

保存版

横須賀市

生涯現役 ガイドブック

Forever Active



生涯現役ガイドブック

巻頭のことば

平成28年(2016年)3月

横須賀市長 吉田雄人

「高齢化社会」という言葉が生まれてから、ずいぶんと時間が経ちました。最近では、「高齢社会」とか「超高齢化社会」などという言葉も使われています。確かに数字を見ると、65歳以上の方が横須賀市の人口に占める割合、いわゆる「高齢化率」は30%を超えています。

一方で横須賀には、若々しく元気なシニア世代がたくさんいらっしゃいます。いつまでもお健やかであれば、ご家族の医療や介護の負担も軽減します。また、地域での町内会・自治会活動などを中心に、子育てや高齢者の助け合いの輪や、防災防犯の取り組みなど、中核的な役割を担っていただいています。このように、本人よし、家族よし、地域よしの社会が「生涯現役社会」です。

ですから、年齢に関係なく、生涯にわたって社会に参画し続け、生きがいを持って活躍でき、長寿を喜べる社会、「命の尊厳」が何歳であっても大切にされる社会そんな生涯現役社会の実現こそが私の希望です。

そんな社会の実現のためには、あらゆる世代の方が、ご自身の健康に関心を持つとともに、生きがいと感じる活動を習慣的に行うことが、とても重要になってきます。

とはいえ市民の皆様から、「何をしたらよいのかわからない」、「どこに連絡すればいいの?」、「きつかけがないよ」といった声をいただいているところです。

そこで、今回この「生涯現役ガイドブック」を作成いたしました。健康づくりのアドバイスとともに、実際に、市民の皆様まで、生きがいを持って、趣味、学び、スポーツ等に取り組んでいる方々を紹介しています。本ガイドブックをご覧いただき、皆さまの健康づくりや生きがいづくりの、きつかけにつながれば幸いです。

結びに、本ガイドブックを作成するにあたり、取材などにご協力いただきました皆さまに、心よりお礼申し上げます。



Contents

2 巻頭特集

死を見据え、今を全力で生きる

—講演「緩和ケア病棟の直面する新しい問題」より—

聖路加国際病院名誉院長 **日野原 重明**



Chapter 1 ラジオ体操とウォーキングで生涯現役

- 8 みんなが知っているラジオ体操 その「歴史」と「効果」とは？
- 10 魅力満載！ラジオ体操サポーター。
- 13 今日から実践「効果」を上げる歩き方、教えます。
- 16 みんなで歩くともっと楽しい！ウォーキンググループを紹介します。

Chapter 2 メンテナンスで生涯現役

18 特別論稿

おいしく、楽しく、雑食して生涯現役

神奈川県立保健福祉大学学長 **中村 丁次**



- 21 年齢別健診チェック表
- 25 40歳からのメンテナンス「特定健康診査」と「特定保健指導」
- 26 がん検診に行ってきました@保健所健診センター
- 28 生涯現役のためにとりたい食材
- 31 「ヘルスメイトよこすか」って、知ってますか？
- 32 みんなが生き生き暮らせるように。「介護予防」がキーワードです。
- 34 自分らしく生涯を「生きる」ために —在宅療養・在宅看取りという選択—
- 36 あなたの健康づくりを応援します！

Chapter 3 趣味とスポーツで生涯現役

- 38 「学ぶ」って楽しい！
- 40 生きがいつくり Information

41 座談会

シニアと地域を結ぶ 「ひくてあまたプロジェクト」の挑戦

- 44 子どもと一緒にタックル！ラグビースクールで活躍するシニアたち



Guide Page

- 6 横須賀市の健康を取り巻く現状と課題
- 46 生涯現役のための情報一覧
- 巻末 横須賀市ラジオ体操会場一覧



巻頭特集

死を見据え、 今を全力で 生きる

—講演「緩和ケア病棟の直面する新しい問題」より—

聖路加国際病院名誉院長 日野原 重明

「死」は、わたしたちに必ず訪れるものですが、その現実から目を背けたいと思う人は多いでしょう。でも、死をポジティブに捉えることができるとしたら、自分の生き方に対する見方も変わるかもしれません。

104歳の現役医師である日野原重明先生は、今でも新しいことにチャレンジし続けています。医療分野のみならず、俳句や音楽を楽しんだり、パソコンやiPadの操作まで挑戦しているそうです。その日野原先生が、顧問を務める衣笠病院主催の講演会で、死を見据えた生き方とは何かを語って下さいました。医師としてたくさんの方の死を見つめてきた先生が伝える「生き方」とは。

平成24年2月18日開催「衣笠病院創立65周年記念講演会『緩和ケア病棟の直面する新しい問題』」より抜粋。



病んだことは 貴重な体験に

昨年(平成23年)10月4日に百歳の誕生日を迎えました。昨日も大分県での記念講演会を終えてきたところです。

私が百歳を超えて、今日なお講演ができるのは、私が生まれつき健やかであったということではなく、むしろ弱かった、ということです。10歳のときに腎臓炎をやりました。でも、薬がないからただ寝るだけ。1年間運動を止められ、サッカーもベースボールもできなくなりました。その時にかわいそうだから、と母がピアノの先生を見つけてきてくれた。4年間練習して、中学校卒業のときには、かなり難しい曲でも弾けるようになりました。ピアノが弾けるようになったのは、私が病気になる前からです。

20歳で結核になって、1年寝たき

“10歳のときに腎臓炎をやりました。
サッカーもベースボールもできないかわりに
ピアノを習いました。
20歳のときに結核になって
寝たきりになりながら作曲を独学しました。
医学以外の楽しみを与えられたのは
私が病気になったからです。”

りになったこともありました。蓄音器で音楽を聞いて寝ながら五線譜に曲を写す事をしました。作曲は習ったのではなく独学で学んだのです。医学以外の楽しみを与えられたのは私が病気になったからです。いかに寝ている人の体、腰が痛い

か、あるいは心が沈んでいるか、これは私が病んだからよく分かるわけです。そのときは「どうして僕が」と、非常に悲しみましたけれども。

百歳は、ゴールではない

「日本の医学の制度を変えたい」。百歳になってからの私の目標です。アメリカ流の大学院大学を作りたいのです。百歳というのは、私にとってはゴールではないのです。私の主宰する「新老人の会」では、「今までやったことのないことをやろう」と言って、80歳を過ぎてからパソコンを勉強したり、iPadをやったりしています。歳をとってもiPadができるんですよ。

「新しいことをやろう」というわけで、私は2年前から俳句を始めました。私は初心者ですが、方々の句会に呼ばれます。そして即興で作った句は、「百歳はゴールではなくて

関所だよ」。百歳を迎え、これからが本番だという気持ちがあります。

ターミナルは、 「出発」という意味

「ターミナル・ケア」という言葉があります。「ターミナル」とは「端っこ」ということです。だから、日本では「終末医療」または「終末期ケア」と言います。でも、諸外国では、「末期」という意味には捉えていません。たとえば、海外の空港では、「出発は第3ターミナルです」と言います。「ターミナル」というのは、「新しく旅立つ」出発のゲートなのです。だから、今まで苦しみを経験したからこそ新しい生き方が始まる、始まりの人生なんだと理解しなくてはなりません。それで、最近では、「末期ケア」という代わりに「緩和期ケア」という呼び方もされるようになりました。

講演会の写真提供：
衣笠病院





最期は家で…

日本人が病院で亡くなる割合はこの50年で18・2パーセントから約78パーセントへと激増しました。日本人のほとんどは病院で亡くなっている。また、がんで亡くなる人は、1980年には3人に1人病院で亡くなっていたが、今は9割が病院で亡くなっている。在宅で看取られて亡くなるのが一番よいのに、今は家で亡くなる方はこんなに少ないのです。欧米では、どうしても病院でないと手当てができない方を除いて在宅で亡くなる方が普通です。欧米は

“日本人のほとんどは病院で亡くなっている。
好きな本や絵のある自宅で看取られて亡くなるのが一番よいのに。
欧米では、在宅で亡くなる方が普通です。
訪問する看護師さんが
医師と変わらないケアができるからですね。”

悲嘆を和らげる

訪問する看護師さんが医師と変わらないケアをする。医師と同等の判断ができるからなのです。

ターミナル・ケアでは、余計な検査・治療を行わずその患者さんらしい人格を尊重し、苦痛を和らげることに力を注ぎます。「テnder・ラビング・ケア(TLC)」という医療の専門用語があります。がん末期の患者を収容する緩和ケア病棟で行われますが、いよいよ患者さんが亡くなるということが担当医によって判断さ

れると、医師、看護師、すべてのスタッフが、患者さんが亡くなるまでそばでケアをします。「非常にやさしい愛のケア」を通じて、患者さんと家族が死を受け入れられるように支えるのです。いろいろな専門家が関わって、「患者と共にある」という姿勢で患者さん一人一人にかかった全人的な(Holistic)ケアを行うようにするわけです。そばにいて患者の語りを聞け何を聞いてあげ、患者が恐れているのは何かを探って支える。そして、家族の嘆き悲しみまでも支えるのです。遺族の悲しみを和らげるケアを、「グリーフケア」といいます。「グリーフ(Grief)」は、「悲嘆」ですね。肉親や親しい人の死に出会って悲しみに耐える家族に寄り添って、どうやって耐えるか、どうやって立ち上がる力をつけるか、と、そばで支えることです。例えば、患者が最期に何か作品を残すことによって、残された人の悲しみを和らげることができかもしれない。患者は、自分が絵付けをした皿や俳句などの作品で、自分を思い出してもらえます。患者にとっても何かを「作る」ということを生涯の最期まで続ける事が必要です。何もしないのは、不幸なことですから。

耐えることで、 支えられる

悲しみから立ち上がり、再起するには、よい友人のサポートを受ける事です。よい友人とは、自分と同じ経験を持っている人です。つらい経験を持っている人が慰めると、非常に効果があります。

苦難に耐えるということはとても大切で、耐える事によって、もっとつらい人がいるときにその友の支えになることができる。冬、雪の重みにたわむ笹は、いずれ春が来るといふ希望を持ってその重みに耐えている。立ち上がる時を待っているのです。

「時」というのは、私たちの命にとって大切なこと。私たちは昨日の時間を見たり触ったりできないし、明日の時間を見たり触ったりできない。今日の時間だけを持っているのです。その今の時間をどのように理解するかは、わたしたちそれぞれの課題になっているのですけれども。

死を受け入れる 準備をする

いよいよ死が近くなってきたときに



は、別れの儀式が必要だと思いません。宗教的な儀式であったり、声かけや握手、歌う事であったりしますが、いずれにしても、死にいく当人が、死を受け入れる心の準備ができるのです。手を握って、耳元で「また逢いましょう」と言ったり、歌を歌ってあげたり、こういう演出をしても良かったということで、心が開けて天国に行けるし、遺族も悲しみが軽くなるのです。私は医者になって73年になるのですが、このような経験をするうちに、こうした最期の看取りというのが必要だと思うようになりました。

一方、すぐに亡くなるということでないときには、一時的にホスピスに入院する「レスパイト入院」をして死の準備をする場合もあります。「レスパイト(respite)」とは、「休息」「仕事から一休みする」という意味です。こうしたレスパイト入院がすすめられるようになった背景には、がん患者の痛みのコントロール法や新しい薬物療法、放射線療法、化学療法が近年急速に変わり、以前は手をつけられずにホスピスに入院した患者が、自宅や病院で経過を見る期間が著しく延びた、死への準備をする期間が長くなったという現実があります。



よく終わるために、 今を全力で生きる

医師の神谷美恵子さんは、心臓病で亡くなる最期の病床で、病室の近くの森の木や花を見ながら、一日一日が「ありうべからざる生」だと詩につづりました。こんな体でもまだ生きられるのは「奇跡」であると。自分の人生の最期に対して感謝をもって死ぬことができれば、人生を生きがいのあるものとして感じられるというのです。

その神谷さんが訳したマルクス・アウレリウスの「自省録」には、「つかの間、自然の摂理に身を委ね静か

に旅の終わりを迎えるがよい。オリブの実が熟して落ちる時、支え続けた枝を祝し、いのちを受けた幹に感謝をするように」。命の終わりを感謝で終えたい、と書かれています。そしてシェイクスピアは、「終わりよければすべてよし」、最期がよければ私たちの人生そのものが満点であるということです。

私たちの終わりはいつ来るか分かりませんが、自分の終わりをよくするには、今、どう生きればよいかを考えながら、今の生き方に全力投球するということではないか、と思ひ、これを皆さんへのお励ましの言葉したいと思います。



日野原 重明 Shigeaki Hinohara

1911(明治44)年山口県生まれ。104歳。
1937(昭和12)年京都帝国大学医学部卒業。
1941(昭和16)年聖路加国際病院内科医となる。
以来、内科医長、院長代理、院長を経て、現在は、
学校法人聖路加国際大学名誉理事長・名誉学長、
聖路加国際病院名誉院長など



横須賀市の健康を取り巻く現状と課題

市民一人一人が生き生きと暮らせる社会を目指すために、横須賀市の現状と課題をまとめました。

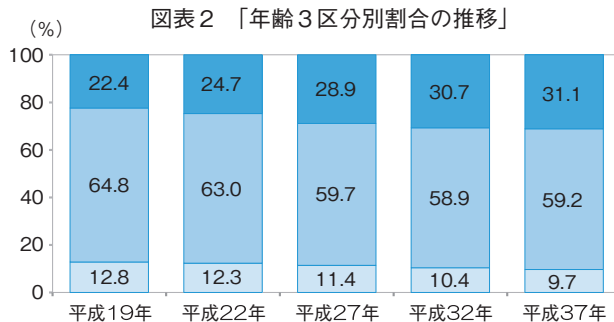
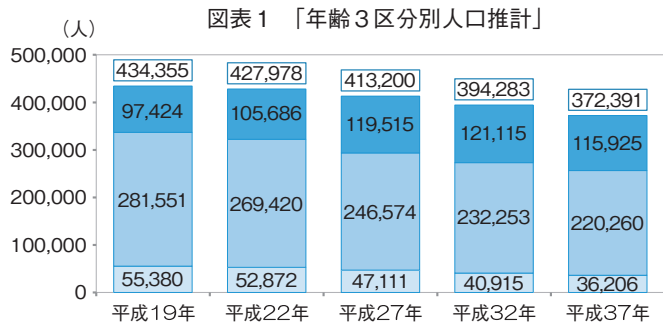
出典 「健康・食育推進プランよこすか」(計画年度：平成25年度(2013年度)～平成34年度(2022年度))より抜粋。



ホームページでも見られます。
HP 「健康・食育推進プランよこすか」
 「実践版」は、保健所等で配布しています。
 問合せ 保健所健康づくり課 ☎046-822-4537

◆人口減少と高齢化

横須賀市の人口は、総人口、年少人口、生産年齢人口ともに減少が続きますが、老年人口は平成32年までは増加し、その後減少すると予測されます(図表1)。しかし、年齢3区分の割合で見ると、老年人口の占める割合は高くなる傾向にあり、平成32年には30パーセントを超えると推計されています(図表2)。また、生産年齢人口の占める割合は低くなる傾向にあります。平成32年から平成37年にかけてわずかに高くなると予測されます。



出所：横須賀市都市政策研究所 横須賀市の将来推計人口(平成20年1月推計)をもとに作成

◆アンケートが示す健康に対する意識

市民の健康に対する考えや生活状況を把握するためのアンケートを行いました。

特に「食事」と「運動」について注目すると、「普段朝食を食べるか」という質問では、19～39歳に朝食をとらない人が多いということが分かりました。「運動」では、週3日以上、1回に30分以上の運動をしている人の割合が40～59歳では、男女とも3割に満たないという結果となりました。さらに、運動習慣のある人は、普段自分の心が健康だと思う人や、いつもの睡眠で休養が十分とれていると思う人の割合も高いということが分かりました。

◆健康を取り巻く課題

食事については、比較的若い世代の朝食欠食率が高いことから、まず食べる事への対策が必要です。食事のバランスについては食事バランスガイド(※)などの指針を正しく伝え、行動につながりやすい環境を整備する必要があります。

運動は、肥満や生活習慣病対策、睡眠、こころの健康にも関連性があるので、運動の習慣化に力を入れていく必要があります。

※食事バランスガイド

1日に「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にできるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで分かりやすく示したものです。2005(平成17)年6月に厚生労働省と農林水産省が決定しました。農林水産省ホームページ

