

答 申 書

平成29年2月20日

みやこ町健康づくり推進委員会

目 次

1. はじめに	1
2. みやこ町の現状と新たな体制づくり	
(1) みやこ町の医療、介護給付費の現状	1
(2) みやこ町の社会状況	2
(3) 高齢化社会において求められる体制づくり	3
(4) 重症化するパターンと予防・改善	4
3. 審議結果	
(1) 「町民の主体的な健康づくり」について	6
(2) 「町民、事業者、行政区、関係団体、町が連携した町民の健康づくり」について	6
4. 「町民の主体的な健康づくり」について	
(1) 生きがい、他の人から認められることが、健康と長生きの秘訣	7
(2) 肉や魚をよく食べ、よく動き、楽しむことが長寿の秘訣	8
5. 「町民、事業者、行政区、関係団体、町が連携した町民の健康づくり」について	
(1) 「病気や健康管理について」知る事、知らせる事	9
(2) 「声掛け、つながり、居場所づくり」で閉じこもり対策	10
(3) 「社会参加」で定年後の閉じこもり対策	11
(4) 時代に応じた地域の「新たな体制作り」	12
(5) 「対象者に応じた」お知らせと支援の実施	14
(6) 「身近な社会参加」の機会と場所と人づくり	15
6. 資料編	
(1) 審議経過	16
(2) みやこ町健康づくり推進委員名簿	17
(3) 諮問書	18
(4) 資料	19

1. はじめに

みやこ町は、高齢化率が36%と高く、また、高齢者の独居世帯や2人世帯の割合も高い状況にあります。町民が自立した生活を長く続けるため「健康寿命」をいかに延伸して行くかが今後の課題になります。さらに、団塊の世代が75歳に到達する2025年問題に対応するため、地域包括ケアシステムやソーシャルキャピタルなど新しい制度を構築しなければなりません。

「日本一元気なまち」を目指すみやこ町は、町民の健康は町民自らが守ることを基本として、町民、事業者、行政区等、関係団体及び町が連携を図りながら協働して町民の健康づくりに取り組まなければなりません。

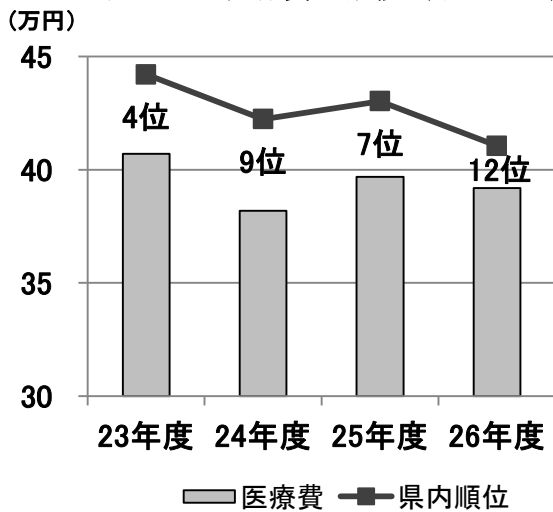
2. みやこ町の現状と新たな体制づくり

(1) みやこ町の医療、介護給付費の現状

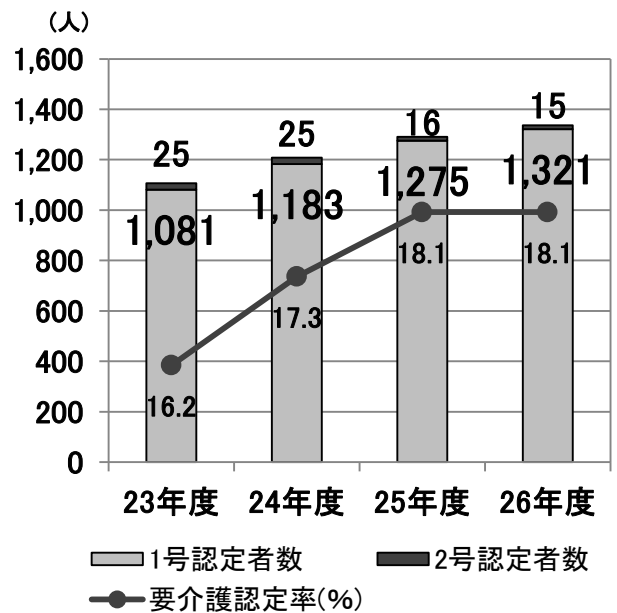
みやこ町の国民健康保険の医療費は、全国や福岡県と比較すると高い状況にあります。今後も高齢化率の上昇とともにこの傾向は続くと推測されます。また、介護認定者も年々増加し、これに応じて介護給付費も増加すると考えられます。

① 国民健康保険

一人当たり医療費の推移 (みやこ町)

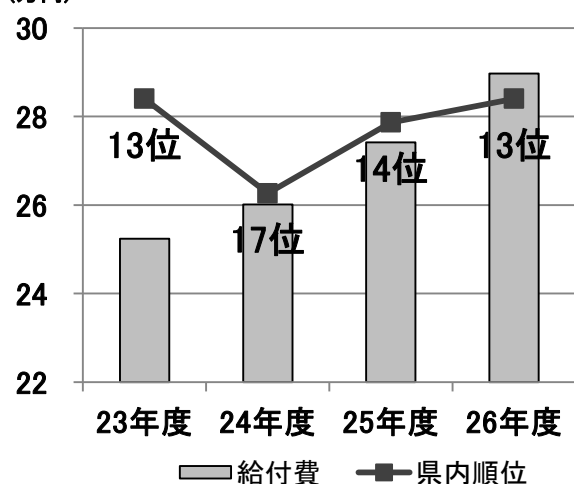


② 要介護認定者数及び要介護認定率 (みやこ町)



③ 介護保険

一人当たり給付費の推移 (みやこ町)



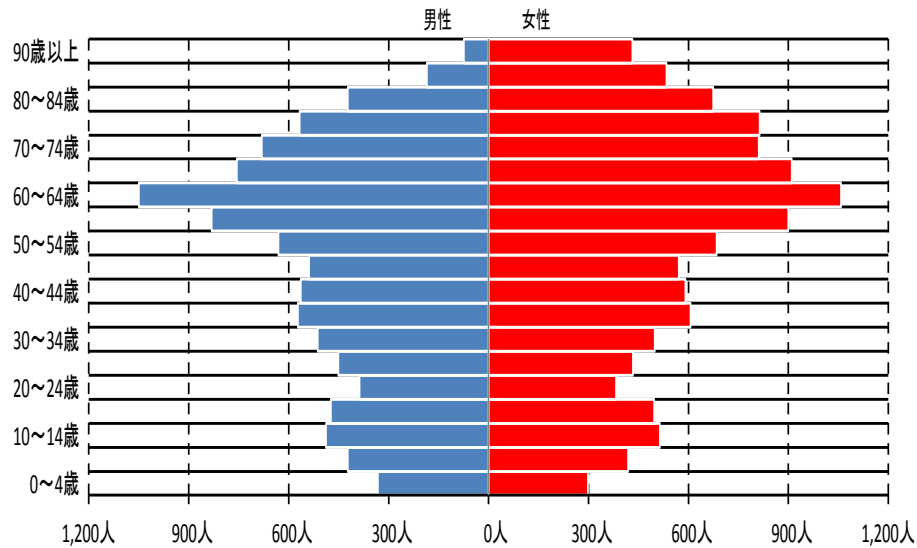
※市町村独自で介護保険を行っている市町村は、県内では28市町村

(2) みやこ町の社会状況

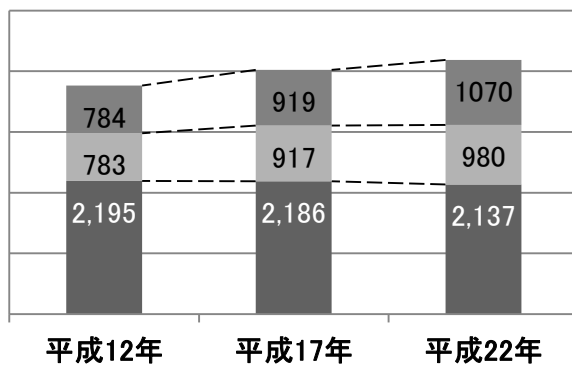
みやこ町は、高齢化率が36.7%と高く2025年には43.1%に達すると推計されています。さらに、独居、高齢者夫婦世帯についても今後益々増加すると推計されています。

