



主な内容

- ②……市史だより
- ③……平成28年度市税ごよみ
- ④……4月の二次救急実施病院、スポーツ少年団員を募集
- ⑤……保護司会だより
- ⑥……ひまわり、名張桜まつり

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 ✉pr@city.nabari.mie.jp ㊚http://www.city.nabari.lg.jp

まちじゅう元気に!!



「よくバリ青春体操」のDVD制作現場

キーワードは **“生涯現役”**

“地域の支え合い”

名張市は、全国の倍のスピードで高齢化が進んでいきます。そうした中、いつまでも住み慣れたところで元気で暮らすためには、普段から自分の健康づくりや介護予防に心掛けることはもちろんのこと、地域での支え合いも重要になってきます。

今号では、地域づくり組織、社会福祉協議会、市などで取組む「まちじゅう元気!! プロジェクト」と、つつじが丘・春日丘自治協議会で取組む活動を紹介합니다。

㊚ 健康支援室 ☎ 63-6970

名張の現状

市の高齢化率(65歳以上の高齢者人口の占める割合)は、平成27年で27・8%です。平成22年の22・6%から継続して上昇しています。さらに、高齢化率35%を超えるのが市では、15年後の平成37年と推計されています。全国では、30年後に到達するとされることから、倍のスピードで高齢化が進んでいることが分かります。また、核家族の割合も全国に比べ高くなっています。

まちじゅう元気!! プロジェクト

こうした状況の中、市では、健康づくりの取組や、介護予防に重点を置く「まちじゅう元気!! プロジェクト」を立ち上げました。

= 数字で見る名張の現状 =

ベッドタウンのまち
人口減少と急速な高齢化



【高齢化率の将来推計】

推計人口	平成22年	平成37年
総人口(人)	80,284	72,333
高齢化率(%)	22.6	35.0
総人口(人)	1億2,806万7千	1億2,065万6千
高齢化率(%)	23.0	30.3

平成22年は国勢調査、平成37年は国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」(平成25年3月推計)より

【核家族世帯の割合】

名張市	67.5%	全国	56.3%
-----	-------	----	-------

平成22年国勢調査より



まずプロジェクトでは、地域での健康づくりや介護予防の担い手を養成することが大切と考え、今年度「まちじゅう元気!! リーダー養成講座」を開講し、約270人に受講いただきました。また、名智医師会が企画し、医療・介護・行政関係者との連携で、認知症予防につながる体操「よくバリ青春体操」寝たきり・認知症・痛みのない、あの頃のままで」を考案しました。この体操は、DVDにして、市内の医療機関や、地域のサロ、健康づくりにつながるさまざまな場面で活用していきます。

昨年10月から始まった介護予防・日常生活支援総合事業と合わせ、地域づくり組織や社会福祉協議会、市などが協働して、市民の皆さんの元気づくりの場を増やしていきます。

● 地域ぐるみで認知症の理解を深める取組などを実践

つつじが丘・春日丘自治協議会

私たちの地域でも、高齢化が急速に進んでいます。このような中、認知症に対する理解を地域全体で深める必要性を感じ、子どもから大人までが、認知症に対する正しい知識を持ち、対処できるようにしていきたいと考えました。

そこで地域ぐるみで認知症サポーター養成講座の受講や、タッチパネル式の認知症スクリーニング機器を導入。認知症の予備軍を早期に発見し、認知症を予防するような取組を始めていきます。



認知症スクリーニング機器を導入

健康づくりは気軽にできるものから。その一つがウォーキングだと思います。しかし、坂の多いつつじが丘・春日丘

の住宅地は、ウォーキングするにも膝などへの負担が大きいです。また、公民館で企画したハイキングでも、足腰が弱っている人が目立ち、少し遅れ気味になる人が気になりました。そこで高齢者なども気軽にできる専用ポールを使ったノルディックウォーキングを企画するなど、体力づくりに取組んでいます。

地域の皆さんがいつまでも健康で安心して暮らしていける、そして地域での支え合いができる、ふところの深い地域を目指して取組んでいきたいです。



写真左から青柳 登志夫さん、小引 福夫さん、古川 高志さん