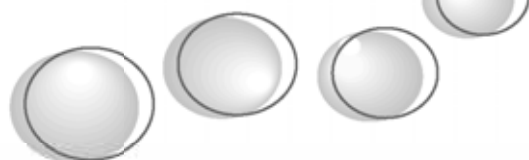


第2部-4

世代ごとの対策

～壮年後期～



いきいきと豊かな経験 夢に乗せ!!



4 壮年後期の健康づくり

キャッチフレーズ

いきいきと 豊かな経験 夢に乗せ!!

(1) ウィッシュ・ポエム（夢・願い）

「精華町の壮年後期がこんなだったらいいな」という夢や願いを詩に託しました。

豊かな経験 ‘夢’ にのせて

みんなが楽しめるステキな街であつたらいいな
食などを通じて経験を活かした交流の場があつたらいいな
気軽に出かけられればいいね
楽しく物作りが収入につながればいいね
健康で楽しい毎日が過ごせたらいいな

団塊の世代を含むこのグループは、‘夢’を語り出したら止まらない、譲れない楽しいムードの中で、自分の夢を出し合いました。経験豊かで、でもまだまだ多方面に経験も増やしたい、社会にも活かしたい、定年前後の年齢は、まだまだ社会の中心ということばも出るほどやる気にあふれたワークでした。

(2) ウィッシュ・ポエムの背景

壮年後期は長年勤務した仕事の退職を控え、自分を見つめ直しこれからの人生設計を作り直し、第二の人生の夢へ向けて準備を始める時期です。家庭生活では、子育てが終わり夫婦関係のあり方を考えたり、親の介護が現実的な問題になる時期でもあります。反面、まだまだ現役として働き続けたいという意欲も持っています。

健康面では、これまでの多忙な生活の無理がたたったり、食事のアンバランス、運動不足などが原因で、健康への自身が揺らぎ始めるのもこの時期です。

いわゆる団塊世代もこの世代に含まれ、定年退職後、地域活動への参加・参画が多く分野で期待されています。

このような世代特性を踏まえて、健康づくり、元気づくりなどで大いに地域活動に参加・参画していただくと同時に、これまで培ってきた技術や文化などを次の世代へと伝えていく大きな役割を担っていると言えます。

それぞれが持っている技術や特技などを地域活動に還元することで、自分自身の健康維持やまち全体の元気の創造に貢献できる—そんな世代を目指していきます。



(3) 現状分析

委員が見た 壮年後期の現状

ウィッシュ・ポエムを作成したあと、みんなで壮年後期を取り巻く環境などについて、問題意識や思いを出し合いました。

現 状 ・ 思 い

健 康 不 安

- 50 歳代は身も心も不安定で健康への自身が揺らぐ時期
- 血圧、糖尿など生活習慣病が増えてくる
- あるこう会、マラソンなどに参加している人が多い
- 自殺者の数も多く心の健康面で問題が出やすい
- 多忙な生活のため外食する人が多い
- インスタント食品を利用する人が多い

人 生 設 計 ・ 社 会 参 加

- 退職後の人生についての準備期間
- 団塊世代の社会活動について期待が集まっている
- 男性のボランティア参加が少ない
- ボランティアをすることに構えてしまう世代

家 庭 ・ 介 護

- 子離れ、自分の伴侶との関係など、自分を見つめ直す時期
- 熟年離婚の危機もある
- 親の介護が現実問題になってくる
- 夫婦どちらかが倒れると介護が必要になる

課 題

- ◆ 自分の年齢、体力に合わせて健康に配慮する意識が大切
- ◆ 仕事中心から自分自身の健康を意識した生活に切り替えていくことが必要
- ◆ おふくろの味、愛情、育ってきた文化を大切にすることが大事
- ◆ 人とのコミュニケーションや自然とふれあうなどしてストレスコントロールが大切

