



新型コロナウイルス感染症影響下における通いの場等の取組
及び高齢者の心身の状況に関する実態調査

新型コロナウイルス感染症影響化における 通いの場の活動再開・継続に係る実践事例集

～2022（令和4）年度版～

2023（令和5）年3月
株式会社日本能率協会総合研究所





<本事例集において着目するポイント>

- 本事例集では、新型コロナウイルス感染症影響下における通いの場等の活動継続（或いは再開）に向けた工夫について、「対面での活動継続の工夫事例」と「オンライン活用の工夫事例」の2つの視点に着目し、効果的な展開のヒントが得られる事例を紹介している。
- いずれの事例においても、企画・立案に至る経緯や視点を含めて多様な工夫が凝らされていることから、単純にコンテンツの中身のみならず、ウィズコロナ時代における新しい高齢者の居場所や活動を考える際のヒントを得ていただくことを想定している。

○対面での活動継続の工夫事例

市町村	取組概要	キーワード
北海道 千歳市 (⇒P5)	・「自宅で作品づくりにチャレンジ」×「出展会」を行う『ちとせDEコレクション』	<ul style="list-style-type: none"> ・自宅で取り組むプログラム ・地元企業と連携した周知普及 ・多世代交流の取組
北海道 雄武町 (⇒P6)	・町内の多種多様な産業が連携した高齢者の居場所づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の魅力的な資源の再発見 ・他分野（多分野）との連携
長崎県 佐世保市 (⇒P7)	・あえてアナログな『文通』でつなぐ「高齢者×子ども」の交流機会の創出	<ul style="list-style-type: none"> ・多世代交流の取組 ・他分野（こども食堂）との連携

○オンライン活用の工夫事例

市町村	取組概要	キーワード
富山県 南砺市 (⇒P8)	・全10回で介護予防ファイルを完成させる、「すまいるエイジ・パートナー」の構築	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の意欲を知るための実態把握 ・セルフケア推進ツールの開発
東京都 調布市 (⇒P9)	・多種多様な取組で「場所・人・コンテンツのつながり」を創出する『CDC運動』	<ul style="list-style-type: none"> ・他分野（産官学）との連携 ・オンラインとオフラインのコンテンツの複合的な実施
大阪府 堺市 (⇒P10)	・高齢者のデジタル活用状況把握とその結果を活かしたオンラインフレイル予防の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・デジタル活用状況の実態把握 ・趣味から入るオンライン介護予防コンテンツ ・支援者のデジタル活用支援
福岡県 福岡市 (⇒P11)	・多種多様な取組で「場所・人・コンテンツのつながり」を創出する『CDC運動』	



