

外出支援サービス “ちょいのり”からその先の展開へ

豊岡市 令和7年10月1日現在
 面積 697.55km²(※神戸市557.02km²)
 総人口 74,014人(33,710世帯)
 高齢化率 35.5%

旧市町	世帯数	人口	65歳以上	高齢化率	75歳以上	後期高齢化率	1世帯当人数
豊岡	18,492	40,187	13,031	32.4%	7,697	19.2%	2.17
城崎	1,570	2,943	1,144	38.9%	711	24.2%	1.87
竹野	1,732	3,832	1,749	45.6%	1,038	27.1%	2.21
日高	6,518	15,041	5,408	36.0%	3,159	21.0%	2.31
出石	3,822	8,575	3,268	38.1%	1,867	21.8%	2.24
但東	1,576	3,436	1,666	48.5%	999	29.1%	2.18
総計	33,710	74,014	26,266	35.5%	15,471	20.9%	2.20



豊岡の6つの地域

コウノトリが悠然と大空を舞う豊岡。
 海、川、山の自然に囲まれ、自然に寄り添って暮らす人々とともにコウノトリが生息しています。
 豊かな風土で育った食、歴史情緒ある温泉、風情豊かな城下町・・・
 さまざまな表情を持つ豊岡で、ココロを豊かに、カラダをリフレッシュしませんか？





面積(同規模)

豊岡市 > 東京23区

$697.6\text{km}^2 > 627.6\text{km}^2$

人口(東京の125分の1)

