

## 第3章 健康づくりや社会参加・生きがいの推進

### 1. 健康づくり・生きがいづくり活動の推進

#### (1) 高齢期以前からの健康づくりの推進

高齢者がいつまでも健康で快適な日常生活を過ごすためには、若いうちから、健全な生活習慣を行うことや、特定健診や各種がん検診を受けて、生活習慣病の予防やがんの早期発見・早期治療をすることが重要です。要介護状態になった原因疾病の多くは生活習慣病が重症化したものになっています。

健診後の保健指導では、生活習慣病の発症や重症化を予防するための支援を行います。健康教育では、バランスのよい食習慣や適度な運動習慣の定着、質の良い睡眠、禁煙や適量の飲酒などの健康づくりの推進を行い、高齢期における生活習慣病予防と、フレイル予防や認知症を含む精神疾患等の予防につながる取り組みを行います。

今後も「第3期八女市健康増進計画」、「第3期八女市保健事業実施計画（データヘルス計画）」等に基づき、特定保健指導、ハイリスク者保健指導、健康教育、健康相談を実施し、健康寿命の延伸につながるよう市民の健康づくりを推進します。

※第3期八女市健康増進計画 ……令和6(2024)年～令和11(2029)年

※第3期八女市保健事業実施計画（データヘルス計画）

……令和6(2024)年～令和11(2029)年

#### (2) 介護予防に資する住民主体の通いの場等の創出

通いの場は、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」、「仲間づくり」の輪を広げる場所です。

今後も、生きがいづくりや仲間づくりのため、住民主体の通いの場の創出に取り組み、地域における高齢者の社会参加を促進し、住民主体の通いの場における活動を支援します。

#### (3) ふれあいサロン

本市では地域の行政区長、民生委員等が主体となって高齢者等の交流や生きがいづくりの場として、ふれあいサロンが開催されています。ふれあいサロンでは、概ね行政区を単位とする身近な地域で、社会的孤立の防止や健康状態の把握に取り組むとともに、介護予防や認知症等に関する知識の普及啓発や、運動機能向上等の健康づくりの場として、様々な取り組みが行われています（令和4(2022)年度末：128か所）。

引き続き社会福祉協議会と連携し、ふれあいサロンを通じた地域課題や支援ニーズの把握、地域人材・資源の発掘等に取り組みながら、ふれあいサロンの活動支援に努めます。

#### (4) 生涯スポーツ・生涯学習の推進

高齢者の生きがいづくりの一環として、各種団体と連携しながら高齢者がスポーツやレクリエーション等に接する機会の確保や、継続して実施できる体制づくりを構築します。

## 2. その他の社会参加活動等の推進

### (1) 高齢者の就労促進

高齢者が住み慣れた地域で働くことは、地域貢献や生きがいづくり、介護予防・重度化防止につながります。今後も高齢者の社会参加を促すために、八女広域シルバー人材センターと連携を行いながら、高齢者の就労支援に取り組みます。

### (2) シニアクラブ活動への支援

シニアクラブは、60歳以上の市民が地域を基盤に結成した自主的な組織であり、仲間づくりを通して、自らの健康づくり、文化・スポーツ活動、社会福祉活動、友愛訪問等のボランティア活動など様々な社会活動が行われています（令和5(2023)年4月現在：シニアクラブ116クラブ）。

近年、会員数やクラブ数が減少傾向にあり、かつ若年層の未加入による会員の高年齢化等が課題となっています。

シニアクラブが行う各種活動は、急速な高齢化の進行に対応していくためにも、今後より一層その重要性を増すことから、引き続き組織運営及び活動に対する助成と支援に努めます。