

## 公衆衛生活動報告

# 「高齢者が仕事として担うフレイル予防教室運営」の普及可能性と課題： 埼玉県シルバー人材センター連合本部の取組

ノフジ 野藤	ユウ 悠*	シンカイ ショウジ 新開 省二*,2*	オオス カヨウスケ 大須賀洋祐*,3*	セイノ 清野	サトシ 諭*,4*
ナリタ 成田	ミキ 美紀*,5*	ノナカク ミコ 野中久美子*	ヨコヤマ ユリ 横山 友里*	ハギワラ 萩原	シズエ 静江*,6*
フジクラ 藤倉とし枝*,6*	エ エ	フジワラ ヨシノリ 藤原 佳典*	ムラヤマ ヒロシ 村山 洋史*		

**目的** 埼玉県シルバー人材センター（以降、シルバー）連合本部と東京都健康長寿医療センター研究所は、2018年より、「シルバー会員が仕事として対価を得ながらフレイル予防教室の運営を担う」という事業モデルの普及活動を行ってきた。本活動報告では、その取組内容を報告するとともに、各シルバーの事業実施状況から同モデルの普及可能性を検討し、課題を整理する。

**方法** 教室の事業化を促すため、埼玉県内全58のシルバーに対し次の取組を行った：①運動・栄養・社会面に働きかける教室プログラム・教材の提供、②フレイル予防サポーター養成研修（3日間×4ブロック/年）の開催、③事業に関する情報交換会の開催（1回/年）、④事業実施に関する相談支援。シルバー職員を対象に事業実施状況に関するアンケート調査を行い、普及可能性について、採用、実施、継続の視点で評価した。また、事業実施にあたっての課題・疑問点について、自由記述をコードとして内容の類似性からサブカテゴリーを、サブカテゴリーの類似性からカテゴリーを作成し、課題を類型化した。

**活動内容** 採用については、全58のシルバーのうち、2018年から5年間で43のシルバー（74.1%）がフレイル予防サポーター養成研修に参加し、34のシルバー（58.6%）が事業実施に至った。実施については、23のシルバー（39.7%）がフレイル予防サポーターへ対価が支払われる形で事業を実施した（事業を実施したシルバーの67.6%）。継続については、2021年までに事業を開始した28のシルバーのうち、21のシルバー（75.0%）が2年以上事業を継続した。実施にあたっての課題は、【事業の始め方に関する課題】【サポーターに関する課題】【新規参入に関する課題】【教室運営に関する課題】に類型化された。

**結論** 半数以上のシルバーが事業を実施したこと、40%のシルバーが対価を伴う形で実施したこと、事業を実施したシルバーの75%が事業を継続したことから、同モデルの他地域への普及可能性が示された。一方で、実施にあたっては、前述の4つの課題も浮き彫りとなった。同モデルは、地域におけるフレイル予防の担い手が増える、高齢者にとって魅力のある就業機会の創出につながる等の波及効果が期待できる。今後は、浮き彫りとなった課題への対策を検討し、更なる普及を目指す。

**Key words**：フレイル予防，シルバー人材センター，高齢者就労，普及

日本公衆衛生雑誌 2025; 72(1): 42-51. doi:10.11236/jph.24-069

## I まえがき

フレイルとは、「加齢とともに生活習慣病の発症・重症化、および様々な心身機能低下の影響が加わり、自立した生活を送るための基礎となる生活機能が低下し、要介護状態となる危険性が高まっている状態」のことであり<sup>1)</sup>。転倒・骨折や入院などの負の健康アウトカムを招きやすい一方で、適切な

\* 東京都健康長寿医療センター

2\* 女子栄養大学

3\* 国立長寿医療研究センター

4\* 山形大学

5\* 東京通信大学

6\* いきいき埼玉（埼玉県シルバー人材センター連合）  
責任著者連絡先：〒173-0015 板橋区栄町35-2  
東京都健康長寿医療センター研究所社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 野藤 悠

介入による可逆性も有する状態でもあり<sup>2)</sup>、「運動、栄養、社会参加」はその予防・改善のための有効な手段の一つであると考えられている<sup>3,4)</sup>。

フレイル予防につながる地域環境整備の社会的重要性が高まる中、筆者らは兵庫県養父市と協働して、行政区ごとにフレイル予防の拠点（フレイル予防教室）づくりを行ってきた<sup>5)</sup>。具体的には、フレイル予防教室（以降、教室）の担い手不足を解消するために、「研修を受けたシルバー人材センター（以降、シルバー）の会員が仕事として市内の各地に出張して教室を一定期間運営し、地区住民による自主運営化につなげる」という仕組みをつくり、2014年から実践してきた。その結果、取組を開始してから2022年までの8年間で、1) 64%の地区が教室を開設し、2) 教室開設地区に住む高齢者の33%が参加、3) 教室参加者でフレイルのリスク<sup>5)</sup>および新規要介護認定の発生リスク<sup>6)</sup>が半減したことが示された。

