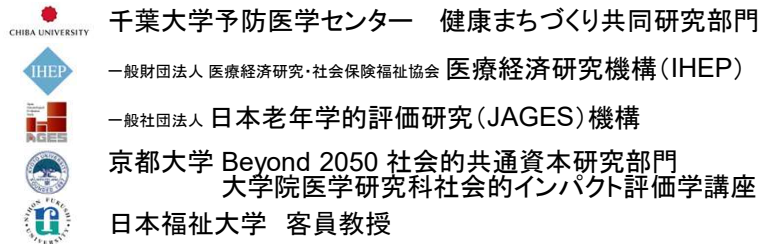

社会とのつながりと健康長寿

地域共生社会の担い手としてのアドバイザーへの期待



近藤克則



目次

- なぜ社会参加を促すゼロ次予防か
- 社会参加を増やせるのか
- 健康長寿の効果はあるのか





日本老年学的評価研究 JAGES調査フィールド

- 2022調査協力保険者
- 過去の協力保険者

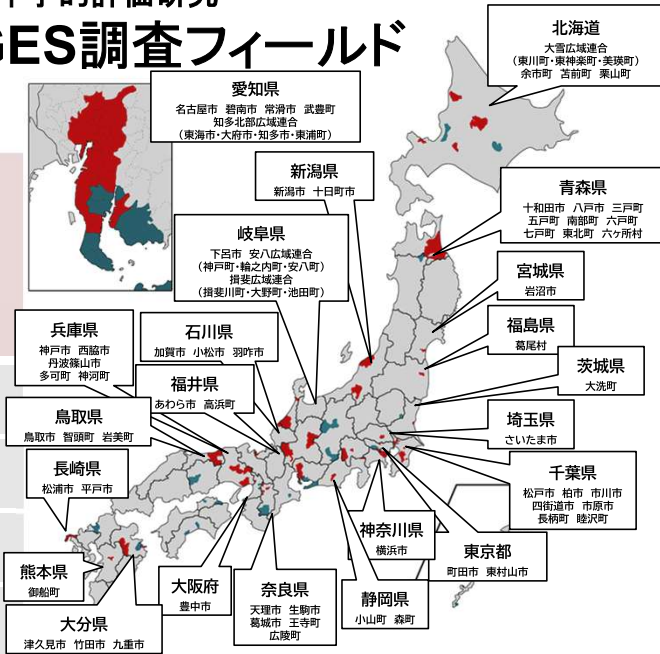
JAGES 2022
 参加市町村数 75
 送付数 約33.9万人
 回収数 約22.8万人
 回収率 約67.4%
 (2023年3月13日時点)

JAGES 2019/20
 参加市町村数:66 送付数 約38.5万人
 回収数 約26.5万人 回収率 約68.8%

JAGES 2016/17
 参加市町村数:41 送付数 約30万人
 回収数 約20万人 回収率 約69.5%

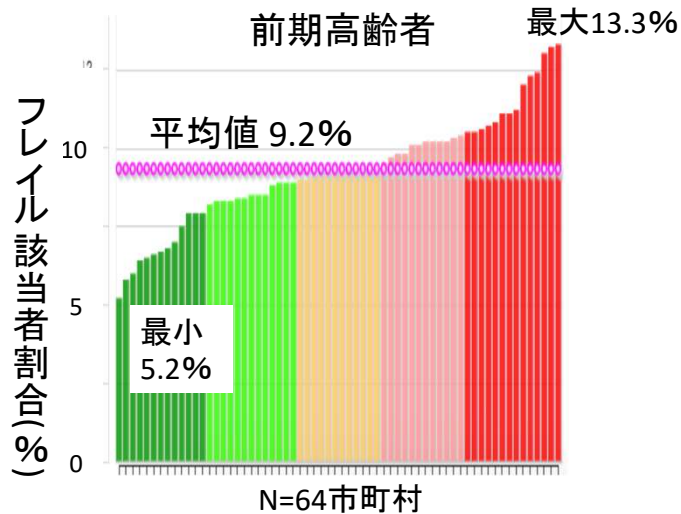
JAGES 2013/14
 参加市町村数 30 送付数 約19.5万人
 回収数 約13.8万人 回収率 約70.8%

JAGES 2010/11
 参加市町村数 31 送付数 約16.9万人
 回収数 約11.2万人 回収率 約66.3%



フレイル該当者割合の市町村格差は 2.6倍

JAGES 2019

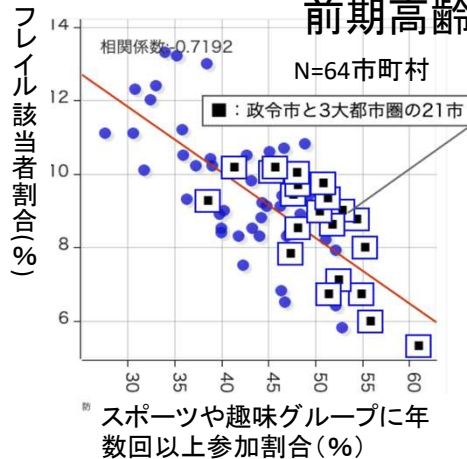


スポーツや趣味グループに年数回以上参加

社会参加者が多い市・町ほど フレイル該当者が少ない

前期高齢者

JAGES 2019



49	重要:30分以上歩く者の割合	-0.5218
74	防災:1日の合計歩行時間30分以上の者の割合	-0.5218
73	防災:個人および地域コミュニティレベルの社会的結びつき	-0.5227
86	防災:地震保険加入者割合	-0.5265
25	コア:ソーシャル・キャピタル得点(助け合い)	-0.5284
15	コア:学習・教養サークル参加者割合	-0.5332
14	コア:ボランティア参加者割合	-0.5476
41	重要:通いの場参加者割合	-0.5539
71	防災:ソーシャルサポートある者の割合	-0.5786
12	コア:スポーツの会参加者割合	-0.5869
24	コア:ソーシャル・キャピタル得点(連帯感)	-0.6027
27	重要:ポジティブ感情がある者の割合	-0.6030
20	コア:情緒的(心配事や愚痴) サポート提供者割合	-0.6105
26	重要:主観的健康感が良い者の割合	-0.6166
23	コア:ソーシャル・キャピタル得点(社会参加)	-0.6373
13	コア:趣味の会参加者割合	-0.6422
66	防災:スポーツや趣味グループを年数回以上参加者の割合	-0.7192
31	重要:フレイルなし割合	-0.7653

社会参加やサポート、歩行時間が多いまちでフレイル割合は少ない

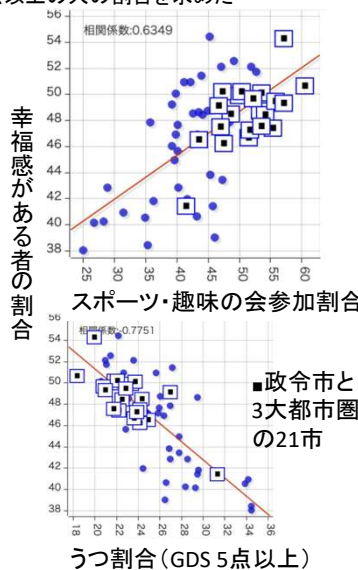
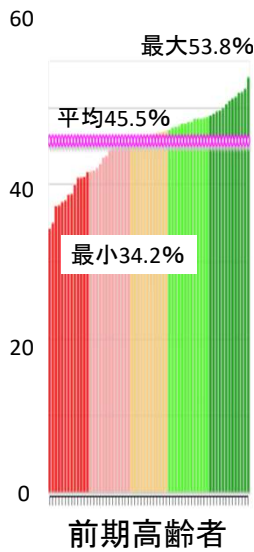
主観的幸福感と相関する要因

JAGES 2019

N=64市町村

(258,842人)

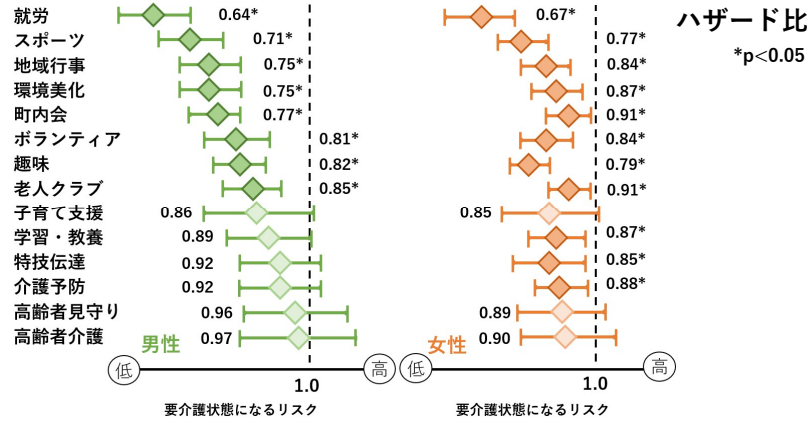
あなたは、現在どの程度幸せですか?「とても幸せ」10点 ~ 「とても不幸」を0点から選択してもらい、8点以上の人の割合を求めた



順位	因子	相関係数	順位	因子	相関係数
1	コア:幸福感がある者の割合	1.0000	53	重要:家族が認知症になったら近所の人と喋ってほしいと思う人の割合	-0.2342
27	重要:ポジティブ感情がある者の割合	0.7715	61	重要:26 地元地域の人に頼りにされることを感じるもの割合	-0.2456
66	防災:スポーツや趣味グループを年数回以上参加者の割合	0.6349	75	コア:1年間の私生活満足度	-0.3425
12	コア:スポーツの会参加者割合	0.6331	80	重要:認知症(MCI以上)者の割合	-0.3481
23	コア:ソーシャル・キャピタル得点(社会参加)	0.6218	82	重要:認知症(MCI未満)者の割合	-0.3481
16	コア:精神や健康を他者に伝える活動参加者割合	0.6079	73	重要:7 コア:認知症に気づく割合	-0.4236
13	コア:趣味の会参加者割合	0.5928	18	コア:7 コア:認知症に気づく割合	-0.4239
87	防災:避難場所・避難経路の割合	0.5865	58	重要:14(CI/自立度) 低下者割合	-0.4497
15	コア:学習・教養サークル参加者割合	0.5768	57	重要:認知症者割合	-0.4525
28	重要:笑う者の割合	0.5605	35	重要:認知症(MCI以上)者の割合	-0.4876
25	コア:ソーシャル・キャピタル得点(助け合い)	0.5516	77	重要:主観的健康感低下者割合	-0.4970
24	コア:ソーシャル・キャピタル得点(連帯感)	0.5388	40	重要:認知症(軽度)低下者割合	-0.5139
49	重要:30分以上歩く者の割合	0.5343	4	コア:運動機能低下者割合	-0.5299
74	防災:1日の合計歩行時間30分以上の者の割合	0.5343	9	コア:認知機能低下者割合	-0.5378
31	重要:フレイルなし割合	0.5299	33	重要:生活機能低下者割合	-0.5850
14	コア:ボランティア参加者割合	0.5242	29	重要:うつ割合(一次調査)	-0.5859
26	重要:主観的健康感が良い者の割合	0.5063	3	コア:フレイル患者割合	-0.6026
79	防災:避難場所・避難経路などの認知症対策以上の割合	0.4718	6	コア:認知症リスク表割合	-0.6113
20	コア:情緒的(心配事や愚痴) サポート提供者割合	0.4681	37	重要:認知機能低下者割合	-0.6214
71	防災:ソーシャルサポートある者の割合	0.4586	30	重要:うつ割合(臨床チェックリスト)	-0.6470
63	重要:認知症を利用する割合	0.4543	59	重要:経済的不安定がある者の割合	-0.6572
80	重要:53 重要:家族が認知症になったら近所の人と喋ってほしいと思う人の割合	-0.2342	10	コア:うつ割合 (IGDS5以上)	-0.7751

