

65歳からの生きがいと健康づくり

社会参加 と 介護予防



阪急阪神が自治体とともに取り組む、新しい介護予防のカタチ



阪急阪神ホールディングスグループのミッションのひとつ、
地域にお住まいのみなさまがいつまでも元気にいきいきと暮らしていけるための
「健康寿命の延伸」。

近年、その健康寿命を伸ばすための取り組みとして、
従来の機能回復を中心とした介護予防だけでなく、
人や地域との関わりを重視する「社会参加」を軸とした介護予防が
注目されています。

このパンフレットでは、そんな「社会参加」を軸とした
新しい介護予防への、阪急阪神の取り組みをご紹介します。



阪急阪神ホールディングス株式会社
株式会社ウェルビーイング阪急阪神

健康に無関心な方たちの関わりを生み出す 新しい介護予防のためのキーワード

高齢化が進む中でますますニーズが高まる介護予防。

従来の「健康のための取り組み→健康になる」というアプローチでは、健康に関心のある方だけに広がりがとどまり、全国的にも共通する課題の解決が困難になっています。そこで私たちは、健康に無関心な方たちの関わりも生み出す新しい「楽しいから始める→結果的に健康になる」という考え方で取り組みを展開しています。

共通する課題

参加者の偏り・固定化

男性の参加者が少ない

広報の方法が従来のまま変わらない

特定の開催場所ではしか実施できない

プログラムのマンネリ化

いつも似たようなプログラム

体操など運動系の活動ばかり

介護予防への固定観念から抜け出せない

社会資源の不足

企画ノウハウを学ぶ機会がない

担い手や講師が不足している

継続的な活動につながらない

解決への考え

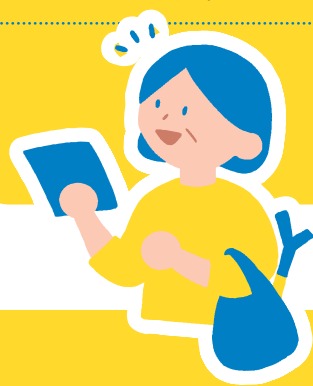
「楽しい」から始める、 人と地域とつながる新しい介護予防へ

新しい参加の きっかけづくり

事業全体の入口となる
プログラム実施

男性に特化した
プログラムづくり

広報手段の見直しや
ブランディング



多彩で魅力的な プログラム

「楽しい」から始まる
趣味性の高いプログラム

生きがいづくりの視点を
採り入れる

運動・栄養・口腔の要素の
組み込み



新しい担い手の 創出

参加者が担い手になる
仕組みづくり

これまでの担い手の
スキルアップ

これまでと違う視点での
地域の担い手発掘



1 気づきの場

きっかけづくりのための イベント型プログラム

ポイント

健康や介護予防に興味を持っていない
無関心層へのアプローチ

参加者がプログラム修了後の自分の姿を
イメージできる場



新しい介護予防のための 3つの場づくりのサイクル

3 活躍の場

地域で学びを活かす お披露目の機会

ポイント

小さな成功体験から、活動の継続へつなげる
「学んで終わり」ではなく、「だれかのため」へ



2 学びの場

仲間と共に 新しい知識やスキルを 学ぶ連続プログラム

ポイント

趣味性の高い多彩で魅力的なプログラム

無関心層へ届ける広報アプローチのデザイン



私たちが進める介護予防事業のカタチを、
気づき・学び・活躍の3つの流れに沿ってご紹介

3つのアプローチ 健康無関心層の参加を促す

プロジェクトを始める、その前に…。

主なターゲットである健康に無関心な層の参加を促す方法をしっかりと考えることが重要。
そして、始まってからも地域の特性や参加者の状況に合わせて柔軟に対応していきます。

