令和4（2022）年度

ワークショップ

食支援、介護予防、社会参加を担うご近所食事会を普及する事業

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会

J.N.C.A ・ Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association

日時　　月　　日（　）

場所

独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業

はじめに

こんなことで悩んでいるご近所さんはいませんか?

- 孤食（ひとりで食事をとること）
- 食材の買い出し
- 食事作り

本日のメニュー

- 本事業の趣旨
- 買い物ツアー、食事会の効用とは?
- 実例（香川県まんのう町）
- 各地の活動（モデル地域の紹介）
- 計画を立てましょう

本日のメニュー

- 本事業の趣旨
- 買い物ツアー、食事会の効用とは?
- 実例（香川県まんのう町）
- 各地の活動（モデル地域の紹介）
- 計画を立てましょう

本事業の趣旨（事業名と目的）

食支援、介護予防、社会参加を担うご近所食事会を普及する事業です。

社会的孤立に対する対策に重点を置いた取り組みです。孤食、移動支援、虚弱 （フレイル）予防をキーワードとした介護予防を通じて取り組んでいきます。

本事業の趣旨（事業の概略…やること）

本日はここ

ワークショップ

買い物ツアー

食事会

この3つ

本日のメニュー

- 本事業の趣旨
- 買い物ツアー、食事会の効用とは?
- 実例（香川県まんのう町）
- 各地の活動（モデル地域の紹介）
- 計画を立てましょう

ご近所サポーター

お買い物 ＋ 食事会 ＝ 元気！

- 健康づくりに良い**3**つの要素
- 町づくりに良い**2**つの視点
- 充実の**サポート**体制

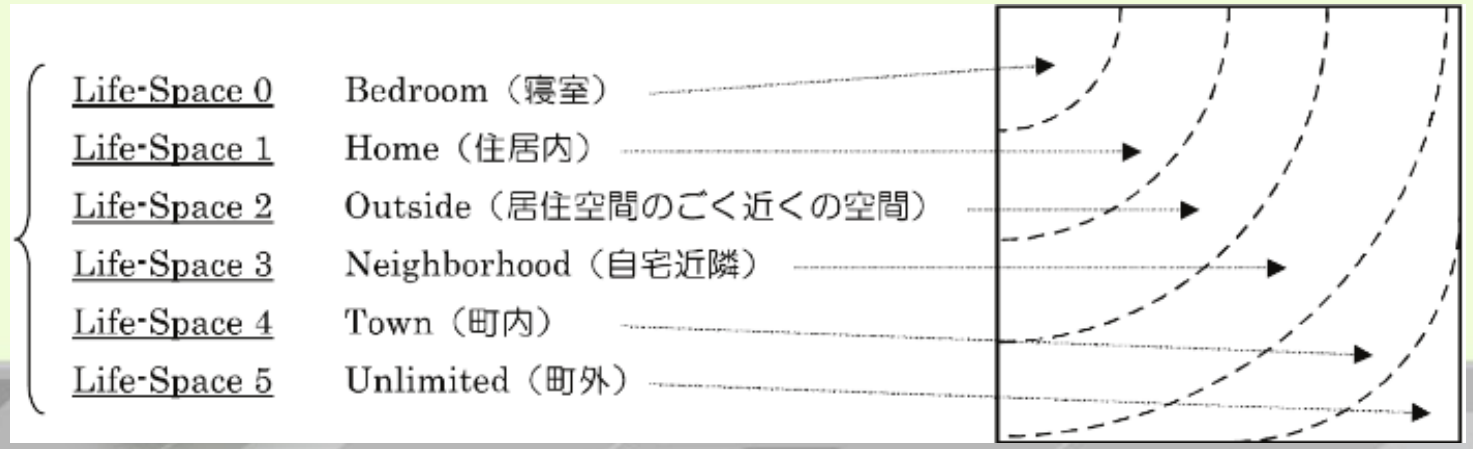
健康づくりに良い3つの要素 **お買い物**

①行動範囲の拡大で体力向上

- 買い物に行くことは生活の**行動範囲を広げる**ことにつながります。

生活の範囲が広い人ほど転倒リスクが減ります

