

高齢者保健福祉計画の 素案について

第 1 章 高齢者の健康づくりと介護予防の推進

事業推進の考え方

高齢者が健康で長生きするという「健康寿命」を延ばして、活動的な生活をめざすには、「自分の健康は自分で守る」という個人の意識の高揚とあわせ、地域や行政の支援体制の整備を進める必要があります。団塊の世代が 65 歳に達する超高齢社会の渦中にあり、10 年先の平成 37 年度に団塊の世代が 75 歳以上を迎えるとき、できるだけ多くの高齢者が元気でいられるような支援策が命題となっています。そのためには、“元気な高齢者”の活動を推進するとともに、高齢者がこれまで培ってきた経験や知識を活かし、地域社会へ積極的に参加する機会を作ることも必要です。

一方、老化に伴う心身の衰えを少しでも緩やかにするためには、「要支援・要介護状態の発生を防ぐことや、要支援・要介護状態であってもその状態の悪化をできる限り防ぐ」介護予防の取り組みが重要になっています。

特に高齢者の健康づくりは、ただ身体的な健康のみではなく感動や喜び、嬉しさなどから発する心の動きに着目し「意欲を喚起」することが大切です。そのために、幅広い年齢層が参加しやすい事業内容を検討することが必要です。

また、閉じこもりがちな高齢者や心身機能の低下が始まっている方に対する健康づくりの取り組みでは、自分自身でできる健康管理や生活習慣の改善等のセルフケアを支援するとともに、身近な場所で開催されるサロンや介護予防教室等への参加を促すことが重要です。

1 健康づくりの推進

健康寿命を延ばし、生き生きとした生活を送るためには、市民一人ひとりが自分自身の健康状態を把握し、また健康への関心や目標を持って日ごろから自分自身の健康づくりに取り組むことが大切です。そのために、各種検(健)診や保健指導等の実施により、効果的に個別の健康維持や健康づくりを支援するとともに、「健康いこま 21 計画」とあわせ、市民が主体となった健康づくり活動が地域に広がり、発展するように支援していきます。

また、健康づくりに関する講演会や講座を実施し、健康づくり活動を推進する「生駒市健康づくり推進員連絡協議会」等、市民ボランティアとの協働にも取り組んでいきます。

(1) 生活習慣病予防及び高齢者の疾病予防の支援

■健康手帳の交付

健康教育や健康相談の参加状況、また健診結果等の情報を手帳に記録することにより、自らの健康管理に役立てられるよう、40歳以上の市民を対象に健康手帳の交付を行っています。

【今後の取り組みの方向】

一層の普及を図るとともに、自主的な健康管理のため、健診結果や健康相談・健康教育等の記載を行っていくよう、積極的な活用を促します。

■健康教育及び重点健康教育の実施

健康に関する正しい知識の普及を図ることにより、「自分の健康は自分で守り、つくる」という自覚を高め、飲酒、喫煙、運動不足、栄養の偏り、睡眠不足等の生活習慣の改善を図っていただくことを目的に今後も継続的に実施します。

【今後の取り組みの方向】

生活習慣病予防では、個々人の危険因子（喫煙、肥満、糖尿病、脂質異常等）に対して、集団健康教育、個別指導等を組み合わせて事業を実施してきました。

今後も、生活習慣病に重点をおいた内容を強化し、教室終了後も受講者が継続してセルフケアに努めることができるよう教室内容の充実に努めます。

・糖尿病教室

糖尿病の正しい知識を身につけて日常生活の中で自分に合った食事と運動を理解し、実践できるよう支援します。

・撃退！！余分3きょうだい

生活習慣病予防のための基礎知識を深め、予防及び症状悪化防止に向けた生活習慣（運動、食事、休息）の実践ができるよう支援します。

■がん検診・歯周病検診

生活習慣病の中でも悪性新生物による死亡率の減少を図ることを目的に「がん検診」を実施し、「がん」の早期発見と早期治療につなげます。近年の受診率は年々上昇していますが、引き続き受診を積極的に進めていきます。

また、歯の健康は全身の健康に影響していることから、節目の年齢（40歳、50歳、60歳）の方に歯周病検診を実施し、歯周疾患の早期発見と口腔機能の向上を図ります。

■心の健康と医療機関との連携

高齢期には、心身の老化や疾病、社会や家庭での役割の喪失、身近な人との死別、交

流の機会の減少等による喪失体験により、「うつ」になりやすい環境にあります。

そのことをより多くの人を知る機会を増やし、適切な対応が図れるよう、高齢期のうつ予防や対応方法等、知識の普及や啓発に努めます。

また健康相談等の場面において、うつ症状等の早期発見に努めるとともに、医療機関や専門相談機関との連携を強化し、適正な治療へつなげます。

■特定健康診査及び特定保健指導

特定健康診査は、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、各医療保険者が生活習慣病予防及びメタボリックシンドロームの該当者や予備軍を減少させることを目的として、40歳から74歳の被保険者に対して実施している事業です。健康診査結果や質問項目により、腹囲等を第一基準として、血糖、血圧、脂質、喫煙のリスクが重複している人に対して、「積極的支援」「動機付け支援」「情報提供」という区分を用いて、特定保健指導を実施しています。

