資料２－５

協働して紡いでゆくまちづくり

～みんながつながって生きる超高齢化社会～

令和２年度　プレゼンテーション発表資料

桑名市東部地域包括支援センター

目次

1 協働とは　～地域課題と向き合うキーワード～

2 地区診断からの通いの場づくり　～高台にある住宅街・高塚町～

3 認知症予防の取り組み　～コグニサイズの地域展開～

4 高齢者見守りネットワークづくり　～船着町からの発信～

5 消費者被害防止の取り組み　～地域での見守り啓発～

6 今後の新たな取り組み　～集合住宅の高齢者が抱える課題～

１・協働とは

～地域課題と向き合うキーワード～

高齢者を取り巻く課題

大きく変化する社会情勢

- 少子高齢化と人口減少
- 経済の停滞と格差拡大
- 縮小してゆく社会保障
  （年金・医療・介護など）
- コロナ禍

行政、事業所、地域、各団体が
単独で課題に取り組んでも限界がある！

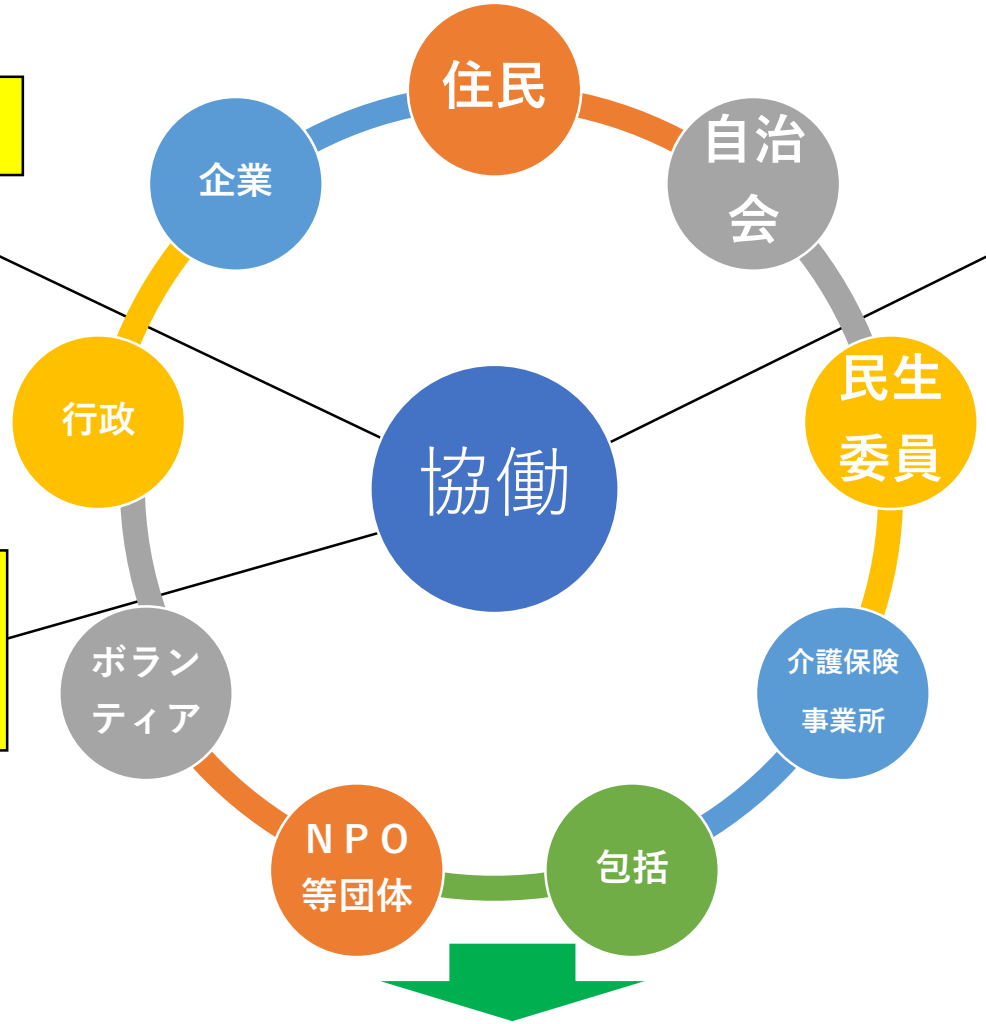
地域課題と向き合うキーワード「協働」

協働：多様な主体が共通の目標のために力を出して協力しあうこと

それぞれの強みを発揮

所属・世代・分野を超えた横断的連携

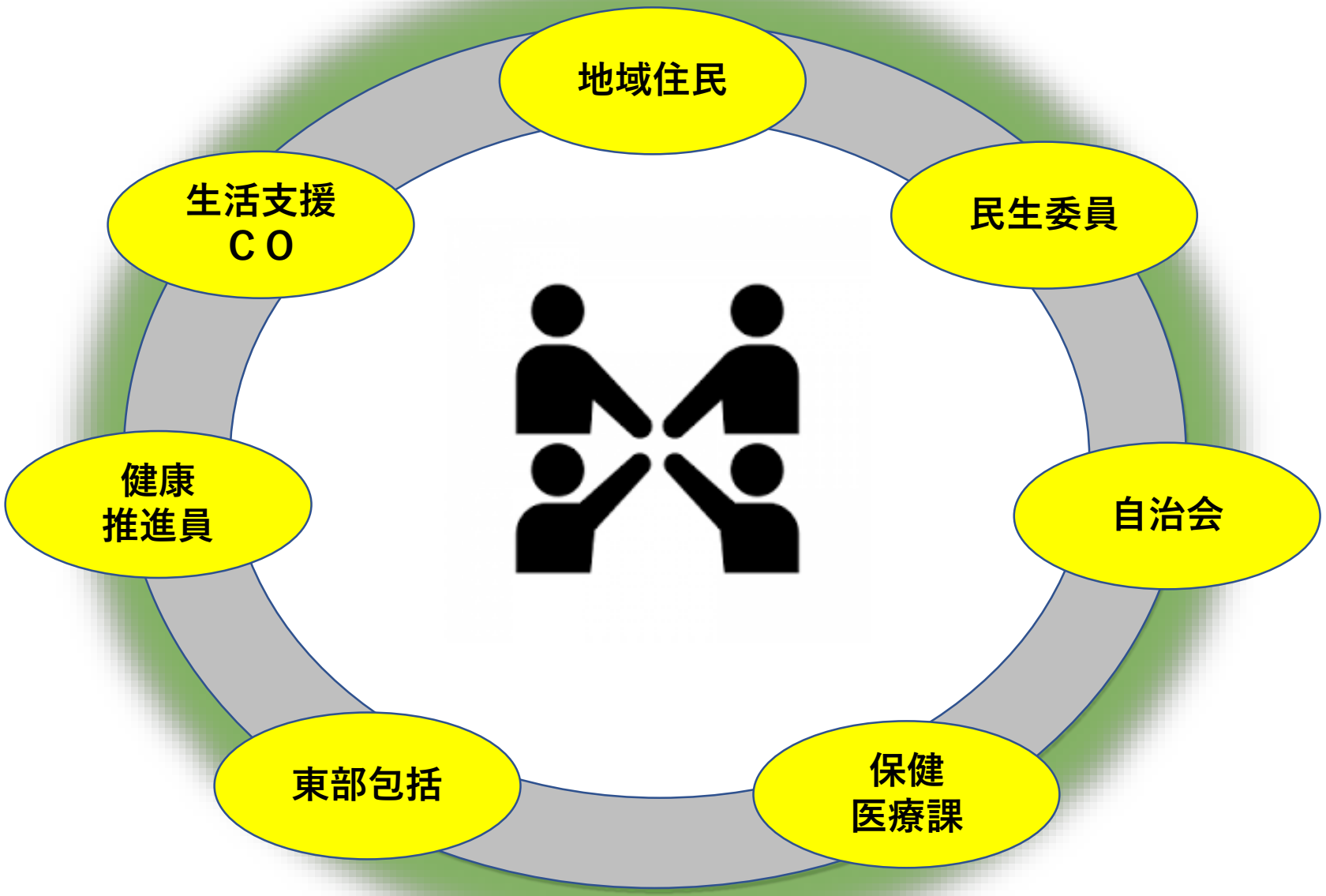
地域資源の有効活用（人・物・お金・情報）



超高齢化社会の地域課題と向き合うキーワードは「協働」

２・地区診断からの通いの場づくり

～高台にある住宅街・高塚町～



高塚町の特徴・地区診断のきっかけ

旧市内を眺望できる静かな住宅地

その一方で、住民の方から不安の声も耳にしていました

高塚山古墳

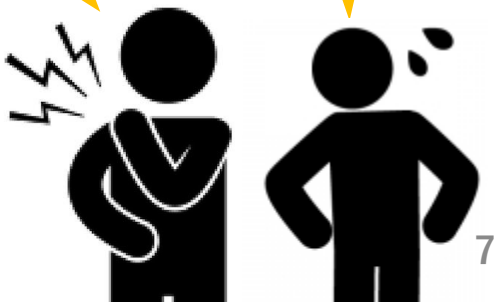
旧桑名西医療センター跡地

年をとって
坂道がしんどい・・

近くに出かける
場所がない・・

病院が近くて安心
だったのに・・

買い物に行くの
が大変・・



高塚町のことをもっと調べてみよう！

高塚町地区診断（１）

【人口・高齢化率・社会資源】 ＊数字はH31年３月時点

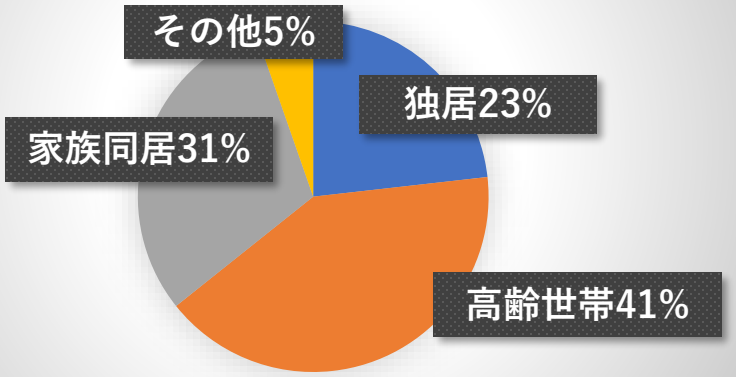
	高塚町全体	高塚町第一	高塚町第二	高塚町第三
人　口	９８７人	３４２人	２８３人	３６２人
高齢者数	２８１人	８５人	８８人	１０８人
高齢化率	２８．５％	２４．９％	３１．０％	２９．９％
高　塚　町　社　会　資　源				
公共交通機関	バス停１ヶ所（コミュニティバス「高塚町」停留所）			
商業施設	スーパー：無	コンビニ：無	個人商店：無	
金融機関	銀行：無	郵便局：無	ＡＴＭ：無	
医療機関	病院：無	クリニック：無	歯科医院：無	薬局：無
介護事業所	通所系：無	訪問系：無	入所・居住系：無	
公的施設	学校：無	公園：３カ所	まちづくり拠点施設：無	
コミュニティ	宅老所：無	通いの場：無		

