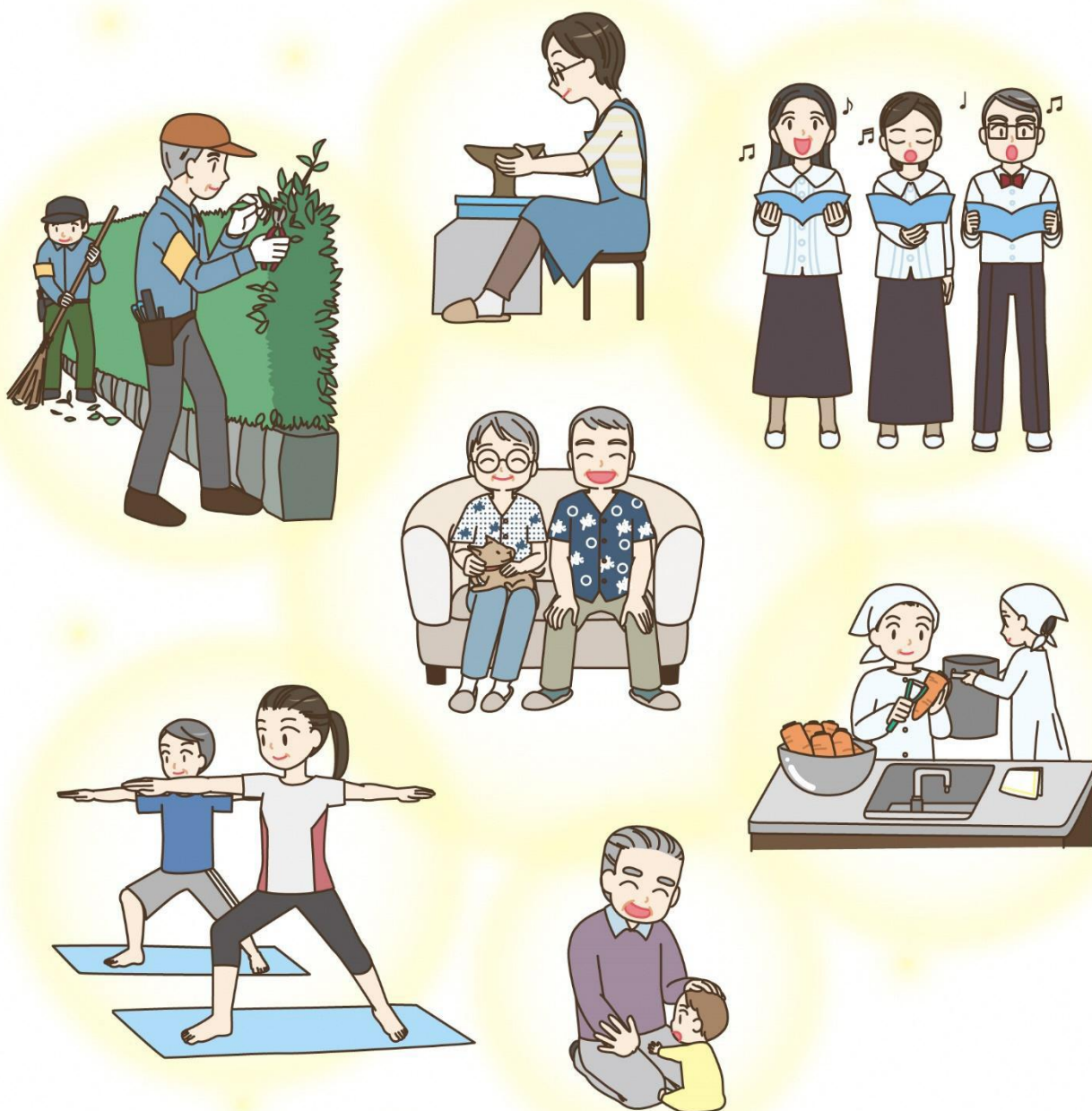


人生 100 年時代を幸せに暮らしましょう

# 焼津市 新元気世代プロジェクト アクションプログラム



令和2年3月  
焼津市

# 目次

## 序章 プロジェクトの概要

1. 新元気世代プロジェクトとは .....2
2. 本プログラムの位置づけ .....2
3. 計画期間 .....3

## 第1章 背景と課題

1. 新元気世代に係る背景の把握 .....6
2. 新元気世代に関する課題の整理 .....20

## 第2章 新元気世代プロジェクトの目指す姿と基本方針

1. 新元気世代プロジェクトの目指す姿 .....26
2. 新元気世代プロジェクトの基本方針 .....27

## 第3章 新元気世代プロジェクトの施策

1. 新元気世代プロジェクトの施策体系 .....32
2. 新元気世代プロジェクトの施策の内容 .....33

## 第4章 リーディング事業

1. リーディング事業について .....48
2. リーディング事業の内容 .....49

## 第5章 アクションプログラムの推進に向けて

1. プログラムの推進 .....56
2. 進行管理 .....56

## 序章

# プロジェクトの概要

# 1. 新元気世代プロジェクトとは

## 「新元気世代」の定義

いつまでも元気に暮らしていくためには、セカンドライフの健康維持や社会参加など、暮らし方について早い段階から考えていく必要があることから、本市では、概ね 50 歳以上を「新元気世代」と定義しています。

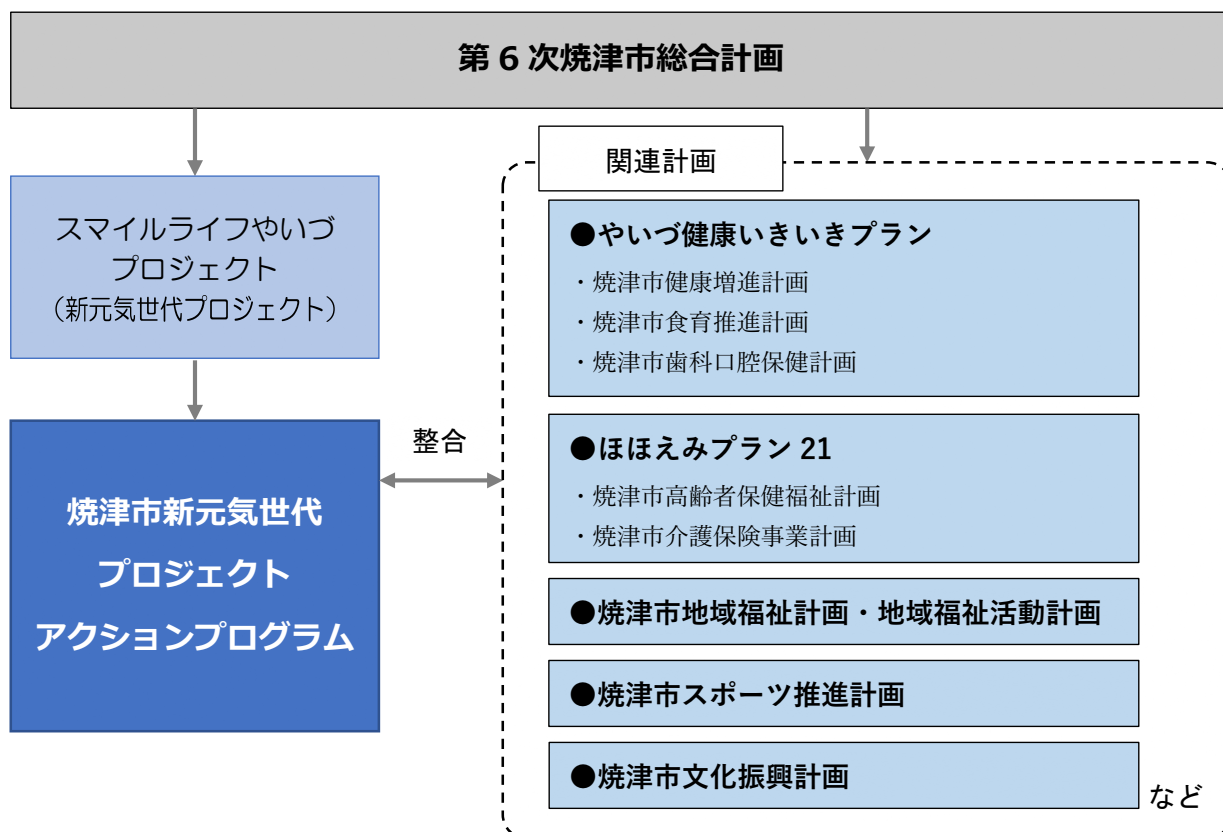
「人生 100 年時代」を迎える中、生涯にわたり笑顔あふれる豊かな暮らしを送るためには、「健康維持」とともに、「生きがい」を持つことが重要であると言われています。

そこで、新元気世代に対し、日常生活における手軽な運動や食生活、スポーツや文化活動、生涯学習による趣味とボランティア活動、地域活動や就労による社会参加等を提案することにより、様々な人と「つながり」「支え合い」、自らも進んで社会に参加し、充実した毎日を送ることが、現代社会において求められています。

新元気世代プロジェクトでは、新元気世代の社会参加や生きがいつくり、健康維持等を総合的に支援し、生涯にわたり誰もが幸せで笑顔あふれる暮らしを送ることを目指します。

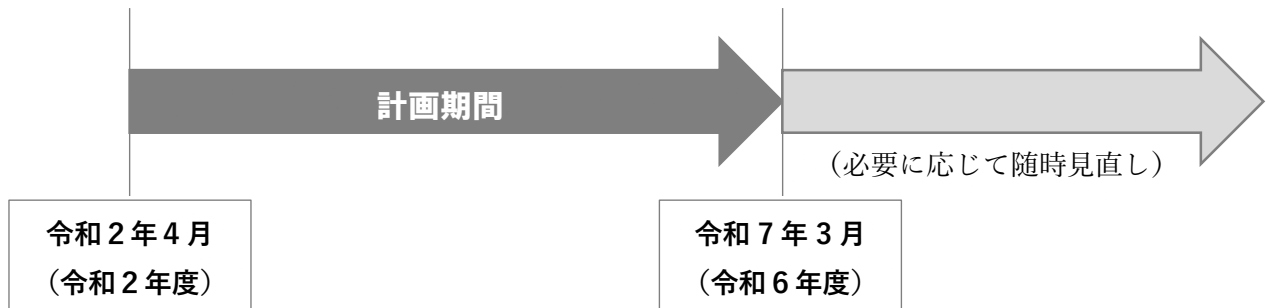
# 2. 本プログラムの位置づけ

本プログラムは、「第6次焼津市総合計画」で掲げる健康の分野に関する計画であり、総合計画と整合性を図るとともに、「やいづ健康いきいきプラン」や「ほほえみプラン 21」等の関連計画との整合を図り、策定します。



