

**Aグループ 「つながる!!届く!!聞こえる!!地域社会」**

- メンバー：長野県長寿社会開発センター本部 松倉  
 長野県社会福祉協議会 高橋  
 産業労働部労働雇用課 鷲尾  
 企画振興部広報・共創推進課 宮本  
 長野県長寿社会開発センター大北支部 佐藤（C○）

**○ピンク付箋(30年後の将来、個人としてどうなっていたいか)**

- ・70代並みの体力を維持している（長寿大北 佐藤）
- ・自分の歯で食事ができている（長寿大北 佐藤）
- ・ハーフマラソンを完走している（長寿大北 佐藤）
- ・足腰丈夫に、一人で歩く（労働雇用課 鷲尾）
- ・迷惑を掛けないよう健康に（労働雇用課 鷲尾）
- ・充実感を味わいながら（長寿本部 松倉）

健康

みんなで健康  
地域とつながる

- ・地域の人たちとの交流の場づくりに関わっている（広報・共創推進課 宮本）
- ・新しいコミュニティに顔を出し続けている（広報共創推進課 宮本）
- ・歩くと声がかかる人気のおばちゃん（県社協 高橋）
- ・年上と年下のはしわたしおばちゃん（県社協 高橋）

コミュニティ

- ・笑顔で（長寿本部 松倉）
- ・仕事と個人の活動を両方続けている（広報・共創推進課 宮本）
- ・自分の好きなこといきいきと（労働雇用課 鷲尾）
- ・登山ガイドしている（広報・共創推進 宮本）

趣味

- ・スマホ誕生のような社会変化にも食らいついている（広報・共創推進課 宮本）

学習

**○青付箋(30年後の将来、地域・社会としてどうなっていたいか)**

- ・相互のチェック機能が働いている（広報・共創推進課 宮本）
- ・予防医療が浸透（広報・共創推進課 宮本）

健康

- ・地域にとけこみ（労働雇用課 鷲尾）
- ・まわりにいつも人がいる（長寿本部 松倉）
- ・人口が少なくなっても皆が生き生きしている（広報・共創推進課 宮本）

コミュニティ

- ・地域を超えた人の異動が盛ん（広報・共創推進課 宮本）
- ・車以外の移動手段が充実!!（県社協 高橋）

移動

- ・生き方のサポーターがいる（広報・共創推進課 宮本）
- ・AI社会の中で対面で集えるシニア大学が大人気（長寿大北 佐藤）
- ・各県、各国に長寿社会開発センターができている（長寿大北 佐藤）

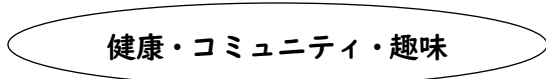
学習

○黄色付箋(在りたい姿のために、個人としてどうすればいいのか)

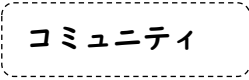
- ・ 体力維持の努力を続けている (長寿社会 サトウ)
- ・ 生活に対する自己管理ができる (労働雇用課 鷺尾)
- ・ ぼけまい (予防) (労働雇用課 鷺尾)



- ・ “楽しむ” を忘れずに!! (県社協 高橋)



- ・ コミュニティの一員として参加 (長寿本部 松倉)

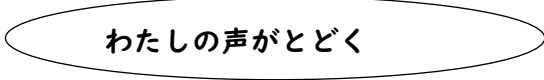


- ・ 趣味の集まりの会をつくる



○緑付箋(在りたい姿のために、組織として何ができるか)

- ・ 県民の声がよりダイレクトに県組織に届く (最低限 A I でしゅん別、集約)  
(広報・共創推進課 宮本)



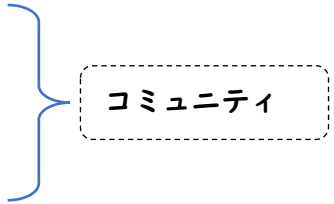
- ・ 時代に合わせて変わること、変わっていくことを恐れないこと (長寿大北 佐藤)

