

印西市民アカデミー

第26期生

卒業論文集



令和7(2025)年度

- 1 印西市の水事情と未給水区域の課題
～水道敷設の歴史と未給水地域の現状と今後に向けて～
 - ・田中 英明・井上 陽一・木村 孝夫

- 2 印西市における地域包括ケアシステムの構築状況について
～私たちの印西市は認知症になっても安心して住み続けられるまちになれるか～
 - ・廣島かおる・岡野 誠・村田 雅代

- 3 公園と健康を考える
ー印西市における地域活性化と健康増進の視点からー
 - ・市村 幸夫・坪田由美子・中野みどり・西田 眞子・吉田 茂美

- 4 「人生100年時代」をどう生きるか
～今を生き生きと生きるための備え（相続）～
 - ・有馬 洋子・田窪久美子・竹越祐三子・渡邊千香子

- 5 昭和の暮らしに学ぶスローフード
 - ・西田 眞子・田窪久美子

- 6 里山保全
～未来の印西に里山を残そう～
 - ・石井 茂

- 7 印西市の学童保育の子ども達
発達障害・グレーゾーンの子どもについて・インクルーシブ教育について
 - ・黒崎 浩一

- 8 地球温暖化から地球沸騰化時代へ
 - ・大津カツ子

印西市の水事情 と 未給水区域の課題

～水道敷設の歴史と未給水地域の現状と今後に向けて～



目 次	ページ
1. 活動テーマ選定理由	… 1
2. グループ、メンバー	… 1
3. 印西市の水道の現状と課題	… 1
(1)水道の歴史と現状	… 1
① 戦前の水事情	… 2
② 長門川水道企業団	… 2
③ 千葉県営水道と印旛広域水道	… 4
④ 市営水道の歴史と現状	… 6
(2)水道料金の比較	… 9
① 水道料金のしくみ	… 9
② 印西市における各水道料金の比較	… 9
③ 全国、県内水道料金の比較	… 10
(3)千葉県各市の水道普及率と水道事業	… 11
(4)市営水道における未給水地域の状況と今後	… 11
①印西市における水道の状況	… 11
②未給水地域の実態	… 12
③印西市地下水の水質	… 12
④印西市の未給水区域に関する経緯と今後	… 13
4. まとめ	… 15
5. 文 献	… 16
付 録 1	… 17
付 録 2	… 18

1. 活動テーマ選定理由

印西市では、市営水道、県営水道、長門川水道企業団の3事業者が水道水供給を担っており、市内地域によって給水区域が分かれている。この地域は干拓事業、ニュータウン開発、平成22年の市町村大合併により、各水道事業の設立や統合等と関係しつつ開発が進んできたが、現在でも一部地域では今なお未給水地区が残されている。都市化、人口増加が進む社会において、安定した水供給は市民生活の根幹を支える重要課題である。未給水地域の現状を調査しその地域住民の実情を知ると共に、整備を進めるための市行政の現況と計画を理解することを目的に、本活動テーマとした。

水道利用による利便性は、地域住民の理解と協力を得ながら進めて行くべきであると同時に、広域連携の強化、水の安全性の維持等も踏まえ、持続可能な経営戦略についても、一市民として将来の水道事業のあるべき姿を考えていくことも活動テーマのなかで進めていくことにした。

2. グループ名 と メンバー

- ・グループ： 印西のしずく
- ・メンバー： 田中英明、井上陽一、木村孝夫

3. 印西市の水道の現状と課題

(1) 印西市水道の現状とその歴史

水道は、国土交通大臣あるいは知事が認可した「給水区域」でのみ給水事業を行うことができる。印西市において水道の認可された給水区域は現在、図1に示すように市水道、県水道、長門川水道企業団の3つの水道企業団によって供給される区域に分かれている⁵⁾。戦前から戦後の社会的背景を踏まえ、複雑に発展してきた経緯について以降の節で説明する。図中空白となっている未認可の給水区域が残っているのも現状である。さらに認可された区域内でも、未整備で水道管が敷設されていない地域もある。

以上のように、認可された給水区域でも未整備で水道管が設置されていない地域(色塗りされた地域内の一部)と、未認可の区域で水道がない地域(白色部の地域)があり、本報告ではこれらを合わせた地域を未給水区域として対象にする。

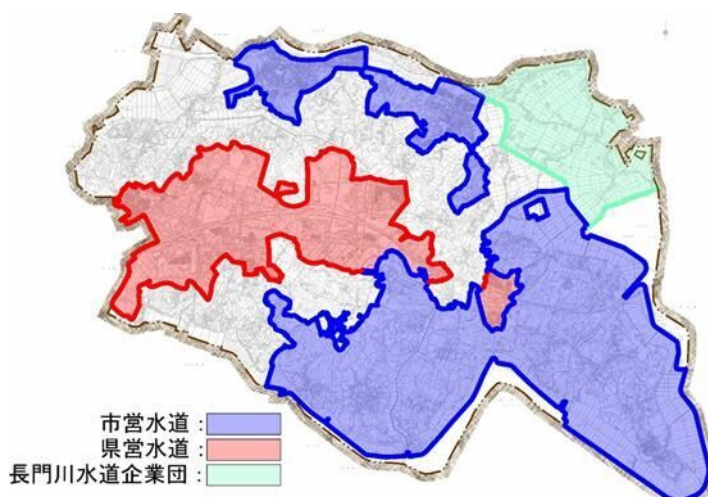


図1 印西市の3つの水道事業による給水区域

(文献5) 印西市上下水道部水道課：印西市水道ビジョン
(令和3年度改訂版)P8、令和4年3月

① 戦前の水事情

現在の印西市は、昭和初期においては印旛郡の行政区域であり、水道施設はなく生活用水や農業用水には井戸水・雨水・湧水・河川水を利用していた。一部地域では揚水による灌漑が始まっていたが、沼の水を直接生活用水に使うことは困難であった。

印旛群は台地と低地が混在する地形で、台地部では井戸が掘られ、低地部では湧水や沼の水が利用される事が多かった。しかし洪水や渇水の影響を受けやすく、水の確保と管理は地域の大きな課題であった。

② ながとがわ 長門川水道企業団

戦後、農林水産省の主導で行われた印旛沼の干拓事業を契機に、人口の増えた農村地帯へ安定した水供給することを目的に、1960年(昭和35年)7月「長門川水道組合」が設立された。1962年(昭和37年)7月に地下水を水源とした給水を開始した。給水人口は約4,600人、1971年(昭和46年)10月 地方公営企業法の適用を受け、名称を「長門川水道企業団」に改称した。この企業団の施設位置と現在の外観を撮影した写真を図2に示す。



表1 印西市における水道事業の変遷

社会的背景

年代	行政等	認可されている水道事業			未給水区域
		長門川水道事業団	県営水道 (印旛広域水道)	市営水道	
1945 (昭和 20)			○千葉市周辺で開始 1936 その後 13 市町村に拡大		
1950 (昭和 25)		<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; color: red;">印旛沼干拓による人口増加</div>	<ul style="list-style-type: none"> 第 1 次拡張：江戸川周辺 第 2 次〃：京葉臨海地域 		
	★印旛郡印西町誕生（'54）				
1960 (昭和 35)		○長門川水道組合の設立 '60			
		●長門川水道企業団の開始 '62 (水源は地下水であったが、'92 から利根川&長門川さらに広域水道も利用)	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; color: red;">千葉 NT の開発</div> <ul style="list-style-type: none"> ○ NT 事業開始 '66 		
1970 (昭和 45)			●第 3 次〃：利根川、印旛沼水系 ・印旛沼取水場 '72 ・柏井浄水場 '72	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; color: red;">行政統合による効率化・公平化</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; color: red;">地下水採取規制 '74</div> <ul style="list-style-type: none"> ●町営水道の認可 '77 	
1980 (昭和 55)		<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; color: red;">印旛沼・長門川の水質悪化</div>	●第 4 次〃： ◎県営水道と北総地区統合 '81 ・利根川取水木下浄水場 '82	●町営水道の開始 '82	
	<ul style="list-style-type: none"> 千葉 NT 入居開始 '84 千葉 NT 中央駅開業 '84 		●県営千葉 NT 用 ・北総浄水場('82 統合)		
1990 (平成 2)	(市人口)・5 万人	●高度浄水処理 (オゾン+活性炭) '93	●「ちば 21 新水道計画」 '93		
	★印西市単独市政 '96				
2000 (平成 12)	・牧の原駅開業	●生物活性炭 BAC 処理導入 2006			
	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px; color: red;">平成の大合併</div>				
2010 (平成 22)	★印旛村、本埜村市に合併 (2010)	・震災の被害 '11	水道管等復旧事業の推進	●印西水道ビジョン (H25 年度、'13) ○印旛地区統合 '14	
	(市人口)・10 万人		●千葉県企業局の整理統合 '19		
2020 (令和 2)	・11 万人			◆〃改訂 (R3 年度、'21) 水道施設更新計画	
	・市民ア카데미 26 期 開講				
2025 現在		◆供給人口:約 0.05 万人 (本埜村域) [一方、栄町へは 1.7 万]	◆〃:約 7.7 万人 ○料金改定、送水管の更新 ・老朽管対策の推進 施設統廃合の推進	◆〃:約 1.8 万人 ○強靱・安全・持続性を推進	◆世帯数:約 5500 戸 ○公共性・経済性を考慮して解消へ

以下、印西市における水道事業の変遷について、表 1 を用いて説明する。
社会的背景については赤字で記した。

前述の長門川水道事業団は柴町に属しこの町住人に水道水を供給しているが、この水道水の一部は印西市の旧本埜村に該当する笠神や松木等の町へもこの水道水を供給している。ここにある上前浄水場は 1962 年(昭和 37 年)に地下水を源水として運用し、1977 年(昭和 52 年)に拡張している。前新田浄水場は 1973 年(昭和 48 年)に建設され、長門川の表層水から取水を開始し地域の主力浄水場になっている。酒直配水場は前新田浄水場から受水し、地域へ配水するよう 1983 年(昭和 58 年)から運用されている。

昭和後半頃からは印旛沼や長門川の水質悪化が進み、その対応策として高度浄水処理の導入と水質改善に取り組むと同時に、1992 年(平成 4 年)には印旛広域水道からの受水も開始した。さらに藻類の異常繁殖やカビ臭にも対応するために、1993 年(平成 5 年)にはオゾン+粒状活性炭による高度浄水処理を導入し、また水質安定化のため 2006 年には生物活性炭処理(BAC)も導入した。

2011 年(平成 23 年)には、東日本大震災により浄水配水場や管路において多大な破損が生じたが、国庫補助や市町村振興資金を利用した復旧事業を実施した。2013 年以降は施設の老朽化に対応するため「水道施設改良事業計画」を作成し、2028 年(令和 10 年)までの長期計画を策定し、更新・改良を推進している。

③ 千葉県営水道と印旛広域水道（正式には、印旛郡市町村広域圏水道事業）

千葉県営水道の歴史は、昭和初期の公衆衛生の課題と都市化の進展に対応するために始まった。創設は 1933 年(昭和 8 年)、江戸川沿岸地域の水質悪化や伝染病の多発を受けて、県営水道の必要性が高まり内務省から水道布設の認可を受け、1936 年(昭和 11 年)に千葉市で給水を開始し、1941 年(昭和 16 年)までに 13 市町村への給水が完了した。以下拡張の歴史を表 1 の中列に示す。

- ・ **第 1 次拡張** 1952～62 年(昭和 27～37 年)戦後の復興と人口増加に伴い、江戸川を水源とする栗山浄水場などを整備し、給水能力を約 3 倍に増強した。
- ・ **第 2 次** 〃 1962～66 年(昭和 37～41 年)は京葉臨海工業地帯の発展に対応し、施設をさらに拡張し、給水人口は約 70 万人となった。
- ・ **第 3 次** 〃 1965～72 年(昭和 40～47 年)は、利根川水系印旛沼を水源とする柏井浄水場などを新設し、都市化に対応してきた。
- ・ **第 4 次** 〃 1971 年～(昭和 46 年～)になると地下水規制や新たに成田空港や千葉ニュータウンへの給水も開始した。現在、千葉県営水道は県内 11 市に水を供給し、約 300 万人の生活を支えている。

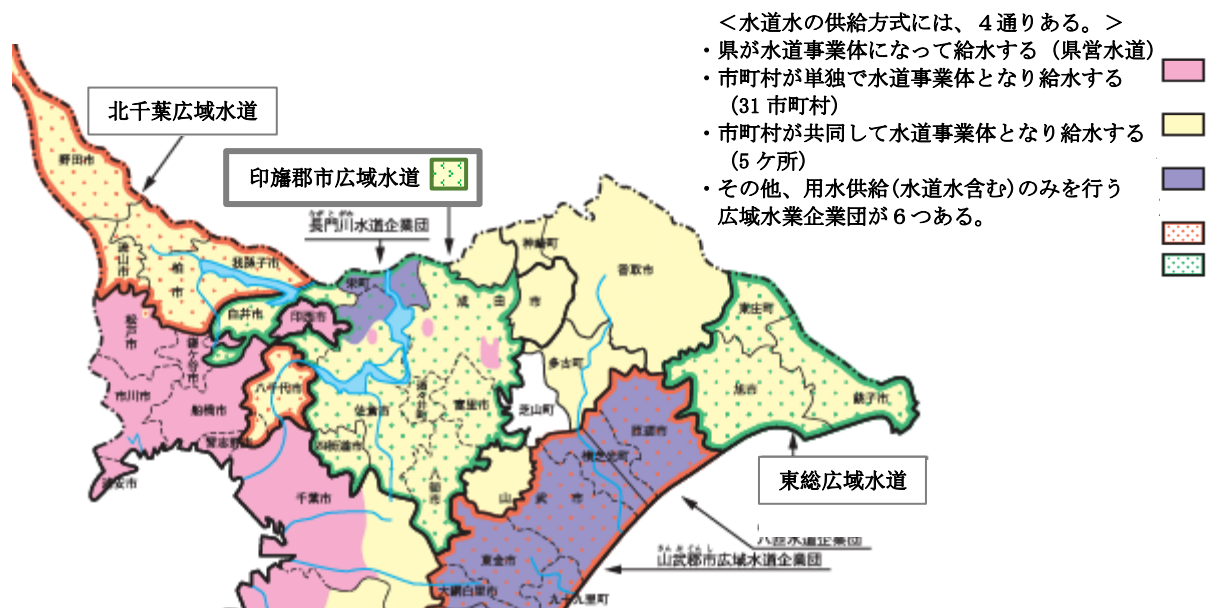


図3 千葉県北部における各水道企業団

（文献2）千葉県 総合企画部水政課水資源・水利班：千葉県の水道1、2020

・印旛広域水道企業団の創設と発展¹⁰⁾：

千葉県の水道事業には、市町村等が企業団方式で経営し、地域の水需要に応じた水道水を供給する事業者が現在6つ設立されており、千葉県北部の水道企業団を図3に示す。地域全体の水資源の確保と水道用水供給の安定化を目的とし、広域的な観点から水道用水供給事業を実施している。北千葉広域水道、印旛広域水道、東総広域水道、その他に昭和9年に創設し県が直接給水まで実施する県営水道があり、この県営水道は、市原市以西の東京湾沿いの11市を対象に水道事業（いわゆる末端給水事業まで）を行っている。このうち7市（千葉市、市原市、松戸市、習志野市、成田市、印西市、白井市）では、この県営水道と市営水道が併存し、他の4市では水道事業を行っていない。

印旛地区では人口増加により水需要が急増したことにより、1981年（昭和56年）に印西市を含む7市1町1村1企業団による事業が**印旛広域水道用水供給事業**として創設された。事業内容は、千葉県企業局が水源・浄水施設を管理して利根川などから取水し浄水処理を行っている。印旛広域水道は、県水施設を借りて、取水から浄水を委託し、各構成団体へ供給する業務を行っている。主たる取水場、浄水場、配水場の場所と水道送水管の経路を図4に示す。



図4 印旛広域水道の主たる施設と水道送水管と取水場、浄水場、配水場

(文献 10) 印旛郡市広域市町村圏事務組合水道企業部：印旛広域水道ビジョン・経営戦略(令和7年度・令和16年度)P13、令和7年3

④ 市営水道の歴史と現状

印西市営水道の歴史は、地域の人口増加や都市化に対応しながら、段階的に拡張・統合が進んできた。特に印旛広域水道との連携により、地下水依存から表流水への転換が進み、持続可能な供給体制が整えられてきた。

・創設期

1977(昭和52年)：市営水道の創設事業が認可され、1982年(昭和57年)から給水人口約2万人を目標とし、給水が開始された。市営水道供給地は、木下、大森、小林地区と松崎工業団地を除いて計画給水区域とした。

・拡張と統合の時代

1983年(昭和58年)：給水区域の拡張と印旛広域水道からの受水開始に伴い、計画人口を約2.6万人に拡大した。

2014年(平成26年)以降：印旛地区との統合や給水区域の拡張、浄水法の認定変更の手続きが行われ、最終的な計画では給水人口約3.8万人とした。

印旛地区では1986年(昭和61年)に水道事業が創設され、1988年(昭和63年)に給水が開始した。その後、拡張事業を経て、2014年(平成26年)に市営水道へ統合された。

・現在の印西市に於ける水道施設配置図と外観を撮影した写真を図5に示す。



図5 印西市の水道施設配置図

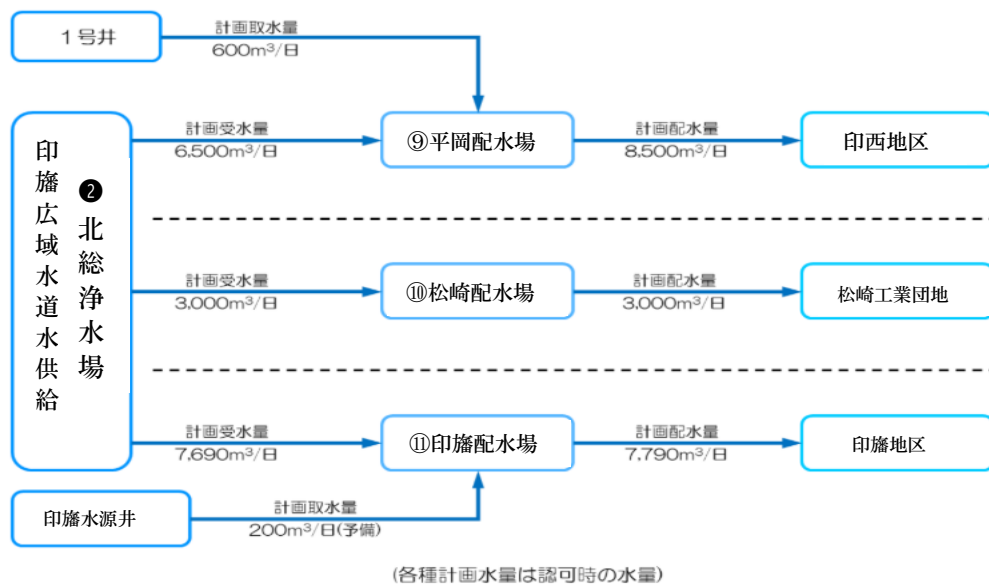


図6 水道水の主たる配水フロー図

(文献5) 印西市上下水道部水道課：印西市水道ビジョン(令和3年度改訂版)P10、令和4年3月

市内の水道源としては、利根川表層水を**木下取水場**で取り入れる水が主たるもので、この水を**北総浄水場**に送水し浄化している。これ以外にごく少量であるが、1号井戸、印旛井戸からの供給もある。この水道水の配水フロー全体を**図6**に示す。**②**北総浄水場で浄化された水は、**⑨**平岡配水場、**⑩**松崎配水場、**⑪**印旛配水場の各地区の配水場に送水された後、そこから各家庭へ水道水を配っている。

以上の水道事業の変遷を辿った結果、現在の3つの水道事業団による給水認可区域はそれぞれ**図1**に示すようになってきている。しかし現在でも、図中空白となっている未給水区域が残っている。

3. (2) 水道料金の比較

① 水道料金のしくみ

水道事業の財源については、基本的に「水道料金収入」で賄われるのが原則で、「企業会計方式」に基づく独立採算制が採用されている。一般会計(税金)とは切り離されて運営されるのが通常であるが、その他に補助金や交付金、あるいは地方債(借入金)で賄われることがある。

印西市営水道では、水道料金が主たる財源である。県営水道は県企業局が運営しており、広域水道として効率化された運営をしているが、一部税金由来の補助も活用している。長門川水道企業団は、地下水や利根川水系を水源とし、広域水道の支援も受けている。

水道料金を運営・維持する総括原価(経費総額)を分解すると図7のように、需要家費、固定費、変動費に分解でき、これらを利用する市民に対して、**基本料金**、**従量料金**の形で設定している。固定費については、実情を考慮して基本/従量に分配調整している。

利用者の料金内訳は、

- ・基本料金：一定量までの使用に対して定額で課される料金(固定費)
- ・従量料金：使用量に応じて段階的に加算される料金

から構成される。

請求額には、一般的にこの上水道使用料金に下水道使用料金を加算し、これらに消費税を合算した額を、2ヶ月毎に請求、徴収している。

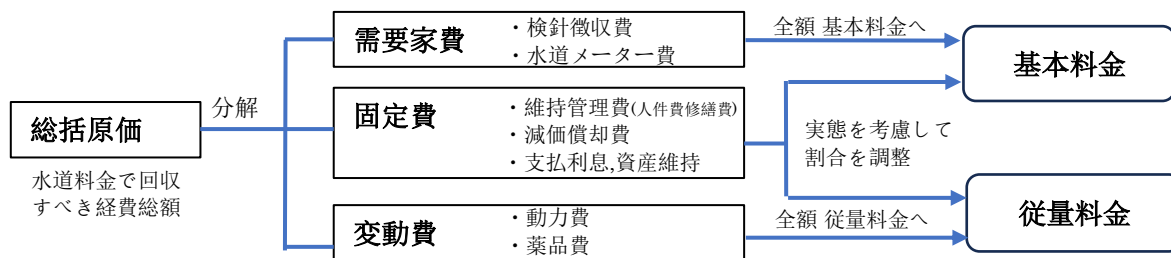


図7 水道料金のしくみ

② 印西市における各水道料金の比較

水道料金は、敷設する管口径差異や使用量等により影響されるので、一般的な標準家庭としてよく使われる口径20mmの水道管で計算すると、図8に示すようになった。使用量20m³で比較すると、県営水道3250円、長門川水道4180円に対し、市営水道は4290円と45%高になっているが、これは県水を購入しているためのコスト高になっている。但し、使用量が44m³を超えると県水が最も高くなる。

以上は2025年10月現在の料金であるが、県営水道は2026年度から18.6%の値上げ(上記の3250円は3870円へ)を決定している¹¹⁾。

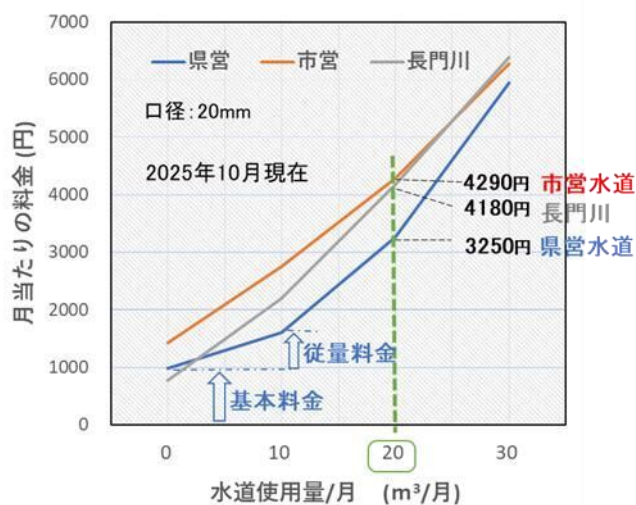


図8 印西市内の水道料金比較

③ 全国、県内水道料金の比較

千葉県、印西市の水道料金を全国レベルで比較した結果を示す。水道料金の月額を All about news 水と暮らす編集部が公開している資料¹²⁾(口径 13mm で 20m³/月)で県別に比較した結果の抜粋を表 2 左に示す。都道府県単位で見た千葉県の水道料金は、55 区域中 34 位と中位後半と高目である。基本的には水供給源が多く、人口密度が高い方が料金は安くなる傾向がある。また、水道料金命の水企業団が公開している資料¹³⁾によると、千葉県内の市町村で比較した結果の抜粋を表 2 右に示しており、印西市は 37 市町村中 9 位と安い方に属すると言える。

表 2 水道料金の県別、県内市別の比較

全国順位	県名	水道料金(/月)	県内順位	市区名	水道料金(/月)	全国順位
1	神奈川	2,142円	1	習志野市	2,532円	全国35位
2	高知	2,332円	2	四街道市	2,948円	全国97位
:			:			
34	千葉県	3,606円	9	印西市	3,760円	全国399位
:			:			
54	北海道	4,279円	36	君津市	6,436円	全国804位
55	青森	4,418円	37	富津市	6,665円	全国810位

(3) 千葉県内における印西市の水道普及率と水道事業

令和 5 年度末における千葉県全体の水道普及率(区域内人口に対する給水人口の割合)は 95.8%となっている。印西市の普及率は 89.3%と千葉県全体と比較し低い状態である。なお、県内の類似団体の中では成田市の 88.0%とほぼ同じ普及率であり 5 団体の中では木更津市 100.0%、我孫子市 93.7%に次いで 3 番目の普及率となっている。また、類似団体の水道事業は、印西市と成田市において市町村合併の影響もあり複数の水道事業により水道が供給されている。鎌ヶ谷市(県営水道)、我孫子市(市営水道)、木更津市(かずさ水道広域連合企業団)では水道事業は 1 事業体で行われている。

