

こころの健康

～生きがいづくりと社会貢献～

平成21年3月
例月政策会議「健康班」

目次

1 長寿国・日本の現状と課題 3

2 高齢者と生きがい 4

3 高齢者の生きがい支援の考え方 5

4 地域の課題 -農地の遊休化- 6

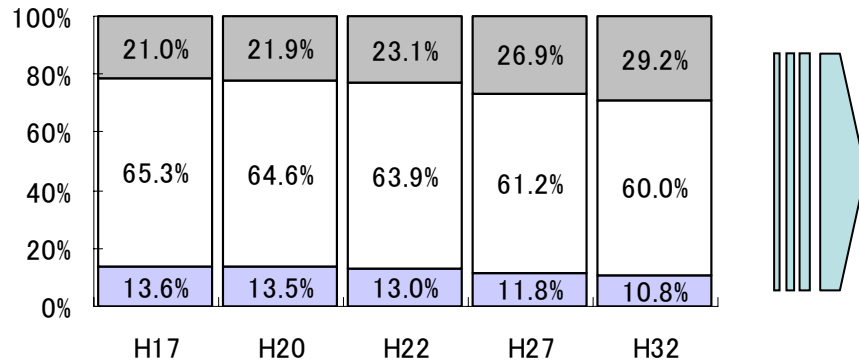
5 三条市における今後の取組(案)
取組の方向性 7
遊休農地活用サポーター①(地域SNSの活用) 8
遊休農地活用サポーター②(生涯学習講座の活用) 9

6 取組の効果 10

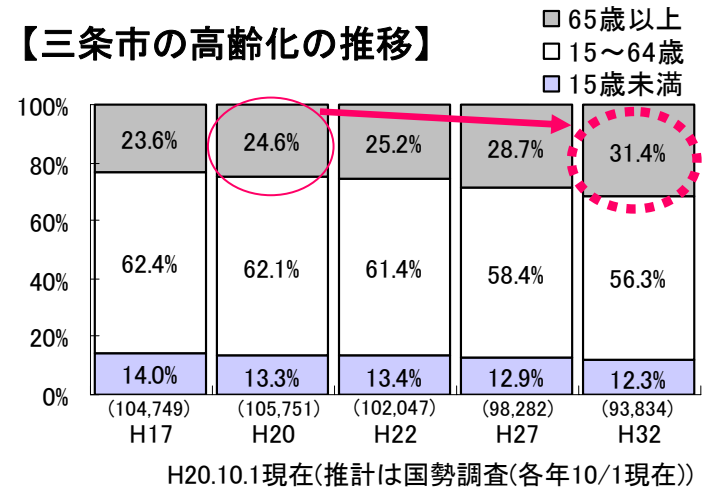
1 長寿国・日本の現状と課題

- 日本は、国民の平均寿命が80歳を超え、世界一の長寿国である。
- 三条市は、全国よりも早いペースで高齢化が進み、12年後の平成32年には、約3人に1人が65歳以上の高齢者となることが予測される。
- 超高齢社会を見据えた中、高齢者の健康に着目せずにはいられない。高齢者の健康を考えたとき、身体のみでなく、充実した毎日を送るために必要な生きがいこそ、高齢者のだれもが願う「ぴんぴんころり」につながるものとする。

【日本全体の高齢化の推移】

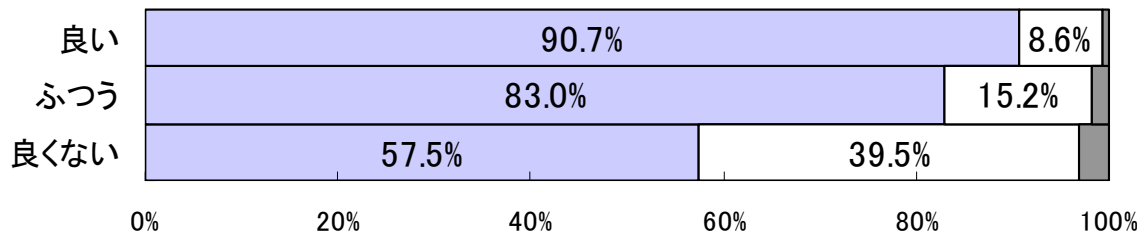


【三条市の高齢化の推移】



【高齢者の健康状態と生きがいの関係】

- 生きがいを感じている
- 生きがいを感じていない
- わからない



高齢者の地域社会への参加に関する意識調査結果(内閣府・H15.12月)

