安曇野市地域支え合い推進フォーラム

みんなでつくる共生のまち 安曇野

～ 助け合いが地域を笑顔に変えていく ～

令和 6年 2月 24日

公益財団法人さわやか福祉財団
髙橋　望

人生100年時代、
皆さんは、どんな生き方や暮らし方を望みますか？

子どもも高齢者も
障がいがあっても歳をとっても
住み慣れた地域で
ひとりひとりが生きがいを持ち
お互いの尊厳を尊重し合い
暮らし続けることの出来る社会

『 新しいふれあい社会 』の創造

それぞれの人が自分を大切にし、
互いの個性やプライバシーを
尊重しながら、ふれあい助け合う

助けあい、
支え合いのある社会

SCENE①

住み慣れた地域で暮らし続けたい

センテナリアン

１世紀（100年）を生きた人

（centenarian／百寿者）

日本：　９２,１３９人（2023.9）（＋1,613人）

（米国 97,914人 (2021.7)に次いで世界２位！）

世界：約５７３,０００人

長野県：２,４４７人（男性334人：女性2,113人）（2023.9）

（全国 ６位、人口10万人当たり）

（平均寿命では全国で男性２位、女性４位、2020）

県内最高齢は　水上 さた さん １１１歳（佐久穂町在住）

男性最高齢は 北澤 勝喜 さん １０９歳（千曲市在住）

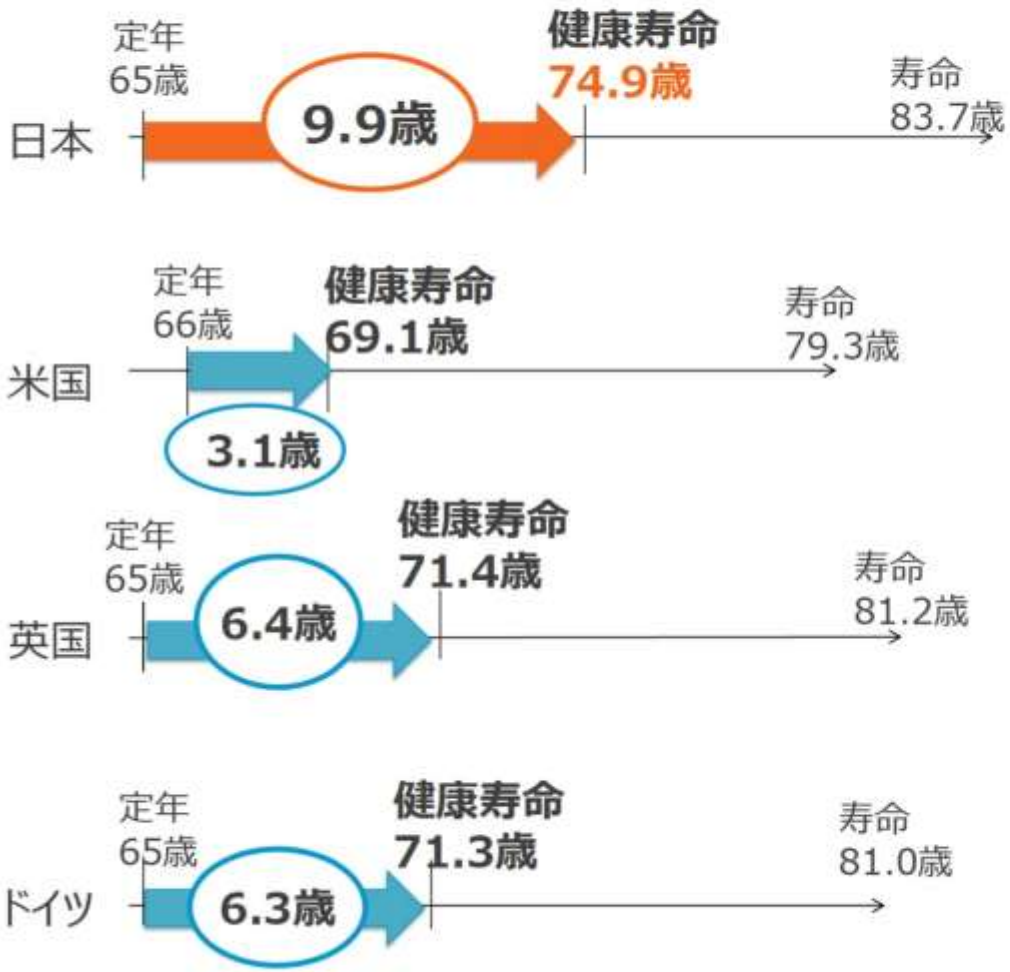
（現在の国内最高齢は 薗部儀三郎さん １１２歳（千葉県館山市）

巽　フサ　さん １１６歳（大阪府柏原市））

