

테마명	지역전체가 만들어가는 복지·의료의 충실화	지방정부명	고세시
시책 명칭	고령자의 보람 만들기, 사회참가, 개호예방의 추진		
개요	급속한 인구감소, 그에 따른 급속한 고령화율의 증가, 저출산 고령화에 따른 생산연령층의 감소, 치매 고령자의 증가, 이러한 현실을 배경으로 보람과 역할을 가지고 건강하고 활기차게 생활할 수 있도록 개호예방 시책을 추진. 고령자의 개호예방과 건강수명 연장, 주민 상호간의 교류 및 보살핌의 장으로서 개호예방에 이바지하는 주민이 운영하는 '가요이노바(지역교류의 장)'의 충실(주민 주체의 개호예방)화 정책을 펼치고 있다.		
예산액	10,383천엔	(U\$환산)	

1. 과제(현재 상황)

고세시는 야마토 평야의 남서부 산간부에 위치한다. 고령자인구는 10,188명(2019년 8월 1일 현재)으로 고령화율은 39.6%에 달한다.

고령화에 따른 개호, 복지문제, 지역의 유대감 쇠퇴, 증가하는 보험료는 고세시가 안고 있는 문제다. 주민의 건강추진과 지역 커뮤니티 재생을 통한 보험료 증가 억제에 지향하는 지역 만들기를 통해 개호예방을 추진하고 있다.

2. 목표(장래상)

고령자를 연령과 심신상태로 분별하지 않고 사람과 사람과의 유대감을 통해 참가자나 '가요이노바'가 계속해서 확대해 갈 수 있는 지역 만들기를 추진한다. 나아가 리허빌리테이션 전문직 등을 활용한 자립지원에 이바지하는 시책을 추진해 감으로써 가요이노바를 거점으로 건강한 고령자가 새로운 사회적 역할을 수행함으로써 보람을 느낄 수 있는 체계를 창출하여 생애 현역 사회를 실현한다.

3. 시책 내용

(개요)

살아온 익숙한 지역에서 보람과 역할을 가지고 건강하고 활기차게 생활할 수 있도록 개호예방 시책을 추진하여 건강한 고령자가 지역의 일꾼이 되는 활동을 지원하고 있다.

- ①건강지원 백세 체조를 이용한 '가요이노바'의 확충
- ②우애활동 추진팀의 확충
- ③오렌지 카페의 확충

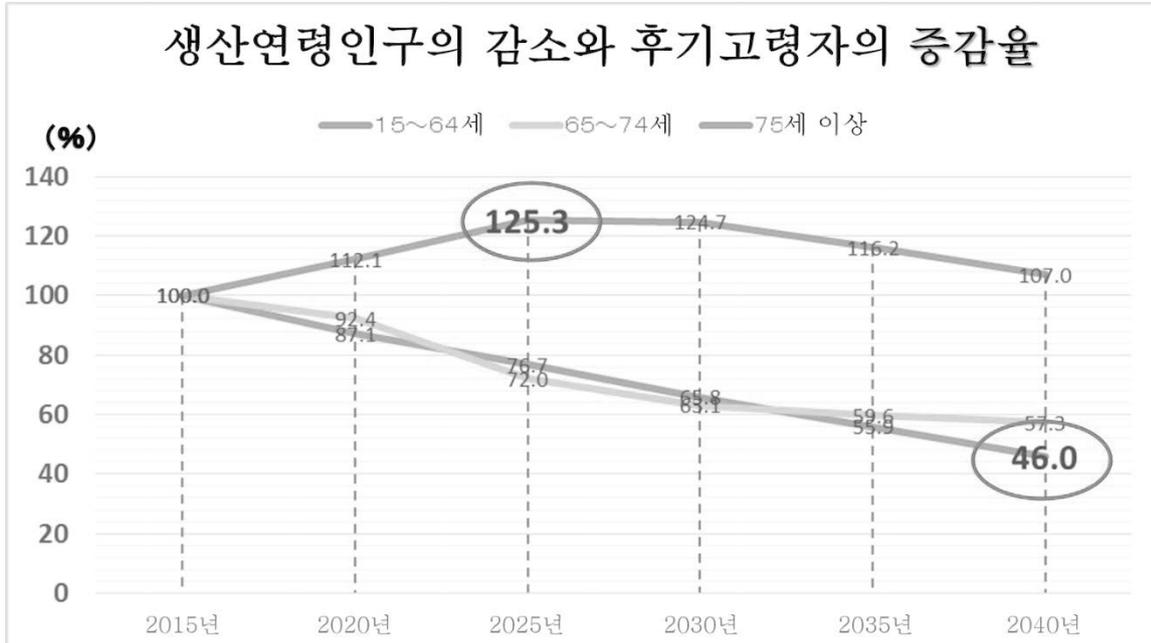
(순조롭게 진행되고 있는 것)