高齢化率は桑名市より2.5ポイント高い。住宅街で物的な社会資源は少ない

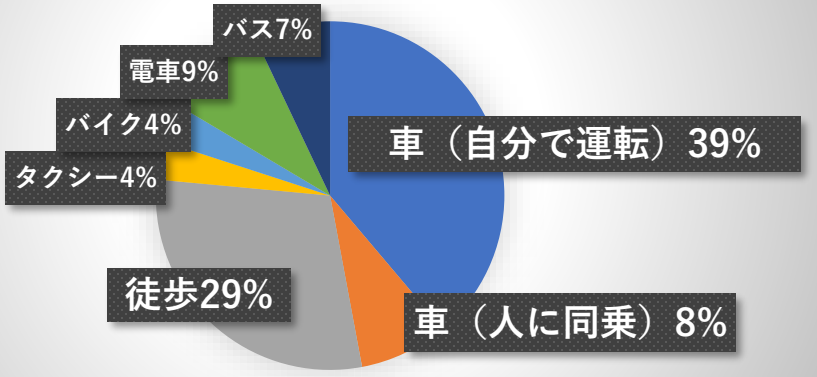
高塚町地区診断（２）

【桑名市日常生活圏域ニーズ調査から】 ＊Ｈ３０年度　ｎ＝７１

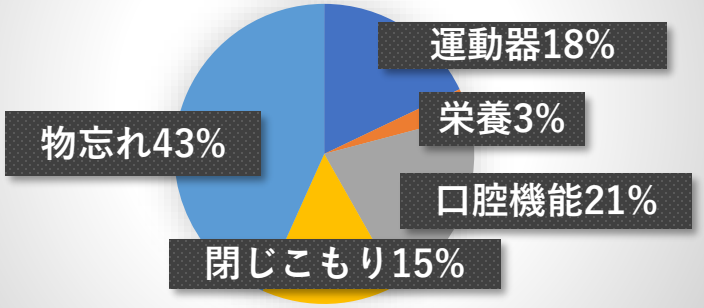
（世帯の状況）



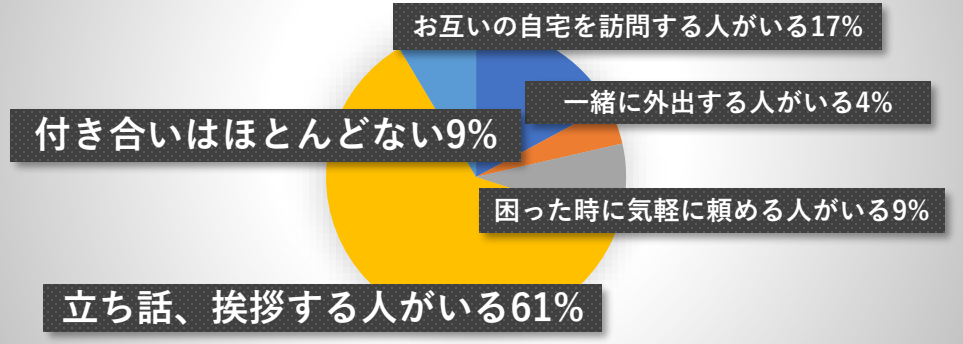
（外出手段）



（基本ﾁｪｯｸﾘｽﾄ リスク該当者 ）



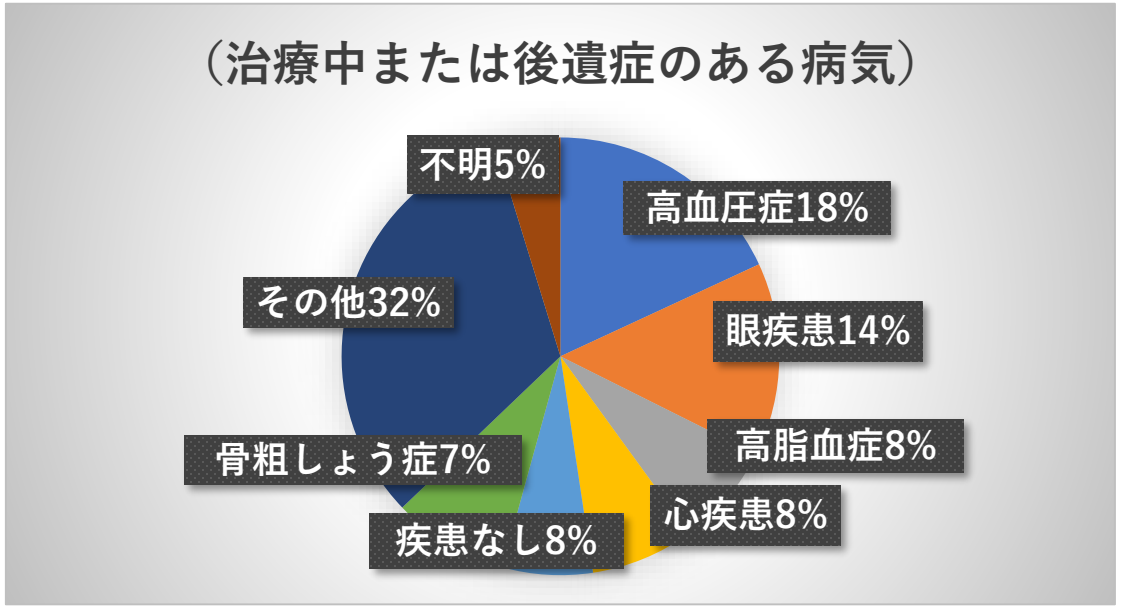
（地域の人との付き合い）



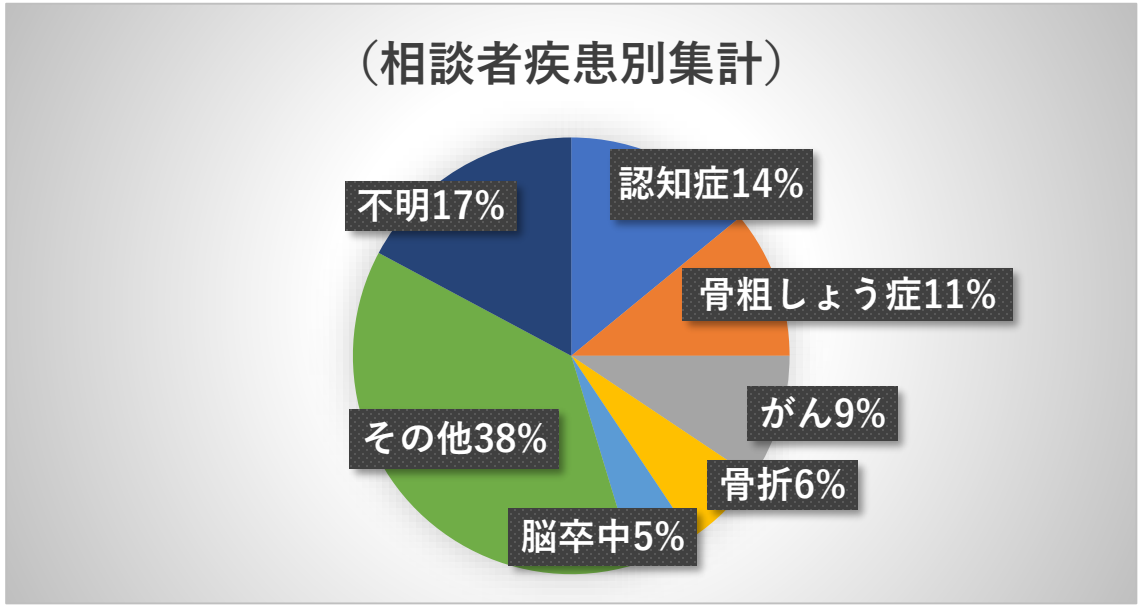
・独居、高齢世帯が過半数を占める　・外出手段は車、徒歩の順に多い
・リスク該当者の割合は、物忘れ、運動器、口腔、閉じこもりの順に多い
・地域の付き合いは挨拶程度の人が過半数を占める

高塚町地区診断（３）

【桑名市日常生活圏域ニーズ調査から】 ＊Ｈ３０年度　ｎ＝７１



【東部包括が受けた相談集計から】 ＊Ｈ２７～Ｈ３１の５年間　ｎ=55



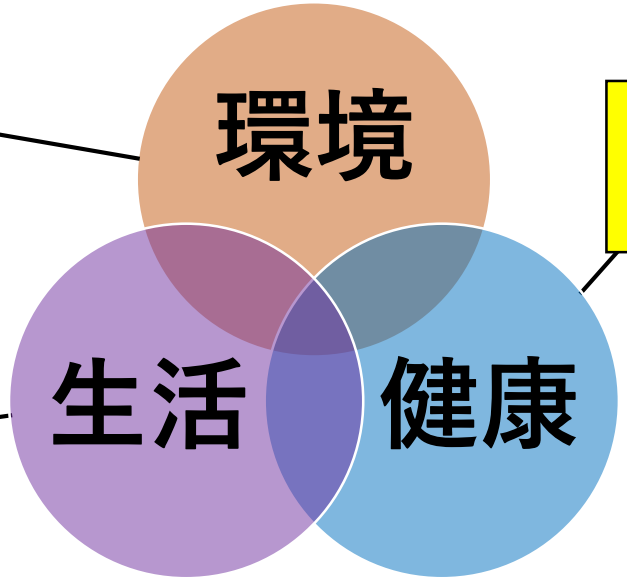
【住民の方への聴き取り】

- 昔は若い人が多かったが今は高齢者ばかりになった。施設に入る人もいて空き家が増えた。
- ８０歳を過ぎても車に乗っている人が多い。車がないと不便だよ。
- 静かで水害の心配もないからいいところだよ。
- 買い物できる場所が近くにないので困る。
- 昔は公園でドッチボールやソフトボール大会があったけど今は何もなくなった。etc..

高塚町地区診断まとめ　～通いの場づくりへ～