（110歳以上 → スーパーセンテナリアン）

日本の健康寿命は世界一。
健康に過ごせる老後は、どんどん伸びている

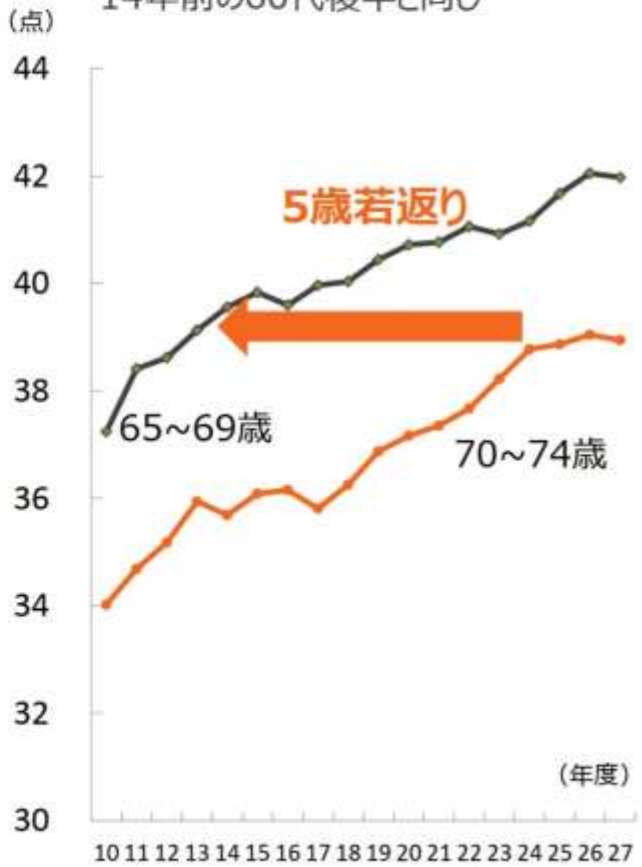
65歳以上≠高齢者



（出典）OECD(2015), WHO(2016), 文部科学省(2015)より経済産業省作成

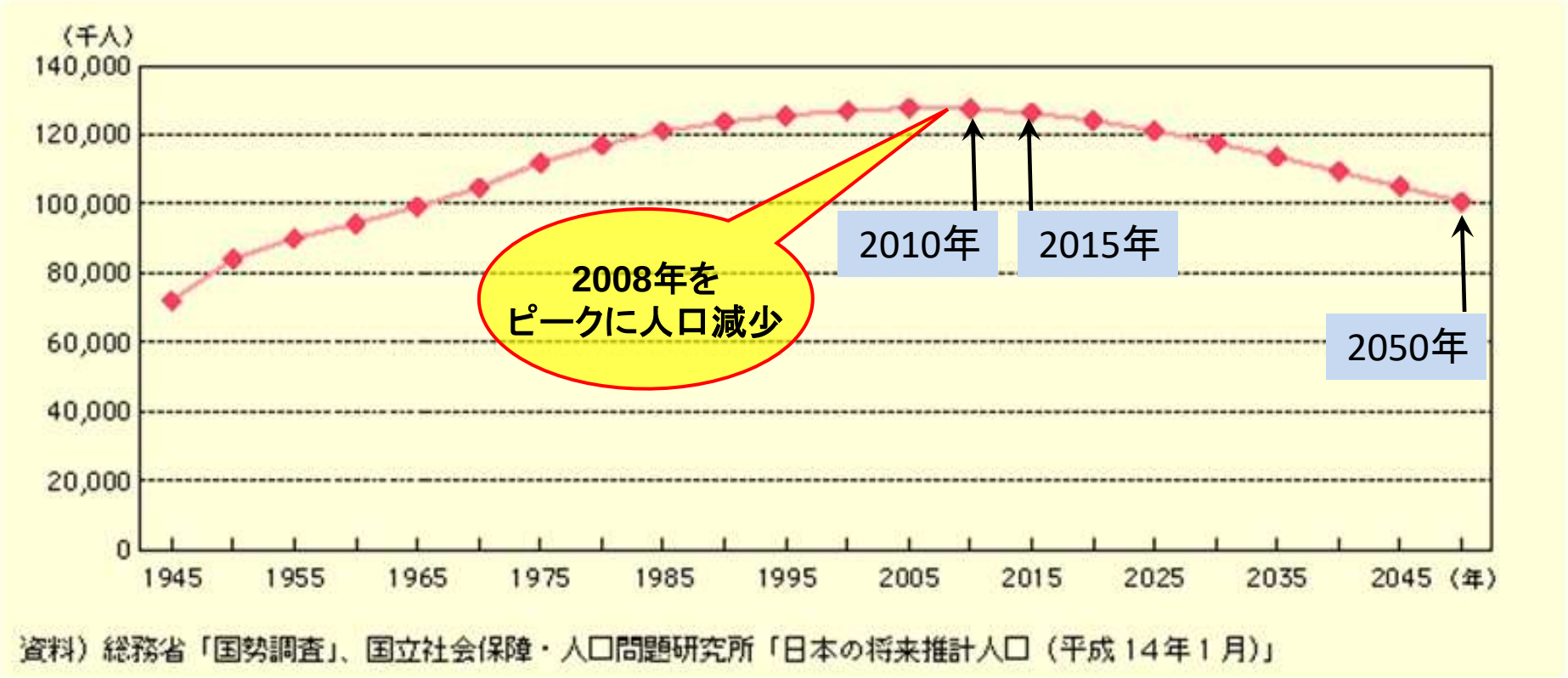
高齢者の体力・運動能力の推移

今の70代前半の高齢者の能力は
14年前の60代後半と同じ



次官・若手プロジェクト（経済産業省）資料（H29.5）

日本の人口推移（Population change of Japan）



2010年	人口 128，000，000人	高齢者人口	29，240，000人（22．8%）
2015年	人口 126，000，000人	高齢者人口	33，960，000人（26．9%）
2050年	人口 97，080，000人	高齢者人口	37，680，000人（38．8%）

質　問

今から1年後！

2025年の
日本の高齢化率は？

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿％

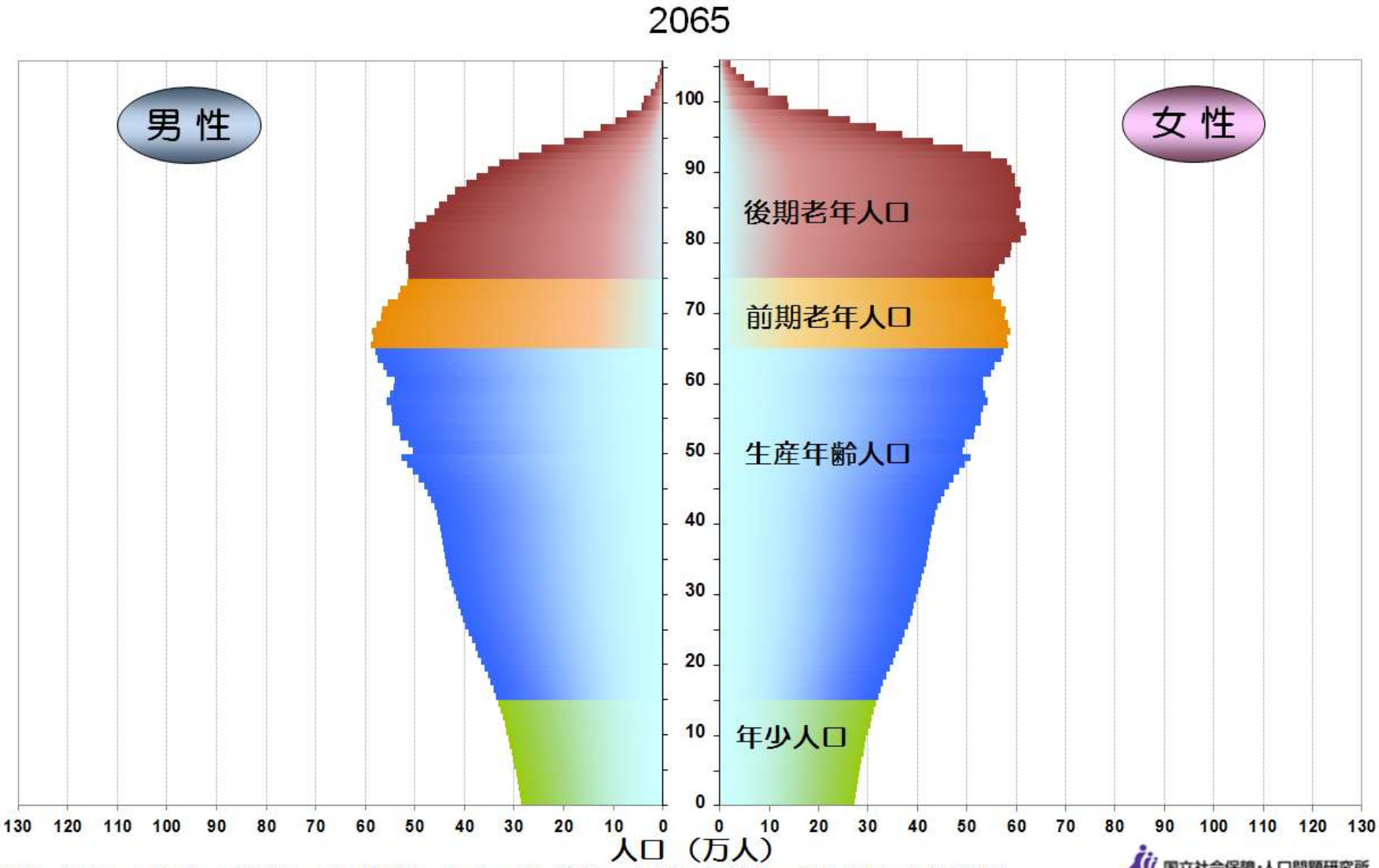
安曇野市は？ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿％

