

令和 6 年度

健康福祉委員会 行政視察 報告書

令和 6 年 10 月 16 日（水）神奈川県横須賀市
「エンディングプラン・サポート事業について」

令和 6 年 10 月 17 日（木）東京都西東京市
「e スポーツを活用したフレイル予防について」

健康福祉委員会	委員長	ふじえ真理子
	副委員長	青木 けんじ
	委員	浅井 たかお
		三浦 桂司
		一色 美智子
		堀内 ちほ

令和6年度 健康福祉委員会 行政視察 報告書

豊明市議会議員 ふじえ 真理子

視察日：令和6年10月16日（水）～17日（木）

視察先：①神奈川県横須賀市「エンディングプラン・サポート事業について」
②東京都西東京市「eスポーツを活用したフレイル予防について」

<10月16日（水）>

① 神奈川県横須賀市「エンディングプラン・サポート事業について」

【横須賀市の概要】

人口約37万人、面積約100km²で三浦半島中央部に位置。幕末にはペリーの黒船来航。戦前は日本最大の軍港都市、現在も自衛隊や米軍基地がある。旧日本軍の海軍カレーを復元し有名。平均年齢49.6歳。財政力指数0.77。議員定数39名。

【視察目的】

単身高齢者の増加、親類がいない或いはいても疎遠になり、いざと言う時に頼れる人がおらず自分の死後について不安をもつ人が増えている。従来の支援では対象を把握することや必要な人に必要な支援が充分にできないことも考えられ、新たな解決策が求められている。自治体による終活支援のトップランナー（横須賀市）の取組みと課題から、豊明市に合った必要な制度を提案していくため。



【視察内容】

◆エンディングプラン・サポート事業◆ 2015年度～

- ・横須賀市は全国でも数少ない無縁納骨堂がある。その歴史的背景には、江戸時代に栄えた港（浦賀）があり遠方からきた船乗りや遊女が亡くなった後に入る無縁墓地が必要であった。戦後、無縁納骨堂ができたという。
- ・昔は身元不明者ばかりだったが、今は身元が判明しているのに引き取り手のないご遺体が急増（毎日新聞社調べによると、2006年→2015年比で1.5倍～2倍に）している。
- ・生きているうちに死後にまつわる諸課題について相談する窓口と具体的対策の必要性から、将来、墓地埋葬法第9条に該当しそうな方➡低所得/一人暮らし/頼れる身寄りない

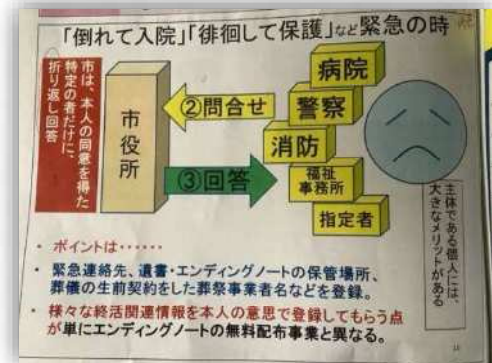
方を対象に事業開始。生前に本人が葬儀社と契約し 27 万円（納骨費を含む最低葬送額）を支払う。職員が毎月電話で安否確認し 3～4 カ月ごとに訪問、死後は納骨まで寄り添って見届ける。

- ・この事業でこれまで無縁になっていた市民の約 2 割が救われるようになったという。
- ・2003 年ごろから引き取り手のない遺骨が急増し始めた理由の一つに、携帯電話と固定電話の契約件数が逆転した、つまりスマホだとロックがかかり連絡先がわからなくなった頃と一致し、因果関係があるとの分析。
- ・所得の高い低いや家族の有無に関係なく、どんなに事前に準備をしていたとしても遺書の保管場所がわからない等、不明であると墓地埋葬法 9 条により亡くなった地の税金で火葬されることになってしまう現実もあるという。遠方の親族に連絡する前に、自治体が火葬した例や故人が別の葬儀社で生前契約をしていたことが葬儀後に判明することもあるという。

☞ そこで整備したのが

◆わたしの終活登録事業◆ 2018 年度～

- ・所得や年齢制限なく、希望するすべての市民が選択して登録できる。登録項目は本人の自由選択で、緊急連絡先・かかりつけ医師・遺書の保管場所・お墓の場所など。元気なうちに「終活」情報を市に登録しておく。
- ・いざという時に病院や警察や救急隊から問合せがあった場合、本人に代わって市役所が応える仕組み…令和 6 年度から厚生労働省が上記の 2 事業をモデル事業に指定
- ・単にエンディングノートの無料配布とは異なる。ノートへの記入が目的ではなく、それがどこに置いてあるかが大事になってくる。



【所感】

- 墓地埋葬法第 9 条「死体の埋葬又は火葬を行う者がいないとき又は判明しないときは、死亡地の市町村長が、これを行わなければならない」とある。
- 「引き取り手のない遺体は、死んで突然孤立したわけではない」はその通りで生前の社会的孤立の結果とも言える。個人の尊厳に関わる問題と思う。
- 同市福祉専門官 北見万幸氏が実際にあった事例を紹介した時、視察中の空気がピンと静まりかえり息を呑んだ。同時に北見氏の心底からくる「悔い」が私に伝わってきた。

～当時はまだ相談窓口が役所になかった時、ある男性が生前に役所へ相談に行ったが担当課で拒否され、その後一人でお亡くなりになられ、墓地埋葬法により無宗教で火葬されたこと。火葬後に遺書が発見されたこと～

- ▶登録を希望する全市民が対象の「わたしの終活登録事業」は、本人の「こうしたい」意思を最後まで尊重できるよう本人の終活努力を無駄にしないための側面支援であること。生前の介護福祉医療については様々な施策事業があるが、死後の処遇まで寄り添うという市の姿勢を明確にしていることは、今を生きている市民の安心（不安軽減）の点からも有効であり本市での導入も早急に必要だと思う。以前の一般質問で関連を提案したが当時、後ろ向き答弁だった。再度、よく練り上げた上で提案してみたい。エンディングノートを配布しておしまいではいけない。本人が登録した情報を活かすことが行政の役割だと思う。
- ▶時代（社会）が変化しているにも関わらず法律や制度が従来そのままであるために、生前の意思が生かせない・救えない（市民の不安払拭や不安軽減できない）現状が立ちはだかっている。市職員としての使命感から突き動かされ、「真に市民に寄り添う」を体現され今日に至る過程を学び、国を待たず自治体として目の前の市民にとって必要な制度や仕組みをゼロから立ち上げ動かす情熱と姿勢に心打たれた。
- ▶本市は地域包括ケアシステム先進地として視察受入れ多数を市長は誇っているが、生前のみならず死後にわたる問題課題までを包括的にとらえる考え方（周没期）が重要だと私は考える。本市の考え方を今一度確認したいと思った。
- ▶横須賀市以外の他自治体の取組み紹介もあり、私のところに届いている相談者の顔を思い浮かべつつ、豊明のまち（土地柄等）にあったやり方を考えるとき、先進事例を掛け合わせることでより効果が見込めることもつかめた。
- ▶市民後見人養成研修を受講した身として、権利擁護の視点からヒントになる話も聴けたことはよかった。関係機関にも視察で得た情報を提供しつつ、考え動いていきたい。
- ▶最後に、北見氏の話で90分間という贅沢な時間をかけて直接拝聴できたことは、これら2つの終活支援事業の内容だけでなく、その神髄にまで触れられたため大変有意義であった。ご対応下さいました北見様はじめ、関係職員の皆さま、ありがとうございました。