表 3 県内類似団体の水道普及状況(令和 5 年度千葉県の水道より¹⁾)

市町村	水道普及率※	水道事業の状況
印西市	89.3%	市営水道、県営水道、長門川水道企業団
成田市	88.0%	市営水道(上水道、簡易水道)、県営水道、神崎町水道
鎌ヶ谷市	76.8%	県営水道
我孫子市	93.7%	市営水道
木更津市	100.0%	かずさ水道広域連合企業団
千葉県	95.8%	

※水道普及率は区域内人口に対する給水人口の割合

(4) 市営水道における未給水地域の状況と今後

① 印西市における水道の状況

印西市の水道の水道給水状況(普及率)は、2023 年度 3 月 31 日現在で市営水道 74.4%(給水人口 18,149 人)、県営水道 100.0%(同 77,232)、長門川水道企業団 31.3%(同 428)となっている。ただし、印西市においては、水道事業未認可区域が存在しており(図 1 の白い地域)、市営水道において未認可区域での認可区域拡大および認可区域内での給水整備区域の拡大の両面での検討が必要となる。

表 4 印西市の水道の状況(2023 年)

水道事業	給水区域内人口(人)		
	給水区域内人口	給水人口	普及率(%)※
市営水道	24,394	18,149	74.4
県営水道	77,262	77,232	100.0
長門川水道企業団	1,366	428	31.3

※普及率は給水区域内人口に対する給水人口の割合

印西市統計書 データいんざい 2024 より⁷⁾

② 未給水地域の実態

水道未給水の地域については、各世帯で井戸を掘り利用している。

井戸水の利用に際しては、定期的に水質検査を行い安全の確認を行っているが、近年水質の悪化（不快なおいなど）により飲用に向かないといった声も上がってきている。ただし、井戸水の利用については下記の通りメリット・デメリットがあり世帯の状況により、井戸水を継続利用し水道利用を希望しない世帯もある。



図9 実際に使われている井戸

表5 井戸水利用のメリットとデメリット

分類	内容
メリット	1 水道料金が発生しない 庭木・草花などの水やりも気兼ねなくできる(ただし、公共下水道供用世帯では井戸水の使用量(従量制)により下水道料金が発生) 2 水道接続費用が不要 (本管接続には初期費用として約80~130万円程度の工事費用がかかる) 3 塩素(カルキ)臭がない 4 災害時などの断水に強い
デメリット	1 井戸設置には数十万円程度の費用がかかる 2 各世帯で維持管理が必要(ポンプ等の管理やフィルター交換および水質検査費用が発生する) 3 水質や安全性にバラツキがある 不純物や臭いが気になる場合がある 4 味や臭いなどで飲用に向かない場合は、浄水器設置や飲料水購入の費用がかかる 5 風呂や家電などに影響する場合がある 砂などが混じっている場合があり維持管理が必要

③ 印西市地下水の水質

市営水道では、印旛広域水道から受水した水道水、水源井の浄水に対して、検査項目を定め、毎日検査(自動計測が多い)・毎月検査・年検査を実施し、水質管理をしている。また、管末端部での残留塩素等も考慮した検査や洗浄処理も実施しており、安心できる水質の維持を図っている。

未給水地域における井戸水については基準値を超える測定結果はなく、問題は生じていない。

白井市では井戸水でPFASが基準を大きく上回った地域が存在しており、定期的に検査や対策が行われている(参考まで【付録1】に記載)。柏市と白井市の市境を流れる^{かなやまおとし}金山落^{なうちぼし}の名内橋では、PFOS及びPFOAの合計値が、国が定める暫定指

針値を継続的に超過していることから、印西市においても 2024 年 8 月に印西市区域内の河川 5 か所において PFOS および PFOA の調査が行われた。調査の結果、手賀干潟一の橋にて国の暫定基準値である 50ng/L を超過する 64ng/L が検出されており、市では千葉県と連携し今後も当該河川の水質検査を定期的な実施していくことになっている。

なお、長門川水道企業団の令和

6 年度有機フッ素化合物(PFOS・PFOA)水質検査結果(R7.1.14)によると原水 28ng/L に対し浄水 1ng/L 未満と浄水時にほぼ除去されており、PFAS は浄水時にほぼ除去されることがわかる。



図 10 印西市が調査した地点の PFAS 結果
(基準濃度を超える地点を で記載)

④ 印西市の未給水区域に関する経緯と今後

印西市では、令和 5 年第 2 回印西市議会定例会⁸⁾(令和 5 年 6 月 27 日(火))にて「給水区域拡大に関する請願書」について審議が行われ採択された。井戸水の水質悪化や濁りなど安心して井戸水を飲むことができなくなった事例があることから請願となった。

請願の内容は大きく以下の 2 点である。

- ・給水区域の拡大(事業認可区域の拡大、認可済区域内での給水区域の拡大)
- ・県営水道に接続できるよう千葉県と協議、調整をして欲しい。

2025 年 4 月 27 日のタウンミーティング⁹⁾で未給水地域についての質問で藤代市長は以下の通り回答していてニーズの高いエリアでの水道整備を検討すると説明している。

市長の回答(抜粋)
水質に課題のある地域や農地が集中している場所など、ニーズの高いエリアについては、新たに給水区域として整備していく方向で検討しています。
大切なのは安心・安全な水を提供すること。そのため、たとえば市街地から離れていて水質が悪い地域には、ウォーターサーバーの購入助成など別の支援も考えられると思っています。

印西市では、2025 年 7 月 31 日公開された「市長公約実現に向けたロードマップ(工程表)⁶⁾」では水道事業について以下の通りとなっている。

【概要】

水道の未給水地区が多数存在。

給水区域の全市拡大を検討。地域の状況を勘案しながら、迅速に水道整備を進める。

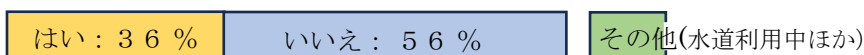
【分類マイルストーン（中間目標）】 R9年度末時点

- ①水道事業認可変更
- ②給水区域内配水施設整備実施
- ③水道未整備地域（飲用不適井戸水利用者）に対する浄水器設置補助（環境保全課）

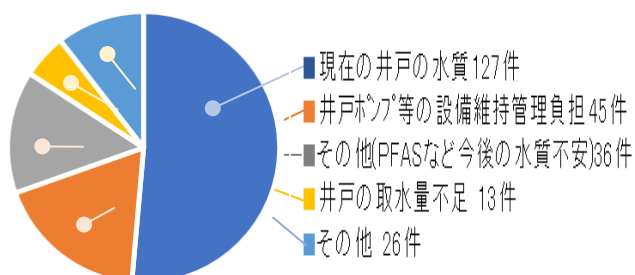
印西市によって、令和6年度に下に示すような水道利用のアンケートが令和7年（2025年）1月締切りで行われた。回答結果は図11に示すように集計され、令和8年（2026年）1月に公表された。

アンケートの内容：印西市水道事業給水区域見直しに関する水道の需要調査アンケート結果報告書 ¹⁷⁾ より	
調査対象者	令和6年8月31日現在で、市内でいずれの水道事業(印西市営水道、千葉県営水道、長門川水道企業団)の給水区域に含まれていない地区にお住いの満18歳以上の世帯主の方(無作為抽出)
調査機関	令和6年10月24日から令和7年1月20日
調査方法	郵送配布、郵送またはオンラインでの回答
配布数 有効回収数 有効回収率	1,500件 621件 41.4%
アンケート内容	水道の利用希望の有無とその理由 なお、参考として市営水道を利用する際の初期費用として約80万円～130万円が利用者負担となることがアンケートに記載されており、より現実的な回答が期待できる。

※ 水道利用を希望しますか？（全回答数：621）



※ 水道利用を希望する理由は？



※ 水道利用を希望しない理由は？

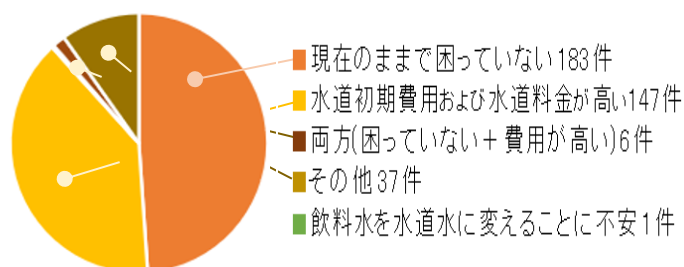


図11 印西市による水道利用のアンケート結果¹⁷⁾（2026年1月公表）

アンケート回答の結果は、水道利用の希望は 36%となり、希望しない割合は 56%となっている。水道利用を希望する理由は主な理由として井戸水水質を課題としている。また、利用を希望しない理由は、現状で困っていないが 5 割弱、費用を理由とする方が 4 割弱となっている。希望の割合は対象の地区(字)により大きく異なるが、給水区域の拡大については、かかるコストと給水世帯数より効果を十分に検討して進めることが必要を思われる。なお、アンケート結果を参考に 2025 年度では ①給水区域見直し検討、②給水区域内整備箇所が 検討される計画となっている。

4. まとめ

全市、全市民にもれなく安心安全な水道を供給することは自治体の大切な役割である。しかし、いま日本各地で水道事業などのインフラ整備が問題になっている。人口減少や維持管理・工事費の増大が重しになり、水道料金の大幅な値上げなどに直面している。印西市の 2 倍以上にも高騰している自治体もある。

現在、印西市は人口増加中であり、水道事業も市営水道のほか千葉ニュータウン地区の県営水道や旧本埜村地区が入る長門川水道企業団と 3 本立てで水道供給を行っている。水道事業は一般会計から独立していて、公営企業会計の収入は水道料金収入から得ることが原則となっている。施設維持管理費や人件費などの支出は、原則この収入から賄っている。いわば独立採算が原則である。

県営水道が水道事業を担っており都市化が進んでいる千葉ニュータウン地区と比べて、印西市水道事業のエリアは人口密度も低く、また将来的に人口増加は望めない。給水人口の伸びが鈍化すれば、どうしても単位当たりコストが高くなってしまう。さらに、水道未給水のエリアはいつそう人口密度が低く、新たなインフラ整備は費用対効果の面で問題となってくる。一方で、今後は施設の老朽化(築 30 年以上の配水管増加)により、^{かんきょ}管渠(下水や雨水を排出するために地下に埋設した管路)入替工事や水道管破裂などの破損事故が発生する可能性が高まるなか、将来的にいつまで独立採算事業として持続できるかが問われている。

現状において、一般会計からの補助金により黒字となっているが、将来的には設備更新負担が増す構造的リスクがある。

以上のとおり水道事業の置かれている状況を鑑みると、すべての未給水世帯に給水することは水道料金の大幅な値上げや補助金の増額につながるおそれがある。給水地域の拡大は、水道利用の希望が多い地域のみとし、拡大できない世帯については浄水器の購入や飲料水の購入についての助成で安心安全かつおいしい水の提供につながるように検討することを期待する。

また、新たな技術・システムが開発されてきており(例を【付録 2】に記載)、常に情報収集を行い新技術の調査研究や必要に応じ試行を行い、安心安全な水の提供を進めることも必要と考える。

5. 文 献

- 1) 千葉県 総合企画部水政課：令和 5 年度千葉県の水道、令和 7 年 3 月
- 2) 千葉県 総合企画部水政課水資源・水利班：千葉県の水道 1、2020
- 3) 千葉県 長門川水道企業団：令和 4 年度版 水道事業概要、令和 4 年
- 4) 千葉県 総合企画部水政課：千葉県水道の統合・広域化について、第 2 回水道事業の維持・向上に関する専門委員会、平成 28 年 5 月 23 日
- 5) 印西市 上下水道部水道課：印西市水道ビジョン(令和 3 年度改訂版)、令和 4 年 3 月
- 6) 印西市 企画財政部企画政策課：市長公約実現に向けたロードマップ(工程表) 令和 7 年 7 月
- 7) 印西市 企画財政部企画政策課：データいんざい 2024 (令和 6 年版)、令和 7 年 5 月
- 8) 印西市：令和 5 年第 2 回印西市議会定例会議事録、令和 5 年 6 月 27 日
- 9) 印西市 総務部秘書広報課：令和 7 年 4 月 27 日開催 地域別対話会(中央公民館) 記録、令和 7 年 9 月
- 10) 印旛郡市町村圏事務組合水道企業部：印旛広域水道ビジョン・経営戦略(令和 7 年度 ▶令和 16 年度)、令和 7 年 3 月
- 11) 日本経済新聞：千葉県、県営水道料金値上げへ 26 年度から、2025 年 5 月 30 日
- 12) All about news 水と暮らす編集部：全国水道料金ランキング、
https://waterserver-mizu.com/interview/suidou_ranking (2019 年データを元に 2025 年 1 月に公開)
- 13) 水道料金命の水企業団：袖ヶ浦市民が望む政策研究会、2023 年 7 月 21 日
<https://seisakuken.seesaa.net/article/2023-07-21.html>
- 14) 印西市役所 環境経済部環境保全課指導係：印西市区域内の河川における PFOS 及び PFOA の調査の結果について、2024 年 9 月 17 日
- 15) 白井市 市民環境経済部環境課 環境保全係：有機フッ素化合物について、2025 年 5 月 30 日、<https://www.city.shiroi.chiba.jp/soshiki/shimin/k01/kan04/kan14/kan15/12869.html>
- 16) WOTA 株式会社ホームページ：<https://wota.co.jp/>
- 17) 印西市 上下水道部水道課：印西市水道事業給水区域見直しに関する水道の需要調査アンケート結果報告書、令和 8 年 1 月

【付録 1】白井市周辺における有機フッ素化合物(PFAS)の 2024 年調査状況¹⁵⁾について

- ① 技術内容： 金属メッキ、半導体防止剤、泡消化剤等に含まれる PFOS、フッ素加工助剤や界面活性剤等に含まれる PFOA、これらの総称として PFAS(ピーファス)と呼ばれる。これらは分解されにくく、人体に蓄積すると発がん性や代謝異常他の有害な影響を与える。
- ② 飲料水における基準値： 国内の規制としては、2010 年(平成 22 年)より PFOS を、2021 年より PFOA を製造・輸入を禁止している。現在、国は基準値を暫定的に 50 ng/Lと定めている。また 2020 年(令和 2 年)より監視項目に指定されている。
- ③ 白井市、柏市における調査状況： 2024 年(令和 6 年)3 月、柏市と白井市の市境を流れる金山落、白井市域 5 地点、柏市 6 点を千葉県環境生活部水質保全課が調査をし、その結果を図 12 に示す。国が定める暫定指針値を超える地点を□ 枠で囲んである。7 地点で PFAS 暫定基準濃度を超える値が検出された。国が定める暫定指針値を継続的に超過している。このため、県では柏市と連携し、超過原因を把握するため追加調査を行った。
- ④ 観測用井戸周辺の調査結果： 白井市にある観測用井戸水から極めて高い濃度(2 万 4000ng/L)が計測された事を、2025 年 4 月白井市が発表した。
- ⑤ 現在の対応状況： 複数の地点で暫定指針値の超過が確認されたことから、県では超過原因を把握するため、更なる上流側の水質調査を関係市(柏市、鎌ヶ谷市、白井市)と連携して進めている。また関係市では、暫定基準値を超過した水路沿いの井戸の所在調査を行うとともに、必要に応じて飲用井戸の水質検査を継続調査している。

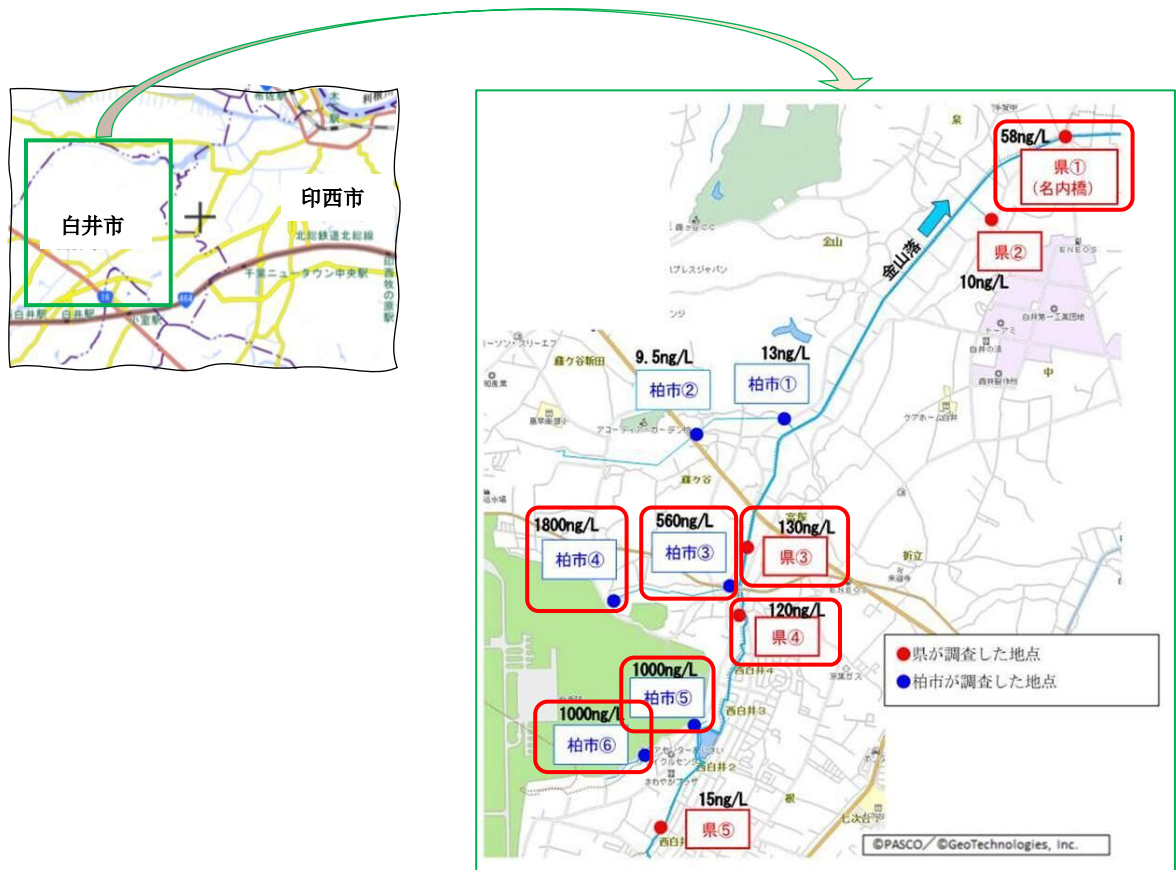


図 12 県/柏市が調査した地点の PFAS 結果
(基準濃度を超える地点を □ で記載)

【付録 2】 自立分散型の水循環型システムの例

概要： スタートアップ企業である WOTA 株式会社 (WOTA Inc.) が提供する分散型水循環システムで、小規模分散、自律分散型水道であり、災害用や小規模集落用としての試験採用や海外実証試験が進んでいる。

＜特長＞

- ・ 小型の水処理装置。
- ・ 下水に流さず、その場で水を循環再利用できる。
- ・ 災害時のシャワー、手洗い場としても実績多数 (熊本豪雨、能登半島地震などで活躍)。

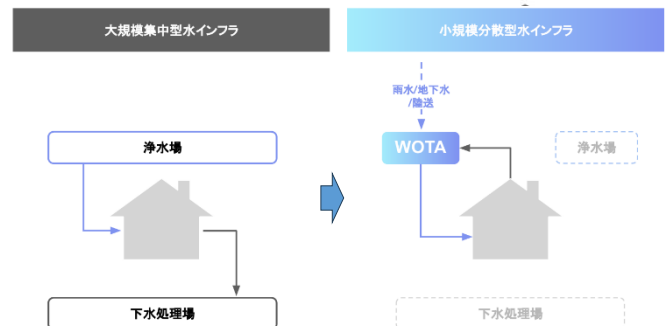
＜自治体との連携例＞

- ・ 広島県竹原市
 - ・ 中山間地の集落で「水道維持が困難」になっている地域に、この分散型水循環システムを導入する実証を開始。
 - ・ 大規模インフラに頼らず、地域単位での自律的な水供給を目指している。
- その他の事例
- ・ 災害時の臨時給水設備として、熊本県や千葉県などで導入。
 - ・ 東京都とも防災協定を結び、避難所に WOTA BOX を配備。

＜ポイント＞

- ・ 今までの「中央集権型水道」から「分散自律型水システム」への転換を提案している。
- ・ 高齢化・人口減少で維持困難な地域でも、小さな水道システムを地域ごとに運営できる可能性がある。
- ・ 将来的には「日本の中山間地問題」だけでなく、アジアやアフリカの水不足地域でも応用できる技術。

(文献 16) WOTA 株式会社ホームページより



印西市における 地域包括ケアシステムの構築状況について

～私たちの印西市は認知症になっても
安心して住み続けられるまちになれるか～



印西市民アカデミー第26期生

認知症対策グループ

岡野 誠

村田 雅代

廣島 かおる

<目次>

1. はじめに
2. 研究主旨
3. 認知症に関する基本情報
4. 研究計画
5. 実践および結果
6. 考察
7. おわりに
8. 研究協力者および参考文献・資料一覧

知ろう、話し合おう、動き出そう

認知症基本法令和6年1月施行



1. はじめに

令和7年版高齢社会白書（内閣府）によると、令和6年10月1日現在、我が国の総人口は1億2,380万人、65歳以上人口3,624万人、総人口に占める65歳以上人口（高齢化率）は29.3%である。また、65～74歳人口（前期高齢者）は1,547万人、総人口に占める割合は12.5%。75歳以上人口（後期高齢者）は2,078万人、総人口に占める割合は16.8%で、前期高齢者人口を上回っている。今後、令和52（2070）年には、2.6人に1人が65歳以上、約4人に1人が75歳以上と推計されている。

国はこの課題について、予てより「地域包括ケアシステム」の構築を掲げ、また認知症基本法の制定、令和6年9月13日には「高齢社会対策大綱」を閣議決定するなど更なる環境の整備を強化しようとしている。

地域包括ケアシステムは、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、医療、介護、予防、住まい、生活支援が包括的に確保される体制（地域包括ケアシステム）の構築を定義したもので、市町村や都道府県が地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げることとした。このことを受け、全国の市町村等において地域特性に基づいた取り組みが始まったのである。

また、団塊ジュニアが高齢者となる2040年に向けた新たなステージに突入し、現在は国の社会保障審議会介護保険部会等において当該システムの推進、相談支援、認知症施策の推進等について議論が継続しているところである。

このような背景を受け、改めてこのまち印西で年齢を重ねていく自分や家族の未来について思いを馳せたところ、次の三点について問題意識を持った。

- 1) 印西市における「認知症になっても住み慣れた街で暮らしつづける」ための取り組みや課題は何か？
- 2) 印西市の施策や事業は先進自治体と比較してどの程度の水準にあり、他市ではどのように課題解決をしているのか？
- 3) 市と市民の協働による「認知症になっても自分らしく住み続けられるまち」の在り方とは何か？

これが私たちの研究の出発点となったのである。

2. 研究主旨

高齢者人口がピークを迎える2040年に向け、取り組みの加速は待ったなしの状況である一方、まちづくりにはソフト面、ハード面共に相当な時間を要する。

そこで、特に市の認知症施策およびその周辺に係る現状や課題を把握し、市と市民、関係機関が問題意識を共有し、ネットワーク構築のもと互いに協働しながら、認知症になっても自分らしく住み続けることができるまち印西の実現に向け、私たちは何ができるのか研究を通して学び考察し、市への提案等をまとめることを主旨とした。

印西市は認知症でも安心して住み続けることができる先進自治体（トップランナー）になれるか、そして私たち市民も街づくりに協働し、まちへの誇りと安心感を醸成させたい、そのような大きな期待を以って研究を進めようと考えた。

また、子育て世代等のいわゆる「ダブルケア（子育てと介護）」についても、併せ持つべき重要な視点だと思われた。

3. 認知症に関する基本情報

高齢化の将来推計人口等については以下の図（令和7年版高齢社会白書 内閣府）を参照されたい。令和52（2070）年の日本は、総人口は9,000万人を割り込み、2.6人に1人が65歳以上、約4人に1人が75歳以上となって、現役世代1.3人で1人の65歳以上の者を支える社会が到来すると推計されている。



高齢化の更なる伸展とともに認知症高齢者へのより一層の支援や対応策はどのように考えられているのか。認知症施策の基本情報として、国、地方公共団体、印西市の動向を整理した。

1) 認知症とはなにか

(1) 認知症の定義

日本神経学会において認知症とは「一度正常に発達した認知機能が後天的な脳の障害によって持続的に低下し日常生活に支障をきたすようになった状態」と定義している。

認知症は誰でもなる可能性があり、認知症の原因となる主な疾患には、アルツハイマー病、脳血管疾患、レビー小体症などがある。

認知症の症状には、必ず起こる「中核症状」と、必ず起こるものではない「行動・心理症状（BPSD）」とがある。中核症状は不可逆性であるが、BPSDは周囲の関わり方や環境を整備することで改善できることがある。それぞれの症状は以下①②のとおりである。

① 中核症状：記憶障害・実行機能障害・失行・失認・見当識障害等

② BPSD：行動症状（攻撃性・不穏・徘徊・収集癖・ののしり・つきまとい等）
心理症状（不安・抑うつ気分・幻覚・妄想等）

(2) 認知症高齢者数の推計等

認知症高齢者数は、約433万人、有病率は12.3%と推計、軽度認知障害（MCI）の高齢者数は約559万人、有病率は15.5%と推計されて、合計1000万人を超える高齢者が認知症またはその予備軍である。さらに、2040年の将来推計は、認知症高齢者数が約584.2万人、有病率14.9%、軽度認知障害（MCI）高齢者数は約612.8万人、有病率15.6%と推計されている。

