

第5章 生涯現役で生き生きと活動的に暮らせるために

高齢社会においては、いくつになっても社会を支える担い手として、長年培った豊富な知識や経験、技術を生かしつつ、主体的に地域社会に参加していくことが必要です。

社会参加活動や学習活動を通じて心の豊かさや生きがいを実感できる環境づくりが求められています。

仕事やボランティア活動、生涯学習・スポーツなど、さまざまな分野で活躍できる環境を整え、高齢者が健康で充実した生活を送ることは、仲間づくり、健康維持、社会貢献などにつながることから、高齢者の社会参加と生きがいづくりを支援していきます。

1 社会参加の継続と促進

老人福祉法第3条では「老人は、老齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して、常に心身の健康を保持し、又は、その知識と経験を活用して、社会的活動に参加するように努めるものとする。」、また、同条第2項では、「老人は、その希望と能力とに応じ、適当な仕事に従事する機会その他社会的活動に参加する機会を与えられるものとする。」と規定されています。

高齢者が地域社会の中で、健康で、社会活動に参加しやすい環境づくりや働く機会を提供することが求められているとともに、第一線を退く定年前後からできるだけ切れ目なく第二の人生に移行できる仕組みづくりが必要です。

目 標

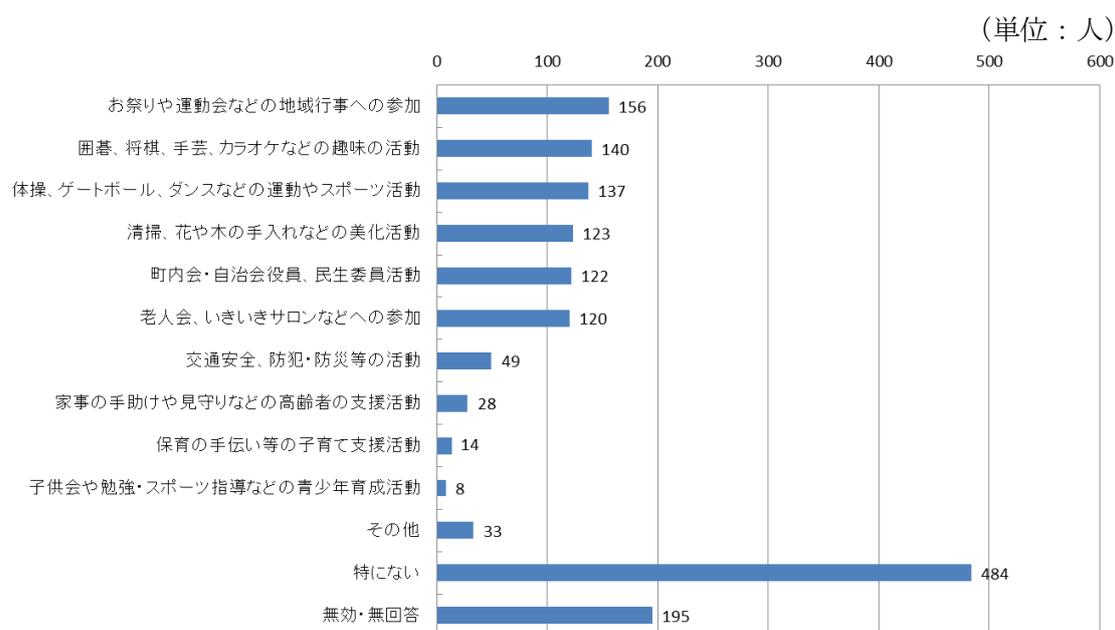
いくつになっても社会参加できる仕組みを整備します

(1) 現 状

① 地域活動への参加状況

高齢者福祉に関するアンケートの「地域活動への参加」についての回答から、現在参加している活動を見てみると、「お祭りや運動会などの地域行事への参加」や「囲碁、将棋、手芸、カラオケなどの趣味の活動」「体操、ゲートボール、ダンスなどの運動やスポーツ活動」との回答があった半面、「特にない」と回答した人が約42%という結果となり、地域活動への参加促進が必要です。

