

広報
Kouhou Wakasa

わかさ

9 2024
月号
No.233



遊び
び
尽
せ、

僕
の
夏。

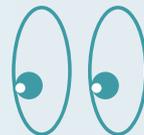
[特集]

- 02 覗いてみよう！みんなの健康状態
- 04 「人生100年時代」を元気に過ごすために
- 06 ドキ!DOKI! 情報局
- 08 情報BOX

それ、勘違いかも？

若狭町は、健康的な町だと思いませんか？

覗いてみよう！ みんなの健康状態



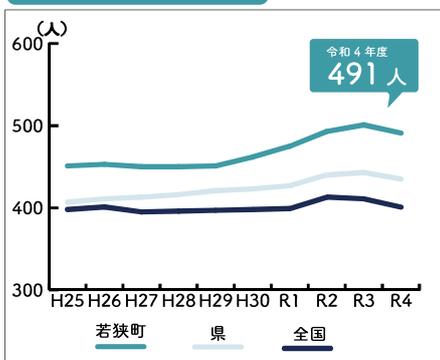
近年、糖尿病やがん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっています。町では、これまでの健診データなどを県や国のデータと比較して分析した結果、若狭町の住民のみなさんの健康状態の傾向が見えてきました。

9月は健康増進普及月間です。生活習慣病は普段の生活習慣と関連が深いので、この機会に、自分のカラダや健康について考えてみませんか？

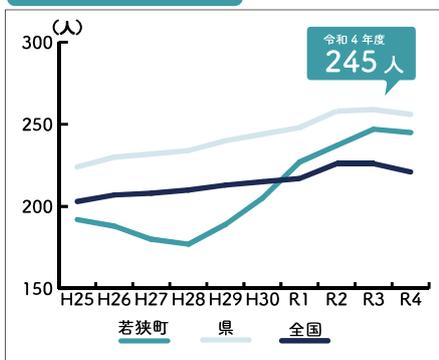
01 高血圧症や脂質異常症（高コレステロール血症など）の人が多い。糖尿病も増加傾向

高血圧症、脂質異常症の患者数は、県や国の平均値を上回っています。糖尿病の患者数については、県よりは少ないものの、全国的にみると多い傾向にあります。

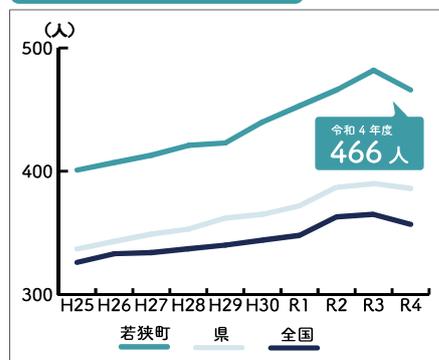
患者 1,000 人当たりの
高血圧症の患者数



患者 1,000 人当たりの
糖尿病の患者数



患者 1,000 人当たりの
脂質異常症の患者数



(高コレステロール血症など)

