



問合せ 高齢福祉課 ☎ 内線 290

特集 健康で、いつまでも。

— 人生 100 年時代を生きる

あなたは「生きがい」を持って日々を送っていますか？

今では当たり前のように聞くようになった少子高齢化：

日立市も例外ではなく、65歳以上の高齢者の割合は年々増加し、2023年3月31日現在、約34%となりました。

2025年には「団塊の世代」が75歳以上の後期高齢者になり、更に、その先に控える「団塊ジュニア世代」が高齢者になる2040年も遠い未来ではありません。

高齢化率の高まりとともに、認知症高齢者が増える傾向にあります。また、後期高齢者の健康診査受診結果においては、受診した方の約7割が「要医療」となっています。

人生100年時代！

楽しく心豊かで健康な毎日を送るためには、生きがいをもち続けることが大切です。

今回の特集では、生きがいを持って生活を送る方の紹介を交えながら、市が独自に取り組むさまざまな事業・支援をご紹介します。

是非一歩踏み出して、生きがいづくりにチャレンジしてみてください。

生きがいを持つことの大切さ

約2人に1人が高齢者の時代に

日立市も2040年には高齢化率が44%となる見込みで、ますます人生100年時代が現実のものとなってきます。そして、人生の後半を生きがいを持って過ごしたい、誰しもがそう思うところではないでしょうか？

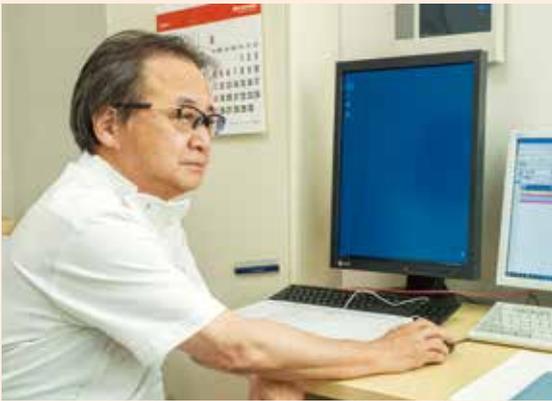
しかし、「生きがい」とは何でしょう。実に漠然としたイメージですが、一般的には生きる張り合いや生活の充実感があると「生きがいを感じる」と表現している方が多いように思います。

積極的な社会参加がカギ

「生きがいを感じる」ためには、どのような生活習慣が必要でしょうか。

私は、自分に合った「社会参加」だと思います。

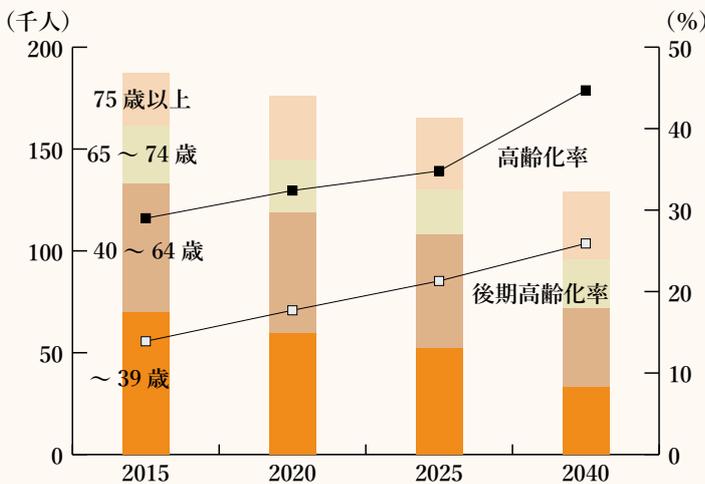
介護予防としてよく取り上げられるフレイル（まだ介護が必要ではないが、心身の機能が衰えはじめた状態）も、そのはじまりの前段階は「社会性のフレイル」です。「社会性のフレイル」は、自宅に閉じこもりがちになり、社会との触れ合いが希薄になることから始まります。各種サークルやサロンでお喋りをしたり、趣味や好きな事に挑戦してみても良いでしょう。そこから生まれる「笑い」はストレス解消だけでなく、免疫細胞を活性化することが知られており、健康面でも期待ができます。趣味のサロン活動やニュースポーツなど、市内で取り組まれているさまざまな活動を通じて、これまで培ってきた豊富な知識、経験、技術を地域活動に活用することが、なによりも自らの生きがいと健康づくりに貢献できるものと思っています。



