

## 第Ⅰ回会議資料

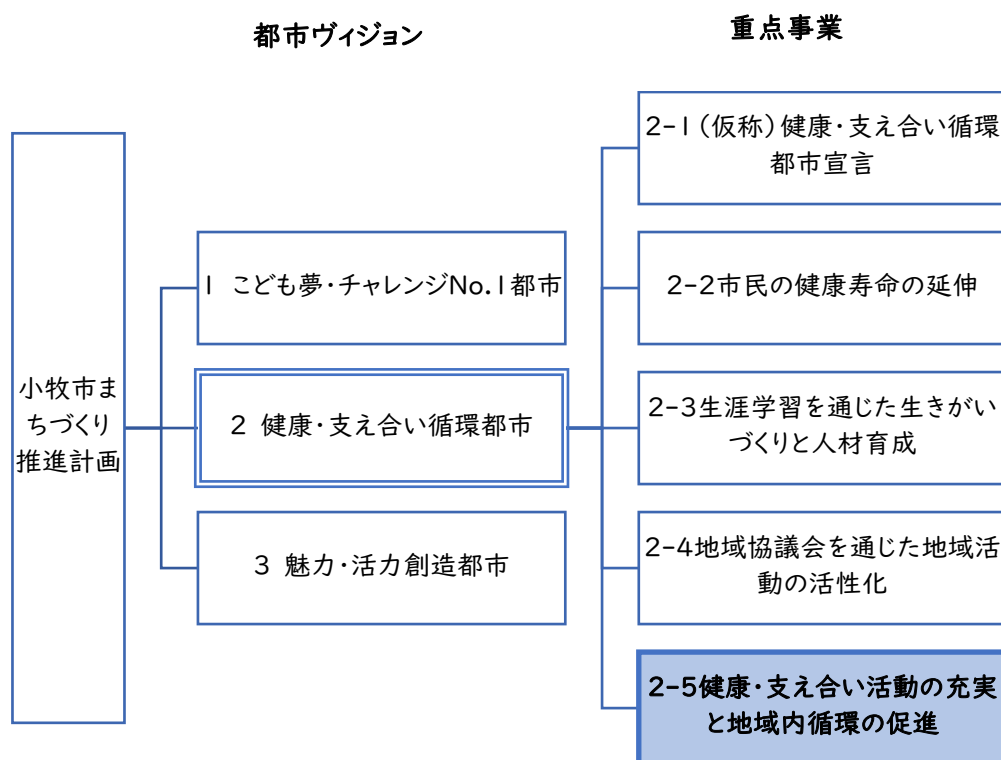
### 目 次

1. 小牧市の主な施策 .....	2
■小牧市まちづくり推進計画（参考資料1） .....	2
■健康に関する施策一覧（参考資料2） .....	4
■健康いきいきポイント制度・ウォーキングアプリalko（参考資料3） .....	5
■支え合いに関する施策一覧（参考資料4） .....	6
■支え合いいきいきポイント制度（参考資料5） .....	7
■既存調査結果 .....	8
2. 健康・支え合いをつなぐもの .....	10
■参考になる考え方 .....	10
■健康と支え合いに関する研究成果 .....	12
3. 調査内容について .....	14

## 1. 小牧市の主な施策

### ■小牧市まちづくり推進計画（参考資料1）

・小牧市では、2019 年に小牧市まちづくり推進計画を策定し、都市ヴィジョン2で「健康・支え合い循環都市」を掲げ、その実現に取り組んできました。本会議では、重点事業 2-5「健康・支え合い活動の充実と地域内循環の促進」を主な議題とします。



