武蔵野市いきいきサロン
開設相談会説明資料

～まちぐるみの支え合い「地域包括ケア」のさらなる推進に向けて～

近所・支え合い・健康づくり

ＫＳＫ

武蔵野市　健康福祉部　高齢者支援課



配布資料

資料１　武蔵野市いきいきサロン開設相談会説明資料

資料２　いきいきサロン事業運営の際のＱ＆Ａ集

資料３　武蔵野市いきいきサロンパンフレット・リーフレット

資料４

- 武蔵野市いきいきサロン事業補助金交付申請書（両面印刷）
- 武蔵野市いきいきサロン事業収支予算書　（片面印刷）
- 補助金交付申請書、収支予算書　記載例　（片面印刷）

いきいきサロン事業とは

いきいきサロンは、**週１回**以上、**概ね65歳以上**の高齢者の方を対象に、介護予防のための**健康体操等を含むプログラム**（２時間程度）を行う通いの場です。市はその団体に補助を行っています。

① **社会的孤立感の解消**
② **心身の健康維持**
③ **要介護状態の予防**
④ **住み慣れた地域での在宅生活の継続支援**

背景（武蔵野市の現状）

【武蔵野市のいま】
人口　148,513名
65歳以上人口　34,190名
100歳以上　147名
（令和８年９月１日）

高齢化率　23,0％

【令和12年（2030年）の推計値】
人口　152,387名
65歳以上人口　36,435名

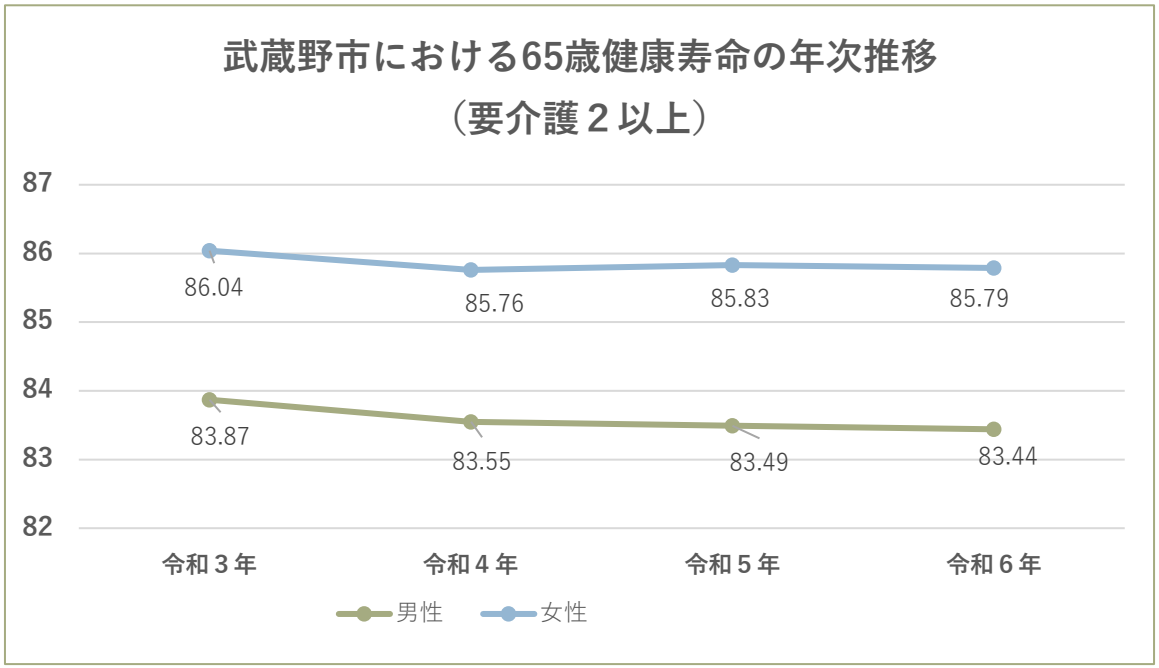
高齢化率　24.5％



令和６年版内閣府高齢社会白書では、2030年全国の**高齢化率は30.8%**となり、男性の平均寿命は82.56歳、女性の平均寿命も88.62歳といずれも上昇し、いずれは、平均寿命は90歳代になるといわれています。

背景：健康づくり（65歳健康寿命）

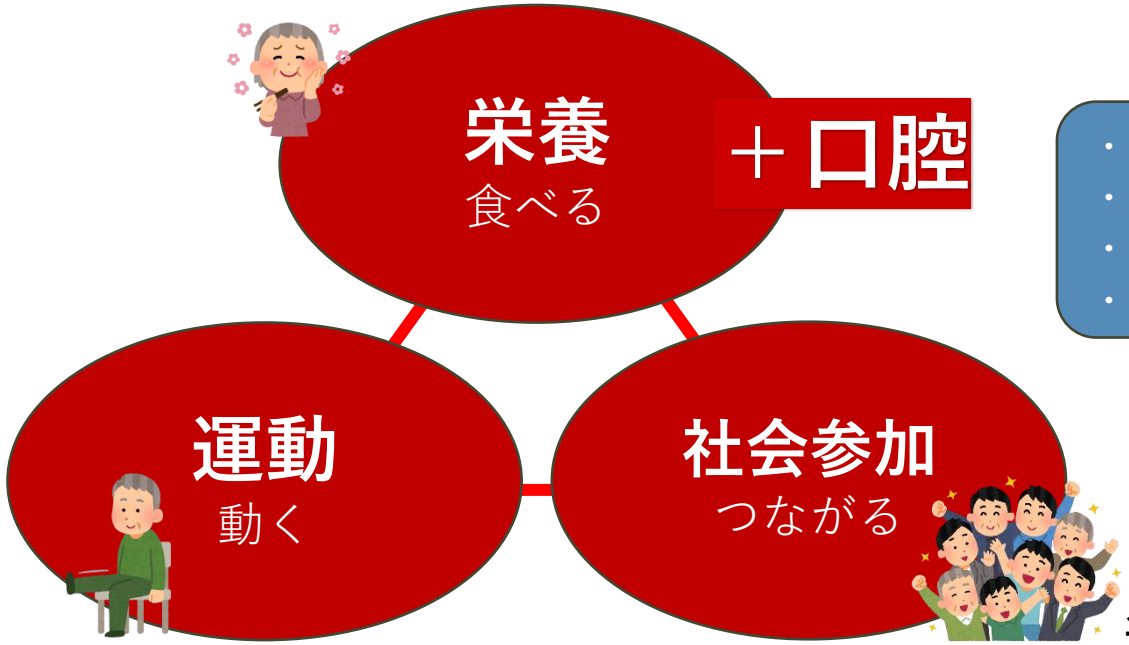
65歳健康寿命：要介護２（東京保健所長会方式）は、65歳以上の人が要介護２以上の認定を受けるまでの状態を「健康」と考え、その認定を受けた年齢を平均的に表すものです。



