

# 伸びゆくまち・桑名

桑名のまちづくりが進んでいく様子をシリーズ化してお伝えしていきます。

## 日々の取り組みが元気の源 シニア世代が元気なまち 桑名

桑名市には、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、ご自身の健康のための取り組みだけでなく、地域で支え合う仕組みや健康づくりの場を創出するなど、自主的にさまざまな活動を行っているシニア世代がたくさんいます。

厚生労働省が公表した(※)介護保険 保険者機能強化推進交付金・保険者努力支援交付金の令和6年度評価(表1)によると、当市は全国で見事10位にランクインしており、これは、市民の皆さん一人一人の健康や介護予防の意識の高さの現れです。

また、要支援・要介護認定率(表2)が全国、三重県と比較しても低く、県内の市では一番低い数値となっています。これは元気なシニア世代が多いまち

を意味しており、当市の自慢の一つです。

今回は、自立支援や介護予防・重度化防止のために、地域で自主的に活動するシニア世代のさまざまな取り組みを紹介します。

※介護保険 保険者機能強化推進交付金・保険者努力支援交付金とは：

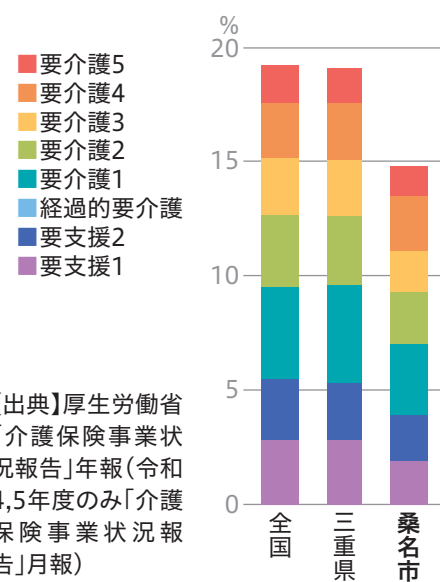
高齢者の地域における自立した日常生活の支援、要介護状態となることの予防などに関する取り組みを支援するため、国から交付される交付金です。各自治体の取り組みを客観的な指標で評価し、達成状況に応じて交付金額が決定します。上位ほど、予防と自立支援に向けた取り組みを地域一体となって積極的に進めていることとなります。

表1 上位市町村ランキング

| 順位 | 都道府県 | 市町村  | 得点  | 得点率   |
|----|------|------|-----|-------|
| 1  | 石川県  | 小松市  | 663 | 82.9% |
| 2  | 青森県  | 蓬田村  | 656 | 82.0% |
| 3  | 福岡県  | 直方市  | 628 | 78.5% |
| 4  | 山形県  | 山形市  | 627 | 78.4% |
| 5  | 愛知県  | 大府市  | 623 | 77.9% |
| 6  | 北海道  | 上砂川町 | 621 | 77.6% |
|    | 東京都  | 町田市  |     |       |
|    | 長野県  | 駒ヶ根市 |     |       |
| 10 | 兵庫県  | 高砂市  | 620 | 77.5% |
|    | 静岡県  | 袋井市  |     |       |
| 12 | 三重県  | 桑名市  | 618 | 77.3% |
| 14 | 東京都  | 八王子市 | 614 | 76.8% |
|    | 愛知県  | 東浦町  |     |       |
| 15 | 長崎県  | 島原市  | 610 | 76.3% |
|    | 愛知県  | 碧南市  |     |       |

得点は800点満点

表2 認定率(要介護別)  
(令和5年/2023年)



【出典】厚生労働省「介護保険事業状況報告」年報(令和4,5年度のみ「介護保険事業状況報告」月報)

### 取り組み① みどり公園体操会

多度町香取地区では、「みどり公園体操会」の皆さんが週に1回、香取集会所に集まり、桑名すこやか体操を行っています。

この取り組みを始めたきっかけは、昨年11月に行われた体操体験会でした。体験会では、市保健医療課の職員から健康増進や運動の効果などについての講話を聞き、桑名すこやか体操を体験しました。参加者からは今後も続けていきたいという意見が多かったため、自主的に活動していくように、生活支援コーディネーターや北部西地域包括支援センターのサポートを受け、現在では地域の皆さんだけで集まって活動しています。

参加者は自分たちで役割を決めて、集会所の鍵やCDラジカセなど必要なものを準備することが自立支援や介護予防などにつながっていると感じており、ほとんどの人が毎週参加しています。寛さんは「これからも多くの人が参加してもらうことでこの活動を維持し、みんなと一緒に健康に年を重ねていきたい」と話してくれました。興味のある人は、市社会福祉協議会多度支所(☎49-2029)にお問い合わせください。



桑名すこやか体操の様子



みどり公園体操会  
かけひ 寛さん

#### 参加者の声



みどり公園体操会の皆さん

○1人だと続けるのが難しいが、みんなと一緒に楽しく続けられます。

○初めて体操したときはすごく疲れたが、今では体力に余裕があります。

○体操だけが目的ではなく、自立した生活や、やりたいことをいつまでもできるための手段として参加しています。

○楽しく運動や会話する機会ができてうれしいです。

○筋力を維持できると実感しています。

### 取り組み② 野田地区オレンジカフェ

野田まちづくり協議会では、昨年10月から「オレンジカフェ(認知症カフェ)」を始めました。月に一度、認知症の人やそのご家族、地域の人などを対象に、市内の喫茶店「どんぐり」で開催されます。カフェでは、認知症のことなどが学べるミニ講話や、おいしいコーヒーなどを飲みながら他の参加者と会話が楽しめます。

この取り組みを始めたきっかけは、野田地区の高齢化率が関係しています。同地区では、人口に占める65歳以上の人の割合が約36.5%(約3人に1人)と、高齢化が急速に進んでいます。また、将来的に65歳以上のうち認知症は5人に1人がなると予測されており、認知症対策は社会的に緊急の課題となっています。こうしたことから、当協議会でも話し合いの結果、「オレンジカフェ」を立ち上げました。山口会長は「こうした取り組みにより、地域とのつながりを作ってもらい、介護予防や認知症予防などにつながるとうれしい」と話してくれました。

興味のある人は、野田まちづくり協議会(☎050-3707-1342)にお問い合わせください。



ミニ講話の様子



参加者同士会話を楽しむ様子



野田まちづくり協議会  
会長 山口さん

#### 参加者の声



三上さん

妻が亡くなってから外に出ることも減り、地域とのつながりが減っていましたが、認知症カフェのことを知り、交流のきっかけとして参加しました。

認知症の話だけでなく、他の参加者ともいろんな話ができるのでとても楽しいです。



松田さん

認知症について話が聞けて、指導してもらっているのはとてもありがたいです。初めて参加しましたが、コーヒーなどを飲みながらリラックスして会話ができて、充実した時間を過ごせました。また参加したいです。



厚労省HP