#### 重点事業 2-5 健康・支え合い活動の充実と地域内循環の促進

地域内循環を生み出す仕掛けであるポイント事業などを通じて、市民の健康づくりや支え合い活動のきっかけや励みとなるインセンティブを生み出します。

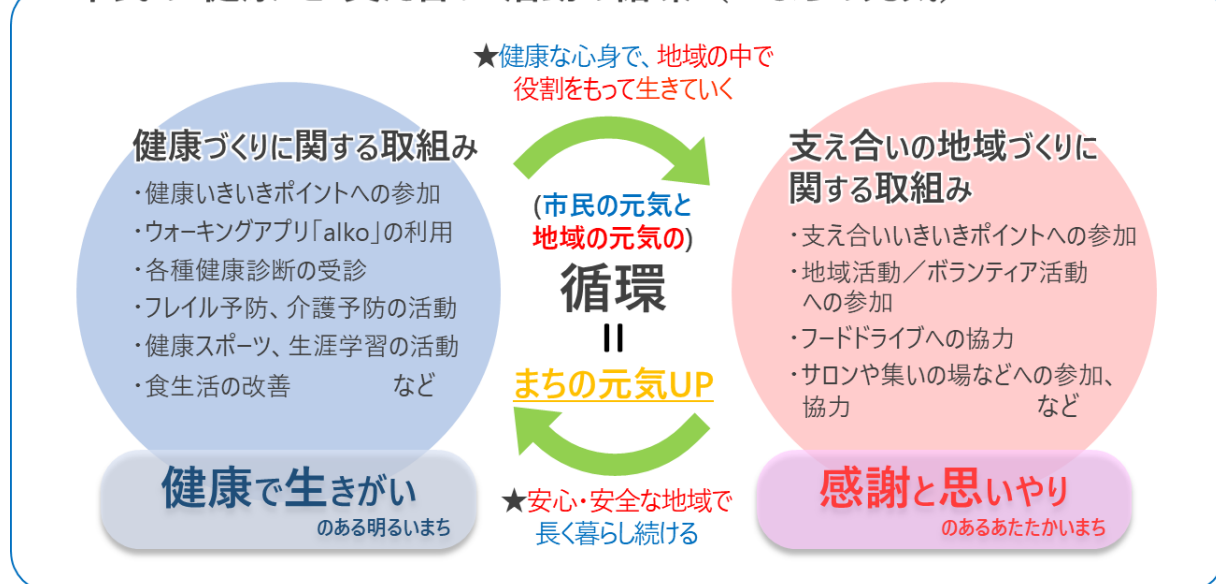
日常生活の中で健康への関心を高め、楽しみながら健康づくりに取り組むことができるよう、健康づくりや生きがいづくりを推進する事業の充実を図ります。

同時に、高齢化が進む中で、行政だけでは難しい「安全・安心な地域づくり」を市民とともに実現していくことを目指し、広く市民のボランティア活動への関心を喚起し、社会参加や地域貢献につなげ、市民の主体的な地域支え合い活動を育成、支援します。

なお、これらの地域内循環を生み出すための経済的トリガーとして、「プレミアム商品券(市内限定商品券)」を有効に活用します。

- ・市民の健康づくり、支え合い活動が広がり、それらが循環していくまちづくりに取り組んでいます

## 市民の“健康”と“支え合い”活動の循環（＝まちの元気）



## 企業・団体 との協働

## まちの元気（活力ある高齢社会）を支えるまちづくり

- ▷市内限定商品券による「こまきいきいきポイント制度」推進
- ▷各種検診制度の充実
- ▷こまき山体操の普及、啓発
- ▷地域協議会を始めとした各種地域活動、ボランティア活動への支援  
（助け合い交付金、協働提案事業化制度、市民活動助成金、  
ワクティブこまきの運営 など）
- ▷スポーツ大会や生涯学習講座などの開催
- ▷魅力と にぎわい のある中心市街地の創造 など

## ■健康に関する施策一覧（参考資料2）

- ・小牧市独自の人間ドック制度、各種検診の充実、健康いきいきポイント制度・ウォーキングアプリ「alko」の運用、高齢者外出支援のためのこまき巡回バスの拡充などに取り組み、市民の元気づくりを応援しています。
- ・住民にとってより身近な地域に拠点とした①栄養・口腔、②運動、③社会参加からなるフレイル予防に取り組んでいます。
- ・生活習慣病予防をはじめ、健康づくりの習慣化を推進しています。
- ・社会全体で支える健康づくりの推進として、保健連絡員、食生活改善推進員の協力を得ながら健康教育に取り組むとともに、こまきヘルシーメニュー店舗の認定など、協働での推進を図っています。