東京都がホームページで公表している資料より
https://kenko-station.metro.tokyo.lg.jp/category4/plan21/65kenkou.html

☆参考：東京都
令和6年　男性82.81歳　女性86.06歳
大切なのは**健康寿命をのばす**こと！

背景：健康長寿の３つの柱（フレイル予防）



・疲れやすい
・食欲がなくなる
・ちからが落ちた
・外出が減った



適切な運動や、食事、社会交流などで機能を取り戻すことができます。

高齢による衰弱、転倒・骨折、関節疾患、認知症など、加齢に伴って起きやすくなる症状は、体力・筋力の維持、日常生活の改善によって、予防することができます。

だから、介護予防が必要です！

背景：健康づくり（介護保険を利用している方の原因）

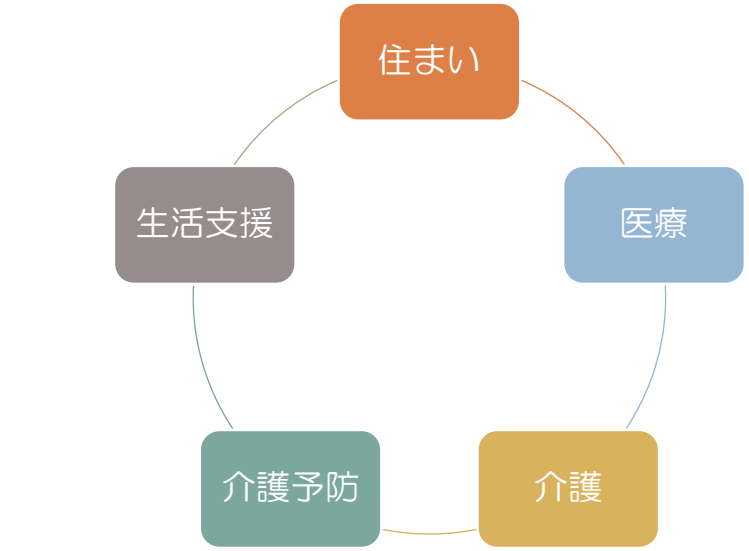
介護が必要な度合	要支援・要介護度	第１位	第２位	第３位
軽	要支援１	高齢による衰弱	関節疾患	骨折・転倒
	要支援２	関節疾患	骨折・転倒	高齢による衰弱
	要介護１	認知症	脳血管疾患	骨折・転倒
↓	要介護２	認知症	脳血管疾患（脳卒中）	骨折・転倒
	要介護３	認知症	脳血管疾患（脳卒中）	骨折・転倒
	要介護４	脳血管疾患（脳卒中）	骨折・転倒	認知症
重	要介護５	脳血管疾患（脳卒中）	認知症	骨折・転倒

