

松戸プロジェクトの命題は、「介護予防」という社会課題を、都市資源を使って解決することにあった

《高齢者の「社会参加を増やす」ことが介護予防につながる》——人口約4万人の町では要介護認定を受ける後期高齢者および介護給付費の減少が認められた。千葉県松戸市と千葉大学予防医学センターとの共同研究事業、「松戸プロジェクト」(2016年4月～2020年3月)は、このアプローチが人口50万人レベルの都市で通用するか否かを実証するために始まった。そこへ今回のコロナ禍である。社会参加どころか外出自粛が求められる大逆風の中、継続となったプロジェクトは開店休業に追い込まれると思いきや、逆にその輝きを増し、全国の自治体に「オンライン通いの場」などのモデルを提示した。なぜなのか。生みの親の近藤克則教授に聞いた。

●プロフィール こんどうかつのり

1983年千葉大学医学部卒業。東京大学医学部附属病院リハビリテーション部医員、船橋二和(ふたわ)病院リハビリテーション科科長などを経て、1997年日本福祉大学助教授。University of Kent at Canterbury(イギリス)客員研究員(2000-2001)、日本福祉大学教授を経て、2014年から千葉大学教授。2016年から国立長寿医療研究センター老年学評価研究部長(併任)。『健康格差縮小を目指した社会疫学研究』で日本医師会医学賞受賞。



千葉大学 予防医学センター
社会予防医学研究部門 教授
近藤 克則氏

▶ **高齢者の社会参加率 3%増 介護給付費換算で 7200 万円減**
——近藤教授は、健康長寿社会を目指した予防政策の科学的な基盤づくりを目的とした「(一社)日本老年学的評価研究機構(JAGES)」の代表を務められています。全国の市町村と大学・国立研究機関などの研究者たちとの共同で実施した高齢者対象の研究の知見をもとに“都市型の介護予防モデル”を開発すべく、松戸市の協力を仰ぎました。まずは「松戸プロジェクト」とは何か、を簡単に説明していただけますか？

例えば、同居者以外の他者との交流が少ない、運動や食事を1人でする、自治会や趣味のサークルに参加していない高齢者ほど、認知症やうつ要介護状態になりやすいという知見が出ています。裏返して、「社会参加を増やすことが介護予防につながる」と考え、私たちはその実証実験を全国の市町村の協力を得てやってきました。
最初に取り組んだのが愛知県の人口約4万人の武豊町で、実際に介護認定率が下がり介護給付も減りました。しかし、この町の高齢者は約1

万人弱ですからみんなに声が届きやすい。だからできたのかもしれませんが。では、都市部ではどうなのか。松戸市は人口50万人、高齢者も13万人います。はたして都市でも通用するのだろうか。日本でこれから高齢者が増えるのは都市部ですから、松戸で証明できたら、その意義は大きいですね。都市部での全体的取り組みは松戸市が初めてで、結果は我々が期待したとおりでした。
介護保険の事業計画策定のためのニーズ調査のスポーツ、趣味、ボランティアの会、学習・教養サークル

など8種類の会への参加割合は、プロジェクトが始まった2016年の松戸市では50.8%でした。それが3年後の2019年には53.8%に増え、伸び率は18市町でトップでした。
松戸市の高齢者は13万人ですから、3%ということは新たに3900人が社会参加したことになります。過去の数字を単純にあてはめて介護給付費に換算すると、年間7200万円ぐらい減ったと期待できる数値です。



松戸市役所福祉長寿部
楊井 千晶(やないちあき)部長

「高齢者は増加する一方ですし、介護サービスが増えることは避けられません。ただ、少しでも増加幅を小さくしたい。それには介護予防に力を入れ、自立している元気な高齢者を増やすことが大事。自立高齢者が増えていけば、介護人材不足にわずかも歯止めをかけることができるし、最終的には介護保険料の上り幅を抑えることにつながります。実際に松戸市の介護保険料は全国平均よりも低く、期の変わりに100円程度しか上げておらず、抑える方向で努力しています。多分、何もしなかったらもっと上がっていたでしょう」(楊井部長)



松戸市で今年度導入する車両

▶ **グリーンスローモビリティが 日常の行動範囲を広げた**
——新型コロナの蔓延はまさに想定外の事態で、2020年から外出の自粛要請が行われ、社会参加したくてもできない状況が続きました。これはプロジェクトにとって大打撃だと思いますが、コロナ禍の逆風の中、なぜか松戸市の取り組みは逆にクローズアップされていきました。

