



# 健康づくりのために 地域の活動に参加しましょう

団塊の世代が75歳以上となる平成37年には高齢化率がピークになると予測されています(図1)。また、年を重ねるごとに、寝たきりや認知症などで介護が必要な状態になりやすくなります(図2)。厚生労働省は他人の手を必要とせず日常生活を送ることができる健康寿命について、平成25年は男性71.19歳、女性74.21歳であり、同年の平均寿命は男性80.21歳、女性86.61歳と公表しています。つまり何らかの支援を受けなければ生活が難しい期間は男性9年、女性12年となります。

こうした中で、高齢者ができる限り住み慣れた地域で最後まで尊厳を持って自分らしい生活ができるようにするためには社会的なつながりが必要です。平成25年に知多北部広域連合が実施した「健康と暮らしの調査」から、週1回以上のスポーツ組織への参加が介護予防につながるということが分かっています。また、趣味の会や町内会・自治会などの活動は参加者同士の交流や情緒的なつながりの場となり、結果的に介護予防につながっているということが分かっています。

## 地域の活動案内

町では、コミュニティセンターや老人クラブなど身近な場所で様々な活動を行っています。「仲間作り」「学習」の場としての講座や、「趣味」「地域活動」の場としての自主グループ活動が行われています。また、社会福祉協議会などでは、地域活動への参加のきっかけづくりや高齢者の健康づくりとしてのサロン活動を、歩いて通うことができる場所で定期的実施しています。自身の健康のためにぜひ活用してください。

また、これらの活動の中には、地域の方々の協力を得て運営をしているものも多くあります。「このような活動をしてみたい」という気持ちがある方は、地域で支援を必要とする高齢者の支え手になっていただくとともに、自身の健康のためにもぜひご協力ください。

## ●問い合わせ

- ・保健センター ☎ 83-9677
- ・知多北部広域連合 事業課  
☎ 052-689-2263

図1 総人口に占める高齢者の割合の推移 出典:総務省統計局ホームページ

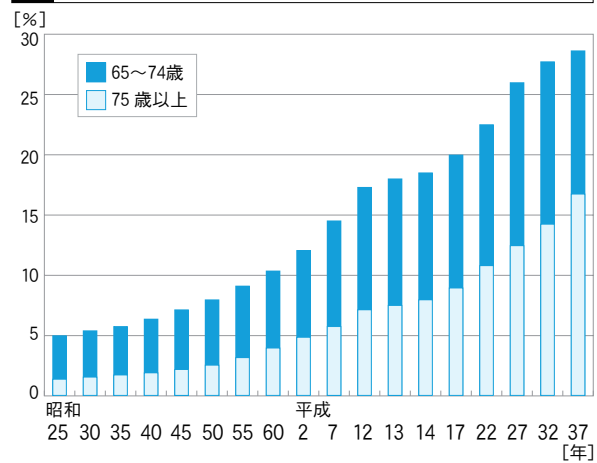
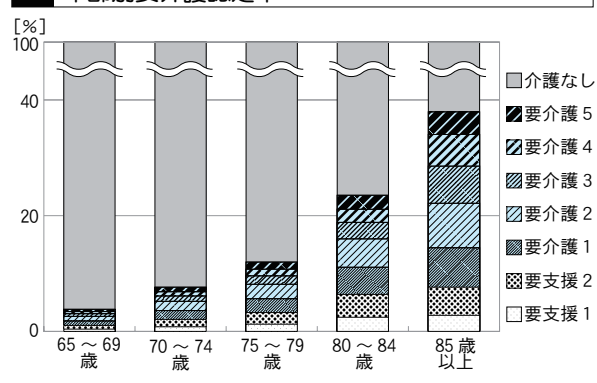


図2 年齢別要介護認定率(平成27年4月) 出典:知多北部広域連合



## 介護サービス利用に関する法律相談 無料、予約制

- **と き**  
9月24日(木)  
午後1時30分~4時30分
- **と ころ**  
知多市役所 1階 会議室3  
☎知多市緑町1
- **内 容**  
介護サービスの利用上で生じたサービス事業者とのトラブルに関する相談で、法律問題を含むもの
- **対 象**  
知多北部広域連合から要介護または要支援の認定を受けた被保険者およびその介護者
- **定 員** 6名(先着順)
- **応対者**  
知多北部広域連合 顧問弁護士  
熊田 均氏

- **申し込み**  
8月27日(木)~9月10日(木)  
午前8時30分~午後5時に電話で問い合わせ先へ  
※相談したい内容が具体的に分かるようにしてください。
- **問い合わせ**  
知多北部広域連合 総務課  
☎ 052-689-1651