

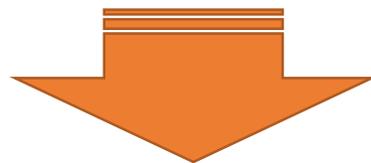
桜地区における健康のまちづくり

- 人口減少、少子高齢化
- 高齢世帯の増加

◇◇デモ、でも・・・・

「出逢い」♪「集い合い」「支え合い」の地域を目指して

地域に出て・運動して・・・・コロナに負けない「新しい日常」のために

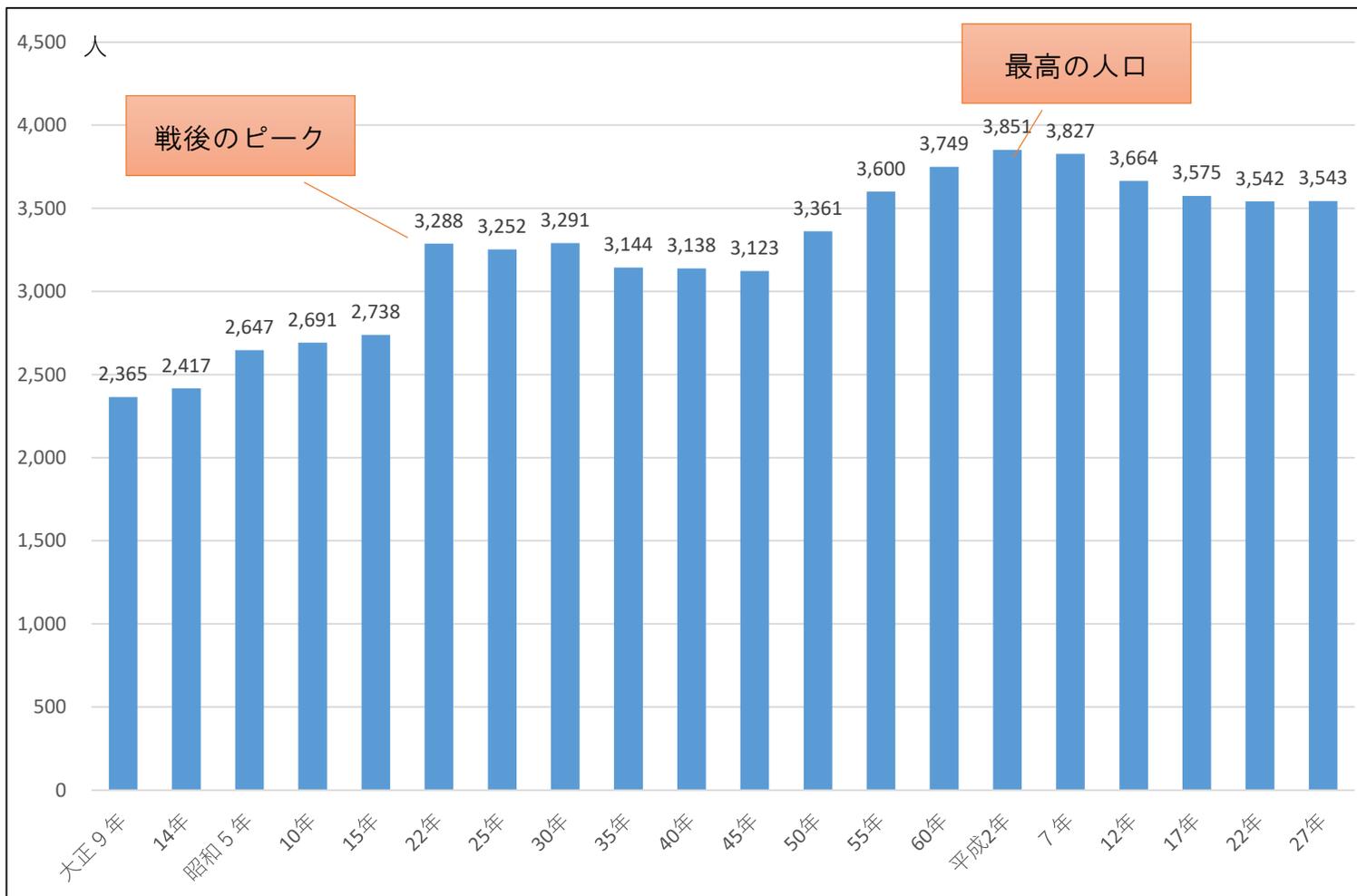


住み慣れた地域で、健康で、
生涯現役で暮らし続けるために

桜地区の人口の推移と構造

◆桜地区の人口の推移【国勢調査ベース】

他地区とは異なる推移となっているのが桜地区の特徴



【参考】 他地区状況

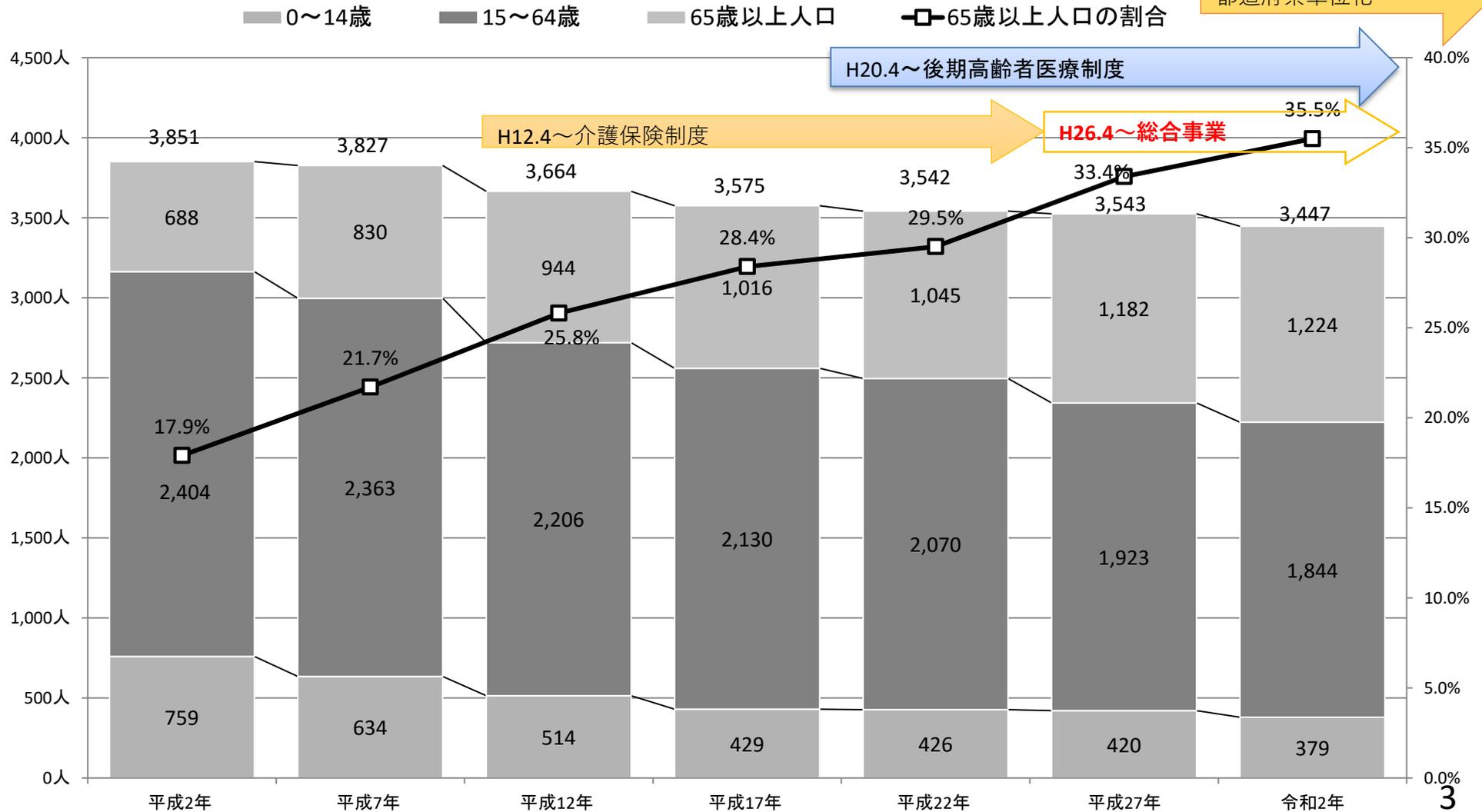
- ◆枝野地区
昭和25年 3,494人
↓
平成27年 1,768人
- ◆藤尾地区
昭和25年 5,078人
↓
平成27年 2,556人
- ◆東根地区
昭和25年 2,971人
↓
平成27年 1,216人
- ◆北郷地区
昭和25年 5,199人
↓
平成27年 3,741人
- ◆西根地区
昭和25年 5,266人
↓
平成27年 2,296人

