

ふまねっと誕生20周年 記念講演会・体験会

令和6年11月10日(日)
認定NPO法人ふまねっと

オンラインでご参加の皆様へ

- 機材のトラブルが発生した場合は、オンラインの配信が途絶えることがあります。しばらくお待ちください。
- 実技の指導中は、オンラインの参加者の対応が十分にできない場合がございます。
- 何とぞ、ご理解とご寛容をお願い申し上げます。

記念講演会・体験会の内容

1. 北海道の過疎地に向けた法人の取り組み
2. 認知機能の改善効果が高いステップの実技
3. オレンジカフェのステップの実技体験
4. 福祉施設を訪問支援するステップの実技体験

1. これまでの20年間を振り返るとともに、これからの20年を展望する機会となれば幸いです。

事前に頂戴した質問

1. 弱く認知症を疑われる参加者への取り組み方法を教えてほしい。
2. 痴呆が少しあり耳も遠いという参加者さんの指導方法で良い方法がありますか？
3. 筋力トレーニングとはことなり、仲間が欲しくなる運動であり、高齢者が指導できる点も利点であると感じているが、科学的な検証や学会等で発表していくことが重要なのではないかと感じる。それに対してはどう考えておられるのか。
4. 東村山市のようにふまねっと運動の市内への広げ方についておしえてほしい。
5. NPOふまねっとが深く関わっている団体がありましたら、どの地方にあるのか、いくつあるのかおしえてほしい。
6. 地域で一人から始めて、地域に広げた方がいたら、その話をお伺いしたい。

ふまねっと運動の誕生

平成16年11月10日

北海道教育大学釧路校体育館

大学で周辺住民を対象に健康教室を始めました。
第一回目に集まった住民は、何人だったかといいますと・・・



2004 11 10

たったの五人でした。学生数は、その三倍の十六人でした。



A group of people, including a man in a green jacket and several women, are participating in a physical education activity in a gymnasium. They are using a blue ladder-like mat on the wooden floor. The man in the green jacket is in the foreground, gesturing with his hands. The women are also in motion, some wearing green jackets and others in casual clothing. A basketball hoop is visible in the background.

はじめのころは、なわばしごを使った運動でした。

2004 11 10

別海町で行った教室

- 平成16年11月13日
- 別海（べつかい）町で寿大学が行われました。
- 平均年齢75才、80名の高齢者を対象に行いました。
- ふまねつとが生まれる記念すべき講習です。

これは、別海町の80人の皆さんを対象に行った健康教室です。11月15日。



この日の参加者の平均年齢は70才でした。



ラダーをふまないでってお願いしているのに・・・ふんでしまうのです。



NPO法人ふまねっと 沿革（ホームページより）

2004年11月10日	北海道教育大学釧路校生涯教育課程身体スポーツ領域の授業の一環として、地域住民対象の健康教室が開始される。
2004年11月15日	<u>北澤一利准教授と学生で「ふまねっと運動」を開発。</u>
2005年6月1日	北海道教育大学釧路校の教員、学生、周辺地域住民らで「地域健康づくり支援会ワンツースリー」を設立。
2005年6月6日	第1回健康づくり指導者養成講習を実施し、釧路市、浜中町、白糠町、標茶町の住民や役場職員が、第一期生のふまねっとサポーターとなる。
2005年9月28日	北海道庁よりNPO法人として認証を受ける。
2006年2月	医療福祉施設職員対象の「ふまねっとインストラクター」の養成講習を財団法人井之頭病院（東京都三鷹市）にて実施。
2006年6月	釧路市城山に事務所を開所。
2008年7月	札幌市北区北23条西6丁目に事務所を移転。
2013年1月22日	札幌市より仮認定NPO法人に認定される。
2013年11月20日	札幌市より認定NPO法人に認定される。
2017年9月1日	法人名を「ふまねっと」に変更。（旧法人名「地域健康づくり支援会ワンツースリー」） 札幌市白石区栄通19丁目に事務所を移転。

NPO法人ふまねっと 主な事業のとりくみ

年	社会の動き	法人の事業	正会員数
2004		ふまねっと運動発案、研究開始	
2005		法人設立、サポーター養成講習会開始	
2006		「ふまねっと」を商標登録する	
2007		事務所を札幌に移転する	
2008	リーマンショック	インストラクター講習会開始	
2009			1,150
2010			1,975
2011	東日本大震災		2,540
2012		被災地支援に取り組む	3,089
2013			3,941
2014			4,924
2015			5,739
2016			6,573
2017		事務所を白石区に移転する	7,433
2018	北海道胆振東部地震	運動用具「ふまねっと」が特許を取得する	7,714
2019			7,920
2020	新型コロナウイルス感染症		7,357
2021			6,882
2022		福祉医療機構助成金で「孤立予防」に取り組む	5,881
2023			5,625

NPO法人ふまねっと 受講者数の推移

年	サポーター	インストラクター	延べ人数
2005	45	0	45
2006	44	0	89
2007	37	0	126
2008	285	233	644
2009	502	204	1,350
2010	611	374	2,335
2011	444	392	3,171
2012	499	463	4,133
2013	709	579	5,421
2014	775	734	6,930
2015	782	767	8,479
2016	1,028	675	10,182
2017	1,009	588	11,779
2018	829	466	13,074
2019	741	305	14,120
2020	249	255	14,624
2021	288	150	15,062
2022	344	193	15,599
2023	366	224	16,160

NPO法人ふまねっと 都道府県別正会員数上位20

順位	都道府県名	サポーター	インストラクター	合計
1	北海道	2957	1261	3716
2	東京都	112	119	199
3	千葉県	157	49	193
4	宮城県	61	122	160
5	静岡県	130	57	160
6	福島県	76	83	154
7	神奈川県	113	53	152
8	栃木県	100	31	104
9	愛知県	68	45	96
10	佐賀県	61	35	83
11	兵庫県	14	49	60
12	秋田県	32	17	48
13	大阪府	4	42	46
14	青森県	18	30	45
15	埼玉県	9	40	44
16	岩手県	23	24	37
17	新潟県	1	32	34
18	山梨県	7	24	30
19	山口県	20	8	24
20	長野県	5	20	23
21	福岡県	6	20	22
22	福井県	21	2	21