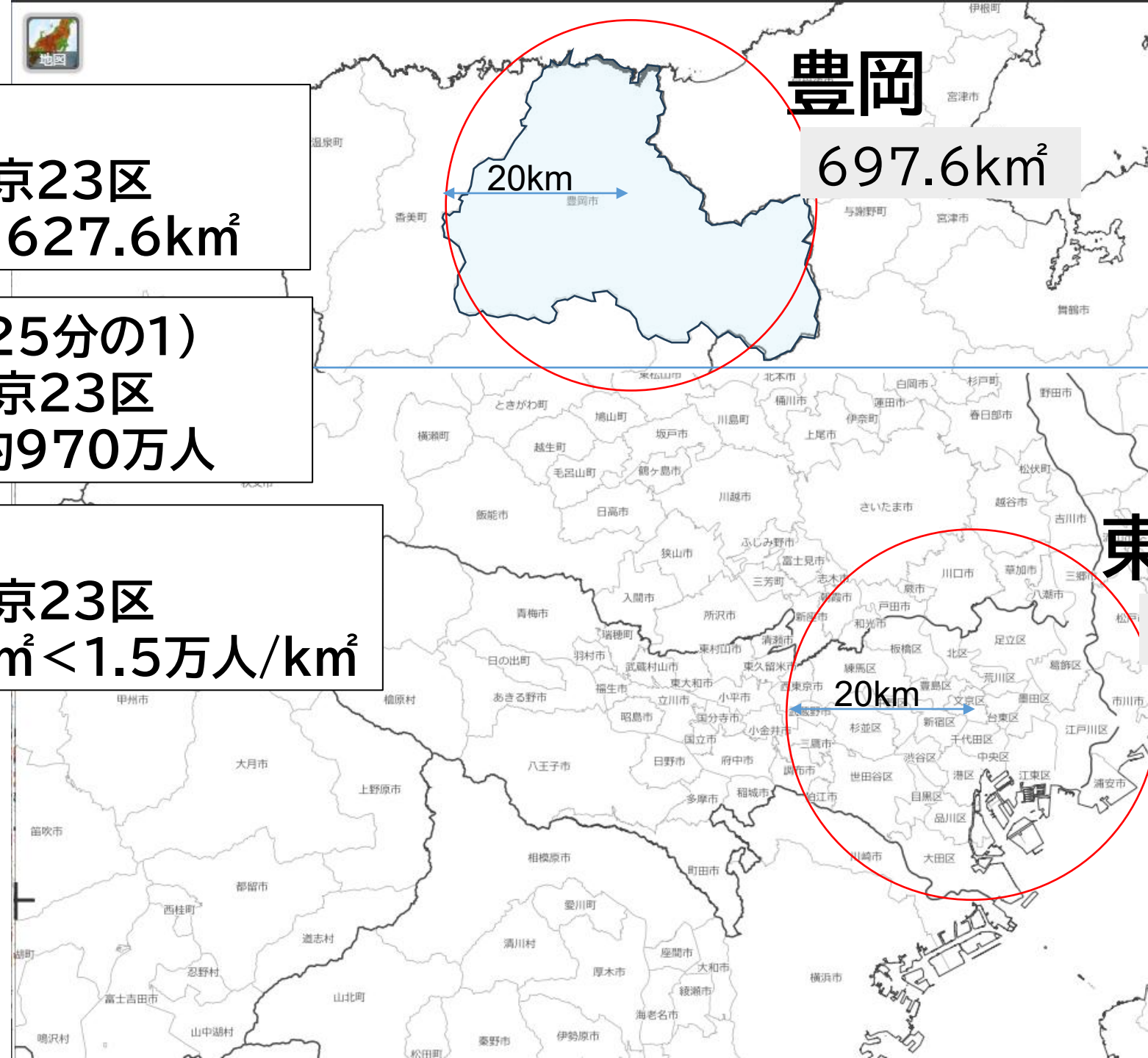
豊岡市 < 東京23区

約7.5万人 < 約970万人

人口密度

豊岡市 < 東京23区

$0.01\text{万人}/\text{km}^2 < 1.5\text{万人}/\text{km}^2$



豊岡

