

一人暮らし高齢者の 健やかな生活へ

市の「独居高齢者栄養実態調査」の進行状況について、NPO法人るもいコホートピア理事長の小海康夫氏に伺いました。

問 市・コホートピア推進室 TEL 49-6050



一人暮らし高齢者は
市内に1600人超

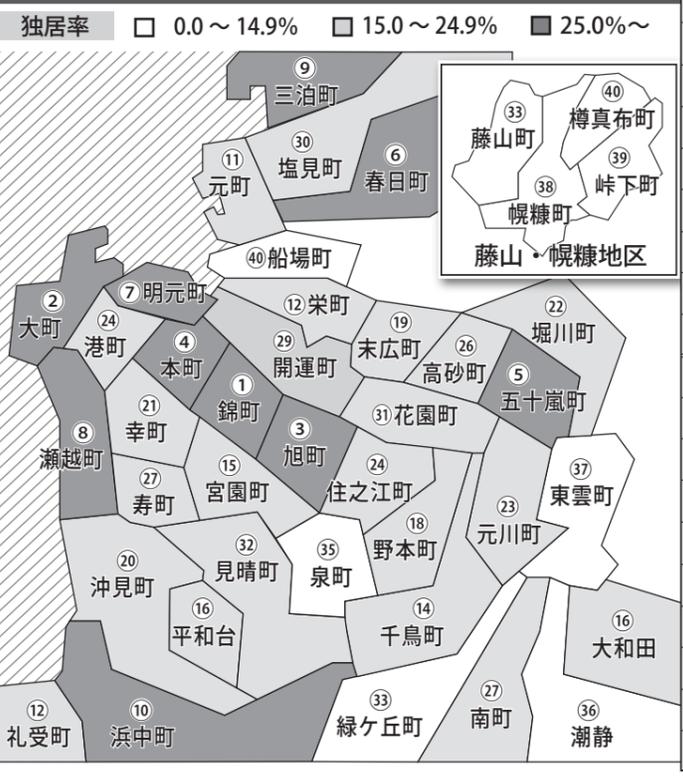
市とNPO法人るもいコホートピアでは、平成24年度から「独居高齢者栄養実態調査」を実施しています。令和3年度の調査によると、市内に在住している65歳以上の一人暮らし高齢者は令和3年7月1日現在、1643人となっています。一人暮らし高齢者の人数は年々増加傾向にあり、市内に暮らす65歳以上の方の21・6%を占めています。

コホート研究に基づき、将来要介護になるおそれのある高齢者が科学的根拠をもって予見できるようにすれば、高齢社会の課題解決に大きな力を発揮すると考えられることから、市では今後の研究成果に大きな期待を寄せています。

このため、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）を継続し、実態の把握に努めていきます。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ので、対象となる方は、積極的な参加協力をお願いします。

一人暮らし高齢者の現状

地区別独居率（令和3年7月1日現在）



地区別独居率(%) ランキング		※ ()は前々年度比 単位:ポイント
① 錦町 36.2 (+ 1.8)	⑳ 幸町 21.4 (+ 2.1)	
② 大町 35.6 (- 0.1)	㉑ 堀川町 20.3 (+ 1.1)	
③ 旭町 32.9 (- 1.0)	㉒ 元川町 18.2 (+ 7.1)	
④ 本町 31.2 (+ 4.9)	㉓ 港町 17.3 (+ 1.4)	
⑤ 五十嵐町 29.1 (+ 1.1)	// 住之江町 17.3 (- 1.8)	
⑥ 春日町 29.0 (- 1.0)	㉔ 高砂町 16.8 (+ 2.0)	
⑦ 明元町 28.3 (+ 5.2)	㉕ 寿町 16.5 (+ 3.2)	
⑧ 瀬越町 26.8 (- 3.7)	// 南町 16.5 (+ 2.1)	
⑨ 三泊町 26.3 (+ 2.5)	㉖ 開運町 16.3 (- 1.0)	
⑩ 浜中町 25.4 (+ 4.4)	㉗ 塩見町 16.0 (- 4.3)	
⑪ 元町 24.3 (+ 4.6)	㉘ 花園町 15.5 (+ 1.7)	
⑫ 栄町 24.2 (+ 2.3)	㉙ 見晴町 15.4 (+ 0.9)	
// 礼受町 24.2 (- 2.9)	㉚ 緑ヶ丘町 14.8 (- 1.1)	
⑬ 千鳥町 23.9 (+ 4.2)	// 藤山町 14.8 (- 1.0)	
⑭ 宮園町 23.7 (+ 0.9)	㉛ 泉町 14.0 (+ 0.9)	
⑮ 平和台 23.4 (- 0.1)	㉜ 潮静 13.5 (+ 0.1)	
// 大和田 23.4 (+ 2.3)	㉝ 東雲町 12.4 (- 0.3)	
⑯ 野本町 23.2 (+ 2.2)	㉞ 幌糠町 11.4 (+ 1.6)	
⑰ 末広町 23.0 (+ 0.4)	㉟ 峠下 9.1 (+ 1.4)	
⑱ 沖見町 21.9 (- 0.6)	㊱ 樽真布町 0.0 (-16.7)	
	// 船場町 0.0 (± 0)	

ポストコロナ時代、 一人で元気に暮らしていくために

一人暮らし高齢者と 健康づくり

新 型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためのイベントの自粛や延期が、健康づくりに大きな影響を与えています。コロナ後の留萌での高齢者の健康づくりを、市の留萌市独居高齢者栄養実態調査のデータを参考に考えていきます。

市

内の一人暮らし高齢者の現状を町内ごとに表示した地図(4ページ参照)をご覧ください。

昨年の地図に比べると新たに明元町が65歳以上の方での一人暮らしの方の割合が25%を超えました。市内の10町内で一人暮らしの方の割合が65歳以上で25%を超えています。

平

成27年から令和2年で留萌市の人口における割合で約1・3%の増加です。5年で1・3%の増加です。から、単純計算では10年で2・6%すなわち、令和7年には人口の10%以上が一人暮らしの高齢者となる可能性があります。

人

口の1割を占める人々が一人暮らしの65歳以上

ま

「自分の健康に積極的に向き合う。」とは、医学的には次のことが重要です。

- その1..運動と食事について自分の健康づくりの観点から向き合う
- その2..健康管理としての健診や検診を定期的を受診する
- その3..身の回りの方の健康づくりを支援する
- その4..健康に関する学習を継続する

コロナがもたらした 健康被害

新 型コロナウイルスの感染がもたらしたものは肺炎だけではなく、過剰な自粛、引きこもり、そして、密を回避する傾向が健康づくりの基盤をむしばんでいることが明らかとなりました。新型コロナウイルス感染症は比較的大きな被害が出た地域と比較すれば、留萌市は比較的限定的でした。感染が拡大しなかった要因の一つは、皆さんお一人お一人が真剣に感染対策を実施したことにあります。しかし、感染対策に熱心に取り組むあまり「コロナにならなければ健康づくりは忘れても良い？」というような過剰な対応はないでしょうか。

今

こそ、一人暮らし高齢者の皆さまに先頭に



NPO法人るもいコホートピア 理事長
札幌医科大学 名誉教授
医師 小海 康夫 氏