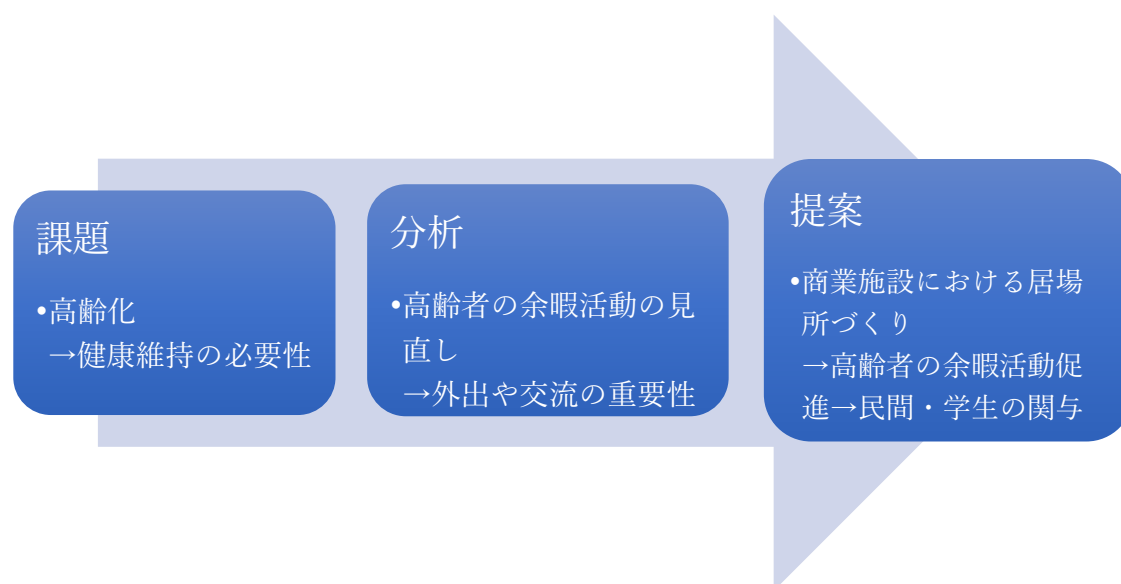


○ 提案の要旨

我々は高齢者の余暇活動をテーマとして、商業施設における居場所づくり事業を考案した。提案に至るまでの過程は以下の通りであり、この流れに沿って報告を行う。



1. 提案の背景・目的

現在日本では高齢化が進行しており、宇都宮市も例外ではない。高齢化に伴う大きな問題としては、介護を要する高齢者の増加があり、その結果、社会保障費の増加、介護施設・サービスまた労働力の不足、高齢者自身とその家族にとっての心身の負担等、様々な課題が生じている。このような問題の流れから、高齢者の健康の維持が高齢化における最も根本的な解決策であることが分かるが、現状は高齢者の健康問題のケアのため、医療や介護サービスの充実ばかりに力が入れているのではないか。高齢化の進行を抑える効果的な対策がない以上、医療・介護の負担は増すばかりである。今後は健康を維持するための対策を推進していく必要がある。よって、本提案では、宇都宮市を対象事例として、高齢者の健康推進を目的として提案を行う。

2. 提案の目標

高齢者の健康推進達成のため、我々は定年後の高齢者の生活に注目した。定年後の生活は、仕事を終えることで膨大な時間が生まれ、必然的に家で過ごす時間が多くなると考えられ

る。仕事をしていたときの生活から大幅に変化することで、不規則な生活習慣や外出・交流の減少につながり、高齢者の健康状態の悪化が早まっているのではないかと推測し、趣味活動や社会活動などの仕事に取って代わるような高齢者の自発的な活動が必要であると考えた。よって、本提案では高齢者にとって意義のある活動を実際に考案する。活動を考案する上で目標とする観点は2つ。1つ目は高齢者にとって需要があること。高齢者が参加するメリットがなければ、活動を推進することはできない。2つ目は活動の持続可能性。健康推進につなげるためには、活動が一過性なものではなく、長期的に行われる必要がある。そのため、行政はもちろん、民間や学生が協力して支援し、市全体で高齢者の自発的な活動の基盤作りを目指すべきであるとする。

