

平成25年度 老人保健事業推進費等補助金

老人保健健康増進等事業

I C T等を活用した高齢者の自発的な健康づくりの  
支援に関する調査研究事業

特定非営利活動法人地域交流センター

平成26（2014）年3月

# 目 次

I. 事業の概要	1
1. 目的	1
2. 実施体制	1
3. 調査の概要	3
II. 事業の結果	6
1. 健寿の駅の設置	6
2. 健寿の駅システムの構築	9
3. 健寿の駅の運営	12
4. 健康調査の実施	16
1) 健康診断	16
2) 体力テスト	19
3) 骨密度と筋肉量（体組成計）	12
4) 歩数データ調査	22
5) アンケート調査	25
6) ヒアリング調査	26
5. 検討委員会の開催	28
IV. 調査結果のまとめ	30
1) 健寿の駅設置：市街地と農村部のちがい	30
2) 健寿の駅の設置場所の特徴：仮設住宅と非被災住宅地区のちがい	30
3) 主要な調査結果の見解	31
歩行パターンについて	32
アンケート集計結果	56
体力テスト結果	84
骨密度等測定結果	87
心筋マーカーの適用	91
パンフレット	102

# I. 事業の概要

## 1. 目的

超高齢化社会の到来が予測される中、急激なる高齢化の波は、これまでに人類が経験したことのない社会を招くこととなる。高齢化を迎えた団塊の世代が 75 歳前後を迎える 2025 年をピークとして、現状の健康・介護保険が倍増し 100 兆円弱の支出が国民の負担となるとも言われている。

超高齢化社会への対応としては、各人が自立した生活を送れる「健康寿命」の延伸こそが重要な課題である。対策としては、日常的に維持を行う健康習慣を持っていない中間高齢者層が要介護予備軍にならないようにすることが求められる。そのためには、基礎代謝の減少や廃用症候群の回避が求められ、5~10 年の長期にわたる予防的なエイジングコントロールが必要である。

健康寿命延伸の有効な方策として、長期にわたる歩行を中心とする生活改善とその維持が効果的であると報告されている。そこで、歩行の日常化を促すために、既存の健康維持・老化防止のバイタルセンサー群と日常生活とをリンクさせるとともに、ICT 利活用によるシームレスなデータの収集と分析により、人々の健康づくりの意識を高め、行動を変えるよう働きかけるシステムを構築するための調査研究を行う。

本調査事業は、東日本大震災によって一層の過疎化、少子・高齢化が進んだ被災地域において、市街地域と農村地域とで運動生活習慣や健康コミュニティ活動の違いによる健康維持の状況を調査することで、健康寿命の延伸に向けた歩行習慣や行動変容の推進につなげていくことを目指して行うものである。

特に、高齢者が自ら自立して健康づくりや介護予防の取り組みを進めることは、たいへん重要なテーマである。本報告書では、地域において ICT 等を活用し、自助、互助の健康づくり等の取り組みについて調査研究し、その普及策を提案する。

## 2. 実施体制

### 1) 主要調査研究等実施グループ

本調査は NPO 地域交流センターが事務局を務める健寿の駅推進協議会メンバーを中心に実施した。企業・団体等の役割分担としては以下の通り。

	団体	役割
1	アクシオヘリックス株式会社	ITC ネットワークシステムの構築・管理
2	株式会社インロッド・ネット	健寿の駅の設置・運営、健康サロンの実施
3	株式会社イーウェイ	調査・分析関係（医療部門を中心に）
4	株式会社ニックスジャパン	デバイス関係の調達
5	NPO 法人地域交流センター	全体調整、健寿の駅推進協議会の開催

## ②健寿の駅推進協議会メンバー

	氏名	所属・肩書
1	岡村 宏	芝浦工業大学名誉教授／地域交流センター客員研究員
2	二宮 宣文	医師／日本医科大学教授
3	久武 経夫	(株)インロッド・ネット代表取締役
4	森田 忠史	(株)イーウエイ
5	古江 基樹	アクシオヘリックス株式会社 システムエンジニア
6	伊佐 真史	アクシオヘリックス株式会社 システムエンジニア
7	橋本 正法	地域交流センター代表理事
8	丸尾 哲也	地域交流センター理事

## 2) 活動支援

現地協力体制として、気仙沼市、市立病院、市立本吉病院、介護老人保険施設「はまなすの丘」、仮設住宅自治会等に協力をお願いして実施した。

また、現地の活動を補佐する専門家の協力として、特定非営利活動法人災害人道医療支援会 (Humanitarian Medical Assistance, HuMA) にも WEB 等で協力を呼び掛け、参加をいただいた。

### 協力団体等

	団体	役割
1	気仙沼市立病院	「駅」展開に対する全般的な助言
2	本吉病院	ロビーへの「駅」施設の設置
3	気仙沼市体育協会	体育館ロビーへの「駅」施設の設置、健康サロンの会場使用、会員募集の呼び掛け
4	医療福祉法人「はまなすの丘」	小泉地区における活動協力、健康サロンでの講師派遣、会員の搬送
5	みやぎジョネット	「健康サロン」併催
6	町田市シルバー人材センター	入会手続き等支援、
7	気仙沼市役所	「駅」展開に対する全般的な助言
8	NPO 法人災害人道医療支援会 (HuMA)	健寿の駅の活動における専門家 (医師・看護師・理学療法士、等) のボランティア協力

## ②協力者

以下の方には、実際に健寿の駅での健康相談や健康体操、心不全マーカー診断等に手伝っていただいた。

	氏名	所属・肩書
1	辻村 真紀子	理学療法士／神戸大学医学部附属病院
2	雑賀 裕子	看護師／志津川病院
3	及川 芽具美	看護師／志津川病院
4	久野 正宗、	医師／日本医科大学
5	鈴木 健介	救急救命士
6	曾我部 るみ子	看護師

## 3. 調査の概要

### 1) 研究の概要

高齢者の生活のリズムに関する歩数計、床マット計等による定量的評価を、ICTを活用する生活に違和感のない方式で行い、本人の生活、身体調査との比較を行う。更に、生活のリズム適正化による健康維持・老化防止の効果を、自立生活維持への自助、健寿の駅コミュニティによる互助等の活動による行動変容の調査で評価する。特に、歩かない傾向群（閉じこもり予備群近傍）の方々を中心に、被災地にて調査研究を行う。評価は活動前後等でのバイタル関連計測結果、聴き取り調査等によるものとする。

研究成果の評価は下項によった。

- ① 歩行生活の維持・向上への評価を、青柳図上の歩行生活水準と実績点の移動軌跡により求める。
  - ⇒総歩数平均（週単位）／速歩数平均（週単位）の Before & After 比較
- ② 日常的及び定期的なバイタルデータ採取
  - ⇒心筋マーカー結果の分析、対歩行水準、対体力テスト
  - ⇒体力テストと歩行水準の関係
  - ⇒骨密度、筋肉量と歩行水準の関係
- ③ アンケートによる体調、持病、薬歴等の情報による評価を組合せ
  - ⇒アンケート分析
- ④ ヒアリング調査
  - ⇒問診・ヒアリングの結果

### 2) 調査対象

- (1) 気仙沼市本吉町小泉地区の仮設住宅群（小泉中学校住宅）の既存の2駅会員
- (2) 気仙沼市本吉町津谷地区の被災一般住宅地域（本吉病院、本吉体育館）の既存の2

駅会員

(3) 気仙沼市の市街地の仮設住宅群に新規2駅を設置する(条南中学校仮設住宅)

### 3) 調査項目

(1) 健寿の駅(歩行生活支援)介入による高齢者自立生活に対する地域・環境の影響の比較調査研究を行う。

① 都市市街地地区と農村地区との仮設住宅地区被災高齢者の自立生活

② 仮設住宅地区と一般住宅地区との被災高齢者の自立生活

(2) 健寿の駅介入の有無による比較調査研究を行う

① 新規会員の入会時と調査終了時の比較

② 被災地区での健寿の駅適用有無の比較

(3) 健寿の駅会員における歩行記録と自立生活との関係に関する時系列調査

#### 4) 調査方法

##### (1) 健康診断

本吉病院、市立病院、はまなすの丘、HuMA等の協力を得て、健康診断・健康相談を行った。

##### (2) 体力テスト

市民健康管理センター「すこやか」に協力を依頼し、握力計とデジタル長座体前屈計測器具等を使った体力テストを行った。約3か月の期間において2回実施し、体力の変化を観測した。

##### (3) 骨密度と筋肉量

骨密度計や体組成計を利用して、健寿の駅利用者（会員）の骨密度と筋肉量を測定した。

##### (4) 歩数データの回収

「健寿の駅」のICTシステムを使った会員の歩数、歩数の強度、日常の歩行習慣に関するデータを回収・分析する。

##### (5) アンケート調査

健寿の駅利用者（会員）を対象に、健康に関する自覚や意識、生活等に関するアンケート調査を行った。簡易なアンケート調査（Ⅰ）と詳細なアンケート調査（Ⅱ）の2種類のアンケートを行った。

##### (6) ヒアリング調査

健寿の駅における健康サロンでの懇談や看護師による健康相談等の中で、生活上の困難などの状況を把握した。

## Ⅱ. 事業の結果

### 1. 健寿の駅の設置

高齢者の健康寿命延伸の方策として、ICT 利活用によって健康維持・増進活動を促進するサービス拠点である「健寿の駅」を生活街区に設置し、地域密着型の健康活動支援の仕組みづくりを目指した。「駅」というたまり場拠点の持つ交流・連携促進の手法を取り入れ、歩行習慣とお互いに支え合う健康コミュニティ活動の習慣化を図った。

#### 1) 設置場所の選出

今回の調査では、気仙沼市の旧本吉町（農村地区）の2地区と気仙沼市地区（市街化地区）の2地区の計4地区に健寿の駅を設置した。

それぞれの駅で30名程度の会員（健寿の駅システム利用者）を集めて、利用状況と健康との関係を調査する。

健寿の駅設置場所	施設	地区
小泉中学校仮設住宅	集会所	小泉地区（旧本吉町）
本吉総合体育館内	体育館ロビー	津谷地区（旧本吉町）
条南中学校仮設住宅	集会所	気仙沼地区
反松公園仮設住宅	集会所	気仙沼地区

#### <小泉中学校住宅集会所>

小泉中学校住宅（本吉町平貝123番地）の集会場に「健寿の駅システム」を設置した。小泉中学校住宅は、小泉中学校の校庭に建てられた93世帯の応急仮設住宅である。自治会長は、及川清人氏。平成24年度に、株式会社コナミスポーツ&ライフを代表とする「気仙沼健康長寿推進隊コンソーシアム」が気仙沼市本吉地区で実施した「東北復興に向けた地域ヘルスケア構築推進事業」が終了したため、それを引き継ぐ形で、健寿の駅のシステムを導入した。

小泉中学校住宅では、20名程度で歩こう会を組織して、歩行に励んでいる会員もおり、集団としてまとまりがある。

近隣の旧小泉中学校住宅にも一時的に「健寿の駅システム」を設置したが、戸数が20戸程度で集団としての規模が小さく、会員拡大に限界があるために継続を見合わせることにし、旧小泉中学校住宅の方には、小泉中学校住宅の「健寿の駅システム」の利用をお願いした。数名の方が、小泉中仮設住宅集会所で開催する健康サロンに参加している。

#### <本吉総合体育館内体育館ロビー>

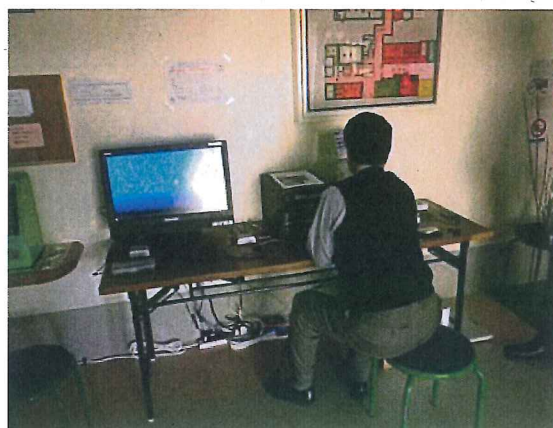
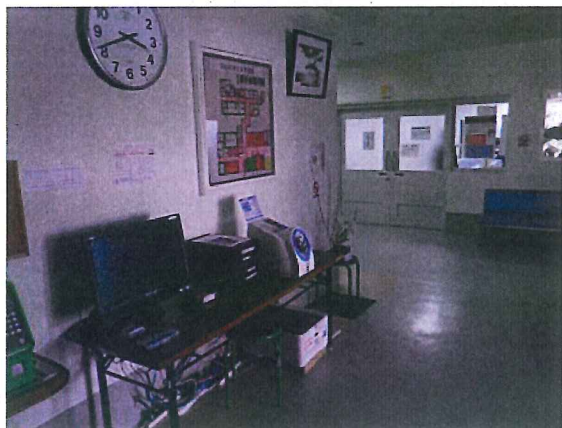
当初、隣接する本吉公民館内に「健寿の駅システム」を設置したが、市民の健康で快適な生活を支え、健康寿命を延伸する目的で「健康体操教室」を開催している本吉体育館の



活動と目的が合致することから、本吉総合体育館に移設した。



また、本吉総合体育館からも徒歩圏内にあり、本事業でも協力をいただいている本吉病院のロビーにも健寿の駅システムを設置し、データの自主回収が出来るようにしている。



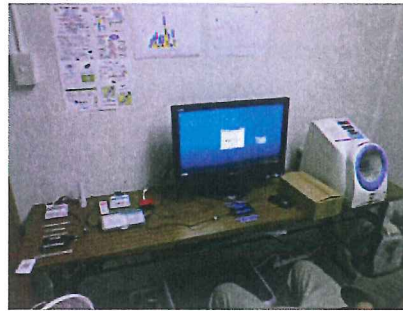
#### <条南中学校住宅集会所>

条南中学校住宅（気仙沼市田中前4丁目8番地）の集会場に「健寿の駅システム」を設置した。70世帯の応急仮設住宅である。自治会長は西塚勝美氏。プロジェクトの説明を行った。

会長も歩行が重要であるという認識しており、協力的である。会員募集や健康サロンの案内については、チラシを要所に掲示することとした。個別配布は引き籠りを助長するので、自治会として行わない方針となった。集会場等に見に来る習慣づけをしているとのことであった。

#### <反松公園住宅集会所>

反松公園住宅（気仙沼市上田中2丁目9番地）の集会場に「健寿の駅システム」を設置した。96世帯の応急仮設住宅である。自治会長は千葉一子氏。



## 2) 会員の募集・・・説明会の実施

会員（健寿の駅システム利用者）を募集するための説明会を、複数回にわたって実施した。健康を維持する上で、歩くことがいちばんの基本であること。その上で、歩き方が重要であり、運動量を増やす歩き方（歩数の確保）と筋肉や骨盤の動きに負荷を与える歩き方（早歩きや大股歩きを取り入れること）のバランスが重要であることを説明した。



健寿の駅設置場所	会員数
小泉中学校仮設住宅	25
本吉総合体育館内	35
条南中学校仮設住宅	36
反松公園仮設住宅	24
計	120

## 2. 健寿の駅システムの構築

### 1) システム内容

健康寿命延伸の有効な方策である「歩行の日常化」を促すために、既存の健康維持・老化防止のバイタルセンサー群と日常生活とをリンクさせるとともに、ICT利活用によるシームレスなデータの収集と分析により、人々の健康づくりの意識を高め、行動を変えるよう働きかけるシステムを構築した。

#### ①バイタルセンサーシステム

歩行運動を6分ごとのデータを収集することで、会員の日々の歩数に限らず、詳細な歩行の強度についても分析できる精度の歩数計を用意した。さらに、健康への関心を自発的なチェックを促すために、健寿の駅へ訪問の度に測定できる体重計、血圧計を用意した。その上で、それらから得られたデータの転送負担を最小にするためのデータ回収システムの構築を行った。夜間等、睡眠時の体の動きについては、床マット計を使うことで計測できるようにした。

#### ②バイタル情報通信蓄積システム

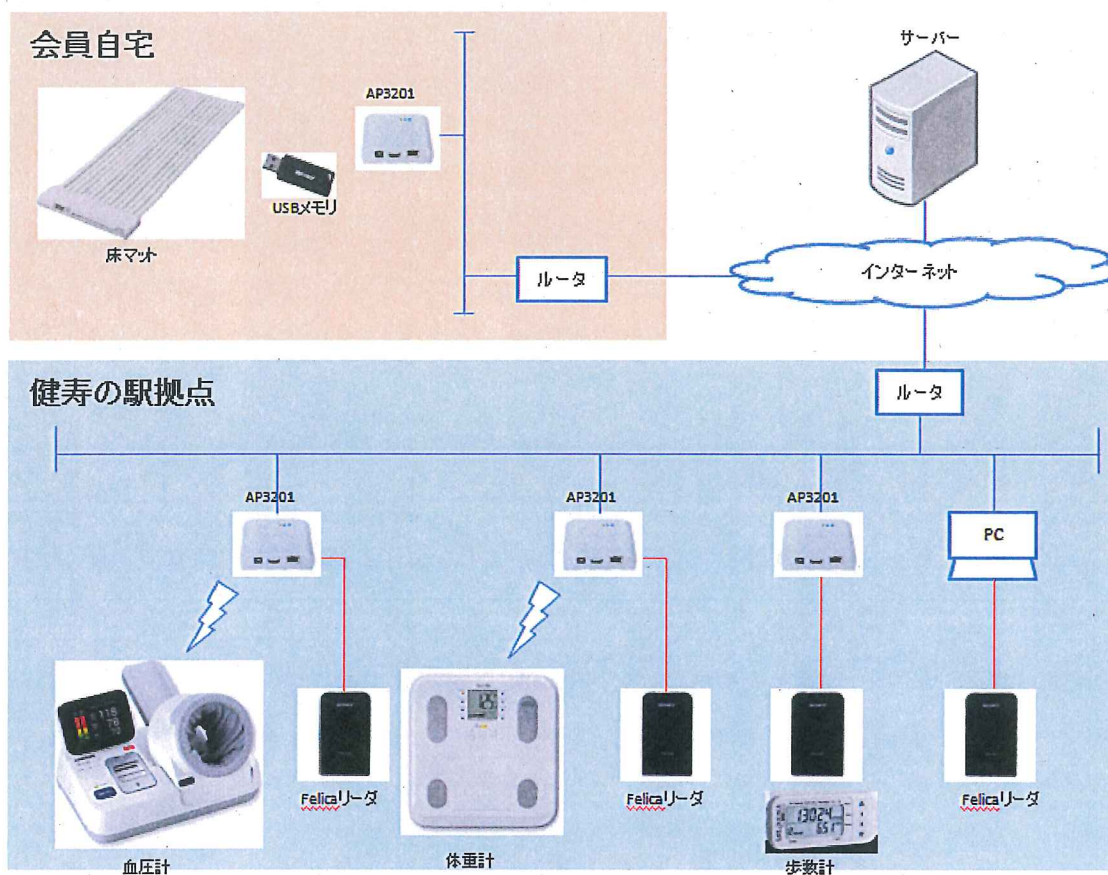
特注の歩行計にはフェリカ機能を搭載し、健寿の駅でPC端末にタッチするだけで、AP3201を経由して、データをサーバに送信する。体重、血圧は医療・健康情報送信の世界標準規格であるコンティニューア(Continua)を採用している機器を採用した。床マットは自宅での測定結果をUSBに蓄積し、そのUSBを健寿の駅に持参する事で送信する体制とした。

#### ③蓄積情報取り出しネットワーク

サーバに蓄積した個々人の健康情報を運動習慣が身につくようにフィードバックするために、マイプランを構築、個別のデータを見やすいグラフ化した。個人情報保護策を装備し、管理者は会員情報の追加変更に対応可能とした。

## 2) 健寿の駅システムの設置

「健寿の駅」のハードウェア構成は以下のとおりである。



PC モニター



血圧計

### 3) システム管理者（コンシェルジュ）の育成

当該地域は、少子高齢化が進んでいる地域であり、かつ被災地域でもあるが、今回の調査事業を進めるにおいて、地元で PC を使える方の比率が非常に低いことが分かった。一方で、働ける年齢にもかかわらず、仮設住宅で何もしないで暮らしている方がいることに関して、仮設住宅内のコミュニティの中でも問題視している状況が見えてきた。

そこで、地元関係者の希望もあり、そうした引き籠り傾向のある 40 代の男性に本事業のサポートを依頼し、社会との関わりを持つきっかけにすべく、調整を図ることとなった。健寿の駅システムの操作を何回か実施した中で、手順を十分に理解し、問題なく操作ができる状況になってきている。継続的なシステム化に向けて、地元での人材育成も不可欠であり、この後、現場対応を依頼することを実験的に行った。

しかし、最後まで本人が責任を持って業務を遂行するまでには至らず、こちらが依頼したことの中から、できる範囲のことだけ実施するにとどまった。また、本事業完了期までを予定していたが、本人の希望で、途中で辞退することとなった。

### 4) システム管理のための健寿の駅の設置

本事業では、ICT を活用して、被災地である気仙沼市で実証事業を行うとともに、先行して取り組んでいる町田市とも比較することで、人々の健康づくりの意識を高め、行動を変えるよう働きかけるシステム構築を目指して行うものである。

そこで、両地域が離れていることもあり、システム上の不具合に関して対応するために、都内に「健寿の駅」を設置した。

設置場所：東京都港区西新橋 2-13-6 ミタニビル 3F 都市小屋 SHU 内

これにより、システム上のトラブル発生に対しては、特別な場合を除き、現地に行かなくても対応できるようにした。また、データ分析なども、この「健寿の駅システム」で行えるようにしていく予定である。



### 3. 健寿の駅の運営

#### 1) 健康講座

##### (1) 小泉地区における先行プログラム

6月からの本調査のスタートに先がけて、小泉地区で健康講座を実施した。健康講座には、津谷地区、小泉中学校地区（仮設住宅居住者＋近隣住民）、旧小泉中学校地区（仮設住宅居住者＋医療福祉法人「はまなすの丘」職員）の会員が参加した。

小泉地区から本吉総合体育館への移動は、はまなすの丘の協力で送迎を行った。

回	開催月日	開始時間	講座名		講師
1	4月13日 (土)	9:30	e-ラーニング講座 -1	「健寿ウォーキングが目指すもの」	久武経夫*
		10:00	体験歩行	コース-A	
		11:30	健康体操講座 -1	「肩甲骨の動き」を中心として	富田夕子**
2	4月27日 (土)	9:30	e-ラーニング講座 -2	「ウォーキングの準備」	久武経夫
		10:00	体験歩行	コース-A	
		11:30	健康体操講座 -2	「背骨の動き」を中心として	富田夕子
3	5月11日 (土)	9:30	e-ラーニング講座 -3	「基本的な歩き方」と「歩行」に関する研究例の紹介	久武経夫
		10:00	体験歩行	コース-B	
		12:00	健康体操講座 -3	「骨盤の動き」を中心として	富田夕子
4	5月18日 (土)	9:30	e-ラーニング講座 -4	歩行データの記録とデータの見方	久武経夫
		10:00	体験歩行	コース-C	
		11:30	健康体操講座 -4	「脚(股関節)の動き」を中心として	富田夕子
5	6月1日 (土)	9:30	e-ラーニング講座 -5	「健寿ウォーキングの成果例紹介」	久武経夫
		10:00	体験歩行	コース-D	
		12:00	健康体操講座 -5	「総合的な全身の動き」を中心として	富田夕子

\*：健寿の駅推進機構、富田運動指導士

富田運動指導士に依るシリーズの「健康体操」は好評で、「仮設住宅で復習をしたいが覚えきれないので、ビデオが欲しい」との要望があった。



## (2) 健康講座の実施

先行する本吉地区において、会員の健康に対する意識向上を図ることで、会員の加入拡大の機会とするために、健康講座を行った。会場は、津谷地区の会員と一般市民の方々も参加できることを考慮して、本吉総合体育館との共催とし、本吉総合体育館の研修室で実施した。

医療福祉法人「はまなすの丘」の協力で、講師・指導者ははまなすの丘の職員が務めた。

回	月日	時間	講座名	講師
1	6月15日 (土)	13:30~ 15:30	「介護保険と認知症に関する豆知識」	千葉宏志氏（介護支援専門員）、猪股潤氏（介護支援専門員）
2	6月29日 (土)	13:30~ 15:30	「高齢者と運動～健康寿命の延長へ向けて」	及川礼氏（理学療法士） 齋藤寛太氏（理学療法士）
3	7月13日 (土)	13:30~ 15:30	「脱水（体の水分量）について」	岩渕舞氏（管理栄養士）*
4	9月7日 (土)	13:30~ 15:30	「介護保険と認知症」	千葉宏志氏（介護支援専門員）、猪股潤氏（介護支援専門員）
5	9月21日 (土)	13:30~ 15:30	「リハビリ体操」**	及川礼氏（理学療法士） 齋藤寛太氏（理学療法士）
6	10月19日 (土)	13:30~ 15:30	「高血圧と食事/栄養の話」	岩渕舞氏（管理栄養士）

\* : 岩渕舞氏は、3月に「健康寿命を延ばす 高齢者の食事の取り方」の講演も行っている。

\*\* : 講座では、「足が変われば体も変わる」と題した資料を配布し、足の構造から、足をほぐす、足底の感覚を鍛える方法、歩く時のポイントを伝授した。



### (3) 健康サロンの実施

健寿の駅において、隔週で、会員を対象とした健康サロンを開催している。

「健康サロン」は、仙台に拠点を置くみやぎジョネット（草野代表）との共同開催で始まった。みやぎジョネットとの共同開催は、下表の6回である。

回	開催月日	会場*	イベントの内容
1	9月6日(金)	反・条	お口の体操、健康体操、ボール体操 (本吉総合体育館ではボール体操のみ)
	～7日(土)	小・本	
2	9月20日(金)	反・条	お口の体操、健康体操、ボール体操 (本吉総合体育館ではボール体操のみ)
	～21日(土)	小・本	
3	10月4日(金)	反・条	お口の体操、健康体操、ボール体操
	～5日(土)	小・本	
4	11月1日(金)	反・条	お口の体操、ボール体操、カードしりとり
	～2日(土)	小・本	
5	11月15日(金)	反・条	お口の体操、健康体操、ボール体操
	～16日(土)	小・本	
6	11月29日(金)	反・条	お口の体操、ボール体操
	～30日(土)	小・本	

「健康サロン」では、ボール等を使った軽運動のほか、お口の体操（大きな声を出す朗読）、頭脳ゲーム（カードしりとり）で競わせるプログラムなども取り入れ、参加者同士の交流、楽しみの場づくりを提供した。ボール体操に使うボールは、空気が少し抜けた状態で使用し、ボール上に座って体の安定を保つ、輪になって複数のボールを投げ合う、指先で掴み廻す等、平衡感覚、敏捷さ、指先の力等の訓練が目的である。気に入って、ボールを購入した会員もいた。



ハリウッド化粧品の協力で、手の甲や指先のマッサージを通じた保湿や美白効果、「高齢社会に生かす「口紅の力」」の講演と実習等、高齢者の方の生きがい創出に関わるイベントの開催も行った。

また、講師の都合等で健康サロンが開けない場合は、健康体操のビデオ等を使って、自主的な活動として集う機会を設けるようにした。

#### <小泉中学校住宅集会所>



#### <本吉総合体育館内体育館研修室>



#### <条南中学校住宅集会所>



<反松公園住宅集会所>



## 4. 健康調査の実施

### 1) 健康診断

医師や看護師による健康診断（相談）を行った。血圧や脈拍を取るとともに、健康状態について問診した。通院や服用している薬についても確認した。

地元の病院に行っても診察時間が数分であり、体調や病気、治療方法等についての理解が出来ない状況があり、健康サロンの中での問診・健康相談は、病気約するに関する丁寧な説明を受けることが出来て、理解が深まるとともに安心を得ることが出来たため、参加者からは好評であった。

実施場所	小泉中学住宅 集会所	本吉総合体育館 研修室	反松公園住宅 集会所	条南中学住宅 集会所
実施日	12月28日 2月8日 3月8日**	12月28日 2月8日 3月8日**	12月27日 2月7日** 3月7日	12月27日 2月7日** 3月7日

\*\*は心不全マーカー診断の実施日



全体的には血圧、SPO2 チェックなどのバイタルサインチェックをして、胸部聴診を行った。高血圧の方が何人か見つかри、生活指導をした。

(1) 被災地高齢者に対する心筋マーカーの適用

調査の結果、下記の結論が得られた。詳細は別添の「被災地高齢者に対する心筋マーカーの適用」を参照頂きたい。

- ①心筋マーカーでのリスク者の発生率は通常多くても1%未満であり、下記データは異常な高率であると言える。
- ②震災後3年を経過し、心身共に立ち直っているとの認識であったが、本データは、未だ震災の影響、ストレスが心身に影響していることを強く示唆している。
- ③リスク者の内、一人は自覚症状が有り、治療中であったが、他は無症状であり、全く意識されていない状態であった。
- ④この一年の行く地区の歩行生活水準を比較すると、反松地区は始めたばかりで有り、歩行水準が最も低く、健寿の駅活動が効果的であることを示唆している。

リスク者の発生率

地区	受検者	リスク者		発生率
		要注意	ハイリスク (内数)	
反松地区	13	1	1 (治療中)	23.5 %
条南地区	17	4	1	7.7 %
津谷地区	14	1	0	7.1 %
小泉地区	13	1	0	7.7 %
合計	47	7	2	14.9 %

<心不全マーカー診断について> 二宮宣文 (医師・日本医大教授)

本事業の中で、普段無症状の高齢者が有病であり、医療施設での受診治療の必要性がある割合が高いことが分かってきた。そこで実証前に、市街地に仮設住宅2カ所と農村地域の2カ所の住民を対象に、約40名の心不全マーカーを測定したところ、市街地の運動量の比較的少ない仮設住宅住民では約2割の心不全マーカー高値が、農村部で運動指導を数年行っている地域では約1割で心不全マーカー高値という結果となった。心不全マーカー異常高値の高齢者に問診と指導を行った。とくに異常値の方には、専門病院での検査を勧めた。

<診断例>

氏名 頭文字	地区	性別	問診・指導内容
TM	糸南地区	女性	NTpro826、心疾患治療中とのこと。循環器科再受信を勧める。
SH	反松地区	女性	NTpro 371 と高値、高血圧治療中。循環器受診勧める。
KT	反松地区	女性	頻脈 その他は異常なし。
OT	反松地区	女性	既往に慢性膵炎、貧血あり Hb8。内科受診勧める。

運動や健康指導での効果については今後検証して行く必要があるが、少なくとも 1～2 割の無症状の高齢者に異常値がでたことから、心不全の診断の根拠になる心筋バイオマーカーの NT-proBNP、D ダイマー、CK-MB、ミオグロビン、トロポニン I やコレステロールなどを生活習慣病関連項目とともに定期的に測定し、心不全の無症状の時期に発見し早期に精査診断治療を行うことで発症率を押せる効果があると推測した。全国的にも健康診断でこれらの心筋マーカーを測定セットに加えることで心不全の早期発見に効果をあげている自治体もあることが分かっている。東日本大震災では震災後 3 年が経過したが、仮設住宅等に住んでいて医療施設に受診する高齢者が増えつつあり、心筋マーカー検査等を含めた健康維持活動が有効であると判断し、無症状高齢者の健康維持の確立に役立てるべきであると考えられる。

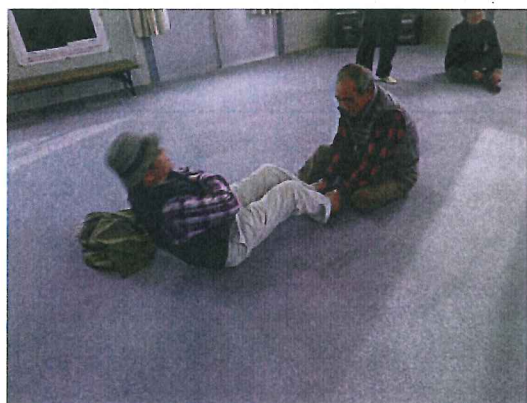
(2) 健寿の駅会員における歩行記録と自立生活との関係

- ① 下図による地区別の健寿の駅会員の歩行記録を比較すると、小泉地区は最低条件 (4000 歩/日) をクリアーしている (他の地区も同様) が、反松地区だけが 4000 歩/日をクリアーする水準である。これは、心筋マーカーによるリスク者高発生率との関連と一致しており、健寿の駅の活動の効果として、相関が強い可能性が高い。
- ② 反松以外の地区でも発生率が 7% あり、一番からするとかなり高率である。震災による心身への影響が未だ残っている可能性がある。
- ③ 今後は、健寿の駅の目標条件である 7000 歩/日を会員がクリアーすることを目指す。この活動が被災者の心身回復の支援となる可能性があると考え。更なる歩行生活の定着と向上を目指したい。

## 2) 体力テスト

握力（握力計）、上体起し、長座体前屈（デジタル長座体前屈計測器具）、開眼片足立ち、10m障害物歩行（障害ブロック）の5項目に就いて、計測器具等も使った体力テストを行った。

実施場所	小泉中学住宅 集会所	本吉総合体育館 研修室	反松公園住宅 集会所	条南中学住宅 集会所
実施日	10月19日 1月25日	10月19日 1月25日	10月18日 1月24日	10月18日 1月24日
参加者	13名	13名	12名	14名



地区別の体力テスト結果は以下の通りである。男性は件数が少ないため、女性に限定してまとめた。反松、条南地区は、体力テストの結果数値が低く、山側である小泉・津谷地区は高いという傾向が見られた。

- ・小泉地区は、年齢では最も高く（76.1歳）、上体起こし、長座体前屈、10m障害物歩行で最も高い点数である。
- ・津谷地区は、年齢が最も低く（67.4歳）、左右握力、総合点数で最も高い。
- ・反松地区は、開眼片足立ちで、最も高いが、総合点数で、条南地区の次に低い。
- ・条南地区は、握力、上体起こし、長座体前屈、10m障害物歩行の各点数及び総合点数で、最も低い。

地区別体力測定結果(女性) ※測定日:2013年10月or2014年1月

地区	年齢	握力(kg)					上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		
		右	点数	左	点数	良い方の点数		点数	1回目	2回目	点数
小泉	76.1	21.0	5.5	20.4	5.2	5.7	4.8	3.5	34.6		4.8
津谷	67.4	24.9	6.9	24.0	6.5	7.1	3.2	2.7	31.4	1.8	4.2
反松	72.4	23.3	6.3	20.3	5.2	6.3	2.5	2.5	31.1	0.0	4.3
条南	71.1	20.6	5.2	17.1	4.7	5.2	1.2	1.8	28.9		3.5
反松+条南	71.7	22.0	5.8	20.4	5.1	5.8	2.2	2.2	31.3		3.9

開眼片足立ち(秒)			10m障害物歩行(秒)			アップ・アンド・ゴウ		歩幅の計算			評価	
1回目	2回目	点数	1回目	2回目	点数	1回目: いつも歩 く速さ	2回目: 出来る だけ早く	測定距 離 (m)	歩数	歩幅 (cm)	合計点	段階
53.0		7.1	7.5	7.9	6.4	7.5	6.8				27.5	
77.1	7.1	8.3	8.5	7.1	5.6	7.3	6.1	30.0	44.0	69.4	27.8	
53.6	10.6	8.6	7.1	10.6	5.5	8.6	8.2				24.1	
62.0	38.4	7.2	11.5	9.8	3.1	8.9	7.4	40.0	63.1	64.6	17.0	290.8
67.4	36.8	7.8	10.2	10.3	4.1	8.8	7.5	40.0	63.1	64.6	20.3	290.8

また、2回に分けて実施した中では、全体としては体力テストの点数が高まっていることが確認できた。歩行運動や健康サロンによる健康運動の成果が出ているものと思われる。

サンプル数が少ないので参考値ではあるが、2度目の計測でもっとも数値が伸びているのは条南地区では平均で4.5点も上昇しており、小泉地区や津谷地区でも点数が上がっている。唯一、逆に落ち込んでいるのが反松地区の2.0点の減少という結果になっている。

地区	サンプル数	点数増減の平均値
小泉地区	3名	3.3
津谷地区	6名	1.5
反松地区	8名	-2.0
条南地区	6名	4.5
全体	23名	1.3

### 3) 骨密度と筋肉量(体組成計)

12月に各健寿の駅設置場所と調整し、2月中に骨密度と筋肉量(体組成計)を行った。その時に計測できなかった方は、3月8日、ないしは3月21日に実施した。

実施場所	小泉中学住宅 集会所	本吉総合体育館 研修室	反松公園住宅 集会所	条南中学住宅 集会所
実施日	2014年2月8日 2014年3月8日	2014年2月8日	2014年2月7日	2014年2月7日 2014年3月21日
参加者	14名	11名	17名	15名



骨密度等測定結果を、地区別に分けて比較すると以下の通りである。なお、男性は件数が少なかったため、女性に限定してまとめた。

- ・小泉地区は、骨密度の診断基準である T スコアが、最も低い (-1.6:少し低下) 結果であるが、定期的な検査が必要というレベルであった。BMI はやや肥満気味である。
- ・津谷地区は、平均年齢が他地域に比べて若いですが、T スコアは -1.9 であった。小泉地区と同様、「少し低下しており、定期的な検査を勧める」である。体重は身長に比べ多く、BMI は最も高く肥満気味である。
- ・反松、条南地区は、T スコアが -2.6 で、「かなり低下しており、精密検査を勧める」というレベルであった。BMI は標準の範囲内である。

各地区別骨密度等測定結果(女性)

地区	年齢	体重	身長	スティフ ネス(±2)	20歳 比較(%)	T スコア	同年齢 比較	Z スコア	骨密度のコメント
小泉	75.6	51.4	138.1	68.6	74.9	-1.6	107.3	0.9	少し低下、定期的な検査
津谷	66.4	57.0	137.9	72.4	79.2	-1.9	102.2	0.2	少し低下、定期的な検査
反松	70.9	52.7	148.2	64.8	70.8	-2.7	95.9	-0.3	かなり低下、精密検査
条南	73.7	53.8	152.5	65.8	72.5	-2.6	100.5	-0.1	かなり低下、精密検査
反松+条南	72.0	53.0	148.8	65.2	71.4	-2.6	97.7	-0.2	かなり低下、精密検査

