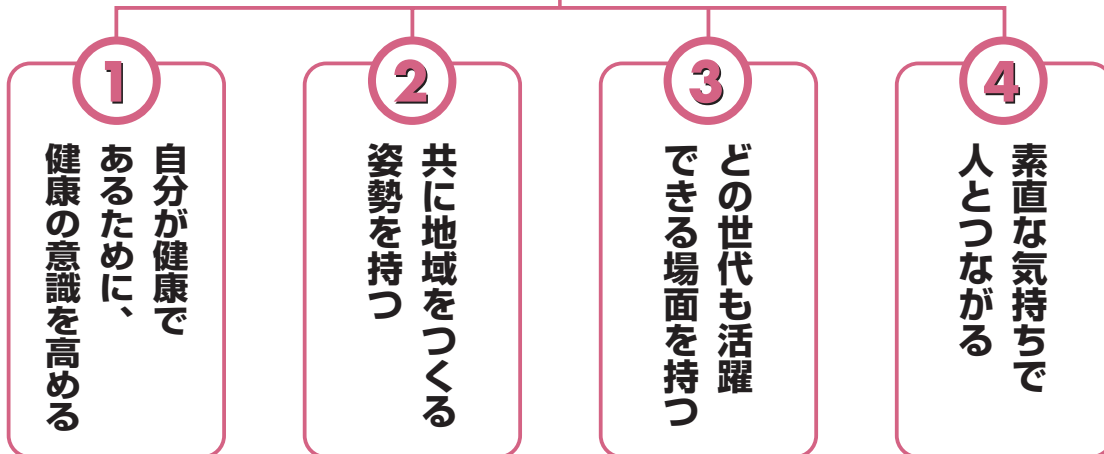




2 活気にあふれ、健康なまち



■福祉保健推進の目標値

項目	現在	5年後
自分が健康だと感じている	77.9%	→ <u>80%</u>
過去1年の間に健康診断を受けた	70.4%	→ <u>80%</u>
健康診断などの結果、生活習慣病が特にならない	39.7%	→ <u>50%</u>
体調が悪くなったときに、相談できるかかりつけの医師がいる	55.0%	→ <u>90%</u>
体調が悪くなったときに、相談できるかかりつけの歯科医師がいる	53.1%	→ <u>90%</u>
体調が悪くなったときに、相談できるかかりつけの薬剤師がいる	17.8%	→ <u>30%</u>
健康を維持するのに必要な身体を動かすことに既に取り組んでいる	35.8%	→ <u>40%</u>
健康を維持するために食生活の改善に既に取り組んでいる	47.6%	→ <u>80%</u>
家族以外で自分の世代とは違った人(子どもと高齢者など)と共に活動する機会があった	38.0%	→ <u>70%</u>
自分の世代とは違った人と、共に活動する機会があれば参加したい	39.4%	→ <u>60%</u>
近隣への声かけや安否の確認ができる	67.2%	→ <u>80%</u>
近隣から頼まれたときに、ごみ出しの手伝いができる	56.5%	→ <u>70%</u>
近隣から頼まれたときに、買い物の手伝いができる	39.6%	→ <u>50%</u>
近隣から頼まれたときに、子どもの預かりができる	19.0%	→ <u>25%</u>
近隣から頼まれたときに、病院や施設への行き帰りの付き添いができる	24.1%	→ <u>30%</u>
近隣から頼まれたときに、部屋の掃除や片づけができる	22.3%	→ <u>30%</u>
近隣から頼まれたときに、草むしりができる	34.3%	→ <u>40%</u>
近隣から頼まれたときに、話し相手ができる	52.3%	→ <u>70%</u>
近隣から頼まれたときに、おかずのおすそ分けができる	32.8%	→ <u>40%</u>
自治会町内会などの役員活動に参加したい	21.6%	→ <u>30%</u>
自治会町内会などの地域行事(お祭りなど)に参加したい	37.7%	→ <u>60%</u>
自治会町内会の部会活動(子ども会、老人会など)に参加したい	30.1%	→ <u>40%</u>
自主的なグループサークル活動(学習、趣味など)に参加したい	48.9%	→ <u>70%</u>
高齢者や障害者(児)への手助けなどの福祉活動に参加したい	40.3%	→ <u>70%</u>
健康づくり教室に参加したい	49.4%	→ <u>70%</u>



