

第5章 健康寿命の延伸・生きがいづくりの推進

1 健康づくり・介護予防の推進

平均寿命が延びる中、高齢者が住み慣れた地域で安心して自分らしい生活を継続するためには、介護が必要となる時期を遅らせ、健康寿命（健康上の理由で日常生活が制限されることがなく生活できる期間）を延ばすことが重要になります。そして、高齢者だけでなく市民一人ひとりが自身や家族の高齢期の生活と過ごし方について、できるだけ早い時期から関心を持つことも重要です。

本市では、65歳以上の全ての高齢者を対象に介護予防を目的とした一般介護予防事業と、要支援認定者と事業対象者を対象に自立支援と重度化防止を目的とした介護予防・生活支援サービス事業からなる、介護予防・日常生活支援総合事業を実施しています。

今後も、地域住民が主体となって健康づくりや介護予防に取り組む活動の支援を推進するとともに、生活機能の低下が見られ継続的な介護予防が必要な人に対しては、訪問型サービスや通所型サービスにより重度化の防止を図ります。

○本市の介護予防・日常生活支援総合事業の概要

| サービスの内容 | 対象者 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 一般介護予防事業 ○介護予防の普及啓発 ・認知症予防教室 ・「出雲市いきいき体操」の普及 ○地域の介護予防活動の支援 ・「通いの場」の立ち上げ支援 ・「通いの場」「高齢者ふれあいサロン」の運営支援 ・「高齢者ふれあいサロン」での体操の導入促進 ・介護予防ボランティアの養成 ○地域のリハビリテーション活動の支援 ・「通いの場」へのリハビリ専門職の派遣 | ○65歳以上の全ての高齢者（一般高齢者） ○その支援のための活動に関わる人 |
| 介護予防・生活支援サービス事業 ○訪問型サービス ・訪問介護従前相当サービス（ホームヘルプサービス） ・訪問型サービスC（短期集中予防サービス） ○通所型サービス ・通所介護従前相当サービス（デイサービス） ・通所型サービスA（緩和した基準によるサービス） ・通所型サービスC（短期集中予防サービス） | ○事業対象者（生活機能の低下が見受けられる65歳以上の高齢者） ○要支援1 ○要支援2 |

(1) 健康づくり・介護予防に向けた取組（一般介護予防事業など）

現状と課題

本市では、地域住民が主体となって介護予防に取り組む活動を重視し、「通いの場」等の立ち上げやその運営の支援、地域で活動できるボランティアの養成に力を入れてきました。

令和3年(2021)2月末時点で「通いの場」は91団体、「高齢者ふれあいサロン」（以下「サロン」という。）は364団体となっていますが、サロンについては、月1回以上活動し、活動に体操を取り入れている団体は全体の3割程度にとどまっています。今後は、「通いの場」とサロンの活動状況や参加者の健康状態を把握することで、参加者への支援（例：活動による身体機能への影響の効果分析を行い参加者へフィードバックする取組）や健康診査等で把握されたハイリスク者*に対する活動への参加の働きかけなど、地域住民が主体となって取り組むこうした介護予防活動がさらに効果的に活性化されるよう取組を行ってまいります。併せて、身近に通える場所での介護予防活動に対する地域の高齢者のニーズを積極的に把握し、「通いの場」の増加を図ります。

ボランティアの養成では、令和3年(2021)2月末時点で162名の介護予防サポーターを養成していますが、養成後の活動の場が十分でないことなどの課題があります。

また、令和元年度(2019)に改正された「高齢者の医療の確保に関する法律」（昭和57年法律第80号）に基づく「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」の取組において、健康診査の結果や医療レセプトの分析等により健康課題があると判断された高齢者に対する個別指導の実施や、「通いの場」において参加者の健康状態の把握やフレイル予防に関する意識付けを行います。

○本市における「通いの場」等への支援について

| 区分 (団体数 R3.2 末) | 高齢者ふれあいサロン (364 団体) | 通いの場 (91 団体) |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 活動内容 | 内容 | 健康づくりや介護予防の学びの場である（営利を目的とした活動でない） 体操や茶話会、レクリエーションなど幅広い活動 |
| | 回数 | 活動回数は問わない（指針としては月1回以上の活動が望ましい） |
| | 対象 | 地区内住民が参加 |
| 運営費等 | 市や市社会福祉協議会の助成金等を活用し活動（謝金や需用費、消耗品等、運営費を助成） | 住民による自主財源（市予算による講師派遣あり） |
| 支援内容等 | 高齢者ふれあいサロン促進事業 サロンの活動に体操を取り入れることで、より介護予防に資する活動を促進 支援内容 健康運動指導士を派遣し、いきいき体操を習得。全6回（月1～2回 1回あたり1時間程度） | 「通いの場」立ち上げ支援事業 新規の団体へリハビリテーション専門職を派遣し体操指導による活動支援 支援内容 リハビリテーション専門職の派遣 全12回（週1回 1回あたり1～2時間程度） 体力測定あり |
| | 介護予防推進員による働きかけ 既存の高齢者ふれあいサロン等の団体に対し、高齢者ふれあいサロン促進事業の導入について働きかける。 | 「通いの場」専門職派遣 「通いの場」登録団体に最大3回/年、専門職を派遣することで、体操等の助言や介護予防の動機づけ、心身機能の評価等を行う。 支援内容 【Aコース】 専門職2回派遣(体力測定+体操) 【Bコース】 専門職1回派遣(講話) 【Cコース】 専門職3回派遣(体操等) |

