平成 25 年度

元気づくりシステム全国発信業務

報告書

平成 26 年 3 月

一般社団法人元気なまち協創日本

目次

1　はじめに 1
1.1　背景 1
(1)　元気づくりシステム 1
(2)　高齢化社会への国の方針 1
1.2　目的 2
1.3　目指すべき将来像 2
1.4　本年度事業の成果 2
2　事業概要 3
2.1　期間 3
2.2　内容 3
(1)　ブラッシュアップ事業 3
(2)　普及啓発事業 3
(3)　情報収集・PR 事業 3
2.3　推進体制 5
(1)　全国普及の基盤となる中心組織 6
(2)　システムの信頼性を担保する協力組織（参考図のブルー系の囲み） 6
(3)　システムの普及について協力が得られる組織（参考図のグリーン系の囲み） 8
3　実施報告 12
3.1　元気な地域づくりを考える首長研究会（平成 25 年度第 1 回） 12
(1)　概要 12
(2)　プログラム 12
(3)　具体的成果 13
3.2　元気づくりシステム全国普及研究会（平成 25 年度第 1 回） 15
(1)　概要 15
(2)　プログラム 15
(3)　具体的成果 16
3.3　自治体間住民交流事業（資料編 35p～82p） 17
(1)　概要 17
(2)　目的 17
(3)　背景 17
(4)　自治体間住民交流事業の意義 17
(5)　アンケートの結果からわかること 17
3.4　元気づくりシステム全国普及研究会（平成 25 年度第 2 回） 18
(1)　概要 18
(2)　プログラム 18

(3)　具体的成果 18
3.5　第 1 回元気づくりシステム全国フォーラム 19
(1)　概要 19
(2)　プログラム 20
(3)　具体的成果 20
3.6　元気づくりシステム全国普及研究会（平成 25 年度第 4 回） 22
(1)　概要 22
(2)　プログラム 22
(3)　具体的成果 22
3.7　その他の関連会議等 23
4　まとめ 28
4.1　普及状況 28
(1)　導入済みの自治体及び団体 28
(2)　導入の準備を進めている自治体 28
(3)　導入を検討中で実現の可能性が高い自治体 28
4.2　全国普及体制の強化（次年度事業へ向けた整理） 29
(1)　普及に向けた組織作りと基礎となる人脈の形成 29
(2)　既存の「元気づくりシステム」導入団体の協力 30
(3)　事業協同企業および団体による協力 31
(4)　健康の駅推進機構の協力 31
(5)　住民自身が普及に貢献 31
4.3　地域 PU システムと元気づくり大学の構想 32
4.4　元気づくりシステム導入自治体間住民交流の新展開 33
4.5　次年度の事業目標 33
(1)　推進体制 33
(2)　内容 33
(3)　来年度の予定 34
資料編 35
5　元気づくりシステム自治体間住民交流事業（NPO 法人出雲スポーツ振興２１） 36
5.1　概要 36
5.2　実施の様子 38
5.3　アンケート結果のまとめ 41
6　元気づくりシステム自治体間住民交流事業（NPO 法人 A-life なんかん） 59
6.1　概要 59
6.2　実施の様子 62
6.3　アンケート結果のまとめ 73
7　元気づくりシステム全国フォーラム資料 84

本　編

1　はじめに

1.1 背景

（1） 元気づくりシステム

国民的な課題である高齢化。いなべ市では他市町村に先駆けて高齢者の自助的な健康づくり活動の推進に取り組んできた。この間の政策の中心思想にヘルスプロモーションの概念を据え、高齢者の自立的な健康行動を促すためのサポートシステム「元気づくりシステム」を開発した。その結果、昨年から今年にかけて、いなべ市の思想と実践が、国の健康政策のモデルとして指定されるまでに至った。

旧大安町の健康増進活動として出発した「元気づくりシステム」は、市町村合併後はいなべ市の施策として全市に展開されて現在に至る。平成 24 年度には、いなべ市の介護予防事業が、厚生労働省老健局の市町村介護予防強化事業、総務省の定住自立権推進事業（医療）に指定され、同システムの評価につながっている。

このような流れのなかで、数年前から同システムを導入する自治体及び団体が現れるようになり（27p 参照）、平成 25 年 4 月には、同システム全国普及を主目的として、一般社団法人元気なまち協創日本が発足した。同年 7 月には、熊本県南関町による同システム導入事業が、厚生労働省健康局の「地域の健康増進活動支援事業」に採択され、同システムを他の自治体が導入する事業に対して国からお墨付きが与えられたことになった。

（2） 高齢化社会への国の方針

国の高齢社会対策の思想の中に、高齢者の自助的な健康づくり活動の推進があることは自明の理である。昨年改定された高齢社会対策大綱（平成 24 年 9 月 7 日閣議決定）には、国民の健康に対する自助努力の支援、高齢者の主体的な地域社会への参画の促進など、自助努力、相互扶助を促す国の役割を明記している。

高齢社会に向けた政府の戦略としては、平成 25 年 6 月 14 日に閣議決定された「日本再興戦略」において戦略市場創造プランの一つとして「国民の『健康寿命』の延伸」を掲げている。これに呼応する形で、厚生労働省内に「健康づくり推進本部」（事務局：健康局がん対策健康増進課）が設置され、国民の健康増進が延伸する社会を目指すための戦略を部局横断的に連携して推進する体制を整えた。設置の趣旨に、予防サービスの充実等により国民の医療・介護需要の増大を抑制しつつ、より質の高い医療・介護を提供することの必要性を述べている。

厚生労働省は、国民の健康寿命の延伸に向けて、医療・介護・予防・生活支援・住まいからの総合的なアプローチで対応する「地域包括ケア」の構築を重点課題としており、その具体的な方策を求めて、平成 24 年度から先進自治体でモデル事業を進めている。また、昨年度まで健康局事業として開催していた「健康づくりアワード」を健康局と老健局の協催とする方向であり、省内連携も活性化している。

他の省庁においても高齢社会対策が進められている。文部科学省では、スポーツ基本計画に基づくスポーツ振興政策の中で、高齢者の体力づくりに力を入れている。また、生涯学習政策の中で、高齢者の社会参加を促進する社会教育の充実を掲げており、高齢者が生きがいをもって生活することができる環境を整える目的で、厚生労働省の健康づくり政策を支援する。

国土交通省では、都市整備本部で「歩くまちづくりを推進するスマートウエルネスタウンの普及」、住宅局で「高齢者の健康で充実した生活を保障するスマートウエルネス住宅の普及」を施策として掲げている。これらの施策は、高齢者が安心できる生活環境を保証することによって、厚生労働省の健康づくり政策を支援する。

経済産業省では産業競争力会議に医療・介護分科会を設置し、健康長寿産業の創造を目標に掲げている。年内には「次世代ヘルスケア産業協議会」が設置され、健康寿命延伸産業を育成していくこととした。

1.2 目的

本事業の目的は、いなべ市民のための「元気づくりシステム」から日本国民のための「元気づくりシステム」へと発展することにより、同システムで活動する市民に、いなべブランドの誇りと、生きがいをもたらすことである。

今後は全国各地の同システム普及先において、元気な高齢者による地域づくりと地域交流が始まり、普及元であるいなべ市を訪れるようになる。また、高齢者による高齢者のための社会貢献的イノベーションが連鎖的に引き起こされていく。本事業は、いなべ市による、市の枠を超えた全国的な社会貢献事業とも位置づけることができる。

1.3 目指すべき将来像

次にあげる実績と共に、いなべ市が理想的高齢社会づくりのモデルとして全国から注目されることを目指す。

① 全国各地に普及した「元気づくりシステム」が、各地の特性に沿った形で定着化し、健康寿命の延伸に貢献する。

② 各地で「元気づくりシステム」に参加する元気な高齢者同士が、市町村の枠を超えた広域な交流を盛んに行うようになり、交流産業が活性化する。

③ 「元気づくりシステム」導入地域の間で、健康な地域づくりに関する様々な活動及び情報が共有され、相互に恩恵を享受しながら全体として活性化してゆく。

1.4 本年度事業の成果

本年度事業の成果は、「元気づくりシステム」開発元である一般社団法人元気クラブいなべと、一般社団法人元気なまち協創日本の協働により、他の関連団体との協力関係が構築され、①「元気づくりシステム」の全国普及体制の強化が図られたこと、②高齢者の幸せな生活の場の支援を柱にした地域包括ケアの構築を目指す「地域 PU システム」と、その人材育成の場として「元気づくり大学」の構想が生まれたこと、③自治体間住民交流事業は相互の参加者の活動意欲を増進することが証明されたことが挙げられる。

同システム全国普及の今後の展望に、明るい兆しが見えた本年度事業であった。次章以降で詳しく報告する。

2　事業概要

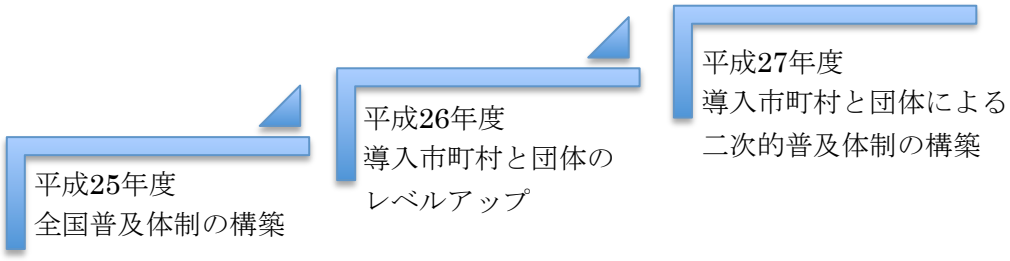
2.1 期間

本業務の期間は 3 カ年である。事業終了後は全国普及活動が安定して推進されることを最終到達目標とし、次の通り、現時点での年度目標を掲げる。

初年度の目標は、一般社団法人元気クラブいなべと協働して「元気づくりシステム」全国普及を進めることである。普及に協力的な自治体や団体等との関係を整理して、普及の基盤をつくる。

2 年目の目標は、前年度同様に全国普及を進めつつ、元気クラブいなべと協働して導入市町村と団体のレベルアップを支援する。

最終年度の目標は、全国普及をさらに進めるとともに、一般社団法人元気クラブいなべと協働して、導入市町村と団体に視察研修の受け入れ体制を整え、二次的普及体制の構築を進める。これにより普及の水平展開が進む。なお、導入研修については、いなべ市以外で実施することは難しいと思われる。



2.2 内容

(1) ブラッシュアップ事業

「元気づくりシステム」からもたらされる効果の最大化と定着化を行いブラッシュアップするために次の業務を行う。

① 健康まちづくりの実践例紹介(講話等)
② 他の地域との交流メニューの研究と実践
③ 同システムに組み込まれている「健康の駅」など他の拠点との連携の実践と研究

(2) 普及啓発事業

「元気づくりシステム」を全国に普及するために次の業務を行う。

① 他の自治体、団体、その他キーマンの視察研修に導く営業活動
② 同システム関連の全国的なシンポジウム、研究会の開催
③ 全国各地域でのモデル事業としての実践例紹介
④ 全国各地域での宣伝活動

(3) 情報収集・PR 事業

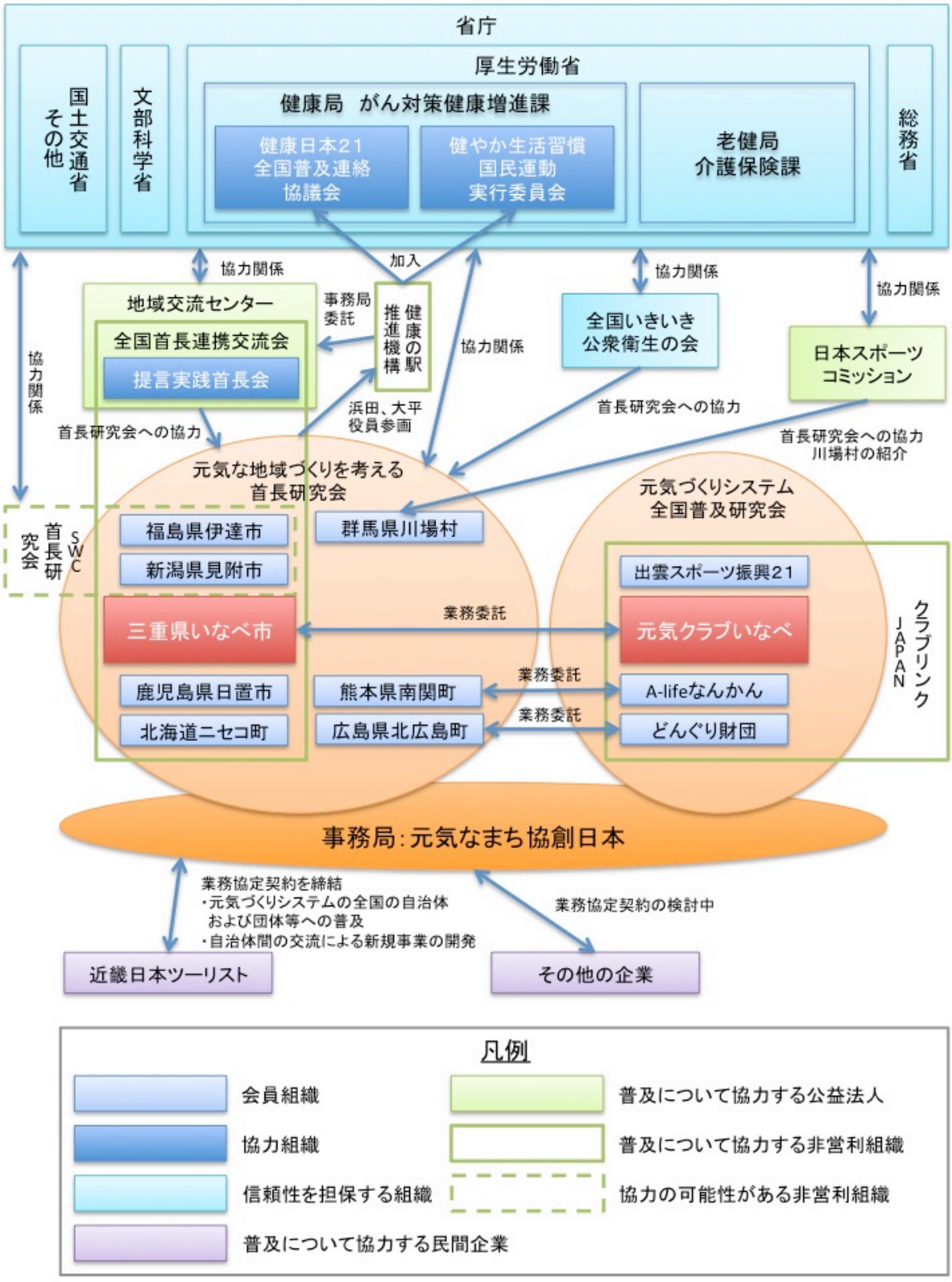
「いなべブランド」の全国発信につなげるため国に働きかける次の業務を行う。

① 各省庁の総合的まちづくり関連情報の収集

② 各省庁横断的に「いなべブランド」の広報宣伝

2.3 推進体制

「元気づくりシステム」の社会的価値を評価した組織および個人と、システムの理解経験に応じて情報を共有し、全国の自治体および団体等への普及を図るための組織関係を次の図に整理した。



(1) 全国普及の基盤となる中心組織

① いなべ市と一般社団法人元気クラブいなべ（参考図の赤い囲み）

当事業の核である「元気づくりシステム」は、いなべ市と一般社団法人元気クラブいなべの協働により開発された高齢者の健康増進事業である。一般社団法人元気クラブいなべは、恒常的に視察研修や導入研修の受け入れを行い、全国普及の基盤となっている。

② 元気な地域づくりを考える首長研究会と元気づくりシステム全国普及研究会

（参考図のオレンジ系の囲み）

「元気づくりシステム」は自治体の政策として取り組まれることが原則である。したがって、自治体は同システムを核とした健康施策を立案、策定して実行組織に事業委託し、実行組織は自治体から受託した事業を、同システムの緻密な実行指針に基づいて運営する。このため、委託側の研究を元気な地域づくりを考える首長研究会が、受託側の研究を元気づくりシステム全国普及研究会が担い、相互に連携して普及を進めることとした。

（ア）元気な地域づくりを考える首長研究会

（事務局：一般社団法人元気なまち協創日本）

身体活動（スポーツ・運動）による、住民主体の地域づくりを推進することを目的に設立された研究会である。会員は自治体首長と団体により構成される。平成 24 年度全国首長連携交流会（事務局：NPO 法人地域交流センター）から発足した。先進的な事例の中で、当面はいなべ市の事例を中心に研究していくこととされ、これまでに平成 25 年 5 月に研究会、7 月に視察見学会が行われた。

「元気づくりシステム」の全国の自治体への普及を進める上で、首長への直接理解を進めることができる重要な組織である。

（イ）元気づくりシステム全国普及研究会

（事務局：一般社団法人元気なまち協創日本）

「元気づくりシステム」の導入を進める団体のゼネラルマネージャー（以降 GM と書く）がそれぞれの課題を持ち寄り、同システム全国普及への課題の共有を図る研究会である。一般社団法人元気なまち協創日本の設立を期に、元気な地域づくりを考える首長研究会と密接に連携した活動を進めるため、同社団に　事務局を置いた。

(2) システムの信頼性を担保する協力組織（参考図のブルー系の囲み）

① 省庁

（ア）厚生労働省

高齢社会を迎え、「国民の『健康寿命』の延伸する社会の構築」が国家戦略として掲げられている。9 月 13 日には部局横断的に「健康づくり推進本部」が設置され、全省体制で取り組むことになった。５つのワーキングチームの中で、「高齢者への介護予防等のさらなる推進」「生涯現役社会の実現に向けた検討」の２チームの動向に関心を払う。

i. 健康局がん対策・健康増進課

健康づくり推進本部の事務局である。健康日本 21 全国普及連絡協議会、スマートライフプロジェクト実行委員会の担当課であり、平成 25 年 2 月の元気な地域づくりを考える首長研究会の際に講師を依頼した。

熊本県南関町の NPO 法人 A-life なんかんが「元気づくりシステム」導入のために申請して採択された「地域の健康増進活動支援事業」の所管課である。

ii. 老健局介護保険課

いなべ市が取り組む「市町村介護予防強化推進事業」の所管課である。平成 25 年 5 月の元気な地域づくりを考える首長研究会の際に講師を依頼した。

（イ）総務省

旧自治省系の自治体関連施策と旧郵政省系の通信関連施策がある。普及に関連する施策に関心を払う。いなべ市が取り組む、定住自立権構想「市町村間の役割分担による生活機能の強化（医療）」「若手企業人地域交流プログラム」を所管する省である。

（ウ）文部科学省

「元気づくりシステム」の導入により元気になった高齢者の活躍の場を準備することは自治体のもう一つの役割である。文部科学省においても、高齢者の社会教育の振興が重要な高齢社会対策であることを認識している。

（エ）国土交通省、その他

「元気づくりシステム」を導入する自治体では、高齢者が活発に地域づくりに関わるようになるため、国土交通省のまちづくり施策の動向を追っていく必要がある。

また、元気になった高齢者はヘルスツーリズムを楽しむようになっている。今後は導入自治体間で交流事業を活発化させて、相互の活動の活性化を図る予定である。この点ではニューツーリズムを所管する観光庁の動向にも関心を払う。

② 全国いきいき公衆衛生の会

日本公衆衛生学会の自由集会から生まれたグループである。会員は全国各地の保健所長を務める公衆衛生医を中心に公衆衛生の専門職により構成されている。公衆衛生行政の課題解決を目的として活動している。

7 月 12 日にいなべ市で開催された、元気な地域づくりを考える首長研究会の出席をきっかけに、世話人の岩室氏、櫃本氏、藤内氏他数名が「元気づくりシステム」に着目している。

なお、7 月 12 日の首長研究会には、下記のメンバーが協力、参加した。

代表世話人　福島富士子（国立保健医療科学院 生涯健康研究部 特命統括研究官）
岩室紳也（ヘルスプロモーション研究センター センター長）
櫃本真聿（愛媛大学医学部附属病院医療福祉支援センター長）
藤内修二（大分県中部保健所 所長）