広報手段の見直しによるアプローチ

- ▶ 新しい広報ルートの開拓と、既存の広報ルートへの新しい見せ方の活用
- ▶ 配偶者やこども世代といったターゲット周辺からのアプローチを促す



ブランディングによるアプローチ

- ▶ 「俺にはまだ早い」で終わらない、やってみたくなるカッコよさ
- ▶ ロゴやコピー、カラーなど、みんなで一緒に育て、人に伝えたい事業へ



活動そのものによるアプローチ

- ▶ 事業の様子を外に開き、興味を持つための機会を増やす
- ▶ 活躍の場での同世代のイキイキとした姿からのつながりづくり



新しい介護予防事業の広がり

堺市：2019～



堺サンドイッチ
キャンパス

堺サンドイッチキャンパス

これまでの人生と、これからの人生、
どっちが多く学べるだろう。
多彩なプログラムで多様なまちへ。

池田市：2021～

いつも
yobou
いけだ

いつもyobouいけだ

元気に予防、元気をよぼう

枚方市：2022～

SPRING
HIRAKATA

SPRINGひらかた

きっかけはたくさん
つながり、学び、ステップアップ

東大阪市：2022～

トルク
HIGASHIOSAKA

トルクひがしおおさか

65歳からの新しい人生は
学びのワクワクで満ちている

楽しくかつよく、

みんなで好きなことを学ぶ



学びの場のお試しができる
ミニプログラム
サロン



いろんなプログラムが
集結するフラッグシップ
フェスタ

身近なところで、
楽しいから始まるきっかけづくり



1 気づきの場

事業に出会えるきっかけとなるイベント。
趣味活動の紹介や健康計測、ウォークイ
ベントなど、気軽に参加できる事業への
入り口をつくります。



「歩く」に楽しみを追加する
期間型イベント
まちなかウォーク



地域の既存イベントと連携し、
学びの場修了生が出張
キャラバン



男・本気の
プログラム

男性
対象



男・本気のパン教室



男・本気の木工教室



男・本気のコーヒー教室



男・本気のレザークラフト教室

※デザイン・クリエイティブセンター神戸(KIITO)で生まれたプロジェクト。男・本気のパン教室から生まれた修了生(通称:パンじい)たちは、全国に展開中

趣味を楽しむ
プログラム



本でおしゃべり読書会



植木しごと体験教室



脳トレ&コミュニケーションを
楽しむボードゲーム入門

妻に「よくしゃべるよう
になったね」と言われるよ
うになった(木工)



本気で取り組む緊張と充
実が楽しい時間。毎回次が
待ち遠しい!(レザー)

2

学びの場

もっと若ければ、パン屋さ
んになれるというぐらいに
なりたいたい!(パン)



カメラを持って一緒に出か
けることが増えて、夫婦仲
が良くなった(撮影)



この歳でなんでも話せる
友だちができるなんて、思
ってもなかった!(読書会)



高齢者向けでない新鮮さ
が楽しい。いっぱい笑って
活力になる(ボードゲーム)

「憧れの」「今だから始めたい」といった、楽
しいから始まる連続参加型のプログラム。
参加者同士で交流し、スキルや知識を学
んでいきます。

考えながら歩くと運動に
も脳トレにもなって楽し
い!(ウォーキング)



毎日30分、先生の動画を
見て運動するのが習慣に
(バレエ・ストレッチ)

地域を楽しむ
プログラム



身体と頭で地形を楽しむウォーキング



防災教育インストラクター養成講座



撮影マイスター養成講座

運動を楽しむ
プログラム



歌って踊ろう!
心ときめくプチ歌劇体験教室



オトン・オカンのみんな元気に
チアダンス体験教室



バレエ・ストレッチで姿勢改善教室

「自分のため」から「だれかのため」へ



自主グループ化

自分たちで興味を深め、趣味の活動を継続。
地域講師のお店などで勉強会の実施も



活躍の場

学んで終わりではなく、しっかりとアウト
プットまで。学びの場で得たスキルや知識
を活かして、継続的に活動できるように、
自主グループ化や地域の取り組みとの連
携を支援します。



その後…

仲間や支援者などの
「人」と、既存の取り組
みや場所、機会などの
「地域」とつなげるこ
とで、事業終了後の活動
継続につなげます。

通いの場との連携

社会福祉協議会や包括支援センターなどと
連携し、通いの場で学びをお披露目



地域との連携

地域のお祭りやマルシェなど既存の取り組みを
お手伝いする立場で参加



「活躍の場」での、学びの場修了生たちの楽しそうで、真剣な姿は、次のだれかの
「気づきの場」に。そんな気づき→学び→活躍のサイクルを生み出します。

事業形態と効果評価

これまでの介護予防事業が抱える課題として、「効果把握の困難さ」があります。

そのため、掲載している自治体事業の多くは、事業の成果指標を定め、効果の評価を行い、その達成度合いに応じて報酬額が変動するPFS(成果連動型民間委託)方式を採用しています。

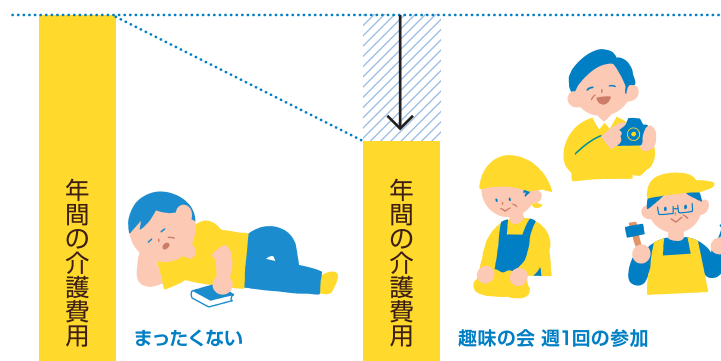
特に、堺市や東大阪市との事業などでは、学術的な立場から健康長寿社会づくりに取り組む「一般社団法人日本老年学的評価研究機構(JAGES)」※が第三者評価機関として連携し、介護予防事業の効果評価を実施しています。

※ 代表理事 千葉大学予防医学センター 近藤克則 教授

社会参加の頻度の変化による介護費への影響

趣味やスポーツの会、 ボランティアへの参加などの 社会参加で介護費用が減少

JAGESと連携した介護予防事業において、採用しているエビデンス(科学的根拠)の一つとして挙げられるのが、「週1回以上の趣味やスポーツの参加者は、まったくない人に比べて6年間で1人あたり約11万円介護費が低い傾向がある」という研究結果です。



出典：プレスリリースJAGESプロジェクト「社会参加で介護費用が減少週1回以上の趣味やスポーツの参加者は6年間で1人約11万円、就労している人では6万円程度介護費が低い傾向あり12自治体4.6万人の追跡調査より～」

事業実施体制

