栃木県議会議員 会派 Plefectural assembly

新鹿会（しんろくかい） Vol.5

Shinrokukai Report

令和3年12月発行

希望を持って前へ

［連絡先］鹿沼市千渡2332
［TEL］0289-60-6760
［編集責任者］湯沢ひでゆき
※こちらまでご意見・ご感想をおよせ下さい。

会報誌vol.5をお読みいただきありがとうございます。今回は新鹿会の5本の柱である充実のシニア世代について取り上げました。コロナ禍によって新しい生活スタイルに世の中が変化していくなか、私自身大切なものを見極める機会となっています。収束にむけ、新たな気持ちで活動に望んでいこうと考えています。

新鹿会代表 湯沢ひでゆき

〈新鹿会の主張〉 新鹿会は、5本の柱を軸に県政発展のため尽力して参ります。

Close up! **2.充実のシニア世代**

1.子育て環境の整備　4.県民生活の安心安全なまちづくり
3.農林業の活性化　5.企業育成・雇用の確保

1 どのような『シニア世代像』を描いているのか

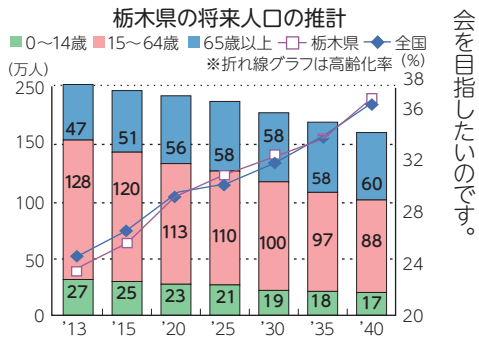
★新鹿会政策の一つに『充実のシニア世代』を掲げていますが、どのようなシニア世代像を描いていますか？

我が国はあっという間に長寿大国になってきました。2025年には、団塊の世代が後期高齢者を迎え超高齢社会が訪れることで、様々な影響が懸念されます。平均寿命も伸び、健康寿命も伸ばしすべての人が豊かな老後生活を送れることを希求します。

現実的には結婚、子育て、そして家庭を築く等々で、振り返るともう定年になってしまいます。しかし、これからは人によりますが、定年後も20年前後は元気で生きられる時代になってきたように思います。

★また『充実のシニア世代』を掲げた狙いは何ですか？

20年の年月って考えたらすごく長い時間ですよね。私はこれからは、誰もがこの時間を有意義に、楽しく充実した時間になる社会を目指したいのです。



【出典:2013年は総務省「平成25年住民基本台帳年齢別人口(市区町村別)」、2015年～2040年は国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来人口推計(平成25(2013)年3月推計)」】

2 どのような心構えで『シニア世代』を迎えるのか

★そのような『充実したシニア世代』を自分らしく生きていくためには、具体的にどのような心構えで、その世代を迎えればよいか、考えをお聞かせください。

輝いたシニア世代を過ごすためには、好奇心や自分らしさを大切にし、早い段階からイメージしていくことが大切だと思っています。私も50代になり第2の人生について考え始めたところです。仕事のリタイアから平均寿命まで約20年前後。そこで何がしたいのか？どのように過ごしたいのか？を考える必要があると思います。まずは第一に健康であること、時間をどう使うか、経済的な事はもちろんですが、趣味を作るのも良いことです。衰えにばかり目がいくのではなく、別のステージに進むことも大切ではないでしょうか？ **シニア世代は第2の青春**です。

みんなで楽しく

フレイル予防！

コロナ禍で外出の機会が減り体を動かさない、食事が偏る、会話が減る。いつまでも自分らしく元気なうちからフレイル予防しませんか？
右のQRコードより紹介しています。
※フレイルとは…加齢により心身が老い衰えた状態。

いきいき、わくわくした人生を送るために
新鹿会として考える

充実のシニア世代!!

