資料４

介護予防に関する取り組みについて

計画の柱１　施策２－（３）
都市型介護予防モデル「松戸プロジェクト」の推進

１　グリーンスローモビリティについて
２　オンライン体験・講習会の実施について
３　コロナ禍の現状・今後の展開

令和3年度　第２回　高齢者保健福祉推進会議
令和４年２月７日

１．グリーンスローモビリティについて（令和３年度）

グリーンスローモビリティとは

時速20Km未満で公道を走ることができる電動者を活用した小さな移動サービスです。

Green
電動車を活用した環境に優しいエコな移動サービス

Slow
景色を楽しむ、生活道路に向く、重大事故発生を抑制

その他
同じ定員の車両と比べて小型、開放感がある、乗降しやすい　等

実証調査のねらい

グリーンスローモビリティは、高齢者等の地域活動・社会参加を促進し、介護予防の他、地域が抱える様々な問題を解決する事が期待されております。

2019年の実証調査では、高齢者の日常行動範囲を導入前後で比較したところ、日常行動範囲が1.5倍になる等、高齢者の介護予防につながることを確認しました。

今回の調査は千葉大学予防医学センターとヤマハ発動機（株）が共同で行う、「グリーンスローモビリティを活用した高齢者の移動と健康に関連する実証調査」のモデル地域に松戸市が選定され、市内の実施地域を公募し、市内2地域で調査を実施したものです。

2019年の対象地域以外でも地域の互助の活動で小さな移動が可能となり、移動が健康に寄与できるかの効果測定を行い、今後の政策展開に反映させるものです。

１．グリーンスローモビリティについて（令和３年度）

調査概要

1）小金原地区（日常生活圏域）20 町会　延べ利用者296名

調査期間　令和3年10月25日（月）から12月19日の8週間
運行ルート　定路線（①地区巡回、②根木内城址公園方面、③常盤平駅方面、④買い物）
運行形態　定時運行（平日の昼間、時刻表による運行）
利用方法　事前予約制（乗降場所フリー）無料
運　転　手　地域の無償ボランティア（34名）

2）河原塚地域4町会　延べ利用者566名

調査期間　令和3年10月18日（月）から12月12日の8週間
運行ルート　定路線（自治会単位に利用、買い物、グラウンドゴルフ等）
運行形態　定時運行（平日の昼間、時刻表による運行）
利用方法　事前予約制（乗降場所フリー）無料
運　転　手　地域の無償ボランティア（23名）

地域の反応

【利用者の声】
- 試しに乗ってみたら楽しいので何回も乗るようになった
- グリスロに乗ると久しぶりの人と会えて良かった
- 毎回5kgのお米を買って帰る、重いものを家まで運んでくれるので助かる
- 乗ると夕食のメニューを教え合うし、買い物が増える
- こんなにゆっくりお買い物をしたのは久しぶりで有難い（障害のある方）
- 2年間閉じこもっていた人が外出するきっかけとなった

【運転手の声】
- ゆっくり地域を走ることで、自分の地域の魅力を再発見できた
- 人から「ありがとう」といわれる事が活動をしていく上で励みになった。

２．オンライン体験・講習会について（令和３年度）

背景

新型コロナウイルスの流行による、通いの場などの活動自粛に伴い、高齢者の健康や生活機能の悪化が危惧されていました。

令和2年度に千葉大学予防医学センターが日本医療研究開発機構（AMED）から受けた研究助成により松戸市でオンライン講習会事業を実施。150名に実施したこの事業は、令和3年版厚生労働白書に掲載されました。また、日本国際交流センター及び東アジア・アセアン経済研究センターより「アジア健康長寿イノベーション賞2021　新型コロナ対応特別賞」を受賞するなど、各方面から評価を得ております。

令和3年度についても昨年度を踏襲する形で事業を実施しているところです。

事業概要

【事業のねらい】

オンライン上で通いの場活動などを行い、交流・社会参加を通じて健康寿命の延伸を図ることができるように、オンラインを学びたい高齢者を対象にタブレット端末を使って無料の体験講習会を行う。

【講習内容等】

講習期間　５～７週間

講習方法　・初回と最終回は対面で行う。
・タブレットを貸し出し、講習期間内に週１回以上オンラインによる講習等を行う。
・講習の期間に講師などからのサポートを受けられる。

