

第25回（令和元年度第2回）
セーフコミュニティ 高齢者の安全対策委員会

《会 議 次 第》

日時：令和元年11月25日(月) 14時～

場所：市役所14階 会議室

1. 開 会

2. 委員長・副委員長の選出

3. 報告事項

(1) セーフコミュニティの今後の基本方針について（資料4）

4. 協議事項

(1) 高齢者の転倒予防パンフレットの見直し（案）について（資料3）

5. その他

6. 閉 会

久留米市セーフコミュニティ対策委員会要領

(趣旨)

第1条 この要領は、久留米市セーフコミュニティ推進協議会設置要綱第8条第4項の規定に基づき、対策委員会（以下「委員会」という。）の組織及び運営に関して、必要な事項を定めるものとする。

(所掌事項)

第2条 委員会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) けがや事故、犯罪等の現状把握、課題分析に関すること。
- (2) 課題に対する取り組みの検討に関すること。
- (3) 取り組みの評価に関すること。
- (4) その他必要な事項に関すること。

(委員)

第3条 委員は、関係団体の代表者及び職員等のうちから市長が任命する。

(委員長等)

第4条 委員会に、委員長及び副委員長を置き、委員の互選により定める。

- 2 委員長は、委員会の会務を総理し、会議の議長となる。
- 3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会の会議は、必要に応じて委員長が招集する

- 2 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。
- 3 委員長は、必要があると認めるときは関係者の出席を求め、意見を聞くことができる。

(報告)

第6条 会議における、協議事項は、久留米市セーフコミュニティ推進協議会にて報告する。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、別紙記載の事務局が処理する。

(委任)

第8条 この要領に定めるもののほか、委員会の運営について必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

附 則

この要領は、平成24年3月1日から施行する。

別紙

名称	事務局
交通安全対策委員会	協働推進部安全安心推進課
児童虐待防止対策委員会	子ども未来部家庭子ども相談課
学校安全対策委員会	教育部学校教育課、上津小学校
高齢者の安全対策委員会	健康福祉部長寿支援課
防犯対策委員会	協働推進部安全安心推進課
DV防止対策委員会	協働推進部男女平等政策課、男女平等推進センター
自殺予防対策委員会	健康福祉部保健所保健予防課
防災対策委員会	都市建設部防災対策課

久留米市セーフコミュニティ対策委員会傍聴要領

(趣旨)

第1条 この要領は、久留米市セーフコミュニティ対策委員会（以下、「委員会」という。）の傍聴に関し必要な事項を定めるものとする。

(委員会)

第2条 この要領の対象となる委員会は、別表のとおりとする。

(傍聴手続き)

第2条 傍聴を許可する者（以下、「傍聴者」という。）の定員は5名以内とする。ただし、開催会場の都合により許可する人数を制限することがある。

2 委員会の傍聴を希望する者（以下、「傍聴希望者」という。）は、委員会の開会時刻までに、開催会場で受付をし、委員長の許可を得たうえで、係員の指示に従い会場に入室すること。なお、会議開会後の入場は認めない。

3 傍聴希望者は、会議の当日、委員会の開会予定時刻の30分前より受付を行う。

4 傍聴希望者が、会議開会予定時刻の15分前の時点で定員を超えた場合は、抽選により、傍聴者を決定する。なお、会議開会予定時刻の15分前の時点で定員を超えない場合については、会議の開会予定時刻までに受け付けた者に限り先着順で傍聴を認める。

(会議の非公開)

第3条 委員長は、委員会に諮り、当会議を非公開とすることができる。

(傍聴席)

第4条 傍聴者は、指定された場所で傍聴をすること。

(傍聴者の守るべき事項)

第5条 傍聴者は、次項に定める事項を守らなければならない。

- (1) 委員会開催中は、静かに傍聴すること。
- (2) 傍聴者は、発言をすることができない。また、傍聴者は、拍手その他の方法により公然と可否を表明しないこと。
- (3) 携帯電話等の無線機を使用しないこと。
- (4) 会場において、委員長の許可なく、委員会の模様の録音・撮影等を行わないこと。
- (5) その他、会場の秩序を乱し、委員会開催の支障となる行為をしないこと。

(傍聴者の退場)