2 活気にあふれ、健康なまち

① 自分が健康であるために、健康の意識を高める

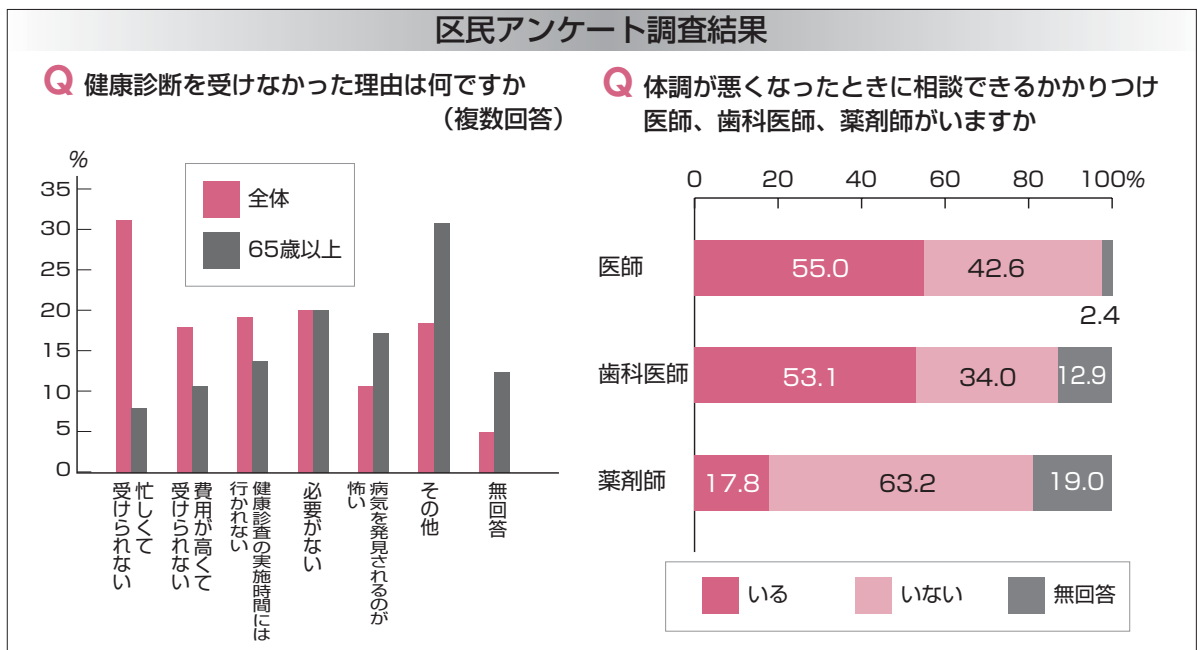
いつまでも元気で暮らすためには、健康が大切です。一人ひとりが自ら健康になりたい、健康でありたいという意識を持ち、健康状態を確認することで、いきいきと元気に活躍できます。

現状と課題

- 1 高齢者、特にひとり暮らし高齢者の多い西区では、健康は大きな関心事です。
- 2 坂道の多い地域では、外出も大変で、家にひきこもりがちになっています。
- 3 区民アンケートの結果では、健康診断（健診）の受診率は約70%となっており、未受診の理由として「忙しくて受けられない」が上位を占めていますが、高齢者は「受診の必要を感じない」などになっています。
- 4 区民からは

- 外出するのに勇気を出せない
- 健診を受けたり、受診しない人がある
- 学校や仕事を離れると、健診を受ける機会がない
- 高齢者は、病気を発見されるのが怖くて受診しない

などという声が寄せられています。





課題解決に向けた取組み

個人は、自らの健康をつくる意識を持ち、健康づくりに取り組みます。団体は、健診や講座など健康づくりへの取組みを行います。行政は、専門的立場で団体の健康づくりに関する活動を支援します。



個人の取組み

🍎 健診の必要性を伝えて、受けようと思えるよう働きかけます

- 高齢者どうして、健診を受けるように働きかけます
- 早期発見されて回復した人の実例を伝えます

👉 健康の喜びを伝え、受診するよう働きかけます

- 近隣の人が、高齢者に健康であることの喜びを伝えます
- 近所に知り合いをつくって、誘いあって健診を受けます
- 受診の時には、一緒に付きそいます

🍎 健診の受け方を習得できるよう働きかけます

- 自治会町内会の会議や行事の際に、健診の日程などを知らせます
- 健診のお知らせなどの広報紙は見ない人もいるので、定期的に口コミで知らせます
- 健診を行う機関や日程などを具体的に調べて教えます
- 誕生月に必ず健診を受けることを、地域の高齢者の集まりの中で話します
- 近くで何でも言いやすいかかりつけ医を決めておきます

