

福岡県古賀市

ゆかいに楽しむ古賀市高齢者の
元気づくりシステム

～持続可能な地域支え合いの礎へ～



古賀市の人口動態(2024年3月末)



総人口 59,211人

65歳以上 16,774人 高齢化率:28.33%

(再掲)65~74歳 8,098人 75歳以上 8,676人

国民健康保険 特定健診受診率:33.1% (R4年度)

介護保険 要介護認定率:13.8%

日常生活圏域数:3圏域(3中学校区)

小学校区:8小学校区



取組の概要

- 古賀市では、住み慣れた地域でともに支え合い、最期まで健やかに安心して暮らせる地域包括ケアシステムの構築に向けて、小学校区ごとの住民主体のネットワークづくりを推進している。
- ネットワーク形成には、まず地域内での顔の見える関係づくりが重要であると考え、地域活動サポートセンターゆいを拠点に、介護予防サポーター等の人材育成や活動支援の教材づくりを行い、つどいの場等での活動の充実を図るとともに、地域の高齢者が参加したくなる仕掛けを展開している。
- 社会福祉協議会や地域包括支援センター、生活支援コーディネーター、行政の専門職などが、伴走者として住民主体の介護予防活動に継続的に関わることで持続可能な地域支え合いネットワークの形成を図っている。



取組1

介護予防サポーターの育成と活動支援のための教材づくり

① 高齢者等が、運動や音楽、趣味など得意とする分野や興味関心がある活動で社会貢献できるよう、サポーターの育成や活動支援を行う。

介護予防音楽サポーター

●地域のつどいの場で行う鍵盤ハーモニカなどの音楽活動の支援をしています。音楽や歌を通して介護予防を推進しています。



介護予防運動サポーター

●地域のつどいの場で行う運動活動や出前講座、ボールピック大会など、運動を通して介護予防の推進をしています。



介護予防ゆいサポーター

●地域活動サポーター「ゆい」で行われている「ゆいさぼ教室」でサポーターをめざし、活動を行っています。地域や施設などからの出前講座の依頼も受け付けています。



介護予防高齢者施設サポーター

●市内の高齢者施設などで簡単な手伝いや話し相手、活動の披露や指導などの支援をしています。



介護予防ご近所カフェサポーター

●小さなサロン（ご近所カフェ）で支援を行っています。



介護予防デジタルサポーター

●デジタルの知識を活用して介護予防活動を行います。介護予防推進のためのデジタル教材の作成、リモートで行う介護予防活動の支援、これからスマホを持ってみたい高齢者向けの出前講座などを行います。



②つどいの場や家で継続して介護予防ができるよう、古賀独自の教材(テキスト、動画、CD・DVD、啓発パンフレットなど)を市が作成する。

教材づくりで大切にしていること

- ①わかりやすく、手に取りたくなる楽しさ
- ②持ち帰り、何度も見ることが出来る
- ③古賀市の独自性(特別感)
- ④目的を明確化し、目的ごとの教材である
- ⑤高齢者のニーズに対応した啓発手法



