

# 令和3年度 保健委員活動報告集 (第37回)



減塩応援 フジえさん  
藤枝市のご当地キャラ、フジえさんも  
減塩生活を応援しています。

藤枝市保健委員連絡協議会  
藤 枝 市

# 目 次

■ご挨拶	藤枝市長 北村 正平-----	1
	保健委員連絡協議会 会長 秋山 和久-----	2
■保健委員の歴史	保健委員制度の経緯および歴史 -----	3
■令和3年度のまとめ	まとめ-----	4
	結核予防に関する活動 -----	5
	令和3年度 支部保健委員会 開催実績 -----	6
	令和3年度 保健委員連絡協議会 関連会議開催実績 -----	7
	令和3年度 保健講座開催実績 -----	8
	令和3年度 自主活動実施実績 -----	9
	令和3年度 保健委員連絡協議会 役員名簿 -----	10
	令和3年度 保健委員構成 -----	11
■各支部の統計・分析	瀬戸谷支部 -----	12
役員のことば	稲葉支部-----	16
活動報告	葉梨支部-----	20
	広幡支部-----	24
	西益津支部 -----	28
	藤枝第1・2支部-----	32
	青島第1支部 -----	38
	青島第2支部 -----	42
	高洲支部-----	46
	大洲支部-----	51
	岡部支部-----	55

# 地域の健康づくりを推進する保健委員の皆様へ

藤枝市長 北村 正平

令和3年度保健委員活動報告集の発行、おめでとうございます。

また、保健委員の皆様には、日頃から本市の保健事業に多大なる御理解と御協力をいただき、心から感謝申し上げます。

本年度は、2030年度を目標年次として、10年後に本市が目指す姿や都市像、ビジョンなどを示す「第6次藤枝市総合計画」がスタートし、健康の分野においては、「守る健康」「創る健康」を柱に、従来からの強みである予防活動や早期発見・早期治療を強化するとともに、健康意識の向上と健康行動の促進、がんの予防や治療の高度化などが盛り込まれています。その中には、地域の健康課題の解決にあたりるとともに、地域の健康意識の向上に大きく寄与する皆様の活動についても計画に位置付けられており、本市の目指す「健康・予防日本一」の実現には、皆様のお力無しには成し得ないものと考えております。

昨年からスタートした新型コロナウイルスワクチン接種については、現在、3回目の接種を進めておりますが、保健委員の皆様にはいち早くワクチンに関する情報を保健委員だよりに掲載していただくなど、接種の推進につきましても多大な御協力をいただきました。

また、各地区における保健講座も、感染防止対策を徹底したうえで徐々に再開されつつあるということで、保健委員を中心とした地域の健康づくり活動、また本市の健康施策の啓発に、引き続き御協力をお願いしたいと思います。

結びに、保健委員の皆様の益々の活躍を祈念し、報告集発行にあたっての私からのお祝いの言葉といたします。

ともに、明るく健康で、希望と笑顔あふれる藤枝市を築いていきましょう。

# これからも“地域ぐるみで健康づくり”

藤枝市保健委員連絡協議会 会長 秋山和久

本年度も、保健委員の活動を無事に終えることができました。これも活動に御尽力を賜りました各地区の保健委員の皆さまをはじめ、地域の皆様の御支援、御協力、さらには保健センター職員の方々の御指導の賜物と存じ、藤枝市保健委員連絡協議会を代表し、心より感謝申し上げます。

昨年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、自治会の活動は中止が相次ぎ、保健委員の活動もほとんどの地区で行えず、保健委員を務められた方々にとっては、歯がゆい一年だったことと思います。

本年度は、医療従事者をはじめ行政の御尽力により新型コロナウイルスワクチンの接種も進められ、一時は2ヶ月以上にわたり市内の新規感染者がゼロの日が続くなど、ワクチンの効果を改めて実感させられました。現在、オミクロン株の感染拡大が顕著ではありますが、それと同時に、3回目の追加接種が進められているということで、ワクチン接種に従事する方々におかれましては、ご自身の体調には十分に気を付けていただき、コロナ以前の賑わいある藤枝市を取り戻すべく、引き続きワクチン接種に御尽力を賜りますよう、改めてお願い申し上げたいと思います。

さて、保健委員においては、各地区での活動が徐々に再開できた1年でありました。5月には「保健委員連絡協議会 役員研修会」が感染防止対策を徹底した上で出席者を役員に限定して開催されました。講演会では、京都大学より疫学研究を進めている近藤尚己氏をお招きし、保健委員の健康づくり活動が地域や自分たちの生活にどのような影響を与えるのかを学ばせていただき、大変有意義な時間を過ごさせていただきました。各地区の保健講座でも、健康体操をはじめ管理栄養士や保健師による免疫力の向上等に着眼した講座などが例年よりも多く開催されたと聞いており、保健委員の皆様も改めて自分達の活動の意義について新たな学びのある1年であったのではないのでしょうか。

保健委員連絡協議会では、これからも保健委員が地域の健康づくりのリーダーとして、今まで取り組んできた活動のみならず、地域住民が健やかに安心して暮らせることに繋がる活動を推進するべく、健康づくりについて多く学んでいきたいと考えております。

保健委員の皆様におかれましては、まずは自分の健康を第一に考えていただくとともに、地域の健康意識の向上に努め、地域ぐるみの健康づくりに今後も変わらぬ御理解と御協力をお願いしたいと思います。

1年間、本当にお疲れ様でした。

## 保健委員制度の経緯及び歴史

S43	「市民健康づくり運動」として保健協力員150人を委嘱し地域の保健活動の協力をはかる
S45	県知事より「優秀保健協力員組織」として感謝状を受ける
S48	市民ぐるみで衛生思想の向上に取り組んだ功績が認められ、藤枝市が「保健文化賞」を受ける 市長を中心として市民の健康増進施策を検討する「健康を考える会」を結成 地区住民の健康についての意識を高めるため、地区代表者で構成する「健康をすすめる会」を結成
S49	藤枝市保健推進委員設置要綱 施行
S51	健康づくり事業を浸透させるため、市内9地区を「健康づくりモデル地区」として指定 モデル地区役員(約400名)を保健推進員とする
S57	健康づくりモデル地区OBの事業継続を図るため栄養改善推進委員50名が誕生する
S59	自治会連合会に「健康増進部会」を設置 全自治会・町内会に保健委員および婦人保健委員をおき、現在の「保健委員連絡協議会」が組織化される 藤枝市保健委員等設置要綱 施行
S60	保健委員による健康づくり事業が本格的にはじまる
S61	保健委員のOBを会員とするボランティアの会「食と地域福祉を育てる会」が発足
S62	「食と地域福祉を育てる会」を「やすらぎの会」と改名
H1	保健委員の地域ぐるみの健康づくり運動が認められ「厚生大臣表彰」を受ける
H2	静岡県保健委員連絡協議会が設立され、藤枝市保健委員連絡協議会も加入する
H6	保健委員活動が10周年を迎え「藤枝市保健委員連絡協議会10周年記念式典」を開催
H8	婦人保健委員を女性保健委員に改め、地区代表を正副地区長と名称変更する
H11	公衆衛生事業功労者として、保健委員連絡協議会会長の小柳津茂助氏が「日本公衆衛生協会会長表彰」を受ける
H14	公衆衛生事業功労者として、保健委員連絡協議会会長の小柳津茂助氏が「厚生労働大臣表彰」を受ける
H16	保健委員活動が20周年を迎え「藤枝市保健委員連絡協議会設立20周年記念式典」を開催 静岡県保健委員連絡協議会が解散
H17	保健委員活動として基本健康診査受診向上コンクールを実施
H20	平成21年1月1日付で岡部町との合併により、旧岡部町地区保健委員33名が新たに加わる
H21	平成21年4月1日より、旧岡部町全域を岡部支部とし、保健委員活動を開始する
H22	支部単位で地域の特性を活かした健康に関する新たなテーマを掲げ、独自の活動を毎年度2つの支部で展開していく「モデル事業」を開始
H26	保健委員活動が30周年を迎える 平成26年4月1日より、青島第1・第2支部構成自治会を一部変更(入れ替え)する
H27	モデル事業が全12支部で実施完了
H28	各支部の健康課題の改善に取り組む、支部健康度アップ活動を開始
H29	支部健康度アップ活動のテーマに合わせた支部講座「健康度アップ講座」を開始
R1	新型コロナウイルス感染症の影響により、「令和元年度保健委員活動報告会」が中止
R2	新型コロナウイルス感染症の影響により、「令和2年度保健委員全員研修会」が中止 「令和2年度保健委員活動報告会」をオンライン配信で開催 保健講座の実施率も前年比の約7%と、大幅な制限を余儀なくされた
R3	令和3年12月1日より、藤枝市保健委員等設置要綱が全部改正され、「藤枝市保健委員設置要綱」が新たに施行 「女性保健委員」が「保健委員」に改められたことにより、「藤枝市保健委員連絡協議会会則」及び「藤枝市結核予防婦人会会則」の内容も改正

# 令和3年度のまとめ

## スローガン

# 「自分の健康は自分で守ろう」 「健康づくりを地域ぐるみで進めよう」

健康づくりに関わる問題は、個人や家族・地域の中にたくさんあります。

新型コロナウイルス感染症が日本全国にまん延し、これまで当たり前感じていた人との関わりや地域の交流、家族との関わりまでが一変しました。

昨年度に引き続き、保健委員の活動も制約の多い中でしたが、各地区とも感染防止対策を徹底した中で、地域ぐるみでの健康づくり活動を実施してくださいました。

人や地域との距離が遠く感じるのと同時に、人と人とのつながりがより一層大事であると感じる今。保健委員の活動は、単に体の健康づくりのみならず、地域のコミュニティの形成（人とのつながりをつくる）という大きな役割を担っています。

人との距離を取らなければならない今だからこそ、『人とのつながり』を作れるのは保健委員の皆さまの活動です。今後も、保健委員の活動がそれぞれの地域に根差し、効果的な活動となるよう、皆さまの変わらぬご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

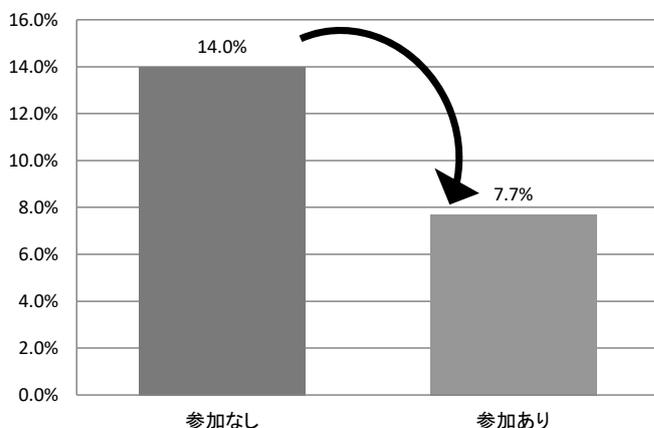
## 〈家族が一番身近な「つながり」〉〈つながりは「助け合い」を生む〉

### 死別後の死亡確率

- ・死別後6ヶ月以内・・・35%上昇
- ・死別後6ヶ月以降・・・16%上昇

困ったときの「手助け」  
つらいときの「寄り添い」  
助けてあげることも健康に良い  
でも、過剰な支援は逆効果です！

### サロン参加の要介護認定

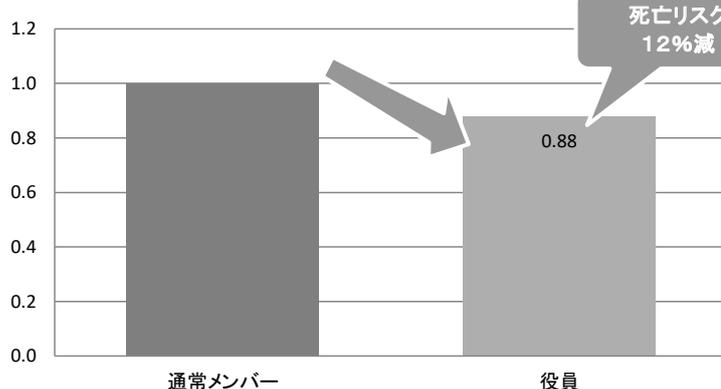


○高齢者が交流をもつ「コミュニティ・サロン」をまちに設置すると、要介護認定率が半減する可能性

### (自治会などの)通常メンバーと 役員の死亡リスク比較

○老人会などの役員は、通常メンバーよりも死亡率が低い

○組織内で高い立場につくことで、生きがいや自尊心が高まったことが原因の一つと考えられる



※令和3年5月開催の役員研修会の資料より一部抜粋

## 結核予防に関する活動

藤枝市結核予防会では、啓発品やパンフレットの配布を通じ、地域の皆さんに結核予防を啓発しています。

### ☑ “正しく知ること” が結核根絶への第一歩

結核は、症状が「風邪」によく似ていることから、受診や診断が遅れるケースが見られます。

また、新型コロナウイルス感染症の蔓延の影響で、世界的に結核の診断・発見の遅れも指摘されています。

早期発見・早期治療につなげるためにも、結核は日本で未だ主要な感染症のひとつであることを多くの人に知ってもらうことが重要です。

### ☑毎年9月24日～30日は『結核予防週間』

藤枝市結核予防会では、令和3年度も啓発品を作成し配布をしています。



R3啓発品

アルコールウェットティッシュ

### ☑複十字シール募金運動

例年、9月～10月にかけて実施されている「複十字シール募金運動」は、結核を中心とした胸の病気をなくし、健康で明るい社会をつくるための運動です。その実現のために募金運動を行うとともに、病気への理解を深め、予防の大切さを伝えています。

#### ☑令和3年度 藤枝市複十字シール募金運動の実績（藤枝市全体）

藤枝市募金総額・・・600,200円

### ☑結核ってどんな病気？

結核は、**結核菌**という細菌が体内に入ることによって起こる病気です。

結核菌は主に肺の内部で増えるため、咳・痰・発熱・呼吸症状等、風邪のような症状が出ることも多いのですが、肺以外の臓器が冒される場合もあり、腎臓・リンパ節・骨・脳などの体のあらゆる部分に影響が及ぶこともあります。

特に高齢者では結核が発症しても症状が軽症のまま経過することもあり、また、小児では症状が現れにくく、全身に及び重篤な結核につながりやすいため注意が必要です。

### ☑結核を予防するために

#### 《普段の心がけ》

適度な運動、十分な睡眠、バランスのとれた食事、禁煙など、抵抗力を高める生活が重要です。

#### 《予防接種》※日本では定期の予防接種として、生後1歳未満の小児にBCGの予防接種を実施。

抵抗力の弱い乳幼児は重症化しやすいため、予防接種（ワクチン）は感染予防に大変有効です。

#### 《定期的な胸部レントゲンの実施》

症状が出にくい高齢者は、年に一度は実施することが望ましいです。



## 令和3年度 支部保健委員会 開催実績

月日	曜日	開始時間	支部名	会場	参加人数	
5月22日	土曜日	19時00分～	瀬戸谷支部	藤の瀬会館	22	
5月22日	土曜日		稲葉支部	稲葉地区交流センター	21	
5月22日	土曜日		葉梨支部	葉梨地区交流センター	46	
5月22日	土曜日		広幡支部	広幡地区交流センター	23	
5月22日	土曜日		西益津支部	西益津地区交流センター	27	
5月19日	水曜日		藤枝第1支部	藤枝地区交流センター	10	
			藤枝第2支部		12	
5月28日	金曜日		青島第1支部	文化センター	57	
5月20日	木曜日		青島第2支部	青島北地区交流センター	28	
5月20日	木曜日		高洲支部	高洲地区交流センター	43	
5月22日	土曜日		大洲支部	大洲地区交流センター	27	
5月22日	土曜日		岡部支部	岡部支所分館	48	
総 計					364	

## 令和3年度 保健委員連絡協議会 関連会議開催実績

(会場開催)

月日	曜日	開始時間	会議名	会場	参加人数
4月15日	木	13:30	女性保健委員代表者会議	保健センター 1階 集検ホール	22
4月15日	木	14:30	役員選任会議	保健センター 1階 歯科指導室	11
4月15日	木	15:00	第1回 役員会	保健センター 1階 集検ホール	34
5月13日	木	13:30	保健委員だより編集会議	保健センター 1階 歯科指導室	9
8月18日	水	13:30	第2回 役員会	保健センター 1階 集検ホール	33
12月9日	木	13:00	支部正副地区長会議	保健センター 1階 集検ホール	20

(書面開催)

発送日		通知名	内容	対象
9月13日	月	保健委員活動報告会実行委員会の書面開催について	令和3年度保健委員活動報告会の開催について	実行委員9名
10月6日	水	活動報告会の開催に関する意見照会の結果報告、及び意見結果を踏まえた今後の方向性について	意見集約の報告、活動報告会の開催について等	実行委員9名
11月2日	火	結核予防普及物品の選考について	令和3年度結核予防普及物品作成に係る意見照会	選考委員5名
12月23日	木	令和3年度 第2号保健委員だより編集会議の開催について	掲載内容の意見聴取	編集委員9名
1月26日	水	令和3年度 第3回保健委員連絡協議会役員会について	依頼事項、各種報告事項 等	役員36名

## 令和3年度 保健講座開催実績

区分	講師	テーマ	実施回数	区分別実施回数	参加者	区分別参加者
1	医師	高血圧について学ぼう	1	1	16	16
2	歯科医師 歯科衛生士	80歳で20本の歯を保つために 歯周病とからだところの健康講座 等	3	3	82	82
3	理学療法士	理学療法士が伝授!! アクティブシニアのための健康体操 等	2	2	30	30
4	保健師	「守る健康」「創る健康」で健康予防日本一を目指そう 特定健診を受けて生活習慣病を予防しよう 等	4	4	97	97
5	管理栄養士	アフターコロナにおける食生活 健康な体を維持する栄養学 (高血圧・減塩・栄養バランス) 等	9	9	300	300
6	保健師×管理栄養士	血圧降下大作戦 今日からあなたも減塩名人!	2	2	93	93
7	保健師×健康運動指導士等	第1部: 藤枝健やかプラン 第2部: 転ばぬ先の杖と知恵	1	1	20	20
8	保健師×安すこ	認知症予防	1	1	37	37
9	健康運動指導士	健康体操	4	8	106	309
		からだの歪み改善/腰痛防止 等	2		58	
		ウォーキング/正しい歩き方	1		125	
		脳トレ	1		20	
10	安心すこやかセンター	介護と予防~いつまでもハツラツ元気に過ごそう~ 認知症サポーター講座	4	4	104	104
11	その他※	がんを予防する食事 薬のよもやま話	2	2	40	40
12	DVD鑑賞(健康関連)	夏の熱中症・冬のヒートショックに気をつけよう 人がつながるまちづくりとその効果 「誰も取り残さない」ために	2	2	35	35
総 計				39		1163

※「その他」の講師…西静岡ヤクルト販売株式会社 広報部、ボランティア講師

## 令和3年度 自主活動実施実績

(支部・自治会・町内会単位全体の集計)

### ①健康に関わる自主活動

内容		回数	延べ人数
1	体脂肪測定等の健康チェック・健康啓発事業	10	496
2	食生活推進協議会との交流	0	0
3	その他	3	10
合計		13	506