また、地域においても課題が増えています。独居老人や高齢者夫婦世帯の地域での生活支援、地域の行事や祭りの維持なども、段々と難しくなっています。

④ 人口ピラミッド

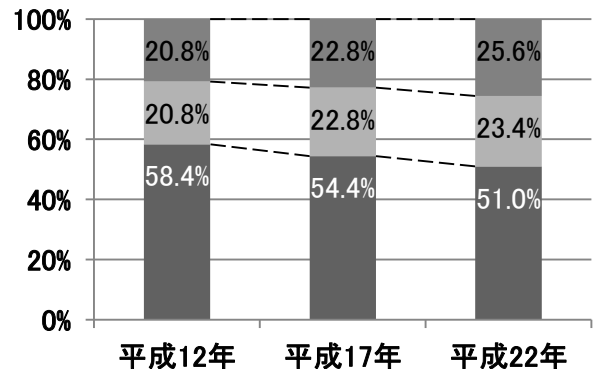


⑤ 高齢者世帯数の推移



- 高齢者単身世帯
- 高齢者夫婦世帯
- 高齢者同居世帯

⑥ 高齢者世帯の構成比推移

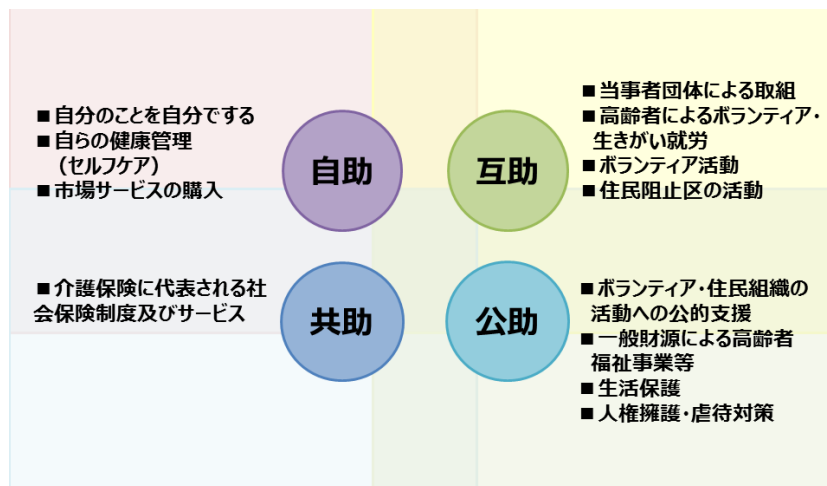


- 高齢者単身世帯
- 高齢者夫婦世帯
- 高齢者同居世帯

(3) 高齢化社会において求められる体制づくり

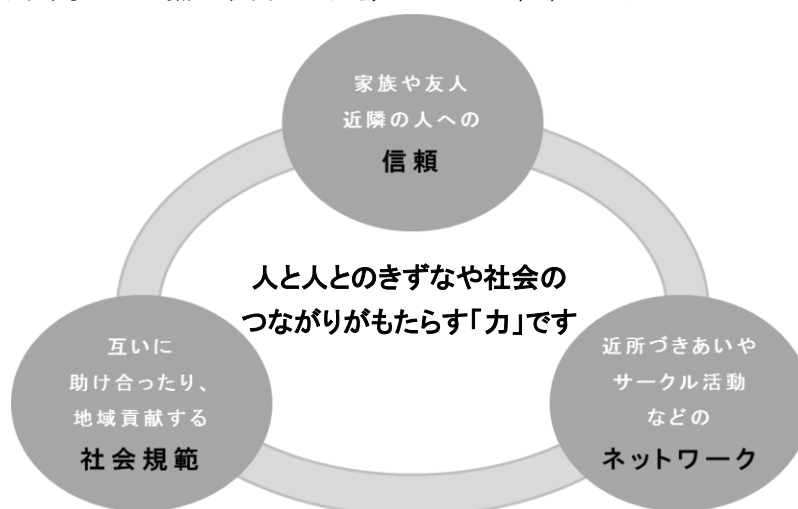
◇地域包括ケアシステム

団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を行います。

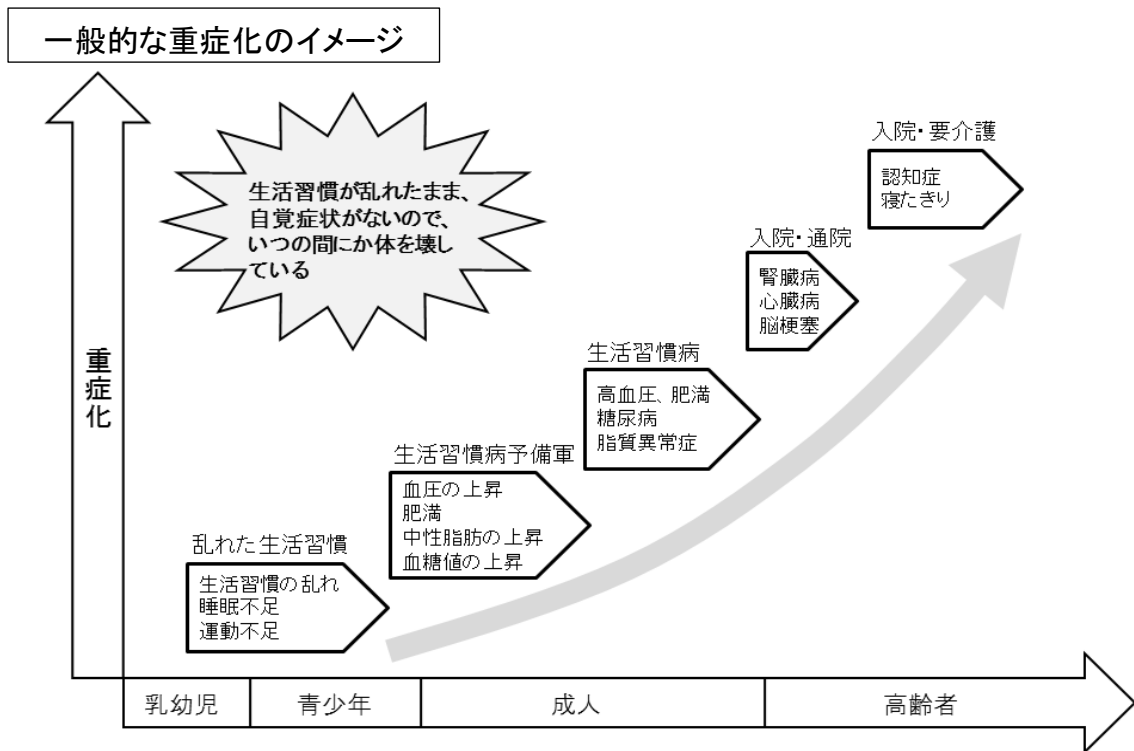


◇ソーシャルキャピタル

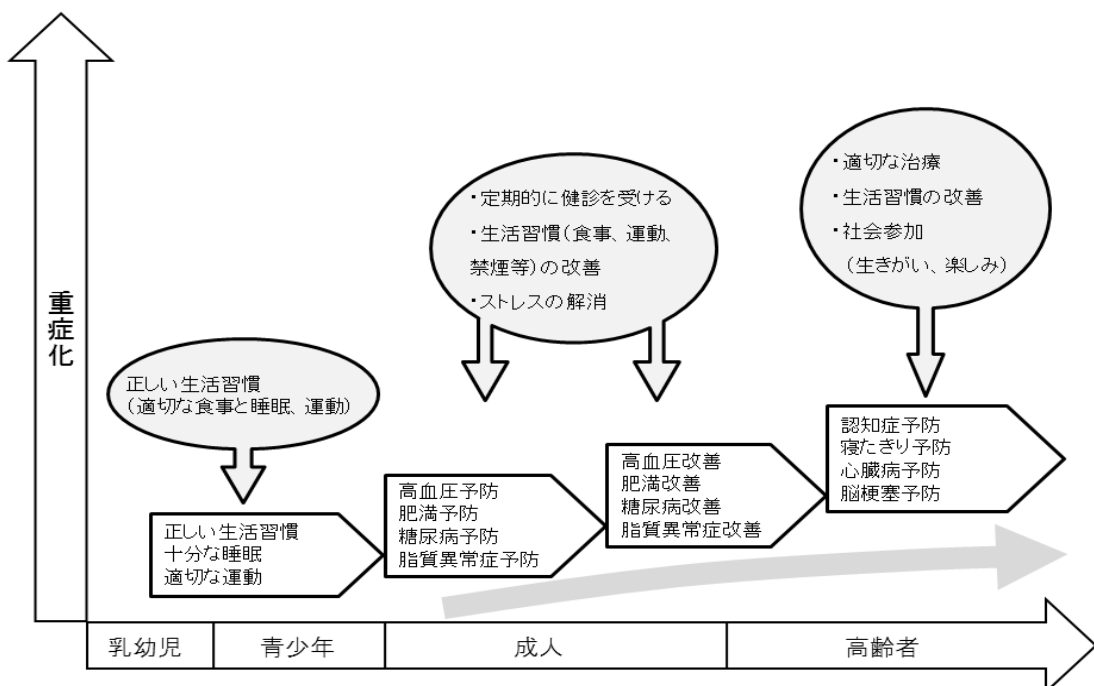
地域住民がいきいきと暮らしていくためには、「ソーシャルキャピタル」が基本となります。「ソーシャルキャピタル」とは「信頼」「社会規範」「ネットワーク」といった「住民間の信頼」「迷惑かけられない・お互いさま・助け合い」「きずな」という「人と人とのつながり」を大切にして、従来、個人の健康づくりへの取組が中心だったものを、今後は、個人の取組では解決できない部分を地域の健康づくりとして取り組むことをいいます。国の「健康日本21」の目標の中で、健康を支え、守るための社会環境の整備に関する目標の一つに位置づけられています。



(4) 重症化するパターンと予防・改善



正しい生活習慣で重症化を予防、改善する方策



重症化する原因

4 ページの上の図は、乱れた生活習慣が続くことによって、病気が重症化し入院や要介護になる過程を示しています。

1. 生活習慣の乱れ

・ 食事

子どもの頃からの食習慣は大人になっても影響を及ぼします。塩分の多い食事、夜遅い食事、菓子類の食べ過ぎは肥満の原因になり、高血圧、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病を引き起こします。

・ 運動

子どもの頃からの運動不足は肥満の原因になります。さらに、成人になると身体を動かす機会が少なくなることから消費カロリーより摂取カロリーが多くなり肥満につながります。

