

フレイル予防セミナー

フレイル予防の新たな地域展開を目指して

座長 地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター 中村 正和

16:00～16:10 話題提供

フレイル予防の現状と課題

講師：地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター 川畑 輝子

16:10～16:35 事例発表①

バス事業者として取り組むフレイル予防

講師：神姫バス株式会社 地域事業本部 地域事業推進課 主任 津村 拓也氏

16:35～17:00 事例発表②

スーパー事業者とコラボした「ショッピングリハビリ®」

講師：ショッピングリハビリカンパニー株式会社 代表取締役 尾添 純一氏

17:00～17:25 事例発表③

タクシー事業者、地元商店、ボランティアなどの地域協働による買い物・外出支援

講師：群馬県渋川市社会福祉協議会 生活支援課 課長 登坂 将志氏

17:25～17:40 総括

地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター 中村 正和

フレイル予防の現状と課題

地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター

管理栄養士 川畑輝子

2022.06.15

『フレイル』とは

加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態

日本老年医学会／国立長寿医療研究センター『フレイル診療ガイド2018年版』より

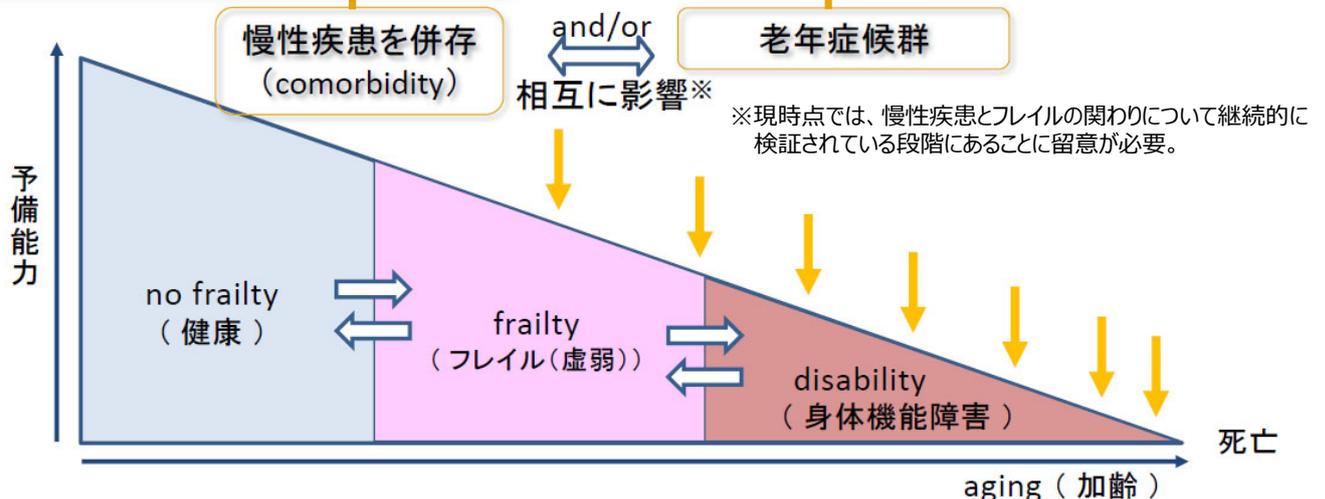
- 加齢に伴い心身の機能が低下した状態
- 要介護状態に至る前段階



高齢者の健康状態の特性等

- 高血圧
- 心疾患
- 脳血管疾患
- 糖尿病
- 慢性腎疾患(CKD)
- 呼吸器疾患
- 悪性腫瘍
- 骨粗鬆症
- 変形性関節症等、生活習慣や加齢に伴う疾患

- 認知機能障害
- めまい
- 摂食・嚥下障害
- 視力障害
- うつ
- 貧血
- 難聴
- せん妄
- 易感染性
- 体重減少
- サルコペニア(筋量低下)



身体的脆弱性のみならず精神心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態

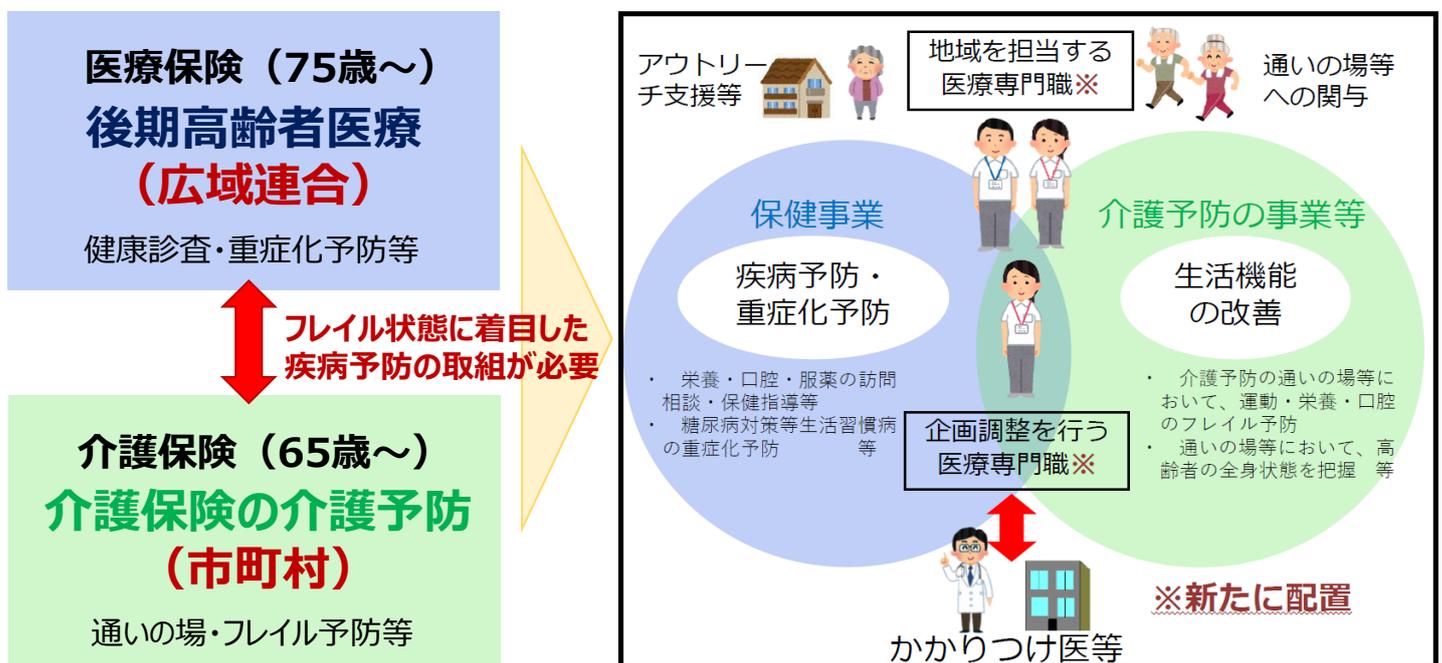
出典：厚生労働省保険局高齢者医療課「高齢者の保健事業基礎資料集」

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施および通いの場に関する経緯

| 年度 | 一体的な実施 | 通いの場 |
|------|---|--|
| 2014 | 日本老年医学会による「フレイル」の提唱 →フレイルの概念整理、取組のエビデンス検討、ガイドラインの素案作成（～2015） | 介護保険法改正 （第6期介護保険事業計画） 「通いの場」づくりの推進 |
| 2016 | 高齢者の医療の確保に関する法律の一部改正 ◆ 高齢者の特性 に応じた保健指導等が広域連合の努力義務に | ↓ |
| 2018 | 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン策定 | |
| 2019 | ・市町村において高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施する 枠組みの構築 ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の推進に向けた プログラム検討 のための実務者検討班（全6回） ・ガイドラインに沿った 一体的実施の先行的取組 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン改定 【第2版】 | 「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会」とりまとめ 「通いの場」の把握範囲の拡大 行政が介護保険による財政的支援を行うものに限らず、 民間企業・団体や社会福祉協議会 など多様な主体と連携した 取組を含む ことが明文化 |
| 2020 | 医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部改正（4月施行） 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施 | |

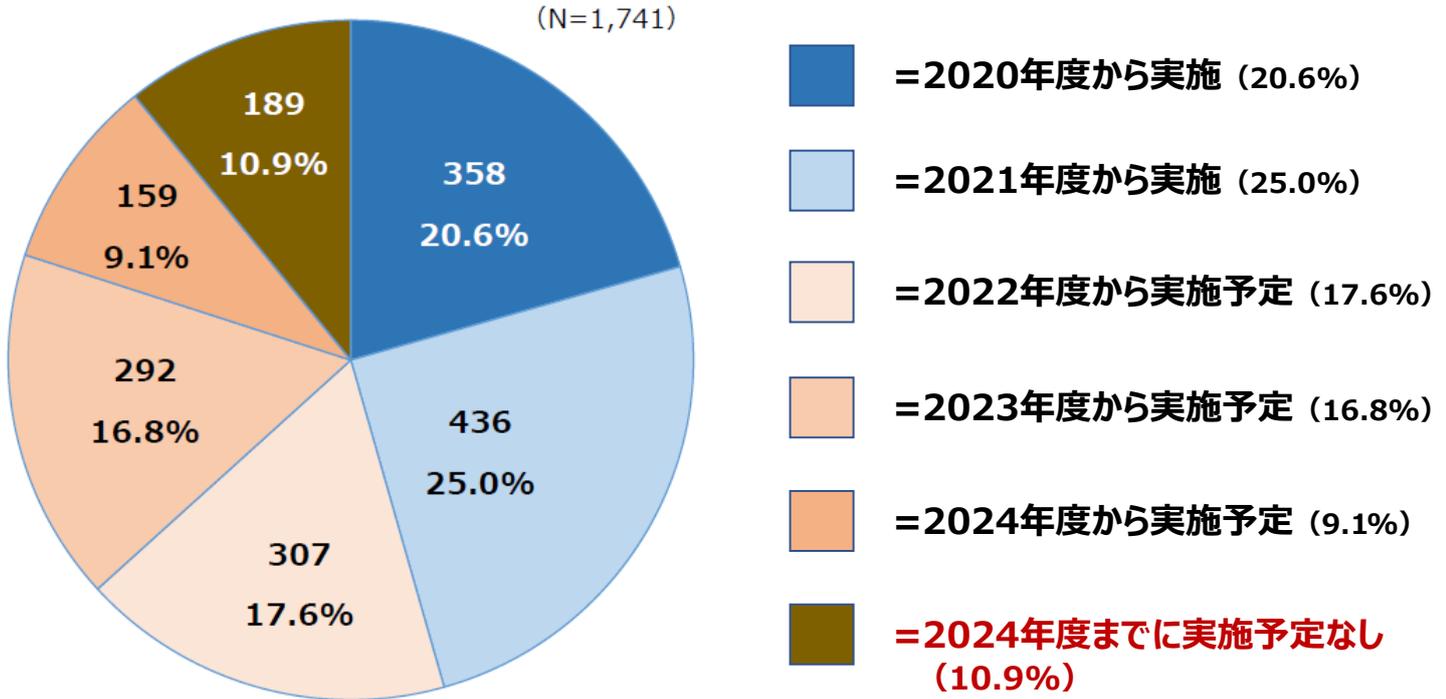
高齢者の保健事業と介護予防一体的な実施

- ◆後期高齢者医療制度の運営主体である**広域連合が、高齢者保健事業を国民健康保険保健事業及び介護予防の取組と一体的に実施する取組**
- ◆広域連合は、その実施を連合を構成する**市町村に委託**することができる