HP http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

市が取り組む方向性

国が「健康日本21(第2次)」でも示している「国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向」と、前計画からの踏襲、修正、課題などを加味したうえで、市では「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を目指して取り組みを進めていきます。

- 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- 2 健康を支え、守るための社会環境の整備
- 3 食文化の理解と食生活の改善
- 4 健康の維持向上のための生活習慣の改善と環境づくり



Chapter

1

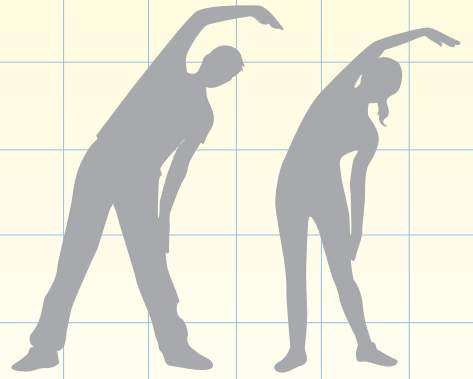
ラジオ体操とウォーキングで

生涯現役

誰でも知っているラジオ体操。実は、続けると体によい効果がたくさんあります。いつまでも元気でいるために、効果的なラジオ体操とウォーキングの方法を紹介します。



みんなが 知っている ラジオ体操



その「歴史」と「効果」とは？

80年以上も続く 国民的体操

ラジオ体操のルーツは、なんと90年前。当時の通信省簡易保険局規画課長が海外視察をした頃、アメリカでラジオ放送の健康体操が行われていることを知り、1927(昭和2)年、「老若男女を問わず」、「誰にでも平易にできる」、「内でも外でも、

いかなる場所でもできる」、「多少趣味的な」体操の開発を提唱しました。その後、国民の健康の増進等を目的としていた簡易保険局がラジオ体操をすることを決定し、1928(昭和3)年、日本放送協会で第1回目

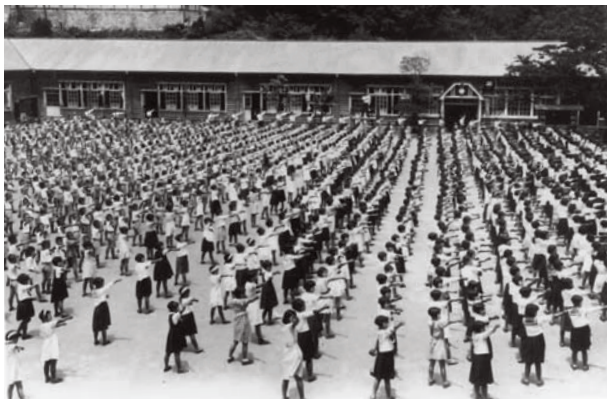
の放送が実現し、一般に普及していききました。

体操の内容も1951~1952(昭和26~27)年に「ラジオ体操第一・第二」として再構成され、誰でも気軽に実践できる運動として現在も多くの人に親しまれています。

第一体操と第二体操

ラジオ体操は、第一・第二ともに3分15秒程度。短い時間にまとめられています。それぞれ13種類のエクササイズで構成されています。第一体操は、「いつでも」、「どこでも」、「誰でも」行えるように一般家庭を対象に作られ、運動強度としてはさほど強くありません。リズムに合わせて身体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすように構成されています。

第二体操は、職場向けに青・壮年層を対象に作られ、第一体操に比べると大きく身体を動かしたり、跳んだりといった動作が多く、身体を鍛え筋力を強化する事にポイントを置いています。筋肉や関節を柔軟にするダイナミックな運動が、血行を促進し内臓の働きを活性化させます。



昭和13年の市内のラジオ体操の様子。全校児童がラジオ体操をがんばっています。(写真提供・横須賀市)



■ 主な運動のカロリー消費量

(数字は体重50kgの人が15分間運動した際の消費カロリーです)

運動の種類	消費カロリー (kcal)
ウォーキング (40~60m/分)	32.25
ウォーキング (70~80m/分)	39.75
ウォーキング (90~100m/分)	57.00
ジョギング (120m/分)	87.75
ジョギング (160m/分)	117.75
ジョギング (200m/分)	160.50
ストレッチ	31.50
ラジオ体操	57.00

(NPO法人全国ラジオ体操連盟HPより)

ダイエット効果も期待できる！

ラジオ体操は想像以上にカロリーを消費します。仮にラジオ体操を15分行ったとすると、その消費カロリーは57キロカロリーで、速いペースのウォーキングと同じ消費カロリーなのです。つまり、時間をかけてじっくりと取り組めば、他の運動と遜色なくカロリーを消費できることとなります。

また、体をねじったり曲げたり、反ったりという運動により消化管が刺激され、消化吸収がよくなくなり便秘が改善されるといわれています。

毎日続けることで効果アップ

ただし、このような効果には個人差がありますので、その日の体調にあわせて無理なく行うようにしてください。



潮風を感じながらラジオ体操。気持ちよさそうですね。

人間の身体をまんべんなく動かすために必要な運動を組み合わせてつくりだされたラジオ体操。負荷も少なく、誰でも手軽にできます。

毎日続けることで、人間本来が持っている機能をもとの状態に戻し、維持する効果があります。是非、毎日続けて健康な身体を保ちたいですね。

(協力・NPO法人全国ラジオ体操連盟 参考・株式会社かんぽ生命保険HP)

もっと知りたい！
ラジオ体操の効果♪

ラジオ体操は、若い人から高齢者まで、それぞれに適した効果があります。冷えや肩こりなどの女性に多い悩みや、ケガの防止などが解消されるなら、すぐにでも始めたいですね。

■ ラジオ体操の効果

1 筋力アップ！	全身の筋肉をバランスよく動かすことができます。
2 骨が強くなる！	骨の成長・活性化を促し骨密度低下の予防・回復も期待できます。
3 ケガをしにくくなる！	身体の柔軟性が高まります。
4 肩こり・冷えが改善！	筋力が増加され、血液循環がよくなります。
5 消化吸収がよくなる！	身体をねじったり曲げたりする動きが、消化管の動きを助けます。



魅力満載！ ラジオ体操サポーター。



年数回、ラジオ体操サポーターを対象にした研修会を実施。写真はNHK朝のテレビ体操でおなじみの岡本美佳さんを講師に迎えた時のもの。効果的なラジオ体操のポイントを体感できました。



姿勢がよくなりました！

たかの えつこ
高野 悦子さん

ラジオ体操について学びたいと思いサポーター登録をした高野さん。今までなんとなく動かしていた、かかとを上げ下げする運動を正確に理解できたそう。早起きして肘や脚をまっすぐ伸ばすととても気持ちがよく、姿勢がよくなったそうです。

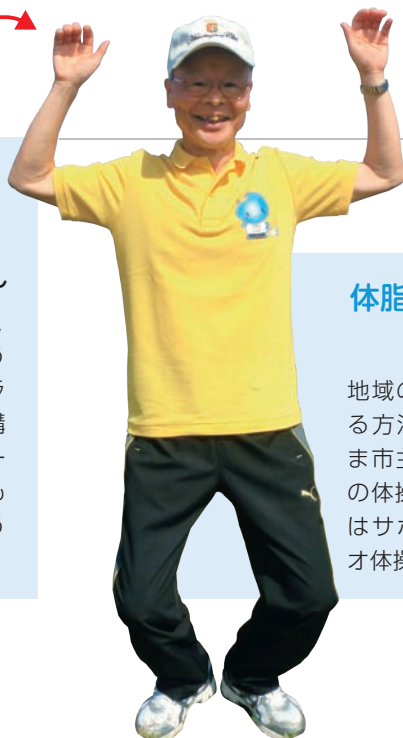
第二体操
“腕と脚を曲げ
伸ばす運動”！



苦手な動きが
できるように！

のがみ よしこ
野上 芳子さん

「運動を続けるためには、早寝早起きが大事」という野上さんは、市主催のラジオ体操・ウォーキング講座がきっかけでサポーター登録。苦手な動きもできるようになったそうです。



体脂肪が減った！

ふじむら まさのり
藤村 正儀さん

地域の人たちとラジオ体操をする方法を探していた時、たまたま市主催の「ラジオ体操・みんなの体操講習会」を知り受講。今ではサポーターとして地域のラジオ体操を盛り上げています。

ラジオ体操をやってよかったことは？ サポーターって楽しいの？
ラジオ体操の魅力が一番知っているサポーターに、お話を伺いました。



**魅力満載！
ラジオ体操サポーター。**



第一体操
“体を斜め下に曲げ、
胸を反らす運動”!

夏休みは子どもたちと公園で体操!

たけうち きんじゅう
竹内 謹十さん

自己流だったラジオ体操を、もっと効果的にしたいと、サポーター登録。第二体操の片足とび・かけ足のタイミングが正しくとれるようになったなど、手ごたえを感じているよう。体調もよくなり、生活に活力が生まれたそうです。

片足立ちが30秒もできるように!

しだくにえ
志田 邦枝さん

歳を重ねるごとに健康でありたいと思い、ラジオ体操を始めた志田さん。生活リズムが整った事による体調改善だけでなく、ラジオ体操講習会などへ参加することで交流の場ができたことがとてもよかったそうです。



第一体操
“深呼吸”!

毎朝必ず続けています

ひらた まちこ
平田 眞知子さん

退職後の運動不足解消のためにラジオ体操を始めた平田さんは、サポーター歴1年3か月。毎朝、テレビのラジオ体操を見ながら続けているそうです。無理せずできるだけ毎日続けようという気持ちが、長続きさせる秘訣とのこと。



第一体操
“体を横に
曲げる運動”!

**こんなにある!
市内のラジオ体操会場**



ラジオ体操活動団体の登録数は、62件(2015(平成27)年12月末日現在)。会場名は、巻末「横須賀市ラジオ体操会場一覧」でcheck!

ホームページでもcheck! [HP](#)「ラジオ体操会場一覧」



第二体操
“腕を振って脚を
曲げ伸ばす運動”!

**体操こそ
究極の万能薬**

くらたに まさる
倉谷 勝さん

近所の公園で、地域の人たちとラジオ体操を続けている倉谷さん。大好評で参加者は30人に上るとか。講座に参加して、できない動きを教え合うことで、運動を長く続けられるそうです。



市内419人のサポーターが活躍！ ラジオ体操の「輪」が広がっています

地域や職場のネットワークづくり としてのラジオ体操

市では、ラジオ体操を地域や職場のネットワークづくりに活かすための活動を進めています。公園等で自主的にラジオ体操を続けているグループの情報を発信するため、ラジオ体操グループの登録制度があります。

平均参加者数や活動日数などの登録要件を満たした団体が登録でき、市公式ホームページで活動内容を紹介しています。平成26年度からスタートし、現在62団体が登録しています(平成27年12月末日現在)。近所の公園から元気なラジオ体操の音楽が聞こえてきたら、あなたもぜひ参加してみてください。

ラジオ体操サポーターが活躍

ラジオ体操のよさを、もっと広めよう。そんな思いでスタートしたのが、「ラジオ体操サポーター」の養成です。市のサポーター養成講座を受講し認定されたサポーターが、地域や職場で活動グループを立ち上げたり、サークル活動にラジオ体操を取り

り入れるなど、ラジオ体操のよさを広めています。サポーターの人数は419人にも上ります(平成27年12月末日現在)。

サポーターフォローアップ研修では、効果的なラジオ体操の動きを一つ一つ確認したり、情報交換をしたりしています。

ラジオ体操サポーターについての
お問い合わせは保健所健康づくり課
☎046-822-4537



4つの要件がそろったら、 ラジオ体操活動グループに登録しよう！

- 1 1日の平均参加者数が5人以上。
- 2 年間を通じて、週1日以上継続して活動している(または活動する予定)。
- 3 誰でも参加できる(町内会員のみ、サークルのメンバーのみ等は不可)。
- 4 活動場所(公園名等)、活動日、開始時刻を市のホームページや広報等に掲載可能。

☆登録方法

グループの代表者が、保健所健康づくり課窓口で「ラジオ体操活動グループ登録申請書」を提出(申請書は保健所健康づくり課窓口にあります。また、市HPからもダウンロードできます)。

HP「ラジオ体操活動グループ」

活動団体に登録すると、「ラジオ体操スタートセット」がもらえます(ラジオ体操のぼり旗、スタンプカード、スタンプ、スタンプ台、ラジオ体操音源CDまたはカセットテープまたはコンパクトラジオ)。



参加者続々！ラジオ体操を続けてよかったこと

- ラジオ体操をコミュニケーションツールとして、地域のみなさんと親しくなった。
- 体調がよくなり、風邪をひきにくくなった。ひいても軽く済む。
- 参加者とのおしゃべりにより、気分が明るくなった。
- 早起きが習慣となり、1日の生活リズムが整った。
- 高齢者や子どもの見守り、声かけに役立っている。
- 朝食がおいしく食べられる。
- 肩こり、関節痛が改善した。立ったままズボンがはけるようになった。
- 朝の空気がおいしいことを思い出した。

☆この他にも、たくさんの声が寄せられています。

平成26年度ラジオ体操グループ活動報告 参加者の声

サポーターフォローアップ研修でラジオ体操の知識を深めます。黄色いポロシャツは、サポーターのユニフォーム。



「よこすかカレーフェスティバル」などの市内イベントに「出張」し、ステージで来場者とラジオ体操をする活動もしています。



今日から実践

「効果」を上げる歩き方、 教えます。

いつでもどこでも手軽にできる運動法として男女ともに高い人気があるウォーキング。よりよい姿勢や歩き方を実践すれば、体に負担をかけず、健康増進にさらに効果的です。

テレビ出演や書籍も出版している健康運動指導士の黒田恵美子先生に監修いただき、効果的なウォーキングについてまとめました。



黒田 恵美子 Emiko Kuroda

健康運動指導士。骨格をトータルに捉え、痛みの起らない体の使い方、体の修正法を考案し、健康で美しく歩く事を目的にした「ケア・ウォーキング®」を提唱。ケセによって引き起こされるさまざまな症状を改善する目的で、姿勢動作改善、歩き方指導を行う。

ポイントは、「姿勢」、
「時間・歩数」、「速さ」

ウォーキングは、さまざまな健康効果が得られる、手軽で簡単な運動方法です。

ウォーキングの効果を上げるためには、ある程度の条件で継続することが大切です。長く継続するには、よい姿勢で動くこと、自分に合った靴を履くこと、自分に合った時間や速さを見つけることです。そうすれば、関節や筋肉には余計な負担をかけないで、効果が上がる歩き方ができます。さりげなく、素敵に、効果的な歩き方を身につけましょう。

まずはよりよい
「立ち姿勢」から

よい歩き方の基本は、立ち姿勢。よい姿勢とは、骨格が正しい配列になっていることです。

まず、まっすぐ立ってみましょう。足先はほぼ正面に向け、膝も正面を向くように、お尻を中にしようように締めます。すると、下腹部とももの内側も一緒に締まります。足裏は、かかとに体重が乗っていて、5本の足指の腹がすべて下りているように

図 2

よりよい姿勢で歩きましょう

ポイントは2つ!

