

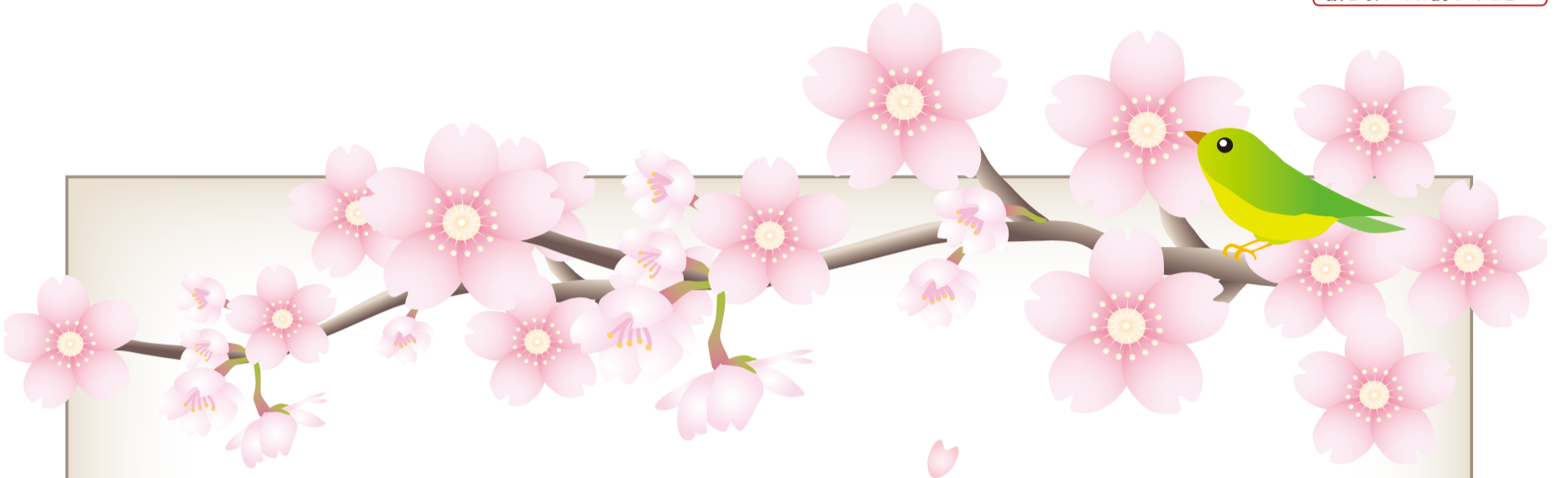
# 地域包括ケアTIMES タイムズ

2026.3.1

編集・発行／厚木市地域包括ケア推進課（市役所第二庁舎5階）  
〒243-8511 厚木市中町3-17-17 TEL.046-225-2388 FAX.046-221-1640

第22号

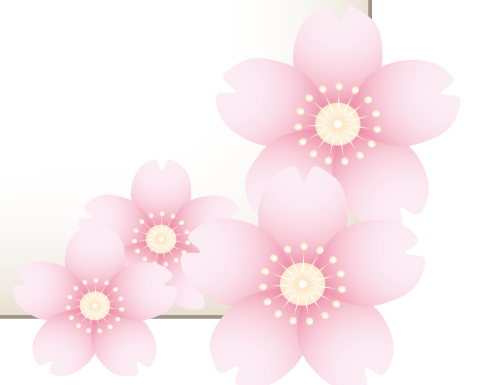
抜き取ってお読みください



## 人生100年時代 どう生きる

人生100年時代とは、平均寿命が伸び、100年生きるのが当たり前になる時代を意味する言葉です。イギリスの組織論学者であるリンダ・グラットンとアンドリュー・スコットが「LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略」という著書の中で提唱し、世の中に広く知れ渡りました。

