

## 【週いち貯筋体操実施中の団体】

R 6. 2月

令和6年3月作成

中学校区	会場名	実施曜日・時間
千代田 中学校区	池花集会所	(金) 13時30分から
	ちょこっとサロン 1部(千代田5丁目)	(木) 9時30分から
	ちょこっとサロン 2部(千代田5丁目)	(木) 11時から
	ちょこっとサロン 3部(千代田5丁目)	(木) 9時30分から
	千代田中学校地区 地域福祉館(八木原小内)	(木) 10時から ※第3は休み
	もねの里未来館	(金) 10時から
	ジェイキング (千代田公民館)	(土) 9時から

「週いち貯筋体操」は、地域の仲間とともに、おもいを使った筋力強化体操に取り組む住民主体の自主活動です。週に1回、身近な場所で体操を行うことで、体力に自信がつくことや、仲間と一緒に行うことで、日常生活が楽しく過ごせることを目指しています。

参加や会の立ち上げについて、ご興味のある方は、高齢者支援課までお問合せください。

### <高齢者の総合相談窓口>

四街道市千代田地域包括支援センター 043-497-2430

### <オレンジカフェ>

オレンジカフェちよだ 043-497-2430

オレンジカフェのどか 043-376-7896

### <地区社会福祉協議会>

○高齢者向けの各種サロンや行事を実施しています。

千代田中学校地区社会福祉協議会 043-312-9003

### <千代田中学校区ウォーキングコース>

保健推進員が自ら歩き、作成したウォーキングマップです。

「電車と自然にふれあえるコース」 →



【お問合せ】四街道市役所 福祉サービス部 高齢者支援課 包括ケア係 043-421-6128

## 四街道市まちカルテ（千代田中学校区）

中学校区ごとに、地域の現状や地域資源などについて、「健康とくらしの調査」の結果などをもとに、データを取りまとめています。

このカルテを活用して、自分の地域の将来の姿や必要な取り組みについて、皆で考え、介護予防や地域の支えあいへつなげていくことを目的としています。

### <<四街道市の特徴>>

#### 【強み】

- 本屋・書店を利用する人が多い
- スポーツの会に参加している人が多い
- 公園や歩道が徒歩圏内にある人が多い



#### 【弱み】

- 社会的役割が低下している※1人が多い
- 認知症のリスクがある人が多い
- フレイル状態※2の人が多い

※1 社会的役割とは、世代を問わず人と関わることや、相談に乗るなど困っている人を助けたりすることです。

※2 フレイルとは、転倒する、飲み込みが悪くなってきたなどの身体機能の低下や、地域の活動に参加できない、買い物に1人で行けないなどの生活機能の低下がみられる状態です。しかし、適切な支援・介入により改善が見込める状態です。

全国で行われた調査結果では、スポーツの会に参加している人は、身体機能の低下や生活機能の低下が少ない傾向にあります。



### <健康とくらしの調査とは？>

JAGES（日本老年学的評価研究）が3年おきに全国75の市町村と共同で行っている健康調査です。四街道市内の要介護認定を受けていない高齢者3,000人を対象として2022年に実施されました。

JAGESは、健康長寿を目指し、大学や国立研究所などの研究者が関わる研究プロジェクトです。四街道市も2022年から参加しています。

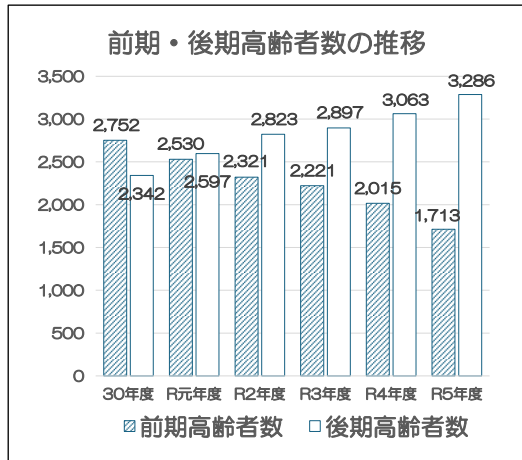
《千代田中学校区の特徴》

- ・ 地区の東部には物井駅を中心に、もねの里の新しい住宅地と古村部が位置しています。また、西部には千代田・池花団地が広がっています。
- ・ 「千代田中学校区の JAGES データ」では、「スポーツの会へ参加している人の割合」、「認知症カフェに参加したことがある人の割合」、「友人知人と会う頻度が高い人の割合」は良い評価になっています。
- ・ 一方で「1年間で転倒があった人の割合」、「認知症サポーター養成講座を受けたことがある人の割合」はあまりよくない評価になっています。

