

目標4 健やかに暮らせる地域づくり

現状からみた課題

誰もが「よりよく生きる(ウェルビーイング)」ための基礎となる健康を管理するためには、健康はその人自身が守り、またつくるという意識が大切です。健康についての市民の関心は高くなっていますが、これまでの市の保健事業の利用状況や認知度は高いとはいえない状況にあります。

このため、市民の健康づくりを支える市の保健事業の普及・啓発とともに、子どもから高齢者まで、さまざまな年齢層やライフスタイル^(*)に応じた健康づくりプログラムの導入等、市民が積極的に健康づくりに取り組む環境を整えていくことが重要です。

また、健康には予防的視点も大切です。特に高齢者については、介護が必要となってから対処するのではなく、介護が必要となったり、重度化することを事前に防ぐことが重要です。そして、いつまでも自立した生活を送るためには、家に閉じこもることなく、まちや社会に出たり、日常生活を楽しめることが大切です。このためには、民生委員・児童委員、NPO、ボランティア、自治会などの地域の主体が連携・協力して取り組む活動を充実することが求められます。

また、健康づくりを支援するためには、地域全体で取り組んでいくことが必要です。市民においても、自分や家族の健康だけではなく、地域の皆が健康であることも重要と考える人がほとんどを占めています。こうした地域全体の健康づくりを進めるためには、保健、医療、福祉の各種サービスを総合的に提供するしくみを充実していくとともに、市民、NPO、ボランティア、企業、行政など多様な主体がサービスを提供していく必要があります。

さらに、健康づくりやリハビリテーション^(**)に、身近な地域単位で取り組むための環境整備を進めていくことも必要です。

<用語解説>

(*) **ライフスタイル**...生活の仕方、暮らし方。

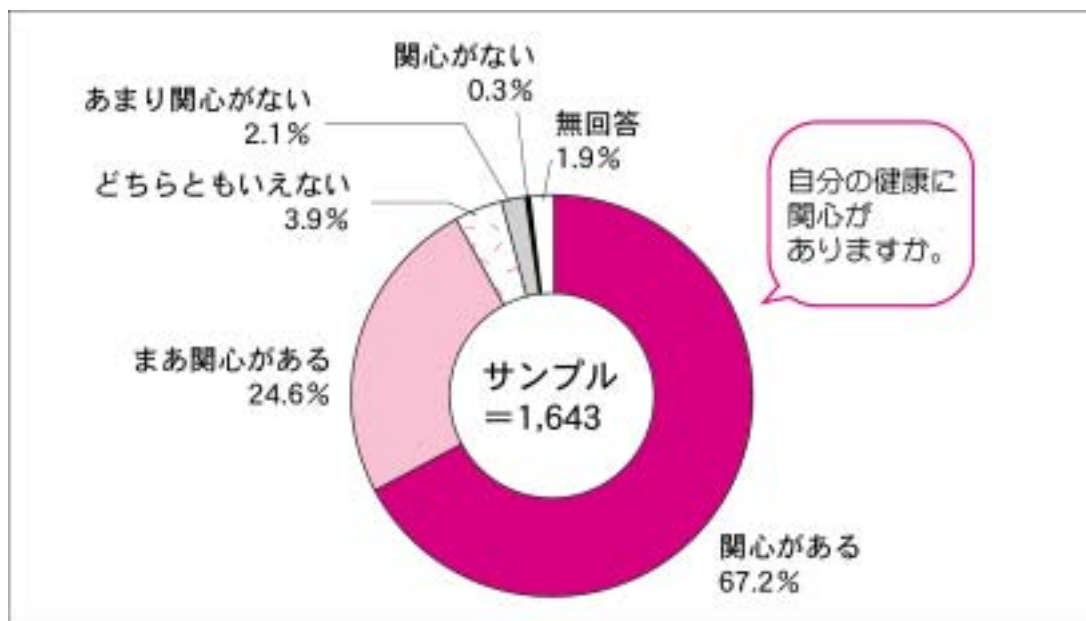
(**) **リハビリテーション**...病気やケガで長期間入院した人たちが社会復帰するための機能訓練。身体機能の回復のほか、職業訓練などもあわせて行い、自力で日常生活を送れる力を身につけること。

