

<圏域内の市町村による取組事例>

住民主体の介護予防の取り組み ～ふまねっとサポーター「一九・三」（いっきゅうさん）～	弟子屈町
---	------

<取組の背景>

本町は人口6,658人（高齢化率40.8%）北海道の東側に位置し、摩周湖（周囲長20km）、屈斜路湖（周囲長57km）2つの湖を有する、面積774.5km²で生活の場が分散している地域である。

介護予防の取り組みにあたり、各地域で、年間を通じて集まりやすい環境と楽しく参加ができるメニューを継続していくためには、住民主体であることが必要と考えた。

<取組の内容>

認定講習会等を受講した「ふまねっとサポーター」が町内の介護予防サークルや、申し込みがあった団体に対してふまねっと運動の指導を平成18年度から実施。

地域包括支援センターでは、サポーターの活動が自主的に継続できるよう、総会への参加、事業についての打ち合わせ、活動費の助成等必要な後方支援をしている。

<工夫している点>

総会（年1回）、定例会（月1回）の実施により、運動の指導内容や、交流会、サポーターのスキルアップや養成等、計画、実施を、ふまねっとサポーター「一九・三」が自主的に行っている。

<実感している効果>

介護予防に寄与すると共に、高齢者の活躍の場になっている。住民が楽しく参加できる介護予防活動の選択肢の一つとして継続されている。

執筆協力：弟子屈町

<取組の様子>



<圏域内の市町村による取組事例>

高齢者見守りボランティア事業	根室市
----------------	-----

<取組の背景>

当市は、人口23,111人、高齢化率は35.84%（令和5年6月末）となっており、65歳以上の人口は令和元年をピークに減少傾向にあるが、75歳以上の人口は令和8年度までに増加傾向にある。一方、生産年齢人口の割合は年々減少し、医療・介護の需要が高まるなか、少子高齢化が本格化している。

地域の人と人との繋がりを始めとする様々な地域資源の活用と連携が重要であり「市民力・地域力」を活かした地域全体で支える体制の構築が必要。

<取組の内容>

- ・ 見守りが必要なひとり暮らしの高齢者に対して、地域住民による高齢者の見守り活動を拡充。
- ・ 「団体」「個人」で毎年募集・登録（令和5年6月末 個人104名、37団体が登録）

地域全体での見守り

近隣や知人の高齢者に異変を感じた時、地域包括支援センターに連絡するなど、地域全体で高齢者を支える見守り活動を行う。

町会単位での見守り

地域における安否確認や声掛けを必要とする高齢者に対し、町会単位を基本とした組織的な見守り活動を行う。

個人ボランティアによる見守り

ボランティアが近隣に住む見守りの必要な高齢者に対し、定期的な声掛けや安否確認を行う。

<工夫している点>

- ・ 団体には年間3万円の助成金を交付。
- ・ 個人には登録時、市内の加盟店での買い物の際に使える「ねむろ行政ポイント」500ポイント贈呈。
- ・ 登録団体の方とは、連携がとれるような関係づくりを目指している。

<実感している効果>

- ・ 応募団体も毎年増えてきており、地域で事業が周知され、地域活動に前向きな市民が増えている。
- ・ 定期的な安否確認として訪問や電話での声掛けが行われており孤立を防いでいる。
- ・ 団体（チーム）が増えており、他の事業（認知症施策など）への参加・協力をお願いし更に地域力を強めていく。

執筆協力：根室市

<ボランティアの募集案内>