参加している組織の種類と要介護リスク

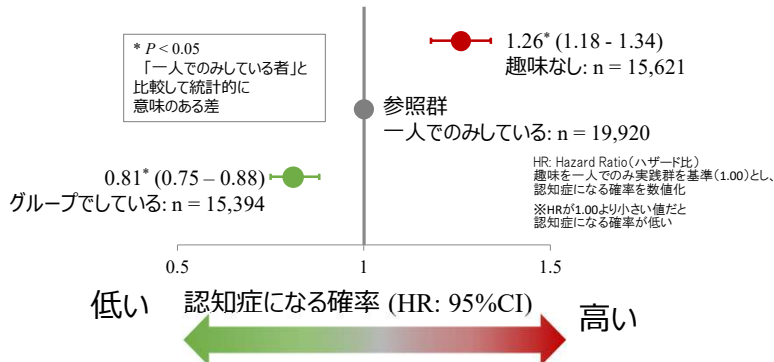
対象 JAGES2013回答者を約3年追跡：高齢者90,889名
 男性42,659名（平均年齢73.5±6.0歳），女性48,230名（平均年齢73.8±6.1歳）



各組織への不参加を基準(1.0)とし、要介護リスク(%)を数値化
 年齢、等価所得、教育歴、婚姻状況、健康状態、喫煙、飲酒、うつ、IADL、可住地人口密度を調整済み
 東馬場要, 井手一茂, 渡邊良太, 飯塚玄明, 近藤克則. 高齢者の社会参加の種類・数と要介護認定発生の関連—
 JAGES2013-2016 縦断研究. 総合リハビリテーション 49(9): 897-904, 2021

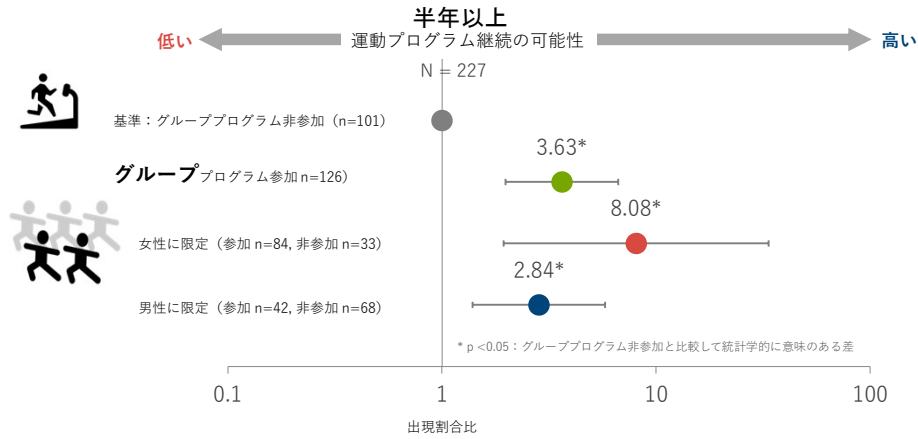
趣味を一人のみしている者に比べて、 趣味なし者で認知症発症リスクで高い グループでしている者で低い

6年間の縦断追跡研究 (n = 50,935)



性、年齢、等価所得、教育年数、家族構成、就労状態、疾患の有無、脳卒中、高血圧、糖尿病、肥満、聴力障害、喫煙、飲酒、BMI (Body Mass Index)、情緒的サポート提供・受領の有無、うつ尺度 (Geriatric Depression Scale: GDS)、1日の歩行時間、外出頻度、友人と会う頻度、社会参加の数(政治関係の団体や会、業界団体、ボランティア、老人クラブ、宗教団体、スポーツ関係のグループ、町内会など)、HR: Hazard ratios (HRs), 95%CI: 95% confidence intervals (CIs). P: 5%有意確率、趣味なしがグループ参加の者を分析対象から除外した。
 LINGLING, Taishi TSUJI, Kazushige IDE, Katsunori KONDO: Group leisure activities are associated with a lower risk of dementia than individual leisure activities: A 6-year longitudinal study from the Japan Gerontological Evaluation Study (JAGES). Preventive Medicine. Volume 173, 2023, <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2023.107573>.

グループプログラムに参加高齢者は、 運動プログラムを継続者が3.6倍多い



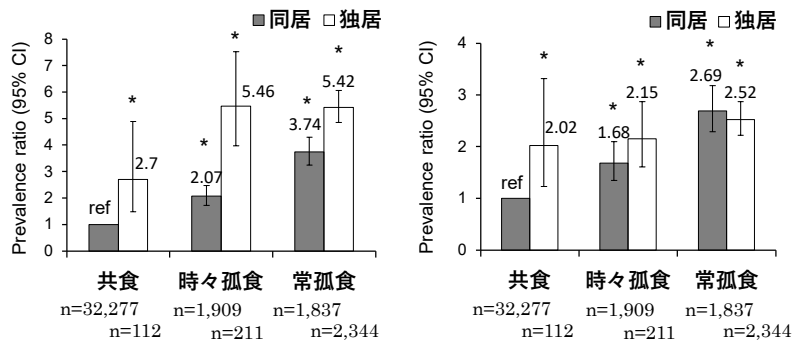
グループプログラムへの非参加を基準とし、グループプログラム参加による運動プログラム継続の可能性を定量化した。性、年齢、地域のスポーツグループ参加、教育歴、転倒不安の影響を統計学的方法で調整した。
河川謙二郎、横山芽衣子、井手一茂、近藤克則。スポーツクラブを利用する地域在住高齢者におけるグループ運動と運動継続との関連: リソルの森ウェルネスエイジクラブ縦断研究。日本老年医学会雑誌, 2022, 59.1: 79-89.

孤食と欠食

男性では、独居で常孤食だと5.4倍欠食
女性では、独居で常孤食だと2.5倍欠食

男性

女性



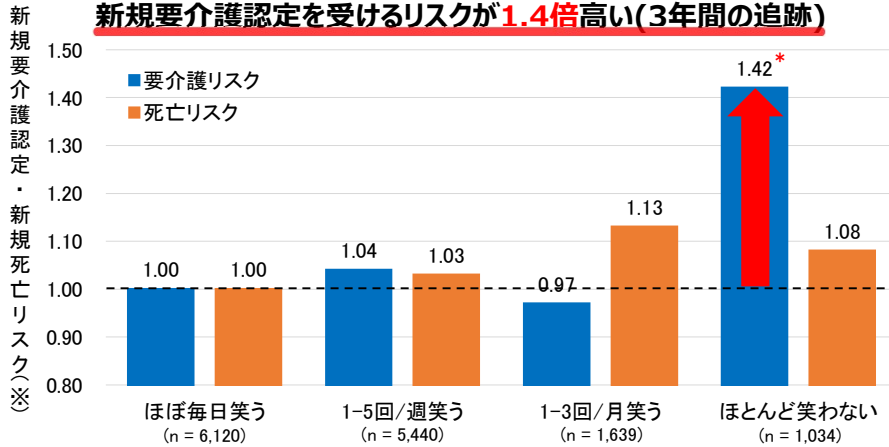
同居で共食の人を基準としています。

年齢、教育歴、所得、疾患（がん、心臓病、脳卒中、高血圧、糖尿病、高脂血症、骨粗しょう症、胃腸病、嚥下障害）、歯の数の影響を調整しています。

Tani Y, Kondo N, Takagi D, Saito M, Hikichi H, Ojima T, Kondo K. Combined effects of eating alone and living alone on unhealthy dietary behaviors, obesity and underweight in older Japanese adults: Results of the JAGES. *Appetite*. 95: 1-8, 2015.

笑いの頻度別の 新規要介護認定・新規死亡リスク

「ほぼ毎日笑う」人と比べて「ほとんど笑わない」人は
新規要介護認定を受けるリスクが1.4倍高い(3年間の追跡)



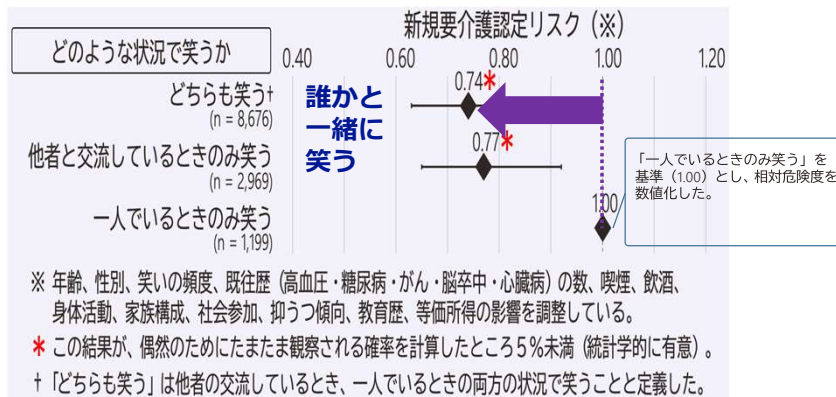
* この結果が、偶然のためにたまたま観察される確率を計算したところ5%未満(統計学的に有意)

※ 性、年齢、既往歴(高血圧、糖尿病)、喫煙、飲酒、家族構成、社会参加、抑うつ傾向、認知機能、身体機能、教育歴、等価所得の影響を調整

Tamada Y, Takeuchi K, Yamaguchi C, Saito M, Ohira T, Shirai K, Kondo K. Does laughter predict onset of functional disability and mortality among older Japanese adults? the JAGES prospective cohort study. *Journal of Epidemiology* 2020; <https://doi.org/10.2188/jea.JE2020005>

