

平成29年度第1回元気な地域を考える首長研究会

テーマ：資本主義経済に光明暉照をもたらす自治体政策を考える

H29. 5. 18(東京)



《元気づくり大学からの報告、提示》

Part 1

●システム普及最前線の報告・検証

- ・市貝町 “システム導入の汎用性” (人材確保とシステム構築)
- ・玉城町 “システム活用の先駆け” ② (総合支援事業をシステムで見える化)
- ・システムコーディネーター30日研修 (全国地域キャンパスでの学びから)

Part 2

●元気づくりシステムの経済性と活用

- ・健幸都市づくり戦略から見えてきたことー高齢者の思いやり、優しさの活用ー
- ・元気づくりシステムを “まちづくりシステム” へー新たなまちづくりツールー

一次戦略
(キャンパス市町村)
導入6キャンパス
本日の参加市町村



北海道松前町

福島県伊達市

栃木県市貝町

茨城県東海村

茨城県堺町

岡山県美作市

岐阜県七宗町

広島県北広島町

福岡県筑後市

熊本県南関町

三重県いなべ市
三重県玉城町

- その他首長対応の市町村
- | | | |
|----------|--------------|---------|
| ●山形県庄内町 | ●栃木県野木町 | ●埼玉県美里町 |
| ●千葉県酒々井町 | ●宮城県村田町 | ●岐阜県瑞穂市 |
| ●栃木県芳賀町 | ●鳥取県南部町 | ●栃木県野木町 |
| ●兵庫県多賀町 | ●高知県佐川町 | ●三重県大台町 |
| ●熊本県長洲町 | ●熊本県益城町 | ●福島県川俣町 |
| ●鹿児島県日置市 | ●三重県南伊勢町 | |
| ●岡山県新庄村 | ●和歌山県新宮市 | |
| ●京都府八幡市 | ●島根県邑南町(副町長) | |

《ヘルスプロモーションを活用した地域課題解決システム》

“元気づくりシステム” ～基本と原則～

【ミッション】

民間パワー(自助・共助)と自治体(公助)とのコラボレーションにより
住民エンパワーメントを育成し、地域課題を解決する。

“元気づくり体験”

《基本と原則》

皆で科学・生理学的に根拠のある
身体活動を確実に行うことで、
元気になりたい元気でいたい、
さらにはライフスタイルとして
楽しみたいとする「QOL」の概念
を、住民が横断的に共有する。



システム運用でQOL
(QOS)を実現しやすく

“システムコーディネート”

《基本と原則》

自治体または自治体から信頼される民間パ
ートナーが、自助→共助への初期介入から
共助と公助の進化、進展に適応する介入まで
地域住民とともに“元気づくり体験”
をライフスタイルとして取り入れ楽しみ
価値を共有する。そして目的を見失わず
支え育む環境を“元気づくりシステム”
として整え、システムティックに運営する。

- 集会所コース
- ・6か月介入コース

QOS

基本と原則

【エンパワーメント】
地域住民による
地域住民のための
豊かな地域づくり

“自治体としての政策”

《基本と原則》

“元気づくりシステム”によって引き出された
地域住民のパワーを、民間パートナー(不採算部門
そして非営利部門を付託された)と自治体が
協働しベクトルを合わせることで、山積する
地域課題の解決にチャレンジする。

《例》

- 医療・・・在宅医療化推進
- 介護
- 子育て
- 災害
- 見守り他

【共有化・協働化】

まいまい
運動
(準備・整理)

3種の
神技

5呼吸
10種の
ストレッチ

球技の基本技

【共有化・協働化】

- 元気リーダーコース

・永続的自主活動コース:週2回

- 継続へのフォローコース

・駅コース(年4回介入)
・情報交換会(隔月介入)

・3か月介入コース(いきいき元気リーダーコース)