日立市在宅医療・介護連携推進協議会 会長 佐々木胃腸科外科 院長 佐々木 栄一さん

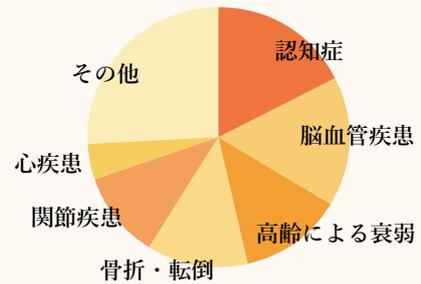
グラフで見る高齢化

日立市の人口と高齢化率の将来推計



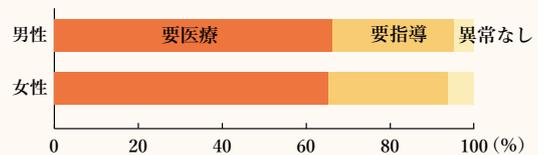
(出典：日立市高齢者保健福祉計画 2021)

要介護・要支援の主要原因



(出典：国民生活基礎調査 (令和元年度))

後期高齢者の健康診査受診結果



(出典：後期高齢者健康診査実施状況 (令和4年度))



あなたはどの活動？

こんな活動に参加してみませんか？！



スマートフォンなどの使い方がわからない、使ってみたい方

高齢者はじめて ICT

スマートフォンなどの操作方法が分からなくて困っている方を対象とした個別の「高齢者 ICT 相談コーナー」や「初心者タブレット教室」などを開催しています。ひとりで悩まず、気軽にご利用ください。

問合せ 高齢福祉課 ☎ 内線 290

高齢者 ICT 相談コーナー

7月3日(月) いこいのひろば元気カフェべんてん
7月10日(月) 元気カフェくじはま

初心者タブレット教室

7月4日(火) 大久保交流センター
7月11日(火) 十王交流センター

*詳しくは、15ページをご覧ください。

8月以降は、市報で随時お知らせします。

*スマートフォン教室も、今後開催予定です。

資格を取得したい、新しい趣味を見つけない方

生きがいきづくりチャレンジ応援

今までチャレンジできなかった、気になっていた資格や免許の取得を考えている方。かかる費用の一部を補助していますので、これを機にぜひチャレンジしてみませんか。

問合せ 高齢福祉課 ☎ 内線 477

対象 市内在住の65歳以上の方

補助額 資格など取得にかかった受験料、受講料、教材費、登録に係る費用の合計の2分の1 (上限1万円)

申し込み 取得後に、申請書と必要書類を直接か郵送で、高齢福祉課へ

*詳しくは市HPをご覧ください。



働きたい、知識や経験を活かしたい方

シルバー人材センター

シルバー人材センターでは、さまざまな仕事やボランティア活動などの機会を提供しています。あなたがお持ちの知識や経験を活かして、活躍してみませんか。



問合せ 日立市シルバー人材センター ☎ 33-5586



人と遊びたい、おしゃべりを楽しみたい方

高齢者クラブ

明るく、楽しく日々を過ごせるよう、グラウンドゴルフや囲碁、将棋などの約40のクラブが活動しています。仲間とともに生きがいや健康づくり、地域の支え合い活動に参加してみませんか。

問合せ 日立市高齢者クラブ連合会事務局 ☎ 33-9700





user's voice

実際に利用した方に聞いてみました！

高齢者はじめて ICT



佐藤 礼子さん

4年前に携帯電話をスマートフォンに替え、普段からスマートフォンを利用していますが、近くに相談できる人がいないため、分からないことがあるとそこから操作を進めることができず、娘や友人との連絡や外出時の調べものなどに困ることがありました。

そんなとき、市報で「高齢者ICT相談コーナー」が始まるという記事を見つけ、「わからないことが解決できるかも」と思い、参加することにしました。

いざ参加してみると、講師の先生からマンツーマンで指導を受けることができ、分からないところがあるときには一から丁寧に教えてくれるので、とても参考になり、スマートフォンとの相性を少しずつ実感しています。

わからないことを
気軽に相談できる場所



相談コーナーは気軽に参加できるので、これからは、また利用したいと思います。

大好きな旅行に行くときも、便利なスマートフォンをもっと活用して、いろいろなところへ行きたいです。

みなさんも、是非相談コーナーを利用してみてください。

生きがいづくりチャレンジ応援



根本 敏子さん

5年ほど前から、高齢者の方に食事を提供する仕事に就きました。以前も食に関わる仕事をしていましたが、専門的な勉強をしたことがなく、この食材・調理が適切なのか悩むことが多くなりました。

「介護食アドバイザー」という資格があることを知ったのはその頃です。最初は受けようか迷っていましたが、市が資格取得費用の助成を行っていることを夫から聞き、「それならばチャレンジしよう！」と受講を決意しました。久しぶりの勉強で大変だった一方、新しい

改めて感じた
「学ぶことの楽しさ」



発見や知識が増えていくことの楽しさを感じる新鮮な日々になりました。

講座を終え、無事に資格を取得できたことで、これまで以上に自信をもって料理を提供できるようになりました。

資格を活かした仕事やボランティア活動などに携わることで、さまざまな方からエネルギーをいただき、元氣になります。これからも資格を活かして、さまざまな場所で、たくさんの人たちと長く活動していきたいです。