おへその下に
少し力を入れる



腕を
「左右平行に」
「やや後ろに」
振る

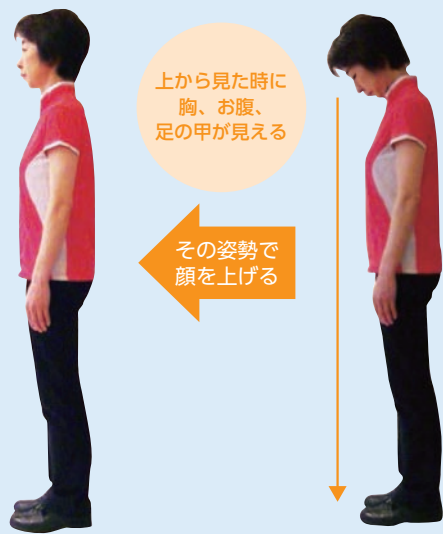
重心が前に移動しやすくなり、
姿勢がよくなり、早く歩ける

図 1

よりよい姿勢で立ちましょう

上から見た時に
胸、お腹、
足の甲が見える

その姿勢で
顔を上げる



下腹に力が入り背筋が伸びる



意識します。足元を見たときに、胸、お腹、足の甲が見えたら、その姿勢で顔を上げると、下腹に力が入り、背筋が伸びます。これで、よい姿勢の完成です。

よりよい姿勢で立つことができたら、それを前に進めていくのが「歩き」です。歩くときに、姿勢、着地や蹴り出しの足の運び、歩幅など、すべてを意識していたらなかなか歩けませんよね。そこで、簡単によい姿勢がとれて歩幅が広がり、速度も上がる方法を実践しましょう。そのコツは2つ。腕を左右平行に、やや後ろに振る事と、おへその下に少し力を入れる事。そうすると、重心が前に移動しやすく、姿勢がよくなり、速く歩けます。

普段歩いている時は荷物を持っているので両手は振れません。リュックサックにすると腕は振れますが、前後のアンバランスが起きます。鞆は、ショルダー、ハンドバッグ、リュックサックと時々種類を変え、歩いている間は5分くらいたったら左右を持ち替えるといいでしょう。鞆の選び方のコツは、ひもが長すぎないこと。身につけたときに骨盤より下に荷物があるとスムーズな足運びを邪魔します。

歩きやすい鞆を持つ事も、より健康的なウォーキングの助けになります。

自分に合った歩き方を見つけよう

ウォーキングの効果を上げるためには、自分に合った時間、歩数、速さを見つける事が大切です。やみくもに歩数を増やすだけでは膝痛を起

こしたり疲れがたまったりして習慣づけられません。図3を参考に、自分に合った効果的な歩き方を実践しましょう。

ストレッチでウォーキングの疲れを残さない

歩く前、歩いた後に体のストレッチを取り入れるのも、ウォーキングの効果につながります。

図3

私に合った歩き方は？ 歩き方Q&A

Q1 1日の歩数の目安は？

A 1日トータルで8000～1万歩が目安ですが、高齢の方ならばこれより少なくてもよいです。歩数を増やしたいときは、1日平均1000歩を目安に増やしていき、1か月たって調子がよければまた1000歩増やしてみるとよいでしょう。

Q2 どのくらいの時間、頻度で歩けばよい？

A ウォーキングとして毎日20～30分歩くといいです。10分×3回でも効果があります。毎日歩くのが難しければ、1週間に3回でもよいです。

Q3 歩く速さはどれくらいがよいの？

A 歩くスピードは、「楽」よりは「速め」で、「ややきつい」と感じるくらいが目安です。

Q4 いつ歩けばよい？(時間帯)

A 個々の体調に合わせた時間帯に歩きましょう。例えば、糖尿病の人は空腹時を避けた時間帯に、寝つきが悪い人は夜ではなく早めの時間帯に歩くといいです。



歩き始めと終わってからのストレッチ

歩く前に...

肩甲骨ほぐし (2回)

両肘を引いて肩甲骨をギュッと縮め、5秒キープしたら、緩める。



歩いた後に...

ももの裏伸ばし (20秒2回)

膝に手を当ててお尻を突き出すように前傾する。



ふくらはぎ伸ばし (20秒2回)

足を前後に開き、前の膝を曲げる。



∴ すべて息を大きめに、止めないように!! 2011.



医学的にもお墨付き！ ウォーキング効果とは

考え事をするとき散歩するとアイデアが出てくる、気分が沈んでいるときに歩いていると元気になってくる、ウォーキングするようになったら膝痛や腰痛がよくなった、お通じがよくなって体重が減った、などという声を聞きます。これらの経験的に捉えていた効果に対して、医学的な研究が進み、エビデンス（医学的根拠）が出てくるようになりました。

ウォーキング効果

- メタボリックシンドローム（糖尿病・高血圧・脂質異常・肥満）の予防改善
- 動脈硬化、心臓病、脳卒中の予防改善
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防改善
- うつ、認知症の予防改善

歩き方を見直して、 長く歩ける体に

人生に何度か、体や歩き方を見直す時期が必要です。普段何気なく行っている「歩く」という動作は、見直してみると案外クセがあって、それが腰痛や膝痛の原因になっている

歩く前にストレッチをすると、歩きやすく、歩幅が広がり、より速く効果的に歩くことができ、歩き終わった後は疲れを残さないという効果があります。

こともあるのです。筋肉が弱り、関節が痛くなって歩かなくなったら、内臓や脳、こころの健康も保ちにくくなってしまいます。ちゃんと歩いて、足りない筋肉はトレーニングで強め、動きやすくするストレッチをしていけば、体を長持ちさせることができます。あるときは真剣に歩いて運動効果を上げ、あるときは景色を眺めながらゆっくりした呼吸でリラックスして歩く、と歩き方もさまざま。どんな歩きも健康の効果をもたらしてくれます。楽しんで歩きましょう。

靴選びもお忘れなく！

効果的に歩くには、靴選びも大切です。足のサイズを測って、自分の足に合った靴を用意しましょう。

靴の履き方も注意が必要です。足をスポッと入れてそのまま歩いていませんか。きちんと靴ひもを締めると靴が足にフィットし足の重量が軽く感じられ、蹴り出しやすく、つまずきにくなります。また魚の目やタコ、足の変形も防げます。



歩ける靴選びのチェックポイント

靴を選ぶときは、自分の足の縦の長さ(cm)と周囲径(E・2Eなど)などを測って、足に合う靴を買みましょう。

靴を選ぶ時のチェック項目

- ひもかマジックテープで足の甲がしっかり締められる。
- つま先に捨て寸が1センチメートルある。
- 靴の中で指が広がる。
- インソール(中敷き)が入っている。
- 靴底のかかとの方にクッション性がある。
- かかとがしっかりとくままれて安定する。
- 靴底は、指の付け根の部分で折れる(曲がる)。(靴底全体がしなるのはよくない)

正しい靴の履き方

- ① ひもを緩める。
- ② かかとを「コンコン」する。
- ③ 指側は緩めに、甲はしっかりとひもを締める。

みんなで歩くともっと楽しい！ ウォーキンググループを紹介します。

「ウォーキングを習慣化したい」、「楽しく歩きたい」、と思っている方に、市内で活動するウォーキンググループを紹介します。

横須賀歩け歩け協会

参加者同士の仲間づくりが大切

「横須賀歩け歩け協会」会長の前川さんは、ウォーキング歴30年。会社の先輩からウォーキングをすすめられ、健康づくりのために始めました。

協会は、1996(平成8)年に発足し、メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの防止を目的としたウォーキングを実践するほか、市内のウォーキングイベントに協力するなど、活発に活動しています。会員数は180人。ウォーキングに関する事を丁寧にレクチャーしてくれるスタッフが充実しています。

ウォーキングを始めた頃は、体力に任せて飲まず食わずで歩く事に挑戦したりもしましたが、今は無理せず歩いています。

【ウォーキングを始めたい方へ】

まずは仲間づくりのために参加してみてください。無理をしないことを第一に、短距離から始めて、仲間と話しながら歩きましょう。何も歩けば、長い距離を歩けるようになりますよ。

☎046-825-7909

HP <http://yokosuka-aruke.jimdo.com/>



まえかわ よしかず
前川吉和さん
ウォーキングには、仲間づくりが大事。それから、無理をしない事です。



前川さんおすすめの景色は、走水水源地先から見える富士山。春には水源地に咲き乱れる桜と一緒に楽しめます。



市と共同開催したウォーキングイベントでは、三笠公園から横須賀美術館までの約8キロメートルを歩きました。

ヨコスカウォーキング協会

一人では得られない発見と感動がある

「一人では歩かない道の発見と感動が得られる」。「ヨコスカウォーキング協会」事務局長の川島さんは、協会の魅力をこう語ります。協会では、5～6キロメートルのミニウォークや10～15キロメートルのウォーキングをそれぞれ月1～2回のペースで実施しています。そのほか、ウォーキング教室を毎月最終土曜日に行っていて、ウォーキングフォームやストレッチの仕方などをレクチャーしてくれるので、ビギナーにもおすすめです。

14人の役員が教室などを企画。明るく前向きな人が多く、ウォーキングに馴染んでもらうために創意工夫をしているそうです。ウォーキング指導者の資格を持つスタッフが、楽しく安全なコースを提案し、参加者からも好評です。予約なしで参加できるのも魅力。



京急線長沢駅から「光の丘水辺公園」周辺を巡る5～6キロメートルのコース。参加者は水辺に咲く半夏生を楽しんでいました。

【ウォーキングを始めたい方へ】

ウォーキングは気軽に楽しめるということや、普段の生活では気付かない、その土地のよいところを感じられる事が魅力です。是非お気軽にご参加ください。

☎046-842-6117

HP http://outdoor.geocities.jp/yokosuka0904_wa/



かわしま のりお
川島憲雄さん
ウォーキングを始める前は、歩くのが苦手で、自宅から駅まで10分の道もバイクを使っていたとか。

イメージカラーの赤い旗を持って先導する又江(またえ)会長(右)。参加者に常に声をかけながら歩いていました。



Chapter

2

メンテナンスで

生涯現役

いつまでも生涯現役でいるには、まず健康である事が大切です。自分でできる体のメンテナンスを、「健診」、「食」、「介護予防」をテーマに紹介します。



おいしく、 楽しく、 雑食して 生涯現役



神奈川県立保健福祉大学学長
中村 丁次 (Teiji Nakamura)

徳島大学医学部栄養学科卒、医学博士(東京大学)。
聖マリアンナ医科大学病院を経て、平成15年から本学教授、平成23年から本学学長に就任。
公益社団法人日本栄養士会名誉会長、日本栄養学教育学会理事長、日本臨床栄養学会副理事長
日本栄養・食糧学会評議員、日本栄養改善学会評議員 等。



栄養のバランスをとるとは

生涯にわたり現役でいるには、まず、健康な心身を維持、増進する事が必要になります。第一に大切な事は、食事。私たちは、1日3回の食事に、約2キログラムに近い食物を毎日摂取しています。一生に数トンの食物を体内に確実に入れていく事になり、そのとり方を間違えれば、健康状態を悪化させる事になります。

ところで、現在の私たちの食事は、先人の長い食体験により形成されたものです。自分たちが住む環境の中で、身近な動物と植物を食べ、その体験により食物と毒物を区別しました。食べて下痢をしたり、神経症状を起こしたり、死んだりするものは毒物として排し、安全なものや食物としたのです。しかし、この判定方法では急性毒性を発する物しか排除できず、10年〜20年、過度に食べ続けてがんになったり、動脈硬化を引き起こすようなものは排除できなかったのです。つまり、自然の食物なら全て安全であるとは言えないこ

とになります。また、食物として選択した動植物も、本来人間の食べ物になるために存在していないので、一部の栄養素は供給してくれませんが、私たちの健康を維持するのに有効な成分をバランスよく与えてくれるものではありません。ブタは、ブタ肉になるために生きているのではないので、ブタ肉には動脈硬化の誘因となる飽和脂肪酸やコレステロールが多く含まれています。

つまり、個々の食物は、人間に必要な全ての栄養素を必要量だけ供給してくれるわけではないので、これさえ食べれば健康になれる特別な食物はないことになります。そこで、私たちは、いろいろなものを組み合わせさせて食べて、食事全体に必要なエネルギーと栄養素を確保する雑食性を選んだのです。従って、好き嫌いがひどく、食品の選択が偏ると、摂取する栄養素のバランスが崩れて、健康状態を悪化させる事になります。逆に、食べる事が好きで、いろいろなものを積極的に食べ歩く人は、栄養バランスのよい食事を自然にとることができ、元気で、いつまでもバリバリと働けるのです。

生活習慣病と老年症候群の予防

近年、平均寿命ではなく健康寿命の延伸に注目が集まっています。どうすれば他人のお世話にならず自立した生活を続けることができるのでしょうか？

要支援や要介護の対象になった要因を調べると、生活習慣病と、認知症、衰弱、関節疾患、骨折・転倒等の老年症候群であることが分かってきました。つまり、健康寿命延伸の鍵を握るのは、生活習慣病と老年症候群の予防という事になります。

糖尿病、動脈硬化、虚血性心疾患、脳卒中等の生活習慣病の予防には、これらの危険因子となる内臓脂肪、高血糖、高脂質、高血圧等を予防、軽減する事が重要です。肥満の人は、まず4〜5キログラムの減量を目指します。さらに、血中コレステロールが高い人は、飽和脂肪酸とコレステ

ロールの含有量が多い動物性脂肪を減少させ、植物油と食物繊維を多めにとります。中性脂肪が高い場合は、糖質やアルコールの摂取量を控え、高血圧の人は、減塩によりナトリウムの摂取量を減らし、野菜と果物を積極的にとりカリウムの摂取量を増やすことです。食後血糖の高い人は、炭水化物の摂取量を減らし、水溶性食物繊維をしっかりとってください。

老年症候群の予防のポイントになるのが「フレイル」です。フレイル

あなたはフレイルではないですか？

<input type="checkbox"/>	1年間で4〜5キログラムの体重減少がある 「急に体重が減った！」
<input type="checkbox"/>	主観的疲労感 「最近、疲れやすい…。」
<input type="checkbox"/>	日常生活の活動力の低下 「でかけるのが億劫だ…。」
<input type="checkbox"/>	身体能力(歩行速度)の減弱 「歩くのが遅くなった。」
<input type="checkbox"/>	筋力(握力)の低下 「買い物荷物を運ぶのが大変だ。」

3つ以上あてはまったら、フレイルかもしれません。



ルとは、老化に伴うさまざまな機能低下や予備能力の低下により、疾病発症や身体機能障害に対する脆弱性^{ぜいじやく}が増す状態です。フレイルには、①

1年間で4〜5キログラムの体重減少、②主観的疲労感、③日常生活の活動力の低下、④身体能力（歩行速度）の減弱、⑤筋力（握力）低下の5つの特徴があり、3項目が該当すればフレイル、1〜2項目ならフレイル前段階と定義されています。近年、サルコペニアが問題になっていますが、サルコペニアとは、「加齢に伴う筋力の低下、または老化に伴う筋力量の減少」を指し、フレイルの③、④、⑤に限定された概念です。フレイルは筋肉に限定されず、骨格や体脂肪、さらに全身の体調や体力を含めた全身の脆弱状態を指します。

フレイルに陥る最初の誘因は、なんとなく食事が減少する事です。つまり、食べる量が徐々に減少してエネルギーやたんぱく質の不足状態が続けば、活動力、筋力、身体機能が低下し、エネルギー消費量が減少し、その結果、食欲が減少し、さらに摂取量が低下して、低栄養状態が

深刻化し、フレイル状態に陥ることになります。フレイル予防の基本は、早い段階から、よく動き、しっかりと食べる事です。

みんなで、 おいしく楽しく食べて、 いつまでも現役を

食べる事は、幸せな事であり、楽しい事です。おいしいものを腹いっぱい食べた後には「あー、おいしかった」と、何とも言えない幸福感が訪れます。食卓は大切なストレス解消の場なのです。特に、気心の知れた家族や友人、信頼できる人、好きな人、尊敬できる人と一緒に食べると会話も弾み、精神的な生きる力を得る事もできます。逆に、一人で黙々と食べたり嫌いな人と会話なく食べたりすると、どんなに一流のシェフが作った料理でも、おいしいとは感じないし、幸福感を得る事もできません。また、栄養価の高い食事を食べても、太るばかりで、元気にならないのです。

みんなで一緒に食べると、食事の内容もよくなるのが分かってきま

した。これは、食事のモデリングという現象です。好きな人や信頼できる人と一緒に食事をすれば、自然にその人の前では質のよい食事しようとするので、選択する食品やメニューの内容がよくなります。一方、一人で黙々と食べると、自分の食べたいものばかりを選択したり、嗜好性の高いジャンクフードに偏ってしまうのです。

いつまでも、現役でバリバリと活躍するには、できる限り自分から声をかけて、皆と一緒に食べる場を作しましょう。そして、食事中には他人が不快になるような話は避けて、楽しい食卓になるように自分から演出し

てください。「あの人と一緒に食べると楽しい」と周りから思われるようになると、いろいろなところから声がかかるようになります。そうすれば、自然に社会参加する機会が増え、現役を退く事ができなくなるのです。



年齢別健診チェック表

自分の健康を知る手がかりの一つとして、「健康診査」があります。

自覚症状がなくても健診を受けて

1年間の体の様子を確認する事が大切です。

健康診査の結果から自分の生活習慣を振り返り見直す事が、病気予防の第一歩になります。

“転ばぬ先の杖”、さあ、健診を受けましょう!!

年齢別チャートで必要な健診をチェック!

あなたの年齢は?

18歳～39歳

40歳～74歳
(75歳の誕生日の前日まで)

75歳以上

受けられる健診は?

