



# 100年ライフに向けた政策ビジョン

# 100

～ スマイル100歳へ 40歳(壮年期)からの第一歩 ～

平塚市

令和2年3月

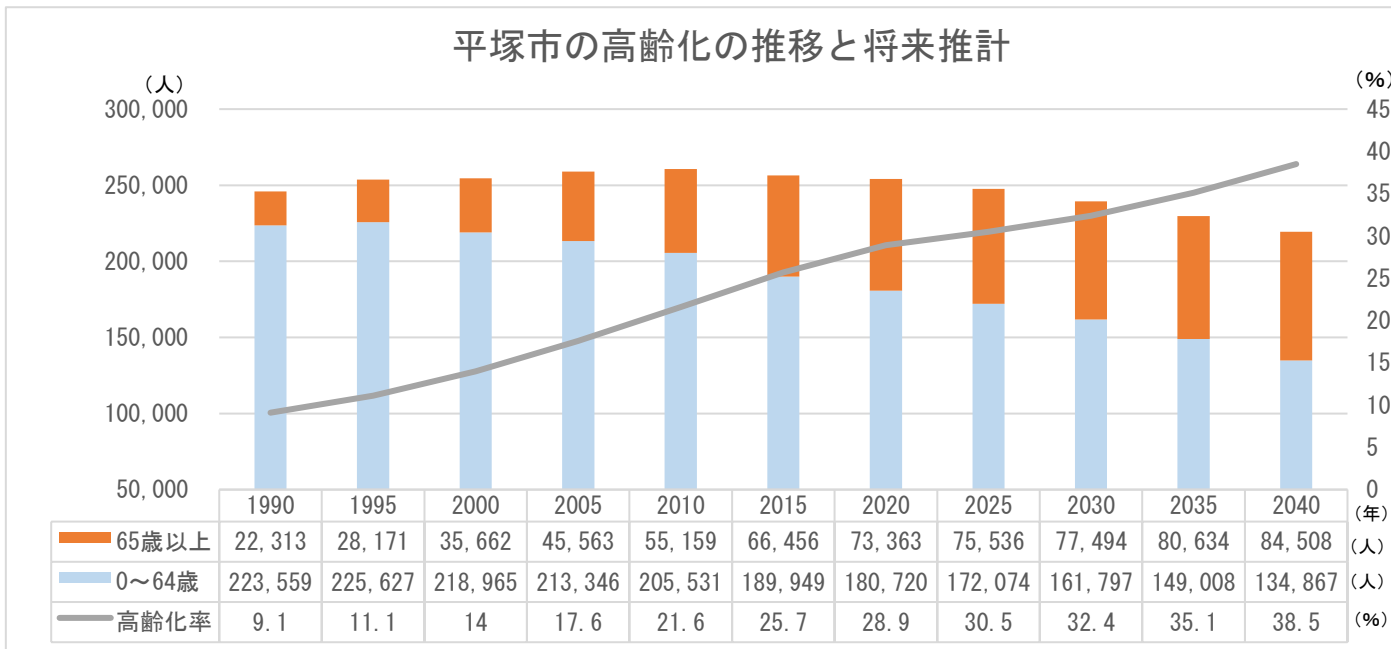
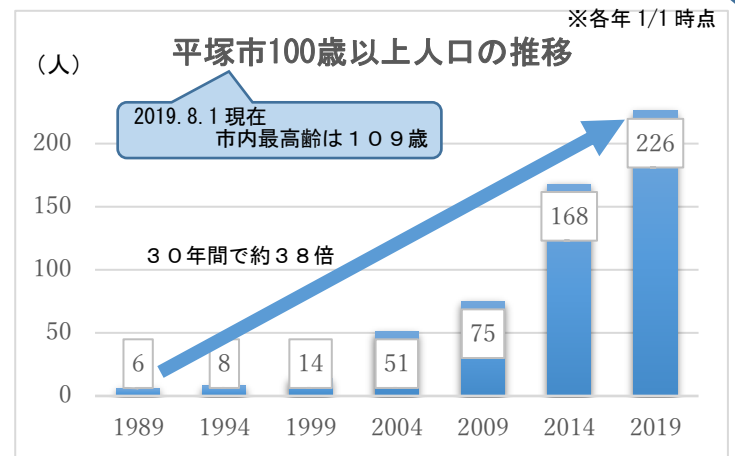
# 人生100年時代って何？ ～社会の移り変わりに見るこれからの暮らし～

## 「人生100年時代」と聞いて何を思い浮かべますか？

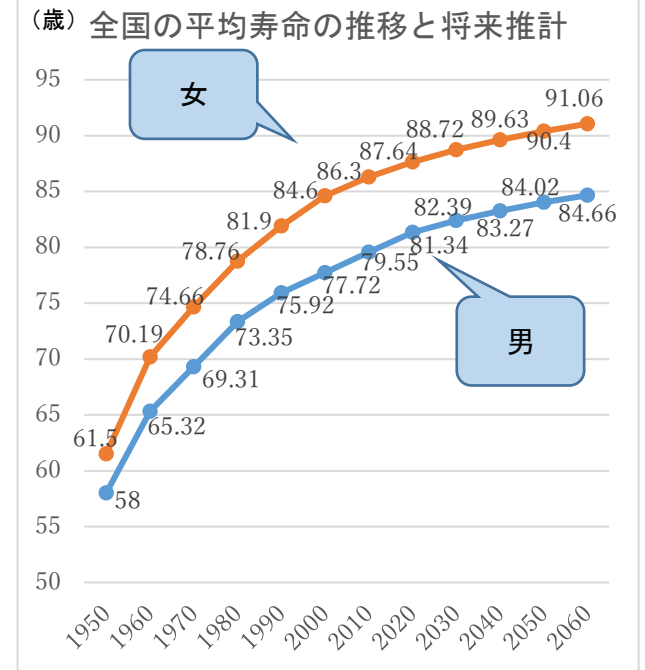
全国的な人口減少と高齢化の流れは本市も例外ではありません。本市の総人口は、2010年11月の260,863人をピークに減少し始めています。また、2019年1月現在、65歳以上の高齢者人口は71,129人、高齢化率は27.8%に到達し、1971年～1974年に生まれた団塊ジュニア世代が高齢者となる2040年頃にピークを迎えると予測されています。

このような状況下、全国的には、2013年に平均寿命が男女ともに80歳を超え、当時の報道では「人生80年時代に突入した」などと言われましたが、その一方で100歳以上の人口についても急速に上昇しています。本市の100歳以上人口の推移を見てみると、“平成”が始まった1989年には6人であったのに対し、“令和”が始まる2019年には226人に達しており、平成の30年間で約38倍に大きく増加しています。