・静かで環境が良い住宅地
・丘陵地で公共交通機関が少ない
・人が集まる場や商業店がない

・物忘れ、運動器のリスク該当者が過半数
・高血圧など生活習慣病の割合が多い



・高齢者のみの世帯が過半数
・外出手段は車を利用する人が多い
・近所付き合いは挨拶程度の人が中心

坂道に負けない体力作りと生活習慣病予防、地域とのつながりができる場が必要

地域の人が集まって運動ができる通いの場を作ろう！

■ 桑名市保健医療課×社協生活支援コーディネーター×東部包括
ワーキングチームをつくって通いの場づくりの取り組みへ！

高塚町通いの場づくり（１）

第１ステップ ～R2.8月初旬	意欲のある 住民を探す	・ニーズ調査から「地域づくりの活動をやってみたい」と回答された２１名の住民宅訪問。通いの場立ち上げを提案し人材発掘
第２ステップ ～9月初旬	場所を探す	・町内で人が気軽に集まり運動することができる場所を探した。注目したのは、キノコ型の東屋があり休憩もできる高塚第２公園
第３ステップ ～9月中旬	体験会開催決定 (地域へ協力依頼)	・「元気の秘訣お伝えします！～桑名いきいき体操をやってみよう～」の開催決定。自治会長、民生委員、健康推進員へ趣旨説明をして協力依頼
第４ステップ ～9月下旬	住民への周知 （全戸訪問）	・高塚町全てのお宅へ訪問し体験会を趣旨説明し周知。その他、自治会回覧、掲示板活用、周辺通いの場等で広報をおこなった

準備を整え

９．２４体験会の開催へ！

高塚町通いの場づくり（２）

第５ステップ
9/24

体験会開催

・３１名の住民の方が参加！
・高塚町の地区診断結果や元気の秘訣講話
・桑名いきいき体操をみんなでおこなう
・最後に、通いの場について提案したところ
　ほぼ全員が「やってみたい！」と挙手

