

みんなで考える

つながり

ふれあいのある

地域づくり

公益財団法人さわやか福祉財団

新地域支援事業担当リーダー 澤 美杉

いきなりですが・・・

5年後、10年後の皆さんのこと、地域のことを

少し想像してみてください！！

何歳かなあ？

誰と住んでいる
かなあ？



お買い物や
通院は??



近所はどんな感
じになっている
かなあ？

車の運転して
るかなあ？



滝上町
まち・ひと・しごと創生総合戦略
(第2期)

令和2年3月
(令和3年3月改訂)

滝上町まち・ひと・しごと創成総合戦略によれば、「滝上町に住み続けたい」方が約56%もいらっしゃいます。一方、「滝上町に住み続けたいが、町外へ転居すると思う」「町外へ転居したい」は、約1/3を占めています。



今、すでに、皆さんがなさっている助け合いの輪を少しずつ広げたり、新たに作ったり、重ねていくことで、今よりももっと素敵な町になると思いませんか？

そんな町づくり、地域づくりについてお伝えします。



地域づくりへのアプローチ

こんな地域になっ
たらいいな・・・



生涯学習の地域づくり

地方創生の地域づくり

コンパクト+ネット
ワークの地域づくり

福祉で地域づくり

などなどいろいろなアプローチがありますが今回は福祉の視点、特に高齢福祉や介護保険の視点での地域づくりについてお伝えします。ですが・・・

目指す地域像は**高齢者にだけ優しい社会**ではなくて・・・

【地域の住民が安心して心豊かに暮らせる社会】

つながり・**ふれあい**のある地域

地域住民が

どんな状態になっても

ふれあいの絆の中で

自らの能力を最大限に生かしながら

いきがいをもって

主体的に暮らし

尊厳が保持されている

地域包括ケアシステムの構築について

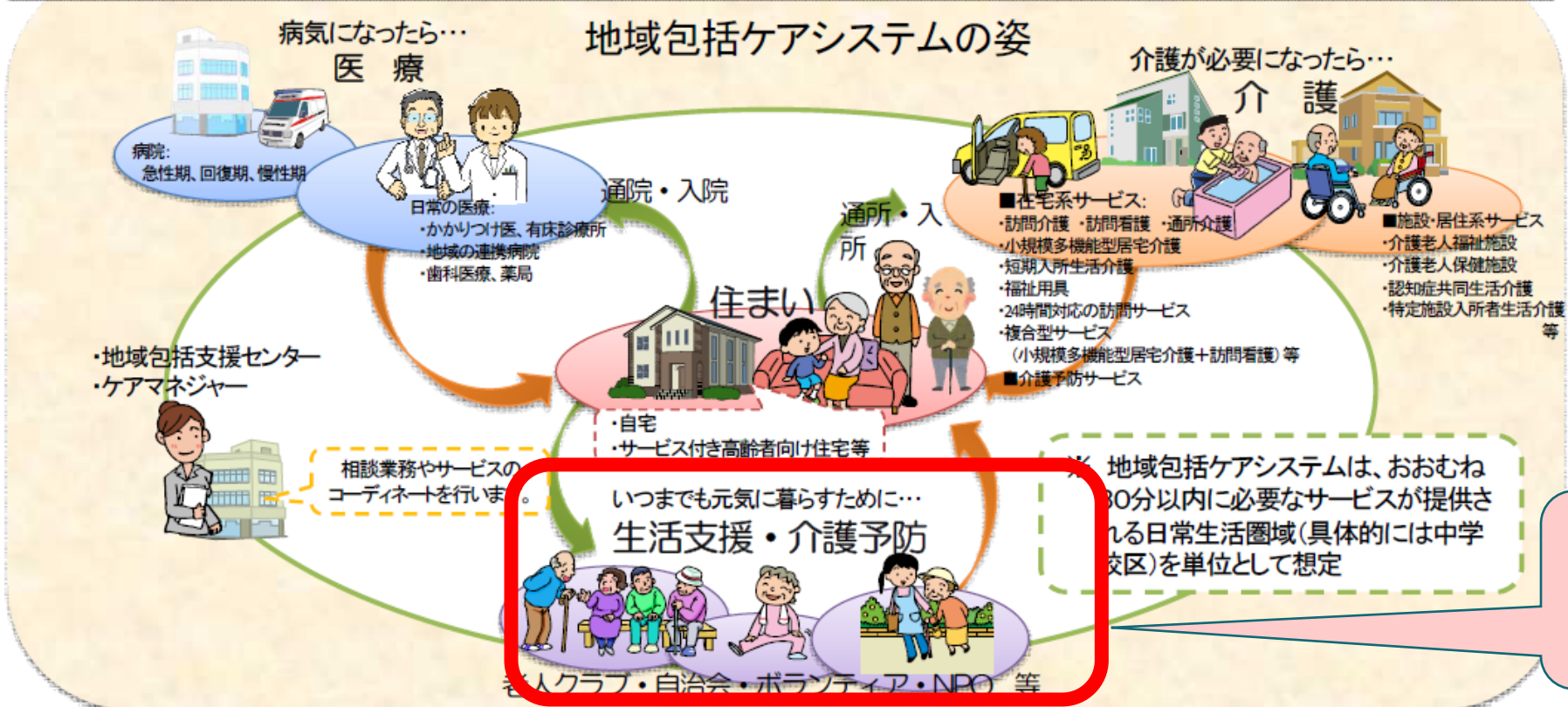
- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制(地域包括ケアシステム)の構築を実現。**
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差。**
- **地域包括ケアシステムは、保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要。**

国では「地域包括ケアシステム」を構築しましょう、とおっしゃっています

団塊の世代が75歳を迎える2025年をめぐりに**誰もが住み慣れた地域で人生の最後まで住み続けられる地域づくり**を日本全国の自治体で取り組んでいます。

地域包括ケアシステムは、**専門職や自治体だけでなく住民の皆さんも一緒に**それぞれの役割をもって参画し、構築します

ココ!
住民の皆さんの助け合いを地域に広げる取り組み(地域づくり)は、まさにココなんです!



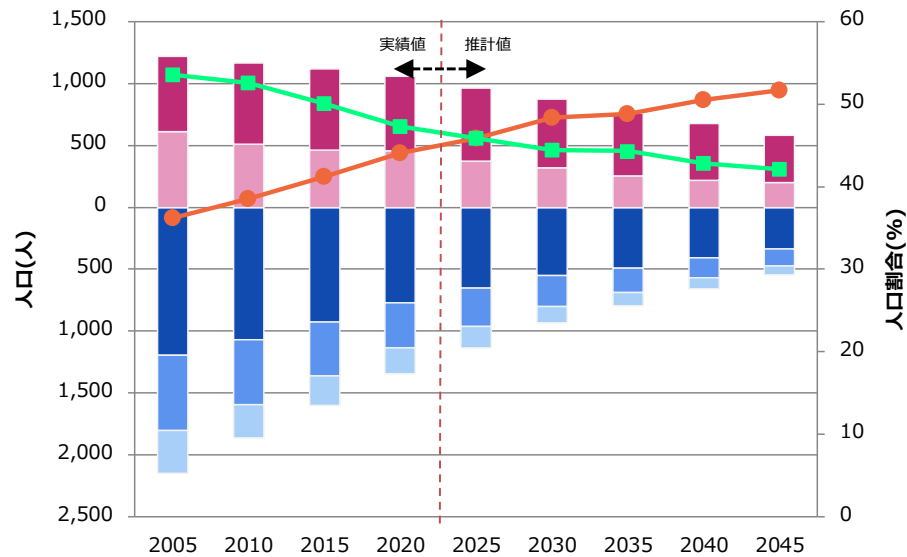
なぜ、今、助け合いなのか・・・

助け合いは、今でもできているから、このままでもいいのでは???

