



大町市
創業支援協議会
生涯現役環境づくり部会

令和6年度

第3回 生涯現役活躍応援セミナー

R6/6/26(水) 9:45～ 大町合同庁舎 5階 講堂

6/26(水) 令和6年度 第3回 生涯現役活躍応援セミナーを開催いたしました。

当協議会のプラットフォーム機能である  公益財団法人 **長野県長寿社会開発センター大北支部** との共同企画として、地域シニア大学講座に生涯現役活動を付加し、部会活動を通じたシニア世代に関する情報を説明・報告させていただきました。

「テーマ: シニア世代の動向」

大町市 創業支援協議会 生涯現役環境づくり部会

シニア世代の動向

令和6年6月26日(水) 長野県シニア大学 大北支部 2学年

大町市生涯現役環境づくり部会 企画 長 30917 (TEL) 0261-0802 長野県大町市大町3206-1 TEL 0261-0814752 Fax 0261-8314756 E-Mail info@nichinagano-center.or.jp

■社会参加と健康状態

◆社会活動に参加した人は健康状態が良い◆

「社会活動に参加した人は健康状態が良い」(社会活動に参加した人は健康状態が良い) (社会活動に参加した人は健康状態が良い)

【社会活動参加率】

性別	参加率
男性	41.7%
女性	32.4%

【社会活動参加の理由】

理由	割合
健康維持のため	41.7%
趣味のため	32.4%
他	25.9%

■シニア世代への期待は、「いつまでも元気で!」

◆健康寿命を可能な限り延ばす◆

健康寿命とは、健康な状態で日常生活を送れる期間のこと。平均寿命と健康寿命の間には、男性で8年、女性で7年2ヶ月の差がある。

健康寿命を延ばすために!

フレイルを予防 予防 予防

栄養 体力 社会参加

フレイルの予防策 3つ

栄養 体力 社会参加

■「日頃の心がけ」心配ポイント

◆高齢者ドライバーの事故が増えているように感じる◆

「10万人当たりの高齢者ドライバーの交通事故発生件数は増加傾向にある。2023年1〜3月の発生件数は前年同月比で増加している。高齢者ドライバーの事故が増えているように感じる。」

■高齢運転者10万人当たり交通事故発生件数推移■

■運転免許返納率・返納率の推移■

■シニア世代の動向

◆約90%は、健康を考えた「日頃の心がけ」に力を入れている◆

「日頃の心がけ」に力を入れている人は、健康状態が良いと回答している割合が高くなっている。一方で、「日頃の心がけ」に力を入れている人は、健康状態が良いと回答している割合が高くなっている。

■健康への心がけ■

項目	割合
健康への心がけ	89.9%
その他	10.1%

■「日頃の心がけ」注意ポイント

◆特殊詐欺の被害者の約86%が65歳以上◆

「令和6年1〜5月の特殊詐欺の被害者は17万2,000人で、前年同月比で増加している。被害者の約86%が65歳以上である。また、被害額の総額は17,520万円と、前年同月比で増加している。」

電話でのお金の話は、まず、相談!

被害者の約86%が65歳以上

被害額の総額は17,520万円

被害額の総額は17,520万円

被害額の総額は17,520万円

■「日頃の心がけ」とは?

◆「地域活動参加」や「適度な運動」で体調管理◆

「地域活動に参加する」「散歩やウォーキングをする」を中心としている人は、健康状態が良いと回答している割合が高くなる。

■心がけていることと健康状態■

心がけていること	健康状態が良い	健康状態が良くない
地域活動に参加する	89.9%	10.1%
散歩やウォーキングをする	89.9%	10.1%
その他	89.9%	10.1%

長野県シニア大学大北支部



・昨年に引き続き、大町市生涯現役環境づくり部会の構成団体(プラットフォーム機能)である長野県長寿社会開発センター大北支部が運営するシニア大学大北支部の学習カリキュラムの一環として「シニア世代の動向」をテーマとした令和6年度 第3回 生涯現役活躍応援セミナーを開催いたしました。

・当日の参加者は、歴史ある長野県シニア大学の第43期生(2学年) **19名**。早朝より、会場のご準備をいただき、演台の飾られていた”あじさいの花“がとても印象的で「ホッ!」する会場の雰囲気の中でのセミナーとなりました。

「生涯現役 = 自立した生活」 それを支える地域社会参加活動



・高齢化社会における「シニア世代の動向」として内閣府令和5年版高齢社会白書より、「日々のこころがけ」に関する統計情報に焦点をあて、フレイル予防・健康維持と社会参加の関係性等を説明させていただき、併せて大町市生涯現役相談センターをご案内させていただきました。

・シニア世代を取り巻く環境の情報として、シニア世代の交通事故・運転免許証の返納率に関する情報や特殊詐欺に関するシニア世代の被害状況などについてもその実態をお話させていただきました。