



SAFE COMMUNITY TOWADA



# 高齢者の安全対策部会

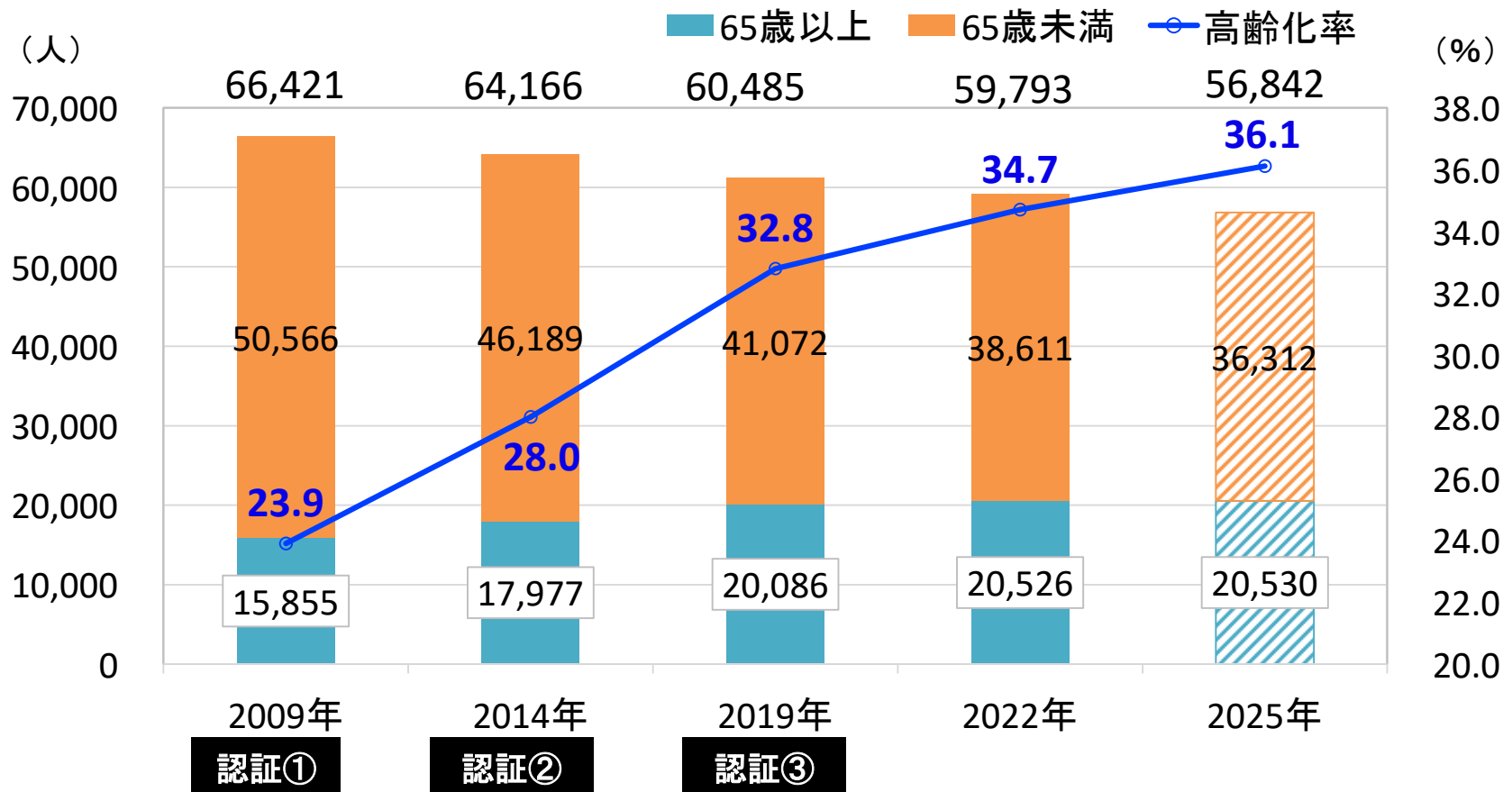
発表日  
発表者

令和5年11月16日（木）  
高齢者の安全対策部会  
部会長 酒井 桃子 1

# 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

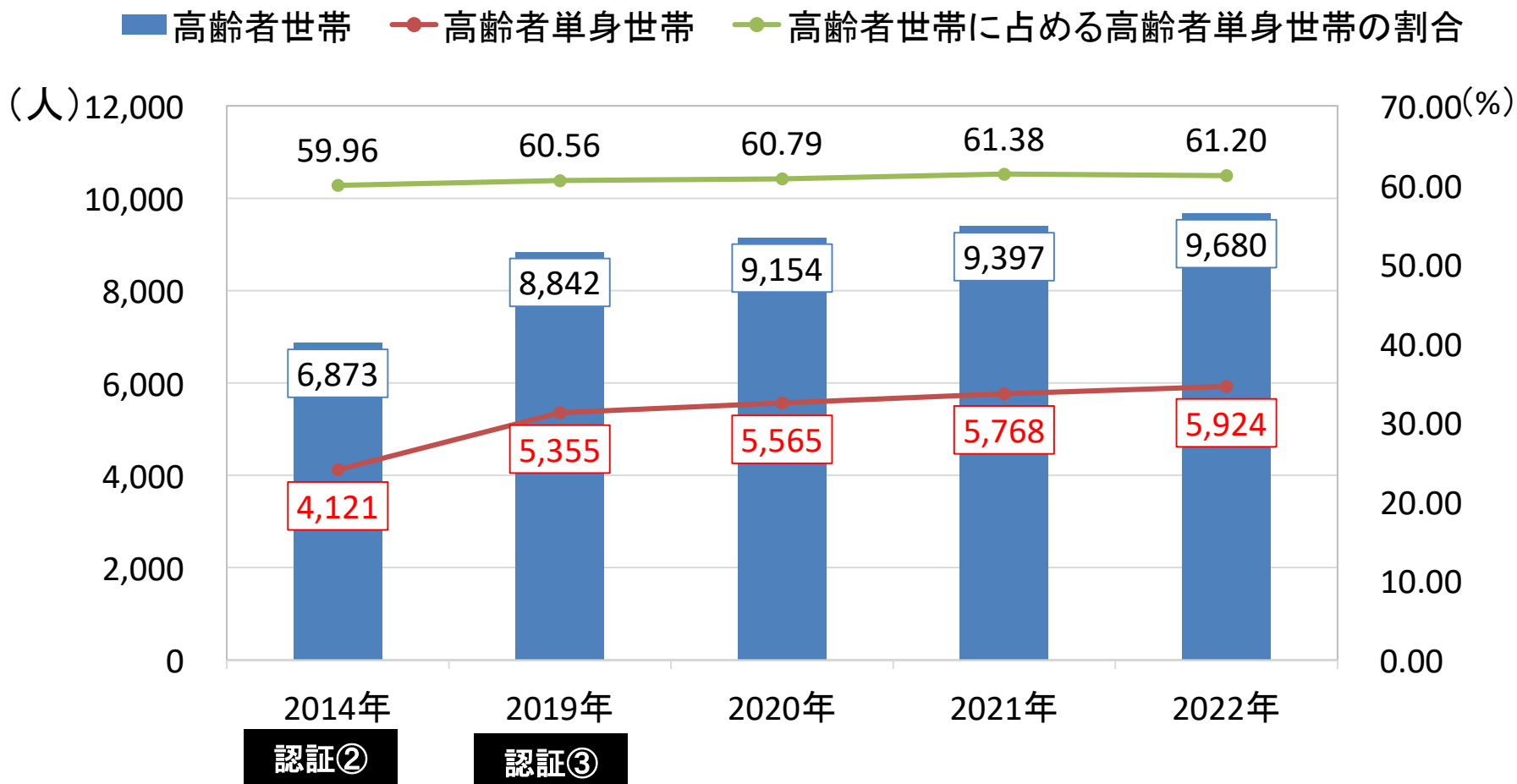


出典: 住民基本台帳(各年9月30日現在)、第8期十和田市高齢者福祉計画・介護保険事業計画

