を深める
桑名市	くわなPCネット	高齢者のパソコン支援
桑名市	特定非営利活動法人 なのはな音楽療法研究会	高齢者・心身身体障害児者へ音楽療法
桑名市	ゆめうた会	歌サークル、楽しみ・生きがいづくり。童謡、唱歌を中心に皆で歌う
桑名市	桑名ハーモニカクラブ	ハーモニカサークル、楽しみづくり、親睦
桑名市	桑名ハンドメイドの会	手作り作品を通して桑名で温かいコミュニケーションの場作り
桑名市	桑名フォーク・ダンス・クラブ	健康づくりと人と人とのコミュニケーション。運動不足の解消
桑名市	特定非営利活動法人 桑名失語症渡しの会	失語症者、脳卒中者を対象とした交流、社会参加集会、レクリエーション
桑名市	桑名彫型画サークル	彫型画を通じた親睦、基礎習得
桑名市	健康を支える食生活「ミラーの会」	「健康を支える栄養学」の考え方に基づいて、生涯健康で充実した生活を送るため「正しい食生活」を実践する
桑名市	市民ガーデンティルス	地域のコミュニティとのパートナーシップをはかりながら自然と親しみ愛着の持てるやすらぎの生活環境を創造するため活動
桑名市	精義公民館サークル男声合唱団	楽しみづくり、親睦
桑名市	精義孔版画アート会の会	親睦、芸術文化の振興、街づくり
桑名市	桑名太極拳吉田教室	気功法で心・呼吸・身体(姿勢)を整えて健康増進に資する。
桑名市	地域活動栄養士協議会桑名支部	桑名市、いなべ市、木曾岬町での栄養指導と住民の健康増進の啓蒙活動
桑名市	茶道 みやび会	親睦、芸術文化振興
桑名市	日本アマチュア将棋連盟くわな	楽しみづくり、親睦
桑名市	特定非営利活動法人 夢工房	障害を持つ方々に対して、自立のための事業
桑名市	木目込み人形	木目込み人形づくり
桑名市	なかよし つるし飾りサークル	織り・染め・刺繍などを織り込んで作る古布小物細工サークル
桑名市	練功の会	体操、練功十八法前段・後段・益気功、楊名時健康太極拳・八段錦、腹式呼吸
桑名市	悠々太極拳倶楽部	健康太極拳、呼吸体操練功を実施し、体力増進
桑名市	シニアカレッジくわな実行委員会	シニア世代が生きがいを見出し共有し、明るい豊かな地域社会づくりに貢献
桑名市	リフレッシュ練功	講座を開催して皆さんと一っしょに楽しく体を動かす体操
桑名市	ストレッチ練功	動作を通して、筋肉のコリをほぐし、肩、首、腰の痛みをやわらげ、姿勢を良くし、身体を健康に
桑名市	くわの実会	①床ずれ防止のビーズクッションなど介護小物の製作、②車椅子の散歩介助
桑名市	しらすぎの会	視覚障害や肢体不自由など外出困難な人への外出支援活動
桑名市	ふれあい桑名	高齢者のふれあい訪問、ふれあい料理教室のお手伝い、高齢者施設での車椅子散歩の介助
桑名市	桑名点訳会	①個人の依頼図書点訳、②県点字図書館蔵書点訳、③点訳研修勉強会など
桑名市	手話サークルあいの会	①聴覚障害者を交えての手話学習会、②ろう者への理解、日本手話の普及など
桑名市	手話サークルあゆみ会	手話を学び、ろう者との交流を深め、ろう者の社会への完全参加を目指す活動
桑名市	手話サークルかたつむり	①ろう者による手話の講習、②ろう者との交流、③手話の普及
桑名市	虹の会	高齢者の方と手づくりの昼食会を開催
桑名市	桑名音訳会	視覚障害者との交流
桑名市	桑員労協協ボランティアクラブ	地域への社会貢献、カーブミラー清掃、障害者の外出支援活動等
桑名市	傾聴ボランティア「みみずく」	主に高齢者を対象にお話相手(傾聴)をする
桑名市	高齢者サポートスマイルの会	高齢者対象のレクリエーション支援
桑名市	桑員レクダンスクラブ	レクダンスを通じての高齢者対象のレクリエーション支援
桑名市	more more	高齢者と母親・赤ちゃんの交流会の開催
桑名市	傾聴ボランティア きずな	施設等での傾聴活動
桑名市	ゆっくり呼吸法で健康になる会	ヨガや気功を現代風にアレンジした30分程度で行える呼吸法の教室を開催
桑名市	たのしい年金カラオケ	歌謡曲を歌うことで健康維持と人間関係の向上をめざす
桑名市	給食ボランティアなでしこ	給食サービス
桑名市	給食ボランティアポテト	一人暮らし高齢者の方対象にお弁当を作る
桑名市	いいとも会	高齢者のふれあいサロンの企画・運営

市町以外にて実施されている健康づくり・社会活動

市町村	団体名	内容
桑名市	手話サークル「さくらの会」	手話の取得。聴覚障害者との交流。
桑名市	運転ボランティア「スマイル」	ひとり暮らし老人宅への弁当配達
桑名市	JAなばな	ひとり暮らし老人への声かけ運動。
桑名市	助け合いの会	団地内で高齢者のお手伝い 防犯パトロール
桑名市	いなべ市レクリエーション協会	「男の料理教室」「3B体操」「ニューススポーツ講習会」など
桑名市	手づくりサークル・ウイミィ	手づくり手芸品やお菓子づくり、会員や地域の人との交流など
桑名市	ハーモニカ・モニカーズ	健康維持増進。ボランティア活動を通じて地域貢献・交流
桑名市	(株)ビッグスポーツ大阪本社	介護予防アセスメント
いなべ市	一般社団法人元気クラブいなべ	健康増進及び介護予防に関する受託事業。スポーツ振興、健康啓発に関する健康事業。
いなべ市	NPO法人 くれよんサークル	障害児・者らとの交流の場、余暇活動や体験学習の支援、「喫茶くれよん村」運営
いなべ市	特定非営利活動法人 新邦楽四ツ葉グループ	三味線演奏、親睦、学校訪問、施設慰問、自主公演
いなべ市	いなべ市在宅介護者家族の会 「だいふくの会」	定期的に集まり悩み相談、情報交換をしながら心のケア、介護者同士の親睦
いなべ市	ここにこサロン	昔からの助け合いの風土を継承し、「絆作りの場」を提供する。歌、踊り、物作り、簡単な演奏
いなべ市	姿勢を語る会	健康づくり、姿勢講座・エクササイズ
いなべ市	和みの会	75歳以上のおとしよりを迎えてのボランティアによる昼食会(交流会)を行う。交流会、ぼたもち会、花祭り、高齢者サロンなど開催。
いなべ市	手づくりサークル・ウイミィ	生きがいがいい、親睦、手づくり手芸品やお菓子づくり
いなべ市	坂本給食ボランティアの会	高齢者同士やボランティアとの交流を行う。「ふれあいサロン」を行う。
いなべ市	朗読ボランティア なよの音	視覚障害者又は寝たきりの方たちへ、市の情報誌を録音テープにして市内の情報を知っていただく
いなべ市	ボランティア ひまわり	独居老人や高齢者二人暮らしの方たちの配食サービスや見守り
いなべ市	ランチサービス若葉	一人暮らしのお年寄りに配食。月1回、一人暮らしのお年寄りの昼食作り。おでん大会開催。
いなべ市	いなべ市食生活改善推進協議会	市内巡回栄養教室、男性料理教室、料理伝達講習、独居老人弁当作り、親子ふれあい料理、授産施設でのお菓子作り
いなべ市	合唱団 あすなろ	趣味を生かして、親睦
いなべ市	和楽坊	定期的に練習日を設け、地元の文化祭をはじめ、地域行事にすすんで参加している。
いなべ市	絵てがみサークル 百合の会	地域住民の親睦
いなべ市	認知症予防ボランティア かのかん	もの忘れ予防教室「みのり教室」の開催、認知症予防に関する情報の収集と提供、交流
いなべ市	総合型地域スポーツクラブ 特定非営利活動法人 みんなのクラブネット三重	ヘルスアップ事業「元気づくり体験」、ヘルス・グリーン・ツーリズム事業
いなべ市	いなべ川柳愛好会	川柳文化の研究、人と人との交流、地域文化の向上、新しい人間文化の創造に貢献
いなべ市	ノース・コール	親睦、楽しみづくり、まちづくり。地域へボランティアでミニコンサート、市民祭等の舞台発表、その他コンサート
いなべ市	傾聴ボランティアいなべ	心の対話で、希望、元気、生きる喜びの輪を広げます。
いなべ市	南金井地域サロン 宮美会	高齢者体操、学カテスト(算数、漢字ドリル)、楽しみゲーム(とんちゲーム、なぞなぞゲーム等)、楽器演奏(ウクレレ、バンジョーによる)での歌の練習
いなべ市	三重県還暦野球(古希の部) 北勢 パワーズ	「生涯青春」「生涯追球」をモットーに活動
いなべ市	四季の家	体操、脳トレ、園芸、散歩、おしゃべりなどを通し、自由に楽しい時間を過ごしながら交流する
いなべ市	琴好会いなべ(大正琴)	趣味の大正琴を通して、地域の方と交流を深め、張り合いのある生活を送る
いなべ市	笠田新田28日講	体操、ゲーム、唄、おしゃべりをしながら頭や手足を使って楽しく過ごす
いなべ市	食生活改善推進協議会(ヘルスマイト)	ひとり暮らしの高齢者の方にお弁当を作っています。
いなべ市	給食ボランティアA	町内の一人暮らし高齢者を対象とした給食作り。
いなべ市	給食ボランティアB	町内の一人暮らし高齢者を対象とした給食作り。
いなべ市	給食ボランティアC	町内の一人暮らし高齢者を対象とした給食作り
いなべ市	藤原町配達ボランティア	一人暮らし高齢者のお宅へ給食を届けることによりお年寄りの安否確認
いなべ市	山口給食ボランティア	地区のふれあいサロンの計画、運営。
いなべ市	ほんわかと	音楽を通じての生きがいづくり、歌を歌ったり、楽器演奏等を行う
いなべ市	阿山治十の絆	一人暮らし老人宅への給食サービス

市町以外にて実施されている健康づくり・社会活動

市町村	団体名	内容
いなべ市	13組ハッピーサロン	地区のミニサロンの計画・運営
いなべ市	はつらつクラブ代表者会	介護予防活動
いなべ市	市場給食ボランティア	地区のふれあいサロンの計画、運営。
いなべ市	大泉新田老人クラブ(サクラ会)支援団体	サロン活動や交流活動等
いなべ市	長尾ボランティアの会	地区のふれあいサロンの計画、運営
いなべ市	日赤でのひら奉仕団(給食ボランティア)	一人暮らし老人宅への給食サービス、老人福祉施設ボランティア、日赤関係バザー、行事
いなべ市	北勢地区民生児童委員会	地域の見守り活動、弁当・乳酸菌配布、障害者交流会など
木曽岬町	高齢者生きがいボランティアいきいき	高齢者サロンの企画運営
東員町	東員町シニアクラブ連合会	
四日市市	傾聴ボランティア「四傾聴」	病院、高齢・障害者施設・在宅等で傾聴活動。毎年養成講座開講。障害者および高齢者など生活に困難を抱える人々に福祉サービス事業を行う。また、学術、文化、芸術、スポーツの振興を図る事業を行う。
四日市市	特定非営利活動法人 げんき会	高齢者との交流
四日市市	ミニデイサービス日永ふれあい会	四日市市各地でサロンや学校などを開催
四日市市	健康サポートあさひっこ	高齢者の憩いの場、介護予防の場づくり。ふれあいいきいきサロンを開催
四日市市	サロン時計台	高齢者の憩いの場、介護予防の場づくり。ふれあいいきいきサロンを開催
四日市市	やさにしりぼん	みんなの居場所づくり。手芸教室・盆踊りの練習(夏季のみ)・イベント等
四日市市	ワンディシェフの店 にじいろ堂	日替りシェフレストラン。その日だけ自分のお店として営業する。「パステルアート」、「フラワーアレンジ」なども。
四日市市	ぶち・ぶうけ	小作品や室内を飾るもの・雑貨類を作る。
四日市市	傾聴ボランティア「四傾聴」	傾聴、ボランティア養成
四日市市	一般社団法人	
四日市市	タッピングタッチ協会	タッピングタッチ
四日市市	パンプキン	地域の65歳以上の1人、2人暮らしの老人宅へ手作りお弁当の宅配とふれあい活動
四日市市	日本健康太極拳協会 三重県支部	心身の健康を求め、高齢化社会を快適に過ごす。
四日市市	三重県難聴・中途失聴者協会	難聴者・中途失聴者の自立促進と福祉の推進を図る。
四日市市	あずま太鼓	和太鼓演奏を通じて楽しみづくり、元気づくり
四日市市	特定非営利活動法人	お互いに支えたり支えられたりしながら、ひとつ屋根の下で楽しく過ごせる
四日市市	ウイミンよっかいち	「みんなの居場所」。おしゃべり会、体操会の実施
四日市市	特定非営利活動法人	高齢者に対して、健康上の不安解消と高齢者間ネットワークの形成、生きがいある生活および地域の発展に資する事業
四日市市	NPOふれあいまえ	地域住民に対して、運動・スポーツ活動の普及推進に関する事業を行い、
四日市市	総合型地域スポーツクラブ	運動・スポーツの振興を図るとともに、スポーツを通じた健康づくり・まちづくりに寄与
四日市市	特定非営利活動法人	
四日市市	楠スポーツクラブ	
四日市市	傾聴ネットキーステーション『傾聴同好会』『みえ傾聴ボランティア連合会』加盟団体	傾聴
四日市市	特定非営利活動法人	
四日市市	元気でねっと・みえ	スポーツ等を通じて地域活性化
四日市市	コープみえ・くらしたすけあいの会	高齢者や障がいのある方、産前産後や子育て家庭、病気やケガなど、困ったときのくらしの援助。家事援助を中心に、託児、外出の付き添い、簡単な代行業務等 柔軟に対応。「ボランティア精神を基本にした、有償の家事援助サービス」を行う
四日市市	コーラス 華 (シニア混声合唱 霞ヶ浦ガーデン) (シニア女声合唱 あさけプラザ)	合唱を通じて健康づくり、親睦
四日市市	桜ボランティア協会	①通院送迎、②園児見守り手伝い障害児の支援・子育て支援、③高齢者宅の家事援助、④買い物・散歩などの介助、⑤高齢者の集い「憩いの家」、「駅前憩いの家」など
四日市市	特定非営利活動法人	
四日市市	さわやか	困ったときはおたがいさまの「たすけあいサービス」(有償ボランティア)
四日市市	シーズネット三重	サークル活動、講演会、研究会、講習会等の開催、会員交流会
四日市市	ぬくもりの会	訪問ケア活動(散歩、話し相手、家事援助、見守り等)、点訳活動、施設ボランティア活動、地域住民への啓発活動、ボランティアスクールの開催等、ボランティア派遣等
四日市市	脳外傷友の会 三重TBIネットワーク	交通事故や病気で高次脳機能障害になってしまった当事者とその家族が社会復帰を目指し支援
四日市市	特定非営利活動法人	楽しみづくり、親睦、街づくり。各種教室(寄せ植え、ハンギング他)。花・樹木の育成。植木・街路樹の剪定。
四日市市	花里	