### 3. 計画期間

本プログラムの計画期間は、令和2（2020）年度から令和6（2024）年度までの5年間とします。ただし、計画期間終了後に社会情勢の変化等により、必要に応じて随時見直すものとします。





## 第1章

## 背景と課題

# 1. 新元氣世代に係る背景の把握

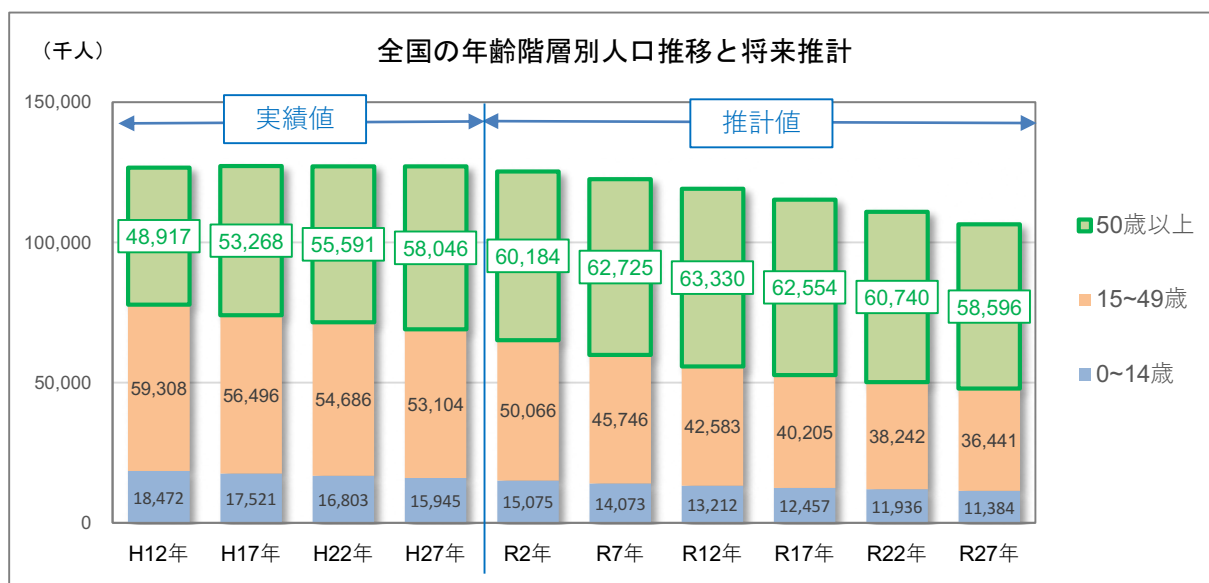
## 1) 全国的な傾向

### (1) 人口

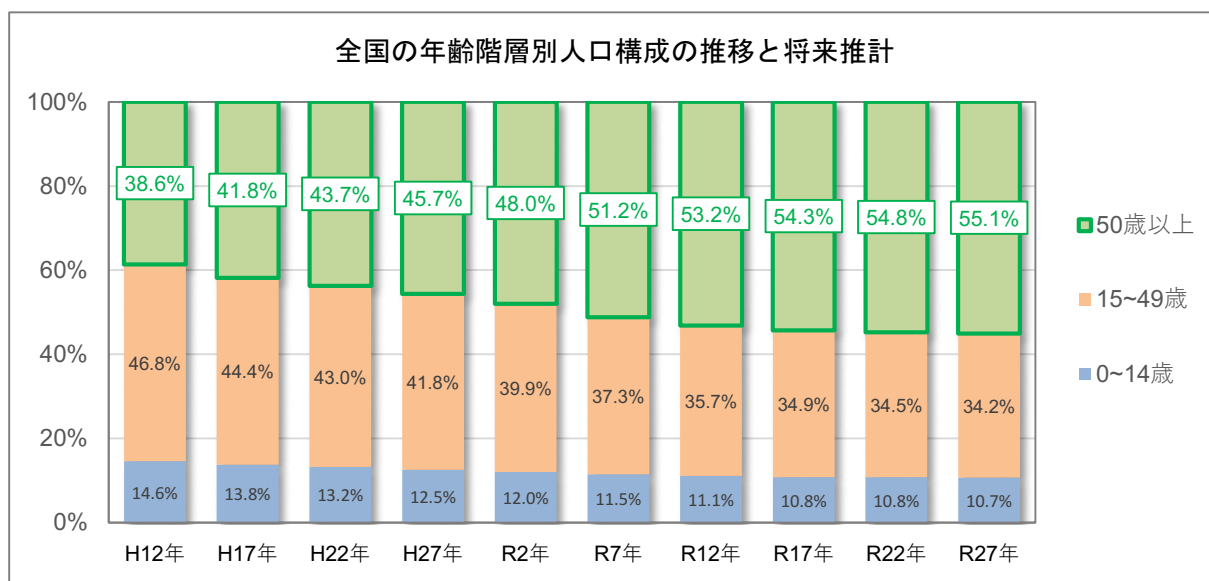
#### ①新元氣世代の人口推移

50歳以上の人口が増加しており、将来的に国民の過半数を超えることが確実

- ・50歳以上の人口は、これまで一貫して増加しており、今後も増加する推計が示されています。
- ・将来的には、国民の過半数を50歳以上が占める予想となっています。



出典: 国勢調査(平成27年まで)、社人研「日本の将来推計人口(平成29年推計)」(令和2年以降)



出典: 国勢調査(平成27年まで)、社人研「日本の将来推計人口(平成29年推計)」(令和2年以降)

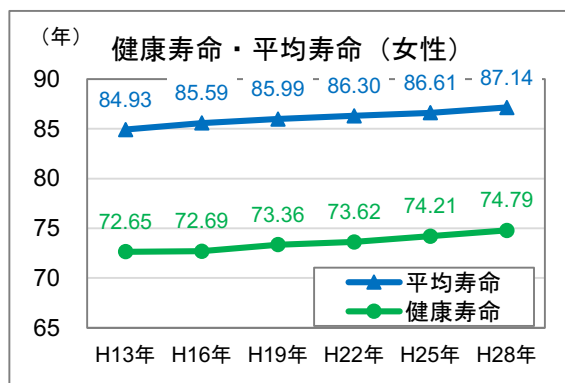
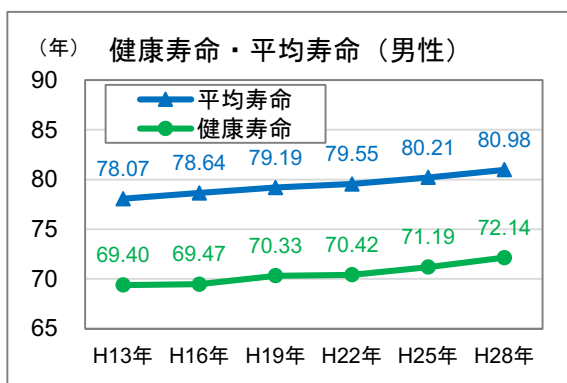


## (2) 健康づくり

### ①健康寿命・平均寿命の推移

#### 健康寿命も平均寿命も延伸している

- ・我が国の健康寿命は、平均寿命と同様に年々延伸しています。
- ・日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味する平均寿命と健康寿命の差を性別で比較すると、女性の方が長くなっています。



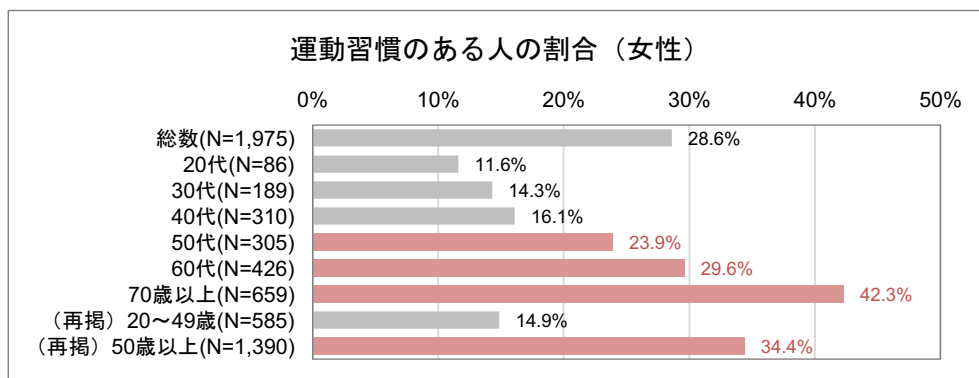
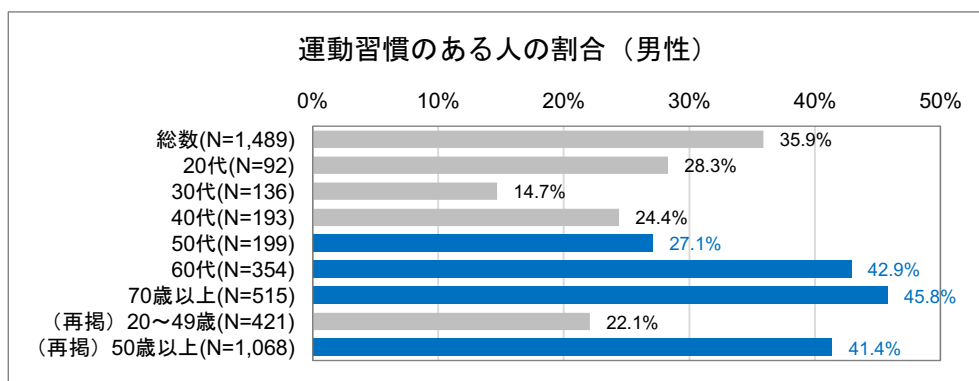
出典：平均寿命：平成 13・16・19・25・28 年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成 22 年は「完全生命表」