「誰かと一緒に笑う」人は 「一人でいるときのみ笑う」人と比べ 新規要介護認定リスクが約25%低い

12,571名を約6年間追跡し、新規要介護認定の発生を調べた

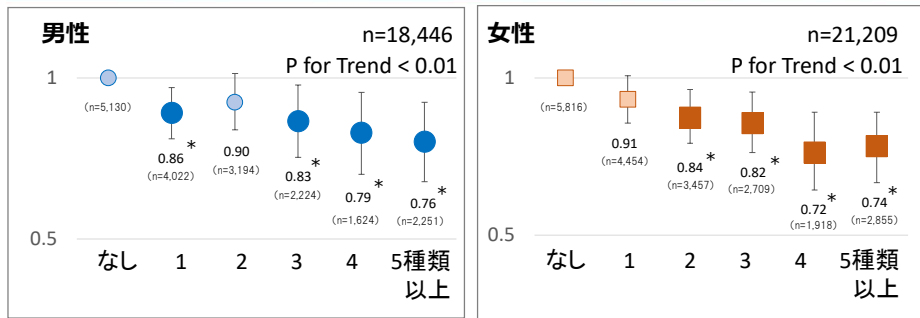


Tamada Y, Yamaguchi C, Saito M, Ohira T, Shirai K, Kondo K, Takeuchi K. Does laughing with others lower the risk of functional disability among older Japanese adults? The JAGES prospective cohort study. *Preventive medicine* (2021): 106945; <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106945>

地域組織の参加種類数が多いほどうつ発症リスク抑制を示唆



男性は5種類以上で24%, 女性は4種類で28%うつ発症リスクが低い。
2013年うつではなかった男性18,466人, 女性21,209人を3年間追跡。



図：地域組織の参加種類数とうつの関連

- 参加種類数について、参加なしを基準（1.00倍）としたORを示す。
- 年数回以上を参加と定義。無回答は参加なしに含まれている。

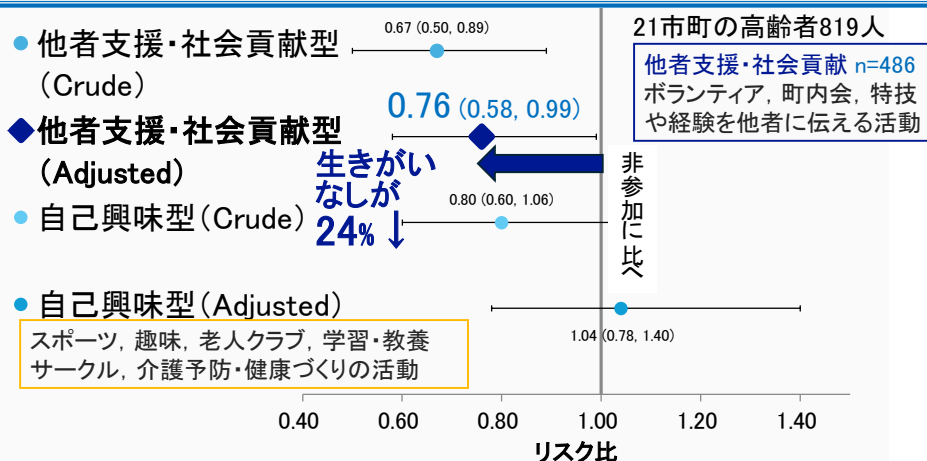
ロジスティック回帰分析, 説明変数: 地域組織の参加数, 目的変数: GDS2016 (5点以上/未満), 調整変数: 性別, 年齢, 教育歴, 婚姻状況, 同居家族, 等価所得, 就業状況, 飲酒, 喫煙, 治療中疾患の有無, 老研式活動能力指標, GDS (2013)

宮澤拓人, 井手一茂, 渡邊良太, 飯塚玄明, 横山芽衣子, 辻大士, 近藤克則。

高齢者が参加する地域組織の種類・頻度・数とうつ発症の関連 - JAGES2013-2016縦断研究. 総合リハビリテーション 49(8) : 789-798, 2021.

JAGES2013-2016-2019 縦断研究

他者支援・社会貢献型の社会参加者は生きがいなしリスクが0.76倍と低い

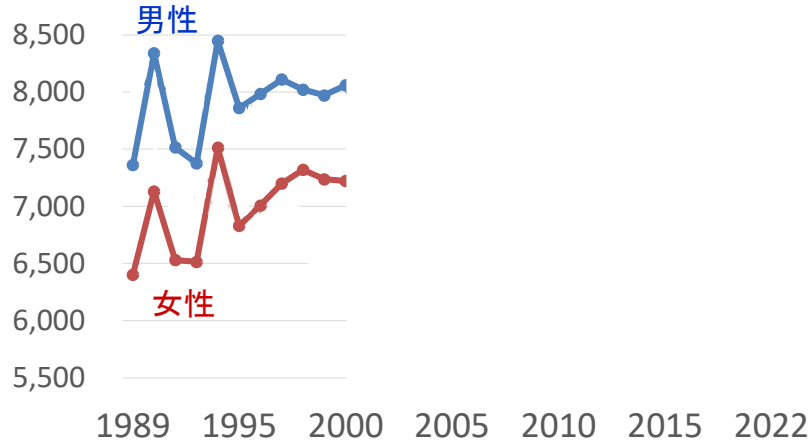


Crude: 2016の社会参加(自己興味型と他者支援・社会貢献型を同時投入)

Adjusted: Crude+生きがい(2013), 社会参加(自己興味型, 他者支援・社会貢献型) (2013), 性別, 年齢, 婚姻状況, 等価所得, 同居家族, 教育年数, 就労, 治療中疾患, 可住地人口密度, ADL, うつ

山田彩恵, 小林周平, 井手一茂, 中込教士, 近藤克則: 高齢者の社会参加と生きがい - JAGES2013-2016-2019縦断研究. 総合リハビリテーション 52 (4), 399-405, 2024.

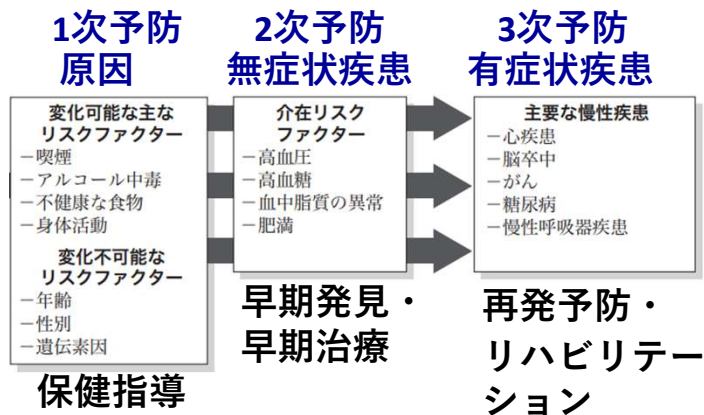
1日平均歩数は20年余で 国民健康・栄養調査(20歳以上)



https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html
 <国民健康・栄養調査> 歩数の平均値・標準偏差の年次推移(20歳以上)から作図



ゼロ次予防から3次予防まで

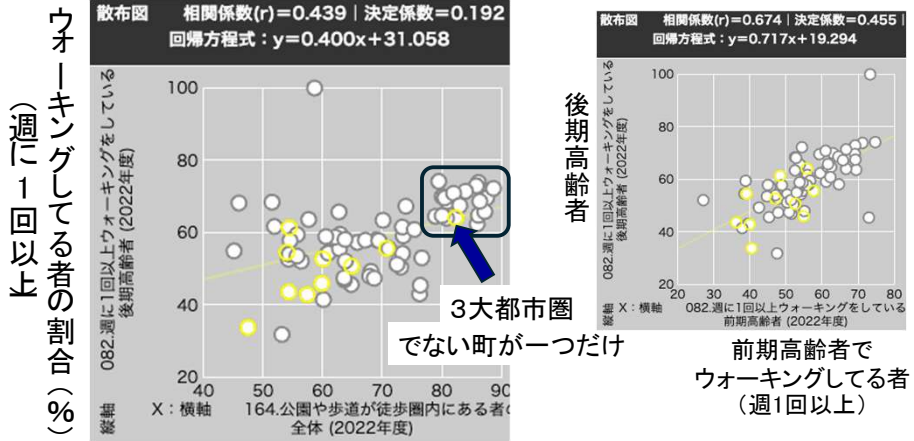


Bonita, Ruth, Beaglehole, Robert, Kjellström, Tord & World Health Organization. (2006)
 Basic epidemiology, 2nd ed. World Health Organization. p123
 図 6.4 健康の背景要因とその慢性疾患への影響に加筆
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43541/3/9241547073_jpn.pdf

後期高齢者で ウォーキングしてる人が多い？ どんな町で



JAGES HEART 2022
75市町村



運動や散歩に適した公園や歩道が徒歩圏内にある割合
(前・後期高齢者)

北海道 東神楽町



東聖の街路樹、歩道から見える公園の花 (2023年)
引用: google map



東神楽町12号交差点の花壇 (2012年)
引用: 東神楽町facebook (2012年7月10日投稿)

(松本揚氏提供スライド)

- 1958年頃から花と景観のまちづくりスタート
- 第10回(2000)全国花のまちづくりコンクールで最優秀賞受賞



道路沿いの花 (2012年)
引用: 東神楽町facebook (2012年5月18日投稿)



Built environmental correlates of older adults' total physical activity and walking: a systematic review and meta-analysis

International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (2017) 14:103 DOI 10.1186/s12966-017-0558-z

ウォーカブル(100論文の6概念26環境要因)だと運動・歩行量多い

- Walkability 歩きやすさ
- Safety from crime 犯罪からの安全
- Overall access to destinations and services 目的地へのアクセス
- Recreational facilities レクリエーション施設
- Parks/public open space 公園／オープンスペース
- Shops/commercial destinations 商店・商業施設
- Greenery and aesthetically pleasing scenery 緑や美しい町並み
- Walk-friendly infrastructure 歩行者に優しい構造
- Access to public transport 公共交通機関

