



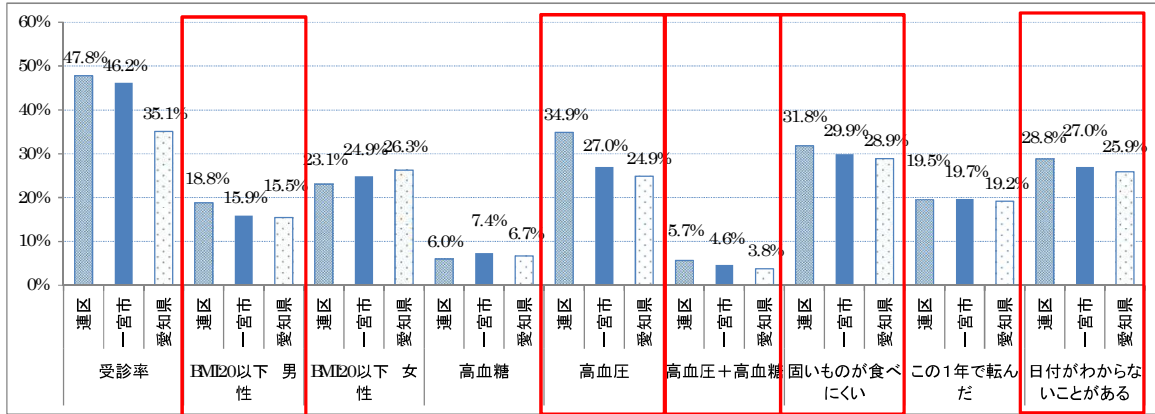
# 奥町連区の情報

## ⑦区の人口構成 R6.4.1

総人口： 14,041 人 (男性 6,757人、女性 7,284人)  
世帯数： 5,989  
高齢化率： 25.7 % (市内高齢化率が高い順で23連区中16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 2,209 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「やすらぎ」や社会福祉協議会の活動より)

### ・そよ風サロン

株式会社そよ風の協力で、毎月第4水曜日の午前中に開催。内容は、毎回参加者が決めるスタイルで、お茶を飲みながら談話、モノづくり、外食のため外出、パザー出店など様々。毎回10人弱の参加者で、和気あいあいと開催されている。



そよ風サロンの談話のようす

### ・おうちよういききサロン

奥公民館などで月1回開催。内容はボランティアや介護事業所、企業に協力を依頼し実施。

### ・内込老人会

2か月に一回、いきいき講座を開催。運動・栄養・認知症予防をテーマに、管理栄養士や福祉用具事業所、薬局の協力で講演。口腔機能テストを実施し、個々に合わせた口腔機能向上のポイントを教えてもらい、参加者からは好評だった。また、筋力低下が気になる方も多いため、立ち座りテストを定期的に行い、筋力アップに役立てられるようにしている。



いきいき講座のようす

### ・地域づくりふれあいをつくる会

認知症についての地域の関心が高く、認知症の講演を毎年実施。「介護や認知症について学ぶ」をテーマに認知症の啓発、普及に尽力している。講演では体験ブースを設け、参加者が体験から認知症を学べるようにしたり、寸劇で認知症や介護の相談機関についてわかりやすく学べるようにしている。

## 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。

かかりつけ医持ち、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♪



●健診の結果から「高血圧」「高血圧+高血糖」が市より多い。自覚症状がないから、病院で診てもらうことが必要。

●質問票の結果から、BMI 20以下の「やせ」の割合は、男性が市より多い。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。

フレイル予防の知識の普及と予防の取り組みを進める必要がある。

### ◆地域活動について

低栄養の人やお口の機能が気になる人、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だが、市民が企業の協力を得て、主体的に交流の場を設けたり、認知症の普及啓発に努めていることは、フレイル予防に良い活動となっている。



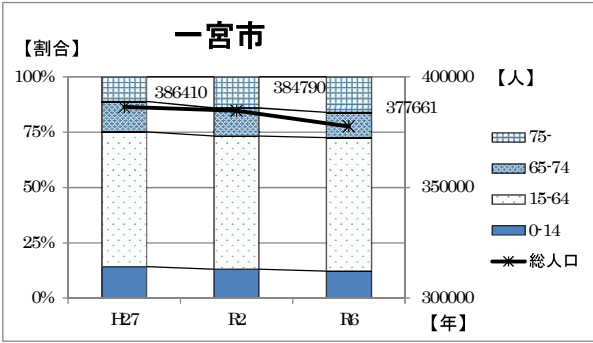
フレイル予防は、運動、食事、人との交流がキーポイント。  
連区の活動は、フレイル予防に繋がっているね！