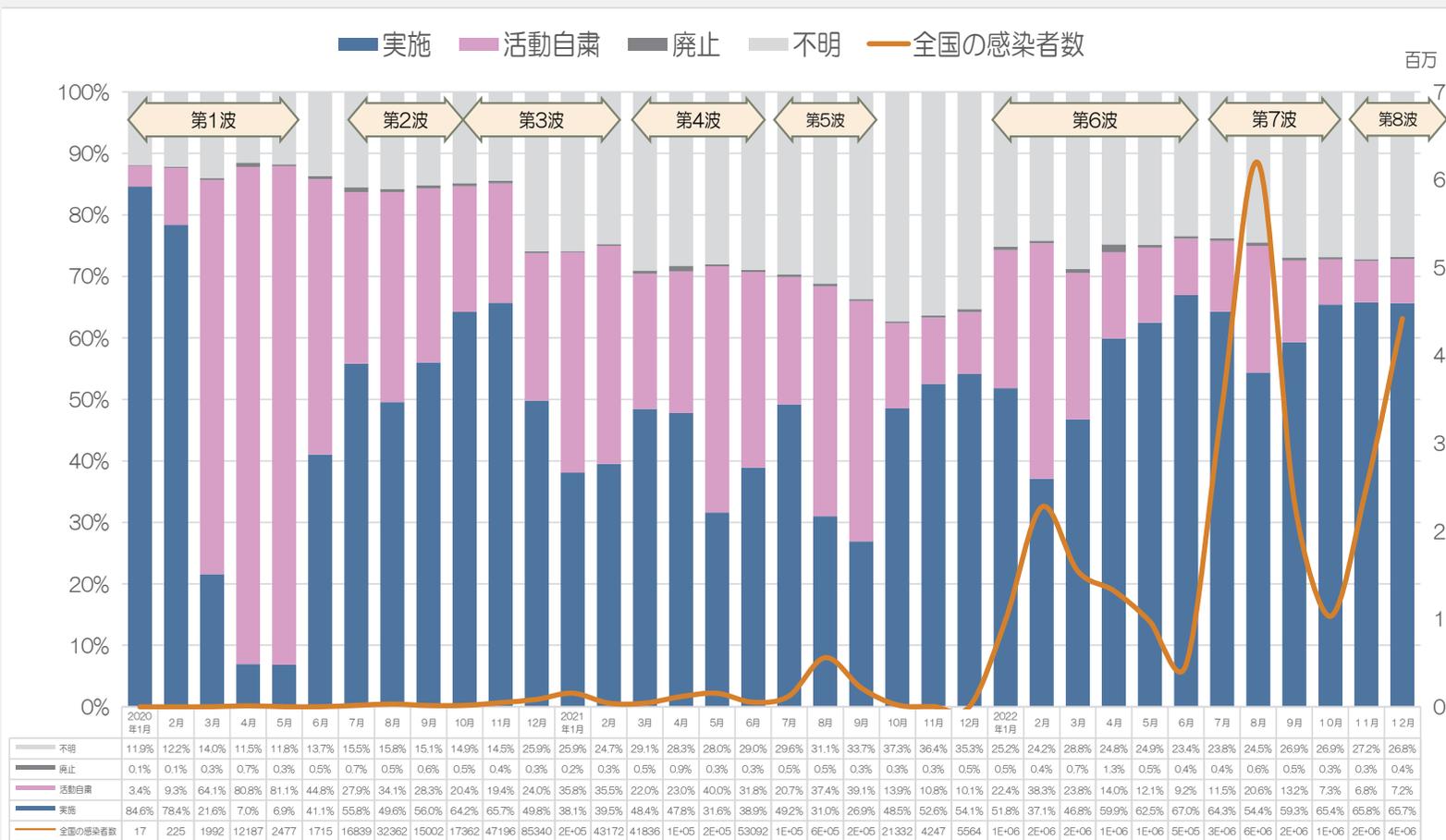
■ 通いの場の実施状況及びクラスター（集団感染）の発生状況



< 新型コロナウイルス感染症影響下における通いの場及びクラスター（集団感染）の発生状況 >

- 新型コロナウイルスの感染者数の波が大きい時期における通いの場の「活動自粛」割合が高くなる傾向があり、この点について顕著な影響がみられる一方、第1波では多くの通いの場が自粛しているが、第2波～第5波までは、概ね自粛より実施している割合が高く、感染者数が急激に増え始めた第6波以降は、自粛が少なく、実施している割合が高い。
- また、当該期間におけるクラスター（集団感染）の発生状況は、令和4年度の1自治体（1件）のみが報告された。

通いの場の実施状況
(2020年1月～2022年9月)



クラスター（集団感染）の発生状況

年度	クラスター発生	クラスター未発生
令和2年度 (4月～翌3月)	0自治体 (0.00%)	1,066自治体 (100.00%)
令和3年度 (4月～翌3月)	0自治体 (0.00%)	1,066自治体 (100.00%)
令和4年度 (4月～9月)	1自治体 (0.01%) ※うち、発生個所数 1件	1,065自治体 (99.99%)



