資料５

草津あんしんいきいきプラン第７期計画

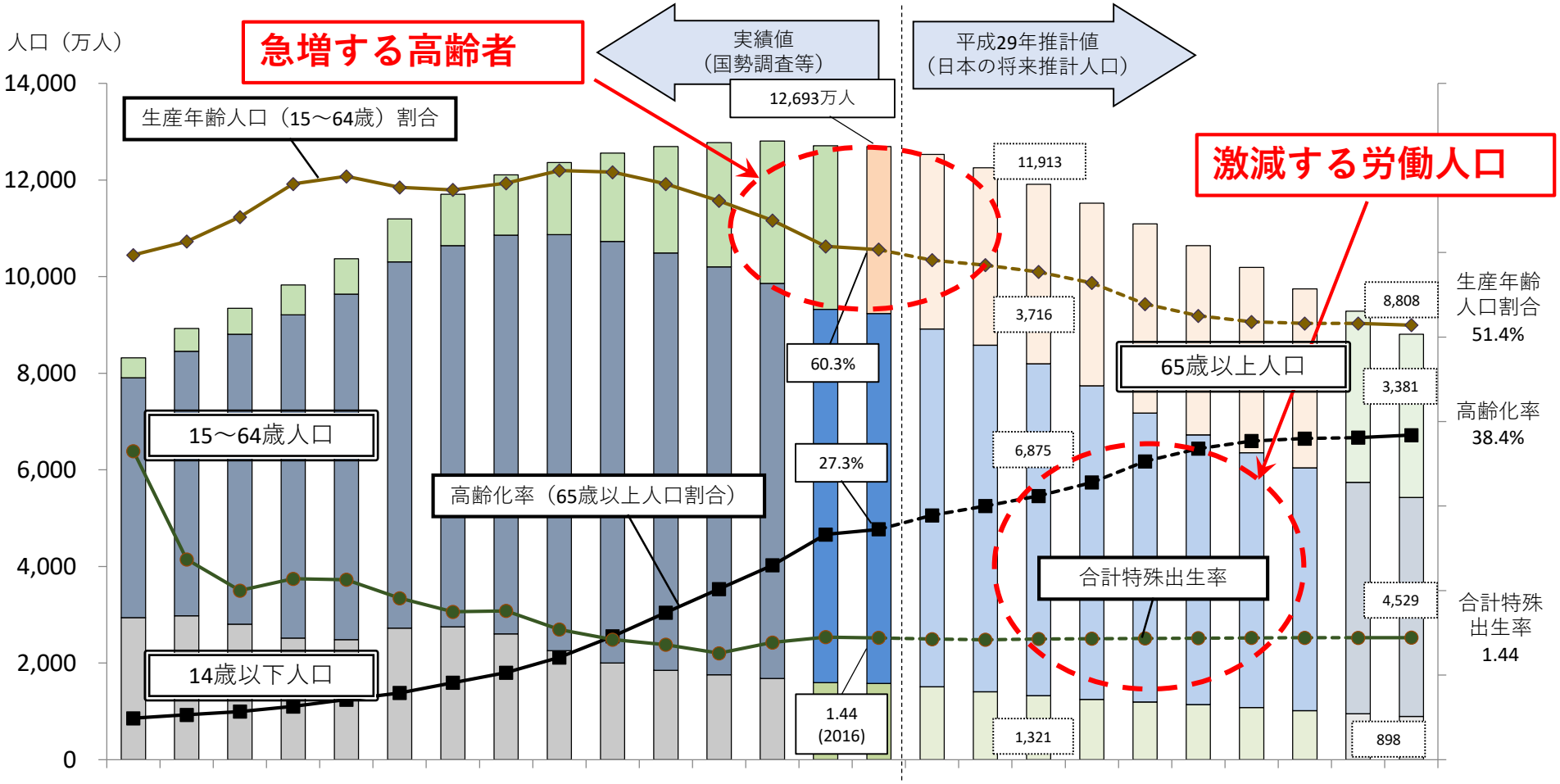
～草津市の介護予防・生活支援～

1 あんしんいきいきプラン　体系図

基本理念	基本目標	基本施策
すべての市民が人として尊重され、一人ひとりがいきいきと輝き、安心して暮らすことのできるまちづくり	1．地域包括ケアシステムの深化・推進体制の構築	（1）地域ケアネットワークの構築 （2）助け合い・支え合い活動の充実 （3）在宅医療・介護連携の推進 （4）地域包括支援センターの機能強化
	2．健康づくり・生きがいづくり・社会参加の促進	（1）市民の健康づくりの推進 （2）社会参加・学習活動の促進 （3）生きがいづくり・活躍の場づくり
	3．介護予防の推進	（1）介護予防活動の地域展開 （2）介護予防事業の充実
	4．高齢者の住まい・生活環境の整備の推進	（1）高齢者の住まいの整備 （2）高齢者が住みよいまちづくり
	5．サービスの質の向上と円滑な利用の推進	（1）在宅生活を支えるサービスの充実 （2）介護保険サービスの円滑な利用の推進 （3）介護給付適正化事業の推進 （4）介護人材の確保
