

## 第6章 いきいきと活動的に暮らせるために

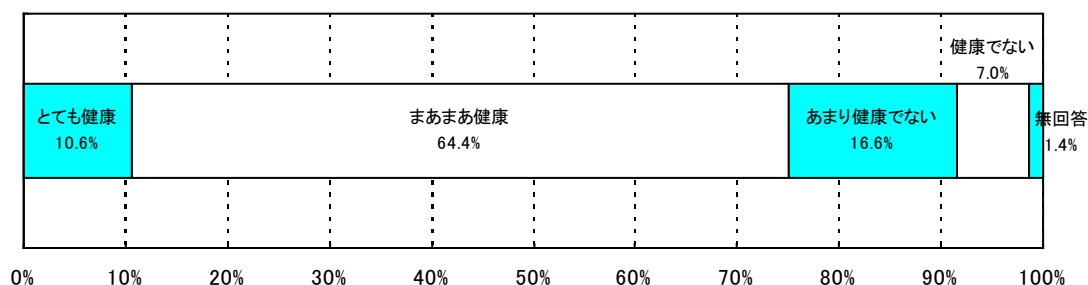
### 1 健康づくり・介護予防の総合的な推進

#### (1) 現状と課題

高齢者アンケート結果によると、高血圧や神経痛・腰痛、心臓病など治療中の疾患はあるものの、個々の健康についての意識は「とても健康」、「まあまあ健康」と75%の人が回答しており、健康的な状況にあると感じている人が多くなっています。

また、健康を維持するために心がけていることとして、食事や定期的な受診のほか、十分な休養や睡眠、ウォーキングや体操、規則的な生活などが挙げられ、何らかの心がけや生活の改善をしている人が多いことがわかります。

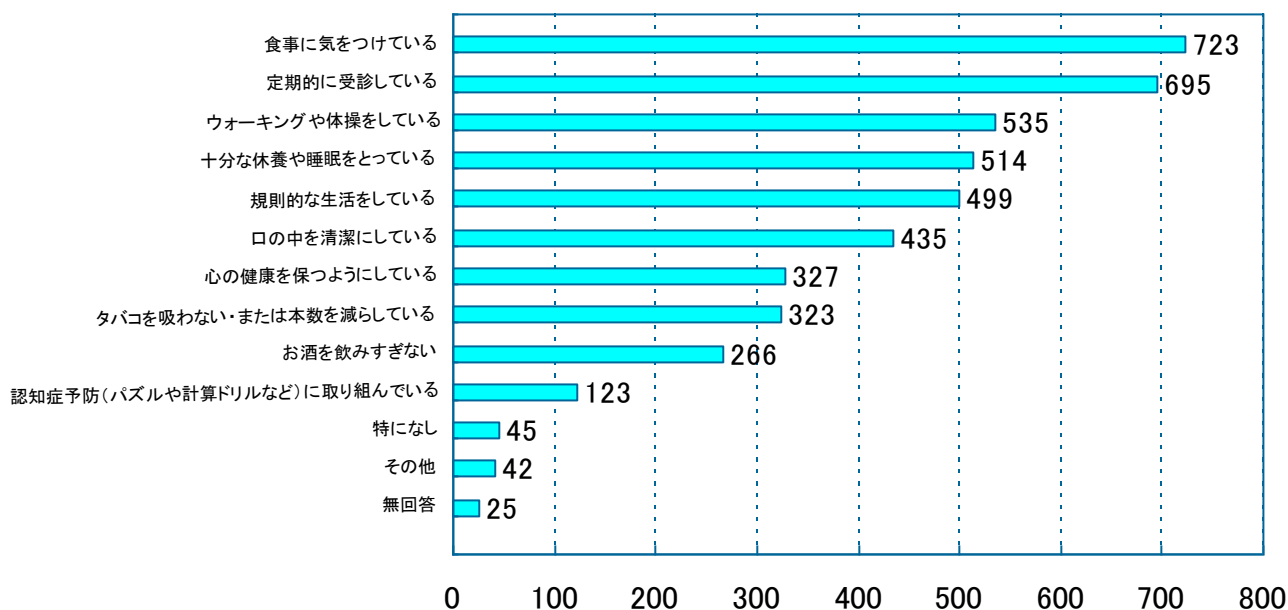
図 67 健康だと思いますか



資料：高齢者福祉に関するアンケート結果（回答者数 1,107）

図 68 健康への心がけ（複数回答）

（単位：人）



資料：高齢者福祉に関するアンケート結果（回答者数 1,107）

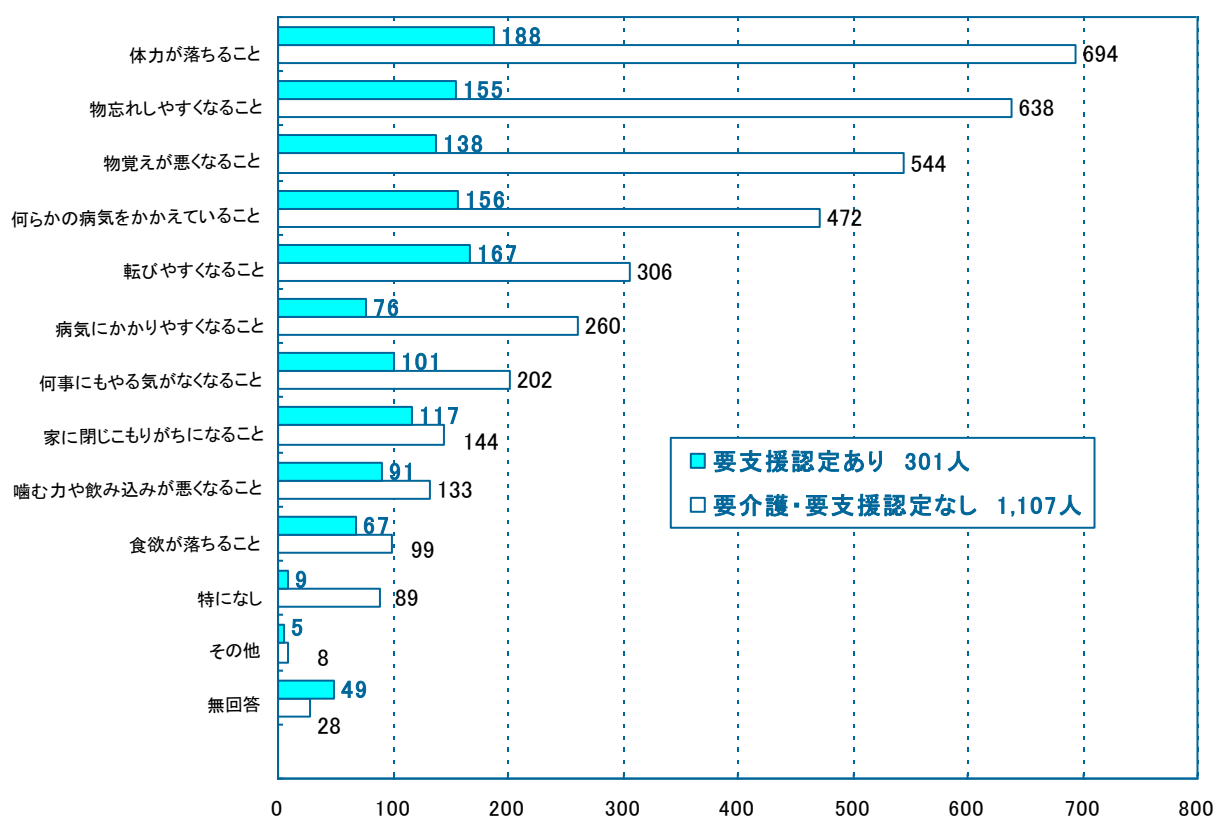
一方、「加齢に伴う不安」については、要支援認定の有無に関わらず、最も多い回答は「体力が落ちること」でした。