また、高齢になると筋肉量が減ります。このことが、病気にかかりやすくなったり転倒の原因になり、入院や介護保険の認定につながっています。

2. 自覚症状がない

高血圧や糖尿病等は自覚症状がありません。このためいつの間にか重症化しています。また、健康に対する知識や意識が低いと健診を受けない、あるいは健診を受けても改善行動につながらず、病気が重症化しています。



重症化予防と改善

4 ページ下の図は、生活習慣を改善することで、病気の重症化を予防できるイメージ図です。子どもの頃からの正しい生活習慣と病気になった後でも生活習慣を改善することで、重症化の予防と改善ができます。

1. 正しい生活習慣を心掛ける

食事、運動、睡眠など正しい生活習慣を日頃から実行することが、生活習慣病の予防につながります。子どもの頃からのバランスの良い食事、適切な運動習慣が重要です。

2. 定期健診、適切な治療を受ける

生活習慣病は、自覚症状がありません。健康診断を受けなければ自分の健康状態は分かりません。定期的に健診を受け体の状態を知り、悪いところがあれば医師の指示に従い治療を受けます。同時に病気の原因となる生活習慣を改善することが重症化予防につながり、症状が改善します。

3. 社会参加、閉じこもり防止

健康は食事や運動の改善だけではありません。社会参加し、生きがいや楽しみを持つことが大切です、外に出て人と話したり笑ったりすることが、認知症予防やうつ病予防につながります。

3. 審議結果

平成27年11月10日に貴職から諮問を受けた、「町民の主体的な健康づくり」及び「町民、事業者、行政区、関係団体、町が連携した町民の健康づくり」について審議した結果、次の通り答申します。又、委員会では主に中高年層を対象とした提案を行っています。今後のみやこ町及び関係団体の健康づくり、介護予防、生きがい対策、地域づくり等の各施策に取り入れられることを要望します。

「町民の主体的な健康づくり」について

- ・「生きがい、他の人から認められることが、健康と長生の秘訣」
「役に立っている」「他の人から認められる」「必要とされている」ということが、生きがいや励みとなり健康保持につながります。
- ・「肉や魚をよく食べ、よく動き、楽しむことが長寿の秘訣」
タンパク質を摂取し筋肉をつけることが、活動的な日常生活を支えます。

「町民、事業者、行政区、関係団体、町が連携した町民の健康づくり」について

- ・「病気や健康管理について」知ること、知らせること
健康づくりには、まず自分の健康状態を知ること、次に病気や健康に関する正しい知識を持つこと、最後に町民に丁寧にお知らせすることが重要です。
- ・「声掛け、つながり、居場所づくり」で閉じこもり対策
閉じこもり気味の方の健康対策には、周囲の声掛け、集まる場所や機会の提供など地域の支援と関係団体の連携した支援が必要です。
- ・「社会参加」で定年後の閉じこもり対策
現役時代から地域との関わりを持ち、退職後は社会経験と能力を地域づくりに生かすことが重要です。地域においても退職者の社会参加を受け入れる準備をすることが必要です。
- ・時代に合った地域の「新たな体制作り」
少子化と高齢化の大きな影響を受ける中、地域においても高齢者の見守りや生活支援を行う体制づくりが必要となります。挨拶、声掛けを大切にして地域の人と人との「信頼」や「きずな」を強める取組が必要となります。
- ・「対象者に応じた」お知らせと支援の実施
60代、70代、80代の高齢者に画一的な健康対策を実施しても効果は少ない。体の症状も体力も違うので、それぞれの年代に応じた対策が必要です。
- ・「身近な社会参加」の機会と場所と人づくり
人と話して交流することは、認知症やうつ予防等の健康づくりにおいて重要です。気軽に集まれる居場所作りとそれを支える人づくりが重要になります。

4. 「町民の主体的な健康づくり」について

(1) 生きがい、他の人から認められることが、健康と長生きの秘訣

【現状】

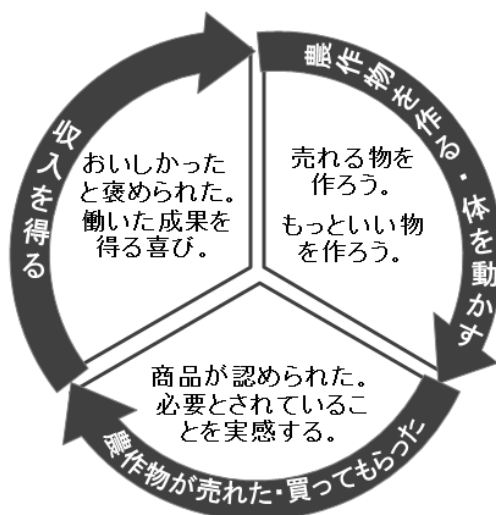
- ・地域とのつながりが少なく、閉じこもり気味の人が多い。その結果、外に出ない、交流がないことで体調を壊す人が見られる
- ・健康診断等を受けない。社会との関わりを拒否した生活をする人もいる
- ・区の役員や世話役などの「貢献・奉仕」がやりがいとなり、その人を元気にするということが知られていない
- ・高齢でも元気で生き生きした人はたくさんいる

【原因】

- ・男性は、会社員時代に地域との付き合いが少ない。付き合いは奥さんに任せている。退職後、顔見知りもない状況では地域の行事に出づらい。また、退職後はしばらく家でゆっくりしたいと考えている
- ・地域との関わりが面倒だ、干渉されたくないと考えている
- ・病気に対する知識、健診の大切さを知らない。実感できていない
- ・体の健康だけではなく、「生きがい、やりがい」など心の部分が重要だということを知らない
- ・人は、「他の人から認められる、必要とされている」と感じると頑張れる

【提案】

- ・男性は、退職後すぐに区の役員や世話役など「貢献と奉仕」活動に携わる。地域においても退職者を受け入れる体制づくりが必要。退職後の男性の活躍は、地域の人材育成ひいては地域の活性化にもつながる
- ・楽しみ、役にたっている、認められることが心身共に良い影響を及ぼし、認知症、うつ等の疾病予防につながっていることをもっともっと、具体例を上げて町民に知らせる
- ・気軽に行ける場所や集まる機会を作る。地域の公民館を居場所として利用する
(参考：資料1)



農作物を直売所に出荷することによる生きがいのイメージ図

(2) 肉や魚をよく食べ、よく動き、楽しむことが長寿の秘訣

【現状】

- ・高齢でも元気で生き生きした人はたくさんいる。共通点は、肉や魚をよく食べる。また、よく動いて活動的で自ら楽しむことをやっている
- ・高齢者の中には低栄養で筋肉量が少ない人がいる（サルコペニア）。このため虚弱になり、病気の重症化や要介護になっている
- ・長い間の食習慣の中で肉はあまり食べない人もいる
- ・引っ込み思案な人も多く、活動的なことが出来ない人もいる
- ・気軽に集まる機会や場所が十分ではない

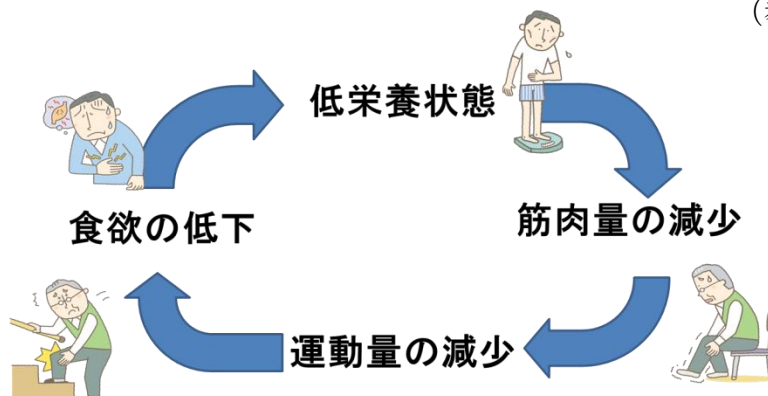
【原因】

- ・高齢になると筋肉が減少するが、毎日タンパク質を摂ることによって、活動的な生活と良好な健康状態を維持できる
- ・食事内容は環境や習慣の影響を受けやすい。親の食生活が子どもに影響を及ぼす
- ・高齢になれば、肉や魚を食べることが必要だということを知らない人が多い。特に高齢者の男性は料理の仕方が分からない
- ・地域の公民館活動が少ない。また、地域で高齢者を支える体制が弱く、引っ張り出してくれる人がいない。車がない人は交通手段がない

【提案】

- ・高齢者のタンパク質の摂取と低栄養対策は、町、医療機関が啓発し、対象者には食生活の改善の指導を行う
- ・高齢者は長年の食習慣があるので一朝一夕には改善が難しいが、日常生活の中で取組みやすいところから始められるように知らせる
- ・子どもの頃から食育が必要。親が正しい知識を持つことが重要
- ・運動、日頃の活動、交流、楽しみが心身共に良い影響を及ぼし、認知症、うつ、転倒防止等の疾病予防につながっていることをもっと知らせる
- ・楽しみや話が出来るところ作りには、誘い、迎えてくれる地域の支援や、関係団体との連携が必要。歩いて行ける距離に集まれる場所を作る
- ・サロン活動を推進、年代別スポーツの推進や文化協会などの活動を強化する
- ・土いじり、野菜栽培、果物作り、庭木の手入れなど多様な教室を行う

(参考：資料2)