*ハイリスク者：フレイル（加齢に伴い心身機能が低下した虚弱状態で健康な状態と要介護状態の間）や、健康状態の悪化のおそれのある高齢者

具体的な取組

① 介護予防に関する普及・啓発

ア 認知症予防教室の実施【継続】

認知症予防に効果的と考えられるプログラムを実施して、認知機能の維持・改善及び自発的な認知症予防への意識の啓発を図ります。

また、教室の参加者については、これまで介護予防に意欲のある高齢者を中心に参加への働きかけを行ってきましたが、今後は健康診査の結果などから、より優先度の高い人を抽出し参加の働きかけを行います。

イ 「出雲市いきいき体操」の普及【継続】

本市が独自に開発した転倒予防に効果のある「出雲市いきいき体操」を、サロンなど地域で介護予防や健康づくりの活動に取り組む団体に推奨します。

また、ケーブルテレビによる放送やポスター、DVD、音声CDを活用して普及を図ります。

ウ 「通いの場」等への参加を促す取組【拡充】

運動の機会や地域社会とのつながりが少ない高齢者について、医療機関や高齢者あんしん支援センターなど関係機関と連携を図りながら、「通いの場」等への参加を促す取組を強化します。そのため、市内の「通いの場」等の活動状況を把握して整理し、月1回以上など定期的な活動を実施する団体の情報について、医療機関、居宅介護支援事業所、高齢者あんしん支援センター等と共有します。

また、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」の取組をはじめとする様々な機会をとらえ、「通いの場」等への参加勧奨を行います。

これらの取組により、月1回以上「通いの場」等に参加する高齢者が、高齢者全体の10.0%以上*（令和元年度実績：6.3% 平成30年度実績：9.4%）となることをめざします。その際、「通いの場」やサロンに限らず、スポーツや生涯学習、農業への従事など高齢者の健康づくり・介護予防に資する幅広い取組への参加も推奨していくこととします。

② 地域の介護予防活動及びリハビリテーション活動の支援

ア 「通いの場」の立ち上げ支援【継続】

町内会等の小単位での高齢者の集まりなどで、新たに、健康づくりや介護予防のため定期的に体操等を行う活動（通いの場）を始めようとする団体へ、リハビリテーション専門職等を派遣します。出雲市いきいき体操やレクリエーションなどの介護予防に効果的な運動等について、地域の高齢者だけでも効果的に楽しく実践できるよう、短期集中的（概ね3か月程度）に指導を行い、住民主体の「通いの場」の立ち上げを支援します。

また、身近に通える場所での介護予防活動に対する地域の高齢者のニーズを積極的に把握し、「通いの場」の増加を図ります。

* 国は、認知症施策推進大綱(令和元年6月18日認知症施策推進関係閣僚会議)において、「介護予防に資する通いの場への参加率を8%程度に高める」としている。なお、令和元年度(2019)実績が低いのは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため2月、3月に活動を自粛し月1回以上(年間12回以上)開催できなかった団体があったため。

イ 「通いの場」等の運営支援

a 「通いの場」へのリハビリ専門職の派遣【拡充】

健康づくりや介護予防に取り組む住民主体の「通いの場」に、リハビリテーション専門職、栄養士、歯科衛生士等を派遣し、介護予防に効果的な体操の指導や栄養指導、口腔ケアの指導を行うことにより、その活動を支援します。

また、新型コロナウイルス感染症の影響で高齢者が外出や活動を控えることでフレイルの進行等が懸念される中、「通いの場」等において、「新しい生活様式」に留意した活動が継続できるよう、令和2年度(2020)に実施したアンケート調査の結果等を踏まえて、支援策を検討します。

b 高齢者ふれあいサロンへの支援【継続】

身近な場所で高齢者同士の交流や健康づくりの場を提供し、高齢者の閉じこもり予防や社会参加の促進等につなげるサロンの活動について、出雲市社会福祉協議会やNPO法人ボランティアネットワークとともに支援します。

c 高齢者ふれあいサロンでの体操の導入促進【拡充】

体操等が取り入れられていない、または、活動頻度が月1回に満たないサロンへ短期集中的に運動指導の専門職を派遣し、「出雲市いきいき体操」など身体機能の維持・向上につながる活動の導入を促進します。

