
いなべ市
「元気づくりシステム促進事業」
に関する調査結果報告書

平成 25 年 3 月

いなべ市

目次

I 事業の概要	3
1. 事業概要	3
(1) 事業名	3
(2) 事業概要	3
(3) 実施期間	3
(4) 事業の実施にあたって	4
(5) 事業の目標	4
(6) 事業の達成値	4
2. 元気づくりシステム促進の取り組みについて	5
(1) 沿革とこれまでの成果	5
(2) 平成 24 年度の活動概要	6
(3) 事業展開のイメージ	10
II 今年度調査の概要	11
1. 調査の目的	11
2. 調査概要	11
(1) 調査対象	11
(2) 調査方法	11
(3) 調査期間	11
3. 回収結果	12
4. 報告書の見方	13
(1) 集計について	13
(2) 「N」について	13
(3) 「%」について	13
(4) 選択肢の記載について	13
III 調査結果	14
1. 総論（事業評価）	14
(1) はじめに	14
(2) 公衆衛生学的な価値について	14
(3) 地域活性化の面での価値について	16
(4) 公共的な価値	21
(5) 元気づくりシステムの今後の方向性について	22
2. 個別調査結果	24
(1) システム参加者調査結果	24
(2) 元気リーダー調査の結果概要	51
(3) 医師会調査の結果概要	52
(4) 民間施設調査の結果概要	53
(5) 自治会長調査の結果概要	54
(6) 老人会長調査の結果概要	55
(7) 行政調査の結果概要	56

I 事業の概要

1. 事業概要

本事業は、「定住自立圏」地域創富力高度化調査事業・地域医療連携推進調査事業にもとづき実施しました。

(1)事業名

元気づくりシステム促進事業

(2)事業概要

総合型地域スポーツクラブを通じて、「住民の力」を利用した「元気づくりシステム」と呼ぶ仕組みを構築し、「病診」を底辺から幅広く支える取り組みを行い、地域住民のマンパワーを生かした健康増進活動を進め、医療費抑制、医師負担軽減の取り組みを行います。

住民の健康増進、介護予防対策の一環として、専門スキルを持つコーディネーターが高齢者等に正しい運動の方法を伝え、「元気リーダー」を育成するとともに、住民の力を利用した「元気づくりシステム」の普及啓発、検証を行うことを目的とします。

また、「元気づくりシステム」の促進を通じて、高齢者のネットワークが活動を契機に形成され、日常的に子育て支援や地震など災害時で相互支援（要援護者支援含む）や、地域福祉活動としての見守り支援にもつなげていきます。

少子高齢化の問題は、いなべ市のみならず全国の自治体での大きな政策課題であり、「いなべモデル」として、今後、調査研究を進めることで定住自立圏を推進する上でも高齢者中心の地域活性化対策として非常にモデル的な要素が高いシステムです。

(3)実施期間

平成 24 年 6 月 8 日～平成 25 年 2 月 28 日

(4)事業の実施にあたって

市から委託を受けた(社)元気クラブいなべの専門コーディネーターが、市内の拠点や地域の集会所でストレッチ、ウォーキング、ボール運動などを実施しますが、この参加者にプログラム普及の専門リーダーとしての研修も受けていただき、住民自らが「元気リーダー」となります。元気リーダーは地域に戻り、地域の仲間を募り、10名から30名程度の規模で地域の集会所において、習得した元気づくり体操プログラムを定期的(原則週2回)に実施します。

また、実施にあたっては、各地域の自治会と連携協働することで、老人会を含めた地域住民の横断的な交流を活性化させ、事業として水平展開して行きます。

(5)事業の目標

指標	単位	目標値		
		現状値 (平成23年度末)	事業実施後 (平成24年度末)	5年後 (平成28年度末)
圏域の定住人口	人	72,546	72,318	71,728
元気リーダー養成人数	人	250	300	500
システム利用者数	人	30,000	35,000	50,000
月平均1人当たり受診回数 ※国保前期高齢者	回/月	2.95	2.89	2.66

(6)事業の達成値

指標	単位	達成値 (平成24年度末)	達成割合	備考
圏域の定住人口 ※平成25年2月末現在	人	72,099	99.7%	—
元気リーダー養成人数 ※平成25年2月末現在	人	315	105%	3月末見込は2月末実績と同数
システム利用者数 ※平成25年1月末現在 (3月末見込み)	人	34,834 (38,000)	99.5% (108.6%)	—
月平均1人当たり受診回数 (国保前期高齢者) ※平成24年12月末現在	回/月	2.88	100.3%	減少目標のため達成割合は反転して算出

2. 元気づくりシステム促進の取り組みについて

(1)沿革とこれまでの成果

元気づくりシステムの推進母体である「社団法人元気クラブいなべ」は、平成13年4月に旧大安町の「元気づくり推進室」として創設されました。『元気づくり推進』の中・長期的なプランにおいて、行政、医療、スポーツ・文化、介護などのコミュニティ拠点が一体となった「総合コミュニティセンター構想」が立案され、地域スポーツクラブの構想が示されました。これは、「元気づくり推進室」と「総合型地域スポーツ文化クラブ」が連携して「総合コミュニティセンター」の一面を担う可能性を探り、併せて大安町内の各種地域団体や公的施設の相互活用を探る地域活性化策でもありました。

「元気づくり推進室」では、地域住民の気軽な健康・スポーツ体験の場を提供する通所型体験プログラム事業を開始し、この定着化に重要な役割を果たしたのが、「大安町総合型地域スポーツ文化クラブ創設&モデル事業」の後押しによって、平成13年12月に創設された「元気クラブ大安」です。

平成15年12月、大安町、員弁町、北勢町、藤原町は合併によりいなべ市となりました。「元気づくり推進室」で開発してきた通所型体験プログラムと健康・スポーツ活動の継続化事業を4町の圏域へ拡大する必要があり、「元気クラブ大安」の事業や人員を引き継ぐ形で平成17年2月、「社団法人元気クラブいなべ」が発足しました。

「元気クラブいなべ」では、地域住民が通所可能な自治会館や集会所へスタッフが出張して簡単な健康・スポーツ活動を行う「出張型集会所」プログラムの開発や、それだけでは健康・スポーツ欲求が満たされない住民のための「拠点型」プログラムの開発を行いました。

拠点には、いなべ市誕生と同時に開所した温浴施設内の多目的フロアをあて、開所後1年間は「元気クラブいなべ」の事務局も施設内に設置しました。この仕組みはNPO法人地域交流センターの「健康の駅」モデル事業として認定されています。

そして1年後には、事務局を「ふじわら高齢者生活支援センター」に移転、「通所型」の「楽しむ拠点コース」「健康の駅コース」と「出前型」の「にこやか集会所コース」「地域出前コース」及び「住民自主型」の「にこやか集会所元気リーダーコース」「楽しむ拠点スポーツリーダーコース」という3型6コースのプログラムを展開させ、地域住民の健康・スポーツ活動に届けられるようにシステム化し、数々の検証を経て現在に至っています。この間、専門家によって事業効果の検証が行われ、行政の垣根を越えた一体的な事業展開への評価、地域のマンパワーを活かした取り組みの評価、地域医療に関する評価等がなされており、平成20年度には医療費調査において一般市民（国保の自宅生活者）1人当たりの年間平均医療費である291,518円に対し、元気づくり体験事業参加者の平均額は213,272円と、約78,000円低いという医療費の抑制効果も確認されています。また、新たな地域活動の発現や、産官学民による協議体制の構築が進むなど、多様な効果が示されています。

(参考:水上博司「地域スポーツクラブ会員の運動頻度の増加からみた医療経済効果—三重県いなべ市の「元気づくり体験事業」の成果から—」、「地域スポーツクラブ会員の運動頻度の増加からみた医療経済効果(2)—健康・スポーツ政策の立案過程における公共的理由としての医療費—」、「日本公衆衛生雑誌」第54巻・10号、第56巻・10号、第57巻・10号、第58巻・10号)

(2)平成 24 年度の活動概要

①元気づくりシステムに係る調査・検証業務

日時	場所	内容	出席者
平成 24 年 6 月 18 日	ふじわら 高齢者生活 支援センター いこい	「元気づくりシステム」 事業に係る調査分析 その他資料参照	【いなべ市】 福祉部 伊藤部長、健康こども部 藤岡次長 長寿介護課 伊藤課長 健康推進課 藤野課長 政策課 岡課長・岡・加藤 【(社) 元気クラブいなべ】 大平事務局長・的場・大澤 (保健師)
平成 24 年 6 月 28 日	ふじわら 高齢者生活 支援センター いこい	「元気づくりシステム」 事業に係る調査分析 その他資料参照	【いなべ市】 長寿介護課 伊藤課長 健康推進課 藤野課長 政策課 岡・加藤 【(社) 元気クラブいなべ】 大平事務局長・的場・大澤 (保健師) 【その他システム関連アドバイザー】 (株) ジャパンインターナショナル総合研究所 小林
平成 24 年 7 月 9 日	ふじわら 高齢者生活 支援センター いこい	「元気づくりシステム」 事業に係る報告書の取組 協議 資料参照	【いなべ市】 長寿介護課 伊藤課長 健康推進課 藤野課長 【(社) 元気クラブいなべ】 大平事務局長・大澤 (保健師)
平成 24 年 8 月 29 日	ふじわら 高齢者生活 支援センター いこい	DVD 作成について	【いなべ市】 長寿介護課 伊藤課長 健康推進課 藤野課長 政策課 加藤 【DVD 作成関連】 CTY 山本課長、岩野、(株) スター 加藤 【(社) 元気クラブいなべ】 大平事務局長
平成 24 年 10 月 17 日	ふじわら 高齢者生活 支援センター いこい	「元気づくりシステム」 事業に係る報告書の取組 協議 資料参照	【いなべ市】 長寿介護課 伊藤課長 健康推進課 藤野課長 【その他システム関連アドバイザー】 (一財) 日本スポーツコミッション 理事長 木田 悟 (株) ジャパンインターナショナル総合研究所 小林 【(社) 元気クラブいなべ】 大平事務局長・的場・中尾・大澤 (保健師)

平成 24 年 12 月 6 日	ふじわら 高齢者生活 支援センター いこい	「元気づくりシステム」 事業に係る報告書の取組 協議 資料参照	【いなべ市】 長寿介護課 伊藤課長 健康推進課 藤野課長 政策課 加藤 【(社) 元気クラブいなべ】 大平事務局長・大澤 (保健師) 【その他システム関連アドバイザー】 (株) ジャパンインターナショナル総合研究所 小林
平成 25 年 1 月 9 日	ふじわら 高齢者生活 支援センター いこい	DVD 作成について	【いなべ市】 長寿介護課 伊藤課長 健康推進課 藤野課長 政策課 加藤 【(社) 元気クラブいなべ】 大平事務局長・的場・大澤 (保健師) 【DVD 作成関連】 CTY 山本課長、岩野 (株) スター 加藤 (株) 中京エレクトロン 津留
平成 25 年 1 月 10 日	ふじわら 高齢者生活 支援センター いこい	アンケート調査報告 報告書作成について	【いなべ市】 長寿介護課 伊藤課長 健康推進課 藤野課長 政策課 加藤 【(社) 元気クラブいなべ】 大平事務局長・大澤 (保健師) 【その他システム関連アドバイザー】 (株) ジャパンインターナショナル総合研究所 小林

②いなべ市委託事業「元気づくりシステム」(いなべモデル) 協議

日時	場所	内容	出席者
平成 24 年 7 月 30 日	ふじわら 高齢者生活 支援センター いこい	いなべ市委託事業 「元気づくりシステム」 (いなべモデル) 協議 第 1 回	【学識経験者】 愛媛大学医学部附属病院医療福祉支援センター センター長 榎本 真幸 (一財) 日本スポーツコミッション 理事長 木田 悟 【いなべ市】 いなべ市長 日沖 靖 福祉部 伊藤部長、長寿介護課 伊藤課長 健康こども部 小川部長、藤岡次長、 健康推進課 藤野課長 企画部 名村部長 【(社) 元気クラブいなべ】 大平事務局長・的場・大澤 (保健師) 【その他システム関連アドバイザー】 (株) ジャパンインターナショナル総合研究所 小林

<p>平成 24 年 8 月 23 日</p>	<p>衆議院議員会館 (東京)</p>	<p>いなべ市委託事業 「元気づくりシステム」 (いなべモデル) 協議 第 2 回 全国首長連携交流部会 協働開催</p>	<p>【学識経験者】 愛媛大学医学部付属病院医療福祉支援センター センター長 櫃本 真幸 (一財) 日本スポーツコミッション 理事長 木田 悟 日本大学文理学部体育学科スポーツ社会学 教授 水上 博司</p> <p>【いなべ市】 いなべ市長 日沖 靖 福祉部 伊藤部長、 長寿介護課 伊藤課長</p> <p>【(社) 元気クラブいなべ】 大平事務局長・大澤 (保健師)</p> <p>【その他システム関連アドバイザー】 特定非営利活動法人 地域交流センター 研究員 浜田 「美し国おこし・三重」総合プロデューサー 宮本</p> <p>【「元気づくりシステム」全国普及研究会】 NPO 法人出雲スポーツ振興 21 白枝事務局長 (一財) どんぐり財団 関口事務局長 NPO 法人エイライフなんかん 城野理事</p>
<p>平成 24 年 10 月 29 日</p>	<p>ふじわら 高齢者生活 支援センター いこい</p>	<p>いなべ市委託事業 「元気づくりシステム」 (いなべモデル) 協議 第 3 回 健康・コミュニティを 考える首長研究会</p>	<p>【学識経験者】 愛媛大学医学部付属病院医療福祉支援センター センター長 櫃本 真幸 (一財) 日本スポーツコミッション 理事長 木田 悟</p> <p>【いなべ市】 いなべ市長 日沖 靖 福祉部 伊藤部長、 長寿介護課 伊藤課長 健康こども部 小川部長</p> <p>【(社) 元気クラブいなべ】 大平事務局長・大澤 (保健師)</p> <p>【システム関連アドバイザー】 特定非営利活動法人 地域交流センター 研究員 浜田 (株) ジャパンインターナショナル総合研究所 小柳 近畿日本ツーリストスポーツ事業部 青木部長</p> <p>【その他】 熊本県御船町町民保健課 松下課長 兵庫県播磨町企画グループ 高倉チームリーダー 広島県北広島町 伊藤副町長 三重県南伊勢町福祉課 山本 (一財) どんぐり財団 関口事務局長、竹丸理事長 みなみいせスポーツネット 東海会長</p>

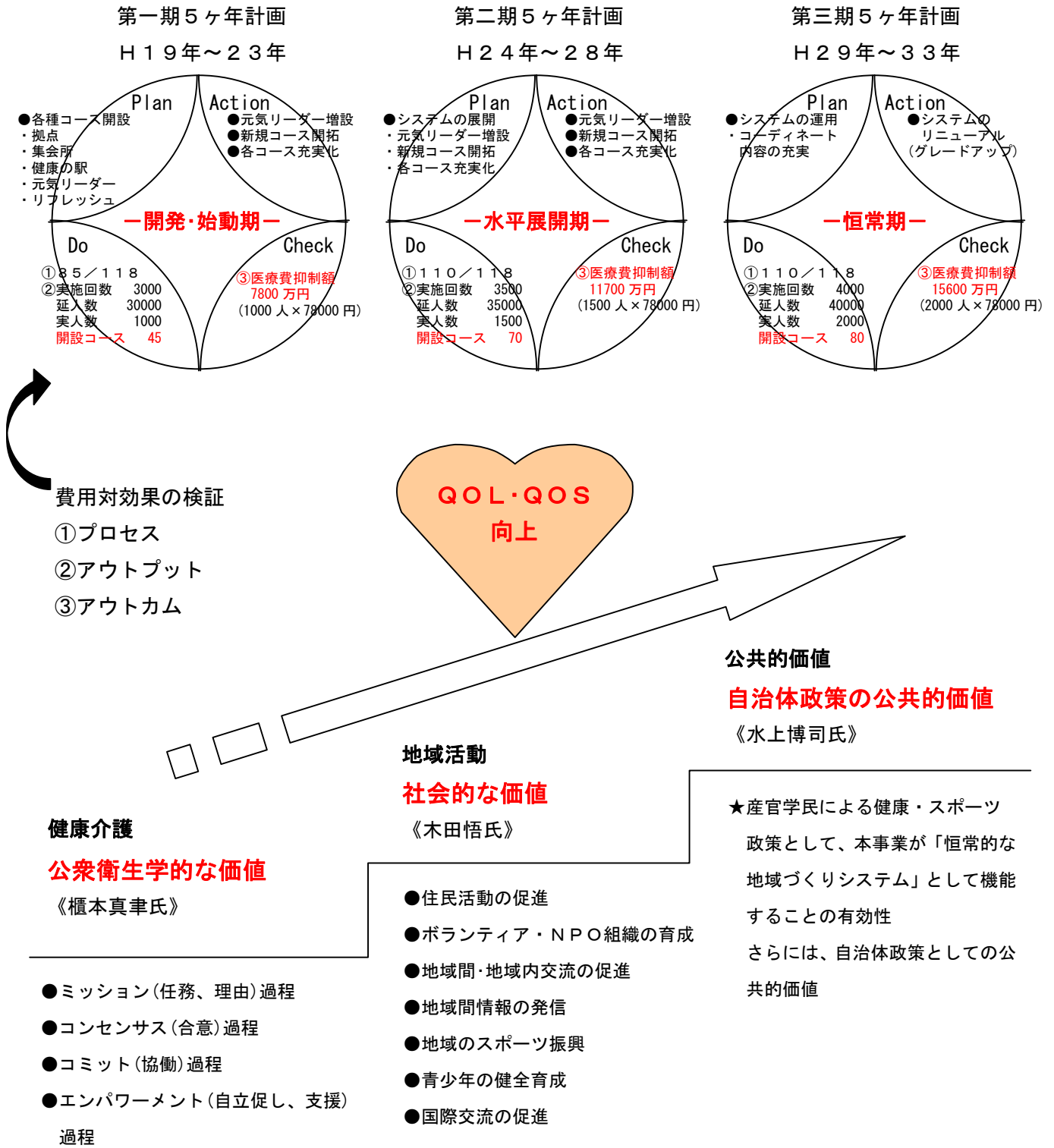
<p>平成 25 年 2 月 4 日</p>	<p>ふじわら 高齢者生活 支援センター いこい</p>	<p>いなべ市委託事業 「元気づくりシステム」 (いなべモデル) 協議 第 4 回</p>	<p>【学識経験者】 愛媛大学医学部付属病院医療福祉支援センター センター長 櫃本 真事 (一財) 日本スポーツコミッション 理事長 木田 悟</p> <p>【いなべ市】 いなべ市長 日沖 靖</p> <p>【三重県】 三重県健康福祉部医療対策局健康づくり課 黒田課長</p> <p>【(社) 元気クラブいなべ】 大平事務局長・大澤 (保健師)</p> <p>【システム関連アドバイザー】 特定非営利活動法人 地域交流センター 研究員 浜田 (株) ジャパンインターナショナル総合研究所 小林 近畿日本ツーリストスポーツ事業部 青木部長 (財) 三重県産業衛生協会 森事務局長 「美し国おこし・三重」総合プロデューサー 宮本</p> <p>【「元気づくりシステム」全国普及研究会】 NPO法人出雲スポーツ振興 21 白枝事務局長 (一財) どんぐり財団 関口事務局長 NPO法人エイライフなんかん 城野理事</p> <p>【ヘルスアップ事業協働関連】 湯の山温泉 グリーンホテル 小林取締役支配人 (株) 合飲の郷マーケティング部 石本マネージャー ヒルホテルサンピア伊賀 鹿野代表取締役社長</p>
----------------------------	--	---	--



