

健康・支え合い循環推進会議のとりまとめ

令和5年3月

健康・支え合い循環推進会議

目次

| | |
|----------------------------------|----|
| はじめに | 1 |
| 第1章 健康・支え合い循環推進会議の設置と検討の背景 | 2 |
| 第1節 健康・支え合いの循環に関わる取組の概要 | 2 |
| 第2節 健康・支え合い循環推進会議 | 6 |
| 第3節 主な調査 | 7 |
| 第2章 健康・支え合いの循環に関わる制度等の現状 | 8 |
| 第1節 こまき健康いきいきポイント制度の現状 | 8 |
| 第2節 こまき支え合いいきいきポイント制度の現状 | 12 |
| 第3節 小牧市の健康と支え合いの循環の現状 | 15 |
| 第3章 健康・支え合い循環施策の推進に向けた視点 | 20 |
| 第1節 こまき健康いきいきポイント制度について | 21 |
| 第2節 こまき支え合いいきいきポイント制度について | 24 |
| 第3節 健康と支え合いの循環・連携について | 28 |
| 資料 | 36 |

はじめに

小牧市における「健康と支え合いの循環・連携」の特徴と理念

かつて市も含めて行政には、自らが政策を決定して市民にサービスを提供する「ガバメント(government)」の役割が求められていました。しかし今日の行政には、市民や NPO(Non-Profit Organization=民間非営利組織)、企業などと連携し、それらと協議して、公共的に政策を決める「ガバナンス(governance)」をすすめる役割が求められています。

また今日の社会保障や社会福祉には、自分でできることをする「自助」と、互いにできることをして支え合う「互助」、社会保険制度の掛け金などを出し合って制度を支える「共助」、社会保険制度の公費による負担分の支払いや生活保護、その他の福祉サービスの提供などによる「公助」を適切に組み合わせて、行政だけでは対応できないニーズに対応することが求められています。特に高齢化と少子化が急速に進展するなかで、保健医療制度や介護保険制度を持続可能にするためには、疾病や要介護状態への事後的な対応に加えて、健康づくりによる健康寿命の改善などの予防的な観点も重要です。

小牧市は「小牧市まちづくり推進計画」の都市ビジョンで「健康・支え合い循環都市」をあげ、市民による健康づくりなどの予防的な活動という「自助」を応援する「健康いきいきポイント制度」を作りました。健康づくりにポイントを付与して地域内での循環を産み出す制度は、他県や他市にも存在しますが、小牧市はこのような自助の応援にとどまらず、お年寄りが集会所や民家などで定期的に集い、会話やレクリエーションなどで交流する「ふれあい・いきいきサロン」や福祉施設等でのボランティア活動などを対象とする「支え合いいきいきポイント制度」も作りました。自助だけでなく、このような互助を応援する制度を作り、両者を循環させる仕組みの構築を目指している地方自治体はあまりみられず、小牧市の特徴的な制度として評価できます。

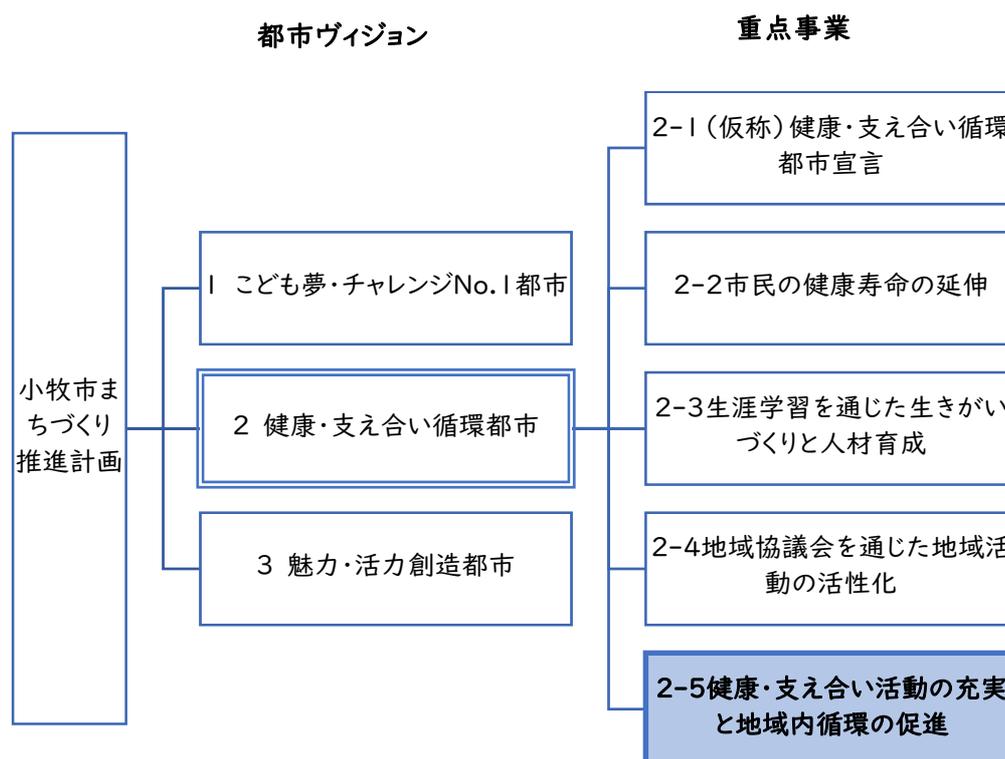
さわやか福祉財団によると支え合いにはかけがえのない長所や効果が見出され、JAGES(Japan Gerontological Evaluation Study=日本老年学的評価研究)の研究成果によると健康と支え合いには密接な関係があると思われます。そして小牧市における「健康づくりと支え合いの循環」には、自助や互助の応援にとどまらず、それらがより良い地域づくりにつながり、そのような地域が市民や行政、NPO、企業と話し合い、自治的・公共的に市政をリードすることで、小牧市におけるガバナンスの推進に貢献する可能性があります。

「健康・支え合い循環会議」では、このような小牧市の取り組みから、「自助・互助から公共へ」という理念も議論されました。4回の会議で提言された理念や改善点が、小牧市における「健康づくりと支え合いの循環」の発展に役立てられることを期待します。

第1章 健康・支え合い循環推進会議の設置と検討の背景

第1節 健康・支え合いの循環に関わる取組の概要

・小牧市では、2019年に小牧市まちづくり推進計画を策定し、同計画の都市ビジョン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います。



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。

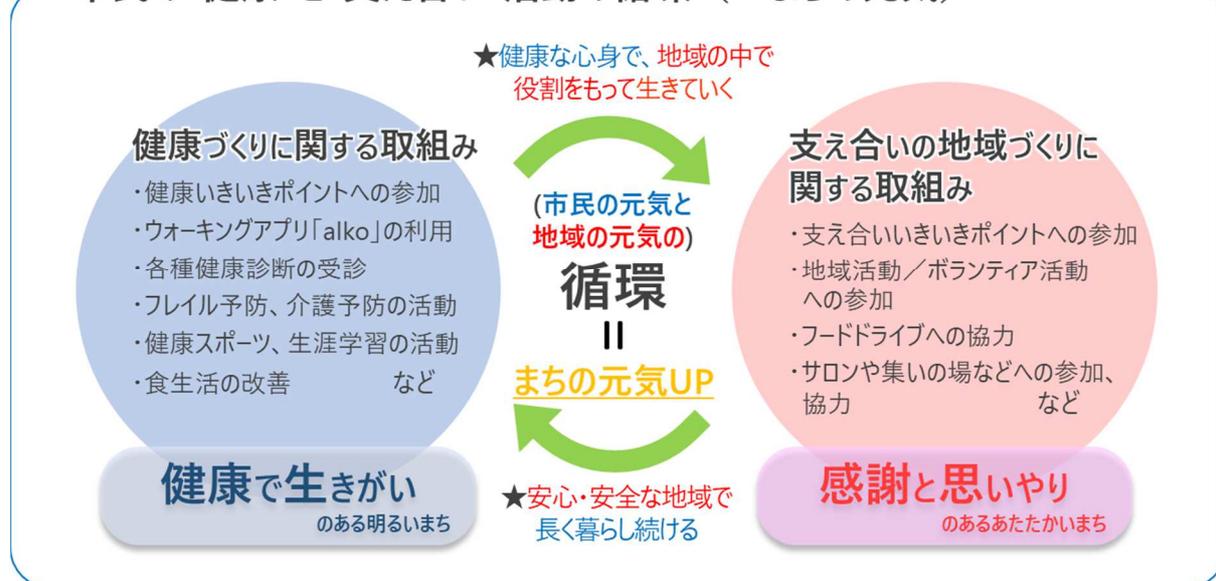
日常生活の中で健康への関心を高め、楽しみながら健康づくりに取り組むことができるよう、健康づくりや生きがいづくりを推進する事業の充実を図ります。

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

- ・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を拠点とした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。

こまき健康いきいきポイント制度

- ・健康いきいきポイント制度は、日常的な健康づくりの取組（ウォーキングを含む）や検診、健康に関する講座等に参加することでポイントを付与しています。
- ・ウォーキングアプリ alko は、平成 28 年度から実施している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 alko とチャレンジシート（紙）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 |

(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。

■支え合いに関する施策

- ・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。

こまき支え合いいきいきポイント制度

- ・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（うち、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っ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

第2節 健康・支え合い循環推進会議

少子高齢化が進み、人口減少など様々な課題が生じる中、小牧市では地域で支え合って自分らしくいきいきと安心して暮らし続けることができる「活力ある高齢社会（小牧モデル）」＝「健康・支え合い循環都市」を目指してきました。

こうした中、「健康づくり」と「支え合いの地域づくり」を両輪とし、市民の協力のもと相互に循環させていく取組をすすめてきましたが、新型コロナウイルス感染症は、これまでの人と人との対面によるつながりを前提とした各種取組に大きな影響を及ぼしました。

そのため、コロナ禍で得た経験も活かしながら、コロナにより疲弊した地域活動の回復とコロナ禍からのリスタートに向けて「健康づくり」と「支え合いの地域づくり」に関する新たな展開に必要な視点やアイデアについて議論する「健康・支え合い循環推進会議」を設置し、令和4年11月から令和5年3月にかけて4回の会議を開催しました。

会議では、「健康づくり」と「支え合いの地域づくり」に向けた活動の展開方向や、それらの連携・循環に向けて持つべき視点などに関する協議や提案がされました。

小牧市健康・支え合い循環推進会議設置要綱（抜粋）

所掌事項

・循環推進会議は、次に掲げる事項について議論する。

- (1) 市民が主体的に行う健康づくり及び支え合い活動の推進に関すること。
- (2) 市民の健康づくり及び支え合い活動の循環に関すること。
- (3) その他健康・支え合い循環都市を実現するために必要な事項

組織

・循環推進会議は、委員6人以内で組織する。

・委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 各種団体の代表者
- (3) その他市長が必要と認める者