また、介護予防推進員*を配置し、コミュニティセンター等で活動しているサロン等に参加する高齢者に対して、フレイル評価を実施し、フレイル予防に関する意識付けを行うとともに、体操を取り入れた健康づくりへの働きかけを強化します。

ウ 介護予防ボランティアの養成と活動の支援【継続】

地域の中で、健康づくりや介護予防に関する知識を持って主体的に行動するボランティアを増やしていくため、介護予防サポーター養成講座を実施します。

併せて、これまで実施した講座において蓄積された参加者の意見も反映しながら、体操やレクリエーションを実践する際の留意点など、より地域での活動で役立つ内容にするとともに、講座修了後の活動の場を広げるため、養成したボランティアと地域のニーズとのマッチングなどの取組を行います。

③ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施【新規】

健康診査の結果や医療レセプト等の情報を分析し、健康課題がある高齢者について、生活習慣病の悪化防止や医療の適正受診につながるよう個別に助言・指導を実施します。その際、出雲医師会等の関係団体との調整及び対象となる高齢者のかかりつけ医との連携のもとで実施します。

また、「通いの場」の参加者の心身機能の評価や健康状態の把握を行い、個別の健康課題に沿った指導や必要な医療・介護予防サービスへつなげる取組を実施します。併せて、フレイル予防に関する意識付けを行います。

*介護予防推進員：高齢者が集まるサロン等での活動に体操の取り入れを働きかけるなどして、介護予防活動を広めていく役割を担う。

(2) 自立支援に向けた介護予防の取組（介護予防・生活支援サービス事業）

現状と課題

平成 29 年(2017) 4 月から開始した介護予防・生活支援サービス事業は、要支援認定者と事業対象者を対象として、自立支援と重度化防止を目的に実施しています。

平成 29 年(2017) 3 月以前に予防給付サービスとして提供されていた「従前相当サービス」は、ホームヘルパーによる生活支援などを行う「訪問型」と、介護サービス事業所のデイサービスセンターに通い機能訓練を行う「通所型」を実施していますが、いずれも利用者の大半は要支援認定者であり、要支援認定者数の増加や一人暮らし高齢者・高齢者のみの世帯の増加に伴い、利用者数も増加しています。

通所型サービスについては、上記のほかに、NPO 法人や民間企業、地域のボランティアなど多様な担い手により体操やレクリエーション等を行う「通所型サービス A」と、健康運動指導士等が、生活行為の改善に効果的な体操等の介護予防プログラムを短期集中的に行う「通所型サービス C」を実施しています。

通所型サービス A の利用者の多くは従前相当サービスの利用者より自立度は高いですが、生活機能の低下がある高齢者であり、サービスの利用により身体機能の維持につながっています。また、通所型サービス C の利用者の多くは他のサービス利用者より自立度が高く、サービス利用により身体機能が改善する人が多い傾向にあります。ただし、この通所型サービス C は、修了後に、「通いの場」などの自主的な活動に取り組む契機とすることを目的とするサービスですが、必ずしもそうした自主的な活動につながっていない人が多いという課題があります。

具体的な取組

① 訪問型サービス

ア 訪問介護従前相当サービス（ホームヘルプサービス）【継続】

訪問介護員（ホームヘルパー）が居宅に訪問し、家事援助等、自立支援に向けた支援を行います。

イ 訪問型サービス C（短期集中予防サービス）【継続】

専門職が居宅に訪問し、3～6 か月の短期間に集中して自立支援につなげるプログラムを実施します。平成 29 年度(2017)以降、利用者がいない状況ですが、今後必要となる可能性を考慮して制度は保持します。

