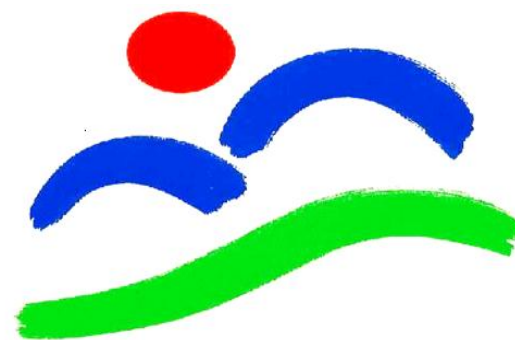


# テレビ電話・IP告知端末を 活用した健康管理や見守りシステム



人と自然がきらめく町

きもべつ



喜茂別町元気応援課  
喜茂別町地域包括支援センター  
平成27年2月



- 人口：2,327名（12月末現在）
- 男：1,164名　　女：1,163名
- 高齡者数：891名
- 高齡化率：38.29%
- 世帯数：1,263世帯



# IP告知端末



# 現在の取り組みについて

ICT活用による「新しい公共」型「地域の安心と活性化」事業（社会イノベーション推進のためのモデル事業）として、平成23年度から取り組んでいる。

## 1. 実施自治体（3町、1村）

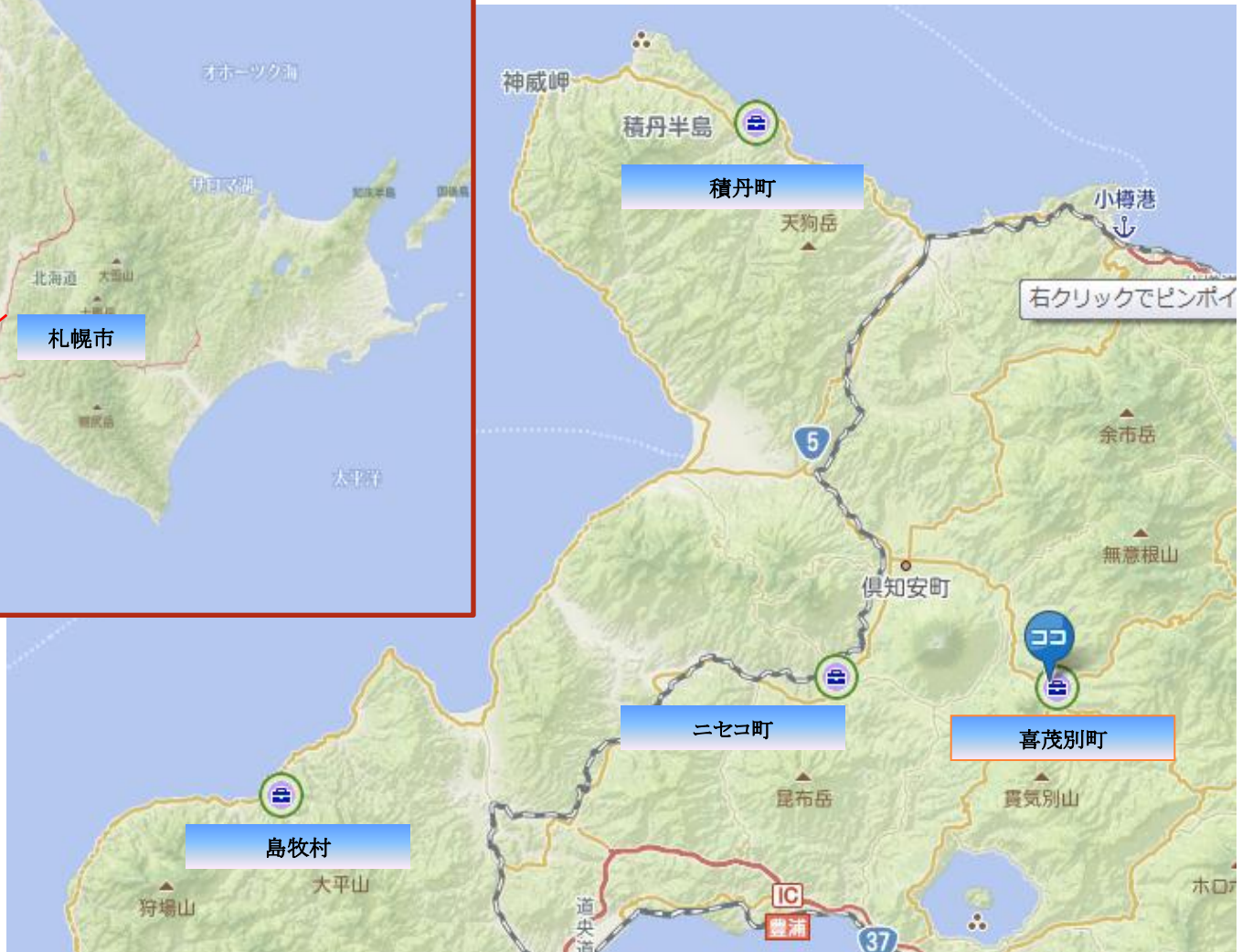
- ・喜茂別町、ニセコ町、積丹町、島牧村

## 2. 実施内容

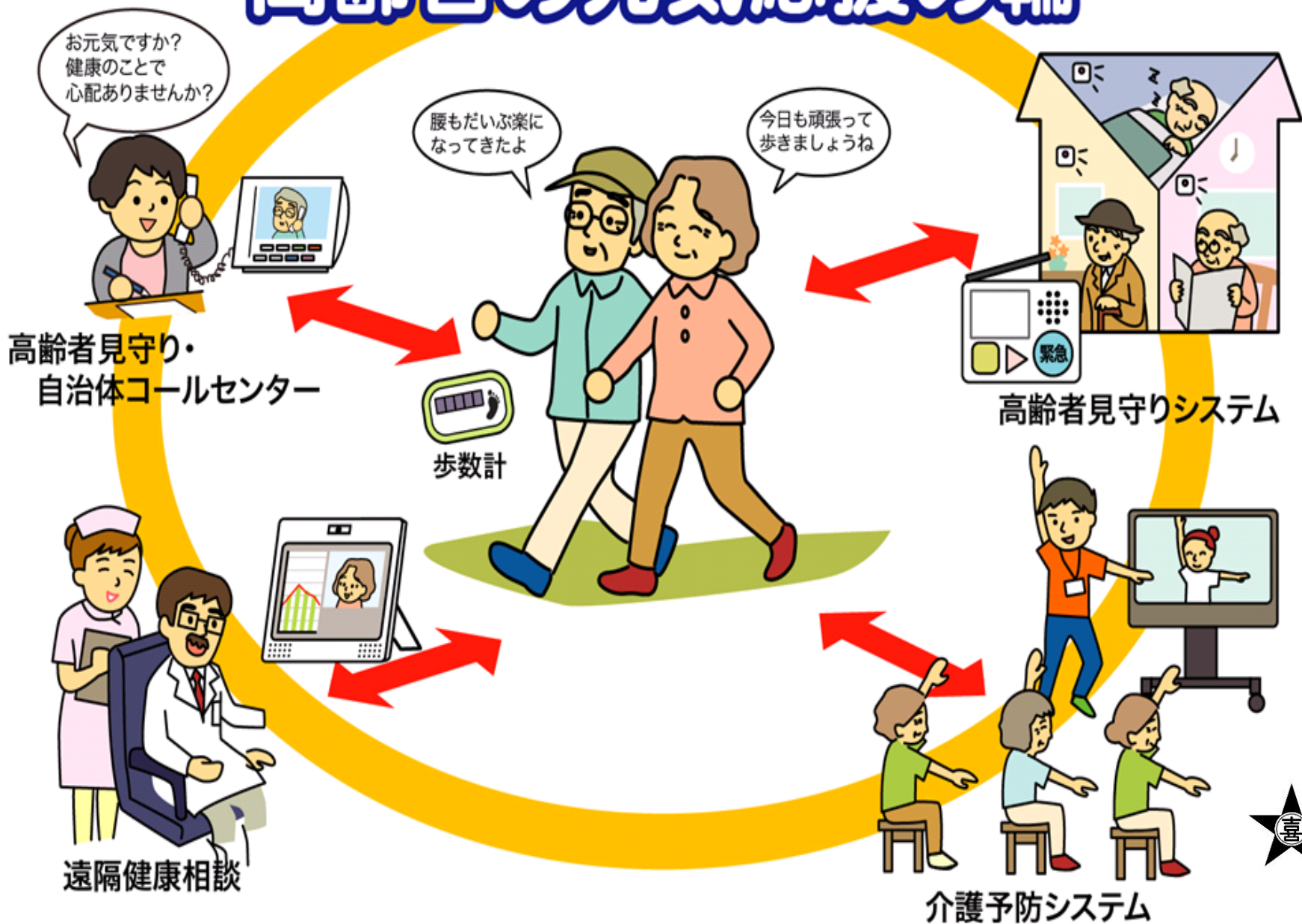
- ①介護予防
- ②見守りセンサー
- ③遠隔健康相談
- ④コールセンター



# 4町村の位置



# 高齢者の元気応援の輪



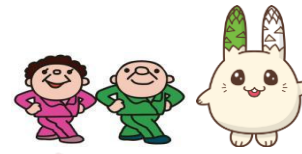
# 実施状況

	喜茂別町	ニセコ町	積丹町	島牧村
①遠隔健康相談	実施 約20名	実施 20名	実施 40名	実施 30名
②見守り	実施 5件	実施 15件	不要	実施 5件
③介護予防	未導入	導入検討	導入検討	不要
