

令和4年度 第3回社会教育委員会議

日時 令和5年1月24日（火） 10:00～12:00

場所 北九州市立生涯学習総合センター3階 ホール

1 市民文化スポーツ局局长挨拶

2 議題

(1) 協議テーマに関する意見交換

「“学びと活動の場” からつながる地域づくり・人づくりについて」

ア 前回会議委員意見まとめ [資料1]

イ 実施事例発表 [資料2]

「地域の課題を地域で考え、地域で解決する

～二つの柱で取組む地域の健康づくり活動～」（沢見市民センター）

ウ グループワーク

エ まとめ

資料1

令和4年度第2回会議
グループワークのまとめ
(委員意見)

班	地域づくりにつながる市民センターの館長の役割等について	
A班	<p>1 よそ者の視点からのアプローチ(地域の宝に気づきかけ) よそ者である館長だからこそ気づくことを大切にする</p> <p>2 館長は黒子に徹する 館長が頑張っても、地域性も問題もあるのではないか</p> <p>3 コミュニケーション能力(地域に入っていくためには) 地域のことを知る手段の例として、祭りに参加し、地域の人と顔見知りになり、繋がりをつくっていく。(顔見知りになった人が館長をサポートする側になっていくのではないか)</p>	<p>《その他意見》</p> <p>1 館長研修の充実 ・スキルの高い館長だからできるというようにならない仕組みづくりが必要 ・館長研修を毎月開催するなど、市や区の研修を充実させる (良い地域づくりの事例を研修で共有していく)</p> <p>2 社会教育主事・主事補について(館長に細やかな支援を) ・館長が悩んだり、孤立した時に寄り添ってくれる人の存在が必要ではないか ・各区一人で市民センターに細やかな支援ができるのか</p>
B班	<p>1 新たな館長像 地域のサポート役だけではなく、地域を巻き込んでいき、事業が始まったら、またサポートに徹する(両面で活躍する)館長</p> <p>2 地域に興味をもつ、好きになる(よそ者の視点から地域の宝を掘り起こす) ・「自分たちが住んでいる地域に興味を持ってくれる」、「この地域を好きになってくれる」と地域の人に感じてもらうことが、館長に関わっていきこうと思いきっかけになるのではないか ・地域を題材とした事業に取り組んでいる</p> <p>3 どこまで地域の方たちと一緒に活動していけるか(館長の姿勢) 渡辺館長は「地域の一員である」という意識が強い</p> <p>4 自分もやってみたいと思う内容 関わっている人たちが前向きに楽しそうに取り組む姿を見て、他の人も参加したいという気持ちになると思う</p>	<p>《その他意見》</p> <p>1 大学との連携(大学生への情報発信) ・大学の先生と個人的に繋がって学生を巻き込む(本事例) ・大学のシステムを活用 (ボランティア等の)情報を収集して学生に情報を流している大学のシステムを活用して、学生を呼び込むのも必要なのではないか</p> <p>2 西門司市民センターの聞き書き講座について 西門司市民センターの取組み動画の中で、参加者が「人生の空白を埋めてくれた」と言っていた言葉に衝撃を受け、心に残っている。センターの講座が、一人の人生を変えるほどのものになるとは思ってもいなかった</p>
C班	<p>1 人と繋がることのできる体験 ・事例の活動のポイント:ネットワークや経験などで人と繋がることができる ・事例はいろいろな世代との繋がりができている ・事例は生涯学習推進計画の3本目の柱「学びと活動によるつながりづくり」に焦点を当てた活動であり、評価すべき点である</p> <p>2 「一つの小学校に一つの市民センター」を活かして、若い人の参加を図る 若い人が地域の中で学べることを考えると丁度良い範囲である。教育的なことを子どもたちや若い人が経験することも、一つのきっかけになっていくのではないか</p> <p>3 アンテナを張って、地域に出ていき、人を繋げる力(興味・好奇心・行動・コミュニケーション力) ・出てこれない人、出てきにくい人、情報が届かない人もいる ・館長の「繋がりたい」「出会いたい」「何かつなげたい」「面白そう」という気持ちが鍵となる</p>	<p>4 市民センターの雰囲気づくり 地域の人が市民センターに行って「館長、こんな面白いことがあるよ」「ここはこんなところがあるよ」と言える雰囲気づくり</p> <p>5 職員など地域人材の育成・核となる人物の発掘 ・館長と職員や関わる人が話し合いの中で学んで意識を高めていくことで、館長がいなくなっても、地域は繋がっていきける ・館長は黒子として、黒子だけれども核となっていく。館長が核とならなくても、核となる人物をみつけていくことも大切</p> <p>6 人と人を「つなぐ」、取り組みを「続ける」ことが重要・・・その核となるのが館長</p>

資料2

事例発表

令和 5 年 1 月 24 日 (火)



地域の課題を地域で考え、地域で解決する

～二つの柱で取組む地域の健康づくり活動～

北九州市立 沢見市民センター 館長 吉弘 清美

1 沢見地区の特徴について

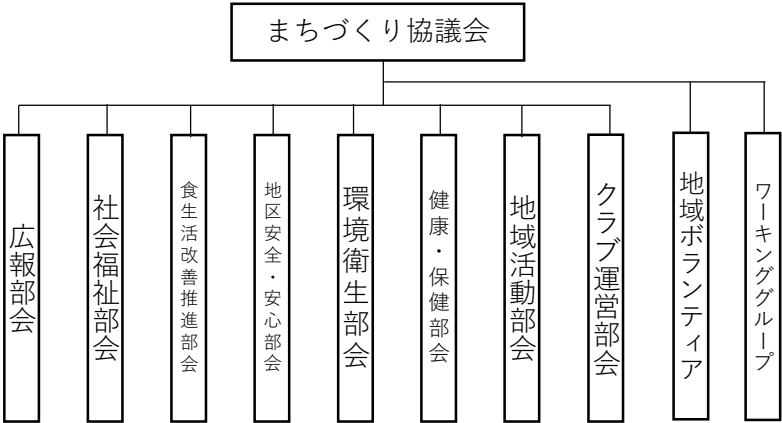
沢見地区は戸畑区のほぼ中央に位置し緑豊かな住宅街である。新旧の商店が点在し、大型医療施設をはじめとした各種の医療施設もあり、また九州工業大学を始めとする学校等に囲まれている。近年代替りが進み、新築の戸建てやマンション建設も多数行われている。

2 沢見まちづくり協議会の活動

(1) 地域の活動主体としての役割：地域の課題を地域で考え、地域で解決する

(2) 健康づくりに関わる主な団体

- ① 健康・保健部会：
まちづくり協議会役員・健康づくり推進員・スポーツ推進委員・北沢見地区友親会・南沢見地区八千代会・社会福祉協議会・地域推薦、まち協推薦の委員・市民センター
- ② 食生活改善推進部会：
食生活改善推進員協議会
- ③ 沢見いちご講座（生涯学習市民講座）：戸畑リハビリテーション病院・市民センター



