

# 第5章

## 地区別(小学校区域)特性

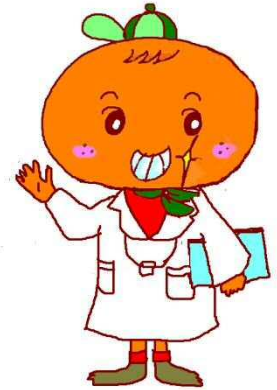


# 地区別の健康づくり推進への取り組み

## 美浜町全体の健康課題トピックス

### めざそう100歳！健康長寿みはま

生活習慣病にならない。病気になっても悪化させない。



### 人口構成

- ・ 県と比較し年少人口割合と生産年齢人口が低く、老年人口割合が高い
- ・ 全体の人口：23,095人（H26年3月末現在）
- ・ 年少人口：2,958人（12.8%）
- ・ 老年人口：5,971人（25.9%）
- ・ うち75歳以上2,761人（12.0%）
- ・ 平均年齢：男性44歳 女性48歳（H26.12月末）
- ・ 合計特殊出生率 県下最下位

### 死亡原因(国と比較して割合高いもの)

- ・ **男性** 1位 心不全 2位 肺炎  
がんでは 1位 大腸 2位 肺 3位 膀胱
- ・ **女性** 1位 心不全 2位 肺炎 3位 脳内出血  
がんでは 1位 白血病 2位 大腸 3位 卵巣

### 介護の原因

- ・ 1位 脳血管疾患
- ・ 2位 認知症
- ・ 3位 関節疾患
- ・ 4位 骨折・転倒
- ・ 5位 心疾患

### 病院受診内容

- |              |       |
|--------------|-------|
| ・ 1位 歯科      | 約800件 |
| ・ 2位 高血圧     | 約620件 |
| ・ 3位 糖尿病関連   | 約500件 |
| ・ 4位 眼科      | 約220件 |
| ・ 5位 ストレス性障害 | 約165件 |

## 住民が考えた町の強み

## 町の弱み

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 自然環境に恵まれ野菜もおいしい。畑で野菜も作っている | <input type="checkbox"/> 交通の便・道・公園・空き家・休耕田           |
| <input type="checkbox"/> ウォーキングに適している               | <input type="checkbox"/> 少子高齢化・認知症や単身者の今後・子育て世代のストレス |
| <input type="checkbox"/> 地域のつながりが強く、趣味グループ多い        | <input type="checkbox"/> 野菜があるのに食べる量少ない。間食多い。コンビニ多い。 |
| <input type="checkbox"/> 健康な高齢者が多く老人クラブで体操参加、憩いの場増加 | <input type="checkbox"/> 男性の出かける場が少ない・男性の料理ができない人多い  |
| <input type="checkbox"/> 学校で食育授業がある。子供は朝食食べるようになった  | <input type="checkbox"/> 気軽に参加できる事業が少ない。若者は時間がない。    |

## 目標 規則正しい生活習慣で血液をサラサラにする

### 肥満度

- ・男性4人に1人肥満（40代多い）
- ・女性5人に1人やせ（10～30代多い）
- ・20歳から10kg増加 男性4割
- ・**食事**
- ・適正摂取量について知っている人は年齢とともに上昇
- ・30～40代バランスよく食べられていない
- ・女性は約8割が毎日野菜食べている。
- ・男性は50代、30代、40代の順に摂取量低い。
- ・男性は摂取エネルギーを気にしない
- ・**運動**
- ・運動1週間30分未満が5割（特に30～40代低い）
- ・日常生活の中で積極的に身体を動かす20～30代で2割前後、30～40代で3割

### 健康管理

- ・**血圧関連**
- ・血圧治療 男性約4割
- ・喫煙率 県より高い38.9%
- ・受動喫煙防止施設、学校や飲食店、宿泊施設、コンビニ登録割合低い
- ・野菜摂取低い
- ・**血糖関連**
- ・60歳以上で基準値（HbA1c5.6%以上）
- ・男性6割、女性7割該当
- ・女性30～40代間食多い
- ・50代の朝食欠食1割
- ・**歯科**
- ・かかりつけ歯科医5割
- ・定期的歯科受診 3割
- ・歯間ブラシ活用少ない
- ・50～70代歯周病6割
- ・**生活習慣**
- ・コンビニが人口の割に多い
- ・婚姻率が低くバランスよく食事とれない
- ・運動不足（時間なし）
- ・体力自信あり 2割