(専門職や自治体にはしっかり取り組んでもらう、一方、**住民ではどんな事ができるのかを今回は考えましょう**)

1. 滝上町の現状を少し、見ていきましょう！
2. 高齢化率の上昇が問題ですか？

滝上町の人口の推移



滝上町の高齢化率の降順		
(2015年10月時点)		
北海道内	18番目	156保険者
全国	157番目	1,565保険者
(2025年の推計値)		
北海道内	28番目	156保険者
全国	229番目	1,512保険者
(2040年の推計値)		
北海道内	46番目	156保険者
全国	308番目	1,512保険者

- 75歳以上
- 65歳～75歳未満
- 15歳未満
- 15歳～40歳未満
- 40歳～65歳未満
- 高齢化率
- 生産年齢人口割合

(出典) 2000年～2015年まで：総務省「国勢調査」

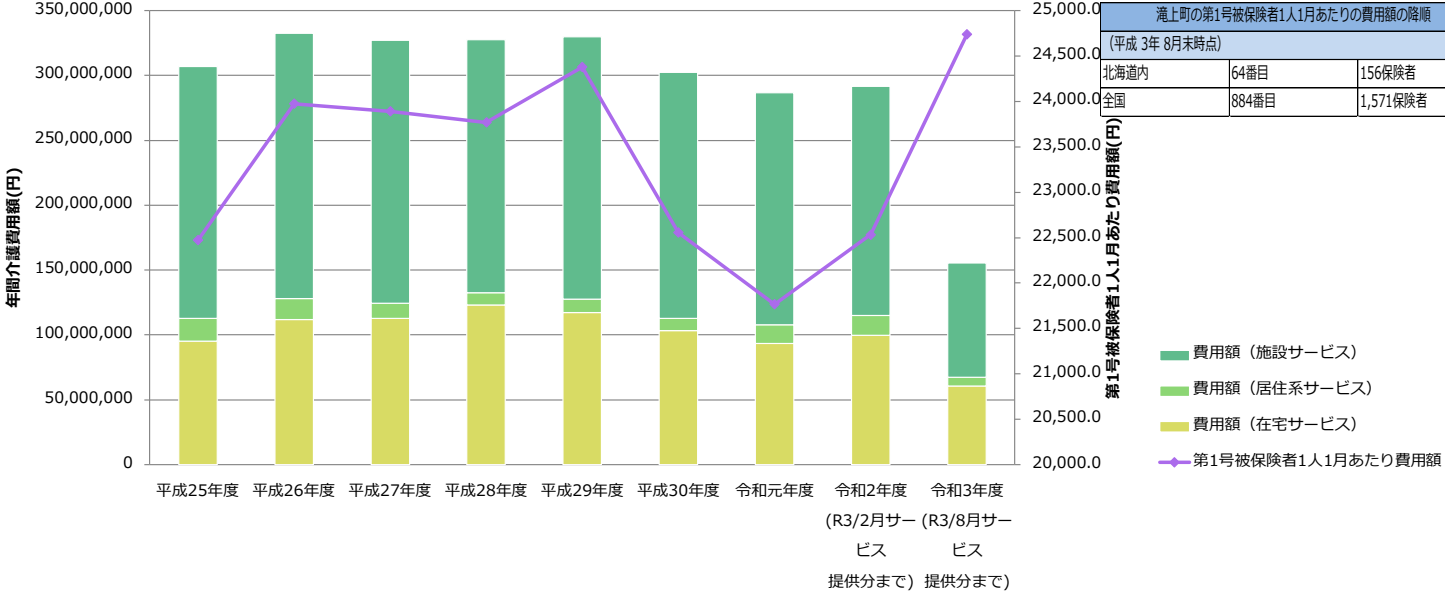
2020年以降：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（平成30（2018）年推計）」

- ・ オレンジ色の折れ線グラフは、65歳以上の人口の割合（**高齢化率**）で、右肩上がり、**今後も上昇していきま**す
- ・ 一方、**生産年齢人口割合**（15歳以上65歳未満の人口割合）は緑色の折れ線グラフで右肩下がり、**今後も減少していきま**す
- ・ 棒グラフは割合ではなく、人口（数）を表わしています
- ・ 青系の数値（65歳未満人口）の減りの方が赤紫系（65歳以上人口）の減り方よりも著しいです

少子高齢化は、滝上町だけの傾向ではありません

- 紫色の折れ線は一人1か月当たりの**介護費用額**ですが、**令和元年度から年々増額**しています
- 棒グラフは介護費用額の種類の内訳をみることができます
- 棒グラフを見ると濃い緑色の施設サービス（特別養護老人ホームなど）の利用が多いことがわかります
- 介護費用額が増えると介護保険料（3年ごとに見直します）が上昇します

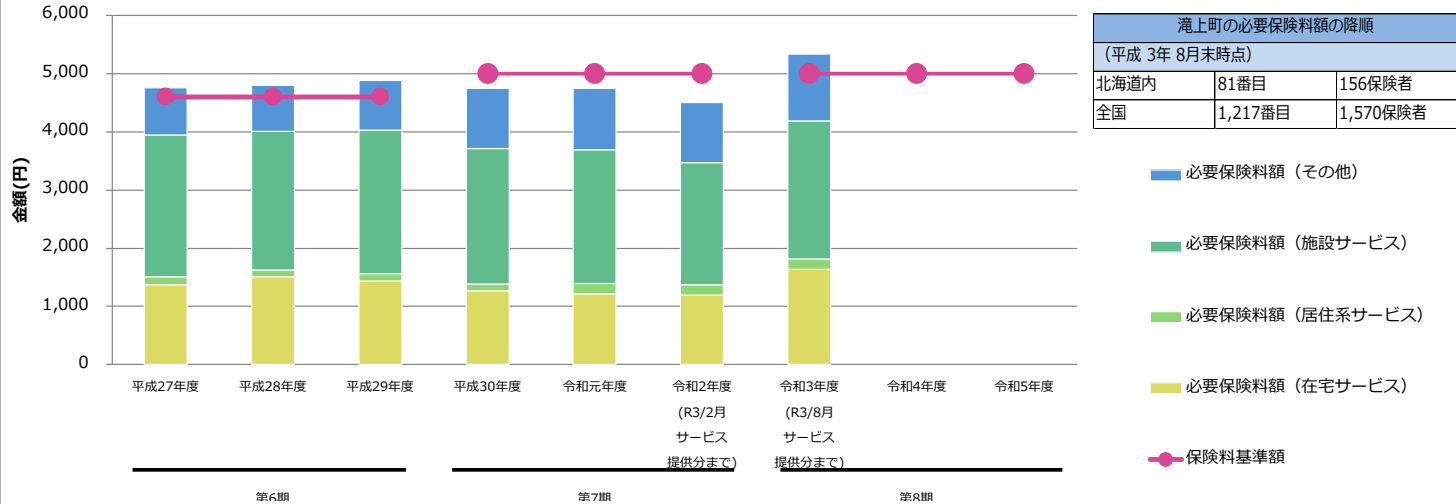
滝上町の介護費用額の推移



(出典) 【費用額】平成25年度から令和元年度：厚生労働省「介護保険事業状況報告（年報）」、令和2年度：「介護保険事業状況報告（月報）」の12か月累計、令和3年度：直近月までの「介護保険事業状況報告（月報）」の累計（※補足給付は費用額に含まれていない）
 【第1号被保険者1人あたり費用額】「介護保険事業状況報告（年報）」（または直近月までの月報累計）における費用額を「介護保険事業状況報告月報」における第1号被保険者数の各月累計で除して算出

介護保険サービスを利用することは悪いことではありません。必要なサービスを適切に利用することが大切です。

滝上町の保険料額の推移



(出典) 【必要保険料額】平成27年度から令和元年度：厚生労働省「介護保険事業状況報告（年報）」、令和2年度：「介護保険事業状況報告（月報）」の12か月累計および介護保険事業計画に係る保険者からの報告値、令和3年度：直近月までの「介護保険事業状況報告（月報）」の累計および介護保険事業計画に係る保険者からの報告値

