

# 松浦市 第38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4年9月1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4年11月7日～11月28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：3,036票
- 回収率：60.7%



### 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 (33.6%)
- ◎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 (31.8%)
- ◎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 (27.6%)
- ◎食えることや会話など全身状態や生活に大きな影響を与える口腔機能低下 (21.8%)

	松浦市全体	御厨	星鹿	志佐	調川	今福	鷹島	福島
フレイルあり	18.8	19.1	15.4	18.5	21.6	19.1	19.4	19.0
運動機能低下	12.3	12.4	9.1	11.4	12.6	14.2	15.4	12.5
1年間に転倒あり	31.8	31.5	31.1	32.0	34.9	29.2	37.2	29.2
閉じこもり	6.0	5.3	3.8	5.0	6.2	6.7	9.0	7.8
うつ	27.6	29.4	22.4	26.1	27.5	29.3	33.2	26.6
口腔機能低下	21.8	22.9	19.4	20.5	25.9	19.0	22.3	24.3
低栄養	6.8	7.0	7.5	6.2	8.5	5.8	5.8	7.5
認知機能低下	33.6	34.4	30.8	36.0	36.5	34.9	27.7	30.2

(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）や過去1年間の転倒経験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、ボランティアや集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分かりました！  
 以下は、市内7地区間のデータを比較して全体的な傾向を示したものです。

【松浦市全体】  
 人口 21,182人  
 高齢化率 38.8%  
 (アンケート実施年度：令和4年度末時点)

## 星鹿



人口 1,595人 高齢化率 46.5%  
 出生者数(令和4年度) 3人

- フレイルありの割合が最も低い
- 足腰の弱っている人の割合が最も低い
- 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最も低い
- スポーツへの参加率が低い
- 集いの場への参加率が低い

## 御厨



人口 3,816人 高齢化率 39.5%  
 出生者数(令和4年度) 20人

- 足腰の弱っている人の割合が低い
- 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
- 気分の落ち込みを感じる人の割合がやや高い
- 認知機能の低下している人の割合がやや高い
- ボランティアへの参加率が低い
- 集いの場への参加率が最も低い

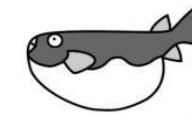
## 福島



人口 2,344人 高齢化率 45.3%  
 出生者数(令和4年度) 8人

- 過去1年間に転倒した人の割合が最も低い
- 趣味や集いの場、スポーツの参加率が最も高い
- ボランティアへの参加率がやや高い
- 幸福感を感じている人の割合がやや高い
- 足腰の弱っている人の割合がやや高い
- 気分の落ち込みを感じる人の割合がやや低い
- 口腔機能の低下している人の割合が高い

## 鷹島



人口 1,790人 高齢化率 48.6%  
 出生者数(令和4年度) 6人

- 交流する友人がいる割合が最も高い
- 栄養改善の必要な人の割合が最も低い
- 認知機能の低下している人の割合が最も低い
- ボランティアやスポーツへの参加率が最も低い
- 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
- 足腰の弱っている人の割合が最も高い

## 志佐



人口 7,118人 高齢化率 31.3%  
 出生者数(令和4年度) 46人

- スポーツや集いの場への参加率が高い
- 口腔機能が低下している人の割合がやや低い
- 幸福感を感じている人の割合がやや高い
- 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低い
- 認知機能が低下している人の割合がやや高い
- 過去1年間に転倒した人の割合が高い

## 調川



人口 2,010人 高齢化率 38.6%  
 出生者数(令和4年度) 2人

- 趣味や集いの場、ボランティアへの参加率が高い
- 閉じこもりがちな人の割合が低い
- 過去1年間に転倒した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最も高い
- 栄養改善の必要な人の割合が最も高い
- 交流する友人がいない割合が最も高い
- 認知機能の低下している人の割合が最も高い

## 今福



人口 2,509人 高齢化率 42.7%  
 出生者数(令和4年度) 15人

- ボランティアへの参加率が最も高い
- 過去1年間に転倒した人の割合が低い
- 幸福感を感じている人の割合が高い
- 口腔機能の低下している人の割合が最も低い
- 趣味やスポーツへの参加率がやや高い
- 足腰の弱っている人の割合がやや高い
- 気分の落ち込みを感じたり、閉じこもりがちな人の割合が高い

### 用語説明

【口腔機能】  
 そしゃく(かみ砕く)、<sup>えんげ</sup>嚥下(飲み込む)、<sup>だえき</sup>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、病気にならなくても手助けや介護が必要になっている状態

## 地域で見守りましょう～高齢者虐待防止・早期発見～

高齢者の人権を侵害する高齢者虐待が増え、社会問題となっています。認知症や寝たきりの方を介護している家族などが心身ともに疲労し、追い詰められ、自覚のないままに虐待をしてしまっていることも少なくありません。誰もが安心して暮らせるよう、地域の協力、介護サービスなどの利用で虐待をみんなで防ぎましょう。以下のチェックリストで思いあたることがあれば、地域包括支援センターにご相談ください。

### ＜高齢者の様子から＞

- 身体にあざや傷、やけどなどが見られる  
(原因を聞いても教えてくれない)
- 急におびえたり、こわがったり、不安になったりする
- 無気力、あきらめ、なげやりな様子である
- 身なりが整っていない、身体から異臭・汚れが目立つ
- 話のつじつまが合わない、会話を拒否する
- 日常生活に必要な金銭をもらえていない
- 病気の受診を拒否している、受診をさせてもらっていない

### ＜介護者の様子、家庭・地域での様子から＞

- 家族が介護・介助に疲れており、相手の悪口を言っている
- 暑い日や寒い日、雨の中に長時間一人で外にいる
- 郵便物や新聞が溜まったまま、放置されている
- 家に周囲にゴミが放置されている、室内が散乱している
- 家から怒鳴り声や泣き声、大きな音が聞こえる

## 介護予防・地域支え合いサポーター養成講座を開催します！

「歳をとっても、住み慣れた地域で自分らしく生きていきたい」と思いませんか？

そのためには、まず自分自身が健康であること、そして地域での見守りなど住民同士の支え合いが求められています。

この講座は、ご自身の介護予防の取り組みや（老化予防の運動や認知症について等）地域の高齢者の方々と関わる際に役立つ内容を学べる機会となりますので、お気軽にご参加ください。

◆期 日：令和5年10月25日（水）、11月7日（火）・  
22日（水）・29日（水）、12月13日（水）  
[計5日間]

◆時 間：13：30～16：00

◆場 所：松浦市保健センター（すこやか青プラザ3階）

◆対象者：松浦市内在住で、健康づくり・介護予防の取り組みや地域の高齢者への支援について関心がある人。年齢性別は問いません。

◆申込期限：10月13日（金） ◆受講料：無 料

【申込み・問合せ先】地域包括支援センター（☎内線 192）



### 図書館バリアフリーコーナー



大きな文字で読むことができる「大活字本」や音で読む「オーディオブック」を借りることができます。また、文字の読み上げや拡大できる「音声拡大読書器」を設置しています。

松浦市地域包括支援センターだより(年3回発行)

住所：松浦市志佐町里免 365 番地 市役所長寿介護課内

発行日：令和5年10月1日

電話：0956-72-1111(内線 178)