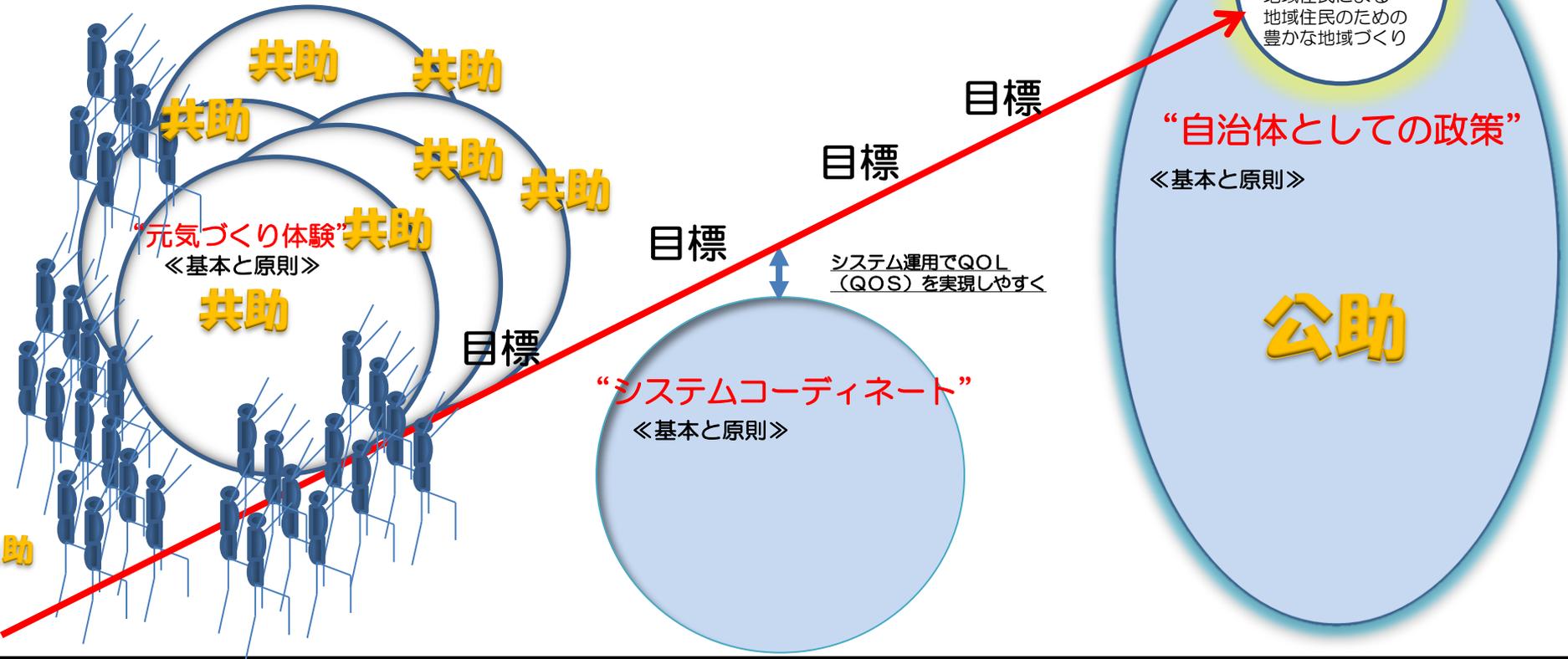
・不定期見守り

・その他(拠点コース等)

【共有化・協働化】

“共助の拡大”