これまでの20年間は挑戦でした。

1. 高齢化、過疎化する地域で住民主体の健康づくりを支援する。
2. 高齢者を指導者として人材養成する。
3. あみという危険な障害物を利用した運動の安全性と効果を確かめる。

現在の正会員の活動概要

1. グループを作って地域で活動している。
2. 市町村や社協と連携して活動している。
3. 個人で教室を開いて活動している。
4. 活動する機会や場所がない。

北海道の過疎地 に向けた取り組み

1. 池田町
2. 富良野市
3. 北見市

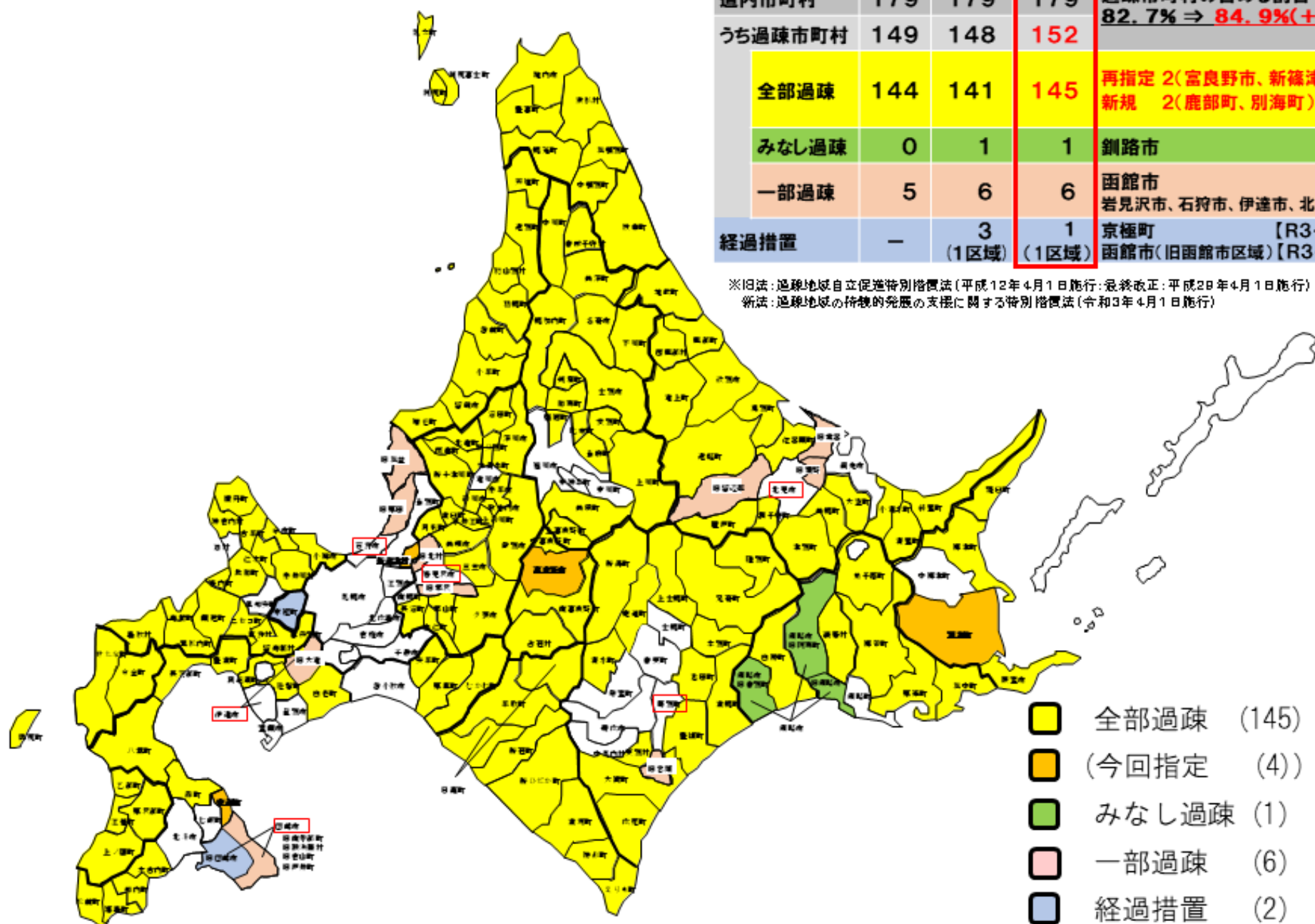


北海道内の過疎市町村【令和4年4月1日現在】

区 分	旧法	新法		備 考
		R3.4.1	R4.4.1	
道内市町村	179	179	179	過疎市町村の占める割合 82.7% ⇒ 84.9%(+2.2)
うち過疎市町村	149	148	152	
全部過疎	144	141	145	再指定 2(富良野市、新篠津村) R4.4.1 新規 2(鹿部町、別海町) R4.4.1
みなし過疎	0	1	1	釧路市
一部過疎	5	6	6	函館市 岩見沢市、石狩市、伊達市、北見市、幕別町
経過措置	—	3 (1区域)	1 (1区域)	京極町 【R3～R8:6年間】 函館市(旧函館市区域)【R3～R8:6年間】

※旧法:過疎地域自立促進特別措置法(平成12年4月1日施行:最終改正:平成28年4月1日施行)