市町以外にて実施されている健康づくり・社会活動

市町村	団体名	内容
四日市市	特定非営利活動法人 PPK四日市	高齢者の生き甲斐活動の推進、特に自然環境保全整備などを通じて豊かな自然を守り育て自らの健康管理と青少年にも自然体験学習を通じて大切さを指導してゆく。夢かなえ隊活動（高齢者や障害を持つ人々に喜んで頂ける活動）
四日市市	フォークダンス「本町ニューサルビア」	体力の維持と心身のリフレッシュをはかり、シニア世代のネットワークを作る。
四日市市	まんまる座	和太鼓・民舞の演奏、楽しみづくり、生きがいつくり、親睦
四日市市	特定非営利活動法人 三重ダアマ・ヨーガ道会	ヨガにより健康増進、寝たきり防止、楽しみづくり、親睦
四日市市	みえ長寿社会大学 四日市 末広会	親睦を図り、健康で生き甲斐づくりを推進。グランドゴルフ、ハイキング、旅行
四日市市	ミニディサービス日永ふれあい会	高齢者との交流事業を行う
四日市市	四日市 手話サークル「和話輪の会」	手話の学習手話関係諸団体行動への参加、協力。ろうあ者との交流。
四日市市	NPO法人四日市体育協会	健康づくり、街づくり。ウォーキング、ストレッチ、スイミング、卓球、太極拳、ヨガなど
四日市市	健康サポートあさひっこ	四日市市各地で、サロンや学校などを開催し、様々な活動を行う
四日市市	四日市歩こう会	ウォーキングを通じた健康増進、親睦、楽しみづくり
四日市市	四日市マジック愛好会 楽・楽	マジック教室 及びマジックによるボランティア（慰問）
四日市市	シニアネット四日市	パソコンサークル
四日市市	シニアサークル「男の囲炉裏端」の会	定期懇談会（定例会3分間スピーチ）を開催
四日市市	サロン時計台	高齢者の憩いの場、介護予防の場づくり。ふれあいきいきサロン開催
四日市市	特定非営利活動法人 下野・活き域ネット	高齢者及び障害者の支援と生きがいつくり、地域支え合い事業「暮らしのお手伝い」交流促進事業「下野活き域！集まるまいか」
四日市市	特定非営利活動法人 四日市在宅介護家族会「街路樹の会」	在宅で介護する者やそれを支援する者が集まり、悩みを話したり、介護技術を学んだり、情報交換し在宅介護の負担を軽減
四日市市	NPO法人水の郷	
四日市市	日本理学療法士協会（三重県理学療法士会）	
四日市市	介護予防ボランティア	
四日市市	スマイルサロン	ゲーム・体操・歌・軽食
四日市市	ラジオ体操の会	
四日市市	城山公園ステキの会	
四日市市	シルバーコーラス会	
四日市市	山之一色町グランドゴルフ愛好会	
四日市市	ヘルスリーダー	
菰野町	いきいきサロン大羽根	地域福祉のボランティア活動を通じて、豊かな人間関係と住民同士がお互いに支え合う関係を作り出す。
菰野町	NPO法人福祉芸術文化研究会	芸術文化と医療福祉の融合
菰野町	NPO法人菰野を良くする会	家事支援等福祉サービス事業、子どもの躰、徳育等青少年健全育成事業及び植樹、清掃等美しい街づくり事業
菰野町	総合型地域スポーツクラブ 特定非営利活動法人 元気アップこものスポーツクラブ	スポーツの振興と健康で安全な明るいまちづくり。卓球、ヨガ、エアロ体操、ゆる体操 など
菰野町	心身活性教室	
朝日町	総合型地域スポーツクラブ あさひふれあいスポーツクラブ	町づくり、人づくり、健康づくり。エアロビクス、ピラティス、太極拳、棒ピクス、卓球、登山、料理
川越町	聞き上手 川越	地域ボランティアによる傾聴活動。老人福祉施設・独居老人宅等を訪問
川越町	カトレア	閉じこもり予防事業、イベント等の食事作り
川越町	トマト	閉じこもり予防事業の食事作り
川越町	リーディングサークル水仙	朗読、広報の録音、デイサービス訪問他
川越町	ピーターパン	図書室・児童館で読み聞かせ、お話し会等
川越町	川越いきいきそば打ち回	毎月1回定例会、各イベントへ出店
川越町	サポートボラ	なんでも支援するボランティア
川越町	女性そば打ち会	毎月1回定例会、そば打ち会出店のお手伝い
川越町	総合型地域スポーツクラブ 川越FAGクラブ	
鈴鹿市	特定非営利活動法人 うらら	地域の高齢者等に仲間づくり健康づくりの場を提供することにより高齢者の健康保持とふれあいの輪を広げる。
鈴鹿市	特定非営利活動法人 すずか希望の里	
鈴鹿市	特定非営利活動法人 きずな	ボランティアや地域の方と一緒に介護事業や介護予防のとりくみを展開 運動器向上・栄養改善・高齢者リミック

市町以外にて実施されている健康づくり・社会活動

市町村	団体名	内容
鈴鹿市	たんぼぼフレンドクラブ	ふれあい広場を開設し、地域の人たちの生きがいと健康づくりや介護予防
鈴鹿市	お話「えくぼ」	高齢者施設や団体の集まりに訪問、紙芝居、回想法等
鈴鹿市	鈴鹿市スポーツ推進委員協議会	スポーツ振興、普及のために教室や大会を主催
鈴鹿市	嵯峨ミストラルすずか	伝統文化に親しみ、健康に還すことのできる事業を展開。茶の湯を楽しんだり、バス旅行、そばうち、たくわん作り、百人一首、着付け
鈴鹿市	アロマクラブ&スクール Suzuka	アロマセラピー啓蒙活動、健康維持・増進。リラックス、リフレッシュ、認知症予防
鈴鹿市	一葉会	日本舞踊を通じた伝統継承、生きがいづくり
鈴鹿市	鈴鹿カルチャーステーション	ヨガ、そば・味噌・炭作り、内観法、ウォーキング、沖縄三線、生け花、編み物、茶会
鈴鹿市	えんがわサロン	言語聴覚士、会話パートナーを交えて、フリートークを楽しむ。お花見、ばんこの里とう芸体験、いちご狩り、ミカン狩り、ブドウ狩り、つりぼり体験、他の市の失語症者との交流会等
鈴鹿市	音訳グループ鈴の音	視覚障害者に対する音声による情報提供
鈴鹿市	ユープみえ・くらしたすけあいの会	対象者に対する困ったときの暮らしの援助として、家事援助を中心に行う。
鈴鹿市	サイエンススクール鈴鹿(NPO)	自分らしい人生を送るために「自分を知る」ための機会を作る。ワークショップ、内観法
鈴鹿市	庄内地区地域づくり協議会	いきいき長寿お祝い会、高齢者健康教室等の出前講座
鈴鹿市	鈴鹿市民歩こう会	健康増進、親睦。ウォーキング
鈴鹿市	すずか生涯学習インストラクターの会	地域のまちづくり、健康づくり。生活習慣病・料理・食文化・パソコン・統計・経営労務・歴史などの支援、出張指導
鈴鹿市	彫型画会	楽しみづくり、伝統工芸の発展
鈴鹿市	三重県カローリング協会鈴鹿支部	健康増進、地域のコミュニケーション、カローリングを行う
鈴鹿市	総合型地域スポーツクラブ	健康増進、親睦、街づくり。グラウンドゴルフ、キンボール、レクリエーション、茶道マナー教室、花道教室、海岸清掃、援助米の田植え、稲刈り等
鈴鹿市	若松Jr.ふれあいクラブ	
鈴鹿市	みんなdeうさぎ歌謡団	
鈴鹿市	シルバー人材センター	
亀山市	いきいきサロン茶茶の会	地域の高齢者に月1回集会所に集まって談話、レクリエーション、軽い体操、昔の歌、保健福祉出前講座など
亀山市	かぼちゃの会	高齢者や障害の人たちが地域を問わずに気軽に集い、1日を楽しく過ごすいきいきサロンを主催。
亀山市	みつまたの森ウォーキング実行委員会	山中ウォーキング
亀山市	亀山元気の会	地域貢献、親睦
亀山市	関宿里山の会	里山ウォーキング、健康増進・維持、自然観察、親睦
亀山市	亀山フォークダンスを楽しむ会	フォークダンスの習得、交流
亀山市	亀山あるこうかいクラブ	健康維持促進、親睦
亀山市	さわやか体操クラブ	リズム体操、ストレッチ、ウォーキング、エアロビクス、ヨガ、気功、太極拳、自力整体
亀山市	亀山ユニカールクラブ	ユニカールのPR、愛好者の増加、親睦、大会出場
亀山市	亀山ニュースポーツクラブ	仲間づくり、健康増進
亀山市	亀山レクリエーションクラブ	レクリエーションの研究、勉強会
亀山市	少林寺拳法	技術習得
亀山市	亀山ゲートボール協会	健康増進、親睦
亀山市	亀山市水泳協会	水泳教室開催
亀山市	三重県太極拳協会亀山教室	健康増進
亀山市	三重県レクダンス研究会	健康づくり、親睦、楽しい踊りの創作
亀山市	亀山ダンススポーツサークル	社交ダンスの習得、親睦、パーティーや旅行開催
亀山市	亀山市食生活改善推進協議会	食生活改善、親睦、地域住民の健康増進
亀山市	亀山市ボランティア連絡協議会	ボランティアの集い、研修会等の開催、あいあい祭りやみえボランティアフェスティバル参加、ボランティア相談
亀山市	亀山市芸術文化協会	文学、美術、音楽、舞踊、生活文化の各部門での発表会や研修会、芸術文化の振興、親睦
亀山市	在宅福祉ネットワーク愛里寿(あいりす)	市内外イベントなどへの参加協力、地域活動、研修会、ボランティア教室開催
亀山市	市民ネットワーク多聞(たもん)	市民協働センター等の催しの手伝い、施設からの依頼時できることで活動
亀山市	ふらっとほーむののぼり	サロン活動 年1回の総会、年数回の役員会、役員のリク活動(健康ダンス、料理教室、健康教室)
津市	大谷町第一寿クラブ	社会福祉に関するボランティア活動を行い、県社協の高齢者福祉活動に協力してゆくことを目的とする。
津市	長寿大学津15期生会	

市町以外にて実施されている健康づくり・社会活動

市町村	団体名	内容
津市	健康体操 百寿グループ	健康体操を行うことにより心身ともに健やかに、会員相互の親睦を図ると共に社会福祉に貢献する。各種体操フェスティバルやスポーツ大会、ノルディックウォーク、アトラクション、祭りへの参加、社会福祉施設への慰問
津市	津市健康体操連絡協議会	各種体操の講習会、セミナー開催、情報提供、講師派遣、転倒予防、介護予防体操やゲームの研究、グループ派遣
津市	みえ医療福祉生活協同組合	青空健康チェック・健康班会・保健大学・社会保障を守る活動、まちづくり。
津市	特定非営利活動法人 市民福祉団体 いきいき	子どもや高齢者、障害者ふれあいいきいきサロン活動。
津市	津まん中なかよし会	健康維持と生きがいづくり、地域の活性化。ふれあいいきいきサロン(介護予防)
津市	かみべざいサロン	地域の高齢者の交流の場をつくる。講演や見学会を企画する。
津市	津市健康づくり推進協議会 中央支部	健康づくりのための保健事業への協力、イベントの実施等
津市	楽々ひさい	健康づくり活動の推進、広報活動
津市	津市河芸町健康づくり推進委員会	健康づくり推進協議会事業参加、保健センターサポート、ごきぶり団子作
津市	河芸ふれあいサロン	地域の高齢者等に交流の場を提供し、おしゃべり、レクリエーションなどいきいきサロン事業
津市	老人ボランティア ふれあいの会	70歳以上の高齢者と食事や催し物をして交流。
津市	いちし健康クラブ	健康づくりの普及活動
津市	まごころ会	高齢者のつどい(ふれあいいきいきサロン)を開催。
津市	安濃地区生活・介護支援サポーター	高齢者向け行事の手伝い。高齢者の日常生活のお手伝い、困りごとのサポート。高齢者の話し相手、精神面の支援、相談窓口へのつなぎなど。
津市	津市健康づくり推進連絡協議会 安濃支部	地域住民の健康増進活動、健康づくりのための保健事業の協力と住民への広報活動。
津市	総合型地域スポーツクラブ	地域イベントの活性化やスポーツを通じての街づくり。エアロビクス、卓球
津市	NPO法人あのをスポーツクラブ	
津市	三重県理学療法士協会	
津市	地域包括支援センター	
松阪市	はなまる元気かい実行委員会	市民の方の健康増進を目的とし人と人との心の輪を広げ、小さい子どもからお年寄りの方までかんたんのできる体操を広げていく。
松阪市	川俣ふれ愛	
松阪市	ふれ愛田引	地域において高齢者、障害者行事の手伝い。社協サテライト事業の手伝い。
松阪市	ふれ愛波瀬	
松阪市	ふれ愛宮前	
松阪市	森ふれ愛	
松阪市	夢想	住み慣れた地域で高齢者やそれをとりまく人たちが元気に暮らせるようにレクリエーションや創作活動を支援する。
松阪市	総合型地域スポーツクラブ	健康増進、スポーツ振興、親睦、ゲートボール
松阪市	まつさかTAIKYOスポーツクラブ	
松阪市	総合型地域スポーツクラブ	
松阪市	NPO法人うれしのスポーツクラブ AFLEC	健康増進、スポーツ振興、親睦、グランドゴルフ、かんたんエクササイズ
松阪市	三重県ウォーキング協会	県民の皆さまに歩いて元気になっていただくこと、及び県内での指導者の養成に努める。
松阪市	ノルディックウォーク(全日本ノルディックウォーク連盟)	
松阪市	やすらぎの会	
多気町	総合型地域スポーツクラブ	健康増進、ふれあい・交流
多気町	多気スポーツ協会	ヨガ、体操、運動教室、ウォーキング、ピラティス
明和町	総合型地域スポーツクラブ	健康体操教室、カラーリング、トレーニングジム開設
明和町	明和スポーツクラブ	
明和町	業平夢太鼓	生きがいづくり、健康づくり、交流
明和町	将棋友の会	楽しみづくり、健康づくり、交流
大台町	総合型地域スポーツクラブ 宮川スポーツクラブ	総合型地域スポーツ
伊勢市	特定非営利活動法人 ひだまり	高齢者に対して、デイサービスに関する事業を行い、もって地域の福祉の増進に寄与することを目的とする。
伊勢市	伊勢文化サークル	高齢者の生活の維持拡充をはかり、サークル活動を中心として文化、スポーツなどあらゆる活動。
伊勢市	公益社団法人 日本3B体操協会 三重県支部 三重南勢グループ	講座及び単発講座。中部支部や県主催のイベント参加。各グループ単位のイベント参加。定例教室の開催。
伊勢市	いきいき健康体操	いきいき健康体操