	6．認知症対策の推進	（1）認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進 （2）認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくりの推進 （3）認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護等の提供 （4）若年性認知症施策の強化 （5）認知症の人の介護者への支援 （6）権利擁護の推進

2 日本の人口の推移

○ 日本の人口は近年減少局面を迎えている。2065年には総人口が9,000万人を割り込み、高齢化率は38％台の水準になると推計されている。



（出所） 2016年までの人口は総務省「人口推計」（各年10月1日現在）、高齢化率および生産年齢人口割合は2015年までは総務省「国勢調査」、2016年は総務省「人口推計」、

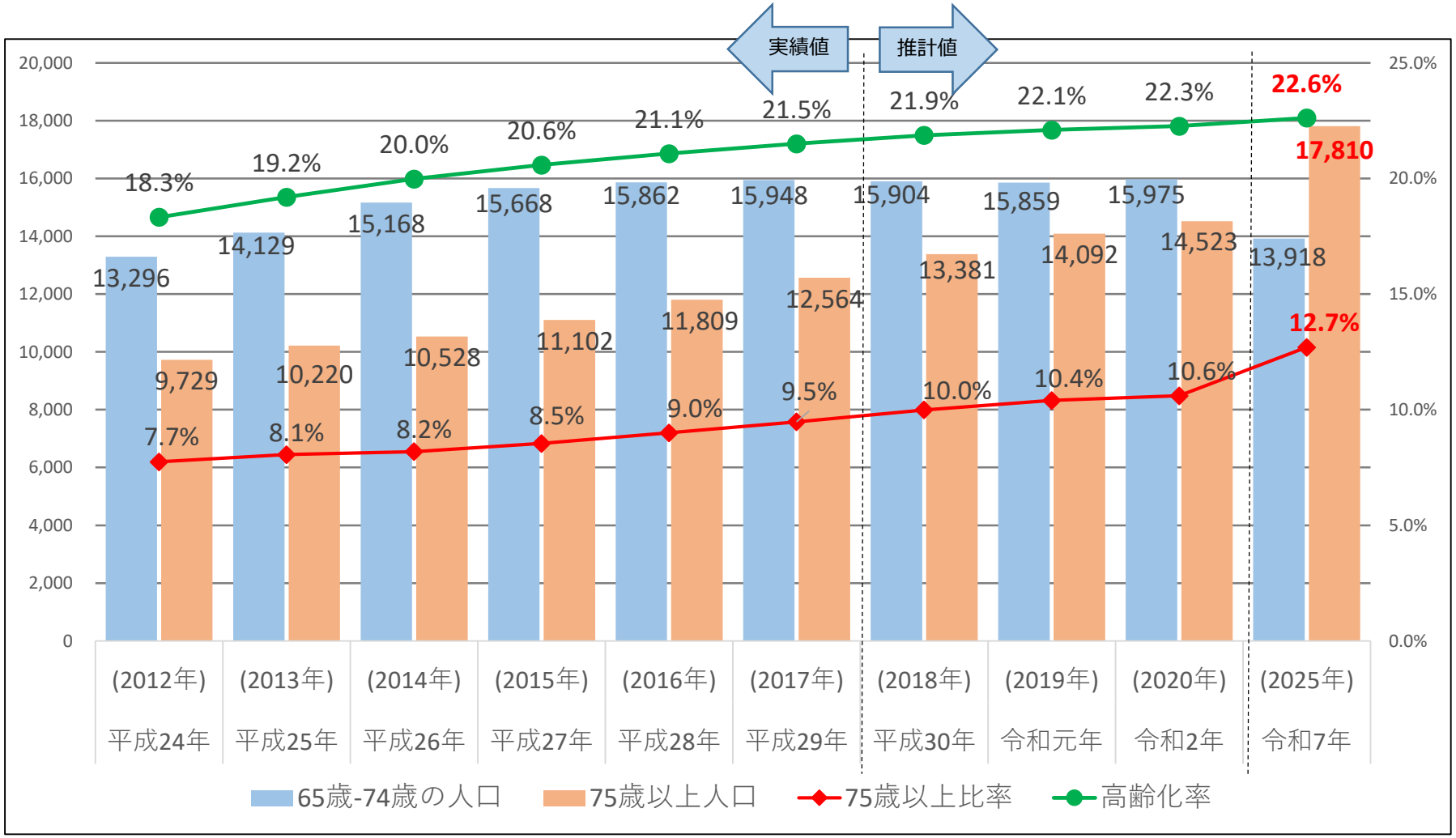
2016年までの合計特殊出生率は厚生労働省「人口動態統計」（※2015年までは確定値、2016年は概数）、
2017年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）：出生中位・死亡中位推計」