<10月17日（木）>

② 東京都西東京市「e スポーツを活用したフレイル予防について」

【西東京市の概要】

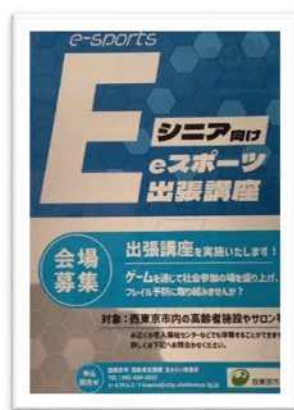
人口約 20 万人、面積約 15 km²。平成 13 年に旧田無市と旧保谷市が合併し北は埼玉県と接する。新宿や池袋まで電車で 20 分程度でアクセスでき住宅都市として発展、今も人口増加傾向を維持。平均年齢 45.8 歳。財政力指数は 0.88。議員定数 28 名。

【視察目的】

豊明市の高齢化率 26.2%が R22 年度には 32.5%と推測されている。元気な高齢者を増やすための予防施策が重要。まちかど運動教室や地域サロン等で多様な活動が実施されているが、新たな選択肢の一つに e スポーツが加わることで参加者層（性別・年代・障害有無を超えた）の広がりが期待できる。大学研究室と連携し事業実績を積んでいる西東京市の現状と課題を知り、今後の豊明でのフレイル予防対策の充実を図る。

【視察内容】

- ・ 予防をキーワードに“「市民の力」を活かす”。
- ・ フレイル状態とは身体的・社会的・精神心理的の 3 つが重なり合っている。中でもフレイルの入口になってしまっているのが社会的フレイル（閉じこもりや困窮、孤食）。
- ・ フレイル予防事業開始は H28 年 5 月からの 1 年間で庁内検討チーム立ち上げ、有志の勉強会で他市を見学、当時の丸山浩一市長と同じ大学出身だった飯島勝矢教授（東京大学高齢社会総合研究機構）と連携協定締結などスピーディに進んだ。
- ・ フレイルチェックのねらいは、①住民自身の早めの気づき・自分事化（イレブンチェック等）②元気シニアの活躍の場（市民サポーターによる運営）の 2 つ。フレイルチェックに半年



ごとに参加を促している。チェックを受けることが目的ではなく、あくまで 6 カ月間の普段の生活が重要という位置付け。

・ フレイルのきっかけは「社会性の低下」によることが研究によりわかり、人とのつながりが益々重要に。

・ 高齢者にとって e スポーツの良さは、操作が上手なくても、足が悪くても楽しめること、また認知機能向上になると



いう論文が国内外で発表されている。R3年に団地でeスポーツ講座開催、市イベントでeスポーツブースの設置することで広がり始めた。「健康eスポーツ事業実施計画」に基づき、高齢者団体からの依頼に応じた講座の実施、連続講座の実施も。出張講座の依頼元は4割が地域サロン等からで、介護施設からは18%。

- ・健康デジタル指導士の役割は、高齢者の通いの場へ出向く出張講座等の運営、高齢者のデジタルデバインド対策のための啓発や支援活動。養成研修後の総登録者数は10代~80代の43名（うちフレイルサポーター21名）。
- ・参加者アンケートでは91%が「また健康ゲーム講座に参加したい」と回答。
- ・R6年度フレイル予防事業予算の合計1,117万円のうちeスポーツ関係が690万円を占める。ゲーム機やモニターや運転コントローラーは全部で7セットある。

【所感】

▶フレイル認知度が高い地域ほど個人のフレイル悪化や要介護リスクが18%低減するというデータ（西東京市在住75歳以上自立高齢者を対象の調査結果）など、複数からなるフレイルチェックの効果検証によって科学的根拠（データ）に基づいた説明は、市民に対するフレイル予防の啓発や行動変容に大きく寄与すると考える。専門機関（大学）との連携も大きい。

▶eスポーツをやる本人だけでなくそれを一緒に横で見る楽しみもあるようなので顔の見える少人数グループがいいと思った。eスポーツ活動を通じた生きがいや健康観の変化といった効果検証がされていることも、事業をやりっ放しにせず、大切なことだ。

▶多世代交流の観点からは、まだまだ手探りの状態であるように感じた。やってみてわかることがあるので科学的根拠をもったトライ＆エラーの姿勢は見習う点だと思う。

▶フレイル予防分野で市民の力（サポーター）を活かす視点は重要で、その動機づけやスタート時の行政の後押しが効果的と思う。本市でもまちかど運動教室や健康麻雀等々活動が広がっている。アジア大会やねりんピックの種目にもなるeスポーツは、今後、種目の豊富さや楽しみ方などオンラインも含め生活の中で開拓されていく分野だと思う。世代や国籍、障害の有無を超えた楽しめる可能性のあるeスポーツを、フレイル予防の観点からアプローチすることで、本市の地域包括ケアシステムの一端に貢献できるのではないだろうか。一方で、デジタルスポーツによる弊害（中毒性など）も併せて最新研究をとらえていくことも必要。



最後に視察対応をして下さいました関係職員の皆さまありがとうございました。



健康福祉委員会 行政視察報告書

報告者 青木 けんじ

視察期間：令和6年10月16日～10月17日

視察先：神奈川県横須賀市 横須賀市役所

- ・「エンディングプラン・サポート事業」について
東京都西東京市
- ・「eスポーツを活用したフレイル予防」について

【10月16日】 「エンディングプラン・サポート事業」

《横須賀市民生局福祉こども部地域福祉課》

終活支援センター 北見 万幸 特別福祉専門官

- 横須賀市は全国的にも少ない無縁遺骨道堂を保有している
 - ・引き取り手のないお骨は市の費用で火葬し納骨堂に安置している。
 - ・今、10人が亡くなると1人が無縁遺骨になる。
 - ・昔は引き取り手のない遺体は、身元不明者ばかりだったが、今はほとんど身元が分かる市民が増えている。
- 生きているうちに死や死後課題の葬送などについての窓口がないことがほとんど
 - ・引き取り手のない遺体は、死んで突然孤立したわけではなく、生前から孤立している。
 - ・行政にはそんな相談窓口が必要ではないか。
 - ・低所得、独居、頼れる身寄りにない人は、無縁遺骨になることが多い。
- 携帯電話の普及により遺族への連絡先が分からなくなることが増えてきたため、引き取り手のない遺体が増えた
 - ・緊急連絡先、遺書、エンディングノートの保管場所などの把握が必要となってくる。
- 最初の事業＝「エンディングプラン・サポート事業」
 - ・墓地埋葬法第9条に該当しそうな人だけを対象とした事業。
 - ・生前、協力葬儀社に27万円を支払い契約。
 - ・27万円は生活保護法の葬祭扶助基準に、合祀墓への納骨費を加えた、最低の葬送額。
 - ・この事業で市民の2割ほどが救われるようになった。
- 第2の事業＝「わたしの終活登録」
 - ・緊急連絡先、かかりつけ医師、遺書の保管先、墓の場所。
 - ・エンディングノートの保管場所や臓器提供に関する意思表示。
 - ・葬儀・納骨・遺品整理の生前契約、献体の生前登録などの終活情報を市に登録。
 - ・倒れて入院、徘徊して保護、死亡した場合など、いざというときに、警察や病院、救急隊からの問い合わせに市役所が対応。

○横須賀市の２種類の終活支援

エンディングプラン・サポート事業 (墓地埋葬法第9条見込みの市民のみ対象)	私の終活登録事業 (登録を希望する全市民が対象)
・民間だけでは支援できない孤立低所得者のみ支援 【契約額は2区分】 ① 生保受給者は個人の信教に基づく納骨費5万円を負担 ② 他の困窮層は27万円(葬送費22万円＋納骨5万円)の負担	・本人負担なし(登録無料) ・市は、本人の終活努力を無駄にしないための側面支援 ・本人に万一の場合、特定の者(警察・救急・病院等)からの問い合わせに、市が回答代行 生前意思を伝達
市は亡くなるまで訪問支援 死後は収骨・納骨まで実施	警察等は市にしか問い合わせないので、市が実施しないと無意味
年間事業費2万円＋職員4名	年間事業費2万円、兼務4名