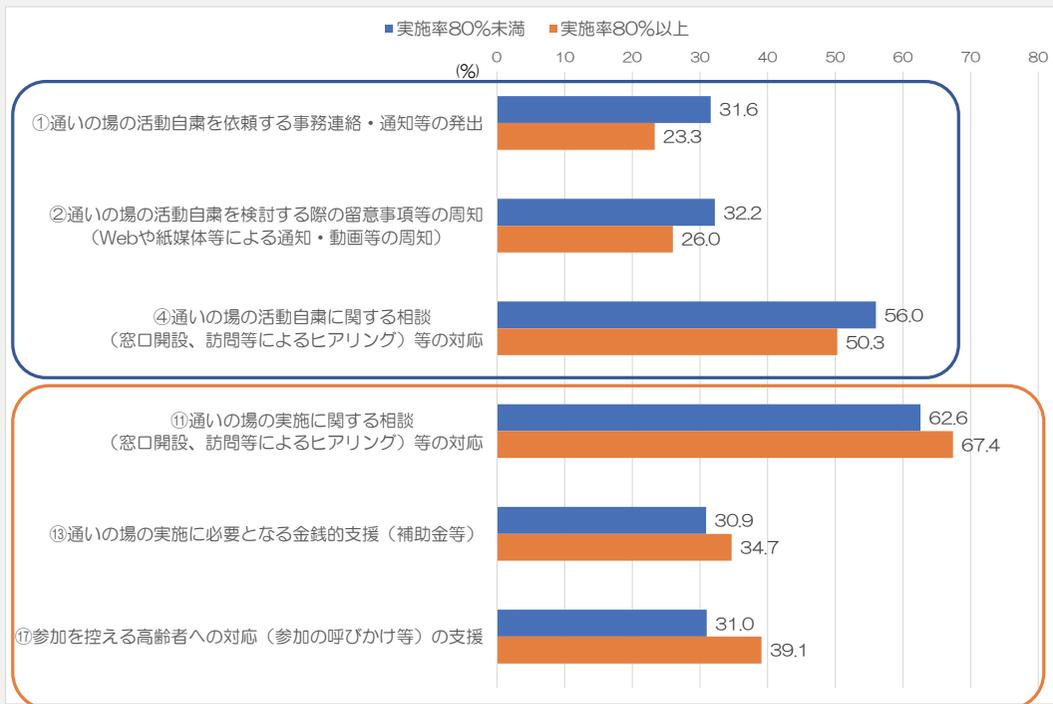
■ 通いの場の実施率の高低でみたデータの違い



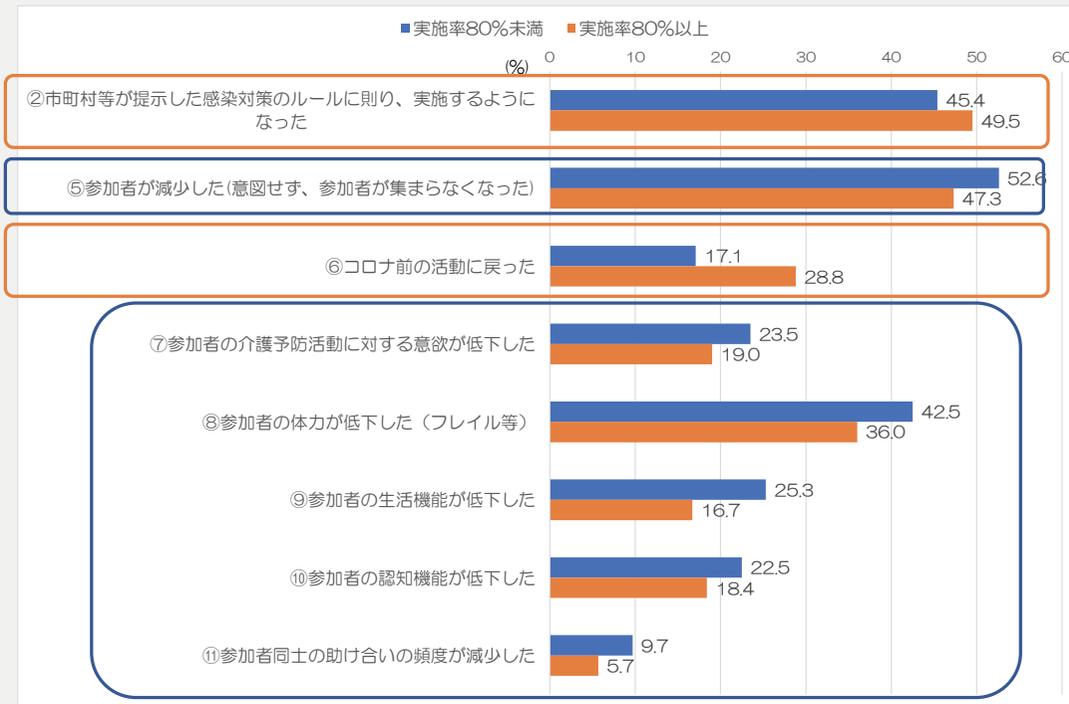
< 通いの場の活動自粛・実施に関する市町村の取組及び場の活動の変化 >

- 本調査（第1回）を実施する直前の通いの場の実施率(2022年9月時点)は、全般的に高いが、実施率の分布をみて80%以上と未満で分けて市町村の取組の差がみられるか確認した。
- 実施率80%未満の市町村は、自粛に関する取組の割合が高く、実施率80%以上の市町村は、再開に関する取組の割合が高い傾向がみられた。
- 実施率80%以上の市町村は、感染対策を取りながらコロナ前の活動に戻ってきている一方で、実施率80%未満の市町村は、参加者の意欲、体力、機能の低下を感じている割合が高い。

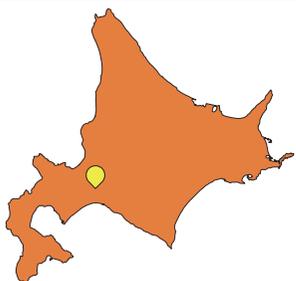
通いの場の実施率の高低でみた、
通いの場の活動自粛・実施に関する市町村の取組



通いの場の実施率の高低でみた、
通いの場の活動の変化



北海道千歳市 ～「ちとせDEコレクション」の設計・運営～



POINT

- コロナ禍の交流が減少する期間を「自宅で作品づくりにチャレンジする期間」と設定
- 地元企業のフリーペーパー等とも連携した効果的な周知・啓発
- 多種多様な参加者・作品があつまり、感染流行が落ち着いた際、作品展を実施
- 市内のボランティアや学校法人等と連携により活動の広がりがみられている

Data (2022年4月1日時点)

人口:	97,052人
高齢者人口:	23,026人
高齢化率:	23.7%
第8期介護保険料 基準額(月額):	4,600円

概要

【千歳市におけるコロナ禍の状況】

令和2年2月、全国に先駆けて、北海道で初めての緊急事態宣言が発令される。

千歳市においても、介護予防事業や地域でのサークル活動など身近な通いの場も中止になっていた。

千歳市介護予防センターにも、「やることがない」「気分が落ち込む」などの声が寄せられていた。

【自宅でできる活動にチャレンジする期間の設定】

この最初の緊急事態宣言期間中、介護予防センター職員等がマスク不足の不安解消を目的に、手作りマスクの作成方法を事業参加者へ送付したところ、「何もすることがないと無気力だったが、毎日マスクを作って家族や友人にプレゼントしている。以前よりも生活が楽しく活気づいた」という連絡をいただいた。