桜地区人口の推移【国勢調査ベース・令和2年値はR2.4末住基】

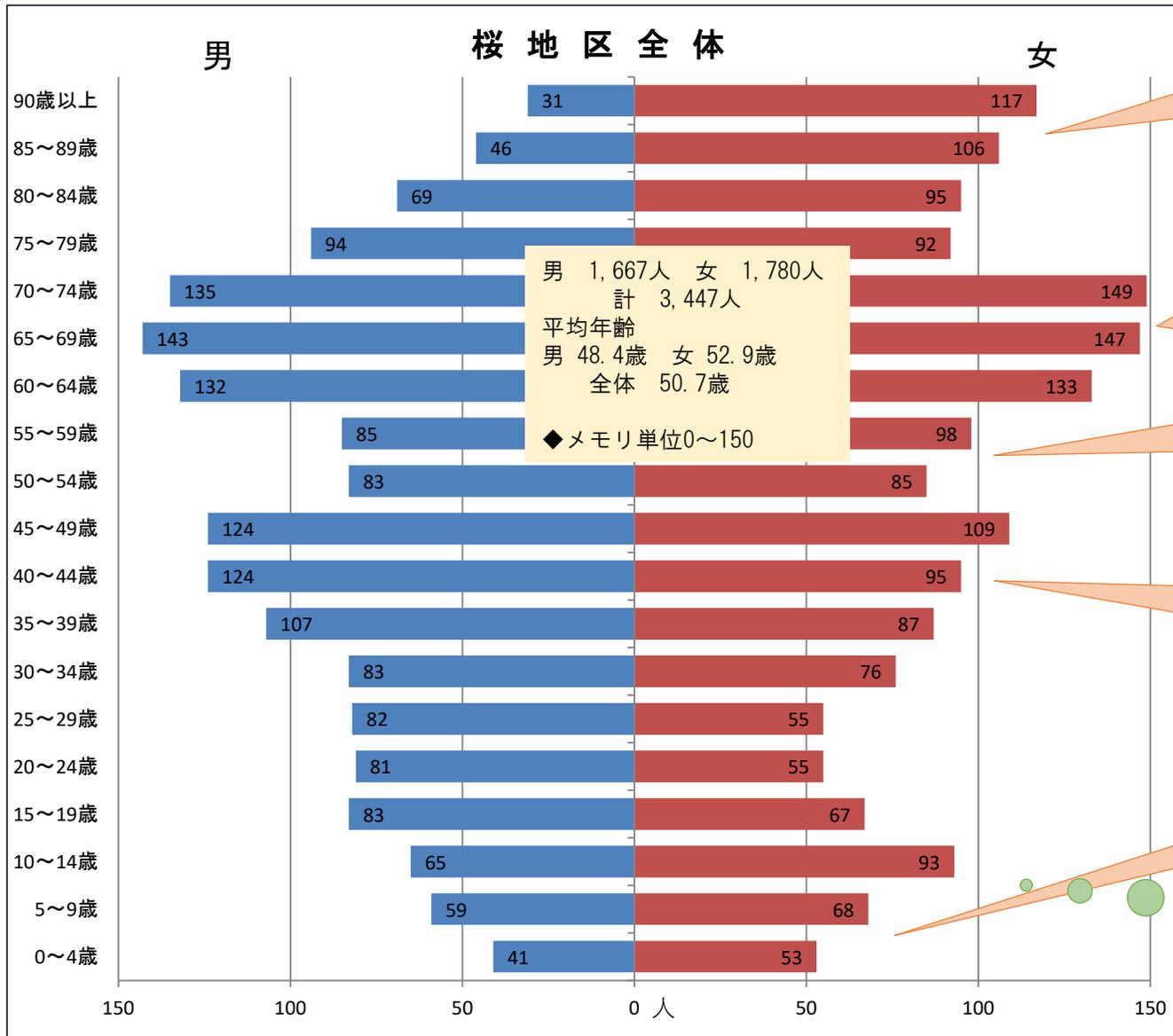
- ◆平成時代に高齢化率は17.9%→令和2年度 35.5%
- ◆年少人口は約半減

R2.4～自治センター市長部局へ

国保事業
都道府県単位化



◆桜地区の人口構造(令和2年4月末日現在)