成人健康診査

特定健康診査(特定健診)

後期高齢者健康診査

子宮頸がん検診(20歳以上)・骨密度検診・成人歯科健康診査

胸部検診・胃がんリスク検診(今まで受診していない人)
大腸がん検診・前立腺がん検診(50歳以上)
乳がん検診(受診は隔年度に1回)
肝炎ウイルス検診(今まで受診していない人)

あなたの保険証は?

保険証の種別を
問わず横須賀市に
住民登録があれば
受診可能

横須賀市
国民健康保険

横須賀市
国民健康保険
以外の健康保険

後期高齢者
医療保険

もっと詳しく
→22ページへ

もっと詳しく
→23ページへ

もっと詳しく
→22ページへ



18～39歳の人の健診

【受けられる健診】

①成人健康診査

- 対象者**：18～39歳の人
- 内容**：診察、身長・体重測定、血圧測定
尿・血液検査、心電図検査
- 料金**：1230円(平成27年度時点の料金です)

②がん検診 など

- ・子宮頸がん検診(20歳以上の女性)
- ・骨密度検診(18歳以上) ※保健所健診センターのみ
- ・成人歯科健康診査(無料・18歳以上)
※保健所健診センターのみ

費用が無料になる場合もあります。
詳しい健診内容・費用は24ページへ

【健診の受け方】

受診券はありません。

保健所健診センターまたは
実施医療機関で受診できます。
直接お申し込みください。

●保健所健診センター

【予約専用電話】☎046-822-4351

平日9～16時(12～13時は除く)

●実施医療機関

市役所、行政センターなどで配布している
「市民健診・特定健診のご案内」を
ご覧ください。

問合せ 保健所健康づくり課市民健診係
☎046-822-4307

75歳以上の人の健診

【受けられる健診】

①後期高齢者健康診査【無料】

- 対象者**：後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人
(受診時にお持ちください)
- 内容**：診察、身長・体重測定、血圧測定
尿・血液検査、心電図検査

②がん検診 など【有料】

- ・胸部検診
- ・胃がんリスク検診(今まで受診したことがない人)
- ・大腸がん検診
- ・前立腺がん検診
- ・乳がん検診(隔年度に1回)
- ・子宮頸がん検診
- ・骨密度検診 ※保健所健診センターのみ
- ・肝炎ウイルス検診(今まで受診したことがない人)
※実施医療機関のみ
- ・成人歯科健康診査(無料)

費用が無料になる場合もあります。
詳しい健診内容・費用は24ページへ

【健診の受け方】

受診券はありません。

保健所健診センターまたは
実施医療機関で受診できます。
直接お申し込みください。

●保健所健診センター

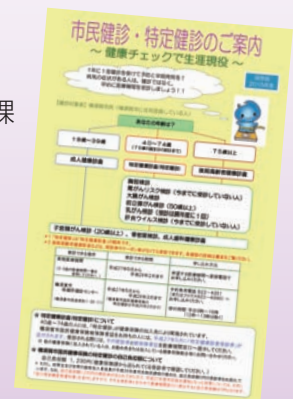
【予約専用電話】☎046-822-4351

平日9～16時(12～13時は除く)

●実施医療機関

市役所、行政センターなどで配布している
「市民健診・特定健診のご案内」を
ご覧ください。

問合せ
保健所健康づくり課
市民健診係
☎046-822-4307



40～74歳の人々の健診

特定健康診査（生活習慣病予防のための内科的な健診）

横須賀市国民健康保険の方

自己負担額は？

1230円（平成27年度時点での料金です。）

※医療機関の窓口でお支払いください。

※世帯主および国保加入者全員が市民税非課税の場合は無料

内容は？

問診、診察、身体測定、腹囲測定
血圧測定、尿・血液検査

受け方は？

①受診券が届く。

☆5月初旬に薄紫色の封筒でお送りします。

②健診の申し込みをする。

☆実施医療機関の中から希望の実施機関を選び、直接予約（電話来院など）をしてください（お手元に受診券をご準備ください）。

☆追加でがん検診を受診希望の方は、予約時にお申し込みください。

③健診を受ける。

☆前日からの注意点などについては、受診する実施機関の指示に従ってください。

☆前年度の健診結果をお持ちの場合は、その結果も併せてお持ちください。

④健診結果をうけとる。

☆特定健診の結果は、実施機関から受診者に直接お知らせします。
お知らせの方法については受診時に各実施機関でご確認ください。

受診時に必要なものは？

受診券、横須賀市国民健康保険被保険者証
健診費用（自己負担額）



それ以外の保険証の人

詳細はお勤め先または加入している健康保険組合等にご確認ください

特定健診は、保険証の発行元によって、受け方や内容、料金が異なります。

市民健診（がん検診など）

市民健診（がん検診など）は、保険証の種別を問わず、横須賀市に住民登録があれば受診できます。

がん検診などの内容と費用は？

胸部検診、胃がんリスク、大腸がん、前立腺がん、乳がん、子宮頸がん
骨密度検診、肝炎ウイルス検診、成人歯科健康診査

費用が無料になる場合もあります。

詳しい検診内容・費用は24ページへ

受診場所と申し込みは？

受診券はありません。

保健所健診センターまたは実施医療機関で受診できます。
直接お申し込みください。

●保健所健診センター

【予約専用電話】 ☎046-822-4351 平日9～16時（12～13時は除く）

●実施医療機関 ⇒ 「市民健診・特定健診のご案内」をご覧ください。

問合せ 保健所健康づくり課市民健診係

☎046-822-4307



市民健診内容

★病気の症状がある人は、健診ではなく、早めに医療機関を受診しましょう！

★自己負担額は平成27年度時点での額です。今後変更になる場合があります。

健診名	対象年齢	実施場所	内容	自己負担額※
成人健康診査	18～39歳	保健所健診センター または 実施医療機関	診察、身長・体重測定 血圧測定、尿・血液検査 心電図検査	1230円
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療被保険者(要保険証)		診察、身長・体重測定 血圧測定、尿・血液検査 心電図検査	無料
胸部検診	40歳以上		胸部エックス線検査	510円
胃がんリスク検診	40歳以上 (今までに受診していない人)		血液による ペプシノゲン検査 ピロリ菌検査	1340円
大腸がん検診	40歳以上		便潜血反応検査	510円
前立腺がん検診	50歳以上の男性		血液によるPSA検査	720円
乳がん検診	40歳以上の女性 (受診は隔年度に1回)		視触診・ 乳房エックス線撮影	1640円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性		子宮頸部の細胞診検査	1650円
骨密度検診	18歳以上		前腕にエックス線を 当てて骨量を検査	1030円
肝炎ウイルス検診	40歳以上 (今までに受診していない人)		実施医療機関	B型・C型肝炎 ウイルス検査
		41歳以上 1230円		
成人歯科健康診査	18歳以上 ◆30・40・50・60・70歳 (受診券発送)	保健所健診センター 実施医療機関	歯と歯肉などの状態を検査 ◆受診券対象者は、 その年度中に該当年齢に 達する人です。	無料

※自己負担額について次の人は無料になります。

①生活保護を受けている人

②市民税非課税世帯(世帯全員が非課税)の人

「費用免除決定通知書」が必要です

ただし、「費用免除決定通知書」は、医療機関での受診前に、保健所健康づくり課市民健診係(☎046-822-4307)へ申請し、発行された通知書を受診時に医療機関へご提出ください。

(提出がない場合は、有料となります。)

なお、保健所健診センターで受ける人は、予約時にお申し出ください。

☆前立腺がん検診を受けた人へ

平成27年度から、年齢および基準値により受診期間が変更になりました。A群の人は3年後に、B群の人は毎年、C群の人は定期的に医療機関を受診してください。

☆胃がんリスク検診を受けた人へ

A群の人は、5年後に胃がんリスク検診を、B～D群の人は定期的に医療機関で内視鏡検査を受けてください。

今までに胃がんリスク検診を受診したことがある人が再度受診した場合は、全額自己負担になります。受診の有無を確認したい人は、

保健所健康づくり課市民健診係(☎046-822-4307)

にお問い合わせください。



40歳からのメンテナンス

「特定健康診査」と「特定保健指導」

40歳からのメンテナンス

「特定健康診査」と「特定保健指導」

「特定健康診査」を受診した事がありますか？
メタボリックシンドロームの要因となっている
生活習慣を改善させる事を目的とした健診です。

生活習慣病の原因は、 メタボにあった

「生活習慣病」とは、食習慣や運動、
休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、
その発症や進行に深く関係している
と考えられる病気の総称です。日本では、
生活習慣病関連疾患が死因の約6割、
医療費の約3割を占めています。

糖尿病や高血圧、脂質異常症など
の「生活習慣病」と呼ばれる病気の多
くが肥満と関係しています。内臓に
脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥
満)に加え、高血糖、高血圧、脂質
異常のうちいずれか2つ以上を併せ
持った状態をメタボリックシンド
ローム(内臓脂肪症候群)といいま
す。それぞれが軽い状態でも、複数
重なる事によって動脈硬化を引き起
こし、心疾患や脳血管疾患といった
命に関わる病気を引き起こすリス
クが高くなります。

特定健康診査とは

特定健康診査(特定健診)は、メ
タボリックシンドロームのリスクを早
期に発見し、糖尿病や高血圧、脂質
異常症などの生活習慣病に移行しな
い事、および重症化を予防する事を
目的とした健診です。

40〜74歳までの人が対象で、医療
保険者(国保・健保組合等)に実施義
務があります。保険証の種類によっ
て申込先や金額が異なります。

特定保健指導とは

特定健康診査の結果により、生活
習慣病の発症リスクが高い人が、医
師・保健師・管理栄養士などの専門
職の支援を受けながら生活習慣を改
善するプログラムです。

専門職との面接で、生活習慣の問
題点を見つけ、実行しやすい目標と
計画を立てて、受診者本人が自主的

に生活習慣の改善を実践します。

特定保健指導は、生活習慣の改善
の必要度に応じて「動機付け支援」と
「積極的支援」に種類が分かれます。

「動機付け支援」はメタボリックシ
ンドロームのリスクが出始めた人が
対象で、専門職との面接と6か月経
過後の改善状況の確認を行います。
「積極的支援」はメタボリックシ
ンドロームのリスクが高い人が対象で、
初回面接と6か月経過後の改善状況
の確認に加え、自主的に計画を
実行する間には、電話やメールなど
で3か月以上継続して専門職からの
アドバイスがあります。

糖尿病、高血圧、脂質異常症の治
療に係る薬剤を服用している人は、
すでに医師の指導を受けているた

あなたは大丈夫？メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームは、腹囲が基準になり
ます。腹囲に加えて①〜③の2つ以上あてはまる
場合、メタボリックシンドロームに該当します。

腹 囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上

① 血糖値 空腹時血糖値110mg/dl以上

② 脂 質 中性脂肪150mg/dl以上
またはHDLコレステロール40mg/dl未満

③ 血 圧 収縮値(最高)血圧130mmHg以上
または拡張期(最低)血圧85mmHg以上

お医者さんに聞く

40歳からの健康づくりのための5つの事

- ①積極的に体を動かす事。
- ②バランスのよい食事をとる事。
- ③楽しめる趣味を持つ事。
- ④BMIを参考に適正な体重を保つ事。
- ⑤特定健康診査や胃がんリスク検診を受ける事。

【BMIとは？】BMI(体格指数)は、肥満の指標の
1つです。下の計算式で求められます。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMI18.5未満は低体重(やせ)、BMI25以上は肥満と判断されます。
体重は毎日、同じ時間帯にはかりましょう。1年に1kgの体重増加でも、
10年で10kgの増加になります。ちょっとした体重変化を見逃さない事が、
健康な体づくりのコツです。

め、保健指導の対象になりません。
「今、忙しいから」は、NG!
「今何でもないから」「忙しいから」
と健診を受けないでいると、生活習
慣病は自覚症状がないまま進行して
いきます。
自分が健康かどうかを確認するた
めに、1年に1度は健診を受診して、
生活習慣病を予防しましょう。
特定健康診査・特定保健指導につい
てのお問い合わせは
健康保険課
☎046-8222-8222



横須賀市保健所長(医師)



がん検診に行ってきました

@保健所健診センター

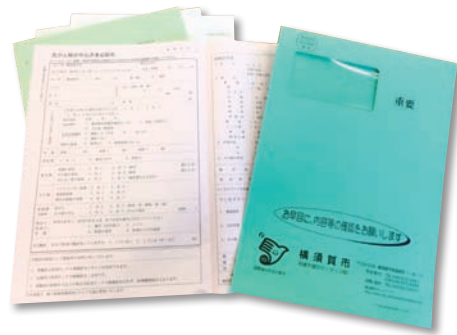
「なかなか時間がない」、「がん検診はちょっと怖い」など、健康診断に二の足を踏んでいる人も多いのでは？

編集担当者が、保健所で受けた「がん検診」をレポートします。

事前に予約を

今回受診するのは、「胃がんリスク検診」と「乳がん検診」、「骨密度検診」。横須賀市では、胃がんリスク検診と乳がん検診は40歳以上、骨密度検診は18歳以上の人が受診できます。胃がんリスク検診は、胃粘膜の委縮度と胃がんの原因になるピロリ菌に感染しているかどうかが血液検査で分かるというもので、横須賀市では平成24年度から先進的に取り組んでいます。

受診には、事前に予約が必要。「広報よこすか」掲載の「市民健診の募集」で受診日を確認し、保健所健診センターに電話で予約しました。受診日は、2か月後の11月でした。健診センターのスタッフによると、毎年5月～9月が比較的空いているので、早めの受診がおすすめです。



問診票と受診案内。検診歴や既往歴について記入します。乳房視触診とマンモグラフィ検診は2年に1回受診できます。

問診票を忘れずに

予約日の1週間ほど前に受診案内が届きました。同封の問診票に記入し、検診当日に持っていきます。

胃がんリスク検診と乳がん検診は、検診当日の食事制限はありませんが、検診内容によって食事制限等が異なるので、予約の際に問い合わせるとよいですね。

受診当日！健診センターへ

さあ、検診当日です。受診案内と問診票を持って、保健所健診センターへ。服装は、健診着に着替えやすいよう、着脱が楽なセーター一枚とジーンズにしました。

保健所4階の健診センターに着いたら、受付を済ませ、健診着に着替えます。最初に、受診項目について看護師さんの問診がありました。



▲受付で問診票を提出します。

◀ゆったりした待合室。毎年5月～9月の時期は比較的空いているので、待ち時間も少なく複数の検査も落ち着いて受診でき、高齢者の人も安心です。



▲放射線技師のスタッフ。

▶ 乳房の側面を撮影するときは機器を倒して撮影。上下から撮影するときは機器を起こして撮影するので、楽な姿勢で受けられました。撮影の際は健診着を脱ぎます。

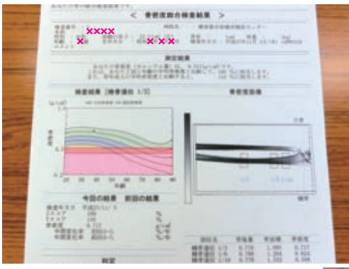
最新鋭のマンモグラフィ

最初は、乳がん検診です。まず、医師の診察（視触診）を受けます。次にマンモグラフィ検診へ。マンモグラフィでは、乳がんの初期症状である微細な石灰化や、セルフチェックではわかりにくい小さなしこりなどを検出することができます。両乳房を左右斜位、上下から一回ずつ合計4回撮影しました。これで乳がん検診は終了です。所要時間は10分程度でした。



骨の元気が分かる 「骨密度検診」

次は、「骨密度検診」です。橈骨という手首の骨をスキャンして、骨密度を測定します。15秒ほどでスキャンが終了。後日郵送された結果では、骨密度(カルシウム量)が0.75(g/cm)で同年齢の平均骨密度と比較して109パーセントに相当するということでした。同年齢の平均値



▲「骨密度総合検査結果」。自分の骨を画像で見たのは初めてでした。

骨密度検診は座って受診でき、検査時間も短いです。

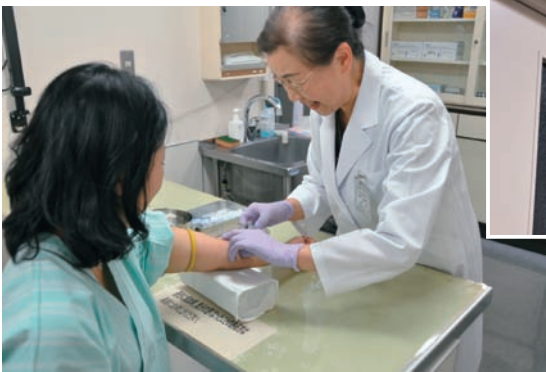
と比べて、少し優秀ということですね。骨密度は30歳代でピークになり、その後は徐々に減少するそうです。定期的に骨密度を測って骨粗しょう症予防に役立てたいと思います。