#### 4) 歩数データ調査

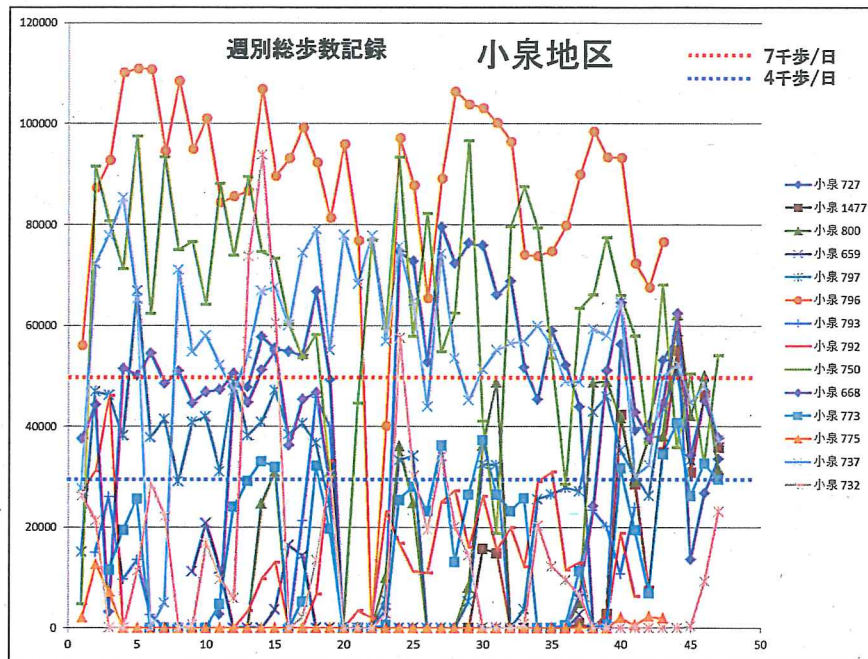
「健寿の駅」の ICT システムを使った会員の歩数、歩数の強度、日常の歩行習慣に関するデータを回収・分析した。歩数計内のデータ蓄積が 15 日間であるため、少なくとも 2 週間に 1 回はデータ回収日を設ける必要がある。健寿の駅システムはアクセスフリーにして、誰でもいつでもデータの回収ができるシステムになっているが、当該地域（特に仮設住宅に暮らす被災避難者）においては、PC を日常的に利用する方がほとんどおらず、データ回収のサポートが不可欠となったことは、想定外であった。よって、2 週間に 1 日のデータ回収&交流の時間を設けることとした。そこで、健康運動や頭脳ゲームなどをプログラムにした「健康サロン」の日を隔週で設け、会員に集まってもらう仕組みを実験的に設けた。

農村部である小泉地区と津谷地区では、2 年前から健寿の駅を設置し、会員は歩数計を持って、データを見ながら歩行運動を持続している。一方、市街地に位置する条南地区と・反松地区は、本研究事業からスタートしたため、まだ 1 年にも満たない活動実績である。

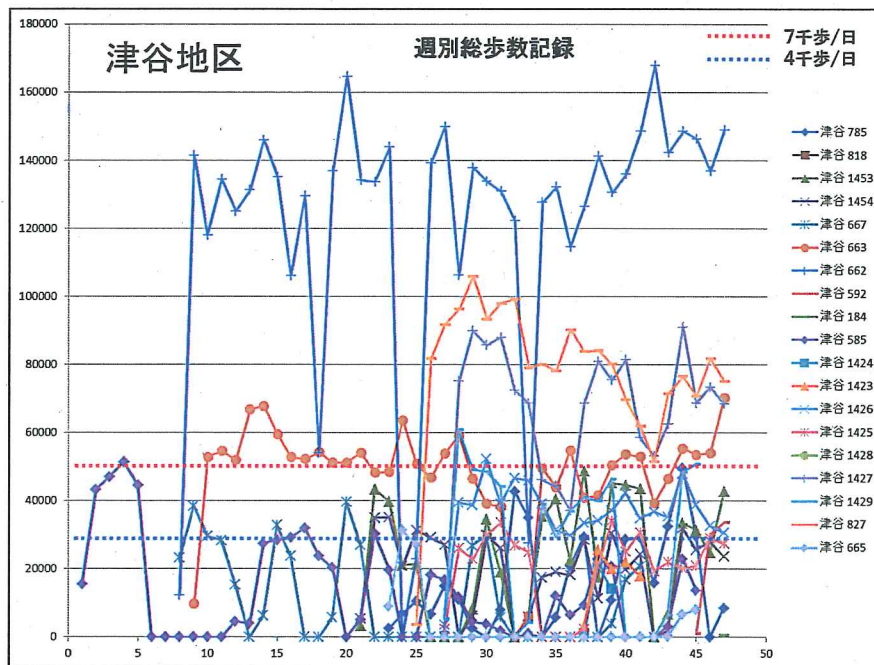
以下、4 地区における週別の総歩数記録を比較し、地域別の特徴を整理する。

小泉地区は、最も活動が活発であり、歩行運動が定着している。仮設住宅のまとまりが良く、「震災後の新しい生活」を目指す考えが強い。4000 歩/日の最低条件をほとんどの会員が満たし、目標条件を半数会員が満たしている。なお、昨年 9 月の落ち込みは記録登録の不具合によるものである。

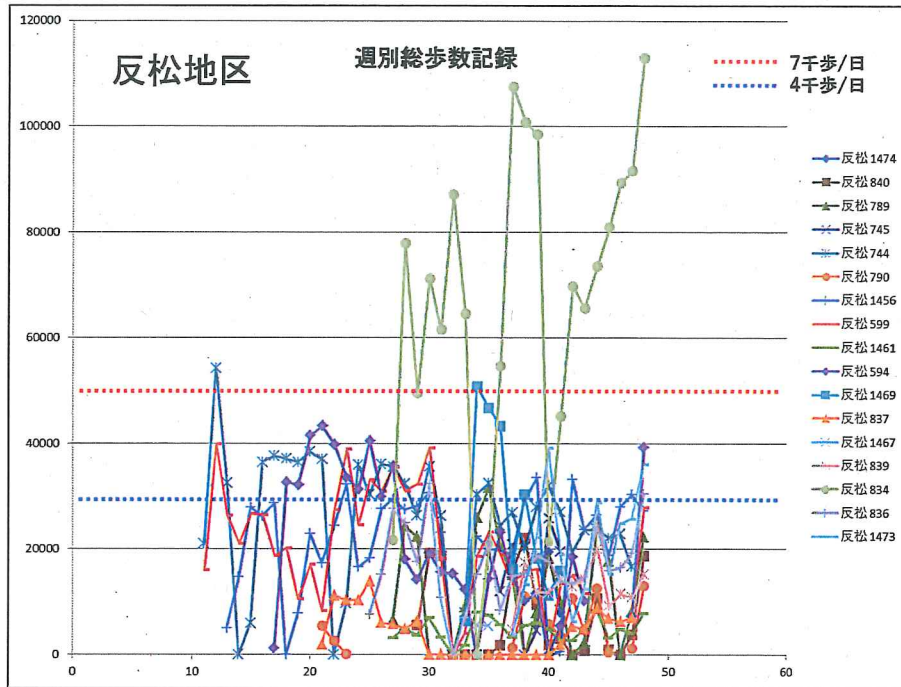




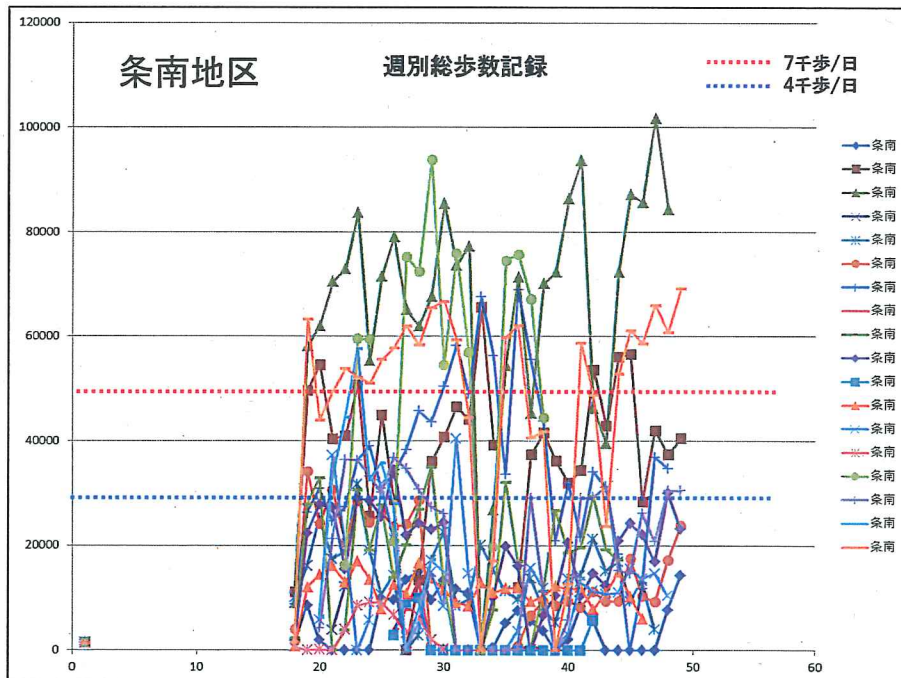
津谷地区は、多くの住宅が大きな被災を免れているため、仮設住宅の生活者に比べて「元に戻りたい」という志向が強い。健寿の駅の歩行生活の強化活動へは若干保守的である。そのためかやや遅れて、活動2年目の途中より活動が定着し始め、最低条件4000歩/日をクリアーしている。



市街地に位置する条南地区と反松地区は、昨年6月からの活動であり、多くの方が8月以降にスタートしている。いずれの地区も被災後3年目の仮設住宅生活の中で、健康志向は強く、仮設住宅のまとまりの良さもあり、次第に最低条件4000歩/日をクリアーするようになってきている。



特に条南地区では、歩行生活への強い意欲を持つ会員が多く、仮設住宅を出て復興住宅に入る予定の会員からは、復興住宅団地における自治会での健寿の駅の続行を強く希望している。



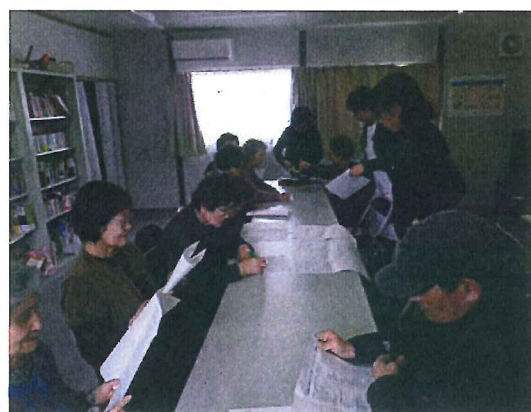
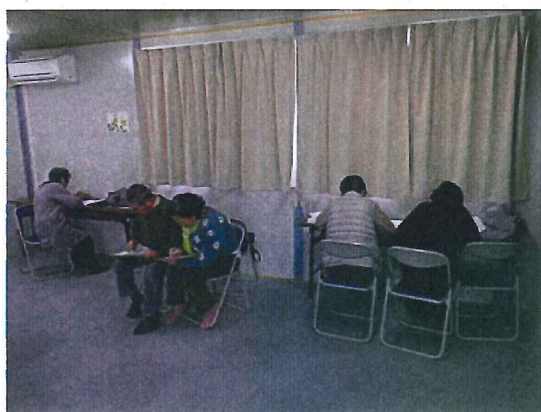
## 5) アンケート調査

アンケートは2回実施した。結果の概要を下記に示す。

実施場所		小泉中住宅 集会所	本吉体育館 研修室	反松公園住宅 集会所	条南中住宅 集会所
Ⅰ	実施日	11月30日	11月30日	11月29日	11月29日
	協力者	7名	8名	12名	9名
Ⅱ	実施日	2月22日	2月22日	2月21日	2月21日
	協力者	10名	9名	13名	13名

アンケートの結果、市街地域(反松公園住宅、条南中学校住宅と郊外の農山村地域(小泉中)の差異が明瞭に反映されている。別途実施した、心不全マーカーの異常値はこの結果を確実に反映している。本プロジェクトが、震災後の健康管理に役に立っていることが推測される結果となった。

※詳細は資料編の「アンケート結果報告書」を参照頂きたい。



### ①アンケートⅠ

健康、食生活、睡眠、生活への満足感、歩行等、生活と健康の関わりに関する質問を行い、下記の結果が得られた。

- ・「元気である」(88.9%)、「おいしく食べている」(88.9%)、「よく眠れている」(86.1%)、「歩くのが好き」(88.9%)、「毎日が楽しい」(94.4%)、9割前後の人が健康な生活をしている。
- ・コミュニケーションのツールである電話に関しては、「電話はかけられる」「持っているが、あまり使わない」を合わせて、86.7%で、ほとんどの人が持っている。
- ・地区別にみると、被災以前から生活圏が同じであった小泉地区は、誘い合っでの参加で各項目に積極的である。
- ・被災を受けていない津谷地区は、従来住宅の会員が主であるため、小泉地区に比べ友人や毎日の楽しさなどが少ない。

- ・市街地近傍に立地している反松、条南地区は、元気さ、外出の頻度、歩くのが好き、楽しさ、友達の多さが、小泉・津谷地区に比べ少ない。

## ② アンケートⅡ

「健寿の駅」の機能への期待、身体的、精神的なコンディションに関する質問を行い、下記の結果が得られた。

- ・健寿の駅の活動に関心ある機能は、「データやランクの確認」(68.9%)、「骨密度計測」(66.7%)、「歩行生活の習慣づけ」(64.4%)が高い。一方、「サロン活動」(17.8%)は最も低い。
- ・「暮らし向きの不安」に関しては、「少し不安」が最も多く(44.4%)、次いで、「大いに不安」が多い(22.2%)
- ・「身体の不調」に関しては、身体の不調が「時々」「いつも」と答えた人が、73.4%と3/4の人が不調であると答えている。
- ・「こころの不調」に関しては、不調が「いつも」「時々」と答えた人の比率が62.2%である。

## 6)ヒアリング調査

健康サロンの際、データ入力の間等を活用して、歩行と健康に関する下記の聞き取り調査を行った。

### ① 一日の生活の中で目標歩数を確保するための歩行機会確保の方法

- ・仮設住宅に住んでいる方で、毎日決まった時間に歩いている歩行習慣のある方は少なかった。津谷地区や小泉地区の一般住宅に住んでいる方では、「犬の散歩」での歩行習慣化が多数派である。その方々は、総歩数も比較的多い。
- ・一日の歩行分布では、津谷地区では犬との散歩の習慣か、午前中に歩行が集中する傾向がある。反松、条南の市街地に近い仮設住宅でのヒアリングの結果、午後の行動の多くが、週1～2回の、近傍の大型店舗へのショッピングであった。往復と管内のショッピングで3000歩前後となり、歩行習慣化の一助となっている。
- ・午前中に歩行が集中する傾向は、ヒアリングやマットセンサの調査結果に於ける、寝つきの悪さとも関連するものと推定される。
- ・小泉地区では、男性が一人で歩いていると、子ども達から不審の目で見られがちであるという。「犬でも連れて歩かないと通報されかねない」という声が、複数の男性から聞かれた。

### ② 単独歩行か、友人と連れ立って歩くのか

- ・小泉住宅、反松公園住宅の一部の方が連れ立って住宅周辺を歩かれている。津谷、条南

- 等では、夫婦で参加されている方がおり、日常的にも一緒に歩かれているようである。
- ・津谷の事例では、別に歩く仲間がおられる方で、会から離脱した集団がある。「健寿の駅」に頼らなくても自律した歩雇用環境を確保できる集団である。
  - ・月に一回差し上げている「月間歩行記録」を差し上げたファイルに綴じこんで励みにされている方々がいる。単独歩行型の方に多い。

※今回の調査の途中で、毎日1万歩を基準に一人で歩いていた女性がおられたが、3月に自宅から離れた場所の飼い犬の小屋の近傍でくも膜下出血で倒れ、15時から20時の間推定で5時間放置され、発見も遅くなったために今も入院中の方がおられる。人通りの少ない田舎の道を夜間等に一人であることはできるだけ避け、仲間と歩く等の、緊急時に助けを呼べる環境の中で歩くことを勧める必要であるだろう。

#### ③歩行前後に体操（準備体操、クールダウン）を行っているか

- ・歩行では使わない筋肉等を使う「体操」の必要性は認識されているが、ヒアリングの結果、一人では実行されていない。「健寿の駅」で集団体操を楽しみにされている方は多い。

#### ④歩数計を常時携帯しているか

- ・常時携帯が主流であるが、特に女性では外出時のみの方もいる。装着方法に工夫が必要だと思われる。
- ・いつも持ち歩いているが、1歩も外に出ないと、歩数家のカウントが200～300歩くらいになってしまうという声も聞かれた。

## 5. 検討委員会の開催

### 準備検討会

日 時：平成 25 年 7 月 23 日（月） 10：00～11：30

場 所：都市小屋集会議室

参加者：岡村宏、二宮宣文、久武経夫、古江基樹、橋本正法、

議 題：

- ・ 健寿の駅の進捗状況の確認と今後の進め方の検討
- ・ 気仙沼市の市街地における新規健寿の駅の設置状況報告
- ・ 健寿の駅システム導入の日程等の調整
- ・ 都内の健寿の駅の設置について

### 第 1 回検討委員会の開催

日 時：平成 25 年 10 月 28 日（月） 16：00～18：00

場 所：都市小屋集会議室

参加者：二宮宣文、岡村宏、久武経夫、橋本正法、丸尾哲也、オブザーバー参加 2 名

議 題：

- ・ 健寿の駅の進捗状況の確認と今後の進め方の検討
- ・ システム上の課題解決について
- ・ 健康サロンの継続の仕組みづくり
- ・ 現地の協力者づくり、みやぎジョネットとの連携、

※18 時 30 分からは同会場にて「健寿の駅研究会」を開催し、これまでの取り組み状況を報告した。

### システム検討会

日 時：平成 25 年 11 月 11 日（火） 17：00～18：30

場 所：都市小屋集会議室

参加者：二宮宣文、岡村宏、久武経夫、橋本正法、

議 題：

- ・ 健寿の駅の進捗状況の確認と今後の進め方の検討
- ・ システム上の課題解決について
- ・ 町田の健寿の駅の取り組み状況と成果について

※11 月 12 日に、総務省メンバーが H23 年度委託事業「エイジングコントロール支援健寿の駅」の継続状況確認のためのヒアリングがあり、都内の新設した「健寿の駅」システムについても視察していただいたが、その対応準備も検討した。

### 第 2 回検討委員会の開催

日 時：平成 26 年 1 月 28 日（火） 16：00～18：00

場 所：都市小屋集会議室

参加者：二宮宣文、岡村宏、久武経夫、橋本正法、

議 題：

- ・ 骨密度計測の計画について調整し、骨密度計の使い方の確認を行った。
- ・ 心不全マーカーによる健康チェック調査について…メーカーからの協力がいた

だけることになり、モデル的に実施することになった。

### 第3回検討委員会の開催

日 時：平成26年3月28日（月）16：00～18：00

場 所：都市小屋集会議室

参加者：二宮宣文、岡村宏、久武経夫、橋本正法、森田忠史

議 題：・健寿の駅の進捗状況の確認と今後の進め方の検討

- ・システム上の課題解決について
- ・健康サロンの継続の仕組みづくり
- ・報告書作成に向けた役割分担

#### IV. 調査結果のまとめ

##### 1) 健寿の駅設置：市街地と農村部のちがい

	市街地	農村部
	気仙沼中心地	本吉地区
健寿の駅活動	1年前から	2年前から
買い物へゆく距離	バリエーション多い(徒歩から自動車まで)	両極端(移動商店と遠出自動車)
歩行環境	比較的良好	歩道整備に遅れがある
外出	市街地、川辺等平坦路中心	自作畑、山菜取り高低差多い
医療環境	開業医、市立病院が機能している	本吉病院以外はなし、入院も厳しい。遠出の通院
生活街区	徐々に形成されつつある観光等の復活等にも見通し	ほとんど復興していない生活への刺激は少ない
心筋マーカー検査	高率のリスク者抽出(約20%) ⇒震災3年でも心身ストレス大 ⇒健寿の駅活動短い ⇒特に、リスク者が多い反松地区は歩行生活レベルが他よりは低い。	やや高率のリスク者抽出(10%) ⇒震災3年でも心身ストレス大 ⇒健寿の駅活動長い

##### 2) 健寿の駅の設置場所の特徴：仮設住宅と非被災住宅地区のちがい

	仮設住宅地区	非津波被災住宅地区
	小泉地区	津谷地区
基本的姿勢	新しい生活の構築	復興で元に戻りたい
集会場所	仮設内の集会所 ⇒近く、且つお互いに声をかけて集まる。	公民館、体育館 ⇒住宅から遠い。雨、雪、強い陽射しの外出はハードルである。
健寿の駅活動	まとまりが良い。 ⇒自治会長がまとめ役、導入が容易。	まとまりがない。 ⇒地域に溶け込むのが難しい。 ⇒会員間に世話人ができると、スムーズになる。
集会等の連絡	仮設の連絡網活用	自治会等の活用は難しい。 ボランティア、ダイレクト便、電話連絡等が必要
歩行生活水準	活動1年を超えると定着し、最低条件(4千歩/日)をクリアし、目標条件(7千歩/日)～を半数がマスターしている。	定着するまで1年半掛かっている。最低条件(4千歩/日)をクリアしつつ有り、今後安定する方向である。



### 3) 主要な調査結果の見解

被災地気仙沼市で、被災高齢者の自発的な健康づくりの支援として、歩行生活を推進する健寿の駅会員を中心に効果的な活動のあり方を調査研究を行った。震災後3年が経ち、多くの支援活動が終息している。一方、自治体は、原状復帰への努力で手いっぱいであり、高齢者問題が全国より約10年以上先行して押し寄せる状況に対処仕切れていない。

どの方法を選択するか、またどのように実現するか、予算・人材等の将来にわたる確保の見通しが不透明のため、ほとんど手が出ていない状況である。しかし、すでに、何らかの対応に手を付けなくてはいけない事態が迫っている。一つのモデルケースとして、そのような成果が出ており、将来何が期待出来るかを特定することが求められる。

#### (1) 高齢者の自立生活維持の最低条件である4千歩/日を確保する方法

⇒震災後、2年以上にわたり健寿の駅を本吉地区、引き続き気仙沼市街地に展開した実績より、

- ①仮設住宅は、「新しい生活の獲得」志向が多く、地域的にも集会所にまとまっており、同活動の導入がスムーズであり、約1年で定着した。
- ②津波非額住宅地域は、「元の生活回帰」志向が強く、且つ社会地域組織にダメージを受け、活動への対応が鈍い。同活動導入後、約1年半経って浸透し始めた。そのきっかけは、地元での協力者の出現である。
- ③歩数生活の自動記録⇒データの還元、定期的な会合、総合的なヘルスケア健診等のイベントの開催。
- ④仮設住宅での健寿の駅を1, 2年後の復興住宅にもそのまま持って行きたいとの意向も出てきた。
- ⑤被災地の高齢者の自立生活への意識

地元の復興には、高齢者がお荷物になりブレーキをかけることは避けたいと同時に、自分自身の自立生活、LOQへの努力意識は旺盛である。従って、彼らの納得する支援活動には積極的になっていただける。その活動の中でも、自分たちが出来ることには自立的に参画するようになってきた。

#### (2) バイタルセンシングによるヘルスケア支援手法

⇒健康増進活動と発症による医療治療の中間領域での活動の試行

##### ①バイタルセンシングによる未病状態でのヘルスケア支援

骨密度計測、筋肉量、血圧、体重、SP02の定期的測定に対しては積極的受計となる場合が多い。また今回実施した心筋バイオマーカー計測にも積極的協力が得られた。

##### ②医師による健康相談、問診

日頃の不安や持病に対して、ゆっくりと医師から問診を受けられると、大変好評であった。問題がある可能性が見つかった場合は、未病状態ではあるうちに、地元の医療機関を受診するように勧めることができ、良い連携が可能となっている。

##### ③心筋マーカーによるリスク者の抽出

⇒被災後3年経ったが、高率のリスク者が見つかった。

⇒歩行生活がまだ定着していない地区では、23%もの高率のリスク者が見つかった。他の地区も7%の発生率となった。歩行生活の水準ともリンクする傾向が見られ、今後の興味ある課題である。7%も、一般からは遙かに高い効率であり、心身に受けたストレスの影響が予想以上に大きいことを示唆している。

⇒健寿の駅の歩行生活の目標 7000 歩数/日が定着すれば、これらの高率の発生を抑制出来る可能性がある。

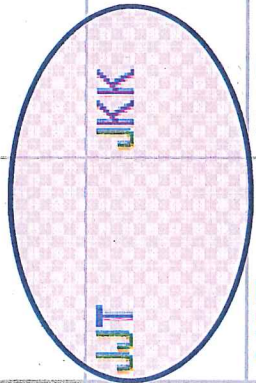
## 健寿の駅 歩行生活支援 歩行パターンについて

1. 歩行生活の最低条件4千総歩数/日が定着するに近づいている  
⇒被災地地元導入より1年以上が必要。  
⇒活動の持続性が必要、導入の難しかった津谷地区で1.5年を要している  
地元の協力者が出てくると推進力となる
2. ほとんどが、山形で一時的にがんばりすぎる傾向が有り、これを超えても活動を維持すると定着パターンに移行する
3. 歩きすぎる(一万歩/日)会員は、マイペースなるも、歩き過ぎも問題である。  
歩行量の抑制が課題となる。
4. 歩行数を増加させるよりは、まずは、歩行の時系列パターンを適正化し、歩行生活の定着を目指し、歩行数を伸ばす方向が良い。  
現状は、逆に、歩数先行の傾向がある。課題ではある。

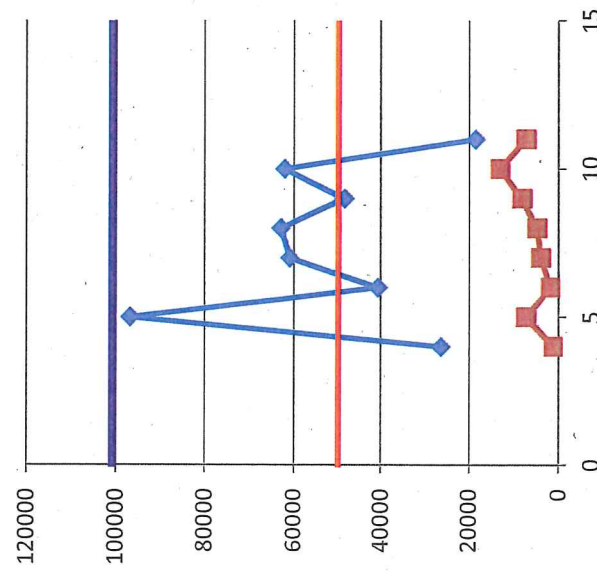
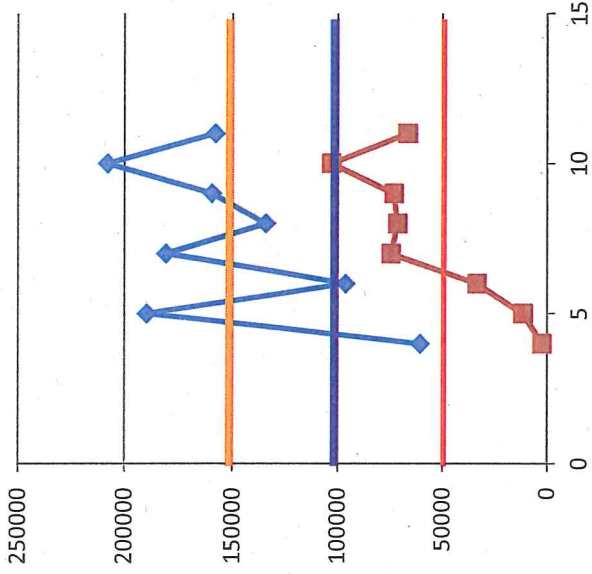
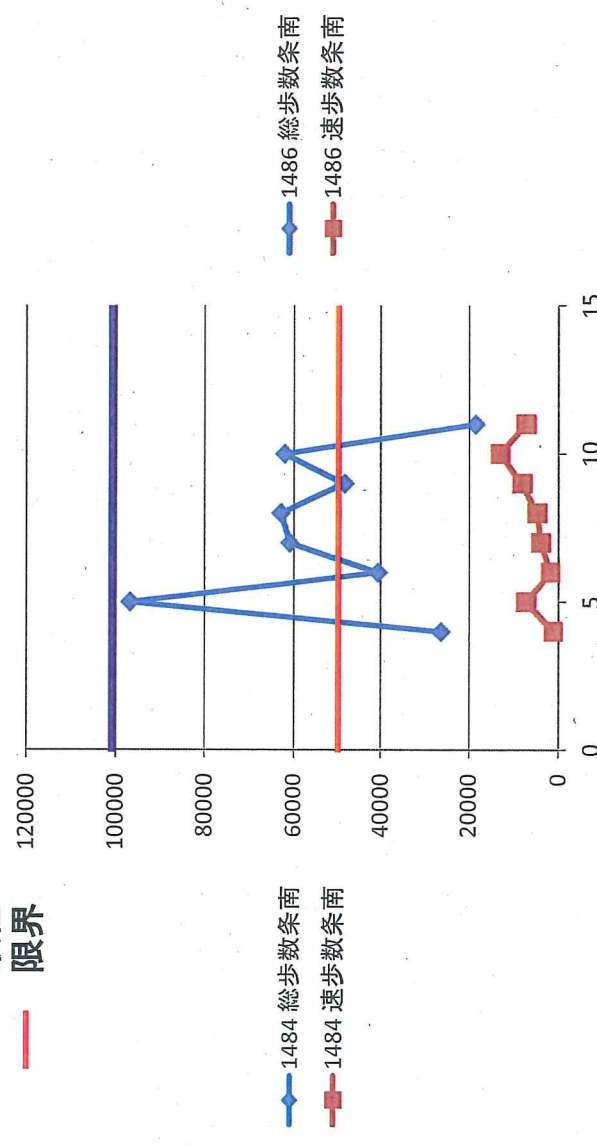
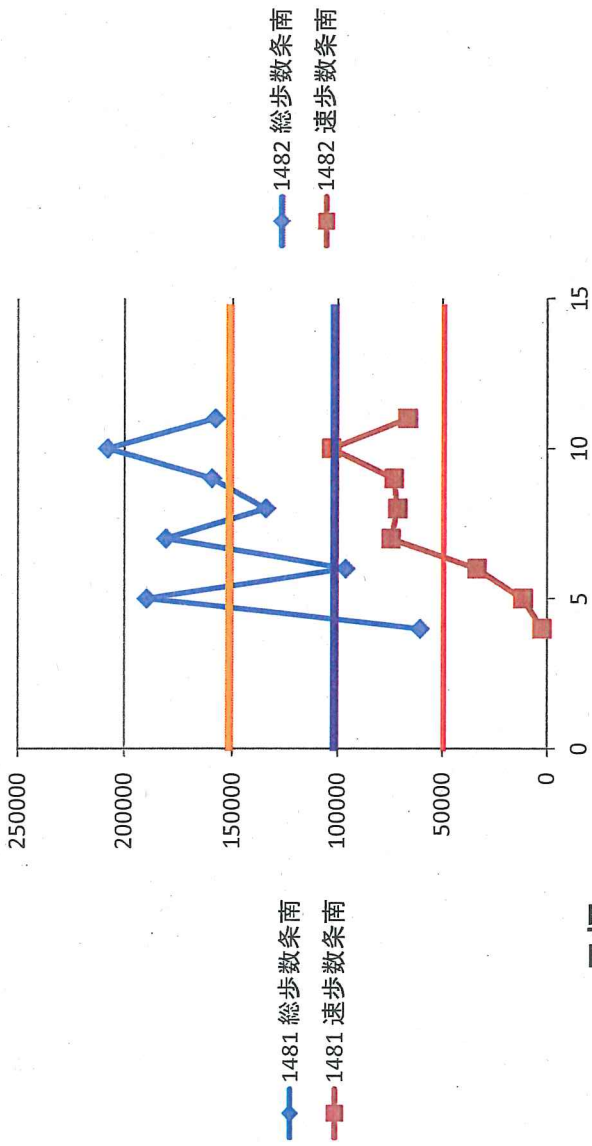
# 歩行生活の歩行定着とパターンについて

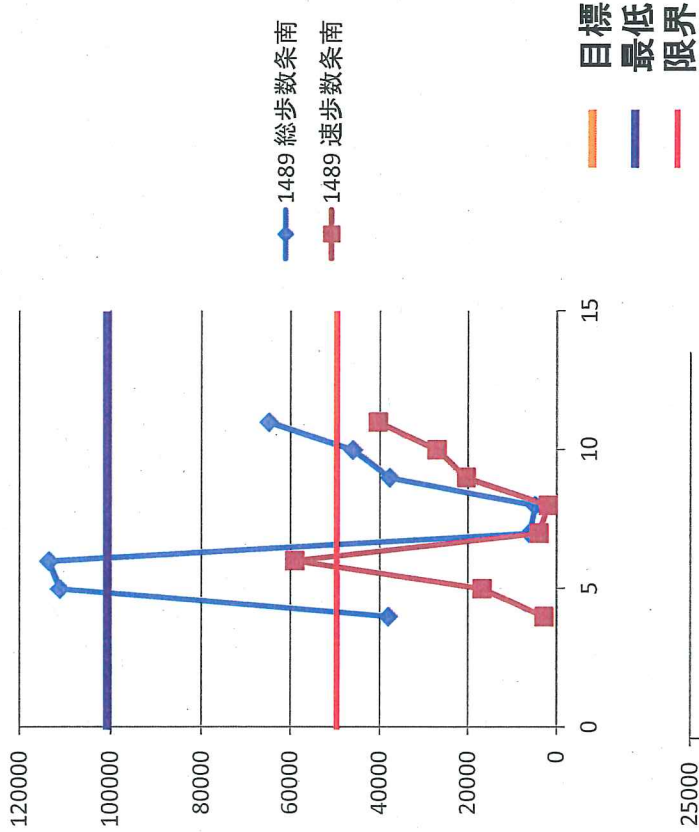
氏/姓 氏名					S	T	K	TK	
目標以上	15万以上	<b>目標</b>			JJT	JJKK	TK	T	
目標	15万	STK	JJST	JJST	JSTTK	JST			
最低	10万				JJSSSTK	JTK	T		
限界	5万	K	JJK	K	JJSSS	JS	JSKK		
限界以下	5万以下		S						
		右上がり	上り止まり	台形	下げ止まり	右下がり			
時系列パターン									

好ましい方向

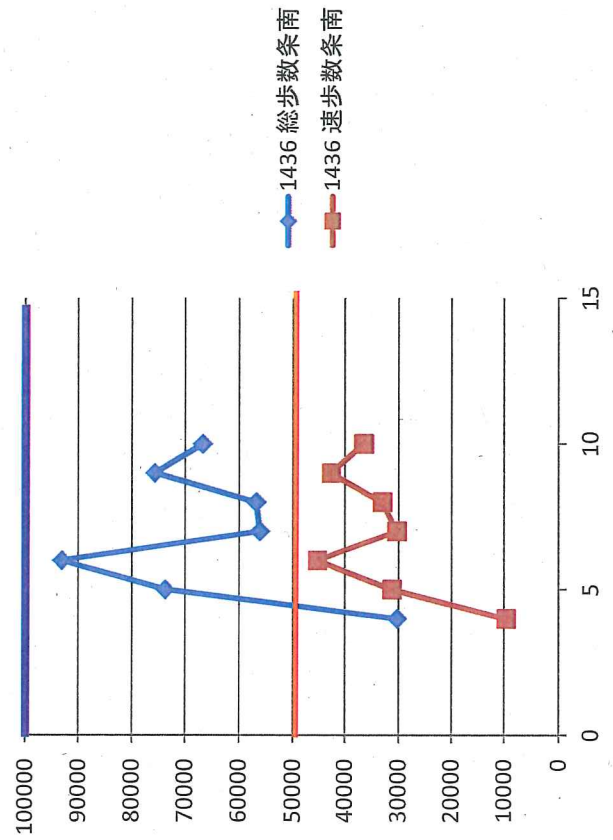
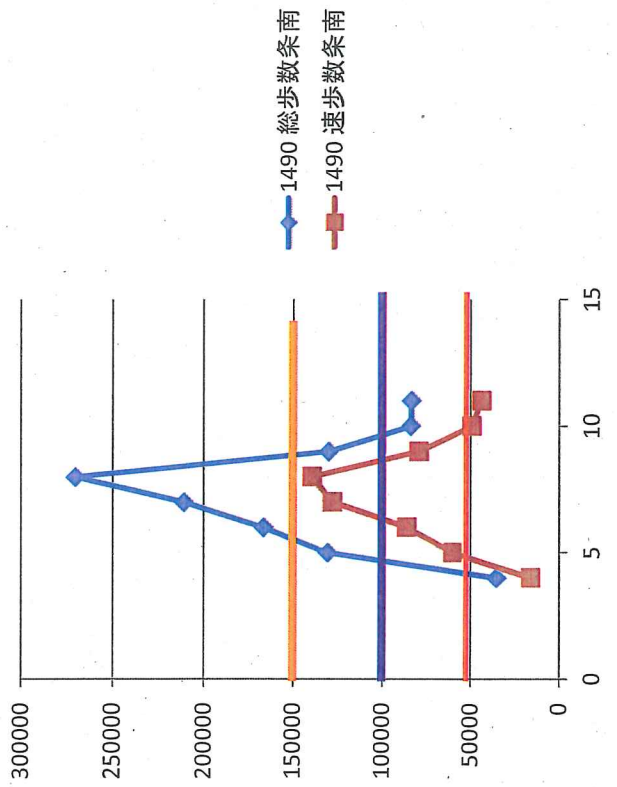
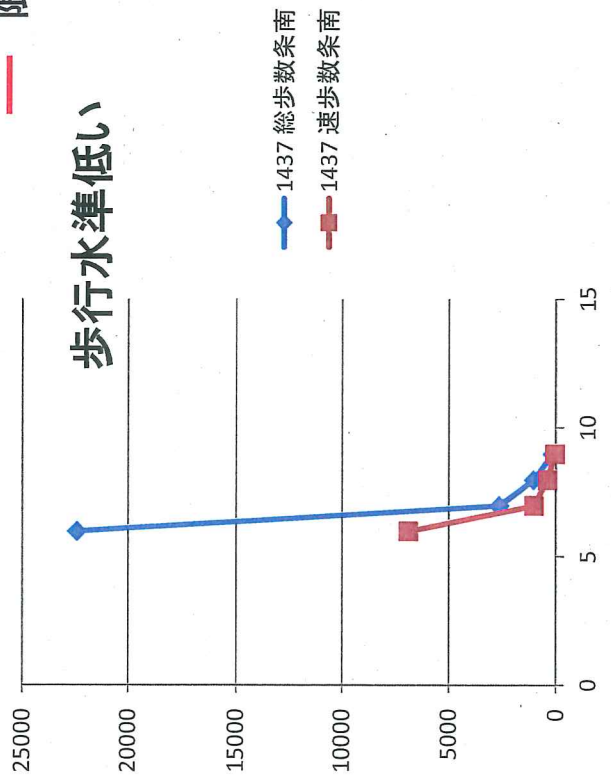


