

## 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

要介護者の有病状況は、生活習慣病やそれを起因とする心疾患や糖尿病、脳疾患が多くみられ、認知症を含む精神疾患が増加しています。若い世代からの健康診断の受診をはじめ、高齢期以前からの健康づくりを行うことは、これらの生活習慣病の発症や重症化を予防し、高齢期の不健康な期間（日常生活に制限のある期間の平均）の短縮が期待されます。

今後も「第2期八女市健康増進計画」<sup>9</sup>、「第2期八女市保健事業実施計画（データヘルス計画）」<sup>10</sup>等に基づき、特定保健指導、健康相談、健康教育等を実施し、自立して生活できる期間を延ばせるよう市民の健康づくりを推進していきます。

#### (2) 介護予防に資する住民主体の通いの場等の創出

近年どんなに歳をとっても適切なトレーニングを継続して行うことにより、筋肉・筋力を向上させることができることがわかってきました。そのためには、高齢者が容易に通える範囲（歩いて15分以内程度）に週1回以上継続してトレーニングができる場所（通いの場）が必要になります。また、役割を持つことで要介護認定のリスクが軽減できることも分かってきており、住民主体で運営をされることが重要です。今後も介護予防に資する住民主体の通いの場の立ち上げや活動、地域や自治会、事業者の取り組みについて、地域支援事業を活用した支援を行います。

また、生活支援コーディネーターと連携してふれあいサロン等さまざまな通いの場にもさらなる介護予防の普及啓発を行い、地域全体での健康寿命延伸を目指します。

<sup>9</sup>「第2期八女市健康増進計画」：市民の健康増進を図るためライフステージごとに健康問題・課題を明らかにし、解決のための目標を明確化し健康寿命の延伸を図り、活力ある市づくり目指した計画。第1期 H25～H29／第2期 H30～H34

<sup>10</sup>「第2期八女市保健事業実施計画（データヘルス計画）」：健康・医療情報（データベース）を活用してPDC Aサイクルに沿った保健事業を実施し、生活習慣病の予防及び重症化予防に取り組み、国保加入者の健康増進を図ることで、医療適正化と健康寿命の延伸（疾病・障害・早世の予防）を目指すための計画。第1期 H25～H29／第2期 H30～H35

### (3) ふれあいサロン

本市では社会福祉協議会と連携し、高齢者等の交流や生きがいの場として、ふれあいサロンが開催されています。ふれあいサロンは、概ね行政区を単位とする身近な地域で、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（令和元年度末：152ヶ所）。

引き続き、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、圏域の生活支援コーディネーターとともに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

高齢者の生きがいの一環として、老人クラブ等の関係機関と連携した高齢者福祉大会や高齢者スポーツ大会等を開催することにより、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に努めます。

## 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んでいきます。

### (2) 老人クラブ活動への支援

老人クラブは、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2年4月現在：老人クラブ148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。

老人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。