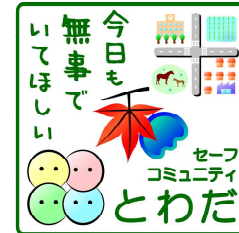




SAFE COMMUNITY TOWADA



高齢者の安全対策部会

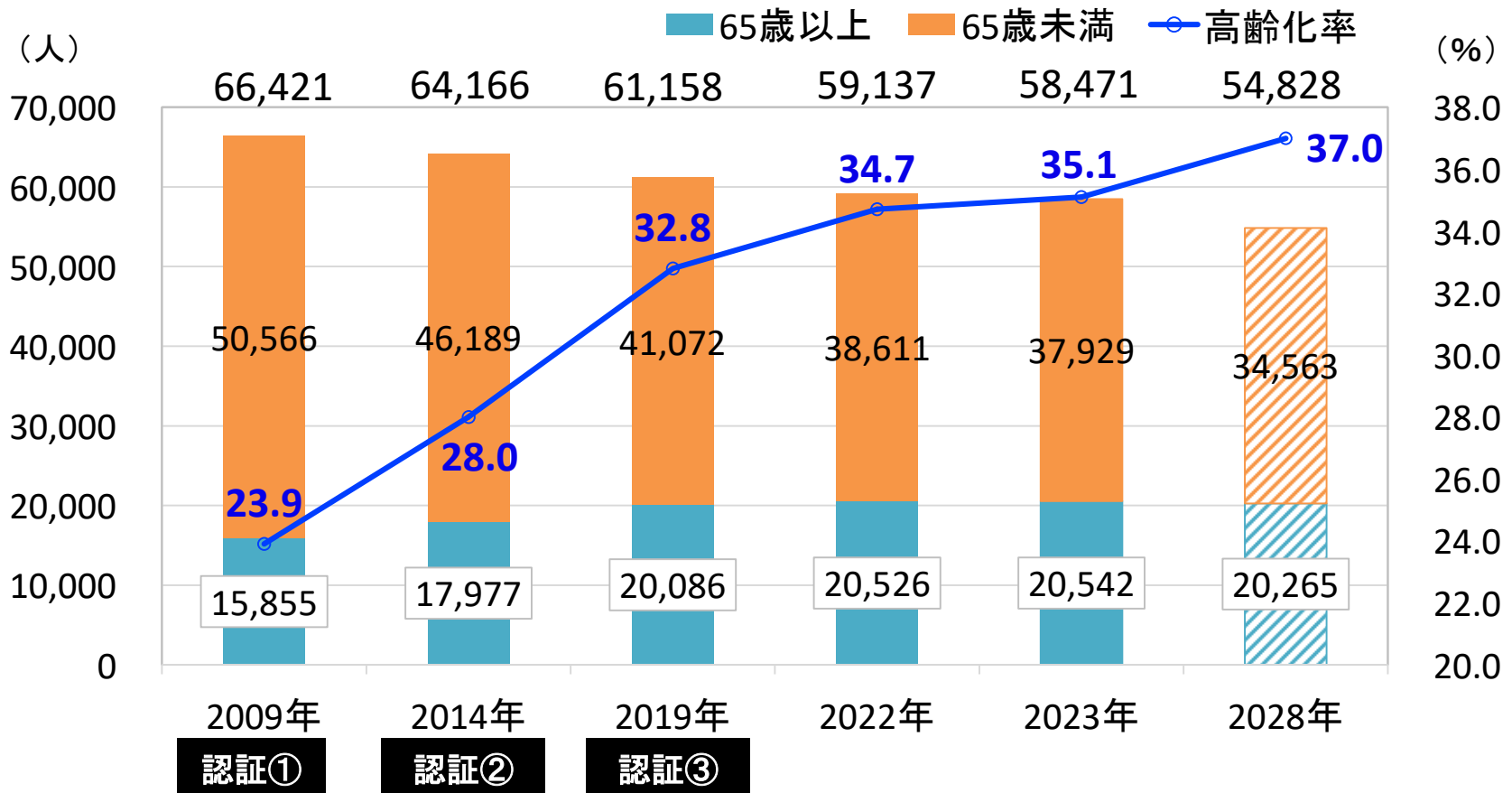
発表日
発表者

令和6年8月5日（月）
高齢者の安全対策部会
部会長 浦田 諭

設置の背景①

■高齢化は進んでいる

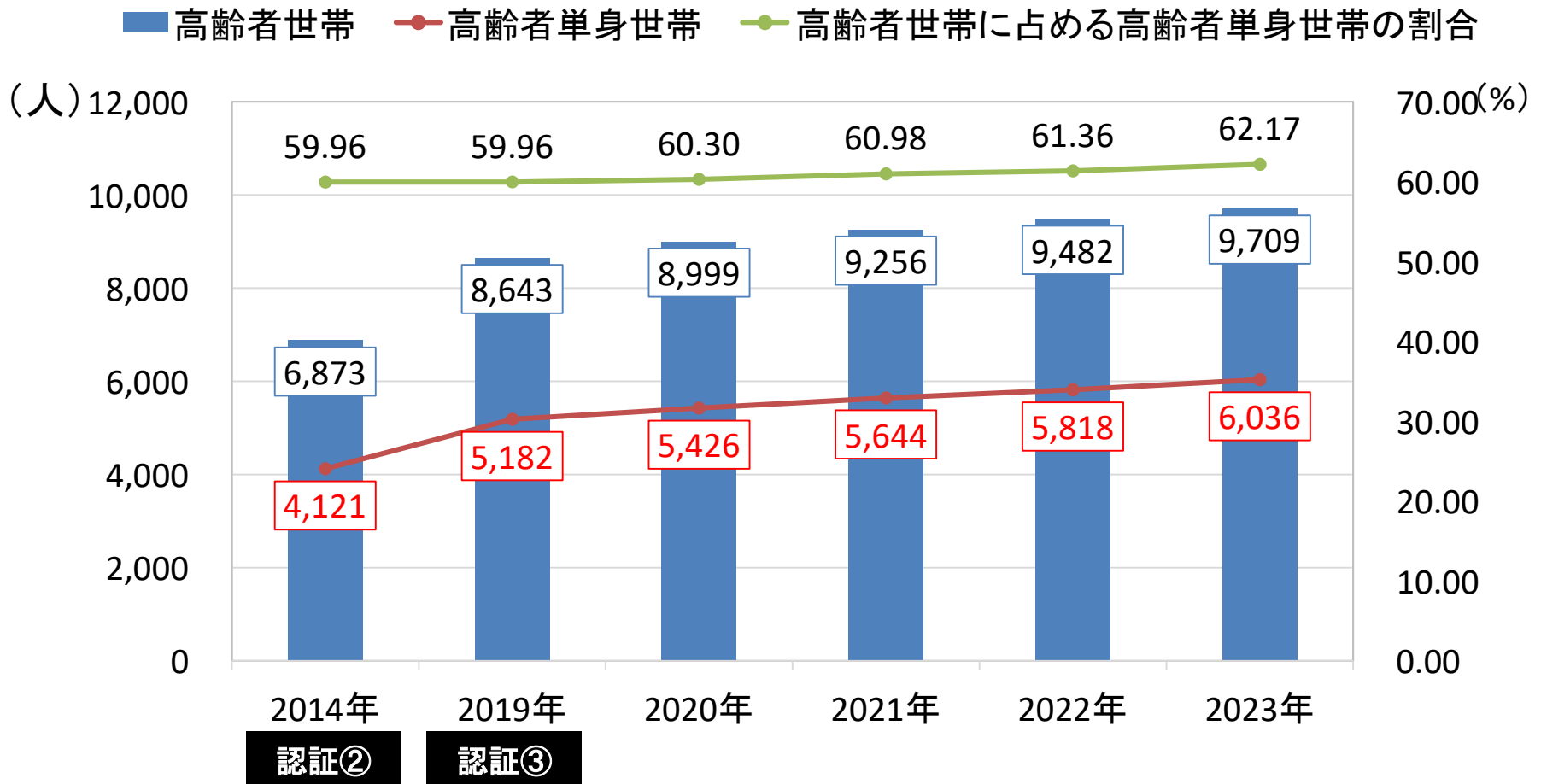