健康寿命：平成 13～22 年は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」、平成 25・28 年は「第 11 回健康日本 21(第二次)推進専門委員会資料」

### ②運動習慣

#### 他年代と比較し、高齢者は運動習慣がある人の割合が高い

- ・他年代と比較すると、50 歳以上は、運動習慣のある人の割合が高いことがわかります。
- ・内訳を見ると、男性は 50 代の割合が低く、女性は 50～60 代と 70 歳以上で差があります。



※「運動の習慣有」とは、1回 30 分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していること。

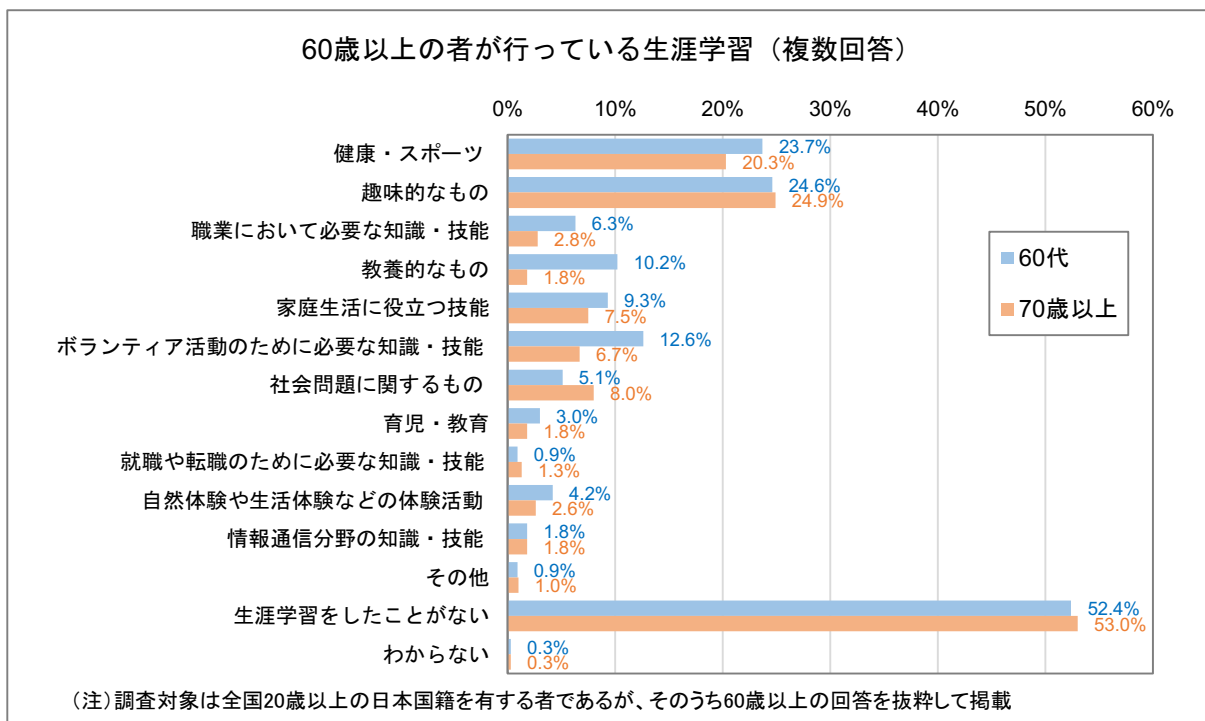
出典：平成 29 年国民健康・栄養調査

### (3) 生きがいづくり

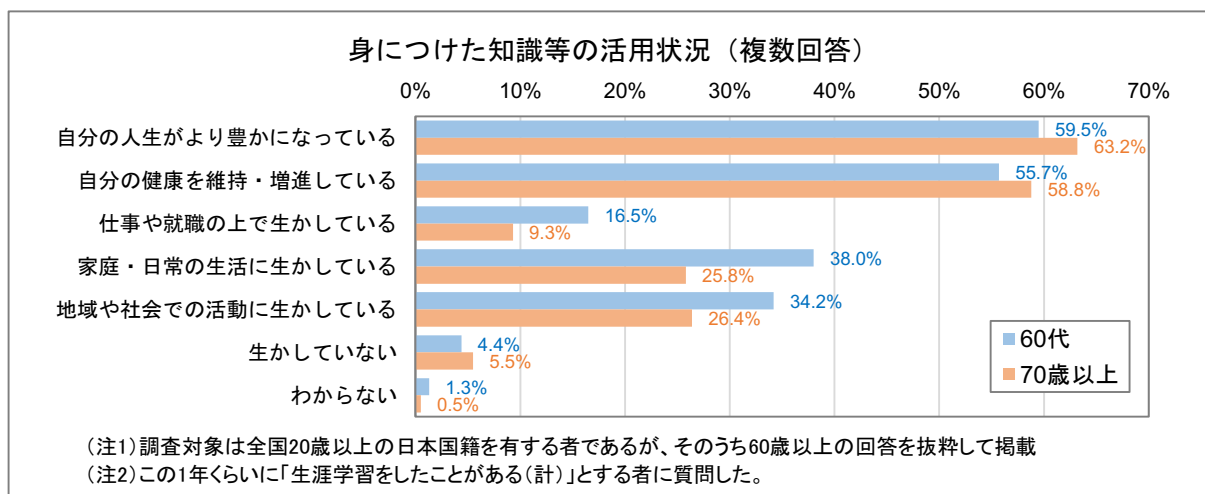
#### ① 学習活動

生涯学習を行っている60歳以上は4割以上を占め、  
人生の豊かさや健康増進等に生かされている

- ・内閣府が実施した「教育・生涯学習に関する世論調査」(平成27年)によると、60歳以上の4割以上が生涯学習を行っています。
- ・生涯学習の内容は、「健康・スポーツ」(健康法、医学、栄養、ジョギング、水泳など)や「趣味的なもの」(音楽、美術、華道、舞踊、書道、レクリエーション活動など)が多くなっています。
- ・生涯学習により身につけた知識等は、人生の豊かさや健康の維持・増進等に活かしている方が多く、60代では日常生活や社会・地域活動等に生かしている人も比較的多くなっています。
- ・一方で、過半数の方は「生涯学習をしたことがない」と回答しています。



出典:内閣府「教育・生涯学習に関する世論調査」(平成27年)



出典:内閣府「教育・生涯学習に関する世論調査」(平成27年)