第6ステップ
9/28

通いの場
はじめよう会開催

・１８名の住民の方が参加！
・開催曜日、内容、頻度、方法などを話し合う
・名称は「高塚いきいき体操」となる
・１０月より毎週月曜９時に第２公園で開催決定

高塚町に通いの場誕生

第7ステップ
10月～

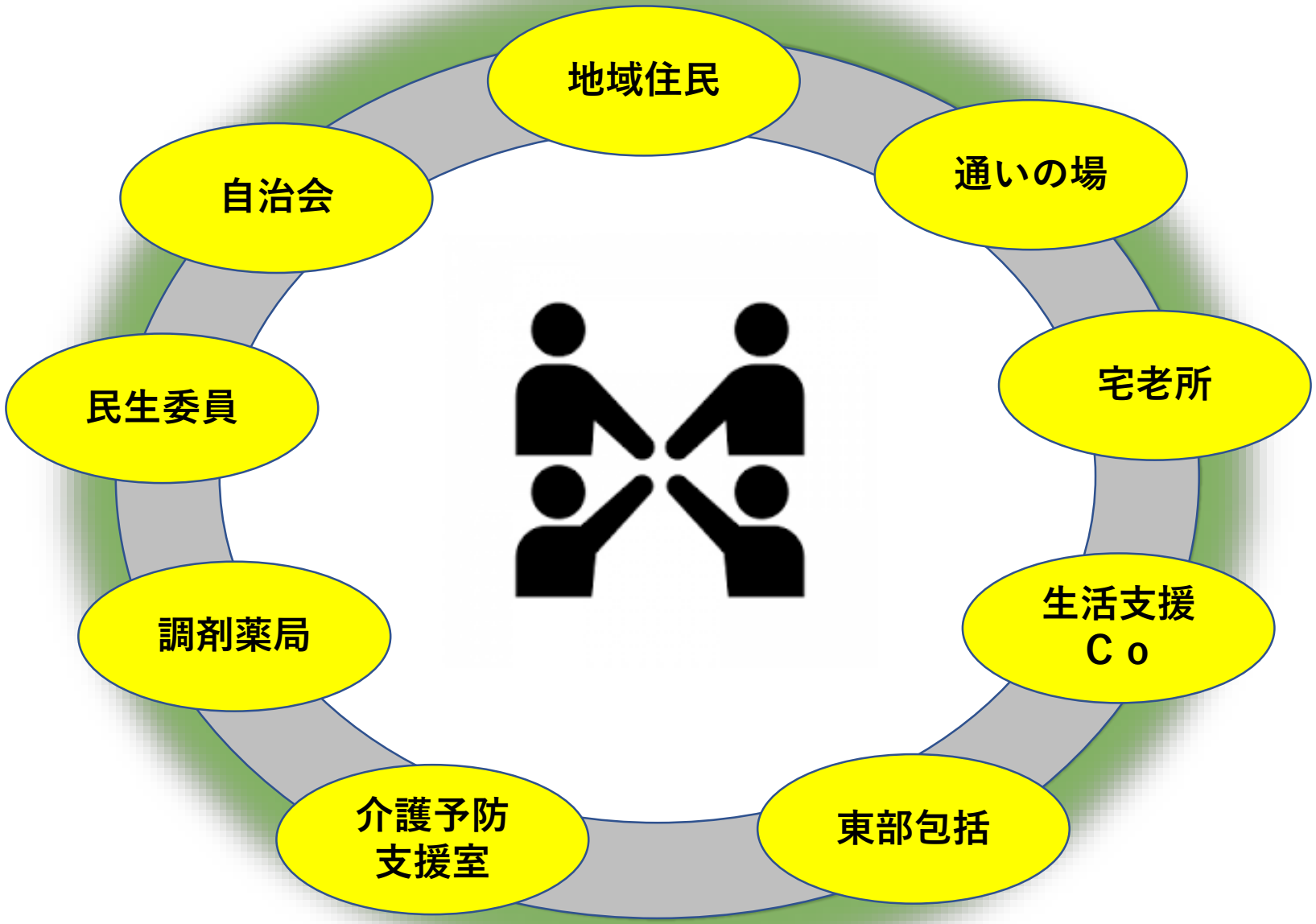
通いの場誕生

・10月中は関係機関でサポート
・11月から完全に住民主体となる

１２/２４には通いの場登録　介護予防とつながりの拠点に！

３・認知症予防の取り組み

～コグニサイズの地域展開～

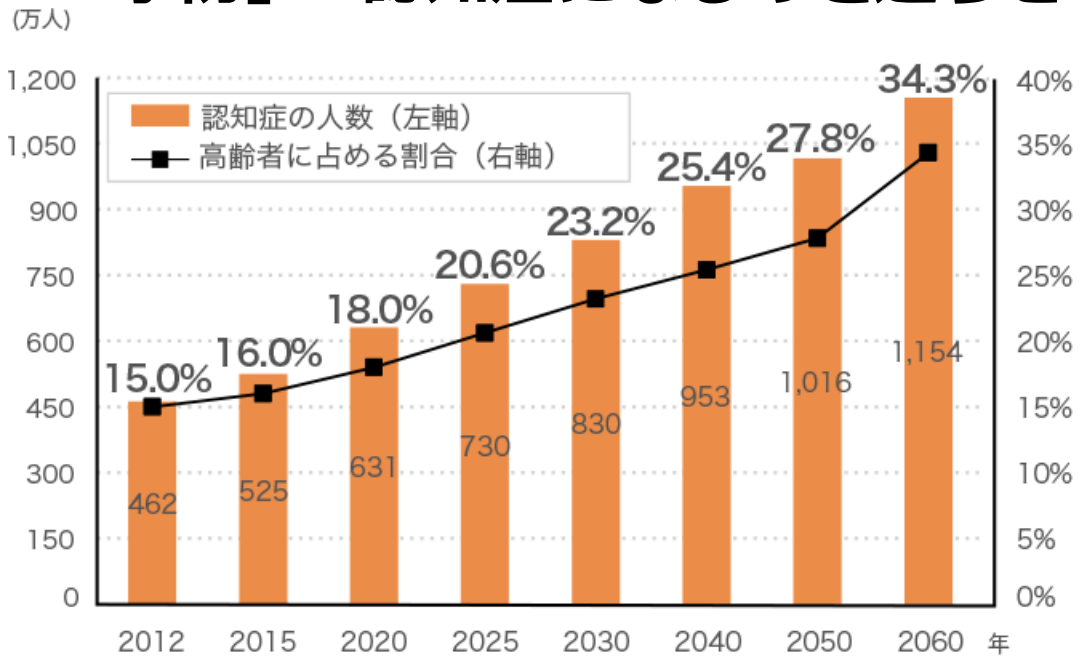


Ｗｉｔｈ認知症

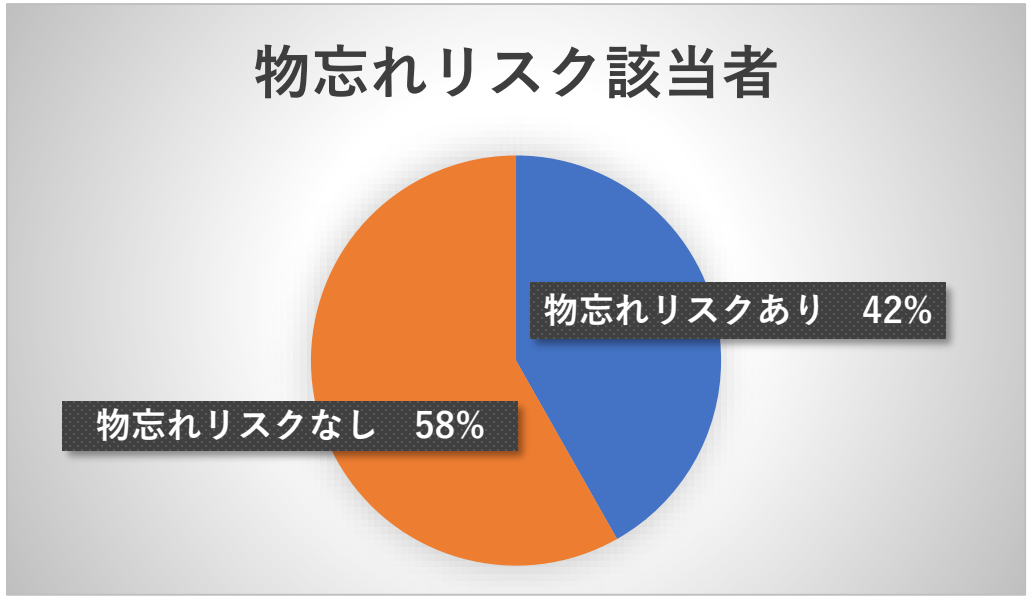
認知症施策の柱「共生」と「予防」

「共生」＝認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる

「予防」＝認知症になるのを遅らせる。認知症になっても進行を緩やかにする



引用：認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～の概要（厚生労働省）を基に三菱ＵＦＪ信託銀行が作成