みなさんも、自分の興味がある資格にチャレンジしてみてください。

いつでも・だれでも・安心して集まれる 元気 Café

毎月さまざまな
イベントを開催
しています！

「元気カフェ」は「元気を持ち帰ってもらえるように」という思いが込められています。
それぞれ工夫を凝らした室内装飾、明るい雰囲気に、いつも笑顔のスタッフたち。
コーヒーや軽食を楽しみながら、思い思いの時間を過ごしてみませんか。

元気カフェすげがわ



DATA

助川町 1 - 4 - 10
市役所隣・旧企業局庁舎 1 階
平日 午前 10 時 - 午後 4 時
☎ 050-5528-5138



店内に四季を感じられる工夫をしています。利用者の作品展示も行っています。

元気カフェべんてん



DATA

弁天町 1 - 1 - 10
平和通り四面歩道橋そば
平日 午前 10 時 - 午後 4 時
☎ 22-5570

多世代交流ができるイベントを開催しています。
気軽にご利用ください！



元気カフェあゆかわ



DATA

鮎川町 1 - 1 - 10
らぼーるひたち 1 階
平日 午前 10 時 - 午後 4 時
☎ 050-8012-4182



魅力的な講座をご用意！お近くにきた時はぜひお立ち寄りください！

元気カフェくじはま



DATA

久慈町 2 - 13 - 21
老人福祉センター吹上荘 1 階
平日 午前 10 時 - 午後 4 時
☎ 050-8012-4183

地域に根ざした施設を目指しています。地元グルメ「たらし」もあります！



利用者の声を紹介！

元気カフェではさまざまな催しが行われていて、日々の楽しみとなっています。
みんなが集まる元気カフェがあることで、外に出るきっかけとなり、元気でいることができていると感じます。



利用者：横さん

ミニ元気カフェ 「塙山みんなのカフェ」

高齢者や地域の方などが、食事やお茶を楽しみながら交流できるよう、週 1 回ミニ元気カフェを開催しています。

DATA

金沢町 2 - 11 - 5 塙山交流センター
毎週木曜日 午前 10 時 - 午後 1 時
☎ 34-5404



生活に関するお悩みはこちら

Q 介護や福祉のサービスを使いたいけれど、誰に相談したらよいのか分からない。



地域包括支援センター一覧

相談窓口	電話番号	担当する小学校区
福祉の森 聖孝園	39-1166	櫛形、山部、中里
サン豊浦	33-8811	豊浦、日高、田尻
神峰の森	33-5512	滑川、宮田
銀砂台	33-6500	仲町、中小路、助川
小咲園	32-7900	会瀬、成沢、諏訪
鮎川さくら館	36-7303	油繩子、大久保、河原子、塙山
金沢弁天園	33-7424	大沼、金沢、水木
成華園	33-7119	大みか、久慈、坂本、東小沢

A 市では、支援を必要としている高齢者の方へ、身近な相談窓口を設置しています。高齢福祉課や「地域包括支援センター」にお気軽にご相談ください。介護・福祉・医療・生活など、さまざまな心配事に専門職が対応します。



問合せ 高齢福祉課 ☎ 内線 290

*ご相談は、お住まいの小学校区を担当する地域包括支援センターへ



Q 認知症になり、外出の機会や人との交流が減ってしまった。



ひたちオレンジカフェ

毎月1～3回、元気カフェや交流センターなどを利用して開催しています。開催日や申し込みなどは市報でお知らせするほか、市HPでも確認できます。



市HP

7月の日程

とき	場所	申し込み先
11日(火)	水木交流センター	金沢弁天園
19日(火)	MAO'S MOM(十王町)	福祉の森 聖孝園

* 8月以降は市報で随時お知らせします。

A お茶を飲みながら、認知症の方やその家族、地域の方などが交流しながら楽しい時間を過ごすことができる「ひたちオレンジカフェ」があります。ぜひご利用ください。



問合せ 高齢福祉課 ☎ 内線 246

65歳以上の方
必見!

お得にお買い物を! いばらきシニアカード



シニアカードを持って、おでかけしてみませんか。

- 協賛店舗にカードを提示で、各店舗が設定した割引やポイント加算などお得なサービス!
 - 市内には約170店舗が登録!(令和5年4月末現在)
- 【配布場所】 高齢福祉課、各支所、各地域包括支援センター



高齢福祉課
藤田美智代 課長

人生100年時代を迎えています。みなさんも自身のライフスタイルに合った生きがいを見つけて、楽しみながら、元気に、笑顔で過ごしていきましょう。

市では、これからもみなさんが笑顔で生き生きと活動できるよう、さまざまな事業に取り組んでいきます。

「笑顔で、楽しく、元気に!」

高齢者の暮らしを応援します【冊子】

高齢者の方やご家族が利用できる福祉サービスを案内したパンフレットを作成しています。ぜひご利用ください。

【配布場所】
高齢福祉課、各支所、
各地域包括支援センター

【PDF版】
右記QRからダウンロードできます。