# 条南地区

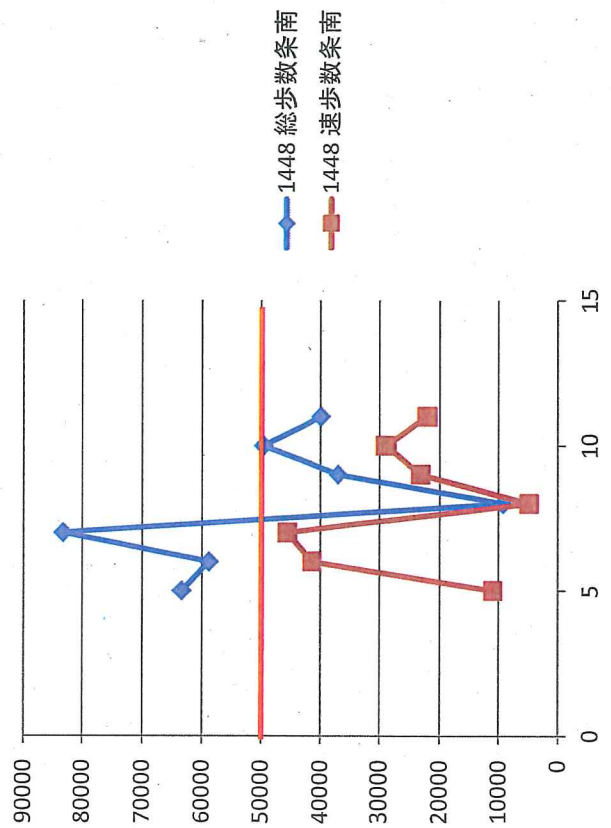
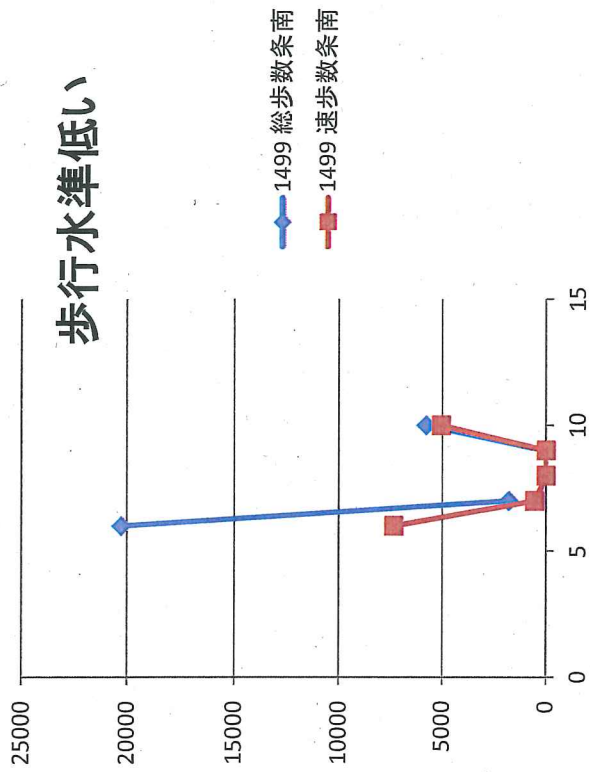




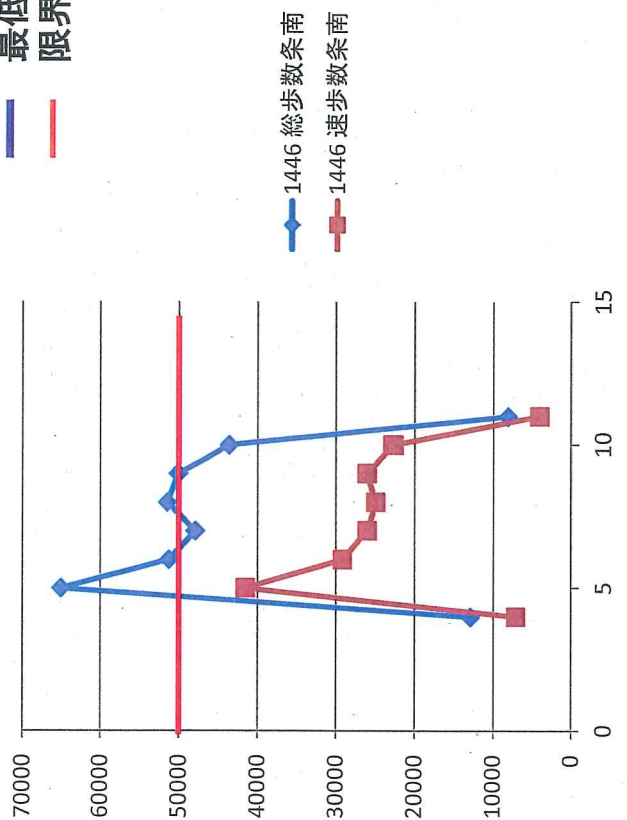
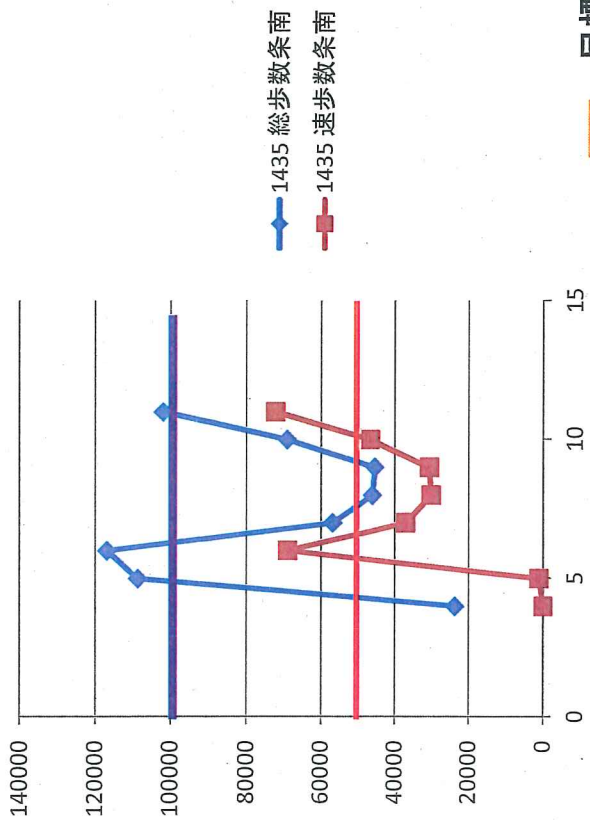
歩行水準低い



# 歩行水準低い

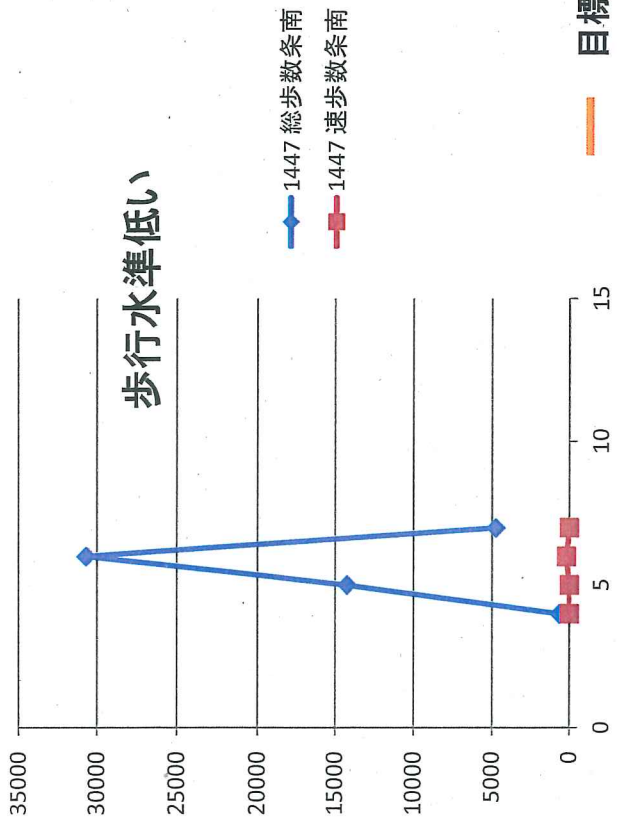


## 目標 最低 限界

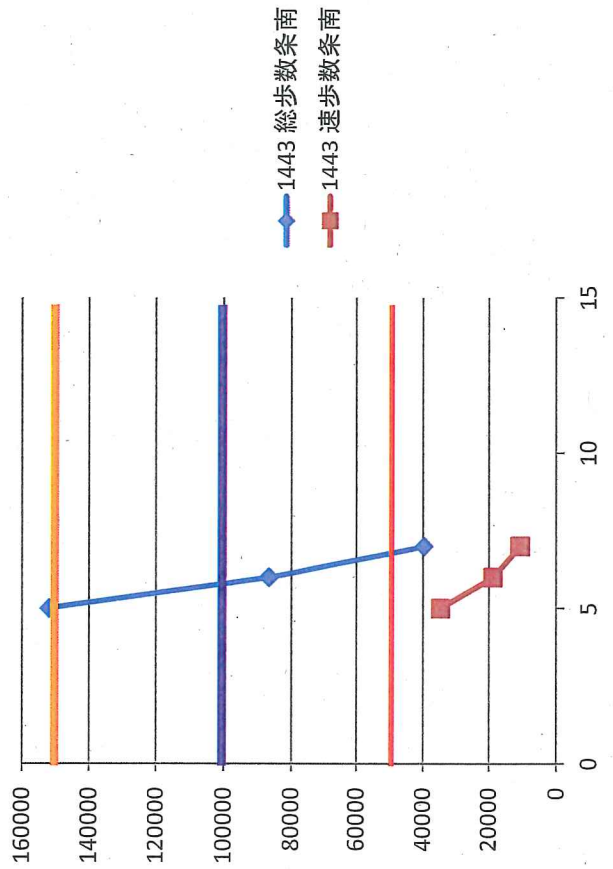
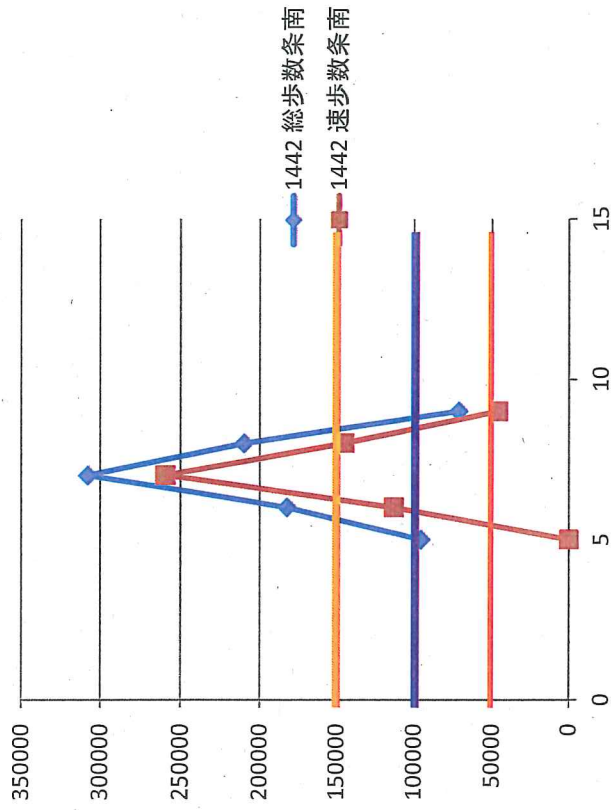




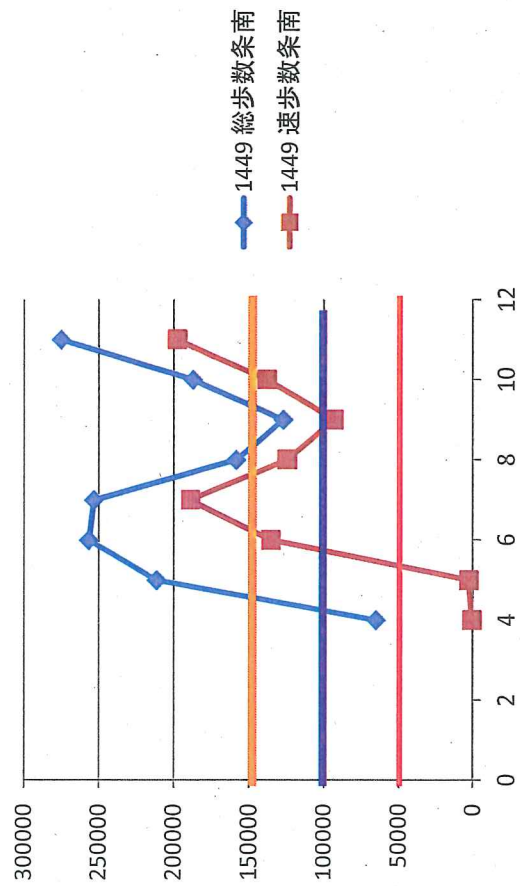
# 歩行水準低い



目標  
最低  
限界

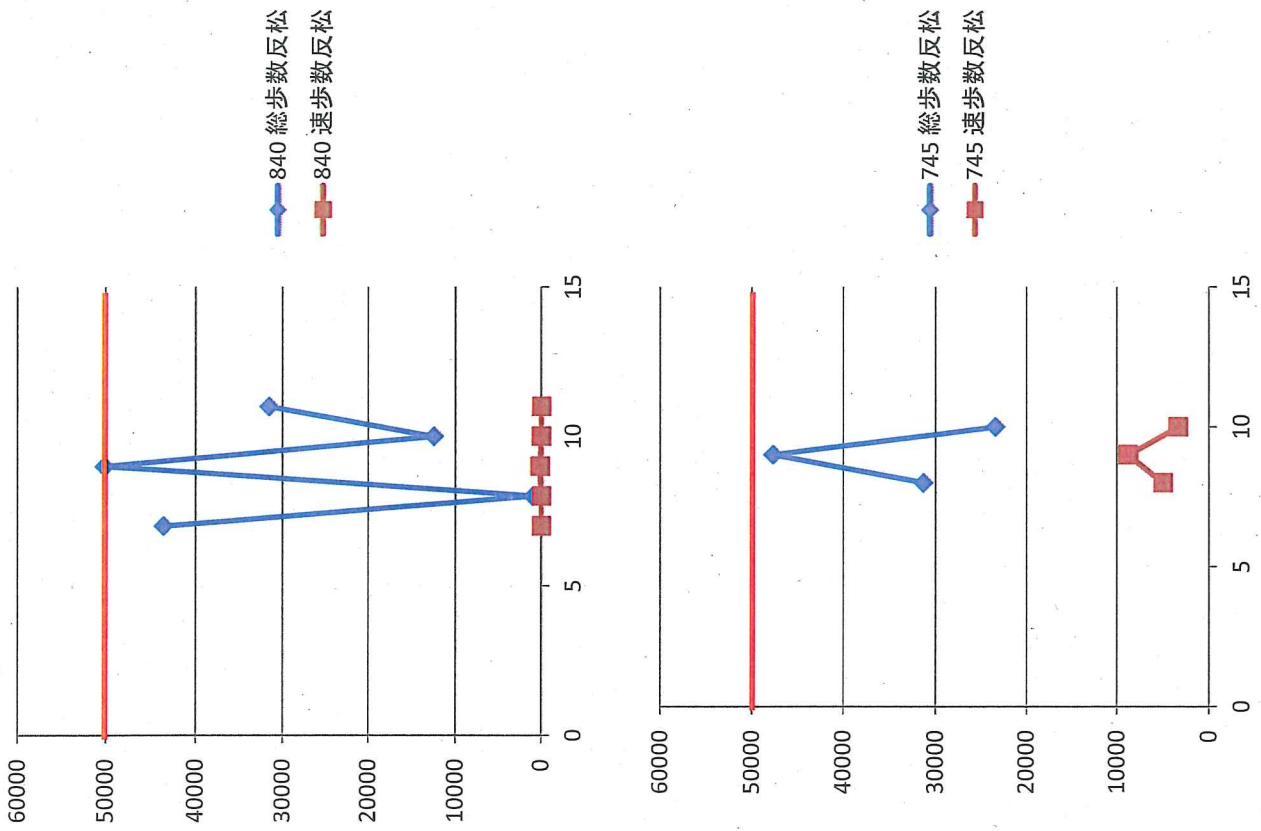
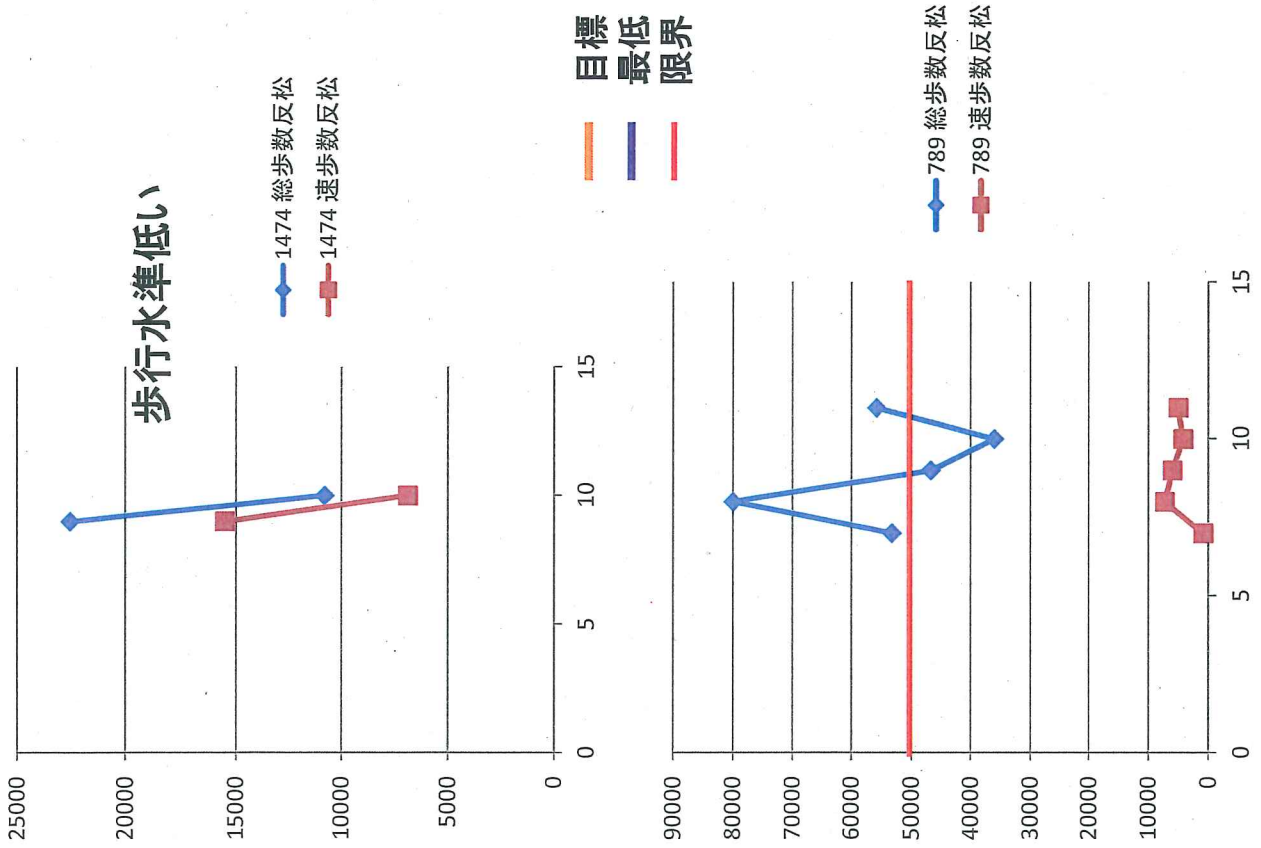


目標  
 最低  
 限界

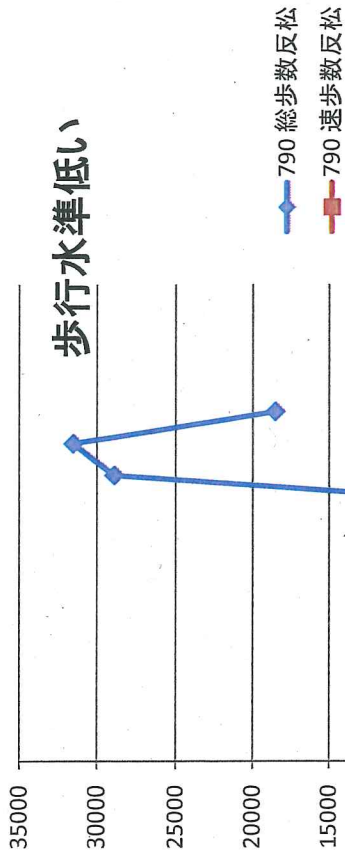


# 反松地区

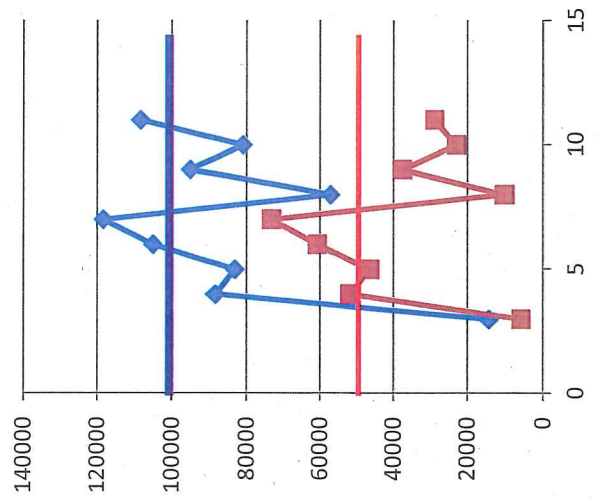
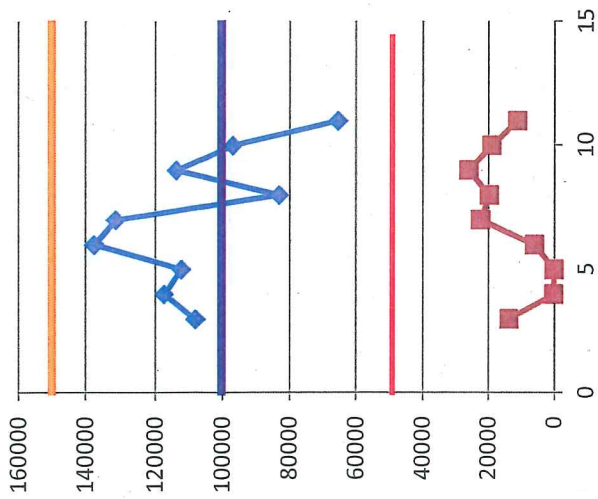
### 歩行水準低い

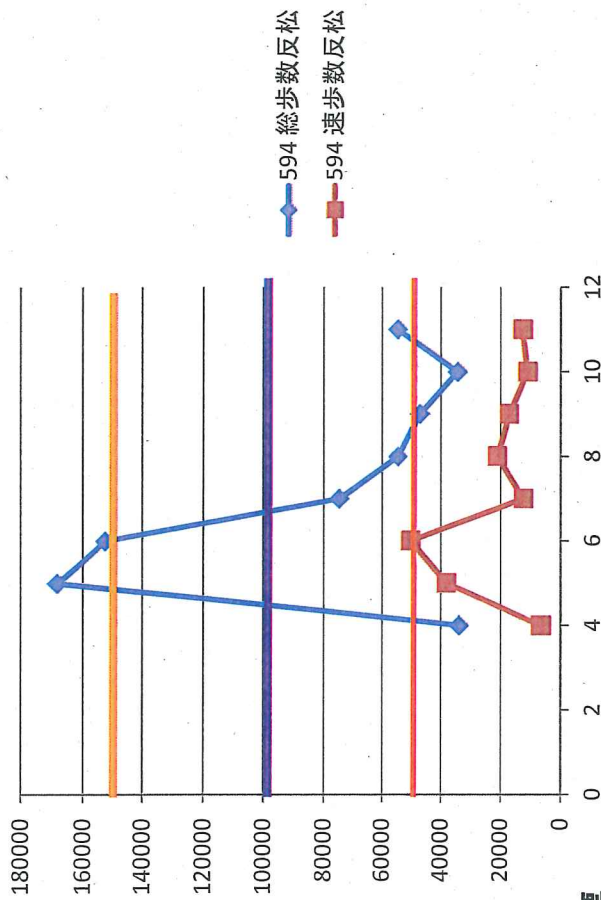
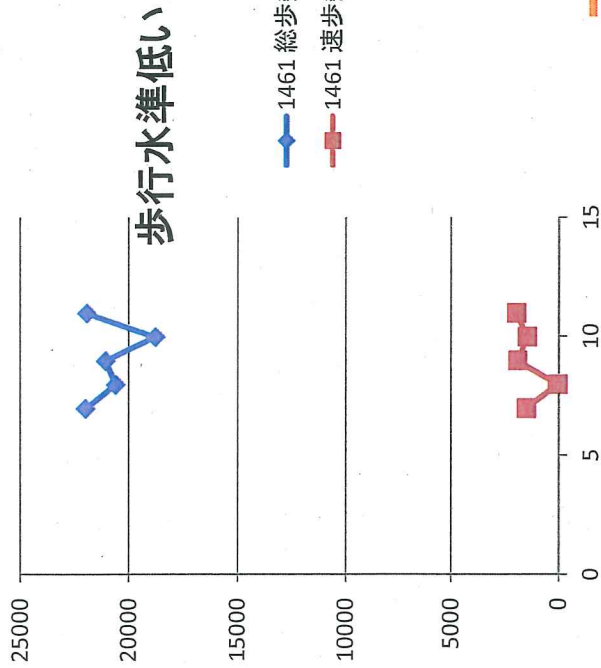


# 歩行水準低い

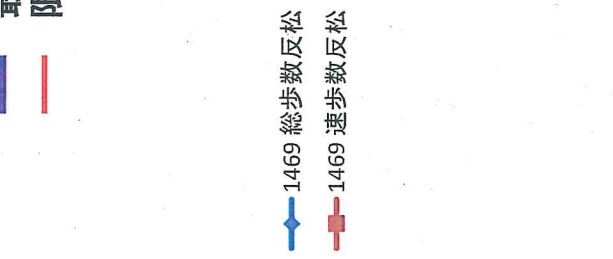
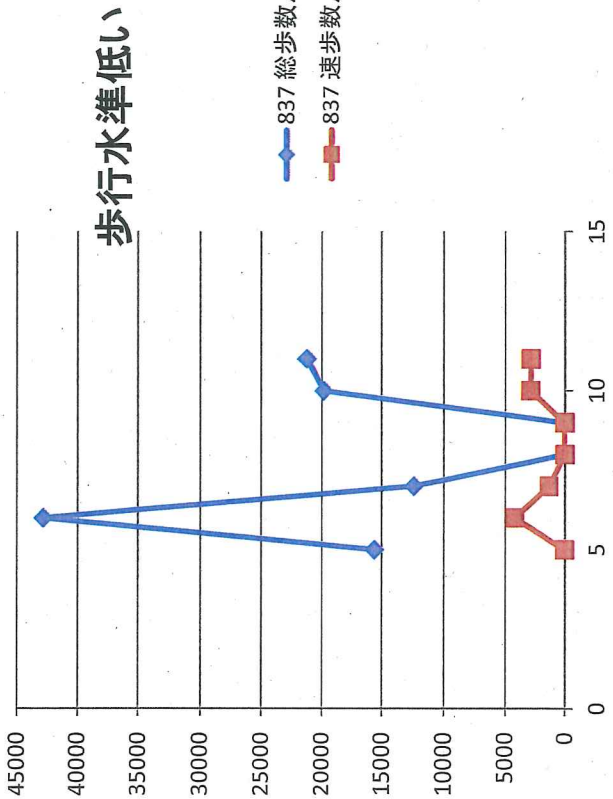
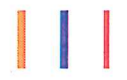


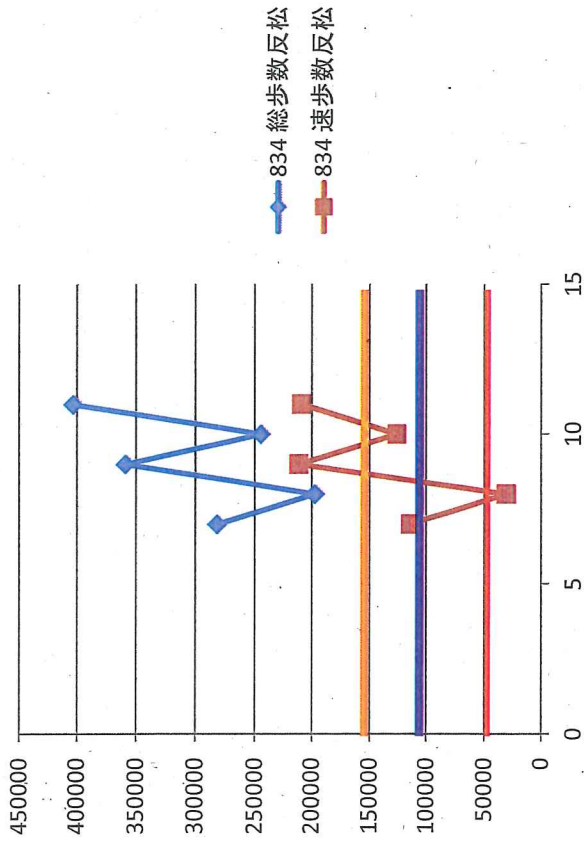
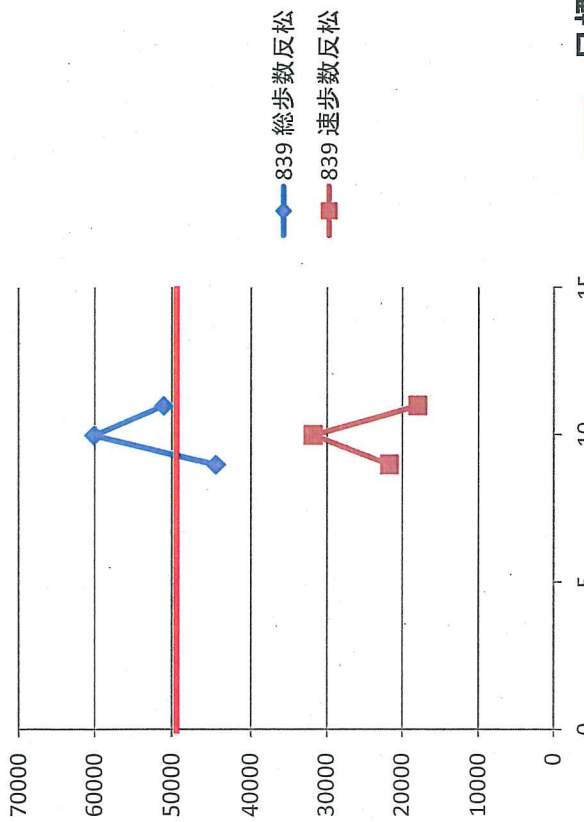
## 目標 最低 限界



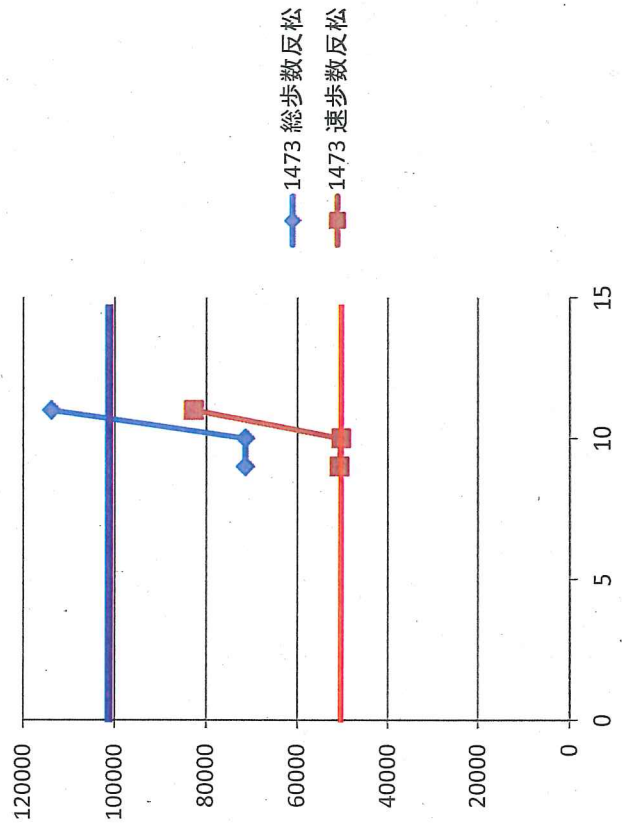
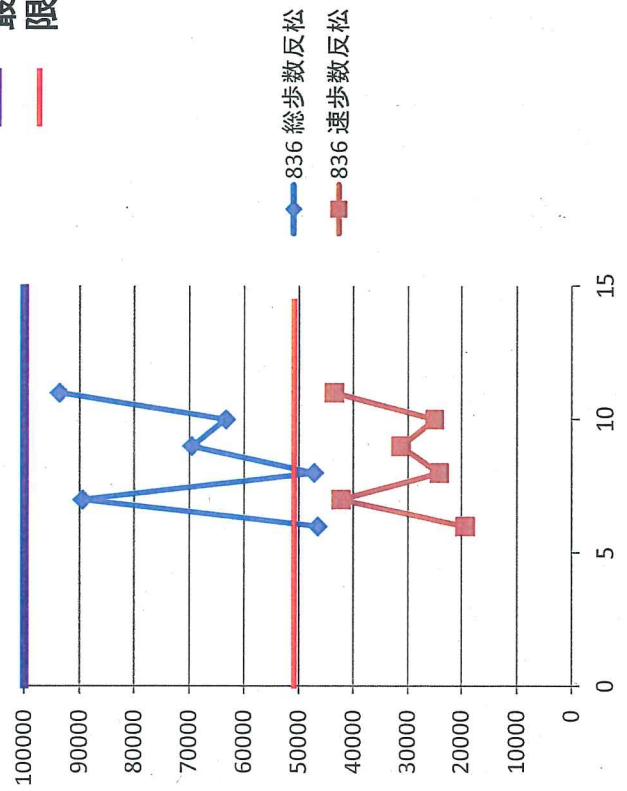


目標  
最低  
限界



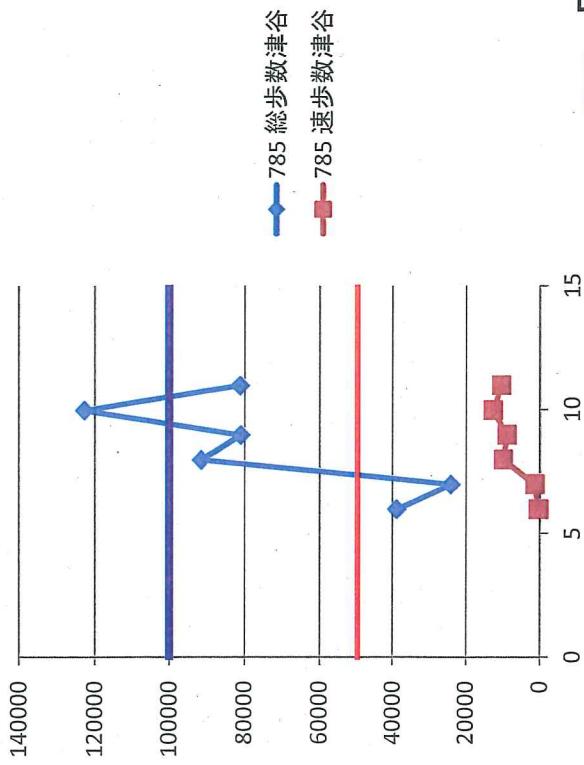


目標  
最低  
限界

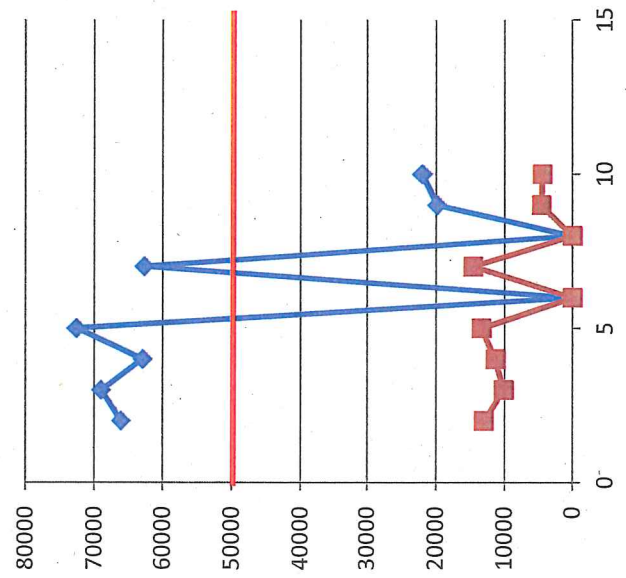
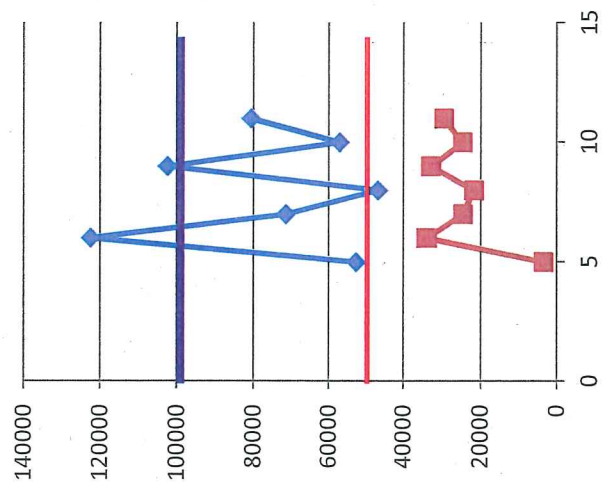
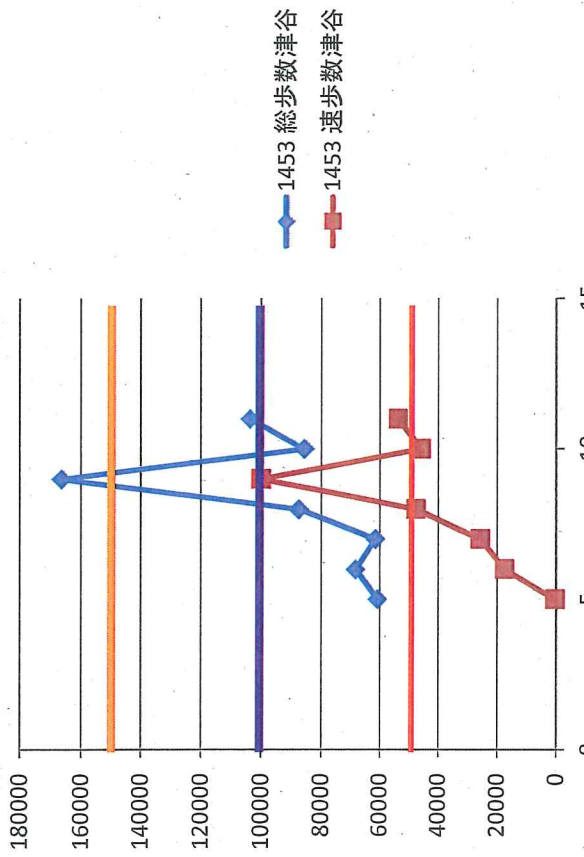


