

平成 26 年度地域懇談会（北地域）

平成 27 年 2 月 7 日（土）

午前 10 時～午前 11 時 45 分

健康文化センター 多目的室

1 課題

大口町の健康づくりと介護予防

～「健康寿命の延伸」と「元気を支えるまちづくり」～

2 対象地域

北地域（外坪、河北、上小口、中小口、下小口）

3 参加者

地域（52名）

大口町

大森副町長（町長代理）、天野健康生きがい課長

（課題説明者：松井課長補佐、暮石主任）

4 懇談会進行

鶉飼地域協働部長

5 司会進行

佐藤地域振興課長

6 状況

健康生きがい課によりテーマについて説明を行い、その後懇談会を実施しました。状況は以下のとおりです。

座長・地域協働部長（鶉飼嗣孝）

みなさん、今の説明はわかりましたでしょうか。疑問点などはありませんでしたか。私の方から少し質問させてください。グラフの中の病気で循環系の疾患とはどんなものがありますか。

健康生きがい課（松井課長補佐）

心筋梗塞、狭心症など心臓の病気、糖尿病、脳梗塞、脳出血などの脳血管疾患を循環器系疾患といいます。

座長・地域協働部長（鶉飼嗣孝）

内分泌、栄養及び代謝疾患とはどんなものでしょうか。

健康生きがい課（松井課長補佐）

主に糖尿病です。ほかに甲状腺がありますが、医療費がかかっているのは

糖尿病、それにまつわる合併症です。

座長・地域協働部長（鵜飼嗣孝）

こういった簡単なことで結構ですが、なにか疑問点はないでしょうか。

参加者 A

こういう集まりはいいことですが、しょっちゅうあります。先日は北地区を考えるふれあいの会で、座談会形式でどうしたら健康になるか、高齢者を助けられるか、という話し合いが3回ありました。こういったことは一つにまとめられないか。また北地区ふれあいの会で、積極的に発言し、マップ作りもしました。そういう意見がこういう場で生かされていますか。

座長・地域協働部長（鵜飼嗣孝）

いろいろな会議が複数あるので一本化できないか、ということです。それぞれの立場でいかがでしょうか。

参加者 A

そうでなく、取りまとめをする立場の役場の人に聞きたいのです。

副町長（大森滋）

北地域の地域自治組織でやったのですか。その中の福祉部会ですか。

参加者 A

全員でランダムに集まり話しました。

副町長（大森滋）

特に役員さんではないですか。

参加者 A

健康推進委員、民生委員、総代、区長さんなどです。

副町長（大森滋）

地域自治組織では、地域の中で地域をこれからどうしていくかを、地域の課題を解決するために話しをしていただいたと思います。今日は大口町としての話しをしたいと思います。

参加者 A

地域で集約してわかっていることをまたやるのですか。

副町長（大森滋）

今日は北地域ですが、今後南小学校区、西小学校区とやっていきます。北地域でやったから大口町全体としてやらなくていい、ということにはならないと思います。もしこういったことについて話し合いをされたなら、その話をここで伝えていただくと、今日集まっていたいで議論していく中で糧になっていくと思います。

健康生きがい課長（天野浩）

座長いいですか。今日意見交換する趣旨の中で、2つの話があります。1つが平成25年につくった健康おおぐち21計画で、これは保健師が地区を回って周知啓発を行いました。もう一つは、今年度介護保険の関係になる「ほほえみ計画」をつくりましたが、つくっただけではいけないので、3年の計画、10年の計画を進めるにあたって、我々では気づかない視点で意見、ヒントをいただければ、という趣旨で今日話し合いができればと思います。それをすべてではないが、できる限りかたちにしていきたいと思っています。また、高齢者を見守る、地域を見守る、支える会は、今年度は河北と余野で行いました。これは健康生きがい課の施策として4年前から行っていますが、今回の地域懇談会とテーマが被ってしまいました。高齢者を見守る会は、健康生きがい課では、みなさんと考えていただく機会として、それぞれの会の趣旨は区分けした中で開催させていただきたいと思っています。また、今日ご意見が頂ければ少しでも反映していきたいと考えていますのでよろしくお願いします。

