

事業者名等 静岡県西伊豆町役場 健康福祉課 自治体名 静岡県西伊豆町 分野 介護予防・高齢者生活支援

取組タイトル ～ラジオ体操からオンライン帰省まで～ 地域で支え合う健幸で長寿なまち

WEBサイト <http://www.>

背景・課題意識

- ・第7期の介護保険料標準月額（試算）が静岡県で一番高い7,000円。今後10,000円を超える可能性も。
- ・介護予防事業の参加者は固定化されており、住民一人一人に健康を意識してもらうには、と考えた。

経緯

- ・地域リハビリテーション連絡会（住民、医療機関、介護保険施設、社協、行政等）で検討した結果『ご近所型介護予防』として①近くで、②みんなと、③効果ある、『ラジオ体操』から取組を開始。
- ・『ラジオ体操』を基盤とした介護予防・健康支援で、地域のつながりや地域での見守り・支え合いの仕組みができ、それによって健康寿命が延びることを目的に活動を続けている。

取組内容

〇ラジオ体操（サロン）

ご近所型介護予防の基盤として、町内29か所で開催、500名が参加。住民、ボランティア団体、医療機関、介護事業所、行政などで組織する『地域リハビリテーション連絡会』で健康支援や地域での支え合いを考え活動。地域での見守りの輪が広がっている。

〇シルバーリハビリ体操指導士養成講座・元気アップサポーター養成講座（いきいき健幸体操教室）

町内に専門職が少ないため、地域おこし協力隊制度を活用し理学療法士の資格を持つ方を任命。静岡県理学療法士会とも連携し、県内初の『シルバーリハビリ体操指導士養成講座』を実施（39人養成）。地域の中にもリハビリの知識を持つ専門職を増やすことで、専門職が少なくても地域住民の力によって解決できる仕組みを構築。また訪問型サービスCと一緒に実施することで、再びサロンへ参加できるようにしている。令和元年度からは健康運動指導士による体操や口腔体操を行う『いきいき健幸体操教室』も開催。同教室を継続実施していく『元気アップサポーター』も養成。

〇地域ケア会議、ささえ愛にしいず、移動支援

町内のヘルパーの高齢化・減少により、身体介護が必要な人にサービスを提供できないという声がある中、町内の1自治会（中区）では外出移動支援を行っている。これを町内全域に広げていくため、令和2年度には移動・外出セミナー・ボランティア養成講座の実施。令和2・3年度には社会福祉法人協力のもと、空き車両を活用した実証実験も実施。

〇オンライン帰省

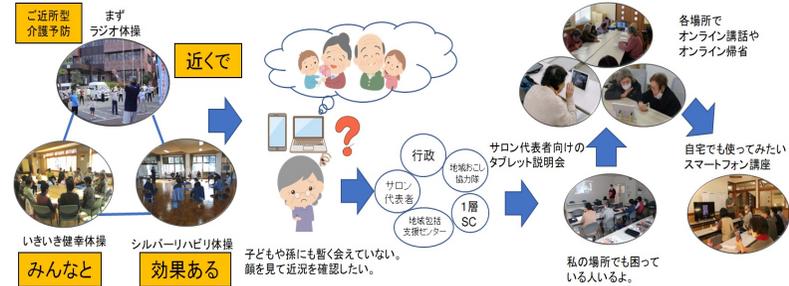
新型コロナ禍において「1年以上会っていない子どもや孫に会いたい」という声があったため、ICTに詳しい地域おこし協力隊が講師となり、サロン代表者を対象にしたタブレット説明会を開催し『オンライン帰省』を実現。

〇健幸マイレージの付与（電子地域通貨）

事業の運営する側・参加する側へ町内のお店で地域通貨として使える「健幸マイレージポイント」を付与。町民が健康になるだけでなく、町内のお店も健康に！

利用者の変化

- ・オンライン帰省で孫や家族と顔を見て話をすることで表情も明るくなり、実施後認知症の状態が改善した事例もあった。
- ・サロンは毎日活動しているため、来ていない人がいれば「あの人は今日どうしたのかな？」と声を掛けに行くなど、地域の中に見守りの輪が広がっている。
- ・平成28年3月末に要介護認定率18.1%から令和3年5月で16.0%まで減少。県内で最も高かった介護保険料も7,000円から6,500円に減額した。



取組概要