このような連絡をきっかけとして、外出自粛期間を「自宅でできる活動にチャレンジする期間」とする、「ちとせDEコレクション」を企画・立案していくこととなる。

<ちとせDEコレクションの企画・運営の工夫点>

- マスクづくりが好評 ⇒ 何かをつくる企画にする
- 作ったら発表したい ⇒ 発表する場もセットで企画
- コンテストにしたくない ⇒ 作品のジャンルは自由
未完成の作品も募集
- 誰もが参加してほしい ⇒ 年齢制限を撤廃

【作品展の実施】

令和2年7月、感染対策を徹底し、第1回作品展を開催。総勢67名が出品。4日間で参加者数は延べ312名であった。

作品展への出品を目標に、昔から親しんだ手芸や木工などに改めて挑戦する方が多い様子であった。また、来場者のなかからは、展示作品をみて、「私も何かチャレンジしてみたい」との前向きな声も多く聞かれた。

また、作品展とは別に、市内でフリーペーパーを発行している企業からの提案で、フリーペーパー上での紙面展示も実施。こちらの記事を見て、作品展への応募をしたというケースも多数見られるなど、効果が大きかった。

【活動の展開・展望】

第1回作品展を経て、趣味活動に参加する方や、自主サークルを立ち上げる方が出るなど、効果が得られたことから、以後も冬は作品づくり、春は作品展、のサイクルで継続することを決定。

第2回以降は、「何かしたい！」と思っているが、コロナ禍で活動ができず、もどかしい思いをしているボランティアの支援も目的に「ちとせサポーター」と名付けたボランティアにも企画段階から協力いただき構築。

公立千歳科学技術大学からの出展や、北海道千歳リハビリテーション大学から「ものづくりの介護予防効果」についてのポスター出展など、出展者の広がりも見られている。



みんなで
寄せ書き！
メッセージで
アマビエの
うろこづくり！

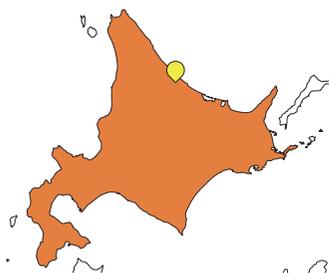


効果・実績等

- 広報に当たっては、市内のフリーペーパー発行企業とも連携。ちとせDEコレクションへの参加者増へ寄与。
- 活動に取り組む中で健康を維持することができていた。
- これまで介護予防事業に関わりのなかった若い方からも出品、来場があり、新たなつながりが生まれた。
- 近隣の2つの大学も出展に協力いただけるなど、官学連携が推進された。
- コロナ禍に関係ない継続的な取組として定着した。



北海道雄武町 ～通いの場の活動再開を睨んだ他業種連携によるモデルイベント～



POINT

- 活動自粛が続く通いの場の再開に向けた感染対策プロトコルの作成
- 介護予防担当課が、町内の資源に足を運び視察することで、その多様性を再認識
- 福祉関係団体のみならず、観光協会や民間企業など、多様な主体との協議の場を設置
- 関連他業種連携によるモデルイベントの企画立案及び実施、その場での感染対策の実践

Data (2022年4月1日時点)

人口：	4,196人
高齢者人口：	1,450人
高齢化率：	34.6%
第8期介護保険料 基準額(月額)：	5,200円

概要

【通いの場の活動再開に向けた課題】

令和4年度現在、雄武町には老人クラブをはじめとした通いの場があるものの、新型コロナウイルス感染症の影響下で従来通りの活動が満足にできない状況があった。そこで、町及び道・厚生局等が協議し、感染対策に関するプロトコルを町主体で作成し、広く住民等に周知するとともに、小さな実践を繰り返しながらスモールステップで町全体に活動再開の機運を広げていくことを検討。既存の感染対策に係る資料を収集し、感染対策プロトコル案をつくりあげていった。



<担当者の声>

小さな町で何も無いと思っていたけど、たくさんの資源があることに気付けた！

【居場所づくりに向けた他分野連携の開始】

「たくさんの資源がある！」ということに気付いた担当課は、町内の多様な機関に声掛けし、翌10月に「町内関係団体との連携協議」を開催。社協や商工会、町内唯一のホテル、サービスC事業者、観光協会、薬局、民生委員、地域活動支援センターなどが参加し、多様な高齢者の居場所づくり（≒通いの場）を含めた、まちづくりの大切さについて目線合わせを行った。

12月には第2回の協議を実施。それぞれの立場の想いと実践可能な事項を整理するとともに、他分野連携での居場所づくりのモデルイベントの実施が提案された。

なお、本協議はその後も継続的に実施されており、協議体のような組織として次年度以降もされる予定である。

【モデルイベントの実施及び感染対策の実践】

令和5年1月、連携協議から生まれたモデルイベント「新春のつどい」が町内ホテルを会場として実施された。ホテル内の健康散歩ツアーやミニカフェをはじめ、それぞれの団体の強みを活かした特産品販売や各種レクリエーションが実施されるとともに、実際に会場内の感染対策を関係者協働で実施し、その効果をモニタリングした。