- ①근력, 균형능력 향상
 - '가요이노바'가 생겨서 참가자가 지역에 관심을 갖게 되었다.
 - 1주일에 한 번 모임을 가짐으로써 즐거움이 생기고 삶의 의욕으로 이어졌다.
 - 신체·정신 장애나 치매로 일상생활에 지장이 생긴 분이 리허빌리테이션 전문직 등의 개입으로 참가하기 쉬워졌다.
 - 치과위생사나 영양사의 건강수명 연장을 위한 강좌 개최.
 - 캐러밴 메이트를 통한 치매 서포터 양성강좌를 수강하여 치매에 대한 이해를 높이는 것으로 이어졌다.
- ②지역의 고령자 보살핌 강화.
 - 건강한 고령자가 지역의 일꾼으로 활약하고 있다.
- ③치매 당사자와 가족의 휴식터로 되어 있다.
 - 지역주민의 치매에 대한 이해가 높아졌다.
 - 참가한 주민이 카페를 운영하고 있다.

(순조롭게 진행이 안되고 있는 것)

- 활동하고 있는 사람이 중복되어 있다.
- 외출하지 않는 주민에 대한 설득이 곤란하다
- 리더의 세대 교체 준비가 필요하다

4. 참고자료



현재 ‘가요이노바’가 92개소 있습니다!!



테마명	지역전체가 만들어가는 복지·의료의 충실화	지방정부명	미야케초
시책 명칭	작은 마을이기에 가능한 얼굴이 보이는 지역일체의 시책 추진		
개 요	<p>○건강수명의 연장을 목표로 어린이에서 고령자까지 모든 사람들이 건강에 관심을 가지고 행동할 수 있는 환경만들기를 추진하고 있다.</p> <p>또한, 건강수명이 연장된다는 것은 건강한 고령자가 늘고 그 고령자가 지역과 경제의 받침대가 되기 때문에 고령자가 지역 내에서 역할과 보람을 가지고 생활할 수 있는 마을 만들기를 지향하고 있다.</p> <p>○모든 사람들이 지역, 생활, 보람을 더불어 만들 수 있고 서로 도우며 활약할 수 있는 지역사회 육성을 목표로 한다.</p>		
예산액	(14,691 천엔)	(U\$환산)	

1. 과제(현재 상황)

- 미야케초의 총인구는 1995 년 이후 계속 감소하고 있으며 2018 년의 인구는 6,971 명으로 되어 있다. 또한, 연령구분 인구비율은 연소인구와 생산연령인구가 감소경향, 고령인구는 증가경향으로 되어 있고 고령화율은 34.3%로 나라현 및 전국과 비교하면 높은 상황이다.
- 2 차대전 후 제 1 차 베이비붐(1947 년~1949 년생) 세대가 75 세 이상이 되는 2025 년에는 그 인구비율이 38.4%로 될 전망이며 고령화율의 상승경향과 더불어 제 1 호 개호보험자수, 요개호인정자수와 인정율도 상승할 것이 예측된다.