### こころ

- ・生活改善したい
- ・8割以上の方が趣味がある人と答えているが、ストレス解消と比例しない
- ・病気そのものより、気持ちがいきいきしているのが大事
- ・睡眠減少傾向（平均6時間未満 約2割）
- ・ストレス「おおいに感じる」5人に1人、「多少感じる」年々増加している
- ・特に、男性20代、女性10代、40代
- ・睡眠とストレスは比例
- ・うつ傾向 高齢者5～10%。
- ・外出頻度毎日4割
- ・3回以下
- ・男性 2人に1人
- ・女性 3人に1人
- ・ボランティア活動参加7～8%

# 布土（布土・時志）地区



**地区の課題**

高齢化率高い → 元気な高齢者を増やす  
 野菜摂取が少ない、肥満割合男性が少し高い  
 女性：意識的に身体をうごかす率高い  
 歩く人は増えた  
 男性：歯磨き2回以上低い  
 乳製品摂取率が高い  
 男性：喫煙率高い 女性の喫煙率は低い  
 趣味あり85% 多い 畑や仕事の人多い  
 地域のつながり生活満足度河和南部の次で良い。ストレスも低い

**人口** : 2,891人  
**高齢化率 (65歳以上)** : 931人  
 32.2%  
**後期高齢者** : 416人 (14.4%)  
**年少人口割合** : 368人 (12.7%)

**こうなるといいな(理想像)**

あちこちでラジオ体操ができるといいな  
 元気な高齢者を増やす (地域のつながりを強化)



**必要な条件**

声かけ・公民館活動は多い。  
 ウォーキングを取り入れる。  
 役員・代表は苦手な人多い→ひっぱってもらう  
 (行事が決まっていれば参加する)  
 魚・豆腐・野菜が手に入りやすい

**現在、区にある事業**

**時志**

- 河川の清掃 (年1回)
- 敬老会・春のお祭り・運動会
- 防災活動 (布土全体で)

**布土**小学校

- グランドゴルフ・ペタンク
- 区・学校共催の行事: ふれあいハイキング、運動会、盆踊り、敬老会、ラジオ体操 (5か所)
- 公民館で週1回卓球、太極拳、健康体操、美浜合唱団コーラス、民謡、カラオケ

**施策(方向性)**

公民館活動ウォーキングを取り入れる  
 認知症予防・禁煙もする→将棋・麻雀・長寿会の有効利用  
 野菜不足が本当なら、公民館で料理教室

**具体的な計画**

★みんなでラジオ体操とストレッチ  
 対象者：区民・学校・保育所  
 時期：月1回 朝 土日 30~60分位  
 場所：旧布土小学校グランド  
 必要なツール：口コミ・回覧板利用

# 河和（河和・浦戸）地区



## 地区の課題

ストレス女性高い  
 サロンが人口の割に少ない  
 野間地区の次に健康づくり参加低い  
 乳製品摂取が高い  
 家族と毎日食事割合高い  
 男性 意識的に動かす率高い  
 女性 つつ傾向  
 （高齢者）毎日外出する頻度高い  
 人口多い国道の交通量は増加し歩道のないため歩くのは危険が伴い小学校周辺の居住者は、坂道の上り下りが大変  
 外に出る回数が減り身体を動かす機会が減っている。

人口：8,400人

高齢化率（65歳以上）：1,920人  
22.9%

後期高齢者：911人（10.8%）

年少人口割合：1,211人（14.4%）

## こうなるといいな(理想像)

世代間交流をもって、いろいろ教えあえる環境

## 必要な条件

場所→空き家活用、学校の空き教室  
 人材→60代の退職者  
 栄養のかたより→世代間交流をしながらの料理講習の実施

## 施策(方向性)

世代間交流  
 定年退職者の男性参加を含めた施策

## 具体的な計画(対象者・時期・場所・人・物)

★九十九の里での学校行事にあわせた食生活改善推進員とのコラボ企画  
 （対象者：子供～大人まで）  
 野菜の推進→野菜を使用した料理の提供  
 塩分減少を目指したみそ汁塩分チェック

