

報告書

静岡県委託事業：民間活力による通いの場支援事業

令和4～5年度

公益財団法人しずおか健康長寿財団

〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70
電話 054-253-4221 FAX 054-253-4222

公益財団法人しずおか健康長寿財団

目 次

I. 民間活力による通いの場支援事業について	4
1. 事業目的	4
2. 事業内容	4
II. 通いの場について	5
1. 通いの場とは	5
2. 通いの場の現状	5
III. 実施した通いの場一覧	6
1. 実施箇所数および述べ参加人数の計	6
2. 各年度の実施一覧	6
IV. 事業に参画した企業・団体と実施内容	8
1. 実施一覧	8
2. 各企業・団体による実施内容	9
V. 健康運動指導士による体力測定・日常生活チェック	22
1. 体力測定	22
2. 日常生活チェック	23
VI. 体力測定・日常生活チェック結果	24
1. ベースライン調査結果	24
2. 講座1回目と2回目の測定値の比較	27
VII. アンケート結果	28
1. 参加者からのアンケート結果	28
2. 申込市町・団体からのアンケート結果	29
VIII. まとめ	30

I 民間活力による通いの場支援事業について

公益財団法人しずおか健康長寿財団では、令和4・5年度に、静岡県からの委託により、民間活力による通いの場支援事業を行いました。民間活力による通いの場支援事業の概要は以下の通りです。

1. 事業目的

健康寿命の更なる延伸のため、民間企業との連携や効果的な専門職の活用により、通いの場における介護予防活動の活性化を支援することを目的とした事業です。

2. 事業内容

1). 企業・団体の募集

通いの場での健康づくり・介護予防を目的とした講座の実施を希望する企業・団体を募りました。

2). 通いの場の募集

市町や市町社会福祉協議会、地域包括支援センターを通して、講座の受講を希望する通いの場を募りました。

3). 講座の実施

企業・団体が実施する講座と通いの場のニーズをマッチングさせ、各通いの場において2回ずつ企業・団体による講座を実施しました。加えて、各回、専門職（健康運動指導士）を派遣し、健康状態の確認のための体力測定や日常生活チェックも実施しました。なお、実施内容は、Web会議やメールによる事前打合せにおいて調整しました。

4). 結果のフィードバック

講座終了後に、市町や市町社会福祉協議会、地域包括支援センター、企業・団体に対して、体力測定や日常生活チェックの結果をフィードバックしました。

II 通いの場について

1. 通いの場とは

通いの場とは、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。地域の介護予防の拠点となる場所でもあります（厚生労働省）。

2. 通いの場の現状

通いの場は全国に12万3,890箇所、静岡県においては4,665箇所あります（厚生労働省、令和3年度 介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況に関する調査結果（同静岡県データ））。

1). 活動内容

通いの場では、体操（運動）、会食、茶話会、認知症予防、趣味活動など、様々な活動が実施されています。

静岡県の通いの場における主な活動内容（厚生労働省）

活動内容	体操（運動）	趣味活動	茶話会	認知症予防	会食	その他
箇所数	2,147	1,277	765	234	77	165

2). 活動場所

通いの場は主に公民館・自治会館・集会所などで実施されています。

静岡県における通いの場の主な活動場所（厚生労働省）

活動場所	公民館・自治会館・集会所	公園	個人宅・空地	介護関係施設・事業所の空きスペース	その他
箇所数	3,685	273	129	99	479

Ⅲ 実施した通いの場一覧

1. 実施箇所数および述べ参加人数の計

令和4年度と5年度で併せて42箇所、延べ1,316人を対象に事業が実施されました。

	実施箇所数（箇所）	延べ参加者数（人）
令和4年度	17	532
令和5年度	25	784
計	42	1,316

2. 各年度の実施一覧

1). 令和4年度

令和4年度は17箇所、延べ532人を対象に事業が実施されました。

	通いの場	申込市町・団体	参加者数	
			1回目	2回目
1	交流喫茶なみき	三島市錦田地区地域包括支援センター	14	14
2	フレッシュクラブ	河津町福祉介護課	23	18
3	笑顔会	南伊豆町福祉介護課	13	12
4	はまぼう会	南伊豆町福祉介護課	20	17
5	住吉活き活きサークル	地域包括支援センター和合	29	25
6	なでしこサロン	地域包括支援センター和合	8	8
7	富塚さわやかクラブ	地域包括支援センター和合	23	21
8	元気人	藤枝市地域包括ケア推進課	9	10
9	きすみれ元気教室 OB 会	藤枝市地域包括ケア推進課	8	11
10	ロコモ泉	藤枝市地域包括ケア推進課	17	15
11	シルバー流健康体操	藤枝市地域包括ケア推進課	26	23
12	ひろはたロコモ体操	藤枝市地域包括ケア推進課	11	13
13	森島ふれあい生き生きサロン和楽日会	富士市高齢者支援課	24	15
14	和田木いきいきサロン	熱海市社会福祉協議会	14	13
15	さわやか会	焼津市社会福祉協議会	10	11
16	さくらサロン”いろは”	河津町社会福祉協議会	19	13
17	コミュニティ5	焼津市社会福祉協議会	13	12