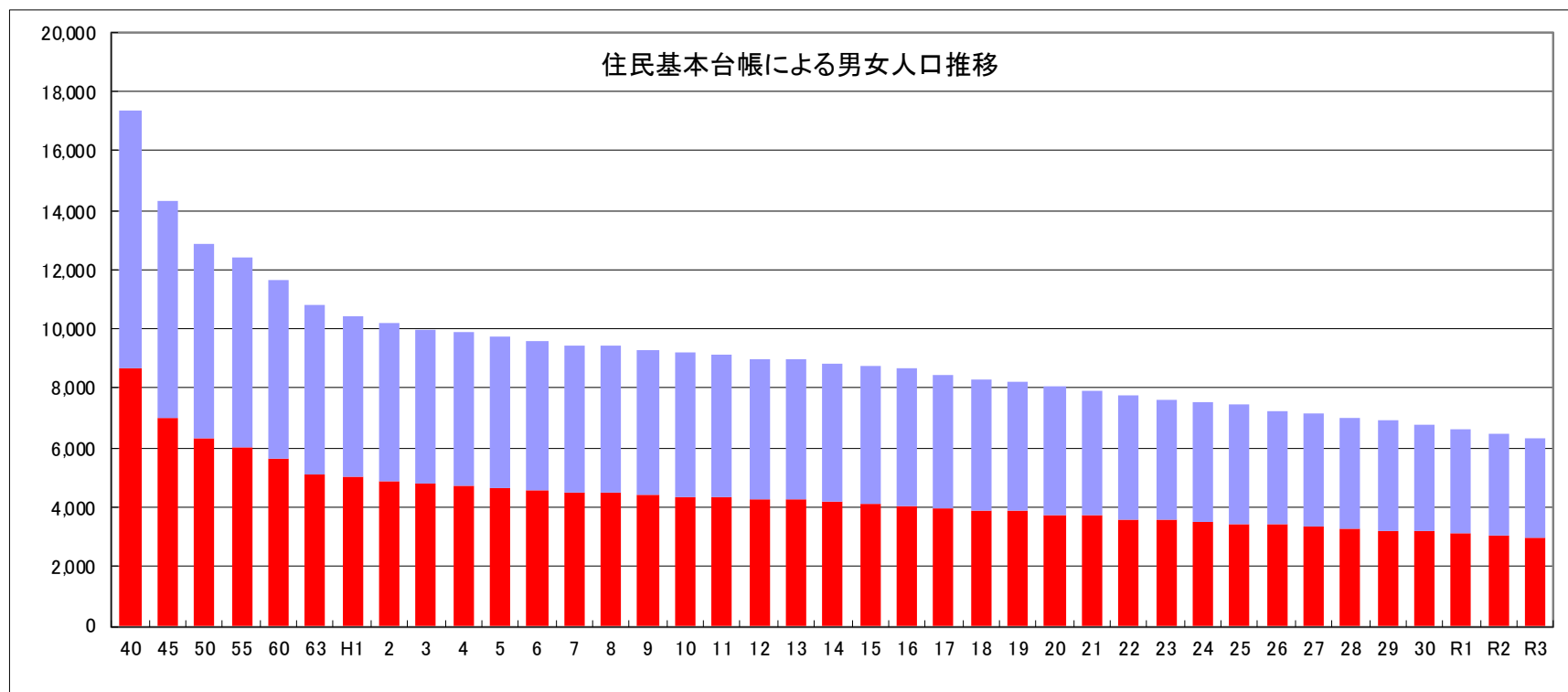
新法:過疎地域の持続的発展の支援に関する特別措置法(令和3年4月1日施行)



池田町の人口推移

昭和35年 17,731人

令和3年 6,316人



池田町のふまねっと活動

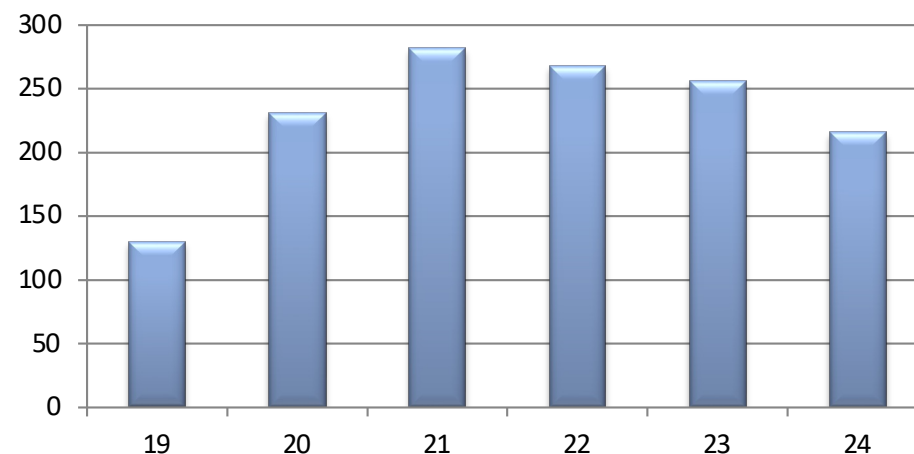
- 平成18年度に、池田町連合町内会が釧路市の教育大学でふまねっと運動の研修を行う。
- 平成19年度から、連合町内会が中心となって、ふまねっとを使った健康づくり活動が始める。
- 「ふまノート」をつくり、毎月25回程度のふまねっと教室を6年間継続する。
- 住民のボランティア活動では、例を見ないほどの回数と参加人数である。

