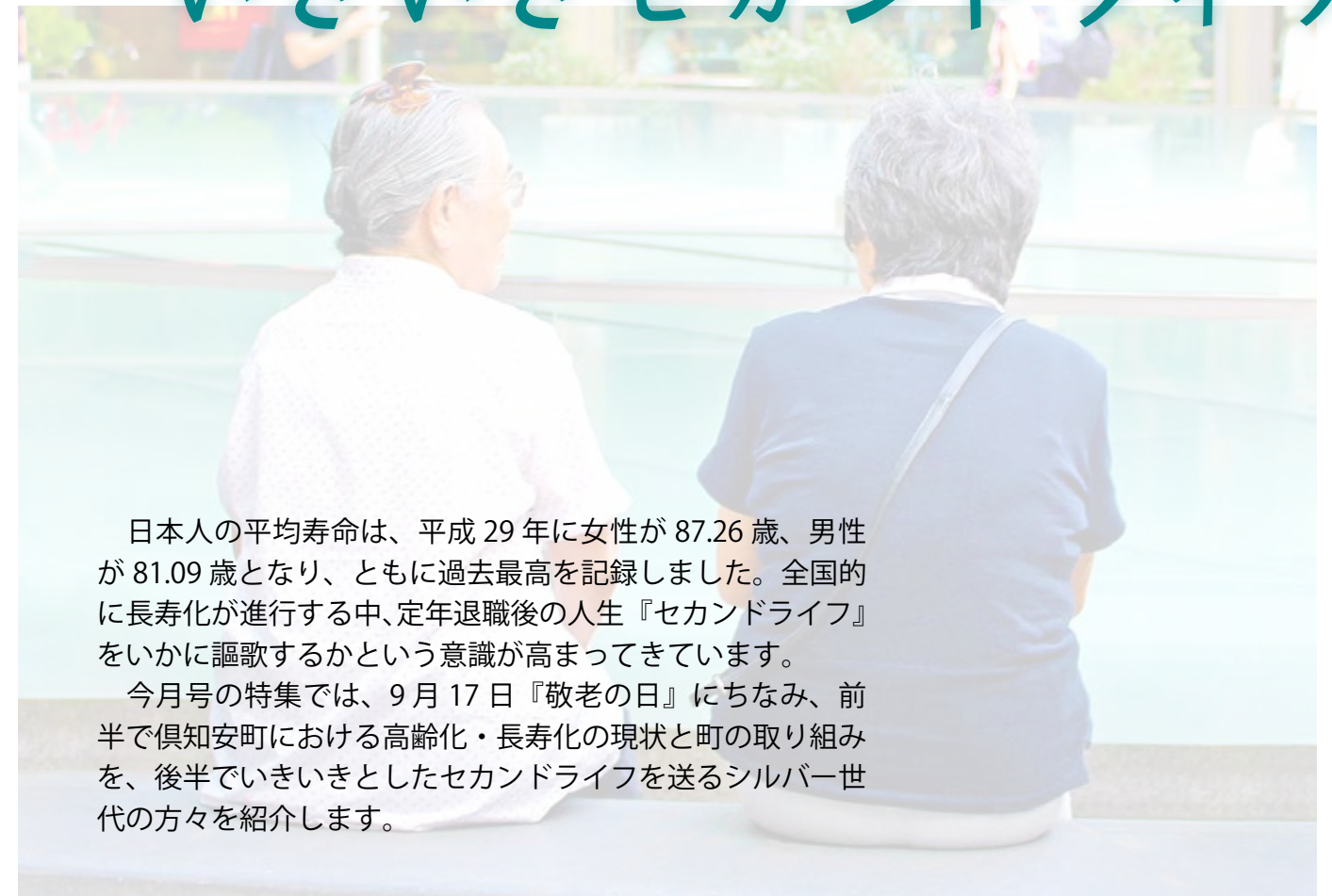


いきいきセカンドライフ



日本人の平均寿命は、平成 29 年に女性が 87.26 歳、男性が 81.09 歳となり、ともに過去最高を記録しました。全国的に長寿化が進行する中、定年退職後の人生『セカンドライフ』をいかに謳歌するかという意識が高まっています。

