

熊本県高森町 通いの場の取組について

【令和6年5月現在 高森町】

人口	5,894人
高齢化率	44.0%
通いの場数	44箇所
日常生活圏域数	1圏域

要介護認定率の減少につなげる通いの場等を活性化させる取組とは



【概要】

通いの場の立ち上げに向けた地区説明会を開催し、老朽化した公民館を補助金やふるさと納税を活用し高齢者が利用しやすい通いの場として整備のうえ、スマホ教室、ドライフラワー教室の催しやポッチャ、UDe-スポーツなどを行うほか理学療法士による体操指導や体力測定などを実施。また特別交付税を活用し健康推進支援員(集落支援員)を各集落に配置して、生活支援コーディネーターと協力した地域の課題解決に向けた体制づくりなど、さまざまな取組を展開。

【取組の背景】

高森町は過疎化が進み高齢化率は全国及び熊本県平均を大きく上回っている。介護給付費に比例する介護保険料は、第7期に月額7,300円となり、熊本県内で介護保険料が最も高額な自治体となった。その後も少子高齢化が進み、それに伴い要介護認定率も増加していくことが予想されたため、健康寿命の延伸を目的に介護給付費の減少による介護保険料の減額を図るため、平成31年から住民主体の「通いの場」の週1回実施に向けた取組の支援が開始された。

【取組の成果】

- 町内ほぼ全域で「通いの場」が立ち上がり、令和5年度現在では44箇所となり、自主防災組織など地域コミュニティとしても重要な役割を担っている。
- 要介護認定率の減少及び介護保険料(月額)の減額

要介護認定率	H27年3月末	R5年10月末
高森町認定率	20.9%	17.8%
熊本県平均認定率	20.4%	19.5%
全国平均認定率	17.9%	19.3%

高齢者保健福祉計画	介護保険料(月額)
第7期(H30~R2)	7,300円
第8期(R3~R5)	7,300円
第9期(R6~R8)	5,000円

(受賞歴)

- R4年度私のまちの「通いの場」自慢コンテスト「ご当地体操&地域の魅力発信動画」部門全国最優秀賞受賞
- R5年度第12回健康寿命を延ばそう!アワード(介護予防・高齢者生活支援分野)厚生労働大臣最優秀賞受賞
- R5年度体力づくり優秀組織表彰 文部科学大臣賞受賞

通いの場の取組について（視察）

ポッチャの様子

ポッチャは、年齢、性別、障がいのあるなしに関わらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。介護予防の取組の一環として取り入れており、通いの場対抗ポッチャ大会を令和4年度から開催。R6年度は11月に開催を予定。70チームほどが参加見込となっており、体育館に収容できるか心配になるほど大いに盛り上がりつつある。

これまでの大会参加状況
R4年度 32チーム150名参加
R5年度 53チーム290名参加



通いの場を活性化するための具体的な取組のご紹介

○介護予防拠点(公民館)整備

補助金を活用し、地域の負担なく公民館の改修を行い、段差解消や手すりの設置、トイレを洋式化。また、ふるさと納税等を活用し、テレビモニターやノートパソコン、Wi-Fiの環境整備、非常用発電機、ポッチャセット等の備品を整備し、より高齢者も安心して利用しやすい環境を整えた。

○健康推進支援員(集落支援員)の配置

特別交付税を活用し、町の費用負担なく、健康推進支援員(統括:2名、集落担当:9名)を各集落に常駐させ、住民主体の通いの場の後方支援やイベント等の企画・運営をしている。

生活支援コーディネーターと協力し、各集落のかたろう会(第2層協議体)で課題解決に向けて協議している。また、地域と行政のつなぎ役も担っている。

UDe-スポーツの様子

UDe-スポーツは、赤・黄・青・緑の4つのボタンで誰もが簡単に楽しめ、笑顔になれるeスポーツです。最初はeスポーツを取り入れて実施しましたが、コントローラーを使うことが高齢者には馴染まなかったため、UDe-スポーツに切り替えて実践しながら駄目なものは思い切って止めて、新しいものを考えるという方向性で実施している。基本は通いの場で住民がやりたいことを優先して、楽しい事をこちらから企画しようということいろいろと工夫しながら実施している。