② 通所型サービス

ア 通所介護従前相当サービス（デイサービス）【継続】

介護サービス事業所のデイサービスセンターに通って、心身の機能向上に向けた機能訓練を行います。

イ 通所型サービス A（緩和した基準によるサービス）【継続】

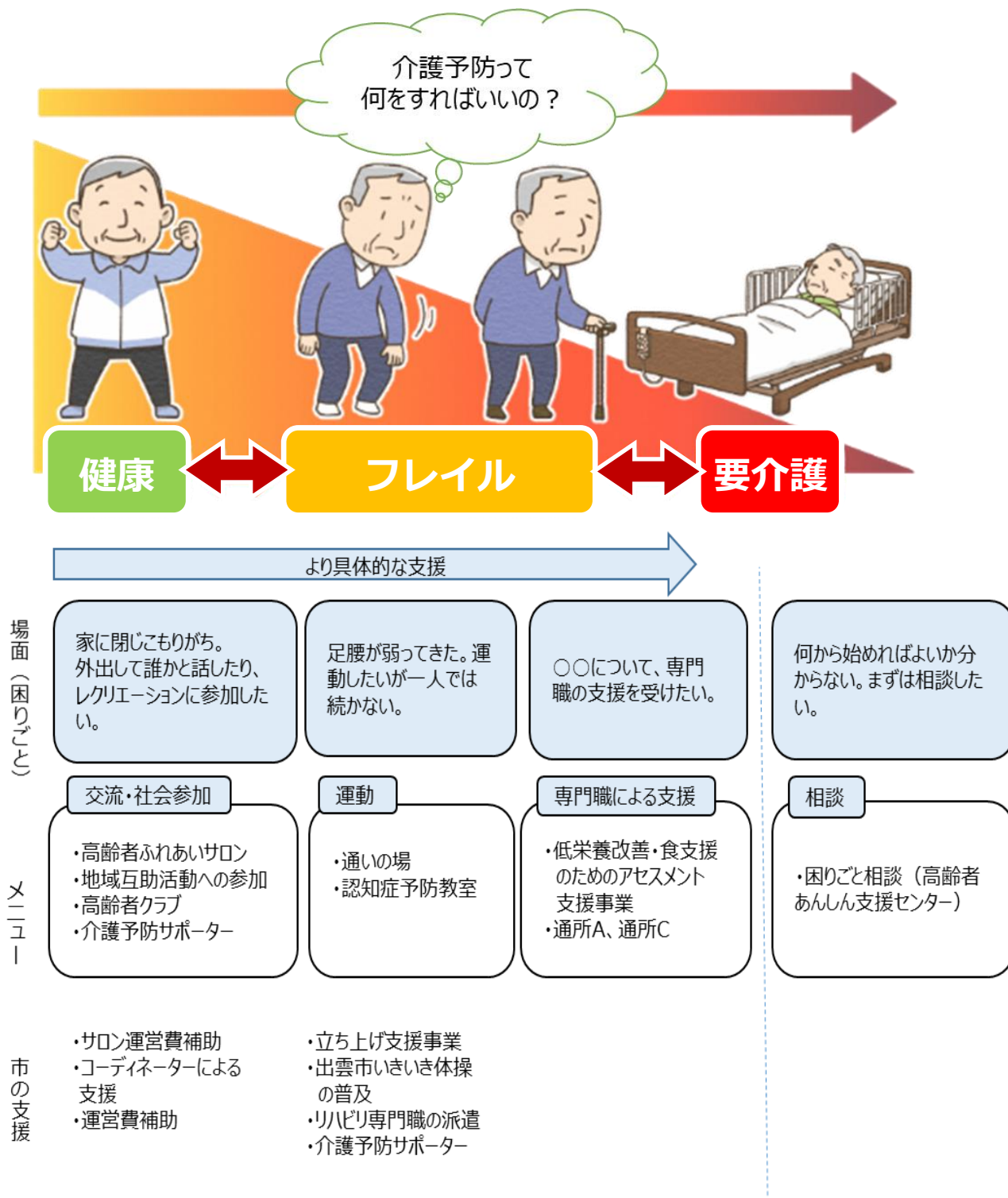
体操やレクリエーションを、地域住民やボランティア等がサポートして行う地域の教室を実施します。

