



# 「町田市高齢社会総合計画の基本的な考え方（第4次改定素案）」

## ご意見ありがとうございました

「町田市高齢社会総合計画（高齢者福祉計画・介護保険事業計画）」の策定にあたり、貴重なご意見をお寄せいただきありがとうございました。ご意見は計画の策定の参考とさせていただきます。今後の施策の参考にさせていただきます。

問 高齢者福祉課 ☎724・4048

意見の募集期間 2008年12月19日（金）～1月19日（月）  
応募者数 33人、6団体  
ご意見の内容 107件 / 第4次計画（案）全体について13件 / 介護保険事業について11件 / 介護保険以外の生活支援等事業について17件 / 第4次計画の重点的な取り組みについて53件 / 介護保険サービス見込み量について4件 / その他9件  
ご意見の概要と市の考え方をいくつかご紹介いたします。なお、詳細は町田市ホームページをご覧ください。  
また、高齢者福祉課（本庁舎2階）のほか次の窓口でも資料を配布しています。  
高齢者福祉課分館（健康福祉会館分館）、市民相談室（市役所本庁舎1階）、市政情報やまびこ（市役所中町分庁舎1階）、市民協働推進課（町田市民フォーラム3階）、各市民センター、木曾山崎・玉川学園文化の各センター、各市立図書館、町田市民文学館、各地域包括支援センター、各高齢者福祉センター

ご意見の概要	市の考え方
第4次計画は高齢者にとって、温かみのある計画であってほしい。	第4次計画は、高齢者の社会参加・生きがいづくりの推進 介護予防重視型システムの充実 高齢者の尊厳ある暮らしの推進 住み慣れた地域での生活継続の推進 安心した生活のための仕組みの推進の5項目に沿って高齢者福祉を進めていきます。
介護予防プログラム参加について、あまり周知されていない。家族への働きかけも効果的だと思う。広報を含め周知方法の検討を。	健康づくりや介護予防は、高齢者だけでなく家族も含めた若い世代や元気な時からの取り組みが重要と考えます。ご意見はより効果的に介護予防の普及・啓発を進めていくうえで、参考にさせていただきます。
地域包括支援センターを活動拠点として、コーディネーターを配置し、地域ぐるみでネットワークをつくること。	地域包括支援センターを地域づくりの拠点とし、民生委員、町内会・自治会、老人クラブ、協力員・協力機関などの活動により高齢者の見守り支援を進めています。ご意見は今後見守り支援の仕組みづくりをさらに進めていくうえで、参考にさせていただきます。
所得に配慮した介護保険料の段階設定を。	現行の7段階を9段階10区分に見直し、所得に応じた設定を行ってまいります。

### 新型インフルエンザとは？

過去にヒトが感染したことがない新しいタイプのインフルエンザのことです。  
2月時点では新型インフルエンザの発生は確認されていません。  
過去に流行した新型インフルエンザは、約10年～40年ごとに発生し世界的な流行を引き起こしてきました。最後の「香港かぜ」からすでに約40年経過していることもあり、世界保健機関（WHO）は新型インフルエンザが発生する危険性が高まっていると判断し、世界各国に対して注意喚起を行っています。

## 正しい知識と準備を

### 新型インフルエンザ

#### 日ごろからの備え

感染予防  
新型インフルエンザは通常のインフルエンザと同様に、感染した人のくしゃみ、咳やつばなどとともに放出されたウイルスを吸い込むこと（飛まつ感染）及び、そうした飛まつに触った手などを介して体内にとりこむこと（接触感染）によって感染します。そこで感染予防のため次のことから始めましょう。

手洗い、うがいを徹底し、ウイルスの侵入を防ぐ。  
十分な休養をとり、バランスの良い食事を心がける。  
【咳エチケットについて】  
インフルエンザは、マスクをせずに咳・くしゃみをする、しぶきと共にウイルスが2から3m飛ぶと言われるため、周囲の人に感染させないためにも「咳エチケット」を守りましょう。  
咳エチケットとは  
咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。  
使用後のティッシュはすぐにフタ付のゴミ箱に捨てましょう。