システム協議の様子

(3)事業展開のイメージ

『元気づくりシステム(元気づくり体験)』による元気な地域づくり展開(「元気クラブ資料より」)



Ⅱ 今年度調査の概要

1. 調査の目的

本調査は、平成24年度にいなべ市で実施された「定住自立圏推進調査事業 元気づくりシステム促進事業」について、関係者・団体等の状況や意向を把握することで、事業の成果及び課題の抽出を行い、今後の方向性を検証することを目的に実施した。

2. 調査概要

(1) 調査対象

- ①システム参加者
- ②元気リーダー
- ③医師会(開業医)
- ④民間休養施設
- ⑤自治会長
- ⑥老人会長
- ⑦行政



(2) 調査方法

- ①、②、⑦…直接配布、回収
- ③、④、⑤、⑥…郵送配布、郵送回収

(3) 調査期間

- ①、②…平成24年11月26日～平成24年12月28日
- ③、④、⑤、⑥、⑦…平成24年12月14日～平成25年1月10日

3. 回収結果

対象	配布数	回収数	回収率
①システム参加者	657 件	624 件	94.9%
②元気リーダー	46 件	46 件	100%
③医師会(開業医)	29 件	24 件	82.7%
④民間休養施設	7 件	7 件	100%
⑤自治会長	120 件	86 件	71.6%
⑥老人会長	77 件	59 件	76.6%
⑦行政 ※関係各課を通じて意見収集	—	29 件	—



リーダー研修の様子



4. 報告書の見方

(1)集計について

本報告書では、設問ごとに全体（単純集計）の集計結果を記載し、必要に応じて性別、年齢別、家族構成別、校区別、要介護度別の集計結果を記載しています。それぞれの集計結果については、結果を示すグラフの他に、結果についての説明文を記載しています。

(2)「N」について

グラフ中の「N」は、Number of Cases の略で、各設問に該当する回答者総数を表します。したがって、各選択肢の%に「N」を乗じることで、その選択肢の回答者が計算できます。

(3)「%」について

グラフ中の「%」は、小数第2位を四捨五入しているため、単数回答の設問（1つだけに○をつけるもの）であっても、合計が100%にならない場合があります。また、複数回答の設問の場合（あてはまるものすべてに○をつけるものなど）は、「N」に対する各選択肢の回答者数の割合を示します。

(4)選択肢の記載について

グラフ中の選択肢は、長いものは省略して記載しています。

Ⅲ 調査結果

1. 総論（事業評価）

(1)はじめに

元気づくりシステムの成果については、これまでも各方面から専門家による検証が進められてきました。本調査では、元気づくりリーダーや元気づくりシステム参加者（※各地区の集会所等において、元気リーダーを中心に開催される「元気づくり体操」への参加者。以降、システム参加者と表記）の意識面や関係団体等の意向を調査することで、これまでの成果の裏付けや事業評価を行い、今後のシステム普及に向けた方向性を検証していきます。

（※各調査の結果概要については、後段のP24以降に掲載）

(2)公衆衛生学的な価値について

元気づくりシステムにおける参加者の医療費抑制効果や健康状態の改善結果については、医療点数や運動機能調査などそれぞれに検証が行われ、成果が確認されているところです。今回は、これまでに確認された数値的な効果に加え、システム参加者や医師等の関係者の声から評価・検証を行います。

①医療費抑制効果を裏付けるシステム参加者の受診行動の変容

全国的に少子高齢化による医療費や地域医療現場への負担が増加するなか、システム参加者調査の間11では、16.2%の参加者が「受診回数が減った」と回答し、医療費抑制効果を裏付ける結果となっています。また、統計上の因果関係は検証されていませんが、医療費抑制効果の割合（約2割の抑制効果）と類似した数値となっています。

また、同時期に実施した医師調査の回答では、「健康への関心が深まり治療の継続性が高まった」、「不安を訴えなくなった」といった医療現場からの意見も一部ではみられ、受診頻度について「特に変化がない」と回答した66.8%のシステム参加者についても、かかりつけ医での受診行動等における改善効果がうかがえます。



リーダーコース

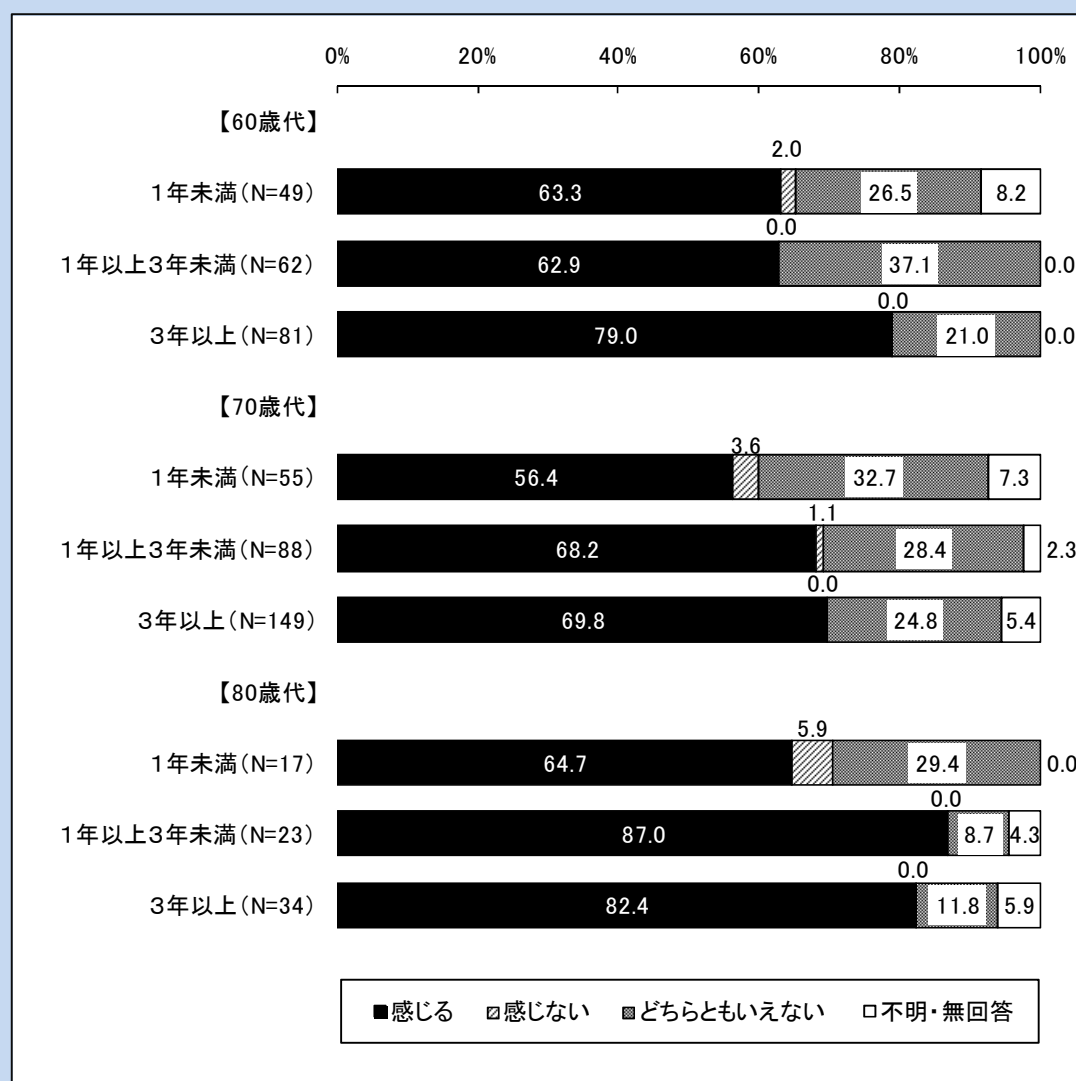
②健康状態の改善に対する参加者の実感

システム参加者調査の問 15 では、67.0%の参加者が「健康になったと感じる」と回答しており、「感じない」の 1.0%を大きく上回っています（報告書 P35 参照）。さらに、参加者の年代別及び活動年数別でみると、活動年数が長くなるほど「感じる」の割合が高くなる傾向がみられ、特に 60 歳代で 3 年以上活動している方は、1 年以上 3 年未満の方と比較して「感じる」が 16.1 ポイント高くなっています。また、80 歳代で 1 年以上 3 年未満の方は、他の年代と比較して最も「感じる」の割合が高くなっています。

この結果から、概ね 3 年以上の元気づくりシステムへの参加により、大きな健康増進の実感を得られることがうかがえます。今後は、調査結果の周知を行うなどして参加者の継続意欲を促し、システムの持続や普及につなげることが大切です。これらの結果は、他自治体でいなべモデルの導入を行う際にも目安となる数値であると考えます。

【参考：年代・活動期間別クロス集計（60 歳代～80 歳代）】

問 15 元気クラブの活動を通して健康になったと感じますか。（単数回答）



(3)地域活性化の面での価値について

すでにこれまでの調査においても、システム参加者による新たな地域活動の発生という波及効果が報告されています。平成 23 年度においても、59 件の社会活動の発生が確認されています（社元気クラブいなべ、平成 24 年調べ）。少子高齢化、核家族化、地域コミュニティの希薄化という全国的な課題に対しても効果が期待される所であり、この分野についてもシステム参加者の声を聞くことで、今後の方向性を検証しました。

【参考：平成 23 年度 元気リーダーコースで活動する方々から発生した社会（地域）活動】

活動内容		件数
子育て支援		11
防災支援		4
見守り他支援	健康増進・介護予防支援	33
	その他支援	11
合計		59

資料：(社)元気クラブいなべ（平成 24 年調べ）

※活動の内容

No	元気リーダーコース名	実施日	実施場所	人数	内容	備考	種別
1	門前元気クラブ	平成 23 年 4 月 1 日	門前神社会館	18 名	花見、お茶会時にまいまい運動と 5 呼吸 10 種のストレッチを実施	地域団体との協働	健康増進・介護予防
2	大井田元気クラブ	平成 23 年 4 月 3 日	児童センター及びスポーツ公園周辺	385 名	「桜をめぐる会」にて、まいまい運動を実施	自治会との協働	健康増進・介護予防
3	東貝野元気クラブ	平成 23 年 4 月 7 日	東貝野子供広場	50 名	老人クラブ主催のグラウンドゴルフ大会にて、準備運動で 5 呼吸 10 種のストレッチを実施	老人クラブとの協働	健康増進・介護予防
4	東貝野元気クラブ	平成 23 年 4 月 12 日	下平グラウンド	51 名	地域団体主催のグラウンドゴルフ大会にて、準備運動で 5 呼吸 10 種のストレッチを実施	地域団体との協働	健康増進・介護予防
5	門前元気クラブ	平成 23 年 4 月 16 日	笠間小学校	23 名	グラウンドゴルフの前に 5 呼吸 10 種のストレッチを実施	地域団体との協働	健康増進・介護予防
6	平石元気クラブ	平成 23 年 4 月 19 日	石下会館	45 名	まいまい運動実施後、防災についての心構えと準備。弱者をどう守るか。居・食・住について	老人会との交流	健康増進・介護予防
7	東貝野元気クラブ	平成 23 年 4 月 26 日	川原グラウンド	96 名	地域団体主催のグラウンドゴルフ大会にて 5 呼吸 10 種のストレッチ、スクワットの実技を実施	地域団体との協働	健康増進・介護予防
8	門前元気クラブ	平成 23 年 4 月 29 日	光連寺	5 名	清掃活動（草取り）を実施	—	その他
9	元気クラブ奥村	平成 23 年 4 月	奥村自治会館	20 名	ふれあいサロンを利用した活動	—	健康増進・介護予防
10	元気クラブ奥村	平成 23 年 5 月	奥村自治会館	20 名	ふれあいサロンを利用した活動	—	健康増進・介護予防
11	平石元気クラブ	平成 23 年 6 月 24 日	石下会館	37 名	地域団体事業にて防災ずきん作り、まいまい運動を実施	地域団体との協働	防災支援
12	大貝戸元気クラブ	平成 23 年 6 月 21 日	大貝戸公民館	11 名	ふれあいサロンにて、まいまい運動と 5 呼吸 10 種のストレッチを実施	老人会との協働	健康増進・介護予防
13	石川元気クラブ	平成 23 年 6 月 22 日	石川地内	11 名	軽いストレッチ運動を行い、地域の花壇にて花植えを実施	石川資源エコ隊と協働	その他

14	平石元気クラブ	平成23年 6月23日	石下会館	37名	地域団体事業にて防災ずきん作り、まいまい運動を実施	地域団体との協働	防災支援
15	門前元気クラブ	平成23年 6月25日	ふれあいセンター	23名	出前講座（歌声サロン）にて5呼吸10種のストレッチを実施	老人会との協働	健康増進・介護予防
16	元気クラブ奥村	平成23年 6月	奥村自治会館	20名	ふれあいサロンを利用した活動	—	健康増進・介護予防
17	平石元気クラブ	平成23年 7月21日	児童館まなび教室	40名	まいまい運動実施後、5才児から小学2年生まで保護者で同伴お菓子作り	児童との交流	子育て支援
18	石川元気クラブ	平成23年 7月22日	石川地内	7名	軽いストレッチ運動を行い、地域の花壇にて清掃活動（草取り）を実施	石川資源エコ隊と協働	その他
19	平石元気クラブ	平成23年 7月26日	平塚会館	48名	ふれあいサロンにて、まいまい運動を実施。その後意見交換会	—	健康増進・介護予防
20	石川元気クラブ	平成23年 7月31日	東藤原小学校	9名	自治会行事にてカレー作りを実施	自治会との協働	防災支援
21	元気クラブ奥村	平成23年 7月	奥村自治会館	20名	ふれあいサロンを利用した活動	—	健康増進・介護予防
22	平石元気クラブ	平成23年 8月4日	児童館まなび教室	30名	まいまい運動実施後、5才児から小学生6年生までで折り紙のコマ作り、コマ遊び。	児童との交流	子育て支援
23	平石元気クラブ	平成23年 8月9日	児童館まなび教室	38名	まいまい運動実施後、フルーツたつぷりクレープ作りを実施。おいしいと好評でした。	児童との交流	子育て支援
24	平石元気クラブ	平成23年 8月10日	児童館まなび教室	31名	まいまい運動実施後、牛乳パックを使ってアクリルたわしづくり。編み物で少し手間取っていた。	児童との交流	子育て支援
25	平石元気クラブ	平成23年 8月17日	児童館まなび教室	35名	まいまい運動実施後にお話会。内容は命の大切さ。体操を通して、又災害を通して「助け合いの心を持って生きること」	児童との交流	子育て支援
26	平石元気クラブ	平成23年 8月24日	児童館まなび教室	45名	まいまい運動実施後、ばあばの読み聞かせ・色々な読み聞かせ（紙芝居）。その後にビンゴゲームを楽しむ。	児童との交流	子育て支援
27	片樋元気クラブ	平成23年 8月27日	片樋会館	65名	老人会行事にて、まいまい運動と5呼吸10種のストレッチを実施	老人クラブとの協働	健康増進・介護予防
28	元気クラブ奥村	平成23年 8月	奥村自治会館	20名	ふれあいサロンを利用した活動	—	健康増進・介護予防
29	石川元気クラブ	平成23年 9月9日	石川地内	7名	軽いストレッチ運動を行い、地域の花壇にて清掃活動（草取り）を実施	石川資源エコ隊と協働	その他
30	東貝野元気クラブ	平成23年 9月20日	東貝野公民館	73名	敬老会にてスクワットの実技、5呼吸10種のストレッチを実施	老人クラブとの協働	健康増進・介護予防
31	平石元気クラブ	平成23年 9月20日	平塚会館	37名	夏休みのボランティア反省会	—	子育て支援
32	元気クラブ奥村	平成23年 9月	奥村自治会館	20名	ふれあいサロンを利用した活動	—	健康増進・介護予防
33	門前元気クラブ	平成23年 10月4日	光連寺	5名	清掃活動（草取り）を実施	—	その他
34	東貝野元気クラブ	平成23年 10月9日	東貝野貝野神社	110名	自治会行事にて5呼吸10種のストレッチを実施	自治会との協働	健康増進・介護予防
35	門前元気クラブ	平成23年 10月15日	笠間小学校	18名	グラウンドゴルフの前に5呼吸10種のストレッチを実施	地域団体との協働	健康増進・介護予防
36	麻生田元気クラブ	平成23年 10月27日	麻生田自治会館	70名	敬老会にて3種の神技やストレッチを実技、ウォーキング時に気を付けたい事を伝える	老人会との協働	健康増進・介護予防
37	平石元気クラブ	平成23年 11月1日	平塚会館	50名	防災用品を用いて防災についての打ち合わせ。講師を呼んで防災講話を実施。	—	防災支援
38	石川元気クラブ	平成23年 11月2日	石川地内	12名	軽いストレッチ運動を行い、地域の花壇にて花植えを実施	石川資源エコ隊と協働	その他
39	東貝野元気クラブ	平成23年 11月6日	東貝野子供広場	55名	老人会行事にて5呼吸10種のストレッチを実施	老人クラブとの協働	健康増進・介護予防
40	下平元気クラブ	平成23年 11月7日	下平地区内	6名	チューリップの球根植えを実施	農家組合との協働	その他
41	平石元気クラブ	平成23年 11月15日	平塚会館	72名	まいまい運動実施後、三里保育園の園児とコマ作り、コマ遊び。その後にビンゴゲームを楽しむ	園児との交流	子育て支援
42	元気クラブ奥村	平成23年 11月	奥村自治会館	20名	ふれあいサロンを利用した活動	—	健康増進・介護予防
43	平石元気クラブ	平成23年 12月4日	児童館 子供パレット	220名	まいまい運動実施後、昼食にシチューを作り交流を行った。	児童との交流	子育て支援
44	門前元気クラブ	平成23年 12月10日	笠間小学校	23名	グラウンドゴルフの前に5呼吸10種のストレッチを実施	地域団体との協働	健康増進・介護予防
45	門前元気クラブ	平成23年 12月16日	門前神社会館	11名	清掃活動（年末大掃除）を実施	—	その他

46	平石元気クラブ	平成23年 12月19日	三里保育園	15名	園児との交流会（11月15日のお礼に）。園児からは歌と劇。クラブ参加者は体操を実施	園児との交流	子育て支援
47	石川元気クラブ	平成23年 12月21日	石川公民館	12名	公民館と神社の大掃除を実施	—	その他
48	元気クラブ奥村	平成23年 12月	奥村自治会館	20名	ふれあいサロンを利用した活動	—	健康増進・ 介護予防
49	東貝野元気クラブ	平成24年 1月8日	東貝野貝野神社	80名	老人会行事にて5呼吸10種のストレッチを実施	老人クラブとの協働	健康増進・ 介護予防
50	元気クラブ奥村	平成24年 1月	奥村自治会館	20名	ふれあいサロンを利用した活動	—	健康増進・ 介護予防
51	元気クラブ奥村	平成24年 2月	奥村自治会館	20名	ふれあいサロンを利用した活動	—	健康増進・ 介護予防
52	小原一色元気クラブ	平成24年 3月3日	小原一色公会堂	35名	老人会行事にて、まいまい運動を実施	老人会との協働	健康増進・ 介護予防
53	畑毛元気クラブ	平成24年 3月4日	畑毛公会堂	30名	老人会行事にて、まいまい運動、5呼吸10種のストレッチ、2人組のストレッチを実施	老人会との協働	健康増進・ 介護予防
54	平石元気クラブ	平成24年 3月12日	平塚会館	42名	まいまい運動実施後、羽ばたく鶴を折って交流した	小学生との交流	子育て支援
55	石川元気クラブ	平成24年 3月19日	石川地内	8名	軽いストレッチ運動を行い、地域の花壇にて清掃活動（草取り）を実施	石川資源エコ隊と協働	その他
56	麻生田元気クラブ	平成24年 3月21日	麻生田自治会館	70名	老人会行事にてストレッチ運動を実施	老人会との協働	健康増進・ 介護予防
57	東貝野元気クラブ	平成24年 3月28日	東貝野公民館	60名	老人会行事にて、まいまい運動を実施	老人クラブとの協働	健康増進・ 介護予防
58	元気クラブ奥村	平成24年 3月	奥村自治会館	20名	ふれあいサロンを利用した活動	—	健康増進・ 介護予防
59	門前元気クラブ	通年	門前地内	6名	夜のウォーキングを実施（地域の防犯に展開中）	地域ボランティア	その他

