

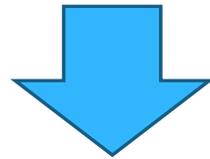
市民に開かれた、市民のための議会へ
三浦市議会 議会報告会

会場別テーマ

シニアの健康づくり

令和元年10月5日 19時 三浦市民交流センター

健康長寿のための 3つの柱



1. 栄養
2. 運動
3. 社会参加



出典：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイルを予防して健康長寿をのばしましょう」

つながり、支え合い、安心して生活できる地域

- 自分のことを自分でする
- 自らの健康管理（セルフケア）
 - ・健康づくり、介護予防
 - ・趣味 等
- 市場サービスの導入



自助

- 当事者団体による取組
- 高齢者によるボランティア、生きがい就労
 - ・シルバー人材センター
 - ・老人クラブ



互助

- ボランティア活動
- 住民組織の活動
 - ・集いの場づくり
 - ・生活支援 等

- ボランティア・住民組織の活動への公的支援

共助



- 介護保険に代表される社会保険制度及びサービス
 - ・介護保険サービス
 - ・地域支援事業 等

公助



- 一般財源による高齢者福祉事業等
 - ・はり・きゅう・マッサージ施術事業
 - ・出張理美容サービス
 - ・緊急通報体制整備 等
- 生活保護
- 人権擁護・虐待対策

第7期
三浦市高齢者保健福祉計画
三浦市介護保険事業計画



2018 (平成 30) 年 3 月

三浦市

【人口の推計】

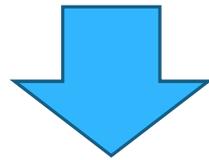
区 分	2018年	2019年	2020年	2021年
人口（人）	44,118	43,621	43,125	42,558
40～64歳人口（人）	14,371	14,011	13,650	13,451
高齢者人口（人）	16,588	16,760	16,932	16,823
前期高齢者（65～74歳）	8,178	8,130	8,082	7,720
後期高齢者（75歳以上）	8,410	8,630	8,850	9,103
高齢化率（％）	37.6	38.4	39.3	39.5

区 分	2022年	2023年	2024年	2025年
人口（人）	41,991	41,425	40,858	40,292
40～64歳人口（人）	13,252	13,052	12,853	12,653
高齢者人口（人）	16,715	16,606	16,497	16,388
前期高齢者（65～74歳）	7,359	6,997	6,635	6,273
後期高齢者（75歳以上）	9,356	9,609	9,862	10,115
高齢化率（％）	39.8	40.1	40.4	40.7