2). 令和5年度

令和5年度は25箇所、延べ784人を対象に事業が実施されました。

	通いの場	申込市町・団体	参加者数	
			1回目	2回目
1	ひまわり会	焼津市社会福祉協議会	17	17
2	現役っこクラブ	浜松市高齢者福祉課	26	17
3	ふれんどカフェ	御殿場市社会福祉協議会	13	14
4	静浜ドリーム	焼津市社会福祉協議会	16	16
5	オレンジカフェ	森町役場福祉課地域包括支援センター係	21	19
6	居場所なごみの会ごえん	御殿場市社会福祉協議会	30	16
7	大東地域づくり協議会	伊豆市中伊豆地区地域包括支援センター	9	14
8	いきいき旅倶楽部	焼津市社会福祉協議会	27	29
9	山ぶどう	三島市錦田地区地域包括支援センター	15	13
10	さわやか会	焼津市社会福祉協議会	9	9
11	元気人	藤枝市地域包括ケア推進課	13	13
12	スマイルサロン	藤枝市地域包括ケア推進課	15	19
13	ロコモ泉	藤枝市地域包括ケア推進課	12	12
14	お出かけ運動教室	森町役場福祉課地域包括支援センター係	18	16
15	シルバー流健康体操	藤枝市地域包括ケア推進課	18	19
16	体操サークル	河津町福祉介護課	18	15
17	下川原ミニデイ	焼津市社会福祉協議会	18	18
18	ドライブカフェ	伊豆の国市葦山地域包括支援センター	15	14
19	ひろはたロコモ体操	藤枝市地域包括ケア推進課	19	16
20	お出かけ運動教室（園田）	森町役場福祉課地域包括支援センター係	14	12
21	いずのんカフェ	伊豆の国市葦山地域包括支援センター	10	9
22	やいなば生き生きサロン	藤枝市地域包括支援センターグリーンヒルズ藤枝	12	12
23	仲之台・仲よしサロン	伊豆の国市長寿介護課包括ケア推進室	14	16
24	サロンひだまり	伊豆市中伊豆地区地域包括支援センター	10	8
25	きらくな居場所	袋井北部地域包括支援センター	16	16

IV 事業に参画した企業・団体と実施内容

1. 実施一覧

令和4年度、5年度で計13企業・団体による講座が行われました。講座を実施した企業・団体名および実施テーマ、事業に参加した年度は以下の通りです。

	企業・団体名	テーマ	R4	R5
1	おうちフィットネス Smile	地域高齢者の健康づくり / 骨盤底からのフレイル予防の運動指導と講話		●
2	カイロプラクティックアトロ	米国発カイロプラクティック概念による健康とは?		●
3	静岡県カローリング協会	ニュースポーツ「カローリング」体験	●	●
4	株式会社静岡第一興商	地域住民が支える地域の健康とコミュニティづくり (フレイル予防のための音楽レクリエーション)	●	●
5	株式会社シニアライフクリエイト	ご高齢者の栄養管理について	●	●
6	シンコースポーツ株式会社	健康づくりのための運動指導/体組成・血管年齢測定	●	●
7	常葉大学健康科学部看護学科 (深江久代 先生 / 白石葉子 先生 / 松田満孝 先生 / 小澤公人 先生)	教員による各種講座 (クイズで学ぼうフレイル予防 / コグニサイズで楽しく運動&認知症予防 / 高齢者および認知症の方にとって暮らしやすい社会になったか? / いつまでも美味しく食べるための12か条 / 自宅で出来る食べる力を保つ訓練)	●	●
8	常葉大学健康プロデュース学部心身マネジメント学科 (井口睦仁 先生)	健康づくり・介護予防のための運動指導	●	●
9	日本健康運動指導士会静岡県支部	健康づくり・体力づくりのための運動指導	●	●
10	羽立工業株式会社	健康寿命のばそう!動けるカラダ&役立つ健康を身につける講座 (認知症について知っていますか? / 疲れない身体をつくる / 肩こり解消)	●	●
11	株式会社明治	各種講座 (フレイル予防 / 乳酸菌の働きの話 / チョコレートのおいしさと健康)	●	●
12	雪印ビーンスターク株式会社	健康寿命延伸のための栄養講座 (骨の健康講座 / 大人の為のやさしい栄養講座 / お口の健康講座)	●	●
13	リアル野球盤協会	リアル野球盤で健康長寿	●	

2. 各企業・団体による実施内容

1). おうちフィットネスSmile

テーマ	地域高齢者の健康づくり/骨盤底からのフレイル予防の運動指導と講話
概要	高齢者の健康づくりのための、骨盤底からのフレイル予防の運動指導と講話をしていただきました。骨盤底筋群は、姿勢の維持や尿漏れ予防など、身体の機能を維持する上で大切な筋群です。自重やタオルを使用した筋トレやストレッチ、その他エクササイズを教えていただきました。その場で効果をすぐに実感した方も多く、運動の効果を肌で感じていました。自宅で実施をしてみるといった声も多く伺え、高齢者にとって関心の高い講座内容でした。



2). カイロプラクティックアトロ

テーマ	米国発カイロプラクティック概念による健康とは?
概要	カイロプラクティックとは、脊椎を中心とした身体の構造と機能に注目した手技療法を特徴とするヘルスケアです。カイロプラクティックによる健康づくりに関する講話の他、体のゆがみ改善に効果的な体操の紹介を実施していただきました。体操前後で多くの方が体の機能の改善を感じ、驚いている様子が伺えました。体のゆがみは生活習慣から起こるものであること、神経伝達を改善することが体の不調改善につながること等、体と健康の関連について、丁寧にご説明をいただきました。



