

奈良に暮らす構想

高齢者が暮らしやすいまちづくり

現 状

- 奈良県では、急速に高齢化が進み、15年後には**3人に1人**が65歳以上の高齢者となる見込み。
高齢者人口割合 H21 23.0% → H37 **33.2%**
- 特に中山間地での高齢化の進展が著しい。
高齢者人口割合 川上村 H21 49.1% → H37 **60.9%**
御所市 H21 29.7% → H37 **42.0%**
- また、15年後には、高齢者ひとり暮らし世帯がH17の**2.13倍**、高齢者夫婦世帯がH17の**1.40倍**に急増する見込み。
高齢者ひとり暮らし H17 38千世帯 → H37 **81千世帯**
高齢者夫婦世帯 H17 53千世帯 → H37 **74千世帯**

目指す社会の姿

生きがいを持って心豊かに暮らしを楽しむ

- 中高年期から健康づくりを意識し、いつまでも健やかな人生を送ることができる健康長寿の実現
- 高齢者自らが主体的に社会に関わり、参加するシステムへの転換
- 地域みんなで高齢者とその家族を支え合う社会づくりの推進

高齢者が暮らしやすい奈良県

く ら し

本人と家族を支える相談体制の充実

《要介護高齢者とその家族の支援》

高齢者の住まいの充実

《安心して住み続けられる住まいの整備》

「外出」、「食」等の自立生活支援

《自立生活を送るための暮らしのサポート》



か ら だ

健やかなからだづくり

《介護予防のため中高年期からの健康づくり》

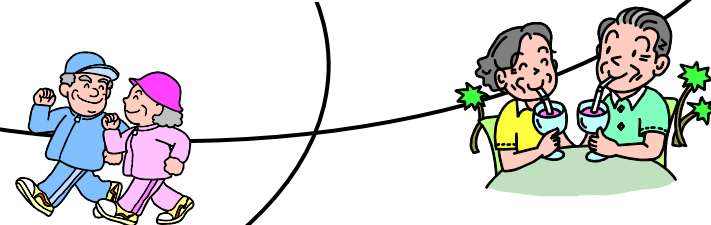
こ こ ろ

高齢者の地域活動及び交流機会の創出

《高齢者の社会参加のきっかけづくり》

高齢者の居場所づくり

《人との関わりの機会づくり》





現状と課題

課題

実態調査結果

○要介護高齢者の増加や介護を支える家族の高齢化により、介護に関する身体的、精神的な負担が大きくなっている。

- ・主な介護者の年齢も高くなっている。
60～69歳 26.3% 50～59歳 23.3%
- ・主な介護者が介護を行う上で困っていることは、自分自身も高齢となり、介護が困難 22.3%
気持ちや身体を休める機会がない 18.2%
- ・主な介護者が行政に望むことは、家族で介護するための方法や助言を相談できる体制の充実 34.8%

○今の自宅に住み続けたい希望は多いが、掃除や修繕など維持管理が大変なことや、バリアフリーになっていないなど、高齢者が安心して自立生活を送ることができる住環境が整っていない。

- ・現在の居住環境で不便を感じることは、掃除や家の修繕など維持管理が大変
若年者34.6% 一般高齢者32.7% 要介護者27.7%
- ・バリアフリーになっていない
若年者32.4% 一般高齢者32.6% 要介護者37.9%

○買い物や食事の準備など家事についての将来の不安を多くの人が感じていることから、「外出」や「食」など自立生活のサポートが必要である。

- ・家事についての将来の不安
日常の買い物に将来の不安を感じる人の割合
若年者51.8% 一般高齢者54.0% 要介護者48.9%
- ・一般高齢者が外出しない理由は、公共の交通機関が利用しにくい 14.8%

施策の展開と主な取り組み

本人と家族を支える相談体制の充実

高齢者の住まいの充実

「外出」、「食」等の自立生活支援

方向性

施策

いつでも、気軽に安心して相談できる窓口を整備し、困った時はいつでも支援が受けられる体制の確立を目指す。

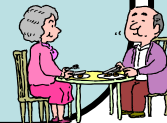
- 断らないレスパイトサービスの整備
(ショートステイ、小規模多機能型等)
- 介護困難家庭に対する集中支援システムの確立(地域包括支援センターが、医療・福祉と連携し、介護困難家庭を積極的に訪問・支援)
- 「家族の駆け込み寺」となる地域包括支援センターの機能の充実

