

## 第3章 元気で悠々ライフを共創できるまちに

高齢者だけでなく、高齢社会を生きぬく市民一人ひとりが一体となつて、高齢社会に新たな価値を創造していくことが望まれます。

本章では、健康づくりや生きがいづくりを通じて、健康寿命の延伸や生活の質の向上を図るための方策についてまとめます。

### 第1節 「人生85年時代」の健康づくり

日本人の平均寿命は、年々伸長しており、厚生労働省が発表した、平成19年簡易生命表による平均寿命は、男性で79.19歳、女性で86.99歳となっています。さらに、介護保険の第1号被保険者となる65歳の平均余命は、男性で18.5年、女性では23.59年に達しています。

人生85年時代が現実のものとなった今、一人ひとりが人生設計をしっかりと持ち、高齢期をゆとりを持って過ごすためには、早めの準備、対策が必要となります。

#### 1. 健康でいきいきとした生涯をおくるために

介護保険制度開始と同じ平成12年から、厚生労働省では、「21世紀における国民健康づくり運動」（「健康日本21」）を推進しており、平成15年には、この運動を中核に、健康づくりをさらに積極的に取り組むための法的な整備として、健康増進法が施行されました。

本市の健康増進計画（「とよかわ健康づくり計画」）では、ライフステージを「乳幼児期」「児童・少年期」「青年期」「壮年期」「高齢期」の5つに分け、日常生活上で注意が必要と思われる7分野について、私たち一人ひとりが健康管理に努め、「いきいきとした生涯」を送ること、仮に病気や障害があっても、家族や地域の人たちと支え合い、前向きな姿勢で生活していけることを目指して施策を推進しています。

5つのライフステージのうち高齢期においては、活動的な85歳をめざすために、介護予防の意識の向上と実を掲げていますが、若いうちからの健康づくり対策が不可欠であることから、特定健診、健康相談、健康教育の場などを活用して、健康意識の向上を図るとともに、地域の活動団体等との連携など様々

な方法で市民自らが行動に移せるよう支援をしています。

### (1) 健康づくり運動の推進

生活習慣病である「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」が死亡原因全体の6割以上を占めている現状から、日頃の生活習慣の点検と改善をめざす一次予防を柱に、早期から心身に負担の少ない生活習慣を意識して、これを実践する市民を増やすこと、また、特に高齢者の要介護状態となる主な原因が、「脳血管疾患（脳卒中など）」「高齢による衰弱」「骨折・転倒」となっていることから、筋力の維持に努め、定期的な健診や生活習慣の点検、改善を実践できる環境整備に努めます。

### (2) 健康づくり推進員活動

地域において、意欲を持って健康づくり活動を推進する健康づくり推進員を養成しており、養成講座終了後、推進員活動登録をします。

健康づくり推進員は、健康づくり事業の企画運営などに加え、地域からの要望に応え、健康づくりの啓発や知識の伝達講習・講座等を開催しています。健康づくり推進員が地域の健康づくりの核としてさらに活動が展開できるよう支援します。

#### 健康づくり推進員登録者数の推移

	平成 17 年度	平成 18 年度	平成 19 年度	平成 20 年度
推進員登録数	126 人	134 人	173 人	167 人

各年度とも、4月1日現在の人数

### (3) 各種保健事業の推進

「とよかわ健康づくり計画」に沿って、生活習慣の改善ポイントをライフステージ別に示し、若い頃からの生活習慣の点検、改善を実践し、生活習慣病の予防をめざすため、市民、関係団体とともに協働して健康づくり運動をさらに推進していきます。

#### 《とよかわ健康づくり計画》

##### 【理 念】

「健やかに子が育つ」「活動的な85歳をめざそう」

##### 【ライフステージ】

「乳幼児期」「児童・少年期」「青年期」「壮年期」「高齢期」

##### 【重点的に取り組む健康づくり運動】

栄養・食生活

身体活動・運動

こころの健康づくり・休養

歯の健康

たばこ

アルコール

生活習慣病予防

## 第2節 「人生85年時代」の生きがいづくり

「生きがい」という言葉について、その捉え方は一人ひとり異なっています。しかしながら、その種類を問わず、「生きがい」は個人の気力の源となり、自らの健康を保持しようとする意欲に結びつくと考えられます。

### 1. 文化・スポーツ・生涯学習活動の推進

人間は、生涯を通じて学び続けることで、新たな知識を得ることができます。比較的自由な時間を持つことができる高齢期には、これまで忙しくて学んだり、取り組んだりできなかった様々なことに挑戦することが可能となります。そのため、学習活動や文化・芸術活動、スポーツ活動など、多様なニーズに対応することができる支援が必要となります。

#### (1) 文化・芸術活動の推進

公演事業や展覧会事業など、優れた文化芸術を鑑賞できる機会の充実を図るとともに、世代間交流事業として、地域における伝統的な技能や文化の伝承等が盛んになるように努めます。

#### (2) 生涯スポーツ活動の推進

ニュースポーツをはじめ、年齢・性別を問わず、誰でも参加可能な生涯スポーツの普及・啓発に努めます。

#### (3) 生涯学習活動の推進

行動範囲が制約される傾向のある高齢者も容易に参加可能な地域の集会施設等を利用したサークル活動の振興に努めます。また、多方面から講師を招へいするなどの方法で、高齢者大学の充実を図ります。

