

政務活動報告書

令和7年3月31日

〔会派名：喜働 〕

代表者氏名	川合 滋 	記録者氏名	足立 淑絵 
研修者氏名	川合 滋、足立 淑絵、幸松 孝太郎		
研 修 日	令和6年7月17日（水）～19日（金）		
研 修 先	① 泉大津市 ② 東洋ライス 和歌山本社 ③ NPO 法人フレイルサポート仁淀川 ④ 仁淀川町		
目 的	① 「安全・安心な食糧の安定的確保に関する構想」～新たなサプライチェーンの構築に向けた自治体間連携～ 及び給食の取り組み ② 医食同源米によって我が国の国難を解決するためのコンソーシアム ③ 「住民主体フレイル予防活動」見学・体験 ④ 第3期データヘルス計画（保健事業実施計画）と第4期特定健康診査等実施計画		



研修概要

（１）泉大津市 南出 賢一市長との意見交換の報告

1. 「安心・安全な食糧の安定的確保に関する構想」策定の背景・問題意識

①市民の健康増進

- ・ 新型コロナウイルスの流行（世界）
- ・ 感染しにくい、感染しても重症化しにくいカラダづくりが重要（日本）
- ・ 無農薬/減農薬のお米（特別栽培米、有機JAS米など）を給食で提供（泉大津市）

②食糧危機への備え

- ・ 人口は78億人、2050年には97億人となる。人口増に食糧生産が追い付いていない。（世界）
- ・ 2019年度7億人が栄養不足。2018年比、1000万人増加（世界）
- ・ 食糧自給率カロリーベースで37%。全体の63%を海外に依存（日本）
- ・ 世界情勢の変化や凶作、輸入の途絶を予想し、食料生産力を強め、食糧自給率を高める必要あり。（日本）
- ・ 食糧危機に備え、市民の食糧確保が重要（泉大津市）

③課題

- ・ 基幹的農業従事者の減少・高齢化。休耕地の増加、農地面積の減少（日本）
- ・ 農地が少なく、市単独での食糧確保は困難（泉大津市）

2. 対策

- ・ 平時から他の自治体と関係性を構築（給食用農作物の購入）し、市民の健康増進を図るとともに、それを有事（食糧危機など）の際に活用できる仕組みを構築。

令和5年度：自治体間農業連携先を公募（6自治体：北海道旭川市、長野県南箕輪村、滋賀県東近江市、和歌山県日高川町、熊本県人吉市、沖縄県石垣市）

令和6年度以降：新たに3自治体との農業連携協定締結を予定（お米以外の農産物、野菜や果物）での連携を模索中）

- ・ 生産者の収入安定・向上・休耕地などの有効活用、担い手の育成・確保につながる。（連携自治体）
- ・ 安定した出口（消費地）として機能することで、連携自治体の農業発展に寄与（泉大津市）
- ・ 食糧確保の独自のサプライチェーン（官民連携）づくり

【お米の購入フロー】

- ① 泉大津市が提携先の募集を行った上で自治体と連携協定を締結
- ② 泉大津市が米の調達業務を民間事業者へ委託
- ③ 委託先事業者と農業連携先の生産者が玄米の売買契約
- ④ 玄米を精米業者へ納品
- ⑤ 精米されたお米を給食で提供

【購入する玄米について】

- ① 原則として有機JAS米又は特別栽培米
- ② 各産地から購入量を想定

③検査米（1等米、2等米）

④水分量 13.5～14.5%

3. 「食」の取組み

①連携先地域から米を購入

R5年産米(有機米／特別栽培米など)を農業連携先地域のJAを通じて購入。購入した米を学校給食や、子育て支援施策などに活用。

②ときめき給食

R4年4月より「ときめき給食」として発酵食品やオーガニック食材、旬の食材など、季節を感じられる普段と違う給食を毎月第2、第4木曜日に提供。

③市立病院で金芽米

R5年4月から泉大津市立病院で提供するお米を「金芽米」に変更。食を通じた最適な栄養管理を目的に血糖や腸内環境、ビタミン強化に配慮した食事提供を行っている。

④橋本市との連携

R4年8月19日に和歌山県橋本市と「持続可能な農業の推進と安定的な食糧の提供・確保に向けた連携に関する協定」を締結。本協定を下に、今後は橋本市の棚田を中心に地域の水田や畑を活用し、泉大津市の小中学校の給食での活用や両市の小中学生が農業体験で交流する。

⑤マタニティ応援プロジェクト

東洋ライス株式会社と妊婦の健康増進を目的としたプロジェクトを実施。R5年4月から出生届提出の翌月から出産予定月まで毎月最大10kgの「金芽米」をプレゼント。

⑥子育て応援米支援事業

食料品価格の高騰により影響を強く受けている子育て世帯の生活支援と市民の健康増進を目的として、0歳から18歳の子どもを対象に、子ども1人辺り5Kgの「金芽米」を支給。

4. 農林水産省、他市との取組み

①旭川市との「オーガニックビレッジ宣言」

令和6年7月11日、旭川市と共同で「オーガニックビレッジ宣言」を行った。それに伴い学校給食において「旭川DAY」を実施し、有機米を始めとして旭川農作物を使用した北海道の郷土料理を提供した。

また、「こどもグリーンツーリズム」と称して泉大津市の子どもが旭川市を訪問し、農業体験などで食育・健康リテラシーが向上するようなグリーンツーリズムを実施。更には令和6年9月に開催予定のプレ万博イベントで旭川市産の農産物販売や物産、シティプロモーションを行った。