## ストレス状況（女性）



## 現在区にある事業

- ・すずめの家サロン：運動（浦戸）
- ・敬老会、防災訓練（河和・浦戸）
- ・11月に学区歩け歩け大会 1,000人程度参加。（河和学区）
- ・老人クラブによるカラオケ・パソコン・囲碁等趣味活動（河和）
- ・太極拳、社交ダンス、卓球（河和）
- ・おしゃべりサロン和み（河和）
- ・盆踊り・河和学区花火大会
- ・定期道路草刈り（道普請）（河和・浦戸）

# 河和 (北方地区)

## 地区の課題(河和地区に準じる)

小中学校の運動の場が少ない  
1人暮らし、高齢者世帯増加  
若いお母さん達の運動不足

## こうなるといいな(理想像)

老人会活動への参加

## 必要な条件

運動できる広場がほしい・公園の整備  
今あいている北方保育所のあとを利用する  
子供達が集まれる場→子供会の復活  
ひとり暮らし声かけまわり  
隣近所、声かけ合うサロン、男性を呼び込む  
積極的に誘うサロンの充実

## 施策(方向性)

隣組等で1人暮らしを把握し災害時皆で助けあえることを目指す。

## 具体的な計画

- ★夏休みにラジオ体操：1週間  
年数回 ウォーキング  
場所：旧北方保育所跡地
- ★サロン活動の充実・ボランティアの負担軽減
- ★気軽に行けるカフェのようなものを月1回：  
空き家や北方コミュニティーで出来るといい
- ★親子で遊べるイベント・親子体操・ダンス教室



人口：1,760人

高齢化率(65歳以上)：312人  
(17.7%)

後期高齢者：143人(8.1%)

年少人口割合：352人(19.9%)

## 外出頻度



## 現在区にある事業

- ・老人会：健康体操
- ・北方サロン：健康体操(月1回)
- ・防災訓練
- ・夏祭り

# 河和南部 (矢梨・切山・古布) 地区

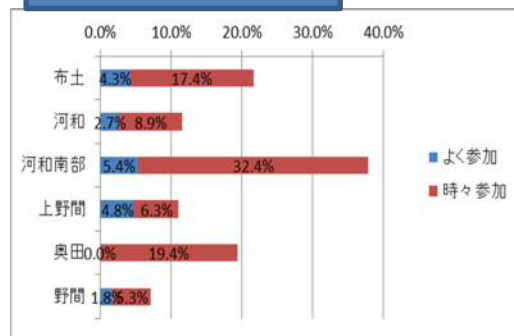


## 地区の課題

- 男性 運動率低い 女：運動率高い
- 男性 肥満度・喫煙率高い (23.3%)  
乳製品摂取率低い
- 女性 コレステロール治療中3人に1人  
意識的に体を動かす率高い
- 生活：男女ともに野菜摂取率多い
- 健康づくり事業の参加率高い
- 体重コントロールもしている
- 農作業がいい運動：農業が多い
- 悪臭・野犬・草が多い・ハエが多い
- 子どもの夜更かし・視力・虫歯
- 子どもの人数少なく学校も外に、行ってしまふ。街灯もあり歩きやすい。
- 買い物へも出ている。地域に見守れている。
- 回覧板手渡し。独居の人の見守り

人口：1,933人  
 高齢化率 (65歳以上)：458人 (23.7%)  
 後期高齢者：203人 (10.5%)  
 年少人口割合：231人 (12.0%)

## 健康づくり事業参加



## 必要な条件 夜間歩けるように。

- ・草が多い：子供のアレルギー、ポイ捨て
- ・子どもは忙しい→短時間でできること
- ・サロンの体操教室を増やす

## 施策 (方向性) 男性の意欲を高める

- ・ペタンクで体を動かす
- ・河和のようにウォーキングロード作成
- ・世代を超えて歩く
- ・通わせたい学校づくり

## 具体的な計画

- ★ハイキングにて健康チェック・グランドゴルフ・ラジオ体操・ペタンク・地区ハイキングなどに参加・サロンの強化

## 現在区にある事業 ほっと工房

- ・健康体操 月2回 (35人登録)  
第1・第3火 10:00~11:30
- ・太極拳 南部公民館 夜間
- ・ぬくもりサロン
- ・ハイキング (学区) 120~150人の参加
- ・運動会 小学生少ない
- ・老人会・花壇の手入れ
- ・食事会 (1回/2か月)・サロン
- ・ラジオ体操とペタンクの会 青少年を守る会が7月下旬に実施
- ・学区対抗ふれあいペタンク9月中旬
- ・学区運動会・学区ハイキング大会

