「あ・し・た」で明日をつくる堺市の挑戦

堺市　健康福祉局　長寿社会部　長寿支援課

堺市の概要



人　　口　821,920人

65歳以上　232,397人（28.3%）

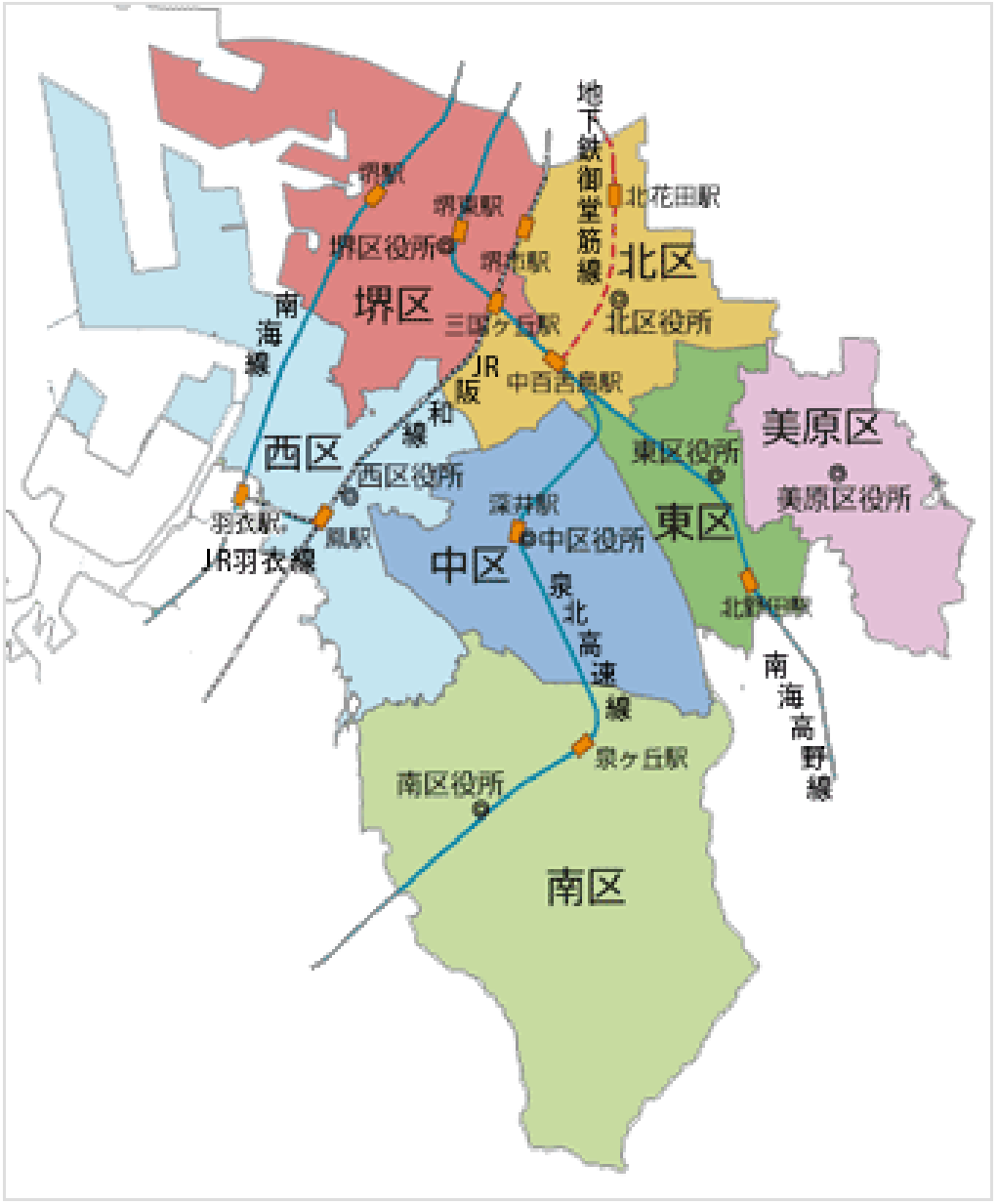
75歳以上　129,986人（15.8%）

面　　積　149.83㎢

人口密度　5,486人/㎢

※住民基本台帳より

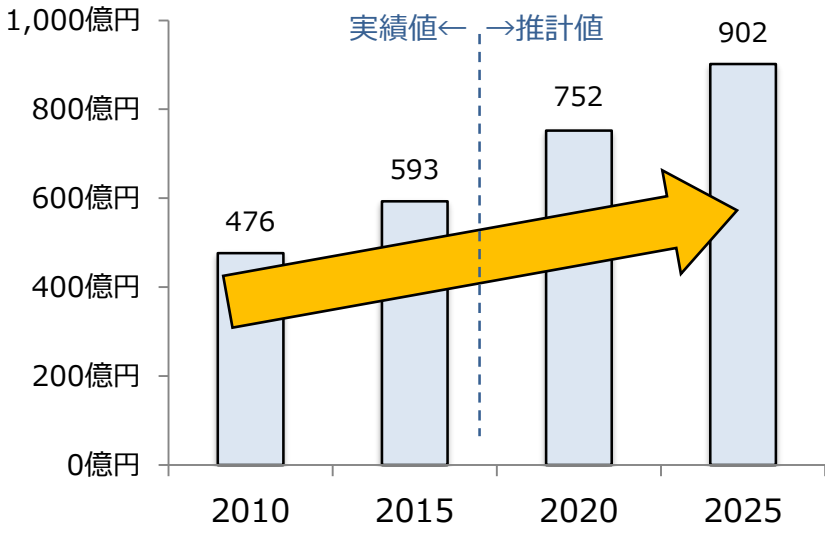
2022年11月末現在



高齢者を取り巻く背景

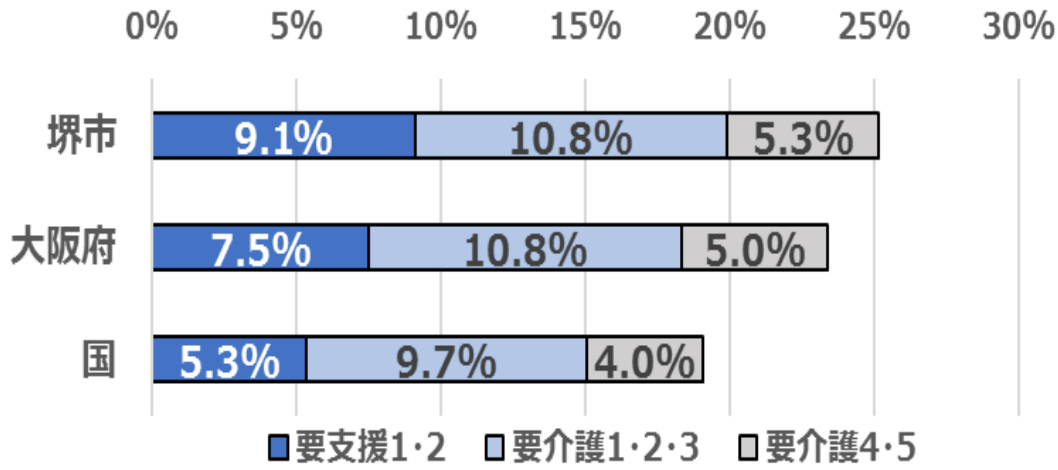
本市の要支援・要介護認定率は、全国、大阪府よりも高く、特に要支援の認定率において差が大きい。**要支援予備軍へアプローチする効果的な取組が必要**。