②農林水産省 武村副大臣が泉大津市を視察

令和5年12月に武村農林水産副大臣が泉大津市の認定こども園を訪問し、農業連携先で生産された特別栽培米や勇氣食材などを使用した給食を視察された。

(2) 和歌山県 東洋ライス株式会社 雑賀慶二社長との意見交換の報告

1. 会社概要

1.1 雑賀社長のプロフィールと主な開発

雑賀慶二社長は和歌山県和歌山市生まれ。祖父が設立した雑賀商会を手伝い、1961年に石抜機を発明。以後、株式会社東洋精米機製作所の設立、財団法人雑賀技術研究所の設立、「無洗米」の開発、味度計の開発、残留農薬一斉分析法「MAPS」の開発、「金芽米」の発売など、多くの革新的な開発を行ってきた。2013年に両社を合併し、東洋ライスを設立。近年では「世界最高米」のギネス世界記録認定、たんぱく質を減らした包装米飯の開発など、持続可能な開発目標（SDGs）にも貢献している。

1.2 東洋ライスの特徴

東洋ライス株式会社は精米機やコメ関連食品を製造・販売する米の総合メーカー。特に「無洗米」と「金芽米」を開発し、美味しさと高い栄養価を併せ持つ健康志向のコメを提供している。国内市場が縮小傾向にある中、海外市場への進出を目指し、香港、シンガポール、米国、台湾への輸出に取り組んでいる。最近では北欧でのイベント参加を通じて、「無洗米」の省エネ・環境への優しさが海外にも評価され、新たな市場開拓の可能性を見出している。

2. 雑賀社長との意見交換から

雑賀社長との意見交換では、東洋ライスの過去の振り返りや今後の展望について話されました。創業以来63年間一度も赤字になったことがなく、営業マンにノルマがないという独自の経営スタイルが強み。従業員の意見を尊重し、社会の困りごとに関心を持ち、社会の利益のために活動している。

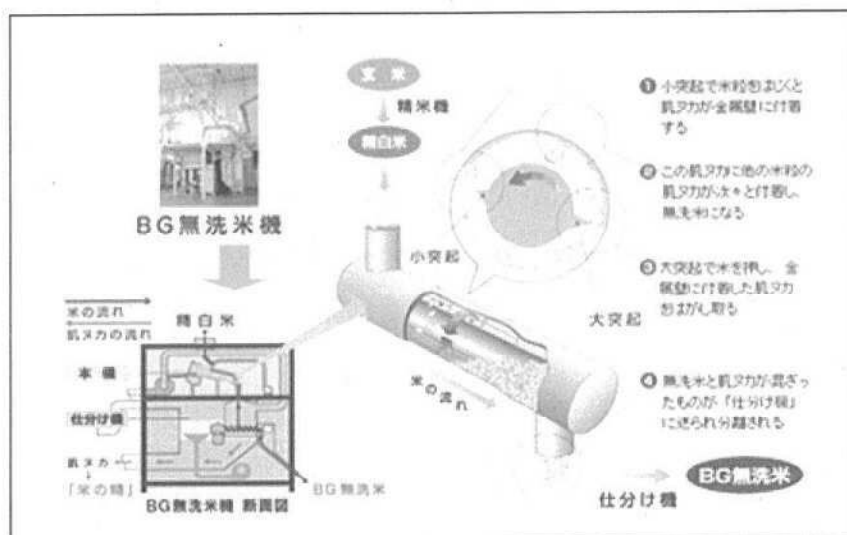
企業の経営者として、雑賀社長は社会的責任として納税による社会貢献と事業による社会貢献の両方に取り組んでいる。特に、未来を担う子供たちが健康に育つために、栄養豊富な「医食同源米」の導入を推進している。すでに7つの自治体で学校給食や妊婦への無償配布を実施している。

さらに、2023年4月には「医食同源米によって国難を解決するためのコンソーシアム」を立ち上げ、産官学消（消費者）が一体となって取り組んでいる。全国各地の自治体と連携し、「医食同源米」の普及を通じた健康増進に努めている。

3. 今後の展望

雑賀社長は、社会貢献を続けるためには全国的な取り組みが必要と考えており、行政、学識経験者、民間企業が連携し、さらなる発展を目指している。今後、名張市においても「金芽米」の学校給食への導入や妊婦への無償配布などの事業が推進できるように、会派として積極的に取り組んでいきたい。