（以下 HP 抜粋）

「全国いきいき公衆衛生の会」は，全国各地で地域の公衆衛生活動に携わっている保健所および市町村の医師，保健婦，栄養士，歯科衛生士や衛生課職員，事務吏員，さらに住民等がそれぞれの地域での特徴ある活動の交流を行い，公衆衛生活動の方向性や，その具体的な進め方について検討していこうと，昭和 63 年の日本公衆衛生学会の自由集会後に結成された会です。

事務局は当初から国立公衆衛生院疫学部に置いてきました（平成 16 年 4 月からはヘルスプロモーション研究センター)。現在の会員数は約 500 人です。活動内容は日本公衆衛生学会自由集会の他，サマーセミナーの開催，出版活動，ニュース発行などです。特に現場での公衆衛生活動から活動方法論を構築することを主眼とした活動交流の場を確保することを大切にしています。（以上）

（3） システムの普及について協力が得られる組織（参考図のグリーン系の囲み）

① 公益組織

（ア）NPO 法人地域交流センター

代表理事：橋本正法

全国首長連携交流会、提言実践首長会、まちの駅連絡協議会の事務局。道の駅の社会実験、ゴミのリサイクル社会実験等の業務を通じて産官学に幅広いネットワークを持つ。特に自治体の首長と中央省庁の官僚に強い。

（イ）一般財団法人日本スポーツコミッション

理事長：木田　悟

自治体のスポーツ政策の企画立案、スポーツ団体の運営アドバイスなどを行う。「元気づくりシステム」に参加する高齢者が生み出す社会活動について関心が高い。

② 任意組織

（ア）全国首長連携交流会

NPO 法人地域交流センターが主宰する首長研究会。今年度で 18 回を数えた。会員制をとらず、毎年全国 1500 以上の全自治体に案内。毎回 30～50 カ所の自治体首長および職員が参加して開催している。全 3 日間のうち、一日目は全体会で各方面の有識者を招聘して講演会を開催、2 日目は活動テーマ別に分科会を開催している。3 日目はエクスカーションが行われていたが、3 年ほど前から行われていない。

前述の元気な地域づくりを考える首長研究会、後述のスマートウエルネスシティ首長研究会は、健康まちづくり分科会の中で提案があり、生まれた研究会である。

（イ）クラブリンク Japan

文部科学省のスポーツ振興政策により、全国に設置が進んだ「総合型地域スポーツクラブ」の任意のネットワーク組織。一般社団法人元気クラブいなべが加入したことから

「元気づくりシステム」に対する関心が会員間で高まり、NPO 法人出雲スポーツ振興21、一般財団法人どんぐり財団、NPO 法人 A-life なんかんが相次いで同システムを導入した。この他にも関心を持つクラブは多い。

平成 25 年 12 月に設立 10 周年を迎え、11 月 30 日、12 月 1 日に 10 周年記念シンポジウムが開催された。

（ウ）スマートウエルネスシティ首長研究会

全国首長連携交流会（事務局：NPO 法人地域交流センター）の健康づくり部会で提案され、筑波大学大学院の久野譜也教授を中心に結成された首長の研究会。自治体の首長が健康政策を総合政策として立案し、庁内連携による実践を図るための総合的な研究を行っている。基本コンセプトは「歩いて暮らせる健幸まちづくり」である。年 2 回の研究会では、関係省庁や企業および大学研究者等からの情報提供がある。代表 7 市（新潟県見附市、新潟県新潟市、新潟県三条市、福島県伊達市、岐阜県岐阜市、大阪府高石市、兵庫県豊岡市）が内閣府統合戦略本部の支援を受けて、スマートウエルネスシティ総合特区の指定を受け、連携した取り組みを進めている。

（エ）健康の駅推進機構

全国首長連携交流会（事務局：NPO 法人地域交流センター）の医療福祉部会で提案された「健康の駅」の認証団体で、普及活動も行う。現在、全国に 19 カ所の認証施設があり、いなべ市のふじわら高齢者生活支援センターいこいは「健康の駅」認証施設である。

「健康の駅」は、首長の研究会で自治体の健康づくり政策のツールとして検討され、各自治体がそれぞれ工夫した運営を行っている。

元気クラブいなべの「元気づくりシステム」は、平成 25 年度第 2 回理事会において「健康の駅」全国普及のモデルとして承認された。

（以下 HP 抜粋）

健康の駅とは

■「健康の駅」は、健康なまちづくりをリードする交流拠点（サロン）です。

「健康の駅」は、地域住民の健康維持増進を目的として活動を行う施設で、集まる人たちが自由に交流できる交流拠点（サロン）です。

健康の駅には人と人のコミュニケーションで元気になる取り組みがあります。

さらには「健康の駅」同士で協力、連携することを通して、様々な健康増進手法に関わる知識、情報を集積するとともに、健康維持増進に関わる諸活動を実践していきます。

■「健康の駅」は、健康に関する専門家と安心して交流することができる施設です。

「健康の駅」は、医療福祉施設、市町村の保健サービス施設のほか、安全安心な健康増進活動を行う様々な企業、団体、個人により支えられるネットワークです。

地域住民が「健康の駅」で医療福祉ならびに健康増進のスペシャリスト、経験者等と交流し、信頼関係を築くことができれば、人々はより安心した健康生活を送れるようになるでしょう。

■「健康の駅」は、「まちの駅」の中から生まれました。

「まちの駅」はいまや全国に 1500 カ所。全国各地でまちづくりの拠点となり、そこでは、多くの“まちづくりスト”が活躍しています。

「健康の駅」は他のテーマの「まちの駅」（川の駅，こどもの駅，農の駅　等）と連携したさまざまな企画を行うことも、その魅力のひとつです。他の「まちの駅」の行う企画に「医療」「健康」「福祉」の視点でアドバイスを行っていくことも「健康の駅」の大切な役割です。

■「健康の駅」は認証登録制です。既存の施設も登録できます。

「健康の駅」は、地域で健全な健康維持増進活動をリードする施設として「健康の駅推進機構」により認証された施設です。

すでに全国各地に健康なまちづくりを実践している施設があります。

そうした施設の皆様に「健康の駅」の趣旨をご理解いただき、是非活動に参加していただきたいと考えています。

（以上）

③　民間企業との関係

（ア）近畿日本ツーリスト株式会社

全国に営業拠点を持つ観光大手。中でもスポーツ観光については他の大手に対して優れた実績を持つ。昨年度、地域誘客事業部を設置して着地型の観光営業スタイルへの転換を図り始めた。

10 月 10 日付で、同社と一般社団法人元気なまち協創日本は、「元気づくりシステム」導入自治体間で開催するヘルスツーリズムに関する協同研究の業務協定契約を結んだ。

協同研究のビジョンは、「元気づくりシステムから生まれてくる元気な高齢者同士が、各地の元気クラブの間で交流することを目的に、各地でヘルスツーリズムを活発に楽しむようになる。」というものである。同システムの全国普及と連動したヘルスツーリズムの振興を図る予定である。

（イ）株式会社ジャパンインターナショナル総合研究所

全国に営業拠点を持つコンサルタント会社。自治体の福祉計画づくり等を得意とする。平成 24 年度いなべ市事業「定住自立権事業」(総務省)の報告を担当した。一般社団法人元気なまち協創日本との間で「元気づくりシステム」全国普及についての業務協定契約を検討している。

3　実施報告

3.1 元気な地域づくりを考える首長研究会（平成 25 年度第 1 回）

（1） 概要

主　催：元気な地域づくりを考える首長研究会

日　時：7 月 11 日(木)～7 月 13 日(土)

会　場：高齢者生活支援センターいこい　三重県いなべ市藤原町川合 790 番地
　　湯の山温泉グリーンホテル　　三重県三重郡菰野町千草 7054-173
　　北勢市民会館さくらホール　　三重県いなべ市北勢町阿下喜 3083-1

内　容：三重県いなべ市の元気づくりシステム視察見学及び研究会

出席者：日沖　靖　三重県いなべ市　市長　研究会会長
　　久住時男　新潟県見附市　市長
　　仁志田昇司 福島県伊達市　市長
　　宮路高光　鹿児島県日置市　市長
　　片山健也　北海道ニセコ町　町長
　　大平利久　三重県いなべ市　一般社団法人元気クラブいなべ　代表理事
　　関口昌和　広島県北広島町 一般財団法人どんぐり財団　専務理事
　　城野和則　熊本県南関町 a-life なんかん　理事
　　木田　悟　一般財団法人日本スポーツコミッション　理事長
　　橋本正法　NPO 法人地域交流センター　代表理事
　　浜田靖彦　一般社団法人元気なまち協創日本　代表理事
　　宮本倫明　美し国おこし・三重　総合プロデューサー・元気なまち協創日本理事
　　的場弘毅　一般社団法人元気クラブいなべ
　　中尾博也　一般社団法人元気クラブいなべ
　　大澤裕美　一般社団法人元気クラブいなべ・一般社団法人元気なまち協創日本 事務局
　　才賀論博　一般社団法人元気クラブいなべ
　　小林圭介　一般社団法人元気クラブいなべ
　　青木淑浩　近畿日本ツーリスト株式会社　地域誘客事業部長
　　小林直樹　株式会社ジャパンインターナショナル総合研究所　トータルアドバイザー

（2） プログラム

1 日目プログラム(7 月 11 日：木)

15:00	三岐鉄道北勢線阿下喜駅集合	バスで移動
15:20	事前説明と情報交換会	高齢者生活支援センターいこいホール
16:30	湯の山温泉グリーンホテルに移動	湯の山温泉グリーンホテル
17:30	チェックイン	
18:30	情報交換会	

2 日目プログラム(7 月１２日：金)

8:00	ホテルを出発して、いなべ市へ移動	バスで移動
9:00	元気リーダーによる活動の視察	いなべ市内の集会所を数グループに分かれて見学した。
11:00	視察の振り返り	高齢者生活支援センターいこいホール
11:30	昼食	
12:30	北勢会館さくらホールへ移動	北勢市民会館さくらホール
13:00	いきいき公衆衛生の会記念『公開講座』	公衆衛生の会世話人(岩室、櫃本、福島、藤内)
15:30	首長研究会（１） 公衆衛生行政のビジョンと首長による政策推進による健幸社会の実践について（仮）	全国いきいき公衆衛生の会と元気な地域づくりを考える首長研究会の合同の研究会
17:00	湯の山温泉グリーンホテルに移動	湯の山温泉グリーンホテル
18:00	チェックイン	
19:00	情報交換会	

(3) 具体的成果

元気な地域づくりを考える首長研究会会員に、「元気づくりシステム」の現場を視察いただくことを目的に開催した。集会所を訪問して元気リーダーから直接話を聞いたり、健康の駅で同システムのレクチャー受けていただいたりしたことで、理解を深めていただくことができた。

また、全国いきいき公衆衛生の会サマーセミナーのいなべ市開催（次ページ写真）に併せて、同世話人が参加した合同の研究会を開催した。

具体的には、次の成果が得られた。

① 福島県伊達市の仁志田昇司市長が「元気づくりシステム」導入を決定し、10 月 21 日には担当者の視察見学が行われた。

② 北海道ニセコ町の片山健也町長は、一般社団法人元気クラブいなべの大平利久代表理事のニセコ町訪問を希望している。9 月後半に町長選挙が予定されていたため懸案となったが、結果は無投票当選であった。早急に訪問を具体化すべく提案していく。

③ 鹿児島県日置市、新潟県見附市の健康政策担当者がシステムの具体的な内容を理解するために随行した。

④ 全国いきいき公衆衛生の会世話人に、同システム全国普及の意義を認識していただくことができた。

⑤ 全国いきいき公衆衛生の会と元気な地域づくりを考える首長研究会のコラボレーションを定例化できるよう提案し、検討されることとなった。

⑥ 全国いきいき公衆衛生の会の一分科会として同システムの検討会の定例化を提案し、検討されることとなった。

7 月 12 日(土)　元気な地域づくりを考える首長研究会

7 月 13 日(日)　全国いきいき公衆衛生の会サマーセミナーin いなべ

3.2 元気づくりシステム全国普及研究会（平成 25 年度第 1 回）

（1） 概要

主　催：一般社団法人元気なまち協創日本

日　時：9 月 18 日(水)　14:00～20:00

会　場：湯の山温泉グリーンホテル　三重県三重郡菰野町千草 7054-173

参加者：大平利久　一般社団法人元気クラブいなべ 代表理事　研究会代表
白枝淳一　出雲スポーツ振興２１ 事務局長　研究会会員
関口昌和　一般財団法人どんぐり財団 事務局長　研究会会員
城野和則　NPO 法人 A-life なんかん 理事　研究会会員
浜田靖彦　一般社団法人元気なまち協創日本　代表理事　研究会事務局
的場弘毅　一般社団法人元気クラブいなべ
中尾博也　一般社団法人元気クラブいなべ
大澤裕美　一般社団法人元気クラブいなべ・一般社団法人元気なまち協創日本 事務局
才賀論博　一般社団法人元気クラブいなべ
小林圭介　一般社団法人元気クラブいなべ
矢田栄子　NPO 法人出雲スポーツ振興２１　事務局次長
影山悦子　NPO 法人出雲スポーツ振興２１
杉本聡一郎 一般財団法人どんぐり財団　事務局次長
津澤ふみ　一般財団法人どんぐり財団　事務局主査
西田由実　NPO 法人 A-life なんかん　事務局長
山田健次　NPO 法人 A-life なんかん
青木淑浩　近畿日本ツーリスト株式会社　地域誘客事業部長
小林直樹　株式会社ジャパンインターナショナル総合研究所　トータルアドバイザー
宮田重雄　群馬県川場村教育委員会　事務局長
伊藤加与子 福島県伊達市健康推進課　係長　保健師
多田誠子　広島県北広島町保健課　主幹　保健師
坂田奈耶子 広島県北広島町保健課　保健師

ゲスト：櫃本真聿　愛媛大学医学部附属病院 総合診療サポートセンター　センター長
伊藤俊樹　三重県いなべ市福祉部長寿福祉課　課長

（2） プログラム

14:00～16:00　元気づくりシステム全国普及研究会
システム管理フォーマットの検討等

16:00～18:00　元気づくりシステム導入の管理者レベル研修会
先行導入済み団体 GM 及びゲストによる講演等

18:00～20:00　情報交換会

（3） **具体的成果**

7 月 11 日から 14 日にかけて企画された、全国いきいき公衆衛生の会との合同開催により、公衆衛生学関係者から得られた評価（公衆衛生学的価値、社会的価値、公共的価値）を確実なものにするためにも、安易な模倣や似非システムによる誤解から、「元気づくりシステム」の価値を守る必要がある。同システムは緻密なシステム構築プロセスを持つが、さらに現時点での課題を共有して、普及体制と方法について研究を進めることを目的に開催した。具体的には次の成果があった。

① 各団体の同システムの運営状況の報告による課題の共有

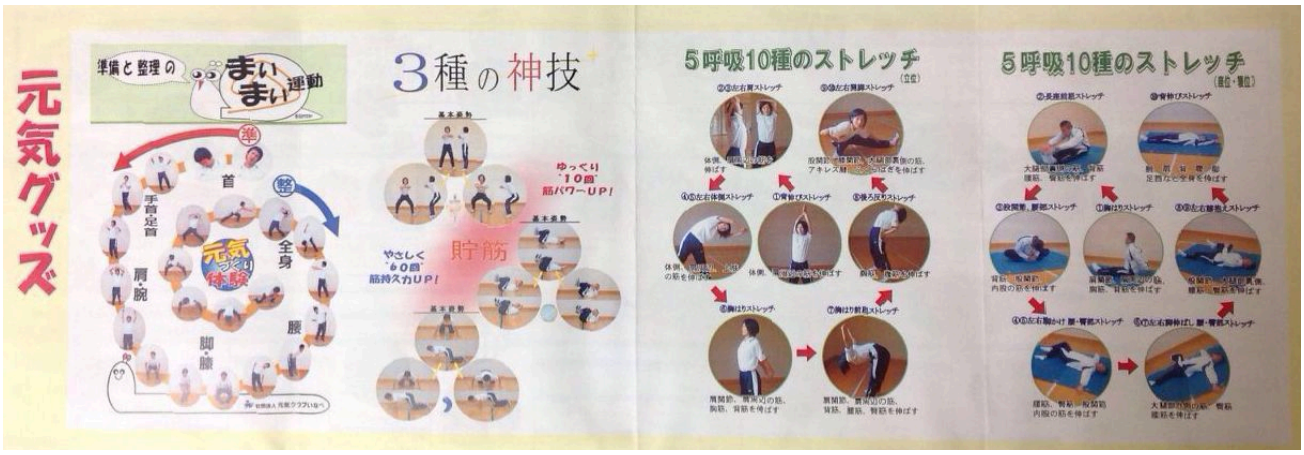
各団体から運営状況について報告があり、個々の課題、共通する課題を共有した。行政の委託事業として運営する一般財団法人どんぐり財団及び NPO 法人 A-life なんかんと、行政の委託を受けない単独事業の NPO 法人出雲スポーツ振興２１では、当然のことながら活動の広がりに差が出てくるように感じられた。また、出雲は最初に導入した団体であり、担当スタッフの全員がシステム導入研修をすでに修了しているが、活動のレベルを維持するためのフォローアップ研修の必要性が確認された。

② 同システム運用フォーマット等の統一について

同システムの全国展開が進み、導入時期が違うために運用レベルが異なる団体が各地で活動することになると、それぞれの団体の活動の質の担保が課題になる。また、運用の効率化、連携可能とすることによる導入メリットを享受するためには、業務の詳細な帳票等を統一フォーマットとすることが重要であるとされた。

③ 「元気づくり体験」の価値の確認

まいまい運動、3 種の神技、5 呼吸 10 種のストレッチが、システムの基礎であり、必須プログラムとすることが確認された。



元気づくり体験（マイマイ運動、３種の神技、５呼吸１０種のストレッチ）

3.3 自治体間住民交流事業（資料編 35p～82p）

（1） 概要

① NPO 法人出雲スポーツ振興２１主催ツアー（島根県出雲市からいなべ市へ）
日程：平成 25 年 11 月 6 日(水)から平成 25 年 11 月 7 日(木) 1 泊 2 日
人数：26 名（うちスタッフ 2 名）
会費：18，000 円／1 名

② NPO 法人 A-life なんかん主催ツアー（熊本県南関町からいなべ市へ）
日程：平成 25 年 12 月 9 日(月)から 12 月 12 日(木)の 3 泊 4 日（うち往復フェリー二泊）
人数：15 名（うちスタッフ 2 名）
会費：35，000 円／1 名

（2） 目的

自治体間住民交流事業の目的は、各地の「元気づくりシステム」参加者が同システムに取り組む他の地域の参加者と交流し、参加者同士が共感し合うことによる意欲の向上と活動の活性化である。

（3） 背景

すでに一般社団法人元気クラブいなべの活動プログラムとしてヘルスツーリズム事業が開催されており、三重県内の数カ所の地域で温浴施設や観光施設の協力を得た企画が好評を博している。旅先でのウォーキングや食事で気分転換を図り、参加者の日頃の活動意欲を高める事が目的である。

「元気づくりシステム」の導入自治体及び団体は、三重県いなべ市、広島県北広島町、熊本県南関町、NPO 法人出雲スポーツ振興２１の 4 カ所である。今後は、取組を始める予定の自治体も含めた地域で、ヘルスツーリズムのプログラムが実施される様になっていく。すでに南関町では近隣地域へのツーリズム事業を開催している。

（4） 自治体間住民交流事業の意義

自治体間住民交流事業は、これらの地域の参加者同士が相互の地域を訪問する新しいツアープログラムである。遠く離れた地域で同じ活動に取り組む仲間がいることがわかれば、お互いに勇気づけられるはずである。基本的な身体活動プログラム「元気づくり体験」が共通のため、初めて交流する参加者同士でもためらうことなく共に体験し、認め合い、共感し合うことができる。

