# 報告書　「2030 年の東京　part2　超高齢社会の暮らしと街づくり編」

～元気なお年寄りが、楽しく暮らし、生き生き働き「自分らしく生きる」社会～　の要旨

## 将来人口・世帯予測、健康状態からみた超高齢社会

2010 年→ 2030 年の推移

| | | |
|---|---|---|
| ①高齢者が急増 | 41.5 万人（23.1%）増 | 180.2 万人→ 221.7 万人 |
| 高齢化率が 21% 超え、超高齢社会になる | | 19.9% → 22.5% |
| ②元気な高齢者も急増 | 25.7 万人（20.1%）増 | 127.6 万人→ 153.3 万人 |
| 高齢者の 7 割、65 歳以上 74 歳以下の 85%、75 歳以上の 55% が元気な高齢者 | | |
| ③高齢単身世帯の激増 | 18.2 万世帯（38.7%）増 | 47.1 万世帯→ 65.3 万世帯 |
| 高齢夫婦のみ世帯の急増 | 7.2 万世帯（21.6%）増 | 33.3 万世帯→ 40.5 万世帯 |
| ④要介護認定者の激増 | 12.1 万人(41.7%)増 | 29.1 万人→ 41.2 万人 |
| 高齢通院者の増加 | 3.1 万人(16.6%)増 | 18.7 万人→ 21.8 万人 |
| 高齢入院者の増加 | 6.4 千人（13.2%）増 | 4.8 万人→ 5.5 万人 |

第 1 章将来人口・世帯予測、健康状態からみた超高齢社会（p.1 参照）

楽しく暮らす

## 現状・将来の課題と将来あるべき姿

現状の課題

①孤立・無縁社会　単身高齢者の激増、予備軍である高齢夫婦のみ世帯も急増

②地域コミュニティの崩壊　温もりのある近所づきあいができる地域が減少

③介護施設の圧倒的な不足　←　介護施設総量規制＋財源不足

将来の課題

④公的年金だけでは不足する老後生活資金＋現役期の貯蓄の不足

現在の高齢者と将来の高齢者の老後生活　不安が無い人の割合の低下

現在　43%　→　将来　32%

課題を解決して

将来あるべき姿

元気なお年寄りが、楽しく暮らし、生き生き働き「自分らしく生きる」社会

その結果、元気なお年寄りは、ますます健康で介護不要の好循環が生まれる

＝超高齢社会のあるべき姿を実現する

第 2 章元気な高齢者が「自分らしく生きる」社会を構築する（p.13 参照）

先ずどうすべきか

## 高齢者の幸せに基づく生活の側面の対応が必要

「高齢者の幸せ」には「心の安らぎ・楽しみ」と「コミュニケーション」が必要。

この二つを実現する「家族」、「趣味」、「仕事」の三つを重視する。

この三つを念頭に置いて、各自の様々な生活を尊重しながら共通する側面を検討

楽しく暮らすために　→　行動範囲による側面

生き生き働くために　→　仕事指向性による側面

生き生き働く

これらに対応する事により、高齢者の多様な暮らしをより豊かなものにする

超高齢社会では高齢者の人口の占める割合が高く、影響力が大きいので、

高齢者の活動が活発になるほど社会の安定性が高まる

第 3 章元気な高齢者の生活側面と超高齢社会に相応しい枠組（p.25 参照）

## 地域コミュニティ再生の方法　行政の負担の増大に対し、住民にできることは自ら行う

### 高齢者から見た地域コミュニティの在り方

高齢単身者が安心して暮らせるようにする

同居、近居をし易くし、もう一つの居場所やグループハウスを確保

健康維持・介護予防

体を動かす、頭を使う、笑う（喜怒哀楽）機会を充実　→　自助努力

就業の促進、心のケア＝地域の中にもう一つの居場所を確保　←　行政の支援

多様な顔を持つお年寄りに対応

超高齢社会に相応しい枠組

| | | それぞれの段階による対応策 | | | 行政の対応 |
|---|---|---|---|---|---|
| 元気な高齢者 | 自分で出来る | 生活を充実させ健康を維持し、介護や認知症を予防する | | | 行動範囲によるそれぞれの側面で高齢者が住みやすい街づくり<br>超高齢社会に相応しい制度に変更 |
| | | 行動範囲による側面 | | | |
| | | 家　庭 | 地　域 | 広　域（趣味） | |
| | | 同居・近居をし易くする | 地域内に集会施設などを設置 | 交通利便性が高い所に居住し易くする | |
| 体が不自由な高齢者 | 単身高齢者 / 家族や地域の助けが必要 | ふらっとカフェ、ぶらっとライブラリー<br>住民主体の地域コミュニティの中核施設を充実<br>「住民にできることは自らが行う」住民参加の基盤をつくる<br>出会って気心が知れる仲間づくりから始める | | | 地域指向型を中心にしたボランティア組織などに対する支援（協働）<br>バリアフリー促進<br>軽度な要介護者が街に出易く整備 |
| | | 居宅介護＆通院（リハビリテーション、自立支援） | | | |
| | 専門家の助けが必要 | 特別養護老人ホーム等施設を充実<br>介護＆看護、自立支援<br>広域型趣味中心団体の慰問や地域団体のボランティアなど | | | 介護施設の総量規制の撤廃<br>不足している介護施設の建設<br>（運営は民間） |