5. 「町民、事業者、行政区、関係団体、町が連携した町民の健康づくり」について

(1) 「病気や健康管理について」知ること、知らせること

【現状】

- ・ 広報紙に健康に関する情報を掲載し啓発しているが、読まない人もいる
- ・ 健康に関心がない、別に悪いところがない、自覚症状がないので放置する。症状が出て初めて気が付く
- ・ 若い世代は健康にあまり関心がない。高齢になると関心がずっと増す
- ・ 病気や健康についての知識が少ない
- ・ 知識があれば予防が出来るが、知識がないので放置し重症化している

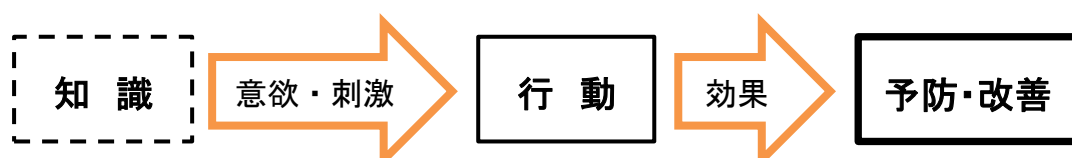
【原因】

- ・ 若い時は健康なので、健康情報にはあまり関心がない。病気に関する情報も自分のこととは思っていない
- ・ 血圧が高いと何が悪いのかわからない、又、食生活が与える身体への影響を知らない
- ・ 日頃健康は意識しない。意識するのは、病気になった時や身近な人の病気や死亡の時だけ
- ・ 社会人の時から生活習慣病が進行していること知らない。身体が悪くなるイメージが湧かない

【提案】

- ・ 町は広報紙、その他の媒体を使って丁寧知らせる。画一的なお知らせは効果が少ない。高齢者、女性、糖尿病患者、高血圧患者向けなどターゲットに応じたお知らせを工夫する
- ・ お知らせは文字だけでなく写真やデータを使用し関心を持たせる。また、悪いデータなどの情報提供も積極的に行う
- ・ 広報だけではなく、ご近所の会話の中でお知らせや情報交換をする。身近な人からの話はよく聞くので効果的
- ・ 人が集まるイベントの中で講演会をすれば集客効果が高い
- ・ 皆お金には関心があるので、金額を例にして示すとより関心が高まる
- ・ 企業においては、従業員の健康管理をしっかりと行う。健診を受けることを徹底する。従業員の健康は重要な経営資源として捉える
- ・ 定期的に健診を受け、自分の体の状態をしっかりと知ることが大切

(参考：資料3、資料4、資料5、資料6)



(2)「声掛け、つながり、居場所づくり」で閉じこもり対策

【現状】

- ・地域との関係を拒否して、閉じこもりの人がいる
- ・行事に参加しない人がいる
- ・健診を受けない人、病院に行かない人がいる
- ・見守りや関わりが少ないので、病気が重症化する人が多い
- ・地域との関わりがだんだん薄れてきている。挨拶や声掛けも少なくなり、地域の見守り、防災などにも影響が出てきている

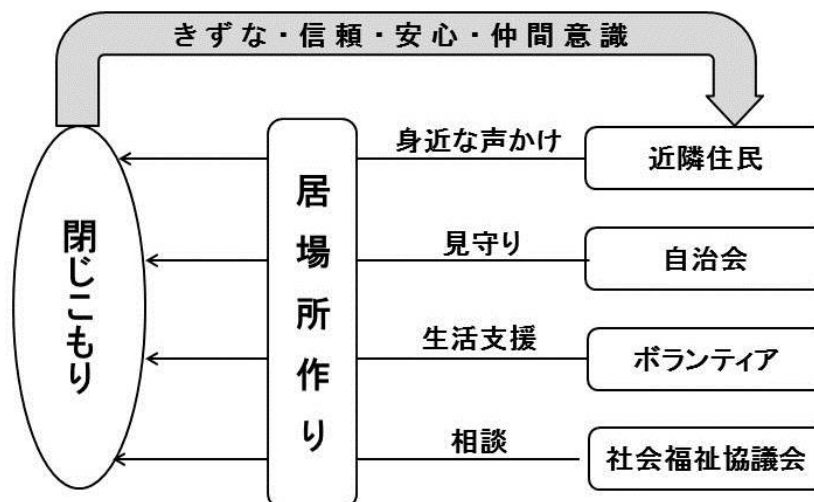
【原因】

- ・何らかの理由により人と顔を合わせたくない
- ・引っ込み思案で仲間が作れない
- ・会社勤めの時は近所付き合いがない。退職した時、いきなりご近所付き合いはしづらい
- ・祭りや地域の行事に高齢で参加できない人が増えてきた。この結果、人のつながりが弱くなってきている

【提案】

- ・顔見知りの方が誘い引っ張り出す。引っ込み思案な人もいるので、親しい人からの声掛けや誘いが重要
- ・地域で、地元の米を使ったおにぎりや味噌汁を食べたり飲んだりする楽しい機会を作り、外に出るきっかけを作る。気軽に参加できることが大切
- ・地域、社会福祉団体、グループ、町が集まる機会や場所を提供する
- ・家族、ご近所、友達と楽しみながら散歩等の運動を行う
- ・地域の取組として、ご近所の声掛けや誘いを行う。つながりを保ち続け孤立させない。つながりがあれば、見守りや地域の支援が出来る
- ・日頃からの挨拶、ゴミの分別収集、祭りなどで地域の関わりを保つ。日頃から顔を合わせる大切

(参考：資料1、資料7)



(3) 「社会参加」で定年後の閉じこもり対策

【現状】

- ・男性で退職後、すぐに地域にとけこめない人がいる。女性に比べ、近所付き合いが悪く閉じこもり気味の人が多い
- ・独居などの人は生活も荒れ気味。飲酒等で健康を害している
- ・教室・講座など男性の参加は少ない。介護のデイサービスの参加も少ない
- ・やることがない、行く所がない、時間を持て余す
- ・会社勤務の時の経験や能力が退職後に生かされていない

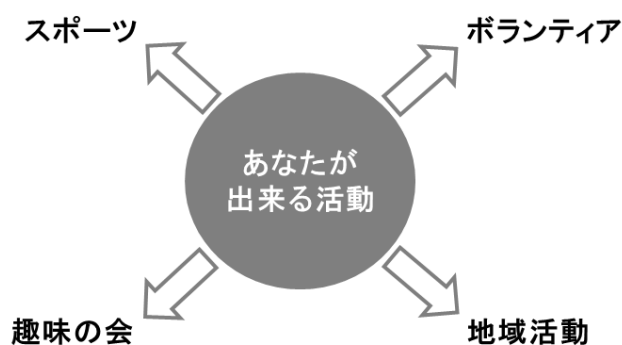
【原因】

- ・朝早く出社し、夜遅く帰る。近所の人と顔を合わせる機会がない。休日に地域の行事とかに出れば顔を合わせる機会があるが、休日は身体を休めたいし、家族サービスもある。結果としてご近所付き合いが少ない。退職後すぐにご近所付き合いが出来ない状況にある
- ・仕事をするのは得意だが、集団で集まって楽しむのは苦手な人もいる

【提案】

- ・退職後、家でじっとしていると身体と心に良くないことを知らせる。地域とのかわりについて、現役世代の時から準備しておく必要がある
- ・会社で定年前にセミナーを行い退職後の準備をしておく必要がある
- ・会社に勤めている時から、地域の行事に出るなど地元とのつながりが大切
- ・地域においても、退職後の人をどのように受け入れ地域に貢献してもらうか準備する。会社に勤めている時から地域との関わりを持つ工夫が必要
- ・社会経験と能力があるので、地域の役員等になり地域づくりに貢献してもらう。地域の見守り、ゴミ出しの代行等、今後地域が必要とする活動に生かし地域づくりを行う
- ・人は必要とされている、役にたっていると感じる生きがいやりがいにつながる。このことが健康に非常に役に立っており、認知症の予防にもなっていることを広く知ってもらう
- ・青少年時代に取り組んだ運動（馴染みがある）などは集まりやすい
- ・退職後も体が動けるうちは働く。仕事関係の付き合いを大切にする
- ・女性は出かける場所を見つける事ができる。妻の交友関係が関与する。女性主導で男性の社会参加サポート

(参考：資料1)



(4) 時代に応じた地域の「新たな体制作り」

【現状】

- ・昔と比べ、ご近所付き合いが希薄になった。病気と聞けば、気遣って食べ物の差入れをするなどなくなってきた。世話したりされたりが少なくなった
- ・地域も人口減少と高齢化で、地域活動が出来なくなってきた。この結果、地域の活力が失われつつある。祭りや区の行事では慢性的に人手不足
- ・閉じこもりや助けが必要な人が、声を上げにくい又は気づきにくい状況になってきている。この結果、生活習慣病が重症化するなど健康を害している
- ・区に加入しない人もいる。資源ごみの分別収集などでトラブルがある
- ・介護保険制度ができて、行政の関わりが増加した。家族が見ていた部分を介護保険制度では社会が見るということになった。しかし、介護給付費の増加と担い手不足のため、地域で見る体制に変わることになった（地域包括ケア）

【原因】

- ・昔と比べ、地域のきずなやつながりが弱くなった。以前は、農業もご近所と一緒にに行っていたが、今は個人で行う。最近では「協力する、一緒にする」というものが少なくなった
- ・以前は行事に出ないと、周りに迷惑をかけるという社会規範があったが、最近では高齢化や病気で出られないという人が多くなった
- ・区のまとまりも弱くなった。リーダーがいない
- ・若い人は、区に入る意味や、メリットを感じない
- ・介護保険のデイサービスは、高齢者を車が朝迎えに来て夕方帰ってくる。ご近所の人に関わりが少なくなった。前は、家に尋ねて話をしていた。それがつながりを生んでいたが、今は尋ねることが少なくなった

