

平成27年度第4回 区政モニター会議 会議録（要旨）

平成27年12月7日（月）
（夜の部）午後6時30分～午後8時30分
区役所別館6階A会議室

- 1 広報課長あいさつ
- 2 高齢者福祉課長、介護保険課長あいさつ
- 3 事業説明
 - （1）「健康寿命の延伸を図りたい」
 - （2）「中央区地域見守りネットワークの強化を図りたい」
- 4 事例検討

1 健康寿命の延伸を図りたい

国の統計によれば、日本の高齢者の平均寿命と健康寿命（健康上の問題がなく日常生活を送れる期間）の差が女性で約12歳、男性で約9歳となっています。この間は何らかの介護が必要になってきます。この差を縮めできるだけ元気で長生きしていただくため、区で開催している体操教室や運動施設など健康づくりの情報や、体力維持につながる社会参加の情報、介護予防の知識を載せた「お役立ちガイドブック」を高齢者のいる全世帯に配布しているところです。今後の参考として、皆さんがどのような健康づくりに取り組んでおられ、また社会参加活動等に参加されているかをお聞かせください。その他、ご意見があれば、それもお聞かせください。

意見 毎朝の体操を2年程度、月2回の社会人サークルを8～9年続けている。特に社会人サークル活動は生きがいにもなっている。

意見 私は今、児童の放課後活動のサポートをしているが、子どもと話すのはとてもいい刺激になっている。中央区には意識が高く元気な高齢者も多く、非常勤講師なら務まると思うので、民間事業者に委託するよりも区内の高齢者を雇ったほうがいいのではないか。そのほうが安くつくだろう。

意見 私は健康づくりのために何かをするというのは嫌だ。ただ、仕事をしているので、結果的に1日5千歩程度は歩いている。ガイドブックは参考にはするが、特別養護老人ホームには入りたくない。

意見 高齢者でも働いて報酬を得ることで健康になっている。シルバー人材センターで働いたが、そこの管理者たちは高齢者に対して上から目線でものを言うだけで、勤務シフトのスケジュール調整も高齢者任せだ。そんな雰囲気嫌で、やめていく人もいる。

意見 健康づくりは若いうちからやらなければだめだと思う。高齢者だけではな

く、若い世代にもそのことを呼びかけてほしい。

意見 やりがいや使命感を感じて、自分の健康には気を使うようになった。

意見 中央区の健康増進に関するサービスや施設、区民カレッジなどととても充実していて、私も退職後、よく利用している。ただ、それを知らない区民が多いと思う。

意見 介護サービスの使い勝手が悪い。もう少し融通をきかせて使えるようにしてもらいたい。

意見 将来、寝たきりになりたくないので、日常生活の中で、できるだけ歩くとか、暴飲暴食をしないことに気をつけている。そういう危機意識があれば、自然と健康づくりに励むのではないかな。

意見 私が87歳になっても元気でいられるのは、若いころ、仕事でよく歩き回っていたから。また当時の上司から、これからの社会はどう変わっていくかわからないから、どう変わっても生きていけるように自立しろと教わったから。働くことに生きがいを感じたことが良かった。

意見 歩くことが一番身近な健康法だと思う。東京駅、銀座などには歩いて行くように努めている。それと趣味・生きがいを持つことも健康づくりにつながると思う。

質問 全国的に見て、健康寿命が長い地域はどこか。また、その地域にはどんな特色があるか。そういうことから健康寿命延伸の取組に何かヒントを得られるのではないかなと思うが。

介護保険課長 沖縄県が介護認定が少ないことがわかっているが、その理由については、日常生活や仕事で体を動かす機会が多いからではないかという漠然としたことしかわかっていない。

意見 介護ボランティアをやったり、健康づくりとして何万キロ歩いたりすることでポイントが貯まり、ポイントを使って地元の商店で買い物ができるということをやれば人によってはそれがきっかけになり、結果として保険料が下がる効果があるのではないかな。

介護保険課長 ポイント制度については、ボランティア活動にそもそもそぐわないという意見もあり、また実施している自治体では、うまくいっているところとそうではないところもあって、中央区になじむのか検討している。