ウ 通所型サービスC（短期集中予防サービス）【継続】

転倒予防に効果のある体操、口腔機能向上、低栄養防止の指導等により、生活機能向上に向けたプログラムを短期集中的(3～6か月)に実施します。

また、修了者については、「通いの場」等の紹介により、それぞれの地域において自主的な活動を行うことができるよう支援します。

○目的別の介護予防のメニュー



2 在宅生活を支えるサービスの充実

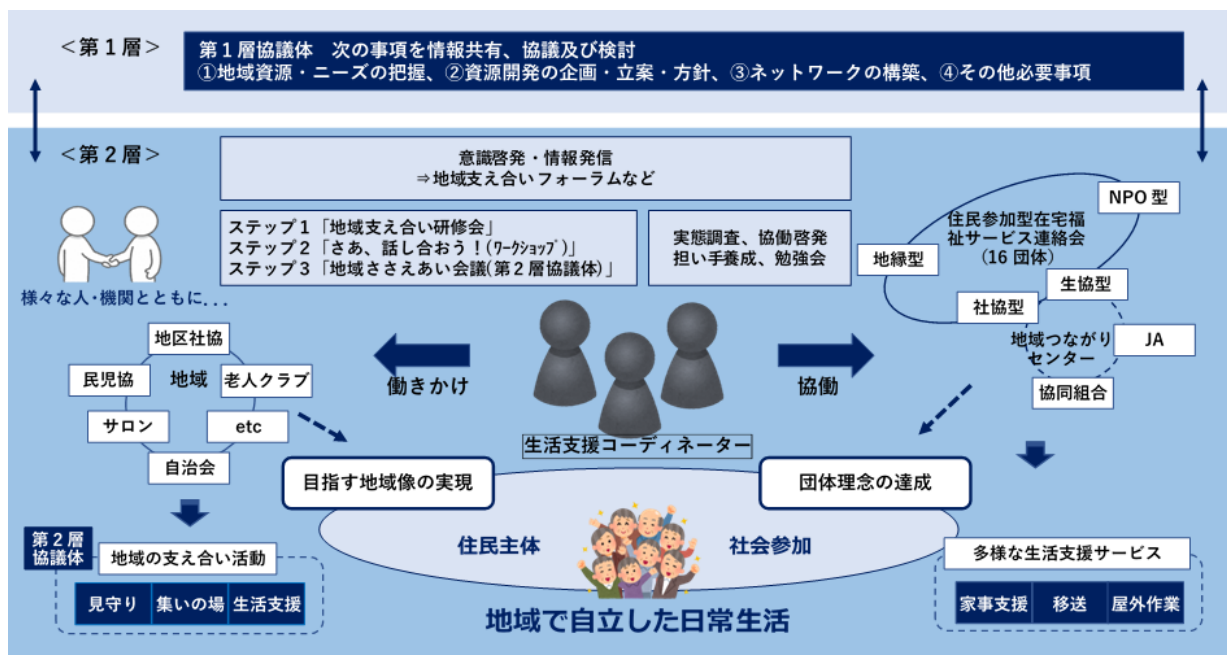
高齢者が住み慣れた地域で安心して自分らしい生活を継続していくためには、医療や介護のサービスのほかに、「自分のことは自分です」という「自助」と、地域住民等の支え合いによる「互助」が重要になります。

本市では、「互助」を支援する取組として、出雲市社会福祉協議会に生活支援コーディネーターを配置し、地域における支え合いの体制づくりを推進するとともに、地域住民等の支え合いによる生活支援サービスの充実を図っています。

さらに、生活支援サービスの提供主体やシルバー人材センター、出雲市高齢者クラブ連合会等で構成される「出雲市生活支援体制整備推進協議体」(第1層の協議体*)を平成28年(2016)12月に設置し、地域資源やニーズの情報共有や資源開発の企画立案などを行い、ネットワークの構築を図っています。

このほか、市が生活支援サービスに係る費用の一部を負担するなど、高齢者の在宅生活を支援する事業についても継続して実施します。

○生活支援体制整備事業の概要



* 第1層協議体：市単位で、生活支援に係る地域資源及び地域ニーズの情報共有並びに地域に不足するサービス・支援の創出やサービス・支援の担い手の養成などについて、協議及び検討を行う会議
 第2層協議体：各地区社会福祉協議会単位で、地域住民が主体となった支え合いの仕組みづくりの協議及び検討を行う会議

(1) 地域における支え合いの体制づくり

現状と課題

平成 28 年(2016)に生活支援コーディネーターを配置して以降、生活支援を行う互助組織として、たすけあい活動団体が 6 団体立ち上がり、令和 3 年(2021) 2 月末時点において、市内では 16 団体となっています。

生活支援コーディネーターが地域へ働きかけをすることにより、たすけあい活動団体は着実に増えてきていますが、他方で、地域での支え合いの必要性についての意識や考え方は、地域間や世代間で様々であり、取組への合意が容易に得られない場合があることや、地域としての必要性は認識していても、核となって取り組む人や活動に携わる人が見つかりにくいなどの課題があります。