また買い物で歩いたり、ものを持つことは体力トレーニングになります。



健康づくりに良い3つの要素 **お買い物** **食事会**

②オシャレお喋りで脳活性化

- 選んで考えて買うこと
- おしゃれで気分もわくわくすること
- 人と会っておしゃべり

→

- **気分リフレッシュ**
- **脳活性化！！**

食事会

③食べることは健康づくりの土台

- 噛むこと、飲み込むこと、バランスの良い栄養の摂取
- レシピ集でいろんなヒントがいっぱい
- 美味しい体験で幸せ

お買い物 ＋ 食事会 ＝ 元気！

健康づくりに良い3つの要素

①行動範囲の拡大で体力向上

②オシャレお喋りで脳活性化

③食べることは健康づくりの土台

ご近所サポーター

お買い物 ＋ **食事会** ＝ **元気！**

- 健康づくりに良い**3**つの要素
- 町づくりに良い**2**つの視点
- 充実の**サポート**体制

町づくりに良い2つの視点

①移動支援で安心の町づくり

- 移動手段が限られる。
- 生活範囲が狭くなる。

地域ぐるみで仕組み作り

ご近所サポーターで

生活範囲の確保

→安心の町づくり

②地産地消で地域の活性化

- 地元のお店を使って**地域経済の活性化！**
- **出かける先の確保**につながります。

お買い物 ＋ 食事会 ＝ 元気！

町づくりに良い2つの視点

①移動支援で安心の町づくり

②地産地消で地域の活性化

ご近所サポーター

お買い物 ＋ **食事会** ＝ **元気！**

- 健康づくりに良い**3**つの要素
- 町づくりに良い**2**つの視点
- 充実の**サポート**体制

お買い物 ＋ 食事会 ＝ 元気！

充実のサポート体制

- ご近所サポーター
- 地域包括支援センター
- 医療関係者

ご近所サポーター

お買い物 ＋ 食事会 ＝ 元気！

本日のメニュー

- 本事業の趣旨
- 買い物ツアー、食事会の効用とは?
- 実例（香川県まんのう町）
- 各地の活動（モデル地域の紹介）
- 計画を立てましょう

実践例です!

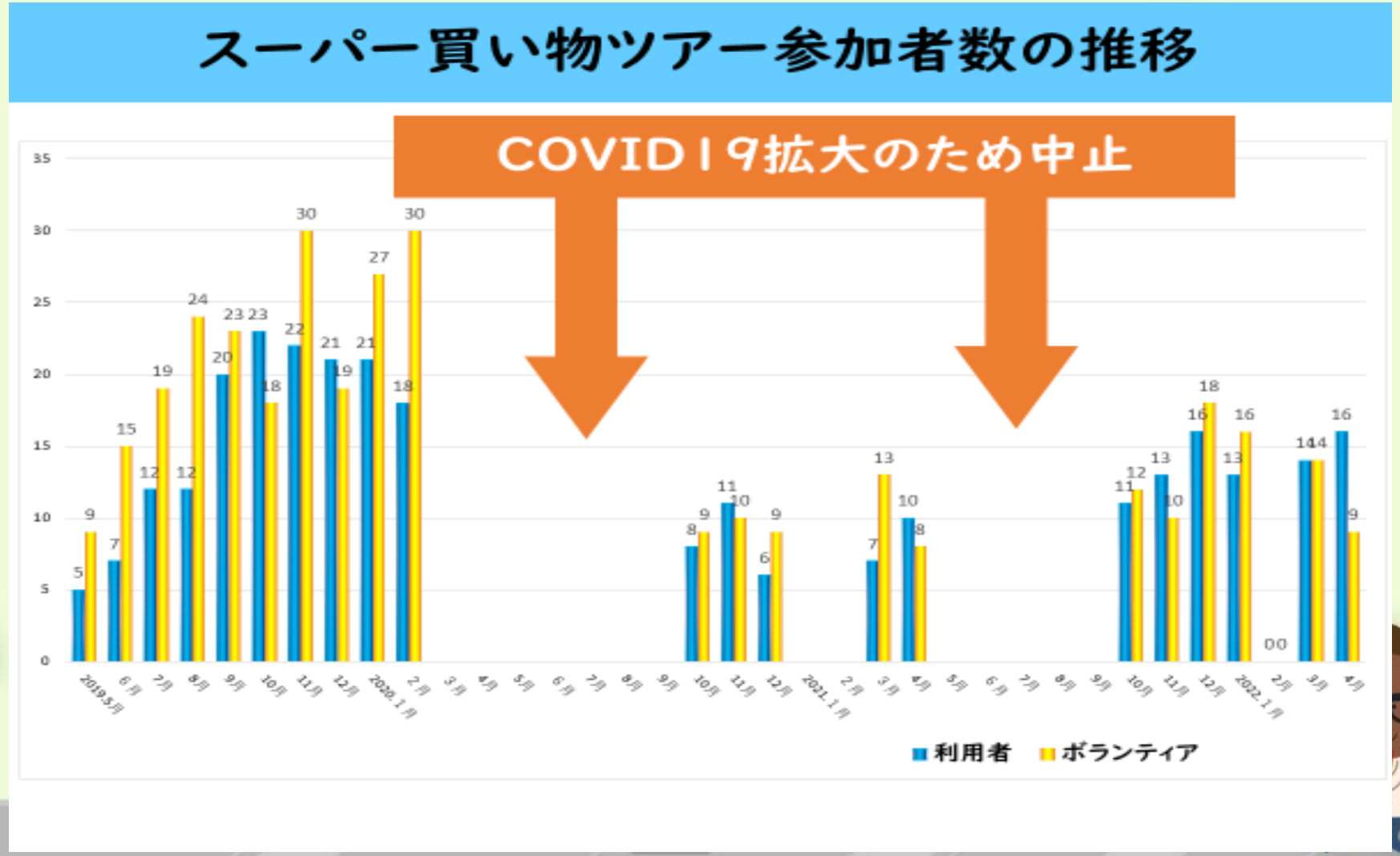
香川県まんのう町の事例を見てみましょう!

