

# 十和田市事務事業評価シート

## 【事務事業の概要】

整理番号	26	実施計画番号	79
事務事業名	介護予防事業		
個別事業名	湯っこで生き生き交流事業	事業開始年度	平成18年度
担当課名	高齢介護課	事務の種類	自治事務
根拠法令等	介護保険法第15条の44第1項第1号地域支援事業	関連事務事業	
背景や経緯等	介護保険制度は、平成12年4月創設以来、制度の定着とともに総費用が急速に拡大し、これまでの制度のままでは保険料の大幅な上昇が見込まれ、制度の持続可能性が課題となった。そこで、平成18年制度改正により、予防重視型システムの一つに介護予防事業を介護保険制度に位置付けた。		
事務事業の目的	65歳以上の市民で要介護認定未申請または非該当で自立している方を対象に、高齢者が生き生きと自立した生活を送るために介護予防事業を実施し、軽度の認定者申請を抑制する。		
実施状況	バス送迎付きで健康体操、入浴施設、コミュニティの場を設定している。継続しなければ、事業の効果は落ちることから、週1回参加できるように、バスは週13コース運行している。		

## 【人件費の推移】

		22年度実績	23年度実績	24年度計画
正職員	従事者数(人)	1	1	1
	活動日数(日)	244	230	234
	人件費(千円)	8,784	8,280	8,424
正職員以外	従事者数(人)	7	7	7
	活動日数(日)	244	230	234
非常勤職員	人件費(千円)	9,418	9,802	11,651

## 【事業費の推移】

	22年度実績	23年度実績	24年度計画
事業費合計(千円)	26,707	27,390	27,752
うち一般財源	3,338	3,424	3,469
うち国県支出金	10,015	10,271	10,407
うち地方債			
うちその他(社会保険料支払基金地域支援事業交付金)	13,354	13,695	13,876

## 【指標】

活動指標	活動指標名①	述べ参加人数				
	計算式等	単位	22年度実績	23年度実績	24年度計画	
			人	16,835	17,601	18,000
活動指標	活動指標名②	実施回数				
	計算式等	単位	22年度実績	23年度実績	24年度計画	
			回	564	597	610
成果指標	成果指標名①	軽度認定者数(要支援1・要支援2・要介護1)				
	計算式等	単位	22年度	23年度	24年度	
		人	目標値	946	946	946
			実績値	917	923	
			達成度(%)	97%	98%	
	成果指標名②	高齢者人口からみた軽度認定者数(要支援1・2・要介護1)の認定割合				
	計算式等	単位	22年度	23年度	24年度	
	%	目標値	6	6	6	
		実績値	6	6		
		達成度(%)	97%	96%		

# 十和田市事務事業評価シート

整理No	26
計画No	79

## 【担当課による検証】

ポイント		検証	評価	点数	合計	検証の理由
妥当性	① 市民ニーズ等から見る妥当性 市民ニーズや時代潮流の変化により、事務事業の役割が薄れていないか	A 薄れていない B 幾分薄れている C 薄れている	A	2	4	存在意義の見直しの余地 0 / 4
	② 実施主体である妥当性 行政が実施することが妥当か(民間と競合していないか)	A 妥当である B あまり妥当ではない C 妥当ではない	A	2		孤立化の解消、閉じこもり予防及び社会参加による生きがいがづくりになっている。その結果、介護保険申請の抑制につながっている。
有効性	③ 活動指標から見る有効性 活動指標の実績は、順調に推移しているか	A 順調である B あまり順調ではない C 順調ではない	A	2	6	成果向上の余地 0 / 6
	④ 成果指標から見る有効性 成果指標の目標達成状況は、順調に推移しているか	A 順調である B あまり順調ではない C 順調ではない	A	2		述べ参加人数、実施回数とともに増加している。 高齢者人口からみる軽度認定者数の割合は、横ばい状態にあり、軽度の要介護者の新規申請が抑制されている。
	⑤ 事務事業の見直しの余地 成果を向上・安定させるため、事務事業の見直しの余地はあるか	A 見直しの余地はない B 検討の余地あり C 見直すべき	A	2		
効率性	⑥ 事業費の削減の余地 事務手順の見直しや正職員以外での対応により、成果を下げずにコスト削減は可能か	A コストに無駄がない B 検討の余地あり C 可能である ★ 実施済	A	2	6	コスト削減の余地 0 / 6
	⑦ 他の事務事業との統合・連携 類似又は関連事業との統合・連携により、成果を下げずにコスト削減は可能か	A コストに無駄がない B 検討の余地あり C 可能である ★ 実施済	A	2		非常勤3人が中心となり、パートの体操指導員と協力し実施している。 体操指導員が責任を持って事業を実施できるように、研修会及び打ち合わせ会議を定期的に開催している。
	⑧ 民間委託等 民間委託・指定管理者・PFI等により、成果を下げずにコスト削減は可能か	A コストに無駄がない B 検討の余地あり C 可能である ★ 実施済	A	2		
公平性	⑨ 受益の偏り 現在の受益は公平か。特定の個人・団体に受益が偏っていないか	A 偏っていない B 多少偏っている C 偏っている	A	2	4	受益者負担適正化の余地 0 / 4
	⑩ 受益者負担の見直しの余地 現在の受益者負担は適切か。見直しの余地はあるか	A 見直しの余地はない B 検討の余地あり C 見直すべき	A	2		出前講座やイベント、広報等で周知し市民が参加しやすい環境を整えている。
			現在の適性	20 / 20	改善の余地 0 / 20	

## 【点数化による検証】

当該事業の現在の適性は20点中 **20** 点です。

当該事業の改善の余地は20点中 **0** 点です。

## 【担当課長による評価】

当該事業の平成25年度の方向性

⇒

現状のまま継続

### 方向性の理由

介護保険給付費の上昇を抑制する効果が大きいため今後も継続して実施していきたい。

### 今後の具体的な取組み方策と狙う効果

湯っこの事業を開始してから7年目に入り、介護認定者数が計画より少なくなっており介護予防の効果が大きく表れている。現在週13コースのバス運行をしているが参加率は70%程度となっているので、電話での状況把握や友達からの声かけをするなど参加率の向上を目指す。また、バスの運行コースに工夫を凝らすなど新たなメニューを考案し、介護予防効果を充実させる。

## 十和田市介護予防事業外部評価資料

### —湯っこで生き生き交流事業（湯っこ）—

担当：高齢介護課

- |                       |    |
|-----------------------|----|
| 1. 湯っこで生き生き交流事業       | P1 |
| 2. 十和田市元気高齢者支援事業利用申出書 | P3 |
| 3. バス時刻予定表（配車表）       | P4 |

曜日毎の送迎時刻・乗車場所

- |   |    |
|---|----|
| 4. 平成21年度介護予防の先駆的取り組み75事例の一つ<br>に評価される。（掲載資料） | P5 |
| 5. 平成23年度十和田市介護予防事業実績報告                       | P8 |
| 6. 事業の様子（写真）                                  |    |

# 湯っこで生き生き交流事業のご案内

(十和田市元気高齢者支援事業)

