

超高齢化社会と健康長寿について

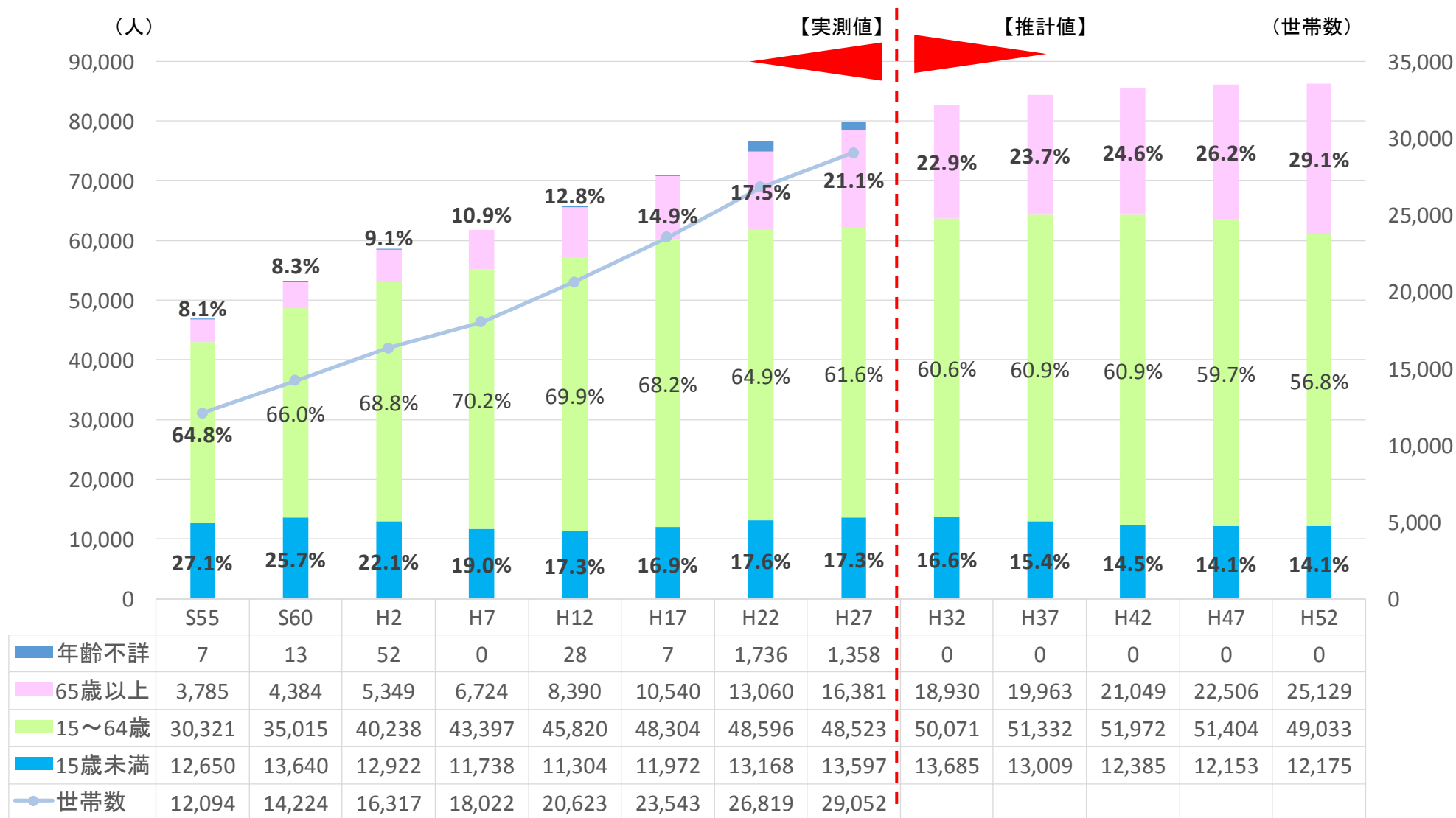
平成30年7月13日
吉身中町老人クラブ

おでかけ市長室

本市における人口推移

高齢化率は全国27.74%、滋賀県25.03%、守山市21.11%（10月1日現在）
滋賀県民の平均寿命は男性81.78歳（全国1位）、女性87.57歳（全国4位）

