

領域 . 支えあい安心して暮らせるまち

- 1 人々が自分の健康や暮らしを守るために努力しているまち

1 . 10年後のまちの姿

「人々が自分の健康や暮らしを守るために努力しているまち」として基本構想で描く10年後のまちの姿は、次のとおりです。

- 1 人々が自分の健康や暮らしを守るために努力しているまち

区民一人ひとりが、健康の大切さを自覚し、健康づくりの場や身近な医療を活用しながら、心身の健康や機能の維持、体力の向上に努めています。

高齢者が、体力づくりや食生活の改善など、自分にあった努力を行うことで、心身機能の低下の予防が進んでいます。

高齢者や障害者が、就労や地域活動を通じて社会に参加し、さまざまな交流や活動にかかわることで、いきいきと暮らしています。

障害者や介護を必要とする人が、多様なサービスの中から、自分にあったものを選択して利用し、地域で自立して生活しています。

2 . 現状と課題

中野区の高齢者人口は約56,000人で、要介護高齢者の数は約10,000人と介護保険制度発足当初の平成12年4月に比べ1.95倍の高い伸び率となっています。今後、さらに高齢化は進み、とりわけ75歳以上の後期高齢者の増加が見込まれています。介護保険の給付費は毎年大幅な伸びとなっており、このままでは制度運営そのものが困難になることも懸念されます。

こうした状況で、健康づくりを含めた介護予防の取り組みが急務になっています。健康づくりのためにスポーツや趣味に取り組む高齢者が多くいる一方で、まったく運動習慣のない人や栄養が偏りがちなひとり暮らし高齢者などの存在も見逃せません。生活習慣病の成人も多いのですが、「かかりつけ医」を持つ区民の割合は、年齢が下がるにつれて低くなる傾向があり、若いうちからの生活習慣の改善が課題となっています。

区民だれもが「健康な65歳」、「活動的な85歳」をめざして、自分の健康は自分で守るという意識を持つとともに、医師会等関係機関や地域の自主的な活動団体などとの連携強化、健康に関する情報の適切な提供などにより健康な区民を増やしていく必要があります。また、介護保険制度の見直しも踏まえ、高齢者が要介護状態になることを予防するため、低栄養の予防指導や筋力向上トレーニングなど、身近な場で、自分にあった健康づくりが行える体制の整備にも積極的に取り組む必要があります。

道路や施設の段差などが徐々に改善され、まちに出かける障害者の姿も増えてきました。しかしながら、移動手段が十分に確保されていない、情報伝達手段が限られているなど、高齢者や障害者の社会参加にはまだ多くの課題があります。高齢者がその能力を最大限に発揮し、

豊富な知識・経験を生かして地域活動に貢献できるしくみや、障害者が地域の一員として社会参加ができる環境やサービス選択の多様性などの環境整備も求められます。

高齢者や障害者がいきいきとした地域生活を続けていくためには、就労機会の拡大も大切な課題です。高齢者や障害者が安心して働きつづけられるよう、区民や事業主の理解と協力を得て、就労環境を整えていく必要があります。

3. 施策の方向

人々が 自分の健康や 暮らしを守る ために 努力している まち	健康自己管理習慣の普及支援
	健康づくりを支える環境の整備
	健康寿命を延ばす介護予防の推進
	障害者の社会参加の促進
	障害者の就労機会の拡大
	高齢者の就労・社会貢献の支援

健康自己管理習慣の普及支援

(1) 目標とする姿

「自分の健康は自分で守る」という意識のもとに、区民一人ひとりの健康への関心が高まり、自覚的な健康の維持向上の取り組みが、継続して行われています。

健康に関する適切な情報を十分に得ることができ、また、区民健診など、みずからの健康状態を適宜把握し、疾病の早期発見・早期対策につなぐことができるとともに、生活習慣を見直すきっかけづくりや身体活動を通じた健康づくりのための環境が用意されています。