○所感

エンディングノートの作成など、終活に関する書類などを準備していても、いざとなった時に、緊急連絡先が不明であったり、書類の保管場所などが不明では何の役にも立たず、故人の遺志が、無になってしまうことがある。

各個人で終活の準備をするだけでなく、行政が取り持つて様々な情報を管理することも重要になってくると感じられた。



【10月17日】 「eスポーツを活用したフレイル予防」
《西東京市 健康福祉部高齢支援課》
橘 道子 課長
《健康福祉部高齢支援課 生きがい推進部》
杉野 逸平 係長

○高齢化率は、2030年以降の増加率が高い
・元気な高齢者を増やすために予防が重要

○西東京市版地域包括ケアシステム
・予防をキーワードに「市民の力」を活かす。
・「フレイル予防」重点施策として規定。

○虚弱（フレイル）は早期発見が重要
・虚弱（フレイル）とは、健康な状態と介護が必要な状態の中間にあり、年を重ねて心身の活力が低下した状態。
・より早期に発見できれば、回復度も高くなる。
・同じ対策を講じていても気づくのが遅れると回復度が低い。

○虚弱（フレイル）は多面的
・フレイルの状態とは、「身体機能のフレイル」、「精神・心理のフレイル」、「社会性のフレイル」の3つがお互いに重なり合うもの

○フレイル予防事業開始まで
・平成28年5月、予防関係の事業について、庁内検討チームを結成。「男性高齢者など地域の集まり等にこれまで参加していない方向けの事業ができないか」と課題が出た。
・平成28年8月、千葉県柏市のフレイルチェックを見学。その場でフレイル予防事業実施について飯島教授と合意し、検討開始。
・平成28年12月、東京大学高齢社会総合研究機構と連携協定を締結。
・平成29年4月、第1期フレイルサポーター（市民サポーター）養成研修を開催。

○フレイルチェックの2つの狙い
・「住民自身の早めの気づき・自分事化」により栄養・運動・社会参加の三位一体の行動変容を促す。
・フレイルチェックが「元気シニアの活躍の場」となり高齢者が生きがいを持った担い手になること。

○フレイル認知度は地域全体の予防にも効果
・居住地域の「フレイル」の認知度が高い場合。個人の悪化リスクが18%低減

○eスポーツに取り組んだ背景、目的
・フレイルの最初のきっかけは「社会性の低下」
・人とのつながりが重要

○高齢者にとっての e スポーツの良さ

- ・操作が上手くなくても楽しめる。
- ・足が悪くても楽しめる。
- ・認知機能の向上になるという論文も国内外で各種発表されている。
- ・「太鼓の達人」

○e スポーツ事業化までの経緯

- ・2021 年 3 月に市内団地で e スポーツ講座を実施したところ、初めてゲームを体験した高齢者ばかりだったが、高評価であった。
- ・2021 年 10 月に市イベントで e スポーツブースを設置。高齢者クラブ会員から「自分たちの高齢者クラブでやってもらいたい」との声があった。

○健康 e スポーツ事業実施計画

- ・家庭用ゲームを用いた e スポーツ講座などの運営者として、健康デジタル指導士を養成し、市の公共施設や地域の通いの場で出張講座を実施。
- ・高齢者同士の新たな交流のきっかけや、若者世代との交流など、フレイル予防としての新たな社会参加の広がりを目指す。

○活動①高齢者団体の依頼に応じて講座を実施

- ・市内の高齢者団体での出前講座への講師として参加。
- ・対面で約 1 時間（その他準備、片付け等）。
- ・ゲーム機や操作機器などの必需品を市役所から講座会場へ搬送。

○活動②市主催イベントでの啓発活動

- ・市のイベント等のイベントに講師として参加。
- ・開催は随時、年数回程度を予定。

○活動③福祉会館等での連続講座の実施

- ・e スポーツができる機材を設置している福祉会館、老人福祉センター6 か所で、週 1 回・連続 4 回の講座を開催。
- ・個人での利用も可。2 名以上で 1 回の利用は 1 時間。

○健康デジタル指導士の活動

- ・高齢者向け出張講座・イベント・連続講座の運営
- ・高齢者のデジタルデバйд対策のための啓発・支援活動
（西東京市公式 LINE や公式アプリの使い方の支援など想定）

○健康デジタル指導士養成研修

- ・総受講者数 60 名
- ・総登録者数 43 名（うちフレイルサポーター21 名）

○健康ゲーム講座参加者アンケート結果

- ・健康ゲーム講座の満足度は「満足」、「やや満足」の回答が 84 %
- ・健康ゲーム講座にまた参加したいかには、「とても思う」「そう思う」が 91 %

○女性の参加者は多いが男性の参加者が極端に少ない現状がある

○e スポーツのゲームは「太鼓ゲーム」と「運転ゲーム」が高齢者でも利用しやすい

○令和6年度のフレイル予防事業予算

- ・フレイル予防事業費合計 11,178,000 円
- ・うち e スポーツ関係 6,900,000 円

○所感

フレイル予防は単なる身体機能低下を予防し健康を維持することだけでなく、社会参加や対人関係への積極的な参加により精神的な面を充足させることと併せて行うことで、生きがいや、やりがいを感じて、その効果が向上することであると感じられた。

気力が高まることで、食欲、活動欲が向上することにつながっていると思われる。

社会参加の機会を多く設ける一つの方法として簡単に導入できる e スポーツの活用は一つの手段として有効であると感じられた。

簡単な動作で行える内容であり、高齢者の方も容易に参加できることも取り入れやすい点である。

その活動機会を増やすための機材の充実、固定設置会場などが充足すると利用できる機会が増え交流も広がり、活発に活動がされフレイル予防につながることになるのではないか。



令和 6 年度

令和 6 年 10 月 31 日

健康福祉委員会 行政視察報告書

浅井 たかお

視察日 令和 6 年 10 月 16 日～10 月 17 日 2 日間

1 日目 令和 6 年 10 月 16 日（水）

視察先 神奈川県横須賀市 横須賀市役所（13:00～15:30）

1. 市の特色

県の南東部、三浦半島中央部に位置し、三方を海で囲まれる海洋都市。江戸時代には浦賀奉行所が置かれた海の要衝。幕末にはペリーの黒船が来航し、明治初期には横須賀製鉄所が築かれた近代日本の発祥の地。戦前は日本最大の軍港都市として発展し、現在も自衛隊や米軍の基地が立地している。旧日本海軍の海軍カレーを復元し、カレーの街をアピールしている。鰯や鯖などの漁業も盛んである。

2. 視察テーマ「エンディングプラン・サポート事業について」

同市の終活支援事業の生みの親で、横須賀市福祉専門官である、北見 万幸（かずゆき）氏からエンディングプラン・サポート事業について説明を受けた。

横須賀市では、引き取り手のないお骨は市の費用で火葬し、職員が納骨堂に安置している。納骨堂が一杯になると、職員が骨と壺とを分け、壺は産廃で廃棄し、お骨は合葬墓にまとめて埋めている。

この作業の中で、身元判明者の遺骨ばかりが急増している事実気づいた。

そこで横須賀市は「無縁遺骨」を減らそうと、2015 年度から「エンディングプラン・サポート事業」を始めた。

この事業は、**身寄りのない低所得者が対象**で、1 人原則 26 万円で葬儀社と生前契約をしてもらい、火葬から故人の宗派に沿った納骨・供養までを市が見届けるもの。「無縁遺骨」は生前の社会的孤立の結果であることが多い。そのため、登録してくれた人には、亡くなるまで、市職員が安否確認のために訪問し、相談にも応じる。これはつまり、社会的孤立を防ぐケースワークこそが、この事業の本質であるといえる。事業の結果、「無縁遺骨」になりそうな人の約 2 割が登録、故人の意思に沿った葬送が行われ、公費による火葬の支出も削減もできたという。