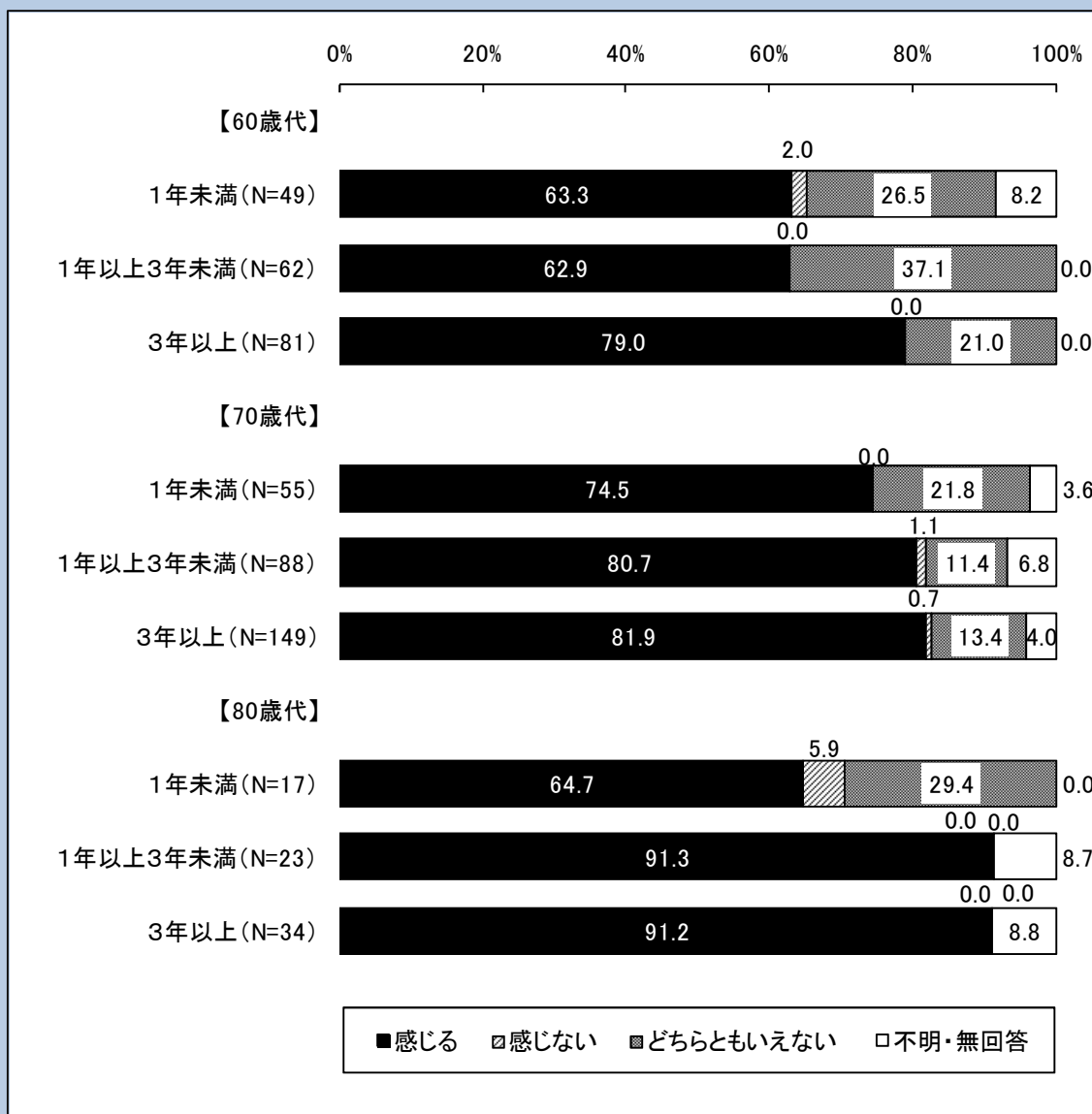
資料：(社)元気クラブいなべ

①地域活性化の実感について

システム参加者調査の間 16 をみると、「友人や地域との付き合いは活性化した」と回答した参加者は 78.5%に及んでいます(報告書 P37 参照)。年代別及び活動年数別に集計すると、すべての年代で活動期間が長いほど、「感じる」の割合が高くなる傾向がみられ、特に 80 歳代では、活動期間が 1 年未満の人と比較して、1 年以上～で大幅に高くなっています。また、自治会長調査においても「情報交換、交流が深まる」、「色々な人に会い話を聞き、感動して、長生きできる」、「河川内の自然発生の樹木の除去にも多数参加していただき感謝」、「定期的集い親睦を図り情報交換の場となることの意義が大である」、「他の行事に元気づくりの人が進んで参加し、活性化の核となっている」、「自治会長の目の届かない事について情報を連絡してくれる」といった効果を示す複数の意見があげられています。これらの結果から、元気づくりシステム参加者や関係者の声からも、地域活性化における効果が実感できます。

【参考：活動期間別クロス集計（60 歳代～80 歳代）】

問 17 元気クラブの活動を通して友人や地域とのつきあいは活性化したと感じますか（単数回答）



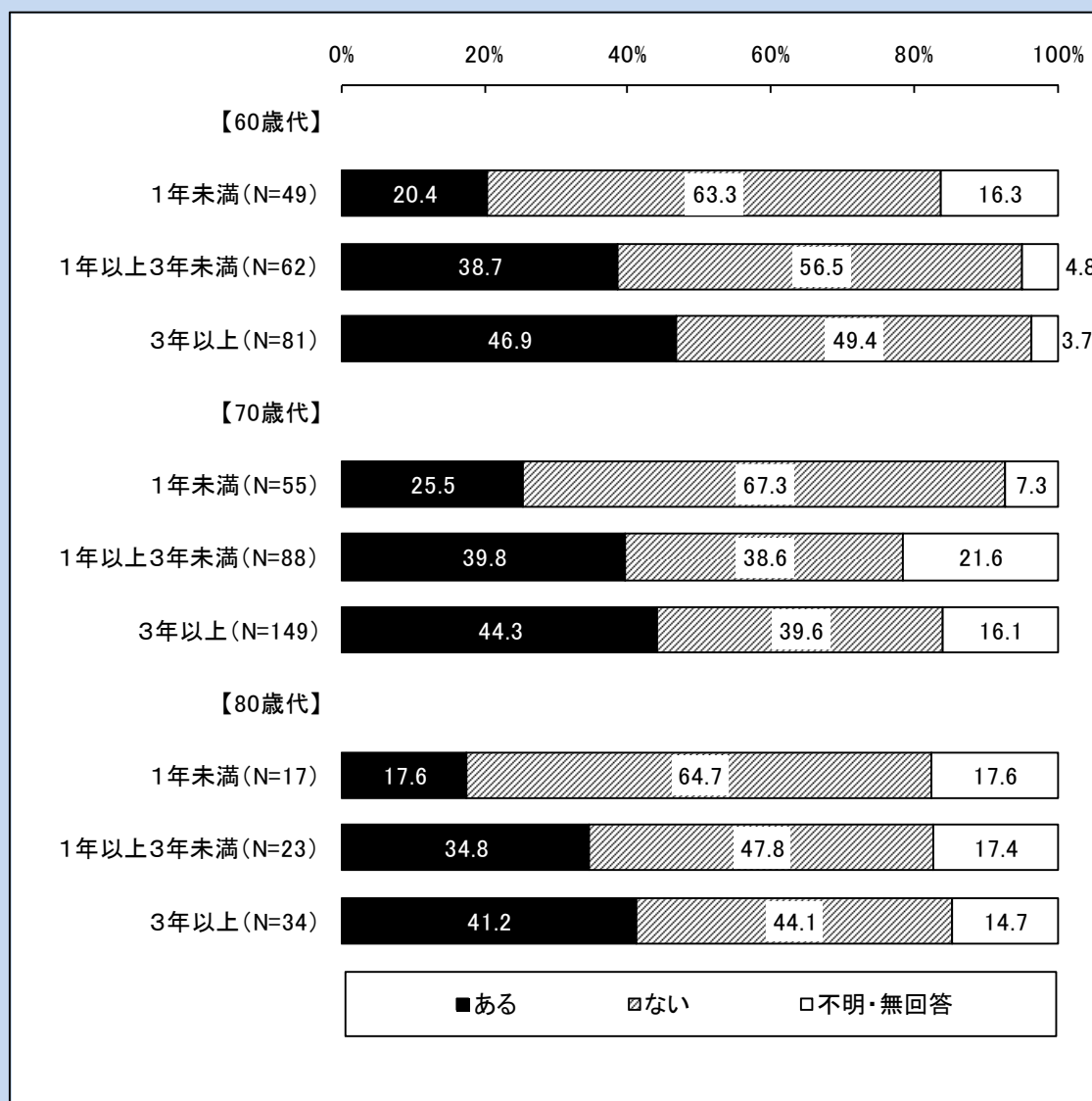
②システムへの参加年数に比例して増加する地域活動

システム参加者調査の問 17 で、「元気クラブの活動を通して地域づくり活動に参加したことがある」と答えた方は 36.4% でした（報告書 P39 参照）。60 歳代から 80 歳代の結果を活動年数別にみると、すべての年代で活動期間が長いほど「ある」の割合が高くなる傾向がみられます。このことから、継続的な元気づくりシステムへの参加にともない、新たな地域活動が発生しやすくなることがうかがえます。

少子高齢化や核家族化等にもない、地域コミュニティの希薄化が全国的な問題となっていますが、元気づくりシステムにおいては、地域におけるネットワークの形成を通して地域活動が増加し、子育て支援、防犯活動、災害時の相互支援（要援護者支援含む）につながっており、市全体におけるまちづくりの活性化効果が期待されます。

【参考：活動期間別クロス集計（60 歳代～80 歳代）】

問 17 元気クラブの活動を通して、地域づくり活動（環境美化や防犯など）に参加したことはありますか。（単数回答）



(4) 公共的な価値

① 全国的な課題に対する包括的かつ相乗的な効果

従来の行政における縦割りの構造は、公衆衛生、医療、保健、健康増進、スポーツ、社会活動など、それぞれにおいて施策が進められており、総合政策として長期的な視野で一体的に推進することが難しいという課題を抱えていました。

これまでに述べたように、元気づくりシステムの価値は、地域医療面（医療費高騰、中核病院等のサロン化、医師不足、かかりつけ医効果の浸透不足等）や、地域コミュニティの希薄化等、本格的な少子高齢化社会を迎えた我が国が直面する様々な社会問題において、横断的かつ相乗的な効果が多方面にみられる点にあります。

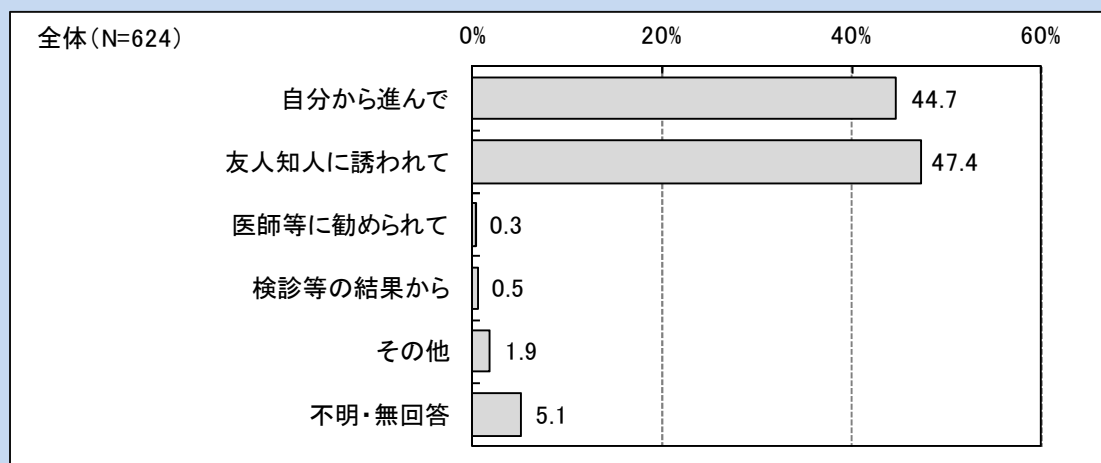
② 長い年月を費やして構築された普及しやすい元気づくりシステム

少子高齢化など同様の課題に対して、全国各地でも優良事例がみられますが、その多くは強力なマンパワーの存在のもと、彼らのリーダーシップによって局所的な活性化がみられているというのが現状であり、活動の普及や持続性という点において課題を抱えている場合が多いのではないのでしょうか。

元気づくりシステムにおいても、強力なマンパワーのもとで事業が進められてきた点は同様ですが、10年に及ぶ長い年月をかけ、行政や専門家との連携のもとでシステム化が進んでいます。元気リーダーの育成と活動の場の確保が進めば、それに比例して参加者が増加するというシステムができあがっている点は、今後、様々な自治体への普及が期待される要因です。システム参加者調査の問13をみても、自発的な参加と、友人知人の誘いによる参加が9割以上を占めており、地域住民の中で参加促進が展開される仕組みができていることがわかります。

さらに、それぞれの地域で活動を牽引する元気リーダーについても、フォローアップの仕組みができあがっており、平成24年度に実施した元気リーダー調査の結果では「今後も活動を続けたい」という方が97.8%という結果がでています。

問13 元気クラブの活動を始めたきっかけは何ですか。(単数回答)



(5)元気づくりシステムの今後の方向性について

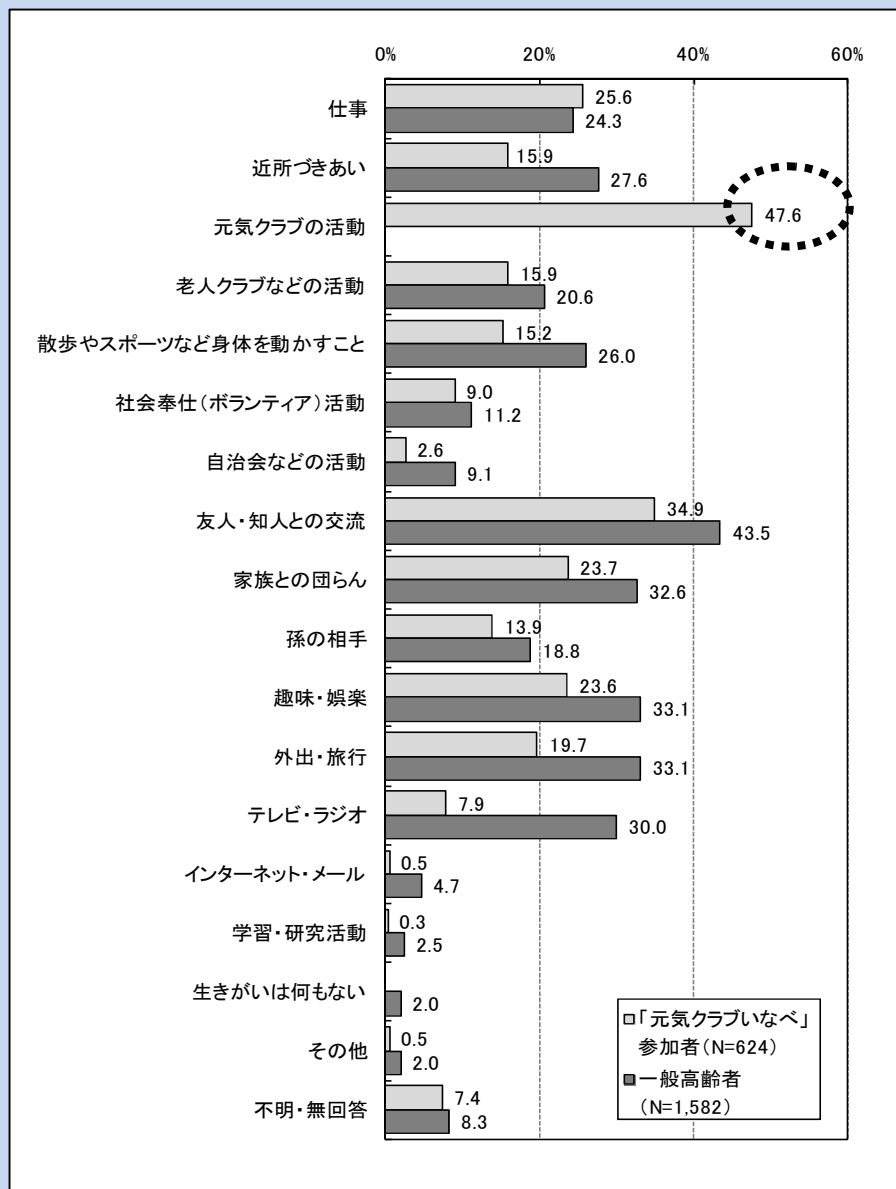
①やりがいや生きがい、幸せをとまなう活動の先にみえる普及の可能性

「医療費抑制や健康増進効果、地域活動数の増加などの数値上にみられる成果の先に、参加者のやりがいや生きがい、幸せといった実感が存在し、主体的に活動が推進されることが大変重要である」という点が、今年度の研究会でも盛んに論じられてきました。

システム参加者調査の間 22 をみると、やりがいを感じるということについて、「元気クラブの活動」と回答している方の割合は 47.6%と最も高く、平成 20 年度に、いなべ市が高齢者を対象に行った「介護保険・保健福祉に関するアンケート調査」の結果と比較しても、最も高い割合となっています。

【参考：「平成 20 年 介護保険・保健福祉に関するアンケート調査（一般高齢者）」との比較】

問 22 現在行っていることで、生きがいや、やりがいを感じることはどんなことですか。（複数回答）



さらに、問 23 の幸福度調査では、システム参加者の幸福度の平均点は 7.62 点（10 段階）となっており（報告書 P50 参照）、「国民選好度調査（平成 23 年度 内閣府）」における国の幸福度の平均点 6.41 点と比較して 1.21 点高い結果でした。この結果からも、システム参加者にとって、やりがいや幸せをともなう活動であることがうかがえます。

一方、医師調査の結果では、システム参加者における地域医療面での効果の声が聞かれる反面、「活動内容を把握していないため効果を論じることはできない」という意見も複数みられ、これまでの活動成果や今年度の調査結果等を通して、元気づくりシステムの理解を促進することが重要となっています。

システム参加者の実感だけでなく、活動に理解のある医師や地域からは、元気づくりシステムの効果を評価する声があがっており、より一層のシステム普及のためには、平成 24 年度事業で作成した DVD などの周知ツールを有効に活用しつつ、各方面の理解促進を図ることが必要です。

②元気づくりシステムの進化とさらなる普及

多様な分野の課題に包括的に対応し、相乗的な効果が得られるシステムとしての有効性や、医療費、健康状態、地域活動等の数値上の成果、参加者や関係者の声からみる効果、モデル性の高さなど、期待値の高い取り組みであることはこれまでに述べてきたとおりです。