3 草津市の高齢化の推移

●高齢化の推移

草津あんしんいきいきプラン第7期計画より編集

本市の令和7年（2025年）の高齢化率は22.6%で、全国（30%）県（27.5%）と比較しても低い。しかし、平成27年（2015年）から令和7年（2025年）までの10年間で**７５歳以上の高齢者は１．６倍に増加(約6,700人)する見込。**（参考：H17→H27までの10年間は約4,300人増）



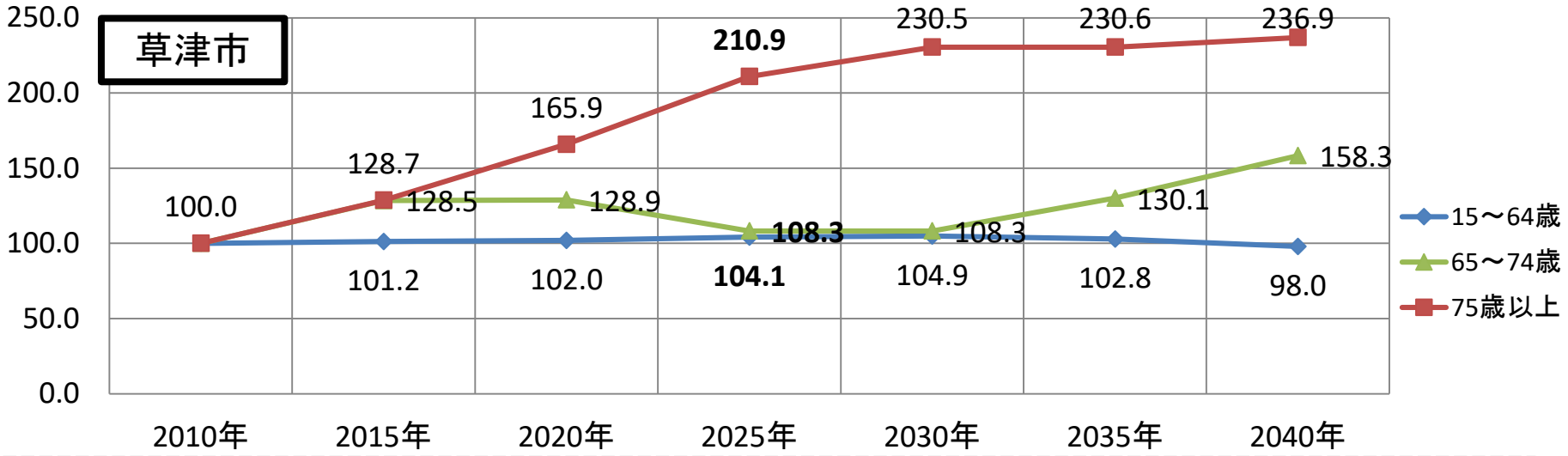
4 支え手の減少

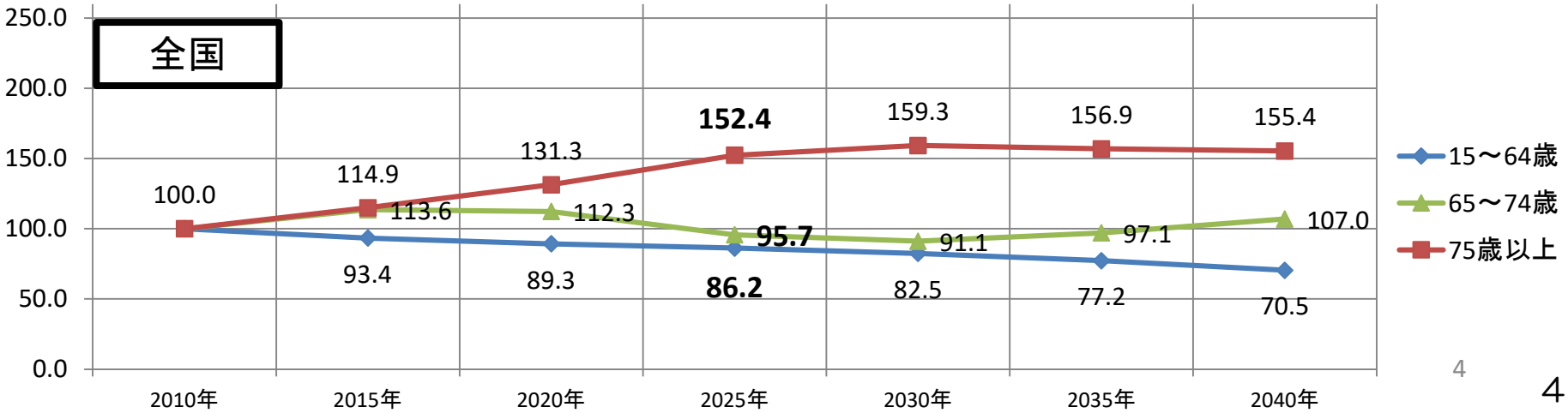
後期高齢者の人口が増加する一方、生産年齢の人口の増加はそれほど望めない。

≪生産年齢人口と高齢者人口≫