3. 視察の所感

これまで、「無縁遺骨」について深く考えたことがなかった。しかも身元が判明しているのに「無縁遺骨」になってしまっていることに衝撃を受けた。

また、「エンディング・ノート」を書いておくだけでは、無意味に近いそう。本人が書いたその「エンディング・ノート」がどこにあるか伝えておらず、所在さえ分からないので、その意思が反映されなくなるそう。これは「エンディング・ノート」の盲点だと知った。携帯電話の普及時期から、「無縁遺骨」が増えだしたそうだが、本人が家族の電話番号を携帯電話に登録してあっても、本人亡き後、どの番号が親族のものが分からないためだという。今後、機会あるごとに、誰が見ても連絡先が分かるように、周知していきたい。現在の豊明市の「無縁遺骨」と社会的に孤立している人の実態を調査し、今後活かしたい。

2 日目 令和 6 年 10 月 17 日（木）

視察先 東京都西東京市 西東京市役所（10:00～12:00）

1. 市の特色

武蔵野台地のほぼ中央に位置し、北は埼玉県と接する。江戸時代から宿場町として商業拠点であった田無市（たなし）と、新田開発された農村からベッドタウンに発展した保谷市（ほやし）の組み合わせで、2001 年に合併して発足。北側を西武池袋線、南側を西武新宿線が東西に走り、人口は約 206,000 人。新宿や池袋まで電車なら 20 分ほどで行けるため、住宅都市として人口は増加傾向を維持している。下野谷遺跡は南関東最大級規模の縄文遺跡の一つである。

2. 視察テーマ

「e スポーツを活用したフレイル予防について」

西東京市の高齢化率は令和 7 年までは 24%前後と横ばいだが、令和 12 年頃から急激に 27%後半まで進む予想がされている（令和 6 年 9 月 1 日現在、人口 206,011 人、65 歳以上の高齢者 50,415 人、24, 5%）。

「フレイル」とは、2014 年に日本老年医学会は、高齢になって「身体」、「こころ」や「社会性」も含めた多面的な虚弱の状態を「フレイ

ル」と名付けた。多くの人が「フレイル」を経て「要介護状態」になると考えられていて、「健康な状態と要介護状態の間」を意味する。どこが弱っているか早く気付いて正しく対処（予防や治療）すれば「戻すことが可能」（可逆性）だという。

地域コミュニティに関わってこなかった男性は特に定年をきっかけに、家に閉じこもる傾向があるそうだ。家に閉じこもってしまうと、足腰が弱る「身体的フレイル」、人や社会との関わりが低下した状態である閉じこもり、困窮、孤食になる「社会的フレイル」、うつ、認知機能の低下に繋がりがねない「精神・心理的認知的フレイル」の3つがお互いに重なり合う。これを放置すると、要介護状態に陥ってしまう。すると、介護給付費の増大につながる。

この悪循環を防止するためには、何か楽しみを持ってもらい、人や社会との繋がりを持ち、体も動かして、朗らかに生活ができ、要介護状態にならないよう考えた事業が、「健康eスポーツ事業」。

現在使われている「eスポーツ」のゲームソフトは、「太鼓の達人」と「運転ドライブ」の2種類で、2週間に1回、6回の連続講座を実施しているという。eスポーツ参加者募集案内手段は市の広報誌だけとのこと。広報誌を読まない人もいるため、周知が行き届いていないという。

e スポーツ参加者からは概ね好評で、フレイルを徐々に改善している参加者も多く見られるそうである。だが、ゲームに慣れてしまうと、飽きてしまう人もいるそうである。

3. 視察の所感

西東京市の e スポーツ事業は、2021 年 3 月から講座を始め、毎年何回か講座を重ねて、参加者から感想をアンケートで取り、e スポーツ事業の効果検証をした結果、深刻なフレイル状態から抜け出せた事例をいくつか説明を戴いた。参加者の年齢にもより、効果の度合いもそれぞれ違うと思うが、この事業での効果は出ていると感じた。何より、お年寄りが楽しそうに運転ゲームや太鼓の達人にチャレンジしている姿がうれしく感じた。豊明市では、高齢者向けに「はつらつ体操」などを実施していて、成果も出ていると思われるが、たまには思考を変えて e スポーツ、テレビゲームを組み入れても良いのではないかと感じた。

2024 年 健康福祉委員会行政視察報告書

三浦 桂司

日時:2024 年 10 月 16 日水曜日・17 日木曜日

参加者 :三浦桂司 ふじえ真理子 青木けんじ 一色美智子 堀内ちほ 浅井たかお
福田悦子(事務局職員)

日 時 :10 月 16 日 水曜日

場 所 :神奈川県横須賀市

視察テーマ エンディングプランサポート事業について
周没期の課題解決について

人は誰もが、年を取り人生の週末を迎える。私の地域でも高齢化の進展が進み、若い世代の結婚率が低下していて、結婚しても親との同居を嫌がり、65 歳以上の高齢世帯・高齢単身世帯が増えている。墓地においても樹木葬が増えて、墓地を維持していくのが難しくなっているのが現状であり、大きな課題となっている。

また町内会入率は、なんとか維持しているものの、活動の実務は同じ人が、いくつも兼務して頂いている。

横須賀市での無縁納骨堂建設について

戦後、浦賀にペルーがきたおかげで、遊郭など全国や海外の人が亡くなったときのため、だれもが入れる無縁納骨堂が建てられた。

引き取り手のないお骨は、市費で火葬して職員が納骨堂に安置。

納骨堂が満杯になると、職員が骨と壺を分けて、壺は産業廃棄物として廃棄、骨は合葬墓に埋めている。

引き取り手のない遺体が急増しているが、身元判明者の遺骨が急増している。

エンディングサポートプラン事業:横須賀バージョン

市役所へ登録申請方式

市役所は相談・訪問・事業の対象者か判断する。

墓地 9 条に限定(80 万必要)自治体は地方自治法により、現金を預かれないので、本人が葬儀社に対して、前納して置く。

独居、頼れる身内なし、低資産・低所得で頼れる身内や知人がいない。

生前は毎月電話で安否確認。

死後は納骨まで寄り添う。(社会福祉協議会に依頼)

※

現金を預けた葬儀社が倒産した場合、墓地埋葬法でカバーできるものだけが対象となる。

生前契約しても、病院や警察にはわからないので、分かるように対応が必要。

効果検証として

引き取り手のない遺体が急増した別の背景には、1993 年のバブル崩壊や 2001 年からの携帯電話の普及などの要因がある。

終活情報登録制度の整備は豊明市でも急務である。

子どものいない夫婦や夫や妻が先立たれた場合、遠方の親族は墓の場所すら知らない。

引き取り手が無いため、無縁納骨堂に入る。

他の自治体では、親族に連絡が取れる前に、自治体が火葬したケースもある。

終活登録事業

所得制限も年齢制限もなく、希望した市民が選択して登録＝情報伝達

元気なうちに安心につながる終活情報を市に登録する。

市民⇒登録・電話登録受付可能⇒市役所

- 1、本籍・筆頭者
- 2、緊急連絡先
- 3、支援・身元保証事業者やグループ
- 4、医師・薬。アレルギー
- 5、リビングウィルの保管場所
- 6、エンディングノートの保管場所
- 7、臓器提供に関する意思表示
- 8、葬儀・納骨・遺品整理の生前契約
- 9、献体の生前登録
- 10、遺言の保管先
- 11、お墓の所在地
- 12、自由登録