図表1 十和田市の人口と高齢化率の推移



設置の背景②

■高齢者世帯が増加している

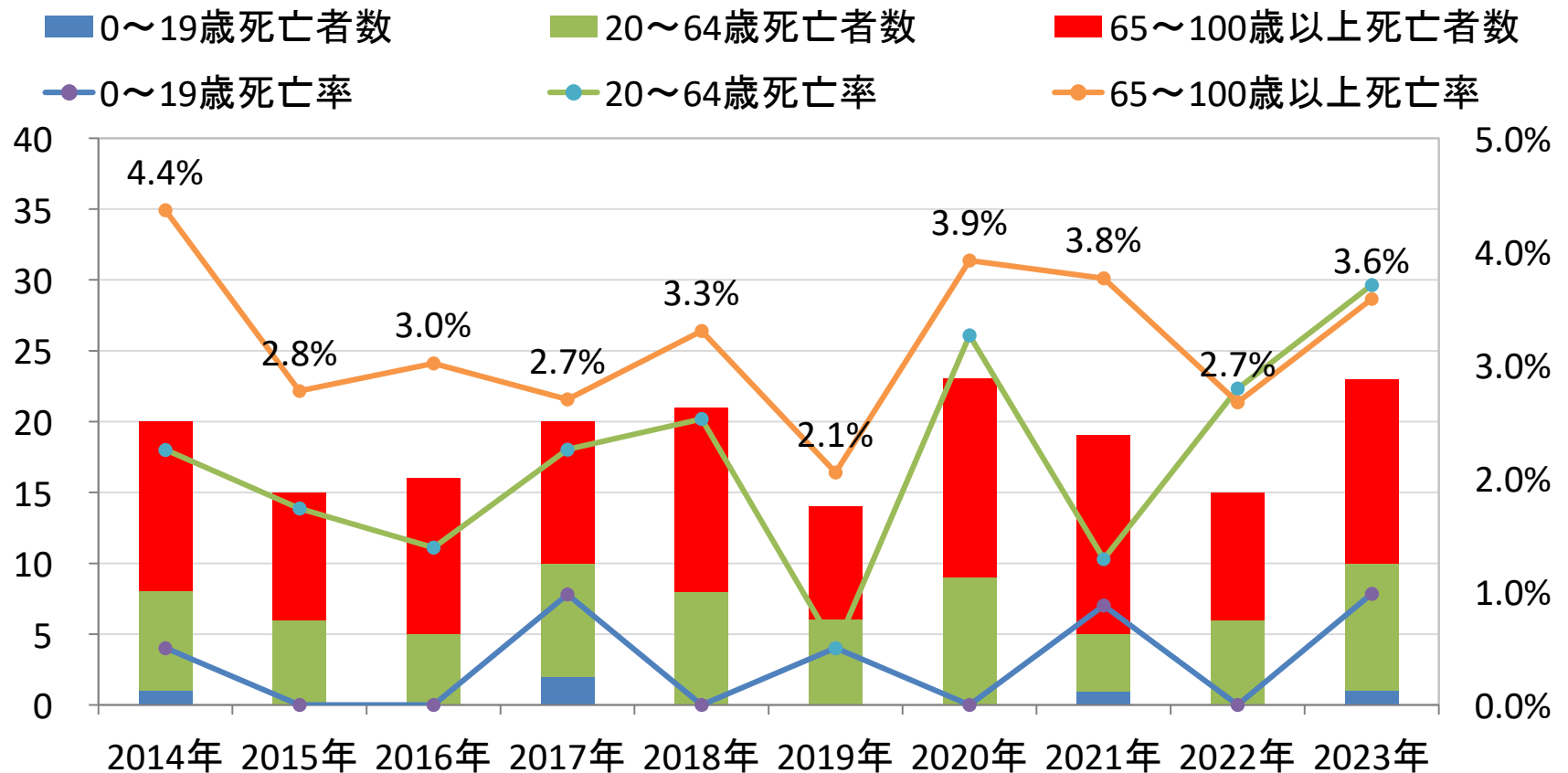
図表2 十和田市における高齢者世帯、高齢者単身世帯の推移



設置の背景③

■高齢者の受傷者は死亡率が高い

図表3 年代別受傷による死亡者数・死亡割合の推移



認証②

認証③

出典:救急搬送及び市立中央病院受診データ(2014年～2023年)