望ましい環境でフレイル12~22%抑制

坂や段差が多い地域に暮らすだけでフレイルが3%抑制

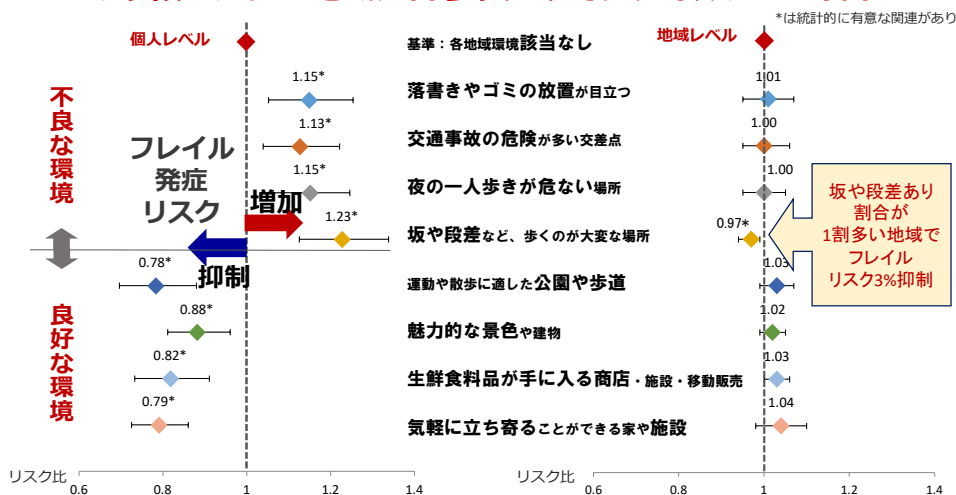
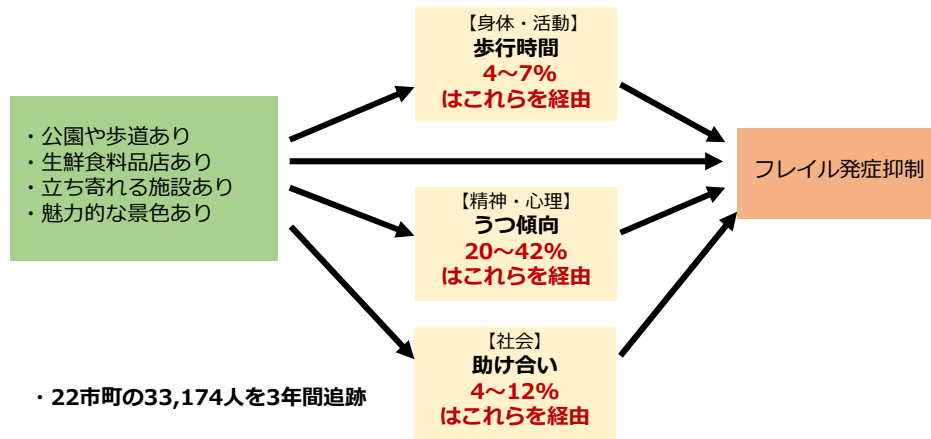


図. 個人・地域レベルの地域環境とフレイル発生の関連 (562地域, 38,829人)

ベースラインの調整変数: (地域レベル) 可住地人口密度、年間日照時間、年降水量、積雪量、教育歴 (個人レベル) 性別、年齢、教育歴、等価所得、要治療疾患、同居家族、就労、IADL
Mori Y, Tsuji T, Watanabe R, Hanazato M, Miyazawa T, Kondo K. Built environments and frailty in older adults: A three-year longitudinal JAGES study. Arch Gerontol Geriatr. 2022 Jul 8;103:104773.

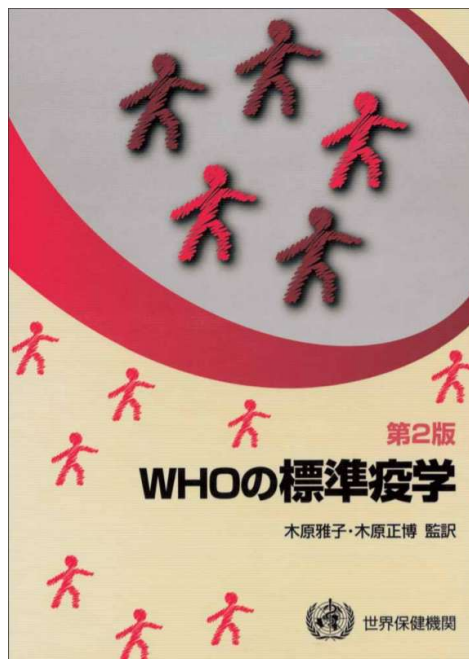
望ましい地域環境に暮らすと、なぜフレイルになりにくい？

～歩行時間・うつ・助け合いによって約40%説明～



ベースラインの調整変数：性別、年齢、教育歴、等価所得、要治療中疾患の有無、同居家族の有無、就労の有無、IADL、可住地人口密度、歩行時間・うつ・助け合い

Mori Y, Tsuji T, Watanabe R, Hanazato M, Chen YR, Kondo K. Built Environments and Frailty in Older Adults: The JAGES Longitudinal Study Using Mediation Analysis online ahead of print, 2023 Aug 1. J Am Med Dir Assoc. 2023;S1525-8610(23)00614-X.



ゼロ次予防 primordial prevention

原因をもたらす背景要因
へのアプローチ

Underlying conditions
leading to causation

Basic epidemiology. 1st edition, p86, 1993
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/36838/9241544465.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

原因となる社会経済的、環境的、
行動的條件の発生を防ぐため
の対策を取る

R. Bonita, R. Beaglehole, T. Kjellström:
Basic epidemiology. 2nd edition.
ISBN 92 4 154707 3 (NLM classification: WA 105)
© World Health Organization 2006
三煌社, p124

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43541/3/9241547073_jpn.pdf

目次

- なぜ社会参加を促すゼロ次予防か
- 社会参加を増やせるのか
- 健康長寿の効果はあるのか



武豊町 憩いのサロン 概要

楽しく、無理なく、介護予防

憩いのサロンとは？

- 町主催の介護予防事業
- 一般・特定高齢者対象
- 徒歩圏内への拠点設置
- 事業評価を実施
- 住民との協働事業



武豊町 【憩いサロン・各会場の取り組み】

【主な活動・・・出前講座】

☆ フラダンス

☆ マジックショー

☆ オカリナ演奏

☆ アコーディオン演奏

☆ 玉すだれ、他



武豊町【憩いサロン・各会場の取り組み】

【主な活動・・・季節のイベント】

- ☆ 新年かくし芸大会
- ☆ ひな祭り
- ☆ 夏まつり
- ☆ ミニ運動会
- ☆ クリスマス会

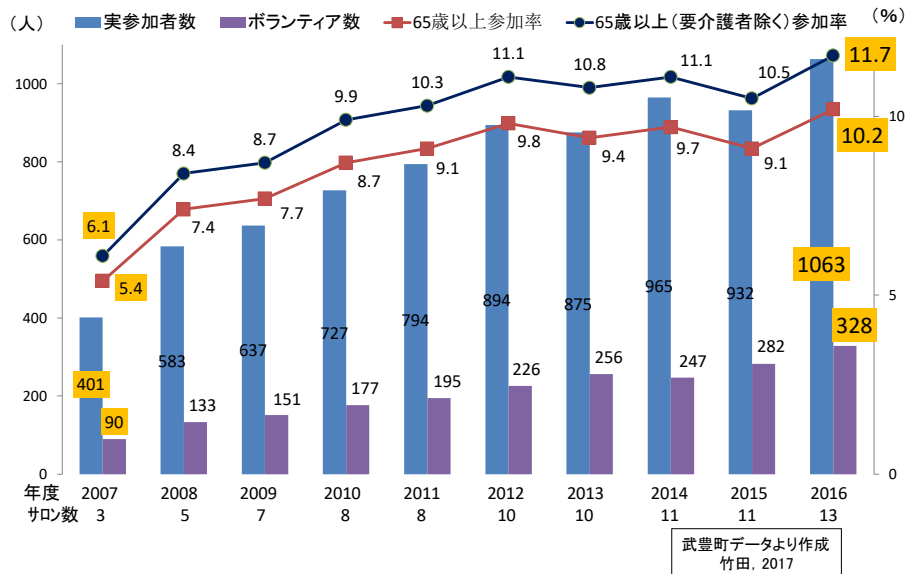


(盆踊り)

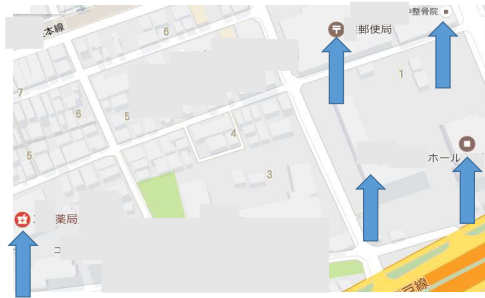


(玉入れ)

サロン実参加者数/ボランティア数/ 参加率の推移



見つかったのは・・・



1. 団地集会場
2. 整骨院
3. 郵便局
4. 葬儀用ホール
5. 薬局のチェーン店

ボランティアを募ってワークショップを開催

住民主体サロンの概要

**つどいの場からはじまる
介護予防(=健康づくり)！
～「みんなが主役！」が合言葉～**

介護予防(=健康づくり)には様々な取り組みがあります。なかでも厚生労働省が目しているのが『地域のつどいの場に参加すること・手伝うこと』です。
地域の住民同士が、気軽に集える多様な地域の交流の場「つどいの場」が重要であるといわれていますが、駅南通にも地域の皆さんによる、誰でも参加できるつどいの場があります。

まずは、駅南通で開催される地域のつどいの場を、お買物の帰りに、散歩ついでに、家事の合間に、お気軽にのぞいてみてください。
皆様のご参加をお待ちしております。

C地区 ウォーキング
～気軽に集まって、楽しく体操～
男女問わず、自由に楽しく誰でもほじめられる体操をしてみませんか、一緒に楽しい時間を作りましょう！

日時：毎月 第1・3 金曜日 13時30分～14時30分
場所：キャナルタウン7号棟 集会所
参加費：無料
持ち物：水分(お茶や水)・上履き・汗拭きタオル

内容：上記の時間、体操やおしゃべりをする会です、間違っても楽しく笑いながらできます。講師のいないみんなが主役の体操の会です。
※ 皆が集まって体操を行う体操グループ活動です。参加にあたっての事故・トラブル等は各自の責任となります。

C地区 カフェ
みんなが集まって、楽しくお話ししたりお茶を飲んだり歌ったりしませんか？2か月に1回は、お楽しみイベントを行っています。みなさんのお声で楽しいカフェにしましょう。

日時：毎月 第4 水曜日 13時30分～15時00分
(詳しくは、キャナルタウン住宅掲示ポスターをご確認ください。)

