

葉山町

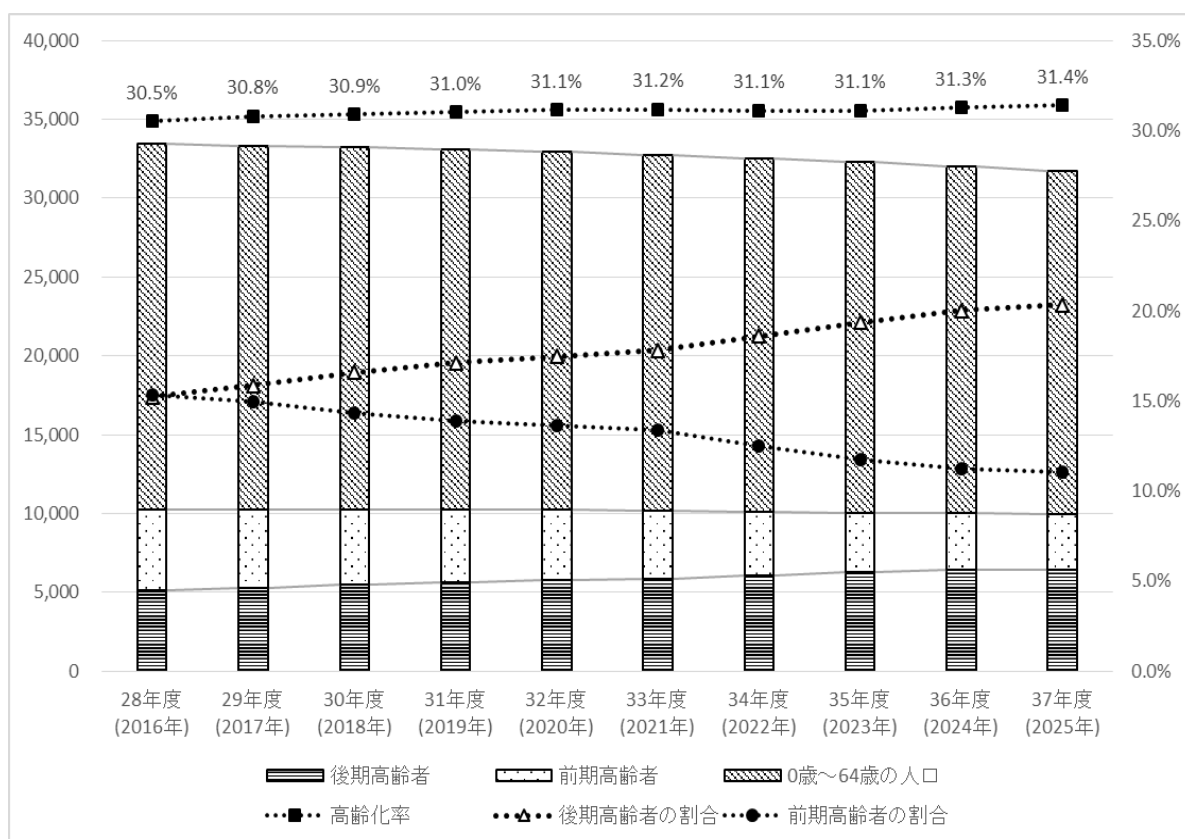
エイジフレンドリーシティ行動計画

1 葉山町の高齢化の状況

(1) 高齢者人口の推移

葉山町の今後10年間の人口を推計すると、緩やかに減少を続ける傾向が見込まれます。

高齢者人口を見ると、前期高齢者（65歳以上74歳未満）は3,500人程度まで減少することが見込まれますが、後期高齢者（75歳以上）は6,450人程度まで増加することが見込まれます。2025年には高齢化率が31.4%まで上昇すると推計されます。

