

# 1. 高齢者お達者プランの策定状況について

## (1) 市民意見交換会(座談会)の結果について



加賀市健康福祉部長寿課

平成 29 年 11 月 16 日



## 市民意見交換会(座談会)

目的	<p>住み慣れた地域で暮らし続けるために何が必要かについて、地域住民、関係団体等と意見交換を行い、その意見を第7期高齢者お達者プランに反映させる。</p> <p>意見交換会は、急速な高齢化に伴う要介護者の増加をはじめ、生活習慣や生活環境の変化に伴う肥満や糖尿病等の生活習慣病が増え、その結果、介護保険料や医療費などの社会保障費が増大し、大きな社会問題となっていることから、予防・介護・医療の分野が連携して「健康のまちづくりを考える地区座談会」として実施。</p>
対象者	<p>地域住民 (一般市民、地区区長会、地区まちづくり推進協議会関係者、民生委員、保健推進員協議会、食生活改善推進協議会、かがやき予防塾修了生、その他各種団体等)</p>
実施方法・内容	<p>市内21地区で座談会を行う。</p> <p>(1)市から説明:加賀市の現状について説明する (2)グループワーク:座談会</p>
開催時期	平成29年6月6日～10月12日
参加者	延べ749名
関係課等	<p>健康福祉部:長寿課、地域包括支援センター、地域医療推進室、保険年金課、健康課 経済環境部:農林水産課 教育委員会:スポーツ課 加賀市医療センター:地域連携センター</p>

## 市からの説明事項

分野	主な内容
地域医療	<p>市内の救急搬送の状況(市内受け入れ率、年齢構成、近隣市との比較等) 加賀市医療センターの救急外来受診状況(時間帯別受診患者数等) 地域医療を守るための心がけ</p>
予防(健康)	<p>健康寿命の状況、生活習慣病、検診結果から見る実態(地区別メタボ該当率、運動する人の割合、特定健診受診率など)</p>
介護	<p>人口と高齢者数・高齢化率の実績と推計 少子高齢化による支える側の減少 要支援・要介護認定者数と認知症高齢者数の実績と推移 地区別の状況(高齢化率、高齢者のみ世帯の割合、認定者数、認定率) 新規要介護認定者の申請時疾病 介護予防チェックリストから見る高齢者の実態(地区別該当割合)</p>

## グループワークのテーマ

- ① 今の加賀市の現状を聞いての感想
- ② これから心配なこと、気になること  
～介護・医療・予防のこと、ご近所の支えあい等々～
- ③ 今後、地域の特色を活かし、自分や地域が取り組めること  
(取り組んでいること)



各分野の計画に反映  
(介護分野)  
高齢者お達者プラン  
(予防分野)  
健康応援プラン21 等

# 加賀市

## I 現状

### 1. 住まい

- ・高齢化が進んできており、特に単身高齢者が増えている
- ・単身高齢者が亡くなるので、空き家が増えている。
- ・近所つきあいが無い、知らない人が多い、顔見知りが少ない。
- ・散歩や運動しやすい公園がある。

### 2. 医療

- ・家に介護してくれる人がいないので、救急車をすぐに呼んでいる
- ・救急車をいつ呼んでいいかわからず、ためらうこともある
- ・かかりつけ医が必要。
- ・地域の医療の情報がもっと分かると良い。
- ・医療が不安で医師が足りない。
- ・自宅での看取りがいい

### 3. 介護

- ・介護も経験し、大変な事もあったが、介護サービスで救われた
- ・この先の老々介護が心配
- ・介護人材が不足しており、支え合いも必要になってくるのではないかと不安
- ・地域で認知症をどう支えていくかが不安
- ・元気な高齢者が支えて側にまわると良いのではないかと不安。

### 4. 予防

- ・温泉もあるので健康的にリラックスできる
- ・知識はあるが、実践できない。
- ・仕事をしている高齢者も多く、なかなか健診の受診率があがらない
- ・男性が参加しやすい健康づくり、介護予防の教室や取組が必要である
- ・他の地区でやっていることを取り入れ、活性化させないといけない
- ・個人がまず自己管理から取り組むことが大切。
- ・予防の取り組みを行っている事をまだまだ市民の人に知られていない。情報の発信が不足している。
- ・男性が参加しやすい環境づくりが必要
- ・健康寿命のために、地域ぐるみでの見守り、声かけ、思いやりで人とつながる健康づくりが大切。

### 5. 生活支援

- ・運転ができなくなると買い物や通院に行けないので心配。
- ・生活全般に対する不安が大きい
- ・近所つきあいが減り、ちょっとしたことでも近所の支え合いが難しい
- ・毎日家で食事の世話、送迎、困りごとを聞くなどしているが、やってくれる人がいないとどうやっていくのか心配。
- ・おっせかいや世話焼きさんが少なくなっている。
- ・生活について地域の見守りが必要。
- ・相談窓口の情報が届いていないため家族が相談先に困る。

## II 自分や地域が取り組めること

#### 【まちづくり】

- ・落ち着いて良い場所だと思うので、その地域を大切に
- ・町の中の近所付き合いが途切れない関係性が出来ているので、今後も継続していく
- ・祭り、獅子舞など、若い人と高齢者がお互いに協力し合える体制を考えていくといい
- ・横のつながりは強いが、縦のつながりが弱いので、縦のつながりをつくるようにする
- ・それぞれの行事をタイアップさせていくといいのでは。総会のときにワンポイント講座などを伝えていくといいのでは。

#### 【運動】

- ・日常で体を動かすことの多い地区（草刈り・自転車）なので、汗をかいて仕事をし、日頃から体を動かす
- ・昔スポーツをやっていた人を指導者にするなど、運動を通じた健康づくりを進める
- ・町単位でのラジオ体操、運動などの実施
- ・体操等に、夫婦で誘い合って参加し、男性リーダーを立てるといいのではないかと
- ・年齢層に応じた健康イベントや運動機会の確保が出来るといいのでは