2. 목표(장래상)

- 어린이에서 고령자까지 누구나 자신의 건강에 관심을 가지고 건강증진을 위한 행동을 할 수 있다.
- 고령이 되어도 보람을 가질 수 있고 활약할 수 있는 장이 넓어져 지역의 받침대가 되어 생활할 수 있다.
- 지역의 모든 주민들이 역할을 가지고 서로 도우며 활약할 수 있는 지역사회를 만들어 공적 서비스와의 협동에 의해 서로 도우며 사는 마을이 된다.

3. 시책내용

(개요)

【건강체 만들기는 유소년기부터】

미야케초에서는 건강수명연장을 위해 유소년기부터 몸을 움직이는 즐거움을 체험하고 운동습관을 정착시킬 수 있도록 고령기까지의 건강한 신체 만들기를 지향하는 시책을 실시하고 있다.

먼저 유치원·보육원 연계 인가 어린이집의 교육보육 프로그램에 정규교육과정인 체육수업과 유리드믹스(몸의 움직임을 통하여 음악을 경험하고 학습하는 방식)를 도입하거나 또는 초등학교에서 전교생을 대상으로 아침 학습시간을 이용한 ‘아침운동’을 실시하고 있다.

【어떤 장소에서든 자신에게 맞는 운동을 도입한다】

어릴 적의 운동에 대한 태도가 성인이 되어서도 정착하는 것이 중요하며 미야케초에서는 모든 연령의 주민들이 즐겁게 운동할 수 있도록 다양한 장소에 운동할 수 있는 곳을 마련하고 있다.

어린 자녀를 가진 여성들을 위한 육아지원센터에서 ‘마마요가’를 실시하거나 장년기를 대상으로 각종 운동교실을 개최, 또는 보건복지시설에 트레이닝 시설을 개설하고 있다.

【고령이 되어서도 보람을 갖기 위해서는】

건강수명 연장을 도모할 목적으로 특정건강검진의 수진을 향상과 생활습관병 예방·중병화 예방을 목적으로 한 다양한 시책을 실시하고 있다. 학습기회를 제공함과 동시에 자주적인 활동으로 이행해 갈 수 있도록 지속적인 지원을 하고 있으며 그 활동은 고령기가 되어도 개호예방을 목적으로 실시하고 있어 ‘몸도 마음도 지역도 활기넘치게’를 표어로 고령자들의 자주적 지역활동으로서 활발하게 시행되고 있다.

【개성있게 생활할 수 있는 지역 커뮤니티 육성으로 연결시킨다】

현재 미야케초에서는 고령자와 장애인, 어린이 등 모든 사람들이 지역, 생활, 보람을 더불어 만들고 서로 도우며 개성있게 활약할 수 있는 지역사회 만들기를 목표로 주민, 사업자, 행정이 함께 아이디어를 내어 토론을 거듭하고 있다.

또한, 얼마 안 있어 설치될 복합시설에서 주민이 할 수 있는 것, 하고 싶은 것을 행동으로 표현할 수 있는 체계를 주민과 더불어 만들어낼 작업을 추진하고 있다.

(순조롭게 진행되고 있는 것)

- 특정건강검진의 검진 장려를 정성껏함으로써 현재 그 검진율 48.5%는 현내 3 위, 그리고 직영진료소를 가지지 않은 마을에서는 1 위로 되어 있다.
- 생활습관병 예방·중병화예방 시책으로 체조를 자주적으로 하는 활동그룹이 생겨 그 활동을 해 온 사람들이 개호예방 시책으로 연결되어 2016 년도부터 개시된 지역개호예방활동 지원사업에 의해 현재 10 개 지역에서 활동하는 그룹이 생겨나고 있다.
- 고령화율은 높지만 요개호인정율은 2018 년에는 15.6%로 나라현(18.2%)이나 전국(18.3%)에 비해 상대적으로 낮은 추이를 보이고 있다.

(순조롭게 진행되지 않고 있는 것)

- 조금씩 스스로 생각해서 행동에 옮길 수 있는 주민들이 늘어나고 있지만 주민들의 대부분은 행정이 주도해 주기를 바라는 의식이 강해 지역에서 자주적으로 활동할 수 있는 일꾼이 나오지 않는 이상 현재 활동하고 있는 그룹이 지속될지 우려되고 있다.