場所：キャナルタウン2号棟 集会所 **楽しい歌も歌います！**

参加費：1回 50円

内容：お茶やコーヒーを飲みながら、みんなで楽しいひと時を、楽しくおしゃべりしたり、歌を歌ったり、2か月に1回は、役立つお話や物づくりなどイベントを行っています。ぜひご参加ください。

C地区 趣味の会
～気軽に集まって、楽しいひと時を～男女問わず、自由にお茶を飲みながら、参加される皆さんと一緒に楽しい時間を作りましょう！将棋盤やおセロ、刺しゅうや折り物などの持ち込みもできます。

日時：毎月 第2 水曜日 13時30分～15時00分
(詳しくは、キャナルタウン住宅掲示ポスターをご確認ください。)

場所：キャナルタウン2号棟 集会所 **15:00からラジオ体操も行います！**

参加費：1回 50円

内容：上記の時間、自由にお茶を飲んだり、懐かしい遊びを行います。家で眠っている将棋盤やカルタなど、自由にご持参ください。

～ビックリ！予想以上の波及力～

集合住宅があり高齢者が多く、住民同士の繋がりが希薄で集える場が少ない地域。

「地域の高齢者の1割が動くと、地域に波及効果がある」と関係者や地域住民と共有
C地区でいうと100人程度を目標に

参加者の要望で健診まで実現



〈歩こう会〉



〈新たな喫茶〉

X線技師

つどいの場の
間で行き来が
始まった

既存の喫茶に合流し、
次回の打ち合わせ

喫茶がきっかけで、健康意識
が高まり、参加者から保健セン
ターに要望が出され
「COPD健康相談・胸部X線
健診」が実現

人数が伸び悩んでいた既存の
喫茶が活性化



決めたのは
〈きっちり
決めないこと〉

ふれあい喫茶スタンプラリー

キーワード

- 高齢者が毎日外出するきっかけを作りたい
- 居場所の次の担い手を発掘したい
- 家の近くだけでなく、他圏域へも出向いてほしい

ふれあい喫茶
スタンプラリー
実施中!
10/1 ~ 10/31 まで

スタンプを4つ集めて
粗品をゲットしよう!

<p>①ふれあい喫茶 別荘一軒</p> <p>日付: 10月1日(日)~10月29日(木)</p> <p>時間: 11:00~15:00</p> <p>会場: 別荘</p> <p>主催: 別荘管理組合</p>	<p>②ふれあい喫茶 伊勢</p> <p>日付: 10月12日(土)</p> <p>時間: 13:30~15:30</p> <p>会場: 伊勢</p> <p>主催: 伊勢地区福祉センター</p>	<p>③ふれあい喫茶 フォレスト</p> <p>日付: 10月11日(日)~10月25日(木)</p> <p>時間: 10:00~14:00</p> <p>会場: フォレスト</p> <p>主催: フォレスト管理組合</p>	<p>④ふれあい喫茶 交流</p> <p>日付: 10月6日(日)~10月20日(日)</p> <p>時間: 8:00~10:00</p> <p>会場: フレーム</p> <p>主催: フレーム管理組合</p>	<p>⑤キャラメル Cafe</p> <p>日付: 10月9日(水)</p> <p>時間: 9:30~11:30</p> <p>会場: キャメルカフェ</p> <p>主催: キャメルカフェ管理組合</p>
<p>⑥ふれあい喫茶 伊勢</p> <p>日付: 10月12日(土)</p> <p>時間: 13:30~15:30</p> <p>会場: 伊勢</p> <p>主催: 伊勢地区福祉センター</p>	<p>⑦ふれあい喫茶 伊勢</p> <p>日付: 10月12日(土)</p> <p>時間: 13:30~15:30</p> <p>会場: 伊勢</p> <p>主催: 伊勢地区福祉センター</p>	<p>⑧ふれあい喫茶 伊勢</p> <p>日付: 10月12日(土)</p> <p>時間: 13:30~15:30</p> <p>会場: 伊勢</p> <p>主催: 伊勢地区福祉センター</p>	<p>⑨ふれあい喫茶 伊勢</p> <p>日付: 10月12日(土)</p> <p>時間: 13:30~15:30</p> <p>会場: 伊勢</p> <p>主催: 伊勢地区福祉センター</p>	<p>⑩ふれあい喫茶 伊勢</p> <p>日付: 10月12日(土)</p> <p>時間: 13:30~15:30</p> <p>会場: 伊勢</p> <p>主催: 伊勢地区福祉センター</p>
<p>⑪ふれあい喫茶 伊勢</p> <p>日付: 10月12日(土)</p> <p>時間: 13:30~15:30</p> <p>会場: 伊勢</p> <p>主催: 伊勢地区福祉センター</p>	<p>⑫ふれあい喫茶 伊勢</p> <p>日付: 10月12日(土)</p> <p>時間: 13:30~15:30</p> <p>会場: 伊勢</p> <p>主催: 伊勢地区福祉センター</p>	<p>⑬ふれあい喫茶 伊勢</p> <p>日付: 10月12日(土)</p> <p>時間: 13:30~15:30</p> <p>会場: 伊勢</p> <p>主催: 伊勢地区福祉センター</p>	<p>⑭ふれあい喫茶 伊勢</p> <p>日付: 10月12日(土)</p> <p>時間: 13:30~15:30</p> <p>会場: 伊勢</p> <p>主催: 伊勢地区福祉センター</p>	<p>⑮ふれあい喫茶 伊勢</p> <p>日付: 10月12日(土)</p> <p>時間: 13:30~15:30</p> <p>会場: 伊勢</p> <p>主催: 伊勢地区福祉センター</p>
<p>⑯ふれあい喫茶 伊勢</p> <p>日付: 10月12日(土)</p> <p>時間: 13:30~15:30</p> <p>会場: 伊勢</p> <p>主催: 伊勢地区福祉センター</p>	<p>⑰ふれあい喫茶 伊勢</p> <p>日付: 10月12日(土)</p> <p>時間: 13:30~15:30</p> <p>会場: 伊勢</p> <p>主催: 伊勢地区福祉センター</p>	<p>⑱ふれあい喫茶 伊勢</p> <p>日付: 10月12日(土)</p> <p>時間: 13:30~15:30</p> <p>会場: 伊勢</p> <p>主催: 伊勢地区福祉センター</p>	<p>⑲ふれあい喫茶 伊勢</p> <p>日付: 10月12日(土)</p> <p>時間: 13:30~15:30</p> <p>会場: 伊勢</p> <p>主催: 伊勢地区福祉センター</p>	<p>⑳ふれあい喫茶 伊勢</p> <p>日付: 10月12日(土)</p> <p>時間: 13:30~15:30</p> <p>会場: 伊勢</p> <p>主催: 伊勢地区福祉センター</p>

スタンプラリー対象喫茶は
裏面に掲載してある25カ所です。

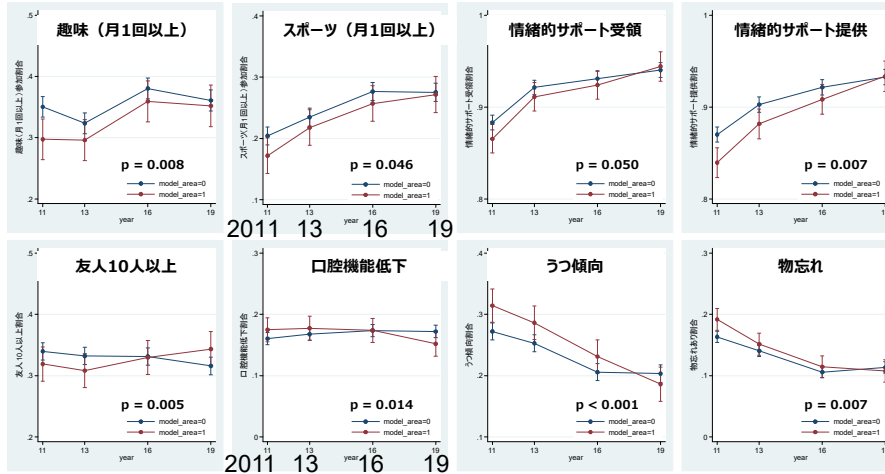
25カ所のうち4カ所を回り
スタンプを集めてください。

スタンプが集まった方は、この紙を持って兵庫区
社会福祉協議会、又はお近くのあんしんすこやか
センターまでお越しください。
粗品をお渡しします。

8年かけて社会参加が増え健康指標も改善

辻大士, 高木大資, 近藤尚己, 丸山佳子, 井手一茂, LINGLING, 王鶴群, 近藤克則: 通いの場づくりによる介護予防は地域間の健康格差を是正するか? : 8年間のエロジカル研究, 日本公衆衛生雑誌 69 (5), 383-393, 2022, DOI <https://doi.org/10.11236/jph.21-120>

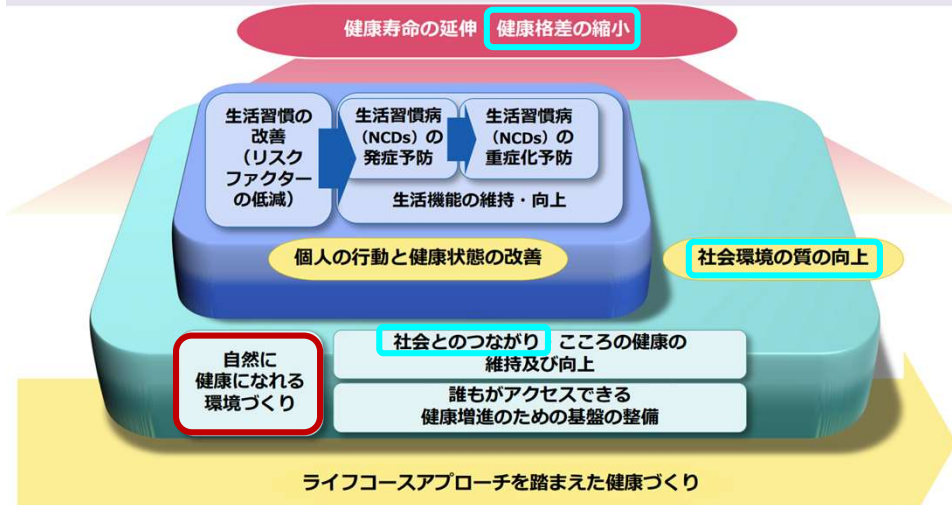
赤: モデル地区 (n = 16)
青: 非モデル地区 (n = 62)