次に多い回答としては、認定のない人は、「物忘れしやすいこと」、「物覚えが悪くなること」を、また、認定がある人は「転びやすくなること」、「何らかの病気を抱えていること」を挙げています。

順位こそ違いますが、体力の衰えや物忘れ・物覚えなどの項目が、共に上位の回答であることがわかります。

図 69 加齢に伴う不安（複数回答）

（単位：人）



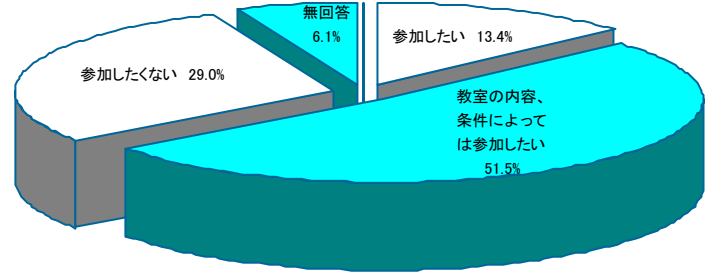
資料：高齢者福祉に関するアンケート結果  
介護保険に関するアンケート結果

しかしながら、次に「加齢に伴う心身の機能低下を予防できると思いますか」と質問したところ、14.7%の人が「予防できる」、66.5%の人が「少しは予防できる」と回答しており、約8割の人が介護予防に対する期待を持っています。

また、「介護予防のために運動や健康づくりなどに取り組みたいか」との質問については36.4%が「とてもそう思う」、48.2%が「まあそう思う」と回答し、8割以上の人が介護予防への取り組みの意向を持っています。

図70 介護予防教室への参加希望

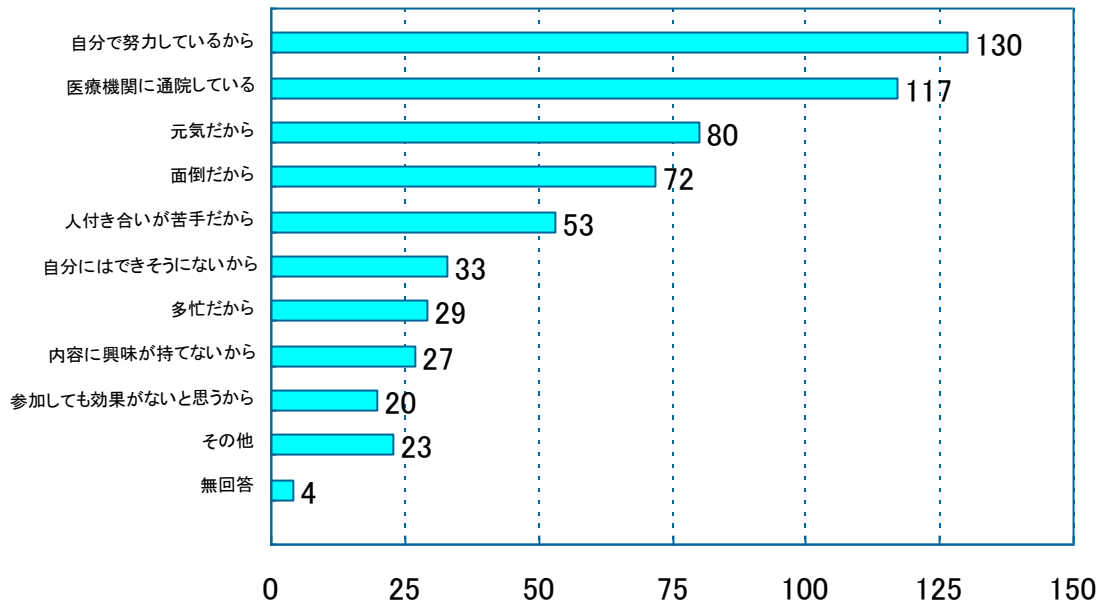
市が実施する介護予防教室参加について、高齢者アンケート調査の結果では、「参加したい」、「教室内容・条件によって参加したい」が64.9%、「参加したくない」が29.0%となっています。



「参加したくない」と回答した人の理由としては、「自分で努力しているから」と前向きな回答がある一方、「医療機関に通院している」、「元気だから」、「面倒」、「人付き合いが苦手」との回答が多くなっています。

図71 介護予防教室に参加したくない理由（複数回答）

(単位：人)



資料：高齢者福祉に関するアンケート結果（回答者数 321）

また、今すぐに介護予防が必要な二次介護予防対象者の中にも、健康への感心が薄い人、高齢による衰弱や認知症、病気や閉じこもりがちになっているなどで、教室参加に結びつきにくい傾向があります。

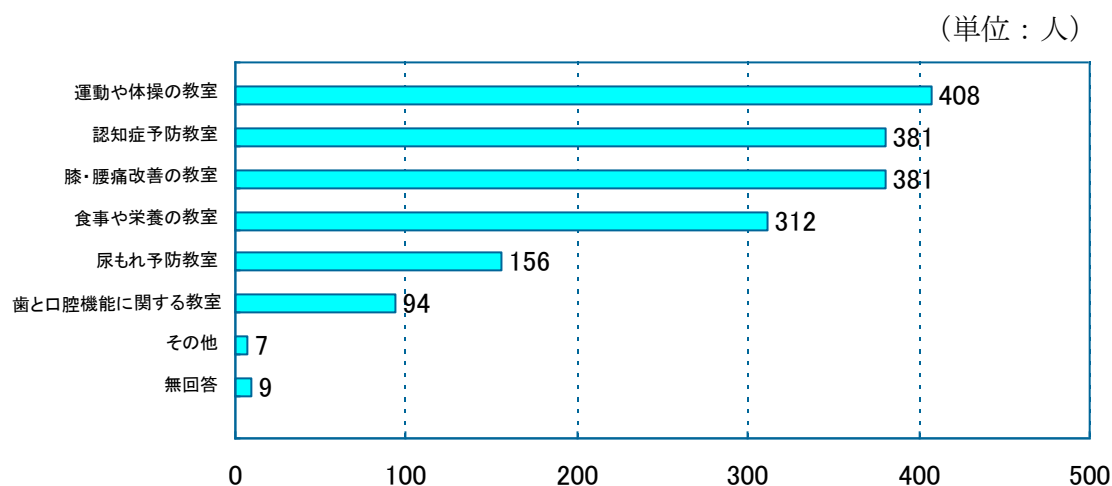
したがって、健康診査や介護予防教室に一度も参加したことのない人を早期に把握する機会を設け、介護予防の必要性や実際に取り組む介護予防について、具体的な周知を行っていく必要があると考えます。