対象地区（香川県まんのう町琴南地区）の概要

琴南地区の概況（令和4年2月1日現在）
総人口2,018人
高齢者人口1,026人　高齢化率50.8%

- ◆ 主な移動手段は自家用車、運転できない者は路線バスやデマンドタクシーを利用
- ◆ 買い物は町中心部のスーパー（車で20分程度）、移動販売を利用
- ◆ 医療機関などの生活サービスは極めて少ない

対象地区（香川県まんのう町琴南地区）の概要



買い物ツアーの実施内容

◆一般社団法人 ことなミライ（ことなミライ：後述）の社員が車で**利用者自宅までお迎え**に行き、旧琴南中学校に集まる。歩行困難者などの送迎はリハビリ専門職、元介護施設職員などが担当。

◆旧琴南中学校に集合後に、町から無料で借りる**バス**（運転手付き）で社員やボランティアとともに、**大手スーパーに移動し、買い物。買い物中は、ボランティアが一人ひとりの利用者に付き添う**。食材選択に**アドバイスが必要な利用者は管理栄養士**が担当。

◆買物終了後に中学校に戻り、地元鮮魚店が作った仕出し弁当をみんなで食べる。

◆会食後に自宅に車でお送りする。

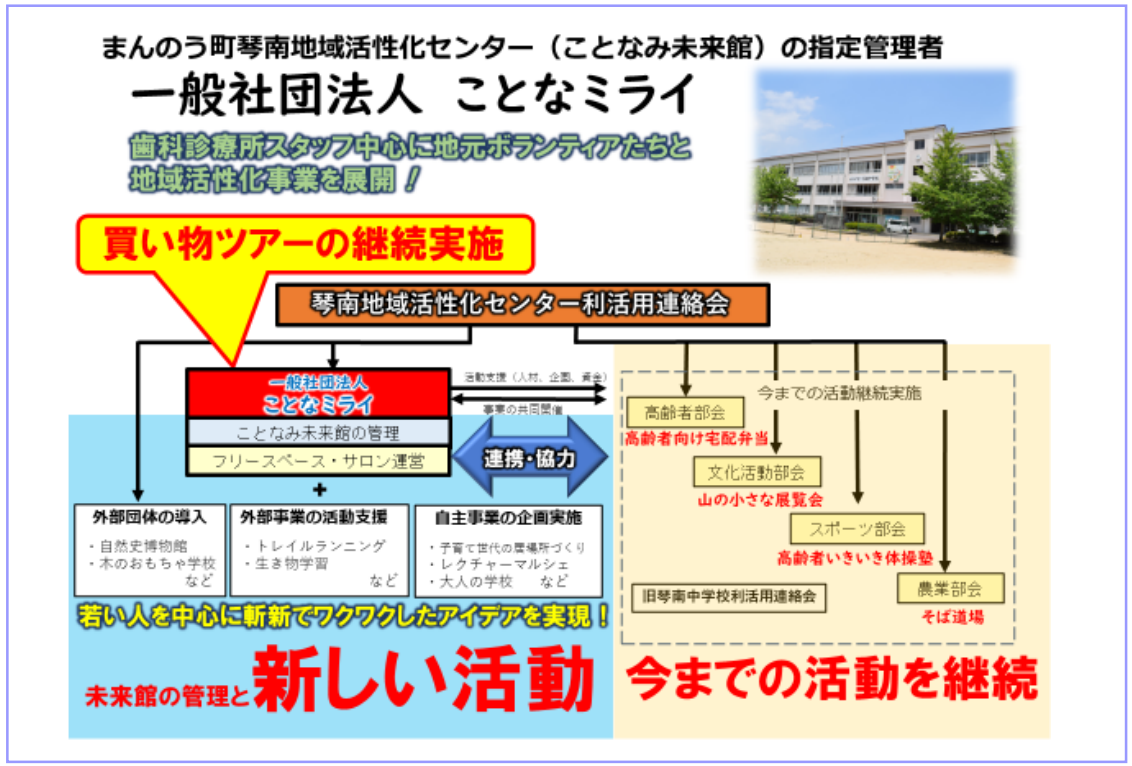


図4－20●「一般社団法人　ことなミライ」による「ことなみ未来館」の運営管理

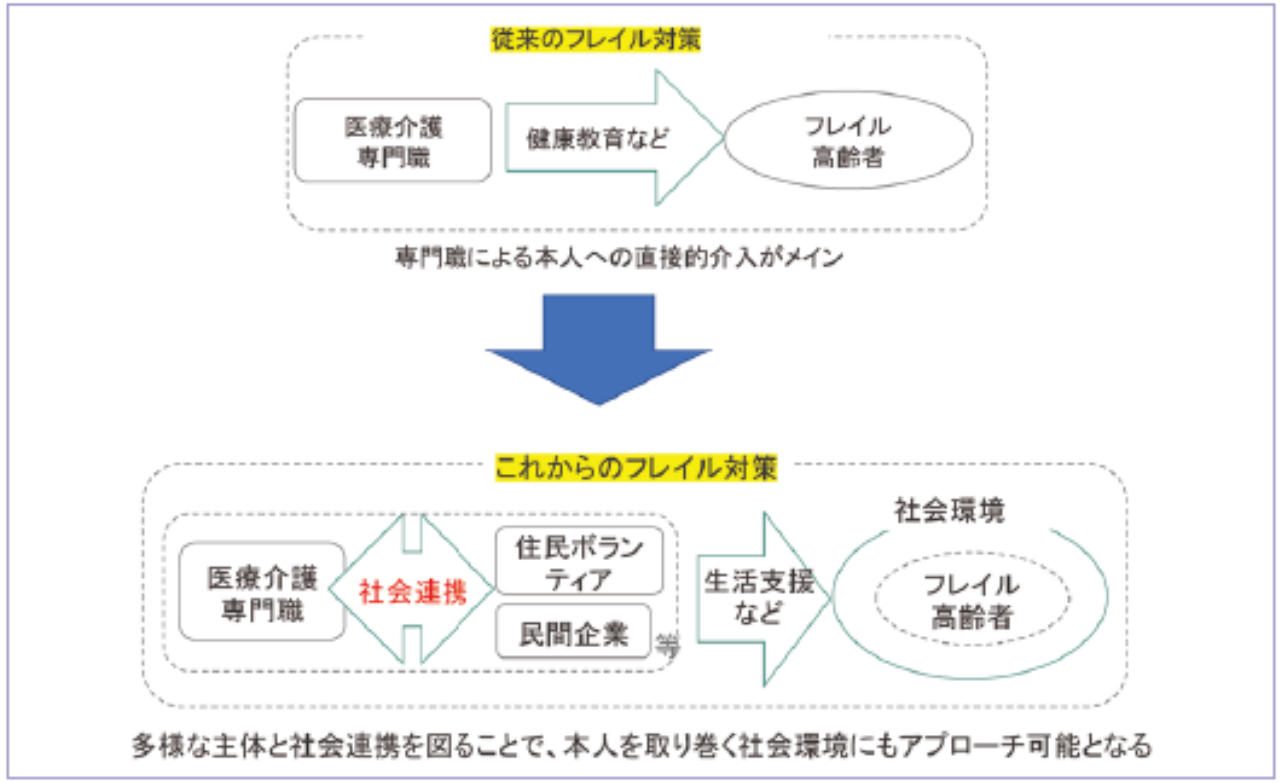


図 4―21●多様な主体との社会連携による、新しいフレイル対策

実際の風景です!