団体の取組み

すでに取り組んでいること

🍎 健康づくりの方法を伝えます

- 保健活動推進委員会は、健診や保健に関するPRをします
- 医師会や薬剤師会は、講師として福祉や保健をテーマにした地区別の講座で講義をします
- 薬剤師会は、高齢者の健康講座で、薬の正しい使い方などを講演します
- デイサービス事業者は、健康体操やレクリエーションによる健康づくりに高齢者自らが取り組むための意識づけをします

👉 健康づくりに取り組むよう働きかけます

- 老人クラブ連合会は、健康維持や交流のための体操教室やスポーツ活動を行います
- シルバー体操指導員は、老人クラブの活動の中で体操の普及活動を行います

🍎 健康づくりの場を提供し、健康づくりの方法を習得できるよう働きかけます

- 食生活等改善推進委員会は、食を通じた健康づくりと交流を目的に、男性・妊産婦・高齢者など対象者別の料理教室を開催します
- BuBuBuよこはまは、母親のリフレッシュのためのセミナーを開催します
- 医師会は、健診の場面で生活習慣病などの指導をします
- 保健活動推進員などは、町ぐるみ健康づくり支援事業で、区民の健康づくりの場を提供します
- 薬剤師会は、在宅介護相談薬局事業（介護保険まちかど相談所）で、高齢者の苦情、相談を受けます



新たな取組み

🍎 健康づくりの方法を伝えます

- 民生委員児童委員は、ひとり暮らし高齢者の交流会で、地域ケアプラザと協力して「ころばんよ体操（転倒予防体操）」や行事を紹介します

👉 健康づくりに取り組むよう働きかけます

- シルバー体操指導員は、体操の必要性を理解してもらうよう働きかけます

🍎 健康づくりの場を提供し、健康づくりの方法を習得できるよう働きかけます

- 薬剤師会は、「健康横浜21」推進のため、生活習慣病などに関する情報を区民に提供します
- 医師会は市医師会と連携して、症状や疾患に応じて相談できる専門医等を調べられるようなシステムを検討します



行政の取組み

すでに取り組んでいること

🍎 健康づくりの方法を伝えます

👉 健康づくりに取り組むよう働きかけます

🍎 健康づくりの場を提供し、健康づくりの方法を習得できるよう働きかけます

- 健康づくりや生活習慣病予防などの正しい知識習得のため、健康づくり教室や講演会などを開催します（福祉保健課）
- 町ぐるみ健康づくり支援事業を行う運営委員会の活動を支援します（福祉保健課）
- 転倒骨折予防の正しい知識を持ち、高齢者自身が予防に取り組めるよう老人クラブなどを対象に研修会を実施します（サービス課）
- 高齢者などの食事会の活動をしているボランティアや区民に食中毒予防の啓発講習会を行います（生活衛生課）

新たな取組み

🍎 健康づくりの方法を伝えます

👉 健康づくりに取り組むよう働きかけます

🍎 健康づくりの場を提供し、健康づくりの方法を習得できるよう働きかけます

- 健康づくり教室の効果の継続のために、スポーツセンターなどと協力しあい、健康づくりのための講座や啓発講演会を行います（福祉保健課）
- 服薬指導や健康相談などを行っている薬剤師会と連携して、講演会の企画や事業のPRなどに協力します（福祉保健課など）



2 共に地域をつくる姿勢を持つ

地元の商店を利用したり、自治会町内会や地域の活動に参加したりと地域の一員として共に地域をつくり、活動することにより、活気に満ちた地域がつくられます。

現状と課題

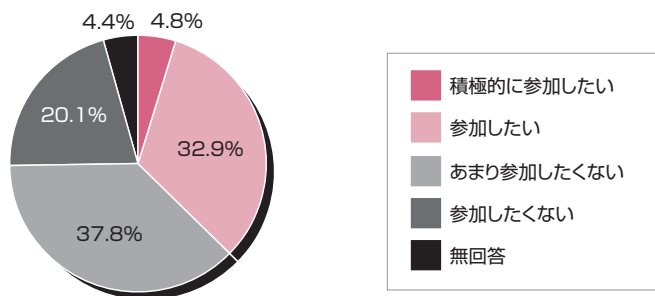
- 1 転出入による人口の異動が増え、昔ながらの「向こう三軒両隣」の意識が薄れ、近隣の人の顔が見えにくくなってきました。
- 2 大きなショッピングセンターやコンビニエンスストアなどの進出によって、地元の商店街でのふれあいも少なくなっています。
- 3 区民からは、