3. 現状分析

3.1 宇都宮市の現状

(1) 平均寿命と健康寿命

栃木県の平均寿命は全国と比較すると、男女共に全国平均を大きく下回っている。一方で、健康寿命に関しては、男性は全国平均とほぼ同数値、女性は全国平均を上回っており、男女共に平均寿命と健康寿命の差が小さいことが分かる。(表1)

表1 栃木県と全国の平均寿命(2015)・健康寿命(2016)比較¹⁾²⁾より作成

男性	栃木県	全国	女性	栃木県	全国
平均寿命	80.10 歳	80.77 歳	平均寿命	86.24 歳	87.01 歳
健康寿命	72.12 歳	72.14 歳	健康寿命	75.73 歳	74.79 歳
その差	7.98 歳	8.63 歳	その差	10.51 歳	12.22 歳

また、栃木県が算出した健康寿命(表1の健康寿命とは算出方法が異なる)では、宇都宮市は男女共に栃木県の平均の健康寿命を上回っており、宇都宮市は健康な状態で生活できている高齢者が多いと考えられる。(表2)

表2 介護保険の要介護度に基づく健康寿

命(2016)比較³⁾より作成

男性	宇都宮市	栃木県	女性	宇都宮市	栃木県
健康寿命	79.56 歳	79.03 歳	健康寿命	83.58 歳	83.35 歳

(2) 人口構成

宇都宮市の65歳以上人口は2009年時点では18.84%と高齢社会に留まっていたが、2014年にはついに21%を超えて超高齢社会に突入している。2019年現在は24.8%に達しており、ここ10年でおよそ6%の増加となっている。今後も急速なペースで高齢化が進行することが予想される。(図1)

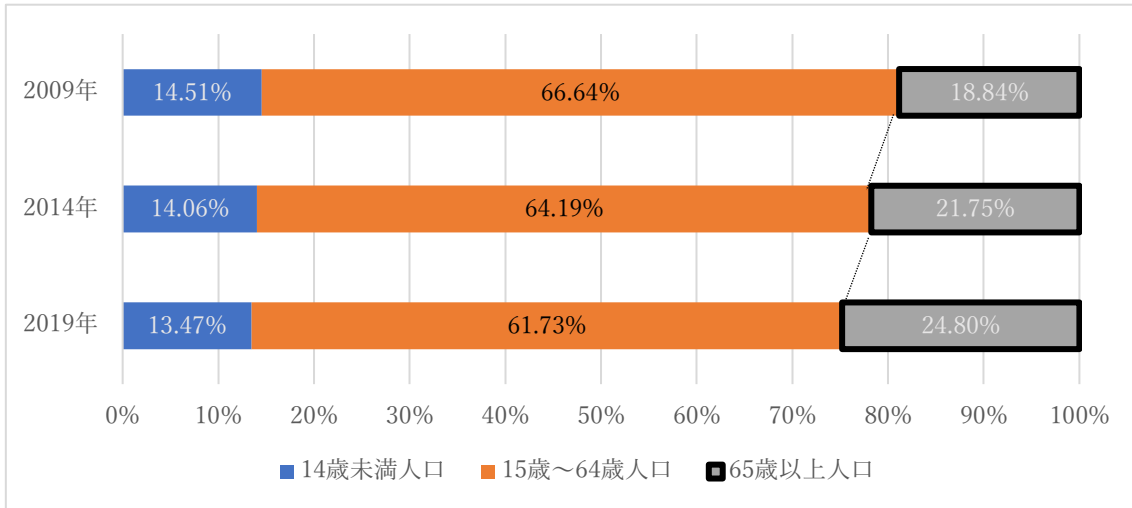


図1 宇都宮市の年齢3区分別人口推移⁴⁾より作成

(3) 要介護認定率

平成28年度時点での要介護認定率は全国平均17.9%であるのに対し、宇都宮市は15.8%となっており⁵⁾より分析、介護が必要な高齢者の割合は全国的に見れば少ないと言える。しかし、要介護認定者の内訳をみると、重度の介護状態とされる要介護3以上の認定者が多いことが分かる。軽度な状態である要支援段階の認定者も多いため、それ以上症状を悪化させないために、ここで進行を食い止める必要がある。(図2)