シニアの元気づくりは時々集トレ毎日家トレ

シニア時代を豊かに長く楽しむポイントは、時々、身近な場所で仲間と集い、楽しく活動し、家で毎日ちょこちょこトレーニングすることが大切です。

つど 集トレ

楽しく集ってトレーニング



いえ 家トレ

ちょこちょこ
お家でトレーニング



集トレのメリット

- 仲間との楽しい活動と会話
- 仲間との情報共有
- 仲間との日常の助け合い
- 活動継続の意欲づけ
- 外出による気力、体力、認知力維持



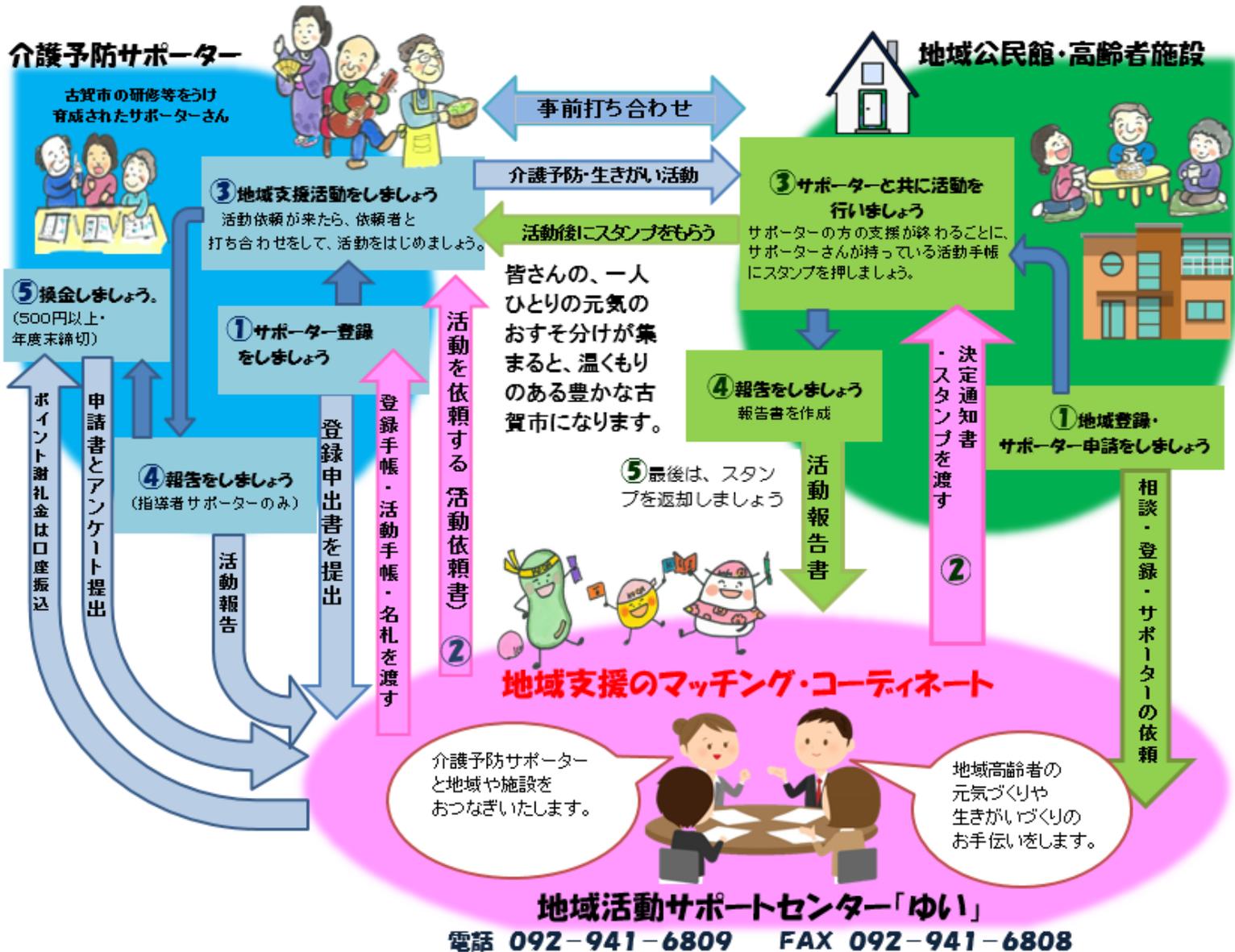
5年後を決めるのはあなた
さあ！
できることから始めよう

家トレのメリット

- 毎日の気力、体力、認知力の維持向上
- 生活の生きがいと楽しみ
- 上達のよろこび
- 生活リズムづくり

取組2

つどいの中で介護予防が活性化する仕組みづくり



- ① サポーターは、つどいの場などで行なった介護予防活動に応じてポイントを獲得でき、ポイントは1年に1回換金もできる。

**古賀市介護予防サポーター
登録手帳**



◆ 介護予防サポーターの登録ができる方 ◆

① 介護予防サポーター本人が古賀市在住の65歳以上の方
② 介護予防サポーターの活動が地域・施設等の支援を目的としているもの

①、②どちらかを満たしている場合が対象になります。

◆ 古賀市健康介護課 ◆
地域活動サポートセンターゆい
古賀市庄316番地

TEL (092) 941-6809
FAX (092) 941-6808



1年に1回 登録会&義務研修あり

令和6年度
介護予防サポーター
活動手帳



サポーター登録番号	
氏名	
住所	
電話番号	

介護予防サポート活動を行うときは、
この手帳を名札と一緒に携帯しましょう。

有効期間
令和6年4月1日 ~ 令和7年3月31日

古賀市地域活動サポートセンターゆい
電話 941-6809

活動に応じてスタンプ付与
1年に1回 換金(最高2万円)



- ②高齢者は、介護予防や地域活動に参加するとシールをもらえ、5枚集めて応募すると抽選で賞品がもらえる。

令和 **6** 年度
高齢者外出促進事業



ルールブック



対象者
古賀市在住 **60** 歳以上の人
*令和7年3月31日時点

応募期間
令和6年7月1日
~令和7年**2月4日**

健康介護課
古賀市地域活動サポートセンター「ゆい」

【目的】

高齢者の社会参加を促し、
閉じこもり予防と健康づくり
を推進する。

【期待される効果】

- ・地域活動の活性化
- ・地域における人間関係の構築
- ・ソーシャルキャピタルの醸成
- ・地域の中で、生活上の困りごと等の助け合いや支え合いの意識の醸成
- ・災害時等の見守りネットワークの形成



③年に1回、運動(ボールンピック大会)や音楽(生き生き音楽交流会)のイベントを実施し、市全域で交流を深めている。