高齢者の安全対策の必要性

- ① 高齢者は年々増加し、高齢化率も高くなっている。
高齢者単身世帯も増加している …図表 1、2
- ② 高齢者の受傷者は死亡率が高い …図表 3



高齢者の安全対策部会の設置

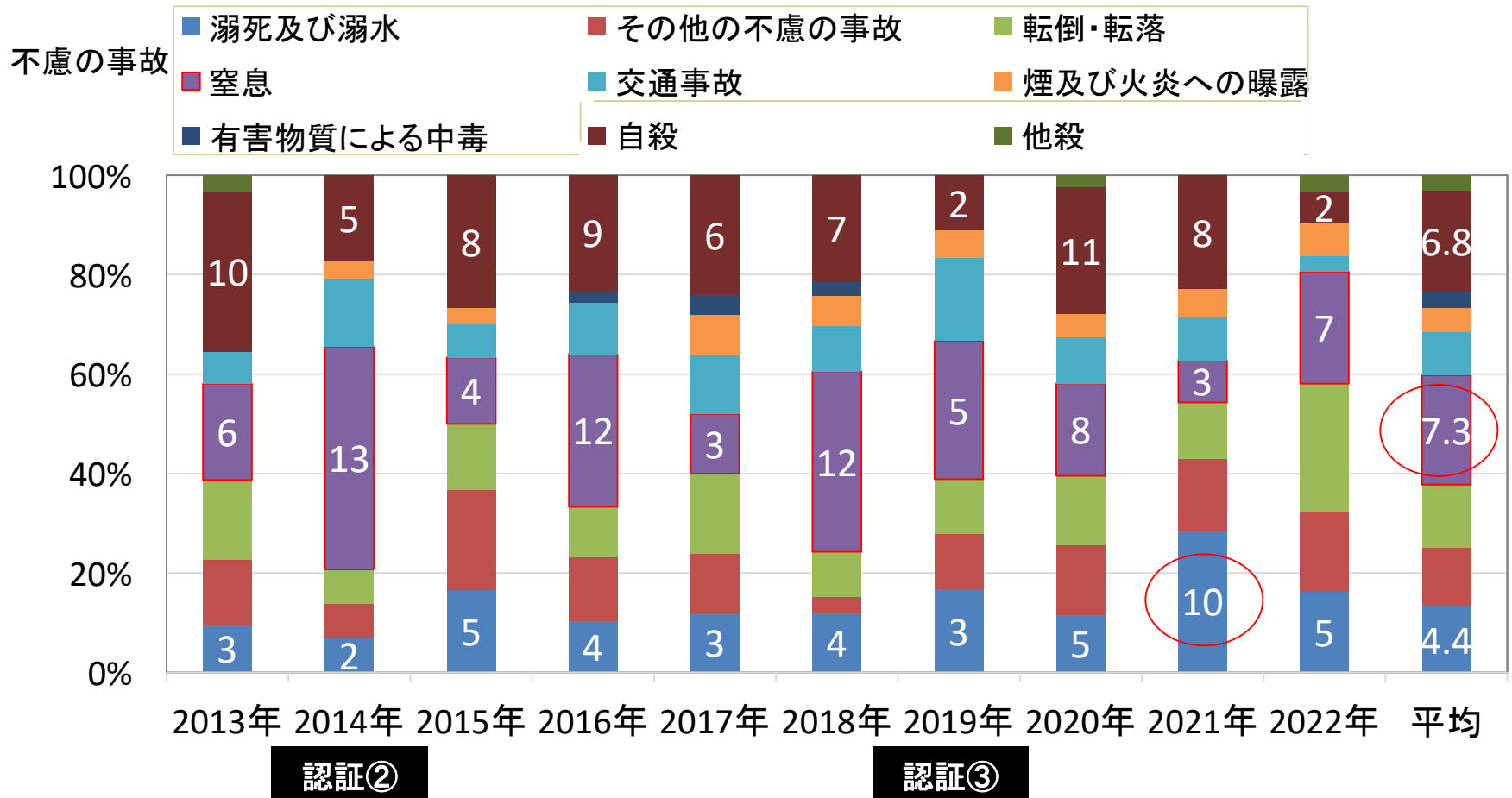
高齢者の安全対策部会員

	区分	構成
1	市民団体	十和田市老人クラブ連合会
2		十和田ノルディック・ウォーク・クラブ(2024年から参加)
3	関係機関	社会福祉法人十和田市社会福祉協議会
4		東地域包括支援センター
5		在宅介護支援センター おいらせ
6	行政機関	十和田市高齢介護課
7		十和田市国保年金課

データに基づく課題①

■高齢者は不慮の事故、特に窒息による死亡率が高い

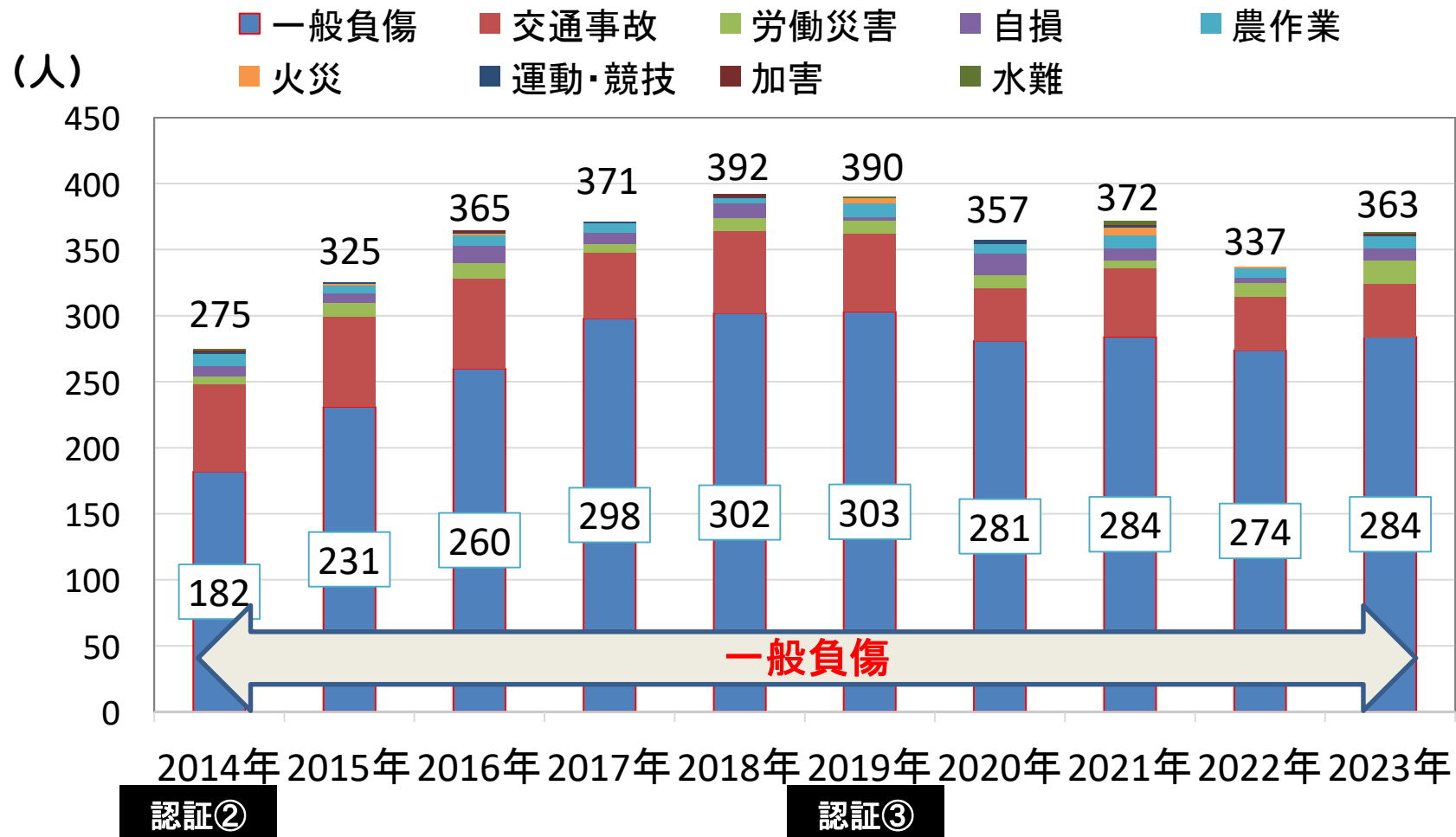
図表4 十和田市の外傷による65歳以上の死亡者数



データに基づく課題②

■毎年一般負傷が多数を占めている

図表5 65歳以上の外傷受傷種別の人数(n=3,547)