ポイント

例)倒れて入院、徘徊して保護された場合など、警察・病院・消防・福祉事務所から市役所へ問い合わせ、市役所は問い合わせがあったところへ回答する。

緊急連絡先や遺書、エンディングノートの保管場所。

葬儀の生前契約をした事業者名をしっかりと。

登録者年代別分布は 60 代以降が多い。

個人の問題にどこまで立ち入るかが、課題であり、横須賀市のエンディングサポートプラン事業では、孤立者尊厳防止などもあり、墓地埋葬法 9 条の見込みの市民のみ対象としていて、民間だけでは支援できない孤立低所得者のみ支援している。

①生保受給者は個人の信教に基づく納骨費用 5 万を負担。

②他の困窮層は 27 万円の負担で、市としては亡くなるまで訪問支援をして、死後は収骨・納骨まで実施している。

民業圧迫を回避して、対象者を限定。横須賀市ではわたしの終活登録事業で全市民をカバーする。低所得の孤立市民を亡くなるまで支える。

課題

身元が判明している市民の遺骨が引き取られなくなっている。9割以上が身元判明者で、生前から孤立していた市民が多い。

増え続ける独居高齢者問題、墓地埋葬法では死体の埋葬を行うものがない場合や判明しない場合、死亡時の市区町村長が行わなければならないとなっている。

この法定義務が、当事者が、「市区町村がやってくれる」「死んだら死んだとき、自分は何もわからない」という死亡時に対する解決策を持たせない結果をもたらしている。

10月17日(木曜) 西東京市 eスポーツを活用したフレイル予防について

高齢化に対する予防

2030年以降の高齢化率が高くなる。元気な高齢者を増やす予防が必要となる。

高齢化が上昇するに従い、介護認定者も増加して財政負担も増していく。

西東京版 地域包括システムとして、キーワードは “ 予防 ”

フレイル予防を重点施策として規定した。

フレイルは加齢とともに心身が退化していき、早期発見が重要。

健康な状況と介護が必要な状況の間の人の、心身の活力の低下をより遅らせるため、フレイルを早期発見できれば回復も早くなる。

①身体機能のフレイル

②精神・心理のフレイル

③社会性のフレイルが勝成合う場合が

多く早期発見の、予防対策を講じていた。



目的

地域の集まりに高齢男性が少ない、意味や肩書

を求めがちで、皆さんの活動が市のため、国の

ためになるという、また東大の研究の協力員であるという意識付けてより、男性を地域に出すきっかけとする。

半年ごとに、繰り返しチェックをすることで、予防意識を定期的に喚起して、継続予防に取り組む。

介護給付費の急激な増加を食い止める。

東大高齢社会総合研究機構が、千葉県柏市の大規模調査をもとに構築したプログラム。

1つが住民自身の早めの気づき・自分事化により栄養・運動。社会参加の三位一体行動を促す。

もうひとつが、元気シニアの活躍の場となり、高齢者が生きがいを持った担い手側になることを目的とする。

居住地域のフレイルの認知度が高い場合、個人の圧化リスクが2割ほど低減する。

フレイルという言葉を知っている 65 歳以上の市民は、3 割程度。

5 年間の参加者は 533 名、平均年齢は 76,9 歳。

e スポーツに取り組んだ背景として、定年後の地域への不参加、社会性の低下から始まる
ことが多いとのことで、人とのつながりの希薄化が要因となるケースが多い。

社会とのつながりが低下し、生活範囲が狭まり、心や口腔、栄養バランスなど体の低下へ
とドミノ倒しにならない様に努めている。

地域に興味の持てる行事や活動の場が無い、友人知人がいない、人付き合いが面倒、
体力・気力が無い、移動が面倒、地域とかかわりを持ちたくない、様々な要因があるが
興味を持てる行事や活動が無いが、一番大きい。

高齢者にとっての e スポーツの良さは、地域が行っている通いの場の取り組みに興味の薄
い市民に、何かコンテンツを見出して、デジタルが苦手意識を払しょくさせ頭を活性化さ
せる。

西東京市では主に、太鼓の達人や、グランツーリスモを行っている。

操作が上手なくても、足腰が悪くても楽しめ認知機能の向上になるとも言われている。
市内の団地で、e スポーツ講座は実施したところ、大声で笑った、練習を重ねてうまくな
りたいという声があった。

令和 5 年度

健康ゲーム講座の参加者の満足度は 84%

健康デジタル指導士登録者 43 名、

健康ゲーム講座出張回数 67 回、

健康ゲーム講座参加延べ人数 737 名、

健康デジタル指導士の活動として

高齢者向けの出張講座やイベント、連続講座の運営。

高齢者デジタルデバイド対策のための啓発・支援。



だれもが年を重ね、病院に通う機会が増え、
一時は病院のサロン化と言う問題が生じた。
豊明市も藤田医科大学と豊明団地が提携する
「地域包括支援」の活動が活発化している。
頭だけでなく、適度な運動を交えた e スポーツ
は素人目に見ても、有効であると感じている。
健康に年を重ねることが出来る政策が、ますます
必要となる。

楽しむ
通いの場で皆さんと一緒に楽しむことができます！

挑む
日常生活ではなかなか体験できない新たなことへの挑戦が
脳の活性化に繋がります！

繋がる
講座を通じて人や地域と交流し、社会参加することで、
フレイル予防に取り組みましょう！

講座内容

「太鼓を叩くゲーム」と「運転するゲーム」を
体験していただきます！
皆さんと一緒に楽しみながら e スポーツを体験しましょう！

令和6年度 健康福祉委員会視察報告書

一色 美智子

10月16日（水） 神奈川県横須賀市
「エンディングプラン・サポート」事業について

11月17日（木） 東京都西東京市
「eスポーツを活用したフレイル予防」について

参加議員 委員長 ふじえ真理子議員・副委員長 青木けんじ議員
三浦桂司議員 堀内ちほ議員 浅井たかお議員
一色美智子
随行 福田悦子庶務担当係長

10月16日（水） 神奈川県横須賀市
「エンディングプラン・サポート」事業について

人口 約37万1千9百人 世帯数 約16万5千世帯

面積 約100.81km² 高齢化率 32.32%

横須賀市は、神奈川県南東部の三浦半島に位置する都市、市域の東側は東京湾、西側は相模湾に面し自然が多く残され農業も盛んである。中核市に指定されている。江戸時代には浦賀奉行所が置かれた海の要衝、幕末にはペリーの黒船が来航し、明治初期には横須賀製鉄所が築かれた近代日本の発祥の地。戦前は日本最大の軍港都市として発展し、現在も自衛隊や米軍の基地が置かれている。旧日本海軍の海軍カレーの街を発信している。

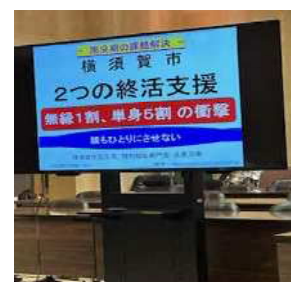


1、 立ち上げのきっかけ

平成24年4月に北見（現）市民生活局 特別福祉専門官が課長就任後、民生委員などから独居高齢者からの終活の相談が増えているという状況があった。また引き取り手のない遺骨（身元不明者＋身元が判明した方でも引き取り手が無い遺骨）が増加し、その処理について、浦賀にある無縁の納骨堂（350人で満杯）がいっぱいになるたびに、担当職員が骨壺を全て外に出して、骨壺はたたき割って産業廃棄物として処分し、遺骨を廃棄物処理のように取り扱うことにいたたまれない思いがあることがわかり、生前に本人の意思を聞いておくことができれば、こんな悲しい状況にならないのではないか、それはできないのか、対策を検討した。最初にそれが、行政がすべきことかどうかを検証した。