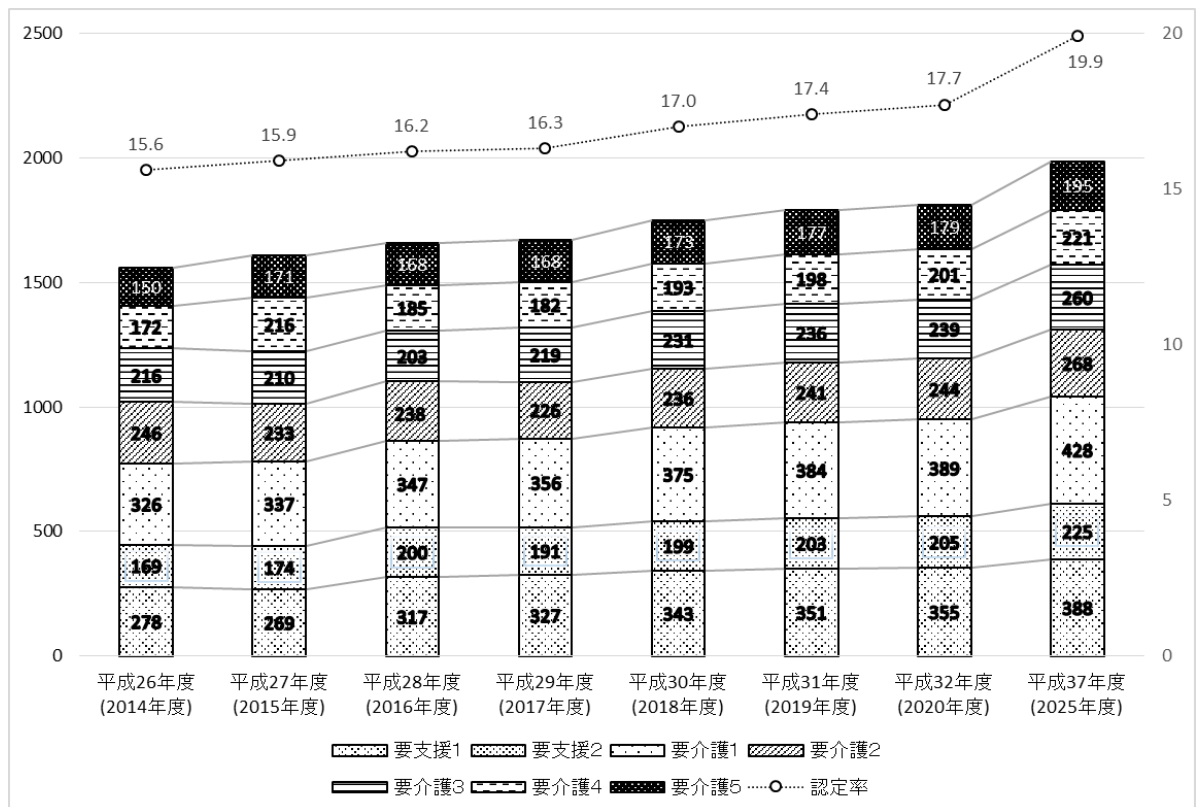


	28年度 (2016年)	29年度 (2017年)	30年度 (2018年)	31年度 (2019年)	32年度 (2020年)	33年度 (2021年)	34年度 (2022年)	35年度 (2023年)	36年度 (2024年)	37年度 (2025年)
総人口	33,479	33,345	33,227	33,081	32,916	32,718	32,503	32,266	32,003	31,722
65歳以上の人口	10,222	10,267	10,264	10,264	10,249	10,203	10,118	10,040	10,007	9,961
前期高齢者	5,129	4,982	4,755	4,599	4,496	4,379	4,071	3,791	3,599	3,509
後期高齢者	5,093	5,285	5,509	5,665	5,753	5,824	6,047	6,249	6,408	6,452
高齢化率	30.5%	30.8%	30.9%	31.0%	31.1%	31.2%	31.1%	31.1%	31.3%	31.4%
前期高齢者の割合	15.3%	14.9%	14.3%	13.9%	13.7%	13.4%	12.5%	11.7%	11.2%	11.1%
後期高齢者の割合	15.2%	15.8%	16.6%	17.1%	17.5%	17.8%	18.6%	19.4%	20.0%	20.3%

