

# 元気で長生きするために

今年4月から「健康ではつらつと暮らせるまち」の実現に向け、第6期介護保険事業計画が始まりました。その大きな柱の一つが「介護予防」。そして、この介護予防の中核を担っているのが地域包括支援センターです。その取り組みや現状について地域包括支援センター1天野保健師に聞いてみました。

## 都留市の現状

高齢者と介護を取り巻く現状はどうですか？

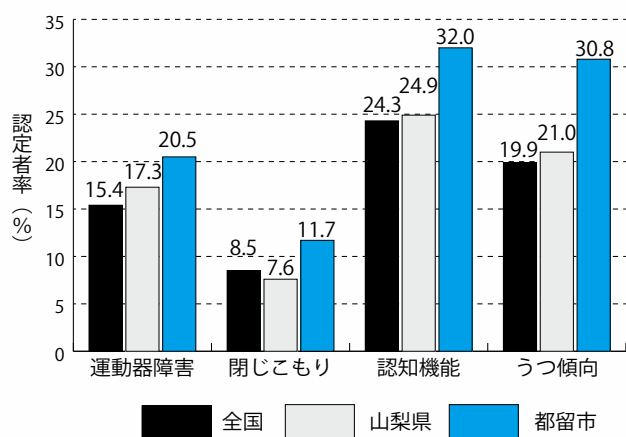
現在、日本人の平均寿命は、男性80・2歳、女性86・6歳です。健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）は男性71・2歳、女性73・6歳で、平均寿命と健康寿命の差が男性は約9年、女性は約13年あります。この期間は何らかの支援が必要になっていきます。健康寿命を延伸し、この9～13年のギャップをどう埋めるかが個人にとっても社会にとっても非常に大きな課題となっています。

都留市の状況はどうですか？

本市も国と同じで高齢者人口は増加しています。平成27年4月1日現在で65歳以上の高齢者が8,188人います。実に市内人口の26・1%、4人に1人以上が高齢者という状況です。その中で要支援もしくは要介護と認定されている方は、1,253人います。65歳以上の高齢者

の10人に1～2人は何らかの支援を受けているということになります。その原因疾患の3割が認知症で最も多く、次いで脳血管疾患、関節疾患となっています。また、平成25年度に実施した生活状況調査によると、本市は運動器障害、閉じこもり、認知機能、うつ傾向といった主な項目が全国及び県平均よりも高くなっています。

■都留市の高齢者の健康課題



## 健康寿命を延ばすこと

### 健康はみんなの財産

この増加傾向に歯止めをかけるためにはどうすればいいのでしょうか？

健康寿命を延伸することが非常に重要だと考えています。要介護状態になるということは、日常に様々な制限が生じ、ご本人はもとよりご家族にも精神的、身体的、経済的な負担となることがあります。状況によっては、今までの生活を継続することが困難となり、介護施設を利用することにもなります。住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けるためには健康であることが大事です。健康であることは、その人の一番の財産であり、家族と地域、そして市の財産でもあると考えています。

健康寿命を延伸させるため、どのような施策を実施していますか？

外出するだけでも、介護予防になるという研究結果もあります。「もう年だから、足が痛いから…」などと言って家に閉じこもらずに積極的に外出することが大切です。市では高齢者の皆さんの外出を促進するため、湯友健康講座やはつらつ運動教室などの外出と運動を組み合わせた介護予防教室や「身近な居場所づくり」などの事業を進めています。また、ふれあい講座（介護予防講

座・認知症予防講座など）や地域サロンに講師を派遣しています。運動教室は元気な方を対象に行う教室とアンケート調査（生活状況調査）から生活機能が低下傾向にある方を対象に行う教室の2つがあります。多くの方が健康の維持、増進を図るため、積極的に参加して、健康づくり、仲間づくりを支援しています。

## 居場所で元気づくり

健康寿命を延伸させるための「居場所づくり」の進捗状況と今後について教えてください。

昨年度から身近な地域の自治会館などで「参加」「活動」「交流」できる、介護予防の拠点となる「居場所づくり」を進めています。本年7月に市内全7地域を回り、地区役員の方々にこの「居場所づくり」についての説明会を開催し、趣旨と市の支援策について説明させていただきました。これからの地域での健康づくりの在り方については、どのような活動ができるかを検討していただき、それぞれの地域での居場所（拠点）の在り方を一緒に考えていきたいと思います。