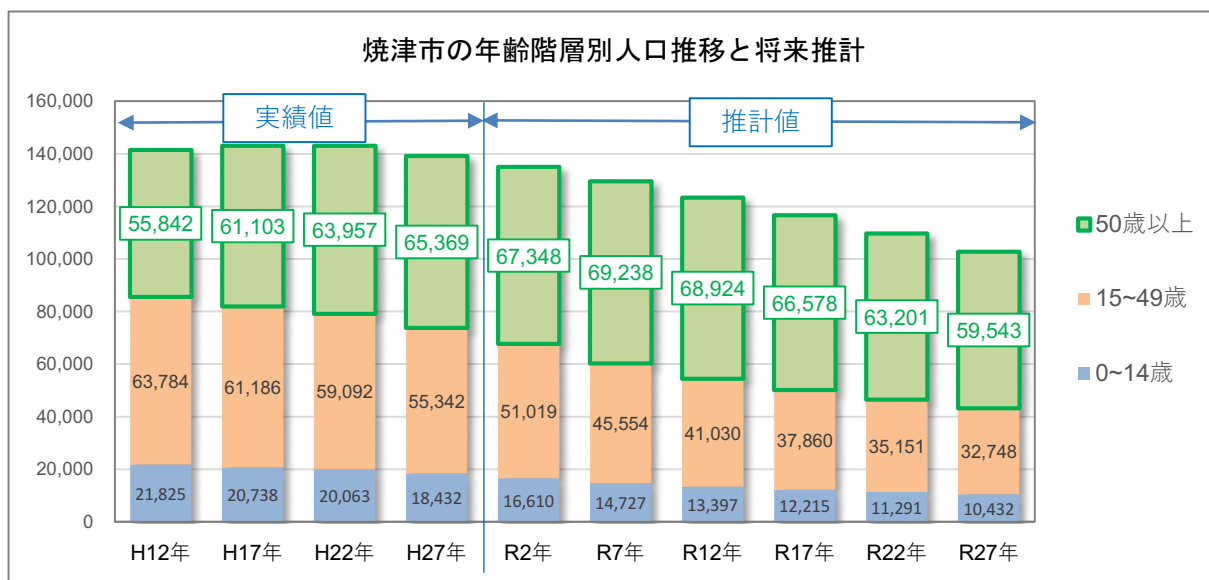
## 2) 焼津市の現状

### (1) 人口

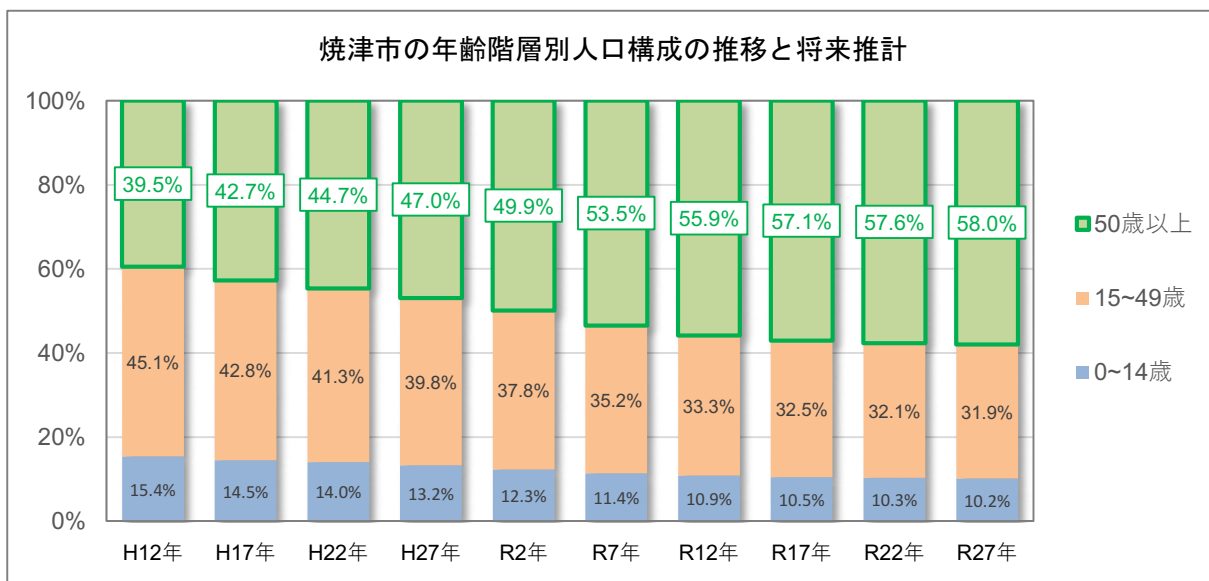
#### ①新元気世代の人口推移

全国よりも速いペースで新元気世代の人口が増加し、過半数を超えることが確実

- 全国的な傾向と同様に新元気世代（=50歳以上）の人口は、これまで一貫して増加しており、今後も増加することが推計されています。
- 人口比で見ると、新元気世代は、全国よりも速いスピードで比率が上昇しており、令和2年には概ね半数を占める予測となっています。さらに、令和27年には市民の約6割を占める推計が示されています。



出典：国勢調査(平成27年まで)、社人研「日本の地域別将来推計人口(平成30(2018)年推計)」(令和2年以降)



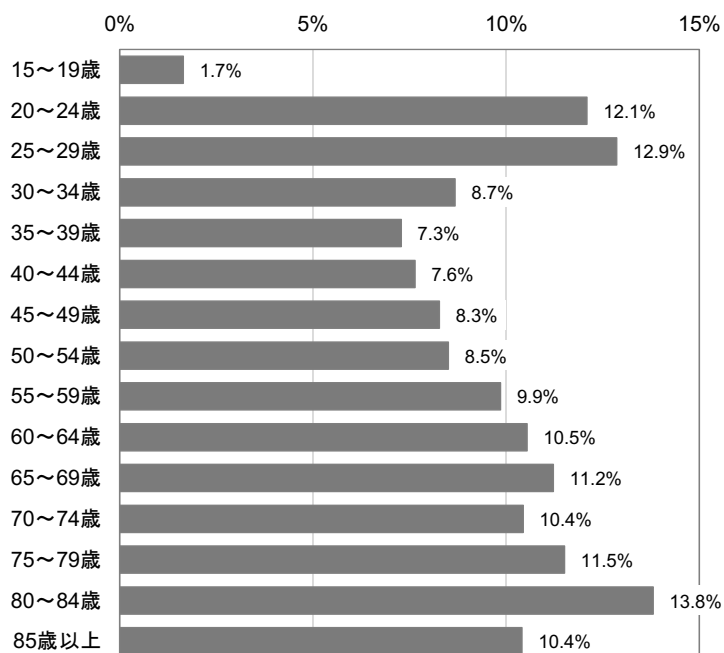
出典：国勢調査(平成27年まで)、社人研「日本の地域別将来推計人口(平成30(2018)年推計)」(令和2年以降)

## ②単身世帯・高齢者のみの世帯

### 高齢者のみの世帯数が増加しており、単身世帯の割合も高い傾向にある

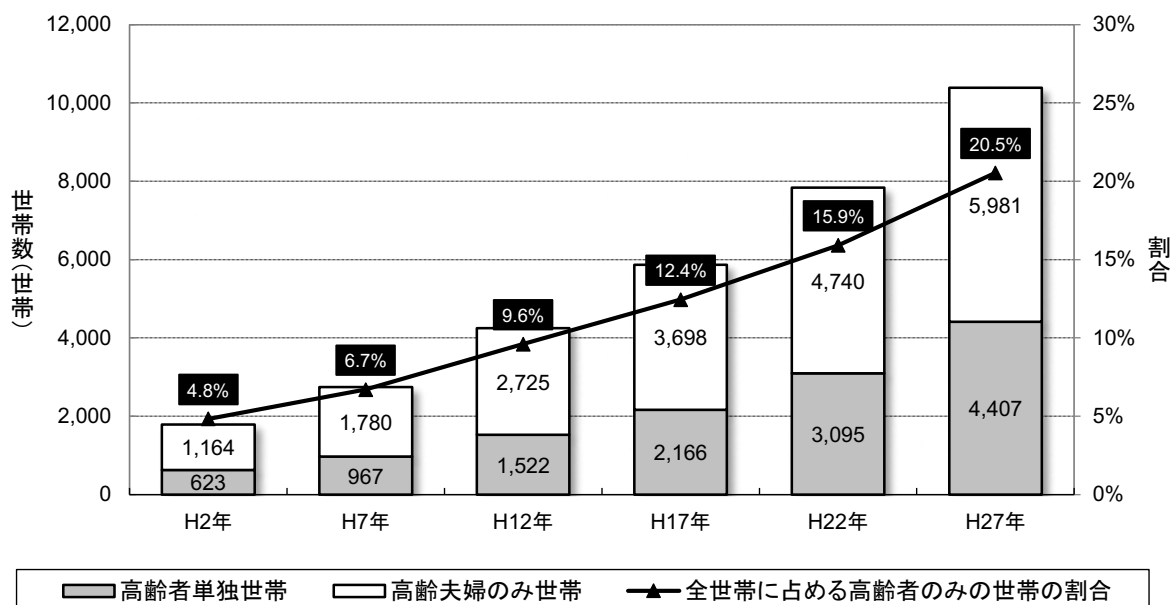
- 人口に占める単身世帯の割合を年代別に比べると、34歳以下を除き、高齢になるにつれて増加する傾向にあります。
- 高齢者のみの世帯も急激に増加しており、直近25年間で単身高齢者数は約7倍、高齢夫婦のみの世帯は約5倍に増加しています。
- 単身高齢者を含む高齢者のみの世帯の増加により、「介護」、「社会的孤立」、「貧困」等の問題が懸念されます。

