

熊本県高森町 健康寿命の延伸に向けた「通いの場」活性化支援

町の現状 令和5年4月現在

- 人口 5,993人
- 65歳以上 2,592人 (43.3%)
- 75歳以上 1,406人 (23.5%)
- 要介護認定率 18.0%
- 介護保険料 月額7,300円
(第8期では熊本県内2番目に高額)



取組の背景

高森町は典型的な過疎自治体であり、高齢化率は全国及び熊本県平均を大きく上回っている。今後も少子高齢化は進むことが予想され、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。また、介護給付費に比例する介護保険料は、第7期（H30～R2）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。

介護保険料を引き下げるためには、健康寿命の延伸を図り、介護給付費を減少させる必要があるため、平成31年より住民主体の「通いの場」週1回実施に向けた支援に取り組んだ。

「通いの場」立上げ・拠点整備

施策①「通いの場」立上げに向けた地区説明会

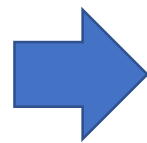
- 介護保険料が高いことは町民も把握済み
- 町の高齢化状況や介護給付費の支出状況を具体的に示す
- 介護保険料を下げるために“今、元気な人がいつまでも元気”で！
- そのために“週1回の通いの場”を自分たちで実施

課題 地域コミュニティの核となる公民館老朽化

- 段差や和式トイレなど高齢者が利用しづらい状況
- 地域では改修等を実施する金銭的余裕はない

施策②介護予防拠点整備（公民館改修）

- 補助金を活用し、地域負担なく公民館を改修
- 段差解消や手すり設置、トイレ洋式化等により高齢者も使いやすく



「通いの場」環境整備

施策③「通いの場」環境整備

- 60インチテレビ、DVD、ノートPC、Wi-Fi、非常用発電機、ポッチャセットを整備
- 特別交付税を活用し、集落支援員を各集落に配置。地域と行政のつなぎ役や通いの場を後方支援

活動状況

- 住民主体の通いの場として活動
- 週1回いきいき百歳体操を中心に活動
- 頭の体操として、eスポーツ（ぷよぷよ）を導入

準備体操
●肩と脇腹を伸ばす運動
左手

いきいき百歳体操
高森 200k バージョン



手のひらが自分の方を向くように



60インチテレビモニター、DVD

いきいき百歳体操等を行うため
国県補助金やふるさと応援寄附金
を活用して導入



ノートパソコン、Wi-Fi等

テレビ会議システムで他の場
所と繋いだり、eスポーツや
YouTubeを活用した間違いさが
し等を実施するため、国県補助金
を活用して導入



非常用発電機

災害時に一時的な避難場所とし
て活用できるように、国交付金を活
用し非常用発電機を整備



ポッチャセット

天候に左右されず、集まって介
護予防運動に取り組めるよう、特別
交付税(集落支援員)を活用して
ポッチャセットを導入し、公民館
にコートを整備

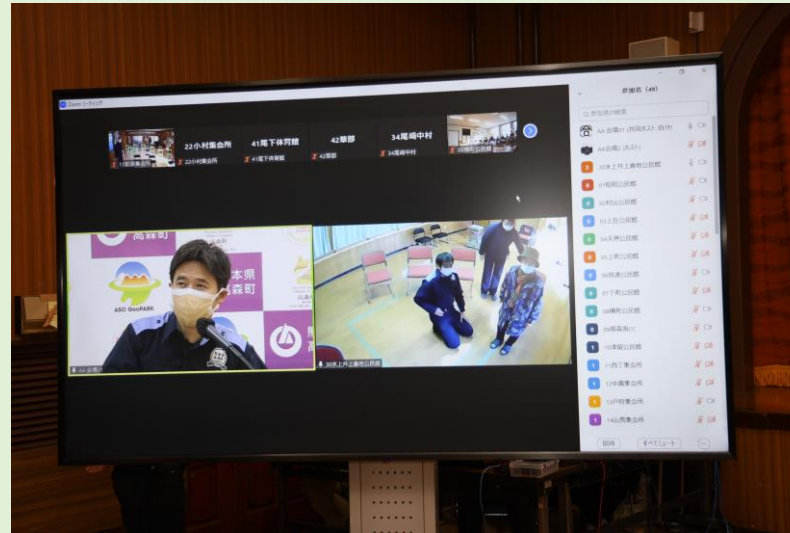
「通いの場」活性化支援

施策④「通いの場」活性化支援

高森避難フェス（防災DX訓練）

防災DX訓練

- 震度5弱を想定した防災訓練として令和4年11月6日に高森町全域で開催
- 町民は近隣の公民館等へ避難し、住民同士での安否確認を実施
- 公民館等42箇所と災害対策本部をテレビ会議システムで同時接続し、リアルタイムで避難状況を双方向に確認する防災DX訓練として実施
- 町民1,000人以上が参加