座長・地域協働部長（鵜飼嗣孝）

会議のあり方について質問でしたが、今後の地域懇談会のありかたについても含めて考えていきたい、と思いますのでよろしくお願いします。では、健康づくりについてみんな考えていきたいと思っています。質問などはないでしょうか。

副町長（大森滋）

先ほどのパワーポイントでの、行政区ごとの医療費の比較を見せてください。

外坪、さつきヶ丘、さつきヶ丘はみなさんご存知と思いますが、高齢者のふれあいサロンや見守りが進んでいるなど、地域活動が活発です。外坪もふれあいサロンがあります。そういう活動により高齢者を見守ることと同時に、支える方もお年寄りの場合、生きがいを持って活動することで、健康が維持できるのかな、と思いました。

座長・地域協働部長（鵜飼嗣孝）

外坪では何か特別なことをやっていますか。

参加者 B

外坪は老人会などで活動したり、太極拳をします。そういうことぐらいですかね。みんなが健康になるためのまちの計画ですから、医者代がいくらかかる、というようなことはおいといて、どうしたらみんなが健康になるを、町から指針を見せていただいた方がいいのではないのでしょうか。私は煙草をやっていましたが、ある日、ポッとやめました。それは、ある

ガンの勉強会でたばこのことがありました。たばこはガンになる、ということより、人様に迷惑がかかる、ということ、だからやめた方がいいですよ、と言われたことです。ガンセンターの方が言いました。町も各区も健康に関する講習会をもっとやるとよい。みんなが自覚するように仕向けるとよいと思います。

健康生きがい課長（天野浩）

いきなり医療費で入って申し訳ありません。本位は健康寿命を延ばす、元気で楽しい人生を送れる期間を長くすることです。健康生きがい課が施策として進めようと考えていること、概要の3ページ、基本目標1をご覧ください。3、4年前からポールウォーキング普及に取り組んでいます。教室等を実施し、それを受けた人が自主活動していますが、これを地区に広げられるといいと思っています。上小口、さつきヶ丘で自主組織ができ広がっています。これに特化しませんが、地域の中になにかひとつ健康につながるツールがあるといいと思います。ラジオ体操、大口町の健康体操などでもいいです。そういったことを地区でやるのに、クリアできない問題などがあれば教えてください。またそれだけでなく意見などもいただければありがたいです。

座長・地域協働部長（鵜飼嗣孝）

担当で紹介できる事例はないですか。

健康生きがい課（松井課長補佐）

外坪はまめです。たんぼや畑をやっていることもあります。グランドゴルフなど活発です。高齢者も、朝早くからグランドゴルフに自転車で行っています。また老人クラブの活動も活発で、みなさん集まって保健師の話も聞いています。そういったところに声を掛けあって出てきています。さつきヶ丘は、防災センターのサロンをみんなで運営し、声を掛けあっています。昼間一人しかいないお年寄りに声を掛け、小さい子も含め世代間交流する場をつくって使っています。

座長・地域協働部長（鵜飼嗣孝）

ほかの地域ではないでしょうか。

参加者 C

質問ですが、外坪ですが、老人会とかサロンとかの集まりに、町の方から体を動かす体操、ゲームなどのインストラクターなど、指導してくれる人が来てくれるといいと思いますがどうでしょうか。

健康生きがい課（松井課長補佐）

年に数回は行っていますが、定期的にとのことですと、相談しながら講

師の先生の紹介をしていきたいと思います。健康推進委員さんや体操、ポールウォーキングをやっているリーダーさんなどにお手伝いいただくことが考えられます。

参加者 C

なかなか地元の人でやろうとしても難しいので、来てくれてちょっとしたゲームなどしてくれると大変ありがたいです。犬山市は自主的に作った団体のところに「さら・さくら」の人が月に1回きて簡単な歌やゲームをやっています。

健康生きがい課（松井課長補佐）

これからますます高齢者の部分でも、地域包括ケアシステムなど、地域のサロンを定期的に地域でやっていくことは大切です。どういう形で、どういう人たちが行くのがいいのかを、相談しながら組み立てていきたいと思います。

