

## 洲本市に住む高齢者の現状

洲本市の総人口は41,180人（2024年2月末時点）であり、昨年度同時期の総人口41,741人と比べると561人減少している。高齢者人口（65歳以上人口）は15,151人（2024年2月末時点）であり、昨年度同時期の高齢者人口15,258人と比べると107人減少している。高齢化率は約36.8%（2024年2月末時点）であり、**昨年度同時期と比べると0.2%増加**している。（全人口の約2.7人に1人が高齢者となっている現状は変わらない）。

今後の高齢化率は2040年に**47.0%（\*1）**となると推計されており、そのことから高齢夫婦世帯や高齢者独居世帯が増加すると推測される。高齢者独居世帯（2020年時点）を見てみると、県下の同規模の市町と比べても高い割合（図1）を示している。又、要介護認定率も年々上昇しており、その中でも軽度認定者（\*2）は、**今後も増加**することが予想されている。その要因のひとつは、掃除や調理、外出等IADL（手段的日常生活動作）の低下に伴う日常生活上での支援が必要な方の増加であると考えられる。昨今では、家族が遠方に住んでいる場合や新型コロナウイルス感染症の影響で訪問を控えている場合など支援が難しいケースも増えてきている。

洲本市は2010年より、介護予防に資する事業として住民主体の通いの場「いきいき百歳体操」グループの支援に取り組んできた。2024年2月末時点で市内83グループ（新型コロナウイルス感染症の影響で休止しているところも含む）が自主的に集まり、いきいき百歳体操・かみかみ体操（口腔機能低下予防の体操）・しゃきしゃき体操（認知症予防の体操）を行っている。週1回の通いの場が新たな住民同士のつながりを生み、自発的な助け合いや見守り、声かけ等互助の姿が見られるようになった。現在、1回でも体操に参加したことのある方は2,145人、高齢者人口の14.2%に値し、国が目標とする「2020年度末までの介護予防に資する通いの場への高齢者参加率6%」を大きく上回っているが、新型コロナウイルス感染症の影響で参加する人数は減っている。

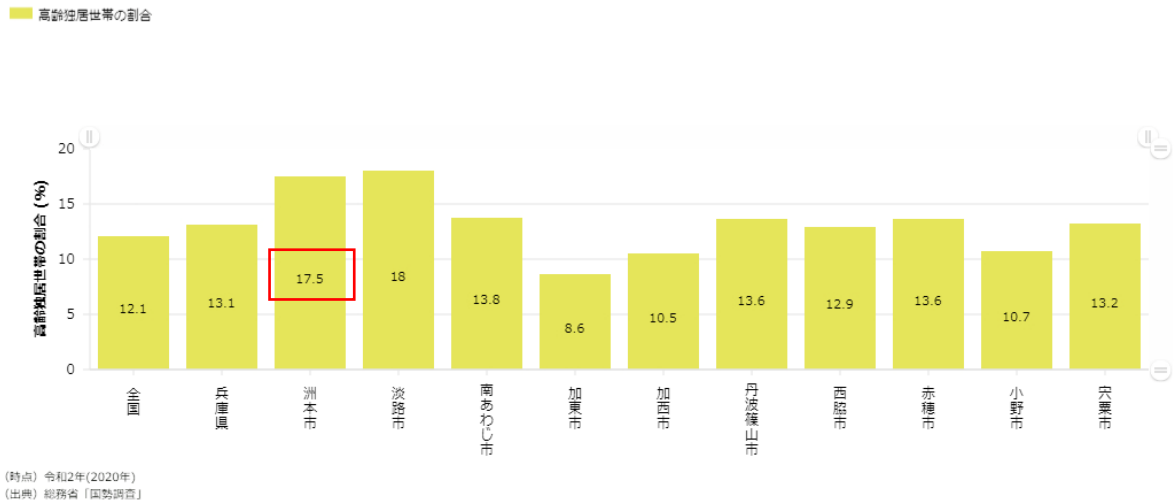
洲本市では通いの場の継続支援の一環として、いきいき百歳体操グループ参加者に対し、年に1度体力測定を行っている。2020年度、65歳以上のいきいき百歳体操参加者841人に基本チェックリスト（\*3）を実施した結果、ハイリスク者が40.0%に上った。該当項目をみると、認知（認知機能の低下）、うつ、転倒（運動器の機能低下）、口腔（口腔機能の低下）等多項目にわたりリスクが高い傾向にあることがわかる（図2）。このことから、今後更なる多様な生活支援・介護予防サービスの充実が必要であると考えられる。