2つの実験的取り組みが注目を集めました。一つは2019年、プロジェクトの一環として導入した「グリーンスローモビリティ」の実証調査です。グリスロ(略称)とは、時速20km未満で公道を走る電動車のこと。調査地域となった河原塚南山区は、高低差のある地形でスーパーが近くにないため、高齢者の閉じこもりが多く移動の不自由を感じている住民がたくさんいた。そこで、地域の高齢者が気軽に出かけられ、元気に楽しく暮らせるようにと、高齢者中心の移動手段を提案しました。これが大変好評で、高齢者の社会参加に貢献できることがわかりました。
グリスロの導入により住民の日常

行動範囲は広がり、自宅周辺に傾斜がある地域の参加者の中には、行動範囲が1.5倍に広がったという人もいます。全国の自治体からの見学者や問い合わせもとても多いです。

「グリスロは令和4年版の高齢社会白書に紹介されました。一自治体の取り組みが白書に載ること自体珍しいですが、国土交通省や環境省ではなく、介護予防という観点から内閣府の高齢社会白書にとりあげられたことから、インパクトの大きさがお分かりいただけると思います」(楊井部長)

▶ **コロナ対策と社会参加の両立 「オンライン通いの場」に国際賞**
——新型コロナの影響で、「通いの場(高齢者を中心とした住民のグループ)」や地域サロンなどの活動が難しくなりました。松戸市初の国際賞受賞となった「オンライン通いの場」も、コロナ禍という逆境から生まれました。
コロナ禍での活動状況が気になり、介護予防活動を中心に行ってい



運転手は講習を受けたボランティアが担当しました

る「元気応援くらぶ」にアンケート調査したところ、2020年4月からの緊急事態宣言中に活動を停止した団体が7割以上ありました。また、宣言解除後に再開した団体は半数以下でした。高齢者が運動する機会や人と会う機会が大きく減少し、心身への影響が危惧される状況になっていました。そんな中、活用割合はまだ低いものの約半数の団体が興味関心を示しているのが、ビデオ会議ツールでした。

こうした調査結果を踏まえ、元気応援くらぶを中心に、タブレットによるビデオ会議ツールを活用したオンライン・サロンの取り組みを開始しました。これが「オンライン通いの場」です。具体的には、タブレットを参加団体のメンバーに3週間無料貸与し、その使い方を体験してもらう講習会を開催。その後、サポート役の支援を受けながらオンラインでの交流ができるようにしました。

これなら対面による感染リスクを避けながら、人と人がつながることができます。参加者は後期高齢者の女性が多く、スマホやタブレットの未経験者が半数以上でしたが、多くの参加者から楽しかったという意見が聞かれました。

オンライン通いの場は、2020年に創設された「アジア健康長寿イノベーション賞2021」の国内選考における最優秀事例となり、国際選

考においては「新型コロナ対応特別賞」を受賞。松戸市にとって初の国際賞となりました。

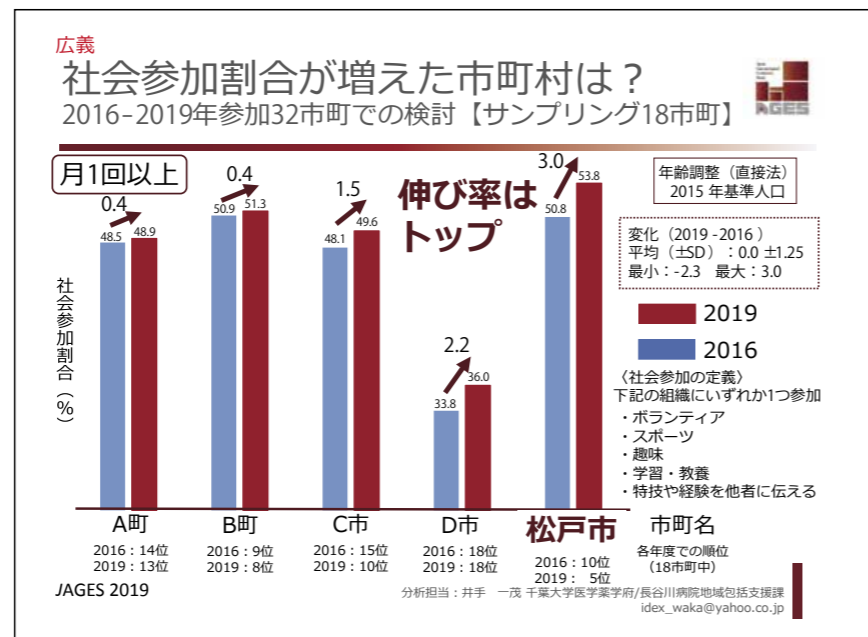
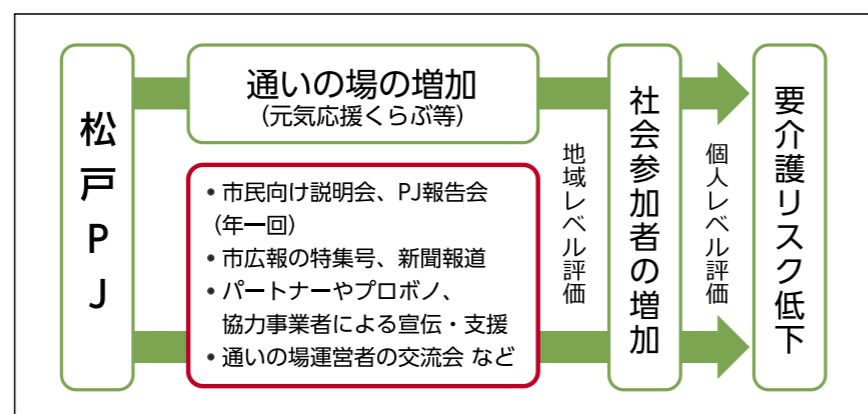
「感染症対策の観点から、外出を自粛し人と会わないことが正しいコロナ対策と言われる中、オンライン通いの場は、“人と会わずに社会参加の機会をどう増やすか”という難題に挑戦しました。コロナ対策と社会参加との両立の道筋を示したことが、国際的にも高く評価された要因だと思います」(楊井部長)