今後、一層の発展と他自治体への普及を進めるためには、これまで以上に行政や地域、医師会、自治会、老人会等の各種団体や、周辺地域、他自治体等との連携が重要です。

現在、定期的に行われている元気リーダー会議では、約 50 人が一堂に会して情報の共有や、課題及び方向性の確認が綿密に行われています。リーダー情報交換会の定着にともない、様々な情報が活発に飛び交うようになっており、新たな社会活動の発生についての情報等も多く発信されています。今後は、このエンパワーメントを地域活性化に最大限に活用するため、「地域情報の発信、地域のスポーツ振興、青少年の健全育成、ボランティア・NPO 組織の育成、地域アイデンティティの醸成、地域コミュニティの形成、地域間・地域内交流の促進」など、社会活動の分野に応じた行政施策の検討を図っていく必要があります。また、元気リーダー調査では活動推進に対して積極的な意見が多く聞かれる一方、メンバーの高齢化等にともなう活動存続の問題もあげられており、きめ細かな課題対応が必要となっています。



元気リーダー情報交換会

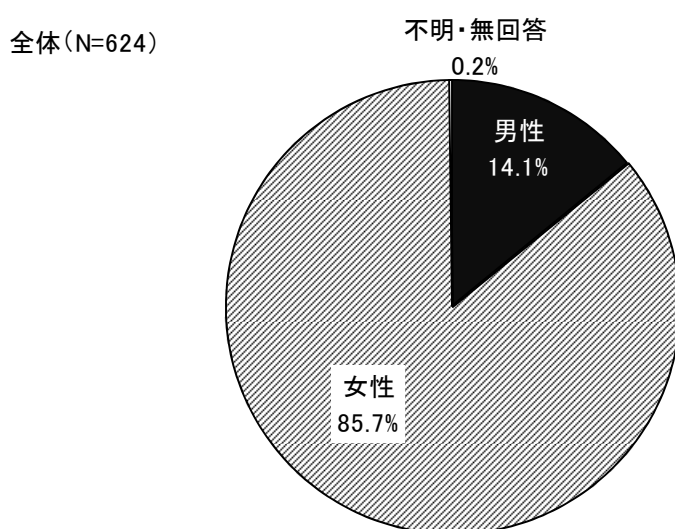
今後、より多くの地域で元気づくりシステムが運用され、やりがいや生きがいをもって元気に地域で活躍する高齢者が増加するなかで、高齢化社会における新しい文化や価値観が生まれ、我が国の未来を担う子どもたちの育成等にも前向きな効果が及ぶような、少子高齢化における様々な課題解決の突破口となることを期待します。

2. 個別調査結果

(1) システム参加者調査結果

問1 性別を教えてください。(単数回答)

性別については、「男性」が14.1%、「女性」が85.7%と、女性が男性を大きく上回っています。



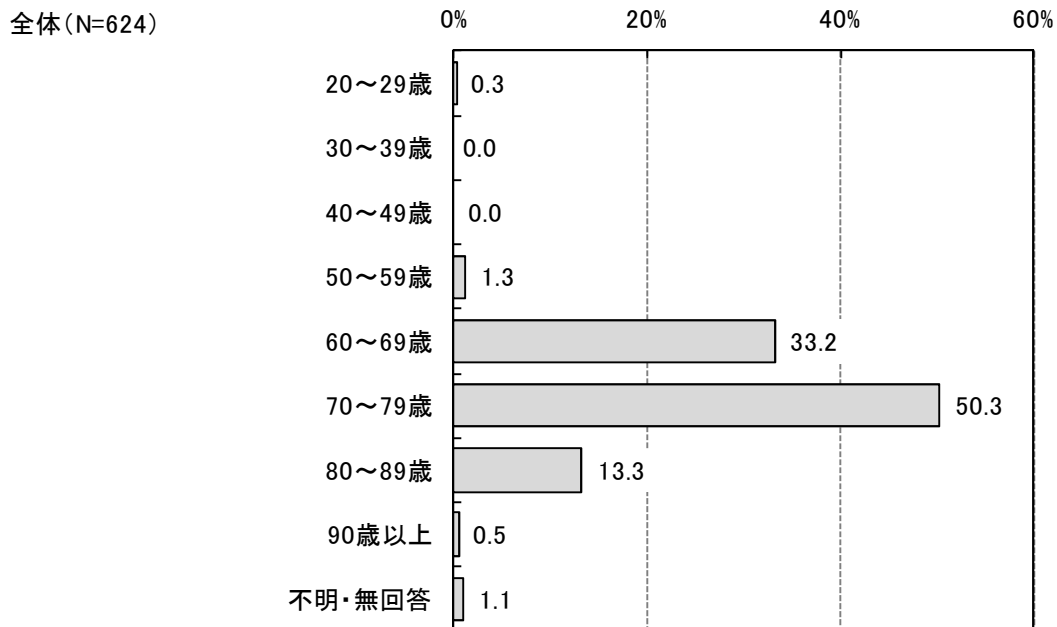
ポイント

日本の平均寿命をみると、男性79.4歳、女性85.9歳となっており（厚生労働省「2011年簡易生命」）、特に女性の平均寿命については、昭和60年から26年間、長寿世界第1位を記録しています（東日本大震災の影響等もあり、平成23年の女性長寿1位は台湾に）。

元気づくりシステムにおいても女性高齢者の参加が多く、参加率の高いこの層の元気づくりを進めることが大変重要となっています。女性高齢者の元気づくりが進むことで、各家庭における老老介護や地域活動の場などにおいて、様々な形で元気づくりの波及効果が期待できます。これに加えて、女性よりも平均寿命が短い男性高齢者については、65歳定年制の定着をむかえるにあたり、労働衛生分野における健康増進をより一層定着させることが重要になります。このことは、今後、元気づくりシステムと地域の法人との連携についても検討し、男性高齢者層の元気づくりを進めていく必要性を示しています。

問2 平成24年11月1日現在のあなたの年齢を教えてください。(数量回答)

年齢については、「70～79歳」が50.3%と最も高く、次いで「60～69歳」が33.2%となっています。



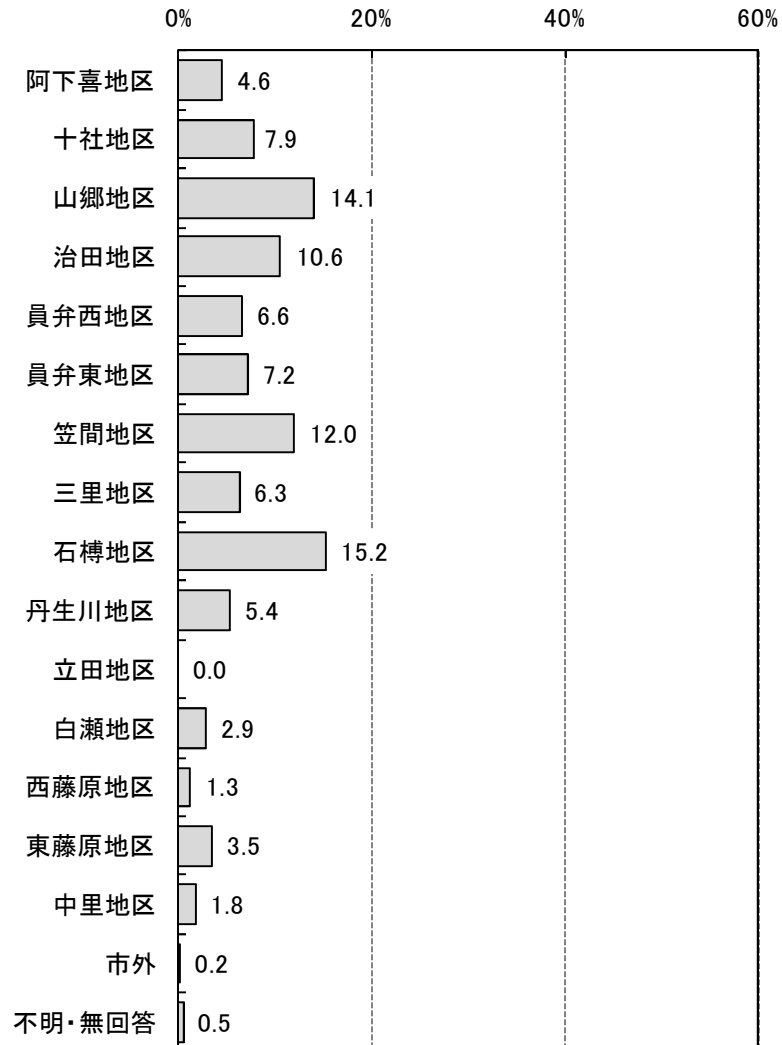
ポイント

60歳代から80歳代の参加者が全体の96.8%を占めています。「100歳までQOL・QOS」(健康寿命として死する最後まで元気に生き抜く、という意味を含めています)という元気クラブいなべのビジョンを実現するためにも、この世代の活動の充実が重要になります。後段では、この年代層の活動状況や参加者自身の活動評価等を読み解くことで、これからの元気づくりシステムの方向性を検証していきます。

問3 現在、どこの地区にお住まいですか。(単数回答)

住んでいる地区については、「石樽地区」が15.2%と最も高く、次いで「山郷地区」が14.1%となっています。

全体(N=624)



ポイント

活動拠点（集会所等）の有無や広さ等の状況が地区ごとの参加者数に影響していることが予想されます。協力的な地区での拠点確保はある程度完了しているため、今回の事業で作成したDVDや調査結果等の成果実績を活用し、これまでに協力を得られていない地区での拠点確保を進める必要があります。

また、リーダーの数の増加が参加者数の増加に影響していることは明らかであるため、拠点確保と合わせて、引き続きリーダー育成に取り組む必要があります。

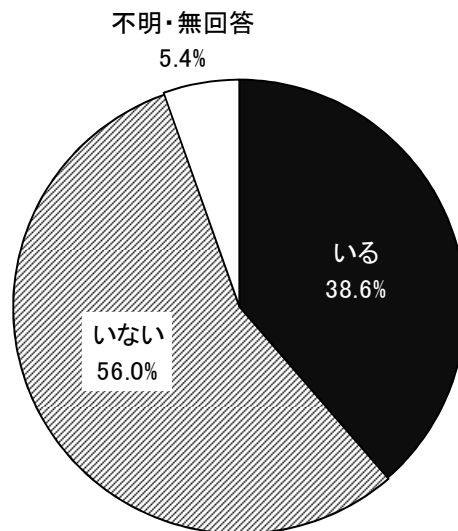
問4 元気リーダー（元気スポーツリーダー含む）の認定を受けていますか（単数回答）

元気リーダーの認定は「受けている」が38.6%、「受けていない」が56.0%となっています。

また、認定を受けている人の内訳は「元気リーダー」が56.4%、「元気スポーツリーダー」が6.6%となっています。

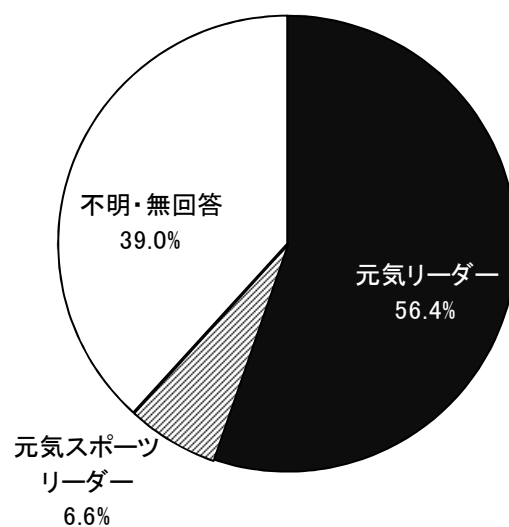
【認定を受けているか】

全体(N=624)



【受けているもの】

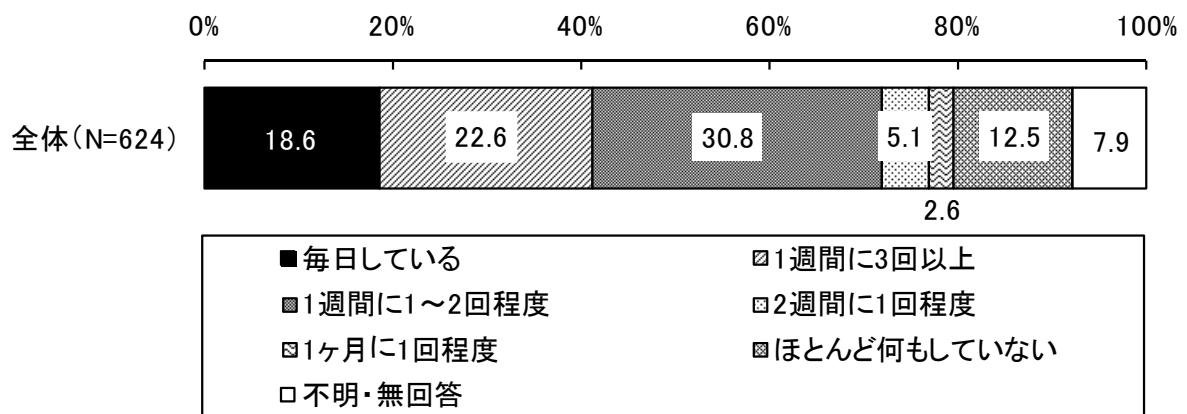
全体(N=241)



問5 この一年間、平均してどの程度運動していますか。(単数回答)

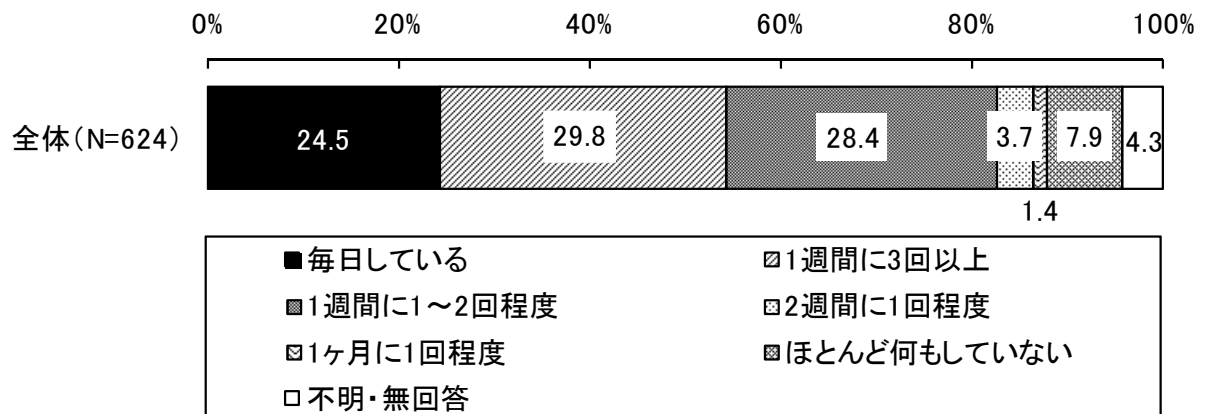
(1)「水泳、速歩、ジョギング、自転車、山登りなど:20分以上」

水泳、速歩、ジョギング、自転車、山登りなどの運動を20分以上している頻度については、「1週間に1～2回程度」が30.8%と最も高くなっています。「毎日している」「1週間に3回以上」「1週間に1～2回程度」を合わせた割合は72.0%と、週に1回以上運動している人が大半を占めています。



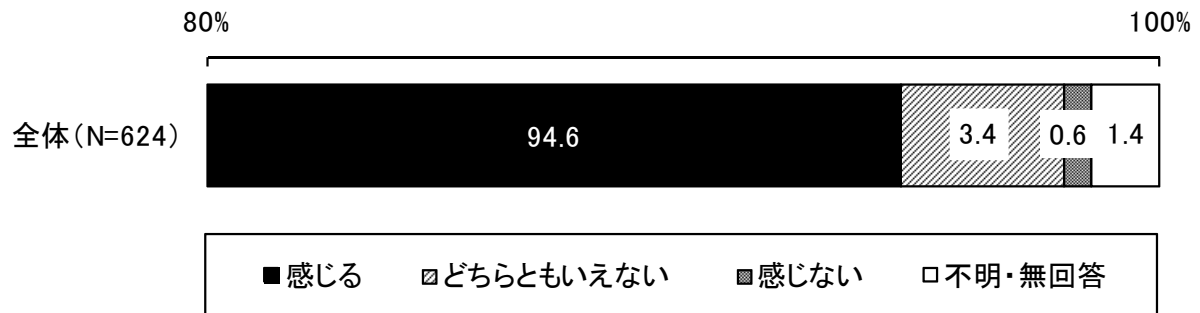
(2)「球技、武道、畑仕事、腹筋などその他筋力トレーニング」

球技、武道、畑仕事、腹筋などその他筋力トレーニングをしている頻度については、「1週間に3回以上」が29.8%と最も高くなっています。「毎日している」「1週間に3回以上」「1週間に1～2回程度」を合わせた割合は82.7%と、週に1回以上運動している人が大半を占めています。



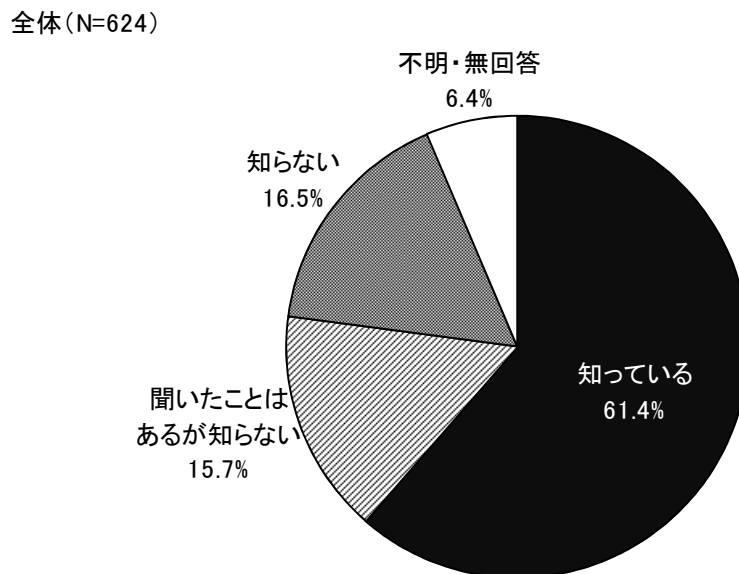
問6 あなたは運動についての必要性を感じますか。(単数回答)

運動の必要性を感じるかについては、「感じる」が94.6%と大半を占めています。



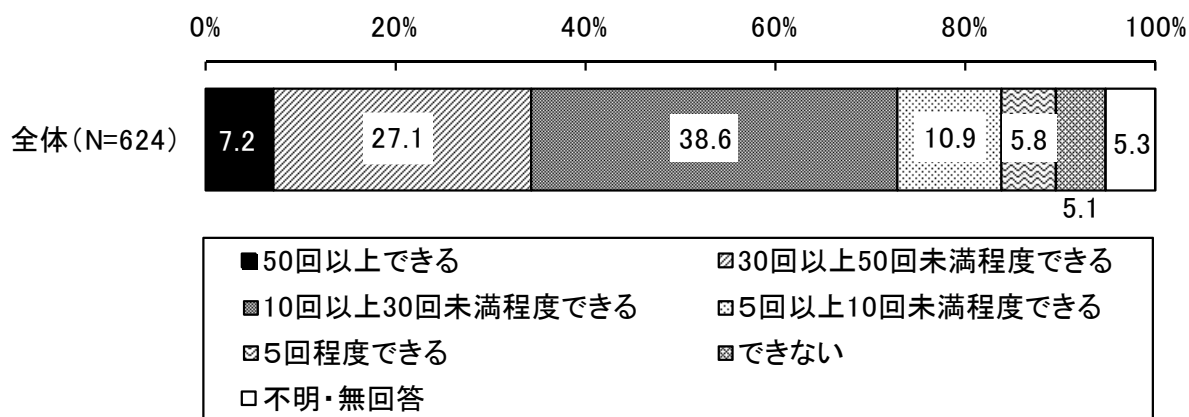
問7 あなたは有酸素運動について知っていますか。(単数回答)