## ■健康いきいきポイント制度・ウォーキングアプリalko(参考資料3)

- ・ウォーキングアプリ alko は、小牧市が平成 28 年度から実施している『健康いきいきポイント事業』の一環として、市が独自に開発したスマートフォン専用のウォーキングアプリです。
- ・健康いきいきポイント制度は紙とアプリの併用で、95%以上がアプリを利用しています。

### ○内容

	(ア) ウォーキングアプリ alko	(イ) チャレンジシート
媒体	スマートフォン	紙
ポイント 獲得の方法	・1日 5000 歩以上歩く ・期間限定のチャレンジ(目標歩数等)をクリアする	・健康づくり(目標をたてて取り組む) ・健診・検診 ・健康に関する教室や講座への参加 ・友達に紹介
対象者	・市内在住、在勤、在学者	・中学生以上の市内在住、在勤、在学者
ポイント等	・5000 歩(10 ポイント) ・期間限定チャレンジ(スポンサーなどからの景品) ・ポイントを一定数以上貯めると alko カードが電子配信され、各種優待が受けられる(期限付)	・健康づくりチャレンジ 1日 10 ポイント(上限 600 ポイント) ・人間ドック 400 ポイント、がん検診 100 ポイントなど ・講座や教室への参加 100 ポイント ・友人への紹介 100 ポイント
参加者数 (R3)	6,000 人程度	252 人

(ア) 1000 ポイント以上をためて、抽選で、こまきプレミアム商品券 2,000 円、1,000 円がもらえます。

(イ) 1000 ポイントをためて、こまきプレミアム商品券 1,000 円がもらえます。

### ○ウォーキングアプリ利用実績

	R1	R3
ダウンロード者数(累計)	9,764 人	17,379 人
ポイント抽選申込者数	1,381 人	2,565 人
ポイント交換者数(抽選)	1,377 人	2,382 人

\* R3：申込者数と交付者数の差＝抽選漏れによるもの

#### ■ 支え合いに関する施策一覧（参考資料4）

- ・防災・防犯、地域福祉、地域交流、環境、教育など多様な場で、市民の支え合いを支援する施策に取り組んでいます。
- ・地域課題に住民が主体的に取り組めるよう小学校区ごとに地域協議会を設立しています。設立された各地域協議会では、支え合い活動として、一人暮らし高齢者のちょっとした困りごとに対する生活支援としてのお助け隊活動や地域の防災力を高めるための学区防災訓練、地域の安全安心のための青色防犯パトロールなど、地域ごとの課題解決に向けた活動が展開されています。
- ・市民活動、ボランティア活動、地域活動、生涯学習活動等の情報提供やそれぞれの活動をつなぐ「こまき市民交流テラス ワクティブこまき」を運営しています。
- ・市民活動団体を対象に、「協働提案事業化制度」「市民活動助成金・地域に還元チャレンジ助成金」などの助成制度があります。

## ■支え合いいきいきポイント制度(参考資料5)

- ・支え合いいきいきポイントは、介護施設・サロンでの補助的な活動、地域協議会での困りごと支援活動に付与しています。
- ・約 1,000 人の市民(高齢者が約9割)が参加しています。

### ○内容

種類	(ア) 介護施設ポイント	(イ) サロン・地域ポイント	
		サロンポイント	地域ポイント
活動内容	介護施設等での補助的な活動(イベント、清掃のお手伝いなど)	サロン等での補助的な活動(参加者の受付、準備、片付けなど)	地域協議会が主体となつて行う地域の高齢者のちょっとした困りごと支援(庭の草取り、電球交換など)
活動対象者 (お互い様サポーター)	18 歳以上の市民	18 歳以上の市民	18 歳以上の市民(地域協議会が設立されている小学校区の区域内に居住している方)
活動場所	受入団体登録をした市内の介護施設 など	受入団体登録をした市内のサロン など	依頼者の自宅 など
ポイント	1 時間の活動に対して 100 ポイント	1 時間の活動に対して 100 ポイント	30 分の活動に対して 100 ポイント