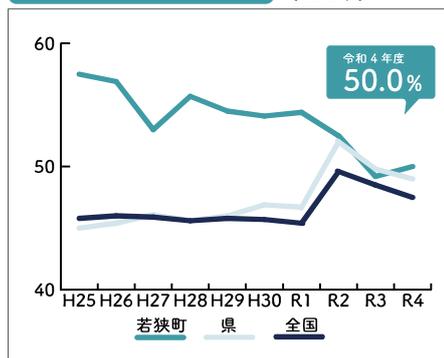


これらの病気は、治療を続けて、血圧値や血糖値を基準値内にコントロールすることで、大事な心臓や脳、腎臓の血管を守ることができます。

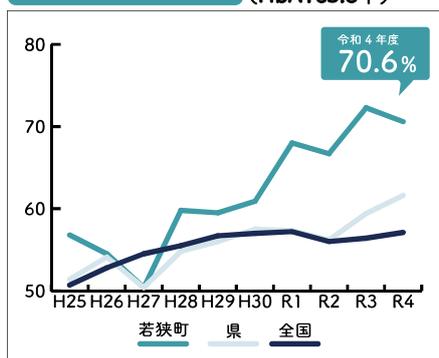
02 血圧や血糖値が高めの人が多い

血圧が高めの方は減ってきましたが、高血糖の方は増えています。また、内臓脂肪がたまり血圧や血糖値が高くなる「メタボリックシンドローム」の方も増加傾向です。

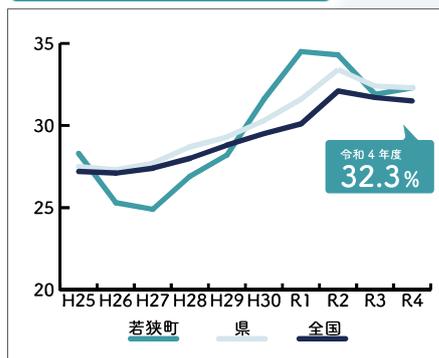
健診での
血圧高値者の割合 (130↑)



健診での
高血糖者の割合 (HbA1c5.6↑)



健診での
メタボ該当者・予備群





03

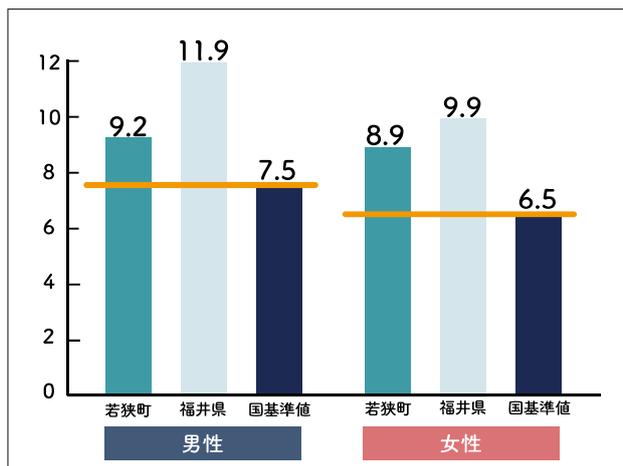
食塩摂取量が国の基準値より約2g多い

血圧を下げる効果のある生活習慣として**減塩**や**運動**があります。町では高血圧者の減少を目指して、平成30年度から減塩や運動を通しての高血圧予防の取り組みを推進してきました。

しかし、令和5年度の町の食塩摂取量は、男女とも福井県の調査結果より低いものの、国の定める食塩摂取基準を約2g上回っており、依然として高い水準となっています。

令和5年度

1日の食塩摂取量（推定）



男性必見

塩分チェックシートから食習慣をみると…
男性では4割の人が塩分摂取が多いという結果でした。

特に気になる食習慣は

- ・ちくわなどの練製品やハム、麺類を食べる頻度が高い
- ・しょうゆやソースをよくかける
- ・うどんやラーメンの汁を半分～全て飲む

塩分チェックシートとは

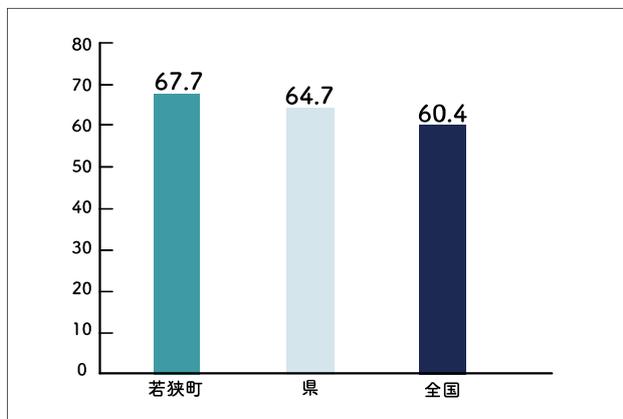
簡単な質問に答えるだけで、普段の自分が、どのくらい食塩をとっているかが、分かるチェックシートです。