（5） アンケートの結果からわかること

- 参加者の交流に対する意欲の高さがうかがわれ、ツアー後の満足度は高かった。
- 参加者は学ぶ意識が高く、さらに他の地域との交流にも興味を持った。
- 元気づくりシステムの趣旨や元気クラブいなべの活動について、おおむね理解が進んだ。
- 温泉と薬膳料理の満足度が高かった。
- 時間に余裕が欲しかったようであるが、移動中の会話を楽しんだ。
- 金額は少々かかっても再度参加したいとする声が半数を超えた。
- ツアーに参加して生まれた交流によって、参加者の活動意欲が増進することがわかった。

3.4 元気づくりシステム全国普及研究会（平成 25 年度第 2 回）

（1） 概要

主　催：一般社団法人元気なまち協創日本

日　時：11 月 19 日(火)　14:00～21:00

会　場：ホテル関西　大阪府大阪市北区兎我野町 9−15　06-6312-7971

出席者：大平利久（一般社団法人元気クラブいなべ 代表理事）研究会代表

白枝淳一（NPO 法人出雲スポーツ振興２１ 事務局長）

関口昌和（一般財団法人どんぐり財団 事務局長）

城野和則（NPO 法人 A-life なんかん 理事）

浜田靖彦（一般社団法人元気なまち協創日本　代表理事）事務局

内　容：来年度に向けた事業計画、予算確保等について参考となる意見交換

（2） プログラム

14:00～18:00　　元気づくりシステム全国普及研究会

19:00～20:00　　情報交換会

（3） 具体的成果

10 月、熊本県長洲町が「元気づくりシステム」に関心を示し、南関町で視察が行われた。広島県北広島町も元気リーダーコースを先行実施している南関町の視察を行った。いなべ市以外の同システム導入自治体への視察は初めてのケースである。今後は自治体及び団体からの視察が増加して、各導入自治体への視察も予想されるため、各導入自治体の活動の質を担保する必要がある。そこで各地の運営団体 GM の間で、同システムの普及方針や運営理念を再確認する作業を行った。

また、元気な地域づくりを考える首長研究会との連携について再確認した。

① 「元気づくりシステム」の普及方針と運営理念の再確認

各地の運営団体 GM の間で普及方針や運営理念を話合い、目的意識を合わせる事が出来た。

② 元気な地域づくりを考える首長研究会との連携について

今後は自治体による導入が進むことが予想されることから、首長研究会との連携を強化する必要がある。開催時期を工夫するなどの意見が出された。

③ 今後の市町村による導入について

伊達市による導入をきっかけに、市町村による導入プロセスとシステム管理フォーマットの共有強化について、大平代表から具体的な資料を用いたレクチャーが行われた。

④ 「元気づくりシステム」のコーディネーターを育成する「元気づくり大学（仮称)」の構想について意見交換した。

⑤ その他各団体の報告

各地における運営の進捗状況について報告がなされた。事務局から 11 月 6 日～7 日に開催された自治体間住民交流事業について報告がなされた。

3.5 第 1 回元気づくりシステム全国フォーラム

（元気な地域づくりを考える首長研究会と元気づくりシステム全国普及研究会の合同開催）

（1） 概要

主　催：一般社団法人元気なまち協創日本

日　程：平成２６年１月２９日（水）

会　場：野村コンファレンスプラザ日本橋 6 階中ホール 2　東京都中央区日本橋室町 2-4-3
三重テラス　東京都中央区日本橋室町 2-4-1（情報交換会）

テーマ：高齢社会から幸齢社会へ　−地域包括ケアの展望から−

参加者：日沖　靖　三重県いなべ市　市長
宮路 高光　鹿児島県日置市　市長
箕野 博司　広島県北広島町　町長
金平 嘉則　北海道沼田町　町長
本山 一男　熊本県南関町　副町長
宮田 重雄　群馬県川場村教育委員会　事務局長
大平 利久　一般社団法人元気クラブいなべ　代表理事
白枝 淳一　NPO 法人出雲スポーツ振興２１　事務局長
関口 昌和　一般財団法人どんぐり財団　専務理事
城野 和則　NPO 法人 A-life なんかん　理事
樽見 英樹　厚生労働省大臣官房　年金管理審議官
篠田　浩　厚生労働省老健局総務課　課長補佐
浜田 靖彦　一般社団法人元気なまち協創日本　代表理事
大澤 裕美　一般社団法人元気クラブいなべ　元気づくり課 介護予防・研修担当主査
伊藤 俊樹　三重県いなべ市　福祉部 長寿福祉課 課長
菅野 康弘　福島県伊達市　健康福祉部 健康推進課長
上野謙一郎 新潟県見附市　健康福祉課 課長補佐
春山 顕一　北海道沼田町　政策推進室 主幹
庄司 雄紀　岐阜県七宗町　住民課 主事
竹丸　学　一般財団法人どんぐり財団　理事長
青木 淑浩　株式会社近畿日本ツーリスト　地域誘客事業部長
安岡 宗秀　株式会社近畿日本ツーリスト　営業統括本部 販売部 部長
佐藤亜衣子 株式会社近畿日本ツーリスト　営業統括本部 販売部
小林 直樹　株式会社ジャパンインターナショナル総合研究所　東海支社長
竹内 朝二　株式会社久保田情報技研　情報技術部 副部長
宮本 倫明　一般社団法人元気なまち協創日本　理事
百武ひろ子 有限会社プロセスデザイン研究所　代表取締役
中村 好江　L&C プランニング・スタジオ　代表
徳田　武　株式会社ライフ出版社　代表取締役
浅田 和幸　全国ふるさと大使連絡会議　副代表

橋本 正法　NPO 法人地域交流センター　代表理事
木田　悟　　一般財団法人日本スポーツコミッション　理事長
木間奈津子 NPO 法人アクアゆめクラブ
大場 博子　印旛沼探検隊　事務局長
国分瑠衣子 一般社団法人共同通信社　47 行政ジャーナル編集部

(2) プログラム

13:30　　開会（開場 13:10～）
13:45　　基調講演１　厚生労働省年金局年金管理審議官　樽見英樹氏
　　テーマ「これからの社会保障と地域」
14:00　　基調講演２　厚生労働省老健局総務課課長補佐　篠田　浩氏
　　テーマ「地域包括ケア推進等の高齢社会対策施策について」
14:30　　円卓会議（両研究会合同）(資料編 83p 参照)
　　元気づくりシステムを活用した予防施策の充実による地域包括ケアの推進を目指して
16:40　　総括コメント
16:45　　閉会
17:30～19:30　情報交換会

(3) 具体的成果

本会の主題は、「地域包括ケア」を自治体が円滑に運営するために、「元気づくりシステム」が重要な役割を果たす事が出来るという仮説であった。出席者に、「地域包括ケア」は総合的視野で地域づくりとして捕まえることが重要であり、日頃より住民を勇気づけるコーディネーターが重要な役割を果たすこと、その育成が急がれること、同システムの可能性を訴えることができた。

① 「地域 PU（パワーアップ）システム」と「元気づくり大学（仮称)」の構想（31p 参照）

今回のフォーラム開催に合わせて、全国の市町村に課せられる地域包括ケア構築への 10 年計画の推進に貢献するため、高齢者の幸せな生活の場の支援を柱にした地域包括ケアの構築を目指す「地域 PU システム」を考案した。

そして本フォーラムにおいて、「地域 PU システム」の根幹を成す「元気づくりシステム」を有効に活用するための人材育成の場として「元気づくり大学（仮称)」の構想を発表し、出席者の皆様から賛同を得た。

② 全国普及の推進について

参加者の皆様から、「元気づくりシステムに対する潜在的ニーズは多いはず。今後はより広範囲に情報発信するべき。」等の全国普及推進への期待を込めた意見を数多くいただいた。

来年度は情報発信力を高める方策を講ずる。

1 月 29 日　元気づくりシステム全国フォーラム（東京）

3.6 元気づくりシステム全国普及研究会（平成 25 年度第 4 回）

（1） 概要

主　催：一般社団法人元気なまち協創日本

日　時：3 月 9 日(日)　15:00～21:00

会　場：ハートンホール毎日新聞ビル B1 カリン　大阪市北区梅田 3-4-5 毎日新聞ビル B1

出席者：大平利久　一般社団法人元気クラブいなべ 代表理事・GM　研究会代表

白枝淳一　出雲スポーツ振興２１ 事務局長・GM

関口昌和　一般財団法人どんぐり財団 事務局長・GM

城野和則　NPO 法人 A-life なんかん 理事・GM

事務局：浜田靖彦　一般社団法人元気なまち協創日本 代表理事　研究会事務局長

内　容：地域 PU システム普及のための様々な措置について

（2） プログラム

15:00～18:00　元気づくりシステム全国普及研究会

地域 PU システム、元気づくり大学構想等

19:00～20:00　情報交換会

（3） 具体的成果

「地域 PU システム」及び「元気づくり大学」構想を早期に具現化するために、現場レベルでの意識合わせを行った。「地域 PU システム」の理念は、「元気づくりシステム」で高齢者の幸せな生活の場を支えることであり、そのために考えられる傷病リスクと自死リスクを想定した対策について話し合った。

① 地域 PU システムと元気づくり大学の構想について

元気づくりシステム全国フォーラムで提案された同構想について、来年度事業の中でどう実現していくか意見交換した。また、来年度の厚生労働省老健局の研究事業に応募することを確認した。

② 傷病・自殺等リスクへの対策について

地域 PU システムで生ずる様々なリスクを回避するために、コーディネーターが身につけるべきスキルについて元気クラブいなべが作成した資料（非公開）を基に話し合われた。

③ 医療・介護、生活支援・住環境とのつなぎについて

地域 PU システムが機能するためには、地域医療・介護、生活支援・住環境とのつなぎが大切である。それぞれの分野の先進事例について研究する必要があることを確認した。

3 月 9 日(日)　元気づくりシステム全国普及研究会　大阪

3.7 その他の関連会議等

7 月 2 日(火)　一般社団法人元気なまち協創日本事務局会議

7 月 11 日(木)　いなべ市と業務委託契約

7 月 16 日(火)　文科省生涯学習政策局合田局長主催政策懇談会に出席

7 月 29 日(月)　元気リーダーフォローアップ研修に参加　健康の駅についてスピーチ

7 月 30 日(火)　東海市視察　施設見学及び元気づくりシステムについて懇談
後藤文枝（東海市市民福祉部健康推進課　課長　保健師）
天木大祐（同　いきいき元気推進担当）

8 月 28 日(水)　元気づくりシステム自治体間住民交流事業の協同研究について協議
青木淑浩（近畿日本ツーリスト株式会社地域誘客事業部　事業部長）
平沼潤一（近畿日本ツーリスト株式会社営業統括本部　販売部部長）
佐藤亜衣子（同　販売部）
浜田靖彦（一般社団法人元気なまち協創日本　代表理事）
会場：交流サロン集

8 月 30 日(金)　スマートウエルネスシティ首長研究会に参加（筑波大学茗荷谷キャンパス）
仁志田昇司伊達市長、久住時男見附市長と懇談
9 月 2 日(月)　健康の駅推進機構事務局会議に出席
健康の駅普及モデルとして元気づくりシステムの普及を推進することについて協議。
大倉久直（健康の駅推進機構　会長）
石川治江（同　副会長）
9 月 6 日(金)　健康・地域づくりサミット in 志摩に出席　みんなのクラブネット三重に協力参加
9 月 12 日(木)　長岡市の高齢者向けサ付き住宅等高齢者住宅政策について懇談
川上英樹（一般財団法人山の暮らし再生機構（長岡市）主査）
9 月 17 日(火)　全国普及業務中間報告（いなべ市）
9 月 18 日(水)　元気づくりシステム全国普及研究会（前述）一日目
9 月 19 日(木)　元気づくりシステム全国普及研究会（前述）二日目
9 月 20 日(金)　厚生労働省介護部会「都市部の高齢化対策に関する検討会」傍聴
10 月 2 日(水)　自治体間住民交流事業協議
同　健康の駅推進機構理事会
健康の駅普及モデルとして元気づくりシステムの普及を推進することについて承認
10 月 11 日(金)　一般社団法人元気なまち協創日本と近畿日本ツーリスト株式会社の協同研究協定締結
同　スポーツコミッションシンポジウムに参加
NPO 法人出雲スポーツ振興 21 白枝事務局長と出雲市からの交流ツアーの打ち合わせ。
10 月 15 日(火)　地域の健康増進活動支援事業推進会議（熊本県南関町役場会議室）

10 月 17 日(木)　福島県玉川村訪問　健康の駅の設置と健康増進事業計画について懇談
元気づくりシステムの紹介
石森春男（福島県玉川村村長）
草野亀雄（同副村長）
10 月 18 日(金)　まちの駅全国大会に参加して元気づくりシステム紹介活動（福島市）
岩手県一関市千厩町、宮城県村田町、埼玉県本庄市等
久住時男見附市長、仁志田昇司伊達市長と懇談

10 月 21 日(月)　元気づくりシステム全国発信業務中間報告書提出（いなべ市）
　　システム普及協同研究協議（株式会社ジャパンインターナショナル総合研究所）
10 月 23 日(水)　株式会社久保田情報技研訪問　元気づくりシステムの紹介
10 月 25 日(金)　長寿社会における生涯学習政策フォーラム 2013 in 東京に参加
10 月 31 日(木)　長岡市中心市街地計画関係者来訪　健康の駅及び元気づくりシステムの紹介
　　小林　周（長岡市中心市街地整備室　室長）
　　早川裕之（同　主査）
　　大矢芳彦（長岡市福祉保健部福祉総務課企画係　係長）
　　川上英樹（一般財団法人山の暮らし再生機構　ディレクター）
11 月 6 日(水)　自治体間住民交流事業（出雲市）一日目（前出）
11 月 7 日(木)　自治体間住民交流事業（出雲市）二日目（前出）
11 月 25 日(月)　健康の駅推進機構大倉久直会長による一般社団法人元気クラブいなべの視察
11 月 30 日(土)　クラブリンク Japan10 周年記念パーティ
12 月 1 日(日)　クラブリンク Japan10 周年記念パーティ
12 月 2 日(月)　NPO 法人出雲スポーツ振興 21 視察

12 月 9 日(月)　自治体間住民交流事業（南関町）一日目（移動日）（前出）
12 月 10 日(火)　自治体間住民交流事業（南関町）二日目（前出）
12 月 11 日(水)　自治体間住民交流事業（南関町）三日目（前出）
12 月 12 日(木)　自治体間住民交流事業（南関町）四日目（移動日）（前出）
12 月 13 日(金)　地域 PU システム及び元気づくり大学構想　市長相談
12 月 18 日(水)　自治体間住民交流事業研究開発会議（近畿日本ツーリスト株式会社）
12 月 20 日(金)　共同通信社 47 ネットワーク篠原編集局長訪問　元気づくりシステムの紹介
　同　厚生労働省樽見英樹年金管理審議官訪問　厚生労働省研究事業の相談
12 月 27 日(金)　厚生労働省訪問　研究費の相談
　　樽見英樹（厚生労働省　年金管理審議官）
　　篠田　浩（同老健局総務課　課長補佐）

平成 26 年

1 月 14 日(火)　地域の元気創造全国市町村長サミット in 奈良全体会に参加
佐藤英雄村田町町長、三木正夫須坂市市長と懇談

1 月 16 日(木)　元気づくりシステム全国フォーラム事前会議（厚生労働省）
樽見英樹（厚生労働省年金管理審議官）
篠田　浩（同老健局総務課課長補佐）
大平利久（元気クラブいなべ代表理事）
浜田靖彦（一般社団法人元気なまち協創日本代表理事）

同　健康日本 21 推進全国連絡協議会運動・スポーツ分科会参加

1 月 29 日(水)　元気づくりシステム全国フォーラム開催（前出）

1 月 30 日(木)　北海道沼田町金平嘉則町長に元気づくりシステム紹介（全国町村会館）

2 月 10 日(月)　スマートウエルネスシティ首長研究会参加

2 月 11 日(火)　スマートウエルネスシティ首長研究会参加
久住時男見附市長、仁志田昇司伊達市長と懇談

2 月 12 日(水)　民主党企業団体対策委員会 NPO 局来年度予算公開ヒアリング

2 月 20 日(木)　健康日本 21 推進全国連絡協議会総会出席

2 月 24 日(月)　スマートライフプロジェクト実行委員会出席

2 月 25 日(火)　三菱東京 UFJ 銀行復興官民連携室渡邉健一氏来訪　石巻市復興団地計画ヒアリング

2 月 27 日(木)　みずほ総合研究所産業調査部ライフケアチーム訪問　元気づくりシステムの紹介

3 月 3 日(月)　厚生労働省樽見英樹年金管理審議官訪問　厚生労働省研究事業の相談

3 月 5 日(水)　厚生労働省　地域の健康増進活動支援事業推進会議（南関町）出席

3 月 6 日(木)　厚生労働省　地域の健康増進活動支援事業推進会議（南関町）出席

3 月 9 日(日)　元気づくりシステム全国普及研究会（平成 25 年度第 4 回）（前出）

3 月 10 日(月)　鹿児島県指宿市による視察　意見交換（湯の山温泉グリーンホテル）
松本安史（指宿市役所総務部市長公室健幸戦略係　主査）
下吉一宏（指宿市教育委員会事務局市民スポーツ課　参事）
増永智美（指宿市役所健康福祉長寿介護課　地域包括支援センター　保健師）

3 月 11 日(火)　地域 PU システム企画会議（高齢者生活支援センターいこい）
伊藤俊樹（いなべ市福祉部長寿福祉課　課長）
大平利久（一般社団法人元気クラブいなべ　代表理事）
小林直樹（株式会社ジャパンインターナショナル総合研究所　東海支社長）
浜田靖彦（一般社団法人元気なまち協創日本　代表理事）
3 月 13 日(木)　元気づくりシステム自治体間住民交流事業の協同研究会議
青木淑浩（近畿日本ツーリスト株式会社地域誘客事業部　事業部長）
安岡宗秀（近畿日本ツーリスト株式会社営業統括本部　販売部部長）
客井正夫（同　部長）
佐藤亜衣子（同　販売部）
大平利久（一般社団法人元気クラブいなべ　代表理事）
浜田靖彦（一般社団法人元気なまち協創日本　代表理事）
3 月 14 日(金)　厚生労働省　平成 26 年度老人保健健康増進等事業相談
篠田　浩（厚生労働省老健局総務課　課長補佐）
伊藤俊樹（いなべ市福祉部長寿福祉課　課長）
大平利久（一般社団法人元気クラブいなべ　代表理事）
浜田靖彦（一般社団法人元気なまち協創日本　代表理事）
3 月 20 日(木)　厚生労働省　平成 26 年度老人保健健康増進等事業企画会議（いなべ市役所）
日沖　靖（いなべ市　市長）
伊藤俊樹（いなべ市福祉部長寿福祉課　課長）
大平利久（一般社団法人元気クラブいなべ　代表理事）
浜田靖彦（一般社団法人元気なまち協創日本　代表理事）
3 月 27 日(木)　厚生労働省　平成 26 年度老人保健健康増進等事業企画書類提出

4　まとめ

4.1 普及状況

平成 26 年 3 月現在の元気づくりシステム普及状況は下図の通りである。

（1） 導入済みの自治体及び団体

① 熊本県南関町・NPO 法人 A-life なんかん
委託契約あり・元気づくりシステムコーディネーター1 名・元気リーダーコース 24 カ所

② 広島県北広島町・一般財団法人どんぐり財団
委託契約あり・元気づくりシステムコーディネーター3 名・元気リーダーコース 1 カ所

③ 島根県出雲市・NPO 法人出雲スポーツ振興 21
委託契約なし・元気づくりシステムコーディネーター3 名・元気リーダーコース 6 カ所

（2） 導入の準備を進めている自治体

① 福島県伊達市
10 月 21 日～22 日にかけて視察研修が行われ、平成 26 年度以降にシステム導入研修が予定されている。来年度中に導入実施にこぎつけたいとのことである

② 熊本県長洲町
委託候補団体のマネージャーが導入研修を始めている。

（3） 導入を検討中で実現の可能性が高い自治体

北海道ニセコ町、群馬県川場村、鹿児島県日置市（元気な地域づくりを考える首長研究会会員）
鹿児島県指宿市（近畿日本ツーリスト株式会社の小川亘代表取締役によるトップセールス）