(2) 成果指標と目標値

成果指標	指標とする理由	実績	21年度 目標値	26年度 目標値
最近1年間に健康診断を受診した人の割合	健康診断を受診した人が増えることは、自己の健康状態を確認するとともに、疾病を早期発見し、早期治療につながるため。	72.5% (17年度)	76.5%	80%
健康診断の結果、生活習慣の見直しをした人の割合	健康の自己管理が行われていることを示すため。	25.1% (17年度)	27.5%	30%

(3) おもな取り組み

健康な生活習慣の確立支援

(担当：保健福祉部 健康づくり分野)

区民健診の結果や健康への取り組みなどの健康情報をICカードに記録することによって、自分の健康状態と改善の方向を把握するとともに、データを共有することで保健・福祉・医療が連携した支援の体制を整えます。

各年代に応じた健診内容や精度の向上など、区民健診を充実し、生活習慣病などの早期発見、早期治療につなげていきます。また、ICカードの活用などにより、年代や性別による固有データなども取り入れた健診結果の活用や情報提供を進めます。

医師会・歯科医師会・薬剤師会との連携により、生活習慣病の危険性の高い区民に生活習慣を改善する機会を提供し、栄養指導など、健診後の相談体制と個別指導を充実して、区民の健康な生活習慣の確立を支援します。

身体活動を通じた健康づくり

(担当：保健福祉部 健康づくり分野ほか)

区民が身近な場所で気軽に健康づくりに取り組めるよう、健康づくりのための器具を配置した健康公園や地域スポーツクラブなど身体活動のための場を整備します。また、健康づくりのためのネットワークと人材の確保、スポーツクラブの活用、だれでも気軽に取り組める多様な運動メニューなどの情報提供を進め、区民一人ひとりが楽しく、無理なく、継続的に体を動かすことができるための環境整備を行い、区民全体の健康づくり運動の輪を広げていきます。

健康自己管理習慣の普及支援 実現へのステップ

ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4
健診結果に基づく相談、栄養・運動指導と生活習慣改善事業の推進 各世代にわたる総合的健康づくりプログラムの検討	健康自己管理システムの開発 健診結果に基づく相談、栄養・運動指導と生活習慣改善事業の充実 総合的健康づくりプログラムの策定 健康公園の整備	健康自己管理システム稼動、運用 健康自己管理システムと連動した相談・指導体制の構築 総合的健康づくりプログラムの実施 地域スポーツクラブの設立と活動拠点の整備(仲町小跡)	地域スポーツクラブの設立と活動拠点整備(沼袋小跡ほか)

健康づくりを支える環境の整備

(1) 目標とする姿

関係機関や地域の団体等の連携により、地域全体で健康課題に取り組むしくみが整っています。また、医療機関相互の連携のもとに、区民が健康で安心して暮らせるための医療をめざし、休日を含めた各種医療サービスが必要なときに、適切に提供される地域医療体制の整備が進められています。

(2) 成果指標と目標値

成果指標	指標とする理由	実績	21年度 目標値	26年度 目標値
かかりつけ医を持っている区民の割合	区民が地域で安心して生活を送るための地域医療体制の整備状況を示すため。	71.8% (15年度)	74%	80%

(3) おもな取り組み

身近な医療の充実

(担当：保健福祉部 健康づくり分野)

だれもが気軽に受診・相談できる「かかりつけ医」機能の充実、警察病院の開設を契機とした専門医療機関と個別医療機関の連携の推進、ICカード等を活用したネットワークシステム、休日の診療体制の確保など、身近な地域で安心して医療が受けられる地域医療体制を整備します。

地域で連携して進める健康づくりの支援

(担当：保健福祉部 健康づくり分野)

地域の関係機関・団体等が連携して健康課題に取り組むネットワークづくりを推進します。受動喫煙防止・禁煙推進などの個別課題についても、関係団体等への働きかけなどによりマイナスの影響を低減する取り組みを進めます。

また、要望に応じて専門職を派遣し、知識の普及啓発や情報提供を行うなど、区民の自主グループ活動を支援します。

食環境の整備


(担当：保健福祉部 保健予防分野)