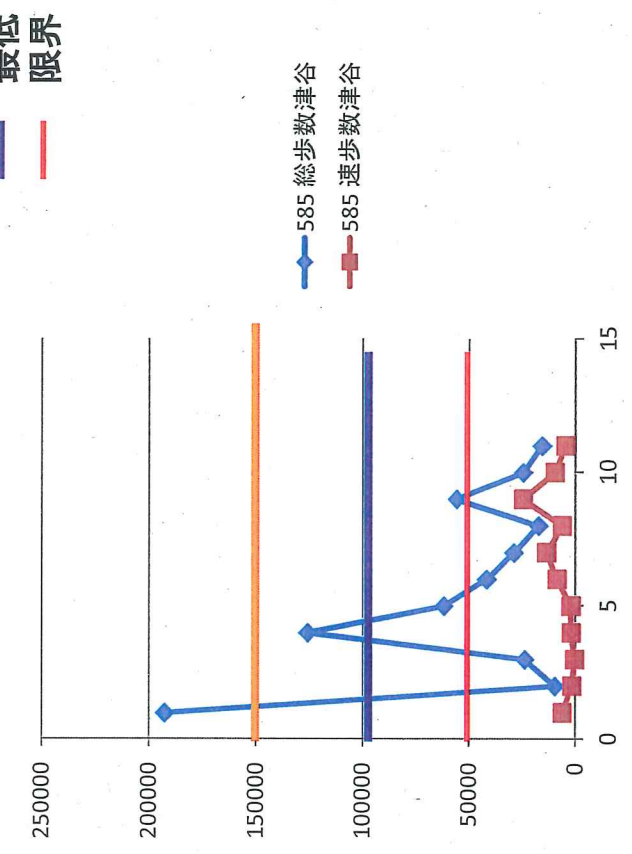
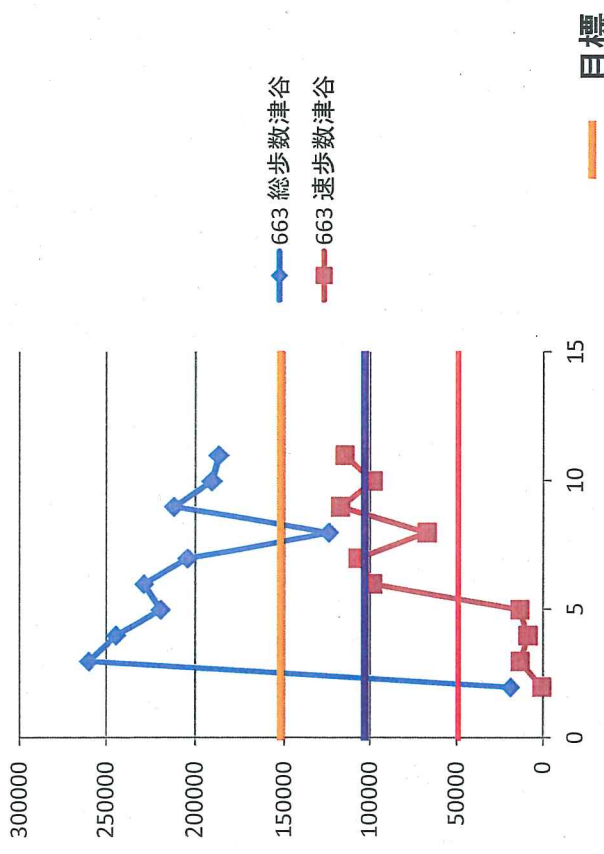
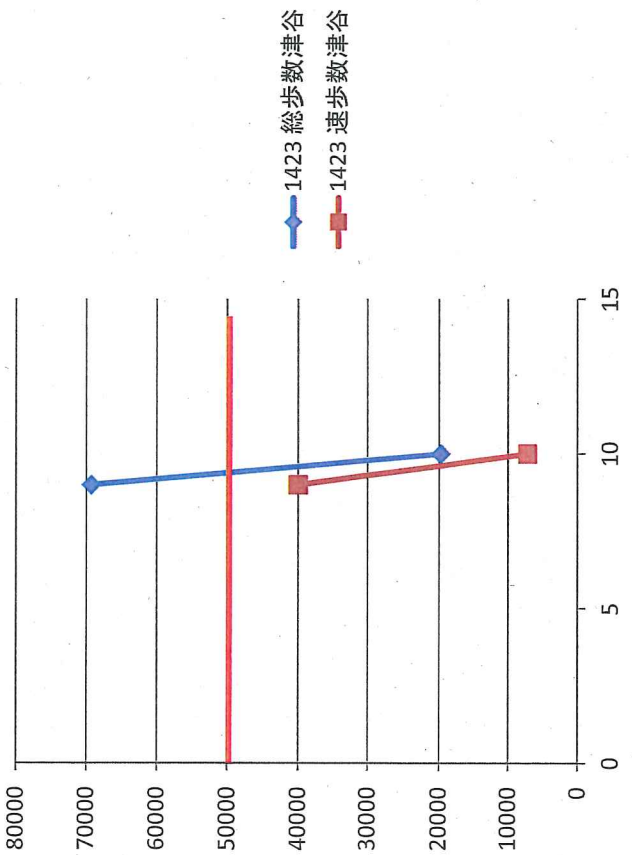
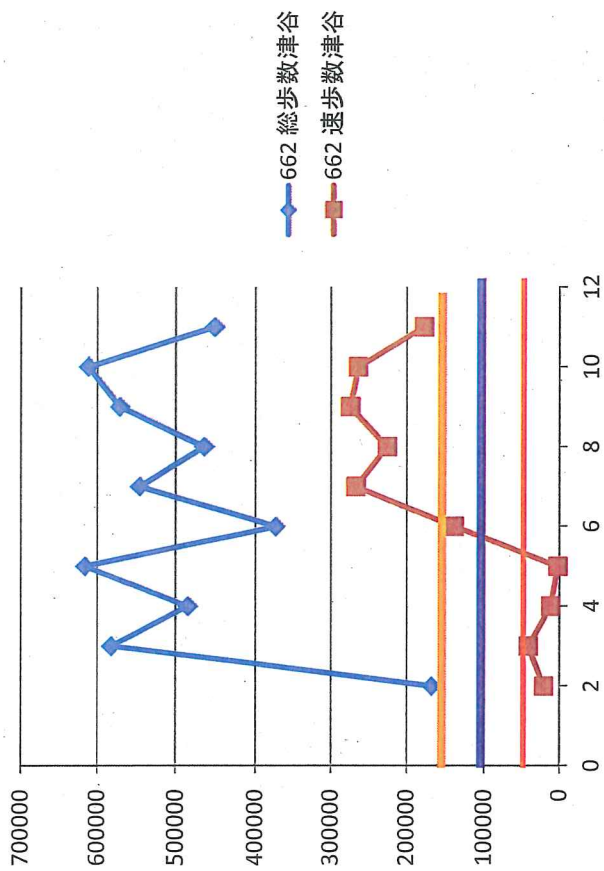
# 凶器谷無

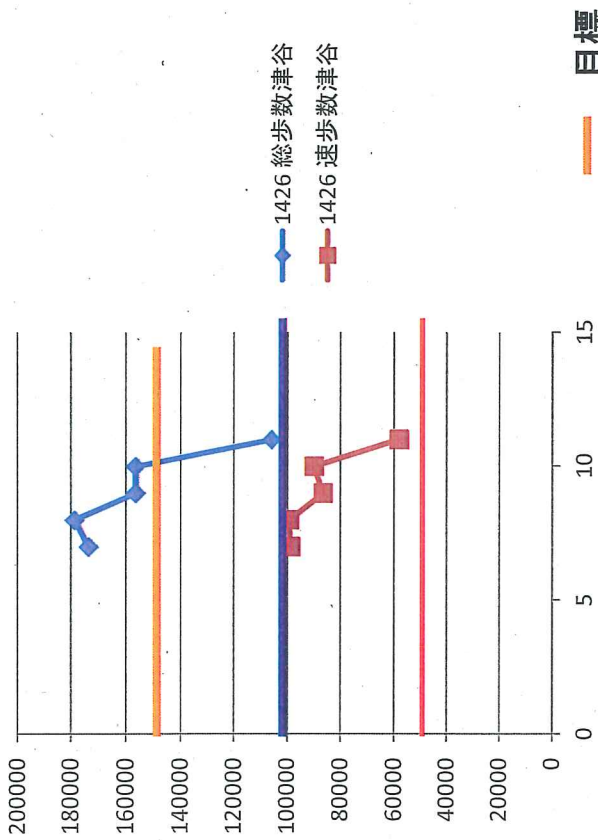
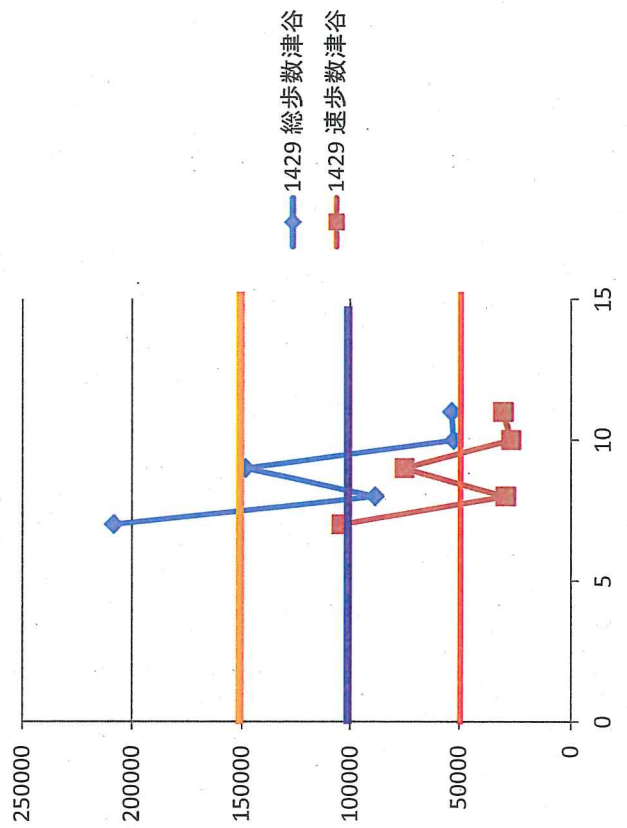
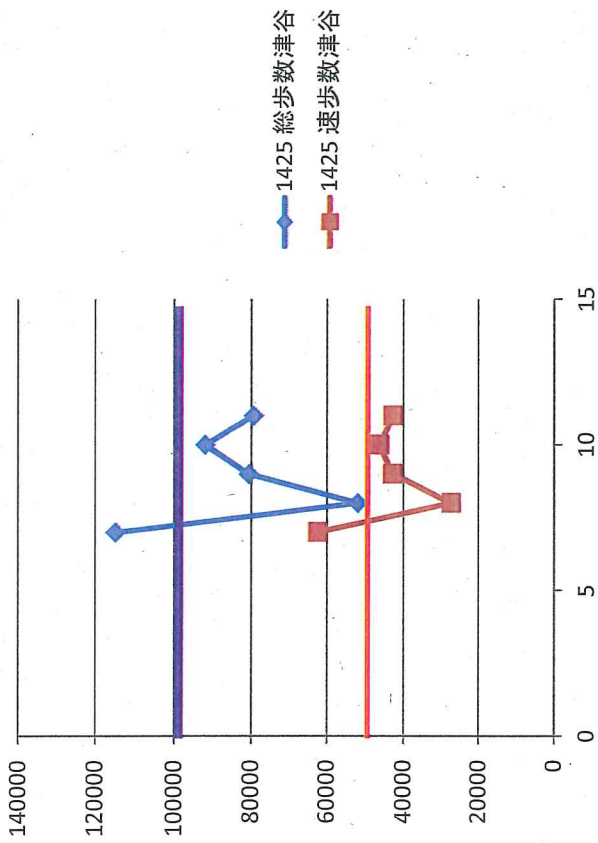




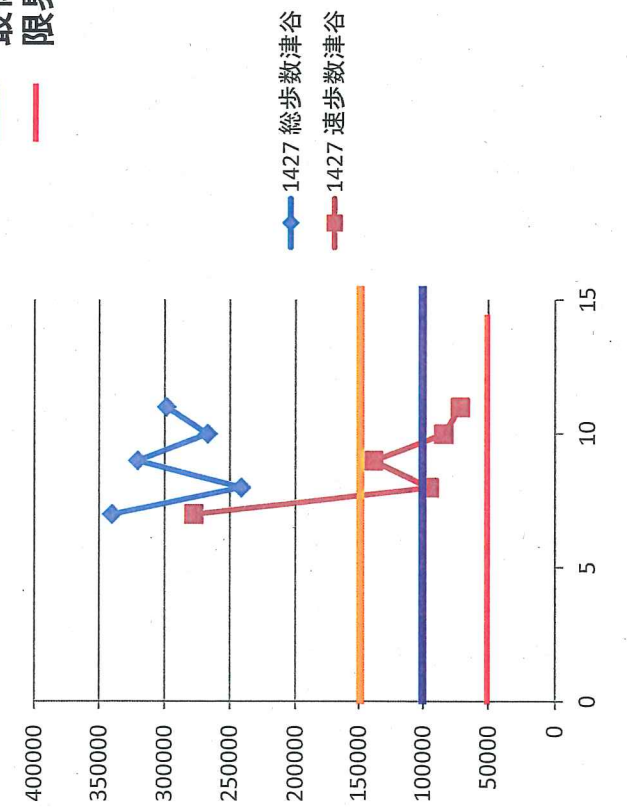
目標  
最低  
限界

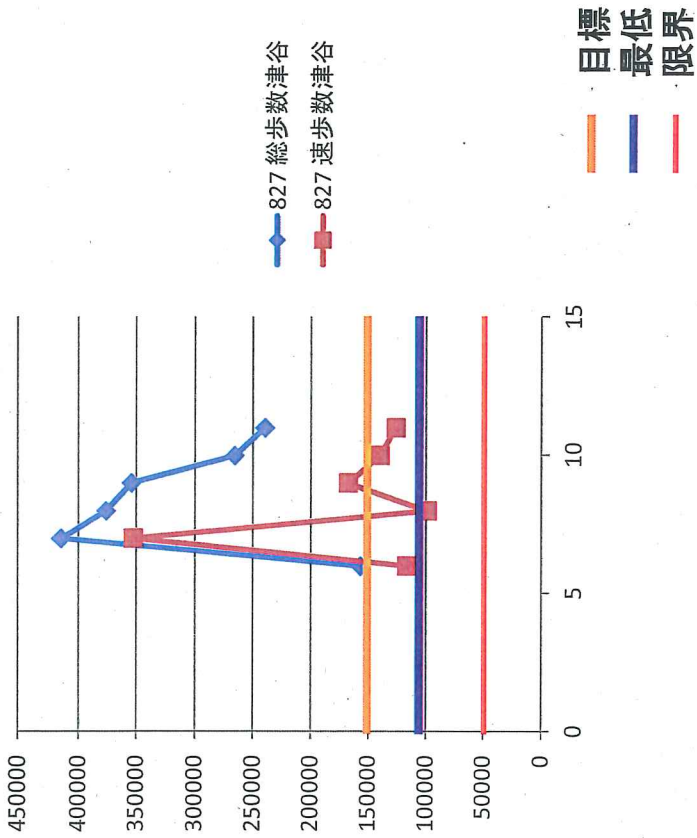
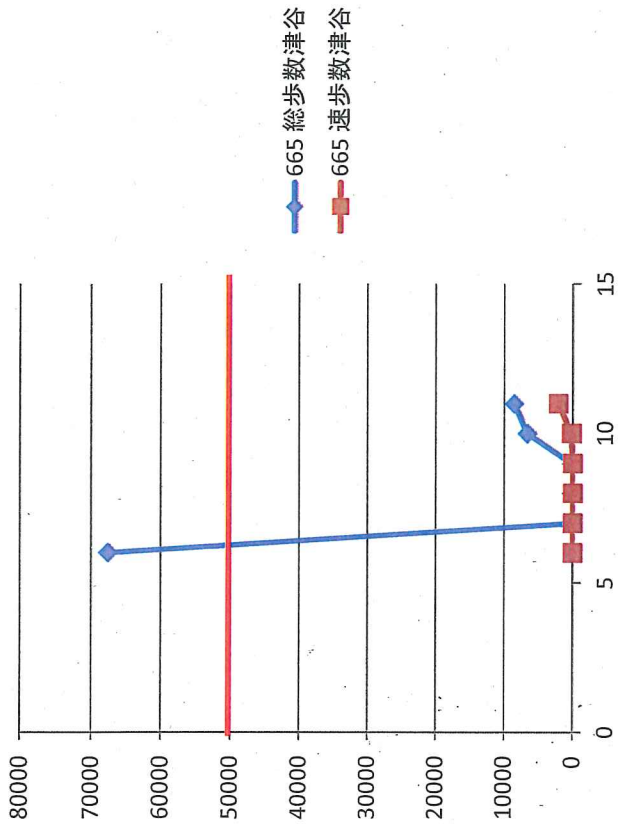




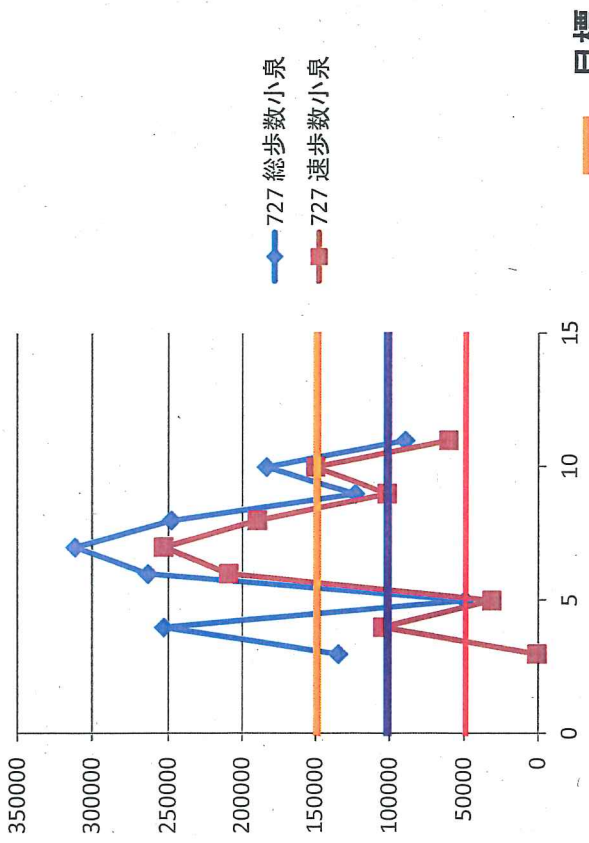
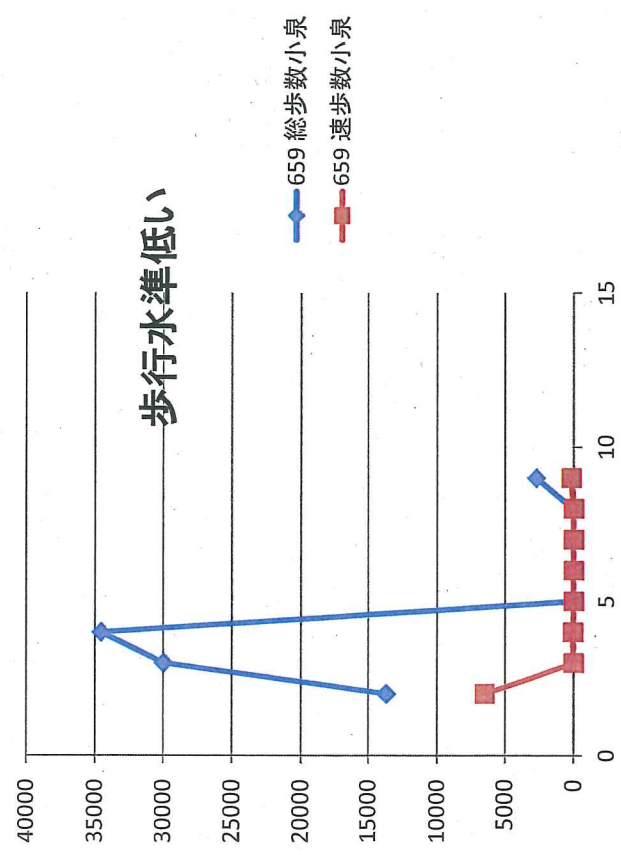
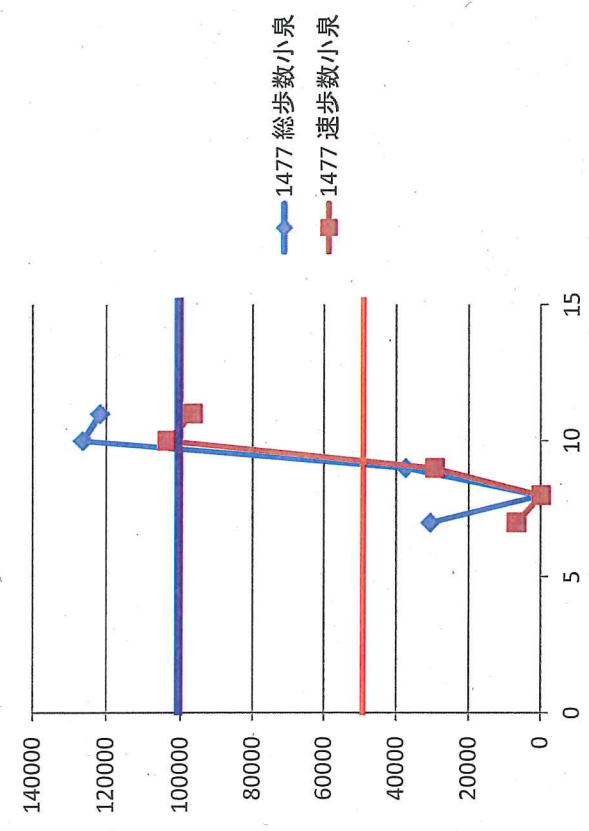


目標  
最低  
限界

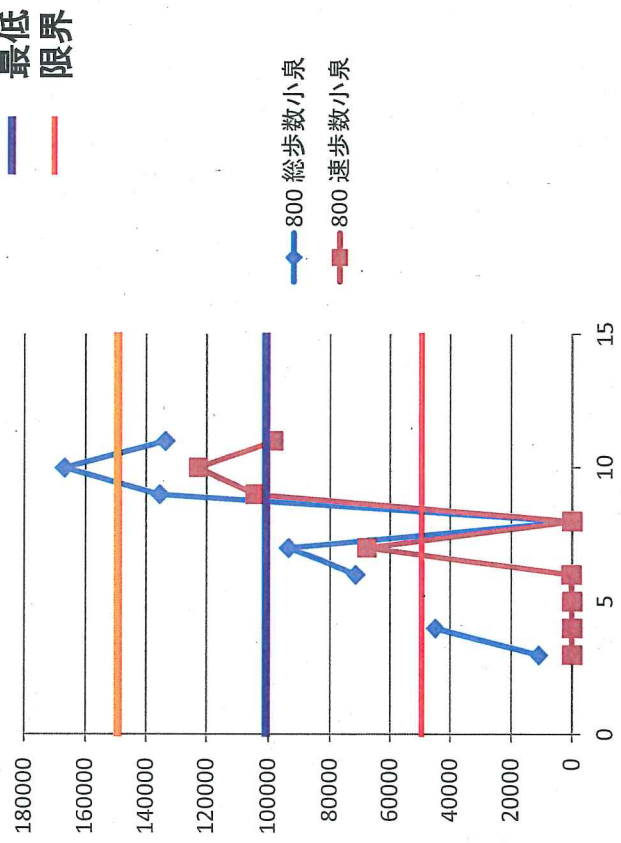


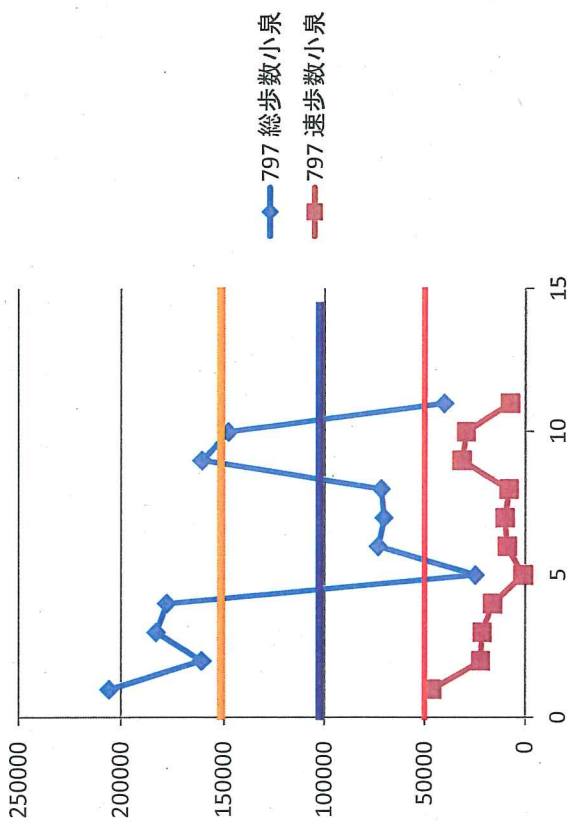
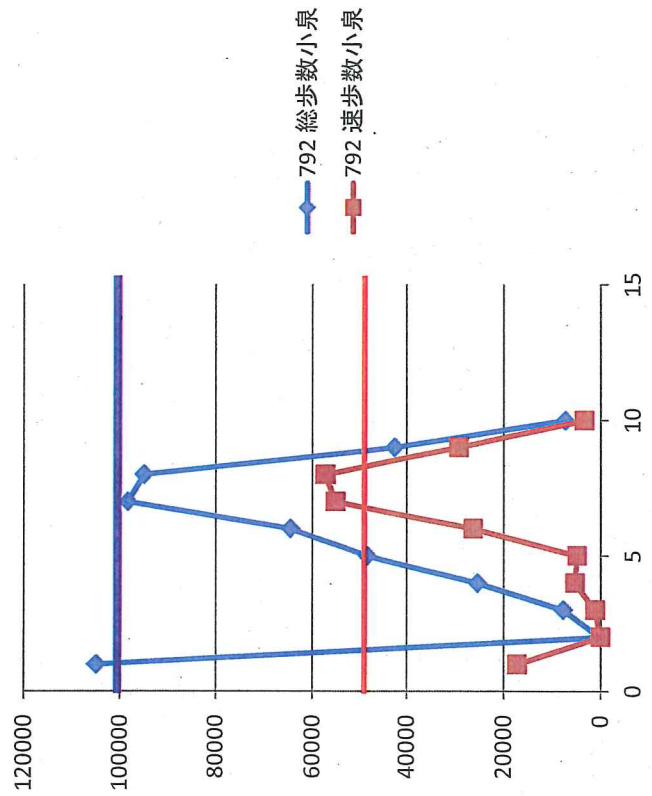
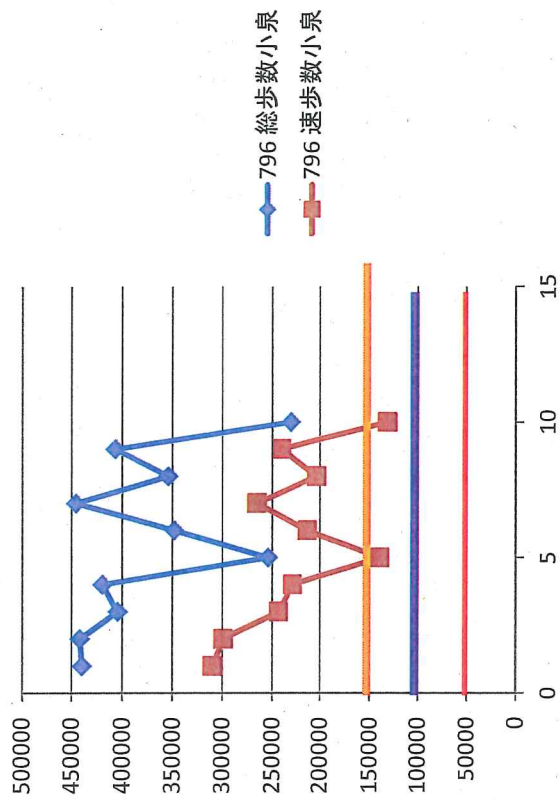


# 小泉地区

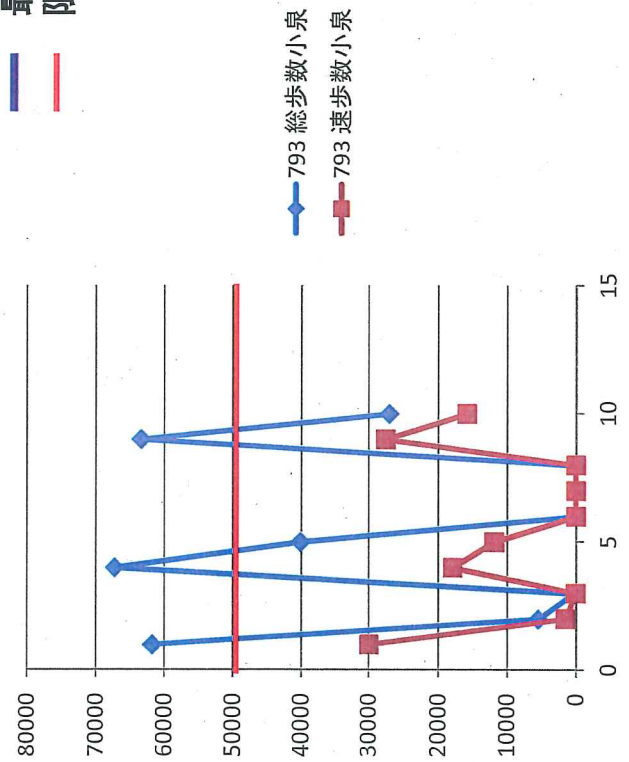


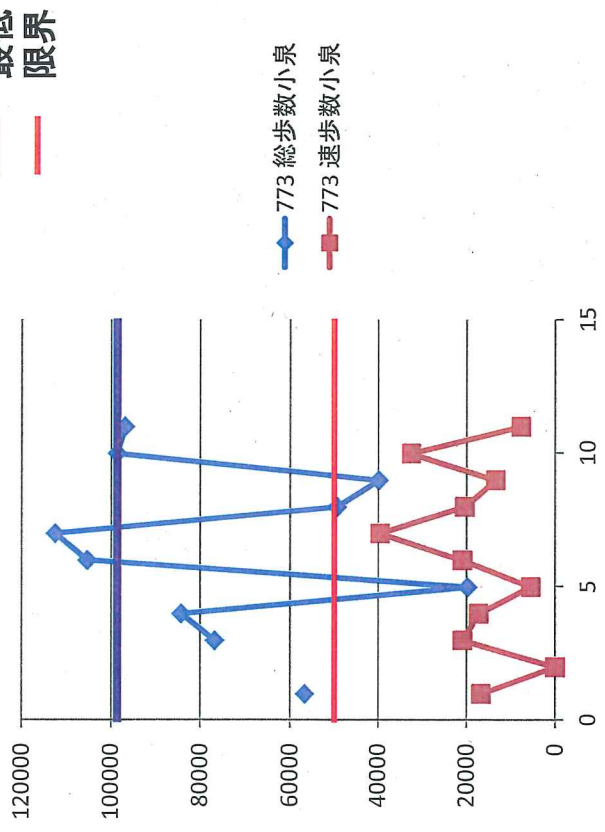
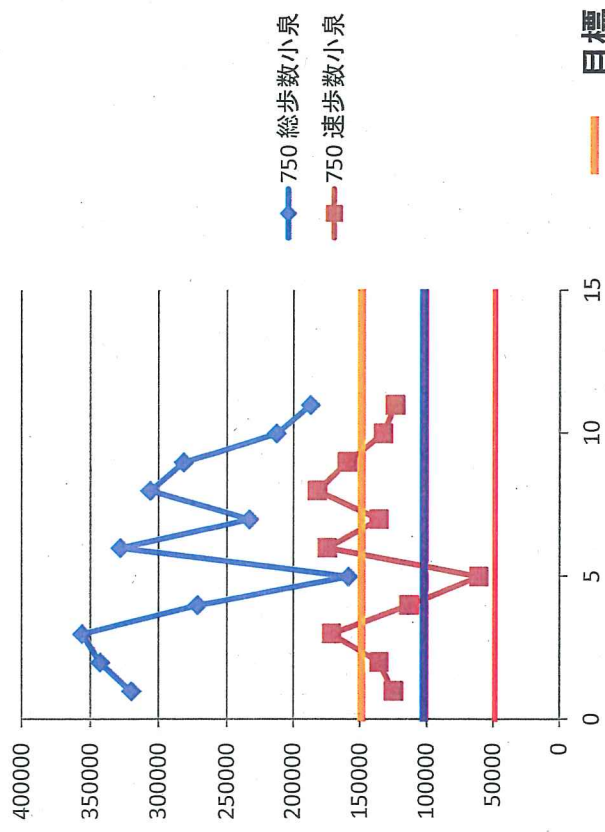
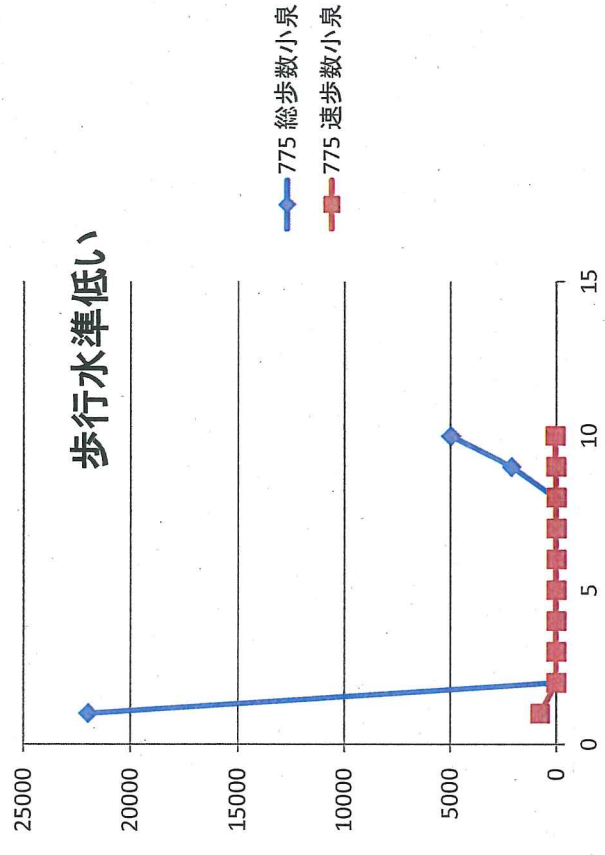
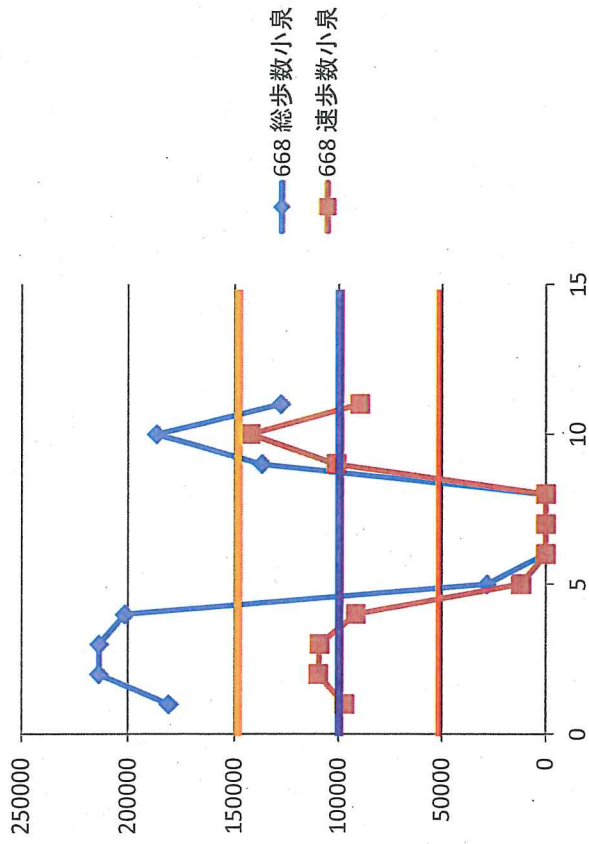
目標  
最低  
限界





目標  
最低  
限界

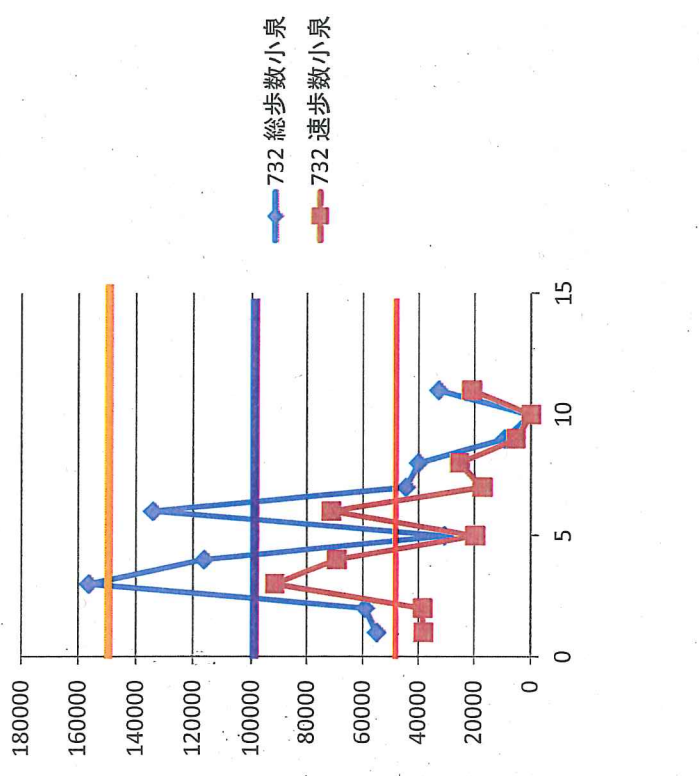
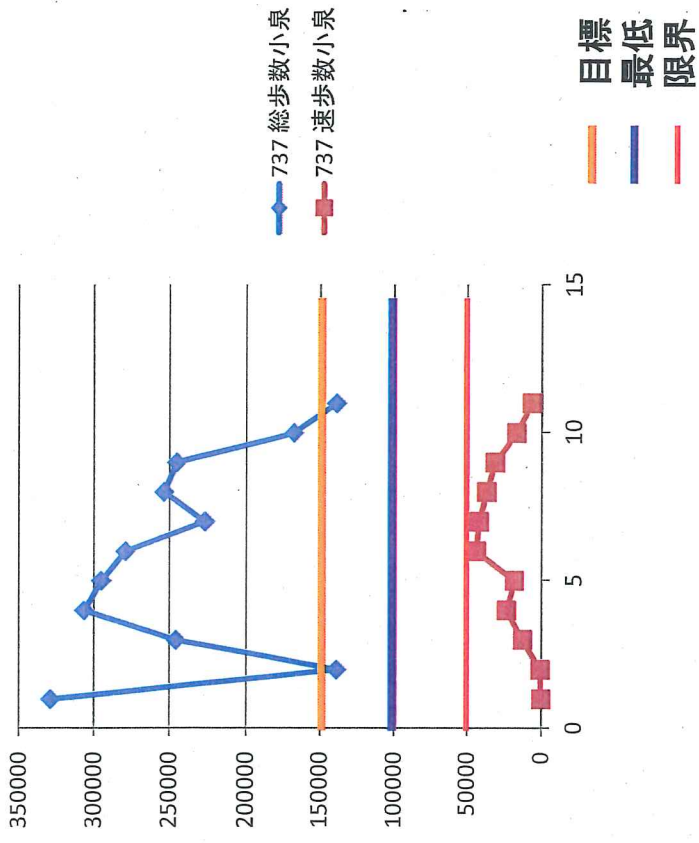