- 2、 横須賀市のエンディングプラン・サポート事業とは
ひとり暮らしで身よりがなく、生活にゆとりがない高齢等の市民の方の死亡届人の確保、葬儀、納骨などに関する心配事を、早期に解決し、生前に自ら意思表示が困難となった際の延命治療に関する意思の伝達方法等について、ご本人の希望により、意思明瞭な生前において相談に応じ、死後の支援計画を策定し、生前の訪問支援を行うことによって、生き生きとした人生を送って頂くことを目的としている。

（現在、市内には1万人を超えるひとり暮らしの高齢者がおり、増加傾向にある。身元がわかっていながら引き取り手が無いご遺骨も年間50体にのぼっている）



3、 支援の流れ

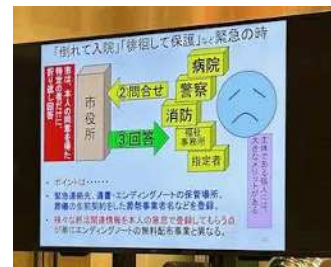
① 対象は一人暮らしで身寄りがなく月収18万円以下・預貯金等が、250万円以下程度で、固定資産評価額500万円以下程度の不動産しか有しない高齢者等の市民の方等が対象。（墓地埋葬法 第9条に限定）

② 希望する対象者は、この事業の協力葬儀社等の生前契約を交わし、費用27万円を前納。

（生活保護基準と最低納骨費）

③ 希望により、リビング・ウィル（延命治療の意思）も市と葬儀社が保管する。

- ④ 市は支援プランを立て、カードを発行（大小2枚）本人はカード小を常時携帯し、カード大は玄関先に貼付して万一に備える
- ⑤ 市職員は生前は毎月電話で安否確認をして、4か月に1度は家庭訪問を行う。
- ⑥ 緊急時（入院や死亡時）にはカードによって、医療機関などから市や葬儀社に連絡が入る。
これにより、リビング・ウィルの迅速な伝達や葬儀の円滑な進行ができるようになる。
- ⑦ 令和5年度 ES事業に登録後亡くなられ意思が尊重された市民は18人（平成27年から累計で72人）
令和5年度 ES事業に未登録で亡くなられ引取手のない遺体となった市民は66人（平成27年から累計で450人）



まとめ

- ・北見特別福祉専門官の「市民をひとりも無縁仏にしたくない」との思いが終活への支えとなっていると思います。
- ・契約を結んだ葬儀社が倒産や廃業するのではないか、という心配が当初はあったが、その場合には公費にて葬祭費が賄われる。
- ・葬儀社は最低限の費用で葬祭一式を行い、安否確認、リビング・ウィルの保管まで協力するので、メリットは少ないが、利用者の安心感につながる。
- ・本市では、エンディングノート希望者に配布していますが、配布だけではいけないと、このノートの把握が必要、またこのノートの置いてある場所等も必要だと思います。
- ・今後、緊急連絡先・かかりつけ医師・だけでなく、遺書の保管場所・お墓の場所等を、市役所、マイナンバーカード等に登録していくことを考えていかなければいけないと思いました。
- ・本市でもこのエンディング・サポート事業を是非行ってほしいと思います。
- ・今回の視察はとても勉強になり有意義な視察でした。



1 1月17日（木） 東京都西東京市

「eスポーツを活用したフレイル予防」について

人口 約20万6千人 世帯数 約10万2千世帯

面積 約15.75km² 高齢化率 24.5%

西東京市は武蔵野台地のほぼ中央に位置し、平成13年に田無市と保谷市が合併することで生まれた、21世紀最初に誕生した市です。北は埼玉県新座市、南は武蔵野市および小金井市、東は練馬区、西は小平市および東久留米市に接しています。

市内には、西武鉄道の西武新宿線・西部池袋線が通り都心へのアクセスにも優れたベッドタウンとして人気のある都市。



1、 高齢者の増加に対しては予防が重要

- ・ 高齢化率は、2030年以降増加率が高い
- ・ 元気な高齢者を増やすため予防が重要



2、 介護認定と高齢者世帯数

- ・ 要支援・要介護者の認定率はほぼ横ばい
- ・ 高齢者世帯は今後増加し、2040年には4万世帯を超える見込み

3、 西東京市版地域包括ケアシステム

- ・ 予防をキーワードに「市民の力」を活かす
- ・ 計画の中に「フレイル予防」を重点施策として規定

4、 虚弱（フレイル）は早期発見が重要

- ・ 虚弱（フレイル）とは、健康な状態と介護が必要な状態の中間の年を重ねて心身の活力が低下した状態のこと
- ・ より早期に発見できれば、回復度も高くなる
- ・ 虚弱（フレイル）は多面的、フレイルの状態とは、「身体機能のフレイル」だけでなく、認知症等につながりかねない「精神・心理のフレイル」、人や社会との関わりが低下した状態である「社

会性のフレイル」の3つがお互いに重なり合うものとされている

- 5、 フレイル予防事業をきっかけに解決したいこと
 - ・地域の集まりに男性高齢者が少ない、男性高齢者は活動に「意味」や「肩書」を求める
 - ・予防意識の継続、介護給付費が増大傾向
 - ・フレイル認知度は地域全体の予防にも効果、居住地域の「フレイル」の認知率が高い場合、個人の悪化リスクが18%低減
- 6、 eスポーツに取り組んだ背景、目的、経緯
 - ・フレイルのきっかけは社会性の低下、つまり人とのつながりが重要
 - ・これまでの通いの場の取組みに興味が薄い市民に対して何か新たなコンテンツを見出せないか、高齢者一般のデジタル機器全般に対する苦手意識を払拭できないか、高齢者と若者世代をつなぐ多世代交流の手段が何かできないか、操作が上手くなくても楽しめる。足が悪くても楽しめる。認知機能の向上になるという論文も国内外で各種発表されている。
 - ・2021年3月に市内団地でeスポーツ講座を実施、初めてゲームを体験した高齢者ばかりだったが久しぶりに大声で笑った、練習してうまくなりたいという声があった。
 - ・2021年10月に市イベントでeスポーツブースを設置、自分達の高齢者クラブで他の人にもやってもらいたいという声があった。
 - ・活動としてeスポーツができる機材を設置している福社会館、老人福祉センター等6箇所で週1回・連続4回の講座を開催。
- 7、 令和5年度の活動状況
 - ・健康デジタル指導士登録者数 43名
 - ・健康ゲーム講座出張回数 67回
 - ・健康ゲーム講座参加者延べ人数 737名

まとめ

- ・令和6年3月に健康eスポーツ事業のフレイル予防効果の検証を行った。
- ・調査では、地域在住高齢者において、eスポーツ活動が生きがいの向上につながる内容であり、フレイル予防につながる新しいコンテンツとしての効果を検証した。

- ・高齢者の活動状況を、既存活動にeスポーツを追加したグループ、団地グループ、福祉センターグループの3群に分けて、事業を推進。
- ・eスポーツ活動を通じた生きがい向上を①成長・達成感 ②楽しい気分 ③社会的交流の側面ともに向上した。
- ・eスポーツの魅力は仕事や子育てが終わり第2の人生を送る高齢者にとって、新たな生きがいになると思います。加齢に伴って身体機能は徐々に低下していきますが、eスポーツは老若男女が年齢を問わず競い合えます。また、世代間交流のきっかけにもなるとおもいます。
- ・認知予防として注目されるeスポーツですが、ゲームを行うだけでは予防にはなりません。誰かと対戦するために、家を出て、人に会う事が、まさに人生において大切な「教育」（今日行くところがある）と「教養」（今日用事がある）のきっかけになると思います。
- ・今後、男性の参加を増やしていく方法等も考えて行かなければならないと思いました。
- ・ゲームは現在「太鼓を叩くゲーム」と「運転するゲーム」を行っている。子どもたちと一緒にできるような事を考えて行ければ良いと思いました。



