

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。

別添資料①介護予防拠点整備

- 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



- 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

高齢者にも使いやすく、災害時には一時的に地域住民が避難できる施設となった



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、国交付金を活用し非常用発電機を整備



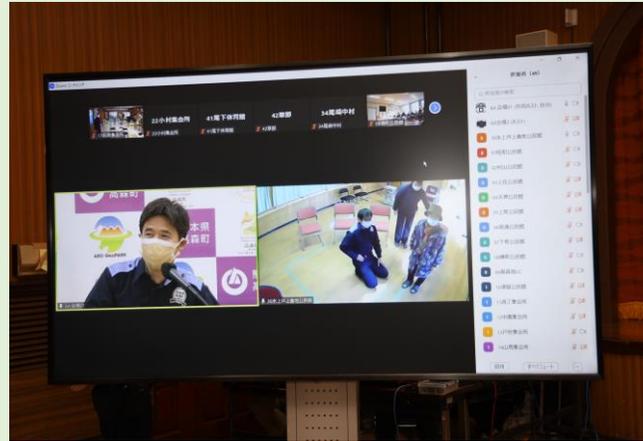
ポッチャセット

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

別添資料②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
- 「通いの場」、消防団、自主防災組織などと合同で実施
- 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、防災に関するクイズ大会を実施



☞ 避難フェスのYouTube配信はこちら

地域コミュニティ強化とともに、多くの町民に防災意識の向上を図ることができた。

別添資料③通いの場対抗ボッチャ大会

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

- ・新型コロナウイルスにより停滞した「通いの場」活動の活性化を図るため、
- ・通いの場活動の目標の一つとして、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。



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

▲(決勝戦の様子)

▲(決勝が決まった西丁②)

通いの場対抗ボッチャ大会

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。主将権を握ったのは中原B。第1エンドに1点を先制し、流れを掴んだが、第2エンドでは、西丁②が1点を返すが白熱した展開となった。最終第3エンドに西丁②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②は予選リーグから全勝。全勝同士で進んだ予選リーグでは、西丁②が得失点差を大きくし、決勝に進出。決勝は、西丁②が先制し、第1エンドで1点を奪った。第2エンドは、西丁②が1点を返すが、第3エンドは、西丁②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。

準V

中原B

1点及ばず

頂点まであと一歩

予選リーグから接戦をもにできた中原Bは、決勝でも第1エンドに先制。主将権を握ったかに思われたが、第3エンドに逆転を許したが、第3戦となった。頂点まであと一歩届かなかった。

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、視覚走やダルマ落としなどのゲームにチャレンジ。簡単なようで意外と難しく、多くの方が笑顔で参加されました。

<お問い合わせ先>
高森町健康推進課 介護保険係
TEL : 62-2910

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。

大会後には各地域でボッチャ大会が開催されるなど「通いの場」活動の活性化につながった



パート1 パート2

📺高森オープンタウン（ボッチャ大会・UDe-スポーツ体験）のYouTube配信はこちら

別添資料④

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

- ・総務省のデジタル活用支援推進事業を活用した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。
- ・離れた家族とのテレビ電話や年賀状作成を目標に実施。



ドライフラワー教室

- ・楽しく集まりたくなる教室を企画



📺ドライフラワー教室の
YouTube配信はこちら



理学療法士による体操指導・体力測定

- ・令和4年度では38箇所342名が実施。結果をグラフ化し、同年代の熊本県平均や個人の経年比較を行い、モチベーションアップを図っている。
- ・令和5年度より町で理学療法士を雇用し、半年に1度体力測定を実施。結果説明はテレビ会議システムを活用し、効率的に実施している。



体力測定



リモート説明



📺体力測定のYouTube配信はこちら

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く実施した。
- 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。
- 新型コロナウイルスにより一時的に「通いの場」活動が停滞していたが、ボッチャやUDeスポーツなどにより、多くの「通いの場」が楽しみながら活動している。
- 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)」