(3) 軽度認知障害(MCI)について

以前に比べて認知機能は低下しているものの、日常生活には支障が生じるほどの大幅な低下ではない、認知症の一步手前の状態が存在する。この状態を軽度認知障害（MCI:Mild Cognitive Impaiement）という。MCIを早期に発見し対策を講じることで改善がみられたり、進行を遅らせる可能性がある。

報道（読売新聞 2025年10月15日）によると、日本老年精神医学会において九州大学のチームが、MCIと診断された人の5年後の変化を追跡調査し、約3割の高齢者は認知機能が正常に戻ったとの研究結果である。右のとおり報道記事の抜粋を掲載する。

生活習慣病がないことや、筋力が保たれていることなどが関係しており、認知症の発症予防につながる可能性があるとしている。

(4) 若年性認知症について

認知症は年齢が若くても発症することがあり、65歳未満で発症した場合は「若年性認知症」という。働き盛り世代にも起こる認知症は本人だけではなく家族の生活に与える影響が大きく、早期発見・早期対応が重要となる。千葉県は若年性認知症支援コーディネータによる相談窓口を設置している（Tel 043-226-2601 月・水・金曜日 9時～15時）。

(5) 認知症のリスクの低減について

世界保健機構（WHO）は2019年、「認知機能低下および認知症のリスク低減のためのガイドライン」を公表した。これを基に厚生労働省は、日本版「認知機能低下および認知症リスクの低減WHOガイドライン」を発出している。その多くは認知症に限らず、健康全般の増進に有効な対策で、生活習慣病の予防および適切なコントロール、定期的な運動、禁煙、社会的活動への参加、健康的な食生活、体重のコントロールなどの12項目である。

詳細については、認知症に関する啓蒙・情報提供をしているMCBI等が発信する「WHOが推奨している12項目」のQRコードを活用し、ご覧いただきたい。

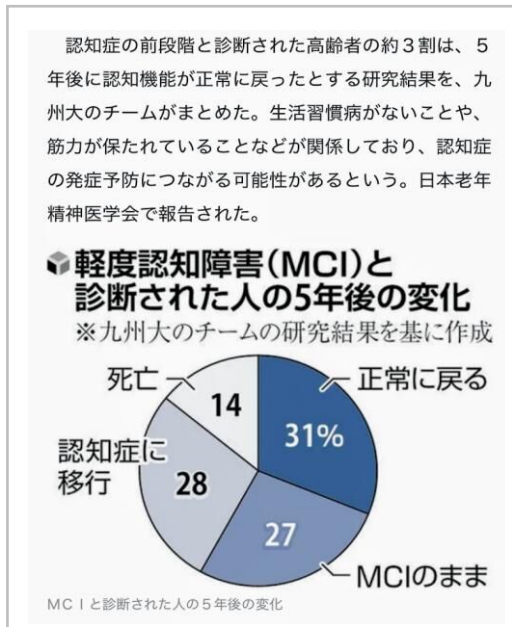


2) 国の動向

(1) 認知症施策の沿革

我が国の認知症施策の沿革については、昭和38年（1963年）の老人福祉法の制定に遡る。当該法において「特別養護老人ホーム」が創設されるなど、現在の介護保険サービスの原型が生まれた。その後、昭和57年（1982年）老人福祉法の制定により疾病予防や健康づくりの施策、そして平成12年（2000年）に介護保険法が制定された。

その後の認知症施策の沿革については、令和5年度第1回 認知症バリアフリーワーキンググループに於ける、当時の厚生労働省 老健局 認知症総合戦略企画官 尾崎 美弥子氏による資料「我が国の認知症施策の動向について」から以下①～⑪のとおり引用する。



- ①平成 12 年に介護保険法を施行。認知症ケアに多大な貢献。
 - ・認知症に特化したサービスとして、認知症グループホームを法定。
 - ・介護保険の要介護（要支援）認定者数は、制度開始当初 218 万人→2018 年 4 月末 644 万人と 3 倍に増加。
 - ・要介護となった原因の第 1 位は認知症。
- ②平成 16 年に「痴呆」→「認知症」へ用語を変更。
- ③平成 17 年「認知症サポーター（※）」の養成開始：※90 分程度の講習を受け、認知症への理解を深める。
- ④平成 26 年に認知症サミット日本後継イベントの開催。 ※総理から新たな戦略の策定について指示。
- ⑤平成 27 年に関係 12 省庁で新オレンジプランを策定。（平成 29 年 7 月改定）
- ⑥平成 29 年に介護保険法の改正：新オレンジプランの基本的な考え方として、介護保険法上、次の記載が新たに盛り込まれた。
 - ・認知症に関する知識の普及・啓発、
 - ・心身の特性に応じたりハビリテーション、介護者支援等の施策の総合的な推進
 - ・認知症の人及びその家族の意向の尊重 等
- ⑦平成 30 年 12 月に認知症施策推進関係閣僚会議が設置。
- ⑧令和元年 6 月に認知症施策推進大綱が関係閣僚会議にて決定。
- ⑨令和 2 年に介護保険法の改正。
 - ・国・地方公共団体の努力義務を追加（介護保険法第 5 条の 2）
 - ・「認知症」の規定について、最新の医学の診断基準に則し、今後の変化に柔軟に対応できる規定に見直す。
- ⑩令和 4 年 12 月 認知症施策推進大綱中間評価
- ⑪令和 5 年 6 月 「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」成立。

(2) 認知症基本法の制定

国は**認知症基本法(共生社会の実現を推進するための認知症基本法)**を制定し、各地方公共団体は地域の状況に応じた認知症施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有することと定められた。法の一部を次の通り抜粋する。（令和五年法律第六十五号）

（令和 5 年 6 月 14 日成立 令和 6 年 1 月 1 日施行）

第一章 総則

（目的）

第一条 この法律は、（略）**認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう**（略）基本理念を定め、国、地方公共団体等の責務を明らかにし、及び**認知症施策の推進に関する計画の策定について定める**とともに、（略）認知症施策を総合的かつ計画的に推進し、（略）相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会（以下「共生社会」という。）の実現を推進することを目的とする。

五 認知症の人に対する支援のみならず、**その家族その他認知症の人と日常生活において密接な関係を有する者**（以下「家族等」という。）に対する**支援が適切に行われる**（略）。

（国の責務）

第四条 国は、前条の基本理念にのっとり、認知症施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

（地方公共団体の責務）

第五条 地方公共団体は、第三条の基本理念にのっとり、国との適切な役割分担を踏まえて、その地方公共団体の**地域の状況に応じた認知症施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務**を有する。

3) 各自治体の動向

国が示した地域包括ケアシステムの構築は、2025年を目途に各自治体が地域の実情に合わせて目指し、様々な取り組みがされてきた。今後は2040年に向けた取り組みが加速されるものと推察される。

またこのたび、新たに認知症基本法に基づく市町村計画の策定も各自治体において着手しているものと想定される。県内他市が公表している各種会議の議事録等を閲覧すると、介護保険事業計画と一体的に計画策定を検討しているところも複数確認できた。

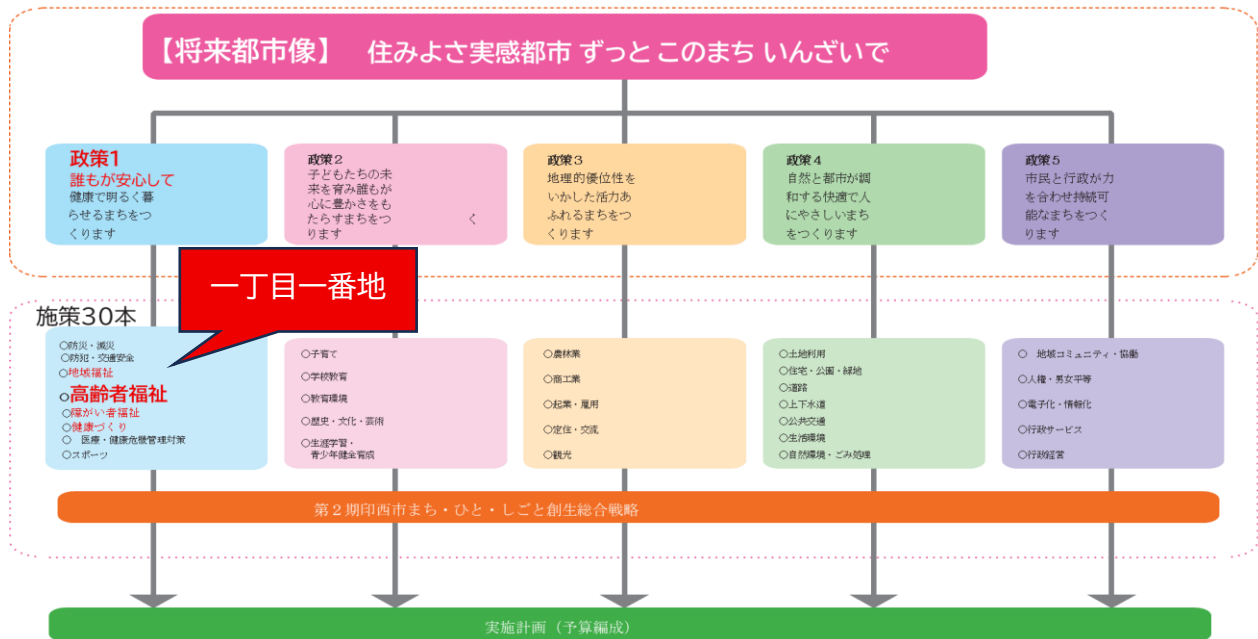
4) 印西市の動向および高齢者福祉政策

(1) 印西市総合計画における高齢者福祉の位置づけ

印西市総合計画における高齢者福祉施策は、「印西市総合計画における基本計画の位置付け」にあるように、政策1「誰もが安心して健康で明るく暮らせるまち」の主要施策「高齢者福祉」に位置付けられている。市が描く将来都市像「住みよさ実感都市 ずっとこのまち いんざいで」の実現に向けた1丁目1番地の政策と言っても過言ではないだろう。

市民ひとりひとりがまちへの愛着を持てるよう、特に高齢者政策でのトップランナーを目指し、私たち市民が施策に誇りを持てる先進自治体となって欲しいと市総合計画を閲覧して感じた。

【印西市総合計画における基本計画の位置付け】



(2) 第9期印西市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画の概要

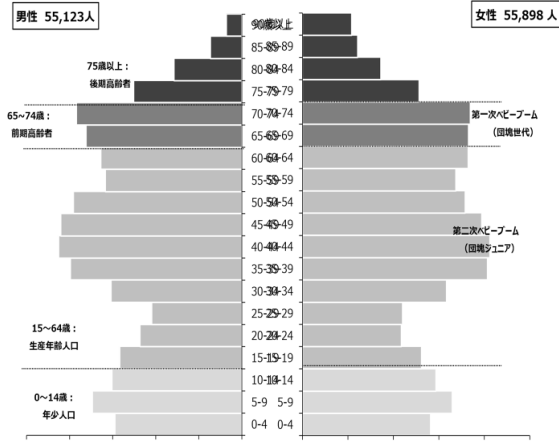
印西市においても、印西市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画に位置付けて取り組みを進めている。印西市の基本理念「いきいき あんしん 生涯輝くまち 印西」(第9期印西市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画より)と定め、現在、令和9年度からの第10期計画の策定作業中である。

今後は、団塊ジュニアが65歳以上の高齢者となる2040年に向けて取り組みの加速が必要となる。また、認知症対策基本法に基づく認知症市町村計画の策定も併せて行う必要がある。

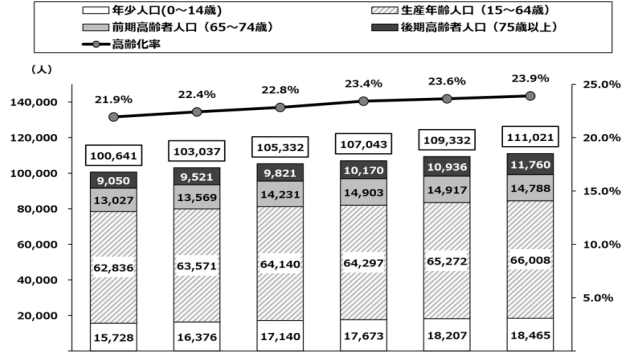
印西市の高齢者を取り巻く環境、人口推計と高齢化率の上昇、施策の方向性、印西市の地域包括ケアシステムの将来イメージについては、以下の現行計画の抜粋資料を掲載する。

印西市の高齢者を取り巻く環境①

▼ 人口ピラミッド



▼ 年齢4区分別人口の推移



(人) 資料：住民基本台帳人口 (令和5 (2023) 年10月1日現在)

本市の人口は、令和5 (2023) 年10月1日現在、男性が55,123人、女性が55,898人、計111,021人となっています。年齢別に見てみると、団塊の世代が大きなピークを示し、生産年齢人口の中では、団塊ジュニア世代も一つのピークを形成していることがわかります。

印西市の高齢者を取り巻く環境②

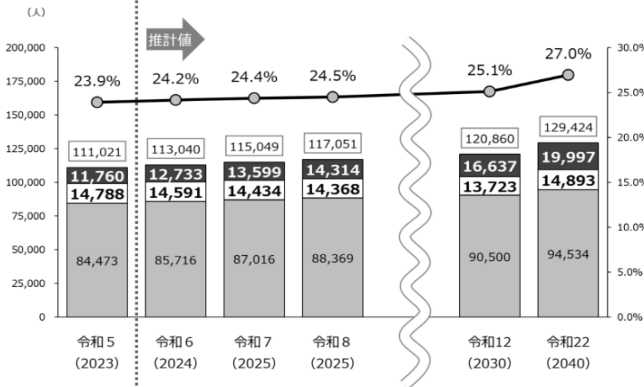
	平成30 (2018)	令和元 (2019)	令和2 (2020)	令和3 (2021)	令和4 (2022)	令和5 (2023)
総人口	100,641	103,037	105,332	107,043	109,332	111,021
高齢者人口	22,077	23,090	24,052	25,073	25,853	26,548
前期高齢者 (65~74歳)	13,027	13,569	14,231	14,903	14,917	14,788
後期高齢者 (75歳以上)	9,050	9,521	9,821	10,170	10,936	11,760
高齢化率	21.9%	22.4%	22.8%	23.4%	23.6%	23.9%

総人口は平成30 (2018) 年の100,641人から令和5 (2023) 年の111,021人へと10,380人増加し、一方で、高齢者人口は同期間に4,471人増加しており、結果として**高齢化率がゆるやかに上昇**しています。令和5 (2023) 年、印西市の高齢者人口 (65歳以上) と生産年齢人口 (15~64歳) の比率は、**生産年齢人口 2.5人で1人の高齢者を支える社会**となっており、全国平均の2.1人で1人を支えるよりも、多い人数で支えています。今後、65歳未満 (15歳未満を除く) の人だけで高齢者を支えることが難しい状況になっていくと予測されます。

高齢者人口の内訳を見てみると、平成30 (2018) ~令和5 (2023) 年にかけて**前期高齢者 (65~74歳) と後期高齢者 (75歳以上) が増加**していることがわかります。次に大きな動きが現れるのは、本市で大きな人口集団である前期高齢者層が後期高齢者へと移る令和7 (2025) 年頃と予想されます。(第9期計画から抜粋)。

印西市の将来の人口推計と高齢化率の上昇

▼ 人口・高齢者人口・高齢化率の推計



資料：住民基本台帳人口*1を参考

- 総人口は令和8 (2026) 年には117,051人、令和12 (2030) 年以降も増加し、令和22 (2040) 年には129,424人になると予測しています。

- 65歳以上の高齢者人口は令和8 (2026) 年には28,682人となり、令和12 (2030) 年には30,360人、令和22 (2040) 年には34,890人になるものと見込んでいます。

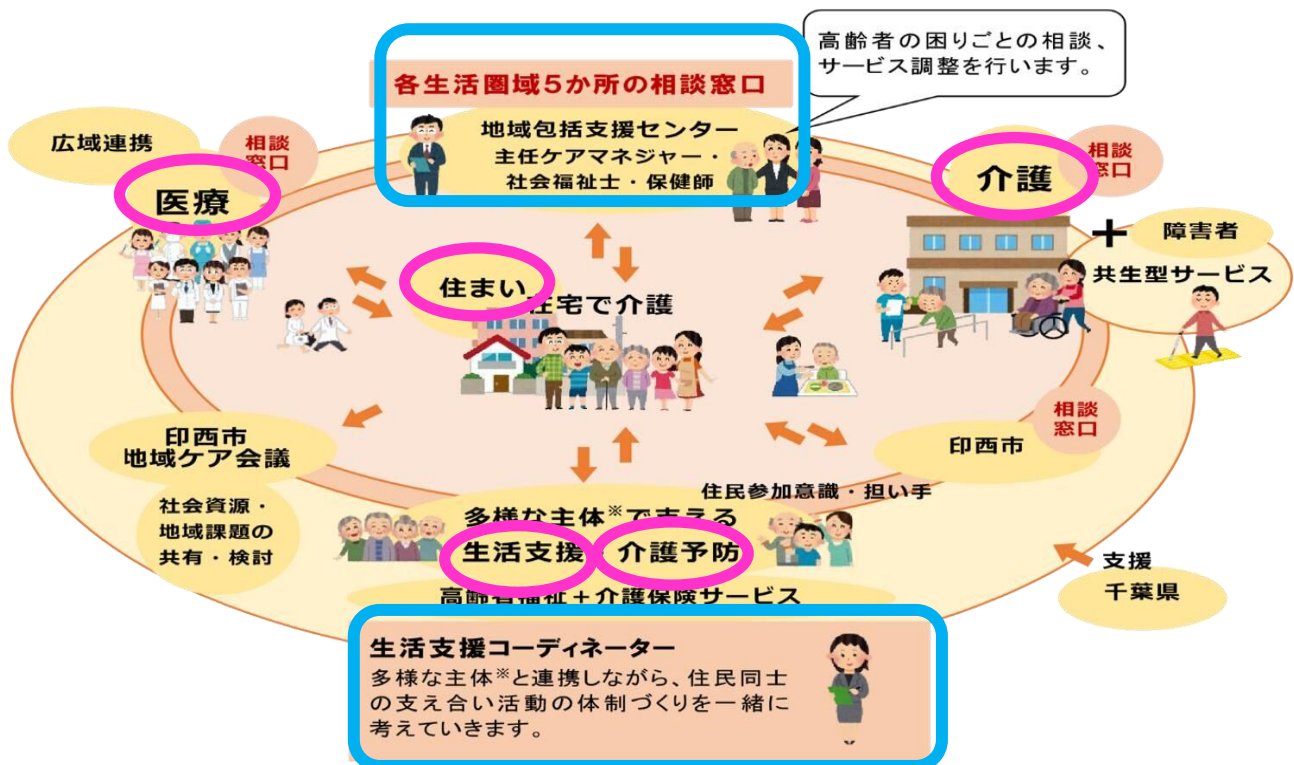
- 中長期では、総人口は増加しながら、**高齢化率は上昇すると予想**しています。

印西市における高齢者施策の方向性の確認

(第9期印西市高齢者福祉計画及び介護保険事業計画の概要から抜粋)

- ・印西市は、介護保険制度を将来にわたり維持しつつも、**高齢者が可能な限り住み慣れた地域で生活できるよう、地域特性に応じた「地域包括ケアシステム」構築**を図ってきた。
- ・地域包括ケアシステムは、限りある社会資源を効率的・効果的に活用しながら、**医療、介護、介護予防、住まい、生活支援**を包括的に確保するものです。高齢者福祉だけでなく、地域共生社会として複合的に福祉分野全体で共有するべきものとしてとらえ、重層的な支援の仕組みづくりを推進することが重要となっている。
- ・国の制度や社会情勢、本市の人口構成の変化を踏まえながら、**現役世代が急減する令和22(2040)年も見据え**、分野横断的、長期的視野をもって、本市の高齢者施策を総合的に推進していくことが求められていると考える。

印西市「地域包括ケアシステム」将来イメージ



4 研究計画

これらの社会情勢や印西市の高齢者を取り巻く実情を踏まえ研究計画を作製し、研究の進行管理をやすくした。研究方法は次の6つとし、それぞれの目的や目標を明確にした。

- 1) 認知症の正しい理解と自分事としての捉え直し（出前講座の企画開催）
- 2) 認知症施策関係部署・関係機関への調査票送付および訪問調査
- 3) 市民活動団体への訪問調査
- 4) 審議会・協議会等の傍聴または会議資料の閲覧
- 5) 先進自治体における課題解決のための取組状況
- 6) 資料や文献等の閲覧および関連イベント等への参加学習

5 実践および結果

1) 認知症の正しい理解と自分事としての捉え直し(出前講座の企画開催)

印西市民アカデミー26期生受講希望者を対象に、認知症対策勉強会を企画、開催し、まずは私たちが認知症についての正しい知識を得て、認知症を自分事として捉えなおすことを試みた。実施にあたっては印西市生涯学習課のまちづくり出前講座を活用し、講師は市高齢者福祉課職員の派遣が得られた。また、会場は印西市小林公民館で実施した。

(1)実施日時および参加者数

①第1回：令和7年6月17日（火）午前 11人参加

テーマ「備えて安心エンディングノート ～認知機能の低下に備えて～」

②第2回：令和7年7月1日（火）午前 12人参加

テーマ「今からできる認知症予防と認知症サポーターについて」

(2)結果

各回の概要および終了後の受講者アンケート結果については以下①②のとおりだった。

① 第1回 テーマ「備えて安心エンディングノート～認知機能の低下に備えて～」

【内容】

講師による講話（スライドおよび資料）は、途中で受講者への投げかけなどもいただきながら進行した。「終活」や「エンディングノート」について具体的に触れ、人生100年時代を生きる我々がこれからの人生をどう生きるか考えながら、個々に多くのヒントを得られた講話だった。受講者一人一人が実際にエンディングノートの記載に向き合う時間が設けられ、終活やエンディングを自分事として具体的に捉えることができた。

【アンケート結果】

参加者11人中10人が、講話を「よく理解できた」、また自身にとって役に立つ内容だったと回答した。エンディングノートの活用は11人全員が「活用したい」と回答し、また全員が友人知人へも「知ってほしい」と回答した。

勉強会を通して、エンディングノートの活用は認知機能の低下に備えるだけでなく、「今後の生き方を再度見直すことができた」、「家族とのコミュニケーションの機会を増やせる」等の前向きな感想が多く聞かれた。



(※写真は第1回目の受講の様子)

② 第2回 テーマ「今からできる認知症予防と認知症サポーターについて」

【内容】

講師から提供されたスライド資料および全国キャラバン・メイト連絡協議会の認知症サポーター養成講座標準教材「認知症を学びみんなで考える」を使用して2時間弱の講話であった。認知症を我がこととして考える、認知症を正しく理解する、適切な相談機関等について学び、動画視聴により認知症の方への正しい接し方を学習した。認知症サポーターは、まず認知症を正しく理解することからとの講師の説明であった。

【アンケート結果】

参加者12人中11人が講話内容は参考になった、自身にとって役に立つと回答。認知症サポーターとして地域での見守りに参加できるかとの質問には7人が「参加したい」と回答したが、4人が「わからない」と回答し、参加者の3分の1はサポーター活動への積極的回答はなかった。

今後、地域で認知症の方を見守るにあたって必要だと思う事項について自由筆記を求めたところ、「コミュニティーが活発であることが必要」、「日頃の付き合いを大切にして、皆で見守り助けたい」、「子育て中のコミュニティーや働き盛りの世代へのアプローチについて、市民・地域・行政が広く行うことが大切」等、認知症サポーターの全世代への対象の拡大や地域への拡がりへの必要性について感想が聞かれた。また、認知症サポーターとしては、認知症に関する更なる理解と具体的な対応の仕方について学ぶ必要があるとの声もあった。

他に、「市は1万人のサポーターを養成したとのことだが、地域でサポーターが活躍しているところを見かけない」、「こうしたほうが良いとのことではわかるが、それをどう実践するのか(疑問が残った)」、「近所付き合いが希薄であり、声掛けさえも難しさを感じる」、「理屈や理論ではわかっているが、介護している家族だと対応が難しい」等、様々な感想が聞かれた。

第1回のエンディングノートのテーマ時とは異なり、参加者は認知症サポーターとして認知症の正しい理解には近づいたものの、さて今後何ができるか具体的な一歩を踏み出せない、自分一人で何ができるか今ひとつイメージが浮かばないといった不消化な感情が残ったように思われた。



※写真左は第1回の受講時に使用した資料

※写真右は認知症サポーターの証として配布されたカード

2) 調査対象機関への調査票送付および訪問 (各調査項目の詳細は紙面の都合上割愛)

