

松浦市 第29号 地域包括支援センターだより

「健康とくらしの調査」の結果をお知らせします！

昨年11月に実施した「健康とくらしの調査」結果の分析作業を行いました。今回明らかになった松浦市全体と各地区の高齢者の健康課題や生活支援のニーズをこれからの介護予防施策に役立てていきます。調査にご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

【調査実施の概要】

- 調査対象：令和元年11月11日時点で65歳以上の要介護認定を受けていない人
- 調査期間：令和元年11月25日～12月16日
- 調査方法：郵送法
- 協力機関：一般社団法人 日本老年学的評価研究機構
- 対象数：5,000人
- 回収結果：3,265票
- 回収率：65.3%



各地区における必要となる介護予防の取り組み

松浦市全体でみると、特に以下の項目で介護予防の取り組みが必要と考えられます。

- ◎記憶力低下や日時の感覚が薄れるなどの認知機能の低下 (32.7%)
- ◎転倒したことがない人と比較して約3~4倍転倒しやすくなる過去1年間の転倒経験 (27.7%)
- ◎健康な状態と要介護状態の間で加齢とともに心身が衰えているフレイル (23.8%)
- ◎日常生活等全般に対する意欲低下や閉じこもりのきっかけとなるうつ傾向 (23.4%)

	松浦市全体	志佐	調川	今福	福島	鷹島	御厨	星鹿
フレイルあり	23.8	24.2	23.6	24.0	24.0	22.7	25.7	21.0
運動機能低下	12.6	12.5	11.0	14.4	10.2	14.1	14.9	10.9
低栄養	6.0	6.6	4.2	6.6	6.9	4.1	5.8	6.2
1年間に転倒あり	27.7	27.3	29.1	26.5	25.8	30.2	28.5	26.4
口腔機能低下	19.3	19.8	18.4	23.0	20.1	14.4	20.1	16.7
閉じこもり	6.3	5.2	6.8	5.3	6.3	11.0	5.7	7.2
認知機能低下	32.7	31.5	33.7	33.8	34.1	33.3	35.5	25.7
うつ	23.4	22.9	24.6	22.2	23.2	22.0	26.4	21.7

(単位：%)

あなたの地区はどんな地区？

松浦市は、他自治体と比較して、運動機能低下者（足腰が弱っている人）が多いなど要介護リスクが高い傾向ですが、前回結果より改善がみられています。一方で、交流する友人がいる人や通いの場参加割合が高く、地域の連帯感が強い地域であることが改めて明らかになりました！

以下は、市内7地区間のデータ比較により全体的な傾向を示したものです。

【松浦市全体】

人口 22,724人
高年齢化率 35.8%

(アンケート実施年度：平成31年4月時点)

星鹿



人口 1,744人 高年齢化率 42.7%
出生者数（令和元年度） 5人

- フレイルありの割合が最も低い
- 認知機能の低下している人の割合が最も低い
- 地域の連帯感が強い
- スポーツへの参加率が最も低い
- 通いの場への参加率が最も低い
- 交流する友人がいる割合が最も高い
- 気分の落ち込みを感じる人の割合が最も低い

御厨



人口 4,112人 高年齢化率 35.9%
出生者数（令和元年度） 25人

- 足腰の弱っている人の割合が最も高い
- 気分の落ち込みを感じる人の割合が高い
- 認知機能の低下している人の割合が最も高い
- ボランティアへの参加率が低い
- 閉じこもりがちな人の割合が低い
- 栄養改善の必要な人の割合が低い
- 看病や世話をしあえる人の割合が高い
- 認知症になっても自宅に居たいと答えた人が最も多い

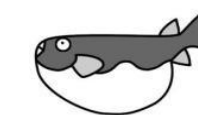
福島



人口 2,577人 高年齢化率 40.8%
出生者数（令和元年度） 12人

- 過去1年間に転倒した人の割合が最も低い
- 通いの場の参加率が最も高い
- 足腰の弱っている人の割合が最も低い
- ボランティアへの参加率がやや高い
- 趣味や通いの場への参加率が最も高い
- 気分の落ち込みを感じる人の割合がやや高い
- 口腔機能の低下している人の割合がやや高い

鷹島



人口 1,998人 高年齢化率 45.6%
出生者数（令和元年度） 4人

- 友人知人と会う頻度が多い
- 過去1年間に転倒した人の割合が最も高い
- 閉じこもりがちな人の割合が最も高い
- 口腔機能の低下している人の割合が最も低い
- 栄養改善の必要な人の割合が最も低い
- 趣味やグループ活動への参加率が最も低い
- 交流する友人がいる割合がやや高い