健康状態 ← 影響 → 生きがい = 仲間

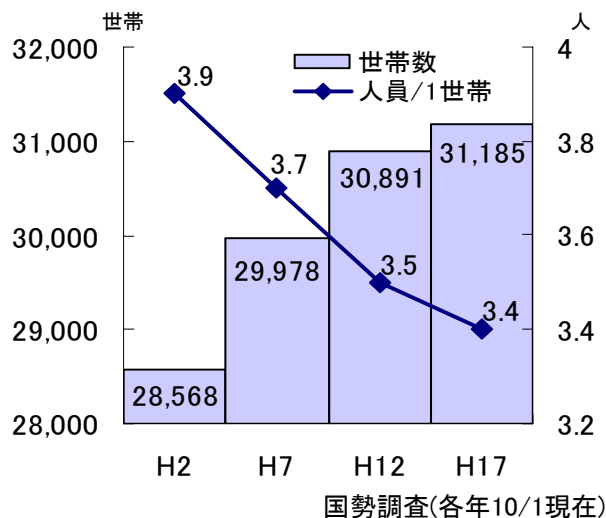
健康状態別にみると、良い状態であるほど生きがいを感じている人の割合が高く、「生きがい」は健康の源とも言える
また、親しい友人や仲間が多いほど生きがいを感じる人の割合が高い

2 高齢者と生きがい

- 三世代同居から核家族化へ世帯構成が変化し、昔は自然にあった家庭での役割や生きがいが期待できない中、社会への参加意識が強まっているが、50年前と変わらぬ労働環境では仕事を通じた社会での役割や生きがいも期待できない。
- 長寿の時間を無為にしてしまうかどうかは、「生きがい」を見つけられるかどうかにかかってくる。

【ライフスタイルの変化】

「三条市の世帯数と世帯人員の推移」

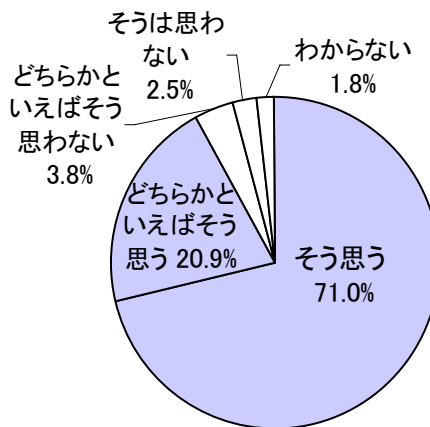


三世代同居 ➡ 核家族化

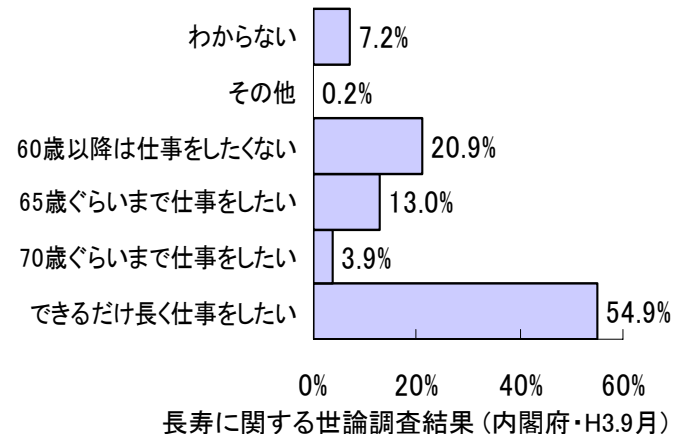
昔は、三世代同居が当たり前で、老人は家の中で必ず役割があり、それが生きがいにつながっていた。しかし、核家族化が進み、老人世帯にとって昔のような家庭での役割は期待できない

