

# 高齢になっても 暮らしやすいまちに



**ちゃんねる連動**

今回の特集の内容は、市政情報等提供番組「ちゃんねるよっかいち」でも紹介します

- 地デジ12ch(CTY)
- 2月21日(火)～28日(火)に放送  
月・水・金・日曜日 9:30、20:30  
火・木・土曜日 12:30、20:30

## 少子高齢化は何が問題か

「少子高齢化」。新聞やニュースでよく見かける言葉です。出生数が減少し子どもの割合が低下するとともに、平均寿命の伸びなどによって高齢者の割合が増すことをいいますが、このことが私たちの生活にどう影響するのでしょうか。

### 若い世代の負担が増える

少子高齢化がこのまま進むと、8年後の2025年には、65歳以上の人1人を生産年齢人口(15～64歳)の人1.9人で支えることになります。医療・介護・年金などの社会保障の負担が大きくなってしまふのです。



### 専門職が不足する

支援の必要な高齢者が増加すれば、医療や介護に携わる専門職も相当数が必要になります。しかし、生産年齢人口が減少すれば、就職する人の数も減ります。介護職などは今現在でも不足していると言われており、今後ますます人員の確保が難しくなることが予想されます。

## 少子高齢化への取り組み

少子高齢化によるさまざまな問題に対応し、市民の皆さんに安心して暮らしていただくために、本市では、次のようなことに取り組んでいます。

### 1 地域全体で高齢者を支えるために

→詳しくは4ページへ

#### ■地域包括ケアシステムの構築を進めています

地域包括ケアシステムとは、「医療」「介護」「生活支援」「介護予防」「住まい」の各サービスを地域で一体的・包括的に提供して、高齢者を支える仕組みのことです。

高齢となり介護が必要な状態になっても、できるだけ住み慣れた地域で、人生の最期まで、自分らしく暮らし続けられるようにすることが目的です。

#### ■皆さんのご協力もお願いします

このシステムは、国・県・市などによる公的サービスだけで成り立つものではありません。近隣住民やボランティアなど、地域の皆さんのご協力が必要不可欠です。



### 2 地域での支え合い体制をつくるために

→詳しくは5ページへ

#### ■「介護予防・日常生活支援総合事業」が始まります

法改正により、要支援の認定を受けた人などに対するホームヘルプサービスやデイサービスを介護事業所だけでなく地域住民など多様な主体が実施できる、「介護予防・日常生活支援総合事業」が4月から始まります。

#### ■事業の目的は

地域包括ケアを進めるには、医療や介護などの専門職によるサービス強化が必要ですが、一方で、普段の生活に関する支援(ごみ出し・買い物・掃除など)や介護が必要な状態にならないための予防が重要となってきます。

こうしたサービスを地域住民などが担うことで、より身近な場所できめ細かなサービスを提供し、「生活支援」や「介護予防」を充実させることを目的としています。

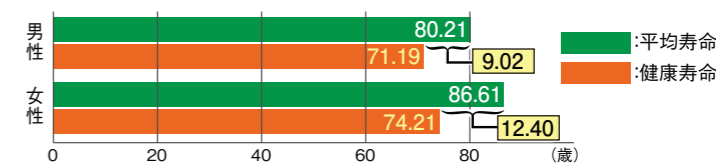


### 3 長く健康な生活を送るために

→詳しくは7ページへ

#### ■健康寿命を伸ばす

健康寿命とは、日常生活に制限が無く、元気で自立した生活ができる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差を縮め、少しでも長く、介護を必要としない生活を送ることが大切です。

