

## 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。現在、団塊の世代の多くが65歳以上となり、人口が減少していく中、高齢者の人口は今後も増加していきます。

そこで、このプロジェクトでは、超高齢社会においても、高齢者が住み慣れた地域で医療や介護を必要とせず、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ていきます。

目的 (ゴール)	何を(対象)	どういう状態にしたいのか(意図)
		市民
これまでの成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>●高齢者サロンの開設箇所：(平成23年度～) 11箇所→47箇所</li> <li>●健康づくり推進員の人数：(平成24年度～) 6団体 643人 →9団体 1,602人(延)</li> <li>●ノルディックウォーキング教室：(平成27年度：677人/19回、平成28年度：501人/18回)</li> <li>●健康遊具設置数：(平成24年度～) 1箇所→9箇所</li> <li>●ボランティアポイント制度登録者：(平成23年度～) 109人→684人</li> <li>●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)</li> <li>●NBCラジオ生ワイド番組「集まれ！飛び出せ！団塊フレンズ」への参画：(平成26年度：46回、平成27年度：51回、平成28年度：38回(12月末時点))</li> <li>●「みんなでラジオ体操の日」参加人数：(平成28年度：約11,000人)</li> </ul>	
これまでの課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>●高齢者の健康づくり、生きがいづくりの仕組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。</li> <li>●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。</li> </ul>	

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」の各地区への展開を図るとともに、シニア世代への運動の習慣化やラジオ体操の普及を推進することで、地域で自主的に健康づくりを行う市民が増えるよう取り組みます。
- 「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」を活用したサポーターの育成に努めるとともに、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）	951 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）	17,212 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	2,076 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	527 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高齢者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）	3,936 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	介護予防普及啓発事業費（長く元気で！応援事業）	780 千円
------	-------------------------	--------