区民が適切な食事をみずからの判断で採ることができるよう、栄養表示に関する食品販売業者への助言・指導や、メニュー等に栄養成分表示などを行う健康づくり協力店の拡大などを通じて、食品や栄養に関する適切な情報提供を行います。また、多人数の食事を提供する特定給食施設に対して、栄養改善や栄養士の資質の向上などを図る指導を進めます。

す。

生涯にわたる健康な生活の基本となる生活習慣を確立するための食育や健康教育を、学校や家庭、関係機関等と連携して推進します。

健康づくりを支える環境の整備 実現へのステップ

ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4
医療連携のための新たな推進会議の設置 学校・家庭・関係機関と連携した食育・健康教育の推進	健康自己管理システムの医療機関との連携を検討	医療連携ネットワークづくりの推進	推進 

健康寿命を延ばす介護予防の推進

(1) 目標とする姿

要介護状態の要因となる認知症の早期発見や転倒による骨折の予防、低栄養状態の予防指導や各種相談援助など、生活機能の維持・向上に関する多様な取り組みが用意され、高齢者の健康寿命(要介護にならずに自立して過ごせる年数)が伸び、「活動的な85歳」が多くなっています。

(2) 成果指標と目標値

成果指標	指標とする理由	実績	21年度目標値	26年度目標値
65歳から74歳までの前期高齢者の要介護・要支援認定率 <small>前期高齢者(65歳から74歳まで)の区民が、「要支援・要介護」状態になる率</small>	心身の健康や機能の維持に努め、介護が必要な状態にならずに過ごしているかどうかを示すため。	5.1% (15年度)	4.9%	4.7%
65歳の健康寿命 <small>65歳の健康余命。要介護・要支援になるまでの年数</small>	健康寿命が増加することは、自分らしくいきいきと元気で暮らすことを示すため。	男 15.3年 女 17.2年 (15年度)	男 15.8年 女 18.4年	男 16.4年 女 19.4年

(3) おもな取り組み

介護予防健診（高齢者の健診）の実施

（担当：保健福祉部 健康づくり分野）

高齢による身体機能の衰え、転倒、低栄養などの危険性について、いち早く発見するため、介護予防の健診を実施します。また、その結果をもとにその人にあった介護予防のプログラムを作成し、介護予防事業への積極的な参加を促していきます。健診にあわせて、自覚を促すための自己チェックシートの利用や適切な運動プログラムを選定するための体力測定等を行い、介護予防の医学的なチェックを組み合わせ活用します。

介護予防事業の推進

（担当：保健福祉部 健康づくり分野、地域保健福祉分野）

高齢者がいつまでも地域で健康で元気に過ごせるよう、体操や筋力向上マシン・トレーニングなどにより、転倒予防など身体機能の維持を図ります。また、低栄養予防、口腔機能向上、閉じこもり予防、認知症予防等の事業も進めながら、機能の維持を図ります。

高齢者健康づくり事業の推進

（担当：保健福祉部 健康づくり分野、高齢福祉分野）

高齢者が地域の中で、さまざまな交流や趣味の活動などを通して、生きがいを感じ、また、散歩や簡単な体操が可能な場を用意するなど、積極的に健康づくりに取り組むことができる環境の整備を行います。

高齢者会館の機能充実

（担当：保健福祉部 健康づくり分野）

高齢者会館は、いこいや地域活動の場のほか、健康づくりや介護予防事業の身近な地域拠点としての機能を充実させるとともに、保健福祉センターと連携し、地域ケアネットワークの一環を担う役割を果たしていきます。また、地域のコミュニティの中で健康づくりの輪が広がっていくように地域の保健福祉団体やNPOなどの民間の力を活用し、利便性を高めた運営を行っていきます。

健康寿命を延ばす介護予防の推進 実現へのステップ

ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4
高齢者健康づくり事業の推進 介護予防健診の実施検討 介護予防事業の構築 高齢者会館機能の見直し及び充実	高齢者健康づくりのための環境整備 介護予防健診の実施 介護予防事業の推進・検証	介護予防事業の再構築 高齢者会館の施設整備(宮園高齢者会館移転)	高齢者会館の整備(本一高齢者会館移転、(仮称)鍋横高齢者会館新設)