関節疾患、骨折・転倒…加齢に伴う心身機能の低下≒運動で対処可能です

令和4年国民生活基礎調査より

背景：支え合い（地域包括ケアシステム）

住み慣れた地域で自分らしい生活を最後まで続けることができるように地域内で助け合う体制



地域包括ケアシステム

＝

武蔵野市では…

「まちぐるみの支え合いの仕組みづくり」



テンミリオンハウス

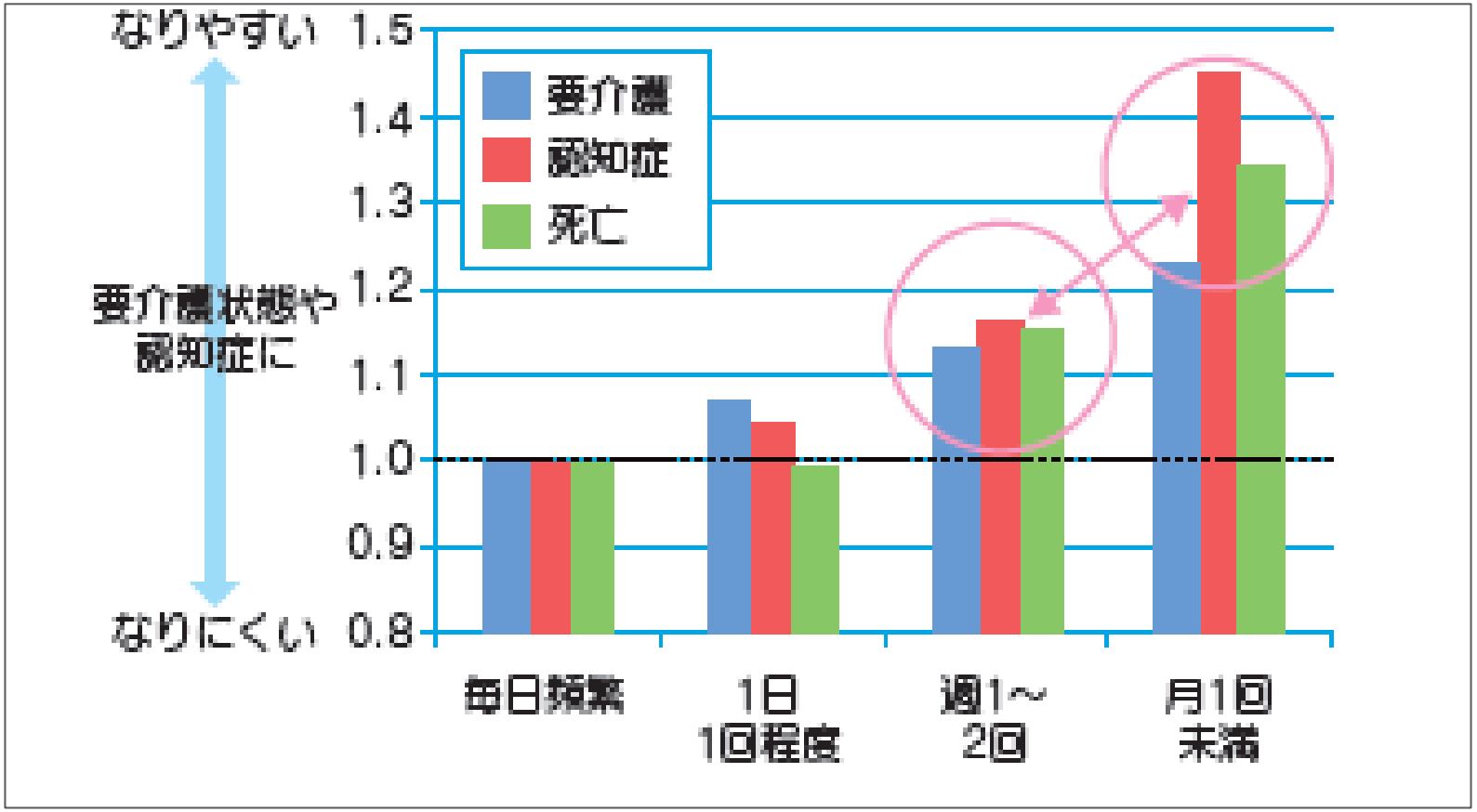


レモンキャブ

武蔵野市では、これまでに地域住民の支え合いによる事業を実施しています

背景：支え合い（他者との交流頻度と健康指標の関係）

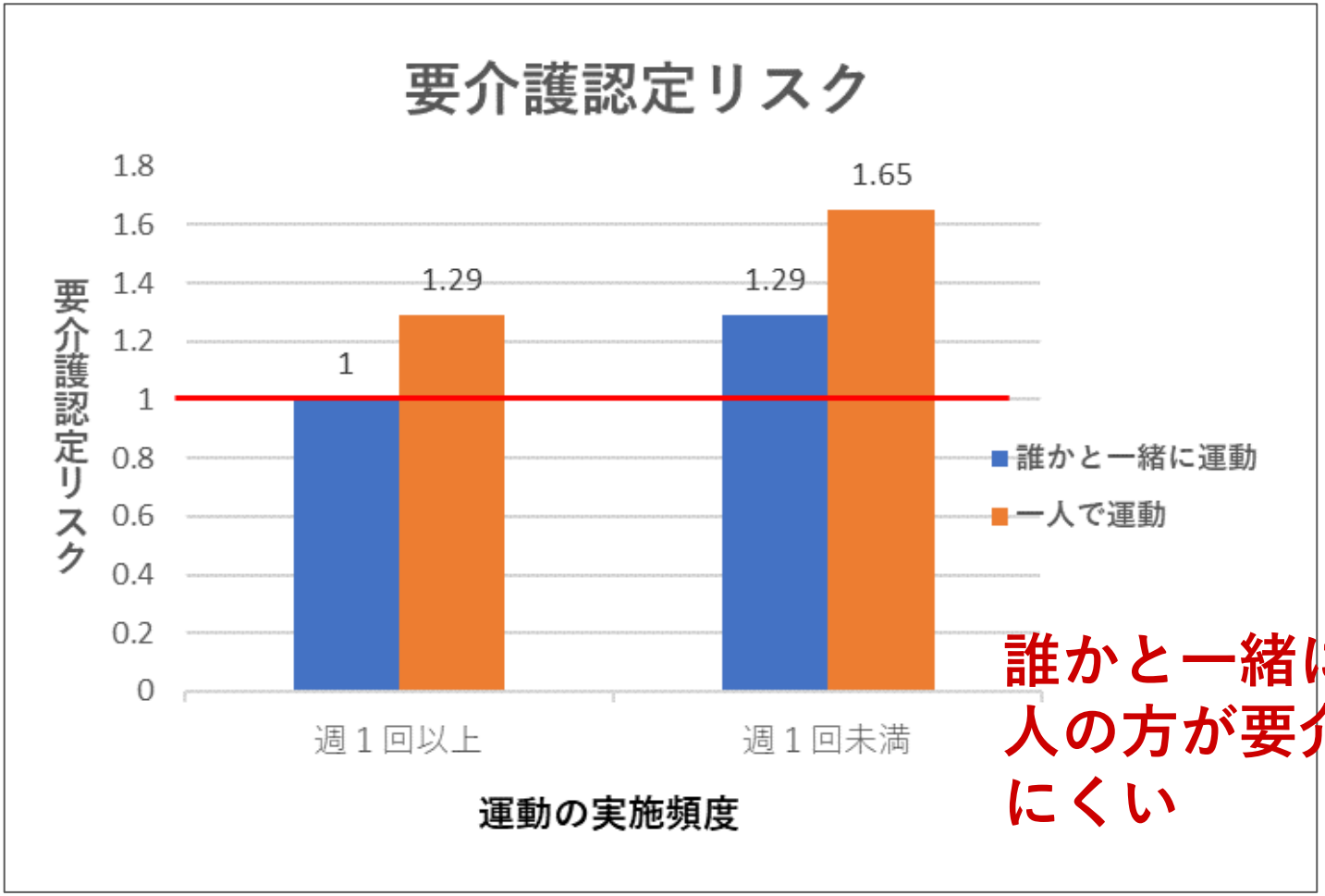
千葉大学近藤克則特任教授等の研究結果より

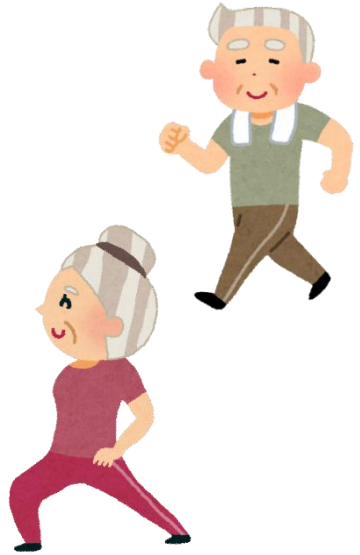


同居者以外の他者との交流が**「週１回以上ある」**高齢者は**「月１回未満」**の人よりも、**要介護状態や認知症になりにくい**という研究結果があります。

背景：支え合い（一人でする運動よりと仲間と楽しむ運動）

運動実践、スポーツ・運動グループ参加状況と
４年間の要介護認定リスクとの関係





誰かと一緒に運動している人の方が要介護状態になりにくい

東京都健康長寿医療センターの資料より

背景：近所（現在のサロン数　２６カ所）

自宅から歩いて通える距離を
コンセプトにしています

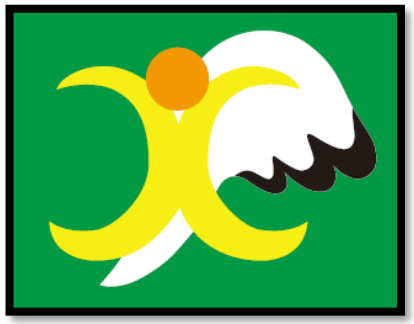


もっと増やしていきたい
と考えています

いきいきサロン事業

近所　支え合い　健康づくり

- 気軽に高齢者が通える場がより身近な場所にあること
- 地域で自主的に介護予防の活動に取り組めること
- 高齢者自身も活動の担い手になり、
  地域の中で役割を持つこと