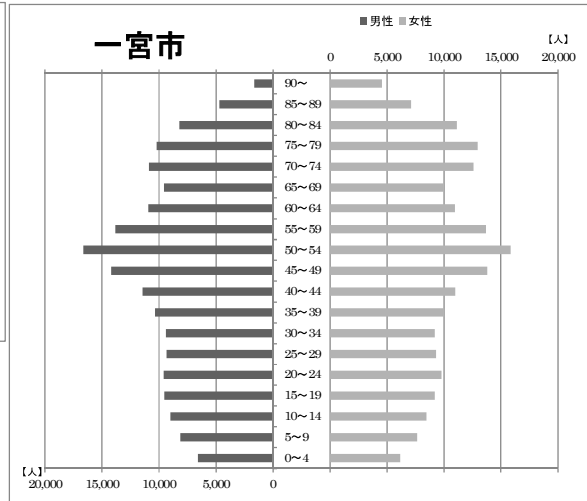
# 一宮市の情報

## 一宮市の情報

### ①人口推移(各年4月1日)



### ②男女別年齢階級別人口(令和6年4月1日)

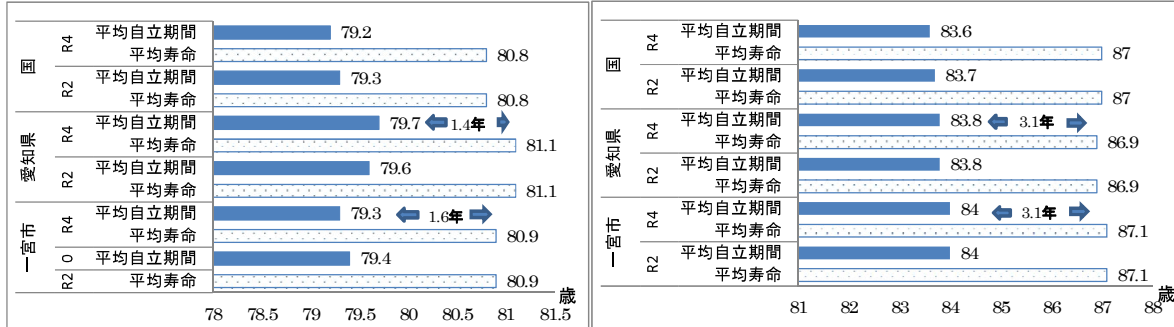


### ③人口構成(令和6年4月1日 住民基本台帳)

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)

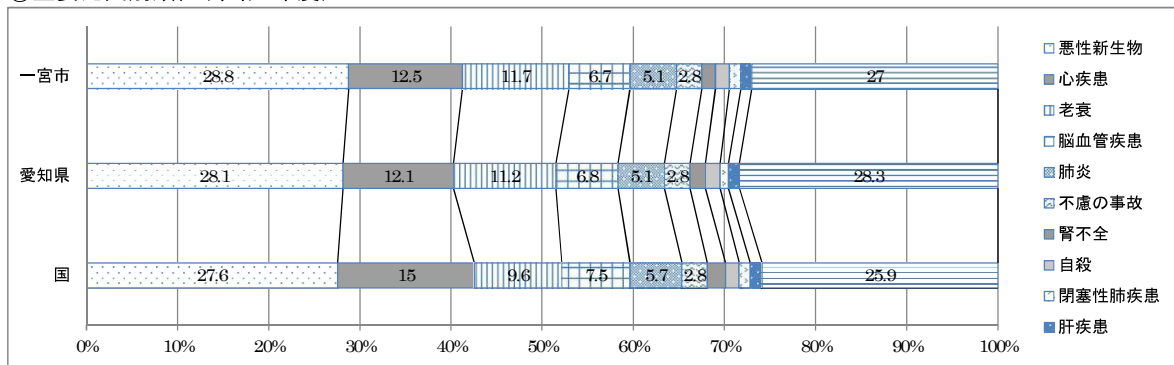
### ④平均自立期間(市町村レベルの健康寿命の指標)

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。



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。

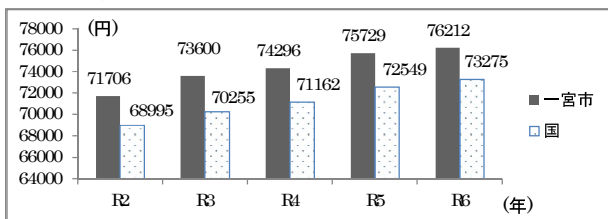
### ⑤主要死因別順位(令和2年度)



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。生活習慣病は、予防対策があるもから、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