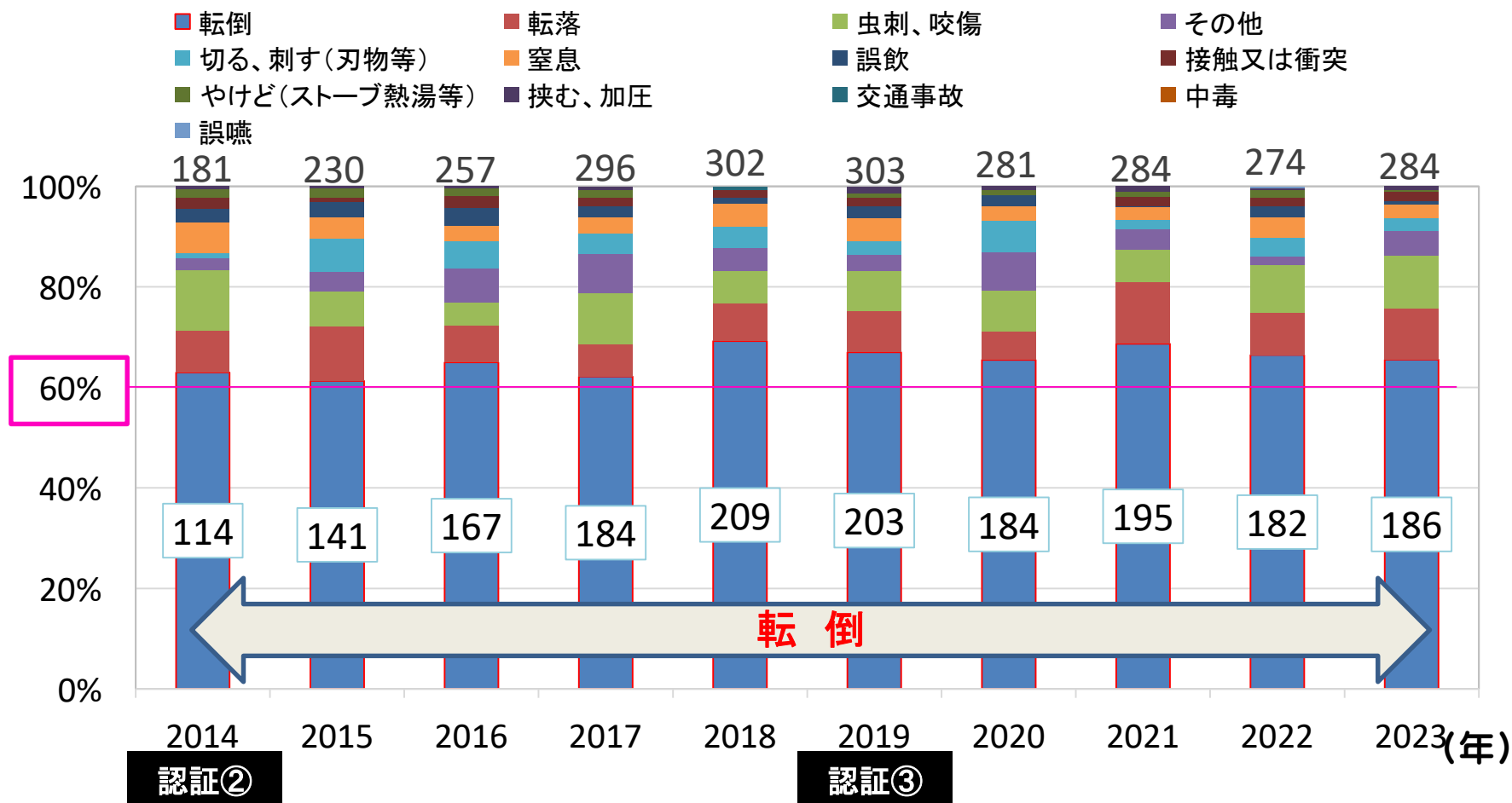


出典:救急搬送及び市立中央病院受診データ(2014年～2023年)

データに基づく課題③

■高齢者の一般負傷の受傷は転倒、転落が多い

図表6 高齢者の一般負傷原因(n=2,692)

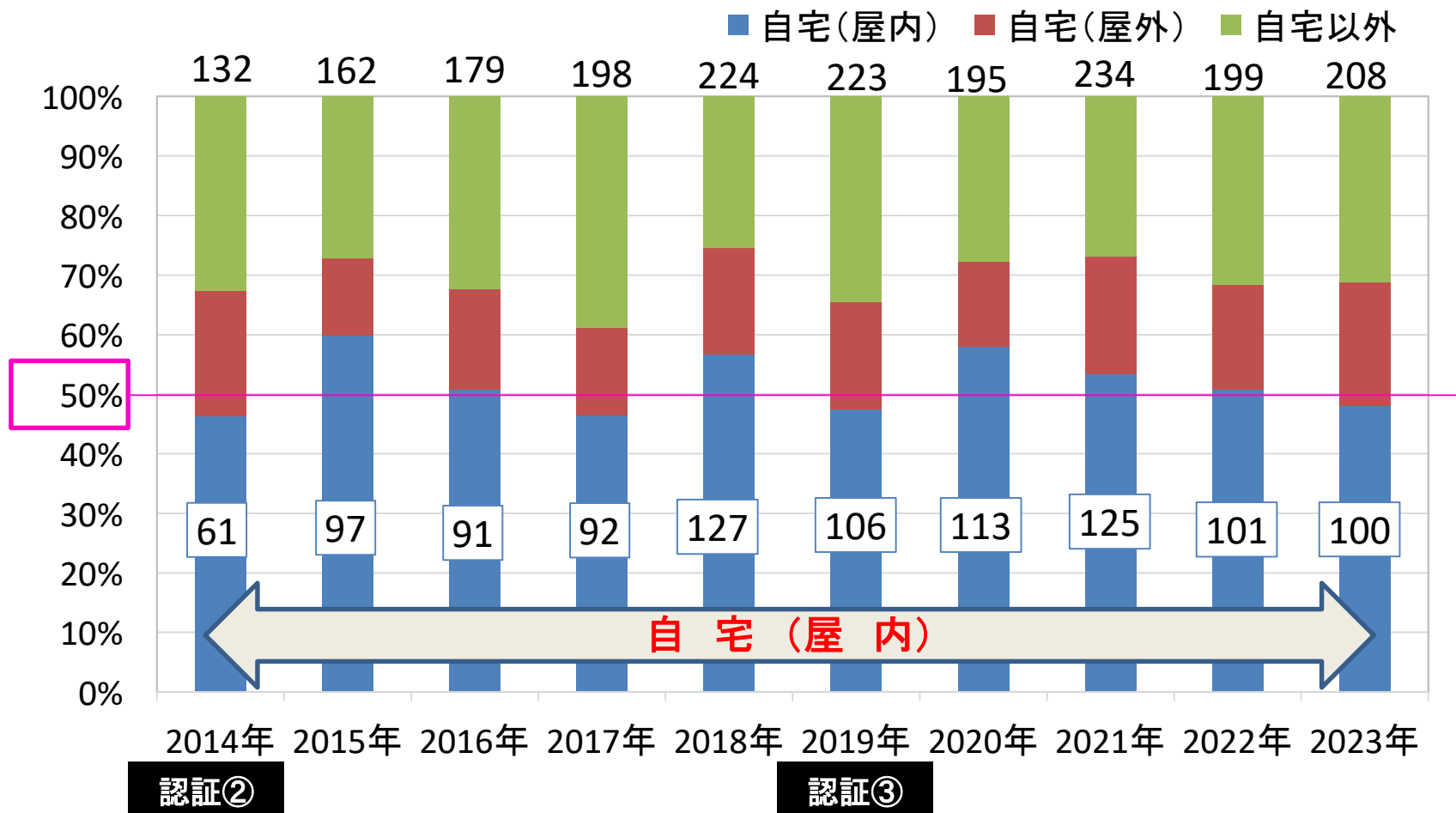


出典:救急搬送及び市立中央病院受診データ(2014年～2023年)※グラフ内の数値は件数

データに基づく課題④

■高齢者の転倒、転落の発生場所は自宅が圧倒的に多い

図表7 転倒、転落の発生場所(n=1,954)



出典:救急搬送及び市立中央病院受診データ(2014年～2023年)※グラフ内の数値は件数

データに基づく課題⑤

■高齢者は、けがや事故、一人暮らしの不安などを持っている

図表8 高齢者に対する日常生活での不安、悩み等のアンケート結果

不安や悩みの内容	2019年実施 (n=3,595)	2022年実施 (n=3,734)
健康に不安がある	43.0%	45.2%
認知症にならないか不安がある	35.6%	39.0%
外出時の転倒や事故に不安がある	15.5%	18.2%
一人きりで頼れる人がいない	3.2%	3.9%

出典:「健康とくらしの調査」(高齢介護課)※複数回答

課題に対する取り組み

課題

方向性

取り組み

課題①

高齢者は不慮の事故
(特に窒息)による死
亡率が高い

図表4

方向性①
窒息予防

取り組み①

口腔体操の普及
啓発

課題②

高齢者は外傷受傷率
が高く、主な原因とし
て日常生活での転
倒・転落によるけがが
多い

図表3

図表5

図表6

図表7

方向性②
転倒・転落予防

取り組み②

家庭内の環境改
善の普及啓発

課題③

高齢化が進み、高齢
者世帯が多くなって
いる中、高齢者は不安
を持って生活している

図表1

図表2

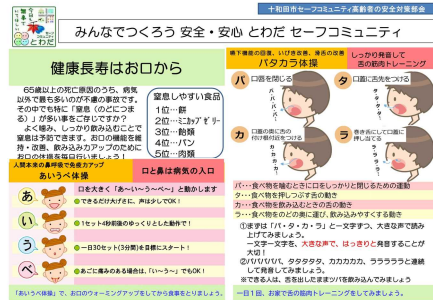
図表8

方向性③
見守り体制の充実

取り組み③

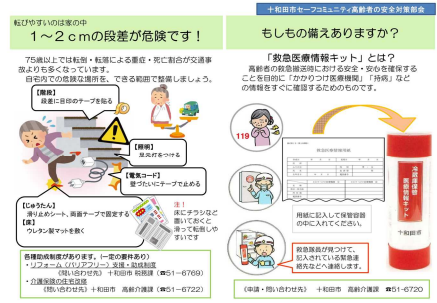
高齢者あんしん
見守り隊
登録制度の啓発

課題に対するレベル別の対策①

課題	対策			
	方向性	国・県レベル	市レベル	地域レベル
①高齢者は不慮の事故(特に窒息)による死亡率が高い	教育・啓発	・健康日本21(第3次)	・介護予防体操(いきいき体操) ・地域介護予防教室(地域いきいき教室)	
	規制・罰則			
	環境整備	・あおもり高齢者すこやか自立プラン2024	・第9期高齢者福祉計画介護計画	

