

保健だより



島人は健康へ

「上島町健康づくり計画」について

「健康づくり計画」スタートから一年を振り返って

皆さん、昨年4月の広報「かみじま」と共に各ご家庭や関係団体に冊子で配布した「上島町健康づくり計画」を覚えていらっしゃいますか？町では、乳幼児から高齢者まで、すべての町民が、生涯を通じていきいきと明るく、元気で豊かな人生を送ることを目指し、平成20年3月に「上島町健康づくり計画」および「食育推進計画」をあわせて策定しました。一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識を持って、健康の保持・増進に取り組むとともに、家庭・地域・行政や関係団体がその活動を支えていくため、各ライフステージに合わせた健康づくりを推進するための目標を定めています。

本計画の策定にあたっては、町民の皆さんや地域が具体的に取り組める計画とするため、健康づくり計画

策定委員会や、世代ごとに選出した住民の代表であるワーキンググループ会議等により、町民の言葉や思いを盛り込みながら、計画策定を進めました。その途中経過等は、これまでの広報でもお知らせしているところです。

「健康づくり計画」実施状況報告

このほど、本計画策定から一年が経過したことから、せとうち交流館において、策定に携わったワーキングメンバーの方を対象に、計画の実施状況の評価と報告とともに、健康づくりへの知識を深めるための「健康づくり講演会」を開催しました。実施状況の評価では、事前にワーキングメンバーの方に実施したアンケート結果を参考に、この1年間の個人や地域・行政の取り組みを振り返りました。

参加者は、本計画づくりに直接かわり、日頃の健康意識も高い方であったため、個人が取り組むべき目標は比較的達成できているようでした。しかし、それを支える地域や行政での取り組みは、十分とは言えず、今後の課題が多く残されています。

今後の取り組みは…？

「健康づくり計画」冊子の配布後、健康推進課では住民の皆さんに計画内容の積極的なアピール等を行っておらず、地域の関係者の方々との

連携も不十分でした。計画を「絵に描いた餅」にしないために、この反省をふまえ、今後は、広報や保健事業をはじめ様々な機会を活用し、皆さんに計画内容の普及・啓発を行っていく予定です。住民の皆さん一人ひとりと、地域・行政が一体となった健康づくりが進められるよう取り組んでいきたいと考えています。皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

基本目標

- 健康寿命を延ばします
- 生活の質を高めます
- 働きざかりの死亡を減らします

0歳

7歳

19歳

40歳以上

乳幼児期

児童・生徒期

青壮年期

中高年期

世代共通（様々なハンディを持ちながら生活している人）

スローガン（目指す姿）

- 《乳幼児期》 のびのび にこにこ げんきな親子
- 《児童・生徒期》 バランスのとれた心と身体をはぐくもう
- 《青壮年期》 人生設計をしながら、楽しみチャレンジしよう
- 《中高年期》 健康で楽しく長生きしよう
- 《世代共通》 みんなで支え合う地域、社会で自分らしく暮らそう

計画の期間

平成20年4月
スタート



平成23年3月
中間評価



平成25年3月
ゴール

試合結果

■尾道トークス杯（2月11日）
男子Cクラス
優勝 益崎 智成

■福山市議長杯シングルス tenis大会（3月22日）
男子Dクラス
優勝 益崎 克成

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 77-3698

★生名サブセンター TEL 74-0921

★岩城サブセンター TEL 74-0755

★魚島窓口 TEL 74-1120

安心して暮らすために 見守り事業について

平成21年2月末現在上島町の高齢化率は約38%です。3人に1人は65歳以上の方です。全国では2025年には超高齢社会に突入すると言われていますが上島町では全国より早く高齢化が進んでいます。

【地域見守りネットワーク事業】

独居や高齢者夫婦世帯になり、今後の不安を感じ、都市に住む子どもが行かれる方もいらつしやいますが、やはり住み慣れた上島町で過ごしたいと思われている方も多くいると思います。

住み慣れた地域でより安心して生活できる環境をつくるため、上島町では地域見守りネットワークを構築しています。地域見守りネットワークとは町民が多く立ち寄るところ（商店や金融機関等）や町内を巡回している事業所（新聞・牛乳配達、お弁当配達、ガス会社等）や老人クラブの協力を得て見守りをお願いし

ています。高齢者の方で何日も新聞や牛乳、郵便物がたまり、電気がつかない、あるいはつけっぱなしになっているなど気になることや、道の見当がつかなくなつて困つていて様子がいつもと違うようでしたら地域包括支援センターに連絡をしていただくようお願いしています。

協力団体の事業所以外の方でも高齢者の方が近所で困っているようだったり、家の様子がいつもと違うようでしたら声をかけてみてください。上島町内の40事業所に見守りをお願いしていますが、高齢者、本人からも知人に声をかけ、近所付き合いを大切にしていきましょう。お互いに助け合いの気持ちを持つことにより、連帯感が生まれ、より絆が深まると思います。

上島町は小さな町ですので顔見知りが多い利点を生かし、きたる超高齢社会を不安なく迎えるために一人ひとり、またみんなで安心して生活できる環境を育んでいきましょう。

【独居高齢者見守り事業】

上島町では独居になられても孤立することなく住み慣れた地域で健康で安心して暮らせるように独居見守り委員が高齢者を見守りする事業があります。

町内に子どもや親戚がいなく、近隣者等による見守りが十分でできず、本人からの申請により、上島町が必要と判断した方を対象とし、日常に

おける声かけ、家庭訪問、電話連絡などの見守りを行います。見守り方は本人の希望に沿うようにし、高齢者の方に負担がからないようにします。独居高齢者の方の様子や状況がいつもと違うと感じたら、地域包括支援センターに連絡をしてもら

安心して暮らせる 地域づくりを目指して

上島町だけでなく日本は昔から近所のお付き合いが盛んでした。お隣にちよつとお醤油やお米を借りたり、もらい風呂をしたり、縁側でお話をしたり、畑で採れた野菜や、おかずをおすそわけしたりして交流をするなかで安心して暮らせる、また何かあった時に連絡が取れ、困った時にお互い助け合う地域づくりを自然と形成していました。

昨今、人間関係が希薄になりつつありますが、上島町では近所の方とのお付き合いは続いています。

この良い慣習をいつまでも続け、また地域包括支援センターの見守り事業の地域見守りネットワークと独居高齢者見守り



で、安心して暮らし、地域に住む住民のお互いの結びつきがより深くなれたらと考えております。

家族や近所、知人、親戚の方にお会いしたら時候の挨拶から始めてみませんか？

上島町では、高齢になられてもいつまでも、安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも近所に関心を持ち、助け合うようにしましょう。

クリーンセンターからお願い 燃えるゴミの中に 不燃物はいれないで！

最近、燃えるゴミの中に金属類がよく混入され、上島クリーンセンターでトラブルが発生しています。このような行為は、施設の寿命を短くしてしまいます。今後、燃えるゴミの中には、金属類等の不燃物は絶対に入れないでください。



▲灰の中から出てきた金属類。これらが機器の中で詰まると、焼却ができなくなります。