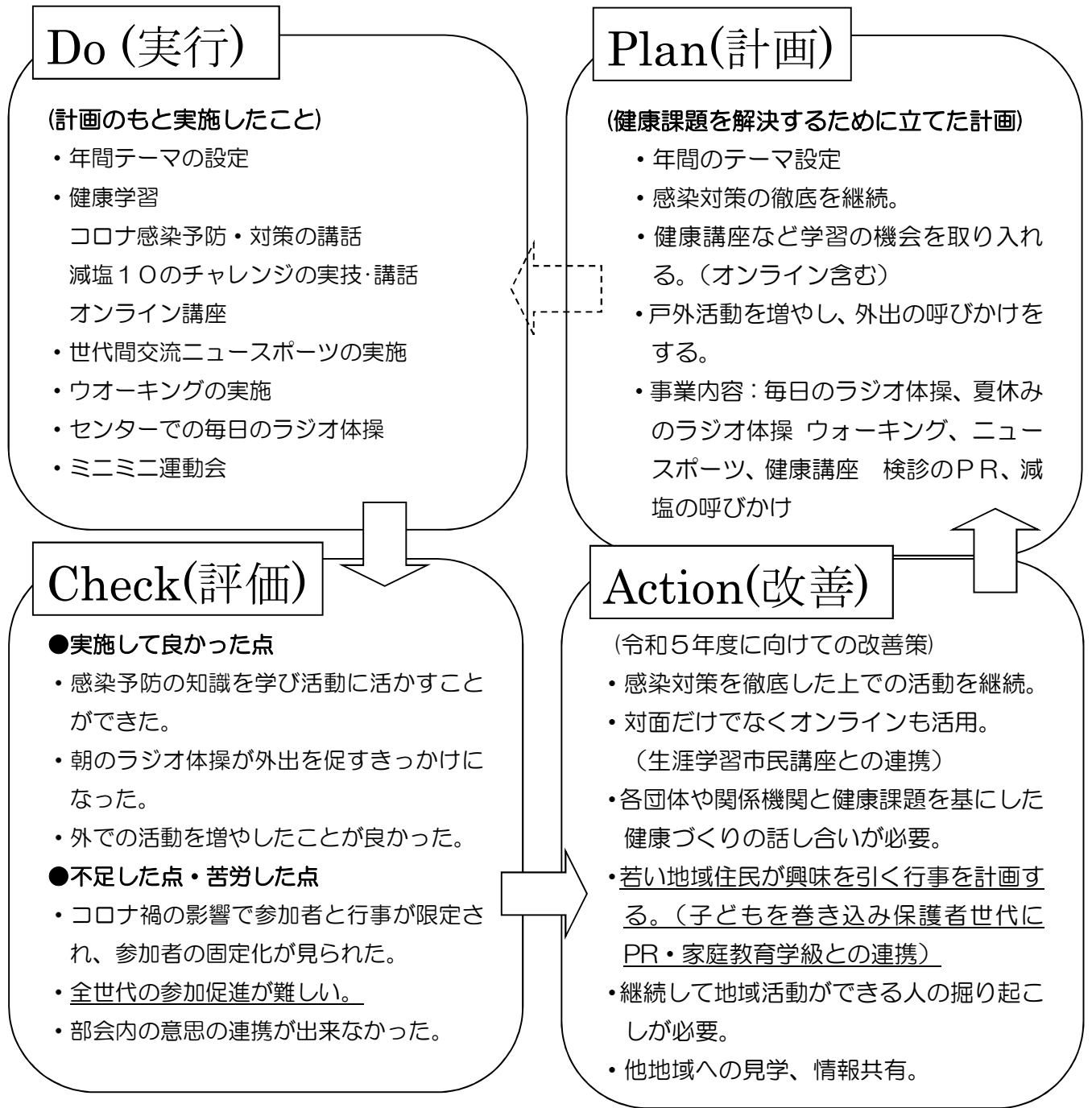
3 一つ目の柱：地域で GO ! GO ! 健康づくり事業

市民センター等を拠点として、市民が主体となって、地域の健康課題について話し合い、目標設定、計画づくり、実践、事業評価を一つのサイクルとした健康づくり事業を、まちづくり協議会が健康づくり推進員の会、食生活改善推進員協議会と連携し、行政（保健師等）などの協力により行うもの。沢見地区は、戸畑区でいち早くモデル事業として「健康づくり」に取り組み、活動を展開してきた。平成 27 年度北九州市健康づくり活動表彰「市長賞」を受賞している。

【沢見地区 健康・保健部会の取組み】・・・地域担当保健師との連携

- (1) 昨年度の PDCA サイクル図を検証し地域の実情把握を行う
- (2) 年間テーマの設定…減塩
「いつまでも このまちで 自分らしく イキイキと ～手をつなぐまちさわみ～」
- (3) WITH コロナを踏まえての活動計画と実行（感染予防対策の継続）
- (4) 地域担当保健師、看護師を交えての計画実行前の会議と後の振り返り

4 令和4年度沢見市民センターの健康に関する取組みと課題「PCDA サイクル図」



5 二つ目の柱：生涯学習市民講座 戸畑リハビリテーション病院と連携した“いちご講座”

地域の社会医療法人との連携により、様々なプログラムを通じて生活機能全般に関する低下予防を目的とし、市民センターに集うことで繋がりを持ち、引きこもりや孤立を防ぎ、生き生きとした日常生活を過ごす土台づくりとする講座。

令和元年度：沢見市民センタークラブ「沢見いちご会」は、高齢化が進み、自主運営が困難となる。

戸畑リハビリテーション病院が地域包括推進チームを立ち上げ、地域貢献を検討・相談

令和2年度：連携開始（センター職員、クラブ会員および法人との連携についての理解を得る）

コロナ禍により大人数で集まることが困難になり、外出自粛する方が増加。

令和3年度：戸畑リハビリテーション病院「広報課」の協力によるオンライン配信の実現

東戸畑市民センター（令和3年度北九州市健康づくり活動表彰「市長賞」受賞）への配信開始

令和4年度 沢見いちご講座

第2・4木曜日 13:30~15:00

沢見市民センター保管用



氏名

	日程	内容	講師	血圧	出欠
1	4月28日	Lef's Walking	戸畑リハビリテーション病院 理学療法士 原田 直樹	/	
2	5月12日	フレイル講座 勝手にウォーキング説明会	戸畑リハビリテーション病院 理学療法士 原田 直樹	/	
3	5月26日	Lef's Walking	戸畑リハビリテーション病院 理学療法士 原田 直樹	/	
4	6月9日	口腔ケア講座	戸畑リハビリテーション病院 歯科衛生士 坂本 匡子	/	
5	6月23日	体操とダンス	戸畑リハビリテーション病院 メディカルフィットネスR・EX 戸畑スタッフ 田中 麻衣子	/	
6	7月14日	住み慣れたまちでいつまでも	北九州市社会福祉協議会地域福祉部 戸畑区事務所地域支援コーディネーター 縄手 富美	/	
7	7月28日	風鈴づくり	戸畑リハビリテーション病院 理学療法士 原田 直樹	/	
8	8月25日	体操とダンス	戸畑リハビリテーション病院 メディカルフィットネスR・EX 戸畑スタッフ 岩切 秀文	/	
9	9月8日	オンラインダンス	北九州市立大学地域創生学群 大学生	/	
10	9月22日	体操とダンス	戸畑リハビリテーション病院 メディカルフィットネスR・EX 戸畑スタッフ 岩切 秀文	/	
11	10月13日	リハビリ栄養講座	戸畑リハビリテーション病院 管理栄養士 斎藤 由佳	/	
12	10月27日	Lef's Walking	戸畑リハビリテーション病院 理学療法士 原田 直樹	/	
13	11月10日	在宅医療講座	戸畑リハビリテーション病院 看護師 森 久子	/	
14	11月24日	Lef's Walking	戸畑リハビリテーション病院 理学療法士 原田 直樹	/	
15	12月8日	認知症予防講座	戸畑リハビリテーション病院 認知症ケア専門士 君原 啓雄	/	
16	12月22日	体操とダンス	戸畑リハビリテーション病院 メディカルフィットネスR・EX 戸畑スタッフ 原澤 勉	/	
17	1月12日	ACP/終活講座	戸畑リハビリテーション病院 理学療法士 原田 直樹 理学療法士 久保 貴照	/	
18	1月26日	詩吟	沢見市民センタークラブ 玄瑞会 講師 山本 俊一	/	
19	2月9日	お薬について学ぼう	戸畑リハビリテーション病院 薬剤師	/	
20	3月9日	看護師さんからのお話	戸畑リハビリテーション病院 看護師	/	
21	3月23日	振り返り会	戸畑リハビリテーション病院 理学療法士 原田 直樹	/	