課題１　増加し続ける介護給付費



第7期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（2020年）より

課題２　要支援認定率が国平均より高い



（2022年9月末）

介護予防事業の背景

堺市 SAKAI CITY

これまでも介護予防教室や啓発活動は行ってきたが、従来の介護予防施策のみでは対応できない課題があり、より**効果的な取組が必要**。

課題３　従来の介護予防施策のみでは対応できない

1 参加者層の固定化

参加者の多くが女性であり、さらに、後期高齢者が多い

2 プログラムのマンネリ化

筋力トレーニングや脳トレといった内容が中心で、教室修了後は介護予防活動を継続しにくい

3 地域の担い手の不足と高齢化

通いの場などの地域での介護予防活動促進における担い手不足

4 事業評価

教室参加者の個人成績の変化を評価することはできるが、それが社会保障費の削減に結び付いたのか評価することが困難

フレイル予防の新たな取り組み

あ・し・たで
65歳からの
明日をつくる

SAKAI SANDWICH CAMPUS

堺サンドイッチ
キャンパス



介護予防「あ・し・た」プロジェクト



オンラインを活用した
フレイル予防教室

PFS事業とオンラインプログラム導入の経緯

堺市 SAKAI CITY

2019年11月　成果連動型委託（Pay for Success、 PFS）にて
堺市介護予防「あ・し・た」プロジェクトをスタート

2020年2月　新型コロナウイルスの流行により、高齢者を対象とした対面イベントの中止が始まる

2021年10月　対面イベントの中止が続いたため、オンラインのフレイル予防事業を試行的に実施

ウィズコロナ「フレイル予防」検証事業

①オンラインを活用したフレイル予防プログラムの実施
②新型コロナウイルス感染症予防のための外出自粛により
高齢者に及ぼす影響とICTの活用可能性調査

2022年度　オンラインを活用したフレイル予防教室「パソコン・スマホでフレイル予防教室」の本格導入
堺市介護予防「あ・し・た」プロジェクトでオンラインプログラムを導入

2023年度　第２期堺市介護予防「あ・し・た」プロジェクトのスタート

堺市介護予防「あ・し・た」プロジェクト事業概要

堺市 SAKAI CITY

事業名称	堺市介護予防「あ・し・た」プロジェクト
事業愛称	堺サンドイッチキャンパス
事業期間	2019年12月～2023年3月末まで（うち、延べ約14ヶ月間休止） ※当初事業期間は、2019年12月～2022年3月末まで（コロナ影響で延長） ※事業実施期間は、2019年12月～2022年11月末まで
受　　託	阪急阪神ホールディングス株式会社＋株式会社いきいきライフ阪急阪神
効果評価	日本老年学的評価研究機構（JAGES）【第三者評価機関】
事業費	5434万円（事業委託費4434万円+効果検証調査1000万円）
財　　源	地域支援事業交付金、保険者機能強化推進交付金
開催場所	堺市内の各地
対　　象	堺市内のおおむね65歳以上の元気高齢者（介護認定等を受けていない方）
事業概要	堺市内の元気高齢者に元気なままでいていただくため「あ・し・た」（※）を入れた多彩な介護予防に資する行動変容を促す効果的な施策の展開