### ②保健委員活動に関わる打ち合わせ

内容		回数	延べ人数
1	保健講座開催のための打ち合わせ	24	1431
2	役員引継会議等	24	182
3	その他	8	55
合計		56	1668

### ③その他の活動

内容		回数	延べ人数
1	地区歩け歩け運動協力	6	37
2	地区防災訓練等協力	26	414
3	地区敬老会協力	5	17
4	地区体育大会協力	0	0
5	地区ボランティア活動への協力	0	0
6	ふれあいまつり等への協力	3	15
7	ゴキブリ対策(ほう酸団子作り等)	3	76
8	地区盆踊り等の行事協力	0	0
9	神社・祭典協力	3	4
10	その他	13	131
合計		59	694

## 令和3年度 保健委員連絡協議会役員名簿

役職名	氏名
会長	秋山 和久
副会長	齋藤 隆雄
副会長	青木 久美子

支部	役職		
	支部委員長	地区長	副地区長
瀬戸谷	佐野 芳正	政鹿 浩子	山崎 陽子
稲葉	成滝 隆	柴田 奈美	前田 いづみ
葉梨	池田 功	喜名 洋子	山下 隆夫
広幡	秋山 和久	澤口 里美	石橋 美季
西益津	青島 博	木野 ひづる	鮫島 恵子
藤枝第1	神谷 進 清水 富男	竹田 由紀子	佐藤 賀代
藤枝第2	下山 守	梅原 治子	安井 しのぶ
青島第1	青島 訓史	江藤 皓史 <small>藤枝市結核予防会 監事</small>	小島 友香 <small>支部正副地区長会議 副代表 藤枝市結核予防会 会計</small>
青島第2	山岸 誠	青木 久美子 <small>支部正副地区長会議 代表 藤枝市結核予防会 会長</small>	牧田 郁子
高洲	河原 謙治	曾根 晴美	宮崎 美佐
大洲	齋藤 隆雄	瀧下 紋子	仲田 美保
岡部	桑原 茂	石田 聖美	大石 恵子

## 令和3年度 保健委員構成

(単位:人)

支部	自治会長		町内会代表		その他の保健委員		合計	
	総数	新規者 (再掲)	総数	新規者 (再掲)	総数	新規者 (再掲)	総数	新規者 (再掲)
瀬戸谷	3	3	6	5	16	16	25	24
稲葉	2	1	5	5	17	12	24	18
葉梨	4	2	19	17	96	92	119	111
広幡	2	0	10	10	42	42	54	52
西益津	3	2	13	8	44	34	60	44
藤枝第1	5	2	18	13	46	24	69	39
藤枝第2	5	3	14	7	55	36	74	46
青島第1	8	6	34	18	110	58	152	82
青島第2	4	3	27	23	73	35	104	61
高洲	7	3	20	10	85	57	112	70
大洲	4	1	12	7	53	50	69	58
岡部	5	2	27	15	51	34	83	51
合計	52	28	205	138	688	490	945	656

※新規者は再掲

**各支部の統計・分析  
役員のことば  
活動報告**

# 瀬戸谷支部

自治会	町内会
第1	本郷
第2	中里 市之瀬 蔵田 大久保
第3	滝沢 滝ノ谷

人 口	2,046 人	年少人口 ※1	157 人
		生産年齢人口 ※2	974 人
		老年人口 ※3	915 人
人口比率 ※4	1.42 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	44.72 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	869 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	1.43 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保 健 員 総 数	25 人	保健委員(男性)	10 人
		保健委員(女性)	15 人

資料：R3.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 143,580 人  
2) 藤枝市の総世帯数 60,861 世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.50%

## 役員のことば

瀬戸谷支部委員長 佐野 芳正  
地区長 政 鹿 浩子  
副地区長 山 崎 陽子

新型コロナウイルス対策に迫われ、様々な制約がある中で10月に保健講座を開催することができました。当地域には藤の瀬会館があり、十分なディスタンスがとれることから多くの皆さまが参加してください、健診センターの宇治川室長から検診の大切さを、森管理栄養士からは「免疫力アップでコロナに負けない体づくり」と題してお話を聴くことができました。睡眠・運動・食事で体内環境を整え、手洗い・換気などで外からウイルスを取り入れない対策をする。これこそが最高のワクチンなのだと思います。

いつ収束するとも分からないコロナ禍でのこの学びは個々の健康意識がさらに高まったことと思います。

保健委員活動に携わり、至らないところが多くありましたが、市健康推進課の皆さまにはご指導ご助力ください、常日頃の緻密な仕事による市民への尽力に厚くお礼申し上げます。

# 瀬戸谷支部 各種統計・分析

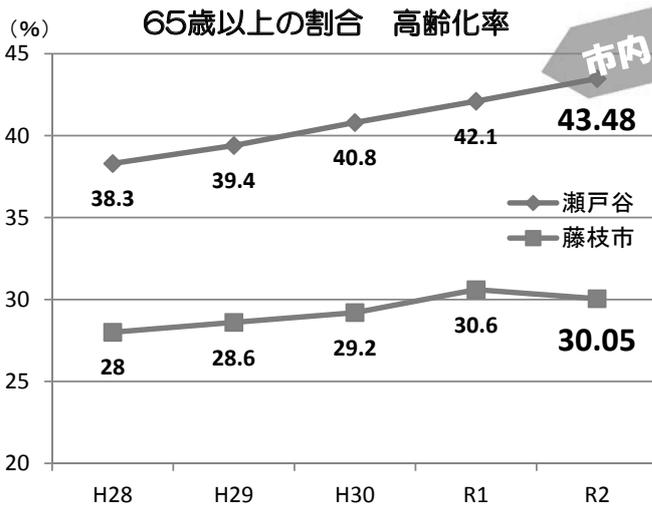
## 1. 年齢別人口と出生数・死亡数

R2.12.31現在

	年少人口 (0~14歳)	生産年齢 人口 (15~64 歳)	老年人口		合計	出生数	死亡数
			前期高齢 者 (65~74 歳)	後期高齢 者 (75歳以上)			
瀬戸谷	156 (7.4%)	1,032 (49.0%)	426 (20.2%)	488 (23.2%)	2,102	13	35
藤枝市	18,263 (12.6%)	82,538 (57.2%)	21,452 (14.8%)	21,843 (15.1%)	144,096	927	1,572

※ 出生数・死亡数は R2.1.1~R2.12.31の値

## 2. 高齢化率（人口に占める65歳以上の割合）



- 瀬戸谷地区は藤枝市の中で最も高齢化率の高い地域です。
- 高齢化率は年々増加傾向にあります。
- 介護認定者数は藤枝市の平均と比べると少し高いようです。

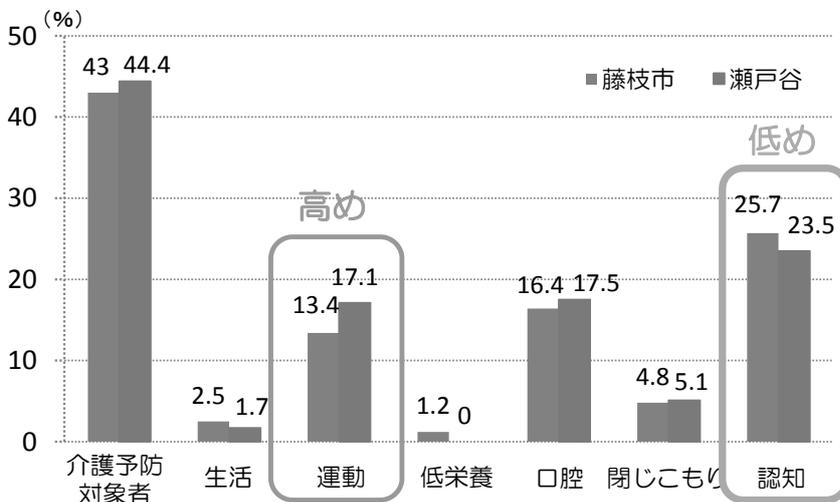


☆補足☆

	瀬戸谷	藤枝市
要介護者等★ /65歳以上	17.9%	16.0%

※ H31.4.1の値

## 3. 介護予防把握事業の結果



- 介護予防把握事業では、介護予防対象者の割合は藤枝市より少し高め、項目で見ると、運動リスクの高い方が多いようでした。
- 特に75歳から77歳にかけて、認知・運動・口腔リスクが一気に上がる傾向がありました。

低栄養のリスクのある人は0%!



#### 4. 死亡統計（令和2年）

	藤枝市	瀬戸谷
総数	1,572人	35人
1位	悪性新生物 22.9%	悪性新生物 28.5%
2位	心疾患 16.0%	心疾患 25.8%
3位	老衰 13.9%	脳血管疾患 (同率3位) 8.5%
4位	脳血管疾患 8.7%	その他の呼吸器系 疾患(同率3位) 8.5%

#### 5. 健診受診率(令和元年)

◆特定健診 令和元年国保特定健診受診率  
(受診券発送数より換算)

市全体 43.6%

(受診者 11,292人/受診券発行 23,867人)

市内  
1位 瀬戸谷 54.4%

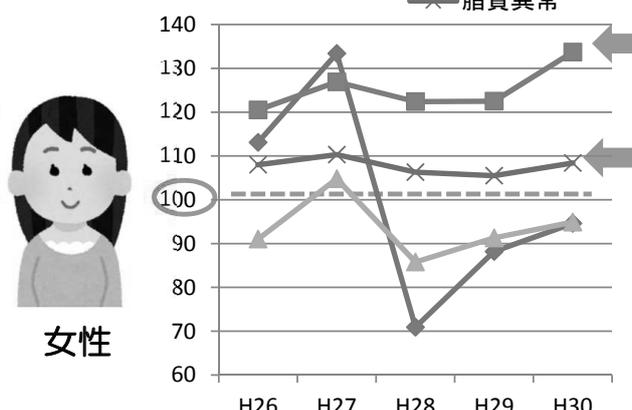
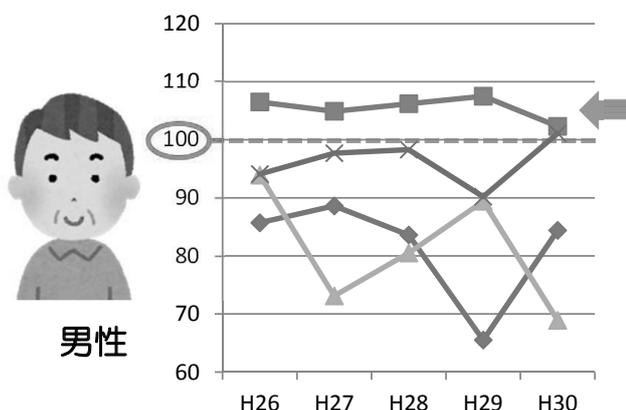
(受診者 266人/受診券発行 489人)

今年も感染症対策のため、  
特定健診は予約制となっています。  
年に一度の健診ですので、  
是非ご利用ください！



- ◆メタボ
- 高血圧
- ▲糖尿病
- ×脂質異常

#### 6. 健診結果の統計（平成26～30年度）



##### 男性の傾向

- ・脂質異常症の内服者が少ない
- ・2人に1人が毎日飲酒している
- ・体形の変化がそこまで大きくない



##### 女性の傾向

- ・高血圧症該当者が多い  
血圧の薬の内服者も多い
- ・LDLコレステロール高めの方が多  
脂質異常症の内服者も多い
- ・1割の人が毎日飲酒している。  
(男女ともに藤枝市で1位)
- ・30分以上運動習慣ありの人が少ない

普段の生活の中で、どの  
ようなことが結果に影響  
しているのかな？



- 仕事
- 食生活
- 運動
- 行事

みんなで考えてみましょう

etc.

#### R3瀬戸谷支部の活動テーマ

### 免疫力アップでコロナに負けない体づくり！

瀬戸谷支部の健康課題を絡めながら、コロナ禍でも安心して  
行える活動を皆さんと一緒に考えていきたいと思ひます！



# 瀬戸谷支部 活動報告

## ◆瀬戸谷支部

日時：令和3年10月16日(土)19時00分～

会場：藤の瀬会館

テーマ：免疫力アップで感染症を撃退

講師：森管理栄養士

人数：男性41 女性20 計61 (再掲保健委員：13)

所感：免疫力の上げ方の具体的な方法がわかりました。早速生活に取り入れます。



免疫力  
アップ

## 腸内環境を整える

## 善玉菌を増やす&栄養バランス

腸内の善玉菌は、消化・吸収を助けたり腸の動きを活発にしたりします。善玉菌が優勢な腸内では、病原体と戦う免疫細胞も活発に働きます。善玉菌を増やす食品を積極的に取り入れましょう。

### 発酵食品

(プロバイオティクス)

ヨーグルト、納豆、みそなど



### オリゴ糖

(プレバイオティクス)

玉ねぎ、アスパラ、バナナなど



### 食物繊維

(プレバイオティクス)

野菜、きのこ類、海藻類、豆類、果物など



## 大切なのは“栄養バランス”の良い食事

免疫力を高める基本は、栄養バランスの良い食事を規則正しく取ること。主食・主菜・副菜を揃えてバランス良く食べましょう♪

彩りを意識するとバランスが整いやすいですよ◎

### 【気をつけたいもの】

肉類・お酒・冷たいものの取り過ぎ



- プロバイオティクス:ビフィズス菌や乳酸菌などの人の超に存在する善玉菌。腸内の善玉菌を増やす有用菌。
- プレバイオティクス:食物繊維やオリゴ糖など、有用菌の“エサ”となる食品成分。腸内の有用菌を元気に育てる働きがある。

# 稲葉支部

自治会	町内会
第1	谷稲葉 堀之内
第2	宮原 寺島 助宗

人 口	2,911 人	年少人口 ※1	303 人
		生産年齢人口 ※2	1,612 人
		老年人口 ※3	996 人
人口比率 ※4	2.03 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	34.22 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	1,178 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	1.94 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保 健 員 総 数	24 人	保健委員(男性)	7 人
		保健委員(女性)	17 人

資料：R3.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 143,580 人  
2) 藤枝市の総世帯数 60,861 世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.50%

## 役員のことば

稲葉支部委員長 成 滝 隆  
地区長 柴田 奈美  
副地区長 前田 いづみ

令和3年度稲葉支部の保健委員の皆様、1年間ご苦勞様でした。コロナ禍の活動は思うようにできず、感染対策、人数制限などのいろいろな制約の中で、各町内会それぞれに工夫を凝らして保健講座を行いました。

また、グリーンヒルズの安心すこやかセンターの芹澤様に認知症の講演を、また12月には藤枝市立総合病院の感染管理室の戸塚様による「新型コロナウイルス感染症について」の講演会を行いました。町内会、民生委員、保健委員の皆様にご出席いただき、大変有意義な講演会になりました。各種行事が中止となり、思うような活動ができませんが、保健委員の皆様には、大変お世話になりました。ありがとうございました。

# 稲葉支部 各種統計・分析

## 地区別・年齢別人口（R3.4月末時点）

	年少人口 (0～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口		合計
			前期高齢者 (65～74歳)	後期高齢者 (75歳以上)	
藤枝市	18,198	82,183	21,652	21,864	143,897
稲葉	309	1,628	498	494	2,929

## 人口推移

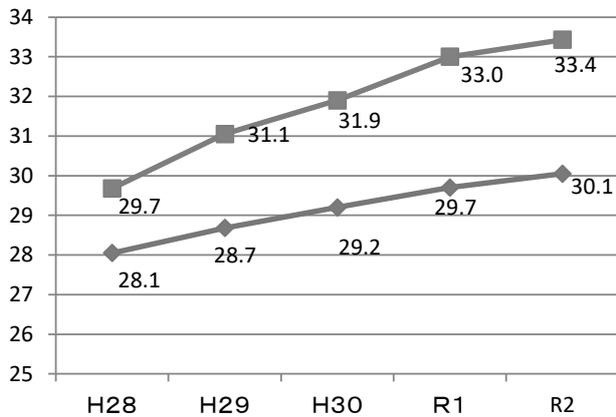
藤枝市全域 緩やかに減少。

稲葉地区 減少傾向あり。

減少率の比較をみてみます。

人口推移	藤枝市	稲葉	減少率	
H28	146,531	3,096	藤枝	稲葉
H29	146,173	3,072	-0.24%	-0.78%
H30	145,550	3,026	-0.43%	-1.50%
R1	144,662	3,003	-0.61%	-0.76%
R2	144,096	2,955	-0.39%	-1.62%

## 高齢化率（％）

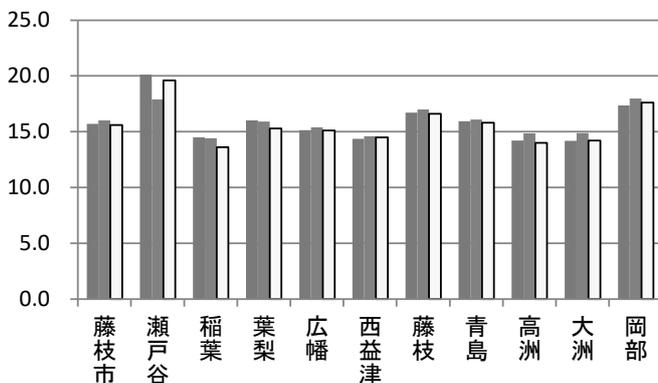


高齢化率33.0%に突入！  
稲葉地区では平成21年から  
後期高齢者が前期高齢者を上回り、  
ご長寿が多い地域です。

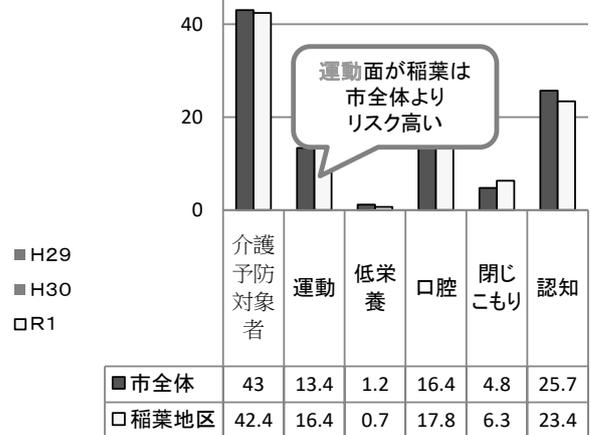
● 藤枝市  
■ 稲葉地区



## 介護保険認定者数（65歳以上 1号保険者数）



## R1・R2アクティブシニアチェックの結果



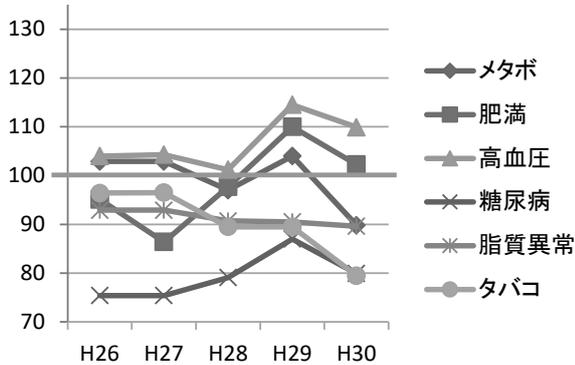
回答者70歳代 市全体13,699人 稲葉114人 約75%

## ★稲葉地区特定健診結果分析（H30結果）

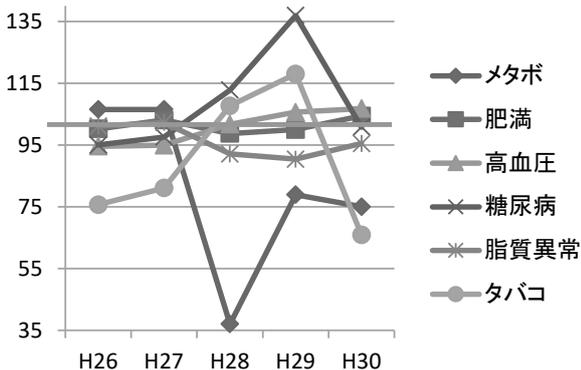
R1 藤枝市特定健診受診率(国保&後期)  
藤枝市内→43.6% 稲葉地区 46.9%

男性

※藤枝市全体を100とすると…



女性



### 藤枝市の国保加入者の傾向（県内比較）

【男性】

・メタボ、肥満、糖尿病、喫煙が少なく、脂質異常は全県並みで高血圧が多い状況。

【女性】

・メタボは県内で最も少なく、肥満、糖尿病、脂質異常、喫煙も少なく、高血圧が多い状況。

【悪いところ】

- ・高血圧該当者（市内で2位）
- ・脳血管疾患既往者（3位）

【良いところ】

- ・メタボではない（2位）
- ・脂質異常ではない（1位）
- ・糖尿病ではない（2位）
- ・睡眠がとれている（1位）



【悪いところ】

- ・高血圧該当者（5位）
- ・高血圧薬内服者（5位）
- ・HDL（善玉）コレステロール低値（1位）
- ・糖尿病予備軍（2位）
- ・脳血管疾患既往者（2位）

- ・心血管既往者（1位）
- ・就寝前に飲食習慣あり（2位）

【良いところ】

- ・メタボではない（1位）
- ・歩行習慣がある（2位）



### R2稲葉地区死亡統計

	藤枝市	稲葉地区
第1位	悪性新生物 (23.0%)	悪性新生物 (21.7%)
第2位	心疾患 (16.0%)	心疾患 (23.9%)
第3位	老衰 (14.0%)	老衰 (10.9%)
第4位	脳血管疾患 (8.7%)	脳血管疾患 (8.7%)

死因4位までは藤枝市全域と同様の傾向。

脳血管疾患の既往者が多い。  
(統計上は直接の死因の原因にはつながっていない。)  
心疾患は既往者も多く死亡者率も市の率よりも高い。

### 稲葉支部健康度アップ活動実績

H28～H30 高血圧予防(減塩・運動)

R1 認知症予防～ふまねっと～

R2 新型コロナウイルスやインフルエンザ感染予防のため、あなたにできること

R3年度は…

身近な心配ごと、  
認知症について知ろう!