#### 【食生活】

- ・農家が多く、新鮮な野菜が多いため、年齢にかかわらず野菜をよく食べるようにする
- ・1日に摂取して良い塩分量、糖分量など食事での生活習慣病に気をつけることを知る

#### 【情報】

- ・情報が氾濫しているなかで、情報を整理して、ほしい情報にアクセスする
- ・情報共有（町内全域での情報共有も含めて）を行政と民生委員とスムーズに行えるようにする

など

### Ⅲ 地区座談会から見えてきた高齢(介護)分野の課題(1)

#### 1) 交通問題。移動手段の確保

・運転に不安を抱える高齢者が、運転ができない状況になっても生活が継続でき、自家用車に依存しなくても生活できる環境整備が必要(特に買い物や通院が困難という意見が多い)。

#### 2) 居場所や高齢者が活躍できる場の開発・拡充

・アクティブ・シニア(健康で活動的な高齢者)が、社会で活動の場(居場所)を見つけ、それぞれの立場で活躍できる環境の整備が必要である。  
・身近に集える場があっても、年代が若い年代にシフトしていき行きづらくなったという声や、送迎してくれる友達がいてもいつもだと気が引けて・・・という声がある。

#### 3) 情報の伝達や周知・啓発方法の工夫

・地区の現状を知ってもらうための周知、啓発の工夫が必要。  
・相談窓口の情報が届いていないため、家族が相談先に困っている声がある。  
・色々な会合に出てくる人は決まっている。誘っても出てこない人がいることが課題。周りに広げていく事に難しさを感じている

### Ⅲ 地区座談会から見えてきた高齢(介護)分野の課題(2)

#### 4) 男性が参加しやすい取り組みの推進

・男性に、男性が日中どんな生活をしているのかをお聞きしてもわからないという答えが返ってきた。男性同士でも、何をしているのかわかっていない現状。自営業や農業をしている男性はまだつながりがあるが、会社員で定年をむかえると地域でのつながりもないのか情報もわからない。

#### 5) 隣近所間のネットワークの希薄化

・隣近所のネットワークが希薄になっている。近所の支えあいがこれから大切になってくる。  
・高齢化率が増えていく中で、地域で見守りをしていく必要性も感じている。  
・みんなが町のこと、名前やどこに住んでいるかがわかるようなまちづくりが大切。

#### 6) 介護予防と健康づくりの更なる充実

・周りの人に声をかけながら一緒に健康づくりに取り組むことが大切になっている。  
・運動や健診を受けたり、食事に気をつけたりしないといけない。せっかくだらうなら、一人でするのではなく、閉じこもりきみや運動不足の人に声かけをしたり、みんなで一緒にしていきたい。

# 大聖寺地区

## I 現状

### 1. 住まい

- ・高齢者、一人暮らしが増えている
- ・大聖寺、加賀市から人がどんどん出て行っているのを感じる
- ・町に魅力がなくなってきている
- ・高齢者が遊びに行く場所がない
- ・空き家が出てきた
- ・高齢者のみの世帯が増えてきた

### 2. 医療

- ・救急車の数が多く驚いた
- ・医療センターになり、混雑するのか町医者に移るようになってきた

### 3. 介護

- ・地域で認知症を支えていくというがどう支えていくのか
- ・今は自分の家族でいっぱい
- ・自宅での看取りがいい
- ・高齢者でデイサービスに行っている人も多い

### 4. 予防

- ・個人がまず自己管理から取り組むことが大切
- ・町内の行事に出席してほしい人は出てこない
- ・フィットネス無料はいいけど継続して通えない
- ・保健推進員で健診の声かけをしてもはっきりと断られる
- ・おたっしゃサークルを知らなかった
- ・おたっしゃサークルの後継者がいない
- ・体操の必要な人が来ない。出てくる人が決まっている
- ・夏休みのラジオ体操も人が少なくなってきた

### 5. 生活支援

- ・事業所として、単身高齢者の暮らしを支えたい
- ・交通の便が悪く、車に乗らないと買い物にも行けなくなる
- ・区長が音頭をとらないといけないが、仕事が多く回らない
- ・地域から頼りやすい、頼りにくい場がある
- ・おせっかい焼きが少なくなってきている
- ・町にはたくさんの会がある
- ・民生委員だけでなく、区長や役員が安否確認をしている
- ・高齢者であまり交流がない

# 大聖寺地区

## II 自分や地域が取り組めること

- ・生活習慣病講座の話を聞いて、野菜を食べてから肉を食べるなど、食生活を見直す
- ・「かが交流プラザさくら」の活用
- ・昔スポーツをやっていた人を指導者にするなど、運動を通した健康づくりを進める
- ・サークルに参加することで認知症予防などをする
- ・民生委員だけでなく、区長や役員で安否確認をし、地域全体で見守る
- ・他町の取り組みを聞いて自分の町でも取り組む
- ・介護のことを考えるために、道徳教育・福祉教育を積極的に行う（関心を持つ）
- ・大聖寺は場所も人もいる。スポーツボランティアの活動を積極的に。
- ・ゴミを出す時に一緒に捨てる物がないか聞いてみる
- ・熊坂川の桜並木沿いや大聖寺川沿いの散歩
- ・ラジオ体操やウォーキングを行う
- ・かかりつけ医をもち、健診を受け、普段の健康状況を把握すること

# 山代地区

## I 現状

### 1. 住まい

- ちょっと困った人、つらいこともあるが、地域の人と繋がっていることでやっていける
- いつも来ている人を見かけなくなったら声をかけていく。
- 近所の付き合いがない、知らない人が多い、顔見知りが少ない
- 高齢者、足がない人は、送迎があると助かる人はたくさんいる

### 2. 医療

- ちょっとしたことでも救急車を呼んでしまっている
- 定時になったら医者が少なくなって長い間待ったことがある

### 3. 介護

- 自分の物忘れ、認知症の進行が心配

### 4. 予防

- サークルの一覧があるのを知らなかった
- 運動のサークルはいっぱいあるが、参加してない人がいるのでは
- 一人だと参加しづらいという声がある
- 男性が参加しやすい環境づくりが必要
- 特定健診の受診率がワースト1と低い（健康に関心低いのか。面倒がっているのか）