第6条 傍聴者は、次の場合は、すみやかに退場しなければならない。

- (1) 第3条の規定により、委員長が当該会議を非公開と宣言し、傍聴者の退場を命じたとき。
- (2) 委員会における提出議案の審議が終了したとき。

(係員の指示)

第7条 傍聴者は、すべて係員の指示に従わなければならない。

(秩序の維持)

第8条 委員長は、会議の円滑な運営を図るため、傍聴者に必要な命令をすることができる。

2 委員長は、傍聴者がこの要領に違反するときは、これを制止し、その命令に従わないときは傍聴者を退場させることができる。また、退場を命じられた者は、当日再び会場に入ることはできない。

附 則

この要領は、平成24年4月1日から施行する。

別表（第2条関係）

対策委員会

交通安全対策委員会
児童虐待防止対策委員会
学校安全対策委員会
高齢者の安全対策委員会
防犯対策委員会
DV防止対策委員会
自殺予防対策委員会
防災対策委員会

転ばない体づくり

年齢を重ねるとともに、痛みや足腰のおとろえによりとっさの反応ができにくくなったり、「見る」「聞く」などの感覚が鈍くなったりします。日頃から下のような体操をすることで転ばない体をつくりましょう。

足の感覚の体操

足は床や地面の状態をとらえる感覚器です。足の指や足首を動かすことで地面をとらえやすくなります。朝、起き上がる前などに足の運動を行ってみましょう。

ゆっくり大きく 最初は5秒程度から(なれたら10秒くらい)数回行います。

① 足の指の曲げのばし 10回程度

グーパー運動

グー (5~10秒程度) パー (5~10秒程度)

② 足首の曲げのばし 10回程度

曲げる のばす

首や体の体操

首や体は手足を動かしたり、バランスを取ったり、食べたり飲み込むことの土台となっています。お腹に力を入れることを意識しながら取り組んでみましょう。

① ゆっくりと

深く大きく

体を丸くして首を曲げ、体をのびながら上を向きます。無理しないで、5回程度行います。

② 無理のないように

イスに腰掛け、丸めた新聞紙や棒などを肩幅程度に持って、手のひらを前に向けるように持ったら③④へ。

③

体の横をのびすように。

④

両手を肩まであげて、手をのびしたまま体を回します。

支える力をつける体操

安定して歩くためには、片足で体を支えることが必要です。片足で体を支える足の力をつけましょう。

左右のつま先をまっすぐ前に向けて立ちます。机やイスなど安定したものに手を置いて、反対側の足をゆっくり横に広げます。おろす時もゆっくりとおろします。

ゆっくり

左右 10回程度

体操のポイント・注意事項

ひとつの動作を5~10秒くらいかけて
ゆっくり、大きく行います。

マイペースで
無理のないよう続けてください。

みんなで実践!



みんなで取り組む安全安心のまちづくり
セーフコミュニティ 国際認証都市 久留米市

転倒予防



なぜ、転倒予防が必要?

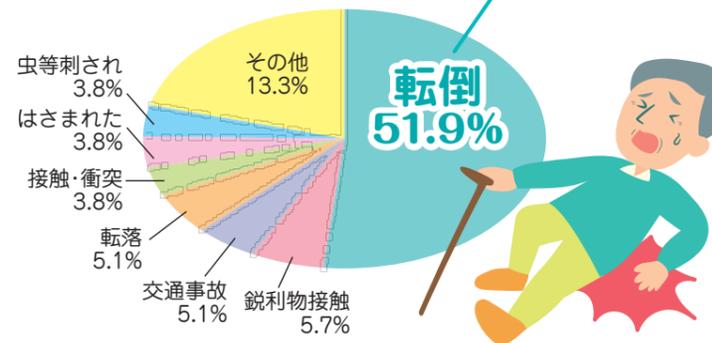
久留米市が平成29年に行った、事故やけがなどの実態調査によれば、高齢者のけがの半数以上が転倒によるものであることが分かりました。高齢者の転倒は要介護状態の原因になりやすく、その後の日常生活に大きな影響を与えるおそれがあります。転倒を予防するためには、「転ばない住環境づくり」と「転ばない体づくり」の実践が必要です。