いきいきサロン事業

活動の様子（北町サロン）



活動の様子　（さわやか）



活動の様子



（サンサンサロン西久保）



（ひだまりサロン）

活動の様子（むチューいきいきサロン）



多世代推進プログラム

活動の様子（G’sガーデン）



活動をはじめる前に

①仲間を集める

②どんな「いきいきサロン」にするか話し合う（サロン名も）
　→運営者はもちろん、参加者とも

③場所を決める

④活動内容を決める（開催日、プログラム内容、約束ごと等）
　→「介護予防体操（必須）」＋　それぞれのプログラム

⑤参加者を募る（広報等）
　→お手伝いします！
　　在宅介護・地域包括支援センター、高齢者支援課

プログラムについて

介護予防に資する**「体を動かす運動」**

＋

誰でも参加できるプログラム

↓プログラムの例↓

- 脳トレ（音読や計算など）
- 歌・コーラス
- 音楽鑑賞・楽器演奏
- 絵手紙・ぬり絵・折り紙
- ボッチャ
- 講演会
- 出前講座（健康づくり支援センター、消費生活センター　等）
- 参加者が講師として…
- **介護予防活動団体支援事業**→体操講師の派遣事業（高齢者支援課）

参加者と相談しながら決めることもできます

いきいきサロンの活動例（通常時）

２時間はあっという間です！

毎週月曜日　10時～12時

10:00 ～ 10:20　DVDを使った体操
10:30 ～ 11:30　合唱・コーラス
11:30 ～ 12:00　懇親会



毎週木曜日　14時～16時

14:00 ～ 14:30　講師による椅子に座った体操
15:00 ～ 15:40　脳トレ・ゲーム　等
15:40 ～ 16:00　懇親会

いきいきサロンの活動例
（多世代・共生社会推進プログラム）

子どもや障害のある方と交流を持つ
プログラムも実施することができます



多世代・共生社会推進プログラムの例1

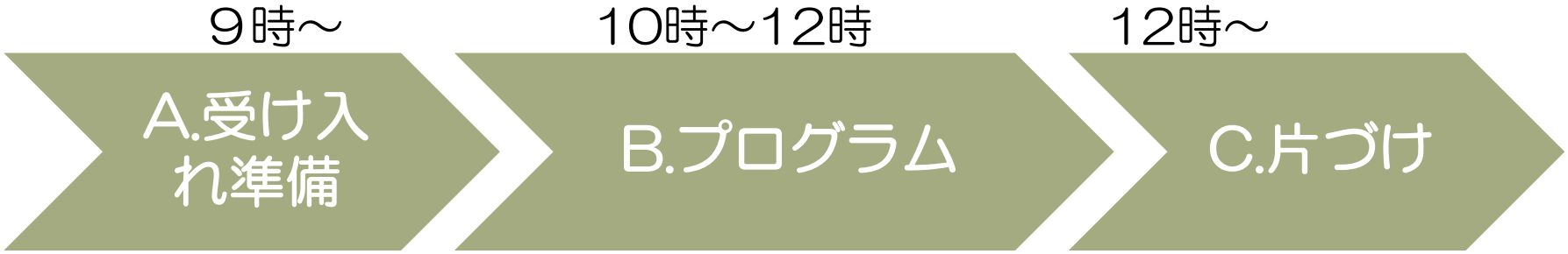
10:00 ～ 10:30　体操
10:30 ～ 11:30　絵本の読み聞かせ・一緒に絵を描く
11:30 ～ 12:00　茶話会・歌

多世代・共生社会推進プログラムの例2

10:00 ～ 11:00　講師による椅子に座った体操
11:00 ～ 12:00　障害者就労支援事業所の参加者との交流

１日の流れ　（例）（運営団体編）

〈10時～12時のプログラムの場合〉



A. 鍵を開ける、看板を付ける、椅子を並べる、受付のテーブルを用意、プログラムに必要な物品の用意　など

B. 必要に応じて**安否確認**、体操の補助　など

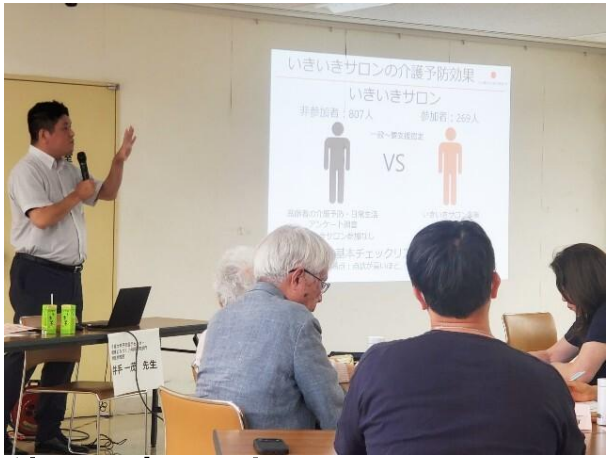
C. 看板を外す、椅子などの整頓、受付名簿・利用登録用紙を鍵付の保管庫へしまう、鍵を閉める、次回の確認　など

