

平成15年より区政の課題を区民と考えていくため、区長が区内の各地域で直接区民の声を聴く「まちかどトーク」を実施している。平成25年度は10月から12月にかけて6回にわたり、「長生きするなら北区が一番」をテーマに開催し、延べ273人が参加した



長生きするなら北区が一番

～高齢者が住み慣れた地域でいつまでも暮らしていけるように～

北区では高齢化率が25.1パーセントに達し(平成26年1月1日現在)、23区の中で最も高い水準となっています。区ではこうした超高齢社会に積極的に対応するため“長生きするなら北区が一番”を施政の優先課題に掲げ、全ての高齢者を対象とした「全高齢者実態把握調査」を実施し政策に生かすなど、高齢者が住み慣れた地域で心身ともに健康で生き生きと暮らしていけるよう、また、介護が必要になっても可能な限り在宅生活を送れるよう取り組んでいます。

区最大の課題 超高齢社会への取組

北区は高齢化率が23区で最も高く、ひとり暮らしや高齢者のみの世帯が増加しています。今後も高齢化が進むと見込まれており、こうした中で、高齢者が心身ともに健康で生きがいを持つとともに、介護が必要になっても、住み慣れた地域で生活していけるよう、超高齢社会に的確に対応した仕組みを作り上げていくことが急務となります。

そこで区では、高齢者の生活や健康、地域活動の実態を調査し今後の施策に結びつけるため、また、一人ひとりの状況を確認し、支援が必要な方を把握するため、平成23年8月に区内全ての65歳以上の方を対象とした「全高齢者実態把握調査」を実施しました。この調査は約7万8000人を対象に行われ、そのうち77・4パーセントの回答がありました。

この調査結果を受けて区では、高齢者施策の専門家や医師会の代表を委員とした「長生きするなら北区が一番」専門研究会において、高齢者に対する地域の見守りの充実や、高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)

平成23年度実施 「全高齢者実態把握調査」調査結果

家族構成	高齢者の24.1%がひとり暮らし
困りごとを相談する相手	6.4%が相談相手なし
介護認定	要介護認定を受けていない人が80.4%
介護が必要になった場合の暮らし方	自宅で暮らしたい人が45.0%

「全高齢者実態把握調査」は支援が必要な高齢者を把握し、今後の取組に生かしていくために実施した。

調査結果は、家族構成については、配偶者等と一緒に約54%と最も多いが、ひとり暮らしの高齢者も24.1%に上っている。また、困りごとを相談する相手は、「同居・別居の家族・親族」が75.6%と最も多く、「近所の人（町会・自治会含む）」が20.2%と続くが、「相談相手なし」の人も6.4%いた。

介護保険の認定状況は、80.4%の人は要介護認定がなく健康で元気に過ごしていると思われるが、なかには介護保険の制度についてよく知らないため、体調に不安があっても認定を受けないということも考えられる。

こうした調査結果を受け区では、「ひとり暮らし」又は「配偶者のみと同居」と回答し、かつ介護認定を受けておらず、さらに「困りごとを相談する相手がいない」と回答があった高齢者を特に見守りが必要であるとして集計した。その結果、対象者は2372人となり、全体の3.9%であった。

区内には、直営型1か所、委託型13か所、計14か所の高齢者あんしんセンターがあり、地域の高齢者の心身の健康や生活を支えている



高齢者あんしんセンターで開催する「ふれあい交流サロン」では、体操、折り紙、小物作りなど高齢者が楽しく過ごせるような場を設けている

ことが明らかになりました。こうした見守りの優先度が高い高齢者や調査への未回答者に対しては、「全高齢者実態把握調査」のフォローアップ事業として、高齢者あんしんセンターによる訪問を行っています。平成24年度は2372人訪問し、そのうち432人が介護保険サービスや民生委員の定期訪問、高齢者あんしんセンターの相談やふれあい交流サロ

の機能強化、介護と医療の連携による地域包括ケアの推進、認知症高齢者総合支援事業、高齢者の住まい等について検討しました。そして今後の方向性について議論し、報告書を作成しました。この報告書と「全高齢者実態把握調査」の結果を踏まえ、平成25年3月、①健康づくり・介護予防の推進②社会参加の促進③高齢者の見守り・地域支えあいの推進④地域包括ケアシステムの推進⑤安全・安心な生活の確保の5つを基本目標とした「高齢者保