年代別人口に占める単身世帯の割合（焼津市）



出典：平成27年度国勢調査

高齢者のみ世帯数の推移（焼津市）



旧焼津市+旧大井川町の値

（資料：国勢調査）

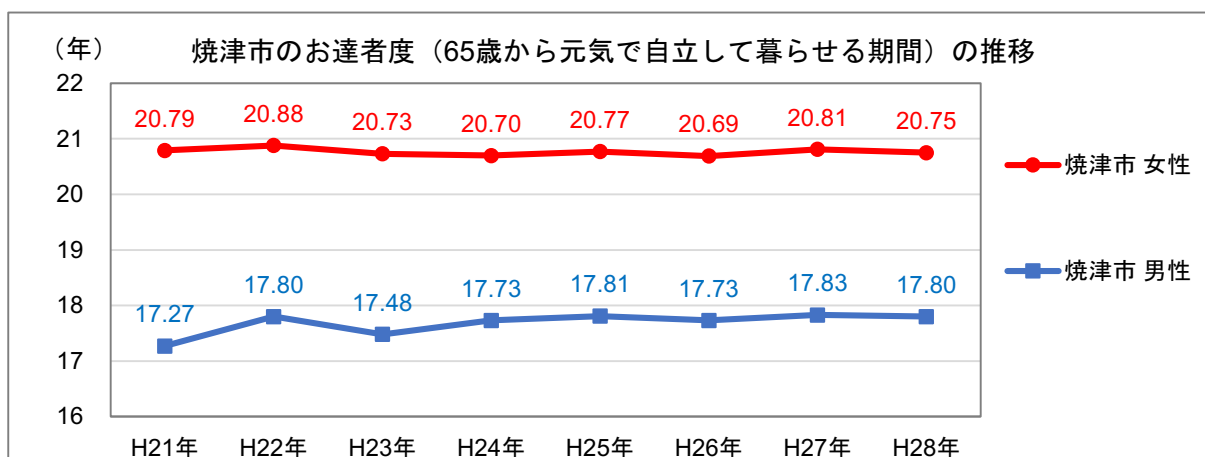
## (2) 健康づくり

### ①お達者度（健康寿命）

お達者度は県全体と比べてやや低い水準で横ばいとなっている

- ・お達者度（65歳から元気で自立して暮らせる期間を算出したもの）の推移は、ほぼ横ばいとなっています。
- ・静岡県全体と比較すると、やや低い傾向にあります。

平成 28 年度お達者度		
	平均自立期間(年)	
	男性	女性
焼津市	17.80	20.75
静岡県	18.14	21.20

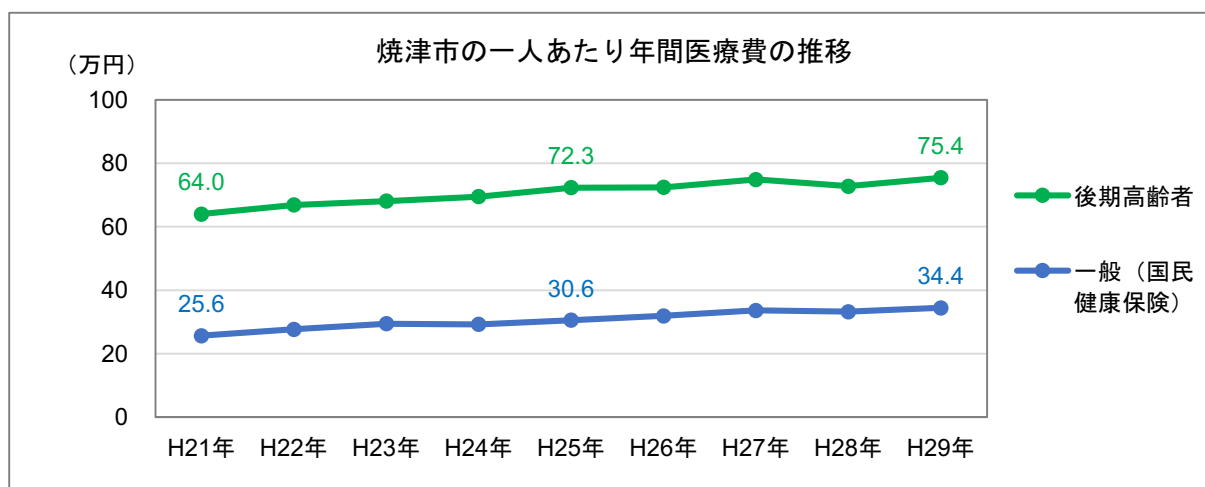


出典：静岡県健康増進課

### ②医療費の推移

一人あたり医療費は年々増加しており、後期高齢者の医療費が高額である

- ・一人あたり年間医療費は、年々増加しています。
- ・加入種類別に見ると、後期高齢者医療制度に係る医療費が高いことがわかります。
- ・今後、後期高齢者がさらに増加することが予想されるため、いつまでも元気でなるべく医療機関に掛からず、健康に暮らし続けることが必要です。



※医療費は公費部分を含む総額

出典：焼津市保険年金課

### 3) アンケート調査の結果から

#### (1) 調査の概要

- 50 歳以上の方々の現在の生活の実態に関することや健康維持、生きがいづくりに関する意向を把握することを目的とし、アンケート調査を実施しました。その結果は以下の通りです。

調査対象	焼津市在住 50 歳以上の市民（住民基本台帳より無作為抽出）
配布・回収方法	郵送配布・郵送回収
調査期間	令和元年 9 月 5 日（木）～9 月 25 日（水）
配布・回収数（率）	（回収／配布）＝968 件／2,000 件＝48.4%

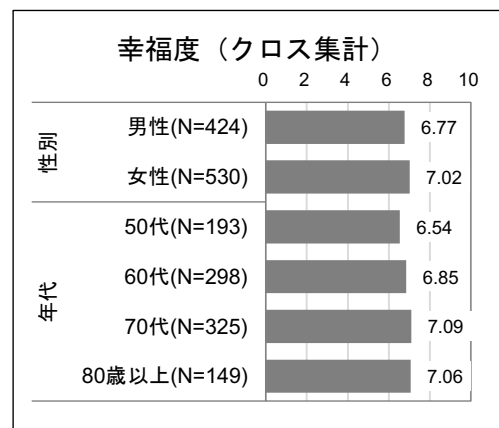
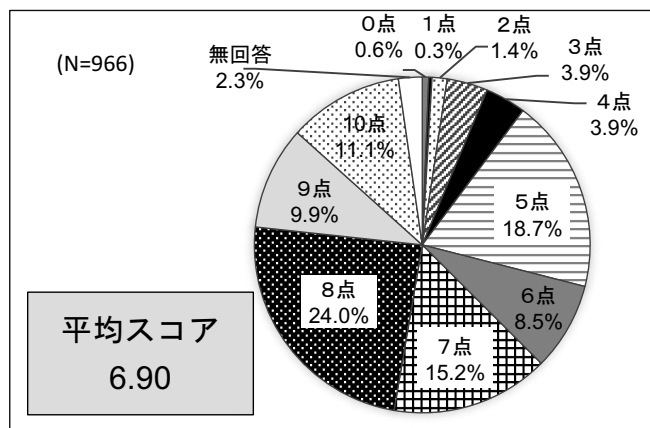
#### (2) 調査の結果

##### ①現在の暮らし全般の感想

##### ア. 幸福度

**幸福度スコア（0～10 点で評価）は平均 6.90 で、全国調査と同様の傾向**

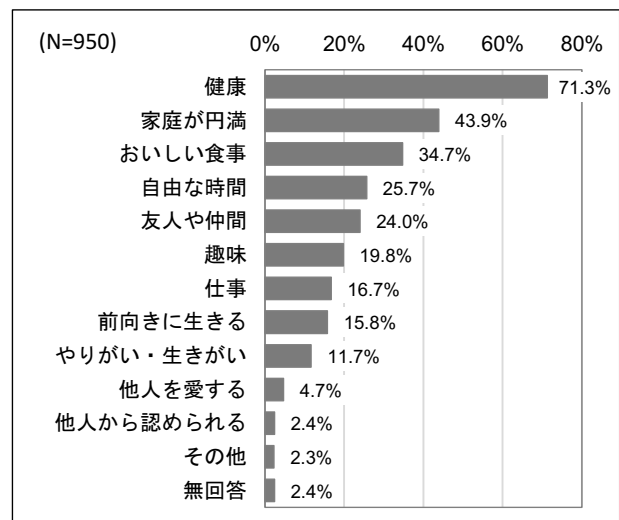
- 幸福度を 0～10 点の 11 段階評価で聞いたところ、平均値は 6.90 で全国調査と概ね同じような傾向でした。
- 性別では女性、年代別では 70 代の幸福度が高い傾向が見られました。



##### イ. 幸せを感じる要因

**健康や家庭円満、おいしい食事などが幸せを感じる要因**

- 幸せを感じる要因として、健康であることや家庭が円満であること、おいしい食事ができることなどが上位となっています。

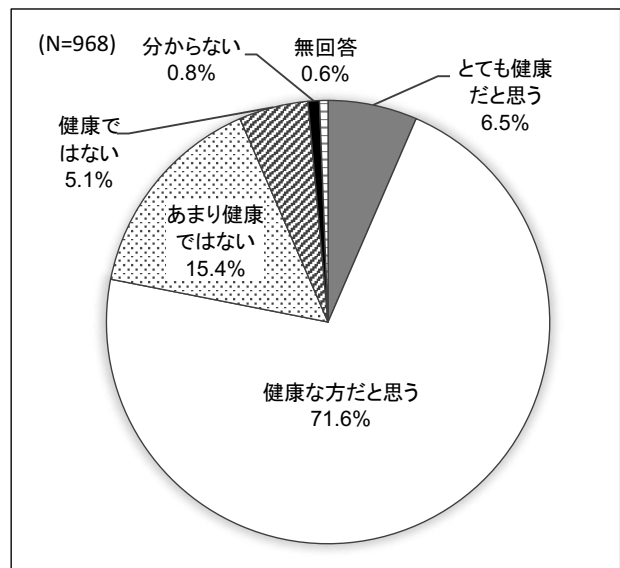


## ②健康維持に関すること

### ア. 自分自身の健康状態

約8割の人が、  
自分は健康だと感じている

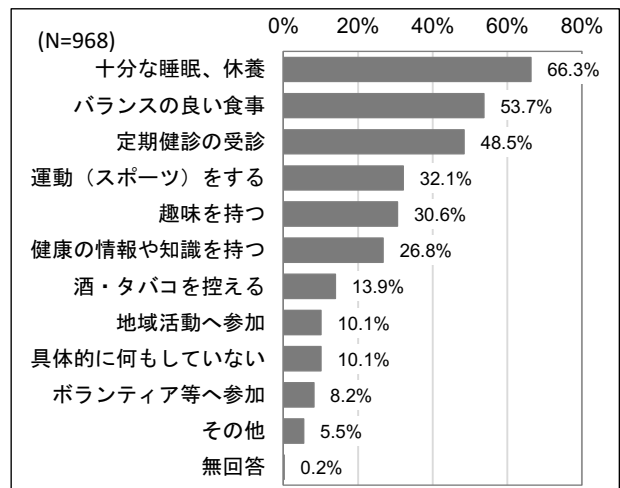
- 「とても健康だと思う」と「健康な方だと思う」を合わせると、約8割の人が健康だと感じています。



### イ. 普段から健康に気を付けていること

「睡眠、休養」「食事」「定期健診」  
などに気を付けている人が多い

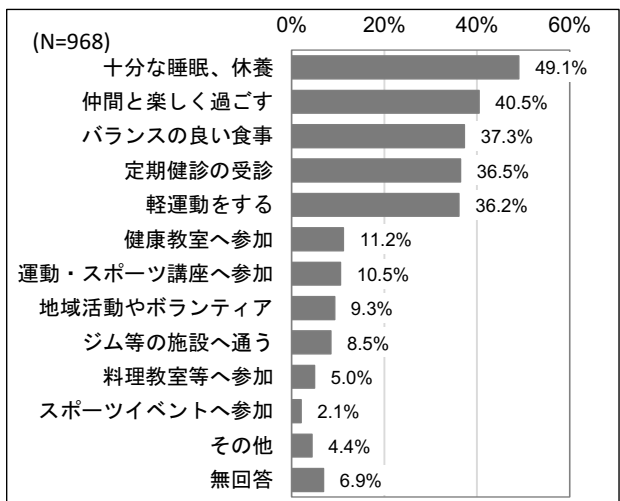
- 「睡眠、休養を十分にとる」「栄養のバランスの取れた食事をとる」「定期的に健康診断を受ける」が上位となっています。
- その他、「運動（スポーツ）をする」「趣味を持つ」「健康の情報や知識を持つ」も30%前後の人が回答しています。