- ◆ 地域活動への参加・参画意識を高めることが必要
- ◆ ボランティア活動への参加を促進するための講座などを開く必要がある
- ◆ さまざまな住民がつながるための場（サロン）が必要

- ◆ 男性も介護に関わる地域づくりが必要
- ◆ 介護の実践などを公表して次の世代に伝えていくことが大切

数字から見た 壮年後期の現状

精華町の壮年後期の健康課題について、既存資料をもとに整理しました。

◎成人の栄養バランスの崩れや不規則な食事

塩分摂取量 男性 50 歳代 15.5 g、60 歳代 14.9 g

女性 30 歳代 14.2 g、40 歳代 13.1 g

(平成 10 年度 京都市民健康づくり・栄養調査)

油っぽいものを好む 男性 26.7%、女性 7.5%

毎日緑黄色野菜を食べない 男性 63.1%、女性 56.7%

毎日淡色野菜を食べない 男性 45.3%、女性 37.3%

(平成 16 年度 きょうと健康地図作成事業生活習慣実態調査)

◎壮年期男性で内臓脂肪症候群が疑われる人 13.4%

(①血圧 140/90mmHg 以上、②総コレステロール 220mg/dl 以上又は中性脂肪 150mg/dl、③BMI 25 以上、④HbA1c 5.9% のうち 3 つ以上をもつ人を数えています)

(平成 15 年度 基本健診結果)

◎整形外科疾患で受診をしている女性 47.1%

(国民健康保険加入者で 75 歳未満)

(平成 16 年度 きょうと健康地図作成事業国民健康保険診療報酬明細書の分析)

◎男性の肺がんは、死亡別 SMR※ 141.2

女性の大腸がんは、死亡別 SMR 120.5

(平成 16 年度 きょうと健康地図作成事業死亡統計の分析)

◎何らかの社会参加をしている人 54.1%

(平成 16 年度 きょうと健康地図作成事業生活習慣実態調査)

(4) 目標設定

目標1 現役で働けるよう健康を維持する

- ◆健診を受けて生活習慣病を予防する
- ◆禁煙・歯周病予防で病気の発生を防ぐ
- ◆健康づくりの情報が入る
- ◆自分にあった適度で楽しい運動をする
- ◆良い食生活習慣を身につける
- ◆自分と家族の食習慣を見直す
- ◆食に興味を持つ
- ◆地場の野菜でバランス食を考える
- ◆良い食材選びをする
- ◆おふくろの味（家庭の味）を次世代に伝える

目標2 ストレスと上手につきあう

- ◆ストレスについての知識を得る
- ◆夫婦のコミュニケーションを増やす
- ◆楽しい運動をする
- ◆適度な休養をとる
- ◆他の人の生き方を理解する
- ◆人とのコミュニケーションや楽しみを共有できる場を増やす