**急速な高齢化の流れの中では、人生80年時代は、もはや一昔前のこととして、これからはまさに、『人生100年時代』が到来しようとしているのです。**



※1990～2015は平塚市統計書、2020～2040は国立社会保障・人口問題研究所ウェブサイト「日本の地域別将来推計人口」の情報をもとに作成



※平成30年版高齢社会白書(概要版)の情報をもとに作成

## アクティブシニアの増加(高齢者が社会をけん引する時代へ)

いわゆる「後期高齢者(75歳以上)」と聞くと、どのようなイメージを抱きますか。

「介護の支援が必要になる年代」といったイメージが多いかも知れません。しかし、実際に本市における75～84歳のうち、要介護1～5の認定を受けている方の割合は概ね1割程度に過ぎません。また、近年、75歳以上であっても支援を必要としない高齢者が増えてきていると考えられる一例として、国の体力テストにおいて、男女ともに、2016年の75～79歳の点数が、1998年の70～74歳の点数を上回るという結果が挙げられ、18年間で概ね5歳の“若返り”ができています。さらに、大手通信企業の調査によれば、2019年1月、70歳代のスマートフォンとケータイの所有者において、スマートフォンの比率が5割を超えたとの結果となっており、自ら生活を豊かにする様子もうかがえます。

一方、地域における様子に目を向けてみると、本市において地域住民の困りごとへ助言や支援を行う「民生委員児童委員」の概ね16%が75歳以上(2019年9月1日現在)であり、地域で活躍する姿がみられます。

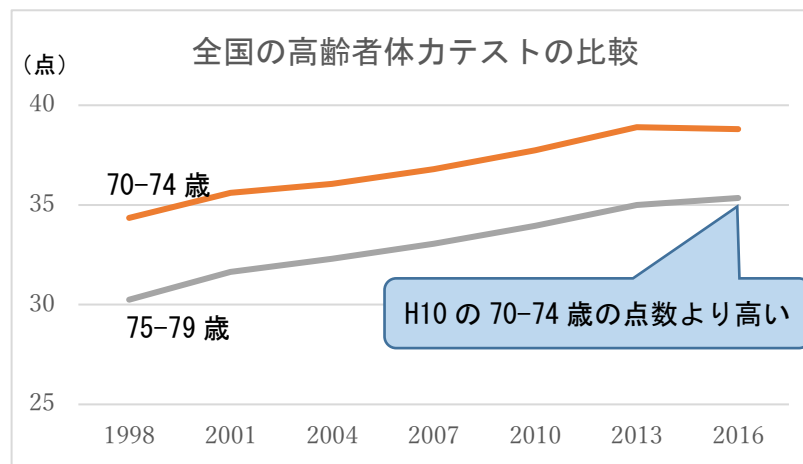
こうしたことから、今後、これまで社会をけん引してきた団塊の世代が75歳となることにより、元気で経験や知識を豊富に有する『アクティブシニア』がさらに増え、ますます活躍していくことが予想されます。

では、このように、様々な可能性がある人生100年時代における暮らし方とは…

平塚市年齢別要介護認定者数

	人口	要支援1-2	割合	要介護1-5	割合
65-74歳	37,006人	318人	0.9%	1,155人	3.1%
75-84歳	23,735人	1,069人	4.5%	3,073人	12.9%
85歳以上	8,947人	929人	10.4%	4,147人	46.4%

※2017年12月31日現在の情報をもとに作成(人口は被保険者数)



※平成30年版高齢社会白書(概要版)の情報をもとに作成(数値は男女の平均値)

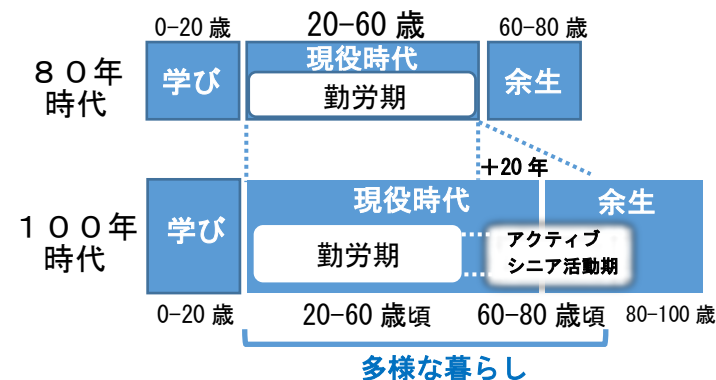
## 人生100年時代の多様な暮らし方

「人生が100年ある」とすると、多様な暮らし方ができると予想されます。

人生80年時代では、学校で学んだ知識をもとに勤労し、60歳で定年退職した後は、穏やかに生活しながら人生の終焉の準備をするスタイルが一般的な姿でしたが、アクティブシニアが増加する中で、さらに20年の時間がもたらされると考えた場合、どのような暮らし方ができるのでしょうか。

安定した生活を維持するために勤労により収入を得ることは、これまでどおり現役時代の基本ですが、これからは、定年退職等の区切を迎える60歳頃から人生の終焉の準備を始める80歳頃までの20年間(現役時代と余生の間)を『アクティブシニア活動期』として位置づけます。定年制度の延長により引き続きこれまでの仕事に励む高齢者もいれば、元気を保ちながら、蓄えた豊かな経験や知識を活かして再就職・起業・社会貢献等をする高齢者も想定できます。それぞれ「自己実現」を目指した多様な暮らし方をすることで、充実した100年ライフを送ることができると考えます。

しかしその一方で…



多様な暮らし

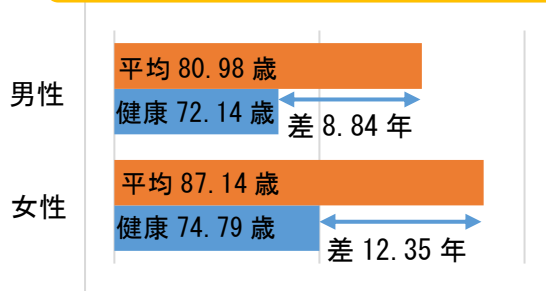
# 人生100年時代って何？～予想される様々な不安～

## ずっと元気でいられますか？

「アクティブシニア」が増えている一方で、平均寿命と健康寿命(元気でいられる期間)との間に男性は約9年、女性は約12年の差があり、この間に何らかの介護支援を受けながら生活をしている高齢者もいます。

健康寿命は年々上昇傾向にあります。平均寿命も同じように伸びているため、差は縮まらない状況にあり、ずっと元気でいられるか、また、身体機能は維持できていても認知機能が維持できるか不安が迫ってきています。

平均寿命と健康寿命の差 (2016年)



※厚生労働省「健康寿命と平均寿命」の情報をもとに作成

## 支えてくれる人はいますか？

少子高齢化、子どもとの同居率の低下などにより、独居高齢者が増加しています。今後は、未婚化の進展により、家族自体を持たない独居高齢者がさらに増加していくことが見込まれます。

その様な中、自分に万が一のことがあったら誰が面倒をみてくれるかということは大きな不安になります。例えば、病気になったら、寝たきりや認知症になったら、自宅で倒れてしまったらどうでしょうか。急に亡くなってしまったら、その後の必要な手続きなどは誰がしてくれるのでしょうか。

また、特に男性にとって、配偶者との死別を機に独居になった場合、その後の日常生活自体に大きな不安が生じます。まず困るのは「家事」です。掃除や洗濯はできても、買い物や食事づくりはどうでしょうか。会社人間の男性の場合は、どこに何かあるかさえ分からないといった状況も考えられます。支え手の有無により、高齢者の暮らしには、孤立や孤独死、不自由さ等、様々な不安が尽きません。