市町以外にて実施されている健康づくり・社会活動

市町村	団体名	内容
伊勢市	NPO青空塾	防災啓発活動、高齢者サロン支援
伊勢市	健康づくりをサポートする会	寝たきりと認知症を予防する高齢者の健康づくりを支援
伊勢市	小俣ハローメイト	ダンス・体操・レクリエーション・障害児者運動・健康づくり支援
伊勢市	総合型地域スポーツクラブ いすずウキウキクラブ	健康増進、交流、スポーツ振興。ヨガ、エアロビクス、シェイプアップ、太極拳、健康体操、ダンス、グラウンドゴルフ、レク、ウォーキング、ものづくり
伊勢市	総合型地域スポーツクラブ 厚生総合型スポーツクラブ	健康増進、交流、スポーツ振興。コーラス、卓球、ダンス、民謡踊り、太極拳、グラウンドゴルフ、絵手紙
伊勢市	総合型地域スポーツクラブ みそのスポレククラブ	健康増進、交流、スポーツ振興。グラウンドゴルフ、レクダンス、ウォーキング、健康体操、水中ウォーキング
伊勢市	総合型地域スポーツクラブ 北浜はつらつスポーツクラブ	健康増進、交流、スポーツ振興。エアロビクス、ヨガ、自彊術、3B体操、ウォーキング、グラウンドゴルフ
伊勢市	総合型地域スポーツクラブ きだっこクラブ	健康増進、交流、スポーツ振興。ウォーキング、ヨガ、文化教室
伊勢市	総合型地域スポーツクラブ おばたスポレククラブASREC	健康増進、交流、スポーツ振興。グラウンドゴルフ、軽スポーツ、吹き矢、登山、ヨガ、健康体操、ゴルフ、ストレッチ、ダンス
伊勢市	総合型地域スポーツクラブ ふたみふれ愛クラブ	健康増進、交流、スポーツ振興。グラウンドゴルフ、レクダンス、ヨガ、3B体操、フォークダンス
伊勢市	特定非営利活動法人 卓球スクールサイズミック	健康増進 卓球教室
伊勢市	特定非営利活動法人 なかよし	①ヨガ教室、医療セミナー、高齢者の福祉サービス、相談事業、②まちづくり、お食事交流会、③スポーツ・カラオケ・ボーリング等の振興会
伊勢市	年輪俳句会	芸術文化の振興、生きがいづくり、親睦
伊勢市	伊勢志摩木彫会	楽しみづくり、親睦、木彫と根付の地位向上
伊勢市	伊勢朗詠吟友会	漢詩、和歌の普及、吟詠にて健康増進、親睦、男女共同
伊勢市	社団法人 関西吟詩文化協会 正洲会	芸術文化の振興、親睦
伊勢市	書道教室 祥裕会	書文化の継承と書教育
伊勢市	藻塩	俳句に親しむ、楽しみづくり、親睦
伊勢市	奉洲流詩吟道	芸術文化の振興、親睦
伊勢市	伊勢ウォーキング協会	地域の健康づくりと活性化を図る
伊勢市	伊勢フォークダンス協会	健康づくり、親睦、フォークダンスの普及
伊勢市	医療福祉生協「健康づくり協会」	
鳥羽市	みえ長寿推進協力員南勢志摩連絡会	それぞれの地域において、ボランティア活動をはじめ、健康づくりなど長寿社会推進のため活動している。
鳥羽市	ボランティアグループなでしこ	障害者、高齢者へのボランティア活動、リサイクル等。
鳥羽市	坂手町高齢者サポートグループ	在宅福祉ボランティア
鳥羽市	鳥羽フォークダンス協会	健康の維持・増進、及び仲間づくり
鳥羽市	福祉奉仕団体はまゆう会	福祉介助、手伝い。ガイドボランティア(障害者)。高齢者との交流。
鳥羽市	ボランティアグループなでしこ	障害者、高齢者へのボランティア活動、リサイクル等。
鳥羽市	ボランティアサークル「虹の会」	鳥羽東中学校生徒による福祉、ボランティア活動。
鳥羽市	鳥羽高校ボランティア部	鳥羽高校生徒による福祉、ボランティア活動
鳥羽市	拓範倶楽部	地域活動支援ボランティア
鳥羽市	鳥羽市食生活改善推進連絡協議会	生活習慣病予防、健康増進、食生活改善活動促進を図る
鳥羽市	いちご(一期)の会	文化芸能を生かしたボランティア活動。 高齢者の認知症予防と教室に参加することによって心身の健康を増進する。
志摩市	ボランティアグループ ねむの木	独居老人宅へ配食、河川清掃・植栽等、安心見守り隊、災害救援隊(ガス)として災害時の対応訓練
志摩市	志摩ガスボランティアの会	介護者の交流会(月一回の定例会)、他地区介護者の会との交流、介護教室への参加等
志摩市	かしまし会	健康体操の実施
志摩市	特定非営利活動法人 IBREA JAPAN 日本脳教育協会	
志摩市	和サロン	浜島町の気の合う仲間同士が寄って話しあえる場作りのお手伝い。
志摩市	大王傾聴ボランティア あのおね	話しを聴いてほしい方のお話しをお聴きします。
志摩市	世界の緩和ケア ほっとはあと	緩和ケアをボランティアで提供、緩和ケアの勉強会開催
志摩市	いきいき檜山路	檜山路地区の高齢者を対象に居場所づくりの一環として毎月サロンを行う。
志摩市	ふれあい志摩	見守りが必要な方に対して訪問活動やふれあい弁当の配食等を行い地域での助け合い活動や交流、見守り活を行う
志摩市	ほのぼの会	地域の高齢者の役に立ちたいため、地域見守り事業配食サービス弁当配達。
志摩市	ふれ愛	音楽活動を通じて生きがいづくり、親睦
志摩市	はまゆうサロン	地域及びとなり同士のふれあい活動を通して地域孤独社会化の防止。

市町以外にて実施されている健康づくり・社会活動

市町村	団体名	内容
志摩市	はなみずき	地域の方々が若々しく元気で暮らせる居場所作りをしたい。
志摩市	越賀サロン えがお	勉強会及びレクリエーションを通じて、相互の交流を深め心身の健全を図る
志摩市	JA鳥羽志摩女性部 ボランティアグループ虹の会	見守り活動
志摩市	介護者サポート さくら	介護者が少しでも心身負担を軽くできるように介護経験を基にサポート
志摩市	OPEN THE DOOR	引きこもりがちになってしまう障がいを持っている人および、介護されている家族の方の支援
志摩市	おとなのオープンカフェ	身近な出来事を、地域の大人がおしゃべりする会を開催
志摩市	手紙グループ ひまわり	独居老人への心の働きかけ、手紙郵送による見守り
志摩市	あげは会	地域でのボランティア活動を通じ、地域福祉の向上に寄与する。
志摩市	おはなしライブ ぴっころ	日本語の大切さ、美しさを楽しみ心に届く語りで気持ちの良い時間を共有
志摩市	磯部町ボランティア ささゆり	食事サービスを通じて、地域の80歳以上の夫婦、一人暮らしの方へのみまもり
志摩市	山田きらく茶屋	閉じこもりがちな高齢者、一人暮らしの方が楽しく集える場を提供
志摩市	夏輝会	高齢者と子どもたちとのふれあいの場を提供
志摩市	四季の会	見守りの必要な方への食事支援
志摩市	なごみ会	介護者同士の交流、憩いの場づくり
志摩市	朗読の会 花笑み	「聴く感動」を味わって頂きそこに集まった方々の出会い、語らい支え合う場を作る
志摩市	志摩新生館	送迎あり、体操、買い物
玉城町	お楽しみ会	高齢者の交流の場づくり
玉城町	玉城町食生活改善推進協議会	栄養、健康づくり伝達講習会。保健センター事業への協力。健康体操など
玉城町	健康しあわせ委員会	健康づくりの普及啓発
玉城町	総合型地域スポーツクラブ	健康増進、地域づくり、親睦。ストレッチ、健康体操、健康づくり教室、太極拳、卓球、ウォーキング、吹き矢、カローリング、ヨガ、グランドゴルフ、将棋、囲碁教室
玉城町	たまき文化スポーツクラブ	
玉城町	玉城町虹の会	独居老人への給食サービス、授産施設手伝い、買い物介助
玉城町	健康しあわせ委員会	健康づくりの普及啓発
度会町	倶楽部21	主体的にボランティア活動に関わることにより地域社会に貢献。交流を主体とした地域福祉活動や在宅障害者団体の支援活動
度会町	JA度会女性部	食事サービスにおける調理
度会町	たんぼぼ	一人暮らし老人等との交流
度会町	つくしの会	食事サービスにおける調理と配達、独居老人との交流、清掃
度会町	オニオン・サークル	食事サービスにおける調理
度会町	特定非営利活動法人	
南伊勢町	南勢テクテク会	ハイキングや登山、自然観察会、体験学習、交流会
南伊勢町		サロンの活動(編物、コーラス)
大紀町	根っ子の会	
大紀町	やすらぎの会	
大紀町	うぐいすの会	高齢者のデイサービス開催
大紀町	きらく会	
大紀町	たんぼぼ会	高齢者のデイサービス開催
大紀町	NOSS野原教室	日本舞踊の動きを基本とした健康づくり運動
大紀町	大紀町食生活改善推進協議会	生活習慣病予防、健康増進、食生活改善活動促進、親睦を図る
大紀町	特定非営利活動法人	高齢者や障がい者等社会的弱者の支援に関する事業(買い物難民への支援)を行う
大紀町	A-Connection	
大紀町	大宮町ふれあい配食サービス	地域独居老人・高齢者夫婦のみ世帯宅への配食
大紀町	安否確認事業ボランティア	独居世帯安否確認
伊賀市	特定非営利活動法人 お花畑	伊賀地域及びその周辺市町村における高齢者・障害者等さまざまな絵の必要とする人々に対して地域社会において、
伊賀市	特定非営利活動法人 ささゆり	良好な日常生活を継続できるように福祉や生活に関する事業を行う。
伊賀市	特定非営利活動法人 ともだち	80歳以上の高齢者対象にサロン開設。生活習慣病予防食事教室開設。ご近所見守り隊を結成、要援護者支援。移動支援事業、医療機関等への送迎。地域内の移動支援。
伊賀市	特定非営利活動法人 ともだち	地域福祉型デイサービス、介護保険外の生活支援。
伊賀市		
伊賀市	NPOらんらん	地域の居場所づくり、高齢者の交流の場、カフェの活動、幼児から高齢者までの「ふれあい」居場所。コミュニティカフェの開催、つどいの広場など。
伊賀市	コミュニティホール・五十路(いそじ)	町内外の老人いきいきサロン及び町内外の自治会敬老会や地域の民生委員活動の一環として、それらの活動のための場所を提供している。