(\*1) 国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（2023年推計）」より

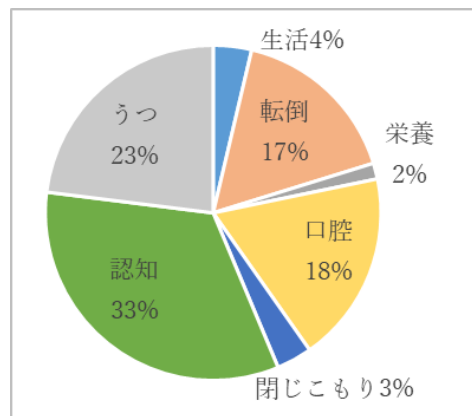
(\*2) 軽度認定者 要支援1・2、要介護1

(\*3) 65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかどうかをチェックするためのもの

### 高齢独居世帯の割合



(図1) 洲本市の高齢独居世帯の割合 (2020年)



(図2)ハイリスク者の該当項目とその割合

2020年洲本市内いきいき百歳体操参加者のうち841人に調査

## 現在の取り組みとそこから見える課題

### I. 高齢者の移動について

通いの場においては、自然と住民同士の助け合いが生まれ、会場までの乗り合いや、買い物同行等互助の光景が見られる。一部地域では、無償送迎を行っており、会場まで遠い方や軽度認定者の参加につながっている。また、買い物に関しては、宅配サービスや移動スーパーを活用している方も増えている。

しかしながら市内の移動支援サービスは依然限定的である。高齢化に伴い自動車やバイクの免許を返納した方、公共交通機関がない地域にお住まいの方、バスを利用したいが自宅からバス停まで行けない方等様々な要因により、地域での自立した生活を維持するための買い物や病院・歯科医院受診に行けない、通いの場への参加等が出来ない方が増えている。これに対し本市は、車いすを利用している歩行困難な高齢者等を対象とした外出支援サービスや、75歳以上の方のみの世帯の一部にタクシー・バスの助成券を交付する事業、オンデマンド乗り合い送迎サービスのチョイソコすもと（千草地区にて実施）等を実施しているが、移動支援はますます多種多様な住民ニーズに応えることが必要になってくる。

ありたい姿：「多種多様な住民ニーズや地域ニーズに対応する移動サービスをつくる」

住民の想い：「安価なドアツードアの移動サービスがほしい」

現状の資源：○高速バス（淡路交通、神姫バス、本四海峡バス、みなと観光バス、西日本JRバス等）

○路線バス（淡路交通、本四海峡バス）

○コミュニティバス（洲本市）、チョイソコすもと（洲本市）

○タクシー（洲本タクシー、洲本観光タクシー、清水タクシー）

○あったか友愛バス ※大野地区で実施（大野連合町内会、淡陽教習所）

○福祉有償運送※

※NPO法人等が、要介護者や身体障害者等、公共交通機関を利用して移動することが困難な人を対象とした個人輸送サービス

○外出支援サービス事業※（洲本市）

※概ね65歳以上の車いす使用者等で一般の交通機関を利用することが困難な方を病院等へ送迎する事業

○高齢者移動手段確保事業（洲本市）

※移動手段を持たない、満75歳以上の者のみで構成される市民税非課税世帯の者に世帯主には上限16,800円（600円券24枚、200円券12枚）、世帯員には上限8,400円（600円券12枚、200円券6枚）を交付する事業