## 今の住まいで暮らしていけますか？

生きている限り住まいは必要ですが、今の住まいのままで、高齢者になっても安全に安心して暮らしていけますか。

住まいの耐用年数のみでなく、将来夫婦二人暮らしになったら、もし介護が必要な身体になったらといったことを考えると、階段や段差、トイレやお風呂の使い勝手や安全性などはどうでしょうか。買い物や通院の利便性の面はどうでしょうか。

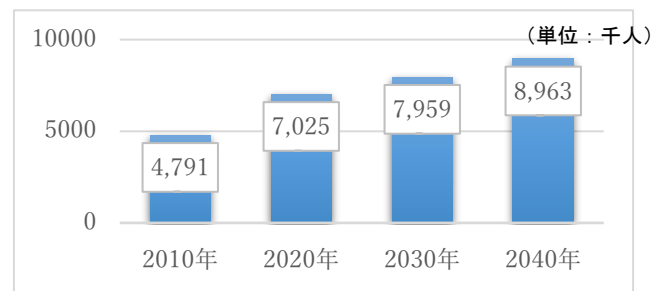
さらに、緊急時の見守り支援などが得られ難い状況で一人暮らしになってしまったら、いつまでも自宅での暮らしを続けていけるでしょうか。持ち家を処分して、賃貸住宅へ移住するにしても、入居が拒否される可能性も考えられ、安心して継続的に暮らせる住まいを確保できるか様々な不安があります。

## お金の心配はありませんか？

人生の大きな支出として、住宅資金、教育資金、老後資金が挙げられ、これらを取り巻く状況は、経済的な不安をもたらす可能性があります。例えば、収入は頭打ちの中で住宅ローンの返済と教育資金の支出のピークが重なり、老後資金の蓄えができないケースや、定年退職後も年金生活の中で住宅ローンを払い続けるケースなどが考えられます。これらのことは、状況によっては、生活が立ち行かなくなる、いわゆる「老後破綻」への不安に繋がります。

また、定年退職後の収入減や、病気や介護が必要な状態になれば経済的負担が増えること、認知機能の低下に伴い、資産を守り適正に運用できるかといったことも大きな不安になります。

全国の独居高齢者人数の推計



※平成30年版高齢社会白書(全体版)の情報をもとに作成

# 人生100年時代って何？ ～不安要素から読み解く2040年の平塚市～

- 全国的な人口減少と高齢化の流れは、本市にも訪れます。本市の人口は、2010年をピークに減少傾向に転じていますが、高齢者人口は今後も増加が進み、2040年頃にピークを迎えることが予測されています。その様な状況下、平均寿命の延伸とともに、100歳以上人口は、1989年から2019年の30年間で約38倍に増加しており、まさに『人生100年時代』が到来しようとしています。
- 高齢化が進む中、地域で活躍する『アクティブシニア』が増加しています。元気で経験や知識を豊富に有しているアクティブシニアは、今後、社会をけん引する存在として大いに活躍していくものと考えられます。また、定年退職等の区切を迎える60歳頃からの『アクティブシニア活動期』において、元気を保ちながら蓄えた経験や知識を活かして、再就職・起業・社会貢献等といった「自己実現」を目指した多様な暮らし方をすることで、充実した100年ライフを送ることができると考えられます。
- その一方で、「今の住まいで暮らしていけるか」「お金の心配はないか」「支えてくれる人がいるか」等、個人の生活において将来の不安は尽きません。今日では、介護離職、高齢化する引きこもり家族の問題、いわゆる「8050問題（80代前後の親が主に50代の無収入である子どもの生活を支えるという問題のこと）」など、これまで顕在化していなかった課題が社会問題化しており、今後も新たな課題が発生してくる可能性があります。

以上を踏まえ、高齢者人口がピークを迎える2040年頃において平塚市が解決すべき課題を整理すると次のようなことが考えられます。

## 平塚市

### 個人

- 住まいのバリアフリー化や確保困難
- 外出（買い物、通院）困難
- 閉じこもり・孤立化傾向の拡大
- 医療・介護費等による老年期の経済負担増
- 認知機能が低下した際の不安の増
- 判断能力の低下による資産の管理・運用等の権利侵害への不安

### 家庭

- 支援が必要な高齢者のみ世帯の増加
- 孤立化が懸念される独居高齢者世帯の増加
- 高齢化する引きこもり家族問題の深刻化
- 介護離職の増加
- 少子化・家族形態の変化などによる家族機能の低下

### 地域

- 地域活動への参加者減少
- 地域における防犯力・防災力の低下
- 空き家の増加に伴う住環境の悪化
- 消費減退による商店の撤退（生活基盤低下）
- 人口減少による公共交通網の縮小

こうした事態に直面しないために…

バックカスティング

地域包括ケアシステム

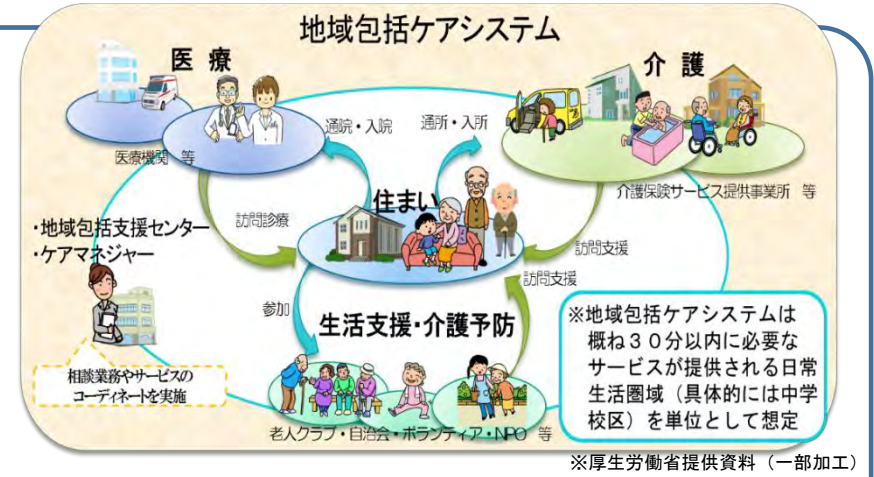
40歳からの第一歩

# 人生100年時代って何？ ～どのように課題を解決していくか～

## 平塚市で人生100年時代を生き生きと暮らすために

「地域包括ケアシステム」とは、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・介護予防・生活支援が一体的に提供される仕組みのことで、本市では、地域の多様な主体が世代や分野を越えて繋がっていく「地域共生社会」の実現を見据えながら、市、国、県、民間事業者、市民など、全ての関係者が連携・協力し、その構築と深化・推進を図っています。