# 設置の背景②

## ■高齢者世帯が増加している

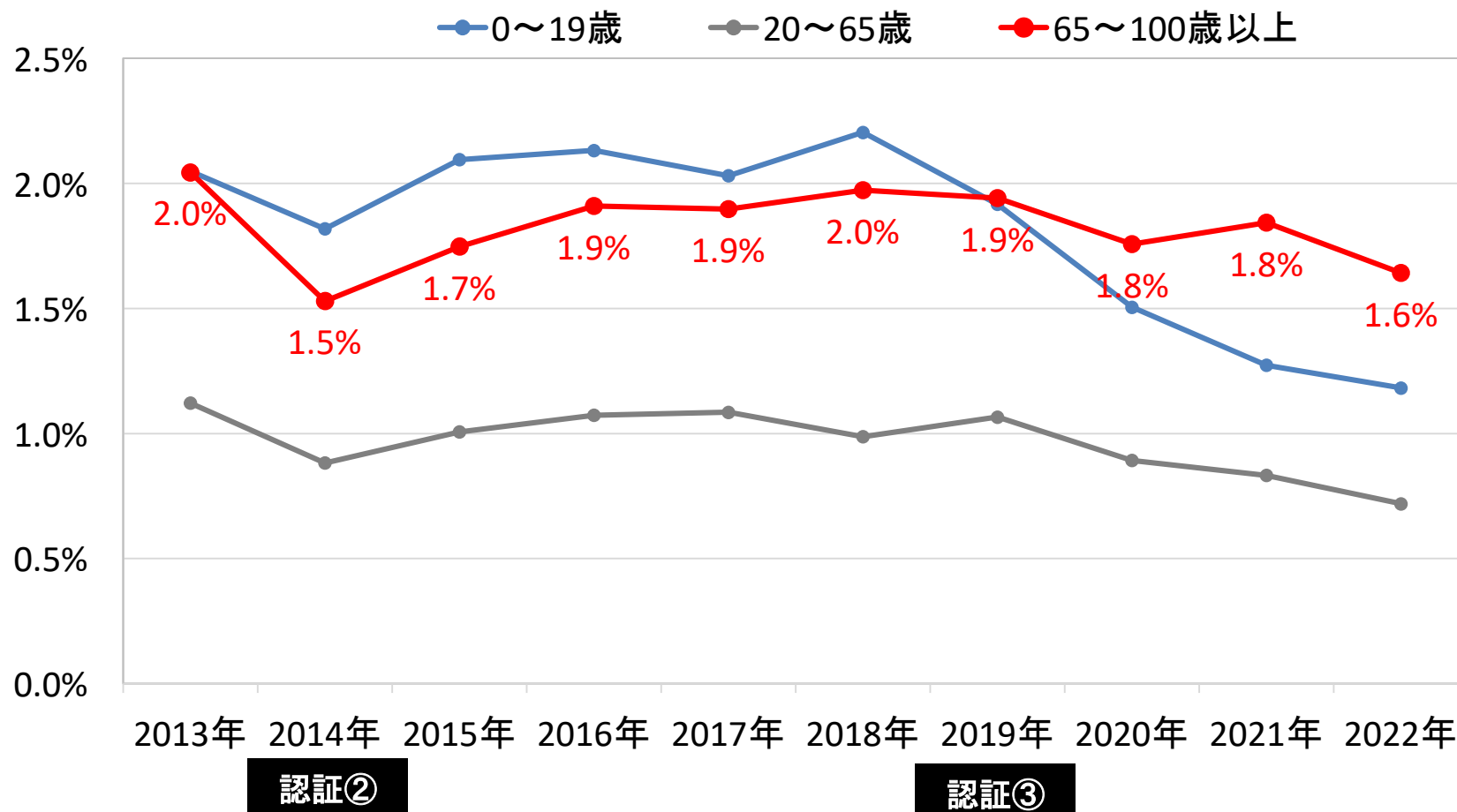
図表2 十和田市における高齢者世帯、高齢者単身世帯の推移



# 設置の背景③

## ■高齢者と子どもの受傷者の割合が高い

図表3 年代別受傷者割合の推移



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(2013年～2022年)、住民基本台帳(各年9月30日現在)