○たすけあい活動団体一覧と主な活動地域【令和 3 年(2021) 2 月末現在】

| 番号 | 団体名 (50 音順) | 所在地 | 主な活動地域 | | | | | | |
|----|-------------------------|-------|--------------|----|----|----|----|----|----|
| | | | ○…全地域 △…一部地域 | | | | | | |
| | | | 出雲 | 平田 | 佐田 | 多伎 | 湖陵 | 大社 | 斐川 |
| 1 | おたがいさいまいずも | 矢野町 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2 | NPO 法人 河南はつらつセンター | 湖陵町三部 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 3 | かみつお助けマン互助会 | 上島町 | △ | | | | | | |
| 4 | 福祉互助組織 神門地区手互の会 | 知井宮町 | △ | | | | | | |
| 5 | 社会福祉法人 金太郎の家 | 斐川町学頭 | | | | | | | ○ |
| 6 | グリーンコープ生協 げんき隊 | 斐川町荘原 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7 | 高浜地区暮らし応援活動サークル | 矢尾町 | △ | | | | | | |
| 8 | NPO 法人 たすけあい平田 | 西代町 | | ○ | | | | | △ |
| 9 | たすけあいボランティア | 今市町 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 10 | ひかわ医療生活協同組合 有償助けあい「つくし」 | 斐川町直江 | | | | | | | ○ |
| 11 | 鳶巣お助けマン互助会 | 東林木町 | △ | | | | | | |
| 12 | NPO 法人 なないろネット | 河下町 | | △ | | | | | |
| 13 | 出雲医療生協 有償ボランティア・虹 | 今市町 | ○ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |
| 14 | ひえばらお助けマン互助会 | 稗原町 | △ | | | | | | |
| 15 | NPO 法人 ボランティアネットたぎ | 多伎町小田 | | | | ○ | | | |
| 16 | みんなたすけあいネット | 口宇賀町 | | △ | | | | | |

具体的な取組

① 地域へのアプローチ【継続】

生活支援コーディネーターが、地域の住民に対して、地域課題やニーズの把握及び住民主体の協議の場づくりから支え合いの仕組みづくりの支援までを、以下の3つの手順（手法）で実施します。

【ステップ1】地域支え合い研修会

地域住民の支え合い活動の必要性の理解を深め、支え合いの気運の醸成を図るための研修会を開催します。

【ステップ2】さあ、話し合おう！（ワークショップ）

地域の現状・資源・課題の把握を行うとともに、目指す地域像を共有する話し合い（ワークショップ）を開催します。

【ステップ3】地域ささえあい会議（第2層協議体）

地域住民が主体となった、支え合いの仕組みづくりの検討を行うための会議を開催します。この会議から、既存の社会資源の活用や既存サービスの拡充、新たなサービスの検討を行っていきます。

② 支え合いの意識啓発【継続】

市民への支え合いの意識啓発と地域における支え合いの体制づくりの促進のために、地域支え合いフォーラムを開催します。また、広報いずも等で、支え合い活動を紹介し、市民に広く周知を図っていきます。

（2）生活支援サービスの充実

現状と課題

生活支援サービスとは、掃除、調理、買物など高齢者が日常生活を営むために必要なサービスであって、介護保険適用外のサービスのことです。そのサービスの提供者は、シルバー人材センター等の民間事業者やたすけあい活動団体です。市内のたすけあい活動団体で組織する「住民参加型在宅福祉サービス団体連絡会」では、市民への啓発活動や勉強会の開催などを行い、それらの活動を通じてネットワークづくりを行っています。

たすけあい活動団体が安定的に維持されていくためには、活動者（担い手）の確保と運営体制の維持が課題となります。活動者は高齢者が多いため年数が経つと活動への参加が減る一方で、新規に活動に参加する人が少ないのが現状です。また、運営維持に係る経費や事務を担う人が不足していることも課題となっています。

移送やごみの運搬については、基本的には法律で認められた事業者が行う前提のため、たすけあい活動団体での支援に限界がある場合もあり、依頼する高齢者のニーズに対応できないこともあります。また、高齢者の移手段の確保については、地域別の状況や困りごとの場面、それに応じた市の既存施策による対応状況を確認しながら検討する必要があります。

具体的な取組

① たすけあい活動団体のネットワークづくり【継続】

住民参加型在宅福祉サービス団体連絡会を開催し、各団体の活動状況や抱える課題、多様化するニーズへの対応策等についての情報共有や意見交換を行います。

また、各地域において、たすけあい活動への理解が深まるよう、地域支え合いフォーラムや研修会において、具体的な活動内容や活動を維持するうえでの課題等に関する発表や、これらを周知するためのパンフレットの配布を行います。

② 新たな活動者（担い手）の発掘【新規】

新たな活動者を増やしていくためには、現在の団体が地域でどのような役割を担い活動しているのか、また、活動することによってどのような充実感（メリット）が得られるのかについて、地域住民の多くの方に知ってもらうことも重要です。

そこで、活動内容や活動者の声をまとめ、企業等の退職者セミナーやコミュニティセンターで行われる行事等の高齢者が集まる場で紹介するなどの広報活動を強化します。そのほか、広報いずもやケーブルテレビなどのメディアを通じてのたすけあい活動団体の広報についても検討します。

