

## 飯綱町におけるマスターズ世代の新しい暮らし方の提起

飯綱町議会第 3 次政策サポーター会議

担当：福祉文教常任委員会

### 1. はじめに

国連が 65 歳を「高齢者」と区分した 1950 年代、日本人の平均寿命は、男性 63.6 歳、女性 67.75 歳（1955 年）だった。しかし、その後平均寿命は延伸を続け、平成 25 年の日本人の平均寿命は、男性が 80.21 歳（+16.6 歳）、女性が 86.61 歳（+18.8 歳）で、男性の平均寿命が初めて 80 歳を超えた。

一方、平成 25 年の「健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）」は、男性 71.19 歳、女性 74.21 歳で、平均寿命との差（日常生活に制限のある「不健康な期間」）は、男性 9.02 年、女性 12.4 年となっている。

今後、住民の健康づくりの一層の推進を図り、平均寿命の伸び以上に健康寿命を延ばすことは、人口減少が進む中で、だれもが生きがいを感じて生活できる活力のある地域を築くための重要課題の一つである。

さらに、平成 26 年の全国の高齢者人口は、「団塊の世代」が 65 歳に達したことから、3,300 万人（高齢化率 26%）となり、将来的にも一層高齢化が進行すると予想されている。しかしながら、総務省統計によると、平成 25 年の高齢者の就業者数は、前年比 41 万人増の 636 万人で 10 年連続の増加、就業率は、20.1%（男性 28.6%、女性 13.7%）となっていて主要国では最高。また、15 歳以上の就業者総数に占める割合も 10.1%となり、過去最高となった。このうち、65～69 歳の就業率は、男性 48.8%、女性 29.3%となっている。また、高齢者が働く場は会社や役所だけではない。ボランティア参加経験を問う調査では半数近くが「ある」と回答しており、さまざまな分野で能力を生かそうと考える人が増えてきている。

このように多くの高齢者が現役として活躍している「人生 80 年時代」を迎え、これまでの高齢者は支えられるものというイメージと実態はあわなくなっている。

そこで、当サポーター会議では、心身の健康や人間関係など、さまざまな側面からアプローチを行い、飯綱町における高齢者の健康で幸せな生活の実現に向けて次の通り提言を行う。

#### ※参考 飯綱町のデータ

- ・平成 22 年の平均寿命は男性が 80.9 歳、女性が 87.4 歳。
- ・平成 26 年の 65 歳以上人口は 3,985 人、高齢化率は 33.6%。
- ・平成 22 年の高齢者の就業者数は 1,491 人、就業率は 41.4%。
- ・平成 22 年の 15 歳以上の就業者総数に占める高齢者の就業率は 21.97%。

## 2. 「元気はつらつ 飯綱」を宣言し、「健康づくり大作戦」に取り組むよう提言する

- (1) 町民が、健康で生きがいのあるまちづくりを推進するため、「元気はつらつ 飯綱」を宣言すること。
- (2) 「健康づくり大作戦」に取り組み、当町における健康づくりの施策を体系化し、町民総ぐるみで健康づくりを推進すること。
- (3) 「健康づくり大作戦」を積極的に推進するため、設置要綱を定めて庁内に推進本部を組織すること。
- (4) 議会と協働し、早急に「飯綱町健康づくり推進条例」を制定すること。

## 3. 65歳以上を高齢者と言わず、「マスタース世代」と呼ぶよう提言する

- (1) 高齢者自身が、その蓄積された知識・経験を活かして、地域社会の「支え手」となり、健康で意欲を持ちながら生涯を送ることのできる「生涯現役」を目指す。
- (2) 高齢者の意欲や蓄積された能力を最大限生かすため、「支えが必要な人」という高齢者像の固定観念を変え、支える側に回ってもらう意識改革を促す。
- (3) 生涯現役を目指す「マスタース世代」を支援するため、「生涯現役推進計画」を策定すること。