今後の本格的な通いの場の再開或いは多様な場への拡大、また、その周知に向けて取り組む礎ができた取組である。

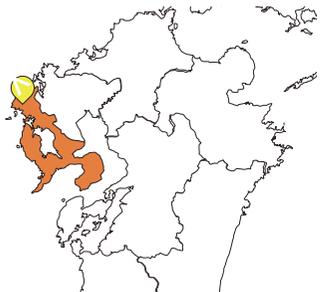


効果・実績等

- 感染対策に係る基本ルールが完成した
- 町内の活用・発展可能な資源が整理・見える化された
- 多職種・多業種連携の協議の場が立ち上がり、継続的な取組として定着した
- 多様な機関同士の相互理解が深まるとともに、それぞれの強みや求めるメリットを明確化できた
- 産官連携の実践事例ができ、今後のさらなる発展の礎となった



長崎県佐世保市 ～昔当たり前だった「文通」を通じた多世代交流～



POINT

- 地域包括支援センターと親子いこいの広場もくもくが、圏域の中で知恵を絞った企画を実施
- 高齢者が興味を持ちやすいコンテンツを試案し、あえてアナログな「文通」に着眼
- 子ども食堂を行う支援者との連携による他分野協働の取組として実施
- 文通から発展し、文通相手と対面するイベントも実施

Data (2022年10月1日時点)

人口：	237,217人
高齢者人口：	78,245人
高齢化率：	32.5%
第8期介護保険料 基準額(月額)：	69,800円

概要

【コロナ禍における危機感】

佐世保市の山澄包括センターでは、コロナ禍となる以前より市内のこども食堂（親子いこいの広場もくもく）を運営する法人との連携による介護予防活動など、精力的な他分野連携に取り組んでいた。

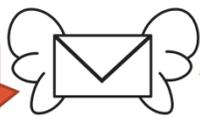
しかし令和2年2月当時、コロナ禍の煽りを受け、目に見える活動のほとんどが中止に追い込まれる事態となった。

高齢者の活動性が低下することはもちろん、こども食堂に通う子どもたちの食の寸断や、保護者の孤立なども進み、他分野の関係者がそれぞれ危機感を持ちはじめていた。

【「文通」の企画立案】

過去の連携実績から、「子ども」と「高齢者」の親和性が高いことを確信していた包括センターともくもくの担当は、コロナ禍の中でもできる取組がないか話し合いを持つ。そこで出てきたアイデアが高齢者と子どもたちによる「文通」であった。

保護者の方々も楽しんで取り組めた！



便箋選びが買物の楽しみになった！

<発想のポイント>

- 会えない状況を楽しむ
⇒ 返事を待つことを楽しむ
- 外出の意欲を高めたい
⇒ 便箋や切手を選ぶ・買う
- 子どもへの効果も欲しい
⇒ 文字を使ったやりとり
- 新鮮さで継続性を担保
⇒ あえてアナログな文通

お互いにどんどん会話できるようになっていった！

<もくもく文通プロジェクトのルール>

- 手紙は2週に1回程度 …程よいタイミングや距離感を保つ
- お互いに顔写真は入れない…想像することを楽しみにする
- 内容は絵でも構わない …やりとりそのものを楽しむ

【もくもく文通プロジェクトの実施】

そして同年5月より「もくもく文通プロジェクト」が開始される。包括センター・もくもくがそれぞれ関わりのある方々を募集・マッチングし、高齢者は70代が中心で最高齢は81歳、子どもは文字を覚えてた4歳～中学生までが参加し、高齢者×こどもの8ペアで開始された。文通の初回は子どもからの手紙を包括センターが預かり、高齢者のもとに届けることから始まる。その後のやり取りはすべて本人たちが主体的に行うように設計された。

開始後、楽しく文通が進められていく。高齢者からの手紙では、子どもの年齢に合わせた漢字や表現を使うなどの気遣いや工夫も見られた。

【一旦の区切りとなる対面イベントの実施】

プロジェクトの区切りをつける意味も込めて、年度内で対面イベントを行って、そこで一旦文通を終了するというルールで行われた。対面イベントでは子どもたちのコンサートなども併せて行われ、大盛況な様子であった。なかにはその後も文通を継続し、2年間に上継続されたケースも見られた。

ある子どもは花柄マスクをプレゼント！おばあちゃん、ずっとつけてるそうです！



効果・実績等

- 子どもの成長につながった
 - ・ 順序だてて文書を書くことに慣れた
 - ・ 内容や字体から相手を想像することができた
- 参加した高齢者の声
 - ・ 子どもとの交流が楽しい
 - ・ 人生に光が差した
 - ・ 一通一通が宝物
- 地域活動に無関心な層に対する多様なプログラムをつくるうえでの、子ども×高齢者分野の関係者の強力な連携関係が得られた。



