

地方都市視察報告書

福祉健康委員会

1 実施日 令和元年11月7日(木)

2 視察地 奈良県生駒市

【市の概要】

(1) 面積 53.15km²

(2) 人口・世帯数

(令和元年10月1日現在)

○人口 119,493人

○世帯数 50,355世帯



(3) 生駒市は、奈良県の北西端に位置し、大阪府と京都府に接している。西に標高642メートルの生駒山を主峰とする生駒山地が、東に矢田丘陵と西の京丘陵があり、南北に細長い形をしている。生駒の玄関、近鉄生駒駅は、奈良から大阪難波を通過して阪神電車の三宮まで直通運転される近鉄奈良線、学研奈良登美ヶ丘から大阪市営地下鉄の大阪南港コスモスクエアまで直通運転される近鉄けいはんな線、生駒から王寺まで結んでいる近鉄生駒線のターミナル駅となっている。また、日本で最初につくられたケーブルカーが、生駒駅前の鳥居前駅から聖天さんと呼ばれる宝山寺や生駒山頂とを結んでいる。まちのシンボル生駒山には、山頂に京阪神一円に電波を発しているテレビアンテナ群や、遊園地があり、一年を通じてたくさんの人でにぎわっている。また、大阪平野、大和盆地を眼下に見下ろす山頂からの眺望が見事で、夜景も特に美しいことで知られている。生駒山の南には、その昔芭蕉が歩いたことで知られる暗がり峠越えの道(暗峠)がある。今も石畳が残り、当時をしのぶことができる。

3 視察項目・内容

介護予防・日常生活支援総合事業及びいきいき百歳体操について

4 視察参加者

【委員】

井下田 栄	一委員長	池田 だいすけ	副委員長	時光 じゅん子	委員
田 中 ゆきえ	委員	高 月 まな	委員	近 藤 なつ子	委員
中村 しんいち	委員	佐 原 たけし	委員	松 田 みき	委員

【随行】

議会事務局議事係 榎本直子 議会事務局調査管理係 岡田栄子

5 視察結果・所感

生駒市では、平成 27 年から総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）を実施しており、要支援認定者や事業対象者の心身の状態に応じた「集中介入期」「移行期」「生活期」の 3 種類に区分した多様なサービスとしての介護予防・生活支援サービス事業と、従前の介護予防事業を再編した一般介護予防事業を展開しており、この体系的にデザイン化した総合事業の中に、「いきいき百歳体操」が位置づけられていた。

また、その事を生駒市や地域包括支援センターだけでなく市民が理念を踏まえて共有し、取り組んでいる所は大変に参考になった。

高知市が開発したいきいき百歳体操は、3 人以上が集まり、週 1 回以上開催し、最低 3 か月は継続をするもので、DVD を見ながら椅子に座って行い、自分の体力にあわせて、おもりを手首や足首に巻き、筋力やバランス力、柔軟性を高めていく体操で、時間は約 30 分程度で行う。

生駒市では、この体操を行う場所の確保が充実していると実感した。

新宿区においても生駒市で行われた 1000 人交流会を目指し、「しんじゅく 100 トレ」や「新宿いきいき体操」の普及に取り組んでいきたい。

6 主な質疑項目

- (1) 総合事業を通して高齢者が高齢者を支える仕組みづくりの促進について
- (2) いきいき百歳体操の 1000 人交流会の開催をマンネリ化させない取組について
- (3) 「卒業」後の行先＝「通いの場」の創設について
- (4) いきいき百歳体操の普及と取組について
- (5) リスクの高い高齢者を全数実態把握の取組について
- (6) いきいき百歳体操を行う場所の確保について
- (7) いきいき百歳体操を三カ月続けた後の体力測定結果について
- (8) いきいき百歳体操を通じてできたコミュニティの活用について
- (9) マンネリ化させず、いきいき百歳体操を続けるための工夫について

7 その他

【共同視察者】

地域包括ケア推進課長 高橋昌弘 健康長寿担当副参事 松浦美紀