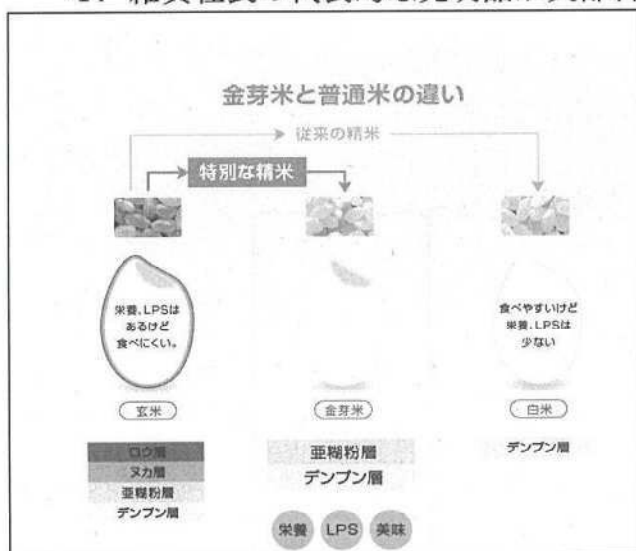
3. 雑賀社長の代表的な発明品：無洗米の仕組み



4. 雑賀社長の代表的な発明品が文部科学大臣賞受賞

※R 6 年度科学技術賞を受賞

東洋ライスの雑賀慶二社長はこのほど、令和 6 年度科学技術分野の文部科学大臣表彰で科学技術賞(技術部門)を受賞した。「白米と同じように炊きやすく食味の良い玄米の開発」に対する受賞。同社は受賞にあたり、以下のコメントを発表した。「この度受賞したのは、従来玄米の炊きにくさ・食べにくさの原因である米粒表面のロウ層を均等に除去する加工技術。同技術を用いて玄米の栄養と白米の食べやすさを両立した『金芽ロウカット玄米』を 2015 年に発売した。米カテゴリーは差別化が難しく価格競争も厳しいが、同商品は 1 kg 当たり 600 円以上の高価格で安定的に売れている。粗利も確保できるため量販店の評価が高い。類似商品も作られており、『食べやすい玄米』という新たな市場を創り出した」。



5. 東洋ライスの自治体連携と社会実装の取組事例の紹介

東洋ライスは、大阪府泉大津市(南出賢一市長)と包括連携協定を締結した。2023 年 4 月から、「泉大津市マタニティ応援プロジェクト」と「給食で使用する米の保管・精米・流通の新たな仕組みづくりに向けた実証実験」を開始するもので、それぞれに同社の「金芽米」を提供する。

マタニティ応援プロジェクトは、妊娠届提出時にすべての妊婦に金芽米 2 kgを提供し、さらに、プロジェクト参加者に対して金芽米最大 10 kgを出産月まで毎月送付する。年間 300 人程度で 7~8 か月の利用を見込み、妊婦検診などの健康データやアンケートによって健康効果の検証も行う。出産を控えた家庭への支援と市民の健康増進を図る。金芽米の年間使用量は最大約 25t(精米ベース)を想定しており、費用は東

洋ライスが全額負担する。

給食に関しては、連携する生産者から泉大津市が購入した有機 JAS 米・特別栽培米などの玄米を、東洋ライスが金芽米に精米加工。就学前施設や小学校向けの炊飯工場、中学校向けの給食センターへ納める。食糧の安定確保と、不測の事態に対応できる独自のサプライチェーン構築を目指すもの。使用量は 77t を想定、費用は 2 者で分割する。

東洋ライスの雑賀慶二社長は「われわれがかねてから望んできた社会奉仕ができることとなり、心から感謝している」、南出市長は「東洋ライスさんと志が一致した。医療費を削減し農業を救うモデルケースにしたい」と述べている。

6. 雑賀社長の医食同源などのキーワードの話から

1. 糠と金芽米

- ・「糠」は「米」に「健康」の「康」と書く。
- ・精米時に栄養豊富な「亜糊粉層」を残す「金芽米」を開発。

2. 拡散思考

- ・雑賀社長は「発明家」として、自然界や他の機械からヒントを得て技術を開発。
- ・集中思考と拡散思考を使い分け、新しいアイデアを生み出している。

3. 贅沢が怖い

戦後の苦労した経験から、贅沢を恐れ、節約の精神を大切にしている。

4. 商品開発

- ・「石抜き機」を自作しメーカーになるきっかけを得た。
- ・常に誰かに喜んでもらいたいという思いから商品開発を行っている。

5. 現世

- ・戦国時代の雑賀孫一の一党の出自だが、自分の仕事にしか関心がない。

6. 1kg1 万円の金芽米

高付加価値の商品である「世界最高米」がギネス記録に認定。

7. 医食同源

米の栄養価を活かし、病気予防と健康促進を目指す。

8. コイン精米機

名張・伊賀地域で金芽米を普及するには、まず市長のリーダーシップが必要である。両地域には金芽米の精米機がないので、それを導入する必要がある。しかし、新設するには意識改革や資金的な壁が立ちはだかっている。突破するにはエネルギーがいる。最も手っ取り早いのは、街中で使える金芽米用のコイン精米機が発明できれば、この地域で普及することも可能となりますねと要望をお願いした所、現在開発中で、もうすぐ目出が立つとのことであった。楽しみである！

9. 伊賀コシヒカリ金芽米

名張地域で普及するために、とりあえず、金芽米を試食することができれば、そのおいしさと特徴を理解できるのではないかとということで、9 月に新米伊賀コシヒカリができるサンプルを東洋ライスにおいて、金芽米への適合性が合致するか否か、調べてもらうことになった。

