



新潟県 健康づくり  
キャラクター トビー

村では健康づくりのため、運動習慣の定着やウォーキングを推進しています。ウォーキングは、心身の健康づくりに有効です。ぜひ時間を見つけて、1日の歩数を増やしましょう。

# 健康せきかわ21 いきいきライフ

## 1日の歩数を増やしましょう! ~生活の中で、意識して増やそう!~

### 村民の1日歩数調査の結果について

平成27年11~12月に2地区の協力を得て、村民の1日歩数を調査させていただきました。  
(1人につき、3日間の歩数を歩数計で調査)

#### 歩数モニター集計結果

<湯沢地区> モニター25人  
(男性13人、女性12人)  
1日平均歩数…全年齢：7,259歩  
(男性：6,713歩、女性：7,713歩)

<上関地区> モニター36人  
(男性18人、女性18人)  
1日平均歩数…全年齢：8,708歩  
(男性：9,221歩、女性：8,260歩)

年代	性別	人数	1日平均歩数		
			年代男女別	年代別	全体
20~30歳代	男性	3	4,189	6,929	7,259
	女性	3	9,668		
40歳代	男性	3	7,629	6,976	
	女性	3	6,322		
50歳代	男性	3	9,809	8,319	
	女性	3	6,829		
60歳代	男性	4	5,598	6,815	
	女性	3	8,031		

年代	性別	人数	1日平均歩数		
			年代男女別	年代別	全体
20~30歳代	男性	4	11,026	9,000	8,708
	女性	4	6,974		
40歳代	男性	4	8,700	8,719	
	女性	5	8,738		
50歳代	男性	5	8,630	8,684	
	女性	5	8,738		
60歳代	男性	5	8,785	8,428	
	女性	4	8,070		

感想：・天候、車を使う時間、仕事内容や休日によって、歩数の差が大きかった。  
・車に乗るとカウントされないのが明確。歩く大切さを感じた。  
・上半身の力仕事はあるのに、歩数は少なかった。  
・歩くと気持ちがすっきりした、また歩きたいと思った。  
・近所の人と一緒に歩くと、長く楽しく歩けた。歩いた日は体が軽かった。

	全国	県
男性	7,225歩	6,005歩(ワースト3位)
女性	6,287歩	5,630歩(ワースト6位)

県民の1日平均歩数 平成18~22年  
国民健康・栄養調査データより

### 歩きやすい道・時間から、歩いてみよう!

歩きやすいコースや時間を見つけて歩きませんか。まずは10分=約1000歩から(5分×2回に分けてもよい)、何かのついでに歩く等、工夫してみましょう。

### 「歩く!健康教室」で歩きませんか!

村では11月中頃~3月中に連続したウォーキング事業を計画しています。ぜひご参加ください。  
※後日、広報等でお知らせします。

## 『2025年問題』と

## 『地域包括ケアシステム』について

新潟県立坂町病院内科 近 幸吉

今後の地域での医療、介護

のあり方として、「地域包括ケアシステム」という言葉を聞くことが多くなりました。また、2025年以降は、これまで国を支えてきた団塊の世代が給付を受ける側に回るため、医療、介護、福祉サービスへの需要が高まり、社会保障財政のバランスが崩れる、とも指摘されています。これがいわゆる「2025年問題」です。

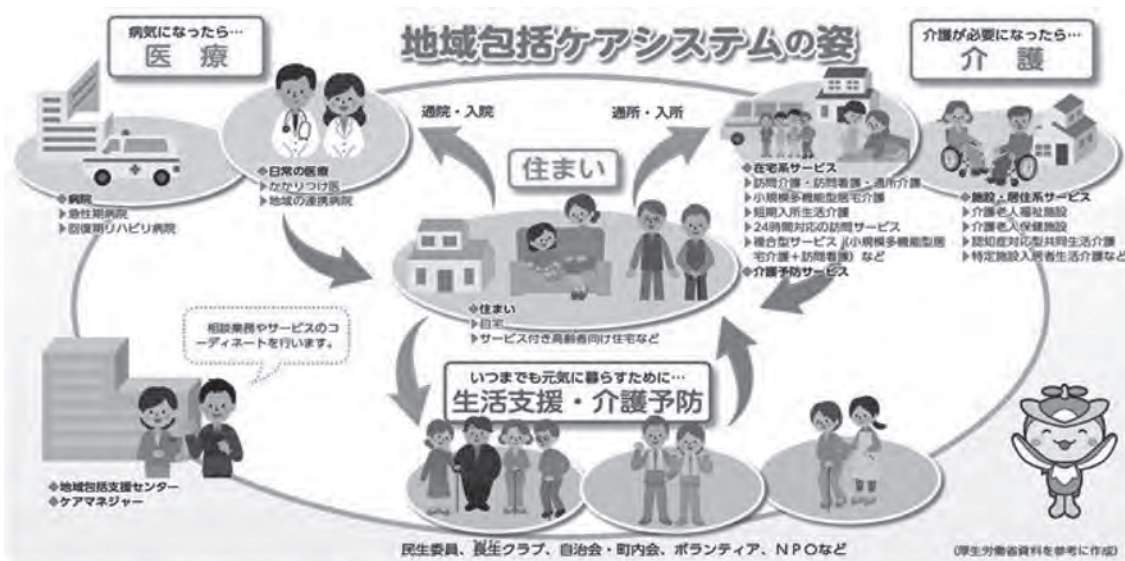
こうした現状を受けて問題となっているのが、介護を必要とする高齢者の介護ケアや医療ケアの供給不足です。現時点でも、特別養護老人ホームへの待機者数が増加し続けており、これまでの高齢者への介護ケア・医療ケアのあり方を根本的に見直さなければいけない時期にさしかかっています。

きていると言えます。

高齢化に伴う介護・医療を取り巻く問題を国として、そして国民として上手に乗り越えていこうとする厚生労働省の提案が、地域包括ケアシステムの推進です。

さて「地域包括ケアシステム」とはどういったものなのでしょうか？

一言でいうならば、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、「医療・介護・予防・住まい・生活支援」が一体的に提供されるケアシステムのことです。すべてを一体として考え、利用者のニーズに合わせて切れ目のない支援をしていこうというものです。日



常生活の中でこれらのサービスを適切に提供できるように、日常生活圏域は利用者の家まで30分以内で駆けつけられる「中学校区」を想定していま

す。地域包括ケアシステムを推進していくために厚労省では、(1)在宅医療や訪問看護の充実など医療との連携強化(2)24時間対応の定期巡回・

随時対応サービス等の創設による

在宅サービスの強化な

ど介護サー

ビスの充実

(3)健康寿

命を延ばす

ための介護

予防に向け

た取り組み

(4)見守り

や配食、買

い物といっ

た生活支援

サービスの

推進(5)サ

ービス付高

齢者住宅な

ど高齢者の

住まいの整

備などを推

進していま

す。厚労省は平成22年に行った調査

で、自分に介護が必要となった場合、自宅で介護を受けた「という人が7割以上だったことから在宅支援の体制強化が求められるとしています(しかし、実際は社会保障の財源難がこの政策を押し進める最も大きな要因です)。

関川村は、平成27年度の統計で老年人口割合(65歳以上の住民の全人口に占める割合)が39・0%と県内でもトップクラスです(新潟県は約30%、全国は約25%)。したがって関川村の人口構成は、既に2025年の日本を先取りしていると言えます。現在、坂町病院では、関川村の医療機関、福祉施設と協力して、少ない医療・福祉資源の中で、いかに効率的で質の高い在宅医療、福祉サービスを住民の皆様提供できるか模索しているところです。



\*このコーナーへの問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111