平均寿命は今後も伸びることが予測される中で、長い人生を豊かに過ごすために、どのようなことができるのか、今、何をしたらよいのかということ、一緒に考えてみませんか。





# 「人生の最期まで自分らしく生きる ～良き人生の歩み方～」



令和8年2月2日、厚木市文化会館にて厚木市地域包括ケア市民講演会「人生の最期まで自分らしく生きる～良き人生の歩み方～」を開催しました。「大東元気でまっせ体操」を考案し、健康維持や介護予防に先進的に取り組む大阪府大東市長の逢坂伸子氏を招き、介護サービスに頼らなくても、好きな場所に外出し、元気に過ごす地域社会の実現についてご講演いただきました。

また、講演会に先立ち、山口市長との対談を行いました。対談では、市民の皆さんが「自分らしく生きる」ことができるよう、大東市における介護予防の取り組みをはじめ、介護業界で深刻化する人材不足の現状を踏まえた今後の戦略的な事業設計の必要性についてお話をいただきました。

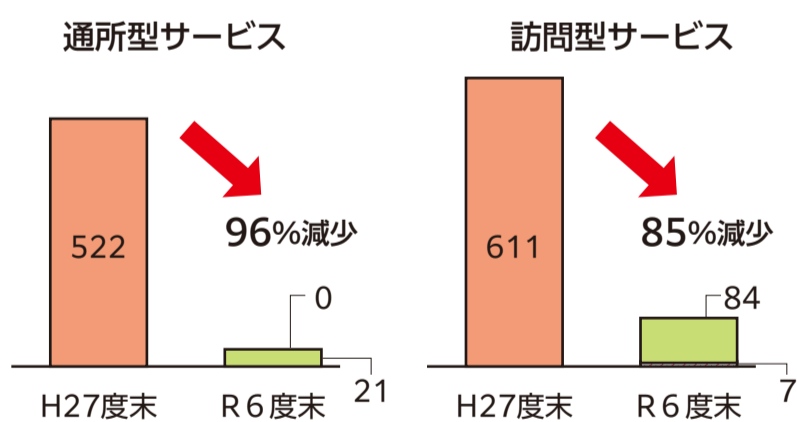


## 大東市での取り組みと成果

大東市では、住民が主体となって通う場所、いわゆる「通いの場」を介護予防に役立てています。これによって住民同士で支え合い、介護予防に取り組むことで、介護サービスに頼らなくても自分らしい生活を手に入れています。

その取り組みにより、介護給付費の削減や専門職が本当に必要な人へ支援ができる体制となっています。また、介護保険料が下がることで、住民が自分たちの成果を実感しています。

【利用実人数】



H28～R6の9年間で約54億円の介護給付費の削減！  
R6年度1年間では約9.2億円の介護給付費の削減！

要支援1・2に注がれていた介護人材は重度者へシフト！

通いの湯

大東元気でまっせ体操



これらの利用にプランは不要



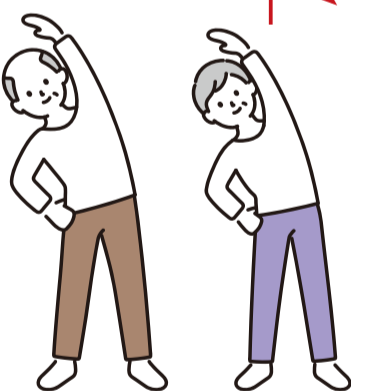
## いつまでも元気でいるために

体力が低下する要因は、**加齢よりも運動不足の影響！**

30歳を過ぎると…1つ歳を取る毎に **1%筋力低下**  
 トイレ・食事以外は寝たままだと… **1日で1%筋力低下**  
 丸一日完全に安静のままだと… **1日で2%筋力低下**

**体操で元気に！**

- ややきつい「ああ、しんどお」という程度
- 週1回で今を維持、週2～3回で筋力アップ



## 小さな積み重ねが大きな差につながります！

厚木市内には地域住民が主体となった団体があります。

活動内容は、スポーツや手芸、カラオケ、健康マージャン、茶話会…など様々です。今回ご紹介する2団体は、週1回、健康体操を行っています。

定期的に仲間と集まり交流することは、認知症やフレイルの発症リスクを減らすことにつながると言われていますが、さらに体操（運動）を取り入れることで、心身により良い影響を与える効果が期待されます。一人では続けることが難しい運動も、誰かと一緒に行うことで楽しく続けられ、将来の健康も手に入れることができれば、まさに一石二鳥ですよ！