対策部会の関わり
口腔体操の啓発
(口腔体操の普及啓発プログラム)

課題に対するレベル別の対策②

課題	対策			
	方向性	国・県レベル	市レベル	地域レベル
②高齢者は外傷受傷率が高く、主な原因として日常生活での転倒・転落によるけがが多い	教育・啓発	健康日本21（第3次）	- 介護予防体操（いきいき体操） - 地域介護予防教室（地域いきいき教室） - 冬場の運動不足解消事業（ノルディックウォーク）	高齢者健康体力維持支援事業 
	規制・罰則			
	環境整備	- あおもり高齢者すこやか自立プラン2024 - 介護保険事業による住宅改修の助成	第9期高齢者福祉計画 介護計画	日常生活用具の貸与

対策部会の関わり
家庭内環境改善の普及啓発
（家庭内の環境改善プログラム）

課題に対するレベル別の対策③

課題	対策			
	方向性	国・県レベル	市レベル	地域レベル
③高齢化が進み、高齢者世帯が多くなっている中、高齢者は不安を持って生活をしている	教育・啓発		・総合相談支援 ・とわだ生涯現役プロジェクト(高齢者自身による支え合い体制の支援)	・ほのぼの交流事業 ・お話ボランティア ・ふれあいいきいきサロン ・一人暮らし高齢者ふれあいの集い
	規制・罰則			
	環境整備	・あおもり高齢者すこやか自立プラン2024	・高齢者安心見守り協力隊登録制度 ・緊急通報装置設置支援 ・救急医療情報キット配布 ・高齢者福祉電話貸与 ・あんしんカードの配布	・福祉安心電話サービス

対策部会の関わり
 高齢者あんしん見守り協力隊
 登録制度の啓発
 (見守り支援プログラム)

課題②に対する市の施策

◆自宅での転倒・転落に対する対策

冬場の運動不足解消事業（ノルディックウォーク）



年	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
実施回数(回)	16	14	14	12	16	7	14
参加者数(人)	543	266	281	259	292	117	235

出典：高齢介護課

課題②に対する行政の施策

◆自宅での転倒・転落に対する対策

介護保険事業による住宅改修の助成



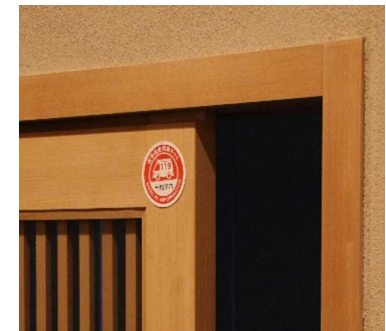
年	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
改修者数(人)	65	50	41	45	56	45	50	50	46	38

出典: 高齢介護課

課題③に対する市の施策

◆高齢者の不安対策

緊急通報体制等整備事業（救急医療情報キットの配布）



配布対象者：

市内在住の

①70歳以上のひとり暮らしの人

②70歳以上の者のみの世帯に属する人

年	2020	2021	2022	2023
配布件数	293	239	392	373

出典：高齢介護課

取り組み①口腔体操の普及啓発プログラム

課題	不慮の事故「窒息」による死亡が多い	
目標	「窒息」による不慮の事故を減らす	
内容等	生活機能向上トレーニングや窒息死予防の普及啓発を行い、心身の向上を支援する	
	【活動】	いきいき体操を活用した口腔体操の実施（十和田市） チラシ作成・配布による啓発（高齢者の安全対策部会）
（短期） 認識や知識の変化	【指標】 いきいき体操参加人数	【測定】 市役所調べ
（中期） 態度や行動の変化	【指標】 「良く噛んで食べるように意識している」、「窒息しないよう意識して食事をしている」人の割合	【測定】 いきいき体操参加者アンケート
（長期） 状態や状況の変化	【指標】 窒息で救急搬送された人数	【測定】 救急搬送及び中央病院受診データ

取り組み①口腔体操の普及啓発プログラム

■いきいき体操（市の取り組み）

市が実施している事業で、参加者は6か所の公共施設で歌体操（口腔体操）やレクリエーションなどを通じて生活機能の向上と参加者同士の交流を図ります



■啓発チラシを作成し、高齢者へ配布（対策部会）



十和田市セーフコミュニティ高齢者の安全対策部会

みんなでつくろう 安全・安心 とわだ セーフコミュニティ

健康長寿はお口から

65歳以上の死亡原因のうち、病気以外で最も多いのが不慮の事故です。その中でも特に「窒息（のどにつまる）」が多い事をご存じですか？
よく噛み、しっかり飲み込むことで窒息は予防できます。お口の機能を維持・改善、飲み込み力アップのために、お口の体操を毎日行いましょう！
人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ

窒息しやすい食品
1位…餅
2位…ミカップゼリー
3位…鮎類
4位…パン
5位…肉類

あいうべ体操

- あ 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かしします
●できるだけ大きめに、声は少しでOK！
- い ●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
- う ●一日30セット(3分間)を目標にスタート！
- べ ●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK！

口と鼻は病気の入口

嚥下機能の回復、いびき改善、滑舌の改善
パタカラ体操
しっかり発音して舌の筋肉トレーニング



パ…食べ物を噛むときに口をしっかりと閉じるための運動
タ…食べ物を押しつぶす舌の動き
カ…食べ物を飲み込むときの舌の動き
ラ…食べ物をのどの奥に運び、飲み込みやすくする動き
①まずは「パ・タ・カ・ラ」と一文字ずつ、大きな声で読み上げてみましょう。
一文字一文字を、**大きな声で、はっきりと**発音することが大切！
②パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララと連続して発音してみましょう。
※できる人は、舌を出したままツバを飲み込んでみましょう
一日1回、お家で舌の筋肉トレーニングをしてみましょう。

プログラム活動評価①

■図表9 いきいき体操参加人数(短期)

区分	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
開催回数	469回	162回	220回	365回	344回
実参加人数	372人	196人	198人	247人	323人

出典: 高齢介護課 ※湯っこで生き生き交流事業(～2019年まで)、いきいき体操(2020年9月～)