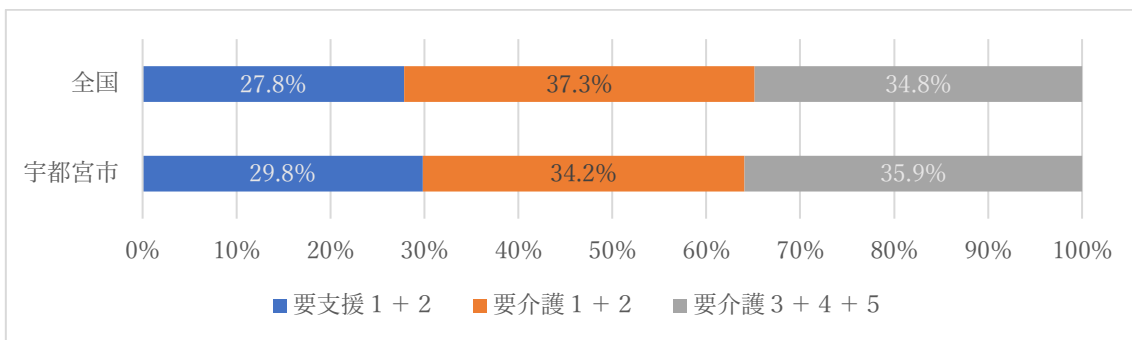


図2 要介護認定者の内訳⁵⁾より作成

宇都宮市の現状を整理すると、今のところは元気な高齢者が多い地域であることが分かる。しかし、確実に高齢化は進行しており、今後もこの状態を維持できるとは思えない。高齢者の健康状態が悪化してからでは、できることも限られ、対策を打つことは難しいが、元気な状態ならば、取り組みの幅が広がり、効果も期待できる。問題が深刻でない今だからこそ、健康維持に向けた取り組みが推進される必要があるのではないだろうか。

3.2 高齢者の活動と健康の関連性

(1) 高齢者の健康のための取り組み

高齢者に足りていない取り組みを把握するため、高齢者の健康のための取り組みを分析した。まずは、健康を心掛けて生活しているか気になるところであるが、9割以上の高齢者は健康のために意識して生活していることが分かる。次に、意識している取り組みの内訳を見ると、健康を心掛けている人の半数以上が、食事や睡眠といった生活習慣に気をつける、また、健康診断を受けるといった取り組みを行っていた。運動や趣味をもつといった取り組みも半数近くが意識して行っていた。一方で地域の活動への参加に関しては、2割を下回るという結果だった。(図3)