【ミッション】



【共有化・協働化】

【共有化・協働化】

【協働化】

～超高齢化社会を目前に、地域住民が協働して共助の拡大を促し、地域創生まちづくりを展開する～

“共助の拡大” と住民(地域)自治

目的

QOS

【エンパワーメント】

地域住民による
地域住民のための
豊かな地域づくり

自治体としての
課題解決の基盤づくり

全国市町村が元気づくりシステム
導入に投資して

福祉

地域包括ケア推進

災害

教育

環境

など地域課題解決にチャレンジする
理由

公助

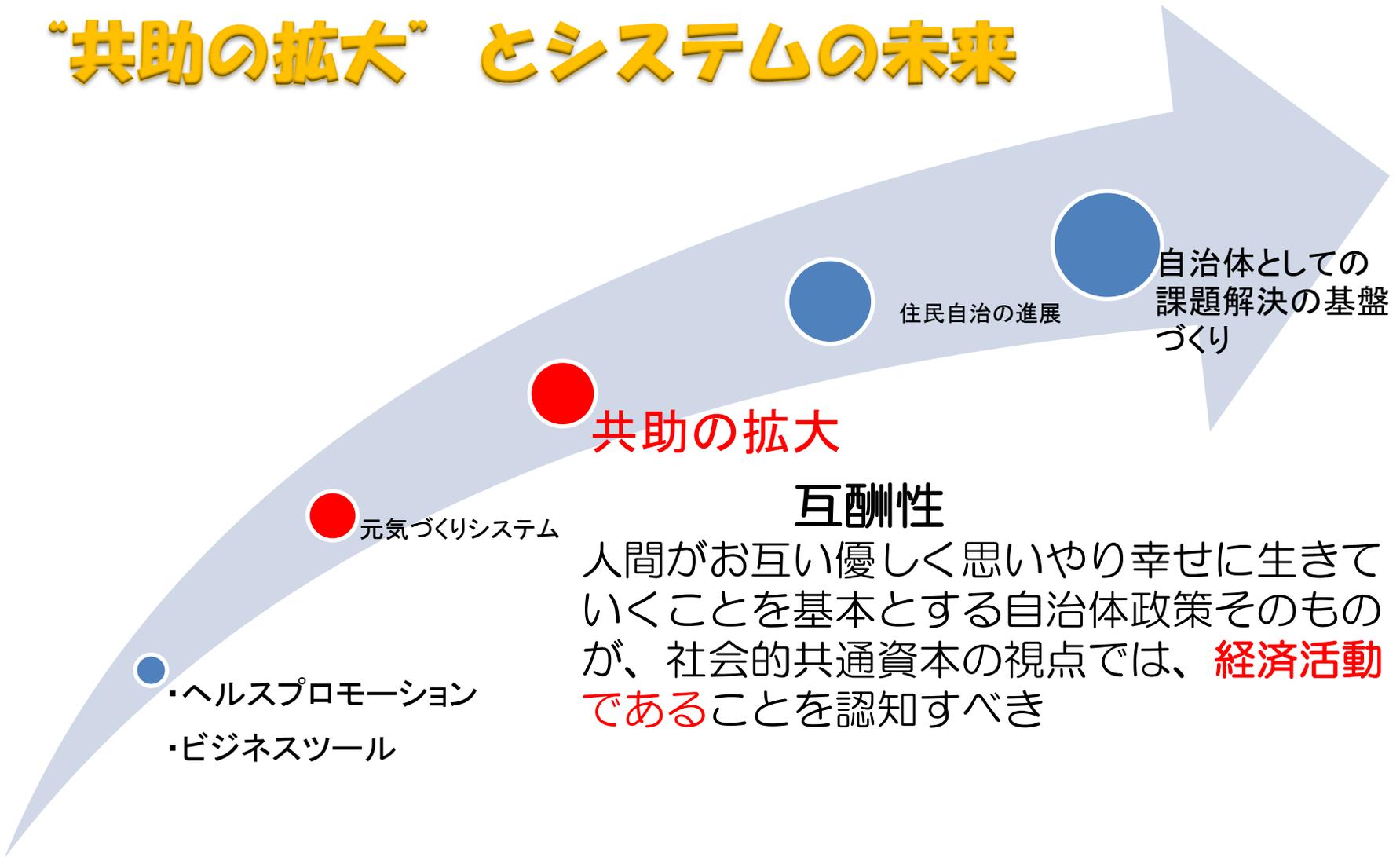
互酬性

人間がお互い優しく思いやり幸せに生きていくことを
基本とする自治体政策そのものが、社会的共通資本の
視点では、**経済活動**であることを認知する

共助 共助 共助
共助 共助 共助
共助

自助

“共助の拡大” とシステムの未来



・ヘルスプロモーション
・ビジネスツール

● 元気づくりシステム

● 共助の拡大

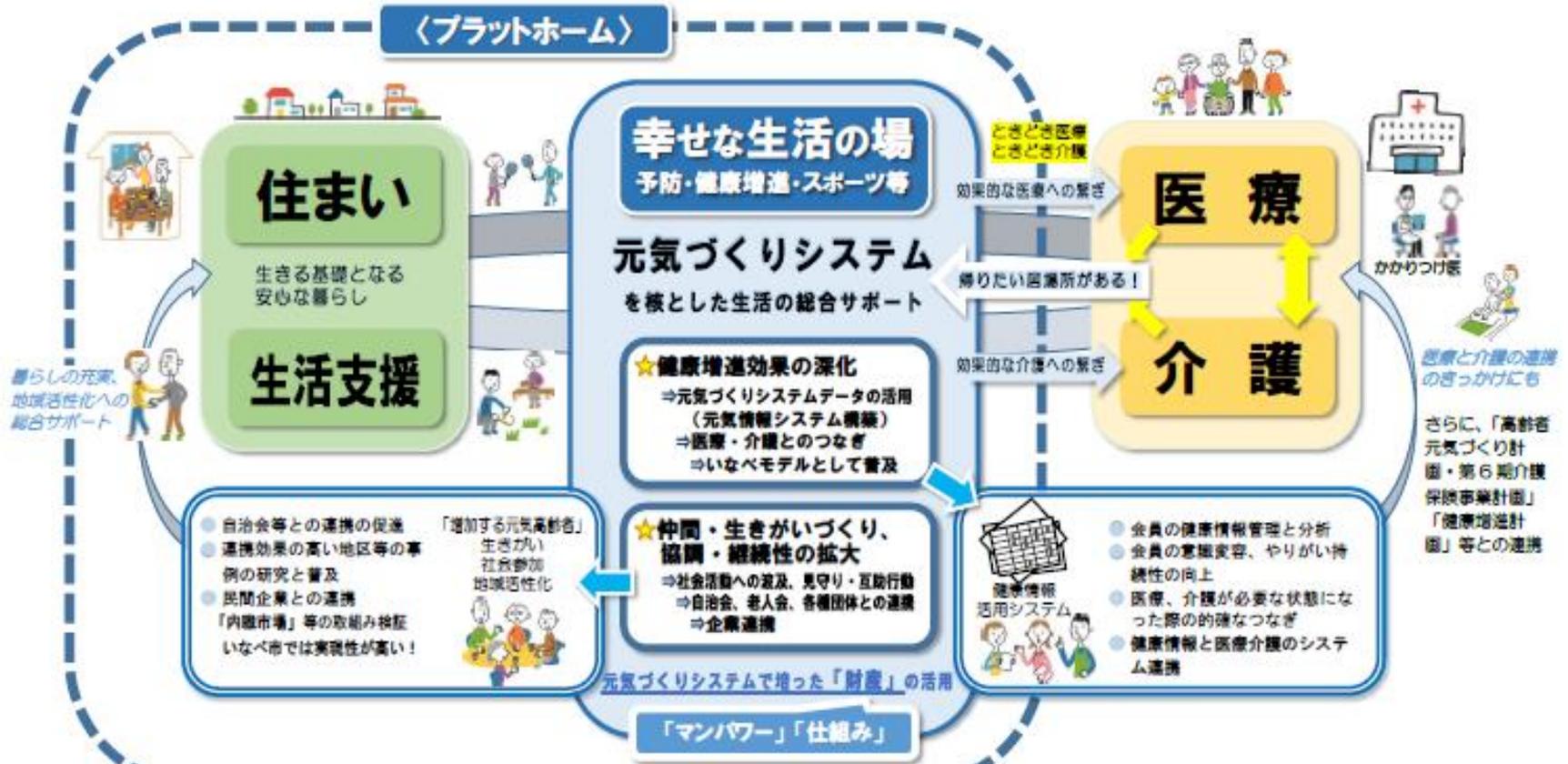
● 住民自治の進展

● 自治体としての
課題解決の基盤
づくり

互酬性

人間がお互い優しく思いやり幸せに生きていくことを基本とする自治体政策そのものが、社会的共通資本の視点では、**経済活動**であることを認知すべき

地域PUシステム ~「地域力」を活かして元気なまちを協創する~



★「元気づくり大学」の創設 【マネジメンター、コーディネーターの養成で活動の継続性・専門性の向上】

「元気づくりシステムを予防ツールとして活かした地域包括ケア10年計画」として推進(モデル事業としての調査研究⇒関係団体への毎年の報告)