4. 참고자료



테마명	지역전체가 만들어가는 복지·의료의 충실화	지방정부명	고료초
시책 명칭	지역의 서로 돌보기를 통해 건강인구를 증가시켜 갈 수 있는 시책		
개요	<p>고료초는 나라분지의 중서부에 위치하며 긴키권의 중핵도시인 오사카시에 직선거리 30km에 위치하고 있다. 마을은 크게 북부지역, 서부지역, 동부지역, 마미가오카 지역의 네 지역으로 나뉜다.</p> <p>인구 약 34,900명, 고령화율 25.9%, 출생율 7.4%의 마을로 착실하게 인구가 증가하고 있는데 저출산 고령화의 물결이 오고 있다. '고료초 인구 비전'에서는 2060년에 인구가 2만 2천명이 될 전망이다에 인구 3만명을 유지할 것을 목표로 하고 있다.</p> <p>저출산 고령화가 진척되어 인구의 감소가 예측되는 가운데 앞으로의 마을 만들기에 있어서는 지역주민이 서로 돌봐주고 서로 돕는 환경 조성, 지역 커뮤니티의 활성화 시점이 중요해진다.</p> <p>보건복지분야에 있어서도 각 시책을 통해 지역 커뮤니티의 활성화를 지향하고 있다.</p>		
예산액	(현지통화 엔) 【지역순회형 건강교실 '고료젠키주쿠'】 729,980 엔 【고료초 개호예방리더 「KEEP」】 3,549,000 엔		(U\$환산)

1. 과제(현재 상황)

- ◎인구가 계속 증가되고 있는데 2060년에는 인구 약 2만 2천명이 될 전망이다.
- ◎고령화율은 현재 25.9%인데 앞으로 더욱 높아질 것이 명확하다.
- ◎지역에 따라 지역의 유대나 커뮤니티에 차이가 있다.

2. 목표(장래상)

- ◎지역주민과 행정이 연계, 협동하여 시책을 시행해 나갈 수 있다.
- ◎지역 커뮤니티가 활성화되어 지역의 유대와 서로 돌보기가 강화된다.
- ◎지역주민이 지역과제를 실행할 기반이 되어 있다.
- ◎사회적 자원을 활용한 '지역보건대책'의 추진

3. 시책 내용

【지역순회형 건강교실 '고료젠키주쿠'】

(개요)

지역보건활동은 주민건강의 유지증진을 목표로 지역의 건강과제에 대한 대처가 기대된다. 보건활동에서 정말 지역주민을 위한 사업이 되고 있는지에 대한 반성 속에서 다시한번 원점을 재고하여 지역에 가서 교실을 여는 '고료 젠키주쿠'를 개시하였다. 각 지구담당 보건사와 테마에 맞춰 건강운동지도사와 관리영양사가 지역의 체육관과 공민관을 순회하여 건강교실을 실시하고 있다.

지역에 직접 감으로써 주민들의 목소리를 듣고 개인에서 가족의 지원으로 연결시킬 것을 목적으로 한다. 또한, 건강 유지증진뿐만 아니라 지역주민과 행정의 유대형성과 지역 커뮤니티 활성화도 겨냥하고 있다.

(순조롭게 진행되고 있는 것)

- 2014 년도에 개시하고 나서 어느 교구에서나 참가자수가 증가하고 있다.
- 계속참가자도 많으나 신규 참가자도 많아 교실의 인지도가 높아지고 있다.
- 이웃사람들과 같이 참가하는 사람도 많아 참가자간 교류의 장으로도 되어 있다.
- 교실참가자에게 젠키주쿠에서 마을버스(고료 젠키호)의 무료승차권을 배부함으로써 마을버스 이용자수도 증가하고 있다.

(순조롭게 진행되지 않고 있는 것)

- 앞으로는 지역주민이 주체가 되어 자주적으로 운영해 갈 수 있는 사업에 대해 생각해 가는 것이 과제다.
- 보건사의 실감으로서는 참가자간 교류를 실감할 수 있는데 지역주민들간의 유대가 어느 정도 강했는지를 구체적으로 나타내는 지표나 평가방법에 대해서 앞으로 검토해 갈 필요가 있다.