全国的には、人口減少社会にある中、本市は人口増加が続く**稀有**なまちです。



本市における高齢者の状況

平成30年 7月1日現在
＜守山市＞

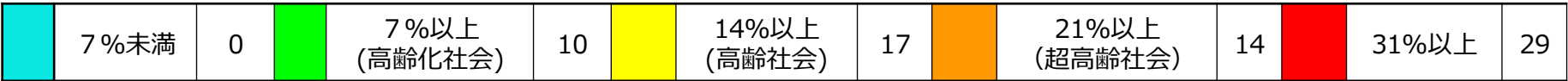
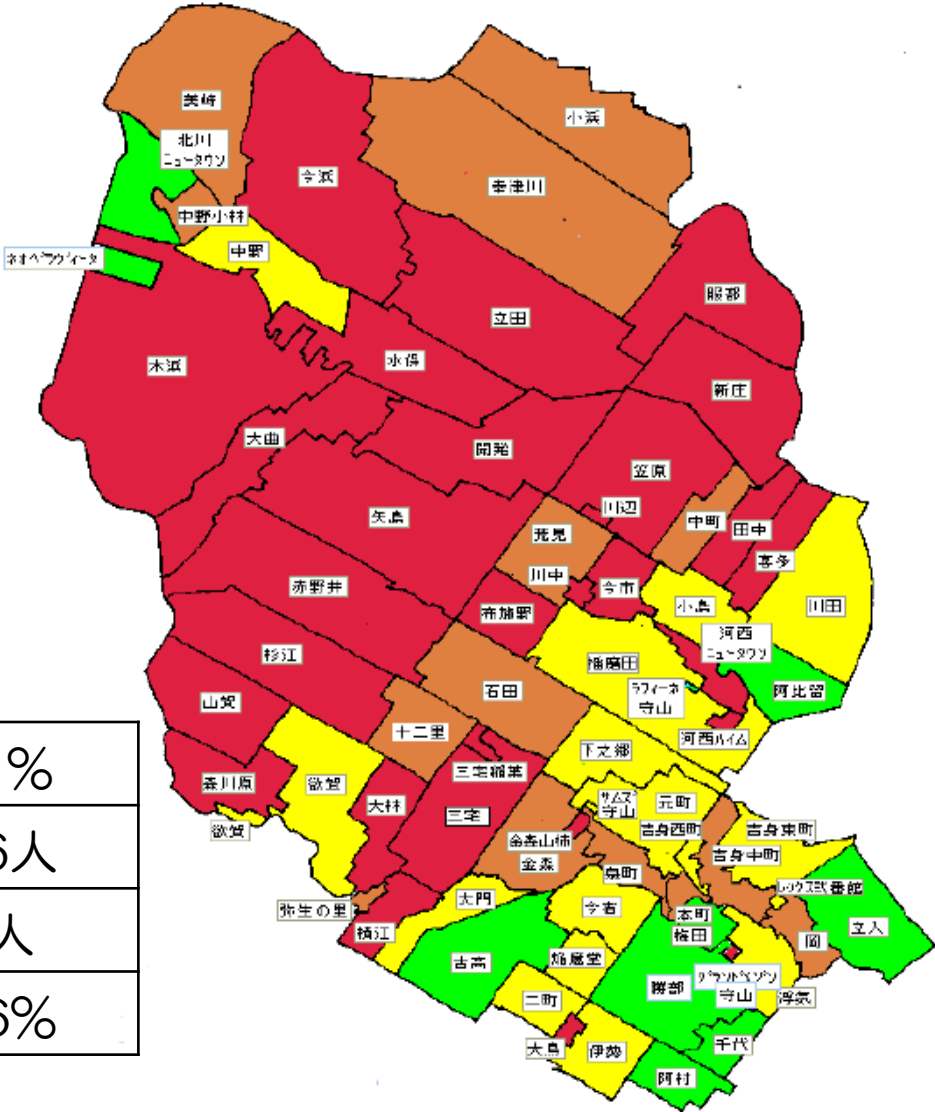
区 分	人 数, %
総人口	82,936人
65歳以上人口	17,724人
高齢化率	21.37%