採血で胃がん予防と 早期発見

骨密度検診が終わると、胃がんリスク検診の血液検査を受けるため採



◀胃がんリスク健診の費用は1340円。生活保護を受けている人と市民税非課税世帯(世帯全員が非課税)の人は無料。詳細は24頁。



血室へ。

担当の看護師さんが慣れた手つきで手早く採血してくれたので、3分ほどで終了。

細い注射器1本の血液で、胃粘膜の委縮度とピロリ菌に感染しているかどうか分かり、胃がんになりやすい状態かをリスク分析できるそうです。胃がんの予防や早期発見につながるので、40歳以上の方はぜひ、受診をおすすめします。看護師さんに採血後の止血の確認をしてもらい、今日の検診は全て終了しました。

健康を 再確認するための検査

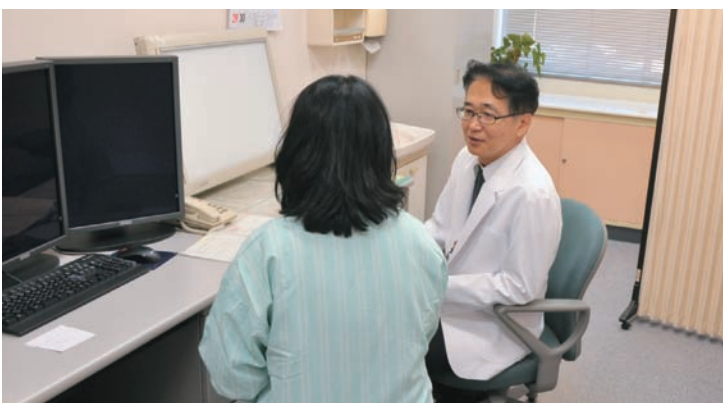
検診後、2週間ほどで送られて来た結果は「異常なし」でひとまず安心しました。

検診は、「怖い」、「痛い」、「面倒」という印象があつて受診をためらっていました。実際に受けてみると、痛みも少なく、流れもスムーズで思っていたほど時間もかかりませんでした。自分の健康を確認するために、これからも定期的に検診を受けようと思います。ただし、検診を受けたからといって、安心しきってはいけないということも事実です。保

健所健診センターのスタッフにお話を聞いたところ、「検診は病気を100パーセント見つけられるものではない」そうです。万一自覚症状があったときには、「検診を受けたから大丈夫」と思わずに、すぐに医療機関を受診しましょう。自分の体を守るのは、やはり自分自身。日ごろから、体の訴えに耳を傾けることが大切です。

検診の予約・内容については

関連ページ 21〜24



成人健康診査を申し込むと、内科の診察を受けられます。



生涯現役のために

とりたい食材

いつまでも生き生きと過ごすために、食事はとても大切です。食材をバランスよくとって、おいしく食べて、身体の中から元気になりましょう。

横須賀市保健所・管理栄養士監修

「ビタミンC」をとろう。

キャベツ

横須賀では、春キャベツが3〜6月に、早春キャベツが11〜2月に出回ります。



ビタミンCが豊富で、皮膚や粘膜の健康維持を助けるほか、抗酸化作用があるので病気や老化の原因となる活性酸素の発生を抑える作用があります。ビタミンCは、1日に1000ミリグラム摂取するとよいとされています。これはキャベツの葉の大きいもの3枚程度(約250グラム)

ですが、水にさらしすぎたり加熱をしすぎたりすると栄養素が損なわれるので注意しましょう。

トウガン

95パーセントが水分で、低カロリーでビタミンCを含みます。横須賀では、重さ1キログラム以下の「小トウガン」が栽培されています。普通のトウガンの大きさよりも調理しやすいです。調理法は、煮物、漬物、炒め物、蒸し物などに使います。



「ビタミンA」をとろう。

ニンジン

ニンジンなどの緑黄色野菜はビタミンAが含まれています。ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助けます。油とともにとると吸収率がよくなります。煮る、炒める、揚げするなど、多くの料理に利用できます。横須賀では、定番のニンジンのほかに、黄色、黒、白などのカラフルなニンジンが1年を通して栽培されています。



ネギ

特有の辛みは、アリシン(硫化アリル)によるもので、ニンニクや玉ネギにも含まれます。葉ネギにはビタミンAが含まれ、皮膚や粘膜の健康維持を助けます。感染予防や疲労回復、強い抗酸化作用により老化やがん予防にも役立ちます。肉の臭みを消したり、薬味、鍋料理、炒め物に使えます。



横須賀では通年栽培されていますが、12〜2月が旬でとても柔らかくジューシーです。

「食物繊維」をとろう。

シイタケ

キノコ類は、食物繊維を含む低カロリー食品。食物繊維が不足すると生活習慣病の発症につながることもあるので、積極的にとりましょう。シイタケは乾燥させることで旨味成分が出やすくなり、食材としてだけでなくだしをとるのにもよく使われます。焼く、煮る、炒めるなどの調理法のほか、鍋料理にも適しています。



「ビタミンD」をとろう。

サケ

サケには、骨の形成を助けるビタミンDが豊富に含まれています。サンマ、イサキ、マガレイなどにも多く含まれています。焼き魚、ムニエル、包み焼きなど、幅広く利用できます。





ビタミンA、C、Dをとる。春キャベツとサケの焼き浸しピリ辛酢ソースかけ

- 材料(2人分)
- 生サケ…2切(120グラム)
 - 長ネギ…40グラム
 - キャベツ…120グラム
 - ニンジン…20グラム
 - 小麦粉…小さじ2
 - サラダ油…小さじ1
- A
- だし汁…大さじ2
 - 赤唐辛子…1/2本
 - しょうゆ…大さじ1
 - 酢…大さじ1と1/3
 - 酒…小さじ2
 - 砂糖…小さじ1強
 - 万能ネギ…24グラム(約4本)

写真は1人分の分量です。

作り方

- ①万能ネギは小口切りにしておく。赤唐辛子は種をとり輪切りにする。Aの調味料を耐熱容器で合わせておく。
- ②長ネギは5センチ長さの斜め切りにする。キャベツは3センチ四方くらいのざく切り、ニンジンは短冊切りにする。
- ③サケに小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を中火で熱し、皮目を下にしてサケを入れる。両面3〜4分ずつ焼いて中まで火を通してバットなどにとる。
- ④Aの調味料を電子レンジ(500ワット)で1分ほど加熱して熱いうちに③にかけておく。
- ⑤③のフライパンに長ネギとキャベツ、ニンジンを入れてこんがり焼き目がつくように炒めて、④に入れて漬けこむ。
- ⑥サケと野菜を皿に盛り付け、残った汁に小口切りの万能ネギを加えて合わせたら上からかける。



野菜はこんがり焼き目がつくように炒める。





ビタミンC 食物繊維 をとる。小トウガンと エビの冷やしあんかけ

- 材料(5人分)
- 小トウガン…1個
 - トリ肉…1/2枚
 - エビ…5尾
 - キクラゲ(乾燥)…3グラム
 - 春雨…適量
 - 全卵…1個
- A
- トリガラスープ
 - トリガラスープの素(顆粒) …大さじ1/2
 - 水…1カップ
 - 塩…少々
 - みりん…少々
 - しょうゆ…少々
 - 水溶き片栗粉…適量

写真は5人分の分量です。

作り方

【小トウガンの器を作る】

- ①小トウガンを横向きに置き、水平に切って蓋と器部分に分ける。中の種を取り除きくりぬく。
- ②小トウガンの器部分がすっぽり入る鍋にトリガラスープを入れて火にかけ、クッキングシート等で落とし蓋をして小トウガンが柔らかくなるまで30分〜1時間、弱火でコトコト煮る。
- ③小トウガンに串を刺してスツと通ったら火を止め、鍋ごと冷まし、味をなじませる。
- ④冷めたら小トウガンを鍋から引き上げ、スープをよくきり、バットに入れて冷蔵庫でよく冷やす。

【あんかけの具材の下ごしらえをする】

- ①トリ肉は、一口サイズに切る。
- ②エビは、背開きにしてワタを洗い流す。
- ③キクラゲは、水で戻しておく。
- ④春雨は、適量を水で戻しておく。
- ⑤卵は、ほぐしておく。

【あんかけを作る】

- ①【小トウガンの器を作る】の④で鍋に残ったスープを再び沸かしてあんかけの具材(トリ肉、エビ、キクラゲ)を入れてアクをとる。
- ②塩・みりん・しょうゆで味を整え水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③仕上げに春雨、とき卵を流し入れる。

【アレンジ】あんの具材にシイタケを入れてうまみUP!

【盛り付ける】

- ①あんかけをよく冷やし、小トウガンの器に盛りつける。
- ②食べるときは、小トウガンの器から身を削り、あんかけと一緒にいただく。



とき卵を入れたら、お好みでごま油をたらして香りつけを。



「ヘルスマイトよこすか」って、
知ってますか？

1 地域で健康づくりのサポートをする。



料理教室では、栄養バランスのよい料理やおよつのレシピなどを紹介しています。



イベントで参加者と、1日に必要な野菜の目方当てクイズをして好評でした。

料理教室の開催や「食育推進キャンペーン」でのイベント出展を通して、参加者に食の大切さを伝えていきます。運動を取り入れた「生活習慣病予防教室」もコミュニティセンター等で実施しています。

2 健康づくりの知識を高める。



研修会での「コマ」ラジオ体操の効果について学びました。

ヘルスマイトは、毎月開催される研修会を受講し、健康に関する知識と技術を高めています。楽しく学んで得た知識を、地域活動に活かしています。

ヘルスマイトになるには養成講座を受講してください。

ヘルスマイトの会員になるには、市が実施する「ヘルスマイト養成講座」を受講する必要があります。募集は、「広報よこすか」に掲載されます。

各種教室などの「ヘルスマイトよこすか」の情報は、HP「横須賀市食生活改善推進団体ヘルスマイトよこすか」でcheck!

「ヘルスマイトよこすか」は、食生活と運動の両面から、地域に根差した「健康づくり活動」と「食育活動」を進めているボランティア団体です。

「ヘルスマイトよこすか」って、
知ってますか？

★ポイント★
パン食でも米粉を使ったパンなら自給率がアップします。パンが主食の時も、副菜、主菜を組み合わせて食べましょう。洋食は油脂が多くなりがちです。油を使ったおかずと一緒に食べるパンは、バターやマーガリンをつけずに食べると油のとりすぎを防げます。副菜のマヨネーズソースはヨーグルトやカレー粉を加えて油と塩の量を控えたおいしいソースです。(参考)食料自給率:食パン14パーセント、米粉パン53パーセント(米粉パンは小麦粉の50パーセントを米粉にした場合)



ご飯を主食にした一汁三菜の朝ご飯

メニュー

- ・ご飯 150グラム
- ・エビとアスパラの炒め物
- ・山芋とろろ風
- ・豆腐とネギの味噌汁
- ・果物(リンゴ1/2個)



パンを主食にした洋風の朝ご飯

メニュー

- ・米粉パン
- ・ジャガイモチーズ焼き
- ・グリーンアスパラとベーコンのココット
- ・たっぷり野菜のマヨネーズソース
- ・牛乳 100cc

★ポイント★

バランスのよい食事の基本は主食、副菜、主菜がそろった食事です。生でそのまま食べられる山芋やキュウリなどは、忙しい朝でも副菜をきちんととるためのお助けアイテムです。果物も朝食にとりやすい食材です。季節の果物をおいしく食べましょう。

朝食は、1日の始めの大切なスイッチ。朝食を食べないと、午前中、体は動いても頭はぼんやりということになりがちです。朝食をしっかり食べて、1日を活動的に過ごしましょう。

朝食を食べていますか？

コラム





みんなが生き生き暮らせるように。
「介護予防」がキーワードです。

介護予防サポーターと一緒に地域での活動

ウオーキングなどの体を動かすことや、新しい料理メニューを考えるなどの知的活動をする、人付き合いを積極的にする事などが、認知症の発症リスクを低くする事が分かっています。こうした効果に着目したのが、「スカットと脳力アップ教室」です。「早歩きコース」や「レシピ考案コース」といわれる認知機能検査の後、「早歩きコース」では、歩行速度測定や歩き方を学んで早歩きを習慣化していきます。またグループでウオーキングコースを考え、実際に歩いてみます。「レ

市は、介護予防事業のなかで、認知症予防や体力づくりに関する教室を実施しています。

認知症予防や体力づくりで 自分のための介護予防

私たちの社会は、これまでに例を見ないスピードで高齢化が進んでいて、寝たきりや介護が必要な高齢者が増えることが見込まれています。そのような社会状況の中、介護をする立場になったらどうするか、自身が必要になったらどうするか、という不安は誰もが抱いていることでしょう。高齢期を迎えても健康であり続けるためには、介護予防に継続的に取り組むことが大切です。

横須賀市では、介護予防に関する教室などを開催し、高齢者本人の生活や人生を尊重し、できるかぎり自立した生活を送れるよう、市民一人一人の取り組みを支援しています。

教室の初日には、「ファイブコグ検査」と呼ばれる認知機能検査を実施。



◀食材、形状、味、調理方法などが書かれたカード。意外な組合せから絶品レシピが生まれることも!

シブ考案コース」では、食材・形状・味・調理方法などが書かれたカードを組



みんなが生き生き暮らせるように。
「介護予防」がキーワードです。

み合わせて新しい料理メニューを考案し実際に調理します。

教室はグループワークで行い、仲間と一緒に取り組むことで、認知症予防に効果的な生活習慣が身につきます。この他に「高齢者体力づくり教室」や「男性料理教室」、「キ



高齢者体力づくり教室。健康チェックや体力測定をして自分の体力を確認しながら体操を行うことで、運動を継続できるようにします。

キュツと教室」など、運動や食生活に関する教室がたくさんあります。費用は無料。ただし、施設利用料や教材費などの実費がかかる場合もあります。

各種教室の会場、日程、申込方法は、「広報よこすか」に掲載されます。



男性料理教室。基本的な調理実習を経験し、家庭内での実践につなげます。

「卒業」しても、楽しい自主グループ活動

認知症予防教室を卒業したあとには、自主グループを作って、継続的な活動をしています。認知症予防は「継続」がキーポイント。教室で知り合った仲間と定期的集まって活動しています。

現在約20の自主グループが活動しています。「早歩きコース」の卒業生の活動を紹介します。各自で日常的ウォーキングを継続しながら、定期的にウォーキングイベントを開催しています。認知症予防のためには、

ただ歩くだけでなく「考えること」「調べること」などの知的活動、そして何より「楽しい！」と思えることが大事です。「どこへ行くか」「ど



「生涯現役フォーラム」での発表の様子。グループの活動内容を模造紙にまとめて発表します。

のコースを歩こうか」メンバーが集まって相談しながら計画していきます。

各グループの活動を紹介し合う、「グループ交流会」もあります。報告会では、他のグループの人たちと交

介護予防の知識を地域に発信する ボランティア「介護予防サポーター」

介護予防とは、「要介護状態になることをできる限り防ぐ(遅らせる)こと、そして要介護状態であっても、状態がそれ以上に悪化しないようにする(維持・改善を図る)」と定義されています。

介護予防サポーターは、地域の高齢者の健康を維持し、要介護状態になる事を防ぐため、運動などの介護予防活動を行うボランティアです。介護予防サポーター養成講座で食事・運動・口腔機能・認知症予防などの介護予防の知識と実技を学び、地域で介護予防の担い手として活動しています。登録者は450人。

町内会館等で介護予防教室を開催して、体操したり、いきいきサロンやサークル活動に介護予防体操を取り入れたりしています。

鴨居のみかん台では自治会ボラン

流したり、お互いの活動を知ること、今後の活動のヒントにもなります。

いろいろな人との出会いや活動を通して、認知症予防だけでなく、生きがいづくり、健康づくりにも効果的な活動です。

ティア会が「井戸端会議」という集まりを開催。役員さんが介護予防サポーターになり活躍しています。敬老会やクリスマス会の他、地域包括支援センターの協力を得ながら、楽しく体操したり、食事や口腔機能の大切さのお話をしたりしています。