# 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。  
高齢者世帯も増加している。 …図表 1、2
- ② 高齢者の受傷者割合が高い …図表 3



**高齢者の安全対策部会の設置**

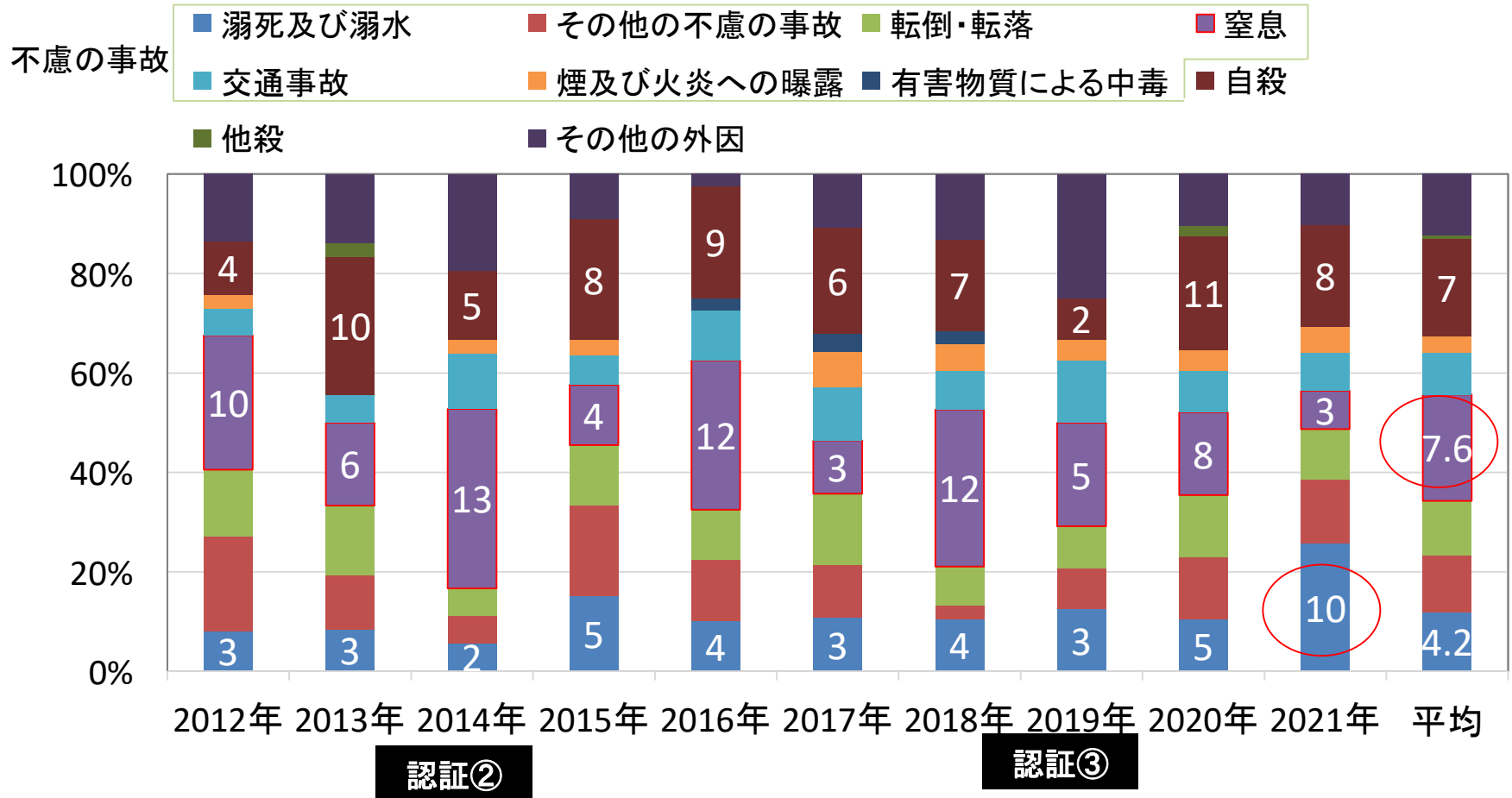
# 高齢者の安全対策部会員

No	役職	構成	区分
1	部会長	東地域包括支援センター	関係機関
2	副部会長	在宅介護支援センター おいらせ	関係機関
3	部会員	社会福祉法人十和田市社会福祉協議会	関係機関
4	部会員	十和田市老人クラブ連合会	市民団体
5	部会員	十和田市高齢介護課	行政機関
6	部会員	十和田市国民健康保険課	行政機関