第3節 主な調査

検討にあたり、以下の調査を実施・活用しました。

| 対象 | 主な質問 | 方法 |
|-----------------|---|---------------------------------|
| 市民 (LINE登録者) | alkoについて ・全員：認知度、魅力 ・登録者：登録のきっかけ、利用後の変化 ・未登録者：登録しない理由 | 1月にアンケートを実施 LINE |
| 健康ポイント 交換申請者 | alkoについて ・登録のきっかけ、利用後の変化、期待する機能 ポイント制度について ・認知度、参加の有無 | 1月にアンケートを実施 Web |
| サロン代表者 | ポイント制度について ・ポイント制度とサロン活動、ポイント交換先 サロンの世話役について ・世話役の期間、よかったこと、負担が大きいこと | 12月にアンケートを実施 会場配布・回収 |
| サロン参加者 | 参加のきっかけ、サロンの楽しさ(効果)、 敷居を低くするために、サロンの中での役割 | 2月にサロンでヒアリング |
| 高齢者 | 支え合いポイントの参加意向別集計 住民主体の健康づくりや趣味活動への参加意向 | R1高齢者アンケートをクロス集計 (郵送配布・郵送回収) |
| 市民 (地域福祉) | 地域活動・ボランティア活動 ・参加状況、参加意向、参加したくない理由、 割くことのできる時間、地域に必要な活動、 行政にしてほしいこと | H28地域福祉アンケート結果を再確認(郵送配布・郵送回収) |

第2章 健康・支え合いの循環に関わる制度等の現状

第1節 こまき健康いきいきポイント制度の現状

(1) ポイント制度の目的

市民が健康づくりへの関心を高め、楽しく継続できる環境をつくることにより、生活習慣の改善を図るとともに、検診受診率の向上等の効果が期待され、健康寿命の延伸に寄与することを目的としている。

(2) ポイント制度の実績と課題

○実績

- ・ポイントの認知度は3割以上（市民アンケート）、alkoの認知度は約8割（LINEアンケート）で、一定の認知度はある。
- ・alkoのダウンロード者数は累計で2.1万人（R5.2末時点）
- ・手軽さ、ポイント交換、チャレンジ企画などが魅力として評価されている。
- ・生活の中で歩数を気にする市民の創出に一役
- ・ポイント抽選申込者数は2,500人で、2年前より倍増
- ・alkoの利用で歩数が増加

| | H29 | R1 | R3 |
|--------------|--------|--------|---------|
| ダウンロード者数（累計） | 5,708人 | 9,764人 | 17,379人 |
| ポイント抽選申込者数 | 668人 | 1,381人 | 2,565人 |
| ポイント交換者数（抽選） | 619人 | 1,377人 | 2,382人 |

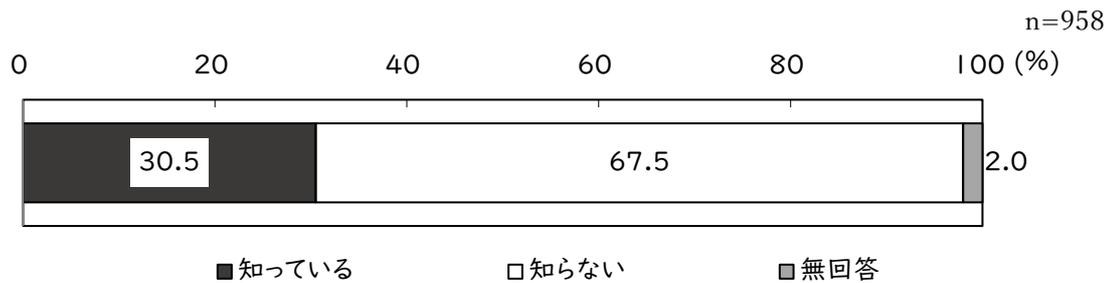
○課題

- ・健康づくり、運動習慣のない人への情報提供
- ・登録したが、あまり使っていない人へのフォロー
- ・alko（アプリケーション）のダウンロードに不慣れな高齢者等へのフォロー
- ・自分のことにとどまり、支え合いとの循環に活用されていない。
- ・グループ等での健康づくりにはつながっていない。
- ・ウォーキング以外の運動・スポーツ活動との関係の整理

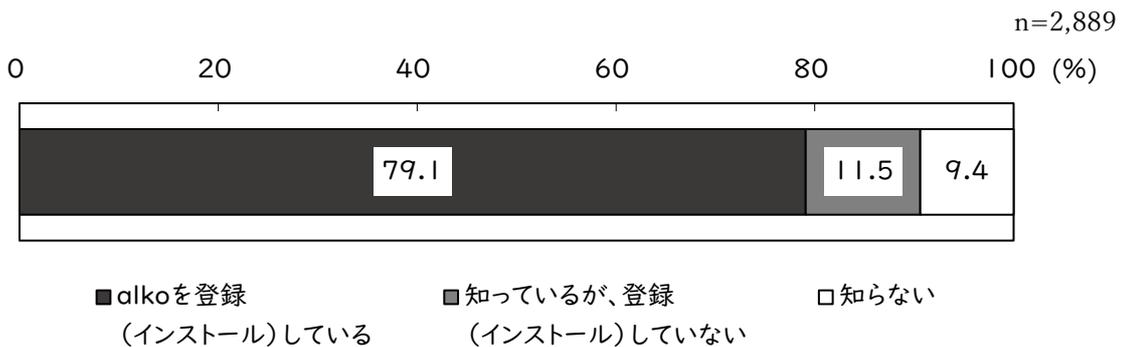
健康いきいきポイントの認知度は、市民アンケートで 30.5%、ウォーキングアプリ「alko」の認知度は LINE アンケートで 90.6%（「alkoを登録している」と「知っているが、登録していない」の合計）と一定の認知度がみられます。

LINE アンケートでは、alko登録者の47.4%が「以前より歩くようになった」との回答を得ています。

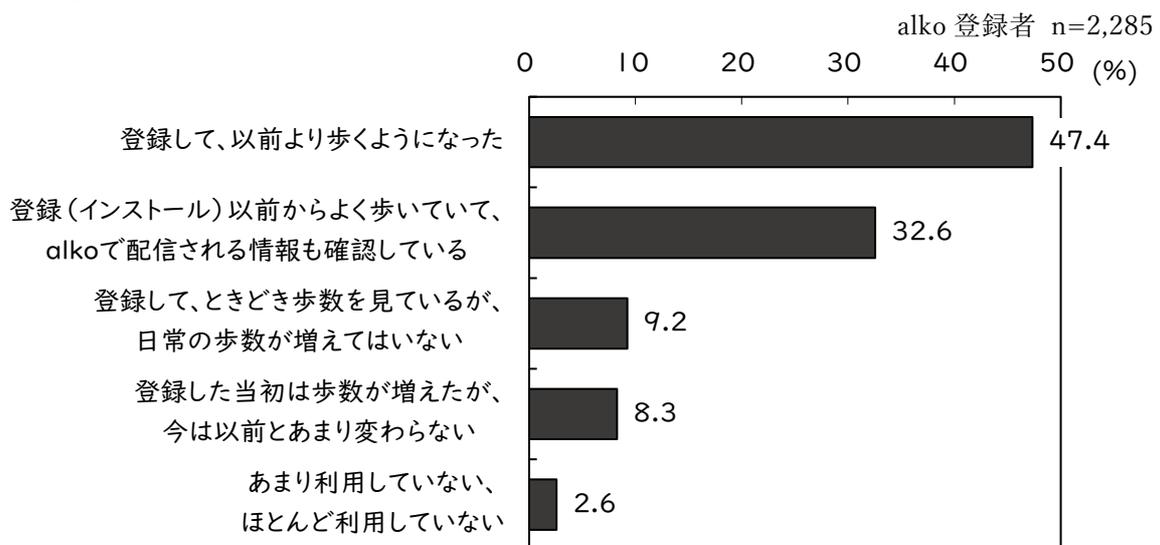
・健康いきいきポイントの認知度（市民アンケート）



・ウォーキングアプリ「alko」の認知度（LINE アンケート）



・「alko」を利用してからの歩数の変化（LINE アンケート）

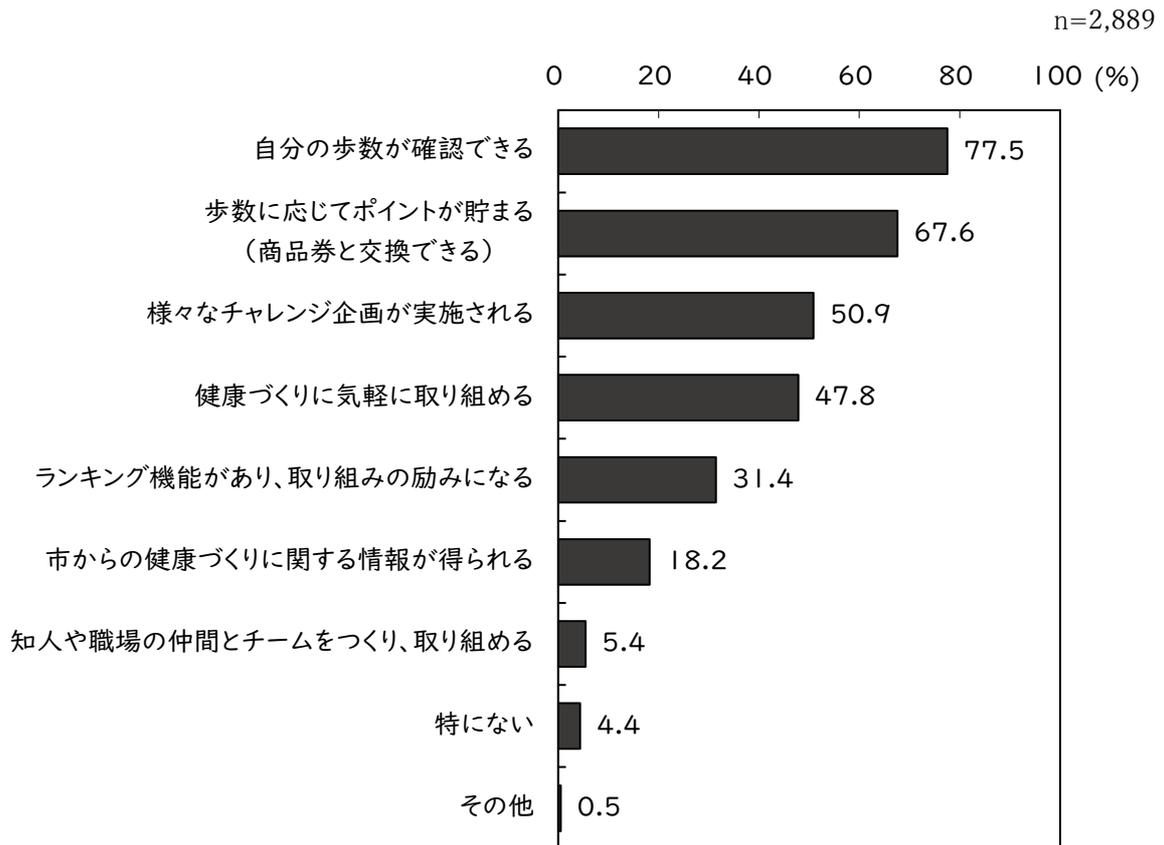


※nは、アンケートの回答者数です（以下、同様）。

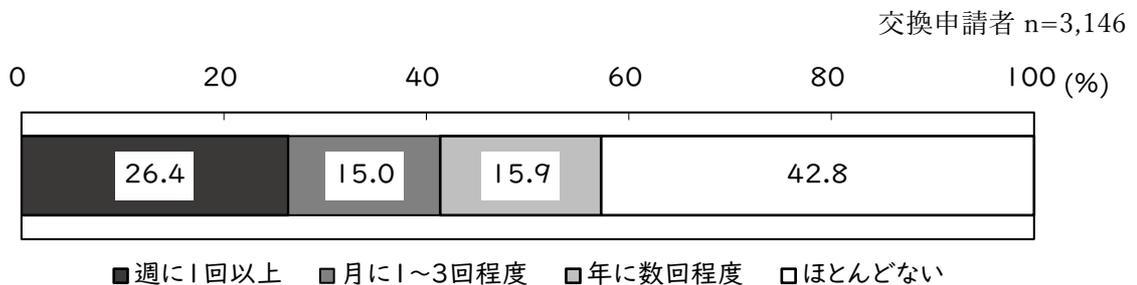
「alko」の機能で魅力的に感じるものとして、「自分の歩数が確認できる」「歩数に応じてポイントが貯まる」「様々なチャレンジ企画が実施される」「健康づくりに気軽に取り組める」などに多くの回答がみられます。