塩分チェックシートはこちらから▶



令和4年度

1日30分以上の運動習慣がない人の割合



1日30分以上の運動習慣のない人の割合についても、県・全国と比較して高くなっており、**運動習慣がない町民が多い**ことがわかります。

適度な運動には、高血圧予防だけでなく血糖値の改善やストレス解消など、さまざまな健康効果が期待できます。健康的な食習慣に加えて適度な運動習慣を身に付け、健康な身体を目指しましょう。

町内のトレーニング施設

町内には下記のようなトレーニング施設があります。ぜひご活用ください。

- ・フィットネスバリア若狭（市場18-18）
☎ 0770-62-2507
- ・北原ボディメイクジム（熊川37-9）
☎ 090-3297-6654
- ・O/Nズトレーニング 'Ohana（南前川40-24）
☎ 0770-37-3519



SDGsみんなのHappy 健康ポイント HAPIPO

9月は健康増進普及月間です。HAPIPOを利用してお得に健康づくりに取り組みましょう！

日常活動

- 運動 …… 5 pt
- 体重測定 …… 1 pt
- 血圧測定 …… 1 pt
- 減塩 …… 2 pt
- 野菜摂取 …… 1 pt

9月はポイント2倍！

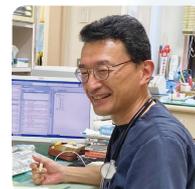
参加活動

- 特定健診 …… 100 pt
- がん検診 …… 100 pt
- 健康イベント・研修 …… 50 pt
- 町内民間ジム利用 …… 10 pt

Message.

健診は受けることが目的ではなく、結果を活かすことが重要です。

病気を早期発見するだけでなく、自分の健康状態を確認し、必要なら医療機関受診や生活習慣改善の必要性を確認しましょう。



上中診療所 岡本所長

HAPIPO への登録はこちらから▶



健康医療課 ☎0770-62-2721

「人生100年時代」を元気に過ごすために

要介護状態になるのを少しでも遅らせましょう

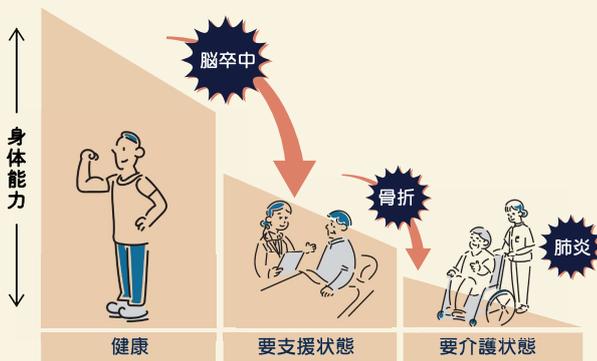
「人生100年」と言われる今の時代、高齢期に幸せに暮らすためには、健康的で元気に過ごすことが大切です。今回の特集では、健康な期間を少しでも長くするために、町の現状や地域の取り組みについて、ご紹介します。

