

『お元気な方はいつまでもお元気で』『できなくなってしまったことでも再びできるように』

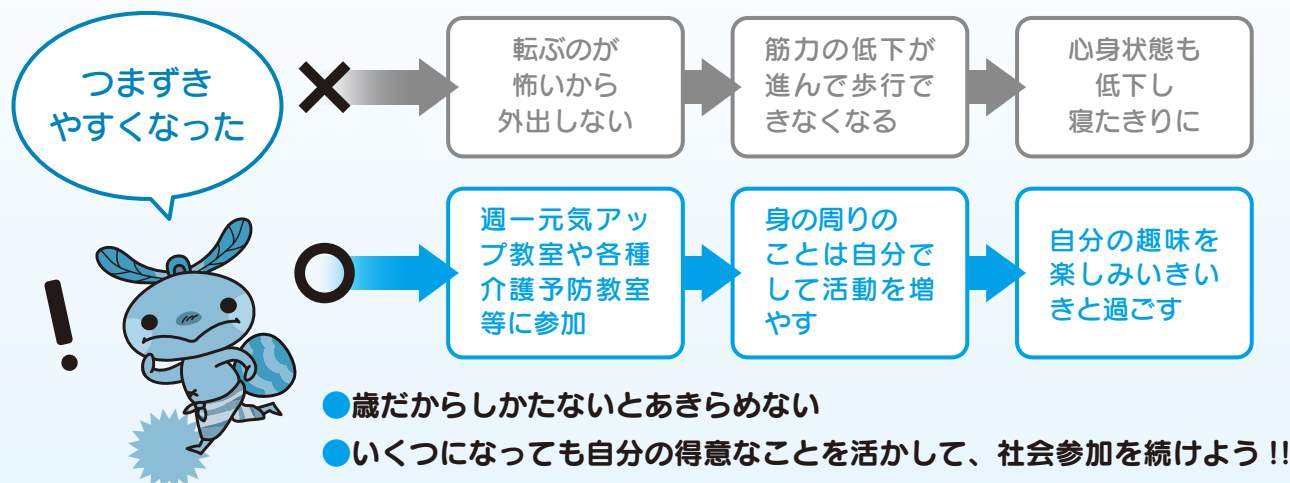
健康寿命 目指せ！県内 No.1

国東市では、いつまでも住み慣れた地域で明るくいきいきと暮らしていけるような仕組みづくりを目指しています。

『自分が元気』⇒『周りが元気』⇒『地域が元気』

一人一人がいきいきした生活を送ることが、その地域を元気にしています。

のばそう健康寿命！不活発な生活からの脱却！！



いきいきセルフケア教室

自宅で自主的に運動器の機能向上や維持(セルフケア)ができるようになるための体操指導や評価を、市が委託している7事業所により提供する介護予防教室です。

対象者: 他の通所系サービスを利用していない65歳以上の方 **開催回数:** 1回2時間で月2回(原則6か月)

開催場所: 各委託事業所の事業所内若しくは公民館

健康づくり応援教室

元気で自立した生活を続けていくための健康づくりのきっかけづくり、閉じこもり予防のための交流や機能向上(運動、栄養、口腔)を目的とした助言や指導を、市が委託している2事業所が行う介護予防教室です。 ※地域によっては利用できない場合があります。

対象者: 他の通所系サービスを利用していない65歳以上の方 **開催回数:** 1回4時間で月2回(原則6か月)

開催場所: 各委託事業所の事業所内

週一元気アップ教室

高齢者が容易に通える範囲の場所で、地域住民主体により運営する週1回の体操教室です。『いきいきちよるちよる体操』『めじろん元気アップ体操』やレクリエーションなどを行っています。 ※地域によっては開催していない場合があります。

対象者: 年齢に関係なくそこに集える方 **開催回数:** 毎週1回、1時間～2時間程度

開催場所: 各自治公民館等

元気高齢者健やかサロン事業

高齢者が容易に通える範囲の場所で、地域住民主体により茶話会や食事会等の親睦、講話や体操等の健康増進または介護予防に関することを月に1回から2回行っています。開催回数や開催場所につきましては、各サロンごとに異なります。

※ケーブルテレビで『いきいきちよるちよる体操』『めじろん元気アップ体操』放送中
午前7:00～、午後5:00～

【問合先】高齢者支援課 0978-72-5189



女性

長木 千ヨさん

108歳

県内ご長寿ランキング4位
(県内最高齢109歳)

- 明治40年11月10日生まれ
- 国東町治郎丸出身
- 特別養護老人ホームむさし苑に入所中



男性

中野 正人さん

104歳

- 明治45年7月1日生まれ
- 国見町櫛来出身
- 養護老人ホームくにみ苑に入所中



「今年5月頃から目が開きにくくなってきましたが、健康状態はとても良い状態なので、この調子で県内最年長を目指していきます」



「子どもの頃から体が丈夫で健康には自信がありました。丈夫に生きてくれた両親に感謝しています。今は孫たちなどがよく世話をしてくれるのでできるだけ長く過ごせるようにしたい」

データで見る国東市の高齢者の状況

高齢者の状況

	最高齢	総人口	100歳以上	65歳以上	高齢化率
国東市	108歳 (県内4位)	29,475人	34人	11,773人	39.9%
大分県	109歳	1,164,703人	850人	352,048人	30.4%

人口及び高齢化率の推移

	H23	H24	H25	H26	H27	H28
国東市総人口	32,173人	31,779人	31,141人	30,568人	29,986人	29,475人
うち65歳以上	11,442人	11,491人	11,584人	11,703人	11,740人	11,773人
うち100歳以上	27人	26人	28人	29人	28人	34人
高齢化率	35.6%	36.2%	37.2%	38.3%	39.2%	39.9%

国東市には、ご長寿の方たちが、たくさんいらっしゃるがよく分かります。みなさんが、お元気で明るくいきいきと過ごしていただくことが一番大事になってくるのではないのでしょうか。