○健康安全運転講座（兵庫ダイハツ株式会社、洲本市、兵庫県理学療法士会）

※いつまでも健康で元気に安全な運転ができるように、衝突回避支援システム体験、死角の確認、フレイルや認知症予防の講話や体操などを実施

今後の方針：○訪問型サービスBまたは訪問型サービスDの検討

○健康安全運転講座実施の継続 ○高齢者の移動実態の把握と分析

## II. 高齢者の栄養改善について

本市では安否確認も含め、自立した生活と生活の質を確保するための支援として配食サービス事業を実施している。現在の配食サービスは、65歳以上の高齢者等で老衰・心身の障害及び疾病等により調理ができない方かつ扶養義務者による食事の提供や安否の確認が困難な方を対象としている。対象となる条件には当てはまらないがサービスを必要としている方には、地域サポート施設が自費配食を担っており、見守りや相談も行っている。

また、フレイル（虚弱）予防事業として、高齢者の通いの場、調剤薬局、スーパーやドラッグストアに買い物に来られる方などを対象にフレイル予防健診を行っている。（図3）で示すとおり、食品接種多様性のチェック（10品目チェックシート）において、令和5年度調査では7点以上の方が20%であり、多様な食品摂取ができていない方が80%という結果であった。

今後、独居や高齢世帯になることで、食への関心が薄れ、食事作りが大儀になり、活動量の低下や閉じこもりにつながり、結果的にフレイルになる方が増えることも予想される。低栄養の方や低栄養に陥りそうな方をいかに抽出し、どのように個別アプローチしていくかが課題となる。

ありたい姿：「自分で食材を選び、栄養バランスを考えた食事を摂取できる」

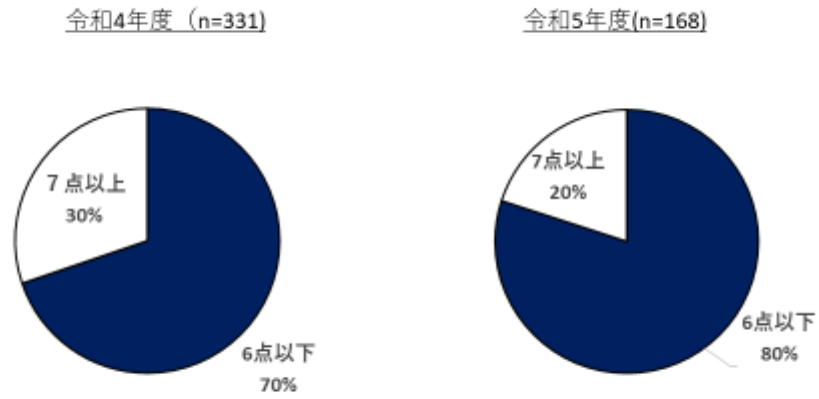
住民の想い：「自分で選んで買い物をしたい、いつまでも好きなものを食べたい」

- 現 状：○配食サービス事業（洲本市：任意事業 地域自立生活支援事業）  
○フレイル予防健診（通いの場、スーパー、ドラッグストア薬局など）  
○宅配サービス（イオン洲本店、コープ等）  
○移動販売（とくし丸等）  
○インターネット購入  
○宅配弁当（宅配クック123、ワタミ、地域のお弁当店※条件あり）  
○専門職による個別相談（管理栄養士等）

今後の方針：フレイル予防健診を実施し、必要に応じ栄養改善のアドバイス、訪問相談、受診勧奨などにつなげる。対象者の問題に沿った支援策や今後必要なサービスを検討する。