697.6km^2

東京23区

627.6km^2

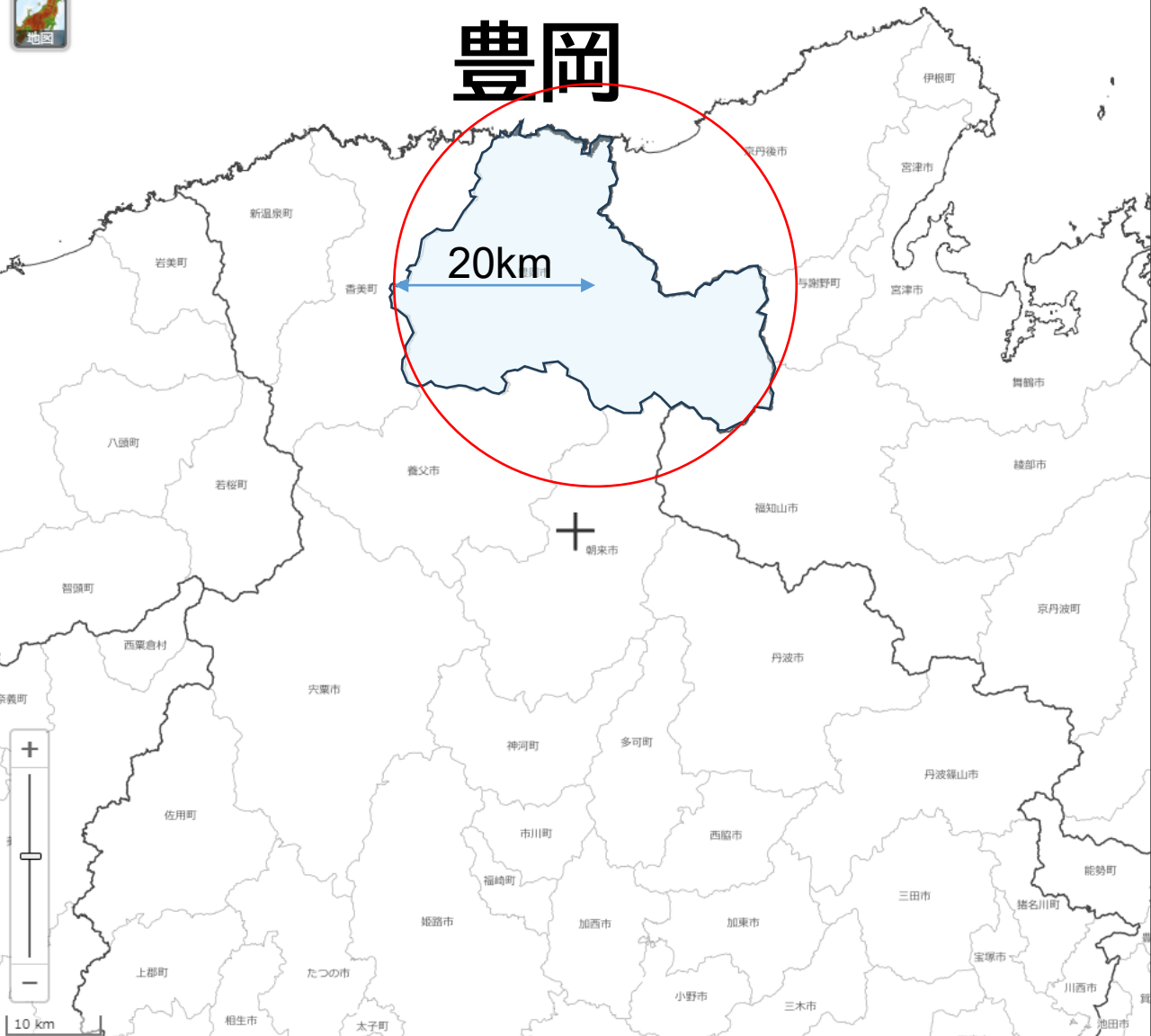


豊岡

20km



10 km



大阪

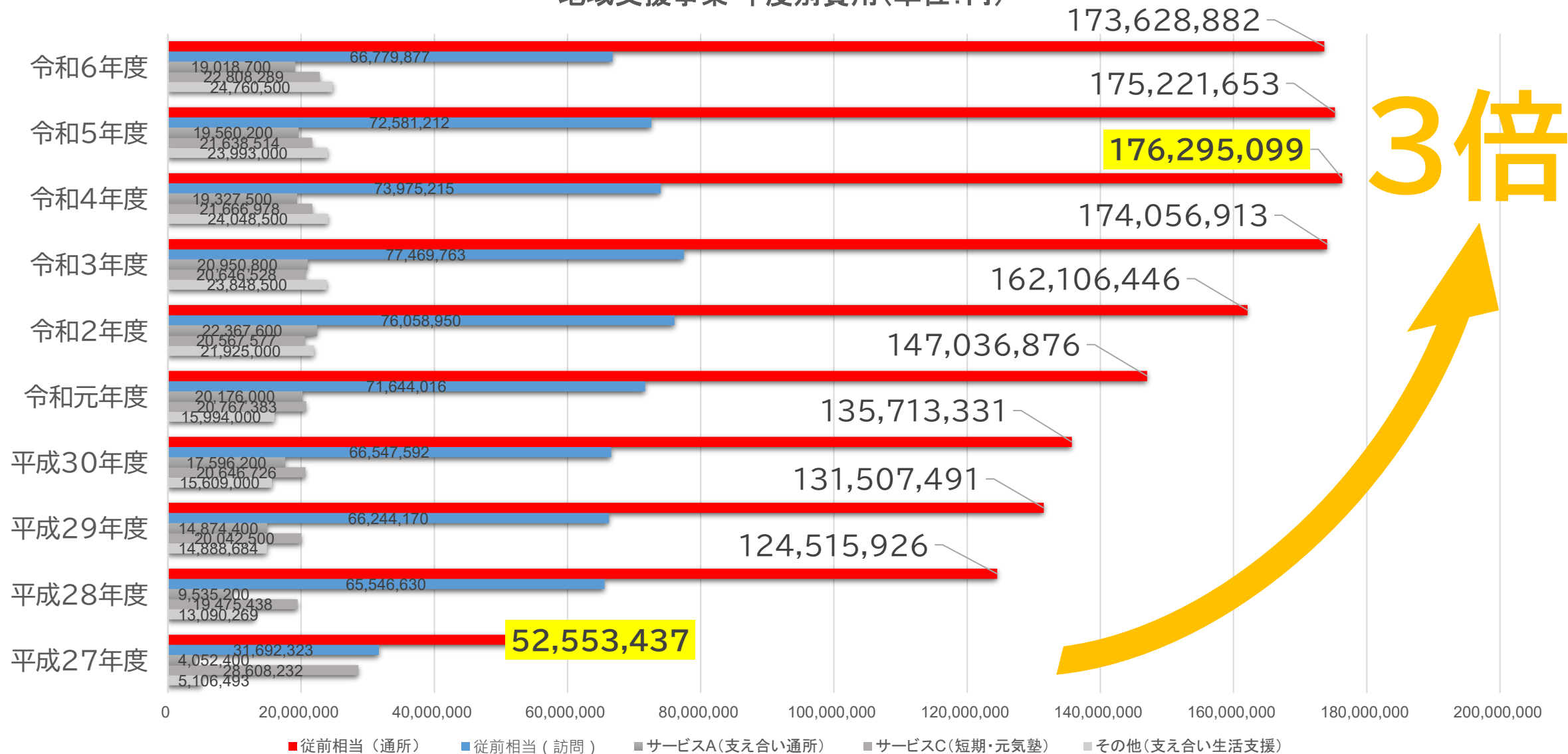
20km