有酸素運動を知っているかについては、「知っている」が61.4%、「聞いたことはあるが知らない」が15.7%、「知らない」が16.5%と、有酸素運動の認知度は6割を超えています。



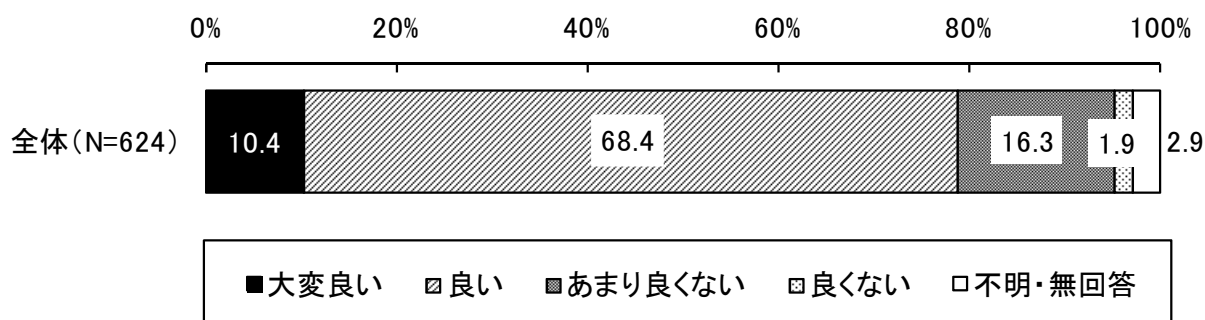
問8 筋力について質問します。あなたは腕立て伏せを何回できますか。(単数回答)

腕立て伏せを何回できるかについては、「10回以上30回未満程度できる」が38.6%と最も高く、次いで「30回以上50回未満程度できる」が27.1%となっています。



問9 あなたは現在の健康状況についてどう感じますか。(単数回答)

現在の健康状況については、『良い』(「大変良い」「良い」を合わせた割合)が78.8%となっており、『良くない』(「あまり良くない」「良くない」を合わせた割合)の18.2%を大きく上回っています。



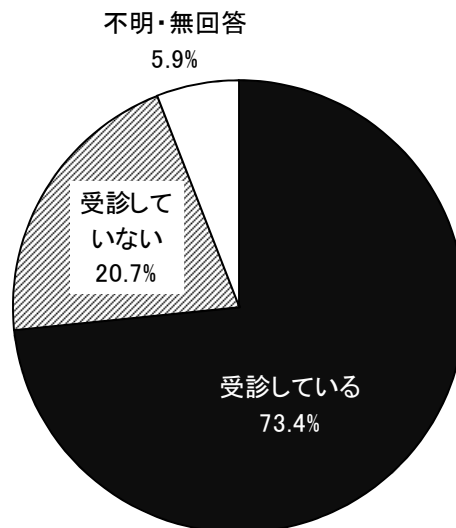
問 10 あなたは現在、何らかで受診されていますか。(単数回答)

現在の受診状況については、「受診している」が73.4%、「受診していない」が20.7%となっています。

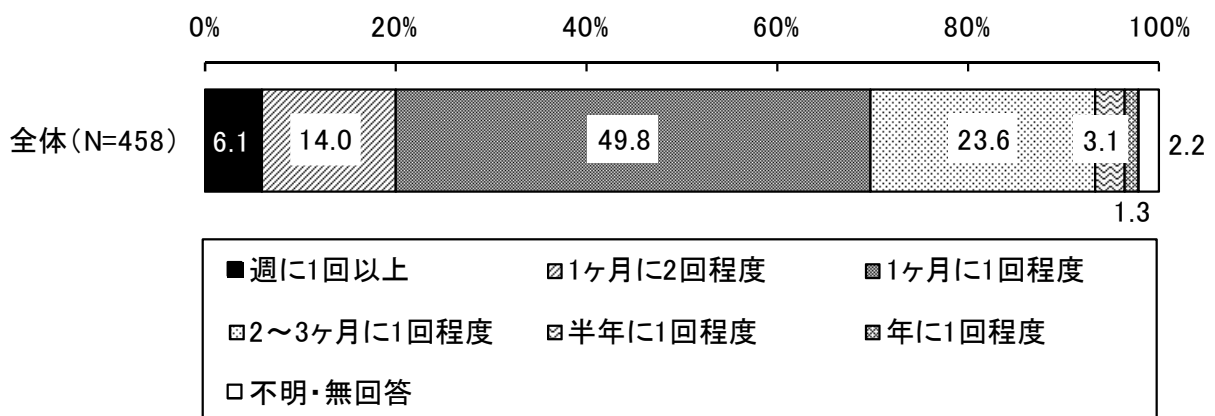
受診頻度については、「1ヶ月に1回程度」が49.8%と最も高く、次いで「2～3ヶ月に1回程度」が23.6%となっています。

【受診をしているか】

全体(N=624)



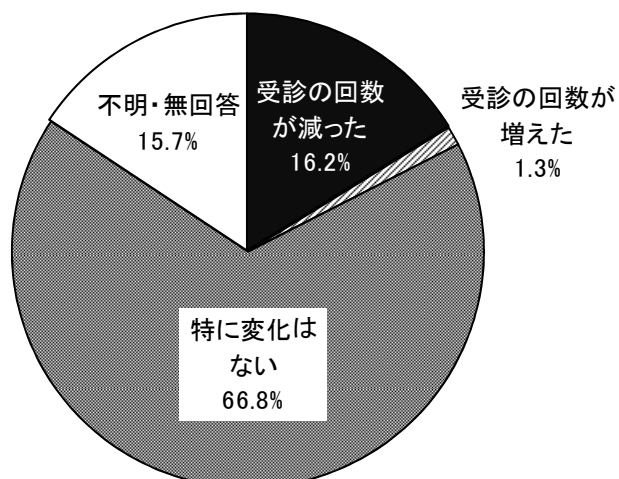
【受診頻度】



問 11 元氣クラブの活動を始めて、受診の頻度に変化はありましたか。(単数回答)

元氣クラブの活動による受診頻度の変化については、「受診の回数が減った」が 16.2%となっており、2割弱の人が元氣クラブの活動により受診の回数が低くなっていることがうかがえます。

全体(N=624)



ポイント

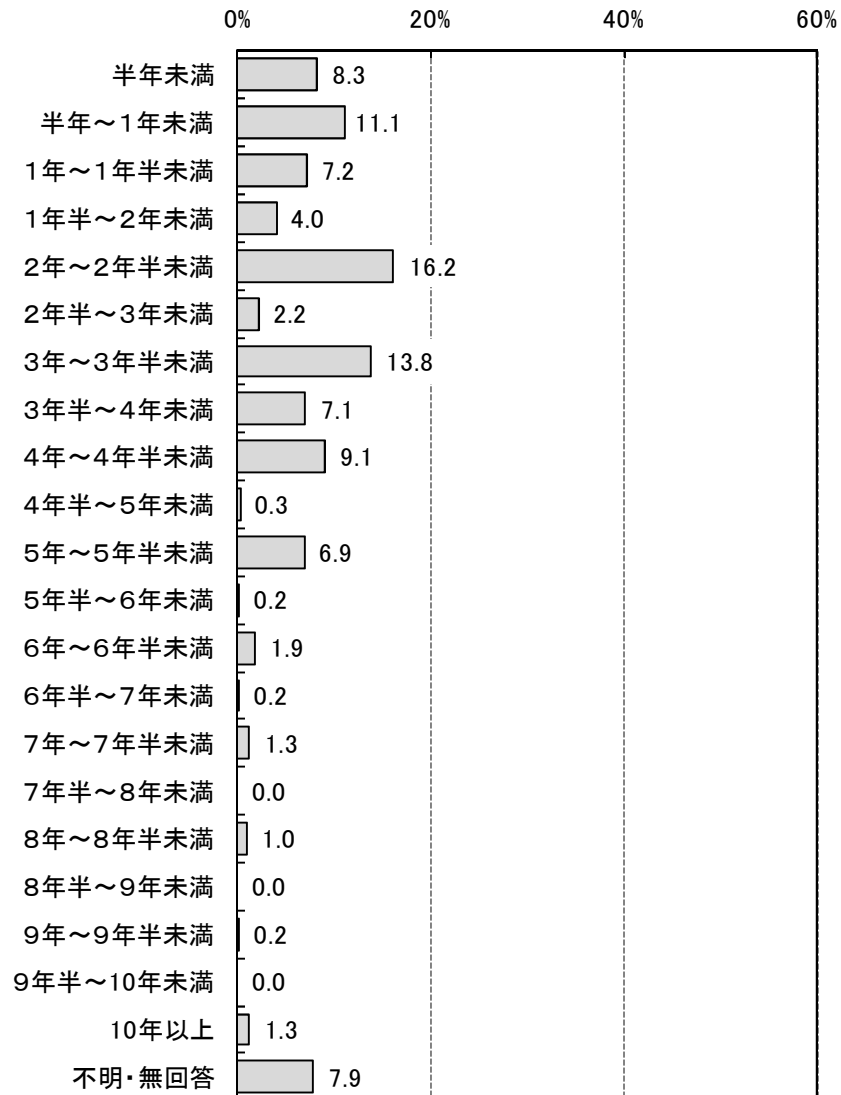
約2割の参加者が「受診数が減った」と回答しています。これまでに立証されている医療費削減の効果を裏付けするのみでなく、中核病院におけるサロン化の緩和等、地域医療課題への効果が期待できる結果となっています。また、統計上の因果関係は不確かな状況ですが、過去に検証済みの医療費削減効果とほぼ同じ減少割合となっています。

同時期に実施した医師調査の回答では「健康への関心が深まり治療の継続性が高まった(石樽地区、内科・小児科)」「不安を訴えなくなった(阿下喜地区、内科)」といった声もみられ、受診頻度について「特に変化がない」と回答した参加者 66.8%についても、何らかの効果がみられることが予測されます。

問 12 元気クラブの活動を始めてどのくらいの期間がたちますか。(数量回答)

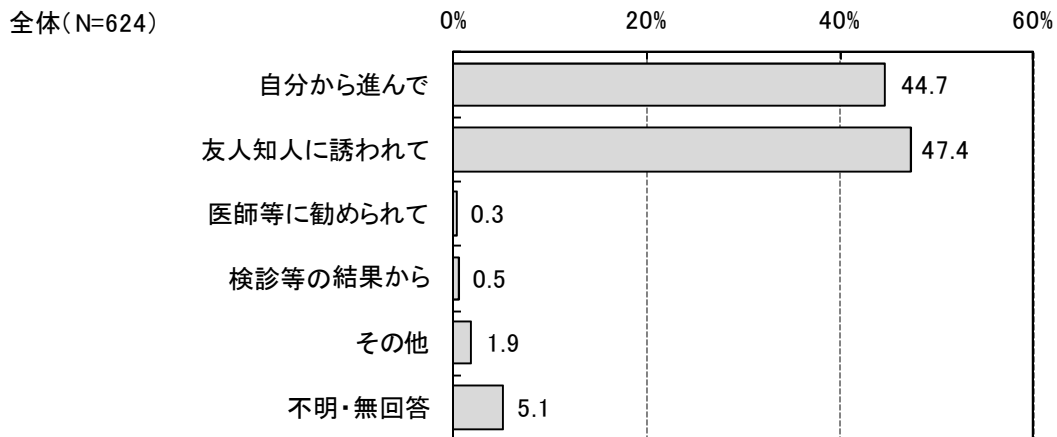
元気クラブの活動を始めてからの期間については、「2年～2年半未満」が16.2%と最も高く、次いで「3年～3年半未満」が13.8%となっています。3年未満の割合が49.0%と、約半数を占めています。

全体(N=624)



問 13 元気クラブの活動を始めたきっかけは何ですか。(単数回答)

元気クラブの活動を始めたきっかけについては、「友人知人に誘われて」が 47.4%と最も高く、「自分から進んで」が 44.7%と、近い割合が続いています。

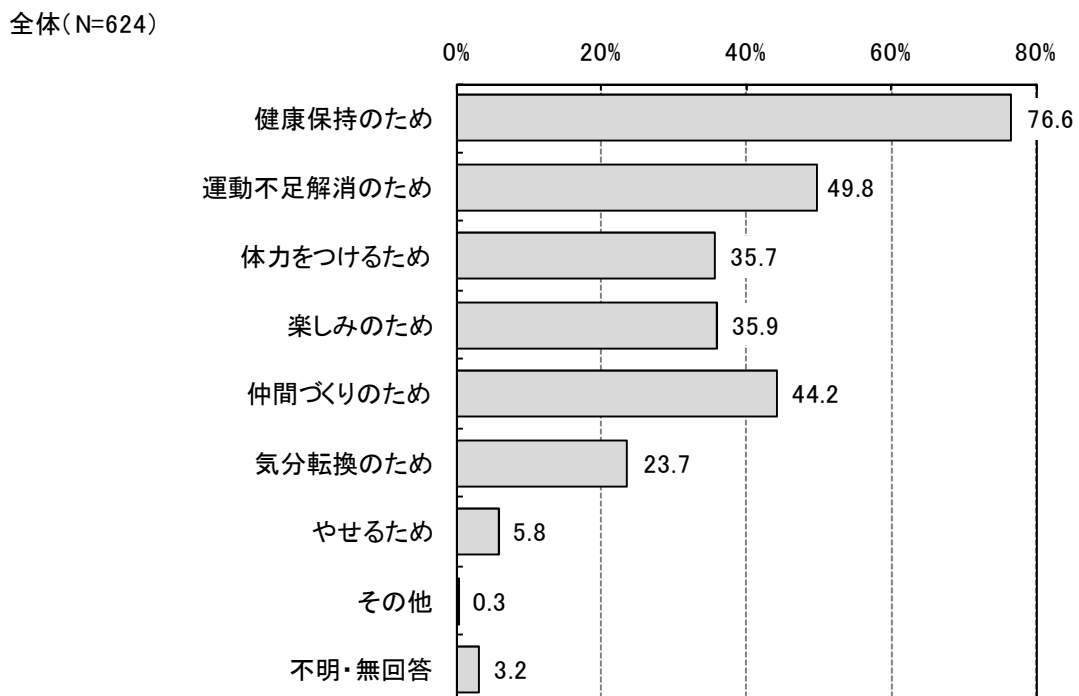


ポイント

自発的な参加と、友人知人の誘いによる参加が9割以上で、地域住民の中で参加促進が展開される仕組みができていることがわかります。

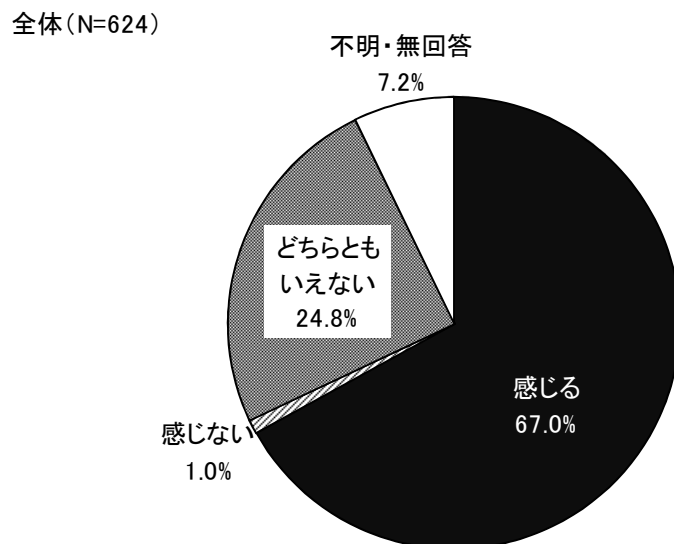
問 14 元気クラブの活動に来られた目的は何ですか (複数回答)

元気クラブの活動に来た目的については、「健康保持のため」が 76.6%と突出しています。「運動不足解消のため」が 49.8%、「仲間づくりのため」が 44.2%が続いています。



問 15 元気クラブの活動を通して健康になったと感じますか。(単数回答)

元気クラブの活動を通して健康になったと感じるかについては、「感じる」が 67.0%、「感じない」が 1.0%、「どちらともいえない」が 24.8%となっています。



【感じる理由（上位5項目）】

項目	件数
動けるようになった、体が軽くなった	31
体力がついた	16
風邪をひかなくなった、病気にならなくなった、持病が治った	15
足腰の痛みが取れた	12
筋力が付いた（足や腰等）	11
体がやわらかくなった	11



ポイント

医療費削減効果や運動機能の調査結果に加えて、参加者が健康増進効果の実感を得られていることがわかります。

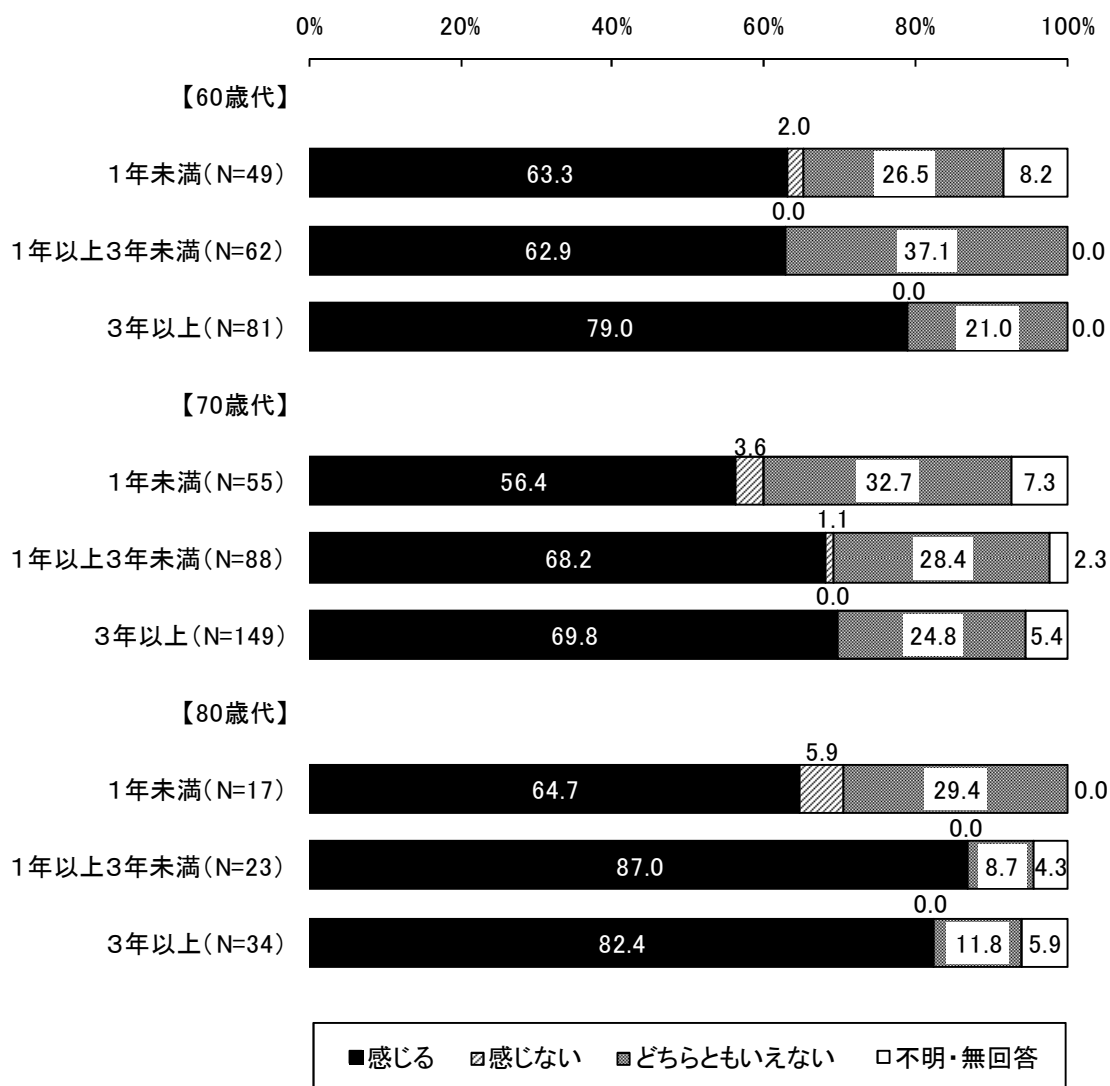
また、医師調査でも、「会話が増え明るいかんじになる人が多い（治田地区、内科）」「はつらつとして積極的である（員弁東地区、整形外科）」「明るく積極的になられた（石樽地区、内科）」と、効果を感じる意見も一部ではあがっており、元気づくりシステムへの参加が、元気高齢者の増加と因果関係が深いことがわかります。