\* 1 日 200 ポイント、(ア)(イ)それぞれ年間 5,000 ポイント(合計 10,000 ポイント)が上限

### ○活動実績

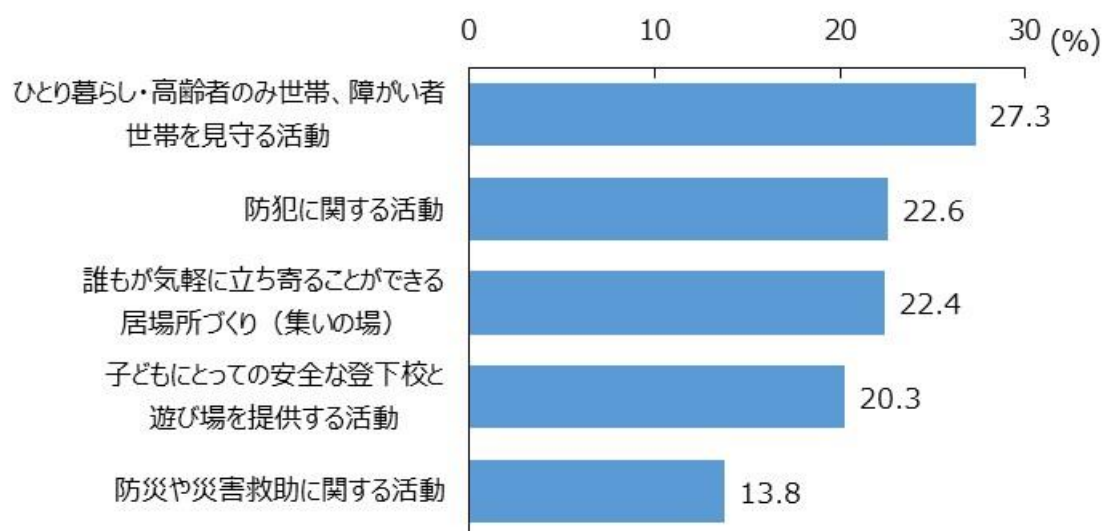
	R1	R3
お互いさまサポーター	1,170 人	1,253 人
参加者数(活動者数)	1,037 人	903 人
受入団体数	介護施設 29 サロン 85 地域 2	介護施設 31 サロン 87 地域 4
ポイント交換者数	1,008 人	833 人
付与ポイント数	2,918,400 ポイント	1,679,000 ポイント