高齢者のけがなどの状況

1, 2, 3は平成29年度久留米市民の事故やけがなどについての実態調査結果より
4は平成28年度久留米市高齢者実態調査結果より

けがの半数以上は転倒によるもの

1. 高齢者のけがの原因



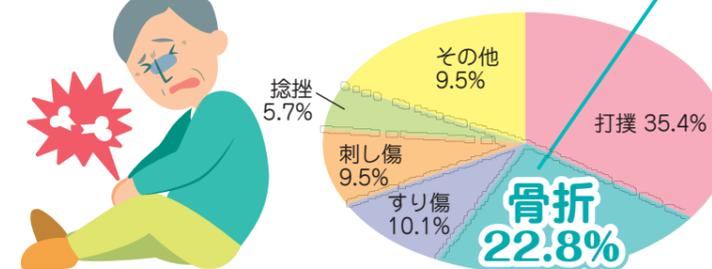
高齢者の転倒の約5割が自宅で発生

3. 高齢者が転倒した場所

1位 自宅	53.8%
2位 道路・歩道	18.4%
3位 農地	8.2%
4位 商業施設	3.2%

転倒した約4人に1人が骨折

2. 転倒した高齢者のけがの状況



介護・介助が必要になった原因のうち、骨折や転倒は1番目

4. 高齢者が介護・介助が必要になった原因

1位 骨折・転倒	20.8%
2位 高齢による衰弱	17.1%
3位 心臓病	14.4%
4位 脳卒中(脳出血・脳梗塞等)	13.6%

転倒の原因は?

転倒の原因には、自宅の段差などの**環境上の原因**によるものと、脚力の低下やバランス感覚のおとろえなどの**身体機能の低下**によるものが考えられます。これらの原因を改善することが、転倒予防につながります。

音声コード



久留米市では、「事故やけがは偶然におきるのではなく予防できる」という考えのもと、地域のみなさんと一緒に「セーフコミュニティ」に取り組んでいます。

久留米市健康福祉部長寿支援課・セーフコミュニティ高齢者の安全対策委員会
〒830-8520 久留米市城南町15-3 TEL:0942-30-9184 FAX:0942-36-6845

音声コード

Uni-Voice

転ばない 住環境づくり

転倒の原因は、
自宅でも意外と身近なところにあります。

日常生活では、床の状況や障害物などが転倒につながるケースが少なくありません。
これらの要因を改善することが転倒予防に役立ちます。

皆さんの自宅の中をチェックしてみてください！

☑ 寝室

ベッドや布団から起き上がるときにふらつくことがあります。
起き上がるときは、しっかり体を支えましょう。



☑ 自宅内の段差

自宅内のあちこちにはちょっとした段差があります。
部屋の入口や部屋と部屋の境などの段差には目立つ色のテープ等を貼るなどして、段差を認識しやすくしましょう。



☑ 電気製品のコード

室内の電気製品のコードに足を引っかけて、転倒することがあります。
コード類はまとめて壁際に寄せたり、テープなどで固定しましょう。



☑ 室内のじゅうたん等

1センチ程度のわずかな段差で転倒することがあります。
じゅうたんなどの端はしっかり固定して、つまずかないようにしましょう。



音声
コード

☑ 床においた新聞や雑誌等

新聞やビニール袋を踏んで転倒することがあります。
床にはものをおかないようにしましょう。



☑ その他(日常生活動作)

重いものを持つての移動で、バランスをくずしたり、台やイスなどからの転倒は大きな事故につながる可能性があります。
重いものは高いところにおかないようにしましょう。



音声
コード

☑ 浴室

お風呂は、心も体もリラックスできる場所ですが、高齢者にとっては、キケンな場所でもあります。
しっかり予防して、安全で快適なお風呂を楽しみましょう。

久留米市のうち平成26年～平成28年の3年間で
自宅のお風呂で亡くなった方… **84人**

なんと!
そのうち… **9割が高齢者**

どうして冬のお風呂が危険なの?
「**血圧の急激な変動**」と関係しています。



浴室はすべりやすく、転倒事故が起こりやすいところ
です。
手すりやすべり止めの設置を検討しましょう。

溺死予防の合言葉

- お** お湯の温度は41℃(以下)
- ふ** 冬場は浴室暖めて
- ろ** 60(歳)過ぎたら要注意
- は** 入る前には一声かけて
- た** 立ち上がる時はゆっくりと
- の** のぼせる前に上がりましょう
- し** 食事の後は時間を空けて
- い** いい体調(気分)か確認を