＜高齢化率の推移＞

区 分	平成28年 1月	平成29年 1月	平成30年 1月
日 本	26.84%	27.36%	27.83% (概算値)
滋賀県	24.05%	24.62%	25.10%
守山市	20.39%	20.87%	21.18%

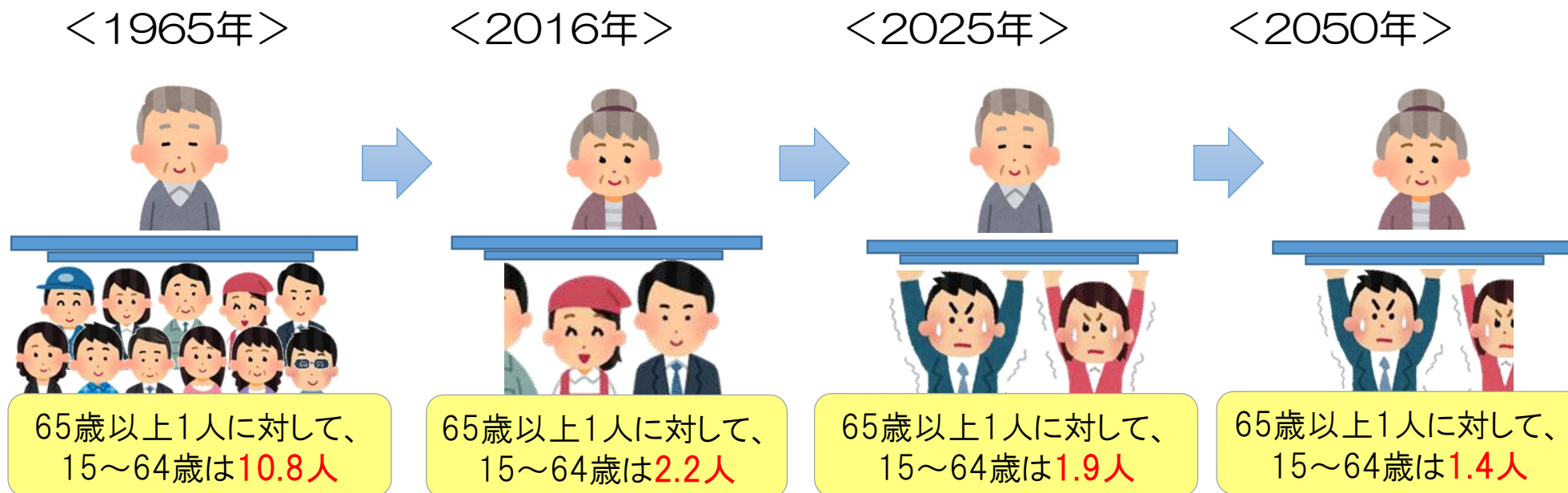
＜吉身中町＞

区分	人数, %
総人口	2,196人