※ **あ**｜あるく「身体活動」 **し**｜しゃべる「社会参加」 **た**｜たべる「食生活」

あ・し・たで
65歳からの
明日をつくる

SAKAI SANDWICH CAMPUS

堺サンドイッチ
キャンパス

堺市介護予防「あ・し・た」プロジェクト事業構成

学んで終わりではない。学びから活躍へ。

学びの場終了後には、希望者は学んだ知識やスキルを「地域の中で」「だれかのために」活かすための活躍の場へ。

ひとやまちとつながる一歩として、お披露目会などを実施。事業期間中、この流れを3クール実施。

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



・あしたフェスタ、ウォークイベント
・あしたサロン

学びの場

学びの習慣化と行動変容の
ための継続型プログラム



・地域資源を活用した趣味の教室
・活躍の場に向けた説明・交流会
（対面・オンライン開催併用）

活躍の場

小さな成功体験と
次に向けたお披露目会



・地域資源と連携した活躍イベント
・グループ合同スキルアップ・交流会

教室修了生が
講師に

**自分の学び・活躍の姿が、だれかの気づきとなり、
次の参加へつながるように**

事業終了後
地域で仲間と継続

実施プログラム（学びの場）

堺市 SAKAI CITY



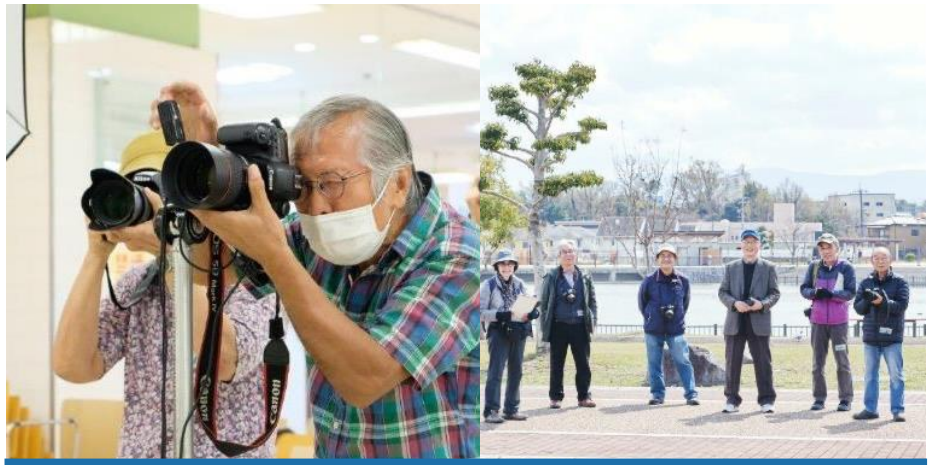
