

北里 地区の健康づくり

この地区の特徴

統計でみる地区の状況 (R7.4.1現在)

- ・北里地区の人口 19,231人
市全体 148,674人
- ・高齢化率(市全体) 27.37%(25.72%)
- ・ひとり暮らし 1,412人
- ・出生数 (令和5年度)798人

暮らしからみる地区のようす

- ・高齢化が進んできているが、サロンや近所のおしゃべりは盛ん。
- ・昔からある家が壊され、新しい家に若い世代が入居してきている。子どもの数は増えてきているように感じる。
- ・スーパー・コンビニがない地区があれば、お店が密集しているため生活に不便しない地区もあり様々。

活動テーマ

地域で支える健康づくりを考える!



【小牧市シルバースポーツ大会に参加】

11月18日パークアリーナで行われ、出場者として参加した。グループの親睦を深めることができ、「こういった催しがあることを知らなかったため、ぜひ今後も参加していきたい」と前向きな意見が出た。



【小木小学校区健康まつりに参加】

11月15日小木小学校で地域協議会と協働して行った。30分ごとのズンドコ体操やクイズコーナーを設け、イベントを盛り上げた。アンケートで、「地域で毎年こうした催しがあることは、健康意識向上のためにとても素晴らしいことだと思います。」と回答があった。





【北里Festivalに出展】


1月18日北里市民センターの1階ロビーでクイズコーナーを行った。振り返りでは、「クイズを行うことで、学習会を通して作成した展示物をしっかり見てもらうことができ良かった。」という意見が出た。

数字で見る地区の活動状況


北里地区保健連絡員の数 37人

 グループ会議・学習会 参加延べ人数 252人

 グループ会議・学習会 開催回数 9回

 地域への発信

- ・小木小学校区健康まつりに参加 来場者数 94人
- ・北里Festivalに保健連絡員ブースを出展
ブース利用者数 115人
- ・他団体との連携 小木小学校区地域協議会
北里小学校区地域協議会

 初めて取り組んだ活動

- ・小牧市シルバースポーツ大会に出場
保健連絡員の参加者数 18人

保健連絡員さんの声

- ・一人暮らしの方、病院通いの方から「いつも声をかけてくださり、ありがとうね」と言われ、とてもうれしかった。
- ・週1回の体操やサロンで保健センターで学んだことを伝えたりして、みんなに話を聞いてもらっている。
- ・シルバースポーツ大会に参加して、楽しい時間を過ごせた。高齢者の方々が地域活動に参加する機会があることやこの大会が長く続いていることを知り、驚いた。
- ・健康イベントで掲示した制作物を読みながら、来てくれた人が「へー、知らなかったー」と言いながらクイズを楽しそうにやってくれた。



1年間の活動や学習したことを住民の皆さんに伝えるため、
模造紙にまとめました。

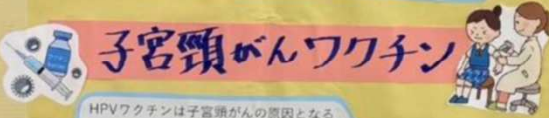
予防接種を受けましょう!