市町以外にて実施されている健康づくり・社会活動

市町村	団体名	内容
伊賀市	リズム体操クラブ伊賀上野	忍にん体操の普及、及び中高年の健康維持の為のリズム体操。健康体操の開催・養護老人ホームで介護予防バージョンの忍にん体操でリハビリのお手伝い。
伊賀市	ブチ・バーバ	地域でお年寄りの集まる場に行き、昔ながらの文部唱歌、童謡、古い歌謡曲
伊賀市	伊賀地区食生活改善推進連絡協議会	生活習慣病予防、健康増進、食生活改善活動促進
名張市	名張生きがいクラブ	
名張市	理学療法士協会	
名張市	NPO又は地域自治会など	公民館等にて朝のラジオ体操、コミュニティサロン、外出支援など
尾鷲市	和みの会	会所等にてゲーム、カラオケ、手品、健康体操など
尾鷲市	総合型地域スポーツクラブ	健康増進、地域交流
尾鷲市	光が丘スポーツクラブ	
尾鷲市	特定非営利活動法人 KODOMO	オープンカフェを行い、地域の居場所づくり、交流の場を提供
尾鷲市	ダンススポーツ	健康増進、楽しみづくり、親睦
尾鷲市	むっそうええ会	健康づくり、楽しみづくり、親睦。ニュースポーツ講習会などを実施
尾鷲市	関西吟詩文化協会	
尾鷲市	正洲会尾鷲支部	生きがい、親睦、健康増進
尾鷲市	古江地区福祉委員会	一人暮らし高齢者や、高齢者のみの所帯の福祉の増進。サロン活動、ふれあい訪問活動を行う
尾鷲市	泉地区福祉委員会(泉いきいき活動)	泉地区高齢者の見守りと手助け。福祉推進、ふれあいサロン、ふれあい訪問の実施、社会奉仕(清掃活動等)、福祉委員向上の為の勉強会
尾鷲市	和みの会	健康づくり、生きがいづくり。ゲーム、カラオケ、手品、健康体操
紀北町	始神峠を守る会	健康歩こう会、町交流
紀北町	紀北町食生活改善推進連絡協議会	老人クラブの料理教室、男の料理教室やひとり暮らし高齢者への配食を行う。
紀北町	手づくり工房・ワイワイ	物づくりで中高年の生きがいと健康サポートを行う
熊野市	さわやか体操クラブ福祉財団インストラクター	移動サービス
熊野市	さわやか体操クラブ福祉財団インストラクター	有償ボランティア事業を推奨。市民福祉ネットワークみえを立ち上げ活動。
御浜町	あやとり	80歳以上の一人暮らしのお年寄りを対象にした配食サービス。
御浜町	きゃん	健康体操でイベント等を中心に活躍
御浜町	さくらんぼ	一人暮らし老人のつどい「さざり会」の企画と参加。
御浜町	しあわせ会	80歳以上の一人暮らしのお年寄りや90歳以上の高齢者夫婦を対象にした配食サービス。
御浜町	ひまわり	80歳以上の一人暮らしのお年寄りや90歳以上の高齢者夫婦を対象にした配食サービス。
御浜町	ほほえみかい	85歳以上のお年寄りを対象にした配食サービス。
御浜町	まめな会	82歳以上の一人暮らしのお年寄りを対象にした配食サービス。
御浜町	れんげ草	85歳以上のお年寄りを対象にした配食サービス。
御浜町	阿田和草刈り隊	独居老人など草刈りができない方を対象に草刈りを行う。また阿田和地区を対象に必要な場所の草刈りを行う。
御浜町	和(なごみ)	創作やエコ教室を開催
御浜町	ひばり	傾聴ボランティア
紀宝町	健康文化のまち推進会議町民部会	健康体操(オリジナル体操部会)、山歩き部会、音楽部会、レクダンス部会、花づくり部会、健康づくり講演会等
紀宝町	女声合唱団「赤とんぼ」	合唱を通じた助け合い・健康づくり

## 調査2. 健康づくり・社会活動の意向に関する WEB 調査

試行調査では、35名（男 21名、女 14名）から、参加したい健康づくり・社会活動、およびそれらのために欲しい日常生活を支援するサービスとそれにかかるコスト意識等について、調査した。それをもとに、日常生活を支援するサービスにかかるコスト等の質問項目を再設定し直し、一般高齢者 500名から、インターネット調査にて回答を得た。この結果を 52 頁から 54 頁に示す。

インターネットを利用する高齢者ということで、回答者の8割が男性で、66%が65-69歳と偏りがある集団となった。高齢者が参加したいと思う活動としては、趣味・生きがい開発（余暇・レクリエーション）が50.4%と最も高く、スポーツ 47.4%、体操や運動、転倒予防等（理学療法的訓練）27.8%、認知症予防（運動・知的活動）23.6%が続いた。万一脳卒中等のために半身麻痺になって介護を要するようになった場合、有償であっても「欲しい」と思う支援は食事準備 44.4%、緊急時の駆けつけサービス 40.8%、買物 39.2%、通院同行支援 38.0%などが多く選択された。万一認知症で介護を要するようになった場合、有償であっても「欲しい」と思う支援としては、同じく食事準備 41.8%、緊急時の駆けつけサービス 38.8%、買物 36.4%、通院同行支援36.6などは脳卒中の場合と同様であったが、薬の管理・服用支援 28.0%などが多く選ばれた。

### 調査3. 健康づくり、社会活動のニーズに関する聞き取り調査

#### 1) 一般高齢者（フォーカスグループ 15名）

健康づくり・社会活動としては、予防による健康づくりから始めやすいという意見が多かった。まずは地域の健康イベントに参加すること、体操などの運動を定期的に続けることから始め、趣味や生きがい等の活動、サロン活動等にも参加できるよう、つながるとよいという意見が多く賛意を得ていた。

#### 2) 一般高齢者

一般高齢者についてはより広く、南伊勢町にて開催された体力等測定会、564名から随時、特に運動および食事に関する意見を集め、そこからのニーズを検討した。

- ・運動運動って言うが、どんな方法で運動すれば良いかわからない
- ・毎日畑まで歩いて畑仕事もするので運動になっている
- ・健康教室があるのか、どんなのがあるのか、わからない
- ・毎週公民館で運動できたら一番いい
- ・膝や腰が痛いのでうまく運動できない
- ・それぞれの人に合った運動方法を教えて欲しい
- ・毎日家で運動している
- ・以前は友人とウォーキングをしていたが、友人が入院し一人でやるのは億劫になってしまった
- ・友人と3人でほぼ毎日30分程度ウォーキングをしている、楽しい。
- ・公民館まで来てくれると出やすいから有り難い
- ・みんなと一緒に運動するのはあまり好きじゃない
- ・自分の体力がどの程度なのか知りたい
- ・これまでの病気の影響で体力が落ちているのかどうか知りたい
- ・どうしたら体力が上がるか知りたい
- ・高齢なので運動してもあまり意味がないと思う
- ・最近転倒が増えて不安なので、どうしたら良いか教えて欲しい
- ・健康教室を毎月やって欲しい
- ・体力測定を毎年やって欲しい
- ・運動しなきゃと思って運動をしたら、膝を痛めてしまった
- ・みんなと定期的に運動できる場所があれば続けられると思う
- ・近所のお店までは歩ける力を維持したい
- ・専門職の方に直接アドバイスをもらえるのは有り難い
- ・運動は楽しみながら続けるのが良い
- ・家にこもっている友人を外に出したいけど何か良い方法はないか
- ・娘や息子にお世話にならないようにこれからも自分のことは自分でしたい
- ・腰が痛くて長いこと歩けないので外に出るのが億劫になった

- ・もっと健康教室を増やして欲しい
- ・病院のリハビリの先生に教えてもらった運動を毎日続けている
- ・今日習った運動を友人にも教えてあげたい
- ・町主催の健康教室に毎回参加している。
- ・血圧の薬を飲んでいるので、漬物の量を控えている
- ・血糖値が高いので、桑茶を飲んでいる
- ・麺類の汁を飲むのを半分にしている
- ・麺類はあまり食べないので、汁は全部飲む
- ・肉や魚はともかく、野菜の小鉢まで調理に手が回らない（主菜だけになる）
- ・降圧剤を飲んでいるので、漬物を食べないようにしている
- ・降圧剤を飲んでいるので、干物や漬物を食べないように我慢している
- ・狭心症の薬を飲んでいるので、心臓への負担を少なくするため、かけしょうゆを使わない
- ・かけしょうゆやソースを使うのは控えているが、やはり使いたい（使う）
- ・時間がないと、速食い（はやぐい）になってしまう
- ・速食いの習慣がついている
- ・歯の具合が悪く、あまり嚙まない（嚙めない）
- ・豆腐や卵など、柔らかいものが食べやすい
- ・野菜は歯にひっかかる
- ・朝食はパン食。ご飯と味噌汁より用意するのが楽
- ・酒は飲むが、休肝日を設けている
- ・味噌汁を一日に3杯飲む
- ・味噌汁を一日に5杯飲む
- ・食べ物の好き嫌いは特にない
- ・手軽なので（調理に手間がかからない）、干物や漬物をよく食べる
- ・根菜類は調理に手間がかかると感じる
- ・調理できないときは、市販のそうざいを買う
- ・通信販売の冷凍はおいしくなかった
- ・残り物を冷蔵庫に入れて忘れ、消費期限が過ぎてしまう
- ・賞味期限はあまり気にしない
- ・独居なので、調理しても余らせてしまう
- ・野菜を食べようと、胡瓜やキャベツにマヨネーズをかけて食べる
- ・ご飯を食べるときは漬物が欲しい
- ・つつい間食してしまう。「食べた」という意識があまりない
- ・菓子パンをおやつに食べる
- ・収穫期には果物（みかんなど）をもらうので、もったいないと思ってよく食べる
- ・仕事の都合で、以前から朝食は食べない
- ・時間があるときだけでもゆっくり食べるようにしている
- ・以前から自宅で野菜ジュースを（ミキサーで）作って飲んでいる
- ・通信販売の野菜ジュースを飲んでいる

- ・味噌汁には具をたっぷり入れて、みそ（汁）の量が少なくなくて済むようにしている
- ・1日にコーヒーを2〜3杯、砂糖を入れて飲む
- ・コーヒーに低カロリー甘味料を使っている
- ・スポーツドリンクを毎日2〜3杯飲む
- ・尿酸を下げる薬を飲んでいるが、お酒も飲んでいる
- ・大豆製品を多く取るようにしている
- ・3食ご飯。パンや麺類は食べていない
- ・麺類を汁物代わりにしてご飯を食べることがある
- ・練り製品をよく食べる（そのまま食べられるので手軽）
- ・卵はコレステロールが気になるので1日おきぐらいに食べる
- ・食品の表示の文字は小さいので見えない。大きくしないと読まないと思う
- ・肉は1日1回食べる
- ・夕食はご飯を食べずに、酒とつまみで満腹になる
- ・カルシウムを取るために牛乳を飲むようにしている
- ・牛乳は飲めないで、ヨーグルトを食べている
- ・乳製品は食べない
- ・太っているがなかなか痩せられない
- ・若い時から痩せている
- ・昼食が軽く（麺類など）、夕食の量が多くなる

### 3) 要支援者 23名（女 61%）

要支援者の聞き取りは半構造的に行った。構造的調査結果を35-37頁に示す。その上で、質問として深めて聞き取りを行った結果を以下に記載する。

問. 今後欲しい介護・福祉サービス、介護保険外のサービスは、仮に家族構成が変わった場合、脳卒中で半身麻痺が生じた場合、またはあなたがひどい認知症になってしまった場合、それぞれいかがでしょうか。

家族構成・・・ゴミ出し(7名)、日用品の買い物、弁当の宅配(6名)、食事の準備、洗濯、掃除など家事、家事援助(5名)、外出時の交通手段(3名)、寝具の洗濯や消毒(2名) 草むしりや庭の手入れ、薬の管理、病気や怪我などの緊急時の備え、紙おむつなどの介護用品支給、自宅でのリハビリや療養生活に関する指導、定期的な電話による安否確認、日常生活用具の給付(1名)

半身麻痺・・・食事の準備、ゴミ出し、家事援助(5名)、洗濯、掃除など家事(4名)、弁当の宅配、全部ほしい(3名)、外出時の交通手段(2名)、薬の管理、日用品の買い物、工事仕事、病気などの緊急時の備え、紙おむつなどの介護用品支給、自宅でのリハビリや療養生活に関する指導、寝具の洗濯や消毒、緊急時のコールボタン、

家族がしてくれる、施設に行く(1名)

認知症・・・施設入所する(7名)、食事の準備、ゴミ出し、薬の管理、洗濯、掃除などの家事、想定できない、家にいられない(2名)、日用品の買い物、病気やケガなどの緊急時の備え、紙おむつなどの介護用品支給、日常生活用具の給付、寝具の洗濯や消毒、弁当の宅配、緊急時のコールボタン、家族がしてくれる(1名) ※通所施設

その他・・・家族が対応してくれるため考えていない、自分では分からない、そうならしてみないとわからない、家族が対応してくれるかどれも必要ない、施設に入れない場合はすべて必要

問. 次のサービスについて、1回いくらくらいなら利用したいと思いますか。

1) 交通手段

場所・・・病院、買い物、町内往復、リハビリ

値段・・・1000円(3名)、500円(2名)、2000円(1名)、タクシーより安くしてほしい

2) 食事準備・・・300円、500円、1000円、6～700円、1000～1500円(各1名)、口に合えば利用したい

3) 日用品の買物・・・800円、1000円、500円(各1名)

4) 緊急時のコールボタン・・・1000円(3名)

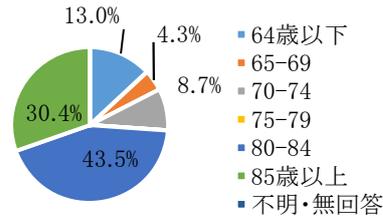
5) 食事・清掃・洗濯・ゴミ出しなどの家事援助・・・1000円(3名)、500円(1名)、相場の値段なら利用したい

6) 布団などの寝具の洗濯や消毒・・・1000円、1500円(各1名)、相場の値段なら利用したい

7) その他・・・日常生活器具の給付は受けたいが使い方を指導してほしい、通いのリハビリがほしい

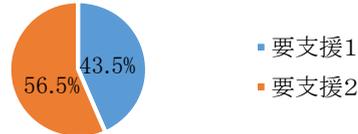
## 年齢

	N	%
64歳以下	3	13.0%
65-69	1	4.3%
70-74	2	8.7%
75-79	0	0.0%
80-84	10	43.5%
85歳以上	7	30.4%
不明・無回答	0	0.0%



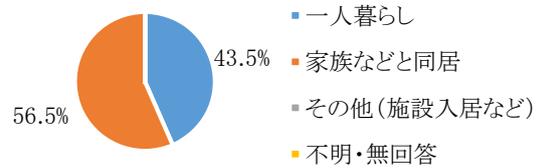
## 要支援

	N	%
要支援1	10	43.5%
要支援2	13	56.5%



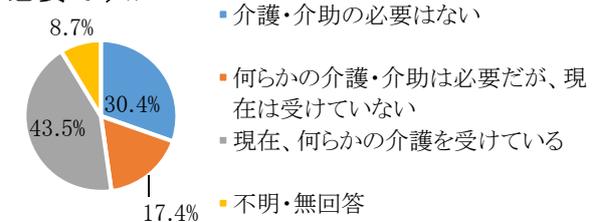
## 問1. 家族構成

	N	%
一人暮らし	10	43.5%
家族などと同居	13	56.5%
その他(施設入居など)	0	0.0%
不明・無回答	0	0.0%



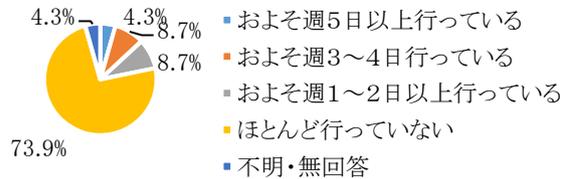
## 問2. あなたは、普段の生活でどなたかの介護・介助が必要ですか

	N	%
介護・介助の必要はない	7	30.4%
何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない	4	17.4%
現在、何らかの介護を受けている	10	43.5%
不明・無回答	2	8.7%