図4—22●毎月歯科診療所で作成するチラシ
買い物ツアーチラシ7月（左）、10月（右）

図4—28●ご夫婦で参加、車いすでも大丈夫

図4—24●ボランティアも含めると約40名でスーパーに

図4—25●シンガーソングライターによるミニコンサート

図4—26●数十年ぶりの再会を喜び合う

図4—27●みんなで食べるとおいしい、食が進む

図4—23●買い物ツアーでの食事風景「みんなで食べるとおいしいね」

まんのう町の取組み視察レポート（8月25日）三枝委員長より

ことなみ未来館に集合。利用者 16 名、スタッフは国勝協 4 名を含めて 17 名、マイクロバス 2 台。

まるよしセンターまで約 25 分。

スタッフが降車口まで準備してくださるので、すぐにカートに手をかけられる。この後は蜘蛛の子を散らすように店舗内へ。

スタッフが寄り添ってお買い物のお手伝い。今回男性ただ 1 人参加の O さん（普段は男性 3 名だそうです）。

O さんが「チェルシーが欲しい」と。懐かしのお菓子、やるな。

ところが「違う」といわれ、よくよく聞くとチリシ（ちり紙、ティッシュ）でした、の図。

カゴからの詰め替えもお手伝い。

ことなみ未来館に戻ってお弁当。

スタッフが自家用車で送迎。荷物も運んでくれます。

ちなみに、お弁当。

★聞き取り内容

○マイクロバス

・平日は町のオンデマンドバス。

○お店

・たまたま飲み会で相談したのがきっかけ。

・駐車場が広いのとトイレがあることが条件。

○参加の呼びかけ

・診療所等で伝えるより民生委員等が自宅を回る方が参加してくれる。民生委員、コミュニティナースなど、主催側と住民をつなぐ役割の人がいるとスムーズ。

・これまで 25 回実施。メンバーはあまり変わらない。

○運用

・スタッフは多い。買い物の補助など個別の対応が必要なことがある。

・本当は多様な人に集まってほしいが、認知症の人の場合はその程度によっては困難となるし、家族も参加させたくない傾向。

・医療介護のスタッフがいるのが一つのメリットで、以前は車いすの人も PT や OT の援助で利用していた。ただ、最初からあまり専門性は発揮せず普通のボランティアとして参加し少しずつ知識等をだしていくのが良い。例えば糖尿の人の食材選びへの管理栄養士の関与など。

○参加者

・楽しいという声が多かった。

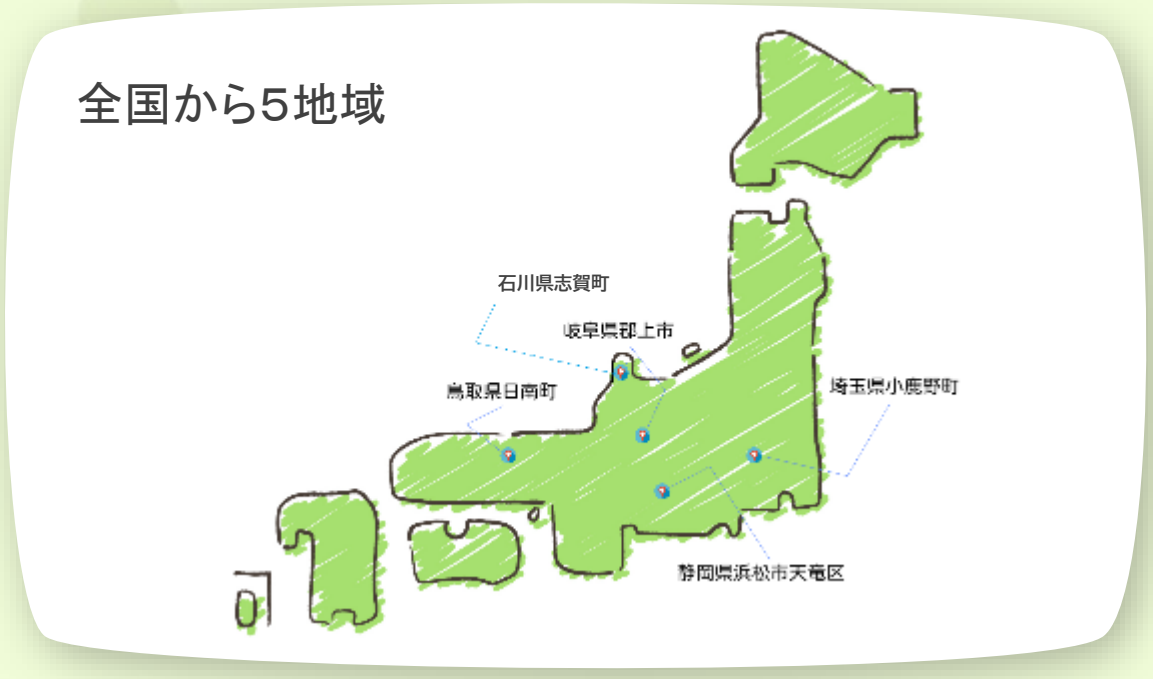
・買い物ツアーと「ミニミニ」で月 2 回買い物できる。

・訪問販売も来ているようであるがそれとはまた別の意味合いとしてとらえている。そもそも多くの参加者は生協の宅配を利用して日用品等購入している。ちなみに、とくし丸は撤退した模様。