Voice 市民の声

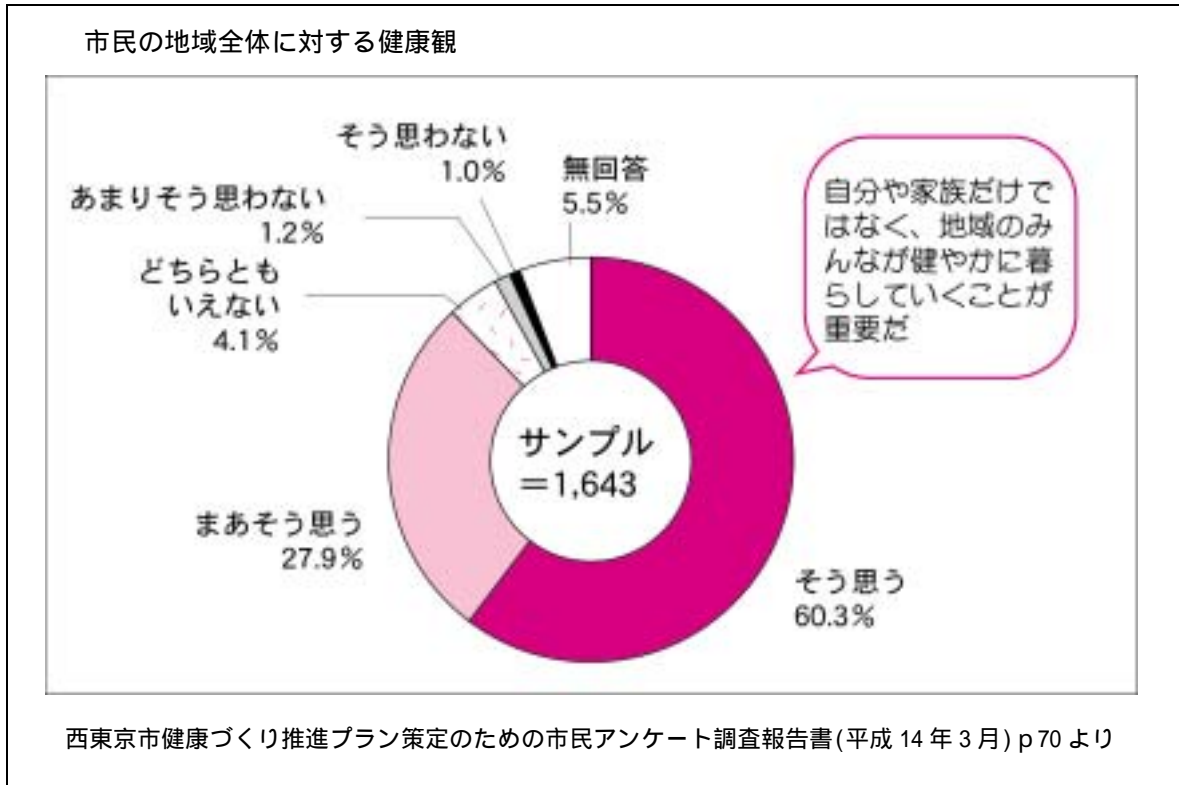
市民の健康づくりの推進を強化し、病気になる前の予防を図るため、市民の健康意識向上運動を進めて頂きたい。高齢者が多くなったので、歩いて行ける施設又は年寄りが身近に入って行ける場所を設けてほしいと思います。だんだん家にこもってしまうから...。プール、運動施設を充実して体力増強し、病気に打ち勝つ、死ぬまで健康を目指したい。休憩所(トイレ、水飲み場等)のある散歩コースを望む。

平成13年度市民意識調査自由記入より

健康への市民の関心の程度



西東京市健康づくり推進プラン策定のための市民アンケート調査報告書(平成14年3月) p20より



施策の方向

健康を自ら守りつくるための支援

市民一人ひとりが自らの健康を管理するための支援、乳幼児などの特に配慮が必要な時期の保健事業、心のケア^(*)やスポーツの振興などを通じ、健康を自ら守りつくるための支援を推進します。

いつまでも自立した生活を送るための予防的サービスの提供

いつまでも健康で生きいきと暮らしてつづけられるよう、生きがい対応デイサービス^(*)の充実や、美容や服装、食を楽しむ講座等の開催により、閉じこもりを予防するとともに、自立した生活を送るための支援を推進します。