3). 静岡県カローリング協会

テーマ	ニュースポーツ「カローリング」体験
概要	カローリングは、氷上のスポーツであるカーリングからヒントを得て誕生したニュースポーツであり、子供から高齢者まで、年齢、性別、体力に関係なく車椅子の方も参加できるスポーツです。カローリングの競技に関する説明からはじまり、カローリングの体験をゲーム形式で実施していただきました。誰でも簡単に参加できるスポーツであることもあり、年齢や体力に関係なく、笑顔で参加されている様子が伺えました。終了後には、また実施したいとの声が多く聞かれました。



4). 株式会社静岡第一興商

テーマ	地域住民が支える地域の健康とコミュニティづくり (フレイル予防のための音楽レクリエーション)
概要	生活総合機能改善機器FREEDAM(福祉用に専用設計されたDAM)を活用したフレイル予防のための音楽レクリエーションを実施していただきました。なお、プログラムは対象者の特性やニーズにあわせて組み立てられ、参加者は懐かしの音楽に合わせて体を動かしたり、脳トレを行ったりして、楽しく活動している様子が伺えました。イントロクイズや昭和のスタークイズなどのレクリエーションも大変盛り上がりしました。



5). 株式会社シニアライフクリエイト

テーマ	ご高齢者の栄養管理について
概要	高齢者の栄養管理をテーマとした講座を実施していただきました。65歳からは、フレイル予防のため、たんぱく質を意識して摂る必要があります。たんぱく質を上手にとるコツに加え、バランスの良い食事、減塩などについて説明していただきました。また、普段の食事に必要な栄養素の食品をプラスする“ちょい足し”を教えていただきました。高齢期の食生活について、総合的に学ぶことができ、参加者は関心を持って受講していました。



6). シンコースポーツ株式会社

テーマ	健康づくりのための運動指導/体組成・血管年齢測定
概要	生活習慣病や介護予防、フレイル予防、認知症予防のための講義や運動指導を実施していただきました。また、希望に合わせて体組成および血管年齢測定も実施していただきました。運動指導の専門家による分かりやすく、楽しい講義や指導により、多くの方が体力の維持や増進に関心を持ち、理解を深めることができました。また、自身が得意な動き、苦手な動きの確認ができ、健康のために必要な運動について知る機会となりました。



7). 常葉大学健康科学部看護学科

テーマ	教員による各種講座(クイズで学ぼうフレイル予防(深江久代 先生)/コグニサイズで楽しく運動&認知症予防(白石葉子 先生)/高齢者および認知症の方にとって暮らしやすい社会になったか?(松田満孝 先生)/いつまでも美味しく食べるための12か条・自宅で出来る食べる力を保つ訓練(小澤公人 先生)
概要	常葉大学健康科学部看護学科の教員の先生方による、様々な講座が実施されました。クイズで学ぼうフレイル予防では、クイズを交えてフレイル予防について教えていただきました。コグニサイズで楽しく運動&認知症予防では、認知症の理解を深めるとともにグループでのコグニサイズが実施されました。高齢者および認知症の方にとって暮らしやすい社会になったか?では、高齢化と社会の現状などについて教えていただきました。いつまでも美味しく食べるための12か条・自宅で出来る食べる力を保つ訓練では、口腔機能の維持・向上について教えていただきました。



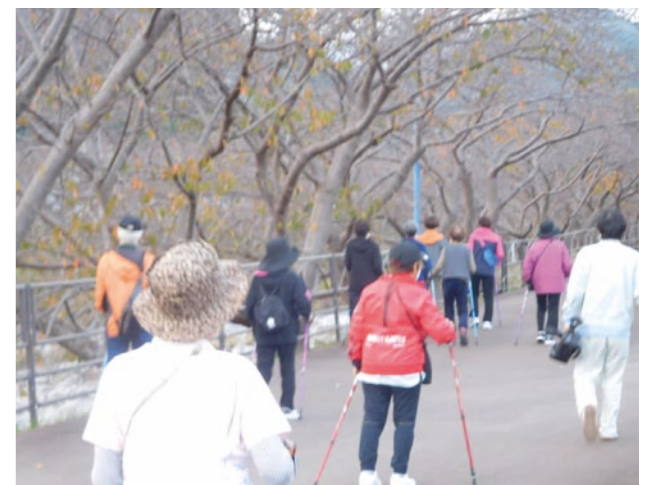
8). 常葉大学健康プロデュース学部心身マネジメント学科

テーマ	健康づくり・介護予防のための運動指導(井口睦仁 先生)
概要	健康づくり・介護予防のための運動指導を実施していただきました。椅子に座った状態などで自宅でも安全に継続できる簡単な筋トレやストレッチメニューを教えてくださいました。また、グループでのレクリエーションも行い、会場は大変盛り上がりしました。また、令和4年度は、井口先生の研究室に所属する学生の方々も一緒に講座を運営してくださり、参加者が楽しく学生の方々とのコミュニケーションをとっている様子が見られました。