上記の事例から、「シルバー会員が仕事として教室の運営を担う」という事業モデルは、教室の普及率や参加率、効果という面で有用であり、住民ボランティアの育成・組織化、民間事業者への委託に加わる第三の選択肢として、同モデルがフレイル予防の担い手問題の解決策の一つとなり得ることが示唆される。また、同モデルは、健康づくりという新たな分野に高齢者就労の受け皿を広げることもできるため、昨今の社会課題とされる、フレイル予防とプロダクティブエイジングの両面を促進し得る有意義なものと考えられる。しかし、養父市での取組は行政の企画に養父市シルバーが協力する形でスタートし、行政からの委託費やサポートがある中での実施であったため、他自治体のシルバーにおいても同様に事業化され、採算がとれる形で実施可能か否か、すなわち同モデルの普及可能性については検討の余地が残されていた。

一方、公益財団法人いきいき埼玉（埼玉県シルバー人材センター連合の本部、以降、連合本部）と東京都健康長寿医療センター研究所（以降、研究所）は、2018年度より埼玉県内で同モデルを普及するための取組を行ってきた。本活動報告では、その取組内容を報告するとともに、取組開始から2023年までの各シルバーの事業実施状況から同モデルの他地域における普及可能性を検討し、課題を整理する。

## II 方法と対象

### 1. 取組の実施主体および対象フィールド

埼玉県シルバー人材センター連合は、連合本部と

58のシルバーで構成されている（2018年時点）。本取組では、連合本部が取組の実施主体となり、全58のシルバーを普及の対象とした（会員数：47,089人、2018年度末時点）。

埼玉県では、2007年度から10年間でシルバー会員の平均年齢が3歳上昇し、会員数が2010年度の51,891人をピークに減少し続けていた。また、新規入会者のうちホワイトカラー層は約30%であったのに対し、事務系職種の提供割合は5%に過ぎないといった実態があった（連合本部調べ）。こうしたことから、2017年当時、連合本部は会員の高齢化や会員数の減少、および、ホワイトカラー層のニーズに対応する必要性を強く認識していた。そのような状況下で、連合本部が養父市での取組を知り、「教室の事業化が、会員をはじめとする地域住民の健康寿命の延伸および魅力ある職域の開拓につながるのではないか」という着想に至った。その後、養父市への視察やモデル事業を経て、連合本部が実施主体、研究所が協力という形で2018年に普及に向けた取組を開始した。

### 2. 取組内容

#### 1) 教室プログラム・教材の作成

研究所が開発し、ランダム化比較試験（randomized controlled trial; RCT）によって効果が検証された、運動・栄養・社会プログラムから成る「フレイル予防プログラム」<sup>4)</sup>をベースに、非専門家が教室を担うことをふまえてアレンジされた養父市版のプログラム<sup>5)</sup>をさらに改良した埼玉県版プログラム（図1）を作成した。

運動プログラム（約45分）は、準備体操、協調性を養うコーディネーション運動、ストレッチ、下肢を中心としたレジスタンス運動で構成された。栄養プログラム（約15分）は、食品摂取の多様性の向上を目的とし、各食品群に含まれる栄養素とその働きや多様な食品を摂る重要性に関する紙芝居やクイズ、食品摂取多様性スコアを用いた食事内容の自己チェック等で構成された。社会プログラム（約15分）は、参加者同士の交流を深め、参加へのモチベーションを高めることを目的とし、心地よい雰囲気づくりのためのコミュニケーションゲーム等で構成された。

養父市版からの主な改良点は、和室等、椅子がない会場においても開催が可能となるよう、レジスタンス運動やストレッチを椅子編とたたみ編の2種類作成した点、昨今重要視されている口腔機能向上のための口腔体操を栄養プログラムに加えた点、埼玉県独自の内容になるよう、埼玉県の郷土かるたを用いたコミュニケーションゲームを社会プログラムに

図1 フレイル予防教室の基本プログラム (60分/回・20回コース)