- 地域行事に参加しない人がいる
- 若い人は、地域の人と顔見知りになろうという意識が薄い
- 地元の商店を利用しない
- 新しく引越してきた人は、地域になじめないと感じている

などという声が寄せられています。

区民アンケート調査結果

Q 自治会町内会の地域行事に参加したいですか



課題解決に向けた取組み

個人は、地域行事の楽しさや地元の商店について近隣に伝え、誘いあって参加、利用します。団体は、誰もが参加できるような地域行事を企画し、交流の場をつくります。行政は、きめ細かく、地域の活動を支援します。

個人の取組み

- 地域の行事や商店を教えて、参加、利用しようと思えるよう働きかけます
 - 普段から若い人に声をかけて、親しくなります
 - 古くからの住人は、新しく引っ越してきた人に積極的にあいさつします
 - 近隣の人に地元の商店を紹介します



👉 地域の行事の楽しさをPRし、参加するよう働きかけます

- 周りの人を誘って行事に参加します
- 自治会町内会行事の楽しさや、活動内容を説明します
- 自治会町内会の行事を、広報紙やポスター、ちらしなどでPRします
- 障害者と一緒に行事を手伝います
- 転入者が自治会町内会に入るよう、マンションの管理人などに声をかけます

👉 皆が参加できる地域の行事があります

😊😊😊 団体の取組み 😊😊😊

すでに取り組んでいること

🍎 地域行事や地域づくりに参加しようと思えるよう働きかけます

- 地区社会福祉協議会は、地域の人に関心を持てるような、いろいろな分野の地元の講師を招き福祉講座を実施します
- 障害者地域作業所は、区民まつりに参加し、自分たちの活動をPRして地域と交流するために、作品の販売などをします
- BuBuBuよこはまは、スタッフや利用者の垣根を超えて、共に活動をつくりあげます

👉 地域行事や地域づくりに参加するよう働きかけます

- 商店街などは、お祭りの手伝いや寄付をします

🍎 参加したいと思うような行事や活動があります

- 自治会町内会は、子どもも大人も楽しめるようないろいろな行事を実施します
- 自治会町内会は、高齢者から若い人まで参加できる健民祭などの行事を行い、地域の親睦を図ります
- 藤棚一番街協同組合は、子どもや高齢者、障害者などと一緒にふれあい花壇づくりを行います
- ⁹⁸「愛」ネットワークは、メンバーが話しあって主体的に活動を行います

新たな取組み

🍎 地域行事や地域づくりに参加しようと思えるよう働きかけます

- 横浜駅西口振興協議会は、わかりやすい案内表示を作り、楽しく買い物ができるようにします
- 自治会町内会は、役員はできないが行事の手伝いはできるという人に声をかけます

👉 地域行事や地域づくりに参加するよう働きかけます

- BuBuBuよこはまは、地域の高齢者施設などに子どもとの交流を持つよう働きかけます
- 障害者地域作業所は、地域の人と交流して、お互いの理解を深めるため、勉強会や講演会などを開きます
- 更生保護女性会は、子育て支援の会で、若い母親たちにお祭りや地域の行事を教えて誘います

🍎 参加したいと思うような行事や活動があります

- 障害者グループホーム・障害者地域作業所は、障害者との交流を図るきっかけとして、地域の清掃活動に参加します
- 自治会町内会は、今まで培ってきた知識や経験を地域の人に伝え、支援します



行政の取組み

すでに取り組んでいること

地域行事や地域づくりに参加しようと思えるよう働きかけます

- 身近な自治会町内会単位で、ひとり暮らし高齢者などを見守る「ふれあい会」の活動を支援します（福祉保健課）

地域行事や地域づくりに参加するよう働きかけます

参加したいと思うような行事や活動があります

- 区民が参加して地域の問題について自主的に検討する場である区民会議の活動を支援します（区政推進課）

新たな取組み

地域行事や地域づくりに参加しようと思えるよう働きかけます

地域行事や地域づくりに参加するよう働きかけます

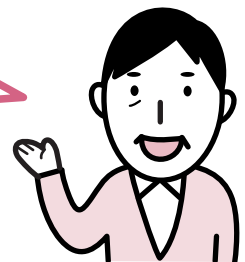
- 初めて子どもをもつ親に地域とのつながりや交流の大切さを伝える講座を開催します（サービス課）