座長・地域協働部長（鵜飼嗣孝）

外坪の老人会は何人くらい集まりますか。もし講師を送ろうとした場合の参考としてですが。

参加者 C

まだ未定です。毎年JAがやってくれるものは30人くらい、老人会は60人から70人くらい、サロンは30人くらいです。サロンは集まって話をしていることが多いので、体を動かすといいと思っています。

座長・地域協働部長（鵜飼嗣孝）

大屋敷のサロンについてどなたかご存じないですか。

健康生きがい課（暮石主任）

集会所で「ほっこり」というサロンを行っています。軽費老人ホーム一期一会荘の職員が出向いて、30分くらいの簡単な体操をしています。

座長・地域協働部長（鵜飼嗣孝）

役場だけでなく、地域の企業、事業所も巻き込むといい、ということではないでしょうか。

参加者 D

自分がメタボだったとき、中京大学の体育の先生が講演会で説明してくれました。歩くことが一番健康で、早足で20分ほど歩くとよい、と言っていました。循環器にいいらしいです。また、その後東海学園大学へ2回ほど行き講演を聞きました。高齢者だけでなく若い人も含めて、来てもらうのもいいですが、いい話を聞きに行くと言います。私も話を聞いて実行したことでメタボでなくなりました。もっとそういったことを行って

いくといいと思います。

座長・地域協働部長（鵜飼嗣孝）

ありがとうございました。その他には何かありませんか。

参加者 E

河北ですが、何を誘っても出てこない人がいます。出てくる人は3つ4つと出てきます。そこで、出てこない人と出てくる人の医療費の差、病院に行く回数、健康度の違いなどがわかると説得力があると思います。

座長・地域協働部長（鵜飼嗣孝）

今日のデータの中でも、外坪は健診にあまり行っていないが健康です。それは、話を聞くと日ごろから動いていることが分かりました。では、なかなか出てこない人をどうやって引き出すか。

副町長（大森滋）

健診に来ていろいろなことを実行した場合と、そうでない場合の危険度みたいなものの指標があると説得力がありますね。

座長・地域協働部長（鵜飼嗣孝）

私も以前メタボでしたが、地域振興課にいたころ、いろいろな人がタバコをやめましょう、食事をきちんととりましょうと言ってくれました。自分ではなかなかできませんが、周りから継続的に言ってもらい解消できました。自分だけではなかなか継続できないのですが、どうしたら継続できるか何か事例などはないでしょうか。

健康生きがい課（松井課長補佐）

自分の健康は自分で守るのですが、これはいいこと、とわかっているでも3日坊主になってしまいます。心地よいと思って習慣化するのは大変です。そこで、まず家族の協力や隣近所で誘い合う、また地域では健康推進委員さんが活動してみえるので、声を掛けられたら参加するようにすると思います。健康推進委員さんからは、人が集まらないので大変だと聞きますが、参加した人は、いったん参加してみるとすごく良かったからまた行きたい、ということも聞きます。ですので、まず参加していただいて、よかったら周りの人にも、おすそ分けのように教えてあげるといいと思います。この地域の方は、みなさん朝、喫茶店でモーニングで集う習慣がありますよね。集うこといいことですが、朝ご飯を食べた後に2度目の朝食にならないよう気を付けてください。また、その集う場での話題を健康に関する話題にするのはどうでしょうか。こんな講演会を聞いてよかったよ、などプチ健康情報を持ち合うといいのではないのでしょうか。

座長・地域協働部長（鵜飼嗣孝）

健康推進委員さんは見えますか。なかなか参加してもらえなく大変、という話がありましたが、参考事例などないでしょうか。

参加者 F

仲沖です。仲沖は結構参加していただいています。私も今までいろいろなところに参加して、いろんな事を覚えました。あの時あの人に出ていただいたので、今度は私も出ようかな、という広がりでないでしょうか。なかなか来てください、というのが言いにくいものです。私たち推進委員で来てください、来てください、とお願いするのも、それぞれ事情もあり言いにくいので、人間の輪を大事にしていくといいと思います。