# 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

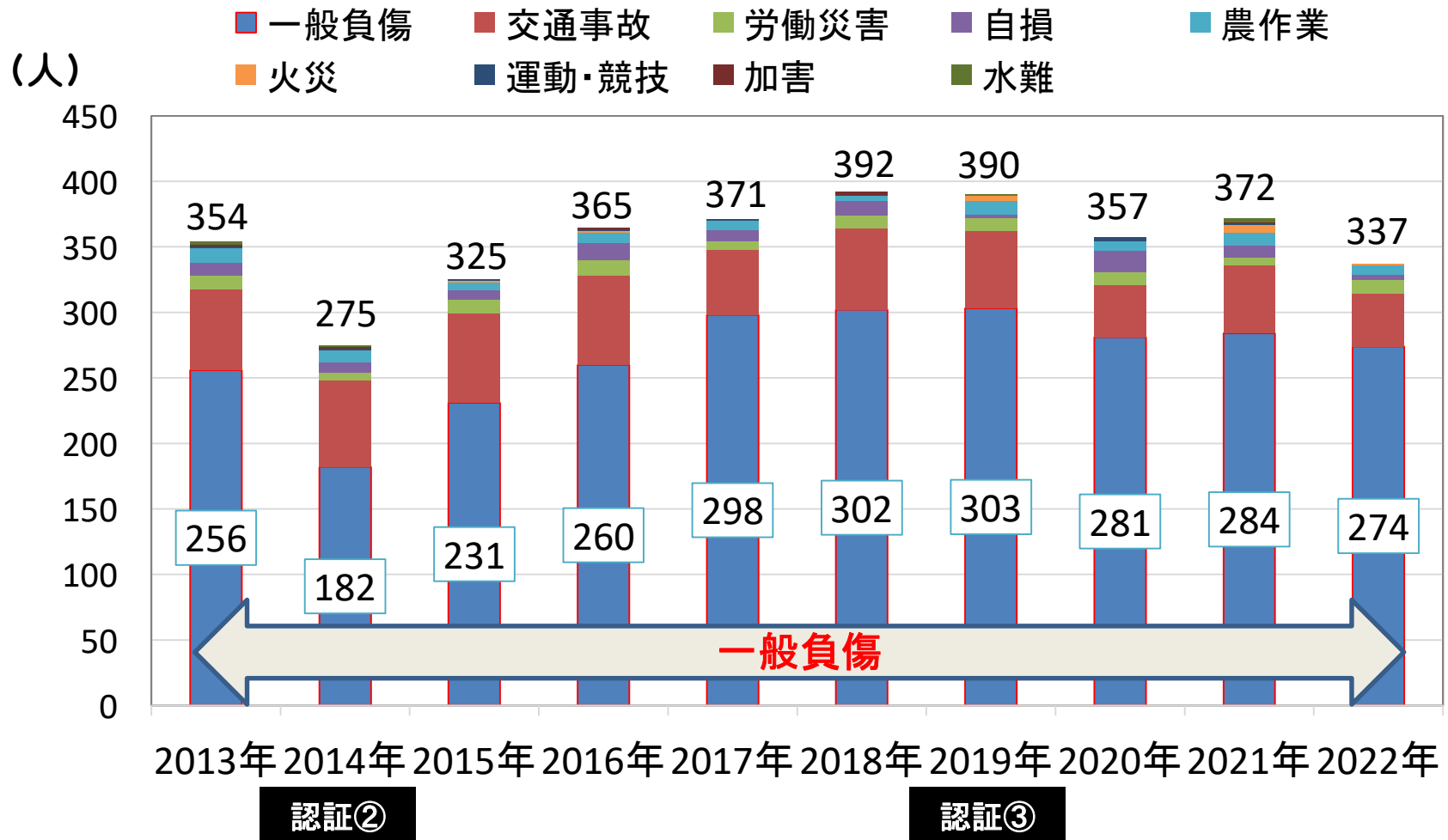


出典：人口動態調査(2012年～2021年)[厚生労働省] ※グラフ内の数値は件数

# 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=3,538)



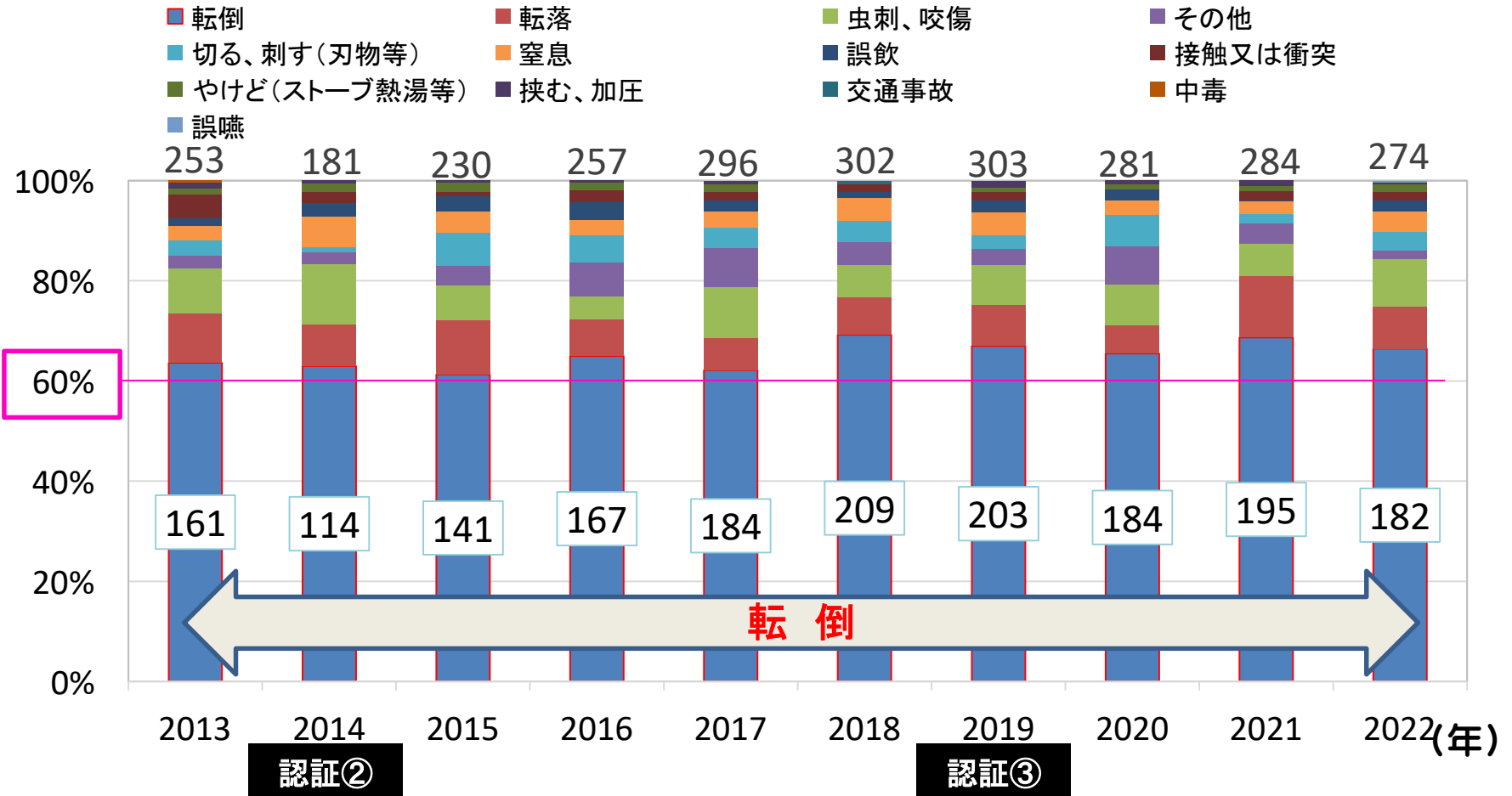
出典:救急搬送及び市立中央病院受診データ(2013年~2022年)