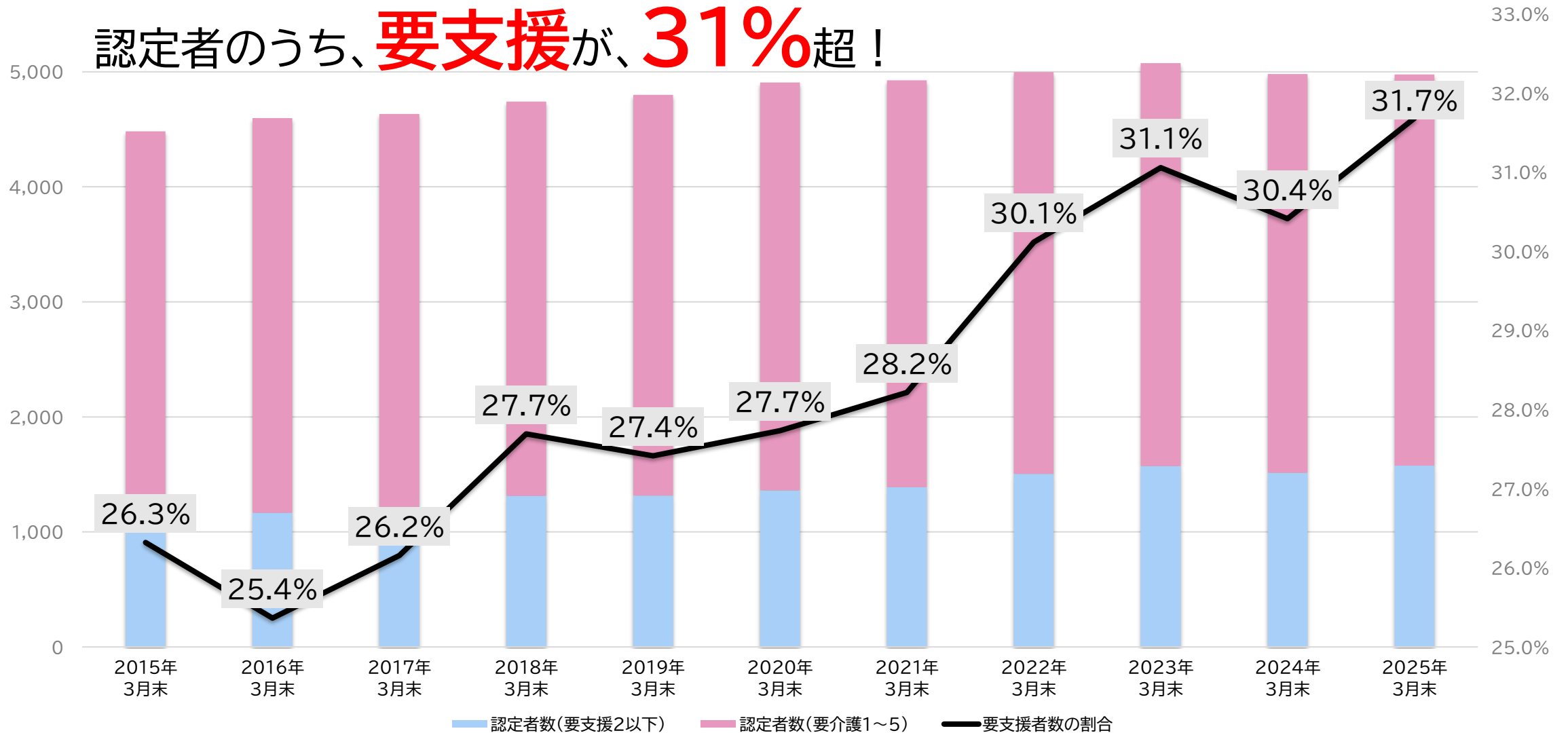
10 km



地域支援事業 年度別費用(単位:円)

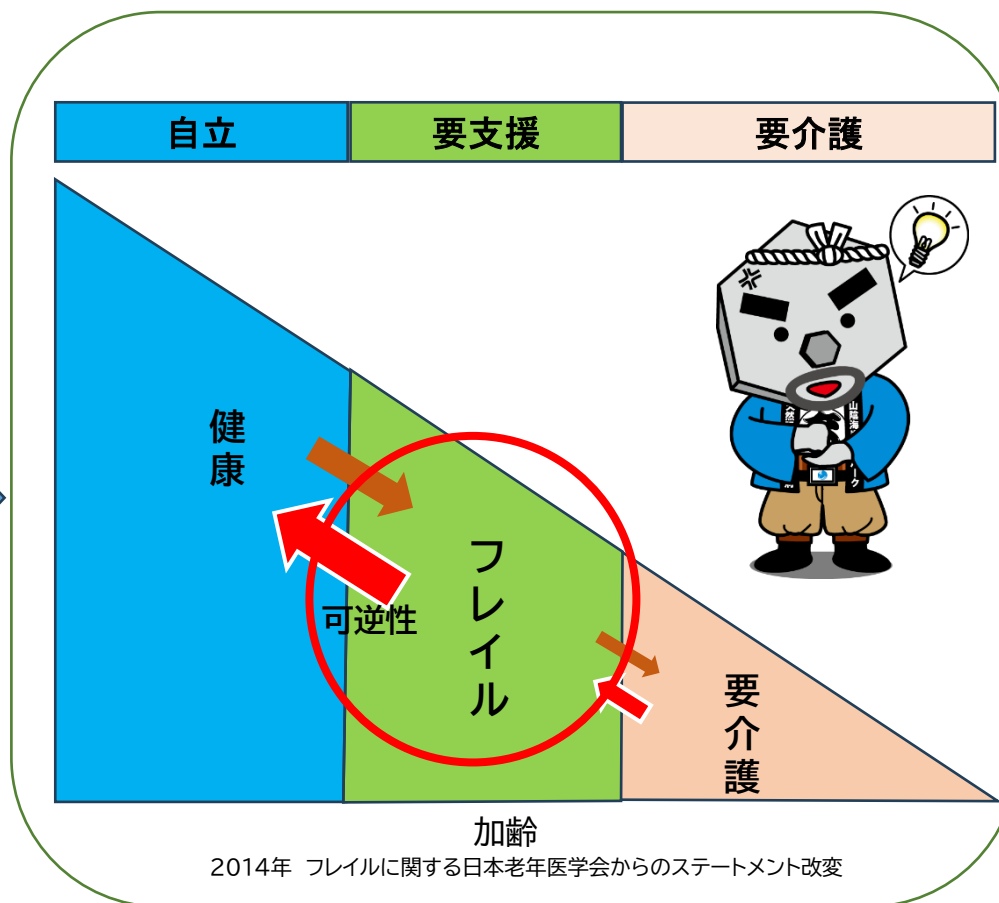
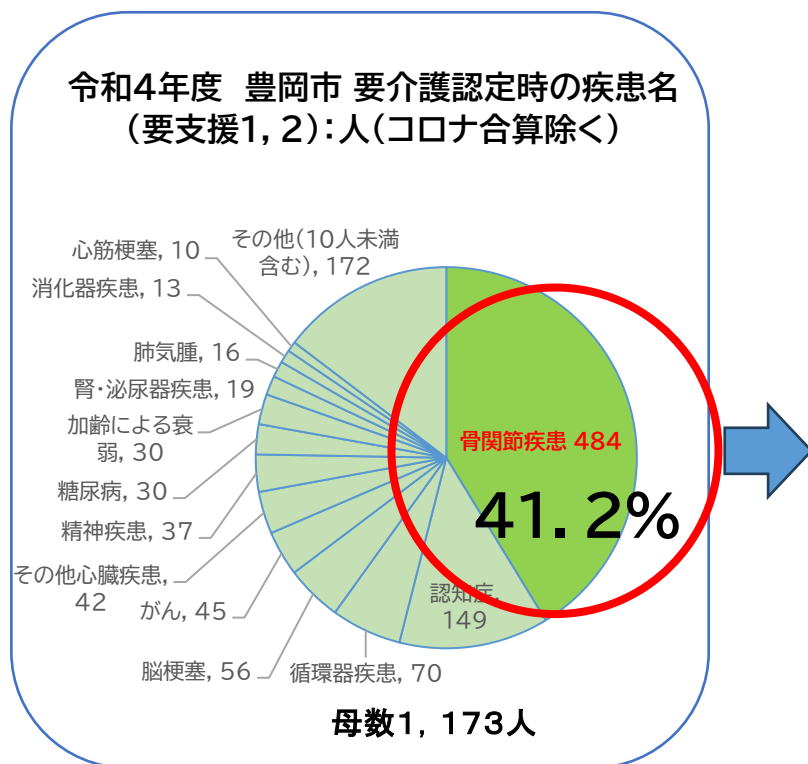