参加したいと思うような行事や活動があります



「地域の人と仲良しになることが計画の実行には必要だと思います。まず、あいさつや見守りなど、自分ができる身近な内容から優しさを持って実行していきます。」

「年をとって丸くなるのではなく、社会への思いや生きた証を若い人や子どもにぶつけていくことで、若い人との本当の出会いがあると思います。」





③ どの世代も活躍できる場面を持つ

誰もが地域の一員として活躍できるまちをつくりまします。自分ができる活動を主体的に行うことで、人の役に立っている喜びを感じ、活気のあるまちがつけられます。

現状と課題

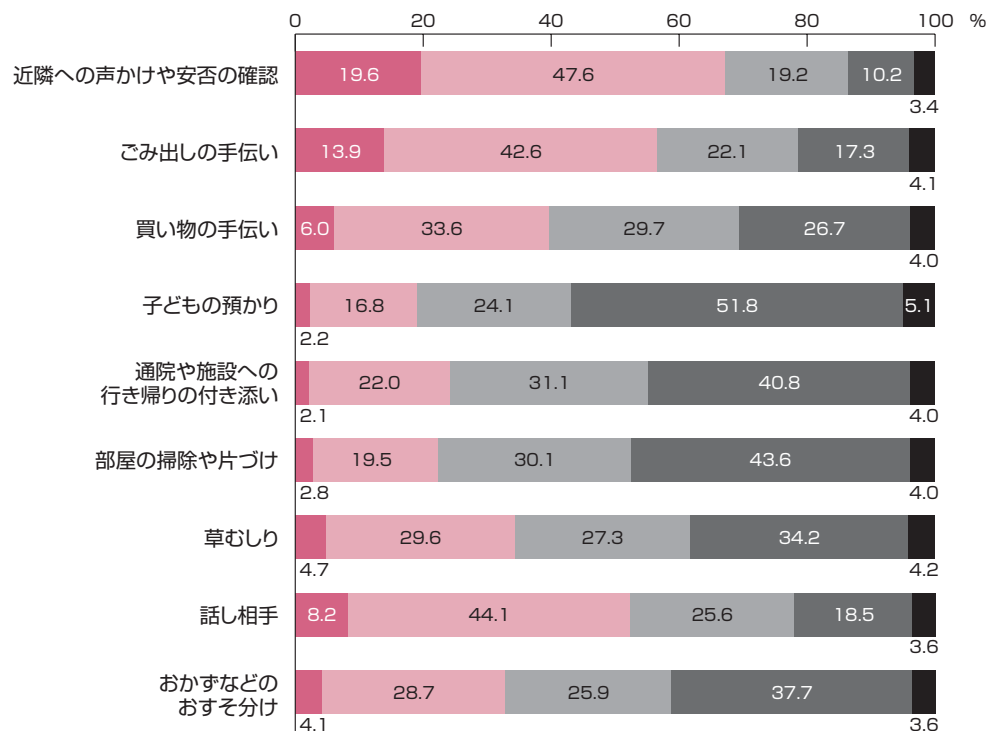
- 1 区民アンケートの結果によると、困っている人から頼まれてできることは「声かけや安否の確認」67%、「ごみ出しの手伝い」57%、「話し相手」52%となっています。
- 2 一方地域活動への参加意向については「高齢者や障害者などへの手助けなどの福祉活動」40%に対して、「自治会町内会などの活動」は22%となっています。
- 3 区民からは、

- 自治会町内会活動の担い手がいない
- 近所の人どうしの気軽な助け合いができてにくい
- ボランティア活動を行っている人は、若い人にも参加してほしいと思っている
- ボランティア活動が続かない
- 地域にどのようなボランティア活動や自主活動があるのか、知らない