第 3 章元気な高齢者の生活側面と超高齢社会に相応しい枠組（p.25 参照）

**元気な高齢者が楽しく暮らし働ける仕組を**
**都市空間や地域コミュニティに育む**

「超高齢社会に対応した東京の街づくり」　次頁参照

高齢就業者の特徴と能力を活かした職場を生み出す

都市型サービス産業を中心にした元気な高齢者が働く場が生まれる

- 家事の外部化に対応したビジネス
  「介護施設優先入居権」が得られる介護事業所における就労
- 退職した新規事業立ち上げ経験者・技術者による頭脳集団
- ホスピタリティ産業

老後生活を成り立たせる　→　65 歳～ 75 歳の就業の促進

**年金の外、月額１０ 万円の世帯収入の確保**

現在の東京都の高齢夫婦世帯標準支出 30.9 万円 / 月から算定

| | 仕事指向による側面 | | | 行政の対応 |
|---|---|---|---|---|
| | 積極型 | 中間型 | 生活費型 | |
| 元気な高齢者 | 経営・創造活動等を現役の時と同じように行う | 自分の思い描く老後生活を充実させるために働く | 生活のために働かざるを得ない | 高齢者が週3日程度働き、高齢者三人で現役世代一人分の仕事をする就労形態を支援。 |

第 5 章働く元気な高齢者（p.41 参照）

## 超高齢社会に対応した東京の街づくり　～都心周辺・外周区の市街地の改造～

### 超高齢社会に相応しい街づくりの５原則

元気な高齢者が生き生き暮らせる日常生活圏を形成するために、

①安全で安心な街をつくる
②スムーズに移動、楽しく散歩できる交流の場をつくる
③体を動かし、頭を使い、働ける場を街の中につくる
④参加したくなるような地域コミュニティを形成する
⑤高齢単身（ひとり）者になっても安心して暮らせる街をつくる

### 駅前コンパクト市街地を創る

駅を中心とした高齢者徒歩圏（400 m圏）に完結的な日常圏をつくる

◇**もう一つの居場所**　参加して楽しい地域コミュニティ醸成、孤立・無縁からの解放
　**市民主体の「ふらっとカフェ」＆「ぶらっとライブラリー」が地域の中核**
◇**きめ細かなサービス**　医療・介護サービスと生活サービスを受け易い駅前
◇**バリエーション豊富な住戸**　若者から高齢者まで多様な世代と家族構成に対応
◇**バリアフリー**　日常生活の移動と広域への移動を楽にする
◇**高齢者駅前転居**　高齢者所有の家を若い世代に賃貸し、駅前高齢者向け賃貸住宅に転居税を軽減

### 新耐震設計以前の団地を建替え地域拠点を創る

安心安全な住みやすい団地と介護・福祉と地域集会の拠点を整備

◇**高齢者の不安（孤立・無縁、介護）を解消**
　特別養護老人ホーム(定員12.1万人)、高齢単身者グループハウス(定員5万人)、地域コミュニティのための集会場(152ha)の合築　（都営住宅の団地を対象とした場合の増加量）
◇**住戸を拡大し同居を可能に**　住戸数を１割増、部屋の広さを２割増
◇**元気な高齢者が働く場を増やす**　「介護施設優先入居権」による介護施設における就労

### 空を回復し、緑が多い憩いの場と避難路を確保する

**菜園をつくる**　地域の人々が共同作業で収穫した新鮮な野菜を調理して一緒に食べる

◇**菜園を増やす**　今後増加が予測される**空家を除却し、市民の菜園として活用**
　密集市街地の火除け地、作業を通じた地域コミュニティの核となる

**環状公園道路をつくる**　日常は楽しみの場とし、いざという時に役立てる

◇**楽しめる空間を実現**　街区は環状公園道路と一体化し、テラスや樹木植栽を上手に設置
◇**日常の散歩、サイクリングを楽しむ**　帯状公園の中に歩行者道と自転車道をつくる
◇**密集市街地の中に建設**　沿道は街区単位で連携、共同化、不燃化を促進
◇**密集市街地解消**　災害時に甚大な被害が予測される所を集中的に改造
◇**災害時は避難路として活用**　高齢者が散歩等で日常利用しているので避難し易い
◇**地域の地形や歴史を実感できる**　中小河川や由緒ある建物などを取り込む