そこで、本市では、「地域福祉リーディングプラン」、「平塚市高齢者福祉計画（介護保険事業計画）」、その他の関係課個別計画と連携しながら、「平塚市総合計画～ひらつかNEXT～」を補完するものとして『100年ライフに向けた政策ビジョン』を提示します。この政策ビジョンを通して、地域包括ケアシステムの考え方を、高齢者福祉のみでなく本市のまちづくり全般における“平塚版地域包括ケアシステム”としてさらに展開することにより、考えられる様々な課題に対し、市民に事前の備えの第一歩を促すことで、**住み慣れた地域で生き生きと暮らし続けられる「まち」の姿を目指します。具体的には…**



### 各計画との関連図



## 将来の姿を予想し、今から取り組む

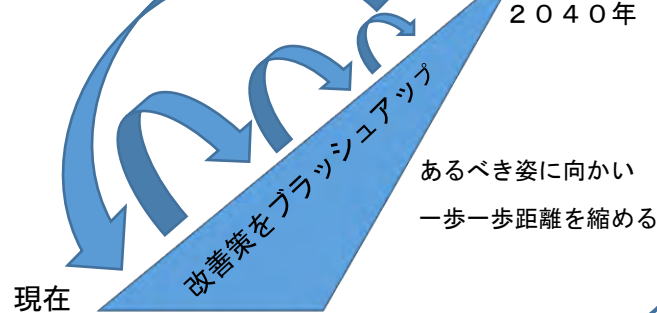
不安が現実となってから対応するのでは手遅れとなります。

そのため、高齢者人口がピークを迎える2040年頃を基準に、**将来のあるべき姿を考え、課題と現時点から取り組むべき事柄を整理（※）**します。また、課題解決には、市の取組だけでは限界があります。国・県による広域的な対応や基準緩和等が求められるだけでなく、地域での支え合いや市民による自助努力が必要になります。中でも、市民一人一人の取組は「原点」です。特に、壮年期を迎える40歳は働き盛りである一方で、健康面や定年後の人生が気になり始める等、人生のターニングポイントとして、**人生100年時代に向けた取組をスタートする時期と言えます。**

そこで、『100年ライフに向けた政策ビジョン』では、2040年頃にかけて迫りくる課題とその対応を整理し、市と国・県と市民にそれぞれ求められる将来の姿を描いていきます。

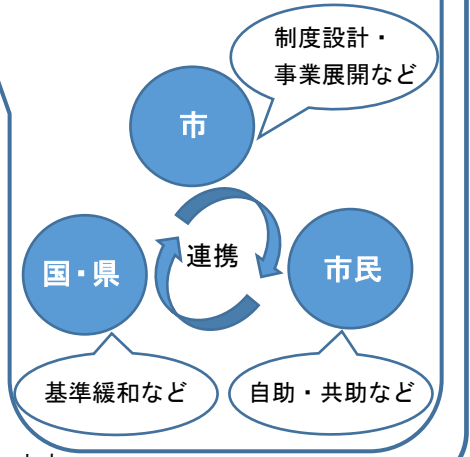
### バックカスティング（課題の整理方法）

将来のあるべき姿に近づくために“今から”何をすればよいか検討



※将来のあるべき姿から逆算するかたちで、その実現のために現在取り組むべき事柄を整理（検討）する手法を「バックカスティング」といいます。

市と国・県と市民の連携により充実した100年ライフを実現



## 安心して生き生きと暮らし続け生涯活躍できるまち ～ みんなで支え合う地域共生社会へ ～

基本理念

コンセプト

平塚市は、「人生100年時代」が到来し、高齢者が多く暮らすまちになっても、安心できる生活基盤のもと、高齢者がもつ豊かな経験や知識にけん引されながら、元気で長生きができ、仕事や社会貢献活動、趣味活動などで役割を担い、仲間と出会い・繋がることのできるまちを目指します。

3つの柱と  
6つの基盤

柱1

### 元気で長生き

実現に向けた  
合言葉



スマイル100歳！

時代の潮流・進化するテクノロジー

柱2

### 多様な役割を担う

柱3

### 外出と交流促進

基盤

住まい

資産

安全

生活環境

交通

医療・介護

・・・3つの柱と6つの基盤に沿った暮らし方とは？次に具体的にどのような暮らしが望まれるのか整理します。

# 100年ライフ 安心して生き生きと暮らし続け生涯活躍できるまちを目指して

## 柱1 元気で長生き

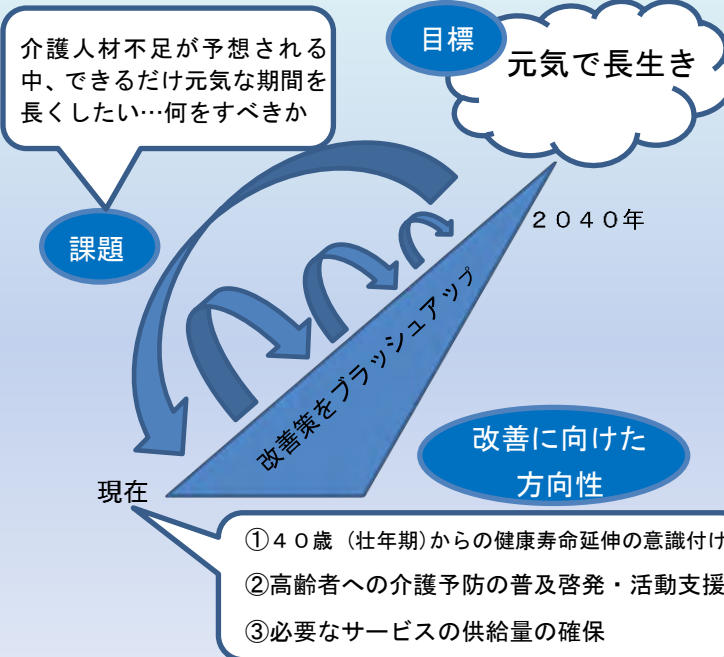
- ① 40歳（壮年期）からは健康寿命延伸に向けた意識付けを！
- ② アクティブシニアは老いによる変調への気づきと介護予防の取組を！
- ③ 支援が必要な高齢者は必要なケアを受けながら住み慣れた場所での暮らしを！

### 2040年にかけての課題と改善に向けた方向性

長生きすることはもちろんのこと、元気でいられる期間（健康寿命）を延ばすことによって、充実した100年ライフを送ることができると考えられます。

2040年を見据えた場合、健康寿命を延ばし、支援が必要な期間（平均寿命との差）を縮めることが課題であると考えられます。なぜなら、将来的に労働人口が減少することによる介護人材不足や、医療・介護費の増加による老年期の経済負担増が想定されており、なお一層、支援が必要な期間を減らすことが求められるからです。

そのため、高齢期の準備期で身体機能が徐々に低下する時期である壮年期を迎える40歳から生活習慣病の予防に取り組むこと、高齢期には「歳のせい」と見過ごしてしまうことなく「フレイル（心身の活力が低下した虚弱状態）」の兆候に気づき、早い段階で未病対策や介護予防に取り組むことなど、市民一人一人の日々の努力が必要になります。また、今後の労働人口の減少を想定し介護サービスの供給量を確保するなど、支援が必要になってしまった高齢者も必要な支援を受けながら住み慣れた場所で可能な限り暮らしていけるような体制の整備が求められます。



