

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 高齢者いきいき対策事業

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

高齢者が気軽に集まれる「憩いの場所」づくりとして平成18年度に開始した。社会的孤独感の解消、介護予防推進の場と位置づけて、各会場では茶話会のほか、健康体操や脳活性化トレーニングなどを実施している。参加者には良きコミュニケーションの場であり、継続実施していくことで健康維持につながっている。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算(H24年度)  
町内28ヶ所で実施。延べ241回、3,160人参加。予算額は17万円。  
概ね月一回で90分程度の活動。  
平成25年度は27ヶ所で延べ158回、2,024人が参加(11月30日現在)。
- 実施場所  
町内の集会所や公民館を高齢者が気軽に集まれる「憩いの場所」とした。
- 実施内容  
保健師による血圧測定・健康相談、健康体操、脳活性化トレーニング、みんなで楽しめるレクリエーション、講話(消費者被害防止、交通安全)など
- その他  
参加者全員に名前入り個人ファイルと血圧表を渡し、継続参加意識を高めている。

## 事業効果

- 参加者同士が声を掛け合い、地域の共助体制ができてきた。
- 高齢者の介護予防・健康づくりに効果大であると同時に、人と人との温かい交流の輪ができています。

## 課題

- 医療費の検証はできていない。
- 参加者の拡大と活動サポーターの養成が課題である。

## その他

- 平成25年度中に高齢者のいきいき活動をサポートする人材(応援団)を養成していく。