対　　象　通いの場などの参加者及び個人

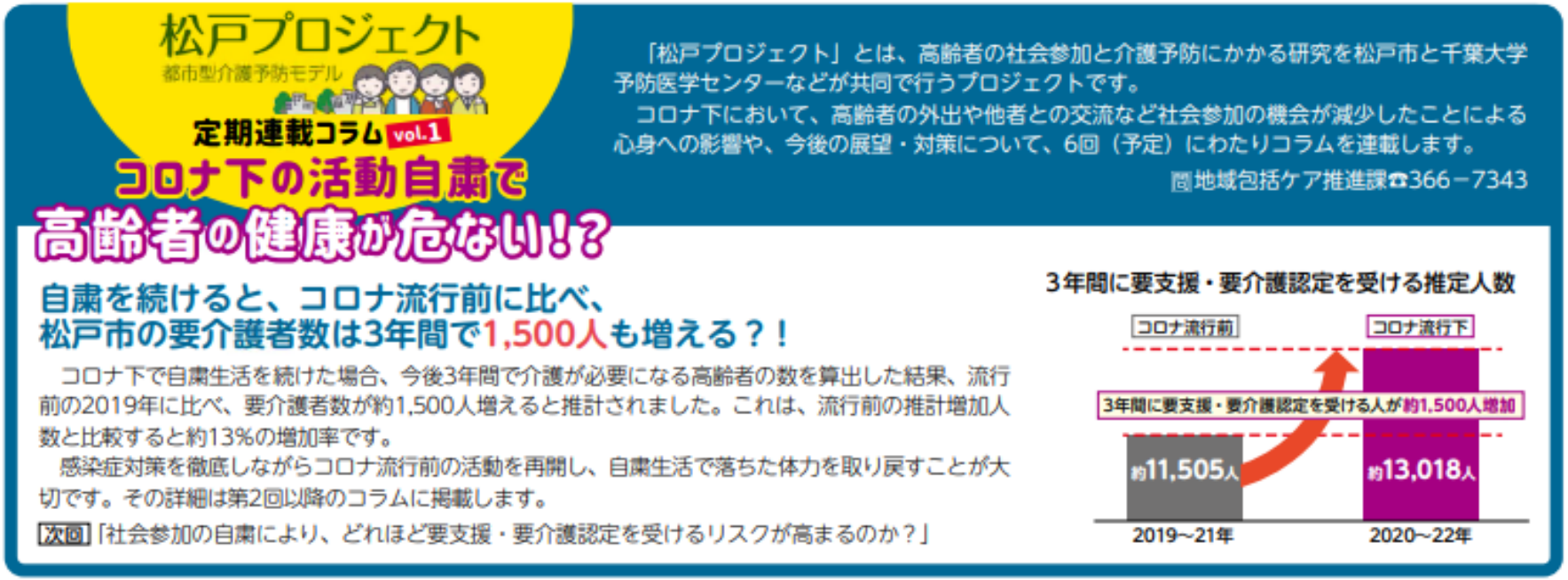
予定人数　200人（1講習の定員を10名程度として実施）

講習場所　通いの場の活動場所・公共施設

※効果測定として、体験前と体験後にアンケート調査を行い、社会参加・心身の健康の変化を確認する。

3．コロナ禍の現状・今後の展開

（参考）コロナ禍での活動自粛による影響



松戸プロジェクト
都市型介護予防モデル

定期連載コラム vol.1

コロナ下の活動自粛で
高齢者の健康が危ない！？

「松戸プロジェクト」とは、高齢者の社会参加と介護予防にかかる研究を松戸市と千葉大学予防医学センターなどが共同で行うプロジェクトです。
コロナ下において、高齢者の外出や他者との交流など社会参加の機会が減少したことによる心身への影響や、今後の展望・対策について、6回（予定）にわたりコラムを連載します。

問地域包括ケア推進課☎366－7343

自粛を続けると、コロナ流行前に比べ、
松戸市の要介護者数は3年間で1,500人も増える？！

コロナ下で自粛生活を続けた場合、今後3年間で介護が必要になる高齢者の数を算出した結果、流行前の2019年に比べ、要介護者数が約1,500人増えると推計されました。これは、流行前の推計増加人数と比較すると約13%の増加率です。
感染症対策を徹底しながらコロナ流行前の活動を再開し、自粛生活で落ちた体力を取り戻すことが大切です。その詳細は第2回以降のコラムに掲載します。

次回「社会参加の自粛により、どれほど要支援・要介護認定を受けるリスクが高まるのか？」

3年間に要支援・要介護認定を受ける推定人数

今後の展開

○グリーンスローモビリティの導入に向けた取組み

○オンライン体験講習会の継続、デジタル関連施策での他部門との連携

○社会参加促進のための啓発活動
- ・広報まつどにコラムを連載する
- ・松戸プロジェクトホームページによる啓発
- ・機会を捉えチラシ等を配布する
- ・介護予防・フレイル予防啓発イベントを開催する

３．都市型介護予防モデル「松戸プロジェクト」の実施

１．「松戸プロジェクト」の概要

都市型介護予防モデル「松戸プロジェクト」は、地域活動への参加で健康寿命を延ばす全国に先駆けた科学的研究プロジェクトを松戸市と千葉大学予防医学センターの共同研究事業として平成 28 年 11 月から活動を開始しました。

体操・サロン・その他趣味等の活動を定期的に開催する「元気応援くらぶ」等の通いの場を中心に、仕事で培った経験を活かして通いの場をサポートする「プロボノ」や、地域団体・NPO 等の情報収集・イベントの企画・運営手伝い等を行う「パートナー」に加え、店舗スペース・会議室の提供や割引等の各種サービス提供をする「元気応援キャンペーン参加事業者」等立場の異なる組織が組織の壁を越えてお互いの強みを出し合い、エビデンスに基づき社会的な課題を解決していく取り組みです。