健福祉計画」を策定し、高齢者施策に取り組んでいます。
高齢者を見守り、地域で支えあう
区では、区内に現在14か所ある「高齢者あんしんセンター」を中心に高齢者への支援を行っています。平成26年度には15か所目となる王子西地区（旧富士見中学校跡地）の開設を進めますが、こうした増設及び外部委託により、土曜日・祝日の開所や利用時間の延長等、サービス内容の充実を図っています

す。
さらに、高齢者人口が多い地区の相談機能の強化を図るため、大規模集合住宅への出張窓口の設置を行っており、平成25年6月に王子五丁目団地、7月に豊島五丁目団地に開設しました。各センターが担当する地域の65歳以上の高齢者数は、大規模集合住宅の有無等により4000人から8000人と大きな差があります。出張窓口の設置はその解消となるよう期待されています。また区では、各センターの圏域ごと

に、閉じこもりがちな高齢者や認知症の方の外出のきっかけとなるよう、いつでも安心して交流できる「ふれあい交流サロン」の開催を進めています。平成29年度には全高齢者あんしんセンターの圏域で開催する予定です。
平成23年度に実施した「全高齢者実態把握調査」の結果により、今後も現在と同じところに住み続けたいと望んでいる人が多いことがわかりました。その一方で、ひとり暮らしや高齢者のみの世帯も多く、見守りが必要と思われる高齢者が多数いることが明らかになりました。

区では介護と医療の連携を進めており、23区ではじめて導入した「高齢者あんしんセンターサポート医」が医療に関する相談対応や退院支援のアドバイス等、高齢者あんしんセンターを医療的側面からサポートしている



介護が必要な高齢者が住み慣れた自宅で快適に暮らせるよう、介護と医療の連携について検討を行う「在宅介護医療連携推進会議」には、区民や介護事業関係者も傍聴に訪れる

介護と医療の連携で 安心な暮らしを

区は、高齢者が介護を必要とした場合でも引き続き住み慣れた地域で暮らしていただけるよう、介護と医療の連携を推進しています。

平成24年度には、医師会との連携により23区ではじめて「高齢者あんしんセンターサポート医」を導入しました。王子・赤羽・滝野川の圏域ごとに非常勤職員として1人ずつ配置し、平成25年度はさらに全体で1人増員しています。

この高齢者あんしんセンターサポート医は、高齢者あんしんセンターからの医療に関する相談対応や、介護や医療につながる高齢者及び認知症等の高齢者への訪問相談を行うなど、高齢者あんしんセンターを医療的側面から支援しています。これまで、かかりつけ医がなく認知症のため医療機関への受診を拒み、センター職員が対応に困っている方や、あるいは、かかりつけ医がいてもセンター職員として整理が必要な場合等にカンファレンスを行い、今後の対応や方針についてのアドバイスを行いました。

また、定期的に行われる高齢者あん

しんセンター・圏域内の医療機関・歯科医療機関・薬局・訪問看護ステーションなどの各関係機関との情報交換や事例検討において、専門的な助言を行っています。

さらに、同じく平成24年度に開始された、高齢者あんしんセンターサポート医や歯科医師、薬剤師、病院医療連携担当、訪問看護ステーション、ケアマネジャー、訪問リハビリ事業者の各代表、学識経験者、区関係課で構成される「在宅介護医療連携推進会議」では、介護と医療の連携のあり方や多職種連携の仕組みづくり等を検討課題として、定期的開催しています。

平成25年度は同会議に検討部会を設置し、各関係機関と調整を行い適切な在宅療養が行えるよう支援する在宅療養支援窓口の開設や在宅療養中の高齢者に入院が必要となった場合に、短期受入れ病院を確保して支援する協力支援病床の検討を行っています。

また、療養状況・生活歴・病状等の情報を共有化して介護と医療の連携をスムーズに行う「介護医療連携共通シート」の導入について平成26年度の運用開始をめざし、現在、協力機関内で試行運用を行っています。

ン等のサービス利用につながりました。平成24年度には、全ての高齢者あんしんセンターに、社会福祉士、介護支援専門員（ケアマネジャー）などの相談業務経験が豊富な職員を「見守りコーディネーター」として1人ずつ配置し、「おたがいさまネットワーク」の取組として地域の高齢者の見守り体制の連携強化を図っています。

おたがいさまネットワークとは、平成15年に開始された、地域全体で見守りが必要な高齢者を緩やかに見守っていく事業です。声かけサービスへの申込みがあった65歳以上の単身者や75歳以上の高齢者のみの世帯を対象に民生委員やボランティアが月2回程度訪問