黄色はオンライン講座

6 沢見地区の課題と今後の取組み

(1) 課題

- ・ 地域、スタッフの高齢化
- ・ コロナ禍での生活の質の低下、気力低下、フレイルの進行
- ・ 健康診断受診の周知、PR
- ・ 参加者の固定化（65歳以下特に児童の参加が少ない）
- ・ コロナ禍で近隣との触れ合いの欠如による運動不足

(2) 今後の取組み

- ・ 世代間の交流を中心に、次世代につなぐ参加者を増やす
- ・ 児童と保護者が一緒に参加し活動できる内容を取り入れる
- ・ 声かけと誘い合いで、引きこもり予防活動を展開する
- ・ 簡単にできるニュースポーツを取り入れ参加者を増やす

参考資料1

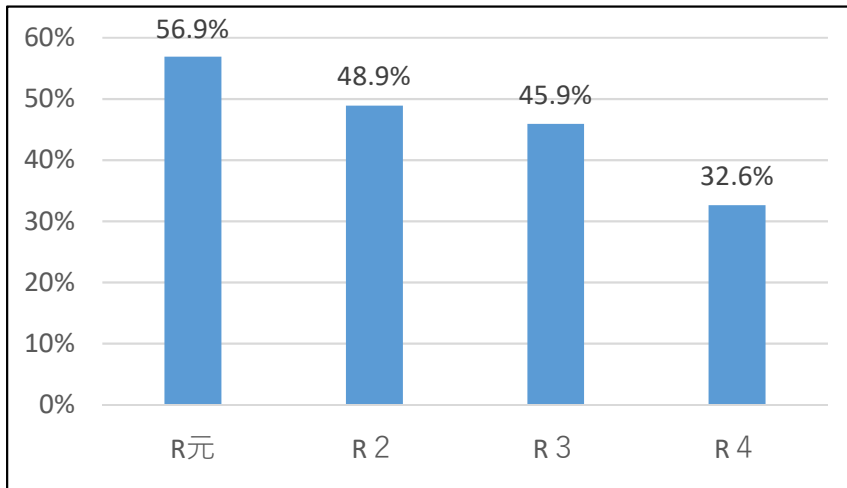
補足資料

令和5年1月24日（火）

1 市政モニターアンケート生涯学習に関する意識調査結果

北九州市民である市政モニター150人に対し実施したアンケート調査から抜粋して、令和元年度から令和4年度までの経年変化をまとめた。

(1) 過去1年間に学習活動（スポーツ、文化、趣味、レクリエーション、ボランティア活動、知識や技術を身につけたり、教養を高めたりすることなど）をした人の比率



(1) - 1 学習活動を行った理由

(選択肢は「その他」を含め11、3つまで回答可)

上位3位の経年変化

	R元		R2		R3		R4	
1位	教養を高めるため	37.2%	趣味を深めるため	47.0%	教養を高めるため	41.0%	教養を高めるため	46.7%
2位	健康・体力づくりのため	35.9%	健康・体力づくりのため	43.9%	趣味を深めるため	39.3%	健康・体力づくりのため	40.0%
3位	趣味を深めるため	32.1%	教養を高めるため	36.4%	健康・体力づくりのため	29.5%	趣味を深めるため	33.3%

(1) - 2 学習活動を行った場所・施設

(選択肢は「その他」を含め17、3つまで回答可)

上位3位の経年変化

	R元		R2		R3		R4	
1位	市民センター	37.2%	市民センター	34.8%	自宅	44.3%	自宅	44.4%
2位	自宅	23.1%	自宅	31.8%	市民センター	37.7%	市民センター	26.7%
3位	男女共同参画センター	19.2%	生涯学習(総合)センター	18.2%	生涯学習(総合)センター	18.0%	生涯学習(総合)センター	15.6%

※ R4年度「その他」(11.1%)には、「職業訓練学校」や「WEB」という意見があった。

(2) 今後新しく、あるいは今後も引き続いて学習活動したい内容

(選択肢は「その他」を含め12、3つまで回答可)

上位3位の経年変化

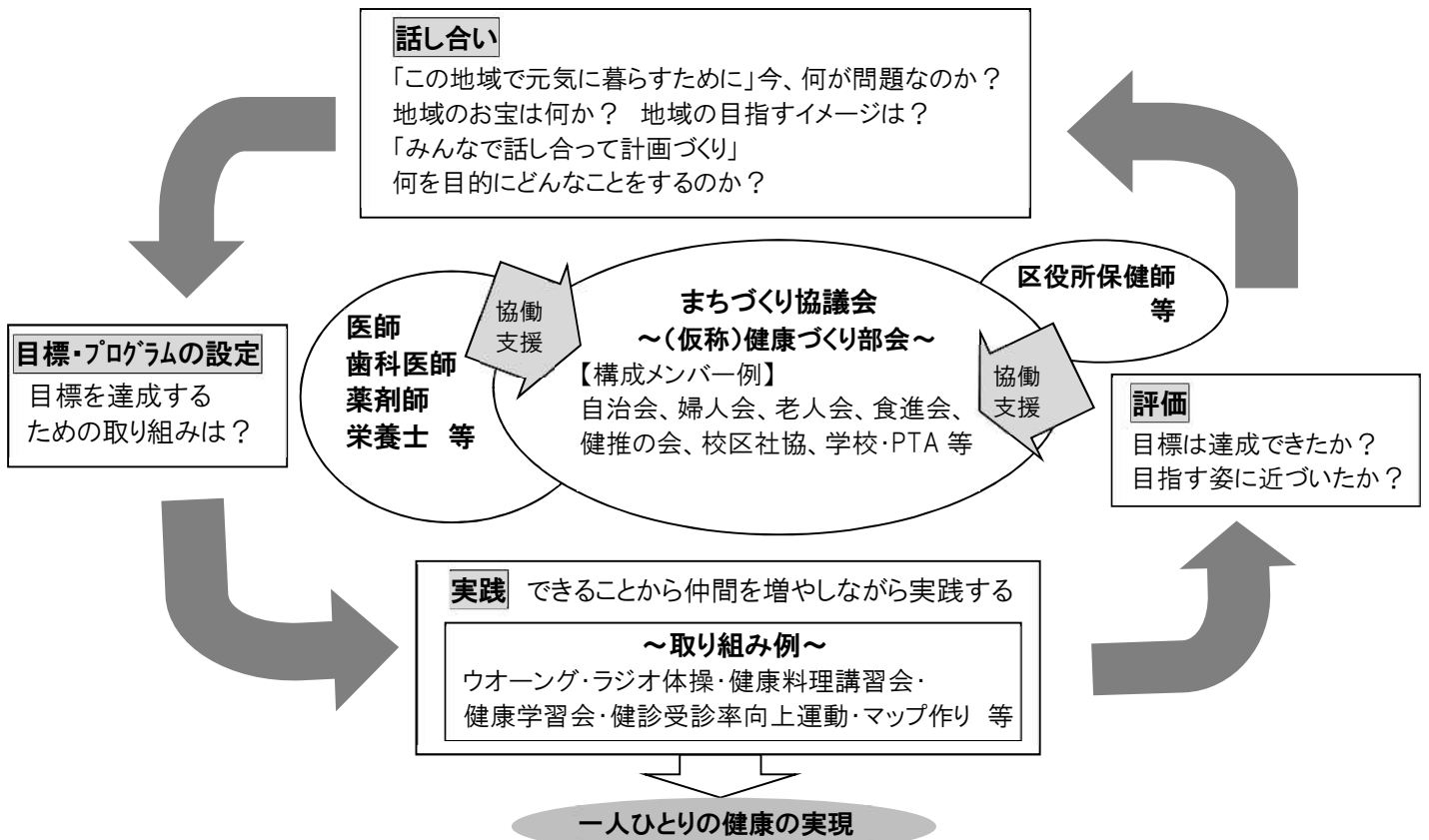
	R元		R2		R3		R4	
1位	趣味的なもの（音楽、手芸、園芸、民謡、囲碁など）	49.6%	趣味的なもの（音楽、手芸、園芸、民謡、囲碁など）	45.9%	趣味的なもの（音楽、手芸、園芸、民謡、囲碁など）	37.6%	趣味的なもの（音楽、手芸、園芸、民謡、囲碁など）	35.5%
2位	健康・スポーツ・レクリエーション（体操、球技、水泳、ハイキングなど）	40.9%	健康・スポーツ・レクリエーション（体操、球技、水泳、ハイキングなど）	40.0%	教養的なもの（文学・歴史など）	34.6%	健康・スポーツ・レクリエーション（体操、球技、水泳、ハイキングなど）	32.6%
3位	教養的なもの（文学・歴史など）	27.7%	教養的なもの（文学・歴史など）	30.4%	健康・スポーツ・レクリエーション（体操、球技、水泳、ハイキングなど）	31.6%	職業上必要な知識・技能（仕事に関係のある知識の習得、機械、IT関連など）	23.2%