令和6年度 健康福祉委員会 行政視察報告書

提出者 豊明市議会議員 堀内ちほ

視察期間：令和6年10月16日（水）～10月17日（木）

令和6年10月16日（水）

視察先：神奈川県横須賀市

視察項目：【エンディングプラン・サポート事業について】

令和6年10月17日（木）

視察先：東京都西東京市

視察項目：【eスポーツを活用したフレイル予防について】

1日目（10月16日）

横須賀市民生局 特別福祉専門官 北見万幸氏による

【エンディング・サポート事業】

「2つの終活支援」について

《横須賀市の概要》

神奈川県南東部に位置する三浦半島の北半分を占め、市域の東側は東京湾、西側は相模湾に面する。

東京湾唯一の自然島である猿島も行政区域に含まれる。

それほど標高が高い山はないが、中央部は山間部や急峻な丘陵部（三浦丘陵）が中心で平地は少ない。そのために古くから海岸線の埋め立てが行われており、現在の中心市街地も大部分が埋立地にある。

東京湾の入口に位置するために江戸時代から国防の拠点とされ、戦前には大日本帝国海軍横須賀鎮守府や、横須賀海軍を擁する軍港都市として栄えた。幕末には市内東部の浦賀にペリーが来航したことでも有名。

横須賀市は、現在もアメリカ海軍、日本の海上自衛隊、陸上自衛隊、航空自衛隊などの基地が置かれ、現在でも、かつての軍都・軍港としての名残を多く残す。

また、横須賀市は平成11年に「カレーの街」を宣言し、明治期の日本海軍レシピ「海軍割烹術参考書」をもとに当時の味を忠実に再現した「よこすか海軍カレー」を食べることが出来る街としても有名。

《視察内容》

浦賀は良港として海運で栄え、遊郭も出来、遊女が亡くなると、無縁墓地が必要となった。遠方から来た船乗りが亡くなられても無縁墓地が必要となった。そこで、横須賀市には、昔から誰もが入れる無縁墓地が作られ、戦後は無縁

納骨堂が出来た。

横須賀市では、引き取り手のないお骨は、市の費用で火葬をし、市役所の職員が納骨堂に安置をしている。

納骨堂がいっぱいになると、市役所の職員が納骨堂から骨壺を出し、お骨と骨壺とを分けて、壺は産廃で廃棄をし、お骨は土嚢袋に入れて、別の穴（合葬墓）にまとめて埋められる。

この作業の中で、身元判明者の遺骨ばかりが急増している事実気づいた。

（引き取り手のない遺体の急増。しかも、そのほとんどが身元不明ではなく、身元が分かる市民という事実大いに驚く）

大阪市では、約260万人の人口のうち、毎年約3万人が亡くなられ、

2015年度には、3000人の遺体の引き取り手がなかった。

（死者の約1割が引き取り手がない状況だった）

墓地埋葬法 第9条（昭和23年の衛生法規）

死体の埋葬（土葬）または、火葬を行う者がいない時、または、判明しない時は、死亡地の市町村長が、これを行わなければならない。

結果、この法律の義務で、死亡地の大阪市は、この3000体を火葬する義務を負う。死後焼却だけが義務だからでもある。

この3000体の遺体は、身元がわかっている市民がほとんどで、供養祭なども行われているが、これほど多くの引き取り手のない遺体を前に、生きているうちに、「死」や「死後課題の葬送」などについてを相談する窓口がなかった。引き取り手がない遺体は死んで突然孤立をしたわけではない。

死ぬ前から、行政には相談窓口の必要性がある！と感じた。

ある日、相談窓口の必要性を示す証拠が発見された。

「私の死亡の時15万円しかありません。火葬、無縁仏にしてもらえませんか。

私を引き取る人がいません」前立腺がんて亡くなられた男性の遺書。

宛名は市役所のある窓口になっていたが、「死後の相談は受けられない」と、

その課では受け取りを拒否。

その男性は市役所窓口で遺書を提出することができず、

部屋でひっそりと亡くなった。

行政は、そんなことをやってちゃいけない！北見さんは、強く思われた。

されとて、相談窓口があれば十分ではない。

具体策がなければ意味がない。

①低所得で、②独居で、③頼れる身寄りがない人は無縁遺骨になることが多いので、この条件の人を対象に、最初の事業＝エンディングプラン・サポート事業（将来、墓地埋葬法第9条に該当しそうな人だけを対象とする）を開始された。

生前、本人はこの事業に協力をする葬儀社に対し、27万円を支払って契約。

27万円は生活保護法の葬祭扶助基準に合祀墓への納骨費用を加えた、最低の葬送額。

市の職員は、ご本人が亡くなるまで毎月電話をして、3カ月に1度は訪問をして安否確認をする。

亡くなった後は火葬場で骨を拾い、骨壺を持って納骨に行く。

今、この事業でこれまで無縁になっていた市民の2割ほどが救われている。

エンディングサポート事業（横須賀方式 最初のソリューション）

（登録申請） **ご本人**（契約前納）

市役所 支援 ↗

↖ 履行 協力**葬儀社**

引き取り手のない遺骨が2003年頃から急増し始めた理由は、家族・親族の問題だけではないこともわかってきた。

携帯電話と固定電話の契約件数が入れ替わった2000年頃と引き取り手が無い遺骨が急増している時期は、ほぼ一致。スマホはロックがかかってしまい、連絡先が不明となったことが大きな要因の1つ。

また、子どもがいない夫婦の場合、先に亡くなった者は納骨されても、後から亡くなった者は墓の場所が分からない、遺書の場所も分からない等の理由によって、無縁納骨堂に入れるしかない事例も何件かあった。

最近では、女優の島田陽子さんのご遺体を東京都渋谷区が墓地埋葬法を適用し、税金で火葬をされている。

横須賀市では、「第2の事業」として「わたしの終活登録」を始めた。

緊急連絡先、かかりつけ医師、遺書の保管場所、墓の場所などを市役所に登録をして頂く。

「いざ」という時、警察や病院、救急隊からは市役所に問い合わせが集中する。だから、市役所が本人に代わってお答えする。

市役所にしか問い合わせがこないから、この仕事は市役所がやらないと意味がない。市役所は逃げちゃいけないのです！と北見氏は語気を強められた。

市役所には感謝を伝える手紙等が届いている。

ひとり暮らしの方が救急車で病院に運ばれたが、「家族はいない」と答えると病院側からは「入院は出来ない」と言われた。「終活カード」を財布に入れていたことを思い出し、「終活カード」には遠く離れた姪の携帯電話番号が印字されていたため、すぐに入院することができた等という内容だった。

《所管》

正直、横須賀市さんの取り組みには驚いた。

頂いた資料の中のカラー写真には、市役所職員さんが白い手袋をして、お骨を袋に入れられている姿が写っていた。

納骨堂がいっぱいになると、見ず知らずの人のお骨を職員さんが、お骨と骨壺とに分け、お骨は合葬墓に埋める。

並べられた沢山の骨壺の数は無縁遺骨の人数・・・

それを手厚く扱われる市役所職員さんは、本来の市役所業務以上の働きなのではないか？と本当に驚いた。

身寄りもない独居の人がこの世を去る時、何を思い逝くのだろう？と考えた。

現在、独り身の私にとっても切実な問題になるであろうと思うのだ。

やはり自分の死後、自分はどうしたいのか。

自分の考えを残していきたいとは思いますが、では、どうすればよい？

「後見人」制度を活用するしか、今の豊明市では術はない。

高齢化していく豊明市でも無縁遺骨は増えていく。

その無縁遺骨は現在、市役所内にて保管がされているとの事だが、いつかはそのお骨もどうにかしなければいけないだろう。

そのどうにかしなければいけない事を、はたして市役所の職員さんには行ってもらえるのだろうか？

この問題には、市職員さんのかなりの熱量が必要だし、課題も多い。

お骨になる以前に「終活」も行わなければならない。

まずは「終活登録」が出来る体制整備が必要と思うが、自分の死後、後始末をしてもらう事を考えると、自らの手でやれるべき事はやらなければならない。

独居を貫く生涯であるならば、常に備えておかなければならない。

「死ぬ」ということに課題は多い。

出来れば避けたい問題ではあるが「１度はある事」。

最後に北見氏は、

「パーソナルな終活活動について行政は何を・どこまで支援をする？」と言われる専門家もいるが、横須賀市は放っておけば無縁遺骨になるという低所得の市民は「エンディングプラン・サポート事業」で受け止め、