要支援・要介護度別認定者数(要支援1, 2の割合の推移)



豊岡市の現状

要支援のうち、4割以上が骨関節疾患



豊岡市は、これまでに何を目指してきたか？

デイサービス利用の高齢者との会話から

高齢者：デイが楽しみなんです。子供たち都会に行ってしまった・・・。
たまに会うのは楽しみです。

玉 島：デイサービスの日以外はどのようにしているんですか？

高齢者：家に居ますよ。テレビ見たりして過ごしています。

玉 島：外に出ないんですか？

高齢者：外に出ても、何もないんです。友達のところは遠いし。

玉 島：じゃあ、家で体操とかするのは？

高齢者：畑もだんだんできなくなってくるし、体操を自分でするのは難しいです。
それに、変わったこととして、何かあったら子供らに迷惑がかかる。

迷惑はかけたくないんです。

加齢に伴い、日常生活で、これまで出来ていた事が出来なくなると、

(1)出来ていたことが出来なくなることに対して

(2)家族への依存が増え、「迷惑をかけたくない」という気持ちから

→**自信を失って**しまう方が多くいる。

→その結果、社会交流が減り、**フレイルにつながっている**のでは・・・。

豊岡市は、これまでに何を目指してきたか？

豊岡市の介護予防の目指す姿

高齢者が住み慣れた地域で、
自分らしい暮らしを実現する

そのために必要なことは

高齢者が自信を取り戻すこと！！

とよおかの介護予防が変わります！

豊岡市では、「65歳からセルフケア85歳の壁を越え100歳の未来へ」を目指して、これまでの「運動からだ元気塾」の取組をパワーアップさせ、人生100年時代に適応した取組に変わります。出来なかったことを取り戻し、住み慣れた街で、支え合い自分らしく生きる取組です。

基本的なサービスの流れ

1 窓口



日常生活の困りごとや身体の状態をお聞きし、必要な方に対して適切な支援をご案内します。



2 訪問



理学療法士とケアマネジャーがご自宅を訪問し、生活や身体の状態を確認し、一人一人に応じた適切な目標を提案します。



3 運動からだ元気塾 (6カ月)



ご利用の方と話し合いながら、目標に沿ったプログラムを実施していきます。

また、普段のご自宅での過ごし方なども提案します。



4 運動からだ元気塾 卒業後の進路



卒業後のフォローを行います。また、ご自宅でのセルフケアの方法を伝授します。

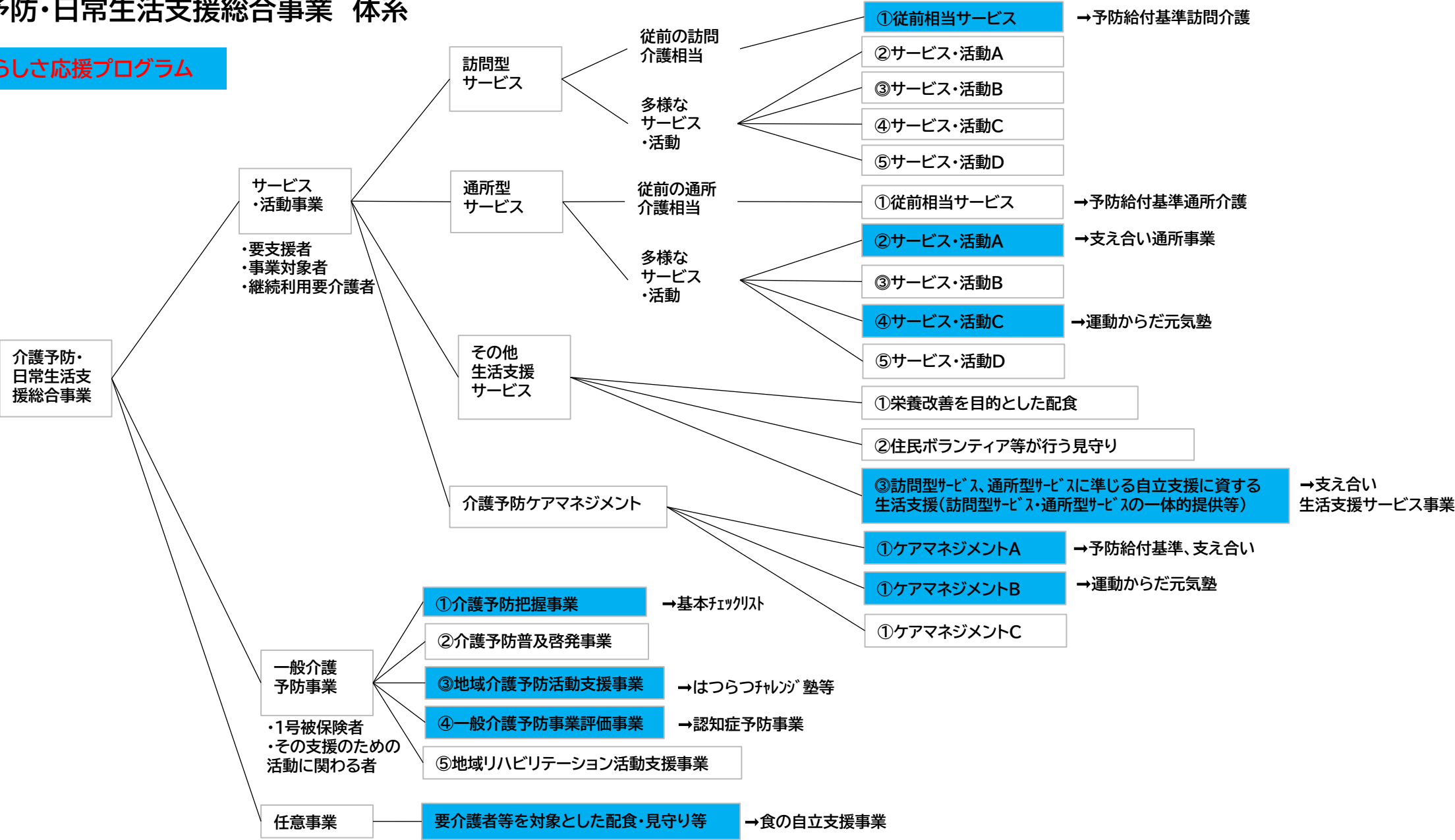
ご自身は、地域の玄さん元気教室やボランティア、趣味、畑仕事など、好きなことを選んで、住み慣れた地域でいきいきとした生活を送ります。