健康ポイント交換申請者アンケートをみると、友人等とグループでの運動について「ほとんどない」(42.8%)、「年に数回程度」(15.9%)の回答が多くみられます。

・「alko」の機能で魅力的に感じるもの (LINE アンケート、複数回答)

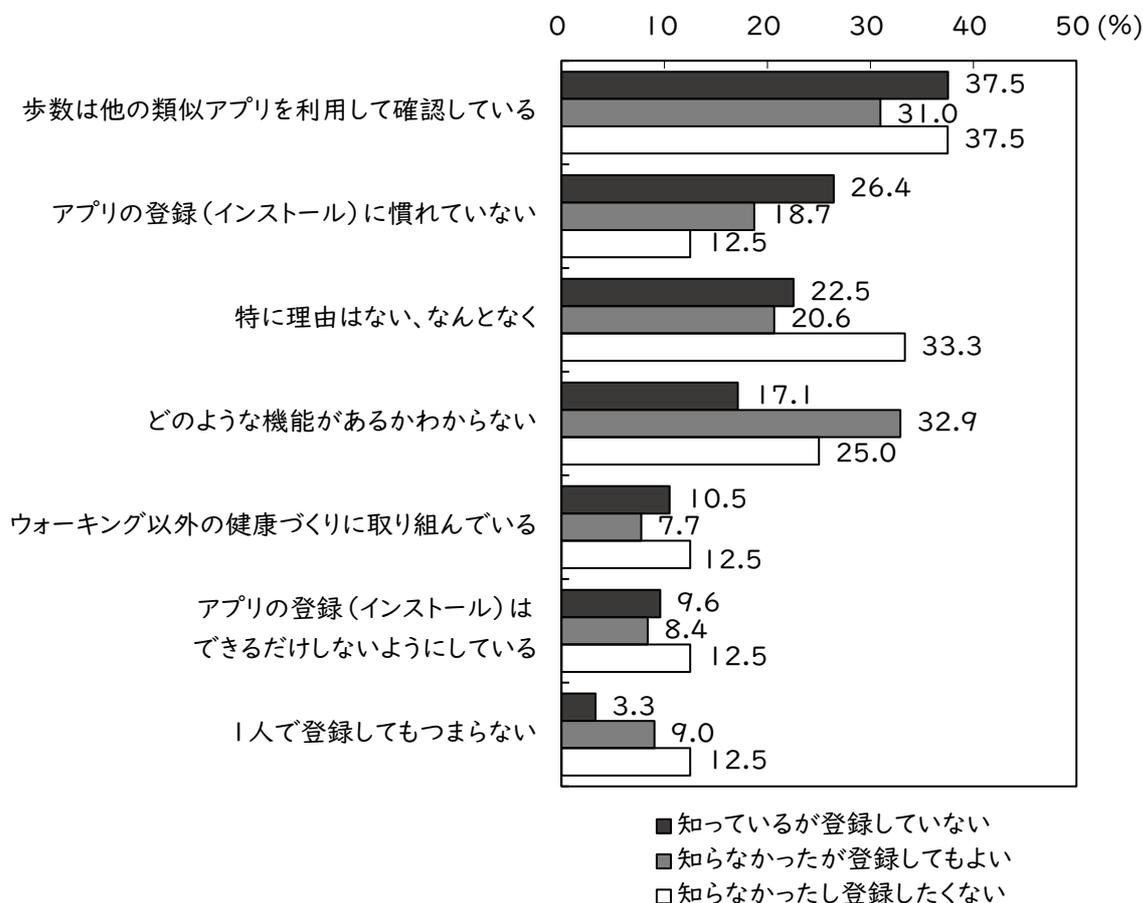


・友人等とグループでの運動の頻度 (健康ポイント交換申請者アンケート)



「alko」を登録（インストール）しない理由としては、「歩数は他の類似アプリを利用して確認している」「どのような機能があるかわからない」「特に理由はない、なんとなく」など多様な回答がみられます。年代別でみると、高齢者は「アプリの登録に慣れていない」との回答が多くみられます。

・「alko」を登録（インストール）しない理由（LINE アンケート、複数回答）



*1割以上の回答率の項目を抜粋

（知っているが登録していない人について年代別の回答状況）

単位：%

| | 回答者数 (n) | 歩数は他の類似アプリを利用して確認している | アプリの登録（インストール）に慣れていない | 特に理由はない、なんとなく | どのような機能があるかわからない | ウォーキング以外の健康づくりに取り組んでいる | アプリの登録（インストール）はできるだけしないようにしている | 1人で登録してもつまらない |
|---------|----------|-----------------------|-----------------------|---------------|------------------|------------------------|--------------------------------|---------------|
| 10代・20代 | 7 | 28.6 | 0.0 | 14.3 | 28.6 | 28.6 | 0.0 | 0.0 |
| 30代 | 13 | 38.5 | 7.7 | 38.5 | 0.0 | 7.7 | 30.8 | 0.0 |
| 40代 | 40 | 17.5 | 0.0 | 37.5 | 17.5 | 10.0 | 15.0 | 7.5 |
| 50代 | 47 | 36.2 | 8.5 | 34.0 | 14.9 | 8.5 | 6.4 | 2.1 |
| 60代 | 79 | 38.0 | 30.4 | 20.3 | 19.0 | 5.1 | 13.9 | 2.5 |
| 70代以上 | 147 | 43.5 | 40.1 | 15.0 | 17.7 | 13.6 | 5.4 | 3.4 |

第2節 こまき支え合いいきいきポイント制度の現状

(1) ポイント制度の目的

介護施設やサロン等でのお手伝い、高齢者のちょっとした困りごと支援などを通じ、地域での支え合い・助け合い活動の促進や、高齢者の介護への理解を深める。また、活動に応じて、市内限定商品券と交換できるポイントを付与することで、活動に参加するきっかけづくりや、活動を続けていく励みとしてもらうことを目的としている。

(2) ポイント制度の実績と課題

○実績

- ・支えられる側の心理的負担の軽減につながっている。
- ・(コロナ禍前は)お互いさまサポーターの登録は順調に増加している。
- ・サロン活動をはじめ、認知症カフェ、子ども食堂等の活動の拡大にも一役
- ・サロン活動のきっかけ・継続する励みとして一定の効果がある。
- ・サロン活動は、参加者の生きがいや介護予防につながっている。
- ・5つの地域協議会で「おたすけ隊」が結成される(R5.2 時点)など、少しずつではあるが地域の「ちょっとした困りごと支援(地域ポイント)」の展開に寄与している。

| | H29 | R1 | R3 |
|------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|
| お互いさまサポーター | 695人 | 1,170人 | 1,253人 |
| 参加者数(活動者数) | 642人 | 1,037人 | 903人 |
| 受入団体数 | 介護施設5 サロン 54 地域 0 | 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 | 541人 | 1,008人 | 833人 |
| 付与ポイント数 | 587,500 | 2,918,400 | 1,679,000 |

* 受入団体数の介護施設・サロン・地域の内容についてはP.5参照

* 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。

○課題

- ・新型コロナウイルス感染症により、対象活動が縮小
- ・サロンに途中から参加しづらい場合がある。
- ・年齢・障がいの有無・国籍などにかかわらず、だれもが安心して過ごすことのできる地域の居場所づくり
- ・敷居の低い支え合い活動の創出と参加の呼びかけ
- ・ニーズの見える化やマッチング機能
- ・様々なボランティア活動や地域活動がポイント制度の対象外

サロンの参加者へのヒアリング結果は次の通りで、サロンに参加することでの様々な良い変化が回答されています。

また、サロン運営者アンケートでは、ポイント制度がサロン活動を継続する動機になるかを尋ねたところ「そう思う」との回答が63.2%となっています。

【サロン参加者へのヒアリング結果の要約】

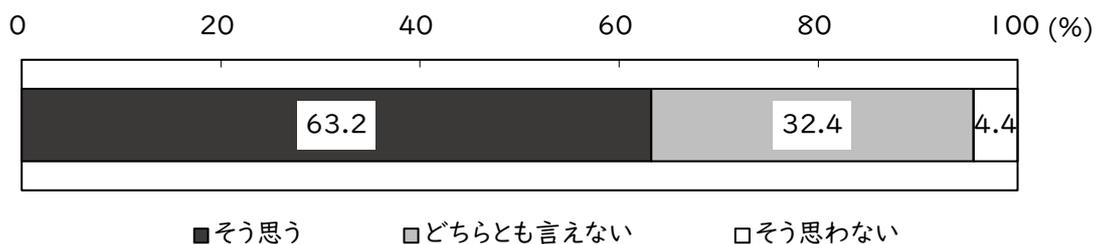
- ・参加のきっかけは友人や近所の人からの声かけ、回覧、サロンのレクリエーションへの手伝いからなど入口は多様です。知り合いの参加は安心材料です。
- ・サロン参加者同士の会話、交流、運動、企画や講座などが楽しみとなっています。
- ・外出のきっかけ、気分転換、元気になるなど、心身の健康につながっています。
- ・継続的に参加されている方が多く、参加に対して敷居を感じる方は少ないものの、中途参加や知人がいないことがハードルとの回答がみられます。
- ・参加者の中には、お互いに参加の声かけ、周りの人への勧誘、交替で運営の手伝い、会場の花壇の管理、講座の講師などを、サロンの中で自身の「役割」を感じている人もみられます。

【サロンに参加することでの良い変化】(サロン参加者ヒアリング)

- ・家にいるより気分転換になっている。サロンの開催日に限らず会館に来ている。
- ・外に出る用事ができて、気持ちが明るくなった、前向きになった。
- ・みんなで会って話をするだけで元気になる。
- ・認知症予防になっていると思う。毎週楽しみ。
- ・地域の情報を知ることができる。(健康展など)でかけるきっかけになっている。夫に先立たれてからは孤独を感じる時がある。サロンは有難い。
- ・サロンで出会った知人にちょっと遠くへの買い物や選挙の期日前投票に連れて行ってもらっている。
- ・趣味で始めただけの拙い折り紙を喜んでもらえて嬉しい。

・ポイント制度がサロン活動を継続する動機になっていると思いますか(サロン運営者アンケート)