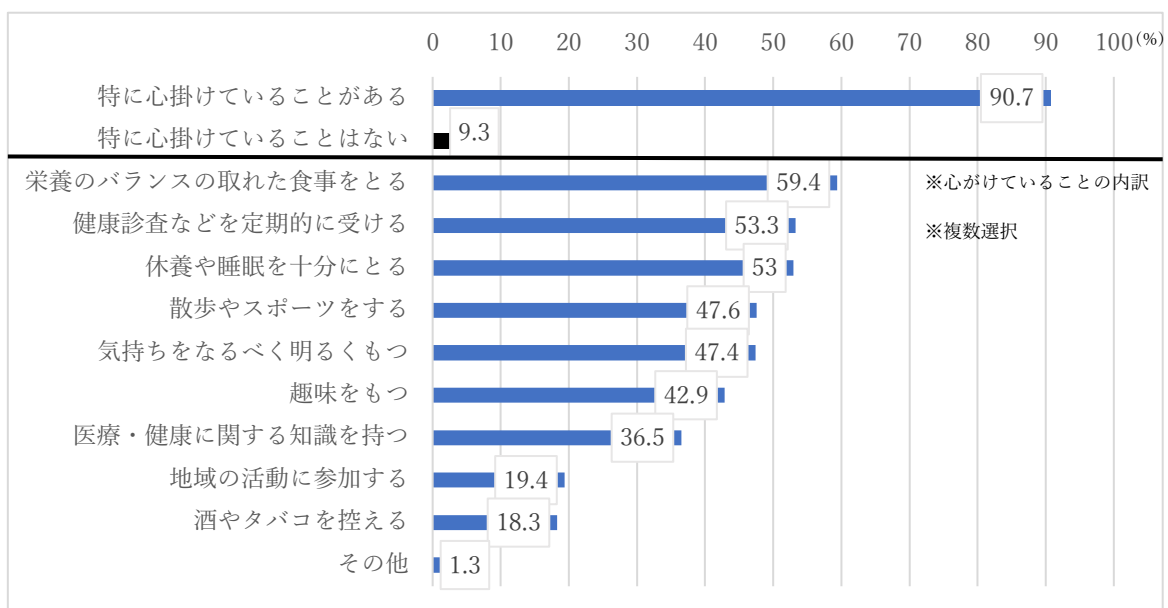


図3 高齢者が健康のために心がけている活動⁶⁾より作成

(2) 外出、会話、社会的活動の頻度と主観的健康度

(1)より、高齢者が個人で健康を意識して生活を送るように努めていることが分かった。一方で、地域の活動への参加が低いことから、外出や交流がどの程度行われているのかが気になった。また、提案の方向性として外出や交流を増やすことを考えているため、本当にそれが健康につながるのかを含め、調査した。

以下の図4、5、6は自身の健康状態について、5段階に分けた選択肢の中から回答してもらい、健康度別に活動の頻度をまとめたものである。

健康度別の外出の頻度を見ると、自身の健康状態を普通以上と捉えている人は、7割以上の人ほとんど毎日、少なくとも9割以上の人2~3日に1回は外出していた。一方で、あまり良くない人になると、ほとんど毎日外出する人が半数になり、良くない人にとっては、わずか3割程度となった。また、良くない人はほとんど外出しない人が2割を超えた。(図4)

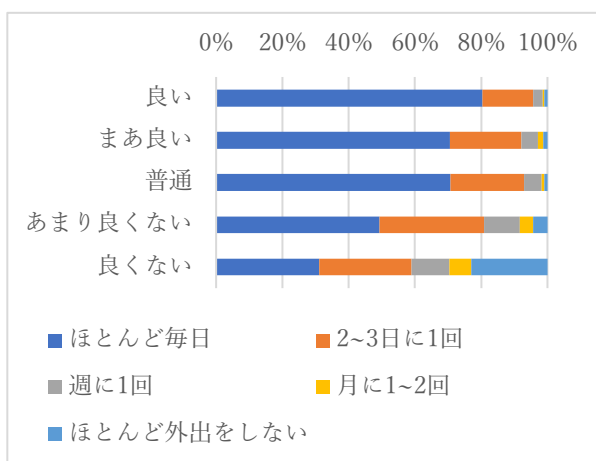


図4 健康度別の外出の頻度⁷⁾より作成

健康度別の会話の頻度を見ると、自身の健康状態を普通以上と捉えている人は、8割以上の人ほとんど毎日、少なくとも9割以上の人2~3日に1回は会話していた。一方で、あまり良くない人になると、ほとんど毎日会話する人が8割を下回り、良くない人は、6割程度となった。また、良くない人はほとんど会話しない人がおよそ15%存在した。(図5)

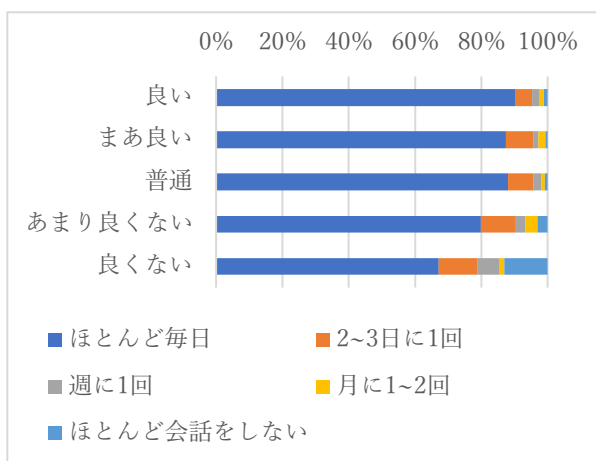


図5 健康度別の会話の頻度⁷⁾より作成

健康度別の社会的活動状況を見ると、全体として、社会的活動への取り組みは少ないが、健康状態が良いほど、活動を行っている割合も高く、取り組むことは十分に意義があり、高齢者の健康につながっているのではないかと考えられる。(図6)