などという声が寄せられています。

区民アンケート調査結果

Q 近隣との関係のなかで、困っている人がいた場合に、頼まれて「できること」はありますか

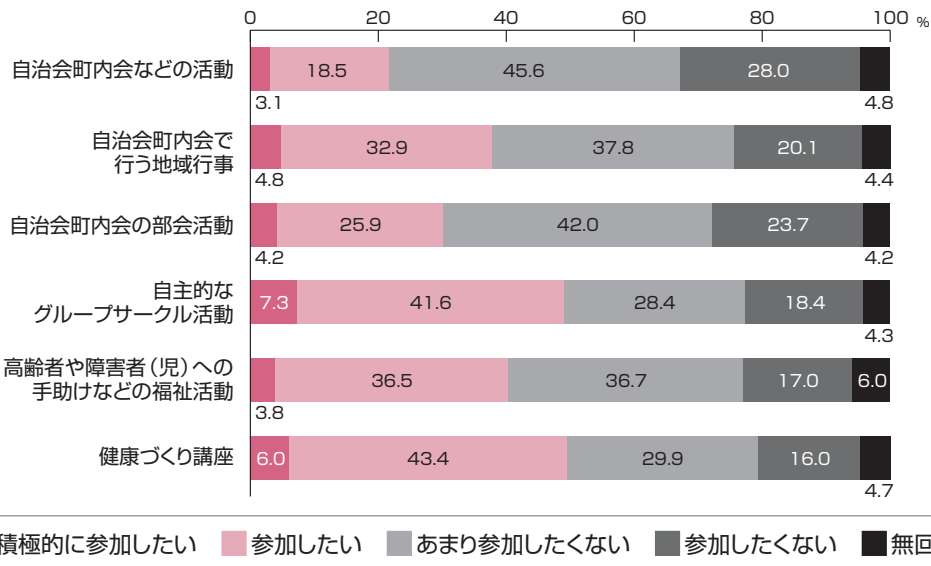


■ かなりできる
 ■ ときどきできる
 ■ あまりできない
 ■ できない
 ■ 無回答



区民アンケート調査結果

Q 今後、機会があれば、地域で行われている以下の活動に参加したいですか



課題解決に向けた取組み

個人は、自治会町内会活動やボランティア活動に自主的に取り組みます。団体は、活動内容を工夫し、参加しやすい活動を企画します。行政は、情報の提供や活動場所の提供など、活動が自主的に行われるよう支援します。

個人の取組み

- 🍎 自治会町内会活動やボランティア活動に自主的に取り組もうと思えるよう働きかけます
 - 自治会町内会のお知らせには必ず予告を入れ、次の活動を知らせます
 - 具体的にボランティアの活動内容を伝えて、PRします
 - 中高齢や主婦が自分の経験を生かして活動します
 - 大人は子どもに、子どもができるボランティア活動を教えます
- 🍷 自治会町内会活動やボランティアの活動の楽しさを教え、取り組む仲間がいます
 - 活動の楽しさが伝わるような写真などを使って、回覧、掲示板用のちらしを作成します
 - 活動後に交流会を開き、やって良かったと思えるよう働きかけます
 - 普段から活動内容を伝えて、活動に誘います
 - 大人は子どもを誘って、一緒にボランティア活動に参加します
- 🍷 活動する場が身近にあり、活動に必要な技術を習得します
 - 地域の行事を通じて、お囃子やスポーツの技術を教えます
 - 自治会町内会や地区社会福祉協議会の中に、ボランティアの活動する場があります
 - 公園の掃除など、参加しやすいように活動日を定例化します
 - 昼間働いている人も参加できるような、夜間の見回り活動を行います



団体の取組み

すでに取り組んでいること

● 自治会町内会活動やボランティア活動に自主的に取り組もうと思えるよう働きかけます

- NPO法人 ワーカーズ・コレクティブたすけあいぐっぴいは、団体を知ってもらうために区民向けの講習会を実施します
- 子ども会は、ジュニアリーダー、シニアリーダーの育成をします
- 自治会町内会では、横のつながりをつくるために、全体だけでなく班単位の活動も進めます
- '98「愛」ネットワークは、料理や手芸など全員の特技を生かして活動します
- '98「愛」ネットワークは、ボランティア講座を行い、仲間を増やします
- 障害者地域作業所は、小中学校の総合学習や福祉体験の受け入れをします

☞ 活動して良かったと思えるよう働きかけます

- 食事サービスグループ連絡会の活動をしているグループは、食事だけでなく高齢者の社会参加を目指して、コーラスや手芸などを行います
- 区内A社は、会社全体で募金活動を行います
- 区内A社は、中高生のボランティア活動を表彰し、広く活動を普及させます
- 区内A社は、ボランティアの日を定め、会社全体でボランティアに取り組めます
- サポート西(ボランティアグループ)は、自分の特技を生かし、地域の高齢者世帯の小修繕などを手伝います