9). 日本健康運動指導士会静岡県支部

テーマ	健康づくり・体力づくりのための運動指導
概要	運動指導の専門家である健康運動指導士による健康づくり・体力づくりのための運動指導を実施していただきました。参加者の体力や年齢層、人数に合わせて、筋トレ、ストレッチ、ウォーキングなど、様々な講座を実施していただきました。通いの場内で実践できる運動だけではなく、自宅でも気軽に実施できる運動を多く学ぶことができ、体力づくりに努めたいとの声が多く聞かれました。



10). 羽立工業株式会社

テーマ	健康寿命のばそう!動けるカラダ&役立つ健康を身につける講座(認知症について知っていますか?/疲れしない身体をつくる/肩こり解消)
概要	「健康寿命のばそう!動けるカラダ&役立つ健康を身につける講座」として、オンラインにて3種類の講座(認知症について知っていますか?/疲れしない身体をつくる/肩こり解消)を実施していただきました。講座は、事前打合せにより参加者の要望を聞いた上で組まれました。画面に映し出される映像にあわせながら体を動かしたり、認知症について考えたりすることで、健康寿命をのばす工夫について考えるきっかけとなりました。



11). 株式会社明治

テーマ	各種講座(フレイル予防/乳酸菌の働きの話/チョコレートのおいしさと健康)
概要	参加者の希望にあわせ、健康づくりに役立つフレイル予防/乳酸菌の働きの話/チョコレートのおいしさと健康のいずれかの健康講座を実施していただきました。栄養士により、食生活や栄養に関する専門的な話が分かりやすく説明され、参加者は自身の日常生活の健康習慣を見直しきっかけとなりました。特にチョコレートとおいしさと健康は株式会社明治様の強みや特色を活かした他ではなかなか聞けない、面白い内容でした。



12). 雪印ビーンスターク株式会社

テーマ	健康寿命延伸のための栄養講座(骨の健康講座/大人の為のやさしい栄養講座/お口の健康講座)
概要	参加者の希望にあわせ、骨の健康講座/大人の為のやさしい栄養講座/お口の健康講座のいずれかの健康寿命延伸のための栄養講座を実施していただきました。いずれの講座も栄養士や歯科衛生士により、丁寧に説明され、時には参加者との対話や口腔体操の体験も含まれながら講座が実施されました。参加者は興味を持って講義を受講され、講座終了後も多くの質問が出ており、自身の食生活を見直すきっかけになりました。



13). リアル野球盤協会

テーマ	リアル野球盤で健康長寿
概要	リアル野球盤とは、卓上ゲームの野球盤の基本をそのままに、「広い所で人が動いて楽しもう!」という趣旨で考案されたスポーツ・レクリエーションゲームです。誰でも気軽に実施できる内容であることから、チームでコミュニケーションをとりながら、笑顔で実施されている様子が伺えました。講座終了後には、楽しかったとの声が多く聴取されただけでなく、講座終了後も自分たちで準備して行っているという通いの場もありました。



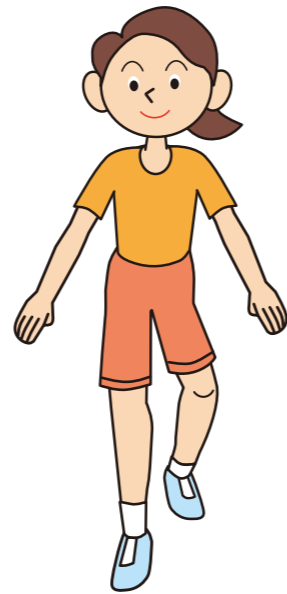
V 健康運動指導士による体力測定・日常生活チェック

健康運動指導士による体力測定および日常生活チェックを行いました。体力測定・日常生活チェックの結果は、P24～27に記載します。

1. 体力測定

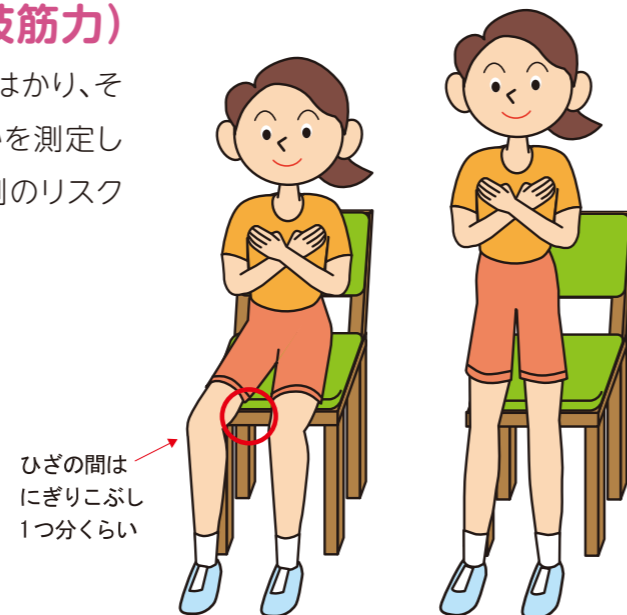
1). 開眼片足立ち(バランス機能)

片足を床から離れた状態でバランスをとります。右足、左足それぞれ60秒はかり、そのうち何秒立っているかを測定しました。なお、年齢を問わず、5秒以下は転倒ハイリスク、15秒未満は運動器不安定症のリスクが高いと言われています。



