

増えてます！

69.0%

この割合の意味、わかりますか？

特集

いつまでも安心して暮らすために

多くの高齢者が「住み慣れた地域で、ずっと暮らしたい」と考えています。しかしながら、日常生活を送るための病院や必要な買い物ができる店舗などが徒歩圏内にそろっていない方にとって、車などの移動手段は必要不可欠です。

冒頭の69.0%という数字は、県内で発生した今年上半期の交通事故による死亡者数全体における65歳以上の高齢者の割合です。高齢者の関係する交通事故が全体

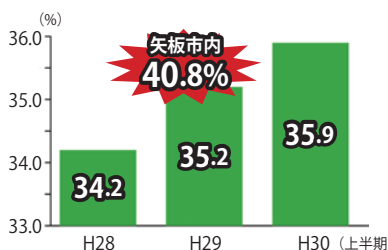
の35.9%であることから、重大事故につながる可能性が高いことが分かります。

今号では、高齢者の方が車の運転をしなくても、通院や買い物などの外出ができるように支援する取り組みや、「困った」という時に住み慣れた地域の中で安心して生活を送るために地域ぐるみで支援する取り組みについてご紹介します。

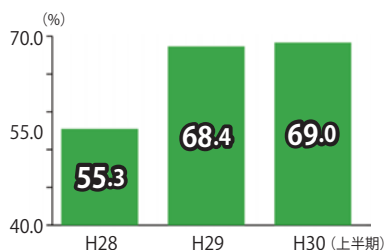
いつまでも安心して暮らすために ～車を運転しなくても外出できる環境づくりをめざしています～

高齢者の関係する事故が年々増えています！

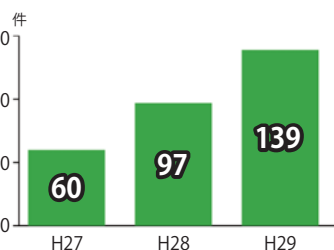
●県内交通事故における
高齢者が関係する交通事故の割合



●県内死亡者数全体における
高齢者の割合



●矢板警察署管内の
運転免許証自主返納者数



出典：栃木県警察「交通事故の発生状況」、矢板警察署調べ

高齢者が安心して外出できるように

高齢ドライバーの方は、自分で安全運転を心掛けているつもりでも、客観的にみると安全運転とは言えないところがあると言われてしています。個人差はありますが、加齢に伴う動体視力の衰えや反応時間の遅れなど身体機能の変化により、危険の発見が遅れがちになることがあります。走り慣れた道路でも、基本に立ち返り、正しいルールと技能を再確認し、適度な緊張感を持って運転することが大切です。

「運転に自信がなくなった」「家族から心配されている」「運転しなくなった」…そのような方は、運転免許証の自主返納を考えてみてはいかがでしょうか。

「運転免許証自主返納制度」とは、交通安全対策として、運転に不安を感じる高齢ドライバーなどが、自主的に運転免許証を返納することができる制度で、1998年の改正道路交通法で制度化されたものです。

しかし、普段の生活を送るうえで、運転免許証が無くなることにより、別の移動手段を確保しなければならないことから、徒歩圏内に病院や必要な買い物ができる店舗がない方は返納をためらってしまうのではないのでしょうか。

市では、市内在住の運転免許証を自主返納した65歳以上の方や75歳以上の高齢者が、マイカーに依存することなく移動することができ、充実した生活を続けられるよう、市営バスの生涯無料乗車券（ともなりパス 65・75）を交付しています。7月1日現在、あわせて381人の方がともなりパスを利用して市営バスに乗りしています。

市の支援のほか、県内各団体・民間企業による運転免許自主返納者への支援として、運転経歴証明書を持参すると、店舗によって商品購入や料金の割引が受けられるほか、タクシーの料金が1割引になる制度などがあります。

ともなりパス使ってます！

ともなりパス 65・75をお持ちのハッピーハイランド 矢板行政区にお住いの3人の方にお話を伺いました。

山口さんは免許の自主返納によりともなりパス 65を、千葉さん・吉成さんは、ともなりパス 75を持っています。実際に市営バスに乗りながら、お話を伺いました。



Q：運転免許証を返納しようと思ったきっかけは？

山口さん 70歳の時に返納しました。ちょうど車検が切れるタイミングだったのが一番の理由ですね。あと、夜間に運転するのがだんだん怖く感じてきていたし、免許の更新も近づいていたので、返納するなら今かなと。