今号では、『充実のシニア世代』について掲げた狙いやビジョンなどを代表の湯沢県議にお話を伺いました。

15秒でわかる!!
コロナに負けない！
フレイル予防！

フレイルについて詳しく紹介しています。
フレイル予防で人生100年！
目指せ健康長寿とちぎ『知っとく！なるとちっ』で放送されました。

3 健康寿命を延ばすには

★やはりいくつになっても健康が大切ですね。健康寿命を延ばすために心掛けることはありますか？

もちろんいくつになっても健康が第一です。私が心掛けていることは、何に対してもコツコツと長く続けることが大切だと思っています。毎日時間を見つけダンベルや腕立て伏せ等、運動をしています。「継続は力なり」ですよね。

★県ではフレイル予防で健康長寿キャンペーンを行っているようですが、そのことについてもお聞かせください。

県での取り組みとしては、令和2年度より健康長寿とちぎづくり推進県民会議の重点プロジェクトとして「人生100年フレイル予防プロジェクト」を立ち上げ様々な取り組みをしています。2月1日から1ヶ月間は、県内において集中的に普及啓発しています。キャンペーンの狙いは、高齢者世代ではフレイル予防認知度の向上を目的とし、働く世代では両親にフレイルについて話してみたり自分の退職後を意識してもらうことが大切ですね。

4 交流の場づくり 活躍の場づくり

★フレイル予防の中には「栄養」「運動」「社会参加」とありますが、新鹿会としてはシニア世代の社会参加についてどのようにお考えですか？

私は世代を超えた活躍の場が大切だと思っていて、特に世代間の交流が重要であると思っています。ひと昔前はおじいちゃんやおばあちゃんと生活を共にし、毎日が世代間交流の場であったはずです。しかし近年では核家族が増え、高齢者と触れ合う機会が少なくなったように感じます。高齢者との交流の場が設けられることにより子供たちにとっては教育上の効果があり、高齢者にとっても触れ合いや教えることによって生きがいを感じることができます。互いに無理のない計画で継続的な交流が図られる配慮が必要ではないかと思っています。

また、世代間交流の他にも健康増進のためのサークル活動や、文化交流のためのカルチャー活動、地域活性化のための活動の場等、積極的に交流することもフレイル予防になりますね。

5 高齢者の移送支援

★お話を伺って、セカンドライフが何となくイメージ出来たような気がします。しかし、都会のようにタクシーやバスなどの公共交通手段が充実していない地方では、車社会であり高齢者にとっては行動範囲に制限があるように思います。

ICTや自動運転などを含め、未来技術を積極的に取り入れながら、身近な交通手段の確保・充実が将来的には進んでいくように思います。栃木県でも、茂木町では無人運転のコミュニティバスが実証実験しています。また、他県ではウーバータクシーなどの試みも話題になっていますね。

しかし、今お話ししたことはまだ先のことのように思います。身近な中では、コミュニティバス（リーバス）やデマンドタクシー（予約バス）の利便性を更に上げる取り組みが必要かと考えており県でも、『地域共助型生活交通』の導入についてガイドラインを示しています。

また、菊沢地区では、昨年度から地域のボランティアが買い物や通院で高齢者の移送支援を行っています。ドアtoドアで利用できるこの取り組みは、大変喜ばれているようです。この活動も新鹿会として支援していきたいと思っています。

6 シニアシェアハウス

★シニア世代が輝きある生活を送るため、に2025問題で生じる様々な問題がありますが、問題の中にある高齢者の住まいについての考えをお伺いします。

少子高齢化社会が進む日本では65歳以上の人が暮らす世帯のうち高齢者だけで暮らす世帯が約6割といわれております。高齢で暮らす親の安否が気になりますね。近年ではひとつ屋根の下で暮らす「高齢者向けのシェアハウス」が増えているようです。

高齢者向けのシェアハウスは利点として低価格・入居仲間と一緒に趣味を楽しめるなど、気の合う人と生活できれば充足感もあります。助け合って楽しく過ごせるなんて理想的ですね。入居した時は元気でも、その後介護が必要となった時など、ひとりでないので心強いと思います。

「地域包括ケアシステム」とも関連してきますね。

7 地域包括ケアシステムの取り組みと第2層協議体の設置と活動

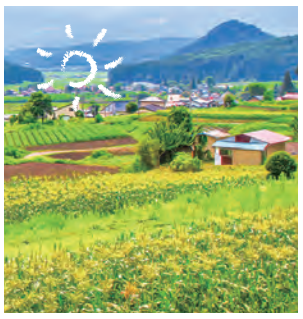
★新鹿会政策のなかで、『地域包括ケアシステム』の取り組みはとても大切と掲げていますが、そのあたりをお聞かせいただけますか？