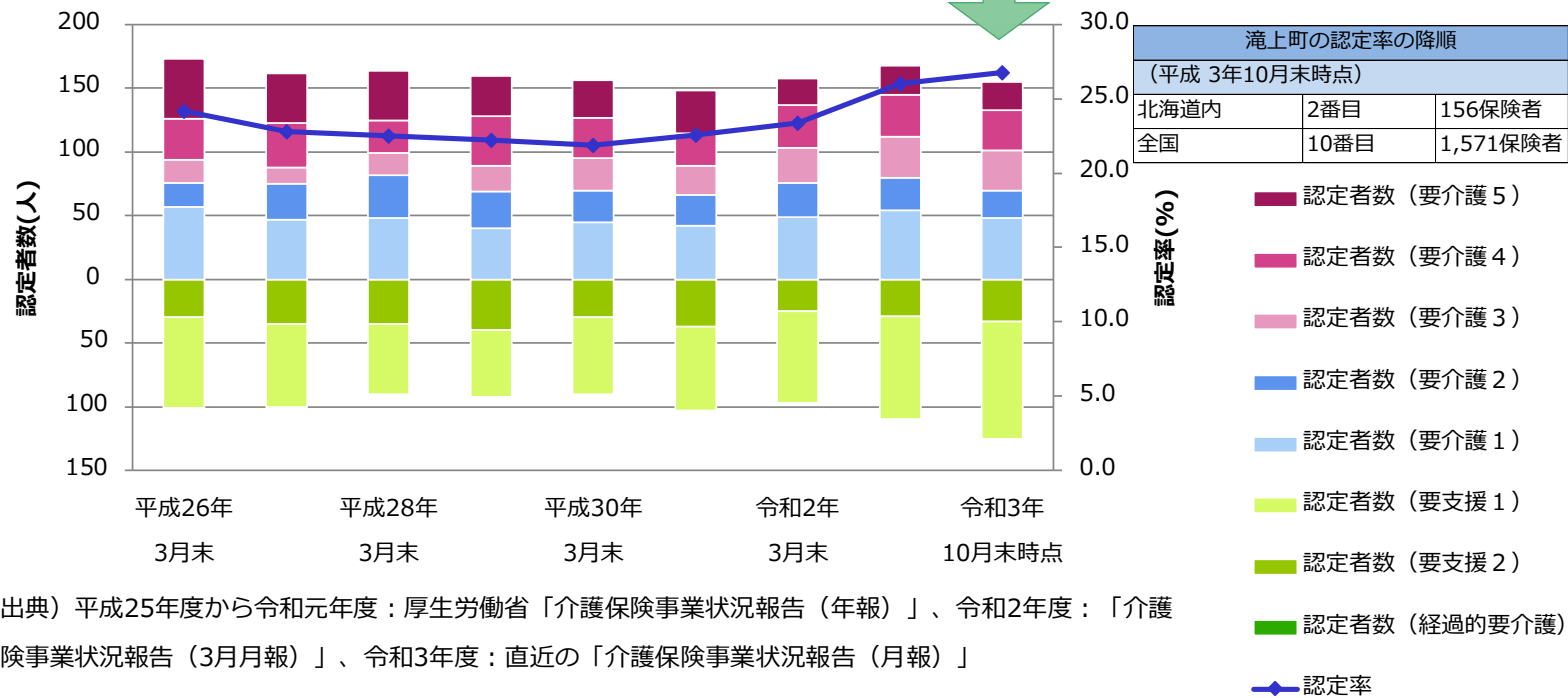
【保険料基準額】介護保険事業計画に係る保険者からの報告値

- 介護保険料は3年ごとに見直します
- 平成27年度から平成29年度までの介護保険料は4,600円
- 平成30年度から令和2年度までの介護保険料は5,000円
- 令和3年度から令和5年度までも同じく5,000円
- 高齢化率が上昇しても介護保険料が上昇しないようにしたいですね

介護保険料の上昇は全国的な傾向です

26.8%
(約3.7人に1人)

滝上町の要介護（要支援）認定者数、要介護（要支援）認定率の推移



(出典) 平成25年度から令和元年度：厚生労働省「介護保険事業状況報告（年報）」、令和2年度：「介護保険事業状況報告（3月月報）」、令和3年度：直近の「介護保険事業状況報告（月報）」

- 要介護、要支援という認定を受けていらっしゃる方の割合を認定率と言います
- 青い折れ線グラフが認定率を示していますが、年々上昇しています



以上、高齢化率の上昇、介護費用の上昇、介護保険料の上昇、認定率の上昇を示す4つのグラフをご覧になって、どう思われましたか？**高齢化率の上昇が問題なんですか？？？**

なぜ、今、助け合いなのか・・・

助け合いは、今でもできているから、このままでもいいのでは???

(専門職や自治体にはしっかり取り組んでもらう、一方、**住民ではどんな事ができるのかを今回は考えましょう**)

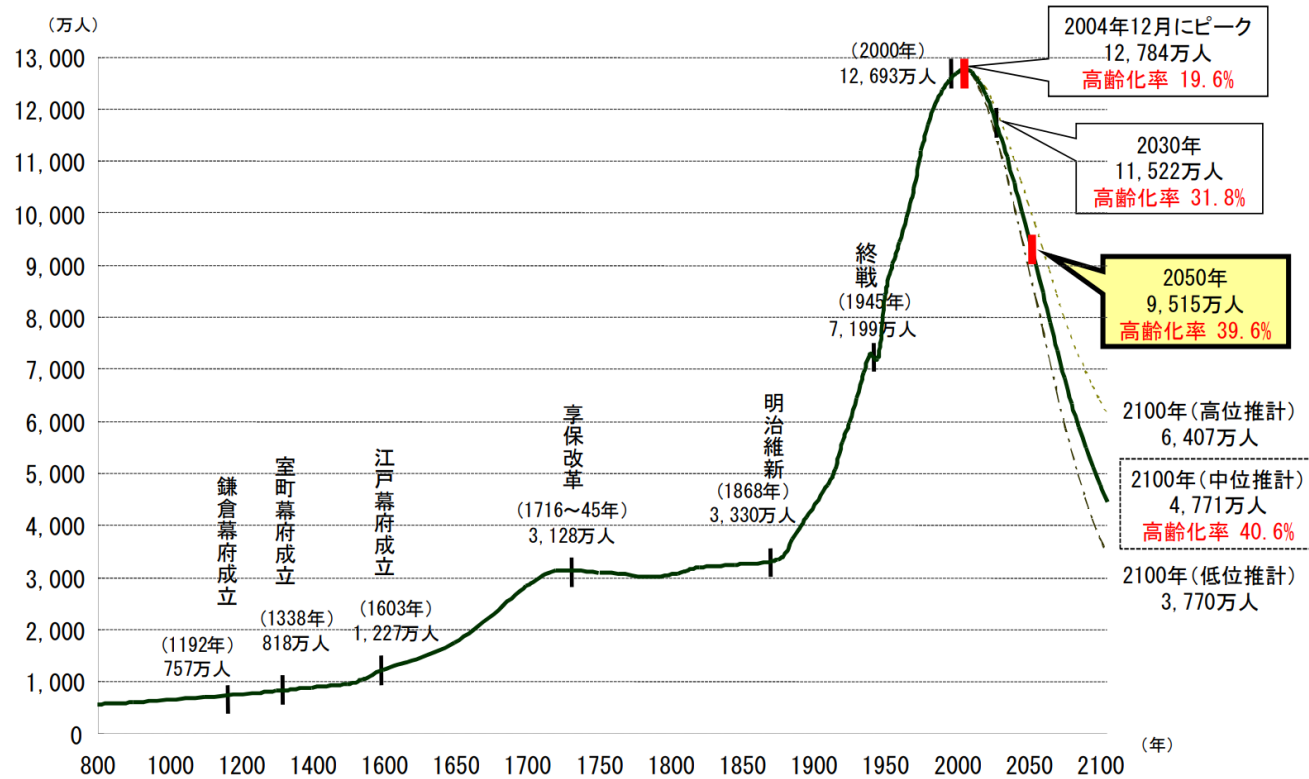
1. 滝上町の現状を少し、見ていきましょう！
2. **高齢化率の上昇が問題ですか？**

日本は、急激な人口増加を終え、今まで経験したことのない急激な人口減少の局面にあります。



私たちは、今まで当たり前だった認識や価値観を大きく変えなければいけない局面にあります！

○日本の総人口は、2004年をピークに、今後100年間で100年前(明治時代後半)の水準に戻っていく可能性。この変化は千年単位でもみても類を見ない、極めて急激な減少。

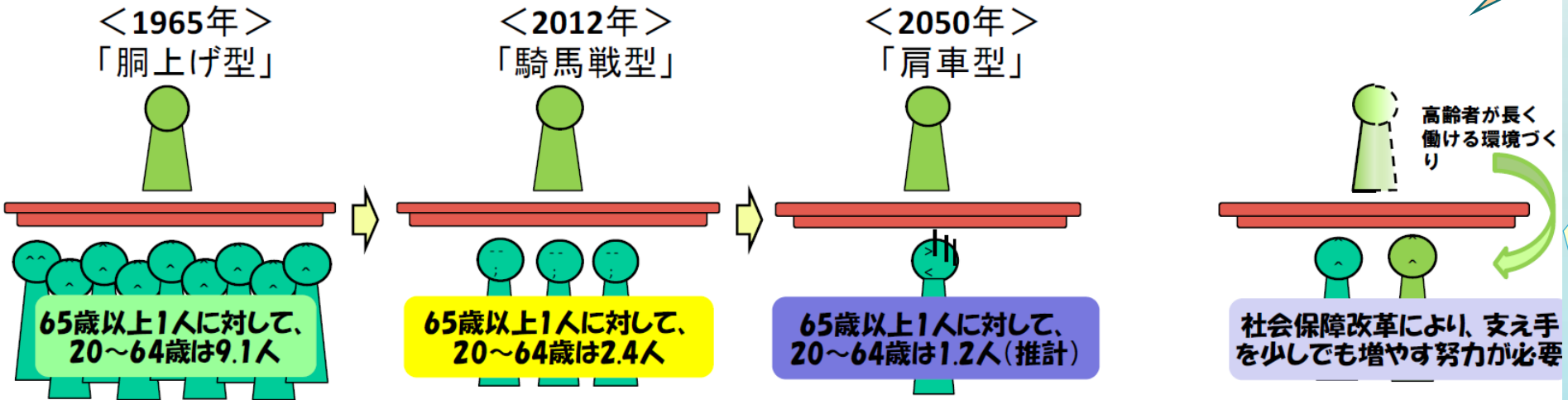


(出典)総務省「国勢調査報告」、同「人口推計年報」、同「平成12年及び17年国勢調査結果による補間推計人口」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成18年12月推計)」、国土庁「日本列島における人口分布の長期時系列分析」(1974年)をもとに、国土交通省国土計画局作成