市民館等（地域の集会施設）で活動中のサークル

市民館等	スポーツ	太極拳等	生活文化	趣味教養	音楽舞踊	美術書道	計
国府	3	6	3	2	5	1	20
平尾	2	1	2	1	3	0	9
三上	1	1	0	2	2	0	6
古宿	5	1	1	0	5	1	13
下郷	2	1	1	1	4	0	9
麻生田	3	2	1	0	2	1	9
三蔵子	6	4	1	0	2	0	13
睦美	0	0	0	0	3	0	3
千両	1	1	2	2	2	2	10
金屋	5	3	0	1	5	2	16
中条	4	1	0	1	7	1	14
中部南	5	1	2	1	11	0	20
下長山	4	1	4	1	4	0	14
桜町	4	1	3	1	7	5	21
桜木	1	2	2	0	2	0	7
中部西	4	5	4	3	13	3	32
国府東	7	2	3	5	2	5	24
市田	3	0	1	0	6	0	10
豊	3	3	3	2	4	1	16
代田	2	1	2	3	5	1	14
諏訪	4	2	3	1	2	0	12
金屋南	6	1	6	3	6	1	23
大木	2	2	3	5	5	2	19
長沢	4	1	5	2	7	3	22
萩	2	1	4	3	8	1	19
赤坂台	7	1	5	8	7	1	29
西方	0	0	0	0	1	0	1
広石	2	0	1	0	6	0	9
御馬	2	0	0	1	6	0	9
合計	94	45	62	49	142	31	423

資料：市民館におけるサークル活動一覧（平成20年 生活活性課）

分野別具体例
スポーツ：健康体操、ヨガ、卓球、エアロビクス等
太極拳等：太極拳、空手、柔道、剣道等
生活文化：料理、茶華道、会食、子育て等
趣味教養：手工芸、囲碁将棋、俳句短歌、読書会等
音楽舞踊：合唱、楽器演奏、カラオケ、舞踊、ダンス等
美術書道：絵画、彫刻、陶芸、書道等

## 2 . 就労機会拡充のための支援

厚生労働省では、「70歳まで働ける企業」の普及促進を図るための支援を開始しており、意欲と能力次第で年齢にかかわらず働くことができる社会の実現をめざしています。

シルバー人材センターは、「就業を通じて社会貢献」を目標に掲げ、60歳以上の会員による様々な事業を展開しています。

豊川市シルバー人材センターでは、近年の二度の合併により、会員数は増加しましたが、契約高の減少により、会員への配分金は減少傾向にあります。

また、民間企業からの派遣依頼の多くは、60歳代前半を要請されることから、会員の平均年齢が70歳を超えた現在、要望に添えない事例も生じています。

意欲や体力等の個人差が大きくなり、雇用や就労に対するニーズも多様化している高齢者に働く場を供給する組織として、高い公共性・公益性を持つシルバー人材センターが、今後とも希望する高齢者に様々な就労機会を提供できるよう、積極的な支援を行います。

### シルバー人材センターの会員数

	平成 18 年	平成 19 年	平成 20 年
会員数	749 人	687 人	850 人

各年とも4月1日現在

### (1) シルバー人材センターへの支援

若い会員層の拡充や自主事業の推進、新規市場の開拓等、シルバー人材センターがより幅広い就業形態を創り出せるよう、運営面を中心に支援を図ります。

### 3. 老人クラブ活動・ボランティア活動の推進

老人クラブは、地域単位で組織された高齢者団体として、教養、レクリエーション、地域への貢献や会員の互助などの活動を展開しています。

ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯が増加しており、高齢者の孤立化防止においても老人クラブの役割はさらに重要になると考えられます。

ボランティア団体や町内会が実施している子育て支援や教育、防犯や交通安全対策等、広範な活動分野で人材が求められており、自己実現と地域貢献を兼ねた活動に取り組むことが高齢者にとっての生きがいにもつながると考えられます。

老人クラブの状況（団体数：単位クラブ数 会員数：単位クラブ会員数）

	平成 18 年	平成 19 年	平成 20 年
団体数	123	121	106
会員数	8,696	8,597	7,767

各年とも 4 月 1 日現在

#### （1）老人クラブへの支援

前期高齢者が求める活動と老人クラブの活動には若干の相違があることから加入促進は難しい面もありますが、各クラブは新会員獲得への働きかけを積極的に行っており、今後も側面からその活動を支援していきます。

また、老人クラブと協働し、介護予防の必要性やその具体的方法、地域包括支援センターの周知と活用、地域の見守り推進などの普及と実践に努めます。

## (2) ボランティア活動の促進

とよかわボランティア・市民活動センターでは、「地域に暮らす人が、元気に楽しく幸せに暮らしていくために、自分たちそれぞれが出来ることをする」ボランティア活動に関する相談、援助、あっせんをしています。身近な地域のできる活動、環境保全・自然保護の活動、特技や技術、資格などをいかした活動、収集活動、伝統や文化に関わる活動、国際理解・協力の活動など、さまざまな活動があることを周知し多くの人に参加できる体制を整えます。

### とよかわボランティア・市民活動センター登録団体（分野別）

団体活動分野	登録団体数
(1) 保健、医療又は福祉の増進を図る活動	126
交流	35
相談・啓発	3
給食・配食	15
移送・運転	1
視覚障害者ガイドヘルプ	1
在宅支援	2
手話・要約筆記	4
点字・点訳・朗読等	6
収集・募金	2
精神保健	2
高齢者・障害者施設での訪問活動	16
その他福祉に関する活動	39
(2) 社会教育の推進を図る活動	11
(3) まちづくりの推進を図る活動	10
(4) 文化・芸術・スポーツの振興の推進を図る活動	25
(5) 環境の保全を図る活動	13
(6) 災害救助活動	7
(7) 地域安全活動	13
(8) 人権擁護・平和活動	1
(9) 国際協力の活動	4
(10) 男女共同参画社会の形成の促進を図る活動	5
(11) 子どもの健全育成を図る活動	30
(12) 消費者の保護を図る活動	2
(13) 市民活動団体の支援を図る活動	2

平成 20 年 11 月現在