【労働意欲と仕事の機会】

「昔の高齢者に比べて年齢のわりには元気である」



「60歳以降の労働意欲」



労働意欲 > 仕事の機会

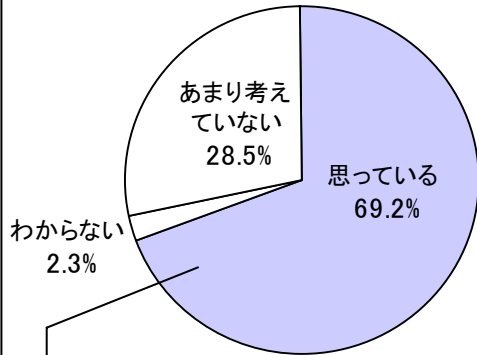
長寿に関する世論調査では、「昔の高齢者に比べて年齢のわりに元気である」と91.9%が回答、「60歳以降の労働意欲」については、60歳以降も仕事をしたいが71.8%を占めているものの、実際には仕事の機会に恵まれず、仕事を通じての生きがいはおろか、体力や意欲のある高齢者の活力や能力が十分生かしきれていない

3 高齢者の生きがい支援の考え方

● 生きがいに対する考え方も多様化し、人や社会の役に立ちたいといった社会貢献意識が高くなっているものの、その分野への働きかけはない。家庭や社会での役割がなくなった中では、従来どおりの生きがい支援だけでは十分とは言えず、高齢者の生きがいに対する考え方の変化に応じた生きがい支援も必要である。

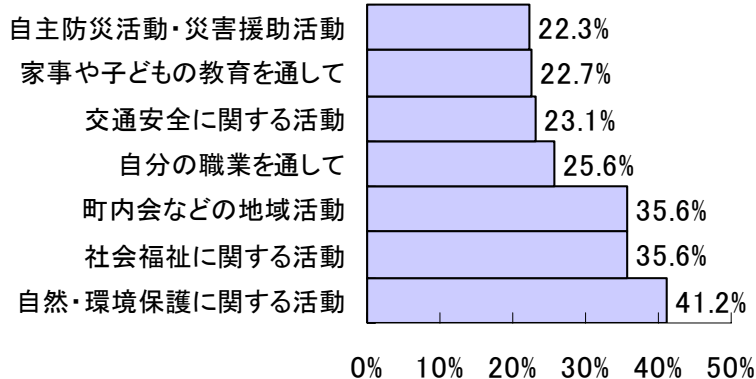
【社会貢献意識】

「日ごろ、社会の一員として、何か社会のために役立ちたいと思っている」



社会意識に関する世論調査では、「日ごろ、社会の一員として、何か社会のために役立ちたいと思っている」と69.2%が回答、年齢別では高齢者の71.9%が思っていると回答、**高齢者の社会貢献意識は年々高くなってきている**

「主な社会への貢献内容」



社会意識に関する世論調査結果(内閣府・H20.2月)