【運動の交流イベント】

ボールンピック大会

R5年度

予選会：96チーム 666人

決勝大会：15チーム 220人



【音楽の交流イベント】

生き生き音楽交流会

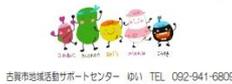
R5年度 237人

*コロナ禍は、交流DVDに変更



④地域活動を充実させるため、運動や音楽活動の用具の貸し出しや、ご当地ゲーム
 (「こまめ隊の素敵シニア人生ゲーム」「介護予防川柳カルタ」など)を開発し提供して
 いる。

古賀市介護予防川柳
 シニアライフを豊かに生きよう



古賀市地域活動サポートセンター 091 TEL 092-941-6809



「介護予防川柳カルタ」

「こまめ隊の素敵シニア人生ゲーム」



古賀市地域活動サポートセンター「ゆい」

出前講座

講座名	内容	活動時間	費用
スマホって どんなもの講座	●「スマホって便利そうだけど、どんなものなの？どんなことができるの？」スマホをこれから始めたいシニアに向けた講座です。※まだスマホを持っていない人向けの講座です。具体的なスマホ操作の説明はありません。	1時間程度	資料コピー代
脳トレク	●簡単な脳のトレーニングのレクリエーションを楽しく行います。認知症予防にいかがですか？	1時間程度	資料コピー代
鍵盤ハーモニカ	●鍵盤ハーモニカは呼吸機能やえん下機能（飲み込む力）などの改善にもつながると言われています。介護予防サポーターによる演奏を聴き、実際に鍵盤ハーモニカを使って基本的な演奏を楽しく学びます。	1時間半程度	—
太極拳	●介護予防サポーターの実演を見ながら、初級編を学びます。呼吸法や下肢筋力増強などで楽しく健康づくりをめざします。	1時間程度	—
ハーモニカ	●懐かしい曲の演奏を聴き、楽しく歌いましょう。優しいハーモニカの音色に癒されませんか。	1時間程度	資料コピー代
ステンシル	●用意された型紙を使い、はがきや台紙に絵の具とスポンジで色をのせ絵を完成させます。	1時間半程度	材料費実費
季節の絵手紙	●季節の草花・野菜などをはがきなどに描きます。プレゼントとしても喜ばれます。	1時間半程度	材料費実費
野の花 アレンジメント	●庭や自然に咲いている草花を使って、かわいく生けます。身近なものを使ってすてきな作品が出来上がります。	1時間半程度	材料費実費
みんなで歌う 昭和歌声喫茶	●スクリーンに映し出された歌詞を見ながら、懐かしの昭和歌謡をギター伴奏とともにみんなで楽しく歌います。	1時間程度	—
群読	●朗読する詩や物語などについて語り、心をこめてみんなで声に出して朗読します。「ご当地早口ことばカルタ」体験も行っています。	1時間程度	資料コピー代
詩吟	●詩吟の歴史や呼吸法・発声法などを学びます。ストレス解消や認知症の予防にもつながります。	1時間半程度	資料コピー代