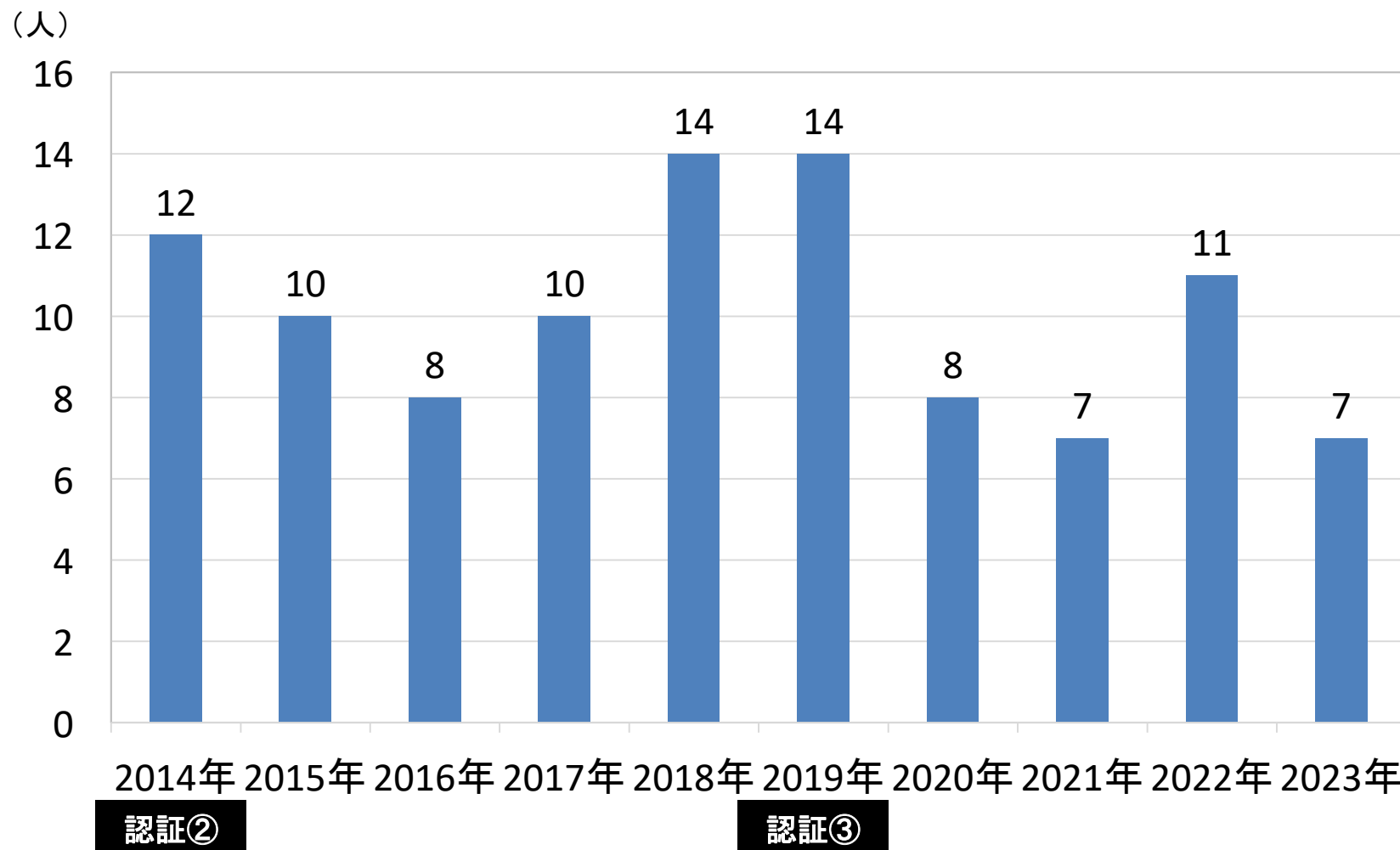
■図表10 いきいき体操参加者アンケート(中期)

項目	2019年(n=250) 割合	2023年(n=196) 割合	傾向
「良く噛んで食べるように意識している」、「窒息しないよう意識して食事をしている」人数	41.6%	71.9%	

出典: 高齢介護課 ※湯っこで生き生き交流事業(～2019年まで)、いきいき体操(2020年9月～)

プログラム活動評価②

■図表11 高齢者の窒息による救急搬送等データ（長期）



出典：救急搬送及び市立中央病院受診データ(2014年～2023年)

取り組み②家庭内の環境改善プログラム

課題	転倒・転落によるけがが多い	
目標	家庭内の転倒・転落によるけがを減らす	
内容等	転倒予防に必要な家庭内の環境改善の普及啓発を図る	
	【活動】	地域いきいき教室を活用した介護予防体操の実施（十和田市） 冬場の運動不足解消事業（十和田市） 住宅改修の助成制度（十和田市） チラシ作成・配布による啓発（高齢者の安全対策部会）
（短期） 認識や知識の変化	【指標】 ①自宅内の転倒を予防できると思う参加者の割合 ②足元に物を置かないようにしている参加者の割合	【測定】 地域いきいき教室参加者アンケート
（中期） 態度や行動の変化	【指標】 自宅内の環境改善（バリアフリー）に取り組んだ参加者の割合	
（長期） 状態や状況の変化	【指標】 室内の転倒による外傷の救急搬送件数や中央病院受診件数	【測定】 救急搬送データ及び市立中央病院受診データ

取り組み②家庭内の環境改善プログラム

■地域いきいき教室（市の取り組み）

市が委託し、7か所の在宅介護支援センターが実施している事業で、在宅介護支援センターの職員が、地域の集会所などに出向き、歌体操やバリアフリー等の家庭内環境改善に関する講話など介護予防に関する内容の普及啓発をしています



区分	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
開催回数	322回	233回	211回	296回	330回
延べ参加人数	3,469人	2,374人	2,064人	2,897人	3,188人

取り組み②家庭内の環境改善プログラム

■啓発チラシを作成し、高齢者へ配布（対策部会）



	チラシ配布
2019年	防災士会、 町内会集会所
2020年	在宅介護支援センター
2022年	在宅介護支援センター、 公共施設
2023年	在宅介護支援センター、 老人クラブ、サロン

プログラム活動評価①

■図表12 地域いきいき教室参加者アンケート(短期)

項目	2019年(n=300) 割合	2023年(n=347) 割合	傾向
自宅内の転倒を予防できる	74.7%	71.8%	↓
足元に物を置かないようにしている	85.7%	79.8%	↓

出典:高齢介護課

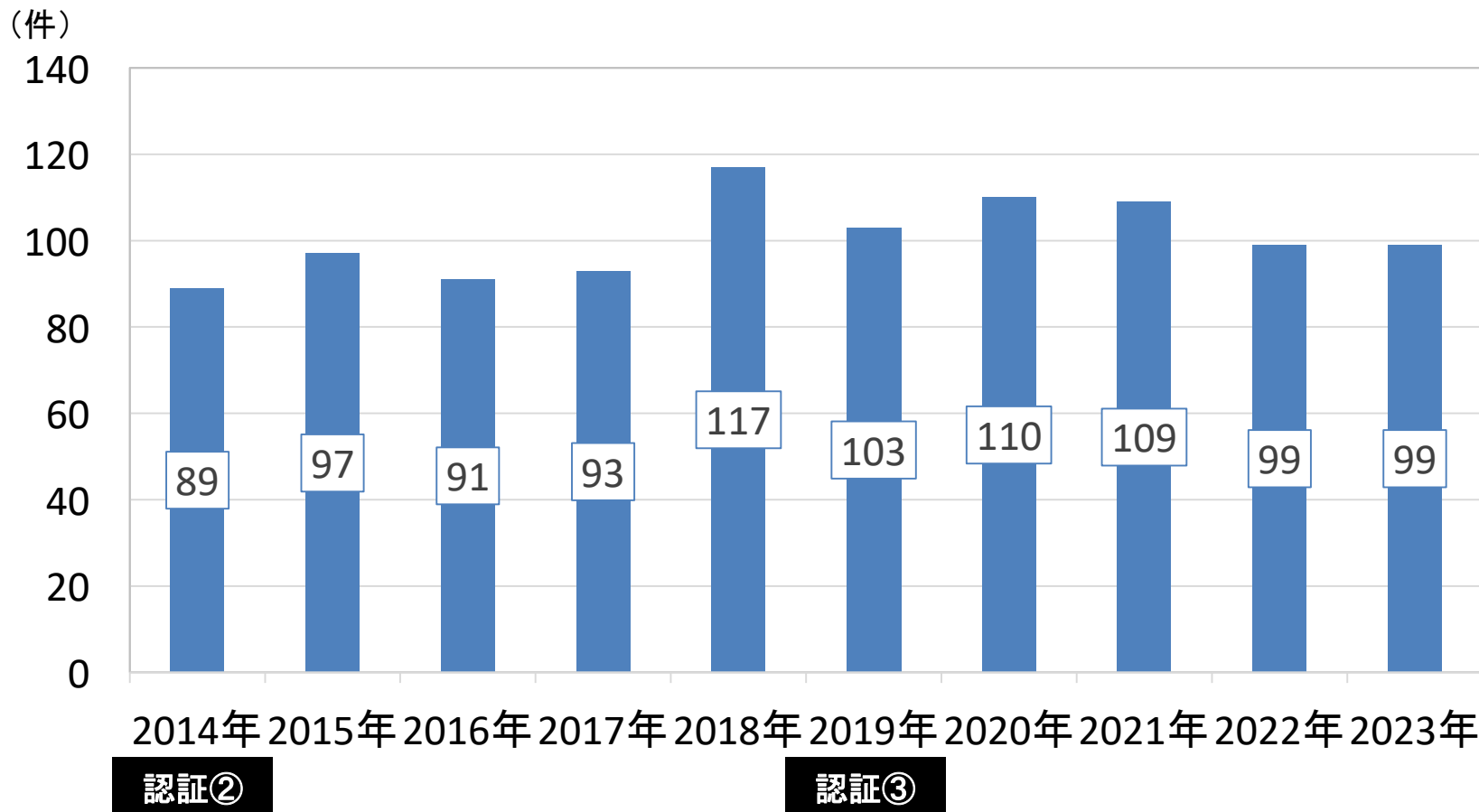
■図表13 地域いきいき教室参加者アンケート(中期)