要介護状態になる要因

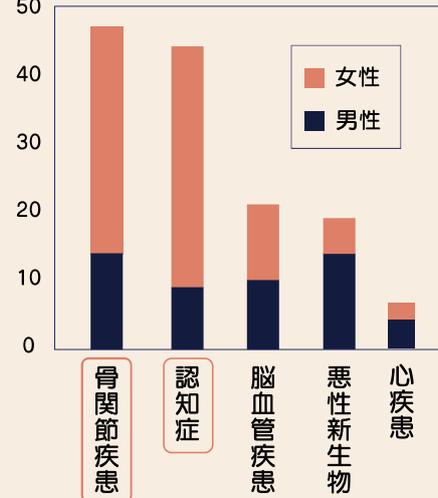
要介護状態になる原因は、大きく分けて以下のとおり2つの例があげられます。

①病気が主な要因となる例

病気や怪我などで、身体能力が大幅に低下します。



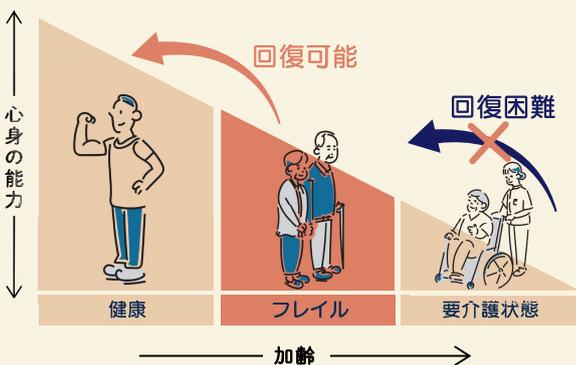
令和4年度介護認定原因疾患
上位5項目（若狭町）



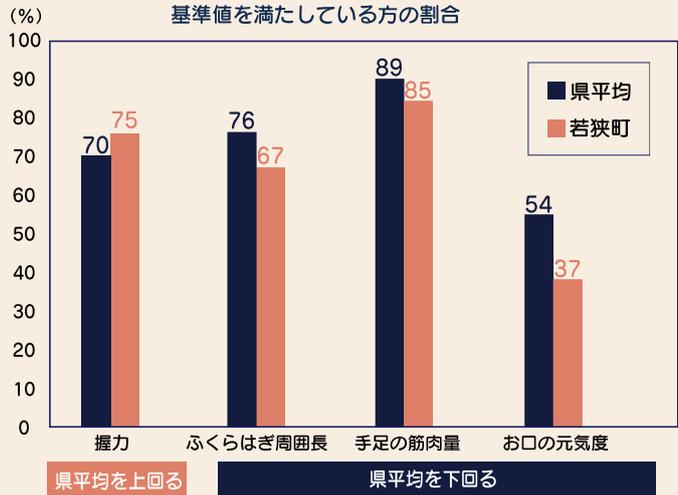
骨関節疾患と認知症が2大原因疾患です。

②加齢による衰えが要因となる例

加齢に伴って、筋力や認知機能などの心身の機能が徐々に低下します。(=フレイル)



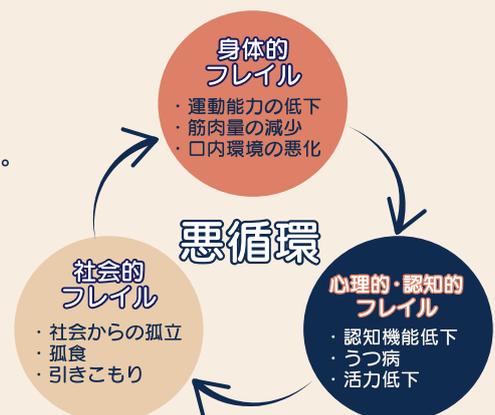
福井県フレイルチェック調査の結果
基準値を満たしている方の割合



フレイルとは？

「フレイル (Frail)」とは日本語で「虚弱な」という意味の言葉です。このことから近年では、「心身が衰え、要介護の一手手前の状態」のことを「フレイル」と表現するようになりました。

右の図のような要因が相互に作用することで悪循環を起こし、心身に悪影響を及ぼします。早い段階で、自分の心身の状態の変化に気付くことで、予防や改善が可能です。





自分の体の状態に早く気づき、行動することで、予防・改善が可能です

今日からみんなで
フレイル予防宣言

町内のあちこちで、健康寿命の延伸につながるさまざまな活動に取り組んでいます。今回はフレイルに気づく取り組みについてご紹介します。

地域住民の取り組み

地域住民が「自分たちでからだの状態を確認しあう取り組み」を行っています。

気山地域づくり協議会

地域ふれあい部会が中心となって、地域の集落センターに集まり、自分たちで握力計や体組成計を使用してお互いのからだの状態を確認します。

去年より良くなりましたね。



仲間同士で測りあっています。

参加者の声 (70代)



歩いて行ける家の近くの集会所なので参加できます。毎年測って、前の自分の結果と比べられるのも良いです。また、近所の方にお会いしてお話するのも楽しみです。

熊川地区支え合い推進委員会

フレイルサポーター※の協力のもと、東京大学考案のフレイルチェックを行っています。

内容は、「握力」や「かむ力」をはじめ、各種身体機能の計測や筋肉量の測定などです。測定後、専門のフレイルトレーナーと意見交換し、家での過ごし方を工夫しています。

※フレイルサポーターとは…フレイルサポーター養成講座を受けて、地域の健康づくりの担い手として、ボランティアで活動する人。

滑舌測定中!