＊R元年度 桑名市日常生活圏域ニーズ調査　n＝1583

今回は「予防」に注目しコグニサイズ（認知症予防運動）を地域に広めることに！

認知症予防コグニサイズ講座を地域展開

コグニサイズとは？

国立長寿医療研究センターが開発した
脳と体を同時に使う認知症予防運動。

コグニション（認　知） × エクササイズ（運　動） ＝ コグニサイズ

東部圏域にある薬局のコグニサイズ指導者 × 東部包括の協働でコグニサイズ講座を地域７ヶ所で実施

（福栄寺　朋）

（精和クラブ）

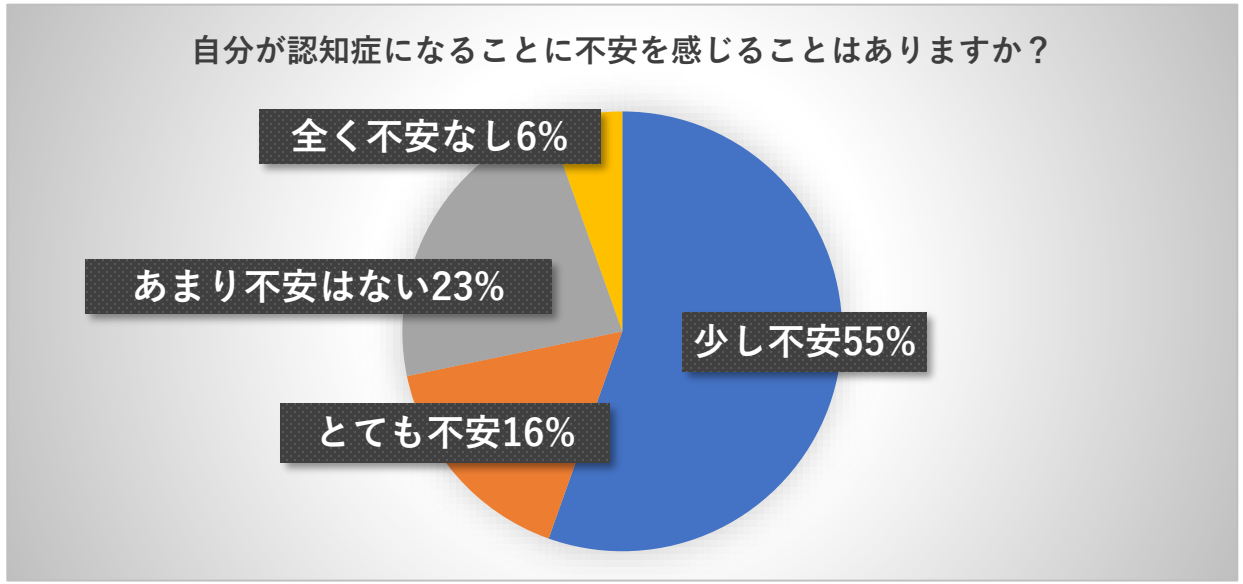
（門前の宿）

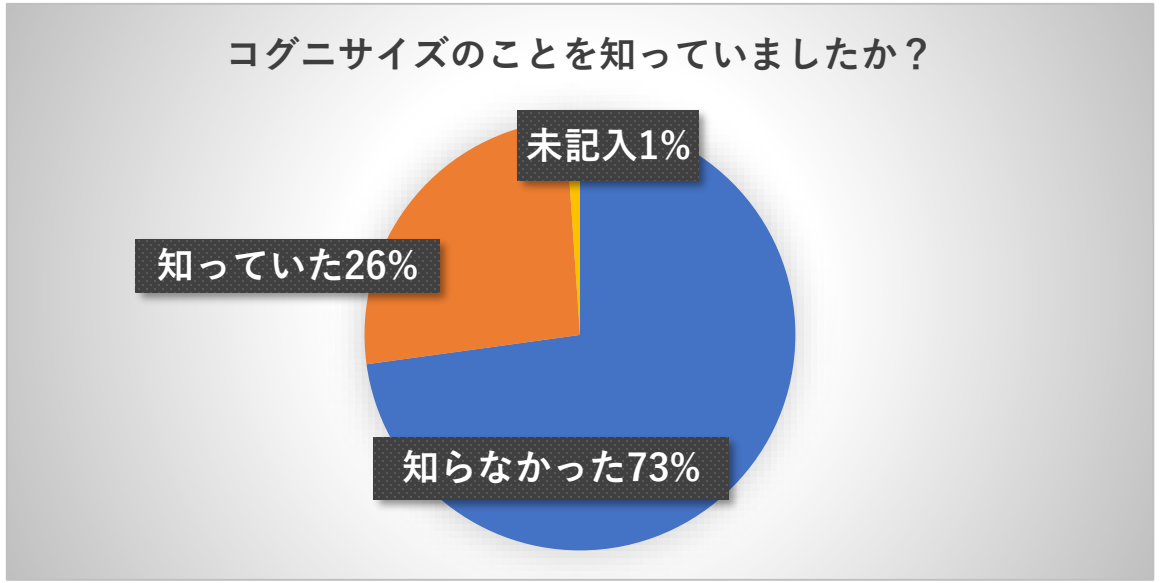
（三之丸　楽翁会）

住民アンケートの結果から

参加者へ認知症に関するアンケートを実施

n =92





【コグニサイズをやってみた感想】

- 普段の運動不足がわかった
- 適度な運動と頭のトレーニングでとても良かった
- 身体と脳を使うと心地よい
- 週1回でやれたらやりたい
- 体の使っていないところがよくわかった
- ちょっとした運動で認知症予防できるのは良い
- 運動しながら笑って楽しめるので大変よい
- 一人では楽しくないので皆さんと出来てよかった etc..