65歳以上人口 約82.2万人（総人口 約281万人）

75歳以上人口 約42.6万人（15.1％，7人にひとり）

出典：令和3年度高齢社会白書（厚生労働省）、安曇野市第８期介護保険事業計画

人口ピラミッドの推移（国立社会保障・人口問題研究所ホームページ）



資料：1965～2015年：国勢調査、2020年以降：「日本の将来推計人口（平成29年推計）」(出生中位(死亡中位)推計)。

国立社会保障・人口問題研究所

資料：1920～2010年：国勢調査、推計人口、2011年以降：「日本の将来推計人口（平成24年１月推計）」。

介護保険料の推移　（65歳以上の高齢者一人当たりの月額 円）

2021年5月14日 厚生労働省発表

2015年～	2018年～	2021年～
第6期	第7期	第8期
5,514円	5,869円	6,019円
	（+6.4）	（+9.1） （+2.5）

安曇野市の高齢化率

2015年	2018年	2021年	2025年	2040年
29.9%	30.3%	31.4%	33.7%	41.0%

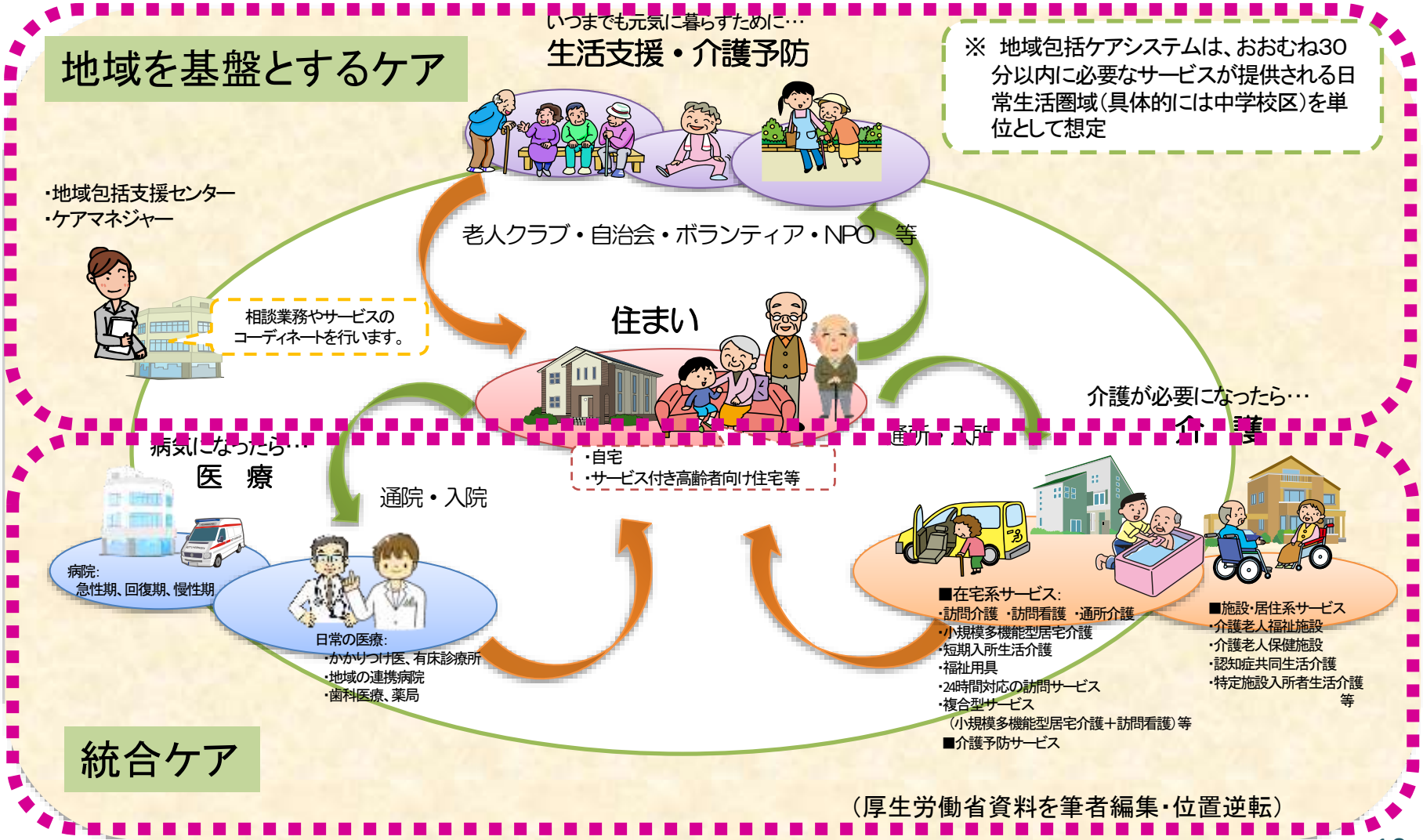
安曇野市の介護保険料

第6期	第7期	第8期	第9期	第14期
			見込額	見込額
5,400円	5,700円	5,800円	6,202円	8,200円

出典：安曇野市第８期介護保険事業計画、2022年安曇野市の統計

地域包括ケアシステムの構築 ・・・ 2025年を目途に

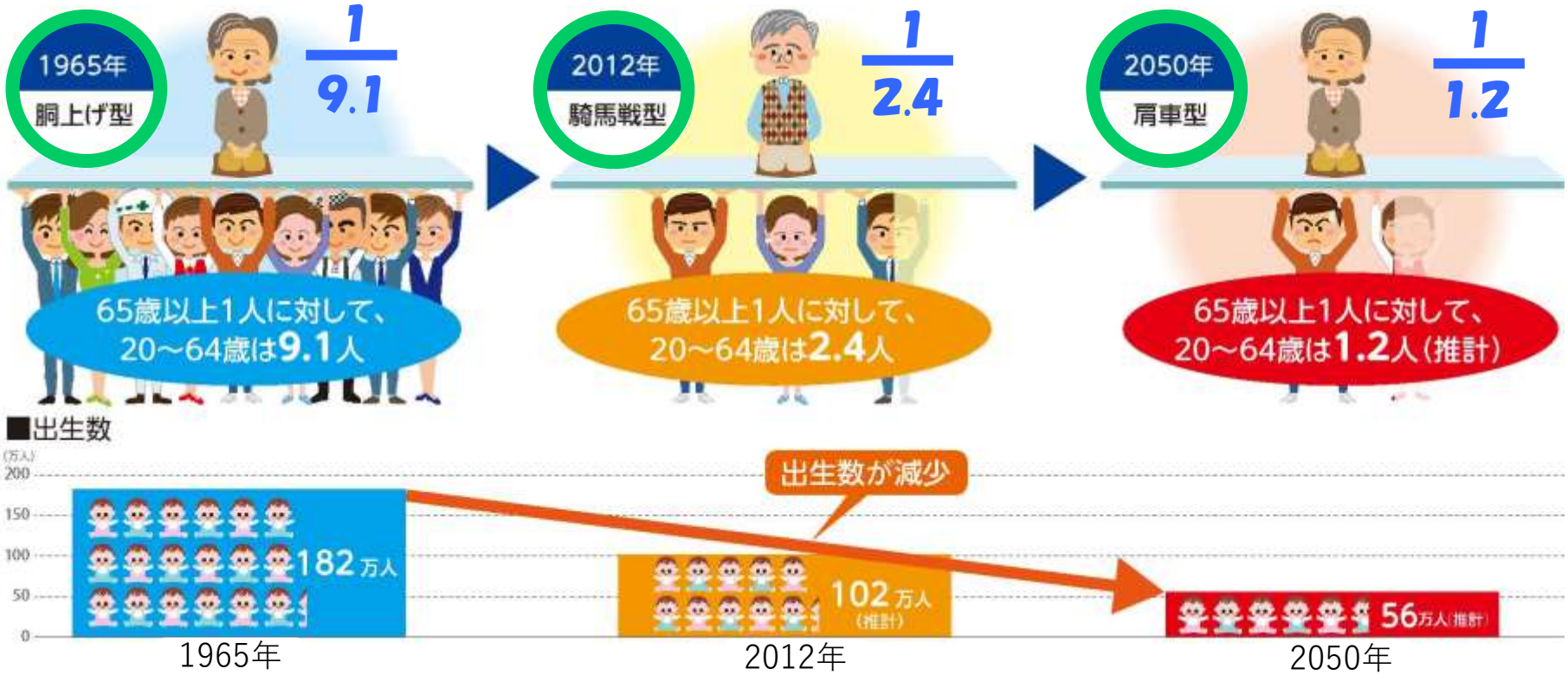
目指す地域は、住民が主役となり、いきいきと暮らせる社会
どのような状態になっても、地域のつながりが保たれ、役割の持てる社会



（厚生労働省資料を筆者編集・位置逆転）

大きく変化する社会・経済情勢

日本は、1965年には１人のお年寄りを約９人で支える「胴上げ」型の社会でしたが、今や支え手が３人弱に減少する「騎馬戦」型の社会になりました。今後も支え手の減少は続き、2050年には１人が１人を支える「肩車」型の社会になることが見込まれます。こうした社会の変化を踏まえ、給付・負担を人口構成の変化に対応したものとすることや、支え手を少しでも増やす努力として、子ども・子育て支援や高齢者が長く働き続けられる環境づくりなどが必要です。