た! た! た! た!



フレイルサポーターが測ってくれます。

緑色の服の人が、フレイルサポーターです。

小林庄一さん (60代)



以前は自転車で遠くまで走っていたので体は健康だと思っていましたが、フレイルチェックで測定したら平均以下の項目が多くて、びっくりしました。しばらく体を動かす機会が少なくなっていたので、早速その日から歩き始めました。

町主催のフレイルチェックを行います!

町では、年に1回フレイルチェックを行っています。自身のからだの状態を確認する良い機会ですので、ぜひお越しください。詳細は次月号にてご案内予定です。

開催日 令和6年11月20日(水)

開催場所 歴史文化館(若狭町市場20-17)

フレイルサポーターの募集

町では、地域住民のフレイルチェックをサポートするフレイルサポーターを募集しています。養成講座を行いますので、ぜひご参加ください。



こんなふうにお手伝いしていただけませんか?

問い合わせ 福祉課 地域包括支援センター ☎0770-62-2702



Area パレア若狭

音楽ホール



今川裕代ピアノアカデミー 2024 Special Lesson

■若狭町出身のピアニスト今川裕代さんによるピアノ講習会を開催します。ピアノが好きな方、今よりもっとうまくなりたいたい方、この機会にぜひお申し込みください。

開催日／ **10月5日(土)・6日(日)**

時間／ 10:00～17:00 (1人45分)

対象／ソナチネアルバム相当の曲が演奏できる方

募集定員／ 12人 (5日6人、6日6人)

※応募者多数の場合、抽選

募集締切／ 9月13日(金)

料金／一般 8,000円、
大学生以下 4,000円

受付方法／所定の応募用紙を提出

備考／どなたでも聴講いただける公開レッスンです
(聴講無料)

案内

パレア文化課 Tel: 0770-62-2508

～第2回 熊川宿若狭芸術祭～
近藤薫と仲間たちによる
おむすびコンサート



若狭と京都を「むすぶ」熊川宿
芸術家と地域の皆さまを「むすぶ」
芸術と音楽を「むすぶ」芸術祭

～第2回熊川宿若狭芸術祭～ チケット好評発売中 近藤薫と仲間たちによるおむすびコンサート

■東京フィルハーモニー交響楽団コンサートマスターを務めるヴァイオリニスト近藤薫が仲間たちと共に若狭町に登場！ピアニスト徳永雄紀(越のルビーアーティスト)と共に奏でるアンサンブルをお楽しみください。

開催日／ **9月23日(月・祝)**

時間／開演 16:00 開場 15:30

料金／一般 1,000円 学生 500円

※全席自由・未就学児入場不可

案内

パレア文化課 Tel: 0770-62-2508



親子映画上映会 チケット好評発売中

■小さなお子さまに向けた映画館デビュープログラム上映会です。パウ・パトロール待望の劇場版 第2弾を大きなスクリーンで観てみませんか？

開催日／ **9月29日(日)**

時間／開演 10:00 開場 9:30

作品／パウ・パトロール ザ・マイティ・ムービー

料金／一律 500円

※・全席指定

・2歳以下膝上無料(席が必要な場合は有料)