図表38 現在参加している地域活動（複数回答）



資料：平成28年度高齢者福祉に関するアンケート結果より作成（回答者数1,143人）

② 地域福祉の担い手として活躍する高齢者

民生委員・児童委員、地区社会福祉協議会会長、町内会・自治会会長、保護司など、地域福祉の担い手として活躍する多くの高齢者がいます。

民生委員・児童委員：542人中465人（約86%）が60歳以上

※平成29年3月31日現在

③ 地域の活動や仲間づくりに参加する高齢者

老人福祉法に規定された援助団体である老人クラブは、地域に住んでいる高齢者の福祉を目的とした団体として結成・運営され、会員の教養の向上、健康の増進、レクリエーションおよび地域社会との交流に取り組んでいます。

平成28年度の老人クラブ数は269クラブ、会員数は16,031人です。近年、新規加入者が減少し、また、老人クラブの会長の後継者がいないなどの理由から、クラブ数、会員数は少しずつ減少している状況です。

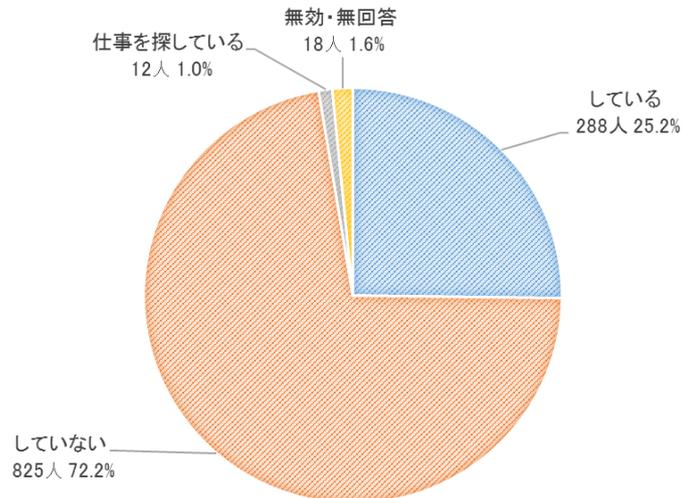
図表39 老人クラブおよび会員数の推移

区 分	平成26年度	平成27年度	平成28年度
クラブ数	280	274	269
会員数（人）	16,515	16,273	16,031

④ 高齢者の就労状況

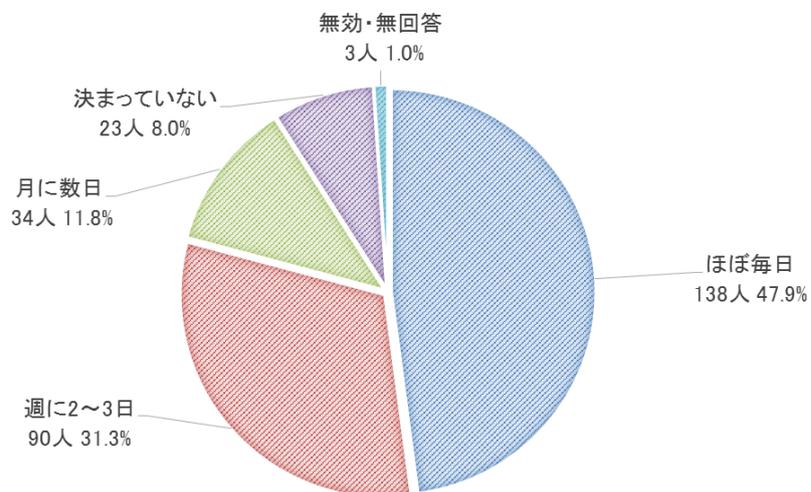
高齢者福祉に関するアンケートで要介護・要支援認定を受けていない人の就労の状況をみると、4人に1人が仕事についており、そのうちの約半数は「ほぼ毎日」仕事をしています。

図表40 就労の状況



資料：平成28年度高齢者福祉に関するアンケート結果より作成（回答者数1,143人）

図表41 仕事の頻度



資料：平成28年度高齢者福祉に関するアンケート結果より作成（回答者数288人）

⑤ 知識や経験を生かして仕事を行う高齢者

横須賀市シルバー人材センターでは、市内の事業所や家庭から高齢者に適した臨時的・短期的その他軽易な仕事を受注し、就労意欲のある高齢者（登録会員）に対し、経験や希望に合った仕事を紹介し、就労を通じた社会参加を支援しています。