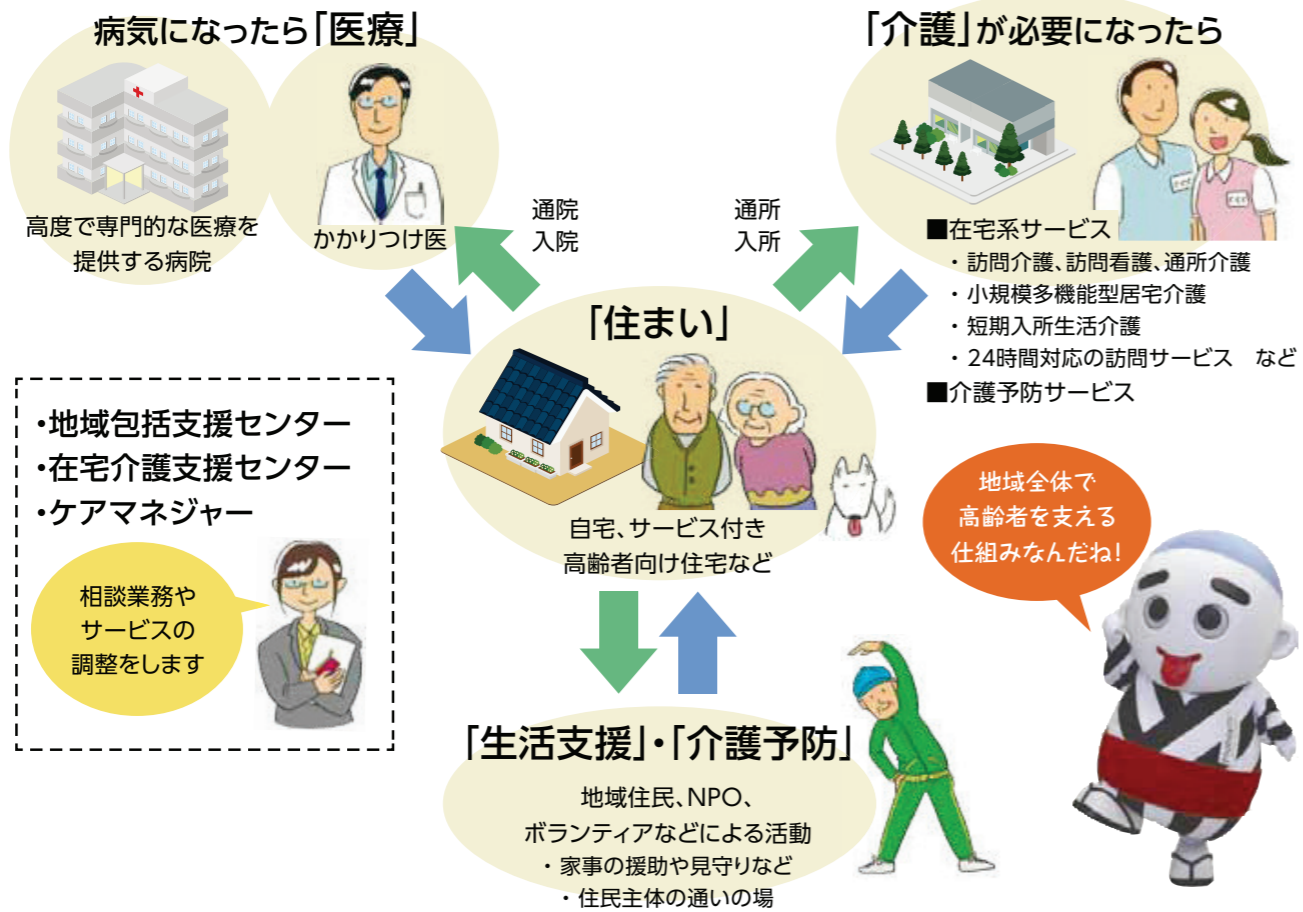


平均寿命:厚生労働省「平成25年簡易生命表」  
健康寿命:厚生労働省「平成25年簡易生命表」・「平成25年人口動態統計」・「平成25年国民生活基礎調査」、総務省「平成25年推計人口」より算出



## 地域包括ケアシステムの構築に取り組んでいます

### 地域包括ケアシステムのイメージ



**私たち市民に何かできるの?**

**支え合い・助け合う仕組みを**

高齢化とともに、日常生活にお困りの人の声を聞くことが増えましたが、その中には、身近な地域住民のちょっとした手助けがあれば解決できることも多いように感じています。

すでに取り組んでいる地域も多々ありますが、今後、支え合い・助け合う仕組みをつくることで、高齢者はもちろん誰もが住みやすい地域を作っていくことが必要ではないでしょうか。