第74回 日本公衆衛生学会総会

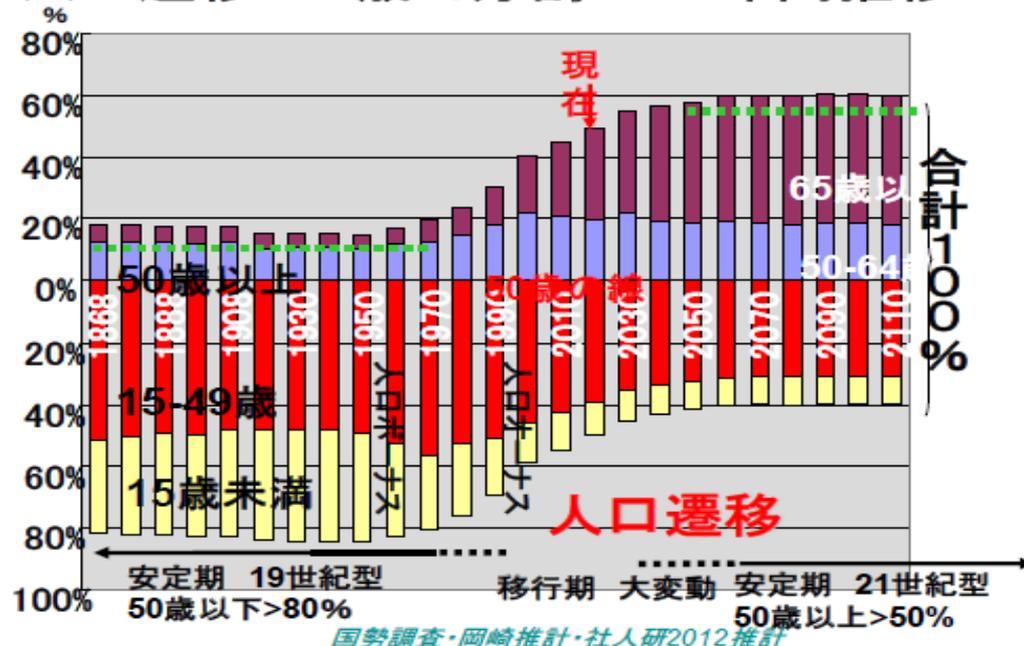
シンポジウム24：座長特別講演 榎本真幸
地域包括ケアの推進～元気づくりシステムを基軸とした幸せな生活の場づくりを考える～

「地域包括ケア時代」

元気高齢者を生み出す 医療・介護・地域

愛媛大学医学部附属病院 総合診療サポートセンター
榎本真幸

人口遷移 50歳で分割 240年間推移



地域包括ケアシステムとは

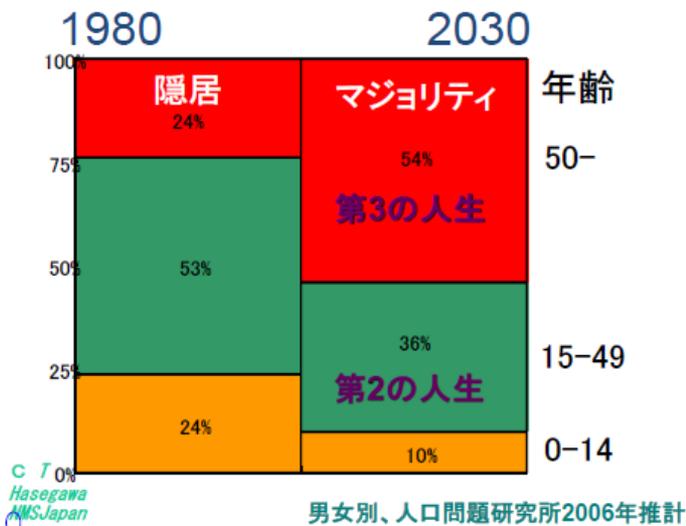
- ・ 超高齢化社会 2025年を目途に **医療と生活・介護の一体化**
- ・ 5つの要素 「**介護**」「**医療**」「**予防**」「**住まい**」「**生活支援**」の一元化
- ・ 住民の“心構え(覚悟)」「**自分らしい生き方**・**死に方**」が基盤に
- ・ 地域特性の重視
“**医療を生活資源**”とした「**地域づくり**」が根底に
- ・ 診断・治療重視から **生活支援重視**へ
QOL QODを重視した医療・介護他 地域支援体制の再構築
- ・ **地域資源が総動員 共通のベクトル**に乗って 地域づくりに参画
連携ではなく 統合を目指して
この考え方を基盤に これからの医療施策が行われる

地域包括ケアを必要とする背景

- ・ **人口問題**…少子高齢化の進行 **人口遷移**
寿命が延伸する中での健康寿命の短縮化
- ・ **経済問題**…急増する医療・介護費 財政破綻問題
在宅医療推進だけでは限界
- ・ **健康の再定義**…健康定義(WHO)の見直し 2つのトラック
QOL(自分らしく生き)・QOD(自分らしく死ぬ)
- ・ **公助の縮小化**…依存から自立へ 自助・互助・共助の賦活化

国民皆保険制度他 現行システムを堅持できるか **ラストチャンス**

人口年齢別割合



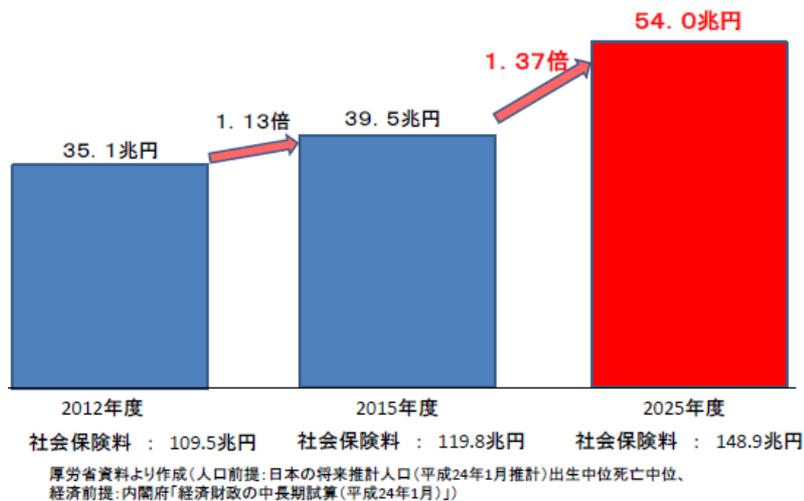
日本国で1年間に費やされる時間 年齢別に2030人口で推計

女性労働等は現状で同等と仮定

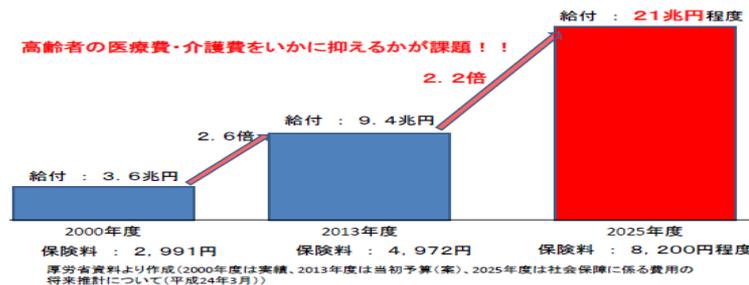


社会生活時間調査2006を用い、将来人口年齢別掛け合わせて推計
© Hasegawa

医療費の推移



介護給付と保険料の推移



稼ぐ力(財政力)