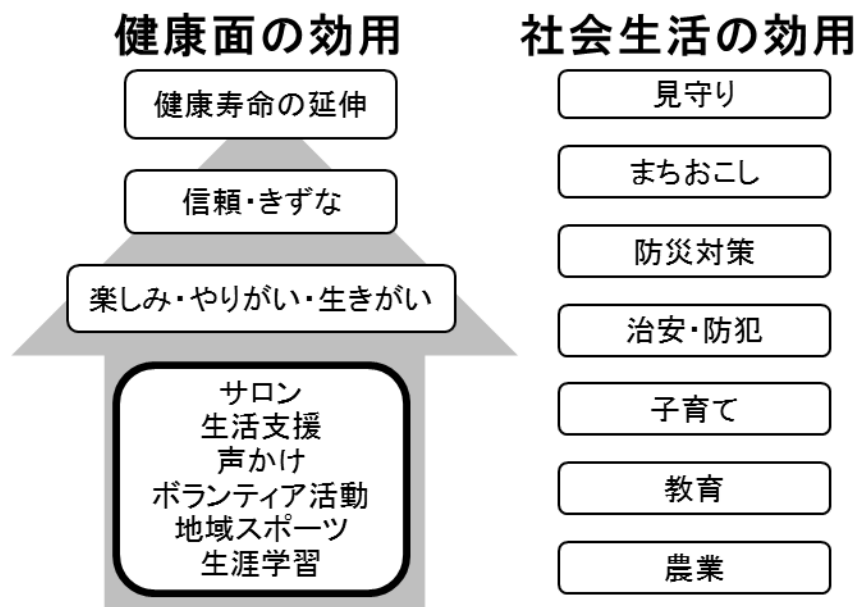
【提案】

- ・人口減少と高齢化の影響により、区では行事を行う際の人手不足の問題が大きい。現在住んでいる人の健康維持が地域の行事を行う上でも不可欠
- ・地域においても高齢者支援は重要な問題である。区長を補佐し、区民の健康づくりのお世話をする人が必要。また、ゴミ出しの支援と庭掃除、力仕事の代行といった生活支援など、役割分担とそれを実行する役員体制が必要
- ・ソーシャルキャピタルの取組は、健康づくりだけでなく、防災、子育て、町づくりにも役に立つトータル的な地域づくりにつながる
- ・身近な人が、一番ご近所の様子がわかる。挨拶、声掛け、誘いなどきずなを保つことが人と人との関係性を保つ上で重要。高齢になったとき、必要とされるのは身近な人の支援
- ・介護保険等の公助、地元の共助の役割を明確に打ち出すことが必要。介護保険で担う部分と介護保険では出来ないが地域ではできることもある
- ・高齢者は、家が一番良いという。話し相手がいて、家事援助、通院援助等があれば家で生活できる。これを支えるのが介護保険や地域の支援

(参考：資料1、資料4、資料6、資料7)

【ソーシャルキャピタルで、住民を健康に、地域を元気に】

ソーシャル・キャピタルの効用 (人と人とのつながりを大切にした地域社会)



サロンに参加する、ゴミ出しや清掃等の生活支援、日頃の声掛けなどが、支援される側としては、楽しみや安心につながります。一方、支援する側も、必要とされている、役に立っている等、やりがいにつながります。そして、このような取組が地域住民の信頼やきずなをしっかりとものにします。

この信頼ときずなが、地域住民の健康増進だけでなく、町おこしや防犯、子育てなどの地域活動にも広がっていき、地域全体に良い影響を与えます。

(5) 「対象者に応じた」お知らせと支援の実施

【現状】

- ・ 各種講座や教室を開催しても参加者が少ない。
- ・ 健康講座や予防教室を行っているが、参加者の状況に応じたメニューというよりは一般的な内容になることが多い。講座を希望する団体、参加者も固定化する傾向にある。
- ・ 広報紙で健康に関する情報を掲載しているが、あまり読まれていない

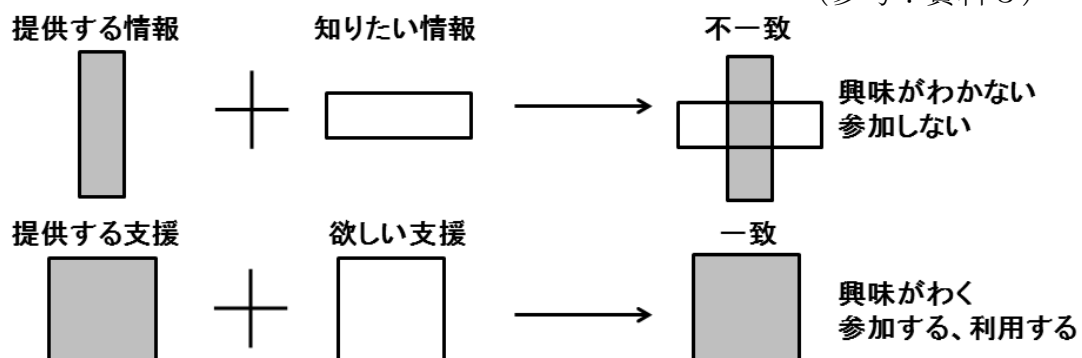
【原因】

- ・ 広報紙やパンフレットを読む側から見れば、一般的な内容の講座や教室は、自分が望む講座や教室だと思えない。自分が抱えている問題と講座や教室の内容が一致しないと参加しない
- ・ 話を聞くだけの講座や教室には、参加しようとする意欲がわからない。
- ・ 健康に対する意識の高い人は健康講座に積極的に申し込むが、関心がない人は必要性を感じないので参加しないし健康情報も求めない

【提案】

- ・ 広報紙を読んでもらう、更に読んで参加してもらうためには、その内容を町民から見て興味がわくように、参加したくなるように書くことが必要
- ・ 講演だけではなく、日頃受けることが出来ない身体の測定、体験など、参加型の講座や教室を行い、次も参加したくなるような工夫をする
- ・ ご近所や友人が誘い合って参加する方法を利用する
- ・ どの年代にも共通する有効なお知らせや支援策はない。高齢者には高齢者用の支援策、働く世代、母子にもそれぞれに応じた支援策が必要。
- ・ 食生活は子どもの頃からの習慣、親の教育が大事。子どもの頃からの正しい習慣をつけるには母親向けの講座を行う取組が必要
- ・ 60代、70代、80代では、身体の状況や意識も違う。同じメニューで、健康講座、予防教室をしても、60代には効果があっても80代には合わないケースもある。年代や体の状況に応じたメニューが効果を上げる
- ・ 60代と、80代の人への支援は違う。60代男性なら料理の作り方の支援はOKだが、80代の人に料理の作り方は厳しいので、配食や、生活支援サービスの支援が適切

(参考：資料3)



(6) 「身近な社会参加」の機会と場所と人づくり

【現状】

- ・行き場所、居場所がない。その結果、閉じこもり気味になり体調をこわす
- ・グループ活動はメンバーが固定化している。新規加入しにくい
- ・歩いて行けるところに集まる場所がない。遠方は送迎が必要になる
- ・サロン活動に取り組んでいるが、実施地区が多くない。

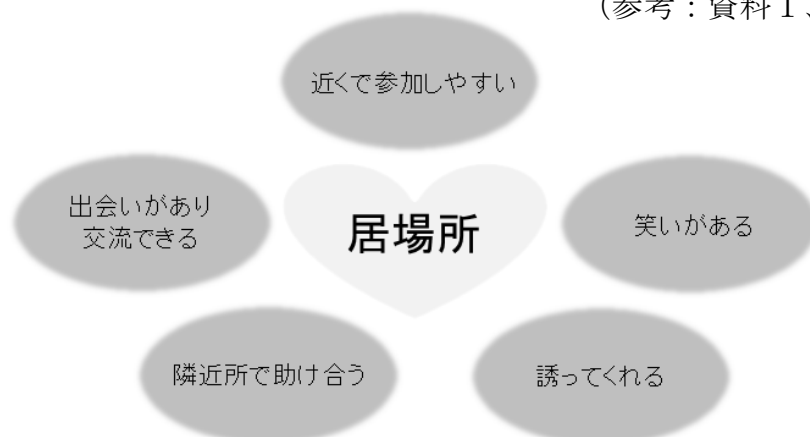
【原因】

- ・若い頃は、地域で野球をしていたが今はない。集団スポーツが減ったので集まる機会が少なくなった
- ・気軽に遠慮せずに集まる場所がない。特に用事がなくても立ち寄れる場所がない
- ・仲間の固定化。情報発信が、グループ内だけになっている。文化活動で新たに〇〇講座をします、といった広く募集する動きが少ない
- ・人が集まる場所が町の公民館になると交通手段がないので歩いて行けない
- ・サロン活動に取り組んでいるが、実施地区でサロンを運営する担い手がない

【提案】

- ・集まりやすい行事、気軽に居られる場所の提供。公民館で毎朝ラジオ体操、サロン、ゴミの分別収集など集まるその機会を利用し別のイベントも実施することから始める
- ・月に一回公民館で食事会。そこで雑談し、ちょっとした体操、講習をする。楽しいからまた行きたいということが継続の秘訣
- ・公民館講座で土いじり、野菜栽培、庭木の手入れなど多様な教室を行う
- ・サロンをより多くの地域で実施することが重要。ご飯を食べたり作ったりコミュニケーションの場として集う場所を増やすことが重要
- ・1人では参加しにくいので夫婦で参加できる機会や場所の提供が必要
- ・交通手段などを考えると近場で集まれる公民館が会場として適当。歩いて行けるような場所がいい。送迎はスタッフ側の負担も多く難しい
- ・リーダーの人が積極的に声をかけ誘ってくれると参加しやすい
- ・身近なところに「居場所」を作ることが必要。気軽に遊びに行き人と話したり、笑ったりすることが心の健康にとっても重要。さらに、お金の負担が少ない、参加が自由、人間関係が煩わしくないなどの配慮が必要