いきいきサロンは･･･「誰もが主役になれる場」
特定の方に負担を集中させず、多くの人が運営に関われるように役割分担が大切です

サロン同士の交流等の場

＜代表者会議＞

サロン同士の交流や、運営のための研修等を実施します。



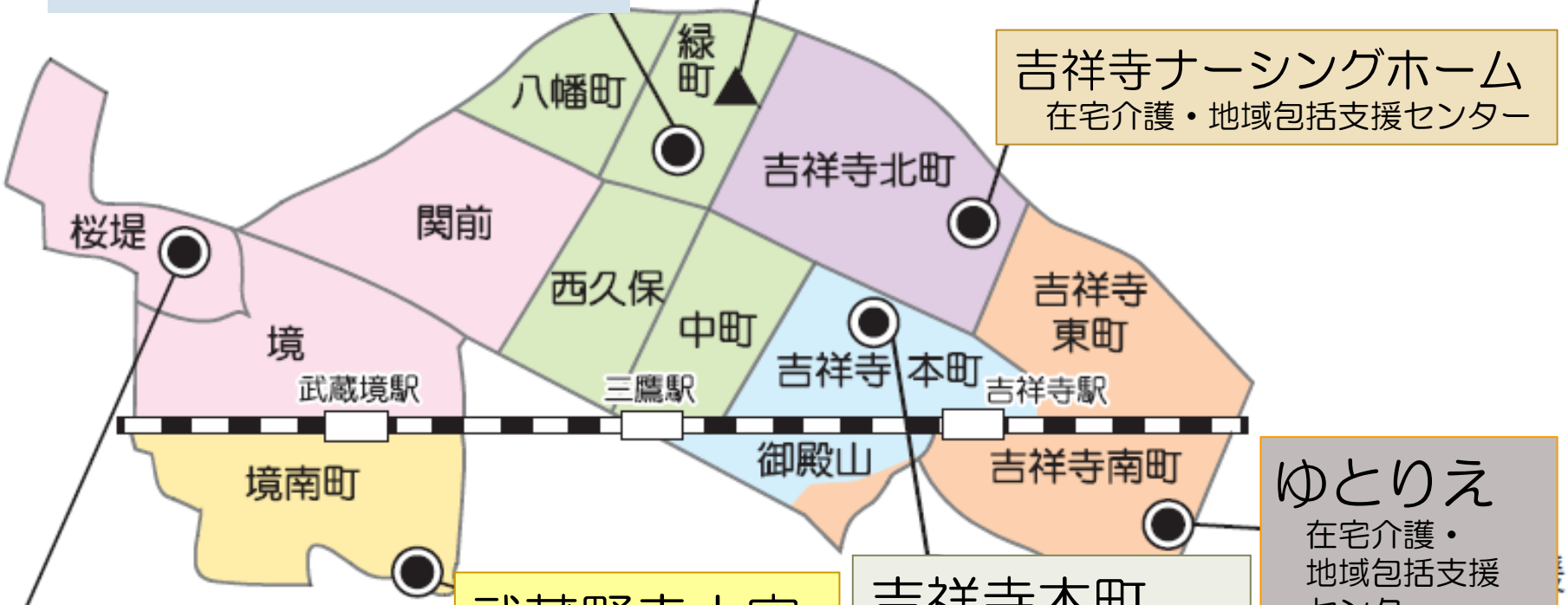


＜活動発表の場＞





在宅・介護地域包括支援センターについて



高齢者総合センター
在宅介護・地域包括支援センター

武蔵野市地域包括支援センター
（基幹型地域包括支援センター）市役所内

吉祥寺ナーシングホーム
在宅介護・地域包括支援センター

ゆとりえ
在宅介護・
地域包括支援
センター

吉祥寺本町
在宅介護・地域包括支援
センター

武蔵野赤十字
在宅介護・地域包括支援
センター

桜堤ケアハウス
在宅介護・地域包括支援
センター

運営、広報、安否確認、参加者のフォロー等を支援します

運営していて良かったこと
（いきいきサロンアンケート等より）

まとめ	詳細
① 利用者の笑顔・感謝・楽しみ	「楽しい」「来るのが楽しみ」「続けてほしい」など，参加者の喜びが励みになっている
② 仲間づくり・交流の広がり	参加者同士，運営者と利用者，地域住民同士のつながりが深まっている
③ 運営者自身のやりがい	利用者の元気な姿や感謝の言葉から，運営者自身も元気や喜びを得ている
④ 機能向上・介護予防の実感	体調改善，歩行能力・筋力の維持向上，体調変化の早期発見，安否確認につながっている
⑤ 地域参加・生きがいの広がり	外部イベント参加，新しい活動への挑戦，地域での顔見知り，発表機会が生まれている

運営者目線からみるいきいきサロン

参加者の介護予防にとどまらず，参加者同士のつながり，地域の顔の見える関係，
運営者自身のやりがいを生み出す地域の居場所

参加者していて良かったこと
（いきいきサロンアンケートより）

まとめ	詳細
① 友人・知り合いが増えた	友人や近所の知り合いが増え，サロン外でも声をかけ合う，食事に行く，会話する関係が広がっている。
② 参加する楽しみ・居場所	「毎週楽しみ」「待ち遠しい」「ここが生きがい」など，サロンが生活の中の楽しみ，生きがいになっている。
③ 外出機会・生活リズム改善	サロンの日に合わせて予定を立てる、週1回の外出機会になるなど、生活にメリハリが生まれている。
④ 身体機能・体調の改善	歩きやすくなった、足の痛みが改善した、肩の痛みが軽くなった、体操で体調がよいなど、身体面の変化を実感。
⑤ 健康意識・学びの向上	体のことを知る，ストレッチや運動を家でも実践する，健康意識が高まるなど，日常生活での行動変容につながっている。
⑥ 地域とのつながり・活動の広がり	地域の人と交流できる，地域に貢献できることを考える、他の活動やイベントにも参加するなど，地域参加の広がりがみられる。