地域主体の
活性化対策
日本版DMO
・地域資源を活かした
ブランドづくり
・ウェブ、SNS情報
発信観光地域づくり等

コンパクトシティ

地域総合力

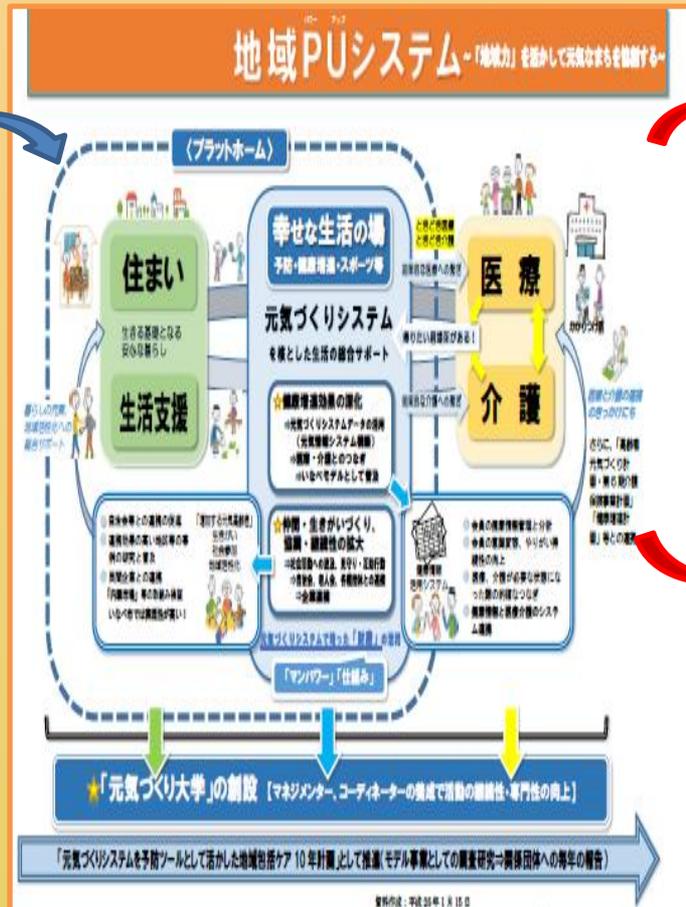
高齢者人口対策
日本版
ARC：空き家利用
CCRC：集合住宅
サービス付住宅

《アベノミクス地方戦略》
地域に元気と希望
をもたらす政策
一選択と集中一

民の知見(住民力)

地方創生特区

地域包括ケア



常態化

病院
(医療)
施設
(介護)

元気づくりシステムの活用術(案)

H28. 5. 20
(一社)元気づくり大学

市町村の財政措置

まちづくりの基本構想(総合計画)