コグニサイズ講座を地域で定期開催できないだろうか？

健康ケア教室を立ち上げよう！

西方地区での健康ケア教室立ち上げ準備

西方地区は県立桑名高校の西側に位置し高齢化率は約２５％　通いの場や健康ケア教室がない

西方総合会館

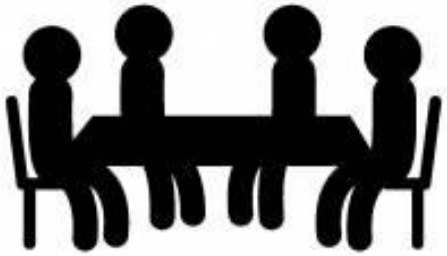
（運動に適した床張りの広いスペースがある！）

ここで健康ケア教室ができないか

民生委員

調剤薬局

自治会館長



介護予防支援室

生活支援Ｃｏ

東部包括

R2/7/27・11/26

関係者で開催に向けて話し合い

西方総合会館でコグニサイズの健康ケア教室の開催決定！

今年４月から開催予定

まずはコグニサイズを体験してもらおう

（2/19・ 3/12）
コグニサイズ
体験会開催予定

自治会・民生委員
の協力を得て
住民へ周知

４月からコグニサイズ健康ケア教室開催へ

４・高齢者見守りネットワークづくり

～船着町からの発信～

船着町見守りﾈｯﾄﾜｰｸづくりのきっかけ

【令和元年度】

認知症の独居女性のケースをきっかけに、
認知症サポーター養成講座を開催

（ゴミを川に流す、道路で排泄行為があり地域から心配の声があがっていた）

同じ時期、糖尿病がある認知症の独居男性が入院中
近所の方からは退院したら手助けしたいとの声が

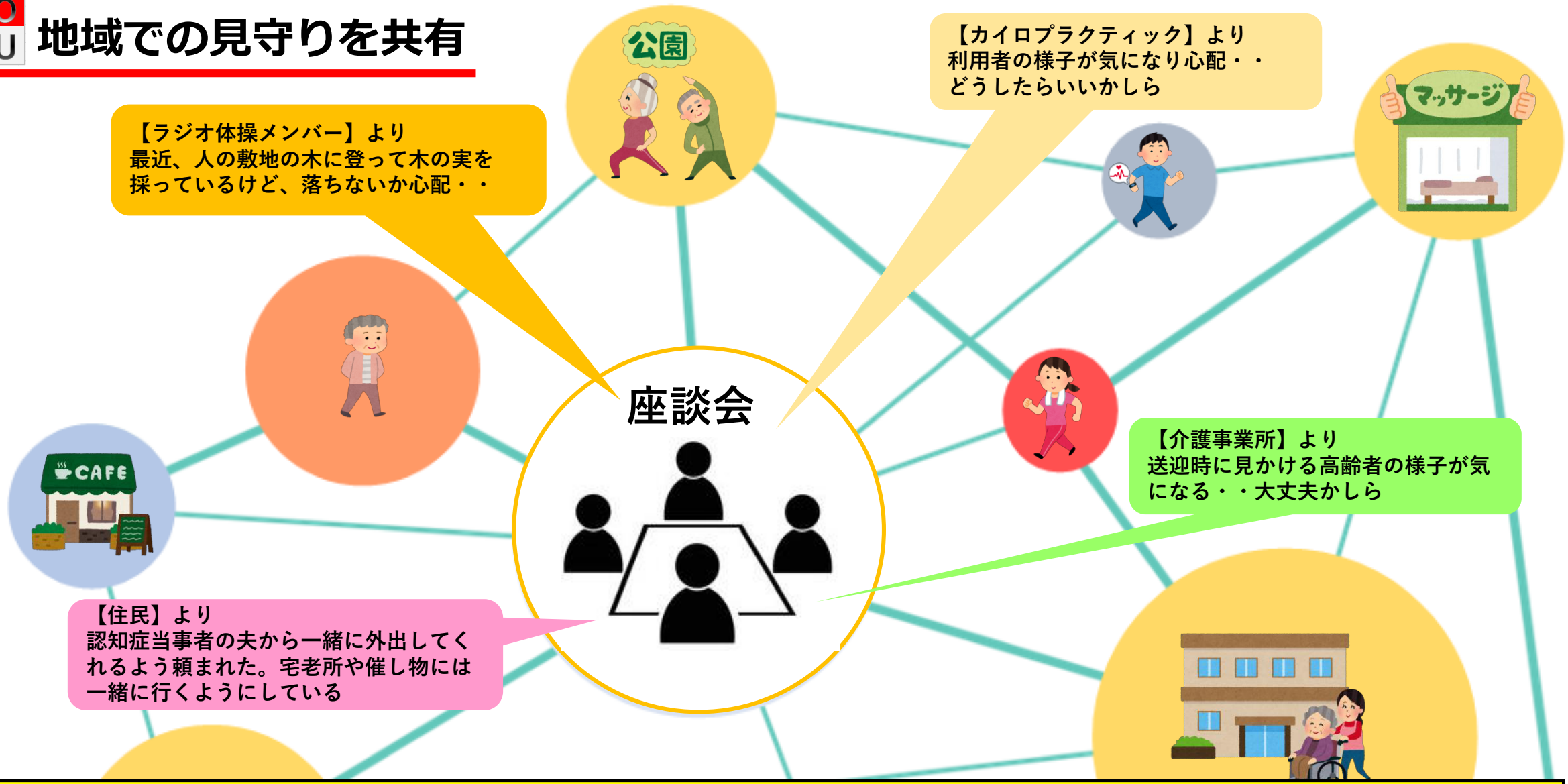
（認知症を自分ごととして考え、見守りの輪をより強くできないだろうか）

「認知症になっても安心して暮らせる町」座談会の開催

（自分が将来、認知症になったらどうして欲しいかの視点で話し合う）

そして令和２年度も座談会を継続しました

地域での見守りを共有

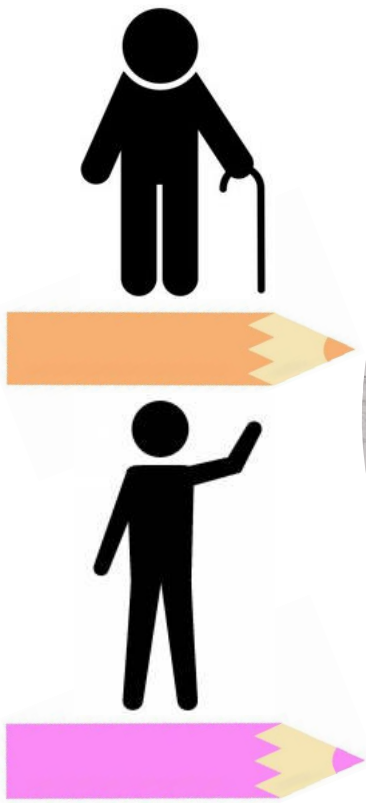


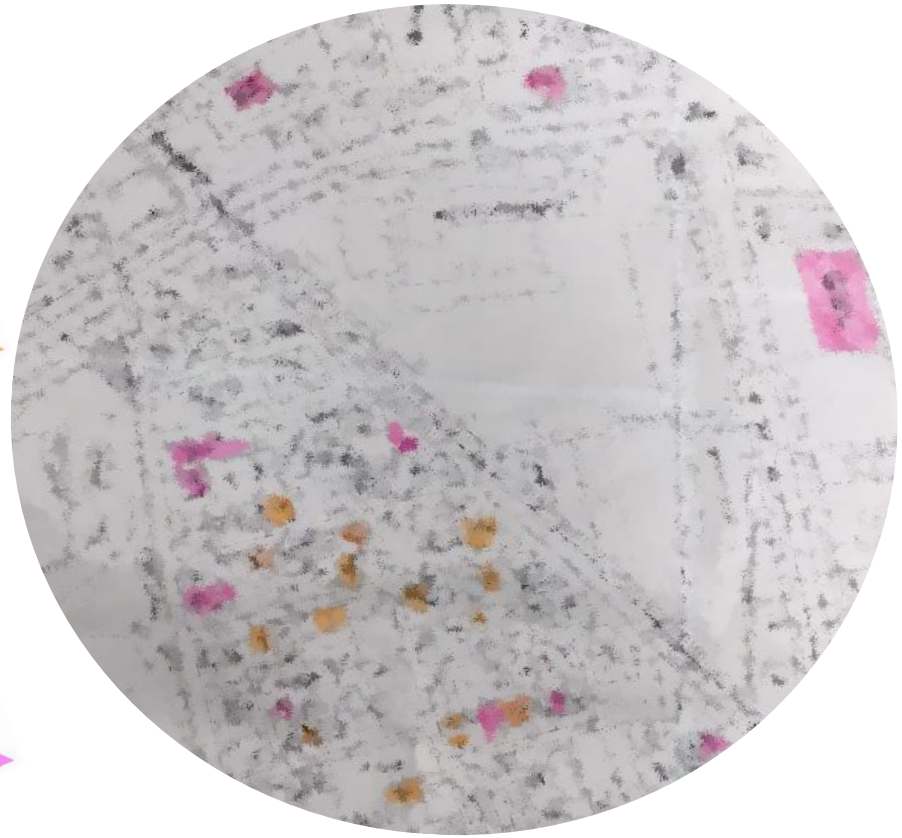
今年度は座談会を３回開催。地域で見守りが必要な方・協力機関や人の情報共有

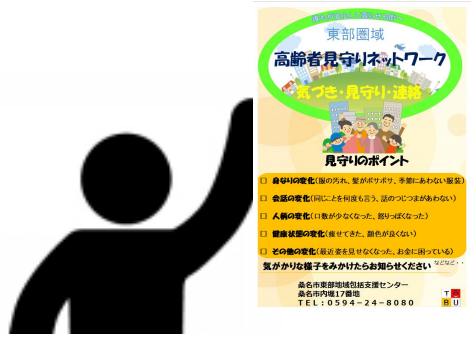
（民生委員、地域住民、生活支援コーディネーター、小規模多機能ケアマネジャーが参加）