【高齢者の生きがい支援の現状】

生涯学習

- ・高齢者教室
- ・パソコン教室等の各種講座 など

運動

- ・健康運動教室
- ・ゲートボール場の整備 など

交流

- ・いきいきセンター
- ・老人クラブへの支援 など

社会参加

- ・シルバー人材センター



社会貢献意識は高いものの、実際に活動しているのは全体の8.3%、**意識が活動に結びついていないのが現状である**

【実際に活動できない主な理由】

情報がない

- ・参加方法がわからない
- ・何をしたらよいかわからない

活動の場がない

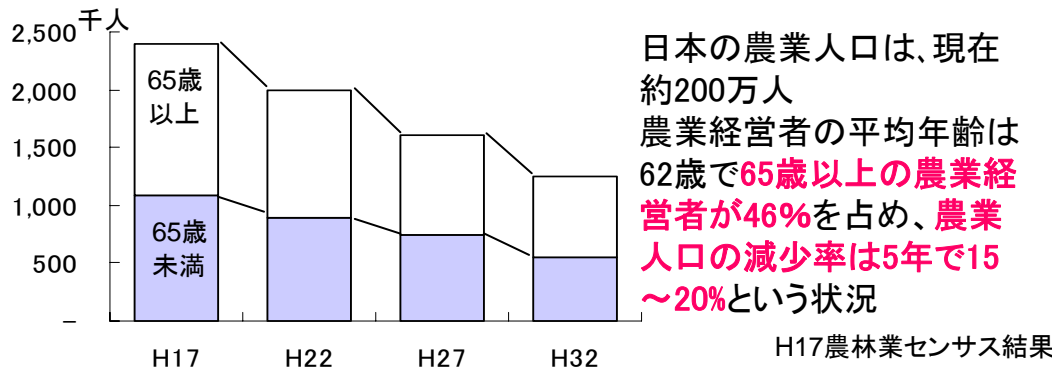
- ・どのような活動があるか、探し方がわからない

社会貢献意識と活動を結びつけるための支援により新たな「生きがい」が創造

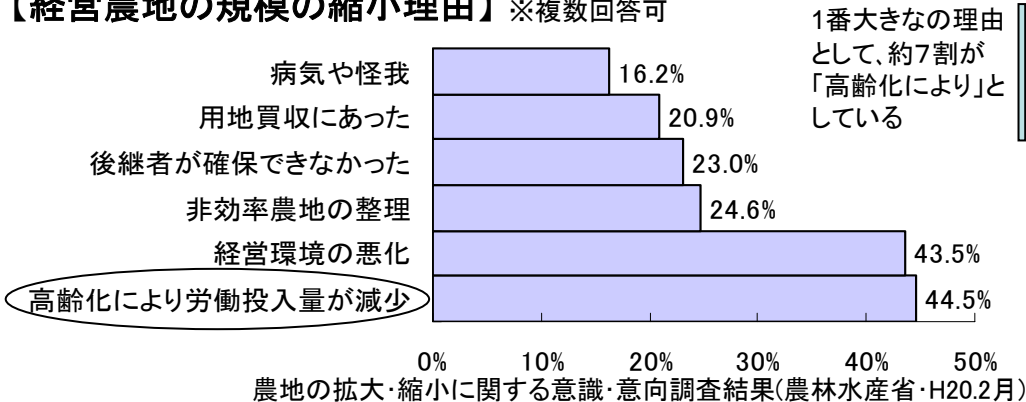
4 地域の課題 -農地の遊休化-

- 超高齢社会を見据えたときに着目すべき地域課題として農業があげられる。
- 農業者の高齢化と担い手不足等による農業人口の減少で、経営のうちの規模を縮小せざるを得ない状況であり、農地の遊休化、耕作放棄地の増加を余儀なくされている。
- 当市においても深刻な状況であり、現在、耕作放棄地の実態調査中であるが、現時点で活用可能な農地の約1割が遊休化しており、急速に進む高齢化により、ますます増加すると推測される。