※ 各年10月1日現在推計値

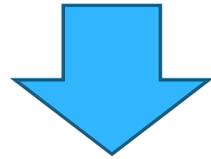
第7期

三浦市高齢者保健福祉計画 三浦市介護保険事業計画



1. 高齢者保健福祉事業
2. 地域支援事業
3. 介護保険事業

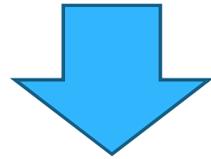
1. 高齡者保健福祉事業



(1) 社会交流支援事業

(2) 社会参加促進事業

1. 高齢者保健福祉事業



(1) 社会交流支援事業

① 老人クラブ連合会育成

② 老人福祉保健センター運営

①老人クラブ連合会の育成

三浦市老人クラブ連合会、通称「ゆめクラブ三浦」は、文化事業やスポーツを通じた会員相互の交流等の活動をしています。

市は、助成支援を行っています。

現在 27団体 会員888名

三浦市老人クラブ連合会 の活動

スポーツ大会、演芸大会
福祉大会、他世代交流事業
健康いきいき講座 など

個別老人クラブの活動

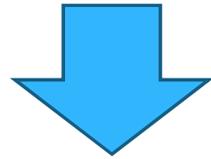
卓球、グラウンドゴルフ
町内清掃 など

②老人福祉保健センター運営

気軽で身近な交流の場として、個人による自由な利用と、老人クラブ等のグループ予約による利用が選択できます。各種相談、健康の増進、教育の向上、レクリエーション等。

2018年度 11,018名利用

1. 高齢者保健福祉事業



(2) 社会参加促進事業

- ① シルバー人材センター育成
- ② 敬老事業

①シルバー人材センターの育成

自主・自立・共同・共助を理念とし、
技能の向上と就労、会員の交流、健
康づくり、地域づくりのための社会活
動を実施しています。

市は、助成支援を行っています。

現在 会員238名

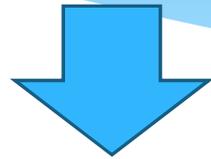
②敬老事業

永年にわたり社会発展に貢献されてきた高齢者に敬意を表し、敬老事業を実施しています。

市は、100歳になる方に記念品をお渡ししています。

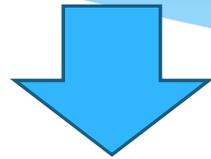
2018年度 12名

2. 地域支援事業



- (1) 介護予防普及啓発事業
- (2) 介護予防活動支援事業
- (3) 認知症ケア向上事業

2. 地域支援事業



(1) 介護予防普及啓発事業

① 介護予防普及啓発活動

② 脳の健康教室

①介護予防普及啓発活動

健康づくりや介護予防をテーマとした教室等を開催。

2018年度は、「フレイルチェック(心身の状態を確認するアンケートや測定)」を実施しました。

3回開催 32名参加

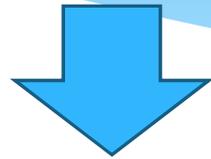
②脳の健康教室

閉じこもり予防、認知症予防、うつ予防を目的とした「読み書き」「計算」を行う教室を定期的に開催しています。

コミュニケーションにより交流を図り、参加者同士の仲間づくりも支援します。

2018年度 68回開催 560名参加

2. 地域支援事業



(2) 介護予防活動支援事業

- ① 元気アップ教室
- ② ふれあいサロン事業
- ③ ボランティア育成・活動支援

①元気アップ教室

健康運動指導士による実技指導や
保健・医療の専門職による講話等
を実施しています。

また、健康づくり課が栄養と口腔機能に関する講話を行っています。

現在 11会場 14コース

②ふれあいサロン事業

高齢者が気軽に集い、楽しみながら健康づくりや介護予防に取り組むことができる場を提供しています。

参加者の欠席が続く場合等には、安否確認を行っています。

現在 7箇所

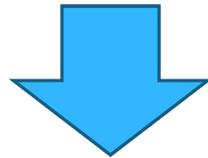
③ ボランティア育成・活動支援

高齢者を支援するボランティアを育成及びその後の活動を支援します。

介護予防サポーターと傾聴ボランティアの育成・支援を行っています。

今までに サポーター 63名受講
ボランティア 131名受講

2. 地域支援事業



(3) 認知症ケア向上事業

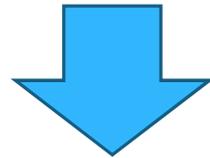
① 認知症サポーターの養成

①認知症サポーターの養成

地域住民や関係機関と協力し、認知症の方と家族を地域で支えるため、認知症サポーター養成講座を開催し、認知症に関する正しい知識の普及啓発を行っています。

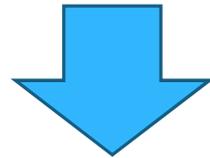
今までに 2,626名受講

3. 介護保険事業



- (1) 在宅サービス
- (2) 地域密着型サービス
- (3) 施設サービス

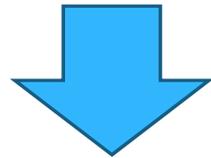
3. 介護保険事業



(1) 在宅サービス

- ①訪問介護(ホームヘルパー)
- ②通所介護(デイサービス)
- ③短期入所(ショートステイ)など

3. 介護保険事業



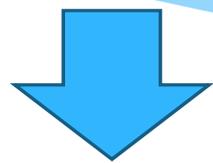
(2) 地域密着型サービス

① 小規模多機能型居宅介護

② 認知症対応型共同生活介護

(グループホームなど)