65歳以上人口	603人
高齢化率	27.46%



これからの高齢者人口

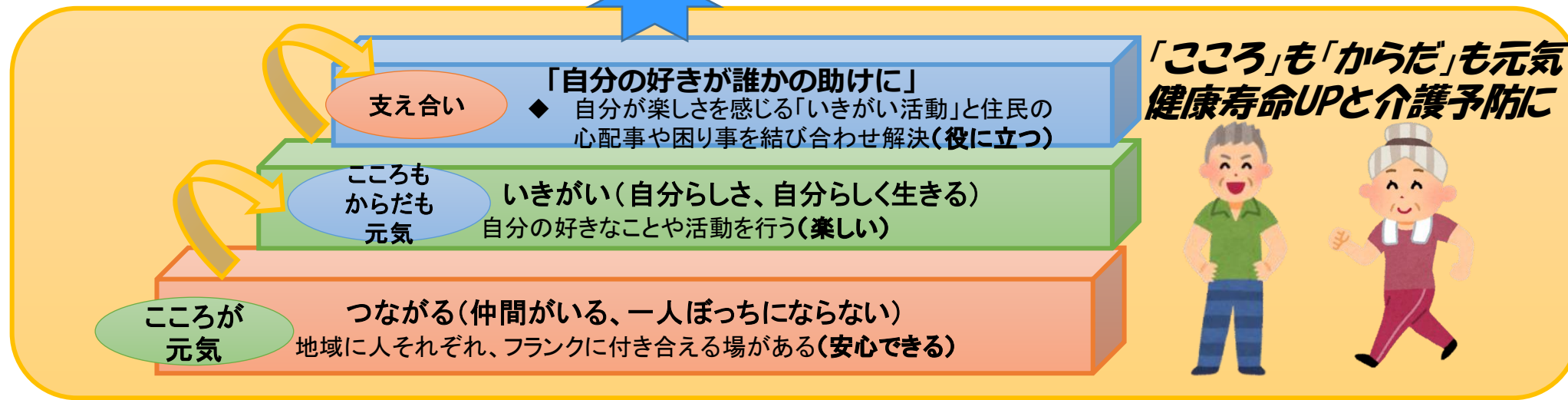
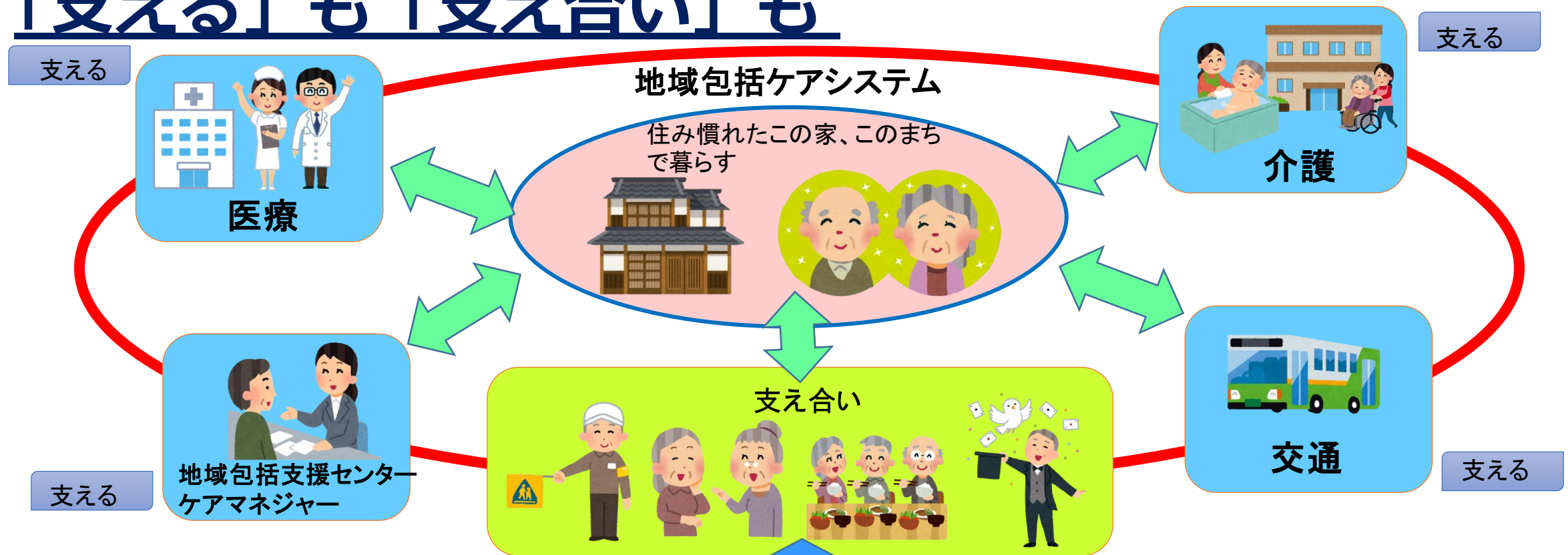
今後も高齢化は進み、高齢者を支える「支え手」が少なくなっていくます。そのため、高齢者は「支え、支えられる人」になることが重要です。