平均寿命が延びても健康寿命が極端に短い場合は、健康でいきいきとした生活を送ることができません。

要介護状態等に移行することを防ぐには、青年期、壮年期からの生活習慣病の予防や慢性疾患の治療にとどまらず、老年期は特に、運動機能向上や低栄養予防・改善、口腔機能向上、閉じこもり予防、認知症予防など、介護予防への取り組みが不可欠と言えます。

一方、市が実施する介護予防のための教室に参加してみたいと回答のあった人に、「今後参加したい介護予防教室」について質問したところ、「運動や体操の教室」、「膝・腰痛改善の教室」、「認知症予防教室」が半数以上、「食事や栄養の教室」が4割強、「尿もれ予防教室」が約2割、「歯と口腔機能に関する教室」が1割強となっています。

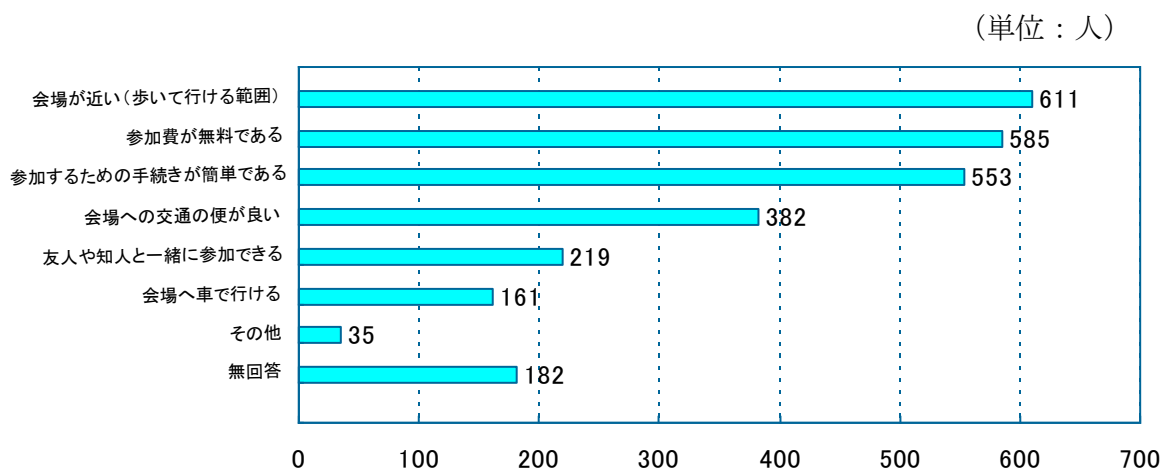
図 72 参加したい介護予防教室（複数回答）



資料：高齢者福祉に関するアンケート結果（回答者数 718）

また、参加条件としては、「会場が近い」、「参加費が無料である」、「参加するための手続きが簡単である」との回答が多くなっています。

図 73 介護予防教室への参加条件（複数回答）



資料：高齢者福祉に関するアンケート結果（回答者数 1,107）

これらの結果を考慮に入れると、参加しやすい市主催の介護予防教室の企画と並行し、地域包括支援センター等で行う「お達者教室」のほか、地域でのつながりを深め、町内会など小単位で活動する自治活動や趣味の活動など、日常生活活動を拡大していくことが必要であると考えられます。

## (2) 目標

- ① 要支援・要介護状態への移行を防ぎ、元気で活動的な高齢者が増えるよう自らが行う介護予防を支援していきます。
- ② 介護予防の普及啓発、高齢者の心身や生活の状況に応じた事業の実施、地域活動への支援を行います。
- ③ 地域全体で介護予防に取り組めるよう総合的な仕組みづくりを推進します。

介護予防事業参加者延数

15,000人（平成26年度末時点の目標数）

## 図74 介護予防への取り組みのきっかけ作りや習慣化への支援

基本チェックリスト調査の郵送実施（二次介護予防対象者の早期発見）

### 【一次介護予防対象者※1への介護予防】

- ・介護予防のチラシの配布
  - ・介護予防講演会の開催
  - ・介護予防教室の実施
- 《運動機能向上》 体力づくり教室  
骨密度アップ教室  
尿もれ予防教室  
（キュキュッと教室）  
膝らく教室
- 《栄養改善》 男性料理教室  
シニアのための栄養講座  
のみこみらくらく教室
- 《口腔機能向上》 お口うるおいアップ教室
- 《認知症予防》 スカッと脳力アップ教室  
スカッと脳力アップ大学講座  
認知症予防グループリーダー養成講座
- 《地域包括支援センター等主催》  
お達者教室（主催型）→運動・栄養・口腔・  
閉じこもり予防・認知症予防

### 【二次介護予防対象者※2への介護予防】

- 《運動機能向上》 シニアはつらつ教室  
機能訓練
- 《栄養改善》 栄養バランスアップ教室
- 《口腔機能向上》 お口元気！教室
- 《訪問型介護予防事業》  
閉じこもり・うつ・認知症など

### 【自主的な健康づくりへの支援】

#### 【地域グループ活動継続への支援】

- ・ふれあい地域健康教室
- ・お達者教室（派遣型）
- ・地域の底力アップ教室
- ※お達者教室（派遣型）・地域の底力アップ教室は地域包括支援センター等が講師を派遣し実施