■後期高齢者健康診査

後期高齢者（75歳以上の高齢者）の生活習慣病を早期に発見して、重症化の予防を図るために、後期高齢者医療制度の加入者を対象に健康診査を行っています。

■個別栄養相談

生活習慣病の予防及び改善を図ることを目的として、40歳以上の市民を対象に、栄養士による個別相談を月に2回実施し、個人に合わせた食事指導を行います。

（2）高齢者の健康づくりの推進

■第2期「健康いこま21計画（平成25年11月策定）」の推進

社会全体で個人の主体的な健康づくりを支援していくことを目的とした計画で、健康の定義を「元気であると感じ、生きがいを持って暮らすことができる心身の状態」ととらえ、健康寿命の延伸や生活の質の向上等のために、病気の一次予防だけではなく、重症化予防に重点を置いた考え方で、市民の健康づくりを推進します。

今後も市民の健康への関心を高め、「みんなですすめる市民健康づくり」を理念として「第2期健康いこま21計画」の考え方に沿って本市のめざすべき姿の実現に向けて取り組みを推進します。

■いこまヘルスケア倶楽部

生活習慣病を予防するため、日常の生活環境における運動量（歩数）等の生活データ

や健康データをインターネットや携帯電話を通じて時系列的に記録・蓄積し、個々人が生活習慣と健康状態を把握することで、日常生活の見直しを図るための支援プログラムです。

運動量を仮想の世界に記録、更新していくことができ、歩数を入力することにより仮想上で「日本一周を歩いて廻る」等の目標を達成することをめざし、楽しみながら運動が実践できるよう支援する仕組みとなっています。また、運動を楽しく継続するための気運を高めることや具体的な生活改善に向けた取り組みについて、保健師、管理栄養士、健康運動指導士等が助言や指導を行うとともに、応援メッセージを送るなどの支援を実施しています。

【今後の取り組みの方向】

ホームページ（健康の窓）等を利用し、運動をはじめ食生活や健康に関する情報を適宜提供し、「自分の健康は自分で守り、つくる」という市民の意識の醸成を図ります。

また、広報紙やホームページ等の活用を通して、幅広い年齢層の市民に利用していただけるよう、登録者の増員に向けた普及啓発に努めます。

■はじめてのウォーキング講座

40歳以上の方を対象に生活習慣病を予防するために特定健康診査で運動の必要な人及び公募の人を対象に、専門家（健康運動指導士・保健師等）による支援を実施します。

【今後の取り組みの方向】

この講座への参加をきっかけとして運動の習慣が日々の生活の中に組み込まれ、無理のない範囲で楽しく運動が継続されるように、ウォーキングマップ等の活用を勧める等、自主グループ活動等の形成や生涯学習等を含む他の活動への橋渡しを充実し、運動の継続が図れるよう支援していきます。

■食育事業

おいしく食べることは、すべての健康につながります。「生駒市食育推進計画」の基本理念である「みんなで食を楽しめるまち いこま」の実現に向け、食に関心を持ち楽しく食べることができるよう、高齢者向けの食育事業を行います。

■感染症予防

高齢者の発病予防や特に重症化予防のために、高齢者インフルエンザや成人用肺炎球菌予防ワクチン接種を実施します。

■生駒市健康づくりリーダー養成やその卒後指導

地域において、健康づくりのための活動のリーダー的役割を担える方を養成していきます。卒業生の多くが所属する「生駒市健康づくり推進員連絡協議会」に対し、市民を

対象とした健康づくりのための各種活動を委託し、また会員の教育に取り組んでいます。

■自主活動グループによる健康づくり

自主学习グループ、老人クラブ連合会等の活動において、ハイキングやウォーキング、ヨガ等の様々な健康増進に関する活動が行われています。

今後もこうした活動が幅広く展開されるよう、より多くの市民に参加を促すとともに、今後リーダーとなる人材が増えることが期待されます。

2 介護予防の推進

体に痛みがあったり、気持ちがふさぎ込むために外出するのが億劫であったりすると、ついつい過度な安静を続け、その結果、筋肉の減少、関節の拘縮や骨の萎縮、心肺機能や消化機能の低下と全身の機能が衰えていきます。そうすると生活意欲や体力の低下も起こりはじめ、徐々に行動範囲が狭くなり社会参加が困難になるなどの「悪循環」が起こります。

しかし、日常生活の中で積極的に体を動かしていると、心身が健康的になり日常生活の動作も向上し、そのことが社会参加の機会を増やすなどの「良循環」が生まれてきます。

そのためには、高齢者自身が日々の生活の中での「役割」や「楽しみ」、「人とのつながり」を大切にして、自らの心身を鍛え、積極的に「介護予防」への取り組みを実現していくことが重要となります。