千葉さん 86歳だけど、免許はまだ持ってます。運転といっても遠出して事故を起こすといけなくて、自転車で行けるくらいの近いところにしか行かないですね。

来年、免許更新のタイミングで返納しようかと考えていますが、いざマイカーがないと不便かなとも思いますね。

Q：現在の主な交通手段は？

山口さん 週に1度、生協の配達の際に皆さんが集まるので、何か用事があればお願いして乗せてもらうことが多いですかね。

吉成さん 私は免許を持っていないので、夫の運転に頼ってしまいます。夫も私より年上なので運転に不安を感じますよね。もし夫が免許を返納したら移動手段をどうしようかという心配もあります。

Q：市営バスを使ってみての感想は？

山口さん 初めて乗った時に戸惑いましたが、うまく乗り続けられる程度行きたいところに行けるし、私の場合、出かける頻度や距離を考えると、車の購入・維持費と比べて、市営バスやタクシーなどの公共交通をうまく利用する方が結果的に安上がりかなと…。

千葉さん 病院に行った時、帰る時間にバスが無くて歩いて帰ったことがありました。バスの本数が少ないので、帰りのバスの時間まで、病院のほかに買い物を合わせて



千葉 なつみさん(86)
吉成 圭子さん(78) 山口 睦子さん(71)

するとか、ちょっとした工夫が必要ですね。路線や時間帯、本数などを検討してほしいと思います。

吉成さん 目的地まで最短距離で向かうわけではないので、路線のルートが大きく迂回するような場合は、目的地の近くで降りて歩くこともあります。歩く時間と遠回りでもバスに乗っている時間を比べるとさほど変わらないことのほうが多いですね。

千葉さん 街中に住んでいる方はバスが巡回しているから便利かと思ったら、足が不自由なためバス停まで歩くことが難しく利用できない方もいるそうです。路線上で自由に乗降できると利用者も増えるのではないのでしょうか。

Q：外出の機会が減ることの不安はありますか？

吉成さん 近くに親類がいれば頼ることもできるが、そうでない人にとって、運転ができなくなるということは、出かける機会が減って日々の生活に活気がなくなってしまっているのが心配ですね。

山口さん ともなりパスのような外出する機会を支援してくれる取り組みは良いことだと思います。ある程度体が自由に動くうちから、自由に歩ける環境や市営バスなど公共交通機関の活用などを考えておく必要があるのかなと思っています。いざと言う時に慌てても遅いので、今のうちから助け合いのネットワークを作っておこうかなと思ひ、移動ボランティアを立ち上げようと活動しています。

千葉さん 移動ボランティアにしても、継続して活動できる仕組みが大切ですね。公共交通の市営バスとタクシーのほかに、地域に住んでいる方たち同士で助け合える環境があれば、地元で安心して暮らしていけるかもしれませんね。

「自動車運転免許」返納のしかた



① 返納する「運転免許証」と「印鑑」を用意します。

② 矢板警察署または運転免許センターに行き、窓口で運転免許証の自主返納の手続きを行います。

③ 自主返納の手続きと同時に身分証明書として使用できる「運転経歴証明書」の申請をすることができます。

④ 警察署で手続きすると「運転免許取消通知書」は即日、「運転経歴証明書」は約2週間後に窓口で受け取れます。

問い合わせ／矢板警察署 ☎ (43) 0110

「ともなりパス65」申請のしかた



① 市役所で手続きをします。「運転免許取消通知書」、「印鑑」と本人確認のため「保険証等」を用意します。

② 市営バスが75歳まで無料になる「ともなりパス65」を即日発行します。

問い合わせ／くらし安全環境課 ☎ (43) 1114

「ともなりパス75」申請のしかた



① 市役所で手続きをします。「印鑑」と本人確認のため「保険証等」を用意します。

② 市営バスが生涯無料になる「ともなりパス75」を即日発行します。

問い合わせ／高齢対策課 ☎ (43) 3896

いつまでも安心して暮らすために ～みんなの「困った」をみんなで「支える」仕組みがあります～



認知症になっても安心して暮らせるまちをめざしています

認知症は、誰でもなる可能性のある身近な病気です。そして高齢になるほど認知症になりやすく、85歳では4割、95歳では8割の人が認知症と推定されています。また、2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人の割合で発症すると言われてしています。認知症は老後の最大の不安であり、超高齢社会を迎えようとする日本にとって、最重要課題のひとつです。

近年、認知症についての研究や取り組みが急速に進み、また認知症の人自身が自ら体験を語り始めた中で、わかってきたことがあります。それは、認知症になっても、自らの工夫や周囲のサポートなどによって、自分らしく