注意: サービスを利用するには、介護認定などの要件がありますのでお問合せください。

問合せ先: 豊岡市高年介護課 TEL29-0055 FAX29-3144

介護予防・日常生活支援総合事業 体系

自分らしさ応援プログラム



現場からの言葉

- 「研修では、理解はするけど、
..そうは言っても・・・」
- 「..サービスを回すので手一杯・・・」
- 「通いの場へ通う交通手段がない・・・」

現場からの言葉

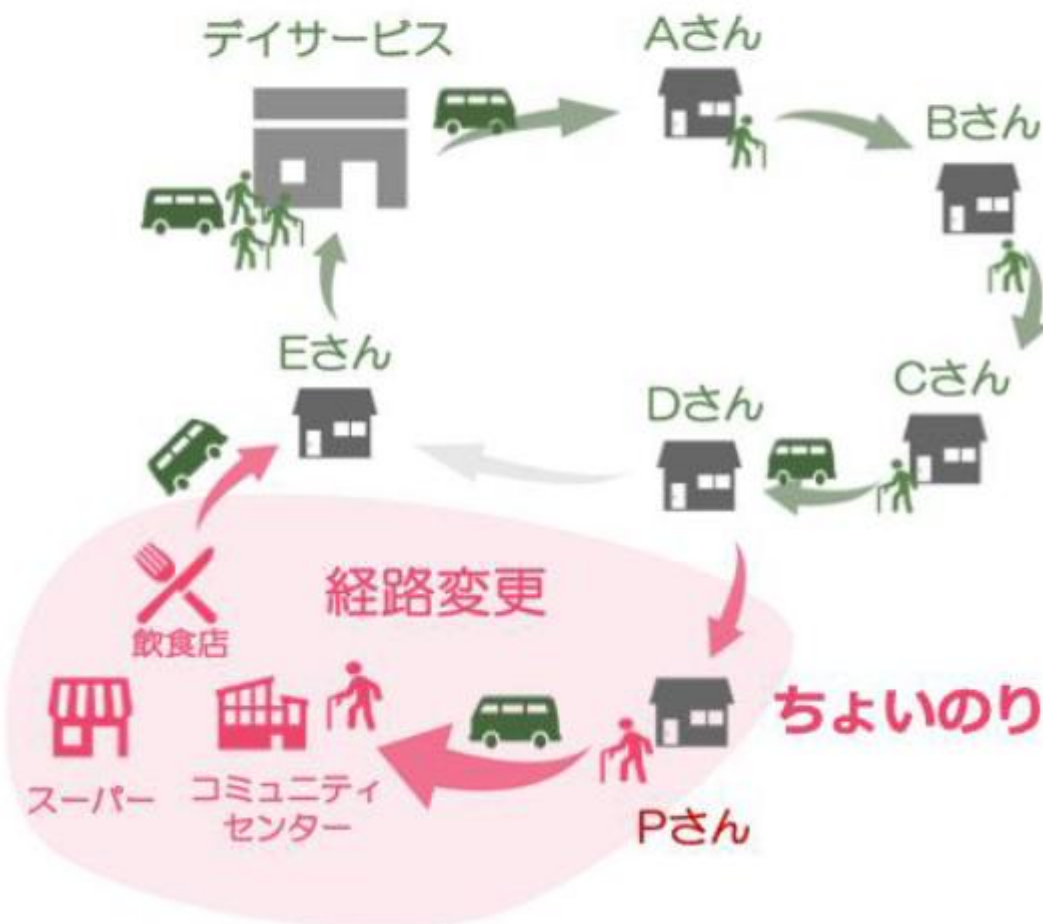
●「通いの場へ通う交通手段がない・・・」



大きな課題

リソースの共有

送迎の“ついで”に移動支援「ちょいのり」

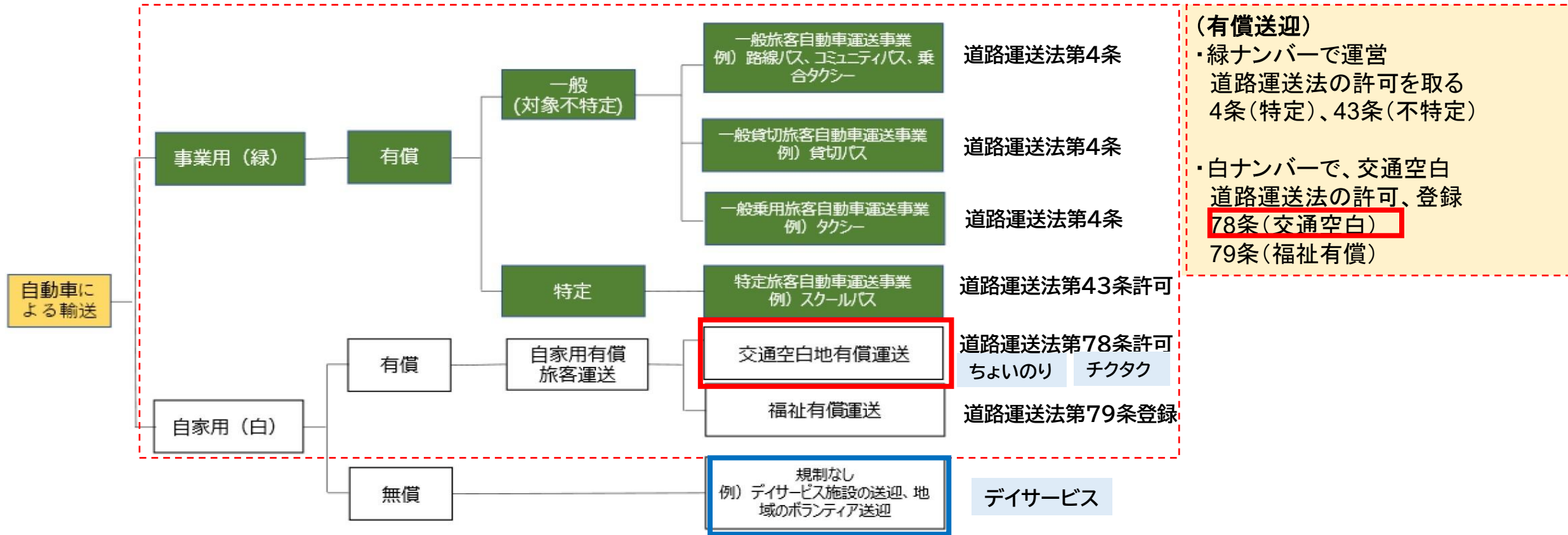


「自家用有償旅客運送制度」

実施主体：	豊岡市
運送主体：	アンドリハ
利用者：	通所施設の会員に限定
車両：	通所施設の送迎車 「白ナンバー」
運転手：	通所施設の職員
運送区域：	日高・神鍋区域に限定
予約方法：	事前に予約
利用料金：	500円／回