さらに、シルバー人材センター等と連携し、元気な高齢者が地域住民の支え合いによる生活支援サービスの活動に進んで参加できる施策を検討します。

また、新たな活動者の発掘と活動者の知識や技能向上を目的に行っている「担い手養成勉強会」についても、引き続き開催します。

③ 高齢者が利用できる生活支援サービス等の情報発信【継続】

高齢者が在宅生活において活用できるサービス（宅配弁当、福祉タクシー、家事支援等）の情報をまとめた冊子「高齢者べんり帳」やwebサイト「暮らしのお助け情報てごナビ」により、分かりやすく使いやすい情報発信に努めます。

④ 地域のニーズ把握と検討【継続】

民生委員やたすけあい活動団体など地域の関係者で構成する第1層協議体において、高齢者の移送等の地域のニーズ把握と対応策の検討を行います。

(3) その他在宅生活を支援する制度

現状と課題

本市では、高齢者の在宅生活を支援するため、タクシーの利用や日常生活用具の購入などへの助成及び調理が困難な人への配食サービスなどを行っています。

近年、一人暮らし高齢者や高齢者のみの世帯の増加に加え、個々のニーズが多様化する中、必要な支援の相談が増えてきています。

具体的な取組

現在行っている事業については、条件や助成内容等を検討しながら、今後も引き続き実施していきます。

① 高齢者在宅福祉事業

ア 高齢者福祉タクシー【継続】

70歳以上の高齢者のみの世帯で、自宅から最寄りの駅やバス停留所までの距離が500メートル以上離れている人の生活行動範囲を広げ、生活の利便性の向上や社会参加を促進するため、タクシー券を交付します。(住民税課税世帯は対象になりません。また、他の外出支援事業を行っている佐田、多伎、斐川地域にお住まいの人も対象になりません。)

イ 緊急通報装置設置補助【継続】

一人暮らし高齢者または重度の身体障がい者のみの世帯等を対象に、急病や火災等の緊急時に備え、民間警備会社の緊急通報サービスを利用するための加入・設置費用を助成します。(住民税課税世帯は対象になりません。)

ウ 高齢者日常生活用具給付【継続】

65歳以上で心身機能の低下に伴い防火の配慮が特に必要な人を対象に、日常生活用具(電磁調理器、自動消火器)を給付します。(住民税課税世帯は対象になりません。)

② 地域自立生活支援事業

ア 高齢者配食サービス【継続】

65歳以上の高齢者及び介護認定を受けた第2号被保険者の人で、一人暮らし高齢者や高齢者のみの世帯等のために食事の確保が困難で民間事業者の利用が困難な人に有料で弁当を届けます。

イ 高齢者世話付住宅生活援助員派遣【継続】

シルバーハウジング(高齢者に配慮したバリアフリー設備と緊急通報装置を備えた県営住宅)に入居している高齢者を対象に、生活援助員を派遣し、生活相談や緊急時の対応等のサービスを提供します。

3 高齢者の社会参加と生きがいづくり

令和2年(2020)版高齢社会白書によると、60歳～69歳の約7割、70歳以上の約5割弱が働いているか、またはボランティア活動、地域社会活動、趣味やおけいこ事を行っています。

また、現在仕事をしている60歳以上の男女の約36%は「働けるうちはいつまでも」働きたいと回答しており、高い就業意欲を持っている様子がうかがえます。仕事以外の社会的活動の内容としては、「自治会、町内会等の自治組織の活動」が最も多く、次いで「趣味やスポーツを通じたボランティア・社会奉仕等の活動」となっており、健康寿命の延伸とともに高齢者の社会参加は活発になっています。

今後も高齢化が進展していく中で、生涯現役社会を推進していくためには、高齢者が能力や経験をいかして活躍する場を創出していくことが重要となります。

(1) 高齢者の就業

現状と課題

令和元年度(2019)の総務省の労働力調査によると、高齢者の就業率は60歳代後半で男性58.9%、女性38.6%、70歳代前半では男性41.1%、女性24.2%と、いずれも多くの高齢者が働いています。

「高年齢者等の雇用の安定等に関する法律」(昭和46年法律第68号)では、現在、65歳までの安定した雇用を確保するため、事業主に対し「定年制の廃止」や「定年の引上げ」、「継続雇用制度の導入」のいずれかの措置を講じるよう義務付けていますが、令和3年(2021)4月からは、さらにその年齢を70歳までに引き上げることが努力義務とされました。

本市では、シルバー人材センターが、60歳以上の就業希望者に仕事を提供しています。雇用延長の影響等から新規会員が減少傾向にある中、令和元年度(2019)は新規加入が増え、特に女性会員数の伸びが顕著でした。女性会員の活躍も益々期待されています。