もし新型インフルエンザが発生したら…  
新聞、テレビなどを通じ、政府や自治体が発表する最新の情報を正確に収集しましょう。  
感染を避けるためにできる限り外出を自粛しましょう。外出時にはマスクを着用することも効果があります。

#### 事前に準備しておくこと

食料品・薬品・日用品の備蓄  
最低でも10日間、できれば2～3週間分の食料品・薬品・日用品を買い置きしておきましょう。  
健康課 ☎725・5471  
町田市ホームページにも掲載しています。

#### 町田市観光コンベンション協会 設立記念講演会

### 身近に見た白洲次郎と正子

町田市観光コンベンション協会の設立を記念して、同協会と旧白洲邸武相荘の地元町内会との協働によりシンポジウムを開催します。  
白洲次郎氏・正子氏をよめる人たちが当時を語ります。  
3月20日（祝）午後2時～4時  
町田市能ヶ谷神社お雛子連によるお雛子、牧山圭男氏（旧白洲邸武相荘館長）による講演、パネルディスカッション（裏谷戸のがきっ子から見たパパとママ）  
町田市文化交流センター5F「けやき」

定員 200人（申し込み順）  
料 300円  
申込み FAXまたはEメールに講演名・参加者の氏名（2人まで）・住所・連絡先を明記し、3月2日午前9時～16日に町田市観光コンベンション協会設立準備室（☎724・1952、Eメールkkyokko@lion.ocn.ne.jp）へ。  
町田市観光コンベンション協会設立準備室 ☎724・1951、町田市産業観光課 ☎724・2128



## 健康メモ

（町田市医師会）

### 職場のストレスとこころの病気

仕事に生きがいを感じながら充実した毎日を送れたらどんなに素晴らしいことでしょう。

ところが、昨今は仕事や職場に強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者が年々増加しているといわれます。その最悪の結果として、平成10年以降毎年3万人以上の自殺者が続き、なかでも働き盛りの30代から50代の増加が目立っています。仕事に追われ睡眠時間の短縮を余儀なくさ

れ、心身の疲労が積み重なる毎日が続き、仕事の課題が消化しきれず、達成感を得ることもなく不快感だけが残り、ついに無力感、挫折感に打ちのめされ、こころからのバランスを失います。また職場では人間関係のトラブルやコミュニケーションの希薄化、孤独化なども多く、このようなさまざまなストレスは、うつ病、適応障害、不安障害（パニック発作）、睡眠障害、心身症、摂食障害、アルコール依存症などを誘発します。

職場のストレスから生じる代表的なこころの病気にうつ病があります。うつ病の初期症状は疲れやすさ、だるさ、不眠、食欲不振、あるいは突然の不安や過呼吸発作、神経過敏、原因不明のからだの不調などが続くことも少なく

仕事上でミスが多くなったり、作業効率や集中力、判断力が低下した、喜怒哀楽の感情が乏しくなったなど、いつもの自分と明らかに違うと自覚したら、職場の健康管理部門の担当者や近くの心療内科、精神科に相談してみましょう。早期発見、早期対処がこのころの健康を早期に回復させるキーポイントです。

ストレスのない仕事などありません。ストレスにいかに対処していくのが大切なのです。

日ごろからストレス解消のために、趣味や旅行など気分転換をはかってみてはいかがでしょうか。あまり無理をせず時間的に少しでもゆとりをもった働き方を心がけましょう。

## 東京都平和の日 黙とうを捧げましょう

1945年（昭和20年）3月10日、東京大空襲で10万人ともいわれる尊い命が失われました。東京都では、平和国家日本の首都として、戦争の惨禍を再び繰り返さないことを誓い、3月10日を「東京都平和の日」と定めています。

市では、次のとおり一分間、防災無線でチャイムを放送します。

東京大空襲をはじめ戦災の犠牲者のめい福と世界平和を願って、黙とうを捧げましょう。

東京都平和の日 3月10日（午後1時から）  
企画調整課 ☎724・2103