施設利用者の影響による偏在

「団塊の世代」
今後はこの世代が高齢化

次世代を担う世代が
極端に少ない

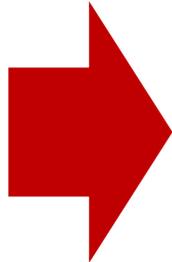
団塊ジュニアの世代

少子化の進行が顕著

地域の高齢化対策
次代を担う人材育成
が必要

変化を受け入れ、前向き思考で

- 日常の生活維持に不安を感じる
- 地域の役職の担い手がいない
- 健康に自信がない
- 災害があったら
etc



**地域のつながり
支え合い
を
見直そう**

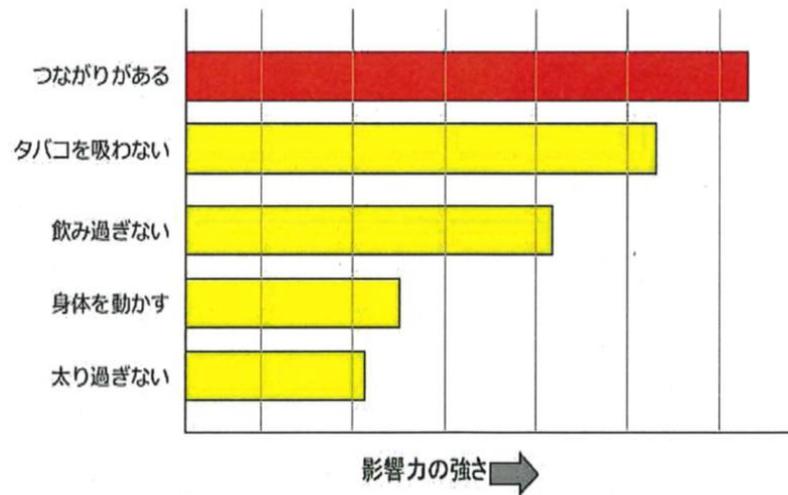
健康のまちづくりのヒント