市では、フォローアップ研修も開催し、知識の向上や情報交換の場として活用されています。高齢者の皆さんの笑顔で、サポーター自身も元気になる活動です。



みかん台の介護予防教室

自分らしく生涯を「生ききる」ために 在宅療養・在宅看取りという選択



最期のときを、あなたはどこで迎えたいですか？
いつまでも元気でいたいとは誰もが願う事です。
しかし、人は、いつかどこかで、
何かの原因で「いのち」を閉じるときを迎えます。
誰にでも訪れる人生の最終章をどこで迎えるのか。
いざというときに慌てないように、
そして自分らしい人生を「生ききる」ために、
人生の終幕のことを考えてみませんか。

川口扶美子さん(左)(102歳)と、医師の西村京子先生。2週間に1回、訪問診療をしています。この日、川口さんは診察の合間に好きな雑誌を広げて、とても楽しそうに西村先生に話しかけていました。

自宅での療養を希望する市民は6割

「あなたが病気などで人生の最期を迎えるときに来た場合、最期はどこで過ごしたいですか」。

平成25年度に横須賀市で実施した、65歳以上の介護認定を受けていない市民を対象としたアンケートでは、6割の市民が「自宅で療養したい」と回答しました。

横須賀市では、2025(平成37)年に高齢化率は約32パーセントに、75歳以上人口は約20パーセントとなり、年間死亡者数も2013年より約1500人増の約5900人にと予測されています。現在は、約60パーセントの市民が病院で亡くなっていますが、死亡者数が増えること既存の病院では対応できなくなること考えられます。

そこで、横須賀市では、住み慣れた我が家で療養したいという市民が

在宅での療養、さらには看取りという選択ができるよう、平成23年度から在宅療養の体制づくりに取り組んでいます。

在宅療養・在宅看取りを叶えるために

「在宅療養」は、住み慣れた自宅に医師や看護師、ホームヘルパーなどに来てもらい、医療と介護を受けながら療養生活を送る事です。

最期まで自宅で暮らす事を望むなら、看取りまで対応してくれる在宅主治医がいる事が必須条件です。かかりつけの先生に相談してみましよう。療養する場所や最期を迎える場所など、自分の希望や気持ちを整理しておくことも大切です。可能な限りの医療を望むのか、延命措置はどうするのかなど、最期の医療についても考えておきましょう。家族や友人、医師、ケアマネジャーなどに、





扶美子さんの娘の森田太美子さん(写真中央)。「母が生きてきた人生を、最期まで家で見届けたい」と話して下さいました。

限りあるいのちを自分らしく

在宅療養、在宅看取りは、一つの選択肢です。その選択で、自分らしい人生の最終章を迎えることができるかもしれません。それには、自分の覚悟と家族の理解も必要です。人生の最期を考える事は、その時までどう生きていくかを考える事につながります。限りあるいのちを自分らしく、楽しく生きていきましょう。

自分の希望を理解してもらおうことも忘れてはいけません。

在宅療養は専門のスタッフが支えます！

在宅療養ではさまざまな専門職が連携し、自宅を訪問して患者や家族をサポートします。在宅療養での医療と介護のサービスにも、医療保険(健康保険)や介護保険が適用されます。

在宅医 患者宅を訪問し、医療を行う医師です。痛みを緩和したり、生活しやすいように配慮したり、療養生活を支える医療を行います。

訪問看護師 健康チェックや日常生活のケア、医師の指示による医療処置をします。

薬剤師 自宅で薬の飲み方の指導・相談、残った薬のチェックや薬の管理をします。

歯科医師・歯科衛生士 自宅で虫歯の治療、入れ歯の調整、口腔ケアや嚥下(のみ込み)機能の改善訓練などをします。

介護支援専門員(ケアマネジャー) 要介護認定を受けた人や家族と話し合い、介護計画(ケアプラン)を作成し、必要な介護サービスを手配します。

訪問介護員(ホームヘルパー) ケアプランに基づいて、家事援助、身体介護、食事介助など日常生活をサポートします。

在宅療養に関する相談窓口

在宅療養のきっかけは、病気やけがの治療を終えて病院から退院したり、高齢で外出が難しくなったり、ということが多いようです。在宅での医療と介護について相談に応じている窓口を紹介します。

病棟の相談室 大きな病院であれば、病院の中に退院後の在宅療養や心配事についての相談窓口があり、相談員や退院調整看護師が対応します。

ケアマネジャー すでに介護認定を受けてケアマネジャーが関わっている場合は、在宅での医療の相談にも応じます。病院から退院する日が決まったらケアマネジャーに連絡してください。病状などにもよりますが、退院前にケアマネジャーが在宅療養に必要なサービスの調整をしたり、相談に乗ったりします。

地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で生活を継続できるよう、支援を行う地域の拠点として設置されています。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー

などの専門職が高齢者やその家族の相談を受けています。市内には13か所設置されているので、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターに相談してください。担当のセンターが分からない場合は高齢福祉課 ☎046-822-9613へお問い合わせください。

横須賀市高齢福祉課・介護保険課(市役所分館2階) 高齢者の介護に関する相談や介護保険制度についての相談を受け付けています。

- 高齢福祉課 総合相談係 ☎046-822-9613
- 介護保険課 認定係 ☎046-822-8310
- 介護保険課 給付係 ☎046-822-8253

かかりつけ医 診療所や病院の外来に通えなくなって在宅療養を望む場合、かかりつけの診療所の医師に相談してください。かかりつけ医が在宅医療を引き受けるか、他の在宅医を紹介してくれる場合があります。

もっと知りたいひとは、これ！

「在宅療養ガイドブック～最期までおうちで暮らそう～」

問合せ 地域医療推進課 ☎046-822-4332



スマートダイエット教室 スケジュール

11月24日	食事に関する講義・血液検査・身体測定・体力測定
12月1日	食事に関する講義
12月8日	調理実習
12月15日	食事に関する講義
12月22日～1月12日	運動プログラム
1月19日	食事に関する講義
1月26日～2月2日	運動プログラム
2月16日	食事に関する講義・血液検査・身体測定・体力測定
2月23日	食事に関する講義・修了式

※実施日は、一例です。開催日、日数は変更になる場合があります。

教室では、血液検査・身体測定などを行い数値をチェック。食習慣を見直すためのノウハウを学びながらダイエットを実践。保健師・管理栄養士等のスタッフが一人一人に丁寧にサポートします。運動や調理の体験もあります。



受講者は、毎日の食事、運動についてダイアリーを記録。保健師と管理栄養士がダイアリーをチェックしアドバイスします。

★問合せ 保健所健康づくり課
☎046-8222-4537

3か月間の減量教室を開催しています。

スマートダイエットは、筑波大学での肥満研究を基に開発された肥満やメタボリックシンドロームの予防・改善のための減量プログラムです。食事改善を中心とし、食事記録（スマートダイエットダイアリー）を記入しながら、健康的なダイエットのための食事量とバランスについて学びます。

賢く、食べて、上手に痩せる！ スマートダイエット教室



筑波大学・田中喜代次教授の講演会。講演会聴講後、スマートダイエット教室の参加申込。



参加者Aさん（50歳代・女性）。教室参加前は、体重71キログラム、腹囲99.5センチメートル、BMI27.2でした。



教室参加後は、体重64.6キログラム、腹囲90.7センチメートル、BMI24.6。

楽しく3か月間続けることができました。体が軽くなって、ウォーキングが楽しくなりました。家族と食生活について話す時間も増えました。

あなたの健康づくりを応援します！

ダイエット、腰痛改善、ウォーキング…。健康のためにやりたいことはたくさんあります。保健所では、保健師や管理栄養士が的確にアドバイスをする健康づくりの教室を多数用意しています。あなたの「やりたい」にピッタリの教室があるはずですよ。

健康づくり
教室を紹介

- ★ 問合せ すこやか ☎046-8222-4411
- ★ 費用 5000円
- 運動していても効果が感じられない。は心配。
- すこやかかんを利用したいけれど1人では心配。
- 自分体調・体力に合った運動方法を知りたい。
- 「こんな人にオススメ」

保健所と健康増進センター（すこやか）が連携して健康づくりをサポート。目的に合わせた効果的な運動と保健師・管理栄養士の解説を組み合わせた教室です。

目的別教室

健康づくりを理論と実践で！

- ★ 問合せ 保健所健康づくり課 ☎046-8222-4537

簡単な体操を取り入れることで、膝への負担を軽減することができます。保健所では、運動指導士の黒田先生を招いた「ひざちゃん体操」を実践する講演会等を行っています。

加齢や運動不足による筋力の低下、骨や関節の病気、けがなどにより、立つ、歩くなどの動作が困難になり、要介護の状態や要介護リスクの高い状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」と呼んでいます。

日常生活で体の動かし方を工夫したり、簡単な体操を取り入れることで、膝への負担を軽減することができます。保健所では、運動指導士の黒田先生を招いた「ひざちゃん体操」を実践する講演会等を行っています。

ロコモ予防講演会

関節の痛みや運動不足が気になる人に！



すこやかスタジオ内での運動の他、プールや屋外での運動も体験できます。



膝をちゃんとする、「ひざちゃん体操」。ウォーキングのページで監修している黒田先生の講演会は大盛況です。



Chapter

3

趣味とスポーツで

生涯現役

趣味やボランティアなどへ参加すると、人生をより楽しくより豊かにすることができます。趣味・レクリエーション活動や、スポーツ、ボランティアなどで毎日生き生きと過ごしている人を紹介します。



「学ぶ」って楽しい！

教室紹介

何歳になっても、「学びたい」気持ちはあるもの。生涯学習は、人がよりよく生きていくためにさまざまな事に主体的に取り組む自分づくりの学びです。生涯学習センターでは、市内で自主的に活動しているサークルや講師の情報を発信しています。活動サークルは、運動教室や絵画教室など、目的はさまざまで、参加者はとても生き生きと活動しています。あなたも、「学びたい」気持ちをかなえてみませんか？

問合せ 生涯学習センター ☎046-822-4838 (受付時間 8時30分～20時)

<http://manabikan.net/> (まなびかん)

縮んだ筋肉を上手に伸ばそう！ 運動教室



中国体操を基礎にしたオリジナル体操。縮んだ筋肉が伸びる瞬間です。

中国体操やバランスボールなど、多彩な要素を取り入れた運動教室。準備運動には津軽弁のラジオ体操が流れ、ユーモアのある雰囲気です。

「好きなときに気軽に参加できるのが魅力」と受講生。胸筋を開いたり頸筋を伸ばしたりする運動を無理なく体験でき、体の調子もよくなるそうです。



カラフルなバランスボールを使った運動。みなさん背筋がピンときれいに伸びています。

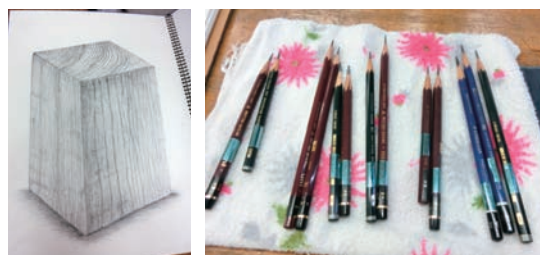
静かな空間でスケッチを 絵画教室



アルファベットのオブジェの前に、スケッチに集中。

静かな時間を楽しみたいなら、絵画教室がおすすめ。静けさの中、目の前の課題をスケッチブックに書き写していきます。講義では、デッサンに必要な鉛筆の筆遣いを丁寧に教えてくれます。コツは、「キャベツの千切り」。千切りをするように鉛筆を左右に細かく動かすと、鉛筆だけで驚くほど多様な濃淡が生まれます。

教室で、それぞれの作品を披露するのも楽しみの一つ。



左：受講生の作品。写真のような仕上がりが。

右：6H～5Bの鉛筆。芯を長く削るのが上手に描くコツ。



種も仕掛けもあります!? マジック教室



施設や子ども会などに引っ張りだこのチャーリー藤さん。「ショーでは数時間立ちっぱなしなので、足腰を鍛えるために毎日歩いています」と、健康維持にも手品が一役買っているようです。

折込チラシやトランプなど、身近なものを使ったテーブルマジックを教えてください。10人ほどの少人数制で、毎回違うマジックを練習し、グループで発表をします。教室のメンバーで、イベントでのマジックショーにも出張して、日々、技を磨いています。

中国の伝統的な運動で体力づくり 太極拳教室



平成27年4月から始めた教室。ポーズが決まっていますね!

「太極拳で体力づくり」をモットーにした、本格的な太極拳教室。楊式太極拳に気功を取り入れた体操は、ゆったりとした動きでも、一通りこなすと体中がじんわり汗をかくほどの運動量があります。

教室の雰囲気はとても和やかで、初心者も安心して参加できます。

「講師を探している」、「サークルに入りたい」…方法は3つあります。

- ① 生涯学習センターに行く。
 西逸見町1-38-11 ウェルシティ市民プラザ
 電話する。☎046-822-4835
 講師やサークルについての最新の情報を教えます。登録サークル・講師のポスターやチラシも掲示。情報の収集・提供は無料。受付時間:8時30分~20時(休館日を除き無休)
 関連ページ▶40

- ② 「Yokosukaまなび情報瓦版」でみつける。
 市内で学習活動をしているサークルや、学習活動を支援する講師の情報を掲載。生涯学習センターや、市内の主な公共施設で閲覧できます。個人配布用の「ミニ瓦版」も。

- ③ ホームページで検索する。
 http://www.planet.pref.kanagawa.jp/
 神奈川県生涯学習情報システム「PLANETかながわ」と連携し、インターネットでいつでもサークル・講師の情報にアクセスできます。

「知識を生かしたい」、「講師の経験が浅い」…「ABCプラン」があります!

学んだことを地域で生かす事によって、地域の課題の解決を図ることができたり、暮らしやすい地域社会を作っていく事につながります。

「ABCプラン」は、「Yokosukaまなび情報」登録講師の技能や知識を、市民の学習活動に生かせるようサポートする事業です。ABCプランは、こんなカリキュラムです。

A ction-参加しよう!

「A 研修会」を受講する

生涯学習センターの役割についての学習や講座企画の試作、参加者間の情報交換等を行います。

B egin-はじめてみよう!

「B デモ講座」を受講する

企画した講座を披露する場です。ジャンルを超えた発表者同士の講評は、講座開設のための貴重な意見になります。
 ※A研修会を修了した登録講師が対象です。

C hallenge-挑戦してみよう!

「C デビュー講座」を受講する

講師デビュー講座です。計画書をもとに、個別の打合せや広報の仕方など、講座開設に向けて生涯学習財団がサポートします。
 ※B研修会を修了した登録講師が対象です。

講師登録、ABCプランに関するお問い合わせは、生涯学習センター ☎046-822-4835





生 きがいつくり

Information

生涯学習、ボランティア…
生きがいつくりのきっかけはたくさん
あります。

学ぶ

横須賀市生涯学習センター ☎046-822-4838

自主的な学習活動ができる学習室の提供や、大学レベルの専門的な講座「市民大学」など、多様な学習の機会やその情報の提供を行っています。

場 所	横須賀市西逸見町 1-38-11 ウェルシティ市民プラザ内
開 館 時 間	9～22時
休 館 日	年末年始、臨時休館あり(2か月に1回程度)
利用できる施設(貸館)	学習室、和室、調理講習室、美術工芸室、パソコン研修室、音楽室
無 料 施 設	図書室、情報コーナー、学習相談コーナー

※施設利用については、予約専用電話☎046-822-4830(8:45～22:00)まで。

役立つ講座が満載！ 市民大学

「教養を高める講座」、「郷土の歴史・文化を学ぶ講座」、「現代的課題・地域学講座」などの各種講座を年間約50講座を開催しています。一般教養の講座以外に「資格取得・職業能力向上」につながる講座も積極的に組み入れ、職業能力向上の支援も行っています。開講は、前期、後期の他、ささげ講座、夏期特別講座や小学生対象のジュニアアカレッジなどを開催します。募集はそれぞれ1か月前。一部の講座は希望の回だけを受講できます(対象講座のみ当日先着受付600円)。

講座情報を check!