参加者目線からみるいきいきサロン

「健康づくり」と「仲間づくり」を同時に支え，
外出・楽しみ・生きがいを生む身近な地域の居場所

いきいきサロンの介護予防効果
（千葉大学井手一茂先生の分析より）

プログラム数が多いと，効果↑



いきいきサロン参加

役割あり・半年以上参加・週1回参加
で関連強い

基本チェックリスト
総得点低い

-0.52点

➡10歳若いデータ！！
（65-69歳と比較した75-79歳と同じ値）

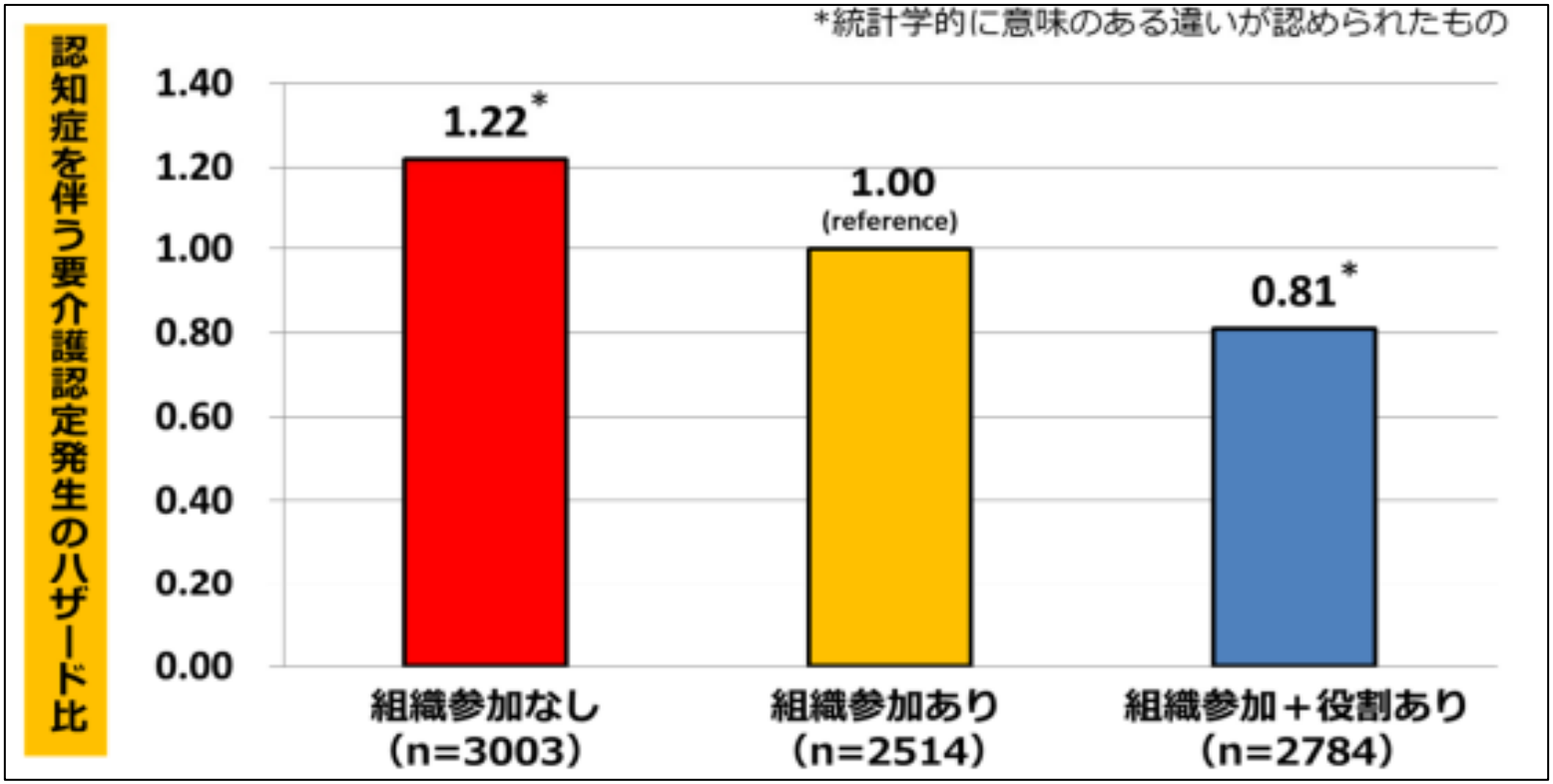
特に，IADL・外出で関連強い



助け合い，食事，生きがい，笑い，行動範囲の
良好な変化で基本チェックリスト総得点低い

いきいきサロン
参加で元気に！

いきいきサロン運営するメリット②
～地域活動参加＋役割で認知症リスク減～



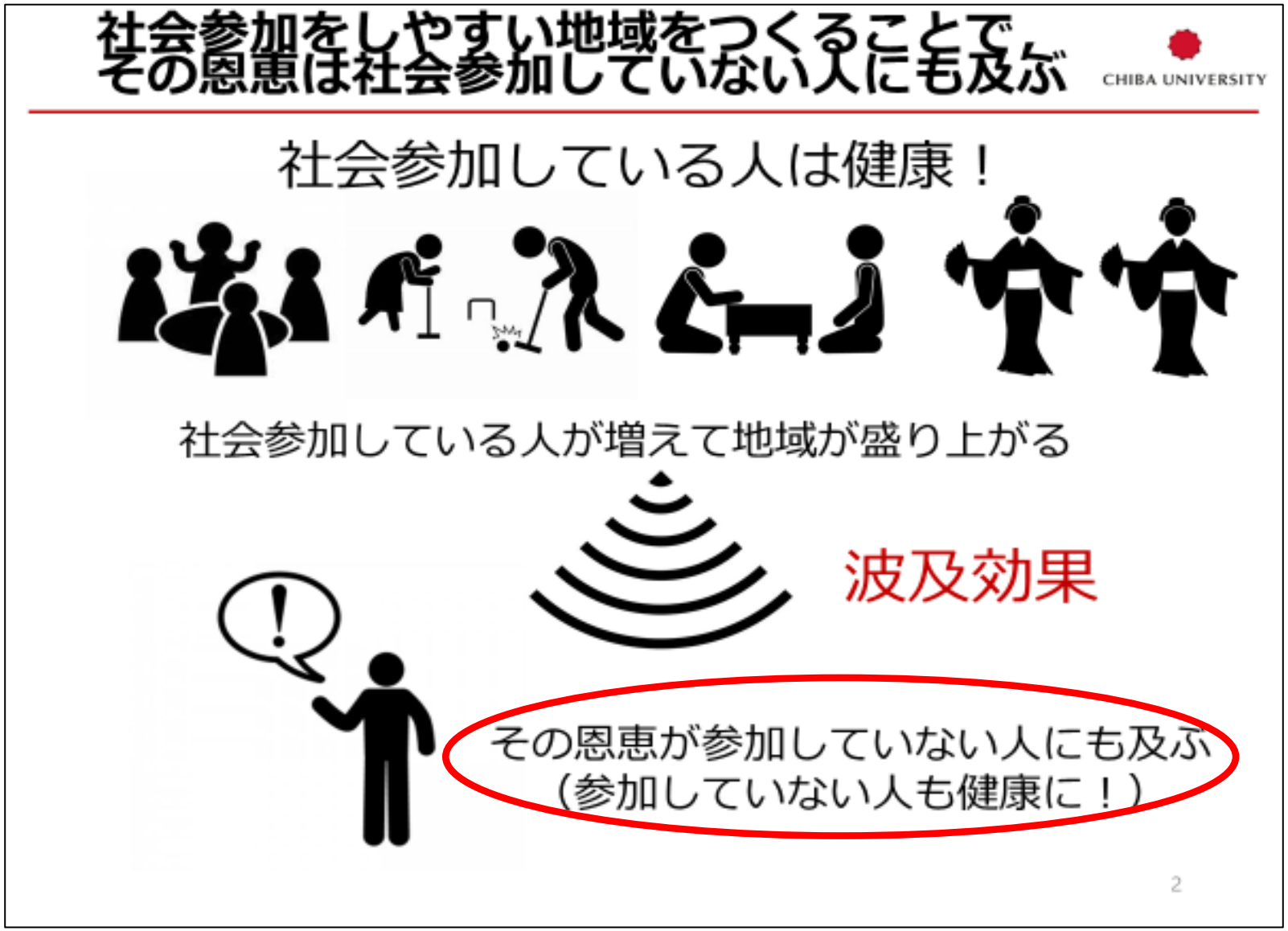
根本裕太氏（早稲田大学）らの研究報告による
JAGESプレスリリースNO.130-17-23