- こども、障害者、高齢者等の様々な方が利用できる共生食堂  
○フードバンク等の活用  
○訪問型サービスB・Dの検討

食品摂取多様性（10食品点検表（点））（R4年度、R5年度）



食品摂取の多様性をR4年度とR5年度を比べると、6点以下は7割から8割と低下の割合が高くなっている

(図3)令和5年度フレイルチェック結果（栄養）

### III. 高齢者の口腔機能改善について

本市では、かみかみ体操（口腔機能低下予防の体操）も積極的に推進し、歯科衛生士によるオーラルフレイル予防の意識付けや、必要のある方への個別相談を実施している。（図2）で示すとおり、基本チェックリストにおいても口腔の問題は大きいことがわかる。地域差も大きく、市街地では徒歩圏内に歯科医院が複数あり、定期受診の環境が整っている一方、歯科医院までに移動手段の確保が必要な地区では、受診につながりにくい傾向がある。そのため、口腔内のセルフケア習慣は尚更不可欠である。まずは市民に対し口腔に意識を向けていただくための普及啓発、次に栄養改善と同様、口腔内に問題がある方をいかに抽出し、個別にアプローチしていくかが課題である。

ありたい姿：「口腔ケアの認識を深め、いつまでも噛んで食べることを楽しむ」

住民の想い：「いつまでも、好きな食べ物を噛んで食べたい」

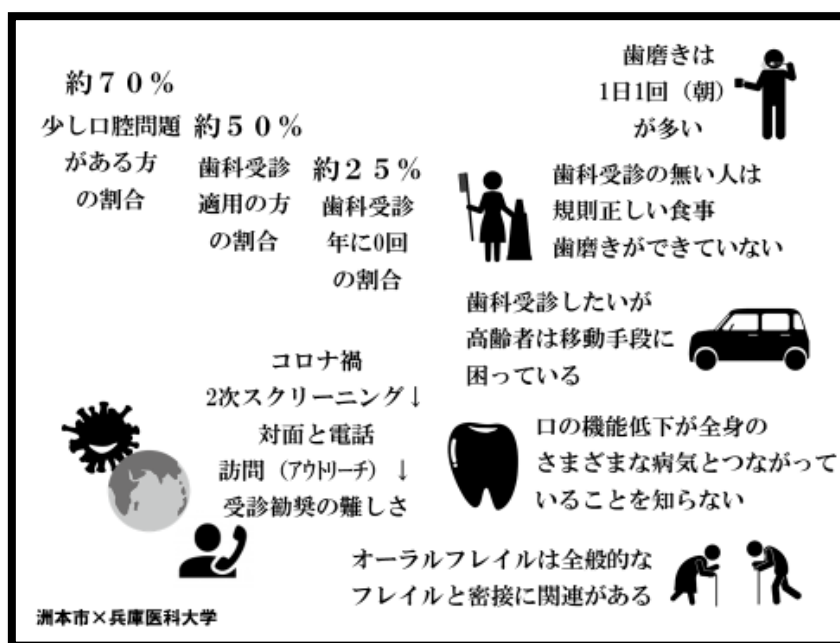
現 状：○フレイル・オーラルフレイル予防健診

○出前講座「身体を守るためのお口のお手入れ」

○後期高齢者歯科健診

○専門職による個別相談（歯科衛生士等）

今後の方針：フレイル・オーラルフレイル予防健診を実施し、必要に応じ口腔機能改善のアドバイス、訪問相談、受診勧奨などにつなげる。対象者の問題に沿った支援策や今後必要なサービスを検討する。



（図4）令和3年度口腔保健に関する予防強化推進事業（モデル市）の実施結果

#### IV. 高齢者の認知症について

本市では、地域包括支援センターに認知症地域支援推進員を配置し、専門医・認知症サポート医、サービス事業所、家族等と連携を取りながら、高齢者が認知症になっても自分らしい生活を送れるよう支援している。また、認知症サポーター養成講座を実施し、認知症に関する正しい知識を持つ住民を養成している。そのほかに、認知症予防健診（DASC-21）を通いの場やスーパー等で実施し、認知症予防の普及啓発や早期発見・受診につなげている。またデイサービスにおいても利用者に対し認知症予防健診を実施し、経過を追って利用者を観察していくことで認知機能低下の早期発見につながっている。