志佐



人口 7,349人 高年齢化率 29.0%
出生者数（令和元年度） 66人

- 閉じこもりがちな人の割合が最も低い
- 幸福感を感じている人の割合が最も高い
- 気分の落ち込みを感じる人の割合が低い
- 栄養改善の必要な人の割合がやや高い
- 特技や経験を伝える活動をしている人が多い
- スポーツへの参加率が最も高い
- 口腔機能が低下している人の割合が高い

調川



人口 2,238人 高年齢化率 34.5%
出生者数（令和元年度） 10人

- 過去1年間に転倒した人の割合がやや高い
- 特技や経験を伝える活動をしている人が多い
- ボランティアへの参加率が最も高い
- 栄養改善の必要な人の割合が低い
- 交流する友人がいない割合が最も高い
- 物忘れが多いと自覚している人の割合は最も低い
- 足腰の弱っている人の割合がやや低い

今福



人口 2,706人 高年齢化率 38.6%
出生者数（令和元年度） 15人

- 孤食の人が多く
- 過去1年間に転倒した人の割合がやや低い
- 1日30分以上歩く人の割合が多い
- 閉じこもりがちな人の割合は低い
- 口腔機能の低下している人の割合が高い
- 心配事や愚痴を聞いてあげることが多い
- 足腰の弱っている人の割合がやや高い

用語説明

【口腔機能】
そしゃく（かみ砕く）、嚥下（飲み込む）、発音、唾液の分泌などに関わる機能

【栄養改善】
食事量の減少や消化吸収能力の低下による栄養状態の悪化を改善する取り組み

【フレイル（虚弱）】
加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）の低下や外出する機会の減少により、病気になるなくても手助けや介護が必要になっている状態

～10月から健康ポイント事業が始まります！～

☆健康ポイント事業って何？☆

健康診査等、健康づくりや介護予防に関する事業に参加すると、ポイントがもらえます。ポイントを貯めると、景品がもらえて、さらに抽選で素敵な商品が当たります。ぜひご参加ください。

☆長寿介護課が実施する対象事業一覧☆

対象事業	ポイント数
認知症サポーター養成講座（修了した時に押印）	40
介護予防・地域支え合いサポーター養成講座修了者（市のボランティア登録者に限る）	50
すっきり元気教室（半年間満了した人）	20
いきいき百歳体操及び地域の集いの場へ月2回以上参加（半年間継続参加で20ポイント）	20
いきいき百歳体操参加者で体力測定の結果、維持・向上した人	30



【問い合わせ先】
長寿介護課(内線:193)
健康ほけん課(内線:168)

参加期間は10月から翌年1月31日までです。参加方法など詳しくは、市報10月号をご覧ください。

※要注意！ ～ 高齢者のうつ病について ～

高齢者のうつ病は症状が様々で、「あちこちが痛い」など、体の症状として現れたり、認知症のような症状がみられる場合もあります。放置すると閉じこもりがちになり、様々な影響が出ます。

☑ 自分でできるうつ病チェック！

ここ2週間以上続いているものに○をつけてください。

- ◆ 毎日の生活に充実感がない
- ◆ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ◆ 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- ◆ 自分は役にたつ人間だと思えない
- ◆ わけもなく疲れたような感じがする

(出典 長崎県自殺総合対策相談対応の手引き集 高齢者のうつ病とは)

※2つ以上の項目に当てはまる場合は、かかりつけ医や地域包括支援センター等にご相談ください。

～ 困りごとなどお気軽にご相談ください ～

相談窓口（対象地区）	所在地	電話・FAX
松浦市 地域包括支援センター （担当：市内全域）	市民福祉総合プラザ1階 （長寿介護課内）	TEL：0956-72-1111 （内線176～179、192、193） FAX：0956-73-0022
福島保健センター （担当：福島地区）	福島町塩浜免 2944-41	TEL：0955-41-3005 FAX：0955-41-3035
鷹島支所 （担当：鷹島地区）	鷹島町中通免 1718-2 （地域振興課内）	TEL：0955-48-3111（内線15） FAX：0955-48-3488

松浦市地域包括支援センターだより(年3回発行)

発行日:令和2年10月1日

住所:松浦市志佐町里免365番地 市役所長寿介護課内

電話:0956-72-1111(内線192)