教室	運動プログラム	栄養プログラム	社会プログラム	その他
1	準備体操、コア・エクササイズ運動、ストレッチ、筋力運動(3回ずつ)			フレイルを予防しよう・フレイルチェック・体力測定
2	準備体操、コア・エクササイズ運動、ストレッチ、筋力運動(5回ずつ)	いろいろな食品を食べよう		
3	準備体操、コア・エクササイズ運動、ストレッチ、筋力運動(5回ずつ)		茶話会 (または、ゲームで学ぶ傾聴術)	
4	準備体操、コア・エクササイズ運動、ストレッチ、筋力運動(5回ずつ)	栄養素のはなし① 筋肉を増やす食事：たんぱく質		
5	準備体操、コア・エクササイズ運動、ストレッチ、筋力運動(7回ずつ)	栄養素のはなし② 骨を強くする食事：カルシウムなど	埼玉県の魅力を再発見	
6	準備体操、コア・エクササイズ運動、ストレッチ、筋力運動(7回ずつ)	栄養素のはなし③ 血管をしなやかに保つ食事：脂質		
7	準備体操、コア・エクササイズ運動、ストレッチ、筋力運動(7回ずつ)	栄養素のはなし④ 不調に負けない食事：ビタミン・ミネラル		
8	準備体操、コア・エクササイズ運動、ストレッチ、筋力運動(10回ずつ)	栄養素のはなし⑤ 頭と体をしっかり働かせる食事：糖質	教室終了後について考えよう①	
9	準備体操、コア・エクササイズ運動、ストレッチ、筋力運動(10回ずつ)	自分に足りない食品をみつけよう		
10	準備体操、コア・エクササイズ運動、ストレッチ、筋力運動(10回ずつ)		教室終了後について考えよう②	フレイルチェック・体力測定
11	準備体操、コア・エクササイズ運動、ストレッチ、筋力運動(10回ずつ+3回ずつ)	いろいろ食べるためのお買い物テクニック		
12	準備体操、コア・エクササイズ運動、ストレッチ、筋力運動(10回ずつ+3回ずつ)		茶話会 (または、ゲームで学ぶ傾聴術)	
13	準備体操、コア・エクササイズ運動、ストレッチ、筋力運動(10回ずつ+3回ずつ)	量を意識して食べよう		
14	準備体操、コア・エクササイズ運動、ストレッチ、筋力運動(10回ずつ+5回ずつ)	栄養状態をチェックしよう		
15	準備体操、コア・エクササイズ運動、ストレッチ、筋力運動(10回ずつ+5回ずつ)		井戸端会議をしよう	
16	準備体操、コア・エクササイズ運動、ストレッチ、筋力運動(10回ずつ+5回ずつ)	いつまでもおいしく食べるために		
17	準備体操、コア・エクササイズ運動、ストレッチ、筋力運動(10回ずつ+7回ずつ)		やってみませんか？ 元気の余力のおすそわけ	
18	準備体操、コア・エクササイズ運動、ストレッチ、筋力運動(10回ずつ+7回ずつ)		教室終了後について考えよう①	
19	準備体操、コア・エクササイズ運動、ストレッチ、筋力運動(10回ずつ+10回ずつ)	まとめ「フレイル予防の三本柱」		
20	準備体操、コア・エクササイズ運動、ストレッチ、筋力運動(10回ずつ+10回ずつ)		教室終了後について考えよう②	フレイルチェック・体力測定

加えた点であった。

一定の精度のもとでシルバー会員が教室を運営できるように、プログラムの進め方をセリフ付きでまとめた「フレイル予防で健康寿命をのばそうシルバー人材センター就業指南書」(以降、指南書)、および、運動プログラムの各種体操を実演したDVDを作成した。

各シルバーには、1回60分または90分の内容で構成された20回コースを基本とするプログラムを配布した。なお、教室は住民向けまたは会員向けに開催することとし、いずれもプログラムは同一のものとした。

## 2) フレイル予防サポーター養成研修(以降、養成研修)の開催

教室の担い手を養成するために、埼玉県内の東西南北4つのブロックごとに、シルバーの会員および職員を対象にした3日間(計13.5時間)の養成研修を2018年より毎年開催した(2020年は新型コロナウイルス感染症流行のため中止)。養成研修では研究所の研究員が講師を務め、指南書をもとにフレイル予防のポイントや教室の進め方について講義を行った後、進行役と参加者役に分かれてロールプレイを繰り返し行った。研修終了時にはフレイル予防サポーター(以降、サポーター)認定書を付与した。

### 3) 情報交換会の開催

教室の事業化に取り組んでいる、あるいは取り組みたいと考えているシルバーの会員や職員を対象に、情報交換会を2019年より年に1回開催した。情報交換会では研究所の研究者がファシリテーターを務め、各シルバーにおける事業実施状況や課題を共有し、課題解決に向けて意見交換を行った。

### 4) 相談支援

事業に取り組む中で生じた質問については、連合本部が窓口となり、各シルバーの職員から相談を受け付け、対応した。プログラムに関する専門的な内容に対する問い合わせについては、連合本部を通して研究所が回答した。

## 3. 評価方法

公衆衛生活動の評価枠組みである RE-AIM モデル<sup>7,8)</sup>の各項目うち、普及可能性の評価に有用と考えられる3つの項目、Adoption (採用)、Implementation (実施)、Maintenance (継続)について評価した。なお、Effectiveness (効果)については、教室の安全性、アドヒアランス、潜在的有効性の検証を目的に実施した予備的ランダム化比較試験の結果、サポーターの認定証を有するシルバー会員によって提供された1回/週、全8回の教室により、参加者の敏捷性、バランス、食品摂取多様性が有意に改善したことを報告済みである<sup>9)</sup>。

### 1) Adoption (採用：どれ程のシルバーが事業を実施したか)

全58のシルバーのうち、事業化(会員が担い手となり、住民あるいは会員向けに教室を開催)したシルバーの割合を求めた。なお、活動状況を把握していく中でシルバーの規模によって取組状況に差があるとの推測がなされたため、会員数の3分位で全シルバーを3グループに分類し、養成研修への参加割合、事業の実施割合について $\chi^2$ 検定を行うことで、シルバーの規模と取組状況との関連性を検討した。統計解析はSPSS statistics version 26.0 (IBM Corp., Armonk, NY, USA)を用いて行い、有意水準は5%とした。

### 2) Implementation (実施：どのように実施されたか。対価を伴う形で、事業が実施されたか)

各シルバーに対するアンケート調査を2018年度から2023年度にかけて毎年実施し、教室の開催状況(回数、時間、参加費、謝礼の支払い状況)を調査した。また、教室の事業形態については2023年度に調査を行った。

