文教厚生常任委員会資料
2026 年（令和８年）９月 24 日
福祉局福祉政策室 福祉局高齢者総合支援室 福祉局あかし保健所

「ずっと元気！いきいきプロジェクトあかし」について

人生 100 年時代に向けて、市民が若いころから健康の維持・増進に努め、高齢期となっても住み慣れた地域で自立して暮らし続けられるよう、健康づくりと介護予防を一体的に進める「ずっと元気！いきいきプロジェクトあかし」（略称：いきプロあかし）の取組を始めています。プロジェクトの推進にあたっては、関係部署が一体となり、市民や事業所等とともに市を挙げて取り組んでいきます。

１　プロジェクトの内容

＜全世代＞

(1) 新たな健康づくり体操「あかしニコフラたいそう」の普及

明石の海風をイメージした「明石の風」という曲を使って、新たな健康づくり体操「あかしニコフラたいそう」をつくりました。フラダンスのようにゆったりとした動きで、子どもや現役世代、高齢者等の全世代が楽しく続けられる明石市オリジナルの体操です。

９月 26 日（土）に開催する認知症啓発イベント「あかしオレンジ・フェス」で披露する予定で、自主活動グループや高年クラブ、こども食堂などさまざまな活動の場にも取り入れ、市民みんなで取り組んでいきます。

(2) 「健康づくりのＭｙルーティン」の普及促進

健康づくりを意識した行動を習慣的に取り入れる明石市独自の取組「健康づくりのＭｙルーティン」について、「2026 健康フェスタ in Akashi」で市長やふるさと大使のＭｙルーティンを掲示するとともに、参加者にＭｙルーティンを記載してもらうブースを設けるなど、年間を通して、各種イベントや出前講座等で周知を図っています。「あかしニコフラたいそう」についてもＭｙルーティンとして取り入れてもらうようＰＲしていきます。

＜高齢期＞

(3) 介護予防のキャッチフレーズ「元気を支えるサン！ サン！ サン！」

「3人と話す･30 分体を動かす･3000 歩あるく」という、無理せず毎日続けていただける目標を表す介護予防のキャッチフレーズを定めました。市民の皆さんがこのキャッチフレーズを合言葉に、毎日楽しく取り組んでいただけるよう、周知していきます。

(4) フレイルサポーターの養成・フレイルチェック会の開催

市内４か所のふれあいの里を会場に、フレイルサポーター養成研修、フレイルチェック会を開催しています。現在 130 人を超えるフレイルサポーターが誕生しており、フレイルチェックを通じて、市民の皆さんがご自身の健康状態を市民同士で確認いただくことで、社会参加の増進、健康寿命の延伸につなげています。

また、イオン明石ショッピングセンターとの連携による簡易チェックブースの設置や、高年クラブ、出前講座等での実施など、身近な場所、日ごろの活動の中で、気軽にフレイルチェックができる環境整備を進め、フレイル予防活動が市民生活の一部となるよう取り組んでいきます。

(5)「あかしオレンジチェックシート」の活用

物忘れが多いなど、日常生活で気になった場合に、気軽にセルフチェックしていただける「あかしオレンジチェックシート」を配布しています。チェックシートの結果による認知症診断費用助成をはじめ、高齢者補聴器購入費助成も別途行っており、引き続き早期発見、早期受診による健康維持、増進につなげていきます。

(6) 短期集中介護予防サービスの実施

身体機能等が低下した高齢者のために、訪問と通所のリハビリ等を組み合わせて、３か月の短期集中で生活機能を改善する「短期集中介護予防サービス」を新設し、６月から受付を始めています。

「もう一度、自分らしい生活を送るために」と題したチラシを作成し、市内６か所の地域総合支援センター等でサービスの案内を行っています。サービスの提供は始まっており、利用者の市民の方々が個々の状態に応じたプログラムに取り組んでいます。

(7) プロジェクトの効果測定

75 歳到達者などに配付し、健康状態や生活習慣等を回答してもらう「高齢者の質問票」の質問項目の中から、「フレイル予防に取り組む人の割合」を指標とし、目標を 100%とします。

また、「健康づくりのＭｙルーティンがある人の割合」についても、100%を目標とします。

それぞれの全体集計の中から、指標の数値を確認し、プロジェクトの進捗を把握します。

２　今後の予定

(1) プロジェクトの内容が一目でわかり、各年代で取り組んでいただきたいポイントをまとめたリーフレット（別紙）を作成するとともに、市ホームページにプロジェクトのページを新設し、市の介護予防の取組の一覧を掲載して、市民の健康づくりの取組を促進します。

(2)「あかしニコフラたいそう」のプロモーション動画をＹｏｕＴｕｂｅ、公式ＬＩＮＥ、ＤＶＤ配布等で公開して、子どもから高齢者まで全世代の市民と体操を広めていきます。