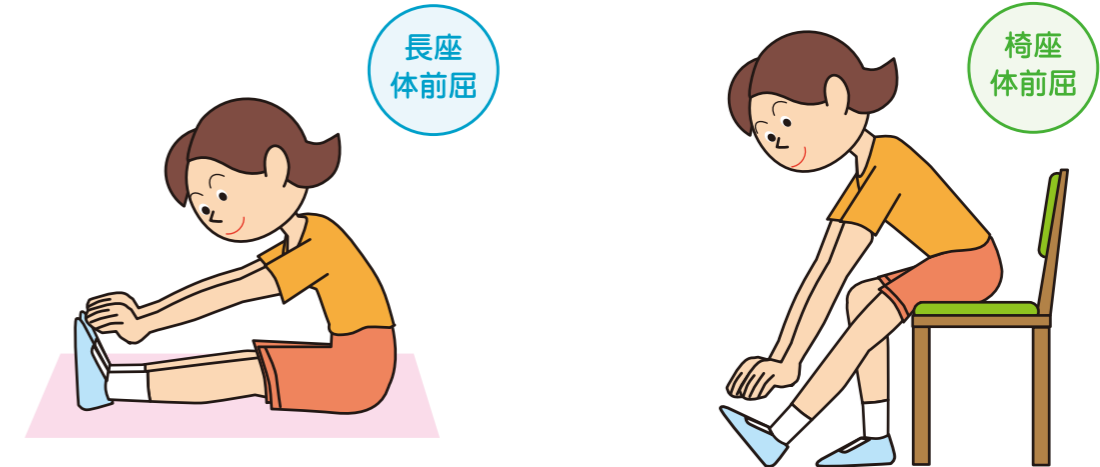
2). 30秒椅子からの立ち上がり(下肢筋力)

椅子からの立ち座り動作を行います。30秒をはかり、その間に何回椅子から立ち上がることができるかを測定しました。なお、年齢を問わず、14.5回以下は転倒のリスクが高いと言われています。



3) 長座(または椅座)体前屈(柔軟性)

長座体前屈は、両足を伸ばして床に座った状態で前屈をし、手の指が足の指に対してどこまで届くのかを測定しました。床に座るのが困難な会場では、椅子に座ったまま実施できる椅座体前屈による測定を行いました。なお、柔軟性が低下すると、腰痛、膝痛などに影響する可能性があります。



2. 日常生活チェック

運動(運動習慣、筋トレ習慣、歩行速度)、食生活(食事量・リズム、食事バランス、牛乳・乳製品の摂取)、口腔機能(咀嚼機能、嚥下機能、口腔乾燥)、社会参加(外出頻度、家族や友人との会話、仕事・ボランティアの有無)、通いの場について(通いの場は役立つか、通いの場への継続参加、通いの場を紹介したいか)、健康感について、16項目の質問により調査をし、日常生活の習慣や機能を確認しました。

VI 体力測定・日常生活チェック結果

1. ベースライン調査結果

体力測定および日常生活チェックのベースライン調査の結果を性・年代別にまとめました(P25・26)。なお、健康にとって好ましい値を推奨値とし、表内に青塗りで示しています。

対象者は、男性76名(11.9%)、女性564名(88.0%)、65～74歳140名(21.9%)、75～84歳360名(56.3%)、85歳以上140名(21.9%)でした。

BMIは推奨値を満たす者が全体の半数以下で、女性において特に推奨値を満たす者の割合が低い傾向でした。

体力測定項目では、年代が高いほど、推奨値を満たす者の割合が低い傾向でした。なお、長座(椅座)体前屈は、男性において特に推奨値を満たす者の割合が低い傾向でした。

運動に関する項目では、全体の半数以上が推奨値を満たしており、その割合は、性、年代により様々でした。

食生活に関する項目では、全体の半数以上が推奨値を満たしており、その割合は、性、年代により様々でした。

口腔機能に関する項目では、全体の半数以上が推奨値を満たしており、その割合は、性、年代により様々でした。

社会参加に関する項目では、外出頻度と会話の機会に関する項目は、全体の半数以上が推奨値を満たしていました。仕事・ボランティアの有無は推奨値を満たす割合は全体の半数以下で、年代が高いほど割合が低い傾向でした。

通いの場に関する項目では、全体の半数以上が推奨値を満たしており、男性においては、年代が低いほど、その割合が高い傾向でした。

健康感に関する項目では、全体の8割以上が推奨値を満たしており、その割合は、性、年代により様々でした。

性・年代別の体力測定および日常生活チェックの結果(ベースライン)