④コールセンター	実施	未導入	未導入	未導入














# 体づくりは 元気づくり 目指せ！きもべつ元気シニア



介護予防事業とは、自分らしい生活をできるだけ長く続けられる人を増やすため、喜茂別町で力を入れている取り組みのひとつです。簡単に言えば、介護が必要な状態になるのを予防するためのきっかけづくりです。様々な活動がありますので、元気づくりの第一歩をふみ出してみませんか？

	午前	午後
月曜	<p>エクササイズ倶楽部 音楽に合わせて行うストレッチや筋トレ、リズム体操など楽しく動いて体すっきり！</p> 	<p>うたごえサークル カラオケ好きなら誰でも参加できる集まり。</p> 
火曜	<p>ウサバラ元気体操教室 ★さわやかコース 姿勢すっきり、いつまでもさわやかシニアを目指します！</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>ふれあいサロン 好きな事をしながら交流を楽しむ集まりです。 (曜日により内容が変わります)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  手芸                 </div> <div style="text-align: center;">  レク                 </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  麻雀・花札 おしゃべり交流                 </div> </div>
水曜	<p>ウサバラ元気体操教室 ★バランスコース バランス能力をみがいて、転びにくい体づくりを目指します！</p>	
木曜	<p>ウサバラ元気体操教室 ★うきうきコース 足腰きたえて、お出かけを楽しめる体づくりを目指します！</p>	
<p>※参加するには、事前に保健師との面談が必要です。</p>		
金曜	<p>ストレッチボールクラブ 最先端のトレーニングで体幹部の強化をはかります。 (月1~2回)</p>  <p>ノルディックウォーク友の会 歩行専用のボールを使って歩くと嬉しい効果がたくさんあります！ (月1回)</p>  <p>ふまねっとサークル 頭と体の楽しい体操 (月1回)</p> 	<p>曜日不定（午後開催） マシントレーニング講習会 正しいマシンの使い方や自分に合った調整の仕方をご指導します。 (年5~6回)</p> 



平成26年度 喜茂別町介護予防事業

# ウサパラ元気体操教室



午前

**うきうきコース**  
(足腰強化!)

毎週 <sup>も</sup>木 曜日  
10:00~11:30

**さわやかコース**  
(姿勢すっきり!)

毎週 <sup>か</sup>火 曜日  
10:00~11:30

**バランスコース**  
(バランス改善!)

毎週 <sup>すい</sup>水 曜日  
10:00~11:30



いずれの教室も、安全で効果の高い「イスで行なう体操」が中心となっていますので無理なく安心して取り組みます。

お昼

ここから先は必要に応じて...