道路運送法

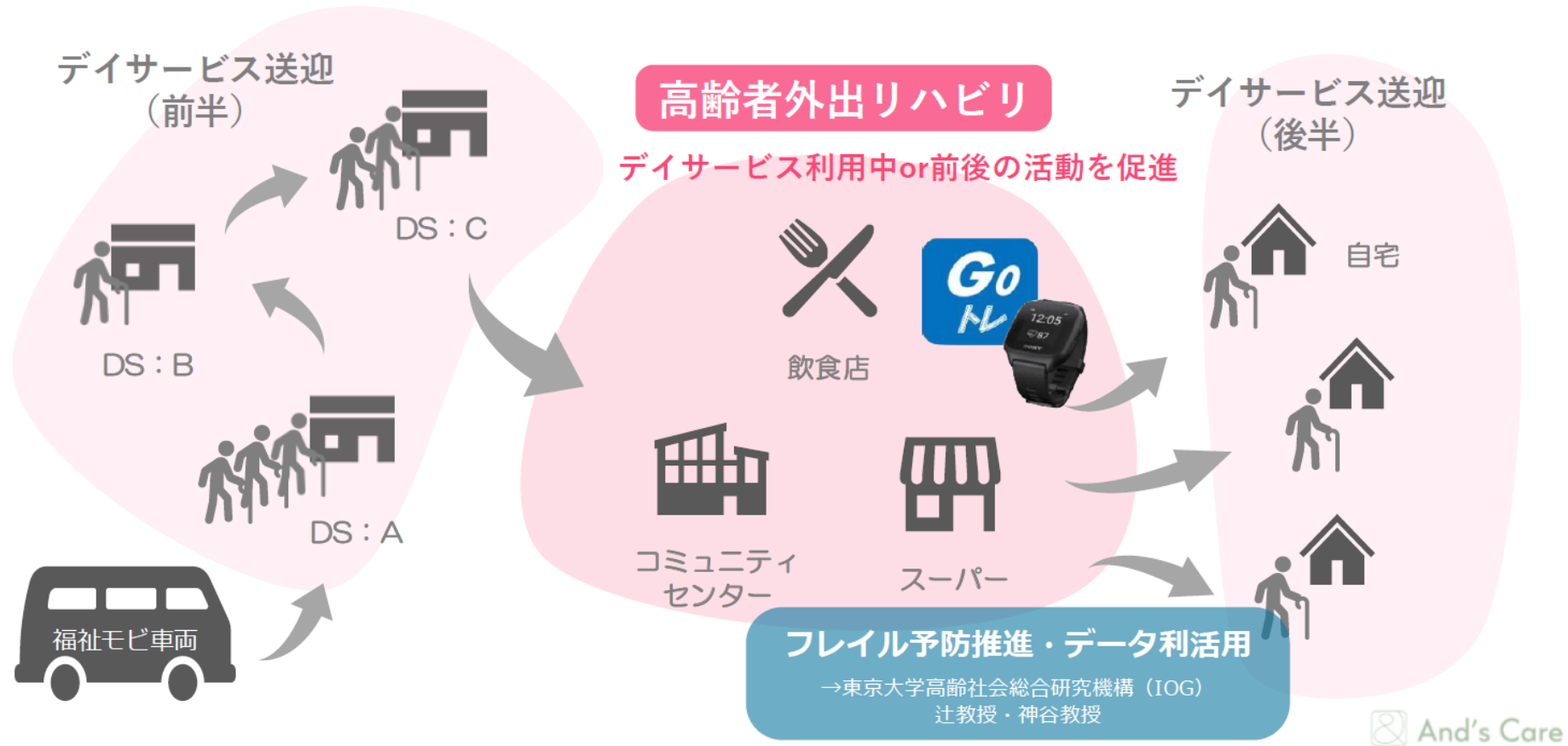
図表 1 道路運送法による輸送の事業区分

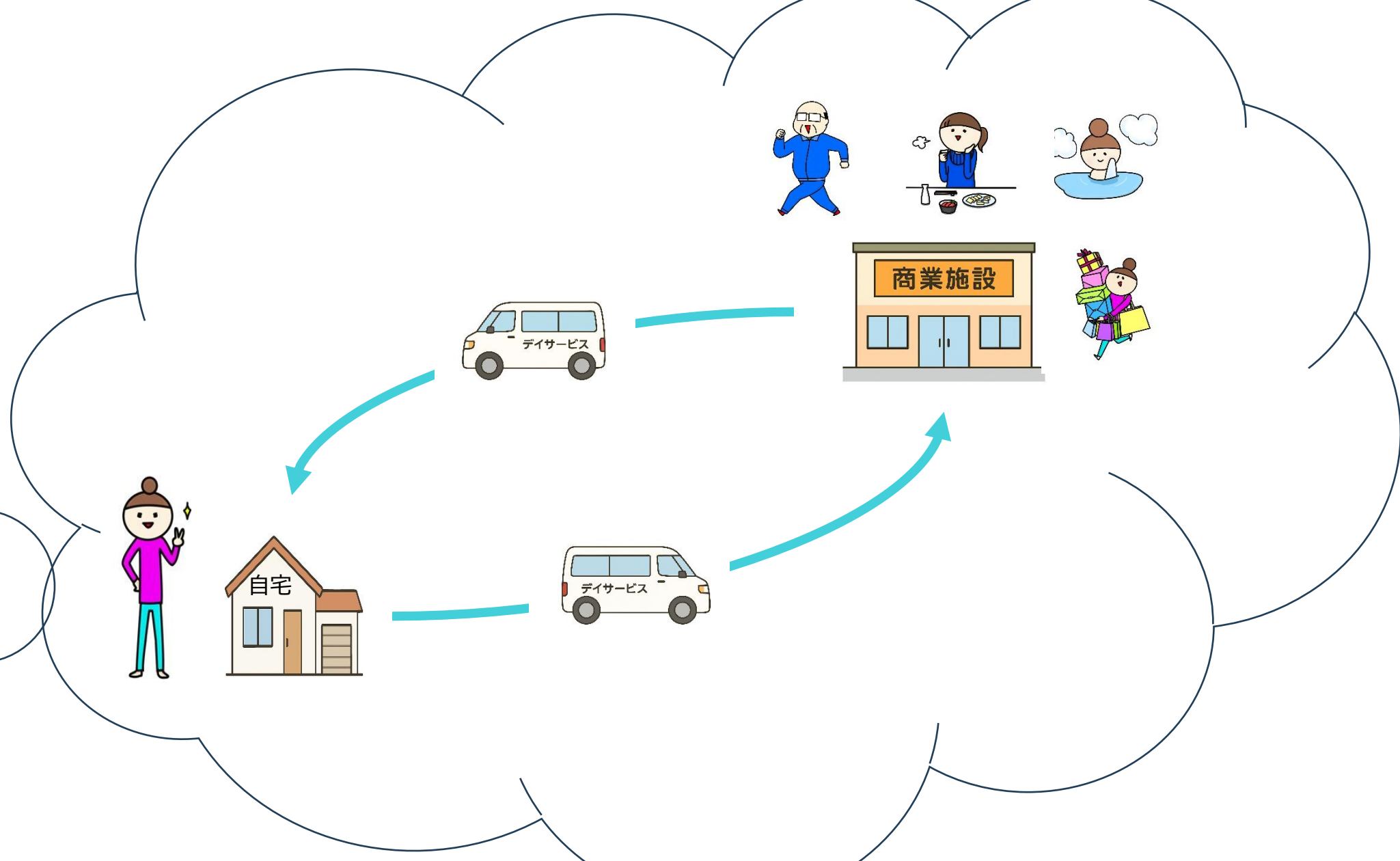


(資料) 国土交通省九州運輸局「道路運送法の事業区分とコミュニティバス導入のポイント」の図表に一部加筆

支援って何でしょうか？

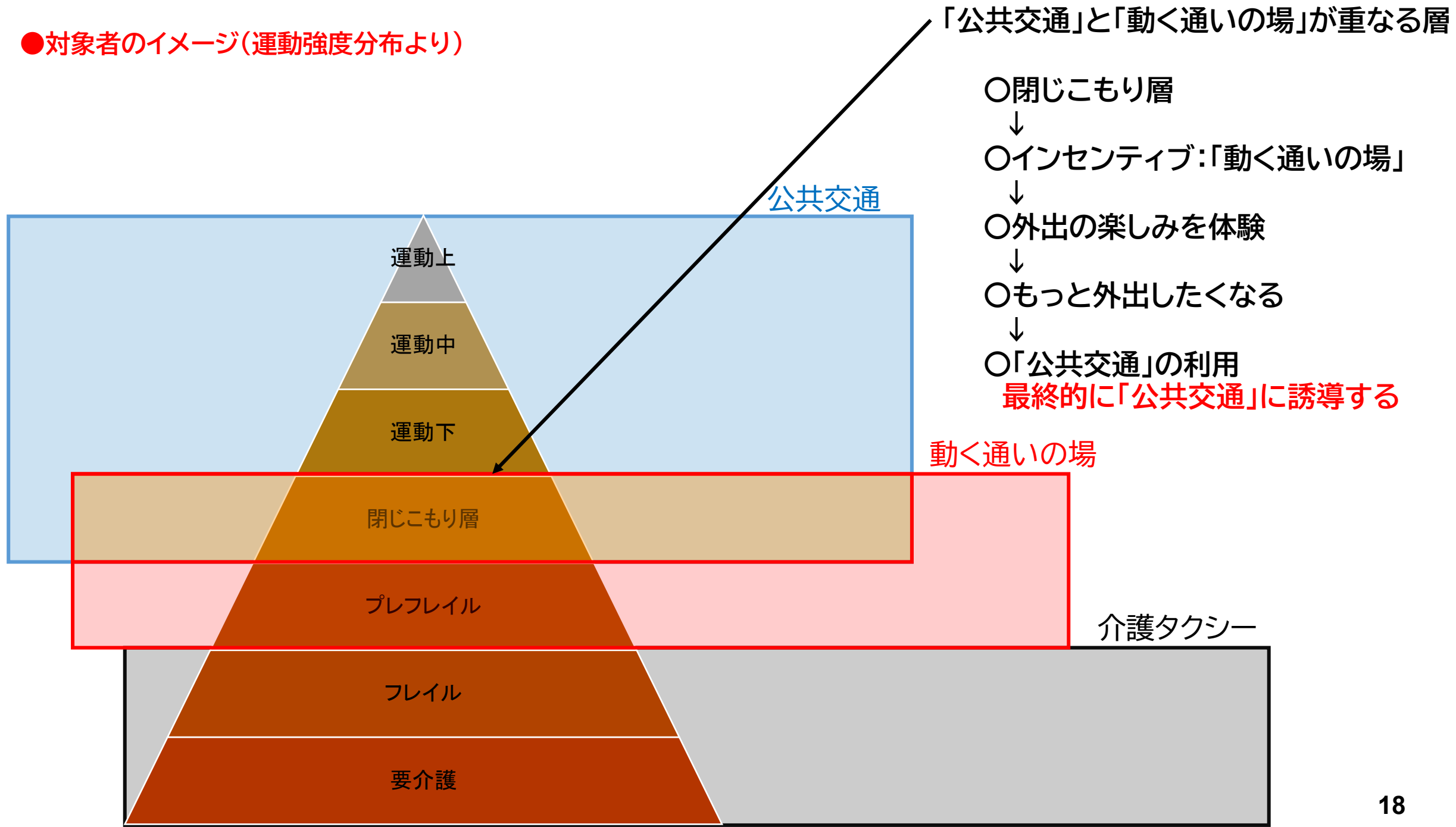
実践的外出リハビリサービス

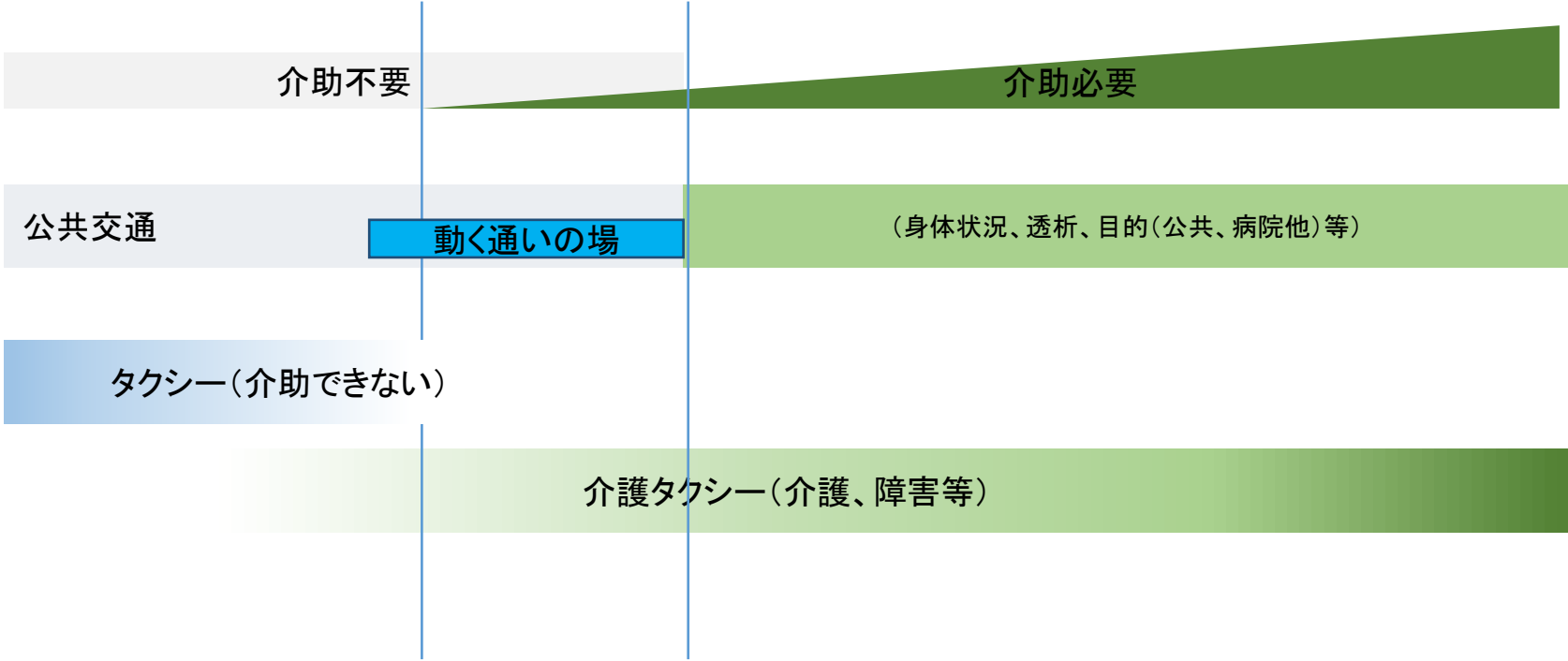




こんなサービスがあれば外出したくなる？

●対象者のイメージ(運動強度分布より)





通いの場が迎えに来てくれる
＝動く通いの場

既存の民間施設
＝通いの場



介護予防評価ロジックモデル

主な検討中項目

- (1)インパクト部分のイメージ精査
- (2)事業者の取組部分の精査
- (3)中間アウトカムの内容精査



身体的要因との関連
口腔機能、残歯数、IADL、認知症、運動機能・転倒

心理的要因との関連
閉じこもり、主観的健康感、うつ、笑い

社会的要因との関連
社会資源、社会参加、リエイブルメント、生鮮食料品店へのアクセス、外出頻度、入浴頻度、地域介入プログラム、身体活動、スポーツの会参加、同居家族、社会的つながり、震災被害(住居喪失など)

でも・・・これから課題はたくさんある

- ・既存の公共交通との棲み分けは？
- ・交通空白地域？
- ・利用者負担の設定・・・
- ・総合事業で可能なのか？
- ・持続可能な仕組みにしないと・・・
- ・今後の展開はどうしていくのか・・・
- ・職員の負担が増える・・・
- ・関係部署との調整は？
- ・外出が介護予防になるの？
- ・エビデンスは？
- ・介護給付費を削減できるの？
- ・財源は無限じゃないよ・・・
- ・地域のニーズは？
- ・地域で取り組めるの？
- ・地域に人材が居ない・・・
- ・他の事業所との関係・・・



私には、頼もしい職場の仲間がいます。



