

高齢住民主体による 健康長寿と幸福長寿のまちづくり「絆」プロジェクト ～ウェルビーイング向上につながるフレイル予防を軸とする 『新たな住民同士の自助・互助システム』構築～

NPO法人全国フレイルサポーター連絡会連合会



写真1 住民主体フレイルチェック活動 ～生きがいを感じる地域貢献活動～

要旨

NPO法人全国フレイルサポーター連絡会連合会では、学術エビデンスに基づく「フレイルチェック・プログラム」を推進している。自治体で「フレイルサポーター（サポーター）」として養成された地域一般高齢者が主体となり、住民同士で気づき合い、お互いに励まし合って高めていくという、「介護予防による健康長寿とウェルビーイング向上を軸とする幸福長寿の両立」を目指している。全サポ連は、この全国のサポーター達が「自治体の枠を超えてお互いに励まし合い、切磋琢磨しながら一緒に学び高め合う基盤」を構築し、新たな住民同士の自助・互助システムによる地域共生社会の創出を目指し、地域貢献活動を推進している。

地域医療貢献のポイント

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下し、要介護状態になるリスクが高くなった状態を指す。しかも多面的（身体的・精神心理的・社会的）な要素の負の連鎖で悪化していくが、適切な日常生活の工夫によって、まだ可逆性のある段階でもある。

1. 背景と目的

【背景】

我が国の85歳以上人口の要介護認定率は、57.7%（出典：厚生労働省2023年9月末認定者数〔介護保険事業状況報告〕および2023年10月1日人口〔総務省統計局人口推計〕から作成※1）である。一方、2025年に75歳を迎えた我が国の人口のボリュームゾーンである団塊の世代は、2035年に要介護認定率が特に上昇する85歳に到達する。併せて、年齢階級別の人口1人当たりの介護給付費は、85歳以上の年齢階級で急増している（出典：※1）。また、人口構造の推移をみると、2025年以降、「高齢者の急増」から「現役世代の急減」へと局面が変化している。

こうしたことから、既存制度や分野ごとの縦割り、さらには従来の支え手・受け手という関係を超えて、住民や地域の多様な主体が「自分事」としてまちづくりに参画し、人と人、人と資源が世代や分野を超えてつながることにより、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域を共に創っていく地域共生社会への転換が急務である。

【目的】

従前の介護予防による健康長寿だけではなく、地域一般高齢者が主体となり、住民同士で気づき合い、お互いに励まし合って高めていく「ウェルビーイング向上を軸とする幸福長寿の両立」を目指したい。これを推進する各自治体の活動を支援するとともに、こうした活動をさらに加速するために、自治

体の枠を超えてサポーター同士が「お互いに支え、励まし合い、一緒に学び高め合う全国基盤」を構築し、新たな住民同士の自助・互助システムによる地域共生社会の創出を目指すものである。

2. 活動内容と成果

【成果】

①フレイルサポーター活動

全国展開養成システム (図1)

地域一般住民をフレイルサポーター（以下、「サポーター」として養成すると同時に、保健福祉系専門職もフレイルトレーナー（以下、「トレーナー」として養成し、行政とともに、三者の連携の下、サポーター主体の活動（フレイル予防活動を基軸としたまちづくり）を下支えする体制を構築している。

図1 フレイルサポーター活動全国展開養成システム



②全国のサポーター、トレーナーのネットワークを構築

- 住民主体のフレイルチェック活動導入自治体数：26都道府県・104市区町村（2025年3月時点）（図2）
- サポーター数：約4000名
- トレーナー数：約200名

