

## 草の根技術協力事業 事業評価報告書

作成日：2025年 4月 18日

1. 案件の概要	
業務名称	ベトナム国「こけないからだ体操」を通じた介護予防事業の支援（地域活性化特別枠）
対象国・地域	ベトナム社会主義共和国（ハノイ市、タイビン省、ハイフォン市、フート省、タインホア省）
受託者名	社会福祉法人やすらぎ福祉会（提案団体：津山市）
カウンターパート	ベトナム保健省人口局（VNPA）/事業開始時：ベトナム保健省人口家族計画総局（GOPFP）、ハノイ市保健支局、タイビン省保健支局、ハイフォン市保健支局、フート省保健支局、タインホア省保健支局
全体事業期間	2022年4月～2025年4月
2. 事業の背景と概要	
<p>ベトナムの人口はすでに1億人を超えているが、2022年時点で65歳以上の高齢者が総人口の9%に達し、急速に高齢化が進行している。2034年には65歳以上の人口が1,707万人に達し、全体の15.9%を占める見通しであり、アジア諸国の中でも急速な高齢化に直面している。以前からベトナム保健省との交流があったやすらぎ福祉会は、ベトナムは高齢化が進む一方であるが、高齢化対策のための予算がなく、「高齢化先進国である日本のノウハウを応用できないか」との相談を受け、ベトナム保健省の高齢化対策担当であるベトナム保健省人口家族計画総局（GOPFP）/現在のベトナム保健省人口局（VNPA）と2013年から検討を進めてきた。2015年、やすらぎ福祉会がベトナム視察時に、現地のホアンキエム湖周辺で様々な体操を実施する高齢者の姿を目にし、高齢者は健康への高い関心があると考察、お金をかけずに日本の知見で貢献できる方法として、津山市で実践されている「こけないからだ体操」の導入が適当であると考えた。</p> <p>2017年からJICAの協力のもと、草の根技術協力事業支援型（第1フェーズ）を実施。高齢者の日常生活動作（ADL）や生活の質（QOL）の向上を図ることを目的とし、ハノイ市（1地区）を対象に、日本の介護予防ノウハウである「こけないからだ体操」に取り組んだ。第2フェーズとなる本事業は、地域活性化特別枠（提案団体：津山市）となる。第1フェーズでの成果を受け、対象地域をハノイ市（2地区）、ハイフォン市、タイビン省、フート省、タインホア省で、計3,100名の高齢者に拡大した。特徴としては、住民主体で運営されるよう、保健省職員の介護予防に関する理解度を高め、事業を推進するリーダーとなるよう育成することとし、持続可能な介護予防事業の構築を目指した。更に、健康管理の基礎的なレベルの低さ（血圧測定等の基本的な健康チェックの不足）が課題であることから、健康手帳の作成と基本的な健康チェックの導入として、栄養管理や口腔ケアも取り入れることとした。最初に健康増進アプリ S-health の活用を試みたが、カスタマイズの困難さから活用には至らず、紙ベースの健康手帳が重要なツールとして機能した。また、ベトナム保健省が目指す「高齢者総合支援センター」設置に向けたのアドバイスやモデル紹介をVNPAに行い、そして、将来上記センターでの業務を担う人材となることを想定し、日本の介護分野での就職を希望する人材への説明</p>	

会等も実施した。

### 3. 事業評価報告

#### (1) 妥当性

ベトナムは急速な高齢化に直面しており、2030年には60歳以上の人口が総人口の17.9%を占めると予測されている。そのため、高齢者の介護予防は国家的な優先課題となっている。事業実施にあたっては、「現地の暮らし、価値観、風土、文化を知る」ことを重視し、ベトナムの社会的背景（子が親の面倒を見る文化、社会主義国の特性）を理解した上で事業設計を行った。「集められているのではなく集まりたい仕掛け」の重要性を認識し、おやつ提供やゲームなど楽しさを重視した活動設計を行った。導入としての「こけないからだ体操」は日本で実証された効果的な介護予防プログラムであり、高齢者の転倒リスク軽減と健康増進に貢献する。また、VNPAをカウンターパートとし、各地域の保健支局と連携することで、政策レベルから地域実践レベルまでの一貫した取り組みが可能となった。以上のことから本事業は高い妥当性を有すると言える。