会派としても今回の視察で、雑賀社長の金芽米にける想いを会派で共有することが出来たことが収穫である。今後もこの金芽米について調査研究を引き続き継続していく。

(3) NPO 法人フレイルサポート仁淀川における座学とフレイル予防体験の報告

面談者：小松 仁視 事務局長

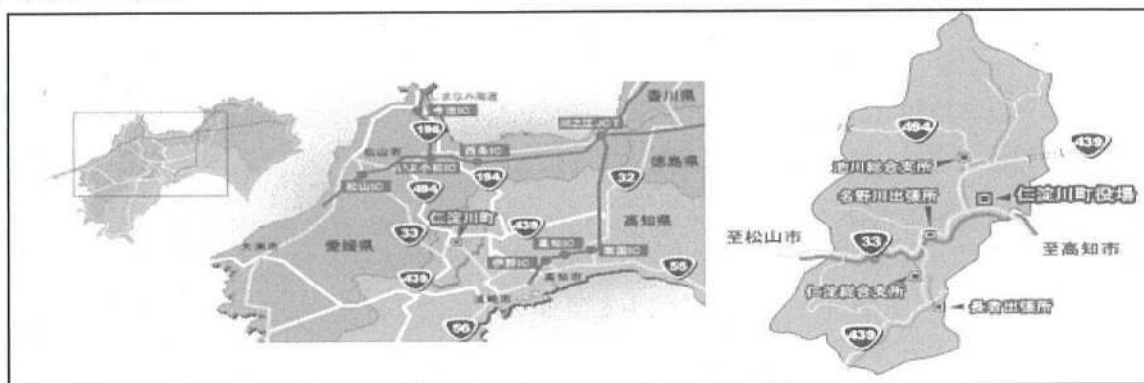
1. 小松事務局長からの座学報告

①. 仁淀川町の概要

仁淀川町は高知県の北西部に位置し、平成 17 年 8 月 1 日に吾川村、池川町、仁淀村の 3 町村が合併して誕生した。面積は 332.96 ㎢で、県全体の 4.69%を占めている。仁淀川町は四国山地と仁淀川に囲まれ、国道 33 号や国道 439 号が交差する交通の要所。

図表 仁淀川町の位置

(出典) 仁淀川町ホームページより



②. 人口の推移と今後の見込み

当町の人口は昭和 22 年に 26,124 人をピークに減少し続けている。2021 年 4 月 1 日時点で総人口は 5,060 人、高齢者人口は 2,782 人（うち後期高齢者は 1,784 人）、高齢化率は 54.98%。後期高齢者の割合は増加傾向にあり、25 年には前期高齢者の 2 倍強、35 年には約 3 倍になると予測されている。団塊の世代が後期高齢者となる 25 年を見据えて、高齢者施策を進める必要がある。

③. 取組概要

当町と NPO 法人フレイルサポート仁淀川が協働し、フレイルチェック活動を行っている。住民主体で行政、医療専門職、大学と連携し、フレイル予防の実践拠点「ハツラッツ」を設立した。活動は 2019 年 3 月から 2022 年 3 月にかけて行われ、住民による NPO 法人が設立された。



フレイルの風が吹きハツラッツが誕生

学びと実践、心の拠点ハツラッツの仲間たち

④. 住民主体によるフレイルチェック活動との出会い

当町は 2023 年 1 月の推計人口が 4,492 人と減少し、高齢化率は 57.3%と増加。山間部の小さな町で、高齢化と人口減少が進行している。2019 年 7 月に東京大学高齢社会総合研究機構と高知県の支援により「住民主体によるフレイルチェック活動」が導入された。この活動の背景には、団塊世代がまだ元気なうちに対策を講じる必要があるという危機感があった。

第 1 段階～心を耕す～

初期の段階では以下の取り組みが行われた。

1. 住民が主体性を持つため、専門職（特に行政の保健師）に依存しない体制を目指した。
2. サポーターによる「健幸会議」を創設し、データと現場の感想を共有し、前向きな議論の場を設けた。
3. フレイル予防は寝たきりになっても可能であることを理解し、「老活」を学んだ。
4. 町の将来人口などの話題を提供し、サポーターが町の課題を自分事として捉え始めた。

“高齢化率は、世界で第 11 位と世界のトップランナーを走っている。”

全国の認知症有症率は、80-84 が 2 割、85-89 が 4 割、90-94 が 6 割、95 歳以上が 8 割である。

第 2 段階～社会が拡がる～

2020 年秋から他市町村との交流を開始し、フレイルチェックの出前や研修での応援を行った。この交流により、サポーターは自身が元気をもらい、新たな関係性を築く喜びを感じた。県内のサポーターとの交流は町外のサポーターとの仲間意識を生み、互いに心理的に近い存在となった。2022 年 10 月には徳島県那賀町を訪問し、活動を報告し合い、未来を語り合った。

第 3 段階～作戦を立て、実行へ～

(1) 課題解決のために以下の取組が行われた。

1. フレイルチェックの結果から、下肢筋力をアップする仕組みを考えた。（下肢器具 3 点セット）
2. 町地域包括支援センターとの勉強会で課題を学び、仁淀川町への導入を考えた。
3. 「ハツラツ」を考案し、持続可能な仕組みを目指した。

「ハツラツ」のプログラムは短期集中予防サービスに似ているが、利用者とサービス提供者の関係性ではなく、住民同士が励まし合う場である。3 か月間の体力の推移は向上し、卒業後の社会への貢献意欲も向上した。

(2) ～住民主体のフレイルチェック活動～特徴とねらい～

- ①. 科学的エビデンスから構築したフレイルチェック：サルコペニアや新規要介護のリスク予測
- ②. 健康長寿／フレイル予防のための 3 つの柱（栄養・社会参加・運動）
- ③. システム化された養成研修（フレイルサポーター地域の元気シニア）等
- ④. 赤・青シールを参加住民が自分で貼り、自分の立ち位置が見える化
- ⑤. 楽しくワイワイ笑いながら、かつ、きっちりと測定
- ⑥. フレイルサポーターが「ツボどころ、目からウロコ」の情報を参加住民と一緒に共有し、さらに自治体の既存活動にもつなぐ。
- ⑦. 必ず「継続」というルールに乗り、半年単位の定期的なチェック（「半年後にまたお会いしましょう」の声かけ）
- ⑧. リスク保有者（赤シールが多くデータが悪い）に対しては専門職に必ずつなぐ
- ⑨. フレイルサポーター自身の連帯感と達成感、次回に向けた進化と成長
- ⑩. 次回のフレイルチェックまでの半年間に住民をどのように意識変容・行動変容できるのか、各自治体で工

