

洲本市に住む高齢者の現状

洲本市の総人口は40,115人（2026年2月末時点）であり、昨年度同時期の総人口40,659人と比べると544人減少している。高齢者人口（65歳以上人口）は14,934人（2026年2月末時点）であり、昨年度同時期の高齢者人口15,041人と比べると107人減少している。高齢化率は約37.2%（2026年2月末時点）であり、昨年度同時期の高齢化率約37.0%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年には約47.0%（*1）、2045年には約49.4%（*1）となると推計されており、そのことから高齢夫婦世帯（図1）や高齢者独居世帯（図2）が増加すると推測される。高齢独居世帯（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3）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。その要因は、75歳を超えると心身の衰え（フレイル）や慢性疾患のリスクが急激に高まること、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が増加するからと考えられる。昨今では、家族が遠方に住んでいるなどで支援が難しいケースも増えてきている。

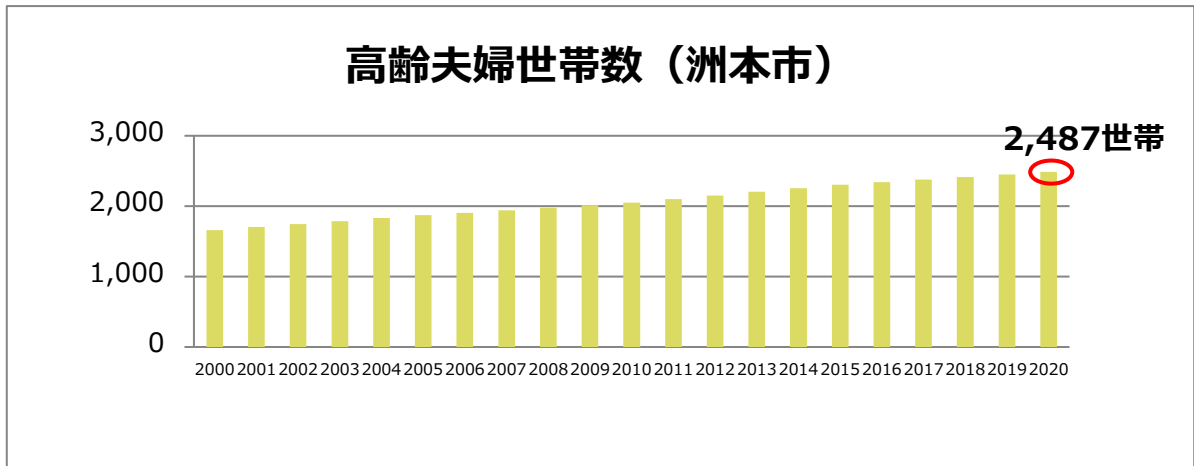
洲本市は2010年より、介護予防に資する事業として住民主体の通いの場「いきいき百歳体操」グループの支援に取り組んできた。2026年2月末時点で市内83グループ（休止含む）が自主的に集まり、いきいき百歳体操・かみかみ体操（口腔機能低下予防の体操）・しゃきしゃき体操（認知症予防の体操）を行っている。週1回の通いの場が新たな住民同士のつながりを生み、自発的な助け合いや見守り、声かけ等互助の姿が見られるようになった。現在、本市では1回でも体操に参加したことのある方は約1,892人で、高齢者人口の12.7%に値する。国が目標とする「2020年度末までの介護予防に資する通いの場へ的高齢者参加率6%」を大きく上回っているが、新型コロナウイルス感染症をきっかけに参加する人数は少しずつ減っている。

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度体力測定やアンケート調査などを行っている。2023年度、65歳以上のいきいき百歳体操参加者712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、口腔（口腔機能の低下）、転倒（運動器の機能低下）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4）。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。