(出所)内閣府「平成29年版高齢社会白書(概要版)」

- ◆ 自分の好きなことや活動のために健康づくりを行うことが介護予防につながります。さらにそれが誰かの助けにもなる「支え合い」が自分も周りの人も元気にします。
- ◆ 団塊の世代が75歳以上となる2025年に向け、地域住民が支え合うまちづくりを促進し、支え合いの基盤の上にいざという時に介護・医療などのサービスが適切に提供できる地域包括ケアシステムの構築に取り組んでいます。

「支える」も「支え合い」も



介護保険給付
要介護認定者

介護保険制度による
サービス

総合事業

要支援認定者・事業対象者

介護事業者による
サービス
(C類型、従来型、
A類型)

住民による
サービス(B
類型)

会食サービス

作った野菜で
みんなに食事を
提供しよう

一人の課題を我が事
として受け止め、み
んなで丸ごと考える

芋ほりがし
たい！

農業大好きグループが子どもたちの願いをかなえる
芋ほりができた！⇒自分たちは役にたってる！

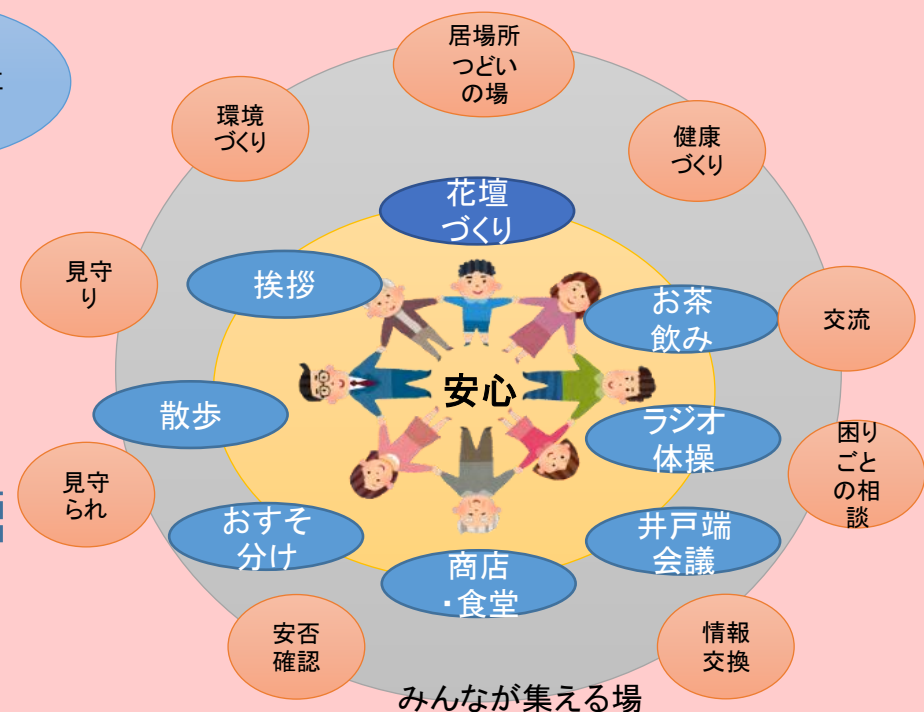
農業大好きグループ

地域で暮らす
(支え合い)

いきがい
(自分の好きなことや活動を行う＝楽しい)

つながる
(地域に居場所がある＝一人じゃない！)

協議体



住民みんな

- 自分の好きな今の活動が、人と人を結ぶことや、いきがいになります。さらにその活動を活かし、例えば、仲間とともにスクールガードを行い、子どもたちの安全を守るという活動も「支え合い」となります。
- 滋賀県民の平均寿命は男性は81.78歳で全国1位、女性は87.57歳で全国4位（H27）
- 滋賀県の健康寿命は73.0年で全国1位、女性は77.5歳で全国1位（2015東京大学の研究による）
- 守山市民の平均寿命は男性82.44歳、女性87.36歳（H27）
- 守山市民の健康寿命は男性80.61歳、女性83.76歳（H27）健康寿命についての取組が重要です。