足の感覚の体操

足は床や地面の状態をとらえる感覚器です。足の指や足首を動かすことで地面をとらえやすくなります。朝、起きあがる前などに足の運動を行ってみましょう。
ゆっくり大きく10回程度行います。

●足の体操 その1 (足の指の曲げのばし)

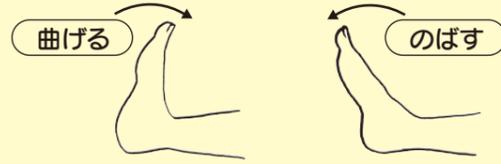
最初は5秒程度から(なれたら10秒くらい)数回行います。

グー(5~10秒程度) パー(5~10秒程度)



●足の体操 その2 (足首の曲げのばし)

最初は5秒程度から(なれたら10秒くらい)数回行います。



首や体の体操

首や体は手足を動かしたり、バランスを取ったり、食べたり飲み込むことの土台となっています。お腹に力を入れることを意識しながら取り組んでみましょう。

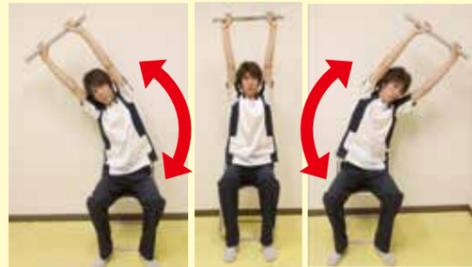
①体を丸くして首を曲げ、体をのぼしながら上を向きます。無理しないで、ゆっくりと深く大きく5回程度行います。



②イスに腰掛け、丸めた新聞紙や棒などを肩幅程度に持って、手のひらを前に向けてのぼしたら③④へ。



③体の横をのぼすように



④両手を肩まであげて、手をのぼしたまま体を回します。



支える力をつける体操

安定して歩くためには、片足で体を支えることが必要です。片足で体を支える足の力をつけましょう。

左右のつま先をまっすぐ前に向けて立ちます。机やイスなど安定したものに手をおいて、反対側の足を**ゆっくり**横に広げます。おろす時も**ゆっくり**とおろします。左右10回程度行います。

<体操のポイント・注意事項>

- ひとつの動作を5~10秒くらいかけて**ゆっくり**、**大きく**行います。
- マイペースで**無理のないよう**続けてください。



みんなで実践！転倒予防

なぜ、転倒予防が必要？

久留米市が平成26年に行った、事故やけがなどの実態調査によれば、高齢者のけがの半数以上が転倒によるものであることが分かりました。

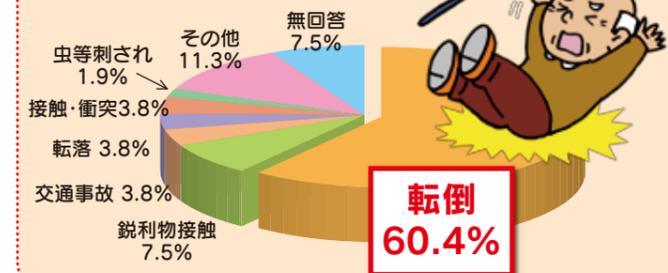
高齢者の転倒は要介護状態の原因になりやすく、その後の日常生活に大きな影響を与えるおそれがあります。転倒を予防するためには、「**転ばない住環境づくり**」と「**転ばない体づくり**」の実践が必要です。



高齢者のけがなどの状況

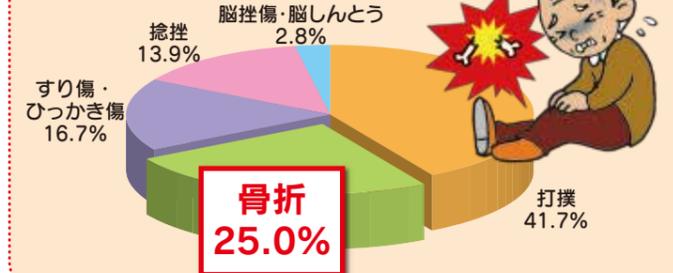
けがの半数以上は転倒によるもの

1. 高齢者のけがの原因



転倒した4人に1人が骨折

2. 転倒した高齢者のけがの状況



高齢者の転倒の約4割が自宅で発生

3. 高齢者が転倒した場所

1 自宅	38.3%
2 道路・歩道	23.6%
3 農地・林地	5.9%
4 商業・飲食・娯楽施設	2.9%
駅・バス停	2.9%
スポーツ施設	2.9%
仕事先現場	2.9%