- ・ 続けられる組織づくり (長寿本部 松倉)

- ・ 高齢者が働きやすい職場づくり (労働雇用課 鷺尾)



- ・ 県民の声を企業の力で解決するつなぎ役 (広報・共創推進課 宮本)
- ・ 県は裏方色強め。組織と人のつなぎ役に (広報・共創推進課 宮本)
- ・ 多様なコーディネーター育成!! (県社協 高橋)
- ・ 中心となる人を見つける (つくる) (長寿本部 松倉)



- ・ ×最大公約数の政策⇒○一人一人をとことん幸せにするための政策  
(広報・共創推進課 宮本)

○水色付箋(感想)

- ・ つながりの大切さを再確認できました (長寿大北 サトウ)
- ・ 関係機関と人とのつながりが大切 (長寿本部 松倉)
- ・ 出会いが今後につながる ・ まわりを知ること大事 (労働雇用課 鷺尾)
- ・ 根本的な想いはみんな同じ⇒「地域」「つながり」(広報・共創推進課 宮本)
- ・ 県の人たちっておもしろい! おもしろそうなコトができそうなヨカン!! (県社協 高橋)

## Bグループ 「どれ一つ欠けてもダメだZE」

メンバー：地域福祉課 徳永

長野県商工会連合会 待井

長野県介護支援専門員協会 川相

観光誘客課 水越

長野県長寿社会開発センター佐久支部 小林（Co）、諏訪支部 和地（Co）

キーワード：多世代 生涯現役 人脈づくり マッチング大事 安心安全 共有

### ○ピンク付箋(30年後の将来、個人としてどうなっていたいか)

- ・メリハリのある生活！（観光誘客課 水越）
- ・旅行に行きたい（長寿諏訪 和地）
- ・推し活を続けている！（介護支援専門員協会 川相）
- ・まだまだ元気に登山！（観光誘客課 水越）
- ・友達たくさん（地域福祉課 徳永）
- ・地域とつながっていたい（長寿諏訪 和地）
- ・仲間がいる（長寿諏訪 和地）
- ・限界集落で生活している（商工会連合会 待井）
- ・健康（地域福祉課 徳永）
- ・住居のまとまりでコミュニティを作り、暮らしやすい社会（長寿佐久 小林）
- ・ネット社会の加速で安心・安全なつながり（長寿佐久 小林）
- ・車社会からの脱却（長寿佐久 小林）
- ・若々しい心！（観光誘客課 水越）

趣味・余暇

人とのつながり

技術革新

モチベーション

### ○青付箋(30年後の将来、地域・社会としてどうなっていたいか)

- ・仲間がいる（若い人ともつながっている）（介護支援専門員協会 川相）
- ・皆が集まる場所がある
- ・限界集落をまとめて一つの集落をつくる仕組みづくり（商工会連合会 待井）
- ・何かあっても何とかなる社会（地域福祉課 徳永）
- ・あいさつし合える（地域福祉課 徳永）
- ・何かやりたいことをやれる環境（地域福祉課 徳永）
- ・行きたいところへスムーズに移動（観光誘客課 水越）
- ・個人（個別）の尊重（介護支援専門員協会 川相）
- ・意識○○○○必要（長寿佐久 小林）
- ・資金調達ができる環境（介護支援専門員協会 川相）
- ・生涯現役 退職のない社会（商工会連合会 待井）

人とのつながり

技術革新

モチベーション

お金は大事

○黄色付箋(在りたい姿のために、個人としてどうすればいいのか)

- ・体力 UP! (観光誘客課 水越)
- ・フレイル予防自主健康管理 (介護支援専門員協会 川相)
- ・ネットワークづくりのための飲み会開催 (連携) (介護支援専門員協会 川相)
- ・人に関心を持つ (地域福祉課 徳永)
- ・田舎の良さをアピール (発信) (商工会連合会 待井)
- ・新しいものを受け入れる心 (地域福祉課 徳永)