年間14万部発行！ まなびかんニュース

毎月1日発行。市民大学や講座情報などの文化・生涯学習情報を中心に、市内のイベント情報などを掲載。生涯学習センターや市役所、行政センター、コミュニティセンターなどの公共施設をはじめ、市内のJR・京急各駅、主な郵便局や金融機関、医療関係施設などに置いてあります。

★まなびかんニュースを毎月ご自宅へお届けするサービス制度があります(年会費1200円)。

コミュニティセンター

「話し合いの場」、「ふれあいの場」として地域の人々や各種団体が身近に手軽に、多目的に利用できる地域コミュニティづくりの場です。各種教養講座、趣味講座、実用講座、イベントなども開催しています。

各講座内容については、「広報よこすか」に掲載しています。

- 各種講座の内容は市ホームページでcheck!
HP「コミュニティセンターの催事・講座情報」
- 施設利用については市ホームページでcheck!
HP「コミュニティセンターの予約について(公共施設予約システム)」

場 所	①追 浜 ☎046-865-1145 ②追浜南館 ☎046-865-1145
	③追浜北館 ☎046-865-1145 ④田 浦 ☎046-861-9007
	⑤長 浦 ☎046-824-3907 ⑥逸 見 ☎046-823-3205
	⑦坂 本 ☎046-823-5993 ⑧本 町 ☎046-821-1305
	⑨安 浦 ☎046-821-1261 ⑩三 春 ☎046-824-3066
	⑪衣 笠 ☎046-852-3596 ⑫池 上 ☎046-853-8130
	⑬大 津 ☎046-835-2872 ⑭浦 賀 ☎046-841-4184
	⑮浦賀分館(郷土資料館) ☎046-842-4121
	⑯鴨 居 ☎046-841-1042 ⑰岩 戸 ☎046-847-0134
	⑱久里浜 ☎046-834-1471 ⑲北下浦 ☎046-849-2866
	⑳北下浦(北下浦市民プラザ内) ☎046-847-3904
	㉑長 井 ☎046-856-3123 ㉒武 山 ☎046-857-1600
	㉓西 ☎046-857-0896
	※各コミュニティセンターへのアクセスは、「市民利帳」を参照。
開館時間	9～21時
休 館 日	年末年始、臨時休館あり
利用できる施設	会議室、集会室、調理実習室 等

市民活動

横須賀市立市民活動サポートセンター ☎046-828-3130

市民活動サポートセンターは、福祉、社会教育、まちづくり、文化、環境、国際、災害救援など、あらゆる分野の市民公益活動をサポートする施設。市民活動団体の活動に関する打合せや、作業、情報発信・情報収集、交流の場としてご利用ください。

場 所	横須賀市本町 3-27 ベイスクエアよこすか一番館 1階
休 館 日	年末年始
利用できる施設	ミーティングスペース、ワーキングコーナー(会報の作成など)、情報発信コーナー、活動紹介コーナー コピー機・印刷機(有料)、パソコン・キッズスペースあり

よこすかボランティアセンター ☎046-821-1303

よこすかボランティアセンターでは、ボランティア活動に関係する相談・登録・調整、ボランティア育成事業、情報提供等を行っています。

場 所	横須賀市本町2-1 市立総合福祉会館 4F
開館時間	8時30分～17時15分
休 館 日	土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始
利用できる施設	コピー機・印刷機、車いす、図書、ビデオ、活動室(登録グループ対象) 等



「ひくてあまたプロジェクト」の挑戦

シニアと地域を結ぶ

定年後の社会活動をサポートする取り組みが広がっています。市民活動サポートセンター、NPO法人YMCAコミュニティサポート、(公財)横須賀市生涯学習財団、(社福)横須賀市社会福祉協議会よこすかボランティアセンター、(公社)横須賀市シルバー人材センターで構成する「ひくてあまたプロジェクト」が、定年うつ、地域と家庭からの孤立化などの課題を抱えたシニア世代と、活動団体の高齢化に悩む地域組織をマッチングする取り組みを進めています。プロジェクトに対する思いや将来について、各団体の方に伺いました。



定年退職世代を 社会に引っ張れ！ プロジェクト発足の思い

◎プロジェクトは、どのような
目的で誕生したのですか？

高橋 団塊の世代が市民活動などに関わってもらえるように、社会的な課題を一番抱えている定年退職世代を応援していこうと平成25年度から「ひくてあまたプロジェクト」が始まりました。

渡辺 社会活動に対する地域の人材不足や高齢化という課題があったこともきっかけです。

高橋 平成26年度から、市の進める「生涯現役プロジェクト」が私たちのコンセプトに近いこともあり、一緒に開催するようになりました。

渡辺 社会教育委員会議からの提言もあり、定年前後という世代への働きかけも始めました。なかなか最初は難しいですが、商工会議所の協力も得ながら今後はもっと深めていきたいですね。

◎各団体でどんな活動を
していますか？

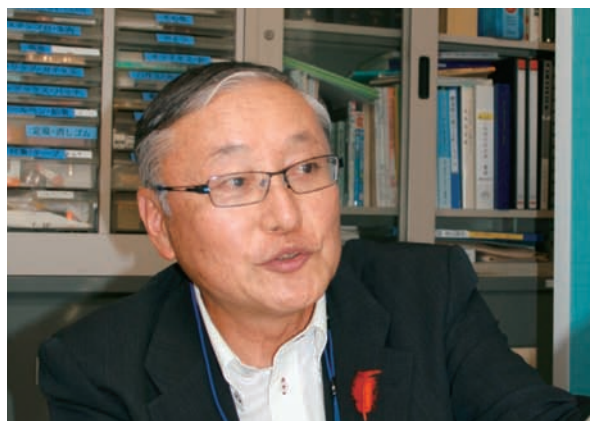
鈴木 ボランティアの場を設けて、

多くの人にボランティアを体験してもらえよう働きかけたいです。

「ボランティアは私には無理」という人が多いですが、たまたま手に取ったチラシをきっかけにボランティアセンターに登録して、活動をしたら意外とできた、という声があります。ボランティア元年と言われた平成7年の阪神淡路大震災以降、ボランティア活動を専門的で難しいものとして捉えるようになってしまった。「ちょボラ(=ちょこっとボランティア)」という言葉があります。エレベーターのボタンを押してあげるのもボランティアなんです。「これならできる」と思うことから、ボランティアの意識が広がっています。

濱田 社会福祉協議会の大きな目標の一つが、地域福祉です。その中にボランティアがある。地域の一人一人が協力し合っている事を支援したいという意識が私たちにはあります。ボランティアを大げさなものと捉えず、好きな事や得意な事を生かせる場所として機会を提供する事が私たちの役割。自分ができる事で役に立つ事がたくさんあるということを知ってもらうための機





渡辺 孝夫 Takao Watanabe

公益財団法人横須賀市生涯学習財団事務局長、生涯学習センター館長
おすすめ教室は平成27年度から始めた「小学生プログラミング体験教室」。パソコンでゲームを作る体験ができ、とても好評。「毎回、すぐに定員がいっぱいになってしまう!」とうれしい悲鳴をあげる。



高橋 亮 Ryo Takahashi

横須賀市立市民活動サポートセンター館長
「企業・NPO・大学パートナーシップミーティング」で、地域の課題解決のための連携企画を進める。「何もないところに何か生まれ自分で動き出す、そのサポートができたときに生きがいを感じます」。趣味は、歴史ウォーキング。



濱田 千入 Chinori Hamada

社会福祉法人横須賀市社会福祉協議会事務局長
地域の人に喜んでもらえることを考えるのが仕事の楽しさ。可能な限り働き続けて地域に恩返しをしたいと、忙しい日々を送る。時間に余裕ができれば、「気の向くままに好きなところを旅したいなあ」。

会を作っていきたいですね。

施設の持ち味を生かした「化学変化」で市民活動が広がる

◎「生涯学習」というカテゴリーではどんな可能性がありますか？

和田 社会活動は、垣根が高いと思うとなかなか始めにくいので、私たちは活動のきっかけづくりを提供したいと思っています。それぞれの施設には、その目的が似て非なる方たちが来ていますが、会って話すと同じ。実は生涯学習に来ていてもボ

ランティアもできる、産業交流プラザに興味を持っている。だから、プロジェクトでそれぞれの施設が連携することで化学変化を起こし、市民の皆さんが自分で進んでいける環境を作れる可能性があると思います。

「仕事」と

「ボランティア」の融合

◎シルバー人材センターは、「仕事」を提供するという点で他の団体さんと違った面がありますね。

加藤 シルバー人材センターの会員には経済的理由からボランティア

ア精神ばかりを打ち出せない人もいます。だけど、このプロジェクトの活動から、会員が生きがいづくりに意識を持ってくれば、シルバー人材センターの雰囲気も変わっていくのではないかと思います。シルバー人材センターの取り組みが広がってほしいとも思っています。例えば、民間がやらない時間外の仕事を社会貢献のために取り組むとか、仕事のマッチングができるような配分ができればいいですね。

渡辺 市内には元気な高齢者がたくさんいますし、社会とのつなが

りを求めている人も多い。高齢者が就ける仕事は少なく、就職率が悪いという現状です。だからシルバー人材センターの意味がある。地域でも、コミュニティビジネスに近付けて、新しい起業をしていくのが大事だと打ち出していきたい。

高橋 生きがいづくりには「社会参加」働く」という意味もあるのです。長く働いて得たスキルを活かしてソーシャルビジネスを「起業」するなど、私たち支援組織が一緒になって取り組んでいく一つの流れがあると思います。



元気な人がいつまでも 働ける世の中に

◎「ボランティア」と「仕事」。

「ラボレーション」をキーワードに。

加藤 シルバーの力を使って事業をやるのも一つの考えですね。いま、学童クラブのお手伝いができないか提案をしています。夏休みのイベントの手伝いとか、子どもたちに教えることができる会員を集めて学童クラブとうまくマッチすれば、子育てのサポートができると期待しています。

市民活動サポートセンター、生涯学習センター、ボランティアセン

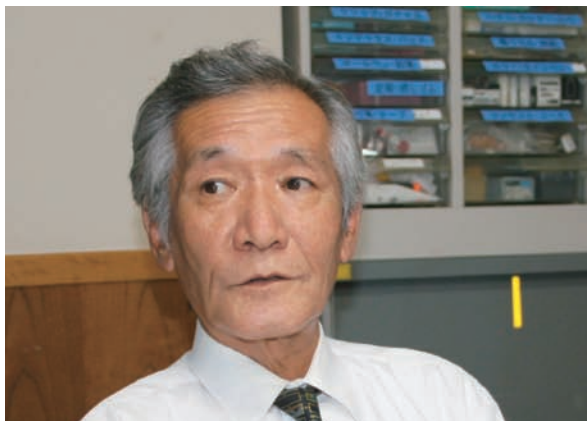
ターがやれば「ボランティア」ですが、シルバー人材センターがやると対価が必要なんです。

濱田 責任が伴う仕事は、対価を得て責任を持って取り組んでもらいたいという思いがあります。今はボランティアでお願しているサロン活動や生活支援なども、助け合いの範囲のものを除いて、これからは退職後地域デビューを目指す人や子育て中、お仕事として担っていただくことはできないでしょうか。

元気なうちは、いつまでも働くことができ世の中になっていくとよいと思います。

高橋 働いているうちから次の準備が必要なんです。定年前から仕事と市民活動、社会貢献などを両方持つといい。二つ持つことで一つが終わった時に次のステップにすぐに入れるからです。定年後の準備をお手伝いするのも、私たちメンバーの役割だと思います。

渡辺 私たちが取り組んでいる事をモデルケースとして他の地域でも広めてもらえばいいですね。今の地域活動はボランティアが現状ですが、それだけでなく地域支援や生活支援の方にシフトするようになっていけば、次の世界につながると期待しています。



加藤 登美夫 Tomio Kato

公益社団法人横須賀市シルバー人材センター事務局長
シルバー会員の人材派遣事業を始め、高齢者の就業機会を拡大している。いつもは物静か。でも、アルコールというスイッチが入ると、とても饒舌になってしまうとか。好きな時間は、名所・旧跡を巡る散歩をしているとき。



和田 浩 Hiroshi Wada

公益財団法人横須賀市生涯学習財団事務局次長
一押し企画は、理化学研究所との協働事業で、研究者と一緒に「細胞」について考える「サイエンスカフェ」。教室参加者の楽しそうな笑顔を見たとき、仕事に生きがいを感じるそうです。「プライベートは、ラグビー観戦や子どものサッカー観戦をして過ごすのが楽しみです」。



鈴木 孝芳 Takayoshi Suzuki

横須賀市社会福祉協議会よこすかボランティアセンター所長
ボランティアセンターで、一人一人にあったボランティア活動を紹介している。「参加者の人たちがみんなが笑顔になったとき、仕事に生きがいを感じます」。趣味は、オートバイいじり。

★横須賀市立市民活動サポートセンター

福祉、社会教育、まちづくり、文化、環境、国際、災害救援など、あらゆる分野での市民活動を支援する施設。現在600程のNPO市民活動団体が登録している。

★横須賀市生涯学習センター

年間約5000人が受講する市民大学の開設や、子どもからシニアまで幅広く学びの場や機会を提供している。学びを通じた活動を広めたり、学びの成果をさまざまな活動に生かすことを目指している。

★横須賀市社会福祉協議会よこすかボランティアセンター

会社を終えた方々を対象とした講座やさまざまなボランティアスクールを開催。ボランティアに入るためのきっかけになるような取り組みをしている。

★横須賀市シルバー人材センター

仕事を通じて地域社会に貢献したいという高齢者が集まり、豊かな知識、技能、経験を生かして就業することによって活力ある地域社会を目指している。



子どもと一緒にタックル! ラグビースクールで 活躍するシニアたち



子ども達のスポーツ教室というフィールドで活躍している
シニア世代の人たちがいます。
「横須賀市ラグビースクール」で、小学生と一緒に
汗を流しているシニアをご紹介します。



小学校1年生のクラス。念入りの準備運動、ランニング、タックルの練習など、トレーニングに次々とチャレンジする子どもたちは、みんな笑顔でした。



子どもたちに
さまざまな体験を提供

横 須賀市ラグビースクールは、
1973(昭和48)年の設立以

来43年を迎える歴史あるラグビース
クール。

「スポーツを通していろいろな運
動を行うことは、身体の健全な発育・
発達を促進する上で大変よい刺激と
なり、これらの適度な運動によって、





小松良彦さん(68歳)
「子どもたちの成長がうれしい」と、一緒に汗を流しています。「がんばれ！タックルだ！」と、大きな声で子どもたちを指導しています。



子どもたちの健康、体力の維持・増進を図ることができます。ラグビーは、日常生活ではなかなか体験できないスポーツですが、多くの子どもたちが参加できるボールゲームで、体と体をおつけ合う格闘技の要素を含み、多種多様な運動が要求されます。横須賀市ラグビースクールの岡野広隆校長の言葉にもあるように、小学生から中学生までの児童・生徒を対象に学年ごとにグループを分け個々のレベルに合わせた指導をしています。また、「子どもたちにさまざまな体験をさせてあげたい」とのスクールの方針で、ラグビー以外にも、ハイキングや夏合宿、運動会なども行っています。

成長を見届ける喜びがある

9月のとある日曜日。編集担当者が、教室を実施している大津公園「運動場」にお邪魔すると、早朝にもかかわらず、子どもたちのにぎやかな声に出迎えられました。ラグビーのヘッドキャップとユニフォーム姿のちびっこたちが、指導員に果敢にタックルをしています。その子どもたちを優しく見守る2人のベテラン男性がいました。小松良彦さんと森下勇さんです。小松さんは、指導員として毎週グラウンドに足を運んでいます。「私は自身はラグビーの経験はないけれど、毎週ラグビースクールに来て一緒に動いて、子どもたちの成長を見届けるのが喜び。子どもたちは、いままでできなかったことがある日突然できるようになっていて。エッと驚かされるよ。」

83歳でタックル!?