将来的な居場所（拠点）は、高齢者だけでなく、様々な世代が自由に参加、活動、交流できる場所だと思

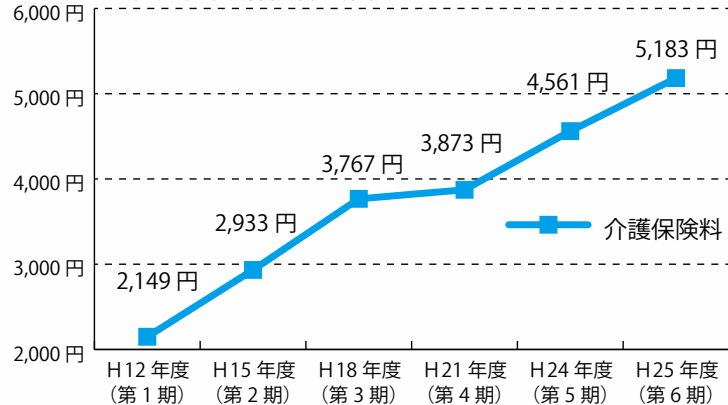
効果的な対策を早急に講じなければ、これからこの割合はどんどん上昇していくと思われます。

## 介護保険料も増加…

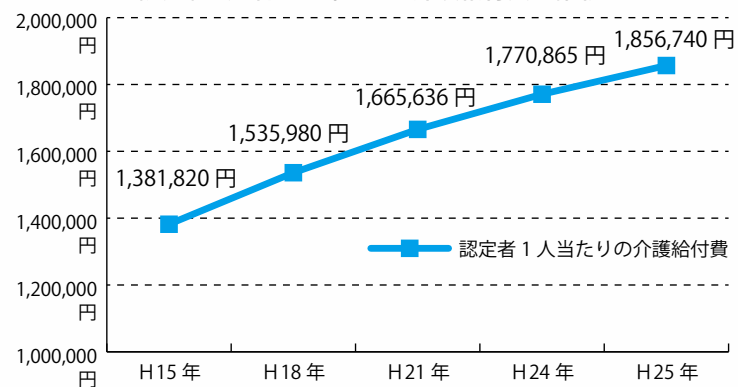
介護保険制度から見た高齢者の問題について教えてください。

介護が必要となった時には、介護サービスを利用していただき、安心して健やかで自立した生活を送れるよう支援します。ただ、介護保険制度の現状には大きな課題があります。介護保険料は要介護（要支援）認

■(表1)介護保険料の推移



■(表2)認定者1人当たりの介護給付費の推移



また、今後、要介護（要支援）認定を受けられる方がますます増加することが予測されていることと、第2号被保険者（40～64歳）の人口減少が合わせり介護保険料がさらに上昇していく可能性があります。（表2）

## できることをし続ける

地域包括支援センターの今後に向けての思いを聞かせてください。

元気な時はもちろん必要介護の状況になっても「都留市に住んで良かった」と思えるまちを実現するため、左の図のような地域包括ケアシステムを医療・福祉・介護・保健関係者、市民の皆さんと検討し、創り上げていくことが必要です。気付いた人が声をあげ、まちを変え、時間は少し

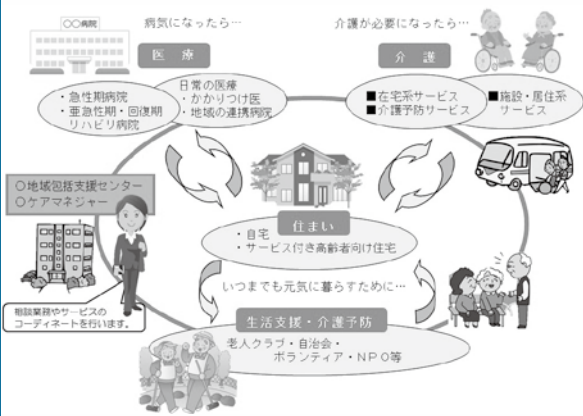
かかっても、「やっぱり都留市に住んで良かった」と市民の皆さんが思えるようなまちにしていきたいと考えています。一人ひとりが「できることをする、し続ける」ことで人の脳も身体も、そしてまちも衰えを防ぐことができると思っています。最後に何かありますか？

現在、地域包括支援センターでは、早稲田大学と共同で都留市に住む高齢者の皆さんの健康づくりについて研究を進めています。これに伴い、高齢者の皆さんへアンケート調査など様々なことにご協力をお願いすることがありますが、その際はよろしく願います。

## 地域包括ケアシステム

—住み慣れた都留市で暮らし続けるしくみ—

医療・福祉・保険・介護などの様々な関係者がつながり支えます。



※団塊の世代の方が後期高齢者となる平成37年までに地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を推進します。

問合せ先 地域包括支援センター ☎(46)5114