- 目的 地域住民同士の交流を図ると共に高齢者の生活機能が向上するトレーニング等を実施し元気高齢者づくりを支援します
- 対象者 65歳以上の市民で要介護認定未申請または非該当となった方で、身の回りのことを自立してできる方。
- 実施日 月曜から金曜日【平成 23 年 4 月 11 日から平成 24 年 3 月 30 日まで】  
(ただし祝日、8 月 11 日から 8 月 17 日、9 月 28 日 及び 12 月 28 日から 1 月 3 日の期間を除く。)
- 申請方法 十和田市元気高齢者支援事業利用申出書に必要事項を記入し提出してください。  
事業申込前に体験したい場合は、市役所高齢介護課へ問い合わせてください。
- 利用
  - ・利用日時、集合場所等については調整のうえ決定しお知らせします。
  - ・各地域の集会所等を発着場所とした巡回運行表に基づき、ワンマンバスにて送迎します。(途中乗車・下車はできません)
- 実施場所 包括支援センター及び市内温泉施設  
(ポニー温泉、市民の家、十和田おいらせ荘、奥入瀬温泉赤沼荘 など)  
※温泉施設は随時変更がありますのでご了承ください。
- 日程

時間	温泉施設コース	包括支援センターコース
8:30 頃～	市内各地区から送迎	市内各地区から送迎
10:00	温泉施設到着	施設到着
	健康体操、レクリエーション	→
11:30	自由時間(昼食・休憩・入浴・交流等)	自由時間(昼食・休憩・交流等)
13:00		温泉施設へバスで移動 入浴
14:30	施設出発 帰宅	施設出発 帰宅

- 利用料 参加費無料 ただし入浴料、昼食代等は自己負担
- 重要事項 市では、傷害保険をかけておりません。当事業参加にあたりご心配な方は各自傷害保険に加入くださるようお願いいたします。
- その他
  - ・申請時及び定期的に介護保険の要支援・要介護認定状況について調査をします。また、利用決定後、介護保険の要支援・要介護に該当された場合及び介助なしに入浴や食事等ができなくなった場合には利用を中止することがあります。  
(付き添いでのご利用はできません。)
  - ・他人へ迷惑をかける行為をした場合は、参加を遠慮していただくこともあります。
  - ・送迎バス内での飲食、喫煙は禁止です。
- 問合せ先 十和田市高齢介護課 高齢者支援係 (電話:0176-51-6720)

## 入浴中の事故を防ぐために

以下の点を心がけ温泉浴を楽しみましょう。

### 入浴前に…

- 体調が何となく悪いので入浴したくないと思うときは入浴しない。
- 食前・食後、運動前後は30分以上あけてから入浴する。
- 前日からアルコールの摂取は控える。
- 入浴マナーを守りましょう。  
トイレをすませ、石けんで身体を洗ってから浴槽に入る。  
浴槽内ではハミガキはしない。

### 入浴中は…

- 手・足先、腹部、頭部、胸部の順番で掛け湯を充分にする。
- 高温浴では血圧、脈拍が急上昇して危険です。(ぬるめのお湯に入る。)
- 浴室の床は滑りやすくなっています。  
浴槽への出入りは這うようにゆっくりと足元に十分注意して動く。
- 入浴時間は5～10分、額がうっすらと汗ばむ程度にする。
- 入浴中に気分が悪くなったら慌てず近くの人に声をかける。

### 入浴後は…

- 入浴後はコップ1杯の水分を取り、十分な休憩をとりましょう。  
(30分以上)

# 十和田市元気高齢者支援事業利用申出書

(湯っこで生き生き交流事業)

利用者	住所	十和田市 Tel ー		町内名	
	氏名			生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日
世帯状況	1. 単身世帯      2. 高齢者のみの世帯      3. 子の世帯等と同居 4. その他 ( )				
緊急連絡先 必ず記入	氏名	続柄	電話番号		備考
			自宅： 携帯： 職場：		
			自宅： 携帯： 職場：		
集合場所 送迎の目標となる公共施設（集会所等）やバス停をご記入ください。					

※緊急連絡先は常時連絡の取れる方で、その方の電話番号等を記入してください。

※集合場所等については、大型バスが停車できる場所をお願いします。なお、場合によっては、指定された場所以外になる場合もあります。

※市では傷害保険をかけておりません。当事業参加にあたりご心配な方は、各自傷害保険に加入くださるようお願いします。

十和田市長 殿

## 参加同意書・誓約書

私は、十和田市が実施する介護予防事業（十和田市元気高齢者支援事業）に参加することに同意します。また、参加するにあたり、自己責任において有意義な時間を過ごすものとし、利用中の事故においては、一切市に責任を問いません。