非モデル地区に比べ、不良であったモデル地区で、社会参加や支え合い、友人は増え、うつや物忘れは減少

健康日本21（第三次）の概念図

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



目次

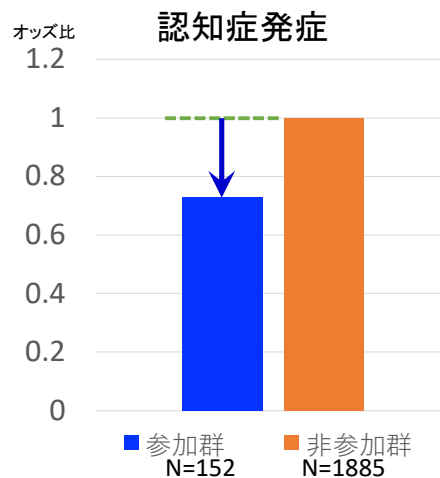
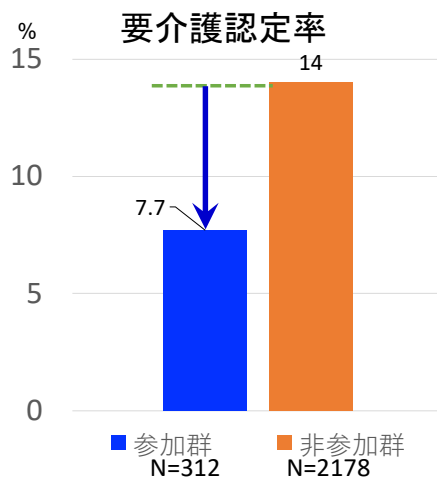
- なぜ社会参加を促すゼロ次予防か
- 社会参加を増やせるのか
- 健康長寿の効果はあるのか

サロン参加群で要介護認定率・認知症発症は低い



2007年から2012年までの5年間で要介護認定率は約半分に（6.3ポイント）抑制

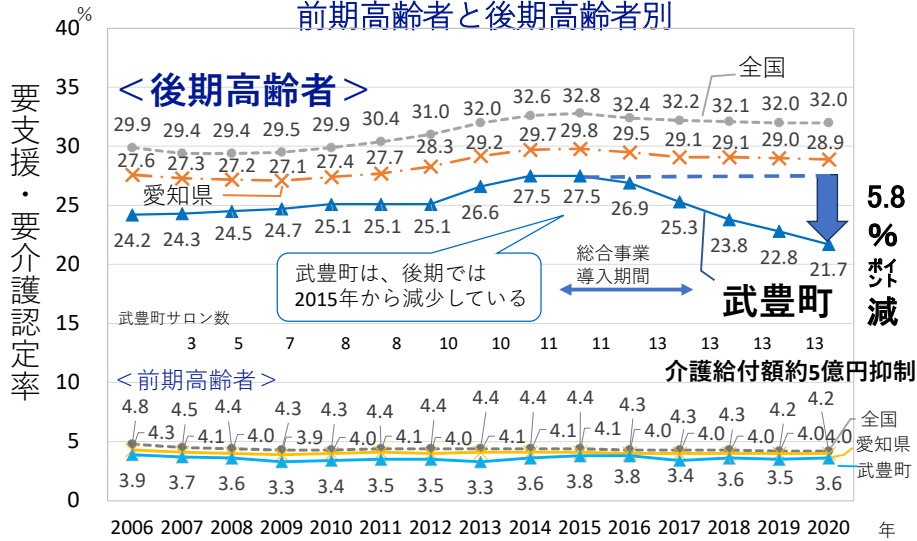
7年間の追跡でサロン参加群で認知症（認知症度ランク1以上）発症が3割減



Hikichi, H. et al.: Effect of community intervention program promoting social interactions on functional disability prevention for older adults: propensity score matching and instrumental variable analyses. JAGES Taketoyo study. Journal of Epidemiology and Community Health (doi: 10.1136/jech-2014-205345)

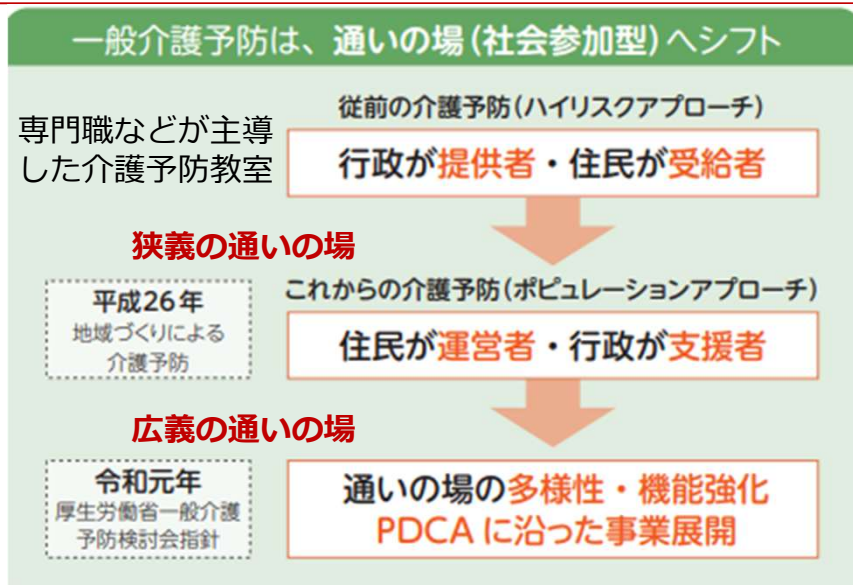
Hikichi, H., Kondo, K., Takeda, T., and Kawachi, I.: Social interaction and cognitive decline: Results of 7-years community intervention. Alzheimer's & Dementia: Translational Research & Clinical Interventions 3 (1): 23-32, 2017.

要支援・要介護認定率—全国・愛知県・武豊町 前期高齢者と後期高齢者別

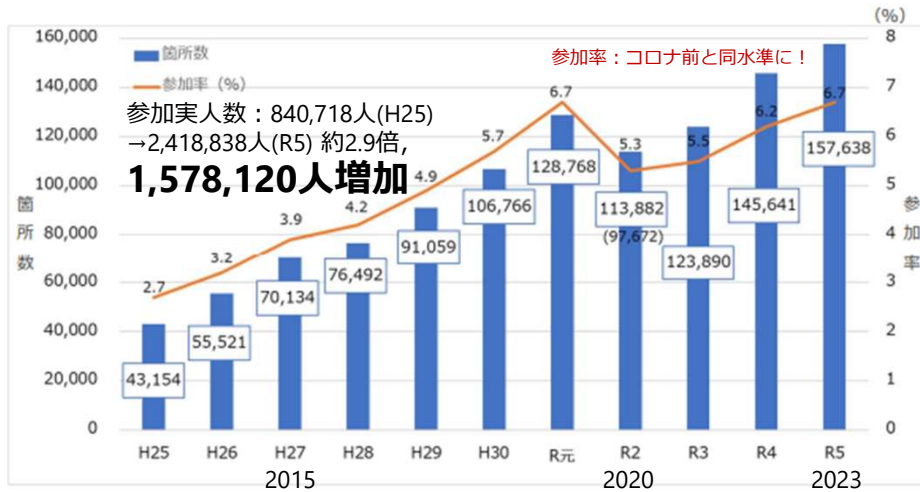


厚生省HP_介護保険事業状況報告 月報(暫定版)各年9月報(2020年のみ7月報告)
<https://www.mhlw.go.jp/topics/0103/tp0329-1.html> と武豊町資料から作成

介護予防施策の変遷



全国での通いの場の展開実績



【本調査に計上する通いの場の要件】

- ① 体操や趣味活動等を行い介護予防に資すると市町村が判断する通いの場であること。
- ② 住民が主体的に取り組んでいること(運営主体は、住民に限らない)。
- ③ 通いの場の運営について、市町村が財政的支援(地域支援事業の一般介護予防事業、地域支援事業の任意事業、市町村の独自事業等)を行っているものに限らない。

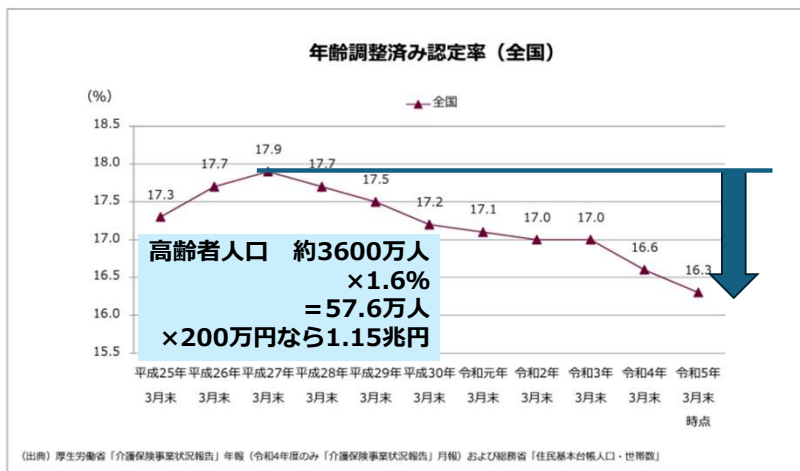
※月1回以上の活動実績がある通いの場について計上すること。
※「主な活動内容」及び「参加者実人数」を把握している通いの場を計上すること。

施設数(高齢者1,000人あたり)
1.36(H25) → 4.39(R5)
約3.2倍, 3.03箇所/1,000人増加

厚生労働省「介護予防・日常生活支援総合事業等(地域支援事業)の実施状況(令和5年度実施分)に関する調査結果(概要)」の41
https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/R5survey_gaiyou.pdf

第1号被保険者の認定率(年齢調整後)の変化 (介護保険事業状況報告月報及び人口推計から作成)

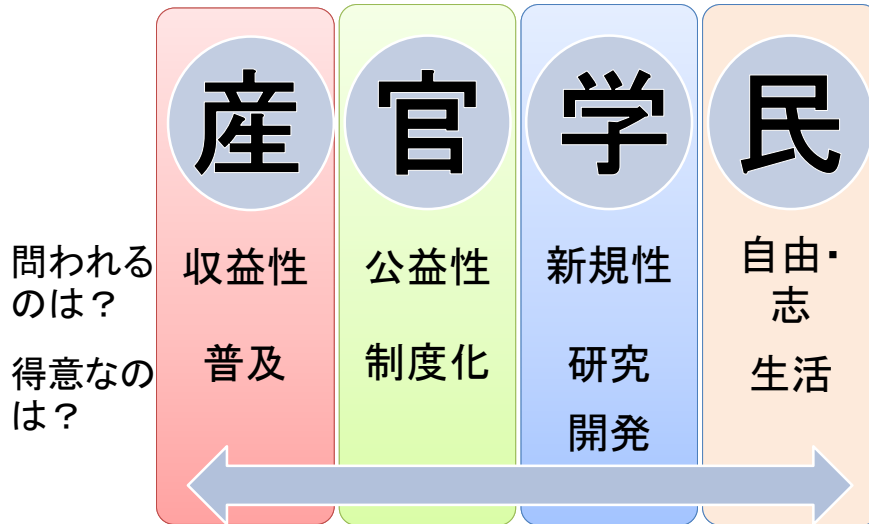
- 要介護認定率はピーク時の平成27年3月末の17.9%から減少してきており、令和5年3月末には16.3%となっている。(平成27年3月末比▲1.6%)