ふまねっとサポーターズ池田の6年間の活動

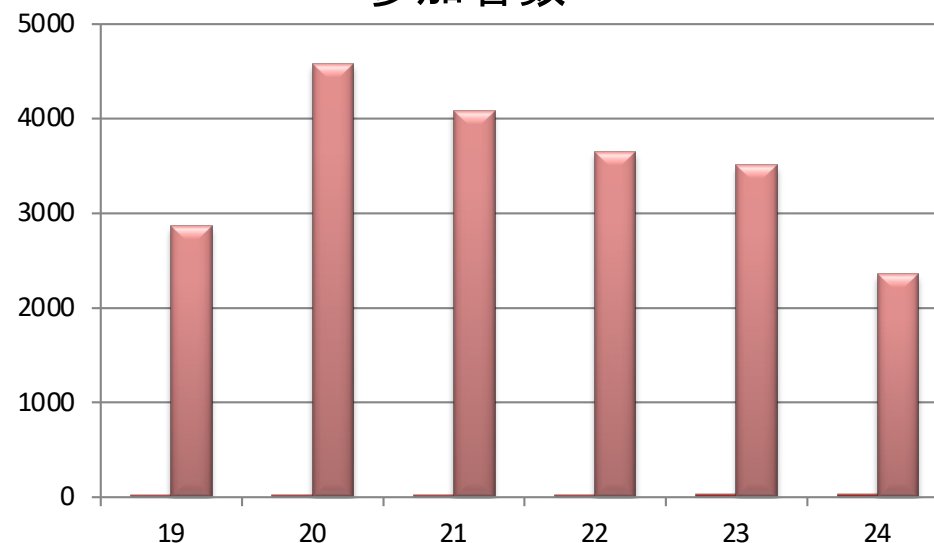
ふまねっと教室の活動実績

年度	回数	人数
19	130	2,863
20	231	4,576
21	282	4,081
22	268	3,650
23	256	3,504
24	216	2,352
合計	1,383	21,026

実施回数



参加者数



H23

ふまねと健康教室参加者名簿

H21

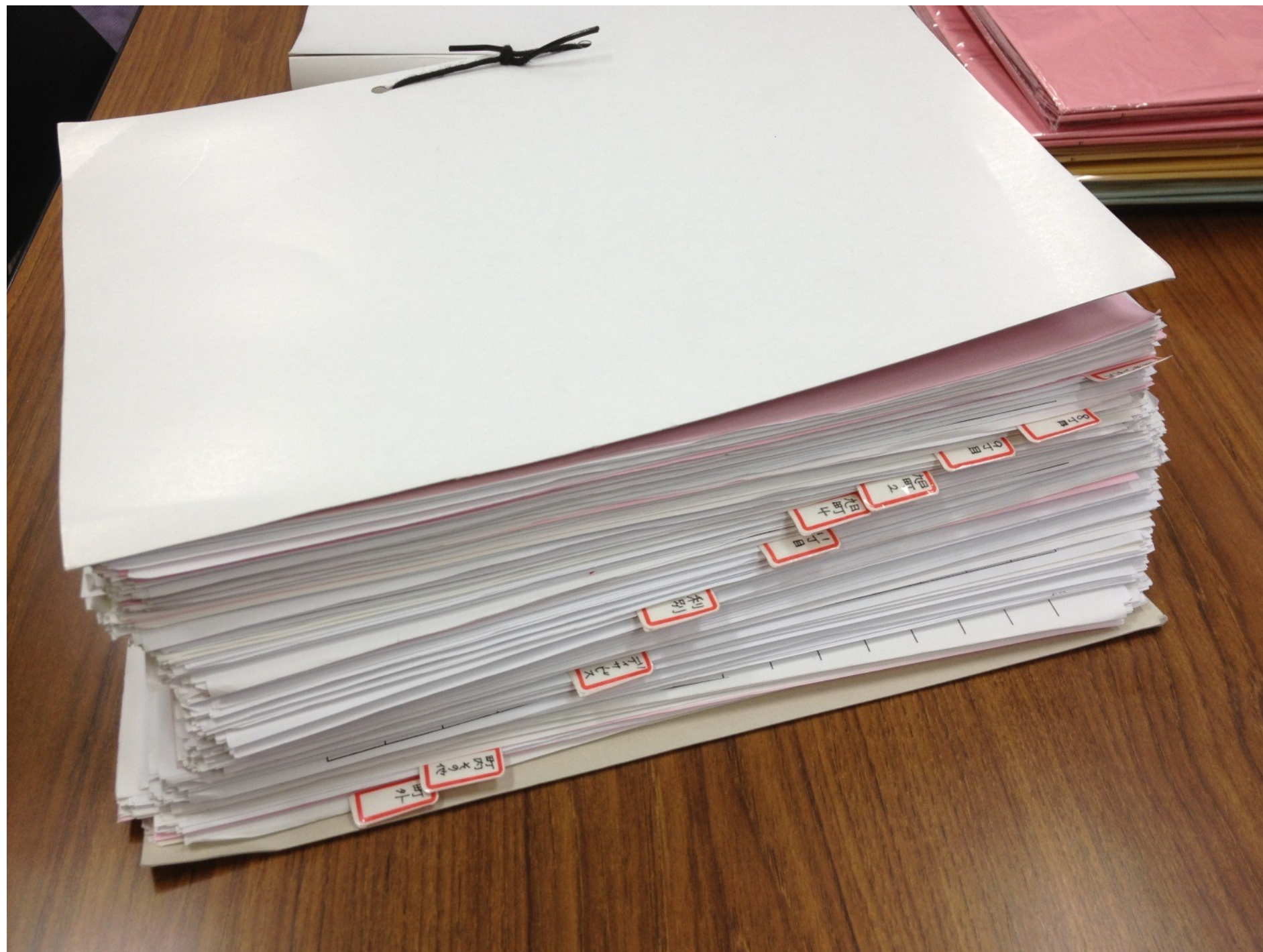
S

H22

ふまねと健康教室

名簿

H20



6 月 22 日 (団体名)

と（ $\sqrt{2}$ ）

444

参加者名簿

No.	氏 名	年 齢	歩数計	本日の歩数	備 考
			No.		
		81	53	1556	
		84	45		
		79	43	940	
		80	72	1454	
		83	74	830	
		64	48	1865	
		81	76	442	
		70	68	939	
			46	1543	
		75	51	2181	

