



入善町
NYUZEN MACHI

入善町の取り組み

「生涯現役めざし隊」

の誕生から



平成27年1月23日(金) 入善町保健センター

入善町

人口：26,319人
面積：71.29km²
世帯数：8,910世帯 1人暮らし世帯935世帯
高齢化率：31.08% 65歳以上 8,181人
介護保険認定率：17.8%

保健センター

保健師7人 理学療法士1人 管理栄養士1人



平成13年度生涯現役づくり推進事業

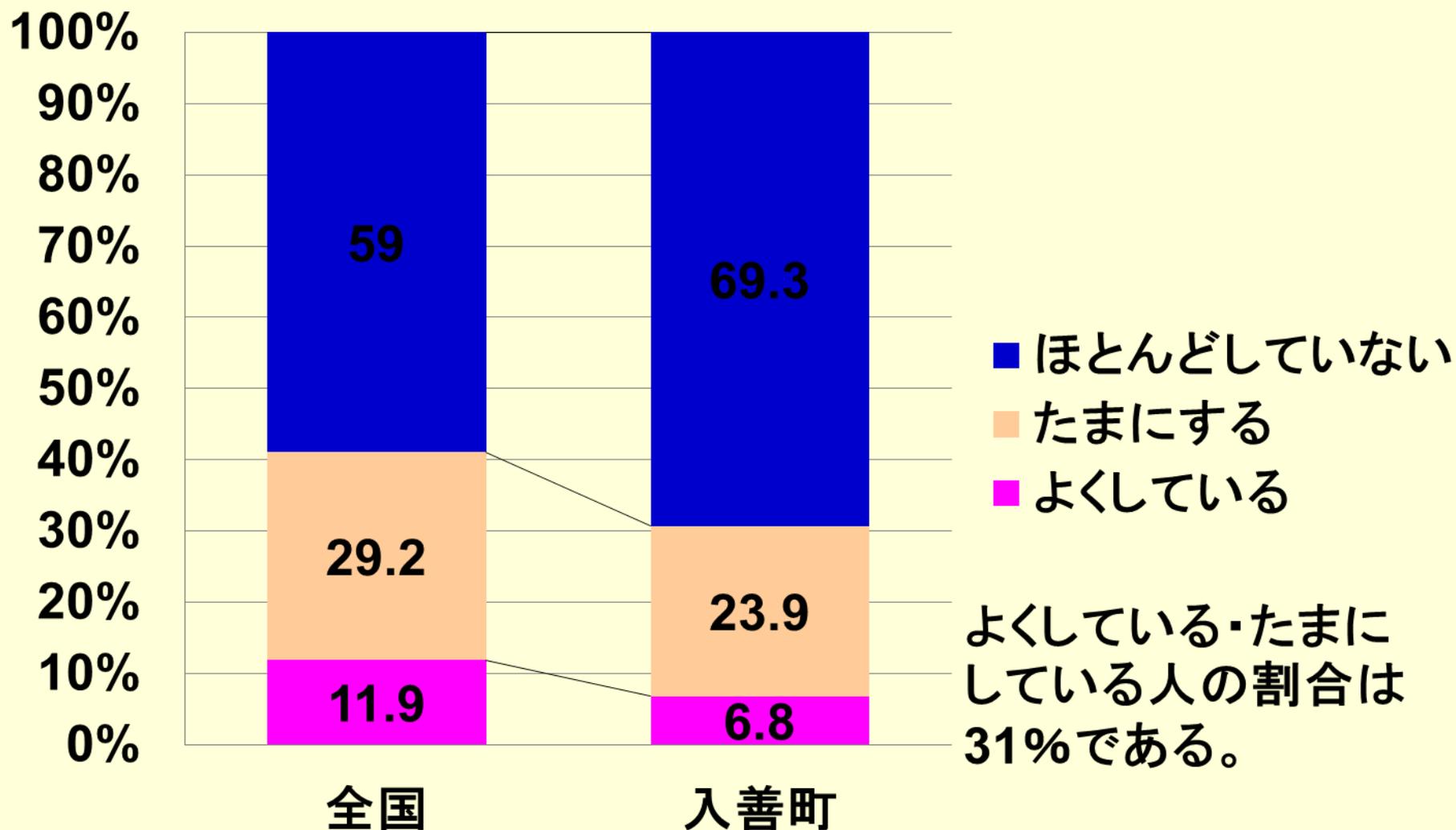
悉皆調査結果より

65歳以上 6,561人中 回答者 6,205人

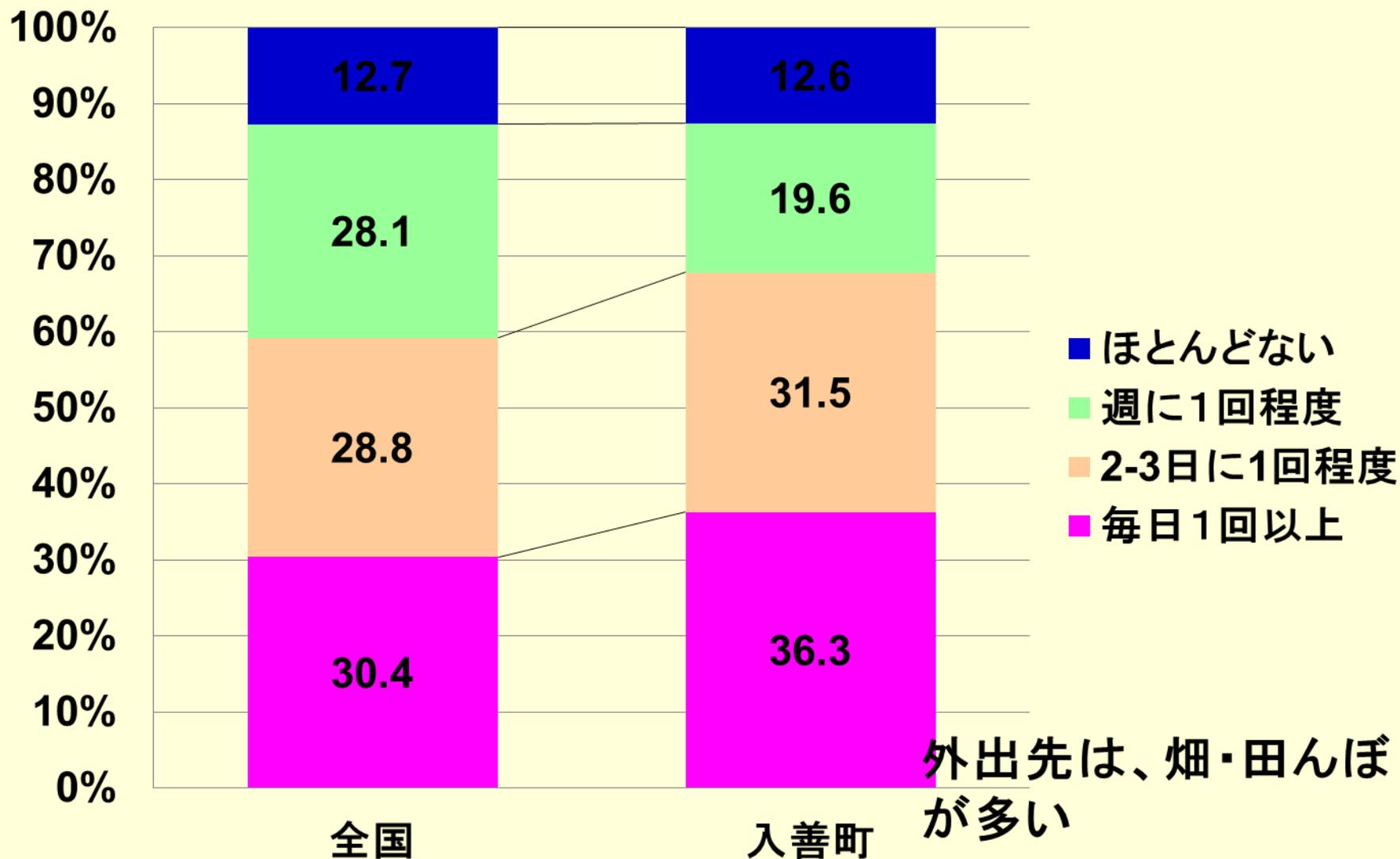
(回答率94.5%)

- 1. 自分は健康と思うことが元気の秘訣**
- 2. 社会との交流（社会ネットワーク）が大切**
- 3. 日常生活習慣もカギを握る**

地域活動・ボランティア活動に参加する割合(平成13年度)



外出頻度(平成13年度)





「介護予防」の意識を向上！ 地域とつながりのある生活を！

★住民参加による

ふれあいいいきいきサロン活動を支援

★認知症予防教室の実施

自主グループ支援

★元気わくわく教室（転倒予防教室）を

健脚度測定 全地区で開催

★介護予防研修会・リーダー研修会の実施



**平成18年「介護予防」を重視
「行政」ではなく、住民が主体！**

「生涯現役めざし隊」の誕生

生涯現役をめざすための取り組みの一環として、元気であるためのコツ（知識や手法）を皆さんに伝えることができる人材

住民の前で自ら発信することのできるボランティアの先駆けとなった。

1～6期生まで養成、65人が活動中。

対象 :