\* R3 は新型コロナウイルス感染症により介護施設の実施は見合わせ、サロンが9割以上を占めています。

## ■既存調査結果

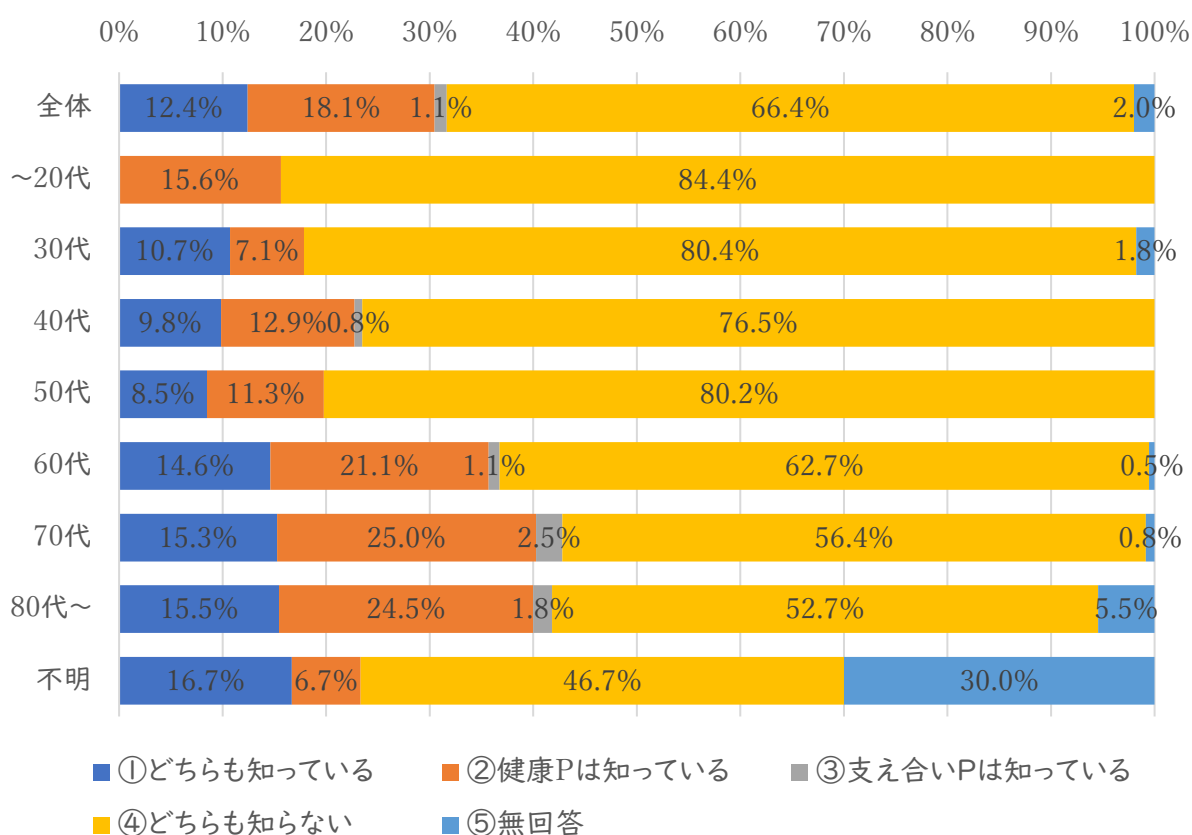
○地域福祉アンケート(平成 27 年度実施、小牧市内に居住する 18 歳以上 3,000 人)

・住んでいる地域に必要な活動(上位5項目)



○市政アンケート(令和4年度実施、小牧市内に居住する 16 歳以上 3,000 人)

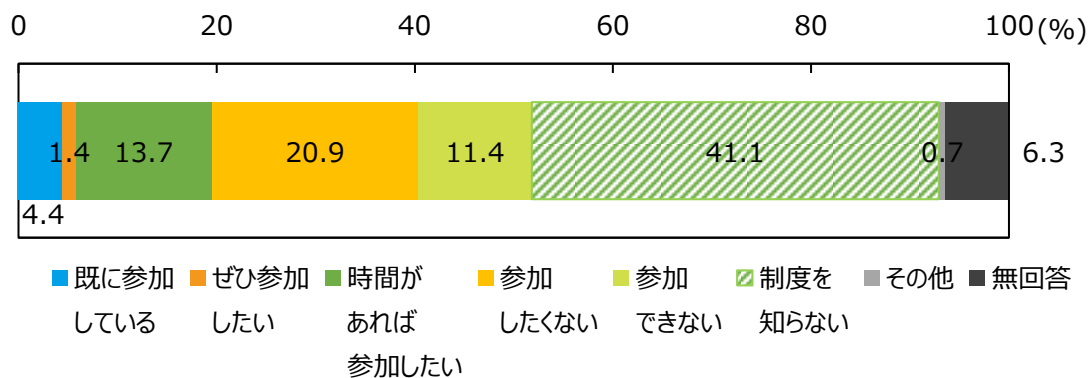
・いきいきポイントの認知度



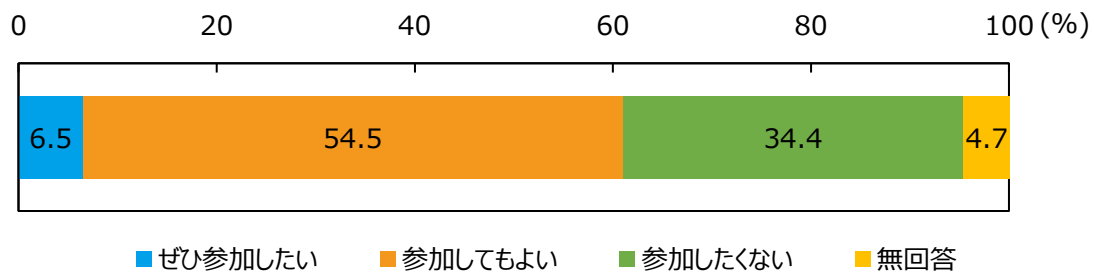


○高齢者アンケート(R1 実施、要介護認定を受けていない高齢者対象)