歩行水準低い

目標  
最低  
限界





# 健寿の駅「気仙沼」アンケート集計結果

平成26年3月24日

NPO地域交流センター

# 1. アンケートI

1. 現在、自分は元気だと思っ  
ますか？

- ・「とても元気である」「元気である」「どちらかという元気である」と答えた人が、32人(88.9%)と、ほとんどの人が元気である。
- ・小泉、津谷地区の人が全員『元気である』と答えている。
- ・反松、条南地区の人には、「どちらか」というと元気がない」「元気がない」と答えた人の割合が高い。

2. 食事はおいしく食べていますか？

- ・「とてもおいしく食べています」「おいしく食べています」「どちらかというおいしく食べている」と答えた人が、32人(88.9%)と、ほとんどの人が、おいしく食べている。
- ・小泉地区には、「とてもおいしく食べています」と答えた人の割合が高い。
- ・また、条南地区には、「どちらかというとおいしく食べていない」と答えた人の割合が高い。

1. 現在、自分は元気だと思っ  
ていますか？

	全体	① ② ③ ④ ⑤					無回答
		とても元気で ある	元気である	どちらかとい うと元気であ る	どちらかとい うと元気がな い	元気がない	
全体	36 100.0	5 13.9	15 41.7	12 33.3	3 8.3	1 2.8	-
小泉 (山側・仮設住宅)	7 100.0	2 28.6	4 57.1	1 14.3	-	-	-
津谷 (山側・従来住宅)	8 100.0	-	5 62.5	3 37.5	-	-	-
反松 (市街地:仮設住宅)	12 100.0	1 8.3	4 33.3	5 41.7	1 8.3	1 8.3	-
条南 (市街地:仮設住宅)	9 100.0	2 22.2	2 22.2	3 33.3	2 22.2	-	-
反松・条南	21 100.0	3 14.3	6 28.6	8 38.1	3 14.3	1 4.8	-

2. 食事はおいしく食べていますか？

	全体	① ② ③ ④ ⑤					無回答
		とてもおいし く食べていま す	おいしく食べ ています	どちらかとい うとおいしく 食べている	どちらかとい うとおいしく 食べていない	おいしく食べ ていない	
全体	36 100.0	9 25.0	19 52.8	4 11.1	3 8.3	-	1 2.8
小泉 (山側・仮設住宅)	7 100.0	3 42.9	2 28.6	1 14.3	-	-	1 14.3
津谷 (山側・従来住宅)	8 100.0	2 25.0	5 62.5	-	1 12.5	-	-
反松 (市街地:仮設住宅)	12 100.0	2 16.7	8 66.7	2 16.7	-	-	-
条南 (市街地:仮設住宅)	9 100.0	2 22.2	4 44.4	1 11.1	2 22.2	-	-
反松・条南	21 100.0	4 19.0	12 57.1	3 14.3	2 9.5	-	-

3. 夜はよく眠れていますか？

	全体	① ② ③ ④ ⑤					無回答
		とてもよく眠れている	よく眠れている	どちらかというときよく眠れている	どちらかというときよく眠れていない	ほとんどよく眠れていない	
全体	36 100.0	4 11.1	12 33.3	15 41.7	2 5.6	2 5.6	1 2.8
小泉 (山側・仮設住宅)	7 100.0	1 14.3	2 28.6	3 42.9	-	-	1 14.3
津谷 (山側・従来住宅)	8 100.0	1 12.5	4 50.0	2 25.0	1 12.5	-	-
反松 (市街地・仮設住宅)	12 100.0	1 8.3	5 41.7	6 50.0	-	-	-
条南 (市街地・仮設住宅)	9 100.0	1 11.1	1 11.1	4 44.4	1 11.1	2 22.2	-
反松・条南	21 100.0	2 9.5	6 28.6	10 47.6	1 4.8	2 9.5	-

3. 夜はよく眠れていますか？

- ・「とてもよく眠れている」「よく眠れている」「どちらかというときよく眠れている」と答えた人が、31人(86.1%)と、ほとんどの人がよく眠れている。
- ・小泉、津谷、反松地区の人が、『よく眠れている』と答えている。
- ・条南地区の人には、「どちらかというときよく眠れない」「良く眠れない」と答えた人の割合が高い。

4. 外出はしていますか？

- ・「毎日外出している」「2日に1回は外出している」と答えた人が、27人(75.0%)、「4日に1回くらい外出している」「週に1回くらい外出している」「ほとんど外出していない」と答えた人が、8人(22.3%)である。
- ・小泉、津谷地区の人は、1人を除いて全員が「毎日」あるいは「2日に1回」外出している。
- ・要注意である「4日に1回くらい外出している」「週に1回くらい外出している」「ほとんど外出していない」と答えた人8人のうち、7人が反松、条南地区の人たちである。

4. 外出はしていますか？

	全体	① ② ③ ④ ⑤					無回答
		毎日外出している	2日に1回は外出している	4日に1回くらい外出している	週に1回くらい外出している	ほとんど外出していない	
全体	36 100.0	18 50.0	9 25.0	2 5.6	4 11.1	2 5.6	1 2.8
小泉 (山側・仮設住宅)	7 100.0	3 42.9	2 28.6	-	1 14.3	-	1 14.3
津谷 (山側・従来住宅)	8 100.0	4 50.0	4 50.0	-	-	-	-
反松 (市街地・仮設住宅)	12 100.0	7 58.3	2 16.7	2 16.7	1 8.3	-	-
条南 (市街地・仮設住宅)	9 100.0	4 44.4	1 11.1	-	2 22.2	2 22.2	-
反松・条南	21 100.0	11 52.4	3 14.3	2 9.5	3 14.3	2 9.5	-

5. 歩くことは好きですか？

	全体	① ② ③ ④ ⑤					無回答
		とても好きである	好きである	どちらという と好きである	どちらという と好きではない	ほとんど外 出していない	
全体	36 100.0	5 13.9	21 58.3	6 16.7	2 5.6	1 2.8	1 2.8
小泉 (山側・仮設住宅)	7 100.0	2 28.6	4 57.1	-	-	-	1 14.3
津谷 (山側・従来住宅)	8 100.0	-	6 75.0	2 25.0	-	-	-
反松 (市街地：仮設住宅)	12 100.0	2 16.7	7 58.3	2 16.7	1 8.3	-	-
糸南 (市街地：仮設住宅)	9 100.0	1 11.1	4 44.4	2 22.2	1 11.1	1 11.1	-
反松・糸南	21 100.0	3 14.3	11 52.4	4 19.0	2 9.5	1 4.8	-

5. 歩くことは好きですか？

- ・「とても好きである」「好きである」「どちらかという」と好きである」と答えた人が、32人(88.9%)と、ほとんどの人が歩くことが好きであると答えている。
- ・小泉、津谷の人は全員『好きである』と答えている。(無回答1人を除いて)
- ・反松、糸南地区の人には、「どちらかという」と好きである」「ほとんど外出していない」と答えた人の割合が高く、歩くことに積極的でない。

6. 毎日が楽しいですか？

	全体	① ② ③ ④ ⑤					無回答
		とても楽しい	楽しい	どちらかとい うと楽しい	どちらかとい うと楽しくない	楽しくない	
全体	36 100.0	5 13.9	15 41.7	14 38.9	2 5.6	-	-
小泉 (山側・仮設住宅)	7 100.0	3 42.9	1 14.3	3 42.9	-	-	-
津谷 (山側・従来住宅)	8 100.0	1 12.5	5 62.5	1 12.5	1 12.5	-	-
反松 (市街地：仮設住宅)	12 100.0	1 8.3	5 41.7	6 50.0	-	-	-
糸南 (市街地：仮設住宅)	9 100.0	-	4 44.4	4 44.4	1 11.1	-	-
反松・糸南	21 100.0	1 4.8	9 42.9	10 47.6	1 4.8	-	-

6. 毎日が楽しいですか？

- ・「とても楽しい」「楽しい」「どちらかという」と楽しい」と答えた人が、34人(94.4%)と、ほとんどの人が、毎日が楽しいと答えている。
- ・小泉地区の人は「とても楽しい」と答えた人の割合が高い。
- ・反松、糸南地区の人には、「どちらかという」と楽しい」と答えた人の割合が高い。

7. 友達は多いですか？

	全体	① ② ③ ④ ⑤					無回答
		とても多い	多い	どちらかとい うと多い	どちらかとい うと多くない	多くない	
全体	36 100.0	4 11.1	12 33.3	7 19.4	4 11.1	8 22.2	1 2.8
小泉 (山側・仮設住宅)	7 100.0	1 14.3	4 57.1	1 14.3	-	-	1 14.3
津谷 (山側・従来住宅)	8 100.0	-	4 50.0	1 12.5	2 25.0	1 12.5	-
反松 (市街地・仮設住宅)	12 100.0	1 8.3	3 25.0	3 25.0	2 16.7	3 25.0	-
条南 (市街地・仮設住宅)	9 100.0	2 22.2	1 11.1	2 22.2	-	4 44.4	-
反松・条南	21 100.0	3 14.3	4 19.0	5 23.8	2 9.5	7 33.3	-

7. 友達は多いですか？

- ・「とても多い」「多い」「どちらかという」と多い」と答えた人が23人(63.8%)いる。
- ・「どちらかという」と多くない」「多くない」と答えて人が12人(33.3%)がいる。特に、「多くない」と答えた人が8人(22.2%)いる。
- ・小泉、津谷地区の人は、友達が多いと答えた人の比率が高い。
- ・一方、反松、条南地区の人は、友達が多くないと答えた人の比率が高い。

8. ふだんの歩く速度はどうですか？

	全体	① ② ③ ④ ⑤					無回答
		とても早く歩 いている	早く歩いて いる	どちらかとい うと早く歩 いている	どちらかとい うと早く歩 いていない	早く歩いて いない	
全体	36 100.0	1 2.8	10 27.8	16 44.4	9 25.0	-	-
小泉 (山側・仮設住宅)	7 100.0	-	3 42.9	3 42.9	1 14.3	-	-
津谷 (山側・従来住宅)	8 100.0	-	1 12.5	5 62.5	2 25.0	-	-
反松 (市街地・仮設住宅)	12 100.0	1 8.3	4 33.3	5 41.7	2 16.7	-	-
条南 (市街地・仮設住宅)	9 100.0	-	2 22.2	3 33.3	4 44.4	-	-
反松・条南	21 100.0	1 4.8	6 28.6	8 38.1	6 28.6	-	-

8. ふだんの歩く速度はどうですか？

- ・「どちらかという」と早く歩いている」と答えた人が最も多く、16人(44.4%)である。
- ・条南地区の中で「どちらかという」と早く歩いていない」と答えた人が多い(4人(88.9%) )。

## 2. アンケートII

### 1. 健寿の駅のどの活動に関心がありますか？

- ・健寿の駅の活動に関心ある機能は、「データやランクの確認」(68.9%)、「骨密度計測」(66.7%)、「歩行生活の習慣づけ」(64.4%)が高い、一方、「サロン活動」(17.8%)は最も低い。
- ・小泉地区は、「歩行生活の習慣づけ」「データやランクの確認」(各77.8%)が高い。特に運動教室の比率が他の地区と比べて高い。
- ・反松地区は、「骨密度計測」の比率が高い(76.9%)。
- ・条南地区は、「データやランクの確認」「骨密度計測」(各69.2%)が高い。

### Q1 健寿の駅のどの活動に関心がありますか？(複数可)

	① 歩行生活の習慣づけ	② 歩行方法の改善	③ データ・ランクの確認	④ 体調のモニター	⑤ 運動教室	⑥ サロン活動	⑦ 体カテスト	⑧ 骨密度計測	⑨ 健康相談・チェック
全体	45 100.0	29 64.4	17 37.8	31 68.9	18 40.0	19 42.2	8 17.8	21 46.7	30 66.7
1:小泉	10 100.0	9 90.0	4 40.0	9 90.0	5 50.0	6 60.0	2 20.0	5 50.0	4 40.0
2:津谷	9 100.0	6 66.7	5 55.6	7 77.8	4 44.4	6 66.7	2 22.2	6 66.7	7 77.8
3:反松	13 100.0	8 61.5	6 46.2	6 46.2	5 38.5	3 23.1	1 7.7	5 38.5	10 76.9
4:条南	13 100.0	6 46.2	2 15.4	9 69.2	4 30.8	4 30.8	3 23.1	5 38.5	9 69.2
反松・条南	26 100.0	14 53.8	8 30.8	15 57.7	9 34.6	7 26.9	4 15.4	10 38.5	19 73.1

Q2 これからの暮らし向きへの不安がありますか？

	全体	① 全く無い	② あまりない	③ 少し不安	④ 大いに不安	無回答
全体	45 100.0	7 15.6	6 13.3	20 44.4	10 22.2	2 4.4
1:小泉	10 100.0	4 40.0	1 10.0	5 50.0	-	-
2:津谷	9 100.0	1 11.1	3 33.3	3 33.3	2 22.2	-
3:反松	13 100.0	-	1 7.7	6 46.2	5 38.5	1 7.7
4:条南	13 100.0	2 15.4	1 7.7	6 46.2	3 23.1	1 7.7
反松・条南	26 100.0	2 7.7	2 7.7	12 46.2	8 30.8	2 7.7

2. これからの暮らし向きへの不安がありますか？

- ・「少し不安」が最も多く(44.4%)、t  
次いで、「大いに不安」が多い  
(22.2%)。
- ・小泉地区は、「全く無い」の比率が高  
い(40.0%)。
- ・反松、条南地区は、「少し不安」「大  
いに不安」の合計が77.0%と高い。

3. 身体の不調はありますか？

- ・身体の不調が「時々」「いつも」と答  
えた人が、73.4%と3/4の人が不調がある  
と答えている。
- ・小泉、津谷地区は「いいえ」と答えた  
人が多い(5人)。
- ・反松、条南地区では、「いつも」と答  
えた人が多い(7人)。

Q3 身体の不調はありますか？

	全体	① いつも	② 時々	③ いいえ	無回答
全体	45 100.0	7 15.6	26 57.8	11 24.4	1 2.2
1:小泉	10 100.0	-	7 70.0	3 30.0	-
2:津谷	9 100.0	-	7 77.8	2 22.2	-
3:反松	13 100.0	3 23.1	9 69.2	1 7.7	-
4:条南	13 100.0	4 30.8	3 23.1	5 38.5	1 7.7
反松・条南	26 100.0	7 26.9	12 46.2	6 23.1	1 3.8



Q4 ころの不調はありますか？

	全体	① いつも	② 時々	③ いいえ	無回答
全体	45 100.0	4 8.9	24 53.3	13 28.9	4 8.9
1:小泉	10 100.0	-	3 30.0	7 70.0	-
2:津谷	9 100.0	-	6 66.7	3 33.3	-
3:反松	13 100.0	3 23.1	8 61.5	-	2 15.4
4:条南	13 100.0	1 7.7	7 53.8	3 23.1	2 15.4
反松・条南	26 100.0	4 15.4	15 57.7	3 11.5	4 15.4

4. ころの不調はありますか？

- ・ころの不調は「いつも」「時々」と答えた人の比率が、62.2%である。
  - ・小泉地区は、「いいえ」と答えた人の比率が高く、70.0%である。
  - ・津谷地区は、「時々」が多い (66.7%)。
  - ・反松、条南地区の人は、「いつも」「時々」の合計が、73.1%と高い。
- 反松、条南地区の方は、小泉、津谷地区の方に比べころの不調を訴える人が多いと言える。

Q5 病気の際、相談できる人がいますか？

	全体	① 身近に相談できる人がいる	② 電話相談できている人がいる	③ いいえ	無回答
全体	45 100.0	31 68.9	10 22.2	1 2.2	3 6.7
1:小泉	10 100.0	7 70.0	3 30.0	-	-
2:津谷	9 100.0	4 44.4	2 22.2	1 11.1	2 22.2
3:反松	13 100.0	10 76.9	3 23.1	-	-
4:条南	13 100.0	10 76.9	2 15.4	-	1 7.7
反松・条南	26 100.0	20 76.9	5 19.2	-	1 3.8

5. 病気の際、相談できる人がいますか？

- ・「身近に相談できる人がいる」「電話相談できる人がいる」の合計が、91.1%で、ほとんどの人が相談できる人がいる。
- ・特に、反松、条南地区の人は「身近に相談できる人がいる」が多い (76.9%)。

6. 健康状態はどうですか？

1. 腰が痛い

- ・「気にならない」人が53.3%と高い。特に小泉、津谷地区は「気にならない」「気になる」が殆どである。
- ・反松、条南の地区の人が「我慢できる」「かなりつらい」人の比率が高い。

2. 肩がこる

- ・小泉地区は「気にならない」「気になる」で80.0%、反松、条南地区では「我慢できる」が、23.1%と高い。

3. 膝の関節が痛い

- ・小泉地区は「気にならない」「気になる」80.0%で高い。
- ・反松、条南地区では、比較的「我慢できる」の比率が高い。

4. 動悸がする

- ・「気にならない」は、小泉 (60.0%)、津谷 (77.8%)、条南 (61.5%) で高い
- ・反松地区では、「気になる」「我慢できる」「かなりつらい」で、46.2%と比較的高い。

Q6 健康状態はどうですか？

	全体	1. 腰が痛い				無回答
		気にならない	気になる	我慢できる	かなりつらい	
全体	45 100.0	24 53.3	12 26.7	4 8.9	3 6.7	2 4.4
1:小泉	10 100.0	7 70.0	2 20.0	-	-	1 10.0
2:津谷	9 100.0	4 44.4	5 55.6	-	-	-
3:反松	13 100.0	6 46.2	4 30.8	2 15.4	1 7.7	-
4:条南	13 100.0	7 53.8	1 7.7	2 15.4	2 15.4	1 7.7
反松・条南	26 100.0	13 50.0	5 19.2	4 15.4	3 11.5	1 3.8

	全体	2. 肩がこる				無回答
		気にならない	気になる	我慢できる	かなりつらい	
全体	45 100.0	11 24.4	22 48.9	9 20.0	1 2.2	2 4.4
1:小泉	10 100.0	3 30.0	5 50.0	1 10.0	-	1 10.0
2:津谷	9 100.0	3 33.3	4 44.4	2 22.2	-	-
3:反松	13 100.0	2 15.4	6 46.2	3 23.1	1 7.7	1 7.7
4:条南	13 100.0	3 23.1	7 53.8	3 23.1	-	-
反松・条南	26 100.0	5 19.2	13 50.0	6 23.1	1 3.8	1 3.8

	全体	3. 膝の関節が痛い				無回答
		気にならない	気になる	我慢できる	かなりつらい	
全体	45 100.0	15 33.3	15 33.3	5 11.1	4 8.9	6 13.3
1:小泉	10 100.0	2 20.0	4 40.0	2 20.0	1 10.0	1 10.0
2:津谷	9 100.0	5 55.6	4 44.4	-	-	-
3:反松	13 100.0	5 38.5	4 30.8	-	-	4 30.8
4:条南	13 100.0	3 23.1	3 23.1	3 23.1	3 23.1	1 7.7
反松・条南	26 100.0	8 30.8	7 26.9	3 11.5	3 11.5	5 19.2

	全体	4. 動悸がする				無回答
		気にならない	気になる	我慢できる	かなりつらい	
全体	45 100.0	25 55.6	7 15.6	6 13.3	1 2.2	6 13.3
1:小泉	10 100.0	6 60.0	1 10.0	1 10.0	-	2 20.0
2:津谷	9 100.0	7 77.8	-	2 22.2	-	-
3:反松	13 100.0	4 30.8	3 23.1	2 15.4	1 7.7	3 23.1
4:条南	13 100.0	8 61.5	3 23.1	1 7.7	-	1 7.7
反松・条南	26 100.0	12 46.2	6 23.1	3 11.5	1 3.8	4 15.4

5. だるい  
 ・小泉地区では、無回答を除く全員が「気にならない」と答えている。  
 ・糸南では「気になる」「我慢できる」で、46.2%を占める。  
 6. 疲れやすい  
 ・5. と同様、小泉地区では80.0%が「気にならない」と答えている。一方、津谷、反松、糸南地区では、「気になる」「我慢できる」の比率が高い。

	全体	5. だるい				無回答
		気にならない	気になる	我慢できる	かなりつらい	
全体	45 100.0	25 55.6	8 17.8	4 8.9	-	17.8
1:小泉	10 100.0	8 80.0	-	-	-	2 20.0
2:津谷	9 100.0	6 66.7	2 22.2	1 11.1	-	-
3:反松	13 100.0	6 46.2	2 15.4	1 7.7	-	4 30.8
4:糸南	13 100.0	5 38.5	4 30.8	2 15.4	-	2 15.4
反松・糸南	26 100.0	11 42.3	6 23.1	3 11.5	-	6 23.1

7. 便秘気味である  
 ・「気にならない」(53.3%)が、最も高いが、「かなりつらい」が、4人(8.9%)いる。  
 ・反松地区は、「かなりつらい」(15.4%)が高い。  
 8. 下痢気味である  
 ・「気にならない」(71.1%)が最も高い。「かなりつらい」は、糸南地区の1人のみである。

	全体	6. 疲れやすい				無回答
		気にならない	気になる	我慢できる	かなりつらい	
全体	45 100.0	17 37.8	16 35.6	7 15.6	-	5 11.1
1:小泉	10 100.0	8 80.0	1 10.0	-	-	1 10.0
2:津谷	9 100.0	2 22.2	4 44.4	2 22.2	-	1 11.1
3:反松	13 100.0	4 30.8	5 38.5	2 15.4	-	2 15.4
4:糸南	13 100.0	3 23.1	6 46.2	3 23.1	-	1 7.7
反松・糸南	26 100.0	7 26.9	11 42.3	5 19.2	-	3 11.5

	全体	7. 便秘気味である				無回答
		気にならない	気になる	我慢できる	かなりつらい	
全体	45 100.0	24 53.3	9 20.0	2 4.4	4 8.9	6 13.3
1:小泉	10 100.0	5 50.0	3 30.0	1 10.0	-	1 10.0
2:津谷	9 100.0	5 55.6	3 33.3	-	1 11.1	-
3:反松	13 100.0	6 46.2	-	1 7.7	2 15.4	4 30.8
4:糸南	13 100.0	8 61.5	3 23.1	-	1 7.7	1 7.7
反松・糸南	26 100.0	14 53.8	3 11.5	1 3.8	3 11.5	5 19.2

	全体	8. 下痢気味である				無回答
		気にならない	気になる	我慢できる	かなりつらい	
全体	45 100.0	32 71.1	3 6.7	-	1 2.2	9 20.0
1:小泉	10 100.0	8 80.0	-	-	-	2 20.0
2:津谷	9 100.0	6 66.7	2 22.2	-	-	1 11.1
3:反松	13 100.0	8 61.5	-	-	-	5 38.5
4:糸南	13 100.0	10 76.9	1 7.7	-	1 7.7	1 7.7
反松・糸南	26 100.0	18 69.2	1 3.8	-	1 3.8	6 23.1

9. 風邪をひきやすい

- ・全体では「気にならない」(64.4%)が多い。
- ・小泉地区では、無回答を除くと全員が「気にならない」。
- ・糸南地区では、「気になる」「我慢できる」を合わせると、

と、

38.5%と高い。

10. 頭痛がする

- ・「気にならない」(48.9%)、「気になる」(17.8%)が多い。
- ・小泉地区では、全員が「気にならない」、反松地区では、4人(30.8%)が「我慢できる」と答えている。

	全体	9. 風邪をひきやすい				無回答
		気にならない	気になる	我慢できる	かなりつらい	
全体	45 100.0	29 64.4	5 11.1	2 4.4	-	9 20.0
1:小泉	10 100.0	8 80.0	-	-	-	2 20.0
2:津谷	9 100.0	7 77.8	2 22.2	-	-	-
3:反松	13 100.0	7 53.8	-	-	-	6 46.2
4:糸南	13 100.0	7 53.8	3 23.1	2 15.4	-	1 7.7
反松・糸南	26 100.0	14 53.8	3 11.5	2 7.7	-	7 26.9

11. 口内炎ができてやすい

- ・全体では「気にならない」(62.2%)が多い。
- ・糸南地区では、「かなりつらい」が2人(15.4%)いる。

12. 手や足が冷たくなる

- ・全体では、「気にならない」(35.6%)が多いが、「我慢できる」「かなりつらい」を合わせると、33.4%ある。
- ・津谷地区、反松地区の「我慢できる」は、それぞれ55.6%、30.8%と高い。

30.8%と高い。

	全体	10. 頭痛がする				無回答
		気にならない	気になる	我慢できる	かなりつらい	
全体	45 100.0	22 48.9	8 17.8	5 11.1	1 2.2	9 20.0
1:小泉	10 100.0	8 80.0	-	-	-	2 20.0
2:津谷	9 100.0	4 44.4	2 22.2	1 11.1	1 11.1	1 11.1
3:反松	13 100.0	2 15.4	2 15.4	4 30.8	-	5 38.5
4:糸南	13 100.0	8 61.5	4 30.8	-	-	1 7.7
反松・糸南	26 100.0	10 38.5	6 23.1	4 15.4	-	6 23.1

	全体	11. 口内炎ができてやすい				無回答
		気にならない	気になる	我慢できる	かなりつらい	
全体	45 100.0	28 62.2	5 11.1	1 2.2	2 4.4	9 20.0
1:小泉	10 100.0	6 60.0	1 10.0	1 10.0	-	2 20.0
2:津谷	9 100.0	6 66.7	2 22.2	-	-	1 11.1
3:反松	13 100.0	7 53.8	-	-	-	6 46.2
4:糸南	13 100.0	9 69.2	2 15.4	-	2 15.4	-
反松・糸南	26 100.0	16 61.5	2 7.7	-	2 7.7	6 23.1

	全体	12. 手や足が冷たくなる				無回答
		気にならない	気になる	我慢できる	かなりつらい	
全体	45 100.0	16 35.6	10 22.2	12 26.7	3 6.7	4 8.9
1:小泉	10 100.0	4 40.0	2 20.0	2 20.0	1 10.0	1 10.0
2:津谷	9 100.0	3 33.3	1 11.1	5 55.6	-	-
3:反松	13 100.0	4 30.8	2 15.4	4 30.8	1 7.7	2 15.4
4:糸南	13 100.0	5 38.5	5 38.5	1 7.7	1 7.7	1 7.7
反松・糸南	26 100.0	9 34.6	7 26.9	5 19.2	2 7.7	3 11.5

1.3. いろいろなする

- ・全体では、「気にならない」(33.3%)が高いが、「我慢できる」「かなりつらい」を合わせると、31.1%あり高い。

- ・小泉地区では「気にならない」(60.0%)が高いが、津谷、反松地区では「我慢できる」「かなりつらい」が、55.5%、38.5%と高い。

1.4. 寝つきが悪い

- ・全体では「気にならない」(44.4%)が高い。「寝つきが悪い」人(「我慢できる」+「かなりつらい」)も、17.7%いる。

	全体	14. 寝つきが悪い				無回答
		気にならない	気になる	我慢できる	かなりつらい	
全体	45 1000	15 33.3	8 17.8	11 24.4	3 6.7	8 17.8
1:小泉	10 1000	6 60.0	-	2 20.0	-	2 20.0
2:津谷	9 1000	3 33.3	1 11.1	4 44.4	1 11.1	-
3:反松	13 1000	1 7.7	2 15.4	3 23.1	2 15.4	5 38.5
4:条南	13 1000	5 38.5	5 38.5	2 15.4	-	1 7.7
反松・条南	26 1000	6 23.1	7 26.9	5 19.2	2 7.7	6 23.1

1.5. 通常生活でストレス

- ・「気になる」(33.3%)が最も高く、「気になる」「我慢できる」「かなりつらい」を合わせると、53.3%の人がストレスを感じている。

- 1.6. 難聴力、聞き取り難い
  - ・「気にならない」が、46.7%と高いが、「気になる」「我慢できる」「かなりつらい」を合わせると、40.0%の人が、なんらかの聞き取り難さを感じている。

	全体	14. 寝つきが悪い				無回答
		気にならない	気になる	我慢できる	かなりつらい	
全体	45 1000	20 44.4	11 24.4	6 13.3	2 4.4	6 13.3
1:小泉	10 1000	6 60.0	2 20.0	1 10.0	-	1 10.0
2:津谷	9 1000	4 44.4	2 22.2	2 22.2	1 11.1	-
3:反松	13 1000	4 30.8	3 23.1	1 7.7	1 7.7	4 30.8
4:条南	13 1000	6 46.2	4 30.8	2 15.4	-	1 7.7
反松・条南	26 1000	10 38.5	7 26.9	3 11.5	1 3.8	5 19.2

	全体	15. 通常生活でストレス				無回答
		気にならない	気になる	我慢できる	かなりつらい	
全体	45 1000	13 28.9	15 33.3	8 17.8	1 2.2	8 17.8
1:小泉	10 1000	5 50.0	2 20.0	1 10.0	-	2 20.0
2:津谷	9 1000	2 22.2	3 33.3	2 22.2	1 11.1	1 11.1
3:反松	13 1000	2 15.4	6 46.2	2 15.4	-	3 23.1
4:条南	13 1000	4 30.8	4 30.8	3 23.1	-	2 15.4
反松・条南	26 1000	6 23.1	10 38.5	5 19.2	-	5 19.2

	全体	16. 難聴力、聞き取り難い				無回答
		気にならない	気になる	我慢できる	かなりつらい	
全体	45 1000	21 46.7	10 22.2	4 8.9	4 8.9	6 13.3
1:小泉	10 1000	5 50.0	1 10.0	1 10.0	1 10.0	2 20.0
2:津谷	9 1000	6 66.7	2 22.2	-	1 11.1	-
3:反松	13 1000	3 23.1	5 38.5	1 7.7	1 7.7	3 23.1
4:条南	13 1000	7 53.8	2 15.4	2 15.4	1 7.7	1 7.7
反松・条南	26 1000	10 38.5	7 26.9	3 11.5	2 7.7	4 15.4

17. 視力が落ちている  
 ・全体では、「気になる」(35.6%)が最も多い、次いで「気にならない」(28.9%)である。一方、「かなりつらい」と答えた人は、7人(15.6%)である。  
 ・特に、反松地区では、5人(38.5%)の人が「かなりつらい」と答えている。  
 ・条南地区では、「気にならない」と「気になる」で、100%である。

	全体	17. 視力が落ちている				無回答
		気にならない	気になる	我慢できる	かなりつらい	
全体	45 100.0	13 28.9	16 35.6	6 13.3	7 15.6	3 6.7
1:小泉	10 100.0	2 20.0	3 30.0	2 20.0	1 10.0	2 20.0
2:津谷	9 100.0	1 11.1	4 44.4	3 33.3	1 11.1	-
3:反松	13 100.0	2 15.4	4 30.8	1 7.7	5 38.5	1 7.7
4:条南	13 100.0	8 61.5	5 38.5	-	-	-
反松・条南	26 100.0	10 38.5	9 34.6	1 3.8	5 19.2	1 3.8

Q7 健康診断(人間ドック)受診状況…被災以前

	① 毎年受けていた	② ほぼ受けていた	③ 時々受けていた	④ 受けたいができていなかった	⑤ 関心がなかった	無回答
全体	45 100.0	20 44.4	7 15.6	8 17.8	5 11.1	1 2.2
1:小泉	10 100.0	8 80.0	-	1 10.0	-	-
2:津谷	9 100.0	4 44.4	2 22.2	-	3 33.3	-
3:反松	13 100.0	4 30.8	3 23.1	4 30.8	-	-
4:条南	13 100.0	4 30.8	2 15.4	3 23.1	2 15.4	1 7.7
反松・条南	26 100.0	8 30.8	5 19.2	7 26.9	2 7.7	1 3.8

7. 健康診断 (人間ドック) 受診状況…被災以前

- ・「毎年受けていた」「ほぼ受けていた」「時々受けていた」と答えた人は、35人(77.8%)いる。受けたいができていなかった5人(11.1%)である。
- ・小泉地区では、毎年受けていた80.0%と高い比率である。
- ・津谷地区では、「受けたいができていなかった」が3人(33.3%)いる。
- ・反松地区では、84.7%の人がなんらかの健診を受けている。
- ・条南地区では、「受けたいができていなかった」が2名いる。

Q8 健康診断(人間ドック)受診状況…被災後

	① 毎年受けた	② 1回受けていた	③ 受けたいができていなかった	④ 関心がなかった	無回答
全体	45 100.0	26 57.8	9 20.0	5 11.1	-
1:小泉	10 100.0	8 80.0	-	-	-
2:津谷	9 100.0	6 66.7	2 22.2	-	1 11.1
3:反松	13 100.0	6 46.2	3 23.1	-	2 15.4
4:条南	13 100.0	6 46.2	3 23.1	-	2 15.4
反松・条南	26 100.0	12 46.2	5 19.2	-	4 15.4

8. 健康診断 (人間ドック) 受診状況…被災後

- ・全体として「毎年受けた」人が増えた(26人57.8%)一方、「受けたいができていなかった」も増えている(9人20.0%)。
- ・「受けたいができていなかった」人は、各地区とも、20.0%前後いる。

Q9 被災後、健康維持に気をつかえていますか？

	① 十分にできている	② まああできてい	③ あまりできて	④ 全くできてい	⑤ 特に必要なし	無回答
全体	45 100.0	2 4.4	29 64.4	8 17.8	1 2.2	3 6.7
1:小泉	10 100.0	2 20.0	7 70.0	1 10.0	-	-
2:津谷	9 100.0	-	6 66.7	1 11.1	-	2 22.2
3:反松	13 100.0	-	9 69.2	1 7.7	1 7.7	1 7.7
4:条南	13 100.0	-	7 53.8	5 38.5	-	1 7.7
反松・条南	26 100.0	-	16 61.5	6 23.1	1 3.8	2 7.7

9. 被災後、健康維持に気をつかえていますか？

- ・健康維持について、全体では「まあできている」(64.4%)、次いで、「あまりできていない」(17.8%)と答えている。
- ・小泉地区では、「十分にできている」「まあできている」で、90.0%である。
- ・津谷、反松地区では、「まあできている」(66.7%, 69.2%)と答えている。
- ・条南地区では、「あまりできていない」38.5%と高い。

Q10 不調がある時、医療機関の受診は

	① 受診している	② 時々受診したり、しなかったり	③ 受診したいができない	④ 受診していない	⑤ 非該当(不調が無い方)
全体	45 100.0	31 68.9	8 17.8	5 11.1	1 2.2
1:小泉	10 100.0	7 70.0	2 20.0	1 10.0	-
2:津谷	9 100.0	7 77.8	1 11.1	-	1 11.1
3:反松	13 100.0	9 69.2	3 23.1	1 7.7	-
4:条南	13 100.0	8 61.5	2 15.4	3 23.1	-
反松・条南	26 100.0	17 65.4	5 19.2	4 15.4	-

10. 不調がある時、医療機関の受診は

- ・「受診している」(68.9%)、「時々受診したり、しなかったり」(17.8%)の順に高いが、一方「受診していない」も5人(11.1%)いる。また、「受診したいができない」は、一人もいなかった。
- ・小泉、津谷、反松地区は、「受診している」「時々受診したり、しなかったり」が、90%前後であるが、条南地区は「受診していない」が、23.1%で高い。



Q11 通院方法・Q10で「受診している」方のみ

	① 119番通報 で病院へ	② 自家用車で	③ タクシーを利 用	④ 送迎バス	⑤ その他	無回答
全体	45 100.0	23 51.1	6 13.3	1 2.2	5 11.1	10 22.2
1:小泉	10 100.0	4 40.0	3 30.0	-	3 30.0	-
2:津谷	9 100.0	6 66.7	-	-	-	3 33.3
3:反松	13 100.0	6 46.2	2 15.4	1 7.7	-	4 30.8
4:条南	13 100.0	7 53.8	1 7.7	-	2 15.4	3 23.1
反松・条南	26 100.0	13 50.0	3 11.5	1 3.8	2 7.7	7 26.9

11. 通院方法・Q10で「受診している」方のみ

- ・全体では、通院方法は「自家用車で」(51.1%)、次いで、「タクシーを利用」(13.3%)である。
- ・小泉地区は、「タクシーを利用」(30.0%)が比較的多い。
- ・津谷地区は、無回答を除くと全員が「自家用車で」と答えている。

12. Q10で「受診したいができない」方のみ

- ・「交通の便が悪い」が2人(小泉、反松各1人)、「自動車が使えない」が1人(条南)いる。

Q12 Q10で「受診したいができない」方のみ

	① 交通の便が 悪い	② 自家用車が 使えない	③ 連れて行く てくれる人が いない	④ 体力、気力 がでない	無回答
全体	45 100.0	2 4.4	1 2.2	-	42 93.3
1:小泉	10 100.0	1 10.0	-	-	9 90.0
2:津谷	9 100.0	-	-	-	9 100.0
3:反松	13 100.0	1 7.7	-	-	12 92.3
4:条南	13 100.0	-	1 7.7	-	12 92.3
反松・条南	26 100.0	1 3.8	1 3.8	-	24 92.3

Q13 持病がありますか？その程度は？

	① 治療中で、日常生活に影響がある	② 治療中であるが、日常生活には影響が少ない	③ 治療していないが、日常生活に影響がある	④ 持病があるが、治療無し、気にしていない	⑤ 持病はない	無回答
全体	45 100.0	8 17.8	18 40.0	3 6.7	2 4.4	7 15.6
1:小泉	10 100.0	1 10.0	2 20.0	-	2 20.0	3 30.0
2:津谷	9 100.0	2 22.2	5 55.6	-	-	1 11.1
3:反松	13 100.0	3 23.1	4 30.8	1 7.7	-	3 23.1
4:条南	13 100.0	2 15.4	7 53.8	2 15.4	-	1 7.7
反松・条南	26 100.0	5 19.2	11 42.3	3 11.5	-	4 15.4