目標3 自分らしい生き方をする

- ◆生きがいや目標となるものを持つ
- ◆生活を楽しむための情報がある
- ◆文化に触れる機会を増やす
- ◆楽しみを共有できる場がある

目標4 地域やさまざまな場所で役割を持ち活躍できる

- ◆経験を活かせる場がある
- ◆趣味を活かせる場がある
- ◆情報を得る場が身近にある
- ◆自分が主役に慣れる場がある
- ◆働く場所がある

(5) ワークショップでそれぞれの役割

行政に
期待する
こと

情報発信

- ・情報発信の機能をもつ
- ・健康づくりのニュースをつくる
- ・食のニュースをつくる

ムード作り

- ・きっかけ作りの企画をする
- ・行政から見本を見せる（朝の体操など）

行政内部の目標

- ・関係各課との連携をつよめる

人材育成

- ・マネジメントのできる人の育成
- ・人材発掘
- ・指導のできる人を育てる（インストラクターなど）
- ・養成講座をする

広域ネットワーク作り

- ・他機関とのつながりを作る

<具体的な方法>

- ・場の提供
- ・健康づくりなどのワークショップの開催
- ・年代に応じた健診の充実
- ・ランニングロードをつくる

地域の
役割

自分たちで集まる場

- ・場の確保
- ・何をするかを話し合う
- ・情報の発信

人材育成

- ・地域でリーダー役となる人の育成

地域交流

- ・グループ同士の交流
- ・ボランティア活動の普及
- ・同好会を作る

地域ネットワーク

- ・災害マップを皆で作る
- ・人材マップをつくる
- ・各個人の把握
- ・地域にある団体の把握

<具体策>

- ・地産地消
- ・伝統行事の継承
- ・地域での勉強会
- ・ラジオ体操
- ・花作り
- ・公共交通を利用する
- ・笑い大会をする

個人の
役割

自己の健康管理

- ・医者と仲良くなる
- ・年に1～2回は歯科健診を受ける
- ・規則正しい生活をする

バランス食の推進

- ・食事・献立に工夫する
- ・地場野菜を購入する
- ・JA 朝市に行く、買う

運動の習慣付け

- ・トレーニングジム、スポーツクラブに通う
- ・毎日ウォーキングをする

家族の機能を見直す

- ・家族と一緒に行動する時間を作る

ストレス対策

- ・旅行に行く
- ・外に出る
- ・無駄話や井戸端会議ができる
- ・交友関係の多様化

地域交流の第一歩

- ・近所の人におすそ分けする
- ・近所同士のつきあいを大切にする
- ・ご近所に声かけする、誘う

地域交流の実際

- ・サークル活動に参加する
- ・趣味を持つ
- ・積極的に生きる
- ・事業・講座に参加する
- ・地域活動に積極意的に参加する
- ・出席者名簿に名前を書く

(6) 参加参画の健康づくりをすすめるための行政の役割

健診制度や保健事業の充実

- ◆生活習慣病を予防、または早期に発見するために、健診を充実していきます。
- ◆医療機関、保健所などと連携し、専門職による相談体制の充実を図ります。
- ◆健診、教室や相談に、住民が参加しやすい運営をはかります。
- ◆保健事業などを通して、健康のために大事なことは何か、個人や地域ができることはどんなことかを考える機会をつくります。

情報発信、啓発活動

- ◆生活習慣病の予防のために、食習慣・運動習慣・生活習慣についての知識を情報提供していきます。
- ◆身近なネットワークを通して、健康づくりのための情報、地域の人や活動、グループ等の情報を得るしくみをつくっていきます。

自分らしい生きがい、目標づくり

- ◆豊かな経験から得たものを、生きがいや目標、楽しみとして活かすような取り組みを支援します。

人材育成、世代間交流

- ◆健康づくりプロジェクトの参加者を増やし、参画者を育成・支援します。
- ◆世代間交流を通して、伝統と経験を伝承できるような取り組みを支援していきます。

協働して事業や活動に取り組む

- ◆壮年後期を対象とした取り組みをしている庁舎内の各課、機関、グループなどと連携して、事業や活動に取り組んでいきます。
(連携機関) 医療機関、保健所、生涯学習課など

数 字 の 目 標 : 壮 年 後 期 の 目 標 値

項 目	現状と目標	国等現状と目標
メタボリック症候群の男性 女性	(20 年度より実施)	男性 23.0%→21% 女性 8.9%→8% (H17 国民栄養調査)
特定健診の受診率	(H20 より実施) → 65%	(H20 より実施) → 65%
運動習慣が週3日以上者の割合	44.6% → 55% (H16 きょうと健康地図)	—
定期的に歯科健診を受けている者の割合	35.6% → 40% (H16 きょうと健康地図)	21.5% → 30%以上 (府 きょうと健やか21)
食事の時間が規則的な者の割合	56.9% → 65% (H16 きょうと健康地図)	—
何らかの社会参加をしている者の割合	54.1% → 60.0% (H16 きょうと健康地図)	—