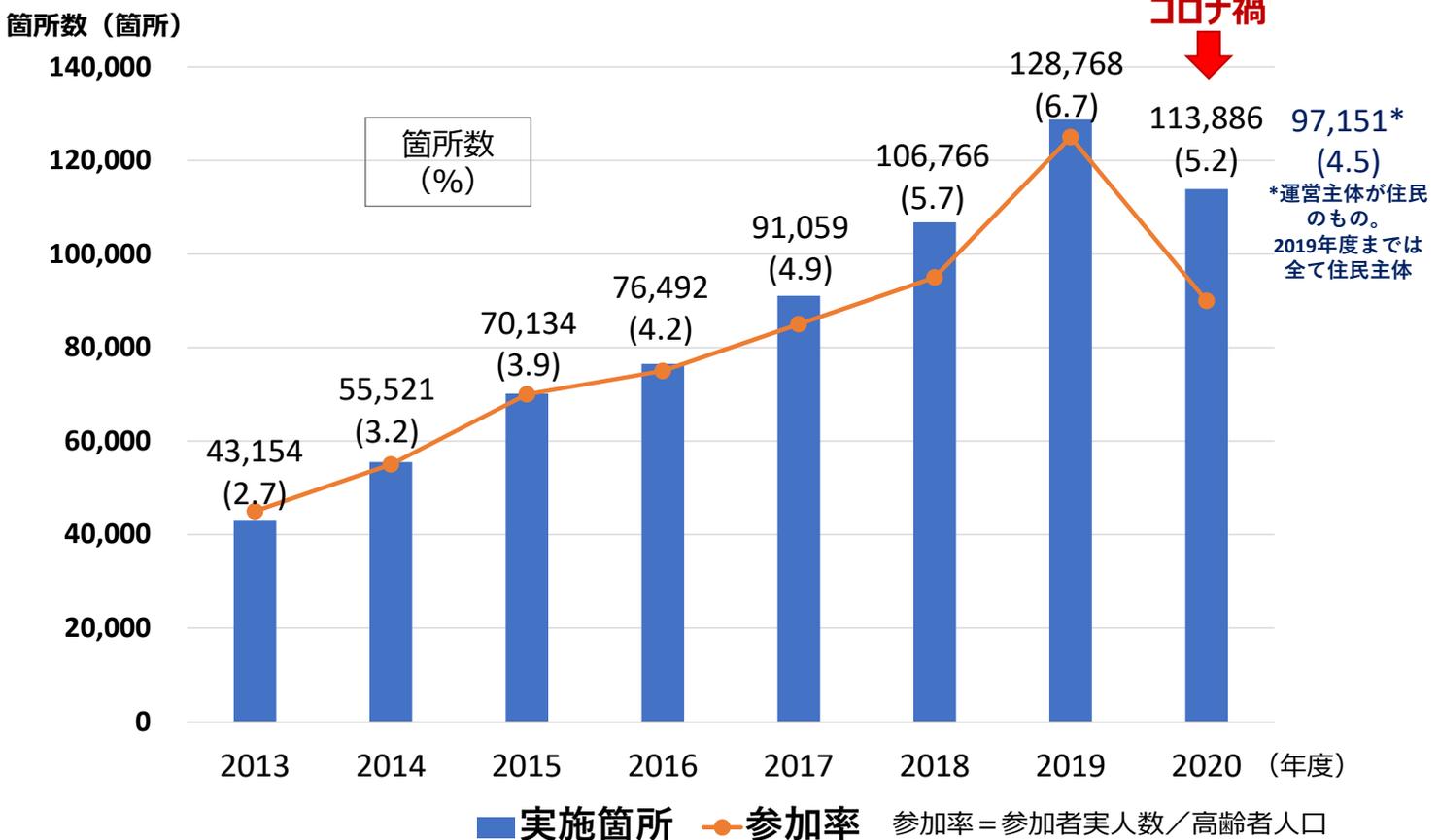
2024年までに全市町村での実施を目指す

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の現状 (令和4年2月現在)



厚生労働省：令和3年度高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 実施状況調査結果（2022年3月30日掲載）より

通いの場の数と参加率の推移

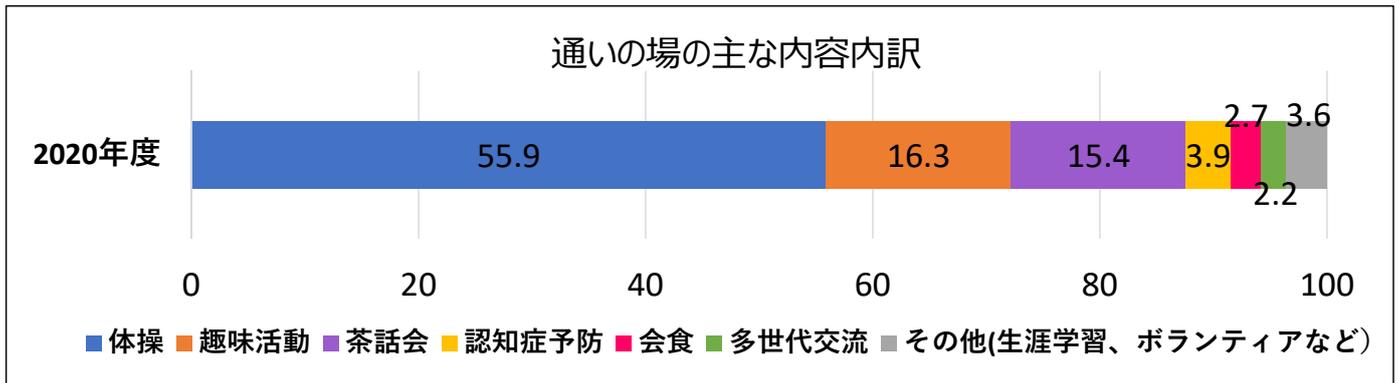


「通いの場」の捉え方

介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況（令和2年度実施分）に関する調査より

- ① 体操や趣味活動等を行い、**介護予防に資すると市町村が判断する**通いの場であること。
- ② **住民が主体的に取り組んでいること（運営主体は住民に限らない）**。
- ③ 運営について**市町村が財政的支援を行っているものに限らない**こと。
- ④ **月1回以上の活動実績**があること。

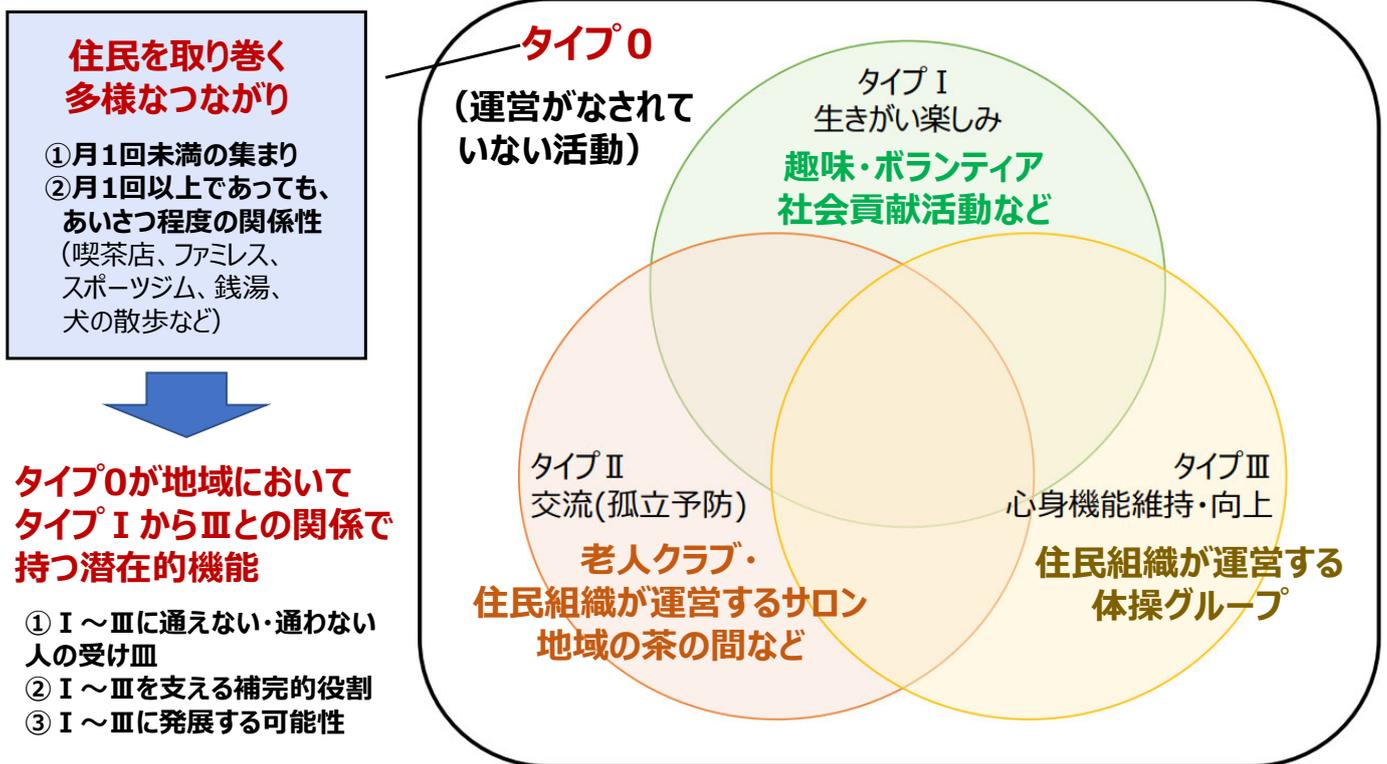
民間企業・団体や
社会福祉協議会など多様な主体と
連携した取組を含むことが明文化
一般介護予防事業等の推進方策に
関する検討会とりまとめ(2019)



出典：厚生労働省 全国介護保険・高齢者保健福祉担当課長会議資料 令和4年3月

「通いの場」の類型化の活用方法の提案

東京都健康長寿医療センター：「通いの場の捉え方と把握について」より



東京都健康長寿医療センター：通いの場の捉え方と把握について
植田ら：介護予防に資する「通いの場」の概念・類型および類型化の活用方法の提案；日本公衆衛生雑誌（2022）

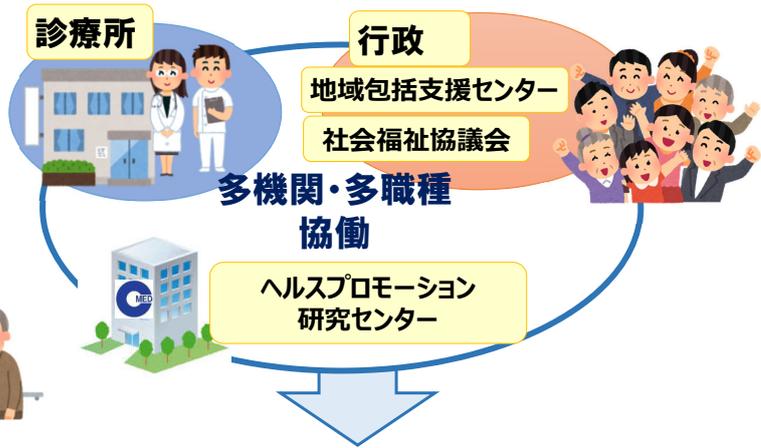
群馬県嬭恋村での地域ぐるみのフレイル予防事業

2016年3-4月 高齢者調査（男女ともに約30%がフレイル、80歳以上では約50%）

2016年9月からサポーター養成を開始、2017年5月からフレイル予防教室を実施

フレイル予防外来(検討中)