男・本気のパン教室



男・本気のコーヒー教室



男・本気の木工教室



撮影マイスター養成講座

実施プログラム（学びの場）



防災・教育インストラクター養成講座



バレエ・ストレッチで姿勢改善教室



歌って踊ろう！心ときめくプチ歌劇体験

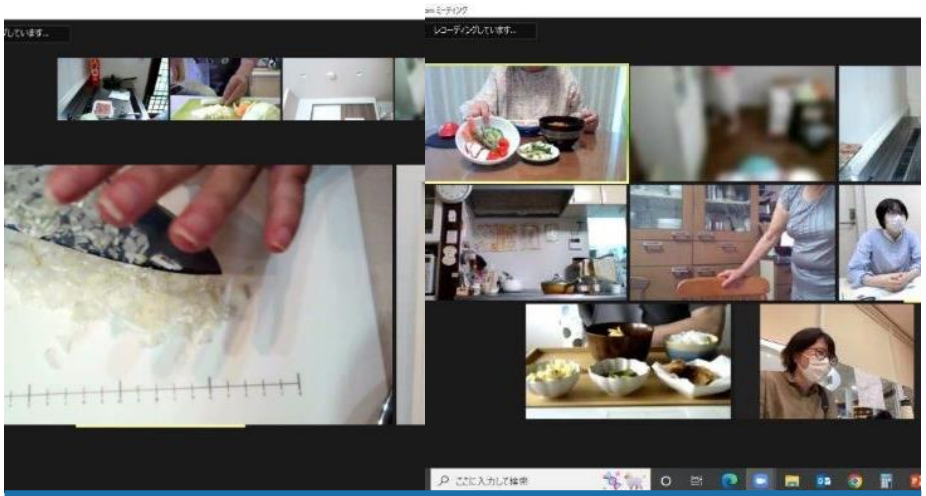


オトン・オカンのみんな元気にチアダンス体験教室

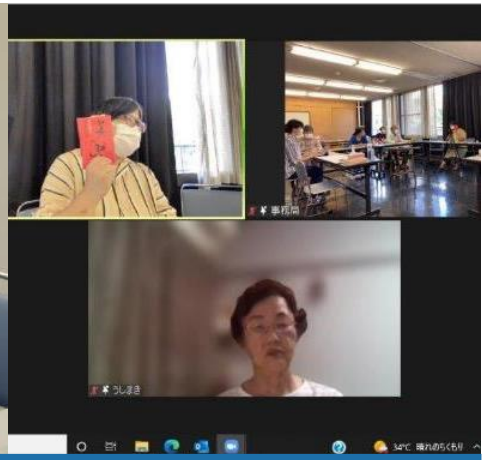
実施プログラム（学びの場）



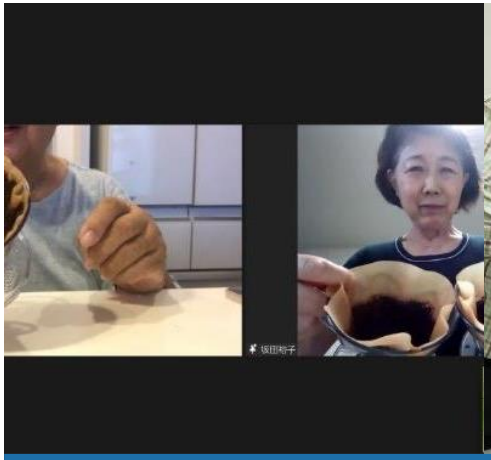

身体と頭で地形を楽しむウォーキング



オンライン料理教室

オンライン読書会

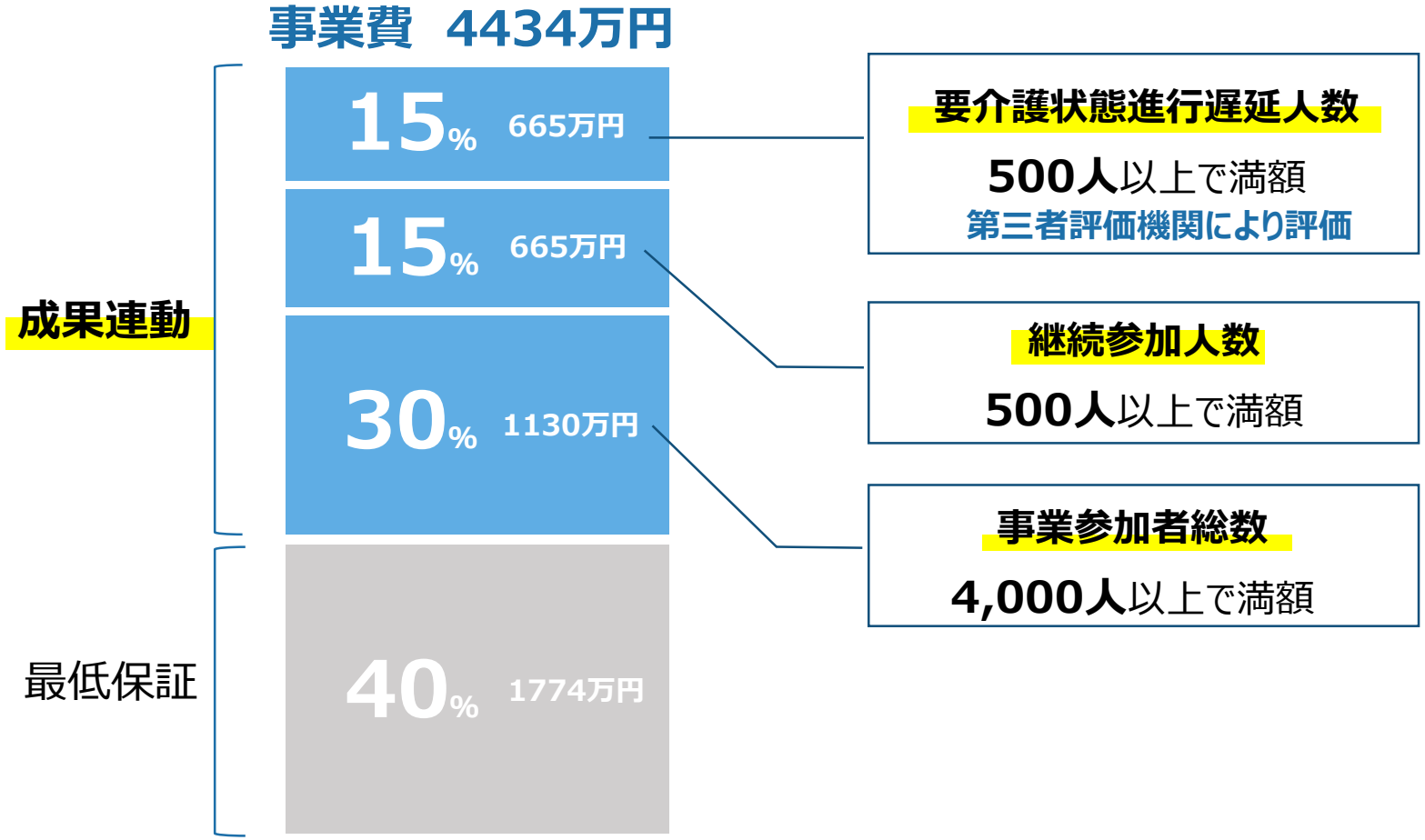



オンラインコーヒー教室

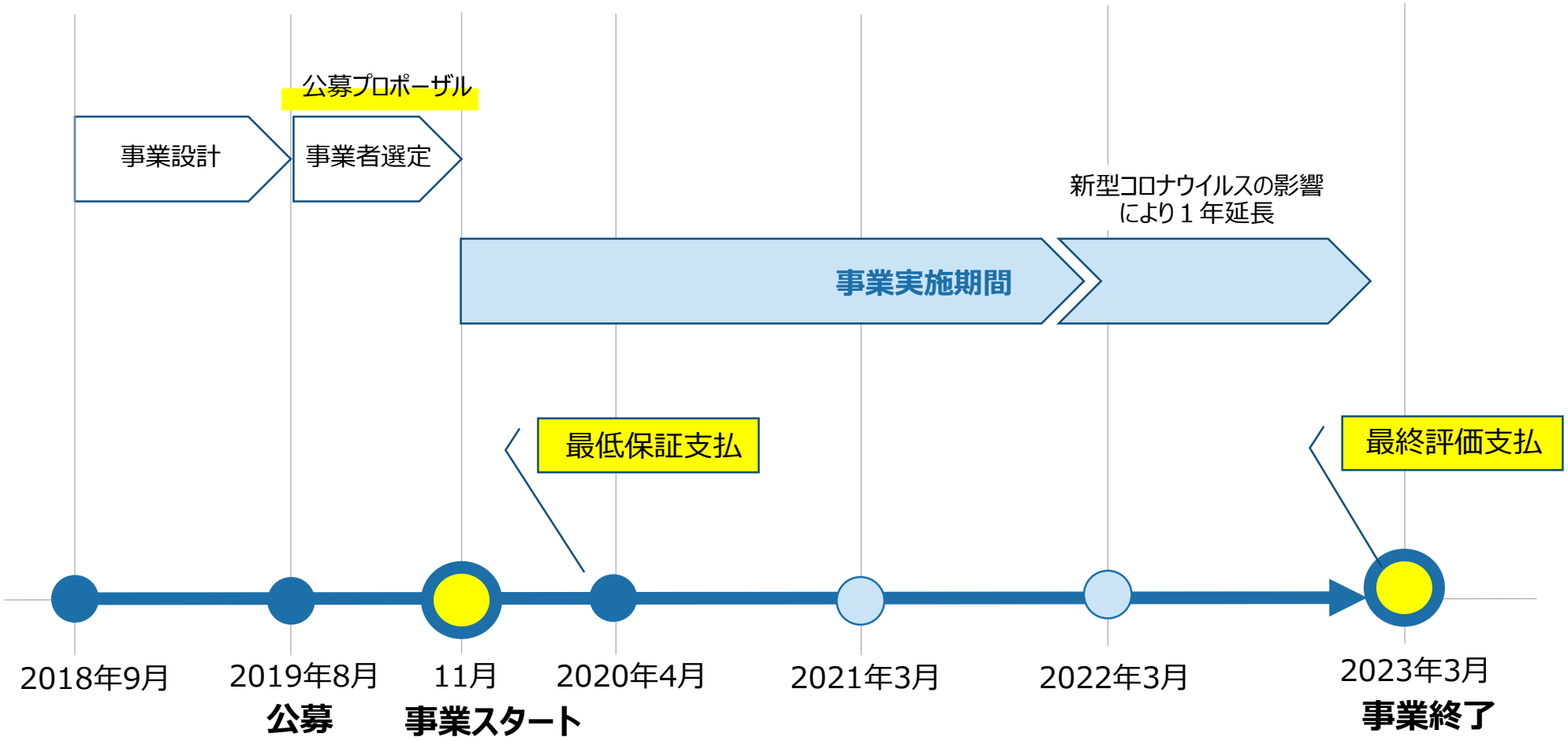
支払条件

成果指標

事業参加者総数、継続参加人数、要介護状態進行遅延人数



事業スケジュール


公募プロポーザル
事業設計
事業者選定
新型コロナウイルスの影響
により１年延長
事業実施期間
最低保証支払
最終評価支払
2018年9月
2019年8月
11月
2020年4月
2021年3月
2022年3月
2023年3月
公募
事業スタート
事業終了