北海道の国保

2022.August

8

No.753



特集 池田町

「ふまねっと運動」で介護予防
高齢者増えても介護需要減る

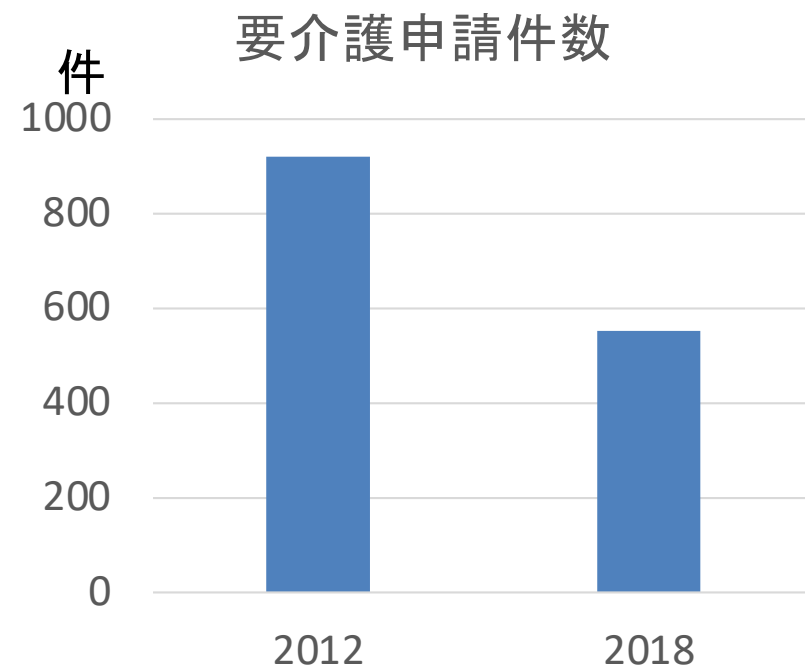
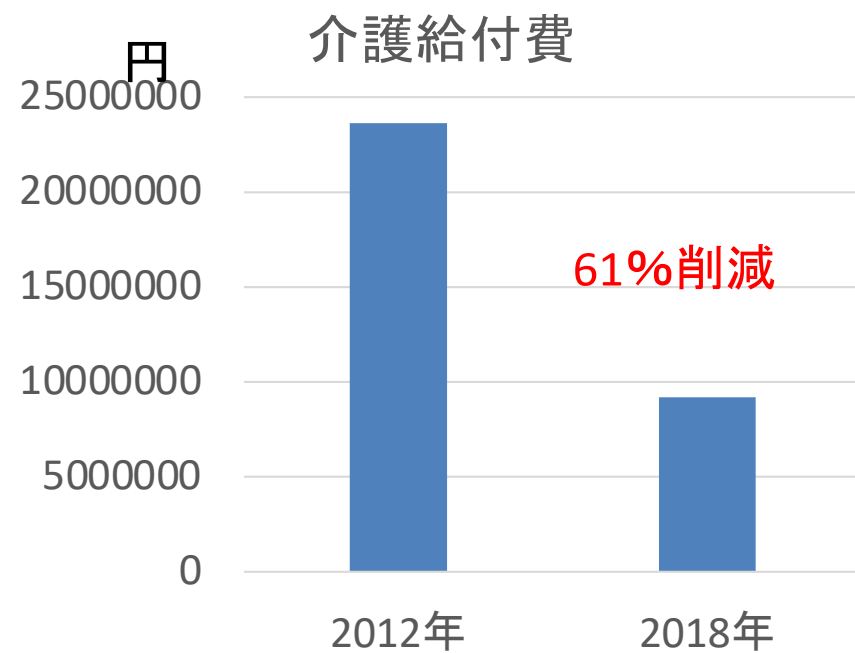
池田町の介護給付費の削減効果

年	要介護申請件数	介護給付費
2012	920	23,627,000
2018	552	9,190,000
増減	-368	-14,437,000

池田町では2012年から2018年の間に高齢者人口が6%増加し、85歳以上人口が23%増加したが、要支援の新規認定申請者が34%減少し、要支援認定者延べ人数が22%減少して、介護給付費が61%減少した。

その結果、介護保険料を5,500円から5,186円に値下げした。
参考までに、2022年度の生活支援整備費は6,805千円、同年の一般介護予防交付金が9,452千円であった。

（『北海道の国保』2022年8月号9頁）



富良野市の取り組み

1. 2016年から介護予防事業の一つとして取り入れる。
2. 2015年10月に、市民対象にふまねっと運動体験会を実施する。80人が参加した。
3. 2015年11月に、サポーター講習会を実施する。
4. 受講料は市民の自己負担としたが、39名が受講する。

THE JAPANESE
JOURNAL
FOR PUBLIC
HEALTH NURSE

保健師 ジャーナル



2021
Vol.77 No.6

特 集

COVID-19 対策における 保健所保健師の活動





富良野市の取り組み 「ふまねっと運動」による 住民主体の健康づくり

富良野市保健福祉部高齢者福祉課地域包括支援センター係
澤田奈苗

富良野市の概要

富良野市（図1）は、北海道の中央部に位置しています。人口2万1053人（2021〔令和3〕年1月現在）で、高齢者人口は7091人、高齢化率は33.7%です。面積は600.71km²で、農業と観光が盛んです。住民は市街地に多く居住し、周辺山間部では住居がぽつぽつと点在しているのが特徴です。