本日のメニュー

- 本事業の趣旨
- 買い物ツアー、食事会の効用とは?
- 実例（香川県まんのう町）
- 各地の活動（モデル地域の紹介）
- 計画を立てましょう

モデル活動地域 （連携団体）



※注　9月1日　連携団体が新たに加わりました！　※石川県･志賀町／町立富来病院
＊志賀町地域包括支援センター

①埼玉県：小鹿野町
国民健康保険町立小鹿野中央病院
https://byoin.town.ogano.lg.jp/

②静岡県：浜松市天竜区
浜松市国民健康保険佐久間病院
http://www.sakumahp.com/

③岐阜県：郡上市
県北西部地域医療センター国保白鳥病院
http://shirotori-hosp.jp/

④鳥取県：日南町
日南町国民健康保険日南病院
https://nichinan-hospital.jp/

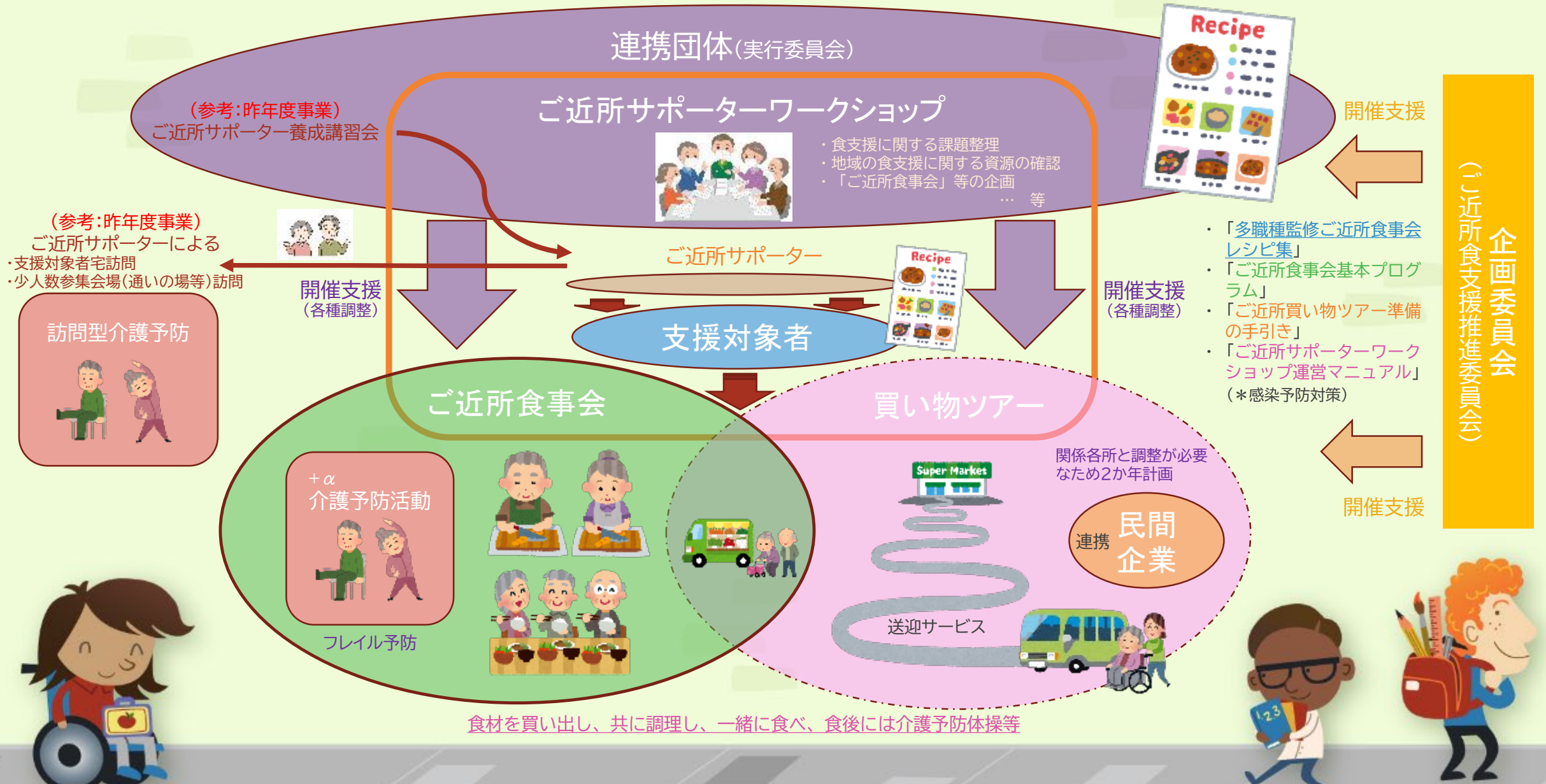
⑤石川県：志賀町　※注　令和4年9月より連携団体
町立富来病院
https://www.town.shika.lg.jp/togihospital/index.html

※各写真は、各病院ホームページより

※先進事例: お買い物ツアー
香川県:まんのう町琴南地区
［まんのう町国保造田歯科診療所］

事業実施拠点: 公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会（東京都）
https://www.kokushinkyo.or.jp/
特別設置委員会: ご近所食支援推進委員会

事業実施イメージ



食材を買い出し、共に調理し、一緒に食べ、食後には介護予防体操等

タイムテーブル　全体の流れ

※買い物ツアー見学会は、委員会開催回数に含めます。

	令和4年4月	5月	6月	7月	8月	9月
企画委員会	■コアメンバー会 （事前検討） ≪・・・・	（5月25日） ●第1回委員会開催 「多職種監修ご近所食事会レシピ集」の作成 「ご近所食事会基本プログラム」の作成	（6月23日） ●第2回委員会開催	（7月20日） ●第3回委員会開催	（8月25日）※第4回 買い物ツアー見学① ・・・・≫	●第5回委員会開催 （9月22日）※第6回 買い物ツアー見学②
連携団体				■実行委員会 ※必要に応じて開催		「ご近所サポーターワークショップ」の開催 （各団体：1回）