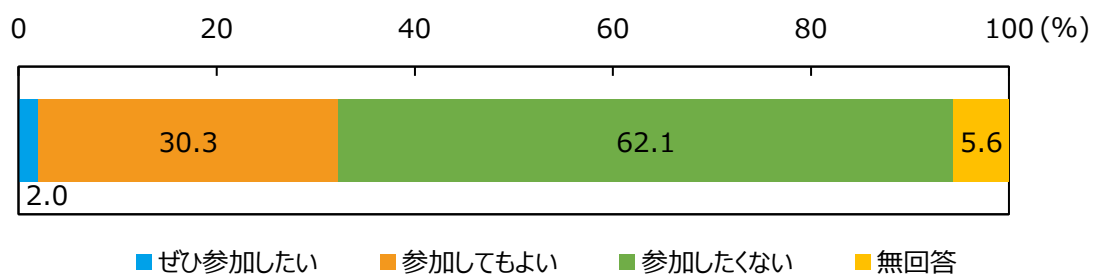
・「こまき支え合いいきいきポイント制度」への参加状況・意向



・住民主体の健康づくり活動や趣味の活動への参加意向



・住民主体の健康づくり活動や趣味の活動の世話役の意向



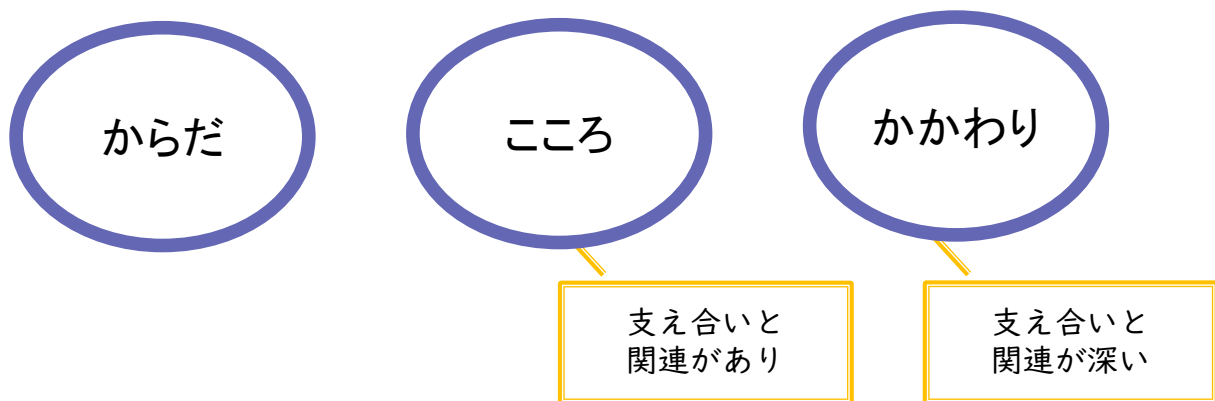
## 2. 健康・支え合いをつなぐもの

### ■参考になる考え方

- ・WHOの健康の定義を確認すると、「からだ」（肉体的）はもとより、「こころ」（精神的）や「かかわり」（社会的）も含めています。

病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること。

（日本 WHO 協会訳）



- ・支え合いについて、さわやか福祉財団では「助け合い」という言葉で、その価値や効果の広がりを整理しています。

助け合いには、かけがいのない長所と効果がある。（中略）

人は、自らできる能力を発揮することでいきがいを持ちます。支援を受ける状態の方でもできることは数多くあります。支え、支えられ、という相互の仕組みの中で築かれる絆やふれあいは、より深い喜びや楽しみを生み出し、それは結果として介護予防にもつながり、孤立している人々が地域で活躍する力にもなります。助け合いは障がいがあっても認知症であっても、すべての人々が主体的に参加することができるものです。