### 2040年に目指すべき将来像 目標 元気で長生き

市

- ① 40歳（壮年期）からを対象とした生活習慣病予防の取組を充実させ、若い年代からの健康寿命延伸の意識付けに寄与しています。
- ② アクティブシニアへは、自身の状態像を測定できる機会を充実させるとともに、人材育成や技術支援を通して、自主的な住民の介護予防活動が活性化しています。
- ③ 支援が必要な高齢者へは、認知症や要介護状態になっても、状況に応じた多様な受け皿（支援の選択）を用意するとともに滞りないケアができるよう支援者の供給量を確保しています。

市民

- ① 40歳（壮年期）から健康寿命延伸の意識が定着し、自主的に生活習慣病予防に取り組んでいます。
- ② アクティブシニアは、定期的に自身の状態像を把握しています。また、自主的に介護予防活動を行い、地域住民が協力しながら互いに加齢による機能低下を予防しています。
- ③ 支援が必要な高齢者であっても認知症支援、介護サービス等を利用しながら、できるだけ長く住み慣れた場所で生活しています。

連携

国・県

- ③ 支援が必要な高齢者へのケアが滞りなくできるとともに、その家族の介護離職を防げるよう、介護人材不足を補う技術革新等を助成し活性化を図っています。



## 今から進める平塚市の取組～改善策の具体的内容～

### ①40歳（壮年期）からの第一歩

#### ●日常生活を通して健康意識を向上させます…「誰でも気軽にヘルスケアの促進」

健康寿命の延伸のためには、健診結果や病歴の情報を踏まえた生活習慣病の早期発見と重症化予防など早期からの健康増進が重要です。そのため、特に、自分の健康に無関心であったり、関心はあっても忙しくてなかなか実践できなかったりする壮年期の市民を対象に、日常生活の中で気軽にヘルスケアができ、それをきっかけに健康意識の向上が図れるような事業を展開します。例えば、ウォーキングや健康診査の受診など健康に関する日々の行動にインセンティブを付与する等を通して、病気の早期発見や生活習慣の改善を行うきっかけづくりを推進します。

### ②アクティブシニアの取組

#### ●市民の自主的な介護予防活動を支援します…「自分でチェック・自分で予防の定着」

身近な場所で気軽に自身の状態像の確認ができるようなフレイルチェック測定会を市内各所で住民が自主的に開催できる環境を整備することにより、専門機関に受診するだけでなく、気軽に高齢者同士で自身の状態像を確認し合うことが習慣化できます。

また、元気高齢者へ介護予防の知識やノウハウを普及する人材育成事業を通して、スポーツクラブやデイサービスに通うだけでなく、地域において高齢者同士が自主的に介護予防活動に取り組むことを習慣化するような体制を整備します。

### ③支援が必要な高齢者の取組

#### ●認知症の人にやさしいまちを作ります…「共生と予防をめざした認知症の理解促進」

高齢者のみではなく幅広い世代に対して認知症の理解促進を図ることにより、認知症への理解者・支援者を増やし、介護人材不足が予想される将来においても、地域での見守りや支援を通して、認知症になっても安心して暮らせる環境の整備をします。

#### ●必要な介護人材を確保します…「テクノロジーを活用した介護サービスの供給確保」

将来的には介護人材不足が予想されているため、そのような状況であっても滞りないケアができるよう、現時点から介護サービスの供給量の確保に取り組めます。例えば、見守りセンサー付き介護ロボットを使用すれば介護職員の巡回数を減らすことができます。また、腕力が必要な仕事であってもパワースーツを着用すれば高齢者でも介護の仕事に従事できます。介護従事者の身体的負担軽減や業務の効率化が図られるよう介護ロボットの活用を市が支援することで、必要な人に介護サービスが行き届くような環境を整備します。

#### ●その人らしい人生の締めくくり（いわゆる終活）を支援します…「平塚市版エンディングノートの作成」

人生の終焉に際して、「いつ何をすべきか」「どのような最期を迎えたいか」など、最後まで自分の意思を伝えることができ、その人らしい人生の締めくくりができるよう、平塚市版エンディングノートを作成します。これを広く市民に普及し、作成に関する相談や支援を行うほか、資産保護や葬儀に関する相談に対して必要な情報を提供する等、終末期においても本人の意思が尊重されるような体制を整備します。

# 100年ライフ 安心して生き生きと暮らし続け生涯活躍できるまちを目指して

## 柱2 多様な役割を担う

- ①40歳（壮年期）からは自分磨きのスタートを！
- ②アクティブシニアは自身の能力のブラッシュアップと新たなチャレンジを！
- ③支援が必要な高齢者はケアを受けながら可能な限り自己実現を！

### 2040年にかけての課題と改善に向けた方向性

充実した100年ライフを送るためには、仕事、趣味、余暇・レジャー、社会貢献、学びといった多様な場面で、多様なあり方のもと、いつまでも役割を担うことが望まれます。

2040年には、生産年齢層（15～64歳）の減少から、今まで若い世代が中心であった仕事や趣味・レジャーも、アクティブシニアがけん引していくことが想定され、そこでは、心身が健康であるだけでなく、趣味などであれば自己実現を目指すための意識や意欲、仕事や社会貢献などであれば知識・技術の習得といった「自分磨き（準備）」が課題になると考えられます。

そのため、市内企業等と協働して、若い世代を対象に将来を見据えた自分磨きの必要性を普及啓発するほか、学びの場等の知識・技術が習得できる環境を整備する必要があります。

また、活躍の機会を活かすことができるよう、市民自らが壮年期から資格の取得や学び直しといった自分磨きをすることにより、他人と差別化できる「力」を蓄えておくことも必要です。現役時代のキャリアを活かした仕事や社会貢献活動、趣味活動などにおいて、若い世代をけん引しつつ、自分らしく役割を担い続けられる環境整備が求められます。

多様な役割を担う場は増えるが、それを実現するための自分磨き（準備）ができていない…何をすべきか

目標 多様な役割を担う

課題

2040年

現在

改善策をブラッシュアップ

改善に向けた方向性

- ①就労しながら知識・技術の習得
- ②習得した知識・技術を活かした積極的な活動
- ③支援を受けながら自己実現ができる環境整備

### 2040年に目指すべき将来像

【目標 多様な役割を担う】

市

- ①40歳（壮年期）からを対象に、大学等市内の教育機関や生涯学習施設と連携のうえ、時代に即した新たな知識・技術を習得するための自分磨きを支援しています。
- ②アクティブシニアへは、各自がもつ知識・技術に応じた就業、社会貢献活動、趣味活動等の機会を案内しています。
- ③支援が必要な高齢者であっても、自身の能力に応じた活躍ができるよう、多様な役割の場を整備しています。

国・県

- ①壮年期②アクティブシニアに対して、人生100年時代の考え方を組み入れた働き方改革を提示しています。また、職業訓練の充実、大学の再入学支援、企業支援等を通して自分磨きがしやすい環境を整備しています。