- 内科・整形外科等の合併症をもった患者に対するフレイル予防
- 地域のフレイル予防教室の参加の勧め、紹介



地域での取り組み

村の各地区に
フレイル予防教室

フレイル予防サポーターの養成

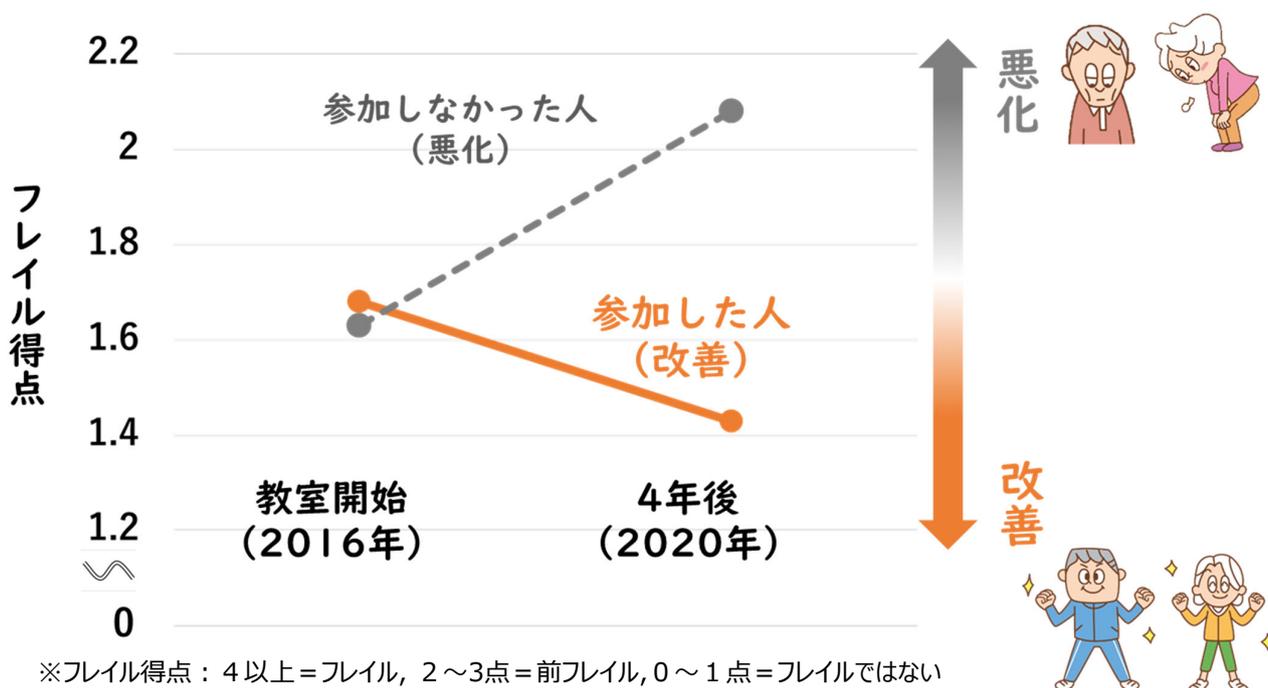
これまで約60名のサポーターを養成
村内6地区7カ所(全体11地区)に展開
参加者は65～85歳人口の10.4%
(2020年高齢者健康調査の結果・未回答は不参加として算出)



群馬県嬭恋村でのフレイル予防事業の評価

参加者はフレイルが改善、不参加者は悪化

もともとのフレイル状態を調整したうえで、教室開始時（2016年）のと4年後（2020年）の状態を比較



※フレイル得点：4以上=フレイル、2～3点=前フレイル、0～1点=フレイルではない

詳細はコチラ



兵庫県養父市での地域ぐるみのフレイル予防の評価

予防教室の開催
高齢者の参加率
有効性

3年間で全地区の23.4%（36/154行政区）
実施地区では32.8%、市全体で8.1%
フレイルの有病の減少、改善の増加

（東京都健康長寿医療センター研究所との共同研究）

560

第66巻 日本公衛誌 第9号

2019年9月15日

原 著

兵庫県養父市におけるシルバー人材センターを機軸とした
フレイル予防施策のプロセス評価およびアウトカム評価

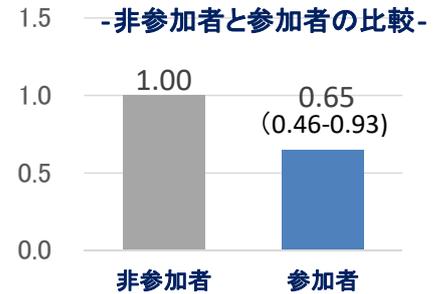
ノゾフ 野藤 悠*、2* ユウ 清野 論*、2* ムラヤマ 村山 洋史*、3* ヨシダ 吉田 由佳*、4*
タニガキ 谷垣 知美*、4* コヤマ 横山 友里*、2* ナリタ ナリタ ミキ ニシ マリ子
ナカムラ 中村 正和*、5* キタムラ 北村 明彦*、2* シノヅ 新開 省二*、2*

目的 兵庫県養父市にて、2011年よりフレイル予防を目的としたアクションリサーチに取り組んできた。その方策は、「行政区ごとにフレイル予防教室を創る」というものである。最大の特長は、教室の担い手の問題を解決するために、「研修を受けたシルバー人材センターの会員が仕事として市内の各地区に出張し、教室を運営する」ことである。本研究では、このフレイル予防施策（養父モデル）の効果および他地域への応用可能性を示すことを目的とした。

方法 ポピュレーションアプローチの評価モデルである PAIREM の枠組みに沿って、1拠点目を開設した2014年から2017年までの3年間のプロセスおよびアウトカム評価を行った。アウトカム評価にあたっては、2012年および2017年に市内在住の高齢者を対象に郵送調査法による匿名調査を実施した（回収率：90.7%、85.7%）。

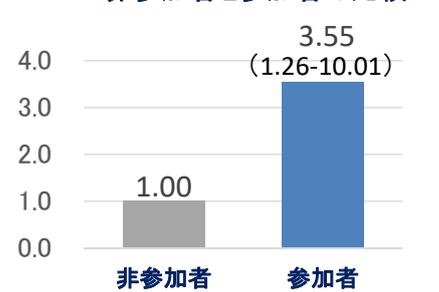
結果 (1) Plan（計画）：運動、栄養、社会プログラムからなる週1回60分、6か月間、全20回の教室を基本コースとし（途中、1.5か月間、全6回の短期コースも創設）、終了後は自主運営化を図ることとした。1年目は3地区、2年日以降は10地区ずつ教室を開設することを目標とした。

フレイル有病オッズ比
-非参加者と参加者の比較-



(注)傾向スコアマッチングにより関連要因を調整

フレイル改善オッズ比
-非参加者と参加者の比較-



(注)傾向スコアマッチングにより関連要因を調整

まとめ

- フレイルとは、身体的脆弱性のみならず精神心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすい、要介護状態に至る前段階の状態である。
- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施の取組は進められているものの、2021年度末現在の市町村の実施状況は半分に満たない現状にある。
- 地域においてフレイル予防教室を展開することが、フレイルの先送りにつながるということが明らかになっているが、教室への参加率は、地域全体で約1割、実施地区に限定しても約3割にとどまっている。
- 今後のさらなる高齢化にむけて、通いの場等に来ない人、来れない人を含めた、包括的なフレイル予防の取組が求められている。



神姫バスグループによる フレイル予防の取り組みについて (2020.09～2022.06)



 神姫バス株式会社

地域事業本部・地域事業推進課

Confidential

 神姫バス株式会社

はじめに

会社概要 | グループ概要 | 地域事業本部について |

Confidential

| | |
|-------|--------------------------------|
| 商号 | 神姫バス株式会社 (SHINKI BUS CO.,LTD.) |
| 設立年月日 | 1927年8月8日 (昭和2年) |
| 資本金 | 31億4千万円 |
| 本社所在地 | 〒670-0913 兵庫県姫路市西駅前町1番地 |
| 代表者 | 代表取締役社長 長尾 真 |

<企業理念> 地域共栄 未来創成

<ビジョン> 積み重ねてきたことと
私たちの成長のすべてを、
地域・社会に活かす。
未来につなげる。

<行動指針> 「誠実に、果敢に、おもしろく」



Copyright ©2022 Shinkibus,Inc.All Rights Reserved.

Confidential 2

街づくり・地域づくり

神姫バス
グループ
事業展開図

自動車運送

- 一般路線バス
- 高速乗合バス
- 郵便物輸送
- タクシー

車両物販・整備

- 自動車部品卸
- 自動車整備・販売
- 保険

業務受託

- 車両管理
- 経営受託

不動産

- 賃貸
- 住宅
- 建設
- 清掃・警備

レジャーサービス

- ツタヤFC
- サービスエリア
- 飲食

旅行貸切

- 旅行
- 貸切バス

その他

- 農業
- 広告
- 介護
- 子育て支援

Copyright ©2022 Shinkibus,Inc.All Rights Reserved.

Confidential 3

国内 / 兵庫

神姫バス株式会社
 ■乗合・貸切・特定バスの運行
 ■不動産賃貸
 ■フランチャイズ事業 (TSUTAYA)
 ■農作物の販売 ■経営受託事業
 ■ツアーの企画、販売

神姫タクシー株式会社
 株式会社神姫タクシー姫路
 立花神姫タクシー株式会社
 粟賀神姫タクシー株式会社
 ■タクシーの運行

神姫産業株式会社
 ■自動車物品・用品・タイヤ
 ■整備機器・工具・作業服の販売
 ■不動産賃貸

神姫観光株式会社
 ■個人・団体旅行の手配
 ■ツアーの企画、販売
 ■各種パッケージツアー商品の販売
 ■貸切・高速バスの運行

株式会社ウエスト神姫
 ■乗合・貸切・特定バスの運行
 ■自家用自動車の運転・保守管理

神姫トラストホープ株式会社
 ■自家用自動車の運転・保守管理
 ■軽貨物自動車運送 ■人材派遣
 ■安全コンサルティング ■経営受託事業

神姫商工株式会社
 ■自動車関連業務
 ■車検／整備／点検／钣金／塗装／
 自動車販売(新車／中古車)／
 自動車部品用品販売
 ■損害保険・生命保険代理店

神姫フードサービス株式会社
 ■飲食・サービスエリアの運営

株式会社ケアサービス神姫
 ■介護事業

神姫グリーンバス株式会社
 ■乗合・貸切バスの運行
 ■自家用自動車の運転・保守管理

神姫バス不動産株式会社
 ■総合不動産管理業(不動産賃貸・仲介・
 管理、設備管理・清掃・警備・緑地)
 ■建築工事 ■リフォーム・リノベーション
 ■住宅(分譲・注文住宅)
 ■ハウスクリーニング

神姫Bizプロデュース株式会社
 ■プロデュース業
 ■広告代理業
 ■化粧品販売業
 ■物販事業
 ■WEB事業
 ■DTP事業

しんきエンジェルハート株式会社
 ■保育所の経営
 ■子育てに関する公的施設の管理・運営
 ■英会話学童保育の経営

神姫ゾーンバス株式会社
 ■乗合・貸切・特定バスの運行

神姫遞送株式会社
 ■郵便・貨物輸送

国内 / 大阪

株式会社神姫トラベル
 ■個人・団体旅行の手配 ■ツアーの企画、販売 ■各種パッケージツアー、クルーズ商品の販売

海外 / パンコク

Shinki International Co.,Ltd.
 ■海外事業の経営管理・研究開発
 ■不動産投資 ■タイ国進出支援

SBTI Co.,Ltd.
 ■ドライバー派遣 ■ドライバー付レンタカー
 ■ドライバー教育

Thai cross Japan Tour Co.,Ltd.
 ■タイ国内での日本行き旅行商品の販売、
 ■タイ国内旅行手配・視察アレンジ ■日本全国の高速バスチケットの販売