2 「地域でGO!GO!健康づくり」事業について（保健福祉局健康医療部健康推進課所管事業）

市民センター等を拠点として、市民が主体となって、地域の健康課題について話し合い、目標設定、計画づくり、実践、事業評価を一つのサイクルとした健康づくり事業を、まちづくり協議会が健康づくり推進員の会、食生活改善推進員協議会と連携し、医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会、行政（保健師等）などの協力により行うもの。

平成16年度から事業開始し、令和4年度は全まちづくり協議会137団体中、133団体が実施している。

事業のイメージ



具体的な活動

まちづくり協議会	健康づくり推進員の会等	地域の医療機関・薬局(医師会・歯科医師会・薬剤師会等)	行政(保健師等)	保健・医療・福祉・地域連携推進協議会
<ul style="list-style-type: none"> 健康づくり部会等の立ち上げ 話し合いの開催、健康づくり活動の主催 	<ul style="list-style-type: none"> 住民へ活動参加の呼びかけ 健康づくり活動の企画・実践の協力 	<ul style="list-style-type: none"> 専門的立場からの助言 健康学習会の講師 	<ul style="list-style-type: none"> 部会等の立ち上げ、話し合いの開催支援 健康データ・健康課題などの情報提供 健康づくりの実践支援 関係団体との調整 	<ul style="list-style-type: none"> 区の関係団体との情報共有

3 北九州市健康づくり活動表彰（保健福祉局健康医療部健康推進課所管事業）

市内企業や地域の活動団体が行う、従業員やその家族、地域住民の健康増進につながる先進的・効果的な取り組みを表彰し、活動内容を広めることで、個人の健康づくりを支える社会環境を整備していくこととしている。毎年度、企業部門、地域団体部門への応募者から、それぞれの部門で、表彰企業・地域団体（市長賞・優秀賞・健康づくり活動賞）を決定する。

4 地域で活躍する人材（学びと活動の環）

（1）健康づくり推進員

- ・まちづくり協議会、市民センター館長、健康づくり推進員等からの推薦を受け、「北九州市健康づくり推進員養成研修」を修了した者（健康づくり・介護予防に関する知識や技能を修得し、地域での健康づくりボランティアに取り組む人材を養成）
- ・保健師やまちづくり協議会等と協働し、市民センター等で地域における健康づくりを推進しているボランティア。養成研修修了後もフォローアップ研修等に参加し、健康意識を高めながら、地域と行政が一体となって行う住民主体の健康づくりを推進している。
- ・令和4年6月1日現在 669名の登録（北九州市健康づくり推進員の会）。

（2）スポーツ推進委員

- ・スポーツ推進委員はスポーツ基本法（第32条）に定められており、地域スポーツの中核的役割を担うことが期待されている。地域のスポーツ・レクリエーションに関する行事の企画・立案、運営及び指導を行う。さらにニュースポーツの普及・振興などを行うため、市及び区単位に協議会を設置して、スポーツ振興のための研究協議、関係との連絡調整を行っている。
- ・スポーツ推進委員は市から委嘱された非常勤職員でまちづくり協議会の推薦による。各校区にほぼ2名配置し、全265名（令和4年4月1日現在）。各地域の実情に合わせ、活動している。
- ・北九州市スポーツ推進委員協議会は、各種委員会を組織し、年2回の広報誌発行を初め、全国・九州・福岡県で開催される研修大会に委員を派遣するなど資質の向上に努めている。

（3）食生活改善推進員（ヘルスマイト）

- ・市が開催する「食生活改善推進員養成教室」を修了し、自らの意思で会員となった者で構成される。令和4年度会員数は1,137名、愛称は「ヘルスマイト」。
- ・スローガンは「私たちの健康は私たちの手で」
- ・「ふれあい昼食交流会」「食生活改善推進員による訪問事業」「減塩普及講習会」「健康料理普及講習会」「おやこの食育教室」「男性料理教室」など、地域等と連携を図りながら健康づくり事業や食育事業にも積極的に取り組んでいる。
- ・平成30年8月に「健康(幸)寿命プラス2歳 北九州サミット」、「ふくおか健康づくり県民会議」に参加し、健康寿命の延伸に向けて食を通じた健康づくりに主体的に取り組んでいる。

5 ニュースポーツについて

ニュースポーツとは、技術やルールが比較的簡単で、だれでも、どこでも、いつでも容易に楽しめることを目的として、新しく考案・紹介されたスポーツである。その数は数百種目以上あり、一般的に、競い合うことよりも誰もが楽しめることに主眼がある、といわれている。

【具体的な魅力】

1 やさしいルール

最大の特徴は、ルールがやさしく初心者でも楽しめること。なかには、オリンピック競技にもなっている本格的なスポーツをベースに、ルールを変えてニュースポーツとして広まっているものもある。

2 だれでもできる

子どもからお年寄りまで、参加可能な年齢の幅が広いことも特徴。運動量を参加者自身が調節できるものも多く、自分の体力と相談しながら楽しめる。激しい運動を要求しない種目が多いので、運動が苦手な人や、普段あまり運動をする機会がない人にもおすすめである。