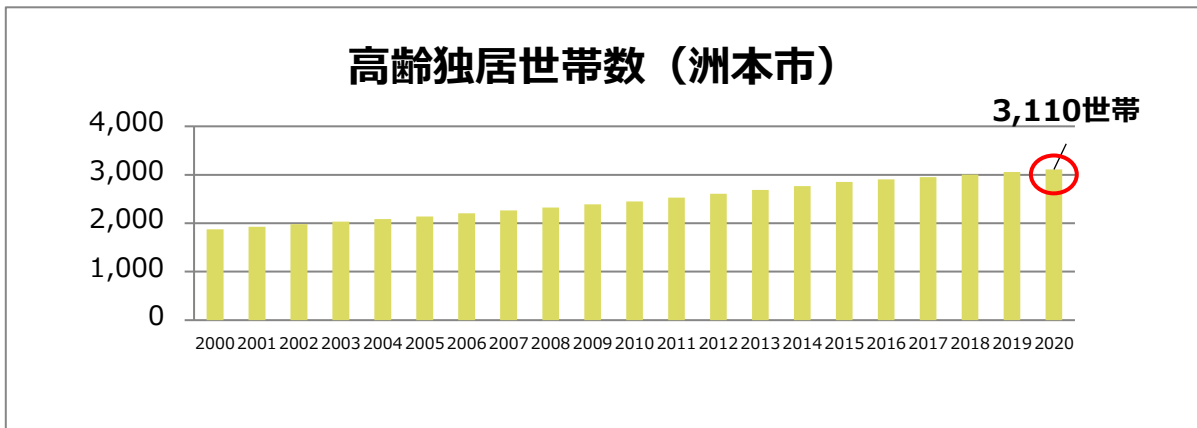
（*1）国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（2023年推計）」より