乳幼児の予防接種



親子手帳を参考にして
接種できなかった時は、保健センターまたは医師に相談しましょう。

子宮頸がんワクチン



HPVワクチンは子宮頸がんの原因となる
ウイルスの感染を防ぐワクチン
女子限定で中学1年生の間に接種するのが最適（小学6年生～高校1年生）

定期予防接種 令和四歳成人保健より

種別	対象	日程	対象
破傷風・百日咳・ジフテリアワクチン （定期接種） 1回接種（1歳未満） 2回接種（1歳～12歳未満）	市内5歳児 長寿保健課	10月1日～1月31日 （土曜日で休診）	1. 10歳以上の市民 2. 10歳以上の保護者である心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を生ずるものとして厚生労働省が定める者の市民
インフルエンザ 2回接種	市内5歳児 長寿保健課	10月1日～1月31日 （土曜日で休診）	1. 10歳以上の市民 2. 10歳以上の保護者である心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を生ずるものとして厚生労働省が定める者の市民
肺炎球菌ワクチン 2回接種	市内5歳児 長寿保健課	通常	肺炎球菌ワクチン接種の機会が少ないことにより、 1. 10歳以上の市民（10歳未満の子供は、保護者の同意が必要） 2. 10歳以上の保護者である心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を生ずるものとして厚生労働省が定める者の市民
HPVワクチン 2回接種 6,600円 税+2回	市内5歳児 長寿保健課	通常	子宮頸がんの原因となるHPVウイルスを予防することにより、 - 1回：10歳～12歳、2回：13歳～15歳、3回：16歳～18歳、4回：19歳～21歳、5回：22歳～24歳、6回：25歳～27歳、7回：28歳～30歳、8回：31歳～33歳、9回：34歳～36歳、10回：37歳～39歳、11回：40歳～42歳、12回：43歳～45歳、13回：46歳～48歳、14回：49歳～51歳、15回：52歳～54歳、16回：55歳～57歳、17回：58歳～60歳、18回：61歳～63歳、19回：64歳～66歳、20回：67歳～69歳、21回：70歳～72歳、22回：73歳～75歳、23回：76歳～78歳、24回：79歳～81歳、25回：82歳～84歳、26回：85歳～87歳、27回：88歳～90歳、28回：91歳～93歳、29回：94歳～96歳、30回：97歳～99歳、31回：100歳以上 - 10歳以上の市民（10歳未満の子供は、保護者の同意が必要） - 10歳以上の保護者である心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を生ずるものとして厚生労働省が定める者の市民 - 10歳以上の市民（10歳未満の子供は、保護者の同意が必要） - 10歳以上の保護者である心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を生ずるものとして厚生労働省が定める者の市民

わすれていませんか?!

消毒
をしましょう。

マスク
を着用しましょう。
Put on a Mask

手洗い
をしましょう。

生活習慣と検診・健診

生活習慣病とは、
不健康な生活習慣が積み重なることで発症
見直す事で健康につながる



高血圧・糖尿病・脂質異常症・心疾患
脳血管疾患・がん・肝疾患・腎疾患・歯周病
予防方法は早期発見 早期治療が重要!
参考：小牧市ウォーキングアプリ
alko こまき健康いきいきポイント

健康診断を受けよう

「フレイル」とは

高齢期になり身体・心・社会的な衰えが虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。

たくさん食べて
たくさん出かけて
たくさん笑いましょう

栄養

栄養…たんぱく質が大事!
ハム、チーズ、ヨーグルト、枝豆、納豆、豚肉、豆乳と積極的に
フレイル予防のための「もう一歩」
噛みごたえのある食品を食べよう。家族や友人と共食をしよう。
オーラルフレイル…お口の湯気が冷くなる。むせやくくなった。
滑舌が悪くなった…と思ったら……

噛む・飲み込む力をアップ

パタカラ体操



首下腺マッサージ

顎下腺マッサージ

舌下腺マッサージ



栄養

食・口腔機能

- ① 食事(たんぱく質を取る。バランスよく食べる。水分も十分に取る)
- ② 噛む力を維持(定期的な歯科受診。オーラルフレイル予防)

身体活動

貯筋のすすめ

骨が弱いと20kg以上筋力が落ちる。噛むこともお口の衰えにつながるかも……



身体活動

運動、社会活動など

- ① たっぷり歩く。なるべく階段を使う。
- ② ちょっとがんばって筋トレ

社会参加

就労支援、余暇活動、ボランティアなど

- ① 前向きに社会参加を!(出かける回数を増やす)
- ② お友達といっしょにご飯を!

社会参加

趣味サークル

ボランティア活動

自分に合った社会参加の方法を見つけて、積極的に他者との関わりをもちましょう。



認知症

について



運動と心の

満足度、孤独感、孤立感を

軽減する

グーパー体操



ズンドコ体操

予防と改善



昔の思い出の歌