高齢化の進展に伴い、認知症問題は深刻化が予想される。軽度認知障害（\*4）の増加や老老介護、さらに状態が進んだ認知介護等今後起こりうる社会問題に向けての対策の検討や、地域の誰もが高齢者の見守りに関わる意識を持つよう啓発活動することも必要である。また本人や家族、地域の方に認知症の疑いが見られるときの相談窓口についても一層の周知が求められている。

（\*4）軽度認知障害（MCI） 認知症有症者と健常者の中間にあたるいわばグレーゾーンの段階

ありたい姿：「早期発見、早期受診、早期治療を推進するとともに、認知症になっても住み慣れた洲本市でいつまでも暮らし続けること」

住民の想い：「認知症に対して正しい理解を深めたい、いつまでも地元で暮らしたい」

現 状：○認知症地域支援推進員の配置

- 認知症初期集中支援チームによる支援、チーム員会議
- 認知症関係施設・団体及び各種職能団体との連携
- 認知症予防健診の実施（通いの場やスーパー等）
- 認知症サポーター養成講座・認知症サポーターステップアップ講座
- オレンジカフェ
- 専門職による個別相談（看護師、理学療法士等）
- 認知症官民協議会（認知症になってもGENKIすもっと協議会）

今後の方針：認知症の正しい知識を普及し、古い認知症観を転換していくために、認知症サポーター養成講座を実施する。また、認知症サポーターが地域に住まう認知症の方やその家族を支援していく仕組みの整備を推進していく。

認知症の相談窓口をより一層普及啓発していく。

関係施設や団体、各種職能団体、民間企業等との連携を強化する。

## V. 短期集中トレーニング教室について

本市では、運動機能、認知機能等に関するリスクを抱える高齢者の増加が見込まれる。要支援認定者を対象に「GENKI すもっとトライ教室」を提供し、短期集中的にトレーニングを行うことにより心身の機能の維持及び改善を図り、高齢者が教室の終了後に住み慣れた地域で主体的かつ習慣的に介護予防に取り組むことを支援する。運動機能・口腔機能・栄養状態の改善、生活環境の整備、通いの場への連携等を一体的に取り組むことにより、自立した生活の確保と自己実現を支援することを目的として実施する。

ありたい姿：「**新規要支援認定者**が短期間で集中して教室に参加することによって、生きがいや役割を見つけ、いつまでも住み慣れた自宅で暮らしていく」

住民の思い：「できるだけ、誰にもお世話にならないでやりたいことを続けていきたい」

現 状：新規要支援認定者に対し 30 回または 6 カ月以内の短期集中トレーニング教室を実施する

訪問、通所、地域ケア会議、生活機能トレーニングを一体的に実施する  
終了後も通いの場や趣味活動、役割やボランティア等につなげる

(生活機能トレーニング)

- 田んぼ、畑、家畜やペットの世話に挑戦
- お墓参りに挑戦
- スーパーやドラッグストアでの買い物に挑戦
- 車や自転車の安全運転に挑戦
- 家やお寺のお掃除に挑戦
- いきいき百歳体操やサロンなどの会場まで行くことに挑戦

今後の方針：事業対象者（\*5）も利用できるように検討を行う。また、GENKI すもっとトライ教室の効果や利用者の終了後の生活を確認していく。必要に応じて、教室の内容を見直すとともに、介護保険**制度の基本理念である「自立支援」**について住民に伝える。

（\*5）事業対象者とは、基本チェックリストを実施した結果、日常生活における何らかのリスク（危険）があると判定された方



## VI. 高齢者のデジタル活用支援について

本市では、ここ数年のコロナ禍の影響を受けた外出自粛生活の中で、活動量が低下し、フレイル状態に陥る高齢者が増加していると推測される。従来型のフレイル予防施策では対応が難しい状況の中で、新しい生活様式に適合した、在宅におけるフレイル予防施策の重要性が一層高まっているところである。一方、ICTの普及に伴い、オンライン等を活用したフレイル予防に資するコンテンツが市場に登場しつつあり、高齢者が自宅でフレイル予防に取り組める環境は整いつつある。