取組3 意識づくり

①介護予防こまめ隊を使った啓発や定期的なサポーター研修の実施



介護予防に必要な
日常の活動に対する
意識づけを目的に、
キャラクターを作成し、
啓発の強化を行う。

KOURIKI こまめ隊4号 こうりき



市では、お口の機能や指先をたくさん使う、「健康ハーモニカ」を使った地域の音楽活動の支援をしているよ。他にも、楽しくお口の機能をトレーニングできる「古賀市ご当地早口ことば」もあるんだよ！

僕はシニアのお口の健康づくりを応援する**こうりき**です。お口の力は命を守っています。僕と一緒に、お口の力をアップしていきましょう。

こまめにお口を動かそう！

MAMEDERO こまめ隊1号 まめでろ



僕は、シニアの外出を応援する**まめでろ**です。体調の良い時には、無理せず楽しく、お出かけしましょう。

市には高齢者の外出を応援する「外出促進事業」があるんだよ！こまめにお出かけして、シールを集めて応募すると何かいいことがあるかも♪

お出かけを楽しもう！

FUREAIKO こまめ隊5号 ふれあいこ



人とのつながりは健康にもとってもいいんだよ！市ではより身近な場所で気軽にできる「近所カフェ」も支援しているよ。

シニアの元気づくりのためのつどいの場活動を応援している**ふれあいこ**です。人との楽しいふれあいは、心と体が元気になっていきます。私と一緒に楽しくつどいましょう。

ひととのふれあいを大切に！

KINTRESUKE こまめ隊2号 筋トレ助



僕は、シニアの体力づくりを応援する**筋トレ助**です。まずは、かす習慣をつけて、無事に運動しましょう。

市ではすきま時間にこまめに取り組める「家トレ」を推進しているよ。「ボールピック大会」というやわらかいボールを使った簡単なボールゲームの大会もあるんだよ！

こまめに身体を動かそう！

NOUTOREMI こまめ隊3号 脳トレ美



私は、シニアの脳トレを応援する**脳トレ美**です。無理せずこつこつ脳トレしましょう。

地域活動サポートセンター「ゆい」ではサニーになることをめざす「ゆいさぼ一教室」や「ゆいさぼサポーター教育」が行われているよ。仲間と一緒に楽しく脳トレになるよ。

こまめに脳を使いましょう！

11月8日(月)～14日(日)は

介護予防週間です。

シニアの元気づくりのポイントは**こまめにコツコツ!!**
無理せず、楽しく、できることから取り組んでみましょう。

【問い合わせ】 市地域活動サポートセンター「ゆい」
☎941-6809

私たちが、古賀市介護予防キャラクター「こまめ隊」です！
この度古賀市長から任命を受けました。

よろしくお願ひします！



古賀市のシニアの元気づくりを応援する活動をしています。

●こまめ隊について詳しく紹介している「こまめ隊読本」ができました。市地域活動サポートセンター「ゆい」で配布しています。

※YouTubeで、すきま時間にできる筋トレ、脳トレ、ストレッチ、早口ことばなどを紹介しています。ぜひチェックしてください！

3 PUBLIC RELATIONS koga

PUBLIC RELATIONS koga 2

広報こが掲載(R3.11月)