導入において苦労したポイントと対応策①

堺市 SAKAI CITY



庁内調整

効果測定事例や先行事例がなく、資料作成、論点整理が手探りの状況であったため、財政部門や契約部門等の庁内関係部署との調整に苦心した。



企画部門の協力

庁内関係部署の説得のため、所管課とともに調整

学術研究成果の活用

事業導入意義の説明のため、事業実施による社会保障費の削減効果についての研究データを活用



所管課のみで事業組成を行うことは難しい

企画部門・財政部門も含めて庁内の連携体制が必要

導入において苦労したポイントと対応策②

堺市 SAKAI CITY

成果指標の設定

事業実施により「介護予防が実現できた」という客観的な評価が難しい。





学術研究成果の活用

学術研究の活用により、単に参加人数のみを成果とするのではなく、客観的なデータに基づく評価を実現

事務職と医療専門職との連携

介護予防効果が見込まれるプログラムの必要条件や、成果指標の内容と選定に専門知識を活用

取り組んで良かったポイント

３つの導入メリット

受託者と行政の
密なコミュニケーションが大切

新規性・多様性

NEW

事業全体のブランディングなどの包括的で戦略的な考え方で、**行政だけでは考えつかないアイデア**を得ることができた

- 趣味活動を入口に無関心層を誘い、地域貢献へ繋げる事業スキーム
- 子ども世代から誘い掛けてもらえるようなおしゃれなロゴ、チラシデザインや男性に響く教室名称

公民協働



受託者と行政が**同じ目標に向かって取り組む**ことができ、**企業努力の最大化**を求めることができた

- コロナ禍における対応
- 参加者の再募集

連携促進



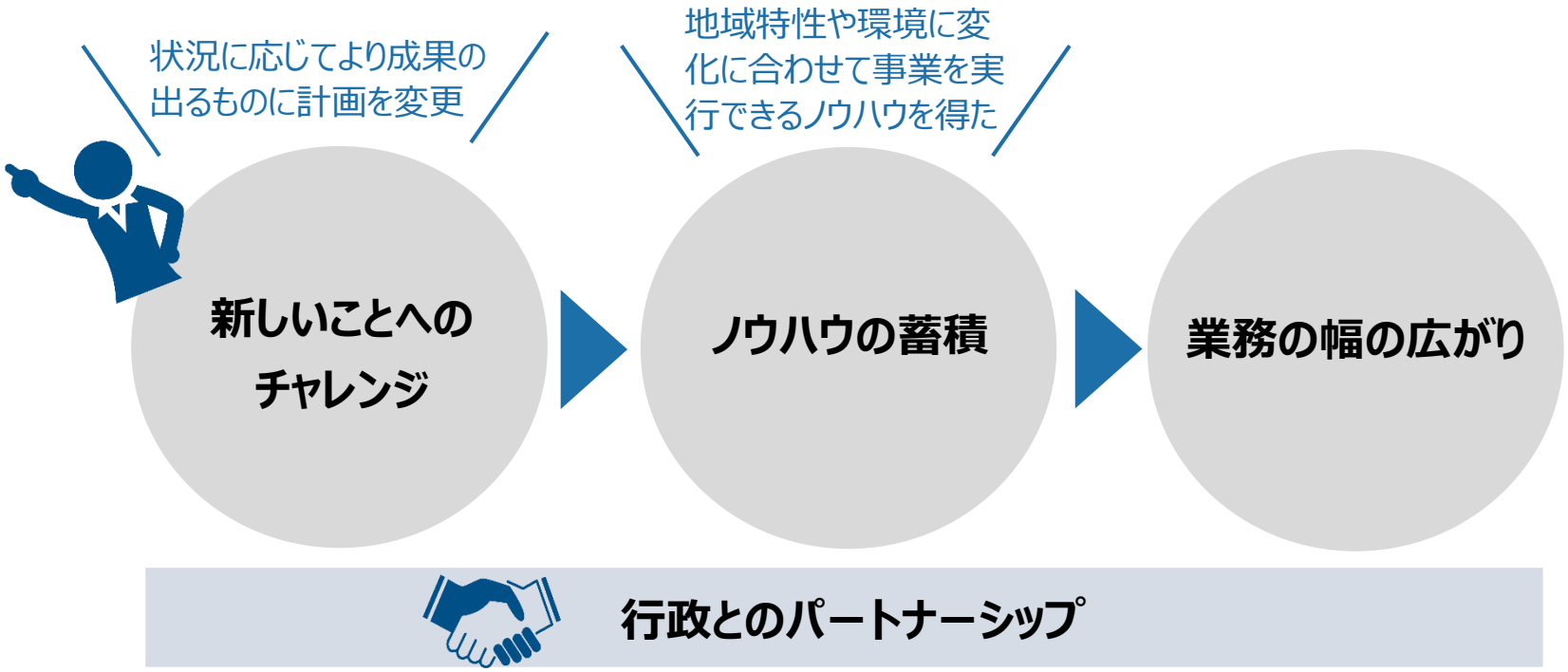
市内の民間事業者や庁内の他部署との新たな連携が生まれた

- 市内パン屋による地域貢献（産業振興局）
- デザインマンホールを巡るウォーキングイベント（上下水道局）

受託事業者からみたPFS

行政とのパートナーシップによるノウハウの蓄積

同じ目標に向けて、パートナーとして創意工夫を重ねながら行政と協力して事業を遂行できたことで、新たなノウハウを蓄積できた



地元企業や学識者との新たな繋がり

プログラム開発や活躍の場の開拓のため、地域貢献に関心のある地元企業や研究フィールドを求める学識者と新たな繋がりができた

事業成果①

事業参加実人数

※支払額決定の人数とは異なる

気づきの場　**1,731人**

学びの場　**265人**

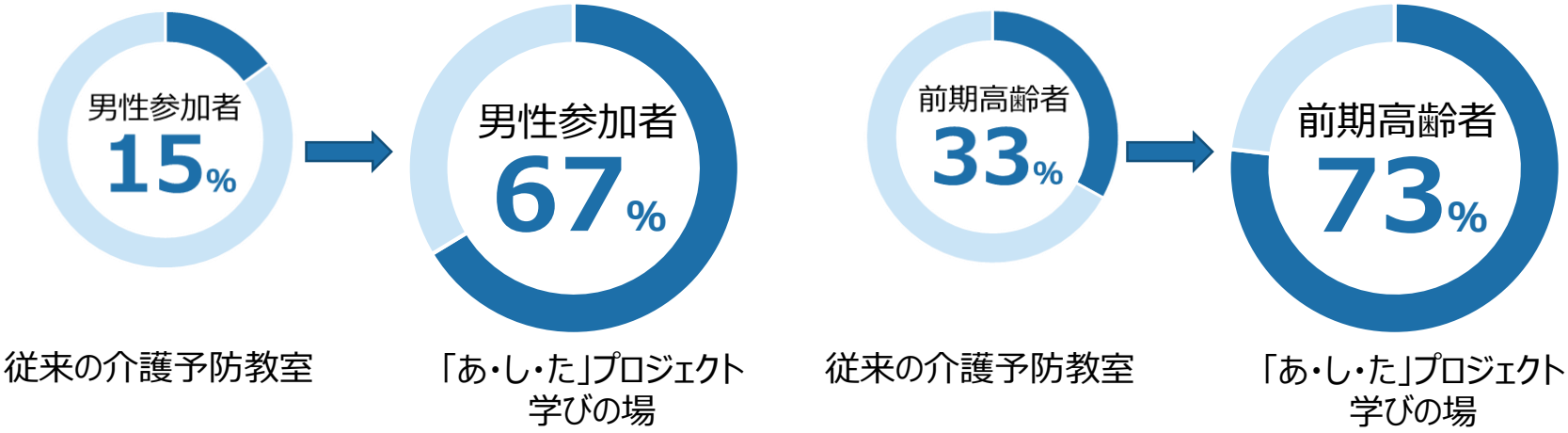
活躍の場　**188人**



課題に対応した成果

参加者層の固定化

無関心層の参加



従来の介護予防教室

「あ・し・た」プロジェクト
学びの場

従来の介護予防教室

「あ・し・た」プロジェクト
学びの場

※女性のみで募集のプログラムを除外

事業成果②

堺市 SAKAI CITY

プログラムのマンネリ化

多様なプログラム

従来の介護予防教室の種類

3種類

学びの場プログラムの種類

12種類

活動の継続

行動変容の割合

76%

※学びの場参加者アンケートより

- コンビニを巡ってコーヒーの味比べをするように
- 同じ受講生主催イベントで防災のレクチャー実施！
- 毎日30分のYouTubeを見ながらストレッチをするように

事業成果③

地域の担い手として活躍

地域の担い手の不足と高齢化

教室修了後の活動機会

53回

- イベント準備の回数　5回
  （参加者同士のコミュニケーション促進のための活動含む）
- イベントの回数　48回

活動の例

- 地域の通いの場のボランティア
- マルシェ出店
- 大学学園祭出店
- コーヒー店での一日店員
- 他市のモデルとして



事業評価

第三者評価機関により調査中

ウィズコロナ「フレイル予防」検証業務
オンラインプログラムの内容

堺市 SAKAI CITY

週１回（全１１回）、自宅に居ながら、パソコンやスマホを使い、画面を通して他の参加者と交流しながら楽しく参加できる４つのプログラム

個人で楽しむ４つのプログラム

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運動教室。簡単な体力測定や、教室開催時以外の自主練習動画の配信も行う。



食を楽しむ、コーヒー＆かんたん料理教室

コーヒー編は、豆の味比べやドリップ技術を学ぶ。料理編は、半調理済みの料理キットを使って、自宅で簡単な仕上げを行う。他の参加者と一緒に食事やお茶を楽しむ教室。



つくるを楽しむ木工クラフト教室

プロの木工家具作家から学びながら、木材を削り出し、バターナイフやスプーン、小皿などのキッチン用品づくりを行う。作品を通した参加者同士の交流もある。



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読んで感想を共有する。おすすめの本を紹介する回や、朗読体験も行う。
各テーマをナビゲーターが案内。