また、登録会員に対し、植木剪定、緑地管理、ハウスクリーニングなど技能習得のための各種講習会などを開催しています。

シルバー人材センターの登録会員数は増加傾向にあり、受注金額についても、年々増加しています。

図表42 シルバー人材センターの会員数および受注金額の推移

区 分	平成26年度	平成27年度	平成28年度
登録会員数	1,182人	1,220人	1,238人
受注金額	525,669,467円	547,945,332円	556,925,178円

⑥ ボランティア活動で社会貢献する高齢者

市内には、よこすかボランティアセンターをはじめ、地区ボランティアセンターや市民活動サポートセンターに登録している、さまざまな団体が地域での清掃活動から家事や外出支援のような日常生活援助等のボランティア活動をしています。

本市では、一人でも多くの市民が、自発的に生き生きとボランティア活動に参加できるようになることを目指し、「市民公益活動ポイント制度」を実施しています。

この制度は、高齢者に限ったものではありませんが、市民公益活動に参加したボランティアの人に「ポイント券」を配付する制度です。ポイント券は、市民公益活動団体への寄附や市立有料施設の利用料等に充てることができます。

平成27年6月から本格実施しており、平成28年度は53団体でポイント券の配付対象となるボランティアを行いました。その中には、60歳代、70歳代が中心となっている活動もあり、高齢者が社会参加する励みとなっています。

その他、有償・無償のボランティア団体があり、高齢者の方が活躍しています。

(2) 課 題

① 働く機会の提供を通じた社会参加の支援

高齢者自身が高齢社会の担い手の一員として、知識や経験を活かし、働くことを通じて生き生きと主体的に地域社会に参加できるようにしていくことが必要です。

② 老人クラブに対する支援

老人クラブ数および会員数が減少傾向にあることから、老人クラブ自体も自らの

活動内容を地域に発信し、周知していくことが必要です。また、会員が活動に参加することによる満足度を高めていく必要もあります。

③ ボランティアで活躍できる環境づくり

高齢者がボランティア活動で意欲的に活躍できる環境づくりが求められています。

④ 団塊の世代に期待される地域の役割

団塊の世代の多くは平成32年までに70歳に達します。この世代は、高齢者層でも大きな比重を占め、多様な価値観のもと、仕事、旅行、趣味、ボランティア活動など、他の世代に比べて活動的で、地域の担い手としての活躍が期待されています。

(3) 施策の展開

① 働く機会の提供を通じた社会参加の支援

高齢化が急速に進む中、働く意欲のある高齢者、特に高齢者層でも大きな比重を占める団塊の世代に対しては、多様な就労・社会参加の機会を提供していくことが必要です。

今後もシルバー人材センターの機能強化や就労拡大につながる支援を行います。

② 老人クラブへの助成

地域に住んでいる高齢者の福祉を目的とした団体として結成・運営され、会員の教養の向上、健康の増進、レクリエーション、ボランティアなど社会的な役割を担う活動および地域社会との交流に総合的に取り組んでいる老人クラブの活動がより活性化し、活動的な団塊の世代をはじめ、これからのクラブ運営を担う会員の増加につながるよう、その運営を支援します。

また、横須賀市老人クラブ連合会などを通じ、グラウンドゴルフ、ゲートボールなどの各種スポーツ大会や囲碁・将棋、カラオケ大会などの開催を支援し、これらの活動を通じた仲間づくりや地域を越えた趣味でのつながりを促進します。

③ ボランティアで活躍できる環境づくり

市民公益活動ポイント制度は、高齢者にとって社会参加の機会になるとともに、活動を通して生きがいづくりや介護予防効果が期待できます。

より多くの市民が市民公益活動へ参加するきっかけとなるように、ポイント券の配付対象となるボランティア活動の周知方法を工夫していきたいと考えています。

また、制度開始から2年経過したこともあり、今後は制度のあり方についても検討していきます。

④ 団塊の世代に期待される地域の役割

上記のとおり、シルバー人材センター、老人クラブ、ボランティア活動などを通じて、団塊の世代が地域の担い手として活躍できるような環境づくりを進めます。

2 生きがいづくり

65歳を超えても毎日仕事をしている人、シルバー人材センターの会員になって技能を活かそうとする人、町内会・自治会などの役員や民生委員・児童委員として地域に貢献しようとする人、老人福祉センターや地域コミュニティセンターで趣味を楽しんだり、生涯学習センターで学習しようとする人など、それぞれの価値観やライフスタイルに合わせ、生き生きと活動する多くの高齢者がいます。