市民意識調査では、要支援・要介護認定を受けていない高齢者で、生活機能の低下がみられる二次予防事業の対象者で、特に運動器や口腔器において機能低下が目立つ傾向がみられました。特に運動器の機能が低下すると外出がしづらくなるため、行動範囲が狭くなり閉じこもりがちな生活となりやすい傾向が生まれます。

これらのことから、二次予防事業の対象者の年齢や生活機能の低下が起こりやすい項目に重点を置いた介護予防の取り組みが必要となります。同時に、介護予防の必要性に関する啓発や地域住民主体の介護予防教室や、地域型体操教室、サロンの運営等、外出しづらくなる高齢者も気軽に集える地域の受け皿をさらに充足していくことが大切になります。

第2章 地域における総合的な支援体制

事業推進の考え方

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、介護や支援が必要になった時にも安心して生活を送ることができるよう、必要とするサービスを円滑に利用できる環境を整備していくことが必要です。

本市においては、地域包括ケアの推進を図るための拠点の一つとして、6か所の地域包括支援センターを設置しています。地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で、その人らしい生活が送れるよう支援するために、介護保険、介護予防サービスをはじめ、保健・医療・福祉・権利擁護等、様々な支援を他機関と連携しながら、包括的・継続的に提供を行い、総合的なケア体制づくりを推進しています。

高齢化の進展に伴って、認知症高齢者が増加することが予測されており、認知症対策については国や県の動向を踏まえながらの事業展開が重要となります。

また、支援が必要な高齢者が安心して地域で生活を送るためには、公的なサービス提供だけではなく、より身近な地域住民の声かけや見守り等による共助が鍵となるため、隣近所の付き合いや住民同士の支え合い等のネットワーク化の促進がさらに重要となります。

高齢者の総合相談窓口としての機能を果たす地域包括支援センターをはじめとする公的サービス機関と、民生児童委員、インフォーマル資源としての自治会や老人クラブ、ボランティア団体等が重層的につながることで、より地域での生活に高齢者が安心感を抱けるよう、対応を図っていくことが求められています。

1 地域包括ケアの構築

誰もが住み慣れた地域で、安心して暮らしていくためには、介護保険制度をはじめ各種制度による公的なサービスだけで支えられるものではなく、自助努力を基本に家族の助け合い、地域の支え合い等を活用しながら、地域福祉の多様なつながりの中で実現されるものです。

特に、支援が必要な高齢者においては、在宅サービスの調整のみならず、在宅から施設入所、あるいは施設や病院からの退所・退院過程で必要なサービスを途切れることなく提供していく切れ目のない支援体制が必要であることから、地域包括支援センターにおける包括的・継続的ケアマネジメントの役割が重要になります。

地域包括ケアの構築を進めていくためには、公的機関をはじめ、病院、診療所、老人保健施設、特別養護老人ホーム、居宅サービス等の関係機関やインフォーマル資源等との連携を強化し、保健・福祉・医療の他職種協働に努めます。

(1) 地域における総合的な支援体制の確立

ア 地域包括支援センター及び保険者の役割

地域包括支援センターは、高齢者の心身の健康の保持及び生活の安定のために必要な援助を行うことにより、保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援する機関の一つとなります。本市では、地域包括支援センターを委託設置していますが、同センターが高齢者の在宅での生活を支え、地域生活に安心を提供する役割を果たすことができるように、同センター事業の円滑な運営や中立性・公平性の確保等が行えるよう支援を行っています。

イ 保健・医療・福祉の連携

地域包括ケアは、保健・福祉・医療機関等の地域の様々な資源を活用し、継続的かつ一体的なケアを進めるものです。そのためには保健・福祉・医療の他職種協働を行いながら、必要に応じた連携を推進していくことが重要となります。

ウ 住み慣れた在宅生活への支援

■高齢者等緊急通報システム

緊急通報システムは、緊急性の高い疾患を持つ概ね65歳以上のひとり暮らし高齢者等を対象に、緊急通報装置の機器を貸与し、急病等の緊急時には、あらかじめ組織された地域支援体制によって、迅速かつ適切な対応を図るものです。

【今後の取り組みの方向】

民間のものを利用される方や携帯電話の普及等により、短縮ダイヤルで緊急時の対応を図る高齢者も増えており、年々、設置総数が減少していますが、今後も市民や関係機関との協力によって、必要な方への設置を積極的に提供していきます。