出典：松戸プロジェクトホームページ　https://www.matsudo-project.com/

参考

２．健康とくらしの調査の実施

松戸プロジェクト等の介護予防の取組に対する効果の評価や松戸市の状態と他市町村との比較、また、松戸市内の各地域の強み等を知るため、「健康とくらしの調査」を行っています。他のアンケート調査と異なり、毎年同じ対象者に対し追跡調査を行っています。

	健康とくらしの調査
対　象	介護予防・日常生活支援総合事業対象の特定を受けていない市民及び介護保険の要支援・要介護認定を受けていない市民（追跡調査）
母集団	101,449 人
標本数	7,733 人
抽出方法	2016 年以降の調査回答者及び住民基本台帳から 15 圏域による無作為抽出
調査期間	令和２年１月 20 日～令和２年２月 10 日
調査方法	郵送配布・郵送回収
配布数	7,733 人
回収数	4,792 通
有効回収数	4,589 通
有効回収率	59.3%

３．「松戸プロジェクト」成果の概要

健康と暮らしの調査は令和元年（2019 年）に全国 64 自治体で実施されており、自治体間比較ができることが特徴の一つとなっています。松戸市は、転倒の割合や口腔機能低下者の割合が低いこと等がわかってきました。一方、就労していない割合や社会的役割が低下していると感じている割合が高い等といった本市の課題もわかりました。

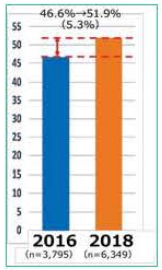
健康と暮らしの調査の自治体間比較でわかった事（抜粋）	
【上位になった項目】	【下位になった項目】
・転倒する割合が低い ・口腔機能低下者割合が低い ・スポーツの会参加者割合が高い ・認知機能低下者割合が低い ・IADL（自立度）低下者割合が低い	・社会的役割低下者割合が高い ・収入のある仕事への参加者割合が低い ・孤食者割合が高い

松戸プロジェクトの成果の一つとして、坂の多い地域での「グリーンスローモビリティ」の活用に向けた実証調査（国土交通省事業）があります。高齢者の日常行動範囲を導入前後で比較したところ、日常行動範囲が 1.5 倍になる等、高齢者の介護予防につながる結果となりました。

日常行動範囲の広がりを確認

出典：近藤克則　千葉大学予防医学センタ
松戸プロジェクト
松戸市と国立大学法人千葉大学予防医学センタ　との介護予防に資する活動等に関する共同研究
令和元年度　研究事業実施報告書

また、平成 28 年に行った調査と平成 30 年の調査で何らかの社会参加をしている人の割合が 5.3%増加していることがわかりました。



出典：近藤克則　千葉大学予防医学センタ
松戸プロジェクト
松戸市と国立大学法人千葉大学予防医学センタ　との介護予防に資する活動等に関する共同研究
令和元年度　研究事業実施報告書

（３）都市型介護予防モデル「松戸プロジェクト」の推進

首都近郊都市部ならではの特性を活かした地域資源を活かして、高齢者の社会参加を推進しつつ、その介護予防効果を検証することを目的として、平成 28 年（2016 年）11 月から千葉大学予防医学センターと松戸市が共同で、都市型介護予防モデル「松戸プロジェクト」として科学的研究プロジェクトを実施しています。（

P.17～P.19 参照）

「松戸プロジェクト」では高齢者の社会参加（地域活動・ボランティア活動）による介護予防モデルとして、プロボノ型（職業で得た技能・専門性で地域活動を支援）、拠点づくり型（運営者として活動の場をつくる）、間接支援型（松戸プロジェクト・パートナー）といった都市型ボランティアの特徴や「元気応援キャンペーン」を実施している事業者の協力を活かし「通いの場」や「元気応援くらぶ」の活動を支援する仕組みを構築しています。また、市内の高齢者を対象に毎年追跡調査を行い、介護予防の評価及び社会参加や生活状況が健康づくりに及ぼす効果について研究をしています。

共同研究によりエビデンスを持った都市型の標準モデルを確立し、予防効果のある施策を展開することにより健康寿命が延伸し、高齢になってもいつまでも元気で暮らすことができるよう、産・官・学・民等多様な主体が一つになり地域づくりを行う松戸プロジェクトを推進していきます。

①　社会参加による健康寿命の延伸のエビデンスの研究

広義の社会参加が増加傾向にあり、健康寿命も延伸していると言われていますが、より効果的な社会参加や健康寿命の延伸に寄与する方策を検討していきます。

②　オンラインによる人と人のつながりの可能性の研究

従前の対面・集合方式による人と人とのつながりから、新たにオンラインによる人と人のつながりの可能性を検証していきます。

③　地域の特性を活かした元気で暮らせるまちづくりの検討

15 の日常生活圏域それぞれの人口・面積を始め、ソーシャル・キャピタル等の地域特性が異なることから、今後、地域と産学官が連携して、地域ニーズを活かした元気で暮らせるまちづくりを推進していきます。