

四街道市まちカルテ（四街道中学校区）

【週いち貯筋体操実施中の団体】

R6.2月

中学校区	会場名	実施曜日・時間
四街道 中学校区	わらびが丘 自治会館	(水) 15時から ※第2はわろつべの里
	向南台 コミュニティセンター	(水) 10時から
	鹿渡二区 自治会館	(木) 10時から
	ヴェルデ 集会所	(木) 10時から
	ひかりが丘西 自治会館	(月) 14時から
	三才区 自治会館	(火) 10時から

②

地域で行っている
「週いち貯筋体操」
の一覧表です。

<高齢者の総合相談窓口>

四街道市みなみ地域包括支援センター 043-497-5165

<オレンジカフェ>

オレンジカフェなごみ 043-312-3192

オレンジカフェわろつべの里 043-497-5165

認知症の人とその家族、地域住民が気軽に立ち寄り安心して過ごせる居場所です。対話によるつながりが生まれ、専門職による相談、認知症



四街道中学校区
ウォーキングコース

地域の活用できる場所等の
情報を載せています。

④

【お問合せ】四街道市役所 福祉サービス部 高齢者支援課 包括ケア係 043-421-6128

中学校区ごとに、地域の現状や地域「健康とくらしの調査」の結果などをもとに、データを取このまちカルテを活用して、自分の地域で、皆で考え、介護予防や地域の支えをしています。

①

まちカルテの
説明です。

<<四街道市の特徴>>

【強み】

- 本屋・書店を利用する人が多い
- スポーツの会に参加している人が多い
- 公園や歩道が徒歩圏内にある人が多い



全国で行われた調査結果では、スポーツの会に参加している人は、身体機能の低下や生活機能の低下が少ない傾向にあります。

【弱み】

- 認知症のリスクがある人が多い
- 社会的役割が低下している人が多い
- フレックスタイム制が少ない

※1 社会を助

※2 フレ

地域の活動に参加して、生活機能の低下がみられる状態です。

③

「健康とくらしの調査」を行った全市町村と比較し、四街道市全体の「強み」と「弱み」を示しています。

<健康とくらしの調査とは？>

JAGES（日本老年学的評価研究）という健康調査です。四街道市内の要介護者として2022年に実施されました。

JAGESは、健康長寿を目指し、大規模な調査プロジェクトです。四街道市も2022年から参加しています。

⑤

「健康とくらしの調査」の説明です。

《四街道中学校区の特徴》

四街道駅の南側に位置し、地区の南部は新しい公園や商業施設、公共施設や医療機関が充実しており、増加しています。自治会活動を活発に行っています。一人ひとりの住宅街が立ち並んでおり、南北を結ぶ道路が整備されています。

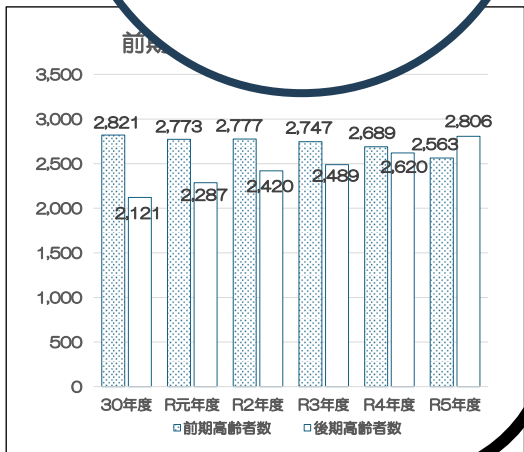
- ・右側の「四街道市が目指すまちと四街道市」の「幸福感がある人の割合」、「認知症になってくれる相手がいる人の割合」
- ・一方で「認知症の人も地域活動知人と会う頻度が高い人の割合」は、あまりよくない評価になっています。

7

調査結果から、地区の「特徴」、「強み」、「弱み」を示しています。また、地区の人口等の情報も示しています。

《四街道中学校区の基本データ》

項目	四街道中学校区
人口 1)	23,831 人
65 歳以上高齢者数 1)	5,369 人
高齢化率 1)	22.5%
要介護認者数 1)	793 人
週いち貯筋体操会場数 2)	8 か所



1) 令和5年4月1日現在
2) 令和6年2月1日現在

《四街道市長寿の秘訣アンケートより》（詳細は市ホームページをご覧ください）

毎日の食生活では①3食欠かさず食べる②野菜・果物を積極的に摂る③適度な運動をする④生活リズムを整える⑤家族や友人と過ごす⑥趣味を楽しむ⑦規則正しい生活をする⑧家事を分担する⑨自由回答では「楽しく」「好き」など「心豊かに生活する」や「散歩・体操など」や「脳トレ（読書・新聞・パズルなど）」や「趣味（ゴルフ・水画や作詞作曲と多岐にわたる）」など、さまざまな取り組みが挙げられています。

8

「長寿の秘訣アンケート」結果を示しています。また、長寿のコツも載せています。

OAさん 90歳男性の言葉「クヨクヨしない。朝の来ない。夜は寝ない。シシは出ない、等を処世訓にしています。」

《四街道市が目指すまちと四街道中学校区の特徴》

目指すまち

四街道市高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画第9期計画を基に、目指す姿と関連のある調査項目を抜粋し、示しています。各項目を市内の5中学校区と比較し、「良い場合は5」、「悪い場合は1」の5段階評価で示しています。

6

項目	1	2	3	4	5	5段階評価の数字が小さいほど赤信号	5段階評価の数字が大きほど良好	市
1年以上在宅生活を送っている人の割合	1	2	3	4	5	少ない	多い	3
認知症リスクがある人の割合	1	2	3	4	5	少ない	多い	2
認知症を発生した後も自宅で生活を続けたい人の割合	1	2	3	4	5	少ない	多い	5
認知症の人も地域活動に参加した方がよいと思う人の割合	1	2	3	4	5	少ない	多い	5
認知症サポーター養成講座がある人の割合	1	2	3	4	5	少ない	多い	2
「認知症カフェ」に参加している人の割合	1	2	3	4	5	少ない	多い	4
人がつり支えのあるまち	1	2	3	4	5	少ない	多い	3
地域の人が信頼し、地域に愛着を持っている人の割合	1	2	3	4	5	少ない	多い	1
地域の人が信頼し、地域に愛着を持っている人の割合	1	2	3	4	5	少ない	多い	2
地域の人が信頼し、地域に愛着を持っている人の割合	1	2	3	4	5	少ない	多い	1
地域の人が信頼し、地域に愛着を持っている人の割合	1	2	3	4	5	少ない	多い	1
地域の人が信頼し、地域に愛着を持っている人の割合	1	2	3	4	5	少ない	多い	4

9

各項目を「健康とくらしの調査」を行った全市町村と比較し、「良い場合が5」、「悪い場合は1」の5段階での相対評価となります。四街道市が他の市町村と比べてどの項目が「強み」か、「弱み」かがわかります。

※「市」は「健康とくらしの調査」を行った市町村で比較した際の四街道市全体の評価となります。