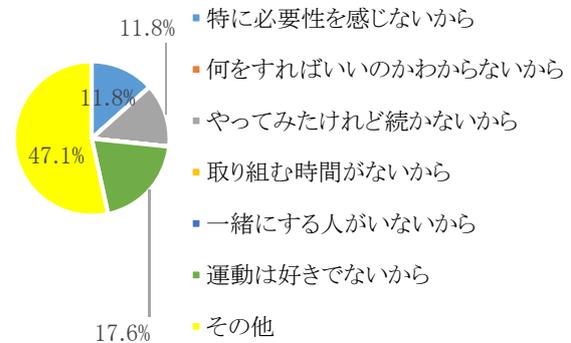
## 問3. あなたは定期的に20分以上連続する運動を行っていますか

	N	%
およそ週5日以上行っている	1	4.3%
およそ週3~4日行っている	2	8.7%
およそ週1~2日以上行っている	2	8.7%
ほとんど行っていない	17	73.9%
不明・無回答	1	4.3%



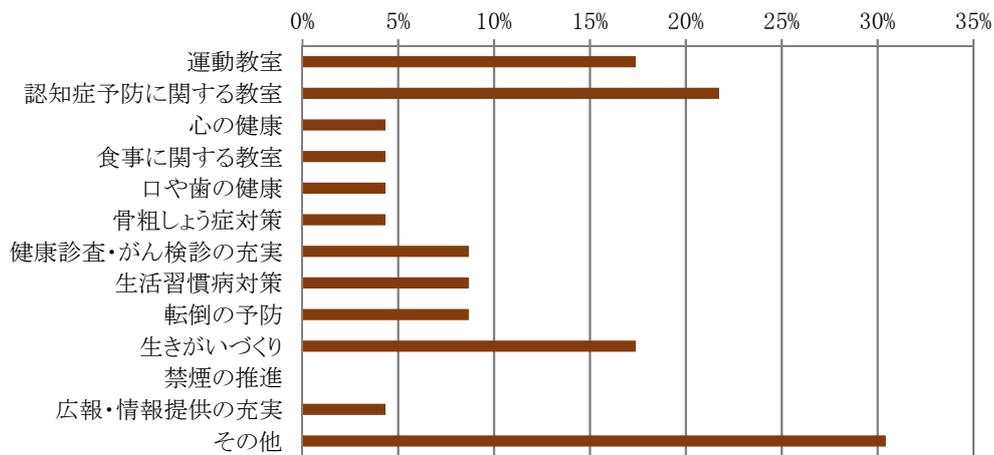
## 問3-1. 特に何もしていない理由をお聞かせ下さい

	N	%
特に必要性を感じないから	2	11.8%
何をすればいいのかわからないから	0	0.0%
やってみたけれど続かないから	2	11.8%
取り組む時間がないから	0	0.0%
一緒にする人がいないから	0	0.0%
運動は好きでないから	3	17.6%
その他	8	47.1%



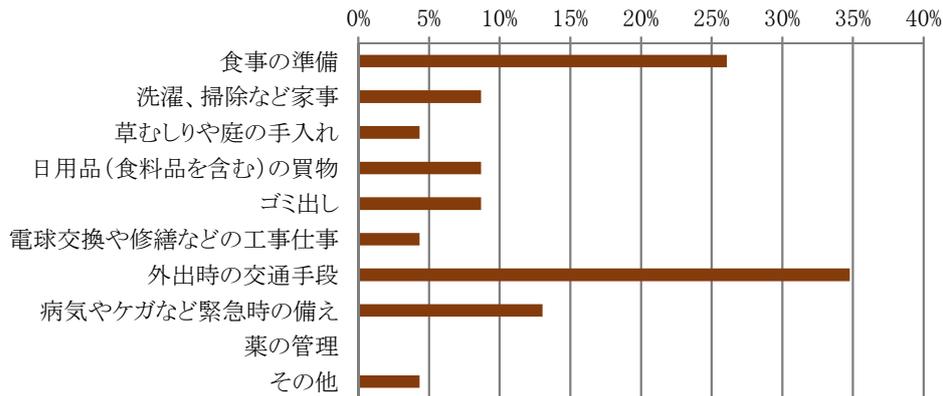
問4. 介護予防として市に力を入れてほしいことは次のうちどれですか

	N	%
運動教室	4	17.4%
認知症予防に関する教室	5	21.7%
心の健康	1	4.3%
食事に関する教室	1	4.3%
口や歯の健康	1	4.3%
骨粗しょう症対策	1	4.3%
健康診査・がん検診の充実	2	8.7%
生活習慣病対策	2	8.7%
転倒の予防	2	8.7%
生きがいづくり	4	17.4%
禁煙の推進	0	0.0%
広報・情報提供の充実	1	4.3%
その他	7	30.4%



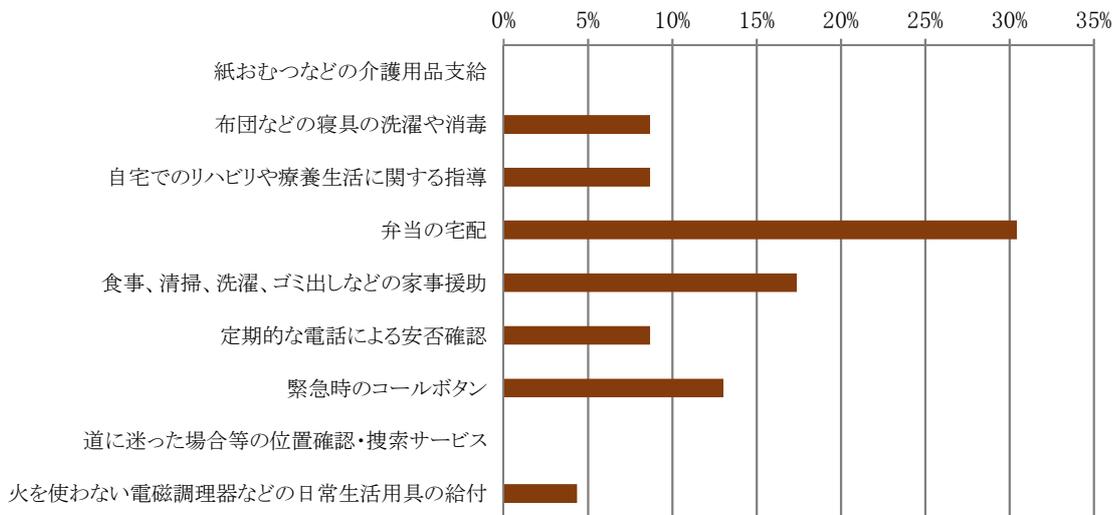
問5. あなたが現在、また今後、生活において欲しいと思う内容は次のうちどれですか

	N	%
食事の準備	6	26.1%
洗濯、掃除など家事	2	8.7%
草むしりや庭の手入れ	1	4.3%
日用品(食料品を含む)の買物	2	8.7%
ゴミ出し	2	8.7%
電球交換や修繕などの工事仕事	1	4.3%
外出時の交通手段	8	34.8%
病気やケガなど緊急時の備え	3	13.0%
薬の管理	0	0.0%
その他	1	4.3%



問6. 介護保険サービス以外の福祉サービスについて、利用してみたいと思うサービス

	N	%
紙おむつなどの介護用品支給	0	0.0%
布団などの寝具の洗濯や消毒	2	8.7%
自宅でのリハビリや療養生活に関する指導	2	8.7%
弁当の宅配	7	30.4%
食事、清掃、洗濯、ゴミ出しなどの家事援助	4	17.4%
定期的な電話による安否確認	2	8.7%
緊急時のコールボタン	3	13.0%
道に迷った場合等の位置確認・検索サービス	0	0.0%
火を使わない電磁調理器などの日常生活用具の給付	1	4.3%



## 第4章. 考察

調査1から、高齢者を対象とした健康づくり・社会活動は介護予防事業としてかなり整えられていることが、改めて知られた。介護予防自体、まだ十年足らずの比較的新しい概念および制度であるが、かなり早いペースで普及したことがうかがわれる。市町以外によって開催された健康づくり・社会活動は、一覧化は行ったものの、情報収集には困難があった。事業や活動自体を増やすことも重要だが、それらの事業や活動を地域でより共有されやすくする工夫も必要だろう。現在、地域における健康づくり・社会活動の担い手として、介護事業所は大きな役割を持つ。本事業で行った介護事業所対象のアンケート結果では、グループ体操や口腔機能向上体操等、介護予防施策によく沿った事業が行われていることがうかがわれた。今後、日常生活支援総合事業開始に向け、多くの事業者は参加を検討しており、住民との協同も検討されているのは心強い。提供が検討できる内容としては、趣味・生きがい開発や傾聴、安否確認、スポーツ訓練、相談などが多く選択された。これらの提供できるサービス・支援と、高齢者が欲しいサービス・支援の需要—供給バランスを整えることが今後の課題だろう。

調査2からは、その高齢者が欲しいサービス・支援種類とともに、それに対し負担できるコストが把握された。調査3の聞き取り調査での深めも加えたとは言え、特に負担できるコストは地域や生活状況によって大きく異なると思われ、今回の結果を単純にどの地域で当てはめられるという訳ではない。

しかしながら、調査1から調査3に行った手法は、簡素化して地域単位でも行うことができるものと思われ、今後として、本事業のようなニーズと地域資源量を適宜把握し、まだ地域に不足するサービスや支援を育むという方向性も必要だろう。これらを合わせ、「民間サービス活用の考え方および広域連携のための手引」を作成した(39頁から56頁)。

平成26年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金(老人保健健康増進等事業分)  
「健康づくり・社会活動を通じた介護予防推進のための地域包括  
ケアシステム構築サポート事業」

民間サービス活用の考え方および広域連携のための手引

事務局

国立大学法人三重大学 地域包括ケア・老年医学産学官連携講座

平成27年3月

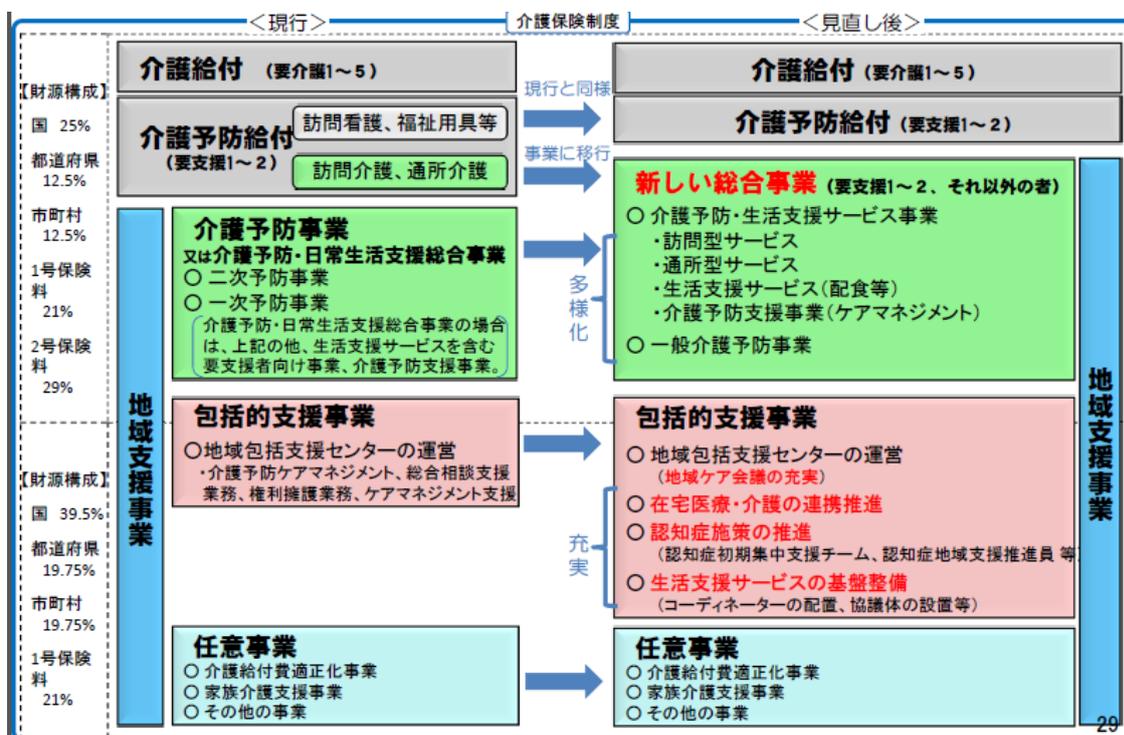
# 1. はじめに

本事業は健康づくり・社会活動を通じ介護予防を推進する市区町村の地域包括ケアシステム構築を支援するため実施しています。本事業では、健康づくり・社会活動を類型化し、効果測定のための指標や、住民ニーズ等の一覧を作成し、市区町村の施策推進に寄与するなど、地域包括ケアシステムの普及・拡大を目指しています。この一環として、日常生活支援につながる健康づくり・社会活動の住民ニーズにつき収集するとともに、支援の提供側である介護保険事業所側の日常生活支援に関連するサービスの提供意向を収集し、本書をまとめましたので、貴市・貴町における日常生活支援総合事業等、健康づくり施策にご活用いただけますと幸いです。