【参考：活動期間別クロス集計（60歳代～80歳代）】

元気クラブの活動を通して健康になったと感じますか。（単数回答）

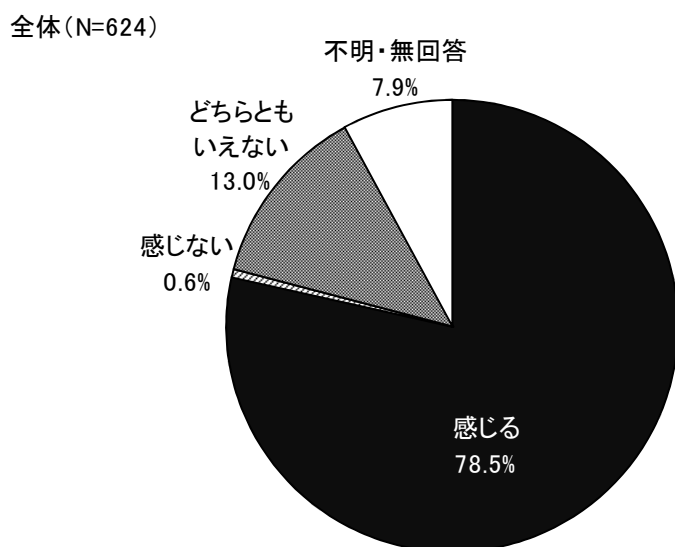
60歳代から80歳代を活動期間別にみると、60歳代、70歳代では、活動期間が長いほど、「感じる」の割合が高くなる傾向にあります。特に60歳代では、3年以上活動している人は、1年以上3年未満の人と比較して「感じる」が16.1ポイント高くなっています。また、80歳代で1年以上3年未満の人は、他の年代と比較して最も「感じる」の割合が高くなっています。

概ね3年の継続によって、大きな健康増進の実感を得られることがみてとれるため、調査結果の周知を行い、参加者の継続意欲を喚起することが大切です。



問 16 元気クラブの活動を通して友人や地域とのつきあいは活性化したと感
 じますか。(単数回答)

元気クラブの活動を通して友人や地域とのつきあいは活性化したと感じるかについては、「感じる」が78.5%、「感じない」が0.6%、「どちらともいえない」が13.0%となっています。



【感じる理由（上位5項目）】

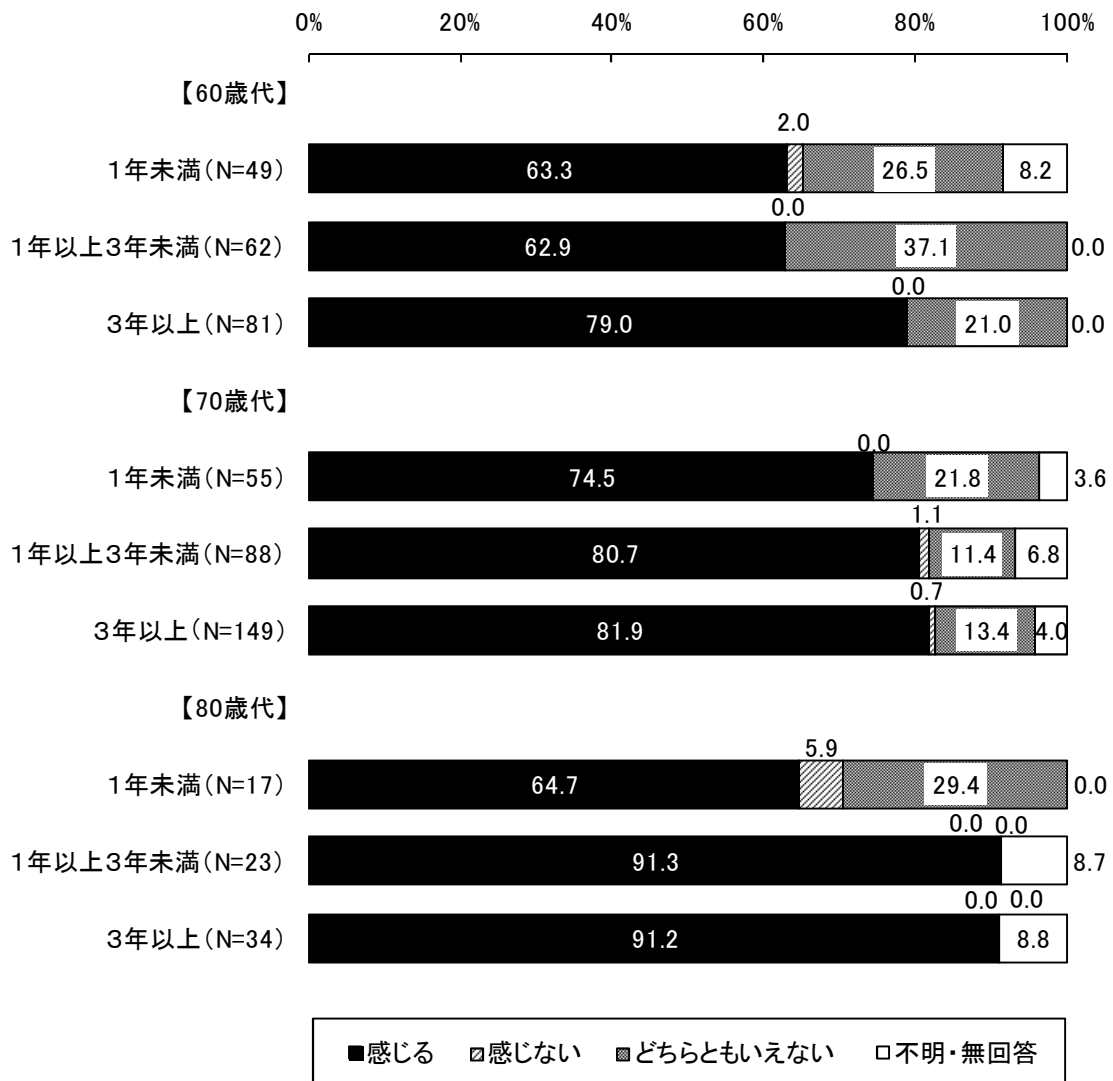
項目	件数
地域の人と話すことが多くなった、普段会えない人とも交流できる	45
新しい友達ができ、友だちが増えた	22
みんなと話し合ことができる	21
友達とよく話すようになった	15
いろいろな人とドライブ、花見、食事など遊ぶようになった	7
楽しいから	7
世の中のことがよく分かる、いろいろ教えてもらえる	7

【参考：活動期間別クロス集計（60歳代～80歳代）】

元気クラブの活動を通して友人や地域とのつきあいは活性化したと感じますか。
（単数回答）

60歳代から80歳代を活動期間別にみると、すべての年代で、活動期間が長いほど、「感じる」の割合が高くなる傾向にあります。特に80歳代では、活動期間が1年未満の人と比較して、1年以上の人で大幅に高くなっています。

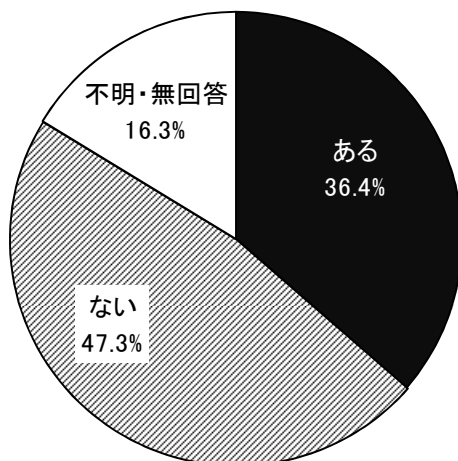
地域コミュニティの希薄化という全国的な課題において、元気づくりシステム参加者の声からも、改善効果が実感できる結果となりました。



問 17 元気クラブの活動を通して、地域づくり活動（環境美化や防犯など）に参加したことはありますか。（単数回答）

元気クラブの活動を通じた地域づくり活動への参加の有無については、「ある」が36.4%、「ない」が47.3%となっています。

全体(N=624)



【具体的な活動内容】

項目	件数
環境美化（草刈り、掃除など）	31
地区行事（老人会の健康づくりなど）	12
ボランティア活動	10
おにぎり作り	7
ごみ拾い	6



ポイント

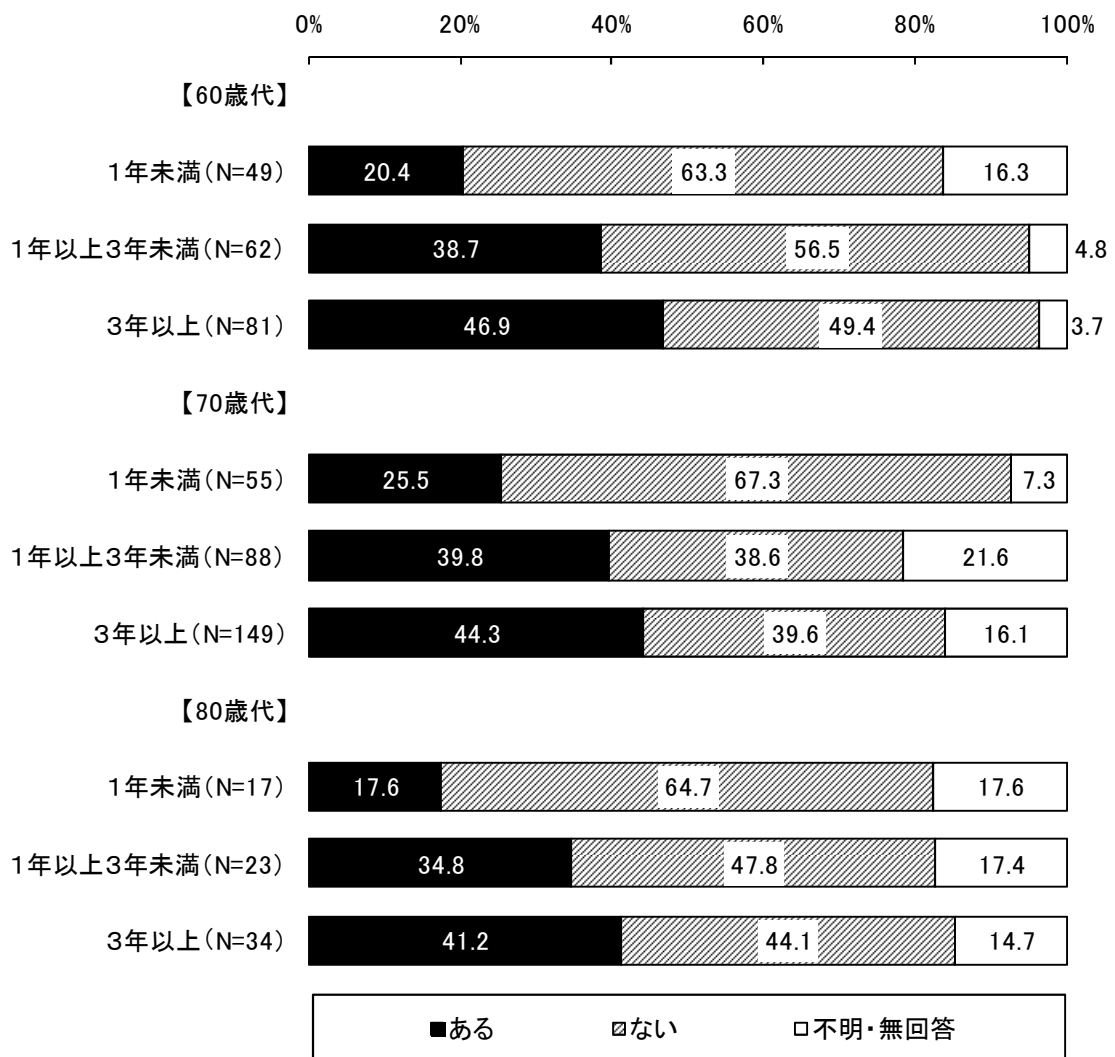
約4割の方が、元気づくりシステムへの参加を契機に何らかの地域活動を行なっているという結果がでました。

【参考：活動期間別クロス集計（60歳代～80歳代）】

元気クラブの活動を通して、地域づくり活動（環境美化や防犯など）に参加したことはありますか。（単数回答）

60歳代から80歳代を活動期間別にみると、すべての年代で、活動期間が長いほど、「ある」の割合が高くなる傾向にあります。特に80歳代では、活動期間が1年未満の人と比較して、1年以上の人で大幅に高くなっています。

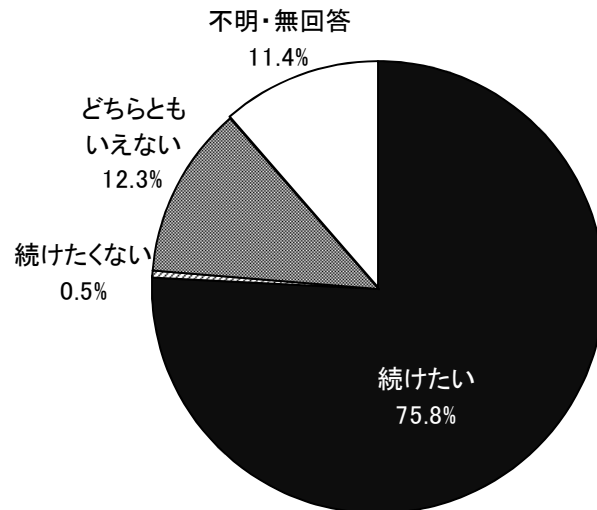
この結果から、元気づくり活動を通して、健康状態の向上や人間関係の構築が進むにつれ、地域づくり活動への参加意欲が醸成されていくことが予測されます。



問 18 今後も活動を続けたいですか。(単数回答)

今後の活動については、「続けたい」が 75.8%、「続けたくない」が 0.5%、「どちらともいえない」が 12.3%となっています。

全体(N=624)



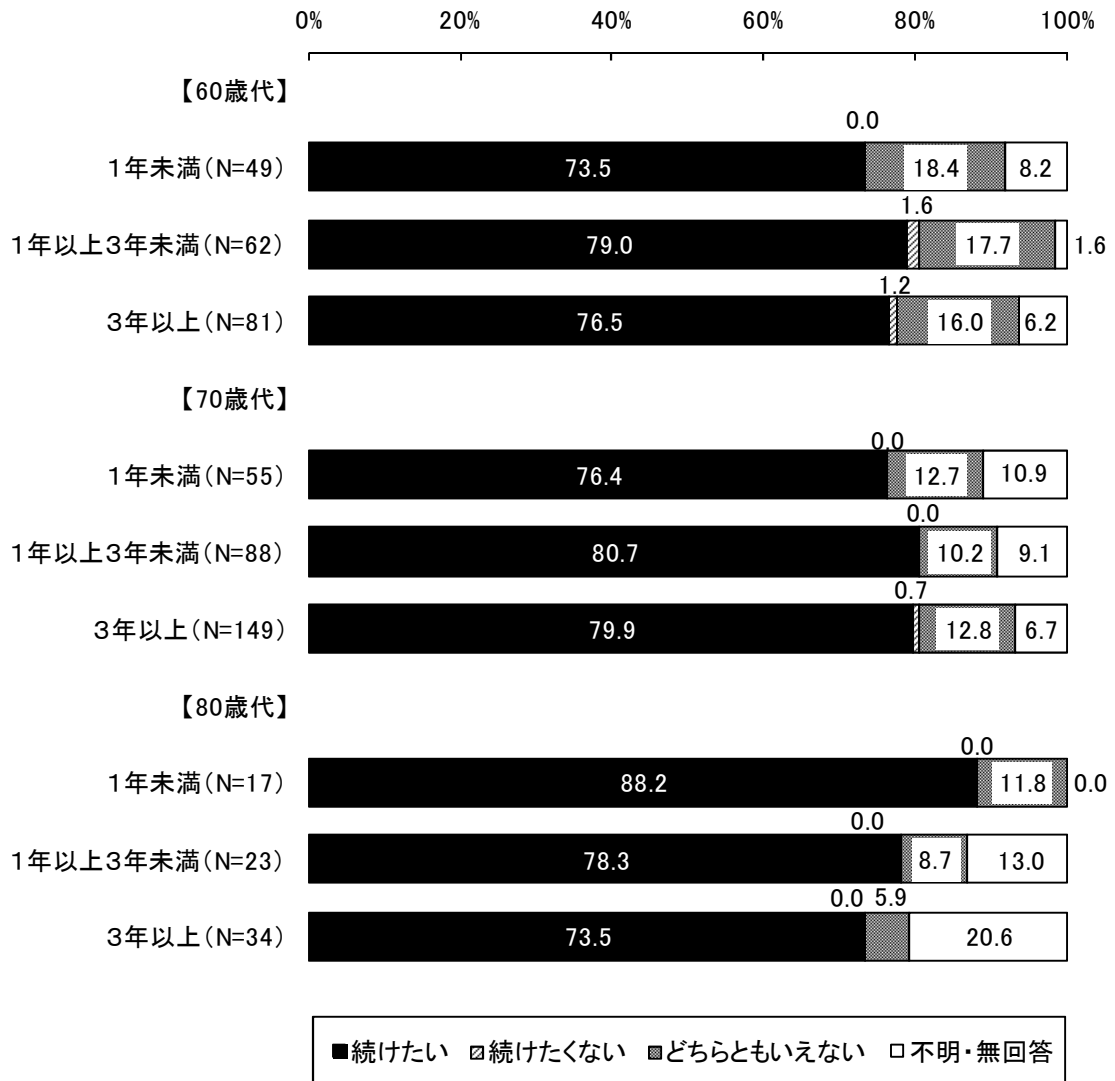
ポイント

「続けたくない」と答えた参加者は 0.5%であり、元気づくりシステムの継続性の高さがうかがえます。

【参考：活動期間別クロス集計（60歳代～80歳代）】

今後も活動を続けたいですか。（単数回答）

60歳代から80歳代を活動期間別にみると、すべての年代で、「続けたい」の割合が高くなっています。一方で80歳代では、活動期間が長い程、「続けたい」の割合が低くなる傾向がみられるため、高齢になっても持続可能な取り組みを検討していく必要があります。



問 19 今後も活動を続けていくために必要だと思うことがあればご自由にお書きください。
 (自由記述)