障害者の社会参加の促進

(1) 目標とする姿

障害者が、ガイドヘルパーによる行動支援や手話通訳などのコミュニケーション手段の保障などにより、さまざまに用意された社会参加の機会の中からみずからの選択によって多様な活動を行っています。また、中野区全体に、だれにとっても、わかりやすく、選びやすく、参加しやすい、ユニバーサルデザインが普及しています。施設の段差解消や移動交通手段が整備されるなど、福祉のまちづくりが進んでいます。

区の施策や事業の執行の過程にも、障害者の視点が反映し、区政への参画が進んでいます。

(2) 成果指標と目標値

成果指標	指標とする理由	実績	21年度目標値	26年度目標値
ほとんど毎日外出する障害者の割合(外出頻度)	意識面や物理的な面も含め、外出頻度の割合が高いほど、障害者の社会参加がなされていることを示すため。	37% (17年度)	47%	60%

(3) おもな取り組み

障害者の社会参加の促進支援

(担当：保健福祉部 保健福祉分野、障害福祉分野ほか)

障害のある人もない人も同じように日常生活を送ることができるように、ガイドヘルパーによる行動支援や手話通訳などのコミュニケーション手段の保障などによって社会参加を支援するとともに、障害者の権利を保障するための環境整備を進めていきます。また、区政運営や区政への参加についても、障害者の視点・発想から行われているかどうか、総合的に見

直しを進めます。

ユニバーサルデザインのまちづくり推進【再掲】

(担当:区長室 政策計画分野ほか)

日常生活のあらゆる場面で障害者をはじめ、高齢者や子ども、妊婦など、だれもがやさしく、快適に利用できるよう、施設や製品の設計に配慮が行き届いているユニバーサルデザインを推進します。このため、ユニバーサルデザインの考え方の普及・啓発に努めるとともに、絵文字(ピクトグラム)によるわかりやすい交通案内表示や店舗の案内表示など条件整備を進めていきます。

駅周辺道路などのバリアフリー整備【再掲】

(担当:都市整備部 都市計画分野、公園・道路分野)

公共交通機関を、だれもが利用しやすいように道路や駅舎などの環境を整えていきます。

区有施設のバリアフリー対策の推進【再掲】

(担当:総務部 営繕分野)



だれもが安全で快適に利用できるよう、計画的に施設の保全やバリアフリー化を進めます。

地域交通の整備【再掲】

(担当:都市整備部 土木分野ほか)

高齢者・障害者など一人での移動が制約される人たちが、気軽に利用でき、目的地にスムーズに移動できるような新しい交通のしくみについて導入をめざします。

障害者の社会参加の促進 実現へのステップ

ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4
ユニバーサルデザインのまちづくり推進のための指針等の検討 駅周辺での道路の段差解消などの整備 区有施設のバリアフリー化推進	ユニバーサルデザインのまちづくり推進のための指針・体制づくり 区の施策や事業のユニバーサルデザイン化の取り組み	推進 	推進 

障害者の就労機会の拡大

(1) 目標とする姿

障害者が身近な地域でいきいきと暮らし続けられるよう、区民や事業主などの理解が進むとともに、みずからの可能性を追求し、その能力や適性・技術などを生かして民間企業への就労や起業ができ、安心して働けるようになっていきます。

(2) 成果指標と目標値

成果指標	指標とする理由	実績	21年度 目標値	26年度 目標値
年金・手当以外に給料など就労による定期的な収入のある障害者の割合	障害者の経済的自立を直接示すため。	30.7% (17年度)	33%	36%

(3) おもな取り組み

障害者の雇用促進

(担当:保健福祉部 障害福祉分野ほか)



区内企業などに対して、障害者の求人を発掘するとともに、就職を希望する障害者を募集し、求人企業と就職希望者のマッチングを進めていきます。また、IT技術の習得をはじめ、就職に必要なスキルを身につけるための支援を行います。あわせて、起業をめざす障害者に対する支援や、企業が場所を提供して障害者の通所授産を行う企業内通所授産事業の推進も行っています。