項目	2019年(n=300) 割合	2023年(n=347) 割合	傾向
自宅内の環境改善(バリアフリー)に取り組んだ	37.7%	51.9%	↑

出典:高齢介護課

プログラム活動評価②

■図表14 高齢者の室内(自宅・屋内)の転倒による外傷の救急搬送及び中央病院受診者数(長期)



出典:救急搬送及び市立中央病院受診データ(2014年～2023年)

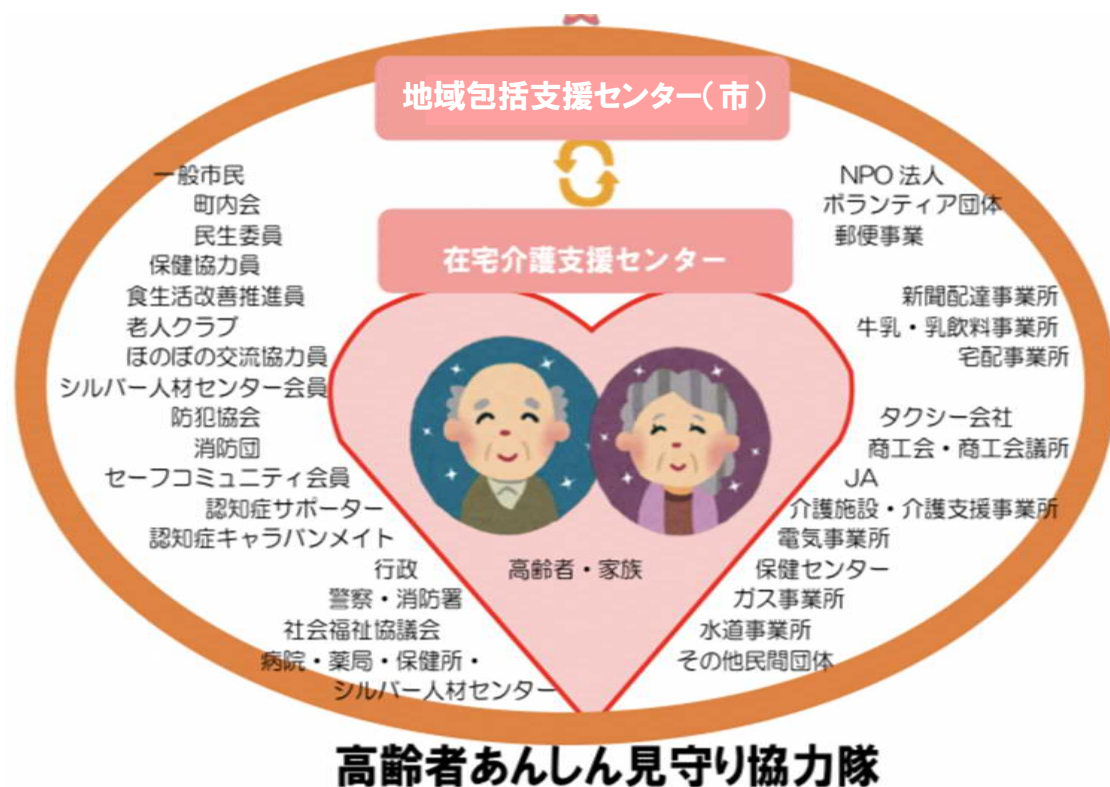
取り組み③高齢者あんしん見守りネットワークプログラム

課題	高齢者単身世帯が多くなっている	
目標	高齢者の孤立死予防、緊急時に備えるために見守りネットワークを構築し、早期発見、早期通報につなげる	
内容等	高齢者あんしん見守り協力隊の登録制度の普及啓発	
	【活動】	新規登録への勧奨（十和田市） チラシ作成・配布による啓発（高齢者の安全対策部会）
（短期） 認識や知識の変化	【指標】 見守り支援制度を知っている人の割合	【測定】 市民アンケート
（中期） 態度や行動の変化	【指標】 見守り協力隊登録事業者数	【測定】 市役所調べ
（長期） 状態や状況の変化	【指標】 見守り協力隊登録事業所からの通報 認知件数	

取り組み③高齢者あんしん見守りネットワークプログラム

■高齢者あんしん見守り協力隊登録制度

市が実施している事業で、協力隊に登録をしている団体や企業は、日常生活や業務活動の中で、地域の高齢者等の異変に気づいた場合、地域包括支援センター等へ連絡を行っています



プログラム活動評価①

■図表15 高齢者安心見守り隊の周知状況（短期）

質問）高齢者安心見守り隊登録制度を知っていますか

区分	2019年 (n=212)	2023年 (n=766)
知っている	65%	51%

出典：安全・安心なまちづくりに関するアンケート(2019年)、セーフコミュニティ市民アンケート(2023年)