### 5. 生活支援

- 車に乗れなくなったときが心配。交通手段が必要。
- 乗り合いタクシーの乗り場までがいけない
- 乗り合いタクシーが不便（予約が面倒、難しい、高い）

# 山代地区

## II 自分や地域が取り組めること

### 声かけ、関係づくり、周知

- お互い様でやっていける関係づくり
- 近所への声かけをして、住民が親しくなるとよい
- 総湯が情報交換の場になっているので、あの場所は廃止してはいけない
- 集まる場が増えていくとよい
- サークル、サロン、趣味サークルたくさんあるが、知らない人が多い
- おしゃべりサロン（自分たちで声をかけようと波及）

### 男性を外に出すには・・・

- 体操等に、夫婦で誘い合って参加し、男性リーダーを立てるといいのではないか
- 健康マーチャンにたくさんの人に参加してもらいたい

### 健康づくり

- 健診を受ける
- 栄養バランス、運動を各自が頑張る、生活習慣病を予防
- 健康ポイントカードを励みにして、毎日ラジオ体操に行く

- 区単位なら集まりやすいか（町単位だと大きすぎて続かない）
- 各地区で防災組織体制をきちんと作り、活動する
- 他県のいいところをまねして取り組んでいく

# 別所地区

## I 現状

### 1. 住まい

- ・自営業多い
- ・一人暮らし、老老介護、結婚していない若い子多い
- ・支え側が少ないのが心配

### 2. 医療

- ・すべての病院でどんな先生に当たるか心配
- ・かかりつけ医が必要
- ・説明なしに治療されるので心配

### 3. 介護

- ・60歳代多いので、将来の老々介護が不安

### 4. 予防

- ・高齢になっても生涯現役なので認知症になりにくいのではないか
  - ・ラジオ体操している（仕事をしている人は朝6時半には参加できない）
  - ・ふれあいセンターでの趣味教室、ラジオ体操、おたっしゃサークルなど出られる場が多い。
  - ・介護のお世話にならないように運動に取り組んでいる
  - ・漆器の仕事は立ち仕事が多いため、運動になっている
- ⇒職人が多いため普段は運動不足だが、その分運動に取り組んでいる人が多い

### 5. 生活支援

- ・今後、人手不足が心配
- ・閉じこもらず出られる場⇒情報支援になり認知症予防になる。

# 別所地区

## II 自分や地域が取り組めること

- ・グラウンドゴルフ、テニスなどの運動に取り組んでいく
- ・閉じこもらず出られる場があるので、そこを利用する
- ・ラジオ体操、おたっしゃサークル、コーラス、ウォーキング、俳句などの活動に参加する
- ・健康講習会にもっと参加する。参加者を増やす
- ・次の世代につながっていけるように活動に取り組む



# 庄地区

## I 現状

### 1. 住まい

- 庄地区の高齢の割合が低い理由がわからない
- 空き家が多い

### 2. 医療

- 家族が具合が悪くなった時、どの程度から呼ばいいかわからない
- 救急医療の8割が医療センターなので他の病院に分散させたら良いのでは
- かかりつけ医がない

### 3. 介護

- 介護認定を受けるとサポートがあるが、家族のサポートや知識もないので、相談ができる体制があるといい
- 自分も何年で高齢者のみの世帯になる
- 近所にも高齢者世帯が増えてきた
- 介護が心配。施設に入れるのか

### 4. 予防

- 真剣に食生活を考えていかないといけない
- ただ予防と言われてもどうしていいかわからない
- 運動習慣として庄地区は最下位
- 皆美味しいもの食べるけど、塩分の摂り過ぎの傾向にあると思う
- 健康意識は女性が高く、男性は低いのか
- 高齢者のサークルや運動の場は充実している

### 5. 生活支援

- まだまだ支えあえていない。近所つきあいはある（向こう三軒は知り合っている）
- 預金講（60歳代以上はしているが、40歳代以下はしていない）
- 運転できなくなることも心配
- 車が無いと買い物、病院、遊びにも行けずうつになる
- 大災害の時に、昔は名簿があった

# 庄地区

## II 自分や地域が取り組めること

- 「食」「運動」取り組みをして、自分で健康管理していく
- まず健診を受け、現状を知ることから始めようと思った
- 脳トシなど健康講座が終わった後からでも家でできるような資料など回覧で回ってくるといい
- どのくらいの高齢者が自分の周りにいるのか、地域の状態をもっと知るよう心がける
- 行政と地区が一緒になって取り組んでいく
- 青年団・壮年団がおらず、獅子舞が回らないので地域にそういった集団をつくる
- 高齢者の集まりをもっともっと町ごとで増やす
- 出生率を増やす取り組み
- Iターンの取り組み

# 勅使地区

## I 現状

### 1. 住まい

- ・大聖寺地区は交流施設が多いが、勅使周辺は少ない
- ・若い人も外に出て行く
- ・加賀はご飯、食べ物おいしい
- ・田んぼや畑があり、高齢者になっても働くところがある

### 2. 医療

- ・医療センターが利用しやすくなった
- ・医療センターの医師を増やしてほしい
- ・病院が出来ると薬局も増え、医療費も上がる

### 3. 介護

- ・知人、隣人が介護認定を受けていると受けやすい、という地域性もあるのでは
- ・自分の親をどう見ていくか。仕事をやめたりしないといけない
- ・施設に入ってしまった、周り的高齢者（友達）がいなくなった
- ・支えてくれる人が少なくなる
- ・寝たきりや子供の負担になりたくない

### 4. 予防

- ・生活習慣病を気にかける人少ない。改善しようとする人少ない
- ・勅使地区は非健康地区。甘いもの、百万石の伝統
- ・健診受ける年代、若い人少ないのでは・サークル活動に出ている人は限られる
- ・野菜の摂取（野菜作りはしているが思うほど摂れてない）・畑仕事が楽しみ
- ・高齢者が通う場所、週1回程度バスで通える場所がなくなった
- ・健康寿命のために、地域ぐるみでの見守り、声かけ、思いやりで人が繋がる健康づくりが大切
- ・出かけやすい場があると閉じこもらずにいられる。はまちゃん先生としゃべる会のように健康情報も聞ける