元気づくりシステム普及状況図（平成 26 年 3 月現在）

4.2 全国普及体制の強化（次年度事業へ向けた整理）

（1） 普及に向けた組織作りと基礎となる人脈の形成

元気な地域づくりを考える首長研究会と元気づくりシステム全国普及研究会の二つの組織が両輪となって活動を展開することで普及活動をブラッシュアップしていく。この二つの組織を構成する会員およびアドバイザーを中心に、普及の基礎となる人脈を形成していく。

① 元気な地域づくりを考える首長研究会

- 日沖　靖（三重県いなべ市　市長）会長
- 片山健也（北海道ニセコ町　町長）
- 仁志田昇司（福島県伊達市　市長）
- 宮路高光（鹿児島県日置市　市長）
- 箕野博司（広島県北広島町　町長）
- 佐藤安彦（熊本県南関町　町長）
- 白枝淳一（NPO 法人出雲スポーツ振興 21　事務局長）
- 関口昌和（一般財団法人どんぐり財団　事務局長）監事
- 城野和則（NPO 法人 A-life なんかん　理事）
- 橋本正法（NPO 法人地域交流センター　代表理事）
- 大平利久（一般社団法人元気クラブいなべ　代表理事）
- 浜田靖彦（一般社団法人元気なまち協創日本　代表理事）事務局長
- 大澤裕美（一般社団法人元気クラブいなべ）事務局長補佐

② 元気づくりシステム全国普及研究会

- 大平利久（一般社団法人元気クラブいなべ　代表理事）代表
- 白枝淳一（NPO 法人出雲スポーツ振興 21　事務局長）
- 関口昌和（一般財団法人どんぐり財団　事務局長）
- 城野和則（NPO 法人 A-life なんかん　理事）
- 浜田靖彦（一般社団法人元気なまち協創日本　代表理事）事務局長
- 大澤裕美（一般社団法人元気クラブいなべ）事務局長補佐

③ アドバイザー等

- 水上博司（日本大学文理学部体育学科　教授）
- 櫃本真聿（全国いきいき公衆衛生の会　世話人）
- 岩室紳也（同　世話人）
- 大倉久直（健康の駅推進機構　会長）

(2) 既存の「元気づくりシステム」導入団体の協力

今後普及が進むにつれて、視察研修の需要が高まることが予想される。既存の同システム導入団体において視察研修を行うことができるように体制を整備して、需要増に備えることとしたい。

① 視察受け入れの条件

他の自治体及び団体が視察を受け入れる際に、視察すべきポイントがいなべ市と比較して相違があってはならない。また、現場の視察だけでは安易な模倣による導入を招く恐れがあるため、視察の際には独自に確立した運営理論に基づいた活動であることをしっかり伝える必要がある。視察の質を担保するために、下記 3 条件と運営状況を鑑みながら元気づくりシステム全国普及研究会で認めることとした。

(ア) 自治体からの委託契約の有無

自治体の視察を受け入れる際には委託契約のノウハウが必要である。

(イ) 元気リーダーコースを開設していること

「元気づくりシステム」の最も重要な機能である元気リーダーコースの視察は必須である。

(ウ) 元気づくりシステムコーディネーター認定資格者が 1 名以上勤務していること。

開発元である一般社団法人元気クラブいなべにより認定された「元気づくりシステムコーディネーター」を配置することは、元気づくりシステム導入の必須条件である。

また、同コーディネーターが 3 名以上認定された団体の GM は「元気づくりシステム普及 GM」に認定される。

元気づくりシステムコーディネーター及び元気づくりシステム普及 GM 認定書

② 視察受け入れ候補団体

平成 26 年 3 月現在、上記 3 点の必須条件を満たして視察可能な団体は、熊本県南関町の NPO 法人 A-life なんかん、広島県北広島町の一般財団法人どんぐり財団である。

(3) 事業協同企業および団体による協力

「元気づくりシステム」を導入した地域では、元気になった高齢者の社会活動意欲を満たすための様々な活動が生まれてくることが予想される。それらの活動を魅力あるもの、継続的なものとするために、同システムを補完する多様な業態の企業および団体との協同が有効である。すでに具体化しているのが、自治体間住民交流事業であり、近畿日本ツーリスト株式会社との協同研究を継続して事業を推進していく。(下図参照)

また、その他の新たな事業提携先の検討を進める。

近畿日本ツーリスト株式会社との協働イメージ図

(4) 健康の駅推進機構の協力

10 月 2 日に開催された健康の駅推進機構理事会において、「元気づくりシステム」が健康の駅普及モデルとして承認され、同機構から協力が得られることになった。11 月 25 日には、同機構大倉久直会長による一般社団法人元気クラブいなべの視察が行われ、一層理解を深めていただくことができた。

(5) 住民自身が普及に貢献

導入を検討する自治体や団体は、元気リーダーコースの集会所の視察時に、日頃の元気づくり体験や自治体間住民交流事業により活動が活性化した住民の姿に感銘を受けるようである。数ある理屈より、現場を一目見ることの説得力が勝るということであろう。住民はサービスの受け手でありながら、サービスの進化と普及の担い手でもある。住民の声なき声に耳を傾け、「元気づくりシステム」の運営と普及に活かすことがコーディネーターの最も大切な務めである。

住民こそ全国普及の主役である。

4.3 地域 PU システムと元気づくり大学の構想

国が進める高齢社会対策の具体的戦略の柱となる地域包括ケアは、地域性に適した運営が理想であるとして、その構築は自治体に委ねられている。今回の介護保険制度の改正によって予防給付のあり方が見直され、今後の予防事業は市町村の裁量に任されることになり、平成 29 年度には全ての市町村が新しい総合事業を開始するよう定められる。

このような状況下、1 月 29 日に開催された元気づくりシステム全国フォーラムにおいて、高齢者の幸せな生活の場を支える地域包括ケアのモデル「地域 PU システム」と、その人材育成の場である「元気づくり大学」の構想を明らかにした。

今後は「元気づくりシステム」の PR に加え、同システムを活用した地域包括ケアのモデル事業である「地域 PU システム」及び「元気づくり大学」の構想を示し、協同研究を提案する PR 手法を試みたい。（下図参照）

4.4 元気づくりシステム導入自治体間住民交流の新展開

自治体間住民交流事業は、参加した住民の活動意欲を増進させ、ツアーの内容に対する満足度も高く、実現性が高いことが証明された。事業実施後に生まれた新しい課題と展望を次の通り整理した。

① 相互訪問の実現
→いなべ市の元気づくり体験参加者が、出雲市及び南関町を訪問する。

② 地域毎の交流メニューの研究
→ 自然体験や農体験など地域毎の独自メニューの研究

③ 健康増進コンテンツの研究
→ 温泉、薬膳料理、ウォーキングコース等

④ 参加者同士のコミュニケーション手段の研究
→ 手紙や写真のやりとり、活動報告の交換等

4.5 次年度の事業目標

(1) 推進体制

本年度築いた普及体制を、一般社団法人元気クラブいなべと協働してさらに強化する。来年度以降は、導入を検討する自治体が飛躍的に増加することが予測される。そのために、既に受け入れ実績がある熊本県南関町に加えて、広島県北広島町で視察が受け入れられるように育成する。

(2) 内容

本年度事業における成果をさらに発展させるため、事業内容を継続して精度を上げる。

① ブラッシュアップ事業（元気づくりシステム全国普及研究会の開催を中心に）
(ア) 他の自治体の先進事例を学ぶ機会を創る。
(イ) 自治体間住民交流事業の実践と研究を深める。

② 普及啓発事業（元気な地域づくりを考える首長研究会の開催を中心に）
(ア) 自治体及び団体に「元気づくりシステム」の導入を提案し、視察及び導入研修に導く。
(イ) 同システム関連の全国的なシンポジウム、研究会を開催する。
(ウ) 全国各地域で同システムの紹介活動を行う。

③ 情報収集・PR 活動（国と企業との情報交換）
(ア) 各省庁の情報収集と PR 活動を行う。
(イ) 関連企業の情報収集と PR 活動を行う。

（3） **来年度の予定**

平成 26 年	元気な地域づくりを考える首長研究会	元気づくりシステム全国普及研究会	自治体間住民交流事業
6 月	総会	総会	
8 月	次年度新規事業政策会議		
		次年度新規事業政策会議	
10 月 20 日～22 日			いなべ市発（出雲・北広島・南関行き）
11 月	次年度国事業政策会議		
12 月		本年度報告と次年度政策会議	
1 月	本年度報告と次年度補正及び次々年度以降に向けた政策会議		
3 月		次年度計画確認会議	

資料編

5　元気づくりシステム自治体間住民交流事業（NPO 法人出雲スポーツ振興２１）

5.1 概要

① 日時

平成 25 年 11 月 6 日(水)から平成 25 年 11 月 7 日(木)　1 泊 2 日

② 集合場所・集合時間

出雲ドーム　6:20 集合、6:30 出発

③ 旅行代金

18，000 円／1 名（当日集金）

④ スケジュール

一日目：平成 25 年 11 月 6 日(水)

時間	内容	場所
6:30	出雲ドーム（健康センター）出発 途中の草津 SA で昼食	
14:00	元気クラブいなべ本部に到着 出発前のレクチャー	ふじわら高齢者生活支援センターいこい
14:15	元気リーダーコースの見学に出発 A,B,C,D 各コースに分かれる	
14:15 ～15:30	A グループ：別名元気クラブと交流体験	別名自治会館
	B グループ：大泉元気クラブと交流体験	大泉公民館
	C グループ：石川元気クラブと体験交流	石川自治会館
	D グループ:元気スポーツリーダーと交流体験	阿下喜温泉あじさいの里体育館
16:00	元気クラブいなべの本部に戻り、元気クラブいなべの活動紹介	ふじわら高齢者生活支援センターいこい
17:20	湯の山温泉に移動	
18:00	湯の山温泉に到着	湯の山温泉グリーンホテル
19:30	薬膳料理交流会	

二日目：平成 25 年 11 月 7 日(木)

時間	内容	場所
7:30	朝食	
8:00	出発	
9:30	伊勢神宮内宮参拝	伊勢市
11:00	おかげ横丁で昼食	
12:00	出発	
19:45	出雲ドーム（健康センター）到着	

⑤ 参加者名簿

	氏名	フリガナ	備考（地区等）	グループ
1	高橋 邦夫	タカハシクニオ	砂子田	A
2	田口　勉	タグチ　ツトム	若宮	
3	多久和　俊男	タクワ　トシオ	余小路	
4	田口　里枝	タグチ　サトエ	若宮	
5	打田　多美代	ウチダ　タミヨ	若宮	
6	上原　明子	ウエハラ　アキコ	波美入	
7	景山　幸子	カゲヤマ　サチコ	波美入	
8	倉橋　雅嗣	クラハシ　マサツグ	白枝	B
9	福原　直敏	フクハラ　ナオトシ	白枝	
10	松井　孝次	マツイ　コウジ	白枝	
11	岸　玉枝	キシ　タマエ	白枝	
12	飛田　登志子	トビタ　トシコ	白枝	
13	太田　富子	オオタ　トミコ	白枝	
14	寺本　邦子	テラモト　クニコ	余小路	C
15	白岩　多美子	シロイワ　タミコ	余小路	
16	角森　春江	ツノモリ　ハルエ	白原	
17	熱田　富美枝	アツタ　トミエ	白原	
18	佐貫　愛子	サヌキ　アイコ	白原	
19	佐貫　みどり	サヌキ　ミドリ	白原	
20	伊藤　孝志	イトウ　タカシ	足腰元気会	D
21	尾添　良	オゾエ　リョウ	足腰元気会	
22	福代　雅之	フクシロ　マサユキ	足腰元気会	
23	吉田　英章	ヨシダ　ヒデアキ	足腰元気会	
24	黒田　富子	クロダ　トミコ	足腰元気会	

5.2 実施の様子

元気クラブ本部到着後の主催者挨拶

さっそく元気づくり体験開始！

ほっと一息つく参加者たち。いなべ市の運動は出雲市より少しハードみたい。

タスポニーが始まりました。

車座になってお互いの地域のことを話し合いました。

最後に記念撮影をとりました。

5.3 アンケート結果のまとめ

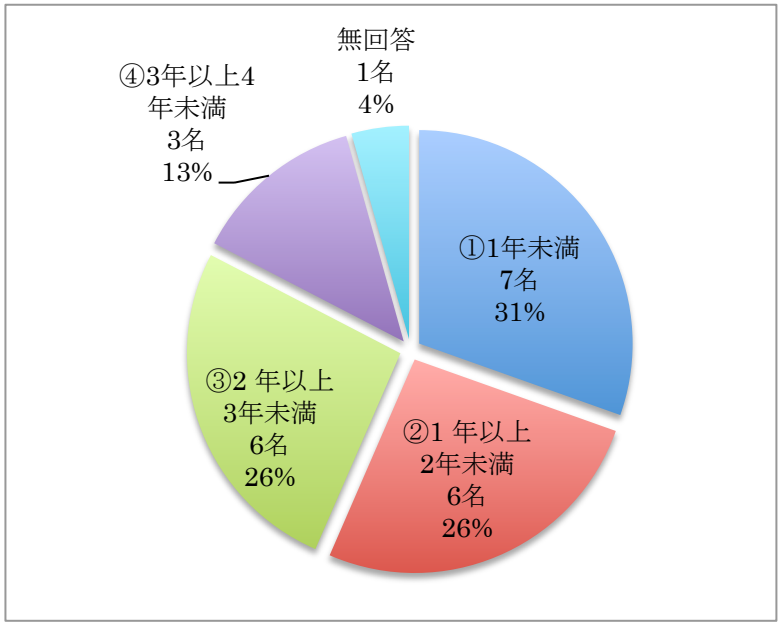
Ⅰ．参加者のプロフィールについて

1．年齢と性別

	60 代	70 代	80 代	無回答
男性	3 名	6 名	1 名	
女性	8 名	3 名	1 名	1 名

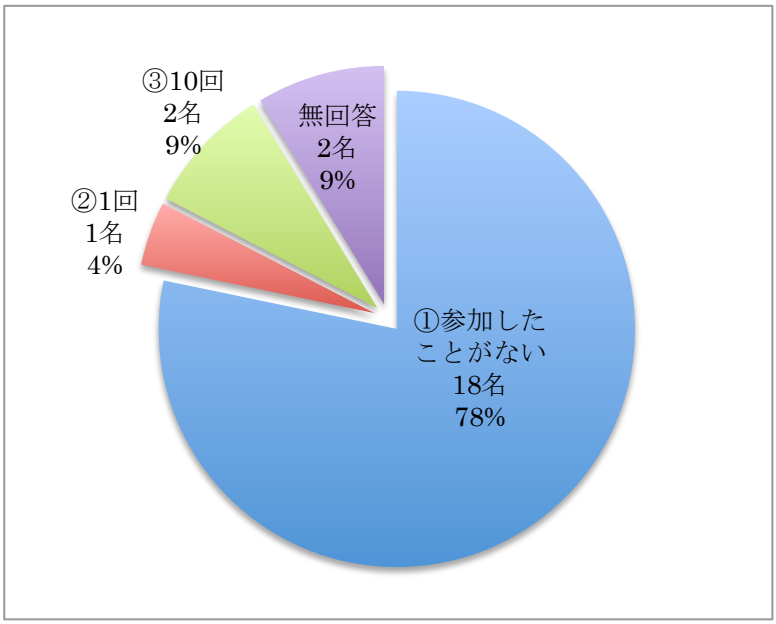
2．元気クラブ（集会所等）での活動歴をお聞かせください。

回答	人数
⑦1 年未満	7 名
②1 年以上 2 年未満	6 名
③2 年以上 3 年未満	6 名
④3 年以上 4 年未満	3 名
無回答	1 名



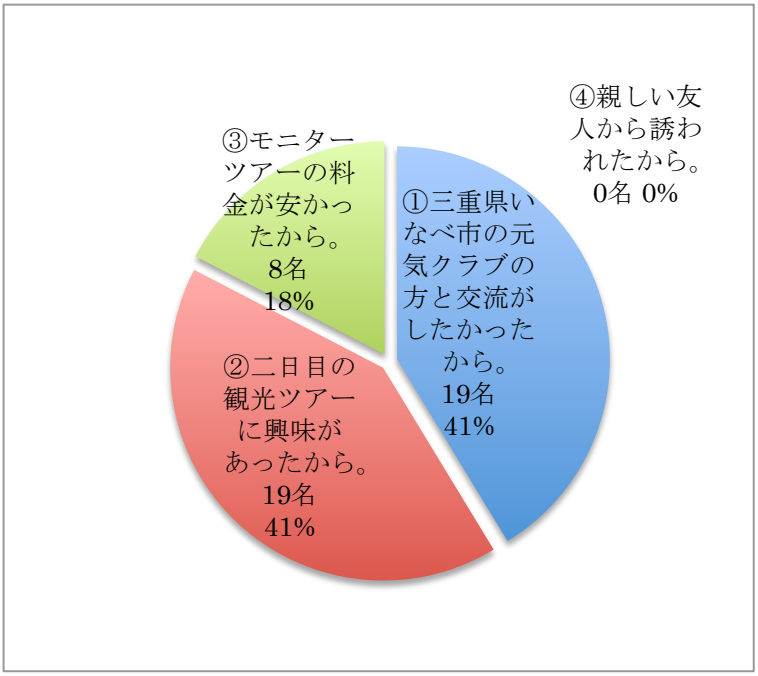
3．これまでに今回のような団体ツアーに参加されたことはありますか。

回答	人数
⑦参加したことがない	18 名
②1 回	1 名
③10 回	2 名
無回答	2 名



４．今回のツアーに参加された理由をお聞かせください。（○はいくつでも可）

回答	人数
⑴三重県いなべ市の元気クラブの方と交流がしたかったから。	19 名
②二日目の観光ツアーに興味があったから。	19 名
③モニターツアーの料金が安かったから。	8 名
④親しい友人から誘われたから。	0 名



⑤その他の理由

性別	年齢	活動歴	コメント
男性	69 歳	6 ヶ月	お伊勢さんに行きたかった。いなべ市とはどんな町と集落なのか一部分でも知りたく。そして空気に接したく。なによりも元気な方々と話したく思い参加をしました。
女性	64 歳	19 ヶ月	一緒にマイマイ体操をしている人から誘われたから。
男性	67 歳	24 ヶ月	大平事務局長、小林さんに会えるから。
女性	65 歳	24 ヶ月	初めて伊勢神宮にお参り出来て感激致しました。
男性	75 歳	6 ヶ月	スポーツ振興 21 の紹介による