神姫バス地域事業本部について

■ 2022年4月 地域事業本部立ち上げの背景

外部要因

- ・ 旅行の団体から個人へのシフト
- ・ 分散型・多様な移動手段へ
- ・ より環境にやさしい価値観
- ・ より少人数でローコストなDX
- ・ 地域にこそチャンス

内部要因

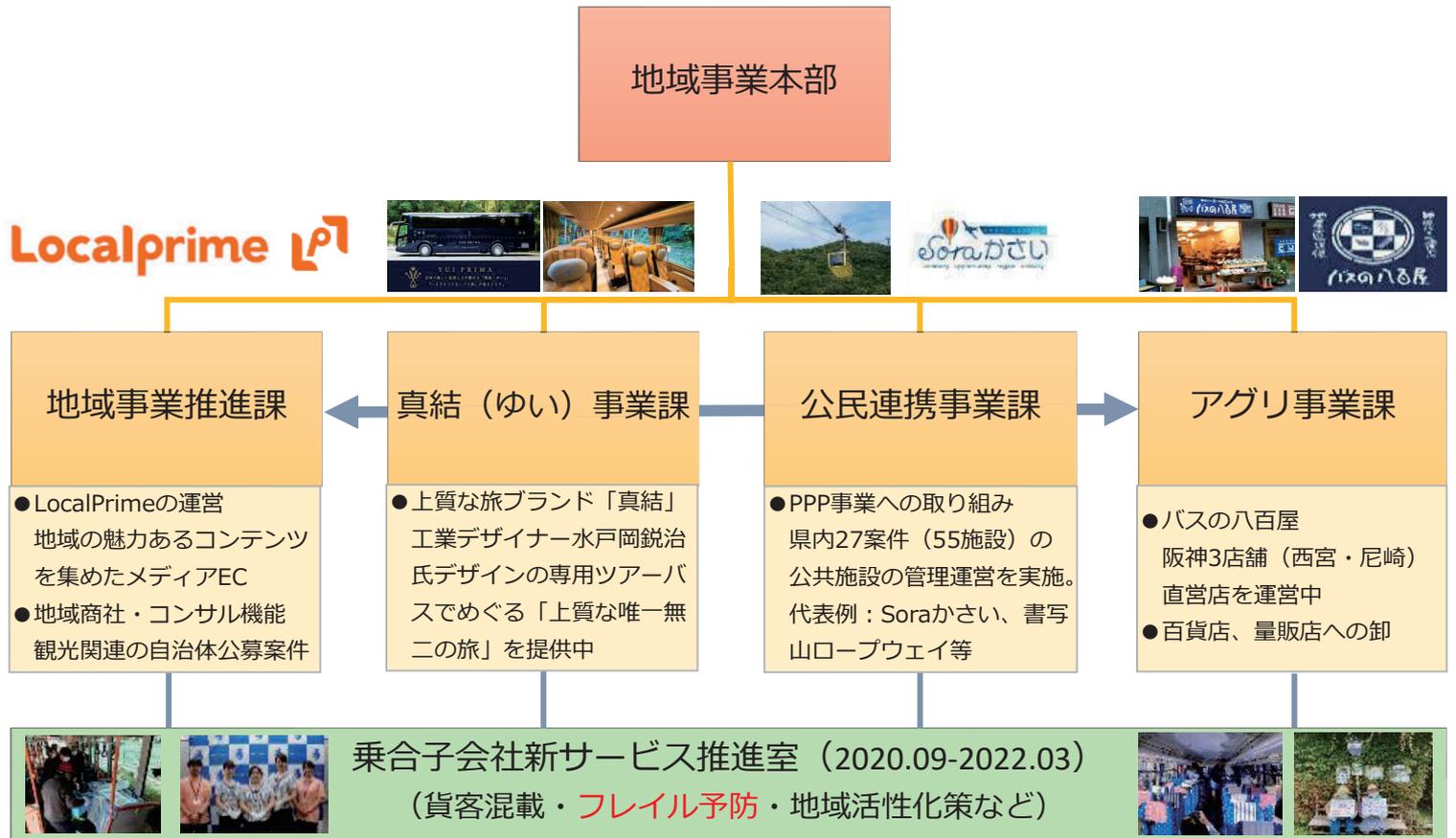
- ・ コアターゲットが団体旅行 (特に高齢団体)
- ・ バス利用者減 (コロナ前水準の70~80%)
- ・ サステナ前提、バス会社としての“脱炭素”
- ・ 全社的なデジタルへの取り組みの遅れ
- ・ **バスに限らない「地域商社」構想へ**

次の100年に向けて

ニューノーマル時代に対応する事業変革の必要性

神姫バス地域事業本部

(100年来の地域との関係性を元に100年先の“地域づくり・まちづくり”を実現させる)



Copyright ©2022 Shinkibus, Inc. All Rights Reserved.

Confidential 6

フレイル予防の取り組みについて

はじめに：背景 共通認識 目標・全体像 世界観

実績紹介：一覧・サポーター養成・バスツアー・丹波市企画

これから：今後について

Confidential 7

■背景（なぜ？）

- ・フレイル予防に主眼をおいた高齢者の保健と介護予防事業の一体的な実施が各自治体には求められている（～2024年）
- ・超高齢社会の到来と介護報酬の改定（～2025年）
- ・介護保険制度【介護崩壊の可能性】（～20××年）
- ・「高齢化先進国」として取り組むべき喫緊の課題

■方法・共通認識（どのように？）

- ・自治体主導とは異なる「神姫バスグループのリソース【バスと人財】を活用した独自のフレイル予防プログラム【楽しさ≧専門性】」を構築し、**地域高齢者の行動変容をきっかけに健康増進を図る。**

■目標（将来像は？）

- ・神姫バスグループが「地域包括ケアシステムの担い手」となる
- ・**地域高齢者の健康増進 = 神姫バスグループ全体の収益増**

Confidential 8

■全体像・世界観

- ・バスに乗りながら・・・知識（栄養・運動・社会参加）が身につく
- ・バスに乗りながら・・・体操（運動）ができて元気になる気がする
- ・地域の通いの場で・・・サポーターさんが楽しい教室をやってくれる
- ・地域の通いの場で・・・オンラインツアーやショッピングもできる
- ・団体貸切バスで・・・ガイドさんがフレイル予防の話もしてくれる
- ・団体貸切バスで・・・旅先と連携したメニュー（食・体験）がある
- ・保健師の代わりに・・・地域住民をサポーターとして養成してくれる
- ・保健師の代わりに・・・従業員の健康指導や管理をしてくれる

▶ **神姫バス（路線・貸切）に乗れば（関われば）健康寿命が延びる世界**

Confidential 9

■一覧

- ・ 2021年2月～ サポーター養成開始（地域医療振興協会の監修・協力）
- ★・ 2021年～4月 神姫バスフレイル予防サポーター誕生（1期・14名）
- ・ 2021年8月～ フレイル予防教室開催（高齢者施設・多可町・姫路市）
- ★・ 2021年9月～ フレイル予防ツアー開始（集客815名 ※2022年5月末）
- ・ 2021年12月～ サポーター養成開始（地域医療振興協会の監修・協力）
- ★・ 2022年～2月 神姫バスフレイル予防サポーター誕生（2期・29名）
- ・ 2022年～3月 フレイル予防教室開催（姫路市※自主事業として開催）
- ★・ 2022年5月～ 丹波ゆめタウンにて交通×フレイル予防×買い物企画実施

Confidential 10

■神姫バスフレイル予防サポーター

公益社団法人地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター
監修協力の下、全国初の民間バス事業者がサポーターとなる
「神姫バスフレイル予防サポーター」を養成しました（現在43名）。



出典．神戸新聞朝刊2021年6月26日掲載



出典．NHKウィークエンド関西2021年10月10日放送回より抜粋

Confidential 11

■ 神姫バスフレイル予防サポーター



令和を変える！
関西の発想力
 PRプロデューサー
 殿村美樹

「フレイル」は、高齢者が「認知症」や「要介護」の状態に陥るまでの間に、身体的・精神的・社会的な状態が低下している状態を指します。フレイルは、人々の健康寿命を延ばす上で、重要な役割を果たしています。日本では、フレイルの予防が課題となっており、フレイル予防サポーターの養成が求められています。神姫バスは、フレイル予防サポーターの養成に取り組んでいます。

参加すると健康になる「フレイル予防ツアー」

兵庫神姫バス 専門ガイド養成

日本初の「フレイル予防バスガイド」が、今年7月8日、夕刊フジ全国版に掲載されました。このツアーは、乗務員やバスガイドが、乗客の健康をサポートするために、特別なトレーニングを受けます。このツアーは、乗客の健康をサポートするために、特別なトレーニングを受けます。

出典、夕刊フジ全国版2022年7月8日掲載 Confidential 12

■ 神姫バスフレイル予防サポーター

まとめ

- ・ 1コマ2時間（全7回・実技筆記試験含む）でオンラインで開催
- ・ 参加者は神姫バスグループから募集（総合職・営業職・バスガイドほか）
- ・ バスガイドや営業職を中心とする「話のプロ」がサポーターとなる
- ・ 専門性には及ばないが「話のプロ」として楽しく参加していただけるよう会場全体をコーディネートすることを重要視する
- ・ 社内向けには乗務員をはじめとする従業員の健康増進効果に期待

■フレイル予防バスツアー

2021年10月10日（日）姫路駅発着 多可町日帰り

<https://youtu.be/TJEueDQON2g?list=PLhoNIZaJqDLYx0mwkiBuF0gqXJWvLCeIN>



出典. BS-TBS Bizスクエア「話題のフレイル予防ツアーとは？」2021年10月23日放送回より一部抜粋【TBS NEWS DIG Powerd by JNN公式YouTubeチャンネルより】

Confidential 14

■フレイル予防バスツアー

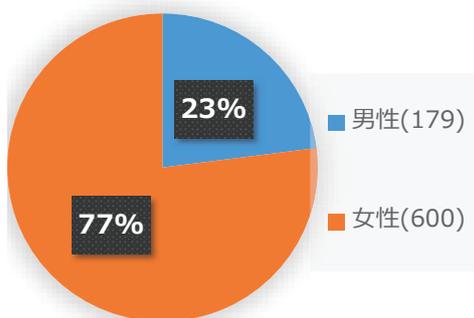
期 間：2021年10～2022年5月・全7シリーズ

設 定：45本

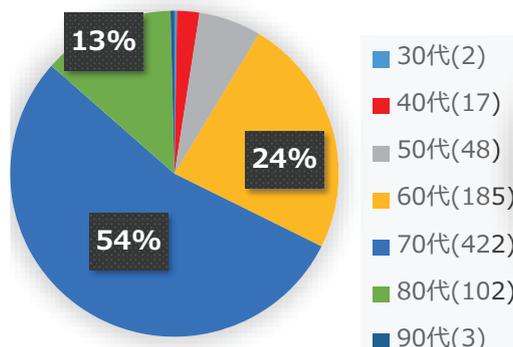
開 催：31本（14本は不催行＜感染状況：12本・団体キャンセル2本＞）

参加人数：815名（2022.5月末時点）

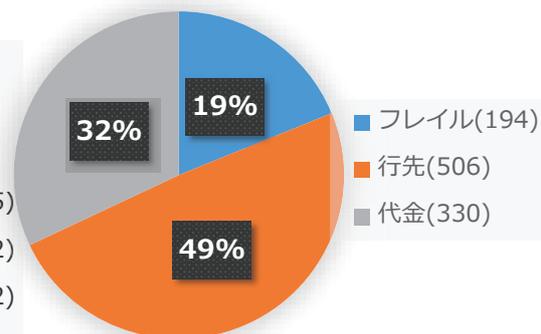
性別



年齢



動機



回答：779名/815名（回収率96%）

※複数回答可能

Confidential 15

■フレイル予防バスツアー

満足度No.1：参加人数 231名

ポイント：森林セラピー基地というロケーションでのウォーキング



新しい旅のカタチ フレイル予防ツアー

第7回 **Shiso Forest Therapy**
穴栗森林セラピーで癒す

フレイル予防サポーターが旅のオトモをします

- 座ったままできる簡単な体操やストレッチをご一緒に♪
- 食の豆知識などフレイル予防に役立つ情報をお届け♪

森林セラピーの活動に適した道としてNPO法人森林セラピーソサエティから認定されたロードを歩きます。

1 各地—**東山セラピーロード**（セラピーガイドの案内で、森の香り成分フィトンチッドを多く出す針葉樹林をウォーキング）—**フォレストステーション波賀**（四季折々の食材を使った御膳）—**道の駅みなみ波賀**（お買物）—各地（17：00～18：00）