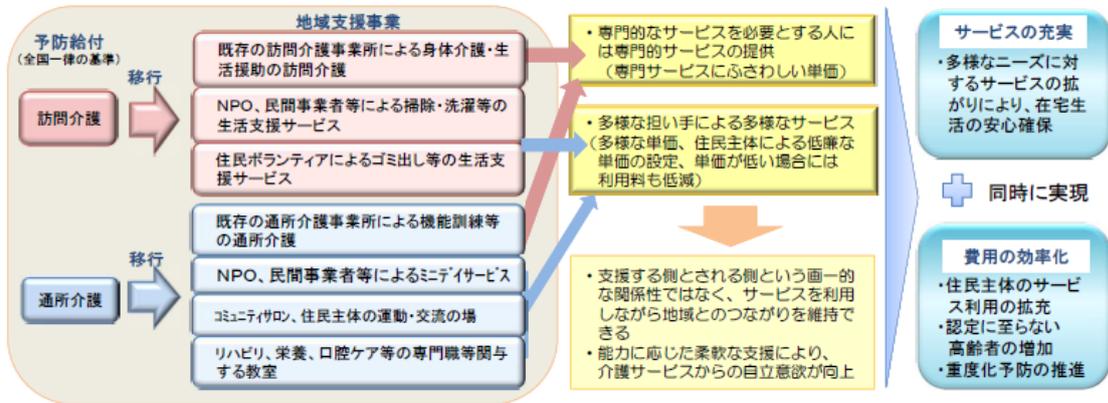
# 2. 日常生活支援総合事業についてとは

日常生活支援総合事業については、「介護予防・日常生活支援総合事業のガイドライン(案)」(厚生労働省、平成 26 年 7 月全国介護保険担当課長会議資料)がまとめられており、詳細を確認していただくことができます。本項はこの中から、ポイントを抜粋して作成しています。

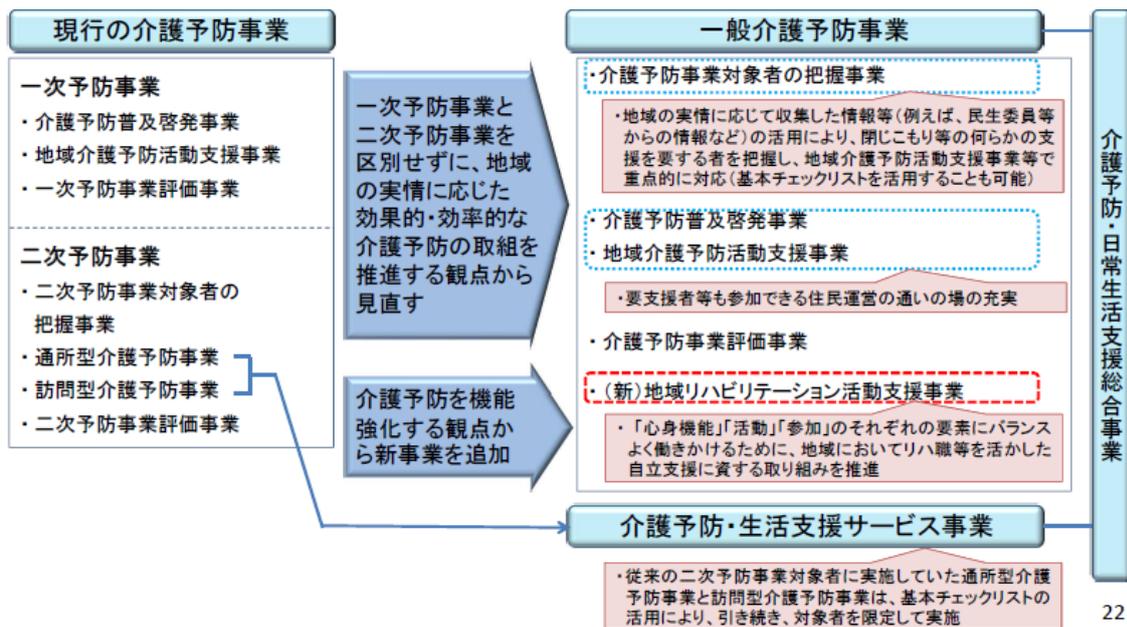
27 年度の介護保険改定では地域支援事業の体系が変更され、要支援者への訪問介護、通所介護が廃止されます。訪問介護、通所介護以外の要支援者へのサービスは現行通りです。



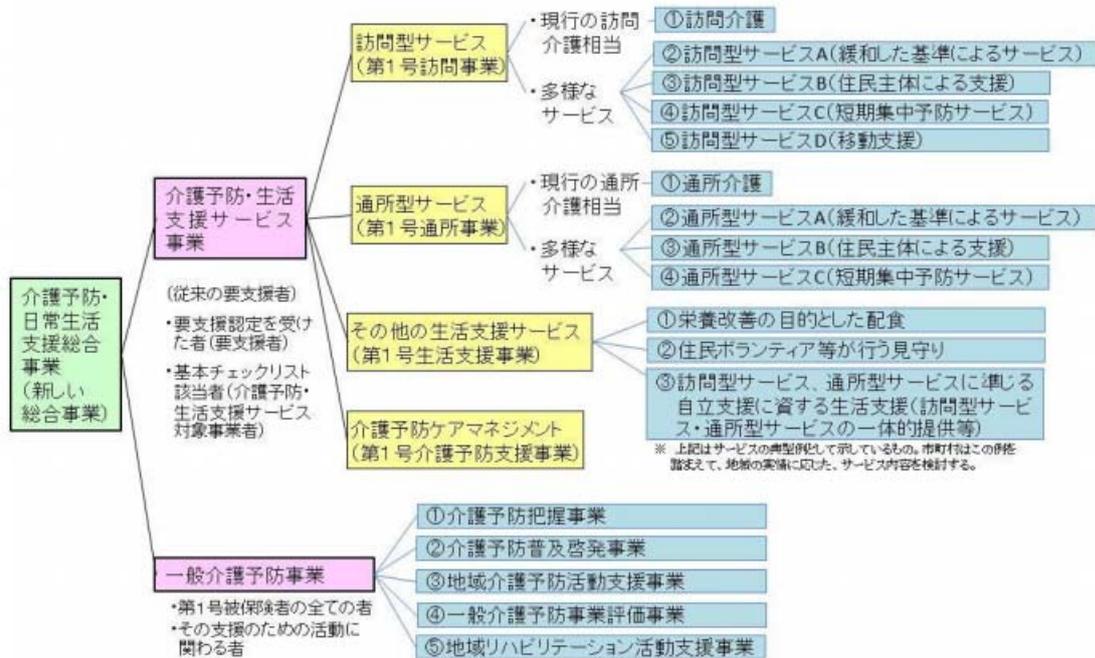
要支援者に対する訪問介護・通所介護の移行先として、住民主体による支援を含めた総合事業が設定されています。



一般高齢者（要介護・要支援未認定者）においても、一次、二次予防という分類を廃止し、要支援者へのサービスを含め、新たに「介護予防・日常生活支援総合事業」が制度化されます。



介護予防・日常生活支援総合事業は次のように、①訪問型サービス、②通所型サービス、③その他の生活支援サービス、④介護予防ケアマネジメントによって構成されます。訪問型および通所型サービスは現行の指定事業者のみならず、住民主体による支援等、多様なサービス種別が設定されています。



### ①訪問型サービス

基準	現行の訪問介護相当	多様なサービス			
サービス種別	①訪問介護	②訪問型サービスA (緩和した基準によるサービス)	③訪問型サービスB (住民主体による支援)	④訪問型サービスC (短期集中予防サービス)	⑤訪問型サービスD (移動支援)
サービス内容	訪問介護員による身体介護、生活援助	生活援助等	住民主体の自主活動として行う生活援助等	保健師等による居宅での相談指導等	移送前後の生活支援
対象者とサービス提供の考え方	○既にサービスを利用しているケースで、サービスの利用の継続が必要なケース ○以下のような訪問介護員によるサービスが必要なケース (例) ・認知機能の低下により日常生活に支障がある症状・行動を伴う者 ・退院直後で状態が変化しやすく、専門的サービスが特に必要な者 等 ※ 状態等を踏まえながら、多様なサービスの利用を促進していくことが重要。	○状態等を踏まえながら、住民主体による支援等「多様なサービス」の利用を促進		・体力の改善に向けた支援が必要なケース ・ADL・IADLの改善に向けた支援が必要なケース ※5~6月の理解期を行う	訪問型サービスB(に準じる)
実施方法	事業者指定	事業者指定/委託	補助(助成)	直接実施/委託	
基準	予防給付の基準を基本	人員等を緩和した基準	個人情報の保護等の最低限の基準	内容に応じた独自の基準	
サービス提供者(例)	訪問介護員(訪問介護事業者)	主に雇用労働者	ボランティア主体	保健・医療の専門職(市町村)	

## ②通所型サービス

基準 サービス 種別	現行の通所介護相当 ① 通所介護	多様なサービス		
		② 通所型サービスA (緩和した基準によるサービス)	③ 通所型サービスB (住民主体による支援)	④ 通所型サービスC (短期集中予防サービス)
サービス 内容	通所介護と同様のサービス 生活機能の向上のための機能訓練	ミニデイサービス 運動・レクリエーション 等	体操、運動等の活動な ど、自主的お泊りの場	生活機能を改善するための 運動器の機能向上や栄養改 善等のプログラム
対象者と サービス提 供の考え 方	○既にサービスを利用しており、サービスの利用の 継続が必要なケース ○「多様なサービス」の利用が難しいケース ○集中的に生活機能の向上のトレーニングを行うこ とで改善・維持が見込まれるケース ※ 状態等を踏まえながら、多様なサービスの利用を促進してい くことが重要。	○状態等を踏まえながら、住民主体による支援等「多 様なサービス」の利用を促進		・ADLやIADLの改善に向けた 支援が必要なケース 等 ※3～6ヶ月の短期間で実施
実施方法	事業者指定	事業者指定/委託	補助(助成)	直接実施/委託
基準	予防給付の基準を基本	人員等を緩和した基準	個人情報の保護等の 最低限の基準	内容に応じた独自の基準
サービス 提供者(例)	通所介護事業者の従事者	主に雇用労働者 + ボランティア	ボランティア主体	保健・医療の専門職 (市町村)

③その他の生活支援サービスは次の3つと定められています。配食と見守りは、過去の調査結果によって設定されたものです。要支援1から要介護2の認定データから、要支援者においては身の回りの動作(ADL)は自立しているが、買物など生活行為(機能的ADL)の一部がしづらくなっていることがわかっています。

i) 配食

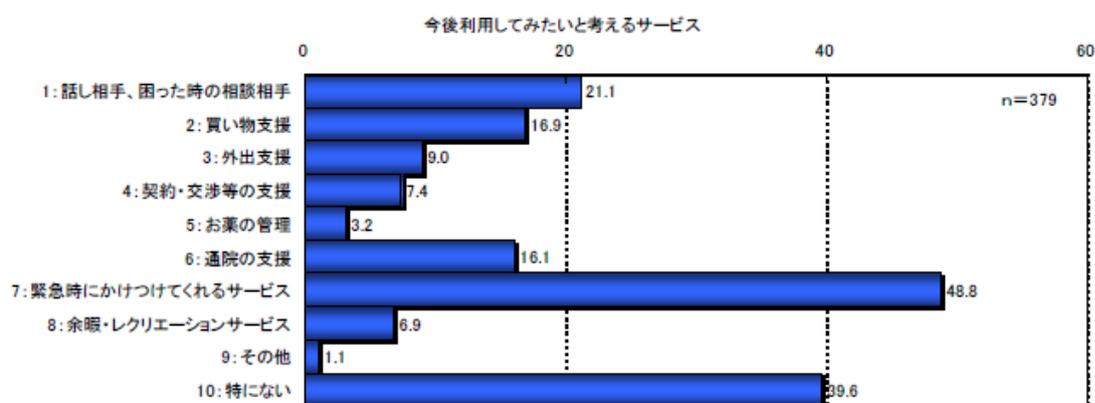
ii) 定期的な安否確認及び緊急時の対応(見守り)

iii) 訪問型、通所型サービスに準じる生活支援であって、地域における自立した日常生活の支援に資するサービス

図.「1人暮らし高齢者・高齢者世帯の生活課題とその支援方策に関する調査(平成 23 年度老健事業. ニッセイ基礎研究所)」

表 2-22 生活行動の中で困っていること

生活行動(22 種類)	件数	3点と2点の回答者の合計(%)	1点と0点の回答者の合計(%)
家の中の修理、電球の交換、部屋の模様替え	360	41.7	58.3
自治会活動	338	34.0	66.0
掃除	360	19.7	80.3
買い物	366	16.7	83.3
散歩・外出	359	15.0	85.0
食事の準備・調理・後始末	361	14.7	85.3
通院	358	14.2	85.8
ごみだし	366	12.0	88.0
薬をのむ・はる・ぬる	358	10.9	89.1
洗濯	365	9.9	90.1
つめきり	365	8.8	91.2
預貯金の出し入れ	364	8.5	91.5
家・庭の中の移動	362	7.5	92.5
体の向きをかえる・寝起き動作	364	6.9	93.1
入浴	366	5.5	94.5
洗髪	365	5.2	94.8
歯磨き、入れ歯の管理	364	4.4	95.6
排泄(トイレ)	365	3.8	96.2
着替え	367	3.8	96.2
食事を食べる	363	3.6	96.4
公共料金の支払い	366	3.6	96.4
洗顔	365	3.0	97.0



介護予防・日常生活支援総合事業は 29 年度までに現行からの移行を完了しなくてはなりません。地域事情に合わせ、配食、見守りのほか、iii) 地域における自立した日常生活の支援に資するサービスをどのように設定するかが地域に求められています。

### 3. 日常生活支援(特に住民中心の支援)を進めるために

前頁の表でも見られる通り、一般的に必要と考えられる日常生活支援の種類、項目については、およそまとめられてきていると思われます。次に行うべきは、地域事情に合わせたニーズの把握かと思われますが、多くの市町村では第6期介護保険事業計画策定のために行われた日常生活圏域ニーズ調査と合わせ、把握が進められました。ただしこれらの把握は健常高齢者の回答によるものが多く、実際に介護や介助が必要な方の考えとの差については配慮が必要です。既に一部の地域では実施されていますが、要支援者や従来の二次予防該当者らへのヒアリングやアンケート調査等を用いて、ニーズ把握を深めることが望まれます。

一方、サービス供給側として、提供可能な日常生活支援はどんなものがあるでしょうか。現行の事業所によるサービスのほか、住民主体のサービスを考える必要がありますが、まずは事業所によって提供されるサービス量を考えたいものです。この趣旨によって通所・訪問介護、通所・訪問リハビリテーション事業所を対象とした調査を実施した結果を8頁からの「4. 通所・訪問介護、通所・訪問リハビリテーション事業所にて行われている介護保険外の健康づくり・社会活動、および日常生活支援について」にてご報告いたします。この調査では、介護保険事業者が知る住民活動についても回答を集めました。任意の団体による活動等、まだ把握できていないものも多くあるものと思われます。住民主体の活動については、まだ多くの市町村においても把握が進んでいないようですので、次の地域資源づくりと並行し、把握が進められるとよいと思われます。