(1) 訪問対象及び調査日

研究目標に沿って次表の9か所の調査対象を選定し、事前に研究主旨の説明と調査票を送付した。また、可能な限り事前回答をいただいた上で訪問調査を行った。

なお、印西市消費生活センターについては、令和7年版消費者白書が内閣府から発出され、認知機能の低下による消費者被害がトピックされたことから調査対象に追加した。

	訪問調査対象	訪問調査日	対応者	設置根拠	受託法人
1	印西市高齢者福祉課	7月23・28日	包括支援係担当職員	—	—
2	印西市消費生活センター(経済振興課)	7月23日	商工振興係担当職員	消費者安全法第10条	—
3	印西市印西北部地域包括支援センター	8月8日	所長	介護保険法第115条の46(平成17年2005年改正)	社会福祉法人昭桜会
4	印西市印西南部地域包括支援センター	9月12日	所長		医療法人社団雅厚生会
5	印西市船穂地域包括支援センター	8月7日	所長		社会福祉法人佐倉厚生会
6	印西市印樺地域包括支援センター	8月28日	所長		社会福祉法人晴山会
7	印西市本埜地域包括支援センター	9月30日	所長ほか社会福祉士		社会福祉法人六親会
8	市民活動支援センター登録団体「介護・認知症の家族と歩む会・印西」	8月26日	代表 小林順子様 他の皆様	印西市市民活動支援センターの設置及び管理に関する条例	(任意団体)
9	市民活動支援センター登録団体「印西介護リアン」	9月25日	代表 上野昌世様 他の皆様		(任意団体)

(2)訪問調査の実施及び結果

①市高齢者福祉課への訪問調査

※1 課の所管事務の概要

印西市における高齢者福祉政策部署であり、介護保険事業の給付や認定等の保険者事務、高齢者の生きがい支援等の福祉事業、地域包括支援センターの管理など、多岐にわたる事務を所管している。市介護保険事業計画の所管で、現在は令和9年度からスターとする第10次計画の策定作業中であり、当該計画と一体的に新たに市の認知症計画を策定する方針であるとのことであった。

高齢者福祉課包括支援係は、各地域包括支援センターの統括及び指導監督、後方支援を行うとともに、行政機関として包括的支援事業の「在宅医療・介護連携推進事業」「生活支援体制整備事業」「認知症総合支援事業」を所管している。

※2 職員体制

各地域包括支援センターのバックアップや専門職による相談対応の機能も有することから、保健師、社会福祉士、介護支援専門員を配置している。

市内に5か所の日常生活圏域を定め、各圏域に1か所ずつの地域包括支援センターを法人に業務委託して運営している。かつては市直営の基幹型地域包括支援センターを設置していたが、主任ケアマネジャーの人材確保が困難となるなど諸般の事情により廃止し、現在は包括支援係に保健師等を配置し、基幹型地域包括支援センターの機能を補完している。

高齢者人口は増加の一途をたどり、併せて認知症関連施策についての事務は今後も増大すると思われるが、例えば認知症対策を推進するための新たな係を増設する等、推進体制としての組織は今のところ設置されていない。

※3 地域包括ケアシステムの深化・推進体制

市の「地域包括ケアシステム」将来メージについては抽象的であることから、医療、介護、介護予防、住まい、生活支援の5つの分野について、現在の課題や何が不足しているのか、到達に向けたロードマップを描いているか、何を以って推進したと評価するのか等を調査したが、「包括的に推進するものである」として、各5分野の課題について個別具体の回答は得られなかった。

地域包括ケアシステムについては、厚生労働省が公開する情報によると、国においても既に2040年に向けて社会保障審議会介護部会において5つの分野に係る個別の協議が始まっており、基礎自治体においてはより地域の実情に応じて各分野の社会資源を精査し、不足なく確保することが必要だと思われる。

また、市の描く地域包括ケアシステムは、高齢者福祉分野だけで実現できるものではなく、健康政策、保健・衛生政策、住宅政策など市内の各部署が組織横断的に事業を洗い出し、ロードマップを描く必要があるのではないかと考える。

本腰を入れて取り組む上では、推進の旗振り役や市内に横串を刺す機能など、強固な推進体制が必要だと考える。限られた人材、財源の確保をクリアする必要はあるが、その点も今後の市の取り組みを注視したい。その際には多様な担い手として、意欲のある潜在的な市民力をいかに活かすかについても明示されることを期待する。

※4 認知症対策事業等の財源について(厚生労働省社会保障審議会資料を参考)

地域包括支援センターの運営や認知症対策等については、国の「地域支援事業」の枠組みで事業実施されており、その概要は次のとおりである。事業費は市からの繰入金のみではなく、国や県からの交付金、第1号被保険者の介護保険料が充当されている。

【事業目的】地域包括ケアシステムの実現に向けて、高齢者の社会参加・介護予防に向けた取組、配食・見守り等の生活支援体制の整備、在宅生活を支える医療と介護の連携及び認知症の方への支援の仕組み等を一体的に推進しながら、高齢者を地域で支えていく体制を構築する。

【実施主体】市町村

【財源構成】包括的支援事業・任意事業 1号保険料と公費で構成(2号は負担せず、公費で賄う)

国 38.5% 都道府県 19.25% 市町村 19.25% 1号保険料 23% 2号保険料 なし

【包括的支援事業の事業内容】地域における包括的な相談及び支援体制や在宅と介護の連携体制、認知症高齢者への支援体制等の構築を行う。

ア 地域包括支援センターの運営(介護予防ケアマネジメント、総合相談支援事業、権利擁護事業、包括的・継続的ケアマネジメント支援事業)

イ 社会保障の充実(在宅医療・介護連携の推進、生活支援の充実・強化、認知症施策の推進、地域ケア会議の開催)

※5 市の主な認知症対策事業等について

市実施計画および現行の介護保険事業計画において進行管理されている事業や、市公式ホームページで周知されている主な事業について、課題と思われたことを抜粋して記す。

◎認知症サポーター養成講座の実施・・・市ではこれまで約1万人養成したが、その多くが小学生。市職員への養成講座は開始したが、一般市民や飲食店、スーパーマーケット、金融機関等、市民や事業者へ拡大が進まず、対象が限定的である。従業員の受講は事業所側のメリットが薄いため、今後WINWINの関係が構築できないだろうか。例えば、認知症サポーターの存在を示すステッカー事業や、市ホームページへの積極的掲載など、サポーターのいる事業所の差別化を検討するのも一つの手段かと考える。先行実施している自治体の事業評価も参考できると思う。

併せて、介護保険事業計画等に一般市民の養成数等の数値目標を明記し、事業評価および進行管理できるよう転換できないか。さらに、サポーター養成後のステップアップ講座の実施等についても数値目標を設定したうえで、市民力の有効な活用方針の明文化を期待する。

◎**チームオレンジの設置**・・・設置に向けた市の計画は見当たらない。2か所の地域包括支援センター圏域において立ち上がっているものの、計画への位置づけや数値目標は不明である。認知症サポーターの活用など市としての戦略が見えにくい。

◎**オレンジ(認知症)カフェの設置**・・・各地域包括支援センターへ業務委託している。各圏域の高齢者人口や圏域面積に関わらず、年間6回以上の開催が委託の要件となっている。事業の委託料は予算措置されているものの、認知症カフェ等の事業に係る人員加算は措置されていない。地域包括支援センターが直営でオレンジカフェを運営している自治体は少数派であり、社会福祉法人や地域住民など多様な担い手を活用している自治体が多い。

◎**認知症ケアパスの作成**・・・現行計画では、ケアパスの作成と見直しをすることが目標となっている。いつ、どこで誰をターゲットに、どのようにパスを活用するのか明確にして、評価指標を設定しないと事業評価ができないのではないかと。

◎**認知症啓発事業**・・・若年性認知症テーマの映画上映や、当事者と家族の集いの場の設定など新たな取り組みが始まっている。一方で、県認知症疾患医療センターの主催事業や公益性の高い民間イベントの後援等に担当職員が対応している。一方、市の独自事業は比較的小規模で、例えば認知症啓発パレードは事前の広報をせず、市民へ広く周知・啓発をしていない。

※課題に感じたこと

担当職員は熱心に業務を遂行しているが、地域包括支援センターの啓発後方支援や相談業務のボリュームも増えていると見受けられる。職員が市の課題解決に向けた積極的なアクションを起こし、事業評価および先進自治体の情報収集や視察研究等が可能となるよう、環境整備を望む。例えば啓発イベント等に認知症サポーターに広く声をかけ、市民の力を活用できないか検討されたい。

②印西市の各地域包括支援センター(5か所)への訪問調査

国が示す地域包括ケアシステムの構築単位として想定されている「日常生活圏域」は、高齢者が住み慣れた地域で生活を継続しながら、きめ細かく多様なサービスが受けられるよう、地理的条件、人口、交通事情その他の社会的要件、介護サービスを提供するための施設の整備状況などを総合的に勘案して定める区域のことである。

本市では、地域で暮らしている高齢者やその家族が、安心して暮らすことができるように、市を5つの日常生活圏域に分け地域包括支援センターを設置している。各センター事業は市がプロポーザル方式にて事業者からの提案を受け、選定された法人に業務委託する方式で運営している。訪問調査時点での受託法人の内訳は、社会福祉法人が4か所、医療法人が1か所で、同一法人が複数のセンターの受託はなかった。また、5法人のうち2法人は、他自治体の地域包括支援センターを複数受託する実績を有していた。

※1 地域包括支援センターの主な業務内容

- ◆総合相談：高齢者や家族、地域からの介護や福祉に関する相談への対応・支援
- ◆要介護認定において要支援1・2と認定された人や介護が必要となる恐れのある人を対象に、個別の状況に合わせて介護予防プランを作成
- ◆権利擁護：成年後見制度の紹介や虐待防止等の支援、消費者被害等の相談への対応
- ◆地域の介護支援専門員(ケアマネジャー)の支援や地域とのネットワークづくり推進
- ◆その他：認知症支援、在宅医療・介護連携の推進、地域ケア会議の推進 など

※2 人員配置

必置要件である保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員の3職種ほか、生活支援コーディネータを配置している。3職種の配置数は市が各圏域の高齢者人口に応じて基準を設けている。

※3 日常生活圏域及び担当地域包括支援センターごとの人口及び高齢化率

各地域包括支援センターの圏域内人口、高齢化率は下表のとおりで、現行計画策定時と比較するといずれの地域も高齢者数及び高齢化率が伸びている。各センターでは圏域ごとの特性を踏まえ、高齢者支援と地域づくりが展開されていた。

圏域名 担当地域包括支援センター	圏域内人口	第1号被保険者数	前期高齢者	後期高齢者	高齢化率(%)
北部圏域 印西北部地域包括支援センター	21,308	7,138	3,446	3,692	33.5
南部圏域 印西南部地域包括支援センター	37,616	10,204	5,803	4,401	27.1
船穂圏域 船穂地域包括支援センター	24,393	3,805	2,154	1,651	15.6
印旛圏域 印旛地域包括支援センター	12,011	3,679	1,644	2,035	30.6
本埜圏域 本埜地域包括支援センター	16,373	2,714	1,376	1,338	16.6
合計(市全域)	111,701	27,540	14,423	13,117	24.7

参考：印西市高齢者福祉課（令和7(2025)年3月末現在。なお3職種人数は令和7年4月1日現在）

※4 各地域包括支援センターの取組状況および課題

全体として、各センターの所長はじめ、職員1人1人が専門職としての強い使命感に基づき業務を遂行しているという印象を強く受けた。また、各センターとも受託法人の強みをうまく活かしながら、地域特性を的確に把握して活動していた。

独居高齢者や認知症高齢者の増加により、問題の顕在化が遅れて状態が劣悪となり、緊急の支援や介入が必要な事例が増えているとの事であった。また、高齢者虐待事案など不測の事態に備え、各センターとも24時間365日の緊急連絡体制を整えていた。

各センターの職員数および総合相談数の年次推移は次の表のとおりである。

なお、令和5年5月までは新型コロナウイルス感染症が指定感染症であったことから、令和4年度および5年度の途中まで感染予防対策が優先され、事業の縮小等が余儀なくされていた。

地域包括支援センター	3職種配置数	1人あたり高齢者数(R7.3.31)	総合相談件数		
			R4年度	R5年度	R6年度
印西北部	4	1,785	1,398	1,086	1,055
印西南部	6	1,701	2,155	2,205	2,089
船穂	3	1,268	815	799	824
印旛	3	1,226	2,019	1,168	1,065
本埜	3	905	909	645	921

参考：印西市高齢者福祉課（令和7(2025)年3月末現在。なお3職種人数は令和7年4月1日現在）

総合相談支援以外に、管轄圏域の高齢者人口や地域特性に応じ、地域づくり等の取組みにもきめ細かく対応していた。それぞれ特徴的な取り組みや課題等について抽出し概要を記す。

◎印西北部圏域

圏域の高齢化率が33%以上と最も高い地域であり、住民組織等(高齢者クラブ、いんざい健康ちよきん運動グループ、各民生委員、支部社協等)との連携により高齢者の見守り体制を構築している。高齢化率に応じて介護保険要支援認定者も増加しているが、支援プランの民間委託が困難であることから、法人の努力でプランナーを配置している。

◎印西南部圏域

最も多い高齢者人口を擁する圏域で、多くが他自治体からの転入者層である。地域のキーパーソンとの連携体制の構築に苦慮することもあり、センターの周知を強化している。同圏域内に社会福祉協議会地区支部やコミュニティーセンターが2か所あり、調整を図りながら活動している。

◎船穂圏域

印西牧の原駅周辺を中心に、介護予防事業「いんざい健康ちよきん運動」のグループが新規に立ち上がっている。主に前期高齢者世代が自身の健康増進、介護予防への関心が高く、小規模なコミュニティーが多く存在する。当圏域で認知症高齢者声掛け訓練を市内で初めて開催した。

◎印旛圏域

総合相談支援にマンパワーを注いでいる。「できるだけ福祉のお世話にはならない」という住民の意識があり、家族や血縁の中で問題解決しようとし深刻な状況になって介入支援に至る事例もあることから、地域包括支援センターの周知を強化すべく取り組んでいる。

◎本埜圏域

住民間の繋がりが厚い。安食ト杭地区では認知症の方を地域で見守る「チームオレンジ」が立ち上がっており、認知症当事者も一緒に認知症サポーターのシンボル「ロバ隊長」マスコットを作り、認知症疾患医療センターのイベントに参加する等の取組が展開されている。

※5 各センター共通の運営上の課題

各地域包括支援センターの専門職3職種について、人材の確保と定着が大きな課題として聞かれた。保健師、社会福祉士については、国が「準ずる者」の要件を示して基準を緩和しているが、それでも確保が困難で、厳しい現場の業務に馴染めず離職に至り、欠員が発生する時期もあるとのことであった。

センターの業務は相談支援のほか、要支援と認定された高齢者への介護予防ケアマネジメントについても相当な支援件数があり、また民間居宅支援事業所のケアマネ不足で業務委託が進まずプラン作成も抱え非常に繁忙で、相談支援業務を圧迫しているよう見受けられた。この解決のために、受託法人の努力で予防プラン作成職員を配置している包括支援センターも存在したが、その専門職の確保も困難であり、状況は深刻であった。

市は地域包括支援センターの運営を市直営から民間委託に移行し、既にノウハウを手放している。今後、人材確保が叶わず疲弊した法人が現場から撤退するリスクを抱えているとも言える。

※6 市の地域包括ケアシステム推進に係る各センターが感じている課題

地域包括ケアシステムの5分野等について、各地域包括支援センターが課題と感じていることを調査した。下表のとおり、調査票及び訪問でのインタビューにおいて率直な意見が聞かれた。

例えば、この中で例として「住まい」を取り上げてみる。住宅政策を所管する部署も積極的に課題を抽出し、高齢者が安心して地域に住み続けることができる環境を整備する必要はないのだろうか。令和7年10月に施行された改正住宅セーフティーネット法では、住宅施策と福祉施策が連携した地域の居住体制の強化を図ることとしていることにも鑑みて、検討できないか。

市は5分野ごとの課題整理をしていない。今後新たな事業計画の策定や事業の検討等に当たっては、より高齢者に近い現場にある各センターの声もていねいにすくい上げ、更にエビデンスを以って部署横断的に検討し、施策に反映することが重要なことではないかと思われた。

1	医療	訪問診療が少ない。 アミロイドPET検査が健康保険適用外で診断につながりにくい。 病院とは地域連携室を通して連携が図られているが、診療所は不十分。各包括の保健師等が横断的に繋がり活躍できている。 救急医療キットの普及について白井市が先行して取り組んでいる。市としての普及にむけた数値目標がなく、現場で迷う。
2	介護	訪問介護事業所が不足している。ケアマネジャーを含め全体的に人材不足。 地域包括支援センターにおいて、ケアマネ不足により要支援者の利用者委託ができない。 介護業界のマンパワー不足。この課題がある限り介護の質の向上や連携の強化には限界がある。
3	予防	印西ちよきん運動の団体数が増加している。 定期受診や健診などの未受診高齢者等について実態把握をしたいが、本人同意がなく情報が得られない。 市の介護予防事業の方向性がつかみにくい。民間事業所を活用した介護予防教室の展開などはできないのか。
4	住まい	マンションにおける介護事業者の車両が駐車できないという駐車場問題 単身高齢者の増加に伴い、住宅の老朽化等により住まいの安全性の確保が課題 市営、県営住宅に空きがないと生活困窮者への住まいがみつからない。ケアハウスも十分に足りているとは言い難い。
5	生活支援	インフォーマルサービスがまだまだ不足している。 高齢者の安全安心な外出のため、安価での付き添い支援（病院や買い物）の資源不足 インフォーマルサービスは社協事業よりシルバー人材センターの登録者の方々が年々対応能力を上げてきていると感じている。
6	その他	民生委員の担い手が不足している。 現役世代の地域活動への関心の低下により、民生委員、支部社協、町会役員などの役割を担う人材が減少 自治会、高齢者クラブなど、既存の地域住民組織が解散、減少しており、コミュニティーが崩れてきている。 民生委員との連携は濃密に図られている。 救急医療キットの普及を通して、管轄消防署との連携が強化されたことは評価している。

本埜地域認知症チームオレンジの皆様による手作りロバ隊長



地域包括支援センター | 印西市ホームページ

本埜地域包括支援センター前の情報掲示板

【地域包括支援センター訪問調査項目(一部抜粋)】

1. 総合相談実績(過去3年間の各年度実績)
2. 高齢者虐待に関する相談実績(過去3年間の各年度実績)
3. 認知症ケアパスの活用状況
4. 認知症カフェの実施状況
5. 認知症サポーターの養成状況
6. 認知症初期集中支援チームとの連携状況
7. 認知症周知啓発事業の取り組み状況
8. 成年後見制度の利用支援と相談対応状況
9. 地域の見守り体制の構築状況
10. 地域包括ケアシステムの構築に向けた取り組み及び課題
 - ①医療 ②介護 ③予防 ④住まい ⑤生活支援 ⑥その他
11. 印西市以上に認知症施策が先行していると考える市町村
12. 地域包括支援センターと高齢者福祉課との先行していると考える市町村
13. 市のバックアップ体制は十分か
14. 現在抱えている担当地域の課題について
15. 今後優先的に取り組むべきと考えている事項

各センターの所在地や担当地区等の情報はこちらのQRコードを参照

③市消費生活センター(経済振興課)への訪問調査

※1 消費生活センター設置体制の沿革

消費生活センターの設置は、消費者安全法第 10 条の 2 第 1 項により市町村の努力義務として規定されており、本市では平成元年度に消費生活相談室を設置したのち、平成 23 年度に当該センターを設置した。場所は市役所庁舎内に置いている。

令和 7 年 5 月に内閣府から発出された消費者白書によると、「認知症等の高齢者や障害者等の見守りが重要」で、認知症等の高齢者本人はトラブルに遭っているという認識が低いため、問題が顕在化しにくい傾向があり、特に見守りが必要であるとしている。

※2 高齢者に関する相談件数及び対応

相談は市職員(会計年度任用職員)3名が、常に2名体制で対応している。各職員はいずれも消費者安全法第 10 条の 3 に規定される消費生活相談員の資格試験合格者である。

相談件数の推移と傾向は、全体の相談対応件数(過去3年間の推移)は、令和4年度 612件、5年度 671件、6年度 672件と増加している。60歳以上の相談件数は、令和4年度 263件、5年度 291件、6年度 320件であり、うち認知症の方のご家族からによる相談は令和4年度 3件、5年度 4件、6年度 9件と、いずれも増加傾向にあった。

消費生活センターの周知と、主に高齢者を対象にした出前講座の実施による未然の消費者トラブル防止について特に取り組む必要があり、高齢者福祉課や地域包括支援センター等と連携するなど、他部署、他機関と連携し、適切な対応窓口を案内している。

この事業も、実態としては市の地域包括ケアシステムの構築に資するものであり、今後一層機能が強化され、庁内外の関係機関との課題の共有、連携等が推進されることを期待している。

④市民活動支援センター登録団体(2か所)への訪問調査

※1 市民活動団体「介護・認知症の家族と歩む会・印西」の活動状況

代表者……小林 順子 氏 みんなで話そう交流会“わくわく”の見学と出席者との交流

- ◆目的◆認知症・高齢者・障がいのある人の家族同士の交流を通じて、お互いの理解を深め、励まし合い、助け合い、社会への働きかけなど、さまざまな活動を通じ、福祉の向上を目的とする。
- ◆内容◆認知症本人の苦しみや不安と介護家族の苦悩を軽減する情報の提供 と相談会・おしゃべり場(みんな話そう交流会”わくわく”)を行っている。
- ◆活動場所◆毎月第4火曜日 コスモスパレットⅡ等
- ◆活動地域◆母体である「介護・認知症の家族と歩む会」は、市内のほか野田市、白井市、柏市、松戸市において交流会を開催している。対象は認知症本人・介護家族のほか興味のある者も参加可能としている。
- ◆訪問時の状況◆代表者のほか3人(うち1人は近隣市在住)が参加していた。快く私たちを迎え入れていただき、大変居心地の良い和やかな雰囲気の中で、介護の心のうちなども決して否定されず、介護者同士だからこそ吐露できる交流の場だった。話題は介護のみならず多岐にわたり、参加者から「月に一度この場に来て、仲間にすべて吐き出すと、また介護に向き合うことができる。」との言葉が聞かれ、介護者同士の支え合いの力を強く感じた。代表者小林氏の包み込むような柔らかな雰囲気が印象的だった。
- ◆課題◆小林氏から、認知症に限らず、地域で抱える問題は地域で支える仕組み作りが必要との言葉があった。また、現在の会の広報活動の展開が活動上の課題であるとのことである。

※2 市民活動団体「印西介護リアン」の活動状況



代表者……上野 昌世 氏(高齢者の介護と子育てのダブルケア経験者)

カフェ事業終了後のタイミングに訪問し、上野氏やボランティアと交流

- ◆目的◆代表者の介護経験から、介護保険サービスでは行き届かないインフォーマルサービスが必要だと、介護者相談会をスタートしたが、現在は地域の様々な絆とつながりの醸成が大きな目的である。
- ◆内容◆月に2回の相談会・見守り型一時預かり事業・カフェ事業（食品衛生法上の取り扱いについて管轄保健所へ相談済み）・マッサージ等のオプションあり。3か月に一度の男性向け調理実習も実施しており、ボランティアの参加を得て運営されている。ボランティアの中には家族を介護している方もあり、支える側として活躍している。
- ◆活動日時・場所◆毎月第3水曜日、第4木曜日
地域密着型特別養護老人ホーム アマポーラ
- ◆訪問時の状況◆常時20人程の利用者がある。思い思いの時間に来訪してスタッフやボランティアと交流し、オーダーしていたランチの提供を受けひと時のくつろいだ時間を過ごされている。6人のボランティアが調理、配膳、参加者との交流をしていた。近隣他市から参加のボランティアは介護関係の有資格者であった。利用者からの要望を受け、福祉用具メーカーも参加。代表の上野氏の行動力と求心力は素晴らしいと感じた。近隣自治体議員が来訪しており、この取り組みが今後さらに注目されることが推測された。認知症当事者へは、臨機応変に紙芝居や絵本の読み聞かせなども行う。丁寧に作られたカフェメニューの試食を勧めてくださった。ボランティアの方々がとても素敵な笑顔で和気あいあいと活動する姿が印象的であった。
- ◆課題と展望◆現在は千葉ニュータウンエリアからの利用に止まり、印旛圏域や本埜圏域への周知や拡大が課題。また現行の場所での利用者の許容は30人である。今後の活動の展望は、地域で人と人がつながることに重きをおいて活動する方針とのこと。

調査したそれぞれの市民団体の活動のコンセプトは異なるものの、1人の市民が認知症介護の経験を個別の事として終わらせず、一步を踏み出したことから生まれた貴重な地域の資源として

存在している事を実感し、その勇気と行動力に感銘を受けた。活動の継続には、活動の周知、運営人員や財源、活動場所の確保などが課題であるとのことであった。

3) 先進自治体における取組について

他自治体では課題解決のためどのような取組みをしているのか、いくつか確認した。

本市が更にダイナミックに取り組めるような参考事例になるかと思われる。

◆**町田市**:「まちだオリジナル 認知症とともに生きるまちづくり」として認知症の人、家族、医療福祉関係者、行政、民間企業、NPO、研究者など多くの市民の話し合いによって「16のまちだアイ・ステーション」目指すべき地域の在り方をまとめ、活動のビジョンを定めている。

◆**大牟田市**:国の認知症基本法の制定および基本計画の施行を受けて「認知症の人とともにくらすまちづくり宣言 2025」を宣言。認知症バリアフリーアクション、大牟田市ほっとあんしんネットワーク模擬訓練、行方不明のおそれのある認知症高齢者の事前登録制度等々、様々な取組みが行われている。

◆**柏市**:いわゆる「柏モデル」で知られる。国の社会保障審議会介護部会(令和7年7月28日)2040年に向けたサービス提供体制等のあり方検討会において、自治体の現状と課題を分析し報告している。地域包括ケアシステムの推進等に向けた事業評価等の事例に取り上げられている。

