

提言書

高齢化社会対策について

令和4年12月
牧之原市議会

提 言 書

高齢化社会対策について

牧 之 原 市 議 会
(文教厚生委員会)

提言の背景

市議会文教厚生委員会では、令和3年11月から「高齢化社会対策について」を所管事務調査事項として調査研究を進めてきた。

調査研究に当たっては、上述の所管事務調査事項の中でも、「フレイル予防」及び「高齢者の社会参加」を重要な観点とし、所管課による市のフレイル予防施策に関する勉強会を開催するとともに、「人生100年時代における健康・医療問題を『食と健康の最適化技術』で“おいしく”解決する」ということを掲げている専門家の方を講師に招き、食を通じたフレイル予防に関する勉強会を開催した。また、須々木区に住む移動が難しい70歳以上の方を対象に日常的な生活支援を行っている「須々木区支え合い生活支援事業」をテーマとし、須々木区との市民会議を開催するなど、高齢化の現状及び課題の把握に努めてきた。

フレイルとは、加齢とともに心身が機能低下した状態で、進行すると要介護状態にもつながるが、早めに気づいて適切に対処すれば回復も可能な状態のことである。現在、平均寿命と健康寿命との間には、男性で約7年、女性で約10年の開きがあり、当該期間は寝たきりや要介護など、健康上の理由で生活に制限がかかる人が多いという状況がある。高齢者の多くがフレイルの段階を経て要支援・要介護の状態になっていくことから、フレイルの早期発見や予防は高齢者が生きがいを持って健やかに過ごすためには大変重要であり、それが健康寿命の延伸にもつながっていく。

また、少子高齢化が進行していく中、いつまでも健康で生きがいを感じながら生活できるようにするためには、高齢者が支えられるだけでなく、社会を支える担い手として、主体的に活動、活躍できる環境づくりも重要である。

以上のことを踏まえ、牧之原市の「健“幸”いきいきライフ」を推進していくため、以下のとおり提言する。

提言内容

1 フレイル予防施策について

(1) 施策の更なる周知について

- 筋力が低下することで活動量が減り、それが食欲の低下につながり栄養不足を招くことになる。十分な栄養を摂取するためにもまずは体を動かすことが重要であることから、平成 29 年度に作成した「元気アップ体操」、令和 3 年度に作成した「まきトレ」を中心に、高齢者の運動へのきっかけづくりに努めること。
- 市では、「元気アップ体操」「まきトレ」を含め様々な施策について各地域のサロン等を中心に周知し、実践してきており、これらは非常に効果的であると感じる。しかし、市全体としてはそれらの施策が十分に周知されていないように感じることから、地域のサロン等に限らず様々なイベントでの周知、HP への各種施策に関する記事の掲載、市民が来庁する窓口へのパンフレットの配架など、市が実施している施策についてこれまで以上に周知を図ること。

(2) 若い世代への健康づくりについて

- フレイル予防については、高齢者になってからではなく、生活習慣病予防や運動習慣の定着などについて、若い世代のうちから知識を得たり、習慣づけていくことが大切である。国保データベースシステム（KDBシステム）を活用することで、特定健診を受けた若い世代の健康課題の分析も可能になることから、若い世代においても、その健康課題に合わせた健康づくりに努めること。

(3) 専門的な知見を有した方々の地域への派遣について

- 現在、当市では保健師の地区担当制を実施しており、地域の健康課題に応じた効果的な健康施策を実施している。また、フレイルについては、「加齢による筋力の低下」「活動量の低下に伴う栄養不足」など、様々な要因が重なっていることから、理学療法士や管理栄養士、歯科衛生士などの専門的な知見を持った方々を地域へ派遣し、講座等も開催している。健康課題は各地域によって異なることから、今後も、保健師の地区担当制のメリットを最大限生かしながら、様々な団体等と連携し、地域における健康課題の解決に向けて取り組むこと。

(4) 食を通じたフレイル予防について

- ・ 十分な栄養を摂取するためには、栄養に関する知識も重要になる。地場産品を活用したフレイル予防に適したメニューの考案など、フレイル予防及び栄養に関して楽しく学べる取組について検討すること。
- ・ 食事をおいしく、そして楽しく感じるには、食事をする環境にも左右される。特に高齢者にとっては、仲間と一緒に食事をとることでそれがフレイル予防、社会参加にもつながることから、家族や仲間と一緒に食事をとる「共食」の大切さを伝える取組を進めること。

2 高齢者の社会参加について

(1) 各地域が実施している事業の共有について

- ・ 市内には、民生委員等が中心となるなどして高齢者の社会参加や生活支援等に関する様々な事業を実施している地域があるが、他地域の取組については知らないということも聞く。行政が支援することの是非はあるが、各地域の事業について広く周知することで全市的な取組へと発展していくことも考えられることから、各地域の取組を周知する取組や共有する場づくりについて検討すること。

(2) 移動手段への支援について

- ・ 週1度程度外出することが介護予防や閉じこもり防止に効果的ではあるが、高齢化が進み、免許返納者が増加することで移動手段への支援が今以上に必要となってくる。現在、市ではデマンド乗合タクシーを市内6地区で運行しており、市街地においても令和4年11月から試験運行が始まっている。買い物を含め、様々な移動手段として利用されていくことと思うが、ちょっとした移動に当たってはハードルが高いようにも感じる。車検に関する費用等の義務的経費を市が負担し、希望する地域への車両の貸与を行っている市町もあるが、「公助」に限らず、「共助」の部分も含め、福祉施策を所管する部門と交通施策を所管する部門が連携し、高齢者が気軽に社会参加できるための体制を構築すること。