介護・介助が必要になった原因のうち、転倒や骨折は2番目

4. 高齢者が介護・介助が必要になった原因

1 高齢による体のおとろえ	24.7%
2 転倒・骨折	20.4%
3 脳血管障害(脳卒中など)	15.3%
4 心臓病	14.1%
5 認知症	11.8%

1、2、3は平成26年度久留米市民の事故やけがなどについての実態調査結果より
4は平成25年度久留米市高齢者実態調査結果より

転倒の原因は？

転倒の原因には、自宅の段差などの**環境上の原因**によるものと、脚力の低下やバランス感覚のおとろえなどの**身体機能の低下**によるものが考えられます。これらの原因を改善することが、転倒予防につながります。

転ばない住環境づくり

転倒の原因は、自宅でも意外と身近なところにあります。

日常生活では、床の状況や障害物などが転倒につながるケースが少なくありません。これらの要因を改善することが転倒予防に役立ちます。**皆さんの自宅の中をチェックしてみてください！**

自宅内の段差

自宅内のあちこちにはちょっとした段差があります。部屋の入口や部屋と部屋の境などの段差には目立つ色のテープ等を貼るなどして、段差を認識しやすくしましょう。



寝室

ベッドや布団から起き上がる時にふらつくことがあります。起きあがる時は、しっかり体を支えましょう。



浴室

浴室はすべりやすく、転倒事故が起こりやすいところです。手すりやすべり止めの設置を検討しましょう。



室内のじゅうたん等

1センチ程度のわずかな段差で転倒することがあります。じゅうたんなどの端はしっかり固定して、つまづかないようにしましょう。



電気製品のコード

室内の電気製品のコードに足を引っかけて、転倒することがあります。コード類はまとめて壁際に寄せたり、テープなどで固定しましょう。



床においた新聞や雑誌等

新聞やビニール袋を踏んで転倒することがあります。床にはものをおかないようにしましょう。



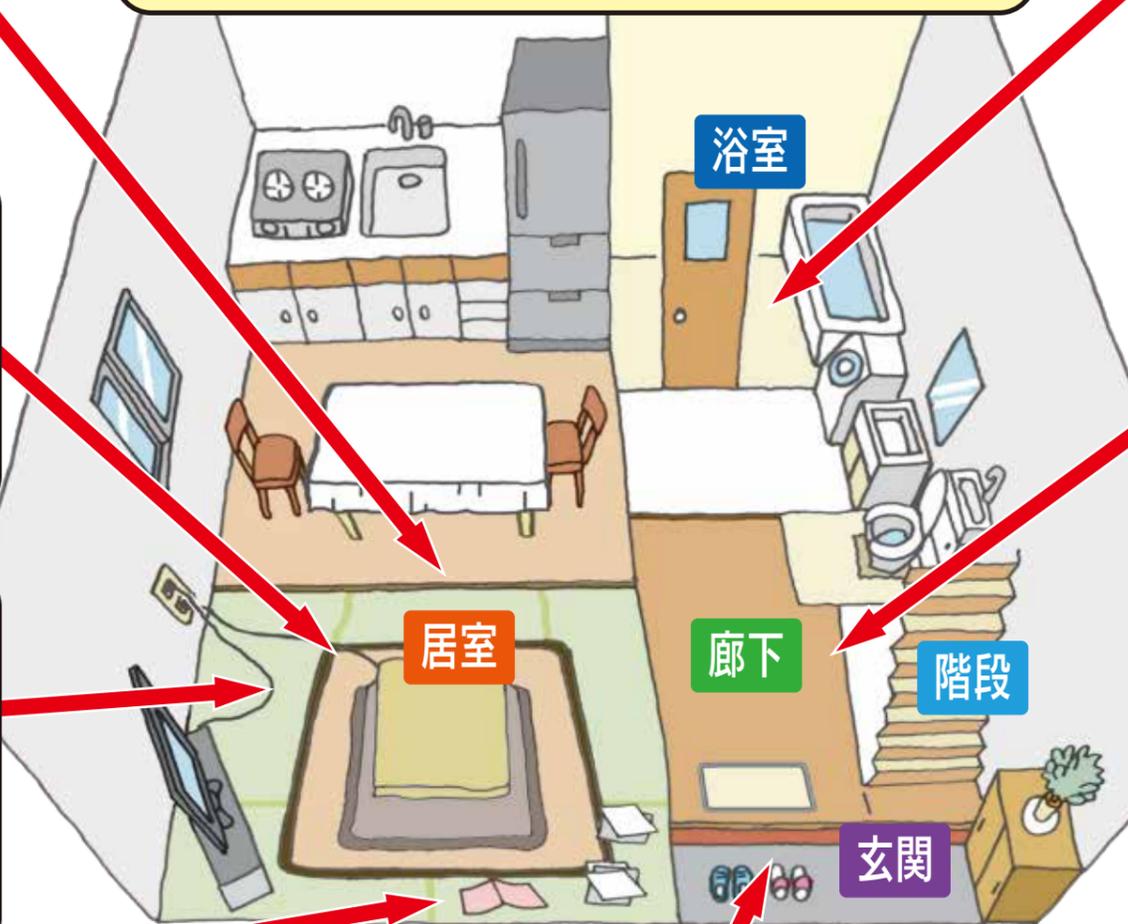
玄関

玄関マットがすべって、バランスをくずして転倒することがあります。しっかり固定したり、すべり止めを下に敷きましょう。



その他（日常生活動作）

重いものを持つての移動で、バランスをくずしたり、台やイスなどからの転倒は大きな事故につながることがあります。重いものは高いところにおかないようにしましょう。





- みんなで取り組む安全安心まちづくり -