令和2年度「健康のまちづくり講演会」より(令和3年1月30日(土)・かくだ田園ホール)
福井大学医学部 まちづくり系医師 井階友貴(いかい ともき)先生より



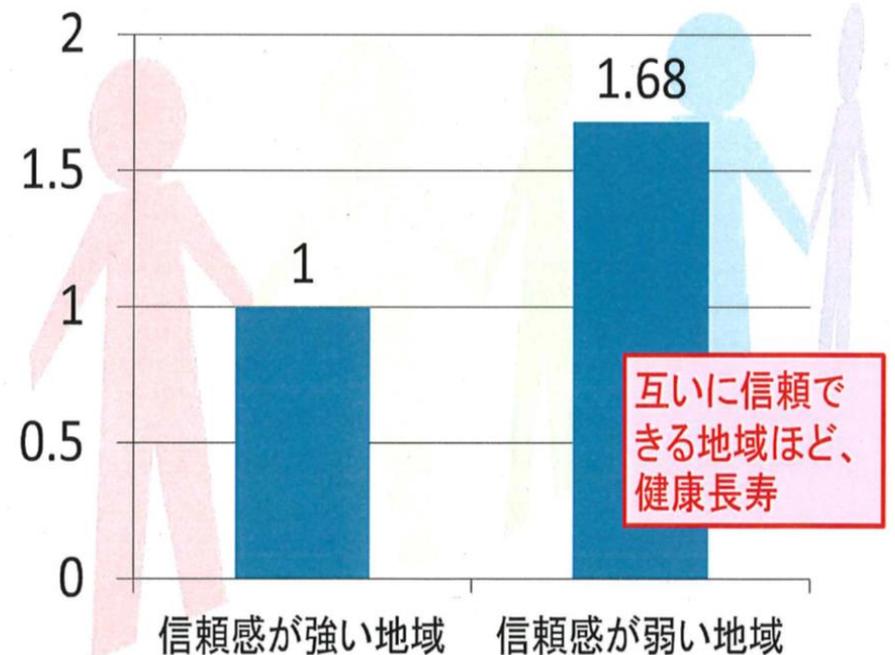
◆ 「つながり」が寿命に影響を与える

寿命に影響を与える要因



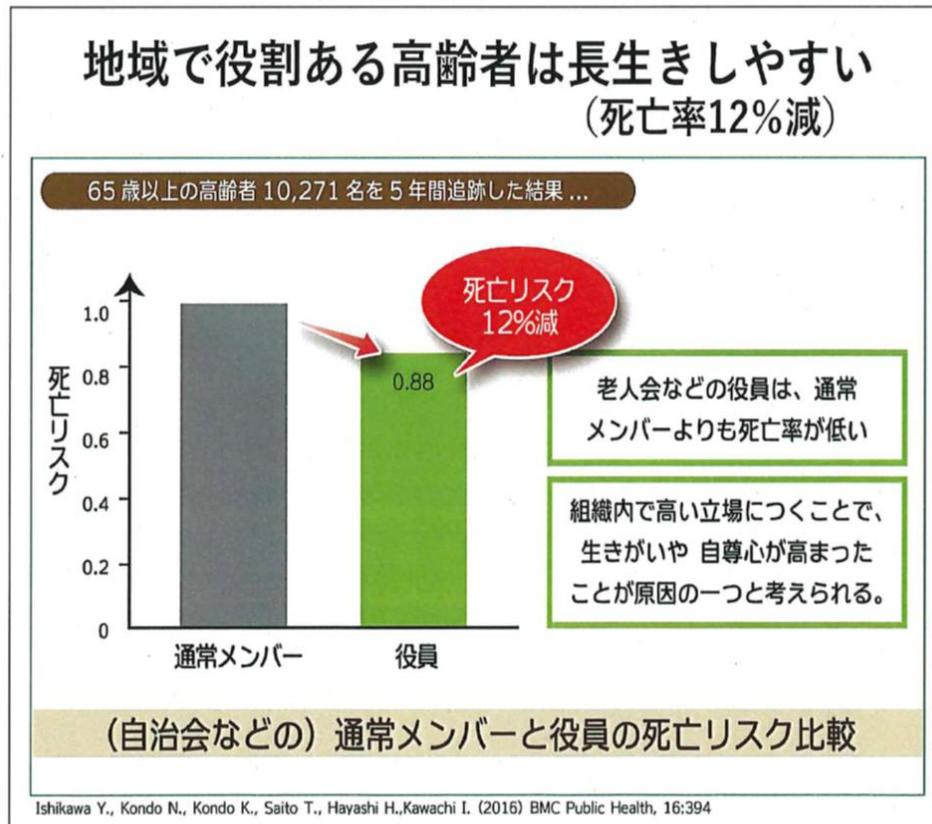
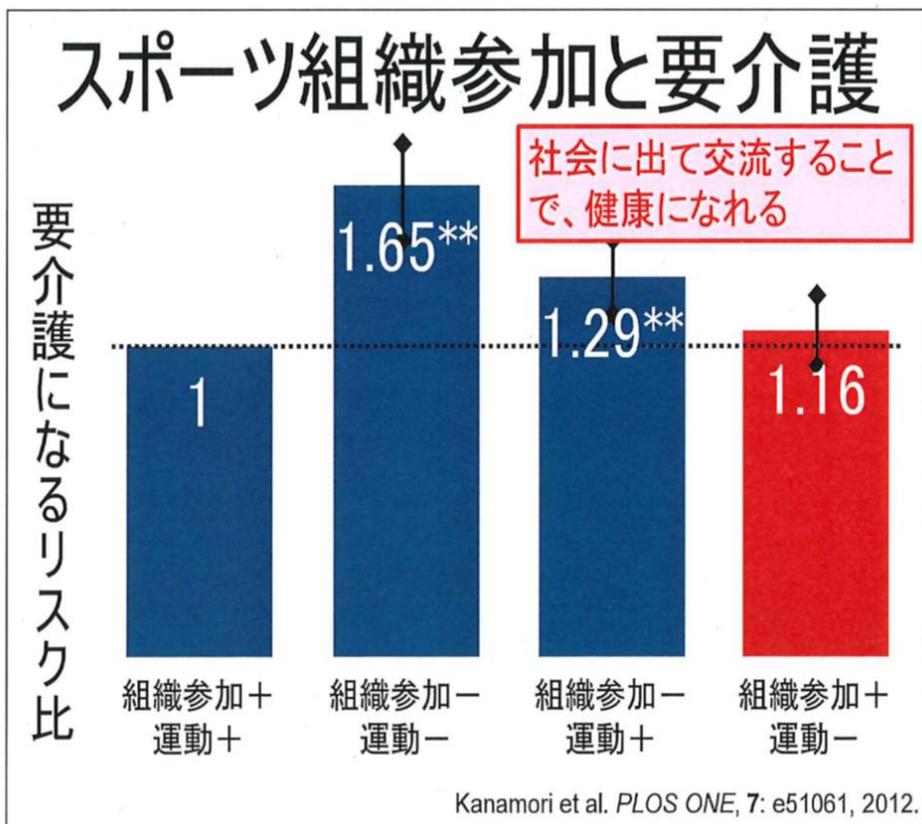
Holt-Lunstad et al. Plos Me. 2010;7:e1000316.
石川善樹『友だちの数で寿命は決まる』