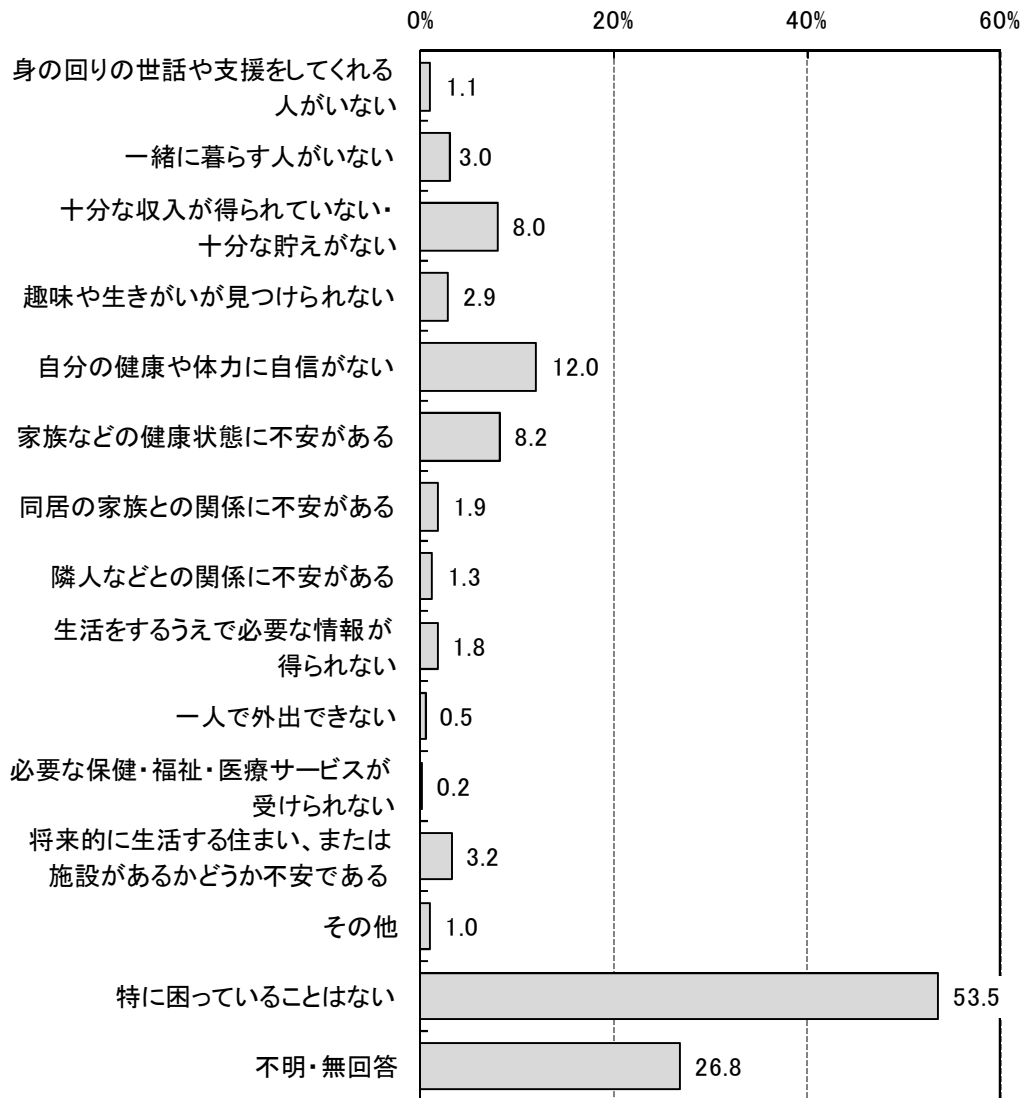
【主な記述内容】

項目	件数
自身の身体を動かす意識を持つことが大切である	26
孤独な老人にはとても必要と思う	9
活動することによって全体が生きてくると感じる	6
もっと広い場所が欲しい	3
地域の子ともと遊びたい、ふれあう機会を多くつくりたい	3
近所付きあいをもっと親密にしたい	3
話し合いの場、趣味の集いにもなっている	3
近いところを歩く、ラジオ体操など	2
健康であること、体調に注意していきたい	2
仕事があるため出席できなかったが、今後出席したい希望している	2
ボランティア活動はよいと思う(重荷にならない程度で)	2
まだ詳しいことがわからないので、皆についていっている	2
今後も活動を続けていきたい	2
生きがいを感じる生活をしたい	2
皆とよく話し合うこと	2
楽しい体操を1人でも多くの方が参加できたらよい	2

問 20 あなたは、日常生活の中でどんなことに困っていますか。(複数回答)

日常生活の中で困っていることについては、「自分の健康や体力に自信がない」が 12.0%と最も高く、次いで「家族などの健康状態に不安がある」が 8.2%となっています。

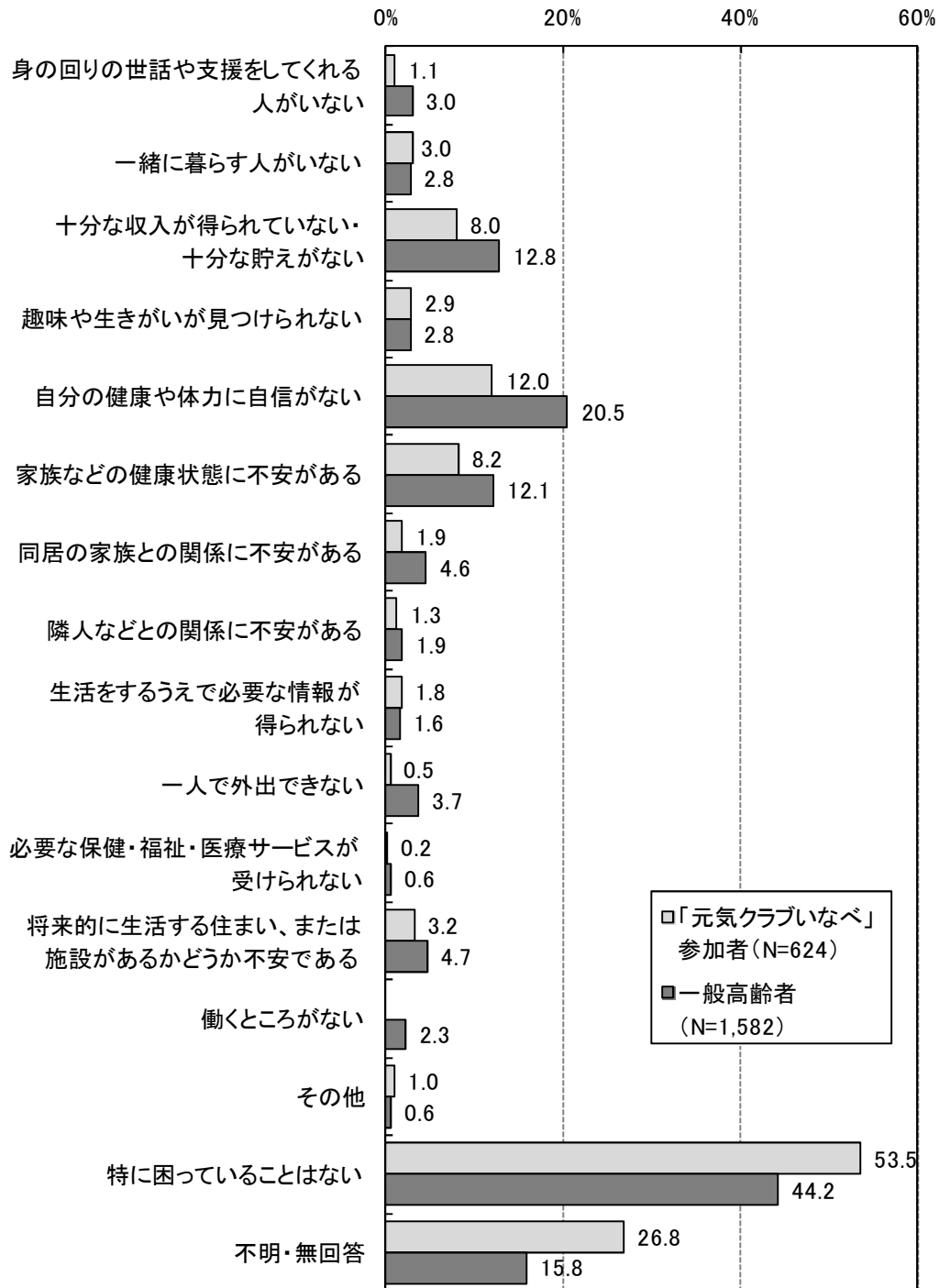
全体(N=624)



【参考：「介護保険・保健福祉に関するアンケート調査（一般高齢者）」との比較】

あなたは、日常生活の中でどんなことに困っていますか。（複数回答）

平成20年にいなべ市で高齢者を対象に実施した「介護保険・保健福祉に関するアンケート調査」回答結果と比較すると、「自分の健康や体力に自信がない」で、「元気クラブいなべ」参加者が一般高齢者よりも8.5ポイント低くなっています。

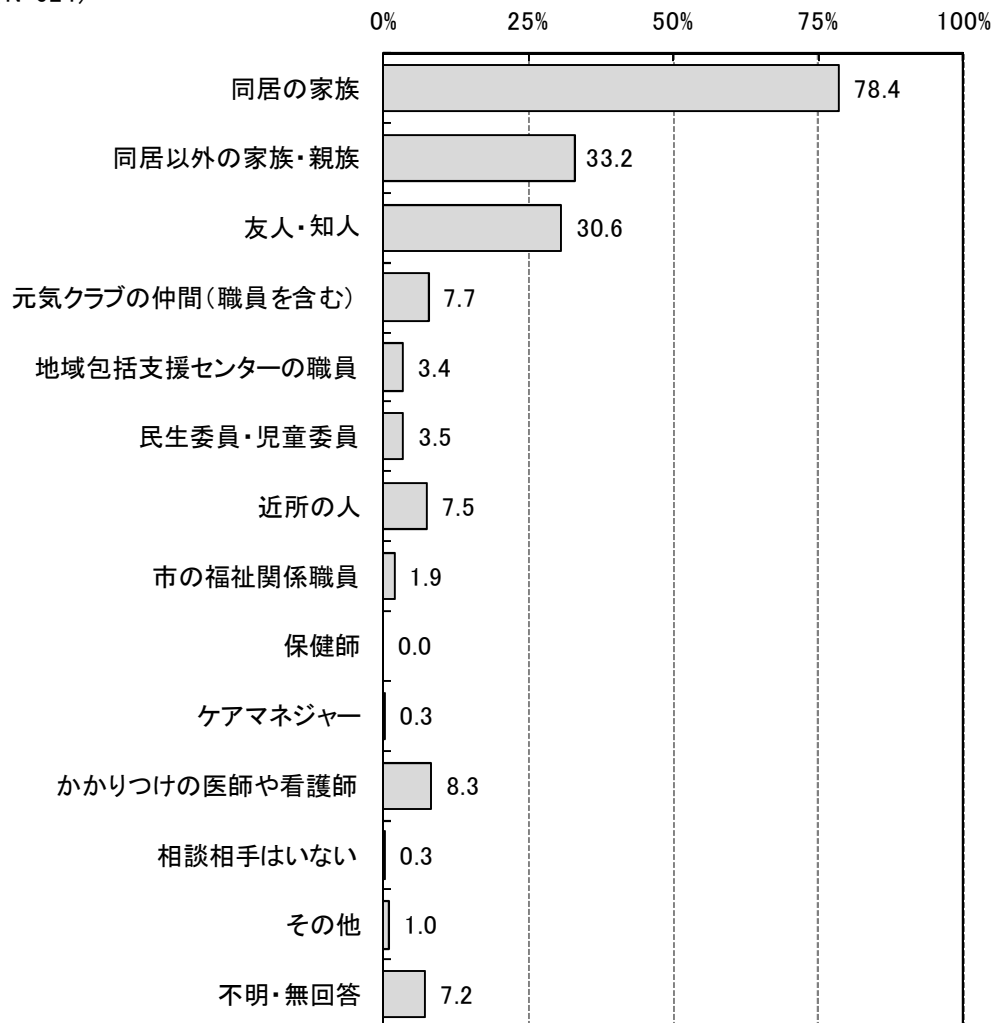


- ※ 『元気クラブいなべ』に関するアンケート調査には「働くところがない」の選択肢がない。
- ※ 『元気クラブいなべ』に関するアンケート調査では回答を3つまでに限定しているが、「介護保険・保健福祉に関するアンケート調査（一般高齢者）」では限定していない。

問 21 あなたは日常生活の中で困ったとき、誰に相談しますか。(複数回答)

困ったときの相談相手については、「同居の家族」が78.4%と突出しています。「同居以外の家族・親族」が33.2%、「友人・知人」が30.6%で続いています。

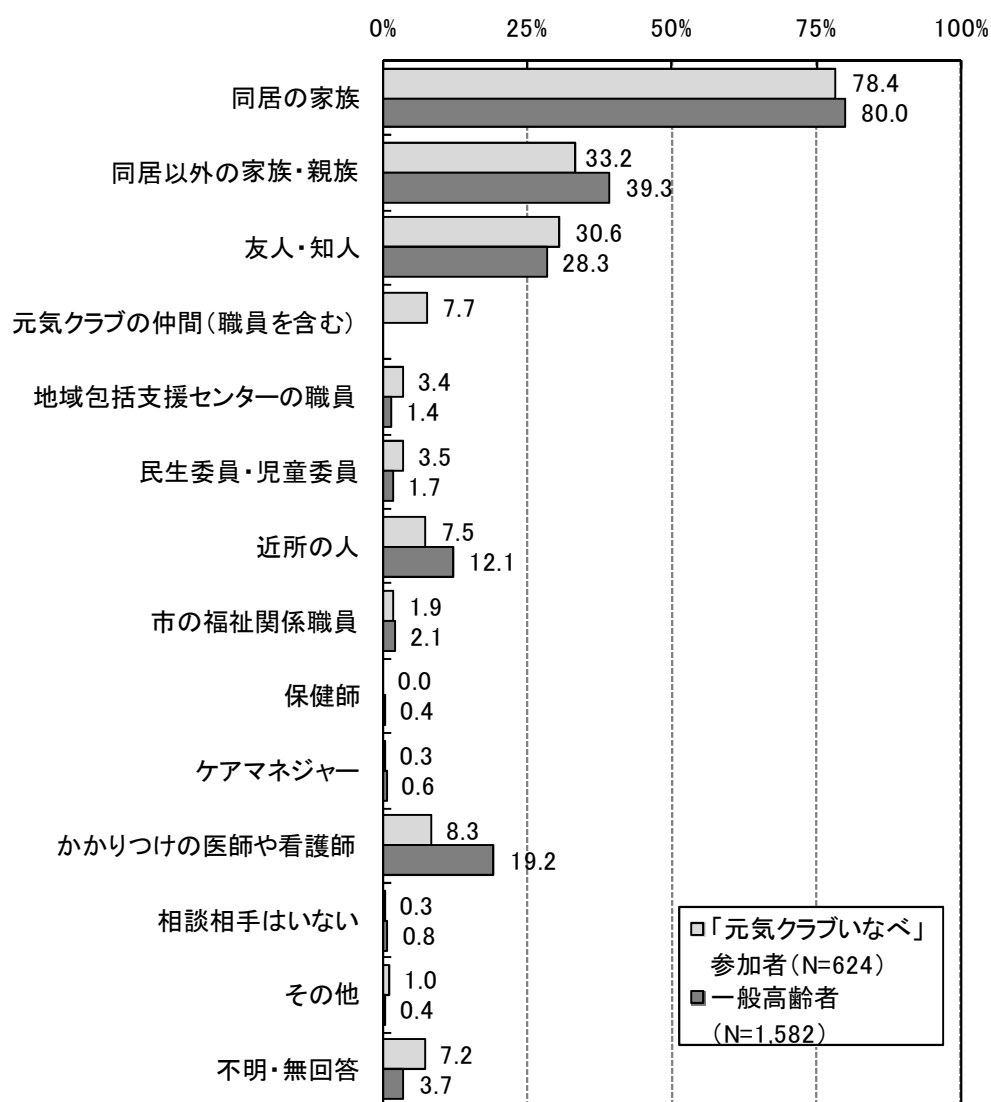
全体(N=624)



【参考：「介護保険・保健福祉に関するアンケート調査（一般高齢者）」との比較】

あなたは日常生活の中で困ったとき、誰に相談しますか。（複数回答）

平成 20 年にいなべ市で高齢者を対象に実施した「介護保険・保健福祉に関するアンケート調査」回答結果と比較すると、概ね類似の回答結果が得られましたが、2つの調査結果の中、最も差が大きかった項目が、「かかりつけの医師や看護師」であり、「元気クラブいなべ」参加者は、一般高齢者よりも 10.9 ポイント低くなっています。



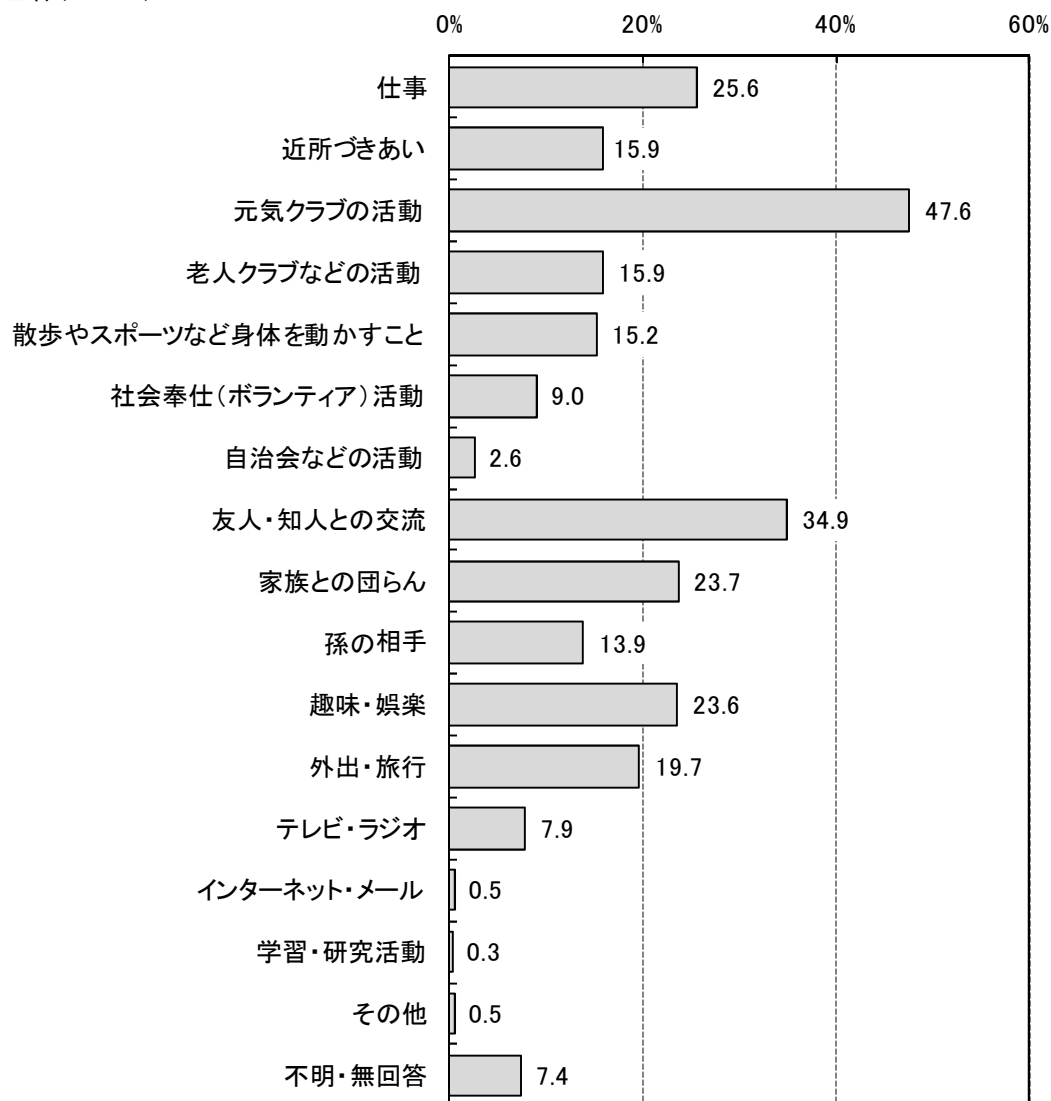
※ 「介護保険・保健福祉に関するアンケート調査（一般高齢者）」には「元気クラブの仲間（職員を含む）」の選択肢がない。