健やかに暮らせる地域づくり

地域での健康づくりやスポーツの振興、健康を守るための環境を大切に作るしくみづくりなどを通じて、住む人誰もが健やかに暮らせる地域づくりを推進します。

<用語解説>

(*) ケア...世話・保護・介護・看護など、医療的・心理的な援助を含むサービス。

(*) デイサービス...在宅介護を受けている高齢者や障害者に対して、リハビリテーションや日常生活の介護を行う在宅サービスのひとつ。比較的介護度の低い人に対して、閉じこもりの防止や健康維持のために行うものは「生きがい対応型」と呼ばれる。

主体別の取り組み

市民、ボランティア・NPO等の取り組み

は「市の取り組み」欄の各取り組みの番号を示します

- 自らの健康について責任を持ち、自己管理に努めます。 (1)-
- 妊娠中や乳幼児期には市の各種健診等を利用し、健康の維持・増進に努めます。 (1)-
- 自分の体力や技術にあったスポーツやレクリエーションを楽しみます。 (1)-
- 地域での生きがいデイサービスなどに参加し、閉じこもりがちにならないよう気をつけます。 (2)-
- 自炊でも外食でも、バランスのとれた食事を心掛けます。 (2)-
- 地域での健康づくり・リハビリテーションを推進します。 (3)-
- スポーツクラブの運営に参加します。 (3)-
- 家庭や学校などで環境に配慮した行動を進めます。 (3)-

事業者の取り組み







- 企業や学校において、従業員や生徒の心のケアについて配慮します。 (1)-
- 生きがいデイサービスなどを行うことによって社会参加活動を推進します。 (2)-
- 高齢者や障害者向けの装いを楽しむ取り組みに協力します。 (2)-
- ひとり暮らしの高齢者等を対象とした配食や会食サービスに取り組みます。 (2)-
- 高齢者向けの料理教室や外食方法の指導などに取り組みます。 (2)-
- 地域での健康づくり・リハビリテーションを推進します。 (3)-

社会福祉協議会と協働する取り組み

- 閉じこもりの予防 (2)-
- 《食》を楽しむ支援 (2)-
- 地域健康づくり・リハビリテーション等の展開 (3)-

市の取り組み

(1) 健康を自ら守りつくるための支援






取り組み内容	展開 (上:前期 下:後期)	協働	総合 化	所管課
個人の健康管理の支援 一人ひとりが自らの健康について責任を持ち適切な対応ができるよう、健康手帳の普及による自己管理の徹底を図ります。	充実			健康推進課
	充実			
母子保健事業の推進 妊娠中を含め母性と乳幼児の健康の保持・増進を図るため、子育て支援と連動した母子保健事業を推進します。(乳幼児健診フォロー教室、妊産婦・新生児訪問指導など)	充実			健康推進課
	充実			
メンタルヘルスケアの充実 児童虐待、中高年の自殺の増加等に対応し、メンタルヘルス ^(*) に関する情報提供を充実するとともに、気軽に相談できる体制づくりを進めます。また、事業者や学校におけるメンタルヘルスケアの充実を図ります。	充実			健康推進課 学務課 指導課 教育相談課
	充実			
生涯スポーツ ^(*) の推進 すべての市民が、生涯にわたりスポーツに親しみ楽しむことができるよう、スポーツ施設の整備やニュースポーツの普及など、それぞれの体力や技術に応じたスポーツ・レクリエーションを推進します。	充実			スポーツ振興課 関係各課
	充実			