◆**船橋市**:県内初の認知症徘徊高齢者模擬訓練を開始し市長も参加。毎年市内全圏域で住民主体の実行委員会形式で行い、市独自の訓練の手引きを作成して市ホームページで公開。副市長を筆頭に庁内の地域包括ケア推進体制を図り、併せて市民に向けて広く情報発信している。

◆**その他**:県内外の他市において、認知症高齢者の家族支援として、徘徊認知症高齢者の行方不明の防止を目的としたGPS装置の貸与、アプリを活用した見守り事業等も実施中。その他、本市にはない様々な事業が展開されていた。いずれも2025年に向けて取り組んできたものである。

6 考察

1) 研究を通しての感想

これまでは、高齢者対策や認知症施策について、身近な課題として認識していなかったが、研究を通して国や自治体の対策、政策に触れ、今までの無関心、無知を痛感したところである。今後は自分の生活の中で、認知症等の事柄を意識して行動するという自覚が生まれ、さらに知識を深めていきたい。

2) 抽出した課題

まず、市から市民への地域包括ケアシステム等に関する情報発信の強化が望まれる。

次に、地域包括ケアシステムの推進と深化について、地域共生社会の実現と併せて進めていくとしており、2025年を目途に進めてきたこれまでの取組みを評価し、更に5分野ごとに市の各部署の事業の棚卸や組織横断的な課題の洗い出しが必要ではないかと考える。例えば認知機能が低下した高齢者の消費者被害が増加しているという実態からして、消費生活センターの取組みも地域包括ケアシステムの構築に資するものであると言える。今後、庁内外の関係機関との組織横断的な連携システムの構築が図られることを期待したい。

また、私たち市民が地域包括ケアシステムや認知症施策等に無関心であってはならない事に気づき、自分事として刻み付ける必要がある。市民の意識の向上も重要な要素である。

介護業界に限らないことだが、包括支援センターの人材確保は大きな課題である。今や地域の高齢者支援の重要な拠点であり、今後更に市民ニーズの多様化や高まりが十分に想定されるため、受託法人へのバックアップ強化は欠かせない。限られた専門職が本来やるべき分野に専念で

きる環境整備を望む。例えて言えば、地域包括支援センターに委託している認知症カフェ事業について、様々なコミュニティーカフェやサロンが乱立している課題もあるが、運営の主体を社会福祉法人等や地域住民へシフトさせ、包括支援センターがこれをバックアップする体制もとれるのではないか。全国的に見ても、地域の多様な担い手が当該事業の運営に携わっている。

市は、意欲のある市民の掘り起こし、育成し、つながり合う仕組み作りを戦略的に行い、市民の活力を最大限に活かして、トップランナー「印西モデル」の構築を目指すべきではないだろうか。

3) 私たち市民ができる事

印西市がトップランナーになるために、私たちが継続して地域包括ケアシステムや認知症対策に関心を寄せることが大前提である。そのうえで、私たちが生活する小さな単位のコミュニティー（例えば町会・自治会、友人・知人、サークルの仲間など）において、私たちが学んだ事柄を含めて伝え、偏見を超えて認知症を自分事として認識できるよう、あらゆる機会を捉えて問題意識を共有できる仲間を増やしていくことは可能かもしれない。

メンバーの1人は、町内会を対象に認知症サポーター養成講座の開催、地域包括支援センターの生活支援コーディネータとの接触、いんざい健康ちょきん運動への参加呼びかけ等について具体化しようと動き始めている。

また、今回印西市民アカデミー26期生対象の認知症サポーター養成講座について、次のステップとして認知症高齢者への声掛け訓練や、サポーターのステップアップ講座の実施が可能か、市の担当部署へ照会するなど、次の手段を模索しているところである。

7 結語(おわりに)

印西市民アカデミーへの参加を契機に多くの皆様と出会い、わずか数か月間の研究期間ではあったが、私たちは全員参加で情報を収集し、実践し、積極的なセッションをすることができた。地域包括ケアシステムの構築および新たな認知症対策の推進は、私たち市民が当事者意識をしっかりと持ち、市と問題意識を共有し、協働して進めていくことが重要であり、その基盤があつて初めて、超高齢化社会を生きる私たちのまち印西が実現できるのではないか。

しかしながら、「言うは易し行ふは難し」で、私たちは新たな情報に触れれば触れるほど、課題の大きさに圧倒され、一市民の私たちに何ができるのかと大きな壁に直面している。

それでも、2040年に向けてのスタートは切れ、各自自治体とも走り始めている。印西市が次こそはトップランナーとして奮闘し、日本中の注目を浴びる誇らしい姿を思い描きたいと思う。

私たちは、年を重ねて認知症になっても自分らしく暮らせる印西市の実現に向けて、微力ながら今後も継続的に最新情報の収集に努め関心を寄せ続け、メンバーと共に、そしてぜひ市と共に未来志向で次の一步を考えてゆきたいと思っている。

8 謝辞

ご多忙の中を私たちの研究にご協力いただいたすべての皆様に感謝いたします。特に、地域で市民を力強く支えてくださっている地域包括支援センターの皆様、志高く活動しておられる市民活動団体の皆様、印西市高齢者福祉課や関係部署の職員の方々に心より御礼申し上げます。



認知症についての情報 | 町田市ホームページ
www.city.yamatsita.lg.jp



認知症にもやさしいまちへ、一大牟田市の取組
情報センター | 大牟田市
www.city.omuta.lg.jp



柏市が目指すもの(柏プロジェクトとは) | 柏市
www.city.kashiwa.lg.jp



長寿社会のまちづくり〜地域包括ケア
www.city.kashiwa.lg.jp



地域包括ケア推進課が発信している記事一覧
市公営ホームページ
www.city.imbise.lg.jp



千葉県 | 地域包括ケアシステムの構築に関する事例
集 | 厚生労働省
www.kagokensaku.mhlw.go.jp

※QRコード：左から、印西介護リアン、町田市、大牟田市、柏市①、柏市②、船橋市、厚生労働省

○メンバーが参加学習した関連イベント一覧

事業名	日時	主催	後援
市民公開講座 脳の健康に目を向けよう	2025年6月28日	エーザイ株式会社/バイオジェン・ジャパン株式会社	印西市
映画「オレンジランプ」無料上映会	2025年8月1日	印西市（高齢者福祉課）	—
世界アルツハイマーデー 2025inいんざい	2025年9月27日	日本医科大学千葉北総病院 認知症疾患医療センター	印西市

○研究にご協力くださった機関・団体一覧

印西市市民団体「印西介護リアン」	代表者 上野昌世様、ボランティアの皆様
印西市市民団体「介護・認知症の家族と歩む会・印西」	代表者 小林順子様、参加者の皆様
印西市印西南部地域包括支援センター	所長 太田佳子 様
印西市印西北部地域包括支援センター	所長 工藤公憲 様
印西市船穂地域包括支援センター	所長 吉橋 崇 様
印西市印旛地域包括支援センター	所長 荒井千景 様
印西市本埜地域包括支援センター	所長 鈴木幸子 様、ほか職員 様
印西市 高齢者福祉課	地域包括係 担当職員 様
印西市 経済振興課	商工振興係 担当職員 様
印西市 市民活動支援センター	センター担当職員 様
印西市教育委員会 生涯学習課	印西市生涯学習まちづくり出前講座 担当職員 様

○参考文献と参考資料

前田昭二	東京ジージ 百歳まで 生活習慣病は、生活習慣で防げ！	株式会社ごま書房
森村誠一	老いの正体 認知症と友だち	角川文化振興財団
徳田雄人	認知症フレンドリー社会	岩波新書
女子栄養大学	栄養と料理	女子栄養大学出版
原川大介	わたしが、認知症になったら	中央経済グループパブリッシング
青柳由則	認知症は早期発見で予防できる	文芸春秋
青柳由則	認知症とともに豊かに生きていく風景が見えてくる	ミネルヴァ書房
山口晴保	認知症予防	協同医書出版部
主婦の友	認知症よくわかる本	主婦の友社
山下進	アルツハイマー克服	角川書店
三好春樹	認知症ケアQ&A	講談社
白澤卓二	アルツハイマー病は予防・治療できる	すばる舎
繁田雅弘	知っておきたい脳の健康 これからのために”今”できること	エーザイ株式会社/バイオジェン・ジャパン株式会社
NHKスペシャル取材班	アルツハイマー病を治せ！	主婦と生活社
伊藤大介	認知症	講談社+α新書
新井平伊	アルツハイマー病のことがわかる本	講談社
プレジデント編集部	プレジデント 2023.9	プレジデント社
全国キャラバンメイト連絡協議会	認知症サポーター養成講座標準教材 認知症を学びみんなで考える	NPO法人 地域共生政策自治体連携機構
内閣府	令和7年度版高齢社会白書	内閣府公式ホームページ
内閣府	令和7年度版消費者白書	内閣府公式ホームページ
厚生労働省	共生社会の実現を推進するための認知症基本法 解説版	厚生労働省公式ホームページ
厚生労働省	社会保障審議会介護部会 資料ほか	厚生労働省公式ホームページ
町田市	ダイジェスト版 認知症になっても私はわたし	町田市公式ホームページ
大牟田市	大牟田市 認知症の人とともに暮らすまちづくり宣言2025 他	大牟田市公式ホームページ
印西市	印西市総合計画	印西市公式ホームページ
印西市	印西市第9次高齢者福祉計画・介護保険事業計画	印西市公式ホームページ
印西市	令和6年度印西市地域包括支援センター運営協議会 資料	印西市公式ホームページ
印西市	令和6年度印西市地域ケア会議 資料	印西市公式ホームページ
印西市	印西市認知症ケアパス、認知症サポーター養成講座資料	印西市高齢者福祉課

公園と健康を考える

—印西市における地域活性化と健康増進の視点から—

2025年印西市民アカデミー 公園と健康を考えるグループ
市村幸夫、坪田由美子、中野みどり、西田眞子、吉田茂美

I. 研究の背景と目的

本研究のきっかけは、あるメンバーが韓国やベトナムを訪れた際の体験にあります。現地では、多くの市民が公園に集まり、遊具での運動や集団ダンス、太極拳、バドミントンなどを楽しみ、活気ある交流の場として日常的に公園を利用していました。

一方、日本に帰国して近隣の公園を観察すると、利用者は主に幼児とその保護者が中心で、高齢者や壮年層の利用は限られていました。公園は災害時の避難場所や地域行事の開催場所として重要な役割を持っていますが、日常的な「健康増進の場」や「地域コミュニティ形成の場」としての活用は十分とは言えません。

また、近隣に子どもが少ないと感じる公園において、ブランコやジャングルジム、砂場などの児童向け設備の更新が続けられていることにも疑問を抱きました。本稿では、こうした問題意識を踏まえ、シニア層向け健康遊具を設置することを中心としながら公園の整備・管理のあり方を「健康」と「地域活性化」の視点から再考し、今後の行政施策への提案を行うことを目的としています。

II-1. 私たちが目指す健康遊具

印西市内の公園に設置されている遊具は、資料2や資料4に示すように、主に幼児や若年層向けのものであります。私たちは、60歳以上のシニア層でも楽しく利用でき、身体機能の維持・向上につながる遊具の設置を提案したいと考えています。具体的には、資料1に示すような「力を必要としすぎず、適度な運動効果が得られる健康遊具」を想定しています。

II-2. 活動の主題

私たちの活動テーマは、公園にシニアが使いやすい健康遊具を設置し、それを通じて地域住民の健康を高めるとともに、地域コミュニティの活性化につなげることです。本活動を通して、公園を「すべての世代が交流できる公共空間」として再構築することを目指しています。

III. 活動を通して分かったこと

短期間の活動ではありましたが、現地での観察や市担当者との意見交換を通じて、いくつかの知見と課題が見えてきました。以下に主な四つのポイントを整理します。

(1) 多くのシニアは私たちの健康遊具提案に好意的

資料3によると、少なくとも86%（資料3表5 166人中143人）が私たちの提案する健康遊具に肯定的な意見を示しています。また、「あったら使いたい」と答えた方も46%（資料3表5 166人中77人）いました。これは提案が一定の支持を得ていることを示しています。一方で、多くのシニアは現在の公園遊具を使っていない、あるいは場所を知ら

ない方も多く、その割合は75%（資料3表4 166人中125人）に上ります。新しい遊具の導入と同時に、既存遊具の利用促進も必要だと感じました。

（2）健康遊具以外の取り組みも重要

浦幡新田公園では、平日毎朝6時45分からラジオ体操と太極拳他を行う「さわやかラジオ体操・健康太極拳」グループが活動しています（資料6参照）。2017年から継続しており、参加者は毎回20～30人で、公園周辺の住民を中心に活動しています。このような活動は地域の健康増進に貢献しており、公園活用は健康遊具の設置だけが手段ではないことがわかります。行政がこうした自然発生的な活動を支援する仕組みも重要だと感じました。

（3）年齢構成の変化に対応することが必要

UR都市機構が整備した公園では、当初児童向け遊具が中心でした。当時は周辺に子どもが多く、妥当な方針でしたが、近年は高齢化が進み、利用者層も変化しています。それにもかかわらず、行政は既存設備の維持を優先しており、整備後の評価や改善の仕組みが十分に機能していないように感じます。周辺住民がシニア中心であるにもかかわらず、名称が「x x 児童公園」のままであることが象徴的です。地域特性に応じた公園整備方針が求められます。

（4）健康増進政策の担当組織について

健康増進に関する政策は現在、健康子ども部が担当しています。印西市の高齢化率は24.5%で県内では比較的低いものの、国の基準では21%を超えると「超高齢社会」とされます。この状況下で、子育てを中心とした部門が高齢者も含めた健康増進政策を実施しています。組織構造が時代の変化に十分対応しているとは言い難い面もあります。

IV. 市への提案とお願い

（1）公園整備審議会の設置について

アンケート結果から、私たちの提案は少なくともシニア層に一定の支持があると考えられます。しかし、子どもが遊ぶ場合の安全性や設置場所、利用促進の工夫など、さらに議論すべき点が残されています。公園名称の妥当性や地域特性を踏まえた整備を検討するため、「公園整備審議会（仮称）」の設置を提案します。現在は都市計画審議会程度に留まっている公園整備関連の審議を、計画段階から整備後の評価まで包括的に扱う場とすることを期待します。

（2）公園遊具や活動の情報発信の仕組み

アンケートでは、遊具を使ったことがない、あるいは場所を知らないシニア世代が77%（資料3表4）いることがわかりました。また、公園を利用した健康に関わる活動は資料5に示す通り21件ありますが、多くは遊具と同様に一部の人たちしか知られていない可能性があります。これに対応するため、次の取り組みを提案します。

- ① 印西市民アカデミーの授業に、公園遊具を体験する見学コース及び健康に関わる活動を紹介するコースを加える。アカデミーでは地域の歴史やボランティア活動などを学びました。遊具体験、健康活動紹介も同様の学びを提供できると考えます。
- ② 何かのついでに遊具を体験できれば利用促進につながるのではないのでしょうか。アンケートでシニア層にもっとも人気のあった「背伸ばしベンチ」（資料3表6）を

バス停や市役所ロビーに設置しては如何でしょうか。気軽に体験できる仕組みを作ることで、公園遊具の利用のきっかけになると考えます。

- ③ 提案する健康遊具が試験設置された際には、私たちグループが口コミで利用を広めることをお手伝いします。私たちを活用してください。

(3) 活動指標・成果指標の市民目線での評価

市役所の各部門には活動指標や成果指標が設定されていることを今回の活動を通して初めて知りました。都市整備課の「公園施設長寿命化計画の達成率」や健康増進課の「健康ポイント事業参加者数」には、地域の実情や予算状況が十分反映されていないと感じる部分があります。指標の妥当性を市民目線で評価する仕組みが必要と思います。審議会答申や長期計画との整合性を確認し、各部署の振り返りを通じて、次年度に適切な指標を設定する仕組みの構築を提案します。

(4) 活動グループ・個人の紹介と表彰

公園を活用して健康増進や地域コミュニティ活性化に取り組むグループや個人を、「広報いんざい」などで紹介していただくことを提案します。掲載は同意を得た方に限定されますが、記事を通して活動の発展や、新たに同様の活動を始めるきっかけを生み出すことが期待できます。また、特に優れた活動により市民の健康増進に寄与したグループや個人を表彰して頂くことで行政がボランティア活動を応援しているという意志を示せると考えます。もちろん各グループ、個人のやる気にもつながると思います。

(5) 「健康子ども部」から「健康推進部」への改称提案

現在の「健康子ども部」では、シニア層の健康が十分対象になっていない印象があります。部門名称を「健康推進部」とし、子どもからシニアまで幅広く対象とした健康政策の策定や関係部門との調整機能を持つ部署の設置を提案します。

V. まとめと今後の展望

今回の活動を通して、公園が地域住民の健康づくりやコミュニティ形成に果たす可能性の大きさを再確認しました。行政が地域の変化を正しく把握し、公園を「年齢にかかわらず誰もが利用できる共生空間」として整備していくことが、印西市のまちづくりにおいて重要なポイントだと考えます。今後は、健康遊具の設計や配置の安全性、費用対効果、利用実態の定量分析などを踏まえ、実効性の高い整備計画の策定を期待します。

VI. メンバー所感 (あいうえお順)

(1) 市村幸夫

今回の活動を通して、市役所の組織構造や意思決定のプロセスを具体的に理解できました。公園整備が UR 都市機構の施策を受け継いでいることや、市民意見収集の仕組みが多数存在することも知ることができました。また、職員の方々との話し合いを通して、職員の方々は市民と直接話をする機会が少ないことを知りました。その意味で印西市民アカデミーのメンバーが市役所職員と直接話す機会は、双方にとって有意義だと感じました。

また、浦幡新田公園の「さわやかラジオ体操・健康太極拳」に取材目的で参加したことをきっかけに、週 2 回参加し、それ以降も太極拳を日常的に続けています。市民活動を体験し、自身の健康にも良い影響があったことが、今回の活動の大きな成果です。

(2) 坪田由美子

2年半ほど前に膝を痛めて以来、長年続けてきたテニスができなくなり、それに代わるスポーツをと、ラジオ体操やストレッチ、ウォーキング、ヨガなどを細々と続けています。その上で普段感じる事は、高齢者にとっては毎日のちょっとした運動が大切だと言うことです。もし、散歩の時に通りかかる近所の小さな公園に、少し負荷のかかる遊具が設置されていたなら、私はきっと毎日でも利用すると思うのです。そして今回この学びの中で行ったアンケートの結果から、私と同様の気持ちの人は決して少なくは無いことが分かりました。

印西市内の状況を見てみると、シニアに使い易く、健康維持にも役立つような遊具の設置に関しては、近隣の自治体(船橋市や茨城県つくば市など)と比較して少ないのではないのでしょうか。あるいは、広い公園の中にいくつかの遊具が置かれていたとしても、あまり利用されることもなく、まるでオブジェのように寂しく佇んでいるような……

願わくば、今後新しい遊具を導入する場合は、その使い易さや身体への効果などを精査した上で、より有効な物を選択して欲しいものです。私達の世代に間に合わないとしても、10年20年後、市内中の公園で、遊具を囲む高齢者達の姿が日常になると、本当に嬉しいです。

(3) 中野みどり

私たちのグループのテーマ「公園と健康を考える」という事で色々と活動しました。初めての活動で健康遊具のある公園を見に行き存在を知りました。試しに使用してみましたが、シニアには向いていないと思いました。私達のめざす健康遊具は外国に存在している様に簡単に乗って使用できる遊具を希望しています。

今回アンケートを実施しましたが、やはりほとんどの人が印西にある健康遊具の存在を知りませんでした。又、今回取材した浦幡新田公園の平日朝やっているラジオ体操と太極拳のグループ活動は参加者も多く気軽にできる様なので、この様な活動も私の住んでいる小林地区にも欲しいと思いました。

どうか私たちの意見を参考にして頂ければ良いのですが、これからシニアにも健康に対して楽しく暮らしていけるように印西市に望みます。

(4) 西田眞子

「シニアの健康について、公園を健康増進の拠点として活用できないか」そんなテーマで取り組んできました。

近年、日本では少子化高齢化が進み、高齢者の割合が増える一方で、子どもの数は減少しています。これまで公園といえば、子どもの遊び場というイメージが中心でしたが、これからはシニア世代も楽しく活用できる公園が求められているのではないかと考えました。

海外、特に東南アジアの国々では、大人や高齢者向けの健康遊具が多く設置され、朝や夕方には多くの人が集まって、体操やダンスを楽しむ光景が見られます。その様子はとても活気にあふれていて、地域全体が元気をもらっているように感じます。

一方で私たちの住む印西市でも、健康づくりや交流を促進するための様々な施策が行われています。しかし、調べを進めるうちに、せっかくの良い取り組みが市民に十分知られていないことに気づきました。つまり、「情報が届いていない」「参加のきっかけがつかみにくい」といった課題があります。

そこで、これからの公園づくりでは、市民が自然に集まり、体を動かし、人とつながれ

る仕組みが大切だと感じています。

たとえば、シニア向け健康遊具の設置だけではなく、地域のボランティアやサークルが公園で活動できるような仕組みを整えること、そしてその情報を市民にしつかり伝えることが重要だと思います。

誰もが気軽に立ち寄り、笑顔で過ごせる公園が増えることで、地域全体がもっと明るく、健康的になるはずです。

印西市が、そんな元気で優しい街になることを願っています。

(5) 吉田茂美

現在の超少子高齢化社会に於いて、シニア世代が、健康・運動そして食生活に留意し、自分のことは自分でできる「自立した幸齢者」～健康寿命（※1）～でありたいと願う一人です。このことは、増加の一途をたどる社会保障費（※2）の抑制と現役世代の負担の軽減につながると思うからです。

印西市では、市民の健康づくりの一環として「ちょきん運動」の普及や、各施設での体操教室の開催などを行っています。自分で出来ることとして、身近な公園に「シニア向け健康遊具」があれば、自然に親しみながら気軽に運動することで、健康寿命の持続につながるのではと考えます。

公園を利用した戸外での運動は、適度に日光を浴びることでビタミンDを摂取できます。これは骨と歯、免疫力の向上ならびに神経・筋肉の働きを支える等の効果があるといわれ、まさに健康寿命の促進に役立ちます。目安として、午前中に夏は木陰で5～10分、冬は30～40分、「手のひら」に日光を受けるのが、より良いとされています。（♪手のひらを太陽に♪の歌がありますね）。

私の取ったアンケートでは、和やかな雰囲気の中で、「シニア向け健康遊具」に関心を寄せる方は多く、また、70歳代で特に人気が高かったのは、「背伸ばしベンチ」でした。気軽に体を使い、休めるのが良かったかなと思います。身近な公園で気軽に運動でき、時に人と語り、笑い、充実した日々を送ることができたら「幸齢者」間違いなしでは。

※1 女性は平均寿命 87 歳に対し健康寿命は 75 歳、男性は平均寿命 81 歳に対し 72 歳です。（2022 年 12 月 厚生労働省）

※2 社会保障費のうち、2023 年度に医療機関へ支払われた医療費は 48 兆円です。（2025 年 10 月 厚生労働省）

VII. 参考資料一覧

- 資料 1 私たちが設置したい健康遊具の例
- 資料 2 印西市内の公園に現在設置してある遊具の例
- 資料 3 健康遊具に関するアンケート結果
- 資料 4 令和 7 年度公園遊具施設一覧
- 資料 5 公園を利用した健康にかかわる活動リスト
- 資料 6 「さわやかラジオ体操・健康太極拳」活動インタビュー
- 資料 7 活動の写真集

資料1 私たちが設置したい健康遊具の例



図1 ボート漕ぎ



図2 横スウイング



図3 Walker 1



図4 Walker2



図5 ArmWheel



図6 背伸ばしベンチ

(備考1) 図6 背伸ばしベンチは印西市内の一部公園には設置済です。
(備考2) 次の2次元コードを読み取ると動画をみることができます。



資料2 印西市内の公園に現在設置してある遊具の例



既存の遊具例



資料 3 健康遊具に関するアンケート結果

- 収集期間：2025年10月19日～11月20日
- 収集方法：芋堀大会参加者、グループメンバの近隣住民、グループメンバが所属する活動Gメンバ等へのアンケート用紙配布あるいはQRコード読み取りによるスマホ入力をお願いし、収集した。

表1 性別	合計
男性	49
女性	117
合計	166

男女166人から回答を得ました。

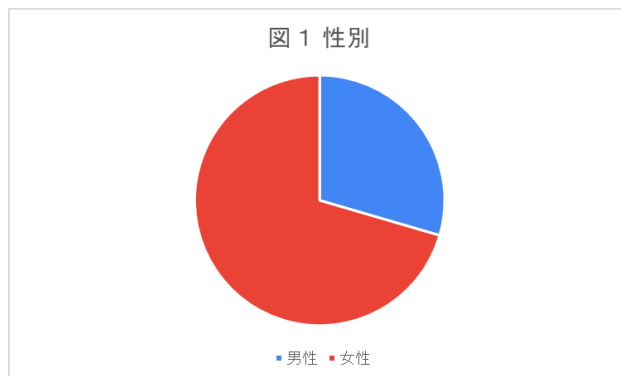


表2 年代	合計
20代	5
30代	2
40代	9
50代	14
60代	51
70代	75
80代	10
合計	166

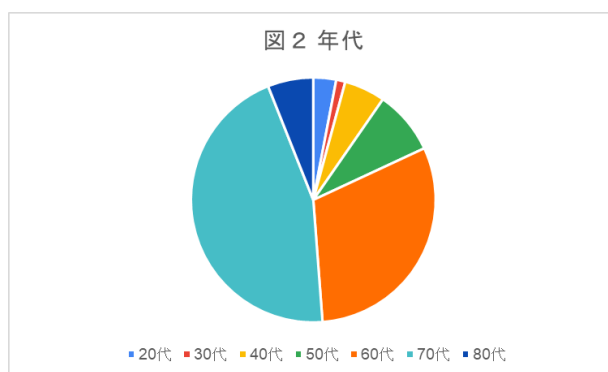


表3 お住まいの地域	合計
印西市	148
他自治体	16
不明	2
合計	166



表4 近隣の遊具を使ったことがありますか	合計
日常的に使っている	2
月に数回程度使っている	9
年に数回程度使っている	30
どこにあるか知らない	36
ここ数年全く使ったことがない	89
合計	166