# 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=2,661)

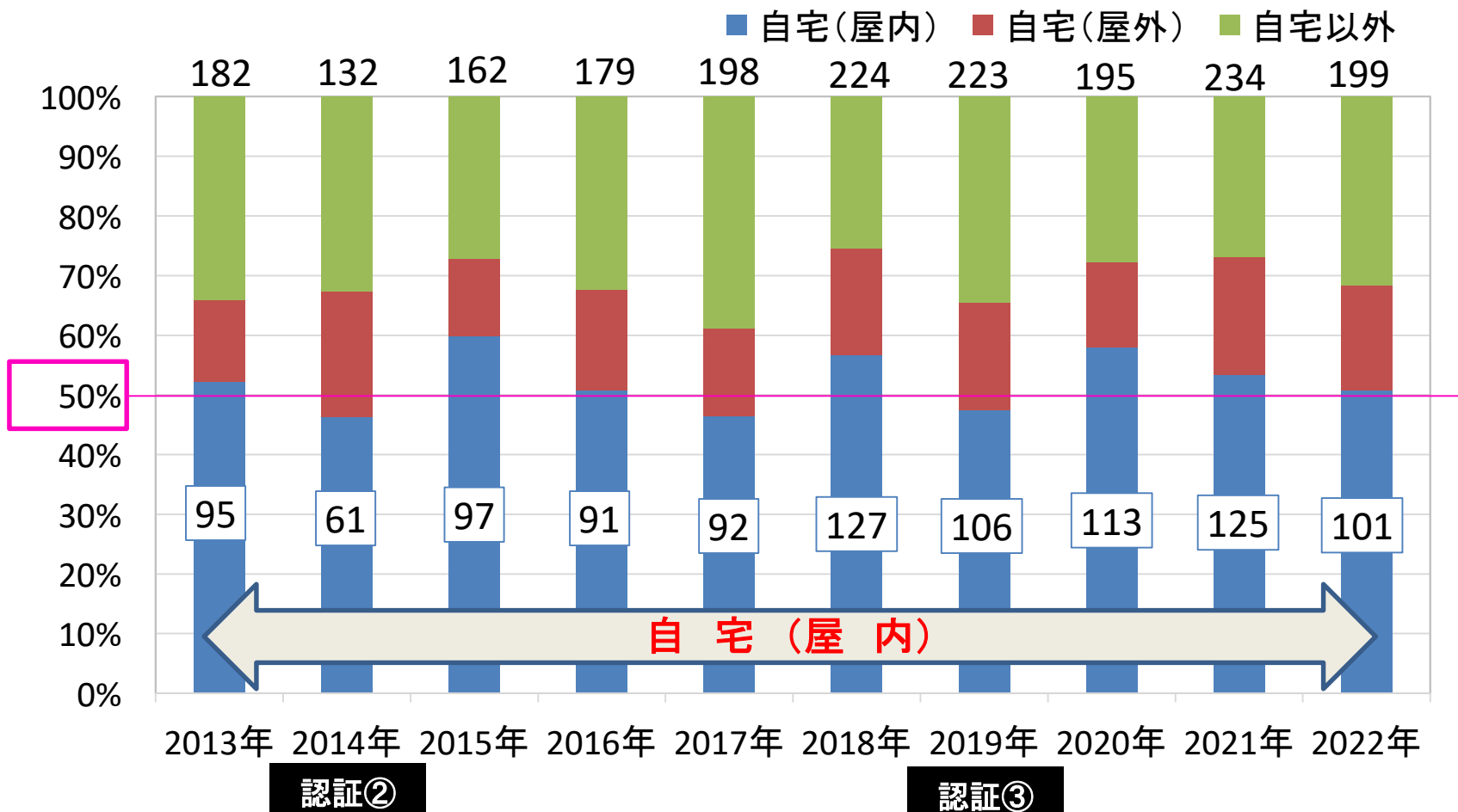


出典:救急搬送及び市立中央病院受診データ(2013年~2022年)※グラフ内の数値は件数

# 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=1,911)



出典:救急搬送及び市立中央病院受診データ(2013年~2022年)※グラフ内の数値は件数

# データに基づく課題⑤

## ■高齢者は健康面や災害時等に不安を持っている

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	35.6%	39.0%
地震や火災が起きたときの避難が心配である	18.0%	21.9%
子どもや孫のこと	16.8%	19.6%
外出時の転倒や事故に不安がある	15.5%	18.2%
家業や財産の相続、遺言や墓の管理に心配	14.8%	18.2%
生活のための収入が足りない	16.3%	17.8%
判断能力が衰えた時の契約財産管理が心配	10.5%	13.4%
家事が大変である	7.9%	9.3%
法律等の社会の仕組みがわからない	7.5%	8.0%
悪徳商法にだまされるのではという不安	5.2%	5.8%
一人きりで頼れる人がいない	3.2%	3.9%

# 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

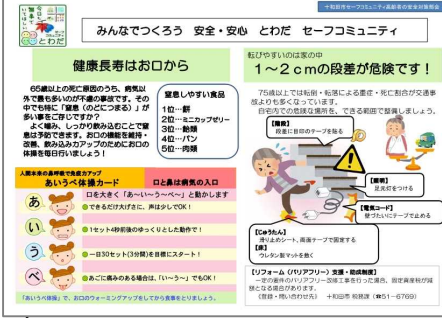
課題③  
高齢化が進み、高齢  
者世帯が多くなって  
いる中、高齢者は不安  
を持って生活している

図表1  
図表2  
図表8

方向性③  
見守り体制の充実

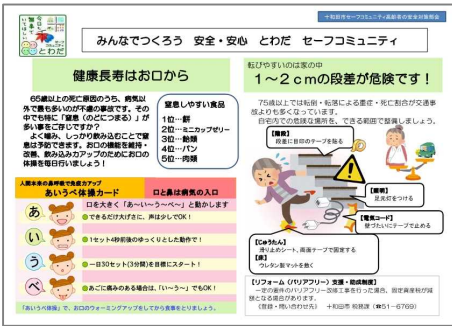
取り組み③  
高齢者あんしん  
見守り隊  
登録制度の啓発

# 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康日本21 (第3次)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護予防体操(いきいき体操)</li> <li>地域介護予防教室 (地域いきいき教室)</li> </ul>	
	規制・罰則			
	環境整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>あおもり高齢者すこやか自立プラン 2021</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>第8期高齢者福祉計画 介護計画</li> </ul>	

**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・転落によるけが多い。	教育・啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康日本21 (第3次)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護予防体操(いきいき体操)</li> <li>地域介護予防教室(地域いきいき教室)</li> <li>冬場の運動不足解消事業(ノルディックウォーク)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者健康体力維持支援事業</li> </ul> 
	規制・罰則		<p><b>対策部会の関わり</b>  <b>家庭内環境改善の普及啓発</b>  <b>(家庭内の環境改善プログラム)</b></p>	
	環境整備		<ul style="list-style-type: none"> <li>あおもり高齢者すこやか自立プラン2021</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>第8期高齢者福祉計画介護計画</li> <li>介護保険事業による住宅改修の助成</li> </ul>

# 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		<ul style="list-style-type: none"> <li>・総合相談支援</li> <li>・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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほのぼの交流事業</li> <li>・お話ボランティア</li> <li>・ふれあいいいききサロン</li> <li>・一人暮らし高齢者ふれあいの集い</li> </ul>
	規制・罰則			
	環境整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あおもり高齢者すこやか自立プラン2021</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者安心見守り協力隊登録制度</li> <li>・緊急通報装置設置支援</li> <li>・救急医療情報キット配布</li> <li>・高齢者福祉電話貸与</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・福祉安心電話サービス</li> </ul>

**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に対する市の施策

## ◆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	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
改修者数(人)	56	65	50	41	45	56	45	50	50	46

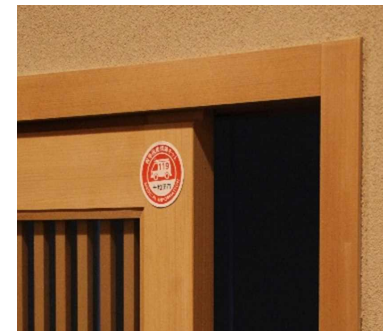
出典: 高齢介護課

# 課題③に対する市の施策

New

## ◆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
配布件数	293	239	392

出典：高齢介護課

# 取り組みの状況(2019年の認証後)

	進捗状況					対策部会の関わり
	2019 認証③	2020	2021	2022	2023	
<b>取り組み①</b> <b>口腔体操の普及啓発</b>	<b>継続</b>					・チラシの作成・啓発
		いきいき教室・地域いきいき教室 チラシによる啓発				
<b>取り組み②</b> <b>家庭内の環境改善の普及啓発</b>	<b>継続</b>					・チラシの作成・啓発
		いきいき教室・地域いきいき教室 チラシによる啓発				
<b>取り組み③</b> <b>高齢者あんしん見守り協力隊 登録制度の啓発</b>	<b>継続</b> チラシによる啓発				<b>検討</b>	・啓発方法の検討