### 5. 生活支援

- ・地域での声かけ
- ・介護事業所でのボランティアで現金が還元される事を、もっと知らせるといいと思う
- ・近所の支えあいがなくなってきた
- ・交通の便、車が運転できなくなると不便

# 勅使地区

## II 自分や地域が取り組めること

- ・町内で介護の特色を活かす為の先進的な事例を知る
- ・自分のことは自分で
- ・町会単位（老人会）で話し合う
- ・町内で介護にかかわるボランティアを請け負うという形ができないか
- ・各地区で行われている行事に進んで参加する
- ・健康診断を受ける
- ・各町でラジオ体操をする

# 東谷口地区

## I 現状

### 1. 住まい

- バスがないので、乗り合いタクシーの利用を促進するべき

### 2. 医療

- 救急車の出動が多い。タクシー代わりに使わないことが大事
- 医療センター、土日、午後、夜間、診療拡充
- 救急車の出動は病名ではなく体の調子で呼べばいいことが分かった

### 3. 介護

- 介護入所が心配。今後の高齢化が進むとどうなるのか
- 認知症の病気を抱えている人が増えること
- 閉じこもり、認知症の割合が多い
- 高齢化が心配
- 高齢化が早いスピードで進んでいる

### 4. 予防

- 特定健診を受け、健康に取り組んでいる
- つけものや野菜を作って食べるから血圧が高い
- 定期で集まる会等は東谷口は少ないことも理由ではないか
- 閉じこもりが多いと認知症になるのではないかと。人との付き合いが必要
- 運動習慣、ウォーキングする人は少ない。特定の人が地区で運動する

### 5. 生活支援

- 車がないと生活しにくい
- 高齢化が進む中、高齢者だけの世帯を地域でどのように見守っていくのか

# 東谷口地区

## II 自分や地域が取り組めること

- 一人暮らしの高齢者を地域で見守る
- ぬくもりプールをもっと活用する（送迎つきだとお良い）
- 東谷口おたっしゃ（やまゆり会）、乗り合いタクシー等をもっと周知する
- 地区での取り組みはあるので、連絡方法（情報網）を構築する
- 乗り合いタクシーの時間を周知する
- 学校の空き教室を活動の場所などに利用する
- 区長、保健推進員、婦人会が行っている受診勧奨を継続していく
- 食事、運動など自分にできることをやっていく（塩分を減らす、家庭での血圧測定など）
- 30分以上のスポーツなどに取り組みたい
- まちづくりの必要性を感じる
- 家庭での血圧測定
- お年寄りの閉じこもりを減らすために日頃から声をかけていきたい

# 片山津地区

## I 現状

### 1. 住まい

- 核家族化で空き家が増えている
- 高齢者が増えて、若い人が減っている
- 孤独死の問題
- 生保の人が多い
- 温泉地区の高齢化率が高い

### 2. 医療

- 救急車の利用が多い（温泉地区は観光客でも救急搬送があると多くなってくるのでは）
- 不要な救急搬送が多い
- 生活保護や独居が多く、受診支援ができないため、救急車利用が多いのではないかと
- コンビニ受診

### 3. 介護

- 認知症が不安だが、地域で介護の人をあまり見ない
- 高齢者施設はたくさん出来るが、活性化しない
- 孤独死が2件あった

### 4. 予防

- 知識はあるが、実践ができず
- 体を動かす機会がない
- 健康な人はサロンなどで繋がるが、一人で繋がらない方がいる
- 認知症にならない取り組みについて知りたい
- 仕事している人が多く、なかなか健診の受診率があがらない
- テリーナホールでラジオ体操している
- 元気はつらつ塾をしている
- スワトンや柴山湯、玄命庵がある

### 5. 生活支援

- 生活について、地域での見守りが必要
- 近くに温泉がある
- スワトンがあり、健康に取り組みやすい
- 配達してくれる店がある

# 片山津地区

## II 自分や地域が取り組めること

- 地域のサロンを活用し、健康づくりや介護予防に取り組む
- 体が元気なうちから予防する
- 全地区にサークルをつくる
- 2, 3日見かけない人の相談窓口などをつくり、積極的に見守り活動をする
  
- 子どもと高齢者の見守り体制づくり（地区の商工会等との協働）
- 高齢者がポイントカードを持ち、何日か買い物しないと連絡できる仕組み
- 老人会ももっと早くから入る仕組みをつくる
- 温泉で何かできないか

# 作見地区

## I 現状

### 1. 住まい

- ・高齢者世帯も増えている
- ・空き家もある
- ・散歩や運動しやすい公園がある
- ・各町によってつながりのある町ない町がある

### 2. 医療

- ・救急搬送は今後(高齢者が多くなるので)更に増えるのではないかと

### 3. 介護

- ・若い世代(子供や孫)の負担にならないようにする
- ・閉じこもりがちの人がサロンなどに参加しない
- ・高齢者がピークになることがもう迫っている

### 4. 予防

- ・メタボリックシンドローム、中性脂肪が高い
- ・運動している人はしているが、しない人はしない
- ・高齢化社会が進むので、日々の食生活を見直す。運動をすることで、生活習慣病の予防に努めることが大切
- ・健康講座を開催しているが参加しない。声かけしても同じ人が参加している
- ・飲酒にも気をつけたい
- ・もっと食事その他に気をつけなければと思う