【ニュースポーツ例】

1 ペタンク

南フランス発祥のペタンクはヨーロッパを中心に世界中で親しまれ、日本でも 40 万人以上がプレーしている。ビュットという目標球に金属製のペタンクボールを投げ合い、相手のボールより近づけることで得点を競うニュースポーツ。使用する道具は違うが、ルールは後述のポッチャと似ている。砂地や芝生の上でもプレーできる他、シンプルなルールなので誰でも楽しめる。



2 ドッジビー

人数：1 チーム 13 人

ボールの代わりに、布製のフライングディスクを使用するドッジボール形式のニュースポーツ。

内野と外野の配置人数は自由で、決められた時間内に相手チームよりも多くのプレーヤーが内野に残っていたチームが勝利となる。



3 ポッチャ

パラリンピックの正式種目になっているポッチャは、目標球に向かって色球を近づけられるかを競うニュースポーツ。色球を投げられない場合には、ランプという道具を使って楽しめる。運動量は控えめなので、適度に体を動かして運動不足を解消したい人にもおすすめ。各自治体や小中学校の体育館などで競技ができる。



ジャックボール



4 グラウンドゴルフ

ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールインするまでの打数を競う種目。距離やホールポストの数を自由に設定可能で、ルールも簡単である。スタートマットとホールポストを設置するだけで準備完了。プレイヤー数や時間も無制限、審判は自分自身という自由度の高いニュースポーツで、老若男女が楽しめる。



5 カローリング

カローリングは、オリンピック競技にもなっているカーリングからヒントを得て、日本で考案されたニュースポーツである。誕生したのは1993年と歴史は浅いが、子どもから高齢者まで気軽に楽しめ、全国で親しまれている。カローリングは体育館や公民館など、室内で楽しむので天候に左右されない。言うなれば、室内のカーリングというところ。



6 ディスコン

杉やヒノキの間伐材を輪切りにしたクラフト用のコースターをヒントに1997年（平成9年）に岡山市立少年自然の家で発想された、日本生まれのニュースポーツである。

円盤（ディスク）を、操作（コントロール）することからディスク・コントロールを合成して「ディスコン」と命名された。赤と青の2チームに分かれて、1チーム6枚の円盤を投げ、どちらがポイントに近づいているかを競う簡単なスポーツのため、初めての方でもベテランと対等に競技を楽しむことができる。

北九州市民スポーツ大会の競技にもなっている。

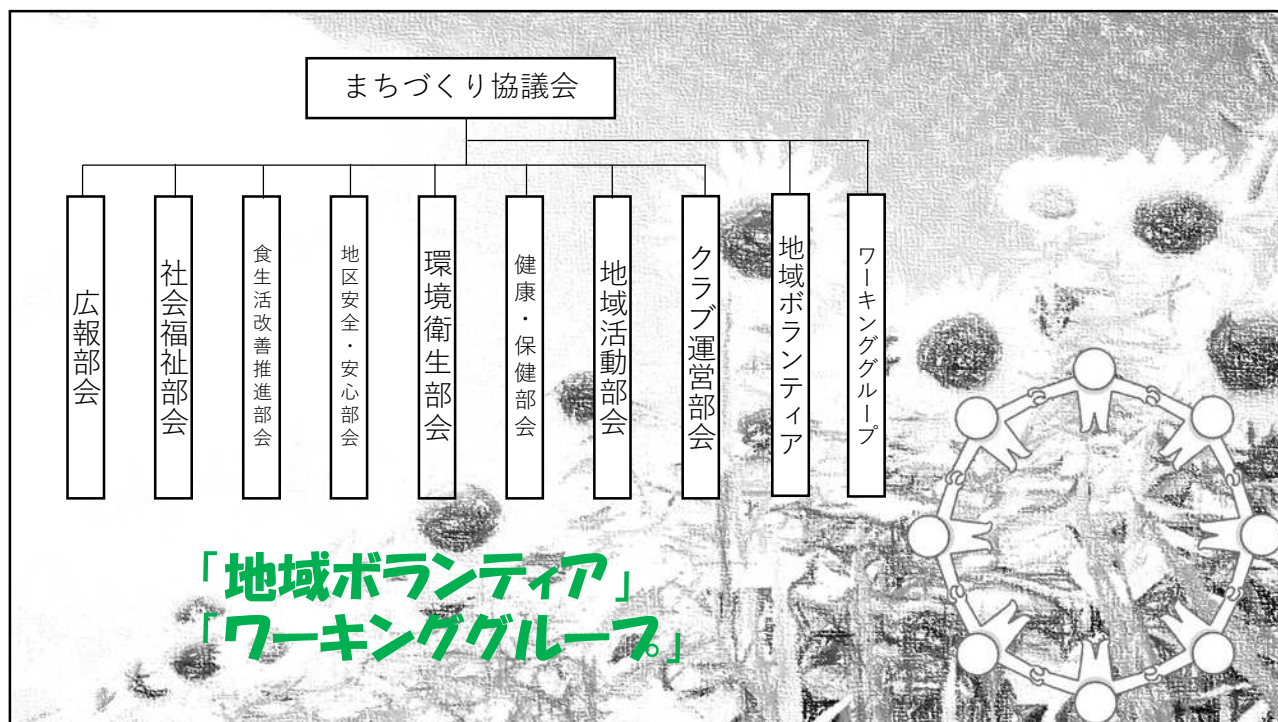
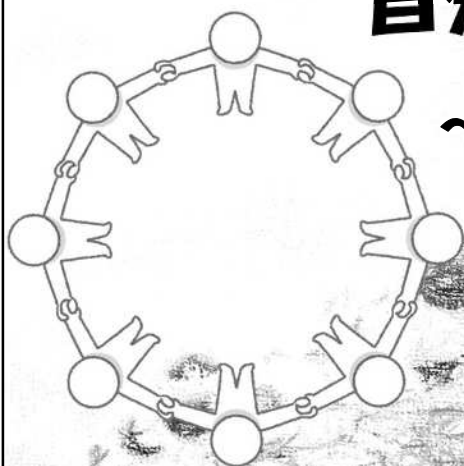