令和5年4月	5月
原則、助成事業は単年度事業です。 令和5年度の事業実施については、次年度募集の審査を経て、採択された場合に実施するものであります。 >>> 事業継続：2か年目	

10月	11月	12月	令和5年1月	2月	3月
		■コアメンバー会 （調整検討）	●第7回委員会開催	◆振り返り ◆ヒアリング	●第8回委員会開催 ◇報告書作成 ◇報告書発送 ※実績報告作成
「ご近所サポーターワークショップ」の開催 ・多職種監修ご近所食事会レシピ集の紹介 ・ご近所食事会の企画 ・ご近所買い物ツアーの準備　等		「ご近所食事会」の開催 （各団体：3回） 「ご近所買い物ツアー」の開催 （出来るところから）		◆振り返り ◆ヒアリング	

ご近所サポーターワークショップの実施イメージ

※検討：ワークショップについて、どのような内容について話し合うか。

課題把握

地域課題の抽出

地域資源の確認

研究

先進事例に学ぶ

未来予想

意見交換

調整

事業者等への説明・協力依頼

サポーターへの説明・協力依頼

意見交換

サポーターの活動内容

実施

住民説明参加者募集

サポーターの関わり

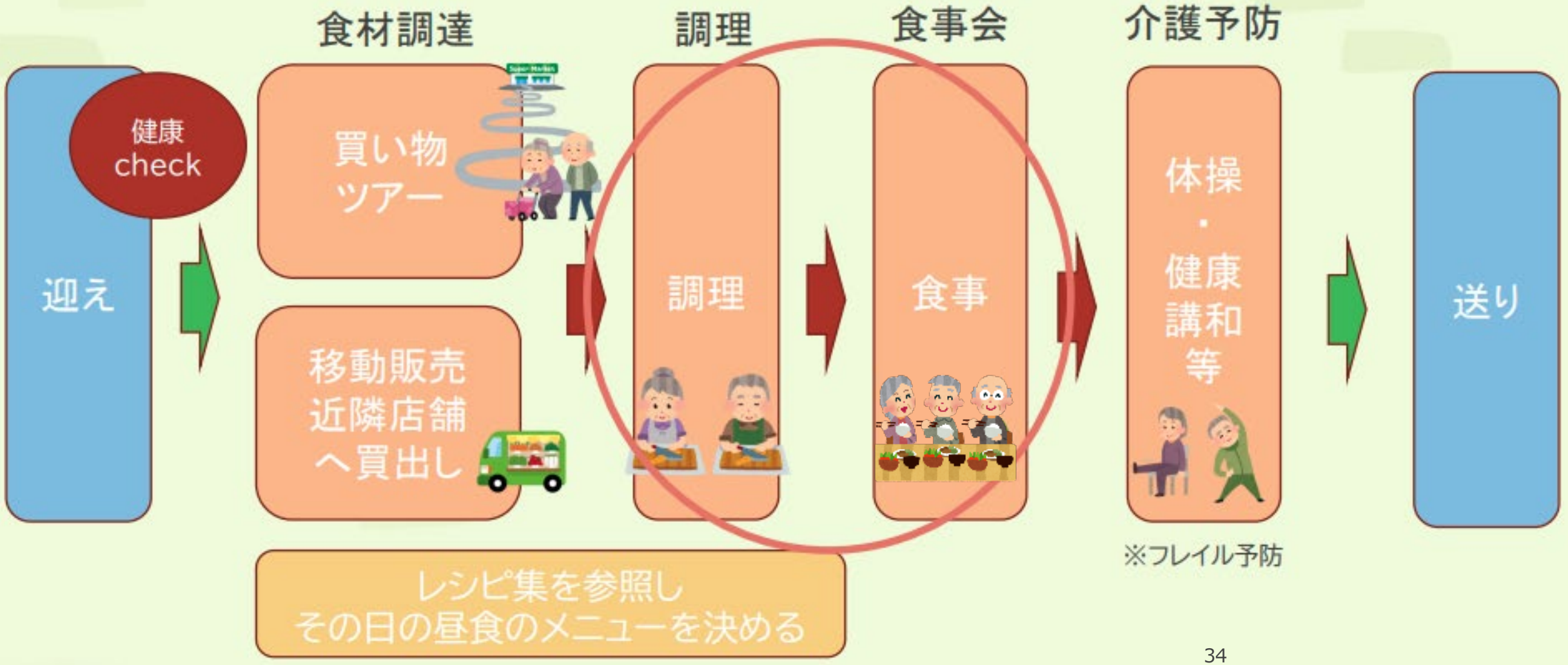
事業の実施

ご近所食事会＋買い物ツアー

本日のメニュー

- 本事業の趣旨
- 買い物ツアー、食事会の効用とは?
- 実例（香川県まんのう町）
- 各地の活動（モデル地域の紹介）
- 計画を立てましょう

基本プログラム概要


食材調達
調理
食事会
介護予防
迎え
健康
check
買い物
ツアー
移動販売
近隣店舗
へ買出し
調理
食事
体操
・
健康
講和
等
送り
※フレイル予防
レシピ集を参照し
その日の昼食のメニューを決める

食における地域の課題を挙げてみましょう

- 食材の調達は?
- 作り手は?
- 地域資源は？　　などなど

買い物ツアーの計画を考えましょう

- 送迎方法は?
- 人数は?
- 買い物の場所は?
- 何を買いますか?