夫を凝らす【腕比べ】

⑪. 東京大学高齢社会総合研究機構が中心となることにより、フレイルチェック活動参加自治体、全国の自治体の取組を共有でき、かつ、常に最新の知見が得られるとともに、随時、様々な助言が得られる

第4段階～まちづくりへ～

以下の新たな動きが示された。

1. 2022年1月に県内サポーター交流・勉強会を開催し、次世代へバトンを渡す方策を考えました。
2. 22年3月に「人口減少下における持続可能なまちづくりシンポジウム」を開催し、共同宣言を行った。
3. 24年4月に「NPO 7ルネ 仁淀川通信」創刊号が発行された。

仁淀川町では、令和元年からフレイルチェック活動の取組を開始し、最初にフレイル概念の寛容さとフレイルサポーター養成を行い 各地区でのフレイルチェックを始めた。

現在（令和元年度末）、フレイルサポーターが、34名、フレイルチェックを受けられた方は、8地区・104名です。結果を個人ごとに見ると、元気そうに見えていた人が実はフレイルが進行していたこと。また地区ごとの健康課題（筋力低下や滑舌の悪さ、物忘れへの不安等）等も明らかになった。

そこで、フレイルチェックの結果に基づく健康講話のテーマ設定等、住民の気づきを「そっと押す」保健活動の充実、また、昨年のフレイルチェック結果を踏まえ、口腔機能の低下を防ぐことが仁淀川町の「フレイル予防の1丁目1番地」と仮説を立て、年齢を重ねても諦めない「オーラルフレイル活動を強化していく。

併せて、半年後の自分をイメージしたセルフプラン「心積みメモ」の普及を行ない、人生100歳時代を生ききる住民を官民協働で支える体制の構築を目指していく。

⑤. 解決した課題

仁淀川町では、介護予防の取組が低調であり、集いの場も減少していた。虚弱化した高齢者がデイサービスを利用し重度化するパターンが一般的だった。特に男性高齢者へのアプローチが課題だった。

⑥. 解決に向けた手法

2019年3月から22年3月にかけて、高知県や東京大学の協力を得て、住民主体のフレイル予防活動を開始しました。元気な高齢者、特に男性が多く参加し、フレイルチェック活動が展開された。「ハツラッツ」を考案し、3クルールの試行を経て成果を検証し、NPO法人を設立した。

⑦. 事業費と資金調達

事業推進にあたり、各団体の役割を分担して、NPO法人フレイルサポート仁淀川はフレイル予防活動全般と「ハツラッツ」の企画・運営を行い、仁淀川町は経費負担をした。資金は生活支援体制整備及びフレイル予防委託業務として、仁淀川町より1,100万円を受託した。

⑧. 課題と工夫

フレイルサポーター（平均83.2歳）が自身のためになることを実感できるよう、活動をシンプルにした。また、大豊町など他市町村との交流の機会を設け、社会が広がる喜びを感じられるようにした。「ハツラッツ」参加者を「鯉さん」、支える側を「お支えさん」と命名し、フレイル予防の実践と学びの場としての役割を持たせた。卒業後の支援体制も整備し、地域でのフレイル予防伝道師として活動できるようにした。

⑨. フレイルサポーター制度

23年9月現在でフレイルサポーター制度があるのは、全国93自治体。徳島県では24市町村のうち、9市町で制度があるが、高知県では34市町村のうち4市町（南国、四万十市、仁淀川、大豊町）に留まり、香川・愛媛にはまだない。全国に先駆けて深刻な高齢化に直面している高知県は23年に健康寿命を男性73.02年以

上、女性 76、05 年以上の目標を掲げており、仁淀川町の先行例などを基に全県的な取組を検討している。

現在、サポーターは 183 人（2019-31、20-11、21-32、22-52、23-48 人で内、男性はひと 4 割弱）

⑩. おわりに

フレイルチェック活動とハツラツツの取組を通じて、サポーターが互いを尊重し、励まし合いながら未来を語る信頼関係が構築された。この取組はどの自治体でも同様の結果を得ることが可能であり、行政が勇気を持って一步を踏み出し、「フレイルに強いまちづくり」をともに成し遂げることが期待されている。

今回の視察を通じて、小松事務局長は「仁淀川町では、老いを自分事としてとらえ、住民と一緒に乗り越えるために自発的に互助の仕組みを作ってきた。今後、都市部も含めて高齢化の課題に直面する全国の地域の参考になる取り組みであり、他の自治体でも普及することを願っている。今後の課題は、健康寿命と平均寿命が伸びているが、男 9 歳、女 12 歳の差が 15 年経過しても差が縮まっていないのが問題である。政策の大転換が必要である。」と語ってくれた。