3つ目の段階として、日常生活支援のコストを検討します。現在、市町村や社会福祉協議会らによって行われている事業や、既に民間にて行われている事業等から、地域事業に合わせ、必要な原価が試算できるとよいでしょう。そして利用者側として、日常生活支援に対し、どのくらいの負担が許容できるかを考えておけるとよいと思われます。このため本事業にて、高齢者の意向を尋ねるインターネット調査を実施しましたので(P13. 「5. 日常生活支援にかけられる費用に関する高齢者の意識調査」)、ご活用いただけますと幸いです。全国500名の回答ですが、インターネットを使う高齢者という母集団からの偏りがあることにはご注意ください。

最後に、以上の住民ニーズと既存のサービスを踏まえた上で、住民中心の支援、サービスを地域に促せるとよいと思われます。地域の状況により、住民ばかりでなく、保健医療介護の専門職や事業所との協働、非営利・営利団体との協働、そして市町域をこえた広域連携等の推進を検討します。



#### 4. 通所・訪問介護、通所・訪問リハビリテーション事業所にて行われている介護保険外の健康づくり・社会活動、および日常生活支援について

対象： 三重県内の通所・訪問介護、通所・訪問リハビリテーション事業所 1,401事業所

方法： 郵送調査(記名式) ※回収は郵送、またはメール、FAX

使用した調査票、結果を次頁より示します。なおこの結果は所在市町村および三重県に、事業所名を加えて報告させていただくものとして、介護保険事業所のご協力をいただいています。

なお、調査事業所から寄せられた住民活動については、以下 20 件の情報が寄せられました。

NPO 法人水の郷、三重県理学療法士協会)、市民福祉ネットワークみえ、みんな de うきうき歌謡団、全日本ノルディックウォーク連盟、医療福祉生協「健康づくり班会」、生協くらしのすけあい、シルバー人材センター、名張生きがいクラブ、ふらっとほーむののぼり、亀山市野登地区のサロン、JAすずか、すまいるサロン、城山公園ステキの会、シルバーコーラス会、山之一色町グランドゴルフ愛好会、ラジオ体操の会、東員町シニアクラブ連合会、認知症予防ボランティアかのみん、やすらぎの会、その他の公民館、サロン、自治会による外出支援、民間企業による健康づくりなど



問4. 現在、提供しているサービス（通所・訪問介護、通所・訪問リハ）は、日常生活支援総合事業としても継続する予定ですか。

継続する       継続しない       わからない

問6. 今後、ボランティアと一緒に、または貴事業所の場所を提供するなど、住民と協働して、日常生活を支援するサービスを提供することは可能でしょうか。

継続的に可能       臨時のことであれば可能       不可能

問7. 現在のサービス以外に検討可能なものに○を付けてください（複数可）。

1. 主に通所における付加的サービス

- 基本日常生活訓練(理学療法的訓練)
- 応用日常生活訓練(作業療法的訓練)
- 言語・聴覚訓練(言語・聴覚療法)
- スポーツ訓練(体操含む)
- 牽引・温熱・電気療法
- 職能訓練・生産活動
- 趣味・生きがい開発(余暇・レクリエーション)

2. 生活支援

- 食事準備支援                       買い物支援
- ゴミ出し支援                       外出支援
- 通院同行支援                       薬の管理・服用支援
- 趣味・生きがい開発支援           配食サービス

3. 見守り

- 話し相手・傾聴                       困った時の相談相手
- 安否確認訪問                       安否確認電話
- 緊急時の駆けつけサービス

問8. 介護保険事業所および市町・社会福祉協議会、医療機関、大学以外で、介護予防に関する事業を行っている事業所や団体があれば、教えていただけませんか。

[ ]

ご協力誠にありがとうございました。

恐れ入りますが、回答は 12月13日(土) までにご返送お願い申し上げます。

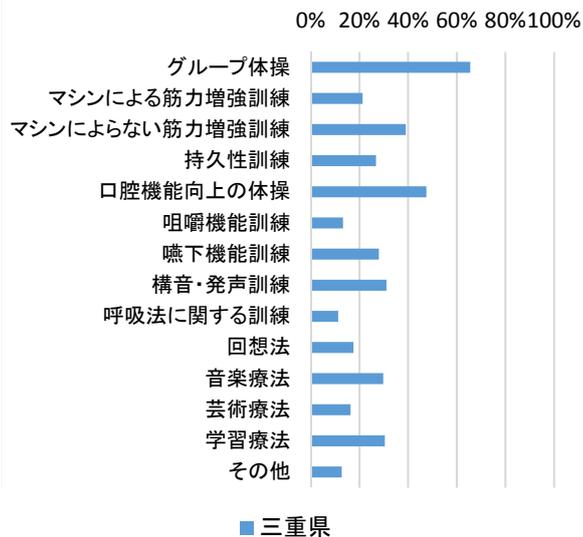
## 介護保険事業者調査集計結果

※事業所の重複回答は除外

県	
配布数	1401
回収数	604
回収率	43%

### 問1. 介護予防として現在、行っている事業に○をつけてください。(複数可)

	N	%
三重県		
グループ体操	396	66%
マシンによる筋力増強訓練	129	21%
マシンによらない筋力増強訓練	236	39%
持久性訓練	162	27%
口腔機能向上の体操	287	48%
咀嚼機能訓練	80	13%
嚥下機能訓練	169	28%
構音・発声訓練	188	31%
呼吸法に関する訓練	68	11%
回想法	106	18%
音楽療法	180	30%
芸術療法	99	16%
学習療法	184	30%
その他	77	13%

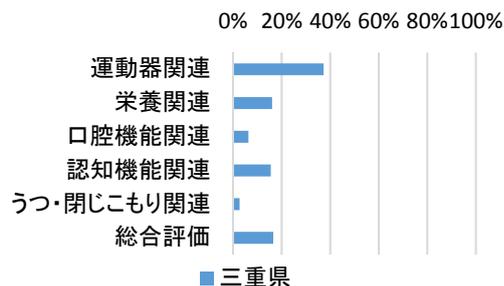


### 問2. 現在、介護保険外として、高齢者の健康づくり、社会参加活動、見守り活動として行っている事業はありますか。

	N	%
三重県		
ある	128	21%

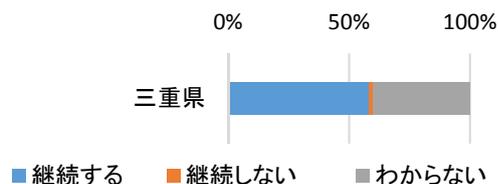
### 問3. 貴事業所では介護予防効果を経時的に測定するため、何らかの定量的なアセスメントを実施していますか。

	N	%
三重県		
運動器関連	225	37%
栄養関連	97	16%
口腔機能関連	38	6%
認知機能関連	94	16%
うつ・閉じこもり関連	16	3%
総合評価	100	17%



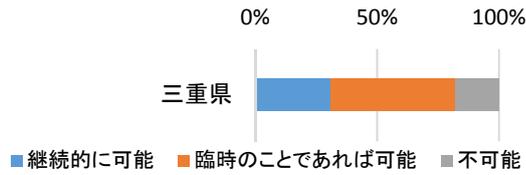
### 問4. 現在、提供しているサービス(通所・訪問介護、通所・訪問リハ)は、日常生活支援総合事業としても継続する予定ですか。

	N	%
三重県		
継続する	342	57%
継続しない	10	2%
わからない	234	39%



問5. 今後、ボランティアと一緒に、または貴事業所の場所を提供するなど、住民と協働して、日常生活を支援するサービスを提供することは可能でしょうか。

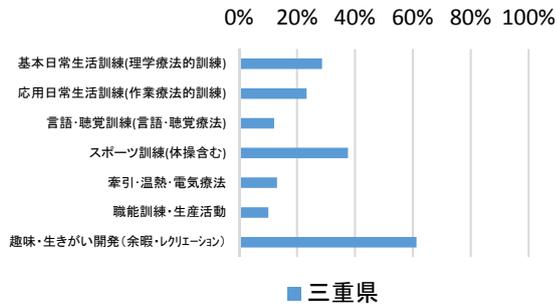
	N	%
三重県		
継続的に可能	169	28%
臨時のことであれば可能	277	46%
不可能	98	16%



問6. 現在のサービス以外に検討可能なものに○を付けてください(複数可)。

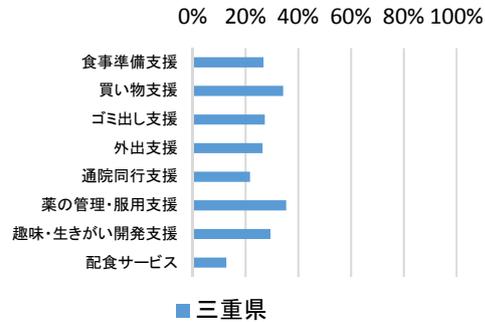
1. 主に通所においての付加的サービス

	N	%
三重県		
基本日常生活訓練(理学療法的訓練)	173	29%
応用日常生活訓練(作業療法的訓練)	141	23%
言語・聴覚訓練(言語・聴覚療法)	73	12%
スポーツ訓練(体操含む)	227	38%
牽引・温熱・電気療法	79	13%
職能訓練・生産活動	61	10%
趣味・生きがい開発(余暇・レクリエーション)	370	61%



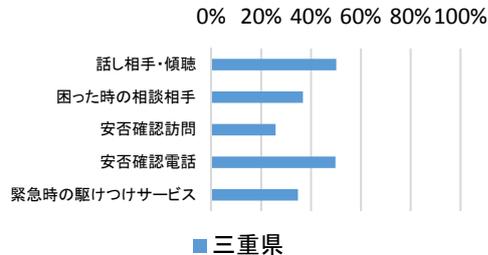
2. 生活支援

	N	%
三重県		
食事準備支援	162	27%
買い物支援	207	34%
ゴミ出し支援	165	27%
外出支援	160	26%
通院同行支援	131	22%
薬の管理・服用支援	214	35%
趣味・生きがい開発支援	178	29%
配食サービス	77	13%



3. 見守り

	N	%
三重県		
話し相手・傾聴	303	50%
困った時の相談相手	222	37%
安否確認訪問	156	26%
安否確認電話	301	50%
緊急時の駆けつけサービス	210	35%



問7. 介護保険事業所および市町・社会福祉協議会、医療機関、大学以外で、介護予防に関する事業を行っている事業所や団体があれば、教えていただけませんか

## 5. 高齢者の求める健康づくり・社会活動と日常生活支援、およびそれらにかけられる費用に関する意識調査

対象： 全国の65歳以上高齢者 500名

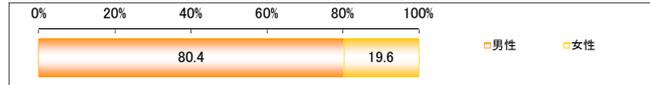
方法： インターネット調査

結果を次頁より示します。

**基本属性**

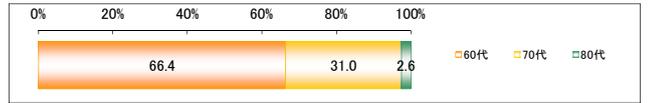
性別

	%
男性	80.4
女性	19.6



年代

	%
60代	66.4
70代	31.0
80代	2.6



**調査項目**

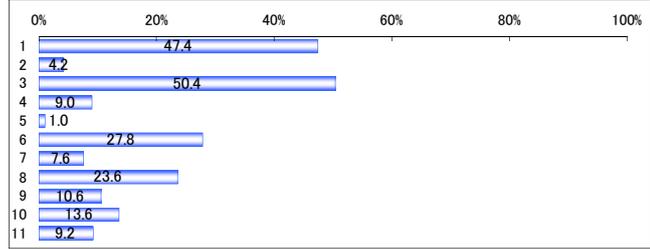
Q1.同居家族を教えてください。

	%
独居	10.4
65歳以上だけの世帯	42.8
64歳以下を含む世帯	46.2
その他(介護施設等)	0.6



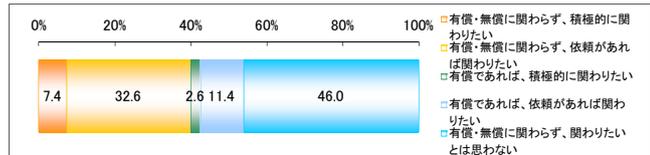
Q2.あなたが健康づくりのため、参加したいと思うものを選んでください。(いくつでも)

	%
スポーツ	47.4
職能訓練・生産活動	4.2
趣味・生きがい開発(余暇・レクリエーション)	50.4
地域サロン	9.0
介護者のつどい・サロン等	1.0
体操や運動、転倒予防等(理学療法的訓練)	27.8
手芸など手先を使う活動(作業療法的訓練)	7.6
認知症予防(運動・知的活動)	23.6
口の健康づくり(口腔ケア)	10.6
健康講話	13.6
その他( )	9.2



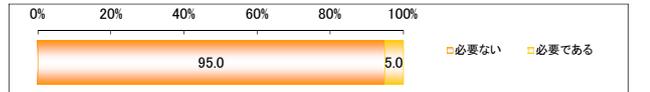
Q3.支援を要する方に対し、ボランティアで関わるお気持ちはありますか。

	%
有償・無償に関わらず、積極的に関わりたい	7.4
有償・無償に関わらず、依頼があれば関わりたい	32.6
有償であれば、積極的に関わりたい	2.6
有償であれば、依頼があれば関わりたい	11.4
有償・無償に関わらず、関わりたいとは思わない	46.0