## 4. 共有すべき目指す姿、課題と対策及び提言

### I. 心身の健康について

#### (1) 目指す姿

- ① いつまでも健康で、最期まで自分の身の回りのことは自身の力で行う。
- ② 生涯現役で過ごす。
- ③ 不安のない、充実した日々を過ごす。

#### (2) 課題と対策及び提言

##### 【課題】

- ① 身体能力の低下に伴うケガや病気。
- ② 認知症になったらどうする。
- ③ 生活習慣病予防と食生活の改善、適度な運動の実践。
- ④ 心の健康づくり。

##### 【対策】

#### ◎ 町がやるべきこと（提言）

- ① 定期的に健康教室を開催し、参加者へのポイント付与など工夫し、住民の健康づくりへの関心を高めること。
  - ・町民に健康長寿社会へ向けてアピールすること。
- ② 認知症予防対策の拡充と、認知症に関する相談窓口を増やすこと。
  - ・認知症予防サポートセンターを開設し、予防プログラムメニューの開発と地域への普及推進を図ること。

- ・認知症になったときの公的支援策の充実を図ること。
- ③ 介護保険事業計画、高齢者保健福祉計画の周知と積極的な実践活動に取り組むこと。
- ④ 地域や各種団体、機関や施設等の理解と協力を得て、地域包括ケアシステムの構築を進めること。
- ⑤ 健康体操の普及、啓発に積極的に努めること。
- ⑥ トレーニングジムの整備を検討すること。
- ⑦ 独居マスターズ世代の孤立実態調査を行い、課題を把握し、解決策を講じること。
- ⑧ マスターズ世代の運動量実態を把握し、データを基にした改善指導を行うこと。
- ⑨ 若づくり大学の魅力アップを図り、参加者を拡大すること。

#### ◎ 地域でやれること

- ① 健康教室を開催する。
  - ・講師は、医師、薬剤師、保健師、栄養士、保健補導員、カウンセラーなど。
  - ・認知症予防教室を開催し、予防プログラムの実践と普及を図る。
  - ・ニュースポーツ教室を開催し、適度な運動の機会を提供する。
  - ・歩こう会の結成や散歩コースの設定を行う。
  - ・荒廃地を利用したミニ運動場の確保と管理運営を行う。
  - ・人が集まりやすい公園や公民館に健康器具を設置する。
- ② ふれあいサロンなど交流の場を開設する。
- ③ いきいきサロンで健康体操の体験と習慣づけを行う。
- ④ 地域包括ケアシステムを支える組織づくりを行う。

#### ◎ 自分で努力すること

- ① 定期的に健康診断を受診し、自ら健康管理に努める。
  - ・規則正しい生活、バランスのとれた食生活、適度な運動を心がける。
  - ・塩分控えめの食事を心がける。
  - ・男性でも料理ができるよう努める。
- ② 健康教室などに誘い合って参加する。
  - ・認知症予防のためにも、家に閉じこもらずサークルなどに参加する。
- ③ 仕事や趣味など生きがいを持ち実践する。
  - ・マスターズ世代にも声がけし、地区の行事に積極的に参加する。
- ④ ストレスをため込まぬよう工夫する。
  - ・自然体で過ごし平常心を保つよう努める。

## II. 良好な人間関係を保つために

### (1) 目指す姿

- ① 互いに思いやり、助け合いの心を持ち、地域での良好な人間関係を築く。
- ② 積極的に隣近所との交流を図り、趣味などを活かしたグループ活動やボランティア活動を通じて地域社会へ参加する。

## (2) 課題と対策及び提言

### 【課題】

- ① ふれ合う機会が減少しており、特に男性は交流の機会が少なくなっている。
  - ・集まれる場所が不足している。
- ② 自分たちで地域を守り、育てるための組織がない。