二重課題運動の 「ふまねっと運動」

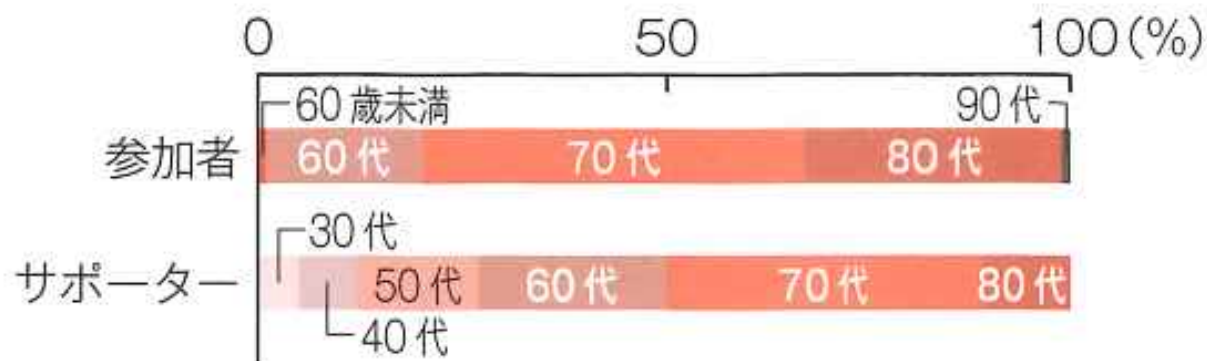
本市では、2016（平成28）年度から介護予防事業の一つとして、ふまねっと運動に取り組み始めました。ふまねっと運動は、現在の認定NPO法人ふまねっと理事長の北澤一利氏が中心となり開発したものであり、2005年（平成17）年の釧路市での実施以降、道内外に普及しています。

表 「ふまねっと・ふらの」の実績

年度	サポーター数 (人)	開催回数 (回)	延べ参加者数 (人)	延べ参加サポーター数 (人)	1回平均参加者数 (人)	開催場所数 (力所)
2019	62	156	2005	908	12.9	11
2018	62	172	2307	1029	13.4	10
2017	66	134	1986	924	14.8	7
2016	63	119	1957	807	16.4	6

2019年度は、2月下旬から COVID-19 感染拡大のため中止。

図2 「ふまねっと・ふらの」教室参加者・サポーターの年齢層別割合



参加者については、70代が5割、80代以上が3割程度。サポーターについては、70代が4割程度。40代以下は公的機関の職員が多く、60代以上は市民。

図3 ふまねっと教室参加者へのアンケート調査結果

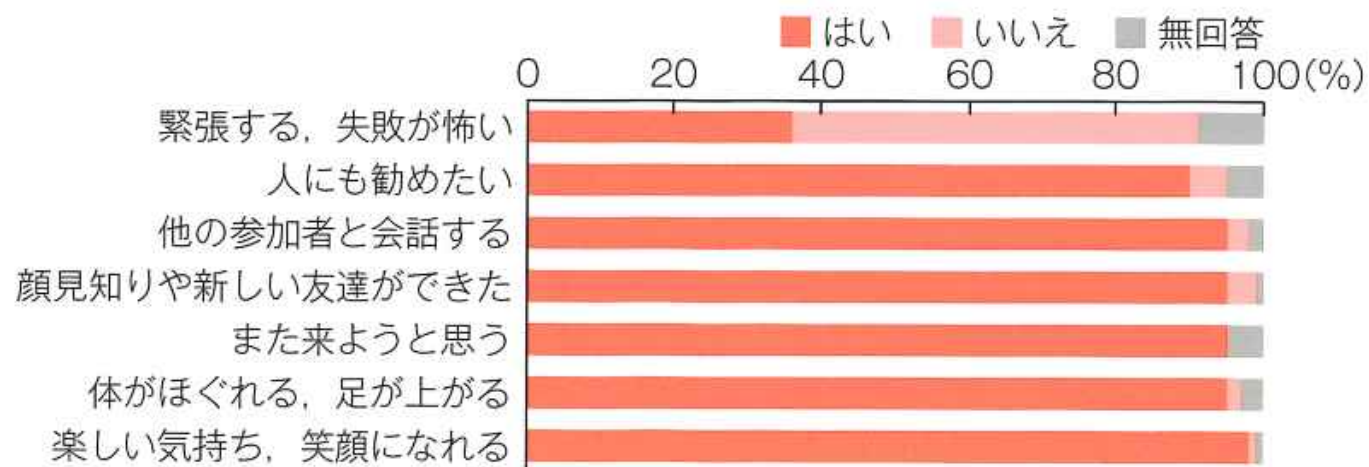


図4 ふまねっと教室参加サポーターへのアンケート調査結果



参加者数の増加

1. ふまねっと運動を取り入れる前の「転倒骨折予防教室」は、1回平均10人の参加者。
2. 「ふまねっと教室」は、1回平均19人に増加。
3. 開催場所も6ヶ所から11ヶ所に増加。
4. ふまねっと運動は参加者だけでなく、指導者も高齢者であるところが大きな注目点。

記憶力や歩行バランスの改善に

ふまねっと健康教室



毎週金曜日はパラボ5階催事場へ

北見市の取り組み

1. 2023年から介護予防教室として取り入れる。
2. 2023年6月に、市民対象にふまねっと運動講演会を実施する。40人が参加した。
3. 同年7月に、サポーター講習会を実施する。
4. 受講料は市民の自己負担としたが、11名が受講した。
5. 同年8月から定員10名の教室を48回行った。
6. 認知機能、うつ、幸福感に効果が見られた。
7. 2024年10月30日、日本公衆衛生学会で発表。

結 果

指導者の人数と年齢分布

年齢	女性（人）	男性（人）	総計（人）
50-59	2	0	2
60-69	4	0	4
70-79	7	5	12
80-90	2	1	3
総 計	15	6	21
平均年齢	70.2	76.8	71.8