項目	区分	男性			女性			全体
		65～74歳	75～84歳	85歳以上	65～74歳	75～84歳	85歳以上	
BMI	低い(21.5未満)	20.0%	29.7%	36.4%	52.1%	52.4%	40.0%	47.6%
	標準(21.5～25.0未満)	70.0%	43.2%	54.5%	33.3%	36.2%	41.1%	38.2%
	高い(25.0以上)	10.0%	27.0%	9.1%	14.5%	11.4%	18.9%	14.2%
【体力測定】 開眼片足立ち	平均値(秒)	43.5	32.8	30.1	45.7	36.9	21.4	35.5
	15秒以上	100.0%	68.3%	78.3%	90.6%	77.9%	45.0%	74.4%
【体力測定】 30秒椅子立ち上がり	平均(回)	17.8	16.3	17.0	18.6	17.0	14.0	16.7
	15回以上	66.7%	61.9%	56.5%	81.6%	69.5%	44.4%	66.4%
【体力測定】 長座(椅座)体前屈	つま先から手のひらが全部出る	20.0%	5.0%	27.3%	47.6%	42.7%	27.5%	37.6%
	つま先から手のひらが中央まで出る	10.0%	27.5%	9.1%	20.6%	27.7%	23.9%	24.6%
	つま先と指先がつく	20.0%	30.0%	18.2%	23.0%	20.5%	32.1%	23.6%
	つま先と指先が5cm以内	0%	15.0%	31.8%	5.6%	5.2%	4.6%	6.7%
	つま先と指先が5cm以上	50.0%	22.5%	13.6%	3.2%	3.9%	11.9%	7.5%
	(再掲)つま先から手のひらが全部出る～つま先と指先がつく	50.0%	62.5%	54.5%	91.3%	90.9%	83.5%	85.8%
【運動】 ウォーキング等30分以上の運動を週に何日実施していますか?	平均値(日)	3.4	3.7	3.4	2.6	3.0	2.6	2.9
	0日	30.0%	20.0%	22.7%	23.8%	25.9%	30.6%	25.9%
	1日	0%	7.5%	9.1%	15.1%	6.2%	12.0%	9.2%
	2日	0%	7.5%	9.1%	11.1%	14.1%	10.2%	11.9%
	3日	10.0%	15.0%	13.6%	16.7%	13.1%	14.8%	14.2%
	4日	20.0%	7.5%	4.5%	15.9%	8.9%	7.4%	10.0%
	5日	20.0%	12.5%	13.6%	4.8%	10.5%	10.2%	9.7%
	6日	10.0%	2.5%	9.1%	2.4%	8.5%	4.6%	6.2%
	7日	10.0%	27.5%	18.2%	10.3%	12.8%	10.2%	12.9%
	(再掲)2日以上	70.0%	72.5%	68.2%	61.1%	67.9%	57.4%	65.0%
	【運動】 スクワット等の筋力トレーニングを週に何日実施していますか?	平均値(日)	1.2	2.8	2.2	2.2	2.3	1.9
0日		50.0%	30.0%	33.3%	23.2%	30.9%	39.2%	31.1%
1日		20.0%	12.5%	9.5%	24.0%	16.3%	19.6%	18.0%
2日		0%	12.5%	23.8%	16.8%	13.3%	11.8%	13.9%
3日		20.0%	12.5%	14.3%	13.6%	12.6%	9.8%	12.5%
4日		10.0%	5.0%	4.8%	4.0%	6.6%	3.9%	5.5%
5日		0%	2.5%	0%	8.8%	6.0%	1.0%	5.2%
6日		0%	2.5%	0%	4.0%	2.7%	2.9%	2.8%
7日		0%	22.5%	14.3%	5.6%	11.6%	11.8%	11.0%
(再掲)2日以上		30.0%	57.5%	57.1%	52.8%	52.8%	41.2%	50.9%
【運動】 同性の同年齢の方と比べて歩く速度が速いと思いますか?		とても速い	10.0%	2.6%	8.7%	5.4%	5.2%	6.6%
	少し速い	10.0%	20.5%	26.1%	29.2%	33.0%	24.5%	29.3%
	同じ	60.0%	30.8%	17.4%	47.7%	36.2%	38.7%	38.4%
	少し遅い	20.0%	35.9%	30.4%	13.1%	14.9%	13.2%	16.2%
	遅い	0%	10.3%	17.4%	4.6%	10.7%	17.0%	10.5%
	(再掲)とても速い～同じ	80.0%	53.8%	52.2%	82.3%	74.4%	69.8%	73.3%
【食生活】 1日に何食の食事をしていますか?	1食	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
	2食	10.0%	2.5%	4.3%	3.1%	2.6%	6.4%	3.5%
	3食	90.0%	95.0%	95.7%	96.9%	97.4%	91.8%	96.0%
	4食以上	0%	2.5%	0%	0%	0%	1.8%	0.5%
	【食生活】 1日のうち主食・主菜・副菜をそろえた食事は何食ですか?	0食	0%	0%	4.3%	0.8%	0%	0.9%
1食		0%	7.9%	4.3%	7.0%	3.8%	2.8%	4.4%
2食		30.0%	28.9%	39.1%	38.3%	28.2%	32.1%	31.3%
3食		70.0%	60.5%	47.8%	53.9%	67.6%	61.3%	63.2%
4食以上		0%	2.6%	4.3%	0.0%	0.3%	2.8%	0.7%