**ふれあい食堂 ~お昼ごはん~**

1食 432円 ※1週間前までにご予約ください



曜日により内容が変わります



**サロンでゆったり**



脳トレ

カラオケ



おしゃべり  
交流



麻雀・花札など



午後

対象者：65歳以上の町民で、保健師が必要と認めた方  
お身体の状態に合わせ、もっとも効果的な教室をおすすめします！

【お問合せ】

喜茂別町役場 元気応援課

喜茂別町社会福祉協議会

☎ 55-5101

☎ 33-3024



# 見守りセンサー設置

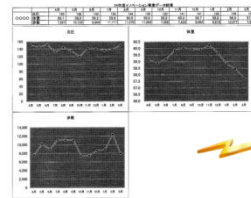
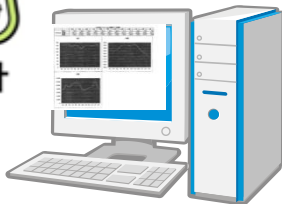
利用者宅の①居間、②寝室、③玄関にセンサーを設置。  
一定時間、動きがみられず、「異常」と判断された場合は、あらかじめ指定した3か所（家族・近所・民生委員・消防など）の連絡先に通報される仕組み。  
センサーが感知した動きの確認は、インターネットを介して生活リズムの情報収集が可能となっている。

5件設置



# 遠隔健康相談： テレビ電話健康ネットワーク

歩数計を1週～2週に1回データ更新し、健康状態を数値・グラフ化（視覚化）、データを確認しながら適切な指導を受けられる。



**医師や健康管理士**



## 遠隔健康相談参加者の感想

### Aさん 女性62歳

万歩計をつけて、歩くことを意識するようになりました。一度洗濯をして使えなくなったら、歩く気がしなくなりました。

また、噛むことも気をつけるようになりました。

これを通じて一週間に一回、皆さんと会えるのがとても楽しみです。おかげさまで今まで顔は知っていても直接お話ししたことがなかった人とも話せるようになりました。

とてもうれしく思っています。



## 遠隔健康相談参加者の感想

### Bさん 男性70歳

運動はウォーキングを1時間ほどします。冬は雪で滑るしバランスを保つために、ノルディックポールで歩いています。そしていつもバランスを自分で確認しています。そうすると、ああ、きれいに歩けているなと思うとやはり嬉しくなりますし、頑張ったせいか最近痩せてきたねと言われるようになりました。

以前はご飯を一膳食べていましたが、少し減らしています。間食も止めました。体重計に乗って試行錯誤の毎日ですが、どんな事でもそういう試行錯誤する事自体がとても大事なのではないかと思います。

楽しみは、パークゴルフをすることや、夕方6時頃に夫婦で誘い合いながら一緒に歩く事です。大体一緒に歩いています。ゆっくり互いの速度を合わせて、話しながらコミュニケーション



# コールセンター：見守り隊コール



見守り隊として、2名配置

配信の返事がない方や心配な方にIP端末を使い電話をしている

知らせませケン 1/1 ページ




きもべつ見守り隊からのお知らせ 07/31 08:

**こんにちは**  
**お元気ですか？**  
**今日の体調を教えてください**

何か心配なことがある場合は、  
きもべつ見守り隊(IP31-3000  
まで連絡をお願いします。

**体調は下のボタンを押してください。**

良好です    少し心配    相談あり



# 実績



## <1か月分の状況>

実施世帯数:月曜日 38世帯  
火曜日 36世帯  
水曜日 37世帯  
木曜日 34世帯

1週間で145世帯

臨時対応人数:1日5~10名

## <事業成果として>

- ・お腹の痛みの訴えがいつもと違う反応で「あれ?」と思えたことで、病院受診につないだところ、重傷な病気が発見された。
- ・周囲も心配していた方で、電話での信頼関係が構築され、デイサービスの利用をスムーズに受け入れられた。