### 5. 生活支援

- ・毎日家で食事の世話、送迎、困りごとを聞くなどしているが、やってくれる人がいないとどうなるのだろう

# 作見地区

## II 自分や地域が取り組めること

- ・一人ひとりが健康寿命を延ばして元気に生きていかなければならない。食生活、運動習慣に気をつけること知る必要がある。  
→色々な行事などの機会を活用し広めていく。
- ・自分が健康に気をつけて、1日に摂取して良い塩分量、糖分量など食事での生活習慣病に気をつけることを知る
- ・地区の関係団体が現状を把握し話し合う
- ・地区の人々と共に活動を通して周知していく
- ・高齢者サークルへの参加を勧める
- ・閉じこもりがちや運動不足の人に声をかける
- ・子どもたちの健康を保つために何かしたい。子どもとその親との関わる機会を作る
- ・保健推進員の行事と町の総会などタイアップして健康に関する講座をする。
- ・近所への声かけ
- ・地区の現状を知ってもらうための周知、啓発が必要

# 金明地区

## I 現状

### 1. 住まい

- 市に魅力のある企業がない
- 若い人が出て行ってしまい、高齢者が残っている
- 交通機関が不便

### 2. 医療

- 相談相手がないため、どのレベルで救急車を呼んでいいのかわからない
- 総合病院は医師が度々変わってしまう
- 近くに病院がない

### 3. 介護

- 老老介護の問題、介護の実態を知り、栄養状態も考えてあげないといけないと感じた
- 介護人材の不足
- 介護保険料の負担

### 4. 予防

- ほかの地区からヒントをもらい、金明地区に反映させることも必要
- 高齢者向けの健康づくりをどれだけしてもらえるかが不安
- 食べたらいけないものが全部リスクだけど好きなものばかり。やめるのも難しい

### 5. 生活支援

- 単身高齢者の生活支援をどうするか、どう見守るか

# 金明地区

## II 自分や地域が取り組めること

- サークル活動などで生きがい作りに取り組んでいる方もいるので、今後も発展させる
- かかりつけ医を持つようにする
- 見守りネットの情報共有
- 一人暮らしの方の見守り活動
- 早めの健診に心がける→健診を受け、早めに予防することが大事
- 人と交流し、ストレスをためない→公民館で雑談でも良いので集まって話をする
- 町単位でのラジオ体操、運動などの実施
- 子どものころから運動に接する機会を増やす

# 湖北地区

## I 現状

### 1. 住まい

- 同居が多いので、各世代の生活リズムが関係してくる
- 畑作の人が多い
- 若い世帯が増えている
- 高齢者との同居が多い
- 医療機関、スーパー等が少なく、車がないと生活しにくい

### 2. 医療

- 高齢者が受診するのが多いから健診結果が悪いのでは
- 救急車の利用が多い
- 医療機関が遠い

### 3. 介護

- 介護保険料の掛け捨てがもったいない
- 保険料の担い手が少なくなって大変
- この先同居が少なくなっていくだろうから、介護のことが心配
- 認知症が少ない

### 4. 予防

- 食べ物が偏っている土地なのかもしれない
- 特定健診受診率が低いのに、メタボ等が多いので驚いた
- 行事で色々取り組むが、出てきて欲しい人が出てこない
- 自販機を使っている人が多く、糖分が多い
- 野菜を作っていると、漬物食べるので塩分が多い
- 昔から比べると少なくなったが、お酒を飲む会がある
- 共働きなので、惣菜が多い
- 認知症が進行し、薬の管理ができない方がいる

### 5. 生活支援

- 人が集まって交流するのが一番
- 出る人とでない人が極端なのか
- 同居の人が多く、家族の交流がある

# 湖北地区

## II 自分や地域が取り組めること

- 歩こう会、ノルディックウォーク、体育部会を利用した健康づくり
- 食生活の改善（何がだめなのか、食べるものの写真撮るなど）
- 町単位で今日のような話をする場を作ったらどうか（市から講師）
- 場所的に歩きやすいのでウォーキングをする
- 小学校での親子料理教室を続けていく
- 3世代交流イベントを継続して実施する
- ラジオ体操に取組みたいが、誰がリーダーシップをとるのか・・・
- 自分自身の心がけで運動を行う
- 地区単位で運動行事を増やしていく
- まちづくりで、運動習慣向上に向けた行事を取り入れる
- 様々な活動（料理教室、健康づくり）に呼びかけていきたい
- 地道な取り組みとして、現状の周知啓発をし、危機管理意識を持ってもらう
- 40代から参加できることを増やしてほしい
- 健診の結果をもう少し真剣に考えて、地域として何か取り組んでいく

# 動橋地区

## I 現状

### 1. 住まい

- ・預金講をしていると支え合える
- ・畑をしている方は畑のコミュニティがある
- ・転居してきた人は最初から町の行事に入らない人が多い
- ・男性の集まる場がない

### 2. 医療

- ・かかりつけ医としてどの先生がいいかわからない
- ・救急車を呼ぶ事に抵抗はある

### 3. 介護

- ・周りで介護など聞くが思ったより動橋の成績が良い
- ・週1回娘（家族）の力を借りている
- ・近所に気になる人がいるがどうしたらいいかわからない。⇒地域の相談窓口（ひまわりの家）がある

### 4. 予防

- ・脳ドックなどでわかることがあるので、啓発が必要
- ・ウォーキングは例年、まちづくりでしている
- ・健康に長生きしたい所だが、おたっしゃクラブやサロンに出かけられる人は良いが、出かけられない人もいる
- ・家の中なら動けるが、冬場はこもりきりで人に会うことがない
- ・自分の健康は自分で守る

### 5. 生活支援

- ・何でも出来た60歳代と70歳代では身体（足腰）の反応が全然違い、犬の散歩をしていると転びそうになる
- ・運転できなくなると外出できず、買い物できない、自身で品物をみたいが買いにいけない。一緒に乗せてもらえるといい
- ・1人での夜が不安。何かあった時に助けを呼ぶ事ができない