### 地域での介護予防活動の仕組みづくり

### ・介護予防サポーター養成事業

オリジナル体操の実施（町内会、地区社会福祉協議会、地域包括支援センターと連携）

※1 主として活動的な状態にある高齢者

※2 主として要介護状態等となるおそれの高い高齢者

### (3) 施策の展開

#### ① 一次介護予防対象者への介護予防の普及啓発

高齢期を迎えても健康で活動的であり続けるためには、市民一人ひとりがその必要性を理解したうえで、介護予防に継続的に取り組むことが必要です。

介護予防のチラシの配布や介護予防講演会、介護予防の普及啓発教室を開催し、市民一人ひとりの介護予防の取り組みを支援していきます。

特に、高齢者アンケート調査で要望の高い「膝痛改善の教室」については、会場を増やし、参加する機会を広げます。

また、高齢化が進むことに伴い、認知症の人も増加することが考えられることから、認知症予防事業も実施します。

#### ア 介護予防講演会

介護予防に関する基本的な知識の普及啓発を行うため「介護予防に関する講演会」を開催します。

#### イ 介護予防教室の開催

##### <運動機能向上>

##### ・高齢者体力づくり教室

バランス能力や筋肉を向上させる教室を開催します。

##### ・骨密度アップ教室

骨粗しょう症の検診の要注意者で、転倒や骨折などに不安をかかえている人を対象に、バランス能力や脚筋力を向上させる教室を開催します。

##### ・尿もれ予防教室（キュキュッと教室）

尿もれに不安を感じている女性を対象に、生活習慣・食事習慣についての話と症状を改善するための運動を行う教室を開催します。

##### ・膝らく教室

膝に痛みがあるために思うような運動ができない人を対象に、ストレッチやウォーキングを行う教室を開催します。

##### <栄養改善>

##### ・男性料理教室

男性高齢者を対象に、ご飯の炊き方などの初歩から、応用までの実習を行い、食の自立を図ります。

##### ・シニアのための栄養講座

食生活に不安のある高齢者を対象に、骨粗しょう症予防などをテーマとした栄養の話をしていきます。

##### ・のみこみらくらく教室

上手に噛めない、飲み込めない人と家族のために、状態に合わせた調理法や食事の仕方を実習する教室を開催します。

<口腔機能向上>

・おもうるおいアップ教室

口の渇きや軽くむせることがある人を対象に、唾液腺マッサージ、口の体操や口腔機能についての話などをします。

<認知症予防>

・スカッと脳力アップ教室

認知症予防に関心のある人を対象に、県立保健福祉大学との共催で高齢者用集団認知機能検査（ファイブ・コグ検査）と脳の活性化を促すウォーキングプログラムを主体とした教室を開催します。

・スカッと脳力アップ大学講座

認知症予防に関心のある人を対象に県立保健福祉大学との共催で高齢者用集団認知機能検査（ファイブ・コグ検査）と認知症予防講演会を開催します。

・認知症予防グループリーダー養成講座

認知症予防教室終了後も参加者が地域で自発的な介護予防を継続できるように中心となるグループリーダーを養成します。

<地域包括支援センター等主催>

・お達者教室（主催型）

各地域包括支援センター等が、閉じこもり防止等の介護予防を目的とした運動や創作活動の教室を、町内会館などの身近な会場で開催します。

表 45 一次介護予防事業の見込量

区 分	第 4 期実績			第 5 期計画		
	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度※	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
介護予防 講演会	1 回 53 人	1 回 54 人	1 回 100 人	1 回 100 人	1 回 100 人	1 回 100 人
運動機能 向上教室	78 回 延 1,616 人	76 回 延 1,665 人	78 回 延 1,700 人	82 回 延 1,800 人	82 回 延 1,800 人	86 回 延 1,900 人
栄養改善 教室	17 回 延 205 人	30 回 延 374 人	30 回 延 350 人	31 回 延 350 人	32 回 延 400 人	33 回 延 400 人
口腔機能 向上教室			10 回 延 200 人	10 回 延 200 人	11 回 延 220 人	11 回 延 220 人
認知症 予防教室			27 回 延 820 人	27 回 延 880 人	27 回 延 940 人	36 回 延 1,080 人
お達者教室 (主催型)	139 回 延 2,323 人	98 回 延 1,673 人	150 回 延 2,550 人	220 回 延 3,700 人	225 回 延 3,800 人	230 回 延 3,900 人

※平成 23 年度は実績見込み

## ② 二次介護予防対象者へのハイリスクアプローチ

### ア 二次介護予防対象者の新規把握

生活機能の維持向上のために積極的な支援が必要と考えられる「二次介護予防対象者」を把握するため、平成23年度から郵送方式で基本チェックリスト調査の実施・回収（各年齢は3年に1回）を行い、早い段階から介護予防プログラムへの参加の呼びかけや生活改善への支援を行います。

表 46 二次介護予防対象者の見込量

(単位：人)

第4期実績			第5期計画		
平成21年度	平成22年度	平成23年度※	平成24年度	平成25年度	平成26年度
3,077	2,802	3,500	3,650	3,750	3,850

※平成23年度は実績見込み

### イ 通所型介護予防事業の実施

運動機能向上・栄養改善・口腔機能向上を目的としたプログラムを通所の形態で行います。

#### <運動機能向上>

##### ・シニアはつらつ教室

体力に不安のある人を対象に、日常生活動作が楽になる運動やストレッチなどの教室を開催します。

##### ・機能訓練

病気やけがにより心身の機能が低下して、機能を維持回復するための訓練を行う必要のある人を対象に、理学療法士、保健師、看護師等が歩行、上肢機能の基本的訓練などを行います。

#### <栄養改善>

##### ・栄養バランスアップ教室

低栄養予防のためのバランスの良い食事やレトルト食品を使った簡単調理の教室を開催します。

#### <口腔機能向上>

##### ・お口元気！教室

口の渇き、飲み込む力、嚙む力に不安のある人を対象に、口腔機能を向上させる教室を開催します。



## ウ 訪問型介護予防事業の実施

閉じこもり予防やうつ予防等への支援が必要な高齢者を保健師等が訪問し、介護予防や自立支援のための相談及び指導を行います。

表 47 二次介護予防事業の見込量

区 分		第 4 期実績			第 5 期計画		
		平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度※	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
通所型 介護 予防 事業	運動機能向上 プログラム	501 回 延 4,829 人	462 回 延 4,586 人	504 回 延 5,000 人	515 回 延 5,100 人	537 回 延 5,300 人	548 回 延 5,400 人
	栄養改善 プログラム	20 回 延 261 人	21 回 延 296 人	22 回 延 300 人	22 回 延 300 人	24 回 延 350 人	24 回 延 350 人
	口腔機能向上 プログラム	70 回 延 385 人	64 回 延 329 人	54 回 延 470 人	56 回 延 490 人	58 回 延 510 人	60 回 延 530 人
訪問型介護予防事業		延 36 人	延 37 人	延 50 人	延 50 人	延 60 人	延 60 人

※平成 23 年度は実績見込み

### ③ 地域でのグループ活動の支援

さまざまな自主的な活動を行うグループに対して、介護予防に関する講話、運動実技の実施ほか、高齢者が自立した生活を継続できるよう情報・知識・方法・手段を伝え、住民自らが介護予防に取り組むことができるよう具体的な支援を行います。

#### ア ふれあい地域健康教室

地域のグループが実施する介護予防や高齢者を対象とした講座などに、保健師、管理栄養士、理学療法士等を派遣します。

#### イ お達者教室（派遣型）

町内会館など身近な会場で、閉じこもり防止等の介護予防を目的とした、運動や創作活動を行う教室を地域包括支援センター等を活用して開催します。

※転ばぬ先の筋トレ教室（平成 24 年度からお達者教室に統合）

地域包括支援センターが民生委員と協力して、各町内会単位で、転倒による骨折を予防するための教室を開催。

※筋トレパワーアップ教室（平成 24 年度からお達者教室に統合）

「転ばぬ先の筋トレ教室」を終了して一定期間経過したグループに対し、バージョンアップした教室を開催。

#### ウ 地域の底力アップ教室

地域（町内会等）からの求めに応じて、市民が各地域の実状に合わせて行う介護予防活動を支援できるよう、各種の講習会を開催します。

表 48 地域での教室種別ごとの見込量

区 分	第4期実績			第5期計画		
	平成21年度	平成22年度	平成23年度※	平成24年度	平成25年度	平成26年度
ふれあい地域健康教室	35回 延1,302人	37回 延999人	30回 延800人	30回 延800人	30回 延800人	30回 延800人
お達者教室（派遣型）	110回 延2,147人	119回 延2,280人	130回 延2,500人	158回 延3,000人	160回 延3,050人	165回 延3,150人
転ばぬ先の筋トレ教室 筋トレパワーアップ教室	16回 延244人	28回 延607人	28回 延600人	平成24年度よりお達者教室に統合		
地域の底力アップ教室	13回 延446人	22回 延613人	30回 延850人	50回 延1,350人	55回 延1,500人	60回 延1,650人