### 3) Maintenance (継続：単年度で事業が終了せず、継続されるか)

事業を開始したシルバーのうち、2年以上事業を

継続しているシルバーの割合を求めた。

## 4. 事業を実施するうえでの課題の抽出

2021年から2023年度にかけて実施した、事業の実施状況に関するアンケート調査の中で、事業実施にあたっての課題・疑問点について自由記述で回答を求めた。自由記述をコードとして内容の類似性からサブカテゴリーを、サブカテゴリーの類似性からカテゴリーを作成した。なお、同一のシルバーから複数年にわたり同じ回答があった場合、それぞれを別のコードとして取扱った。分析は2人の著者が独立して行い、合意が得られるまで協議した。カテゴリーは【 】、サブカテゴリー〔 〕、コード< >と記す。

## 5. 倫理的配慮

本研究における各シルバーの担当職員へのアンケート調査は、事例研究会に付随して、連合本部の事業の一環として実施された。事例研究会開催にあたり、第1著者が調査データ(連合本部事業としての一次データ)を入手し、これらのデータの本研究への二次利用と分析結果の公表について、連合本部から承認を得た。

なお、連合本部の事業としての一次データの入手には倫理審査が不要であるが、データの研究利用(二次利用)について倫理委員会の承認を得るため、東京都健康長寿医療センター研究倫理審査委員会に付議した。その結果、本研究は当委員会が定める「倫理審査委員会に諮る必要がない研究」の緒条件に該当したため、当委員会において研究倫理審査が不要である研究として判断された。

## III 活動結果

### 1. Adoption (採用)

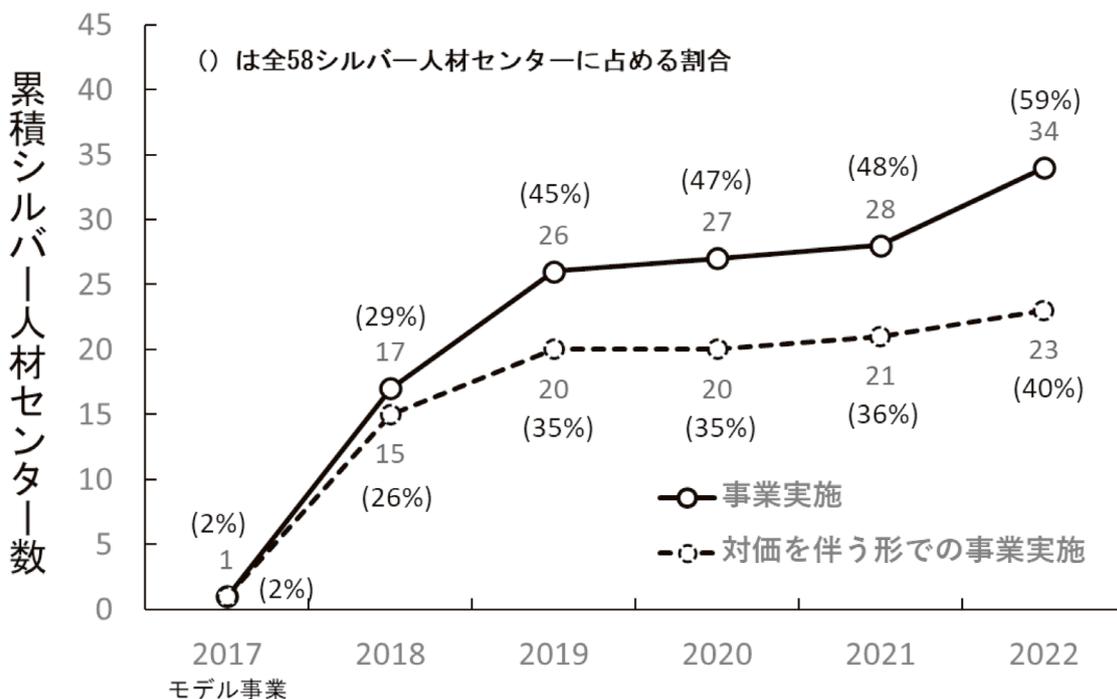
全58のシルバーのうち、2018年から5年間で43のシルバー(74.1%)、353人が養成研修に参加した。そのうち、事業実施に至ったのは34のシルバー(58.6%)であった(養成研修に参加したシルバーの79.1%、図2参照)。シルバーの規模別(小：会員数312人以下、中：313-797人、大：798人以上)にみると、養成研修への参加割合はそれぞれ47.4%、80.0%、94.7% ( $P < 0.001$ )、事業の実施割合は5.3%、65.0%、68.4%であった ( $P < 0.001$ )。

### 2. Implementation (実施)

全58のシルバーのうち、23(39.7%)のシルバーが最低賃金程度もしくはそれ以上の対価(配分金)を伴う形で事業を実施した(事業を実施したシルバーを母数とした場合67.6%、図2参照)。

次に、取組開始から5年間における教室の開催状況を表1に示す。21のシルバー(36.2%)が会員向

図2 事業実施に至ったシルバー人材センター数（累積）の推移



けの教室を、18のシルバー（31.0%）が住民向けの教室を開催した。会員向け教室は、60分未満で1回のみの単発、参加費は「なし」というものが多数を占めた。住民向け教室は、60分以上の10回コースが多数で、1回あたりの参加費は「なし」と「200円以上」に二極化した。