お風呂は危険がいっぱい

久留米市民のうち平成26年～平成28年の3年間で
自宅のお風呂で亡くなった方

84人

なんと！そのうち…

9割が高齢者

お風呂は、心も体もリラックスできる場所ですが、
高齢者にとっては、キケンな場所でもあります。
しっかり予防して、安全で快適なお風呂を楽しみましょう。



どうして冬のお風呂が危険なの？

「**血圧の急激な変動**」
と関係しています。

脱衣場や浴室の室温が低いと、入浴前から血圧上昇が起こり、温かいお風呂に入ることによって、入浴直後さらに上昇します。その後血圧は急激に低下し始め、低血圧となり脳への酸素供給が不足して、場合によっては意識を失うことがあります。入浴時間が長かったり、湯温が高温だったり、あるいは高齢者、高血圧症の人では血圧の変動がさらに大きくなります。



発行元

久留米市セーフコミュニティ 高齢者の安全対策委員会

お問い合わせ先：久留米市健康福祉部 長寿支援課
保健所 健康推進課TEL : 0942-30-9184 FAX : 0942-36-6845
TEL : 0942-30-9331 FAX : 0942-30-9833



「お風呂は楽しい」

お お湯の温度は41℃（以下）

ふ 冬場は浴室暖めて

ろ 60（歳）過ぎたら要注意

は 入る前には一声かけて

た 立ち上がるときはゆっくりと

の のぼせる前に上がりましょう

し 食事の後は時間を空けて

い いい体調（気分）か確認を



今後の基本方針について

近年の悲惨な事故や事件、多発かつ大規模化する自然災害などを考えると、市民の安全安心の確保は、今後益々重要になると思われれます。

そこで、久留米市は、セーフコミュニティの取り組みを柱として、安全安心のまちづくりを更に進めるために、今年度以降5年間の基本方針を以下のとおり定めるものです。

- (1) 状況変化等に合わせて、重点分野・項目、対策等の見直しを適切に行う。
- (2) 「協働」をテーマに、市と市民や関係団体等がより幅広く連携できるものにする。
- (3) 若者や外国人など関りが薄かった層や個人でできる取り組みを進める。

<基本方針の設定理由>

これまでの取り組みにより、けがや事故、一般刑法犯認知件数等の減少、市民の意識向上、市と市民や関係団体等との連携など、一定の成果が出ています。そして、昨年12月には、WHO（世界保健機関）が推奨する国際認証「セーフコミュニティ」の再認証を取得することができました。