（*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もの

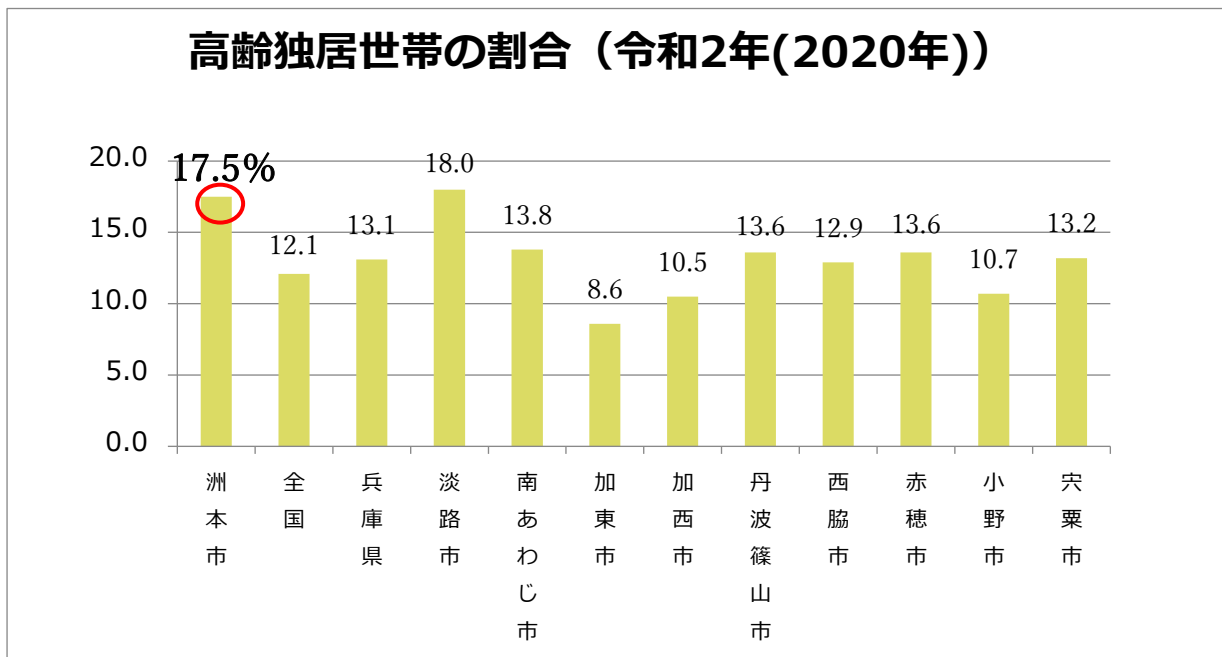


【図1】洲本市高齢夫婦世帯数（2020年 国勢調査調べ）

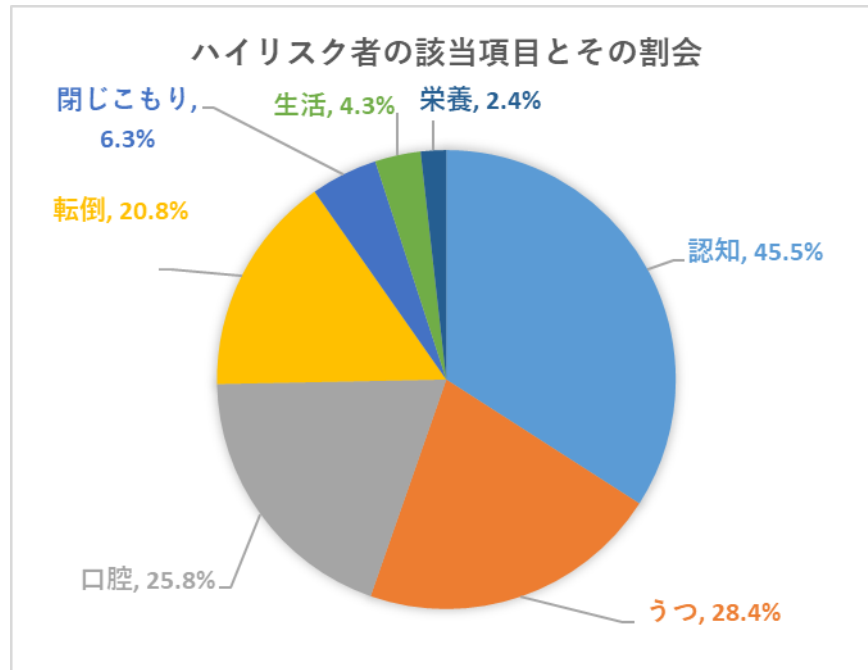


【図2】洲本市高齢独居世帯数（2020年 国勢調査調べ）

※ 洲本市一般世帯数は、17,736世帯（2020年 国勢調査調べ）



【図3】洲本市高齢世帯の割合（2020年 国勢調査調べ）



【図4】基本チェックリスト ハイリスク者の該当項目とその割合
(2023年 洲本市いきいき百歳体操参加者のうち712人調べ)

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

2022~2024年度「洲本市健康で安心して暮らせるまちづくりアンケート調査」(65歳以上を対象(*4))の「バスや電車、タクシーを使って1人で外出していますか(自家用車でも可)」という質問では、「できるししている」が73.2%、「できるがしていない」が13.9%、「できない」が12.9%であった。自力で外出できない高齢者が約10人に1人以上という結果であった。(図5)

一部の通いの場においては、住民同士の助け合いが生まれ、会場までの乗り合いや、買い物の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。

「自動車やバイクの免許を返納した」、「公共交通機関がない地域に住んでいる」、「バスを利用したいが自宅からバス停までの距離が遠い」など、様々な要因により、買い物や通院、通いの場への参加等が出来ない高齢者が増えている。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歳以上のみ世帯の一部にタクシー・バスの助成券を交付する事業等を実施している。しかしながら、高齢者への移動支援は、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）