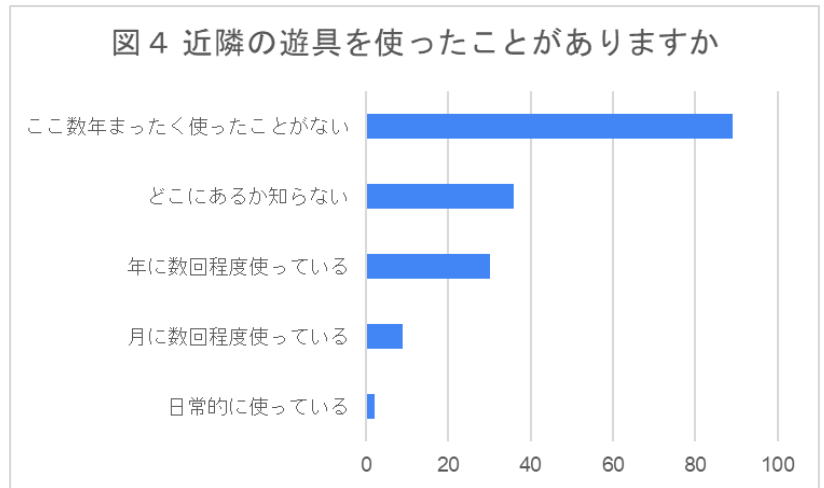


表5 提案する遊具をどう思いますか	合計
あったら使いたい	77
あったらいいなと思う	66
特にそのように思わない	11
興味ない	7
不明	5
合計	166

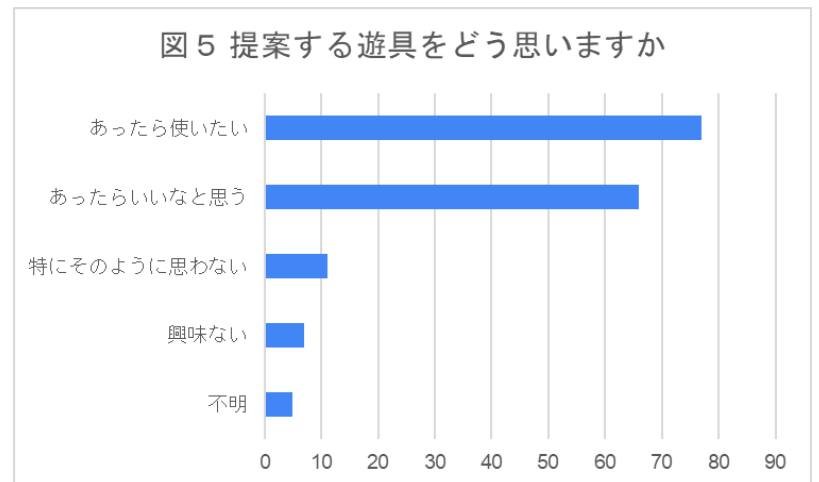
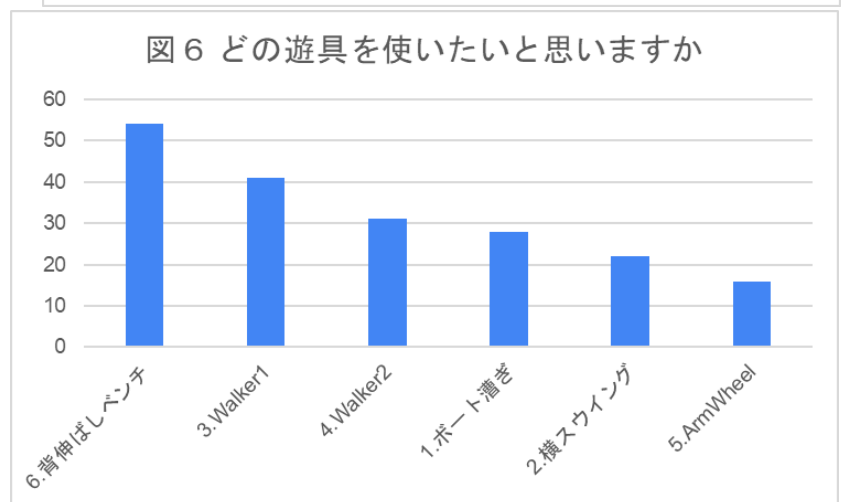


表6 どの遊具を使いたいと思いますか	合計
6. 背伸ばしベンチ	54
3. Walker1	41
4. Walker2	31
1. ポート漕ぎ	28
2. 横スイング	22
5. ArmWheel	16
合計	192



選択は一人複数可

資料 4 令和 7 年度公園遊具施設一覧

通し 番号	公園番号	公園名	施設名	区分
1	総 101	松山下公園	健康遊具(背伸ばしベンチ、東側)	健康器具
			健康遊具(背伸ばしベンチ、西側)	健康器具
			健康遊具(楕円手すり付き、東側 1)	健康器具
			健康遊具(楕円手すり付き、東側 2)	健康器具
			健康遊具(楕円手すり付き、西側 1)	健康器具
			健康遊具(楕円手すり付き、西側 2)	健康器具
			健康遊具(腹筋ベンチ、東側)	健康器具
			健康遊具(腹筋ベンチ、西側)	健康器具
			健康遊具(バスケットゴール)	健康器具
2	運 701	本埜スポーツプラザ	健康器具(懸垂リング)	健康器具
			健康遊具(背伸ばしベンチ)	健康器具
			健康遊具(腕立てベンチ)	健康器具
			健康遊具(腹筋ベンチ)	健康器具
			健康遊具(懸垂ラダー)	健康器具
			健康器具(ストレッチ)	健康器具
3	地 201	牧の原公園	健康器具(段違い平行棒)	健康器具
			健康器具(ジャンピングポール)	健康器具
			健康器具(チャレンジウォール)	健康器具
			健康器具(懸垂)	健康器具
			健康器具(馬跳び)	健康器具
			健康器具(前屈)	健康器具
			健康器具(バネ付平均台)	健康器具
			健康器具(鞍馬)	健康器具
			健康器具(健康歩道)	健康器具
			健康器具(螺旋雲梯)	健康器具
			健康器具(ツイストボード)	健康器具
			健康器具(バスケットゴール)	健康器具
4	地 202	松虫姫公園	健康器具(腹筋ベンチ)	健康器具
			健康器具(ツイストボード)	健康器具
			健康器具(アーチラダー)	健康器具
			健康器具(パラレルスロープ)	健康器具
			健康器具(コンビラムダ)	健康器具
			健康器具(背伸ばしベンチ、腹筋ベンチ脇)	健康器具
			健康器具(背伸ばしベンチ、アーチラダー脇)	健康器具
			健康器具(背伸ばしベンチ、コンビラムダ脇)	健康器具

5	近 304	浦幡新田公園	健康器具(ツイストボード)	健康器具
			健康器具(パラレルハンガー)	健康器具
			健康器具(腹筋ベンチ)	健康器具
			健康器具(アームトレーナー)	健康器具
			健康器具(ラムダ)	健康器具
6	近 305	西の原公園	健康器具(懸垂平行棒)	健康器具
			健康器具(ウッドクライム)	健康器具
			健康器具(腹筋ベンチ)	健康器具
			健康器具(リングネット)	健康器具
			健康器具(ジャンピングボード)	健康器具
			健康器具(ツイストボード)	健康器具
			健康器具(パネ付平均台)	健康器具
			健康器具(ぶら下がり)	健康器具
7	近 306	草深公園	健康器具(腹筋ベンチ)	健康器具
			健康器具(バランスボード)	健康器具
			健康器具(ツイストスツール)	健康器具
8	近 310	萩原公園	健康器具(ロクボク)	健康器具
			健康器具(ウンテイ)	健康器具
			健康器具(バックボウベンチ)	健康器具
			健康器具(ロッキングボード)	健康器具
			健康器具(フットストレッチ)	健康器具
			健康器具(アスレチックベンチ)	健康器具
			健康器具(ハイジャンプ)	健康器具
			健康器具(健康歩道)	健康器具
健康器具(ツイストサークル)	健康器具			
9	近 311	滝野公園	健康器具(バスケットゴール)	健康器具
			健康器具(アスレチックベンチ)	健康器具
			健康器具(腹筋ベンチ、北側)	健康器具
			健康器具(腹筋ベンチ、南側)	健康器具
			健康器具(腕立てベンチ、北側)	健康器具
			健康器具(腕立てベンチ、南側)	健康器具
			健康器具(背伸ばしベンチ)	健康器具
10	近 312	東の原公園	健康器具(ロッキングボード)	健康器具
			健康器具(ツイストサークル)	健康器具
			健康器具(ツインパラレルバー)	健康器具
			健康器具(ハイジャンプ)	健康器具
			健康器具(ボウタッチ)	健康器具
			健康器具(アスレチックベンチ)	健康器具
			健康器具(バックボウベンチ)	健康器具

11	近 313	別所谷津公園	健康器具(ワクワクステップ)	健康器具
			健康器具(ストレッチフープ)	健康器具
			健康器具(ぶら下がり)	健康器具
			健康器具(背のばしチェアー)	健康器具
			健康器具(スイスイ屈伸)	健康器具
12	街 440	木刈東児童公園	健康器具(リングネット)	健康器具
13	街 445	原山南児童公園	健康器具(ツイストボード)	健康器具
			健康器具(ころばんボード)	健康器具
			健康器具(腹筋ベンチ、ジャンピングボード脇)	健康器具
			健康器具(腹筋ベンチ、鉄棒脇)	健康器具
14	街 449	新山児童公園(めじろ公園)	健康器具(ぶらぶらストレッチ)	健康器具
			健康器具(腹筋ベンチ)	健康器具
			健康器具(平均台)	健康器具
			健康器具(平行棒)	健康器具
15	街 450	小倉台東児童公園	健康器具(リングネット)	健康器具
16	街 453	小倉台西街区公園	健康器具(平行棒)	健康器具
			健康器具(リングネット)	健康器具
17	街 457	西の原西街区公園	健康器具(バスケットゴール)	健康器具
18	街 459	大塚街区公園	健康器具(リングネット)	健康器具
19	街 471	戸神台西街区公園	健康器具(アームトレーナー)	健康器具
			健康器具(背伸ばしベンチ)	健康器具
			健康器具(腹筋ベンチ)	健康器具
20	街 472	武西学園台街区公園	健康器具(背のばしチェアー)	健康器具
21	街 473	東の原街区公園	健康器具(腹筋ベンチ)	健康器具
			健康器具(背伸ばしベンチ)	健康器具
			健康器具(アームトレーナー)	健康器具
22	街 474	若萩の丘公園	健康器具(ストレッチングフロアー)	健康器具
			健康器具(トレーナージム)	健康器具
			健康器具(ステップバランス)	健康器具
			健康器具(バーベルベンチ)	健康器具
			健康器具(エクササイズバー)	健康器具
			健康器具(スキッピングバー)	健康器具
23	街 476	いにはの森公園	健康器具(鞍馬型ベンチ、斜面側)	健康器具
			健康器具(鞍馬型ベンチ、道路側)	健康器具
24	街 481	牧の原東街区公園	健康器具(背伸ばしベンチ)	健康器具
			健康器具(鞍馬ベンチ)	健康器具

25	街 486	さざなみ公園	健康器具(平行棒)	健康器具
			健康器具(ダブルリング)	健康器具
			健康器具(腹筋ベンチ)	健康器具
			健康器具(背伸ばしベンチ)	健康器具
			健康器具(懸垂)	健康器具
			健康器具(シングルリング)	健康器具
			健康器具(前屈)	健康器具
26	街 489	牧の原北街区公園	健康器具(背伸ばしベンチ)	健康器具
27	街 490	牧の原西街区公園	健康器具(腹筋ベンチ)	健康器具
28	街 491	すずかぜ公園	健康器具(背伸ばしベンチ)	健康器具
			健康器具(腹筋ベンチ)	健康器具
29	街 492	はるかぜ公園	健康器具(脇ストレッチベンチ)	健康器具
			健康器具(十字懸垂ベンチ)	健康器具
30	街 493	武西学園台南街区公園	健康遊具(背伸ばしベンチ)	健康器具
			健康遊具(腹筋ベンチ)	健康器具
			健康遊具(ジャンプ)	健康器具
31	街 494	鹿黒南街区公園	健康遊具(背伸ばしベンチ)	健康器具
			健康遊具(腹筋ベンチ)	健康器具
			健康遊具(ジャンプ)	健康器具
32	街 495	西の原南街区公園	健康遊具(背伸ばしベンチ)	健康器具
33	街 497	牧の原西2街区公園	腹筋ベンチ	健康器具
34	街 499	小林浅間二丁目公園	健康遊具(背伸ばしベンチ)	健康器具
			健康遊具(腹筋台)	健康器具
35	街 500	草深こだまり公園	健康遊具(背伸ばしベンチ)	健康器具
36	街 501	そうふけっぱら中公園	健康遊具(腹筋ベンチ)	健康器具
			健康遊具(背伸ばしベンチ)	健康器具
37	街 504	草深東街区公園	健康遊具(背伸ばしベンチ)	健康器具
38	街 506	そうほ南公園	健康遊具(背伸ばしベンチ)	健康器具
39	街 508	そうふけっぱら南第4公園	健康遊具(背伸ばしベンチ)	健康器具
40	街 509	草深てんのうわき公園	健康遊具(背伸ばしベンチ)	健康器具
緑 1	緑 632	高花六丁目緑地	健康遊具(背伸ばしベンチ)	健康器具
			健康遊具(腹筋ベンチ)	健康器具
			健康遊具(十字懸垂ベンチ)	健康器具
緑 2	緑 647	牧の原六丁目緑地	健康遊具(ジャンプ)	健康器具
			健康遊具(腹筋ベンチ)	健康器具
			健康遊具(ハーフスクワット)	健康器具

健康遊具 40 公園 2 緑地 146 施設参考:市内公園遊具のある施設 125 公園 2 緑地 559 施設

資料5 公園を利用した健康に関わる活動リスト

	公園名	行為の内容	申請人	開催時期	活動状況 (令和7年度)
1	浦幡新田公園	太極拳 ラジオ体操	個人	通年	平日毎日
2	浦幡新田公園	ペタンク	個人	通年	毎週木曜日
3	浦幡新田公園	グランドゴルフ	団体	通年	毎週月・金曜日
4	浦幡新田公園	グランドゴルフ	団体	通年	毎週火曜日
5	大塚街区公園	ラジオ体操	個人	夏季	8/21～8/31
6	大塚街区公園	ラジオ体操	団体	夏季	7/21～7/31
7	大塚前公園	ラジオ体操	個人	夏季	7/21～7/25、8/25～8/29
8	大塚前公園	モルック	団体	年数回	毎週水曜日
9	大塚前公園	モルック	団体	年数回	年2回
10	木刈北児童公園	ラジオ体操	自治会	夏季	7/24～7/26
11	木刈西街区公園	ラジオ体操	個人	夏季	7/23～7/25
12	木刈東児童公園	ラジオ体操	町内会	夏季	7/22～7/25、8/26～8/29
13	滝野公園	グランドゴルフ	個人	通年	毎週火・金曜日
14	多々羅田公園	グランドゴルフ	団体	通年	毎週月 水 金曜日
15	戸神台西街区公園	ラジオ体操	個人	夏季	7/22～7/25
16	西の原公園	ラジオ体操	団体	夏季	7/22～7/25
17	松崎台公園	パークゴルフ	団体	通年	平日毎日
18	松山下公園	ペタンク	団体	通年	年2 - 3回
19	松山下公園	ゲートボール	団体	通年	月3～4回
20	松山下公園	ゲートボール	団体	通年	月2～3回
21	武西学園台南街区公園	ラジオ体操	個人	夏季	7/22～7/25

(2025年9月30日 印西市都市建設部都市課管理係より入手)

資料6 「さわやかラジオ体操・健康太極拳」活動インタビュー

地域の朝に元気を—浦幡新田公園の「さわやかラジオ体操健康太極拳」

毎朝6時45分、浦幡新田公園から広がる“健康の輪”

浦幡新田公園では、平日の毎朝6時45分から約1時間、20～30人ほどの地域住民が集まり「さわやかラジオ体操健康太極拳」の活動を続けています。中心となっているのは、佐藤さんご夫妻。

ラジオ体操第一・第二から始まり、立禅（立った姿勢で心を整える禅の一種）、気功法の八段錦、そして楊名時太極拳24式などを行う充実した内容です。

この活動は2017年7月に始まり、今年で9年目。最高齢の参加者は84歳、参加費は不要で、どなたでも気軽に参加できる地域の健康づくりの場として定着しています。



きっかけは「健康への気づき」から

活動の原点は、30年以上前に遡ります。奥様の病気をきっかけに、健康への関心が一層高まったことが始まりでした。

当時すでに太極拳のレッスンを受けていた奥様に続き、ご主人も参加。やがてご自宅近くの浦幡新田公園で自主練習を始めたところ、見学に来た人が少しずつ加わり、現在のよな朝の活動へと発展しました。

「健康に関しては、続けることが何より大切。老化に効く薬はありませんが、体を動かすことで心も前向きになります。朝の準備で“今日は何を着ていこう”と考えることも脳の活性化になりますね」と佐藤さんは笑顔で語ります。

毎朝の活動は、体だけでなく心にも活力を与えてくれる時間になっています。

楊名時太極拳——「比べない、競わない」動く禅

佐藤さんご夫妻が取り組む「楊名時太極拳」は、1960年に創始された日本人向けの太極拳です。その特徴は「比べない、競わない」という理念にあります。

深くゆっくりとした呼吸に合わせて、静かに体を動かすことで心を整え、心（精神）・息（呼吸）・動（動作）の三位一体を目指します。八段錦という気功法も取り入れており、全身の気の流れを良くして健康増進に役立ちます。太極拳の魅力について佐藤さんはこう語ります。「太極拳は力の弱い方や動作がゆっくりな方でも無理なく取り組みます。13分ほどの24式を通して、中腰姿勢を保つことで下半身が鍛えられ、転倒防止にもつながります。特にシニア世代には最適な運動法だと思います。」

30年以上太極拳を続けてきたご夫妻。

「やればやるほど新しい学びがある」と話すその言葉に、深い実践者としての説得力がにじみます。

地域に広がる太極拳の輪

太極拳の普及を進める団体として、NPO法人日本健康太極拳協会があり、全国で約1万

人が活動しています。千葉県支部にも約 2,000 人の会員と、さらに 4,000～5,000 人の愛好者がいるといえます。

印西市内でも 4～5 か所の教室があり、木刈地区のフレンドリープラザでは毎週日曜日の 10 時から 12 時まで定期教室が開かれています。

浦幡新田公園での朝の活動は「見取り稽古（先生の動きを見て学ぶ）」が中心ですが、日曜教室では細かな動きの指導も行われています。両方に参加する方も多く、地域の健康コミュニティとしての広がりが感じられます。

「選んでくださってありがとう」

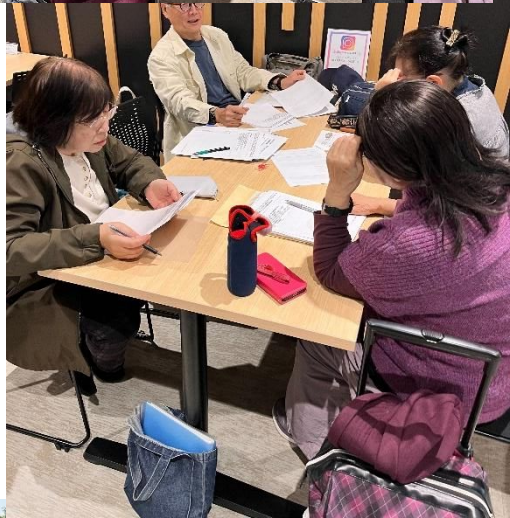
取材の冒頭、穏やかな笑顔で話してくださいました。

「数あるボランティア活動の中から私たちを選んでくださって、ありがとうございます。」

その一言には、ご夫妻の謙虚で温かな人柄と、地域への感謝の思いが込められていました。

毎朝の小さな積み重ねが、健康とつながりを生み出している浦幡新田公園の「さわやかラジオ体操健康太極拳」これからも、この活動の輪が継続し他の地域にさらに広がっていくことを期待したいと思います。

資料 7 活動の写真集



「人生100年時代」を どう生きるか

～今を生き生きと生きるための備え（相続）～



目 次

ページ

1. はじめに 元気なうちに受け取る側が困らない備えはどうすればいいの？	1
2. 作成にあたって	
(1) 遺産を受け取る側の事例1「遺産相続で三人姉妹決裂」	1
事例2「母に感謝の遺産相続」	3
(2) 備えること（生前整理）の大切さに気付いたこと	4
3. 生前整理は、自分と愛する家族のための備え	5
備え1 断捨離で生活空間も心もすっきり	5
備え2 エンディングノートの選び方と作成の仕方	6
(1) わたしの記録について	7
(2) お金について	8
(3) 家族・親族・友人について	13
(4) 看護・介護について	13
(5) 葬儀・お墓について	14
(6) 遺言書・相続・死後の対応について	15
(7) 大切な人へのメッセージについて	20
4. おわりに	21
5. 参考文献・指導協力を得た機関等の記録	21

1. はじめに

令和6年4月アカデミーに入学して、歴史散策、まちづくり、相続、市民活動等たくさんの方の講座を受講したことで印西市の魅力や現実問題に触れ、自分のこれからを見つめ直すことができた。その中で一番考えさせられたのが「相続について学ぶ」の講座だった。講座の中で「争族」を防ぐために、将来への備えが大切であることを学んだ。折も折、自分が両親の遺産相続で心を痛めている時であった。

2021.6MUFG 相続研究所の『現代日本人の相続観～相続に関する意識調査』によれば、相続を受ける立場では、相続時の手続きが負担と半数以上が意識していること、親に事前に準備しておいて欲しいこととして、財産に関することが上位を占めていることが明らかになっていた。

市民アカデミー第25期生の卒業論集の発表「人生100年時代、住み慣れたこのまちで自分らしく一生を生きていくために自分にはいま何ができるのか、皆さん一緒に考えてみませんか」の問いかけにスイッチが入り、これから自分が何をすべきなのかを考えてみた。たどり着いたのは相続にまつわる生前整理だった。そこで受け取る側が困らないように元気なうちに備えるにはどうすればよいかを卒業論文として具体的な方法も挙げながらまとめることにした。

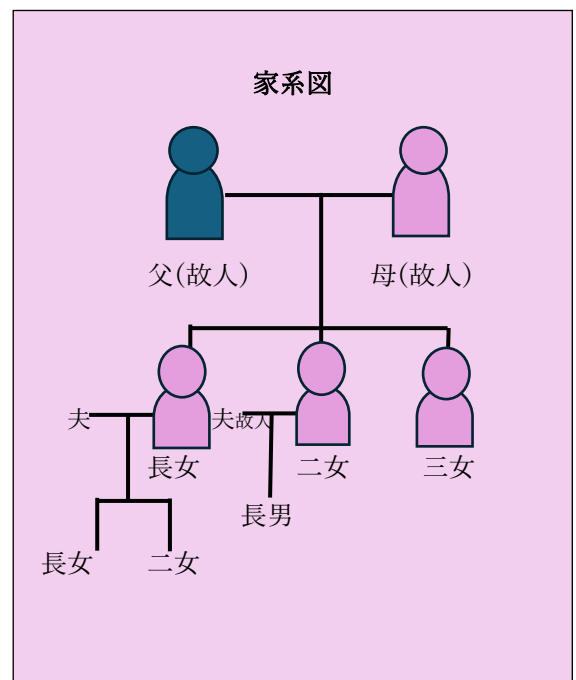
2. 作成にあたって

(1) 遺産を受け取る側

〈実例1〉「遺産相続で三人姉妹決裂」

三人姉妹はことあるごとに集まって両親を囲みながら仲良く付き合いを進めてきた。両親は晩年ケアハウスに移り住み、二女と三女は地元を離れていたため、長女に預金通帳の管理をしてもらうことになった。預金があり、金銭面では何も心配ないと伝えてくれていた両親に二女と三女は、それぞれできることをやってあげたいと両親のことを大事にしてきた。骨折がもとで、母が先にその後を追うように父が相次いで他界し、実家は主を失ってひっそりとした。

父の葬儀が終わって実家に集まった三人姉妹、地元に住む長女の申し出で実家の土地を長女に譲ることになった。以前よりお世



話になっていた司法書士に登記の名義変更書類をお願いするというので長女に任せることにした。その後長女が登記の名義変更に必要な三人連名の書類だけ見せて捺印してほしいと言ってきた。土地の権利を長女に譲ると了承していた二女と三女は、迂闊にも信用していた長女の言う通りに実印を押してしまった。その後長女は、二女と三女に長女の名前で登記ができたということだけを伝えてきた。