見守りマップを作成

見守りが必要な方はオレンジ色で表示







- 見守りネットワークのチラシを

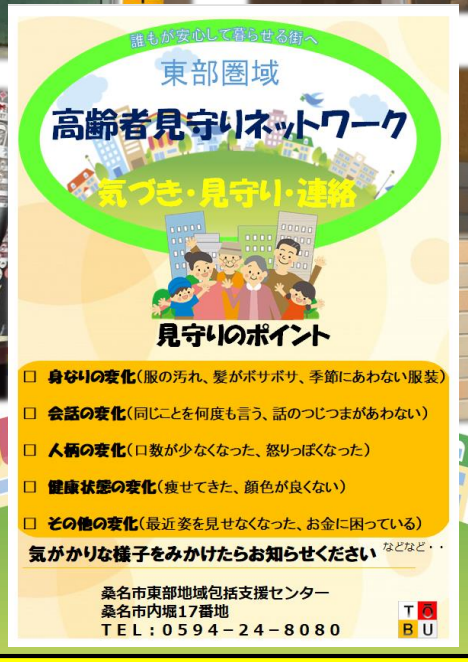
作成し地域へ協力依頼

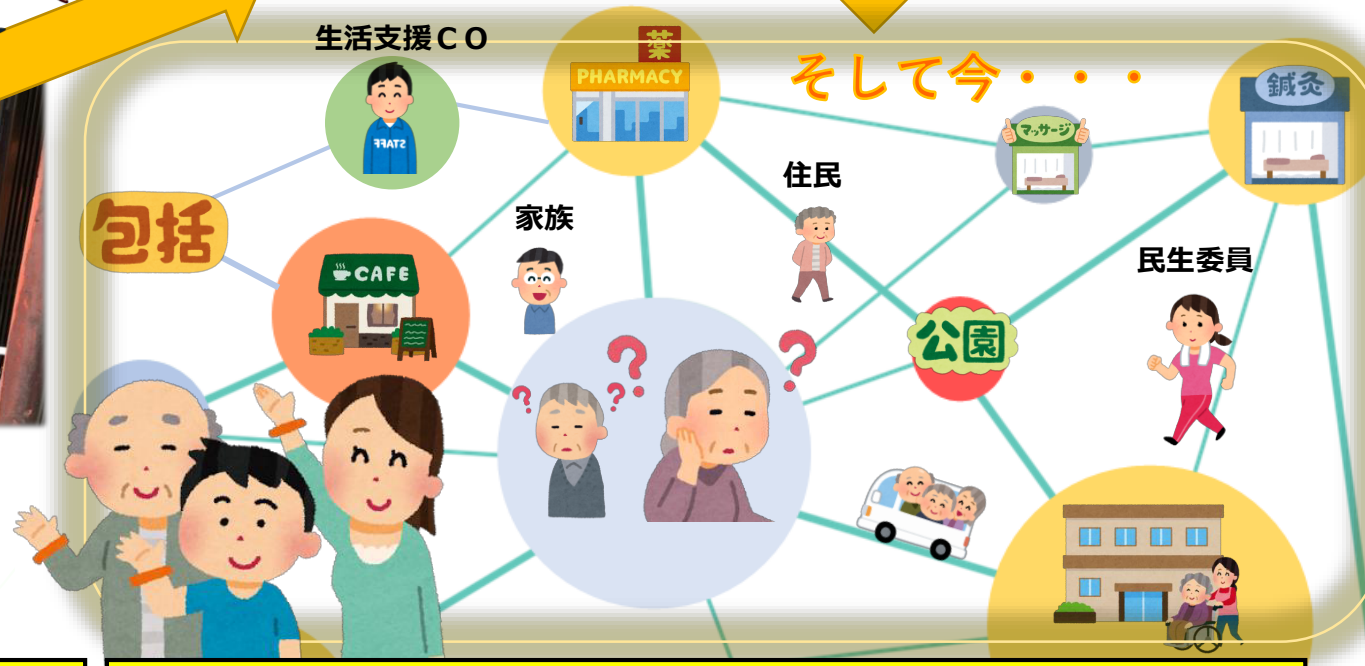
桃色が増えるように働きかけ！

見守り支援をしてくれている方を桃色で表示

地域での見守りの目を増やしてゆく取り組み

さらに地域の見守り力をアップ



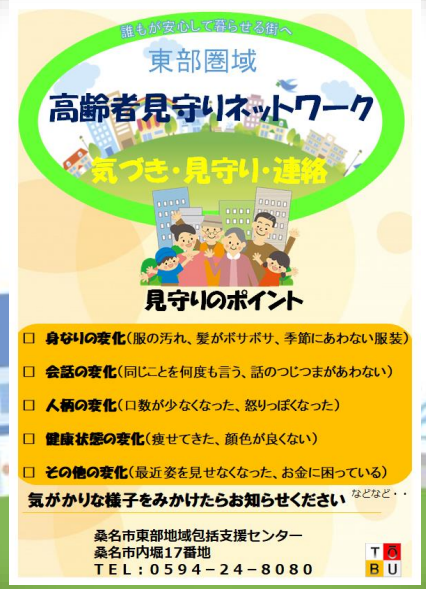


見守りネットワークの見える化

（地域の自治会や工務店、介護事業所等の協力を得て掲示）

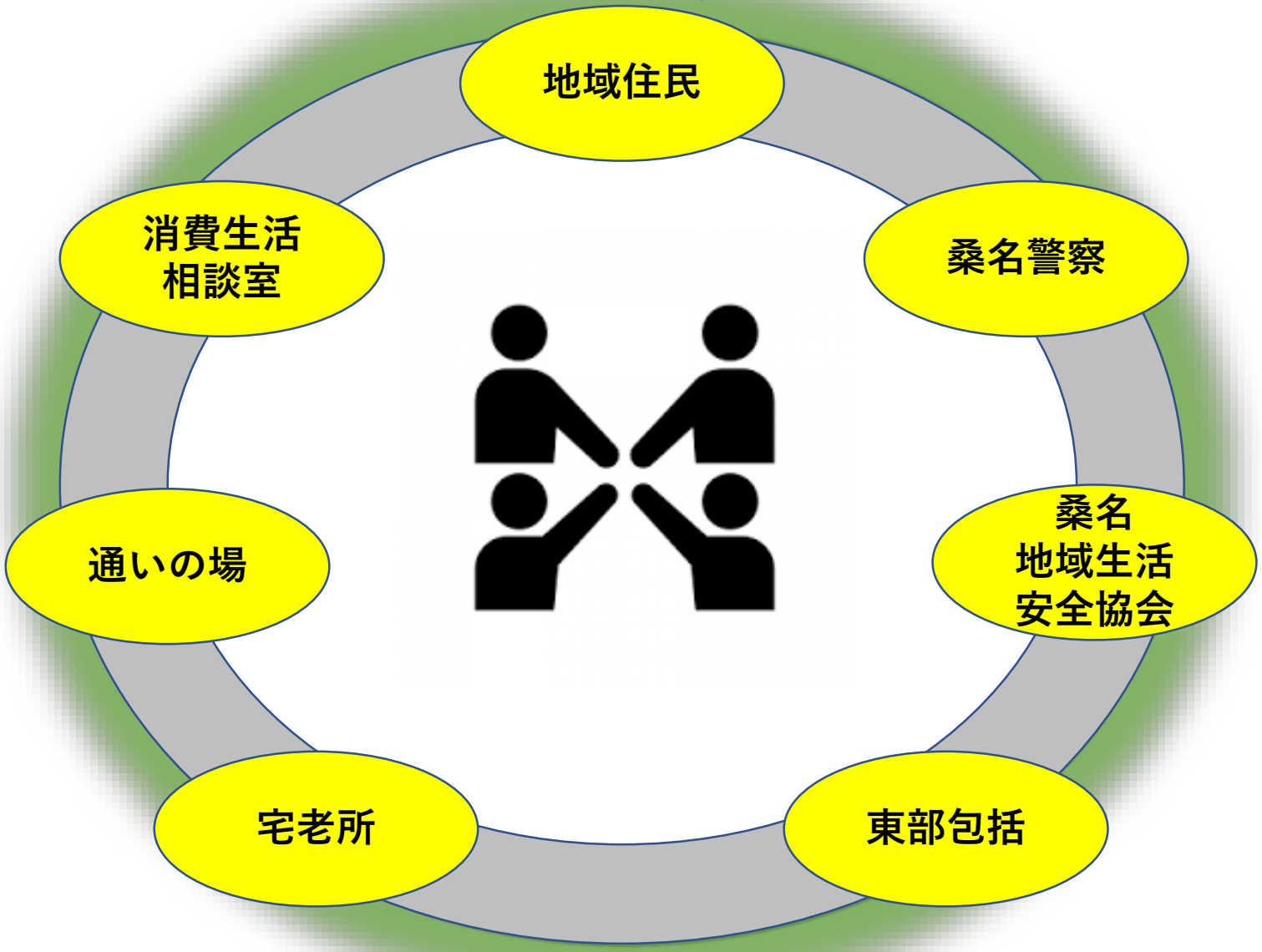
船着町近くにあるドラッグストアで
認知症の家族と支援者に向けて
認知症サポーター養成講座開催