参加者 G

上小口です。寿楽会をやったことです。元気な人はかえって来ないです。シルバーカーや杖をついた人の方が来ています。五目をたいたり、ぜんざいをつくったり、気持ちを込めて、手料理をすると寿楽会の会合にもたくさん集まります。そういったボランティアがなく何もない時は少ないです。そういう時に町の健康生きがい課が来てくれて好評でした。体力測定も2回やりました。上小口は寿楽会を毎月15日にやっています。つながりもできたので、健康生きがい課だけでなく、町の他の部署でも何か面白い話をしに来てくれるといいと思います。

座長・地域協働部長（鵜飼嗣孝）

町では、それぞれの課で担当のことをお話しできます。たとえば町民安全課なら、交通安全のことなど30分程度でお話ししますのでぜひご相談ください。

参加者 H

健康づくり、ということなのですが、ウォーキングで体を鍛えるということなのですが、脳を鍛えることが大切です。認知症が怖いです。体が丈夫でもぼけてしまっははいけない。そのためにはいろいろな趣味の生涯学習講座が大切です。現在の大口町の講座は、半年やって、あとは受講者が自主継続のようになっています。これでは指導者がいないので、間違っことをしてしまうので指導者を置いてもらいたい。名古屋市では5年、10年、15年通う高齢者もいます。こういうことで脳が働きます。私は水墨画を教えているが、簡単そうに見えて、なかなかできないので頭を使って教えたことがあります。そういうことが認知症の予防になります。

座長・地域協働部長（鵜飼嗣孝）

わかりました。いろいろな趣味、サークル活動が認知症予防にいい、ということですね。

参加者 I

以前活躍していた少し高齢の人が、なかなか最近顔をだしていないことがあります。そういう人たちにいかに来てもらうかですが、ポールウォーキング、講習会などは自分がそういう年代になった場合なかなか行かないような気がします。学供でなくても、もっと地域の身近なところ、集会所で顔を合わせるといいのではないのでしょうか。それにはラジオ体操が有効と思います。子ども会ではありませんが、スタンプがあつてそれがたまったら何かもらえとか、少しお金がかかっても楽しみがあるといいです。そういうところへ出て話をする機会があると、病気にもなりにくいのではないのでしょうか。

座長・地域協働部長（鵜飼嗣孝）

ありがとうございます。今まで健康について話題としてきましたが、今度は介護について考えたいと思います。女性は育児休業で休みをとることがあります。男性も50代くらいになってくると、親の介護などで仕事をやめなければならないことがあると聞きました。介護してくれる人があればいいですが、単身の高齢者は地区の中にも見えると思います。その人が施設に入れる介護度であればいいですが、そうでなく身寄りがない人をどうすればいいか。介護度は低いですが、一人で生活することが困難な人が今後増えてきます。行政だけで対応することは難しく、地域のみなさんの力を借りなければならないと考えられます。今後どのような問題があるか担当課に聞いてみましょう。

健康生きがい課（暮石主任）

介護保険は3年に1回の計画を立て、法律としては5年に1回変わっていきます。ちょうど4月に変わります。施設に入れるのは、要介護3以上になります。トイレにひとりで行けなくて、おむつを使っている。歩くことができなくて、車いすを使っている。認知症で家が分からず迷子になってしまう人。火の取り扱いができなくて、火事になってしまう恐れがある、というような人が施設入所の対象となります。それまでの方は、お家で頑張っていたくことになり。しかし、一人暮らしの人はやれないことがたくさんあります。そういうところはヘルパーさんが入って、食事の準備をしたり、昼間はデイサービスに出かけていただき、体操、趣味の活動、お風呂に入ってもらったりします。夜どうしても一人になってしまうことがあるので、地域の人を借りて、今日は電気がついているな、洗濯が出ているな、しまったな、というところを見ていただいたり、ゴミ出しのお手伝いができるといいと思います。今後国、町では地域包括ケアシステ