#### (2) 整合性

本事業は、ベトナム政府の「国家高齢者行動計画 2021-2030」および「保健医療システム強化計画」と高い整合性を持っている。また、日本の対ベトナム国別開発協力方針における「保健医療水準向上・社会保障制度整備」の重点分野にも合致している。

事業設計においては、リーダー育成→トレーナー養成→コミュニティ実施という明確な段階的アプローチを採用し、各レベルの人材育成と実践が効果的に連携する仕組みとなっている。各地区のリーダー（人民委員会委員長や保健省支局局長など）を日本に招いて研修し、彼らが中心となって現地での普及活動を担う体制を構築した。

JICAの国際協力の考え方として「魚を提供する」だけでなく、「釣り方を教える」支援モデルを採用し、導入時点から現地主体での取り組みを促進するアプローチを行った。

#### (3) 有効性

設定した目標に対して具体的な成果が得られている。

介護予防推進リーダー13名全員が本邦研修後の理解度テストで95%以上の正答率を達成し、各地域での普及活動を担っている。

体操指導リーダー25名も本邦研修後のテストで92%以上の正答率を達成し、現地でのトレーナー養成を主導している。

各地域で養成されたトレーナー合計160名が研修を受け、体操指導の内容を95%理解し、80コミュニティで指導活動を展開している。

目標の3,100名を上回る3,250名の高齢者が「こけないからだ体操」に参加し、保健省による健康データの収集と分析が実施されている。

特筆すべき点として、健康手帳の導入により、参加者の血圧等のバイタルチェックが定着し、「1週間に何回もチェックするため欄が足りなくなる」など、健康管理への関心が高まった点が挙げられる。また、地域によってはおもりベルトの数が足りなくなったため、参加者自らがペットボトルに砂を入れて重さ調整ができる形でおもりベルトを製作する

など、自主的な取り組みも見られた。

これらの事例から、本事業の有効性は高いと評価できる。

#### (4) インパクト

参加高齢者の健康状態改善：体操参加者の 76%が自己評価による健康状態の改善を報告し、医療機関受診頻度の減少（年間平均 2.3 回減）が確認された。

コミュニティの活性化：体操グループを中心とした高齢者の社会参加が促進され、孤立防止や地域コミュニティの結束強化につながった。参加者の 88%が「新たな交流が生まれた」と回答している。

政策への影響：VNPA が本事業の成果を評価し、国家高齢者健康増進計画への「こけないからだ体操」の導入を検討開始するなど、政策レベルへの波及効果が表れている。

家族への波及：参加高齢者の家族間での健康意識向上や、若い世代が健康への関心を増加させるなど、世代間の健康意識共有が見られた。

ハイフォンでは保健支局が参加者のビフォーアフターの動画を作成し、地域間で競い合う仕組みを導入するなど、モチベーション維持の工夫も見られた。また、任命されたリーダーに賞状を授与することで、さらにモチベーションを高める取り組みも行われた。

「男性の参加が少ない」と同行した JICA ベトナム事務所の担当者からの意見もあったが、男性の参加者は全体の参加人数の 19%は超えており、2004 年から実施している岡山県津山市では男性の参加割合は全体の参加人数の 10%も満たないことと比べても決して少なくない。第 1 フェーズよりも男性参加割合は増加している。その理由として、各地域の高齢者協会が本事業の活動を支援して、男性にも体操の効果を積極的に伝えて参加を促していることが挙げられる。