四日市市自治会連合会 会長 小川泰雪さん

**地域の役に立ちたいと思うけど、何から始めたらいいの?**

**地域のことを一緒に考えましょう!**

皆さんは、お住まいの地域で気になることはありませんか。地域の困りごとを伺い、皆さんと一緒に解決する方法を考えていくのが、私たち生活支援コーディネーターです。

皆さんの「地域の役に立ちたい」という思いを、ぜひ聞かせてください。皆さんにも地域の活動に参加していただき、地域のことをもっと知っていただければと思います。そして、地域のことを一緒に考えていきましょう。

市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター 古林耕平さん

市社会福祉協議会 ☎354-8144



## 介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)が始まります

要支援の認定を受けている人など心身に不安のある人のための訪問・通所サービス(介護予防・生活支援サービス事業)と、元気な高齢者を対象とした介護予防の通いの場(一般介護予防事業)の2種類があります。

**私に関係する事業なの? どんな人が対象なの?**

**介護予防・生活支援サービス事業**

**【対象】**  
介護保険の「要支援1・2」の認定を受けた人、生活機能が低下していると判断された人が利用できます。

**【内容】**  
居宅で家事などの生活援助や身体介護を行う「訪問型サービス」、通所施設で生活行為向上のための支援を行う「通所型サービス」などを利用できます。介護事業者や地域住民がサービスを提供します。

**一般介護予防事業**

**【対象】**  
65歳以上なら、誰でも利用できます。

**【内容】**  
住民が主体となって、運動や交流などを行う「通いの場」です。ここに参加することも、運営の手伝いをするすることもできます。

**現在、母が「要支援2」の認定を受けているけど、何か変わるの?**

軽度者である「要支援1・2」の人に対する訪問介護(ホームヘルプサービス)・通所介護(デイサービス)が総合事業の枠組みの中に移行しますが、**制度が変わることで今までのサービスを受けられなくなることはありません。** 現行相当のサービスをそのまま利用でき、多様な主体(\*)による生活支援・介護予防サービスの中から、ご自分に合ったサービスを選ぶこともできます。

なお、「要介護1~5」の人については、変更はありません。

\*住民ボランティア、NPO、民間企業、社会福祉法人など

**総合事業を利用するには、どうすればいいの?**

お住まいの地域を担当する「地域包括支援センター」(下記)、各地区の在宅介護支援センターまたは介護・高齢福祉課(☎354-8170)へお問い合わせください。どのようなサービスを利用できるかご案内します。

名称	電話番号	担当地区
北 地域包括支援センター	365-6215	富洲原、富田、羽津、海蔵、大矢知、八郷、下野、保々
中 地域包括支援センター	354-8346	橋北、中部、川島、神前、桜、三重、県、常磐(久保田一・二丁目)
南 地域包括支援センター	328-2618	常磐(久保田一・二丁目を除く)、四郷、日永、塩浜、小山田、水沢、内部、河原田、楠

■「住民ボランティアによるサービス」の先行事例

市内では、既にいくつかの地区で、住民主体の助け合いの仕組みや通いの場が出来上がっています。

その一例として、地域での支え合いに取り組んでいる「高花平ちよっと手を貸して運動の会」と「NPO法人下野・活き域ネット」の活動を紹介します。

(以下の内容は1月に取材したもの。4月以降は、同様の活動を総合事業の枠組みの中で展開していく予定)