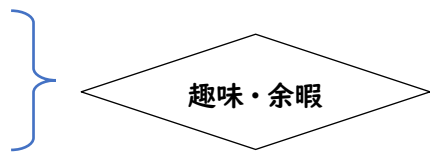


人とのつながり

技術革新

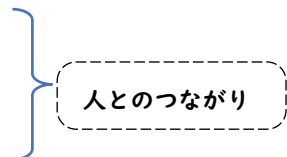
○緑付箋(在りたい姿のために、組織として何ができるか)

- ・活動ができる場づくり (ボラ) (地域福祉課 徳永)
- ・チャレンジの場をつくる (観光誘客課 水越)
- ・人・地域・自治・芸術の学び (地域福祉課 徳永)
- ・集いの場 (観光誘客課 水越)



人とのつながり

- ・やりたいことを応援してくれる組織 (中間支援組織)
- ・行政としての施策 (地域を残すのか、捨てるのか?) (商工会連合会 待井)
- ・地方が見直されるために対策をうつ (商工会連合会 待井)
- ・VR 活用したツーリズム (観光誘客課 水越)
- ・AI 技術開発
- ・賃金 UP 魅力のある職能 (介護支援専門員協会 川相)
- ・シニア第2の人生で起業できるシステムづくり (商工会連合会 待井)



技術革新

お金は大事

○水色付箋(感想)

- ・みんな仕事は違うけどみんな社会をよくしたいと思っている (地域福祉課 トクナガ)
- ・様々な方とのつながりの第1歩となる貴重な時間でした! (誘客課 ミズコシ)
- ・楽しいことが大事 (長寿 和地)
- ・ディスカッションが楽しかった! これがつながりの第1歩。(ケアマネ協会 川相)
- ・皆さんとの様々な話し合いや時間の共有が素晴らしい! (長寿 小林)
- ・“ALL NAGANO” で 30 年後を見据える (商工会 待井)

### Cグループ 「いろんな世代がかかわりあう」

：おとしよりの話・技・知識・楽しく・ストレスフリー

「必要な情報が伝わる」

：やさしいことはみんなにわかりやすい・情報発信大事！！

メンバー：長野県観光機構 赤岡

日本労働組合総連合会長野県連合会（連合長野） 町田

農村振興課 松本

介護支援課 小澤

長野県長寿社会開発センター伊那支部 藤井（C○）

### ○ピンク付箋(30年後の将来、個人としてどうなっていたいか)

- ・役割を持っていたい（介護支援課 小澤）
- ・孫の世話、子供の手助けができる（連合長野 町田）

役割のある暮らし

- ・寂しくない暮らし方（長寿伊那 藤井）
- ・ストレスフリー（観光機構 赤岡）
- ・人とのつながりの中で生きていたい
- ・つながりの中で生きる

つながりのある暮らし

- ・行きたいところに行ける（長寿伊那 藤井）
- ・車で外出（観光機構 赤岡）
- ・旅のある暮らし

交通でこまらない

- ・健康（体も頭も）（農村振興課 松本）
- ・好きなものを食べて自由に暮らしたい。健康でいたい。（介護支援課 小澤）
- ・足腰がしっかりして、自立した暮らし（長寿伊那 藤井）
- ・自分で身の回りのことができる（連合長野 町田）

健康・自立  
したくら

- ・野菜作り パン作り（農村振興課 松本）
- ・農ある暮らし（昔の暮らし）（農村振興課 松本）

お金も趣味も

### ○青付箋(30年後の将来、地域・社会としてどうなっていたいか)

- ・ICTに取り残されない政策
- ・買い物できる ドローン…（観光機構 赤岡）
- ・中山間でも必要なものが入手できるネット・宅配（農村振興課 松本）

どこに暮ら  
しても便利

- ・同じ境遇の人とつながれるコミュニティがある（連合長野 町田）
- ・ちょっとした手助けをおねがいできる地域
- ・集える場がある（介護支援課 小澤）
- ・一緒に集まれる地域

