

～健康ジャン友会 健康マージャン（御厨町）～



令和8年6月より、御厨町の池田上地区公民館で、毎週火曜日の9時から健康マージャンに取り組んでいます（会員16人）。ボランティア団体の「健康マージャンすすめ隊」のサポートもあり、初心者も経験者も関係なく一緒に楽しむことができ、休校日には子ども達も参加してふれあいの時間となりました。

～輝きの会（御厨町）～

令和8年6月より、御厨町の池田上地区公民館で、毎週水曜日の10時30分からいきいき百歳体操に取り組んでいます（会員15人）。地区長の「地域の交流の場を作りたい」という声から開設し、地域の方の声かけで少しずつ参加者が増えています。会の名前は、皆さんが輝き、気持ちが1つになるようにとの思いであり、参加者の方がポスターを作成し飾っています。

開設にあたり、池田上地区公民館では高齢者が入りしやすいように、玄関に手すりや踏み台を設置しました。



ポスター

いきいき百歳体操・健康マージャンなど、知人や友人と始めてみたいと思われる方は、長寿介護課にぜひご相談ください。

知って安心、成年後見制度 ～市民向け権利擁護セミナー～



9月1日に、松浦市文化会館で、成年後見制度に関する市民向けセミナーを開催し、約50人が参加しました。第1部では、社会福祉士である小川講師より成年後見制度の基礎的知識を学ぶ講話があり、第2部では、市民後見人について市民後見人候補者養成研修修了者の方や社会福祉協議会、長寿介護課による座談会を行いました。セミナーの最後は講師による落語が披露され、参加者は笑顔で楽しく成年後見制度について学ぶことができました。



松浦市では、年1回、市民後見人候補者養成研修を開催し、今年度も9月から全6回の日程で養成研修を開始しています。また、まつうら出前講座に成年後見制度に関するメニューもありますので、5人以上のグループで受講希望があれば、ぜひご活用ください。

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8年10月1日
住所:松浦市志佐町里免365番地 松浦市役所長寿介護課内 電話:0956-72-1111(内線176)

松浦市 地域包括支援センターだより 第47号

「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き、ありがとうございました。

【調査実施の概要】

○調査対象：令和7年10月6日時点で65歳以上の一般高齢者・総合事業対象者・要支援者 ○対象者数：5,000人
○調査期間：令和7年11月17日～12月8日 ○回収結果：3,289票
○調査方法：郵送法 ○回収率：65.8% ○協力機関：一般社団法人 日本老年学的評価研究機構

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（34.6%）**
- ◎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（33.0%）**
- ◎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（28.7%）**
- ◎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（23.4%）**

	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	20.5	22.3	18.4	18.9	18.8	23.8	23.4	19.0
運動機能低下	15.7	15.7	14.4	15.3	15.2	16.3	19.5	14.8
1年間に転倒あり	33.0	32.6	33.4	31.9	32.4	31.5	38.8	33.5
閉じこもり	7.5	7.6	10.5	5.2	8.1	6.9	10.0	8.1
うつ	28.7	31.4	28.4	25.0	28.1	32.1	31.7	28.2
口腔機能低下	23.4	27.1	23.5	21.8	20.7	24.0	21.5	24.2
栄養改善必要	7.3	7.3	6.6	7.2	6.6	9.0	5.7	8.3
認知機能低下	34.6	34.6	29.6	36.2	35.7	36.5	37.0	31.2

単位(%)

<用語説明>

- ☑口腔機能
→そしゃく(かみ砕く)、嚥下(えんげ)(飲み込む)、発音、唾液(だえき)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

あなたの住む地域の特徴は？

松浦市は、調査に参加した他の市町村と比較して、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。ボランティアや集いの場（住民主体の介護予防の活動）への参加割合が高く、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、調査からわかった市内7地区の特徴を示したものです。

