

第4回「地域フォーラム」概要

開催テーマ 「誰もが健やかに暮らせる地域づくり」

日時 平成30年9月24日(月・祝)13時30分～15時30分

会場 トーク安堵カルチャーセンター

資料説明	荒井奈良県知事
	<p>ベッドタウンとして発展してきた奈良県は、他府県と比べて人口減少や高齢化が急速に進んでいます。このような状況の中、どのような人口構造になっても、健康に暮らせるよう、奈良県では健康寿命日本一を目指しています。</p> <p>健康寿命を延ばすためには、県民自らが、年齢や健康度に合わせた健康行動をとる必要があります。バランスの良い食事、適度な運動、適切な社会行動の3種類の健康行動を促進しています。バランスの良い食事に関する取組では、こども食堂等で県産食材を活用した「おいしい食事」を提供する仕組みの構築を目指しています。適度な運動に関する取組では、「まほろば健康パーク」の機能強化等、運動環境の整備を進めています。適切な社会行動に関する取組では、橿原市と王寺町に健康ステーションを設置し、「おでかけ健康法」の普及に努めています。</p> <p>一方、救急搬送受入体制の改善や県立病院の再編整備等、医療提供体制の整備も進めています。また、住まいを中心に医療・介護・生活支援サービスが行き届くよう、地域包括ケアシステムの構築を目指しています。さらに、医療の安定経営に向けた取組として、国民健康保険の県単位化、医療費適正化等を推進しています。</p> <p>今後も、「誰もが健やかに暮らせる地域づくり」を、市町村と協働しながら積極的に行っていきたいと考えています。</p>

資料説明	小紫生駒市長
	<p>生駒市では、人生100年時代に大切なこととして、生きがい・仲間づくりと健康づくりに取り組んでいます。生きがい・仲間づくりでは、出かける場所と用事をつくるのが重要です。健康づくりでは、地域ケア会議で関係機関が集まり、個人別にプログラムを作成、実行することで、介護が必要な人を健康な状態に戻します。さらに、健康な状態に戻った人に、次はボランティアスタッフとして活動に参加いただく、支え合いのシステムを構築しています。</p> <p>今後も、高齢者が高齢者を支えるまちづくりに取り組んでいきます。</p>

資料説明	岩崎平群町長
	<p>高齢化が進む平群町では、健康寿命奈良県一を目指しています。8つの健康課題に対して、各種ヘルスボランティア団体が主となり、長寿会連合会と一体的に、「毎日おでかけ健康法」や、「平群いきいき百歳体操」に取り組んでいます。</p> <p>今後の大きな課題は、認知症への取組支援です。認知症について学び、脳トレを行う「認知症予防・わくわく教室」等を開催しており、さらに地域での高齢者見守りネットワ</p>

ークの充実強化に努めています。

資料説明	中西斑鳩町長
<p>斑鳩町では、平成29年度に「健康寿命延伸計画」を策定し、栄養、運動、コミュニケーション、健康管理に焦点を当て、関係機関と連動させた取組を展開しています。</p> <p>今後の取組方針として、健康マイレージ制度を充実させて、若い世代の健康づくりへの意識を高める環境づくりを推進すること、また、「いきいき百歳体操」等を通して地域づくりを推進することで、健康寿命の延伸、地域のコミュニティ強化等につなげたいと考えています。</p>	

資料説明	西本安堵町長
<p>安堵町では、平成29年度に、高齢者の介護状態や生活実態を把握するための高齢者アンケートを実施しました。足腰等の痛みや外出する目的がないという理由から外出を控える人が多いことに着目し、「いきいき百歳体操」を活用して、地域の住民がふれあい、支え合う地域づくりを進めています。また、陶芸文化が根付く安堵町では、参加者が集まり、まちの産業フェスティバル等で作品販売を協力して行うなど、地域での支え合い活動につながっています。</p>	

意見	荒井奈良県知事
<p>閉じこもりの高齢者に外へ出てもらうためには、おでかけしようと思うきっかけづくりが大事だと思います。例えば、この地域フォーラムでもよいので、さまざまなイベントに参加することで、顔見知りを増やしていき、コミュニティをつくっていくことが解決策の一つだと思います。</p>	

<p>質疑応答①</p>	<p>生駒市の介護予防の取組で自慢できることを教えてください。また、誰もが健やかに暮らせる地域づくりに関して、住民に期待されることはどのようなことですか。(生駒市在住者)</p>
<p>(小紫生駒市長)</p> <p>高齢の方々が、高齢者サロンや高齢者の健康づくりをサポートするボランティアとして活躍されている、そういった「人」の部分が一番自慢できることです。このように積極的にまちづくりに参加されることを期待しています。</p> <p>(荒井奈良県知事)</p> <p>市町村が行っている住民主体の取組を、どのように横展開をしていくのかを考えることが県の役割だと思います。住民の生活習慣を変えることは、難しいことです。個人の状態に応じて柔軟に対応することが、今の行政には求められていると思います。</p>	

<p>質疑応答②</p>	<p>「おでかけ健康法」の推進は、県民の健康長寿、医療費の大幅削減が期待できると思いますが、今後、新たな取組を考えていますか。(平群町在住者)</p>
<p>(荒井奈良県知事)</p> <p>おでかけしてもらうためには、さまざまな仕組みが必要です。現在、生命保険会社で被保険者の健康行動をデータで把握し、健康行動が多い被保険者の保険料を下げる取組もされています。このような事例も参考にしながら、仕組みづくりの研究を始めていきたいと思っています。</p> <p>(岩崎平群町長)</p> <p>平群町では、ヘルスボランティア団体のサポートによる食生活改善の推進や、運動習慣の普及推進等に取り組んでいます。</p> <p>今後も、「健康へぐり21計画」で示している健康課題を改善するための取組を推進していきます。</p>	

<p>質疑応答③</p>	<p>健康寿命を延ばすためには、介護予防に資する「通いの場」づくりが重要になってきますが、さらに広めるため、どのような努力をされていますか。(安堵町在住者)</p>
<p>(西本安堵町長)</p> <p>まずは、「いきいき百歳体操」を町全域で実施していくことを考えています。参加者の口コミにより、参加人数は増加していますが、今後も広報誌やホームページ等で、体操の</p>	

効果をグラフ等でわかりやすく示して、参加を促進する情報発信を行っていきたいと考えています。

(荒井奈良県知事)

ベッドタウンとして発展してきた奈良県では、健康行動を推進するための場所づくりが必要だと思います。例えば、高齢者向けに、ウォーキングプールや体操ができる環境を整備するなど、活動の場所をつくっていくことが今後の課題と考えています。

質疑応答④

気軽に運動を始められる、介護予防にもつながるような取組について、どのように考えていますか。(斑鳩町在住者)

(中西斑鳩町長)

斑鳩町では、高齢者の介護予防教室等を開催しています。また、町の施設に来ることが難しい場合は、各地域の公民館で「いきいきセミナー」を開催しています。その他、健康マイレージ制度や「いきいき百歳体操」の普及促進等の地域活動をされている団体に対しても支援を行っています。

(荒井奈良県知事)

一人暮らしの高齢者を外に引き出すことは、なかなか難しい課題ですが、奈良マラソンの応援等、県の取組を活用して、外に出てもらえるきっかけづくりをしていきたいと思えます。