

# 地域包括ケアシステム構築へ向けた取り組み事例

## ～富山県氷見市の取り組み～

### 氷見市「きときと100歳体操」～住民主体の通いの場づくり～

#### ① 氷見市の概要

	平成28年(2016) 4月現在	平成37年(2025) 推計
総人口	49,189 人	42,409 人
高齢者人口	17,560 人	17,065 人
高齢化率	35.7 %	40.2 %
後期高齢者人口	9,002 人	10,629 人
高齢者人口のうち、後期 高齢者の占める割合	51.3 %	62.3 %
要介護認定率(65歳以上)	18.3 %	21.8 %

#### ② 取り組みの経緯・内容

通いの場づくりは、以前から地区社協や民生委員、健康づくりボランティアが中心となって月1回程度のサロン「シルバー談話室」や、会食会「ふれあいランチ」を行ってきている。担い手の高齢化や後継者不足、新規参加者の減少など、活動の維持が課題となっているものの、取り組みの重要性が浸透しているため、主要な事業として継続されている。

平成27年度当初から、いきいき100歳体操の立ち上げに向けて、老人会や民生委員等リーダーを対象に啓発教室を開始し、同時に参加者となる世代への啓発教室を全市的に展開した。H27年6月に先進地の保健師による講演会を行い、その後募集を開始した。

氷見市は僻地の公民館等、椅子やDVDが準備できないところも多いことを想定し、従来の高知の体操に床バージョンを加えたDVDを作成、

さらにカセットテープやCDでも対応できるよう工夫した。

平成27年度は6地区を立ち上げ、今年度は7月時点で14地区、週2回、計456回実施し、実306人、のべ11,360人が体操に参加している。



### ③ 拡大要因

27年度立ち上げのグループの活動状況（体操場面やインタビューのようす、比較動画等）をケーブルテレビで放映した。3か月評価の結果を新聞等広くマスコミに取り上げてもらい、市民の関心を高めた。

H28年度は、体操の効果をリーダー研修で引き続き伝え、「介護予防大作戦」というイベントの一環で体操の効果を代表の方々から発表してもらい、参加者全員で体操体験をした。これもマスコミに取り上げてもらい、その後の問い合わせにつながっている。また、実施グループの声が口コミで広がり周辺の地区での立ち上げにつながっている。

### ④ 今後の課題と活動の方向性

市直営包括のため、事業を遂行するマンパワーが不足しており、限られた包括職員が立ち上げに奔走している。健康課（ヘルス）もマンパワー不足のため、協力を得にくい現状である。

体操の立ち上げにあたっては必ず自治会や民生委員、老人会等の理解を得るため、説明会や要項の配布を行い、地区の問題として取り組んでもらえるようにしている。

手上げ式で実施地区を広めているため地区の偏りがあるが、立ち上がった地区の参加者の声が拡散し口コミで希望地区が広がることを待ちたい。

まずは、立ち上がった地域の「人のつながり」を強め、気かけあう関係づくりを築き、民生委員等との連携を強めながら活動を根付かせたい。