して声かけを行ったり、地域住民や協力機関（警察署、消防署）、協力団体（町会・自治会、区内企業等）など980団体（平成25年11月22日現在）と連携し、ネットワーク内で相互に連絡を取り合うなどして地域の高齢者の問題や異変の早期発見をめざし、高齢者が住み慣れた地域で安心して自立生活が送れるようサポートしています。

こうした取組は、高齢者が日常生活の中で感じる不安、孤独感を解消するのにも役立っています。またこれまで、見守りによる戸別訪問が救急搬送に結び付いたり、消費者被害を未然に防いだりしました。

「高齢者ふれあい食事会」は区と区民の協働による事業で、協力員ボランティアとして区民の自主グループや民生・児童委員、自治会、商店街、飲食店等の皆さんが各会場を運営している



元気高齢者の健康・生きがいづくり

「長生きするならば北区が一番」を実現するために、区では現在元気な高齢者がこれからも健康に暮らしていけるよう、生涯を通して健康づくりに取り組みむことを推進しています。そこで、健康づくり事業として、「33万人健康づくり大作戦事業」と「血液さらさら・脱メタボ事業」を実施しています。

33万人健康づくり大作戦事業では、啓発イベントとして毎年10月から11月末まで2か月間にわたり、区内各地で「健康フェスティバル」などの健康に関するイベントを行っています。そのほかにもウォーキング大会として、春



メニューはさまざま、どれも栄養バランスが考えられている

は音無川沿いの桜を見ながらの「桜ウォーク」、秋は荒川土手を楽しむ「北水辺ウォーク」などを実施しています。家族で参加する方や、このような健康イベントへの参加が年中行事になっているという区民の方もいるそうです。

また、血液さらさら・脱メタボ事業では筋力アップ体操教室等を実施しています。介護予防にも効果的なこの体操教室は、平成24年度は17会場で計736回開催され、延べ6万5000人以上の人が参加しました。

さらに、生きがいづくりと社会参加の促進に関する事業としてさまざまな取組を実施しています。「高齢者ふれあい食事会」は、食への



認知症予防に効果的な酸素運動（ウォーキング）の習慣化をめざした介護予防教室（おたっしや事業）。参加者はウォーキングの場所やコースの選び方、計画の立て方などを学び、仲間づくりの場ともなっている

関心を高め、高齢者の低栄養を予防するとともに、地域社会との交流を深め、閉じこもりを防いだり孤独感の解消を図ることを目的に開催されているもので、情報交換をしながら栄養バランスのとれた食事を2週間に1回、定期的にみんなで作って食べます。区内の42か所の会場で区と区民との協働により行われており、テレビ・ラジオや新聞等で取り上げられることも多く、注目されている取組です。

参加した高齢者からは、「新しい友達ができた」「明日は食事会だと思つて美容院に行つたりする。人の集まるころに行くことがいい」「ひとりでの食事は味気ないので一緒に食事ができてうれしい」「外出するのによい機会となっている」といった声が上がっています。

それ以外にも、区では現在、今年度中に配布予定の「北区いきいきガイド」の作成に取り組んでいます。このガイドブックは、高齢者が元気に毎日の生活を送るための活動に関する情報を1冊にまとめて紹介するもので、健康づくりや生きがい活動などの多岐にわたる事業を体系的に整理し、こうした各種講座に参加した方の体験レポートも記事として掲載する予定です。区では、高齢者が健康で充実した毎

日をできるだけ長く送れるよう、要支援・要介護状態や認知症を予防する介護予防事業にも取り組んでいます。

元気なうちから介護予防に取り組みることが重要であることを、講演会や講座等を通して普及啓発することにも、運動器機能の向上をはじめとした58の介護予防教室（二次予防事業へ通称「おたっしや事業」）を実施し、平成24年度は延べ1052人の参加がありました。今後は、老化のサインが見られる高齢者を迅速かつ的確に把握するため、二次予防事業対象者把握事業の見直しを行い、高齢者あんしんセンターと連携しておたっしや事業の参加者を増やしていく予定です。

さらに、介護予防事業評価委員会を設置し、要介護状態になることを防ぐための効果的な事業実施、運営のあり方を検証していきます。

平成25年10月からは、人間総合科学大学、味の素㈱、区民、区が協働して「高齢者の要介護を予防する栄養改善手段の開発に関する研究」に着手しました。研究成果は、区内にとどまらず全国に発信していく予定です。こうした新たな取組は、高齢化率1位の北区の効果的なPRになり、関係者からの期待も高まっています。