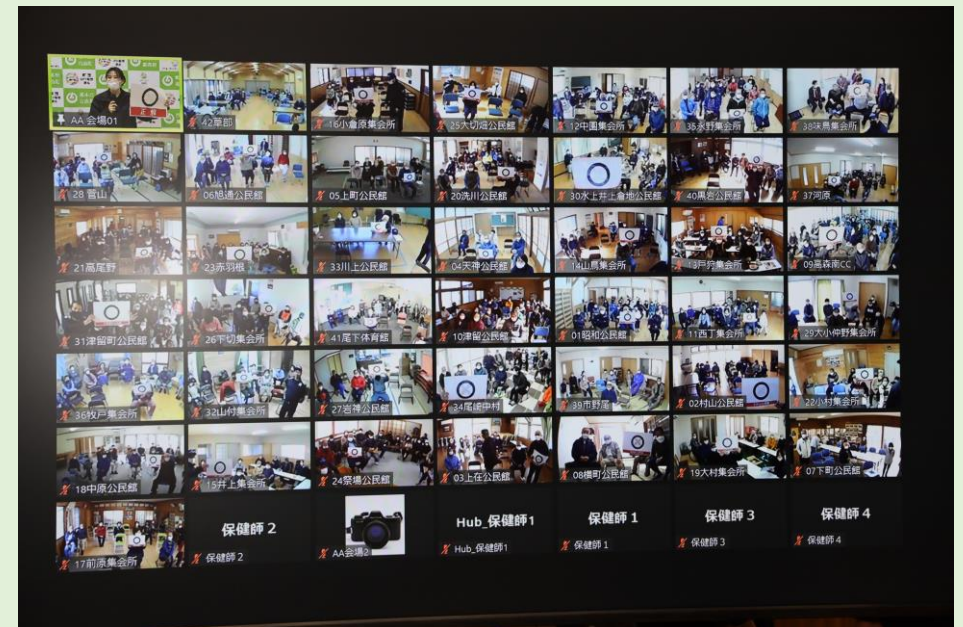
保健師・管理栄養士による健康防災講話

- 通いの場（介護予防拠点）となっている公民館とテレビ会議システムを活用した健康防災講話を実施



ローカルクイズ大会

- 高森町に特化した介護、健康、防災に関するO×クイズ大会を実施



☞ 避難フェスの模様はこちら

「通いの場」活性化支援

施策⑤ 「通いの場」活性化支援

高森オープンタウン（ボッチャ大会・UDe-スポーツ体験）

通いの場対抗ボッチャ大会

- ・通いの場対抗ボッチャ大会を令和4年12月4日に開催。
32チーム150名が参加

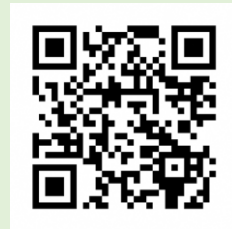


UDe-スポーツ体験会

- ・高齢者でも取り組みやすいeスポーツとして体験会を開催。



新聞（回覧文書）やケーブルテレビ、YouTubeでも配信



パート1
パート2
高森オープンタウンの様子はこちら

令和4年12月4日(日) 高森オープンタウン 通いの場対抗ボッチャ大会

優勝した西丁②チーム

西丁②

激闘制す

紙一重 勝敗分ける

決勝戦は1点を争う好ゲームとなった。主審権を握ったのは中原B。第1エンドに1点を先制したのは中原B。第2エンドには西丁が1点を返すが、第3エンドとなった。最終第3エンドに西丁が数ミリの差で1点を奪い、優勝。まさに紙一重の勝利となった。

予選リーグから全勝

西丁は予選リーグから全勝。金野同士の争いを避けて予選リーグで決勝トーナメントに進出する。そのまま頂点まで駆け上がった。メバメバ全員の安定したプレイを誇る。いかに予選リーグの優勝を逃がらなかったか。

まるでワールドカップ 通いの場対抗ボッチャ大会

日本中がサッカーW杯で盛り上がる中、ボッチャ大会の参加チームは、W杯参加国と同数の32チームとなった。各4チームによる予選リーグを戦い、決勝トーナメントに進出した8チームによる争いが繰り広げられた。

