

元気で健康 生涯活躍

富里市には、元気なシニア世代がたくさん暮らしています。健康を維持するための活動や社会で活躍しているシニアの人たちなどをご紹介します！

体操で健康づくり とみさと 健康ちよきん体操

☎ 高齢者福祉課
☎ (93) 4981

椅子を使用してゆっくり行う体操で、日常生活で使う筋肉がバランスよく鍛えられます。高齢者支援センターを中心に、市内各地で住民が主体となり体操が行われ、筋力を鍛えるだけではなく、住民同士のコミュニケーションの場もなっています。ぜひお気軽に参加してみてください。
(⇒各地域の高齢者支援センターについては16ページへ)

末廣農場で行われている
とみさと健康ちよきん体操の様子

富里市は元気で健康なシニアが多い！

富里市の1人当たりの医療費は、全国平均より低い状況となっています。また、要介護状態にならずにいる人も相対的に多く、高齢になっても健康を維持している人が多いと考えられます。

▼令和4年度1人当たりの平均医療費

富里市	1カ月あたり	92,687円
全国	1カ月あたり	110,205円

※国民健康保険・後期高齢者医療保険合算
(出典：国保データベースシステム)

富里市は65歳以上の労働力率※ 県内1位！

富里市は、千葉県内（町村を除く）の65歳以上の労働力率がもっとも高くなっています。
※労働力率とは、15歳以上の人口のうち、就業者と完全失業者をあわせたものを15歳以上の人口で割った値。

▼県、近隣市、類似市との労働力率比較

	富里市	千葉県	成田市	八街市	山武市	富津市	匝瑳市	大網白里市
労働力率 (総数)	66.4	62.3	66.0	63.7	61.0	60.1	59.8	60.4
労働力率 (65歳以上)	35.9	26.9	29.1	34.9	32.4	30.7	31.3	29.1

(出典：令和2年国勢調査)

さまざまな活動が生きがいの一に

労働力率の高さや高齢になっても健康な人が多いことから、定年退職後も働く人やボランティア活動、健康づくりに参加するなど、自分らしく活動することが生きがいになり、健康につながっている人が多くいらっしゃいます。

地域の健康づくりをお手伝い

富里市地区保健推進員

☎ 健康推進課 ☎ (93) 4121

地区保健推進員は、各地区の区長からの推薦を受けて市長が委嘱し、地域の健康づくりを推進するボランティアです。今年9月には、市民の健康水準向上に向けた活動が大きな役割を果たしていると功績が認められ、千葉県知事表彰を受章しました。地域の皆さんの健康寿命延伸や健康づくりのため、生活習慣病予防や介護予防をはじめ、食育など地域のニーズに合わせた様々な活動をしています。(→表彰に関する記事を22ページに掲載しています)



Interview

年齢を重ねても元気に働いている人が多い富里市。そこで、会社などを定年退職され、第一線を退いた後も様々な場所で働いている人たちに、働くきっかけなどお話を伺いました！

趣味のための収入を得ることができて 健康のためにもなっています



▲高橋 良雄さん
勤務先
ジョイフル本田富里店

働くきっかけは何ですか？

趣味の写真活動の資金が必要になったため、シルバー人材センターに興味を持ち、事務所を訪れました。ただ、説明を聞いていた中で、自分に合った仕事があるか不安になって、そのことを伝えると、名前だけでも登録できる制度を紹介され、まずはその制度を利用して、シルバー人材センターに登録しました。

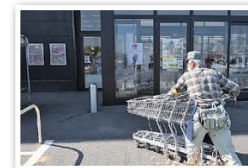


働くうえで大切にされていることはありますか？

車両やお客様との接触事故防止を第一に、「お客様の立場になって、親切・丁寧」を心がけて作業しています。

働く魅力は何ですか？

就業先の会社の役に立っていること。健康のためになっていること。そして、趣味の写真活動のための収入を得ることができることです。



どのような仕事をされていますか？

センターに登録した後、しばらくして、ジョイフル本田富里店のカート回収作業を紹介されました。現場見学もさせてもらって、安心できたので、正式に入会手続きを行って、カート回収作業のお仕事をしています。

今後の目標はありますか？

いつまでもお客様のために働けるように、作業を通して体を動かすことによって、健康を維持し続けることです。

喜びを感じながら 健康で働いていたい

働くきっかけは何ですか？

自分でやっていたお店を閉めて、仕事を見つけようと思ったんですが、年齢もあって全然見つけれなかったんです。そんな時に知り合いから「シルバー人材センターっていう所に行ってみたら」と教えて、センターの事務所を訪ねたのがきっかけです。

どのような仕事をされていますか？

三裕建設工業株式会社で、清掃作業をしています。社員寮ではダイニングキッチンやトイレを、事務所棟では床の掃除機掛けやトイレ清掃を主に行っています。週3回2時間ほどの作業なので、短いと感じる人もいるかもしれませんが、私は他に色々やることがあるので、ちょうどいいです。



働くうえで大切にされていることはありますか？

当たり前のことですが、自分の家ではないので、お客様に喜んでもらえるよう、隅々まできれいにしようという意識しています。

働く魅力は何ですか？

家にいたらダラダラしてしまうけど、仕事があればシャキッとした気持ちで生活が送れるし、何よりもお客様の役に立って喜んでもらえることは、お金には変えられないです。



今後の目標はありますか？

様々な事情で働けない方がいる中で、この歳で働ける喜びを感じながら、健康でいつまでも働いていきたいです。



▲相川 英子さん
勤務先
三裕建設工業(株)



富里市シルバー人材センター ☎ (90) 1375
ライフスタイルに合わせて、ご相談しながらお仕事を提供しています。自分に合ったお仕事やできるお仕事があるか不安な人も、まずはお気軽にご相談ください。