共通項目　**容積率移転を積極的に活用**　街の将来の姿を想定した地区計画と併用

第６章超高齢社会に対応した東京の街づくり（p．55 参照）

### 補　東京の元気な高齢者の選択肢としての「グリーン生活」(p.69 参照)

◇東京とグリーン生活を楽しむデュアルライフ
◇東京の高齢者が地方の果樹・野菜栽培などの農作業に参加



**区の支援**
・総合計画に位置づけ
・勉強会開催
・場所の提供、斡旋
・広報活動支援
・アドバイス

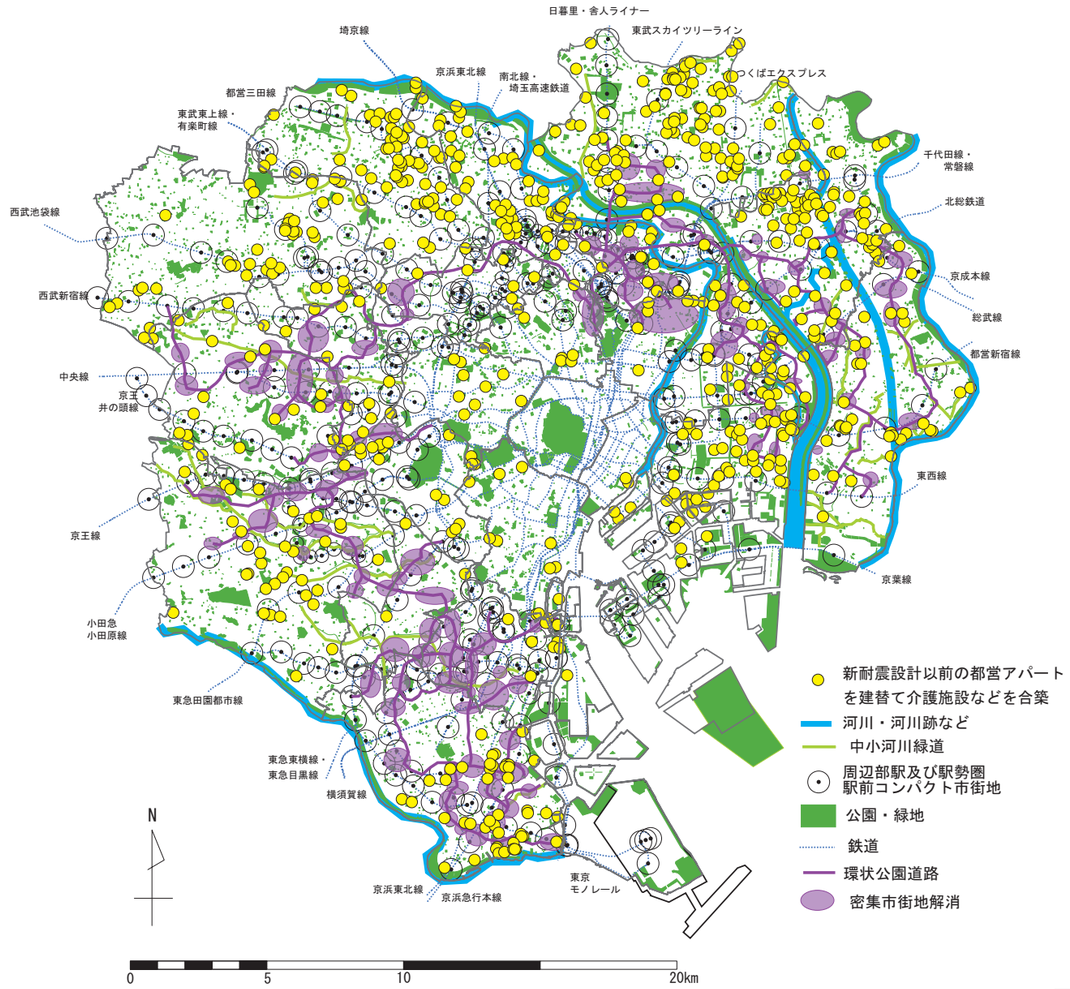
**ふらっとカフェ＆ぶらっとライブラリー**

**主体的な市民の活動**
・子育て支援
・子供の社会教育
・安全安心な街づくり
・防災、防犯
・介護・認知症予防
・引きこもり防止
・孤立化防止
・商店街活性化

**出会い・ふれあい・助け合い**

**暮らしやすい地域コミュニティを形成**

「ふらっとカフェ」などは、住民にできることは自らが行う住民参加の基盤となる。
先ずは、出会って、気心知れる仲間づくりから始まる。

第４章ふらっとカフェ　住み慣れた地域の中のもう一つの居場所（p．35 参照）

### 超高齢社会に対応した東京区部への改造