サロン運営者 n=68



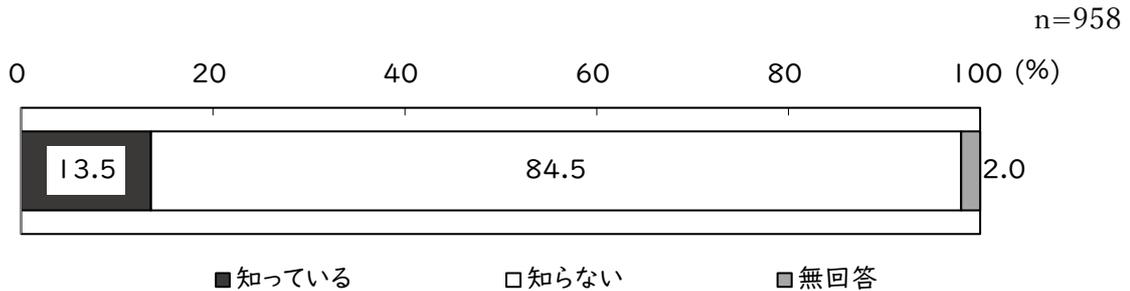
- 「そう思う」
 - ・スタッフ全員の声です。
 - ・あると嬉しいがなくてもやる。
- 「どちらとも言えない」
 - ・皆、純粋にボランティアとして活動しているが、結果としてポイントはありがたいと思う。
 - ・コロナでなかなか活動ができていない。
- 「そう思わない」
 - ・ボランティア精神で十分。
 - ・ポイントは良いがやり方(シール、手帳等)を変えてほしい。

支え合いいきいきポイントを「知っている」の割合は、市民アンケートで13.5%です。

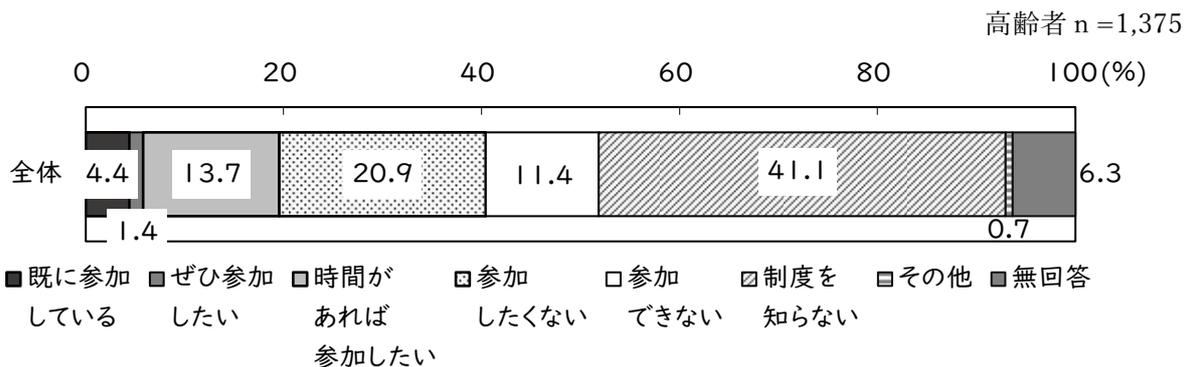
高齢者アンケートでは、支え合いいきいきポイント制度に参加していない人の参加意向として、「時間があれば参加したい」(13.7%)、「参加したくない」(20.9%)、「制度を知らない」(41.1%)などの回答がみられます。

参加意向別に今後やってみたいことをみると、「参加したくない」「参加できない」「制度を知らない」人で「特になし」の割合が高くなっています。

・「こまき支え合いいきいきポイント」の認知度(市民アンケート)



・支え合いいきいきポイント制度への参加意向(高齢者アンケート)



・参加意向別 今後やってみたいこと(高齢者アンケート、複数回答)

*健康と支え合いに関連の深い項目を抜粋

単位：%

| | 回答者数 (n) | スポーツ | 趣味の活動 | ボランティア | 老人クラブ活動 | 町内会、自治会等の活動 | 特になし |
|-------------|----------|------|-------|--------|---------|-------------|------|
| 全体 | 1,375 | 19.1 | 35.8 | 9.0 | 4.7 | 4.1 | 31.2 |
| 既に参加している | 61 | 29.5 | 50.8 | 32.8 | 18.0 | 13.1 | 11.5 |
| ぜひ参加したい | 19 | 42.1 | 42.1 | 42.1 | 15.8 | 26.3 | 0.0 |
| 時間があれば参加したい | 189 | 24.9 | 46.6 | 14.8 | 8.5 | 10.1 | 14.3 |
| 参加したくない | 287 | 11.8 | 25.4 | 3.8 | 1.7 | 1.0 | 48.8 |
| 参加できない | 157 | 14.0 | 33.8 | 3.8 | 3.2 | 1.9 | 35.0 |
| 制度を知らない | 565 | 21.4 | 39.3 | 8.0 | 3.0 | 2.5 | 30.6 |

第3節 小牧市の健康と支え合いの循環の現状

(1) 健康と支え合いの循環の目的

高齢者の割合が増え続ける中、地域で支え合って自分らしくいきいきと安心して暮らし続けることができる「幸せな高齢社会」を実現するため、「健康づくり」と「支え合いの地域づくり」を両輪に、すべての市民が健康で生きがいのある人生を生きつつ、市民同士が地域で互いに支え合い助け合う、健康と支え合いが循環するまちを目指す。

(2) 健康と支え合いの循環の実績と課題

○実績

- ・健康や支え合い活動の入口として「こまきいきいきポイント制度」を創設
- ・ポイント制度を入口として、それぞれの取組に参加、登録する市民は増加してきた。
- ・「市民交流テラス ワクティブこまき」と「シニアのための生きがい総合相談窓口」の設置
- ・アクティブシニアの地域活動へのスムーズな参画、マッチング等を支援している。

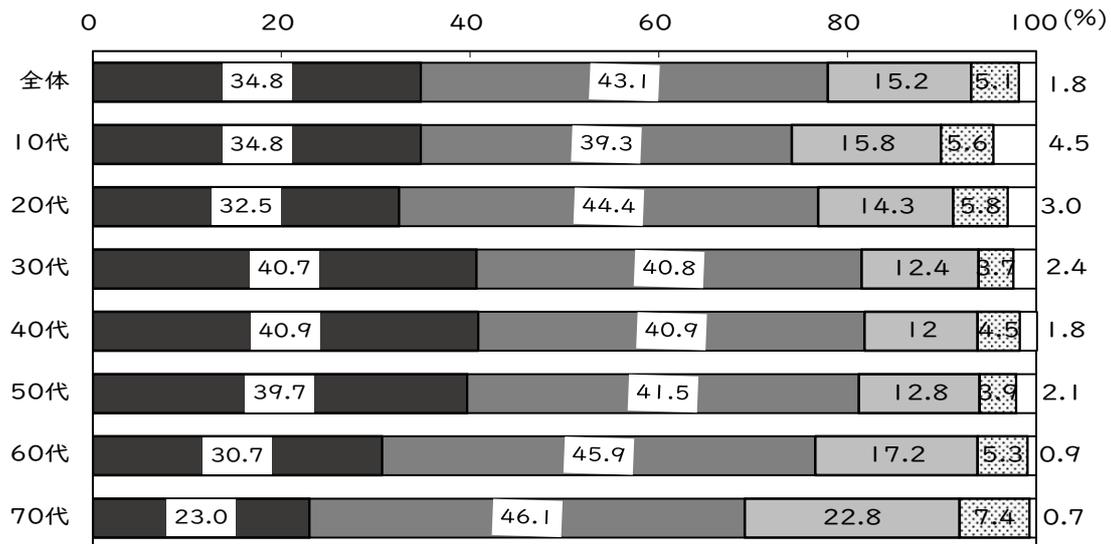
○課題

- ・健康づくり、支え合いの地域づくりの一層の展開
- ・ポイント制度を「健康」と「支え合い」の橋渡しツールとして活用しきれていない。
- ・活動者や活動の世話役、リーダーの確保、育成

全国アンケートでは、幅広い世代にわたり、多くの人が運動不足を「大いに感じる」「ある程度感じる」と回答しています。運動・スポーツの実施阻害要因としては、「仕事や家事が忙しいから」「面倒くさいから」「年をとったから」などが回答されています。

・運動不足を感じるか

n = 20,000



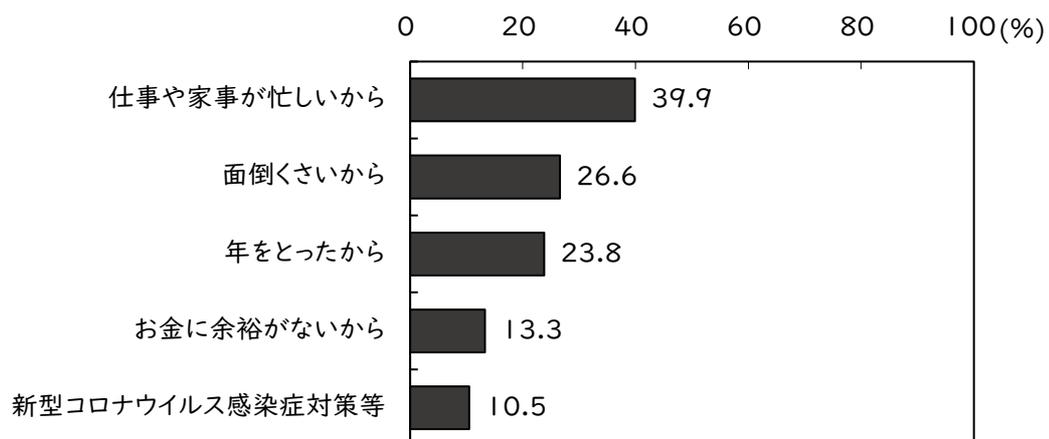
■大いに感じる ■ある程度感じる □あまり感じない □ほとんど(全く)感じない □わからない

資料:文部科学省「令和3年度スポーツの実施状況等に関する世論調査」

https://www.mext.go.jp/sports/content/20220310-spt_kensport01-000020487_5.pdf

・運動スポーツの実施阻害要因(複数回答、上位5項目)

運動・スポーツの実施が横這い・減少、または運動頻度に満足していない人 n = 17,097



資料:文部科学省「令和3年度スポーツの実施状況等に関する世論調査」

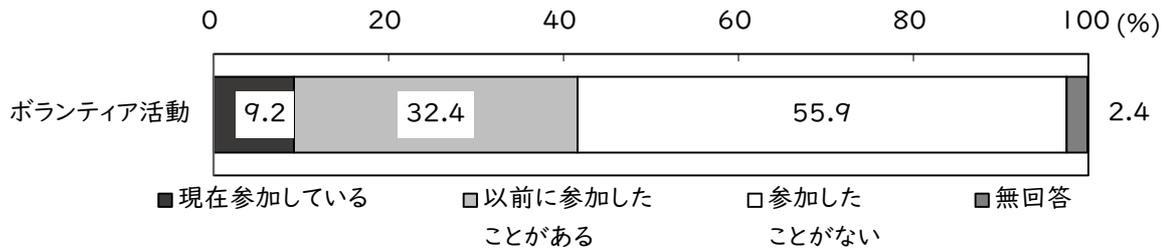
https://www.mext.go.jp/sports/content/20220310-spt_kensport01-000020487_5.pdf

地域福祉アンケートをみると、ボランティア活動について、「現在参加している」は9.2%です。

今後のボランティア活動への参加意向について、「機会があったら参加したい」が34.4%、「時間ができたら参加したい」が22.2%となっています。地域の活動に割くことのできる時間については、「年に数回くらい」が44.0%と最も多く、次いで「月に1日くらい」が20.9%となっています。