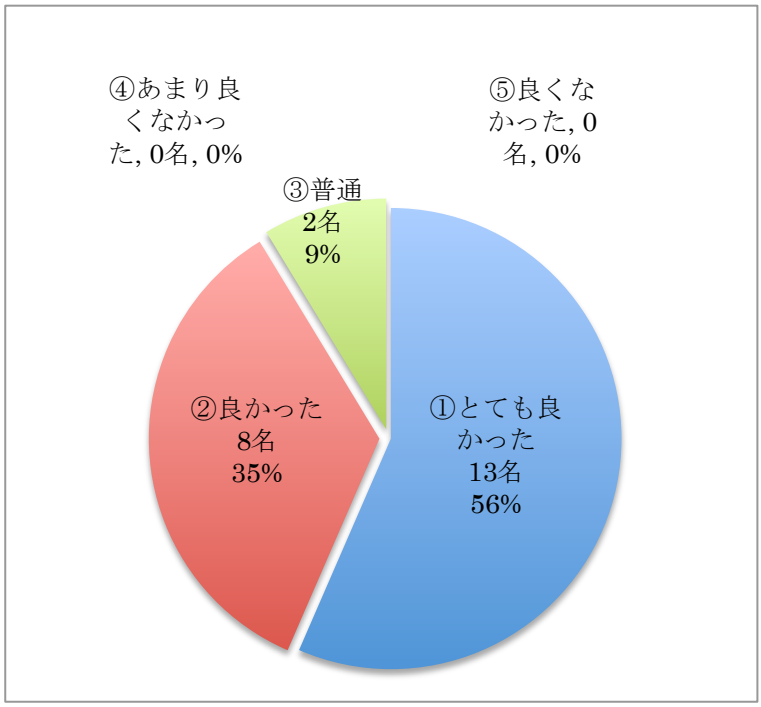
5. 元気クラブの活動以外になさっている地域活動があればお聞かせください。

性別	年齢	活動歴	コメント
女性	62 歳	1 ヶ月	福祉委員、松江・出雲掃除に学ぶ会
女性	68 歳	25 ヶ月	介護予防事業に関するボランティア（主に独居の方々とサークルを作り、お話会やお茶会、ゲームをして楽しむ会のサポート。銭太鼓サークル、パッチワーク
男性	71 歳	25 ヶ月	伝承館友の会(公園の草刈)、浜山を守る会、ハッピーコーディネーター(仲人)
男性	69 歳	6 ヶ月	東京(サラリーマン)50 年→U ターン。2 年前からブドウ作りの達人にもまれ（変なクラブ？）ています。
男性	62 歳	19 ヶ月	市民講座への参加（出雲市）
男性	71 歳		清掃活動
男性	80 歳	6 ヶ月	白枝地区でやすらぎ会員の方達で偶数月にお年寄り達と物作りをしたり、花見に行ったり、温泉に行ったりして大変喜んでもらっています。
女性	74 歳	43 ヶ月	小原流いけばな教室、施設に花いけのボランティア、琴城流大正琴、寿会女性部役員、小学校ボランティア活動、コーラス
女性	61 歳	13 ヶ月	スポーツジム、編物教室
女性	64 歳	19 ヶ月	3B 体操
男性	67 歳	24 ヶ月	現在何もしていません。
女性	65 歳	24 ヶ月	フラダンス、コーラス、歴史博物館ボランティア、カラオケ
男性	79 歳	13 ヶ月	詩吟、料理教室
女性	69 歳	6 ヶ月	ひまわり歌の会、抹茶の会、番茶会、百の会
女性	65 歳	43 ヶ月	以前は書道、お茶、エアロビクス等習っていましたが、家業が忙しく今は止めています。
男性	75 歳	6 ヶ月	① 出雲市のハイキング同好会に参加（10 年以上前から、但し最近は膝痛の為参加少ない） ② 子供の見守り隊参加（(5 カ年間行い、2 年前に退会した）
男性	88 歳	6 ヶ月	高松地区寿会書道教室

Ⅱ．元気クラブ同士の交流について

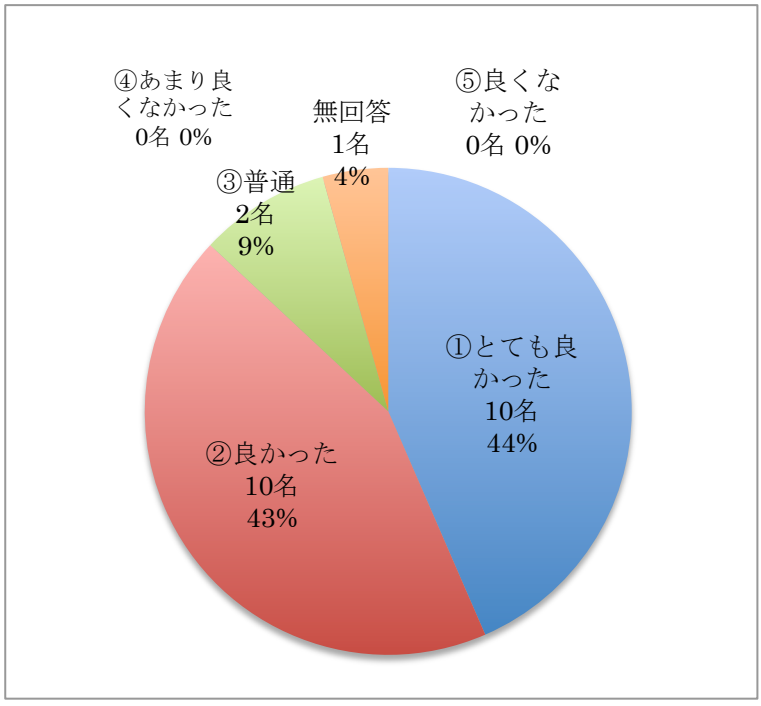
1.いなべ市の元気リーダーの皆さんと交流して、お感じになった印象はいかがでしたか。

回答	人数
⑦とても良かった	13 名
②良かった	8 名
③普通	2 名
④あまり良くなかった	0 名
⑤良くなかった	0 名



3. いなべ市の元気リーダーの皆さんと一緒にまいまい運動などの“元気づくり体験”を行い、お感じになった印象をお聞かせください。

回答	人数
⑦とても良かった	10 名
②良かった	10 名
③普通	2 名
④あまり良くなかった	0 名
⑤良くなかった	0 名
無回答	1 名



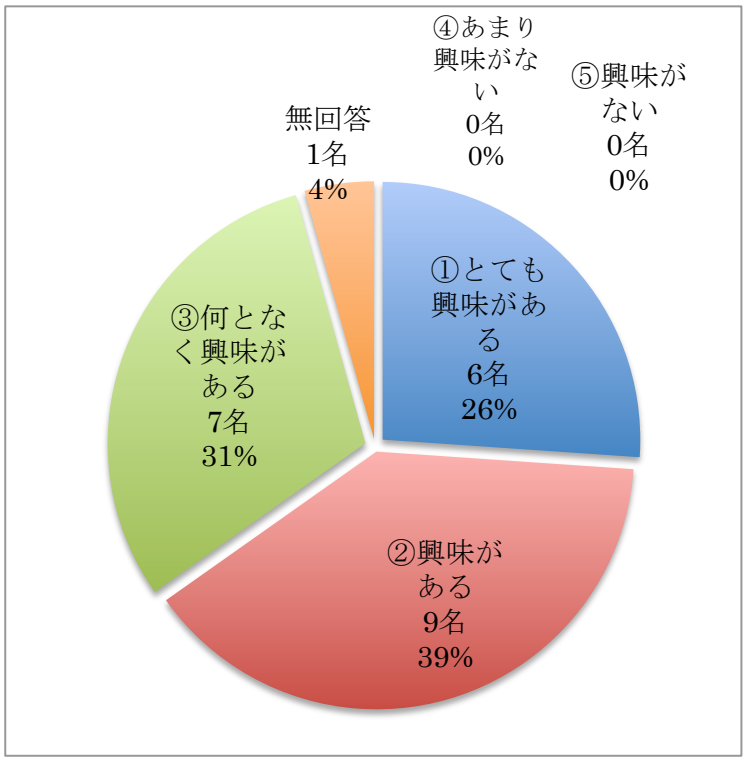
4. 交流する中で印象に残ったことを、できるだけ具体的にお聞かせください。

性別	年齢	活動歴	コメント
女性	62 歳	1 ヶ月	女性のグループであまりのパワフルさに感動です。何年くらい続けておられるのか、鍛え方が違うと感じた。かなりのスピードに皆さん良くついて行っていました。
女性	68 歳	25 ヶ月	年齢に関係なく、皆さんが明るく元気であること。自分の健康は自分で守るの気持ちがとても感じとれました。
男性	71 歳	25 ヶ月	いなべ市の人達皆様が積極的に活動されていた事に感心。自分達の為に運動をしている意識が高い。
男性	69 歳	6 ヶ月	私達(白枝地区 32 名)も元気で笑いが絶えないクラブですが、大泉地区の皆々様には私達以上パワーがありました。ありがとうございました。
男性	62 歳	19 ヶ月	もっと日常的に筋トレ、ストレッチをしなくてはと思いました。
男性	80 歳	6 ヶ月	大泉元気クラブの人達は毎回交代で前に出て体操をし、又声もかわるがわる出しておられ、本当に楽しそうにしておられ、おどろきました。三百六十五歩のマーチは白枝でもやってみたいと思います。
男性	73 歳	12 ヶ月	椅子を必要とされる方まで参加されているのを見て、積極性と参画意識の高さを感じました。
女性	74 歳	43 ヶ月	① 皆さん全員で声を出しながら運動されていたこと。 ② ラジオ体操の歌からはじまり、第1第2とされていたこと。 ③ その他ウォークをされたり、DVD を見たりとおしゃべりと楽しくされていらっしゃること、とても印象に残りました。
女性	無記入	36 ヶ月	私達先生の指導の下、運動させていただき、覚えることが出来ました(半年間)いなべの皆さんと交流運動させていただきましたが、自分には少しテンポが速いように感じました。
女性	75 歳	24 ヶ月	石川元気クラブの皆様は、はつらつとして居られます。体操の仕方も自ら声を出して元気よくまいまい運動をされており、私達はびっくり、声を出すことは大変なことです。(座位、寝位)は初めてなので見様見真似で、心構えでやりました。
女性	61 歳	13 ヶ月	皆さんのお元気な事、私よりずいぶん年上だと思うのですが、体力といい足腰もたっしゃだと思いました。

性別	年齢	活動歴	コメント
女性	64 歳	19 ヶ月	高齢の方が椅子に座って体操しておられ、近くにいたのではなしながら楽しそうに笑顔でかえしてくださり、元気をいただけました。
男性	67 歳	24 ヶ月	① 積極的であること。 ② 女性の動きがとても良いこと。 ③ 同じ運動をする仲間だ。
女性	65 歳	24 ヶ月	リーダーの皆さんはたいへんかなって思いました。参加者が少なくても必ずリーダーとして出向かなくてはならないので。参加者は二人でしたから。
男性	79 歳	13 ヶ月	腹筋、腕立て、スクラッチ等で 10 回、20 回、30 回をかなり高齢の方達がこなしておられる。鍛えれば出来るものかと感銘を受けた。
女性	71 歳	18 ヶ月	私たちがお邪魔したクラブは女性の方 6 人いらっしゃいましたが、初対面の感じがしなくてすぐ交流が出来ました。一緒に体操しましたが、皆さんで号令をかけながら力強く感じました。
女性	69 歳	6 ヶ月	① リーダーになっている方がとてもきびきびしておられ感心しました。 ② グループ全体が若そうな方ばかりでした。 ③ ボールを投げ合う時中心に紐をつけてやっておられるのはとても良いことだと思いました。 ④ (365 歩のマーチ)を手と足だけで運動しておられるのは出雲でもやってみたいです。
女性	65 歳	43 ヶ月	石川元気クラブは声を出しながらの体操でして、始めから終わり迄記憶していないと出来ないと思った。私たちはビデオに頼り過ぎていて、多少物足りないかな。皆でウォーキングもされていて感心しました。
男性	75 歳	6 ヶ月	① いなべ市の元気クラブいなべの設立経緯と携わっておられる皆さんの熱意に感動した。 ② 市の TOP を始め役所の理解が活動支援に効果大であると感じた。 ③ 地域の皆様も十分な理解の上に参加されていることを感じた。
女性	66 歳	6 ヶ月	パワーに圧倒された。水前寺清子さんの 365 歩のマーチ、テンポ良く白枝でも取り入れたら楽しいかも。
男性	88 歳	6 ヶ月	溌剌と和気あいあいと若々しく行っておられとてもよかったです。

5. いなべ市の他にも、広島県や熊本県、群馬県や福島県の自治体で元気づくりシステムの取組みが始まりました。今後は全国に広がる予定です。これらの地域の元気リーダーとの交流についてご興味をお持ちですか。

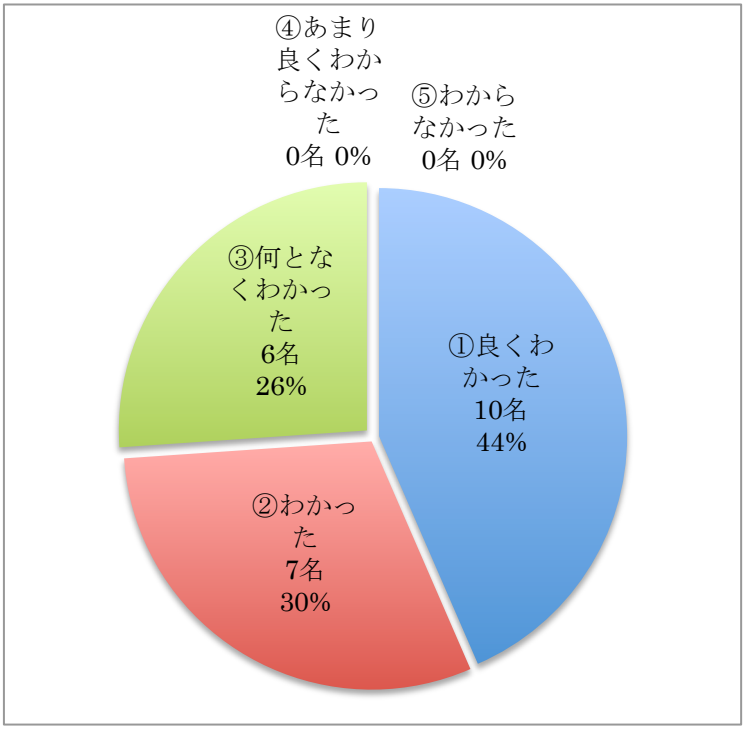
回答	人数
⑦とても興味がある	6 名
②興味がある	9 名
③何となく興味がある	7 名
④あまり興味がない	0 名
⑤興味がない	0 名
無回答	1 名



Ⅲ．元気クラブいなべの活動紹介について

１．元気づくりシステムの趣旨や、元気クラブいなべの活動紹介を聞いて、お感じになった印象をお聞かせください。

回答	人数
①良くわかった	10 名
②わかった	7 名
③何となくわかった	6 名
④あまり良くわからなかった	0 名
⑤わからなかった	0 名



２．説明を聞いて印象に残ったことを、できるだけ具体的にお聞かせください。

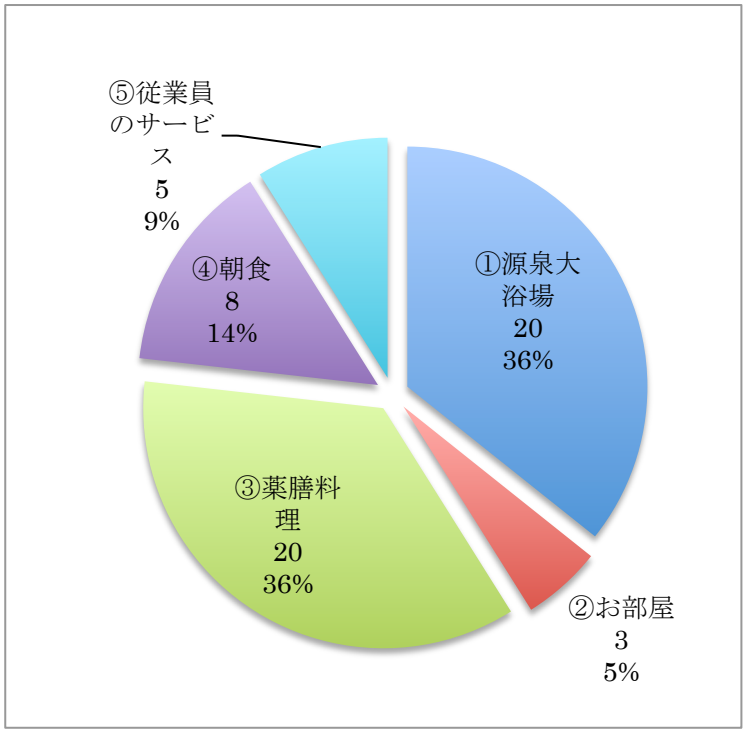
性別	年齢	活動歴	コメント
女性	62 歳	1 ヶ月	人の筋肉は週 3 回 60 回鍛えることによって培っていると知り、がんばっていきたいと思った。元気になると自然とボランティアがしたくなるのだと感じた。
女性	68 歳	25 ヶ月	① いなべ市が中心になって取り組んでおられるという事。 ② スタッフの方々の活動支援がしっかりと成されている事。 ③ 市民の方々の意識も大切であるという事
男性	71 歳	25 ヶ月	リーダーがしっかりした考え方。全員が同じ考え方で進められている。
男性	69 歳	6 ヶ月	行政の取り組みへ強く働き掛け、強力なタッグが出来た上で元気を望む住民の共感を得られた経由に興味を持ちました。
男性	62 歳	19 ヶ月	活動がどんどん発展していっている事が印象に残りました。
男性	73 歳	12 ヶ月	市政（姿勢）に大差があります。同じ目線で対話は出来ません。末端のクラブで存続に努力します。

性別	年齢	活動歴	コメント
女性	74 歳	43 ヶ月	いなべ市のスタッフの皆様の熱意と市政の協力があり、大変すばらしいと思いました。
女性	75 歳	24 ヶ月	元気づくりシステム、又、元気づくり体験のパンフレットを作って一目見ても良くわかるので良いと思います。
女性	61 歳	13 ヶ月	スタッフのメンバーの方々の活動されている事が良くわかりました。
女性	64 歳	19 ヶ月	これまでのシステムづくりには大変な御苦労があったと思いますが、元気クラブいなべはバックもあるしトップの力もあるし、素晴らしい。
男性	67 歳	24 ヶ月	① 元気なまちづくりは元気な人が居ること。 ② 元気でなければ始まらない。 ③ 官民協働でなければ元気な町はありえない。
女性	65 歳	24 ヶ月	元気リー-ダーさんがたくさん参加されていて、その方達が集会所でリーダーとして活躍され、すばらしいと思いました。
男性	79 歳	13 ヶ月	① スタッフの皆さんの熱意が伝わって着た。 ② ビデオで市長が「市民の幸せは健康にある」という主旨の発言をされていたことが印象に残った。
女性	71 歳	18 ヶ月	自分の足でいつまでも動けるようにと始めた運動ですが医療費のことまで考えておりませんでしたが、すごいことだと感じました。
女性	69 歳	6 ヶ月	かなり広い範囲でマイマイ運動をやっておられるのにびっくりした。出雲の全員といなべ市のリーダーの方達と一緒にマイマイ運動が出来たら良かったと思います。（どういう動きか見てみたかった）
女性	65 歳	43 ヶ月	病気や骨折等して病院にかかり、医療費を使うより、転ばぬ先の杖で体力をつけて医療費の軽減に貢献すると言うようなお話に感動しました。
男性	75 歳	6 ヶ月	① いなべ市の元気クラブいなべの設立経緯と携わっておられる皆さんの熱意に感動した。 ② 市の TOP を始め役所の理解が活動支援に効果大であると感じた。 ③ 地域の皆様も十分な理解の上に参加されていることを感じた。
女性	66 歳	6 ヶ月	皆様が頑張って広めていらっしゃる事
男性	88 歳	6 ヶ月	いなべ市全体で活動しておられるのとてもよい事だと思いました。

Ⅳ．宿泊について

1．お泊まりになった『湯ノ山温泉グリーンホテル』で印象に残ったことを下記からお選びください。

回答	人数
⑦源泉大浴場	20
②お部屋	3
③薬膳料理	20
④朝食	8
⑤従業員のサービス	5



⑥ その他、とくに印象に残ったことをできるだけ具体的にお聞かせください。

性別	年齢	活動歴	コメント
女性	62 歳	1 ヶ月	一人部屋で洋室があっていいと思う。他人の 4 人部屋は辛い。
女性	68 歳	25 ヶ月	温泉が特に良かった。料理も工夫がなされていて、とても美味しかった。
男性	69 歳	6 ヶ月	各ポイント、ポイントに渋い焼き物(大物、小物)にさりげなく市の山野草と小品樹木の鉢物がいなべ市の秋(初冬)を楽しみました。(あの小品の鉢が気になります！！どなたの作ですか)
男性	62 歳	19 ヶ月	大変良いホテルで、今回の参加費で運営できるのかなと心配しました。
男性	80 歳	6 ヶ月	薬膳料理は初めてだったのでうれしかったです。又朝食も大変たくさんあって食べきれませんでした。大浴場も良かったと思います。2 度入りました。
男性	73 歳	12 ヶ月	虚偽食材が話題の昨今、料理長自ら各々の料理の食材について紹介が行われたのは、接客に対する心配り、対応力に感心致しました。