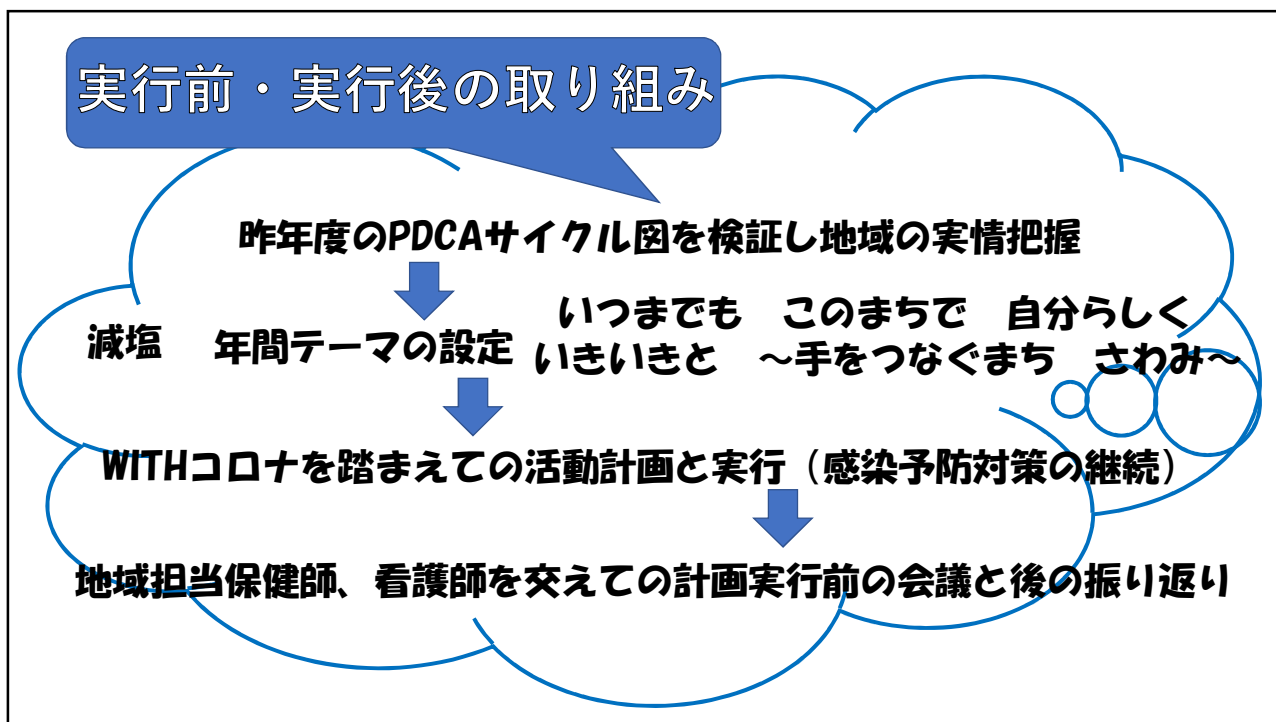


いつまでも このまちで

自分らしくいきいきと!!

～手をつなぐまち さわみ～





今年度の取り組み

5月 他地区との交流



通年 朝のラジオ体操



7月 ふれあいニュースポーツ



7月 開級式
減塩実技・講話
ベジチェック
血管年齢測定



7・8月
夏休みラジオ体操

8月 ふれあいニュースポーツ



10月 ふれあいニュースポーツ大会

9月 ニュースポーツ

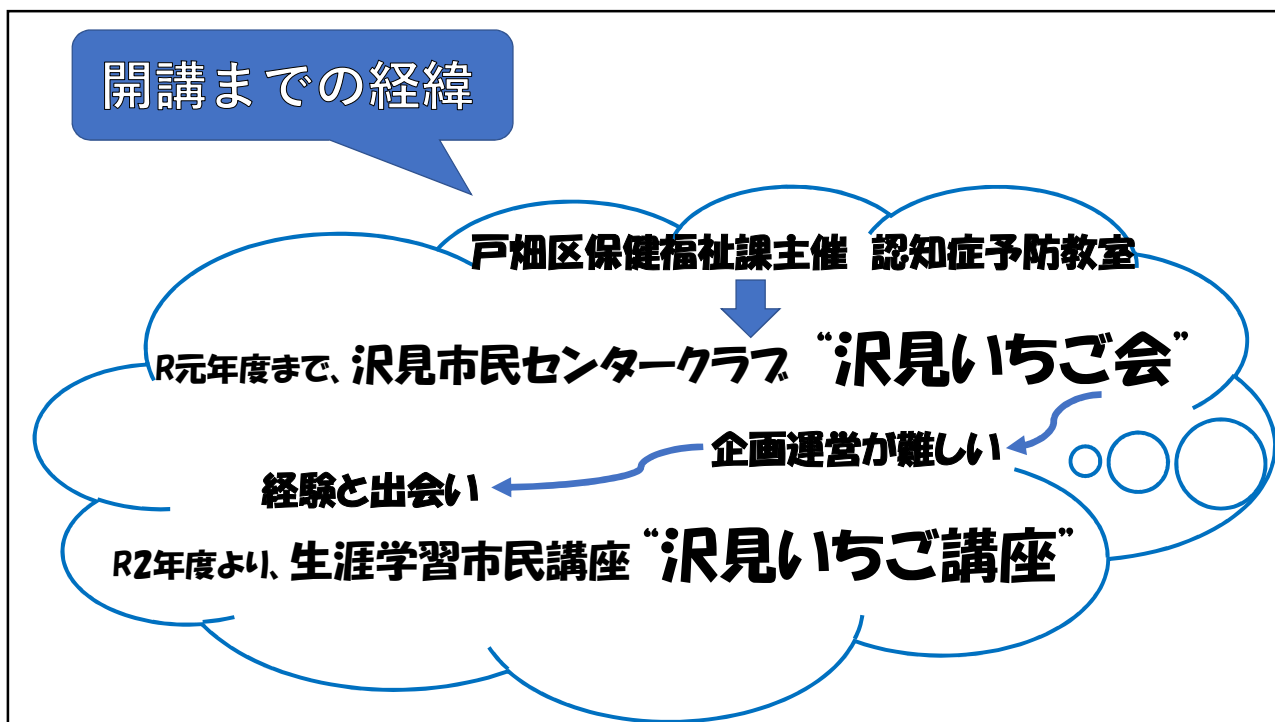


11月 海を渡るウォーキング



12月～3月
オンライン
講座

2月 梅見ウォーキング
3月 閉級式 ミニミニ運動会
ニュースポーツ（クッブ体験）



戸畑リハビリテーション病院とのつながり

以前から確立していた協力体制
R元年度、戸畑リハビリテーション病院

“地域包括ケア推進チーム” 立ち上げる

地域貢献するにはどうしたらいい？

いちご会後半の講座依頼と
戸畑区館長・行政への繋ぎに協力!!

配慮したこと・課題



センター職員の理解を得る



クラブ会員に理解を得る

先生の魅力で難なくクリア



法人との連携について理解を得る

「病院の宣伝活動になるのでは？」との懸念

(:▽:)

連携2年目

悩み……コロナ禍で中止が多い!! でも、学びたい!!

戸畑リハビリテーション病院より提案!

オンラインで戸畑区全体にひろげませんか?