「わたしの終活登録」事業で、すべての市民の終活努力に対して、その努力に報いる支援をする。

それが横須賀市の答え。

これからの福祉は市民の尊厳を守るために、その死後課題についても、生前のソリューションを市民に提供しなければなりません。

横須賀市は、今後も２つの支援事業の一層の周知を図ってまいります！

と言われた。

豊明市にも、とても必要な２つの事業と思った。

2日目（10月17日）

【東京都西東京市 eスポーツを活用したフレイル予防について】

《西東京市の概要》

西東京市は、東京都の中央やや北部に位置し、北部は埼玉県に接している。
平成13年に旧田無市と、旧保谷市が合併して誕生した自治体。

21世紀初の合併都市となる。

ほぼ平坦な地形には住宅地が広がり、市域の中央部を西部新宿線が、
また、北部には西部池袋線がそれぞれ東西に走り、都心への重要なアクセスとなっている。

その中心地となるのが西部新宿線田無駅。

新宿や池袋まで電車で20分程度でいけるため、ベッドタウンとして発展。

周辺には市役所をはじめとした公共施設や、商業施設が集まり、大勢の人々が行きかうのが特徴。

人口 206,11人
65歳以上高齢者数（率）
50,415人 （24,5%）

《視察内容》

- ・高齢化率は、2030年以降の増加が高い。
- ・元気な高齢者を増やすためには予防が重要。

西東京市版地域包括ケアシステム

- ・予防をキーワードに「市民の力」を活かす。
- ・計画の中に「フレイル予防」を重点的に施策として規定。

①フレイル予防と地域作りの推進

- ・フレイル予防の啓発
- ・支えあいのある地域作りの推進
- ・高齢者の地域活動の推進

②認知症と共に生きるまちづくり

- ・当事者・家族支援の充実
- ・認知症の方を地域で支える体制の充実
- ・認知症予防・早期発見・早期診断の充実

③介護保険サービスの充実

- ・サービスの質の向上
- ・介護人材の確保、介護現場の革新への支援
- ・保険者機能の強化

フレイル（虚弱）は多面的で、「身体機能のフレイル」だけではなく、
認知症等につながりかねない「精神・心理のフレイル」や、人や社会との関わりが低下した状態である「社会性のフレイル」の3つがお互いに重なりあうものとされている。

フレイル予防事業をきっかけに解決したいこと

①地域の集まりに男性高齢者が少ない。

男性高齢者は活動に「意味」や「肩書」を求められることが多いので、「皆さんの活動が市のためになる！」「東大の研究の協力員である！」などの意識づけによって、男性高齢者を地域に出すきっかけとする。

②予防意識の継続。

半年ごとに繰り返しチェックをすることで、市民の予防意識を定期的に喚起でき、継続的に予防に取り組むように促せる。

③介護給付費が増大傾向。

フレイルの段階で予防することによって、将来的な介護給付費の急激な伸びを延伸することを目指す。

フレイルチェックの2つの狙いには、「住民自身の早めの気づき・自分事化」により、栄養・運動・社会参加の三位一体の行動変容を促し、フレイルチェックが「元気シニアの活躍の場」となり、高齢者が生き甲斐を持った担い手側になることとあった。西東京市では6カ月ごとにフレイルチェックが行われている。

eスポーツに取り組んだ背景や目的として、東京大学高齢社会総合研究機構による研究では、フレイルになる最初のきっかけは、「社会性の低下」から始まるとわかってきた。つまり人とのつながりが重要。

高齢者にとってのeスポーツの良さは、これまでの通いの場の取り組みに興味薄い市民に対し、何か新たなコンテンツを見いだせないか、高齢者一般のデジタル機器全般に対する苦手意識を払拭できないか、高齢者と若者世代をつなぐ多世代交流の手段が何かできないか、という中から、操作がうまくなくても楽しめる、足が悪くても楽しめる、認知機能の向上になるという論文も国内外で各種発表されている。

西東京市では2021年3月にeスポーツ講座を実施。

結果、初めてゲームを体験した高齢者は「久しぶりに大声で笑った」「練習してうまくなりたい」などの前向きな声があがった。

事業概要としては、家庭用ゲーム機を用いたeスポーツ講座の運営者として、「健康デジタル指導士」を養成し、市の公共施設や地域の通いの場で出張講座を実施。高齢者同士の新たな交流のきっかけや、若者世代との交流など、フレイル予防としての新たな社会参加の広がりを目指すようになった。

活動は、依頼に応じて講座を実施。市内の高齢者団体への出張講座へ講師「デジタル指導士」として参加。ゲーム機や操作機器などの必要物品は市役所職員が必ず同行し、搬送。

健康ゲーム講座参加者アンケートの結果、

健康ゲーム講座の満足度は？「満足」「やや満足」との回答が84%。

健康ゲームにまた参加したいか？「とてもそう思う」「そう思う」が91%。

参加者からの声も、前向きな意見が数多く掲載されていた。

《所管》

西東京市のeスポーツ講座の取り組みは素晴らしいものとは思ったが、職員さんからの説明に、いくつかの疑問が浮かんできた。

「フレイル予防」のための取り組みならば、2週間に1度、6回で講座を終えてしまうのは何故？と質問をさせて頂いた回答は、「参加者が飽きてしまうから」と。

ん？？？

継続する事に意味があるものではないのだろうか・・・？が私の心の声だった。

令和6年度のフレイル予防事業予算の中に

「フレイルトレーナー謝金」約220万円。

「フレイルサポーター謝金」約43万円。

「健康デジタル指導士養成講座講師謝金・健康デジタル指導士謝金」約73万円の予算がついていた。

サポーター等の講師へは、すべてが有償ボランティアで、1回500円の謝金をお支払いされているとのこと。

少額であっても、無償ボランティアよりも有償ボランティアの方が、張り合いや働いた対価として喜びも感じられるだろうと思った。

フレイル予防事業費合計に約1200万円、

うちeスポーツ関係の事業費に約700万円の予算がついていたが、この金額で介護保険を使わない元気な高齢者が増えるようになれば素晴らしいことと思う。

豊明市は全国に先駆け、高齢者へのフレイル予防の施策に取り組まれている。

「長寿課」の取り組みの多くは、持続・継続される事業が多くあり、高く評価ができる。各地域でも高齢者の「通いの場」を運営できるようにしたのも職員の熱心な取り組みによる成果と思う。

職員自らが足を運び、音楽に合わせて運動を行うのも、なかなかの人気。

豊明市でも「サポーター」を養成し、eスポーツ事業を取り入れることは、前向きに検討して頂く価値はあるのではないかと思う。

2日間の視察で「高齢者」についてを学ばせて頂いた。

そして、どちらの事業も、市の職員さんの熱量がとても必要と思った。

この学びを豊明市でも生かせる提案をしていきたい。

以上。