<用語解説>

(*) **メンタルヘルス**...精神面、心の健康のこと。

(*) **生涯スポーツ**...子どもも大人も誰もが楽しみ、一生涯続けられるスポーツ。

(2)いつまでも自立した生活を送るための予防的サービスの提供




取り組み内容	展開 (上:前期 下:後期)	協働	総合 化	所管課
<p>閉じこもりの予防</p> <p>地域住民、NPO、ボランティアとの協働により、生きがい活動支援の社会参加活動と連動した取り組みを推進します。(生きがいデイサービス、いきいきミニデイなど)</p>	充実			高齢福祉課 障害福祉課 子育て支援課
<p>装い を楽しむ支援</p> <p>美容院や美容専門学校、衣料品店等と協力して高齢者や障害者のためのファッションやメイクアップ^(*)の講座を開催するなど、地元の商店会等の活性化策と連携しながら、積極的に外出したくなるきっかけづくりを進めます。</p>	実施			関係各課
<p>食 を楽しむ支援</p> <p>ひとり暮らしの高齢者等を対象とした配食や会食などのサービスはもとより、自ら腕を振るいたい人のための料理教室や栄養指導講習会でのバランスを考えた食事の指導など、食事を楽しむ働きかけを進めます。</p>	充実			高齢福祉課 健康推進課
<p>充実</p>	充実			



<用語解説>

(*) メイクアップ...化粧のこと。

(3) 健やかに暮らせる地域づくり

取り組み内容	展開 (上:前期 下:後期)	協働	総合 化	所管課
<p>地域健康づくり・リハビリテーション等の展開</p> <p>障害のある人や高齢者などが、住み慣れた場所で安全にいきいきとした生活が送れるよう、保健・医療・福祉分野、地域住民、NPO、ボランティアを含めた地域社会のあらゆる資源を活用して行う地域での健康づくり・リハビリテーション等を展開します。</p>	<p>充実</p>			<p>高齢福祉課 障害福祉課 健康推進課</p>
<p>総合型地域スポーツクラブの設立</p> <p>地域住民が主体的に運営し、多様なスポーツ種目を楽しむことを目的としたスポーツクラブの設立を検討します。</p>	<p>検討</p>			<p>スポーツ振興課</p>
<p>地域環境を大切に作るしくみづくり</p> <p>お互いが健やかに暮らせる地域づくりの一環として、市でISO14001^(*)の認証を取得し率先して環境に配慮した行動を推進します。また、市民一人ひとりの地域の環境に配慮する意識づくりを進めるため、市独自の家庭版ISO、学校版ISOなどについて検討します。</p>	<p>充実</p>			<p>環境保全課</p>
<p>充実</p>	<p>充実</p>			



<用語解説>

(*) ISO14001... ISOとはカメラのフィルムなどさまざまなものに用いられている国際統一規格のこと。ISO14001は環境保全に関する国際規格。

目標5 生きがいを持って暮らせる地域づくり

現状からみた課題

「よりよく生きる」ためには、生きがいを持ち、いきいきと楽しく暮らせることが必要です。そのためには、趣味やレクリエーションを楽しんだり、好きなことを学んだり、社会に参加したり、働くなど、それぞれに自己実現ができる環境を整えることが大切です。

本市では、高齢者大学や公民館での学習講座の開催、施設の貸し出しによるサークル活動の支援などに取り組んでいます。また、障害のある人とない人、老若男女の誰もが社会に参加できることをめざして各種施策を展開しています。今後は、さらにこうした取り組みを充実し、すべての市民の生きがいづくりを支援していくことが求められます。

地域には、多様な経験や知識を持った人材が豊富です。こうした社会資源を生かし、地域福祉の推進につなげることが求められます。市民がNPOとして行う福祉活動も一層活発化し、コミュニティ・ビジネス^(*)につながっていくことが期待されます。

また、就労は社会参加や自己実現のひとつですが、特に高齢者や障害者の就労は困難な状況となっています。定年退職後の高齢者でも生活や生きがいのために働きたいという声が多く、また、障害者のうち特に知的障害者や精神障害者で、障害のために就労をあきらめている人が多くなっています。本市においては、シルバー人材センター^(**)の支援や障害者の就労支援施策を実施してきましたが、今後、さらに関係機関とのネットワークづくりを進め、一人ひとりに総合的な支援を行っていく必要があります。

<用語解説>

- (*) **コミュニティ・ビジネス**...地域社会への貢献を目的として、地域住民によって、地域の資源(人・モノ)を活用しながら、地域にある様々な課題を解決する生活支援ビジネス。継続的に安定したサービスを提供するため、経営というビジネスの視点を取り入れたもの。
- (**) **シルバー人材センター**...企業や家庭、公共団体などからさまざまな仕事を引き受けて、地域の経験豊かな高齢者に仕事を提供する団体。働くことを通じて高齢者の生きがいや健康づくりを進め、活力ある地域社会づくりに貢献することを目的としている。