「肩車型」社会へ

今後、急速に高齢化が進み、やがて、「1人の若者が1人の高齢者を支える」という厳しい社会が訪れます。

65歳以上の方を20~64歳の何人で支えるのか？



2050年には肩車型社会に！
65歳になると自動的に支えてもらう側になる（この図で言うと、台の上上がる）社会ではなく、**高齢者が元気に活躍できる社会を作ることが大切**

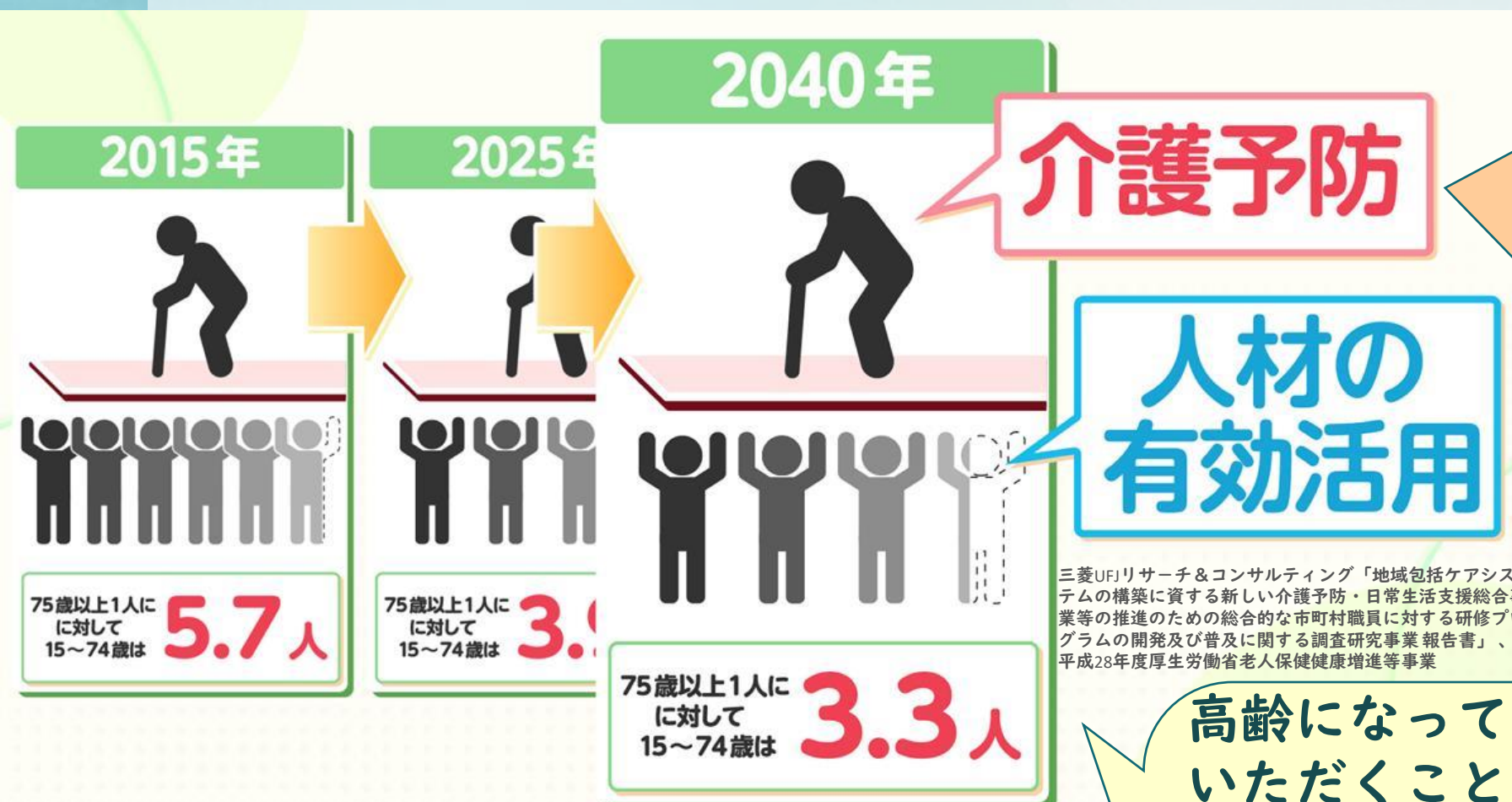
人口(万人)・構成比	1965年	2012年	2050年
65歳以上	623 (6.3%)	3,083 (24.2%)	3,768 (38.8%)
64歳以下 20歳以上	5,650 (56.9%)	7,415 (58.2%)	4,643 (47.8%)
19歳以下	3,648 (36.8%)	2,252 (17.7%)	1,297 (13.4%)

子ども・子育て支援等

1年間の出生数(率)
1965年 182万人 (2.14)
2012年 102万人 (1.37)
2050年 56万人 (1.35)

厚生労働省資料

(出所)総務省「国勢調査」、社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成24年1月推計)」、厚生労働省「人口動態統計」

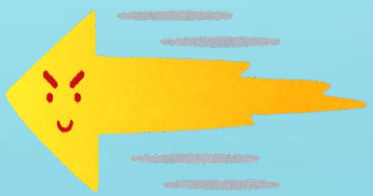


介護予防とは介護が必要な状態にならないようにすることや介護が必要な状態になってもその状態が軽減するように、或いはそれ以上悪くならないようにすること

高齢になっても役割をもってご活躍いただくことはご本人にとっては介護予防、社会にとっては人材の有効活用です。つまり、**高齢者の活躍する社会の実現により**、支えられる人（この図の台の上の人数）は減り、支える人（台の下の人数）は増えますね！

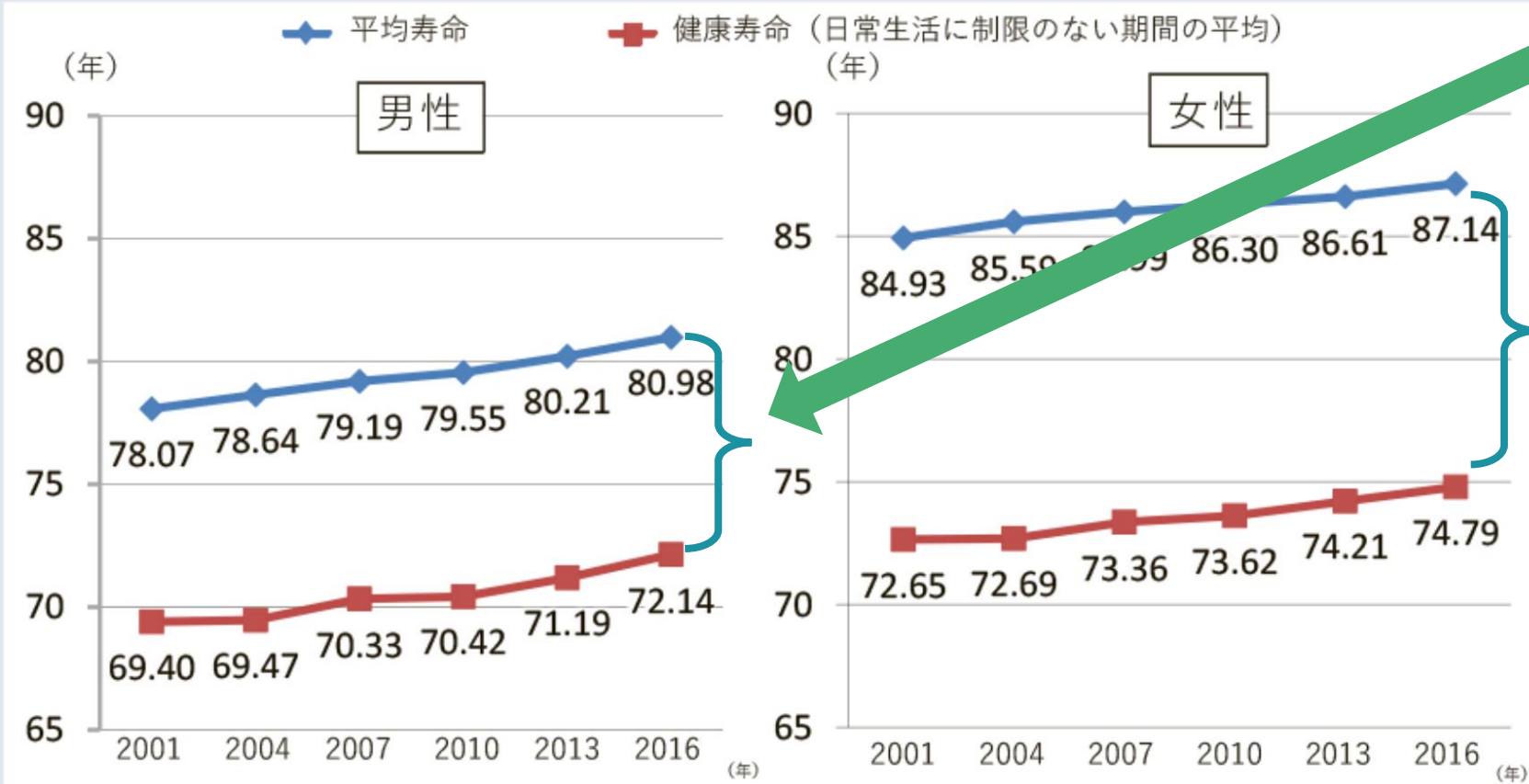
[資料] 国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」(平成24年1月)