**町内在住で介護予防や生きがいづくり活動に興味があり、自分もめざしている方
サロン等で活躍しているボランティア**

**講座内容：『生涯現役をめざす町づくり』
『転びにくい体づくり』『心の健康』、『認知症予防』、『口腔、栄養指導』等**

実技：『転倒予防』、『心肺蘇生法』、『血圧測定』、『レクリエーション』等

まずは自分が楽しむことが大事！

「生涯現役めざし隊」

月1回定例会・意見交換



地域でできることを
みんなで確認！



**1人が何かを学んでくれば
みんなで実践！！**



新聞紙のエコバッグ作成中！

「生涯現役めざし隊」の活動

教室の運営協力



認知症予防
レクリエーション





ケーブルテレビに出演

みんなで
ボディジャンケン



見えてきた課題

1. 活動内容に個々のばらつきが生じてきた → 積極的に参加できる人できない人？
2. 活動内容が地域の課題にそっているのか？
3. 地域のつながりの希薄化
4. 交通費等のお金の問題

行政として

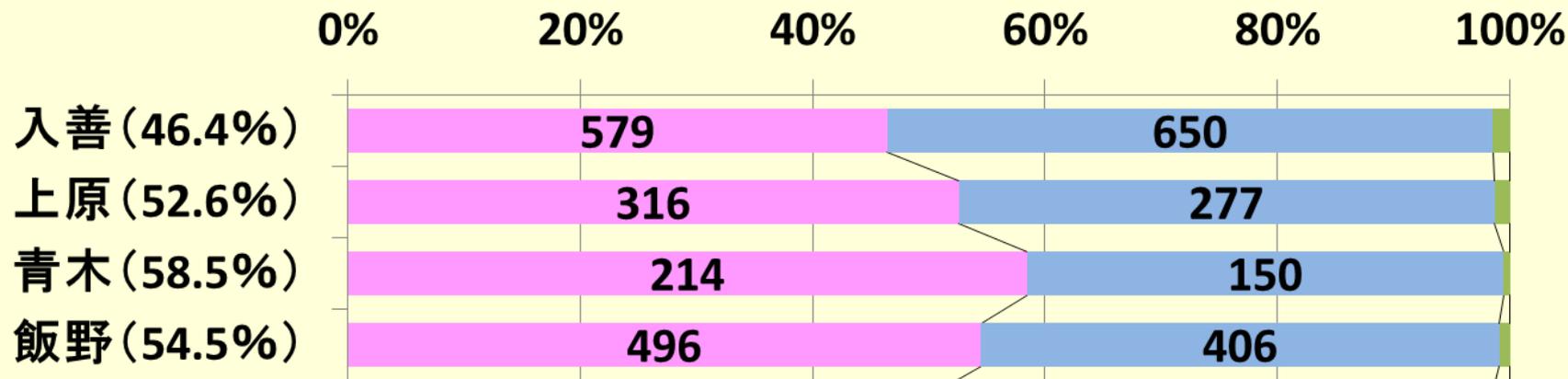
1. 生涯現役めざし隊の活動PR

(サロン代表者会議・介護予防研修会
活動発表、出前講座・ケーブルテレビ等)

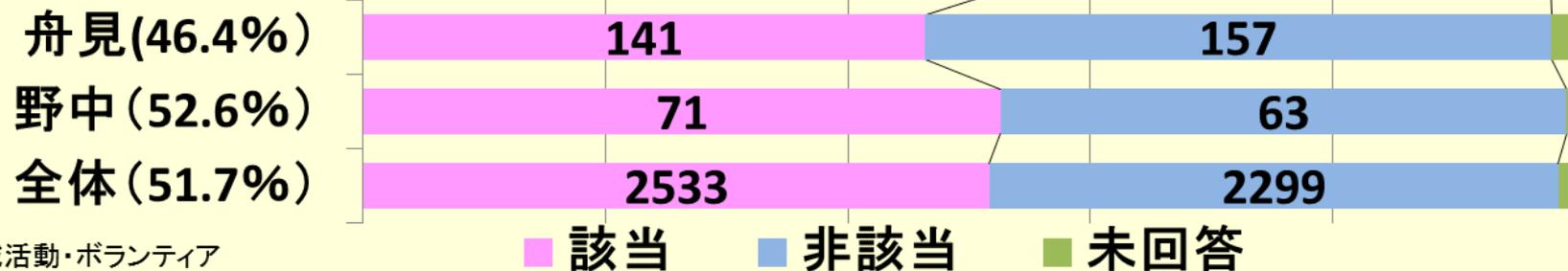
2. 出前講座・健康教育などの日程 調整,申し込み書の作成

3. 隊員の継続活動支援(研修会・野 外研修の実施等、便利帳の作成等)