Voice 市民の声

気軽に参加できる生涯学習の場を広く門戸開放してほしい。よいものだと倍率があるようですね。

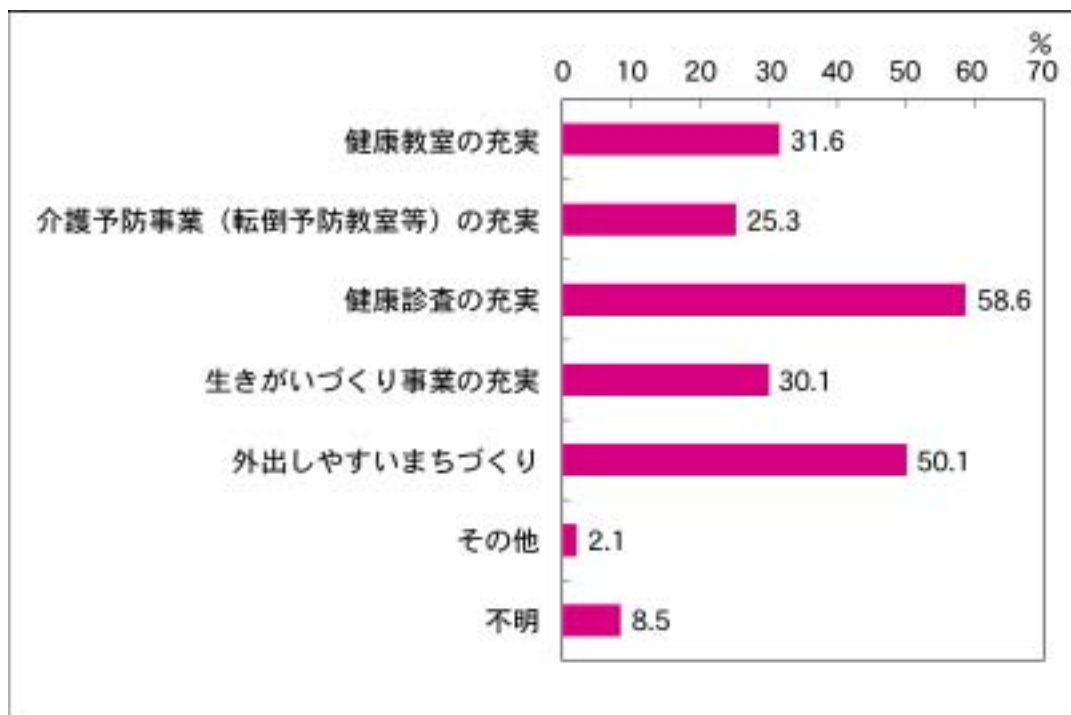
武蔵野市の地域健康クラブのように、高齢者が同年の友人を持ち、輝くことの出来る町になってほしいです。その集まりに、ボランティアや有償で若者が参加できるようにすることも大切だと思います。