# 上野間（上野間・美浜緑苑）地区



## 地区の課題

外出頻度 低い  
 生活習慣不満な人多い  
 夜暗い ・睡眠時間足りない（4割）  
 男女ともに農業従事者が多い  
 太っている人は少ない  
 70歳以上のつながり強い  
 外出頻度は低い ほぼ毎日 29.0%  
 野菜摂取率多い  
 ストレス3/6位 男性が一番高い  
 歯磨き 2回以上磨く 女性高い85.3%  
 老人会の団結強い  
 若い時期からタバコをすう  
 自分の食べる量知っている  
 男性：意識的に体を動かす率高44.4%  
 食べる量を知っている人多い65.6%

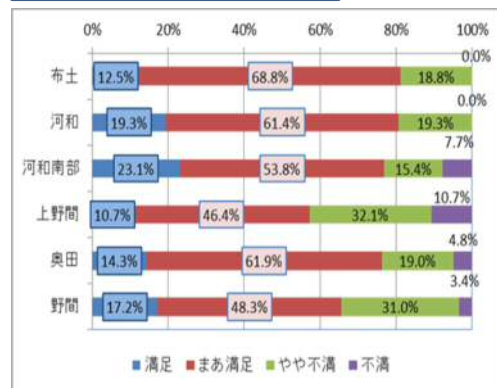
人口：3,267人

高齢化率（65歳以上）：815人  
 （24.9%）

後期高齢者：337人（10.3%）

年少人口割合：404人（12.4%）

## 生活習慣満足度（男）



## こうなるといいな（理想像）

ストレスなく、よく眠れたと思えるには？  
 男性が参加したい催しをつくる

## 必要な条件

高齢者定年退職者の仲間づくり  
 親子でレクリエーション事業  
 家族・地域で誘いあう

## 施策(方向性)

現在ある事業の掘りおこし

## 具体的な計画

- ★広報紙作成・発信 後継者づくり 新しい人の勧誘→地区のサロンやサークル活動が分かる広報紙作成
- ★保健センター所有の器具で計測の呼びかけ
- ★世代間交流→昔の遊び提供

## 現在区にある事業

- ・毎週土曜日、ラジオ体操実施（緑苑）
- ・緑苑クラブで2ヶ月1度体操実施（室内）
- ・週1回ウォーキングあり（緑苑）
- ・週1回グランドゴルフあり（緑苑）
- ・防災訓練
- ・ハイキング：小学生のいる世帯
- ・草かり・盆踊り（上野間）
- ・ソフトボール・グランドゴルフ・パタンク（上野間）・高齢者サロン
- ・スポーツ少年団の種目多い（ミニバスケ・サッカー・ソフト・卓球・野球）メンバー足りない



# 奥田（北・中・南）地区



## 地区の課題

喫煙する人の割合が多い  
 カロリーは男の人は気にしない  
 若い人が野菜を食べない⇔野菜摂取不足肥満の人は、野菜をうっていてもなかなか食べない。  
 体重・カロリーを気にしない  
 ストレス少ない/サロン多い  
 家庭料理の推進が必要（北）  
 女性 ヨガ・リハビリ治療中3人に1人・肥満者女性多い・血圧で服薬 多い（男女）  
 第1次産業が多い（のり・農家）  
 生活時間が不規則（朝ごはん・昼ごはんが兼用となる）→間食がふえる→睡眠時間が少ない、  
 昼寝をする→肥満 塩分多く、高血圧となる