【고료초 개호예방리더 「KEEP」】

(개요)

건강수명 연장과 개호예방 시책을 목적으로 2014 년도부터 기오대학과 공동으로 개호예방리더 양성강좌를 실시하고 있다. 인정된 개호예방리더의 활동은 자원봉사단체 ‘KEEP 모임’의 일원으로서 개호예방의 일꾼이 되어 운동을 시작으로 개호예방의 보급개발, 지역의 가요이노바·살롱 등 집합장소에서의 지원을 하는 등 지속가능한 체제가 마련되었다.

개호예방리더는 지역주민의 사회참가를 촉진하고 주민이 자조·호조를 활용하여 자신만의 생활을 할 수 있도록 지원함으로써 자신의 건강상태를 향상시켜 ‘보람·역할’을 가진 활동을 할 수 있다.

행정의 역할·목적으로서는 주민이 주체적으로 활동할 수 있는 장 만들기, 주민의 자조와 호조를 구축하기 위한 체계 만들기, 서로 도울 수 있는 지역만들기가 원활하게 이루어질 수 있도록 주민지원, 개호예방리더의 육성을 계속해 갈 것이다.

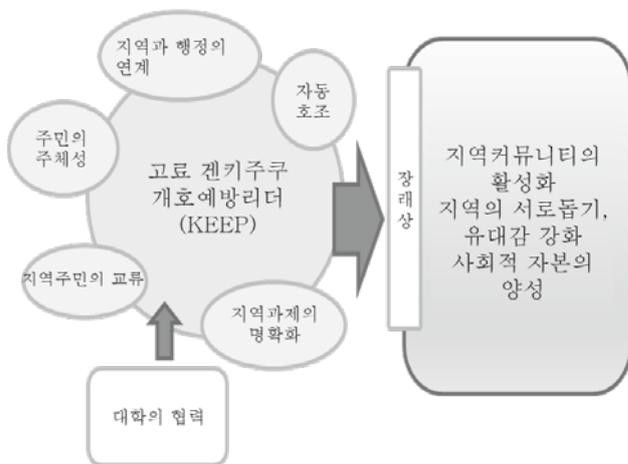
(순조롭게 진행되고 있는 것)

- 2014 년도부터 개호예방리더를 5 기생까지 양성하고 양성자의 약 70%가 활동하고 있어 개호예방리더 자신의 개호예방과 보람 만들기·사회참가로 이어지고 있다.
- 교실 참가자는 해마다 늘어 개호예방리더(KEEP)를 활용한 주민이 주체가 된 ‘가요이노바(다니는 곳)’가 발족되었다.
- 주민이 주체가 되어 개호예방을 실시하는 ‘가요이노바’ 수도 증가하고 지속적인 참가자도 많아 개호예방의 보급개발로 이어지고 있다.
- ‘가요이노바’의 계속적 지원으로서 개호예방리더(KEEP)가 관여함으로써 참가자의 개별성에 맞는 지원이 가능하다.
- 개호예방리더가 행정과 주민의 파이프 역할을 하고 있어 지역의 니즈와 문제점을 듣는 기회로 되어 있다.

(순조롭게 진행되지 않고 있는 것)

- ‘가요이노바’를 마을 내 40 개소로 할 것을 목표로 하고 있는데 앞으로의 보급개발방법에 대해서 검토중이다.
- ‘가요이노바’에 등록했으나 장기 참여하지 않는 분이나 갑자기 참가할 수 없게 된 분들을 파악함으로써 허약한 사람을 조기에 파악할 수 있을 것으로 생각하며 앞으로 ‘가요이노바’에서의 돌봄체제 정비가 필요할 것이다.
- 개호예방리더가 될 인재확보 등 지속적인 리더 양성에 대한 검토가 필요하다.

4. 참고자료



고료초 가요이노바 일람

다함께 건강정수!

현재 22개소의 가요이노바가 있습니다.