1 3. 持病がありますか？その程度は？

- ・持病は「治療中であるが、日常生活には影響少ない」(40.0%)、「治療中で、日常生活に影響がある」(17.8%)、「持病はない」(15.6%)と答えている。
- ・津谷地区では、「治療中であるが、日常生活には影響少ない」(55.6%)と高い。
- ・条南地区では、「治療中であるが、日常生活には影響少ない」(53.8%)と高い。

1 4. 外出する回数

- ・全体では、「ほぼ毎日」(53.3%)、「週に4,5日ぐらい」(20.0%)と、外出する回数が多い。
- ・小泉地区では、「週に、1,2日ぐらい」「月に、2,3日ぐらい」が、60.0%で、外出機会が少ない。
- ・津谷、反松、条南では、「ほぼ毎日」「週に4,5日ぐらい」の比率が高い。

Q14 外出する回数

	① ほぼ毎日	② 週に、4,5日ぐらい	③ 週に、1,2日ぐらい	④ 月に、2,3日ぐらい	⑤ ほとんど外出しない	無回答
全体	45 100.0	24 53.3	9 20.0	7 15.6	3 6.7	2 4.4
1:小泉	10 100.0	3 30.0	1 10.0	3 30.0	-	-
2:津谷	9 100.0	5 55.6	3 33.3	1 11.1	-	-
3:反松	13 100.0	7 53.8	3 23.1	1 7.7	-	2 15.4
4:条南	13 100.0	9 69.2	2 15.4	2 15.4	-	-
反松・条南	26 100.0	16 61.5	5 19.2	3 11.5	-	2 7.7

Q15 一日平均何歩位、歩いていきますか？

	① 2000歩以下	② 2000～4000歩	③ 4000～7000歩	④ 7000～1万歩	⑤ 1万歩以上	⑥ 分からない	無回答
全体	45 100.0	9 200	16 35.6	10 22.2	5 11.1	1 2.2	2 4.4
1:小泉	10	-	5	4	1	-	-
2:津谷	9	1	2	1	3	1	-
3:反松	13	3	5	2	-	1	2
4:条南	13 100.0	5 38.5	4 30.8	3 23.1	1 7.7	-	-
反松・条南	26 100.0	8 30.8	9 34.6	5 19.2	1 3.8	1 3.8	2 7.7

15. 一日平均何歩位、歩いていきますか？

- ・「2000～4000歩」(35.6%)、  
「4000～7000歩」(22.2%)、  
「2000歩以下」(20.0%)と続く。  
4000歩以下が、55.6%であり、歩数  
が少ない人が多い。
- ・小泉地区は、「2000～4000歩」  
(50.0%)、「4000～7000歩」  
(40.0%)である。
- ・津谷地区は、「7000～1万歩」  
(33.3%)、「2000～4000歩」  
(22.2%)である。
- ・一方、反松、条南地区の人は、  
「4000歩以下」が、61.6%、  
69.3%と高い。特に条南地区は、  
「2000歩以下」が、38.5%と高  
い。

16. 外出する目的は？  
(複数可)

- ・全体では「買い物」(80.0%)、  
「散歩」(48.9%)、「病院」  
(35.6%)と続く。
- ・各地区とも、「買い物」での外  
出が最も多いが、津谷地区、反松  
地区では、「病院」も多い。

Q16 外出する目的は？ (複数可)

	① 仕事	② 学校	③ 買い物	④ 散歩、 散歩	⑤ 病院	⑥ 参加	⑦ 知親 友人 友人 友人	⑧ そ の 他
全体	45 100.0	3 6.7	1 2.2	36 80.0	22 48.9	16 35.6	10 22.2	13 28.9
1:小泉	10	-	7	6	2	2	3	1
2:津谷	9	3	8	5	6	2	3	1
3:反松	13	-	9	4	5	3	2	-
4:条南	13 100.0	-	12 92.3	7 53.8	3 23.1	3 23.1	5 38.5	-
反松・条南	26 100.0	-	21 80.8	11 42.3	8 30.8	6 23.1	7 26.9	-

17. あなたの食生活で当てはまるものは？（複数可）

- ・全体では、「食事が不規則」（17.8%）、「脂っこい料理が好き」（15.6%）、「塩気のあるものを多く食べる」（13.3%）、「朝食又は昼食を抜く」（13.3%）の順に高い。
- ・地区ごとに見てみると、糸南地区が「塩気があるものを多く食べる」（23.1%）、「朝食又は昼食を抜く」（23.1%）の食習慣で比較的高い比率を示している。

Q17 あなたの食生活で当てはまるものは？（複数可）

	① 食事が不規則	② 好き嫌いが激しい	③ 脂っこい料理が好き	④ コンビニ食外食が多い	⑤ スナック菓子を良く食べる	⑥ 多く塩気があるものを食べる	⑦ 酒が多い	⑧ 多量の食をとることが多い	⑨ 間食が多い	⑩ 朝食又は昼食を抜く	
全体	45 100.0	8 17.8	5 11.1	7 15.6	2 4.4	1 2.2	6 13.3	1 2.2	3 6.7	5 11.1	6 13.3
1:小泉	10	2	1	1	-	1	1	-	-	2	-
2:津谷	9	1	2	2	-	2	1	-	-	1	-
3:反松	13 100.0	3 23.1	1 7.7	1 7.7	-	-	2 11.1	-	-	1 11.1	-
4:糸南	13 100.0	2 15.4	1 7.7	3 23.1	-	-	-	-	2 15.4	2 15.4	3 23.1
反松・糸南	26 100.0	5 19.2	2 7.7	4 15.4	1 3.8	-	3 11.5	-	3 11.5	2 7.7	5 19.2

18. 孤独感を感じる時はどんな時？（複数可）

- ・全体では、「近親者を亡くした」（22.2%）、「住宅環境の安定がない」（22.2%）が高い。
- ・小泉地区では、「街の賑わいが少ない」（40.0%）、「住宅環境の安定がない」（30.0%）が高い。
- ・津谷地区では、「分からない」（44.4%）、「日常の会話が減った」（33.3%）が高い。
- ・反松地区では、「近親者を亡くした」（38.5%）、「住宅環境の安定がない」（23.1%）が高い。
- ・反松、条南地区では、「近親者を亡くした」（30.8%）、「住宅環境の安定がない」（23.1%）が高い。

Q18 孤独感を感じる時はどんな時？（複数可）

	① 近親者を亡くした	② 友達がいない	③ 仕事が無い	④ 日常の会話が減った	⑤ 街の賑わいが少ない	⑥ 集会の機会が減った	⑦ 遊ぶ機会が減った	⑧ 住宅環境の安定がない	⑨ 家族がいない	⑩ 分からない
全体	45 100.0	10 22.2	6 13.3	6 13.3	4 8.9	3 6.7	5 11.1	10 22.2	2 4.4	8 17.8
1:小泉	10 100.0	-	2 20.0	1 10.0	4 40.0	1 10.0	1 10.0	3 30.0	-	-
2:津谷	9 100.0	2 22.2	1 11.1	3 33.3	-	1 11.1	-	1 11.1	1 11.1	4 44.4
3:反松	13 100.0	5 38.5	2 15.4	1 7.7	-	-	2 15.4	3 23.1	-	1 7.7
4:条南	13 100.0	3 23.1	2 15.4	1 7.7	-	1 7.7	2 15.4	3 23.1	1 7.7	3 23.1
反松・条南	26 100.0	8 30.8	3 11.5	2 7.7	-	1 3.8	4 15.4	6 23.1	1 3.8	4 15.4

19. 気持ちの安定に必要だと感じる支援は？（複数可）

- ・全体では、「集会の機会」（40.0%）、「娯楽リクリエーションの機会」（37.8%）、「買い物、商店街」（31.1%）、「音楽会・展示会等の開催」（20.0%）の順に高い。
- ・小泉地区では、「娯楽リクリエーションの機会」（40.0%）、「医療サービスの充実」（30.0%）が高い。
- ・津谷地区では、「娯楽リクリエーションの機会」（33.3%）、「買い物・商店街」（33.3%）が高い。
- ・反松地区では、「集会の機会」（38.5%）、「買い物・商店街」（38.5%）が高い。
- ・糸南地区では、「娯楽リクリエーションの機会」（46.2%）が高い。

Q19 気持ちの安定に必要なと感じる支援は（複数可）

	① 談話・訪問による相	② 情報の提供サービス	③ 仕事の提供	④ 集会の機会	⑤ 医療サービスの充実	⑥ 娯楽リクリエーションの機会	⑦ 音楽会・展示会等の開催	⑧ 買い物、商店街
全体	45 100.0	6 13.3	3 6.7	1 2.2	18 40.0	17 37.8	9 20.0	14 31.1
1:小泉	10 100.0	1 10.0	- -	1 10.0	3 30.0	4 40.0	1 10.0	2 20.0
2:津谷	9 100.0	1 11.1	- -	2 22.2	1 11.1	3 33.3	2 22.2	3 33.3
3:反松	13 100.0	2 15.4	- -	5 38.5	2 15.4	4 30.8	2 15.4	5 38.5
4:糸南	13 100.0	2 15.4	1 7.7	10 76.9	1 7.7	6 46.2	4 30.8	4 30.8
反松・糸南	26 100.0	4 15.4	2 7.7	15 57.7	3 11.5	10 38.5	6 23.1	9 34.6

20. 仕事をしていますか？

・全体では、「仕事をしていない」25人（55.6%）、「毎日のように仕事をしている」（13.3%）の順である。  
 ・各地区とも、同様な比率であるが、津谷地区は、「毎日のように仕事をしている」「定期的な仕事」「非定期的な仕事」「ボランティアとしての仕事」を合わせて、55.6%と、「仕事をしていない」（44.4%）を上回る。

Q20 仕事をしていますか？

	① 毎日のように 仕事をする	② 定期的な仕 事(フルタイ ムではない)	③ 非定期的な 仕事	④ シルババー 材センターで の仕事	⑤ ボランティア としての仕事	⑥ 仕事をしてい ない	無回答
全体	45 100.0	6 13.3	1 2.2	1 2.2	2 4.4	25 55.6	9 20.0
1:小泉	10 100.0	1 10.0	- -	- -	- -	6 60.0	3 30.0
2:津谷	9 100.0	1 11.1	1 11.1	- -	2 22.2	4 44.4	- -
3:反松	13 100.0	2 15.4	- -	- -	- -	7 53.8	4 30.8
4:条南	13 100.0	2 15.4	- -	1 7.7	- -	8 61.5	2 15.4
反松・条南	26 100.0	4 15.4	- -	1 3.8	- -	15 57.7	6 23.1

21. あなたの趣味は？（複数可）

- ・全体では、「旅行」(48.9%)、「テレビ視聴」(46.7%)、「家庭菜園」(35.6%)、「散歩」(33.3%)、「読書」(33.3%)と続く。
- ・小泉地区では、「旅行」(各50.0%)、「読書」(各50.0%)、「テレビ視聴」(40.0%)が高い。
- ・津谷地区では、「旅行」(77.8%)、「テレビ視聴」(66.7%)、「スポーツ」(各44.4%)、「家庭菜園」(各44.4%)が高い。
- ・反松地区では、「読書」(46.2%)、「テレビ視聴」(各38.5%)、「旅行」(30.8%)が高い。
- ・条南地区では、「旅行」(各46.2%)、「音楽鑑賞」(各46.2%)、「散歩」(各38.5%)、「家庭菜園」(各38.5%)が高い。
- ・反松、条南地区は趣味が多いと言える。

Q21 あなたの趣味は？（複数可）

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱
	旅行	散歩	スポーツ	ゲーム・遠征	釣り	読書	映画・鑑賞	テレビ視聴	音楽鑑賞	楽器	茶道	花道・お	将棋・囲	芸術・手	家庭菜園	裁縫・デ	麻雀	その他
全体	45	15	7	2	2	15	9	21	11	-	1	2	-	8	16	7	1	4
	100.0	33.3	15.6	4.4	4.4	33.3	20.0	46.7	24.4	-	2.2	4.4	-	17.8	35.6	15.6	2.2	8.9
1:小泉	10	5	-	-	-	4	1	4	-	-	-	2	-	1	2	1	-	1
	100.0	50.0	-	-	-	40.0	10.0	40.0	-	-	-	20.0	-	10.0	20.0	10.0	-	10.0
2:津谷	9	7	4	-	2	1	1	6	2	-	-	-	-	1	4	3	-	-
	100.0	77.8	44.4	-	22.2	11.1	11.1	66.7	22.2	-	-	-	-	11.1	44.4	33.3	-	-
3:反松	13	4	2	-	-	6	2	5	3	-	1	-	-	2	5	1	-	1
	100.0	30.8	15.4	-	-	46.2	15.4	38.5	23.1	-	7.7	-	-	15.4	38.5	7.7	-	7.7
4:条南	13	6	5	2	-	4	5	6	6	-	-	-	-	4	5	2	1	2
	100.0	46.2	38.5	15.4	-	30.8	38.5	46.2	46.2	-	-	-	-	30.8	38.5	15.4	7.7	15.4
反松・条南	26	10	7	3	2	10	7	11	9	-	1	-	-	6	10	3	1	3
	100.0	38.5	26.9	11.5	7.7	38.5	26.9	42.3	34.6	-	3.8	-	-	23.1	38.5	11.5	3.8	11.5



Q22 携帯電話を持っていますか？

	① 所有しており、よく使う	② 所有しており、電話はかけられる	③ 持っているが、あまり使わない	④ 持っていない	無回答
全体	45 100.0	24 53.3	7 15.6	8 17.8	1 2.2
1:小泉	10	6	1	3	-
2:津谷	100.0	60.0	10.0	30.0	-
3:反松	9	5	2	-	-
4:条南	100.0	55.6	22.2	-	-
反松・条南	13 100.0	6 46.2	1 7.7	4 30.8	1 7.7
全体	26 100.0	13 50.0	4 15.4	6 23.1	1 3.8

2.2. 携帯電話を持っていますか？

- ・「所有しており、よく使う」「所有しており、電話はかけられる」「持っているが、あまり使わない」を合わせて、86.7%で、ほとんどの人が持っている。
- ・小泉地区には、持っていない人が、3人(30.0%)いる。
- ・反松地区では、「持っているが、あまり使わない」が、4人(30.8%)いる。

2.3. 介護保険対象ですか？

Q23 介護保険対象ですか？

	① 要支援	② 要介護1, 2	③ 要介護3~5	④ 対象外	無回答
全体	45 100.0	2 4.4	-	29 64.4	14 31.1
1:小泉	10	-	-	6	4
2:津谷	100.0	-	-	60.0	40.0
3:反松	9	-	-	9	-
4:条南	100.0	-	-	100.0	-
反松・条南	13 100.0	1 7.7	-	8 61.5	4 30.8
全体	26 100.0	7.7	-	6 46.2	6 46.2
反松・条南	26 100.0	2 7.7	-	14 53.8	10 38.5

- ・介護保険対象では、「対象外」が29人(64.4%)、無回答を除くとほとんどが「対象外」である。
- ・小泉、津谷地区には、介護保険の対象者はいない。
- ・反松、条南地区では、各1人「要支援」がいる。

### 3. まとめ

#### I. アンケート I のまとめ

- ・「元気である」(88.9%)、「おいしく食べている」(88.9%)、「よく眠れている」(86.1%)、「歩くのが好き」(88.9%)、「毎日が楽しい」(94.4%)、9割前後の人が健康な生活をしている。所有しており、「持っているが、あまり使わない」を合わせて、86.7%で、ほとんどの人が持っている。
- ・各地区別にみると、以下のように、小泉地区は、各項目に積極的である。津谷地区は、従来住宅であるため、小泉地区に比べ友人や毎日の楽しさなどが少ない。また、反松、条南地区は元気さや外出の頻度、歩くのが好き、楽しさ、友達の多さで、小泉・津谷地区に比べ少ない。

各地区別にみた普段の生活の状況

	自分は元気	食事はおいしい	よく眠れる	よく外出する	歩くのは好き	毎日が楽しい	友達が多い	歩くの早い
小泉	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇〇	〇〇〇	〇〇〇	〇△
津谷	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇△	〇〇△	〇〇△	△△
反松	〇△	〇〇	〇〇	〇△	〇△△	〇△△	〇△△	〇△
条南	〇△	〇△	〇△	〇△	〇△△	〇△△	〇△△	△△

#### II. アンケート II のまとめ

全体として

##### 1. 関心がある健康の駅の機能

- ・健康の駅の活動に関心ある機能は、「データやランクの確認」(68.9%)、「骨密度計測」(66.7%)、「歩行生活の習慣づけ」(64.4%)が高い、一方、「サロン活動」(17.8%)は最も低い。

##### 2. 暮らし向き不安

- ・「少し不安」が最も多く(44.4%)、次いで、「大いに不安」が多い(22.2%)

##### 3. 身体の不調

- ・身体の不調が「時々」と答えた人が、73.4%と3/4の人が不調があると答えている。

##### 4. ところの不調

- ・ところの不調は「いつも」「時々」と答えた人の比率が、62.2%である。

5. 病気の際、相談できる人

・「身近に相談できる人がいる」「電話相談できる人がいる」の合計が、91.1%で、ほとんどの人が相談できる人がいる。

6. 健康状態

- ①腰が痛い・・・「気にならない」が、53.3%
- ②肩がこる・・・「気になる」が、48.9%
- ③膝の関節が痛い・・・「気にならない」が、33.3%
- ④動悸がする・・・「気にならない」が、55.6%
- ⑤だるい・・・「気にならない」が、55.6%
- ⑥疲れやすい・・・「気にならない」が、37.8%
- ⑦便秘気味である・・・「気にならない」が、53.3%
- ⑧下痢気味である・・・「気にならない」が、71.1%
- ⑨風邪をひきやすい・・・「気にならない」が、64.4%
- ⑩頭痛がする・・・「気にならない」が、48.9%
- ⑪口内炎ができてやすい・・・「気にならない」が、62.2%
- ⑫手や足が冷たくなる・・・「気にならない」が、35.6%
- ⑬いらいらする・・・「気にならない」が、33.3%
- ⑭寝つきが悪い・・・「気にならない」が、44.4%
- ⑮日常生活にストレス・・・「気にならない」が、33.3%
- ⑯難聴力、聞き取り難い・・・「気にならない」が、46.7%
- ⑰視力が落ちている・・・「気にならない」が、35.6%

「気になる」が、33.3%

「気になる」が、35.6%

「我慢できる」が、26.7%

「我慢できる」が、24.4%

「気にならない」が、24.4%

「気にならない」が、28.9%

「気になる」が、22.2%

「気にならない」が、28.9%

7. 被災以前・健康診断受診状況

・「毎年」「ほぼ」「時々」受けていたと答えた人は、35人(77.8%)いる。受けていかなかった5人(11.1%)である。

8. 被災後・・・健康診断受診状況

・「毎年受けた」人が増えた(26人57.8%)一方、「受けていかなかった」も増えている(9人20.0%)

9. 被災後、健康維持に気をつかえているか

・健康維持について、「まあできている」(64.4%)

1.0. 不調がある時、医療機関の受診は

「受診」「時々」受診した人は、86.7%、「受診していない」も5人(11.1%)いる。

1.1. 通院方法(Q10で「受診している」方のみ)

・通院方法は「自家用車で」(51.1%)、次いで、「タクシーを利用」(13.3%)

1.3. 持病はありますか

・持病は「治療中であるが、日常生活には影響少ない」(40.0%)、「治療中で、日常生活に影響がある」(17.8%)、「持病はない」(15.6%)と答えている

1.4. 外出する回数

・「ほぼ毎日」(53.3%)、「週に4,5日ぐらい」(20.0%)と、外出する回数が多い

- 1 5. 一日平均何歩、歩いているか  
 ・ 「2000～4000歩」 (35.6%)、「4000～7000歩」 (22.2%)、「2000歩以下」 (20.0%)と続く。4000歩以下が、55.6%であり歩数が少ない人が多い。
- 1 6. 外出する目的は  
 ・ 「買い物」 (80.0%)、「散歩」 (48.9%)、「病院」 (35.6%)と続く。
- 1 7. 食生活で当てはまるもの  
 ・ 「食事が不規則」 (17.8%)、「脂っこい料理が好き」 (15.6%)、「塩気のあるものを多く食べる」 (13.3%)、「朝食又は昼食を抜く」 (13.3%)の順に高い。
- 1 8. 孤独感を感じる時  
 ・ 「近親者を亡くした」 (22.2%)、「住宅環境の安定がない」 (22.2%)が高い。
- 1 9. 気持ちの安定に必要なと感じる支援は？  
 ・ 「集会の機会」 (40.0%)、「娯楽リクリエーションの機会」 (37.8%)、「買い物、商店街」 (31.1%)、「音楽会・展示会等の開催」 (20.0%)の順に高い。
- 2 0. 仕事をしていますか？  
 ・ 「仕事をしていない」 25人 (55.6%)、「毎日のように仕事をしている」 (13.3%)の順である。
- 2 1. あなたの趣味は？  
 ・ 「旅行」 (48.9%)、「テレビ視聴」 (46.7%)、「家庭菜園」 (35.6%)、「散歩」 (33.3%)、「読書」 (33.3%)と続く。
- 2 2. 携帯電話を持っているか  
 ・ 「よく使う」「電話はかけられる」「あまり使われない」を合わせて、86.7%で、ほとんどの人が持っている。
- 2 3. 介護保険対象か？  
 ・ 介護保険対象では、「対象外」が29人 (64.4%)、無回答を除くとほとんどが「対象外」である。

各地区別にみると、小泉地区は、

暮らしの不安や身体の不調が無い人と、ある人がはつきりしている。心の不調はない人が多く、健康も他地区に比べてよい状態である。健診も被災前後ともきっちり受診している。但し、外出機会は週に1～2以下が多く、歩数も2000～4000歩が多い。また、孤独を感じる時は、街の賑わいがないと回答しており、医療サービスの充実や娯楽・リクリエーションを必要と答えている。

津谷地区は、

暮らしの不安や身体の不調を訴えている人が比較的多く、健康状態も反松・条南地区と比べると低い。小泉地区よりは悪い傾向にある。病院は自家用車を使う人が多く、外出機会はほぼ毎日で、1日の平均歩数は4000歩以上の人が多い。

反松・条南地区は、

暮らしに不安を持ち、こころの不調があり、健康状態も比較的悪い(腰が痛い、動悸がする等)、ほぼ毎日外出し、4000歩以内が多く、食生活も比較的よくない。特に、条南地区は、健康状態がだるい、疲れやすい、いらいらする人が多く、更に2000歩以内の人も多い。必要な支援は、集会の機会と答えている人が多い。

詳細は、地区別の比率を比較して、相対的に多い(O)、次に多い(△)、少ない(X)に整理し、次ページにまとめた。

	Q6 健康状態										Q7	Q8	Q9										
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	健康状態					被災以前・健診受診状況	被災後・健診受診状況	被災後、健康に気を使っているか										
	健康の駅の情報	暮らしの不安	身体の不調	こころの不調	病気の隣りに相談できる人がいる	腰が痛い	肩がこる	膝の関節が痛い	動悸がする	だるい	疲れやすい	便秘気味である	下痢気味である	風邪をひきやすい	頭痛がする	口内炎ができやすい	手や足が冷たくなる	いらいらする	寝つきが悪い	通常生活でストレス	難聴力聞き取り難い	視力が落ちている	
小泉	山側 仮設住宅	不安	いいえ	いつも・時々						×	×			×				○	○	×		○	
津谷	山側 従来住宅	全く無い	△	△	△			○			○					△	△			×		△	
反松	市街地 仮設住宅		○	○	○		△	○			△			△		△	△					○	
条南	市街地 仮設住宅		○	○	○		△	○			○			△		△	△					×	△

	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23
	不調時、医療機関の受診は	通院方法	受診が出来ない人の理由	持病あり 影響は少	外出回数	1日平均何歩	外出目的	食生活	孤独感を感じる時	必要な支援	仕事をしている	趣味	携帯電話所有	介護保険対象
		タクシー 自家用車			週に、1〜2日以下 週に、4〜5日 ほぼ毎日	4000歩以上 2000〜4000歩 2000歩	病院 散歩 買い物	塩気の多いものを食べる 脂っこい料理が好き 食事が不規則	住宅環境の安定が無い 街の賑わいが無い 日常の会話が減った 近親者を亡くした	医療サービスの充実 買い物・商店街 娯楽・レクリエーション 集会の機会		読書 テレビ視聴 旅行		
小泉		△			○	○	○		△		×	△	△	×
津谷		○		△		△					△	△		×
反松		△				○						△	△	×
条南		△		△		△						△	△	×

# 健寿の駅「気仙沼」体カテスト結果

平成26年3月24日

NPO地域交流センター

## 地区別体力テスト結果

地区別の体力テスト結果は以下の通りである。男性は件数が少ないため、女性に限定してまとめた。小泉地区は、年齢では最も高く(76.1歳)、上体起こし、長座体前屈、10m障害物歩行で最も高い点数である。津谷地区は、年齢が最も低く(67.4歳)、左右握力、総合点数で最も高い。反松地区は、開眼片足立ちで、最も高いが、総合点数で、条南地区の次に低い。条南地区は、握力、上体起こし、長座体前屈、10m障害物歩行の各点数及び総合点数で、最も低い。

反松、条南地区は、体力テストの結果数値が低く、山側である小泉・津谷地区は高い。

地区別体力測定結果(女性) ※測定日:2013年10月or2014年1月

地区	年齢	握力(kg)			上体起こし(回)	長座体前屈(cm)		開眼片足立ち(秒)		10m障害物歩行(秒)			アップ・アンド・ゴウ			歩幅の計算		評価			
		右	左	点数		良い方の点数	回数	点数	回数	1回目	2回目	点数	回数	1回目	2回目	1回目:いつもより速く	2回目:出来るだけ早く	測定距離(m)	歩数	歩幅(cm)	合計点
小泉	76.1	21.0	20.4	5.5	5.2	5.7	4.8	3.5	34.6	53.0	7.1	7.5	7.9	6.4	7.5	6.8				27.5	
津谷	67.4	24.9	24.0	6.9	6.5	7.1	3.2	2.7	31.4	77.1	7.1	8.5	7.1	5.6	7.3	6.1	30.0	44.0	69.4	27.8	
反松	72.4	23.3	20.3	6.3	5.2	6.3	2.5	2.5	31.1	53.6	10.6	7.1	10.6	5.5	8.6	8.2				24.1	
条南	71.1	20.6	17.1	5.2	4.7	5.2	1.2	1.8	28.9	62.0	38.4	11.5	9.8	3.1	8.9	7.4	40.0	63.1	64.6	17.0	290.8
反松+条南	71.7	22.0	20.4	5.8	5.1	5.8	2.2	2.2	31.3	67.4	36.8	10.2	10.3	4.1	8.8	7.5	40.0	63.1	64.6	20.3	290.8

No	地区	年齢	握力(kg)			上体起こし(回)			最盛体前屈(cm)			開眼片足立ち(秒)			10m障害物歩行(秒)			アップ・アンド・ゴウ 1回目:いつ も歩かなく 2回目:出れる だけ早く			歩幅の計算			評価 合計点
			右	左	良い方 の点数	回数	回数	回数	1回目	2回目	回数	1回目	2回目	回数	1回目	2回目	回数	測定距離 (m)	歩数	歩幅 (cm)				
1	小泉	81	13.5	3	3	7	5	25.5	3	25	6	7.8	7.8	6	7.0	7.3								
2	小泉	83	22	6	6	0	1	22	1	7	3	10.3	10.3	4	9.3	8.2								
3	小泉	73	22	6	6	7	5	42	6	120	7.2	7.5	7	7.2	6.9									
4	小泉	88	12	2	2	0	1	26	3	15	10.4	11.2	3	8.6	7.9									
5	小泉	75	23.5	6	6	0	1	34	4	36	6.3	6.3	8	6.5	5.9									
6	小泉	68	28.5	9	9	10	6	35	5	70	6.7	6.7	7	7.7	6.7									
7	小泉	70	25	7	7	3	3	41	6	85	7.4	7.4	9	6.6	6.4									
8	小泉	83	16.5	4	4	4	1	22.5	2	15	6.3	7.0	7	7.1	6.4									
9	小泉	77	18	4	4	7	5	46.5	4	15	5.7	5.8	9	7.3	5.6									
10	小泉	65	18.5	4	4	6	5	39.5	6	43	6.8	6.8	7	7.1	7.3									
11	小泉	72	21.5	6	6	10	6	53.5	9	120	6.8	6.8	7	7.1	7.3									
12	小泉	81	23	6	6	0	1	25	5	8	8.9	8.9	5	8.1	6.7									
13	小泉	73	29	9	9	10	6	37.5	5	120	6.2	6.2	8	6.1	6.3									
合計	平均	989	273	72	74	62	46	450	62	689	92	97.7	39.3	83	97.9	88.7								
平均		76.1	21	5.5	20.4	5.2	4.8	34.6	4.8	53.0	7.1	7.5	7.9	6.4	7.5	6.8								
1	津谷	61	27.5	8	8	3	3	37.5	5	120	6.9	6.9	5.3	9	7.3	5.1								
2	津谷	61	28	8	8	0	1	27.5	3	60	8.6	8.6	5	5.8	5.7									
3	津谷	81	22.5	6	6	6	1	29.5	1	11.99	5	12.6	2	8.4	7.7									
4	津谷	71	25.5	7	7	2	1	33.5	4	120	7.3	7.2	7	9.1	7.0									
5	津谷	64	24.5	7	7	2	2	36.5	5	120	7.0	6.8	7	7.7	6.6									
6	津谷	72	24	6	6	7	0	37.5	8	60	9.1	7.3	6	5.3	5.0									
7	津谷	69	28.5	9	9	1	1	35	5	120	7.4	7.3	6	8.2	6.2									
8	津谷	61	17	4	4	10	6	39	6	120	8.2	6.9	7	7.2	4.9									
9	津谷	63	34	10	10	12	7	18.5	2	120	7.2	6.9	7	7.2	5.7									
10	津谷	64	17	4	4	5	0	23	2	60	10.2	9.2	4	7.4	6.9									
11	津谷	70	30	9	9	6	4	50	5	60	9.2	8.2	4	6.8	5.8									
12	津谷	65	25	7	7	8	5	36.5	5	60	7.0	7.0	7	5.9	5.9									
13	津谷	74	20	5	5	17	4	24	3	11.81	5.62	4.96	7.3	9.2	6.8									
合計	平均	876	323.5	90	31.2	85	42	408	35	408	24	100.2	5.62	108	110.9	49.6								
平均		67.4	24.9	6.9	24.0	6.5	7.1	31.4	1.8	4.2	77.1	0.4	8.3	8.5	3.8									
1	反松	65	21	5	5	0	1	31	4	120	7.0	7.0	7	7.3	6.1									
2	反松	72	29	8	8	9	4	34	7	60	6.4	6.4	8	7.3	5.1									
3	反松	70	24.5	7	7	7	3	36.5	5	30	7.7	7.7	6	6.4	6.4									
4	反松	78	23.5	6	6	0	1	23	2	30	7	7	7	7.3	6.1									
5	反松	64	29	9	9	15	9	29.5	4	120	6.4	7.0	7	6.4	6.4									
6	反松	76	25	7	7	4	0	32	4	97	9.5	9.5	4	8.6	8.2									
7	反松	80	17	4	4	12.5	2	4	4	41.64	16.58	8	12.8	2	8.6									
8	反松	62	24	6	6	19.5	5	6	3	120	6.5	6.5	8	6.5	6.5									
9	反松	74	21	5	5	20	5	1	40	6	6.5	6.5	8	6.5	6.5									
10	反松	68	23	6	6	24	6	0	1	39.5	6	25	49	8	7.7									
11	反松	91	16.5	4	4	4	1	1	1	25	49	8	7.7	6	6									
12	反松	69	26.5	8	8	23.5	6	2	36.5	5	12.8	16.3	2	12.8	16.3									
合計	平均	869	280	76	24.4	62	30	373.5	51	643.6	65.58	77	85.3	31.8	55	8.6								
平均		72.4	23.3	6.3	20.3	5.2	2.5	31.1	0.0	4.3	53.6	5.5	8.6	7.1	2.7									
1	桑南	65	23.5	6	6	22	6	6	6	11.3	11.3	3	8.4	7.9	8.4									
2	桑南	81	18	4	4	16	3	4	1	24	17	6	8.7	8.7	5	6.7								
3	桑南	78	18.5	4	4	18	4	4	6	42.5	7	9.5	4	8.5	7.1									
4	桑南	69	20	5	5	19	4	5	3	26.5	3	9.5	4	9.5	7.4									
5	桑南	57	22.5	6	6	19.2	5	6	0	16.5	1	8	20	6	9.9									
6	桑南	78	16.5	4	4	15	3	4	0	120	10.6	10.6	3	7.7	7.2									
7	桑南	70	27	8	8	8	0	37.5	5	28	30	7	10.5	4	9.3									
8	桑南	70	21	5	5	20.5	3	5	0	22	16.5	16.5	4	11.8	10.3									
9	桑南	77	18	4	4	15.5	3	7	4	120	11.9	11.9	3	8.3	6.6									
10	桑南	68	23	6	6	21.2	6	0	1	25	120	10	11.2	3	7.2									
11	桑南	74	21.7	6	6	23	6	6	0	28.5	120	10	11.2	3	10.7									
12	桑南	77	17.5	4	4	15.5	3	4	4	28	5	6	10.9	3	8.7									
13	桑南	60																						
合計	平均	924	247.2	62	204.9	56	62	346.5	42	434	192	72	149.2	19.6	40	106.3								
平均		71.1	20.6	5.2	17.1	4.7	5.2	28.9	3.5	62.0	38.4	7.2	11.5	9.8	3.1	8.9								
1	反松+桑南	1793	527.2	138	448.9	118	138	448.9	93	1078	257.6	149	234.5	51.4	95	114.8								
合計	平均	71.7	22.0	11.5	20.4	5.1	5.8	31.3	3.9	67.4	36.8	7.8	10.2	10.3	4.1	8.8								



# 健寿の駅「気仙沼」骨密度等測定結果

平成26年3月24日

NPO地域交流センター

## 地区別骨密度等測定結果

地区別の骨密度等測定結果は以下の通りである。男性は件数が少ないため、女性に限定してまとめた。  
 小泉地区は、骨密度の診断基準であるTスコアが、最も低い(-1.6:少し低下)、定期的な検査が必要である。BMIはやや肥満気味。  
 津谷地区は、同様に、Tスコアが、-1.9で、小泉地区と同様、少し低下、定期的な検査が必要である。BMIは最も高く**肥満気味**である。  
 反松、糸南地区は、Tスコアが、-2.6(かなり低下)、**早急に精密検査が必要**である。BMIは標準の範囲内である。  
 男性は、最終ページに個別票を作成した。

### WHO基準

Tスコア：若年齢の平均BMD値(基準値)を0として、標準偏差を1SDとして指標を規定した値をいう。骨粗鬆症診断基準に用いられる。  
 Zスコア：同年齢の平均BMD値を0として、標準偏差を1SDして指標を規定した値をいう。骨粗鬆症診断には用いられない。(年齢とともに平均値が下がるため)

### 診断基準

正常	Tスコアが-1SD以上
骨減少症	Tスコアが-1 ~ -2.5SD
骨粗鬆症	Tスコアが-2.5 以下

\* 標準偏差: SD (standard deviation)

### BMI基準

BMIが18.5未満の方	標準よりも小さく、痩せていると判定
BMIが18.5~25未満の方	標準の範囲内と判定
BMIが25以上の方	標準よりも高く、肥満気味である

### 各地区別骨密度等測定結果(女性)

地区	年齢	体重	身長	ステイフネス(±2)	20歳比較(%)	Tスコア	同年齢比較	Zスコア	骨密度のコメント	筋肉量スコア(kg)	筋肉量(右足kg)	筋肉量(左足kg)	体脂肪率(%)	SPO2(%)	脈拍	Ntpro(pg/ml)	BMI
小泉	75.6	51.4	138.1	68.6	74.9	-1.6	107.3	0.9	少し低下、定期的な検査	31.72	5.36	5.08	32.19	90.4	64.4	100.71	27.0
津谷	66.4	57.0	137.9	72.4	79.2	-1.9	102.2	0.2	少し低下、定期的な検査	36.00	6.27	6.14	34.24	98.1	77.1	46.89	30.0
反松	70.9	52.7	148.2	64.8	70.8	-2.7	95.9	-0.3	かなり低下、精密検査					98.4			24.0
糸南	73.7	53.8	152.5	65.8	72.5	-2.6	100.5	-0.1	かなり低下、精密検査	31.00	6.25	6.18	36.00	97.5	69.0	485.50	23.1
反松+糸南	72.0	53.0	148.8	65.2	71.4	-2.6	97.7	-0.2	かなり低下、精密検査	31.00	6.25	6.18	36.00	98.0	69.0	485.50	23.9

No. 2

各地区別骨密度等測定結果(女性)