できるだけ長く住み続けられる住環境の整備と、健康状態が悪くても、必要に応じて住替ができる多様な受け皿の整備を目指す。

- 県内全戸バリアフリー化の推進
- 高齢者専用賃貸住宅・グループリビング等、高齢者が安心して住み続けられる、質の高い多様な高齢者の受け皿の整備
- 「安心住み替えサポートセンター」の設置(住替のマッチングに関する相談、情報提供を実施)

好きな時に気軽に外出でき、また、楽しく充実した食生活を送ることができるよう自立生活に向けた暮らしをサポートする。

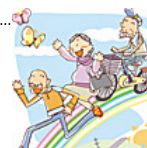
- 高齢社会対応のまちづくり施策の総合的推進(公共交通、商業振興、市街地開発等を高齢者の生活に配慮した視点で推進)
- 川辺の恵まれた環境の活用や街なか開発など高齢者が歩きたくなるまちづくり
- 公共交通等の充実等による高齢者の「足」の総合的確保
- 県内レストラン、小売店における適量で健康に配慮した高齢者向けメニュー、サービスの開発



※現状のデータは、平成21年度実施の「高齢者の生活・介護等に関する実態調査」による。

こころ

からだ



現状と課題

課題

実態調査結果

○高齢者が生きがいを持って明るく元気に過ごすためには、主体的、積極的な社会参加を促していくことが必要である。

- ・高齢期に、どんな場面で自分の経験や技術を活かしたいか
地域の高齢者の支え合い(ひとり暮らしの方の見守り活動など)に活かしたい
若年者35.1% 一般高齢者40.1%
- ・地域の子どもの見守りや世話に活かしたい
若年者36.5% 一般高齢者24.8%

○高齢者ひとり暮らし世帯や高齢者夫婦世帯の増加により、地域社会との関わりが希薄になり、社会参加ができず、高齢者が孤立する傾向がある。

- ・一般高齢者が外出する機会について、まったく外出しない、めったに外出しない 9.4%
- ・外出しない理由については、行きたいところがない 25.6%
- ・外出する気力がない・気が起きない 23.9%
- ・一般高齢者の日常の楽しみは、テレビを見ること 31.3%

○高齢になっても、健康で自立した生活を続けるためには、中高年期から「豊かで健やかな老い」を意識した健康保持、健康づくりの取組が必要である。

- ・一般高齢者で、定期的に健康診断を受けている人で、病気がない人 38.8% 重い病気がある人 6.2%
- ・一般高齢者で、運動・体操をしている人で、病気がない人 48.5% 重い病気がある人 4.0%
- ・一般高齢者で、生きがいや趣味をもっている人で、病気がない人 45.0% 重い病気がある人 4.6%

施策の展開と主な取り組み



高齢者の地域活動・交流機会の創出

方向性

高齢者が自らの経験や技術を活かし、様々な分野において社会貢献活動等に積極的に参加できる社会を目指す。

施策

- 高齢者等による**社会貢献型企业・NPO等**の設立支援(奈良県版ソーシャルファーム)
- 高齢者の**起農・帰農**のサポート(耕作放棄地の活用)
- 退職後の地域活動を勧める「**地域デビュー**」講座(地域活動に積極的に参加するための中高年期からの準備)
- 高齢者の社会参加の牽引力となる**キーパーソン**の発掘



高齢者の居場所づくり

外出のきっかけ、コミュニケーションの場となる居場所づくりを進め、高齢者が人との関わりを維持しながら、健やかな「こころ」を保って暮らすことのできる社会の確立を目指す。

- 奈良県版「**長寿公園**」の全県展開(中高年向け健康器具の整備や、緑陰・ベンチ等憩い機能の充実により、児童公園を高齢者の集いの場に活用)
- 幼老障サポーター制度**の創設(子育て、高齢者、障害者にやさしいレストラン等の登録)
- 「**幼老障統合デイサービス**」の整備(地域で子ども、お年寄り、障害者を受入)



健やかなからだづくり

要介護状態に陥ることなく、からだの健康を保って、「豊かで健やかな老い」を過ごすことができるよう自主的な健康管理を普及するとともに、バックアップしていく環境の整備を目指す。

- かかりつけ医が日常的な診療でチェックし、専門医につなげる**認知症早期発見システム**の構築
- コミュニティの強化にも繋がる「**地域の輪が広がるラジオ体操**」への参加の促進
- 日常生活の中で気軽に取り組める**介護予防運動**の開発
- いつまでも食を楽しむことができるよう**8020運動**を強力に推進