高齢者の4年後の要介護率



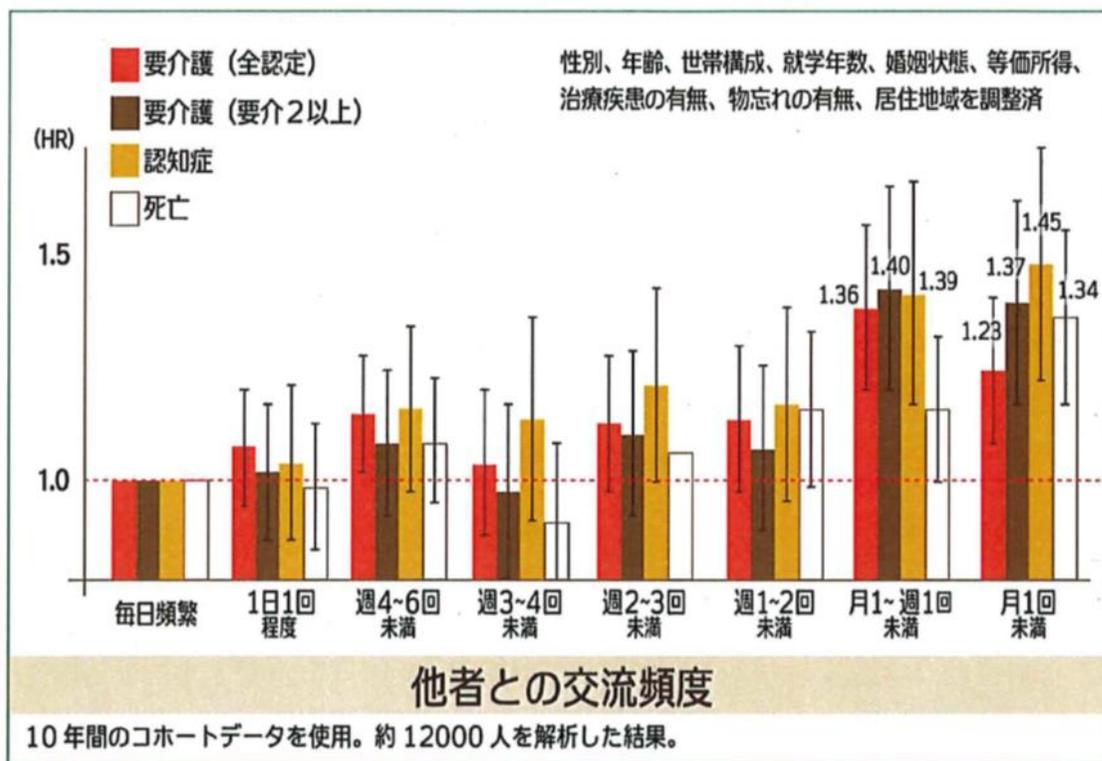
Aida et al. J Epidemiol Community Health. 2013;67:42-7.