つながりのある暮らし

- ・交通インフラ整備（観光機構 赤岡）

交通でこまらない

- ・ 認知症にならない薬 (赤岡)
- ・ 今住んでるマンションに介護施設が入ってくれる (連合長野 町田)
- ・ リハ職の巡回運動教室 (介護支援課 小澤)
- ・ 認知症の方を支える社会 (観光機構 赤岡)
- ・ 趣味と実益 小商いお金になる

健康・自立  
したくらし

お金も趣味も

○黄色付箋(在りたい姿のために、個人としてどうすればいいのか)

- ・ 近所の方とお茶飲み会を開催する (介護支援課 小澤)
- ・ シニア大学や公民館のレッスンなど公の行事に積極的に参加する (連合長野 町田)
- ・ 地域の行事に参加する
- ・ 地域の活動に参加する (長寿伊那 藤井)
- ・ 隣の人も誘う声かけ
- ・ 農業をやってみる
- ・ おれんじネットの学び、実践に参加 (長寿伊那 藤井)
- ・ 野菜をたくさん育てて、おすそ分けする (介護支援課 小澤)
- ・ 今からできることを増やす 趣味 (長寿伊那 藤井)

つながりのあるくらし

健康・自立したくらし

お金も趣味も

○緑付箋(在りたい姿のために、組織として何が出来るか)

- ・ ニーズと役割のマッチング (介護支援課 小澤)
- ・ ひとり暮らしの方が参加できること
- ・ ヘルスツーリズムで健康づくり (観光機構 赤岡)
- ・ ユニバーサルツーリズムを進める (観光機構 赤岡)
- ・ 啓発活動 わかりやすいPR (連合長野 町田)
- ・ 学生ボランティア (連合長野 町田)
- ・ プチ農作業のすすめ=体を動かし野菜食べる (農村振興課 松本)
- ・ 認知所の正しい知識の普及 (介護支援課 小澤)
- ・ 農ある暮らし地域サポーターが支援 (農村振興課 松本)
- ・ やさしいIT化を進める (観光誘客課 赤岡)

役割のあるくらし

つながりのあるくらし

交通でこまらない

健康・自立したくらし

お金も趣味も

○水色付箋(感想)

- ・ 話をすることは大切だ コミュニケーション⇒幸福 (観光機構 赤岡)
- ・ お金も健康もつながれる場所も事前準備とそれを続けることが大切! (連合長野 町田)
- ・ いつまでも気持ちは変わらないのでシニアが自分ごとになっていなかったけど、ディスカッションすることで現実のものになった。持ち帰ってより良い事業設計に繋がりたいです

(農村振興課 松本)

・いろいろな人とつながる、話す 知らない情報を得ることで選択肢が増える 楽しく考える  
共に生きる地域づくりへ (介護支援課 小澤)

・いろいろな方と出会い、話すことの楽しさ、発見、わくわくを、これからも大切に。そこから  
何かが生まれるかも (長寿伊那 藤井)



## Dグループ 「リアルな双方向～身近な人とおしゃべりしよう！～」

メンバー：障がい者支援課 大井

長野県産業振興機構 青木

文化財・生涯学習課 油井

健康増進課 高山

長野県長寿社会開発センター北信支部 松永（C○）

### ○ピンク付箋(30年後の将来、個人としてどうなっていたいか)

- ・ お金に困らない状態で自分の趣味（ゴルフ、釣り）に没頭したい（産業振興機構青木）
- ・ ご飯を美味しく食べ続けたい（障がい者支援課 大井）
- ・ 日本中旅をしたい（文化財・生涯学習課 油井）
- ・ 犬とずーっと暮らしたい（文化財・生涯学習課 油井）
- ・ ネコに囲まれて暮らしたい（障がい者支援課 大井）
- ・ 広い畑でめずらしい野菜を育てたい（文化財・生涯学習課 油井）
- ・ つながりたい時はつながれる1人になりたい時は1人になりたい（障がい者支援課 大井）
- ・ 笑って生活したい（健康増進課 高山）
- ・ 社会の役に立っていたい（お荷物になりたくない）（健康増進課 高山）
- ・ 地域活動に燃えている（長寿北信 松永）