＜千代田中学校区の基本データ＞

項目	千代田中学校区
人口 1)	16,655 人
65 歳以上高齢者数 1)	4,999 人
高齢化率 1)	30.0%
要介護認者数 1)	732 人
週いち貯筋体操会場数 2)	7 か所

1) 令和5年4月1日現在  
2) 令和6年2月1日現在



～四街道市長寿の秘訣アンケートより～（詳細は市ホームページ掲載）

- ・ 毎日の食生活では①3食欠かさず食べる②野菜・果物をよく食べる③栄養バランスに気をつけるが上位でした。また、生活面で心がけていることは①身の回りのことは自分で行う②規則正しい生活をする③家事を自分で行うが上位でした。
- ・ 自由回答では「楽しく」「好き」などのポジティブワードが多い傾向で、「運動（散歩・体操など）」や「脳トレ（読書・新聞・パズル）」などを心がけている人が多く、趣味はランドゴルフ、水墨画や作詞作曲と多岐にわたっています。

長寿の秘訣「長生きの秘訣はないが、頭の中では常に『健康第一』」（90歳男性）、「一日を楽しく過ごす！！」（95歳女性）

《四街道市が目指すまちと千代田中学校区の JAGES データ》

目指すまち	JAGESの指標	5段階評価の数字が小さいほど赤信号	5段階評価の数字が大きいほど良好	市
いつまでもすこやかに笑顔で暮らせるまち	1年間で転倒があった人の割合	多い ①	2 3 4 5 少ない	3
	口腔機能が低下している人の割合	多い 1	2 ③ 4 5 少ない	2
	うつ傾向がある人の割合	多い 1	2 3 ④ 5 少ない	3
	幸福感がある人の割合	少ない 1	2 3 ④ 5 多い	3
	スポーツの会へ参加している人の割合	少ない 1	2 3 4 ⑤ 多い	5
	趣味の会へ参加している人の割合	少ない 1	2 3 4 ⑤ 多い	4
	地域の活動に参加している人の割合	少ない 1	2 3 4 ⑤ 多い	4
認知症になっても自分らしく暮らせるまち	1年以内に健診を受けていない人の割合	多い 1	2 3 4 ⑤ 少ない	2
	認知症リスクがある人の割合	多い 1	2 3 ④ 5 少ない	1
	認知症を発症した後も自宅で生活を続けたい人の割合	少ない 1	2 3 4 ⑤ 多い	5
	認知症の人でも地域活動に参加した方がよいと思う人の割合	少ない 1	2 3 4 ⑤ 多い	5
	認知症サポーター養成講座を受けたことがある人の割合	少ない 1	② 3 4 5 多い	2
	「認知症カフェ」に参加したことがある人の割合	少ない 1	2 3 4 ⑤ 多い	4
人がつながり支え合いのあるまち	ボランティアへ参加している人の割合	少ない 1	2 3 ④ 5 多い	3
	友人知人と会う頻度が高い人の割合	少ない 1	2 3 4 ⑤ 多い	1
	交流する友人がいる人の割合	少ない 1	2 3 4 ⑤ 多い	2
	愚痴や相談を聞いてくれる相手がいる人の割合	少ない 1	2 ③ 4 5 多い	1
	愚痴や相談を聞いてあげる相手がいる人の割合	少ない 1	2 3 ④ 5 多い	1
	地域の人を信頼し、地域に愛着を持っている人の割合	少ない 1	2 3 4 ⑤ 多い	4

※市内5中学校区で比較した際の評価となります。

※「市」は「健康とくらしの調査」を行った市町村で比較した際の四街道市全体の評価となります。