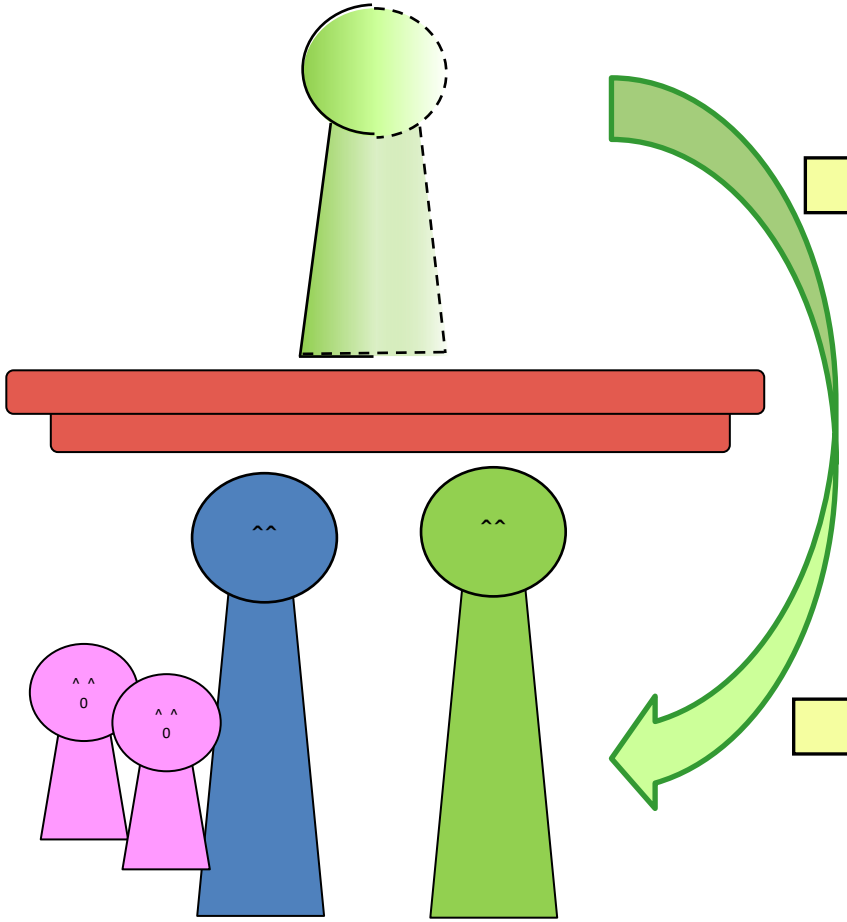
（内閣官房「社会保障と税の一体改革を考える」資料より）

今から
10年後には

65歳以上の
5人に1人が、、、

『ひとり暮らし』や
『認知症』になると予想

ではどうしたら良いか？　その対策は？



分子を減らす

高齢になっても
健康で暮らせる人を増やし、
支援が必要な人を少なくする
↓
介護予防・健康増進

分母を増やす

高齢でも元気に社会参加し
地域を支える担い手となり、
支援できる人を増やす
↓
高齢者の社会参加の推進

SCENE②

「地域とつながり」自分も元気になろう

地域づくりへの参加は「一石三鳥」！！

『のばそう！健康寿命　担おう！地域づくりを』

全国老人クラブ連合会のメインテーマ（H26～）

① 自分の住みやすい地域をつくっていける
→ 自身の知識、経験を活かして地域力UP

② 健康寿命の延伸
→ 地域活動への参加が自然に介護予防になる

③ 毎日の生活が充実する
→ 感謝される喜びを知り、生きがいが生まれる

自分が支える地域は、自分を支えてくれる地域

↓

「モノの豊かさ」から「心の豊かさ」へ

植物に声をかけ続けたIKEAの実験（優しい言葉と否定的な言葉）

ゆるやかにつながろう！ → まずは「顔見知り」になること

でも「近所づきあいが煩わしい」という人も！

→ 苦手なのは「近所」ではなく「ズカズカと踏み込まれる」関係性

だから「程よい距離感」でのつながりを！！

要介護状態の目安と虚弱（フレイル）

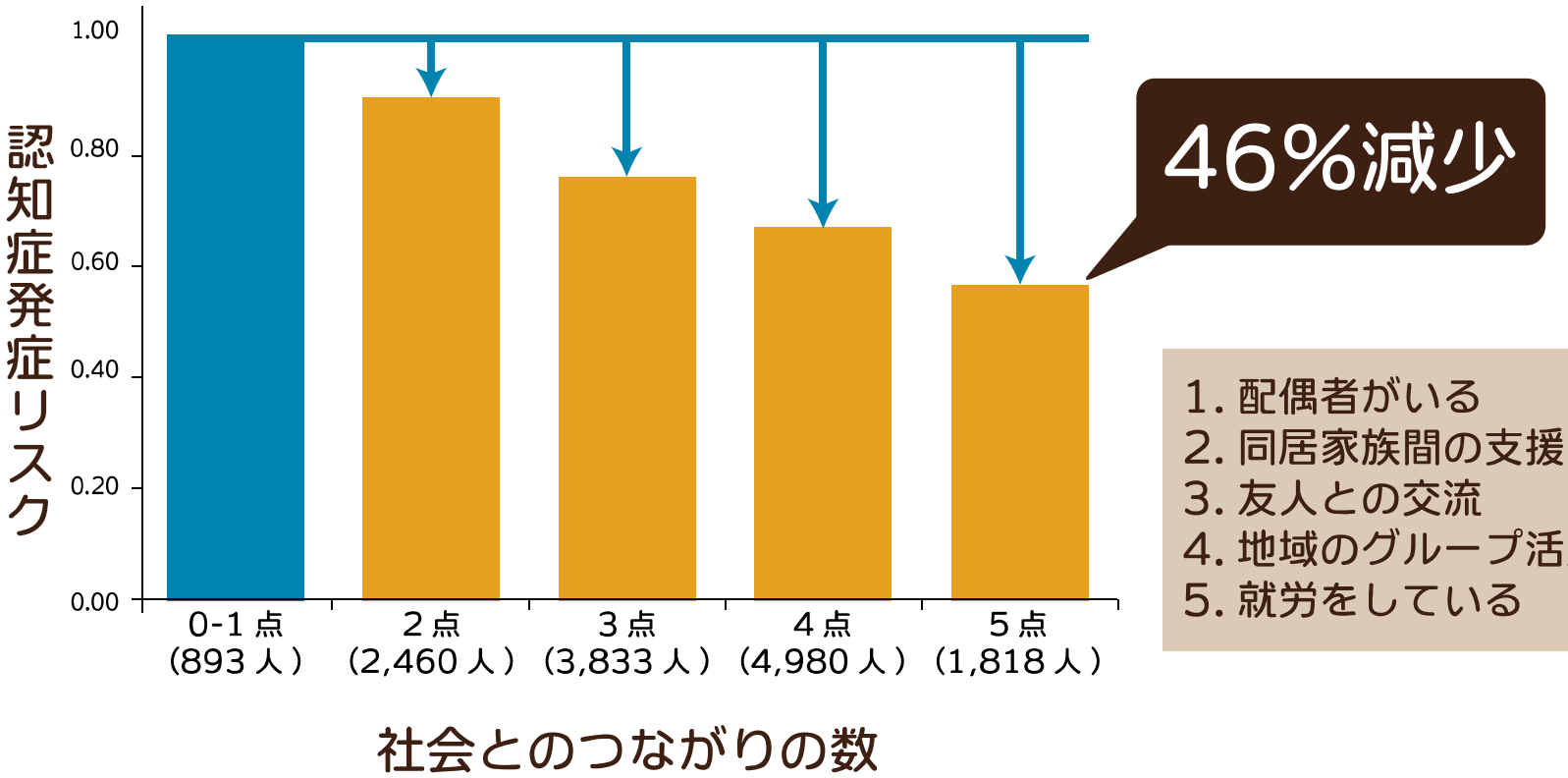
要支援１	要支援２
日常生活は、ほぼ自立しているが、介護予防のための支援や改善が必要	日常生活は、支援が必要だが、リハビリなどで介護予防できる可能性が高い