☞ 活動に必要な技術を習得して、参加できるよう働きかけます

- 老人クラブ連合会は、高齢者が参加しやすいようレクリエーションのルールを工夫します
- BuBuBuよこはまは、より多くの人に参加できるよう活動日や時間を工夫します
- 西区文化協会では、いろいろな人が参加、交流できるように、生涯学習などの活動日や場所を工夫します

新たな取組み

● 自治会町内会活動やボランティア活動に自主的に取り組もうと思えるよう働きかけます

- BuBuBuよこはまは、日ごろ交流の少ない学生や障害児者などと一緒に活動します
- ひまわり(障害児者余暇支援ボランティア)は、活動内容を広げていくために、メンバーを募集します

☞ 活動して良かったと思えるよう働きかけます

☞ 活動に必要な技術を習得して、参加できるよう働きかけます

- 障害者地域作業所は、地域との日常的な交流のために活動を開放し、自ら講習会を開きます
- 西区社会福祉協議会は、企業ボランティア活動を支援する仕組みを検討します



行政の取組み

すでに取り組んでいること

● 自治会町内会活動やボランティア活動に自主的に取り組もうと思えるよう働きかけます

👉 活動して良かったと思えるよう働きかけます

- 自治会町内会や老人クラブ連合会などの活動を支援します（地域振興課、福祉保健課）

👉 活動に必要な技術を習得して、参加できるよう働きかけます

- 区民が自主的に活動できる場所を確保できるよう、賃借料などを補助します（福祉保健課）
- ボランティア活動に参加できるよう、参加方法、活動内容を掲載したボランティア・地域活動便覧を作成します（福祉保健課）

新たな取組み

● 自治会町内会活動やボランティア活動に自主的に取り組もうと思えるよう働きかけます

- 地域ケアプラザのあり方を「たまり場」、「情報共有の場」、「ボランティア活動等の場」という視点で再検討します（福祉保健課）【リーディング事業】

- 地域交流・情報交換の場として、区内の空き店舗や空き家を地域が主体となって有効活用できるよう検討します（区政推進課、福祉保健課）【リーディング事業】

👉 活動して良かったと思えるよう働きかけます

👉 活動に必要な技術を習得して、参加できるよう働きかけます

- 区民利用施設の自主事業を通じ、地域活動リーダー等の育成を支援します（地域振興課）



4 素直な気持ちで人とつながる

誰もが活躍し、その喜びが感じられることは、元気でいきいきとした生活につながります。引きこもらずに、心を開いて地域へ出ていくことで、一人ひとりの顔がつながり、世代を超えた交流が深まります。

現状と課題

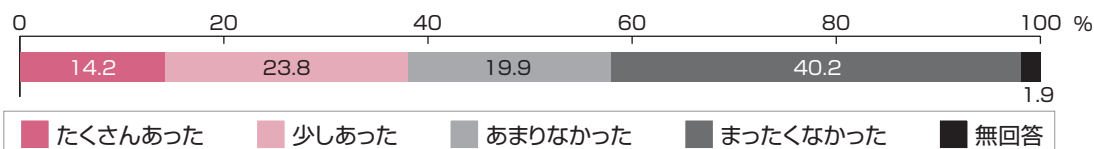
- 1 世の中が便利になり、情報もたくさん得られる一方、地域に住んでいる人の顔を知らない人が増えています。
- 2 困っていても、その状況を周りに伝えられない人もいます。
- 3 区民アンケートの結果では、異世代交流の機会について38%の人が「あった」と回答し、近隣の子どもへの声かけについて57%の人が「声をかける」と回答しています。
- 4 区民からは、

- 子どもが外で遊んでも楽しいと感じないようだ
- 顔見知りでないと、あいさつしにくい
- 高齢者は遠慮して、困っていることを話さない
- 高齢者は、身体に負担があっても買い物を楽しみたい
- マンションに住む人は、地域の人と顔見知りになろうとする意識が薄い
- 障害者と地域とのつながりが少ない

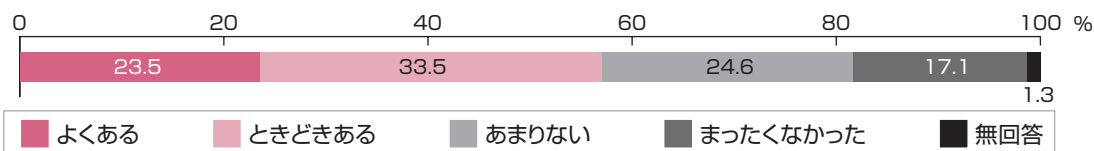
などという声が寄せられています

区民アンケート調査結果

Q ここ2～3年の間で、家族以外で自分の世代とは違った方と共に活動する機会がありましたか



Q 近隣の子ども（中学生以下）にあいさつなど、声をかけることがありますか？



課題解決に向けた取組み

個人は、外出することの楽しさを伝えるとともに、お互いに声をかけあいます。団体は、誰もが参加しやすい活動を企画します。行政は、地域とつながる場や方法を提供し、参加しやすい環境の整備を行います。