『地域包括ケアシステム』とは、難しい言葉ですよね。もう少し簡単に言えば『住み慣れた地域で自分らしい暮らしをしつづける・高齢者を支える地域社会』のことです。

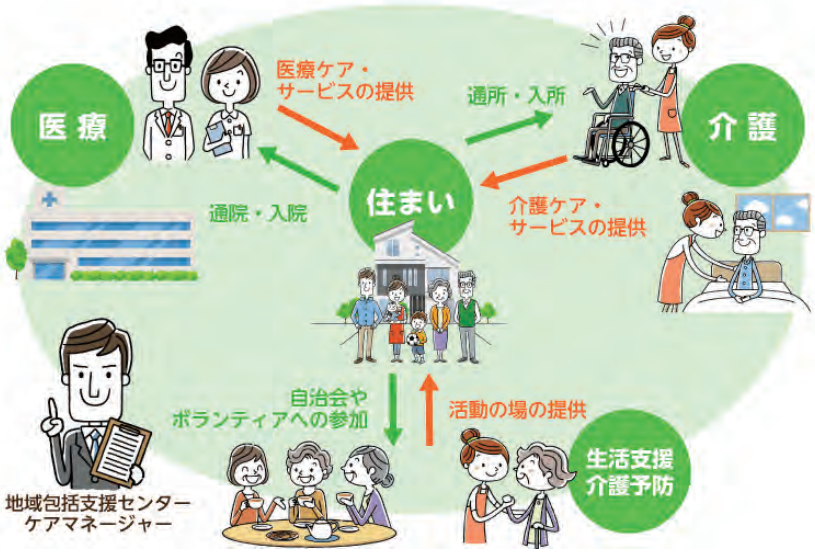
団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供され切れ目なくサービスできる社会づくりなんです。

新鹿会政策のなかで、『充実のシニア世代』では、このことが最も基幹になると考えています。したがって市、町の取り組みをしっかり協力していきたいと思っています。

また鹿沼市では、17地区ごとに第二層協議体が設置され、それぞれの課題ときめ細かな活動が展開されています。



地域包括ケアシステムのイメージ



with コロナ 新しい生活スタイルへの取り組み!!

緊急事態宣言が解除し、現在「警戒度レベル1」以下（維持すべきレベル）となりました。（12/4現在）県では「とちぎ元気回復プログラム」である需要喚起策と感染防止の両立が求められています。引き続き次の波に備えて、自分と大切な人の命を守るために、手洗い・咳エチケット・3つの密に加え運動不足の解消、バランスの良い食事、十分な睡眠、そして**笑顔**を忘れずにいきたいですね。

「とちぎ元気回復プログラム」－需要喚起策と感染防止の両立－

需要喚起策

県民一家族一旅行

★"県民一家族一旅行第2弾"を実施
旅行代金から最大5000円割引

詳しくは　とちぎ旅ネット　検索

GoToEatキャンペーン

★栃木食事券追加販売!!
販売期日 令和4年1月31日
利用期限 令和4年2月28日
（プレミアム率20%）

詳しくは　栃木県GoToEat　検索

感染防止

ワクチン接種の促進

新型コロナワクチン県内接種状況（12月5日時点）		1回目	2回目
	栃木県	88.46%	87.52%
	全国	85.81%	84.62%

詳しくは　栃木県若者向けワクチン接種促進キャンペーン　検索

とちまる安心認証の推奨

★食事はとちまる安心認証店で!!
★店頭の認証ステッカーが目印
★HPからも検索できます。

詳しくは　とちまる安心認証　検索

3回目追加接種について

県では引き続き1回目・2回目の接種が完了していない方々への接種機会の提供を維持し、3回目の追加接種の機会を確保していきます。

2回目接種完了月	2021年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
3回目接種開始目安	12月	2022年 1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月

医療従事者

高齢者・基礎疾患のある方
一般の方

接種券は2回目完了日から8ヶ月以上経過した方から順次郵送（希望者は予約）

対象：18歳以上で2回接種を完了した希望者全員

活動報告

栃木県移動・外出支援セミナー
移送支援の活動事例報告など

常任委員会
科学捜査研究所について
レクチャーいただく

土砂流出調査
西大芦地区　下大久保

森林荒廃調査
上久我地区

編集後記

新型コロナウィルス感染症拡大によって、人々の暮らしは大きく変化してしまいました。様々な制限や変化の中で前向きな気づきもあり、この状況の中であるからこそ大切なものは何か?に気づかされたような気がします。今大切にしたいことは、「人と人とのつながり」「心の寄り添い」「思いやり」ではないでしょうか。これらは私たちにとって、とっておきの処方箋です。家族が元気に暮らせ健康であることのあたりまえの毎日に感謝し、日々何となく過ごすのではなく、時間を大切にして良いことを探してみたいですね。見えない敵と戦っている時だからこそ、本当に大切な物は何かを考える時ではないでしょうか。