Confidential 16

■フレイル予防バスツアー

集客実績No.1：参加人数 410名

ポイント：食事+温泉にしては非常に安価な価格設定（@5,000円）



新しい旅のカタチ フレイル予防ツアー

第4回 **自然治癒力を高める**
南淡温泉でゆったり湯治

ふるさと産物 / ひよっこを贈りよう キャンペーン 対象商品

潮騒の湯

昼食(イメージ)

1 各地—**たごせんべいの里・産直淡路赤い屋根**（お買物）—**休暇村南淡路**（あわじ近海の幸をご賞味・温泉で湯治とご希望の方は小径ウォーキング）—各地（17：00～18：30頃）



Confidential 17

■フレイル予防バスツアー



出典、読売テレビ ten.「バス会社の生き残り戦略 高齢者向け健康増進ツアー」2022年3月4日放送回より抜粋

Confidential 18

■フレイル予防バスツアー

まとめ

- ・旅行を通じてフレイル予防を知ってもらう。気軽に参加してもらう。
- ・参加目的がフレイル予防でなくても良い。これまで無関心だった層や子孫世代が参加することで多世代通じたフレイル予防のきっかけになる。
- ・「栄養・運動・社会参加・お買物」が完結する。
- ・旅行をすること = 最大のフレイル予防であること。

Confidential 19

■丹波ゆめタウン企画

2022年5月30日（月）丹波ゆめタウン企画

<https://www.youtube.com/watch?v=i7VstcOfFDA>



出典：サンテレビ「神姫バスが商業施設と連携フレイル予防教室」2022年5月30日放送分【サンテレビニュース公式YouTubeチャンネルより】

Confidential 20

■丹波ゆめタウン企画

神姫グリーンバス you me **ゆめタウンへGO!!**

フレイル予防教室

参加無料

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは『早めに気づいて、適切な取り組みを行う事』。そうすればフレイルの進行を防ぎ、健康に戻る事ができます。

とき 5月30日(月)

10時45分から 11時45分(約1時間)

※予約はございません 10時30分に1階ゆめ広場にお集まり下さい

ところ ゆめタウン ポップアップホール

参加対象 当日『神姫グリーンバス』でゆめタウンにお越しの方

先着20名

- 教室参加費は無料ですが、バス運賃はご負担ください。
- バス降車時に乗務員から参加証をお受け取りください。

当日のお買い物額 **合計2,000円以上**で **300円のバス乗車券** プレゼント!

ゆめタウン1階バスセンターにてレシート(内訳別)をご提示ください(乗車券1枚1日1枚)限りです(乗車券は当日のみ有効です)。

バスを使ったゆめタウンへの行き方

最寄りのバス停、バスの時間等のお問い合わせは、
～神姫グリーンバス福山～
079-552-1157 (9時～17時) または『神姫バス Navi』で検索。
<https://navi.shinkibus.jp/snk>

～当日のながれ～

| | | | |
|---|---|--|-----------------------------------|
| <p>10時～10時30分</p> <p>神姫グリーンバスを使って「丹波ゆめタウン」へ</p> | <p>10時45分～11時45分</p> <p>1階ゆめ広場で受付後、フレイル予防教室!</p> <p>POP UP HALL</p> | <p>11時45分～13時</p> <p>お買いもの「ゆめタウン」で『you me』</p> | <p>13時～</p> <p>神姫グリーンバスで、家路に。</p> |
|---|---|--|-----------------------------------|

新型コロナウイルス感染防止にかかる対策により、内容を変更または中止する場合がございます。

主催：神姫バスグループ 共催：株式会社タンパベルグ（丹波ゆめタウン）

Confidential 21

■丹波ゆめタウン企画

実施日時：2022年5月30日（月）10:45～11:45

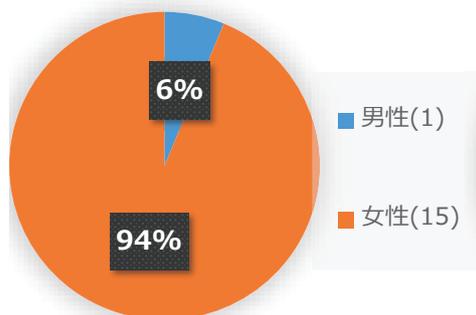
参加人数：16名（バス利用12名・自家用車利用4名）

参加特典：
・路線バスで来場された方に対して無料で教室を開催
・教室参加者のうち当日2,000円以上の買い物をされた方は復路に使えるバス乗車券（300円分）を提供

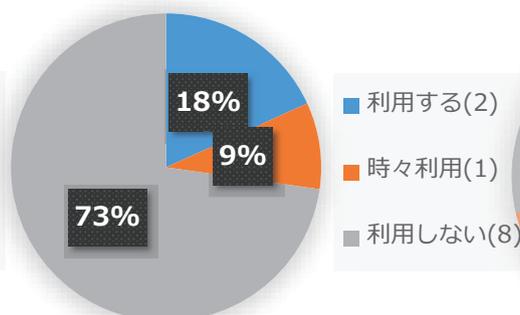
性別

日常的な路線バスの利用

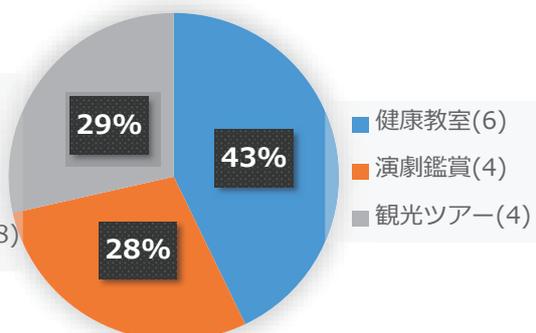
動機



回答：16名/16名（回収率100%）



※複数回答・未回答あり



※複数回答・未回答あり

Confidential 22

■丹波ゆめタウン企画

まとめ

- ・フレイル予防教室 + お買物でお出掛けのきっかけを作る。
- ・交通アクセスはできるかぎり「路線バス」を利用してもらい
免許返納後の日常生活にむけた意識醸成を促す。
- ・「栄養・運動・社会参加・お買物」が完結する。
- ・路線バスでお出掛けをすること = 最大のフレイル予防であること。

| 掲載・放送日 | 報道機関 | タイトル |
|-----------|-------------------|-------------------------------------|
| 4月5日(月) | 日経グローバル | 地域ブランド戦略②高齢者に寄り添うバス会社 |
| 5月28日(金) | ハウジングトリビューン | 地域、住まいで健康づくりをー地域住民などと協働したフレイル予防の活動 |
| 6月25日(金) | バスラマインターナショナル | 新型コロナウイルスCOVID-19の影響Ⅲー雇用維持への取り組み |
| 6月26日(土) | 神戸新聞 (朝刊・ひょうご経済) | 従業員がサポーター就任 高齢者「虚弱」予防へ神姫バス |
| 6月26日(土) | 神戸新聞NEXT (経済) | 高齢者「虚弱」予防へ バスガイドらサポーター就任 神姫バス |
| 6月28日(月) | 読賣新聞 (朝刊・播磨姫路版) | 神姫バス高齢者健康指導 フレイル予防サポーター養成 |
| 7月3日(土) | 神戸新聞 (朝刊・はりま経済新聞) | 高齢者の旅行需要に着目 フレイル予防サポーター |
| 7月10日(土) | NHK大阪 ウィークエンド関西 | 何でも運ぶ！路線バスの挑戦 高齢者向けサービス |
| 9月1日(水) | 経済広報9月号 | 「2025年問題」に向けてフレイル予防の専門ガイドを養成したバス会社 |
| 9月21日(火) | 読賣新聞 (朝刊・全国版) | 現役世代も応援！体にいいバスツアーご案内 |
| 10月23日(土) | BS-TBS Bizスクエア | 話題のフレイル予防ツアーとは？～足元・連携・挑戦で新たな観光のかたち～ |
| 12月8日(水) | NHKNEWSおはよう日本 | 地域のバス会社が取り組むフレイル予防 |
| 5月31日(火) | サンテレビ4時キャッチ | 神姫バスが商業施設と連携「フレイル予防教室」 |

これから

■今後について



- フレイルの認知度向上
- お出掛けついでに知識醸成

- 路線バスを利用する新たなきっかけに作り

- 高齢者の日常生活をデザイン (行動変容)

- 自治体からの委託
- 民間企業からの依頼



■今後について

STEP 1 : フレイル認知度向上 (車内空間を活用した啓発)

STEP 2 : 路線バスを利用する新たなきっかけ作り (機械提供)

STEP 3 : 日常的にバスに乗ること = フレイル予防 (意識改革・行動変容)

STEP 4 : 自治体さまからの委託、民間企業さまからの依頼

■ポイント

- ・バス利用 = フレイル予防であることを顕在化し当社だけの提供価値とする
- ・フレイルを知らない層、引きこもり層、男性層、若年層の取り込み
- ・キーマンとなる存在を当社が養成する (地域のフレイル予防サポーター)

ショッピングリハビリ®事業について

~スーパー事業者とコラボしたショッピングリハビリ®~



ショッピングリハビリカンパニー株式会社



所在地

本社：島根県雲南市木次町里方 30-2
関西支社：兵庫県宝塚市小林5-5-47

設立

2019年4月

沿革

2014年9月 光プロジェクト株式会社設立（前身となる会社）

2015年8月 「楽々カート®」「ショッピングリハビリ®」の
商標権取得
ショッピングリハビリ®サービス開始

2016年6月 楽々カート®の特許を取得

2017年9月 「ひかりサロン雲南」開業

2019年4月 当社設立



取締役 Founder
杉村 卓哉

代表取締役
尾添 純一

だれもが

ずっと「買い物できる」

街は、きっと素敵な街だ



楽々カート® 特許取得済

ショッピングリハビリ®とは

高齢者に必要な機能訓練を商業施設での買い物を通じて提供する、当社独自の“通所介護”向け作業療法プログラム

フレイル状態にある高齢者を自宅から商業施設まで送迎し、健康体操、歩行練習（モールウォーキング）、そして買い物を通じて自宅冷蔵庫の中身の想起、品物の選別や金銭の支払い、店員とのコミュニケーションなど、それぞれの活動を身体・認知機能を高められるプログラムとして提供しています。

