

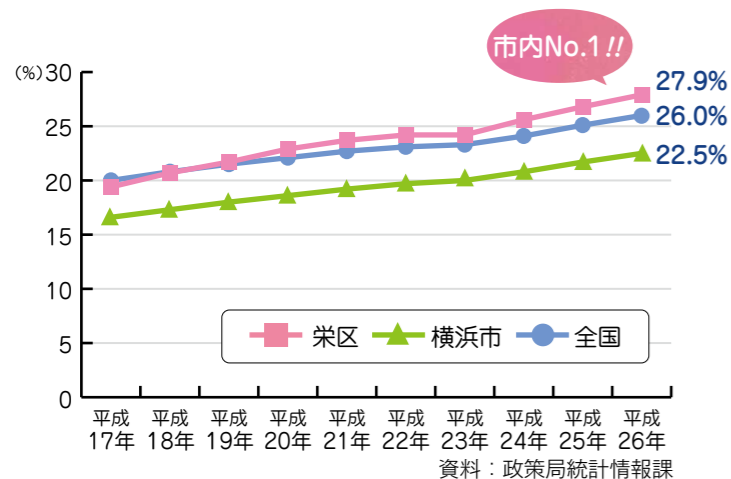
栄区ってどんなまち？

# 元気な高齢者いっぱいのまち

高齢者がいきいきと暮らし、区民の中心として活躍するまち

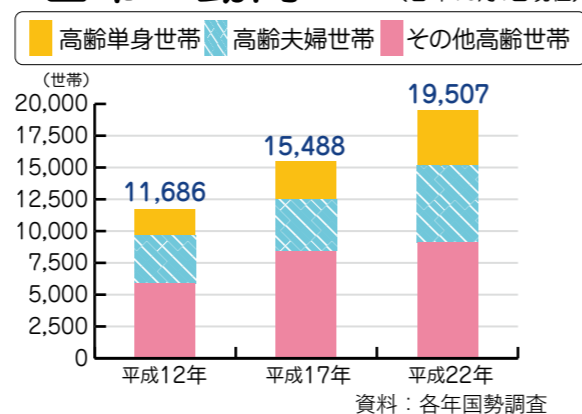
## 高齡化率の推移

(栄区・横浜市:各年9月末現在、全国:各年10月1日現在)



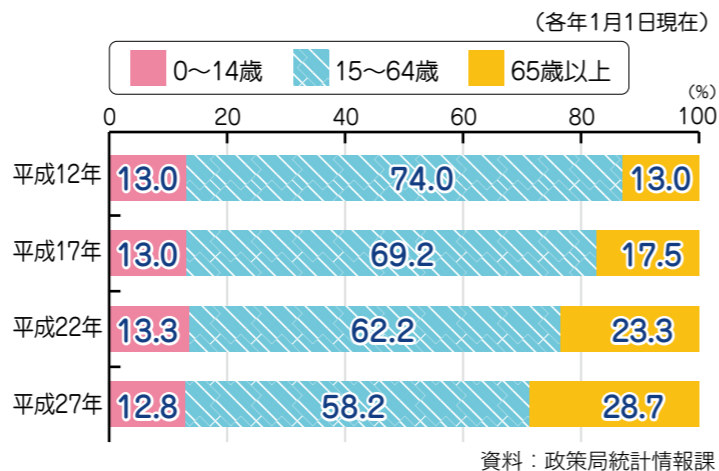
## 高齡者(65歳以上)のいる世帯の動向

(各年10月1日現在)



## 年齢別三区分別人口

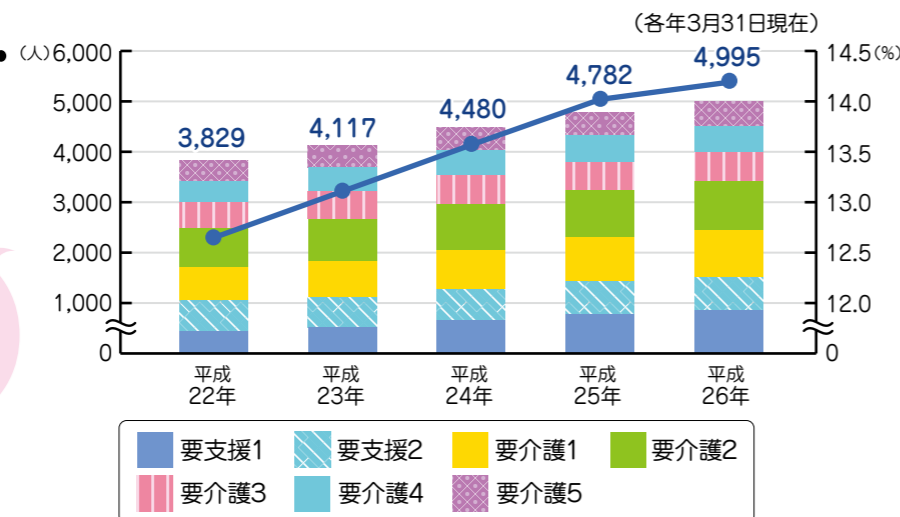
(人数)	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年
0~14歳	15,484	16,032	16,570	15,710
15~64歳	87,903	85,565	77,677	71,167
65歳以上	15,401	21,698	29,115	35,135