悩み……オンライン知識と環境が乏しい

R3年、戸畑リハビリテーション病院“広報課”の存在

オンライン配信の実現
戸畑区内の市民センターへの声掛け

実行前・実行後の取り組み

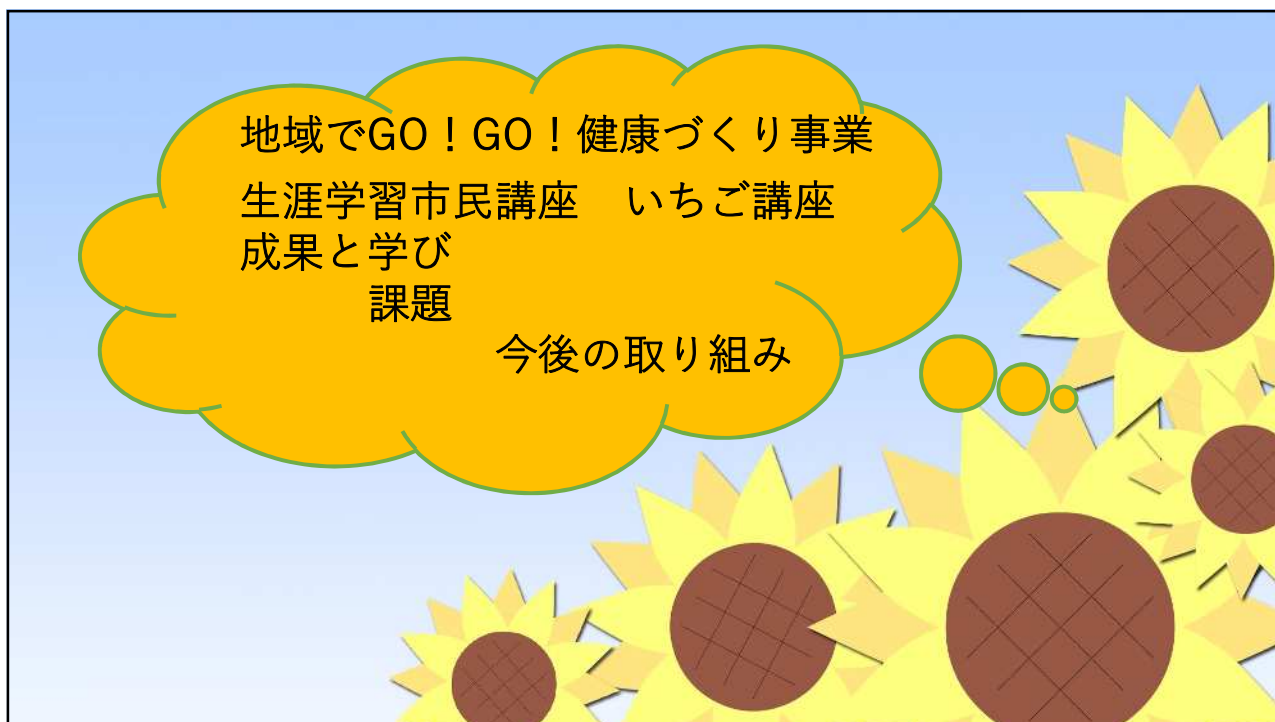
戸畑リハビリテーション病院との課題検討

↓
目的の設定

いつまでも このまちで
自分らしく いきいきと
~お互いを尊重できる心豊かなまちづくり~

↓
WITHコロナを踏まえての活動計画と実行

↓
受講生を交えての振り返りと来年への希望アンケート



成果と学び（参加者・受講生）



気持ちか前向きに!!



生活不活発の克服!!



地域の一員として活躍できる!!



健康に対する意識向上!!

成果と学び（センター）



デジタルへの自信!!



情報をつかむためのアンテナを持つことの大切さ



今、地域に求められていることをつかみ

一歩を踏み出す勇氣



自治会

学校

センター

法人



人をつなぐセンターではなく

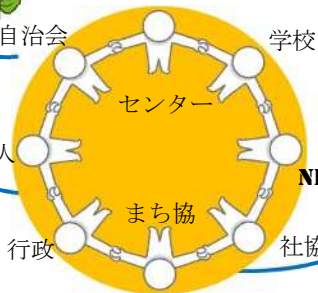
つながっているセンター

行政

まち協

NPO

社協



課題

 **地域及びスタッフの高齢化**

 **コロナ禍での生活の質の低下** **生活不活発**

 **健康診断受診の周知**

参加者の固定化


 **ライフステージを意識した活動の欠如**
高齢者に偏りがちな活動

 **オンライン講座の周知と拡大**

今後の取り組み

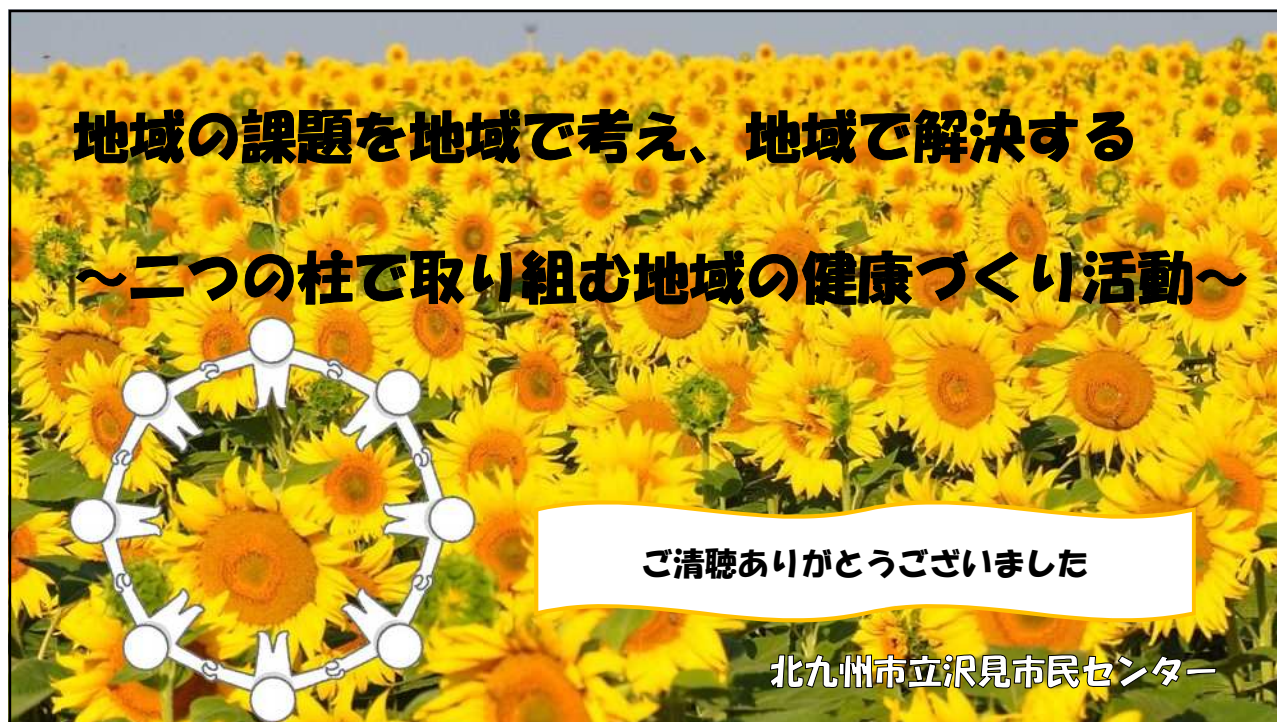
 **オンライン講座の周知と拡大**

 **世代間交流を中心に次世代へつなぐ活動**

 **児童、保護者が一緒に参加できる内容**

 **声掛けと誘い合いの展開**

 **ニュースポーツの積極的な導入**



地域の課題を地域で考え、地域で解決する

~二つの柱で取り組む地域の健康づくり活動~

ご清聴ありがとうございました

北九州市立沢見市民センター

特定健診受診率

出典：特定健診等データ分析システム
R4.11月時点

	H30年	R元年	R2年	R3年
戸畑区	38.8%	36.4%	36.7%	36.5%
沢見校区	35.4%	35.7%	35.3%	36.1%

12校区中、**第8位**の伸び率！！



伸び率0.8%

沢見校区

健診受診者・未受診者における生活習慣病等
1人当たりの医療費(単位:円)

出典：特定健診等データ分析システム
R4.11月時点

	健診受診者		健診未受診者
40歳～74歳	916円	約15倍	14,023円
75歳以上	429円	約89倍	38,311円

年に1回の健診で自分の身体の状態を
知り、早期発見・早期予防をしましょう！！

戸畑区の介護の状況

- 戸畑区の介護認定率は**26.2%**
同規模地区は21.8%、国は20.3%

◆要介護者の有病状況

出典：特定健診等データ分析システム
R4.11月時点

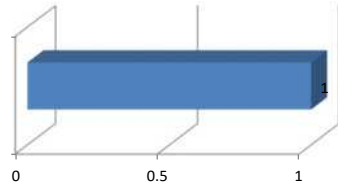
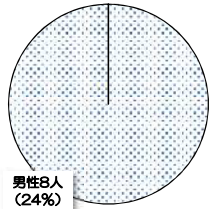
	戸畑区	県	同規模地区
糖尿病	25.0%	22.8%	24.2%
心臓病	64.3%	60.8%	59.4%
筋・骨疾患	59.3%	54.8%	53.3%
脳疾患	23.7%	24.4%	22.4%

ご協力ありがとうございました!