人とのつながりが高齢期の心身に好影響を与える

社会参加と介護予防効果の関係についての研究から

データによる実証①

社会との多様なつながりがある人は認知症発症リスクが半減（N=13,984）



1. 配偶者がいる
2. 同居家族間の支援
3. 友人との交流
4. 地域のグループ活動に参加
5. 就労をしている

年齢、性別、教育歴、等価所得、糖尿、脳卒中、抑うつ、主観的認知障害、手段的自立、歩行時間、趣味の影響を調査

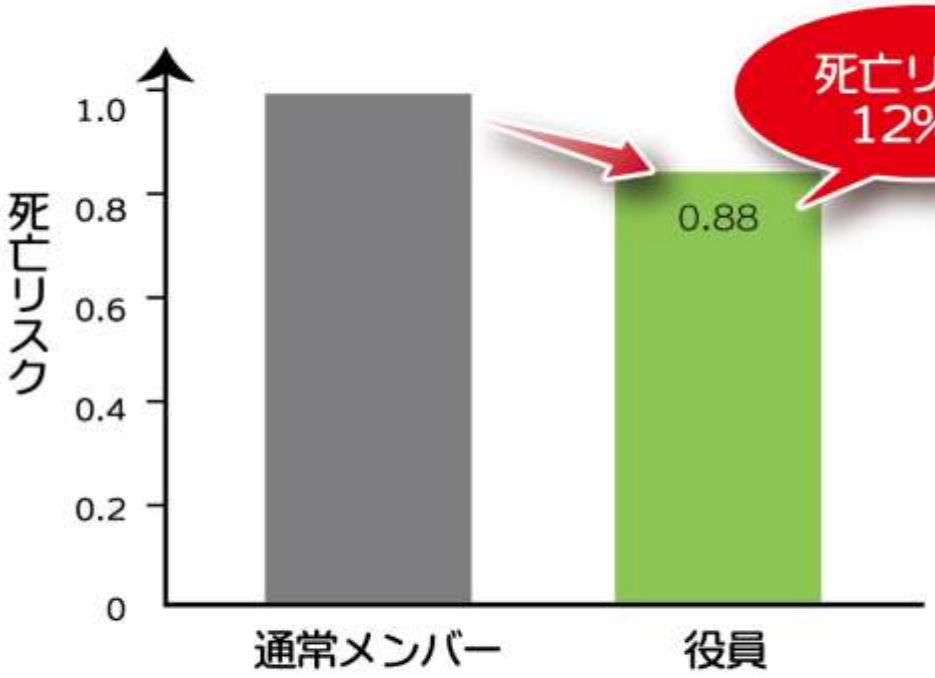
Saito, T., Murata, C., Saito, M., Takeda, T., & Kondo, K. (2018). Influence of social relationship domains and their combinations on incident dementia: a prospective cohort study. J Epidemiol Community Health, 72(1), 7-12. doi:10.1136/jech-2017-209811

データによる実証②

地域で役割のある高齢者は長生きしやすい　（死亡率12%減）

65 歳以上の高齢者 10,271 名を 5 年間追跡した結果 …

（N=10,271）



老人会などの役員は、通常メンバーよりも死亡率が低い

組織内で高い立場につくことで、生きがいや 自尊心が高まったことが原因の一つと考えられる。

（自治会などの）通常メンバーと役員の死亡リスク比較

Ishikawa Y., Kondo N., Kondo K., Saito T., Hayashi H.,Kawachi I. (2016) BMC Public Health, 16:394

出典：JAGES（日本老年学的評価研究）プロジェクト「地域づくりによる介護予防を推進するための研究」

データによる実証③

交流が少ない人は 早期死亡リスク 1.3倍増 （N=12,085）

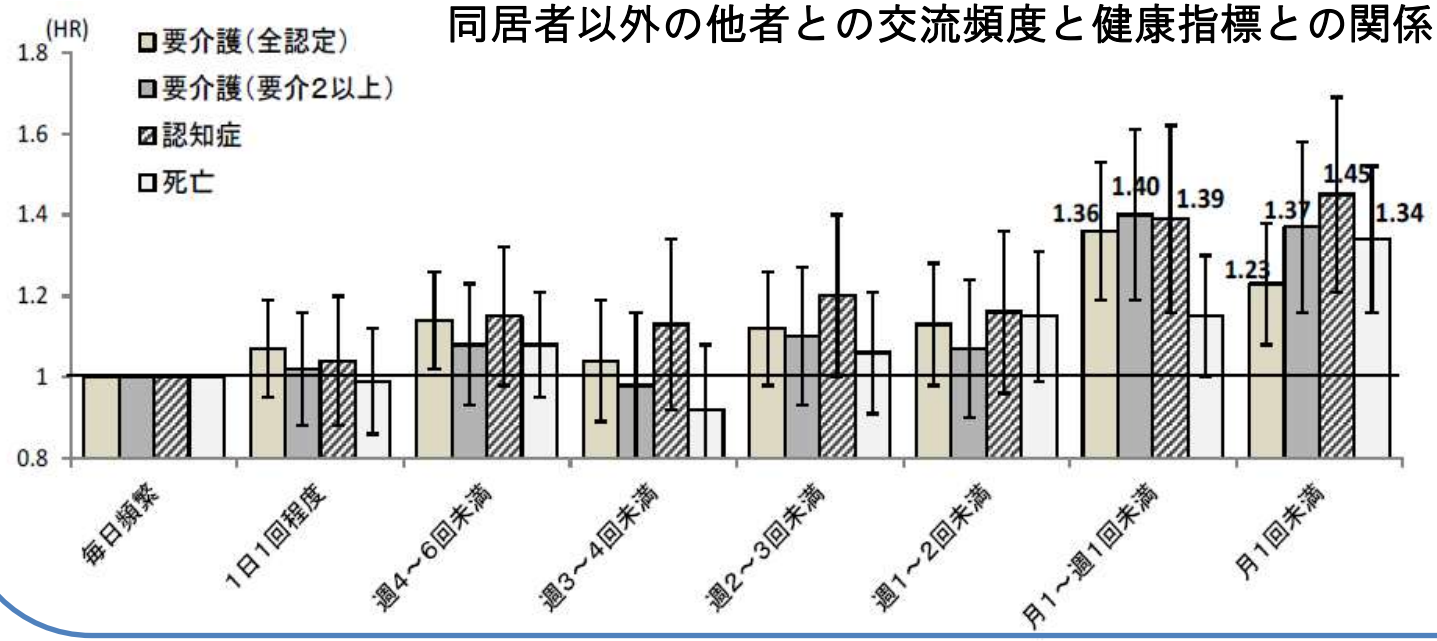
高齢者では、同居以外の他者との交流が「毎日頻繁」な人と比べて、「月１～週１回未満」の人は１．３～１．４倍その後の要介護認定や認知症に至りやすく、「月１回未満」の人はそれらに加えて１．３倍早期死亡にも至りやすい。

調査方法

AGES（愛知老年学的評価研究）プロジェクト

2003年10月に愛知県下6市町村において要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者14,804人を対象に、郵送調査を実施し（回収率50.4%）、調査時点で歩行・入浴・排泄が自立していた12,085人について、調査後の約10年間を追跡し、要介護状態への移行、認知症の発症と死亡状況を把握。

同居者以外の他者との交流頻度と健康指標との関係



性別、年齢、世帯構成、就学年数、婚姻状態、等価所得、資料疾患の有無、物忘れの有無、居住地域を調整した結果

居場所で生きがいを得て、こんなに元気になりました

要介護4から阿波踊りに参加するまで回復
（83才　脳血管障害、1人暮らしの女性）

ほとんど寝たきりから
「歌姫」に
（87才圧迫骨折の
女性）

杖をつかないと立ち上がれなかった元美容師さんが立ち上がって、居場所の仲間の髪を切るまでに回復

居場所の効果

○ 自分を発信し、誰かが受け止めてくれるとうれしくなり、孤独や不安が消える

○ 自分にない新しい発想、考え方を聞くことができ、大きな刺激になる

○ この刺激が、自分の中で眠っている能力（意欲）を引き出し、力（精神力、知力、好奇心、感性など）の回復につながる

↓

居場所には

積極的にがんばろう、いろいろなことを知ろう、やってみよう、という気持ちを引き出す力がある

「程よい距離感」のつながりづくり → その先は？

毎日の生活の中の「ちょっと困り」が増えてくる

人と人との絆（共感）を深め、
ふれあいから自然な助け合いへ

みんなが自然に集い、受け入れ合う関係が、
日々の安心をもたらします

つながりの中で、お互い同士認め合い、
誰もが役割と出番を持つことで
生きがいが生まれます

↓

暮らしの『幸福度』が変わってくる

これまでの高齢者介護

出典：三菱UFJリサーチ＆コンサルティング「地域包括ケアシステムの構築に資する新しい介護予防・日常生活支援総合事業等の推進のための総合的な市町村職員に対する研修プログラムの開発及び普及に関する調査研究事業」
（平成28年度厚生労働省老人保健健康増進等事業