また、何かを始めたいと思っている高齢者もいます。

今後も高齢者はますます増加していきますが、生涯を通じて一人ひとりが健康を保持しながら、心豊かな生活を送るためには、高齢者の健康づくり、外出支援、生きがい活動への支援を充実させる必要があります。

目 標

意欲の創出や学ぶ環境を整備します

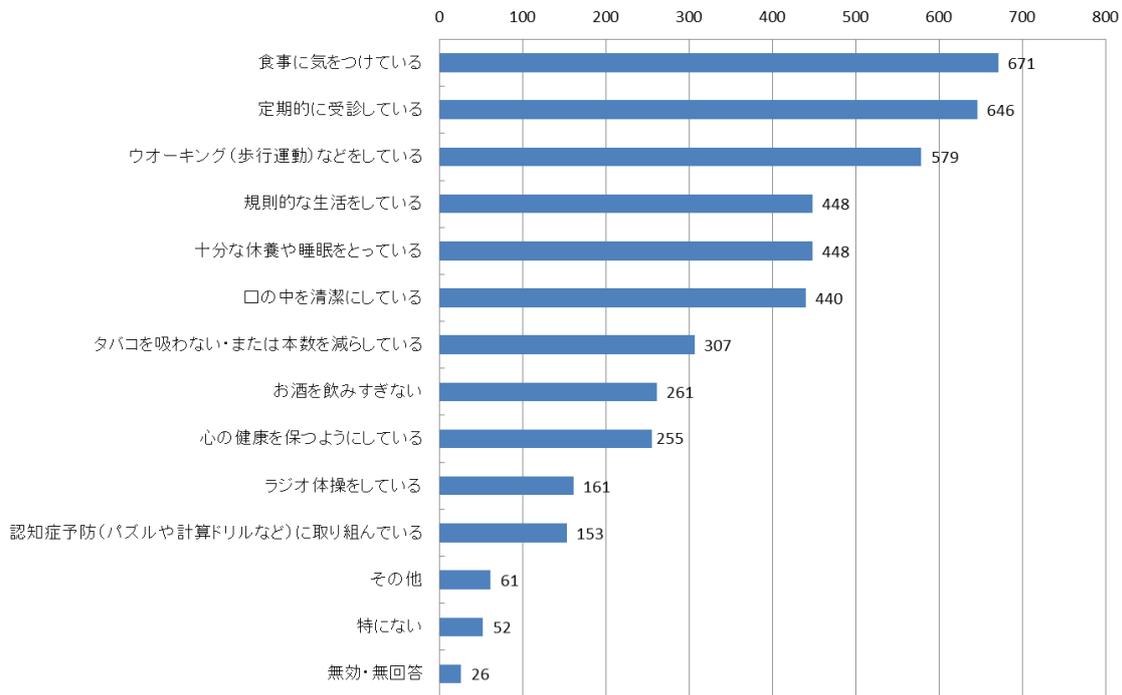
(1) 現 状

① 健康増進に向けた行動

高齢者福祉に関するアンケートでは、健康を維持するために心掛けていることとして「食事に気をつけている」「定期的を受診している」「ウォーキング（歩行運動）などを行っている」と答えた方が多く、また「規則的な生活をしている」「十分な休養や睡眠をとっている」「口の中を清潔にしている」と答えた人も多いことが分かりました。

図表43 健康を維持するための心掛け

(単位：人)