No	地区	年齢	性別	体重	身長	測定足	ステイフネス(±)	20歳比較(%)	Tスコア	同年齢比較	Zスコア	骨密度のコメント	筋肉量スコア(kg)	筋肉量(右左kg)	筋肉量(左右kg)	体脂肪率(%)	SPO2 (%)	脈拍	Ntpro (pg/ml)	備考
1	小泉	81	女性	57.0	151.0	右	57.0	63.0	-3.4	95.0	-0.3	かなり低下、精密検査	32.45	6.05	5.90	39.90	97.0	84.0	81.00	
2	小泉	73	女性	51.4	150.4	右	79.0	86.0	-1.3	119.0	1.3	少し低下、定期的な検査	32.10	5.90	5.80	34.00	96.0	67.0	20.00	
3	小泉	88	女性	47.4	138.0	右	89.0	97.0	-0.3	159.0	3.3	正常範囲	27.25	4.85	4.70	39.60	97.0	64.0	106.00	
4	小泉	75	女性	52.0	156.0	右	74.0	81.0	-1.8	114.0	0.9	少し低下、定期的な検査	34.15	5.95	5.85	32.20	98.0	75.0	162.00	
5	小泉	68	女性	50.0	153.0	右	69.0	75.0	-2.2	99.0	-0.1	少し低下、定期的な検査	33.20	5.90	5.80	29.60	97.0	69.0	73.00	
6	小泉	77	女性	59.0	159.0	右	72.0	79.0	-1.9	114.0	0.9	少し低下、定期的な検査	31.70	6.45	5.40	43.30	97.5	70.0		
7	小泉	70	女性	50.0	148.0	右	71.0	78.0	-2.0	109.0	0.3	少し低下、定期的な検査	30.65	5.50	5.10	35.50	97.0	69.0	86.00	
8	小泉	83	女性	51.6	147.5	右	69.0	75.0	-2.3	116.0	0.9	少し低下、定期的な検査	29.15	4.90	4.80	38.20	97.0	65.0	106.00	
9	小泉	77	女性	50.0	148.0	右	57.0	62.0	-3.5	89.0	-0.7	かなり低下、精密検査	33.20	5.65	5.65	19.10	96.0	60.0		
10	小泉	65	女性	43.0	154.0	右	66.0	72.0	-2.5	92.0	-0.5	かなり低下、精密検査	30.10	5.60	4.95	29.50	100.0	69.0	45.00	
11	小泉	72	女性	45.0	146.0	右	89.0	98.0	-0.2	134.0	2.3	正常範囲	32.05	6.35	5.55	41.30	97.0	64.0		
12	小泉	81	女性	58.0	148.0	右	89.0	97.0	-0.3	147.0	2.8	正常範囲	34.95	6.50	6.35	32.80	98.0	64.0	26.00	
13	小泉	73	女性	54.0	155.0	右	79.0	86.0	-1.3	119.0	1.3	少し低下、定期的な検査	31.72	5.36	5.08	32.19	90.4	64.4	100.71	
合計		983		668.4	1794.9		960.0	1049.0	-2.30	1502.0	12.4	少し低下、定期的な検査	412.40	75.05	71.10	450.70	1265.5	901.0	705.00	
平均		75.6		51.4	138.1		68.6	74.9	-1.6	107.3	0.9									
1	津谷	79	女性	51.0	162.0	右	49.0	53.0	-4.3	78.0	-1.3	かなり低下、精密検査		6.25	5.91	29.10	99.0	81.0	29.00	
2	津谷	68	女性	55.0	156.0	右	81.0	88.0	-1.1	116.0	1.1	少し低下、定期的な検査		6.10	5.95	32.90	99.0	95.0	47.00	
3	津谷	61	女性	58.9	157.0	右	88.0	97.0	-0.3	119.0	1.4	正常範囲	37.45	6.55	6.45	32.50	98.0	67.0	113.00	
4	津谷	64	女性	57.0	151.0	右	80.0	88.0	-1.1	111.0	0.8	少し低下、定期的な検査	34.55	5.75	5.70	38.40	98.0	75.0	42.00	
5	津谷	72	女性	55.2	156.0	右	69.0	76.0	-2.2	104.0	0.3	少し低下、定期的な検査	35.90	6.15	6.00	31.10	98.0	87.0		
6	津谷	61	女性	57.6	156.0	右	75.0	82.0	-1.7	101.0	0.1	少し低下、定期的な検査	36.75	6.45	6.25	32.20	97.0	76.0	20.00	
7	津谷	63	女性	74.5	150.0	右	51.0	55.0	-4.1	69.0	-2.2	かなり低下、精密検査		7.41	7.15	49.00	97.0	80.0	20.00	
8	津谷	65	女性	56.8		右	85.0	93.0	-0.6	119.0	1.4	正常範囲	35.35	6.15	6.05	34.10	97.0	63.0	116.00	
9	津谷	65	女性	47.0	153.0	右	74.0	81.0	-1.8	109.0	0.2	少し低下、定期的な検査		5.65	5.81	28.90	100.0	70.0	35.00	
合計		598		513.0	1241.0		652.0	713.0	-1.72	920.0	1.8	少し低下、定期的な検査	180.00	56.46	55.27	308.20	883.0	694.0	422.00	
平均		66.4		57.0	137.9		72.4	79.2	-1.9	102.2	0.2		36.00	6.27	6.14	34.24	98.1	77.1	46.89	
1	反松	65	女性	56.5	150.0	右	84.0	91.0	-0.8	117.0	1.2	正常範囲								
2	反松	72	女性			右	61.0	67.0	-3.0	91.0	-0.6	かなり低下、精密検査								
3	反松	70	女性			右	69.0	75.0	-2.3	101.0	0.1	少し低下、定期的な検査								
4	反松	64	女性	48.0		右	52.0	57.0	-4.0	72.0	-2.0	かなり低下、精密検査								
5	反松	76	女性	60.0	150.0	右	59.0	65.0	-3.2	92.0	-0.5	かなり低下、精密検査								
6	反松	80	女性			左	45.0	50.0	-4.6	74.0	-1.6	かなり低下、精密検査								
7	反松	78	女性	60.0	146.0	右	75.0	82.0	-1.6	120.0	1.2	少し低下、定期的な検査								高血圧治療中
8	反松	74	女性	58.0	148.0	右	49.0	53.0	-4.3	75.0	-1.7	かなり低下、精密検査								
9	反松	68	女性	48.0	142.0	右	63.0	69.0	-2.9	91.0	-0.7	かなり低下、精密検査								
10	反松	91	女性	39.0	140.0	右	62.0	68.0	-3.0	114.0	0.8	かなり低下、精密検査								
11	反松	79	女性	65.2	145.0	右	59.0	64.0	-3.3	95.0	-0.3	かなり低下、精密検査								
12	反松	70	女性	50.0	148.0	右	62.0	68.0	-2.9	91.0	-0.6	かなり低下、精密検査								
13	反松	65	女性	52.0	150.0	右	82.0	90.0	-0.9	115.0	1.0	正常範囲								
14	反松	62	女性	42.0	155.5	左	60.0	65.0	-3.2	81.0	-1.4	かなり低下、精密検査								
15	反松	74	女性	55.0	149.0	右	63.0	68.0	-2.9	96.0	-0.3	かなり低下、精密検査								
16	反松	47	女性	51.2	155.0	右	91.0	100.0	0.0	110.0	0.8	正常範囲								
合計		1135		684.9	1778.5		1036.0	1132.0	-4.29	1535.0	-4.6	かなり低下、精密検査								
平均		70.9		52.7	148.2		64.8	70.8	-2.7	95.9	-0.3									
1	条南	82	女性			右	59.0	65.0	-3.2	99.0	-0.1	かなり低下、精密検査	6.10	6.05	6.05	39.40	99.0			
2	条南	78	女性			右	77.0	85.0	-1.4	124.0	1.5	少し低下、定期的な検査								
3	条南	71	女性			右	73.0	80.0	-1.9	108.0	0.5	少し低下、定期的な検査	6.40	6.50	6.50	34.20	98.0			
4	条南	71	女性			右	69.0	75.0	-2.3	102.0	0.1	少し低下、定期的な検査								
5	条南	70	女性	51.0	157.0	右	66.0	73.0	-2.5	97.0	-0.2	かなり低下、精密検査								
6	条南	80	女性	48.6		右	58.0	63.0	-3.4	94.0	-0.4	かなり低下、精密検査								
7	条南	74	女性	48.9	148.0	右	63.0	74.0	-2.8	97.0	-0.2	かなり低下、精密検査	31.00	6.55	6.45	33.10	97.0	79.0	826.00	心疾患で通院中
8	条南	69	女性	66.9		左	49.0	53.0	-4.3	71.0	-2.8	かなり低下、精密検査								
9	条南	77	女性			右	69.0	75.0	-2.3	109.0	0.6	少し低下、定期的な検査								
10	条南	65	女性			左	75.0	82.0	-1.7	104.0	0.3	少し低下、定期的な検査								
合計		737		215.3	305.0		658.0	725.0	-2.58	1005.0	-0.7	かなり低下、精密検査	31.00	37.50	37.10	216.00	780.0	138.0	971.00	
平均		73.7		53.8	152.5		65.8	72.5	-2.6	100.5	-0.1	少し低下、定期的な検査	31.00	6.25	6.18	36.00	97.5	69.0	485.50	
反松+条南		1872		900.2	2083.5		1694.0	1857.0	-68.7	2540.0	-5.3	かなり低下、精密検査	31.00	37.50	37.10	216.00	1862.0	138.0	971.00	
合計		72.0		53.0	148.8		65.2	71.4	-2.6	97.7	-0.2		31.00	6.25	6.18	36.00	98.0	69.0	485.50	

各地区別骨密度等測定結果(男性)

No	地区	年齢	性別	体重	身長	測定足	ステイフネス(±2)	20歳比較(%)	Tスコア	同年齢比較	Zスコア	骨密度のコメント	筋肉量スコア(kg)	筋肉量(右足kg)	筋肉量(左足kg)	体脂肪率(%)	SPO2(%)	脈拍	Ntpro(pg/ml)	備考
1	小泉	77	男性	66.6	165.5	右	71.0	68.0	-2.7	92.0	-0.5	かなり低下、精密検査		9.90	9.15	25.20	96.0	62.0	81.00	
2	津谷	65	男性	59.6	154.0	右	101.0	97.0	-0.2	127.0	1.8	正常範囲	40.90	9.45	7.50	27.60	98.0	94.0	20.00	
3	津谷		男性	62.9	157.5	右								8.61	8.70	21.60	97.0	73.0	35.00	
4	反松	71	男性	58.0	162.0	右	106.0	101.0	0.1	135.0	2.3	正常範囲					99.0			
5	条南	68	男性	72.0	161.0	右	61.0	59.0	-3.6	77.0	-1.5	かなり低下、精密検査		10.90	9.25	31.10				
6	条南	69	男性	94.1	165.0	右	113.0	108.0	0.7	143.0	2.8	正常範囲					97.0			
7	条南	86	男性	70.0	168.0	右	76.0	73.0	-2.4	100.0	0.0	少し低下、定期的な検査								
8	条南	75	男性			右	85.0	82.0	-1.6					8.65	8.85	28.40				
9	条南	76	男性	63.4		右	92.0	88.0	-1.0	118.0	1.2	少し低下、定期的な検査		9.10	8.90	24.00				
合計		587		546.6	1133.0		705.0	676.0	-10.7	792.0	6.1		40.90	56.61	52.35	157.90	487.0	229.0	136.00	
平均		73.4		68.3	161.9		88.1	84.5	-1.3	113.1	0.9		40.90	9.44	8.73	26.32	97.4	76.3	45.33	

## 被災地高齢者に対する心筋マーカ－の適用

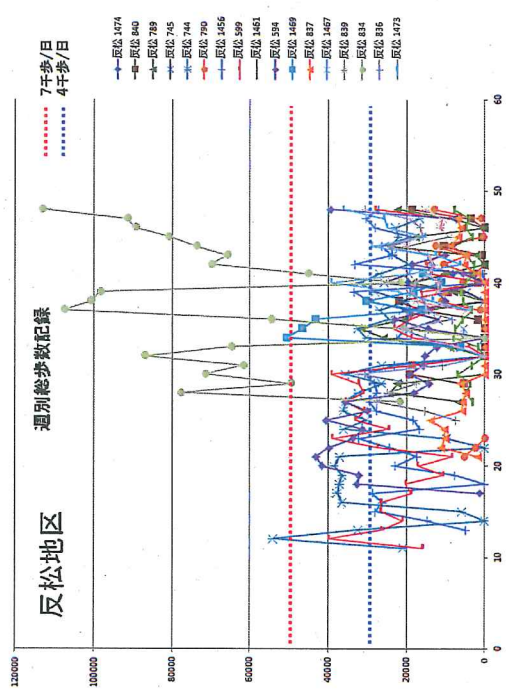
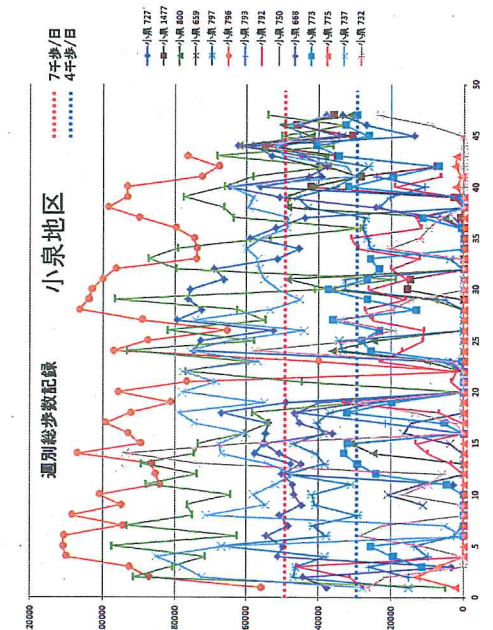
### リスク者の発生率:

	受検者	リスク者		発生率
		要注意	ハイリスク(内数)	
反松地区	13	1	1(治療中)	23.5 %
条南地区	17	4	1	7.7 %
津谷地区	14	1	0	7.1 %
小泉地区	13	1	0	7.7 %
合計	47	7	2	14.9 %

1. 心筋マーカ－でのリスク者の発生率は通常多くても1%未満であり、上記データはかなりの高率である。
2. 震災後3年を経過し、心身共に立ち直っているとの認識であったが、本データは、未だ震災の影響、ストレスが心身に影響していることを強く示唆している。
3. リスク者の内、一人は自覚症状が有り、治療中であったが、他は無症状であり、全く意識されていない状態であった。
4. この一年の行く地区の歩行生活水準を比較すると、反松地区は始めたばかりで有り、歩行水準が最も低く、健寿の駅活動が効果的であることを示唆している。

# 見解

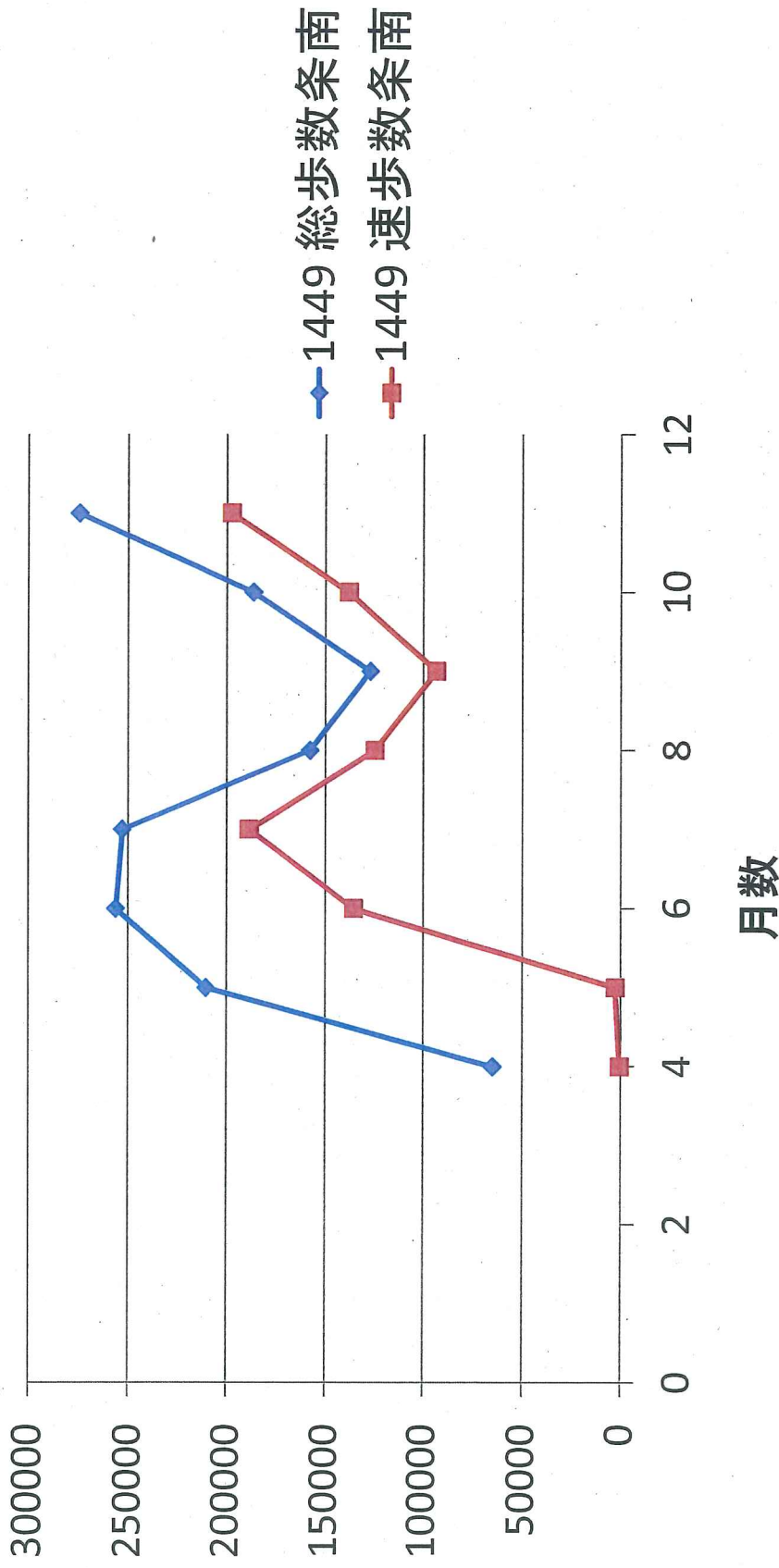
1. 下図による地区別の健寿の駅会員の歩行記録を比較すると、小泉地区は最低条件(4千歩/日)をクリアーしている(他の地区も同様)が、反松地区だけが4千歩/日をギリギリクリアする水準である。これは、心筋マーカーによるリスク者高発生率との関連と一致しており、健寿の駅の活動の効果として、相関が強い可能性が強い。
2. 反松以外の地区でも発生率が7%あり、一番からするとかなり高率である。震災による心身への影響が未だ残っている可能性がある。
3. 今後は、健寿の駅の目標条件である7千歩/日を会員がクリアすることを目指す。この活動が被災者の心身回復の支援となる可能性があると考えられる。更なる歩行生活の定着と向上を目指す。



# 心筋バイオマーカー判定のリスク者のバイオデータ表

ID番号	実施場所	実施日	年齢	性別	体重	身長	ステイフネス	同年齢比較	骨密度のコメント			
1449	条南	2月7日	80	女性	48.55		58	94	かなり低下、精密検査			
789	反松	2月7日	78	女性	60.0	146.0	75	120	少し低下、定期的な検査、高血圧治療中			
1456	反松	2月7日	68	女性	48.0	142.0	63	91	かなり低下、精密検査			
1473	反松	2月7日	71	男性	58.0	162.0	106	135	正常範囲			
1474	反松	2月7日	74	女性	55.0	149.0	63	96	かなり低下、精密検査			
1454	津谷	2月8日	74	女性	48.9	148.0	63	97	かなり低下、精密検査			
773	小泉	2月8日	75	女性	52.0	156.0	74	114	少し低下、定期的な検査			
							±2					
ID番号	実施場所	測定足	20歳比較	Tスコア	Zスコア	筋肉量スコア	筋肉量(右足)	筋肉量(左足)	体脂肪率	脈拍	SPO2	Ntpro
1449	条南	右	63	-3.4	-0.4		5.80	5.40	36.40		97	826
789	反松	右	82	-1.6	1.2						100	371
1456	反松	右	69	-2.9	-0.7						100	146
1473	反松	右	101	0.1	2.3						99	276
1474	反松	右	68	-2.9	-0.3						97	161
1454	津谷	右	74	-2.8	-0.2	31.00	6.55	6.45	33.1	79	97	145
773	小泉	右	81	-1.8	0.9	34.15	5.95	5.95	32.2	75	98	162
			%			kg	kg	kg	%		%	pg/ml

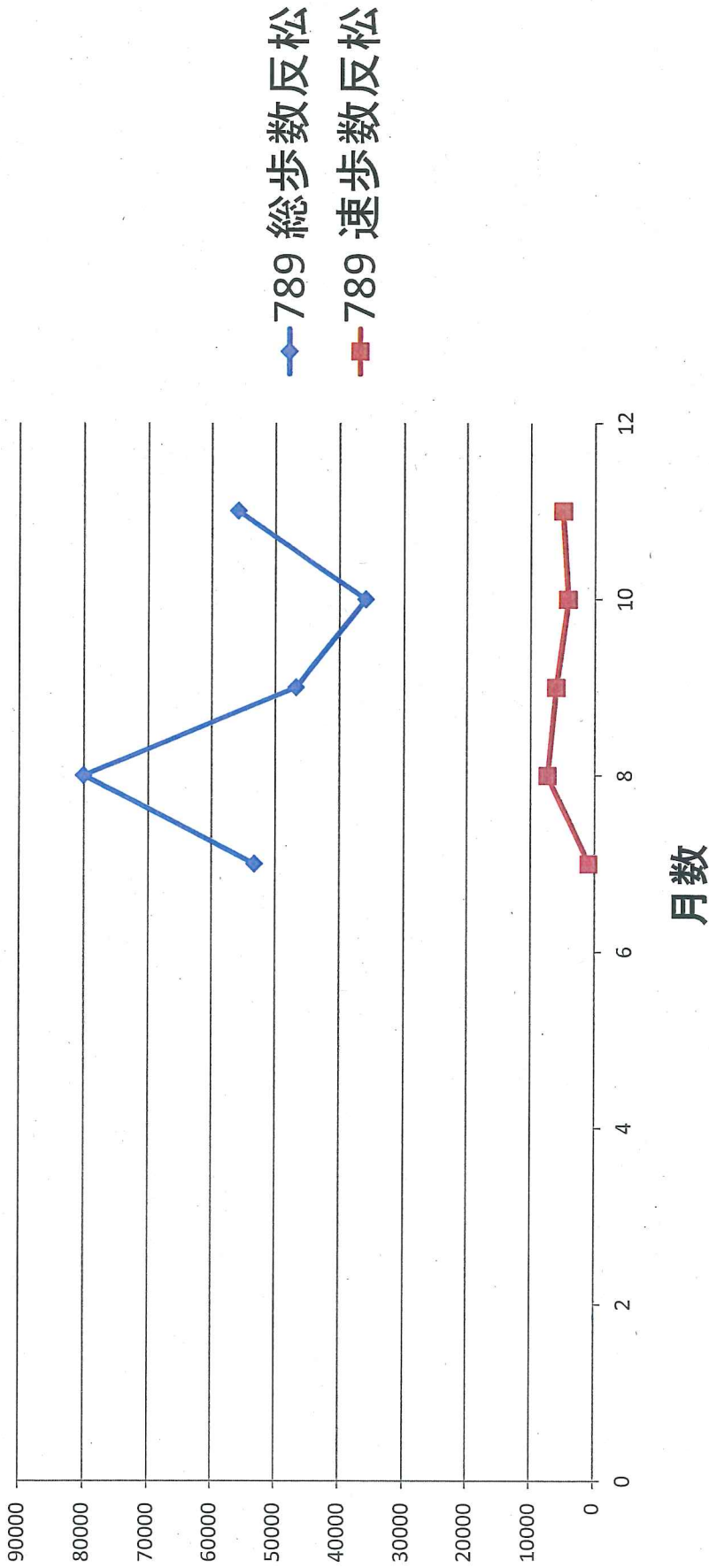
# NT-proBNP値 (125pg/mL) : 826



ID番号	氏名	実施場所	実施日	年齢	性別	体重	身長	測定足	ステイフネス ±2	20歳比較 %	Tスコア比較	同年齢Zスコア比較	骨密度のコメント	筋肉量スコア kg	筋肉量(右足) kg	筋肉量(左足) kg	体脂肪率 %	SPO2 脈拍 %	Ntpro pg/ml
1449	高野ヨ子	条南	2月7日	80	女性	48.55	右	58	±2	63 %	-3.4	94	かなり低下、精密検査	5.80	5.40	36.40	97	826	

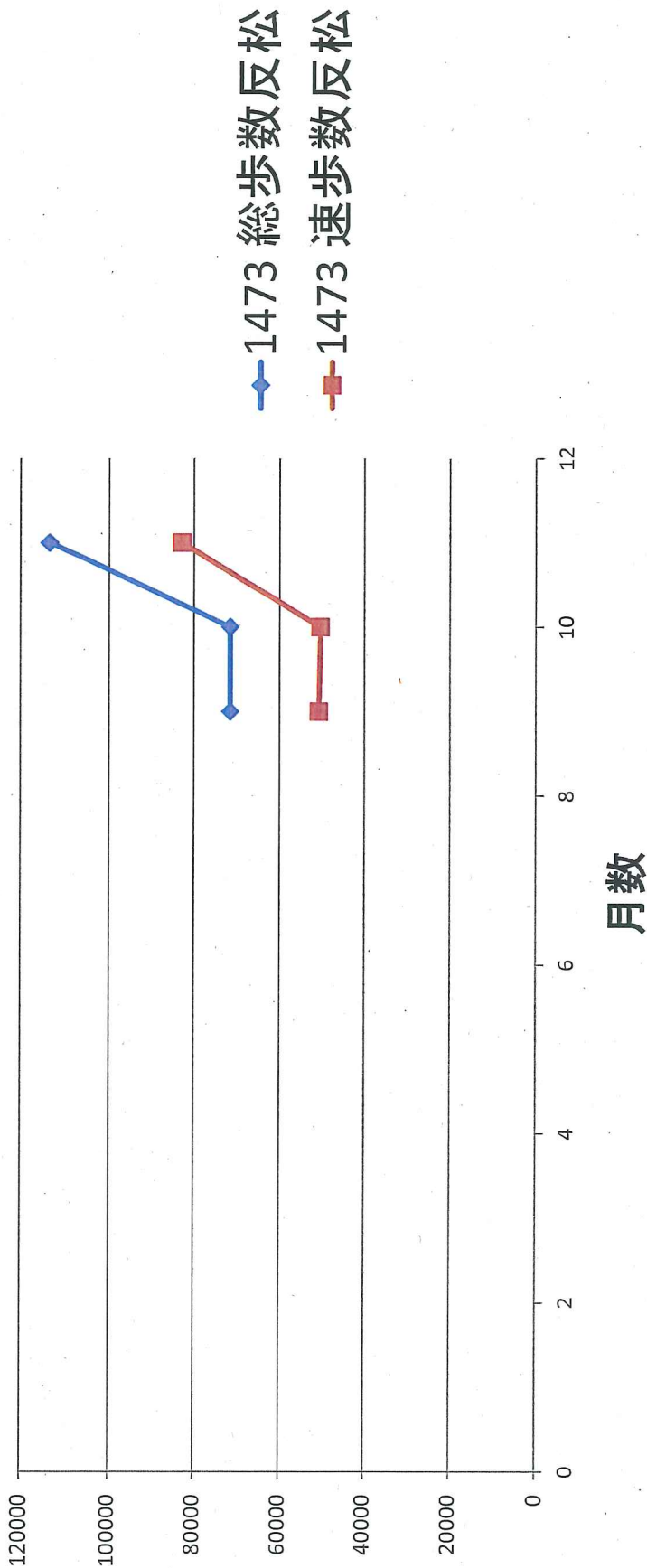


# NT-proBNP値 (125pg/mL) : 371



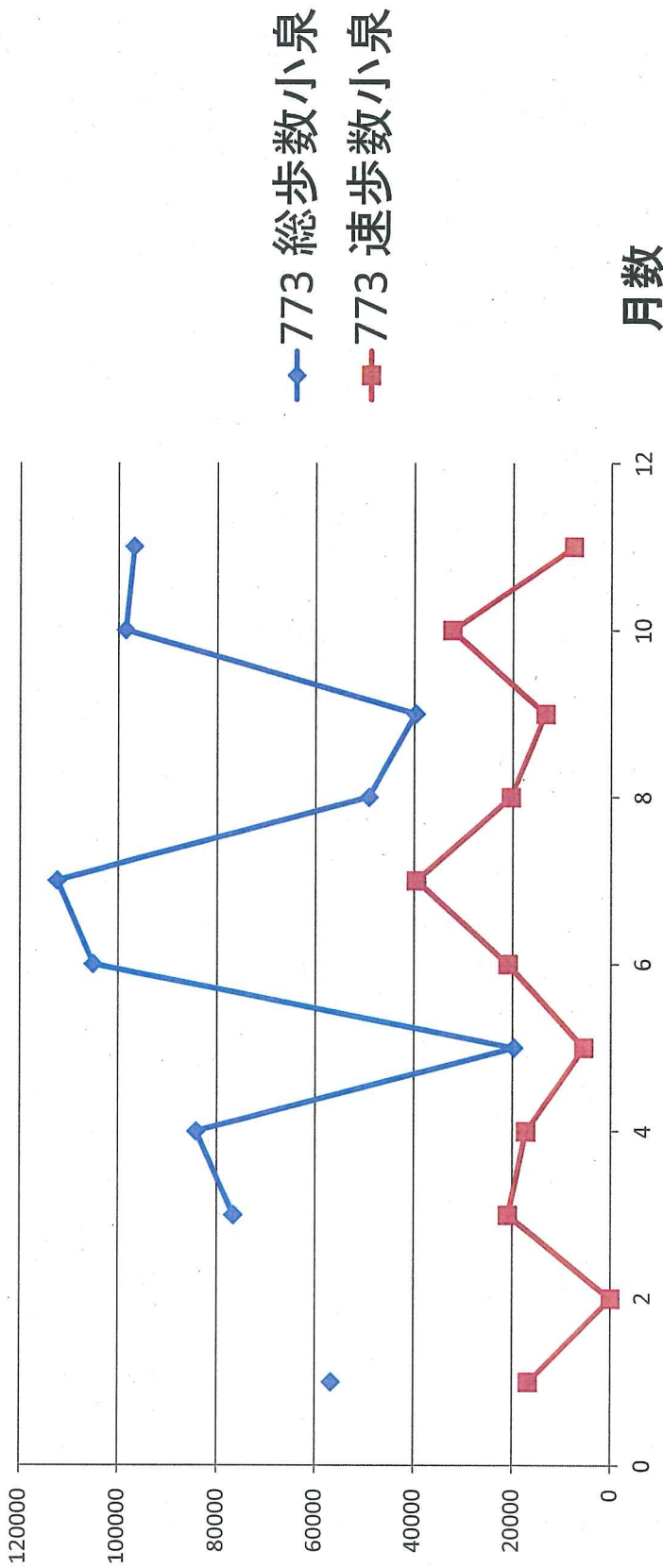
ID番号	氏名	実施場所	実施日	年齢	性別	体重	身長	測定足	ステイネス ±2	20歳比較 %	Tスコア比較	同年齢Zスコア比較	骨密度のコメント	筋肉量スコア kg	筋肉量 (右足) kg	筋肉量 (左足) kg	体脂肪率 %	SPO2 脈拍 %	Ntpro pg/ml
789	下田房子	反松	2月7日	78	女性	60.0	146.0	右	75	82	-1.6	120	1.2	少し低下、定期的な検査	高血圧治療中			100	371

# NT-proBNP値 (125pg/mL) : 276



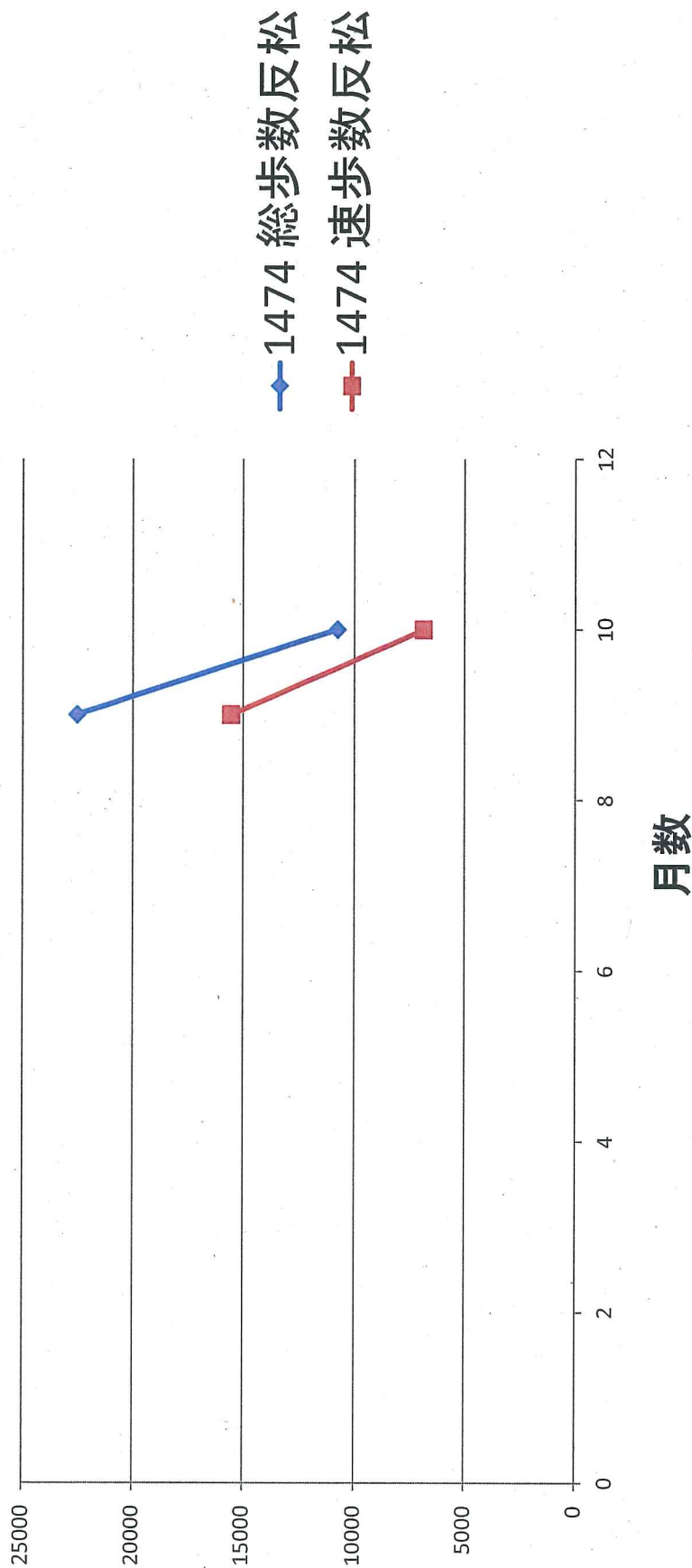
ID番号	氏名	実施場所	実施日	年齢	性別	体重	身長	測定足	ステイフネス	20歳比較	Tスコア	同年齢比較	Zスコア	骨密度のコメント	筋肉量スコア	筋肉量(右足)	筋肉量(左足)	体脂肪率	SPO2	脈拍	Ntpro	
1473	千葉清八	反松	2月7日	71	男性	58.0	162.0	右	106	101	0.1	135	2.3	正常範囲						99		276

# NT-proBNP値 ( 125pg/mL ) : 162



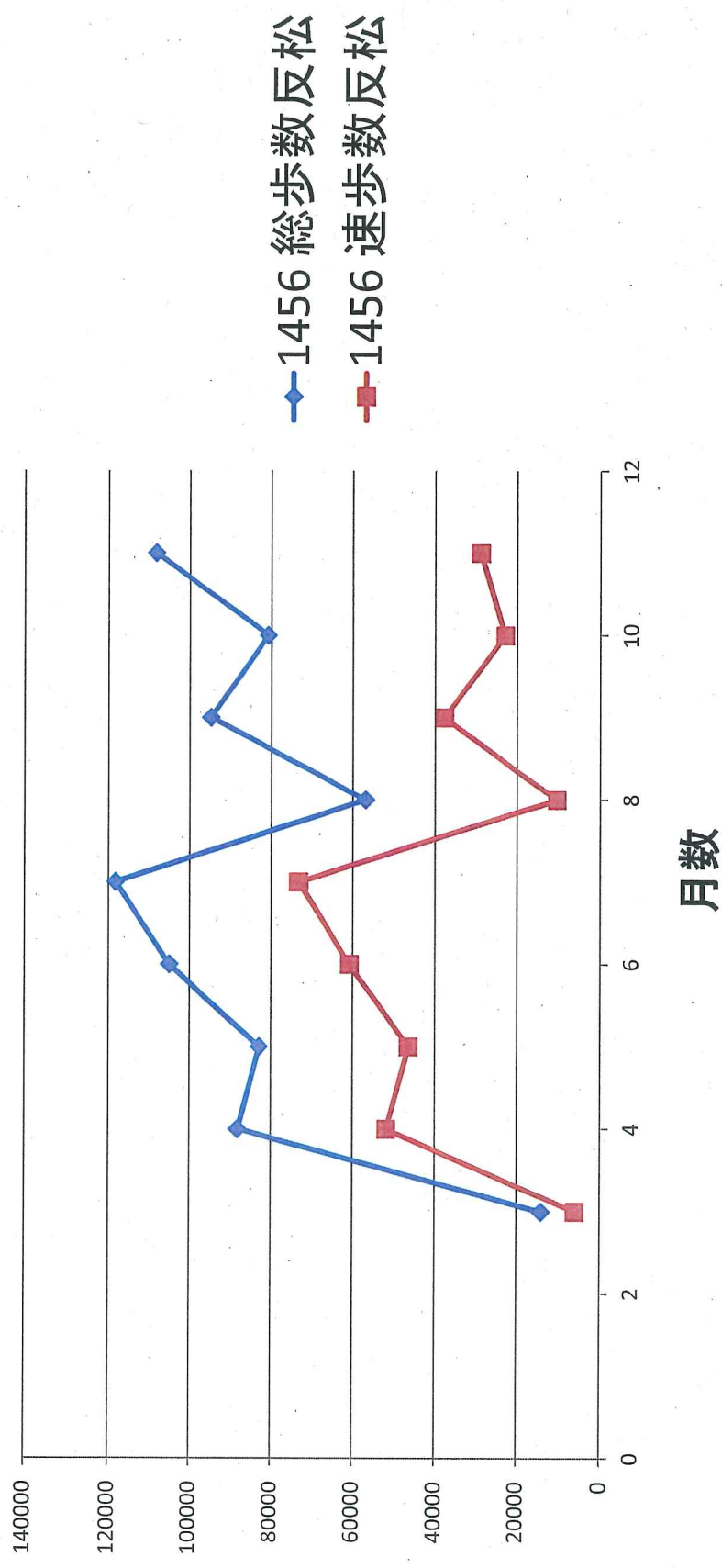
ID番号	氏名	実施場所	実施日	年齢	性別	体重	身長	測定足	ステイプネス ±2	20歳比較 %	Tスコア比較	同年齡Zスコア比較	骨密度のコメント	筋肉量スコア kg	筋肉量(右足) kg	筋肉量(左足) kg	体脂肪率 %	SPO2 %	脈拍	Ntpro pg/ml
773	佐藤夕子	小泉中	2月8日	75	女性	52.0	156.0	右	74	81	-1.8	114	0.9	34.15	5.95	5.95	32.2	98	75	162
													少し低下、定期的な検査							