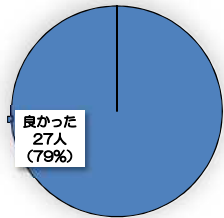
戸畑区 減塩10のチャレンジ! の結果をお知らせします

I アンケート

参加者 アンケート回収数 33 / 取り組み参加者数 46人
 アンケート回収率 71.7%
 <男女比> <年代別>平均年齢75.5才

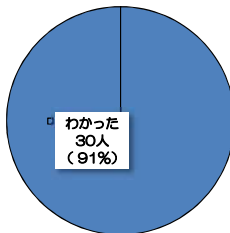


「戸畑区 減塩10のチャレンジ!」を実践してみていかがでしたか?



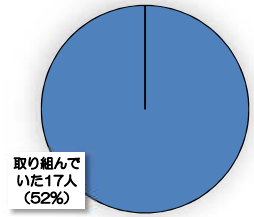
- ・減塩を意識するようになった。
- ・味噌を減塩に変えた。
- ・栄養成分表示を見るようになった。
- ・減塩に取り組んでいたつもりだが、摂り過ぎていた。
- ・塩分の摂り過ぎは、血圧に異常をきたすことが分かった
- ・出汁を利かすようになった。

塩分チェックや塩分チェックシートで自身の塩分摂取状況はわかりましたか?

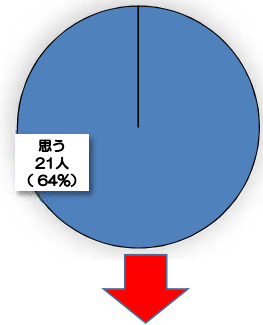


- ・可視化されるのでよくわかる。
- ・普通と思っていたのに『からい』になった。
- ・薄く作ったものでも塩分が多いのがわかった。
- ・味噌汁の塩分チェックで分かった。
- ・塩分のことはあまり気にしていなかった
- ・チェックシートで1回目も2回目も『うすあじ』だったので、うす味に慣れてきたのが分かった。
- ・嗜好が辛いものが多かった。

「戸畑区 減塩10のチャレンジ!」に取り組む前は減塩に取り組んでいましたか?

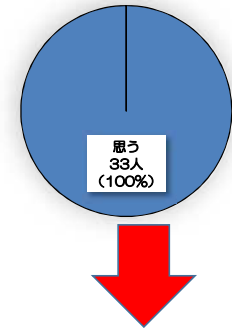


今後、地域の健康づくり活動で今回の様な減塩対策を取り入れようと思いますか?



- ・意識していくことが大切だと思う。また繰り返し行わなければ日常に流され、定着していないと実感する。
- ・戸畑区は高血圧の人が多かったから
- ・そのままの味（食品の味）を楽しむようにしたい。
- ・老人会でも食事作りには気をつけようと思う。
- ・こうしたアンケート形式では取り入れやすい。

普段の生活で今後も減塩の工夫をしようと思いましたが?



- ・出汁や小鉢を一皿増やすことを心掛けなければと思う。
- ・今後の老後も元気で長生きしたい。
- ・血圧が高い（特に下）ことが分かり、工夫していこうと思った。
- ・酢の物を駆らず1品必ず取り入れるようにする。
- ・意外と塩分は『からい』と出た。カップ麺・お菓子を控えようと思う。
- ・健康的に年を重ねたいと思うので。

その他の意見

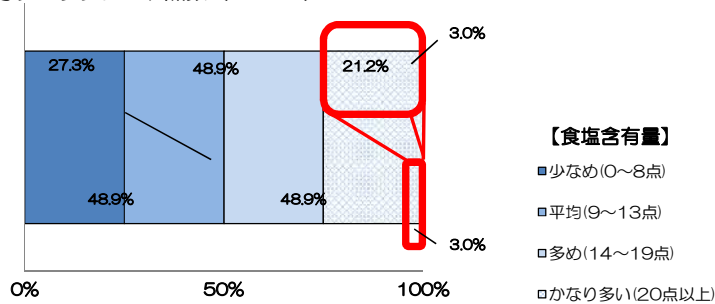
- ・毎日の生活習慣を少しずつかえるは、積み重ね（毎日毎日の継続）が必要。また、時々こうした取り組みで自分を見直したり等も必要だと思った。
- ・塩分を意識して食事をするようになりよかったですと思います。
- ・毎日の生活がマンネリ化しているので少し気をつけることで減塩につながっていくので、心がけていこうと思う。

令和3年度 戸畑区 減塩10のチャレンジ! の結果をお知らせします

令和4年6月
戸畑区役所保健福祉課地域保健係

II 塩分チェックシート

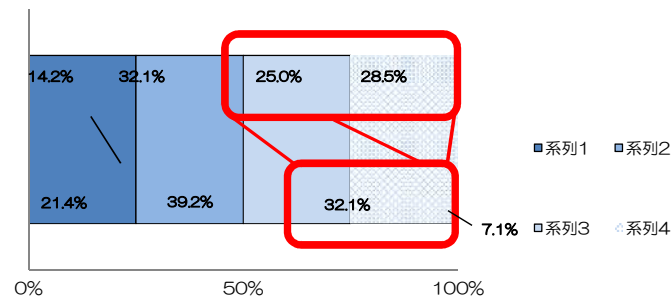
- 有効回答数：33人／取り組み参加者数：33人
- 回収率：100%
- 塩分チェックシート点数 (n=33)



①取り組み前の食塩摂取量は、かなり多い(20点以上)、多め(14~19点)が約2割でした。しかし、取り組み後の食塩摂取量は、かなり多いがゼロになり、多めの割合も1割に減少。少なめ(0~8点)、平均(9~13点)の割合が9割以上に増加しています。

III 塩分チェック

- 有効回答数：28人／取り組み参加者数：33人
- 回収率：84.8%
- 塩分チェックシート点数 (n=28)



②取り組み前は、「少しからい」、「からい」が半数近くを占めていましたが、取り組み後は大幅に減少し、「うすあじ」「ふつう」の割合が6割以上に増加しています。

めざせ!
1日マイナス 2g

福岡県
1日あたりの食塩平均摂取量
男性**11.7g** 女性**9.5g**
(全国4位) (全国8位)
平成28年国民健康・栄養調査結果より

日本人の食事摂取基準2020年版、高血圧治療ガイドライン2019参照

食塩摂取の1日の目標量 男性**7.5g**未満、女性**6.5g**未満
1食**2.5g**が目安! ※高血圧治療の目標量は、1日**6g**未満

できることから はじめてみましょう! 続けてみましょう!

① 麺類の汁は半分残す

-2g

ちなみに



かけうどん7.1g
汁を残せば**2.1g**

② しょうゆは味をみてからかける

-0.5g

☆しょうゆを1かけ減らせば...

③ 「減塩」と書かれた食品を選ぶ

☆通常の食品より**2~3割**減塩されています

④ 塩分の高い食品の食べ方を見直す

☆1回の量を減らす、食べる回数を減らすなど

朝食の例



具だくさん味噌汁約1.0g

ほうれん草のお浸し+醤油 約0.7g

塩分

-0.5g

-1.5g

合計 塩分4.8g

合計-2.0g

ポイント

・計量を減らし、具材の旨味で減塩できます。