それから3年の月日が流れた頃、連絡を取り合って実家に集まることになった。両親の残した預貯金約3000万円は、古くなった実家の修繕に使うか、更地にしてみんなが使える小さな家を建てることに使うかと話し合っていたので、それを実現するための一歩として「平屋ラボ」という会社の家づくりをみんなで見学に行くことになっていたからだ。長女の言うことに不信感を持つようになったのはこの時からだ。長女が独身の三女に喪主をさせただけでなく、実家においてある仏壇を引き取って欲しいと言った時は、啞然としてしまい、登記の名義変更をお願いした司法書士に連絡を取ってみると、父の遺産相続の「遺産分割協議書」を作っていたからだ。「お姉さん（長女）から見せてもらってないのですか。」という司法書士の返答で、長女がだんだん疎遠になってきたことや二女、三女が長女の言動に不信感を持ったことの原因がはっきりした。相続について調べてみたところ、二女と三女の知り得ぬところで「遺産分割協議書」が作成され父の遺産全てが長女のものになっていたのだ。長女が妹二人をだましたことは明確である。

その後、三人で話し合いの機会を作り遺産相続のやり直しに長女は合意した。しかし長女の夫の同意を得られず、二女と三女に「あなたたちはあなたたちの言い分を主張すればいいわ。」とやり直しに合意はできない旨を連絡してきた。その後の調べで長女は先に他界した母の預貯金の1500万円を生前から50万円ずつ引き出してすべて自分の口座に入れていることがわかった。法にも触れるような長女の行動に自分達だけではどうにもならないと考えた二女と三女は、公的相続相談に出向き相談した結果、弁護士に依頼することとなった。ついこの前まで仲良しだった三人姉妹、お金が絡むと人は変わるのだということを痛いほど突き付けられた。そんな妹達に更なる苦難が降りかかる。

弁護士を選ぶこともその一つだ。相続は相続問題に強い弁護士を選ぶべきだったと・・・騙されて実印を押したとしても法は弱者の味方をしてくれないことを痛感したことだ。父の遺産相続については、そのような理由で相続のやり直しを諦めざるを得なかった。

母の預貯金は長女の口座に移されてしまっていたが、遺産分割はしていなかったもので、それを二女と三女で相続する形で進めてきたが、弁護士のやり取りではがちが明かす^注調停を申し込むが、二女と三女には不安がいっぱいだった。どこの裁判所で行われるかわからなかったからだ。相手方が審判で申し込んだので話し合いで場所を決めることもできず、結局裁判所の意向で母の住所地であり、相手方の住所地でもある地方裁判所で

調停が行われることになってしまった。それでも法の下で行われる調停なのだから、長女の行いについて意見し気づかせてくれるのではないかと期待していた。その考えは全く違って、金銭面での調整をしてくれるだけであった。これ以上続けても自分を傷つけるだけであることに気づき、二女と三女は相手方の言い分通りに折れることで調停を終わらせる決断をした。

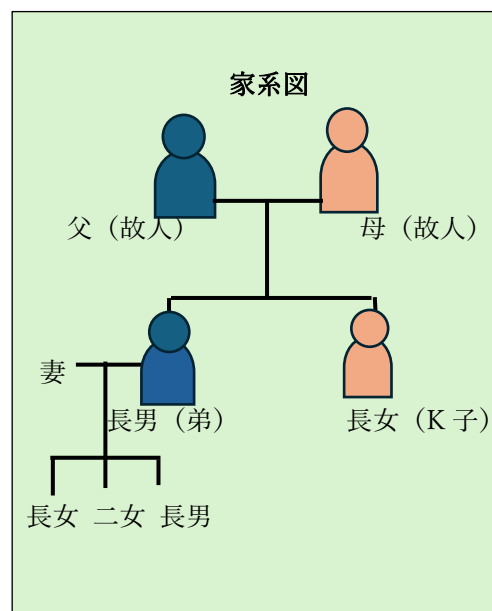
裁判所の調停条項によると、「母の残した預貯金は、父の未分割の遺産であることを確認し、長女がすべての遺産を取得した代償として、二女と三女には、440万円ずつを支払うこと。」というものであった。

弁護士と委任契約をして申し立てをしてから、実に3年の月日が流れていた。弁護士にかかった費用は二女と三女の総額で190万円だった。両親の残した預貯金（不動産を含む3500万円）は長女がすべてを相続し、二女と三女はその代償として880万円受け取ることで調停は成立した。何もしなければ両親の残してくれた預貯金のすべてを長女が取得することになっていたはずだ。振り返ってみれば、最初から長女家族の策略だったように思う。二女と三女が失ったものは他にもあった。帰れる故郷や実家はもう無いのだ。両親に対して申し訳ない気持ちが残った遺産相続（争族）であった。

〈実例2〉「母親に感謝の遺産相続」

弟と二人きょうだいのK子さんは、父親が他界してから父親の遺産を母親に全部相続してもらうことにした。母親は、夫（父）に先立たれ寂しそうであったが、ペースメーカーが必要な心臓の持病を抱えながらも10年間一人暮らしをしてきた。K子さんはそんな母親を心配し、母親が70歳になった時、実家の整理を一緒に行い、家建て直して母親と同居することを決めた。そうすることを決めた理由はもう一つあった。弟のお嫁さんと折り合いが悪く、母親の愚痴を聞くことが増え、これから先のことが心配になったからだ。

同居をするようになってからは、母親と協力し合って家事を担当し、お互いに良い関係を築くことができた。弟のお嫁さんとの間にK子さんが入ることで母親の愚痴も少なくなっていく。そんなある日、K子さんは母親から相談を受けた。それは、「公正証書遺言を作りたいので、公正役場に連れて行ってほしい。」というものだった。いつからそんなことを考えていたのか、自分の目に映っていた母親の姿ではなく、凛とした姿を見て意外に思えたK子さんであった。



K 子さんは母親の相談を承諾して公証役場への連絡を取り、いよいよその日が来た。まずは、公証人との面談であった。必要な書類、証人のこと、かかる費用などについての話だったようだ。相続人となる K 子さんは、立ち会うことはできず、母親が公証人と証人 2 人の立ち会いの下「公正証書遺言」を作成している間、外で待ち続けた。証人は、公証役場で紹介してもらう方法をとった。相続人に関係ない親戚の人になってもらうことに不安があったからだと後から母に聞いた。「公正証書遺言」は、必要な日が来るまで公正役場に保管された。「公正証書遺言」の作成手数料は、遺言する財産の額に応じて法律で決められていることを後から聞いた。「公正証書遺言」が出来上がった時に母親は、安心したのかとても穏やかな顔で大体の内容について説明したそう。原本は、公証役場で保管、正本と謄本は自分で持ち帰ってきて保管したと K 子さんに説明し、公正証書遺言を作るという過程はすべて終了した。

それからの母親は自分で体調に気を付けながら 91 歳まで穏やかに過ごすことができた。お嫁さんとのトラブルもなくなり孫たちと仲良く過ごしていたがゴールは突然やってきた。「気持ちが悪い」とかかりつけの病院に受診後、検査入院をすることになったのだ。病院に行く前に K 子さんに渡された預金通帳、エンディングノート、「もしもの時はこれをと。」その時は当然退院すると誰しもが思っていた。認知症の症状もなく自分のことは自分でできていた母親だったが、検査入院して 1 週間足らずで帰らぬ人になってしまったのだ。

エンディングノートに綴られた病院での治療のこと、葬儀のこと、お墓のこと、遺産相続のこと、子ども達への感謝の言葉を目にした時、K 子さんは母親の思いとその優しさに涙があふれた。母親の思いを大切に葬儀を終わらせることができた。その後の相続の手続きも検認不要の公正証書遺言だったので、それをもとに弟とも正しい遺産分割を滞りなく進めることができた。母親に感謝の遺産相続であった。

(2) 備えること（生前整理）の大切さに気付いたこと

少し前まで、相続に関しては受け取る側から聞くことのできない繊細な問題であった。しかし昨今、デジタル遺産という言葉も生まれ、自分のことを明らかにしておかないと受け取る側にたくさんの負担をかけてしまうことが見えてきた。誰しも人生の後半になると認知症への不安がよぎるようになる。そうなってしまったからでは遅いのである。今すぐに、元気なうちに人生にやり残しがないように、もしもの時に家族が困らないように、遺す側がしっかり備えておかなければということに気が付いた。備えとは、生前整理をするということである。どのようなことを備えればよいかを明らかにしていくことにした。

3. 生前整理は自分と愛する家族のための備え

生前整理とは、自分の死後、残された家族が相続や遺品整理で苦労しないように自分自身の身の回りの「持ち物」や「財産」などを整理・処分する活動である。一つ一つ整理していくうちに日常の生活空間がすっきりし、自分の心の整理もできているに違いはないと考えた。ではどんな順序でどんなことに取り掛かっていったらよいか調べてみると、エンディングノートを活用することがよいということがわかった。

備え1 断捨離で生活空間も心もすっきり

断捨離 R 代表のやましたひでこさんは、著書の中で「人生をどうよりよく生きていくか」そのためにすべきことは、日常の生活空間をメンテナンスすること、断捨離をすることと述べている。

断：不要なものを断ち切り、手放すこと

捨：物への執着を捨て、ものにとらわれないこと

離：物から離れることで、個々の状態を変え、自由な状態を目指すこと

断捨離とは、人生の中の「不要・不適・不快」を捨て手放していくプロセスであり、人生の中に「要・適・快」を招き入れるプロセスでもあるとのこと。

今までの人生の中でたまってきているものをすっきりさせ、これからの人生が身軽で楽しいものになるように断捨離の方法を考えてみたが、捨てることへのハードルが高く、捨てる前にできることはないかと考え、次のような手順で断捨離することを提案したい。

(1) 何を断捨離する？

気が付くといつも同じもののローテーションで洋服を着ている。着用しているのは、持ち物のわずか 20% ぐらい。ということは後の 80% は不要なもので、断捨離が必要。要・不要を分類するには具体的にどんな方法があるかを調べてみた。

古堅純子さんの「定年前に始める生前整理」によれば、「収納」「捨てる」をやる前に「わける」という方法がベスト。「わける」というのは、「今使うもの」「今すぐ使わないもの」に仕分けするシンプルな方法なので、次のものを分類してみる。

台所用品（食器類、鍋、調理器具、調理家電等）	部屋の壁の装飾品	棚の飾り物	
寝具用品（来客用布団、枕、シーツ等）	書籍・DVD	リビングの家具	
シューズクロークの靴	ランドリーのタオル	クローゼットの洋服	など

なくても生活できるもの、1 年間使わないものは、処分してもよいもの、それでも罪悪感が残るものは業者に買い取ってもらう。

(2) 捨てる前にできること⇒「もったいない」という気持ち（罪悪感）を整理できる！

・使う人に引き取ってもらう、寄付する、売る！

《業者はどうすればいいの？》

- ・中古買取店（持ち込み買取・出張買取）に依頼する。
出来るだけ印西市の業者にする・・・地域に合わせた対応、地元経済への貢献

印西市連携事業「おいくら」で不用品をリユース（再利用） スマホ検索「おいくら」で依頼 その他 フリーマーケット・メルカリ・ジモティー・ヤフオクなど自分ができることで。

（3）捨てる方法

- ・「印西市くらしの便利帳」 p109~を参考に出す。
わからない時は、電話で相談する粗大ごみ収集事務所(0476-80-8686)
- ・無料引き取り業者を探して依頼する。

備え2 エンディングノートの選び方と作成の仕方

エンディングノートにはたくさんの種類がある。無料のもの、購入するものでは百円均一のものから2000円位まで幅があり、年齢層から選ぶものもある。イオンの喜久屋書店のエンディングコーナーにおいてあるものだけで33種類あった。自分に合ったものを選ぶのが最善であるが、私たちの年齢層では、すぐに手に入るもので、内容が充実しているものが良いと考えた。そこですぐに手に入るエンディングノートを購入して中身を吟味してみた。（個人的な印象）

商品名 価格 (税抜き)	情報の種類									選択ポイント
	基本 情報	銀行 口座	保 険 年 金	医 療 介 護	葬 儀 お 墓	相 続 遺 言	ペ ット	連 絡 先	メ ッ セ ー ジ	
ダイソー B5 もしもに備えるエンディングノート 100円	○	◎	◎	○	◎	◎	○	○	○	・お金（財産）についての記載ができる。 ・遺言書・相続に関して内容が充実。 ・「置き場早見リスト」や「医療に関する情報」など切り取って利用できるよ うになっている。
セリア A5 もしもに備える 情報ノート 100円	○	○	△	○	○	△	○	○	△	・コンパクトであるが必要な情報は書き 込めるようになっている。 ・最後のページに、もしもの時にこのノ ートを見てほしい人の記録ができる。 ・□にチェック形式での記録が多い。
文響社 B5 弁護士が教える 生前整理ノート 1350円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	・生前贈与についてのページもあるので、 遺産分割で不公平にならないように役 立てられる。・自分を見つめ、やり残し ていることに気づくことができる。

全教図 B5 ハッピーエンディングノート 1760円	○	○	○	○	○	○	○	○	△	<ul style="list-style-type: none"> ・暗証番号・IDナンバーの記録のページが足りないので、工夫して記入した方がよい。 ・カラーページで、説明がわかりやすい。 ・メッセージ欄に工夫が必要。
イオンライフ A4 私の大切な人のためのメッセージノート 無料	◎	○	○	○	○	○	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・、必要な情報は書き込みインデックスも作成できる。 ・A4サイズなのでとって見やすく、記録の仕方も載っている。 ・遺影写真を貼っておける。
印西版 A4 わたしのノート みんなに伝えておきたいこと HP からダウンロード	○	○	○	◎	○	◎	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・無料でダウンロードできる。 ・印西版なので介護保険サービス等の説明があり、すぐに申請できるようにQRコードが付いている。 ・文字が大きく、量的にも取り組みやすくなっている。

6冊のエンディングノートを比べてみたが、どれを選んでも必要な情報は書き込めることがわかった。そこで手に入りやすいダイソーの「もしもに備えるエンディングノート」を活用しながら生前整理の仕方を記していき、お金（財産）や遺言書・相続については詳しく具体的な方法も伝えられるようにしていきたいと思う。

《記入の仕方》

ペン書きにこだわらず、記入しやすいページから書き始め、定期的に見直し最新の情報に更新していく。記入した時は、記入日を明記しておく。年金や保険などの書類や住所録などはコピーして貼っておく方法をとっても良い。



(1) わたしの記録について

記録内容は、基本情報・身分証明になるもの・学歴・職歴・住んでいた場所・好きなもの・思い出・健康状態・ペットについてである。

「自身のことについて」書いていくことは、エンディングノートのなかで「肩慣らし」である。自身のことを思い出しながら、振り返り、向き合い、ゆっくりで構わないので書いてみる。書き進めていくうちに、日常埋もれていた趣味や思い出、やりたかったことに気づくかもしれない。辛くなって書き進められないこともあるかもしれない。人生山あり谷あり・・・様々なことを懐かしく感じ自身の生きてきた価値を感じることができ、これからどのように生きていか考えるきっかけになるだろう。また、家族に今の自分の好きなものを伝えられて、様々な場面で家族の判断の助けにもなるだろう。

(2) お金について

① 財産を「見える化」する（財産と言えるもの）

相続の見える化とは、相続に関する情報や意向を整理、明確化することで家族間のトラブルを防ぎ、スムーズな資産継承を実現するための取り組みである。

《見える化の効果》

- ・相続に関する問題の早期発見：相続財産の確認、被相続人の意思の確認ができる。
- ・意思決定の迅速化：相続放棄、不満表明、財産処分や方法の決定など。
- ・情報共有の効率化：当事者だけでなく弁護士や第三者の支援を受ける際の助けになる。

《見える化にするデメリット》

- ・資産情報をまとめることで、漏えい時の被害が大きくなる。
- ・誰が何を相続するかを明確にすると、嫉妬や不信感が生まれやすくなる。
- ・専門家への依頼、定期更新の作業と費用の負担がかさむ。
- ・分割案や遺言内容が外部に漏れるリスクがある。

《備えておくべき4つの見える化》

<p style="text-align: center;">財産の見える化</p> <p>所有している財産（預金、不動産、保険など）を整理し、どこに何があるかを明確にする。</p> <p>（不要な口座や書類の断捨離も含む。）</p>	<p style="text-align: center;">財産管理の見える化</p> <p>認知症などで本人が管理できなくなった場合に備え、後見人や代理人が管理しやすいように情報を共有する。</p>
<p style="text-align: center;">資産継承の見える化</p> <p>「誰に」「何を」「どう渡したいか」という意思を明文化し遺言や信託などで明確にする。</p>	<p style="text-align: center;">「想い」の見える化</p> <p>財産だけでなく「なぜその人に渡したいのか」という気持ちを伝えることで、家族の納得感が高まり、財産管理や資産継承がスムーズに進むことにつながる。</p>

② 不動産の登記や価値を調べる

相続する土地・建物の所在地、面積、登記情報、利用状況などを一覧表や図面にまとめ、関係者全員が把握できるようにする。

・登記について

親の相続時に不動産登記が未了な場合は他の相続人と話し、相続登記を終了しておく。後になればなるほど繋がりが薄い相続人が増え、手続きに時間がかかることになる。

・境界線について

古くから街は境界線が入っていないケースもあり、隣と口頭で決めているような場合もある。それを知っている当事者が、元気なうちに明確にしておく必要がある。山林などは、なおさらである。

・共有地について

共有地がある場合も書面などで明確にしておく必要がある。相続人が共有地の存在

を知らないことで相続登記を漏らしてしまう可能性がある。

・購入地の場合

売買契約書や重要事項説明書をわかりやすい所に保管、管理しておく。

・土地の価格を把握する方法には次のようなものがあります。

¹市町村発行の「固定資産税評価証明書」を取得

⇒固定資産税評価額は、実勢価格の約70%を目安

²国土交通省公表の「公示価格」・「基準地価」を参照

⇒Web上の地下マップで住所検索し、1㎡あたりの公示価格を確認する

³国税庁サイトの「路線価図」をチェック

⇒路線価×面積(㎡)で相続税評価額の目安を算出

⁴不動産ポータル(LIFULL HOME'S, SUUMOなど)で取引事例を検索

⇒周辺の価格を比較し、自分の土地の実勢価格を推測

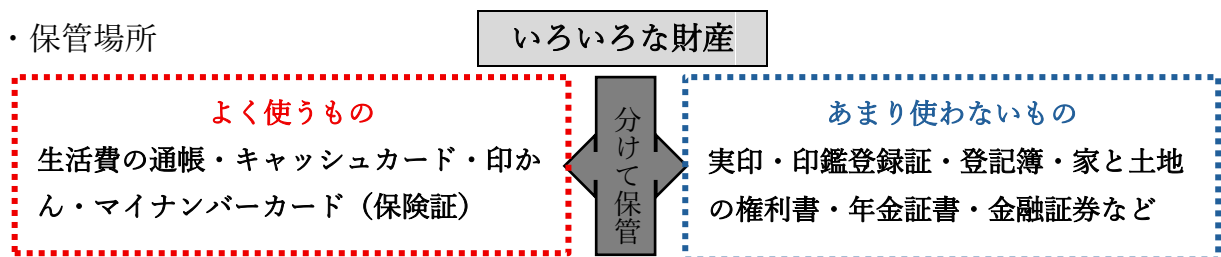
⁵仲介業者や鑑定士に簡易査定を依頼

⇒無料の「一括査定サイト」経由で複数社から見積もりをしてもらうと比較可能

③ 財産の保管場所を決めておく(散逸を防ぐ)

財産の中でも自分だけがわかっているという状態の財産(例えば現金預金・通帳 etc)は、認知症になったり急に相続することになったりすると慌ててしまい必要な時に見つからないことも出てくるため、今のうちに財産の保管場所を決めておく。そのためには、安全性とアクセスしやすさを考慮すると自宅の金庫、銀行の貸金庫、エンディングノートや遺言書など、家族が容易に見つけれられる場所に保管することが重要だが、財産に関する情報は必要最低限の人にしか知られないことが求められる。一番安全なのは、可能であれば、金融機関の貸金庫。

・保管場所



・書き込みノートを作り記入し、一覧表にしておく。エンディングノートには、置き場早見リストがあるので、それを活用してもよい。

・家族と共有を考え、保管場所等の写真を撮るなどしてわかりやすくしておく。

④ 不要な銀行口座や複数のクレジットカードなどを一本化

・通帳を何冊も使っていないか。その中に今現在使っていない通帳はないか。今後使う予定がないものは思い切って解約することがおすすめ。複数の通帳は、正確な預金を把握しにくいいため、1~2冊にする。

- ・クレジットカードの中に、使わずに年会費だけ払っているものはないか。多くのクレジットカードを持っていて紛失や盗難にあっても気づかず被害が拡大する恐れがあるので、カードは最小限にし、リスクを減らす。また、生活費の出入金口座が複数あるばあいもひとつにまとめる。クレジットカードは写真を撮り、支払先を記入したり紛失の時の連絡先を記入したりして整理しておくといよい。
- ・実印や頻繁に使用する銀行印以外は、最小限に残し処分する。数多くの印鑑は、肝心な時に何用だったか把握しにくい。

⑤ インターネット上の銀行、株式などの情報は家族と共有

三菱UFJ信託銀行『現代日本人の相続観～相続に関する意識調査より～』によれば、インターネット銀行の口座保有率は65%であり、70歳以上でも50%以上と高い保有率を示している。また、株式の手数料や取引の手軽さで、ネット証券の利用が一般的になった。これらはデジタル資産と言われており、紙の通帳を廃止（アプリ通帳）・証券の報告書など電子交付なども増えている。情報は、個人による認証（パスワード・顔認証・指紋認証等）で守られている。ロックの解除は、一次、二次と厳重になっている。デジタル資産は、たとえ家族でも簡単に発見できない仕組みだ。本人以外は、解除の方法が難しいことこそ事前の準備、備えが重要だ。利用しているネット銀行やネット証券の会社名・暗証番号・パスワード等は、家族と共有しておくことが家族のためである。そこで、エンディングノートの利用をお勧めしたい。

また、自身のライフステージに合わせて口座を整理すること、情報の共有を考えていくことも大切だ。

⑥ 株や投資信託は、時期を見て整理し現金にしておく（相続の手間を省ける）

財産の中で株や投資信託は、証券口座そのものを相続してもらうことはできない。原則として、相続人の証券口座を新しく開設することが必要であり、戸籍謄本・印鑑証明書・遺産分割協議書などの手続きの必要であり、時間がかかる。有価証券のままだと相続人の手間が増えてしまう。また、複数の証券会社に口座がある場合、相続ではそれぞれの証券会社に口座を開設することが必要になってしまうため、まとめておいた方が管理も現金化もそして相続の手間も少なくなる。有価証券は、現金化するのに時間がかかること、相続の手間がかかることを理解してどのタイミングで現金化すべきかを考えていきたい。

⑦ 保険を見直し、不要なものは解約を！

子どもが独立しているなら手厚い死亡保険は原則不要だ。補償内容を葬儀の保証程度に抑え、月々保険料支払いを抑える方法を考える。医療保険については、公的な保険で賄えない部分の費用と比較検討して考えることが大事。

⑧ 連帯保証人の義務も借金の返済義務も相続される！

「連帯保証人になっていませんか？」債務者が債務を返済できなかった時は全額を代わりに返済する必要があるため、連帯保証人の義務もマイナスの財産として相続される。

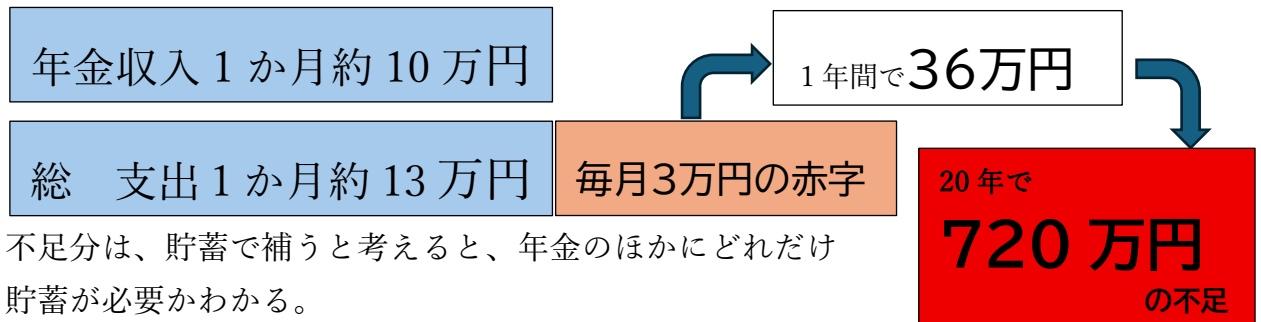
どのような場合に連帯保証人をつけるのか調べてみると、不動産の賃貸借や事業の融資などのケースが多いことがわかった。残された家族(相続人)にマイナスの財産を相続させることがないように、家族と必ず内容を共有していく。もしも保証人になってしまっていたら、債務者に連絡を取り、その債務者の家族に連帯保証人を代わってもらう対策を講じる必要がある。

⑨ 今からの収支を把握することが安定した老後につながる！

安定した老後が送れるかどうかかわからないのに、お金や物などの財産を整理することはできない。そこで、まずやることは、老後(これから)の収支の把握だ。

《収支の把握》例：年金による一人暮らし

- ・無駄や不要がないかを見直して自身の支出を正しく把握する。(整理して備える)



- ・不足分は、貯蓄で補うと考えると、年金のほかにどれだけ貯蓄が必要かわかる。
- ・赤字がなければ、生活費の心配はいらない。但し、医療費は保険で賄えること、介護は、任意保険や介護保険の利用で賄えることとして計算している。夫婦なら約 1.5 倍になる計算だ。金銭面で子ども達に迷惑をかけないようにしたい。
- ・エンディングノートには、公的年金、私的年金、保険加入状況について詳しく記録できるようにしている。老後の生活資金がいくらあるのか、きちんと把握するとともに、家族にしっかりと伝えておくようにすることが大事だ。