障害者授産施設等からの物品等の調達

(担当:総務部 財務分野ほか)

区における随意契約において、授産施設等への発注や調達を実施するなど、障害者雇用促進を図ります。

障害者の就労機会の拡大 実現へのステップ

ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4
障害者の雇用促進 就労支援者の養成 企業内通所授産事業検討 障害者の就労技術 (IT)習得支援検討	企業内通所授産事業実施 障害者の就労技術 (IT)習得支援実施	推進 	推進 

高齢者の就労・社会貢献の支援

(1) 目標とする姿

高齢者が自分の経験や能力を生かして、働いたり、地域活動やボランティアなどの社会貢献の活動を行うなど、いつまでも身近な地域でいきいきと暮らし続けています。

また、地域の中で、高齢者も気軽に参加できるコミュニティビジネスや地域通貨を通じた支えあいの輪が広がっています。

(2) 成果指標と目標値

成果指標	指標とする理由	実績	21年度 目標値	26年度 目標値
町会・自治会 やボランティアなど1年間に地域の活動に参加した高齢者の割合	高齢者の地域での活動への参加増を示すため。	33.8% (17年度)	40%	60%
前期高齢者 (65～74歳)の就業率	高齢者が働ける環境が整っていることを示しているため。	53.5% (12年度)	57%	60%

(3) おもな取り組み

就業支援の推進【再掲】

(担当：区民生活部 産業振興分野ほか)

自己理解を深め、適性を客観的に確認し、就業意欲を高めるためのセミナーなどを実施するとともに、ハローワーク新宿や東京しごとセンターなどとの連携による就業相談を充実し、求職活動を支援します。

退職したシニア層や子育てを終えた女性などの活躍の場としても期待できるコミュニティビジネスへの支援を行うことで、地域内雇用の機会を創出していきます。

ワークシェアリングの普及・啓発【再掲】

(担当：子ども家庭部 男女平等分野ほか)

ワークシェアリングの普及・啓発に取り組み、だれもが仕事時間と生活時間のバランスをとりながら、地域活動に参加し地域貢献できる時間をとれるようにしていきます。とくに、退職後の団塊の世代の人々が、培ってきた豊かな社会経験等を生かして、地域の中で働き、地域活動に参加できる環境づくりを推進します。

地域団体活動の支援【再掲】

(担当：区民生活部 地域活動分野)

地域のコミュニティ形成、地域課題の解決のための話し合いなど、区民の多様な地域自治活動の拠点を設け、地域自治の推進を支えます。地域住民の意思にもとづいて運営されるしくみをつくります。

公益活動支援のための助成と拠点整備【再掲】

(担当：区長室 政策計画分野ほか)

さまざまな区民団体の公益活動がさらに発展するよう、区民の寄付等を財源とする助成制度を創設するとともに、人材や団体の育成、関係情報の収集や発信などを行う(仮称)NPO活動センターを区立施設内に開設します。

地域通貨の導入支援【再掲】

(担当：区長室 政策計画分野ほか)

地域ボランティアをはじめとする地域の支えあいの輪を築き、参加の裾野を広げるために地域通貨の導入を進めます。地域通貨は、助けを必要とする人の手伝いや環境配慮行動をしたときなどに通貨を受け取り、自分が助けを受けたときにその通貨を支払うしくみを基本とします。地域通貨の利便性や有効性を確保するためには、流通のしくみを確立する必要があり、関係団体と連携し、その取り組みを支援していきます。

高齢者の就労・社会貢献の支援 実現へのステップ

ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4
求職セミナーの実施 やハローワーク等との 連携による求職活動の 支援 ワークシェアリング の普及・啓発の促進 公益活動を支援する 助成制度の創設と(仮 称)NPO活動センター の開設 地域通貨の導入支 援の検討	コミュニティビジネス の支援 公益活動を行うさま ざまな団体との連携強 化 地域通貨の導入支 援	コミュニティビジネス の拡大による地域内雇 用の創出	推進 