送迎

バイタルチェック



健康体操



※自治体や導入方法により提供時間は変わります。
 ※サービス提供時間により左記以外にもメニューを追加することがあります。

モールウォーキング（ショッピングリハビリ®）

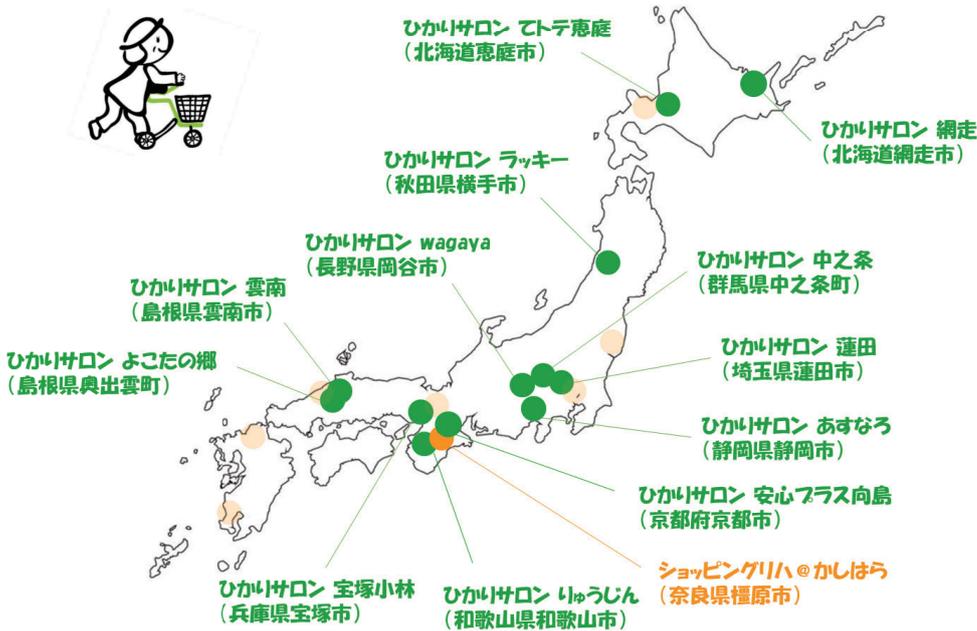


送迎



全国に広がる『ショッピングリハビリ®』ネットワーク

(2022年5月31日時点)



グリーン ひかりサロン
 オレンジ ショッピングリハ®

事業開始のキッカケは 病院や介護施設の実情、そして 取り組まれる“リハビリ”への疑問から



機能維持・改善のためのリハビリが中心

⇒生活（作業）能力を改善させるリハビリは？

⇒リハビリ効果を発揮するための機会は？

着目したのは「買い物」



楽々カート®の開発

シヨッピングリハビリ®の実施に欠かせないツールとして、歩行器と買い物カートを組み合わせて独自開発。上腕支持台の設置や高さ調整機能、また歩行を邪魔しない足回りにより



特許：5843553 シヨッピングカート
 特許：5956656 カート
 意匠：1545371 カゴ置き台付き歩行車
 意匠：1545855 カゴ置き台付き歩行車
 意匠：1474834 カゴ置き台付き歩行車
 意匠：1475350 カゴ置き台付き歩行車

特許取得

- 「荷重痛（特に膝関節痛）の軽減」
- 「股関節の伸展筋活用」
- 「関節保護」
- 「重心バランスの維持」

を可能にし、足腰等に不安を抱える方でも安心・安全にシヨッピングができ、店内を歩くことを通じて無理なく最適なリハビリを可能にします。

上腕支持台の利用
 ↓
 体重を半分以下に免荷
 ↓
 膝痛・腰痛が軽減
 ↓
 長距離・長時間の歩行

体に合わせて高さ調整
 ↓
 背筋を伸ばす姿勢保持
 ↓
 円背の緩和
 ↓
 呼吸しやすく楽に歩行

島根大学人間科学部との共同調査により、シヨッピングリハビリ®が運動機能や認知機能に効果があることが確認されています。

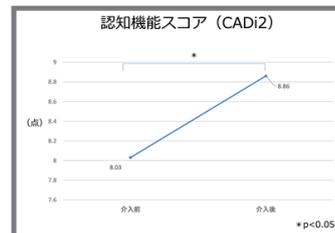
【運動機能面】

歩行能力・下肢筋力向上
 広い館内をカートで歩く
 リーチ動作・バランス力向上
 商品に手を伸ばす

【認知機能面】

記憶の呼び出し
 冷蔵庫に何が残っていた？
 商品の評価
 品質や値段を吟味する／
 旬の物など季節感を感じる
 経済活動
 所持金の管理・計算する
 空間認知
 欲しいものの場所やレジ等の
 位置などを認知する
 (店内の地図が頭に浮かぶ)

| 基本チェックリスト項目別変化 (*有意差あり) | | | |
|-------------------------|------|------|--------|
| | 開始時 | 3ヵ月後 | p値 |
| 運動器の問題あり(%) | 80.0 | 32.7 | 0.001* |
| 低栄養(%) | 12.7 | 36.4 | 1.000 |
| 口腔機能の問題あり(%) | 21.8 | 10.9 | 0.453 |
| 閉じこもり(%) | 63.6 | 23.6 | 0.002* |
| 認知機能低下(%) | 34.5 | 25.5 | 1.000 |
| うつ傾向あり(%) | 47.3 | 25.5 | 0.267 |



ショッピングリハビリ®の役割

自立支援のために重要となる3つの項目

1. 食・口腔機能の改善

たんぱく質の摂取、水分補給、バランスの取れた食事など、買い物を通じた栄養指導を実施

2. 身体機能や認知機能の維持・改善

モールウォーキングや健康体操との組み合わせにより、必要となる運動の量・質を提供

3. 社会参加の促進

地域社会への参加や家庭内での役割の創出を通じて、生活意欲を高めるキッカケを提供

関わってくださる

「介護・医療事業者」
「地域コミュニティー」
「ご家族」

そして

「ご本人」

とともに目指すのは、

健康、繋がり、
そして

生活への自信



いつまでも今の日常生活を
そのための“第一歩”

各地で自治体や大手企業との連携が始まっています

事例：岐阜ダイハツ販売株式会社が推進する『自治体支援チーム』への参画



地域課題 企業が手助け

強み生かしチームで自治体支援

岐阜ダイハツ

自治体支援チームは、同社のほか東海海上自動車火災保険、瑞穂生命、三井住友海上火災保険、あいおいニッセイ同和損害保険、パナソニック、ウェザーニューズ、の開発を行うアリア、コソラ（山崎社長）、神戸中央区（高齢者に買い物を支援したリハビリプログラムを推進する）の企業を巻き込み、チームを結成した。

同社は、SDGs（持続可能な開発目標）を推進する。具体的な活動は、岐阜ダイハツと自治体支援チームによる、ハットの企画、案件ごとに手を組んで実施する。パナソニックは、高齢化を促進するリハビリプログラムを推進する。アリアは、高齢者に買い物を支援する。コソラは、高齢者に買い物を支援する。

また、岐阜ダイハツは、オートコム（岐阜県各務原市）で20日までに、SDGs推進型小売業に成長する企業として、同社に参画する。同社は、SDGs推進型小売業に成長する企業として、同社に参画する。



LOVE LOCAL ぎふ

SDGs フェスタ

イオンシネマ各務原にてSDGs講演会&パネルディスカッションを開催!

日時: 4月15日(日) 13:00-16:00

会場: カラフルタワー

参加者募集!!

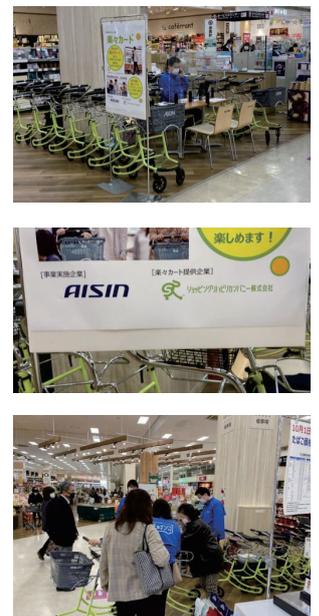
講演者: 伊藤 文雄 (地域貢献活動について)、尾添 純一 (介護予防とショッピング)、高木 麗華 (前づくりについて)

各地で自治体や大手企業との連携が始まっています

事例：埼玉県入間市における株式会社アイシン他との協業プロジェクト（2021年12月～2022年2月）

高齢化・過疎化・路線バス撤退…に悩む自治体様
あなたのまちにチョイスコを走らせませんか?!





入間市 実証実験

外出増やして介護予防

乗り合い送迎システム 歩行器カートで買い物

入間市は、足腰が弱る高齢者が買い物や外出を安心して行えるよう、歩行器カートや乗合送迎システムを導入し、高齢者の生活の質を向上させることに努めています。

ウエニスの商人を上映

13年上演 鶴川幸雄演出

さいたままで25～27日

ショッピングリハビリ®の未来

ショッピングリハビリ®は、高齢者の健康維持や介護予防・自立支援はもちろん、買い物難民救済や社会保障費の抑制など地域課題の解決、そしてショッピングを通じて地域経済の活性化にも貢献します。街に住む「人」の健康だけでなく「地域経済」の活性化や「地域行政」の課題解決にも繋がってこそその持続可能性。

我々のミッションは「ショッピングリハビリ®で日本中の人と街を元気に！」することであり、その拠点として各地にある商業施設と連携していきます。



『持続可能な地域社会づくりへの貢献』



私たちが大切にするコンセプト

だれもが

ずっと「**買い物できる**」

街は、きっと素敵な街だ

この街の実現には、行政・自治体をはじめ、商業施設、モビリティ、福祉・医療、その他サービス事業者、そして地域住民自身の理解や協力が不可欠です。

ささえあい買い物事業

あいのり

社協と民間企業で
買い物に困っている高齢者を
支える事業です

(令和4年6月15日「フレイル予防の新たな地域展開を目指して」資料)

社会福祉法人 渋川市社会福祉協議会

1

1 調査・研究 ～自分たちでやってみた～

店舗の設置「小野上福祉売店」

- ・施設の空きスペースを活用
- ・市内各所に設置するのは不可能
- ・仕入れ値がスーパーの売価を上回る



2017年8月オープン

巡回バスの運行「福祉のあし」

- ・社協運営施設を巡る巡回バス
- ・運行ルートが限られる
- ・「そもそもバス停まで行けない」という声



2016年10月運行開始

2

当事者達の声聞いて分かったこと

「外に出たい。手に取って商品を選びたい。」というニーズ
食品を届けば済む問題ではない！

最終的にこだわったのは…

**高齢者が出かけられる事業
&**

ドアtoドア（玄関から店舗まで）

このニーズに応えるにはタクシーを活用する
しかないという結論に至りました

3

2 「あいのり」の概要

買い物が困難な状況にある高齢者が、**タクシーに相乗りして**買い物に行く事業です。

距離に応じた利用料金をお支払いいただきますが、
タクシー料金の一部は店舗と社協でも負担するので
通常のタクシー料金より大幅に安い料金で買い物
に行くことができます。