性別	年齢	活動歴	コメント
女性	74 歳	43 ヶ月	薬膳料理をはじめて食べました。先付から水物まで、ひと品ひと品が味付けがよくて、大変すばらしい料理でした。ごちそうさまでした。
女性	75 歳	24 ヶ月	薬膳料理はおしながき付きで、又説明までしてもらい、温泉はとても良いお湯で感じよかったです。お出迎えとか帰るときの見送りの姿がとても良かったです。
女性	64 歳	19 ヶ月	浴場のシャワーが止めるまでずっと出ていて感激しました。食事もたいへんおいしくいただきました。
男性	67 歳	24 ヶ月	露天風呂は湯温が低くなく、実に気持ちの良いものであった。
女性	65 歳	24 ヶ月	全部良かったです。お食事もおいしく頂き、お風呂も良かったです。カラオケのママも良かったです。
女性	71 歳	18 ヶ月	露天風呂下の方は広くて温度もよくゆっくり入りました。食事もおいしくお腹いっぱいと云いながらいただきました。
女性	69 歳	6 ヶ月	料理長の説明は良かったです。従業員の方がていねいに説明して下さいました。
女性	65 歳	43 ヶ月	玉造温泉と同じ様な感じでしたが、料理長自らの説明は有り難かったです。
男性	75 歳	6 ヶ月	① 夕食時にお酒を注文した（日本酒）、チョコ 2～3 杯で徳利の底があがった。（5勺ぐらいか）請求書を見て 700 円/本とあり高すぎる。トタンに酔いが覚めた。 ② ホテル内売店は周辺にお店がない為営業時は夜朝共に拡げてほしい。（朝出発時間との兼ね合いで買えなかった。店員さん一人のため）
女性	66 歳	6 ヶ月	暗くなっての到着、庭を見る事もなく。雨が降って露天風呂にも行けず残念。

Ⅴ．二日目のツアーについて

Ⅰ．二日目のツアー（伊勢神宮参拝など）について、印象に残ったことをできるだけ具体的にお聞かせください。

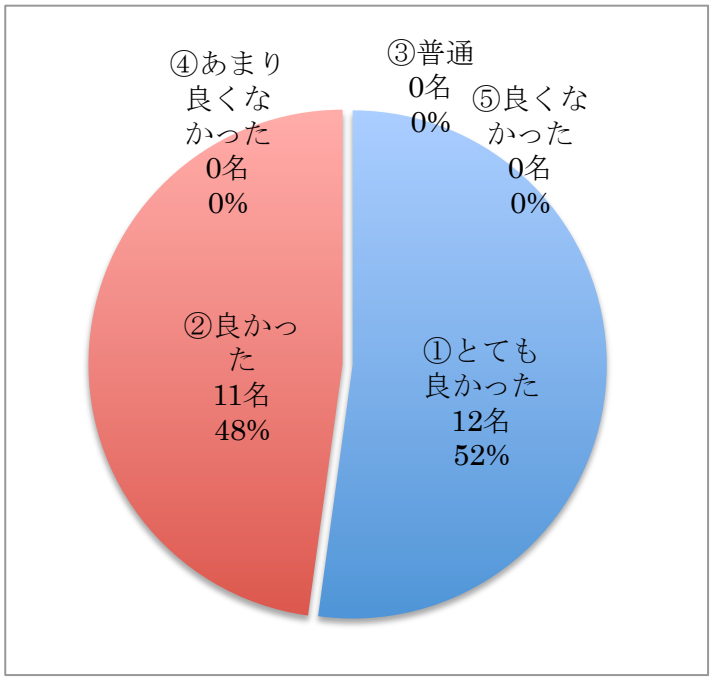
性別	年齢	活動歴	コメント
女性	62 歳	1 ヶ月	神苑全体が凛として、体に伝わってきて、神聖な気持ちになった。五十鈴川にゴミ一つ流れてなくて、聖域を守っておられる姿に出雲大社との違いを感じた。
女性	68 歳	25 ヶ月	予想していたほどの混雑もなく、ゆっくりと参拝できました。無理のない時間配分にしていただき、たのしむ事が出来ました事感謝しております。
男性	71 歳	25 ヶ月	出雲大社があり、規模格式からいったら大社の方が大きいので感じなかったが、商店街はすばらしい。
男性	69 歳	6 ヶ月	16 年ぶりのお伊勢さんでした。20 年に一度の大行事に出会えて幸せでした。出雲大社の 60 年と一度の大行事にも出会えました。W 幸せに元気が何よりの思いです。
男性	62 歳	19 ヶ月	研修も良かったし、伊勢神宮もよかったです。
男性	71 歳	無記入	さすがに参拝客の多さ、神域の広さ
男性	80 歳	6 ヶ月	伊勢神宮は初めてだったのでうれしかったです。玉砂利の音本当に良かったです。又巨木の多いのにはおどろきました。もう一度ゆっくり行ってみたいと思います。
男性	73 歳	12 ヶ月	伊勢神宮と出雲大社の格差を感じました。
女性	74 歳	43 ヶ月	伊勢神宮参拝は二度目でしたが、宇治橋を渡り五十鈴川で手洗いをすませた時、身も心も引き締まる思いが致しました。
女性	無記入	36 ヶ月	数年前に2度お参りしましたが、今回は参道がすごく歩きやすく成って居て良かったです。
女性	75 歳	24 ヶ月	伊勢神宮参拝、20 年目の大遷宮にお参りしましたが、私は 3 回目です。やはりお伊勢さんは人人で一杯ですね。良い機会に参拝をさせていただき有り難う御座いました。
女性	61 歳	13 ヶ月	神宮の中の広い事、歩いても気持ちが良い。
女性	64 歳	19 ヶ月	伊勢神宮ははじめてでした。スケールの違いにびっくりでした。体力温存に努めないとお参りできないと思いました。これからもウォーキングがんばりたいと思いました。

性別	年齢	活動歴	コメント
男性	67 歳	24 ヶ月	朝早めの時間帯の参拝で人も少なくゆっくり参拝できた。雨上がりのしっとりとした空気がとても良かった。五十鈴川での禊ぎは伊勢神宮参拝ならではのものである。
女性	65 歳	24 ヶ月	時間もたっぷりあり、ゆっくり参拝しました。20 年に一度の機会にいけたことに感謝しております。出雲大社もすばらしいので是非来てください。
男性	79 歳	13 ヶ月	過去数回参拝しているので今回特に印象として残るものはなかった。
女性	71 歳	18 ヶ月	参拝者が多くてどこでも並ぶのあたり前と聞いていましたが、午前中の早い時間でしたのでゆっくり歩くことができました。
女性	69 歳	6 ヶ月	森の中に入ったとたん神秘的な空気で身のひきしまる思いがしました。人の多いのにびっくりした。（一昨年も一度来ました）
女性	65 歳	43 ヶ月	あまりの静寂さにおどろきました。天皇様のご安泰をお祈りするお宮だそうで、それにふさわしい感じでした。
男性	75 歳	6 ヶ月	① 伊勢神宮（遷宮 20 年）、出雲大社（遷宮 60 年）いずれの時期も体験出来良かった。伊勢神宮には小生 5 回目の参拝なれども何時来ても清々しいのがいい。 ② 境内の案内表がほしい（バスガイドさんでなくても可）
女性	66 歳	6 ヶ月	2 回目の参拝でした。神秘的な空間、木々に圧倒、心を洗い流される様な時間でした。雨上がりもいいものです。
男性	88 歳	6 ヶ月	私ごとですが平成 20 年元旦に伊勢神宮に初詣した年 3 月 31 日に大動脈解離で緊急入院し、10 時間に及ぶ開胸人造血管置換手術を受け、一命を取り留めました。翌年お礼参りをしました。又、昨年 6 月化膿性脊柱炎で入院点滴治療を受けていた所肺に転移肺炎を起こし危険な状態になりましたが無事回復し 10 月に退院することが出来ました。又お礼参りをと思っていましたので参拝できてよかったです。

Ⅵ．ツアー企画について

1．今回のツアー全体を通してお感じになった印象をお聞かせください。

回答	人数
⑦とても良かった	12 名
②良かった	11 名
③普通	0 名
④あまり良くなかった	0 名
⑤良くなかった	0 名



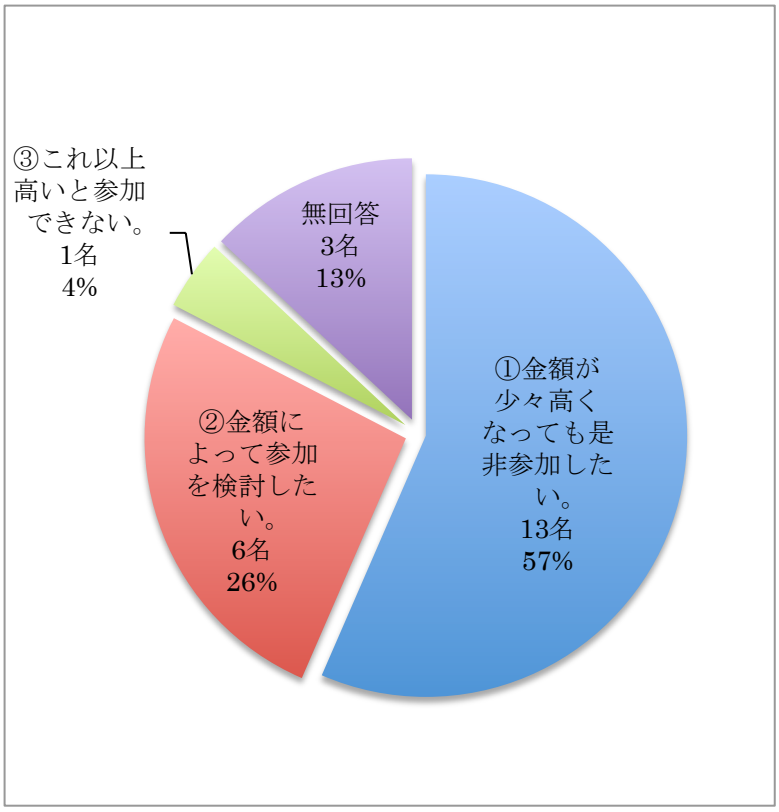
2．印象に残ったことをできるだけ具体的にお聞かせください。

性別	年齢	活動歴	コメント
女性	62 歳	1 ヶ月	長時間バスでの移動になるので、今回は参加人数が少なく、広く座れてよかったが、人数と料金が関係するので、今後はどうかな？ガイドさんの説明に感心しました。とても良かったです。
女性	68 歳	25 ヶ月	いなべの元気クラブの方々の活動の様子が良くわかり参考にさせていただく事が多々ありました。
男性	71 歳	25 ヶ月	バス時間が長く、かなりきつく感じた。トイレ間隔を 1 時間に 1 回位にして欲しい。年寄りが多い為。
男性	69 歳	6 ヶ月	時間に余裕があって、2 泊 3 日 1 泊は元気クラブ（大泉地区）のどなた様のお宅でステイをさせていただき、おとぎ話などで今少しいなべ市なりをしたかった程です。
男性	73 歳	12 ヶ月	適当（最適）な人数でのツアーだと思いました。
女性	75 歳	24 ヶ月	いなべ市の皆様、出雲スポーツ振興に声をかけて下さり出雲の先生たちからいなべ市の交流に参加しませんかということで、都合のつく方が参加しました。元気リーダーコース体験が出来たことで、とても良かったと思います。

性別	年齢	活動歴	コメント
女性	64 歳	19 ヶ月	観光だけではなく、元気クラブの方々との元気づくり体験で体操したのが良かった。身も心もほぐれ、元気に帰れたようです。
男性	67 歳	24 ヶ月	長時間のバス移動の為、地元のクラブの皆さんとの交流時間が少なかった。会員の皆さんともう少し話をする時間があればと思った。夜の交流会もあっていいのではないか？伊勢神宮参拝は冥土の土産になりました。
女性	65 歳	24 ヶ月	足腰元気会のメンバーはたくさん居ますが、5 名しか参加できませんでした。行きたくても行けなかった人も居ます。又参加したいのでいつまでも元気でトレーニングをずっと続けたいと思います。次回の参加のためにも楽しみです。
男性	79 歳	13 ヶ月	地域の方との交流時間がもう少しあったらと思った。
女性	71 歳	18 ヶ月	距離的に少し遠いと思いましたが道中ガイドさんの説明ユーモアあふれた楽しいバスの中でした。参加できたこと良かったと思います。
女性	65 歳	43 ヶ月	添乗員の代わりと言っては失礼ですが景山さん、北野さんにお世話いただいて助かりました。お疲れ様でした。
男性	75 歳	6 ヶ月	① いなべ交流と神宮参拝（それも遷宮時）と重なって企画できたのが幸いであった。 ② いなべ元気クラブ及びスポーツ振興 21 の皆さんのご配慮に感謝。 ③ 東京～出雲間は何回か自動車で通っているが、その都度道路が新しく出来ているのが嬉しい。
女性	66 歳	6 ヶ月	時間がほしい

3. 今回のモニターツアーは安い価格に設定されていますが、ツアー価格についてお考えをお聞かせください。

回答	人数
⑦金額が少々高くなっても是非参加したい。	13 名
②金額によって参加を検討したい。	6 名
③これ以上高いと参加できない。	1 名
無回答	3 名



4. その他、今回のモニターツアーを通してお気づきになったことがありましたら、是非お聞かせください。

性別	年齢	活動歴	コメント
女性	62 歳	1 ヶ月	① これから迎える老後を考えるに、すごーく健康で過ごす大切さを感じ、方法も「まいまい」を通じて教えて頂きました。 ② 元気クラブ全国大会が開かれ、参加することを目標にしたいと思いました。 ③ お部屋はシングルが良くて、せめてツインまでを希望します。この年になると相手に気遣って眠れないのは辛い。 ④ 元気クラブの会員の増員や継続をどの様に勧められたのか知り、増員の参考にしたいです。今は田口さんに支えられての参加ですが、ずーっと守れる人がいないと自己中心の私は続けられない気がします。又、スポーツも楽しみたいです。今のストレッチだけでは少しもの足りないです。

性別	年齢	活動歴	コメント
女性	68 歳	25 ヶ月	今回の交流ツアーで感じた事は、どの場面でも気持ち良く過ごさせていただいた事。これは、スタッフの方々の心配り、おもてなしの心が行き届いていた現れだと感じました。二日目ホテルまで見送りに来ていただいた時は感激致しました。私たちもこの心を見習わせていただきます。本当に良い経験をさせていただきありがとうございました。元気な町いなべに続いて元気な町出雲を目指します。
男性	69 歳	6 ヶ月	小生 70 才、これからも多々汗を流し働き地元に礼を尽くし、元気をより大切に作り大事にし、今回のいなべ市を知ったように、行った事のない町、市、集落を訪れ、交流をすべしと改めて思いました。ありがとうございました！！お礼を申し上げます。追伸。いなべ市大泉地区の笑顔の絶えないパワー一杯の皆々様ありがとうございました！！この次は出雲でお会い致しませんか！！そしてどなたかは私の家でステイをして下さい。お達者な日々を祈念致します。当日の写真です。
男性	62 歳	19 ヶ月	足腰元気会以外に出雲市主催のいきいきスポーツクラブ（内容は元気会とほぼ同じ）に参加しています（週 1 回）出雲市にも少しずつそんな活動をしています。今まで週 1 回の足腰元気会と出雲市のスポーツクラブ以外の日はウォーキングしていましたが、モニターツアー後はほぼ毎日筋トレをしています。
男性	73 歳	12 ヶ月	現役時のツアーも楽しいですが、退役後のツアーは利害得失を考えない一段上の楽しさでした。
女性	65 歳	24 ヶ月	元気クラブいなべの方は、全員熱意を感じました。リーダーさんもそれを感じてがんばっているんだと思います。
男性	79 歳	13 ヶ月	ツアー価格について、内容によって参加を考える。行政の姿勢がこの活動の発展に大きく寄与すると思った。当市の取組を期待したい。
女性	71 歳	18 ヶ月	多くの方が元気づくりに参加して下さるよう声かけしていきたいと思います。ありがとうございました。
女性	69 歳	6 ヶ月	10 月 11 月は一番行事の多い月で今回も他の行事と重なって行けない人がおられました。少しひまな時期にするともう少し多く出席できたかと思います。

性別	年齢	活動歴	コメント
女性	65 歳	43 ヶ月	石川集会所の皆様方はだいたい全員の方が農業等はされていなくて、背筋がピンとした人達でした。高松地区も白原以外は非農家の人が多かった様に思いました。この運動は腰が曲がるより以前にもっと早く始めるべきだと思います。
男性	75 歳	6 ヶ月	① オリンピック憲章には「心身共に健康である」ことが肝要と書かれている。小生達老人には残り少ない人生を健康で過ごしたいとの思いを強くした。 ② いなべ市に較べて、出雲市の場合、役所のトップの理解、熱意が少ない（劣って）様に思う、スポーツ振興 21 の皆様にはたいへんだろうが頑張ってほしい。少し PR も足らない様にも感ずる。 ③ 健康、元気づくりをやって良かったという『実績』を是非共示し、PR に活用してほしい。 ④ 元気づくりの体操、運動は年寄り（出雲市の場合 65 歳以上）のみ対象ではなく、50 代、40 代から始めた場合の効果も考えてほしい。 ⑤ 現在対照者は一応日常生活が十分出来る人達のようであるが”老人ホーム”” 病院入院”の人達相手に出来るもの（方法）あれば考えてほしい。
男性	88 歳	6 ヶ月	昨年入院中 1 ヶ月間絶対安静で筋力低下でどん底を体験しました。半年たった時マイマイ運動に出会ってとてもよかったです、健康維持に努めたいです。

6　元気づくりシステム自治体間住民交流事業（NPO 法人 A-life なんかん）

6.1 概要

① 日時

平成 25 年 12 月 9 日(月)から平成 25 年 12 月 12 日(木)　1 泊 4 日（船中 2 泊）

② 集合時間・集合場所

12:30・南の関うから館、12:40・高口酒店、12:50・もやいの郷、12:55・城戸ショップ

③ 旅行代金

35，000 円／1 名（当日集金）

④ スケジュール

一日目：平成 25 年 12 月 9 日(月)

時間	内容	場所・交通手段
12:30	南関町出発、貸切バスで新門司港へ	熊本電鉄バス
15:50	新門司港に到着	
16:50	新門司港出港、フェリーで大阪南港へ	名門大洋フェリー

二日目：平成 25 年 12 月 10 日(火)

時間	内容	場所・交通手段
5:30	大阪南港着 いなべ市へ移動、途中の草津 SA で昼食	奈良観光バス
8:45	元気クラブいなべ本部に到着 ビデオ上映 出発前のレクチャー	ふじわら高齢者生活支援センターいこい
9:30	元気リーダーコースの見学に出発 A,B,C,D 各コースに分かれる	
10:00 ～11:00	A グループ：元気クラブ梅戸と交流体験	健康の駅
	B グループ：元気クラブ梅戸と交流体験	健康の駅
	C グループ:元気クラブ石榑北と交流体験	石榑北
	D グループ:元気クラブ市原北と交流体験	市之原
11:30 ～13:00	昼食（麺処　はな　いなべそば） ・日沖市長との交流	ふじわら高齢者生活支援センターいこい
13:30	移動	
14:00	元気リーダーコース	
14:00 ～15:30	A グループ：元気クラブ平石と交流体験	平石
	B グループ：元気クラブ其原と交流体験	其原
	C グループ:元気づくり体験参加者と交流体験	あじさいの里
	D グループ:元気づくり体験参加者と交流体験	あじさいの里

16:00 ～17:00	いなべの元気づくり紹介 ・　大平利久代表理事のレクチャー 質疑応答	
17:15	湯の山温泉に移動	
18:00	湯の山温泉に到着	湯の山温泉グリーンホテル
19:30	薬膳料理交流会	

三日目：平成 25 年 12 月 11 日(水)

時間	内容	場所・交通手段
6:30	朝食	湯の山温泉グリーンホテル
7:30	伊勢市に移動	奈良観光バス
10:00	伊勢神宮内宮を参拝	伊勢神宮内宮
11:00	おかげ横丁を散策後昼食	おかげ横丁
12:30	関宿、清水寺を見学後、大阪南港へ移動	関宿、清水寺
18:50	大阪南港に到着	
19:50	新門司港に向けて出港 フェリー内のバイキングセットの夕食	名門大洋フェリー