シルバー人材センターの充実（補助金増不要）、可能なれば株式会社化も視野へ。

公民館の学習講座や地域の小、中、高などの授業の講師として、地域で活躍しているグループ等をお願いして、生活を教育の場に活かす事もよいと思います。

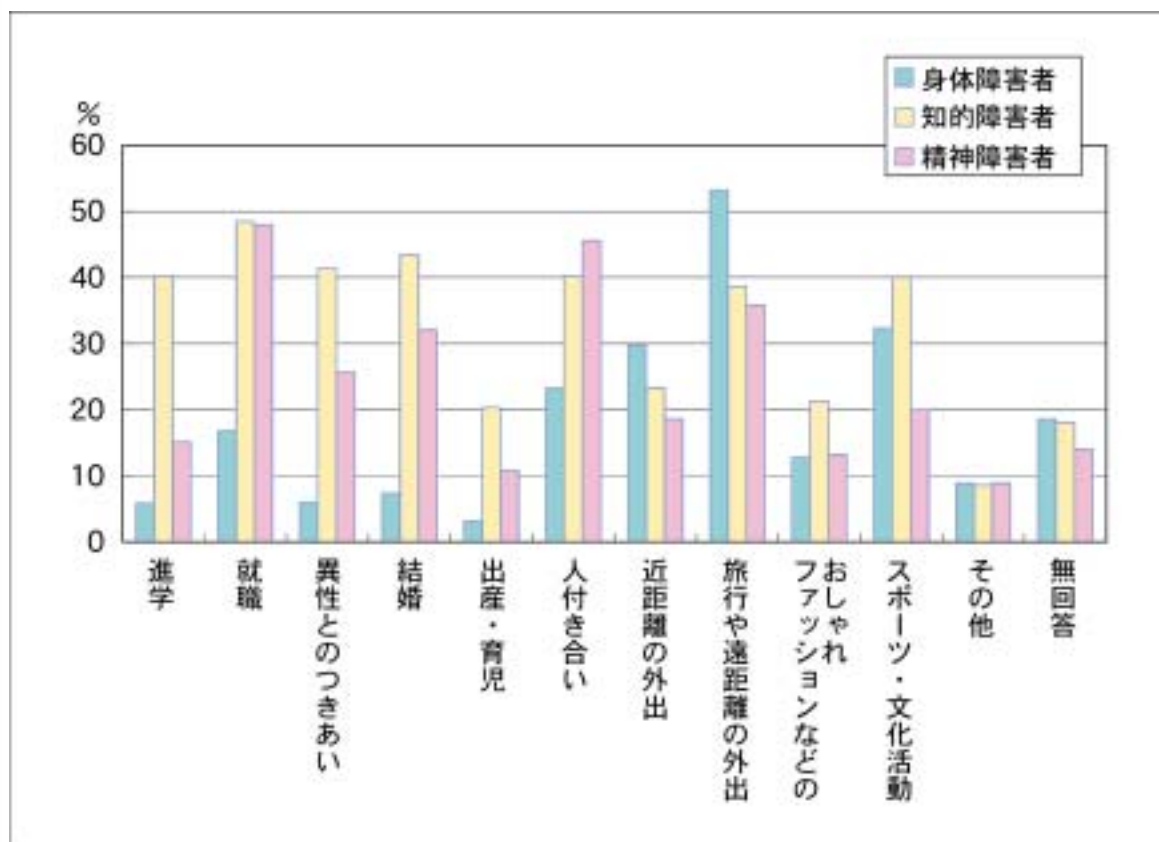
平成 13 年度市民意識調査自由記入より

要介護状態にならないために必要な行政の取り組み



西東京市介護保険事業計画（第2期）策定に係る各種調査報告書（平成14年3月）p163より

障害のためにあきらめたり妥協したこと



東京都「障害者の生活実態」(平成10年)より

施策の方向

生きがいのづくりの支援

生涯学習や趣味活動、各種講座など市民の学習意欲に応える支援を充実するとともに、障害者のスポーツやレクリエーション活動や男女共同参画の推進などを通じて、誰もが生きがいのある暮らしを送れるよう支援します。

個人の技や知恵を地域に生かす工夫

市民一人ひとりが持つ資格や職能、特技を地域で発揮し、地域のみんなで活用するため、社会福祉協議会と連携して人材バンクやコミュニティ・ビジネスなどへの支援を行います。

高齢者や障害者の就労機会の確保

働きたい高齢者や障害者に対して、シルバー人材センターや障害者の就労支援センターなどを通じて必要な技術や能力を身につける支援を行うとともに、関係機関と連携して就労を促進していきます。

主体別の取り組み

市民、ボランティア・NPO等の取り組み

は「市の取り組み」欄の各取り組みの番号を示します

- 高齢者大学や公民館講座などの学習や趣味活動機会を利用します。(1)-
- 障害者のスポーツや芸術、レクリエーション活動などの機会を利用します。(1)-
- 老若男女誰もが、お互いに偏見や差別なく、生きがいを持って暮らす社会づくりに協力します。(1)-
- 資格や職能、特技を生かすために、人材バンク^(*)に登録します。(2)-
- 地域を知り、地域で自分にできることを考え行動します。(2)-
- 地域の活性化や地域の問題を解決するための取り組みに参加します。(2)-