お金

食

仲間

笑顔

生きがい

### ○青付箋(30年後の将来、地域・社会としてどうなっていたいか)

- ・ 農産物が安定的に供給できる仕組み（障がい者支援課 大井）
- ・ チャレンジが歓迎される仕組み（文化財・生涯学習課 油井）
- ・ 高齢者が様々な世代が安心・安全に過ごせる町（文化財・生涯学習課 油井）
- ・ どんな存在も否定されない（障がい者支援課 大井）
- ・ 多様な人たちを受け入れられる社会（健康増進課 高山）
- ・ 孤立。独居の人が寂しくないように取り残されない社会（長寿北信 松永）
- ・ ひとりにならない社会（産業振興機構 青木）

チャレンジできる

安心・安全

否定されない

1人にならない

### ○黄色付箋(在りたい姿のために、個人としてどうすればいいのか)

- ・ 体（心身）の健康を保つ（障がい者支援課 大井）
- ・ まずは健康でいること（健康増進課 高山）
- ・ 健康管理（青木）
- ・ お金を貯める（資産運用）（産業振興機構 青木）
- ・ 地区の掃除にはなるべく休まず出る（障がい者支援課 大井）
- ・ コミュニティを広げておく（産業振興機構 青木）
- ・ 小さなチャレンジを積み重ねる（文化財・生涯学習課 油井）
- ・ たくさんの方に出会い、たくさん話をする（文化財・生涯学習課 油井）

お金

逃げることも大事！  
選択肢が増えること  
食べ過ぎない

仲間  
隣近所  
何かあったとき  
リアル 話



- ・ 違いを認める（相手への想像力）（大井）

### ○緑付箋(在りたい姿のために、組織として何ができるか)

- ・ 食生活・運動不足を気を付けるような啓発、働きかけ ACE プロジェクト  
(健康増進課 高山)
- ・ 障がい者が権利の主体者であることを知ってもらう周知活動（障がい者支援課 大井）
- ・ 障がい者ができることできないことを障がい者に聴く（障がい者支援課 大井）
- ・ 異年齢交流の企画（学校をまきこんで）（文化財・生涯学習課 油井）
- ・ シニアの見識を活用した地域課題解決型の補助金等の拡大
- ・ シニアでも○○しやすい社会
- ・ 身近な名人を発掘してマッチング（文化財・生涯学習課 油井）

関わり方「場」  
の必要  
リアル

### ○水色付箋(感想)

- ・ 30年後コミュニティ（地域の中）でどういたいかな…具体的に考えた時間でした。  
「燃える80才」になっているように今を大切にしていきます（松永）
- ・ いろんな価値観が認められる＝否定されなくなるとよいと思います（大井）
- ・ 実は、目指していること願っていることは共通していて、つながっていることが感じられました。感謝です。（油井）
- ・ 将来のこと、自分、社会も含めて考える良い機会となりました（青木）
- ・ 何をやるにしても健康が大切であることを皆さんが思っていること改めて認識した（高山）

## Eグループ 「人生 100 年時代 30 年後の私と地域

：心身共に健康であるために居場所と出番のある社会」

メンバー：信州暮らし推進課 大平

産業人材育成課 吾妻

厚生労働省長野労働局 松村

健康増進課 田上

長野県長寿社会開発センター長野支部 斉藤（C○）、木曾支部 湯川（C○）

### ○ピンク付箋(30 年後の将来、個人としてどうなっていたいか)

- ・誰かのためにまだまだ役に立ちたい（長寿木曾 湯川）
- ・仕事を少し減らしつつ続けたい（健康増進課 田上）
- ・気の合う人が周りにいる（健康増進課 田上）
- ・友人たちとシェアハウス
- ・食べることに心配なく生活したい（長野労働局 松村）
- ・家族以外に一緒に過ごせる友人がいる