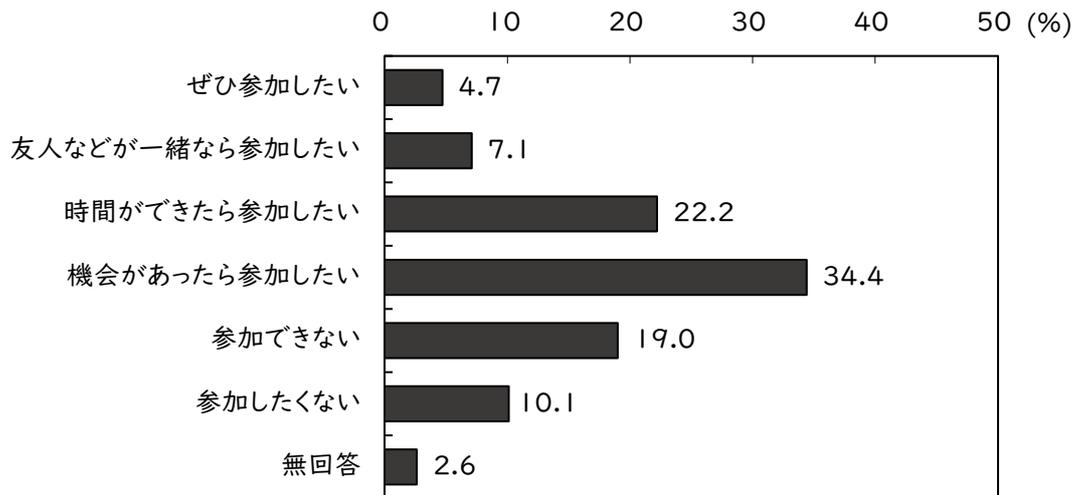
・ボランティア活動への参加経験（地域福祉アンケート）

n = 1,639



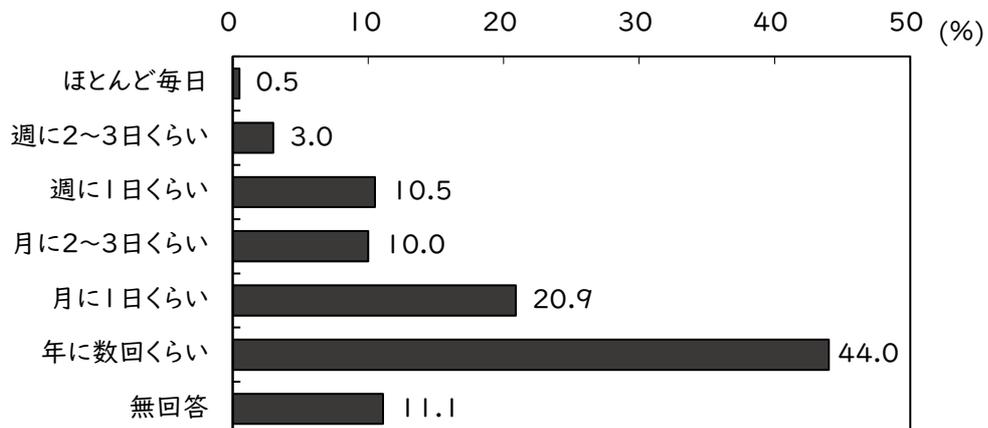
・今後のボランティア活動への参加意向（地域福祉アンケート）

n = 1,639



・地域の活動に割くことのできる時間（地域福祉アンケート）

n = 1,639

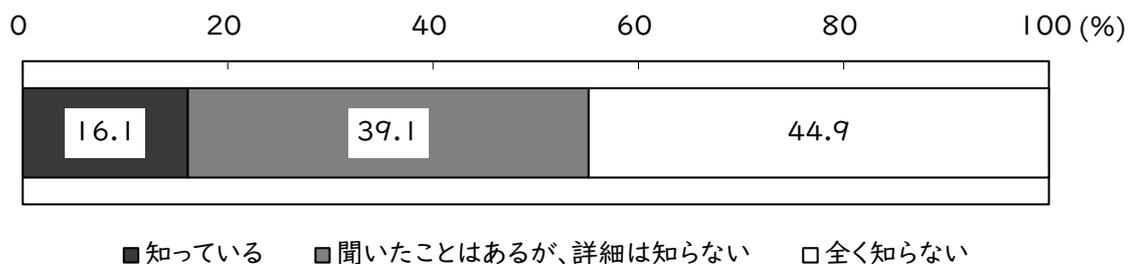


健康ポイント交換申請者アンケートをみると、支え合いいきいきポイントを「知っている」の割合は16.1%にとどまっています。

alko登録者の地域活動への参加状況についても、「よく参加している」は17.8%にとどまっています。

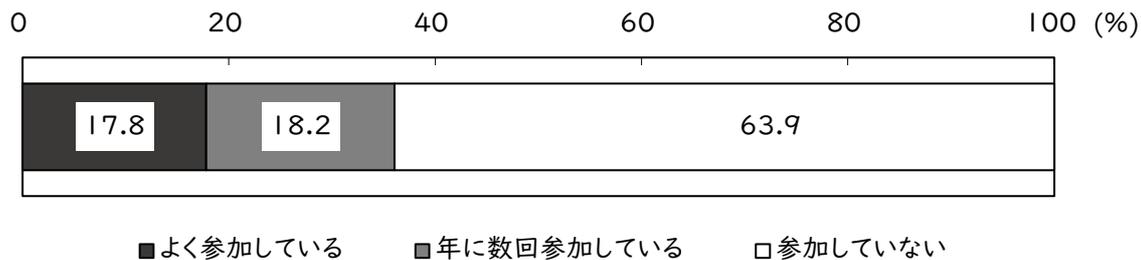
・「こまき支え合いいきいきポイント」の認知度（健康ポイント交換申請者アンケート）

交換申請者 n=3,146



・alko登録者の地域活動への参加状況（LINEアンケート）

alko 登録者 n=2,285



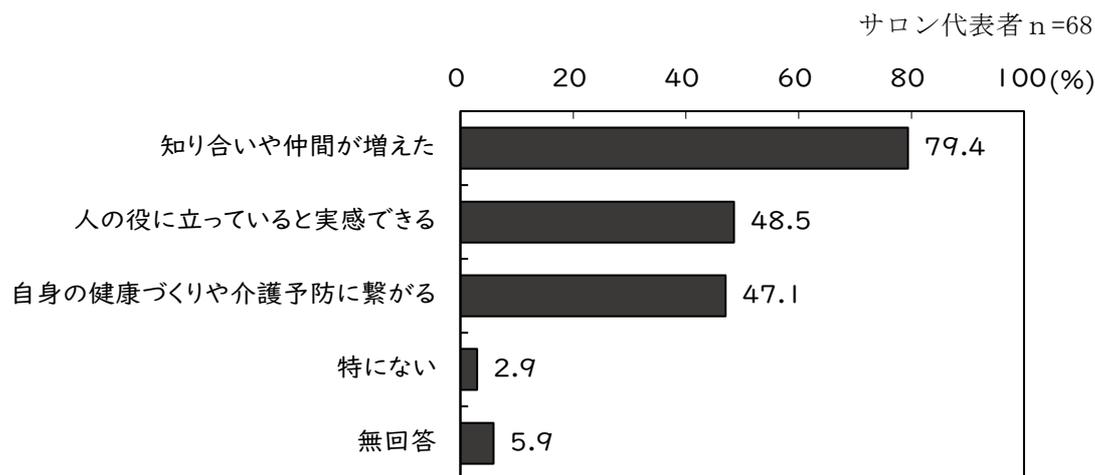
高齢者アンケートでは、住民主体の健康づくり活動や趣味の活動の「世話役」の意向について、「ぜひ参加したい」が2.0%、「参加してもよい」が30.3%となっています。

世話役を対象としたサロン代表者アンケートでは、サロンでの活動やその世話役をしてよかったこととして「知り合いや仲間が増えた」(79.4%)、「人の役に立っていると実感できる」(48.5%)、「自身の健康づくりや介護予防に繋がる」(47.1%)と回答されています。一方、負担が大きいと思うこととしては、「後継者の発掘や育成」が55.9%と最も多くなっています。

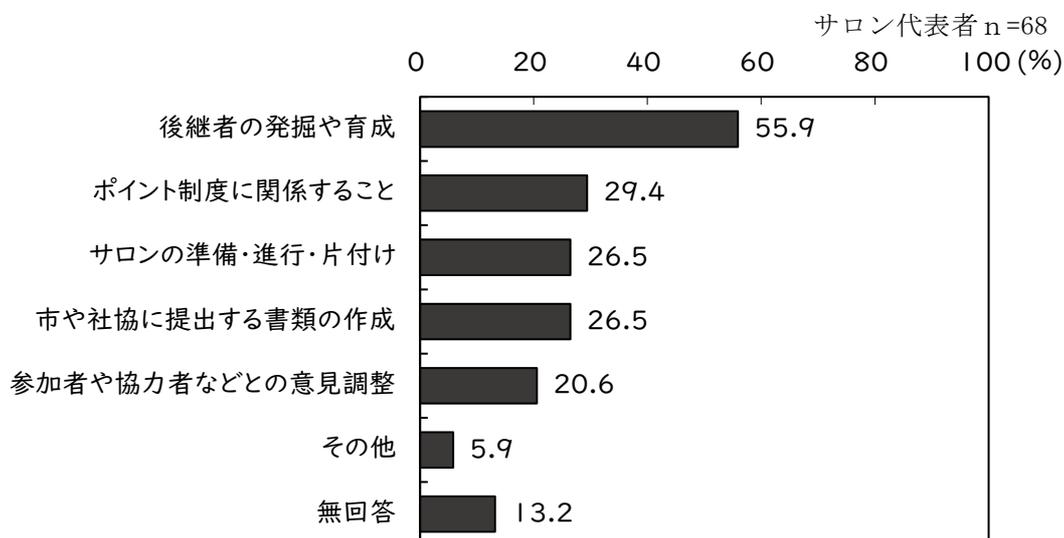
・住民主体の健康づくり活動や趣味の活動の世話役の意向(高齢者アンケート)



・サロンでの活動やその世話役をしてよかったこと(サロン代表者アンケート、複数回答)



・サロンの世話役としての活動の中で負担が大きいと思うこと(サロン代表者アンケート、複数回答)



第3章 健康・支え合い循環施策の推進に向けた視点

■「事業等の推進に向けて持つべき視点」などについて、本会議で議論された内容を以下のようにとりまとめています。

こまき健康いきいきポイント制度について

◇ウォーキングアプリalkoを中心に「健康づくり」への取り組みやすさや効果的な普及啓発、支え合い活動への橋渡しなどに関する視点

- ・参加のハードルをさげる工夫
- ・特定のターゲットに向けた働きかけ
- ・一緒に運動するきっかけづくり

こまき支え合いいきいきポイント制度について

◇気軽に参加できるボランティアなどの活動体験とこれらに対するポイント制度の活用やポイント以外での支援の充実に関する視点

- ・気軽な体験、参加のツールとしてのポイントの活用
- ・地域の課題をふまえたポイントの設定
- ・地域の支え合い活動に対する支援の充実

健康と支え合いの循環・連携について

◇「健康づくり」と「支え合いの地域づくり」に携わる人を増やすことで、さらなる循環を促進するため、2つのポイント制度をはじめとした各種取組の展開に関する視点

- ・健康と支え合いの循環を意識した普及啓発
- ・ポイントの活用方法やポイント以外の励み
- ・活動者のすそ野を広げる工夫
- ・コーディネート機能の充実
- ・世話役やリーダーの確保
- ・市民や企業との協働（一緒に企画する）