事業者の取り組み

- 障害者のスポーツや芸術、レクリエーション活動などの機会を充実します。(1)-
- 地域の活性化や地域の問題を解決するための取り組みに参加します。(2)-
- 障害者について理解を深めるとともに、障害者雇用を推進します。(3)-
- 関係機関と連携して、高齢者・障害者の就労に協力します。(3)-

社会福祉協議会と協働する取り組み

- 生涯学習・趣味活動の支援 (1)-
- 障害者の社会参加機会の充実 (1)-
- 人材バンクの設置 (2)-
- 定年退職後の地域デビュー支援 (2)-
- コミュニティ・ビジネスの支援 (2)-
- 高齢者・障害者の就労支援の充実 (3)-

<用語解説>

- (*) **人材バンク**...個人の特技や技術などを持つ市民を登録し、講習会の講師やイベントへの出演などに活用するしくみのこと。










市の取り組み

(1) 生きがいづくりの支援

取り組み内容	展開 (上:前期 下:後期)	協働	総合 化	所管課
<p>生涯学習・趣味活動の支援</p> <p>高齢者大学や各種公民館講座などによる学習や趣味活動を充実するとともに、市民の自発的なサークル活動などの場所や設備の提供による支援を行います。</p>	充実			高齢福祉課 公民館 社会教育課
<p>障害者の社会参加機会の充実</p> <p>障害者のスポーツや芸術活動、レクリエーション等の機会を充実するとともに、心身に障害のある児童・生徒の地域活動促進事業を推進します。</p>	充実			障害福祉課 社会教育課
<p>男女平等参画社会の形成</p> <p>老若男女誰もが社会のあらゆる分野に参画し、その人らしく生きがいを持って暮らせる社会の形成に向け、さまざまな施策を推進します。</p>	充実			生活文化課
<p>充実</p>	充実			






(2) 個人の技や知恵を地域に生かす工夫

取り組み内容	展開 (上:前期 下:後期)	協働	総合 化	所管課
<p>人材バンクの設置</p> <p>保健・医療・福祉の有資格者や職能・特技を持つ市民を登録する人材バンクを設置し、各種講座の講師や指導員等として活用します。</p>	<p>実施</p>	 		<p>関係各課</p>
<p>定年退職後の地域デビュー支援</p> <p>退職を機に地域で過ごす時間が増える人たちを対象に、地域を知り地域で自分の力が発揮できることを考えてもらう集いを開催するなど、地域デビューを支援します。</p>	<p>実施</p>	 		<p>関係各課</p>
<p>コミュニティ・ビジネスの支援</p> <p>地域住民が、地域を活性化したり、地域の課題を解決するために、有償で自ら取り組んでいる事業、いわゆるコミュニティ・ビジネスを促進するための支援を行います。</p>	<p>実施</p>	 		<p>関係各課</p>



(3) 高齢者や障害者の就労機会の確保

取り組み内容	展開 (上:前期 下:後期)	協働	総合 化	所管課
<p>シルバー人材センターの支援</p> <p>シルバー人材センターにおいて、職種や作業内容の多様化を図るとともに、個人の技術や能力を高めるための技能訓練を実施するなど、高齢者の就労を支援します。</p>	<p>充実</p>			<p>保健福祉総合調整課 高齢福祉課</p>
<p>障害者の就労支援の充実</p> <p>障害者の就労を支援するため、ライフステージに応じた支援策の展開、就労支援センター機能の充実、福祉的就労の活性化、関係機関のネットワーク構築、障害者のスキルアップ^(*)支援などを行います。また、ジョブコーチ^(**)の派遣など障害者の就労を支援する各種手法を検討・実施します。</p>	<p>充実</p>			<p>障害福祉課</p>
<p>関係機関との連携</p> <p>ハローワーク(公共職業安定所)、東京都高齢者就業相談所、東京都高齢者技術専門学校、養護学校、障害者就労支援センターなどとの連携により、高齢者・障害者の就労を促進します。</p>	<p>充実</p>			<p>高齢福祉課 障害福祉課 関係各課</p>
	<p>充実</p>			

<用語解説>

(*) **スキルアップ**...職業上の技術を向上させること。

(**) **ジョブコーチ**...障害者の就労支援として近年新たに取り入れられている方法で、一般企業に就労する障害者と共に作業所の職員等が職場に出向き、仕事の内容や職場環境へいち早く溶け込めるよう支援する手法。