# 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」人数	【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！

**窒息しやすい食品**

- 1位…餅
- 2位…ミニカップゼリー
- 3位…飴類
- 4位…パン
- 5位…肉類

### 転びやすいのは家の中

1～2 cmの段差が危険です！

75歳以上では転倒・転落による重症・死亡割合が交通事故よりも多くなっています。自宅内での危険な場所を、できる範囲で整備しましょう。

**【階段】**  
段差に自印のテープを貼る

**【照明】**  
足元灯をつける

**【電気コード】**  
壁つたいにテープで止める

**【じゅうたん】**  
滑り止めシート、裏面テープで固定する

**【床】**  
ウレタン製マットを敷く

**【リフォーム（バリアフリー）支援・助成制度】**  
一定の要件のバリアフリー改修工事を行った場合、固定資産税が軽減となる場合があります。

（登録・問い合わせ先） 十和田市 福祉課（☎51-6769）

人間本能的鼻呼吸で鼻腔力アップ  
**あいうべ体操カード**      **口と鼻は病気の入口**

口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします

- あ ●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！

「あいうべ体操」で、お口のウォーミングアップをしてから食事をとりましょう。

# 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
開催回数	469回	162回	220回	365回
実参加人数	372人	196人	198人	247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）

●2019年参加者アンケート n=250

項目	割合
「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%



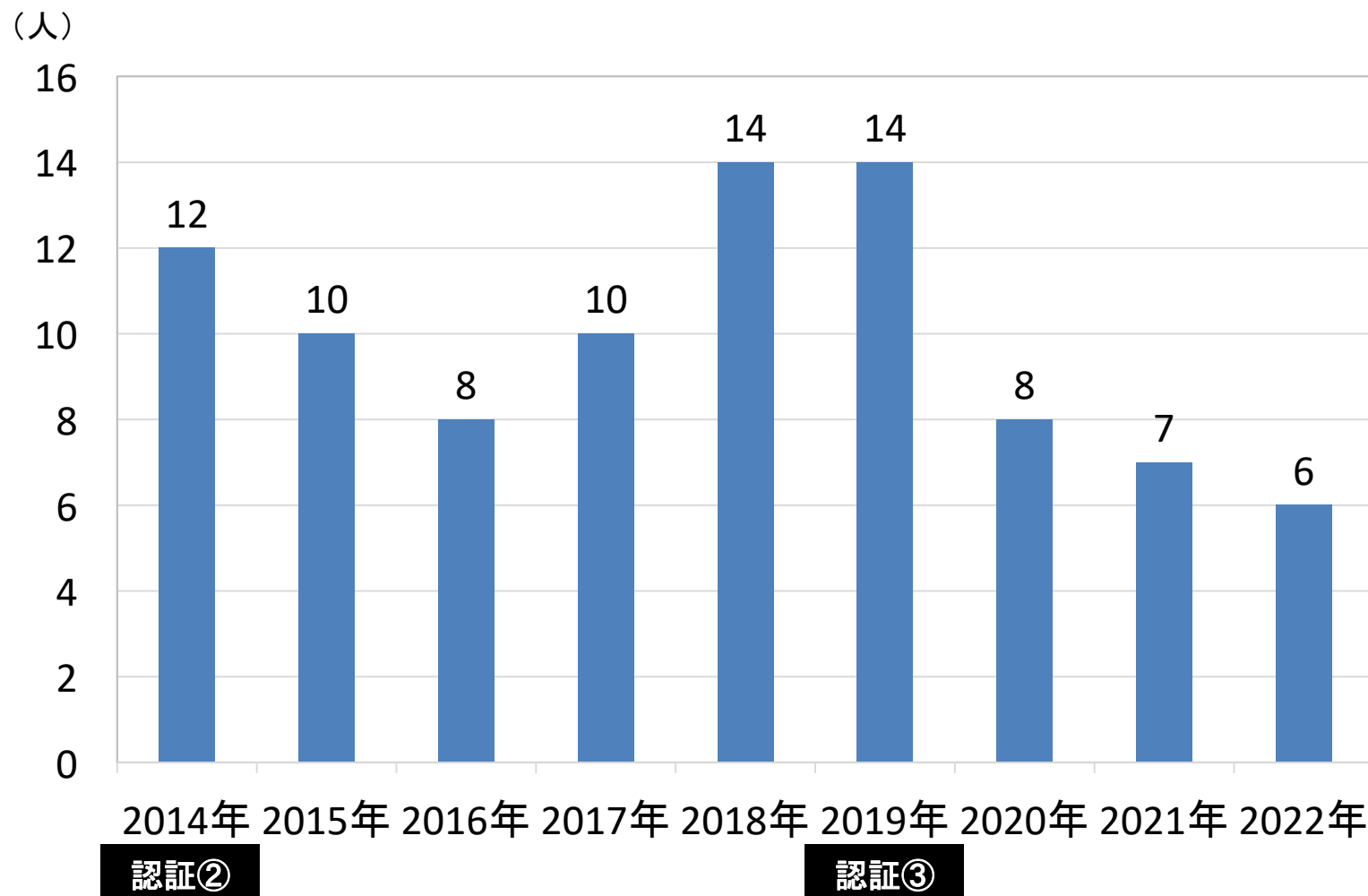
●2022年参加者アンケート n=276

項目	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	64.0%	

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(2013年～2022年)

# 取り組み②家庭内の環境改善プログラム

<b>課題</b>	転倒・転落によるけがが多い	
<b>目標</b>	家庭内の転倒・転落によるけがを減らす	
<b>内容等</b>	転倒予防に必要な家庭内の環境改善の普及啓発を図る	
	<b>【活動】</b>	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）
<b>（短期） 認識や知識の変化</b>	<b>【指標】</b> ①自宅内の転倒を予防できると思う参加者数 ②足元に物を置かないようにしている参加者数	<b>【測定】</b> 地域いきいき教室参加者アンケート
<b>（中期） 態度や行動の変化</b>	<b>【指標】</b> 自宅内の環境改善（バリアフリー）に取り組んだ参加者数	
<b>（長期） 状態や状況の変化</b>	<b>【指標】</b> 室内の転倒による外傷の中央病院への救急搬送件数や外来受診件数	<b>【測定】</b> 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。



## ■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

みんなでつくる 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歳以上の死に原因のうち、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）」が多い事故をご存じですか？  
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、飲み込みカップのためにお口の体操を毎日行いましょう！