①가가야노카이(우미비기타 1호점)	⑩이키베 이키이키클럽(이키베공원권)
②나노하나 클럽(우미비기타 2호점)	⑪스고야카 시골(중앙공원권)
③상와카이(우미비기타 3호점)	⑫우타시코카이(오츠카공원권)
④아바유 클럽(우미비기타 4호점)	⑬모쿠도야마
⑤이키이키 건강클럽(우미비기타 5호점)	⑭나고미 카이운동클럽(모쿠도야마공원권)
⑥요코비네 해피클럽(우미비기타 6호점)	⑮사쿠라카이(이키소 개인집)
⑦호호메비(우미비기타 7호점)	⑯하시오 쟁기무라
⑧산유카이(우미비기타 8호점)	⑰가쿠이비네다치(하시오 쟁기무라)
⑨이리베기 클럽(우미비기타 9호점)	⑱마츠라츠 교실 하시오 쟁기무라(하시오 쟁기무라)
⑩가쿠야비네 제초(우미비기타 나비 3호점)	⑳츠도이노카이(사와공원권)
⑪마츠라츠 우미비기타(우미비기타 나비 4호점)	㉑시치살롱(구다라아라라지 공원권)
⑫츠바사 그림라노카이(우미비기타 나비 5호점)	㉒마키노사토(구다라니조 공원권)

테마명	지역전체가 만들어가는 복지·의료의 충실화	지방정부명	시모이치초
시책 명칭	누구나 건강하게 생활할 수 있는 지역만들기		
개요	지역이 건강하고 활기차게 생활하기 위해서는 지역력(커뮤니티력)이 강해지는 것이 중요합니다. 시모이치초에서는 ‘자신을 알리자’, ‘직접 하게 하자’라는 자조정신을 기르며 지역의 포괄 케어뿐만 아니라 어린이에서 고령자까지 전 세대 사람들이 ‘태어나 자란 곳에서 건강하게 생활할 수 있도록 공생사회를 실현하는 마을이 되기 위해 노력하고 있습니다.		
예산액	60,000,000 엔		

1. 과제 (현재 상황)

- 젊은층 인구뿐만이 아니라 고령자인구의 감소로 인해 지역 커뮤니티의 쇠퇴가 진행되고 있다.
- 시모이치초에서는 행정구의 약 절반에 해당하는 지역에서 수치만으로 보면 한계취락이라고 불릴 상태로 되어 있다.
(고령화율 45.08%, 요개호인정율 22.3%)

2. 목표 (장래상)

- 주민이 주체가 된 개호예방 등의 시책을 꾸준히 실시
- 지역 커뮤니티의 계속·계승
- 인구가 줄어도 활력있는 지역

3. 시책 내용

(개요)

○시모이치의 건강·의료·개호의 과제와 시책

보건·복지·개호 등의 실적 데이터를 토대로 과제를 산출하여 지역 케어회의(협의체) 등에서 나온 주민들의 의견을 참고로 4 가지 테마로 실시되고 있습니다.

- ‘의료와 개호연계회의’에서 공유화와 주민에의 주지
- 공생사회가 실현된 지역만들기
- 걷기를 통한 건강증진 마을만들기
- 인지증 환자와 가족의 지원대책

(순조롭게 진행되고 있는 것)