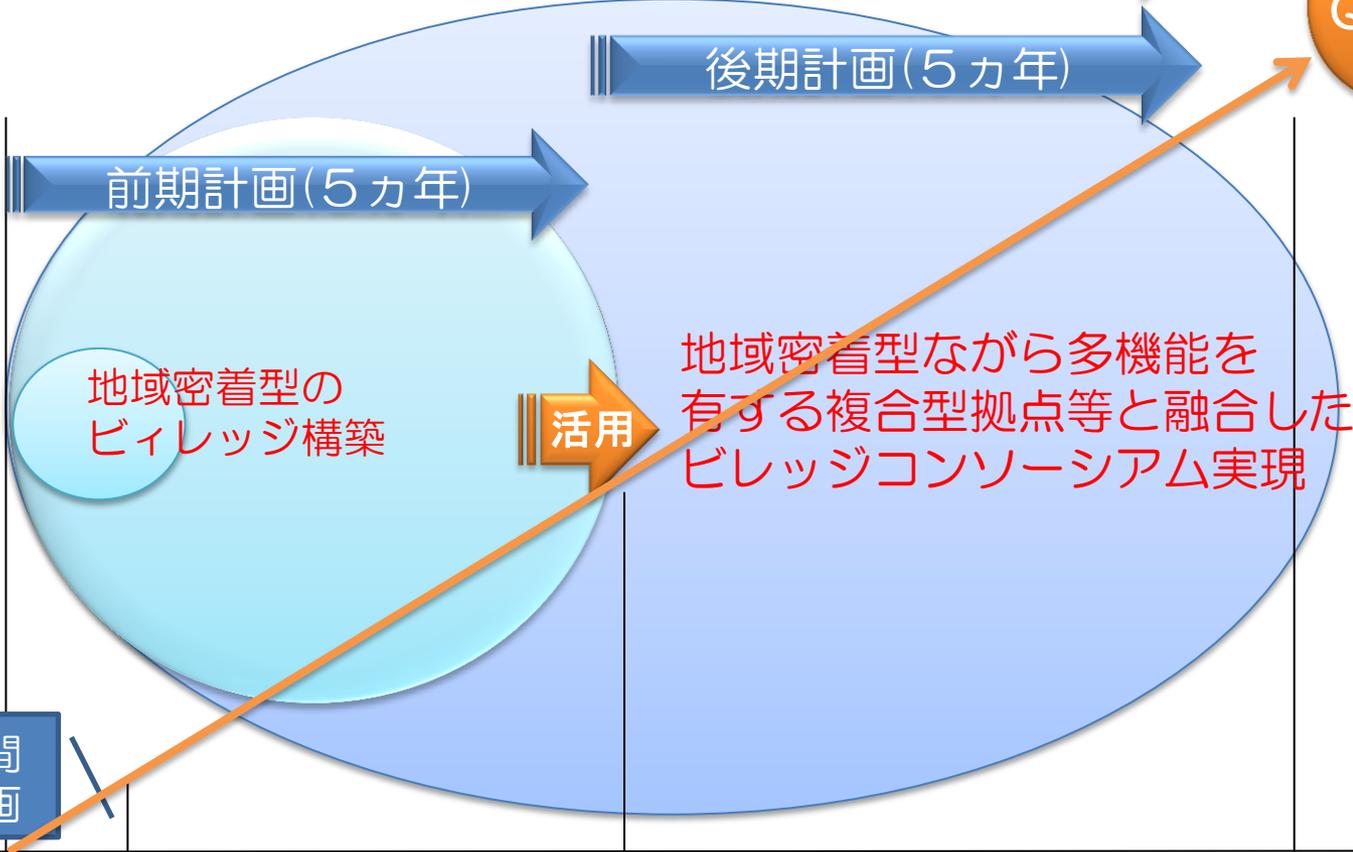
QOS

一般財源

国保会計

関連補助事業

その他



年間
計画

元気づくりシステム
活用術

1年 5年 2060年
導入期 運用完成期 活用期 リニューアル期
(高齢化率のピーク)

元気づくりシステムの活用術(案)

①

H28. 5. 20
(一社)元気づくり大学

市町村の財政措置

まちづくりの基本構想(総合計画)

システム構築1年

QOS

一般財源

国保会計

関連補助事業

その他

年間
計画

集会所単位の
最少ビレッジ出現

元気づくりシステム
活用術

1年目 2060年
導入期 運用完成期 活用期 リニューアル期

(高齢化率のピーク)

元気づくりシステムの活用術(案)

②

H28. 5. 20
(一社)元気づくり大学

市町村の財政措置

まちづくりの基本構想(総合計画)

QOS

一般財源

国保会計

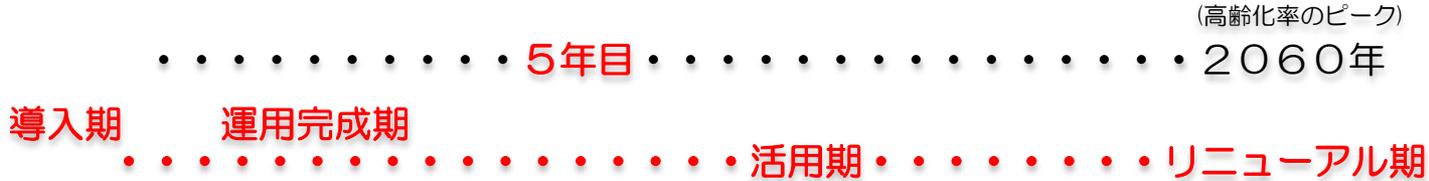
関連補助事業

その他

システム構築2~5年：
地域密着型の共同で何らかの目的に沿ってサステラブルに活動するビレッジが形成



元気づくりシステム
活用術



元気づくりシステムの活用術(案)

③

H28. 5. 20
(一社)元気づくり大学

市町村の財政措置

一般財源

国保会計

関連補助事業

その他

まちづくりの基本構想(総合計画)

システム構築～10年：
地域密着型ながら多機能を有する複合型拠点と融合したビレッジが実現

QOS



年間計画

政策連動

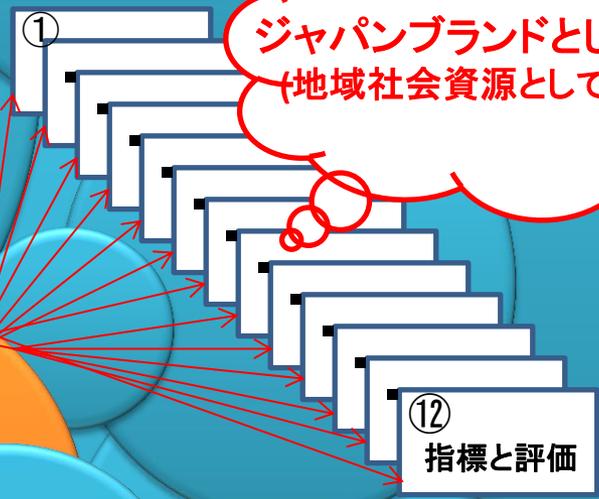
医療環境教育

元気づくりシステム
活用術

(高齢化率のピーク)



超高齢社会を支える地域社会資源としての
元気づくりシステムの様態と価値(評価)



ジャパンブランドとしての価値
(地域社会資源としての価値)

元気づくりシステムの利点

1. 専門的指導者をさほど増やさない
2. 運動施設の新規増設はしない
3. 既存の施設の有効活用
4. 住民が歩いていける距離内での開催
5. 地域住民が相互に支え合う運動普及法
6. ソーシャルキャピタルの醸成につながる
7. 分断しない医療の実例
8. 地域住民の幸せな場づくり

