

12 長く元気で！プロジェクト

プロジェクトの概要

長崎市は超高齢社会を迎えています。今後、団塊の世代が全て75歳以上となる2025年には、高齢者数のピークを迎えます。

そこで、このプロジェクトでは、超高齢社会においても、健康で生きがいをもって暮らしていける「出番」と「居場所」のあるしくみづくりを進め、健康寿命の延伸をめざします。

目的 (ゴール)

何を(対象)

市民

どういう状態にしたいのか(意図)

自主的に地域で健康づくりに取り組み、生涯にわたり生きがいをもって活躍できる高齢者を増やす。(出番と居場所の仕組みづくり)

これまでの成果

- 高齢者サロンの開設箇所：(平成23年度～) 11箇所→53箇所
 - 健康づくり推進員の人数：(平成24年度～) 6団体 643人
→9団体 1,639人(延)
 - ノルディックウォーキング教室：(平成27年度) 677人/19回
(提案型協働事業) (平成28年度) 501人/18回
(平成29年度から教室への参加者による自主グループが活動を開始)
 - 健康遊具設置数：(平成24年度～) 1箇所(平成29年度) 9箇所
 - ボランティアポイント制度登録者：(平成23年度～) 109人
(平成29年度) 784人
 - 長く元気で！応援事業「ガイドブック(50代から考える人生の愉しみ方)」
作成部数：(平成27年度：3,000部、平成28年度：1,500部、
平成29年度：2,000部)
 - 地域でのラジオ体操の推進：(平成29年度) 登録会場 29箇所
- ※これまでの効果として、高齢化率は平成24年度末 26.2%から平成29年12月末時点で30.6%と増加しているが、要支援1～要介護1までの軽度者の認定率は、平成24年度末 13.7%から平成29年12月 11.7%と低下しており、介護を必要とせず、元気な高齢者の割合が増えてきている。

これまでの課題

- 高齢者の健康づくり、生きがいづくりのしくみづくりは多岐にわたるため、市民にわかりやすく、気軽に取り組んでいただけるように、プロジェクトの普及啓発に工夫が必要である。
- 高齢期を迎える前からシニア世代への取組みを図る必要がある。

取組方針

「地域で取り組む健康づくり」と「しくみを活かす生きがいづくり」の2本の柱で、超高齢社会に対応した地域に根ざしたしくみづくりを行います。

- 「地域で取り組む健康づくり」については、「高齢者ふれあいサロン」等においてラジオ体操の普及を図るとともに、地域で自主的に健康づくりを行う市民が増えるよう、ラジオ体操講習会の開催やだれでも気軽に参加できる会場をホームページ等で紹介するなど、健康づくりのきっかけづくりと地域の活動支援に取り組みます。
- 「しくみを活かす生きがいづくり」については、「ボランティアポイント制度」を40歳以上に拡充し、サポーターの育成や高齢者を支える体制の充実に努めるとともに、高齢期に入る前からセカンドライフの準備ができるようイベントを実施し、退職後の生活を考えるきっかけづくりを図ることで、生涯にわたり地域で元気に活躍する高齢者が増えるよう取り組みます。

主な取組み

- 身近にある公民館や集会所に高齢者が集い、そこに集まる市民が主体的に運営を行うことで、参加者の健康や生きがいづくりをはぐくみ、互いに地域で見守り、支え合う場の醸成に取り組みます。

関連事業	地域活動支援事業費（長く元気で！交流会）	253 千円
	住民主体型通所サービス事業費（高齢者ふれあいサロン）	18,995 千円

- 地域における健康づくりの担い手である食生活改善推進員やロードウォークサポーターをはじめとした健康づくり推進員の活動を通して、連携・協働による地域での健康づくりの普及活動等に取り組みます。

関連事業	地域健康づくり推進費	2,283 千円
------	------------	----------

- 地域の公園に健康遊具等を設置し、健康遊具とウォーキングを組み合わせた「高齢者いきいきプログラム」を活用して、地域住民と一緒に健康づくりに取り組みます。

関連事業	【補助】公園等施設整備事業費 平和公園（健康遊具設置等）	10,500 千円
------	---------------------------------	-----------

- ラジオ体操を通して、市民の自主的な健康づくりや地域活動の活性化を推進します。

関連事業	ラジオ体操元気応援事業費	202 千円
------	--------------	--------

- ボランティアポイント制度により「高齢者ふれあいサロン」や「施設ボランティア」等、地域の中でボランティア活動をする方が増えるよう取り組みます。

関連事業	地域活動支援事業費（地域支援ボランティアポイント事業）	4,289 千円
------	-----------------------------	----------

- 高齢期に入る前からセカンドライフの準備ができるようイベント（アラ還大会）を実施し、退職後の生活を考えるきっかけづくりとします。

関連事業	地域活動支援事業費（介護予防普及啓発事業）	780 千円
------	-----------------------	--------

関連事業	事業費総額	37,302 千円
------	-------	-----------