

# 四街道市まちカルテ（市全域）

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



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。

### 【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。

## <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。

## 【週いち貯筋体操実施中の団体】

R6.2月時点

| 中学校区                 | 会場名                    | 実施曜日・時間             |                         |
|----------------------|------------------------|---------------------|-------------------------|
| 西中学校区                | 桜ヶ丘会館（2部制）             | （金）①10時から・②11時から    |                         |
|                      | 桜ヶ丘中央区コミュニティセンター       | （月）10時から            |                         |
|                      | 保育・介護複合施設きわみ（男性のみ）     | （木）9時から             |                         |
|                      | コープみらいえ                | （木）10時から            |                         |
|                      | 四街道一区集会所               | （月）10時30分から         |                         |
|                      | 四街道二区集会所               | （月）13時30分から         |                         |
| 北中学校区                | 栗山半台区集会所               | （水）13時30分から※第3のみ（木） |                         |
|                      | 電電栗山自治会館               | （金）13時30分から         |                         |
|                      | くりやま台自治会館              | （月）10時から            |                         |
|                      | フラワー・ヴェール（2階フィットネスルーム） | （土）13時30分から         |                         |
|                      | すみれ台自治会館               | （水）14時から            |                         |
|                      | つくし座会館                 | （土）10時から            |                         |
|                      | さちが丘二丁目自治会館（2部制）       | （日）・（月）13時30分から     |                         |
|                      | 今宿会館                   | （水）9時から             |                         |
|                      | 特別養護老人ホームからたち          | （火）14時から            |                         |
|                      | 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             |                         |
| 四街道中学校区              | わらびが丘自治会館              | （水）15時から※第2はわろうべの里  |                         |
|                      | 向南台コミュニティセンター          | （水）10時から            |                         |
|                      | 鹿渡二区自治会館               | （木）10時から            |                         |
|                      | ヴェルデ集会所                | （木）10時から            |                         |
|                      | ひかりが丘西自治会館             | （月）14時から            |                         |
|                      | めいわ楽々体操（めいわ5丁目自治会館）    | （月）10時から            |                         |
|                      | 鹿渡区自治会館                | （火）10時から            |                         |
|                      | 三才区自治会館                | （火）13時30分から         |                         |
|                      | 旭中学校区                  | 旭ヶ丘自治会館（2部制）        | （火）①第1・3、②第2・4 13時30分から |
| みそら自治会集会所            |                        | （火）14時から            |                         |
| 鷹の台自治会館              |                        | （水）10時から            |                         |

「週いち貯筋体操」は、地域の仲間とともに、おもり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、仲間と一緒に行動することで、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。

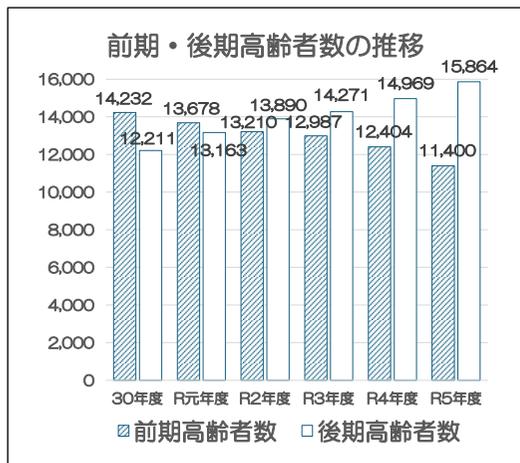
《四街道市全体の特徴》

- ・首都圏のベッドタウンとして発展し、空港も近く、都市と自然が調和しているまちです。
- ・「四街道市が目指すまちと JAGES データ」では、「スポーツの会へ参加する人の割合」、「認知症の人も地域活動に参加した方が良いと思う人の割合」、「地域の人を信頼し、地域に愛着を持っている人の割合」は良い評価になっています。
- ・一方で「口腔機能が低下している人の割合」、「認知症のリスクがある人の割合」、「愚痴や相談を聞いてくれる相手がいる、聞いてあげる相手がいる割合」は、あまりよくない評価になっています。

＜四街道市の基本データ＞

| 項目            | 四街道市     |
|---------------|----------|
| 人口 1)         | 96,112 人 |
| 65 歳以上高齢者数 1) | 27,264 人 |
| 高齢化率 1)       | 28.4%    |
| 要介護認者数 1)     | 4,121 人  |
| 週いち貯筋体操会場数 2) | 33 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「クヨクヨしない。朝の来ない夜はない、山より大きなイノシシは出ない、等を処世訓にしています。」(90 歳男性)

《四街道市が目指すまちと JAGES のデータ》

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

| 目指すまち               | JAGESの指標                   | 5段階評価 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5段階評価 |
|---------------------|----------------------------|-------|---|---|---|---|---|-------|
| 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   |
|                     | 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   |
|                     | うつ傾向がある人の割合                | 多い    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 少ない   |
|                     | 幸福感がある人の割合                 | 少ない   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 多い    |
|                     | 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    |
|                     | 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    |
|                     | 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    |
|                     | 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   |
| 認知症になっても自分らしく暮らせるまち | 認知症リスクがある人の割合              | 多い    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 少ない   |
|                     | 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    |
|                     | 認知症の人も地域活動に参加した方が良いと思う人の割合 | 少ない   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 多い    |
|                     | 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    |
|                     | 「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    |
| 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    |
|                     | 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    |
|                     | 交流する友人がいる人の割合              | 少ない   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 多い    |
|                     | 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    |
|                     | 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    |
|                     | 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    |

※「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。