○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

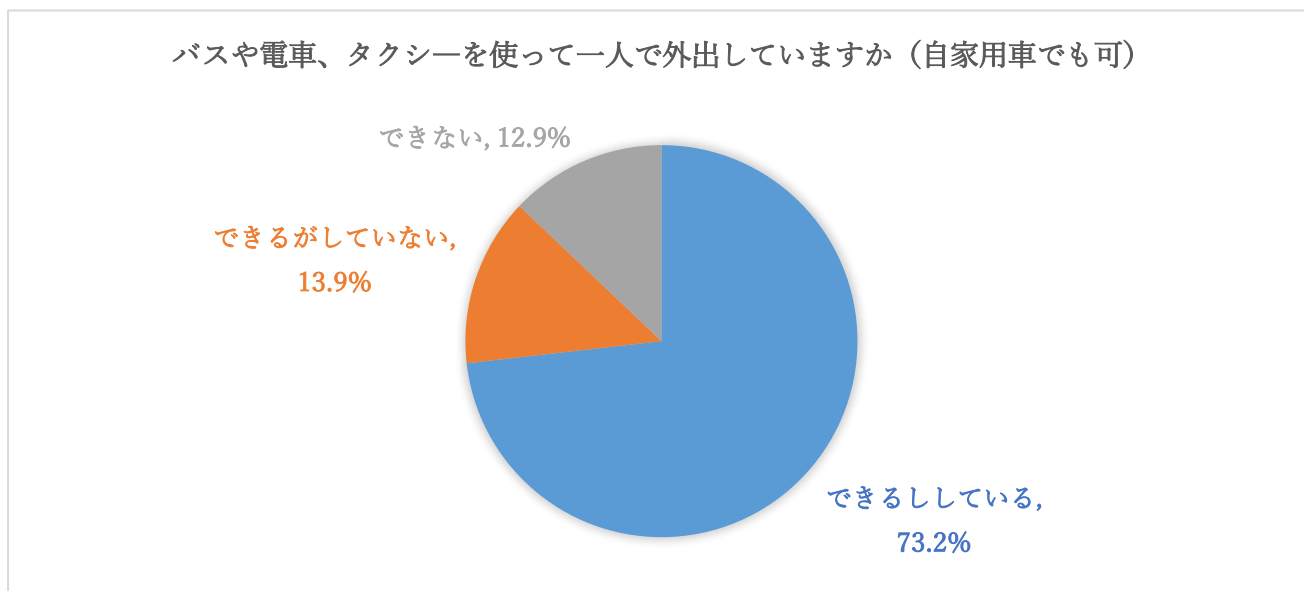
○健康安全運転講座（兵庫ダイハツ株式会社、洲本市、兵庫県理学療法士会）

※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

（*4）5つの日常生活圏域において、65歳以上の住民全員を対象とする調査を実施し、各圏域の特徴や課題、支援ニーズを把握する。2022年度開始、1年度につき1圏域を対象としている。解析対象者：3573名。2022年度由良/上灘：378名、2023年度内町/外町/物部/上物部/千草：1942名、2024年度五色：1253名



【図5】洲本市 一人で外出の割合
(2022~2024年 洲本市健康で安心して暮らせるまちづくりアンケート調査調べ)

II. 高齢者の栄養改善について

2022~2024年の洲本市健康で安心して暮らせるまちづくりアンケート調査（65歳以上の方が対象（*4））のボディ・マス指数（BMI）では、男性で痩せ6.9%、標準69.8%、肥満23.3%、女性で痩せ13.4%、標準70.1%、肥満16.5%であった（図6）。女性の痩せは、10人に1人以上いると考えられる。また、年齢を重ねることで痩せの割合が増加していることもわかった。痩せは、フレイルの重要なリスク要因の一つであり、特に高齢者の場合、痩せは筋肉量減少に繋がる。高齢期は、バランスの取れた食事を心がけるとともに、タンパク質を摂取することが大切である。食品摂取多様性のチェック（10品目チェック）では、食品摂取多様性が低い3点以下の方が49.9%、食品摂取多様性が中等度または高い4点以上の方が50.1%であった（図7）。約半数が、食品摂取多様性が低下している結果であった。

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、地域サポート施設等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、高齢者の通いの場やイベント等に来られる方などを対象にフレイル予防健診やフレイルの講話を実施している。

今後、独居や高齢世帯になることで、食への関心が薄れ、食事作りが億劫になり、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。洲本市健康で安心して暮らせるまちづくりアンケート調査では、特に独居男性で食品多様性が大きく低下していることがわかった。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、イベントなど）