乗用タクシーの相乗りは法律で
禁止されているため、全国的にも
非常に珍しい事業！



4

だれが使えるの？

「75歳以上で買い物に困っている市民」が使えます。

※ タクシーに一人で乗降できることが条件です。

買い物弱者の定義は、国の法令で明示されていない

福祉課題が多様化する中で「買い物に困る理由」というのは実に様々。「家族には頼みづらい」「近所に頼める人がいない」「同居する家族が引きこもっている」など

これらの人をなるべく多く救えるよう、この事業における対象者は「75歳以上で**買い物に困っている市民**」という広い定義にしています。

5

いつ買い物に行けるの？

月に2回、自宅から最も近い店舗に買い物に行きます。

| 地区名 | 買い物日 | 買い物時間 |
|------------|-----------|---------|
| とりせん渋谷店 | 毎週 火曜日 | 午後2時～3時 |
| とりせん子持店 | 第2、第4 水曜日 | |
| フレッセイ阿久津店 | 第1、第3 水曜日 | |
| フレッセイ有馬店 | 第1、第3 火曜日 | |
| Aコープ北橋店 | 第1、第3 木曜日 | |
| ベルク渋谷店 | 第2、第4 木曜日 | |
| すーぱーこいけ敷島店 | 第1、第3 金曜日 | |
| 西友入沢店 | 第2、第4 金曜日 | |

買い物時間は、タクシー会社とスーパーの客が最も少ない平日の午後とした。

地域経済の
活性化

6

なぜ月2回？

★ 既存の絆を壊さない

「娘や孫がたまに買い物に連れて行ってくれる」という声。

★ 全ての顧客を奪わない

地元の商店利用やバスによる買い物などを積極的に提案。
地域力を損なわない配慮は重要。

★ 買い物手段は複数必要

ひとつの買い物方法だけに頼るのはハイリスク。
必要な人には宅配サービス業者などを紹介。

★ 「飽き」を防ぐ

異なる買い物方法が交互に続くことで、買い物弱者支援事業に
ありがちな「飽き」を防ぐ。

7

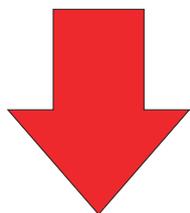
目指したのは「ささえあい」

あいのりルール！

店舗は延べ利用者1人あたり100円以上の協賛金を負担

バックデータをそろえ店舗との交渉に臨んだ

- ◆ 各種研究機関から出されている買い物動向調査資料
- ◆ 渋川市社協独自の高齢者買い物額調査:3,989円/週



1. 大半の店舗に断られる。好感触は「A社」のみ。
2. A社内部でも半年にわたり協議が続く。
3. なんとか協力いただけることになる。

8

A社協力のもと、さらに詳細なデータを集めた

| 調査内容 | 協賛店 |
|-----------------------------|-----|
| 渋川市社協独自の高齢者買い物額調査: 3,989円/週 | 1店舗 |
| 試験運行モニターの平均商品購入額: 4,286円/人 | 3店舗 |
| 事業開始後の利用者平均商品購入額: 5,747円/人 | 7店舗 |

- **スーパーの食品における利益率20～25%**
100円払っても十分利益は出る!
- **社会貢献しながら顧客単価も上がる。**
最近では100円以上の協賛金をくださる店舗も現れ始める!

9

利用料金は?

| 店舗までの片道距離 | 利用料金 |
|------------|---------|
| 2.0km未満 | 往復 500円 |
| 以降、500mごとに | +100円 |

一定の利用者負担は必要

- 利用者負担があることで、対象者は「本当に買い物が必要な人」に限られる。店舗から協賛金を貰う以上、「ひやかし利用者」は困る。
- あまりに安価であると、地域の公共交通に与える影響が大きい。
- 膨大な事業費がかかる事業を作ることは未来に誇れるのか?

10

とはいえもっと安くしたい！

企業や個人から集める**一般協賛金**を作りました。
一般協賛金は1口2万円で、協賛者の氏名を本会ホームページや事業パンフレットなどに掲載しています。
集まった協賛金に応じて利用料金を減額！



| 店舗までの片道距離 | 本来の料金 | 2021年10月～翌年9月 (1年間)の料金 |
|------------|---------|---------------------------|
| 2.0km未満 | 往復 500円 | 往復 400円 |
| 以降、500mごとに | +100円 | +100円 |

11

3 事業の効果

- ① 社会的に孤立しがちな高齢者同士が、タクシーに相乗りすることで、高齢者間の交流が生まれます。

同じ境遇にある高齢者同士、必然的に仲良くなります。



12

② 高齢者にタクシーという移動手段を身近に感じてもらうことで、高齢者の移動手段が広がります。

高齢者がタクシーを使わない理由（地域住民の声）

- ◆ 「ぜいたく」。自宅にタクシーが来たら近所に「なにごとか」と驚かれる。
- ◆ 呼び方が分からない。
- ◆ 近所の人にお金を払って連れて行ってもらう。5000円くらい払う。
※ 一方で連れて行く側の住民からは『金目当てで高齢者を送迎している』と後ろ指を指され困る」という声あり
- ◆ 自治会長が連れて行ってくれる。
※ 一方で自治会長からは「自治会長が連れて行くことが慣例になっているが事故があったとき困る」という声あり
- ◆ スーパー前にタクシーを乗り付けたら金持ちだと思われて狙われるような気がする。

**高齢者がもっと気軽にタクシーを使えば
外出の選択肢はもっと増えるはず！**

13

③ 買い物の「考えながら動く」という動作が、高齢者の介護予防に繋がります。

頭の中で献立を考えながら歩き回る。
何を買おうかと思っていたか思い出しながら歩き回る。

**「やらされている運動」ではなく
「いつの間にか動いている」という運動。**

**歩く、考える、話す、会計する…
全ての動作が介護予防に繋がる！**



14

④ タクシー事業者や店舗の潜在的な利用者が発掘されることで、地域経済の活性化に繋がります。

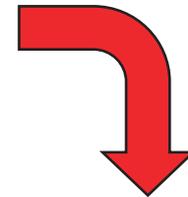
社協がつなぐ！



【タクシー事業者】
「平日の13時から16時」という最もニーズの少ない時間帯に仕事が入る。



【利用者】
1人で利用するより安価にタクシーを利用できる。
高齢者同士の交流が生まれる。



【店舗】
タクシー料金の一部を負担する。店舗の集客や企業イメージの向上に繋がる。

4 ご利用までの流れ



電話でお申し込みいただくと、相談員がご自宅にうかがい、事業の説明をします。
※聞き取り調査の中で、買い物以外の生活課題も探ります。

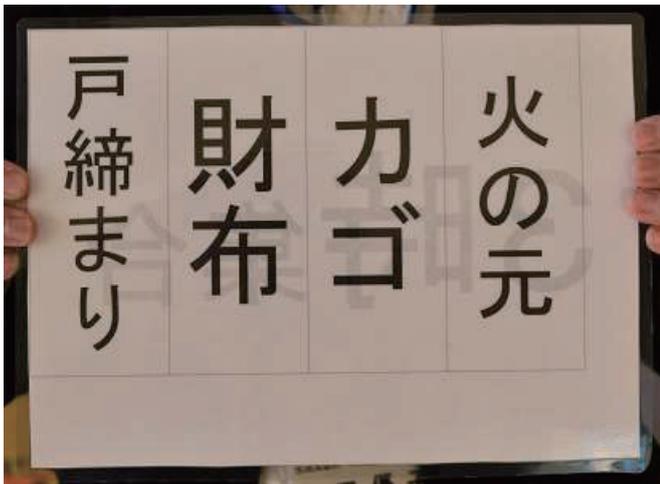


利用契約と同時に、専用の買い物かごを渡します。
この買い物かごが利用登録証代わりになります。



社協で利用者の相乗りを調整し、タクシーを配車します。

※ タクシー会社が自ら相乗りの調整をすると違法になります。



タクシーはご自宅前まで迎えに行きます。

乗車の際は、運転手さんが専用のボードで忘れ物等の確認をしてくれます。

17



店舗到着！

お店の入口前で下車します。

買い物時間は1時間。
ゆっくり買い物を楽しめます。



18



買い物が早く終わった人は、近くの喫茶店などで待機♪
高齢者の待機場所として、スーパーの近隣店舗にも協力を依頼！

ただ買い物を済ませるだけの事業ではない。
高齢者同士の交流を生むことにこそ意義がある。



19



タクシーの運転手さんは、名前を確認し、トランクに買い物かごを積んでくれます。



買い物かごは、タクシーの運転手さんが、自宅の玄関まで運んでくれます。

20

5 事業費について

年間の延べ利用者数が2,000人まで増えた場合、事業費は約310万円かかりますが、利用料金と協賛金の収入が160万円ほど見込まれるので社協の負担額は**150万円**ほどで済みます。乗用タクシーを使った事業は、数千万円～数億円規模の事業費がかかる事業が多く、これらと比較すると非常に低コストであると言えます。

また、この事業の特徴としてなるべく近い範囲で4人組を成立させた方が事業効率が良いという点があり、利用者が増えれば増えるほど、より近い範囲で利用者の相乗りが可能となることによりタクシー運賃が下がり、利用者一人あたりにかかる費用が減少します。結果的に**費用対効果が高くなる**というメリットがあります。

21

6 財源について

事業にかかる経費には、事業費のほか、人件費2名分が計上されています。

財源は、渋川市社協の**介護事業における利益**を充てており、行政からの補助金等は受けておりません。

- 社会福祉法人として利益を住民に還元する明確な形を示したいという思い。
- 「民間と民間で地域の買い物弱者を支える事業」という位置づけとなり、結果として、民間企業の協力が得やすい。
- 福祉課題の多様化により「行政だけが頑張る福祉」には限界がある。それぞれの機関が自分達の枠を超え、できることをやらないと住民は救えない。