市民

- ①40歳（壮年期）からは仕事が全てという考えから脱却し、定年後も活かせる知識・技術の習得や学び直しを行うとともに、定年後の生活設計のための情報収集や趣味探しに取り組んでいます。
- ②アクティブシニアは壮年期に蓄えた知識・技術をもとに生きがいをもってそれぞれのステージで活躍しています。
- ③支援が必要な高齢者であっても必要な支援を受けながら、自己実現に向けて、自身の能力に応じた活動を可能な限り続けています。

連携

## 今から進める平塚市の取組～改善策の具体的内容～

### ① 40歳（壮年期）からの第一歩

#### ● 多様な役割に向けた学び直しを支援します…「平塚市版リカレント教育の始動」

将来の起業や再就職等に向けた市民の自分磨きのスタートアップ支援として、基礎教育を終えて就労した後も、必要に応じて教育機関に戻って学び直しができるリカレント教育の普及を図ります。例えば、市内に大学が存在する本市の強みを活かし、官学連携のもと「総合大学を拠点とした平塚市版リカレント教育」を始動させ、年齢に関係なく、誰もが知識や技術を習得できる機会を拡充します。

### ② アクティブシニアの取組

#### ● 高齢者が働くまちをつくります…「多様な働き方を通じた高齢者の働き方改革」

高齢者の就労ニーズに対し、「高齢者だから軽作業、単純作業」という発想ではなく、プログラミングや資産管理など高齢者の多様かつ高度な専門的能力を活かせるよう、機会の拡大や多様な働き方の創出を図り、高齢になっても働ける環境を整備します。例えば、「(公財) 生きがい事業団」において、受注業務の範囲の拡大や、各自の能力に応じた就労に繋げるためのマッチングを行うなど、高齢者の多様な就労ニーズに応えることで、高齢者の働き方改革を図ります。

#### ● 高齢者がやさしいまちをつくります…「新しい社会貢献活動の創出」

社会貢献をして感謝されることは大きな生きがいに繋がります。平塚市では、既に多くの高齢者が地域活動や市民活動を通じて社会貢献活動に取り組んでいますが、さらに、多様な役割を担えるよう社会貢献の幅広い活動の場を拡充します。例えば、平塚市の稲作は生産量県内1位という「本市の強み」の一つですが、今後は人口減少に伴う後継者不足などによりその強みも危ぶまれることから、「ひらつか元気応援ポイント事業」等を活用し、本市の強みを維持するための社会貢献活動として、高齢者が農作業の支援を行える機会をつくります。

#### ● 高齢者が楽しめるまちをつくります…「芸術・スポーツ等の趣味活動を通じた文化の発信」

平塚市は、プロサッカーチームのホームタウンとしてのスポーツ文化や「囲碁のまちひらつか」としての囲碁文化など、多くの誇れる文化があるまちです。そこで、市内の公共施設などを活用した文化芸術の発表会やスポーツ大会の開催支援といった趣味活動の実践の機会を充実させることで、文化の担い手としての高齢者が、趣味レベルのアマチュアからプロフェッショナルまで、いくつになっても熱中できる様々な活動を通じて文化を発信することを支援します。

### ③ 支援が必要な高齢者の取組

#### ● “いつまでも必要とされる”を応援します…「高齢者の役割を継続するための支援」

要介護者や認知症高齢者であるために、今まで役割を担ってきた場所をなくしてしまうのではなく、自身の能力に応じて、可能な限り今までの活動を続けることができるような体制を整備します。例えば、認知症高齢者であっても、周囲の理解と必要に応じた支援があれば、仕事や地域の活動などを続けることができるため、活動の受け皿となっている地域団体や就労先が、認知症高齢者への理解を促せるような普及啓発を行います。

# 100年ライフ 安心して生き生きと暮らし続け生涯活躍できるまちを目指して

## 柱3 外出と交流促進

- ① 40歳（壮年期）からは定年後を見据えて会社以外の自身の居場所の確保を！
- ② アクティブシニアは自主的な外出と交流による閉じこもり・孤立化予防を！
- ③ 支援が必要な高齢者はケアを受けながら人との繋がり維持を！

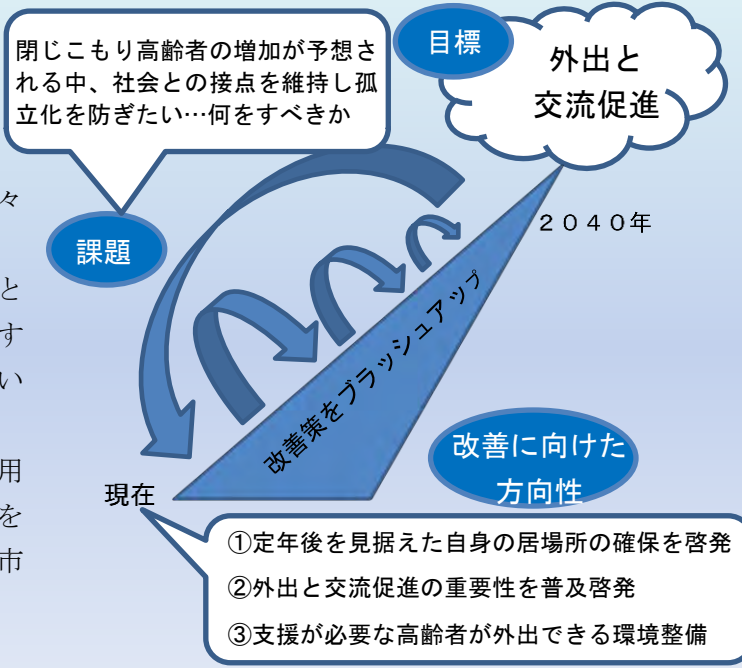
### 2040年にかけての課題と改善に向けた方向性

外出し、様々な人と交流をすることは、社会性や心身の健康を維持しながら充実した100年ライフを送るうえで重要なことです。

高齢期においては、栄養や運動に気をつけていても社会との繋がりを持たなければ、心身の様々な側面が弱っていき、「フレイル」の最初の入口になると考えられています。

2040年を見据えた場合、社会との接点を失ってしまう「孤立化」を防ぐことが課題であると考えられます。なぜなら、将来的に、未婚化の進展や家族形態の変化等から、独居高齢者が増加することにより、社会（他者）との関わりが希薄ないわゆる閉じこもり高齢者の増加が予想されているからです。

そのため、SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）やICT（情報通信技術）等の活用により多様性と選択制を尊重しながら、若い世代やアクティブシニアに対し外出と交流の重要性を啓発するとともに、外出が難しい状態の高齢者への支援体制を整備することが必要です。また、市民自らが、世代間交流により既存の地域コミュニティを継承するほか、ニーズに応じた「繋がり（交流の場）」を創設するなど、地域における外出と交流の素地を維持することが求められます。



### 2040年に目指すべき将来像 【目標 外出と交流促進】

市

- ① 40歳（壮年期）からへは定年後を見据えて、高齢者との世代間交流等を通じた地域での居場所づくりや活動支援を行っています。
- ② アクティブシニアが主体的に、既存のコミュニティの維持や新たなコミュニティを創設できるよう、人材育成や公共施設の有効活用による活動場所の提供など各種支援を行っています。
- ③ 支援が必要な高齢者であっても、本人の意思が尊重され、可能な限り、外出・交流ができるような支援体制を充実しています。