低予算で
広く深くを
可能にした

いろいろ見てきたばってん..
これを超える社会的な仕組みはない
ばい
宇沢先生の理想を現実に行っていると
言ってよかよ！



V これまでの運動 普及に関する研究

1) どういう運動方法が
効果的なのか？

→ 山ほどある



2) どうやってその運動を普及させるのか？

→ 現実的な方法はこれまでなかった

狭く深く

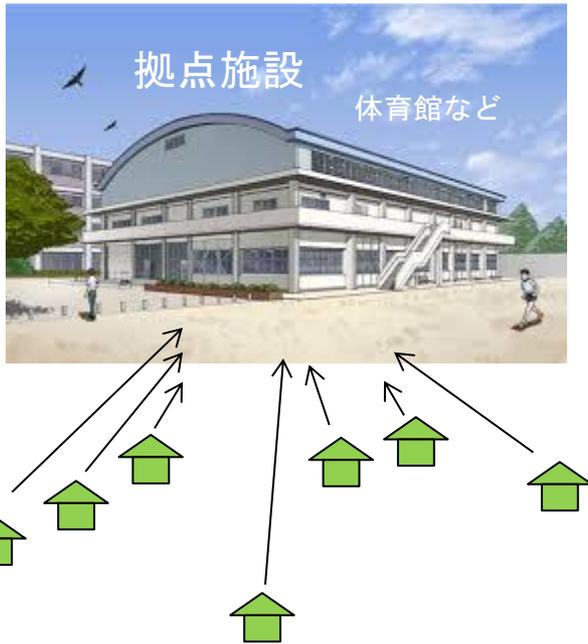
通所型スタイル

広く浅く

訪問型スタイル



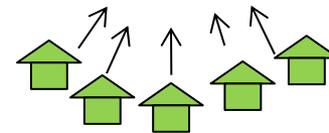
圧倒的にこのパターン



かなり興味がある人しか来ない
 結局は決まった人しか来ない
 対象者を広げることや
 住民への公平性が課題



地域の集会所や
公民館



自宅から歩いて行けるので参加しやすい
 通所型では来ない客層が開拓できる
 多くの地区で開催すれば住民への公平性が担保される

事業としてはごくわずか

あっても単発

わしはすごい指導者よ！



ほぼすべての

運動指導者が陥いるワナ

- ・ しっかり教えたらずっと継続して運動してくれるという妄想
- ・ 先生、先生と言ってもらえる優越感とおかしなプライド
- ・ 自分一人で把握できる顧客はせいぜい数百人ということに気づかない



しかも 現実には

教えても教えても施設がパンクするほど参加者は来ない

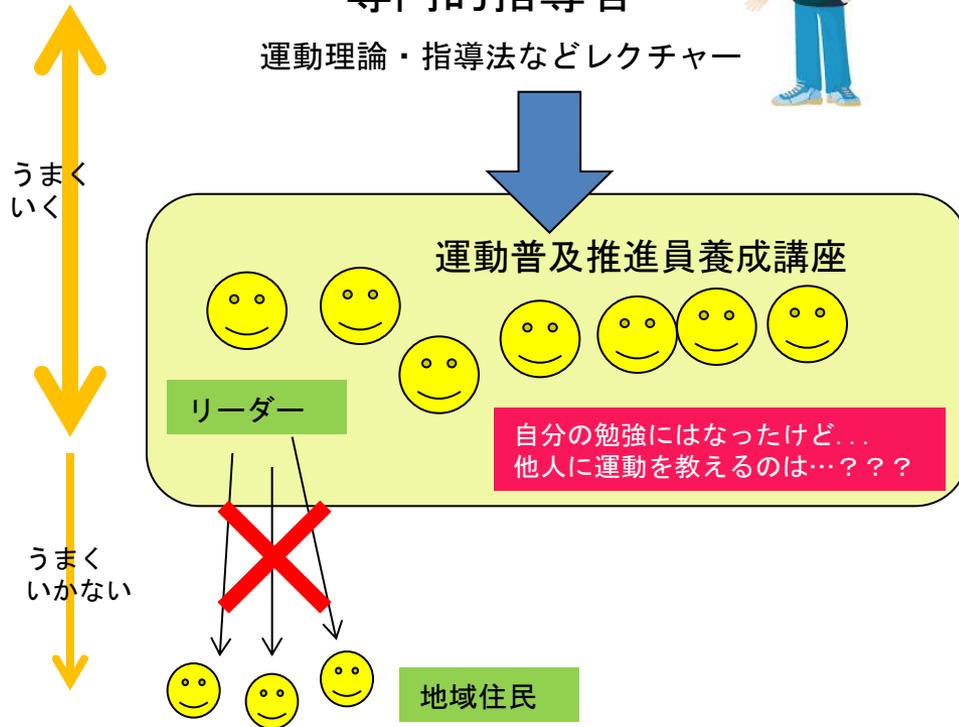
ずっとうまくいかなかった

ボランティア養成事業



専門的指導者

運動理論・指導法などレクチャー



<現実とは...>

- ・ 運動普及推進員から先への普及が進まない
- ・ 運動普及推進員の知的水準を上げるだけ
- ・ 実際に運動普及推進員が指導者として活躍するケースは少ない
- ・ しかも長期にわたって継続指導できているケースはきわめてまれ

私自身がおかしている勘違いの実例

【下関での通所型介護予防事業の事例】

下関市内の市民団体ホーモイは、2003年11月より毎月一回ふれあいサロンを開催し、2004年5月より介護予防運動を取り入れている。サロンは、昼食をはさみ、健康講話、レクリエーション、介護予防運動、合唱、工作、楽器演奏など約4時間のメニューで構成する。