### ウ. 健康維持のために今後やりたいもの

「睡眠、休養」「仲間と楽しく過ごす」  
「食事」「定期健診」「軽い運動」などが上位となっている

- 「睡眠、休養を十分に取る」が最多となっているほか、「友人・仲間と楽しい時間を過ごす」「栄養バランスのとれた食事をとる」「定期的に健康診断を受診」「ウォーキング・ランニング・ラジオ体操等」も35~40%程度を占め、比較的多くなっています。

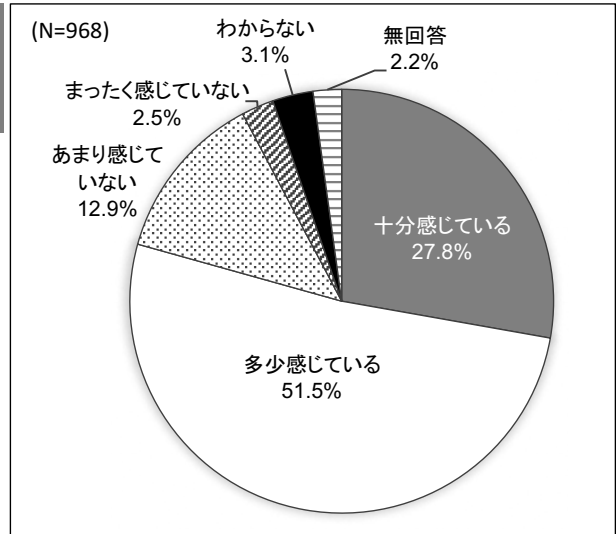


### ③生きがいづくりに関すること

#### ア. 現在、生きがい（喜びや楽しみ）を感じているか？

**約8割の人が、  
生きがいを感じている**

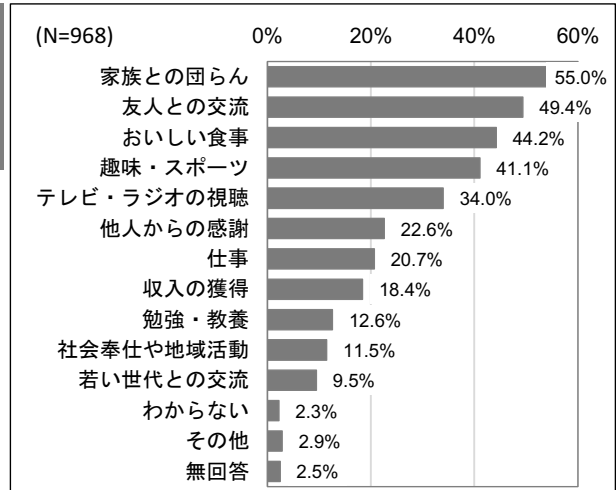
- ・十分感じている人が約3割、多少感じている人が約半数で、あわせて約8割の人が生きがいを感じていると回答しています。



#### イ. 生きがいを感じる時

**「家族との団らん」「友人との交流」「食事」「趣味やスポーツ」等が上位となっている**

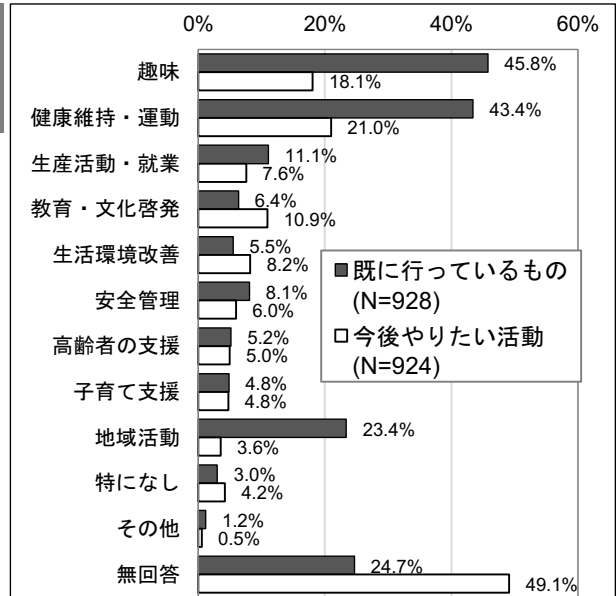
- ・「家族との団らんの時」が最も多く、「友人や知人と交流している時」「おいしい物を食べている時」「趣味やスポーツに熱中している時」が続いています。



#### ウ. すでに行っている活動と今後新たにやりたいもの

**4割以上の方が、趣味や健康維持等の活動をすでに行っている**

- ・すでに行っている活動、今後新たにやりたいものともに、「趣味」や「健康維持・運動」が多くなっています。
- ・また、「地域活動」はすでに行っている活動として多く選択されていますが、今後新たにやりたいものとしては少数となっています。



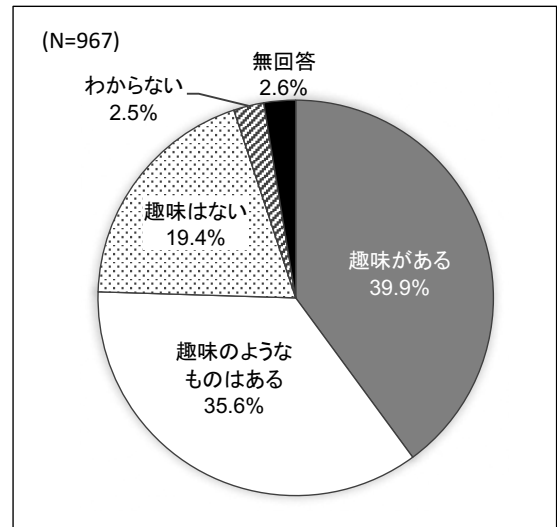


#### ④趣味について

##### ア. 趣味の有無

4人中3人が、趣味を持っている

- ・「趣味がある」が約 40%を占めており、「趣味のようなものはある」も含めると約 75%を占めています。



##### イ. 具体的な趣味の内容 (趣味または趣味のようなものがある人限定)

旅行、裁縫・編み物、園芸、家庭菜園、読書、ウォーキング等が上位

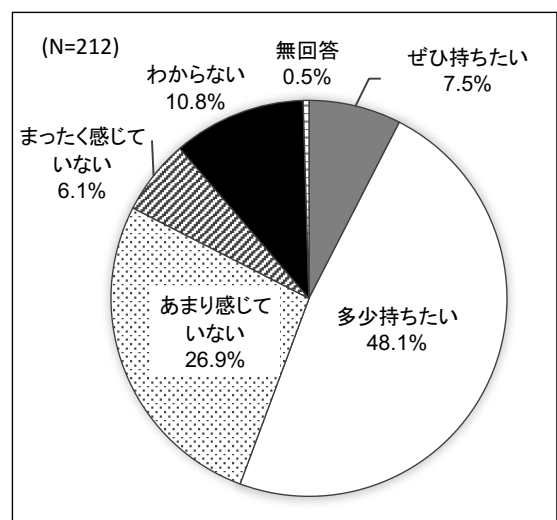
- ・多様な趣味が挙がっていますが、「旅行」や「裁縫・編み物」「園芸」「家庭菜園」「読書」「ウォーキング」等が上位となっています。

具体的な趣味の内容		
順位	趣味の内容	割合
1位	旅行	17.1%
2位	裁縫・編み物	12.3%
3位	園芸	10.7%
4位	家庭菜園	10.4%
5位	読書	10.4%

##### ウ. 今後の趣味に関する意向 (趣味がない人限定)

現在趣味がない人の半数は、趣味を持ちたいと考えている

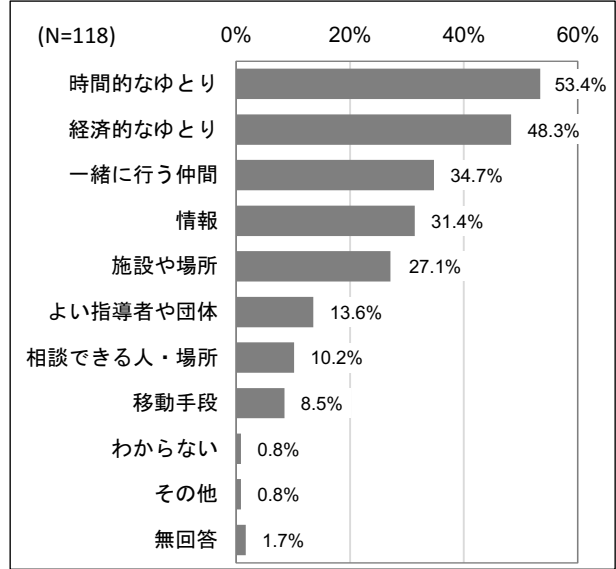
- ・「ぜひ持ちたい」という積極的な人は 7.5%と少数ですが、「多少持ちたい」という人が約半数を占めています。
- ・一方、否定的な回答は約 1/3 となっています。



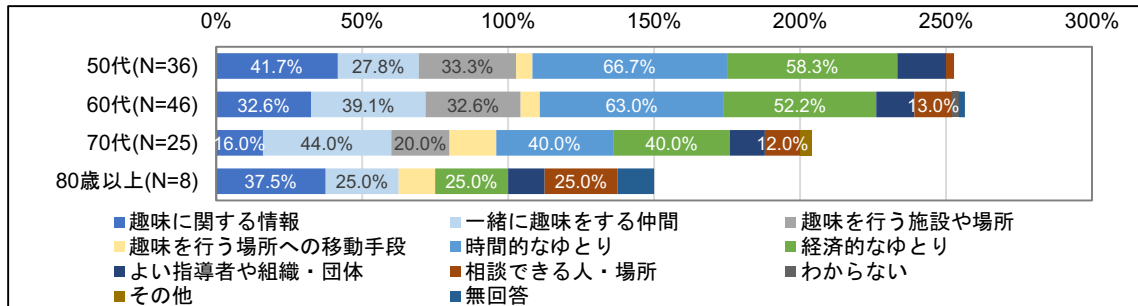
**工. 趣味を新たに始めるために必要なこと** (現在趣味がなく、今後趣味を持ちたい人限定)