第1節 こまき健康いきいきポイント制度について

【事業等の推進に向けて持つべき視点】

○参加のハードルをさげる工夫

場所・時間・資金などの制約が少ないウォーキングに焦点を当て、健康づくりの習慣化のきっかけづくりとして、ウォーキングアプリalkoを推進していくことは効果的といえます。チャレンジ企画、楽しさやわくわく感の演出、友だち紹介、健康づくり以外のイベントや会議でのPRなど、健康づくりのハードルをさげる工夫を続けていくことが望まれます。

【主な意見】

- ・alko のチャレンジ企画はとても良い。何となく歩こうということではなく、興味関心がない層に対して具体的な商品やサービスを得ることを目標にすることで、ハードルが低くなり最初の一步に結びつく。
- ・市民へのアンケート結果を見ると、健康ポイントのチャレンジ企画はどの世代でも関心がみられた。
- ・alko は運動していない人に向けて始まったものである。そこにエクササイズなどを盛り込むと、当初の目的から外れていく。行政の役割は、運動をしていない人に広げることであろう。
- ・民間のアプリには友達紹介などの仕組みもある。紹介することがポイントに変わるとなると、周知のスピードが若干速くなるかもしれない。
- ・別の目的で集まっている会議やイベント等での情報提供していくことを市全体の取組として考えたい。

【小牧市における注目すべき取組】

・企業と連携したチャレンジ企画

目標歩数・期間を指定して行うウォーキングイベント。飲料メーカー、ファーストフード店など各種企業からの協賛により、目標達成者に抽選等で商品を提供

・イベントや公共施設でのPR

市民まつりの小牧山会場に alko のブースを設け、景品交換の様子を見えるようなアプローチと登録支援を行った。また、こども未来館など、親子の目に留まるような場所に景品交換の場を設けている。

【他自治体の取組例】

・福岡県 ふくおか健康ポイントアプリ “ポイントをためる”

アプリを開く、歩数、イベントに参加、体重を記録、食事バランスの記録、友だちを紹介する、アンケート回答などにポイント付与

<https://www.fukuoka-kenko.biz/>

・大田区 はねびょん健康ポイント

「楽しくおトクに健康づくり」をキャッチフレーズに、区のキャラクターの活用、ミッションの設定など、楽しさや親しみやすさに工夫

<https://www.kirari-kenko-ota.hanepyon-point.jp/>

【事業等の推進に向けて持つべき視点】

○特定のターゲットに向けた働きかけ

時間面で余裕がない働いている世代や子育て世代、運動や外出が不足しがちな高齢者などの特定のターゲットに対しては、特に健康いきいきポイントやalkoの情報提供と登録を働きかけ、健康づくりのきっかけやその継続を図っていくことが望まれます。

【主な意見】

- ・40～50 歳代へのアプローチが重要である。親の介護までは時間があり、子どもが手を離れてくる。自分の健康、親の健康に目線が向いている世代である。
- ・健診は1年に1回の健康づくりの働きかけのチャンスである。忙しい人も健診時に、健康に向かい合う。チャレンジ企画と絡めて、健診に行くとポイントをもらいつつ、さらに景品ももらえるというような手の届きやすいものとマッチングしても良いと思った。
- ・高齢者にはスマホ教室と一緒に普及の取組みをしてはいかがか。

【小牧市における注目すべき取組】

- ・ウォーキングイベントでは、高齢者向けにインストールの支援
- ・アクティブシニア相談窓口における「はじめてのスマホ講座」「LINE 教室」の開催（登録支援）

【他自治体の取組例】

・墨田区 すみだ1ウィーク・ウォーク

歩数計や専用アプリ等を使い、イベント期間中（1か月）のうち連続7日間の総歩数を競う。個人別とチーム別（グループ・団体・企業）でランキング

https://www.city.sumida.lg.jp/kenko_fukushi/kenko/kenko_jumyou_up/oneweekwalk.html

・東近江市 後期高齢者教室で制度を紹介

翌月に 75 歳を迎えられる方を対象に、医療・保健・福祉に関する説明会の中でポイント制度を紹介

https://www.city.higashiomi.shiga.jp/soshiki/4-6-0-0-0_2.html

<https://www.mhlw.go.jp/content/12401000/000358706.pdf>

【事業等の推進に向けて持つべき視点】

〇一緒に運動するきっかけづくり

誰かと一緒に運動をすることは、介護予防の効果が高まり、いろいろな人とのつながりや支え合いの基礎となります。このような視点から、ポイント付与のあり方を検討していくことが考えられます。

【主な意見】

- ・一人で運動することは悪いことではないが、介護予防の面から誰かと一緒に運動する方がより介護予防効果が高いとされている。スポーツなどのグループで運動することが、介護予防に望ましいことも多くの文献で明らかにされている。ウォーキングアプリは今後、知り合い同士とつながれる機能、知り合いと一緒に歩くとポイントがもらえるなど、誰かと一緒に活動することを促す仕掛けを追加できると良いかもしれない。
- ・紹介ポイントや、誰かと一緒に参加するとポイントが加算される事例がある。ウォーキングでもボランティアでも、一人ではなく誰かと一緒に参加することで、よりメリットを得られるような仕組みがあっても良い。ただし、一緒に参加する人がいない人も参加できるように、おひとり様限定企画も用意するなど、多様な機会を用意した方がよいかもしれない。
- ・自身の健康だけで完結せず、一緒になって活動する、人への支え合い活動が自身の健康につながるところまで、少しずつ進めたい。

【小牧市における注目すべき取組】

- ・alkoの「一緒に歩く」を支援する機能(224サークル、96事業所が参加)を活用

【他自治体の取組例】

・高石市 健幸ウォーキング

週5～6回、公園などに集まり、20分程度、中国の健康体操と下半身の筋トレをした後に、各自でウォーキングをしている。市民ボランティアが運営しており、市内5か所で開催している。1人で歩く人もいれば、知人と歩く人もいる。令和3年度は延 5.5 万人の参加を得ている。

・高石市 “健幸ポイント” 紹介ポイントプレゼントキャンペーン!

コロナ禍でのフレイル・健康二次被害を防ぐため、特に、その影響を受けやすい 80 歳以上の方をご紹介いただいた健幸ポイント参加者の方に、500pt をプレゼント

第2節 こまき支え合いいきいきポイント制度について

【事業等の推進に向けて持つべき視点】

○気軽な体験、参加のツールとしてのポイントの活用

サロンや介護施設等でのお手伝い、高齢者のちょっとした困りごとと支援など、高齢者の支え合い活動の促進を図るため、ポイント制度を継続していくことは効果的と考えられます。個人の活動体験やスポット的な参加も支え合いの入り口としては効果的であり、きっかけづくりとしてポイントを付与することも考えられます。

【主な意見】

- ・ボランティアグループを作ることは大変だが、ニーズに合わせて来られるというような人がいたら手伝ってほしいというボランティア募集が上手くいった地域がある。
- ・稲城市や他の事例を見ると個人参加のボランティアを募集するのも方法の一つだと思った。
- ・お試しや体験という視点が重要になっているだろう。参加すると団体に入らなければならないというイメージがあり、気軽にできる機会の提供が必要である。多様な価値観で忙しい中、縛られることなく、参加したいときに参加するという視点が、すそ野を広げるのに大きいと思う。
- ・参加者の口コミの力について、参加者がボランティアに参加した際の感想をSNS等で発信することにポイントをつけると面白いのではないか。
- ・alkoのチャレンジ企画の支え合い版として、例えばどこかの企業等とタイアップして「〇〇地区の見守り」を手伝うと期間限定でポイント3倍などというPRは訴求力があると思う。支え合いは分かりにくいのが、何かもらえるポイントが付くことがあってもよいのでは。

【他自治体の取組例】

・千葉市 ちばシティポイント 対象事業 ～一部抜粋～

講座：市民活動支援センター各種講座、国際交流協会各種講座、ちばし地域づくり大学校

施設：生涯学習センターボランティア、子ども交流館運営ボランティア、病院ボランティア

その他：シニアリーダー活動、花壇づくりボランティア、ボランティアセンターの登録ボランティア

<https://chibapo.pointpack.jp/>

・大田区 はねびょん健康ポイント 景品当選者インタビュー

景品当選者へのインタビュー記事を掲載

(例)

はねびょん健康ポイントに参加するきっかけ、参加理由を教えてください。

～ポケモンGOのような感じで面白そうだなと思い始めました。獲得したスタンプがリセットされたことがショックで一時的にやめていましたが、子どもが歩けるようになり、一緒に散歩に出かけるようになってから、また利用を始めました。～

https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kenko_dukuri/kenkopoint/index.html

【事業等の推進に向けて持つべき視点】

○地域の課題をふまえたポイントの設定

小牧市や地域の主要課題、支援制度の狭間となる活動、新たに役員への就任にポイントを付与するなど、メリハリをつけてポイントを設定することが考えられます。

【主な意見】

- ・支え合いや居場所の活動について継続していくことが難しいところがあり、ポイント制度が活用できないか。例えば、公益な活動をしている団体へのポイントの付与で団体の継続や会員の確保を図ることなどが考えられる。
- ・居場所づくりについて。子ども食堂が話題になったように、高齢者向けの食堂も必要かもしれない。外出支援や食事を共にすることも重要である。
- ・団体については、活動内容によって補助や支援に段階を設けていくというはあるだろう。
- ・役に対してボランティアポイントを充てることで、負担感の軽減や活動を承認されていることが実感できるのではないか。

【他自治体の取組例】

・枚方市 ひらかたポイント制度（ひらポ）の主なポイント

| | |
|---------------|--|
| 健康・子育て講座、教室など | ・妊娠届出(2,000) ・禁煙支援事業による禁煙治療終了後、一定期間の禁煙継続者(1,000) ・ファミリーサポートセンターの新規提供会員登録(500) ・介護保険施設でのサポート活動(200) ・子育て講演会、健康教室、認知症サポーター養成講座等(100) |
| 高齢者お出かけ推進事業 | ・福祉センターの講座(10~100) ・居場所、ご近所運動教室への参加(10) |
| 高齢者免許返納 | ・高齢者運転免許証自主返納(1,000) |
| その他 | ・バスに乗って行うスタンプラリーのイベント参加者(200) ・野外活動センター利用(50~200) ・男女共同参画講演会、憲法のつどい参加者(50) ・河川清掃活動、自主防災組織活動の参加者(50) ・スマホアンケート(10) |

https://hirakata.mypl.net/filedownload/?fd=40d571d846bddd4c2922cfc9b00c30aaaea8c67c_cms_.pdf&pk=s3-img-origin02

【事業等の推進に向けて持つべき視点】

○地域の支え合い活動に対する支援の充実

ポイントを付与するだけでなく、活動の相談や支援を充実させていくことも重要です。既存の活動への中途参加が難しい場合もあることから、サロンをはじめとした地域活動を立ち上げやすい土壌づくりが望まれます。

【主な意見】

- ・今の小牧市の制度はとても良いし、それが活きるような工夫をするだけで良いのではないかと。
- ・サロンに参加するハードルが高いと感じる人もいます。最初の入りやすいところにインセンティブを持たせてはどうか。ずっと募集したままでは意味がない。
- ・サロンによっては、途中から参加するのが難しいことがある。ただ、仲介者が丁寧にコーディネートをすることでつながったケースもある。丁寧なかかわりが必要。
- ・サロンは1つの区に1つと限らず、近くにいろいろな形態・目的のサロンがあって、選択できるとよいだろう。人と会える、相談できる、孤独にならない場が重要である。