地域の多様な資源

一般的な行政のベクトル

地域づくり（整備事業）のベクトル

出所）三菱UFJリサーチ＆コンサルティング「地域包括ケアシステムの構築に資する新しい介護予防・日常生活支援総合事業等の推進のための総合的な市町村職員に対する研修プログラムの開発及び普及に関する調査研究事業」（平成28年度厚生労働省老人保健健康増進等事業を加工

SCENE③

「できる事」を実践すると地域が変わる

事例①：住民勉強会の中から立ち上がった取り組み（福岡県福津市）

◆平成17（2004）年1月
福間町と津屋崎町が合併

◆面積　52.71 ㎢

◆人口　61,294 人

◆１５未満人口　９，０８７人（１４．８％）

◆６５歳以上人口　１７，０７３人（２７．９％）

◆７５歳以上人口　８，０５３人（１３．１％）

◆要介護認定者数　２，５７３人（１５．０％）

暮らしのサポートセンター　サンクス

寄り合い場

集いの広場

お困りごと支援

■開館日　火、木、土曜日
■時間　10:00～17:00

『サンクス』の立ち上げに向けた話し合い
それは「目指す地域像の共有」から始まった

■運営委員

・サポート隊

・チーム53（ゴミ）

・サロン

・子供会

・見守り隊

・シニアクラブ

・公民館主事

・区3役

・区3役経験者

・民生委員児童委員

・住民有志

改装前

改装後

青い鳥移動販売

**移動販売を行う青い鳥さんが協議体に参加したことで、
地域とつながりができ、団地の集会所などで移動販売が始まりました。**

菓子パン

惣菜・日用品

洋服・肌着

鮮魚・精肉

（福津市第1層SC 清水民樹氏作成資料に加筆）

おたがい様隊

おたがい様隊は、ゴミ出し手伝い・簡単な剪定・簡単な大工仕事などの「生活支援サポート」と、買い物・病院等の送迎の「移送支援サポート」を行う、宮司3区の住民による団体です。

（福津市第1層SC 清水民樹氏作成資料に加筆）

事例② <ちょっとだけお助け隊>
老人クラブの取り組み（北海道池田町老人クラブ連合会）

北海道池田町　人口：6,981名（H29.1）　高齢化率：約40%

LOREN（老連）支え合いパートナー制度（老々お手伝いシステム）

◎老人クラブ連合が実施主体となり組織し、実行する、高齢者の互助事業

◎サービス内容

ゴミ出し、買い物代行、掃除、家屋や電気製品の簡易な修理、
庭・畑等の手入れ、衣類の洗濯や補修、代筆等

◎利用料金

提供者１名につき 30分200円（チケット制）
活動費は30分につき250円とし、ワインスタンプ商品券（地域通貨）で支払う

池田町老人クラブ連合会　ＬＯＲＥＮ支えあいパートナー事業のしくみ

道老連　高齢者相互支援
推進・啓発事業
(立ち上げ費用補助金
・養成講座費用等)

池田町老人クラブ連合会
事務局(LOREN支えあいパートナー会)
・ＬＯＲＥＮ支え合いパートナーの需給調整業務
・サービスの質の管理

LOREN支えあい
パートナー
養成講座実施

■パートナー謝礼
ワインスタンプ券500円１枚＝派遣２回分
(端数は繰り越し)

▼1回あたりの財源内訳
(200円個人負担
＋会から50円)

※交通費
25円×20枚綴り
500円チケット購入

■パートナー
登　録

■6カ月毎
換券

■サービス
の依頼

■年会費
全単位クラブ
50名未満2,500円
50名以上5,000円

■利用申し込み

■チケット
購　入
(１回２００円)
１０枚つづり
※無期限・返金可

■利用後
チケットを渡す(１回1枚)

■サービスの提供

ＬＯＲＥＮ
支えあいパートナー
(提供者)

①社協で実施する支え合いパートナー
養成講座(2日間10時間程度)を受講
②パートナー証発行。
③パートナー会に登録。(手伝える内容)

ＬＯＲＥＮ
支えあいパートナー
(利用者)

◎30分程度の生活(家事)支援について
※専門性、継続性、緊急性のないもの
例　高いところの軽い荷物の移動、電球・蛍光灯の取り換えなど

活動の様子

支え合いパートナー
郷司　明さん（79）

「高齢化率が高いので
元気な高齢者が、体調を
崩した人の支援をすることは、
自然なこととして
これからもやっていきたい」

支え合い・助け合いは「人と人とのつながり」から生まれる

でも、いまは。。。

コロナ禍で・・・
集まることが・・・

コロナによって、逆に
「つながり」の大切さを
実感することになった

事例③：常設型居場所で ふれあい・助け合い
「実家の茶の間・紫竹」新潟県新潟市（人口 800,458人　高齢化率 27.5％）

地域包括ケア推進モデルハウス（『実家の茶の間』協働運営）

子どもからお年寄りまで，市民一人ひとりが住み慣れた地域で安心して暮らせるまちの実現を目指し、支え合いのしくみづくりをすすめるための拠点として設置している新潟市のモデル事業。市が空家を借上げ、任意団体「実家の茶の間」との協働運営で開設しています。
河田珪子氏のノウハウを継承・波及していく新潟市の地域包括ケアシステム構築の要となっています。

＜物件データ＞
新潟市東区紫竹4丁目21－62
間取り：9SLDK（建物面積288㎡）
駐　車：6台　　築　年：昭和44年

実家の茶の間の理念

『実家の茶の間』は人と人がつながる場。
人と社会がつながる場。
人の役に立ち、自分を活かす場。
一方的にお世話をしたり、されたりするのではなく、気軽に助け合える場。
『実家の茶の間』の利用者とはサービスの利用者ではなく、“場”の利用者です。

◆毎週月水曜日（祝日も開催）
◆午前10時～午後4時まで
◆参加料300円（茶菓代）
※こどもは無料
※紫竹以外の方 年会費2,000円
◆食事をされる方別途300円
◆毎月第3水曜は保健師による
こころやからだ，暮らしの
相談会を開催。

＜新潟市　実家の茶の間・紫竹＞
「生活様式の押し付け」ではなく「自分たちの言葉で」

NEXT

心と心をつなぐ工夫と取り組み

＜新潟県新潟市＞

「みんなで守ること」を住民で話し合って活動再開
（実家の茶の間・紫竹）

SCENE④

『住民主体の活動』をどうつくっていくか

どうやって『支え合い』を広めていくのか

いくら『地域のための活動』であっても、行政や社協が住民説明会で「やってください」と言うような、お願いされる形では住民は動かない。
「やらされ感」や「負担感」がつきまとう。

だから、「今は特に活動していない住民たち」の気持ちを動かして『できることは手伝うよ』という気持ちになるような場面づくりをしていく

そのためには『共感の拡大』が **POINT!** となる。

・住民自身が生の声を出し合えるような『話し合いの場』が必要。

・『活動ありき』ではなく『地域の困り事』を把握し、それを解決する手段として活動を考えていく手順を踏んでいく。
（活動ありきで「お願い」をすると住民の『やらされ感』を生む）

・行政・社協が決めるのではなく、住民同士で『一緒に考えていく』ことが重要 （『自分事』として考えることで共感を拡大していく）

助け合いは「困りごとへの気づき」から生まれる

その① タネ	気づき	「困りごと」に触れて 「何とかしたい、できることはないか」という 思いから、助け合いが生まれる	ニーズの把握
その② 肥料	仕かけ	住民同士で話し合う中で 「そうだよね」と**共感が拡大**して 『できることは手伝うよ』という仕間が増える	担い手の発掘
その③ 花	活動	活動をつくらなければ！では住民は動かない 「困りごと」を共有して**『共感を拡大』**する 仕組みづくりは「仲間と一緒」に考える	活動の創出

助け合いを広げるポイントは
『 ニーズの把握 と 担い手の発掘 』

「リアルなニーズ」を感じると動いてくれる住民は多い

住民が「自分事」として考えられるような機会づくり・情報の提供

答えを「決めて渡す」のではなく、「共に考えていく」

地域づくりの鍵は『住民同士の話し合いの場』→ 共感の拡大

(大分県竹田市（高齢化率43%超）では地区毎に「よっちはなそう会」を実施)