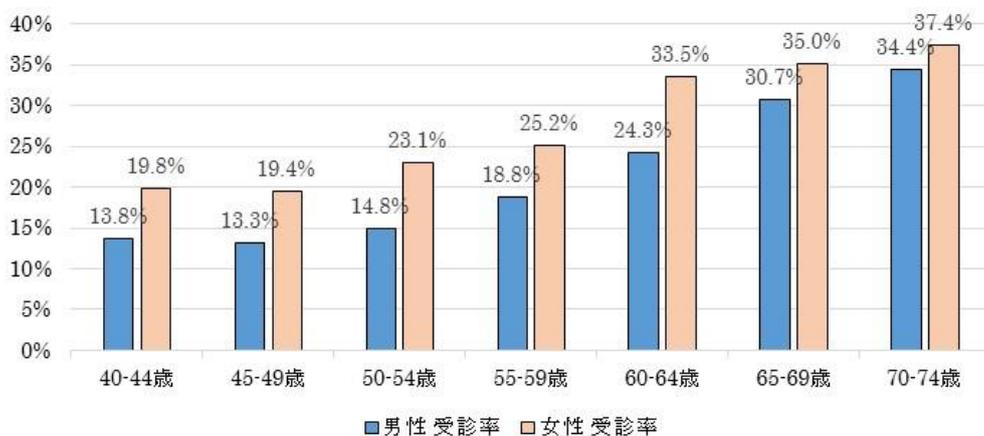


資料：平成28年度高齢者福祉に関するアンケート結果より作成（回答者数1,143人）

特定健診の受診率は、60歳以降が高くなっています。また、どの年齢層でも男性より女性の方が高い状況です。

図表44 特定健診の受診状況

特定健診の受診率

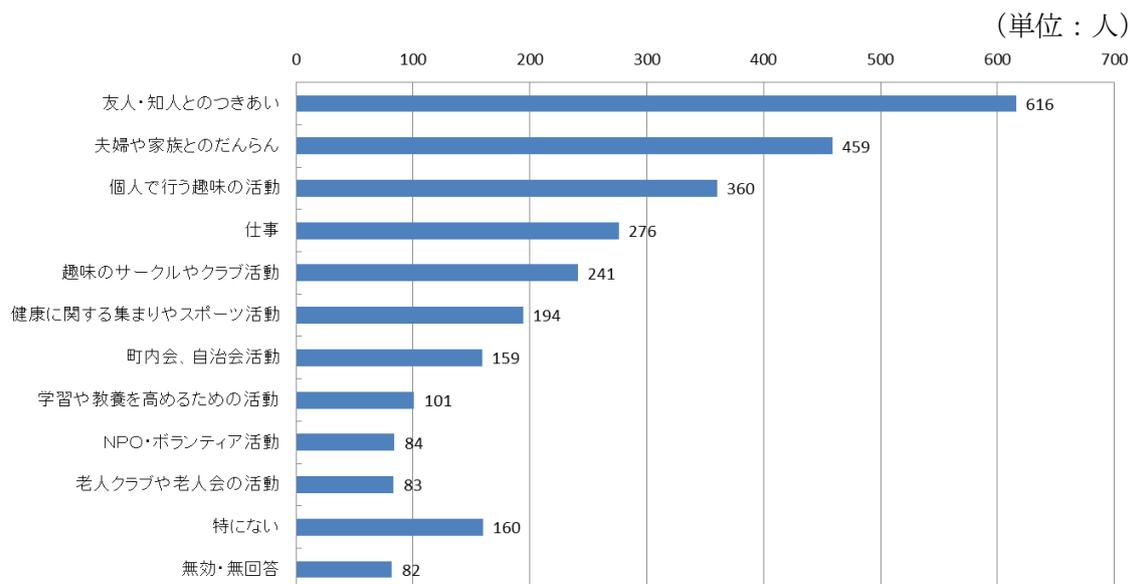


資料：健康保険課資料（平成27年度）より作成

② 日常の過ごし方

高齢者福祉に関するアンケートの「日常生活について」の設問で日常生活において現在行っている活動は何かと尋ねました。その回答の中では、「友人・知人とのつきあい」、「夫婦や家族とのだんらん」が多くなっていますが、趣味やライフスタイルの多様化を反映し、個人や同好のサークルで過ごす趣味の活動時間の回答も多く、また、仕事をしているという回答も少なくありません。