取組4 多様な主体による活動と連携強化

①ヘルス・ステーション活動実施地域との連携

- ・地域住民が主体となり、公民館等の施設を活用し、子どもから高齢者までの健康づくりや介護予防に取り組む自治会に対し、活動費(初年度10万円/年、2年目以降3万円/年)の補助を行う。各種専門職は、地域活動を中心に連携し、住民主体の活動や市民の健康づくりをサポートする。

地域の公民館が健康づくりの拠点となる
～ヘルス・ステーションの設置推進～

地域住民が主体



「各種測定」

公民館等を活用



「個別相談」

子どもから高齢者まで



「健康学習」

健康づくり、食育、ウォーキングなどの活動の実施・充実へ



②シニアクラブ(老人クラブ)との連携

古賀市全域に介護予防活動を広める高齢者のリーダーへと変身!

以前の
古賀市シニアクラブ連合会
(単位クラブ)

[活動内容]

- ・教養講座
- ・バスハイク等のレクリエーション 等
が多かった…。

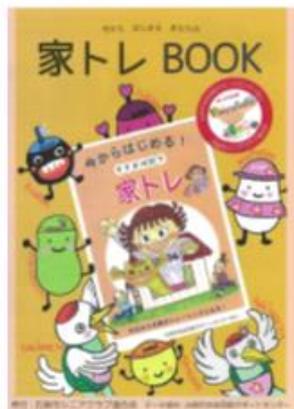
転機

平成30年度～
ボールンピック大会をシニア
クラブへ委託

令和2年度～
地域の公民館で予選会をし、
上位チームによる決勝大会
の開催へと実施方法の見直
し。

[委託内容]

- ・単位クラブ等に対する地区
予選会への参加呼びかけ
- ・予選会の会場準備、競技の
手伝い 等



補助金を活用して
家トレブックを作成し配布



公民館で体力測定を開催
(健康運動指導士と連携)



ポスターで啓発活動



出前講座の開催
(CM体操・タオル体操)
(健康運動指導士と連携)

市健康運動指導士などと一緒に
大会の運営協議等を行うこと
により意識の変化が見られた。

会員並びに非会員高齢者への介護予防の推進に
リーダーシップを発揮

取組5 小学校区単位でのネットワークづくり

①小学校区単位での地域支え合いネットワーク意見交換会の開催

・校区内の良い取組みは横展開へ。地域住民や各種団体、行政等が連携して、介護予防や生活支援のネットワークづくりを推進。

●第1層地域支え合いネットワーク全体会（年間1回）

●第2層地域支え合いネットワーク全体会開催（8小学校区で各1回開催）



※専門職（保健師、管理栄養士、健康運動指導士、地域包括支援センター職員）も参加。「地域と専門職をつなぐ」

②「地域支え合いネットワーク通信」の発行



現在、17号まで発行
福祉会・シニアクラブ・介護予防のつどいの場等で配布

取組の成果

- 活動を通して自身の健康づくりや介護予防が促進
- 個人の趣味や生きがい活動が、介護予防サポーターとしての社会貢献活動へと発展
- 歩いて行ける地域での健康づくりや介護予防の促進により、地域内での健康や介護予防意識の向上
- 外出機会の増加（閉じこもり予防）
- 一部の参加者（高齢者）はサポーターとして活動するようになり、地域の支え手へ

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	古賀市健康介護課	自治体名	福岡県古賀市	分野	介護予防・高齢者生活支援
取組タイトル	ゆかいに楽しむ古賀市高齢者の元気づくりシステム～持続可能な地域支え合いの礎へ～				
WEBサイト	https://www.city.koga.fukuoka.jp/cityhall/work/yobou/kaigo_yobou/				

第12回

健康寿命を
のばそう！
AWARD
優良賞