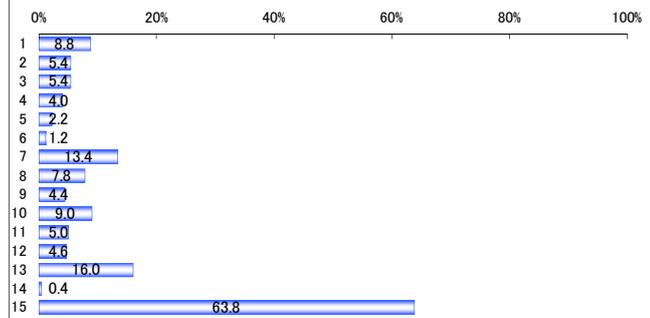
Q4.あなたは現在、何らかの介護・介助が必要ですか。

	%
必要ない	95.0
必要である	5.0



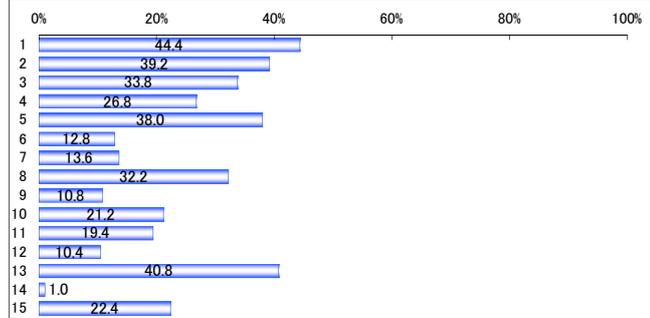
Q5.元気な時(介護・介助が不要な時)でも、有償であっても「欲しい」と思う支援を選択してください。(いくつでも)

	%
食事準備	8.8
買物	5.4
ゴミ出し支援	5.4
外出支援(散歩や買物等同行)	4.0
通院同行支援	2.2
薬の管理・服用支援	1.2
趣味・生きがい開発支援	13.4
配食サービス	7.8
話し相手・傾聴	4.4
困った時の相談相手	9.0
訪問による安否確認	5.0
電話による安否確認	4.6
緊急時の駆けつけサービス	16.0
その他( )	0.4
いずれの支援も必要ない	63.8



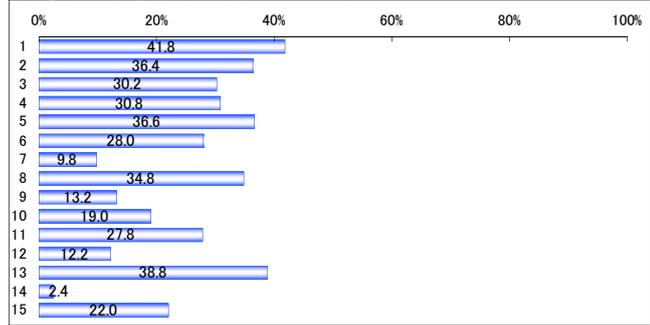
Q6.万一あなたが脳卒中等のために半身麻痺で介護を要するようになった場合、有償であっても「欲しい」と思う支援を選択してください。(いくつでも)

	%
食事準備	44.4
買物	39.2
ゴミ出し支援	33.8
外出支援(散歩や買物等同行)	26.8
通院同行支援	38.0
薬の管理・服用支援	12.8
趣味・生きがい開発支援	13.6
配食サービス	32.2
話し相手・傾聴	10.8
困った時の相談相手	21.2
訪問による安否確認	19.4
電話による安否確認	10.4
緊急時の駆けつけサービス	40.8
その他( )	1.0
いずれの支援も必要ない	22.4



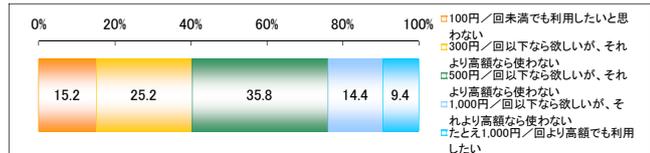
Q7.万一あなたが認知症で介護を要するようになった場合、有償であっても「欲しい」と思う支援を選択してください。(いくつでも)

	%
食事準備	41.8
買物	36.4
ゴミ出し支援	30.2
外出支援(散歩や買物等同行)	30.8
通院同行支援	36.6
薬の管理・服用支援	28.0
趣味・生きがい開発支援	9.8
配食サービス	34.8
話し相手・傾聴	13.2
困った時の相談相手	19.0
訪問による安否確認	27.8
電話による安否確認	12.2
緊急時の駆けつけサービス	38.8
その他( )	2.4
いずれの支援も必要ない	22.0



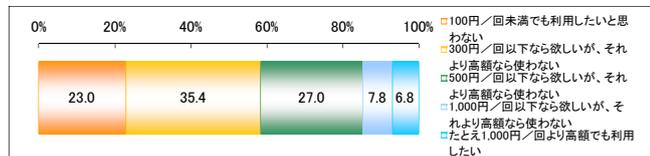
Q8-1.「食事準備」サービス

	%
100円/回未満でも利用したいと思わない	15.2
300円/回以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	25.2
500円/回以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	35.8
1,000円/回以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	14.4
たとえ1,000円/回より高額でも利用したい	9.4



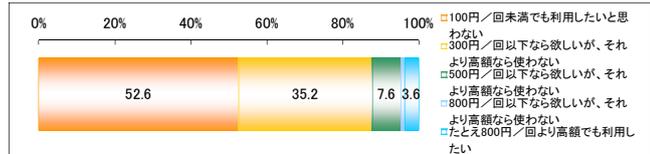
Q8-2.「買物(おつかい)」サービス

	%
100円/回未満でも利用したいと思わない	23.0
300円/回以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	35.4
500円/回以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	27.0
1,000円/回以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	7.8
たとえ1,000円/回より高額でも利用したい	6.8



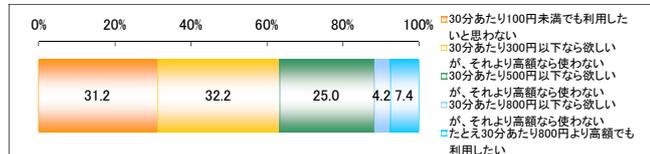
Q8-3.「ゴミ出し」サービス

	%
100円/回未満でも利用したいと思わない	52.6
300円/回以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	35.2
500円/回以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	7.6
800円/回以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	1.0
たとえ800円/回より高額でも利用したい	3.6



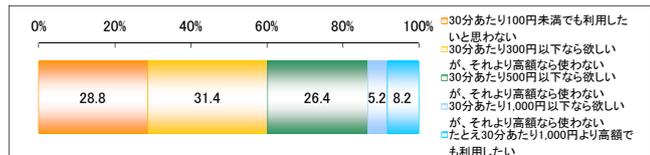
Q8-4.「外出支援(散歩や買物等同行)」サービス

	%
30分あたり100円未満でも利用したいと思わない	31.2
30分あたり300円以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	32.2
30分あたり500円以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	25.0
30分あたり800円以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	4.2
たとえ30分あたり800円より高額でも利用したい	7.4



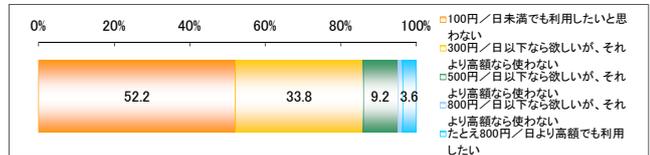
Q8-5.「通院同行」サービス

	%
30分あたり100円未満でも利用したいと思わない	28.8
30分あたり300円以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	31.4
30分あたり500円以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	26.4
30分あたり1,000円以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	5.2
たとえ30分あたり1,000円より高額でも利用したい	8.2



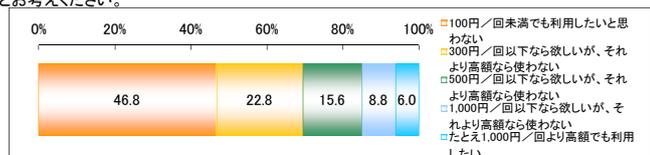
Q8-6.「薬の管理・服用支援」サービス

	%
100円/日未満でも利用したいと思わない	52.2
300円/日以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	33.8
500円/日以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	9.2
800円/日以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	1.2
たとえ800円/日より高額でも利用したい	3.6



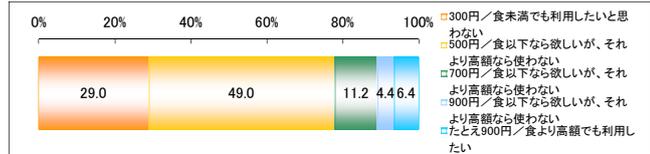
Q8-7.「趣味・生きがい開発支援」サービス※例として、1回あたり約2時間とお考えください。

	%
100円/回未満でも利用したいと思わない	46.8
300円/回以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	22.8
500円/回以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	15.6
1,000円/回以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	8.8
たとえ1,000円/回より高額でも利用したい	6.0



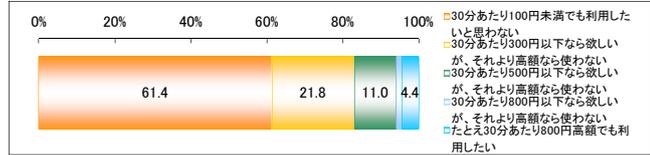
Q8-8.「配食」サービス

	%
300円／食未満でも利用したいと思わない	29.0
500円／食以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	49.0
700円／食以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	11.2
900円／食以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	4.4
たとえ900円／食より高額でも利用したい	6.4



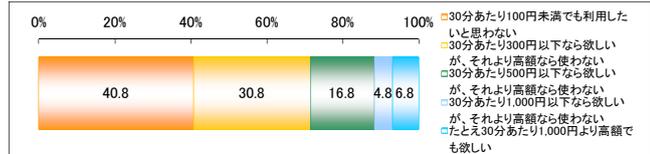
Q8-9.「話し相手・傾聴」サービス

	%
30分あたり100円未満でも利用したいと思わない	61.4
30分あたり300円以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	21.8
30分あたり500円以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	11.0
30分あたり800円以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	4.4
たとえ30分あたり800円高額でも利用したい	4.4



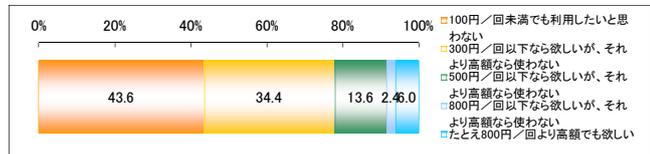
Q8-10.「困った時の相談」サービス

	%
30分あたり100円未満でも利用したいと思わない	40.8
30分あたり300円以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	30.8
30分あたり500円以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	16.8
30分あたり1,000円以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	4.8
たとえ30分あたり1,000円より高額でも欲しい	6.8



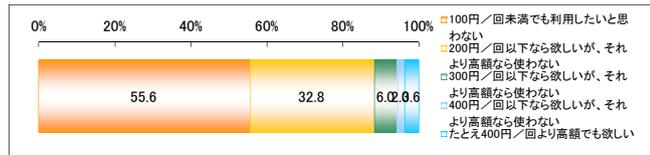
Q8-11.「訪問による安否確認」サービス

	%
100円／回未満でも利用したいと思わない	43.6
300円／回以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	34.4
500円／回以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	13.6
800円／回以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	2.4
たとえ800円／回より高額でも欲しい	6.0



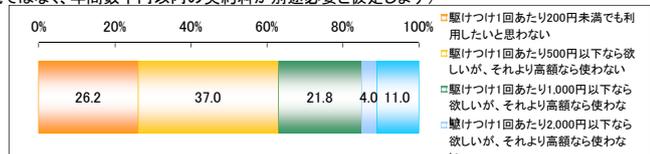
Q8-12.「電話による安否確認」サービス

	%
100円／回未満でも利用したいと思わない	55.6
200円／回以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	32.8
300円／回以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	6.0
400円／回以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	2.0
たとえ400円／回より高額でも欲しい	3.6



Q8-13.「緊急時の駆けつけ」サービス(駆けつける者は医療・介護の専門職ではなく、年間数千円以内の契約料が別途必要と仮定します)

	%
駆けつけ1回あたり200円未満でも利用したいと思わない	26.2
駆けつけ1回あたり500円以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	37.0
駆けつけ1回あたり1,000円以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	21.8
駆けつけ1回あたり2,000円以下なら欲しいが、それより高額なら使わない	4.0
たとえ駆けつけ1回あたり2,000円より高額でも欲しい	11.0



## 6. まとめ

日常生活支援総合事業開始にあたり、適切な住民ニーズと地域資源の把握が重要です。その上で、市町村がイニシアティブを持ち、住民中心のサービスなど、地域で求められていながら、十分でない支援の育みを進めていけるとよいと思われます。健康づくりは従来と医療と介護のサービスだけでは十分でなく、暮らしの中での健康づくり、地域における支え合いを大切にして、よりよい地域包括ケアシステムが普及されることを願っています。

## 7. 謝辞

本事業において調査、ご助言等、ご協力いただきました介護保険事業所、市町の方々にこの場をお借りして御礼申し上げます。ありがとうございました。

お問い合わせ先  
三重大学地域包括ケア・老年医学産学官連携講座  
准教授 大西 丈二  
〒516-0194 三重県南伊勢町  
五ヶ所浦 3057 南伊勢町役場付  
j-onishi@clin.medic.mie-u.ac.jp  
TEL 0599-66-1800

## 第5章. まとめ

急速な高齢化は高齢者らの健康にもあまりに強い影響を示しており、この変化に対応すべく地域包括ケアシステム構築を広く、かつ迅速に広げる必要がある。地域包括ケアシステム構築推進のためには、人々のニーズを適切に把握した上で、そのニーズに合ったサービスや支援を整えることが重要である。

本事業では、健康づくり・社会活動について、高齢者側のニーズと、現在提供されているサービスの把握に努め、今後補うべき面を検討するための調査を行った。健康づくり・社会活動においては、例えば地域での互いの声かけや、一緒に時間を過ごすなど身近な活動や支援もあり、ニーズについても、現状についても、正確に評価するのは困難でもある。そのためには、本事業の中でも、まだ普及しているとは解釈し難かった効果測定を、適度に社会システムの中に加え、人々が求める大切なことが守られているか、達成されているかが継続的に評価され、必要なサービスや支援が整えられることが望まれる。



厚生労働省平成 26 年度老人保健健康増進等事業  
「健康づくり・社会活動を通じた介護予防推進のための  
地域包括ケアシステム構築サポート事業」事務局  
三重大学地域包括ケア・老年医学  
(担当) 准教授 大西 丈二  
j-onishi@clin.medic.mie-u.ac.jp  
TEL & Fax 0599-66-1800  
<http://www.medic.mie-u.ac.jp/geriatrics/>