介護予防運動は、仲間と一緒に楽しく行うことに主眼を置き、頭の体操、リズム体操、踏み台運動、腹筋運動、ストレッチ体操などの運動の仕方を紹介した。

さらに、ふれあいサロンで実施する運動を自宅で実践するよう奨励し、それを健康になりま帳に記入して参加の度に持参するように促した。



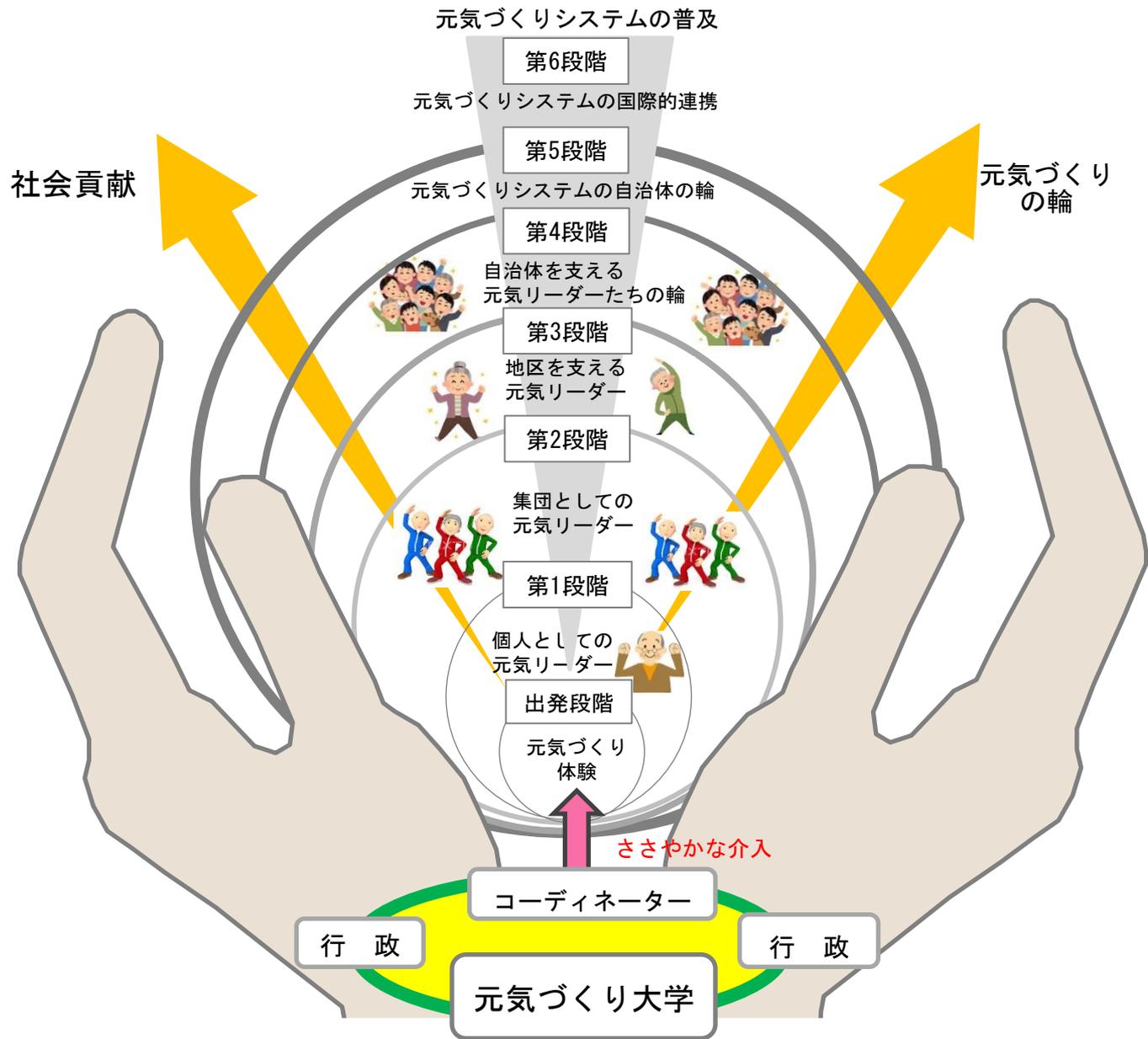
地方都市でも持続可能な 運動普及方法の課題

低予算で
広く深く

1. 専門的指導者をさほど増やさない（増やせない）
2. 運動施設の新規増設はしない（増設できない）
3. 既存の施設の有効活用
4. 住民が歩いていける距離内での開催
5. ボランティア運動指導員（住民自立型）に代わる
指導スタイルの確立

VI 運動普及法としての 元気づくり

これまで見落とされていた視点をカバーした
画期的な運動指導法・運動普及法・プラス α



元気づくり大学がめざす元気リーダー像とシステム波及効果

ささやかな介入型による運動普及モデル

元気づくりシステムの特徴

過度に
介入しない

出向くコーディネーターはサービスのし過ぎをしない
参加者ができる準備や片付けは自分たちでやってもらう
参加者のコーディネーターへの依存をできる限りなくす
習得するのが難しい「動き」をアドバイスしない

自立・自主
自発性を
尊重

コーディネーターは半年かけて徐々に参加者の自立をうながす
自分たちで元気づくり体験を運営しているという意識をもってもらう
30回以上参加した人の中から元気リーダー認定希望者を募る
参加者へのお仕着せは一切しない
水平型（公平・平等な）の人間関係をつくる

元気
リーダーの
安心感

元気リーダーが参加者と一体化して習得した動きを実践する
そもそも顔見知りの人たちにアドバイスする
元気リーダーは指導者というよりも元気づくり体験のお世話係
元気リーダーを支援する体制が整備されている

元気
リーダーの
やりがい

運動することで自分自身が元気になる
地域の世話役として頼りにされる
他者のよきモデルとなることにプライドをもつ
仲間と一緒に運動できることの喜び
人の役に立てていることの喜び



元気づくり事業に携わる
皆さん

これからの日本のあるべき
姿を創っていることにプラ
イドをもってください

元気づくりシステム全国普及計画(長期)

H29. 4. 25



システム全国普及に伴う“地域PUシステム”推進

H13~19
構築期

H20~23
試行導入・検証

H24~26
評価・広報・導入ノウハウ開発

H27~29
1期

H30~32
2期

H33~35
3期

超高齢化社会
到来
H37~
(2025~)

元気づくり大学活動開始

地域包括ケア計画の策定と実行(元気高齢者が活躍し地域を支える)

介護保険事業

●第6期

●第7期

●第8期

全国自治体の介護予防日常生活支援事業の開始

伊達市

玉城町

市貝町

北広島町

南関町

出雲市

いなべ市

平成27年度自治大学校教材採択
(総務省)

平成26年度厚生労働大臣賞、優秀賞受賞
(厚生労働省)

平成26年度スポーツ調査研究
(文部科学省)

平成25年度介護予防特別強化補助事業
(厚生労働省)

平成24年度定住自立圏補助事業
(厚生労働省)