## 稲葉支部 活動報告

### ◆稲葉支部

日時: 令和3年6月26日(土) 19時00分～

会場: 稲葉地区交流センター

テーマ: 認知症について

講師: 安心すこやかセンター グリーンヒルズ藤枝 芹澤千恵子氏

人数: 男性9 女性10 計19 (再掲保健委員: 10)

所感: “認知症について”というテーマは、皆さんがとても関心があることで、他人事ではないということ、予防策、早めに相談する等、身近に感じられたのではないかと思います。とても有意義な時間になりました。



### ◆谷稲葉町内会

日時: 令和3年7月10日(土) 19時00分～

会場: 谷稲葉会館

テーマ: 高血圧について学ぼう

講師: 藤枝市立総合病院 医師 石神直之氏

人数: 男性9 女性7 計16 (再掲保健委員: 4)

所感: コロナ禍で参加者を絞ったこともあり、少人数であった。降血圧剤を服用している人もあり、真剣に聴いていた。質問も多くあり、日頃の食生活での対策が一番効果があることが理解できたものと思われまます。石神先生、杉村保健師、ありがとうございました。



### ◆助宗町内会

日時: 令和3年12月4日(土) 19時30分～

会場: 助宗町内会館

テーマ: 藤ロコ体操

講師: 医療法人社団聖稜会 聖稜リハビリテーション病院 理学療法士 大塚祐也氏

人数: 男性4 女性8 計12 (再掲保健委員: 2)

所感: 藤ロコ体操の運動はできそうと思ったが、脳トレは難しく、トレーニングが必要と思った。月1回くらいは実施していけば効果が出そう。サロン等でおすすめていきたい。



# 葉梨支部

自治会	町内会
第1	西方 北方 白藤
第2	中ノ合 花倉 上川 横見 中田
第3	上藪田 南清里 下藪田 高田 藤枝サニーヒルズ 清里一丁目 清里二丁目
第4	時ヶ谷第1 時ヶ谷第2 時ヶ谷第3 時ヶ谷第4

人 口	13,179 人	年少人口 ※1	1,882 人
		生産年齢人口 ※2	7,406 人
		老年人口 ※3	3,891 人
人口比率 ※4	9.18 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	29.52 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	5,377 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	8.83 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保 健 員 総 数	119 人	保健委員(男性)	27 人
		保健委員(女性)	92 人

資料：R3.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 143,580 人  
2) 藤枝市の総世帯数 60,861 世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.50%

## 役員のことば

葉梨支部委員長 池田 功  
地区長 喜名 洋子  
副地区長 山下 隆夫

令和3年度葉梨支部保健委員の皆さん、一年間ご苦労様でした。

本年度は、当初から、通常の保健活動に加えて災害時の避難所（避難生活）における保健活動の訓練実施を目標に掲げて計画をしていましたが、昨年度と同様に新型コロナウイルス感染症に翻弄されて一年間が終わろうとしています。

その中で、7月には葉梨地区男女共同参画推進委員会との共同開催で『地域防災力の向上のために』～男女共同参画視点の取り込み方～と題する研修会を開催し、11月には保健講座『アフターコロナにおける食生活』と題し、開催できました。しかし、第6波のコロナ感染症の増加で1月末に予定していた指定避難所の開設訓練が中止となり、そこでの保健委員の活動訓練ができなかったことは非常に残念でした。

この二年間の状況を考えると、今後の保健委員会の活動について、これを機にコロナ禍の中で、何をなすべきなのか検討する必要があるのではないのでしょうか。保健委員会の在り方も含めて、来年度は大いに議論のあることを期待しています。

一年間ありがとうございました。

## 葉梨支部 各種統計・分析

### 1 (1) 人口 と 高齢化率 (◆葉梨地区全体) (R2.12.31現在 単位:人)

	年少人口 (0~14歳)	生産年齢人口 (15~64歳)	老年人口		合計
			前期高齢者 (65~74歳)	後期高齢者 (75歳以上)	
葉梨	1,909 (14.3%)	7,562 (56.8%)	2,093 (15.7%)	1,755 (13.2%)	13,319
藤枝市	18,263 (12.7%)	82,538 (57.3%)	21,452 (14.8%)	21,843 (15.2%)	144,096

### 1 (2) 町内会ごとの高齢化率

町内会	人口	65歳以上		75歳以上(再掲)	
		人数	高齢化率	人数	高齢化率
西方	712	270	37.9%	151	21.2%
北方	483	223	46.2%	103	21.3%
白藤	601	201	33.4%	75	12.5%
中ノ合	454	173	38.1%	103	22.7%
上川	266	98	36.8%	44	16.5%
花倉	459	156	34.0%	62	13.5%
横見	276	106	38.4%	48	17.4%
中田	308	127	41.2%	63	20.5%
上藪田	1,363	401	29.4%	186	13.6%
下藪田	1,549	399	25.8%	154	9.9%
高田	429	175	40.8%	88	20.5%
藤枝サニーヒルズ	312	83	26.6%	36	11.5%
清里1丁目	918	189	20.6%	82	8.9%
清里2丁目	1,400	193	13.8%	80	5.7%
南清里	271	15	5.5%	10	3.7%
時ヶ谷1	679	172	25.3%	86	12.7%
時ヶ谷2	670	263	39.3%	123	18.4%
時ヶ谷3	1,215	327	26.9%	161	13.3%
時ヶ谷4	731	223	30.5%	91	12.4%

※葉梨地区全体では高齢化率29.0%ですが、  
町内会別にみると高齢化率に大きな差があります。

R2.4.1現在 単位:人

## 2. 死亡統計（令和2年度）

	藤枝市	葉梨
総数	1,572人	150人
1位	悪性新生物 361人（22.9%）	老衰 30人（20.0%）
2位	心疾患 252人（16.0%）	悪性新生物 28人（18.7%）
3位	老衰 220人（14.0%）	心疾患 20人（13.3%）
4位	脳血管疾患 137人（8.7%）	脳血管疾患 13人（8.7%）

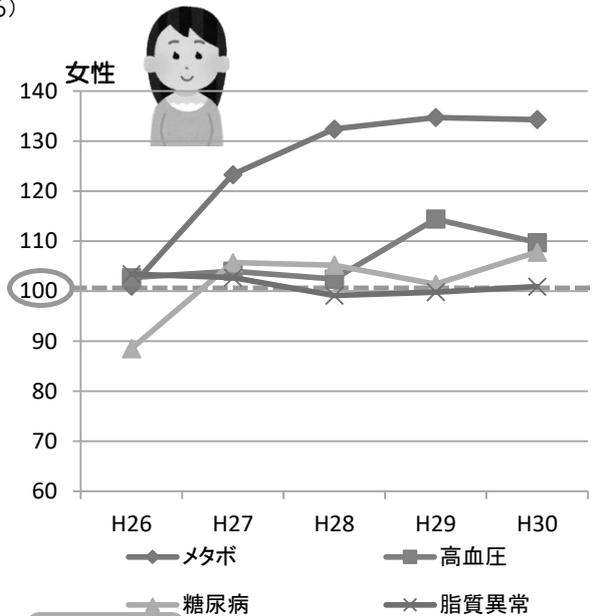
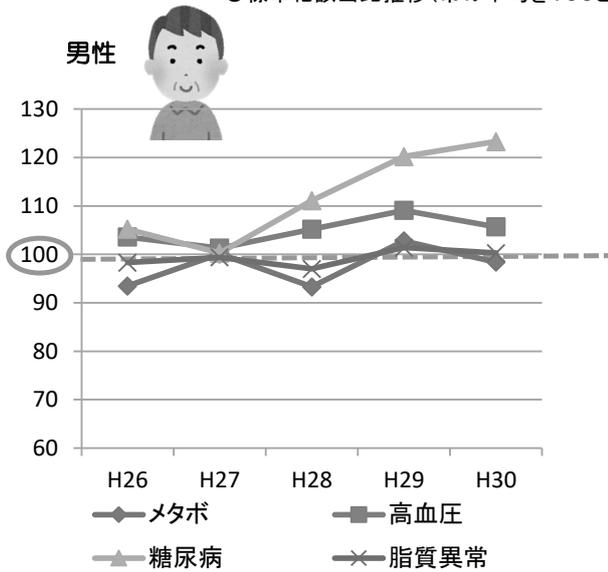
## 3. 特定健診受診率

（平成30年度国保&後期高齢）

葉梨	44.7%
藤枝市	43.6%

## 4. 健診結果と健診時の質問項目（平成26～30年度）

●標準化該当比推移(市の平均を100とする)



男性

GOOD♪

- ・歩行習慣がある人が多い
- ・毎日間食をしている人が少ない

BAD!

- ・糖尿病が市内で最も多い
- ・毎日飲酒している人が市内で2位。

女性

GOOD♪

- ・30分以上運動習慣ありの人が多い
- ・夜間の間食が少ない

BAD!

- ・メタボ（予備軍含む）・肥満・喫煙者が市内で最も多い
- ・毎日飲酒、就寝前飲食の習慣のある人が市内で最も多い。

## 葉梨支部 活動報告

### ◆下藪田町内会

日 時：令和3年11月6日（土）19時00分～  
会 場：下藪田町内会館  
テーマ：生活習慣病の予防の為の食生活  
講 師：森管理栄養士  
人 数：男性15 女性19 計34（再掲保健委員：6）  
所 感：参加者の方々、興味を持って静かに聞いていただきました。

### ◆葉梨支部

日 時：令和3年11月27日（土）18時30分～  
会 場：葉梨地区交流センター  
テーマ：アフターコロナにおける食生活  
講 師：森管理栄養士・鈴木保健師  
人 数：男性21 女性44 計65  
所 感：（再掲保健委員：64）

本来はもっと早い時期に実施するのが望ましいが、新型コロナの影響でこの時期に延期してしまった。まだコロナが収束されていない中での開催でしたが、多数の方が参加してくださり主催者側として安心しました。講座はコロナ禍での健康づくりのポイントとコロナに負けない体づくりについて、食生活に焦点をあてて講義していただきました。プロジェクターやパンフレットを利用してお話、大変わかりやすく楽しく聴かせていただきました。ありがとうございました。



葉梨地区男女共同参画推進委員会との共同開催  
『地域防災力の向上のために』  
～男女共同参画視点の取り込み方～



# 広幡支部

自治会	町内会
第1	水守 八幡 鬼島 上当間
第2	下当間 横内 仮宿 潮

人 口	8,744 人	年少人口 ※1	1,269 人
		生産年齢人口 ※2	4,972 人
		老年人口 ※3	2,503 人
人口比率 ※4	6.09 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	28.63 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	3,490 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	5.73 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健員総数	54 人	保健委員(男性)	10 人
		保健委員(女性)	44 人

資料：R3.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 143,580 人  
2) 藤枝市の総世帯数 60,861 世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.50%

## 役員のことば

広幡支部委員長 秋山 和久  
地区長 澤口 里美  
副地区長 石橋 美季

広幡地区の皆さん、令和3年度の保健活動ご苦労様でした。

年度当初は、広幡地区として、あれをしようか、これも楽しそうだねと、さまざまな計画を思い描きました。

そして、5月15日の役員研修会で、京都大学の近藤尚己先生のお話『人がつながるまちづくりとその効果「誰も取り残さない」ために』をお聞きし、地域社会の中で、心の健康、体の健康づくりには、人と人との助け合い・支え合いが最も大事な要素であると教えてもらいました。

大変参考になるお話でしたが、残念ながら、今、私たちはコロナという災禍に襲われています。そして、だれもが人との接触を避け、密を遠ざける自己防衛に腐心し、感染防止に心掛けています。

どうか1日でも早く、コロナが収まり、地域ぐるみで、楽しく保健活動ができることを望みます。

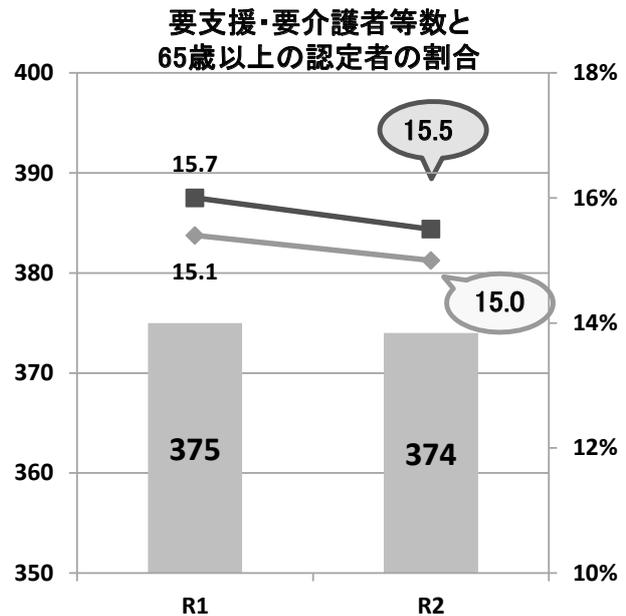
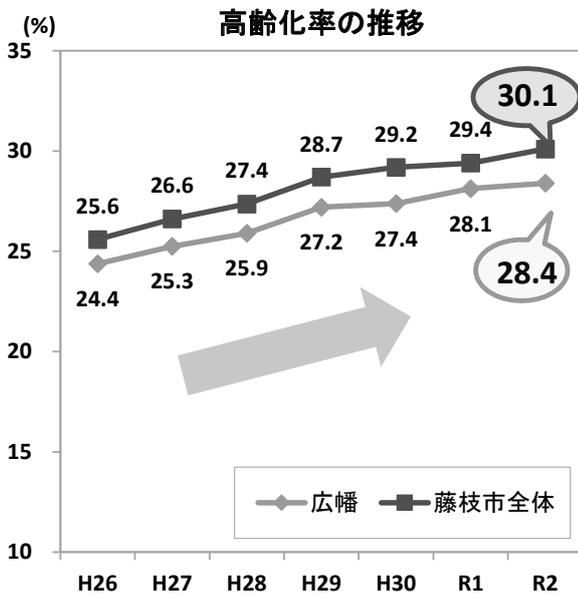
1年間の保健活動へのご協力ありがとうございました。

# 広幡支部 各種統計・分析

## ■ 広幡の人口統計 (R3.2月末現在)

	年少人口	生産年齢人口	老年人口		合計
			前期高齢者	後期高齢者	
広幡	1,289	5,005	1,294	1,205	8,793
市全体	18,213	82,294	2,1499	21,904	143,910

### □ 補足 □ 高齢化のあれこれ



- 広幡の高齢化率は、藤枝市全体より低いです。(市内第8位)
- 地区によっても高齢化率には差が大きく出ています。
- 市と同様年々増加傾向にあります。



- 市内の要支援・要介護者の割合は、市の平均と比べて少し低いようです。
- 75歳以上の高齢者が多い地域でも、要支援・要介護者の割合が少ない地区もありました。

## ■ 死亡の詳細

	市全体		広幡全体	
総数	1,572人		89人	
1位	がん	23.1 %	がん	21.7%
	①肺	18.3 %	①大腸	25.8 %
	②大腸	18.3 %	②肺	17.3 %
	③膵臓	10.5 %		
2位	心疾患	16.1 %	老衰	15.7%
3位	老衰	14.1 %	心疾患	12.3 %

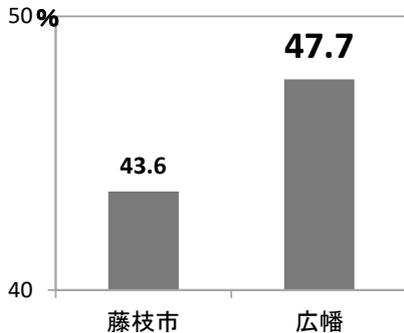
- 死因の傾向は藤枝市と2位3位が入れ替わり、老衰で亡くなった方が増えました。



(令和2年 死亡統計)

# 特定健診の結果から見た広幡地区

## ■ 特定健診の受診率



藤枝市 43.6% 広幡 47.7%

**受診率  
第2位**

男性 44.8%(1位)  
女性 50.5%(3位)  
(H30 藤枝市国保特定健診の結果より)



広幡はここ数年、受診率が上位の地区！  
毎年たくさんの方に健診を利用していただいています。年1回の健康チェック、今年度も受診をして自身の健康に役立ててくださいね！

## ■ 特定健診の結果【藤枝市と比較すると…】

### 男性

- 中性脂肪が低い人が多い **GOOD**♪
- 毎日間食を取る人、早食いをする人が少ない
- メタボ予備軍が少ない
- 血圧、脂質の内服者が多い  
※早期治療につながっている

- メタボ、高血圧、糖尿病、肥満が多い
- 高血圧、糖尿病予備軍も多い **BAD!**
- 喫煙者が多い
- 毎日お酒を飲む人が多い
- 運動習慣、歩行習慣のある人が少ない
- 朝食を週に3回以上抜く人が多い



### 女性

- 糖尿病や高血圧予備軍の人が少ない
- 毎日間食を取る人、夜間に間食を取る人、早食いをする人が少ない **GOOD**♪
- 血圧、脂質の内服者が多い  
※早期治療につながっている

- メタボ、メタボ予備軍、高血圧の人が多い
- 肥満、脂質異常、糖尿病の人も多い
- 運動習慣、歩行習慣のある人が少ない
- 喫煙者が多い **BAD!**
- 毎日お酒を飲む人が多い



### 男女共通しているところ

- 男女とも血圧高めの方が多！男性：予備軍2位 女性有病者市内4位
- 男女ともメタボ、糖尿病、肥満、脂質異常、喫煙者が多い
- 男女とも運動習慣や歩行速度に自信のない人が多い



## 令和3年度 活動方針

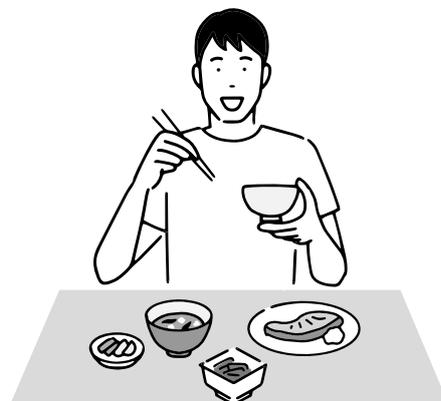
みんなで血圧降下大作戦！



# 広幡支部 活動報告

## ◆横内町内会

日 時: 令和3年7月17日(土) 19時00分～  
 会 場: 横内町内会館  
 テーマ: 健康な体を維持する栄養学(高血圧・減塩・栄養バランス)  
 講 師: 中野管理栄養士  
 人 数: 男性3 女性13 計16 (再掲保健委員: 5)  
 所 感: コロナの影響で役員さんだけの開催になりましたが、食生活についての良いお話がたくさん聞けました。毎日の食事がいかに大切かということを実感しました。内容も聞きやすく、皆さん真剣にお話を聞いていただけました。



### 実践編

## 減 塩 の コ ツ

### Point1

・調味料の塩分を知ろう!(大さじ1の塩分)

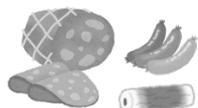


※資料: 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

ソースやケチャップなどの調味料は、しょうゆに比べると塩分は半分以下。しょうゆの味付けに偏らないようにしましょう。  
 ただし、塩分が少なめの調味料でも使い過ぎは禁物!