リーダーは 参加者（運営について役割がない）より**精神的・社会的健康度が高い**

→支える人が最もサポートを受けられる ＝ **ヘルパーセラピーの法則**

江尻愛美氏（東京都健康長寿医療センター）らの研究報告より

いきいきサロンが地域に広がると…



井手一茂氏（千葉大学）の研究報告による

補助金について

- 補助の対象となる活動
- 補助金の種類について
- 補助金の申請・今後のスケジュールについて

補助の対象となる活動①

以下のすべてを満たす活動が対象となります。

- 介護予防や認知症予防に資する取組を実施（体操は必須）。
- 概ね65歳以上の利用者が５名以上。
- 週１日・２時間程度で年間40日以上。
- 活動を実施できる場所があること（**市立施設は対象外**）。

「すでにある、高齢者が集まれる施設（通いの場）以外にも、新しく通いの場を増やせるように」と開始した事業ですので、コミュニティセンター、市民会館、武蔵野プレイス、かたらいの道などは原則✕

補助の対象となる活動②

サロン活動をするにあたり、必要なことは以下のとおりです。

- 代表・副代表・会計（三役）の３名以上で運営団体を構成すること（三役は利用者に含みません）。
- 利用者の登録を行い、個人情報を管理すること。
- 無断欠席時には安否確認を行うこと。
- 活動中の事故に備え、損害保険（賠償責任保険・傷害保険）に加入すること。
- 必要に応じて運営に必要な最低限の実費を確保すること。

補助金の種類について　※返還規定あり

毎年交付

運営費　基本分
上限25万円
※10月開設の場合は半額程度

運営費　多世代・共生社会推進プログラム分
子どもとの交流で　1回2,000円
障害のある方との交流で
1回2,000円
上限10万円

初年度のみ

活動拠点整備費
※施設の改修を行う場合に経費の半分を補助、**上限30万円**

開設準備費
上限10万円

7年を経過したサロンのみ

運営団体　継続調弁費
上限10万円

10年を経過したサロンのみ

周年事業補助費
上限10万円

補助金の種類（運営費　基本分）

〈対象外となる経費〉

- ●人件費
- ●食糧費
- ●マスクなど個人使用になってしまう物品
- ●その他運営に不適当なもの（ビンゴの景品等）

〈補助額〉**上限25万円**

※年間40日未満の場合は、
１日につき4,000円**返還**

年間22日サロン開催できた場合
18日（40日-22日）×4,000円
＝72,000円返還

※実際にかかった額が
低かった場合も**返還**

年間40日開催、15万円支出
＝25万円-15万円＝10万円返還

補助金の種類
（運営費　多世代・共生社会推進プログラム）



〈加算の対象となるプログラム〉

①　高齢者が乳幼児や青少年と交流を図る取組
②　高齢者が障害のある方と交流を図る取組



〈補助額〉　**１回2,000円　上限10万円**

初年度のみ

補助金の種類
（活動拠点整備費）

〈対象となる経費〉

いきいきサロンの開設に要した工事請負費や修繕料など

- トイレの洋式化
- 段差の解消
- 手すりの設置　　など



〈補助額〉

１拠点あたり対象経費の合計の半額
（上限30万円）

※福祉施設や公共施設を除く

※サロン活動を３年間継続しない場合は
　返還の可能性あり

初年度のみ

補助金の種類（開設準備費）

〈対象となる経費〉

いきいきサロンの開設に要した備品や周知に係る費用など

- 囲碁や将棋の卓、ボッチャ等
- 体操のDVD
- 周知用パンフレットやチラシの印刷代
- 個人情報を保管するキャビネット





〈補助額〉

上限10万円

※会場使用料・講師謝礼等には使用できません

補助金の種類（継続調弁費）

７年を経過したサロンのみ

〈対象となる経費〉

いきいきサロンの継続に必要な物品の更新に係る費用など

- 囲碁や将棋の卓、ボッチャ等
- 体操のDVD



〈補助額〉



上限10万円

※会場使用料・講師謝礼等には使用できません

補助金の種類
（周年事業補助費）

10年を経過した
サロンのみ

〈対象となる経費〉

いきいきサロンの運営継続の記念事業に係る費用。

- 記念誌作成
- ノベルティ作成（Tシャツ、エコバック等）
- 周年イベント





〈補助額〉

上限10万円

※人件費・食糧費等には使用できません。

補助金の申請・審査について

〈申請の〆切〉

令和９年１月15日（金）　17時まで

〈審査について〉

事業審査委員会にて審査します。

- 開設状況
- 開設場所
- 事業内容
- 安全性
- 予算　　など

武蔵野市いきいきサロン事業補助金交付要綱に沿って審査し、予算の範囲内で交付団体を決定します。

申請時に必要な書類

- **補助金交付申請書**（第１号様式）
- **収支予算書**
- 支出の根拠となる見積書の写し
  （活動拠点整備費を申請する場合、
  ３万円以上の物品を購入する予定がある場合）
- その他必要と認める書類
  （都営集会所を使用する場合は、
  標準覚書を都に提出した際の写し　等）

サロン名称やスタッフ名簿等

補助金等をどのように使用するか

※申請書等は武蔵野市ホームページからもダウンロードできます。

トップページ→健康・福祉→
高齢者支援→いきいきサロン→
いきいきサロンの運営を検討している方へ

申請スケジュール①

全体の流れ

令和８年12月14日（月）
いきいきサロン運営団体
開設相談会

令和９年１月15日（金）
午後５時まで
申請〆切

団体にしていただくこと（例）

- プログラムなどサロンの運営について検討する
- 必要に応じて運営団体スタッフを集め、役割を決める
- サロン開催場所を探し、使用許可を得る
- 保険・備品等必要経費の見積りをとる
- 申請書を作成し市役所に提出

申請スケジュール②（予定）

全体の流れ

２月中旬
事業審査
委員会

３月～
交付内定

４月～
補助金
支出

団体にしていただくこと（例）

- 団体の銀行口座開設
（団体会則が必要。
※サロンひな形があります）

- 必要書類を
市役所に提出

令和９年４月～事業開始

★サロン開始は５月～でも〇

１年の流れ（運営団体編）

時期	内容	備考
１月	次年度補助金申請	
２～３月	代表者会議	自己紹介 実績報告説明 講演会　等
４月	新年度事業開始 前年度実績報告	
11～12月	代表者会議	講演会やグループワーク　等