一方、国際セーフコミュニティ認証センターの公認審査員からは、取り組みに係る人員や層の拡大と行政主導ではない取り組みを増やすことなどを助言されました。

また、取り組み宣言から5年目の平成28年度には、重点分野・項目の見直しをしていないことなど残された課題もありますので、上記基本方針を掲げるものです。

なお、セーフコミュニティの国際認証取得については、国内自治体や認証制度の動向などを引き続き十分把握し、検討していきます。

<これまでの主な経過と今後の予定>

- 平成23年 7月 セーフコミュニティの取り組み宣言
- 平成25年12月21日 国際認証取得（中核市及び九州の自治体で初めて）
- 平成29年 2月 具体的施策の見直し（42事業へ）
- 平成30年 7月 再認証取得のための現地審査を受ける
- 平成30年12月 8日 再認証記念式典を開催（再認証取得）
- 令和元年度 実態調査を含む収集すべきデータの整理・集約、委員改選
- 令和2年度 セーフコミュニティ実態調査等各種データの収集・分析
- 令和3年度 取り組みの検証と見直し（再々認証取得に関する意思決定）
- 令和4年度 （再々認証取得のための事前指導）
- 令和5年度 （再々認証取得のための現地審査）
- 令和5年12月 7日 再認証の認定期間満了

久留米市のセーフコミュニティ推進の骨格（6分野10項目8対策委員会42施策）

重点取り組み分野 (6分野)	重点取り組み項目 (10項目)	対策委員会 (8組織)	No.	具体的施策 (42施策)	
交通安全	高齢者の交通事故防止	交通安全 対策委員会	1-①	運動能力や身体機能に着目した啓発・講習の実施	
			1-②	明るい服及び反射材の着用キャンペーンの実施	
	1-③		安全安心マップの作成		
	1-④		交通安全教室の実施		
	1-⑤		自転車安全利用キャンペーンの実施		
子どもの安全	児童虐待の防止	児童虐待防止 対策委員会	2-①	新生児訪問事業の地域連携	
			2-②	赤ちゃんふれあい体験事業	
			2-③	児童虐待防止啓発事業	
	学校の安全	学校安全 対策委員会	3-①	校舎内で安全に過ごす意識付けと実践化を図る取り組みの実施	
			3-②	校舎外で安全に遊ぶ意識付けと実践化を図る取り組みの実施	
			3-③	いじめの未然防止・早期発見・早期対応の取り組みの実施	
			3-④	火災・地震等の災害から身を守る安全教育の実施	
			3-⑤	交通安全教育の実施	
			3-⑥	地域・保護者と連携した交通指導の実施	
			3-⑦	防犯教育の実施	
			3-⑧	地域・保護者と連携した防犯の取組の実施	
	高齢者の安全	転倒予防	高齢者の安全 対策委員会	4-①	転倒予防に関する普及・啓発
				4-②	転倒予防のための健康づくり、体力維持、介護予防
高齢者虐待の防止		4-③		虐待や認知症に関する講演会・学習会の開催	
		4-④		介護サービス提供事業所向けの虐待防止研修	
		4-⑤		地域で高齢者を見守るネットワークの構築	
犯罪・暴力の予防	犯罪の防止・ 防犯力の向上	防犯 対策委員会	5-①	自転車ツーロックの推進	
			5-②	青パト活動団体の拡大・連携強化	
			5-③	安全・安心感を高めるための地域環境の整備	
			5-④	暴力団壊滅市民総決起大会等の開催	
			5-⑤	児童生徒、青少年への暴力団の実態や構成員になるのを防ぐための研修や啓発の実施	
			5-⑥	犯罪弱者に対するタイムリーな情報発信・啓発	
	DV防止・早期発見	DV防止 対策委員会	6-①	男女共同参画・DV防止に関する啓発の充実	
			6-②	教育現場等における予防教育の充実	
			6-③	パープルリボンキャンペーンの実施	
			6-④	医療関係者に対する研修の強化	
自殺予防	自殺・うつ病の予防	自殺予防 対策委員会	6-⑤	子どもに関わる業務に携わる職務関係者に対する研修の充実	
			7-①	ゲートキーパー研修	
			7-②	かかりつけ医と精神科医の連携強化	
			7-③	自殺対策連絡協議会等と協働した普及啓発活動の実施	
			7-④	民間団体と協働した相談の実施	
防災	地域防災力の向上	防災 対策委員会	7-⑤	生活困窮者からの相談支援	
			8-①	定期的な防災研修・訓練・啓発の実施	
			8-②	防災に精通しているリーダーの育成	
			8-③	避難行動要支援者名簿の登録促進	
			8-④	避難行動要支援者個別支援計画の充実	
8-⑤	地域の避難計画を作成				