森下さんは、御歳83歳。横須賀市ラグビースクールのユニフォームを着こなし、まっすぐグラウンドに立つ姿は、年齢を感じさせません。「このラグビースクールの卒業生が、トップリーグでも活躍しているんですよ。すごいでしょう? スクールで、子どもたちがタックルを成功させると、教えた成果が感じられてとてもうれしいね。わたしも83歳だけど、タックルが決まるとみんなが称えてくれるんだよ。」

歓声に沸くグラウンドを眺めながら、子どもたちの成長に目を細めていました。



森下勇さん(83歳)

横須賀市ラグビースクール

問合せ先 ☎ 046-833-0817 (岩澤)

HP <http://yokosuka-rugby.sakura.ne.jp/>

活動場所 大津公園「運動場」(横須賀市大津町5-4-1)ほか



生涯現役のための情報一覧

講座や教室などの募集方法や内容は、「広報よこすか」や市ホームページでお知らせします。

やりたいこと	内 容	問合先
① 生涯学習に取り組む		
生涯学習センターの講座・イベントなど 関連ページ▶ 38・39・40	「学び」を通じて地域づくりや生涯のきっかけづくりに。「教養を高める講座」、「郷土の歴史・文化を学ぶ講座」、「現代的課題・地域学講座」などの各種講座を年間約50講座開催。	生涯学習センター(まなびかん) ▲西逸見町1-38-11 ウェルシティ市民プラザ4階 ☎046-822-4838 HP http://manabikan.net
サークル・講師を始めたい 関連ページ▶ 38・39	主に横須賀市内で学習活動を行っているサークルや、学習活動を支援する講師などの情報収集・提供を行っています。	
コミュニティセンターの講座 関連ページ▶ 40	「話し合いの場」「ふれあいの場」として地域の人々や各種団体が身近に手軽に、そして多目的に利用できる地域コミュニティづくりの場です。また、地域の人々の教養の向上、健康の増進、生活文化の振興、社会福祉の増進に寄与するため、各種教養講座、趣味講座、実用講座、イベントなどを開催しています。	各コミュニティセンター
人権講座・講演会	暮らしの中の人権を考える講座や歴史からみ人権講座など、さまざまな視点から年間16回の講座・講演会を実施。	
横須賀市を知る講座	横須賀市の行政を知る講座で、参加者同士で課題解決について学び合います。	生涯学習課 ☎046-822-8483
講座企画運営スタッフ養成講座	講座や教室を開催するためのノウハウ、企画運営方法を学び、地域で社会教育の活動を行うボランティアのスタッフを養成します。	
② 地域で活躍したい		
市民公益活動 関連ページ▶ 40	福祉、社会教育、まちづくり、観光、文化、スポーツ、環境、災害救援、平和、国際、子育て、経済活性化など、あらゆる分野の市民公益活動をサポートする施設。市民活動の相談(ボランティア、団体立上げ、組織強化など)もできます。	市民活動サポートセンター ▲本町3-27 ベイスクエア よこすか一番館1階 ☎046-828-3130 HP http://www.yokosuka-supportcenter.jp/
ボランティア活動 関連ページ▶ 40・41・42・43	ボランティア活動の支援や相談、情報の提供を行っています。	よこすかボランティアセンター ▲本町2-1 総合福祉会館4階 ☎046-821-1303 HP http://www.yokosuka-shakyo.or.jp/vc/
ヘルスマイト養成講座 関連ページ▶ 31	「ヘルスマイトよこすか」は食生活と運動の両面から、地域に根差した「健康づくり活動」と「食育活動」を進めているボランティア団体。会員になるための養成講座を実施。	ウェルシティ市民プラザ ▲西逸見町1-38-11 ほか 保健所健康づくり課 ☎046-822-4537
まちかど里親制度	市民のグループや企業の皆さんが道路や公園などの親代わりになって行う美化活動などを支援します。	公園、道路、河川、水道用地 その他の公共用地 市民生活課 ☎046-822-9699
花のボランティア活動	コスモス・ポピーなどのお世話や、花の植え付けをしています。	・追浜中学校前花壇、夏島貝塚通り花壇(追浜地域の花いっぱい推進) ・神明小学校前、久里浜行政センター前(久里浜地域の花いっぱい推進) ・市役所前公園(市役所公園前花壇花いっぱい推進) 公園管理課 ☎046-822-8515
花づくり講習会	花づくりのポイントを専門講師が分かりやすく教えてくれます。楽しみながら花づくりの技術や知識が習得できます。	しょうぶ園 ▲阿部倉18-1 ☎046-853-3688
手話講習会・手話通訳者養成講習会	聴覚障害者と健常者とのコミュニケーションを図るための手話を学習したい人を対象に、手話の普及と手話通訳者の養成。	総合福祉会館 ▲本町2-1 神奈川県聴覚障害者福祉センター ほか 障害福祉課 ☎046-822-9488
外国人とのコミュニケーション	通訳・翻訳、情報紙作成、外国人への日本語の指導、イベントの企画や運営などさまざまな分野でボランティアを募集しています。	認定・横須賀市指定特定非営利活動法人 横須賀国際交流協会 ▲日の出町1-5 ヴェルクよこすか2階 ☎046-827-2166 HP http://www.yia.info/



やりたいこと	内 容	問合せ先
③ 健康づくりに取り組む		
ラジオ体操の講座など 関連ページ▶ 10・11・12	ラジオ体操サポーター養成講座、ラジオ体操教室、ラジオ体操活動グループ登録	↑西逸見町1-38-11 ウェルシティ市民プラザ 保健所健康づくり課 ☎046-822-4537 HP
健康づくり教室 健康相談 関連ページ▶ 36	スマートダイエット(講演会・教室) 健康づくり教室、健康アップ相談、運動健康相談	↑西逸見町1-38-11 ほか ウェルシティ市民プラザ 保健所健康づくり課 ☎046-822-4537 HP
歯と口の健康教室 (健口道場)	18歳以上の市民を対象に歯とお口の健康を守るため、各回のテーマに合わせ歯科医師がお話しします。	↑西逸見町1-38-11 ウェルシティ市民プラザ 保健所健康づくり課 ☎046-824-7640 HP
健康体操講座	リラクゼーションヨガ、腰痛改善教室などを開催	ヴェルクよこすか(横須賀市勤労福祉会館) ↑日の出町1-5 ☎046-822-0202 HP http://www.werk-yokosuka.jp/
国民健康保険被保険者に対する保健事業 関連ページ▶ 21・22・23・24・25	特定健康診査・特定保健指導の実施をはじめ、生活習慣病の発症・重症化予防への取り組みを進めています。	健康保険課 ☎046-822-8227
市民スポーツ教室	健康体力づくり、はつらつ体操など、幼児から高齢者まで幅広い年齢層を対象に、指導者協議会、体育協会、レクリエーション協会、横浜マリノス株式会社に委託し18教室50コースを開催しています。	スポーツ課 ☎046-822-8493 HP
体育館・温水プールの教室	カラダ改善教室、いきいき運動教室などの教室や、プールを使ったレッスンなど、各体育館やプールで実施しています。	スポーツコミュニティよこすか HP http://yokosuka-arena.jp
横須賀市健康増進センター「すこやかん」の運動	入会金・月会費なし(施設利用料一般720円、中学生以下360円)。マシンやプールを利用した健康づくりができます。ヨガやエアロビクス、65歳からの教室など、目的に合わせたクラスが選べる、体の健康づくり講座(有料)やサービスパログラム(無料)も実施。	横須賀市健康増進センター「すこやかん」 ↑西逸見町1-38-11 ウェルシティ市民プラザ 6階 ☎046-822-4411
④ 自立した生活を送るために		
介護予防の教室 関連ページ▶ 32・33	高齢者体力づくり教室、認知症予防教室(スカッと脳力アップ教室)、うつ予防教室(ハッピー教室)、関節らくらく教室、キュキュッと教室(尿もれ予防教室)	高齢福祉課 ☎046-822-8135 HP
介護予防サポーター養成講座 関連ページ▶ 32・33	介護予防の重要性を学びながら、地域で介護予防活動をするサポーターを養成。活動支援を行うフォローアップ講座も開催。	
認知症サポーター養成講座	認知症についての正しい知識を持ち、地域において認知症の人やその家族を支援する「認知症サポーター」を養成します。	
⑤ 健診・検診を受ける		
市民健診 関連ページ▶ 21・22・23・24・25・26・27	成人健康診査、後期高齢者健康診査、胃がんリスク検診、乳がん検診、子宮がん検診 等	・市内の市民健診実施医療機関 ・保健所健診センター ↑西逸見町1-38-11 ウェルシティ市民プラザ 4階 保健所健康づくり課 ☎046-822-4307
成人歯科健康診査 関連ページ▶ 21・22・23・24	18歳以上の市民を対象にした無料の歯科健康診査。	保健所健診センター ↑西逸見町1-38-11 ウェルシティ市民プラザ 4階 ☎046-822-4351(予約専用電話) 保健所健康づくり課 ☎046-824-7640(問合せ)
⑥ 暮らしの知識		
消費生活センターの講座	消費者講座、食のセミナー、暮らしの移動教室など、日々の暮らしに役立つ講座などを実施。	消費生活センター ↑本町2-1 総合福祉会館 2階 ☎046-821-1312 HP http://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/2498/consumer/index.html

HP 横須賀市ホームページに掲載している情報です。トップページ(<https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/index.html>)から市の取り組みを検索できます。



元氣なシニアのために		
事業名	内 容	問合せ先
シニアリフレッシュ事業	75歳以上の高齢者の要介護状態への進行の予防や、介護者のリフレッシュによる在宅生活の維持継続のため、あん摩・マッサージ等の施術費の一部を助成。	高齢福祉課 ☎046-822-8255 HP
はつらつシニアパス事業	高齢者の地域活動への参加促進や、積極的な外出支援を図るため、京急バスと市が協力して、65歳以上の市民を対象に、市内のバス路線を乗り放題で利用できるパスを発行。	
市民公益活動ポイント制度	まちの美化、通院・買い物などの外出支援、福祉施設での音楽演奏など、市が指定した公益活動に参加した方に、一部商業施設や有料公共施設などで使えるポイント券をお渡しする制度です。	市民生活課 ☎046-822-9699
働くシニアの人材登録	60歳以上の健康で働く意欲と能力のある会員を募集。共に働き、共に助け合いながら、楽しく充実した日々を過ごすことを目的としています。	横須賀市シルバー人材センター 🏠 本町2-1 総合福祉会館 8階 ☎046-822-1337 HP http://www.yokosuka-sc.or.jp/
よこすか就職応援ポータルサイト	就職を支援するための情報をまとめて紹介しています。	経済企画課 ☎046-822-9523 HP

HP 横須賀市ホームページに掲載している情報です。トップページ (<https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/index.html>) から市の取り組みを検索できます。

趣味を楽しむ		
施設名	内 容	問合せ先
横須賀市自然・人文博物館	企画展示や博物館教室、野外学習・自然観察会などを実施。	🏠 深田台95 ☎046-824-3688 HP http://www.museum.yokosuka.kanagawa.jp
横須賀美術館	美術を通じたさまざまな交流の機会を提供し、市民の美術に対する理解と親しみを深めるため、展覧会やワークショップ等のイベントを開催しています。	🏠 鴨居4-1 ☎046-845-1211 HP http://www.yokosuka-moa.jp
リサイクルプラザ	裂き織り教室、裂き布ぞうり教室、紙すき教室などのリサイクル体験教室を開催。年3回の「アイクルフェア」で再生家具の販売など。	🏠 浦郷町5-2931 ☎046-866-1196 HP http://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/4250/aicle/index.html
横須賀芸術劇場	さまざまなステージパフォーマンスをお楽しみいただけます。	🏠 本町3-27 ☎046-828-1600 HP http://www.yokosuka-arts.or.jp/
文化会館	文化活動の鑑賞・発表の場を提供しています。	🏠 深田台50 ☎046-823-2950 HP http://www.yokosuka-bunka.info/culture/
はまゆう会館	文化活動の鑑賞・発表の場を提供しています。	🏠 衣笠栄町1-47 ☎046-852-1166 HP http://www.yokosuka-bunka.info/culture/
横須賀市立中央図書館		🏠 上町1-61 ☎046-822-2202
横須賀市立北図書館	さまざまな分野に関わる書籍を配架し、貸出をしています。中央図書館では、日曜映画会や16ミリ映画会等を実施しています。 HP https://www.yokosuka-lib.jp/	🏠 夏島町12 ☎046-866-0516
横須賀市立南図書館		🏠 久里浜 6-14-3 ☎046-836-0718

横須賀市ラジオ体操会場一覧

(平成27年12月末日現在)

活動日・開始時刻などの詳細はホームページで確認できます。または電話でお問い合わせください。

HP「ラジオ体操会場一覧」

問合せ 保健所健康づくり課 ☎046-822-4537

会場名	住所(町名)
① 追浜ハイム集会所前	追浜本町2丁目
② 湘南鷹取自治会 緑風会館内	湘南鷹取1丁目
③ 湘南鷹取3丁目第2公園	湘南鷹取3丁目
④ 湘南鷹取マンション 集会所中庭	湘南鷹取5丁目
⑤ 湘南鷹取6丁目公園	湘南鷹取6丁目
⑥ 湘南鷹取5・6丁目自治会館	湘南鷹取6丁目
⑦ 鷹取1丁目自宅 駐車場付近	鷹取1丁目18番31号
⑧ 池の谷戸公園	田浦町6丁目
⑨ 児童公園	長浦町5丁目
⑩ 横須賀市生涯学習センター5階	西逸見町1丁目
⑪ 坂本児童公園	坂本町1丁目
⑫ 不入斗公園	不入斗町2丁目
⑬ 三洋台町内会館前	富士見町3丁目
⑭ 横須賀魚市場	平成町3丁目
⑮ 横須賀市総合福祉会館 2階エントランスホール	本町2丁目
⑯ 三春コミュニティセンター広場	三春町2丁目
⑰ 横須賀市営公園墓地 管理事務所前	大矢部6丁目
⑱ 公郷第3公園	公郷町3丁目
⑲ 公郷6丁目公園	公郷町6丁目
⑳ 平作第2公園	平作8丁目
㉑ 森崎町内会館前	森崎2丁目
㉒ 池田5丁目第2公園	池田町5丁目
㉓ シーアイマンション内集会室 または中庭(晴天時)	根岸町3丁目
㉔ 根岸公園(交通公園)	根岸町3丁目
㉕ 馬堀海岸4丁目さんかく公園	馬堀海岸4丁目
㉖ 桜が丘2丁目第3公園	桜が丘2丁目
㉗ 浦賀5丁目第4公園	浦賀5丁目
㉘ 浦賀丘1丁目第1公園	浦賀丘1丁目
㉙ 浦賀丘3丁目公園	浦賀丘3丁目
㉚ みかん台第2公園	鴨居1丁目

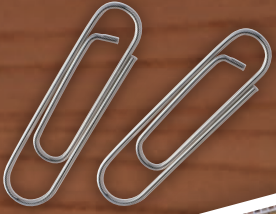
会場名	住所(町名)
㉛ かもめ団地内 商店街広場	鴨居2丁目
㉜ 観音崎公園(花の広場)	鴨居4丁目
㉝ 二葉1丁目公園	二葉1丁目
㉞ 南浦賀第2公園	南浦賀10
㉟ さいとう整形クリニック駐車場	吉井2丁目
㊱ 岩戸3丁目公園	岩戸3丁目
㊲ 岩戸4丁目公園	岩戸4丁目
㊳ 岩戸4丁目第2公園	岩戸4丁目
㊴ 岩戸5丁目公園	岩戸5丁目
㊵ 久比里 若宮神社境内	久比里1丁目
㊶ 久比里公園	久比里2丁目
㊷ 久里浜公園	久里浜6丁目
㊸ 市営久里浜改良アパート 集会所前公園	久里浜6丁目
㊹ 久里浜台2丁目公園	久里浜台2丁目
㊺ フジスーパー佐原店駐車場	佐原1丁目
㊻ 佐原4丁目第3公園	佐原4丁目
㊼ 久里浜花の国 冒険ランド	神明町1番地
㊽ 長瀬第3公園	長瀬1丁目
㊾ ハイランド2丁目第2公園	ハイランド2丁目
㊿ ハイランド4丁目公園	ハイランド4丁目
1 若宮台公園	若宮台22
2 栗田1丁目第3公園	栗田1丁目
3 栗田2丁目第3公園	栗田2丁目
4 長沢殿前公園	グリーンハイツ
5 北下浦市民プラザ1階ロビー	長沢2丁目
6 長沢台公園	長沢3丁目
7 大楠愛児園園庭	芦名1丁目
8 親水公園上	佐島の丘2丁目
9 長井保育園園庭	長井5丁目
10 漆山チビッコ広場	長井6丁目
11 荒井町内会館前	長井6丁目
12 林町内会チビッコ広場	林4丁目

発行／横須賀市

〒238-8550 横須賀市小川町1番地 TEL.046-822-4537
<https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/>

平成28年3月発行

この冊子は188,000部作成し、1部あたりの印刷経費は約26.8円です。



Forever Active

Yokosuka city