意見 何でも興味を持って行動することが、健康のもとだと思う。

2 中央区地域見守りネットワークの強化を図りたい

中央区にはひとり暮らしの高齢者が多くいらっしゃいます。このような高齢者を見守るため、京橋、日本橋、月島の各地域に設置したおとしより相談センターを中心に、警察・消防や、地域の皆様には地域見守り活動団体として地域見守りネットワークをつくり、活動をしています。最近では宅配事業者や水道局と協力して、普段の業務で気になる高齢者の方がいたら区にご連絡をいただくといった協定などを行っています。

行政、区民、民間事業者によって、高齢者を見守る網の目を少しでも細かくしていく取り組みをしています。区民の皆様は、いきなり、地域見守り活動団体をつくっていただくことは難しいと思います。まずは、地域の中でお互いに顔が見える関係づくりができ知り合いになり、ご近所の高齢者の方のことが心配だから見守りたいという気持ちで自然に湧いてくるものと考えています。皆様方が、地域で顔が見える関係づくりに何か取り組まれていることやヒントがあればご教示いただきたいと思っています。

意見 中央区地域見守りネットワークの存在は知らなかったが、いいものだと思う。この見守りネットワークで高齢者の方がどのくらいプラスに感じられているか、生の声を聞くのも大事だと思う。

意見 高齢者住宅に入居しているが、その管理人の勤務体制がよくない。また高齢者同士の交流が難しい。

意見 中央区に50～60年住んでいるが、ずっと会社勤めだったので、地域とのつながりを持っていない。そんな区民に、いきなりグループをつくって、高齢者を見守れというのはできない。説明にあった宅配業者など、仕事上、高齢者と接する機会を持つ人たちをうまく活用するのが効果的ではないか。また年をとると、既に確立された個人の生活があるので、いきなり社会とつながれと言われても拒否反応を示す人は多い。

意見 中央区に高齢者の障害者向けの介護施設が無い。介護施設は、今後、不足してくるのは明らかだ。オリンピックが終わったら晴海に1万2千人規模で人口が増加するが、その中でも高齢者や障害者はいるだろう。今から予算、人員面で準備しなくては大変なことになる。

意見 埼玉に住む後期高齢者の両親を中央区に呼び寄せ、今は近所で二人暮らししている。地縁がないため、地域に溶け込んでいけず、友人がいる埼玉まで出かけている。こういう地縁がない高齢者たちに何をきっかけに地域とのつながりをつくれればいいのかわからず悩んでいる。

意見 日常から、声がけ、あいさつなどをして、どこにどうの方が住んでいるかや、高齢者のひとり暮らしの方のことが知っておける環境づくりはしておきたい。

意見 大学の生涯学習の講座をやっていると、真剣に学ぶ高齢者が多く、頭も活性化する。高齢者向けの半年間の講座などを作ると良いのではないか。

意見 高齢者の見守りは、町会の行事に参加を促すとか、親しい人が見守るとかがいい。団体をつくって、見ず知らずの人を見守れと言われても自信がないし、嫌がる人がいる。

質問 地域見守りネットワークの「地域」と「見守り」を区はどのような意味合いで使われているのか。

介護保険課長 「地域」は広くは中央区全体を指し、狭くは、それぞれの町会・自治会や見守り活動をしている団体が活動されている地域を指す。また「見守り」の仕方については、区からは特に限定することはない。各主体がやれることをやっていただければと思う。また見守りする方を区民だけに限っているわけではなく、宅配業者や水道局などの事業者とも連携してやっていきたい。

意見 見守りネットワークを行っていくには、やはり専門的なスキルが必要だと思う。個人ではなく、NPOなどのしっかりした組織で対応したほうがいい。

意見 私は区に転入してきて1～2年で、現在、仲間づくりを意識している。具体的には町会の行事への参加や、マンションの管理人室をオープンにしてお茶会をしてみようとしている。今後、生きがい、趣味の世界で仲間づくりをしていきたいと考えている。

意見 見守りネットワークの中での社会福祉協議会の役割・機能がよく見えない。
高齢者福祉課長 社会福祉協議会で具体的には小地域活動の中にふれあい福祉委員会というものがあり、例えば高齢者宅を誕生月に訪問して記念品を渡すなどの活動に助成金を出している。

— 了 —