※平成23年度は実績見込み

#### ④ 介護予防サポーター養成事業

身体機能の維持向上など、介護予防に関する活動を地域で展開する「介護予防サポーター」を養成するとともに、サポーターの地域活動を支援します。

平成24年度からは、養成した介護予防サポーターのフォローアップ講座を開催し、町内会等と協力しながら活動への支援を行います。

表 49 介護予防サポーター養成事業の状況

区 分	平成21年度	平成22年度	平成23年度※
開催コース数(コース)	2	5	6
養成数(人)	176	164	280

※平成23年度は実績見込み

## ⑤ 新健康よこすか 21 の推進

平成15年施行の「健康増進法」に基づく地方計画として策定した「横須賀市健康増進計画」では、各世代ごとの特徴を踏まえた具体的な取り組みを盛り込んでいます。

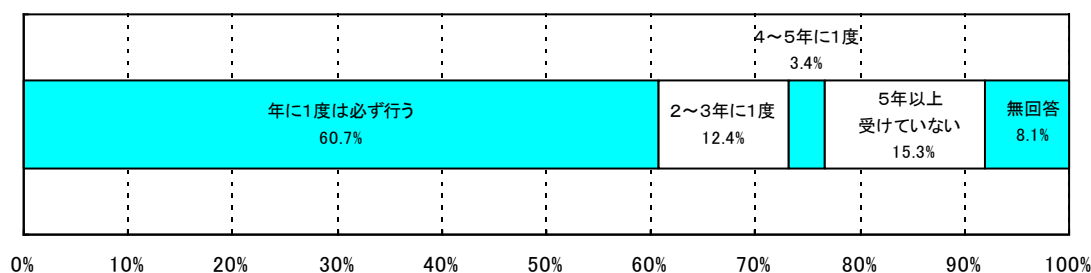
市民一人ひとりが主体的に生涯を通じた健康づくりに取り組むことで、生活習慣病の予防や改善、また健康寿命の延伸を図ります。

## ⑥ 生涯にわたる市民の主体的な健康づくりへの支援

高齢者の病気の特徴として、高齢化に伴い生活習慣病やがんなどに罹りやすい一方、特異的な症状が現れにくいいため、病気の発見が遅れることがあります。

高齢者アンケートからは、多くの人々が定期的に健診を受けており、健康に気を配っている実態が分かります。今後も健康診査やがん検診などを実施し、病気の予防や早期発見・早期治療を行い、健康の維持ができるように支援していきます。

図 75 定期健診（がん検診を含む）の受診の有無



資料：高齢者福祉に関するアンケート結果（回答者数 1,107）

### ア 健康診査

#### <がん検診>

がんの早期発見・早期治療のため、胃がん・胸部・大腸がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん検診を実施します。

#### 横須賀市歯科医師会による口腔がん検診

横須賀市歯科医師会では、平成22年から年1回、口腔がん検診の受診者を募集し、検診を実施しています。

#### <健康診査・保健指導>

生活習慣病の早期発見・早期治療と、生活習慣病の予防や改善のために次の健康診査及び保健指導を実施します。

- ・ 特定健康診査（対象は、40歳から75歳未満の国民健康保険等医療保険加入者）及び特定保健指導（対象は、メタボリックシンドロームの該当者）
- ・ 後期高齢健康診査（対象は、75歳以上の高齢者）

#### <成人歯科健康診査>

健康な口腔機能の保持のために口腔内検査や歯周疾患検査を実施します。

#### <骨密度検診>

骨粗しょう症の予防や早期発見のために骨密度の検査を実施します。

#### **イ 健康手帳の交付**

40歳以上の人を対象に、健康相談や機能訓練や医療の記録など健康保持のための事項を記録し、健康管理に役立つ健康手帳を交付します。

#### **ウ 健康相談**

18歳以上の人を対象に、医師、保健師、栄養士による生活習慣病等に関する健康相談、栄養相談、また、歯科医師、歯科衛生士による歯科相談を行います。

#### **エ 健康教育**

18歳以上の人に対して、医師、歯科医師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士、運動指導士などによる生活習慣病の予防・改善、健康管理、健康増進のための教室を開催します。

## 2 高齢者の生きがいがづくりの促進

### (1) 現状と課題

高齢者アンケートの「日常の過ごし方」では、「友人・知人とのつきあい」、「夫婦や家族とのだんらん」が多くなっていますが、趣味やライフスタイルの多様化を反映し、個人や同好のサークルで過ごす趣味の活動時間の回答も少なくありません。

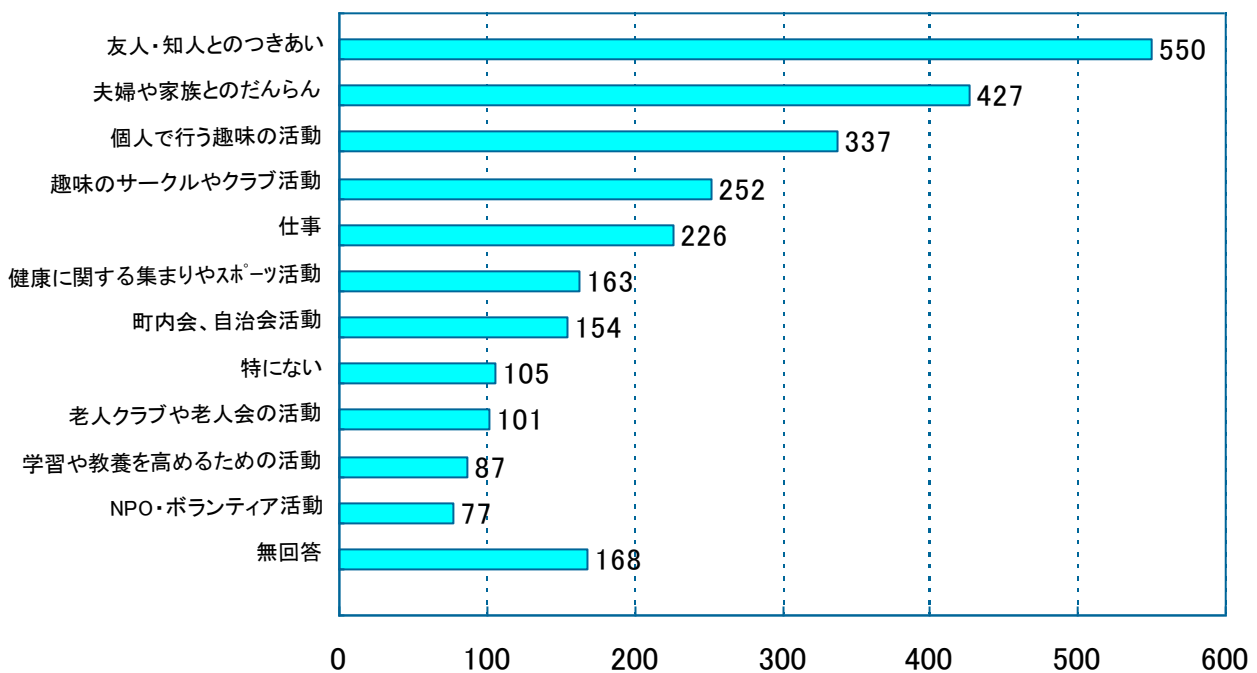
高齢者が健康を保持しながら社会参加を通して「生きがい」のある豊かな老後を送るためには、高齢者の仲間づくり、健康づくり、地域活動への参加促進や高齢者が積極的に外出することへの支援が必要です。