富山県南砺市 ～パートワーク式の介護予防プログラム開発～



POINT

- 元々、多機関協働で実施する介護予防教室ほか、さまざまなフレイル予防の取組を実施
- 令和2年度、県の事業を活用し、新しい認知症・介護予防教室のモデル事業に着手
- モデル事業実施前には従来の教室参加者に対し事前調査を行い、課題と方向性を検証
- 全10回で完成する介護予防プログラム、「すまいるエイジ・パートワーク」の完成

Data (2022年4月1日時点)

人口：	48,312人
高齢者人口：	18,312人
高齢化率：	39.1%
第8期介護保険料基準額(月額)：	6,100円

概要

【南砺市のフレイル対策】

南砺市では2019年に、フレイル事業に関する東京大学IOGとの協定締結やフレイルサポーター育成の推進、各種チェックシートの活用によるフレイルチェック体制の構築など、介護予防やフレイル対策に係る事業の体制整備が盛んに進められてきた。

また、複合的な介護予防プログラムを専門職主導のもと実施することを目的とし、一般介護予防事業のなかで「運動×口腔×認知症」を3本柱とした「すまいるエイジ教室」を設置。3か月を1クールとして実施され、初回のアセスメント、2回目の個人別目標設定、最終回の効果測定をポイントとして構築され、市内で展開が進められていた。

【コロナ禍における課題と発想の転換】

しかしコロナ禍となり、これまでに整備・推進してきた各種の事業や体制が満足に機能できない状況に陥る。

そのようななか、介護予防担当課はこれまでの取組やその意味を振り返り、取組それぞれのなかの「形を変えられること」、「形を変えることができないこと」に着目し、検討を続けていく。

そのうえで、新型コロナウイルス感染症のみならず、今後起こり得る未曾有の災害をも想定し、準備できるプログラムの開発を模索した。

【新たな介護予防に関する事前調査】

既存のものを活用し、自宅でも介護予防が行えるように検討した。しかし、効果検証する必要性を感じ、自粛期間中であるが一時活動を再開していた「すまいるエイジ教室」の参加者・家族を対象としてアンケート及びヒアリング調査を実施。

調査結果から、いつでもどこでもできる介護予防は、高齢者の行動変容につながりにくいことや、継続して取り組むためにはモチベーションに訴えかける肯定的なフィードバックが重要であることなどが示唆され、新たなプログラム開発に活かしていくこととなる。

【すまいるエイジ・パートワーク】

そして令和2年度、県の事業を活用し、「すまいるエイジ・パートワーク」を開発。その名の通りパートワーク方式を採用し、7～10日に1回、全10回に分けて届く資料を集めることで、最終的に介護予防ファイルが完成するしくみとした。

声掛けも大切なことから、各回資料を届ける役割は各種サポーターや民生委員等に担っていただくかかったものの、コロナ禍ということもあり、郵送を行うこととした。

内容としては、親しみやすさをポイントとして、介護予防の知識から始まり、ご当地体操を分割してお届けするものである。

特徴としては、資料は基本的に紙媒体のみで完成するものであるが、スマホやパソコンを使える方は各種知識や体操の動画を閲覧できるようにしたことであり、オンライン活用による付加価値を付けたところである。

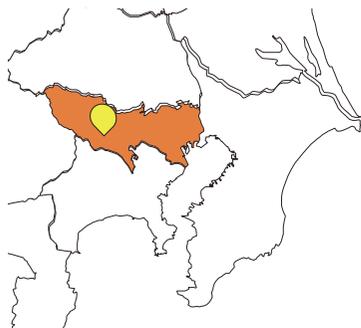


効果・展望等

- 今後、対面型の教室等が中止せざるを得ない場合においても、「すまいるエイジ・パートワーク」という効果が立証されたツールができていたことの安心感が得られた。
- 対面型の取組や各種サービスを利用した（或いは卒業した）方に対する、セルフケアの推進ツールとして、「すまいるエイジ・パートワーク」の活用を検討していくことを想定。



東京都調布市 ～産官学連携によるCDC運動の実践～



POINT

- 「場所」・「人」・「コンテンツ」の「つながり」創出のプロジェクト
- 目標とするアウトカムは『健康寿命の延伸』と『主観的幸福度の向上』
- オンラインと対面による多種多様な企画を組み合わせ、効果を相乗的に高めるよう工夫
- 庁内他課と連携した空き家活用によるラボ設置、産官学連携による多様なプログラム開発など、積極的な庁内外連携の推進

Data (2022年4月1日時点)

人口:	238,394人
高齢者人口:	51,600人
高齢化率:	21.64%
第8期介護保険料基準額(月額):	5,900円

概要

【CDC運動の概要】

調布市で行われている「つながり創出による高齢者の健康増進事業 CDC（調布・デジタル・長寿）運動」は、『健康寿命の延伸』と『主観的幸福度の向上』の実現を目的として行われるもので、東京都が実施する「子供・長寿・居場所区市町村包括補助事業」を活用して実施されている取組である。

調布スマートシティ協議会に参加する3者（調布市・国立大学法人 電気通信大学・アフラック生命保険株式会社）が協力した産官学連携の取組として、高齢者のみならず、現役世代の参画をも視野に入れ、「場所」・「人」・「コンテンツ」の「つながり」を促進することでの「個人の健康づくり」と「健康な地域社会づくり」の推進に向けて、2021年8月から実施されている。