※毎月20日までに、「月別実施状況報告書」で、前月分の報告をします。

よくある質問

よくある質問

① 体操のやり方がわかりません。どうしたらいいですか？

A) DVDや講師を招いた体操、地域のボランティアの方に講師を頼むなどの方法があります。

また、市では「介護予防活動団体支援事業」を行っており、介護予防に取り組む高齢者の団体に対して、柔道整復師会や生活体操研究会による体操講師派遣を行っております。

詳しくはご相談ください。

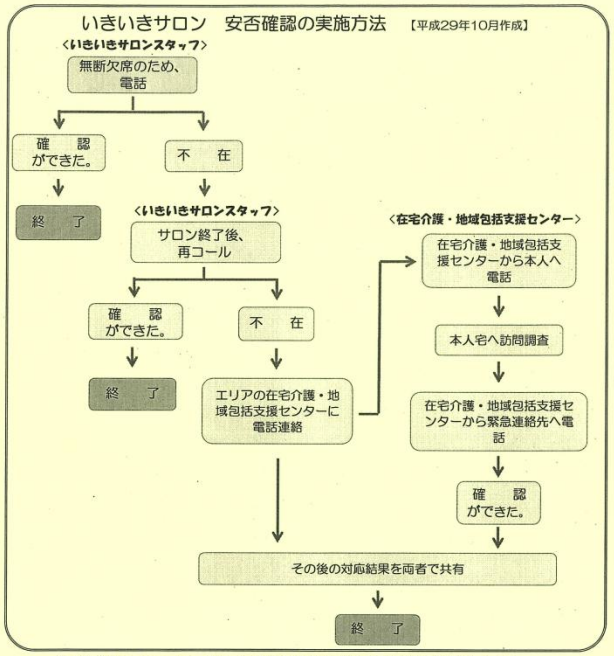
よくある質問

② 安否確認はどのように行いますか？

Ａ）無断欠席をした利用者のみ電話連絡をします。

連絡が取れなかった場合は、在宅介護・地域包括支援センターに連絡をしましょう。

フローチャートも用意しています。３月の代表者会議にてお配りします。



※上記のフローチャートは、原則とし、各運営団体と在宅介護・地域包括支援センターで、事前に協議しておくこと

【在宅介護・地域包括支援センター　一覧】

施設名	所在地	電話番号	担当エリア
ゆとりえ	吉祥寺南町4−25−5	72−0313	吉祥寺東町・吉祥寺南町・御殿山1丁目
吉祥寺本町	吉祥寺本町4−20−13	23−1213	吉祥寺本町・御殿山2丁目
高齢者総合センター	緑町2−4−1	51−1974	中町・西久保・緑町・八幡町
吉祥寺ナーシングホーム	吉祥寺北町2−9−2	20−0847	吉祥寺北町
桜堤ケアハウス	桜堤1−9−9	36−5133	関前・境・桜堤
武蔵野赤十字	境南町1−26−1	32−3155	境南町
武蔵野市地域包括支援センター	緑町2−2−28（市役所内）	60−1947	市内全域

よくある質問

③ 個人情報の管理はどのように行いますか？

A) 鍵のかかる金庫等に保管をしてください。名簿や利用登録用紙は**誰が・どこで・どのように**保管しているかを明確にしておいてください。

借りているスペース（施設や飲食店など）の場合は、金庫やキャビネットを置かせてもらえないかを確認してください。

よくある質問

④ どのような保険に入ったらよいでしょうか？

A) 損害保険への加入は必須です。

原則、賠償責任保険をお願いしていますが、傷害保険についても加入をすることをお勧めします。なお、保険はスタッフ・利用者全てカバーできるようにし、往復途上も含めてください。また、食事を提供する場合は、食中毒も補償されているかを確認してください。

また、保険会社に見積もりを依頼する際には、活動内容や活動日などを伝えるとスムーズです。

よくある質問

⑤ 多世代・共生社会推進プログラムのやり方がわかりません。どうしたらよいですか？

A) どのような団体とどのような交流を行いたいのか運営団体の皆さんとご相談のうえ、実施に向けた支援を行います。既に他団体と交流がある場合は、直接進めていただいて構いません。

利用者や交流する対象者が来られるよう、幅広く周知をしたり、日程の調整をしたりしましょう。

よくある質問

⑥　飲食店などで活動する場合もいきいきサロンとして認められますか？

A) 休日や時間外等、営業時間外にその場所を開放して行う場合は、いきいきサロンの対象となる可能性があります。

ただし、営利や宣伝につながるような行為はしないようにしてください。

よくある質問

⑦　かかった経費の領収書は必要ですか？

A) 原則必要です。

ただし、領収書を用意するのが困難な場合は、支払った事実が確認できるように、レシートや支払証明書を取ってください。

これらの書類は５年間、大切に保管してください。

問い合わせ先（市役所）

〈補助金申請などに関すること〉

高齢者支援課　管理係　　的場・伊藤・大橋

電話：0422-60-1940

〈立ち上げ・運営などに関すること〉

高齢者支援課　相談支援係　　三河・坂本

電話：0422-60-1846

FAX：0422-51-9218

e-mail：SEC-KOUREI@city.musashino.lg.jp

※FAX・e-mail共通

問い合わせ先
（在宅介護・地域包括支援センター）

　各エリアの在宅介護・地域包括支援センターには、生活支援コーディネーターが配置されています。

　運営を検討されている方と一緒に問題やお悩みなどを解決していきますので、お気軽にご相談ください。

※エリアなどは次ページ参照

ご相談お待ちしております！



各在宅介護・地域包括支援センター　一覧

施設名称	所在地	連絡先	担当エリア
ゆとりえ	吉祥寺南町4-25-5	72-0313	吉祥寺東町 吉祥寺南町 御殿山1丁目
吉祥寺本町	吉祥寺本町4-20-13	23-1213	吉祥寺本町 御殿山2丁目
高齢者総合 センター	緑町2-4-1	51-1974	中町 西久保 緑町 八幡町
吉祥寺 ナーシングホーム	吉祥寺北町2-9-2	20-0847	吉祥寺北町
桜堤ケアハウス	桜堤1-9-9	36-5133	関前 境 桜堤
武蔵野赤十字	境南町1-26-1	32-3155	境南町
武蔵野市 地域包括支援 センター（基幹型）	緑町2-2-28 （市役所内）	60-1947	市内全域