ム、というものを進めていきます。本人が住んでいる住まいが中心となります。医療が必要になれば病院、介護が必要になってくればデイサービスに通ったり、ヘルパーさんを頼んで介助を受けたりします。この地域が好きだから、大口町で、この地域で暮らしたい、となると生活支援が必要になります。自分たちが高齢者になり一人で暮らすことになった時、お互いさまの気持ちで生活支援や介護予防を地域で考えていただけたら、と思います。今後介護保険の方は、地域包括支援システムを進めていきたいと思っています。

健康生きがい課長（天野浩）

今日配った資料に「地域包括ケアシステム」が説明してあります。今日はぜひ、この「地域包括ケアシステム」という言葉だけでも覚えてください。冒頭の副町長の話にもありましたが、2025年、団塊の世代の方が後期高齢者になるところを視野に入れ、みなさんお一人お一人ができるだけ長く、住み慣れた地域で暮らしていけるように、5つのキーワード、住まい、医療、介護、予防、生活支援を、地域で一体的に構築できる形を施策として進めていきたいと思っています。今まではヘルパーさんが主に行っていた生活支援の部分を、老人クラブ、自治会、NPO、地域で担っていく形をつくっていきたいと考えています。また、認知症高齢者を、地域で支えていくことも大事になってきます。町では認知症サポーター養成研修を実施しています。今後地域自治組織、行政区などで認知症サポーター養成研修の希望があれば、計画的にやっていくよう対応したいと考えています。認知症の方の徘徊が問題になっており、それに対する訓練を行いました。今後は、より多くの住民の方に参加していただけるよう、地域自治組織の単位で実施できればと思います。

座長・地域協働部長（鵜飼嗣孝）

これから介護が増えていく、というところがあるわけですが、それぞれの地域でこれから人口構造がどのようになっていくかご存知でしょうか。北地域でこの10年に高齢化率が急に上がったところは外坪です。外坪はすでに全体人口が減っています。そんな中、65歳以上の人口は170人から240人に増えています。北地域では若そうに見える下小口、人口は増えていますが高齢者も増えています。高齢者施設があるからと思いましたが、施設内の人数はほとんど変わっていません。575人の高齢者が854人です。この増えた300人近くは施設以外で増えたこととなります。今後は団塊の世代の方が見えるので、ますます増えていくこととなります。また外坪は特に0歳から14歳の人口が減っています。

参加者 J

外坪は会社の寮がなくなった影響が大きい。

座長・地域協働部長（鵜飼嗣孝）

分かりました。先のほどお金の話はどうも、ということもありましたが、これは10年前と今年の予算です。金額でなく割合でだしています。民生費を見ると10年前は全体の24.7%、それが今年は31%です。ここが増えた分はどこかが減ることになり、教育費というわけにはいかないの土木費が減っています。しかし、橋などつくったものが40年たち、放っておくわけにもいきません。大口町はお金があるといわれますが、どうしても必要なお金を使うと、使えるお金はたくさんあるわけではなく、どうしても必要なお金がどんどん増えています。こういったことが大口町の現状です。お金がない中で、みなさんと健康をどう考えていくか、ということについてご協力をお願いします。

今日「こうする」、という結論にはなりません、みなさんの話を伺うと、お年寄りの人がどこかで集まって話ができる場所があるといい、ということ、また知識を深めてそれを実行する、みんなで助け合うことをするとよい。こういった健康、福祉にかかわる話がいろいろなところであると思いますが、今日見えていない方もお誘いの上、いろいろな人に話を聞いていただくと健康を保てるのではないかと思います。

また、本日は地域の方にご出席いただきましたが、地域の中には職員もいます。住民としての職員もいます。今日、担当職員は何名かいます。他の地域の者はいますが、この地域住民の者は1人しかいません。職員であって住民として動く者がなかなかいません。役場でも言っていますが、地域からも言ってもらえますと明るい大口町になるのではないのでしょうか。みなさんのご協力をお願いします。

副町長（大森滋）

参加をしない人に対してどうするか、またお金、財政の問題、いろいろな施策を考えても、お金のことは避けられません。たくさんやれば負担が増えていくことになります。みなさんの地域としての協力をいただきたいことと、みなさんで健康づくりに自覚をもってほしいと思います。今日はそういったことを共有できれば良かったのかと思います。本日はありがとうございました。