年 月 日

本人氏名

印

家族同意者氏名

印

平成 23年度 湯っこで生き生き交流事業配車簿 3月分

2013/2/21現在

曜日	No.	送迎施設	送迎時刻																			
			乗降場所																			
			乗車予定人数																			
5月	1	ボニー温泉 23	8:45 休屋診療所 2	8:46 きむらストア 1	8:47 休屋 (孔雀荘) 1	8:52 佐々木良一 宅 3	8:55 宇樽部東湖 児童館 2	宇樽部神社 1	9:22 焼山バス停 (スタンド前) 1	9:23 十和田湖温 泉郷バス停 2	焼山団地 バス停 1	立石入口 1	百目木バス 停 1	冷水入口 バス停 1	9:35 川村栄吉宅 前 1	9:37 両泉寺バス 停 2	9:40 十和田湖公 民館前 7			センター 指導員		
	2	ボニー温泉 45	9:00 ひまわり亭 1	9:08 テイファーナ 1	9:10 稲吉バス停 6	9:15 はし眼科前 6	9:20 旧・上北農産 加工北側 5	9:25 矢倉税理士 宅前 3	9:27 ラッキーラン ドリー前 7	9:33 公園街防災 センター前 2	9:34 成建工業前 7	9:35 青農商事前 7										
6火	3	ボニー温泉 43	8:45 エムエスリ ナイクル研究 所前 1	8:46 佐川商店前 1	8:48 東池ノ平バス 停 2	8:53 下豊良バス 停 1	9:00 宮本操宅前 1	9:04 浦田商店 2	9:05 築場商店 2	9:10 東奥重機建 材前 2	9:11 洞内和徳館 前 1	9:12 法身塚通り バス停 2	9:14 洞内小学校 前 2	9:16 南洞内バス 停 3	9:19 真登地バス 停 2	9:22 元町バス停 5	9:23 元町神社前 6	9:26 上平団地入 口 3	9:28 ちとせ小バス 停 2	9:35 加賀沢住宅 前 5	センター 指導員	
	4	おいらせ荘 58	8:56 小田集会所 前 3	8:57 小田口バス 停 2	9:00 梅石集会所 前 2	9:02 白山商店 2	9:04 三葉苑入口 3	9:05 北深持バス 停 2	9:07 中石酒店前 8	9:09 中野渡酒店 前 1	9:11 深持局前バ ス停 2	9:12 中野渡治夫 宅前 5	9:14 板ノ沢改善 センター 5	9:16 板ノ沢バス停 4	9:17 沢目司宅前 3	9:18 豊栄バス停 4	9:28 晴山神社前 7	9:33 斎藤商店前 6			センター 指導員	
	支1	センター ↓ 赤沼荘 36	9:00 中郷バス停 2	9:03 漆館入口 4	9:08 八郷会館入 口 4	9:10 漆館酒店 3	9:12 六郷バス停 2	9:16 照井自動車 工業前 2	9:24 さつき幼稚園 前 1	9:30 長根ストア 前 12	9:34 八郷郵便局 前 6											
7水	5	おいらせ荘 51	9:00 見世集会所 前 2	9:04 畑山重男宅 前 1	9:11 上豊川バス 停 1	9:13 豊川誠一宅 前 1	9:15 下豊川バス 停 4	9:17 板橋バス停 3	9:18 関口集会所 前バス停 2	9:20 児童館前バ ス停 2	9:21 長畑商店前 6	9:22 橋場バス停 2	9:24 正法寺前バ ス停 1	9:25 下切田バス 停 7	9:29 向切田バス 停 10	9:31 南吾郷バス 停 1	9:32 はたやま クリーニング 4	9:33 トワダコーポ レーション 1	9:34 聖園向かい サークルk 3			センター 指導員
	6	ボニー温泉 64	8:48 清瀬下平停 留所前 2	8:53 川尻集会所 前 5	9:05 古安鹿集會 所前 7	9:08 畑山ミエ宅 前十字路 2	9:18 すずらん保 育園前 14	9:20 相板上公会 堂入口 5	9:22 雇用促進住 宅入口 5	9:24 鈴木内科入 口 14	9:26 西並木バス 停(つくだ菓 子) 4	9:28 三高通りバ ス停 1	9:30 1丁目バス停 3	9:32 4丁目バス停 2								
8木	7	センター ↓ せせらぎ温泉 50	8:45 母良田商店 前 2	8:55 立崎公民館 前 4	9:00 八斗沢バス 停 4	9:01 南八斗沢バ ス停 3	8:02 仁和富雄宅 前 1	9:06 氣田正一(正 幸)宅前 2	9:10 北一本木沢 バス停 1	9:08 十美丘入口 バス停 2	9:18 井戸頭バス 停 3	9:20 サークルK元 町東店前 6	9:22 ひがしの団 地 9	9:27 十和エグレス ト東かど 2	9:27 北里大学前 郵便局 2	9:32 三木野公園 バス停 1	9:32 大学通り薬 王堂前 4	9:33 スーパーヤマ ヨ 駐車場 8				
	8	センター ↓ ボニー温泉 67	8:55 大下内わ会 館 4	8:56 南大下内バ ス停 2	9:00 なおや商店 前 1	9:06 高清水駅前 バス停 7	9:07 高清水本村 バス停 4	9:11 藤高集会所 前 9	9:14 給食セン ター 1	9:17 高松病院 (左側) 1	9:19 しらかば団 地 入口 6	9:22 三小通りラ ベージュ 7	9:31 三八上北森 林管理署前 5	9:32 新地通バス 停 5	9:33 北園バス停 2	9:34 西北園バス 停 6	9:35 金崎団地入 口 4	9:36 田中組前 3				
	支2	ボニー温泉 38	9:00 太田川原バ ス前 2	9:01 西高入口 2	9:02 旧太田商店 前 6	9:05 西高通りバ ス停 3	9:07 沢田悠学館 前 1	9:08 下洗バス停 7	9:10 新屋敷バス 停 1	9:11 小林商店前 4	9:12 三日市屯所 前 3	9:15 三日市川原 バス停 3	9:20 二ツ家バス 停 1	9:21 向村(西村一 志宅前) 3	9:22 向村バス停 4	9:24 和野バス停 1						
9金	9	センター ↓ 市民の家 32	8:40 漆畑会館 4	8:42 赤伏バス停 1	8:43 館バス停 1	8:50 堤頭婦人ホ ーム 1	9:00 横倉バス停 1	9:02 中渡バス停 4	9:06 松屋敷バス 停 1	9:05 種原集会所 前 2	9:06 かどや商店 (種原) 6	9:09 郡川商店前 3	9:11 北野バス停 1	9:22 かつちやの店 3	9:23 藤島バス停 3	9:24 藤島サークル K 反対側 1	9:27 小山(三木野 製作所) 1					
	10	センター ↓ ボニー温泉 61	8:55 大窪バス停 4	8:57 伝法寺バス 停 2	9:05 一本松バス 停 3	9:08 小笠原哲雄 宅前 4	9:11 小笠原トワ 宅前 1	9:12 泉セツ宅前 1	9:16 六日町バス 停 13	9:17 高森精米所 前 5	9:18 喜多美町集 会所 5	9:27 農事試験場 前 2	9:28 相坂コミュニ ティ会館前 12	9:30 藤坂小バス 停 9								
	支3	センター ↓ 市民の家 20	8:30 カンチャの店 T字路 1	8:35 小原猛宅前 1	8:40 熊ノ沢(柏小 入口) 2	8:40 蓬畑入口バ ス停 1	中村(中沢商 店前) 1	8:51 段ノ台(精米 所前) 4	8:56 中里 2	9:00 山一酒店前 3	9:07 漆畑武志宅 前 1	9:07 漆畑屯所前 1	上坂好美宅 前 1	9:17 道交(三叉 路) 1	9:19 道交(折田博 喜宅前) 1	9:25 新川原(湖楽 園前) 1						
10土		588																				
11日																						

## 介護予防の先駆的な取組 75 事例\*

\*山縣然太郎（山梨大学大学院医学工学総合研究部社会医学講座）  
平成 21 年老人保健健康増進等事業（公衆衛生協会）介護予防に係る総合的な調査研究  
介護予防の先駆的な取組に係る調査分析委員会 報告書から



整理番号：1273

青森県十和田市

十和田市元気高齢者支援事業

通称：湯っこで生き生き交流事業

〒034-8615 青森県十和田市西十二番町 6-1  
TEL：0176-23-5111(代表) FAX：0176-22-7699  
URL：http://www.net.pref.aomori.jp/city/towada/

人口：66,254人 (内、高齢者人口：15,709人 高齢者：23.71%)  
保健師数：3人 (内、介護予防担当の保健師数：3人)