(2) 要支援・要介護認定者の推移

葉山町の要支援・要介護認定者数の推計値をみると、継続的に増加していくことが見込まれます。

要介護1は2014年に対して、2020年には63人の増加が見込まれます。65歳以上人口に占める要支援・要介護認定者の割合(認定率)も緩やかに上昇を続け、2020年には17.7%に達すると推計されます。



	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	認定率
平成26年度 (2014年度)	278	169	326	246	216	172	150	15.6
平成27年度 (2015年度)	269	174	337	233	210	216	171	15.9
平成28年度 (2016年度)	317	200	347	238	203	185	168	16.2
平成29年度 (2017年度)	327	191	356	226	219	182	168	16.3
平成30年度 (2018年度)	343	199	375	236	231	193	173	17.0
平成31年度 (2019年度)	351	203	384	241	236	198	177	17.4
平成32年度 (2020年度)	355	205	389	244	239	201	179	17.7
平成37年度 (2025年度)	388	225	428	268	260	221	195	19.9

2 エイジフレンドリーシティの取組み（施策の展開）

1 基本理念

葉山町は、「お互いに支え合い、いきいきと健康に過ごせるまち」を基本理念に掲げ、エイジフレンドリーシティに向けた取組みを行う。

2 具体的施策

（1）住民主体の介護予防活動の目的

葉山町では、2016年から住民主体の介護予防事業として「貯筋運動」を普及展開している。

貯筋運動は、特別な器具を用いなくても自宅で誰でも簡単に運動できるものであり、高齢者の健康増進に資する運動である。

高齢者の健康増進、認知症等のリスク軽減には、運動だけではなく、社会参加である。

そこで、週1回、住民主体の通いの場に通うことで社会参加を促すとともに「貯筋運動」を実施することで健康増進を図る事業となっている。

さらに、行政からの支援として、年2回の効果測定を実施している。

効果測定は大腿部及び腹部の筋厚測定を行っているものであり、参加者への健康指標となるとともに各種高齢者事業の指標として活用していくものである。

住民主体の介護予防事業に対し定期的に行政支援を行うことで、行政と住民との協働事業となっている。

（2）住民主体の介護予防活動の推進

「貯筋運動」は2016年に葉山町内3か所で開始し、2019年現在葉山町内15か所まで広がりを見せている。

実施会場はそれぞれ独自の工夫を凝らしており、運動の合間のコミュニケーションとしてのお茶の時間を重視している団体、口腔ケアを重視し口腔体操も実施している団体、運動後に座談会を開催し参加者が持ち寄りお菓子を食べながら参加者同士の親睦を図っている団体、認知症予防として脳トレを実施している団体等、様々である。

行政による画一的な介護予防事業ではなく、住民が自らの健康増進に努め、様々な工夫を凝らして活動していることで画期的な事業となっている。

そこに、行政として定期的な筋厚測定を行うことで支援を行うことで協働事業としているところである。

今後、エイジフレンドリーシティ構想のもと、更なる住民主体の「貯筋運動」による介護予防活動の普及展開を図ることで、葉山町の介護予防事業を推進し、「お互いに支え合い、いきいきと健康に過ごせるまち」の実現に向け行動していくものである。

3 神奈川県内近隣自治体との連携

葉山町が位置する神奈川県南東部の三浦半島地域では、域内の市町が強いつながりを有しており、三浦半島サミットにおいて葉山町及び4市が共同で「未病を改善する半島宣言」を発出しており、この「貯筋運動」による介護予防活動も未病を改善するための取組みとなっている。

葉山町としても、より高齢者に優しい都市にしていくために、神奈川県や地域の近隣市とともにこうした取組みに参加し、健康長寿の町を目指していくものである。

また、高齢者のニーズを聞き取り、市民や専門家の意見を聴取して政策に反映するとともに、葉山町の総合計画とも連動することで、様々な分野において高齢者に優しい取組みを実施していきたいと考えている。