#### (5) 効率性

既存の保健システムと連携：各地域の保健支局の既存ネットワークとリソースを活用することで、新たな実施体制構築のコストを抑制した。

段階的な人材育成：少数の核となるリーダーを日本で研修し、彼らがベトナム国内で多数のトレーナーを養成するカスケード方式を採用したことで、研修コストを効率化した。

健康手帳の活用：当初計画していた健康増進アプリが十分に機能しなかった代わりに、紙ベースの健康手帳を導入し、基本的な健康データの記録・管理を効率的に行った。

既存コミュニティ施設の活用：体操実施場所として、新たな施設建設ではなく地域の集会所や公民館などの既存施設を活用することで、インフラコストを最小化した。

#### (6) 持続性

制度化への取り組み：VNPA が本事業の成果を国家政策に反映する検討を開始し、保健省の年間計画に組み込むプロセスが進行中である。

人材育成の重層化：3 段階（リーダー→トレーナー→参加者）の人材育成構造により、知識・技術の定着と普及の仕組みが確立されている。

自主運営体制の構築：各コミュニティで体操グループの自主運営委員会が組織され、多く

のグループが週 2 回以上の自主活動を継続している。

#### (7) 市民参加の観点での評価

本邦研修では、津山市で 10 年以上この体操を継続しているコミュニティを訪問して交流を深めた。また津山市役所では、ベトナムでの活動の記録を市民が目にしやすいホールでの展示会を開催した。他にも地元の新聞やローカルニュースで何度か放送された。

日越市民交流：オンラインでの交流会を開催し、津山市の高齢者と本事業参加のベトナム人高齢者の文化交流が実現した。

「現地の価値観や風土、文化を知る」ことを重視し、「楽しくないと続かない」という認識のもと、おもてなしやゲームの要素を取り入れたことで、津山市住民の主体的参加を促進できた。他にも、ベトナム高齢者のライフスタイルを理解する過程を通じて、より効果的な参加促進策を見出すことができた。

#### 4. 今後に活かすためのグッドプラクティス・教訓・提言等

##### グッドプラクティス

●**文化に適応した事業設計**：「現地の暮らし、価値観、風土、文化を知る」ことを重視し、ベトナムの社会的背景に合わせた事業設計を行ったことが成功要因であった。「楽しくないと続かない」という認識のもと、おやつを提供やゲームなどを取り入れた活動設計が効果的であった。

●**基本的健康管理の導入**：健康意識の高い国民性であるにも関わらず、当初の想定以上に基本的な健康管理（血圧測定等）の知識・技術が不足していることが確認されたため、健康手帳を導入して基本的なバイタルチェックを定着させたことが、参加者の更なる健康意識向上につながった。

●**多層的な人材育成モデル**：トップダウン（政策レベル）とボトムアップ（地域住民）の両方からアプローチする人材育成モデルが効果的であった。特に、現地の文化や習慣を理解するリーダーが中心となって普及活動を行うことで、住民の受容性が高まった。

●**現地のパワーバランス理解**：「現地のパワーバランスを読み取る力」を重視し、地域によって異なる「キーマン」（長老、人民委員会、医療センター等）を把握し適切に関係構築したことで、想定以上の自主性と、地域に合ったアイデアが生まれ、効果的であった。

●**日越人材還流の促進**：日本で介護経験を持つベトナム人材の活用により、言語や文化の壁を越えた知識・技術移転が円滑に進んだ。「日本の課題と現地の課題双方を見る」視点が国際協力を進める上で重要であった。

##### 教訓

事業実施の課題として、「現地との直接連絡の制限」、「スケジュール管理と窓口担当者の明確化不足」といった点が効率性を低下させる要因となった。これはベトナムのルールと日本との仕事のスタイルの違いである。前者は、ベトナムの法律の中で、外国人が現地活動をおこなう場合、公安の許可と監視があるからである。ベトナム側の責任者である VNPA が全てにおいて把握しなければならず、連絡窓口が一つであったことは仕方ないことで

あった。後者は日本の基準で考えるとスケジュールは1か月前には確定して当然のように考えているが、ベトナムでは必ずしもそうではないためである。日本の感覚では理解しがたいが、効率性を重んじることで相手のやり方を否定し、日本式を押し付けることは、活動のために重要と考えている相互理解を妨げる要因になってしまうため、ベトナムでの活動はその地域のやり方で進めることが望ましいことがわかった。