**時間的・経済的なゆとりや仲間、情報等が必要**

- 時間的及び経済的なゆとりを必要とする人がそれぞれ約半数を占めます。
- 「一緒に趣味をする仲間」や「趣味に関する情報」「趣味を行う施設や場所」等も比較的多く選ばれています。
- 50～60代では時間的及び経済的なゆとりを必要とする人が他年代よりも多い一方で、70代では一緒に趣味をする仲間を求め人が多い傾向にあります。



<年代別クロス集計>

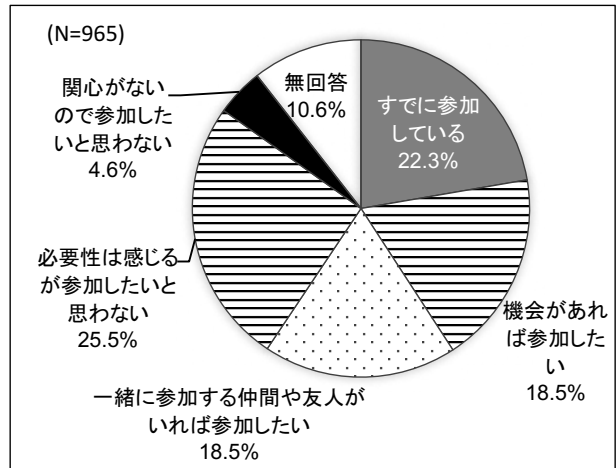


**⑤ 社会参加活動について**

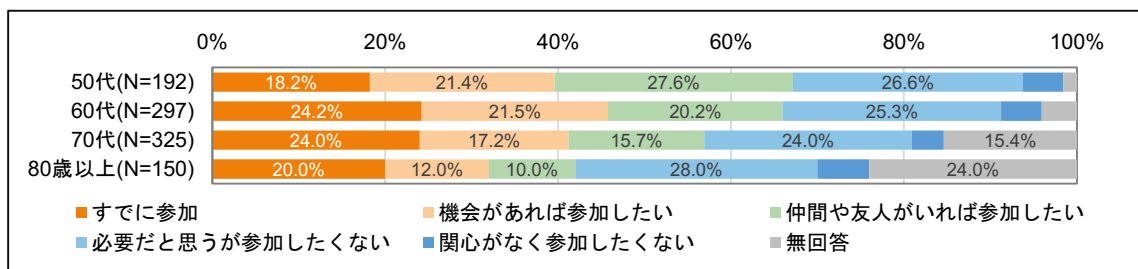
**ア. 社会参加・地域貢献活動についての考え**

**参加に肯定的な人（すでに参加含む）が過半数を占める**

- すでに参加している人は約 20%であり、条件付きで参加したい人が約 40%、参加したいと思わない人が約 30%います。
- 条件付きの人も含めると 50～60代では70%近い方が参加に肯定的である一方、70代以上では無回答が多くなっています。



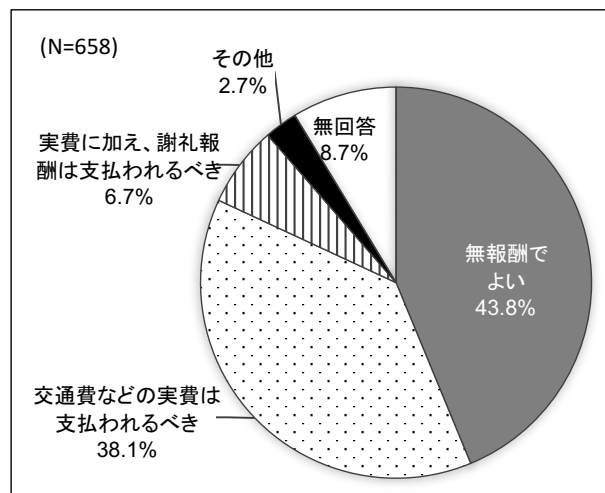
<年代別クロス集計>



## イ. (社会参加・地域貢献活動に対する) 報酬等の考え

「無報酬」や「実費程度」が  
大半を占める

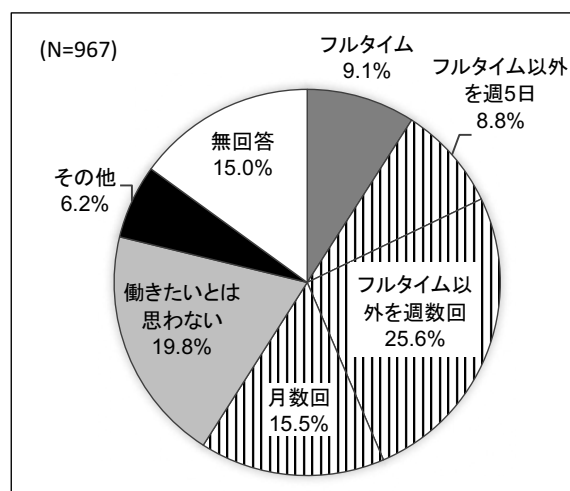
- 「無報酬で良い」と考える人と「実費は支払われるべき」と考える人が、それぞれ 40%程度います。



## ウ. 65歳以降、または今後新たに仕事をする場合の働き方

約 40%の人が、高齢期に週数回以上の  
仕事を考えている

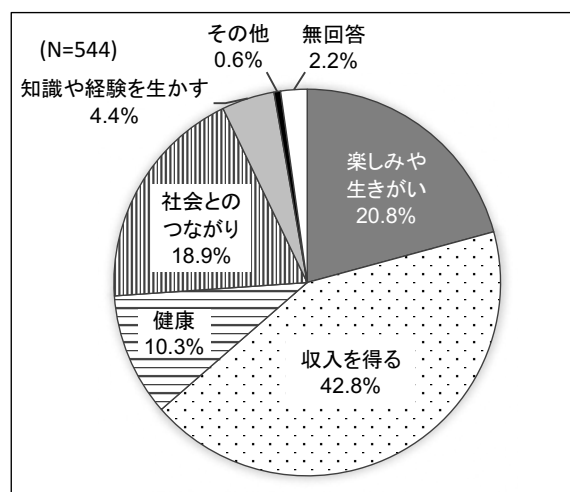
- フルタイムを希望する人は約 10%ですが、週数回以上働くことを希望する人が約半数を占めています。
- 働きたいとは思わない人は、約 20%います。



## エ. 仕事をしたい理由 (65歳以上または今後も働きたい人のみ)

「収入を得る」「楽しみや生きがい」  
「社会とのつながり」などが上位

- 「収入を得る」が最も多く、「楽しみや生きがい」「社会とのつながり」の順となっています。

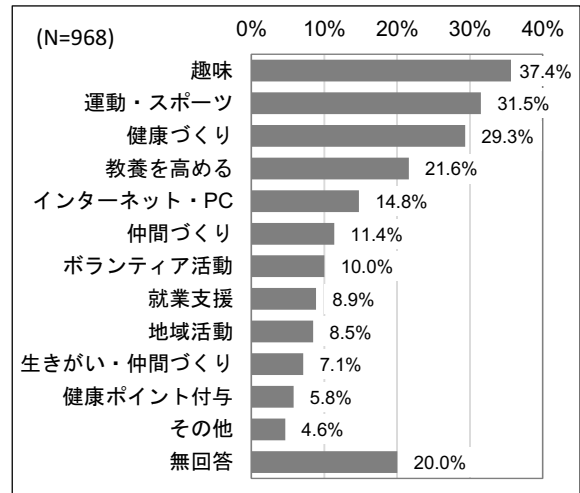


## ⑥全般

### ア. 新たな生きがいを見つけるために活用したい講習や支援策

「趣味」や「運動・スポーツ」  
「健康づくり」などが上位

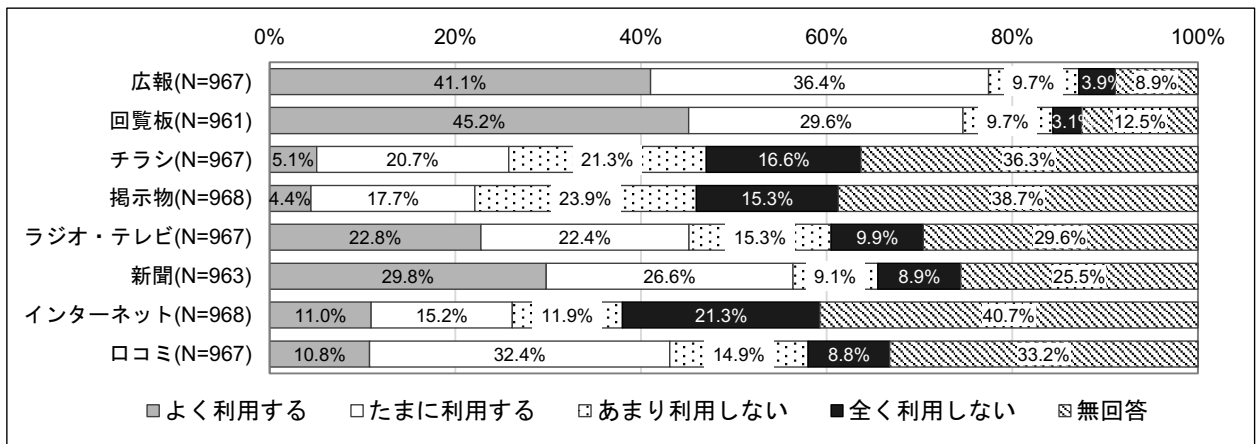
- 「趣味に関する講座」や「自由に参加できる運動・スポーツの講習会」「健康づくりに関する講座やセミナー」等が上位となっています。