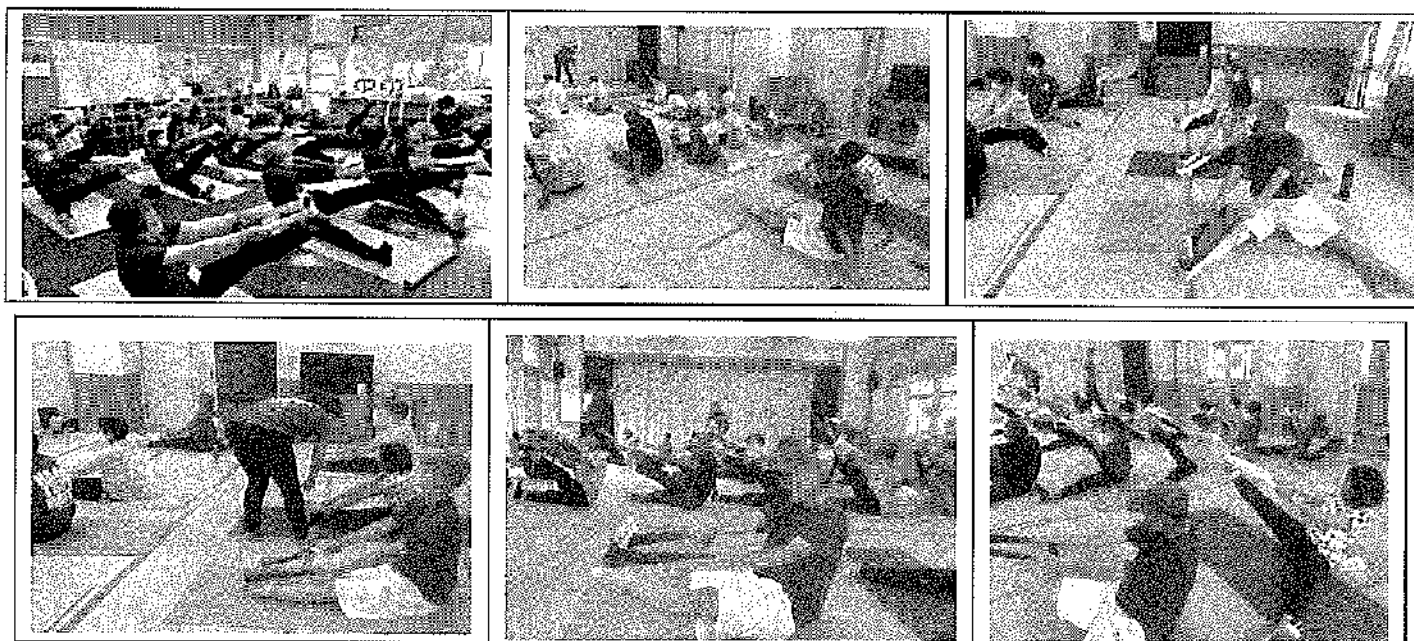
本市もフレイル予防は、介護予防として「運動」「栄養（口腔）」「社会性」の 3 本柱に取り組んでいる。そして、まちじゅう元気！リーダー養成講座を H27・28 年度に実施しているが、コロナ時にはオンラインでフォローアップしたそうであるが、すずらん台のはつらつ元気隊も健在であるので、是非、当町の「ハツラツツ」の体験と座学で学んだことを会派としては、実践的な事業として粘り強く提案や要望をしていきたい。

2. 「ハツラツツ体操」会派 3 人による 3 時間体験の報告

①. 準備体操・ストレッチ体験

準備体操後、マットで立ったりして上体ストレッチ、座って脚ストレッチや足・指ストレッチ、上体ストレッチなどにより、骨盤・太もも・膝・左右下肢を開脚し、やや前屈するようにさらに広げたり、膝を曲げないで足裏のタオルを引張るなどのストレッチを 1 時間体験。

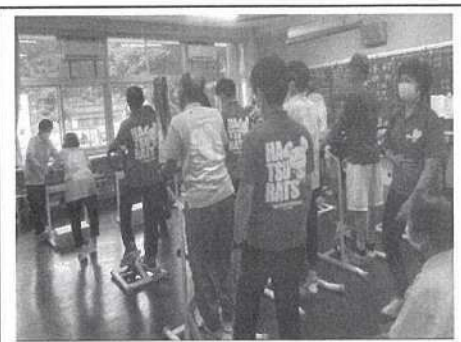
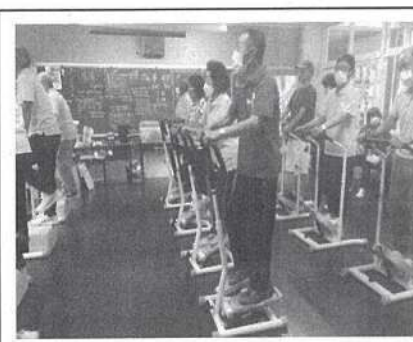
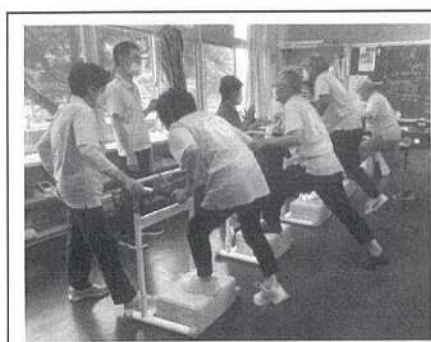
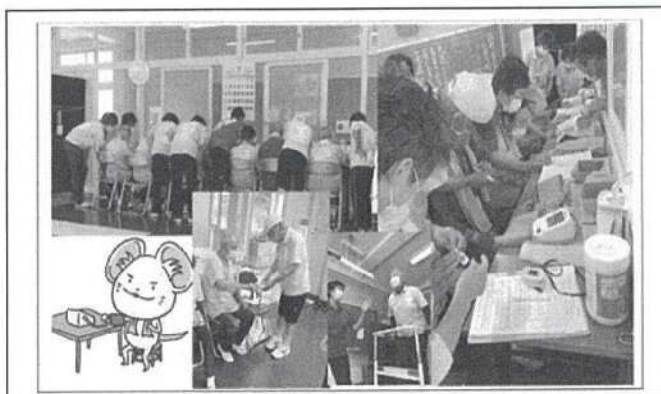
日常の効果としては、下肢の柔軟性改善。脚の動きが楽になる。腰痛の改善。歩行がしやすくなる。