○フレイル予防講話（通いの場、GENKI すもっとサポーター養成講座など）

○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、Sana あわじ、地域のお弁当店※条件あり）

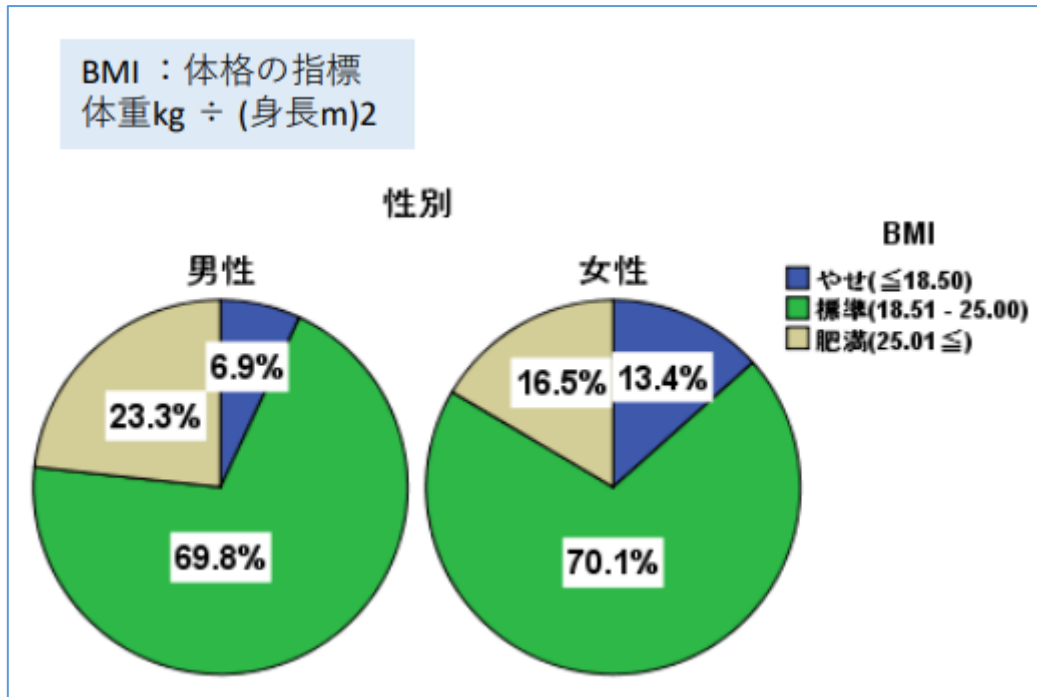
○冷凍宅配弁当（ストック、定期便など）

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、個別相談、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。

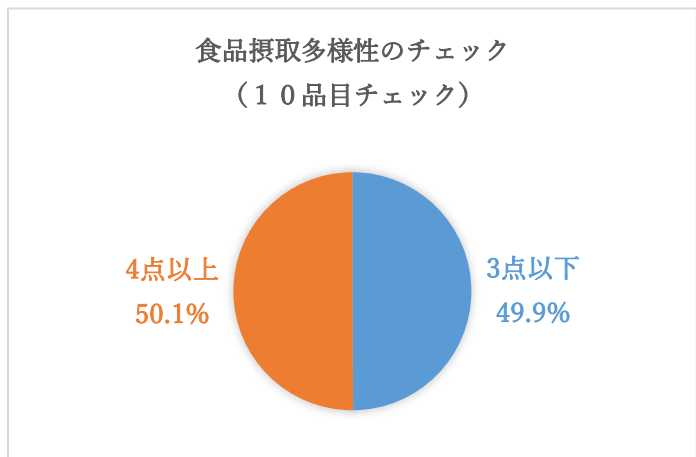
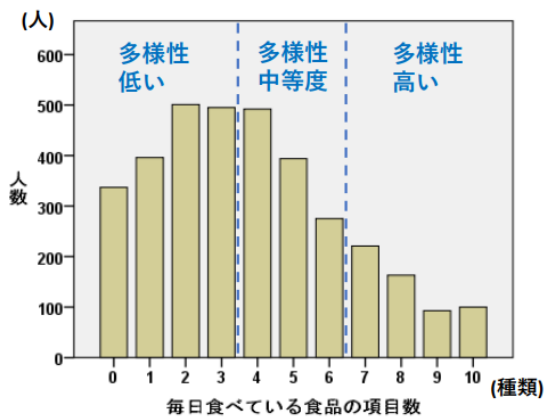
○こども、障害者、高齢者等の様々な方が利用できる共生食堂

○フードバンク等の活用

○訪問型サービス B または訪問型サービス D の検討



【図6】 洲本市 65歳以上のボディ・マス指数（BMI）
 (2022~2024年 洲本市健康で安心して暮らせるまちづくりアンケート調査調べ)



【図7】 洲本市 食品摂取多様性のチェック（10品目チェック）
 (2022~2024年 洲本市健康で安心して暮らせるまちづくりアンケート調査調べ)

Ⅲ. 高齢者の口腔機能改善について

2022~2024年の洲本市健康で安心して暮らせるまちづくりアンケート調査（65歳以上の方が対象（*4））において、オーラルフレイルのリスクのある方が60.2%であり（図8）、他市の類似調査の結果である20~30%程度と比べてもとても高い割合であった。オーラルフレイルとは、加齢に伴い、口の機能が衰えていく状態である。硬いものが噛みにくくなる、食べこぼしが増える、むせやすくなる、滑舌が悪くなる、口の中が乾燥するなどの症状があり、放置すると全身の健康状態に悪影響を及ぼす可能性がある。

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。

定期的な歯科受診については、地域差が大きく、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不可欠である。まずは、市民に対し口腔に意識を向けてもらうための普及啓発を行い、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」

