

「2025年問題」の課題解決に向けて ～智頭町における“地域支え合い”の推進について～

智頭町福祉課 主幹 迎山 ひとみ

2025年問題

という言葉聞いたことがありますか？

2025年問題

後期高齢者が 2200万人を越す。

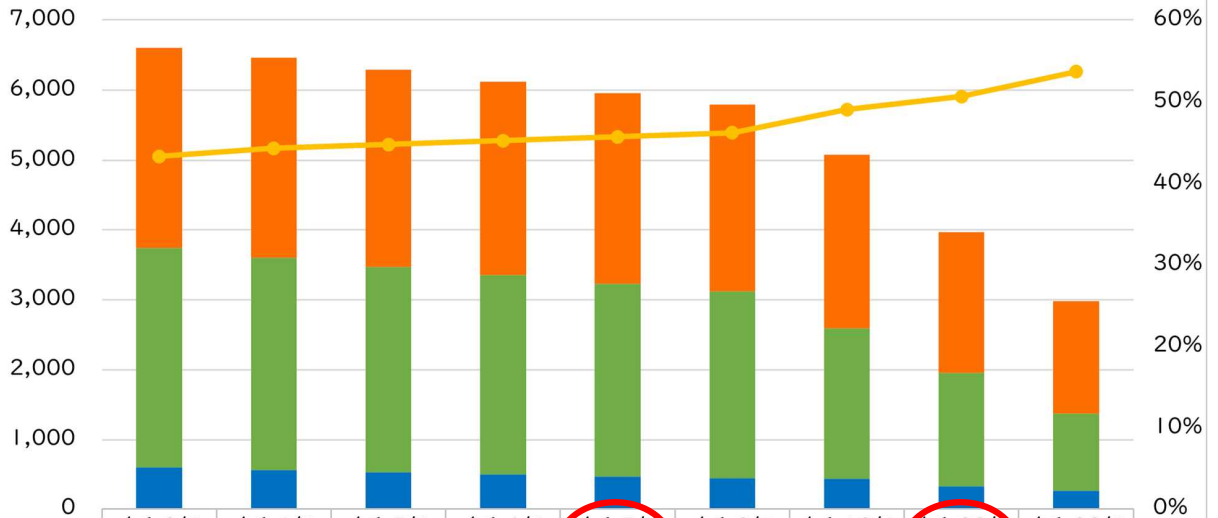
国民の3人に1人が65歳以上、
5人に1人が後期高齢者に。
高齢者の5人に1人が認知症！？

「文藝春秋」2015年7月号 《二〇二五年「老人大国」への警告》より

2025年問題…

果たして、智頭町ではどうなのか…

人口・高齢化率の推移



	令和3年 2021年	令和4年 2022年	令和5年 2023年	令和6年 2024年	令和7年 2025年	令和8年 2026年	令和12年 2030年	令和22年 2040年	令和32年 2050年
65歳以上	2,862	2,867	2,819	2,772	2,725	2,680	2,496	2,009	1,599
15～64歳	3,130	3,033	2,937	2,844	2,754	2,667	2,149	1,621	1,118
15歳未満	609	566	535	506	478	452	442	336	260
高齢化率	43.36%	44.34%	44.81%	45.29%	45.77%	46.25%	49.07%	50.66%	53.71%

2025年問題 = 高齢者の課題？

2025年問題 = 高齢者の課題？



2025年から問題

2025年問題 = ^{子ども}~~高齢者~~の課題



2025年から問題

未来を担う子どもたちのために
今、私たちは何をすべきなのか



私たち自身が健康であること

(若い世代に負担をかけない)

つながり・支え合いをカタチに

(若い世代につなぐ)