項目	区分	男性			女性			全体
		65~74歳	75~84歳	85歳以上	65~74歳	75~84歳	85歳以上	
【食生活】 牛乳または乳製品を週に何日摂取していますか？	週0日	10.0%	4.9%	0%	3.1%	3.8%	3.7%	3.7%
	週1日	0%	0%	4.3%	7.8%	4.5%	6.5%	5.1%
	週2~4日	30.0%	29.3%	34.8%	14.7%	23.6%	21.3%	22.2%
	週5~6日	20.0%	4.9%	17.4%	21.7%	12.4%	16.7%	14.9%
	毎日	40.0%	61.0%	43.5%	52.7%	55.7%	51.9%	54.1%
	(再掲)週5日以上	60.0%	65.9%	60.9%	74.4%	68.2%	68.5%	69.0%
【口腔機能】 「さきいか」や「たくあん」 くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか？	噛み切れる	90.0%	73.2%	69.6%	87.5%	81.0%	67.3%	79.2%
	噛み切れない	0%	24.4%	21.7%	10.9%	14.5%	17.8%	15.0%
	固い食品は食べない	10.0%	2.4%	8.7%	1.6%	4.5%	15.0%	5.8%
【口腔機能】 お茶や汁物でむせることがありますか？	よくある	0%	2.4%	8.7%	0%	2.2%	1.8%	1.9%
	時々ある	40.0%	39.0%	39.1%	33.8%	31.8%	35.5%	33.8%
	ない	60.0%	58.5%	52.2%	66.2%	65.9%	62.7%	64.3%
【口腔機能】 口の渴きが気になりますか？	気になる	0%	9.8%	4.3%	9.4%	9.7%	19.8%	11.1%
	時々気になる	30.0%	31.7%	39.1%	36.7%	35.3%	38.7%	36.0%
	気にならない	70.0%	58.5%	56.5%	53.9%	55.0%	41.4%	52.9%
【社会参加】 散歩や買い物など週に何日外出をしますか？	週0日	0%	2.4%	8.7%	0%	0.3%	3.7%	1.3%
	週1日	0%	4.9%	8.7%	7.8%	5.4%	13.8%	7.4%
	週2~4日	30.0%	31.7%	43.5%	35.2%	42.5%	48.6%	41.2%
	週5~6日	10.0%	12.2%	13.0%	29.7%	20.4%	15.6%	20.5%
	毎日	60.0%	48.8%	26.1%	27.3%	31.3%	18.3%	29.6%
	(再掲)週5日以上	70.0%	61.0%	39.1%	57.0%	51.8%	33.9%	50.2%
【社会参加】 家族や友人と話すの機会 はどの程度ありますか？(電話での 会話を含む)	週0日	0%	0%	4.3%	0%	0.7%	0.9%	0.6%
	週1日	10.0%	9.8%	4.3%	2.3%	0.7%	5.5%	2.7%
	週2~4日	0%	19.5%	26.1%	16.9%	26.4%	36.7%	25.3%
	週5~6日	30.0%	17.1%	26.1%	12.3%	12.4%	17.4%	14.4%
	毎日	60.0%	53.7%	39.1%	68.5%	59.9%	39.4%	56.9%
	(再掲)週5日以上	90.0%	70.7%	65.2%	80.8%	72.3%	56.9%	71.3%
【社会参加】 仕事またはボランティア を行っていますか？	行っている	70.0%	61.5%	34.8%	55.5%	41.7%	22.5%	42.6%
	行っていない	30.0%	38.5%	65.2%	44.5%	58.3%	77.5%	57.4%
【通いの場】 通いの場(居場所やサロン) の活動は日常生活に役立 っていますか？	役立っている	80.0%	75.0%	72.7%	88.4%	84.1%	82.1%	83.5%
	どちらともいえない	10.0%	22.5%	18.2%	9.1%	13.6%	14.2%	13.5%
	役立っていない	10.0%	2.5%	9.1%	2.5%	2.3%	3.8%	3.0%
【通いの場】 今後も通いの場(居場所 やサロン)に継続して参 加できそうですか？	継続できそう	90.0%	82.5%	77.3%	83.5%	83.0%	84.9%	83.3%
	どちらともいえない	0%	12.5%	18.2%	14.9%	12.7%	12.3%	13.1%
	継続できなそう	10.0%	5.0%	4.5%	1.7%	4.2%	2.8%	3.6%
【通いの場】 友人や知人に通いの場 (居場所やサロン)を紹 介したいと思いませんか？	紹介したい	60.0%	50.0%	47.6%	69.1%	60.8%	63.5%	61.8%
	どちらともいえない	40.0%	50.0%	42.9%	28.5%	36.5%	34.6%	35.7%
	紹介したくない	0%	0%	9.5%	2.4%	2.7%	1.9%	2.5%
【健康感】 普段、自分の健康状態 をどのように感じて いますか？	とても健康である	10.0%	10.5%	13.6%	2.6%	7.0%	8.1%	6.9%
	まあまあ健康	80.0%	78.9%	77.3%	88.6%	81.0%	77.8%	81.7%
	あまり健康でない	10.0%	7.9%	9.1%	6.1%	10.2%	12.1%	9.5%
	健康でない	0%	2.6%	0%	2.6%	1.8%	2.0%	1.9%
	(再掲)とても/まあまあ健康である	90.0%	89.5%	90.9%	91.2%	88.0%	85.9%	88.5%

2. 講座1回目と2回目の測定値の比較

講座の1回目と2回目で測定値の比較を行いました。講座の間隔は通いの場によりますが2週間から3か月程度です。なお1回目、2回目ともにデータを得られた方のみを対象としました。

対象者は、男性54名(12.1%)、女性391名(87.7%)、65~74歳96名(21.6%)、75~84歳262名(58.9%)、85歳以上87名(19.6%)でした。

ほとんどの項目において、1回目と2回目における推奨値を満たす者の割合が同程度でした。一方で、変化が比較的大きい項目もあり、30秒椅子立ち上がり、仕事・ボランティアの有無などは推奨値を満たす者の割合が増えていました。