【小牧市における注目すべき取組】

- ・「市民交流テラス ワクティブこまき」での多様な活動の情報提供や支援
- ・ワクティブこまきへ「シニアのための生きがい総合相談窓口」を設置
(第2・4月曜日の10時から正午に開催)
- ・小学校区単位での課題解決や交流促進に既存の地域活動団体等を巻き込みながら取り組む「地域協議会」を設立・支援するとともに、「地域パートナー」として市職員を派遣している。

【他自治体の取組例】

・新潟市 実家の茶の間・紫竹 「地域の茶の間」のつくり方

訪れた人それぞれに気持ちよく過ごしてもらい、まるで実家にいるようにくつろいでもらうための「約束ごと」

・プライバシーを訊き出さない、その場にはいない人の話をしない、どなたが来られても「あの人だれ!」という目をしない

・当番は手挙げ方式、受付はセルフで、飲み物もセルフサービス

<https://www.pref.niigata.lg.jp/uploaded/attachment/250194.pdf>

・横浜市 よこはまシニアボランティアポイントの対象活動

(受入施設等で実施する活動に対するボランティア活動) ～一部抜粋～

特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、通所介護事業所、地域ケアプラザ、老人福祉センター、地域子育て支援拠点、親と子のつどいの広場、病院、診療所、障害者支援施設、障害福祉サービス事業所、その他市長が定めるもの

(受入団体で実施する活動に対して行うボランティア活動)

高齢者を対象として定期的に行う配食・会食サービス団体

区役所が実施する介護予防事業

横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業補助金交付団体、認知症カフェ運営団体

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/fukushi-kaigo/koreisha-kaigo/kaigoyobo-kenkoudukuri-ikigai/ikigai-shakaisanka/volunteer.html>

第3節 健康と支え合いの循環・連携について

【事業等の推進に向けて持つべき視点】

○健康と支え合いの循環を意識した普及啓発

気軽に取り組めるalkoを入口に、健康づくりを家族や友人など誰かと一緒に地域の中で取り組み（自助・互助）、その取組みを通じて、地域を知り、地域の支え合い活動につながるなど、健康と支え合いの循環を促していくことが望まれます。

【主な意見】

- ・「健康いきいきポイント」「支え合いいきいきポイント」という小牧市の強みを活かし、ポイントを入口に支え合い活動へステップアップしていくような流れを作ることができればと思う。
- ・大田区では、社協やボランティアに関わるような公共性の高い窓口を回ると、ポイントが付与されている。
- ・個人・団体間でポイントを還元できる仕組みがあると、自身の頑張りで団体に貢献できる、団体が個人をサポートするという循環が生まれ、面白いと感じた。

【他自治体の取組例】

・大田区 スタンプスポット

スマホのGPS機能を活用して、区内にある施設など約500箇所のスタンプスポットを探索するとポイントとはねびょんスタンプがもらえます。小中学校、スポーツ施設、ミュージアム、ヘルシーメニュー掲載店舗、おもしろフォトスポットなどが対象

<https://www.kirari-kenko-ota.hanepyon-point.jp/>

・高石市 高石健幸ポイント事業

ポイント事業への参加には、原則、健康に関する新商品やサービスなどをお試しいただく“健幸モニター”へのご登録と70歳以上の方（70歳未満の方は任意）は社会的役割を担うことによる健康への好影響が科学的に示されているため、健康情報等をロコミで伝えるボランティア“健幸アンバサダー”の養成講座を受講することを要件としております。（いずれも無料です）

https://www.city.takaishi.lg.jp/kakuka/fukushi_hoken/kenkodukuri_ka/topics/newkp_keizoku.html

【事業等の推進に向けて持つべき視点】

○ポイントの活用方法やポイント以外の励み

ポイントを貯めて自分のために使うというスキームでは自助にとどまることから、ポイントを寄付するなどの公共の展開を視野に入れた制度の検討が望まれます。

また、活動を継続する励みとなるよう顕彰制度やデジタルバッジと併用するなど、他の手法との組み合わせも効果的と考えられます。

【主な意見】

- ・助成金や協働提案事業化制度は、組織基盤がしっかりした団体が対象になるため、小規模な団体にポイントが付与できると、より地域に根づいた活動、身近な活動の担い手づくりに非常に効果的だと感じた。
- ・小中学生への福祉教育の観点もあり、最初からポイントを付けるのは大事なところを見失うのではないかと危惧している。
- ・小中学生については、ボランティアを暮らしの中で身に着けて、ボランティアの土壌づくりにつながってほしいと思う。
- ・ポイントを自分に使わずに、近所のおじいちゃんや団体など誰かにあげるしくみはいかがだろうか。たくさん獲得することで達成感を得られ、それが循環になる。
- ・対価、ポイント制度だけではなく、表彰や感謝状をはじめ、称える機会も重要と思っている。活動してきた証明としての顕彰も考えたい。
- ・自分では使えないが他の人に寄付できる、運用できる仕組みにする。ポイントではなくバッジにする、ステージが上がっていくなどの工夫が考えられる。
- ・ボランティアは無報酬性の概念があり、まったく見返りを求めない考えの人もいるため、ポイントの申請は各自が判断するものとした。サロンの運営者は、ポイントを通して自分の活動が認められている、承認されていると好感を持つ人が結構いて、現在、かなり定着してきていると思う。

【事業等の推進に向けて持つべき視点】

○活動者のすそ野を広げる工夫

より多くの市民の健康づくりや支え合い活動を広げていくために、多様なPR手法を用いたうえで、各自の関心や意欲を踏まえた工夫をしていくことが必要です。ハードルを下げるという視点から、趣味や生涯学習も含めて、気軽な参加や活動からつながりを得ていくことが考えられます。

【主な意見】

- ・やらなければいけないではなく、自分たちが面白い、やりたいというスイッチが入る瞬間を仕掛けていくことを考えてはいかがだろうか。
- ・ネーミングが大切である。あまり関心のない人や初めて活動する人に「ボランティア」「市民活動」「福祉」という言葉は届かないだろう。「健康・支え合いの循環」もわかりづらい。環境美化であれば、「ごみトレジャーハンター」ぐらいまで柔らかくすると、ゲーム感覚で取り組みそうである。
- ・アプリやポイント制度のPRにLINEを使う、老人クラブで直接説明するなど、リアルとバーチャルを組み合わせたいPRをしていきたい。
- ・別の目的で集まった場での説明やLINEをきっかけにするなど、様々な機会を通して情報提供していくことを市全体の取組として考えたい。
- ・体験会をしていることをSNSで告知できるとよい。新人募集ではなく、まずは体験からにするとハードルが下がる。
- ・ハードルを下げるために趣味や手習いの生涯学習などから市民活動にもつなげていくことに取り組んでいる。
- ・参加すると団体に入らなければならないというイメージがあり、気軽にできる機会の提供が必要である。多様な価値観で忙しい中、縛られることなく、参加したいときに参加するという視点が、すそ野を広げるのに大きいと思う。
- ・高石市の事例では、ロコミで健康情報等を伝える健幸アンバサダーの取組が参考になる。こういったアンバサダー講座に参加することでポイントが付与されれば、地域活動の大切さや横のつながりの大事さを伝えることができ、興味を持ってもらえるのではないか。

【取組例】

- ・多様な広告・PR

| | 対象・方法 |
|------------|---|
| 市の広報、回覧板 | 全市民を対象 |
| 各種会議の活用 | 自治会、老人クラブ、商工会議所など各種団体の会議で説明 |
| イベントの活用 | イベントへの出展、パネル展示、ステージ上でPR |
| 検診・講座等との連携 | スマホ講座、検診の場、ゆうゆう学級など公共施設の講座・教室で |
| 屋外広告 | 市役所ロビー、公共施設、商業施設等での展示 (パネル、デジタルサイネージ) |
| ダイレクトメール | 対象者を絞り、対象者を踏まえたチラシの作成・配布 (例:健診等の案内に同封) |
| 市のHP・LINE | 広く市民を対象 |

| | |
|-----------------------|--|
| 動画広告 (YouTube、SNS) | 比較的若い世代(ポイントを絞ることが可能) |
| 窓口相談 | 生涯学習施設、市民活動施設、生活支援コーディネーター、 地域包括支援センターなどでの相談時 |
| 企業・事業所 | 職員の健康管理や健康経営手法としての導入の働きかけ |

・タイプ別のアプローチ

| タイプ | アプローチの視点 |
|---------------------------|--|
| ・孤立や支援が必要だが参加したくない | 本人の興味のあることからアプローチ 専門職や市・社協につなぎ個別対応 |
| ・少しでもあれば参加してもよい | 負担感が少ない参加のあり方 ・単発・短時間のボランティア ・お試し期間 ・常設型の居場所(立ち寄り型) |
| ・支え合いについて、 何ができるかわからない | 支え合いの見える化 ・コーディネート人材・機関の育成 ・マッチングのしくみの導入 運営する人、参加する人に分けすぎない運営 |
| ・支えられる側の情報が届かない | してほしいことを登録しやすいしくみ |
| ・参加したいものがない、 参加の受け皿がない | 参加メニューの開発 →中間支援団体、生活支援コーディネーター 行政内のボランティア情報や関連講座の集約 |
| ・役が回ってくるので参加したくない | やりがい発信、負担軽減(P.34 へ) |

【事業等の推進に向けて持つべき視点】

○コーディネート機能の充実

地域の役に立ちたい・手伝っても良いと潜在的に思っている市民への働きかけは重要です。ボランティアをしてほしいことを見える化する、時間や心理的なハードルを低くする、市民の相談に乗り背中を押すなど、コーディネート機能の充実が望まれます。

【主な意見】

- ・自分のスキルを自覚していない人は多い。お茶出が好例で、ニーズ側からしてほしいことに対する発信力が弱いのではないか。ニーズ側がエントリーすることがあっても良いと感じる。
- ・時間に隙間があれば地域の役に立ちたい人はいる。ただ、どこに行けば良いかわからない、また、自分が役に立つことに気付いていないという人がいる。
- ・きっかけを持った人をそのままにせず、活動の提案やコーディネートをしていきたい。
- ・ある自治体でのパートナーシップ研修では、地域・市民活動団体・企業など複数の場でのフィールドワークを入れて、活動現場でお手伝いをする体験を組み込んでいる。現場を知らないと要望も分からない。プラットフォームと現場のそれぞれを理解し、コーディネートをしていくことが大切である。
- ・スキマバイトアプリの「タイミー」などは、民間企業ではあるがまさにそうしたプラットフォームでコーディネーターを介さずにマッチングしている。
- ・ネーミングや自分の好きなことが、地域や人の役に立つことへのつながりを見せるのが、コーディネーターの役割。ここでスイッチが入れば、自分事だと感じる人が増える。
- ・既存団体に入るハードルは、我々の想像以上にとっても高い。ただ、仲介者が丁寧にコーディネートをすることでつながったケースもある。

【小牧市における注目すべき取組】

| | |
|-----------------------|--|
| ワクティブこまき | こまきのボランティア体験会 こまきのボランティア情報誌 こまボラ ボランティアマッチング公式LINE |
| 社会福祉協議会 ボランティアセンター | 登録団体の紹介 地域の担い手養成講座 |

【他自治体の取組例】

豊明市 おたがいさまセンターチャット

- ・生活のちょっとした困りごとを、市民どうしがささえあうのが「おたがいさまセンターチャット」です。
- ・豊明市民と、JAあいち尾東・コープあいち・南医療生協の協働による、豊明市の住民主体型生活サポート事業です。