住民の思い：「いつまでも、好きな食べ物を噛んで食べたい」

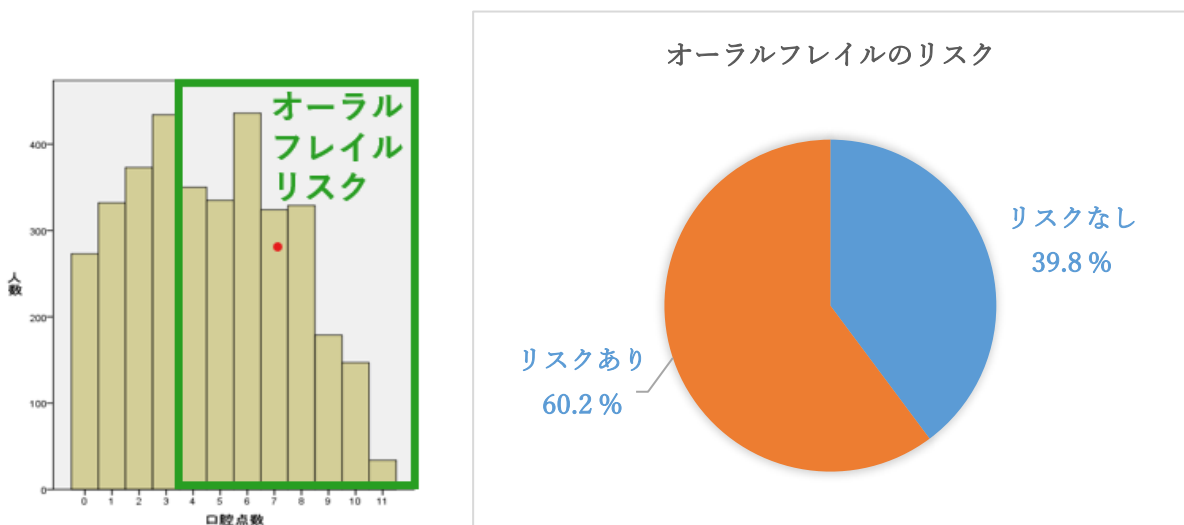
現 状：○フレイル・オーラルフレイル予防健診

○出前講座「お口の健康を守るには、実践あるのみ」

○洲本市歯科保健相談会（健康増進課）

○オーラルフレイル対応歯科医療機関（兵庫県歯科医師会 洲本市7医院）

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、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8】洲本市オーラルフレイルのリスク者の割合
(2022~2024年 洲本市健康で安心して暮らせるまちづくりアンケート調査調べ)

IV. 高齢者の認知症について

2024年の洲本市認知症予防健診結果において、認知症のリスクのない方は約82%、リスクがある方は約18%であった（図9）。厚生労働省の推計において、2025年、高齢者の約5人に1人が認知症になると推計されており、同等の結果となっている。

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、認知症専門医・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）をイベント、通いの場等で実施し、認知症予防の普及啓発や早期発見・早期受診につなげている。

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（*5）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。

（*5）軽度認知障害（MCI） 認知症の一手前の段階で、健常者と認知症の中間に位置する状態。

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」

住民の思い：「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、イベント等）

○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）

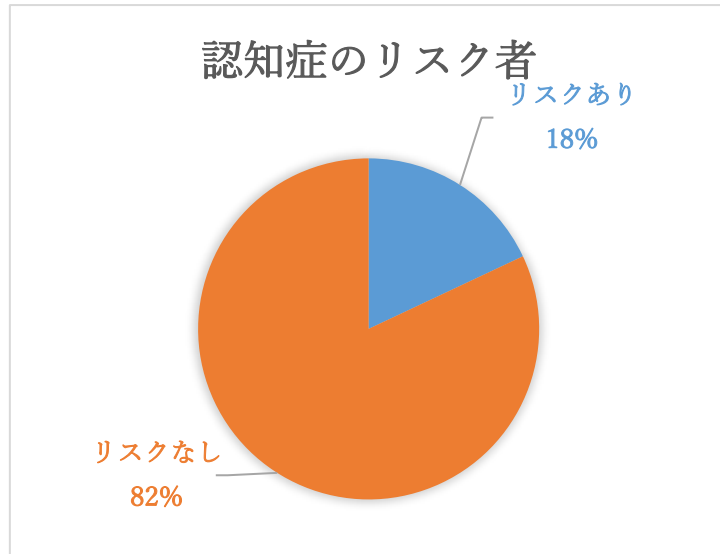
○認知症官民協議会（認知症になってもGENKIすもっと協議会）（図10）

○脳の健康度チェック事業（ノートパソコンを使った認知症の簡易検査）

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で生活する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。



