



地域名 つかはら 塚原

人口	世帯数	自治会数
3,096人	1,167世帯	9自治会
65歳以上 (高齢化率)	ひとり暮らし 高齢者数	
1,064人 (34.4%)	195人	
第3層生活支援 コーディネーター		
5人		

※令和4年12月末現在

ささえあい事業の取り組みの経過

- 平成30年 6月 アンケート実施
団塊の世代が後期高齢者（75歳以上）となる2025年を間近に控えて、対象者（昭和16年から27年生まれの方）のみに実態把握と意見を聞くものとした。
※回収率96.0%、557名の回答を得た。
- 平成30年 9月19日 第1回地域課題会議の開催
- 平成30年10月24日 第2回地域課題会議の開催
- 平成30年10月25日 事業申請



1 地域のすばらしさ&不安を話しあおう！

地域課題会議

1回目 参加者：59人
2回目 参加者：48人
場 所：塚原コミュニティセンター

高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるようアンケートを実施し、その回答をもとに地域課題会議を開催しました。

地域のつよみ

ココが素晴らしい！

地域のまとまりもあり、近所同士顔見知りでも強い。

自然環境が豊かで、近くに病院や福祉施設もあり、公民館も活用されている。

地域のよわみ

ココは変えたい...

若い人が少なく、高齢化が進み、自治会活動のなり手不足が心配される。

近くにお店がなく、車の運転ができなくなると買い物に不便だ。

わたしたちにできること

自分自身の健康に気を付けて、ウォーキングや体操教室等に積極的に参加したいね！

近所で誘い合って行事に出ていくようにして、地域の繋がりを大切にしたいね！

2 地域の方向性を決める、活動の羅針盤！

地域づくり計画表

課題（ニーズ）

- 高齢者の交流機会が少なく、特に男性は家に引きこもりがちである。
- コロナ禍のため、外出自粛など楽しみのない生活を強いられている。
- 加齢に伴い筋力不足（サルコペニア）になっている人が多く、転倒・骨折が危惧される。

目標（目指す地域像）

- 健康寿命の延伸を最大のミッションとして活動する。
- 地域住民の繋がりを重視すると共に、楽しみのある機会を多く作り、地域全体を明るく元気にする。

○健康寿命延伸の具体策としての「三本の矢」

(1) 社会参加の促進（各種イベントの開催等）
(2) 運動習慣の定着（専門家の講演会等）
(3) 生活習慣病の予防（減塩運動等）

※この3つは、厚生労働省が定めた「認知症施策推進大綱」に記載されている

計画（取り組むこと）

- 各種イベントについては、各地区へ出向いて開催する方向で進めている ※カラオケ、ダーツ、講演会など
- 塚原健康だよりの発行（月1回：自治会長を通じ全戸に回覧） ※健康増進に関する情報や取組事例、イベントの案内、ガン・生活習慣病の予防食材の紹介等を記載

3 やってました！ご報告

活動事例

1 社会参加の促進

カラオケ

2 運動習慣の定着

スポーツ吹き矢

ダーツ体験会

カラオケやダーツ等の活動は、各公民館等の集まりやすい場所に出向いて開催している。

3 生活習慣病の予防

塩分摂取量の実態調査

調査結果は、対象者にお知らせし、減塩の大切さやどう減塩していくかを考えてもらう。

塚原健康だより (第47回)

1. 第5回塩分摂取量実態調査の結果について
実施日 令和4年11月16日(水)
実施人数 27名(各地区3~5名)
測定結果 <味増汁の塩分濃度>
(薄味の人) 20名(74%)
(標準の人) 7名(26%)
(濃味の人) 0名(0%)

※昨年(第4回調査)と比較、薄味の人が増え、多くの人が減塩に意識していることがわかります。
○生活習慣病(糖尿病、心臓病等)予防のためにも「減塩」に努めましょう。
<血圧高めの方は特にご注意ください>

※減塩の具体策 「こうやさん」で減塩薬を！
「こ」 香辛料：胡椒、唐辛子などのスパイスを利かせる。
「う」 うま味：鰹節、昆布などの天然だしでうま味を増やす。
「や」 薬味：生姜、ネギ、ニンニクなどで風味豊かに。
「さん」 酸味：酢、カボス、レモンなどで味を引き立てる。

<健康ーロメモ>
※生活習慣病を予防する最強食材 「レバー」

- ビタミンA(人の10倍)が豊富なため、粘膜を強化して皮膚を丈夫にし、視力の維持、ガン予防(抗酸化作用)にも効果を発揮します。
- 鉄分のほか葉酸、ビタミンB12、Cなど造血作用の高い成分が揃っているため貧血予防には最適な食品と言えます。

<編集・発行> 塚原地区支え合い事業企画委員会(コミュニティセンター)
TEL・FAX 0766-82-8463

健康だよりの発行(毎月)



射水市 地域支え合いネットワーク事業

事業の概要

「射水市地域支え合いネットワーク事業」は、地域の皆さんが、いつまでも安心して暮らし続けられる地域を目指して、地域の課題を地域全体で共有し考える、**地域の皆さんによる、地域の皆さんのための事業**です。

子どもから高齢者まで見守りが必要な方たちを、「困ったときはお互い様」の気持ちで、**他人事ではなく我が事として、助け合い・支え合い**ができる地域の**つながり**を作ります。

目指すもの

1 **高齢者の健康寿命を伸ばそう**



2 **要支援者の重度化を防ごう**



3 **見守りあい、助けあいができる地域を維持しよう**



目標（目指す地域像）

いつまでも安心して暮らし続けられる地域



← 過去のかかわり版はこちら



← 射水市公式LINEアカウント

編集後記

平成30年にスタートした塚原地域支え合い事業は、「健康寿命をいかに延ばすか」を最大のテーマ（目的）とし、地域全体を明るく元気にすることをコンセプトとして一生懸命取り組んできました。各種イベントの開催については、自治会及び老人クラブとも連携し、特に介護予防に関する専門家（市民病院副院長）の講演会には大変多く参加いただき好評でした。

今後、我々スタッフが各地区の公民館へ出向いてイベントを行うなど、一人でも多く参加できるような方法を取り入れ、皆さんの笑顔が少しでも多くみられるように頑張っていきたいと思います。

塚原地域支え合い事業
第三層生活支援コーディネーター 白山一男



あなたの地域にもいます！

地域での支え合いの仕組みづくりを

「生活支援コーディネーター」が
お手伝いします！

どんな人？ 生活支援コーディネーターは、**人と人、人と地域を「つなぐ」役割を持つ人**です。

具体的な役割 ● 地域内の各種団体との連絡調整をする
● 地域の困りごと（困っている人）を適切な**地域資源**（地域の居場所や福祉サービス）につなげる など。



塚原 地域の担当は…

新湊西地域包括支援センター
TEL：0766-83-7171 FAX:0766-82-8283
所在地：射水市朴木211-1（特別養護老人ホーム射水万葉苑内）

「私たちもお手伝いします！」



射水市地域福祉課
TEL：0766-51-6625 FAX:0766-51-6657
所在地：射水市新開発410番地1