### Point2

・少しずつ減塩を意識しよう!



塩分の多い加工食品を食べる回数を減らす



しょうゆや塩などの調味料を食卓に置かない

毎食はタ×



汁物を食べるのは1日に1~2回までに

### ★栄養成分表示を参考に

(例)ポテトチップス 塩味 1袋



栄養成分表示	
熱量	333kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	21.0g
炭水化物	32.1g
食塩相当量	0.6g

栄養成分表示は製品によって表示が1袋あたりや100gあたりと様々です。しっかり見て選ぶときの参考にしましょう。



**1日の食塩摂取量 … 男性7.5g未満 / 女性6.5g未満を目標に!**  
**高血圧やCKD(慢性腎臓病)の場合は、6g未満を目指しましょう!**

# 西益津支部

自治会	町内会
第1	稲川 益津下 長楽寺2 郡1 郡2
第2	大手 田中一丁目 田中二丁目 田中三丁目
第3	平島第1 平島第2 平島第3 平島第4

人 口	8,959 人	年少人口 ※1	950 人
		生産年齢人口 ※2	4,876 人
		老年人口 ※3	3,133 人
人口比率 ※4	6.24 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	34.97 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	3,848 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	6.32 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健員総数	60 人	保健委員(男性)	16 人
		保健委員(女性)	44 人

資料：R3.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 143,580 人  
2) 藤枝市の総世帯数 60,861 世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.50%

## 役員のことば

西益津支部委員長 青島 博  
地区長 木野 ひづる  
副地区長 鮫島 恵子

昨年度、新型コロナウイルスの影響により、活動がほぼ自粛となってしまった事もあり、今年度(令和3年度)は感染対策をしながらなるべく開催を進めていきたいと、職員の方々と役員一同は前向きに心を一つにスタート致しました。

幸い、ワクチン接種の迅速な対応により、新型コロナウイルスは落ち着きを見せ、世の中も外出、外食が緩和されました。

私たちも、今年度に掲げた「減塩」をテーマに保健講座を開催する事が出来ました。

人数制限を設ける事にはなってしまいましたが、市の管理栄養士さんを講師に迎え、健康寿命に繋がる講演会を開催出来た事に安堵致しました。

減塩という普段の食事をテーマにした事で、イメージがしやすく、食卓で気をつけるポイントも取り入れ易かった為、参加者の皆さまも関心を高めて頂く時間となりました。

その後も各町内判断で開催された講座もいくつかあり、地域の健康講座に興味を持ってもらう事が出来たかと思いません。

1年間、保健センターの担当職員の方々にも大変お世話になり、心より感謝申し上げます。

新型コロナウイルスの影響で日々のお勤めが大変な中、ご尽力頂き本当にありがとうございました。

そして西益津地区の保健委員の皆さま、日頃の活動にご協力頂きありがとうございました。

役員メンバーにも恵まれ楽しく心地よく活動する事ができました。ありがとうございました。

年末より広がる新たな感染株が早く収まり、安心して暮らせる日常が一日でも早く戻りますようお願い、報告とさせていただきます。

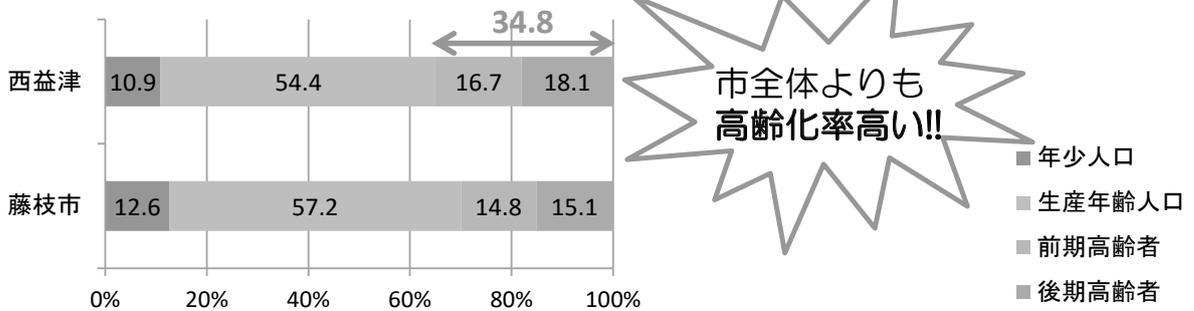
# 西益津支部 各種統計・分析

## 1. 年齢別人口と出生数・死亡数

R3.3.1現在

H31.1.1~R1.12.31

	年少人口 (0~14歳)	生産年齢 人口 (15~64 歳)	老年人口		合計	出生数	死亡数
			前期高齢者 (65~74歳)	後期高齢者 (75歳以上)			
西益津	982 (10.9%)	4919 (54.4%)	1512 (16.7%)	1639 (18.1%)	9052	41	121
藤枝市	18,263 (12.6%)	82,538 (57.2%)	21,452 (14.8%)	21,843 (15.1%)	144,096	927	1,572



## 2. 町内会ごとの高齢化率と介護認定者数

R2.4.1現在

町内会名	人口	65歳以上 人口	高齢化率	要介護 認定者数
長楽寺2	592	193	36.6	31
益津下	584	167	28.6	14
稲川	1226	387	31.6	42
郡1	763	228	29.9	29
郡2	1,257	437	34.8	54
大手	602	233	38.7	35
田中1丁目	306	100	32.7	10
田中2丁目	577	190	32.9	19
田中3丁目	435	192	44.1	17
平島第1	1,248	397	31.8	59
平島第2	547	176	32.2	19
平島第3	785	386	49.2	19
平島第4	103	57	55.3	4
計	9,025	3143	34.8	352



### 3. 死亡統計 (R2)

	市全体	西益津全体
総数	1,572人	121人
1位	がん 23.1% (361人)	老衰 19.0% (23人) ★
2位	心疾患 16.1% (252人)	がん 18.2% (22人)
3位	老衰 14.1% (220人)	心疾患 14.9% (18人)
4位	脳血管 8.8% (137人)	脳血管 9.0% (10人)



### 4. 健診受診率

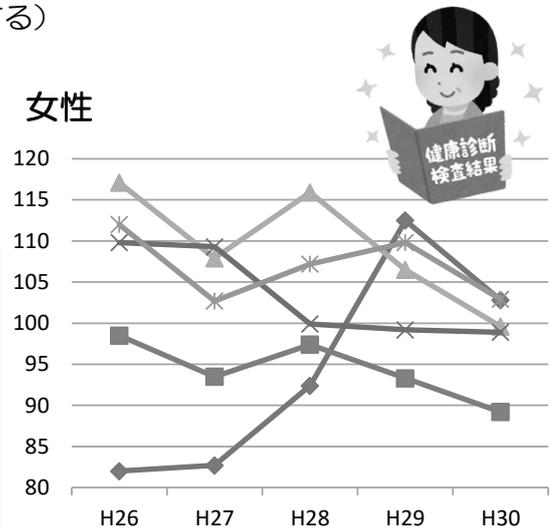
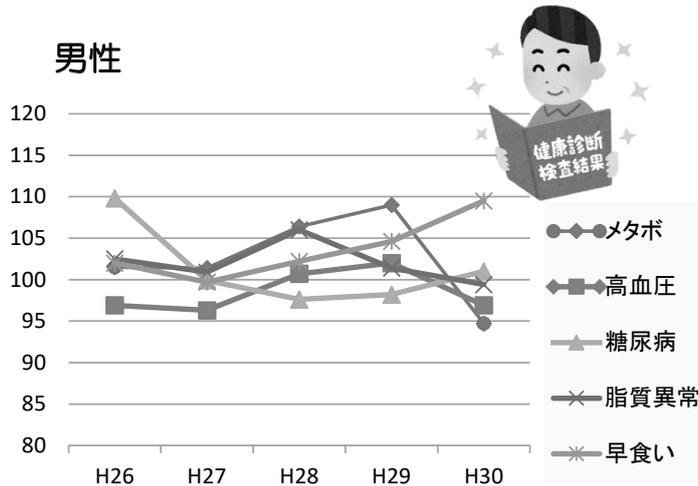
◆特定健診  
平成30年度国保&後期高齢

藤枝市全体	43.6%
西益津地区	41.4%

市内最下位 !

### 5. 特定健診結果と健診時の質問項目 (H26年度~30年度)

●標準化該当比推移 (市の平均を100とする)



### 6. 西益津地区の傾向

#### 男性の傾向

GOOD ♪

- メタボの人が減少!
- 歩行習慣がある人市内No.1!
- 脂質異常の人が減少

BAD !

- 糖尿病が増加傾向
- 早食いの人市内で1番多い!  
↳糖尿病の原因にもなります

#### 女性の傾向

GOOD ♪

- 高血圧が平均以下を維持!
- メタボの人昨年より減少
- 就寝前飲食する人が市内で2番目に少ない

BAD !

- 朝食を抜く人が多い
- 早食いの人市内で2番目に多い!

## 西益津支部 活動報告

### ◆郡1町内会

日 時: 令和3年7月11日(日) 19時00分～

会 場: 郡公会堂

テーマ: 「守る健康」「創る健康」で健康予防日本一を目指そう

講 師: 田島保健師・堀江保健師

人 数: 30 (再掲保健委員: 5)

所 感: 数字で見る西益津(郡1)の現状等を知り、理解することができた。現在一番関心のある新型コロナワクチンのことも現状を聞くことができたり、大変よかった。また、塩分の取り過ぎによる悪い状態になることの弊害等の理解もでき、勉強になりました。

### ◆西益津支部

日 時: 令和3年7月14日(水) 19時00分～

会 場: 西益津地区交流センター集会室

テーマ: 今日からあなたも減塩名人

講 師: 森管理栄養士、田島保健師・堀江保健師

人 数: 計27 (再掲保健委員: 27)

所 感: 減塩という普段の食卓をイメージしやすいテーマでわかりやすかった。クイズ形式で参加者の意欲を高められて楽しかった。普段から知らないうちに塩分過多になっているんだと驚いた。また食べ方や料理の仕方ですぐ塩分を抑えられることもわかり勉強になりました。今後の生活に一人一人が意識して取り組めたら、地域での健康寿命に繋がると期待が高まりました。コロナ禍というご時世で保健講座自体の開催が不安でした。例年より少人数での参加者という制限の下、何とか開催できましたこと、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



### ◆平島第三町内会

日 時: 令和3年7月29日(木) 10時00分～

会 場: 平島第三集会所

テーマ: 認知予防体操、健康体操

講 師: 竹田利恵子氏

人 数: 男性8 女性18 計26 (再掲保健委員: 5)

所 感: 講師の巧みな指導により、参加者から「楽しく参加できて大変良かった。普段から健康には気を付けており、散歩等の軽運動に取り組んでいるものの、普段使わない筋肉を動かし、考えながら体を動かすことで、運動能力の低下を肌で感じる事ができた。」との評判も良く、同講座の継続実施を希望する声が多かった。

### ◆平島第二町内会

日 時: 令和3年10月16日(土) 19時00分～

会 場: 平島第2町内会公会堂

テーマ: 薬のよもやま話

講 師: 大熊潤一郎氏

人 数: 男性6 女性15 計21 (再掲保健委員: 8)

所 感: 薬のよもやま話ということで、なかなか興味深い話なので、皆さん話に聞き入っていました。またお願いしたいです。



# 藤枝第1支部

自治会	町内会
第1	原第1 原第2 原第3 原第4 原第5 原第6
第2	木町第1 木町第2 木町第3 木町第4 木町第5
第3	栄 小坂 上传馬
第4	益津
第5	岡出山一丁目 岡出山二丁目 岡出山三丁目

人 口	10,832 人 (藤枝第1支部 第2支部 合計20,785人)	年少人口 ※1	(2,401 人)
		生産年齢人口 ※2	(11,251 人)
		老年人口 ※3	(7,133 人)
人口比率 ※4	7.54 %	※1 0歳～14歳の人口(第1・2支部合計)	
老年人口割合 ※5	34.31 %	※2 15歳～64歳の人口(第1・2支部合計)	
世帯数	4,618 世帯	※3 65歳以上の人口(第1・2支部合計)	
世帯比率 ※6	7.58 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合(第1支部)	
保健員総数	69 人	保健委員(男性)	23 人
		保健委員(女性)	46 人

資料：R3.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 143,580 人  
2) 藤枝市の総世帯数 60,861 世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.50%

## 役員のことば

藤枝第1支部委員長 清水 富男(新)  
神谷 進(旧)  
地区長 竹田 由紀子  
副地区長 佐藤 賀代

藤枝第1支部の役員として、「健康づくりを地域ぐるみで進めよう」と思い、挑んできましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、思うように活動ができない1年となりました。

新型コロナウイルス感染拡大防止が最優先のため、行事・イベントが自粛、中止になり、保健委員の活動が制約され、活動の機会がなく、残念な気持ちが残ります。

新型コロナウイルス感染者減少を見計らい、保健講座を開催した町内もありました。このような環境下の中でも、皆で何か方策を考え、安心安全に行事・イベントが開催することができればと思います。

収束の見えないコロナ禍ではありますが、今後も保健委員が中心となり、地域ぐるみの健康づくり、市民の健康を守るように、活動の場を広げ努めていきたいと思っています。

## 藤枝第2支部

自治会	町内会
第6	長楽寺1 千才
第7	白子 下伝馬 左車
第8	市部第1 市部第2 市部第3
第9	藤岡一丁目 藤岡二丁目 藤岡三丁目 藤岡四丁目 藤岡五丁目
第10	五十海東 五十海西

人 口	9,953 人	年少人口 ※1	(2,401 人)
	(藤枝第1支部 第2支部 合計20,785人)	生産年齢人口 ※2	(11,251 人)
		老年人口 ※3	(7,133 人)
人口比率 ※4	6.93 %	※1	0歳～14歳の人口(第1・2支部合計)
老年人口割合 ※5	34.31 %	※2	15歳～64歳の人口(第1・2支部合計)
世帯数	4,324 世帯	※3	65歳以上の人口(第1・2支部合計)
世帯比率 ※6	7.10 %	※4	藤枝市全体に占める人口の割合(第2支部)
保健員総数	74 人	保健委員(男性)	22 人
		保健委員(女性)	52 人

資料：R3.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 143,580 人  
2) 藤枝市の総世帯数 60,861 世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.50%

## 役員のことば

藤枝第2支部委員長 下山 守  
地区長 梅原 治子  
副地区長 安井 しのぶ

3月の新旧役員会では、「令和2年度は、新型コロナの影響で5月以降ほとんどの会合や活動が実施できなかった」という引き継ぎがありました。「本年度こそは」と臨んだ令和3年度でしたが、6月に規模縮小の形で支部保健委員会を開催した以降は、昨年同様十分な活動ができずに年末を迎えようとしています。

特に、保健委員活動の中心となる保健講座の開催がほとんどできず、支部でも当初6月から10月に延期していた保健講座を緊急事態宣言の延長で中止しました。ただその際、保健センターの担当保健師のご尽力で、昨年度のテーマ「今知っておきたい!お口と身体の関係～実践編～」に関するリーフレット、口腔体操チラシ、歯ブラシ、さらにおすすめ動画の案内を保健委員全員に配布することができました。

各自治会・町内会でも、感染対策を徹底し工夫したうえでの保健講座の開催、保健資料の回覧・配布、ラジオ体操の実施等、地域の実情に応じた保健活動が実施されました。

この1年間を振り返り、コロナ禍における地域住民に対する日常の保健活動の難しさを痛感しました。地域住民とのつながりは、地域活動、特に保健活動には不可欠です。その役目を担う保健委員の方々が100名近くおられたのに、地域で十分生かすことができなかつたことが一番心残りです。特に、コロナ禍で地域住民の方々の健康上の不安・疑問・困りごとがたくさんあったと思いますが、それらの受信、さらにはそれに対応した発信が十分にできませんでした。

感染者の確認から丸2年が経過しても見通しが立たず、「第6波」が先行きの不透明感を強めています。しかし、私たちには感染対策の経験があります。来年度はこうした経験を活かし、コロナ禍での保健活動のあり方を工夫・実践していただければと願っております。

# 藤枝支部 各種統計・分析

## 1. 人口と高齢化率 R2年12月末現在

	年少人口 (0～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口		合計
			前期高齢者 (65～74歳)	後期高齢者 (75歳以上)	
藤枝市	18,263 (12.7%)	82,538 (57.3%)	21,452 (14.9%)	21,843 (15.1%)	144,096
藤枝地区	2,439 (11.7%)	11,330 (54.4%)	3,280 (15.7%)	3,788 (18.2%)	20,837

65歳以上の高齢化率は市内で第4位  
総人口では市内で第3位(藤枝市人口の14.5%)

## 2. 高齢化率が高い町内会

<R2年4月現在>

順位	高齢化率	
	65歳以上	75歳以上
第1位	50.4% 白子	34.2% 白子
第2位	47.4% 上传馬	28.1% 藤岡2丁目
第3位	43.5% 木町第5	27.5% 藤岡1丁目