# 動橋地区

## II 自分や地域が取り組めること

- ・買い物へ行くときに車に乗らず、自転車に乗るようにする
- ・市からのフォロー（アドバイス）をもらったり、仲間をつくって取り組む
- ・目標が大切なので、健診を目標に頑張る
- ・元気な高齢者が頑張る支える側になる
- ・誤嚥にならないように予防、体操に参加する
- ・気楽に集まって楽しくしゃべり、たまに体操ができる
- ・元気なうちに相談し、寝たきりになって人に決めてもらう前に情報を得る
- ・横のつながりは強いが、縦のつながりが弱いので、縦のつながりをつくるようにする
- ・週2回の運動サークルで身体づくり
- ・意見交換や多数参加できる行事の実施
- ・はつらつ塾を動橋地区にも運営できるといい
- ・軽い運動を続ける
- ・気軽に集まって楽しく喋り、たまに体操できると良いのでは
- ・歳をとっても自営やシルバー人材に登録するなどして働いている



# 分校地区

## I 現状

### 1. 住まい

- ・高齢者ばかりで心配
- ・空き家が心配
- ・Uターンあるといいが、一度出ると戻ってこない
- ・独身者が多い
- ・交流が少ない
- ・歳をとっても働ける場所があるとよい

### 2. 医療

- ・救急車でいくと優先的に見てもらえるという期待がある
- ・地域の医療の情報がもっとわかるとよい
- ・地区会館に往診してもらえるとよい

### 3. 介護

- ・介護認定ない人でも介護受けられるようになるのか
- ・高齢者のみ世帯の介護が心配

### 4. 予防

- ・畑をしている人が多い
- ・特定健診受診率が低い
- ・生活習慣病予防として検診を受けることが大事
- ・ラジオ体操みたいなものがない、最近ラジオ体操が少ない⇒いらっせ分校でラジオ体操をしているが、どこでやっているのかという声もある
- ・介護予防運動をもっと身近な打越町民会館でもしてほしい
- ・高齢化率は低い健康推進の意識は低い

### 5. 生活支援

- ・家族、近所の声かけ、支えあいが大事
- ・車に乗れなくなることが心配
- ・一人で病院に行くのが心配
- ・介護や医療の手続きを高齢者に分かりやすくしてほしい

# 分校地区

## II 自分や地域が取り組めること

- ・ラジオ体操、ゲートボールなど体を動かす
- ・毎月広報出しているのので、広く周知する
- ・横の連絡体制を構築する
- ・コミュニケーション、交流を図る
- ・歩こう会に参加する
- ・いきいきサロンを継続する
- ・年配の人も若い人も参加しやすいまちづくり
- ・畑仕事を続ける
- ・無理のない継続的な運動、体や頭を使っていきたい
- ・今後もこういった座談会があるとよい
- ・周りの人に声をかけ、一緒に健康づくりに取り組む
- ・老人会等の会合で認知症予防の内容を取り入れる
- ・若い人はジムなどに行けるが、高齢者は行けないので地域で体操などに取り組む

# 橋立地区

## I 現状

### 1. 住まい

- 単身高齢者は施設入所している人が多く、空き家が増えている
- 家が点在している町と密集している町がある
- イノシシ、サルが良く出る

### 2. 医療

- 地区に医療機関がなく、不安の強い高齢者は症状の重症度に関わらず、救急車を要請することがある
- 加賀市医療センターは受診に半日かかる
- 加賀市の中核病院が作見に移転し、行き来が不便

### 3. 介護

- 老老介護の問題を感じる

### 4. 予防

- 予防にお金かけるべき
- 健康寿命を上げるには特定健診の受診率を上げることが大事
- 自分で健康と思う人は健診を受けていない
- 運動、食事は多少気になるが、まあいいか今は大丈夫、とってしまう

### 5. 生活支援

- 自分のことは自分で支えていかないといけない
- 生活全般が不安
- 気にかけてもプライバシーの問題があり、なかなか踏み込めない場合がある
- 高尾町から加賀市医療センターに行く時のバスが大聖寺もしくは片山津経由しかなく、近道がない

# 橋立地区

## II 自分や地域が取り組めること

- まだまだ地域のつながりがあるのでそこを大事にしていく
- 祭り、獅子舞など、若い人と高齢者がお互いに協力し合う
- 橋立町のウェルネスプランを考えて、市へ発信していく
- 町ごとの公民館をもっと活用、いつでも来れる場所にしてボランティア等で広げていくとよい
- 現在しているサロンやおたっしやサークルを続け、男性も参加しやすいように内容を検討していく
- 予防の意識付けとして、男性も保健推進員になるとよい

# 三木地区

## I 現状

### 1. 住まい

- ・高齢者が増えて、若い人が減っている
- ・高齢者の車の事故が多い
- ・車がないと生活できないため心配
- ・コミュニケーション、井戸端会議が減った

### 2. 医療

- ・救急が増えている
- ・かかりつけ医に紹介状をお願いしにくい

### 3. 介護

- ・認知症や自宅で介護することが心配
- ・年寄りが多い
- ・みき元気いちばん塾が交流できて、効果がある

### 4. 予防

- ・運動機能、認知機能が悪いのは何故か
- ・健康診断でしっかり見てもらえない
- ・運動を行っている割に、メタボ率が高い。
- ・地区としてはいろんな行事をしているのに、医療にかかる人が多い

### 5. 生活支援

- ・町内の清掃等住所付き合いが減った
- ・乗り合いタクシーはあるが不便
- ・生協やかもまる号を利用しなければいけない
- ・男性の参加が少ない

# 三木地区

## II 自分や地域が取り組めること

- ・みき元気いちばん塾に参加する
- ・出かける場所、歩ける距離で話せる相手をつくる
- ・地区の行事に参加する
- ・交通、移動手段を2、3軒隣で協力する
- ・男女問わず、人の集まる場所をつくる
- ・まちづくりで多彩な活動をしているので、今後も継続する
- ・メタボにならないように歩くよう心掛ける
- ・毎日の運動をする
- ・日常的な声かけを心がけていく
- ・健康の維持増進、体力の維持向上に日頃から実践する

# 三谷地区

## I 現状

### 1. 住まい

- 人が少ない
- 高齢者が多い
- 三谷地区は野菜が良い。米も美味しい。空気も良いかも。
- 友人・仲間で歩く人が多い。交通量が少なく安心安全ルートがある。

### 2. 医療

- どんな時に受診すれば良いか、相談できると良い。
- 救急車を呼ぶのにためらう事がある
- 体格の良い家族は自分達で病院に連れて行けない

### 3. 介護

- ちょっとした事で寝たきりになってしまう
- 介護体験などもあれば家族の立場で手伝える為、学びの場があればいい
- 介護も経験し、大変な事もあったが介護サービスで救われた