図表45 日常の過ごし方（複数回答）



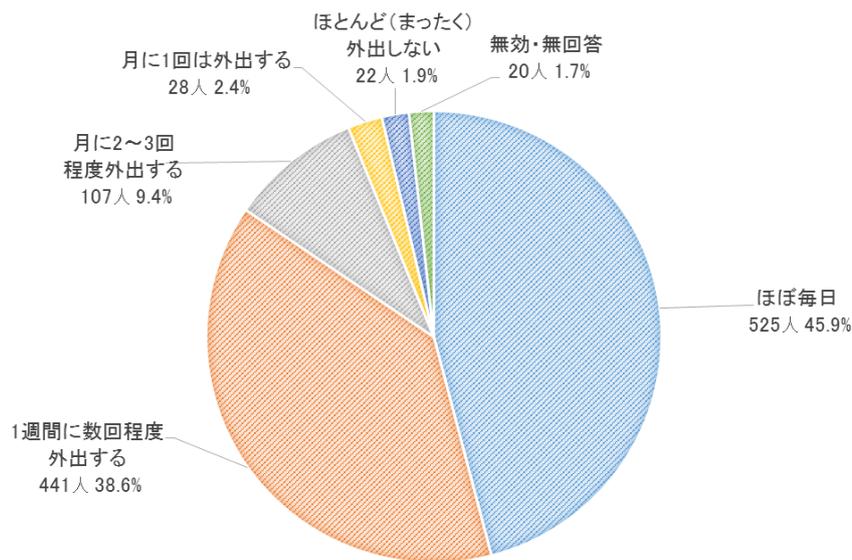
資料：平成28年度高齢者福祉に関するアンケート結果より作成（回答者数1,143人）

③ 高齢者の外出の状況

高齢者福祉に関するアンケートの「外出の状況」の設問では、半数近くの人が「ほぼ毎日外出する」と回答している一方で「月に2～3回程度外出する」「月1回は外出する」「ほとんど外出しない」と回答した人が合わせて1割以上います。

退職後は生活スタイルや人間関係の変化により、外出機会が減少し、趣味やサークル活動にも参加せず、家に閉じこもりがちになる高齢者がいることが分かります。

図表46 外出の状況



資料：平成28年度高齢者福祉に関するアンケート結果より作成（回答者数1,143人）

④ 積極的、主体的に仲間づくりや趣味を持つとする高齢者

地域の高齢者の健康増進、教養の向上、レクリエーションなどを目的として、市内に老人福祉センター6施設、老人憩いの家1施設を設置しています。

各施設ではヨガ、太極拳、フラダンスなどの体を動かすものから、カラオケ、日本民謡、パッチワーク、書道などの趣味の幅を広げるものなど、各種生きがい講座を開催しています。

平成28年度の施設利用者は各施設の合計で延189,880人でした。なお、生きがい講座は72講座開催され、参加者は11,527人であり、高齢者の生きがいづくりへの関心は高いものがあります。

⑤ 知識や経験を生かす高齢者

知識、技術や経験を生かして、生涯学習活動の講師に登録し、地域において講師活動にやりがいを求めたり、社会貢献をしようとする高齢者もいます。

図表47 生涯学習活動におけるYokosukaまなび情報の講師登録者数の推移

区 分	平成26年度	平成27年度	平成28年度
登録者数	254人	260人	253人
上記の内、60歳以上の数	155人	158人	153人

※Yokosukaまなび情報とは、市民の学習活動を支援する講師や主に市内で学習活動をするサークルの情報です。

資料：(公財)横須賀市生涯学習財団への調査により作成

(2) 課題

① 生涯にわたる市民の主体的な健康づくりへの支援

健康を保持しながら、生きがいのある生活を送るためには、運動を生活習慣にするなど身近な健康づくりへの支援が必要です。また、生活習慣病などの早期発見・早期治療が大切であることから、定期健診の受診率を高める必要があります。

② 高齢者の外出支援

高齢者福祉に関するアンケートの結果からも分かるように、高齢になるにつれ、自宅に閉じこもりがちになる人が多く見受けられることから、自宅の外に楽しみを見出し、主体的に地域社会に参加できるような外出支援が必要です。

③ 生きがい活動への支援

生涯を通して生きがいのある生活を実現するために、生涯学習など多様な場への社会参加のきっかけづくり、および高齢者の集う場の確保が必要です。

(3) 施策の展開

① 生涯にわたる市民の主体的な健康づくりへの支援

健康診査やがん検診などを実施し、病気の予防や、早期発見により早期治療につなげるなど、健康の維持ができるように支援していきます。

健康診査の受診率を高めるために、広報よこすか、ホームページなどで健康診査の紹介をし、また、「市民検診ちらし」を市役所、各行政センター、役所屋、各委託医療機関に配架します。