地域活動・ボランティア活動に参加する割合(平成25年度)



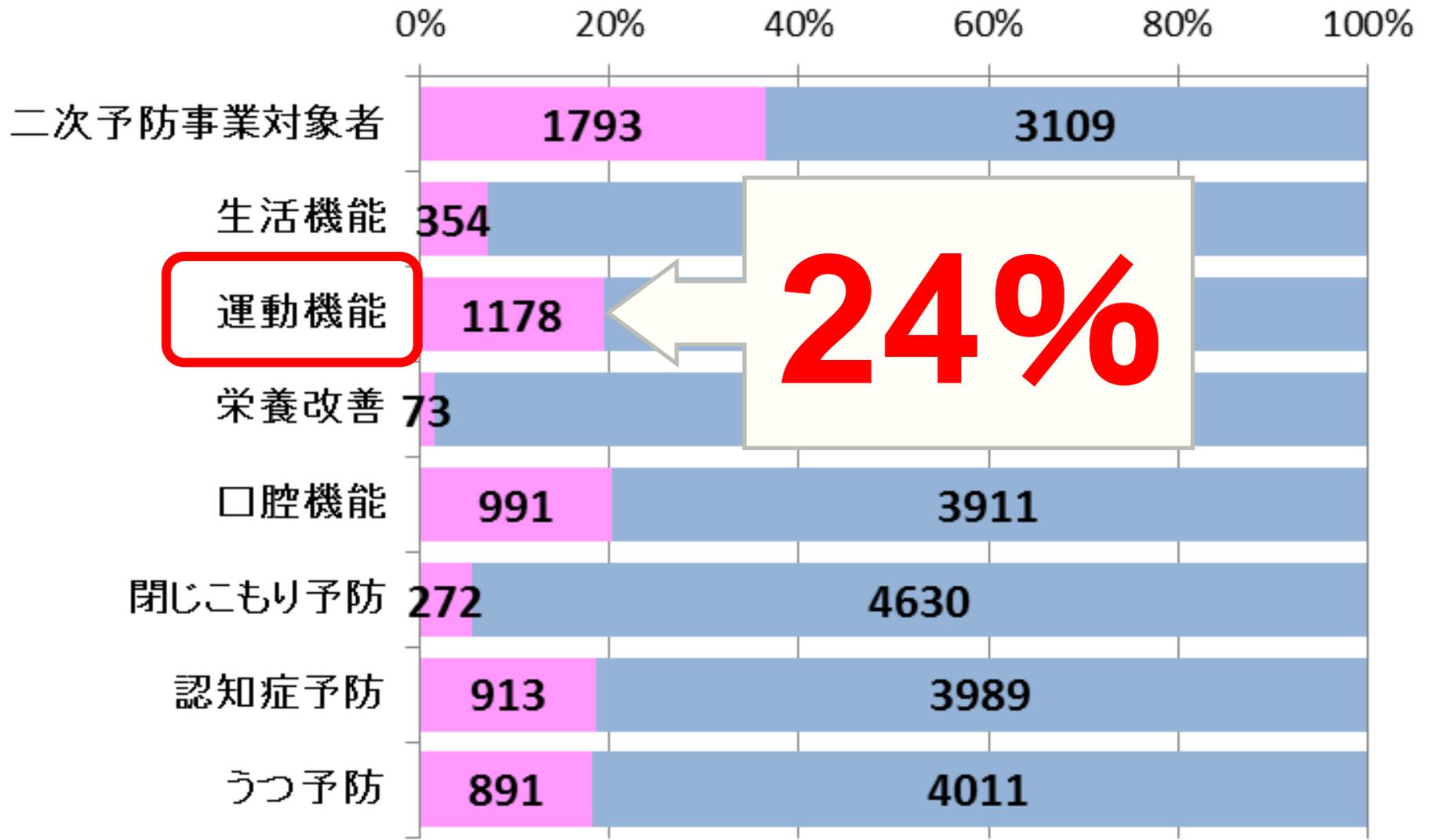
地域活動・ボランティア活動をしている方の割合は51.7%である



地域活動・ボランティア

平成25年度きときとチェックリストより

生活機能の低下がみられた方の割合



■ 該当平成25年度きときとチェックリストより

今後

- ・現在活躍しておられる生涯現役めざし隊に加え、今年度養成した地域運動指導リーダーを中心として、高齢者が気軽に集まれる場所を増やしていきたい

- ・活動の場の拡大

～子どもから高齢者まで～



ご清聴ありがとうございました