## 高齢化率が年々上昇している

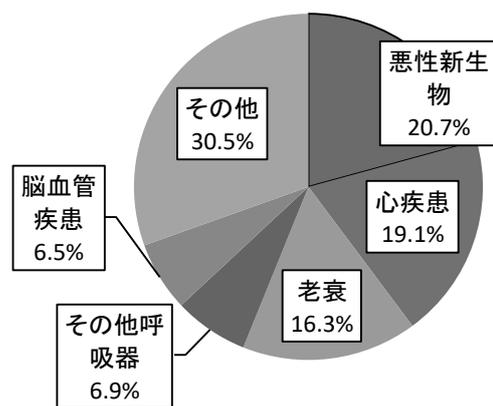
	H28	H29	H30	R1	R2
市	28.05	28.68	29.19	29.67	30.05
藤枝地区	31.78	32.37	33.12	33.37	33.92

(%)

## 3. R2年死亡数と出生数(R2年1月～R2年12月末)

	藤枝市	藤枝地区	74歳以下	75歳以上
総数	1,572人	246人	40人	206人
1位	がん 22.9% (361人)	がん 20.7% (51人)	がん 27.5% (11人) 1位	がん 19.4% (40人) 1位
2位	心疾患 16.0% (252人)	心疾患 19.1% (47人)	心疾患 27.5% (11人)	老衰 19.4% (40人)
3位	老衰 13.9% (220人)	老衰 16.3% (40人)	脳血管疾患 10.0% (4人)	心疾患 17.4% (36人)
4位	脳血管疾患 8.7% (137人)	その他呼吸器 6.9% (17人)	その他神経系 5.0% (2人)	その他呼吸器 7.8% (16人)

## <R2年度藤枝地区死亡統計>



出生102人 (前年比-7人)  
死亡246人 (前年比-28人)  
(男性122人・女性124人)

#### 4. 特定健診受診率

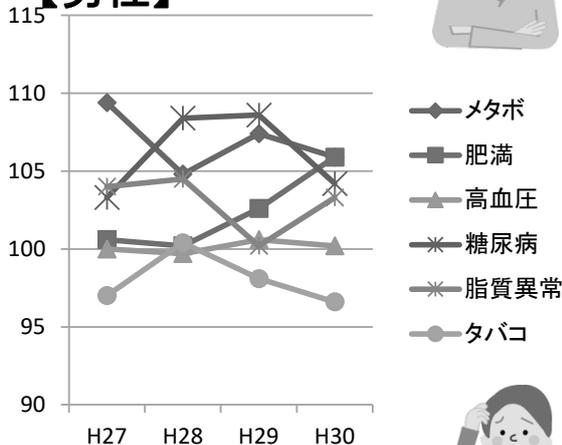
H30年度特定健診受診率 (参考値)  
 藤枝市43.6% 藤枝地区41.9% 9位/10地区中  
 (H30藤枝市国保特定健診の結果より)

**藤枝地区は市内ワースト2!**

他の機関で健診を受けた人はその旨を健康  
 推進課にぜひご連絡ください。  
 ⇒ 受診率向上につながります!

#### 5. 特定健診結果

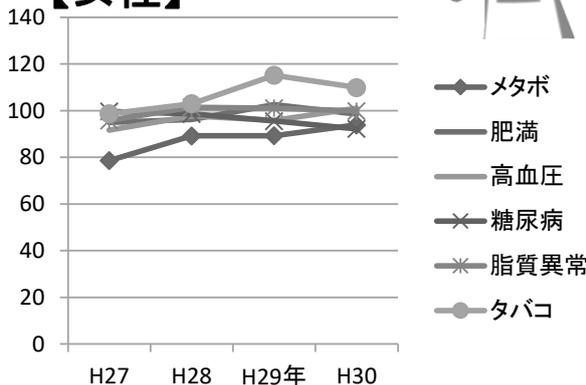
##### 【男性】



##### 【男性】

- ・肥満の方(2位)が多い
- ・メタボ(3位),糖尿病(3位)の男性が多め
- ・脂質が高い人(2位)が多め
- ・糖尿薬を内服している人が多め(3位)  
→ 治療に結びついている
- ・30分以上の運動習慣ある男性が多い  
(H29/H30: 1位)

##### 【女性】



##### 【女性】

- ・タバコを吸う女性は市の平均より多い(3位)
- ・メタボ、糖尿病は市の平均以下
- ・脳血管(8位)・心疾患既往者(9位)が少なめ
- ・高血圧予備軍が多め(2位)
- ・早食いの女性が多い(1位)
- ・間食を毎日する方が多め(3位)
- ・歩行などの運動習慣がある女性が多い(1位)

#### 6. アクティブシニアチェック結果

虚弱・運動器・栄養・口腔・閉じこもり・物忘れの項目について  
 口腔と運動器のリスクが市の平均よりやや高い



##### 【支部健康度UP活動】

- H28・29 特定健診受診率の向上
- H30 老若男女・みんなで取り組む生活習慣病予防と介護予防
- R1 今知っておきたい! お口と身体の関係
- R2・R3 R1継続

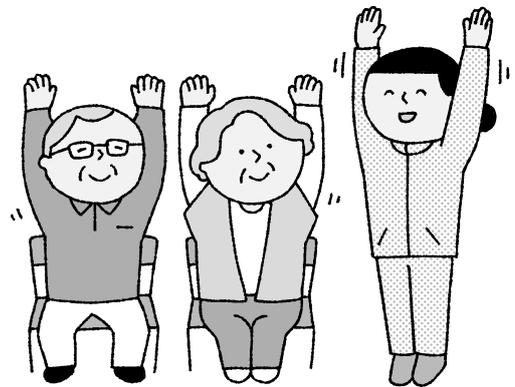
# 藤枝第1支部 活動報告

## ◆藤枝第2自治会

日 時：令和3年7月12日（月）  
会 場：木町会館  
テーマ：今後のコロナ対策  
講 師：DVD視聴&宮内保健師・長野保健師  
人 数：計21（再掲保健委員：15）

## ◆藤枝第4・5自治会

日 時：令和3年7月17日（土）19時30分～  
会 場：岡出山会館  
テーマ：健康体操  
講 師：土屋幸子氏  
人 数：男性14 女性11 計25（再掲保健委員：7）  
所 感：コロナ感染に注意し、益津・岡出山地区合同での健康体操を実施しました。バスタオルを使ったストレッチや体のバランス確認、認知症予防のために指を使った体操など教えていただきました。家で過ごす時間が増えている中で、運動不足を解消するために自宅でできる体操を教えていただきよかったです。



## ◆藤枝第1自治会

日 時：令和3年10月28日（木）19時00分～  
会 場：原会館  
テーマ：認知症、介護認定について  
講 師：安心すこやかセンター ふじトピア  
人 数：男性14 女性16 計30（再掲保健委員：19）  
所 感：理解しやすい言葉に代えて説明していただいたので集中して聴けました。



## 藤枝第2支部 活動報告

### ◆藤枝第10自治会

日時：令和3年10月26日（火）10時00分～

会場：藤枝地区交流センター

テーマ：認知症予防サポーター養成講座

講師：安心すこやかセンター ふじトピア 内村宣子氏

人数：男性11 女性19 計30（再掲保健委員：3）

所感：今年は自治会役員と相談の上、さわやかサロンと共催ということで開催させていただきました。基礎知識を学んだ後、予防と認知症の方との関わり方を教えていただきました。予防としては、歯の定期健診とおしゃべりすることが一番大事で、最低でも週1回は外出して歩いてほしいとのことでした。今コロナ禍で外出しない方も多いのではと心配になりました。関わり方としては、絶対に後ろから話し掛けないことと、自信をなくすような言葉は言わないで、褒めたり感謝の言葉を掛けてくださいと教えていただきました。改めて周りの方々とコミュニケーションや、日々の運動がとても大事だと再認識いたしました。

### ◆藤枝第7自治会

日時：令和3年11月27日（土）10時00分～

会場：下伝馬会館

テーマ：第1部：藤枝健やかプラン 第2部：転ばぬ先の杖と知識

講師：落合圭子氏、長野保健師

人数：男性11 女性9 計20（再掲保健委員：2）

所感：コロナ禍で会合等縮小しながらの活動となりましたが、幸い感染が比較的安定している中、十分な感染対策を実施しながらの開催となりました。

第1部：藤枝市の元気ふじえだ健やかプランとお口の健康

プランの理念から始まり、基本目標である歯や口の健康について説明していただきました。特にコロナ禍においてマスク生活や会話におけるコミュニケーション不足からお口周りの筋力低下による健康障害が報告されていることがわかり、お口周りの筋力アップの重要性がわかりました。

第2部：転ばぬ先の杖と知識（バランスを鍛えて転倒防止）

基本的な姿勢からどこの筋肉を意識して動かすのか実際に体を動かしながらご指導いただきました。藤口体操もご紹介いただき、音楽に合わせてのトレーニングでリフレッシュできました。

# 青島第1支部

自治会	町内会
第1	前島上東 前島上西 前島仲
第2	田沼北 田沼中 田沼南
第3	富士見町 日の出町 マークスザタワー藤枝 小石川町 東町 メゾン・グランツ藤枝
第4	駅前一丁目 駅前三丁目 喜多町 ファミリー藤枝 サーパス西公園 エンブルエバー藤枝駅前
第6	青木東 青木西 青木南 青木北
第9	追分 追分西 青葉町中 青葉町南
第10	一里山 三軒屋 光洋台 瀬戸 内瀬戸
第11	青葉町上 青葉町下

人口	27,155人	年少人口※1	(5,551人)
	(青島第1支部 第2支部 合計42,423人)	生産年齢人口※2	(25,373人)
		老年人口※3	(11,499人)
人口比率※4	18.91%	※1	0歳～14歳の人口(第1・2支部合計)
老年人口割合※5	27.10%	※2	15歳～64歳の人口(第1・2支部合計)
世帯数	11,982世帯	※3	65歳以上の人口(第1・2支部合計)
世帯比率※6	19.68%	※4	藤枝市全体に占める人口の割合(第1支部)
保健員総数	152人	保健委員(男性)	41人
		保健委員(女性)	111人

資料：R3.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 143,580人  
2) 藤枝市の総世帯数 60,861世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.50%

## 役員のことば

青島第1支部地区長 青島 訓史  
地区長 江藤 皓史  
副地区長 小島 友香

青島第1支部の保健委員の皆さん、コロナ禍という厳しい環境の中、どのような形で保健活動を実施しているのか、相当悩まれたことと推察いたします。

一部の地区では密にならないよう同一内容の講座回数を増やし実施していますが、多くの地区では、地域の皆さんの安全・安心を最優先に考えると、なかなか実施に移すことができない令和3年度であり、委員の皆さんにとっては活躍の場もなく残念な気持ちが大い年であったと思います。

「自分の健康は自分で守ろう」「健康づくりを地域ぐるみで進めよう」というスローガンのもと、コロナ禍での経験を活かし、地域の皆さんの健康づくりを担うリーダーとして、今後も保健活動に取り組んでいただくよう期待しています。

最後に、1年間の活動にご協力いただいた各町内の保健委員並びに、良きアドバイスをいただいた市健康推進課の皆さまに厚くお礼申し上げます。

1年間お疲れ様でした。

# 青島第1支部 各種統計・分析

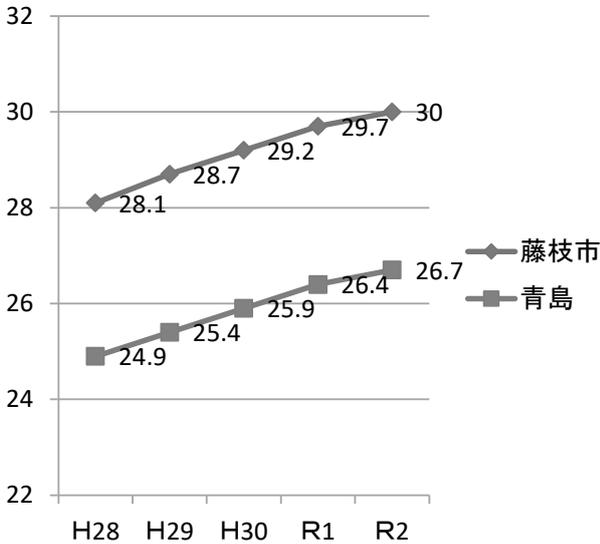
## 1. 地区別・年齢別人口

令和2年12月31日現在

	年少人口 (0～14歳)	生産年齢人口 (15歳～64歳)	老年人口		合計
			前期高齢者 (65～74歳)	後期高齢者 (75歳以上)	
藤枝市	18,263(12.67%)	82,538(57.28%)	21,452 (14.89%)	21,843 (15.16%)	144,096
青島	5,660 (13.35%)	25,410 (59.96%)	5,555 (12.88%)	5,752 (13.11%)	42,377

藤枝市とうけい情報より

### 65歳以上の割合 高齢化率推移



★藤枝市の3人に1人が青島地区の住人！  
★若い世代が多い(高洲地区について2位)地域です。

とはいえ、着実に高齢化の波は押し寄せています。



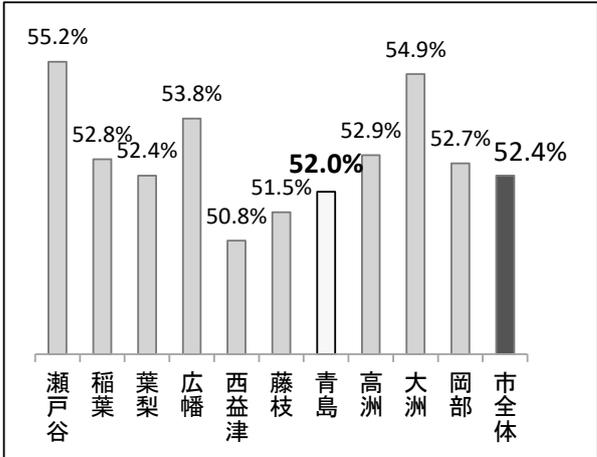
## 2. 死亡統計(R2)

	市全体	青島地区
総数	1,572人	402人
1位	がん (23.0%) ①肺 18.3% ①大腸 18.3% ③膵 10.5% ④胃 7.2%	がん (20.6%) ①肺 25.3% ②大腸 22.9% ③膵 15.7% ④悪性リンパ腫 7.2%
2位	心疾患 16.0%	心疾患 15.7%
3位	老衰 14.0%	老衰 12.4%
4位	脳血管疾患 8.7%	その他の呼吸器系の疾患※ 8.5% ※誤嚥性肺炎など

健康推進課資料より

## 3. 特定健診受診率

受診率は市内で8位！



令和元年度藤枝市特定健診データより(国保+後期)

## 4. 特定健診結果と健診時の質問項目(平成30年度)

### ① 藤枝市の国保加入者の傾向(県内比較)

#### 【男性】

メタボ、肥満、糖尿病、喫煙が少なく、脂質異常は全県並みで高血圧が多い状況。

#### 【女性】

メタボは県内で最も少なく、肥満、糖尿病、脂質異常、喫煙も少なく、高血圧が多い状況。

### ② 市の基準と比較した傾向



男性

#### GOOD♪

- ・高血圧の項目に該当する人や内服している人が少ない。
- ・飲酒習慣のある人が少ない。

#### BAD!

- ・メタボ予備群の人が多い
- ・20歳の時から体重が10kg以上増えている人が多い。
- ・就寝前2時間以内に夕食を取る人や早食いの人が多い。



女性

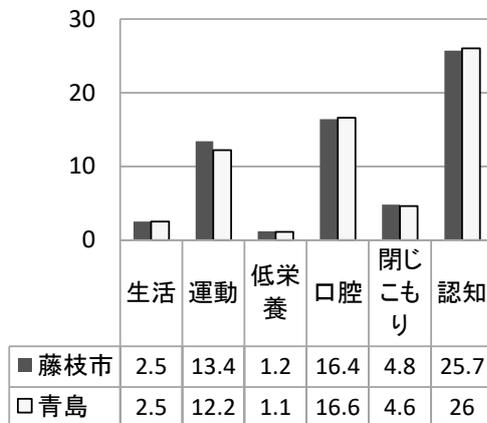
#### GOOD♪

- ・高血圧の項目に該当する人や内服している人が少ない。
- ・メタボが少ない。
- ・20歳の時からの体重変化のある人が少ない。
- ・歩くのが速い人が多い
- ・脂質異常(薬を飲んでいる人)が少ない。

#### BAD!

- ・毎日間食している人が多い
- ・高血圧予備軍の項目に該当する人が多い。

## 5. アクティブシニアチェック



令和元年度、2年度において、要介護及び事業対象者を除く第1号被保険者の70歳代の高齢者(昭和15年~24年生まれ)に対し、アクティブシニアチェックを実施。青島地区4,731人送付し、3,538人回答。

左記のリスク該当者割合が市の数値を上回った項目については、より改善が必要なものとなります。

青島地区は市の平均とほぼ同じですが、口腔機能<sup>※1</sup>と認知<sup>※2</sup>については市の数値をやや上回っています。

※1 食べる(噛む、飲み込む)・話すときに必要なはたらき

※2 記憶力、言語能力、判断力、計算力、遂行力などの認知機能

地域包括ケア推進課 介護事業対象者把握資料より

## ～青島地区の過去の支部健康度アップ活動～

### ◆ 平成30年度

「もっと体を動かそう」

### ◆ 令和元年度

「ロコトシで得トシ! ~いつまでも若々しくお得に過ごすために~」

### ◆ 令和2年度

新型コロナウイルス感染症予防についてのパンフレット配布



## 青島第1支部 活動報告

### ◆田沼中町内会

日 時: 令和3年11月12日(金) 19時00分～

会 場: 田沼中会館

テーマ: 減塩講座

講 師: 渡邊管理栄養士

人 数: 計27 (再掲保健委員: 6)

所 感: 今保健講座については、毎年“運動”を重点に実施しておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、今年度は、第2自治会全体での実施するところを各町内会での実施とし、密を避け座席の間隔を広げた座学での開催としました。町内会ごとに実施することにより、参加していただけるのか心配していましたが、27名の方々に参加いただき開催することができました。藤枝市ではここ数年、高血圧の方が増加しているということから“減塩”をテーマに管理栄養士の渡邊様を講師にお迎えし実施しました。食品や調味料の中には、食塩が含まれていることを皆さん認識されていました。「気にしていたら食事ができないなあ」という感想も聞かえ、少しでも多くの方が食事面からも健康を意識していただけたのではないかと思います。短い時間の中で、講演をいただきありがとうございました。



### ◆田沼南町内会

日 時: 令和3年11月13日(土) 19時00分～

会 場: 田沼南公会堂

テーマ: 減塩講座

講 師: 森管理栄養士

人 数: 男性15 女性20 計35 (再掲保健委員: 7)

所 感: 開催決定から開催当日までの日程が短く、町内会の方々へ周知が十分にできるかが心配でしたが、町内会長様をはじめ、役員の方がいろいろな方面にお声掛けしてくださり、思いの外、たくさんの方が出席してくださいました。スライドを使った講座はとてもわかりやすく、減塩への取り組みの第一歩となりました。味噌汁は一日一杯とするか、具たくさんにして汁を減らす・ラーメンのスープは残す・刺身の醤油のつけかたなど具体的に説明していただき、良く理解できました。また、血圧が上がることによるリスクの倍増や、180 mmHgは噴水の高さ245 cmに匹敵する圧力と聞き、驚きでした。健診等で高血圧を指摘されながら、自分は大丈夫と高をくくっている中高年の方にもぜひ聞いてほしい内容でした。参加して下さった皆さまが少しでも減塩を心掛けるきっかけになってくれたら幸いです。講義して下さった管理栄養士の森様、ありがとうございました。

