

元気、長生きの町を目指して

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】



安心と健康を地域が支える福祉のまちを目指して

だれもが「健康で長生きしたい」と思っています。できるだけ施設に入らず、病気にならないよう、今から準備をしてはいかがでしょうか。

町では、芳賀町高齢者総合保健福祉計画の基本方針として、住み慣れた地域にいつまでも健やかに安心して住み続けられるまちづくりを目指しています。また、芳賀町健康づくり推進計画では、主な施策として次のような健康づくりの目標を掲げています。

①栄養、食生活改善

- ・栄養バランスを正しく理解し、朝・昼・夜の3食をきちんと食べる。
- ・生涯にわたり自分の歯を20本以上保てるように努める。

②身体活動、運動

- ・自分にあった運動習慣を身につける。
- ・日常生活の中で意識して体を動かす。
- ・身近なスポーツを無理せず楽しく続ける。

③たばこ、アルコール

- ・未成年者の飲酒、喫煙をなくす。
- ・非喫煙者の受動喫煙防止を推進する。
- ・禁煙する。
- ・自分のアルコールの適量を知り、飲み過ぎないようにする。

④休養、心の健康づくり

- ・日常生活の中に適切に休養を取り入れ、ストレスと上手に付き合う。
- ・心の病気について正しい知識を持ち、病気の予防と早期対応に努める。

⑤メタボ・がん対策

- ・肥満を予防・解消し、メタボにならないようにする。
- ・検診を受けて、少しでも心配な項目については、早いうちに指導を受けて予防する。

健康年齢を伸ばそう!

長寿者インタビュー



大根田國兵さん (102歳)

長生きしようと思っているわけではないのですが、自分でできることは自分でやりたいと思います。おかげで、車イス生活になりましたが、移動やトイレ

も人に迷惑をかけていません。いろんな人と話すことが元気の秘訣でしょうか。また、余生を楽しむために趣味の物書きを続けています。辞書を引きながらですが漢詩などを書いています。

◎始終笑顔でお話しをしてくれました。取材の日には、失礼がないようにと、朝から準備をして待っていただきました。



向田マツノさん (101歳)

特別に何かをやっているわけはありません。ただ、自分のことは自分でしているんですよ。毎日、新聞を読んで、朝と昼は自分でご飯を準備して、洗濯もシャツとか

はお嫁さんに洗濯機で洗ってもらいますが、肌につくものは自分で洗います。たまに家の周りを散歩して草むしりをしています。おまんじゅうが好物でつい食べ過ぎちゃうんですけどね。

◎ご家族と一緒に住んでいるマツノさん。家族仲良く、自分でできることを人任せにしません。弟さんと妹さんも長寿万歳に載っていらっしゃいます。

最後に…

今の日本のシステムでは、高齢化の進行は避けられない問題となっています。医療の技術が高度化し、福祉サービスが充実する中、平均寿命が延び、高齢者を支える世代が減少しているという問題があります。

長寿者インタビューのお2人は、100歳を超えても元気で、身の周りのことは自分でできるおじいちゃん、おばあちゃんです。町では、桃源郷のような元気、長生きの町を目指しています。長年根付いてきた日本の社会保障制度が危機に陥っている今、これから65歳を迎えようとする世代はもちろん、高齢化なんて先のことだと思っている世代の人も、高齢者を祝う敬老の日を機会に、あるべき何年後かの自分たちの姿を描き、今できることをすぐに始めてみてはいかがでしょうか。自分でできる健康づくりを。

長寿万歳に掲載された皆さん、おめでとうございます。8月27日調べでは、町の89歳以上の高齢者は、男性75人、女性233人、合計308人です。今年の長寿者名簿には、昨年の9月号より17人も多く載りました。これを見てわかるように長生きされている人が増えています。

町では、元気で長生きの町を目指し、さまざまな取り組みを行っています。皆さん、敬老の日を機会にこれからの生き方を思い描き、ご家族で話し合ってみてはいかがですか。

どこまで伸びる高齢化率

芳賀町高齢者総合保健福祉計画には、平成23年10月1日現在の65歳以上人口は4,174人、高齢化率(65歳以上の高齢者人口は総人口に占める割合)は24.9%とあります。4人に1人が65歳以上の高齢者となります。また、平成26年度の高齢化率は27.1%と、3年間で2.2ポイント上昇すると予想しています。このまま上昇し続けると、10年後には高齢化率が30%を超え、町民の3人に1人が高齢者となります。

高齢者人口の推移・推計(単位:人)

区分	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年
総人口	16,906	16,806	16,740	16,674	16,608	16,542
65歳以上人口	4,066	4,070	4,174	4,278	4,382	4,486
高齢化率	24.1%	24.2%	24.9%	25.7%	26.4%	27.1%
40歳~64歳人口	5,938	5,951	5,885	5,819	5,753	5,678
40歳未満人口	6,902	6,785	6,681	6,577	6,473	6,369

※平成21~22年は住民基本台帳(外国人登録含む)10月1日現在。平成23年以降は推計値。
※高齢化率は、65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合。

高齢者は元気?

(1) 介護サービス編

すべての高齢者が元気とは限りません。芳賀町高齢者総合保健福祉計画によると、平成23年度は、何らかの介護サービスを受けている人は681人で、認定率(要介護および要支援認定者数が高齢者人口に占める割合)は16.3%です。平成26年度には813人と、18.1%になる予想です。高齢者の5人に1人が介護保険サービスを受けることになります。また、80歳を過ぎるとサービスを受けている割合が大きくなります。

サービスを受けるにはサービス料がかかります。平成22年には約9億5千万円に上り、ついに平成23年度に10億円を超えました。このサービス料のうち約2割を介護保険料で賄っています。原則として40歳以上の人は保険料を納めることになっていますが、サービス料が増えると介護保険料も上がります。

要介護(要支援)認定者数および認定率の推移・推計(単位:人)

	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年
合計	630	668	681	725	769	813
認定率	15.5%	16.4%	16.3%	16.9%	17.5%	18.1%

※平成21~22年は、各年10月1日現在の実績値。平成23年以降は推計値。
※第2号被保険者認定者を含んでいます。
※認定率=要介護(要支援)認定者数÷高齢者人口

(2) 健康編

病気をして治療を受けるには医療費がかかります。平成23年度の国民健康保険の医療費は12億円を超え、1人あたりの医療費273,224円とともに、過去5年間で最高となりました。

介護保険給付費(単位:千円)と1人当たりの医療費(単位:円)

