

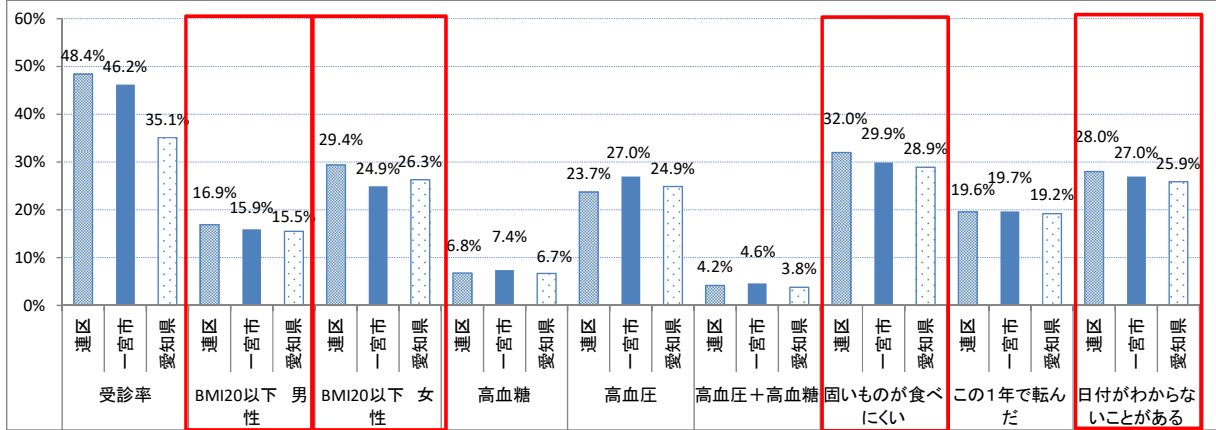
宮西連区の情報

⑦連区の人口構成 R6.4.1

総人口： 11,495 人（男性 5,530人、女性 5,965人）
 世帯数： 5,252
 高齢化率： 26.3 %（市内高齢化率が高い順で23連区中13番目）

⑧一宮市後期高齢者医療制度 健康診査（令和5年度）

被保険者人数 市 61,344 人 連区 2,262 人



「BMI 20以下」、「固いものが食べにくい」、「この1年で転んだ」、「日にちがわからないことがある」の4点はフレイル（虚弱）に関する質問項目になります。 ...改善したいもの 資料：KDBシステム

⑨地域活動（地域包括支援センター「まちなか」や社会福祉協議会の活動より）

- 宮西ふれあいサロン（宮西公民館）
お菓子とお茶をいただきながら、みなさん会話を楽しみます。特殊詐欺の電話がかかってきて危なかった話も話題に上がり、「気をつけなきゃね!」と、みなさんで防犯意識を高めていました。
- 他にも、昔懐かしい昭和歌謡をみんなで口ずさむ時間も楽しい時間です。



- 宮西老人クラブ第三支部（一宮スポーツ文化センター）
介護予防についてお話し、コグニサイズや、介護保険の利用の流れについて、お話をしました。コグニサイズや脳トレを実践し、頭を使う実感をされ、楽しんで学んでいただきました。



⑩データから見る地域の特徴と健康の課題

《市全体のこと》

- 平均的に要介護2以上の期間は、男性で1.6年、女性で3.1年。この期間を短くすると、自分のことが自分でできる期間が長くなる。今後の、健康増進、介護予防の取り組みでこの年数を減らすことが望まれる。

《連区のこと》

- 健診受診率は市と比べると高い。後期高齢者の健診は、フレイル健診とも言われ、知らない間に進むカラダの変化のチェックができる。生活の中の工夫で、病気や介護を遠ざけることもできるから、1年に1回利用しよう。
- 質問票の結果から、BMI 20以下の「低栄養」の割合は、男女ともに市より多い。知らない間に痩せていることもあるので、要注意！「固いものが食べにくい」人の割合や、「日付がわからないことがある」人の割合は市よりも多い。
- 地域活動について
低栄養の人や認知症予防を勧めたい人が多く、フレイルに注意したい人が多そう。市民が主体的に交流の場を設け活動していることが分かる。フレイル予防により活動になっている。

かかりつけ医を持ち、病気だけでなく、カラダの変化も相談しよう。
 これから何がしたい？今後の人生に楽しい時間が増えるかもしれません♪

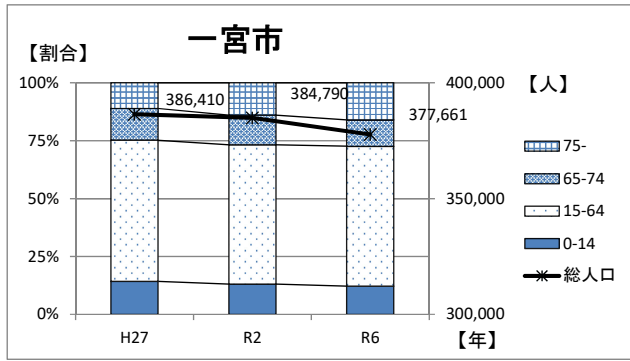


フレイル予防は、運動、食事、人との交流がキーポイント。
 宮西連区の活動は、フレイル予防に繋がっているね！

一宮市の情報

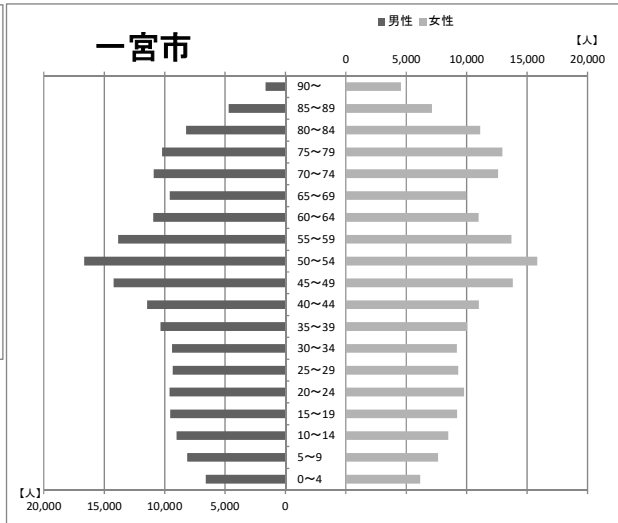
一宮市の情報

①人口推移(各年4月1日)