(参考：資料1、資料7)



6. 資料編

(1) 審議経過

開催回数	開催日 開催時間	審議内容
第1回	平成27年11月10日 19:00～21:00	<ul style="list-style-type: none"> ・みやこ町の高齢化率・高齢者世帯 ・医療費の現状 ・疾病の状況 ・働く世代の健康の現状 ・介護保険の現状
第2回	平成28年2月1日 19:00～21:00	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に関するアンケート ・健康を損なった場合の影響についてのアンケート ・みやこ町が抱える問題について
第3回	平成28年3月30日 19:00～21:00	<ul style="list-style-type: none"> ・元気な人、長生きする人についての意見出し ・データヘルス計画についての説明
第4回	平成28年5月10日 19:00～21:00	<ul style="list-style-type: none"> ・地域包括ケアシステムについて ・安心して生活できるみやこ町について
第5回	平成28年7月7日 19:00～21:00	<ul style="list-style-type: none"> ・重症化予防のため健康意識、食事、運動、社会参加をテーマにしたグループワーク
第6回	平成28年8月29日 19:00～21:00	<ul style="list-style-type: none"> ・町民の主体的な健康づくり、関係団体がどう関わるについてのグループワーク
第7回	平成28年11月15日 19:00～21:00	<ul style="list-style-type: none"> ・答申の取りまとめ ・みやこ町健康増進計画に対する意見
第8回	平成29年2月20日 19:00～21:00	<ul style="list-style-type: none"> ・町長に対する答申 ・みやこ町健康増進計画に対する意見

(2) みやこ町健康づくり推進委員名簿

(順不同、敬称略)

委員氏名	所属	委員構成	役職
奥 恒行	住民（公募）	町民の代表者	
渡邊 正実	企業連絡協議会会長	事業者の代表者	
榎 英夫	商工会 参与 (28. 5. 1～)	事業者の代表者	
沼口 良治	商工会 事務局長 (27. 11. 10～28. 4. 30)	事業者の代表者	
福森 猛	駐在員会代表	行政区等の代表者	
岡本 俊昭	みやこ町医師会	関係団体の代表者	
内山 知史	社会福祉協議会事務局長 (28. 3. 1～)	関係団体の代表者	
長野 正美	社会福祉協議会事務局長 (27. 11. 10～28. 2. 29)	関係団体の代表者	
山田 末正	文化協会会長	関係団体の代表者	
清水 豊美	スポーツ推進委員会会長	関係団体の代表者	副会長
尾形 由起子	福岡県立大学教授	学識経験者	会長

(3) 諮問書

27み健第 959号
平成27年11月10日

みやこ町健康づくり推進委員会
会長 尾形 由起子 殿

みやこ町長 井上 幸春

諮問書

みやこ町の健康づくりの推進にあたり、次の事項について貴委員会に意見を求めます。

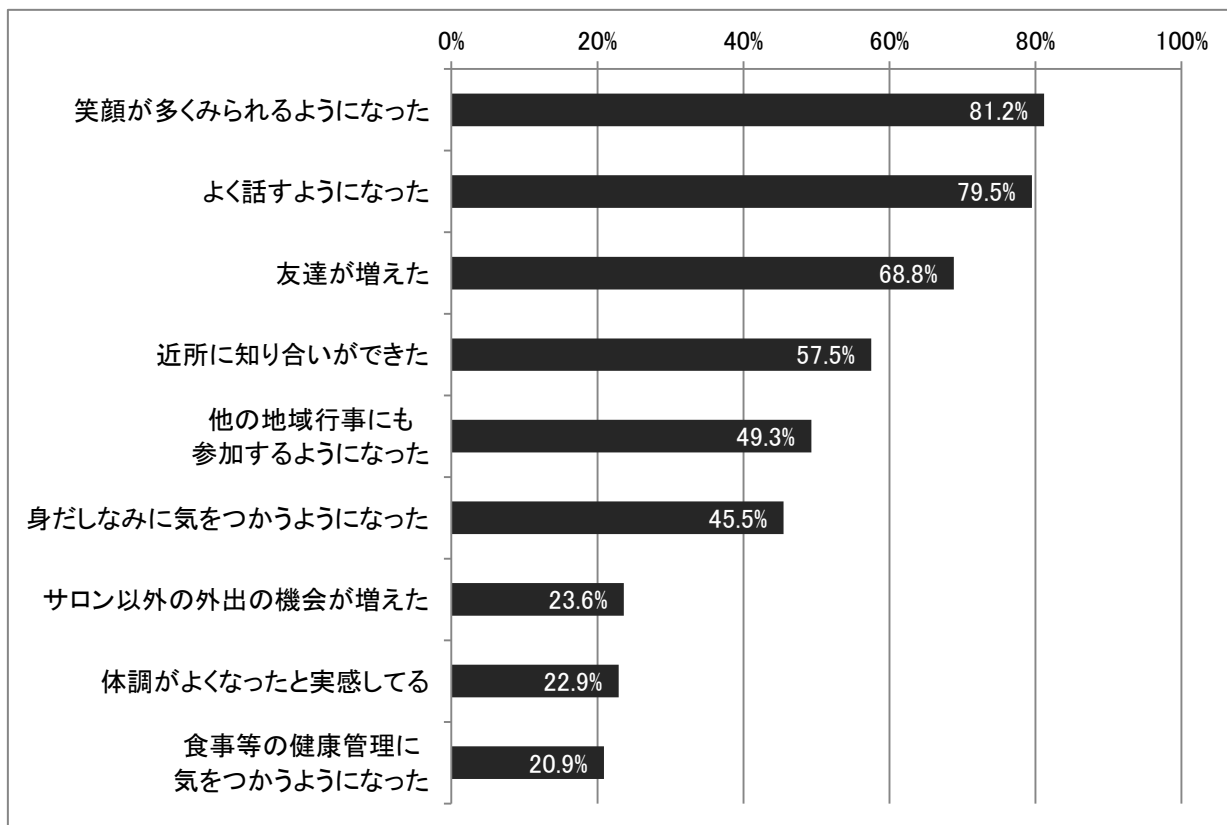
記

1. 町民の主体的な健康づくりについて
2. 町民、事業者、行政区、関係団体、町が連携した町民の健康づくりについて

【資料 1】

福岡市社会福祉協議会ふれあいサロンアンケート調査報告書抜粋

1. サロン利用者にとっての効果



①豊かな日常生活につながっています

サロンの主役として必要とされている喜びが、存在認知と生きがいを高め、「笑顔が多く見られるようになる」(81.2%)「よく話すようになる」(79.5%)「友達が増える」(68.8%)「近所に知り合いができる」(57.5%)等、日常生活の中での変化をもたらしています。

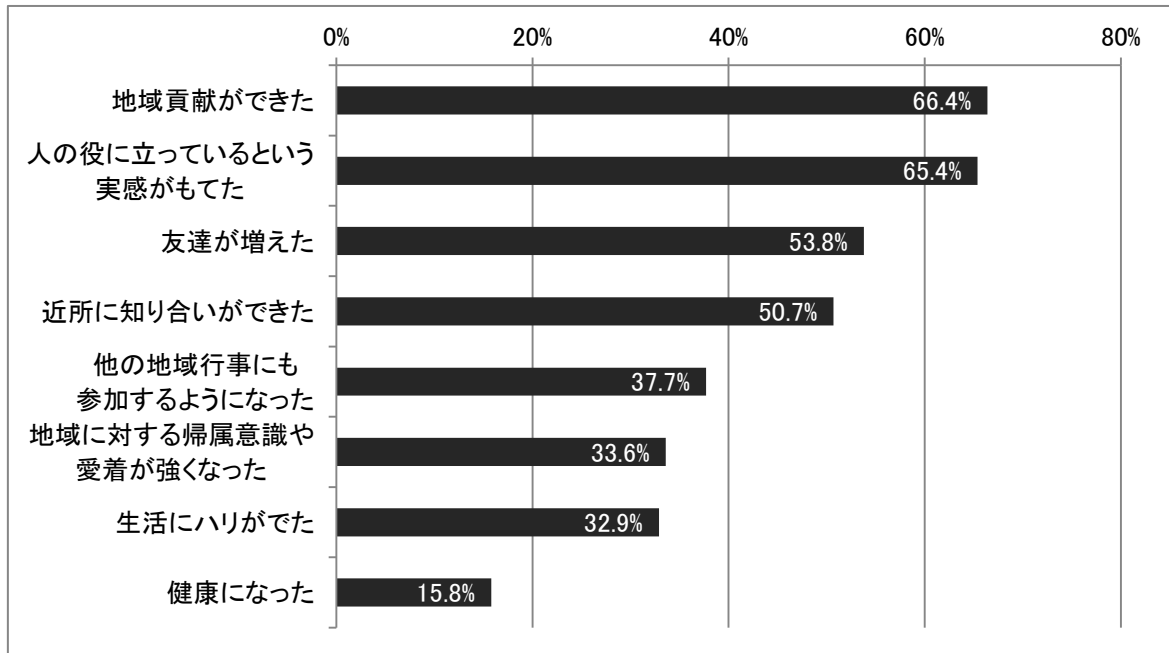
②閉じこもり傾向を改善し、社会参加への意欲を高めています

サロンでの人と人の交わりが、閉じこもり傾向を改善して社会参加の意欲を高め、「他の地域行事にも参加するようになる」(49.3%)「サロン以外の外出の機会が増える」(23.6%)等、地域生活の中での変化をもたらしています。