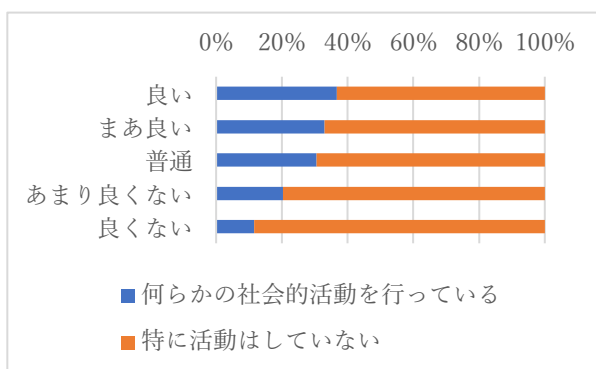


図6 健康度別の社会的活動状況⁷⁾より作成

高齢者の活動を分析した結果、外出や会話をするのが健康状態と強い関連があることが分かった。社会的活動に参加することはこうした外出や会話を促進する上で効果的な取り組みであるように思うが、健康状態を良いと捉えている人の間でも、取り組んでいる人の割合は低い。社会的活動には面倒くさい、ハードルが高いといったイメージがあるのか

もしれない。また、社会的活動に参加しなくとも、家族や友人と外出や交流ができているのだろう。しかし、健康状態を悪いと捉えている人の間では、外出や会話が不十分な人がいるように、家にこもりがちになってしまう高齢者が多い。特に単身高齢者などはそうした傾向が高いと考えられるので、社会的活動ではなくとも、外出や交流の伴う活動が推進されるべきではないだろうか。

3.3 宇都宮市の居場所作り事業

実際に、宇都宮市ではどのような高齢者の活動が行われているのか調査したところ、「クラブ活動」に非常に力を入れていることが分かった。

宇都宮市老人クラブ連合会(あおいちょう宇都宮)では、大きく分けて4つの活動目的を軸として活動している。1つ目が生きがいづくりで、趣味や文化などのサークル活動や出前講座等を活用した勉強会等を行っている。2つ目が仲間づくりで、旅行や誕生会での親睦交流、一人暮らし高齢者への訪問等を行っている。3つ目が健康づくりで、グラウンドやウォーキング、地区ごとの体育大会等を行っている。4つ目が地域づくりで、集会所や道路などの除草・清掃、公園などの花壇の整備、小学校の登下校時の見守り等を行っている。このように、取り組んでいる活動は非常にやりがいがあるように感じられる。しかし、会員数は減少傾向にあり、ここ5年でおよそ2,000人減少している。現在のクラブ数は301クラブ、会員数は16,824名となっている⁸⁾。

他の取り組みとしては、社会福祉法人の宇都宮市社会福祉協議会が管理主体となっているふれあい・いきいきサロン事業がある。事業実施要綱によると、高齢者、障がい者及び子どもなどが身近な場所に気軽に集い、ふれあいを通して仲間づくりや生きがいづくりの輪を広げ、また、参加者の悩みや不安の解消を図り、安心して暮らし続けることができる、支え合い助け合う地域社会の構築を目的としている⁹⁾。参加者を高齢者に限定していないという点に興味を持ち、提案のヒントになるのではないかと思い、宇都宮市社会福祉協議会の職員の方に詳しい内容、課題について話を伺った。