船着町から他の地域へ
徐々に見守りの輪を広げています



５・消費者被害防止の取り組み

～地域での見守り啓発～



ある事件

令和元年夏　東部圏域内に住む８０代の独居女性

「あなたの口座が悪用されている」との一本の電話をきっかけに
ＡＴＭから現金を騙し取られる振り込み詐欺の事件があった。
　その事件をきっかけに、女性はショックで体調を崩し入院。
その後、施設に入所することになった。

金銭的な被害だけではなく、心身にも大きな傷を受け生活が一変！

桑名市での特殊詐欺被害状況	桑名市消費生活相談室への相談件数
（R1.4～R2.10月末 桑名警察調） ２３件発生	年間約６００件

一人暮らしや高齢世帯、認知症の方が増加するなかで、
消費者被害を防ぐためには、地域全体での見守りがとても重要！

地域での見守り啓発の取り組み

（夢かふぇ）

桑名市消費生活相談室、

桑名地域生活安全協会

と協働して講座を開催

（サロン諸戸）

（このゆびと～まれ）

「気づき・声かけ・つなぐ」をキーワードに地域７ヶ所で消費者被害の見守り啓発！

（詐欺撃退ステッカー配布）

（元ッター）

「振り込み詐欺撃退機器」を

桑名警察から借りて紹介

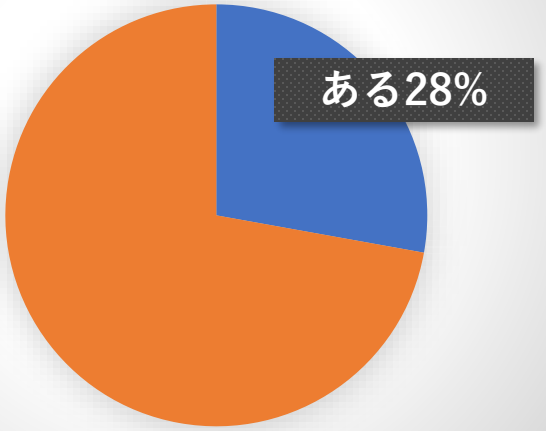
（地蔵元気クラブ）

住民アンケートの結果から

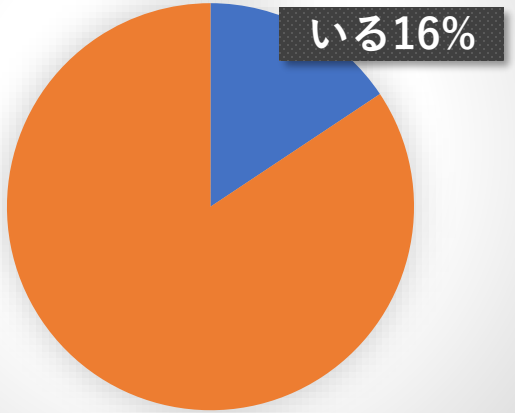
参加者へ消費者被害に関するアンケートを実施

n＝93

あなたは今までに詐欺と思われる勧誘を受けたことがありますか



あなたの知り合いで詐欺の被害にあった人はいますか



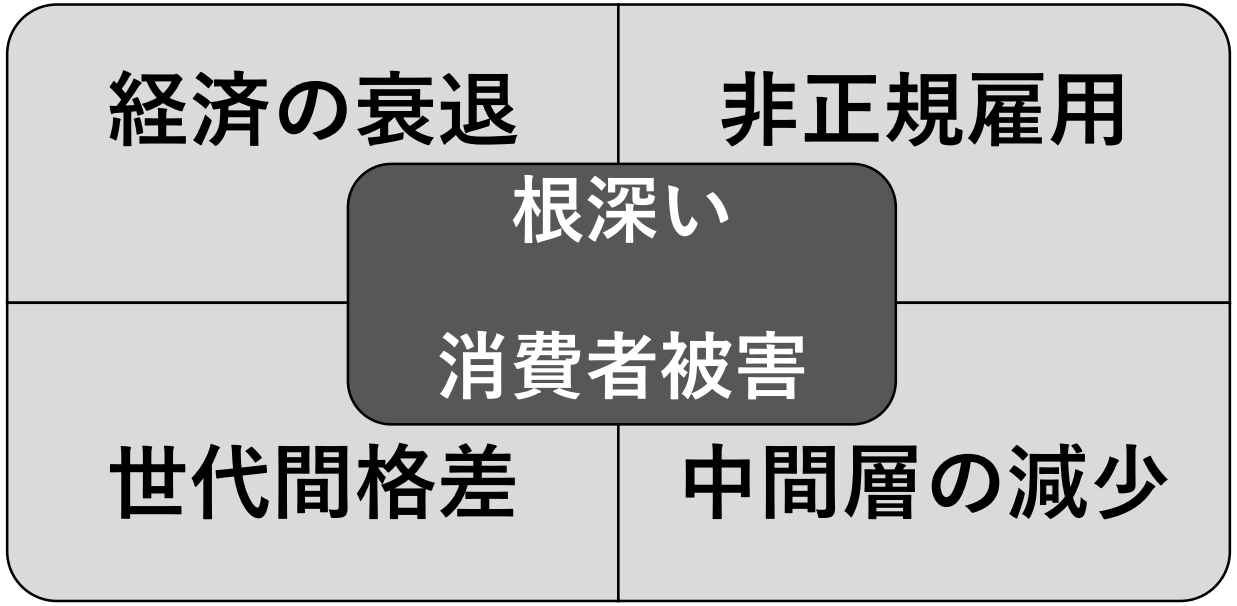
- 厚生労働省からの医療費返還の話
- 警察と金融庁を名乗って預金のことなどしつこく聞かれた
- カードを貸してくださいと優しく言われた
- 息子になりすまして電話があった
- ネット注文したら毎月送られてきて断り方がわからず困った
- 貴金属の買取　・高校の寄付　etc..

- 振り込め詐欺にあった
- 商品を送りつけられた
- カードで現金を引き出された
- １億５千万位の証券被害（１年間にわたり）
- 天皇陛下の歌とか写真集
- 長男が社用かばんを失いその代償金が必要とのことで、桑名駅で待っていた受子が来たが渡さなかったなど etc..

・詐欺行為は日常の中に蔓延している。誰もが被害に遭う危険性がある

消費者被害防止の取り組み継続

社会背景を考えると消費者被害は容易になくならない



- **東部包括は今年度、三重県の消費者啓発地域リーダーに登録しました**

今後も継続的に消費者被害防止の啓発に取り組んでいきます

６・今後の新たな取り組み

～集合住宅の高齢者が抱える課題～

東部圏域の特徴の一つ　集合住宅が多い

桑名市の持家(一戸建)率は88.1% しかし東部圏域に限定すると76.8%と低い

＊令和元年度桑名市日常生活圏域ニーズ調査から

■集合住宅の高齢者が抱える課題を考察

・桑名駅を中心に点在する集合住宅
・新築も増える一方、古い物件も多い

孤立化
・特に賃貸では居住者が流動的でコミュニティが生まれにくい
・自治会に未加入の集合住宅もあり地域からも孤立しやすい

困　窮
・高齢で働けなくなり「家賃が払えない」「生活が苦しい」と相談に来られるケースがある

障　壁
・密閉性が高く外から中の様子がわからず異変に気づきにくい
・安全を守るオートロックが逆に障害となることもある

■今後、集合住宅に暮らす高齢者の方の実態把握をおこない、課題を明らかにして問題解決に取り組んでいきます

＊令R3.2.5時点の計画であり、今後見直す可能性があります

今後もみなさんと協働して
地域の課題に取り組んでいきます

ご清聴ありがとうございました