1. 介護予防教室の指導者は、合計21名で平均年齢は71.8歳であった。

参加者の概要

	女性	男性	総計
人 数	67	8	75
平均年齢	75.9	78.0	76.1

1. 介護予防教室の参加者は、合計75名で平均年齢は76.1歳であった。
2. 教室全体の参加率は73.7%であった。

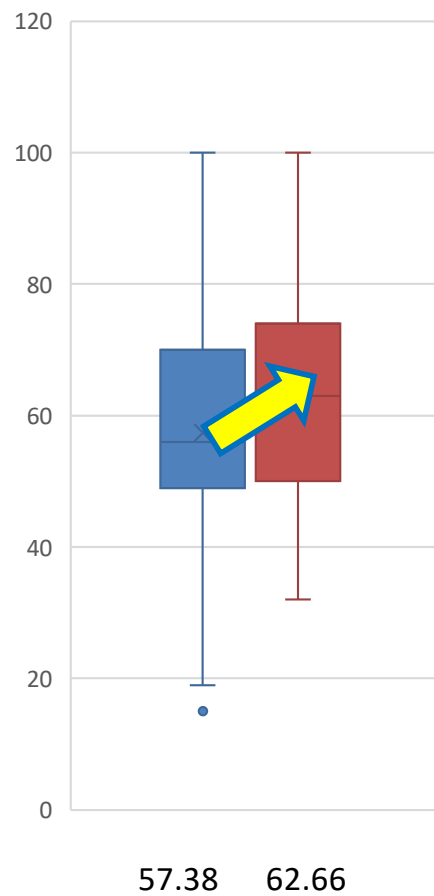
介護予防教室ふまねっと運動の効果

比較項目	教室前	教室後	有意確率	改善率
認知機能(点)	57.38	62.66	0.022**	9.20
歩行機能(秒)	6.62	6.74	0.256	-0.18
日常生活自立度(点)	11.92	12.42	0.037**	4.19
うつ(点)	3.35	2.71	0.017**	19.10
健康感(点)	3.53	3.62	0.301	0.25
幸福感(点)	7.89	8.26	0.032**	4.69

分析方法の説明

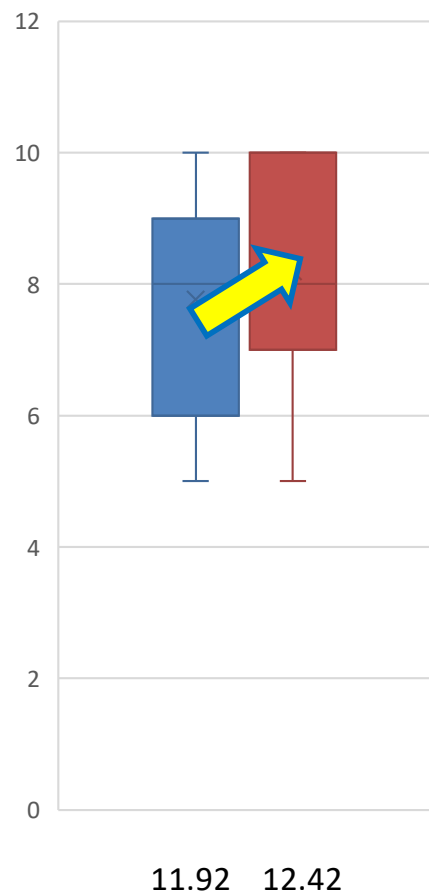
- 1.測定対象者は教室前と教室後の両方の測定を受けた人です。 $n=54$
- 2.**は、有意水準5%で統計学上の有意な差が認められた項目です。

認知機能の前後比較



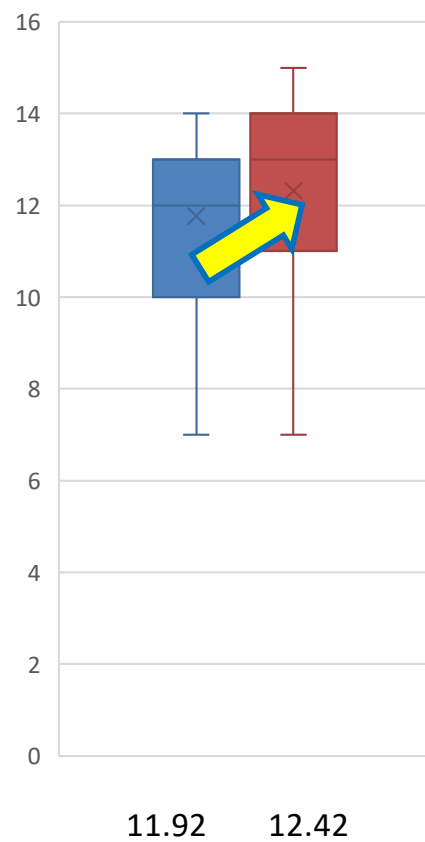
$p=0.022$

幸福感の前後比較



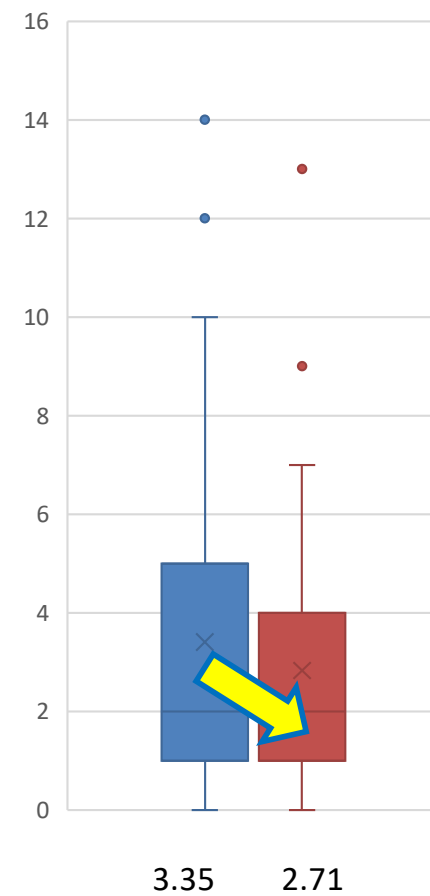
$p=0.032$

日常生活自立度の
前後比較



$p=0.037$

うつ傾向の前後比較



$p=0.017$

日本公衆衛生学会発表 考察

1. 高齢者が指導者となって行った合計6回の介護予防教室で①認知機能、②うつ、③日常生活自立度、④幸福感に有意な効果がうかがえた。
2. ふまねっと運動は、1) 高齢者の社会参加の促進のみでなく、2) 介護予防効果の2面において有用性があると考えられる。