取り組みの種類	1. 介護予防普及啓発のための取り組み
取り組みをするに至った背景	介護保険申請者の要支援、要介護 1 の多くは、入浴や人との交流が目的の軽度申請者が多かった。H16 年国のモデル事業筋力向上トレーニング事業を実施、膝・腰等の痛みの改善や身体機能の維持向上できた。しかし、翌年、トレーニングを継続しなかったところ身体機能は前と同じように戻った。一人ではトレーニングの継続は困難との声が聞かれ、H18 年度、高齢者の参加意欲につながる温泉でのトレーニング事業を開始した。週 1 回、高齢者を巡回バスで温泉施設まで送迎し、温泉効果を活用した介護予防効果のある体操等を実施し、地域住民同志の交流を図るとともに、参加が元気な高齢者になることを目的とし実施した。
取り組みのねらい・目標	<ul style="list-style-type: none"><li>・介護保険軽度認定者の減少。</li><li>・地域の集まりに入れられない方でも、湯っこで生き生き交流事業には 1 人で参加可能で閉じこもりの予防にも繋がる。</li><li>・地域づくりは、元気な高齢者づくりに繋がり、湯っこで生き生き交流事業で覚えた体操を地域の集まりで、指導ができるサブリーダー的存在になってもらうねらいがある。</li></ul>
実施内容	<ul style="list-style-type: none"><li>・高齢者用トレーニングマシン (4 台 5 種類) の効果と同じ効果のある体操を、理学療法士に考案してもらい、昔懐かしい歌に合わせた歌体操を考案した。</li><li>内容は歌に合わせて、ストレッチ、筋トレ、口腔体操、レクリエーションで脳のトレーニングを実施。</li><li>・無料のワンマンバスで山間部から中央への 13 コースを作り農繁期と農閑期の参加人数の増減を調節している。</li><li>・市の施設及び民間温泉施設の畳の大広間を無料で借用し、入浴料は高齢者個人負担とした。</li></ul>
提案者	市区町村職員
取り組みの委託	部分的に委託している
住民参画状況	住民は、参加者としてのみ関わっている
参加者を増やすため、工夫したこと	広報等による周知、参加者からの呼び込み

関与している者	保健師、看護師、理学療法士、介護福祉士、事務職、
協力機関	
予算額	29,530,000 円
他事業との連携	連携なし
予防給付との連続性	連続性あり（要支援1・2や特定高齢者に認定された方で、当事業で対応可能な場合に参加対象者として受け入れている。）
うまくいっている点・アピールしたい点	一人で立っていることが困難な高齢者には、みんなで手をつなぎ支え合いながら下肢筋力を鍛える体操の考案。
配慮した安全管理	安全管理のためのマニュアルを作成し、有事に対して速やかに対応できる体制を整えている。 スタッフには保健師、看護婦等を配置し毎年普通救命講習会を実施している。また、食事中、入浴中、休憩中も見守りをしている。 スタッフには指導ポイントの確認のため年1回、体操考案者による指導を計画している。（マンネリ化から体操指導時の形が崩れてきたことを再認識させる） 痛みのある方には体操を無理にしない、させない、やらせないを念頭に指導に当たっている。
達成度や成果などの評価	軽度の認定者数は事業開始以降減少している。 事業に継続して参加することで、介護保険への移行が防止され、保険給付費が抑制される。
今後の課題	・湯っこ事業で覚えた体操を地域で実践するサブリーダーとなれる高齢者を多く、地域に送り出すという狙いがある。しかし、湯っこで生き生き交流事業に留まる傾向にある。 ・効果だけでは高齢者は乗ってこない。入浴あり、ふれあいあり企画が大切である。外に出るきっかけづくりも大切。 ・十和田市の場合、足が無いために介護保険に移行する方がいる。
取り組みに関するホームページ	

専門家の評価 (推薦度)	薦めたい
<p>*** 専門家(本委員会メンバー)からのコメント ***</p> <p>■温泉を利用しながら運動指導を行っている例である。軽度の認定者数の現象が認められている。 ■目新しさがあるわけではないが、これまでの事業や地域住民からの意見の吸い上げから、地域性を考慮し、よく準備され、住民参加も積極的に目指しつつ作りこまれた取り組みであり評価できる。明確なアウトカム評価が計画的にされているとよりよいだろう。</p>	

平成23年度 十和田市介護予防事業実績報告

— 湯っこで生き生き交流事業 —

1. 実施対象者

65歳以上の市民で要介護認定未申請または非該当となった方で、身の回りのことを自立してできる方。

2. 実施日

【平成23年4月12日(月)～平成24年3月29日(金)】 月曜日～金曜日

(ただし祝日、8月11日から8月17日、9月28日及び12月28日から1月3日の期間をのぞく。)

3. 実施場所

- ・市民の家
- ・ポニー温泉
- ・おいらせ荘
- ・十和田市地域包括支援センター(体操のみ)
- ・せせらぎ温泉(入浴のみ)
- ・赤沼荘(入浴のみ)

◆入浴料

ポニー温泉：350円、おいらせ荘：400円、せせらぎ温泉：390円、赤沼荘：250円

4. 利用方法

申し込み方法：随時受け付けている。(高齢介護課)

5. スタッフ

体操指導員6人(保健師 2名、看護師 2名、ヘルパー2名)

理学療法士 1名(十和田市の歌体操の考案者でスタッフ研修の講師)

6. 事業内容

時間	1) 1日温泉施設コース (湯ったりコース)	2) 包括支援センター+温泉 (移動入浴コース)
8:30頃	市内各地区から送迎	市内各地区から送迎
10:00～	温泉施設到着	センター到着
	体操、レクリエーション →	
11:30～	自由時間	自由時間(昼食・休憩・交流等)
13:00	(昼食・休憩・入浴・交流等)	温泉施設へバスで移動・入浴
14:30	施設出発帰宅	施設出発帰宅

7. 結果

(1) 実施日数：230日 (週13コース) (2) バス運行台数：597台

(3) 参加実人数 641人 (男性 25人(4%)、女性 616人(96%))

参加延べ人数 17,601人

(4) 年齢別 (歳)

年齢別	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89	90～94	95以上
人数	31人	117人	214人	204人	69人	5人	1人
男・女	0・31	3・114	6・208	10・194	6・63	0・5	0・1
	前期高齢者 (23%)		後期高齢者 (77%)				

年齢別にみると、後期高齢者の割合は、開始当初は全体の65%であったがH23年度には77%に上昇し、平均年齢は78.5歳となっている。

(5) 参加者の参加開始年度

年度別	H18～	H19～	H20～	H21～	H22～	H23～	合計
人数 (人)	117人	172人	106人	108人	57人	81人	641人
比率 (%)	18.2%	26.8%	16.5%	16.8%	8.8%	12.6%	100%

- ・H18年、19年、20年からの参加者が全体の61%を占め継続して参加している。
- ・男性の参加者が4%であった。
- ・参加者の参加開始年度はH18～20年度までが参加者全体の61.5%を占め継続して参加している方が多い。
- ・介護保険サービスを利用しながら継続して当事業に参加した方は7人であった。  
(うち要支援1=3人、要支援2=3人、要介護2=1)

(6) H23年度に介護保険新規申請者は7人であった。

(うち要支援1=1人、要支援2=1人、要介護1=1人、要介護2=4人)

(7) H22年度に参加していた方でH23年度不参加の方は87人いた。

87人中34人が介護保険サービスへ移行・介護度別にみると次の表のとおりである。

介護度別	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
人数 (人)	3人	4人	9人	12人	2人	2人	2人