資料：<https://www.city.toyoake.lg.jp/secure/7864/chatto-brochure.pdf>

マッチングアプリ(タイミー)

- ・「働きたい時間」と「働いてほしい時間」をマッチングするスキマバイトアプリ
- ・前日の掲載でも大丈夫、1時間の勤務も掲載可能

資料:<https://timee.co.jp/>

【事業等の推進に向けて持つべき視点】

○世話役やリーダーの確保

世話役やリーダーについて、まずは支え合い活動のすそ野を広げていくことが基礎となります。世話役やリーダーをしてもよいという人は一定数みられるので、世話役やリーダーで楽しかったことの情報発信、ICTの活用も含めた負担軽減策などを検討することが望まれます。

【主な意見】

- ・高齢者アンケートで「世話役をやっていい」という人が約3割いる点も重要だと思った。負担感やどうすればよいかをしっかりと模索しなければならない。
- ・市民活動の参加をやすくすることで次の担い手を作り、それを地域にスライドしていけるのではないかと思った。
- ・新たな担い手の確保に向けて、個人で参加できる新しい活動メニューを用意して、裾野を拡大し、その中から人材育成を図っていくことにも取り組んでいきたい。
- ・新しい人をどのように引き付けるか、今の人たちをどう認めて伸ばしていくかも必要だと思った。
- ・地域の役員になった人の話を聞くと、はじめは敬遠していたが、近所とつながった、地域のことがわかって良かったという人が一定数いる。そういった感想をもっと市民に発信することで、区長のなり手やハードルが下がるのではないか。

【他自治体の取組例】

・神戸市北区 地域の集い場立ち上げ支援ガイドブック

集い場はこれからずっと続いていきます。小さな無理でも長く続くとしんどくなってしまいます。また、参加者も最初の状態が普通だと思ってしまいがちです。最初が肝心です。立ち上げ支援の際は、運営や役割分担に無理が出ない体制を最初から作れるよう検討していきましょう。

(例) ちょっと‘ダケ’お手伝いする、これ‘ダケ’ならやってもいい という人を探して、協力してもらう

資料：https://www.jages.net/library/regional-medical/?action=common_download_main&upload_id=4703

【事業等の推進に向けて持つべき視点】

○市民や企業との協働（一緒に企画する）

ニーズや価値観が多様になる中で、健康づくりや支え合いに関する企画は、市民・団体等と一緒に考え、企画していくことが望まれます。

【主な意見】

- ・行政がすべてするガバメントから、市民と一緒に企画立案していくガバナンスの時代に移り変わってきている。その際に、住民への丸投げにならないことに注意すべきであるが、小牧市の場合はこの制度を有効に活用すれば、住民への丸投げではないことを示す可能性がある。
- ・他市の事例を見ると、行政も大変だったと思う。新たなきっかけ作りとして、行政が提示できる協働やボランティアのメニューは限られる。メニュー出し自体を企業や市民、市の職員と一緒にできるプラットフォームを作っては、今の小牧市の制度はとても良いし、それが活きるような工夫をするだけで良いのではないか。
- ・今のつなぎ方、個人単位で空いた時間に単位で活動するしくみができるとうい。選べる手段が多いほどアプローチの精度が上がってくるので、それを若い人や企業と一緒に考える必要があるだろう。
- ・各企業が得意な分野、ノウハウを共有しながら、新たな行政サービスのあり方や社会課題の解決などマネタイズも含めて検討をしている。また、ワンストップで公民連携の専門セクションを作り、積極的に推進している市もある。
- ・ポイント事業への企業の参加は小牧市でもかなり進んでいると思う。高石市をみると、健康づくりの場を設けて企業側から参加するような仕組みで、市民モニターやワークショップ、交流活動も行っている。小牧でもこのような活動ができる場があると、企業が一層、参加しやすくなるのではないか。
- ・今後、SDGsの登録制度を立ち上げるので、登録した企業との協議会、推進会議などの場を設ける予定である。健康はSDGsと親和性があるので、必要であれば連携していくことも考えられる。

【小牧市における注目すべき取組】

- ・企業協賛や関係課とタイアップした企画を実施した。そのこともあり、今では、企業・各関係課からalkoを活用して新たなことをしたいという声が寄せられるようになった。現在、それにあわせて事業計画を立てている。

【他自治体の取組例】

・まちのコイン 加盟店等が設定する行動・ボランティア等

例：軽費老人ホーム

| | |
|-------------------------|--------|
| 市民がもらう：お庭のお掃除のお手伝い | 200コイン |
| 海藻洗い・干しのお手伝いをしてくれた方 | 200コイン |
| 市民が支払う：利用者手作りティッシュケース購入 | 100コイン |
| ティーカップ2点購入 | 500コイン |
| 期限が近い非常食購入 | 100コイン |

資料：<https://coin.machino.co/regions/kamakura/shops/097698167128>

資料

1. 健康・支え合い循環推進会議設置要綱

小牧市健康・支え合い循環推進会議設置要綱

〔令和4年8月30日〕
4小支第1028号

(設置)

第1条 すべての市民が健康で生きがいのある人生を生きつつ、市民同士が地域で互いに支え合い助け合う、健康・支え合い循環都市（以下「健康・支え合い循環都市」という。）の実現に向けて必要な議論を行うため、小牧市健康・支え合い循環推進会議（以下「循環推進会議」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 循環推進会議は、次に掲げる事項について議論する。

- (1) 市民が主体的に行う健康づくり及び支え合い活動の推進に関する事。
- (2) 市民の健康づくり及び支え合い活動の循環に関する事。
- (3) その他健康・支え合い循環都市を実現するために必要な事項

(組織)

第3条 循環推進会議は、委員6人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 各種団体の代表者
- (3) その他市長が必要と認める者

3 委員の任期は、委嘱の日から令和5年3月31日までとする。

4 委員は、職務上知り得た秘密を他に漏らしてはならない。その職を退いた後も、同様とする。

(会長及び副会長)

第4条 循環推進会議に会長及び副会長1人を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、循環推進会議を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 循環推進会議の会議は、会長が必要に応じて招集する。

2 循環推進会議は、必要があると認めるときは、議事に関係のある者に対して出席を求め、その説明若しくは意見を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第6条 循環推進会議の庶務は、支え合い協働推進課において処理する。

(雑則)

第7条 この要綱に定めるもののほか、循環推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

- 1 この要綱は、令和4年8月30日から施行する。
- 2 この要綱は、令和5年3月31日限り、その効力を失う。

2. 委員等名簿

【会議委員】

| | | |
|--------|-------------------|---------------------------|
| ◎柴田 謙治 | 学識経験者 | 金城学院大学 教授 |
| ○伊藤 博美 | 学識経験者 | 椋山女学園大学 教授 |
| 加藤 武志 | 学識経験者 各種団体の代表者 | 中京大学 講師 まち楽房株式会社 代表取締役 |
| 伊藤 大介 | 学識経験者 | 日本福祉大学 助教 |
| 田中 秀治 | 各種団体の代表者 | 小牧市社会福祉協議会 在宅福祉課長 |
| 関 哲雄 | 各種団体の代表者 | こまき市民活動ネットワーク 事務局長 |

◎会長、○副会長

【市政戦略本部】

| | |
|--------|------|
| 山下 史守朗 | 小牧市長 |
|--------|------|

【会議運営支援】

| | |
|----------------|---------------------------|
| 岩室 秀典 伊與田 航 | 三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社名古屋 |
|----------------|---------------------------|

3. 会議日程、議題等

| 会議、ヒアリング等 | 日にち | 議題等 |
|----------------------------|--------|---|
| 第1回 健康・支え合い循環 推進会議 | 11月28日 | 健康づくりと支え合い活動の展開について ・小牧市の主な施策 ・健康・支え合いをつなぐもの 調査内容について |
| 稲城市高齢福祉課ヒアリン グ(オンライン) | 1月5日 | 介護支援ボランティア制度 サロンや通いの場の支援制度 |
| 伊藤大介委員ヒアリング (オンライン) | 1月10日 | ボランティアポイント制度を取り入れた介護予防 事業への参加に伴う効果に関する研究 |
| 稲城市市民協働課ヒアリン グ(オンライン) | 1月11日 | 市民活動ポイント制度 社会貢献活動振興補助金制度 |
| 高石市健幸づくり課ヒアリン グ(オンライン) | 1月11日 | 健幸ポイント事業 |
| 第2回 健康・支え合い循環 推進会議 | 1月16日 | 小牧市の健康・支え合いの循環に必要な視点・ア イデア ～第1回推進会議の検討、現在の取組、先進事 例を参考に～ ・第1回推進会議の振り返りと補足 ・他事例から見る施策推進に向けたアイデア出し |
| 枚方市健康福祉政策課 ヒアリング(オンライン) | 1月24日 | ひらかたポイント事業 |
| 第3回 健康・支え合い循環 推進会議 | 2月20日 | 小牧市の健康支え合いの循環に向けて ・第2回会議の振り返り と会議報告書のとりまと めに向けて ・アンケート等の調査結果 ・施策の展開に向けて 論点1 健康づくり、支え合いの地域づくりに取 り組む人を増やすために 論点2 ポイント制度の活用 |

| | | |
|-------------------------------|--------------|--|
| <p>第4回 健康・支え合い循環 推進会議</p> | <p>3月20日</p> | <p>健康・支え合い循環推進会議のとりまとめ案</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第1章 健康・支え合い循環推進会議の設置と 検討の背景 ・第2章 健康・支え合いの循環に関わる制度等 の現状 ・第3章 健康・支え合い循環施策の推進に向け た視点 |
|-------------------------------|--------------|--|

4. 健康・支え合いの効果(参考文献)

■支え合いの長所と効果

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」

■健康と支え合いに関する研究成果

- ・近隣・友人のサポートある高齢者要介護リスク10%超減(2017)
(村田千代栄/国立長寿医療研究センター/Press Release No: 121-17-14)
- ・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)
(斎藤民/国立長寿医療研究センター/Press Release No:127-17-20)
- ・運動で死亡リスク減「一人で」するより、誰かと「一緒に」(2015、2020)
(金森悟/東京医科大学/Press Release No: 096-16-26)
- ・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)
(根本裕太/早稲田大学大学院/Press Release No: 130-17-23)
- ・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)
(伊藤大介/日本福祉大学/Press Release No: 347-22-23)
- ・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)
(野口泰司/国立長寿医療研究センター/Press Release No: 296-21-34)

資料: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/>

5. 健康・支え合い循環推進会議を受けての取組

健康・支え合い循環推進会議の議論を受けて、小牧市ではとりまとめを待たずに、「健康」と「支え合い」に関する相互啓発の取組を実践しています。

「健康」と「支え合い」に関する相互啓発（循環推進会議を受けて）

「支え合いいきいきポイント」の
参加者用手帳に
「健康」と「支え合い」の循環と
「alko」のダウンロード用
二次元コードを掲載

「alko」内、“お知らせ”にて
「健康」と「支え合い」の循環と
「支え合いいきいきポイント」への登録
に関する案内を掲載

「alko」のポイント交換の際に
「支え合いいきいきポイント」を
始めとした支え合いの地域づくりに
関連する施策をPR

※「支え合いいきいきポイント」の交換の際にも同様にPR

味岡小学校区地域協議会が
支援するオレンジカフェの
新設に併せて、参加者に
「健康いきいきポイント」を紹介