楽しめる健康高齢（長寿）社会を

… 狭山市の総合計画 …

狭山市では「緑と健康で豊かな文化都市を目指して」をテーマに目下第４次狭山市総合計画を推進中で、政策の基本は「若い世代を増やす」「まちと産業に活力を」「楽しめる健康高齢社会を」「市政運営をみんなの力で」の４項を軸にしており、とりわけ３の「楽しめる健康高齢（長寿）社会を」については「いつまでも元気でいたいという願いは誰でも同じで、子供から高齢者まで健康でいることが当たり前になるよう、健康第一の地域づくりを進める」（小谷野市長）としています。

さらに小谷野市長は、「本計画の基本政策では、少子高齢化、人口減少といった本市が直面する課題を正面から捉え、これまで進めてきた市民と行政とによるまちづくりをさらに発展させ、健康で豊かな文化都市の実現を目指す」と、基本理念を強調しました（以上、前期基本計画概要版より）。「健康長寿日本一のまち狭山」は、決して夢ではありません。

さやま市民大学修了生青野輝子さん９３歳は、日本で最初のタクシードライバー。今も講演に招かれて全国を回っており、青野さんの長寿の秘訣は「人が好き」「一日一善」。

狭山ステキ発見「目指せ健康長寿日本一」

発 行 日：平成 29 年 11 月 1 日
発　　行：さやま市民大学地域ジャーナル講座４期生
制　　作：花形直平
指導講師：澤野久美子

さやま市民大学事務局
〒350-1304 狭山市狭山台 1-21（狭山元気プラザ内）
Tel：04-2968-6885　Fax：04-2959-2785

狭山ステキ発見シリーズ

目指せ 健康長寿日本一

八十八歳「花形直平元気の秘訣」

狭山の健康づくりに貢献するレインボークラブ

健康寿命とは

健康寿命とは、６５歳に達した人が健康で自立した生活を送れる期間をいい、自立した生活とは、歩く、立つ、食事、排せつ、身だしなみが自分で出来ることをいいます。

データに観る狭山市の現状

◆ 狭山市の現状

市の人口	１５２５６０人（平成２９年８月現在）
６５歳以上の高齢者	４４６６３人（高齢化率２９・２%）
６５歳からの健康寿命	男性１７・６５歳、女性２０・４３歳
要支援認定者	５９４１人
要介護認定率	１０・４%（男性８・１%、女性１２・３%） …全国（１３・０%）埼玉県（１０・７%）

要介護、いくらかかるの？

◆ 要介護の原因

要介護になる原因は、１位＝脳梗塞など脳の病気、２位＝認知症、３位＝筋肉や骨の衰えです。脳梗塞になる原因はたばこが大きく、狭山市の喫煙率は２０%になっています。

保健センターで取材

◆ 要介護の費用

要介護になった時、本人や狭山市、国がどのくらいの医療費を負担しなければならないのかを試算してみました。例えば、**６３歳男性で、脳梗塞、要看護３**の場合には、１カ月の本人負担は4万２０００円ですが、保険及び税金で２３万５０００円が賄われ、計２７万７０００円かかります。１年間だと、

２７万７０００円×１２カ月＝３３２万７０００円

もかかるのです。これが、要介護にならなければかからない訳ですから、健康でいることがいかに大切か分かります。

長寿の秘訣はお茶

近年、全国の地域別健康寿命ランクでは静岡県の川根町と鹿児島県の知覧町が常に上位にあり、共に茶を良く飲むことが長寿の要因と言われています。それならば「味は狭山にとどめさす」と唄われているように、茶の味では狭山はどこにも退けをとらないのですから、健康長寿でも「狭山にとどめさす」よう日本一になりたいものです。

井戸端園の仲川氏と
お茶談義

元気な高齢者が多い地域に共通していることは？

元気な高齢者が多い地域に共通していることは、以下のことです。

- ★ 人と人とのつながりが強い。
- ★ 外に出ていく機会が多い。
- ★ 多くの人が自然環境と関わっている。
- ★ ボランティア活動が盛んである。
- ★ 無理なく、楽しく働いている。
- ★ 地域に自分の役割があり、貢献している.

私の基本は歩くこと

実は私は８８歳で、人さまからよく「健康長寿の秘訣は？」と聞かれます。しかし特別のことをしているわけではありませんが、ただ「家の中にこもらず外に出て良く体を動かすこと、良く歩くこと」を心掛けています。いつまでも元気で活き活きしていられる要因としては、学習活動を通じ、受講仲間との交流が多いこともあると思います。学習意欲と寿命は関連しており、市民大学での学習は知識を増やすだけでなく、多くの人と出会い交流して学び合い楽しみ合うことが元気の一つと考えています。