■民生委員・児童委員によるひとり暮らし高齢者の訪問調査

民生委員・児童委員の協力を得て、ひとり暮らし高齢者の訪問調査を行い、高齢者の平常時の見守りと、緊急時の対応を行っています。

■ならコープと地域における見守り活動に関する協定を締結

高齢者の見守り体制を強化するため、市民生活協同組合ならコープと「地域における見守り活動に関する協定」を締結しています。

この取り組みは、同組合の夕食宅配サービスなどを利用する市内の高齢者等を対象に、日常の配達業務により、弁当が食べられていない、郵便物や新聞がたまっているなどの

異変があれば、同組合が市に連絡するという活動を通じて、双方が連携し速やかな対応を図るものです。

■友愛電話

ひとり暮らし高齢者に対し、生駒市社会福祉協議会が窓口となり、定期的に電話訪問スタッフ（ボランティア）が電話をかけ、日々の生活上の事柄について話を聴く活動です。

電話であれば緊張せずに話ができるという方や、体が不自由で外出が難しくなり、社会とのつながりが希薄になった方々にとって、定期的な電話訪問は地域で暮らすうえでの安心感につながります。

■ごみ収集福祉サービス（まごころ収集）

ごみ出しが困難な高齢者や障がい者への生活支援の一つとして、一定の条件のもと、自宅の玄関までごみの収集にうかがう、ごみ収集福祉サービス「まごころ収集」を市内全域で行います。

（２）虐待防止への取り組みの推進

虐待を受ける高齢者には、認知症を有していることが多いことから、虐待が起きる背景への理解や認知症に関する正しい理解を促し、高齢者虐待の防止と早期発見及び養護者支援が重要となります。介護者が地域から孤立することを防ぐためにも地域で高齢者を支え、権利を擁護し、見守る体制整備を進めていきます。

■虐待防止及び啓発への取り組み

高齢者虐待に関しては、無意識のうちに虐待を行っている場合が少なくありません。高齢者虐待に関する正しい理解の促進に向け、窓口にリーフレットを設置するなど、市民への虐待防止に関する啓発を進めていきます。

【今後の取り組みの方向】

地域包括支援センター及び居宅介護支援事業者協会の協力を得ながら作成したマニュアルを活用しながら、スムーズな対応を図ることができるよう関係者で会議を重ね、適切な対応に努めます。

■高齢者虐待の防止及び養護者支援に関する研修

居宅介護支援事業者協会等とも連携を図り、高齢者虐待防止に関する研修や養護者支援等に関する研修等を行い、虐待の防止及び予防に努めていきます。

■高齢者虐待防止ネットワーク連絡会

虐待を受けた高齢者の保護や養護者に対する支援を行うにあたって、生駒市における関係機関、団体等との情報交換及び連携協力体制の整備を目的とした連絡会を開催して、高齢者虐待対策のあり方の検討、関係機関等の連携を図ります。

■高齢者虐待への対応

高齢者が自分の人生を自分で決め、尊厳をもって過ごすことは、介護の必要性の有無に関わらず誰もが望むことです。

しかし、現実には、家族や親族等が高齢者の人権を侵害する「高齢者虐待」が起きており、高齢者の中には家族や親族をかばい、虐待の事実を隠す例も少なくありません。

「高齢者虐待」は、暴力的な行為（身体的虐待）だけではなく、暴言や無視、いやがらせ（心理的虐待）、必要な介護サービスの利用をさせない、世話をしないなどの行為（介護・世話の放棄、放任）や、勝手に高齢者の資産を使ってしまうなどの行為（経済的虐待）が含まれ、本市では、身体的虐待や経済的虐待が多く報告されています。

高齢者虐待の早期発見には、早期の通報及び届出が重要な役割を果たします。

本市においては、高齢者虐待の通報及び届出があった場合、「高齢者虐待対応の流れ」のフローチャートに示しているように、高齢者虐待対応ケア会議を行い、必要な支援について検討を図り、対応方針の提示を行うよう努めています。

2 認知症高齢者への支援

認知症高齢者への支援については、早期の段階から適切な診断と対応、正しい知識と理解に基づく認知症高齢者や家族への支援等を通して、身近な地域での支援体制を確立していくことが重要となります。

本人のセルフケアはもとより、家族等への支援を図るとともに、家族をはじめとする高齢者を取り巻くすべての人が認知症への理解を深め、高齢者が尊厳をもって生活できる環境を整備する必要があります。

（１）認知症に関する普及と早期発見・対応

■認知症に関する普及啓発

認知症についての正しい理解と知識を多くの市民に持っていただくために、広報紙やホームページ、リーフレットの配布、認知症サポーター養成講座や認知症に関する出前講座等、あらゆる機会を通じて認知症に関する啓発を行っていきます。

■かかりつけ医等との連携

精神科医師による物忘れ相談や各種相談窓口等において、認知症状を有する高齢者の相談を受けた場合、必要に応じてかかりつけ医等とも連携を図り、スムーズに早期診断・早期治療につながるよう努めていきます。

■行方不明高齢者検索ネットワークシステム

認知症などのある高齢者が行方不明になった際、迅速に対応し高齢者の生命を守ることを目的に、行方不明高齢者検索ネットワークシステムを構築しています。

このシステムは、警察等の協力を得ながら近隣を捜索すると同時に、市に捜索の依頼をすることで、市内の事業所などの協力を得て、ご本人の捜索にあたります。

また、同システムに事前に登録した行方不明になるおそれのある高齢者には、生駒市高齢者見守りキーホルダーをお渡しします。ふだんからキーホルダーを身に付けることで、行方不明時に速やかに身元確認ができ、徘徊発生時に迅速な対応を行うことが可能です。