【CDC運動における提供コンテンツ】

- 〇らくらくデジタル健康づくり (オンライン健康教室)
 - …対象は市内の65歳以上の高齢者。タブレット（通信費負担無し）を貸し出し、自宅からオンライン参加する6週間の教室と、対面参加の事前事後測定会・機器説明会で構成される。プログラムは、体操及び写真共有ゲーム、参加者交流を中心に構成され、プログラム前後にアンケート及びICT機器を活用した効果測定を実施している。6週間という短期の内容であることから、評価軸としては幸福度の変化を重視している。
- スマホ教室
 - …使い方が全くわからない方向けの「入門編」と電話やカメラは使える方向けの「初級編」を開催。
- デジタルリビングラボ
 - …無料Wi-Fiやデジタル健康機器を設置し、スマホ相談窓口なども備えた常設の居場所として2か所開設。運営は委託にて行われ、それぞれのラボで様々な企画を実施。来訪者に対し、健康意識を持っていただきつつ、デジタルに対する慣れを醸成してもらう場となっている。
- ワークショップの開催
 - …“みんなで取り組む健康づくり・つながりづくり”をテーマに、中学生から80代までの多世代による話し合いを実施。CDC運動の各種取組にフィードバックしている。

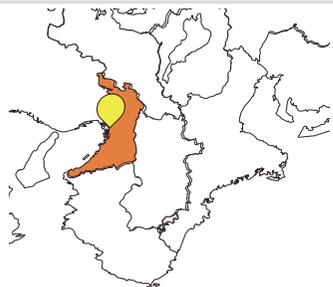


効果・実績等

- 令和4年度のオンライン健康教室の参加者は75名。概ね9割の参加者がプログラムへの満足感及び他者に進めたいと感じていた。
- スマホ教室は特に人気が高く、令和4年度上半期のみで130名超が参加。
- 高齢者のデジタル環境への慣れの醸成に一定の効果が得られた。この基盤を踏まえ、住民の「やりたい」取組を支援する市独自の助成事業等の検討につながった。



大阪府堺市 ～複合的なオンライン活用プログラムによるフレイル予防の取組～



POINT

- 市内65歳以上を対象としたデジタルデバイス活用の意識調査にて実態を把握
- オンラインでのフレイル予防教室を実施検証し、その後多様な形に展開
- 高齢者と前線で向き合う地域包括支援センターに対してもオンライン活用研修を展開
- 新しいフレイル予防事業の在り方を実践・検証することにつながった

Data (2022年3月末日時点)

人口：	823,634人
高齢者人口：	233,508人
高齢化率：	28.4%
第8期介護保険料 基準額(月額)：	81,480円

概要

【高齢者のデジタルデバイス活用の実態把握】

市は、令和2年度「ウィズコロナ『フレイル予防』検証事業」の中で、コロナ禍における市内高齢者の行動変容の状況、自粛生活による各種リスクの洗い出し、オンラインの活用可能性等を探ることを目的とし、要介護認定者を除く市内約9,400名を対象に調査を実施。結果から、対面交流等の減少やうつリスクへの影響を確認できたほか、オンラインコミュニケーションツールに触れている高齢者の方が、触れていない高齢者に比べ予防効果があることなど、取組の根拠となる基礎資料が得られた。

この際の設問は、第9期計画策定に向けたニーズ調査等にも活用されており、市にとって重要なデータとなっている。

【オンラインのフレイル予防教室の実施】

令和2年12月からは、市内在住の65歳以上で、スマホ・タブレット・パソコンのいずれかを持つ高齢者を対象とした、オンラインのフレイル予防教室を開催。プログラムは大きく2種類（右記）。運動や木工、食、読書などの、趣味活動から始められる「一般公募プログラム」と、既存の通いの場などのオンライン化支援の取組である「既存コミュニティオンライン化支援プログラム」を実施した。

特に運動プログラムについては、対面プログラムに比べて男性参加者が多かったこと、また、次の教室までの間にも継続して運動に取り組めるよう、自宅でできるトレーニング動画を配信したところ、取組率が9割を超えるほど好評であったことから、翌年度以降も継続して実施。令和5年度以降は、一般介護予防事業の中で実施している「あ・し・たプロジェクト」（社会参加による介護予防を目的とした多彩な教室を展開する事業）とオンラインを組み合わせ、発展させていくことを予定している。



最初は接続するのも難しかったけど、2～3回目からはバッチリ！映りが良いカメラ角度を考えるのも楽しかった！

自身でオンラインの集まりを開く方も出現！

【支援者支援としての研修開催】

市は、高齢者のデジタル・デバイドの解消に向けて、支援者側もデジタル活用のノウハウを持つべきと考え、令和4年度に地域包括支援センター職員向けにもデジタル活用研修を開催。「利用者」と「支援者」の支援を両立させた効果は、令和5年度以降に現れることが期待されている。