コロナ禍で対面開催が難しい通いの場などの既存グループの活動をオンライン化を支援

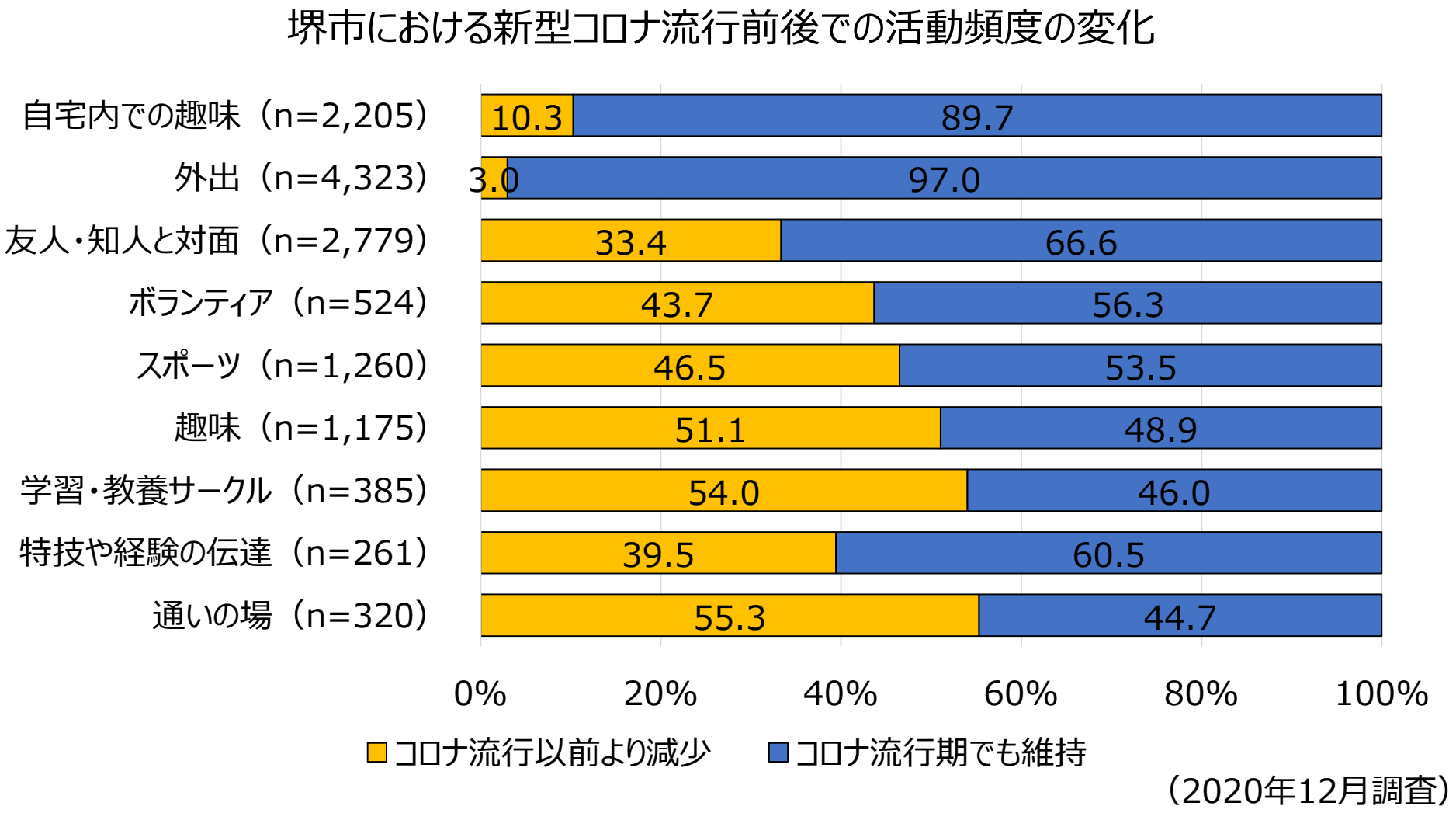
グループ支援

step1 オンラインを試す
オンラインツールの使い方が分からない方に、現地説明会又は電話対応により、ツールの使い方に慣れてもらう。

Step2 オンラインを使って楽しむ
画面越しに講師が登壇したり、動画を視聴し運動プログラムを体験する。

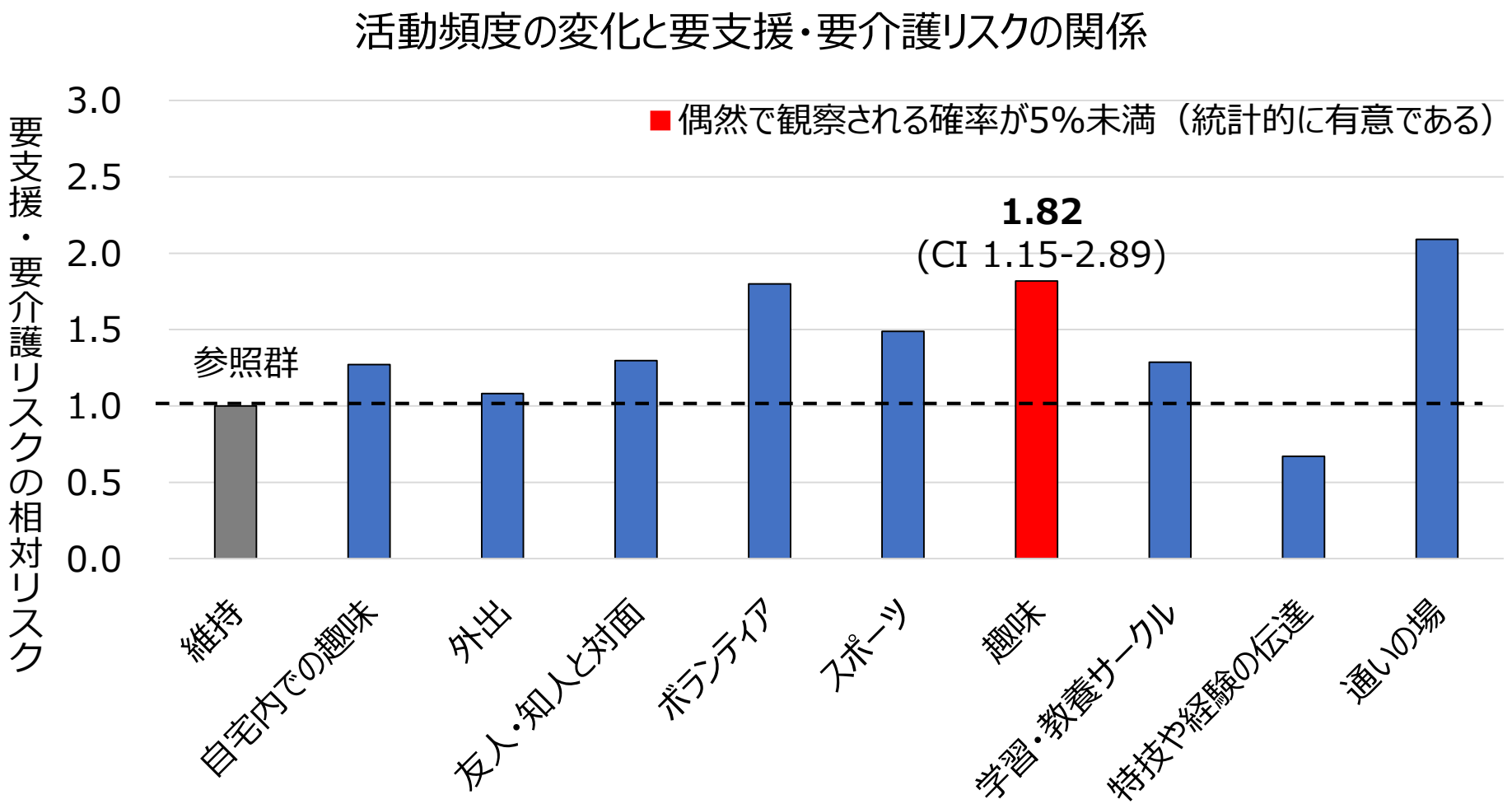
step3 ツールの使い方を習熟する
グループの中でホスト役を設定し、その方が主体となり支援終了後も開催できるように練習する。

新型コロナ流行以前より対面交流や社会参加が減少した人は33-55%



※ コロナ流行以前から活動頻度が月1回以上である人を対象に集計
※ 減少：コロナ流行期に活動頻度が月1回未満、維持：コロナ流行期に活動頻度が月1回以上

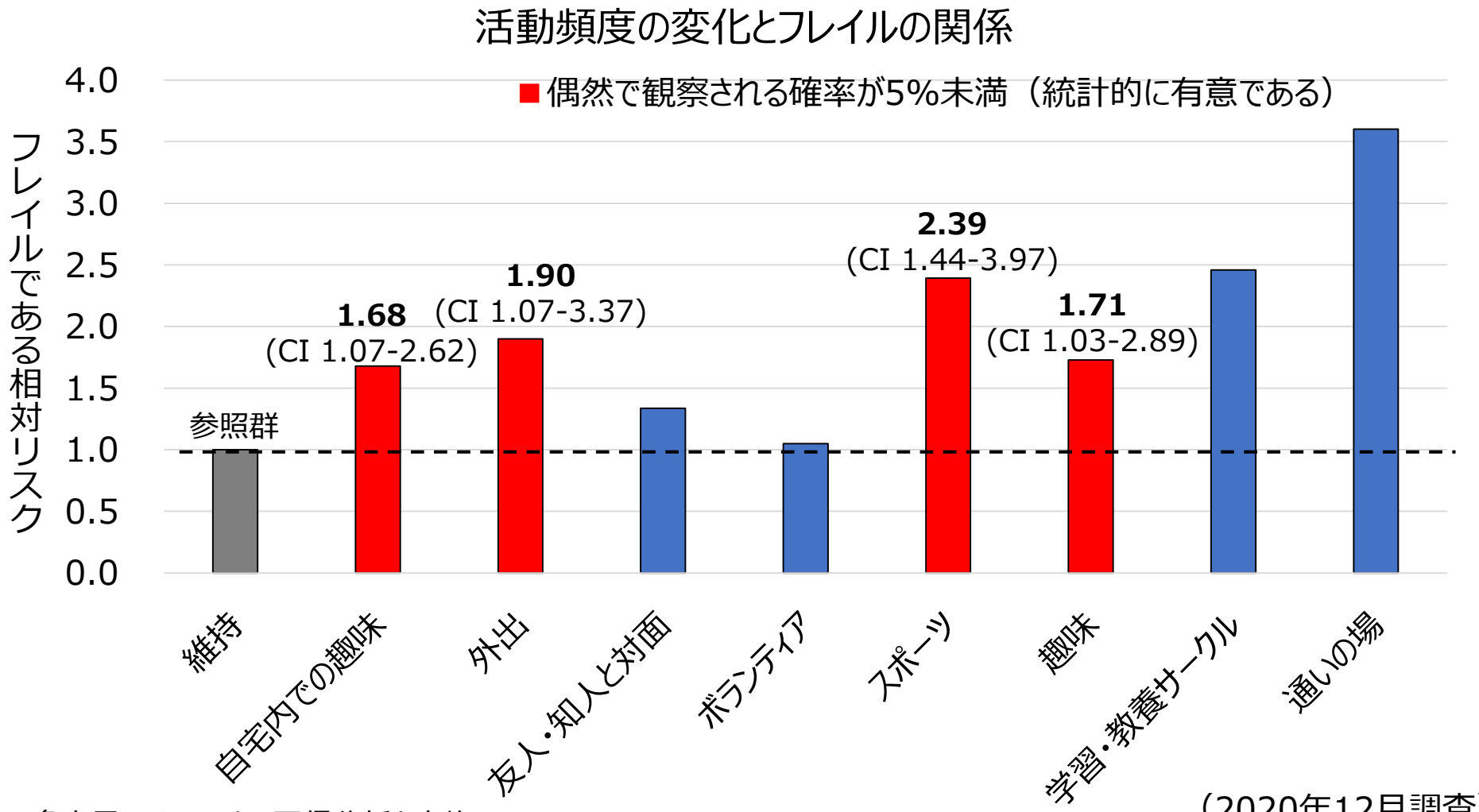
趣味の会参加頻度が減少した人は、維持した人に比べて要支援・要介護リスクである相対リスクが1.8倍高い