事業の実施形態については、2022年度に実施された事業のうち、会員向け教室は15事業で、すべてが「シルバーの事業」として実施された。住民向け教室は55事業で、そのうち、「独自事業（依頼を受けて会員が就業するのではなく、シルバーが自ら創出し、経営している事業）」が52.7%、「自治体からの委託」が23.6%、「自治会からの依頼」が12.7%、「指定管理の自主事業」が9.1%、「シルバーの事業」としての実施が1.8%であった。

### 3. Maintenance（継続）

2021年までに事業を開始した28のシルバーのうち、21のシルバー（75.0%）が2年以上事業を継続した。

### 4. 事業を実施するうえでの課題

実施にあたって各シルバーが抱いた課題・疑問点については、2021年から2023年までの3年間で24のシルバーが回答した（各年度それぞれ9, 14, 14のシルバーが回答）。

表2に示す通り、68コード、13サブカテゴリー、4つのカテゴリーが生成された。【事業の始め方に関する課題】として「事業化にあたっての漠然とした不安」「新規事業に対する職員の意識づけ」

表1 取組開始から5年間における教室の実施状況

	会員向け教室	住民向け教室*
	21シルバー人材センター 103事業	18シルバー人材センター 154事業
教室の回数, %		
1回	80.6	26.6
2-9回	10.7	19.5
10回	7.8	50.6
11回以上	7.8	2.6
不明	0.0	0.6
教室1回あたりの時間, %		
60分未満	60.2	3.7
60分	11.7	35.1
60分以上	26.2	57.8
不明	1.9	3.2
教室1回あたりの参加費, %		
なし	95.1	42.2
1~100円	1.9	14.8
101~200円	2.9	10.9
201円以上	0.0	31.6
不明	0.0	0.0

2018年～2022年度における事業実績を合計事業数に占める各カテゴリーの割合を示す  
※会員が参加可のものも含める

といった内容が挙げられた。【サポーターに関する課題】として「サポーター確保の難しさ」「説明の個人差」といった課題やサポーターの「資質向上へ

表2 担当職員が抱く事業化にあたっての課題・疑問点

カテゴリー	サブカテゴリー	コード (具体的記述例)
事業の始め方に関する課題	事業化にあたっての漠然とした不安	事業を進めることになった場合、何から始めればいいのか 具体的な開催方法等がわからず不安な状況
	新規事業に対する職員の意識づけ	新しいことを進めるためには、前向きな職員が必要
サポーターに関する課題	サポーター確保の難しさ	研修を受講した会員が高齢化や家庭の事情等により退会し、現状2人のサポーターしかいない 新規サポーターが増えない 他の就業と両立が難しく、断念してしまうことが多々ある フレイルの宣伝を行っているが、なかなか興味を持ってもらうことが出来ない
	資質向上への取組方法	サポーターのスキルアップ方法 サポーターの勉強会を実施しているシルバーがあれば、取組について知りたい
	説明の個人差	サポーター説明の個人差
新規参入に関する課題	自治体事業等との競合による新規参入の難しさ	市ではすでに同様のインストラクター（ボランティア）を養成しており、新しく入り込む余地に乏しい 町では高齢者を対象とした事業が多く、参入する余地があるのか不安
	自治体等からの委託の得方	教室の売り込み（セールス）の仕方を知りたい どのように市とタイアップしているか どのように市から仕事をいただいているか 市や関係団体から委託を受ける場合、どういった経緯で事業として実施することになったのか
教室運営に関する課題	効果的な教室参加者募集	効果的な参加者募集方法
	採算のとれる教室運営の方法	参加費の決定方法を知りたい 収入および支出（配分金・会場費・保険等）の内訳について 参加費を基にどのようにフレイル予防事業を運営しているかを知りたい 自治体との関りが無いので、場所の確保や配分金の支払いをどうしていくか 教室の開催には練習や教材の準備が必要だが、会員はボランティアで行っているのか
	新たなプログラムの要望	だんだんとメニューがマンネリ化してきている 新しいコーディネーション運動を教えてほしい 社会プログラムで皆にゲーム等を考えて頂けたらいい
	参加継続に向けた工夫	参加者に継続して来てもらうために工夫していること
	複数回コースへのステップアップに向けて	「試しに1回」や「開催されるイベントの内の1コマ」等、単発の依頼が多い 他シルバーでは効果を得るためにどれくらいの期間継続的に実施しているか 10回・20回コースへのステップアップをどう進めれば良いか 自治会等の発注者から複数回コースを受注する良い方法
教室終了後の展開について	受講生のサークル化の展開事例	

の取組方法]に関するニーズが出された。【新規参入に対する課題】では、〔自治体事業等との競合による新規参入の難しさ〕といった課題に対して〔自治体等からの委託の得方〕を知りたいといったニーズも出された。【教室運営に関する課題】では〔効果的な教室参加者募集〕〔採算のとれる教室運営の方法〕〔新たなプログラムの要望〕〔参加継続に向け

た工夫〕〔複数回コースへのステップアップに向けて〕〔教室終了後の展開について〕が挙げられた。

なお、取組状況別にみると、事業未実施のシルバーでは【事業の始め方に関する課題】が、取組開始後数年が経過したシルバーでは【教室運営に関する課題】の中でも〔新たなプログラムの要望〕が多く挙げられた。また、対象者別にみると、住民向け