要介護認定率減少の要因とは？

今は町全体で通いの場を取り組んでもらっています。ポッチャの反響が大きく、過去2回の大会では同じ地区が連続優勝しています。そこは大会前の2週間前から毎日午前と午後の2部練習をしているんです。それぐらい一生懸命に練習されています。他の地域はそこに勝つことを目標にしています。大会の様子はケーブルテレビで1週間、同じ時間帯に放映されており高齢者の方がたくさん見ていらっしゃいます。あそこが優勝しているから負けられない、自分たちも頑張りたいという意欲に結びついて活動が広がっているのだと思います。

単純に通いの場の活動だけが要介護認定率の減少の要因ということではないとしても、これからもこの数字を維持するためには、今の活動を継続していく必要性を感じています。

通いの場と介護予防の取組について（取材）

高森町に通いの場や介護予防の取組をいろいろ聞いてみた



Q1. 通いの場を地域に立ち上げていく中で苦労したな大変だったなというエピソードがあれば教えてください。

A1. なるべく町の現状をきちんと皆さんに伝えることが一番だと思っています。コロナが流行している時は、通いの場の段取りしている人がコロナに罹ってしまい、公民館内で会議が出来ずに夜の真っ暗な中、外で会議をしたということもあります。やはり直接伝えることが重要だと思います。お話をすると「あー、やっぱりせないかんね。」というように考えていただける機会になります。

Q2. 老朽化した公民館を改修して、段差解消や手すり設置、トイレの洋式化、介護予防に必要な機材の提供をした結果、通いの場の参加率は向上しましたか。何%から何%とか具体的に分かれば教えてください。

A2. 令和4年度から通いの場での体力測定をしております。数字的な部分で言うと令和4年は342名、令和5年が420名になっており人数自体は増加しております。通いの場自体も平成31年にスタートした時は、最初は18カ所ぐらいだったのがだんだん増えてきて、今年は秋ぐらいまでには50カ所になるのではないかと考えています。国が65歳以上の方の通いの場の参加率を8%以上に設定していますが、当町が現在約16%なので、30%までいけるか分かりませんが目指していきたいと思っています。

Q3. 通いの場での趣味の取組はどのようなものがありますか。特徴的な取組があれば教えてください。

A3. 熊本地震で不通になっていた南阿蘇鉄道が昨年全面復旧したタイミングで地域の通いの場で南阿蘇鉄道に乗車して、旅行に行きましょうという提案をし、その様子をケーブルテレビで放送してもらったところ、反響がありまして、同じように他の通いの場で南鉄に乗車して遊びに行かれたりしています。あとは春先に桜の観光スポットでサクラミチというのがあるんですけども、鑑賞ツアーに行かれたりしています。また、グラウンドゴルフやパークゴルフはもともと地域で活動されていたので、介護予防の取組の1つとしています。

Q4. 理学療法士による体操指導、体力測定を実施されていますが、体力測定の結果の活用方法を教えてください。

A4. 結果はグラフ化して、過去の自分や熊本県の同世代平均と比較することで参加者のモチベーション向上を図っています。なお、結果が良くない方は包括支援センターに繋いで、要介護認定の案内や通所型サービスCの事業の案内などをしております。



高森町健康推進課、熊本県認知症施策・地域ケア推進課、九州厚生局地域包括ケア推進課

今後の展望を教えてください。

○脳年齢チェックと専門医療機関の受診勧奨体制の構築

今後、全国的にも高齢化が進み、認知症の方が増加すると言われていますが、本町の現状では効果的な対策ができていません。そこで令和6年度より地域包括支援センターに認知症地域支援推進員を配置しました。認知症に関する相談を受けるだけでなく、町民の方に認知症に対する理解を深めていただけるよう、ケーブルテレビや通いの場などで周知する予定です。また、通いの場等でタブレットによる脳年齢チェックを行い、MCI(軽度認知障害)の疑いがある方に対し、専門医療機関の受診に繋がるよう医療と介護の連携体制を確立していきたいと考えています。

○高齢者の外出支援体制構築

集落ごとに課題を話し合う「かたろう会」を設置していますが、どの地域でも議論となるのは、公共交通が不十分な地域への対応です。その中でも高齢者の通院・買い物支援は大きな課題です。現状の交通機関との棲み分けなど難しい部分もありますが、町が導入を検討しているライドシェアや買い物サロン等を実施することで高齢者の外出支援体制を構築していきたいと考えています。