多変量ロジスティクス回帰分析を実施
目的変数：要支援・要介護リスク（要支援・要介護評価尺度17点以上：１、未満：０）
調整変数：年齢、性別、婚姻状況、就労状況、喫煙、飲酒、教育歴、治療中の疾患有無、うつ、IADL

（2020年12月調査）

自宅内での趣味、外出、スポーツの会、趣味の会参加が減少した人は、維持した人に比べてフレイルである相対リスクが1.7-2.4倍高い

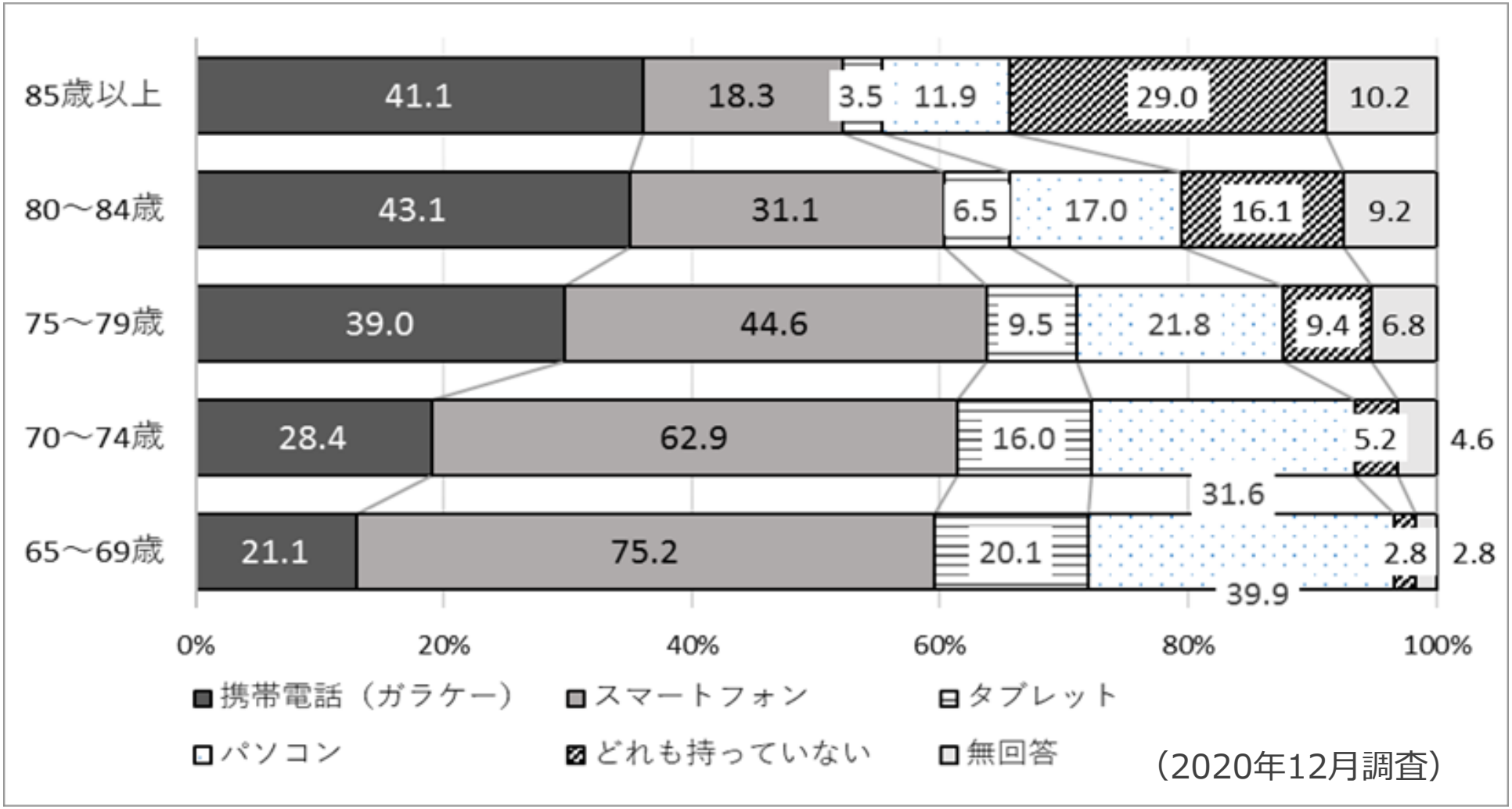


（2020年12月調査）

多変量ロジスティクス回帰分析を実施
目的変数：フレイル（基本チェックリスト8点以上：１、未満：０）
調整変数：年齢、性別、婚姻状況、就労状況、喫煙、飲酒、教育歴、治療中の疾患有無、うつ、IADL

