

地域で支え合う健“幸”で長寿な町『西伊豆町』

静岡県西伊豆町は、伊豆半島西岸に位置する人口約7,000人の自治体。住民の2人に1人が65歳以上であり、長年、1人当たり医療費が県内でも掛かっており、最後の砦である介護保険料の標準月額が7,000円と県内で一番高くなってしまいました。住民と一緒に複数の機関が話し合い、ラジオ体操を基盤とした『ご近所型介護予防』を進め、健康寿命・医療費が県内ワーストクラスだった町が、今、住民の力で変わり始めています。

第10回

健康寿命を
のぼそう!
AWARD
最優秀賞

地域で支え合う

静岡県
西伊豆町

健幸・長寿な町。

住民の2人に1人が65歳以上の町「西伊豆町」。
健康寿命・医療費が県内ワーストクラスだった町が、今、変わり始めています。

近くで みんなと 効果ある
ご近所型介護予防

ご近所型介護予防の基盤である『ラジオ体操』を中心に住民同士の助け合いの仕組みをつくり、町内で生じている課題を外部の人材によるサポートを活用しながらも『住民の力』で解決することに取り組んでいます。

ラジオ体操 (サロン)



参加した町民は、
健幸マイルージ(電子地域通貨)が
付与される!

町内29か所でほぼ毎日実施! 500名が参加するご近所型介護予防の大切な基盤!

住民主体型体操教室

高齢化の進む町なのに…リハビリ専門職不足!
ならば、住民主体型で解決しよう!

● シルバーリハビリ体操指導士養成講座

いつでも・どこでも・ひとりでも出来る体操。
39名の住民から成る体操指導士が地域で活躍中!



● いきいき健幸体操教室/元気アップサポーター

健康運動指導士さんによる、元気な100歳になるための健康体操。
当教室を継続する元気アップサポーター27名も地域で活躍中!



オンライン帰省

—1年以上会っていない子どもや孫に会いたい—



- ・スマートフォンやタブレットの使い方講座を開催。
- ・帰省できない子どもや孫とオンラインで顔合わせするための環境サポート。

社会福祉法人のサポート

地域ケア会議/ささえ愛にしいず/移動支援

リハビリ専門職・デジタルリテラシーのある
地域おこし協力隊も取り組みをサポート!!

高齢化の進む町だからこそ、
住民の力
で様々な課題を解決出来る町へ。