■図表16 高齢者あんしん見守り協力隊登録事業者数推移（中期）

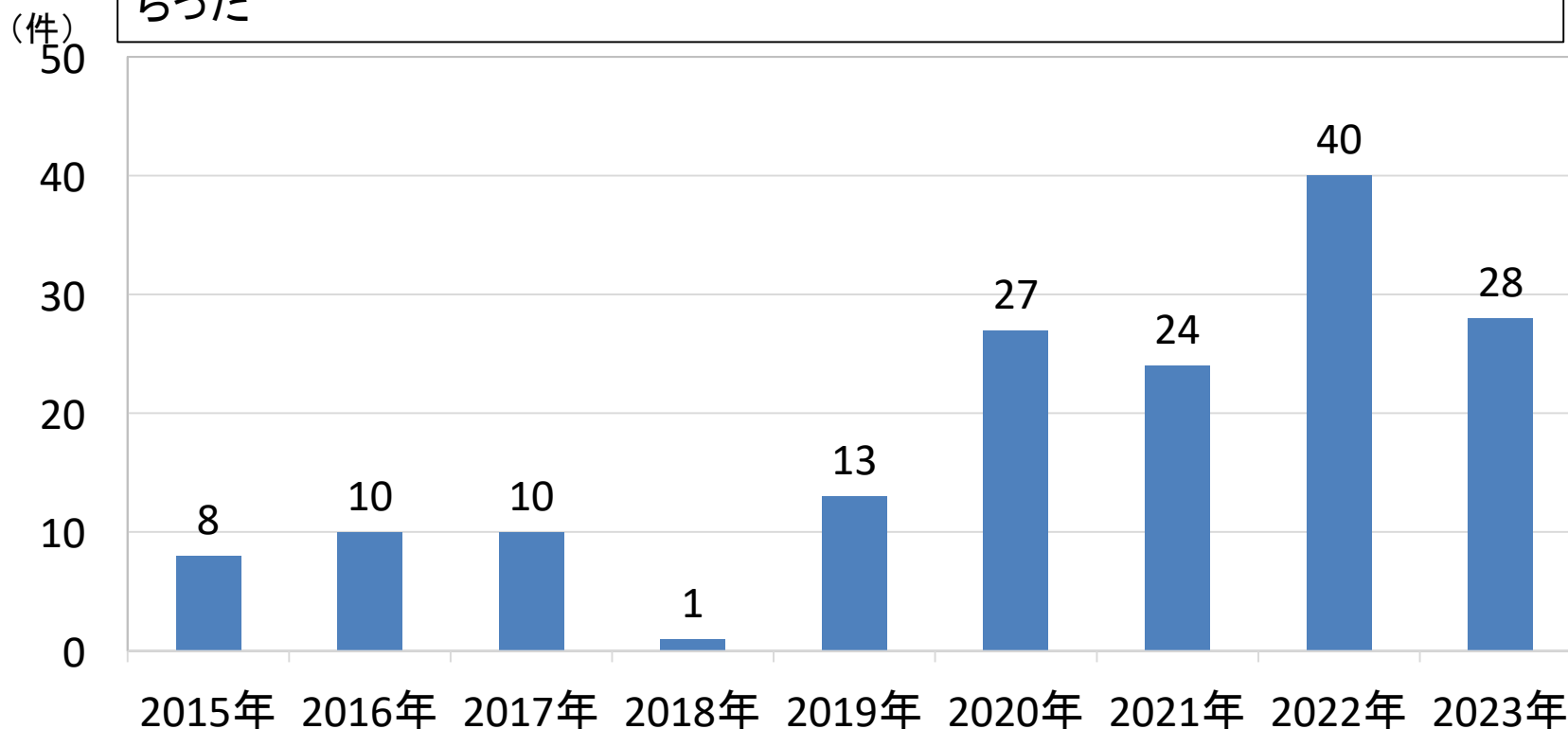
(団体)					
区分	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
登録団体数	179	188	216	237	247

出典：高齢介護課調べ

プログラム活動評価②

■図表17 登録事業者からの通報件数（長期）

事例：牛乳配達員より、配達した牛乳が数日そのままになっており、本人から体調が悪いと回答があったと連絡あり。地域包括支援センターから状況確認のため訪問すると、体調不良で動けず、病院へ同行し処置してもらった

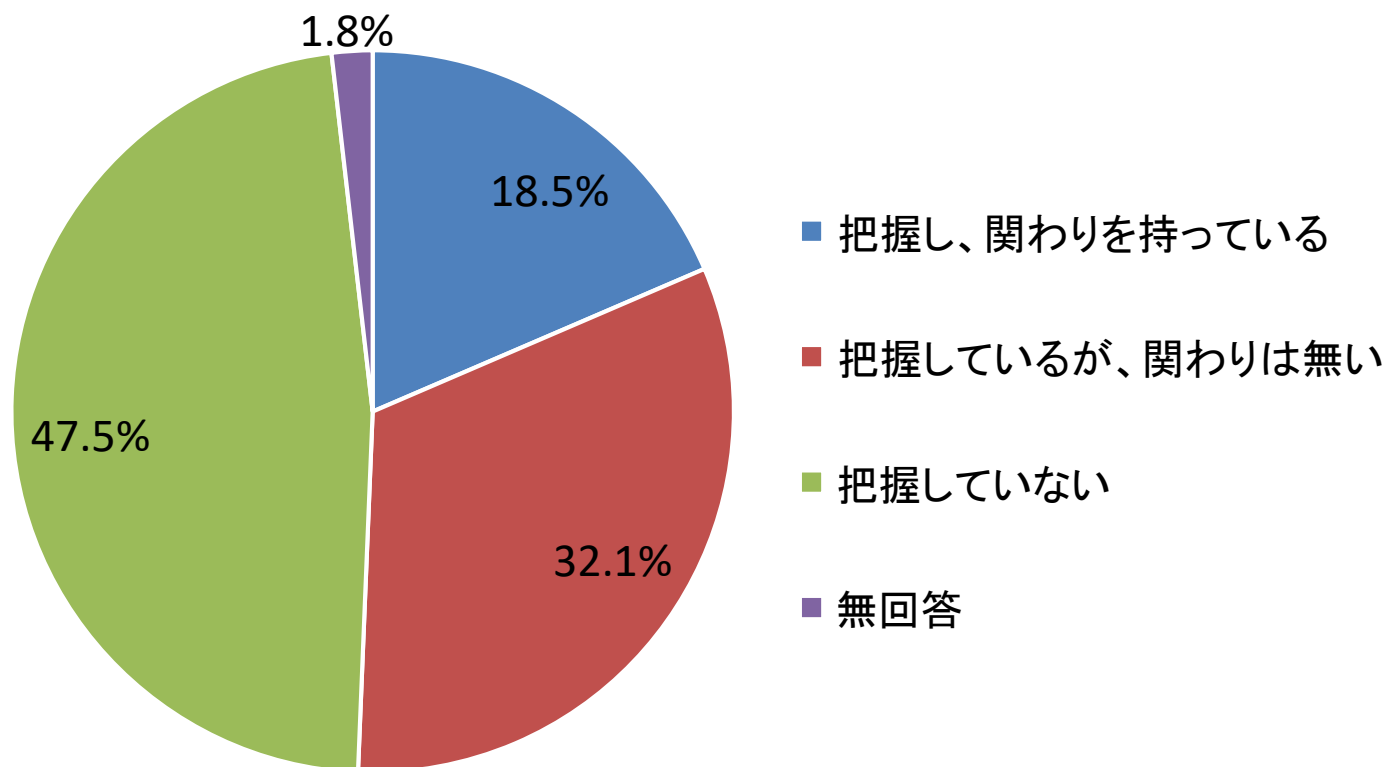


出典：高齢介護課調べ

認証③

プログラム活動評価③

■図表18 自宅周辺の高齢者世帯（一人暮らし又は高齢者夫婦）について、把握している人の割合(n=766)



出典：セーフコミュニティ市民アンケート調査(2023年)

その他の活動

	課題	目的	活動概要
2019年	高齢者の自殺対策	自殺予防対策部会との合同取組	部会同士の話し合い



自殺予防対策部会との合同取組

自殺予防対策部会の高齢者への
啓発活動につながる



自殺予防対策部会員(こころの会)による
紙芝居

気付き

- 近年は溺死が高く推移しており、今後の経過によつては新たな対策が必要である
- 見守りについては、隣近所との関わりが更に必要である

今後の計画

2024年	2025年	2026年	2027年	2028年
①口腔体操の普及啓発プログラム 【継続】チラシでの啓発活動 【拡大】配布先変更				
②家庭内の環境改善プログラム 【継続】チラシでの啓発活動 【拡大】配布先変更				
③高齢者あんしん見守りネットワークプログラム 【継続】対策内容の検討・実施				



ご清聴ありがとうございました

今日も無事でいてほしい



十和田市セーフコミュニティ推進マーク

「十」 十和田市の安全な街並み、
「和」 美しい郷土・十和田湖と紅葉、
「田」 人々の協働・交流・絆を表現