・販売席数 300席

案内

パレア文化課 Tel: 0770-62-2508

ドリームiピアノ発表会

■幼児から高校生までのピアノ独奏とピアノ連弾を披露いたします。つたない演奏ではございますが、お聴きくださると嬉しいです。ゲストに声楽独唱を予定しております。

開催日／ **9月22日(日)**

開場／ 12:30

開演／ 13:00

料金／ 無料



案内

井上 Tel: 090-3888-1903

Area パレア若狭 ギャラリー

福井示現会展 2024

■一般社団法人示現会に所属する県内の支部員による作品展。今年の春、国立新美術館に展示した作品を中心に展示します。

展示期間／ **9月22日(日)～
9月29日(日)**

※火曜休館

時間／ 9:00～20:00

※最終日は15:00まで



案内

パレア文化課 Tel: 0770-62-2508

アトリエワツカ ～心豊に健やかに暮らしの中の創作や手仕事～

■こどもから大人まで美術や工芸、料理や健康などをテーマとしたカルチャー講座です。ぜひご参加ください。

受講料／500円+材料費 ※定員に達し次第受付を終了いたします。

夏の終わりのセルフケア

9月4日(水) 10:00～12:00

大人のいけばな教室

【盛花】秋の花をいける

9月11日(水) 13:30～15:00

陶器でプレートづくり

1回目:9月18日(水) 10:00～12:00

2回目:10月23日(水) 10:00～12:00

器の金繕ぎ

1回目:9月25日(水) 10:00～12:00

2回目:10月9日(水) 10:00～12:00

脳がよろこぶ!心が笑う!

【臨床美術プログラム】色のアラベスク

10月10日(木) 16:30～17:50

詳細はパレア若狭ホームページをご覧ください。

おもちゃかぼちゃのフラワーアレンジメント

10月23日(水) 13:30～15:00



申し込みはこちらから

にじいろのおはなし会

■図書館リブラ館こどもひろばにて、毎月第4土曜日午前11時に紙芝居をしています。参加無料で、赤ちゃんから参加できます。



開催日／**9月28日(土)**

時間／11:00～

場所／図書館リブラ館 こどもひろば

内容／ボランティア「にじいろ」による紙芝居

料金／無料

図書館からのオススメ本

『うかぶかな?しずむかな?』

川村康文/文 遠藤宏/写真

水の中にボールを入れたりミニカーを入れたり野菜を入れたり…。

どれがうかぶ?どれがしずむ?どンドン実験してみよう。

目に見えない浮力が幼児に伝わる絵本。



写真でたどる

No.46

若狭町の歴史遺産

20周年記念特別展と講演会のご案内

町制20周年を記念した特別展です。近年の発掘調査で出土した埴輪などをはじめ、宮内庁書陵部が所蔵している副葬品も特別に展示します。

■国史跡西塚古墳の世界(特別展)

期間:9月4日(水)～11月4日(月)

会場:若狭三方縄文博物館 特別展示室

■意外にすごい若狭の古墳!!

～東アジアを舞台に活躍した若狭の王たち～

日時:10月5日(土)

13時30分～16時

会場:福井県立三方青年の家 多目的ホール



案内

パレア文化課 Tel:0770-62-2508

ハート&アートフェスタ2024

■よりよい共生社会の実現に向けて、一人ひとりの「好き」や「得意」が他の人の元気につながり、参加した人が「誰か」や「何か」と出会える場づくりを目指して開催するお祭りです。あなたの「好き」や「得意」でお祭りを盛り上げてみませんか?

開催日／**10月18日(金)～20日(日)**

会場／パレア若狭

サポーター募集!

内容／子ども・お年寄り・障害のある方のサポート、会場の案内、受付補助など
対象／中学生以上

案内

ハート&アートフェスタ事務局(パレア若狭内) Tel:0770-62-2508

若狭町文化祭

■若狭町内で文化活動をしている団体・個人の作品展示および舞台発表を今年もパレア若狭にて開催いたします。みなさまお誘いあわせの上げぜひご来場ください。

〈書道・絵・写真・花・工芸品・文化作品などの展示〉

開催日/11月2日(土)～3日(日)

時間/9:00～17:00 ※最終日は16:00まで

〈てづくり作品の販売〉

開催日/11月3日(日)

時間/9:00～16:00(予定)

〈文化芸能・歌・演奏・バレエなどのステージ発表〉

開催日/11月3日(日)

時間/9:00～16:00(予定)

〈ワークショップ〉

開催日/11月3日(日)

時間/10:00～16:00(予定)



案内

ハート&アートフェスタ事務局(パレア若狭内) Tel:0770-62-2508