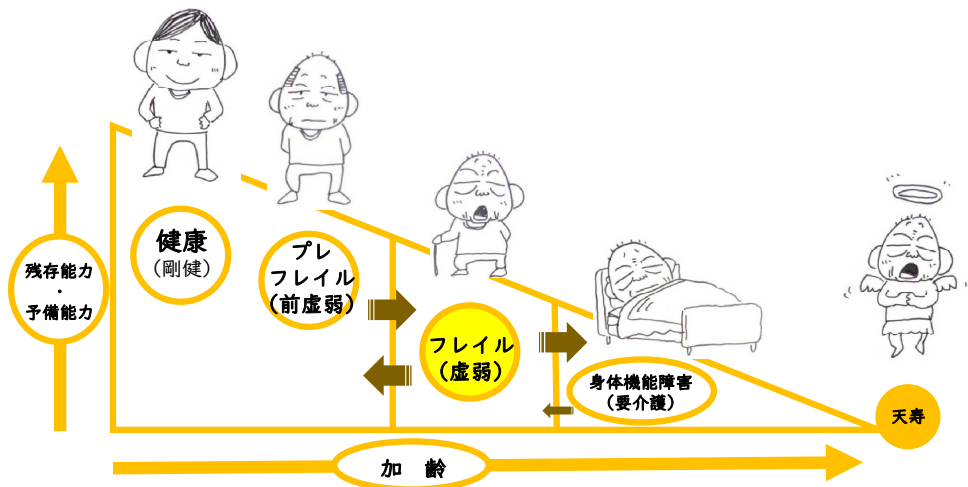
私たち自身が健康であるために…

健康寿命延伸のためのキーワード



『フレイル予防』

老いの中間地点・フレイルってどういうもの？
体と心が衰えていく流れ



人は衰えていくとき、健康な状態からフレイルを経て、介護が必要な状態になります。健康な状態を長続きさせるためには、**プレフレイルの段階で**、少しでも健康な状態に戻すことが必要です。

[参考：「東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣」KADOKAWA出版・飯島勝矢著]

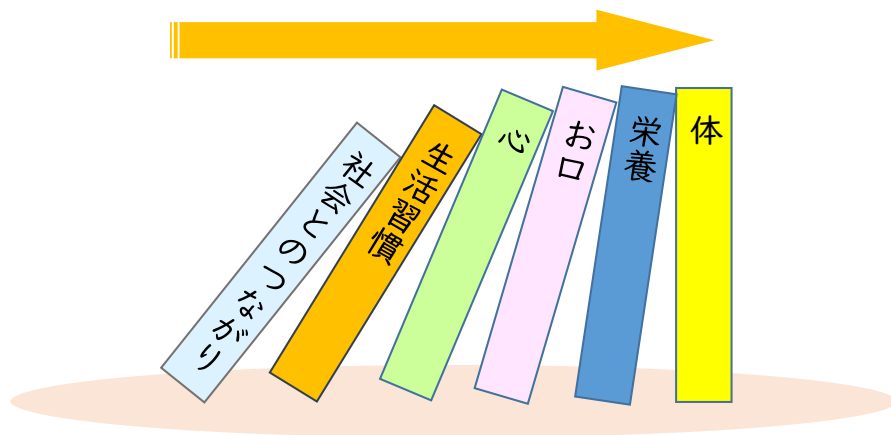
プレフレイルの段階でやるべきことは？



近所での集い、カラオケ、ゲートボール、グラウンドゴルフ、趣味の活動、友だちとおしゃべりや外食・ときどき旅行、散歩といった日常的な**娯楽**も十分「**社会性**」の維持に役立つし、それが**筋肉量の維持**、**フレイル予防**につながる**ことがわかった！**

社会とのつながりを失うことが始まり

栄養・運動・社会参加の3本柱でストップ！フレイル・ドミノ



社会性が低下すると、生活範囲や行動範囲が狭くなり、精神・心理状態がダウン。
続いて口腔機能や栄養状態が悪くなり、身体活動が低下し、サルコペニアを発症しやすくなる。

[参考：「東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣」KADOKAWA出版・飯島勝矢著]