明治地区

玉来地区

にぎやかに話し合いがすすむ

菅生地区

グループごとの発表にも
熱がこもる

地域での『支え合い、助け合いを広める』ために生活支援コーディネーター・協議体が誕生しました

助け合いは住民が「志」で行うもの

↓

助け合いは一気には広がらない

↓

助け合いを広めるために
つくられたのが、

→

地域の情報、ネットワーク等、
住民力を活かし、一緒に取り
組まなければ活動づくりは困難

生活支援
コーディネーター
（地域支え合い推進員）

協議体
（住民チーム）

介護保険制度の改正（2015年4月）

↓

“新しい地域づくり”への変革

大野市の協議体の体制（人口 約3.2万人 高齢化率 37.4% ）

第１層協議体（H28.7 設置）
『 結の心でつながる支え合いの地域づくり推進会議（チーム結）』

・年４回会議を開催
・メンバーは、老人クラブ、福祉委員、地区社協、シルバー人材センター、介護支援専門員、民生委員児童委員、社会福祉法人、市民ほか

・実態調査
・意見交換＋情報交換
・集めた情報を整理・分類し、冊子（結ねっと）に取りまとめ

連携・協働

第2層協議体 （公民館圏域単位（8ヶ所）で設置）

- 阪谷 H30.10
- 富田・五箇 R1.11
- 上庄 R3.12
- 小山 H31.2
- 大野 R3.9
- 下庄 R4.9
- 乾側 R1.8
- 和泉 R5.1.12

・「暮らしやすい地域にしていきたい」という想いのある地域住民を集めて第2層協議体を編成していく構想。
・そのために、地区の全戸に案内し、住民勉強会を開催。
・１度限りの勉強会では十分に伝わりにくいため、連続3回の実施とする。
・発足後は、月１回の開催が基本。

大野市の活動創出までのプロセス（第2層・乾側地区）

第2層協議体立ち上げ～活動創出

①準備
・地域で活動するにあたり、支援・理解を得る必要がある人物・団体に対し、事前説明
・住民勉強会（ささえあいを考える会、計3回）の開催

②設置
・住民勉強会参加者を中心に協議体メンバーの選出
・発足式開催、目指す地域像や協議体の運営方法等を話し合う

③継続
・無理のない範囲で継続しながら、その地域ならではの支えあいの仕組みづくりを考える。（定例会議・広報活動・ニーズ把握（アンケート＋訪問）・サービスの担い手発掘など）

④活動創出
・地域に必要な支合活動の創出

集落へ周知活動
アンケート調査
↓
優先取組の協議
居場所づくり協議
「居場所開催」

①準備 → ②設置 → ③継続 → ④活動創出

第1回乾側地区
ささえあいを
考える会
R1.6.26（水）

第2回乾側地区
ささえあいを
考える会
R1.7.10（火）

第3回乾側地区
ささえあいを
考える会
R1.7.24（水）

乾側地区
第2層協議体
発足式
R1.8.19（月）
以降、毎月1回
定例会議

大野市健康長寿課作成資料に加筆

乾側地区第2層協議体
「乾側みんなで助け合い隊」の取り組み（R1.8 発足）

① ３回の住民勉強会（支え合いを考える会）を
開催し、R1.8に住民有志で第2層協議体を編成

⇩　⇩　⇩

② 皆で「目指す地域像」と「愛称」を考える

➢ “お互いさま”で助け合う乾側
～ほっと安心・手をつなごう～

⇩　⇩　⇩

③ 「何から取り組んでいくか？」を話し合い

- まずは発足したことを知ってもらいたい！
- 自分たちの仲間を増やしていきたい！

➢ PRチラシを作成しよう！
手間はかかるが、チラシを手渡しで説明に回る

「乾側みんなで助け合い隊」発足！

国の方針・・・尊厳ある暮らしのために
介護保険制度の一部が４年前に変わり、
日々の生活の安心・安全の確保、生きがいの創出のため
地域ごとに生活支援体制づくりに取り組むことになりました。
大野市では
市全域を対象とした組織（第１層協議体）と
公民館単位の地区を対象とした団体（第２層協議体）をつくり、
地域住民の「困りごとの解決」や
「支え合いの活動」を進めていくことを目指しています。

乾側みんなで助け合い隊は
この第２層協議体にあたるもので、
歳をとっても安心して暮らせる乾側地区
にするため、みんなで話し合い、考えていきます。
“お互いさま”で助け合う乾側
～ほっと安心・手をつなごう～

（出典）大野市・第2層生活支援コーディネーター 北澤咲子氏 作成資料を基に作成

『何から取り組んでいく？』を 皆で話し合い

まずは発足したことを
知ってもらいたい！

自分たちの仲間を
増やしていきたい！

⇒　PRチラシを作成しよう！

○ イラストを入れて、わかりやすく
○ 質問にも答えられるよう、手渡しして配ろう
○ 手間はかかるが、皆で分担すればできる！

皆で考えた「乾側みんなで助け合い隊」発足のチラシ

「乾側みんなで助け合い隊」発足！

国の方針・・・尊厳ある暮らしのために
介護保険制度の一部が４年前に変わり、
日々の生活の安心・安全の確保、生きがいの創出のため
地域ごとに生活支援体制づくりに取り組むことになりました。

大野市では
市全域を対象とした組織（第１層協議体）と
公民館単位の地区を対象とした団体（第２層協議体）をつくり、
地域住民の「困りごとの解決」や
「支え合いの活動」を進めていくことを目指しています。

乾側みんなで助け合い隊は

この第２層協議体にあたるもので、

歳をとっても安心して暮らせる乾側地区

にするため、みんなで話し合い、考えていきます。

“お互いさま”で助け合う乾側
～ほっと安心・手をつなごう～

例えばこんな困りごとありませんか？

＊できる範囲で無理なく支え合い

皆さんも一緒に参加しませんか！

乾側みんなで助け合い隊は、
毎月 第２木曜日 19:00 から 乾側公民館にて
みんなで話し合いをしています。

いつまでも安心して生活できる乾側地区にするため、
一緒に考えていきましょう！

誰でも参加できます。
ぜひ、お越しください。お待ちしています♪

【お問い合わせ先】
乾側公民館：66-3756
大野市社会福祉協議会　担当：石田　65-8773

ニーズ調査を行い、最初に取り組む活動を協議

④ 「次に何をするか？」を話し合い

- まずは地域の実情を把握した方がいいのでは？
- みんなが自分たちの地域のことをどう思っているか知りたい！

➢ アンケートでニーズ調査をしよう

全戸に配布（アンケート２枚＋PRチラシ）

用紙の回収はメンバーが歩いて回る（区長の協力もアリ！）

令和4年5月

乾側地区の"今"をまとめました！

～アンケートにご協力ありがとうございました～

「乾側みんなで助け合い隊」は、乾側地区をいつまでも安心して住み続けられる地域にすることを目標に、住民主体による地域づくりの実現に向けて取り組みを進めています。

"お互いさま"で助け合う乾側 ～ ほっと安心・手をつなごう ～ を目指す地域像とし、この度、乾側地区住民のみなさんの声をお聞きして、次の活動につなげるため、アンケート調査を行いました。その結果を取りまとめましたのでご報告します。

調査方法　各区長の協力のもと、乾側地区全216世帯にアンケート用紙を2枚ずつ配布。

調査期間　令和3年8月から9月にかけて実施しました。

回答率　211世帯、323人の方から回答がありました。

地区人口 約880人 (R3.10.31)

【集落別】単位：人

集落名	回答数
大門	85
尾永見	49
坂戸	22
花山	28
下丁	44
中丁	28
上丁	29
犬山	38
合計	323

【年代別】　単位：人

年代	男性	女性	空白	合計
20歳代	2	5		7
30歳代	3	3		6
40歳代	19	12	3	34
50歳代	22	30		52
60歳代	48	37	1	86
70歳代	52	35	2	89
80歳代	15	17	3	35
90歳代	2	2		4
空白	2	1		3
合計	165	142	9	316