### 【対策】

#### ◎ 町がやるべきこと（提言）

- ① 駅や病院等、人の集まりやすい場所で、サロンやカフェを定期的を開催すること。
- ② 自治会や老人会活動の活性化を図るため、実態調査を行って課題を把握し、解決策を講じること。
- ③ 統合後の小学校跡地利用策として、複合型コミュニティ施設など人の集まりやすい施設整備を行うこと。
  - ・ウォーキングコースやランニングコースも検討すること。
- ④ 町をあげて挨拶運動を実施し、定着させること。
- ⑤ パーソナルサポーターの設置など、無縁社会解消策を実施すること。

#### ◎ 地域でやれること

- ① 地区福祉推進委員会の活性化を図り、公民館等でサロンやカフェを行い、居場所づくりに努める。
- ② 若者や女性の意見を尊重することで、自治会などの活性化を図り、地域での共同事業や行事に、さまざまな世代の参加者が集まりやすい環境整備を行う。
- ③ 赤東未来創造プロジェクトなどの活動を見守り、協力して活性化を図る。
- ④ 地域リーダーの育成に努める。
- ⑤ 除雪や介護など地域での助け合いを行う。

#### ◎ 自分で努力すること

- ① サロンなどに参加するだけでなく、声かけなど積極的に運営に係わる。
  - ・役回りに協力する。
- ② 地域の草刈りなど、地域での共同事業や行事等に積極的に参加する。
- ③ 独居マスターズ世帯や公道の除雪の手伝いを行う。
- ④ 子ども世代への地域文化の継承に努める。

## Ⅲ. やりがいや生きがいを保つために

### (1) 目指す姿

- ① 積極的に地域活動やボランティア活動に参加し、地域活性化に協力する。
- ② 農業を発展、継続する。また、新規就農者の育成支援に努める。
- ③ 特技を活かした仕事を行う。

## (2) 課題と対策及び提言

### 【課題】

- ① 農業後継者の不足と援農支援者の確保が困難。
- ② 退職したら年金だけで生活ができるのか不安。しかし働く場所がない。

### 【対策】

#### ◎ 町がやるべきこと（提言）

- ① 町の特産品を開発し、就業機会の提供を拡大すること。
- ② 町中のサークル活動の一覧表を作成し、町民に紹介すること。
- ③ 農林業など、シルバー人材センター等からの就業機会の提供拡大に努めること。
- ④ ボランティアで車を運転してくれる人の養成を図ること。
- ⑤ 農業指導者、雇用コーディネーター、助っ人等の養成を図ること。
  - ・農業生産基盤の再整備を行うこと。
- ⑥ 学校給食向け農産物など、小規模農業者への支援策を実施すること。
- ⑦ ボランティア組織の活性化を図り、活動への参加を促進すること。

#### ◎ 地域でやれること

- ① シルバー人材センター等の充実を図る。
- ② 休耕地を整備し、市民農園地化することにより、賃貸料収入や未経験者への指導などマスターズ世代の生きがいを確保する。
- ③ 地域が主体となり、援農、環境整備、除雪など就業機会の斡旋を行う。
- ④ 地域課題を把握し、できることから実施する。
  - ・地域ぐるみで社会参加意識の醸成に努める。
- ⑤ 地域サポーターを養成し、バス停への花壇設置などを行う。
- ⑥ 地域内で話し合い、農地を、担い手に集積する。

#### ◎ 自分で努力すること

- ① ボランティア活動に参加し、交流を深める。
  - ・ボランティア講習会等に参加し、知識を深める。
- ② 町の特産品を考案し、提案する。
- ③ ボランティア活動を、自分自身の生活設計の一部として考え、実行する。
- ④ 農業について、家庭菜園などから少しずつ勉強する。
- ⑤ 持続可能な農業の実践やコミュニケーション技術の習得など、自己実現に努める。
- ⑥ 農業未経験者の育成や援農支援を行う。