~~肩車社会~~



図表1-2-6 平均寿命と健康寿命の推移

図表 1-2-6 平均寿命と健康寿命の推移



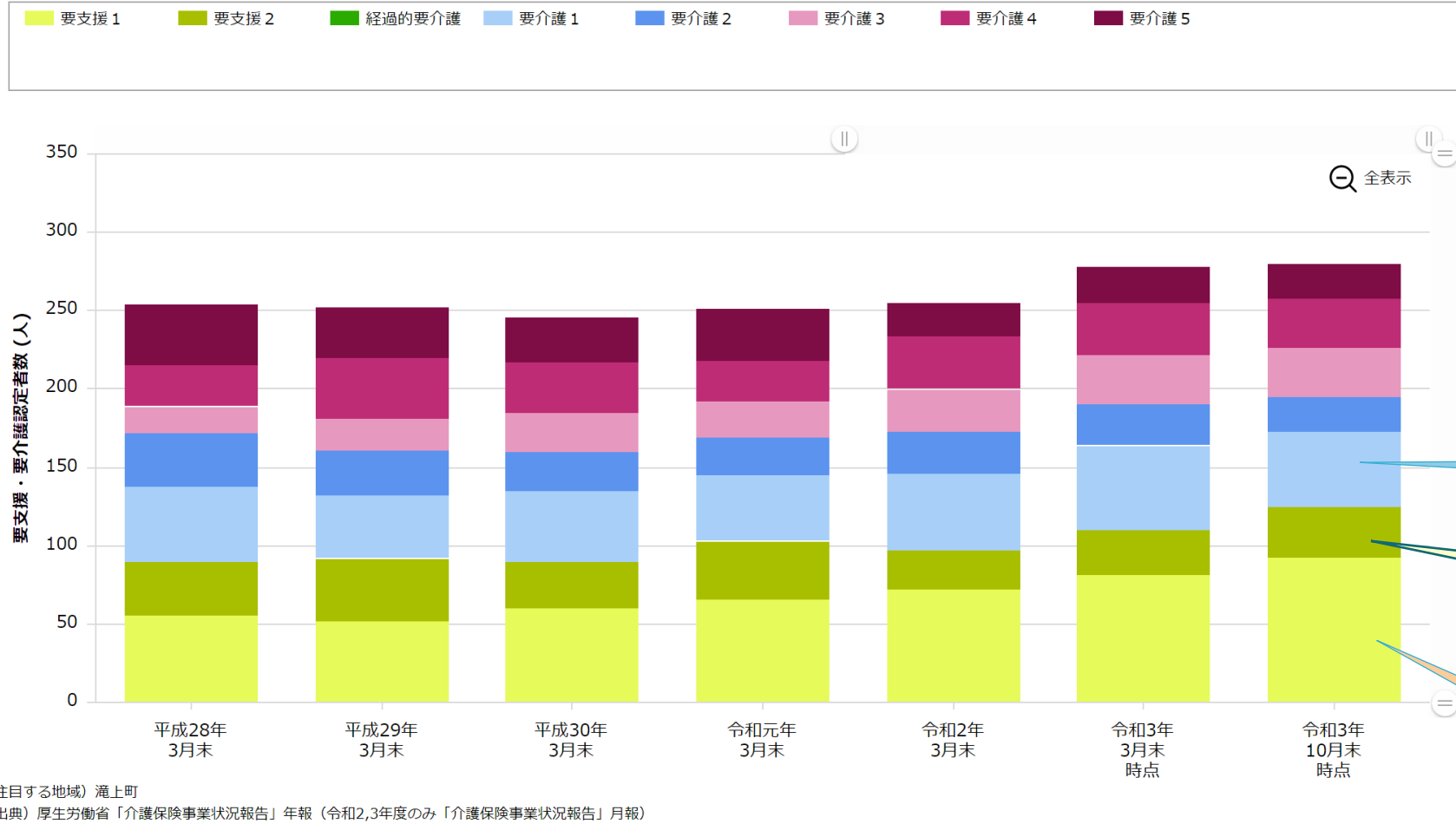
資料：平均寿命については、2010年につき厚生労働省政策統括官付参事官付人口動態・保健社会統計室「完全生命表」、他の年につき「簡易生命表」、健康寿命については厚生労働省政策統括官付参事官付人口動態・保健社会統計室「簡易生命表」、「人口動態統計」、厚生労働省政策統括官付参事官付世帯統計室「国民生活基礎調査」、総務省統計局「人口推計」より算出。

