

<p>テーマⅡ</p>	<p>高齢者が健康で元気に暮らせるまちに ～カギとなる介護予防・フレイル対策を効果的に進めるためには～</p>
<p>意見交換の テーマ内容</p>	<p>今後の超高齢社会において、健康寿命の延伸が大きな課題となっており、高齢者の皆さんが、いつまでも健康で元気に活動し、家族や友人、地域の人たちとつながり、社会参加しながら毎日を送っていただくことが重要となる。</p> <p>そのカギとなるのが、介護予防・フレイル対策であると言われている。現状の取組を踏まえ、市が充実・改善すべきこと、自分でやるべきこと、家族や地域でできることなどを、様々な立場・世代の皆さんの参加の下、みんなで考え、意見を出し合う。</p>
<p>市民の意見等</p>	<p>これからどのような取組が必要と考えるか。</p> <p>【行政に望むこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フレイル予防サポーターの養成 ・フレイル関連のことを市民に広報 ・脳の健康教室を増やしてほしい。 ・若者×高齢者のスマホ教室（ユーチューブ） ・企画やスキル向上の講座研修実施 ・公会堂等を活用した3世代交流の場づくり ・多世代とつながるマッチングアプリ作成 ・高齢者が子どもを預かって遊んでくれる仕組みづくり ・企業も一緒に取り組んでいただく仕組みづくり ・高齢者が行き来できる巡回バスの運行 ・交通手段の確保（タクシー券等） ・道路が陥没していたり、歩道が無かったり、ウォーキングやサイクリングをしたいが、道が悪くて危険なので整備してほしい。 ・身近な屋外のオープンスペース、ベンチ等の整備 ・緑地公園のトイレの数を増やしてほしい。
<p>要望・提言等 (まとめ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイルという言葉自体がまだ市民に認知されていないと考えるので、周知活動にもっと力を入れてほしい。 ・高齢者が若者など多世代と交流できる場をつくるべきではないか。スマホ教室などもよい機会と考える。 ・高齢者が外出しやすいよう、公共交通や道路環境の充実を求める。