介護へ移行しなかった53人については不参加理由調査を実施していない。

## 8. 参加者の声

- ・ 81 才女性： おしっこ我慢体操のお陰で老人福祉大会の際、トイレまで我慢でき効果が出ていると思った。
- ・ 76 才女性： 湯っこに来て3年目になるが、食べた時むせていたのが自然となくなった。
- ・ 82 才女性： 背中が丸まってきていたが孫から背中が伸びてきたと誉められたうれしい。
- ・ 77 才女性： 体操してから腰～脚にかけての痛みがよくなった。
- ・ 83 才女性： 湯っこに来てから畑仕事を頑張れるようになった。肥料袋も持って歩けるようになった。
- ・ 79 才女性： 湯っこに誘われ参加するようになった。  
以前は家にいると「死にたい」と思うことがあったが今は楽しい。
- ・ 78 才女性： 湯っこに参加するようになり外回りの仕事（草取り）ができるようになった。  
家族も喜んでいて。うれしい。
- ・ 80 才女性： 1週間湯っこを楽しみにしている。  
普段はテレビ見てるだけ、会話をしたり、笑って過ごせてあつという間に1日が過ぎる。弁当作りも楽しい。
- ・ 73 才女性： 湯っこに参加して膝、肩、腰の痛みがなくなった。
- ・ 75 才女性： 体操すると身体が楽になる。
- ・ 87 才女性： 正座ができるようになった。おしっこをトイレまで我慢できるようになった。
- ・ 83 才女性： 湯っこに参加するようになり立ってズボンを履くことができるようになった。
- ・ 82 才女性： 生きがいになった。
- ・ 74 才女性： 湯っこに参加して2年半になる。歩くときに足が上がるようになり疲れなくなった。気持ちも楽になり明るくなった気がする。
- ・ 80 才女性： 湯っこに参加したら足が前より上がるようになった。
- ・ 83 才女性： 腕が上がらなかったが湯っこの会に参加してから楽に上がるようになった。
- ・ 83 才女性： 物忘ればかりしているが湯っこの会だけは忘れない。参加すると心も身体も元気になる。
- ・ 89 才男性： 体操するようになってから身体が楽な感じがする。
- ・ 83 才女性： 湯っこに参加してから腰が伸びて家族に誉められた。
- ・ 83 才女性： 湯っこに参加して自転車にも乗れるようになったし、首のむちうちも痛みがどこも痛くない。湯っこのお陰です。
- ・ 67 才女性： 湯っこに参加して自分の身体が毎回良くなっている。目標だったカケモまで歩いて買い物に行けて湯っこのお陰です。
- ・ 83 才女性： 腰が伸びるようになり、ひ孫を抱くときに楽に抱けるようになった。

## 9. まとめ

この事業は理学療法士が考案した十和田市オリジナル介護予防体操5曲をメインに実施しており怪我もなく定着してきている。

高齢化が進む中、当事業に参加する方の高齢化も進んでいる。事業に参加しているかたの中には、忘れ物が多い、杖を使っている、立つ体操の時は坐っている、老人特有の体型から立位の体操を効果的に実施できない方等も出てきている。特に、十和田湖地区（法量、奥瀬）の高齢者は歩行時、杖を使用し、立位体操時は坐って上半身だけを動かしていることが多いことから、イスに座った状態での特別メニューを考案して1カ月間実施した。参加者からは「効いてる」「いつもの体操よりきつい」等の声が聞かれるなどトレーニングで鍛えている筋肉を意識できていた。

男性の参加者は参加者全体の4%にすぎないが参加者の半数は継続して参加している。

利用者の参加については①～③の3通りがあり、利用の仕方はそれぞれであることを確認した。

①1年を通して参加

②農閑期を利用して参加（冬の間は夏働ける身体をつくる目的）

③雪道での転倒を避けて冬場以外に参加（特に後期高齢者に多い）

事業を実施するにあたりもっとも重要としていることは、安全面には細心の注意を払うこと、  
問題発生時にはスタッフ間で共有するなどの心がけとしており、大きな問題はなく事業を終了することができた。

## 10. 今後の展開

湯っこで生き生き交流事業は予防効果のある体操と温泉入浴を取り入れた事業である。多くの高齢者に心と体の変化を実感し充実した高齢期を過ごして頂いたことは大変よかった。次年度も「湯っこで生き生き交流事業」を継続して実施していく。

また、マシントレーニングに変わる体操として歌体操（5曲）を考案し、H20年度から現在の形で継続して実施してきたが、老人特有の体型に変化してからの歌体操は一部において効果を実感できない参加者もいた。そこで現在センターに設置されているトレーニングマシンが当事業に利用されていないことを惜しむ声と経験したいとの要望が聞かれていることから、次年度は当事業でもマシン等（脳トレ含む）を取り入れながらより充実した事業にしていきたい。更に、ワンマンバスでの送迎であるため、自力でバスへの乗降ができる間は支援を続けていきたい。



# 湯っこで生き生き交流事業 ”仲間づくり 元気づくり”

温泉施設にバスが到着



おはようございます



”北国の春”の歌体操 「それどっこいしょ!!」



きよしのズンドコ節体操



## 湯っこで生き生き交流事業の1日

- 10:00 温泉施設到着  
歌体操・レクリエーション
- 11:30 自由時間  
(昼食・休憩・入浴・交流等)
- 14:00 帰りの会  
ストレッチ歌体操
- 14:30 温泉出発・帰宅

「レクリエーションの時間です」



レクリエーションも楽しみで～す。



「家では、こんなに笑うことはないです」

「川の流れのように」の歌で体操



体操が終わりました・・・

みんなでまんま食うべ。



「体操が終わったら、温泉へどうぞ!! 疲れがと」



## 介護予防事業「湯っこで生き生き交流事業」

高齢介護課

## 1. 湯っこで生き生き交流事業のねらい

## ①生活機能の向上トレーニングと②生きがい支援事業

介護予防効果がある事業とはどんなことをすればいいのか模索の中、平成16年国のモデル事業高齢者向け筋力向上トレーニング事業を実施した。結果、参加した高齢者は全員、膝痛、腰痛、つまずきやすいからだ、尿漏れが改善された。しかし、トレーニング終了後何もしなければせっかく改善された身体も又元のように膝痛腰痛などがでてしまった。そこで、このトレーニングをマシンなしでできるように応用トレーニングを理学療法士が考えたものが、現在の湯っこの中に入っている体操である。**資料1** この体操を多くの方に体験してもらうために、高齢者の生きがいともなる温泉で入浴ができる事業を組み合わせた。

## 2. 介護予防事業費用の財源

**資料2** 介護予防事業費用の財源**資料3** 介護給付額の実績 介護認定者

## 3. 実施場所について

十和田市の温泉施設への経済効果をも図るために、市内の温泉のみを利用している。

平成24年現在、温泉施設で体操を実施できる施設は市民の家、ポニー温泉のみである、開始当初の温泉施設が次々と閉鎖したため、体操できる場所がなくなり、やむをえず、体操を包括支援センターで行い帰りに温泉へ寄って帰る日もある。参加者は体操の良さを知っているのも、それでも参加している。