### 4. 予防

- 三谷地区は老人が元気で健康である（80歳以上でも畑仕事をしている人が多い）
- 三谷地区は畑で動いて野菜も食べているため健康
- 医療費の減少を思うなら運動する環境があると良い
- 三谷は温泉もあるので健康的にリラックスできるのではないかと
- 保健推進員になって初めてこのような講座があることを知った
- 健康づくりの取り組みになかなか参加できない
- 三谷地区の人はよく歩いているため、ルートを決めて「0km」と標識を立てることで励みになるため、あると良い。

### 5. 生活支援

- 相談窓口等の情報が届いていないため、家族が相談先に困る

# 三谷地区

## II 自分や地域が取り組めること

- 自分の不調があれば早めに受診する
- 研修に参加して、ボケと認知症の違いなどを学ぶ
- 子どもの夏休みのみでラジオ体操の会はないので、継続して毎日ラジオ体操を行う
- 地味な所だが、落ち着いて良い場所だと思うので、その地域を大切に
- 日常で体を動かすことの多い地区（草刈り・自転車）なので、汗をかいて仕事をし、日頃から体を動かす
- 農家多く、新鮮な野菜が多いため、年齢にかかわらず野菜をよく食べるようにする
- 情報が氾濫しているなかで、情報を整理して、ほしい情報にアクセスする
- 講座の参加者がいつも一緒なので、いろいろな参加者が増えるとよい
- 地域の方や市が連携して何か参加する
- 今回のような健康についての会合をもっとするべき
- おたっしゃサークルに継続して参加する

# 南郷地区

## I 現状

### 1. 住まい

- 元気な人が多い
- 高齢者の増加
- 一人暮らしの増加
- 家族の目がある。
- 血縁関係が多い。顔見知りが多い。
- 夏祭り、町の人参加多い
- 近所の交流が少ない

### 2. 医療

- 救急車の使用回数多い
- 患者さんのタクシー代わり
- 家には高齢者しかいないので救急車を使うこともある
- 医療センターが近くなった

### 3. 介護

- 支えあいが必要
- 市の協力が必要
- 隣近所覗いたらという気持ちはあるが、大きなお世話ではないかとためらう
- どこに相談していいか、窓口をどう考えたらいいのか

### 4. 予防

- 健診受診率低い
- 長寿会の清掃や花見の参加率はよいが、敬老会（地区開催）は参加率低い
- 色々な行事や勉強会に出てこれない方をどうやって参加してもらうか
- 地域で外に出て活動出来る場の整備が必要
- おたっしやサークルの場所が狭く、十分な活動が出来ない

### 5. 生活支援

- みんながトレーニング等に取り組む施設が近くにあると良い
- 家から出てこない方を引き出す場所が必要
- どこに相談していいのかわからない
- 町の中の近所付き合いが途切れない関係が出来ている

# 南郷地区

## II 自分や地域が取り組めること

- 地域の取り組みを広く周知する
- 町の中の近所付き合いが途切れない関係性が出来ており、今後も継続していく
- 地域密着型の、小規模でもいいから集まれる場所をつくる
- 地域で外に出て活動できる場として、子供からお年寄りまで使えるように、三健パークを整備する
- サークルや元気はつらつ塾をもっと周知する
- おもと会、ラジオ体操、健康クラブ、健康講座に参加する。
- 近所の人にも気を配る（声かけ）
- 老人会、区長会との対話をする
- 自分の健康は自分で守るように、食や運動に取り組む
- ウォーキングの道を紹介するとよい
- はつらつ塾の後の受け皿があるとよい

# 塩屋地区

## I 現状

### 1. 住まい

- ・高齢者のみの世帯が増えてきてこれから心配
- ・「地域力を育てないと」と言っても私達の将来は年寄りばかりで不安
- ・地区会館での活動は活発（高齢者）
- ・町の事は大体わかる（名前やどこの人か）

### 2. 医療

- ・救急車の数が増えている
- ・塩屋だけでも救急が増えている
- ・医療が不安で、医者が足りない
- ・かかりつけ医（町医者）の設備はどうか

### 3. 介護

- ・これから先家族がいない場合、施設などどこまで介護使えるか心配
- ・介護施設がもう少し近くにあったらよい
- ・年金が少なくて施設にも入れない

### 4. 予防

- ・自覚症状のないまま進んでいくのが怖い
- ・しっかり自分で健康管理出来ている
- ・塩屋はメタボが多い
- ・高齢者がどんなことをしたいか聞きたい
- ・母親が元気はつらつ塾に通っている
- ・酒、塩気を好む（焼き魚）
- ・血圧が心配
- ・もっと食事と運動に気を付けたい
- ・こころの健康についても考えたい

### 5. 生活支援

- ・かかりつけ医を持ってと言っても、開業医のところへ行けない（足が痛い、乗り合いタクシー停まらない）
- ・鹿鳴会→草刈、鹿島の森を守る会
- ・壮友会→町を美しく、ゴミ回収
- ・声かけ
- ・高齢者が家の外へと出かけられる環境を作りたい

# 塩屋地区

## II 自分や地域が取り組めること

- ・三谷地区など、別の地区のいいところを共有して活動にいかしたい
- ・他の地区の状況に関心をもつこと
- ・認知症予防の活動も、同じことをずっとやるのもよいが、マンネリ化してくるので考えていかないといけない
- ・みんなが町のこと、名前やどこの人かは大体わかるようなまちづくり
- ・町内活動で健康維持、介護予防に努めていく
- ・散歩コースがあるので、体を動かす
- ・塩屋地区内の顔見知りで声を掛け合う
- ・高齢者のためのカラオケ教室、しゃしゃむしゃの伝統芸能（高齢者が楽しめる事をしたい！）