健康寿命と平均寿命の差は日常生活に何らかの制限があり、医療や介護が必要な期間です。この期間を少しでも短縮できるといいですね

ポイント

高齢になっても役割をもって健康に生活できる地域づくりが重要

要支援・要介護認定者数（要介護度別）



要支援1、要支援2、要介護1の認定を受けている人数が増えています

要介護1

要支援2

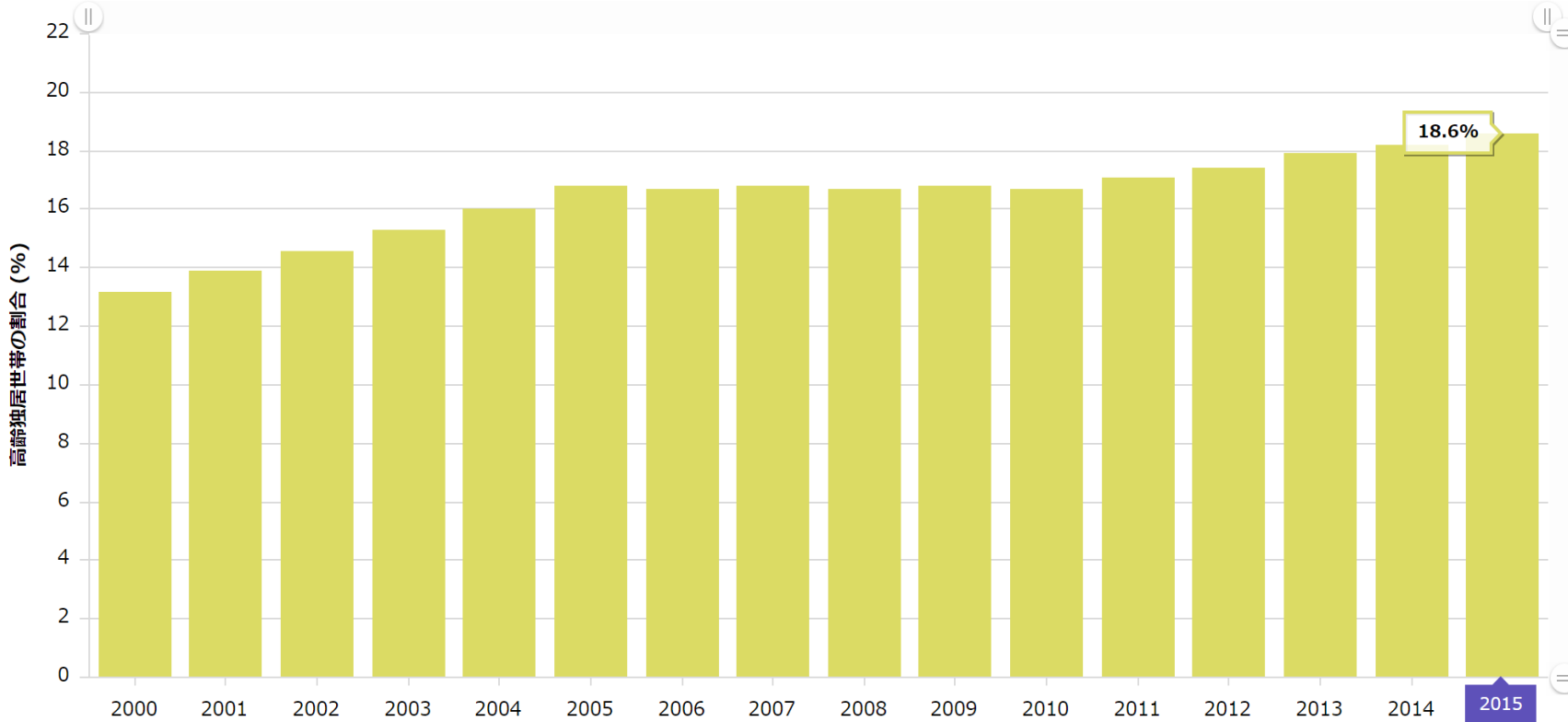
要支援1

ポイント

少しの支援が必要な人が増えている

高齢独居世帯の割合

■ 高齢独居世帯の割合



独り暮らしの高齢者が増えています



一日中、誰とも話さないことも・・・

病気やケガで倒れても誰にも発見されない場合も・・・

ちょっとした困りごとを頼める人が家にいない

ポイント

お互い様の助け合いのある地域づくりが必要

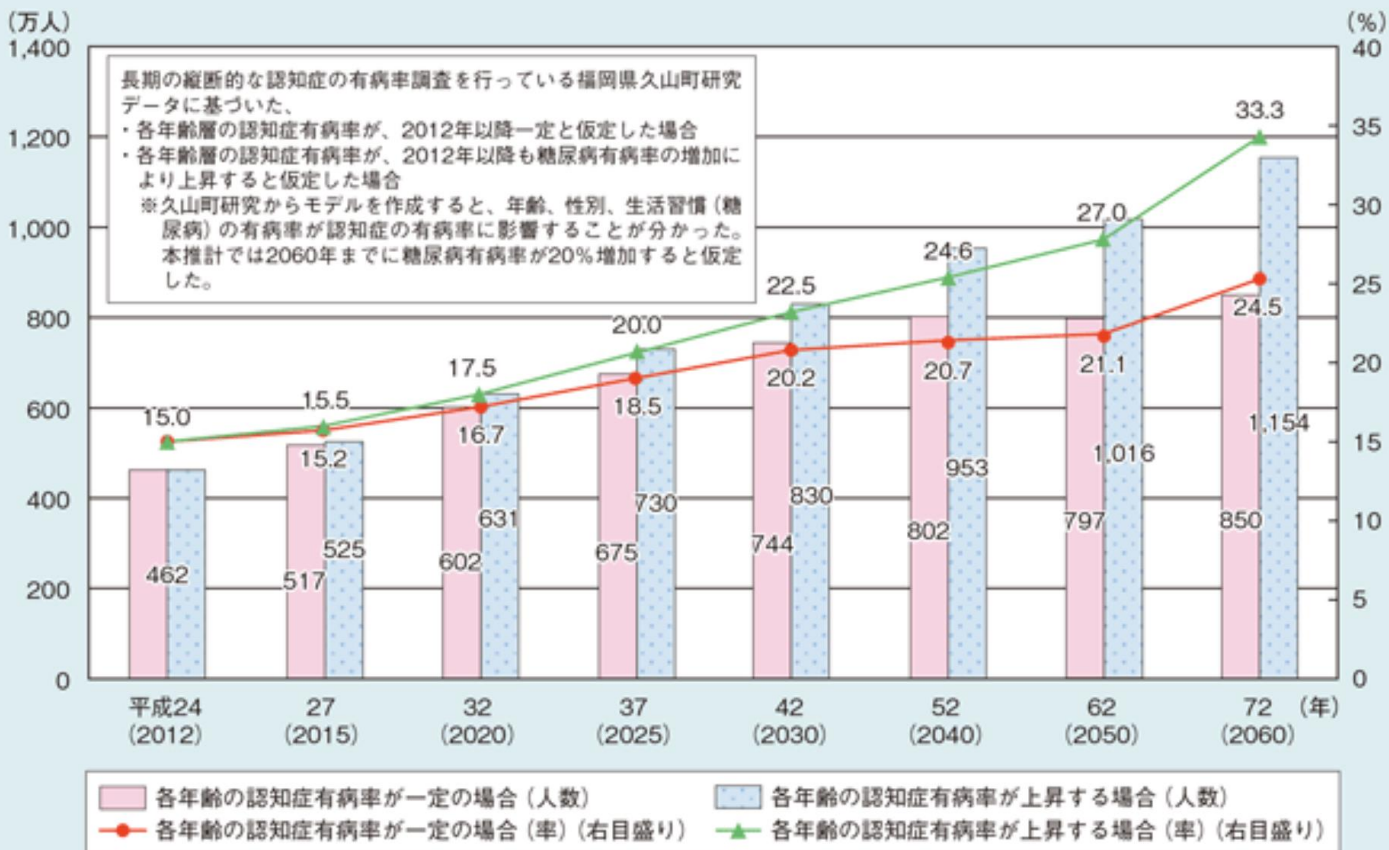
認知症は誰でもなりうるもの。「共生」と「予防」を車の両輪にして

ポイント

認知症になっても安心して暮らし、活躍できる地域づくりが必要



図1-2-11 65歳以上の認知症患者の推定者と推定有病率



資料：「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業 九州大学二宮教授より内閣府作成)

2025年には高齢者の5人に1人が認知症に¹⁸

おさらい

- 今までの常識が通用しない、新しい考え方が必要
- 高齢化率の上昇そのものが問題ではない（高齢者が沢山いらっしゃることは強みにもなる）
- 介護予防に取り組むこと、高齢になっても元氣でご活躍いただくことで健康寿命と平均寿命の差は縮められる
- ちょっとの生活支援が必要な人が増えている
- 単身世帯が増加している
- 認知症患者数が増加する（2025年には65歳以上の5人に1人）

社会参加や社会的役割を持つことが生きがい・介護予防につながる

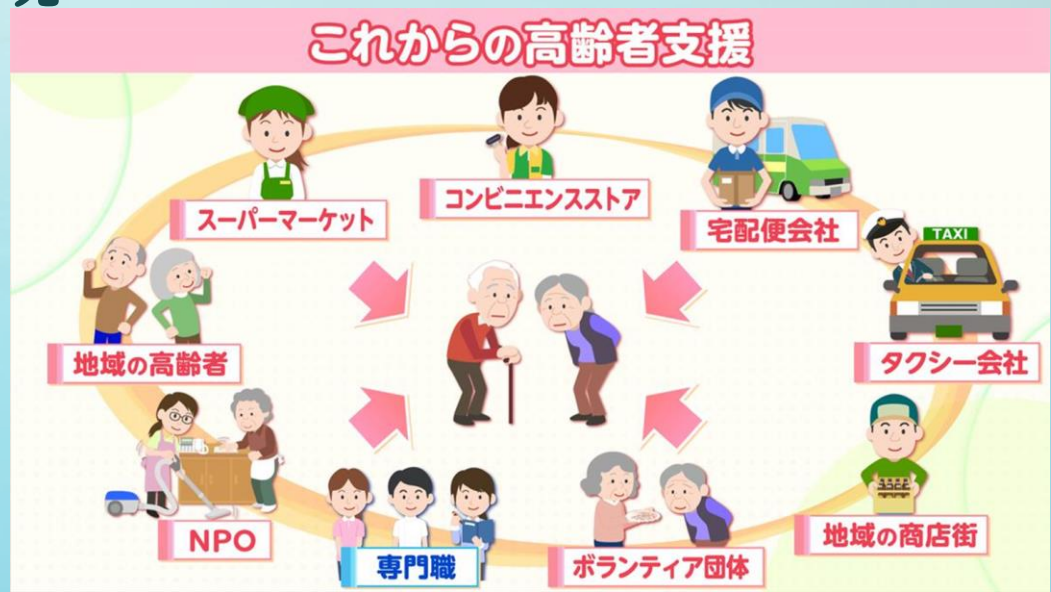


滝上町に住み続けられる

安心して暮らせる地域が実現

軽度者が増え
ても、単身世帯が増え
ても、認知症になっ
ても

多様な担い手
によるちょっ
とした生活支
援や助け合い
があれば



三菱UFJリサーチ&コンサルティング「地域包括ケアシステムの構築に資する新しい介護予防・日常生活支援総合事業等の推進のための総合的な市町村職員に対する研修プログラムの開発及び普及に関する調査研究事業報告書」、平成28年度厚生労働省老人保健健康増進等事業

この流れが、まさに地域包括ケアシステムの「生活支援・介護予防」なんです！

さて、地域の皆さんでできることって、どんなこと
でしょう???
もう既に取り組んでいらっしゃるかも!?
新たな活動を作るのもいいですが、すでにある活動
を活用（充実）することも大切です!