【令和2年度の実施プログラム概要】

- 一般公募プログラム（いずれも3か月1クール（全11回））
- ①運動を楽しむ、歩く機能向上教室
 - －いつまでも「歩くこと」を楽しめるよう、歩行機能を改善するためのおうち運動教室。最初と最後はオンラインでの健康計測（①2ステップテスト②5回立ち座りテスト③2mTUG）も実施。
 - ②つくるを楽しむ、木工クラフト教室
 - －木工家具作家から学び、キッチン用品づくりを実施。道具や木の特性に関する講座も開催。最後はお題に沿って自由に考え・作るテーマ制作にも挑戦した。
 - ③食を楽しむ、コーヒー&かんたん料理教室
 - －参加者と食事やお茶を楽しむ教室。コーヒー編は豆の味比べやドリップ技術を学び実践。料理編は半調理済みの料理キットを使い、おうちで簡単な仕上げを行った。
 - ④本を楽しむ、オンライン読書会
 - －絵本、歴史小説、話題の本のテーマ本をナビゲーターが案内しながら、読んで感想を共有。おすすめの紹介や、朗読体験も実施。堺市立中央図書館に会場提供や周知面での協力を得て実施。
- 既存コミュニティオンライン化支援プログラム化支援
- 全3か所を対象に、会場の環境構築や担い手へのオンラインプログラム運営支援など、現地での開催に合わせて支援を実施。参加者同士のオンライン上でのコミュニケーションが生まれ、事業終了後も取組が継続している。



福岡県福岡市 ～オンラインでの交流支援や運動教室・健康講座の開催～



POINT

- 大都市ならではの市・各区での創意工夫を加えた取組
- 運動習慣のみをオンライン化するのではなく、人と人との交流の担保も意識
- オンラインに慣れるプログラムから発展させていく、段階を考慮した事業設計
- デジタル活用を促進（苦手意識を克服）するための工夫

Data（2022年4月1日時点）

人口(住基登録人口)：	1,568,689人
高齢者人口：	349,018人
高齢化率：	22.2%
第8期介護保険料 基準額(月額)：	6,225円

概要

【市が取り組んだコロナ禍の交流支援・生活活性化対策】

コロナ禍にあって、福岡市としても高齢者にどのように介護予防活動を届けるかという点には頭を悩ませていた。

そのようななか、社会参加の視点から高齢者の生活の活性化を目指し、令和3年度より「仲間とネットでつながろう！高齢者オンラインチャレンジ講座」を開始。令和3年度は対面によるSNSの活用講座（令和3年度延べ1352名参加）を中心とした、オンライン活用の初心者向けのプログラムを中心に実施し、令和4年度には、「オンラインフレイル予防プログラム」に名称を変え、オンラインを活用した講座を拡大。Zoomを使用した運動講座（令和4年度12月末延べ282名参加）、趣味活動プログラム（令和4年度12月末延べ448名参加）に加え、LINEチャットを活用した交流の場も整備するなど、オンライン活用への入口としてコンテンツを豊富に揃えている。

【市としてのスタンス及び区との役割分担】

区制を敷く政令市であることから、市は、市内の高齢者を対象にしたオンラインの講座を実施し、区には、講座の広報や啓発等に協力してもらっている。

また、地域特性に応じた、区独自の取組みを実施している区もある。



【今後の取組の方向性・展開】

行動制限が緩和されたこともあり、従来の対面による講座の充実を図っていくとともに、身近な場所から参加できるというオンラインのメリットを活かし、介護予防活動の一つのツールとして、オンラインも活用していくこととしている。

《早良区で行われた取組例》

早良区は市内7区のうち最も広い面積を有す、人口約22万人の区である。全国同様、コロナ禍において高齢者の外出控えや生活不活発が危惧されたことから、区独自で高齢者へのアンケート調査を実施し、デジタル活用による介護予防活動の普及に向けた基礎資料を獲得した。

調査結果等を踏まえ、オンラインを活用した健康講座を試行的に実施することを決定。令和4年度に実現していくこととなる。

オンライン健康講座には計15名が参加。「楽しかった」「次はいつあるのか？」といった前向きな声が聞かれるとともに、オンラインにチャレンジした達成感や充実感を感じていただけたようであった。個人参加だけでなく、オンライン環境の整った通いの場から団体での参加もみられた。

参加者のスムーズなデジタル活用への移行をサポートするため、教室開催前には試行的にオンラインアプリに接続するテスト日を設けた。しかし、当初の想定よりも苦戦が強いられ、なかなか接続できないケースや、区窓口などに相談に来るケースなど、多様な課題も見つかった。

オンライン接続支援も含めたサポートを区の健康づくり担当部門のみで実施することの難しさを感じたことから、令和4年度は区職員が主体で試行的に取り組んだこの取組であるが、今後の開催自体は一旦中止することとしている。

個別サポートを伴う講座などの難しさを感じる一方、普及啓発についてはオンライン活用の効果や導入のしやすさを感じたことから、令和5年度はフレイル予防講演会など情報発信を中心にオンライン活用を進めていくこととしている。