仲間は、職場だけではなく。



国の職員



県の職員



他の市町村の職員



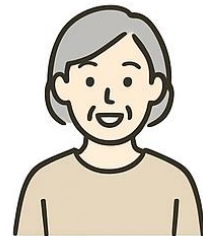
社協



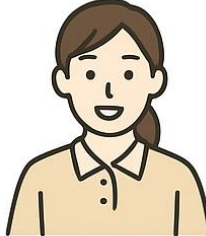
地域のリーダー



地元の企業



老人クラブ



介護事業者



交通事業

A woman with dark hair tied back, wearing a white ribbed tank top, stands with her arms raised high, hands clasped together. She is smiling and looking towards the right. The background is a bright, sunny day over a body of water with a hazy coastline in the distance.

世界中どこへ行っても変わらない



1. 場所・概要ペルー南部、アンデス山脈の東側山脈(コルディジェラ・デ・ビルカバンバ)に位置しています。標高は約2,430メートル。
15世紀に建築されたインカ帝国の遺跡で、「天空の都」などとも称されます。
2. 名称の意味「マチュピチュ(Machu Picchu／Quechua語)」は、machu=「古い」「年をとった」picchu=「峰」「高い山」などを意味すると言われています。
つまり「古い峰・高い山」といった意味合いが含まれています。
3. 歴史的背景・機能当初、帝国インカの皇帝 パチャクティ(Pachacuti) の王室別荘、あるいは宗教／儀礼的な施設として建築されたと考えられています。
都市としての機能、農業用のテラス、水路・排水設備など、極めて高度な建築・土木技術が取り入れられており、インカ文明の優れた工業・都市設計能力を示しています。
その後、スペインの征服や疫病の影響などで放棄され、長らく外界から忘れられていた場所でした。

あなたにできることは？