まずは、事業の基本的な概要について伺った。コンセプトは、居場所を作り、交流するということで、「縁側」や「お茶の間」のような空間を作りたいという考えがあるとのことだった。そのため、活動内容については、きまりを作ることなく、参加する方と運営スタッフの話し合いのもと、自由にプログラムを作っているようだ。運営は自治会や民選委員、福祉協力員やボランティアが中心となり、公民館や集会所などを使って、自治会程度の小さなグループで行われているようだ。(10人~20人)誰でも参加できることに重点を置いている印象を受けた。

次に、課題について伺った。サロンの中には完全に趣味教室に近いものもあるようで、興味のない高齢者が参加しづらいということがあるようだ。そうした活動も重要だが、ふれあい・いきいきサロンは誰でも参加できることを重視しているため、そぐわないと考えている。また、社会福祉協議会の理想としては、一つの自治会に一つサロンを置きたいと

ということだったが、現実としてはまだまだ足りていないという。設置を妨げる障害としては、場所と資金の不足が大きいようだ。場所については、公民館などの公共施設が整っていない地域があり、資金については、現在1カ所につき年間24,000円を助成しており、それほど多くのサロンを支援する余裕はないとのことだった。

最後に、高齢者の困りごとについて伺ったところ、買い物が挙げられた。地域によってはお店が近くにないということがあり、高齢者の家族が代わりに行ったり、宅配サービスを活用しているようだ。こうした手段で解決できることはよいと感じる一方で、高齢者の外出の減少や自分の目で見えて買い物をしなくなることで刺激がなくなるのではないかという懸念があると話していた。

社会福祉協議会の聞き取りから誰でも参加できるということの重要性が明らかになった。一方で、老人クラブ連合会のように活動を設定して行うことも、やりがいを感じる点で重要であると思う。やりがいという点では、どちらにも共通していることとして、運営側に元気な高齢者が回ることも効果的である。高齢者が高齢者を支えることはこれからますます求められる。課題としては、現状の運営体制では活動に限界があり、より大きな協力や支援が必要であるという点が挙げられる。

3.4 他地域の事業例

具体的な提案内容に向けて、居場所づくり事業や民間の事業の事例を調査したので、紹介する。

民間の中で、高齢者のための事業に力を入れているのが流通大手イオンである。イオン葛西点では、店内にウォーキングコースや足湯の設置、早朝(7~9時)の来店や歩数に応じてポイントを付けるなど、高齢者の早起きや運動を促進する取り組みを行っている。また、体操教室や食のセミナー、習い事発表会などのイベントをほぼ毎日開催している。行政や医療機関と連携し、巡回バス運行や健康相談窓口の設置も検討している¹⁰⁾。

イオンタウンビッグ那須塩原市店では、行政と連携して、子育てコミュニティ広場が開設された。子ども向けのイベントや子育てサロンの開催、子育てコンシェルジュが常駐し、育児相談への対応等を行っている¹¹⁾。見学に訪れた際は、大盛況で子育て世代のお母さんたちは非常に満足している様子だった。

4. 施策事業の提案

以上の分析を踏まえ、改めて提案の方向性を固めた。提案内容は、商業施設における居場所づくり事業である。内容をこのように設定した理由は大きく3つある。1つ目が居場所での交流を図るためである。様々な統計の分析や聞き取り調査から交流の重要性を再認識し、内容に組み込むべきだと考えた。2つ目が民間の協力の必要性を感じたからである。民間などの支援がなければ活動には限界がある。居場所づくり活動における課題の一つに場所と資金の不足があることが分かり、民間の力で何かできないか考えたとき、スー

パーやショッピング施設内で一部のスペースを貸し出すことで、場所の確保と活動場所の維持費の削減につながり、活動しやすくなるのではないかと考えた。3つ目が買い物を促進するためである。高齢者が買い物で困っているという課題があったが、買い物先に居場所があることで、協力し合って買い物することにつながり、また、買い物に行くための動機付けになるのではないかと考えた。

そして、本提案では、商業施設における居場所づくり事業のモデルケースとして、大学生を巻き込んだ陽東地区のベルモール内での居場所づくりを提案する。提案名称は、新たな居場所づくりー地域・商業施設・キャンパスをつなぐーとする。ベルモールを選定した理由は以下に示す。