四日目：平成 25 年 12 月 12 日(木)

時間	内容	場所・交通手段
8:30	新門司港に到着 到着前にフェリー内のレストランで朝食	
11:30 頃	南関町に到着	熊本電鉄バス

⑤ 参加者名簿

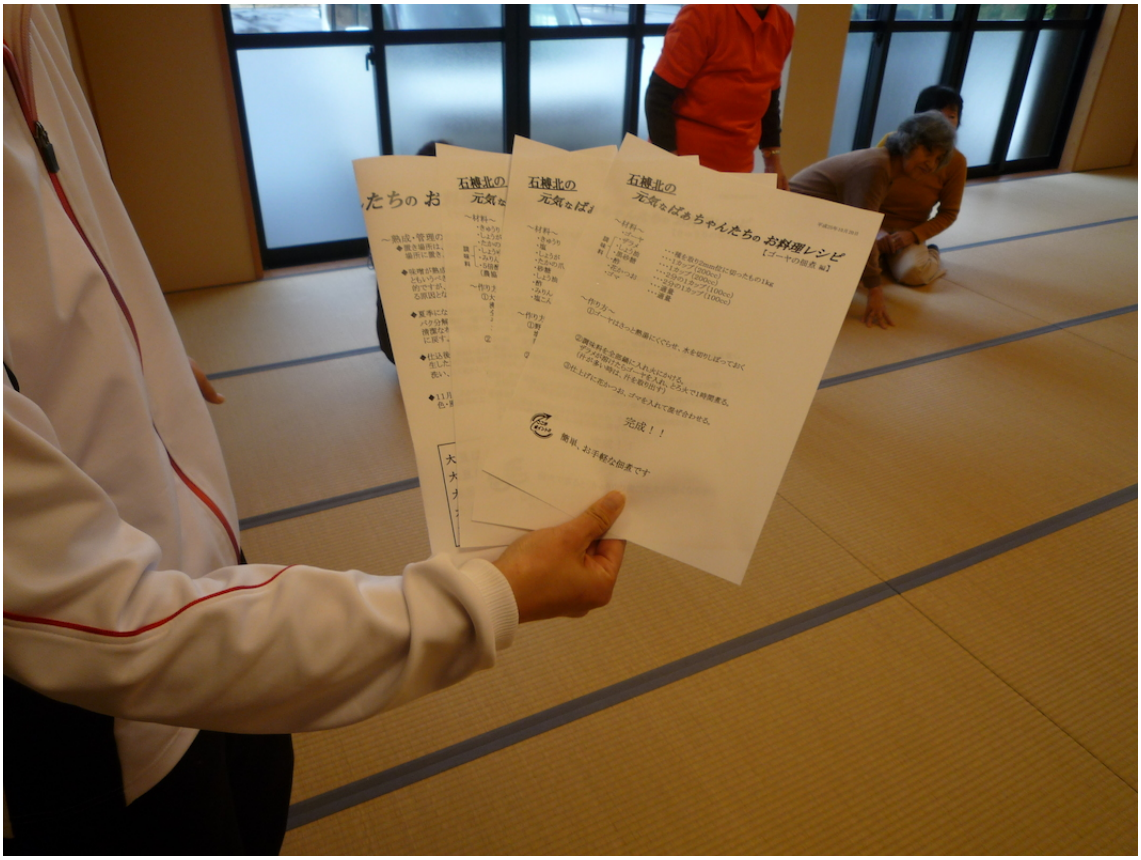
	氏名	フリガナ	備考（地区等）	グループ
1	繁松　富子	シゲマツ　トミコ	金丸	A
2	岩下　ヒロ子	イワシタ　ヒロコ	肥猪	
3	中島　富子	ナカジマ　トミコ	肥猪	
4	西田　靖夫	ニシダ　ヤスオ	井手の上	B
5	福山　文人	フクヤマ　フミヒト	肥猪	
6	永松　郁子	ナガマツ　イクコ	肥猪	
7	稗島　ミチ子	ヒエシマ　ミチコ	日の出町	C
8	江﨑　博江	エザキ　ヒロエ	西豊永	
9	齋田　嶺子	サイダ　レイコ	肥猪	
10	龍　輝代	リュウ　テルヨ	肥猪	
11	北原　照代	キタハラ　テルヨ	鬼王	D
12	松永　靜子	マツナガ　ジズコ	次郎丸	
13	本川　淳子	ホンカワ　ジュンコ	久重北	
14	山田　健次	ヤマダ　ケンジ	事務局	D
15	西田　由実	ニシダ　ユミ	事務局	A

6.2 実施の様子

元気クラブ本部到着後の主催者挨拶

元気づくり体験の前の血圧測定中（高齢者生活支援センターいこい）

いなべ市の元気リーダーの皆様と初対面（高齢者生活支援センターいこい）



石榑北の元気リーダーさんがまとめた健康食レシピ（石榑北元気クラブ）

記念撮影（石榑北元気クラブ）

元気づくり体験の合間のおしゃべりタイム（市之原元気クラブ）

元気づくり体験を一緒に（市之原元気クラブ）

記念撮影（市之原元気クラブ）

日沖靖いなべ市長の歓迎のご挨拶（高齢者生活支援センターいこい）

いなべ市長と記念撮影（高齢者生活支援センターいこい）

平石の元気リーダーさんのお話を聴く（平石元気クラブ）

記念撮影（平石元気クラブ）

元気クラブいなべ大平代表のお話を聴く（あじさいの里）

元気づくり体験を一緒に（あじさいの里）

元気づくり体験を一緒に（其原元気クラブ）

元気クラブいなべ大平代表からお話を聴く（其原元気クラブ）

記念撮影（其原元気クラブ）

参加者全員で交流ツアーの振り返り（高齢者生活支援センターいこい）

元気づくりシステムの講義を聴く（高齢者生活支援センターいこい）

元気クラブいなべスタッフの紹介（高齢者生活支援センターいこい）

記念撮影（湯の山温泉グリーンホテル）

6.3 アンケート結果のまとめ

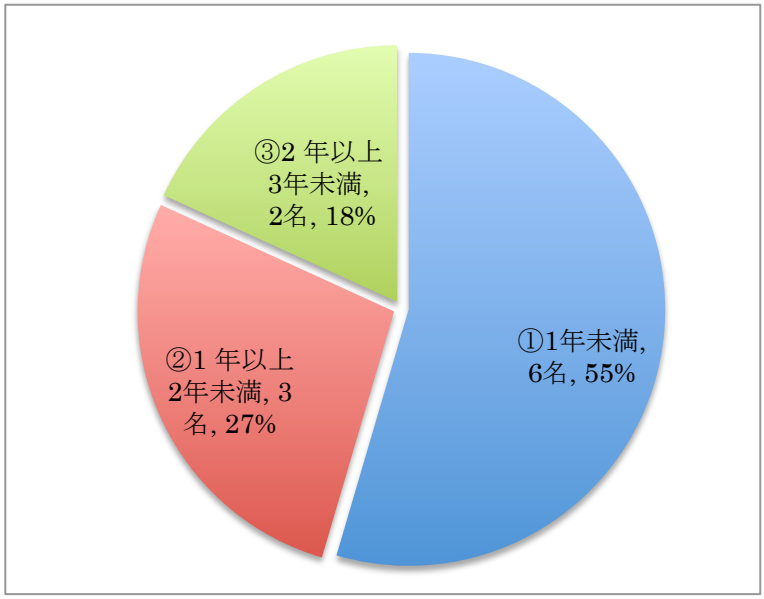
Ⅰ．参加者のプロフィールについて

1．年齢と性別

	60 代	70 代	80 代
男性	1 名	1 名	
女性	3 名	7 名	1 名

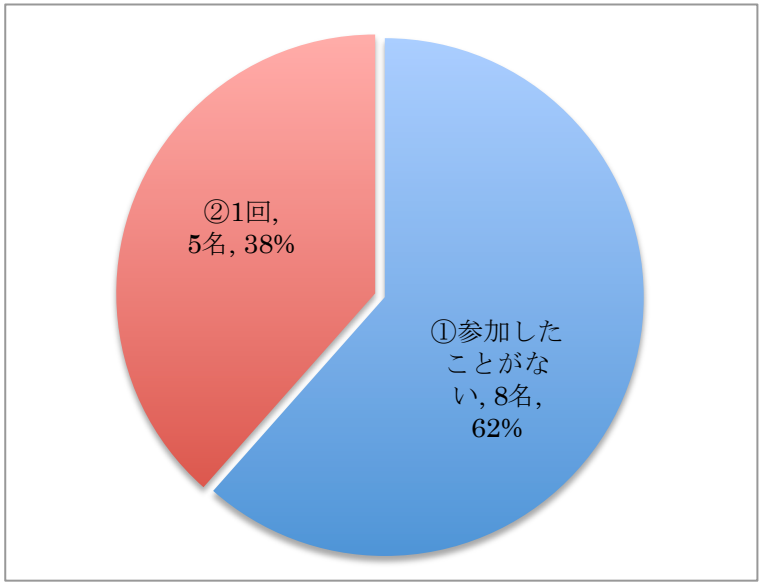
2．元気クラブ（集会所等）での活動歴をお聞かせください。

回答	人数
⑦1 年未満	6 名
②1 年以上 2 年未満	3 名
③2 年以上 3 年未満	2 名
④3 年以上 4 年未満	0 名



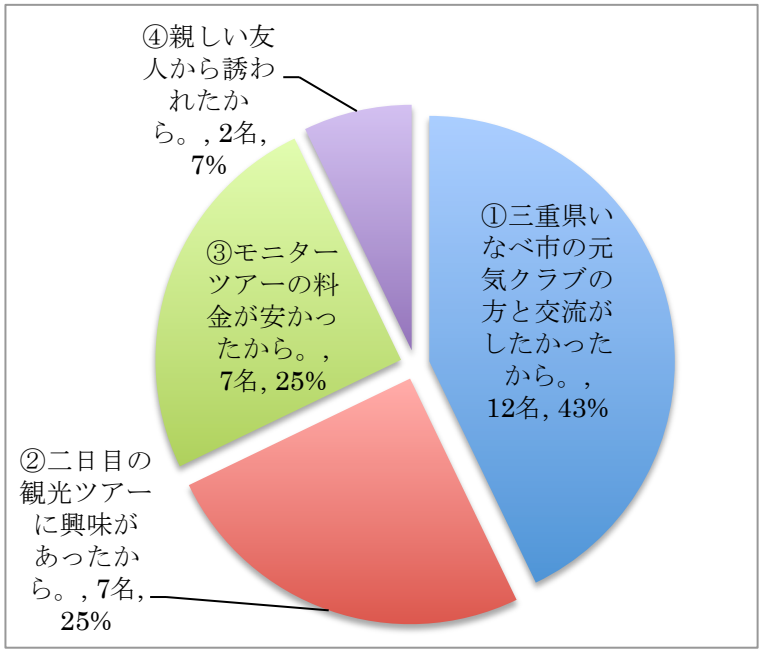
3．これまでに今回のような団体ツアーに参加されたことはありますか。

回答	人数
⑦参加したことがない	8 名
②1 回	5 名
③10 回	0 名



4. 今回のツアーに参加された理由をお聞かせください。(○はいくつでも可)

回答	人数
⑦三重県いなべ市の元気クラブの方と交流がしたかったから。	12 名
②二日目の観光ツアーに興味があったから。	7 名
③モニターツアーの料金が安かったから。	7 名
④親しい友人から誘われたから。	2 名



⑤その他の理由

性別	年齢	活動歴	コメント
男性	66 歳	14 ヶ月	南関町の他の地区と交流、意見を聞きたいこともありますから。
女性	71 歳	旧来の体操実施	エーライフの山田さんに案内をもらっての参加
女性	79 歳	7 ヶ月	A-life なんかんの方から

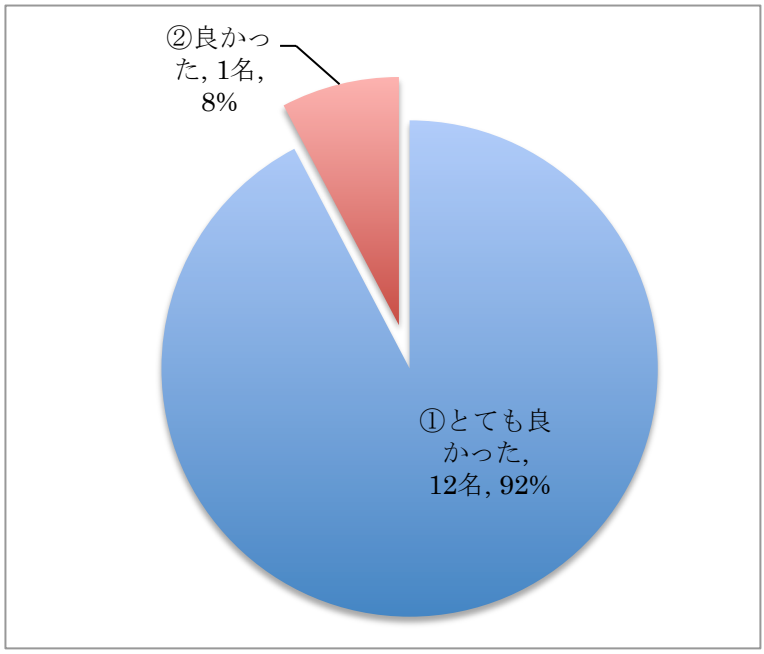
Ⅰ-5. 元気クラブの活動以外になさっている地域活動があればお聞かせください。

性別	年齢	活動歴	コメント
女性	72 歳	30 ヶ月	パンフラワー作り、グランドゴルフ、日ノ出町学習センターでの物作り、編み物
女性	68 歳	12 ヶ月	公民館ふれあいサロンにて活動(月に 1 回)
女性	67 歳	12 ヶ月	公民館講座の中の郷土史教室、絵手紙教室、ペン字教室
女性	69 歳	拠点 36 ヶ月	地域ふれあいサロン、健康ふれあい料理教室
女性	71 歳	7 ヶ月	肥猪地区でのグランドゴルフ、ボランティア、花植など
女性	79 歳	7 ヶ月	肥猪地区のグランドゴルフ、ボランティア(地域の花植等)
男性	74 歳	7 ヶ月	地域の花植え、ふれあいサロン
女性	81 歳	7 ヶ月	花植え、子供会の餅つきなど
女性	70 歳	7 ヶ月	食生活改善の栄養教室やボランティアなど
女性	78 歳	7 ヶ月	グランドゴルフ、ボランティア(地域の花植など)

Ⅱ．元気クラブ同士の交流について

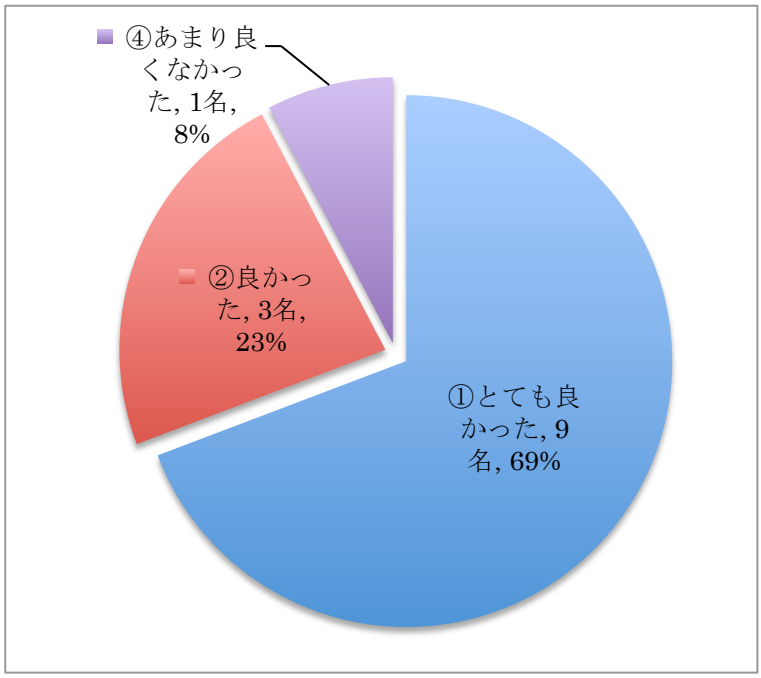
1.いなべ市の元気リーダーの皆さんと交流して、お感じになった印象はいかがでしたか。

回答	人数
⑦とても良かった	12 名
②良かった	1 名
③普通	0 名
④あまり良くなかった	0 名
⑤良くなかった	0 名



3. いなべ市の元気リーダーの皆さんと一緒にまいまい運動などの“元気づくり体験”を行い、お感じになった印象をお聞かせください。

回答	人数
⑦とても良かった	9 名
②良かった	3 名
③普通	0 名
④あまり良くなかった	1 名
⑤良くなかった	0 名

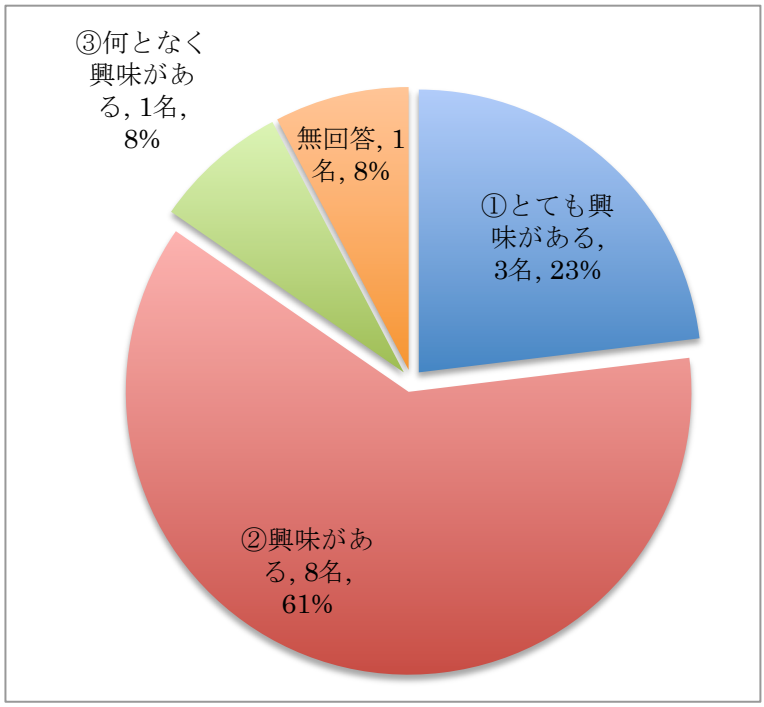


4. 交流する中で印象に残ったことを、できるだけ具体的にお聞かせください。

性別	年齢	活動歴	Ⅱ-4. 交流から印象に残ったこと
女性	72 歳	30 ヶ月	柿をいただいたこり、自分がとってこられているお茶をコップに入れ、サーッと出されたり、タオルを濡らして柿を食べた手を拭くように出され、人それぞれスーッとされ、こんなおもてなしに心打たれました。いろいろ話が出来ました。もう何年もおつきあいしている感じでした。心から感謝いたします。
男性	66 歳	14 ヶ月	元気に過ごすには体を普段から鍛える必要があると思います。又基本が大事であることも。
女性	68 歳	12 ヶ月	活動する皆さんが基本的にマスターされており、全員がリーダーになる自覚を持っておられると感じました。
女性	67 歳	12 ヶ月	施設が立派だった。市之原元気クラブでは、終わりに童謡を歌われていたので、声を出すことはいいことだなあと思った。
女性	69 歳	拠点 36 ヶ月	皆さん積極的に運動していました。それを見て刺激されクラブのみんなに伝え、今までの内容を充実しなくてはと思いました。
女性	71 歳	旧来の体操実施	皆様元気ではつらつとしておられました。
女性	71 歳	7 ヶ月	其原元気クラブの方と交流して皆様 80 才過ぎの方、90 才の方等、元気で参加されていたのが印象に残った。
女性	78 歳	30 ヶ月	南関町は日本一と褒められたことです。
女性	79 歳	7 ヶ月	各地区での元気リーダーの皆様がとても明るく親切で積極的に話しかけていただいたこと。
男性	74 歳	7 ヶ月	初めてお会いしたのに、以前より知っているように打ち解けて本当に和気藹々楽しかったです。帰りには一人一人皆様と握手してお元気でと名残惜しそうに別れました。
女性	81 歳	7 ヶ月	接した方がとても優しい方で、ふれあいがうれしかった。
女性	70 歳	7 ヶ月	バドミントンや歩いて回ったのが良かった。
女性	78 歳	7 ヶ月	皆さんと一緒に同じ体操を出来て良かった。