### ◆田沼北町内会

日 時: 会場: 令和3年11月20日(土) 19時00分～

会 場: 田沼中公会堂

テーマ: 減塩講座 (食品の選び方、調理方法、食べ方の工夫など)

講 師: 渡邊管理栄養士

人 数: 計23 (再掲保健委員: 5)

所 感: 新型コロナの感染拡大により、昨年から様々な行事が中止になり、保健委員の活動として、今回の保健講座を開催することができましたことを嬉しく思います。そのような中、自身の健康を意識されている方に参加していただきました。高血圧予防を考えた時には、摂取する塩分量を調節することが欠かせません。今回の講座では典型的な和食や調味料の意外な塩分量の多さを知ることができ、自分が思っていたことと実際のギャップを感じ、大変勉強になりました。参加していたほとんどの人が思ったことだと思えます。勘違いしていることが他にもあるのではと感じたので、他の講座も聴講できたらと思いました。

# 青島第2支部

自治会	町内会
第5	駿河台一丁目 駿河台二丁目 駿河台三・五丁目 駿河台団地 駿河台西団地 メゾン駿河台 南駿河台一・二丁目 南駿河台三丁目 南駿河台四丁目 南駿河台五丁目 南駿河台六丁目
第7	志太第1 志太第2 志太第3 志太第4 志太第5
第8	瀬戸新屋 水上 芙蓉台 緑の丘 南新屋 新南新屋
第12	瀬古第1 瀬古第2 瀬古第3 ふじみ台 県営瀬古団地

人 口	15,268 人	年少人口 ※1	(5,551 人)
	(青島第1支部 第2支部 合計42,423人)	生産年齢人口 ※2	(25,373 人)
		老年人口 ※3	(11,499 人)
人口比率 ※4	10.63 %	※1	0歳～14歳の人口(第1・2支部合計)
老年人口割合 ※5	27.10 %	※2	15歳～64歳の人口(第1・2支部合計)
世帯数	6,613 世帯	※3	65歳以上の人口(第1・2支部合計)
世帯比率 ※6	10.86 %	※4	藤枝市全体に占める人口の割合(第2支部)
保健員総数	104 人	保健委員(男性)	37 人
		保健委員(女性)	67 人

資料：R3.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 143,580 人  
2) 藤枝市の総世帯数 60,861 世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.50%

## 役員のことば

青島第2支部委員長 山岸 誠

今年度はコロナ感染症拡大で、昨年度に続き大半の活動が出来ず、本当に残念でありました、

委員皆様も、任命を受け初めての全員研修会が、中止内容変更、後日にDVD研修となり、その後の活動は、第5波まん延防止・緊急事態宣言と活動環境は悪化し、秋頃一時取束し、コロナ禍でやれる活動も模索しましたが、年

明けから第6波オミクロン株感染爆発と、1年を通じて活動できる状況ではありませんでした。

委員の皆様も、はがゆい思いをしていることと思います、1年間お疲れ様でした。御礼申し上げます。

地区長 青木久美子

昨年に引き続き今年もコロナ禍での活動となりました。保健委員も支部としての行事は中止を余儀なくされてしまい残念に思う部分もありましたが、講演会や自治会単位での保健講座等に参加させて頂き、個人的に大変勉強になりました。保健委員を経験したことで自分自身や身近な人達に対する健康意識は以前より高まったと思います。2年間ありがとうございました。

副地区長 牧田郁子

人とつながりをもつことがこんなにも大変な事だったのだと身に染みた2年間でした。そんな中、新しい地域のコミュニティ構築に尽力されている自治会の皆さまの活動を知ることができたのは、私にとっての収穫でした。また、数少ない催しのなか、京都大学の近藤先生の「人がつながるまちづくり…」の講演は楽しく発見に満ちたお話でとても印象に残っています。

# 青島第2支部 各種統計・分析

## 青島地区について

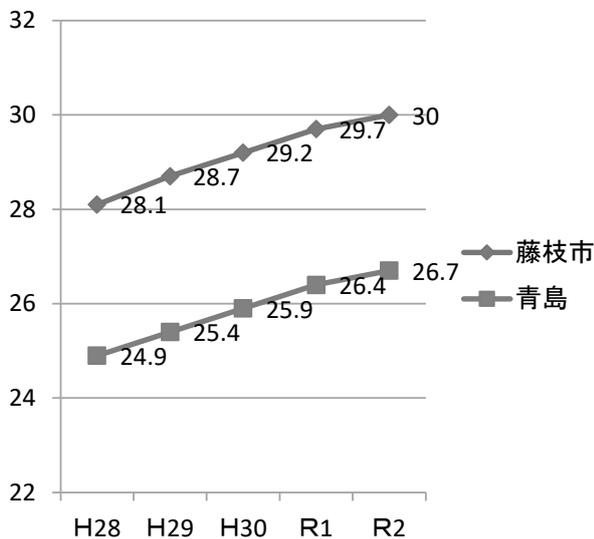
### 1. 地区別・年齢別人口

令和2年12月31日現在

	年少人口 (0~14歳)	生産年齢人口 (15歳~64歳)	老年人口		合計
			前期高齢者 (65~74歳)	後期高齢者 (75歳以上)	
藤枝市	18,263(12.67%)	82,538(57.28%)	21,452 (14.89%)	21,843 (15.16%)	144,096
青島	5,660 (13.35%)	25,410 (59.96%)	5,555 (12.88%)	5,752 (13.11%)	42,377

藤枝市とうけい情報より

#### 65歳以上の割合 高齢化率推移



★藤枝市の3人に1人が青島地区の住人！  
★若い世代が多い(高洲地区について2位)地域です。

とはいっても、着実に高齢化の波は押し寄せています。



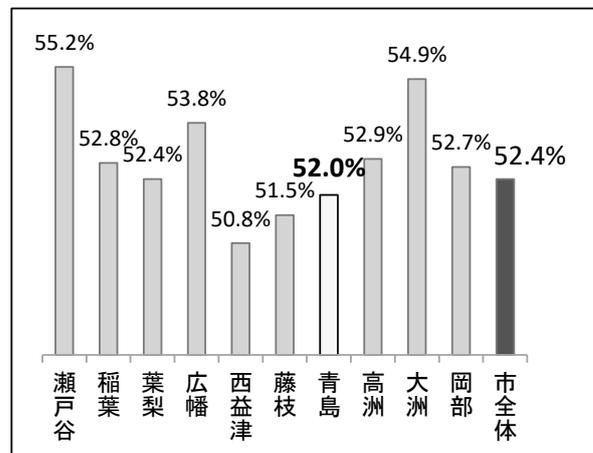
### 2. 死亡統計(R2)

	市全体	青島地区
総数	1,572人	402人
1位	がん (23.0%) ①肺 18.3% ①大腸 18.3% ③膵 10.5% ④胃 7.2%	がん (20.6%) ①肺 25.3% ②大腸 22.9% ③膵 15.7% ④悪性リンパ腫 7.2%
2位	心疾患 16.0%	心疾患 15.7%
3位	老衰 14.0%	老衰 12.4%
4位	脳血管疾患 8.7%	その他の呼吸器系の疾患※ 8.5% ※誤嚥性肺炎など

健康推進課資料より

### 3. 特定健診受診率

受診率は市内で8位！



令和元年度藤枝市特定健診データより(国保+後期)

#### 4. 特定健診結果と健診時の質問項目(平成30年度)

～市の基準と比較して～



男性

##### GOOD♪

- ・高血圧の項目に該当する人や内服している人が少ない。
- ・飲酒習慣のある人が少ない。

##### BAD!

- ・メタボ予備群の人が多い
- ・20歳の時から体重が10kg以上増えている人が多い。
- ・就寝前2時間以内に夕食を取る人や早食いの人が多い。



女性

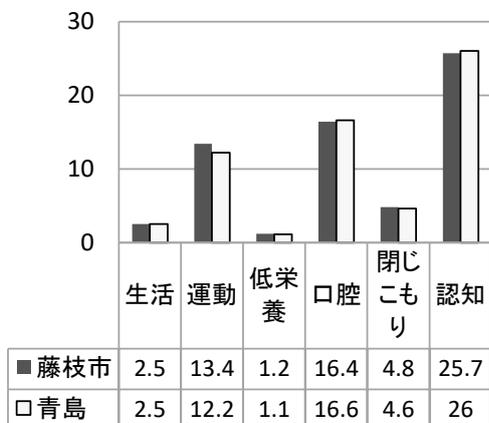
##### GOOD♪

- ・高血圧の項目に該当する人や内服している人が少ない。
- ・メタボが少ない。
- ・20歳の時からの体重変化のある人が少ない。
- ・歩くのが速い人が多い
- ・脂質異常(薬を飲んでいる人)が少ない。

##### BAD!

- ・毎日間食している人が多い
- ・高血圧予備軍の項目に該当する人が多い。

#### 5. アクティブシニアチェック



令和元年度、2年度において、要介護及び事業対象者を除く第1号被保険者の70歳代の高齢者(昭和15年～24年生まれ)に対し、アクティブシニアチェックを実施。青島地区4,731人送付し、3,538人回答。

左記のリスク該当者割合が市の数値を上回った項目については、より改善が必要なものとなります。青島地区は市の平均とほぼ同じですが、口腔機能※1と認知※2については市の数値をやや上回っています。

※1 食べる(噛む、飲み込む)・話すときに必要なはたらき

※2 記憶力、言語能力、判断力、計算力、遂行力などの認知機能

地域包括ケア推進課 介護事業対象者把握資料より

#### ～青島第2支部の過去の支部健康度アップ活動～

##### ◆ 令和元年度

「人生百年健康年齢」を目指して～「モーニングマッサージ(早朝高血圧)」を予防しよう

##### ◆ 令和2年度

「新型コロナウイルスの最新情報」について等

##### ◆ 令和3年度

「特定健診を受けて生活習慣病を予防しよう」



## 青島第2支部 活動報告

### ◆水上町内会

日 時: 令和3年7月11日(日) 19時00分～

会 場: 水上公民館

テーマ: 体の健康は歯と歯ぐきから

講 師: 若林歯科医院 若林秀典氏

人 数: 男性9 女性12 計21 (再掲保健委員: 4)

所 感: 歯の健康を保つことで好きなものを食べられるということだけでなく、病気の予防につながるということがわかりました。健康で長生きするために、より歯を大事にしようという気持ちになりました。

### ◆青島第12自治会

日 時: 令和3年7月18日(日) 19時00分～

会 場: 瀬古町内会館

テーマ: 特定健診を受けて生活習慣病を予防しよう

講 師: 川口保健師

人 数: 男性11 女性16 計27 (再掲保健委員: 15)

所 感: 健診結果の見方や生活習慣病の基本的なことではあったと思いますが、正しい知識を植え付け、自分自身や家族の健康を考え、見直す良い機会になったと思います。

### ◆青島第5自治会

日 時: 令和3年7月31日(土) 14時00分～

会 場: 駿河台コミュニティセンター

テーマ: 保健委員連絡協議会役員研修会のDVD視聴

講 師: なし

人 数: 男性5 女性13 計18 (再掲保健委員: 18)

所 感: コロナ禍での実施でしたので、人と人との間隔、除菌、換気など緊張感をもって行いました。DVDより、人間はすべてつながりの中で生きているということを改めて分らせていただき、人間関係がどんどん希薄になっている社会のありようを思うと、とても心配になりました。でも、まず家族から、そしてご近所からつながる努力をし、声掛けし合う課題にしていきたいと思います。同時に私たちの住んでいる町の孤独の実態を明確に知っていくことが重要であると感じました。



### ◆南新屋町内会

日 時: 令和3年10月17日(日) 10時00分～

会 場: 南新屋公民館

テーマ: からだの歪み改善

講 師: 落合圭子

人 数: 男性4 女性13 計17 (再掲保健委員: 3)

所 感: 体操も簡単で体がすっきりし、軽くなりました。またこのような機会があればお願いし、出席させていただきたいと思いました。

### ◆青島第5自治会

日 時: 令和3年10月30日(土) 10時00分～

会 場: 駿河台コミュニティセンター

テーマ: 生活習慣病予防について 高血圧症の予防と栄養

講 師: 川口保健師

人 数: 男性5 女性14 計19 (再掲保健委員: 14)

所 感: 高血圧のことについて説明していただきました。また、予防のための食事方法について具体的に教えていただきました。注意しなければならないことを再認識でき、これからの生活に活かしていこうと思います。いつまでも健康的な体づくりを心掛けていこうと思います。



# 高洲支部

自治会	町内会
第1	築地 築地上
第2西	高柳上 高柳仁平
第2北	高柳切島 高柳茶屋河原
第2東	高柳下 高柳大淵 高柳巾溝
第3	兵太夫北 兵太夫中 兵太夫南 兵太夫下
第4	兵太夫上第1 兵太夫上第2 兵太夫上第3 兵太夫上第4 兵太夫上第5
第5	大新島 与左衛門

人 口	25,074 人	年少人口 ※1	3,376 人
		生産年齢人口 ※2	15,029 人
		老年人口 ※3	6,669 人
人口比率 ※4	17.46 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	26.60 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	10,619 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	17.45 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保 健 員 総 数	112 人	保健委員(男性)	29 人
		保健委員(女性)	83 人

資料：R3.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 143,580 人  
2) 藤枝市の総世帯数 60,861 世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.50%

## 役員のことば

高洲支部委員長 河原 謙 治

町内会長の経験がない自治会長として、新任の正副地区長とともに保健委員会に初めて参画し、前年度は新型コロナウイルスの発生により保健活動も全面的にストップされたため、真っ白な状態からのスタートとなりましたが、健康推進課スタッフの皆様始め、自治会、町内会保健委員各位のご協力により支部保健委員会、保健講座の開催も曲がりなりにも開催することができました。ありがとうございました。

まだまだコロナ収束の兆しは見えませんが、藤枝市保健委員会のスローガンである「自分の健康は自分で守ろう」「健康づくりを地域ぐるみで進めよう」の大切さを痛感する今日この頃です。

保健活動で出会えた正副地区長、健康推進課・地区担当職員の皆様にご感謝すると共に、ウィズコロナの中で本来の保健活動を一日も早く取り戻せることを願います。

地区長 曾根 晴 美

コロナ禍ではありましたが支部保健講座、町内会保健講座を開催する事ができ地域の保健活動に関わることが出来たと感じています。

それぞれの講座を開催出来たのは健康推進課の担当職員さんはもちろん支部委員長のリーダーシップ副地区長のサポート、自治会長、町内会長、保健委員リーダーさんのご協力のお陰と感謝しております。一年間ありがとうございました。

副地区長 宮崎 美 佐

コロナ禍の中、支部委員長、地区長の支えがありとても楽しく活動出来ました。

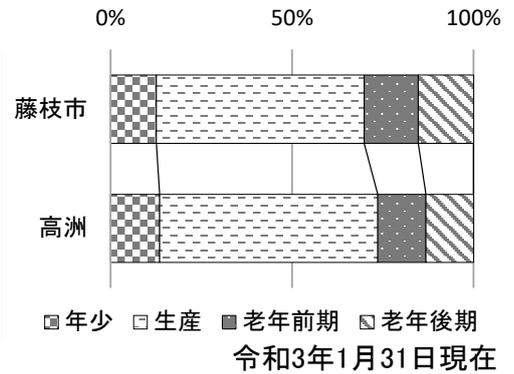
保健活動や保健講座とてもいい経験が出来たと思っております。

一年間ありがとうございました。

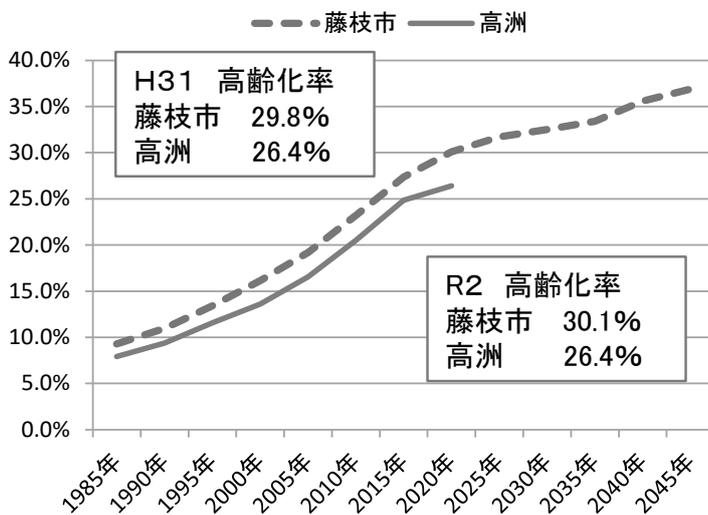
# 高洲支部 各種統計・分析

## 1. 地区別・年齢別人口

	年少人口 (0～14歳)	生産年齢 人口 (15歳～64歳)	老年人口		合計
			前期高齢者 (65～74歳)	後期高齢者 (75歳以上)	
藤枝市	18,237 (12.7%)	82,384 (57.2%)	21,469 (14.9%)	21,893 (15.2%)	143,983
高洲	3,384 (13.6%)	14,997 (60.1%)	3,322 (13.3%)	3,270 (13.1%)	24,973



## 2. 高齢化率(65歳以上)

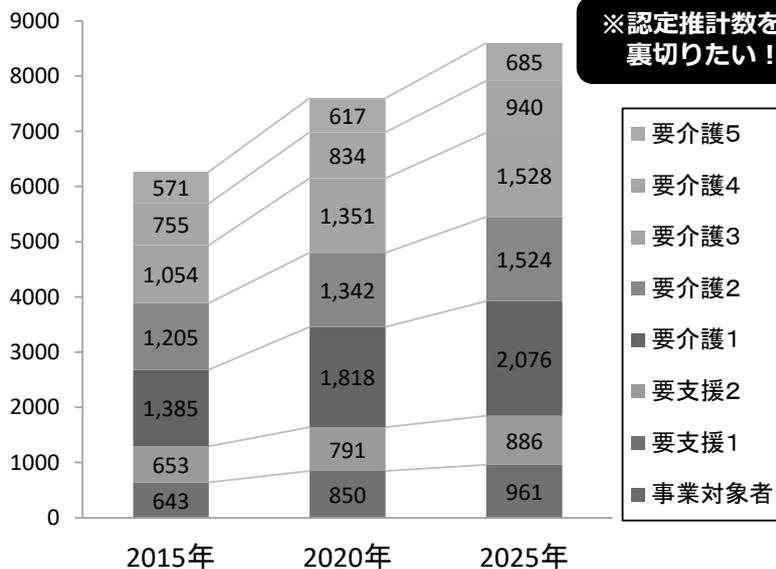


- ・市全域も高洲地区も、**人口が緩やかに減少**しています
- ・高洲は市平均に比べて**若者が多い地域**です
- ・それでも緩やかに**高齢化は進んでいます**
- ・要介護の人数は微減しましたが、**より重い人(要介護3以上)は微増**しました