＊ご近所買い物ツアー準備の手引き をご参照ください

食事会の計画を考えましょう

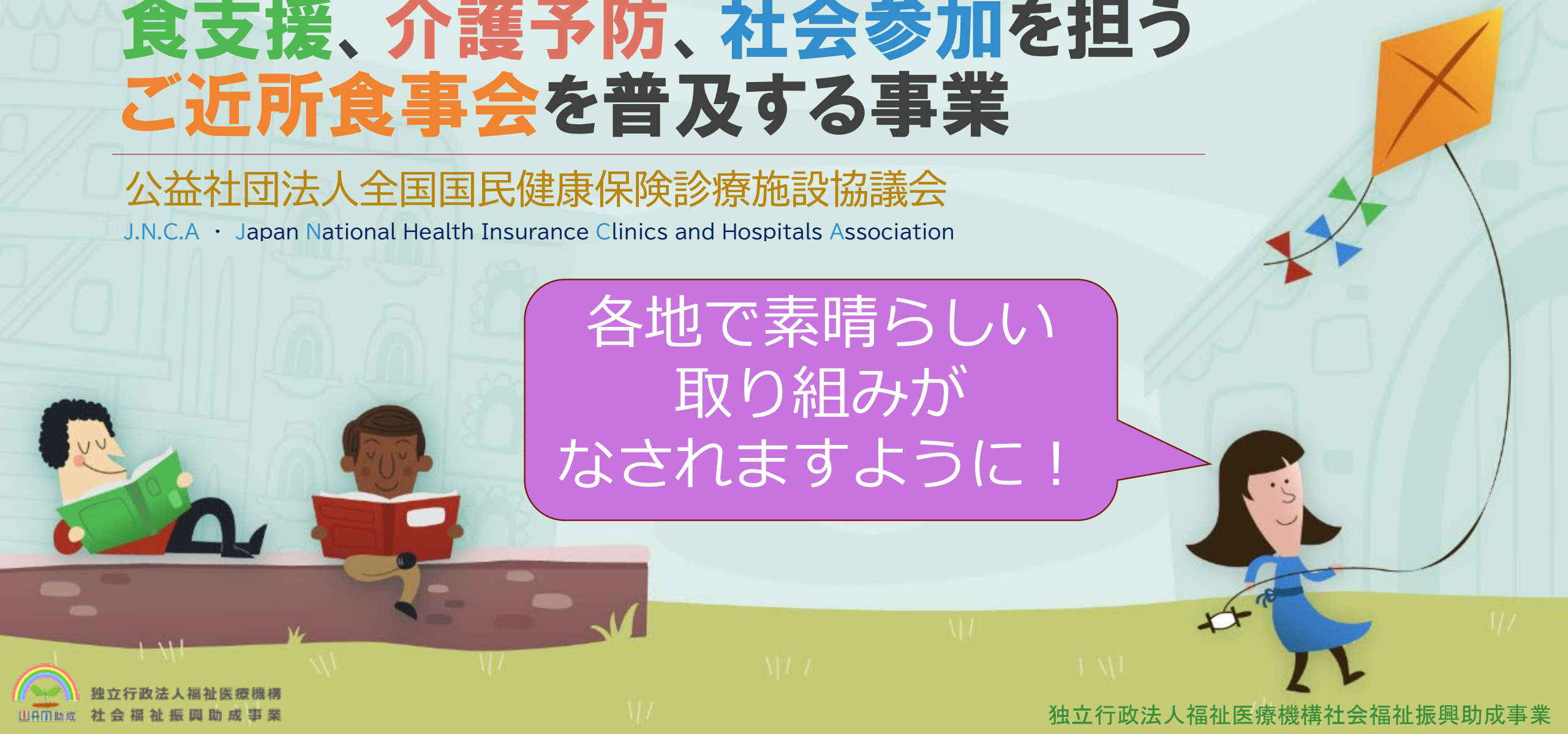
- 弁当を配布？
- 作り手は？
- 購入したもので作る？

＊多職種監修ご近所食事会レシピ集
ご近所食事会基本プログラム
をご参照ください

令和4（2022）年度

食支援、介護予防、社会参加を担うご近所食事会を普及する事業

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会
J.N.C.A ・ Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association



独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業