教室を実施するシルバーからは、【新規参入に対する課題】が多く挙げられた。

## IV 考 察

本活動報告では、取組の概要を報告するとともに、「シルバー会員が仕事として教室の運営を担う」というモデルの普及可能性を、採用、実施、継続という観点から評価した。ここでは、それぞれの評価側面から、普及可能性や普及にあたっての課題について考察を深める。

### 1. 本モデルの普及可能性

マーケティング理論の一つであるイノベーター理論<sup>10)</sup>によると、新しい商品やサービス・アイデアは、①冒険的で新しいアイデアへの関心が高い「イノベーター」(全体の2.5%)と呼ばれる層から採用され始め、次第に②新しいアイデアを思慮深く採用し、オピニオン・リーダーシップを有している「初期採用者」(13.5%)、③トレンドに乗り遅れたくないが慎重派である「初期多数派」(34.0%)、④イノベーションに対して懐疑的で導入側が多数派だと確証を得てから採用する「後期多数派」(34.0%)へと広がり、最後に⑤新しいモノに全く興味を持たない層である「ラガード」(16.0%)に達するとされている。また、イノベーションが広く普及するかどうかは、「イノベーター」と「初期採用者」を合わせた“16%の壁”を超えるかどうかを鍵になるとされている<sup>10)</sup>。この理論は、社会学やビジネス、公衆衛生などの分野で広く用いられており、16%が普及可能性を判断する上での一定の価値基準になり得ると考えられる。そこで、本活動報告では、「シルバー会員が仕事として対価を得ながらフレイル予防教室の運営を担う」という試みをイノベーションと捉え、同理論に基づき、本モデルの実施状況の評価することとした。なお、今回は、今後の可能性を鑑み「実施に重点を置いた場合」と、当初の目的である「対価を伴うことに重点を置いた場合」の2段階で評価することとした。

#### 1) 実施に重点を置いた評価

今回の取組では、モデル事業実施後、2018年から5年間で58.6%のシルバーが事業実施に至った。この採用状況をイノベーター理論に照らし合わせると、“16%の壁”をはるかに超え、「初期多数派」や「後期多数派」という保守的な層にまで取組が普及したと考えられる。前述の通り、「初期多数派」はトレンドに乗り遅れたくないが慎重派であり、「後期多数派」はイノベーションに対して懐疑的で導入側が多数派だと確証を得てから採用するという特徴があるとされている<sup>10)</sup>。今回の取組では、毎年

情報交換会を開催し、事業にいち早く着手したシルバーにオピニオンリーダーとして事業実施のメリット等を発表してもらったり、すでに多くのシルバーで取り組まれていることを伝えたりしたことが、こうした層に対する普及を促したのではないかと考えられる。

#### 2) 対価を伴うことに重点を置いた評価

今回の取組では、5年間で39.7%のシルバーが対価を伴う形での事業実施に至っており、“16%の壁”を超えていた(事業化したシルバーを母数とした場合67.6%)。

本取組は、「高齢者が対価を得ながら教室運営を担う」というモデルの普及を目的としたものであるため、シルバー会員に謝礼が支払われるか否かを一つの評価軸とした。シルバーではボランティア活動にも取り組んでおり、会員の自主性・自発性のもとに教室が行われるのであれば謝礼の支払いは必須ではない。しかし、事業の広がりや魅力的な仕事を創るという観点から、謝礼が支払われるような事業の企画を各シルバーに促してきた。その結果、採算がとれるよう各シルバーが工夫を凝らし、また、情報交換会で工夫点を共有したことが、対価を伴う形での事業化につながったと考えられる。無償ではなく、有償の事業とすることにより、教室を担当するシルバー会員の動機や関与の高まりが期待できることから、持続可能な事業にするうえで有償化は重要な要素と言える。

以上のように、“16%の壁”を超えて事業が普及したこと、また、対価を伴う形で事業が実施されたこと、また、事業を実施したシルバーのうち75.0%が2年以上事業を継続したこと、から、「シルバー会員が仕事として教室の運営を担う」というモデルの普及可能性が示された。

### 2. 普及にあたっての課題

第一に、【事業の始め方に関する課題】として、[新規事業に対する職員の意識づけ]の必要性が挙げられた。事業化にあたっては、事業の性質上、人材確保、参加者募集、教室の企画や質の担保、経理をはじめとした教室運営など、職員が担う役割が大きい。そのため、今回の取組では会員向けの養成研修に職員の参加を促した。一方で、[事業化にあたっての漠然とした不安]も挙げられており、これは養成研修が会員向けであったため、職員が事業を企画するための学びが不足したと推測される。今後、同モデルを普及していくには、養成研修の内容を見直すとともに、教室開催にあたっての不安が軽減されるよう、事業化の手順を明確に示す必要がある。