市民

- ① 40歳（壮年期）からは定年後を見据え高齢者世代が活動する地域コミュニティを含め地域の様々な活動へ積極的に参加しています。
- ② アクティブシニアは、積極的に地域コミュニティに参加するとともに、多様化するニーズに応じて市の支援を活用しながら、地域全体をつなぐ場（交流の場）を創設しています。
- ③ 支援が必要な高齢者であっても必要なケアを受けながら外出と交流をしているほか、外出困難者はSNSやVR（仮想現実）などを活用し自宅にしながら交流を図っています。

連携

国・県

- ③ 支援が必要な高齢者がVR（仮想現実）などの活用により外出と交流を楽しめる機器など技術革新への助成を通し、多様な外出・交流の推進を図っています。

## 今から進める平塚市の取組～改善策の具体的内容～

### ① 40歳（壮年期）からの第一歩

#### ●地域コミュニティへの参加を応援します…「定年後を見据えた居場所づくり」

会社以外のコミュニティ探しの応援、中でも地域コミュニティに40歳（壮年期）から参加する『地域人デビュー』の応援として、市内企業等とも連携しながら、情報提供や参加促進を図ります。

### ② アクティブシニアの取組

#### ●外出と交流を促進します…「平塚らしさを意識した支援策の創出」

平塚らしさを意識した外出と交流の支援策を創出します。例えば、本市は、高い生産力をもった農水産業があり、村井弦齋が暮らした「食」にゆかりのあるまちです。そこで、健康の維持と増進を目的に外食事業を展開する企業等との共同企画により、趣旨に賛同する市内飲食店や福祉施設等で、高齢者までの全世代が利用できる『みんなの食堂（食を通じた集いの場）』を展開し外出と交流を促進します。市は普及啓発を推進し、飲食店等は栄養バランスに配慮したメニュー（有料）と交流の機会を提供するなど、官民連携のもと、「外食は栄養バランスが偏る」といった考え方を払拭し、高齢者の低栄養予防や孤食・閉じこもりの予防、世代間交流を図っていきます。

#### ●既存のコミュニティをサポートします…「地域団体への活動支援」

自治会や市民活動団体など、外出と交流の受け皿となる既存のコミュニティが維持できるよう、団体の組織基盤の強化を図るための取組を行うとともに、活動にかかわる人材育成や裾野の拡大を進めます。

#### ●コミュニティが繋がる新たな場づくりを応援します…「公共施設等の“余地”に着目した地域応援」

多様化するニーズに応じて、アクティブシニア自らが地域コミュニティの中で繋がる場ができるよう応援します。例えば、高齢者の利用が多い図書館等の公共施設において、共通の趣味や関心事を持つ仲間と出会い交流を図ることができるような場づくりを応援します。

### ③ 支援が必要な高齢者の取組

#### ●必要な支援を受けながら外出と交流を続けられます…「人・物・テクノロジーを活用した外出と交流の支援」

地域コミュニティにおいて、支援が必要な高齢者のケアができるような支援者の人材育成を行うとともに、支援が必要な高齢者が一人でも安心して外出できるよう、ICT（情報通信技術）を活用した見守りサービス等を充実させます。

公共交通を担う各事業者との間において、認知症等により支援や見守りが必要な高齢者に対し、共通の理解を持ち、支援が必要な高齢者であっても、公共交通機関を活用しながら可能な限り外出し、人と交流できるような体制を整備します。また、公共交通の利用が不便な地域における住民主体の移送支援（地域内移送）を促進します。

# 100年ライフ 安心して生き生きと暮らし続け生涯活躍できるまちを目指して

充実した100年ライフを送るための3つの柱を  
下支えする安心に暮らせる生活基盤

## 柱を支える基盤

- ①住 ま い…いくつになっても住み続けられる「住まい」がある！
- ②資 産…高齢者の資産が守られている！
- ③安 全…共助の力で犯罪・災害・交通事故から守られている！
- ④生 活 環 境…地域社会の機能の維持ができています！
- ⑤交 通…行きたい場所へ自由に安全に移動ができる！
- ⑥医 療・介 護…自分の希望する医療・介護が受けられる！

ここでは、高齢化率の上昇という今後の人口動態を切り口とした課題等を挙げていますが、高齢者以外にも共通するものであり、取組を進めることは、すべての市民の生活基盤の改善に繋がっていきます。

## 2040年にかけての課題と改善に向けた方向性

### ①住まい

2040年には独居高齢者が約896万人（2015年から43.4%増）に増加することが予測されています。このことから、高齢者が一人でも暮らせるような緊急時の見守り体制や住居のバリアフリー化、賃貸住宅の入居拒否等による住宅困窮者への支援等が必要であり、安心して住まいの継続的な確保が課題です。そのため、いくつになっても安心して住み続けられるための支援体制の整備が求められます。

### ②資産

2040年には認知症高齢者が約953万人（2015年から81.5%増）に増加することが予測されています。このことから、高齢者の判断能力の低下により自分の資産を不当に扱われること等を防ぐことが課題です。そのため、高齢者自身が定年後の収入に応じて生活をダウンサイジングしながら安定的に継続できる取組や、支援が必要な高齢者の資産を守るための対応が求められます。

※認知症高齢者数は各年齢の認知症有病率が上昇した場合を想定したものです。

### ③安全

2040年には高齢化率の上昇により、高齢者が対象となる、犯罪・災害時の逃げ遅れ・交通事故などの増加が見込まれることから、高齢者自らが「力」を備え、地域が防犯力、防災力を向上させることが課題です。

そのため、防犯・防災関連のICT（情報通信技術）を活用しながら、行政は啓発活動や制度運営により地域を支え、地域は自助・共助の精神のもと、隣近所の声の掛け合いや見守り活動、情報共有などを行い、高齢者であっても互いに犯罪や災害、交通事故から守り合う力が求められます。

### ④生活環境

「歩道の段差が障害になる」「商店まで買い物に行けない」等、日常生活に不自由を抱える高齢者が増加することが見込まれるとともに、人口減少により、地域社会全体で見ても、空き家の増加や商業施設の撤退等が予想されており、市民生活への影響を軽減することが課題です。このことから、高齢化と人口減少社会においても不自由なく生活できる環境を整備することが求められます。

### ⑤交通

2040年には人口減少により公共交通網の縮小が予想されることから、通院や買い物などが困難な者であっても、目的地に可能な限り自由に安全に行くことができるようにすることが課題です。そのためには、自動運転等の技術革新のほか、公共交通のバリアフリー化、安心して通行できる歩道の整備、住民主体の移送支援（地域内移送）の促進等、様々な状況の高齢者の多様な交通ニーズに対応できるような体制（選択肢）の整備が求められます。

### ⑥医療・介護

2040年頃には高齢者人口がピークを迎えると予測されており、医療や介護サービスの需要がさらに増加することが想定されています。一方で病床数の増加は見込めないことから、在宅で生活を続けていくための支援体制を整備することが課題です。そのため、できる限り住み慣れた地域で安心して、人生の最期まで生活が続けられるよう適切な医療と介護の提供が求められます。