③人に会う楽しみ等がメリハリのある生活を営むことにつながっています

サロンの日を楽しみに待つこと、人に会うことにより「身だしなみに気をつかうようになること」(45.5%)が、生活をメリハリのあるものにしていきます。健康チェックが「健康管理意識を高め」(20.9%)、体操等が「体調がよくなったことを実感させている」(22.9%)という効果については、既述のとおりです。

2. 世話役（ボランティア）にとっての効果



① やりがい・生きがいにつながっています

サロンが有用な活動であることの体感、利用者の変化や感謝の言葉が、「地域貢献ができる」（66.4%）「人の役に立っているという実感が持てる」（65.4%）等、やりがいや生きがいにつながっています。

② 豊かな日常生活につながっています

世話役としての共同体験や交流が、「友達が増える」（53.8%）「近所に知り合いができた」（50.7%）「生活にハリがでる」（32.9%）「健康づくりにもなることを実感できる」（15.8%）等、日常生活の中での変化をもたらしています

③ 地域に対する帰属意識や愛着を強めています

様々な生活歴と暮らしの現実を抱える地域の高齢者との出会いや、地域課題の解決に前向きに取り組んでいる人たちとの協力が、「他の地域行事への参加を促し」（37.7%）、ひいては、「地域に対する帰属意識や愛着を強めています」（33.6%）。

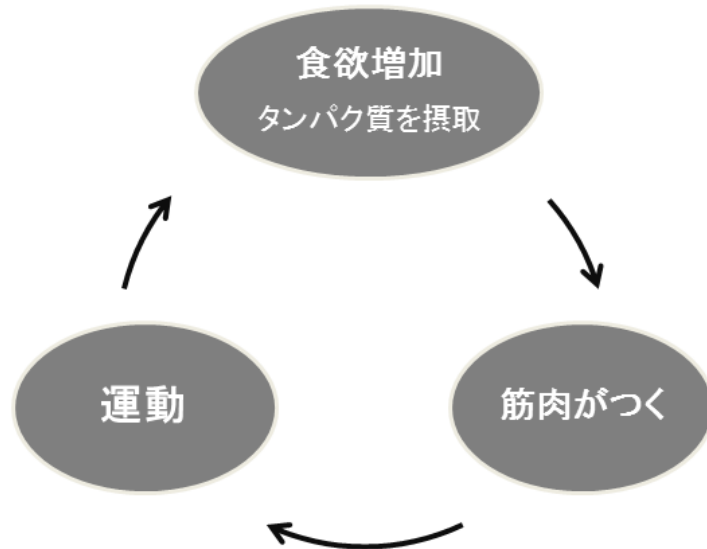
3. アンケートが教えてくれたこと

アンケート調査の結果は、サロンが果たしている役割を明らかにしてくれました。「閉じこもりや社会的孤立を防止する地域拠点としての機能を果たしていること」、「情報支援や危機管理の場として活用されていること」、「要援護者情報を総合化・共有する場として活用されていること」、「孤独からくる不安を解消する場として活用されていること」などです。ふれあいネットワークが、サロンの機能を高める要因として働いていることも明らかにしてくれました。

出所 福岡市社会福祉協議会 ふれあいサロンアンケート調査結果

【資料2】

高齢者には肉や魚等のタンパク質が必要



肉や魚を食べることによって好循環するイメージ図

食事での摂取エネルギーが少ない状態が続くと、免疫の働きが低下し、風邪や肺炎等の呼吸器の病気にかかりやすくなります。さらに、筋肉が低下(サルコペニア)するため、転倒しやすくなり、骨折や寝たきりといった介護につながるリスクが高くなります。

高齢でも元気に生活するためには、免疫力を高め、更に年々低下する筋肉量を補う基となる肉や魚などのタンパク質を積極的に摂らなければなりません。肉、魚を食べることが、筋肉をつけ、運動や日頃の活動を活発なものとしします。




ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲む



【資料3】

対象者に応じたお知らせと支援

例：健康診断のお知らせと受診

住民のタイプ	積極的	<p>広報を読む 健康について興味がある 健康づくりに取り組んでいる</p>	  	お知らせの方法	掲載	広報紙に掲載
	受動的	<p>広報紙はあまり読まない 健康については興味がある 健康づくりには取り組んでいない</p>			勧誘	<p>防災無線によるお知らせ 回覧板による通知 家族知人による受診勧誘</p>
	興味が無い	<p>広報紙は読まない 健康についてあまり興味はない 健康づくりに取り組んでいない</p>			指導	<p>主治医による受診勧奨 勤務会社等からの強い受診勧奨</p>

例：メタボ予防のための運動と減量支援（年代によって内容が違う）

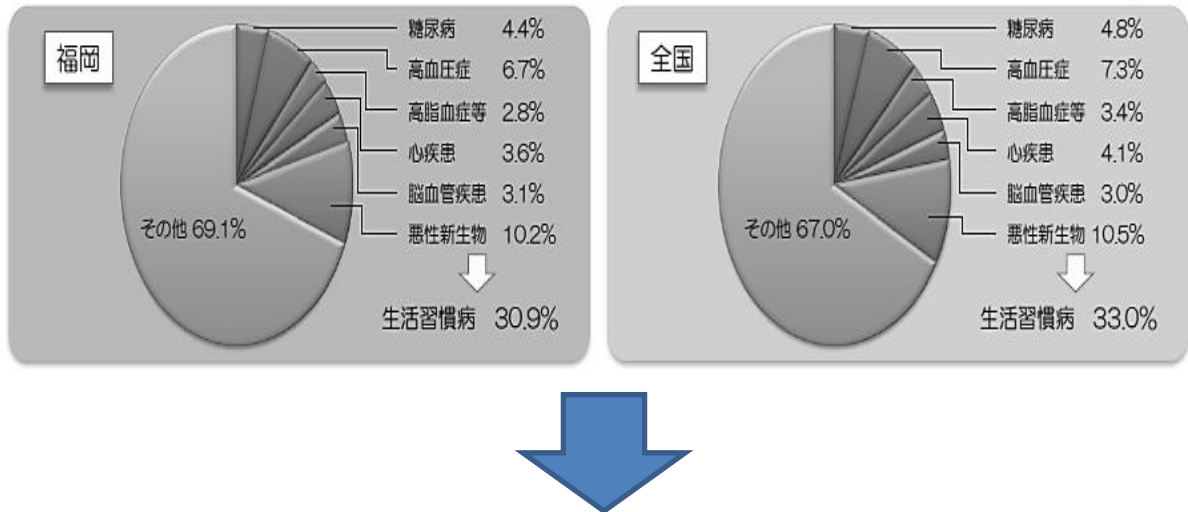
	運動対策	食事対策
75歳以上	<p>筋力低下を予防するため、家事、買物、階段昇降など日常生活の中で出来るだけ体を動かす 転倒防止、認知症予防のためのストレッチやウォーキングを行う</p>	<p>人によってはメタボ対策よりも介護予防のため低栄養対策を重視する 肉や魚を適量食べ、タンパク質を摂取することを心掛ける</p>
60～70歳代	<p>筋肉量が急に減り始めるので週3回以上少し負荷のかかる運動を30分以上行う 下肢筋力をつけるため、ウォーキングを行う 家事など日常生活の中で体をこまめに動かす</p>	<p>BMIが25以上の人は、食生活改善に取り組み減量する 減量といっても肉や魚は適切に摂取し、栄養をバランス良く摂ることが大切 野菜から食べ、よく咀嚼するなどの工夫を行う</p>
60歳以下	<p>会社勤めで、運動時間が取れないので、勤務先や自宅の日常生活の中で階段利用や近いところは歩く、家事等で体をこまめに動かす取組を行う</p>	<p>生活習慣病予防のため、野菜を積極的に摂取する 主食、主菜、副菜をバランスよく食べる</p>