つながり

人間関係・社会性

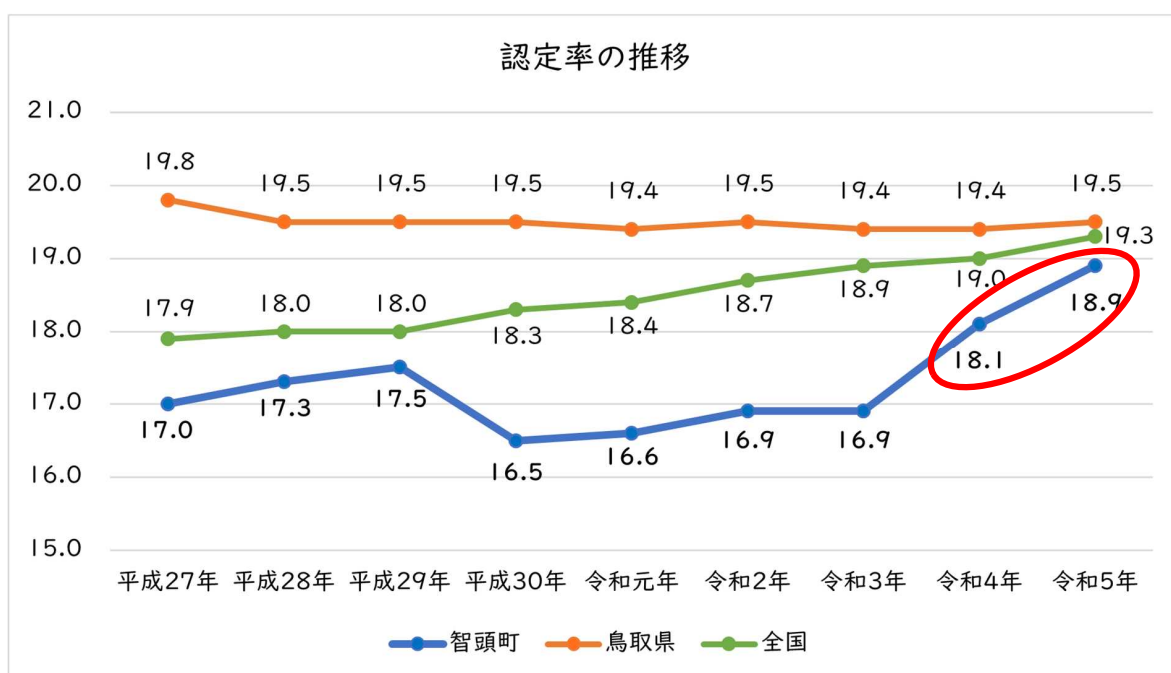
地域支え合い

東京大学研究チーム「高齢社会総合研究機構（IOG）」

少し考えてみてください…

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、
地域のつながりは、どうなりましたか？

つながりの希薄化、地域力の低下が加速した結果…



若い世代につなぐ
つながり・支え合いのカタチとは…

新たに作るものではなく、
智頭町に住むすべての人の
暮らしぶりから見えてくるもの



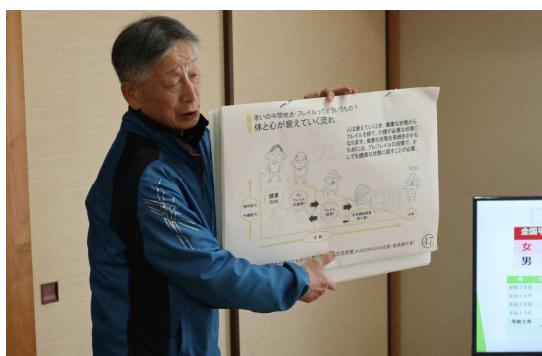
皆さんの暮らしぶり、覗かせてください

フレイル予防サポーターの認定



フレイル予防サポーターとは…

- ①健康寿命の延伸のカギとなる『フレイル予防』の考え方、特に、つながりの重要性について、地域の皆さんと行政・専門職などが共通の理解を深めていくための推進・媒体役となる。
- ②地域の通いの場などに出向き、①に関する講話を行うほか、サポーターがより地域住民に近いところで、同じ地域住民としての目線で、生活課題等についての意見を聴き取ることにより、フレイル予防の推進を阻害する要因を探る機会とする。



元気に楽しく活動中！



暮らしを考える会の開催

平成30年6月に全6地区で初めて開催して以降、9回開催。

目的は、

- ①介護・福祉を『自分ごと』として捉えてもらうこと
- ②地域課題を共有し、行政だけでなく、地域の皆さんと共に、その解決策について検討していくこと



今後はさらに…

フレイル予防サポーターの活動により把握した、地域の皆さんが抱える生活課題を地域課題として捉え、暮らしを考える会の中で解決策を検討していく予定です！

一人ひとりの暮らしに寄り添い、
認め合い、支え合いながら、
『自分らしく』暮らし続けられるまちを目指して

今も残る『地域のつながり』に自信を持ち、
お互いに関心を持ち、気にかけて合う地域づくりを
改めて、始めてみませんか