■位置情報提供システム

概ね 65 歳以上で徘徊症状のある認知症高齢者等を対象に、GPS を用いた位置検索専用端末機を貸与し、行方不明時に家族等に対して位置情報を提供するものです。

【今後の取り組みの方向】

携帯電話等の普及により、GPS 機能が付いたものを利用される高齢者が増えており、利用者数は減少していますが、徘徊時の早期発見につながっているシステムでもあるため、今後も必要な方への支援を進めていきます。

(2) 居住環境等の整備

■地域密着型サービスの充実

認知症の方は環境の変化に混乱をきたしやすい特徴があります。慣れ親しんだ場所で生活を営むことが心の安定にもつながりやすいと言われており、平成 18 年 4 月の介護保険制度の見直しにより、地域密着型サービスが創設されました。

このサービスは、高齢者が要介護・要支援状態となっても、可能な限り住み慣れた地域での生活を継続できるよう支援するためのサービスで、認知症対応型通所介護、認知症対応型共同生活介護や小規模多機能型居宅介護があります。

(3) 権利擁護に関する取り組みの充実

高齢者の権利擁護を推進するため、権利擁護に関する専門的な相談対応や成年後見制度等の利用支援、地域関係団体等への権利擁護に関する普及啓発を関係課とも連携しながら推進していきます。

■日常生活自立支援事業（地域福祉権利擁護事業）

判断能力の不十分な方が、住み慣れた地域で自立した生活を送るために、福祉サービスの利用相談や援助、金銭管理のお手伝いをする制度です。

高齢者や知的障がい、精神障がいのある方等で、自分に必要な福祉サービスを選んだり、利用契約を結んだり、利用料の支払いをすることが困難な方への支援サービスで、生駒市社会福祉協議会が窓口となっています。

■成年後見制度利用支援事業

認知症等により判断能力が不十分であるために成年後見制度を利用する必要がある場合に、申請の際のサポートを行います。

■消費生活相談

高齢者を対象とする悪質な訪問販売等の現状を把握し、高齢者への支援を行う関係機関・関係団体及び関係者に対して、消費生活問題等に関する研修会の実施や一般市民向けには、出前講座等を通じて啓発指導を進め、トラブルの回避に努めます。

また、高齢者の消費者トラブルを未然に防ぐため、広報紙やホームページの活用、リーフレットの関係窓口への設置等、消費生活問題に関する普及啓発に努めます。

3 地域で支え合う福祉活動への支援

地域で支え合う福祉活動として、本市では自治会組織が活発に活動しており、地域の福祉活動にも幅広く対応しています。今後、より大きな枠組みとして、自治会等で構成される市民自治協議会の推進により、関係団体がより積極的に福祉活動を展開できるよう検討していきます。また、ボランティア活動の活性化を図るため、ボランティアセンターや寿大学との連絡を深めて、ボランティアによる福祉活動の広がりを支援し、高齢者自身がこのような活動に参加することで生きがいを得られるよう取り組みます。

■閉じこもり高齢者への支援

高齢者が閉じこもりがちな生活を送るに至るまでには、様々な場面で生活に変化が現れるようになり、今まで参加していた地域活動やサロンへの参加もあきらめるなど、徐々に他者との交流や外出を控えることが増えていきます。理由は様々で、体調を崩したことをきっかけに外出する自信をなくす人もあれば、親しい人を亡くした喪失感によ

り生活意欲が低下し、結果として他者との交流を避ける人もいます。一旦、閉じこもる生活に慣れた高齢者の方に呼びかけを続けても元の生活に戻ることは難しいものです。

したがって閉じこもりがちな生活が長引くことで、さらに生活意欲が低下してしまわないうちに、近隣や仲間、家族の呼びかけ等を通して、新たな生活を復元できるよう、早期の対応の必要性を啓発していきます。

■地域での高齢者サロン等の活性化

誰もが地域で安心して生活を送るためにも日常的な交流の場やサロン等の推進が重要です。サロン設立マニュアルを活用し、サロン等の設立や運営に関する支援を積極的に行うとともに、そのスタッフの方々の交流会、研修会を実施します。社会福祉協議会、老人クラブ、民生委員・児童委員、自治会及び各ボランティアグループ等が連携して活動できるネットワークの形成に努めていきます。

■地域福祉活動の担い手の養成・育成

・地域ボランティア講座

「地域ボランティア講座」は、平成15年から開催しており、6～9回のカリキュラム（1回2時間程度）を通して、地域福祉に関する各種の情報提供と様々な体験を通して、地域での支え合いの必要性を伝えています。