厚生労働省「2040年に向けたサービス提供体制等のあり方」
現状と課題・論点について

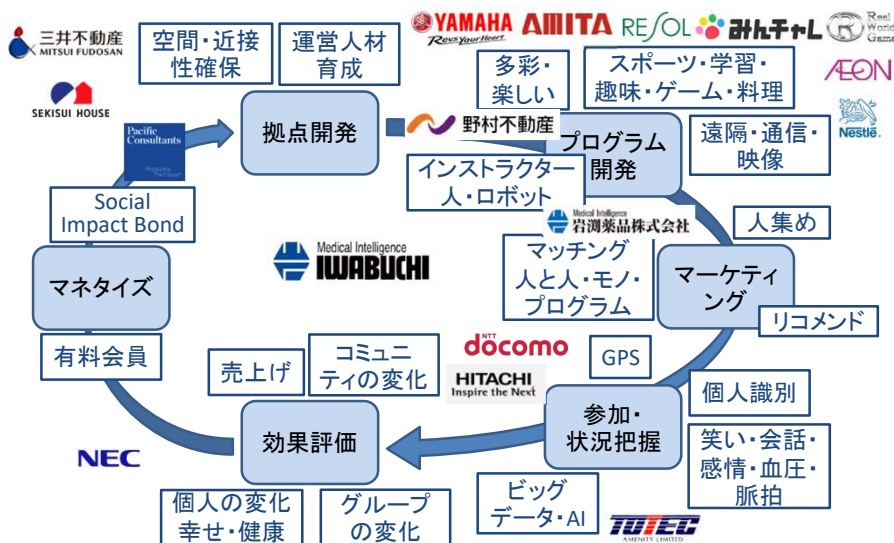
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001371773.pdf> P94

産官学民の分担と共同



科学技術振興機構 (JST) : 産学共創プラットフォーム共同研究推進プログラム (OPERA)
 「ゼロ次予防戦略によるWell Active Communityのデザイン・評価技術の創出と社会実装」ほか

社会参加型の健康長寿幸福産業

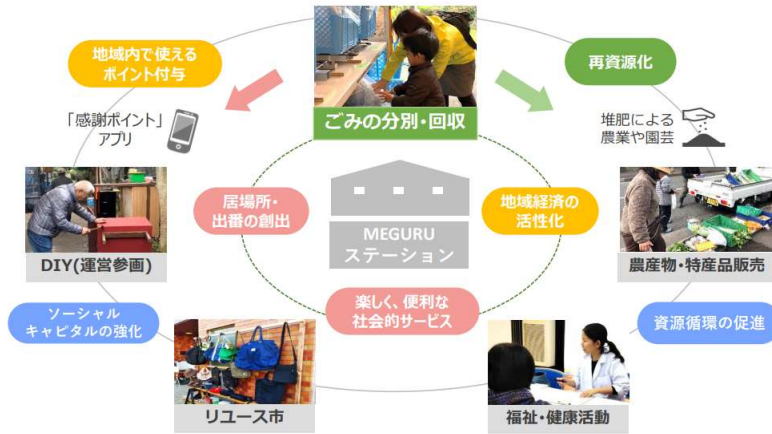


メグル ステーション
MEGURU STATION

AMITA

住民主体の持続可能なまちづくりを実現する拠点

誰もが日常的に関わる 『ごみ出し』 をきっかけに 人が繋がり、資源が循環



AMITA

2022.6.18

大刀洗MEGURU STATION®



資源ゴミ分別

メタン
生ゴミを分解する
君



生ゴミからできた液肥

脇のベンチで
ひと休み



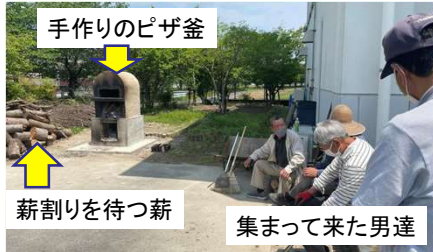
多世代交流



子ども達が描いた看板

大刀洗MEGURU STATION®

ピザ釜ができると...



めぐる農園づくりに発展

大刀洗MEGURU STATION®



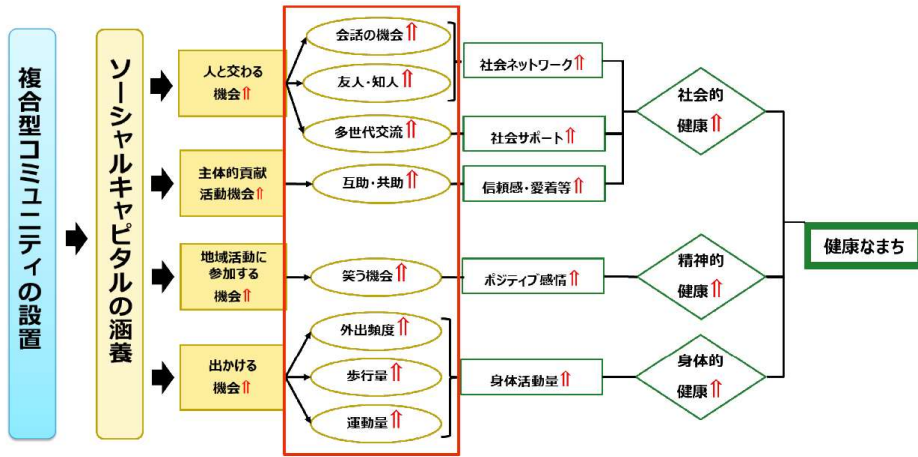
薪ストーブが持ち込まれ...



集まってきた若い子達

お目当てはこの中の焼き芋

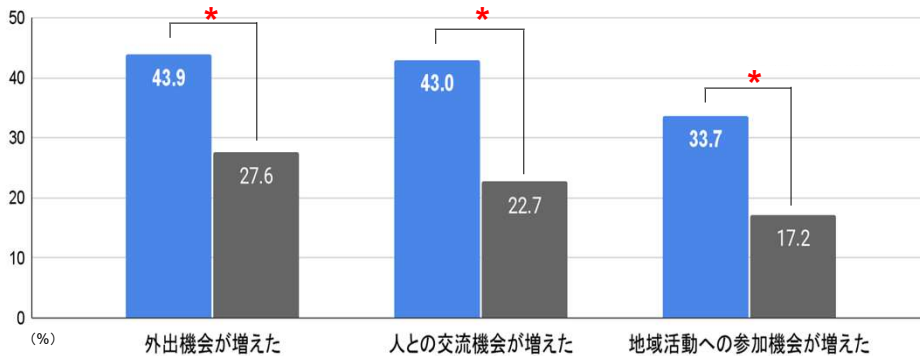
こみすてのロジックモデル



MEGURU STATION®利用で 人との関わり・地域活動・外出機会 有意に増加

【設問】20XX年Y月※1から現在（1年後）までに〇〇※2を利用したことがきっかけで下記のような機会に変化はありましたか。
⇒ 「とても増えた」または「増えた」と答えた者の割合（%）

※1: 各地区のMEGURU STATION設置時期（生駒市:2020年11月、大刀洗町本郷地区:2022年5月、大刀洗町大堰地区:2022年9月）
※2: 各地区のMEGURU STATION設置場所（生駒市:自治会館、大刀洗町本郷地区:ふれあいセンター、大刀洗町大堰地区:大堰交流センター）

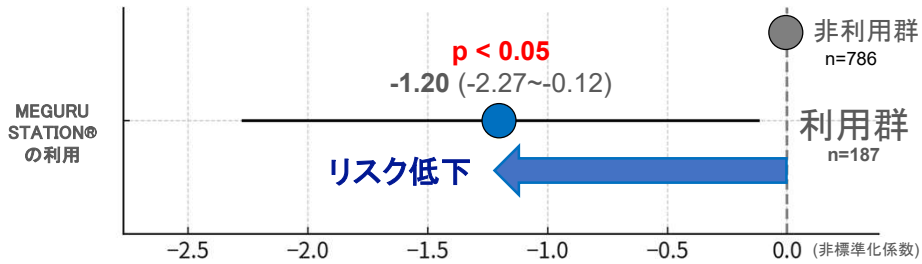


■ MEGURU STATION®利用群 (n=187)
■ MEGURU STATION®非利用群 (n=786)

カイ2乗検定
*: p < 0.05 (結果の確かさ)

MEGURU STATION®利用群で 1年後の要介護リスク点数低下

抑制される3年累積医療・介護費は
1.2点 × 5.7万円 × 187人 = 1279万円



線形混合効果モデルを実施。

ベースラインの要支援・要介護リスク評価尺度点数、年齢、性別、教育歴、経済状況、就労状況、居住形態、日常生活動作自立度、社会参加状況を調整。

Abe N. et al., Association between community-based resource collection site use and functional disability risk among older adults: A Quasi-experimental study. PLOS ONE (in press)

成果連動型民間委託契約方式、Pay For Success

PFS (SIBを含む) ソーシャル・インパクト・ボンド

- SIBとは、民間資金を活用して革新的な社会課題解決型の事業を実施し、その事業成果（社会的コストの効率化部分）を支払の原資とすることを旨とする。
- ニューヨーク市等では、民間事業者の活動の社会的インパクト（行政コスト削減等）を数値化し、自治体等がその成果報酬を支払うSIBの導入が図られ、民間資金の活用が進んでいる。