#### 窒息しやすい食品

- 1位…餅
- 2位…ミニカップゼリー
- 3位…飴類
- 4位…パン
- 5位…肉類

### 転びやすいのは家の中

1～2 cmの段差が危険です！

75歳以上では転倒・転落による重症・死亡割合が交通事故より多くなっています。  
自宅内での危険な場所を、できる範囲で整備しましょう。

【階段】段差に目印のテープを貼る

【照明】足元灯をつける

【電気コード】壁づたいにテープで止める

【じゅうたん】滑り止めシート、裏面テープで固定する

【敷】ウレタン製マットを敷く

### 【リフォーム（バリアフリー）支援・助成制度】

一定の要件のバリアフリー改修工事を行った場合、固定資産税が減額となる場合があります。  
《登録・問い合わせ先》 十和田市 税務課（☎51-6769）

### あいうべ体操カード

口と鼻は病気の入口

口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします

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

「あいうべ体操」で、お口のウォーミングアップをしてから食事をとりましょう。

# 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)

●2019年参加者アンケート n=300

項目	割合
自宅内の転倒を予防できる	74.7%
足元に物を置かないようにしている	85.7%



●2022年参加者アンケート n=276

項目	割合	傾向
自宅内の転倒を予防できる	68.1%	↓
足元に物を置かないようにしている	89.1%	↑

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)

●2019年参加者アンケート n=300

項目	割合
自宅内の環境改善(バリアフリー)に取り組んだ	37.7%



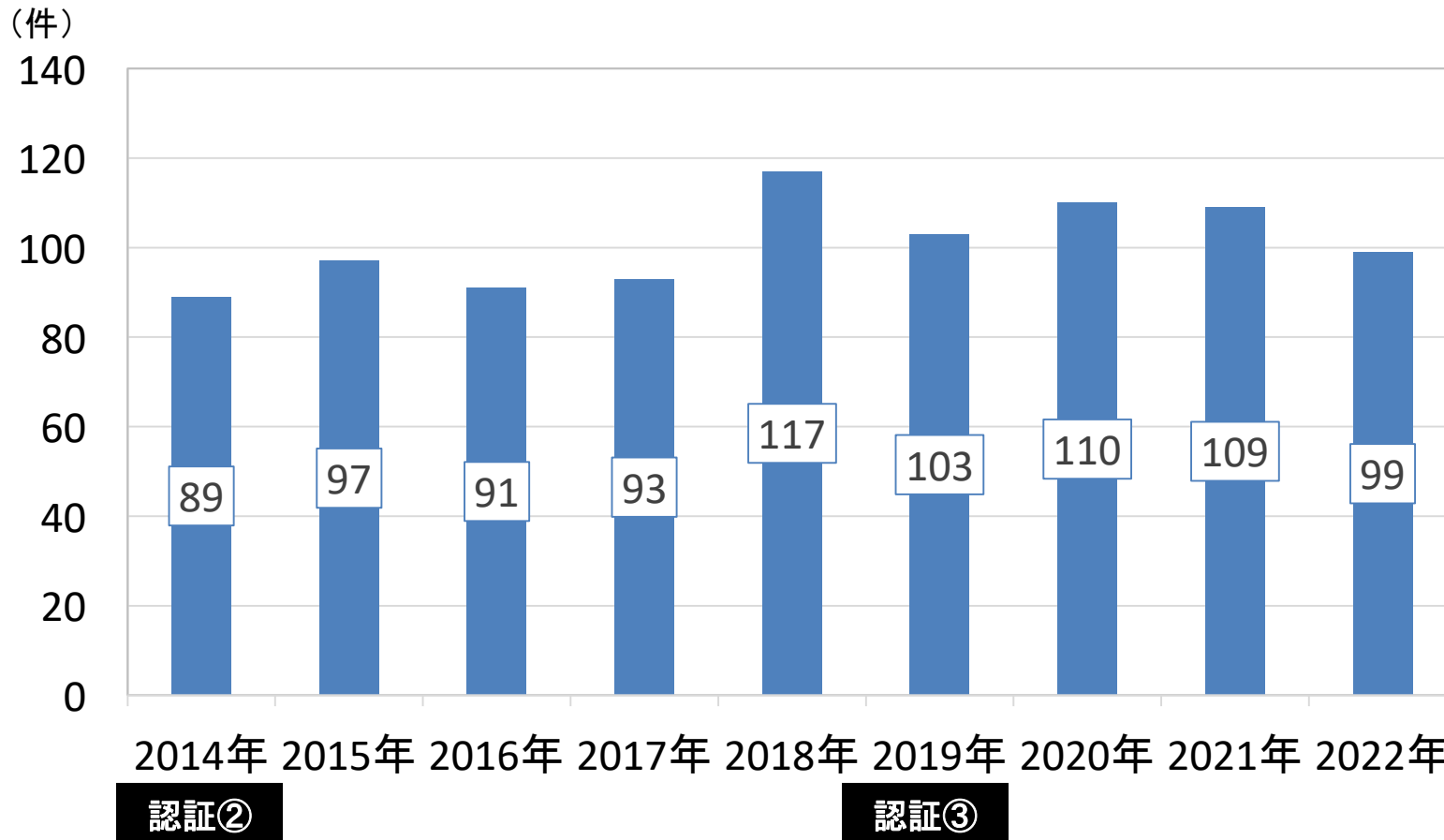
●2022年参加者アンケート n=276

項目	割合	傾向
自宅内の環境改善(バリアフリー)に取り組んだ	49.6%	↑

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～2022年)