今月号の特集では、9 月 17 日『敬老の日』にちなみ、前半で倶知安町における高齢化・長寿化の現状と町の取り組みを、後半でいきいきとしたセカンドライフを送るシルバー世代の方々を紹介します。

住民の健康や生活を支援する 地域包括支援センター

保健福祉会館内（北 3 東 4） ☎ 23 - 0100



地域包括支援センターは、高齢者の方々が住み慣れたこの地域で自立した生活を送れるよう支援するための窓口です。町内の高齢者やその家族に対し、総合的な相談に乗り、保健・福祉・介護サービスの提供や調整を行う他、ボランティアや住民の活動など地域のさまざまな資源を繋ぎ、皆さんが少しでも生活しやすいような地域づくりに努めています。

正しい食習慣と運動習慣を 身につけましょう

年齢を重ねると足腰が弱くなり、体が思うように動かないと感じることが多くなります。生活における苦労は人によってさまざまだと思いますが、いくつになってもいきいきと過ごすためには、心身ともに健康であることが基本です。

まずは、体の健康を維持するためにバランスのよい食事を心掛けるとともに定期的に運動を行いましょう。そうすることで足腰がしつかりし、年齢を重ねても転倒などを起こしづらくなります。また、若年のうちから正しい食習慣と運動習慣を身につけることで、将来の骨粗しょう症や関節痛、筋力低下の予防に努めることも重要です。そして、客観的に自分の健康状態を知るために、年に一度健康診断を受け、病気を早期に見見・治療し、重症化を予防しましょう。

積極的な社会参加が活力に

体だけではなく心の健康維持も大切です。町内には介護サービスなどを利用せずに自宅で生活を営む方も多くいますが、中でも日頃から外で行う作業や運動習慣のある方、町内会やボランティア活動などを通して仲間との会話を楽しみ、地域との繋がりを持っている方が、元気に過ごされているように感じます。社会参加をすることで役割意識や自身の価値を見出すことができ、それが『生きがい』になり、活力になっているのかもしれない。

皆さんにもぜひ、家族や社会との繋がりを大切にしながら『生きがい』や自身が輝ける場を見つけ、いくつになっても心身ともに健康で笑顔溢れる毎日を送ってほしいと思っています。



地域包括支援センター
押尾 麻依子 保健師

① 倶知安町の総人口に対する 65 歳以上の人口率（高齢化率）の推移（国勢調査）

	65 歳以上	65 歳以上を除くその他
平成 7 年	13.9% (2,381 人)	86.1%
平成 17 年	19.7% (3,190 人)	80.3%
平成 27 年	24.7% (3,708 人)	75.3%

② 倶知安町の 90 歳以上人口の推移（国勢調査）

平成 7 年	平成 12 年	平成 17 年	平成 22 年	平成 27 年
56 人	86 人	126 人	162 人	198 人

③ 倶知安町民（国保）の生活習慣病治療費（平均）と健診受診歴

	健診受診者	健診未受診者
平成 28 年	3,175 円	43,870 円

本町では、40〜74 歳を対象とした国保加入者の特定健診受診率が 33・0 割（平成 28 年）となっており、他の同規模市町村と比較しても極めて低い状況です。また、健診未受診者の生活習慣病にかかる治療費が健診受診者のその額を大きく上回っていることから、定期的に健診を受けることで、早期に治療を始めることができ、重症化の予防に繋がることがわかります。（表③）

町は、住民の健康調査や診療の情報を把握・分析することで本町における健康問題を明確にし、より効果的な健康づくりの取り組みを進めるため、今年 3 月に倶知安町第 2 期保健事業計画（データヘルス計画）を策定しました。今後町では、この計画に基づいて、特定健診受診率の向上を目指すなど住民の実態に合った健康づくりの取り組みを推進していきます。

本町では、40〜74 歳を対象とした国保加入者の特定健診受診率が 33・0 割（平成 28 年）となっており、他の同規模市町村と比較しても極めて低い状況です。また、健診未受診者の生活習慣病にかかる治療費が健診受診者のその額を大きく上回っていることから、定期的に健診を受けることで、早期に治療を始めることができ、重症化の予防に繋がることがわかります。（表③）