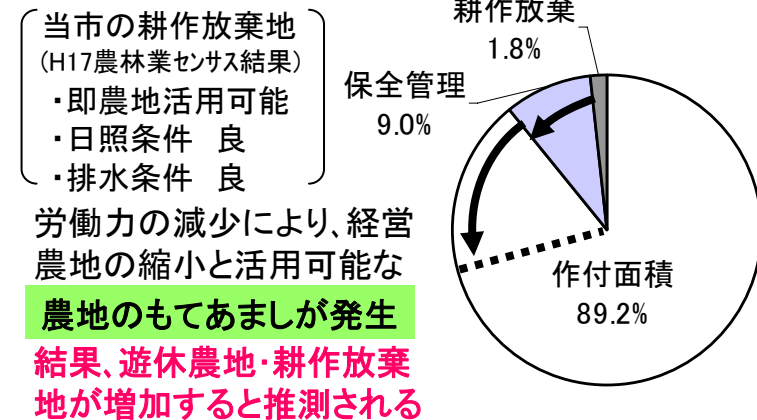
【農業人口シミュレーション】



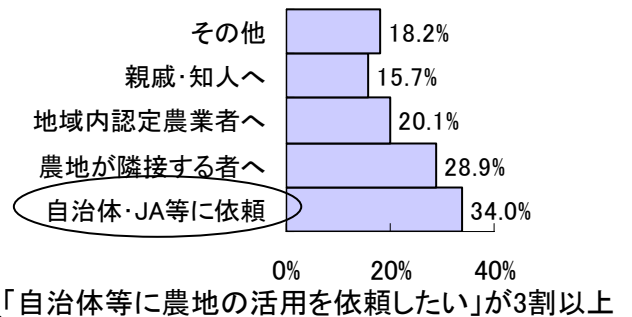
【経営農地の規模の縮小理由】 ※複数回答可



【三条市の農地の現状】



【縮小後の農地の活用】 ※複数回答可



5 三条市における今後の取組(案) -取組の方向性-

【高齢者の「生きがい支援」の必要性】

長寿国日本の課題

- ・H32年に3人に1人は65歳以上の高齢者
- ・健康状態と「生きがい」は密接に関係

高齢者と生きがい

- ・家庭や社会で自然に生まれる役割・生きがいの喪失
- ・「生きがい」を持たないと長寿の時間を無為に過ごす

高齢者の生きがいの考え方

- ・「生きがい」の多様化
- 近年の**社会貢献意識の高まり**

市の生きがい支援

生涯学習、運動などの支援が中心で

社会貢献による生きがい支援は無い

地域の課題

農地の遊休化

【新たな生きがい支援の内容】

社会貢献意識を活動に結びつけることによる生きがい支援

●社会貢献と活動のマッチングの視点

簡単に参加でき

継続が期待できる

活動の場の創出

何よりも「簡単」にできなければ、だれも始めようとは思わない

社会貢献意識が高いとはいえ、きっかけは精神的な充足感であっても、継続するためには物質的な満足、そして他人からの視線(認めてもらうこと)が必要

同じ生きがいを持つ者同士による新たなコミュニティの創出

遊休農地活用サポーター制度の創設

情報・活動の場の提供

①地域SNSの活用

②生涯学習講座の活用

社会貢献内容

遊休農地への作付による遊休農地の解消・防止

インセンティブ

社会貢献による充足感

収穫した農作物(農地の無償使用)

新しい仲間と人間関係

「生きがい」

5 三条市における今後の取組(案) -遊休農地活用サポーター①-

遊休農地活用サポーター① (地域SNS(コミュニティ型会員制Webサイト)の活用によるマッチング)

■事業内容

地域SNSを開設し、Web上で遊休農地とサポーターとをマッチングするとともに、活動の継続・拡大につながる新たなコミュニティの創出を図る

■サポーターの活動内容 ※作業に必要な農具・種等はサポーターが負担

- ・草刈り・芽などの根抜きによる農地の復元
- ・復元された農地での農作物(米以外)等の栽培・収穫を通じた農地管理

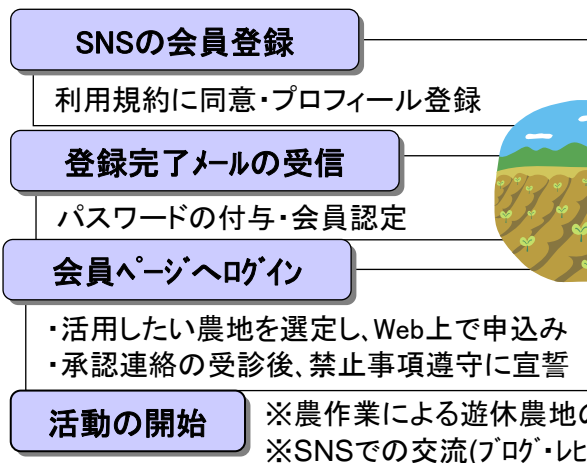
■管理期間 4～11月

※所有者の解約がない限り同じ農地で継続可能(更新手続不要)

■謝礼等 農地(無償使用)で栽培した農作物をもって充てる

■対象者 18歳以上の健康な方で、農地まで自らの手段で移動できる個人またはグループ

■マッチングのフロー



社会貢献・コミュニティ活動
= 生きがい

【地域SNS活用のメリット】

- 実名性が高く、会員同士の信頼感・安心感の醸成
- 実社会とネットの環境の融合が可能
- 個人とグループやグループ同士の連携や新たなコミュニティの創出による活動、地域の興味ある情報が得られたり、行政側にとっても情報交流ができるなど多くの可能性を秘めている

【主な地域SNSを活用した活動】

- 兵庫県域「ひよこむ」 <http://hyocom.jp/>
- 長岡地域「おこなごーか」 <http://www.sns.ococo.jp/>
- 盛岡地域「刈オネット」 <https://sns.city.morioka.lg.jp/>