※ 『「元気クラブいなべ」に関するアンケート調査』では回答を3つまでに限定しているが、「介護保険・保健福祉に関するアンケート調査（一般高齢者）」では限定していない。

問 22 あなたが現在行っていることで、生きがいや、やりがいを感じることはどんなことですか。(複数回答)

現在の生きがいや、やりがいを感じることについては、「元気クラブの活動」が 47.6%と最も高く、次いで「友人・知人との交流」が 34.9%となっています。

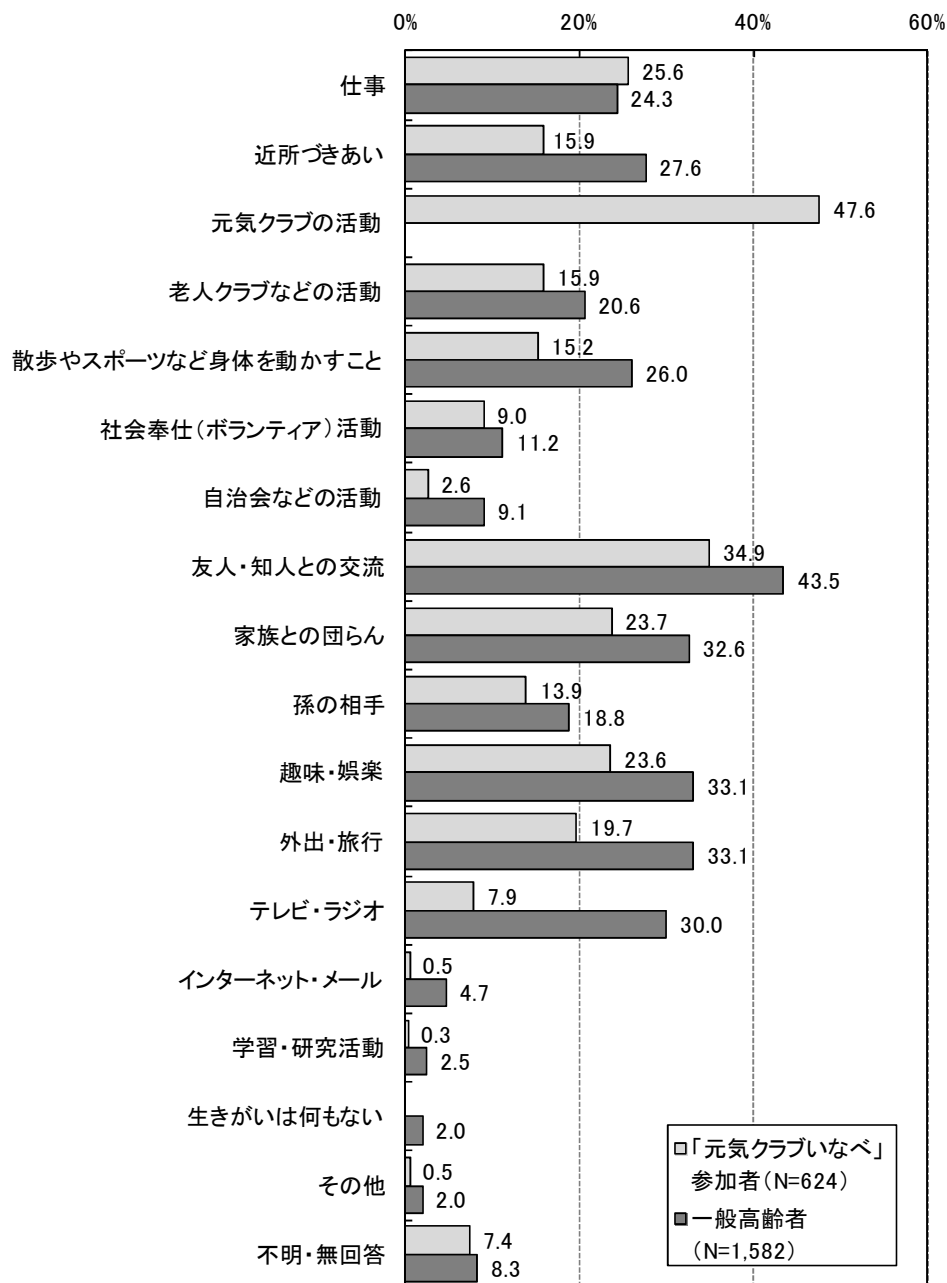
全体(N=624)



【参考：「介護保険・保健福祉に関するアンケート調査（一般高齢者）」との比較】

あなたが現在行っていることで、生きがいや、やりがいを感じることはどんなことですか。（複数回答）

平成20年にいなべ市で高齢者を対象に実施した「介護保険・保健福祉に関するアンケート調査」回答結果と比較すると、元気クラブいなべ参加者で「元気クラブの活動」と回答している割合は47.6%と最も高く、一般高齢者で最も高い「友人・知人との交流」の43.5%を上回っています。



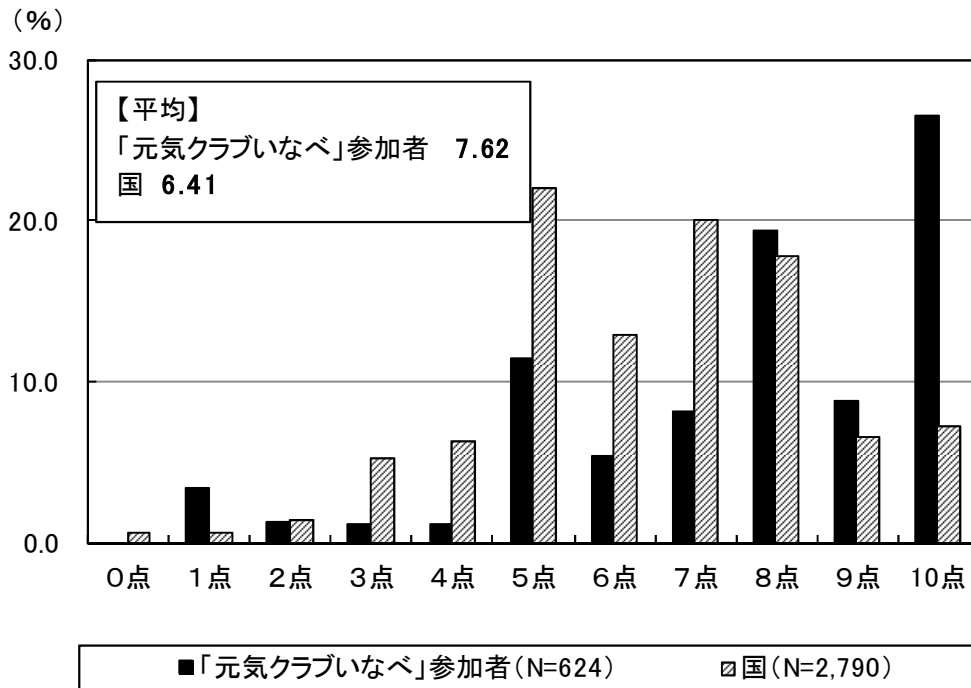
※ 『「元気クラブいなべ」に関するアンケート調査』には「生きがいは何もない」の選択肢が、「介護保険・保健福祉に関するアンケート調査（一般高齢者）」には「元気クラブの活動」の選択肢がない。

※ 『「元気クラブいなべ」に関するアンケート調査』では回答を3つまでに限定しているが、「介護保険・保健福祉に関するアンケート調査（一般高齢者）」では限定していない。

問 23 あなたは現在、幸せだと感じますか。(単数回答)

「元気クラブいなべ」参加者の幸福度の平均点は7.62点と、「国民選好度調査(平成23年度 内閣府)」における国の幸福度の平均点6.41点と比較して1.21点高くなっています。

また、「元気クラブいなべ」参加者では国と比較して低い点数の割合が低く、一方で「10点」の割合は国を大きく上回っています。



【幸せだと感じる基準】

項目	件数
健康であること（健康であれば、自身が不自由を感じることもなくなんでもできる、旅行等もできる、物がおいしく食べられる）	106
元気であること（夫婦ともに、一病息災）	34
身体が元気で十分働けること	32
家族がよくしてくれる（仲よく一緒に暮らせる、家族団らん、頼りにしてくれる、大家族で暮らせる）	9
趣味があること、趣味ができること	8

【10段階評価の主な理由】

項目	件数
みんなが健康でいてくれること、健康であること（家族、周りの人に迷惑をかけずにすんでいる点も）	19
健康になり、楽しい輪ができ、元気で過ごせる	8
何でも話し合いができること	5

(2)元氣リーダー調査の結果概要

問1 性別について

「女性」が65.2%で、半数以上の割合を占め、「男性」が34.8%となっている。

問2 平成24年11月1日現在の満年齢について

70歳以上75歳未満が32.6%と一番多く、次いで65歳以上70歳未満が26.1%となっている。

問3 居住地区について

石樽地区が21.7%、次いで山郷地区、員弁東地区が13.0%となっている。

問4 元氣クラブの活動期間について

4年未満が21.7%、5年未満が19.6%となっている。数名だが7、8年続けている方もいる。

問5 今後も活動を続けたいかについて

「続けたい」と回答している方は97.8%とほとんどの割合を占めている。

問6 活動状況について

①活動を通して感じる課題

- ・会員が集まらないため継続に問題が出てくる。周りへの勧誘、周知が必要である。
- ・男性の参加が少ない
- ・場所が狭いために、できることが限定されてしまう。
- ・年齢層が幅広いため、活動項目を決めるのが大変である。
- ・車が必要な場面で、車に乗れない人が多く、苦勞する。

②グループで力を入れていること、工夫していること、他のリーダーに伝えたいこと

- ・楽しく、仲良く、自分たちにできることをこなしている。
- ・体操、ウォーキング、グランドゴルフ、パークゴルフなどの運動、カラオケ、民踊、合唱などの屋内活動、掃除や花壇づくりなどの地域貢献など、各々で活動を行なっている。
- ・継続していくために、会話や和を大事にしている。親切や計画性を大事にしている。

③元氣づくり活動以外にも、同じメンバーで行なっている地域活動の内容

- ・年に1回の忘年会やクリスマス会などの年末行事。その他、年に数回の食事会の開催。
- ・年に1～3回程度、バスなどで日帰り旅行をしている。
- ・花壇の花苗植え、手伝い、草取り。
- ・月1回程度のふれあいサロンの実施（食事会、講座、子ども参加など）。
- ・集会所や会場、神社などの清掃。

④元氣づくり活動メンバーと一緒に、今後行いたい地域活動について

- ・他クラブとの交流をおこない、活動の拡大を図りたい。
- ・高齢者ばかりで難しいとは思いますが、周りに理解を広め、活動を徐々に拡大させていきたい。

(3) 医師会調査の結果概要

問1 従事されている医療の分類について

内科が79.2%とほとんどの割合を占め、次いで外科、整形外科が8.3%となっている。

問2 開業地区について

阿下喜地区が20.8%、次いで員弁東地区、市外の東員地区が12.5%となっている。

問3 元気クラブで活動することで、身体的な健康面での効果を感じることはあるかについて

「効果を感じる」が25.0%で、「効果は感じない」が8.3%となっており、「効果を感じる」が上まっているが、「どちらともいえない」が66.7%で半数以上となっている。

問3の回答の理由について

「効果を感じる」と回答している方はいずれも、運動量の増加、健康増進をあげており、「効果を感じない」としている方は、理由は無回答となっている。「どちらともいえない」という方は、誰が参加しているのかわからないためという意見が多い。また、患者さんにとって元気クラブが近辺にあるかどうかによって、参加頻度に差が出るため、判断できないという回答もみられた。

問4 元気クラブで活動することで、精神衛生面での効果を感じることはあるかについて

「効果を感じる」が41.7%で、「効果は感じない」が8.3%となっており、「効果を感じる」が上まっている。「どちらともいえない」が50.0%となっている。

問4の回答の理由について

「効果を感じる」と回答している方は、会話の増加、積極的な行動の増進、不安感が減少し、明るくなったことをあげている。「効果は感じない」は、笠間地区のみとなっている。「どちらともいえない」と回答している方は、誰が参加しているのかわからないためという意見が多い。

問5 元気クラブで活動することで、地域医療面での効果を感じることはあるかについて

「効果を感じる」、「効果は感じない」がともに12.5%となっており、「どちらともいえない」が70.8%となっている。

問5の回答の理由について

「効果を感じる」と回答している方は、健康への関心が深まったことによる治療の継続性向上や、セルフコントロールができる方の増加をあげている。「効果を感じない」では無記入が多く「どちらともいえない」では、誰が参加しているのかわからないためという意見があった。

問6 今後、医療の立場から元気クラブに期待する活動、実施してほしい活動の希望について

さらに活発化し、もう一歩踏み込んだ指導を希望している。
参加者がわからない、活動内容がわからないという理由で無記入が多かったため、活動の周知が必要と思われる。

(4)民間施設調査の結果概要

問1 貴施設の地域について

市内が半数弱、市外が半数強となっている。市外は菰野町、志摩市、津市となっている。

問2 現在、貴施設で行っている事業等について

事業が「ある」の回答が71.4%で、「ない」が28.6%となっており、「ある」が上まっている。

問2の活動主体、活動内容、活動時期、頻度や活動に対する評価について

活動主体としては、温泉、宿泊施設が半数強、元気クラブが半数弱となっている。

活動時期や頻度は、週2回から年4回、1度のみとさまざまであるが、活動内容は、主に、元気づくり体験やウォーキング等の運動、温泉施設を生かした食事会、温泉入浴となっている。しかし、温泉を活用できていない施設もある。

問3 今後、貴施設で行いたい事業等について

事業が「ある」、「ない」の回答が半数ずつとなっている。

問3の回答の理由について

- 「ある」と回答した理由として、
- ・優先的に施設利用ができる
 - ・官と民が一体化した事業計画を進めている
 - ・引き続き「元気づくり」に協力していく
 - ・施設の活動と組み合わせたい
- との意見があげられている。

問4 今後、委託事業（元気づくりシステム）で取り組んでほしい事業について

健康推進に関する事業（元気づくり体験）が一番多く、次いでスポーツ振興に関する事業（ウォーキングイベント等）、生涯学習に関する事業（アウトドア体験等）となっている。また、その他に、入浴促進があげられている。

問5 その他ご意見、ご希望について

各施設とも、施設をうまく活用してもらいたいと希望している。

(5)自治会長調査の結果概要

問1 居住地区について

阿下喜地区が15.1%となっており、次いで治田地区、員弁西地区で11.6%となっている。

問2 現在、行っている地域活動について

「ある」の回答が40.7%で、「ない」が53.5%となっている。

問2の活動主体、活動内容、活動時期、頻度や活動に対する評価について

活動主体は、元気クラブ主体のものが大半であるが、老人会主体の活動もある。内容は体操が多く、次いで歌などの室内活動、ハイキングやウォーキングなどの屋外活動となっている。

問3 地域の活性化につながっているかについて

「感じる」の回答が43.0%で、「感じない」が14.0%となっており、「感じる」が大きく上まっている。「どちらともいえない」が36.0%となっている。

問3の回答の理由について

「感じる」を回答している方の多くは、地域の交流や情報交換の場となっていることをあげており、次いで地域活動の促進や、スポーツ振興をあげている。

「感じない」を回答している方の理由としては、元気クラブの活動が地域全体で行われていないことなどをあげている。

「どちらともいえない」を回答している方の多くは、活動内容を知らない、わからないという理由をあげている。

問4 今後、自治会で取り組んでみたい事業について

「健康推進に関する事業」が多くを占め、次いで「介護予防に関する事業」となっている。

問5 今後、実施したいその他の地域活動について

参加者の増加推進とともに、高齢者のみならず、幅広い年齢層を対象に、多様な教育・指導を希望している。

(6) 老人会長調査の結果概要

問1 居住地区について

阿下喜地区、十社地区が 15.3%、次いで治田地区、員弁東地区 11.9%となっている。

問2 健康づくり、生活習慣病予防、メンタルヘルス対策、介護予防対策などの必要性について

「必要性を感じる」の回答が 86.4%、「必要性を感じない」が 5.1%となっており、「必要性を感じる」が大きく上回っている。

問3 今後、老人クラブで取り組んでみたい元気クラブの活動について

健康推進に関する事業（元気づくり体験）、介護予防に関する事業（元気づくり体験）の回答が多く、次いでスポーツ振興に関する事業（ウォーキングイベント等）となっている。

問4 現在、行っている地域活動について

地域活動が「ある」が 40.7%で、「ない」が 33.9%となっており、「よくわからない」が 22.0%となっている。

問4の活動主体、活動内容、活動時期、頻度や活動に対する評価について

活動主体は元気クラブが多数を占め、次いで老人会となっている。

参加人数、頻度はさまざまだが、週1・2回の体操やゲームが多く、次いで月1回以上のウォーキング等の屋外活動となっている。

参加者の増加についての希望が多くあげられている。

問5 今後、元気クラブと協力し実施したい活動について

元気クラブの周知が足りないなので、PRが必要。

現状維持に加え、年齢に応じた、身体の状態に合わせたものなど、対象を絞った指導の実施希望があげられている。

(7)行政調査の結果概要

問1 事業に参加されている方について、身体的な健康面での効果を感じられるかについて

「効果を感じる」が43.3%となっており、「どちらともいえない」が33.3%、無記入が23.3%となっている。

問1の回答の理由について

「効果を感じる」と回答した方は、参加者の知人から体調の改善などの効果を聞いた、または見て感じるからとしている。「どちらともいえない」や無記入の方は、参加者の状況を把握していないため、効果がわからないからという意見をあげている。

問2 事業に参加されている方について、精神衛生面での効果を感じることはあるかについて

「効果を感じる」が50.0%となっており、半数となっている。「どちらともいえない」が26.7%、無記入が23.3%となっている。

問2の回答の理由について

「効果を感じる」と回答した方は、参加者の元気な活動(地域行事など)を見聞きして、効果を感じるからという理由をあげており、「どちらともいえない」や無記入の方は、参加者の状況を把握していないため、効果がわからないからという意見をあげている。

問3 事業に参加されている方について、地域医療面での効果を感じることはあるかについて

「効果を感じる」が23.3%となっており、「どちらともいえない」が50.0%、無記入が26.7%となっている。

問3の回答の理由について

「効果を感じる」と回答している方は、医師に頼る機会が減少し通院が減り、医療費の抑制になるという意見をあげており、半数の「どちらともいえない」や無記入の回答の方の多くは、参加者や地域医療の状況を把握していないため効果がわからないからとしている。

問4 まちづくりにおける、委託事業の中で効果的な事例等について

- ⑧地域活動の促進が13.3%で、次いで③地域のスポーツ振興が10.0%となっている。
- ⑧の事例として、体操がつながりとなり、自主的な働きにより交流がうまれている。
- ③の事例として、ウォーキングやグランドゴルフを自主的に行う人が増えてきている。

問5 その他意見について

このアンケートについて、参加者対象、もしくは参加状況を把握していなければ答えられないアンケートであるという意見があげられている。

効果はわからないが、このシステムは大切であり、周知させつながりをもたせることが大事であるという意見があげられている。

いなべ市
「元気づくりシステム促進事業」
に関する調査結果報告書

平成 25 年 3 月

発 行 三重県 いなべ市
集計分析 株式会社 ジャパンインターナショナル総合研究所
一般財団法人 日本スポーツコミッション
協 力 社団法人 元気クラブいなべ