町は、住民の健康調査や診療の情報を把握・分析することで本町における健康問題を明確にし、より効果的な健康づくりの取り組みを進めるため、今年 3 月に倶知安町第 2 期保健事業計画（データヘルス計画）を策定しました。今後町では、この計画に基づいて、特定健診受診率の向上を目指すなど住民の実態に合った健康づくりの取り組みを推進していきます。

65 歳以上人口が 24・7 割
わが町でも進む高齢化

データヘルス計画
生涯にわたる健康づくりを

セカンドライフの楽しみ方はさまざまです。自分に合った『生きがい』を見つけ、長年培われた経験と能力を最大限に活かして社会で活躍しませんか。



ふれあいサロン

何事にも前向きに 仲間と充実した時間を

中央長寿会 会長

岡本孝義さん (81歳)

月に一度のふれあいサロン楽寿を運営する中央長寿会。50名ほどの会員が参加しており、茶話会や季節の行事の他、週に2日、文化福祉センター内いこい室で囲碁やマージャンなどのゲームをして、仲間との時間を楽しんでいます。

岡本孝義さんは、20代の頃から定年まで倶知安町役場の職員として町に貢献してきました。退職後も中央長寿会の会長を務める他、さまざまな場面で活躍しています。趣味はマージャンや英会話、クラシック音楽鑑賞と幅広く、共通の趣味を持つ仲間も多くいるといいます。

「現役時代から人との繋がりを大切にしてきました。今では、人生経験豊富な仲間たちと過ごす時間が、自分にとって良い刺激となっています。これからも、新しいことや社会への興味をなくすことなく、前向きに暮らしていきたいです」と岡本さんは話しています。

楽しい時間を仲間とともに過ごす『ふれあいサロン』は、現在町内に8つあります。茶話会やゲームなど、運営主体によってそれぞれ内容は異なりますが、どのサロンもおおむね65歳以上の方が気軽に集える交流の場となっており、社会福祉

問 倶知安町社会福祉協議会
☎ 22-4150

協議会では、その立ち上げや運営を支援しています。ふれあいサロンを通して一人一人が繋がりが合うことで、地域内の絆を強めませんか。

倶知安町寿大学

学ぶ姿勢を忘れず 社会に貢献できる人に



倶知安町寿大学自治会 会長

林英男さん (82歳)

教育委員会が主催する寿大学の学生期間は、基本的に4月から翌年3月までの一年間ですが、2年3年と連続して受講する学生も少なくありません。

林英男さんもその一人。農業を営んでいた林さんは、65歳の時に偶然知った寿大学に興味を持ち、入講して以来毎年、町の文化や社会問題などについて幅広く学習しています。また、寿大学では現役時代には関わることのなかった職種の人とも知り合うことができ、人間関係がこれまでより広がったといいます。

「若い頃は、人生の先輩からあらゆることを学ばせてもらいました。その機会が少なくなった今は、寿大学での活動を通して、知ることや学ぶことに喜びを感じています。これからも自身や身の回りのことだけではなく、広い視野で物事を見つめ、いつまでも学ぶ姿勢を忘れずにいたいです」と林さんは話しています。

学習を通して知ることの喜びを味わうとともに、協力することや思いやりの大切さを再認識し、社会に貢献できる資質をより一層磨く姿勢を持つことを目標に掲げた生涯学習の場『寿大学』。65歳以上の町民が学生となり、地域や職業など

の垣根を越え、月一回の学習講座の他、宿泊研修やバス遠足などの活動的な学習を行います。学びを通じて交流の輪を広げてみませんか。

問 教育委員会社会教育課
☎ 22-4151

全町敬老会を 開催します

町内の75歳以上の方を対象としたご長寿をお祝いする会です。案内が届いている方はぜひご参加ください。

■日時／9月14日(金) 12時～

■場所／総合体育館

問 福祉医療課高齢者介護保険係

☎ 23-0500