高齢者数の増加等による人口構造の変化から想定される生活基盤を脅かす様々な課題

安心な生活基盤

目標

2040年

課題

現在

改善策をブラッシュアップ

改善に向けた方向性

- ①高齢者でも安心な住まいの確保
- ②高齢者の資産を守るための支援
- ③限られた労働力による防犯・防災・交通安全の対応
- ④住みやすい生活環境の維持
- ⑤様々な交通ニーズと安全確保に対応できる体制整備
- ⑥生活に必要な医療及び介護の確保

## 2040年に目指すべき将来像 【目標 安心な生活基盤】

市民

市

- ① 住まい…入居支援、情報通信技術やAIの導入による見守り体制の整備等の様々な方法により、高齢者がいつまでも安心できる住まいの確保を支援しています。
- ② 資産…成年後見制度や資産管理支援を普及するほか、金融機関等による相談や支援に関する情報提供を行うなど、高齢者の資産を守る支援体制を充実しています。
- ③ 安全…情報通信技術の導入を支援しながら、地域の防犯力、防災力を高めています。
- ④ 生活環境…高齢者でも住みやすい生活環境を維持しています。
- ⑤ 交通…技術革新に合わせた交通ネットワークの整備など、交通ニーズへの対応と安全な交通対策を実現するとともに、人的な移動介助等による移動支援を充実しています。
- ⑥ 医療・介護…本人が望む場所で暮らし続けられるよう医療や介護が提供されています。

連携

- ① 住まい…行政や民間機関による居住支援を通して、様々なスタイルを選択しながら住まいを確保しています。
- ② 資産…年金制度を基本に老後に備えた資産設計と運用を図るとともに、成年後見制度等を利用するなど、判断能力が低下する前に自ら資産を守る計画を立てています。
- ③ 安全…情報通信技術を活用しながら、地域での共助のもと、住民相互の見守りや支援を行っています。

国・県

助成により自動運転、AI、ロボット等、労働力不足を補う技術革新を促進しています。

## 今から進める平塚市の取組～改善策の具体的内容～

### ①住まい 高齢者でも安心な住まいを確保します

見守りセンサー機器（緊急時の見守り支援）の充実、住まいのバリアフリー化の推進、居住支援体制の整備、高齢者住まい相談体制の充実、高齢者賃貸住宅円滑入居事業、シルバーハウジング生活援助員事業、市営住宅等（既存の集合住宅）への高齢者居住支援 等

### ②資産 高齢者の資産を守ります

成年後見制度の利用促進、生きがい事業団による資産管理事業の開始、ファイナンシャルプランナーによる相談事業・セミナーの開催 等

### ③安全 まちぐるみで高齢者を犯罪・災害・交通事故から守ります

自治会等による防犯活動への支援、振り込め詐欺被害や消費者被害の防止のための情報提供・相談会、高齢者が被害者・加害者にならないための交通安全教育の推進、自主防災組織への訓練強化、避難行動要支援者制度の登録促進、声掛け見守り活動推進、高齢者でも安全に働ける労働環境整備 等

### ④生活環境 住みやすい生活環境を維持します

道路・施設等のバリアフリー化（段差解消・サイン表示等）促進、買い物宅配サービスの振興、空き家対策事業の推進、「地域医療福祉拠点整備モデル地区」の水平展開、商店街のにぎわい創出支援 等

### ⑤交通 多様な交通ニーズに対応します

公共交通のバリアフリー化支援（ノンステップバス等の導入支援）、シニアカー（一人乗り電動車両）を含む歩道を通行する際の安全対策強化、バス停での待合環境・サイクル&バスライドの整備、住民主体の移送支援（地域内移送）の促進 等

### ⑥医療・介護 住み慣れた地域で安心して生活が続けられるための医療・介護サービスを提供します

かかりつけ医・在宅医の充実、介護人材の確保と介護ロボットの活用支援、定期・随時訪問介護看護による24時間365日対応体制の整備 等

# 100年ライフ 2040年の平塚市での暮らし方モデル

## 市内企業に勤めるAさん（40歳）

普段は忙しく働いているAさんですが、子育ても落ち着いたので、週末は、定年退職後の目標とする

『起業』に向け、市内の大学でリカレント教育課程を受けています。

「学生時代に学ぶ機会がなかったICTと経営について学んでいます。」

「近くの公民館でもサテライト講座として受講ができてとても充実しています。」



## 定年退職後に再就職をしたBさん（65歳）

長年金融機関に勤めていたBさんは培った知識を活かし再就職先で高齢者のための資産管理の仕事をしています。

「資産管理に困っている同世代の高齢者のために働けるのは生きがいです。」

「会社が休みの日には、生きがい事業団にも所属して同じく資産管理の業務に従事し、忙しいですが充実した毎日です。」



## 新たなコミュニティの繋がりができたCさん（75歳）

Cさんは、図書館等の公共施設で共通の趣味や関心事を持つ新たな仲間と出会い交流をしています。

「本を通じて共通の趣味を持つ仲間ができました。」



## 一人暮らしのFさん（70歳）

独居のため閉じこもりがちだったFさんですが、週に3日通う『みんなの食堂』での外食を楽しみにしています。

「定年してから減っていた体重が増えてきました。」

「食堂で顔なじみになった方に、今度地域で開催している介護予防の体操サロンに誘われたので参加しようと思っています。」



## スマイル100歳！

## 『地域人』デビューしたEさん（50歳）

以前から住み慣れた地域に貢献したいと思っていたEさんは、テレワークにより自宅で過ごす時間が増えたため、自治会の役を担うことができました。

「新しい居場所に充実を感じます。これからも地域に貢献していきたいと思っています。」

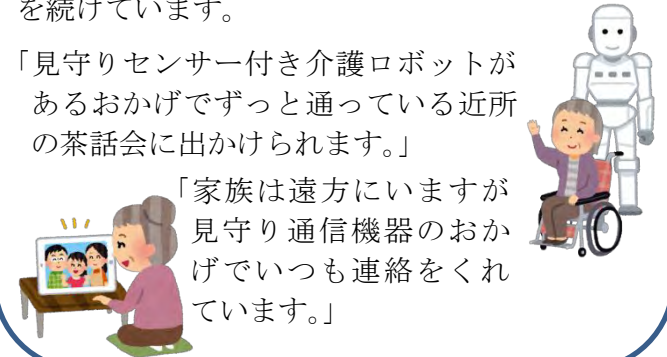


## 支援が必要なDさん（90歳）

Dさんは介護支援を受けながら生活していますが、テクノロジーを上手に活用して、外出や交流を続けています。

「見守りセンサー付き介護ロボットがあるおかげでずっと通っている近所の茶話会に出かけられます。」

「家族は遠方にいますが見守り通信機器のおかげでいつも連絡をくれていています。」



一人一人が、自分らしく充実した100年ライフを送るため、平塚市は全庁体制で市民の皆さんと「スマイル100歳」社会の実現を目指して第一歩を踏み出します