項目	区分	1回目	2回目
BMI	標準(21.5~25.0)	35.5%	35.3%
【体力測定】開眼片足立ち	15秒以上	77.3%	75.4%
【体力測定】30秒椅子立ち上がり	15回以上	67.7%	75.9%
【体力測定】長座(椅座)体前屈	つま先から手のひらが全部出る~つま先と指先がつく	86.0%	86.7%
【運動】ウォーキング等30分以上の運動を週に何日実施していますか？	2日以上	66.9%	70.9%
【運動】スクワット等の筋力トレーニングを週に何日実施していますか？	2日以上	52.2%	56.1%
【運動】同性の同年齢の方と比べて歩く速度が速いと思いますか？	とても速い~同じ	72.8%	71.2%
【食生活】1日に何食の食事をしていますか？	3食	96.8%	96.3%
【食生活】1日のうち主食・主菜・副菜をそろえた食事は何食ですか？	3食	62.8%	66.6%
【食生活】牛乳または乳製品を週に何日摂取していますか？	週5日以上	71.1%	65.2%
【口腔機能】「さきいか」や「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか？	噛み切れる	79.3%	76.3%
【口腔機能】お茶や汁物でむせることがありますか？	ない	63.6%	61.1%
【口腔機能】口の渴きが気になりますか？	気にならない	53.4%	52.2%
【社会参加】散歩や買い物など週に何日外出をしますか？	週5日以上	51.6%	52.6%
【社会参加】家族や友人と話すの機会 はどの程度ありますか？(電話での 会話を含む)	週5日以上	72.0%	70.1%
【社会参加】仕事またはボランティア を行っていますか？	行っている	41.0%	55.6%
【通いの場】通いの場(居場所 やサロン)の活動は日常生活に役 立っていますか？	役立っている	86.5%	87.2%
【通いの場】今後も通いの場(居場所 やサロン)に継続して参加でき そうですか？	継続できそう	86.7%	86.7%
【通いの場】友人や知人に通いの場 (居場所やサロン)を紹介したい と思いませんか？	紹介したい	63.2%	63.7%
【健康感】普段、自分の健康状態 をどのように感じて いますか？	とても/まあまあ健康	88.4%	87.4%

VII アンケート結果

1. 参加者からのアンケート結果

通いの場参加者から聴取されたアンケート結果を以下に示します。

1). 体力測定・日常生活チェックは役に立ちましたか？

役に立った	まあまあ役に立った	あまり役に立たなかった	役に立たなかった
83.0%	15.3%	1.3%	0.4%

2). 企業・団体による講座は役に立ちましたか？

役に立った	まあまあ役に立った	あまり役に立たなかった	役に立たなかった
78.4%	20.8%	0.8%	0%

3). 本日の講座で新たな知識がつかえましたか？

ついた	まあまあついた	あまりつかえなかった	つかえなかった
63.6%	33.5%	2.9%	0%

4). 本日の講座を日々の生活に活かしていこうと思いますか？

思う	まあまあ思う	あまり思わない	思わない
81.3%	18.0%	0.6%	0.1%

自由記述回答

- ・楽しい講座で聞いてマとマもためになりました。
 - ・運動も食事も適度にがんばります。
 - ・フレイルの予防が重要だと分かってよかった。
 - ・次回からのボランティア活動に役立つ内容でした。
- など

2. 申込市町・団体からのアンケート結果

申込市町・団体から聴取されたアンケート結果を以下に示します。

1). 体力測定・日常生活チェックは通いの場の活動支援として役に立ちましたか？

役に立った	まあまあ役に立った	あまり役に立たなかった	役に立たなかった
89.4%	10.6%	0%	0%

2). 企業・団体による講座は通いの場の活動支援として役に立ちましたか？

役に立った	まあまあ役に立った	あまり役に立たなかった	役に立たなかった
85.4%	14.6%	0%	0%

自由記述回答

- ・ 専門家の方から話を聞く機会がないと触れられない話を聞く貴重な機会だった。
 - ・ 外部から講師が来ることにより、参加者のみなさんの良い刺激になった。
- など

3. 企業・団体からのアンケート

企業・団体からのアンケート結果を以下に示します。

1). 本事業は貴団体の健康づくり・介護予防活動推進の役に立ちましたか？

役に立った	まあまあ役に立った	あまり役に立たなかった	役に立たなかった
86.4%	13.6%	0%	0%

自由記述回答

- ・ 通いの場のマッチングを行っていただけるので、地域貢献がしやすかった。
 - ・ 普段関われない市町行政や団体との関わりが持った。
- など

VIII まとめ

民間活力による通いの場支援事業は、静岡県からの委託を受け、令和4年度から令和5年度まで実施して参りました。本事業は13箇所の企業・団体のご協力を得て、延べ42箇所の通いの場、1,316名の参加者の方々に健康づくり・介護予防に関する講座を受講いただきました。また、健康運動指導士による体力測定や日常生活チェックにより、自身の健康状態を知るきっかけづくりに務めました。

活動後のアンケートでは、本事業が「役立った」との声が多かったことに加え、多くの参加者から「講座を日々の生活に活かしていこうと思う」という回答が得られたことは、本事業が通いの場の活動支援の一助となったことと考えます。

本事業は令和5年度で終了となりますが、通いの場が地域における高齢者の仲間づくりや生きがいづくりを支援する大切な環境であることは変わりありません。本報告書が各市町や関係団体の健康づくり事業の参考になれば幸いです。

結びに、本事業の実施にあたり、格別のご支援、ご協力をいただきました皆様に心より感謝申し上げます。