

いつまでもいきいきと

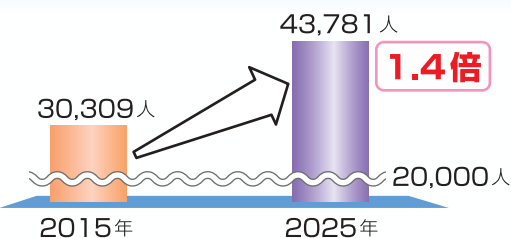


高齢化が進む中、いつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくためには、一人一人が元気で過ごし、健康寿命※を延ばしていくことが大切です。また、人とつながり支え合うことは、自分自身の健康づくりや暮らしやすいまちづくりにつながります。今からできることを始めましょう。

※健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

港北区の75歳以上の高齢者数

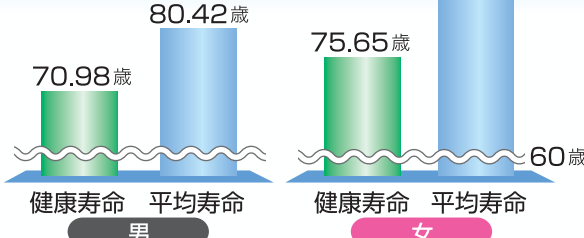
2025年には、認知症や介護が必要な状態になる人の増加が予想されます



横浜市将来人口推計(市政策局)

横浜市の健康寿命と平均寿命

男女ともに約10年の差があり、できるだけこの差を縮めていくことが大切です



厚生労働省「健康寿命算定プログラム」(平成24年9月)を用いて算出

みんなが
つながり
できること

社会とのつながりや人との絆でもっと元気に

区内には、さまざまな分野で活動しているグループや団体が数多くあり、地域活動・市民活動が盛んです。積極的に活動している人は、活動していない人よりも健康で自立した生活を長く続けられます。あなたも一歩踏み出してみませんか。

ボランティアしてみよう

ボランティア
グループ
太尾ふれあいクラブ

地域でのいきいき
生活を支えています

大倉山地区に居住する高齢者を対象に、掃除や草むしり、パソコン指導などの日常生活を支援する有償ボランティア活動を始めて10年。利用者からは、ボランティアさんの笑顔とご厚意が元気の源と言われます。



たけざき よしひろ
太尾ふれあいクラブ 竹崎 理浩会長

●問合せ 太尾ふれあいクラブ ☎070-6650-0502

区ボランティアセンターでは、話し相手や家事援助、外出やイベントの手伝いなどのボランティアコーディネートをしています。ボランティアしたい人、お願いしたい人、気軽に相談してください。

●問合せ 区ボランティアセンター ☎547-2238 ☎531-9561



気軽に相談
できます

地域ケアプラザ

介護保険サービスの利用方法など、専門スタッフが皆さんからの福祉・保健に関するさまざまな相談を受けています。ボランティアの紹介もしています。28年度からは、新たに生活支援コーディネーターが配置され、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるような地域づくりに取り組んでいます。



相談の様子

区内の地域ケアプラザ

	所在地	電話
新吉田地域ケアプラザ	新吉田町6001-6	592-2151
高田地域ケアプラザ	高田西2-14-6	594-3601
下田地域ケアプラザ	下田町4-1-1	563-9081
日吉本町地域ケアプラザ	日吉本町4-10-A	566-0360
篠原地域ケアプラザ	篠原東2-15-27	423-1230
樽町地域ケアプラザ	樽町1-22-46	532-2501
城郷小机地域ケアプラザ	小机町2484-4	478-1133
大豆戸地域ケアプラザ	大豆戸町316-1	432-4911
新羽地域ケアプラザ	新羽町1240-1	542-7207

暮らすために



一人一人が できること

毎日を動かして、いつまでも歩き続けられる体づくりとロコモ※予防をしましょう。介護が必要になった理由のうち約4割はロコモです。

※ロコモ：ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称。加齢に伴う筋力低下や骨・関節などの運動器の障害で、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態

元気で過ごすポイント

かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ち、定期的に受診しましょう。



食事は1日3回、主菜（肉・魚・大豆製品）と副菜（野菜）を食べましょう。



自分でできることは自分で。外に出る機会を増やし、心の健康を保ちましょう。

食事はしっかりとんで歯磨きや口の体操をしましょう。かかりつけ歯科医で、定期的なチェックも忘れずに。

口の体操（食事前が効果的）

口を閉じて頬を膨らませたり、すぼめたりする

口を大きく開けて、舌を突き出して上下左右に動かす



よこほまウォーキングポイントに加入して楽しく歩きましょう
18歳以上の人に歩数計を無料（送料別）でプレゼント



よこほまウォーキングポイント 検索

サロンや通いの場に行ってみよう

区内各地に気軽に集える場所があります。お近くの地域ケアプラザへ問合せください。

みんなの居場所 ふらっと高田

誰でも 気軽に立ち寄れます

高田地区の「ふらっと高田」は、赤ちゃんから高齢者まで誰でも気軽に立ち寄れる「居場所」です。絵手紙や水引、生け花、食事会、折り紙、将棋、囲碁、マージャンなどのイベントも開催しています。



おしゃべりしていると時間を忘れます

折り紙教室の様子

「また来るわね」と言ってもらえるのがうれしいです

●問合せ ふらっと高田 ☎・fax 543-5561

参加してみよう

区内15か所で、仲間と一緒に身近な場所で介護予防・健康づくりに取り組むグループ「元気づくりステーション」が活動中です。健康体操やウォーキング、認知症予防など各グループで特色があります。新しく活動したい人も応援しています。

元気づくり ステーション



健康体操の様子

少し難しいことをすると脳も体もいきいき

●問合せ お近くの地域ケアプラザへ

仲間をつくろう

かがやきクラブ (老人クラブ)

ウォーキングやダンスなどの健康づくりやレクリエーション活動を通じて、地域で仲間づくりをしています。一緒に取り組みましょう。

●問合せ 区老人クラブ連合会 ☎・fax 547-6506

趣味の グループなど

福祉・社会活動のほか、スポーツや音楽、美術といった趣味活動など、地域にはさまざまな活動をすすめるグループ・団体があります。

●問合せ 区役所区民活動支援センター ☎・fax 540-2246

健康寿命は、普段のちょっとした生活の工夫で延ばすことができます。ウォーキングを続けたり、地域活動に参加して顔見知りの人を増やしたりするのも大切です。元気なうちから始めるのがポイントです。

区医師会では、大きな病気の後でも安心して暮らせるよう、医療と介護の連携を進めるなど、区役所と一緒に地域包括ケアシステムの構築に取り組んでいます。ますます健康で元気な港北区にしていきたいと思います。



ないとう えいじ
港北区医師会 内藤 英二会長

地域包括ケアシステムとは

2025年までに、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを最期まで送れるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供されるような地域の体制のことです。

区では、自助・共助の取り組みを支援するほか、在宅医療に関する相談窓口「在宅医療相談室」の運営（港北区医師会へ委託）、医療・介護関係者の連携を推進するための連絡会や研修会を行っています。

●問合せ 区役所高齢者支援担当 ☎ 540-2327 fax 540-2396