第二に、【サポーターに関する課題】では、人材確保の難しさや、サポーターによる説明に個人差がある等、資質向上に関する課題が挙げられた。今回の取組では、とくに小規模のシルバーで養成研修への参加や事業実施に至りにくいことが確認されており、人材の確保が事業実施の障壁になっていると考えられる。あわせて、会員に興味を持ってもらうことの難しさも指摘されており、今後は、連合本部が掲げる魅力ある仕事づくりという理念に叶うよう、会員にフレイル予防の重要性を認知してもらい、サポーター業務が魅力的なものと感じてもらえるような働きかけが必要と考えられる。一方で、本取組では、ボランティアではなく仕事として実施することから、提供されるサービスのクオリティが求められる。これを担保するには、「説明の個人差」の解消が重要であり、そのためにはサポーターの「資質向上への取組方法」も検討していく必要がある。

第三に、自治体や関係団体が実施する既存事業との競合といった【新規参入に関する課題】が挙げられた。実際に、2014年以降、厚生労働省は住民主体の「通いの場」づくりを推進しており、1,699市町村で合計145,641箇所の「通いの場」が存在しているとされる(2022年時点)<sup>11)</sup>。したがって、各シルバーが抱く新規参入の困難感は当然のものと考えられる。しかし、参入の余地がないわけではない。報告されている「通いの場」<sup>11)</sup>のうち週1回以上の実施は38.9%に過ぎず、約6割は介護予防効果の観点では十分な開催頻度に至っていない。したがって、介護予防効果を高めるために一部の運営をシルバーに依頼して開催頻度を高める、という事業の活用方法も考えられる。また、どの地域にも「通いの場」があるわけではなく、“ボランティアなどの担い手がないために開催できない”、“自治体としては戦略的に「通いの場」を立ち上げたいが、自然発生的には立ち上がらない”というケースもあり、そのような地域にこそ、シルバーが参入する余地があると考えられる。今後、同モデルを普及していくには、活用場面を明確にした上で、シルバーによる教室運営が高齢者就労にもつながるといふ付加価値を最大限にアピールしていく必要がある。

第四に、【教室運営に関する課題】では、「採算の取れる教室運営の方法」を知りたいといった要望が多く挙げられた。活動結果に示す通り、今回の活動では住民向け教室の54.5%が委託を受けていないという実態がある中で、教室運営にあたり資金の問題が大きな課題であることが伺われる。そこで、普及拡大の際には、採算がとれているシルバーの好事例を示すことにより、採算をとるノウハウを共有する

必要がある。

### 3. 本活動の限界と今後の展望

本活動は一つの市区町村に留まらず、埼玉県全域での広域的な取組であったという長所がある一方で、研究所からのサポートを得やすい距離にある県での実践であったという限界点が挙げられる。本活動では、教材作成やサポーター養成研修を研究所の研究者が行っており、他地域での展開にあたっては、研究所が担うサポート体制の広域化、および、研究所の代わりとなるサポート体制の構築が必要と考えられる。

また、本活動では小規模のシルバーでの事業化にも限界点があった。その背景として、小規模なシルバーではサポーターとなる会員が少ないだけでなく、事業化を支える職員も少ないという現状がある。このような状況下で、今後、本モデルを小規模のシルバーにも普及させるためには、近隣のシルバーとの連携を図り共同で事業を行うなど、事業の広域化・効率化の必要性も考えられる。

## V 結 論

「シルバー会員が仕事として教室の運営を担う」というモデルの普及に取り組んだ結果、半数以上のシルバーが事業を実施したこと、40%のシルバーが対価を伴う形で事業を実施したこと、事業を実施したシルバーの75%が2年以上事業を継続したことから、同モデルの他地域への普及可能性が示された。一方で、実施にあたっては、【事業の始め方に関する課題】【サポーターに関する課題】【新規参入に関する課題】【教室運営に関する課題】という4つの課題が浮き彫りとなった。同モデルには、地域におけるフレイル予防の担い手の確保という目的のもと、現状の住民ボランティアの育成・組織化、民間事業者への委託に加わる第三の選択肢となるというメリットがある。また、高齢者にとって魅力のある就業機会の創出につながることを期待されるとともに、高齢者の健康づくりという新たな分野に高齢者就労の受け皿が広がるというメリットもある。今後は、浮き彫りとなった課題に対する対策を検討し、更なる普及を目指す。

事業の実施にあたり多大なるご協力をいただいた埼玉県内のシルバー人材センターの皆様、視察を受け入れ、情報提供をいただいた養父市高齢福祉部および養父市シルバー人材センターの皆様、養成研修にご尽力いただいた小笠原資子氏、曲淵尚子氏、佐伯京子氏、秦俊貴氏、大曾根由実氏、データのとりまとめにご協力いただいた太田陽子氏に深く感謝申し上げます。

本研究はJSPS 科研費JP20K18974の助成を受けた。また、共著者である大須賀洋祐は公益財団法人健康・体力づくり事業財団より研究助成金を受領した。その他の著者については、開示すべきCOIはない。

( 受付 2024. 6.11 )  
( 採用 2024. 8.22 )  
( J-STAGE 早期公開 2024.11. 8 )