2010年の生産年齢人口(15歳～64歳)、前期高齢者人口、後期高齢者人口を100とした時の増減

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25年3月推計）」





5 介護予防とは

厚生労働省HPより

◎高齢者が要介護状態となることの予防又は要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止を目的として行うもの。

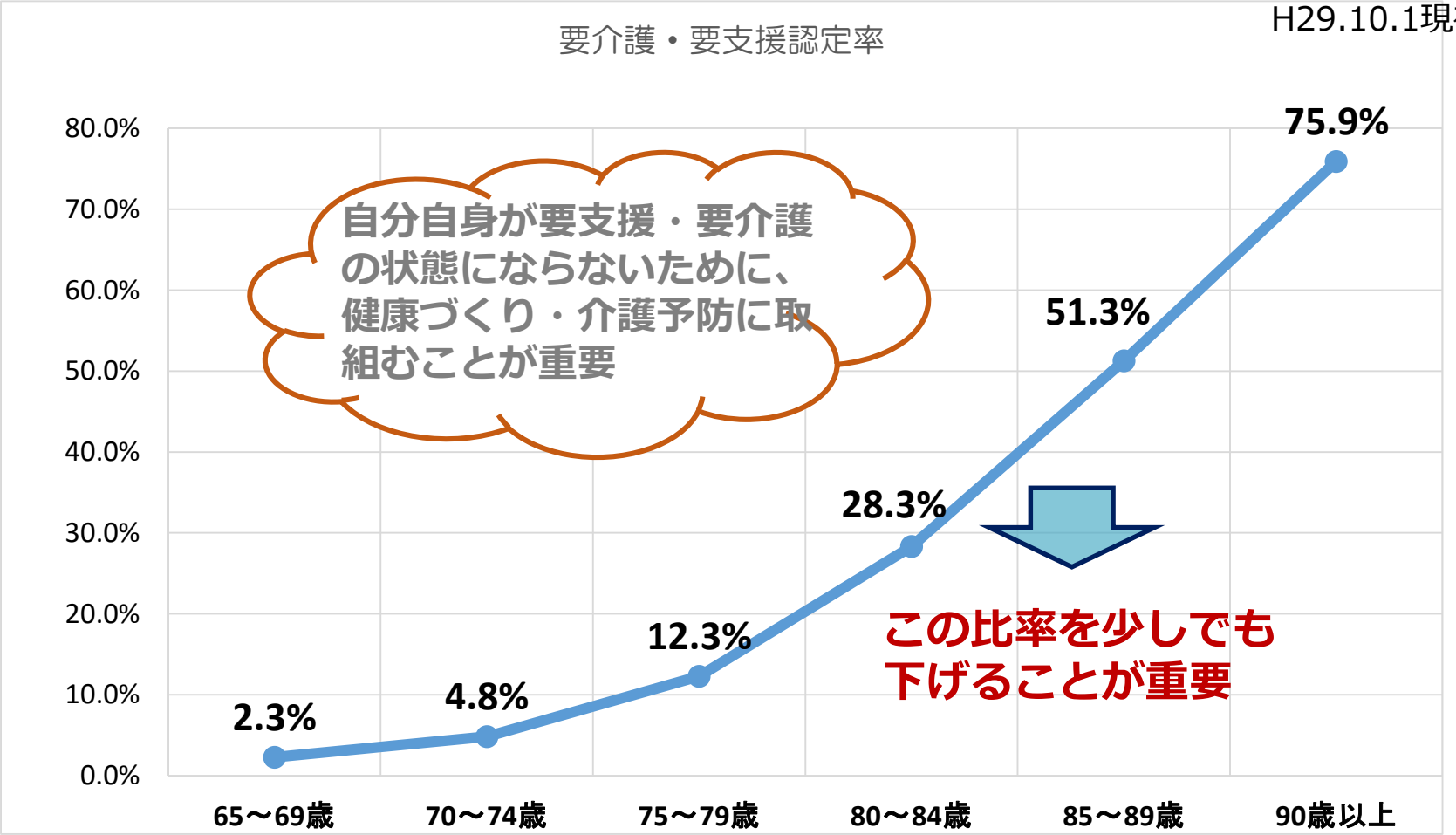
〇リハビリテーションなどの高齢者本人へのアプローチだけでなく、地域づくりなどの高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも含めたバランスのとれたアプローチを行うことが重要。