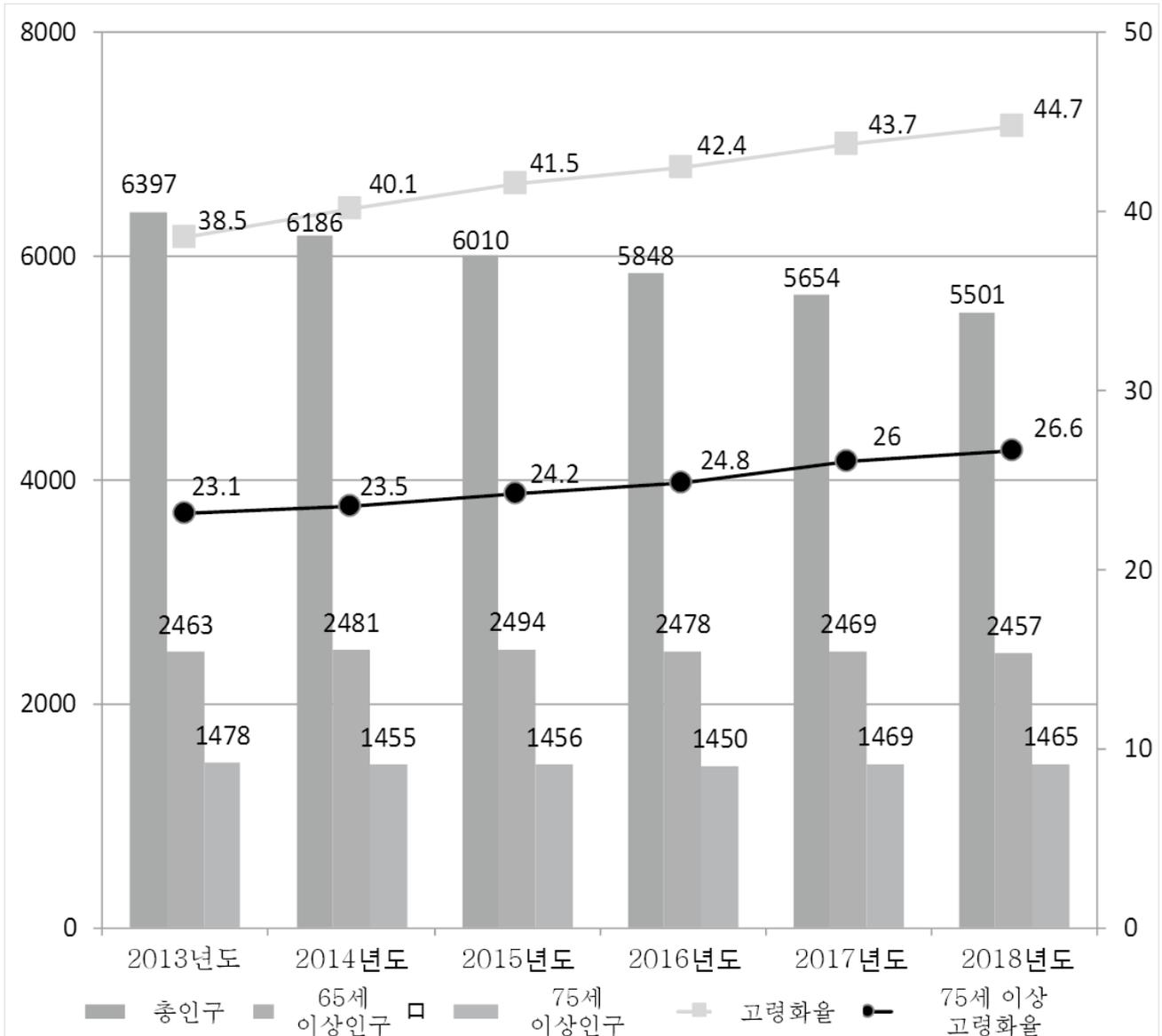
- 나라 모델에 의한 난와권역 내의 공립병원 재편, 남나라종합의료센터 개업
- 마을 내의 의사 및 전문직, 재택진료·방문간호·약제사와의 연계
- 운동추진과 교류를 통한 지역만들기 【걷기 추진】
- 인지증을 앓더라도 안심하고 생활할 수 있는 마을만들기
- 인재발굴과 더불어 인재의 양성 【개호예방 서포터의 활약】 【학교, 사회복지협의회, 마을, 개호사업소 4 기관이 연계하여 어린이들에게 ‘알아차림’과 ‘말걸기’를 체험하게 하여 생각할 기회를 제공】

(순조롭게 진행되지 않고 있는 것)

- 리더의 세대교체 준비
- 마을 내의 의료개호에 관한 전문직 감소, 특히 의사

4. 참고자료

시모이치초 인구추이



자료:주민기본대장(매년도 9 월말)