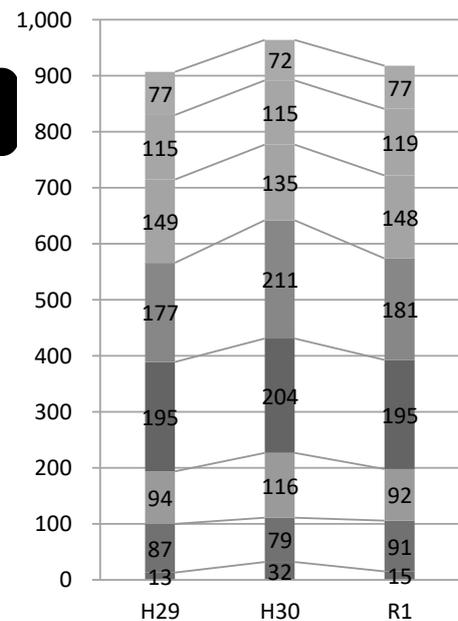


## 3. 要介護(要支援)認定推計数

【藤枝市 要介護(要支援)認定推計数】



【高洲支部の介護度 推移】

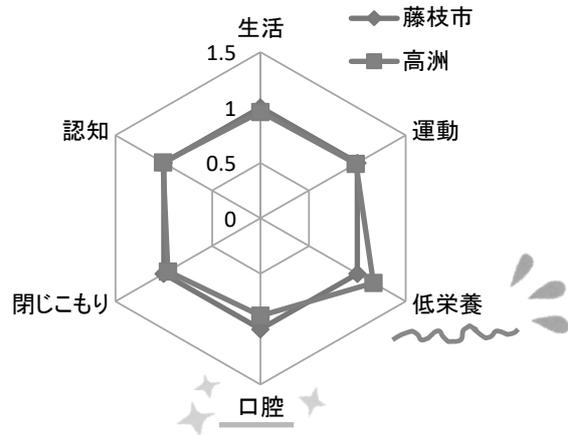


【出典】第6次ふじえだ介護・福祉らん21

## 4. 死亡統計(R2)

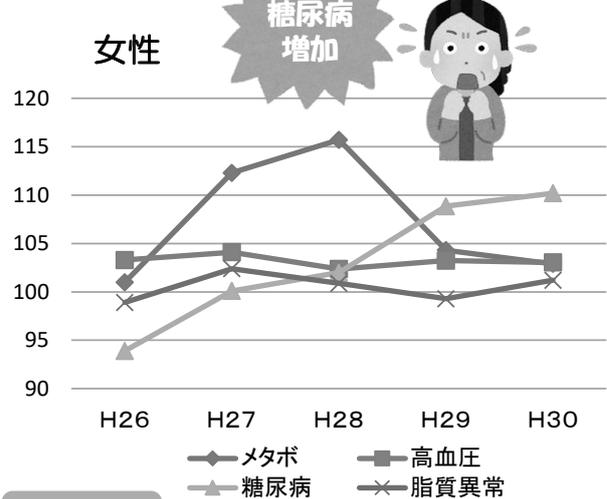
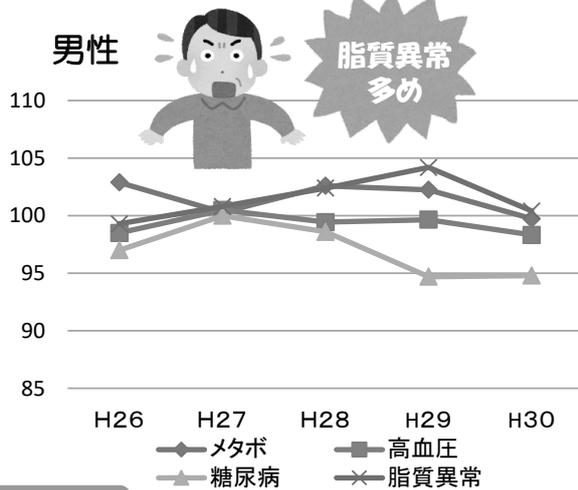
	市全体	高洲全体
総数	1,572人	231人
1位	がん 22.9% ①肺 18.3% ①大腸 18.3% ③膵臓 10.5%	がん 24.2% ①肺 23.2% ②大腸 14.3% ③胆のう 8.9%
2位	心疾患 16.0%	心疾患 13.9%
3位	老衰 14.0%	老衰 12.1%
4位	脳血管 8.7%	脳血管 10.8%

## 5. アクティブシニアチェック(R2)



## 6. 特定健診結果と健診時の質問項目(平成26年度~30年度)

●標準化該当比推移(市の平均を100とする)



男性

GOOD☺

- 血圧、脂質内服者が多い  
※早期治療につながっている
- メタボ、高血圧、糖尿病、肥満の人が少ない
- LDL、中性脂肪が低い方が多い
- 運動習慣のある人が多い

BAD☹ …より良い高洲にするためのヒント

- 毎日間食する方が有意に多い
- 朝食を週に3回以上抜く方が多い
- 夜間間食する方が多い
- 20歳から体重が10kg以上増えた方が多い

女性

GOOD☺

- 血圧、脂質内服者が有意に多い  
※早期治療につながっている
- LDLが高い(140mg/dl以上)方が有意に少ない
- メタボ予備軍の人が有意に少ない
- 運動習慣のある人が有意に多い

BAD☹ …より良い高洲にするためのヒント

- 朝食を週に3回以上抜くことが多い
- 夜間間食する方が多い
- 早食いしている人が多い
- 20歳から体重が10kg以上増えた方が多い

## 令和3年度 活動方針



藤枝市全体で高い血圧を下げよう!

「血圧降下大作戦!!!」

みなさんで減塩に取り組みましょう~♪



# 高洲支部 活動報告

## ◆高洲第2東自治会

日時: 令和3年7月4日(日) 9時00分～

会場: 大洲町内会館

テーマ: 減塩について

講師: 渡邊管理栄養士

人数: 男性11 女性10 計21 (再掲保健委員: 8)

所感: 講師の渡邊さん、食推の是永さんありがとうございました。自分が減塩について軽く考えていたことを思い知らされました。減塩をしたければ量を少なくとるのが、薄める、残すというのにも効果があるとあらためて確認しました。知っていることもあって、さらに説明が分かりやすく、たいへん勉強になりました。



## ◆兵太夫中町内会

日時: 令和3年7月10日(土) 午前

会場: 兵太夫中町内会館

テーマ: 健康づくり関連DVDの視聴

講師: なし

人数: 男性11 女性6 計17 (再掲保健委員: 3)

所感: DVDの内容が時期的によかった。静かに視聴できたので、コロナ対策にはよかった。

## ◆茶屋河原町内会

日時: 令和3年7月16日(金) 19時00分～

会場: 茶屋河原町内会館

テーマ: 減塩をテーマにしたお話

講師: 渡邊管理栄養士

人数: 男性10 女性8 計18 (再掲保健委員: 5)

所感: 日常での食生活が基本的に塩分を摂りすぎている傾向にあり、意識して減塩する必要があると感じました。調味料の塩分などとてもためになりました。

## ◆築地町内会

日時: 令和3年7月18日(日) 9時00分～

会場: 築地会館

テーマ: 理学療法士が伝授!! アクティブシニアのための健康体操

講師: 医療法人社団 聖稜会 聖稜リハビリテーション病院 理学療法士 山本卓氏

人数: 男性5 女性13 計18 (再掲保健委員: 5)

所感: 「藤口体操」のビデオをみながらシニア向けの体操をご指導していただきました。マスクを付けての運動のため、心配がりましたが、椅子に座っての無理のない体操で皆さん気持ちよく体を伸ばし、負担の少ないように見えました。脳トレなども取り入れていただき、先生の分かりやすいご指導で、楽しく参加していただけて、大変好評でした。次回はコロナの心配なく安心して開催できればよいと思います。

## ◆築地上町内会

日時: 令和3年7月24日(土) 10時00分～

会場: 築地上公民館

テーマ: がんを予防する食事

講師: ヤクルト 大石勝久氏

人数: 男性8 女性11 計19 (再掲保健委員: 4)

所感: コロナ禍での開催であったため、参加人数がすくなかったのは残念でした。講演の内容は分かりやすく、ジョークも交えながら話してくださったので、参加者も飽きることなく、楽しく聞いてもらえたと思います。

## ◆切島町内会

日時: 令和3年8月1日(日) 10時00分～

会場: 切島会館

テーマ: 介護と予防 ～いつまでもハツラツ元気に過ごそう～

講師: 安心すこやかセンター 愛華の郷 塩沢純子氏・門澤奈々氏

人数: 男性7 女性18 計25 (再掲保健委員: 7)

所感: テーマの選定に苦労したが、参加者を50～70代をターゲットに、家族を含め今後の課題である「介護と予防」について、現場で起こっている諸課題を含めた講義が分かりやすく好評であった。

## ◆高洲第4自治会

日時: 令和3年11月3日(水) 9時00分～

会場: 高洲第4自治会館

テーマ: ふれあいウォーク

講師: 岩田路代氏

人数: 男性58 女性67 計125 (再掲保健委員: 13)

所感: 今回は協賛会社が1社増え、3社となりました。天気に恵まれ自治会館～中の橋公園の往復約6キロを歩いていただきました。AED、防災非常食試食、お麩のスイーツ試食で楽しんでいただきました。昨年と比較して人数が減りました。イベントはやっぱり日々がいいようです。また、子どもさんの動員にも少し力を入れて話しておけばよかったかなと反省です。



## 高洲支部 活動報告

### ◆高洲第4自治会

日時: 令和3年11月13日(土) 19時00分～

会場: 高洲第4自治会館

テーマ: 80歳で20本の歯を保つために 歯の8020運動

講師: 浅井歯科医院 浅井武氏

人数: 計39 (再掲保健委員: 13)

所感: 今回の講演で色々な発見がありました。当たり前前の生活で意識していなかったことがあり反省するばかりです。8020運動ということさえも初めてのネームで…ですが、人生百年時代！今から意識して自分の歯や健康に気をつけて行きたいです。そして、子どもたちにも成長と共に健康な体や歯を保つ為に教えていただきたいです。講師の浅井先生が丁寧に分かりやすく説明してくださり、とても勉強になりました。歯の健康は食べることだけでなく、全身の健康にも関与していること、長寿社会にはオーラルフレイルという口腔の機能から身体の衰えをサポートする新しい取り組みについて、正しい磨き方、口の体操などご指導いただき、参加者の皆さんはとても熱心に聞いてくださいました。コロナ禍で昨年は講座ができなかったので、今年は皆さんに感染対策の徹底をいただき、開催できたことは本当に良かったです。



### ◆高洲第2自治会

日時: 令和3年11月28日(日) 14時00分～

会場: 柳上中央会館

テーマ: 脳トレ体操

講師: 宮崎美佐氏

人数: 男性11 女性9 計20 (再掲保健委員: 5)

所感: 体と頭を使った体操で、笑いもありとても楽しく皆さんと体操できました。



### ◆高洲支部

日時: 令和3年12月15日(水) 19時00分～

会場: 高洲地区交流センター

テーマ: 血圧降下大作戦

講師: 増田保健師、渡邊管理栄養士

人数: 男性22 女性44 計66 (再掲保健委員: 36)

所感: スクリーンを使いながら、とても分かりやすい説明をいただき、併せてクイズや運動のドローイング等を行い楽しく講座を受けることができました。また、検診の大切さを学ぶことができました。保健委員の方々より、「知らないことばかりでしたが、大変勉強になりました」、「生活の見直しのよいきっかけとなりました」との発展的な感想を聞くことができました。



# 大洲支部

自治会	町内会
第1	大東町東 大東町西 大東町南 大東町北
第2	善左衛門下 善左衛門上
第3	忠兵衛 青洲団地 弥左衛門 泉町
第4	源助 五平

人 口	8,797 人	年少人口 ※1	973 人
		生産年齢人口 ※2	4,983 人
		老年人口 ※3	2,841 人
人口比率 ※4	6.13 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	32.30 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	3,531 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	5.80 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保 健 員 総 数	69 人	保健委員(男性)	17 人
		保健委員(女性)	52 人

資料：R3.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 143,580 人  
2) 藤枝市の総世帯数 60,861 世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.50%

## 役員のことば

大洲支部委員長 齋藤隆雄

令和3年度もコロナ禍が続いた。2回のワクチンの接種が完了し終息の見通しが立つかと思われたが変異種の発生で今後の状況は混沌としている。大阪のように保健所や公立病院を大幅に削減したところで死者が増加し、全国的には検査体制は未だ整っていない。

この年度も「ふれあいスポーツの集い」や「大洲ふれあい祭り」「子育てサロンボランティア」などの地域の行事が中止になり保健委員の活躍・経験の場が失われた。こんな状況であったが昨年同様「支部保健委員会」、「支部保健講座」の開催や9月の栃山川健康ウォーキング大会では参加者の検温受付給水で協力した。また緊急事態宣言の発令で延期を余儀なくされたが、昨年は開催できなかった町内会保健講座が11月に4箇所で開催され、家に閉じこもりがちな参加者に好評であった。今後コロナ禍が下火になって再び委員会活動が活発になり委員経験者や地域住民の自治会活動への参加意欲が高まることを期待したい。

アフターコロナはコロナ禍で噴出した社会の在り方の様々な問題が改善することも期待したいが、その方向に進んでいるとは思えない。こんな中でロシアは核兵器による威嚇のもと主権国家ウクライナへ侵略を始めた。世界はさらに不安定になり、人々は不安に駆られている。日本でも経済不況の中の物価上昇いわゆるスタグフレーションが始まっている。我々の心と体を蝕む状況は地域福祉と共に住民の健康維持・増進活動は益々必要になってくる。

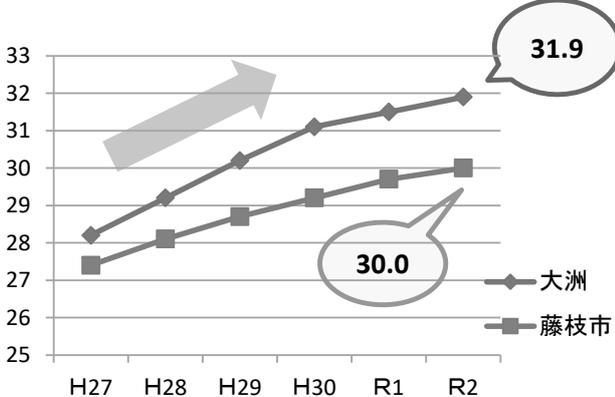
# 大洲支部 各種統計・分析

## 大洲支部の健康状態がわかる統計分析

### 1. 年齢別人口 と 高齢化率 R2.12.31現在 (人)

	年少人口	生産年齢人口	老年人口		合計
			前期高齢者	後期高齢者	
市全体	18,263 (12.7%)	82,538 (52.3%)	21,452 (14.9%)	21,843 (15.2%)	144,096
大洲	1,023 (11.5%)	5,018 (56.6%)	1,467 (16.5%)	1,360 (15.3%)	8,868

### (%) 65歳以上の割合 高齢化率



### 2. 令和元年出生数・死亡数

R2.1.1~R2.12.31 (人)

	出生数	死亡数
大洲	29 (-4)	101 (-18)
藤枝市	857 (-70)	1752 (+163)

※( )は前年比

### 3. 町内会ごとの高齢化率と介護認定者数 (人)

町内会	人口	65歳以上	高齢率	要支援・要介護者等	要介護者等/65歳以上
大東町西	842	309	36.7%	57	18.4%
大東町北	653	246	37.7%	29	11.8%
大東町東	494	177	35.8%	23	14.5%
大東町南	641	198	30.9%	26	13.1%
善左衛門下	718	236	32.9%	34	14.4%
善左衛門上	834	256	30.7%	44	17.2%
弥左衛門	1461	408	27.9%	55	13.5%
泉町	769	297	38.6%	40	13.5%
忠兵衛	936	275	29.4%	39	14.2%
青洲団地	216	50	23.1%	15	30.0%
源助	339	93	27.4%	9	9.6%
五平	908	270	29.7%	30	11.1%

	要介護者等/ 65歳以上
大洲	14.2% (-0.7%)
藤枝市	15.6% (-0.4%)

- 大洲の高齢化率は、藤枝市と比べると高めです。(市内第6位)
- 地区によっても高齢化率には差が大きく出ています。
- 要支援・要介護者の割合は、市の平均と比べて少し低いようです。

R2.4.1現在

### 3. 死亡(R2年)

	市全体	大洲全体	74歳以下	75歳以上
総数	1572人 74歳以下 20.0% 75歳以上 80.0%	101人	29人(28.7%)	72人(71.3%)
1位	がん 23.1% ①肺 18.3% ①大腸 18.3% ②膵臓 10.5%	がん 19.8%	がん 31.0%	がん 15.3%
2位	心疾患 16.1%	心疾患 16.3%	心疾患 27.6%	脳血管疾患 15.3%
3位	老衰 14.1%	脳血管疾患 12.9%	脳血管疾患 6.9%	心疾患 12.5%

◎大洲の死亡状況は58.4%が80歳以上で亡くなっている。

### 4. 健診受診率

藤枝市 43.6% 大洲 45.5%

受診率  
第4位

男性 40.1%(6位)

女性 50.6%(2位)

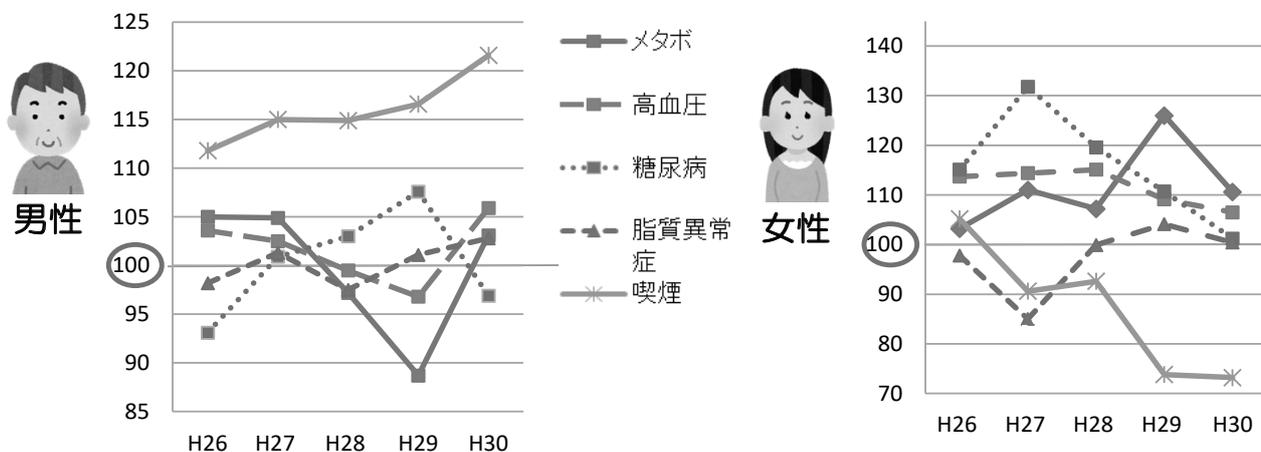
(H30 藤枝市国保特定健診の結果より)

- 大洲は藤枝市に比べて「脳血管疾患」でお亡くなりになる方が多いのが気になります。

- 健診は多くの方に受けていただいています。

### 5. 特定健診結果と健診時の質問項目(H26~30年度)

●藤枝市の平均を100とすると...