かかりつけ医は患者のがん検診受診について詳細な情報をもつことができるため、かかりつけ医を通じて個別にがん検診の受診推奨を実施していきます。

ア 健康診査

<がん検診>

がんの早期発見・早期治療のため、胃がんリスク・胸部・大腸がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん検診を実施します。

<健康診査>

生活習慣病の早期発見・早期治療と予防・改善のために次の健康診査を実施します。

- ・特定健康診査（対象は、40歳から75歳未満の国民健康保険加入者および生活保護受給者）

- ・後期高齢者健康診査（対象は、後期高齢者医療被保険者および75歳以上の生活保護受給者）

< 歯周病検診 >

口の中の健康を保持するために歯と歯周組織の状況の検査及び保健指導を実施します。

< 骨密度検診 >

骨粗しょう症の予防や早期発見のために骨密度の検査を実施します。

イ 保健指導

- ・生活習慣病の予防・改善のため、国民健康保険加入者に対して特定保健指導[※]や重症化予防などの保健指導を実施します。

※ 特定保健指導

特定健康診査受診者のうちメタボリックシンドロームと判断された人を対象に実施

ウ 健康相談

- ・18歳以上の人を対象に、医師、保健師、管理栄養士等による生活習慣病などに関する健康相談、栄養相談などを行います。
- ・18歳以上の人を対象に、歯科医師による歯科相談を行います。

エ 健康教育

- ・18歳以上の人に対して、医師、歯科医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士、歯科衛生士等による生活習慣病の予防・改善、健康管理、健康増進のための教室を開催します。
- ・ヘルスメイトよこすか（食生活改善推進団体）は、市と協働し、健康や食育に関する教室を行います。

② 高齢者の外出支援

高齢者の地域活動への参加促進や、積極的な外出支援を図るために実施している「はつらつシニアパス発行事業」[※]については、今後の事業のあり方を検討していきます。

また、これからは、高齢者の生活を地域で支える互助の体制づくりが求められています。高齢者が地域のボランティア活動や支え合い活動に参加し、地域で支え手となって活躍することが期待されていることから、地域で参加できる場を支援していきます。

※ はつらつシニアパス発行事業

高齢者が家に閉じこもることなく気軽に外出し社会参加できるよう、京急バスと横須賀市が協力して、65歳以上の市民を対象に市内のバス路線を6カ月間乗り放題で利用できるパスを廉価で発行するものです。

③ 生きがい活動への支援

ア 老人福祉センター・老人憩いの家の運営

各老人福祉センター等では、健康づくり・介護予防に取り組むとともに、趣味を通して高齢者の生きがいづくりの機会になるよう、「生きがい講座」を開催しています。今後も、美術や音楽、手工芸など文化系から、ダンス・体操などの運動系まで幅広い講座を開催します。

イ 生涯学習の充実

老人福祉センター以外でも、生涯学習センターなどの社会教育施設、コミュニティセンター、学校施設などの多様な施設において、地域の人と人とを結びつけ高齢者が生きがいのある人生を送れるよう、さまざまな学習活動の場を提供する環境づくりに努めます。

また、多様な学習活動の機会を提供するため、コミュニティセンターでの「高齢者学級」、生涯学習センターでの「市民大学講座」などの事業を充実します。さらに、高齢者はもとより、市民の主体的な学習活動を支援するため、多様な学習情報の収集、提供および学習相談を充実させるとともに、学習成果を自らの能力向上に生かすだけでなく、ボランティア活動などで地域にも生かせるよう支援していきます。

ウ 身近な健康づくりへの支援

ウォーキングとラジオ体操をはじめ健康づくり事業を実施します。誰もが知っているラジオ体操は、健康づくりに効果があることが実証されています。

ウォーキングについては、正しい歩き方講座を開催するほか、ノルディックウォーキングなど特徴のあるウォーキング講座を実施し、ウォーキングの普及を図ります。

ラジオ体操については講座を開催するほか、地域や職場でのラジオ体操の普及および指導を行うラジオ体操サポーターを養成します。

また、高齢者の健康保持・増進を目的として、毎年6月に高齢者の軽運動会である「高齢者健康のつどい（幸齢者健康のつどい）」を開催します。

さらに、高齢者がスポーツを通して地域・仲間とつながりを持ち、自己実現や生きがいを感じられるよう、市民スポーツ教室を充実させ健康づくりを支援します。