令和元年度　浦添市てだこ市民大学

第 10 回講座

高齢者の
健康・福祉のために
協働により取り組めること

令和元年８月１日

令和元年度　浦添市てだこ市民大学　第１０回講座

いきいき高齢支援課
知念さんの講話から気づいたこと

＊もっと元気な高齢者人口をつくりたい。＊

＊65才以上の離婚率の高さ

若者の死亡率がHigh水準

・sleep
・diet
・daily care

＊65才未満と以下の人との"健康"の意識の差

単身者数が多い

気付いた時には遅い…

老老介護

定期診断
定期検

要注意
silent
killer
定期健診を受ける

第１０回講座　高齢者の支援

健康・福祉の視点から浦添市の高齢者を知り、私たちのできることを考える。

いきいき高齢支援課
知念さんの講話から気づいたこと

中高年の不健康

元気な高齢者増やす

他人事ではない

認知症増加

生活習慣に意識を向ける.

生涯独身

自分の体 定期検診を受ける

社会保障

高齢者サポート

元気な年寄りに

第１０回講座　高齢者の支援

健康・福祉の視点から浦添市の高齢者を知り、私たちのできることを考える。

令和元年度　浦添市てだこ市民大学　第１０回講座

いきいき高齢支援課
知念さんの講話から気づいたこと

若い人の
死亡率が
高い

高齢者
とサークル

検診率
30%く

介護保険
給付費
第4位

高齢社会
浦添も

超高齢
社会!!

超高れい社会
高れい化率
18.4%

生活習慣病
の検診は
必ず受ける
再検査も!!

若い人の
死亡率が
高いという
のは驚き。

第１０回講座　高齢者の支援

健康・福祉の視点から浦添市の高齢者を知り、私たちのできることを考える。

高齢者の健康・福祉のために

協働により取り組めることは、

まずは自分が健康になって、

高齢者を支えていけるよう…

です。

令和元年度　浦添市てだこ市民大学　第 10 回講座

高齢者の健康・福祉のために

協働により取り組めることは、

・野菜を
沢山取る様にする。
・定期検診を忘れない

です。

令和元年度　浦添市てだこ市民大学　第 10 回講座

高齢者の健康・福祉のために

協働により取り組めることは、

健康の為、運動を
心がける。

です。

令和元年度　浦添市てだこ市民大学　第 10 回講座

高齢者の健康・福祉のために

協働により取り組めることは、

高齢者の生活に適切
なまちづくり

です。

高齢者の健康・福祉のために

協働により取り組めることは、

高齢者の方との交流

一緒にスポーツしたり、おしゃべりしたりすることで見守りにもつながると思う。

です。

令和元年度　浦添市てだこ市民大学　第 10 回講座

高齢者の健康・福祉のために

協働により取り組めることは、

助け合える

仲間をつくる事

です。

令和元年度　浦添市てだこ市民大学　第 10 回講座

高齢者の健康・福祉のために

協働により取り組めることは、

15～10年は、ウォーキングを

続ける。地域一周

(約4時間) 歩く。

です。

令和元年度　浦添市てだこ市民大学　第 10 回講座

高齢者の健康・福祉のために

協働により取り組めることは、

一人住いの方を見守もって行こう！

一人ぼっちにさせない。

です。

高齢者の健康・福祉のために

協働により取り組めることは、

ちゃんと 良い・元気な・

健康的の生活を生きること

です。