Q

立ち上げたきっかけは何ですか？



看護師として活動してきた中で、介護保険の対象ではないけれど、なかなか自分一人で外出や運動ができない人たちがいることを知り、そのような方が活動できる場所を作りたいと思ったからです。

団体の方に聞いてみました！

Q

「やって良かった」と実感する瞬間はどんな時ですか？



会話がぐんぐん増え、みんなで振り付けを教え合ったりするようになったので脳トレにもつながり、一体感が生まれて楽しくやっているときです！

無料

毎年大好評！第8弾 (最終回) 朗読形式の講演会

手話あり

来場者限定  
特典あり

## 医療・介護・生活支援を考える 「やっぱり家がいい！」

日時 令和8年5月24日 (日) 14時～15時30分 (開場13時～)

会場 厚木市文化会館小ホール

対象者 市民優先

申し込み方法 電話・メール・FAX・ハガキ・e-kanagawa電子申請  
FAX、メール、ハガキの場合は、参加者全員の氏名、〒住所、電話番号、「やっぱり家がいい希望」と記載してください

申し込み期間 令和8年3月2日 (月) ～5月15日 (金)

申し込み先 ■ 電話 225-2388 ■ FAX 221-1640  
■ メール 1910@city.atsugi.kanagawa.jp  
■ ハガキ 〒243-8511 厚木市中町3-17-17 厚木市地域包括ケア推進課  
■ その他 車イス席が必要な方は、事前にお申し出ください

※定員を超え、参加いただけない場合のみ、連絡いたします

定員  
300人  
(先着)



「やっぱり家がいい！」  
メール申込



e-kanagawa  
電子申請

## 漫画「やっぱり家がいい！」

厚木花子さんと夫の一郎さんが主人公の物語。地域包括ケアTIMES21号にも掲載し、たくさんの反響をいただいています。

ホームページ上でもお読みいただけますのでぜひ、ご覧ください！

NEW

厚木市電子図書館で読むことができるようになりました！



最期まで自分らしく過ごすためにどんなことが必要か、自分はこれからどう生きたいかなどの正解のない問題を一緒に考えてみませんか？

大好評!!

無料  
配布



市ホームページ  
「やっぱり家がいい！」

特集

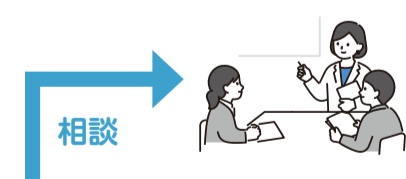
## ～第2層協議体について～

「第2層協議体」という言葉を聞いたことがありますか？

協議体と聞くと少し難しく感じるかもしれませんが、第2層協議体は、地域での生活を支援するため、いろいろな立場の方が定期的に集まっています。地域の困りごとや、今あるサービス・不足しているサービスを把握し、「あったらいいね！」や「自分たちのできること」を話し合っています。地域包括支援センターの圏域ごとで活動しています。

第2層協議体のイメージ

こんなことを話し合っています



相談

第2層協議体  
<メンバー>  
地域包括支援センター、地域福祉関係者、自治連、厚木市社会福祉協議会(生活支援コーディネーター)、民生委員・児童委員、障がい者相談支援センター、地域住民など

- ・認知症の方への支援
- ・地域食堂やミニデイ、サロン等の集いの場に関すること
- ・移動販売、移動スーパー
- ・ボランティア活動や住民同士の助け合いに関する活動 など…

居場所や見守りがあるといいな

買い物やゴミ出しに困るわ…



地域の困りごと

支援活動



連携

支援者  
<担い手>

地域住民、民生委員・児童委員、NPO法人、ボランティア団体、民間団体、自治会など

第2層協議体ではなく、市全体で検討した方が良い場合…

第1層協議体で話し合います!

⇒第1層協議体とは、市全体の生活を支援するサービスの開発など広域で検討したほうが良いものをテーマとしています。