障がい者でもできるUDe-スポーツを体験

最大4色のボタンを使い、従来より難しく感じられるゲームにチャレンジ。簡単ながらも意外と難しく、多くの方が笑顔で参加されました。

初開催 高森オープンタウン

12月4日に高森中学校体育館において、高森オープンタウン（ボッチャ大会・UDe-スポーツ体験）を初めて開催した。寒空の中、朝早くから約150名の参加者が集まり、会場は熱気に包まれた。

高森町健康推進課 介護保険係
TEL：62-2910

「通いの場」活性化支援

施策⑥「通いの場」活性化支援

通いたくなる魅力的な「通いの場」へ

スマホ教室、パソコン教室

- デジタルディバイド（情報格差）解消に向けたスマホ教室、PC教室を開催。誰一人取り残されないようデジタル社会の実現に向けたサポート。



ドライフラワー教室

- 楽しく集まりたくなる教室を企画



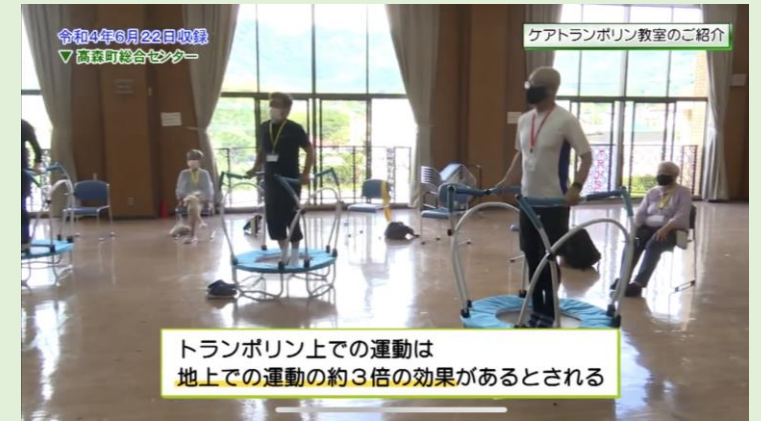
ケーブルテレビやYouTubeでの放送

- 町内全戸で視聴可能なケーブルテレビにおいて、通いの場の活動内容を1週間ずつ放送



ケアトランポリン教室

- 転倒防止用の手すりが付いた高齢者や障がい者にやさしい1人用トランポリン。衰えてきている足腰を無理なく回復させることに加えて、腰痛・ひざ痛の軽減、脳の活性化が報告されている



トランポリン上での運動は地上での運動の約3倍の効果があるとされる

理学療法士による体操指導、体力測定

- 38箇所、342名が実施



取組の成果

取組の成果

- ほぼ全ての事業を国県補助やふるさと納税を活用し、町の一般財源や保険料負担なしで実施。
- 町内ほぼ全域で「通いの場」が立ち上がり、令和4年度末には**44箇所**となった。
- 「通いの場」が様々な場面で活用され、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。
- 要介護認定率は平成27年時点では、全国及び熊本県平均を上回っていたが年々減少し、令和5年3月現在では下回っている。

| | H27 | H28 | H29 | H30 | H31 | R2 | R3 | R4 | R5 |
|---------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 認定率 (%) | 20.9 | 20.1 | 19.9 | 20.0 | 18.6 | 18.2 | 17.3 | 18.1 | 18.0 |
| 認定率 (熊本県) (%) | 20.4 | 20.4 | 20.5 | 19.9 | 20.0 | 19.8 | 19.8 | 19.6 | 19.3 |
| 認定率 (全国) (%) | 17.9 | 17.9 | 18.0 | 18.0 | 18.3 | 18.4 | 18.7 | 18.9 | 19.0 |

(出典) 平成26年度から令和2年度：厚生労働省「介護保険事業状況報告(年報)」、令和3年度から令和4年度：「介護保険事業状況報告(3月月報)」

- 厚生労働省の私のまちの「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」部門で最優秀賞を受賞

日頃から介護予防や健康づくりの一環として実施している「ご当地体操」と、地域の魅力を伝える「地域のPR動画」がテーマでした。



↑
受賞動画はこちらから



部門1 ご当地体操&地域の魅力発信動画コンテスト

■最優秀賞

●熊本県高森町「熊本県高森町」



41の公民館と集会所で自主的に「通いの場」が立ち上がっている高森町。地元の「高森音頭」に合わせた体操や、指の体操を目的にeスポーツに取り組むいきいきとした高齢者たちが印象的な動画です。「いきいき百歳体操高森096K(オクロック)バージョン」も紹介されました。