役にたつ 生きがい

住まい方

- ・健康である
- ・健康で何と〇〇自分のことはできるようにしたい（長寿木曾 湯川）
- ・健康でいろいろな場所を見て歩いていきたい（産業人材育成課 吾妻）
- ・やりたいことができる（長寿長野 斎藤）
- ・世界を旅したい（健康増進課 田上）

健康

やりたいこと 実現

- ・相談できる人がいる（長寿長野 斎藤）
- ・ひとりじゃない
- ・寂しくない

孤立しない

- ・自分のことを気にかけてくれる人、また自分も誰かを気にかける人になりたい

（長寿木曾 湯川）

### ○青付箋(30 年後の将来、地域・社会としてどうなっていたいか)

- ・ちゃんと年金がもらえる
- ・あまりお金のかからない環境（長野労働局 松村）

お金

- ・交通の便が良い（車不要）（健康増進課 田上）
- ・リニアなどの交通の整備 安定した収入源（産業人材育成課 吾妻）

交通

- ・自分で通える病院が身近にある（or オンライン）
- ・相談窓口がある（健康増進課 田上）
- ・福祉面で不安ない
- ・〇〇〇〇とき受け止めてくれる社会（長寿長野 斎藤）
- ・誰でも集うことができる居場所

サービス

・孤独死しない

・働き方改革（健康増進課 田上）

働く環境

・皆で働ける場所 お金を稼げる

・インターネットアプリの活用

ICT

### ○黄色付箋(在りたい姿のために、個人としてどうすればいいのか)

・食糧を自分で作る（長野労働局 松村）

・生活習慣に気を付ける（健康増進課 田上）

健康

・運動を適度に！健康維持を意識する（信州暮らし推進課 大平）

・御近所の人と仲良くする つながりをつくる（長寿木曾 湯川）

孤立しない

・ジェネレーションギャップをもたない

・自分が所属するコミュニティを意識的に広げる増やす（信州暮らし推進課 大平）

### ○緑付箋(在りたい姿のために、組織として何ができるか)

・町のコンパクト化（交通、限られた資源の活用）

・多世代多種多様のイベント開催

・いろいろな関係団体の方とつながりを持つ（長寿木曾 湯川）

・多世代交流の場をつくる（人と人とのつながりは小さいうちから育む（長寿木曾 湯川）

・人と人とのつながりづくり 場（信州暮らし推進課 大平）

・年齢によって（身体状況、健康）サービスが遠くならない仕組みづくり

（信州暮らし推進課 大平）

・生活に足りる分だけの金銭確保システム（長野労働局 松村）

・健診の普及啓発 無料化（健康増進課 田上）

・働ける場所を確保できる職業訓練の実施（産業人材育成課 吾妻）

・ICTの集約化

・安定した社会保障制度（産業人材育成課 吾妻）

・各自治体の困りごと相談等の活用（産業人材育成課 吾妻）

### ○水色付箋(感想)

・今日の会議を通じて得られたことが今後30年後に生かされてくると思います

（産業人材育成課 吾妻）

・いろいろな視点があるナ（長野労働局 松村）

・自分ごととして30年後の未来について考えることができました。それを踏まえて地域社会がどうあればいいのか、行政がすべきことなどを考えるきっかけになりました

（信州暮らし推進課 大平）

・社会的、制度的にも、人生100年時代を見据えた準備が必要（健康増進課 田上）

・今日、みなさんと出会えたことが幸せと感じました。いろいろな気づきがありました

（長寿木曾 湯川）

- ・ 対話の必要性（みんなで考える場づくり）（長寿長野 斎藤）