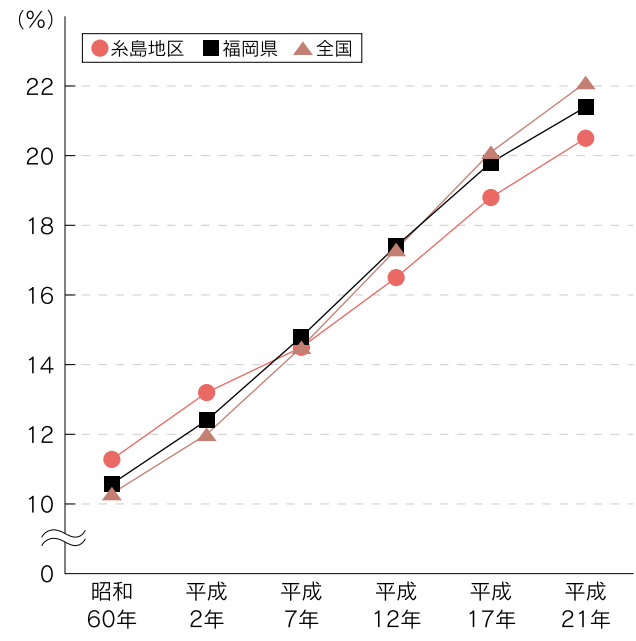


健康づくり元年

取り組んでいますか……健康づくり

健康づくりは何のため…健康は自分だけの問題だと思っていまいませんか。もちろん健康維持と増進は、自分の生活を維持するための重要な要素。「自分が病気で寝込んだら…」と考えると、自分自身、そして家族の生活や仕事にも影響を及ぼします。日常生活だけでなく、収入の減少、医療や介護の費用など、経済的にも大きな負担が発生します。もっと広げて考えると、今問題となっている医療費や介護給付費などの社会保障費が増大し、市民への負担や市の財政状況にも影響を与えることとなります。つまり、市民のみならず一人ひとりの健康は、個人だけの問題ではなく、家庭や社会の問題へ波及していくことになるのです。

図① 糸島市の高齢化率の推移 (全人口のうち65歳以上が占める割合)



表① 糸島市の出生率の推移 (対人口1,000人)

年	糸島地区	福岡県	全国
平成11年	9.9人	9.4人	9.4人
平成12年	9.6人	9.5人	9.5人
平成13年	9.3人	9.4人	9.3人
平成14年	8.5人	9.3人	9.2人
平成15年	8.5人	9.0人	8.9人
平成16年	8.9人	9.0人	8.8人
平成17年	8.1人	8.7人	8.4人
平成18年	8.3人	9.0人	8.7人
平成19年	8.1人	9.2人	8.6人

糸島市の現状

高齢化率 市の高齢化率は、国や県平均より低い水準ですが、60歳代の市民が多く、今後10年間で急激に高齢化が進む見込みです(図①)。

出生率 市の出生率は、この10年で急激に低下し、国や県の平均より低い水準で、市の少子高齢化は、今後、加速が予測されます(表①)。

長期入院や介護が必要となる要因

市で調査した結果、最も多い原因疾患は脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患。以下、認知症、骨折と続きます。

また、脳血管疾患発症前には、高血圧症や糖尿病、心臓病などの生活習慣病で治療している人が多いということも分かりました。

社会保障費はこれからどうなる

支える世代が減り、医療や介護など、社会保障費が必要な世代が増え、今後、市民一人ひとりの社会保障費の負担額が増えていくものと推測されます。



早くからの健康づくりの取り組みが重要です(大入すこやかサロン)

ことが挙げられます。核家族・少子高齢化が急速に進む中で、公的保険制度や家族支援だけに頼らず、地域住民の一人ひとりが、助け合い、支え合っていくことが必要になっていきます。そこで、市ではさまざまな地域コミュニティを生かした事業を展開しています。今回は、介護予防の一環として、閉じこもりがちな高齢者が出歩ける範囲の地域で展開する「ふれあい生き生きサロン活動事業」を中心に、ボランティア活動をしている「はつらつマイスターズ」を紹介いたします。

市民インタビュー はつらつマイスターズ

原田ツル子会長、山本育子副会長



大入すこやかサロンで「ころぼん体操」を指導するはつらつマイスターズ

Q はつらつマイスターズの活動を始めたきっかけは何ですか。

A 市の講座で学び、それを何かの形で返したいという思いがありました。なかなかきつかけがありませんでした。

Q そんなとき、市からボランティア団体を立ち上げ、活動してみないかと声が掛かり「今やらなければ後悔する」と、家族の後押しも受け、行動を起こしました。今思うと何のノウハウもない状態、よく思い切ったものだと思います。

Q 活動のやりがいを感じるのには、どのようなときですか。

A 一年目は無我夢中。「とにかくやらないといけない」という気持ちでいっぱいでした。不慣れなときにボランティア先で「ありがとう、楽しかった、また来て」

ね」という声をもらうと本当にうれしく、もつと頑張ろうという気持ちになりました。

2年目からは名前や顔を覚えてもらい、みんなが家族のように思えるようになりました。ボランティアで「疲れた、行かないよよかった」と思ったことは一度もありません。

Q 「活動を始めたい」と思っているみなさんに、一言お願いします。

A これまで頑張ってきたのは、仲間のおかげです。一人ひとりができること、個性を生かして全体の活動につなげるということ、をたいせつにしていきたい。

洋裁が上手な人、音楽が得意な人など、誰にでも必ず何かできることはあります。それが地域に還元する取り組みにつながるかどうかは、思い切って初めの一

歩を踏み出せるかどうかだと思います。

私たちのような介護予防のボランティア活動に関心があり、やってみたいと思う人は、まずは介護予防講座を受講するという一歩を踏み出してください。私たちと一緒に楽しく活動しましょう。

あなたも初めの一歩を

お2人の話から最も強く感じられたのは、目的や目標を持った取り組みが、人と人のつながりを生み、大きな力につながるということです。

市の健康課題を解決することは容易なことではありませんが、市民のみなさんが目的や目標を持って取り組みを継続して行うことが、やがて大きな力になるのではないかと思います。

平成23年度「いとしま健康大学」の受講生募集は、広報いとしま3月15日号でお知らせします。ぜひ、初めの一歩を踏み出してください。