

# 健康づくりと生涯現役社会を考える首長懇談会

## 人生100歳時代に目指すもの ~新しい働き方モデルの創出~

滋賀県栗東市

### 栗東市の強み

- ▶ 若いまち(※1)
- ▶ 低い要介護認定率(※2)
- ▶ アクティブシニアが活躍
- ▶ 「自助」「互助」の関係構築が可能

※1: 人口 67,742人 (H28.5.1現在)

高齢化率 65歳以上 17.89%

75歳以上 7.42%

※2: 要支援・要介護認定率 14.9% (H28.2.末)

市民自らが社会の状況を理解し、健康づくりや助け合いなど「自助」「互助」を構築。要介護認定率抑制を図る。

### 健康寿命の延伸による

## 健康で豊かな老後

医療、介護費  
の抑制

新たな働き方

- ★ 健康で100歳まで活躍
- ★ 新たな活躍・社会貢献

- 健康づくり支援・生活支援の中心的担い手
- 起業・兼業・副業 → 第二の創業

体系化されたカリキュラムを通じた

### 自らの関心に応じた「学び直し」 =

- ①自分の老後に活かす
- ②地元の地域で活かす
- ③スキルを持って活躍する

働き方モデルの手法を生み出し確立するための必要条件

## 栗東100歳大学

市民

地域にマッチした根付く活  
動の選択と創造

コラボレーション

民間

経営ノウハウや変化に柔軟  
に対応できる能力の発揮

行政

地域課題解決のための情報  
発信とマネジメント

# 栗東100歳大学

## ～多様な生き方を可能とする学びの場～

＜目的＞ 高齢社会に向けて住み慣れた地域で誰もが安心して暮らし、高齢者自身が現状を理解して主体的に自立して健康づくりや介護予防、生きがいづくり、社会参加などに取り組み実践継続することにより、健康寿命の延伸を図る。

＜対象者＞ 65・66歳の新規高齢者 【平成27年度：1,648人】  
＜期間＞ 1年間(第1期：平成27年9月～平成28年7月)

＜運営＞ 公設民営(市設置、一般社団法人健康・福祉総研に委託)

＜場所＞ コミュニティーセンターなど市内公共施設を活用

＜講師陣＞ 現場の実践者、専門家、地域の人材を積極的登用  
＜授業＞ 週1回40回(1コマ90分)

・講義・演習・施設や現場での実習  
市民を対象とした公開講座(※)

＜仕組み＞ 運営委員会設置。  
カリキュラム・講師、大学卒業生の活躍の場の提案。

### 講義+実技

#### I.総論 ・人生100歳時代(※)・現代社会と老い(※)

#### II.健康づくり

- ・運動
  - ①老いのメカニズム
  - ②体と脳のメカニズム
  - ③スポーツの魅力
  - ④100歳体操
  - ⑤笑いと体操
- ・栄養
  - ①老いと食事
  - ②メタボと食事
  - ③一人暮らしと食事
  - ④料理の魅力
- ・健康診断
  - ①がん予防と健康診断

#### III.生きがいづくり

- ・生きがい
  - ①福祉と「農」
  - ②生きがいと就労
  - ③福祉サービス就労
  - ④シルバーの起業
- ・社会貢献
  - ①地域役員に就任
  - ②地域活動への参加
  - ③新規活動の立ち上げ
  - ④個人での奉仕活動
  - ⑤ボランティアグループへの参加

#### IV.福祉

- ・福祉の実態
  - ①わが国の福祉の実態
  - ②市の福祉の現状と課題
  - ③高齢者福祉の現状
  - ④障がい者福祉の現状
  - ⑤児童福祉の現状
  - ⑥地域包括ケアの取組

#### 選択科目※

- ・介護保険制度、介護概論
- ・高齢者の特徴と対応
- ・介護技術
- ・ボランティア活動の意義
- ・緊急対応
- ・認知症の理解
- ・コミュニケーションの手法
- ・訪問実習オリエンテーション

※地域支援活動の扱い手づくりを図るために、第2期よりカリキュラム見直し予定

第1回公開講座(H27.9.19)



第2回公開講座(H27.12.11)



意欲を持ち自己投資する市民