

すなやま支援員

VOL.68

だより



令和5年 12月 発行

発行者：砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設：ぎよぎよかい めてたや

住所：塩谷1181 電話・告知端末：62-7273



砂山地域

住民アンケート集計結果をうけて

配布数：1,572通

有効回答数：1,436通

有効回答率：91.3%

※回答総数に対しての回答割合（割合が高いほど、多くの人が○をつけている）で集計。回答割合が高かった順番でグラフを作成。

これからの地域づくりで大切なこと

村上市・砂山地域（2023）

地域全体での集計結果

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代~	
1 同世代が顔を合わせて交流する場・機会が定期的にある地域にする	1	1		1	1	1	2	3	各世代共通
2 各世代の声・意見を受けとめあい、世代を超えて密に関わりあう場・機会がある地域にする	5		1		3	2	1	1	
3 子どもや若者が、住み続けたい・戻ってきたいと思える環境が整っている地域にする	3	4	3	3	4	3	3	2	
4 車の運転をしなくても、家族に負担を掛けずに安心して外出・移動できる地域にする	4		5	4	5	4	4		
5 やりたいと思ったことが実行できる、チャレンジしやすい地域にする	2	2		5					

20代以下が重視
(40代も重視)

11月29日に平林小学校で砂山地域全住民アンケートの報告会が行われました。年代、性別ごとで思っていることは違いますが、これからの地域づくりで大切だと思うことは、各世代共通していることがわかります。

☑日々の暮らしの不安・心配ごと（トップ5）

- ①自分自身の健康面
- ②空き家が増えて管理が行き届かなくなる
- ③災害への備えや避難など防災・安全
- ④屋根の雪おろしや玄関先の門払いなど冬季の除雪
- ⑤親の介護や生活支援

<特定の年代で不安が大きい項目>

【10代】進学・就職+通学・学習環境 【10~50代】安定した収入
【30代】子育て環境 【70代】医療・福祉 【80代】交通手段



地域の暮らし・営みを
持続可能なものとする
ための取り組み・将来
への備えが、強く求め
られている。

平林地域のアンケートの集計結果では、昨年の8月の大雨により実際に被災した方が多かったため、災害への備えや避難など防災・安全がトップでしたが、特定の年代で不安が大きい項目は砂山地域も平林地域も同じでした。また前回のアンケートより60代以下のほぼ大半で定住希望が低下しています。今一度自分の住んでいる集落や地域を見直し、各世代でアイデアを出し合いより暮らしやすい環境を考え、実行していく必要があるように思いました。ご協力ありがとうございました。

元気に過ごして健康寿命をのばしましょう

いつまでも、自分の家で自分らしく暮らしたい。

そのためには健康で過ごせる期間をできるだけ長くすることが大切です。

1 村上市の平均寿命と健康寿命

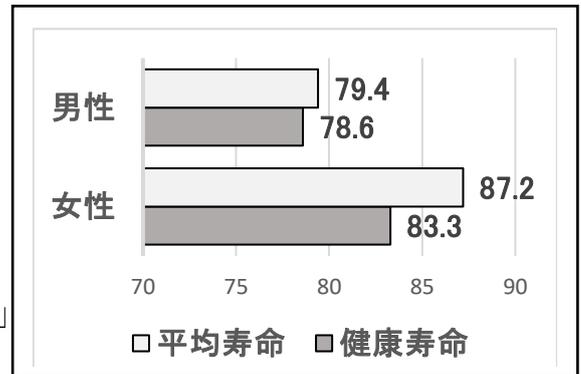
■健康寿命

日常生活動作が自立している期間の平均期間
(要介護2以上になるまでの期間)

■健康寿命と平均寿命の差

男 0.8歳 女 3.9歳

高齢になっても元気に過ごすためには、
平均寿命と健康寿命の差「介護を要する期間」
を短くすることが重要です。



(R4年度 KDB)

2 R4年度 神林地区の介護の状況

■初めて介護保険を申請した人の主な原因

- 1位 認知症
- 2位 転倒・骨折
- 3位 関節疾患
- 4位 脳血管疾患
- 5位 高齢による衰弱

- ・認知症や脳血管疾患の前段階には高血圧や糖尿病、高脂血症等の可能性が大きい！
 - ・筋肉量の減少は転倒や骨折のリスクに！
- 要介護になる前に予防したいものです**

3 健康寿命を延ばすために

■生活習慣病の予防

生活習慣病の早期発見・治療

- ・健康診断で健康チェック（市の特定健診の個別健診は1月末まで実施しています）
- ・定期受診で健康管理（高血圧、糖尿病、脳血管疾患、心臓病、腎臓病等）

■介護予防（老化や生活不活発による心身の機能低下の予防）

身体活動

- ・意識して体を動かす（座っている時間を短くする）
- ・ウォーキングやストレッチ

栄養

- ・バランスよく食べる
- ・一日3食しっかり食べる

社会参加

- ・家族や友人・知人との交流を大切にする
- ・外出の機会をつくる

若い時からの
生活習慣が大事

健康相談のある方はお気軽にお声掛けください

神林支所 地域福祉室 電話 66-6113