### イ. 普段、市の情報を得ている媒体

広報紙や回覧板から市の情報を入手する人が多い

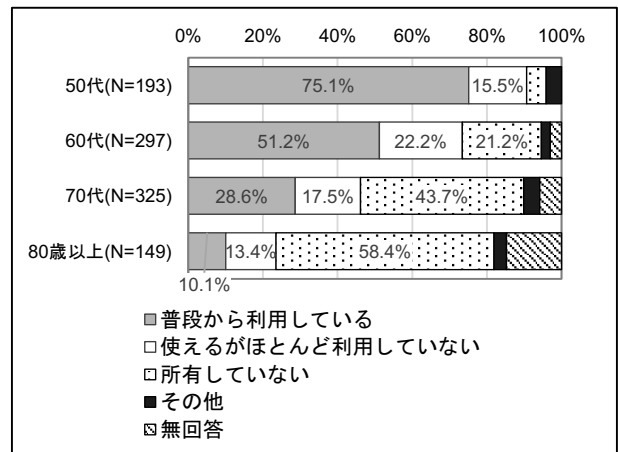
- 広報紙や回覧板を利用する人の割合が高いですが、テレビ・ラジオや新聞等も一定数利用されています。



### ウ. 普段のスマートフォンやパソコンの利用状況

年代が上がるほど利用率が低い

- 年代により差があり、年齢が上がるほど利用率は低くなっています。
- 60代以下は、過半数以上が普段から利用しているのに対し、70代以上は、所有していない人が多数を占めています。



### (3) アンケート結果から見た新元気世代の現状

現在の暮らし全般の感想
<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>幸福度スコア（0～10点で評価）は、平均 6.90 で、全国調査と同様の傾向</b><ul style="list-style-type: none"><li>・ 性別では女性、年代別では 70 代の幸福度が高い傾向。</li></ul></li><li>● <b>幸せに感じる要因の上位は、健康や家庭円満、おいしい食事など</b></li></ul>
健康維持に関すること
<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>約 8 割の人が、自分は健康だと感じている</b><ul style="list-style-type: none"><li>・ 健康のため、普段から「十分な睡眠、休養」「栄養のバランスの取れた食事」「定期健診」などを行っている人が多い。</li><li>・ 今後やりたいことは、「十分な睡眠、休養」のほか、「友人・仲間と楽しい時間を過ごす」「栄養のバランスの取れた食事」「定期健診」「ウォーキング・ランニング等」が多く選ばれている。</li></ul></li></ul>
生きがいづくりに関すること
<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>約 8 割の人が、生きがい（喜びや楽しみ）を感じている</b><ul style="list-style-type: none"><li>・ 家族との団らんや友人等との交流、おいしい食事、趣味やスポーツ等に生きがいを感じる傾向。</li></ul></li><li>● <b>4 割以上の人、趣味や健康維持等の活動をすでに行っている</b></li></ul>
趣味について
<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>4 人中 3 人が、趣味（趣味のようなものを含む）を持っている</b><ul style="list-style-type: none"><li>・ 趣味の種類として、旅行、裁縫・編み物、園芸、家庭菜園等が上位。</li><li>・ 現在趣味がない人のうち半数は、趣味を持ちたいと考えている。</li><li>・ 現在趣味がない人が趣味を新たに始めるためには、時間的・経済的なゆとりや仲間、情報等が必要とされている。</li></ul></li></ul>
社会参加活動について
<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>社会参加や地域貢献の活動への参加に肯定的な人（すでに参加含む）が過半数を占める</b><ul style="list-style-type: none"><li>・ 既参加者は約 20%、条件付きで参加したい人が約 40%、参加したいと思わない人が約 30%。</li><li>・ 社会参加活動の報酬についての考えは、「無報酬」や「実費程度」が大半を占める。</li></ul></li><li>● <b>4 割以上の人、高齢期に週数回以上の仕事を考えている</b><ul style="list-style-type: none"><li>・ 仕事をしたい理由は、「収入を得る」や「楽しみや生きがい」「社会とのつながり」などが上位。</li></ul></li></ul>
その他
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 生きがいを見つけるために、趣味や運動・スポーツの講座・講習会等を活用したい人は多い。</li><li>・ 市の情報は広報紙や回覧板から入手する人が多い。</li><li>・ パソコンやスマホは、年代が上がるほど利用率が低下。</li></ul>

## 2. 新元気世代に関する課題の整理

### 1) 課題の整理

#### (1) 新元気世代の活躍がより一層求められる

50 歳以上の新元気世代が人口の過半数を占めることが確実であることから、地域社会や産業をこれまで通り維持していくためには、新元気世代が健康を維持し、様々な場面で活躍することがこれまで以上に求められます。



#### (2) 健康寿命の延伸が求められる

高齢化の進行に伴い、本市でも高齢者の医療や介護に係る費用が増加傾向にあり、高齢者の増加とともに日常生活に制限がある期間が延びると、医療・介護費の増大が懸念されます。また、日常生活に制限がある期間を延ばすことは、個人の生活の質を下げることにもつながります。そのため、平均寿命の延び以上に健康寿命を延ばすことが求められています。



#### (3) 日常的な生活習慣の改善が求められる

健康で長生きするためには、日常的な生活習慣を見直すことが重要です。本市では、「睡眠・休養」や「食事」などを改善したい新元気世代が多いことから、健康維持の第一歩として、日常的な生活習慣の改善を図ることが求められます。



#### (4) 運動習慣の定着や運動のきっかけが求められる

心身の健康維持の方法の一つとして、定期的な運動が挙げられます。運動は疾病予防だけでなく、気分転換によるメンタルヘルス対策、生きがいづくり等にも効果が期待されることから、新元気世代においても運動を始める機会や場を提供するとともに、さらなる運動習慣の定着を図っていくことが望まれています。



#### (5) 高齢者の社会的孤立の防止が求められる

核家族化の進行等により、本市でも高齢者のみの世帯や高齢者単身世帯が急速に増加しています。高齢者の社会的な孤立は健康の悪化や生きがいの喪失等につながることから、人と人が関わり合う機会の創出により、社会的な孤立を防ぎ、誰もが生きがいを持って生活できる環境づくりが求められます。



## (6) 友人や仲間を作るきっかけが求められる

友人や仲間との交流は、孤立を防ぐとともに、健康維持や生きがいの要因になっていることから、新元気世代が友人や仲間を作るきっかけが求められます。



## (7) 趣味を持つきっかけが求められる

本市では、すでに趣味を持っている新元気世代が約3/4を占めていますが、趣味を持ちたいと希望する人も一定数存在します。そのため、新元気世代が生きがいを持って生活できるよう趣味づくりの機会や場所を提供することが求められます。



## (8) 社会参加や地域貢献しやすい環境づくりが求められる

地域コミュニティの担い手の確保や協働によるまちづくりの推進のため、ボランティア活動や自治会活動等に新元気世代が参加・協力することが求められています。また、これらの活動は、人とのつながりや充実感を感じるなどのメリットもあることから、社会活動に肯定的な新元気世代が活躍しやすい環境づくりが重要です。



## (9) ニーズに即した雇用の確保が求められる

平均寿命の延伸や企業の人手不足等に伴い、高齢者の就業が進むとともに、本市においても収入を得るために高齢期の就業を希望する方が一定数存在します。中には、生活のために収入の確保が必要不可欠の世帯もあることから、ニーズにあった高齢者の雇用を確保することが求められます。



## (10) 講座や支援策等の提供が求められる

アンケート結果から、生きがいを見つけるために、「趣味に関する講座」や「自由に参加できる運動・スポーツの講習会」「健康づくりに関する講座やセミナー」等が求められていることから、ニーズを見定めつつ、それらの機会を提供していくことが重要です。



## (11) 適切な方法による情報提供が求められる

趣味や健康づくりに関する講座やイベントなどについて、必要とする人に適切に情報を伝えることが求められます。年代により情報を得る手段が異なることから、様々なツールを効果的に活用し、情報提供することが重要です。



## 2) 課題解決により期待される効果

### (1) 健康維持

日常的な生活習慣の改善や運動の習慣化により、健康状態の維持・向上が期待できます。笑顔あふれる暮らしを送るためには、まず心身ともに健康であることが大切です。また、高齢化の進行に伴い、医療・介護費の増大が懸念されますが、健康状態を維持することで、それらの抑制にもつながります。高齢化が進行する一方、高齢者の体力的年齢は若くなっています。元気な新元気世代が増えることで、社会貢献活動の活性化も期待できます。

### (2) 生きがい

趣味を持ち、打ち込むこと、あるいは、知識や特技を活かして活動することや人の役に立つこと、仕事などにより収入を得ることは、生きがいにつながります。

アンケート調査によると、趣味はないが、趣味を持ちたいと思っている人が一定数存在すること、趣味を持つための時間的・経済的ゆとりがない人、趣味の仲間や情報を求めている人がいることなどから、趣味や講習、支援策など様々な情報を発信することで、各個人に合った趣味や生きがいづくりが期待されています。

新元気世代の誰もが、生きがい・やりがいをみつけ、取り組んでいくことで、自身にとっても周囲の人々にとっても、笑顔あふれる豊かな暮らしが実現されます。

### (3) 孤立防止

健康で生きがいを持って暮らすことは、高齢者の社会的孤立防止につながります。

高齢者世帯、高齢者の単身世帯は急激に増加しています。静岡県総合健康センターの調査によると、健康長寿のためには「運動」「栄養」に加え、「社会参加」をした方が、より健康で元気な暮らしが送れるという結果が出ています。このため、人や社会とのつながりをつくっていくことで、孤立を防ぎ、健康長寿につながります。

ライフスタイルや価値観が多様化する中、人や社会とつながるための施策は、様々な角度からの取組が求められています。それぞれの意欲や能力に応じた形で社会参加ができるような支援を行うことで、孤立しない暮らしの実現が図られます。



### 3) 現状と課題等の関係

現状と課題及び課題を解決することにより期待される効果の関係性を以下に整理しました。