これまで本市では、高齢者を対象とした講座の開催や老人クラブへの助成等を行い、地域での生きがいがづくりの促進を図ってきました。

今後も高齢者は、ますます増加していきませんが、生涯を通じて一人ひとりが心豊かな生活を送るためには、就労や生きがい活動への支援、身近な健康づくりへの支援を充実させる必要があります。

図 76 日常の過ごし方（複数回答）

(単位：人)



資料：高齢者福祉に関するアンケート結果（回答者数 1,107）

## (2) 目標

高齢者が社会参加を通して心豊かな生活が送れるようにするため、高齢者を対象とした講座の開催や老人クラブへの支援などを行います。

## (3) 施策の展開

### ① 生きがい活動への支援

#### ア 老人クラブへの助成

地域に住んでいる高齢者の福祉を目的とした団体として結成・運営され、会員の教養の向上、健康の増進、レクリエーション及び地域社会との交流に総合的に取り組んでいる老人クラブの運営を支援します。

また、横須賀市老人クラブ連合会などを通じ、ゲートボールなどの各種スポーツ大会や囲碁・将棋、カラオケ大会などの開催を支援し、これらの活動を通じた仲間づくりや地域を越えた趣味でのつながりを促進します。

表 50 老人クラブ数の推移

区 分	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度
クラブ数	321	314	309
会員数 (人)	18,120	18,166	17,983

#### イ 老人福祉センター・老人憩いの家の運営

地域の高齢者の健康増進、教養の向上、レクリエーション等を目的として、市内に老人福祉センター6施設、老人憩いの家1施設を設置しています。

各老人福祉センター等では、健康づくり・介護予防に取り組むとともに、趣味を通じて高齢者の生きがいづくりの機会になるよう、「趣味の教室」を開催しています。今後も、美術や音楽、手工芸など文科系から、ダンス・体操などの運動系まで幅広い講座を開催します。

また、高齢者の居場所や活動の場としてより魅力ある施設とするため、高齢者のニーズに応じた行事や講座の開催のほか、更なるセンターの活用方法等について検討します。

#### ウ ふれあい・いきいきサロン

ふれあい・いきいきサロンは、孤立感の解消、地域交流を目的として、おしゃべりやレクリエーションなどを楽しむ仲間づくりの場です。

サロンは、「参加者」と民生委員や社会福祉推進委員、町内会役員などの「支援者」が地区社会福祉協議会を軸に、協働で運営することを最大の特徴として、町内会館などの身近な場所を会場に、「気軽に」、「無理なく」、「楽しく」、「自由に」とのコンセプトのもと、定期的に開催されており、閉じこもりの予防や介護予防にも役立っています。

表 51 各老人福祉センター・老人憩いの家で開催した教室の実績（平成 22 年度）

講座名	船越		本町		池上		鴨居		北下浦		秋谷		公郷	
	実施回数	参加人数	実施回数	参加人数	実施回数	参加人数	実施回数	参加人数	実施回数	参加人数	実施回数	参加人数	実施回数	参加人数
カラオケ	15	536	38	1296	15	525	28	951	20	642	15	471	—	—
手編み	16	314	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ヨガ	8	102	—	—	14	256	—	—	—	—	8	93	—	—
太極拳	8	160	9	148	—	—	—	—	—	—	14	187	7	95
フラダンス	—	—	—	—	8	151	10	165	—	—	—	—	8	45
パッチワーク	8	96	—	—	8	112	—	—	—	—	—	—	8	93
日本民謡（民謡）	6	86	—	—	—	—	10	194	16	485	6	95	—	—
ビーズアクセサリー	4	46	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4	51
パドル体操	6	102	—	—	12	203	—	—	8	89	12	191	—	—
マジック入門（初級）	5	45	—	—	—	—	—	—	—	—	8	76	5	52
くらしの書道	7	58	—	—	7	100	—	—	—	—	—	—	7	38
健康体操（自彊術）	7	77	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	7	88
陶芸	—	—	13	247	—	—	—	—	—	—	—	—	8	152
輪踊り	—	—	—	—	—	—	10	144	—	—	—	—	—	—
コーラス	—	—	15	1328	—	—	20	763	—	—	—	—	—	—
布ぞうり	—	—	3	18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
フランス刺繍	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	8	36
かご編み	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5	34
絵手紙	—	—	9	119	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
鎌倉彫	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5	24
押し絵人形	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5	24
浦賀開国史	—	—	—	—	—	—	3	20	—	—	—	—	—	—
折り紙	—	—	—	—	—	—	—	—	7	112	—	—	—	—
アロマセラピー	5	15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
手作り兜	—	—	—	—	8	61	—	—	—	—	—	—	—	—
かな書道	—	—	—	—	—	—	10	61	—	—	—	—	—	—
大声ツアーズ	—	—	—	—	—	—	7	62	—	—	—	—	—	—
水引手工芸	—	—	—	—	—	—	—	—	6	94	—	—	—	—
絵画	—	—	8	62	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
バードカービング	—	—	—	—	10	74	—	—	—	—	10	76	—	—
囲碁大会	—	—	—	—	—	—	—	—	1	52	—	—	—	—
将棋大会	1	42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
合計	96	1,679	95	3,218	82	1,482	98	2,360	58	1,474	73	1,189	77	732