また、新たなボランティアグループの立ち上げなどの必要性を呼びかけ、自助・共助を基本とした「地域での支え合い活動の担い手」が増えることをめざしており、修了生の多くが地域福祉活動の担い手となって活躍しています。

今後も引き続き講座を開催していくとともに、生駒市社会福祉協議会や市民活動推進課、生涯学習課等とも連携しながら、地域福祉活動の担い手の養成、育成を推進していきます。

・地域ねっこのつどい

「地域ねっとマップ」に掲載しているサロンやわくわく教室のボランティア、地域で福祉活動をしているボランティアグループ等が集い、互いの活動が地域に「ね」をはり、活動が互いに「つ」ながり合い、「と」もに歩む活動となることを願い、情報交換や交流会、研修会の実施により、相互のネットワークづくりをさらに推進していきます。

・市民活動推進センターららポート 登録団体の募集と支援

ららポートは、ボランティア・NPO団体の活動状況と、これらの団体によるサービスを受けたい人双方の連絡調整や活動団体への支援、市民への情報発信を行っています。引き続き登録団体の登録を募集し、登録団体へのより活発な活動のための支援を行います。

第3章 高齢者にやさしいまちづくり

事業推進の考え方

高齢者が住み慣れた地域で生活していくためには、高齢者を取り巻く生活環境等の整備が必要です。特に、外出しやすい環境整備が重要な課題となっており、本市においては、道路や既存の公共施設等についてユニバーサルデザイン化に向けた改修が行われています。

今後、より一層のバリアフリー、ユニバーサルデザインに基づく施設整備を推進し、高齢者の外出を支援することとあわせて、外出時における交通安全意識を高め、地域ぐるみの環境づくりを行っていきます。

また、近年、大きな自然災害が増加しており、災害時の要援護者等への支援に向けて、関係機関と連携して要援護者の情報を把握するとともに、いざという時に、隣近所で日ごろから助け合いができる環境が重要です。

高齢者が地域の中で自立して安全かつ快適な生活を営めるよう、防災・防犯体制の充実等、安心して暮らせる安全なまちづくりに努めます。

1 高齢者にやさしいまちづくりの推進

高齢者をはじめ、誰もが利用しやすい公共施設や道路等の整備、公共交通の確保等によって、高齢者の外出機会を増やし、生きがいと健康づくりにつなげます。また、情報の発信においては、円滑に情報を伝えるための手段を確保するとともに、広報紙やホームページ、行政発行物等、活字による情報提供において、高齢者が読みやすいように工夫し、市政への関心を高めるよう努めます。ユニバーサルデザインの考え方のもと、高齢者仕様の住宅づくりの啓発に努めるとともに、高齢者住宅整備資金貸付制度の周知と利用促進等により、高齢者に住みよい住宅の普及を図ります。

また、火災や自然災害等から高齢者を守ることができるよう、安全を第一としたまちづくりを、市民や関係機関との連携によって築いていくよう努めます。

そのために、防災訓練への参加促進や火災予防運動時における防火訪問の推進により、各家庭単位での災害対策を普及啓発するとともに、災害時には、誰もが安全に避難できるよう、地域住民と連携して災害時要援護者支援のための体制づくりを行います。

(1) ユニバーサルデザインのまちづくりの推進

「高齢者、身体障がい者等の移動等の円滑化の促進に関する法律（バリアフリー法）」や「奈良県住みよい福祉のまちづくり条例」に基づき、市が新たに整備する施設をはじめ、高齢者が日頃よく利用する施設や空間において、障がいを持つ人はもちろん、すべ

ての人が利用しやすい施設整備を推進し、市営住宅については高齢者等に配慮した改修を引き続き行っていきます。

道路環境や公共交通機関については、狭い道路の拡幅、歩道と車道の分離、段差の解消とともに、点字ブロックの設置等をすすめ、利便性の向上を図ります。また、広く市民に対し、交通安全意識の高揚を図り、高齢者が安全に移動できる環境の整備を進めます。さらに、公共的な空間においては、大きな文字・サインによる表示を用いる等、わかりやすい案内表示を行い、高齢者の外出を支援します。

(2) 住まい

高齢者が、住み慣れた自宅・地域でできる限り生活できるよう、高齢者仕様の住宅づくりを進めるとともに、地域内で完結するサービス提供が行われていく必要があります。また、グループホーム等の高齢者のプライバシーと尊厳が十分に守られた高齢者居住施設の誘致等を目指していきます。

(3) 公園整備と緑化運動

高齢者が憩い、世代間交流を育む場となるよう身近な地域における公園の整備を進めます。また、高齢者をはじめとした市民参加による花と緑と自然のあふれるまちづくりや市民ボランティアによる里山や緑地の整備が行える体制を推進し、心身のリフレッシュや健康づくりに役立てるとともに、地域や世代を超えたコミュニティの形成を支援します。

(4) 災害時要援護者避難支援事業

災害が発生した場合、または発生する恐れがあり、自宅での安全を確保することが難しく、避難しなければならない時に、要援護者への声かけや避難行動の支援を行うことで要援護者を地域で助け合う事業です。