資料:住民基本台帳

②男女別年齢階級別人口(令和6年4月1日)



資料:住民基本台帳

③人口構成(令和6年4月1日 住民基本台帳)

総人口: 377,661 人(男性 184,259人、女性 193,402人)

世帯数: 168,204

高齢化率: 27.4% (参考: R6国29.3%、R6愛知県25.8%)

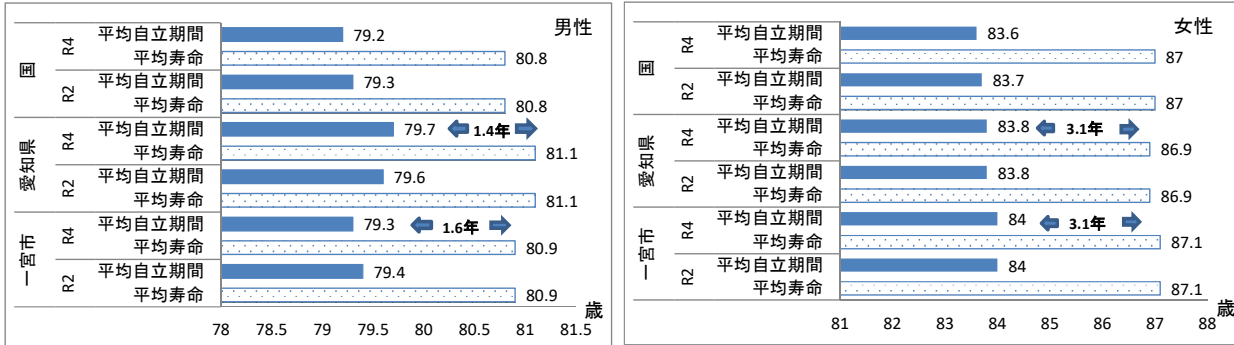
要介護認定率: 17.5% (令和5年9月末 第9期高齢者福祉計画)

④平均自立期間(市町村レベルの健康寿命の指標)

平均自立期間とは、日常生活動作が自立している期間の平均年数を示す。

要介護2以上を不健康状態と定義して、平均余命から不健康期間を除いたもので算出します。

参考として、平均寿命を掲載しているが、単純に比較できるものではない。



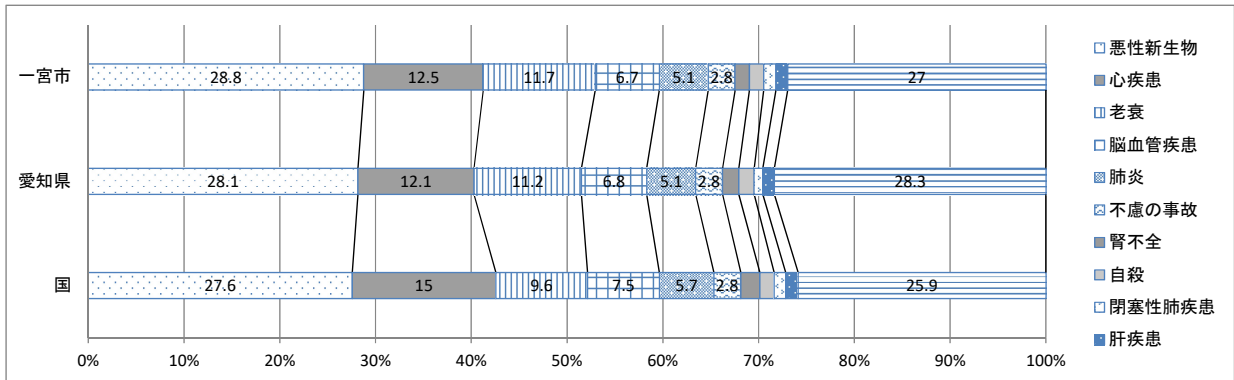
資料:KDBシステム

平均寿命は、男女とも、令和2、4年は同じ。愛知県よりも男性は1.8年短く、女性は、0.2年長い。

平均自立期間と平均寿命の差が、平均的な不健康期間となります。

男性は約1.6年、女性は3.1年で男性は、愛知県よりも0.2年長く、女性は同等でした。

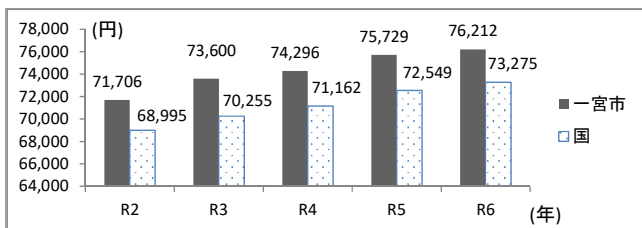
⑤主要死因別順位(令和2年度)



資料:健康日本21いちのみや計画

⑥後期高齢者医療保険制度 医療費データ

一人当たり医療費(一宮市)



死因の上位を悪性新生物、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病が占めているよ。生活習慣病は、予防対策があるから、かかりつけ医や保健師に相談し、自分にあった対策を考えよう。早めに対策することで医療費も安くなることもあるよ。



資料:KDBシステム