5. いなべ市の他にも、広島県や熊本県、群馬県や福島県の自治体で元気づくりシステムの取組みが始まりました。今後は全国に広がる予定です。これらの地域の元気リーダーとの交流についてご興味をお持ちですか。

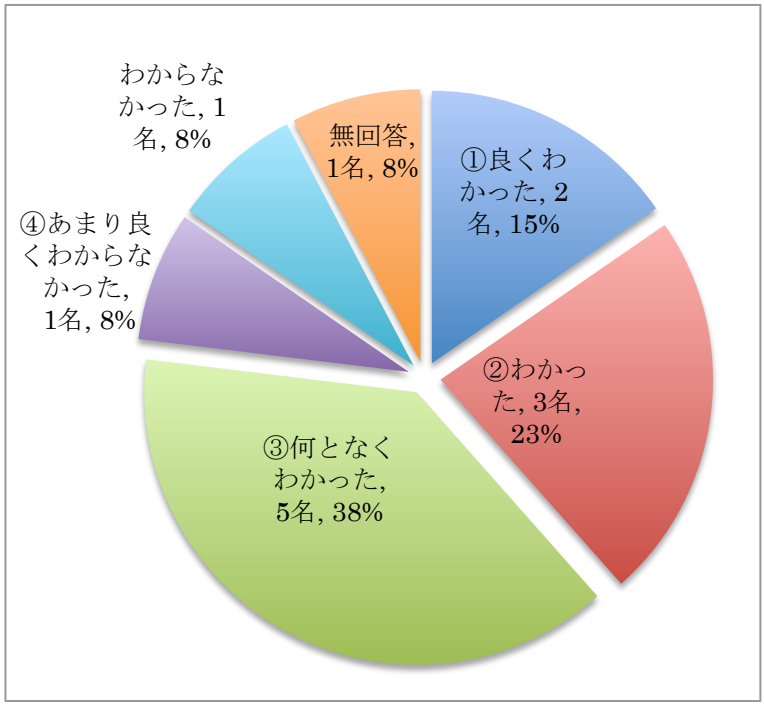
回答	人数
①とても興味がある	3 名
②興味がある	8 名
③何となく興味がある	1 名
④あまり興味がない	0 名
⑤興味がない	0 名
無回答	1 名



Ⅲ. 元気クラブいなべの活動紹介について

1. 元気づくりシステムの趣旨や、元気クラブいなべの活動紹介を聞いて、お感じになった印象をお聞かせください。

回答	人数
①良くわかった	2 名
②わかった	3 名
③何となくわかった	5 名
④あまり良くわからなかった	1 名
⑤わからなかった	1 名
無回答	1 名



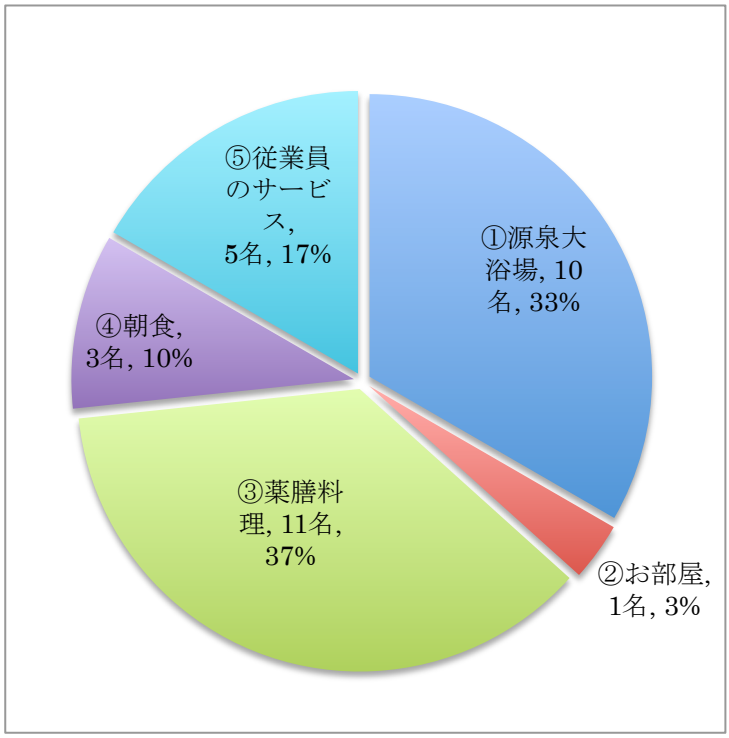
２．説明を聞いて印象に残ったことを、できるだけ具体的にお聞かせください。

性別	年齢	活動歴	コメント
女性	72 歳	30 ヶ月	市長さんはじめ、皆様の取り組み方すばらしいです。
女性	68 歳	12 ヶ月	活動面での趣旨は③理解できたつもりですが今まで事故等なかったか、又対応等もう少しお聞きしたかったです。転倒、その他家族との対処その後のケアも含めて。
女性	67 歳	12 ヶ月	元気づくりシステムがしっかり確立されているので、それぞれの地域で活動しやすいと思った。
女性	69 歳	拠点 36 ヶ月	各施設が広いこと、市長さんが若かったこと。
女性	71 歳	7 ヶ月	書き方がややこしくわかりにくかった。
女性	78 歳	30 ヶ月	南関町が日本一ということ。
女性	79 歳	7 ヶ月	国の介護予防モデル地区に指定されたことはとても素晴らしいことだと感動しました。いずれ南関町も負けないようにがんばらなければと思いました。
男性	74 歳	7 ヶ月	4 万人の人口に 60 カ所でしたか？すみずみ行き届いていると思います。元気づくりが国の介護予防モデル地区に指定されたと伺って大変努力されていると思いました。
女性	70 歳	7 ヶ月	年齢的にも 70 過ぎた人が多かったけど、皆さん元気なのが感心した。
女性	78 歳	7 ヶ月	交流が出来るということ。

Ⅳ．宿泊について

1．お泊まりになった『湯ノ山温泉グリーンホテル』で印象に残ったことを下記からお選びください。

回答	人数
⑦源泉大浴場	10
②お部屋	1
③薬膳料理	11
④朝食	3
⑤従業員のサービス	5



⑥ その他、とくに印象に残ったことをできるだけ具体的にお聞かせください。

性別	年齢	活動歴	コメント
女性	72 歳	30 ヶ月	トイレにスリッパがなかったこと（お部屋） 料理長さんの料理の説明においでたことうれしく思いました。
女性	68 歳	12 ヶ月	浴場が遠いしちょっとわかりづらかった。
女性	67 歳	12 ヶ月	料理長自ら料理の説明をしていただいたこと。掛け流しの温泉だったこと。大浴場まで少し遠かったこと。自然の中で落ち着いた雰囲気で、時間があったら散策を楽しみたかった。
女性	69 歳	拠点 36 ヶ月	部屋が狭かった。
女性	71 歳	旧来の体操実施	薬膳料理も工夫されていておいしかった。
女性	71 歳	7 ヶ月	浴槽が何カ所かあり良かった。
女性	78 歳	30 ヶ月	泉質が良かった。気持ちよかった。
女性	79 歳	7 ヶ月	料理長さんの説明があったことで料理の素材が解りとても美味ですべてが体に吸収された気がしました。

性別	年齢	活動歴	コメント
男性	74 歳	7 ヶ月	料理長の料理の説明もありひとつひとつ味わいながら戴きました。体のことも考えて調理してありました。
女性	81 歳	7 ヶ月	年配なので量が多く残してしまってもったいなかったがおいしかった。
女性	70 歳	7 ヶ月	ホテルも手打ちそばの店も大変良く何でもおいしかった。
女性	78 歳	7 ヶ月	サービスの方の対応が良かった。食事がとてもおいしかった。お湯質も良かった。

Ⅴ．二日目のツアーについて

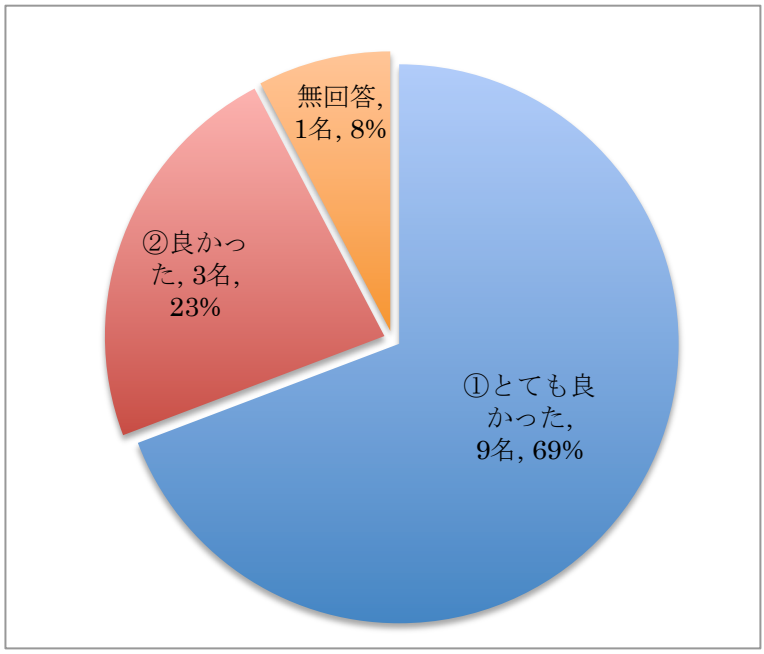
Ⅰ．二日目のツアー（伊勢神宮参拝など）について、印象に残ったことをできるだけ具体的にお聞かせください。

性別	年齢	活動歴	コメント
女性	72 歳	30 ヶ月	もう少し時間がほしかったと思います。
女性	68 歳	12 ヶ月	もう少し時間の余裕がほしかったです。
女性	67 歳	12 ヶ月	時間的に急ぎ足の参拝であったが、ガイドさんやお店の片の説明を聞きながら参拝できたので、有り難かった。歩きながら全身で気を感じた。
女性	69 歳	拠点 36 ヶ月	少し時間が足りなかった。ゆっくりと観たかった。ひとつ(関宿)を減らして、内、外宮を観光したかった。
女性	71 歳	旧来の体操実施	遷宮の年に行けたのがとても良かった。いろいろな歴史のある箇所に実際触れることが出来興味深かった。関宿はもっと歴史の演出があるかと思ったが、生活の場であるので仕方ないかと思った。
女性	71 歳	7 ヶ月	神宮の建て替えがあったばかりで、きれいな神宮を参拝できて良かった。参拝者の多いのにもおどろいた。
女性	78 歳	30 ヶ月	伊勢神宮を初めて参拝しとても良かった。清水寺も初めてだった。
女性	79 歳	7 ヶ月	20 年ごとの遷宮の時期に参拝できたことがとても良かった。
男性	74 歳	7 ヶ月	なかなか伊勢神宮参拝に行けなかったので、お参り出来てよかったです。丁度 20 年目の立て替えで運が良かったです。
女性	81 歳	7 ヶ月	伊勢神宮は初めて行ったのでとても良かった。
女性	70 歳	7 ヶ月	初めてお参りしたけど、作りも良く大変感動しました。
女性	78 歳	7 ヶ月	伊勢神宮、関宿、清水寺どこも良かった。

Ⅵ．ツアー企画について

1．今回のツアー全体を通してお感じになった印象をお聞かせください。

回答	人数
⑦とても良かった	9 名
②良かった	3 名
③普通	0 名
④あまり良くなかった	0 名
⑤良くなかった	0 名
無回答	



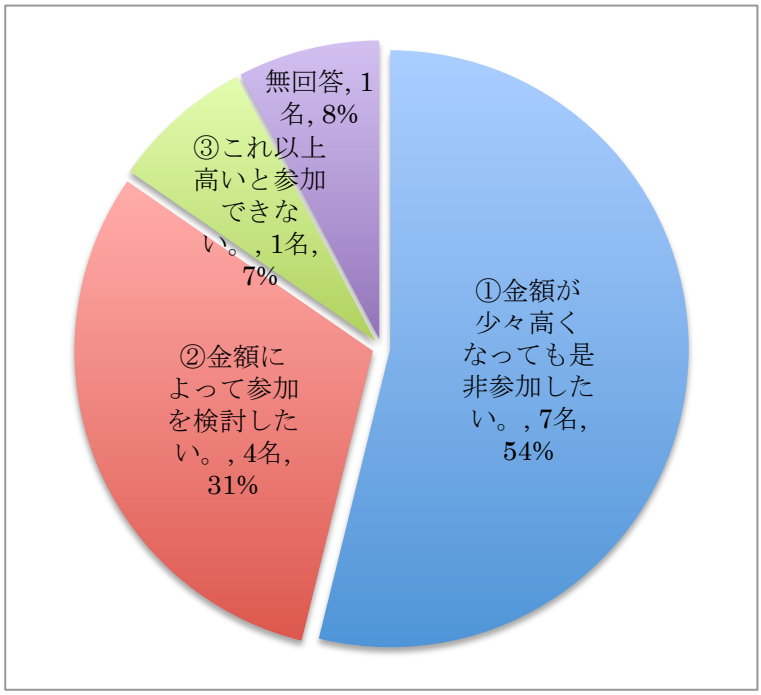
2．印象に残ったことをできるだけ具体的にお聞かせください。

性別	年齢	活動歴	コメント
女性	72 歳	30 ヶ月	お心遣いがとってもよくて心に残りました。気軽に握手していただいたり、接ぐまでしていただいて嬉しかったです。
女性	68 歳	12 ヶ月	高齢の方にはスケジュールが少しハードのような気がしました。観光はついでなので少しゆっくり、あるいは観光を減らしてもよいのでは？
女性	67 歳	12 ヶ月	車中は雨だったが、現地に着くときは晴れ間がのぞき旅を楽しむことが出来た。船旅もゆったりとしてよかった。いろんな方の人生を聞くことが出来た。
女性	69 歳	拠点 36 ヶ月	船泊は少しきつかったです。参加者が少なかったのは残念でした。伊勢神宮参拝は良かったです。
女性	71 歳	旧来の体操実施	元気な人達に会えたことと、懐かしい場所に再び行けたこと。
女性	71 歳	7 ヶ月	内宮と外宮があることを初めて知った。参拝が多いのにびっくりした。内宮と外宮とも敷地の広さにびっくりした。
女性	78 歳	30 ヶ月	船は初めてだったけど修学旅行のようで楽しかった。

性別	年齢	活動歴	コメント
女性	79 歳	7 ヶ月	行くところ行くところがすべて初めてだったので、なにもかもがおどろきの連続でした。
男性	74 歳	7 ヶ月	いなべ市の人との交流が良かった。一日通しての体操でしたので、少し疲れました。
女性	81 歳	7 ヶ月	船から見えた明石大橋のイルミネーション
女性	70 歳	7 ヶ月	20 年ごと建て替えておるとのことだったけど、廃材等一切捨てずにおみくじ等にされていたことなど素晴らしいと思った。
女性	78 歳	7 ヶ月	初めて来たのでうれしかった。悪いところはひとつもなかった。

3. 今回のモニターツアーは安い価格に設定されていますが、ツアー価格についてお考えをお聞かせください。

回答	人数
⑦金額が少々高くなっても是非参加したい。	7 名
②金額によって参加を検討したい。	4 名
③これ以上高いと参加できない。	1 名
無回答	1 名



4. その他、今回のモニターツアーを通してお気づきになったことがありましたら、是非お聞かせください。

性別	年齢	活動歴	コメント
女性	72 歳	30 ヶ月	船旅は初めてで少し不安がありました。一睡も出来ませんでした。着いたときは疲れでぼーっとしていましたけれど、皆様にお会いしたら疲れも忘れてしまいました。いなべの人達とお会いできましたこと大変よかったと思い、感謝致しております。
女性	68 歳	12 ヶ月	今回活動に参加した地域では先ず集会場が広いこと、備品が多いことに感心しました。体力に応じて活動が行えるのもそれぞれが満足できてよいと思いこれから自分自身の参考にしたいです。
女性	67 歳	12 ヶ月	南関町の地域での交流がまだまだ少なかったので、仲間意識が強まったと思う。日頃から基礎体力がついているので、年齢に関係なく行動を共に出来てよかった。
女性	71 歳	旧来の体操実施	今回のツアーに参加して自分がしていたことが遊びの延長だったが、私にとってすごくハードでした。
女性	71 歳	7 ヶ月	船の旅は初めてだったので良い経験だったが、日数が長いと思った。年々歳をとっていくので、せめて 2 泊 3 日くらいが良いと思った。
女性	79 歳	7 ヶ月	今回は参加者が少なく、どうすれば多くの人が参加してもらえるかということを感じました。元気クラブいなべのおもてなしに感謝しています。
男性	74 歳	7 ヶ月	もっと参加者多くなるよう。時期など。参加して良かったと思いましたので、これが浸透すれば良いと思います。
女性	81 歳	7 ヶ月	皆さんとご一緒して楽しかった。
女性	70 歳	7 ヶ月	どこの集会所の人達も明るくすぐ打ち解けたことや、皆さん気軽に迎えて下さったことに感謝します。

7　元気づくりシステム全国フォーラム資料

≪第1回元気づくりシステム全国フォーラム≫

元気な地域づくりを考える首長研究会
&
元気づくりシステム全国普及研究会

フォーラムの主題

- 高齢化社会への対応は国においても地域においても最重要課題であることは言うまでもないことである。本日の研究会では、厚生労働省が進める高齢化社会への思想と具体的な対策をお示しいただきながら、地域の高齢化対策として高い可能性をもっている「元気づくりシステム」について掘り下げた協議を進めたい。

- 具体的には、国が打ち出した施策である「地域包括ケア」を、自治体が円滑に運営するために、元気づくりシステムが大きな役割を果たす事が出来るのではないか。と言う仮説を主題にしたい。

元気な地域づくりを考える首長研究会
元気づくりシステム全国普及研究会

- 「元気な地域づくりを考える首長研究会」は住民がスポーツや身体活動を楽しむ環境作りを積極的に進めることにより、元気な地域づくりを目指す首長の研究会。昨年一年間、いなべ市の元気づくりシステムによる健康な地域づくりについて研究してきた。

- 一方、「元気づくりシステム全国普及研究会」は、元気クラブいなべの大平代表がいなべ市と共に開発された「元気づくりシステム」の全国への普及を進めるために、システムを導入した他の地域のGMと共に立ち上げられた研究会である。

元気なまち協創日本

- 今後は首長の立場あるいは行政の立場での研究と、現場での住民対応を進めるGMの立場とが協働して研究を進める体制が必要であるとの考え方に基づいて、昨年4月に一般社団法人元気なまち協創日本が立ち上がり、両研究会の事務局を引き受けて本日に至る。

- 当社団は元気づくりシステムを全国に普及することによって、全国の元気なまちが協力して国全体を活性化していくというビジョンを描いている。

元気な地域づくりを考える首長研究会

- 7月11日　全国いきいき公衆衛生の会との
  合同協議
  現場施策

元気づくりシステムの「公衆衛生的価値」
「社会活動的価値」
「公共的価値」
→自治体の地域づくりに貢献しうるシステム

元気づくりシステム全国普及研究会

- 日常的に進められているシステム普及のための視察・導入研修を通じて、システムの共有化が進展している。

- 9月17日 大阪会議
  システム共有化の飛躍的な進展を見た。

元気づくりシステム全国普及の方向性

- システム普及の大前提として、まず運営する元気づくりコーディネーターを育成する環境づくりが必要。

- 元気づくりコーディネーターの育成こそが本研究会のメインテーマである。