社会課題の解決に、都市の資源を使ってチャレンジする

——松戸プロジェクトのゴールは、高齢者の社会参加を促進することで介護予防を実現し、ひいては健康長寿社会を形成することにあると思いますが、一方で一般地域住民の社会参加、地域貢献をも促している側面がありますね。

都市には、特有の課題もあれば強みもあります。隣に住んでいる人の顔を知らない、人間関係が希薄だというのは問題ですが、都市には小さな町にはない都市ならではの資源がある。企業がある、いろいろな業種の

松戸PJのロジックモデル



アジア健康長寿イノベーション賞受賞

事業者がいる、NPOもある、大企業に勤めていたマネジメント能力に長けた人材もゴロゴロいます。もちろん学生や主婦のボランティアも。そういう都市ならではの「資源」のポテンシャルを上手に引き出してやっていこうというのが、この都市型プロジェクトの大きな特徴といえます。一般に地域活動に熱心なのは専業主婦ですが、プロボノ(専門性を活かしたボランティア)ワーカーには男性が多く年齢もまちまちで、明らかに現役世代と分かる人も少なくありません。

広報ひとつとっても都市ならメディアを使えるし、地元企業の協力を得ることもできる。都市部の場合はNPOや大学、専門職団体を含めて、多様な資源を活用できるのです。「都市の資源を使って社会課題の解決にチャレンジする」とはこのことで、百発百中とはいかないけれど、うまくいくとそれが社会課題解決の一つのモデルとなります。

グリスロを例にとると、松戸市で

は運転手をタクシー会社などに外注していません。できるだけ地域住民を巻き込んだかたちにしたいので、一般から募集しました。運転手として男性は地域デビューできました。これも一種の地域参加です。実際に、河原塚というところでは30人くらいの方が運転手に登録し、まさに地域の資源で社会の課題を解決する好事例となりました。登録・許可不要の地域の互助による松戸モデルは全国から注目されていると聞いています。

市川、横浜、埼玉。都市型モデルの開発は続く

——松戸プロジェクトは第1期の計画期間が過ぎた現在も、予算がついて第2期となっています。松戸市の成功事例にならう自治体が増えていると聞きます。

大成功したとまでは言いませんが、松戸プロジェクトは我々が期待したような結果を出してくれました。私たちのJAGES(日本老年学的評

価研究機構)は、自治体に一緒にまちづくりをしませんかと呼びかけているのですが、松戸市に最初にご参加いただいた2016年のときの参加自治体は41でした。それが2019年時には64に増え、今年は70前後になると思われます。

近場では市川市、横浜や埼玉などからも問い合わせが来ました。初の都市型介護予防モデルとなった松戸市の取組に刺激されたのかもしれない。今後は、他の自治体と比べて効果検証をしつつ進める自治体が増えて欲しいと思います。

「今まで介護サービスの充実に力を注いできましたが、今後は介護予防をしっかりやらねばならないという意識が、職員や現場の人間に根づいてきました。もちろん、グリスロもオンライン通いの場も。これまで本プロジェクトは地域包括ケア推進課の職員が担当してきましたが、市長を説得し、今年度から福祉長寿部に松戸プロジェクトなどを担当する「地域支援担当室」を新設しました」(楊井部長)

今後の課題ですが、高齢者の人たちがせっかくオンラインでできるようになったので、それを続けていくために、プロボノの人たちとオンラインコンテンツの充実を図り、工夫して発信していかなければなりません。また、介護予防を中核としつつも、その周りにはある地域課題を克服していく必要があります。例えば子どもの貧困とか、単身高齢者の孤立とか。松戸プロジェクトで得た知見やノウハウをこうした社会課題にも適用して、さらなるチャレンジをしていきたいと思っています。