ベルモールは宇都宮市陽東にあるショッピングモールで、イトーヨーカドーを中心にアパレル関連、雑貨屋、飲食店街など100店舗以上のテナントがあり様々な世代が来店している。宇都宮大学陽東キャンパスからは徒歩3分の場所にあり、多くの大学生が放課後のみならず講義の空き時間にも訪れている。

宇都宮大学陽東キャンパスには2015年から地域デザイン科学部が設置された。この学部は地域のリーダー育成を目標として掲げており、それに則った授業を多く行っている。また、宇都宮大学は地域の知の拠点として地域連携を進めている。それに伴い地域デザイン科学部の学生も宇都宮市内でボランティア活動を行ってはいるが、宇都宮市の中心市街地まで2~4kmの距離がある事もあり、ボランティア活動に陽東キャンパスの大学生の力が十分に活用されているとは言い難い。

これらの事から、ベルモールの空きテナントを用いて地域の居場所づくり事業を行えば、今まで使えなかった空き時間で陽東キャンパスの大学生がボランティア活動を行う事ができるようになる。

また高齢者の健康づくりの点から見れば、商業施設面積は50,400㎡と近隣にある他の商業施設と比べても広く、フィットネススタジオや入浴施設もあり、運動に適した環境である。さらに施設全体がバリアフリー化され、空調も整備されているため、買い物ついでに安全にウォーキングができる。厚生労働省では1日8,000~10,000歩、20分程度のウォーキングを推奨しているが、ベルモールを1周すればこの条件を満たす事ができる。

4.1 事業におけるそれぞれの役割

運営団体は、ベルモール内でのサロン活動を行う(体操教室やセミナーの開催など)。また、利用者の相談に乗る、買い物を手伝うなどのボランティアも行う。運営は、こうした活動に興味のある元気な高齢者や市民によって構成されるものとする。既存の老人クラブ連合会やふれあい・いきいきサロン事業の運営に携わったことのある経験者や民生委員、福祉協力員の協力してもらうことで、盤石な運営基盤を作る。

市民には高齢者のみならずたくさんの人に参加してもらい、市民の交流の活性化につな

げたい。イベントの参加の他、買い物の手伝いや困りごとの相談を頼むことができる

宇都宮市や社会福祉協議会には、テナント使用費の負担や運営のボランティア人員の募集、高齢者への利用呼びかけを行ってもらう。

ベルモールは、行政と協力し、サロンの設置やベルモール内に散歩ルートのような周遊スペースの設置を行う。また、ベルモール内の他のテナントの商品の試食会や展示会をサロンで行うことで、商品のPRにつながる。