H18年度実施場所だった十和田温泉・沢田温泉・おいらせ荘・高齢者福祉センターは現在閉鎖

## 4. 男性の参加が少ないことについて

湯っこ以外の介護予防事業でも参加者は少ない **資料4** 介護予防事業への取り組み状況参照  
湯っこ事業の参加者から参加の動機を聞いた。

【男性参加者】体力の低下を自覚して、このままだとだめだと思っただけの参加なので、一人でも参加している。

【女性参加者】夫は農作業があるからと妻だけを送りだしてくれる。女性は、農作業も家事も家族の世話も忙しいので、体操がいいと思っても体操できない。湯っこに行くから体操ができるし、ゆっくり温泉に入れる。

## 5. 利用回数、コース限定はあるの？

- ・利用回数については、週1回の利用。ただし、自分で移動して参加する場合は毎日でも可能。
- ・コースは住所地が一番近い当事業のバス停となる。

ただし、希望の曜日や友人と一緒に希望する場合はご自分が移動して乗ることは可能。

## 6. 65歳以上全員に案内はあるの？参加したい方全員が参加できるの？



65歳以上全員に案内は出していない。

今年度65歳以上2000人へ生活機能低下があるかどうかのチェックリストを送付した方へは湯っこ事業の案内を送付した。また、特に介護予防が必要な方へは訪問でPRもしている。

他に、広報や介護保険だよりでPRしている。

参加は介護保険サービスとの併用はできない、65歳以上であれば誰でも参加できる。

【課題】今後参加者が増えた場合の受け入れ態勢

現在登録者の人数は767人である。コースによっては乗車定員に達していない所もある。

週1回を基本としているため、参加者が増加すればコースを増やさなければ対応できない。

#### 7. 利用者負担について

湯っこ事業は介護保険料を納めてもサービスを受けない方へのメリットとして活用してほしいし、なるべく多くの方に参加してほしいので、利用料は温泉料金の自己負担だけにしたい。

#### 8. 介護予防事業参加者のメリット

参加者の平均年齢は77.8歳で、継続参加者が多く、年々高齢化が進んでいる。

メリットについては、資料参加者の声 **資料5**

#### 9. 一人住まいの高齢者の支援はどのようにしているの

現在ひとり暮らし高齢者の見守りネットワークの構築に向けて取り組み最中である。

昨年、当事業に参加している方については大雪の時、また東日本の大震災時はスタッフ総出で全員に安否確認をした。

【家族構成】H23年度

一人暮らし	高齢者夫婦世帯	子の家族と同居	その他
120人	110人	395人	16人
19%	17%	62%	2%

#### 10. 評価

##### 1号保険者(65歳上)

	H18	H19	H20	H21	H22	H23	評価
要支援1	141	216	166	166	158	121	
要支援2	207	299	280	246	263	252	
要支援	174	0	0	0	0	0	
要介護1	628	465	443	486	496	550	
軽度者合計	1150	980	889	898	917	923	減少★
要介護認定者数	2,761	2,763	2,731	2,734	2,768	2,753	横ばい
高齢化率	21.6%	22.4%	23.2%	23.9%	24.2%	24.6%	3%増

事業を開始した平成18年度から比較すると、高齢化率は増加しているが、要介護認定者数は横ばいであり、軽度認定者数は減少した。

# マシントレーニングから生まれた筋トレ

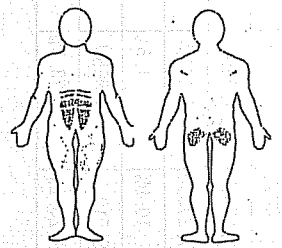
マシンがなくても  
自宅トレーニング



- ①蘇州夜曲
- ②ここに串あり
- ③月がとっても青いから
- ④高校三年生
- ⑤川の流れるように

## 資料 1

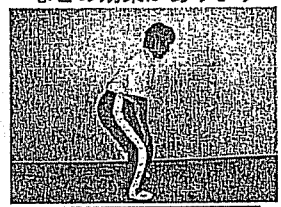
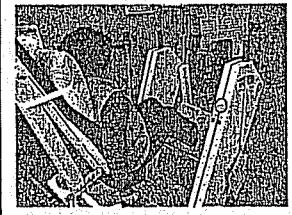
### 両足けり伸ばし



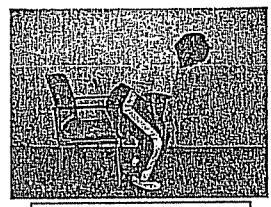
足裏全体で板を押すようにけり伸ばす運動により、  
下半身全般の筋力を強化します

- ・立ち座りが楽になる
- ・歩行や立っての動作が楽にできる

などの効果があります

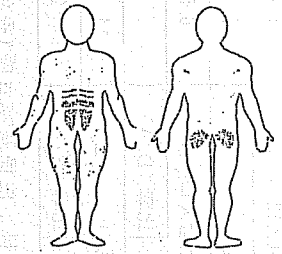


ハーフスクワット



立ち上がり運動

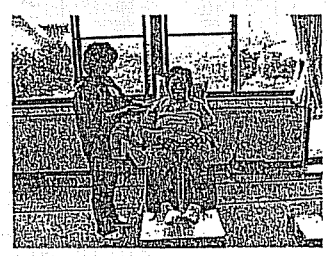
### 両足閉じ



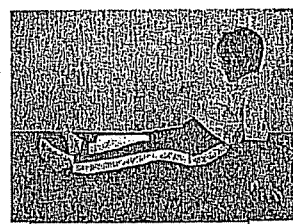
両足を閉じる運動により、股関節内側の筋力を強化します

- ・歩行や立っての動作が安定する
- ・ひざの安定性を高める
- ・尿漏れの予防

などの効果があります

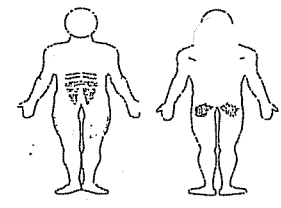


ももはさみ運動



ももはさみ運動

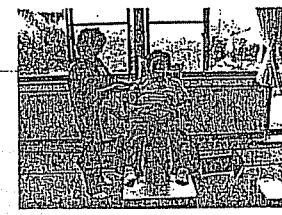
### 両足開き



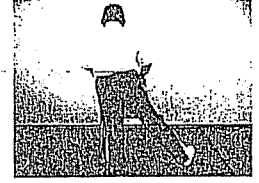
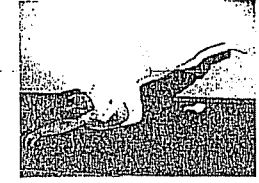
ひざを伸ばしたまま両足を開く運動により、股関節外側の筋力を強化します