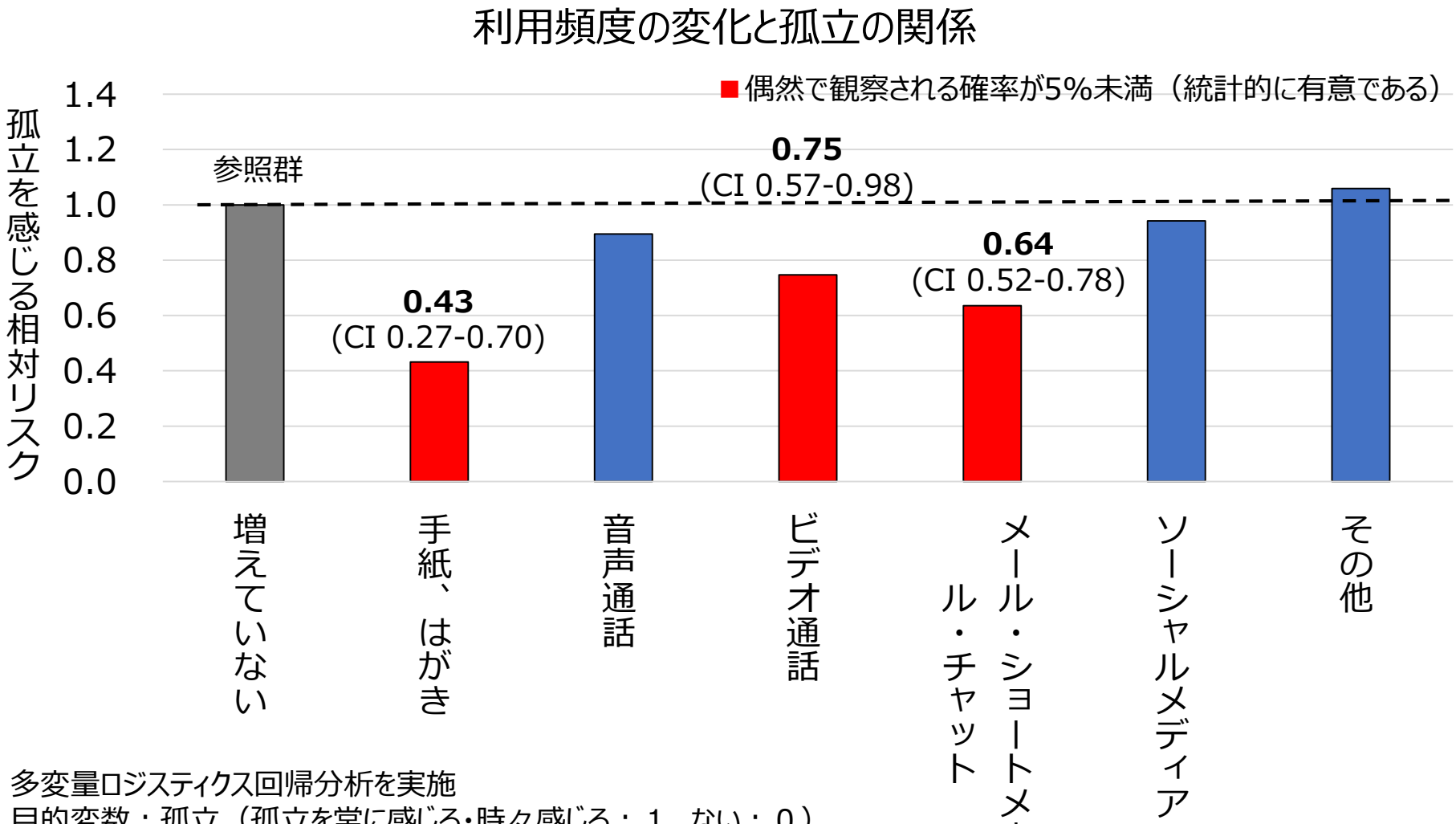
堺市における年代ごとのスマホ保有率

堺市 SAKAI CITY



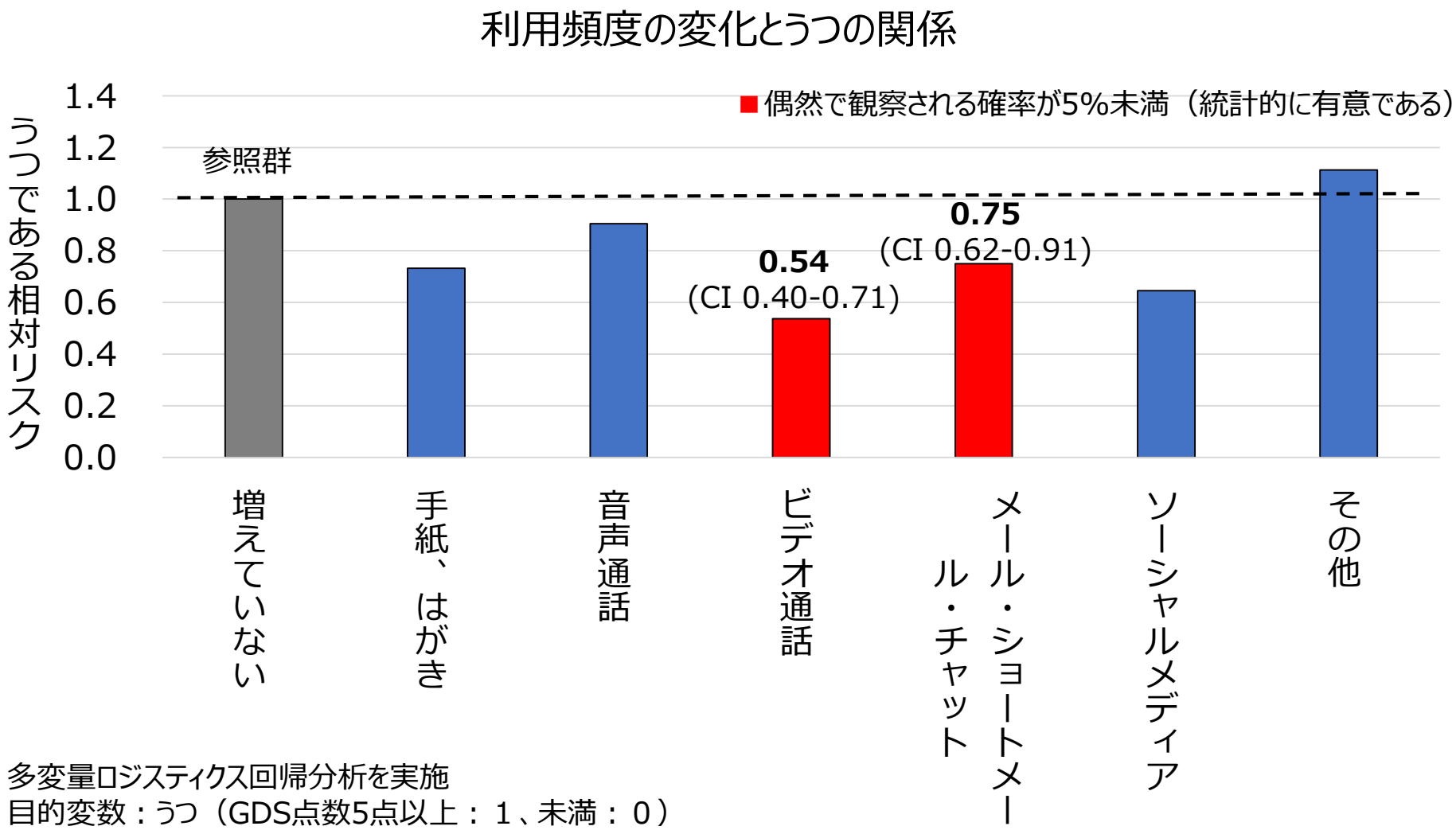
（2020年12月調査）

手紙・はがき、ビデオ通話、メール・ショートメール・チャットの利用が増えた人は、それらの利用が増えていない人に比べて孤立を感じる相対リスクが25-47%低い



多変量ロジスティクス回帰分析を実施
目的変数：孤立（孤立を常に感じる・時々感じる：１、ない：０）
調整変数：年齢、性別、婚姻状況、就労状況、喫煙、飲酒、教育歴、治療中の疾患有無、IADL
音声通話は電話・携帯電話・スマホ・LINEでの通話など、ビデオ通話は顔が見えるもの

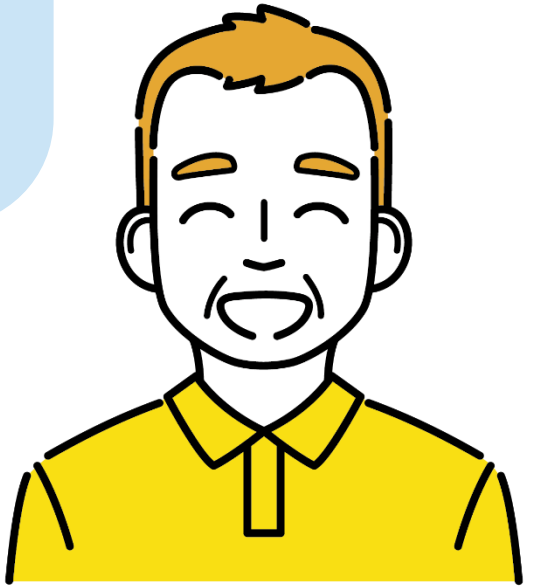
ビデオ通話、メール・ショートメール・チャットの利用が増えた人は、それらの利用が増えていない人に比べてうつである相対リスクが25-46%低い



多変量ロジスティクス回帰分析を実施
目的変数：うつ（GDS点数5点以上：１、未満：０）
調整変数：年齢、性別、婚姻状況、就労状況、喫煙、飲酒、教育歴、治療中の疾患有無、IADL
音声通話は電話・携帯電話・スマホ・LINEでの通話など、ビデオ通話は顔が見えるもの

参加者の声①

必ず行かなあかんのは、**生きがいにつながる**と思う。
家でもよくパンを作っている。
妻がはじめは口にしてくれなかったが、
最近は**腕が上がった**のか、
食べてくれるようになった。



男・本気のパン教室修了生（67歳）

参加者の声②

職人的な仕事をしており、以前は無口だった。
教室に参加するようになって、妻から
「あんた、**最近ようしゃべるようになったなぁ**」
と言われるようになった。
仕事辞めてすることがなかったけれど、
張り合いがある。

「あ」「し」「た」の**「し」が格段に進歩**したと思う。



男・本気の木工教室修了生（67歳）

ご清聴
ありがとうございました