大学生には運営の手伝いとして、ボランティアとして入ってもらう。また、活動内容の提案にも関わってもらい、積極的な参加を受け入れる態勢を作る。

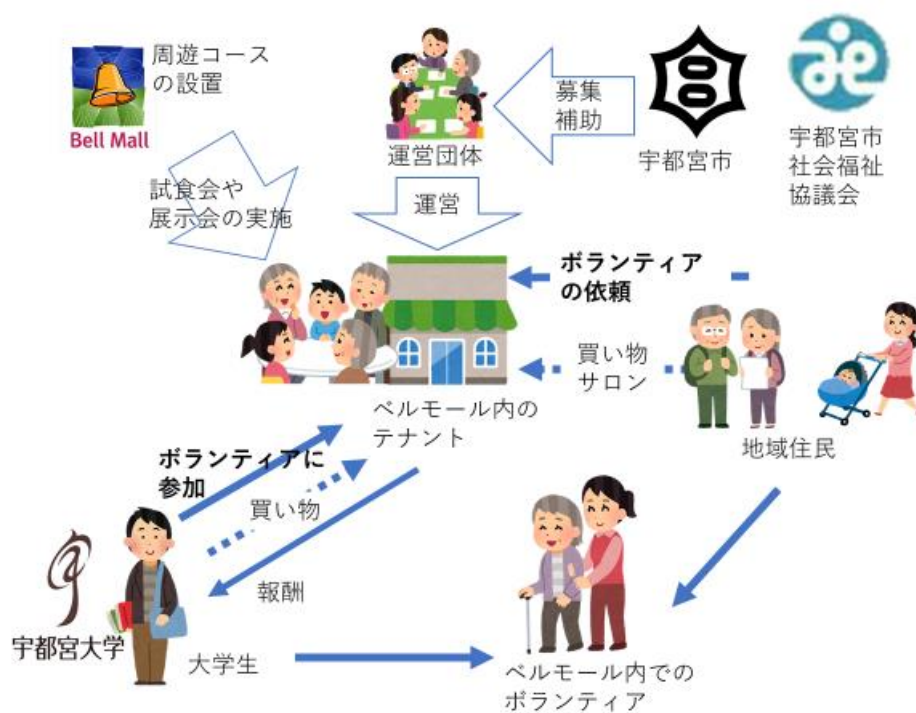


図7 提案の概要図

4.2 事業によるそれぞれの効果

運営主体として関わる高齢者にとっては、非常にやりがいのある活動になることが期待できる。高齢者が社会の中で活躍することで、高齢者が高齢者を支えるという環境づくりにつながる。

利用者として関わる高齢者にとっては、一つの居場所ができることで、つながりが生まれる。また、他世代との交流も広がる。また、ついでに買い物ができることで自力での買い物促進につながる。ベルモールのような広い商業施設での買い物や周遊スペースを歩くことによって運動にもなる。

行政にとっては、高齢者の活躍するまちとして、新たなイメージアップが図れる。また、2019年11月から始まったばかりの「宇都宮市まちづくり応援事業」¹²⁾を用いて情報発信

することで、新規事業のPRにつながり、他のまちづくり活動の推進にもつながると考えられる。

ベルモールにとっては、社会的活動の推進としての評価に加えて、利用者をたくさん集めることができれば、店の売り上げにもつながる。

大学生にとっては、身近なところでボランティアの経験を積むことができるようになる。また、地域の取り組みに実際に参加できる経験となる。また、「宇都宮市まちづくり応援事業」に登録することで、ボランティアによって獲得したポイントを商品等と交換できるなど、報酬が与えられる仕組みを作ることで、参加を促したい。

4.3 事業の問題点

今回の提案では、ベルモールを拠点として提案したが、どの地域にも、これほど大きな店があるわけではない。最終的な目標としては、一定の地域毎に一つ、商業施設内の居場所があることが理想である。そうした想定をする場合、スーパーなどの規模の狭い店ではどんなことができるか考える必要がある。現実的な案としては、現在イートインスペースなどが増えているため、イートインスペースを一定時間交流の場として解放するといったことが考えられる。まずは大きな施設での成功例を増やしていく必要があると考える。

【参考文献】

- 1) 厚生労働省「平成 27 年都道府県別生命表」
- 2) 厚生労働省「第 11 回健康日本 21(第二次)推進専門委員会 資料」
- 3) 栃木県保険福祉部「市町健康寿命(平成 28 年)について」
- 4) 宇都宮市統計データ「年齢別人口」
- 5) 厚生労働省「平成 28 年度介護保険事業状況報告」
- 6) 内閣府「平成 29 年高齢者の健康に関する調査結果」
- 7) 内閣府「平成 30 年版高齢社会白書(全体版)第 3 節<視点 2>先端技術などで拓く高齢社会の健康
- 8) あおいちょう宇都宮(宇都宮市老人クラブ連合会)「広報誌いちょう第 30 号」
- 9) 社会福祉法人 宇都宮市社会福祉協議会「ふれあい・いきいきサロン事業実施要綱」
- 10) スローネット記事「流通大手イオンがシニア向け大型店」
<<https://slownet.ne.jp/c/topics/post-17462/>>
- 11) エール那須塩原「那須塩原市子育てコミュニティ広場オープンのお知らせ」
<<https://yell-nasushiobara.com/bird/2019/07/29/398.html>>
- 12) 宇都宮市まちづくり活動応援事業ホームページ<<https://utsunomiya.karada.live>>