# I P 端末活用してのメリットエピソード

## ★子育て中の母より

「こんなブツブツ出てるんです」

「熱はあるけど、こんな感じで動いています。」

と、相談あった際、実際に見て判断し、助言ができた。

## ★年配者から

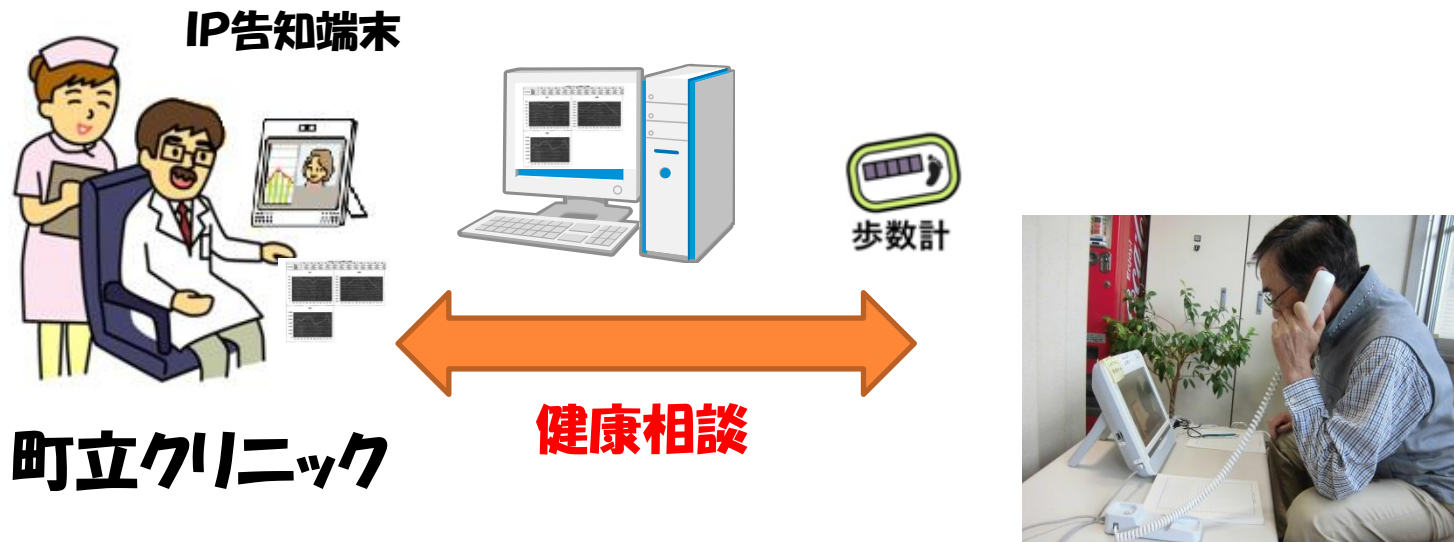
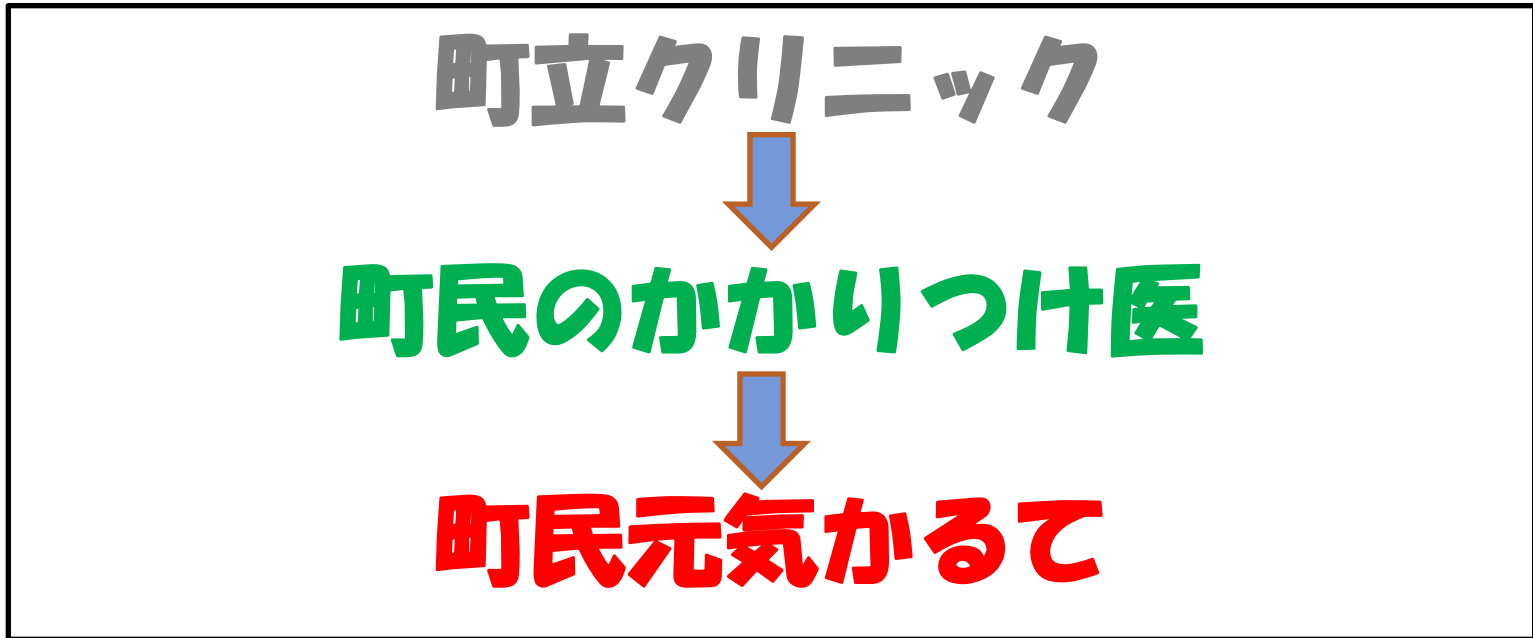
こんな書類が来たけど・・・今までは電話で言葉だけでわかりにくかったが、画像をみながら、こちらも見せながら指示できる。