自分の好きなことや活動のための健康づくりによる病気や介護の予防

みんなで健康200日チャレンジ！

「バーチャル中山道の旅」と「体重測定」で健康づくりを実践！
200日間、ウォーキング・ランニング・サイクリング等の取組状況と体重を、専用パンフレットまたはWEBで記録し、地図上で中山道踏破を目指します。

守山百歳体操

おもりを手首や足首につけ、いすに座って行う筋力運動です。



健康のび体操

「のびバンド」を用いて手足を引き伸ばす動作を行い、身体の柔軟性と姿勢の改善を目指します。



現在の距離

0.00km地点

現在の順位

—

累計の距離

0.00km

次の目的地

板橋です

日本橋について

五街道の基点として諸方への里程はすべてここから定められた。慶長8年（1603年）に徳川家康が江戸東側の海岸地帯を埋め立てて町割りを行った際に、かけた線を「日本橋」と命名

特産物：江戸前の魚・貝類

中山道MAP

宿場町リスト

池田	桶川	上尾	大宮	浦和	蕨	板橋	日本橋
48.00km	40.80km	37.10km	29.20km	24.20km	18.80km	9.80km	0.00km

地域展開型介護予防教室事業(守山健康のび体操)

予算 2,475 千円

<守山健康のび体操とは？>

「健康のび体操」は、身体柔軟性・不良姿勢の改善を図り、バランス能力を向上させる「布製のバンド（健康のびバンド）を用いた体操」です。平成28・29年度にモデル事業を実施した結果、地域での集団指導においても、姿勢の改善など、様々な効果が見られたことから、守山発の効果的な介護予防のための体操として、新たな展開を目指しているものです。

【新】<健康のびバンドへ費用助成>

さらなる普及を目指すため、健康のびバンドへの費用助成を行います(上限2,000円)

【新】<体験会の開催>

健康のび体操を知っていただくために新たに体験会を開催し、市民の方に広く体験していただきます

<健康のび体操の効果>

○動作能力項目(これまでの結果で統計的に有意差が特に得られているもの)

歩行:歩行動作能力の改善↑↑ 日常動作:基本的日常生活動作↑↑ 身体柔軟性:バランス能力の改善↑↑

○構造的機能(これまでの結果で統計的に有意であるもの)

姿勢不良:胸椎湾曲度の改善↑ 構造:身長が伸展↑



○健康のび体操は、効果的な介護予防教室として、身近な地域での普及を目指し、地域で取り組むことができるよう、立ち上げ支援を行います。

平成29年度 モデル自治会の取組（南部・中部・北部圏域から1自治会ずつエントリー）



(南部地区 勝部自治会)



(中部地区 吉身東町自治会)



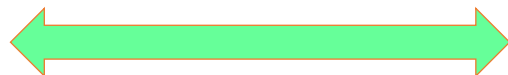
(北部地区 荒見自治会)

高齢者の移動手段の確保に向けた地域公共交通の取組

■ もーりーカー

バス停から自宅が遠い方や身体的な理由等によりバスを利用できない方などは、市民病院、滋賀県立総合病院などの特定目的地までデマンド乗合タクシー「もーりーカー」をご利用いただけます。

◆ 出発地



◆ 特定目的地

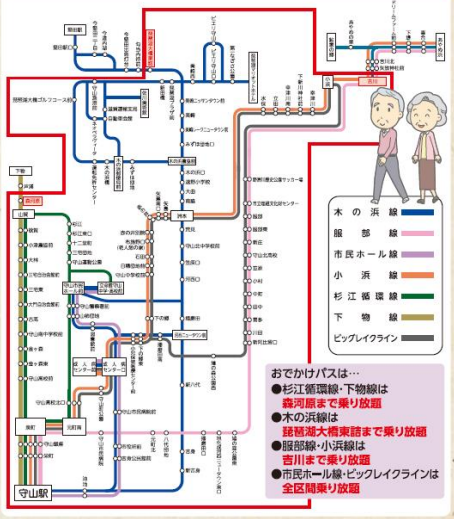
226	吉身一丁目 【バス停】油池 (駅前グリーンロード西側)	234	吉身三丁目 【バス停】吉身公民館前 (すこやか通り南側)
227	吉身二丁目 【バス停】市役所前 (すこやか通り北側)	235	吉身二丁目 【バス停】吉身公民館前 (すこやか通り北側)
228	吉身二丁目 【バス停】市役所前 (すこやか通り南側)	240	吉身六丁目 【バス停】油池 (駅前グリーンロード東側)
232	吉身三丁目 商工会議所前	242	吉身一丁目 慈眼寺前
233	吉身三丁目 【バス停】吉身 (レインボーロード南側)	243	吉身六丁目 白鳳園公園前
237	吉身四丁目 【バス停】吉身 (レインボーロード北側)	244	吉身七丁目 植物園組