資料 （公財）さわやか福祉財団「新地域支援事業 みんなで創ろう 助け合い社会」

- ・協会けんぽでは、本当に健康であるために必要な3つの健康をあげています。

心と体の健康は大切ですが、それだけでは不十分。社会の中で認められ、他人から必要とされ、安心できる居場所がある「社会的」にも健康であることがそろって、本当に健康であるといえるのではないのでしょうか。

#### 心身の健康

- ・心も体も健康な状態
- ・健康の土台となるもの
- ・バランスのとれた生活習慣によってつくられるもの

#### 生活面での健康

- ・仕事と家庭、自分の時間などのバランスがとれた状態
- ・収入や仕事など生活を維持するために必要な環境が整っている状態

#### 社会的健康

- ・他人に必要とされ、何らかの役割をもち、社会の中に居場所があると感じられる状態
- ・生きがいがあり、周囲の人と支え合う関係を築けている状態

(資料) 協会けんぽ HP

<https://kenkousupport.kyoukaikenpo.or.jp/support/02/20160311.html>

## ■健康と支え合いに関する研究成果

- ・JAGES（日本老年学的評価研究）の研究成果をみると、支え合い、交流、つながり、生きがいなどと健康に関する関連が次々と報告されています。
- ・個人の健康だけでなく、助け合いやつながりの多い環境が住民の健康につながっているという報告もみられます。
- ・所得、地位、身体状況などの制約を超えて、社会参加の効果があるという報告もみられます。

### ○個人について

- ・近隣・友人のサポートある高齢者要介護リスク 10%超減（2017）
- ・社会との多様なつながり方がある人は認知症発症リスクが半減（2017）
- ・社会参加で介護費用が減少 週1回以上の趣味やスポーツの参加者は6年間で1人約 11 万円、就労している人では6万円程度介護費が低い傾向あり～12 自治体 4.6 万人の追跡調査より～（2021）
- ・週1回以上、趣味やスポーツの会に参加した高齢者はその後 11 年間の介護費 30～50 万円低い（2019）
- ・特に効果的なのは「身体を動かす趣味」と「誰かと一緒に行く趣味」（2021）
- ・年数回以上の社会参加で要介護リスク抑制男性 26～40%、女性 16～33%～検討した 14 種類中、男性 8 種類、女性 11 種類の社会参加先で効果あり（2021）
- ・認知症予防に効果的な趣味は？～グランド・ゴルフと旅行で約20～25%リスク減～（2019）
- ・多趣味な高齢者は死亡リスクが低い 趣味 2 個で 10%、5 個で 31% のリスク軽減効果～（2021）
- ・スポーツや趣味など複数の会に参加するほど要介護リスクは低下する特にスポーツは 34% のリスク低下（2014）
- ・運動で死亡リスク減「一人で」するより、誰かと「一緒に」（2015、2020）
- ・運動に関心が低くても 1 日 30 分以上歩いている高齢者の特徴は？～「看病や世話」「友人と会う」など人とのつながりなどを中心とした 11 項目が明らかに～（2022）
- ・通いの場へ参加する後期高齢者で要介護リスク悪化が半減～全国 10 道県 24 市町で 3 年間の追跡研究～（2021）
- ・住民運営の通いの場に参加後、6 割の人で社会参加が増加し、心理面にも望ましい変化（2019）
- ・他者と一緒に笑う人は要介護リスクが低い～友人との会話の中で笑う人は要介護リスクが約 3 割減少～（2022）
- ・地域活動参加で認知症リスク22%減 役割を担うとさらに 19%減～高齢者 10 年間の追