## ★全年齢

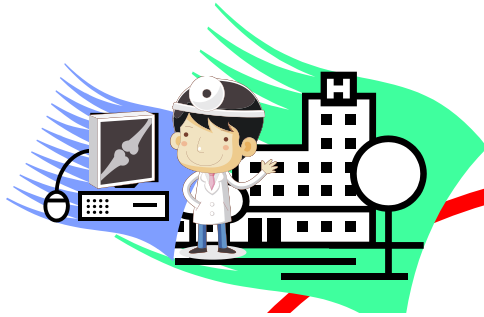
顔をみながら、表情を確認しながら話せる安心感。



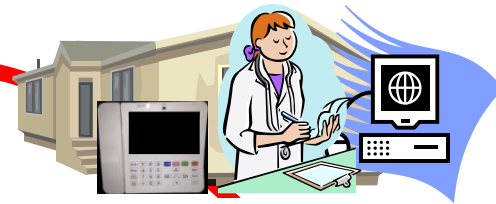
# 今後の展望



# I T技術と人の繋がりで福祉・医療の充実。

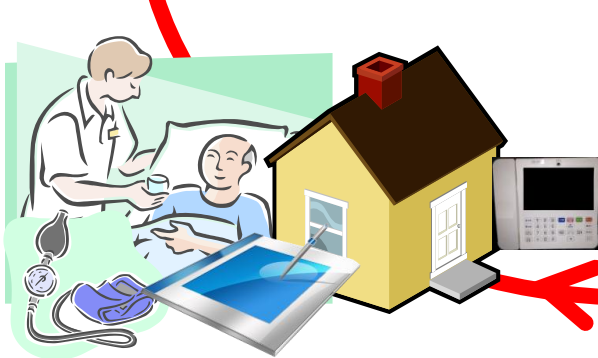


喜茂別町立クリニック



ふれあい福祉センター

喜茂別町情報通信基盤



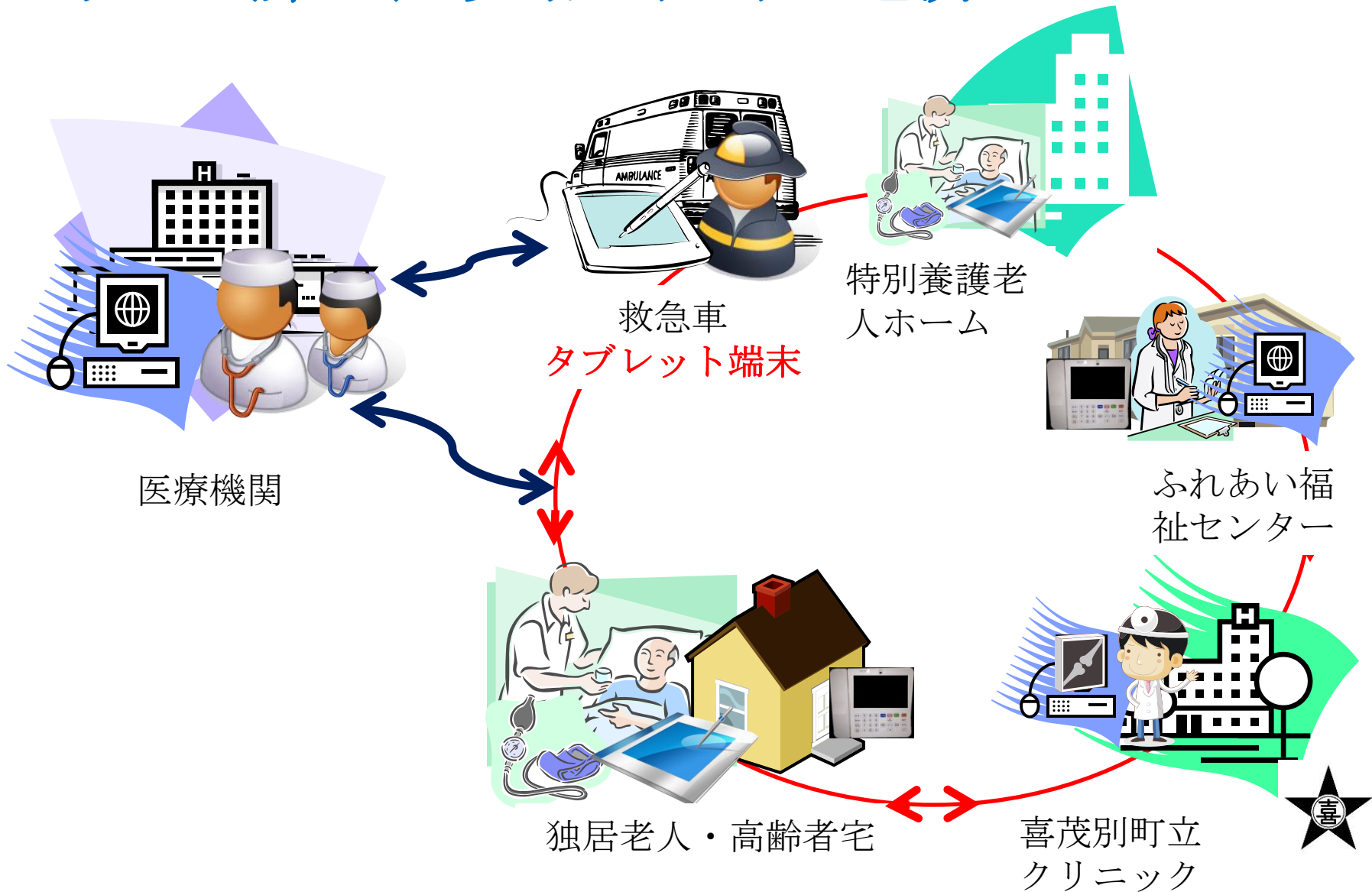
独居老人・高齢者宅



特別養護  
老人ホーム



# 救急（緊急）現場と医師の連携



END

喜茂別町元気応援課（喜茂別町地域包括支援センター）

TEL：0136-55-5101

FAX：0136-33-3000