【図9】 洲本市認知症のリスク者の割合
 (2024年 洲本市認知症予防健診(543人)調べ)



【図10】 洲本市 認知症になっても GENKI すもっと協議会 (2026年2月6日実施)

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（*6）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。

（*6）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、高齢化に伴い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。デジタル活用を通じたフレイル予防は、単なる便利な道具の使い方を教える段階から、社会とのつながりを維持し、心身の機能を保つための手段へと進化している。

スマートフォンの歩数計アプリやウェアラブルデバイスを活用することで運動を数値として実感できる、デジタルツールを使うこと自体が脳への刺激になり認知症予防につながる、SNS やビデオ通話は、離れた家族や友人との連絡がとれ孤独感を解消し精神的な健康を維持することができる、VR を活用した仮想空間でのスポーツや散歩体験を通じて、楽しみながら身体を動かすプログラムなどの活用がある。デジタル機器を用いて、日々の活動量や睡眠、食事などのデータを収集・分析することで、フレイルの兆候を早期に発見できる可能性がある。

ありたい姿：「高齢者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）

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

2022~2024年の洲本市健康で安心して暮らせるまちづくりアンケート調査

- ・スマートフォンを所持している方：66%（図11）

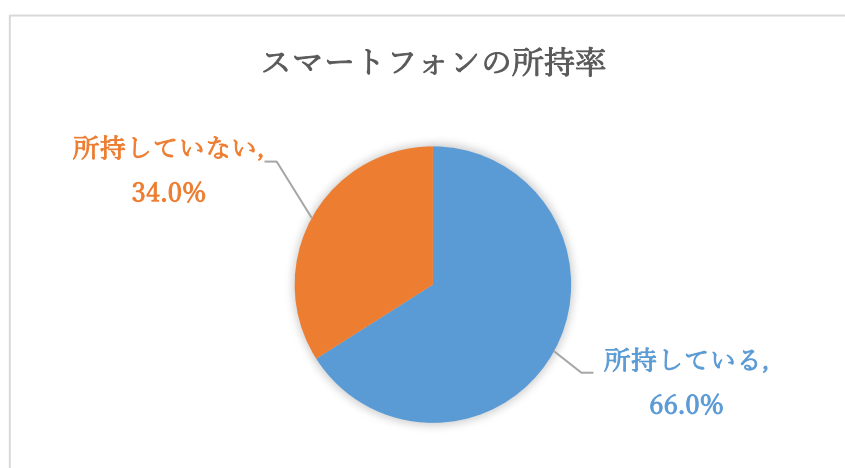
→高齢者のスマートフォンを所持率が大幅に増加

- スマートフォン体験会→スマートフォン講座

- 健康管理アプリの活用

- スマートフォンの相談ができる専門車両スマサポ号

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ツールを活用し、健康づくりや自立支援・介護予防を実現することを支援していく。



【図11】洲本市スマートフォンの所持率

(2022~2024年 洲本市健康で安心して暮らせるまちづくりアンケート調査調べ)

VII. 専門職による個別相談

本市では、理学療法士、健康運動指導士、看護師などによる個別相談を実施している。理学療法士は、動作・歩行分析、住環境整備、福祉用具の選定、身体機能（筋力・バランス）の評価を行い、生活動線に合わせた具体的な運動プログラムの作成や転倒リスクへのアドバイスなどができる。健康運動指導士は、安全で効果的な運動メニューの処方や運動モチベーション維持、楽しく続けられるセルフエクササイズのアドバイスや地域の通いの場・教室へのスムーズな橋渡しなどができる。看護師はバイタルチェック、持病（既往歴）の管理や低栄養や脱水の早期発見することができ、医学的リスク管理に基づいた運動の可否判断や認知症に関するのアドバイスなどができる。

ありたい姿：「専門職のアドバイスでよりよい暮らしができるようになる」

住民の想い：「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「専門職による個別相談」をうまく活用して頂くことで、それ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、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、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や社会参加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層地域づくり協議体、第2層地域づくり協議体の実施
- 就労的活動支援検討会の実施
- 日常生活圏域における健康で安心して暮らせるまちづくりアンケートの実施
- 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、いきいき百歳体操、すもピラ体操の推進
- 認知症になっても GENKI すもっと協議会の実施（図10）
- GENKI すもっと学び舎すもとの実施
- GENKI すもっとカラダ測定会の実施

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。