

特集



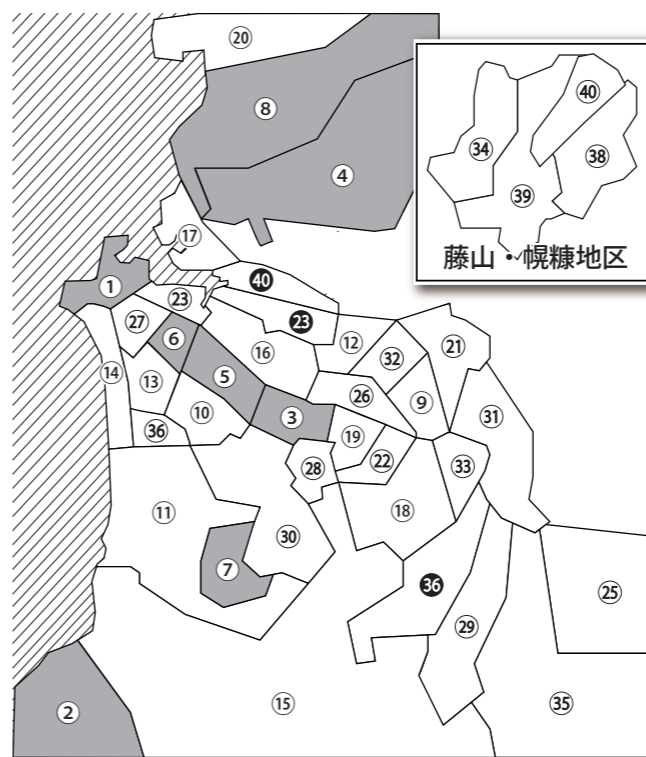
高齢者の健やかな生活のために

市とNPO法人るもいコホートピアでは、市内の状況を把握するため、平成24年度から「独居高齢者栄養実態調査」を実施しています。

問 市・コホートピア推進室 ☎ 56-1507

独居高齢者栄養実態調査を実施

地区別独居率（平成29年6月1日現在）



地区別独居率(%)ランキング ※()は前年度比 単位:ポイント

① 大町 35.6 (+1.9)	②① 堀川町 18.8 (+2.8)
② 礼受町 32.3 (+1.2)	②② 野本町 18.6 (-0.7)
③ 旭町 31.9 (-2.2)	②③ 明元町 17.9 (-2.7)
④ 春日町 31.3 (+2.4)	②④ 栄町 17.9 (-1.9)
⑤ 錦町 31.0 (-2.2)	②⑤ 大和田 17.5 (-1.2)
⑥ 本町 29.9 (-3.4)	②⑥ 花園町 16.7 (-3.2)
⑦ 平和台 29.0 (+1.5)	②⑦ 港町 15.9 (-1.8)
⑧ 塩見町 28.6 (-4.7)	②⑧ 泉町 14.7 (+3.2)
⑨ 五十嵐町 24.0 (-0.5)	②⑨ 南町 14.6 (-0.4)
⑩ 宮園町 23.7 (+0.8)	③⑩ 見晴町 14.2 (-0.1)
⑪ 沖見町 23.4 (-0.3)	③⑪ 東雲町 13.0 (-3.2)
⑫ 末広町 23.3 (-1.6)	③⑫ 高砂町 12.8 (+0.3)
⑬ 幸町 22.2 (-4.2)	③⑬ 元川町 11.3 (-6.7)
⑭ 瀬越町 21.5 (-2.7)	③⑭ 藤山町 10.9 (-1.6)
⑮ 浜中町 20.6 (±0.0)	③⑮ 潮静 10.3 (-0.3)
⑯ 開運町 20.4 (-2.5)	③⑯ 寿町 10.1 (-3.5)
⑰ 元町 19.7 (-1.0)	③⑰ 緑ヶ丘町 10.1 (-3.3)
⑱ 千鳥町 19.2 (-2.0)	③⑱ 峠下町 7.7 (-0.6)
⑲ 住之江町 19.1 (+1.1)	③⑲ 幌糠町 5.9 (+1.0)
⑳ 三泊町 19.0 (-0.5)	④① 樽真布町 0.0 (±0.0)
	④② 船場町 0.0 (±0.0)