◆ 「地域で役割」、「運動」で長寿



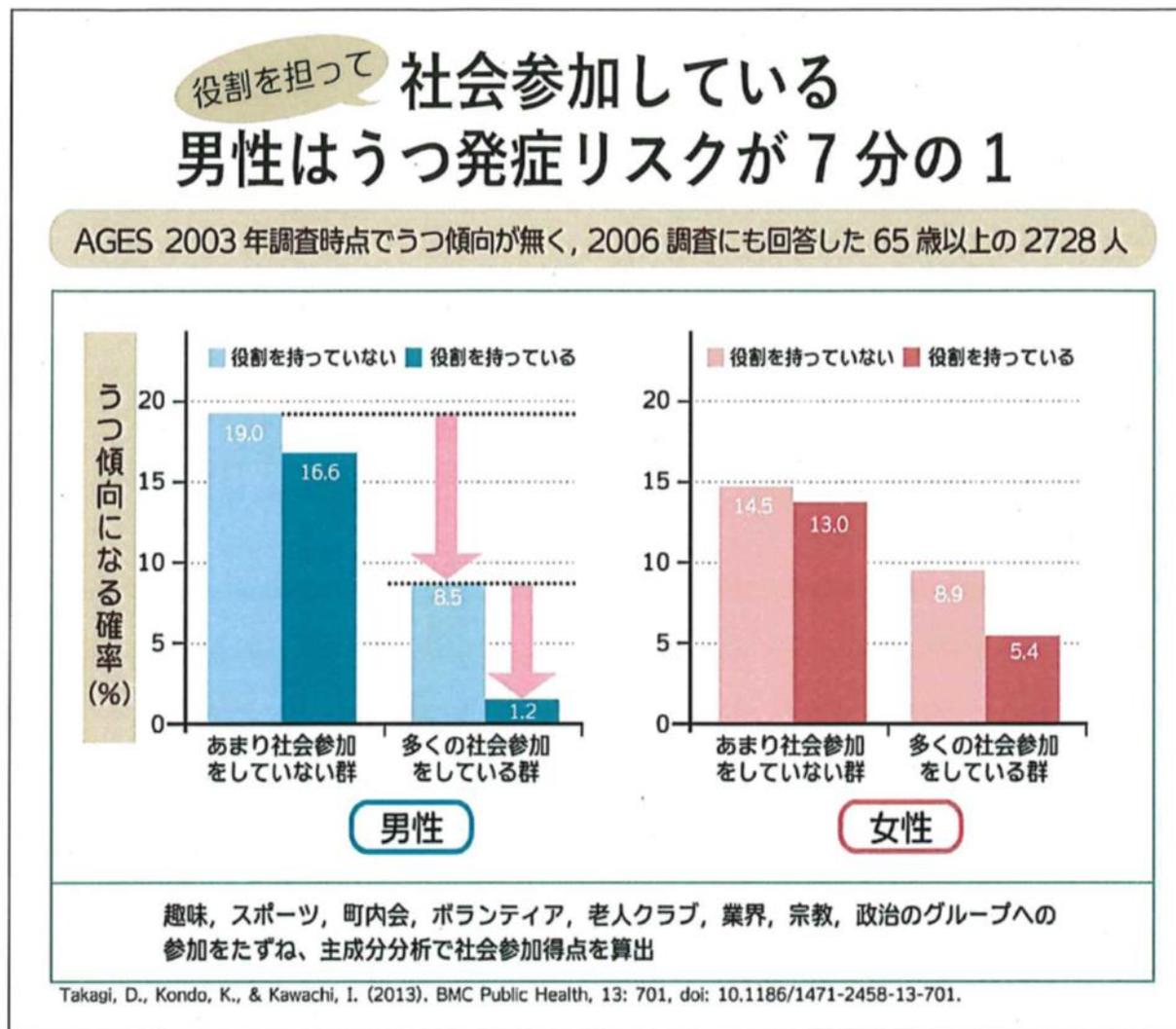
◆人との交流で健康に

人との交流は週1回未満から健康リスクに
 ～月1回未満では1.3倍、早期死亡に至りやすい～

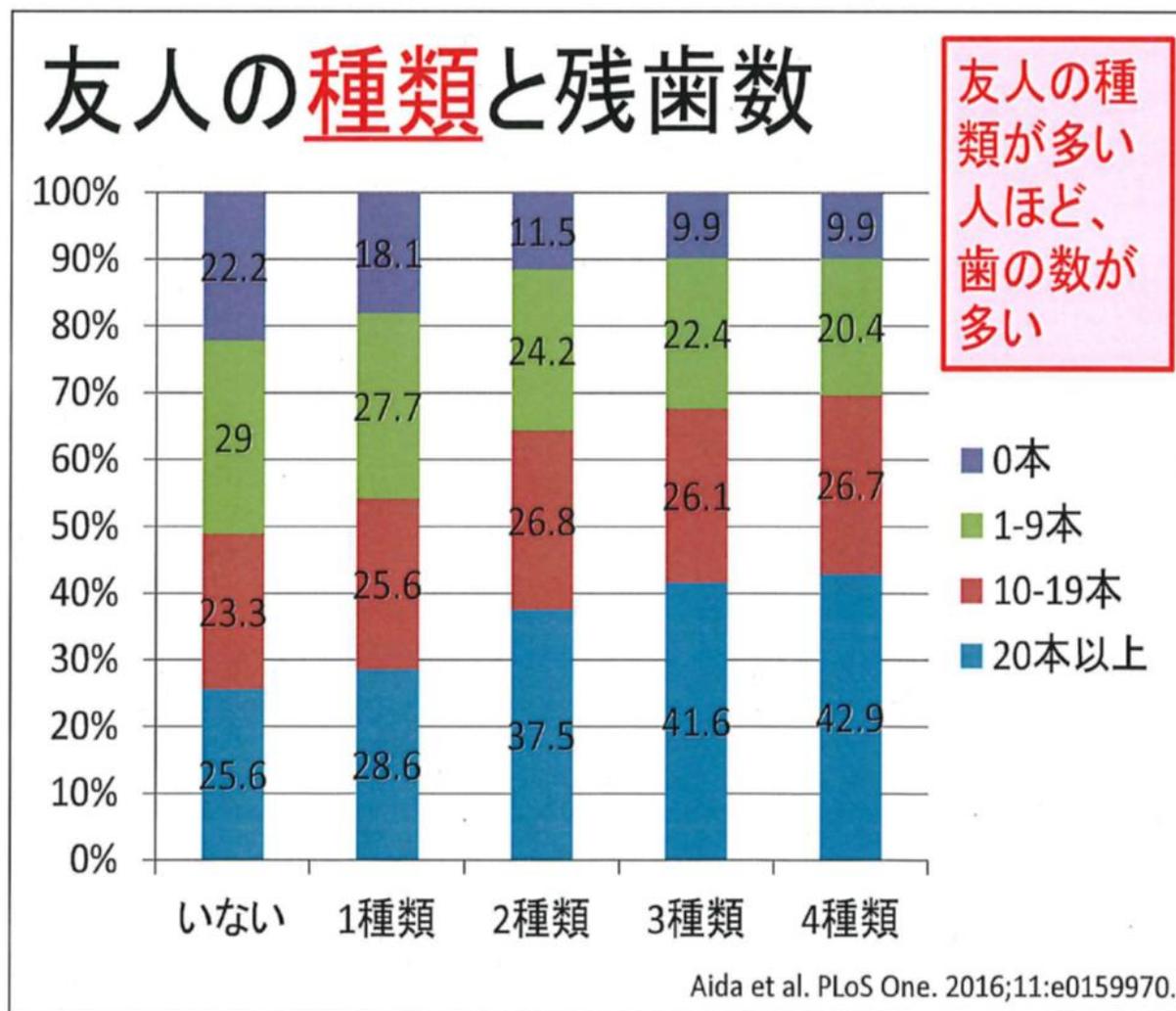


斉藤雅茂・近藤克則・尾島俊之ほか (2015) 日本公衆衛生雑誌, 62(3) より

◆特に「男性」は「役割を担って社会参加」を



◆ともだちの「種類」が多いと「歯が丈夫」



地域や人との

「出逢い」、 「集い合い」、 「支え合い」

を意識し、健康な地域づくり

- 地区民運動会
- 地区民球技大会
- 地区振興協議会活動
- 防犯、交通安全等活動
- 契約、納税組合等活動
- グランドゴルフ、いきいきクラブ等活動
- P T A、子ども会等活動
- 神社、寺のお世話役
- その他

- 「出逢い」
- 「集い合い」
- 「支え合い」
- 日常生活の相互支援



- 信頼できる地域
= 健康な地域づくり
- 災害につよい地域づくり

新型コロナウイルス感染予防にも運動は効果的

◇免疫力＝ウイルスや細菌から守ってくれる

では、😊エ