自力による避難行動が困難で、家族の支援も難しい要援護者の方に対して、近隣の方に「避難支援員」となっていただき、いざというときにご協力いただくものです。

そのために要援護者が、①要援護者ご自身の身体状況、②避難する時に必要な支援内容について、地域の関係者の方（自治会（自主防災会）役員、民生・児童委員、避難支援員）に伝えていただき、地域の協力によって逃げ遅れ等の被害の拡大を防ぐために実施します。

(5) 行政窓口や広報

行政サービスの各窓口において、わかりやすい案内や説明、掲示物の工夫、老眼鏡の設置等、高齢者が利用しやすい体制を整えます。また、広報紙をはじめ、各種申請書類や通知文書、各種計画書等、市民への文書や行政刊行物については、文字の大きさや表現、デザイン等、見やすさ、わかりやすさに一層の配慮をしていきます。ホームページについても、誰もが見やすく利用しやすく配慮するとともに、高齢者や障がい者に関連する情報をはじめ、様々な市政情報をタイムリーに提供します。

第4章 高齢者の社会参加の機会の確保

事業推進の考え方

これからの超高齢社会に「団塊の世代」が加わることで、高齢者の生活様式や価値観等は一層多様化するものと考えられます。

今後、元気な高齢者が活躍できる社会にするためには、様々な活動による地域貢献やこれまでの知識や経験を活かす場が必要です。そのような活動を通して生きがいを得られることも高齢者が生き生きと充実した日々を過ごすうえで大変重要なことから、地域活動や交流活動、就労の場づくり等、多様な社会参加ができる機会の提供を推進します。

高齢者の活動や情報のネットワークとして重要な老人クラブは、その活動が地域への貢献や介護予防の推進等にも効果をあげることが期待されており、組織維持やリーダーの育成が求められています。

また、市民意識調査では、ボランティア活動に「現在は参加していないが、今後参加してみたい」と回答した人の割合が60歳代で約5割であることから、ボランティア活動の活性化を図るとともに、地域や学校・園との連携による世代間交流等、高齢者の豊かな経験や能力を活かせるような社会参加と就労の推進に向けた様々な機会の拡充に努めます。

1 多様な社会参加と交流による生きがいの推進

高齢者が家庭・地域・企業等、社会の各分野で豊かな経験と知識、技能を活かしながら、社会参加を果たすことができる環境の整備や、学習活動、スポーツ・レクリエーション、地域活動等への参加等、他者との交流を図る機会を推進していきます。高齢者の関心が多様であることを踏まえ、多種多様な社会参加の機会を設けることが必要であるとともに、閉じこもりがちな高齢者の外出や交流機会等の創出を図るなど、高齢者の健康の維持増進や介護予防の活動にもつなげていきます。

(1) 集いの場づくり

■ 高齢者交流施設の整備

北部、中部、南部の地域バランスに配慮しながら、高齢者の交流の場となる施設の整備を進めます。市内には金鵝の杜倭苑、RAKU-RAKUはうす、老人憩いの家等があり、高齢者を対象とした、教養の向上、レクリエーション等の機会を提供し、高齢者同士のふれ合いや仲間づくりと心身の健康の保持・増進を図っています。

■身近なコミュニティ拠点の充実

集会所等、各地区のコミュニティ施設は、高齢者自身の身近な活動拠点としても今後ますます重要となることから、既存施設の改修や新たな施設整備等の支援に努めます。

■既存施設の利便性の向上

市の公共施設について、市民が生涯学習等の情報を検索できるサービス等、情報環境の整備に努めます。

また、これらの施設の利用実態やニーズを把握しながら、より市民が利用しやすい施設となるよう、必要に応じて管理運営のあり方を見直し、さらにインターネット等でもアクセスできる利用受付システムの拡充・確立に努めます。

(2) 啓発活動の充実

■広報紙等の充実

市の広報紙、情報紙や生涯学習情報誌等の内容の充実に努めます。より見やすい・読みやすい広報紙をめざします。

■団体等による情報提供と相談への支援

老人クラブや民生委員・児童委員等に、高齢者が、社会参加するための様々な情報提供や相談を受ける主体的役割を担ってもらえるよう、活動への支援を行います。

■ららだより（ボランティア活動の情報誌）

高齢者が社会参加を果たすために必要な情報をより幅広く提供します。

(3) 高齢者の多様な生きがい活動への支援

■多様な学習活動の促進

本市では、いこま寿大学や自主活動グループでの活動を通して高齢者の学びと交流の場を提供しています。今後においても多くの高齢者が積極的に多様な学習に取り組めるよう、市の広報紙やホームページ、イベント等の機会を活用して、学習意欲の喚起に努めます。さらに、団体、グループ単位での学習活動や学習団体相互の交流、世代を超えた大勢の人々との交流の促進等、高齢者が生き生きと楽しい人生を送ることができるような支援に努めます。