〇高齢者を生活支援サービスの担い手であると捉えることにより、支援を必要とする高齢者の多様な生活支援ニーズに応えるとともに、担い手にとっても地域の中で新たな社会的役割を有することにより、結果として介護予防にもつながるという相乗効果をもたらす。

〇住民自身が運営する体操の集いなどの活動を地域に展開し、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進。

6 ターゲットの年代は・・・ 年代別要介護・要支援認定率

草津あんしんいきいきプラン第7期計画改編
H29.10.1現在



☆ まずは自分が要支援・要介護の認定を受けない健康な80代を目指すことが大切！

☆ 60・70代からの暮らし方(健康づくり・介護予防・仲間づくり)が大切！

7 草津市が目指す地域包括ケアシステム

□高齢者本人が地域で仲間とともに取り組む**健康づくり・介護予防**
□地域での暮らしを継続するための**見守りや生活支援の担い手として**
の活動→結果として高齢者本人の介護予防にも

8 草津市の介護予防関連事業①

～地域サロン　介護予防や支え合い活動の集いの場に～

【地域サロンとは・・・】
　社会参加が困難となった高齢者や閉じこもりがちな高齢者を、小地域（町内会単位）で支え合えるシステムの構築を進めるため、小地域において参加者とボランティアが企画、運営するふれあいの場
　市内で、１５７団体、約４，３００人の方が参加されている。

【活動内容】
・茶話会　　・いきいき百歳体操、お口の体操
・健康講座　　・季節の行事
・食事会　　など

【サロンの声】
○メンバーが増えず継続が大変
　・自分で行けない人が増え、メンバーが減ってきた
　・世話役の高齢化
　・体操はいらない、まだまだ元気だから

継続が難しいサロンと、活動が活性化しているサロンと差が出てきている

〇もっと多様な活動がしたい
　・元々あるサロンは高齢の人が多く、同じ高齢者でも比較的若い人は行きにくい
　・同じ町内会でも、発起人が複数いたり、参加メンバーが違うサロンを作りたい