個人の取組み

● 地域のつながりを伝えて、つながりを持つと思えるよう働きかけます

- 子どもに「何をして遊んだら楽しいか」を聞き、情報を得ます
- 遊んでいる子どもたちに「楽しそうね」「一緒に遊ぼう」など声をかけます
- 大人が率先してあいさつします
- 高齢者向けの行事を知らせます

🍃 活動の楽しさを知ってもらい、参加するよう働きかけます

- 子どもと一緒に遊んだ後、楽しかったことを食卓の話題にします
- 親どうしが知りあい、一緒に遊ぼうと声をかけあい、誘います
- 安全に遊べるよう、保護者が見守っていることがわかるよう腕章を付けて外出します
- 自治会町内会や老人クラブ連合会の様子を伝え、活動に参加しない人やその家族を誘います

🍃 地域とつながる場があります

- 参加する子どもに適した内容の企画を立てます

団体の取組み

すでに取り組んでいること

● 活動を伝え、参加しようと思えるよう働きかけます

- 老人クラブ連合会は、普段から子どもに「地域の高齢者に声をかけるよう」頼みます
- 民生委員児童委員や地区社会福祉協議会は、引きこもり予防と親睦のために会食交流会やバス旅行を行います

🍃 地域とつながることが楽しいと思えるよう働きかけます

- BuBuBuよこはまは、子ども中心の活動だけでなく、親どうしの交流にも重点を置いて、活動します
- 商店街では、障害者団体からのバリアフリー化への要望にはできるだけ応えて、買い物しやすい環境を整備します
- 地区社会福祉協議会などは、高齢者と子どもが交流する場をつくります

🍃 地域とのつながりをもてるような場をつくります

- 老人クラブ連合会は、バス旅行を行います
- 食生活等改善推進委員会は、子育て講座を行います
- 主任児童委員などは、福祉体験として学校に実った夏みかんでマーマレードを作り、ひとり暮らし高齢者に手紙を添えて届けます
- 自治会町内会は、町内対抗のキックベースボールを行い、親子の交流を促進します
- 様々な団体が開催する地域の子育て支援の場があります

新たな取組み

● 活動を伝え、地域とつながろうと思えるよう働きかけます

- デイサービス事業者は、利用者の意見を取り入れて催しを企画します
- 心身障害者（児）団体連絡会は、障害者が思いを語り、地域の人の意識が変化するようなワー



クシヨップを開きます

👉活動の楽しさを知ってもらい、参加するよう働きかけます

- 地区社会福祉協議会は、会食会に参加できない高齢者に、送迎や配食を考えます

👉地域とのつながりをもてるような場をつくります

- 地区社会福祉協議会では、赤ちゃんから高齢者まで、いろいろな世代の人が集えるサロンづくりを検討します



行政の取組み

すでに取り組んでいること

🍎地域の活動を伝えます

- 生涯学習支援センターでは、活動を知りたい人や始めたい人の相談を受けます（地域振興課）
- 学習の講師やイベントへの作品・演技の提供者を、「西区街の名人達人」に登録します（地域振興課）

👉活動の楽しさを知ってもらい、参加するよう働きかけます

👉地域とのつながりをもてるような場をつくります

- 駅やバス停から遠い地域に住む人が、昼間に買い物や通院などで外に出かけやすくなる「ハマちゃんバス」の実験運行をします（区政推進課）

新たな取組み

🍎地域の活動を伝えます

- 地域情報をそれぞれの団体が発信できるよう、ホームページの作成などを支援します（福祉保健課）【リーディング事業】
- 地域情報を知りたい人に、身近な場所で情報受信のお手伝いをするパソコンボランティアの育成をします（福祉保健課）【リーディング事業】

👉活動の楽しさを知ってもらい、参加するよう働きかけます

👉地域とのつながりをもてるような場をつくります

- 立場や専門の垣根を超えて語りあう中で、お互いがつながりあい、共にまちづくりを進めていくような交流の場をつくります（福祉保健課）