農地の特定

生産調整の確認・耕作放棄地の実態調査時に無償貸与の意思確認(農林課・農業委員会)

地理情報システムによる提供可能遊休農地の管理

地理情報システムを活用・所有者の連絡先等の名簿の作成により、提供可能遊休農地の検索を容易にする

SNSWeb上に対象農地を掲載

- ・申込のあった農地の所有者に連絡し承諾をもらう
- ・サポーターから禁止事項遵守の宣誓をもらう

農地の提供

※税負担は所有者・管理はサポーター

■事業費：総務省「地域ICT利活用モデル構築事業」を活用し、地域ポータルサイトの整備に併せて整備する

■担当課：経済部農林課 (SNSの整備については、総務部情報政策課と共同で構築する)

5 三条市における今後の取組(案) -遊休農地活用サポーター②-

遊休農地活用サポーター②（生涯学習講座の活用によるマッチング）※①と連携をしながら実施

■事業内容

農業の未経験者に対し、遊休農地を活用して農作業の技術指導や農業を通じた創造支援をも目的とした講座を開設し、講座を通じた実践での社会貢献活動により地域課題を解消しながら、サポーターの創出と地域の活性化を図る

■講座の内容

[期間] 全7講座(4～11月)

[講師による指導] 月1回程度 ※時季に合った農作物の栽培方法の指導と収穫、農作物の加工実習や必要な情報提供

[カリキュラムの概要] ※収穫した農作物は、加工実習等で使用するほか、参加者による自家消費とする

| 月 | 講座内容 | 参加者の常時作業 | 講師 |
|------|--------------------------------|-------------|------------------------------|
| 4～6 | 農作業の知識と夏野菜／花・ハーブなどの栽培指導 | 肥料・水・草取り | 職員(OB含む)・農業者 関係団体等のボランティア |
| 7・8 | 夏野菜の収穫と加工体験／秋・冬野菜の栽培指導 | 肥料・水・草取り | |
| 9～11 | 秋・冬野菜の収穫と加工体験／有機栽培の地域と土(たい肥)作り | 収穫・土(たい肥)作り | |

■会場 公民館、遊休農地ほか

■受講料 無料 ※作業に必要な農具は各自が用意、講座における種・苗、加工等の実習に必要な材料費は実費徴収

■対象者 社会貢献や農業に興味のある農業未経験者で、指定する農地まで自らの手段で移動できる者

■定員 20人

■募集方法 市広報(広報さんじょう・HP・記者会見)のほか、健康運動教室、公民館の高齢者教室、老人クラブ等への周知

■募集時期 3月(広報さんじょう3/1号) ※生涯学習講座のお知らせにあわせる

■事業協力 農業者、農業活性化プランの策定協力団体を中心とした関係団体等

■担当課 生涯学習課(農地や講師の選定・カリキュラム作成等は、農林課と共同で行う)



講座を通じた社会貢献活動 = 生きがい 9

6 取組の効果

● 社会貢献意識と地域課題を生きがい支援として結びつけることで、社会貢献で得る充足感が健康の源とも言える生きがいにつながり、SNSや生涯学習をマッチングのツールとすることで、新たなコミュニティの創出も期待できることから、新たな生きがいの創出と地域課題の解消、ひいては長寿社会における地域の活性化につながるものとする。

地域の課題

「高齢化による労働力減少」

農地のもてあまし

高齢化に伴う労働力不足等により、遊休化を余儀なくされ、もてあます農地

地域SNSの活用

長寿社会の課題

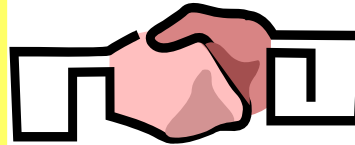
「高齢者の生きがいづくり」

時間のもてあまし

高齢者は、労働意欲を有しながらも仕事の機会に恵まれず、もてあます体力・能力と時間

生涯学習講座の活用

社会貢献意識



社会貢献による生きがいづくり

地域課題
の解消

社会貢献に
よる充足感

健康の源
生きがい

新たなコミュニティの創出による地域の活性化