当初、課題として挙げていた「モニタリングデータの不足」については、各地域で集計がおこなわれ、そのデータは地域の医療センターにも共有され、各保健支局からVNPAに報告書が提出されていたが分かった。しかしながら、モニタリング報告書の量が多いため、整理された日本語への翻訳が追いついていなかった。最終的に、翻訳のアプリケーション使って簡易的ではあるが確認できた。このことから、事業開始前の打合せにおいて役割分担を明確にした際、報告の必要性やタイミングなどについても話し合い、共通理解を持つておく必要があることが分かった。

また「外に出てこられない虚弱な人にも介護予防の技術移転を図る」という二次予防としてのアプローチが弱かった点が課題として認識された。「太極拳は100歳まで出来る一次予防としては意味があるが、元気なお年寄りを集めて意味があるのか」という視点は、今後の活動設計において重要な視点でもある。それらを踏襲した形のデイケアセンターを含む高齢者総合支援センターの運営について頻繁にベトナム保健省と協議を重ねていたが、モデルの具体化が進んでおらず、また、実際におこなうことのできる拠点がない限り、絵にかいた餅である。そのため、ベトナム保健省から次の事業として、デイケアセンターのパイロットモデルづくりの支援要請が文書ですら福祉社会に提出されている。このように活動を実施していく中で課題に気づくものであるが、まずはベトナム側で課題解決に向けて取り組むことができるよう、様々な視点からのアドバイスをすることが大事である。

現地の文化的背景の理解についても、「孫の面倒が見られなくなったらひきこもる」「麻痺・障害・認知症が出たら隠される文化がある」「予防というよりも加齢にあらがわないという文化もある」といった現地の価値観を理解することが重要である。同時に「5年ごとで価値観が大きく変わっていく」という変化も認識する必要がある。

#### 提言

**支援者支援モデルの強化：**「支援者がかわらないと住民がかわらない」という観点から、第3フェーズでは支援者支援に重点をおく。体操のハウツーは第2フェーズで形になっているため、いかに現地主体の持続可能な体制を構築するかが重要である。

**自立的財源確保の仕組み構築：**「お金の出し元は自分たちで考えさせる」という考えに基づき、外部支援に依存しない自立的な運営モデルの構築が必要である。ハイフォン市の事例のように「競う仕組み」や「賞状による評価」など、金銭以外のインセンティブも活用すべきである。

**二次予防へのアプローチ強化：**「外に出てこられない虚弱な人」へのアプローチを強化する必要がある。「日本より繋がりが深い」というベトナムの社会関係を活用した予防システムの構築を検討すべきである。

**総合的フレイル予防の展開**：「体操以外にも栄養・口腔ケアを行った（フレイル予防）」に取り組んだが、現地支援としては一か所あたりの支援に時間がかかるため、口腔・栄養の話十分に届けられなかったという反省点がある。第 3 フェーズではもう少し活動時間を作るべきである。その際、「食文化や食生活が日本と異なるため、日本の栄養士を交えつつ、現地の方が栄養指導できれば良い」という現地人材の活用が重要である。

**現地機関との役割分担の明確化**：「計画の際に明確化しておけば、任せれると思う」という意見を踏まえ、第 3 フェーズでは、各支局がやっている、既存の「研修（健康教室）」と連携し、役割分担を明確にすべきである。

**デイケアセンターと還流人材の連携強化**：第 3 フェーズでは、還流人材が活躍できる場としてのデイケアセンターのように、連携する形での構築を検討すべきである。

最後に

本事業は、「一方的な支援」と、とらえがちだが、実際には「人がとても好き。この人達にもっとしてあげたい」という思いが根底にある取り組みであった。今後も「日本のやり方と現地のやり方をうまく融合して進めて行く」ことが重要である。高齢化問題は、「日本も核家族化を経て」きており、「経験しないとわからない部分を伝える」ことが大切である。日本の経験や失敗を活かした協力を継続することで、ベトナムの自立的な高齢化対策に貢献できると考えている。

※A4 サイズ 5 枚を目途に簡潔にまとめてください。