図2 全国のフレイルサポーター、トレーナーのネットワーク

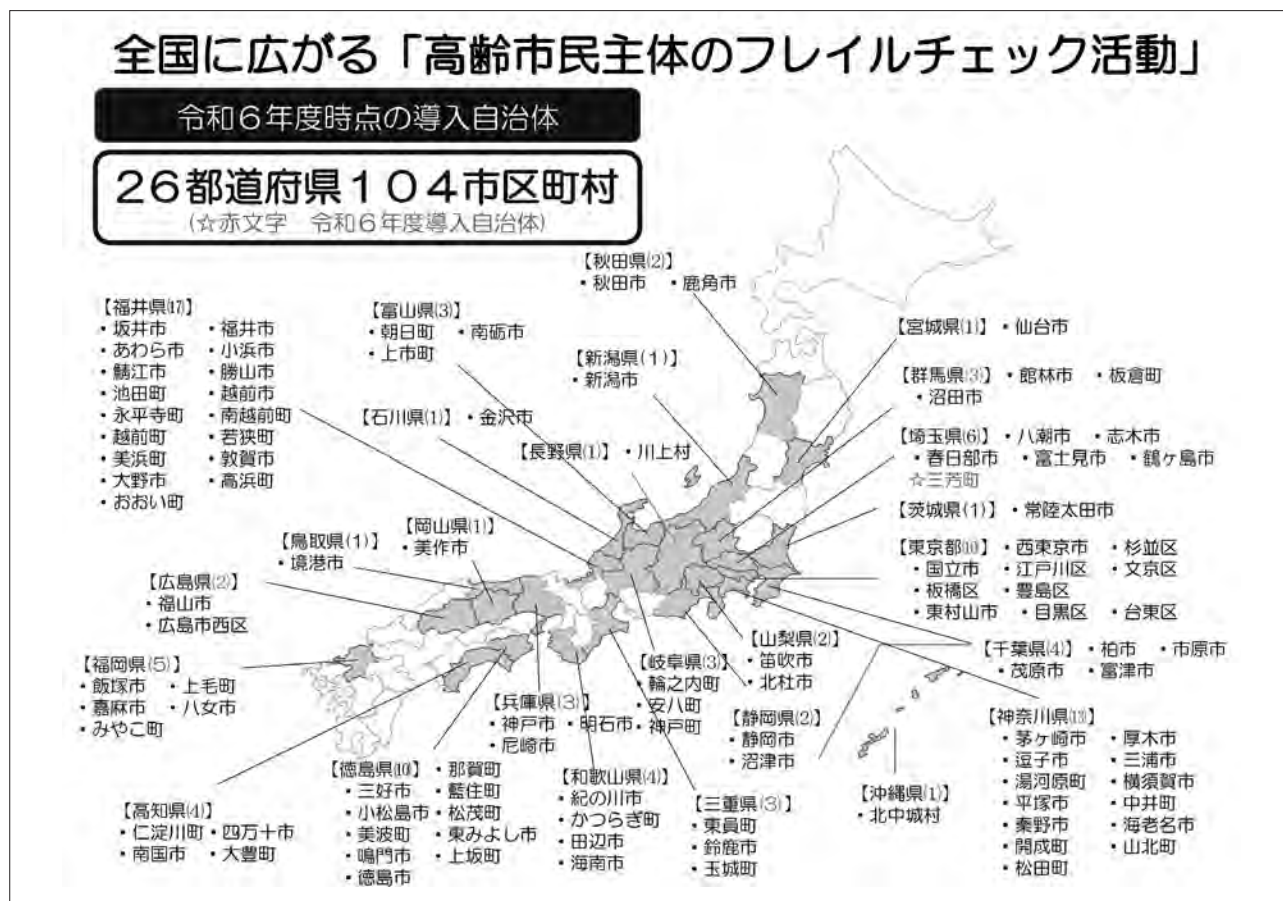




写真2 フレイルサポーター地域ブロック別の集い(東京都 対面式開催)

- ・地域ブロック別(都道府県単位等)の集い:
年3～4回(写真2、3)
- ③導入自治体への活動支援
 - ・導入支援、現状把握、課題解決に向けた
提案(フォローアップ研修)等を実施
- ④東京大学高齢社会総合研究機構と共催し
た交流会(集い)
 - ・全国フレイルサポーターの交流会(集い)



写真3 フレイルサポーター地域ブロック別の集い(高知県 ハイブリッド開催)

を年1回オンラインにより開催

- ・全国フレイルトレーナーの交流会(集い)を
年1回ハイブリッド方式により開催(写真4)
- ⑤ポピュレーションアプローチとハイリス
クアプローチの連携

従来の介護予防事業に見られる「受身型」
から、住民同士でフレイル予防に取り組む
「真の自分事化を狙う住民主体型」活動へと
育成することにより、サポーターの柔軟な発
想力で創意工夫されたサポーター主導によ
る新しい活動が生まれている。

～具体例～

- ・フレイル予防総合プログラム(社会性・運
動・栄養)「ハツラツツ」
- ・フレイル予防の寸劇(写真5)
- ・訪問フレイルチェック(写真6)
- ・シニアと子どもの橋渡し役を担う「未来プ
レゼンター」の育成
- ・多世代交流の場の創出 等

併せて、フレイルチェックをはじめとした
様々なフレイル予防活動を通じて、ポピュ
レーションアプローチからハイリスクアプ
プローチまで、サポーター、自治体行政、専門
職(地域医療)がシームレスな連携体制を構
築することを可能にしている。

【考察】

助け合いによる地域貢献こそが大きな生
きがいであると感じることができる住民主体
活動を基盤とすることにより、各地域(自治
体)で多様な意識変容・行動変容の好事例
が生まれる。全サポ連は東京大学高齢社会
総合研究機構と連携して、自治体の枠を超
えて三者(サポーター、トレーナー、研究者)
がスクラムを組んで互いに学び合える場を
創出している(毎月1回:オンライン形式で
の全国ラボミーティング)。

この学びと高め合いの仕組みは、課題解
決のノウハウや、住民主体活動のさらなる
工夫につながっており、次なる担い手が生



写真4 全国フレイルトレーナーの集い(ハイブリッド式開催)

写真5 住民に分かりやすく伝えるサポーターの独自性(上: サポーター自作の寸劇(福岡県飯塚市)、下: フレイル予防川柳(千葉県柏市))

写真6 地域活動に自分で来られなくても安心「自宅訪問フレイルチェック」(茨城県常陸太田市)

まれる継続的な好循環を生み、地域特性に
応じて、地域住民主体・行政・医療福祉専
門職の三者連携(スクラム)により、地域に
根差した活動の展開が可能である。

3. 今後の展望

全国共通の黄緑色ユニフォームを着るこ
とにより、全国で同じ目標・同じ価値観の下、

今まで以上に「距離(地域)や世代を超えて」
仲間を増やしながら、地域ごとに独創性の
ある活動を展開し、ウェルビーイングの高い
健康長寿と幸福長寿のまちづくり活動の実
現を全国に展開していきたい。併せて、対
面での交流など新たな活動もさらに強化し、
全国の地域医療福祉に連動する住民主体活
動の底上げに貢献していきたい(写真7、8)。



写真7 どんな時でも、どんな場所でもつながり続ける
(新たな地域オンライン・コミュニケーション
(東京都西東京市))

写真8 住民主体のフレイルサポーター活動