ありたい姿：「高齢者でもデジタルを活用することによってより良い暮らしができる」

住民の想い：「どういったモノか知りたい、実際に触ってみたい、実際に活用したい」

現 状：介護予防・日常生活圏域ニーズ調査（2020年・2023年調査）では以下の結果が出た。

・スマートフォンを持っている方：35.1%（2020年）→59.0%（2023年）

・スマートフォン以外の携帯電話を持っている方：45.4%（2020年）→24.8%（2023年）

・携帯電話持っていない方：14.7%（2020年）→11.1%（2023年）

高齢者のスマートフォン所持・活用している方が大幅に増加。

2021年度より以下の事業を開始した。

○スマートフォン体験会

○健康管理アプリの活用

○スマートフォン・スマートウォッチによる健康管理事業

今後の方針：高齢者に効率的にインターネットやスマートフォン等のICTツールやコンテンツを認知・普及させていくとともに、健康づくりや自立支援・介護予防を実現するツールを検討し、少しずつ高齢者に利用してもらうことを支援していく。

## VII. 専門職による訪問相談

本市では、理学療法士、健康運動指導士、歯科衛生士などによる訪問による相談を実施している。理学療法士・健康運動指導士は、自宅での運動や日常生活の動作確認、福祉用具の利用や住宅改修のアドバイス、フレイル予防・認知症予防健診、社会参加の場や住民主体の通いの場の紹介などを行っている。歯科衛生士は、口腔機能低下についての簡単な評価や改善方法の提案、ブラッシングの仕方や義歯の相談、歯科医院への受診勧奨などを行っている。

ありたい姿：「専門職のアドバイスによりより良い暮らしができるようになる」

住民の思い：「気軽に相談したい思いがある反面、家まで来てもらうほどでもない」

現 状：本人やご家族の理解を得られた方に対して訪問して、アドバイスしている。

今後の方針：住民やケアマネジャーの方に「専門職による訪問相談」をうまく活用して頂くことで、いままで気がつかなかったことや少しの工夫や取組で暮らしがより良くなることを支援していく。

## VIII. GENKI すもっとプロジェクトの推進について

本市は日常生活圏域が5圏域あり、すべての圏域に共通して筋・骨格系疾患、脳梗塞や心不全等の循環器系の疾患、誤嚥による肺炎、フレイルやオーラルフレイル状態の方が増えると予測される。疾患の重症化や再発による入院を機にフレイル状態に陥る傾向や新型コロナウイルス感染症等の影響で運動不足や閉じこもり状態に陥る傾向も予測され、より一層の予防活動や自立支援・重度化防止の取組が必要である。また、活躍・活動の場の拡大および高齢者の就労についても検討が必要である。

ありたい姿：「いつまでも GENKI（元気）にすもっと（洲本市に住み続ける）」

住民の想い：「年齢を重ねても元気に住み慣れた洲本市で暮らしたい」

現 状：○地域ケア会議の推進と連携

○第1層地域づくり協議会、第2層地域づくり協議会の実施

○就労支援検討会の実施

○日常生活圏域における悉皆調査の実施

○GENKI すもっと健康安全運転講座の実施

○GENKI すもっとサポーター養成講座の実施

○GENKI すもっとトライ教室の実施

○GENKI すもっと体操の推進

○GENKI すもっとフレイル事業の推進

○認知症になっても GENKI すもっと協議会

今度の方針：今後も地域課題をより明確にしていき、いつまでもいきいきと元気で暮らし住み続ける高齢者を増やす取組を推進していく。未来に向けて取り組むべき重要な問題を長期的な目線で検討していく。