■いこま寿大学の充実

いこま寿大学は、62歳以上の市民を対象とした4年制の大学で、学習内容は一般教養とクラブ学習等から成り立っています。平成23年度には「いこま寿大学運営会議」を開催し、平成24年度以降において、地域や家庭で役立つ「実務講習課程」を新設するなど、さらなる大学の充実を進めています。

■地域デビューガイド

主に退職を迎える方を対象にまちづくりや社会貢献などで活躍してもらうために、具体的に「どんな活動の場があるのか」について、生駒市が現在取り組んでいる事業や施策について実際に活動している方が紹介します。

■多様な図書館サービスの拡充

高齢者に図書館をより利用していただけるようボランティア養成講座やイベントを開催します。また、加齢に伴って本が読みにくくなった利用者のために従来から収集していた大活字本やCDブックを充実するとともに、ボランティアによる録音資料作成もを行い、資料の整備を進めます。

■本の宅配サービス

来館困難な高齢者等に対する本の宅配サービスを平成28年度以降全市的に広げます。

■歴史文化の継承等

郷土資料館として、生駒ふるさとミュージアムが平成26年2月より開館し、子どもから成人まで幅広い年齢層を対象に、わが国や本市の伝統的な生活文化を継承する学習の場を設け、高齢者の知識や経験を活かすことができるよう、参加と協力を働きかけます。市の文化財研究についても、住民の研究活動への支援等を通じて、高齢者が指導者となりながら、多様な世代が参加できる研究活動を促進します。

(4) スポーツ・レクリエーションの推進

■歩く運動の普及

本市の自然環境に恵まれた地形を利用して、気軽にできるウォーキングやハイキング、ノルディックウォーキングの推進など、高齢者の健康の維持増進に役立ち、気軽に取り組むことができるよう歩く運動の普及に努めます。

■運動・スポーツの普及

総合型地域スポーツクラブの設立により、身近な地域で生涯にわたり健康で生き生きと暮らせるよう高齢者にも配慮したスポーツの環境づくりをめざします。

■スポーツ・レクリエーション行事の充実

高齢者の身近な運動の場として、屋内温水プールや遊歩道を活用し、主体的な健康づくりへの取り組みを推進します。

市民体育祭、ファミリースポーツの集い、地区別体力づくり等、スポーツ・レクリエーション行事は高齢者が日常的にスポーツを楽しむとともに交流を図る機会となります。このため、市が開催する行事やイベント、各種スポーツ教室の内容を充実するとともに、広報やホームページ等での啓発によって高齢者の一層の参加促進を図ります。

■リーダーの確保と団体の育成（団体の育成、支援）

高齢者に対し、運動やレクリエーションを指導できるスポーツ推進委員等の専門的な指導者や地域のリーダーを多世代から確保、育成するよう努めます。

また、一般財団法人生駒市体育協会を中心とした各種スポーツ団体の育成を図るとともに、活動や人材育成を積極的に支援します。

（５）地域活動の促進等

■老人クラブ活動への支援

高齢者の活動や情報のネットワークとして重要な老人クラブについて、今後も地域における健康づくりや福祉活動を担ってもらえるよう、加入の促進やリーダー育成等の支援・指導を行います。

■地域社会活動の促進

高齢者が地域社会活動において活躍できる機会が増えるよう、自治会への一層の支援に努めます。

また、ボランティア登録制度や情報提供と相談・調整体制等、指導者の確保と人材育成の充実に努め、様々なまちづくりの分野におけるボランティア活動の活性化を図り、高齢者自身がこのような活動に参加することで生きがいがいづくりができるよう支援します。

■コミュニティバスの運行

高齢者にとって、日頃から外出の機会を持つことは、社会参加や健康維持の観点からも大変意義があることです。本市では、高齢化の進展や勾配のある地理的な条件等を背景として、コミュニティバスの運行等公共交通に対する要望があります。「生駒市地域公共交通総合連携計画」の考え方に沿って、今後の運行計画を検討し、利便性向上を図るための新たな地域への導入の検討を行っていきます。

■生駒市高齢者交通費助成事業（生きいきカード 電車・バス・タクシー券等）

70歳以上の市民を対象として、高齢者の生きがい支援や社会参加の促進を図ることを目的として実施しています。今後、年々高齢者が増えていく状況下において、市の財政状況等のかんがみ、給付対象者及び給付金額の廃止を含めた見直しを検討していきます。

（6）敬老事業

高齢者の長寿を祝うため、現在、米寿や白寿のお祝いとして、記念品の贈呈や訪問等を実施しています。また、奈良県の事業である長寿者訪問等に対しても、協力していきます。

（7）高齢者の就労の促進・支援

■シルバー人材センターの活性化

高齢者が生きがいを持って働ける場を確保するために、シルバー人材センターは重要な拠点となります。このため、登録会員の募集や利用促進に向けた市内の団体・個人に対する広報活動等、多方面からの支援に努めます。