## 文 献

- 1) 北村明彦, 清野 論, 野藤 悠, 他. フレイルの概念について: 公衆衛生的視点から (特集 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に向けて). 地域保健 2019; 50: 34–39.
- 2) 一般社団法人日本老年医学会: フレイルに関する日本老年医学会からのステートメント. 2014. [https://jpn-geriat-soc.or.jp/info/topics/pdf/20140513\\_01\\_01.pdf](https://jpn-geriat-soc.or.jp/info/topics/pdf/20140513_01_01.pdf) (2024年4月3日アクセス可能).
- 3) Shinkai S, Yoshida H, Taniguchi Y, et al. Public health approach to preventing frailty in the community and its effect on healthy aging in Japan. *Geriatr Gerontol Int* 2016; 16: 87–97.
- 4) Seino S, Nishi M, Murayama H, et al. Effects of a multi-factorial intervention comprising resistance exercise, nutritional and psychosocial programs on frailty and functional health in community-dwelling older adults: a randomized, controlled, cross-over trial. *Geriatr Gerontol Int* 2017; 17: 2034–2045.
- 5) 野藤 悠, 清野 論, 村山洋史, 他. 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. *日本公衆衛生雑誌* 2019; 60: 560–573.
- 6) Nofuji Y, Seino S, Abe T, et al. Effects of community-based frailty-preventing intervention on all-cause and cause-specific functional disability in older adults living in rural Japan: a propensity score analysis. *Prev Med* 2023; 169: 107449.
- 7) Glasgow RE, Vogt TM, Boles SM. Evaluating the public health impact of health promotion interventions: the RE-AIM framework. *Am J Public Health* 1999; 89: 1322–1327.
- 8) Glasgow RE, Harden SM, Gaglio B, et al. RE-AIM planning and evaluation framework: adapting to new science and practice with a 20-year review. *Front Public Health* 2019; 7: 64.
- 9) Osuka Y, Nofuji Y, Seino S, et al. The effect of a multi-component intervention on occupational fall-related factors in older workers: a pilot randomized controlled trial. *J Occup Health* 2022; 64: e12374.
- 10) エベレット ロジャーズ. イノベーションの普及. 三藤利雄訳. 東京: 翔泳社. 2007; 201–300.
- 11) 厚生労働省老健局老人保健課. 介護予防・日常生活支援総合事業等 (地域支援事業) の実施状況 (令和4年度実施分) に関する調査結果. 2023. <https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001214325.pdf> (2024年4月3日アクセス可能).

## Possibility of diffusion and challenges of a frailty prevention class hosted by older adults: Efforts by the Saitama Prefecture Silver Human Resources Center Federation Headquarters

Yu NOFUJI\*, Shoji SHINKAI<sup>\*,2\*</sup>, Yosuke OSUKA<sup>\*,3\*</sup>, Satoshi SEINO<sup>\*,4\*</sup>, Miki NARITA<sup>\*,5\*</sup>, Kumiko NONAKA\*, Yuri YOKOYAMA\*, Shizue HAGIWARA<sup>6\*</sup>, Toshie FUJIKURA<sup>6\*</sup>, Yoshinori FUJIWARA\* and Hiroshi MURAYAMA\*

**Key words** : frailty prevention, Silver Human Resources Center, senior employment, dissemination

**Objectives** Since 2018, the Saitama Prefecture Silver Human Resources Center (SHRC) Federation Headquarters and Tokyo Metropolitan Institute for Geriatrics and Gerontology has attempted to diffuse a business model in which SHRC members are compensated for operating a frailty prevention class. This activity report clarifies these efforts, examines the feasibility of diffusing this model based on each SHRC's project implementation status, and summarizes the relevant issues.

**Methods** To promote the commercialization of classes, all 58 SHRCs in Saitama Prefecture were offered (1) class programs comprising a multifactorial program (exercise, nutrition, and social interactions) and teaching materials, (2) training courses for frailty prevention supporters who manage the classes (three days × four blocks/year), (3) project information exchange meetings (held once annually), and (4) consultation support for project implementation. A questionnaire survey on the project implementation status was conducted among SHRC employees to evaluate the possibility of project diffusion based on adoption, implementation, and continuation. Furthermore, project implementation issues were categorized using free descriptions as codes to create subcategories based on content and categories based on subcategory similarities.

**Results** Regarding adoption, among the 58 SHRCs, 43 (74.1%) participated in training courses for frailty prevention supporters and 34 (58.6%) implemented the project from 2018 onwards. Regarding implementation, 23 (39.7%) SHRCs provided rewards to frailty prevention supporters (67.6% of the SHRC that implemented the project). Regarding continuation, 21 of the 28 SHRCs (75.0%) that began the project by 2021 continued it for two years or longer. Moreover, implementation challenges related to project initiation, supporters, new entrants, and class management were categorized.

**Conclusions** More than half of the SHRCs implemented the project, 40% of SHRC provided rewards for frailty prevention supporters, and 75% of SHRCs that implemented the project continued working on it. Hence, the model may be extended to other regions. However, four issues have been identified. The model is likely to have a ripple effect, increasing the number of individuals involved in community frailty prevention and creating attractive employment opportunities for the elderly. We intend to address these challenges and disseminate our model further.

---

\* Tokyo Metropolitan Institute for Geriatrics and Gerontology

2\* Kagawa Nutrition University

3\* National Center for Geriatrics and Gerontology

4\* Yamagata University

5\* Tokyo Online University

6\* Ikiikisaitama (Saitama Prefecture Silver Human Resources Center Federation)