②. 下肢 3 点セット体験・・・常に、笑顔

・乗り降り（下左）：右足から段差に登り、右足からできるだけ伸ばして段差を降りる。次に逆に、左足から登り左足で降りる動作を 3 分ごとに 3 セット。

- ・左右交互に歩く（下真中）：かかとをセットして、つま先に重心をかけ、交互に歩く3分ごとに3セット。
- ・アキレス腱ストレッチ（下右）：アキレス腱は『イチ、ニー！』とリズムよく行うのではなく、じっくり伸ばすことを3分ごとに3セット。



このハツラツ体操が始まったのは、2021年。東京大学高齢社会総合研究機関と連携し、町民がフレイル状態になっていないか、日頃の生活への設問などを通じて19年から、調査する中で「調べるだけでなく、フレイル予防の実践活動が必要だ。」との町民から声上がり専門家が考案した。作業療法士らの指導の下、週2回、各3時間、3ヶ月続けて柔軟や3種類の器具を使った体操などをする。毎回10人以上が出席する人気である。特に顔見知りや身近なメンバーと気軽に話が出来するため、参加者からは「楽しいからまた来たい」と歓迎する声が多い。この体操の効果として介護保険で要支援2から「自立」になった人もいたそう。

3. 22項目からなるフレイルチェック効果について

①. フレイルチェック

・22項目からなるフレイルチェックは、11（イレブン）のチェックと深堀チェックの2本立てで構成され、11のチェックは高齢者自身の主観的健康観、深堀チェックは主に身体機能、筋力を測定する客観的データからなる。

フレイルチェック（簡易チェック）

～すばやく、てがみに、かんたんに、あなたの元気度を調べてみましょう～

指輪つかテスト

指輪つかでふくらはぎを回した時にどうなりますか。
当てはまる ☐ に同じ色のシールを貼って下さい。

回らない

ちょうど回る

隙間ができる

右のアンケートに答えてみてください。
指標がどれほどお元気かわかります。また、健康を維持していくうえで重要な食事・お口や運動、社会性、こころの元気さも調べてみましょう。意外に十分でない部分が見つかるかもしれませんよ。
回答したら裏面を照らして参考にしてみてくださいね！

イレブン・チェック

各質問に対して、当てはまる答えと同じ色のシールを貼ってください。濃い色の指標は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気をつけください。
※ 同じ色のシールを右の枠にも貼って提出してください▶

身体機能	口腔	運動	社会性・生活
1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた運動を心がけていますか	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	3. 「ききいか」、「なくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛み砕けますか	4. お茶や食べ物でむせることがありますか
5. 1週30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと感じますか	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか
9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	10. 自分が活気に溢れていると感じますか	11. 例よりも、物忘れが頻りに感じますか	

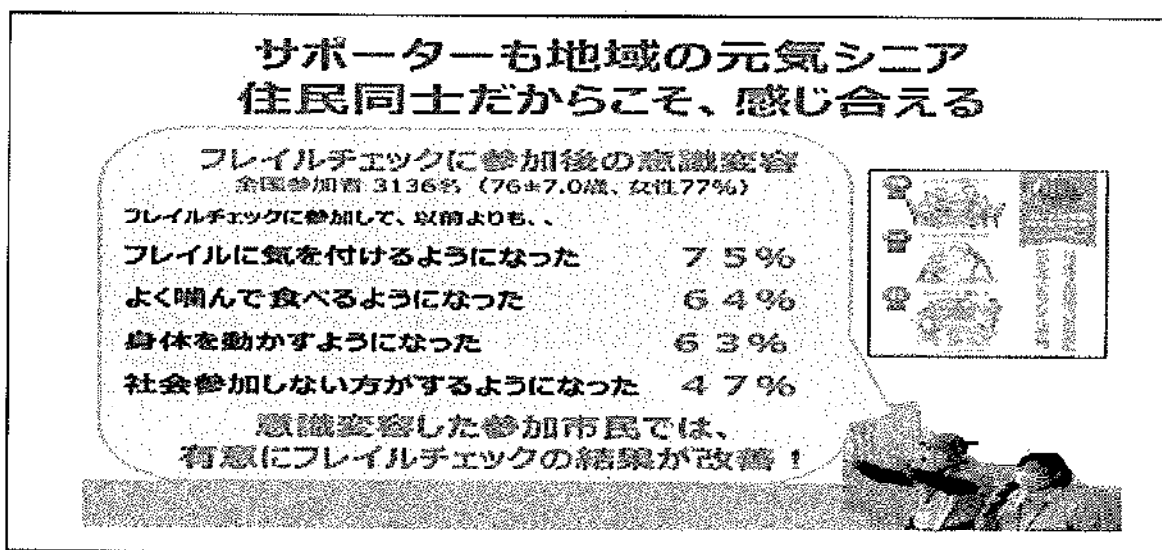
・フレイルチェックは、サポーターの助けも借りながら、高齢者自身自らがチェック項目ごとに、皆と一緒に「赤シール」「青シール」を貼ることによって、フレイルにおける自身の今の立ち位置に気づく。