【資料 4】

働き盛りの健康課題

①医療費における生活習慣病の割合（入院＋入院外）

全国健康保険協会 福岡支部資料より



医療費全体の約3割は、生活習慣病にかかる医療費

②40～49歳の医療費の特徴

【外来】上位3疾患は、1. 高血圧 2. 糖尿病 3. 腎不全です。

上位10疾患のうち、約2割が生活習慣病の治療にかかる医療費です。

（協会けんぽ 福岡支部 19.0% 全国 20.0%）

【入院】上位3疾患は、1. 良性新生物 2. 悪性新生物（がん） 3. 消化器系の病気です。

上位10疾患のうち、約2割が生活習慣病の治療にかかる医療費です。

（協会けんぽ 福岡支部 18.8% 全国 16.8%）

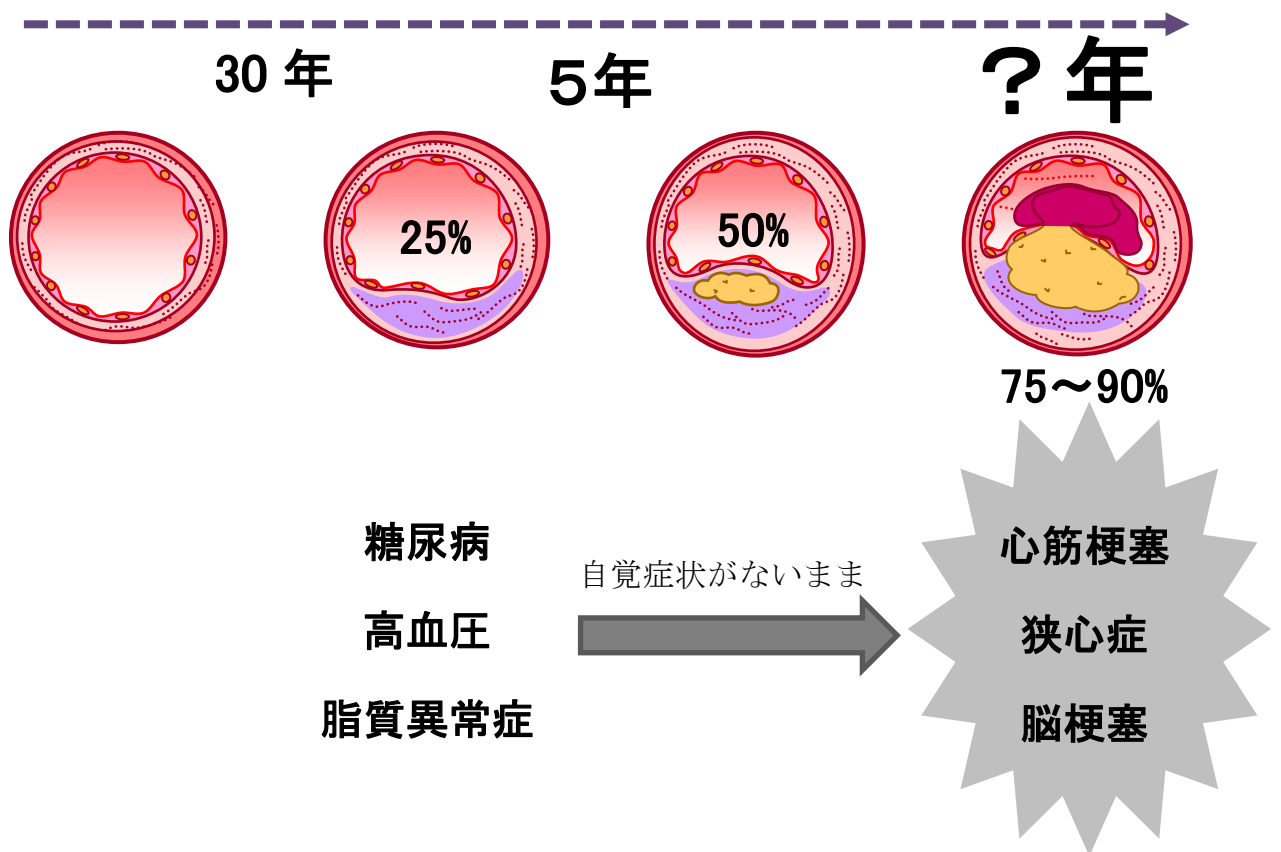
働く世代の時から生活習慣病が始まっている。定期健診、運動、食事改善の取り組みが必要。

【資料5】

気がつかない「血管の変化」

血管は、少し詰まっても自覚症状はありません。自覚症状がないからと放置していると、血管の詰まりは進行していきます。そして心筋梗塞や狭心症、脳梗塞を引き起こしてから、血管の詰まりに気付くことになります。

しかし、健康診断を受けることで糖尿病や高血圧、脂質異常症に気づき、生活習慣を改善することで、血管が詰まることを遅らせることができます。

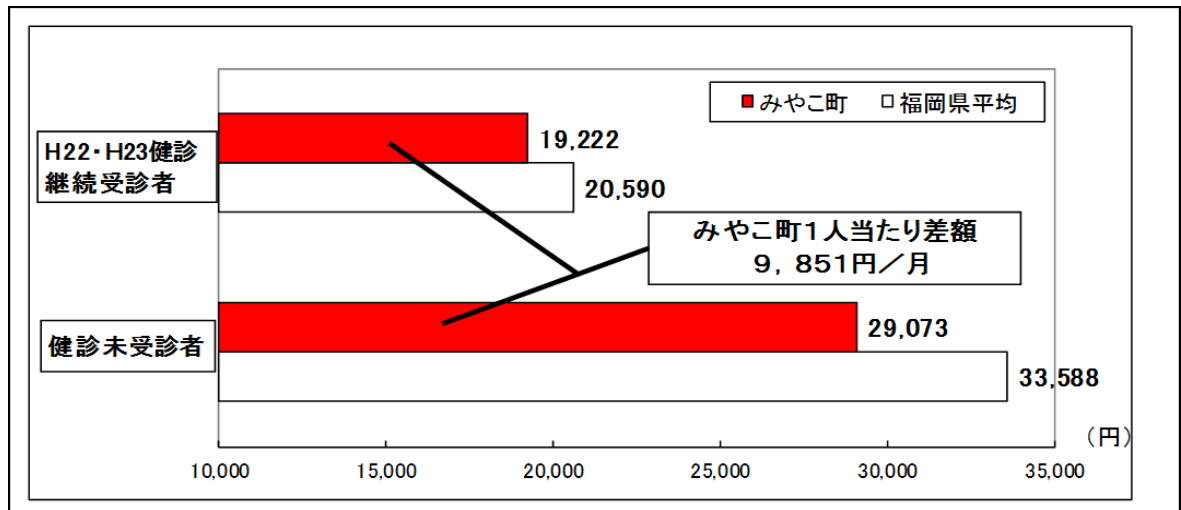


自覚症状がないまま血管は傷ついている。生活習慣病の予防が重要

【資料6】

特定健診受診率と医療費の関係

- ①生活習慣病医療費（通院）の一人当たり1ヶ月平均単価
（健診受診者と未受診者比較）



健診を受診しているかたの方が、医療費が低い。

- ②健診後の病院受診勧奨対象者

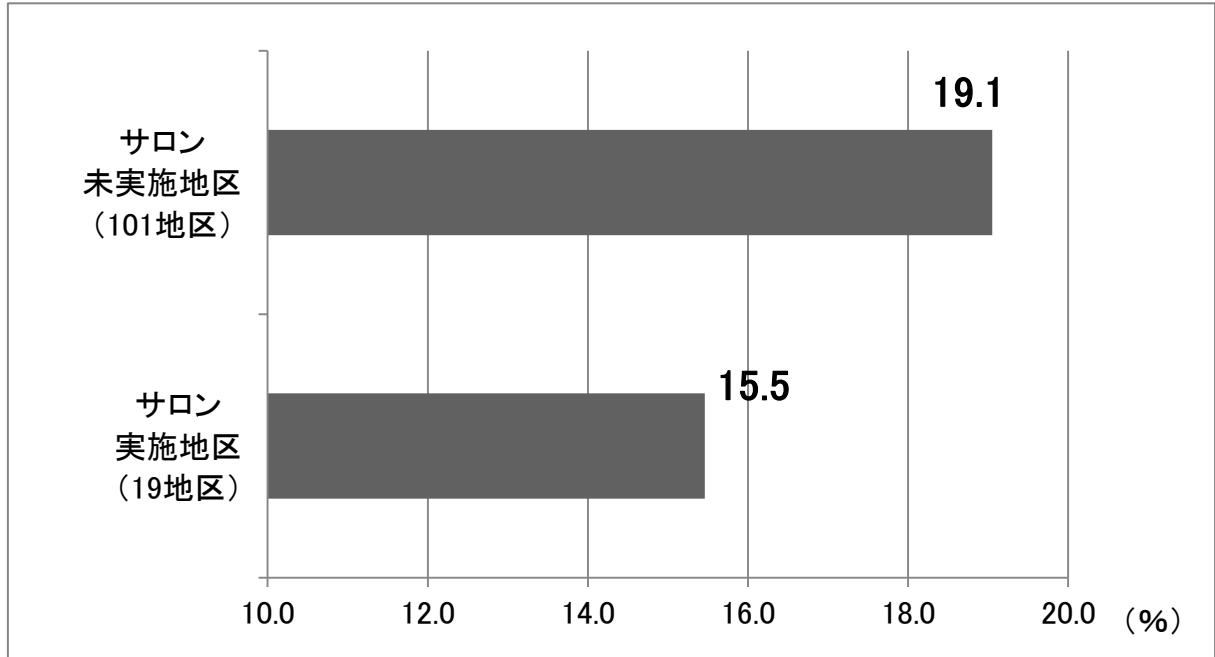
継続受診者は新規受診者よりも、再検査の割合が低いということが平成26年度の健診結果から分かっています。これは健診を継続受診することで体の状態の変化を理解し、生活習慣の改善に取り組むことが出来るからです。健診を継続受診することで、病気の早期発見・早期治療・重症化の予防になります。

特定健診受診率が高いほど医療費が低くなる。健康意識と自己管理ができています。

【資料 7】

サロン活動と介護認定の関係

サロン実施地区とサロン未実施地区の平均介護認定率の比較



サロン実施地区の平均介護認定率はサロン未実施地区の平均介護認定率よりも低いことが分かっています。

サロンに参加することで、楽しみや生きがい生まれ、閉じこもらずに外に出ることによって心身の機能低下を予防できること。さらに地域との交流が深まり、共に支え合える取り組みができていることが要因と考えられます。

社会参加する機会が増えるほど、介護認定率が低い。

交流や楽しみが介護予防につながる