草津市の介護予防関連事業②

～介護予防応援事業～

いきいき百歳体操、草津歯（し）口からこんにちは体操、転倒予防、脳活

【いきいき百歳体操】
　１１９団体、約２，４００人

【草津歯（し）口からこんにちは体操】
　８９団体、約２，０００人

【転倒予防体操】
　５９団体、約１，３００人

【脳活教室リーダー養成講座】
　延べ１５３人

【事業内容】
- いきいき百歳体操の実施団体に、体操に必要なDVDやおもりを貸し出し。
- いきいき百歳体操指導員が、団体立ち上げ時に指導および継続団体に年２～3回評価を実施。
- いきいき百歳体操サポーター養成講座やいきいき百歳体操交流会を実施し、地域での自主的ないきいき百歳体操の継続や、活動団体同士の交流を図る。
- 口腔体操である「草津歯（し）口からこんにちは体操」が実施できるように、歯科衛生士が出前講座や評価を実施。
- 転倒予防に関する知識やエクササイズを自主活動団体に指導する。
- 転倒予防の継続、浸透を目指して転倒予防サポーターを育成する。
- 認知症を正しく理解するとともに、認知症予防への意識を高め、閉じこもりを防止することを目的とした明るく楽しく脳活教室を地域で実施できるようリーダー養成を行う。

【活動者の声】
- 参加者が高齢化・固定化していて、新しいメンバーが増えない。
- 男性の参加者が少ない。
- 同じことをしていては飽きてくる。

草津市の介護予防関連事業③

～拠点での介護予防事業～

長寿の郷ロクハ荘、なごみの郷

【長寿の郷ロクハ荘】

・健康バンド講座、ロクハスポーツボイス学園、駆け付け講座などの介護予防に関する講座の開催
・健康なんでも相談、医療講演会、骨密度測定会などの開催
・自由参加のいきいき百歳体操

【なごみの郷】

・太極拳、家トレ体操教室などの介護予防に関する講座の開催
・健康相談、百歳健康講座の実施

9 草津市の生活支援事業①

～生活支援サポート事業～

【生活支援サポート事業】

・シルバー人材センターやNPO法人などの登録者で、一定の研修を受けた人が居宅に訪問し、生活援助（買い物、掃除等）を利用者とともに行う。

【活動から】

・利用者との会話から、本人の健康状態の把握ができる。
・見守りの一つにもなっている。

【生活支援サポーター養成講座】

・自身の介護予防や健康の保持増進の意識をもって積極的にボランティア活動や社会参加、地域の支え合いの体制づくりに取り組む「生活支援サポーター」を養成する。
・地域で役割を持つ元気な高齢者を増やし、高齢者の社会参加、生きがいづくりと介護予防を推進する。

10 草津市の介護予防・生活支援推進における課題

【学区の医療福祉を考える会議から…】

〇サロンに本当に来てほしい人（閉じこもっている人など）は、声をかけても、なかなか来てもらえない

〇サロン等は、担い手が高齢化、参加者が固定化している

〇車に乗らなくなると買い物に困る　等

【地域包括支援センター等支援者の声】

〇サービスを利用して機能回復したのに、サービスを終了してしまうと次に行くところがない。

〇デイサービスが交流の場になっていて、他に行く場所がない。

〇これまで近所付き合いをされてこなかった方は、「地域のサロンやいきいき百歳体操には行きたくない」と言われる。等

【生活支援サポート事業者の声】

〇剪定、大掃除等の単発的なお仕事であれば有償ボランティアが見つけやすいが、生活支援サポート事業で「毎週何曜日に」というお仕事は、担い手がなかなかいない。　等

11 介護予防の推進　出かけ、交流、健康を広げる

あらゆる健康レベルの人が健康を維持、活躍できる機会を

小地域の「集いの場」
～小地域の支え合い・交流の輪～

○いきいき百歳体操
○地域サロン

定期に集まることで、身近な地域での支え合いの輪が広がる

【広域型】なごみ・ロクハ・まちセン
～介護予防のきっかけづくりに～

運動できる場所
介護予防の学習ができる場所
認知症予防に取り組める場所

セルフケアや仲間づくりに

地域型・共生型の「集いの場」
～仲間と介護予防、多様な活動、地域での助け合いの輪が広がる拠点～

○いきいき百歳体操
○住民主体の健康バンド

小地域のエリアを超えて気軽に立ち寄り、活動や介護予防ができる場所。地域での活動が生まれる場所。

１２ 本日、御議論いただきたいこと

介護予防や生活支援のニーズ、また、担い手になるには？

草津市の元気な高齢者さんは、

１．どういう場なら、出ていきたい？

２．趣味、地域活動、ボランティア・・・どういう事がしたい？