3. 介護保険事業



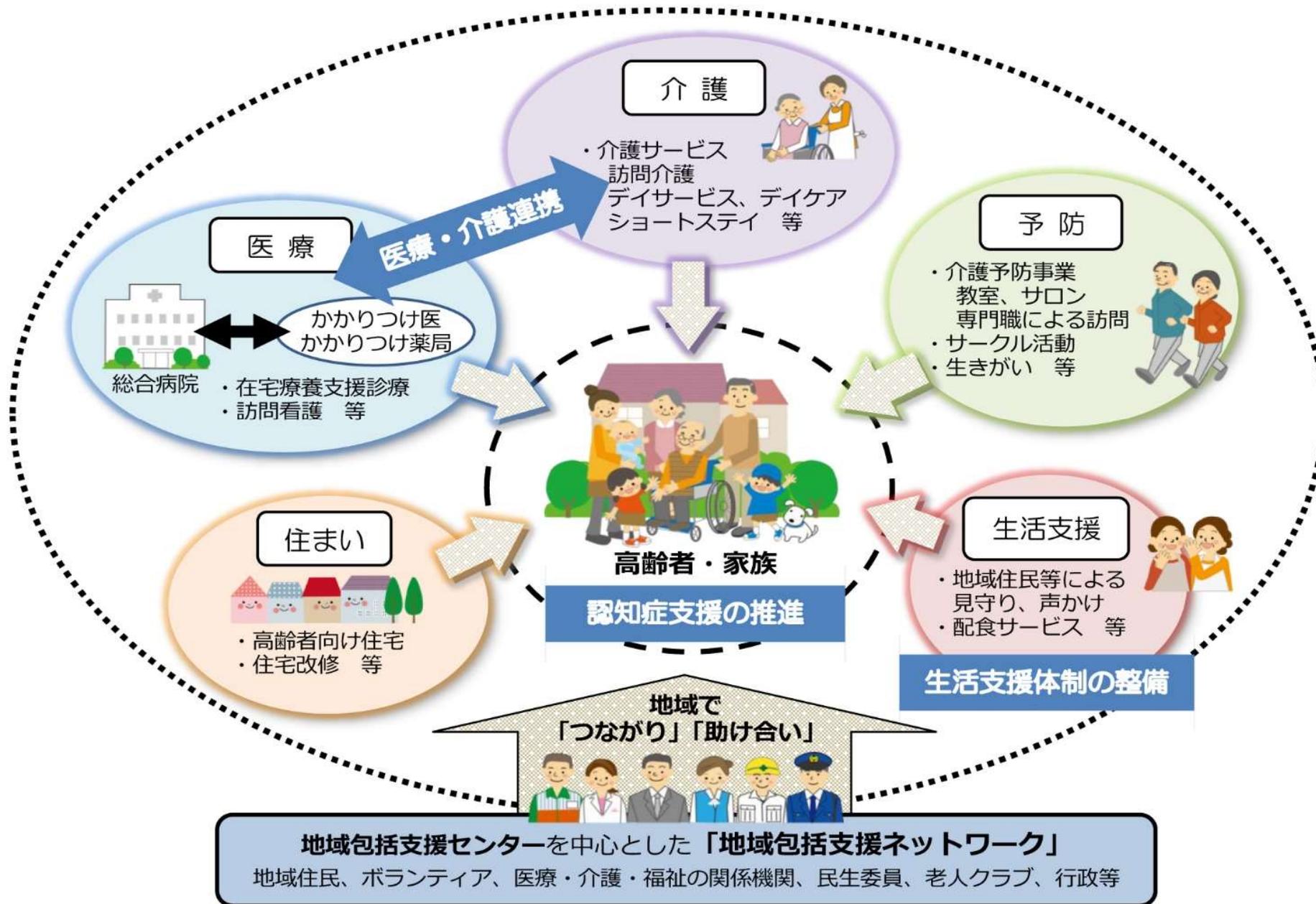
(3) 施設サービス

① 介護老人福祉施設

(特別養護老人ホーム)

② 介護老人保健施設など

地域包括ケアシステムの構築



シニアの健康づくり

質疑応答
及び懇談

ありがとうございました。