また、市が中心となって、地域の多様な団体との協働体制の仕組みを創出するために、出雲市生涯現役促進協議会を組織し、令和元年(2019)6月から3か年の予定で「生涯現役促進地域連携事業」を実施しています。この協議会においても、事業所と働く意欲のある高齢者のマッチングをはじめとした様々な取組を行っています。

具体的な取組

今後も、高齢者の就業促進については、シルバー人材センターが中心となって取り組んでいくことから、市はシルバー人材センターの運営を支援していきます。

また、出雲市生涯現役促進協議会では、特に人手不足が著しい医療・福祉分野等を中心に、事業所と高齢者のマッチングやセミナーの開催といった事業を実施することとしています。令和4年(2022)3月に事業期間が終了した後も、シルバー人材センターがこの仕組みを引き継ぐこととしており、派遣事業の開拓等へつなげていきます。

さらに、U・Iターン者や企業の退職者等を対象に、農業の後継者として就労につなげるアグリビジネススクールなど、既存の仕組みをさらに有効に活用していくことも重要です。

高齢者の就労に対するニーズを踏まえ、働く意欲のある高齢者が、ライフスタイルにあわせた働き方ができるよう新たな雇用の場の確保や提供等、今後も関係者とともに支援していきます。

(2) 生涯学習、生涯スポーツ、レクリエーション

現状と課題

本市では生涯学習を積極的に推進しており、高齢期においては、個々の趣味的な学習で終わることなく、自らの生きがいづくりや健康づくりを考える“きっかけ”となるような事業・講座を開催しています。また、受講を機会とする仲間づくりによって、社会との交流が広がるといった効果も期待しており、各種講座には多くの人に参加いただいています。

さらに、高齢者クラブでも、市全体での研修会やスポーツ大会のほか、各地域における健康づくりや介護予防、地域の支え合いなどの様々な活動が行われていますが、近年は、会員の高齢化による活動の停滞や事務局体制の弱体化が課題となっています。

具体的な取組

今後も、高齢者が心身ともにいつまでも健康で暮らすことができるよう、スポーツイベント、生涯学習講座等を実施し、その情報を広く提供することにより、さらなる健康長寿社会の実現をめざします。

また、高齢者クラブについては、その活動が高齢者の外出機会の確保や生きがいづくりにつながっているというだけでなく、各地域の高齢者の生活を互いに支える重要な役割を担っていることから、引き続き活動への支援を行っていきます。

(3) 世代間交流

現状と課題

市内の保育所・幼稚園・小中学校では、各地域の高齢者の協力を得て、農林業の体験学習や伝統行事の伝承等が行われています。このような取組は、児童・生徒が地域を知る学習になるとともに、高齢者にとっても自らの役割や生きがいの創出につながり、核家族化が進む中で世代を超えた交流のきっかけにもなっています。

具体的な取組

引き続き世代間交流活動を積極的に進め、高齢者の介護予防や生きがいづくりにいかしていきます。

(4) ボランティア活動

現状と課題

高齢者がボランティア活動に参加することは、自らの知識や技術をいかして社会参加することにより高齢者自身の生きがいの創出や介護予防にもつながっています。本市では、地域の元気な高齢者等が、ボランティア活動を通して、地域住民の生活を支える側の役割を担う、たすけあい活動団体を立ちあげた例があります。課題として、運営体制における事務経費や人員確保の困難があげられます。

具体的な取組

今後、さらに少子高齢化が進んでいくことが予想される中、元気な高齢者が自分たちの住む地域を支え、活躍することが大いに期待されています。高齢者のボランティア活動が地域の中でさらに広がっていくよう、出雲市総合ボランティアセンターや出雲市社会福祉協議会と連携して支援をしていきます。

「通いの場」について【関連する内容：P43～P45】

コラムNo.6

「通いの場」は、地域の住民が身近な場所（集会所や個人宅等）に集まり、介護予防や健康づくりに取り組む活動です。

通いの場では、「出雲市いきいき体操」を中心として、合唱や脳トレ、参加者同士の交流など、様々な取組が行われています。

市では、こうした活動を行う団体であって、以下に示す「登録要件」に該当する場合は、「通いの場」として登録していただくことをお願いしています。登録団体に対しては、「通いの場」の活動がより活性化されるように、市から、理学療法士・健康運動指導士・栄養士・歯科衛生士などの専門職派遣の支援を行っています。



〈通いの場の様子〉

「通いの場」登録要件

- ◇参加者の半数以上が、65歳以上の高齢者であること。
- ◇開催回数が、月1回以上であること。
- ◇1回の参加人数が、概ね5人以上であること。
- ◇健康づくりや介護予防の学びの場であること。（営利を目的とした活動でないこと）
 - ※「高齢者ふれあいサロン」に登録されている団体は除きます。