

第5回



健康寿命を  
のばそう!  
AWARD  
優秀賞

取組名

# 「S型デイサービス」と「しぞ〜かでん伝体操」によるまちぐるみの健康長寿の取組

受賞者

静岡市

所在地 ●〒420-0853 静岡市葵区追手町5番1号

電話 ●054-221-1575

U R L ●<http://www.city.shizuoka.jp/>E-mail ●[chiikikea@city.shizuoka.lg.jp](mailto:chiikikea@city.shizuoka.lg.jp)

地域概要 [静岡県静岡市]

取組の活動範囲：市区町村内の概ね全域  
総人口：709,555人  
65歳以上人口：204,354人(28.8%)  
75歳以上人口：100,477人(14.2%)  
一般世帯数：309,659世帯  
高齢単身者世帯数：45,806世帯(14.8%)  
高齢夫婦世帯数：31,737世帯(10.2%)

※市統計調査(平成28年9月30日現在)

キーワード

「S型デイサービス」と「しぞ〜かでん伝体操」による住民主体の介護予防の取組による健康長寿のまちづくり

## 取組・事業の背景・経緯

### 市内全域に住民主体のミニデイサービス、オリジナルの介護予防体操

「S型デイサービス」は、平成6年ごろ、旧清水市(現清水区)の一部の自治会(地区社協)で行われていた介護予防のため  
の交流会を、他の自治会にも呼び掛けて全市的に広めることとしたもの。平成15年の旧静岡市との合併後には、葵区、駿  
河区の区域(旧静岡市域)にも広めることとし、市内のほぼ全域での実施に至る。

静岡市版介護予防体操「しぞ〜かでん伝体操」は、従来の通所型介護予防教室では、教室終了後に活動を継続できず心身  
機能の低下が見られることなどが課題となっていたことから、DVDの映像を見ながら身近な地域で介護予防に取り組めるよう、  
平成18年に開発したもの(平成22年に命名)。S型デイサービスでも多く実施されているほか、地域の高齢者が自主的に体  
操を行うサークル(自主グループ)の立ち上げ支援や、参加のきっかけとなるよう自由に体操に参加できる場の提供等を行い、  
住民主体の活動を促進してきた。

## 取組・事業の概要と特徴

### 地域の高齢者の介護予防への主体的な参加・運営を促進

#### ■概要

各地区社協(小学校区単位)が中心となり、主に地域の高齢者のボランティアが運営する住民主体  
のミニデイサービス「S型デイサービス」を、地域の公民館や集会場などで月2回実施。会場ごとに「し  
ぞ〜かでん伝体操」をはじめとする健康体操、健康チェック、ゲーム・歌などのレクリエーション、会食  
などボランティアが工夫したプログラムを実施。

また、地域の高齢者が自発的に「しぞ〜かでん伝体操」を中心とした介護予防活動を週1回定期的  
に行うサークル(自主グループ)の輪が広がるよう、自主グループの活動支援(DVD、錘などの貸与、  
体操指導、サポーターの養成)や、参加のきっかけとして自由に体操に参加できる場の開設等を実施。

#### ■特徴

##### ①地域の高齢者による主体的な運営・活動

地域の高齢者による自発的・主体的な取組であり、参加による心身機能の改善、孤立防止、生活意  
欲の向上はもとより、高齢者が主体となり運営・活動することで社会参画、生きがいにもつながっている。

##### ②地域のつながり力の活用と強化

地域や仲間同士のつながりをベースとして、身近な地域の会場で地域の高齢者が主体的に参加・運  
営しており、地域や友人・知人の口コミにより参加の輪が広がっている。地域のつながりを強めることで、  
互いに支え合う地域づくり、自助・互助意識の向上にもつながっている。



S型デイサービスの様子



でん伝体操の様子

## 取組・事業の成果

### 心身機能の改善から高齢者の社会参画、支え合う地域づくりへ

S型デイサービスの実績は、会場数253か所、参加人数6,403人、ボランティア数4,073人(平成28年3月末)であり、年々  
増加。

しぞ〜かでん伝体操の実績は、会場数78か所(自主グループ42組、オープンスペース36か所)、参加人数2,910人(自主  
グループ1,561人、オープンスペース1,349人)、サポーター数672人(平成28年3月末)であり、年々増加。平成27年度  
の調査によると、でん伝体操を実施している方の約8割が心身機能の改善を感じており、約2割の方が「現状維持ができてい  
る」と回答。

いずれも、高齢者の心身機能の改善、孤立防止、生活意欲の向上に加え、高齢者の社会参画、生きがいや、互いに支え合  
う地域づくりにもつながっている。