訪問によるサービス「ちよっと手を貸して運動」



ちよっとした手助けで暮らしやすく

高花平団地では、平成20年ごろ、孤独死や認知症の人が行方不明となり後日亡くなって発見されるという痛ましい出来事がありました。こうしたことに危機感を持ち、住民同士の助け合いのシステムとして立ち上げたのが「ちよっと手を貸して運動」です。ごみ出しや掃除、庭木のせん定や草取り、通院や買い物の付き添いなど、公的サービスでは対応できないような、ちよっとした手助けで高齢者は暮らしやすくなります。社会福祉法人が団地内に作ってくれた施設で提供している食事(弁当)の配達もしていて、見守りにもつながっています。手助けする側の高齢化も進み大変なこともあります。[ありがとう]の言葉で頑張れますね。

ちよっと手を貸して運動の会  
ひのまる  
会長 日丸勇助さん



庭木のせん定や草取りは多い依頼の一つです

通所によるサービス「下野活き域!集まるまいか」



集まって語り合うことが大切

下野地区では、高齢化が進んで自治会などが活動していましたが、高齢者一人ひとりが抱えるニーズに対応するのは難しい状況でした。そこで、柔軟に動くことのできるNPO法人を設立し、高齢者や体が不自由な人たちを支える活動を始めました。その中で、集まって語り合うことができる場を作ろうと、「下野活き域!集まるまいか」を考えました。この名前には、「～しまいか」と誘い合って来てもらいたいという思いを込めています。毎月、地区内の3会場でカラオケやゲームをしたり、健康に関する講演会を開催したりしています。高齢化が進めば、元気な高齢者も増えるはず。高齢者同士でも、支援できる人が支援を必要とする人を支える、そんな活動を今後も続けていきたいと考えています。

下野・活き域ネット  
理事長 谷口欽衛さん



多くの人が誘い合って来てくれます



野菜や果物などを販売するテント朝市も好評です



地域で自主的に体操が継続されるように支援しています

■地域で集まる手段として「体操」を

市では、介護予防に適した運動として、ストレッチ体操と筋力トレーニングをお勧めしており、理学療法士などの専門職が地域に向いて体操の方法をお伝えしています。(5ページで紹介した「一般介護予防事業」の「通いの場」での取り組みにも適しています)



健康づくり課  
ひでと  
理学療法士 片山英人

皆さんで集まって体操をすると、体力的に良い効果があるだけでなく、人間関係が広がったり、気分が明るくなったりし、毎日の生活に張り合いが生まれます。地域で集まる手段の一つとして、ぜひ体操を活用してください。

「体操に関心がある」「うちの地域でもやってみようかな」と思われたら、気軽にお問い合わせください。  
(健康づくり課 ☎354-8291)

■地域の活動にお邪魔しました

みんなで続けていきたい



富田いかるがお達者体操  
かつみ  
代表 伊藤活美さん

月に1回のペースで集まって、体操をしたり、警察の人に「振り込め詐欺」などに関するお話をいただいたりしています。毎回の内容をどうするか考えるのは大変ですが、こうして集まることは楽しいですね。集まってみんなで話をするだけでも健康づくりに効果があると感じていますので、これからも続けていきたいですね。



会場は参加者の皆さんの笑顔でいっぱいでした

編集後記

取材でいくつかの地域を訪問する中で、地域でのつながり、人と人とのつながりの大切さを強く感じました。自分が高齢になったとき、周囲との関係を大切に、人と支え合えるようになりたいと思います。長生きして充実した人生を送りたい、みんながそう思える社会を共につくっていきましょう。(介護・高齢福祉課 竹内、健康づくり課 片山、広報広聴課 吉田)

●この特集についてのお問い合わせ・ご意見は 介護・高齢福祉課 ☎354-8170 FAX 354-8280

健康づくり課 ☎354-8291 FAX 353-6385

広報広聴課 ☎354-8244 FAX 354-3974

年齢に関係なく、誰でも  
楽しくできる体操もあります

健康体操「エンジョイよっかいち」

子どもから高齢者まで、楽しみながら健康づくりに取り組める、本市独自の体操です。市の魅力がぎゅっと詰まった歌詞や振り付けとなっています。ぜひお試しください。



エンジョイよっかいち

検索

動画、音楽、リーフレットなどをご覧いただくことができます

HP <http://www.5.city.yokkaichi.mie.jp/menu91094.html>