- ・片足立ちのふらつきが減る
- ・歩行や立っての動作が安定する

などの効果があります

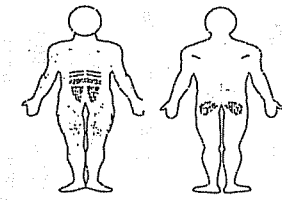


足横開き運動（横向きに寝て）



足横開き運動（立位で）

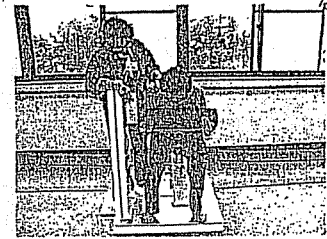
### 体幹前屈



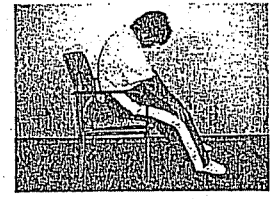
お腹に力を入れバーを押し下げる運動により腹筋を強化します

- ・姿勢が良くなり腰痛が軽くなる
- ・起き上がりが楽になる
- ・便秘解消

などの効果があります

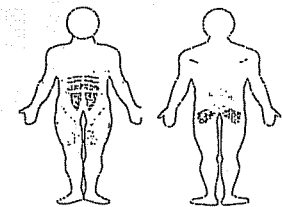


高足踏み運動



おへそのぞき運動

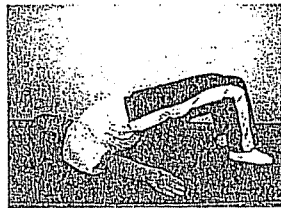
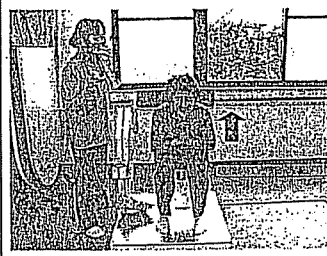
### 体幹反らし



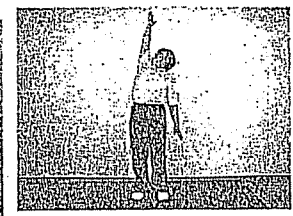
背中に力を入れてバーを押し戻す運動により、背筋が強くなります

- ・姿勢が良くなり腰痛、肩痛が軽くなる
- ・骨粗しょう症の悪化予防

などの効果があります

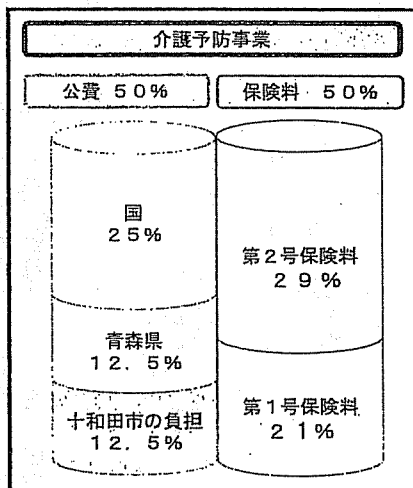


おしり上げ運動



『川の流れるように』

【介護予防事業費用の財源】



介護保険給付抑制効果を考慮しており、50%は公費（国 25%、都道府県 12.5%、市町村 12.5%）、残り 50% は保険料（第 1 号保険料（21%、第 2 号保険料 29%）が充てられます。

第 2 号保険料に相当する分には、地域支援事業交付金が交付されます。

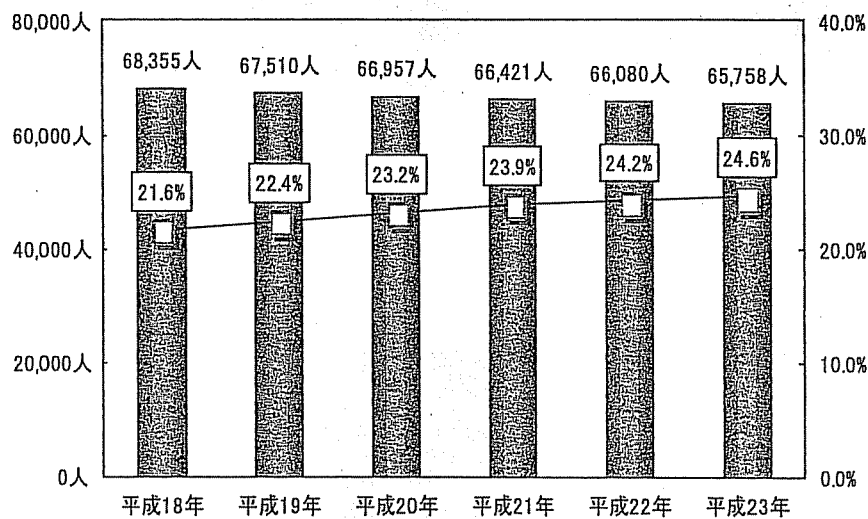
\* 第 1 号保険料とは 65 歳以上からの介護保険料

\* 第 2 号保険料とは 40 歳～64 歳の介護保険料

★平成 23 年度湯っこ事業費

総額 2775 万円、市財源 12.5% 346 万円

【図表 2-2-1 総人口と高齢化率の推移】



	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年
総人口 A	68,355人	67,510人	66,957人	66,421人	66,080人	65,758人
40～64歳人口 B	24,411人	24,274人	24,107人	23,899人	23,968人	23,936人
比率 B/A	35.7%	36.0%	36.0%	36.0%	36.3%	36.4%
65～69歳人口	4,105人	4,082人	4,096人	4,272人	4,177人	4,084人
70～74歳人口	4,097人	4,132人	4,150人	3,942人	3,872人	3,826人
前期高齢者人口 C	8,202人	8,214人	8,246人	8,214人	8,049人	7,910人
比率 C/A	12.0%	12.2%	12.3%	12.4%	12.2%	12.0%
75～79歳人口	3,129人	3,246人	3,335人	3,455人	3,542人	3,649人
80～84歳人口	1,935人	2,120人	2,288人	2,421人	2,466人	2,538人
65歳以上歳人口	1,516人	1,561人	1,650人	1,765人	1,938人	2,085人
後期高齢者人口 D	6,580人	6,927人	7,273人	7,641人	7,946人	8,272人
比率 D/A	9.6%	10.3%	10.9%	11.5%	12.0%	12.6%
高齢者人口 E	14,782人	15,141人	15,519人	15,855人	15,995人	16,182人
比率 E/A	21.6%	22.4%	23.2%	23.9%	24.2%	24.6%

※資料：住民基本台帳（各年 9 月末現在）

【図表 4-1-9 標準給付費の実績】

	平成21年度	平成22年度	平成23年度(原込)	合計
居宅サービス	2,554,487千円	2,589,190千円	2,712,546千円	7,856,223千円
地域密着型サービス	353,732千円	359,861千円	401,704千円	1,115,297千円
施設サービス	1,532,827千円	1,505,245千円	1,522,088千円	4,560,160千円
介護予防支援・居宅介護支援	299,413千円	316,151千円	324,267千円	939,831千円
特定入所者介護サービス費	151,977千円	153,959千円	158,798千円	464,734千円
高額介護サービス費	86,676千円	88,312千円	92,080千円	267,068千円
高額医療合算介護サービス費	0千円	10,846千円	13,884千円	24,730千円
審査支払手数料	7,613千円	7,806千円	7,660千円	23,079千円
標準給付費	4,986,725千円	5,031,370千円	5,233,027千円	15,251,122千円