※ ■ 独居率 25.0% 以上 □ 独居率 25.0 未満

平成29年度の「独居高齢者栄養実態調査」では、市内の一人暮らし高齢者は前年度比34人減の1,558人（平成29年6月1日現在）となっています。前年度比では減少していることから、市内の一人暮らし高齢者は今後も増加傾向で推移することが予測されます。

市では、コホート研究によって将来、要介護になるおそれのある高齢者を予見すること

ができれば、高齢社会の課題解決に大いに役立つと期待を寄せており、一人暮らし高齢者の名簿作成と無料健診（口腔・心不全・腎機能・栄養など）の実施を継続し、実態の把握に努めています。

なお、無料健診は生活リスクの把握だけでなく、ご自身の健康状態を知る機会にもなります。対象となる方は、積極的な参加協力をお願いします。

コラム

留萌市の 高齢者の一人暮らしの 状況について



NPO法人るもいコホートピア 理事長
札幌医科大学 医学部教授
医師
こかい やすお 氏
小海 康夫 氏

留萌市では、一人暮らしの高齢者が増えています。その増加率は65歳以上の人口の増加の割合を上回り、平成29年には全世帯数の13%に上っています。これは、市内の7軒に1軒が一人暮らしの高齢者世帯であることを示しています。

市では、平成24年から市内の65歳以上の一人暮らしの方の健康調査を継続しています。本調査は、

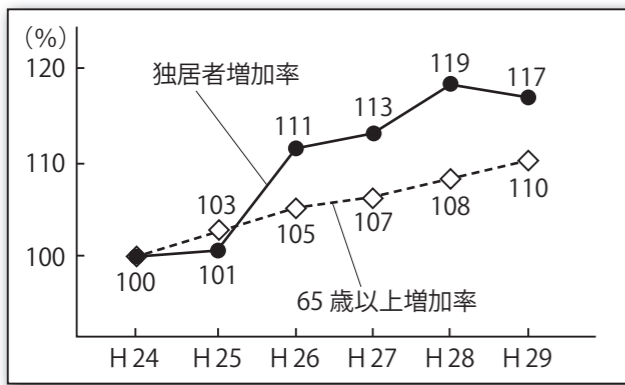
留萌市独居高齢者栄養実態調査という研究課題のもと、研究代表者である札幌医科大学の小海康夫が実施責任者として展開させていた

だいております。研究内容は、留萌市民からなる倫理委員会で審査いただき、承認のもと実施されています。調査主体は、健康の駅を管理運営するNPO法人るもいコホートピアです。独居高齢者の健康に特に懸念される栄養の状況と生活習慣病の医学的検討を目的とし、市の支援

のもと、健康の駅を中心に行われています。

本調査の健康診断は、一人暮らし高齢者に特に心配される特別な項目が含まれ、すべて無料です。結果に基づき、健康を支援する活動につなげる取り組みを続けています。調査に参加された多くの方が元気に自立した生活を楽しんでいます。しかし、時々できるだけ早く医療機関を受診する必要がある方がいます。

現在までに1000人を超える一人暮らしの高齢者の健康状態を拝見し、心配な方の多くが日常に健康診断を受診しておらず、本調



▲図「平成24年を基準とした独居者増加率の増大」

査で初めて自分の健康状態を知るとい危険な状況に頻繁に遭遇します。ぜひ健診を受けてください。さて、市内の65歳以上の人口は24年が6990人、29年が7695人で、10%の増加でした。一人暮らしの方は24年が1333人、29年が1558人で17%の増加となり、65歳以上人口の増加率を大きく上回りました（図参照）。つまり、市内の7軒に1軒が一人暮らしの65歳以上の方になります。

高齢期の一人暮らしは、加齢による身体機能の低下の心配に加え、防犯・防災などの緊急時にも心配ごとが多く想定されます。地域ぐるみの理解が重要になってきています。

加齢は、好むと好まざるにかかわらず、身体機能の低下を伴います。加齢という現象を理解し、適切に身体の状態を把握することが安心な生活への近道です。加えて、身体機能の低下は、環境の変化にもついていけにくくなります。隣近所の助け合いが一層必要になる理由がここにあります。一人暮らしの方を含めた地域のつながりづくりが、安心な地域づくりにも大切です。

健康の駅では、地域に向き、その地区でのふれあいを促進する取り組みを進めています。気軽に「行ったり来たり」できる地域づくりにご利用ください。北海道でただ一つのるもい健康の駅では「まなぶ」「しらべる」「きたえる」を3本柱に、健康を大切にする皆さまをいつもお待ちしております。