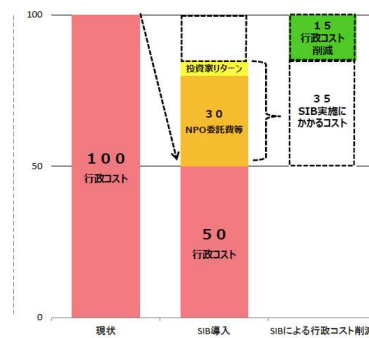
効果が出て行政コストが低減

浮いた行政コストを原資に、その一部を民間事業者に配分

効果があるサービス提供者にお金が行ける仕組み

効果がない事業者にはお金が流れない & 行政コストの効率化が図れる

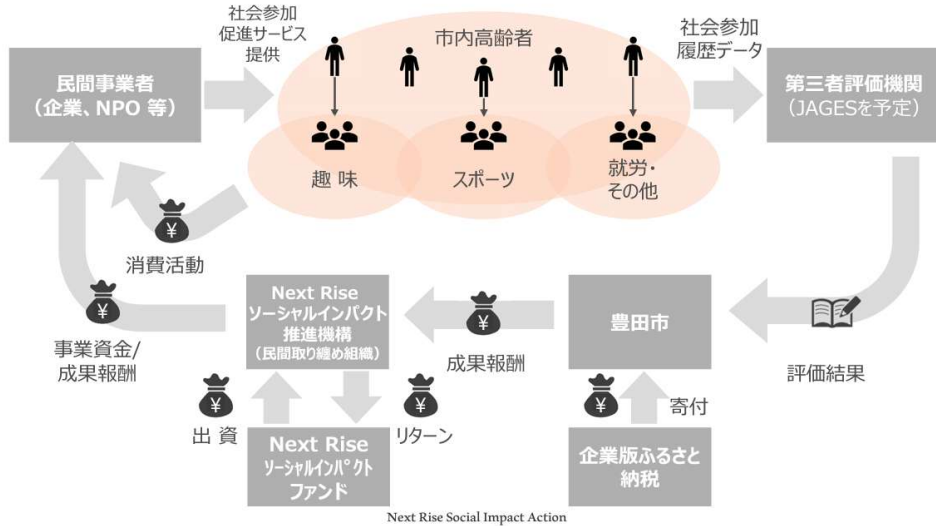
<SIBによる行政コスト削減イメージ>



「SIB導入ノウハウ集」平成29年12月

豊田市官民連携介護予防「ずっと元気！プロジェクト」のスキーム

SIBの仕組みを活用し、豊田市より委託を受けたNext Rise ソーシャルインパクト推進機構が、民間取り纏め組織として本プロジェクトを推進



出典：経済産業省「ヘルスケア分野におけるPFS/SIB活用セミナー」令和5年1月24日 合同会社Next Rise ソーシャルインパクト推進機構 資料

ソーシャル・インパクト・ボンド 豊田市SIB 官民連携ずっと元気プロジェクト

豊田市官民連携介護予防
ずっと元気！プロジェクト
プログラム一覧
運動・健康・趣味など様々な“社会参加”プログラムが体験できます



- ◆主な対象者：豊田市にお住まいの65歳以上の方
- ◆実施期間：2021年7月～2026年6月

2023年3月現在
約60プログラム

参加企業 / NPO等

- Hite, P-BASE, SMIRING, 三河製菓, パソコン教室ふんと
- Forma, レーザーエーツ, 三河製菓, スギ薬局, しいも
- 東海電力, PIFO, MTG, KAGOME, JTB Communication Design
- KAO, Rakutenリニア, Moji, のびのびネットワーク, コミュニティエッセ
- he:te, Lyxis, MENARD, Agence, ココカラファイン, リコネク, コグニクス協会
- ASIN, ATgroup, 空太建築株式会社, 花道苑, 花道苑, 花道苑, 花道苑
- MEGLIA, 花道苑, 空太建築株式会社, 花道苑, 花道苑, 花道苑

毎日続けられる！
実用シニアの運動、健康サービス
「自分のカラダを知っていきつづけて元気」をテーマにした、実用シニアの運動、健康サービス。毎月開催している、お楽しみのお楽しみにお楽しみください！
実際に自分のカラダをチェックしましょう！

初心者・シニアのドローン教室
初心者・シニアのドローン教室。ドローンの基礎から応用まで、楽しく学べます。ドローンの基礎から応用まで、楽しく学べます。ドローンの基礎から応用まで、楽しく学べます。

Oh!健康カフェ・カラダ測定
「自分のカラダを知っていきつづけて元気」をテーマにした、実用シニアの運動、健康サービス。毎月開催している、お楽しみのお楽しみにお楽しみください！
実際に自分のカラダをチェックしましょう！

日本語で世界の若者を応援
日本語で世界の若者を応援。日本語で世界の若者を応援。日本語で世界の若者を応援。

株式会社スナック
株式会社スナック

株式会社ヘルテ
株式会社ヘルテ

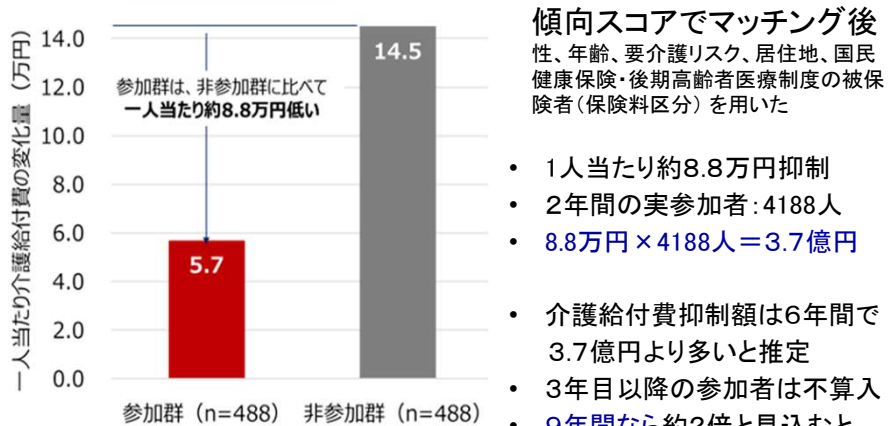
メグリアのカルチャー＆スポーツ教室
メグリアのカルチャー＆スポーツ教室。メグリアのカルチャー＆スポーツ教室。メグリアのカルチャー＆スポーツ教室。

ちゅうでん求人情報提供サービス
ちゅうでん求人情報提供サービス。ちゅうでん求人情報提供サービス。ちゅうでん求人情報提供サービス。

トヨタ生活協同組合 カルスボ
トヨタ生活協同組合 カルスボ

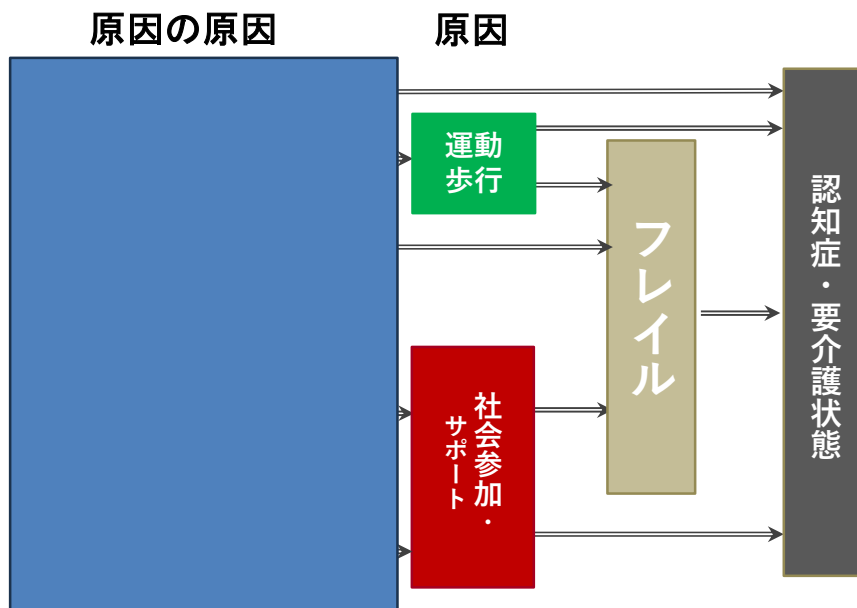
中部電力
中部電力

豊田市SIBの 介護費抑制推定額は3.7億円以上 2年間の中間評価

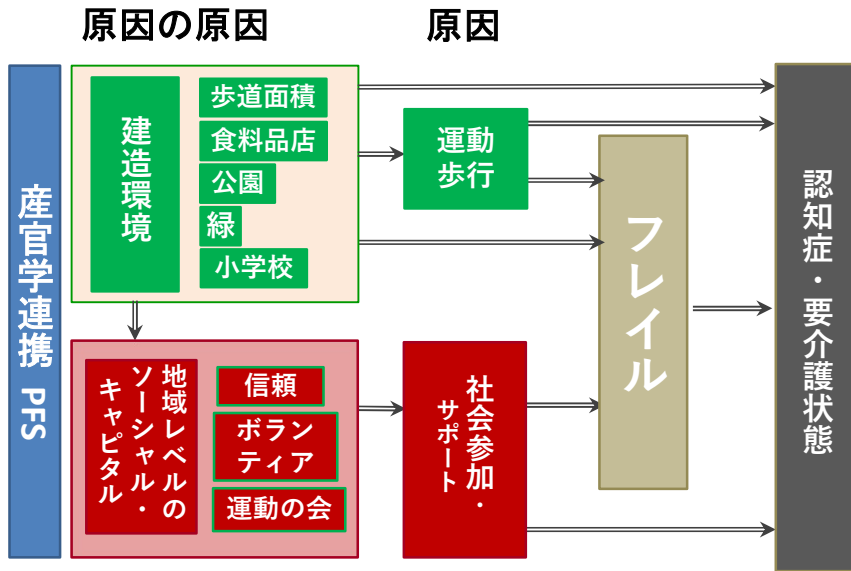


https://www.city.toyota.aichi.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/044/582/r0604/01.pdf

フレイル・認知症・要介護状態のゼロ次予防



フレイル・認知症・要介護状態のゼロ次予防



PFS : Pay For Success (成果運動型民間委託契約方式)

一般社団法人

2024年10月設立予定

安寧社会共創イニシアチブ An-nei Community co-creation initiative AnCo あんこ

安寧社会の共創へ

不確実性が高まる中で、安寧な社会を実現するには、多様な資本（自然、文化、社会関係、社会基盤）を適切に評価・活用し、市民や各セクターが協力する総合的アプローチが必要です。安寧社会共創イニシアチブ（通称：あんこ）はそのための技術・デザイン・評価を推進するプラットフォームです。ぜひ、この取り組みにご参加ください。

<https://annei.org/>



健康まちづくりEXPO
セミナー
分科会
2025年7月24・25日
秋葉原UDX SQUARE



まとめ

- なぜ社会参加を促すゼロ次予防か
 - 社会参加には波及効果がある:運動・共食・笑い・会話
 - 健診(2次)、健康教育(1次)のみでは限界
→環境への介入(ゼロ次予防)も
- 社会参加を増やせるのか → Yes
- さらに普及するには
 - 産官学民連携で
 - 「民」の担い手「アドバイザー」に期待します