【図表 2-4-1 要介護認定者数の実績】

		平成15年	平成16年	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年
第1号被保険者	要支援1	人	人	人	141人	216人	166人	166人	158人	121人
		0.0%	0.0%	0.0%	5.1%	7.8%	6.1%	6.1%	5.7%	4.4%
	要支援2	人	人	人	204人	299人	280人	246人	263人	252人
		0.0%	0.0%	0.0%	7.4%	10.8%	10.3%	9.0%	9.5%	9.2%
	要支援/経過的要介護	396人	403人	417人	174人					
		15.8%	15.5%	15.5%	6.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	要介護1	753人	818人	836人	628人	465人	443人	486人	496人	550人
		30.0%	31.4%	31.0%	22.7%	16.8%	16.2%	17.8%	17.9%	20.0%
	要介護2	452人	395人	391人	472人	532人	582人	601人	635人	565人
		18.0%	15.2%	14.5%	17.1%	19.3%	21.3%	22.0%	22.9%	20.5%
要介護3	305人	329人	373人	414人	480人	509人	477人	422人	442人	
	12.2%	12.6%	13.8%	15.0%	17.4%	18.6%	17.4%	15.2%	16.1%	
要介護4	290人	316人	307人	327人	381人	384人	394人	366人	385人	
	11.6%	12.1%	11.4%	11.8%	13.8%	14.1%	14.4%	13.2%	14.0%	
要介護5	311人	342人	375人	401人	390人	367人	364人	428人	438人	
	12.4%	13.1%	13.9%	14.5%	14.1%	13.4%	13.3%	15.5%	15.9%	
計	2,507人	2,603人	2,699人	2,761人	2,763人	2,731人	2,734人	2,768人	2,753人	
第2号被保険者	要支援1	人	人	人	2人	3人	3人	2人	4人	6人
		0.0%	0.0%	0.0%	1.7%	2.5%	2.5%	1.7%	3.1%	5.2%
	要支援2	人	人	人	6人	9人	7人	2人	4人	4人
		0.0%	0.0%	0.0%	5.0%	7.6%	5.8%	1.7%	3.1%	3.4%
	要支援/経過的要介護	2人	5人	6人	3人					
		1.9%	4.7%	5.4%	2.5%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	要介護1	31人	27人	34人	26人	15人	15人	14人	20人	18人
		29.5%	25.5%	30.6%	21.7%	12.6%	12.5%	12.1%	15.7%	15.5%
	要介護2	22人	32人	23人	28人	36人	37人	46人	42人	36人
		21.0%	30.2%	20.7%	23.3%	30.3%	30.8%	39.7%	33.1%	31.0%
要介護3	18人	13人	15人	19人	27人	25人	19人	18人	24人	
	17.1%	12.3%	13.5%	15.8%	22.7%	20.8%	16.4%	14.2%	20.7%	
要介護4	14人	14人	18人	18人	13人	15人	15人	15人	9人	
	13.3%	13.2%	16.2%	15.0%	10.9%	12.5%	12.9%	11.8%	7.8%	
要介護5	18人	15人	15人	18人	16人	18人	18人	24人	19人	
	17.1%	14.2%	13.5%	15.0%	13.4%	15.0%	15.5%	18.9%	16.4%	
計	105人	106人	111人	120人	119人	120人	116人	127人	116人	
合計	要支援1	人	人	人	143人	219人	169人	168人	162人	127人
		0.0%	0.0%	0.0%	5.0%	7.6%	5.9%	5.9%	5.6%	4.4%
	要支援2	人	人	人	210人	308人	287人	248人	267人	256人
		0.0%	0.0%	0.0%	7.3%	10.7%	10.1%	8.7%	9.2%	8.9%
	要支援/経過的要介護	398人	408人	423人	177人					
		15.2%	15.1%	15.1%	6.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	要介護1	784人	845人	870人	654人	480人	458人	500人	516人	568人
		30.0%	31.2%	31.0%	22.7%	16.7%	16.1%	17.5%	17.8%	19.8%
	要介護2	474人	427人	414人	500人	568人	619人	647人	677人	601人
		18.1%	15.8%	14.7%	17.4%	19.7%	21.7%	22.7%	23.4%	20.9%
要介護3	323人	342人	388人	433人	507人	534人	496人	440人	466人	
	12.4%	12.6%	13.8%	15.0%	17.6%	18.7%	17.4%	15.2%	16.2%	
要介護4	304人	330人	325人	345人	394人	399人	409人	381人	394人	
	11.6%	12.2%	11.6%	12.0%	13.7%	14.0%	14.4%	13.2%	13.7%	
要介護5	329人	357人	390人	419人	406人	385人	382人	452人	457人	
	12.6%	13.2%	13.9%	14.5%	14.1%	13.5%	13.4%	15.6%	15.9%	
計	2,612人	2,709人	2,810人	2,881人	2,882人	2,851人	2,850人	2,895人	2,869人	

※資料：介護保険事業状況報告（各年9月末現在）

※平成16年以前は旧十和田市と旧十和田湖町の合算値

## 「湯っこ事業は介護保険申請を何人食い止めればできるの？」

介護度別 (使用限度額)	1年間サービスを利用した場合	湯っこ事業は介護保険申請を 何人食い止めればできるの？
要支援 1	596,400 円	× 47 人 = 28,030,800 円
要支援 2	1,248,000 円	× 23 人 = 28,704,000 円
要介護 1	1,989,600 円	× 14 人 = 27,854,400 円
要介護 2	2,337,600 円	× 12 人 = 28,051,200 円
要介護 3	3,210,000 円	× 9 人 = 28,890,000 円
要介護 4	3,672,000 円	× 8 人 = 29,376,000 円
要介護 5	4,299,600 円	× 6 人 = 25,797,600 円

## 介護予防事業への取り組み状況 (湯っこ事業以外)

## ◆平成 23 年度介護予防いきいき教室

町内会毎に地域の集会所で実施するこの事業は、在宅高齢者が介護予防のために向けた取り組みを主体的に実施できるよう、運動やレクリエーションの方法を普及し、さらに地域住民同士の交流を図る場を提供することで、支えあう地域づくりを目指している。

実施回数	参加人数			在宅介護支援センター7 か所が委託を受け実施。
	男	女	合計	
324 回	387 (9.7%)	3606 (90.3%)	3993 (100%)	

## ◆23 年度介護予防普及啓発事業

元気はつらつ運動教室は介護予防を普及するために広報、介護保険だより、ポスター周知している。

出前講座は団体からの要請に基づき出向いて介護予防を普及している。

メニュー「介護予防のための体操を始めてみましょう。」「認知症を正しく知ろう。」

	実施回数	参加人数			実施場所
		男	女	合計	
元気はつらつ 運動教室	10	23	126	149	社会福祉協議会 包括支援センター
出前講座	8	212	241	453	公民館・学校・集会所・社会福祉協議会・農協など
合計	18	235 (39%)	367 (61%)	602 (100%)	