人の集まる場所ってありませんか？

例えば道の駅、畑や田んぼ、趣味の集い、〇〇サークル、サロンなど



人が集まるところでは、いろんな情報が行き交っています

地域の高齢者の方が、一人でご飯食べるの寂しそうなよね。本人は仕方がないって思っているんだろうけど・・・。

そうね、同じような高齢者がいっぱいいると思うよ。でもね、私たちが毎日一緒にご飯食べに行くわけにもいかないし・・・

月に1回なら、できるかも！カレーとか、牛丼とか、人数にあまり左右されないメニューならみんなに声をかけて誘えば楽しそう！それに、カレーや牛丼って、高齢者の独り暮らしや二人暮らし世帯だとあまり作らないメニューだし。

子育て中のママさんたちにも声をかければ、もっと楽しくなるね～



こんな会話から生まれたのが、山口県萩市むつみ地域で住民主体の活動団体「むつみ元気支援隊」が毎月1回開催している「ランチ&カフェ」。

むつみ地域は平成の大合併まではむつみ村という自治体でした。現在のむつみ地域の人口は1,276人、高齢化率57.8% (R4.1) で、「ランチ&カフェ」は毎回大盛況です²。

むつみ愛サービス（山口県萩市）

- 地域住民による20～80歳代までのボランティア組織。
- 花見や餅つきなどの世代間交流イベント、サロン、各種教室等を開催している。
- 生活支援の主な内容としては、送迎支援、ゴミ出しや灯油入れ、雪かき、蛍光灯の交換等。



送迎サービス

買い物代行

厚生労働省「これからの地域づくり戦略」より

平成22年 社協の呼びかけで住民主体の地域づくりに着手（社協は声掛けて、あくまで住民主体です）

アンケートを実施

- ・ 学校にも協力依頼（学校を通じて保護者へ）
- ・ 老人クラブやサロンで聞き取り（高齢者はアンケートが苦手！）
- ・ その他の人には委員が直接配布・回収

アンケート集計

⇒最も多い回答は・・・「気兼ねなく集まれる場所」「皆が集まる場所」が欲しい！

活動場所の確保（行政が協力）

「ひだまりの里」オープン

当番が必ず一人おり、立ち寄った人と気兼ねなく会話ができる場所になっています

むつみ地域は萩市の中心部から車で約30～40分。海のない、中山間地域です。仲間を増やすためにボランティアを募集し、平成25年8月から「できる人が できるときに できることをやる」をモットーに活動開始。有償ボランティアによるサービスのほか、サロンも運営。むつみ元気支援隊の皆さんから必ず出る言葉は「私たちは皆さんから元気をもらっている」。助ける側と助けられる側がいい意味で曖昧です。

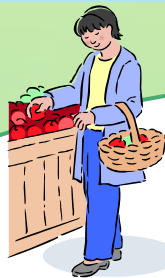
せっかく互助の仕組みを作るなら、 利用しやすく、継続する仕組みを！



有償ボランティア

謝礼金は、提供される**労力（労働）**に対する**対価（報酬）**として支払われるものではなく、**無償の労力提供**に対して**謝意**を表すために交付されるもの

買い物



調理



家事援助・外出支援・移動サービス・
配食サービス・子育て支援・障がい者支援など



ペットの世話



掃除（自宅、お墓）



通院

なぜ有償なのか？

助ける側と助けられる側の対等性（お互いさまの関係）を保つため

助けられる側

お互いさま
(対等性が確保される)

助ける側

感謝の気持ちを表したい
全くの無償では気が引ける

報酬が目的ではない
しかし、これだけの支援だから
なにか謝礼があったらうれしい

気軽に助けを求められる

有償ボランティア

続ける気になる

※ お互いにとって優しいシステムとして1990年代から急速に広まった

例えばこんな事例があります

■ 自由な形で地域の有志が集まって、組織をつくっている

鹿児島県^{やまとそん}大和村 ^{なおん}名音集落（約110戸） 「のんティダの会」

- 平成23年、地域包括支援センターの呼びかけで行った「支え合いマップ」作りが契機となり、男女15人で助け合い組織「名音（のん）太陽（ティダ）の会」を結成した
- 空き倉庫を改修して居場所をつくり、毎週土曜日に定例のサロン「のんティダ喫茶」を開いて地域の交流拠点となっている。また、草刈りや出前散髪などの簡単な家事援助や、「孤独死を一人も出さない」ための見守り活動を黄色の旗を使って行っている

村の人口	約 1,700人
高齢化率	37.10%



助け合い活動が生まれて、こんな効果も・・・

いきがいが生まれる



要介護4から阿波踊りに参加するまで回復
(83才 脳血管障害、1人暮らしの女性)

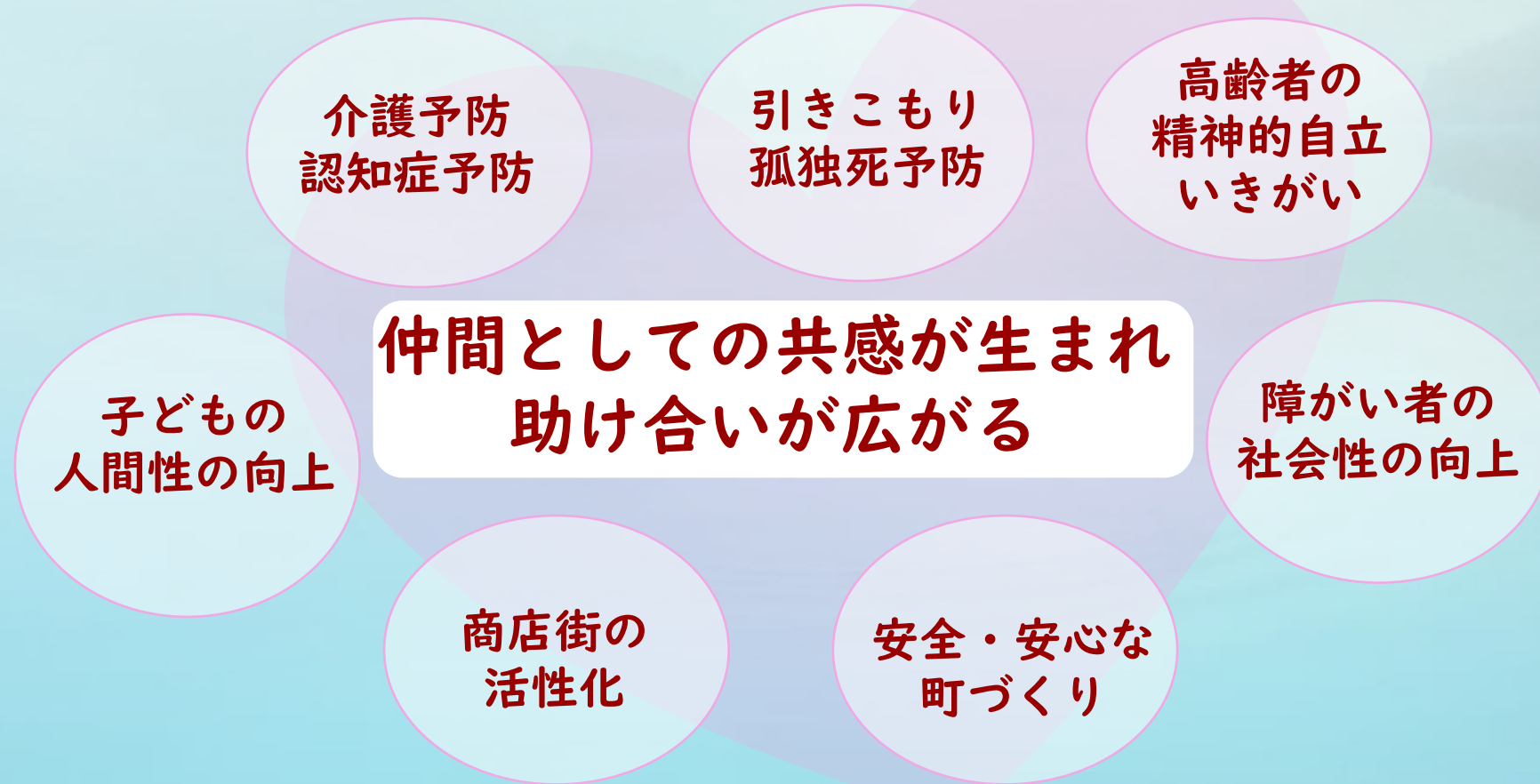


ほとんど寝たきりから「歌姫」に
(87才 圧迫骨折の女性)