【回答者の家族構成別】　単位：人

家族構成	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳代	空白	合計
親と子	3	2	19	27	36	25	9	3		124
親と子と孫	4	2	11	8	21	27	6		1	80
夫婦のみ		2	3	9	22	29	9	1	2	77
（空白）										0
ひとり暮らし			1	2	5	6	8			22
その他				6	2	2	3			13
合計	7	6	34	52	86	89	35	4	3	316

9割以上の回収率（216世帯に配布、211世帯323名から回収）

⇩　⇩　⇩

⑤ 全員で手分けして集計。

アンケート結果のまとめを作成、住民に全戸配布。

⇩　⇩　⇩

⑥ アンケート結果をもとに、地域に必要なことで協議体としてできそうなことを洗い出し、その中からまず初めに取り組みたいことを検討。

➢ 「気軽に集える場所」を望む声が多数。

まずは「居場所づくり」に取り組もう！

（出典）大野市・第2層生活支援コーディネーター 北澤咲子氏 作成資料を基に作成

アンケート結果も住民にフィードバック

令和4年5月

乾側地区の"今"をまとめました！

～アンケートにご協力ありがとうございました～

「乾側みんなで助け合い隊」は、乾側地区をいつまでも安心して住み続けられる地域にすることを目標に、住民主体による地域づくりの実現に向けて取り組みを進めています。

"お互いさま"で助け合う乾側 ～ ほっと安心・手をつなごう ～ を目指す地域像とし、この度、乾側地区住民のみなさんの声をお聞きして、次の活動につなげるため、アンケート調査を行いました。その結果を取りまとめましたのでご報告します。

調査方法	各区長の協力のもと、乾側地区全216世帯にアンケート用紙を2枚ずつ配布。
調査期間	令和3年8月から9月にかけて実施しました。
回答率	211世帯、323人の方から回答がありました。

地区人口 約880人 (R3.10.31)

【集落別】単位：人

集落名	回答数
大門	85
尾永見	49
坂戸	22
花山	28
下丁	44
中丁	28
上丁	29
犬山	38
合計	323

【年代別】 単位：人

年代	男性	女性	空白	合計
20歳代	2	5		7
30歳代	3	3		6
40歳代	19	12	3	34
50歳代	22	30		52
60歳代	48	37	1	86
70歳代	52	35	2	89
80歳代	15	17	3	35
90歳代	2	2		4
空白	2	1		3
合計	165	142	9	316

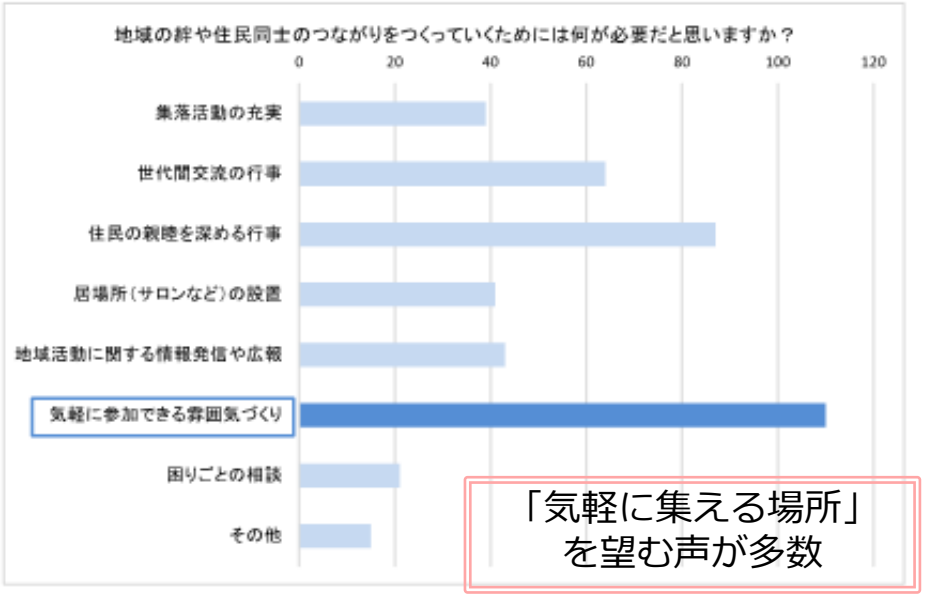
【回答者の家族構成別】 単位：人

家族構成	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳代	空白	合計
親と子	3	2	19	27	36	25	9	3		124
親と子と孫	4	2	11	8	21	27	6		1	80
夫婦のみ		2	3	9	22	29	9	1	2	77
（空白）										0
ひとり暮らし			1	2	5	6	8			22
その他				6	2	2	3			13
合計	7	6	34	52	86	89	35	4	3	316

具体的な活動へ

地域に必要なことで
協議体としてできそうなことを
洗い出し、その中からまず初めに
取り組みたいことを検討

■ 地域づくりについて　単位：人



「気軽に集える場所」
を望む声が多数

アンケート結果をもとに
メンバーで話し合い、まずは、
「居場所づくり」に取り組む

「どうやって立ち上げるか」も話し合いで決めていく

■■ 居場所の立ち上げまで ■■

①【 話し合った内容 】第31回～第34回の会議

- ✓ 居場所の目的
- ✓ 集まる場所や大きさ
- ✓ まず初めに取りかかる地区について
- ✓ いつ始めるか（スタートの目標時期）
- ✓ 具体的にどんなことをするか
- ✓ 周知はどうするか　　など

②【 まずはメンバーのいる地区から 】

○ メンバーから区長さんに話をする
⇒協力が得られそうか確認
⇒ 場所の提供や周知の協力など
協議体の会議を見学しに来てくれた
地区もある

○ 開催日などの相談
⇒ 地区の行事など事前に避けるべき日を確認

③【 開催までの準備 】

○ チラシは事務局作成
⇒メンバー配付・声かけ
（場合によっては区長協力）

○ メンバー内で役割分担
・会場借りる
・買い物
・周知など

↑ 会場の下見も兼ねて会議を
地区の集会所で開催

（出典）大野市・第2層生活支援コーディネーター 北澤咲子氏 作成資料を基に作成

１つの居場所が次につながる。全8地区での開催が目標

の～んびりこびり（大門）

これまで
5回開催

の～んびりこびり（上丁）

これまで
4回開催

✔ <u>の～んびりこびりの開催がゴールではない</u>

〇その場で出た何気ない言葉などからも次に進む活動のヒントに！

〇アンケートだけでは見えてこなかったニーズを拾うチャンス！

活動創出に向けての具体的な取り組み

その①
ニーズの
把握

住民の
困り事を聞いてみよう

「地域の困り事」から
必要な活動、住民が欲しい
と思う活動が見えてくる

その②
担い手の
発掘

住民を
仲間に入れていこう

「どうしたら解決できるか」
「自分にできる事は何か」
→ 協議体で話し合う
→ 住民に呼びかける
→ 立上げの勉強会を行う
一緒に考えることで
共感を拡大し仲間を増やす

その③
活動の
創出

例えばこんなことが
考えられます

- ミニフォーラム
- 住民勉強会
  （説明会、寸劇、
  ワークショップ）
- 地域活動講座
- 地区自慢大会
- 活動計画作成
- 広報活動
- 居場所勉強会
- 有償V講座
- NPO立上講座
- 既存団体視察
- 実践者講習会

など

協議体で「楽しく」作戦会議

岡山県倉敷市
（高齢化率27.3%）

どのような仕組みにするか
みんなで話し合い

作戦会議はいつも
美味しく！
楽しく！
ワイワイガヤガヤ！

笑わない人は 脳卒中リスク 1.6倍増

ほぼ毎日笑う高齢者に比べ、笑う頻度が最も少ない高齢者は、
脳卒中を有する割合が1.6倍、心疾患では1.2倍高い。

（N=20,934）

横断調査データを使用。2万934人を解析した結果。

Hayashi K., Kawachi I., Ohira T., Kondo T., Shirai K., Kondo K.,et al. Journal of Epidemiology

一方的に支えることは大変。

でも、支え合うことは楽しいもの

地域に
支え合いの花を
咲かせよう！

地域にはさまざまな
「役割」と「出番」が
あります。

ふれあいの中で、
「楽しさ」と
「いきがい」が
生まれます。

自分が支える地域は
自分を支えてくれる地域です

できることで参加して、
笑顔を広げていきませんか？

公益財団法人
さわやか福祉財団