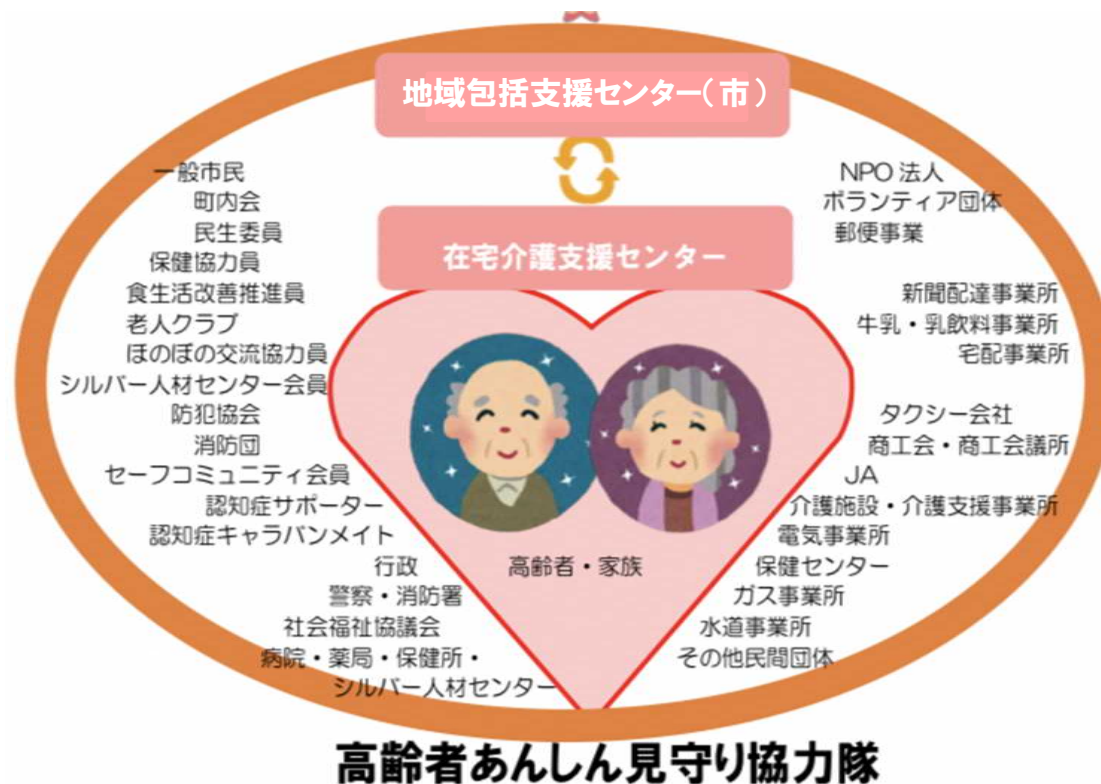
# 取り組み③高齢者あんしん見守りネットワークプログラム

<b>課題</b>	高齢者身世帯が多くなっている	
<b>目標</b>	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	
<b>内容等</b>	高齢者あんしん見守り協力隊の登録制度の普及啓発	
	<b>【活動】</b>	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）
<b>（短期） 認識や知識の変化</b>	<b>【指標】</b> 見守り支援制度を知っている人の割合	<b>【測定】</b> 市民アンケート
<b>（中期） 態度や行動の変化</b>	<b>【指標】</b> 見守り協力隊登録事業者数	
<b>（長期） 状態や状況の変化</b>	<b>【指標】</b> 見守り協力隊登録事業所からの通報 認知件数	<b>【測定】</b> 市役所調べ

# 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	2017年 (n=306)	2019年 (n=212)
知っている	71%	65%

出典:安全・安心なまちづくりに関するアンケート(2017年、2019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)

区分	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年
登録団体数	181	179	188	216	237

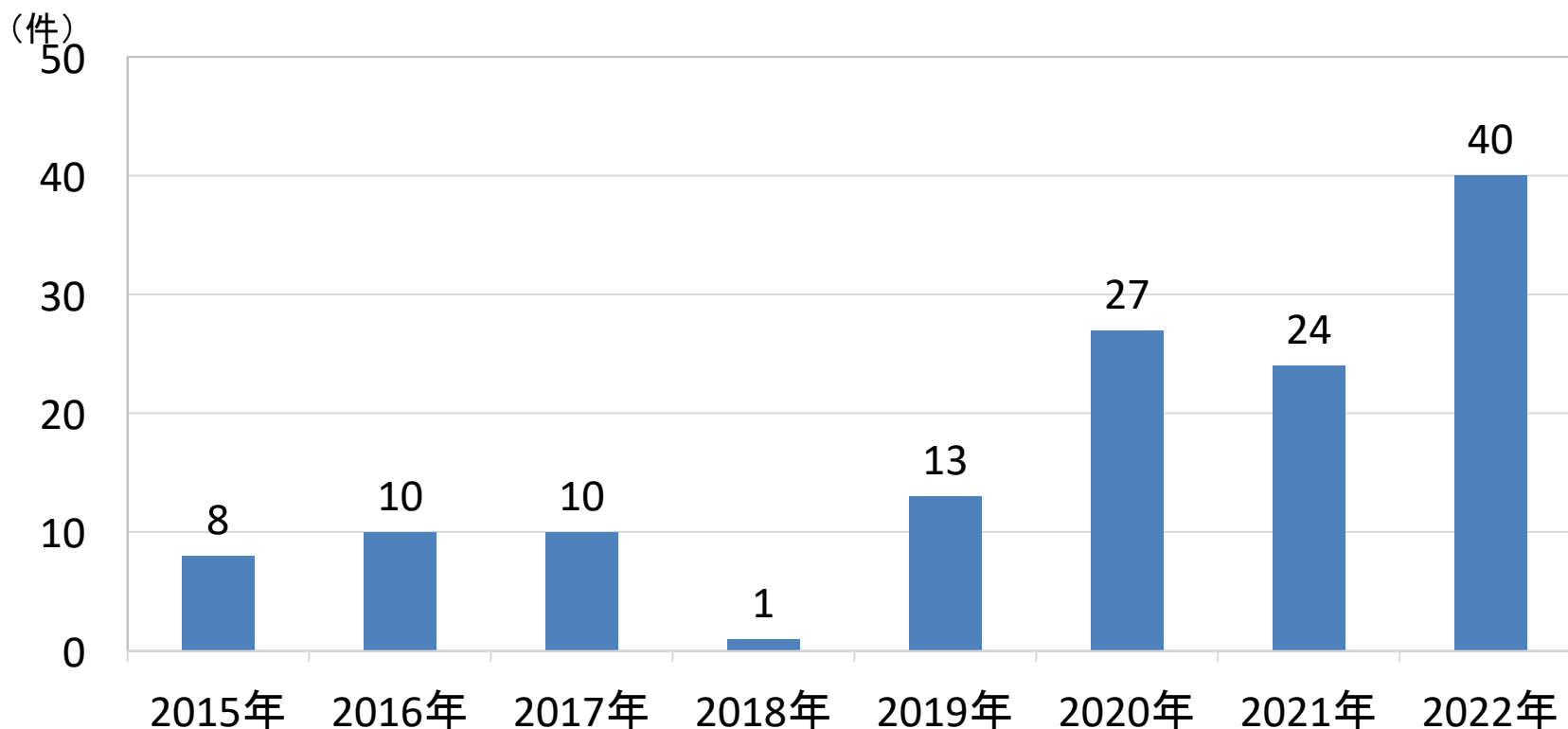
(団体)

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。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

# 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



# 取り組みによる気付き

- チラシを配布して終わりではなく、**その後のフォロー**が大事である。
- 近年は**溺死が多くな**っており、今後の経過によっては**新たな対策が必要**である。
- 自殺も多いことから**自殺予防対策部会との連携を継続**すべきである。

# 今後の計画

2023年 (事前審査)	2024年 (現地審査)	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 【検討】対策内容の検討					



# 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