人口：3,357人

高齢化率（65歳以上）：882人  
 （26.3%）

後期高齢者：408人（12.2%）

年少人口割合：386人（11.4%）

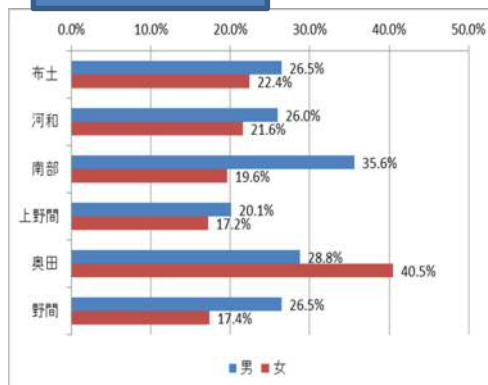
## 必要な条件

全体に知らせること

## 施策(方向性)

健康に関する情報を共有する  
 高血圧を知らせる。  
 （塩分やみそ汁の味付けの分量）  
 野菜をとる機会をつくる

## 肥満者



## 具体的な計画

- ★防災無線の活用（正午と夕方に生活リズムの情報を流す）
- ★回覧板の活用（健康情報・他地区との違い・高血圧等）
- ★薬局・コンビニ等に野菜を置く。張り紙する
- ★スーパー・グリーンセンターの活用（野菜料理の試食・レシピ）
- ★ハイキング大会の活用

## 現在区にある事業

- ・夏休み中の小学校ラジオ体操
- ・官足法友の会（健康維持 毎週火曜日）
- ・元気アップ奥田（転倒・骨折介護予防のための運動 毎週月曜日）
- ・日本福祉大学の学生との交流：盆踊り 春・秋交流日あり
- ・はなみずきの会（健康体操・毎週火曜日）
- ・さくら会（健康体操 2回/月）

# 野間（柿並・一色・若松・細目・小野浦）地区

## 地区の課題

女性 ストレスが多い・うつ傾向増えている(高齢者)  
 睡眠が足りない人多い(4割)  
 楽しみ・趣味を持つ人多い(9割)  
 男性 毎日外出する頻度高い  
 食事バランスよく食べるやや低め・出る人は決まっている・乳製品の摂取低い(特に女性)  
 運動している割合低い:畑仕事・歩く・ペタンク・グランドゴルフ  
 血圧で服薬 多い(男性)・高齢者多い・町の健康づくり事業の参加率低い



人口: 3,095人

高齢化率(65歳以上):

965人(31.2%)

後期高齢者: 486人(15.7%)

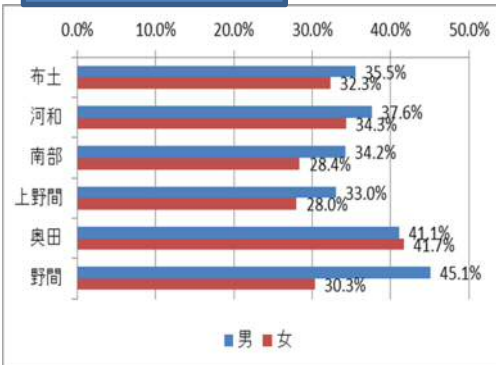
年少人口割合: 354人

(11.4%)

## こうなるといいな(理想像)

ウォーキング(夜)健康づくりのイベントに参加してもらう  
 集まる場所必要  
 料理づくり

## 血圧治療者



## 必要な条件大きな理由(場所・機会がない)

会社勤めの方は平日出られない・家庭との両立・役をうけるのいや夜も歩けるウォーキングコースを作る  
 団体で歩くイベント・街灯がほしい・誘いかけていく、プール・テニスコート  
 健康づくりのイベントに参加してポイントをためる(ポイントをためて特典)  
 集会所をつくる(野間全体でなく、小地区で集まる)

## 施策(方向性)

ウォーキングの参加者を増やす  
 乳製品摂取のPR

## 具体的な計画

★夜間ウォーキングの開催 集団で歩く。  
 参加者に記念品を渡す  
 ★老人会・サロンでの乳製品摂取のPR  
 集まりの場所で乳製品を出す。

## 現在区にある事業

- ・ペタンク20人弱参加
- ・カラオケ
- ・老人会活動
- ・運動会(高齢者ばかりになってきた)
- ・ウォーキング
- ・公民館まつり300人参加
- ・高齢者サロン