杖をつかないと立ち上がれなかった
元美容師さんが立ち上がって、
居場所の仲間の髪を切るまでに回復



今回は、高齢福祉、介護保険の視点での地域づくりをお伝えしました



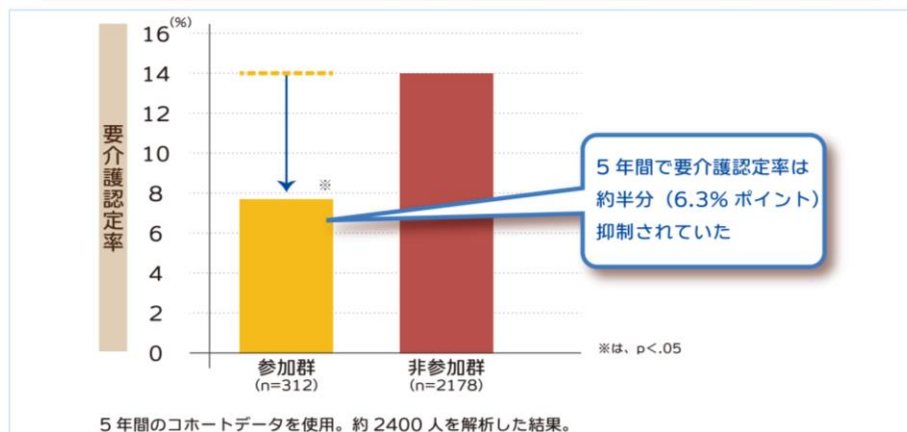
地域には高齢者だけでなく、障がい者や子供など、様々な方がいらっしゃいますよね。高齢者にとって優しい地域づくりは、結果的には、様々な方にとって優しい地域づくりになっています。どの分野で地域づくりをするのかは、キッカケにすぎないと思いませんか？その取り組みを少しずつアレンジすることで益々素敵な滝上町になると思います。

おまけ

サロンに参加し、地域で役割をもつて、前向き感情で、ほぼ毎日笑うといいみたいです

サロン参加群で要介護認定率が低い ～5年間を追跡した結果～

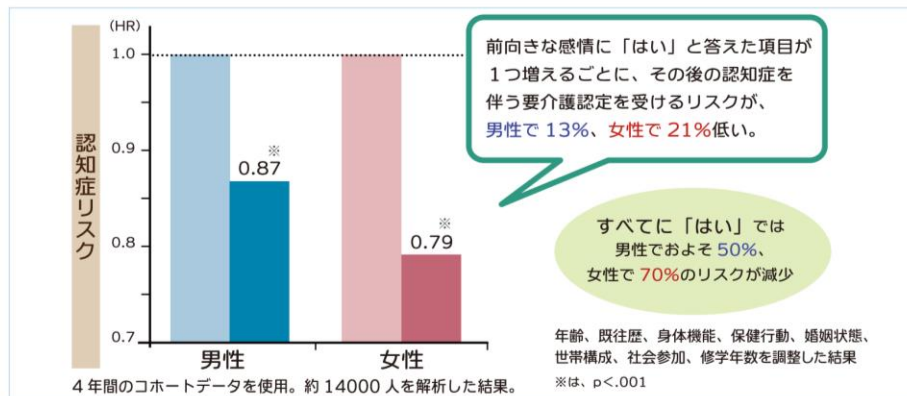
2007年から2012年までの5年間の要介護認定率を参加群と非参加群で比較した



HiKichi H., Kondo N., Kondo K., et al. (2015) Journal of Epidemiology and Community Health (doi: 10.1136/jech-2014-205345) Press Release NO:095-16-25

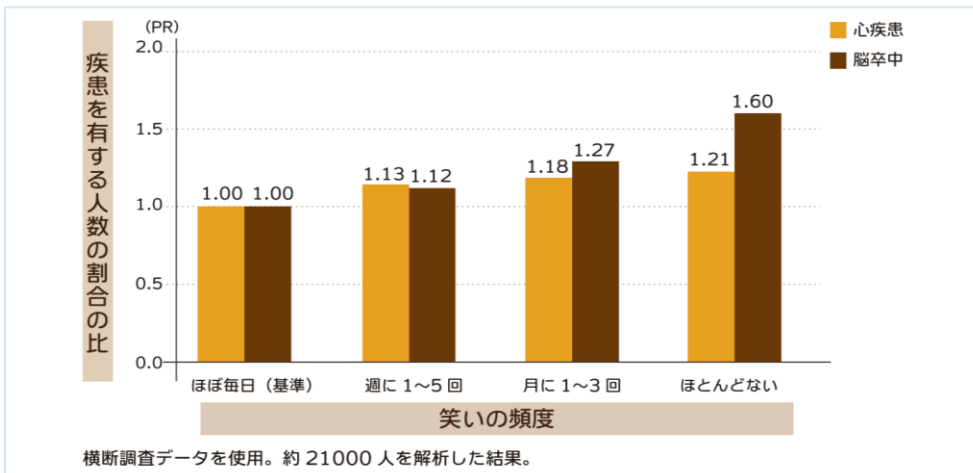
前向き感情で認知症リスクが半減 幸福感や満足感など前向きな感情を強く持つ人ほど 認知症に至っていない

前向きな感情得点 (0～5点) が1点上がるごとの認知症リスク



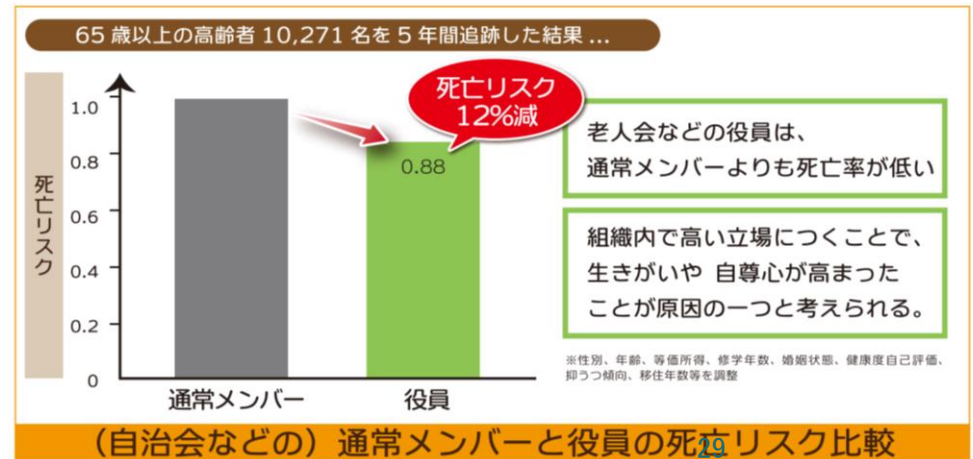
Murata C., Takeda T., Suzuki K., Kondo K., (2015) J Epidemiol Res, 2(1):118-124 Press Release NO:072-16-02

笑わない人は脳卒中リスク1.6倍増 ほぼ毎日笑う高齢者に比べ、笑う頻度が最も少ない高齢者は、 脳卒中を有する割合が1.6倍、心疾患では1.2倍高い。



Hayashi K., Kawachi I., Ohira T., Kondo T., Shirai K., Kondo K., et al. Journal of Epidemiology Press Release NO:069-16-14

地域で役割ある高齢者は長生きしやすい (死亡率12%減)



Ishikawa Y., Kondo N., Kondo K., Saito T., Hayashi H., Kawachi I. (2016) BMC Public Health, 16:394 Press Release NO:79-16-09