# 山中温泉地区 | 現状

## 1. 住まい

- 高齢化率が送迎の車量で実感する
- 地元で育ってつながりがきれた人と、ほかの地域から来た人ではアプローチの違いがあるのではないかな
- 子育てがおちつくと外(地域)に出る機会が増える

## 2. 医療

- 医療センターの時間外受診の多さに驚いた
- 救急車使う方は観光客も含まれているのでは
- 軽症なのに救急車多い

## 3. 介護

- 身寄りがいない
- 高齢化率の割には頑張っている

## 4. 予防

- 遠いところまで行けない人もいけるような、いきいきサロンがゆざや以外にあれば良い
- サークル活動に取り組むなど社会的役割を与えることで健康を維持されるのでは
- おいしいものを食べすぎ
- 認知症の予防は難しいが、足・腰・筋骨格系の予防はできる
- いきいきサロンで50人集まる

## 5. 生活支援

- 預金講が解散すると引きこもりがちになる
- 集まる所は多い。預金講も夜が出にくくなったら、昼に集まっている

# 山中温泉地区

## II 自分や地域が取り組めること

- 住民に行き渡るようなきめ細かい情報共有が必要
- 担い手作り(ボランティア)の仕組みをつくる
- 情報共有(町内全域での情報共有も含めて)を行政と民生委員とスムーズに行えるように早目の対応を心掛ける
- 高齢者の楽しめるサークルをつくる
- テレビを見ながらの足踏み、ケーブルテレビで体操を放送して健康づくりをしてはどうか
- 総湯でいろいろな人といろいろな話をする
- 各地区、住民の構成をみたらうでの考え方の仕組みを作っていけないといけないのではないかな
- 地域の特徴に基づいて講座などを企画したいと思う

# 河南地区

## I 現状

### 1. 住まい

- ・高齢者の1人暮らしが多い
- ・自宅、環境整えが心配

### 2. 医療

- ・救急車を呼ぶかどうかの判断が難しい
- ・かかりつけ医（ぬくもり）は町医者でいいのか

### 3. 介護

- ・病院に入れてもらえなかったら、在宅でいいといけない
- ・人の面倒にはなりたくない
- ・入院後の介護がどうなるか相談するところあるか

### 4. 予防

- ・1回30分の運動はなかなか出来ない
- ・健康の集まりに来てくれる高齢者が少ない
- ・男の人は一歩が出ない。一緒に人と何かするのが嫌い
- ・もっと若い人(40代)にもっと予防のこと話してほしい
- ・介護状態、生活習慣病を防ぐための食事と運動を心がけることが大切
- ・検診受診率向上にもう少し個人の意識の持ち方が必要
- ・胃がんが早期で見つかった。毎年受けた方がいい

### 5. 生活支援

- ・横のつながりがある
- ・高齢者に世話しようとしても、口を出そうとすると構うと言われる
- ・民生委員と類似したような人（協力員）が増えてほしい
- ・食生活改善員がいる
- ・温泉があるのでサロンに来やすい

# 河南地区

## II 自分や地域が取り組めること

- ・サロンへの声かけを地域間でしているので継続していく
- ・歩く環境としてはいいところなのでそれを活かしていく
- ・サロンの支え手の負担多いので、周知を回り、ボランティアできる人を集める
- ・温泉もあり、しゃべる場所もあるので、積極的にでかける
- ・無理強いせず、男性は男性に合った方法で参加していく
- ・ラジオ体操の復活ができるといいのでは。また、ラジオ体操を各地で積極的にしていく取り組み
- ・子どもの夏休みのラジオ体操に大人の参加を増やす声かけが必要



# 西谷地区

## I 現状

### 1. 住まい

- 1人暮らし高齢者の増加
- 人口構成が逆三角形で高齢者人口率が高い
- 団地で一人暮らしの人が町との交流がない
- 車社会

### 2. 医療

- 病気や怪我で簡単にかかるようになった
- 救急車は必要な人に使ってほしい。安易に使いすぎでないか
- 受診の判断ができない
- かかりつけ医があればいい

### 3. 介護

- 老老介護が増えている
- 認知症が多い

### 4. 予防

- 高血圧の方が西谷地区に多い
- 運動等のイベントしても参加者少ない
- 仕事以外で体を使うことを考える必要がある
- 健康寿命を延ばすことを気をつけている（食事、運動）
- 検診の受診率が低い

### 5. 生活支援

- 地域、町内会の協力、声かけがある

# 西谷地区

## II 自分や地域が取り組めること

- 自分の体の状態を自分で確認すること大切
- 地域ぐるみの運動機会を増やす
- ラジオ体操を年間出来るといい（みやまでもラジオ体操をしてはどうか）
- 健康寿命の延伸のための情報発信をしていく
- 婦人会等の集まりで情報共有
- 独居宅への訪問・声かけ
- 階段上り下りも予防効果があるらしいので、自分でも出来ることをしっかり行う
- 新しい地区会館を活用して、いろいろなスポーツサークルなどを作る

# 東谷地区

## I 現状

### 1. 住まい

- 仕事がないので人口が減る
- 同じ東谷でも 今立より奥と滝、四十九の方では特徴が違う
- 一人暮らし高齢者が東谷は思ったより少ない

### 2. 医療

- かかりつけ医が医療センター

### 3. 介護

- 高齢化がピークになるというが、施設が空いているか心配
- なるべく介護のことは隠しておきたい

### 4. 予防

- 高血圧の薬を飲んでいる人が多い
- 塩分は濃い地域性があるのでは（味噌汁、梅干し）
- 薄味に慣れるまでが大変
- 初めての人はなかなかサークル（サロン）などにも入りにくい

### 5. 生活支援

- 交通手段もなくなる
- 近くにスーパーがないのも心配
- 1人暮らしになると心配

# 東谷地区

## II 自分や地域が取り組めること

- 滝の里のはつらつ塾やサロンなど通じてコミュニケーションを図っていく
- 月1回のござっせのサロンを続ける
- 非常用のサイレンをつける
- 食生活の見直し（減塩）