・サポーターが、同世代の高齢者の目線で「自分たちも気づいたのだから、皆さんもやった方がいい」という雰囲気やフレイルチェックの場で作り、フレイル予防の3本柱である「栄養（食、口腔機能）」「運動」「社会性」という普遍の話を、高齢者本人の心にストンと落とす感じを出し、自分事化出来る機会にすることで意識変容を促していく。

・半年後のフレイルチェックでも「青シールが増えた」「赤シールが減った」「いじができた」ことを、同じ高齢者であるサポーターや地域の住民同士で分かち合う。

・気づきにおいても、継続においても「同じ高齢者同士」が意識変容、行動変容の鍵。

② フレイルチェックの効果… “どうしてもよいと思ったらあかん、自分を奮い立たさないかん！”



（４）仁淀川町国民健康保険第3期データヘルス計画

フレイル予防を基軸として健康長寿のまちづくり

～地域で取り組む高齢者の健康・その環境づくり～

1. 事業の位置づけ

仁淀川町では、「フレイル予防活動の推進」を仁淀川町高齢者福祉計画及び第9期介護保険事業計画に位置づけし、ポピュレーションアプローチとして健康長寿の延伸を目指し、フレイル予防の事業を実施している。KDB、介護保険認定データやインフォーマルサービスの利用状況を取りまとめ地区診断をし、フレイルチェック、フレイル予防を通じての健康活動であり、健康長寿の地域づくりであり、地域包括ケアシステム構築の一環（人生100歳時代を生き切る住民を官民協働で支える体制の構築）である。

2. 事業目標

イキイキとした生活を送れるフレイル予防の環境づくり

- ・フレイル予防、生活習慣病予防の推進
- ・介護予防・日常生活支援総合事業の推進
- ・健康・生きがいづくりの推進

3. 今までの取組み

平成31年3月15日	保健師対象の庁内勉強会（東京大学 神谷先生：県予算）
令和元年6月5日	フレイル予防講演会 111名（東京大学 神谷先生：県予算）
令和元年6月28日	老人クラブ フレイル学習会
令和元年7月1、2日	フレイルサポーター養成講座 20名（人件費：県予算）
令和元年7月2、3日	フレイル予防講演会 5地区 65名（東京大学 神谷先生：県予算）
令和元年7月22日	フレイルサポーター第1回勉強会 14名 【2025 フレイル予防の確認、地区の順番を検討】
令和元年8月21日	フレイルサポーター第2回勉強会 11名 【実践（手技の確認、深堀チェックの測定）、会場への移動手段及び交通費、共食】
令和元年9月5日	フレイルサポーター第3回勉強会 11名 【測定機器の説明書や掲示物を作成】
令和元年9月10日	仁淀川町議会 全員協議会でフレイル予防 2025 を説明
令和元年9月13日	フレイルサポーター第4回勉強会 8名 【体組成計の徹底攻略、プライバシーの配慮を確認、保健師フレイルチェックの 班分け】
令和元年9月17日	フレイルサポーター先進地視察 9名【大豊町大平地区】
令和元年9月24日	フレイルサポーター実践勉強会 7名【町長と保健師のフレイルチェック】
令和元年10月9日	久喜地区フレイルチェック（初陣）【チェック7人、サポーター11人】

4. 財源

- ・介護予防事業費 一般介護予防事業費 7,742,843 円
（介護予防・日常生活支援総合事業 国：25%、県：12.5%、市：12.5%、保険料：50%）
- ・包括的支援事業任意事業費 生活支援体制整備事業 11,454,456 円
（包括的支援事業 国：38.5%、県：19.25%、市：19.25%、保険料 23%）

5. 医療費と介護給付費の推移

平成30年度から「仁淀川町ハツラッツ」を導入後、毎年、後期高齢者医療費の一人当たり入院医療費、一人当たりの入院外医療費共に減額している。

（5）3日間の視察を通しての所感

今回の視察は「食と運動と健康」がテーマでした。泉大津市は「健康と食料安全保障」を目指し、オーガニックビレッジ宣言をして全国の市町村と協定を結んで給食用の米を確保すると共に、米の健康成分（亜糊粉層）を残した東洋ライス製造の「金芽米」を主食にし、命を育む妊婦の方にも配布され、市民の方に喜ばれています。

仁淀川町は健康体操「ハツラッツ」で筋力を鍛え、医療費などの削減に努められています。フレイルサポーターの方々の中では「高齢者といわれるのは80歳から」という合言葉があるように老々介護ならぬ老々サポートがされており、「ハツラッツ」の現場は元気な高齢者の集まりになっています。

どちらも背景があり、泉大津市の食糧自給率は1～2%のため、災害などで食料が届かなくなれば、たちまち食料難になることが予想されます。また仁淀川町は山間部に位置する地域で、生活必需品を購入するには車で20分位走らせたところに行かなければなりません。町内も急な坂道が多く、車がすれ違うのも困難な狭い道路も多く、徒歩移動が欠かせない地域です。

まちの課題を解決するための政策ですが、どちらも今後の名張市が抱えるだろう問題と考えます。現場の方と直接つながらせていただきましたので、このご縁を大切に本市での課題解決に活かしていきます。