私たち、今回 新型コロナウイルスへの対策として  お医者様に

免疫力 について 教えていただいたんですけどね!

今話題の ウイルスや細菌 から 私たちの体を

守ってくれている
もの
なんです

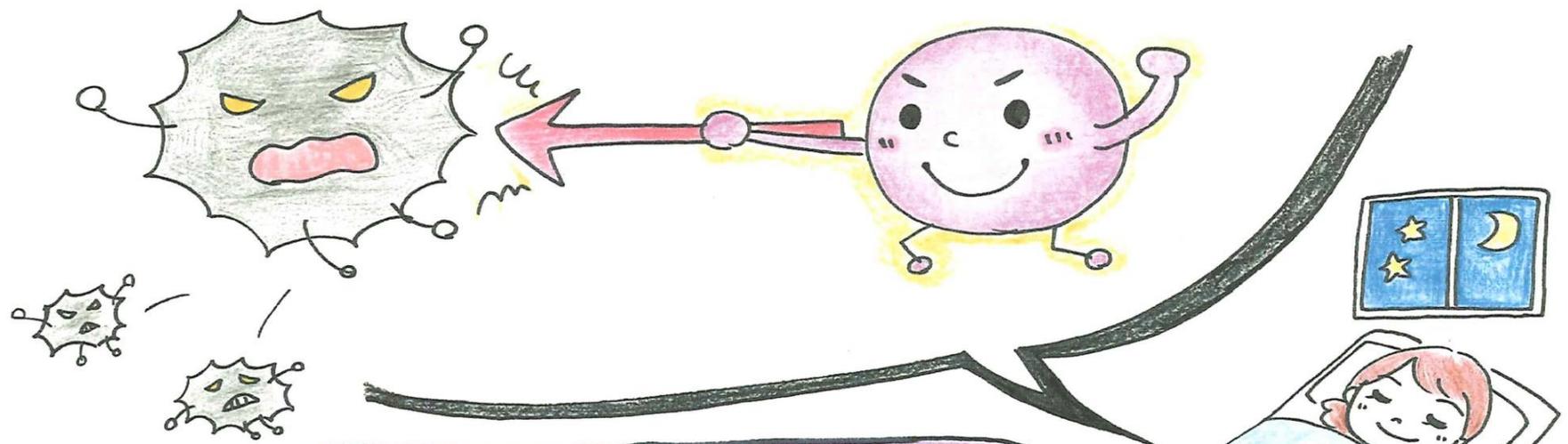
【このウイルスと戦ってくれるのが...】



免疫力＝リンパ球

◇リンパ球は、とくに寝ている間に・・・

ウイルスと戦うリンパ球という免疫です!!



リンパ球は、とくに
私たちが夜寝ている間に
ウイルスをやっつけてくれます!!

そい!!
その免疫力を高めるために大切なのは...

免疫力を高めるために必要なことは

◇筋トレ・有酸素運動・質の高い睡眠

その！その

免疫力を高めるために大切なのは、

今日は😊おかげでやる

筋トレと**有酸素運動**を

しっかりとすること!!

筋トレをすると、

自律神経が整いす!

毛細血管が元気になる!

質の高い睡眠がとれたり、

リンパ球が増えたり

血流がよくなって
リンパ球がウイルスまで届いてくれたり

リンパ球が元気に戦える!

ウイルスに
負けない
体づくりが出来ます!!

逆に、

運動せずに 家に閉じこもってしまうと...