市民病院、滋賀県立総合病院、小児保健医療センター、市役所、すこやかセンター、図書館、あまが池プラザ、エルセンター、市民ホール、守山駅、地区会館、老人憩いの家、北公民館、モリーブ

● 利用料金 400円

■ 高齢者おでかけパス

敬老の日、父の日、母の日のプレゼントに！
高齢者向けバスフリーパス
高齢者おでかけパス
 近江鉄道 No. 0001
 高齡者おでかけバス 守山市内限定
 4月 1日から 1ヶ月
 平成 30年 4月 30日まで
 オウミ タロウ 様 65歳
 30.04.01発行 1111-11111-1
守山市内 乗り放題！
販売中！
 おでかけバスを提示すると
 cocotto MORIYAMA など
 お得なサービスを受けられます。
 詳しい特典等は別紙の特典一覧をご確認ください。
販売場所
 近江トラベル 守山旅行センター
 10:00~18:00 10:00~13:00 (日祝日は定休日)
 ※28日から翌月1日は営業時間が異なります。詳しくは窓口にお問合せください。
 速野会館および中洲会館
 申込受付および引き換え(後日)のみ対応可能。
料金 お求めやすくなりました
 1ヶ月 2,000円 (税込)
 3ヶ月 6,000円 (税込)
 6ヶ月 12,000円 (税込)
対象
 65歳以上の守山市内在住の
 高齢者なら誰でも購入が可能
 初回購入時に年齢と現住所を確認できるものが
 必要になります。
 ※通用期間内の払い戻し又は、紛失時の再発行はいたしません。
対象路線：守山市内を走る定期路線

 おでかけバスは…
 ●杉江線・下物線は
 森河原まで乗り放題
 ●木の浜線は
 経路大橋東詰まで乗り放題
 ●線部線・小浜線は
 吉川まで乗り放題
 ●市民ホール線・ビックレイラインは
 全区間乗り放題
お問合せ 守山市 地域振興・交通政策課
 近江鉄道株式会社 自動車部
 守山旅行センター
 TEL.077-582-1165
 TEL.0749-22-3306
 TEL.077-583-8103

高齢者の外出機会を増やすことで、生きがいづくりや健康増進を図ることを目的とし、1ヵ月あたり1人2,000円の市内バス乗り放題となるフリーパス券を販売しています。

● 対象者

守山市在住の65歳以上の方ならどなたでも購入可能です。

● 購入特典

守山駅前cocottoMORIYAMA等の協力店舗でパスを提示すると、割引などお得なサービスを受けられる利用特典があります。

● 発売場所

近江トラベル守山旅行センター(守山駅前)、速野会館・中洲会館



今後、みなさまにお願いしたいこと

自分の好きなことや活動を行うことが「こころ」も「からだ」も元気にし、いつまでも健康でいられる自分をつくります。

さらに誰かの助けにもつながることで、より「こころ」も「からだ」も元気にします。

① 自分の好きなことや活動を行ってください。

活動例として ⇒ みんなで健康200日チャレンジ！

グラウンドゴルフ

老人クラブ、百歳体操

ツーリング、編み物、農業大好きグループ など

② 仲間の輪を広げてください。

「自分の好きが誰かの助けに」

活動例として ⇒

- ・ ラジオ体操後のお茶飲みを通じた見守り活動
- ・ 子ども食堂での語り部活動による守山の伝統・文化の伝承といった子育て支援
- ・ 日ごろのあいさつによる災害時などの緊急対応 など