22

私たちの役割は**住民とともに**地域福祉を進めることです。
住民、企業、関係機関、行政、みんなで力を合わせて
ともに進んでいきましょう。



ご静聴ありがとうございました

フレイル予防セミナー

フレイル予防の新たな地域展開を目指して

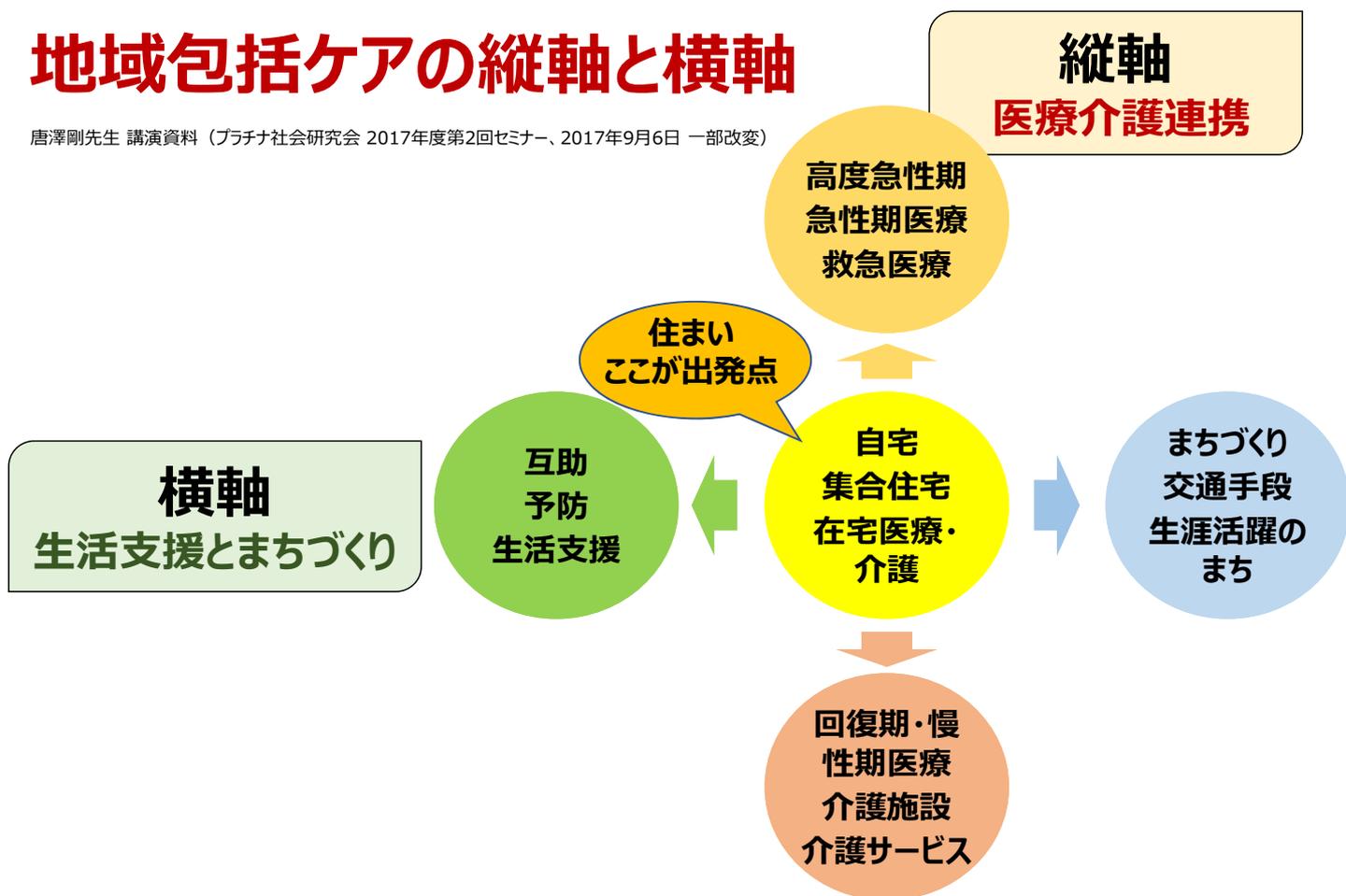
本日のまとめ

地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター
センター長 中村 正和

2022.06.15

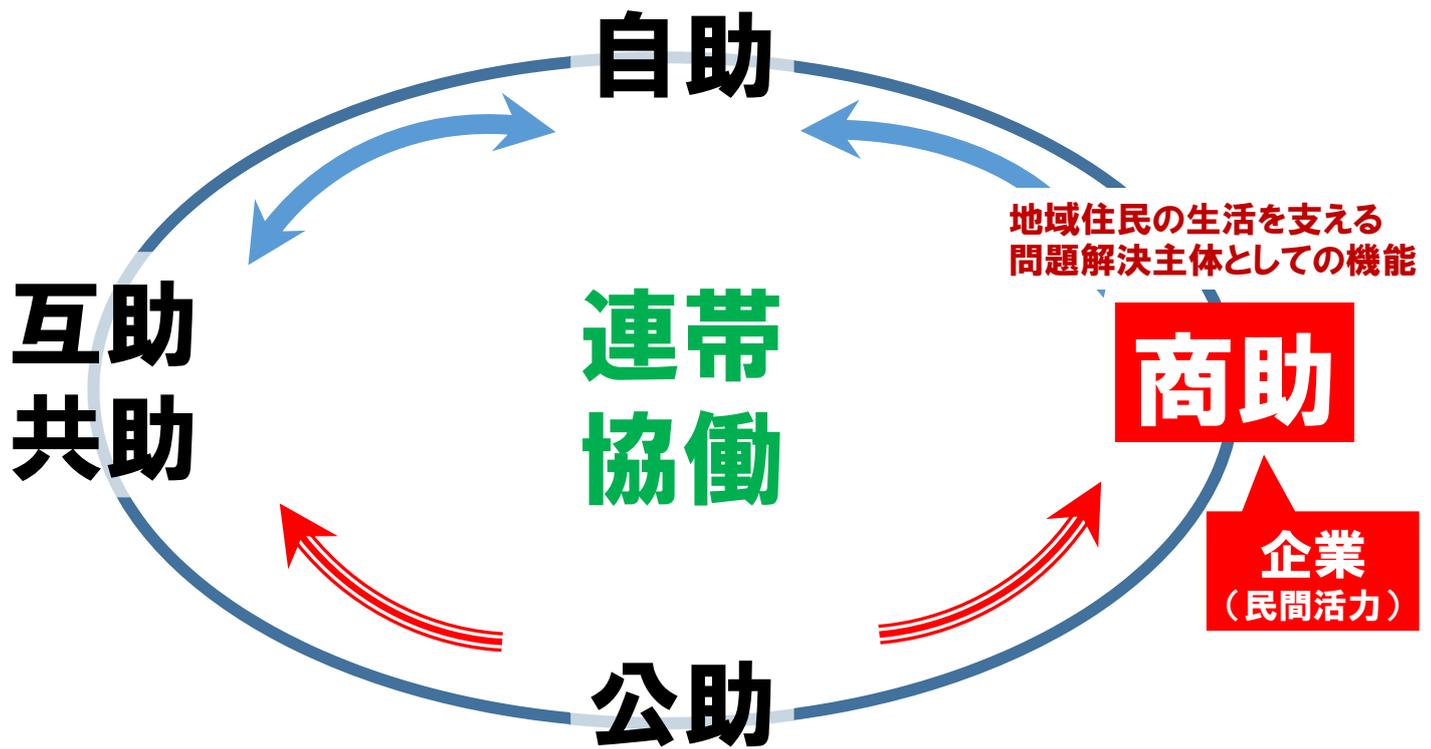
地域包括ケアの縦軸と横軸

唐澤剛先生 講演資料（プラチナ社会研究会 2017年度第2回セミナー、2017年9月6日 一部改変）



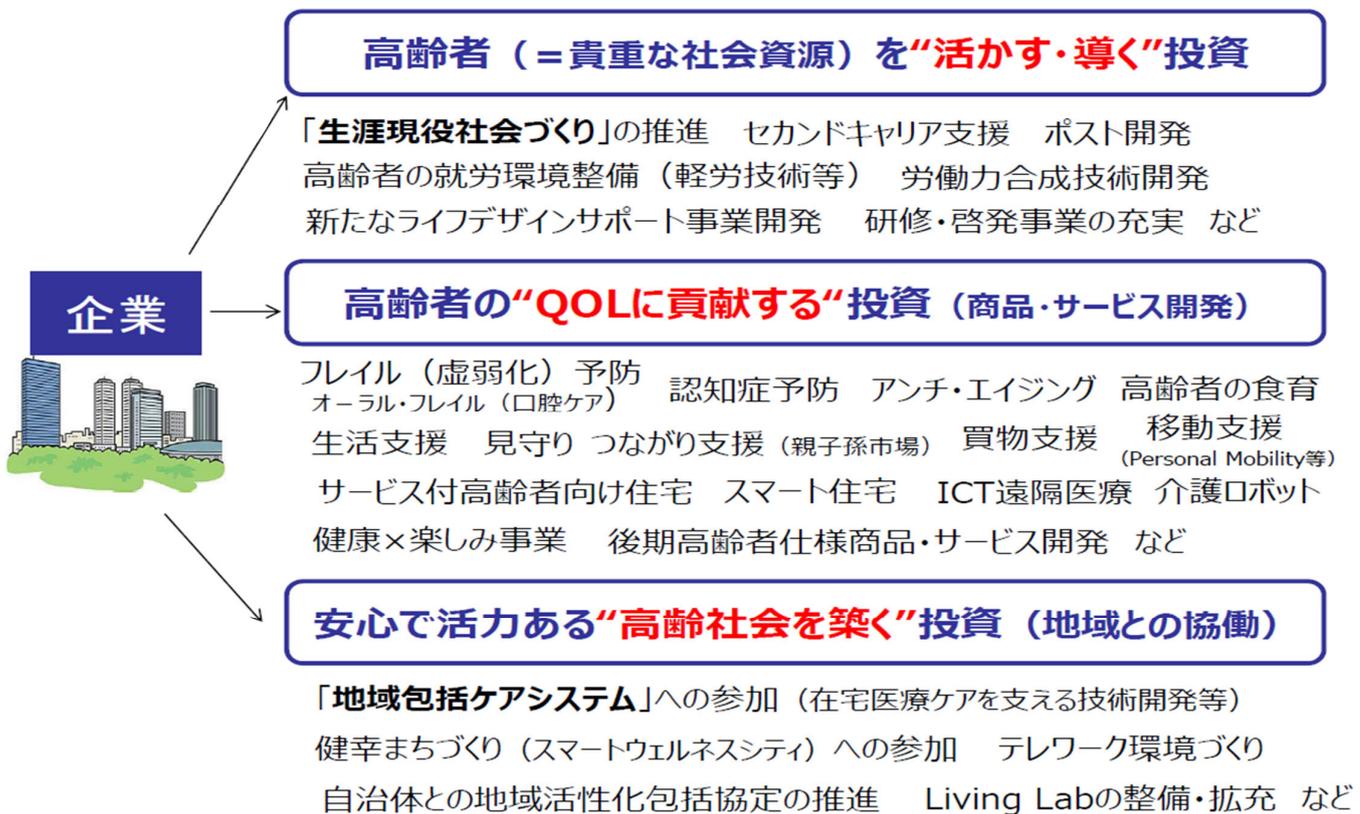
持続可能な高齢社会の実現に必要な力

4つの助け合い+ **商助（民間の力）**



前田展弘: 日本政策金融公庫 調査月報. 133: 4-15, 2019.

企業に期待される「商助」としての投資 高齢社会のニーズへの対応



今後の課題

1. 地域に合った仕組みづくり

- ・ **誰が主体**となって進めるか？
- ・ **民間事業者との連携**をどう進めるか？
★国土交通省 地域交通の共創事業（2022年度スタート）
- ・ 通いの場での取組とどう連携するか？
- ・ 医療・介護とどう連携するか？
- ・ **持続性を担保**するために事業費用をどう分担するか？
★民間事業者の参画、地域経済の活性化

2. 取組の評価

- ・ **PDCAサイクル**をどう回すか？
★ロジックモデルの作成
- ・ どのような枠組みで事業を評価するとよいのか？
★地域ぐるみの取組の評価モデル：REAIM（PAIREM）
- ・ どのような **評価指標**を用いるとよいのか？

フレイル予防事業評価のロジックモデルー通いの場



↑ 増加または向上 ↓ 減少または低減

本日はご参加いただきありがとうございました

準備が整い次第、本日のセミナーをオンデマンドで配信しますので、関心のある方にもご紹介ください

ヘルスプロモーション研究センターHPの紹介

自治体や医療機関と協働した活動や開発した教材をヘルスプロモーション研究センターHPにて公開しています



医療や地域の場で
ヘルスプロモーションを推進する

ヘルスプロモーション研究センターは、保健と医療の連携を目指して2015年度から新しい体制で活動しています。ヘルスプロモーションの推進を目指して、医療施設ならびに自治体等と協働して、生活習慣病や介護・認知症の予防活動に先進的に取り組み、効果検証を実施しながら、効果が確認された取り組みを指導者研修や情報発信、政策提言を通して普及する活動を行っています。

活動報告 記事一覧

群馬県嬬恋村のフレイル予防教室の成果が明らかになりました **new**

「新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり」の啓発動画を制作しました

東通村にて、コロナに負けない！「村民健康チャレンジ」を実施しています

「新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり」教材（ポスター2種）を作成しました

ヘルスプロモーション研究センター



音声入りの動画も配信中！

働く コロナに負けない！
シニア コロナに負けない！