生きることが可能であること、妄想・暴力・睡眠障がいなど、認知症の症状と思われていたものの中には、認知症に対する知識不足や偏見による不適切な対応の結果、異常行動として表れたものも少なくないということです。認知症について誤ったイメージや偏見があると、適切な支援を遅れさせることになりかねません。

認知症は高齢者だけの問題ではなく、それを支える人たちの問題でもあります。そこで、あなたやあなたの家族が認知症になっても、住み慣れた地域の中で安心して生活を送ることができるよう、市の取り組みをご紹介します。

●認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対して、できる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成しています。矢板市の認知症サポーター数は平成30年7月1日現在で2,443人です。

地域住民、民生委員、金融機関や警察署職員、消防署職員、小・中・高校の生徒などに受講していただいています。

●徘徊高齢者等の事前登録制度（詳しくは、P18へ）

事前に徘徊のおそれのある人の情報を登録し、その情報を警察署、地域包括支援センターに提供します。万が一、登録対象者が行方不明や保護された場合には、登録情報を頼りに早期発見や身元確認につなげます。

●認知症に関する総合相談窓口

高齢対策課のほかにも、地域包括支援センターでお受けしています。お気軽にご相談ください。

- ・高齢対策課高齢福祉担当 ☎(43) 3896
- ・地域包括支援センターやしお ☎(47) 5577
- ・地域包括支援センターすえひろ ☎(47) 7005

*上記センターの担当地区は、P7をご覧ください。

●認知症カフェ

認知症の人と家族が気軽に立ち寄りことのできる居場所のことで、地域の方たちとのつながりを作るきっかけのできる場所です。ここでは、認知症の人だけでなく地域の住民、介護や医療の専門職など、誰もが参加できる場所として、お茶を飲みながら話や相談ができるくつろぎの場所です。開催場所/木幡北山はつらつ館 ☎(43) 6771

●家族介護の会

介護をしている家族の交流の場です。「認知症の人と家族の会」の県支部代表をアドバイザーとして迎え、介護の悩みやストレスを解消する場となっています。



「地域包括支援センター」は、高齢者とその家族を支援します

地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で安心して生活することができるよう、高齢者本人はもちろん、家族や地域住民の相談に応えるため、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となって、お互いに連携を取り合いながら「チーム」として、総合的にみなさんを支えます。センターの仕事は、大きく分けて次の4つがあり、どちらのセンターも担当地区が異なるだけで同じ仕事をしています。

- ①さまざまな相談ごと（総合相談）
- ②その人らしく生きるために（権利擁護）
- ③暮らしやすい地域のために（包括的・継続的ケアマネジメント）
- ④健康や介護のこと（介護予防ケアマネジメント）

どんな相談が受けられますか？

地域包括支援センターでは、具体的に次のような相談や支援を行っています。特に認知症に関することでは、両センターに「認知症初期集中支援チーム」を設置して、専門員2人と認知症サポート医1人がチームを組んで、認知症の方やその疑いのある方、またそのご家族に対して手厚い支援を行っています。

①さまざまな相談ごと

- ・地域に住む高齢者に関する相談
- ・高齢者やその家族が抱える悩みや相談

③暮らしやすい地域のために

- ・住み慣れた地域で安心して暮らしたい

②その人らしく生きるために

- ・虐待を受けている、その恐れがある人がいる
- ・虐待をしてしまう
- ・訪問販売の被害にあった
- ・財産管理に自信がなくなった

④健康や介護のこと

- ・介護予防サービスを利用したい
- ・要介護認定の申請を代行してほしい
- ・日常生活に不安がある
- ・今の健康を維持したい



地域包括支援センターすえひろ
管理者 関谷さん



地域包括支援センターやしお
管理者 大谷さん

「ちょっと困ったなあ…」そんな時は、ぜひ私たちにご相談ください

●矢板市地域包括支援センターやしお

☎(47) 5577



住所/平野 1362-12（特別養護老人ホーム八汐苑内）

担当地域/

- ・泉地区
- ・矢板地区西部の行政区
矢板1～4区、富田、木幡東、木幡西、川崎反町、境林、館ノ川、高塩、倉掛、合会、片保、塩田、幸岡、下太田、荒井、土屋



●矢板市地域包括支援センターすえひろ

☎(47) 7005



住所/末広町 45-3（尾形クリニック内）

担当地域/

- ・片岡地区
- ・矢板地区東部の行政区
矢板5・6区、末広町、針生、中、ロビンシティ、矢板、東町、早川町、沢、豊田、成田、ハッピーハイランド矢板