事前に頂戴した質問

1. 弱く**認知症**を疑われる参加者への取り組み方法を教えてほしい。
2. **痴呆が少しあり耳も遠いという参加者**さんの指導方法で良い方法がありますか？
3. 筋力トレーニングとはことなり、仲間が欲しくなる運動であり、高齢者が指導できる点も利点であると感じているが、**科学的な検証や学会等で発表していく**ことが重要なのではないかと感じる。それに対してはどう考えておられるのか。
4. 東村山市のように**ふまねっと運動の市内への広げ方**についておしえてほしい。
5. **NPOふまねっとが深く関わっている団体**がありましたら、どの地方にあるのか、いくつあるのかおしえてほしい。
6. **地域で一人から始めて、地域に広げた方**がいたら、その話をお伺いしたい。

市町村との連携は4段階

1. 体験会で住民にふまねっと運動を紹介する。
 1. 人材の発掘と募集
2. サポーター講習会で人材を養成する。
 1. 指導技術の習得
3. サポーターの活動組織を設立する。
 1. コミュニティーづくり
4. サポーターの活動機会を提供する。
 1. 健康教室の開設と運営

20年間の過疎地支援のまとめ

1. 北海道は、急速な過疎化が進行している。
2. ふまねっと運動は、住民に地域の健康づくりに参加できる力を与える重要な道具である。
3. 市町村の行政機関によって、事情はさまざまであるが過疎地のまちづくりに有効であると確信している。これで市町村を支援しよう。
4. あきらめるな北海道、がんばれ日本！
5. 現在、利尻町、稚内市から進行中。

これからの10年は技術革新です

1. 正会員の活動支援を強化する。

1. フォローアップ研修会、交流会を増やす

2. ふまねっと運動を全国にひろく普及する。

1. エンジェルサポーター、民間連携をすすめる

3. ふまねっと運動の効果をさらに高める。

1. 対象別、目的別のプログラムを開発する

4. さらに多くの地域貢献を記録に残す。

1. 活動を収集して実績を記録、公開する

ふまねっと誕生30周年に向けて

1. 高齢者や障がい者の健康や社会参加を基軸としながら、
2. 幅広い対象や目的に応用していく。
3. ふまねっと運動の新しいプログラムの開発や法人運営を正会員参加型に移行していく。

質疑応答

これからのふまねっと運動は、
さらに活用場面が広がるだろう。

1. 地域で介助を必要とする人が増えてきた。
 1. 認知症、地域共生社会のニーズが高まる。
 2. オレンジカフェなどでネタがない。
2. 介護施設だけで高齢者に対応することが難しくなってきた。
 1. 人手不足で十分なサービスが提供できない。
 2. 訪問して日常生活の運動をサポートする。
3. 孤立予防やいじめ予防など、教育分野でも必要とされている。
 1. 学校と家庭だけでは、対応に限界がある。

記念講演会・体験会の内容

1. 北海道の過疎地に向けた法人の取り組み
2. 認知機能の改善効果が高いステップの実技
3. オレンジカフェのステップの実技体験
4. 福祉施設を訪問支援するステップの実技体験

認知機能の改善効果が高い ステップの実技

1. ふまねっとの参加者の中には、簡単すぎて退屈してしまう人がいる。
2. ふまねっとステップの難易度を高める方法を検討したい。→どうすれば難しくなるか？
3. カウントの方法を工夫するだけで、難易度を調節することができる。

実技に進む前に

- サポーターワークブックに示された指導法は、高齢者の社会参加を目的としている。
- どちらかというと、参加者よりもサポーターの応援を重く配慮している。
- 今後は、対象者に応じた指導法を研修し、活動範囲を広げることを検討したい。

これからの展望

ふまねつとが、もっと必要になる！

1. なぜふまねつと運動が必要になるのか？
2. さらに住民の高齢化が進行していくから。
3. その対策は役場だけでは不可能で、住民自身の自主的な力が不可欠になるから。
4. 住民のボランティア活動が、今後はさらに成熟発展し、行政を支える主要な柱として育っていく。
5. 地方分権を支える資源となる、行政がこれにたよる時代となる。
6. キーワードは、行政と住民との「協働」によるまちづくり。

謝 辞

- 正会員の皆様のご協力に誕生20年を迎えられたことにこころより感謝を申し上げます。
- これからの時代や社会変化に対応した法人運営をすすめて参りますので、引き続き、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。
- ご参加下さいまして、誠にありがとうございました。

ご案内

- ふまねっとの販売を再開します。
 - 36,000円(税抜)→39,600円(税込)
- レクリエーションステップ第2巻を発売します。
ひろばに掲載 12月下旬予定 お楽しみに！
 - 1,200円(税抜)→1,320円(税込)

横浜に
集合！

認定NPO法人ふまねっと 設立20周年 定期総会



定期総会 研修会 活動発表会

日程

2025年 6月 22日 ①

会場

かながわ県民センター 2階ホール

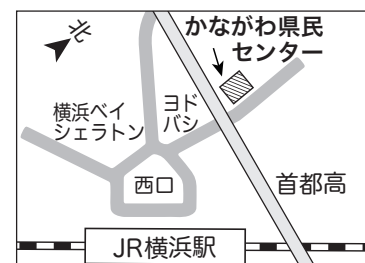
13:00～13:45 定期総会

14:00～15:30 研修会

15:40～17:00 活動発表会

[裏面をご覧ください](#)

かながわ県民センター



横浜市神奈川区鶴屋町2丁目24-2
アクセス：横浜駅西口から徒歩5分

総会後は

中華街で懇親会

会場

きんこうろう
金香楼

参加費

5,000円

18:00～20:00 懇親会



全丞楼

翌日は

横浜観光ツアー

日程

6月 23日 ②

集合

10:00 JR桜木町駅
さくらぎちょう
南改札前

解散

14:00 JR桜木町駅