## IV. 快適な住環境（生活環境）の確保

### (1) 目指す姿

- ① 生活必需品が、車を使わずに手配できる環境。
  - ・公共交通機関が整備され、買い物や医療機関への通院ができる環境。
- ② エコでクリーンなエネルギーが使える環境。

- ③ 近所との交流があり、プライバシーが確保できる自宅で最期まで暮らせること。
- ④ 鳥獣被害が少ない（無い）環境。

## (2) 課題と対策及び提言

### 【課題】

- ① 自宅の維持管理費の増大。
- ② 近所との交流が無い（少ない）。

### 【対策】

#### ◎ 町がやるべきこと（提言）

- ① 公共交通網の見直しを行い、利便性を向上させて活性化すること。
- ② マスターズ世代への住宅改良資金の交付を検討すること。
  - ・バリアフリー対策への補助金充実。
  - ・三世代同居者への増築補助金創設。
- ③ アイバスへの介護者の添乗について検討すること。
- ④ 病院、買い物、銀行、公共窓口などが一体となった施設整備を検討すること。
- ⑤ サービス付き高齢者専用住宅整備を検討すること。
- ⑥ 買い物弱者解消策を具現化すること。

#### ◎ 地域でやれること

- ① 安住できる地域づくりを協力して行う。
- ② 互助、共助体制の再構築を行う。
- ③ 挨拶と善行の普及、啓発の推進を図る。
- ④ 有害鳥獣被害防止へ協力して対応する。
- ⑤ 災害時要支援者の把握と、災害発生に備えた訓練を行う。

#### ◎ 自分で努力すること

- ① 自宅での住環境を整える。
  - ・コストのかからない生活への転換を行う。
- ② 子どもに助けを借りることや必要に応じて福祉サービスも活用する。
- ③ 困ったときに、互いに支え合えるような近隣関係をつくるよう努力する。
- ④ 共助、公助の受入れ易い住環境整備を行う。
- ⑤ 地域にある生活必需品を買える店を利用する。

## V. 調和のとれた家庭環境の実現

### (1) 目指す姿

- ① 三世代同居が理想的な姿だが、さまざまな制約がある。
  - ・家庭内での明確な役割分担が必要。
  - ・家族間で良好なコミュニケーションを維持することが必要。
  - ・互いに思いやりやいたわりを持って生活することが必要。

② 夫婦二人暮らしでも、子どもが身近に住んでいることで安心感につながる。

(2) 課題と対策、及び提言

【課題】

- ① 子どもが近所に居らず、独居や介護状態になったときが不安。
- ② 未婚の子が同居している。

【対策】

◎ 町がやるべきこと（提言）

- ① 低料金で利用できる介護施設の拡充など、介護サービスの充実を図ること。
- ② こまめな家庭訪問が行えるよう、民生委員を増員すること。
- ③ 町内や近隣市町村で雇用の場を確保し、若者が定住しやすい環境をつくること。

◎ 地域でやれること

- ① 南魚沼市で行われている「老後の生き方ライフデザインノート」を参考にし、家族や地域のつながりづくりに役立てる。
- ② 集落単位で「防災ノート」を作成し、万一来に備える。
- ③ 見守りや相談支援など、地域での互助体制を整える。

◎ 自分で努力すること

- ① 常に子どもと連絡を取り合う。
- ② 健康管理と要介護状態を想定しての対策を講じる、
- ③ 家族と会話する時間を増やし、互いの理解を深める努力をする。

以上

飯綱町議会第三次政策サポーター会議

「飯綱町における高齢者の新しい暮らし方（健康戦略）の提起」参加メンバー

1. サポーター

池田せい子（坂上）、樋口功（平出）、中島正樹（豊野）、牧野るり子（牟礼）  
清水守（倉井）、渋澤美知世（普光寺）、太田綾子（赤塩）、高野三枝（野村上）

2. 議会議員

寺島渉（議長）  
塚田實（座長）、石川信雄（副座長）、大川憲明、黒柳博子、荒川詔夫、原田重美  
伊藤まゆみ