※上記の方法で自分の生活費について見つめてみた。毎月支払っている生活費の合計を出してみて驚いた。それほど無駄使いをしているとは思っていなかったため、予想以上の金額にびっくりし、年金だけでは不足このままでは預貯金は減るばかりだと反省をした。だからと言って必要なものまで削る生活はできない。預貯金を生活費の不足を賄うためだけに使うのではなく、豊かな人生を生きることに使いたいものだ。

⑩ 貯蓄に余裕があれば生前贈与、贈与税や相続税の節税対策でも備えておきたい！

- ・両親が他界した。その後の相続で相続人(息子)が1人の場合の相続税について簡単な方法で試算してみると、

基礎控除

$$3000 \text{ 万円} + (600 \text{ 万円} \times 1 \text{ 人}) = \underline{3600 \text{ 万円}}$$

死亡保険金の非課税限度額の確認 500万円×1人=500万円 合計 4100万円

相続財産（金融資金、株式や投資信託等、保険、不動産の合計）例えば5000万円
課税遺産の総額

相続財産5000万円－基礎控除等4100万円=900万円

基礎控除額を超えた900万円に対しては、10%の税率（0～1000万円まで）なので
90万円の相続税がかかるということになる。自分の相続財産はいくらになるのか、財
産を見える化して総額を出し、試算してみることが大事だ。相続人が複数の場合は、
基礎控除額も変わってくるので、試算して相続税が発生するか確かめておくとうい。

・相続税がかからないように生前贈与をする方法は、暦年贈与と相続時精算課税制度の
2つの方法がある。

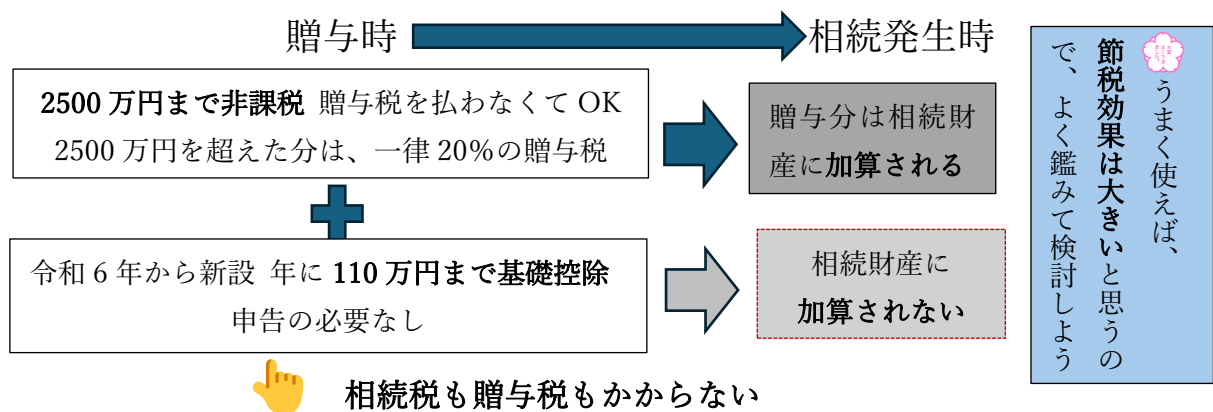
暦年贈与で、非課税枠年間110万円を2025年から7年間毎年活用する場合

※贈与契約書作成：証拠として贈与者受贈者が各自署名捺印したものを各々1通保有。

でき 続 孫 に 贈 与 で 相 続 時 の 加 算 を 回 避 す る 節 税 効 果 あ り	子どもへの暦年贈与 110万円ずつ7年間で770万円 相続発生（7年後）から7年間分は、 控除額100万円を除いた670万円が 相続財産額に加算される。	孫への暦年贈与（嫁でも婿でもOK） 相続が発生しても課税対象外 贈与額にかかわらず7年間 分の課税なし
---	--	--

相続時精算課税制度を選択して生前贈与する場合

一度この制度を選択すると暦年贈与には戻れない。初年度に相続時精算課税選択届出
書の提出が必要になる。贈与開始した翌年の2月1日から3月15日までの申告期限内
に印西市の人は、成田税務署に受贈者が提出する。これは郵送でも大丈夫。



※暦年贈与と相続時精算課税制度のどちらを選択するかは、自分の財産について明らかにす
ることがまずやるべきことである。その上でお金の使い方を考え、自分のために使う、
子や孫に生前贈与するなど節税対策ができると良い。

・残された時間を過ごしたい場所

病院 自宅 家族に任せたい…

・臓器提供・献体 する しない…

※終末期に備える意思表示は重要である。自分自身の意思決定の代わりにその判断を家族等に託すこととなるので、そのような負担をかけないように今の自分の思いをにチェックすることで残しておこう。終末期医療における意思表示(リビング・ウィル)を医師と相談しながら作っておくという方法もある。

認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力の不十分な方々は、不動産や預金などの財産を管理し、身の回りの世話のために介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結んだり、遺産分割協議をしたりする必要があるが、自分でこれらのことをするのが難しい場合がある。また、自分に不利益な契約になってしまう恐れもあるので、このような場合「**成年後見制度**」を結んで支援してもらうことができる。

本人が十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分な状態になった場合に備えて結ぶのが**任意後見制度**で、「後見」「保佐」「補助」の3つに分かれていて本人の判断能力の程度など本人の事情に応じた制度が利用できるのが**法廷後見制度**である。

任意後見制度は、自らが選んだ代理人(任意後見人)に自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約(任意後見契約)を公証人の作成する公正証書で結んでおくというもの。一方法廷後見制度は、本人以外の申し立てにより家庭裁判所によってえられた法廷後見人(成年後見人・保佐人・補助人)が本人の利益を考えながら代理で契約などの法律行為をしたり、本人が同意を得ないでした不利益な法律行為を取り消したりするなど、本人を保護・支援をするもの。

成年後見制度についてわからない時は、次のところに問い合わせをすることができる。

・印西市の地域包括支援センター 北部地域 0476-85-4085 南部地域 0476-37-3120

船穂地域 0476-29-4001 印旛地域 0476-33-7062 本埜地域 0476-85-4845

・法務省民事局参事官室 03-3580-4111 (代表)

・法テラス (日本司法支援センターコールセンター0570-078374)

(5) 葬儀・お墓について

お墓や葬儀の準備をすることで二つの目的が果たせる。

- ・遺された家族の負担軽減
- ・自身の意向を家族に伝え、反映される

〈葬儀の準備〉

- ① 葬儀の形式(家族葬、一般葬など)を決める。
- ② 葬儀社と生前契約や互助会への加入を検討する。
- ③ 費用、参列者の範囲などを決める。

負担軽減の観点から最近は、[小規模化]、[簡素化]、[個性化]の傾向がある。事前の準備や相談を通じて自身の意向を伝えることができ、家族葬や自分の趣味にこだわった葬儀などの準備ができる。JA葬祭に現代の葬儀事情や備えについて相談に行った際、葬儀社を決めておき時々見直すこと、決めたことをエンディングノートに記録しておくことが大切であることを再確認した。

〈お墓の準備〉

- ① お墓の種類（墓地、納骨堂、樹木葬や海洋葬などの自然葬）を決める。
- ② 場所、費用、管理者（承継者）などについて考える。
- ③ 生前にお墓を建てる。（生前墓）

特徴や費用、メリット、デメリットなどを相談する過程で自身の希望、家族の意向、経済状況などを加味して選択できるが、残された家族に負担をかけない備えをしたい。

エンディングノートには、いろいろな場面での方向性がわかるように、□のチェック項目がたくさん用意されている。自分の思いをチェックしておくことで、残された家族が困らない備えができる。

昨今、「墓じまい」という言葉をよく耳にするようになった。少子高齢化、核家族化、都市部への人口集中、お墓の管理費の負担増そして供養の価値観の多様化などが墓じまい増加の理由。しかしながら死後眠るところが用意されていないと家族に迷惑がかかるので、印西市に住む（墓地がない人）私たちができる備えを考えてみた。

- ・印西霊園墓地利用　：芝生墓地　申し込みをして使用許可を得る

合葬式 墓地	{	納骨堂：骨壺の状態です一定期間（10年～30年間）収蔵する施設 合祀墓：骨壺から納骨袋に移し替え、複数人の焼骨と共に 永久埋蔵する施設（承継者の有無に関係なく使用できる。）
-----------	---	--

- ・通常合葬及び直接合葬の方法で生前申し込みの場合の申し込み資格

資格	{	申請時点、印西市及び白井市に1年以上居住し住民基本台帳に記載のある者 同一世帯で印西霊園の墓所使用許可を受けていない者 申請時点、65歳以上である者
----	---	--

- ・詳細については、印西霊園管理事務所に問い合わせる。0476-42-0095
- ・印西斎場・印西霊園は、緑豊かな自然の中、平岡自然公園内に位置している。9月後半に見学を行い、環境の素晴らしさを実感することができた。また、住民重視の行政の在り方を感じ取ることができて安心することができた。

（6）遺言書・相続・死後の対応について

〈遺言書について〉

普通方式による遺言書には、自筆証書遺言、公正証書遺言、秘密証書遺言の3つがあ

るが、秘密証書遺言は事実上ほとんど利用されていないので、自筆証書遺言か公正証書遺言ということになる。アカデミーで「相続について」学んだ際、弁護士の渡邊大貴先生から、双方のメリットデメリットについて詳しく説明をしていただいた。

「自筆証書遺言は、費用は掛からず、気軽に書けるが無効になってしまうこともあるので注意が必要。その点、公正証書遺言は、費用が掛かるが法律のプロ、公証人のサポートで作る遺言書なので、形式的な無効を心配する必要はないし、内容も相談しながら作れる。」この話を聞いて、公正証書遺言の方が無難と言う渡邊先生の考えに多くの人が納得したのではないかと思う。ところが調べてみると、自筆証書遺言は法務局の保管制度が2020.7~利用できるようになっていた。費用も抑えられ検認も不要という利点があるので争族回避対策として検討してみる価値があると思われる。

ここでは、印西市在住のわたし達が公証証書遺言を実際に作る場合、どのような方法作っていけばよいのかを明らかにしていくことが備えになると考えた。6/27(金)の各種無料相談「司法書士相談」に申し込み、公正証書遺言についてわからないことを教えていただいた。

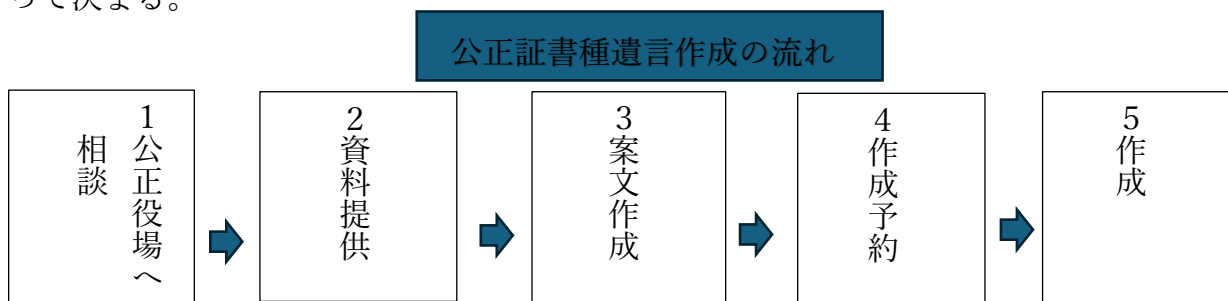
① 公正証書遺言の必要性

- ・相続人が一人(一人っ子)の場合、相続人に渡したくない場合以外は作成の必要なし。
- ・相続人が複数の場合は相続人同士に問題が起こるかもしれないので絶対に必要。
公正証書遺言の内容で遺産分割ができる。
- ・おひとり様で、相続人がいない場合は必要。

② 作る方法

自分で公証役場に連絡を取り、出向いて作成する。

体が自由にならずいけない場合は、役場の人に病院や自宅に出張してもらい作成する。印西市では、主に成田の公正役場を利用しているが、柏の公正役場でも松戸の公正役場でも利用しやすいところでもよい。(県内に10か所ある)かかる費用は、遺産の金額によって決まる。



作成した公正証書遺言の原本・・・公正役場に保管

作成した公正証書遺言の正本・謄本(原本をコピーしたようなもの)・・・本人保管

※公正証書遺言があるかないかを相続人や利害関係者が全国の公正役場で検索できる。
相続人の中に遺留分を請求するような相続人がいると争族になってしまうこともあるの

で、遺言書の内容については、十分に検討する。

銀行のサポートで作成する。

かかる費用は、銀行によって違う。二行調べたが、いずれも20万円以上でとても高額と感じた。申し込む場合は、十分に検討すること。

司法書士や行政書士にお願いして作成する。

本人の代わりに公正役場と連絡を取り合い、必要に応じて一緒に公正役場に出向き作成する。かかる費用は、司法書士や行政書士の事務所によって違うそうだが、無料相談に応じていただいた司法書士の事務所では、事務手数料と証人代金と税金を合わせて、44000円ということだった。それに公正役場に支払う費用が2万円から5万円かかる。この資料を基に自分はどの方法で作成するかを検討し、なるべく早く作成した方が良いと思う。内容を変更したい時、費用は掛かるが変更できる。

③ 作成に必要な書類

《遺言者本人の書類》

・印鑑登録証明書：（発行後3か月以内のもの）または、顔写真付きの身分証明書
（運転免許証やマイナンバーカードなど）

・実印：作成当日公正役場に持参する

・戸籍謄本：遺言者と相続人との続柄がわかるもの

遺贈する場合は、受遺者の住民票も必要

《公正証書遺言の作成に特有の資料》

・不動産がある場合は、不動産登記事項証明書（登記簿謄本）

・固定資産評価証明書または、固定資産税納税通知書

・預貯金がある場合は、預貯金通帳のコピーなど、口座情報がわかるもの

（お金のことをまとめてあるエンディングノート）

・その他財産に関係するものすべて

《その他》

・公正証書遺言は、公正役場で作成されるので、当日は、遺言者の実印と印鑑登録証明書と証人2人の認印と本人確認書類が必要になる。

・遺言の内容や財産の状況によっては、専門家に相談することも検討する。

④ 自筆証書遺言及び公正証書遺言の作成例（QRコード）

公正証書遺言の作成例で分かるように、不動産、預貯金等を誰にどのように相続させるかを公証人が、証人2人の立会いの下に、遺言者の口述を筆記して証書を作成する。その内容については、前もって公証人に納得がいくまで相談にのってもらい決めておく。相続人の中に遺留分を請求するような相続人がいると争族になってしまうこともあるので、遺言書の内容に



については、十分に検討し、感謝の気持ちを公平に伝えることが大事。

兄弟姉妹以外の相続人には、「遺留分」といって、最低限相続できる割合が法律で保障されている。ただ、遺留分を侵害する遺言がなされたとしても遺言自体は有効。遺留分を侵害されたものは、「遺留分侵害額請求権」を行使して、侵害額に相当する金銭の支払いを請求できるからだ。しかし、紛争の火種を残さないように、公証人とも相談して、遺留分に配慮した遺言をしておいたほうが良い。

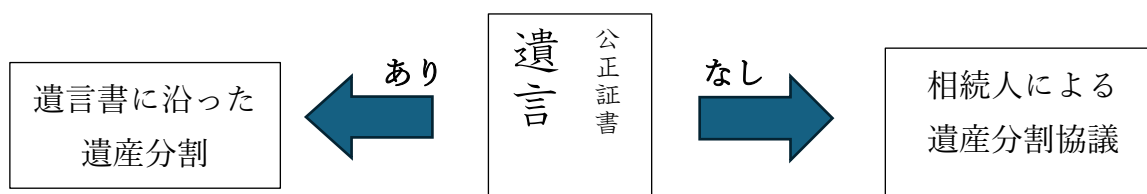
残される家族に問題なくお金を渡せるように公正証書遺言を作ることは大事な備えだ。なかでも特に遺言書を書いておくべき人は、次のチェックリストで一つでもあてはまった人。先延ばしすることなく公正証書遺言を作成する準備を始めよう。

チェックリスト

ケース	チェック項目	☑
争族になる可能性が高いケース	相続人の中にあなたやほかの相続人との関係が良好でない人がいる	<input type="checkbox"/>
	財産の大半が自宅不動産や自社株など分けられないものである	<input type="checkbox"/>
	子どもがいない	<input type="checkbox"/>
	相続人の中に、しばらく連絡を取ってない人がいる	<input type="checkbox"/>
	再婚である	<input type="checkbox"/>
	非嫡出子（婚外子）がいる	<input type="checkbox"/>
遺言書がなければ想いを実現できないケース	相続人がいない	<input type="checkbox"/>
	内縁の妻など、相続人以外で財産を渡したい相手がいる	<input type="checkbox"/>
	相続人の中に「あまり財産を渡したくない」相手がいる	<input type="checkbox"/>
	相続人の中に「他の相続人より多く財産を渡したい」相手がいる	<input type="checkbox"/>
	「寄付したい」と考えている	<input type="checkbox"/>
	「自宅不動産は長男へ」など確実に渡したい相手がいる財産がある	<input type="checkbox"/>
	会社を経営していて、その会社の株式を保有している	<input type="checkbox"/>
生前に行った相続税シュミレーションに基づいて相続させたい	<input type="checkbox"/>	
手続きが煩雑で時間がかかりがちなケース	相続人の中に未成年者がいる	<input type="checkbox"/>
	相続人の中に行方不明者がいる	<input type="checkbox"/>
	相続人の中に認知症の人がいる	<input type="checkbox"/>
	相続人の中に海外等遠方に住んでいる人がいる	<input type="checkbox"/>

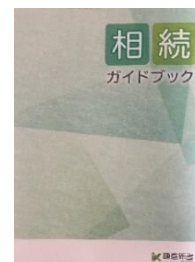
⑤ 遺言書があればあなたの死後も安心して相続してもらえる!?

まずは、遺言書があるか確認する。相続税の申告は、死後 10 か月以内。



〈相続について〉

公正証書遺言は、作成した公正役場に保管してもらえらる。正本と謄本が自宅保管となる。このどちらでも遺言公正証書として使用でき、遺言書に沿って遺産分割が進められ、大切なお金を家族に渡すことができる。またエンディングノートには、遺言書があるかないかに始まり、遺言執行者、遺産分割の希望、形見分けの希望についても記入できるようになっているので、エンディングノートをある程度書きあげておけば手厚い備えができるのではないかと思う。



印西市では、相続の流れに沿ってどのような手続きをしたらよいかをわかりやすく記した「相続ガイドブック」が市民課から発行されている。市民課窓口でいただくことができるので、備えておくとよい。

相続対策も大事な備えだ。冒頭の実例でもあったように、相続財産が少なくても起こる「争族」、これが今どきの相続事情のようだ。

遺産をめぐる家裁の争いは、1日45件以上も発生！

相続のエキスパート弓家田義彦税理士監修のセキスイハイム「大切な人へ相続する本」によると、相続税が発生しなくとも遺産の分け方をめぐって近親者での争いがおこるケースは増加傾向にあり、30年前の2倍以上にもなっていて、いったん「争族」が起こると中々話し合いでは決着がつかずに、家庭裁判所での調停にまで発展することもまれではない。最近では、不動産や金融資金の合計財産が、約5000万円以下の相続でもめるケースが非常に多いとのこと、歳を重ねてからの絶縁はつらいもの、そうならないように遺す側が備えておかなければならない。

相続税調査の申告漏れは、8割以上 令和5年12月発表国税庁「令和4年分相続税の申告事績の概要」より

長い不況の影響で年々税収入は減少する中、税務署による相続税に関する税務調査は強化されており、税の申告漏れが指摘されるケースがあとをたたず、なんと調査対象のうち、約8割以上が申告漏れで追徴課税されているという。相続税の申告が必要な人のうち、7件に1件程度に何らかの相続税務調査が入っているとのこと、申告漏れのないようきちんと相続に備えておくことが大切ということだ。

〈死後の対応について〉



死後の対応について印西市では、左の写真のような「おくりやみハンドブック」が市民課から発行されているので、「相続ガイドブック」と合わせて備えておくとよい。遺族の方への手厚い内容になっている。一読して生前に備えておくべきことを把握し、エンディングノートに記録しておくと思えると思う。

心配されるのは、仕事先の情報や事務処理、ボランティア先の情報、

携帯やパソコンの Web 上に残された個人データやデジタルデータの対応についてもエンディングノートにしっかり記録してほしいということだ。残された家族が困らないようにすることが大事な備えだ。

ダイソーの「もしもに備えるエンディングノート」には、死後の対応として次のようなことが記録できるようになっている。

- ・私の仕事について（在職中の場合は連絡先が必要）
- ・携帯電話やパソコンの処分について
- ・プロバイダ契約・SNS の対応について
- ・その他の Web サービス・デジタルデータ・日記・ペットについて

※近年、自身が亡くなった後のデジタルデータの処分について準備することが当たり前になっている。処分する対象は、大きく分けて次の 2 つに分類される。

①パソコン・スマートフォン内のファイルや写真など

②ネットワークを介して契約したもの

自分ですべてやり遂げることは無理と思われるので、残された家族がわかるようにしておくことが大切。

③飼い主が亡くなった後のペットの対応について

引き取り先や世話をする人を事前に決めておき、食事や医療、性格などの情報をまとめて引き継ぎができるようにし、飼育費や医療費等でもこまらなような備えを整え、ペットの命と生活を守る準備をしておく。（エンディングノート p 19,20,86 に記載）

（7）大切な人へのメッセージ

家族へのメッセージは、書き込みでよいと思う。感謝の気持ちをしっかりと伝え、自分を見つめながらしっかりと生きていけるようにメッセージを送りたい。

表裏利用で 14 人の方にメッセージを残せるようになっているが、直接渡すことができないので、友人・知人へのメッセージは、便せんにメッセージを書いて封筒に入れ封をして用意しておいた方が自分の思いを確実に伝えられると思う。

わたしたちはまだまだ元気でいたい。そのための準備としてこのエンディングノートが活用されることを希望している。

- ・大切なものの置き場リスト・・・家族に分かるようにしておく。
- ・医療に関する情報・・・家族と共有できるようにコピーして渡しておく。

また、家のわかりやすいところに貼っておく。

- ・緊急時の連絡先・・・家族と共有できるようにコピーして渡しておく。

また、家のわかりやすいところに貼っておく。

※ 「医療に関する情報」や「緊急時の連絡先」については、出かける際のバックに必ず入れるようにしておくこと大事な備えとなる。

4. おわりに

論文作成にあたり、たくさんの文献で学ぶことができました。また無料相談では司法書士や税理士の先生方に分からないことを教えていただき、上げることができました。印西斎場と印西霊園の見学では、印西市民のための行政の在り方を案内していただきながら感じ取ることができたので安心につながり、しっかりと備えておきたいという気持ちを持つことができました。この論文に取り組んできたことで自分自身を見つめる良い機会となりました。見て見ぬふりをしてきた断捨離もコツコツ進めることができたので安心が生まれてきました。また、相続で迷惑をかけたくないという強い気持ちをエンディングノートに整理し、備えることで気持ちが楽になりました。今を生き生きと生きる備えができてきたように思います。読者の皆さんの「人生100年時代」をどう生きるかの参考になれば幸いです。

5. 参考文献等

- ・定年前に始める生前整理 人生後半が変わる4ステップ 古堅純子 講談社+α
- ・定年後の断捨離 ものを減らして愉快地生きる やましたひでこ 大和書房
- ・もしもに備えるエンディングノート(ダイソー) ・もしもに備える情報ノート(セリア)
- ・弁護士が教える生前整理ノート(文響社) ・ハッピーエンディングノート(全教図)
- ・私の大切な人のためのメッセージノート(イオンライフ)
- ・印西版 わたしノート ～みんなにつたえておきたいこと～ 印西市役所 高齢者福祉課包括支援係
- ・図解いちばん親切な生前整理と手続きの本 中村麻美 ナツメ社
- ・公正証書作成例 法務省
- ・お金の終活 山田和美 すばる舎
- ・遺言書の書き方と生前贈与 しくみと対策 松岡慶子 三修社
- ・おくやみハンドブック 印西市 鎌倉新書
- ・相続ガイドブック 印西市 鎌倉新書
- ・公正証書の仕組みと実践書式集 弁護士 森 公任 弁護士 森元みのり 監修 三修社
- ・教科書には書いていない相続のイロハ 小谷亨一 AI コピロット
- ・大切な人へ相続する本 セキスイハイム 相続のエキスパート弓家田義彦税理士監修
- ・印西霊園申請案内 合同式墓地(合祀墓) 印西地区環境整備事業組合
- ・印西斎場 施設利用案内 印西地区環境整備事業組合
- ・DIE WITH ZERO 人生が豊かになりすぎる究極のルール ビル・パーキンス ダイヤモンド社
- ・民法(相続関係)部会 参考資料4「自筆証書遺言及び公正証書遺言の作成例」
- ◇指導・協力していただいた関係機関(敬称略)
- ・広報いんざい掲載各種無料相談「司法書士相談」 司法書士 植月 利津子
- ・税理士無料相談 税理士 薄井 学
- ・広報いんざい掲載各種無料相談「税理士相談」 税理士 嶋村 秀基
- ・天台宗 醫王山 東光院 住職 御園生良寛
- ・J A葬祭「虹のホール印西」葬儀の事前相談について 所長代理 高橋 光男