運動不足・**気持ちがふさぐ**

ストレスがいっぱい...

自律神経が乱れて
血管や**血流**が弱くなって

免疫が弱くなる

ウイルスに
負けてしまうかも...

なので!! 免疫力を高めるには、

しっかり**筋トレ**をしていただく
いちばん大切!!

(今日筋トレを忘れずにやろう...)

運動・食事⇒ぐっすり眠れて⇒免疫力アップ

今日 **筋トレ** を頑張ったら、夜 **グッスリ** 眠れて、
リンパ球が元気に戦えるので、ウイルスをやっつけてくれる!

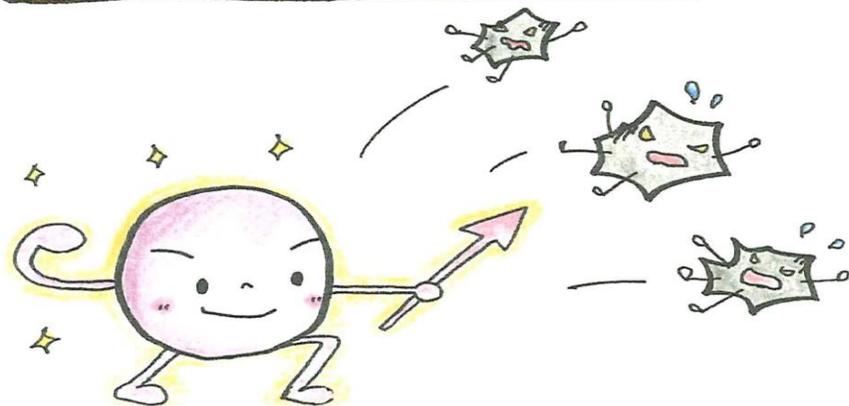
つまり!

今日の筋トレ



今日の免疫力アップ

やることに
つなげます!



なので、ぜひ
これからも 頑張る2
筋トレ 続けていきましょうね!

そんな「あなた」を応援するのが
角田市で新たに始める「週イチ活動応援事業」です

■ 健康づくり 行動と活動継続を後押し！

■ 現在の活動に、健康づくりの時間を設けると、

◆ 健康ポイントを獲得できます。

〔対象者〕 だいたい65歳以上の4人以上のグループ

〔活動回数〕 月1回以上(週イチじゃなくても大丈夫)

* 効果や曜日感覚維持のため週1回がおすすめ

〔活動内容〕 体や頭の体操：DVDやパンフレットも活用

セルフチェック：目標を意識、筋肉量の変化

研修：健康に関する研修会へ参加

〔活動場所〕 どこでも【桜自治センターがお勧め・】

YouTubeでいつでも、気軽に。人目を気にせず・・・。

角田市の健康づくり・介護予防事業と連携した 桜地区振興協議会の高齢者生きがい活動促進事業の概要

角田市の健康づくり・介護予防インセンティブ事業



- ・市民にポイント付与用のICカードを交付
- ・貯まったポイントは地元商店会の買い物ポイントに変換可能
- ・楽しみながら健康づくり・介護予防に取り組むためのインセンティブ事業を展開

ウォーキング等

特定健診
各種がん検診等

介護予防事業
【ついとく事業・令和3.4~】
【高齢者等が日常的に集まり体を動かすことを奨励】

桜地区の登録団体
【いきいきクラブ】
【グランドゴルフ愛好会】
【老人クラブ】
など4団体が登録



今後の地域づくりのために
桜地区住民アンケート
桜地区振興協議会令和3年6月実施
・地域の高齢化を踏まえ健康に関する関心の高さが顕著

桜地区振興協議会

- ◆人口減少・高齢化による日常生活維持のための課題をアンケートで見える化
- ◆健康づくり・介護予防の取組みを「地域づくり」として捉え、地域ぐるみの事業として新規展開
- 団塊の世代の生きがい活動促進・健康維持のための【地域の仕組み】が重要
 - ☞持続可能化
 - ☞新型コロナ対策にも配慮

新たに高齢者の生きがい活動としての
拠点を整備



写真はイメージ

- 高齢者が自らの生きがいとして参加
- お世話役も地域の高齢者が担い、生きがいづくりとして好循環
- 地域丸ごとの取組みとして広がりを期待

高齢者生きがい活動促進事業補助事業を活用した桜地区の取組み【イメージ】

桜地区振興協議会

高齢者生きがい活動支援 + 地域づくりの拠点



支え合いによる生きがいの創出

高齢者生きがい活動促進事業を活用した健康づくり拠点①

地域の高齢者がコロナ禍でも健康づくりの活動ができるよう環境整備

サーマルカメラでコロナ対策



65型の大型モニターで動画でたのしく運動・健康づくり



運動・健康づくりの動画は、クロームキャストで



イスは、コンパクトに収納

運動・健康づくりの合間には、休憩とコミュニケーションの場として



高齢者生きがい活動促進事業を活用した健康づくり拠点②

地域の高齢者がコロナ禍でもYouTube動画でたのしく健康づくり実践

広い会場でも、65型の大型モニターで見やすく、動画でたのしく運動・健康づくり



体力に合わせて、立つ方と座ったままでのストレッチ
豊富なコンテンツで体力・好みに合わせて、長続き



ストレッチ用のイスは座り心地大好評
折り畳みパイプイスに比べて安全



モニターを囲んで



動画に合わせて自分のタイミング
で無理なく