グラフからも読み取れるように栄区は高齢者の多いまちですが、もう一つ重要な特徴があります。それは、「要介護認定率が市内で最も低いこと」、それから、「健康寿命が長いこと」です。栄区は元気な高齢者によって支えられています。

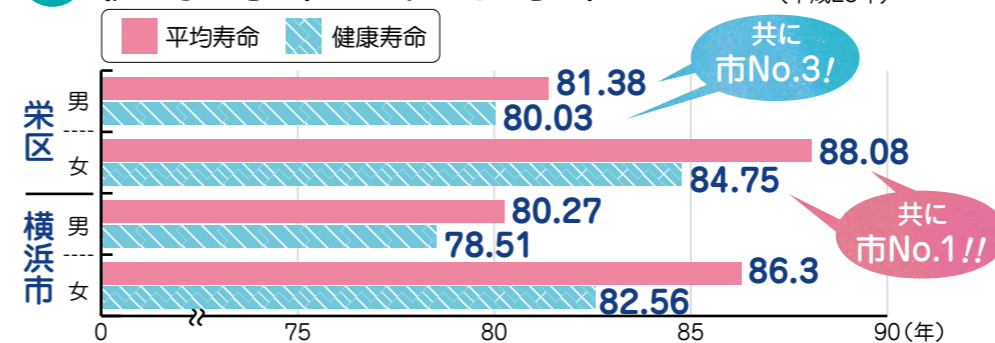
## 要介護認定者数・要介護認定率の推移

高齢化率は市内No.1...でも実は、要介護認定率の低さも市内No.1! つまり栄区は、「元気な高齢者いっぱいのまち」なのです。



## 健康寿命と平均寿命

(平成23年)



栄区の健康寿命は、「平均自立期間」の値です。平均自立期間とは、「日常生活に\*1介護を要しない期間の平均」のことで、健康寿命の考え方の一つです。  
\*1横浜市においては、介護保険法の要介護認定における「要介護2~5」を、介護を要する状態として算出しています。

## 高齢者の元気をサポートします!!

### 地域ケアプラザ

栄区内に6か所ある地域ケアプラザは、誰もが住みなれたまちで、安心して暮らせるための拠点として、地域の福祉・保健活動を支援し、福祉・保健サービス等を提供しています。

地域ケアプラザごとに、ストレッチや体操などの介護予防プログラムを実施し、高齢者がこれからも元気に過ごすためのサポートを行っています。

### 地域ケアプラザ利用状況

(各年3月末現在)

	平成24年度	平成25年度	平成26年度
延べ利用件数(件)	15,000	15,140	14,945
延べ利用人数(人)	140,269	138,072	139,520

資料：栄区福祉保健課

### 元気づくりステーション

#### 介護予防を“個人の努力”から“地域の取組”に

栄区の高齢者の元気を支える取組の一つとして、「元気づくりステーション」が挙げられます。元気づくりステーションとは、高齢者が主体的・継続的に介護予防に取り組む「グループ活動」です。活動内容は、筋トレ、ウォーキングや体操など様々ですが、楽しく仲間と続けることで、健康づくりにつながっています。

元気いっぱいな高齢者の多い栄区では、この元気づくりステーションの活動も盛んです。

(平成26年度実績)

	実施回数(回)	延べ参加人数(人)
栄区	417	12,383

資料：栄区高齢・障害支援課



元気づくりステーションの活動の様子

### ウォーキング

区内には、いたち川プロムナード沿いに目印となるポイント間の距離が載った標識があったり、神奈川橋も選ばれた「昇龍橋」があったりと、ウォーキングを楽しめる環境が整っています。



ノルディックウォーキングの様子

### よこはまウォーキングポイント参加状況

(平成27年9月末現在)

	参加総数(人)	参加率(%)	うち65歳以上割合(%)
栄区	6,656	8.8	70.3
横浜市	132,173	6.2	61.8

資料：栄区福祉保健課

### SAKAE シニアライフノート

#### 「いきいき編」を取り入れた新しいエンディングノート

栄区では、平成27年度、新たに「SAKAEシニアライフノート」を作成しました。

「健康寿命を延ばす」、「認知症を予防する」等の「いきいき編」を取り入れた、元気な高齢者が多い栄区らしい内容となっています。どうぞご活用ください!