- 男性は喫煙、高血圧が増えて、女性はメタボ、脂質異常が増える傾向があります。どれも血管の老化を進めてしまいます。

特定健診の質問項目から、こんな生活習慣が見えてきました！

- 脳卒中(脳梗塞・脳出血)の既往のある男性が多い(市内1位)
- 血圧の薬を飲んでいる男性が多い(市内2位)
- 毎日間食する女性が多い(市内1位)
- 中性脂肪150以上の男性が多く(市内1位)、LDLコレステロール140以上の女性が少ない(市内9位)



# 大洲支部 活動報告

## ◆大洲支部

日時: 令和3年7月17日(土) 19時00分～

会場: 大洲地区交流センター

テーマ: 認知症予防

講師: 安心すこやかセンター 第二開寿園・愛華の郷、村松保健師・寺田保健師

人数: 男性16 女性21 計37 (再掲保健委員: 37)

所感: 寸劇や脳トレをやりながら認知症の症状や向き合い方について学ぶことができました。参加した保健委員の反応も良く、熱心に聴いていたのでよかったです。

## ◆弥左衛門町内会

日時: 令和3年11月13日(土) 19時00分～

会場: 弥左衛門公会堂

テーマ: 健康体操(椅子に座ってストレッチ・筋トレ)

講師: 前澤康代氏

人数: 男性7 女性17 計24 (再掲保健委員: 18)

所感: 当初予定していた9月11日が新型コロナウイルスの感染拡大にともなう緊急事態宣言の発令により、中止となりました。今回の講座はなるべく人と人が接触しないように椅子に座ってのストレッチに切り替えました。普段意識していない体の部分について知ることができました。

## ◆泉町町内会

日時: 令和3年11月13日(土) 10時00分～

会場: 泉町公会堂

テーマ: 健康体操(認知予防・介護予防)

講師: 竹田利恵子氏

人数: 男性6 女性25 計31 (再掲保健委員: 15)

所感: 15)

開催日程を8月22日→9月5日→11月13日と、2度の変更。窓を開け換気を充分に取り、寒い風の入り込むなか実施。やっていると汗が出るほどに熱中しました。講師の明るく面白い説明を含め(認知予防・介護予防の説明)楽しく実施しました。音楽に合わせて(講師持参CD)、リズムカルに時間の経過を忘れ、あっという間に1.5時間経ってしまいました。



## ◆大洲第一自治会

日時: 令和3年11月18日(木) 19時00分～

会場: 大洲第一自治会館

テーマ: 若返りリンパ体操・腰痛防止体操

講師: 増田有紀氏

人数: 男性19 女性22 計41 (再掲保健委員: 18)

所感: コロナ禍でステイホームの生活が長期に渡り、運動不足を認識している方が目立ちます。増田有紀先生にお願いし、「若返りリンパ体操」を実施しました。リンパの資料を配布し、リンパの動き等の説明を受け、ステンレスボトルを活用した体操の指導を楽しく行いました。終了後は参加された方は、10歳くらい若返ったとの感想でした。

## ◆忠兵衛町内会

日時: 令和3年11月25日(木) 19時00分～

会場: 忠兵衛公会堂

テーマ: 歯周病とからだところの健康講座

講師: 岡歯科医院 岡恵一郎氏

人数: 男性6 女性16 計22 (再掲保健委員: 13)

所感: 口腔内には300～700種類の微生物が存在し、1000から2億個の細菌が繁殖し、色々な病気の原因となっている。こうした歯周病の怖さを知り、その対処法(口腔ケア)について今まで勘違いをしていたことを学びました。いつ歯磨きを行うか?唾液の重要な役割、つまようじ法のブラッシングのやり方など大変参考になりました。

# 岡部支部

自治会	町内会
第1	廻沢 横添 岡部台 川原町 岡部
第2	内一 内二第一 内二第二 内二第三
第3	岡部南 岡部本郷 山東 三輪旭ヶ丘 三輪やよい 三輪 オレンジ 三輪向原
第4	子持坂 入野 村良 桂島
第5	羽佐間 殿 新舟 宮島 小園 玉取 青羽根

人 口	10,662 人	年少人口 ※1	1,079 人
		生産年齢人口 ※2	5,410 人
		老年人口 ※3	4,173 人
人口比率 ※4	7.43 %	※1 0歳～14歳の人口	
老年人口割合 ※5	39.14 %	※2 15歳～64歳の人口	
世帯数	4,412 世帯	※3 65歳以上の人口	
世帯比率 ※6	7.25 %	※4 藤枝市全体に占める人口の割合	
保健員総数	83 人	保健委員(男性)	33 人
		保健委員(女性)	50 人

資料：R3.12.31 現在 統計情報

参考 1) 藤枝市の総人口 143,580 人  
2) 藤枝市の総世帯数 60,861 世帯  
3) 藤枝市の老年人口割合 30.50%

## 役員のことば

岡部支部地区長 桑原 茂  
地区長 石田聖美  
副地区長 大石恵子

令和3年度も令和2年度に続き、新型コロナ感染のニュースを受け、保健啓発活動もままならず、大変ご迷惑をお掛けしました。

東京オリンピックが1年遅れで開催され、北京冬季オリンピックも厳戒態勢の中、実施されました。

各種イベントが中止される中、保健委員として何ができるのか、何ができたのか、大変悩みました。せっかく各自治会で保健啓発活動を進めていただいたのに、最終的に中止することになったのですが、それもよかったのか、自問するところでした。

そんな状況でも、身近な保健活動に勤しんでくださった各自治会保健委員の皆様、有志の皆様には大変感謝しております。

また、開催中止にご理解いただいた住民の皆様にも、改めて謝意を表します。

大変至らぬ保健委員でしたが、支えてくださった皆様に感謝いたします。

新型コロナが終息し、住民の皆様が健康で健やかな生活を送れますように願っております。

# 岡部支部 各種統計・分析

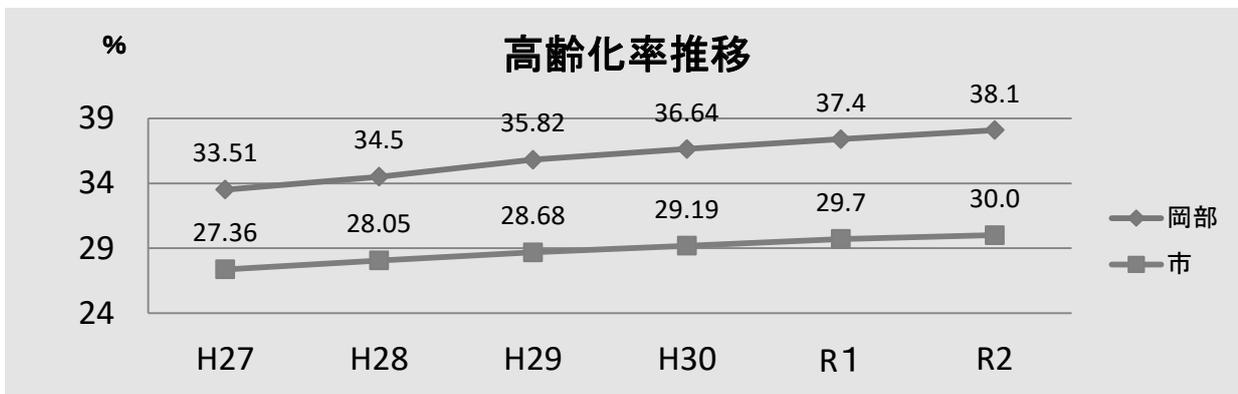
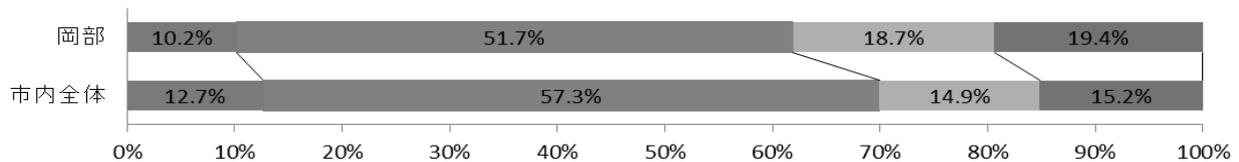
## ■人口（R2年）

R2. 12. 31現在

高齢化率 市 30.0% 岡部 38.1%  
 ※75歳以上 市 15.2% 岡部 19.4%

	年少人口	生産年齢人口	老年人口		合計
			前期高齢者	後期高齢者	
岡部	1,099	5,600	2,026	2,099	10,824
市全体	18,263	82,538	21,452	21,843	144,096

■年少人口 ■生産年齢 ■高齢人口(前期) ■高齢人口(後期)



■出生（R2年） 藤枝市857人（前年比－70人） 内 岡部29人（前年比－28人）

## ■死亡（R2年）

	市 全 体	岡 部 全 体	7 4 歳 以 下	7 5 歳 以 上
総 数	1752人	151人	28人	123人
1 位	がん23.1% ①肺、大腸18.3% ③膵臓10.5% ④胃 7.2%	がん23.8%	がん57.1%	心疾患19.5%
2 位	心疾患16.1%	心疾患15.9%	肺炎 7.1%	がん16.3%
3 位	老衰14.1%	老衰11.3%		老衰13.8%

◎岡部の死亡状況は70.2%（前年比＋1.3%）が80歳以上で亡くなっている。

## ■ 健診受診率

### ◆ 特定健診受診率

H30年国保特定健診受診率（受診券発送数より換算）

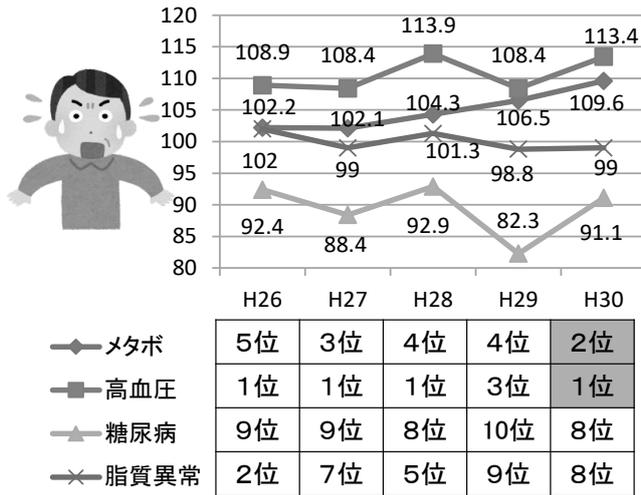
市全体 43.6%（受診者11,667/受診券発行分26,736）

岡部 43.9%（受診者1,066/受診券発行2,429）

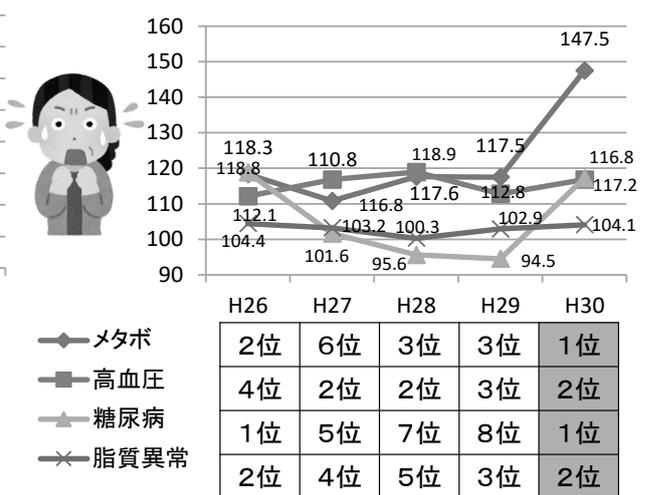


## ■ 特定健診結果 藤枝市を100とすると…

### 男性



### 女性



## ✿ 特定健診の質問項目から岡部地区の皆さんの生活が見えてきました ✿

### 男性

- GOOD♪**
- ・夜間間食する人が少ない
  - ・高血圧内服者が多い(治療につながっている)
- BAD!**
- ・歩行の習慣がない人が多い
  - 睡眠が十分にとれていない人が多い
  - ・メタボ、高血圧の人が多い



### 女性

- GOOD♪**
- ・毎日間食する人が少ない
  - ・高血圧内服者が多い(治療につながっている)
- BAD!**
- ・メタボ、高血圧、糖尿病、脂質異常の人が多い
  - ・歩行の習慣がない人が多い
  - 睡眠が十分にとれていない人が多い
  - ・朝食めき3回/週以上該当者が多い



## 令和3年度の活動方針

- ★ 特定健診の結果から岡部地区の現状を知ろう！
- ☆ 生活習慣病について知ろう！

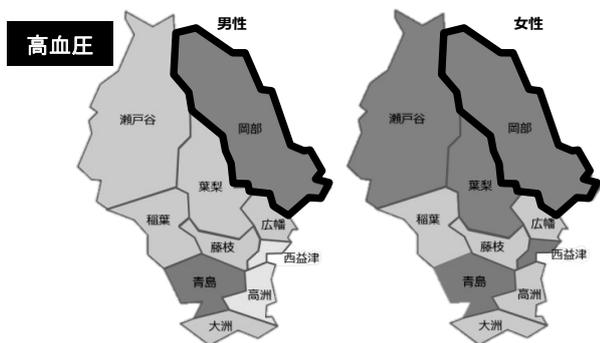


## 特定健診から見える岡部地区の現状

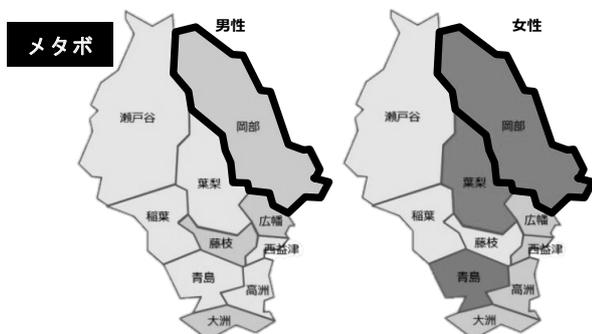
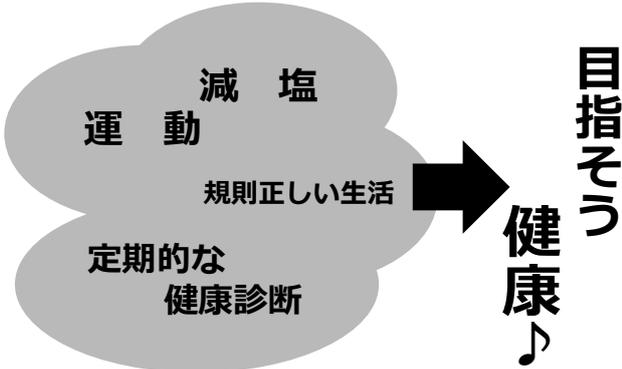
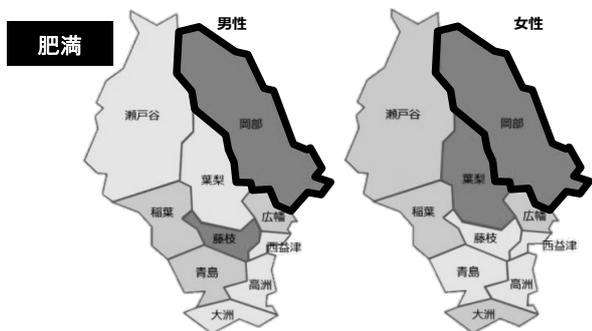


皆さまこんにちは！担当保健師の鈴木と加古です♪  
 コロナの第5波の影響で、令和3年度も予定していた活動が行えず残念でした。今年度は、特定健診の結果から岡部の現状を知ろうというテーマで活動を考えていました。  
 岡部地区では、「生活習慣病」の項目でデータの悪化が気になるところです。  
 生活習慣病を改善するヒントが満載の情報をお届けしますので、ぜひご覧ください♪

ー H30特定健診の結果で見ると他地区との比較（藤枝市基準を100とした場合）



- ☞ 高血圧は、男性が市内で **1位**  
女性も市内で **2位** となっている!!
- ☞ 肥満は、男性が市内で **1位**  
女性も市内で **2位** となっている!!
- ☞ 女性は、糖尿病や脂質異常でも市内で **1・2位**



多い ↑  
 ↓ 少ない

- 有意に多い
- 有意ではないが他地域に比べて多い
- 有意ではないが他地域に比べて少ない
- 有意に少ない

～地区長からのメッセージ～

一昨年、17年間勤めた会社を辞めた

私の悩みの種は、**体重増加!**

そんな私に保健委員の役員の話が…  
 保健師さんのお話によると、岡部地区の女性は生活習慣病の項目でほとんどがワースト1、2位…  
 せっかく保健委員になったのだから、この1年、  
**“1日1万歩”**を目標にしようと  
 決心したのが4月。  
 コロナを言い訳に、達成できないまま現在12月…  
 体重は増々増加。  
 心機一転、あと4か月、初心に戻って頑張ってみよう  
 と思います。

(令和3年12月発行の「岡部地区保健だより」より)

藤枝市民の皆様は無料で使える  
ヘルスケアアプリ



気軽に相談 いつでも頼れる

健康医療相談



ちょっとした身体の不安を  
医師・看護師・薬剤師に相談

健康・育児などの「ちょっと困った」  
にいつでもお答えします

## 利用シーン



### 病院へ行くまでではないちょっとした不調

「疲れが取れない」、「喉に違和感がある」といったちょっとした不調や、「腰が痛い」といった慢性的に感じている症状など、健康に関する疑問や悩みを気軽にチャット形式で相談できます。

### 今すぐ受診すべきかわからない

「子供の体調に異変が有るけど、様子を見るべき?」、「病院に行きたいが何科を受診したらいいかわからない」、「この症状で病院を受診していいのだろうか」といった、病院受診前のお悩みを専門家に相談できます。



### 土日・夜間の不安な症状

すぐに病院に行けないときに起きた怪我や急な腹痛で、「対処方法があるのだろうか」「今すぐ病院に行ったほうがいいのだろうか」と不安に思うときにHELPOへご相談ください。土日や夜間でもチャットですぐに回答を受け取ることができます。

## ご利用者の声



回答が素早く、わかりやすく、困っているときに大変便利です。チャットなので電話やオンラインなど直接しゃべる必要がないのが恥ずかしくないし、質問にも困らずスラスラやり取り出来る点がよかったです。また利用したいです。



詳細な状況確認と原因や背景の説明、今後の対策など短時間で把握出来ました。自覚症状が無かったため、健康診断で指摘されていた問題点に関して自己判断で放置していましたが、今回のアドバイスを活かして早めに医療機関を受診したいと思います。



夜中に子供が具合が悪くなり、ネットで自分だけで調べていても何が正しいのかわからなくなってしまったため、このようなサービスで正しいアドバイスをいただけることはとても助かりました。

## その他の機能



### 病院検索

全国の医療機関を地図上で検索できます



### HELPOモール

専用ECサイトから薬や日用品をお届けします



### オンライン診療

事前予約で待ち時間なく受診可能です

まずは、アプリをダウンロード

招待コード：34139891



HELPO



※招待コードは市民のみ有効のため、取り扱いご注意ください

QRコードからアプリをダウンロードし、上記招待コードを入力してください



24時間365日対応

## HELPOへ相談してみよう！

ご自身の体調不良はもちろん、ご家族のちょっとした身体の異変など、なんでもHELPOに相談可能です。



藤枝市  
Fujieda City



Fujieda  
Local  
SDGs