図77 各老人福祉センター・老人憩いの家の設置状況

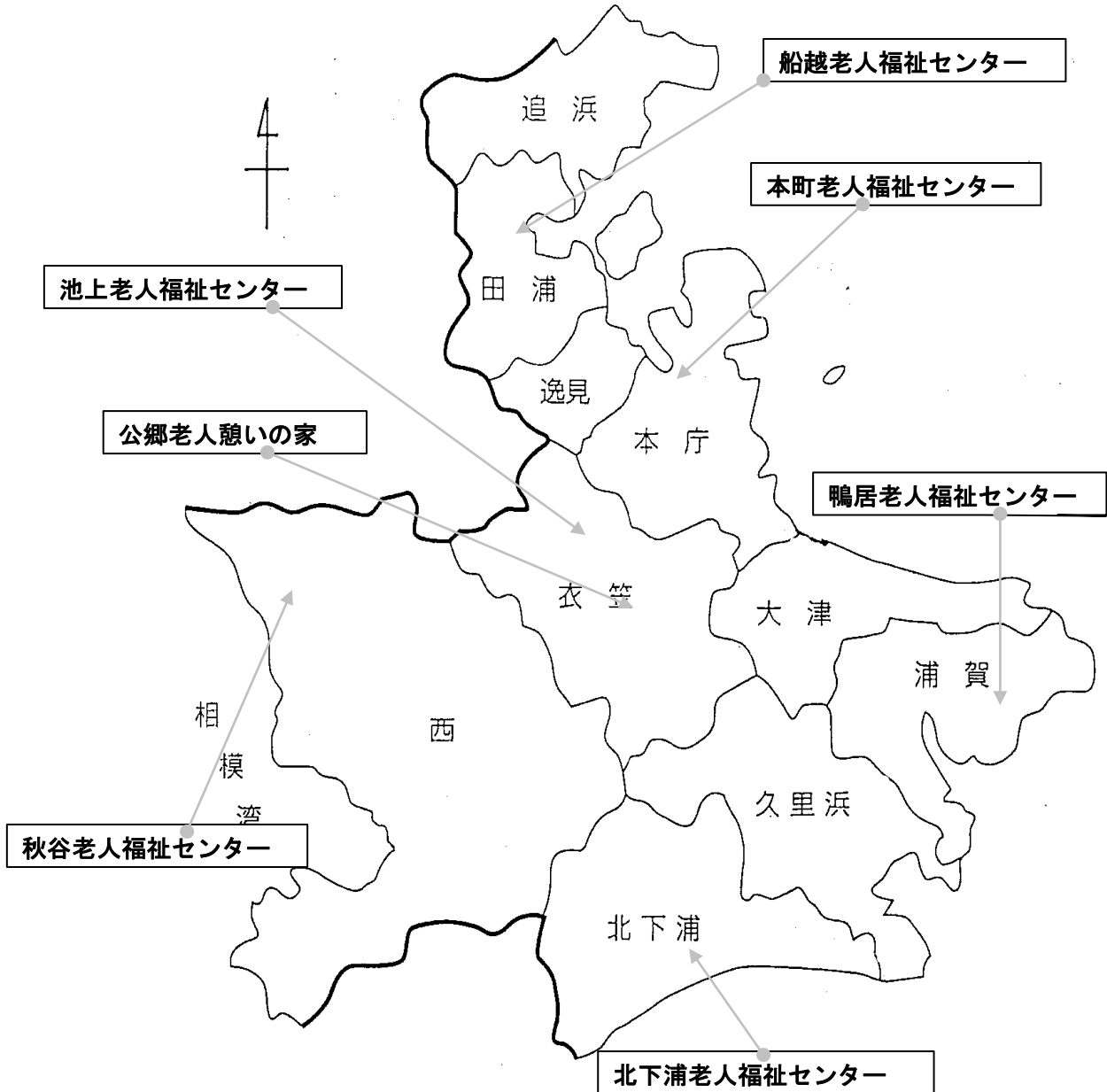




表 52 各老人福祉センター・老人憩いの家の設置状況

名称	船越老人福祉センター	本町老人福祉センター	池上老人福祉センター	鴨居老人福祉センター	北下浦老人福祉センター	秋谷老人福祉センター
住所	船越町 8-2-5	本町 2-1 総合福祉会館 3階	池上 4-6-1	鴨居 3-11-11	長沢 2-6-40	秋谷 3-6-25
電話	046-861-4545	046-821-1308	046-853-1051	046-841-4771	046-847-3900	046-857-0710
交通手段	京急田浦駅から徒歩 15 分、または JR 田浦駅から深浦循環追浜行きバスで「梅田」バス停から徒歩 5 分	京急汐入駅から徒歩 6 分	京急バス停「池上中学」下車徒歩 5 分、池上郵便局の右道路入り、正面の坂上る。	京急浦賀駅から観音崎またはかもめ団地行きバスで「鴨居」下車徒歩 5 分	京急長沢駅から徒歩 10 分	京急横須賀中央駅・JR 横須賀駅から三崎・長井方面行きバスで「林」バス停下車、逗子行きバスに乗り換え「立石」バス停下車徒歩 2 分
概要	<p>【利用できる人】60 歳以上の人            【使用料】無料            【使用時間】午前 9 時～午後 4 時 30 分（11 月～3 月は午後 4 時まで）            【休館日】月曜日、敬老の日を除く祝祭日（祝祭日が月曜日にあたる場合は月曜日と火曜日が休館）、9 月 22 日（月曜日にあたる場合は 9 月 25 日が休館）、年末年始</p>					

名称	公郷老人憩いの家
住所	公郷町 6-1
電話番号	046-854-0206
交通手段	JR 衣笠駅から堀ノ内駅行きバスで「公郷 2 丁目」バス停下車、徒歩 10 分
概要	<p>【利用できる人】60 歳以上の人            【使用料】無料            【使用時間】午前 9 時～午後 4 時 30 分            【休館日】月曜日、敬老の日を除く祝祭日（祝祭日が月曜日にあたる場合は月曜日と火曜日が休館）、9 月 22 日（月曜日にあたる場合は 9 月 25 日が休館）、年末年始</p>

## エ 生涯学習の充実

老人福祉センター以外でも、生涯学習センターなどの社会教育施設、コミュニティセンター、ヴェルクよこすか、文化会館などの多様な施設において、地域の人と人を結びつけ高齢者が生きがいのある人生を送れるよう、各種セミナーの開催などさまざまな学習活動の場を提供します。

また、多様な学習活動の機会を提供するため、コミュニティセンターでの「高齢者学級」、「異世代間の交流を図る事業」、「市民大学講座」等の事業を充実します。

さらに、高齢者の主体的な学習活動を支援するため、多様な学習情報の収集、提供、及び学習相談を充実させるとともに、さまざまな学習情報が高齢者に積極的に活用されるように啓発します。