跡調査～（2017,2018）

- ・**特技を教える**高齢者は幸福感が高い～約 2,600 人のデータ分析から～（2019）
- ・**生きがい**を持つと認知症リスクが 0.69 倍、幸福感が 0.4 ポイント増加する～高齢者の生きがい作りで、高齢者の健康とウェルビーイングを向上の可能性～（2022）
- ・インターネットでつながりを保つ高齢者は健康感が 1.6 倍、幸福感が 1.4 倍 ～性・年齢・学歴等や友人と会う頻度の影響を考慮した分析結果～（2022）
- ・ボランティアポイントに参加した人は地域活動に参加する（1.24～1.46 倍）、友人と会う（1.09 倍）、笑う（1.06 倍）（2022、伊藤委員）

#### ○地域について

- ・ソーシャル・キャピタルが豊かな地域に住む人ほどフレイルになりにくい～社会参加が 10% 高い地域ではフレイル発生が 6% 低い～（2021）
- ・助け合う地域ではコロナ禍のうつリスク 1 割減～高齢者 8 千人の新型コロナ流行前後の追跡調査～（2022）
- ・地域への信頼や愛着が高いまち男性の要介護リスク 9% 減（2019）

#### ○共生社会

- ・現役時代の企業規模で死亡リスクに格差 ただし**高齢期の社会参加でその影響は緩和** ～小規模企業勤務だった男性は趣味活動参加で 26%、スポーツの会で 25% 減～（2021）
- ・高齢者の健康格差を広げない社会参加は？～スポーツ・趣味は低学歴・低所得者層で参加が 8～19% 少ないが、**通いの場は社会経済階層で違いなし**～（2021）
- ・「見え方」の低下した**高齢者**であっても、**社会参加**により、自己健康観は向上～よく見えている高齢者と同じく自己健康観の低下の割合は 0.5 倍～（2021）
- ・配偶者と死別 特に**独居男性**でうつ症状悪化 **社会参加や友人との交流**が悪化を抑制（2019）
- ・同居なのに**孤食**の男性 死亡リスク 1.5 倍（2016）

出典：JAGES（日本老年学的評価研究）ライブラリーのプレスリリースより

<https://www.jages.net/library/pressrelease/>

太字は資料作成者

### 3. 調査内容について

#### 【小牧市内】

高齢者アンケート (既存アンケートの 再集計)	令和元年度の一般高齢者アンケートの関連設問を再集計し、参加者や非参加者の特徴を確認します。 ・「こまき支え合いいきいきポイント制度」への参加状況や希望の質問について、年齢、性、健康状態などでクロス集計
関係者・関係職員 へのヒアリング	健康づくりや支え合いを担当する市の職員、活動関係者にヒアリングを行います。 ・取組状況、健康づくりと支え合いの循環、小牧市が取り組むべきことなどを確認
サロン運営者への アンケート・ヒアリン グ	サロン運営者にサロン運営の現状・効果・課題を確認するとともに、市の支え合い施策や循環施策についての感想や提案などを把握します。 ・サロンの開催状況、参加者の支え合い、健康と生きがい循環、参加者を増やすために効果的なことなど、運営上の効果や課題等を把握 ・支え合いいきいきポイントの効果・課題・今後のあり方 ・市の支え合い施策に関する提案
サロン参加者 アンケート・ヒアリン グ	市内のいくつかのサロンで、サロン参加者からサロンの参加状況、循環の具体例、健康ポイントやスマホの利用状況などを確認します。 ・サロンの参加状況、参加したきっかけ、参加する理由、サロンが健康づくりによいて思うこと、参加を続けていく上で心配なこと ・健康ポイントの利用状況、スマホの利用状況 ・他のグループ活動の参加状況

【事例収集】

＊よろしければ、次の視点からご提案ください。

- 健康づくりにつながる支え合い施策
- ポイント制度（健康と生きがいの循環の視点から）
  - ・市や県のポイント制度
  - ・民間のポイント制度

【先進事例・有識者ヒアリング】

＊よろしければ、次の視点からご提案ください。

＊オンラインの場合、ご都合がよろしければ委員の皆様もご参加ください。

- 健康づくりにつながる支え合い施策
  - ・支え合いのまちづくりに積極的に取り組む自治体
- ポイント制度
  - ・伊藤（大）委員...ポイント制度について
  - ・ポイント制度に積極的に取り組む自治体
  - ・ボランティアポイントをWeb配信に切り替えた自治体