【松浦市全体】

人口 19,897人
高齢化率 40.6%

（アンケート実施年度：令和7年度末時点）

星 鹿



人口 1,495人 高齢化率 48.2%
出生者数（令和7年度） 2人



良好

- 足腰の弱っている人の割合が低い
- 認知機能が低下している人の割合が低い
- ボランティアへの参加率がやや高い



心配

- 閉じこもりがちな人の割合が高い
- スポーツへの参加率がやや低い

集いの場：2か所

御 厨



人口 3,601人 高齢化率 41.9%
出生者数（令和7年度） 17人



良好

- 趣味活動への参加率が高い
- 閉じこもりがちな人の割合が低い



心配

- 足腰の弱っている人の割合が高い
- 口腔機能が低下している人の割合が高い
- ボランティアやスポーツへの参加率が低い

集いの場：6か所

福 島



人口 2,119人 高齢化率 46.8%
出生者数（令和7年度） 3人



良好

- 足腰の弱っている人の割合が低い
- 認知機能が低下している人の割合が低い
- スポーツや趣味の会、集いの場への参加率が高い



心配

- 口腔機能が低下している人の割合が高い
- 閉じこもりがちな人の割合が高い

集いの場：12か所

鷹 島



人口 1,594人 高齢化率 51.1%
出生者数（令和7年度） 1人



良好

- 口腔機能の低下している人の割合が低い
- 栄養改善の必要な人の割合が低い



心配

- 足腰の弱っている人の割合が高い
- 1年間の転倒ありの割合が高い
- 認知機能が低下している人の割合が高い

集いの場：7か所

志 佐



人口 6,835人 高齢化率 32.6%
出生者数（令和7年度） 33人



良好

- 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
- 幸福感を感じている人の割合がやや高い
- スポーツへの参加率が最も高い



心配

- 認知機能が低下している人の割合が高い

集いの場：18か所

調 川



人口 1,914人 高齢化率 40.3%
出生者数（令和7年度） 3人



良好

- 足腰の弱っている人の割合が低い
- スポーツへの参加率が高い
- ボランティアへの参加率が高い



心配

- 閉じこもりがちな人の割合が高い
- 集いの場への参加率が低い
- 認知機能が低下している人の割合が高い

集いの場：2か所

今 福



人口 2,339人 高齢化率 44.2%
出生者数（令和7年度） 6人



良好

- 1年間の転倒ありの割合が低い
- スポーツへの参加率が高い
- ボランティアへの参加率が高い



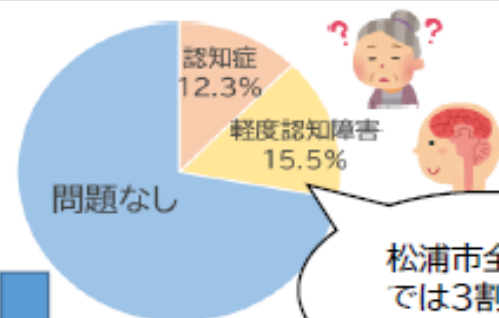
心配

- 足腰の弱っている人の割合が高い
- 栄養改善の必要な人の割合が高い
- 認知機能が低下している人の割合が高い

集いの場：6か所

記憶力が低下している人はどのくらい？ ～認知機能についての結果から～

65才以上の認知症の人は？（国の調査）



松浦市全体
では3割強！
（健康とくらしの調査）

松浦市の65才以上8,072人に当てはめると

認知症の人 992人
軽度認知障害の人 1250人

●今回の調査では
「認知症の相談窓口を知っている」と答えた人は**33.9%**でした。
松浦市では認知症の相談窓口や介護予防教室、介護者家族の交流会などを実施しています。
1人で悩まず、気になることがあればご相談してください。



認知症は
誰でもなる可能性があります。診断を受けたからといって、何もできなくなるわけではありません。

周囲の見守りや支えがあれば、認知症になっても、**住み慣れた地域で暮らすことができます。**

みんなで支え合い
安心して暮らせる
地域に♪