## オ 身近な健康づくりへの支援

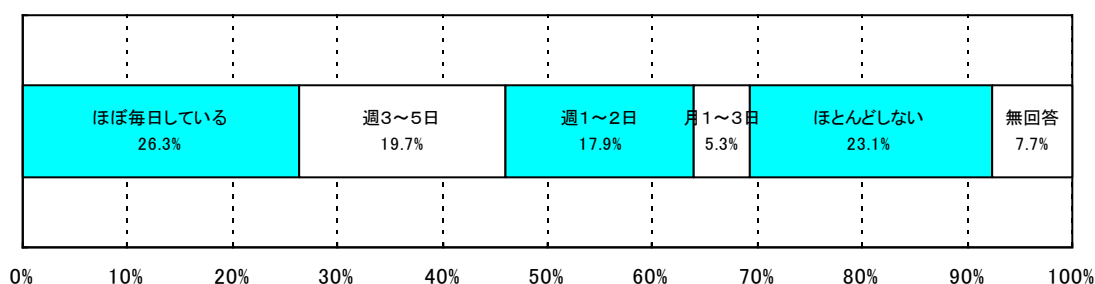
身近な健康づくりとしてウォーキングを行っている人は多く、高齢者アンケートでも、多くの人取り組みとして回答しています。

今後、ウォーキング関連情報が容易に入手できるようにホームページを立ち上げ、ウォーキングの必要性及び重要性の啓発とイベント情報・ウォーキングマップ情報等へのアクセスを可能にすることで、ウォーキング人口の拡大を目指します。

また、高齢者の健康保持・増進を目的として、毎年6月に高齢者の軽運動会である「高齢者健康のつどい」を開催します。

さらに、「横須賀市スポーツ振興基本計画」と併せ、スポーツを通して生きがいづくりや社会参加を促進するため、幼児から高齢者までを対象にした市民スポーツ教室を充実させ、スポーツを通して健康づくりを支援します。

図 78 ウォーキングや体操はどの程度していますか



資料：高齢者福祉に関するアンケート結果（回答者数 1,107）

## ② 高齢者の就業支援

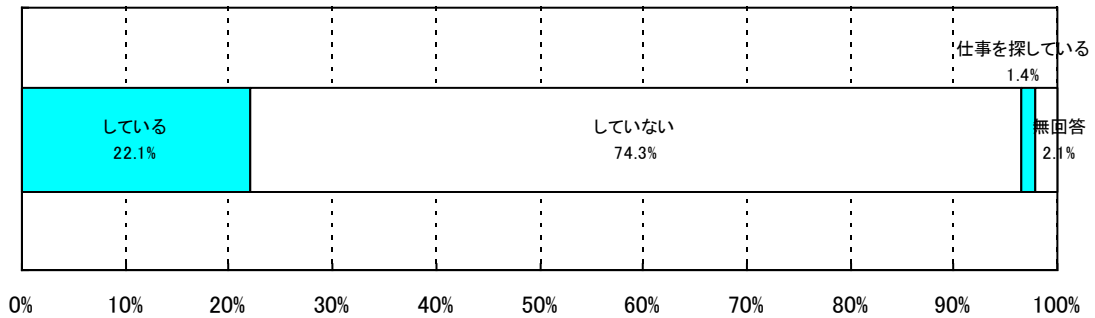
要介護・要支援認定を受けていない人の就労の状況を見ると、全体の約2割の人（245人）が仕事についており、そのうちの約半数は「ほぼ毎日」仕事をしています。

団塊の世代が一斉に定年退職を迎えますが、このような働く意欲のある高齢者に多様な就業・社会参加の機会を提供していく必要があります。

横須賀市シルバー人材センターでは、市内の事業所や家庭から高齢者に適した臨時的・短期的その他軽易な仕事の注文を受け、就業意欲のある高齢者（登録会員）に対し、経験や希望に合った仕事を紹介し、就業を通じた社会参加を支援しています。

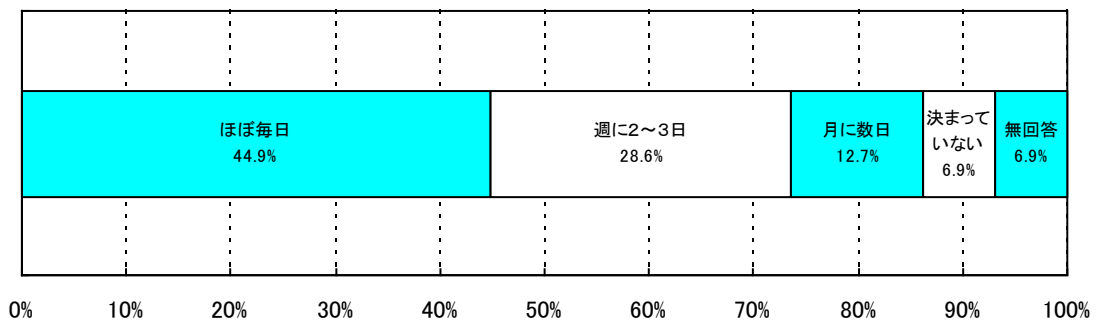
また、登録会員に対し、ホームヘルパー、緑地管理、ハウスクリーニングなど技能習得のための各種講習会等を開催しています。

図 79 就労の状況



資料：高齢者福祉に関するアンケート結果（回答者数 1,107）

図 80 仕事の頻度



資料：高齢者福祉に関するアンケート結果（回答者数 245）

### ③ 高齢者の外出支援

高齢者アンケートから高齢者の「外出の状況」をみると「1日1回は外出する」と約40%の人が回答している一方で、「月に2～3回程度外出する」、「月1回は外出する」、「ほとんど外出しない」と回答した人も約12%います。

今後も、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の支援を行います。

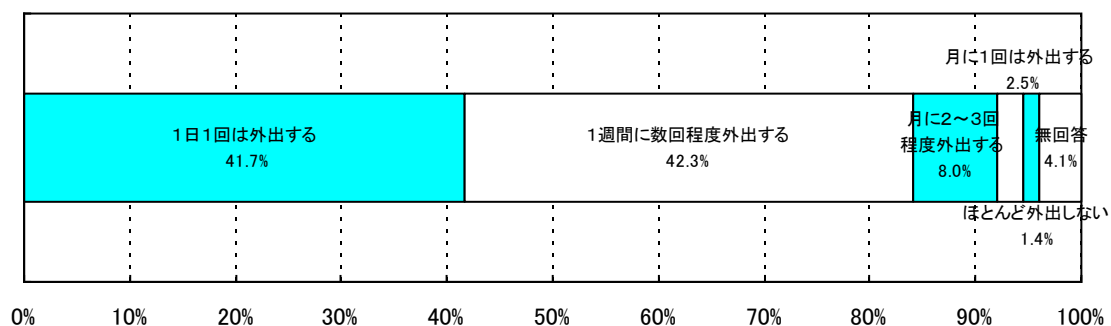
#### ア はつらつシニアパス発行事業

高齢者が家に閉じこもることなく気軽に外出し社会参加できるよう、京急バスと横須賀市が協力して、65歳以上の市民を対象に市内のバス路線を6カ月間乗り放題で利用できるパスを発行します。

<現在の内容>

- ・平成24年1月1日～平成24年6月30日の6ヶ月間横須賀市内バス路線
- ・横須賀市在住の65歳以上の人 7,000名
- ・価格 17,000円

図81 外出の状況



資料：高齢者福祉に関するアンケート結果（回答者数 1,107）