# NT-proBNP値 (125pg/mL) : 161



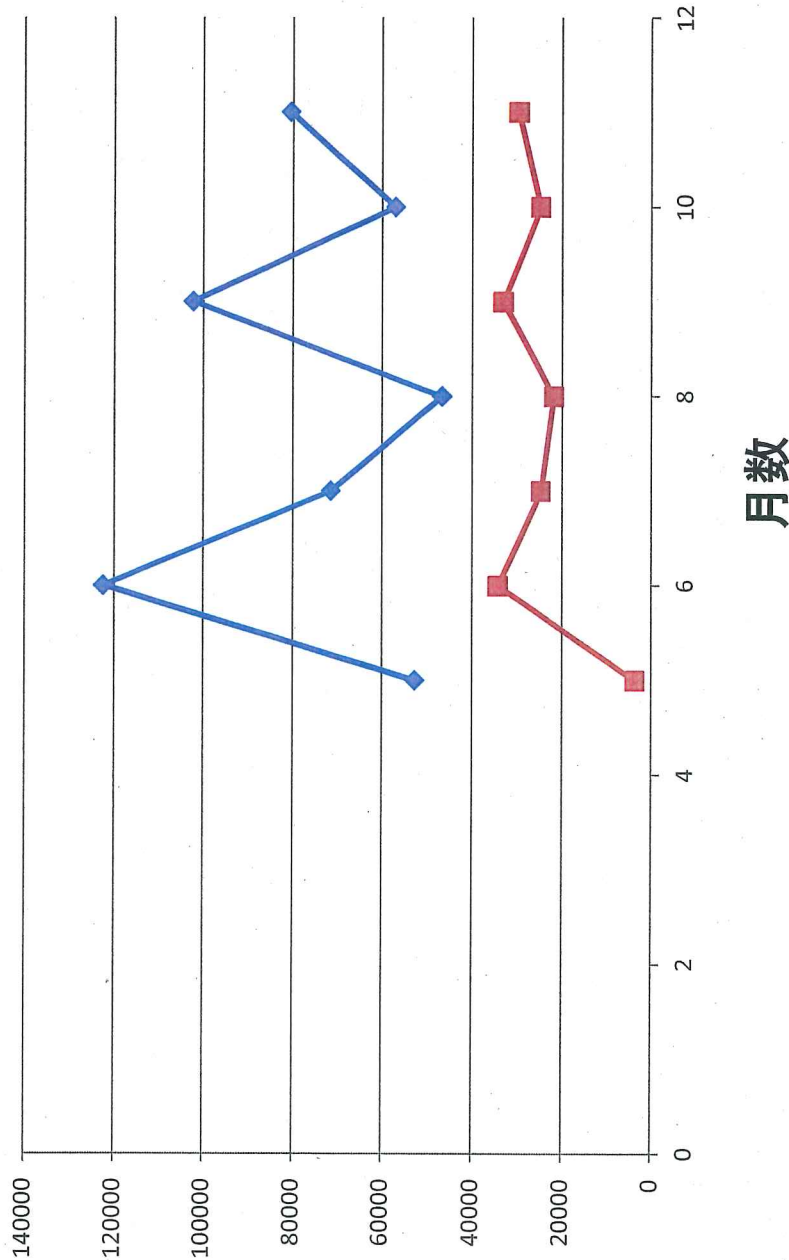
ID番号	氏名	実施場所	実施日	年齢	性別	体重	身長	測定	足	ステイフ	20歳	Tスコ	同年	Zスコ	骨	密度	の	コメント	筋肉量	スコア	筋肉量	(右足)	kg	筋肉量	(左足)	kg	体脂	肪率	%	SPO2	脈拍	%	Ntpro	pg/ml
1474	遠藤 伶子	反松	2月7日	74	女性	55.0	149.0	右	63	±2	68	-2.9	96	-0.3	かなり	低下、	精	密	検査										97		161			

# NT-proBNP値 (125pg/mL) : 146



ID番号	氏名	実施場所	実施日	年齢	性別	体重	身長	測定 足	ステイフ ネス	±2	20歳 比較	Tスコ ア	同年齢 比較	Zスコ ア	骨密度のコメント	筋肉量 スコア	kg	筋肉量 (右足)	kg	筋肉量 (左足)	kg	体脂 肪率	%	SPO2	脈拍	%	Nitro	pg/ml
1456子	岩下美代	反松	2月7日	68	女性	48.0	142.0	右	63		69	-2.9	91	-0.7	かなり低下、精 密検査								100	146		146		

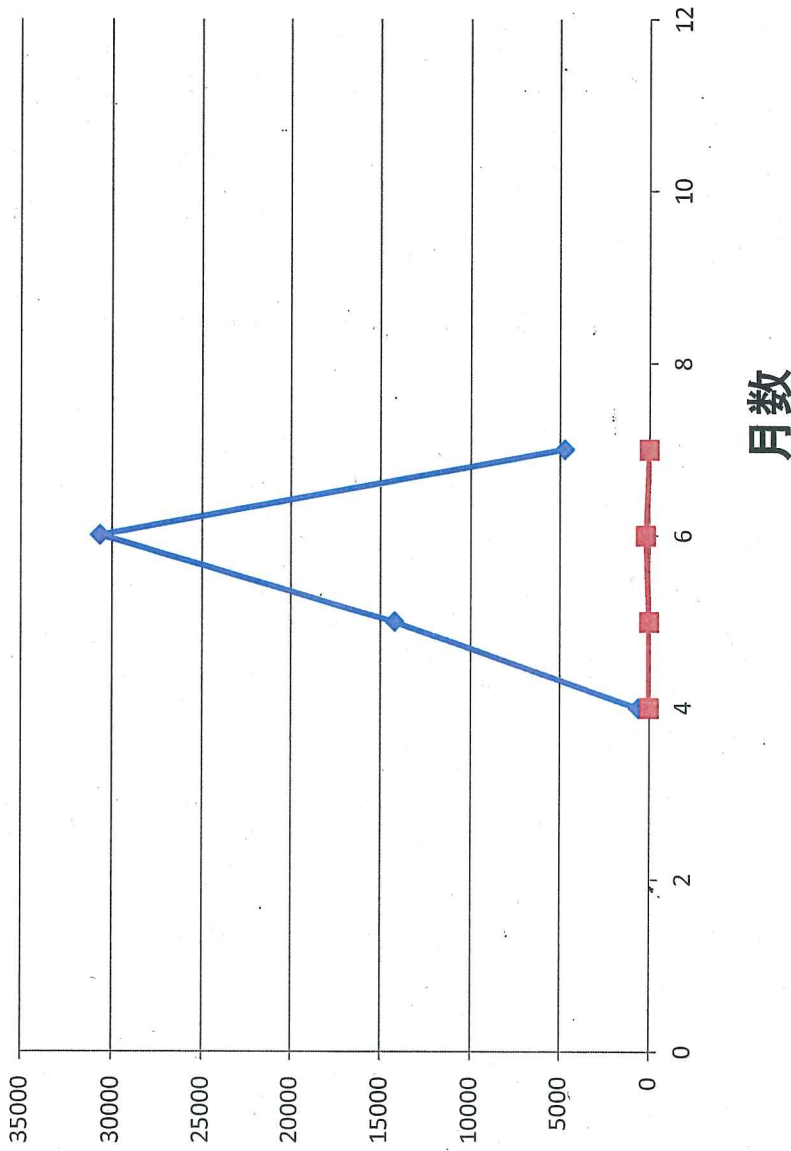
# NT-proBNP値 (125pg/mL):145



◆1454 総歩数津谷  
■1454 速歩数津谷

ID番号	氏名	実施場所	実施日	年齢	性別	体重	身長	測定足	ステイプネス ±2	20歳比較 %	Tスコア	同年齢比較	Zスコア	骨密度のコメント	筋肉量スコア kg	筋肉量(右足) kg	筋肉量(左足) kg	体脂肪率 %	SpO2 %	脈拍	Ntpro pg/ml
1454子	菊川千志	津谷	2月8日	74	女性	48.9	148.0	右	63	74	-2.8	97	-0.2	かなり低下、精密検査	31.00	6.55	6.45	33.1	97	79	145

# NT-proBNP値 (125pg/mL) : 114



ID番号	氏名	実施場所	実施日	年齢	性別	体重	身長	測定足	ステイプネス ±2	20歳比較 %	Tスコア比較	同年齡比較	Zスコア	骨密度のコメント	筋肉量スコア kg	筋肉量(右足) kg	筋肉量(左足) kg	体脂肪率 %	SPO2 %	脈拍	Ntpro pg/ml
1447	野口よし子	条南	2月7日	71	女性			右	69	75	-2.3	102	0.1	少し低下、定期的な検査					97		114

## 6. パンフレットの作成

### 1) 健寿の駅会員（協力者）募集の案内（説明会の案内）

「ICT等を活用した高齢者の自発的な健康づくりの支援に関する調査研究事業」

**けんじゅ えき 健寿の駅会員(協力者)募集**

**募集内容…「健康歩数計」のモニタリング協力者**  
実施期間：平成25年8月から26年3月まで。4月以降は、再度募集。

—日常的に歩行が可能で、ご家族での参加も可能です—

高性能の「歩数計」をお貸しして、毎日の歩数を計っていただきます。1週間に1回程度「健寿の駅」に来ていただき、パソコンを使って、ご自分の健康な歩行の状況のチェックしていただきます。パソコンの使い方は、コンシェルジュがご説明いたします。「健寿の駅」システムは、①旧小泉中仮設住宅集会所、②小泉中仮設住宅集会所、③本吉総合体育館、④本吉病院ロビー、などに設けられています。

**田中地区で「健寿の駅」の準備中。**  
**以下の日程で、説明会を行います。**  
(1回目)日時：7月26日(金) 午後3時から  
場所：糸南中学校住宅 集会所  
(2回目)日時：7月27日(土) 午前10時から  
場所：反松公園住宅 集会所  
※2回のうち、どちらかにご参加ください。

「健寿の駅」とは、誰でも気軽に立ち寄れる場所に健康測定機材や健康維持・増進に係わる学習機材、相談やアドバイスをする相談員等を置いて、人々が健康づくりに積極的に取り組むような行動変容をサポートする拠点です。多くの人の溜り場として、利用者同士の交流や情報交換によって、自主的に健康を管理することを目指します。

A1 (7月配布)

「万歩計」を使った健康増進のためのウォーキングに参加しませんか!

**けんじゅ えき 「健寿の駅」の説明会を行います**  
参加申込み者には、「万歩計」をお貸しします

**7月19日(金) 午前9時30分から**  
反松公園住宅 集会所にて

**7月26日(金) 午後2時30分から**  
糸南中学校住宅 集会所にて

主催：健寿の駅推進協議会  
連絡先：090-2252-7517(久武)

「けんじゅ えき」「健寿の駅」とは、歩いたり、健康づくりに積極的に取り組むことをサポートする拠点です。

A2 (7月配布)

健康増進のために「高機能な歩数計」を使ったウォーキングに参加しませんか!

**けんじゅ えき 「健寿の駅」の説明会を行います**  
参加申込み者には、「歩数計」をお貸しします

**7月19日(金) 午前9時30分から**  
反松公園住宅 集会所にて

主催：健寿の駅推進協議会  
連絡先：090-2252-7517(久武)

「けんじゅ えき」「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくりへの取り組みをサポートする拠点です。

A3 (7月配布)

健康増進のために「高機能な歩数計」を使ったウォーキングに参加しませんか!

**けんじゅ えき 「健寿の駅」の説明会を行います**  
参加申込み者には、「歩数計」をお貸しします

**7月26日(金) 午後2時30分から**  
糸南中学校住宅 集会所にて

主催：健寿の駅推進協議会  
連絡先：090-2252-7517(久武)

「けんじゅ えき」「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくりへの取り組みをサポートする拠点です。

A4 (7月配布)



健康増進のために  
「高機能な歩数計」  
を使った  
ウォーキングに  
参加しませんか!



けんじゅ えき  
「健寿の駅」の説明会を行います  
参加申込み者には、「歩数計」をお貸しします

8月24日(土)  
午前9時00分から  
反松公園住宅 集会所にて



主催: 健寿の駅推進協議会  
連絡先: 090-2252-7517 (久武)



けんじゅ えき  
「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づく  
りへの取り組みをサポートする拠点です。

A5 (8月配布)

健康増進のために  
「高機能な歩数計」  
を使った  
ウォーキングに  
参加しませんか!



けんじゅ えき  
「健寿の駅」の説明会を行います  
参加申込み者には、「歩数計」をお貸しします

8月23日(金) 午後2時30分から  
糸南中学校住宅 集会所にて



主催: 健寿の駅推進協議会  
連絡先: 090-2252-7517 (久武)

けんじゅ えき  
「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づく  
りへの取り組みをサポートする拠点です。

A6 (8月配布)

健康増進のために  
「高機能な歩数計」  
を使った  
ウォーキングに  
参加しませんか!



けんじゅ えき  
「健寿の駅」の説明会を行います  
参加申込み者には、「歩数計」をお貸しします

8月23日(金)と24日(土)  
午後2時00分から  
糸南中学校住宅 集会所にて



※どちらか都合のいい日にご参加ください

主催: 健寿の駅推進協議会  
連絡先: 090-2252-7517 (久武)



けんじゅ えき  
「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づく  
りへの取り組みをサポートする拠点です。

A7 (8月配布)

## 2) 小泉地区で配布したチラシ

健寿の駅の案内として、小泉中学校住宅及び旧小泉中学校住宅に配布した。

けんじゅ えき  
健寿の駅 《健康講座と体操》

※参加費無料。老若男女を問わず、だれでも参加できます。  
※小泉中学校仮設住宅 集会場から、送迎があります。  
※終了後は、希望者で楽しくウォーキングを予定します。

場 所：本吉総合体育館研修室  
時 間：13:30～15:30

6月15日(土)「介護保険と認知症に関する豆知識」  
講師：千葉宏志さん(介護支援専門員)、猪股潤さん(介護支援専門員)

6月29日(土)「高齢者と運動～健康寿命の延長へ向けて②」  
講師：及川礼さん(理学療法士)、齋藤亮太さん(理学療法士)

7月13日(土)「脱水(体の水分量)について」  
講師：岩淵舞さん(管理栄養士)

6月14日(金)、28日(金)、7月12日(金)の午後、小泉中学校仮設住宅集会場で「健康教室」を行います。

※健寿の駅の会員募集中です。  
会員になると、「高機能歩数計」をお貸しします。

健寿の駅では、  
○「高機能歩数計」で自分の歩行運動量と良い歩き方をコンピュータ分析します。  
○自立して生活するために、仲間を作って健康的に歩く習慣を支援します。  
○コンピュータで、自分で病気がチェックできる自動問診システムがあります。

主催：本吉総合体育館、健寿の駅推進協議会 問合せ：090-2252-7517(久武)

K1 (6月配布)

けんじゅ えき  
健寿の駅 《健康講座と体操》

6月29日(土)、7月13日(土)の開催案内

※参加費無料。老若男女を問わず、だれでも参加できます。  
※小泉中学校仮設住宅 集会場から、送迎があります。  
※終了後は、希望者で楽しくウォーキングを予定します。

10:00～ 小泉中住宅集会場…ウォーキングとデータ入力  
13:00～ 小泉中学校正門(ポスト前)集合…本吉総合体育館へ移動  
13:30～ 健康講座(約1時間)

6月29日「高齢者と運動～健康寿命の延長へ向けて②」  
講師：及川礼さん(理学療法士)、齋藤亮太さん(理学療法士)

7月13日「脱水(体の水分量)について」  
講師：岩淵舞さん(管理栄養士)

※健寿の駅の会員募集中です。  
会員になると、「高機能歩数計」をお貸しします。

健寿の駅では、  
○「高機能歩数計」で自分の歩行運動量と良い歩き方をコンピュータ分析します。  
○自立して生活するために、仲間を作って健康的に歩く習慣を支援します。  
○コンピュータで、自分で病気がチェックできる自動問診システムがあります。

主催：本吉総合体育館、健寿の駅推進協議会 問合せ：090-2252-7517(久武)

K2 (6月配布)

けんじゅ えき  
健寿の駅 《ウォーキングと健康講座》

7月と8月は9時スタートです！  
7月13日(土)、27日(土)、8月10日(土)、24日(土)

※参加費無料。老若男女を問わず、だれでも参加できます。

9:00～11:00 小泉中住宅集会場…ウォーキングとデータ入力

<健康講座> 7月13日(土)13:30～14:30  
13:00～ 小泉中学校正門(ポスト前)集合…本吉総合体育館へ移動  
「脱水(体の水分量)について」  
講師：岩淵舞さん(管理栄養士)

※健寿の駅の会員募集中です。  
会員になると、「高機能歩数計」をお貸しします。

健寿の駅では、  
○「高機能歩数計」で自分の歩行運動量と良い歩き方をコンピュータ分析します。  
○自立して生活するために、仲間を作って健康的に歩く習慣を支援します。  
○コンピュータで、自分で病気がチェックできる自動問診システムがあります。

主催：本吉総合体育館、健寿の駅推進協議会 問合せ：090-2252-7517(久武)

K3 (7月配布)

けんじゅ えき  
健寿の駅 《ウォーキングと健康講座》

7月と8月は9時スタートです！  
7月13日(土)、27日(土)、8月10日(土)、24日(土)

※参加費無料。老若男女を問わず、だれでも参加できます。

9:00～11:00 小泉中住宅集会場…ウォーキングとデータ入力

<健康講座>  
※13:00～小泉中学校正門(ポスト前)集合…本吉総合体育館へ移動  
7月13日(土)13:30～14:30  
「脱水(体の水分量)について」 講師：岩淵舞さん(管理栄養士)  
7月27日(土)13:30～15:30  
「歩行運動と問診システム」 講師：岡村宏さん(芝浦工大教授)  
「高齢者の健康づくり」 講師：二宮宣文さん(日本医大教授)

※健寿の駅の会員募集中です。  
会員になると、「高機能歩数計」をお貸しします。

健寿の駅では、  
○「高機能歩数計」で自分の歩行運動量と良い歩き方をコンピュータ分析します。  
○自立して生活するために、仲間を作って健康的に歩く習慣を支援します。  
○コンピュータで、自分で病気がチェックできる自動問診システムがあります。

主催：本吉総合体育館、健寿の駅推進協議会 問合せ：090-2252-7517(久武)

K4 (7月配布)


けんじゅ えき  
健寿の駅 《ウォーキングと健康講座》

※参加費無料。老若男女を問わず、だれでも参加できます。

**<健康講座> 7月27日(土) 13:30~15:30**  
**場所: 本吉総合体育館**


「歩行運動教室と問診システム」  
 講師: 岡村宏さん(芝浦工大教授)

「高齢者の健康づくり」  
 講師: 二宮宣文さん(日本医大教授)




13:00~ 小泉中学校正門(ポスト前)集合...本吉総合体育館へ送迎

※本吉公民館に設置されていた「健寿の駅」システムは「本吉総合体育館」に移設致されました。「市立本吉病院」ロビーのシステムと併せ、ご利用ください。(小泉地区の2駅は従来通りです)



健寿の駅では、  
 ○「高機能歩数計」で自分の歩行運動量と良い歩き方をコンピュータ分析します。  
 ○自立して生活するために、仲間を作って健康的に歩く習慣を支援します。  
 ○コンピュータで、自分で病気がチェックできる自動問診システムがあります。




主催: 本吉総合体育館、健寿の駅推進協議会 問合せ: 090-2252-7517(久武)

K5 (7月配布)

けんじゅ えき  
健寿の駅 《データ入力・健康体操  
・ウォーキング・健康講座》


※参加費無料。老若男女を問わず、だれでも参加できます。

**開催日: 8月10日、24日  
 9月7日、21日  
 10月5日、19日**

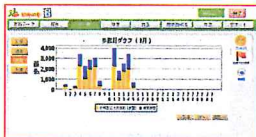


一講座等特別なイベントが有る場合には、都合ご案内致しますー

**時間: 9:00~11:00**  
**場所: 小泉中住宅集会场**



・・・会員の交流と歩数計データの入力を致します。  
 ・・・ビデオ体操、涼しければウォーキングも・・・



健寿の駅では、  
 ●「高機能歩数計」で自分の歩行運動量と良い歩き方をコンピュータで分析します。  
 ●2週間に1度、歩数計のデータをコンピュータに入れてください。  
 ●みんなで健寿の駅に集まって、運動や歩行をして、健康になりましょう。

主催: 本吉総合体育館、健寿の駅推進協議会 問合せ: 090-2252-7517(久武)

K6 (8月配布)

けんじゅ えき  
健寿の駅 《データ入力・健康体操  
・ウォーキング・健康講座》

※参加費無料。老若男女を問わず、だれでも参加できます。

**開催日: 8月10, 24日、 9月7, 21日  
 10月5, 19日、11月2, 16日  
 12月14, 28日、1月11, 25日  
 2月8, 22日、3月7, 22日**



一講座等特別なイベントが有る場合には、都合ご案内致しますー

**時間: 9:00~11:00**  
**場所: 小泉中住宅集会场**



・・・会員の交流と歩数計データの入力を致します。  
 ・・・ビデオ体操、涼しければウォーキングも・・・



健寿の駅では、  
 ●「高機能歩数計」で自分の歩行運動量と良い歩き方をコンピュータで分析します。  
 ●2週間に1度、歩数計のデータをコンピュータに入れてください。  
 ●みんなで健寿の駅に集まって、運動や歩行をして、健康になりましょう。

主催: 本吉総合体育館、健寿の駅推進協議会 問合せ: 090-2252-7517(久武)

K7 (8月配布)

健康増進のために  
 「高機能な歩数計」  
 を使った  
 ウォーキングに  
 参加しませんか!



**健康体操&データ入力**  
 ※当日、申込みできます。歩数計をお貸しします。

**9月7日(日)**  
**午前9時00分から**  
**小泉中学校住宅 集会所にて**



主催: 健寿の駅推進協議会/みやぎジョネット  
 連絡先: 090-2252-7517(久武)



けんじゅ えき  
 「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくりへの取り組みをサポートする拠点です。

K8 (8月配布)

# やっぺし健康サロン

お一人でも、お宅でも、サロンできます。ご連絡ください。



**リラックス  
タイム**  
も2年経ちますね。  
思いをお聞かせ  
下さいませんか。

**健康体操**  
大きな動きではありません。  
小物作りや手芸、  
折り紙による指先の運動、  
頭の体操などもします。  
何をするか、  
当日のお楽しみ!

10月5日(土) 歩数計のデータ入力  
10:00~

小泉住宅集会場にて  
「体力測定」を行います

主催: 健寿の駅推進協議会/みやぎジョネット  
連絡先: TEL.090-2252-7517(久武) TEL.080-1690-3758(佐藤)

けんじゅ「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくりへの取り組みをサポートする拠点です。

「みやぎジョネット」は、被災地の一人ひとりに向き合った心身支援のみならず、事業再開、起業、資格講座など、女性の自立・復興を総合的に支援しているNPO。平成24年に開設。みやぎ女性のチャレンジ支援センター(仮称)と連携。

K9 (9月配布)

# やっぺし健康サロン

お一人でも、お宅でも、サロンできます。ご連絡ください。



**リラックス  
タイム**  
も2年経ちますね。  
思いをお聞かせ  
下さいませんか。

**健康体操**  
大きな動きではありません。  
小物作りや手芸、  
折り紙による指先の運動、  
頭の体操などもします。  
何をするか、  
当日のお楽しみ!

10月19日(土) 歩数計のデータ入力  
10:00~

小泉住宅集会場にて  
「健康体操/骨密度測定」を行います

主催: 健寿の駅推進協議会/みやぎジョネット  
連絡先: TEL.090-2252-7517(久武) TEL.080-1690-3758(佐藤)

けんじゅ「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくりへの取り組みをサポートする拠点です。

「みやぎジョネット」は、被災地の一人ひとりに向き合った心身支援のみならず、事業再開、起業、資格講座など、女性の自立・復興を総合的に支援しているNPO。平成24年に開設。みやぎ女性のチャレンジ支援センター(仮称)と連携。

K10 (10月配布)

# やっぺし健康サロン

お一人でも、お宅でも、サロンできます。ご連絡ください。



**リラックス  
タイム**  
も2年経ちますね。  
思いをお聞かせ  
下さいませんか。

**健康体操**  
大きな動きではありません。  
小物作りや手芸、  
折り紙による指先の運動、  
頭の体操などもします。  
何をするか、  
当日のお楽しみ!

11月2日(土) 歩数計のデータ入力  
11月16日(土) データ入力  
11月30日(土)  
10:00~

小泉住宅集会場にて

主催: 健寿の駅推進協議会/みやぎジョネット  
連絡先: TEL.090-2252-7517(久武) TEL.080-1690-3758(佐藤)

けんじゅ「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくりへの取り組みをサポートする拠点です。

「みやぎジョネット」は、被災地の一人ひとりに向き合った心身支援のみならず、事業再開、起業、資格講座など、女性の自立・復興を総合的に支援しているNPO。平成24年に開設。みやぎ女性のチャレンジ支援センター(仮称)と連携。

K11 (10月配布)

## けんじゅ えき「健寿の駅」のデータ回収のご案内




**DVDを使った簡単な健康体操&二宮先生の健康相談もを行います。**  
講師: 岡村先生(芝浦工大)  
**二宮先生(日本医大)**

12月28日(土)  
午前10時~11時30分  
小泉中学校住宅 集会所にて

主催: 健寿の駅推進協議会  
連絡先: 090-2252-7517(久武)


けんじゅ えき「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくりへの取り組みをサポートする拠点です。

K12 (11月配布)


けんじゅ えき  
「健寿の駅」の  
健康サロンのご案内 

時間:午前 10 時～11 時 30 分頃  
場所:小泉中学校住宅 集会所

1月11日(土)  
…データ入力 & 電池の交換 & 体操

1月25日(土)  
…データ入力 & 体力テスト 

2月8日(土)  
…データ入力 & 骨密度・筋肉量計測

主催:健寿の駅推進協議会   
連絡先:090-2252-7517(久武)

けんじゅ えき  
「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくり  
への取り組みをサポートする拠点です。

K13 (12月配布)

けんじゅ えき  
「健寿の駅」の  
健康サロンのご案内 

時間:午前 10 時～11 時 30 分頃  
場所:小泉中学校住宅 集会所

2月22日(土) ゲスト:辻村真紀子先生(神戸大学医学部附属病院)  
…データ入力 & 体操 & アンケート

3月8日(土)  
…データ入力 & 体操 

3月22日(土)  
…データ入力 & 体操

主催:健寿の駅推進協議会   
連絡先:090-2252-7517(久武)

けんじゅ えき  
「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくり  
への取り組みをサポートする拠点です。

K14 (1月配布)

けんじゅ えき  
「健寿の駅」の  
健康サロンのご案内 

時間:午前 10 時～11 時 30 分頃  
場所:小泉中学校住宅 集会場

3月8日(土)  
…歩数計データ入力&健康相談  
医師による健康診断(希望者のみ)

3月22日(土)   
…データ入力 & 健康体操

主催:本吉総合体育館/健寿の駅推進協議会   
連絡先:090-2252-7517(久武)

けんじゅ えき  
「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくり  
への取り組みをサポートする拠点です。

K15 (2月配布)

## 2) 津谷地区で配布したチラシ

健寿の駅の案内として、本吉総合体育館や会員が近隣等に配布した。

けんじゅ えき  
健寿の駅 《健康講座と体操》

※参加費無料。老若男女を問わず、だれでも参加できます。  
※終了後は、希望者で楽しくウォーキングを予定します。

場 所：本吉総合体育館研修室  
時 間：13:30~15:30

6月15日(土)「介護保険と認知症についての豆知識」  
講師：千葉宏志さん(介護支援専門員)、猪股潤さん(介護支援専門員)

6月29日(土)「高齢者と運動～健康寿命の延長へ向けて②」  
講師：及川礼さん(理学療法士)、齋藤寛太さん(理学療法士)

7月13日(土)「脱水(体の水分量)について」  
講師：岩淵舞さん(管理栄養士)

※健寿の駅の会員募集中です。  
会員になると、「高機能歩数計」をお貸しします。

健寿の駅では、  
○「高機能歩数計」で自分の歩行運動量と良い歩き方をコンピュータ分析します。  
○自立して生活するために、仲間を作って健康的に歩く習慣を支援します。  
○コンピュータで、自分で病気がチェックできる自動問診システムがあります。

主催：本吉総合体育館、健寿の駅推進協議会 問合せ：090-2252-7517(久武)

M1 (6月配布)

けんじゅ えき  
健寿の駅 《データ入力・健康体操  
・ウォーキング・健康講座》

※参加費無料。老若男女を問わず、だれでも参加できます。

開催日：8月10日、24日  
9月7日、21日  
10月5日、19日

—講座等特別なイベントが有る場合には、都合ご案内致します—

時間：13:30~15:30  
場所：本吉総合体育館

・・・会員の交流と歩数計データの入力を致します。  
・・・ビデオ体操、涼しければウォーキングも・・・

健寿の駅では、  
●「高機能歩数計」で自分の歩行運動量と良い歩き方をコンピュータで分析します。  
●2週間に1度、歩数計のデータをコンピュータに入れてください。  
●みんなで健寿の駅に集まって、運動や歩行をして、健康になりましょう。

主催：本吉総合体育館、健寿の駅推進協議会 問合せ：090-2252-7517(久武)

M2 (7月配布)

けんじゅ えき  
健寿の駅 《データ入力・健康体操  
・ウォーキング・健康講座》

※参加費無料。老若男女を問わず、だれでも参加できます。

開催日：8月10,24日、9月7,21日  
10月5,19日、11月2,16日  
12月14,28日、1月11,25日  
2月8,22日、3月7,22日

—講座等特別なイベントが有る場合には、都合ご案内致します—

時間：13:30~15:30  
場所：本吉総合体育館

・・・会員の交流と歩数計データの入力を致します。  
・・・ビデオ体操、涼しければウォーキングも・・・

健寿の駅では、  
●「高機能歩数計」で自分の歩行運動量と良い歩き方をコンピュータで分析します。  
●2週間に1度、歩数計のデータをコンピュータに入れてください。  
●みんなで健寿の駅に集まって、運動や歩行をして、健康になりましょう。

主催：本吉総合体育館、健寿の駅推進協議会 問合せ：090-2252-7517(久武)

M3 (8月配布)

健康増進のために  
「高機能歩数計」  
を使った  
ウォーキングに  
参加しませんか!

健康講座「介護保険と認知症」  
健康体操&データ入力

9月7日(日)  
午後1時30分から  
本吉総合体育館にて

主催：健寿の駅推進協議会/みやぎジョネット  
本吉総合体育館  
連絡先：090-2252-7517(久武)

けんじゅ えき  
「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくりへの取り組みをサポートする拠点です。

M4 (9月配布)

# やっぺし健康サロン

お一人でも、お宅でも、サロンできます。ご連絡ください。



**リラックス  
タイム**

もう2年経ちますね、思いをお聞かせ下さいませんか。

**健康体操**

大きな動きではありません。小物作りや手芸、折り紙による指先の運動、顔の体操などもあります。何をするか、当日のお楽しみ!

10月5日(土)  
PM1:30~  
本吉総合体育館にて  
「体力測定」を行います

主 催: 健寿の駅推進協議会/みやぎジョネット  
連絡先: TEL.090-2252-7517(久武) TEL.080-1690-3758(佐藤)

「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくりへの取り組みをサポートする拠点です。

「みやぎジョネット」は、被災地の一人ひとりに向き合った心身支援のみならず、事業再開、起業、資格講座など、女性の自立・復興を総合的に支援しているNPO。平成24年に内閣府より女性のチャレンジ推進特別交付金(女性用)を受託。

M5 (9月配布)

# やっぺし健康サロン

お一人でも、お宅でも、サロンできます。ご連絡ください。



**リラックス  
タイム**

もう2年経ちますね、思いをお聞かせ下さいませんか。

**健康体操**

大きな動きではありません。小物作りや手芸、折り紙による指先の運動、顔の体操などもあります。何をするか、当日のお楽しみ!

10月19日(土)  
PM1:30~  
本吉総合体育館にて  
「健康体操/骨密度測定」を行います

主 催: 健寿の駅推進協議会/みやぎジョネット  
連絡先: TEL.090-2252-7517(久武) TEL.080-1690-3758(佐藤)

「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくりへの取り組みをサポートする拠点です。

「みやぎジョネット」は、被災地の一人ひとりに向き合った心身支援のみならず、事業再開、起業、資格講座など、女性の自立・復興を総合的に支援しているNPO。平成24年に内閣府より女性のチャレンジ推進特別交付金(女性用)を受託。

M6 (10月配布)

# やっぺし健康サロン

お一人でも、お宅でも、サロンできます。ご連絡ください。



**リラックス  
タイム**

もう2年経ちますね、思いをお聞かせ下さいませんか。

**健康体操**

大きな動きではありません。小物作りや手芸、折り紙による指先の運動、顔の体操などもあります。何をするか、当日のお楽しみ!

11月2日(土)  
11月16日(土)  
11月30日(土)  
PM1:30~  
会場: 2日 津谷下町区コミュニティセンター  
16日・30日 本吉総合体育館


主 催: 健寿の駅推進協議会/みやぎジョネット  
連絡先: TEL.090-2252-7517(久武) TEL.080-1690-3758(佐藤)

「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくりへの取り組みをサポートする拠点です。

「みやぎジョネット」は、被災地の一人ひとりに向き合った心身支援のみならず、事業再開、起業、資格講座など、女性の自立・復興を総合的に支援しているNPO。平成24年に内閣府より女性のチャレンジ推進特別交付金(女性用)を受託。


M7 (10月配布)

## けんじゅ えき 「健寿の駅」の健康サロンのご案内




**時間: 午後 1 時 30 分 ~ 3 時 頃**  
**場所: 本吉総合体育館**

**1月11日(土)**  
…データ入力 & 電池の交換 & 体操

**1月25日(土)**  
…データ入力 & 体力テスト 

**2月8日(土)**  
…データ入力 & 骨密度・筋肉量計測

主催: 本吉総合体育館/健寿の駅推進協議会  
連絡先: 090-2252-7517(久武) 

けんじゅ えき 「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくりへの取り組みをサポートする拠点です。

M8 (1月配布)

けんじゅ えき  
「健寿の駅」の  
健康サロンのご案内 

時間:午後 1 時 30 分～3 時頃  
場所:本吉総合体育館

2月8日(土)  
…歩数計データ入力 & 骨密度・筋肉量計測  
健康診断 (希望者)


2月22日(土)  
…歩数計データ入力 & 健康体操 

3月8日(土)  
…歩数計データ入力 & 健康体操

主催:本吉総合体育館/健寿の駅推進協議会  
連絡先:090-2252-7517(久武) 


けんじゅ えき  
「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくり  
への取り組みをサポートする拠点です。

M9 (1月配布)


けんじゅ えき  
「健寿の駅」の  
健康サロンのご案内 

時間:午後 1 時 30 分～3 時頃  
場所:本吉総合体育館

2月22日(土) ゲスト:辻村真紀子先生(神戸大学医学部附属病院)  
…データ入力 & 体操 & アンケート

3月8日(土)  
…データ入力 & 体操 

3月22日(土)  
…データ入力 & 体操

主催:本吉総合体育館/健寿の駅推進協議会  
連絡先:090-2252-7517(久武) 

けんじゅ えき  
「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくり  
への取り組みをサポートする拠点です。


M10 (2月配布)

けんじゅ えき  
「健寿の駅」の  
健康サロンのご案内 

時間:午後 1 時 30 分～3 時頃  
場所:本吉総合体育館

3月8日(土)  
…歩数計データ入力 & 健康相談  
医師による健康診断 (希望者のみ)

3月22日(土)   
…データ入力 & 健康体操

主催:本吉総合体育館/健寿の駅推進協議会  
連絡先:090-2252-7517(久武) 

けんじゅ えき  
「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくり  
への取り組みをサポートする拠点です。


M11 (2月配布)



3) 反松公園住宅で配布したチラシ


健寿の駅の案内として、反松公園住宅に各戸配布した。

健康増進のために  
「高機能な歩数計」  
を使った  
ウォーキングに  
参加しませんか!



**健康体操&データ入力**  
※当日、申込みできます。歩数計をお貸しします。

**9月6日(土)**  
**午後3時00分から**  
**反松公園住宅 集会所にて**



主催：健寿の駅推進協議会/みやぎジョネット  
連絡先：090-2252-7517(久武)

**けんじゅのえき**  
「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づく  
りへの取り組みをサポートする拠点です。

S1 (8月配布)

**やっぺし  
健康サロン**

お一人でも、お宅でも、サロンできます。ご連絡ください。

**リラックス  
タイム**  
もつ2年手直しすれば、思いのほかお得に下されませんか?

**健康体操**  
大きな動きだけではありません。小物作りや手芸、折り紙による指先の運動、頭の体操などもします。何をするか、当日のお楽しみ!

**歩数計の  
データ入力**

**10月4日(金)**  
**PM10:00~**  
**反松公園住宅集会所にて**  
**「体力測定」を行います**

主催：健寿の駅推進協議会/みやぎジョネット  
連絡先：TEL.090-2252-7517(久武) TEL.080-1690-3758(佐藤)

けんじゅのえき  
「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくりへの取り組みをサポートする拠点です。

みやぎジョネットは、被災地の一人ひとりに向き合った心身支援のみならず、事業再開、起業、資格講座など、女性の自立・復興を総合的に支援しているNPO。  
平成24年に内閣府より「女性のチャレンジ支援推進協議会」に選出された。

S2 (9月配布)

**やっぺし  
健康サロン**

お一人でも、お宅でも、サロンできます。ご連絡ください。

**リラックス  
タイム**  
もつ2年手直しすれば、思いのほかお得に下されませんか?

**健康体操**  
大きな動きだけではありません。小物作りや手芸、折り紙による指先の運動、頭の体操などもします。何をするか、当日のお楽しみ!

**歩数計の  
データ入力**

**10月18日(金)**  
**10:00~**  
**反松公園住宅集会所にて**  
**「健康体操/骨密度測定」を行います**

主催：健寿の駅推進協議会/みやぎジョネット  
連絡先：TEL.090-2252-7517(久武) TEL.080-1690-3758(佐藤)

けんじゅのえき  
「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくりへの取り組みをサポートする拠点です。

みやぎジョネットは、被災地の一人ひとりに向き合った心身支援のみならず、事業再開、起業、資格講座など、女性の自立・復興を総合的に支援しているNPO。  
平成24年に内閣府より「女性のチャレンジ支援推進協議会」に選出された。

S3 (10月配布)

**やっぺし  
健康サロン**

お一人でも、お宅でも、サロンできます。ご連絡ください。

**リラックス  
タイム**  
もつ2年手直しすれば、思いのほかお得に下されませんか?

**健康体操**  
大きな動きだけではありません。小物作りや手芸、折り紙による指先の運動、頭の体操などもします。何をするか、当日のお楽しみ!

**歩数計の  
データ入力**


**11月1日(金)**  
**11月15日(金)**  
**11月29日(金)**  
**10:00~**  
**反松公園住宅集会所にて**  
**「健康体操/骨密度測定」を行います**

主催：健寿の駅推進協議会/みやぎジョネット  
連絡先：TEL.090-2252-7517(久武) TEL.080-1690-3758(佐藤)

けんじゅのえき  
「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくりへの取り組みをサポートする拠点です。


みやぎジョネットは、被災地の一人ひとりに向き合った心身支援のみならず、事業再開、起業、資格講座など、女性の自立・復興を総合的に支援しているNPO。  
平成24年に内閣府より「女性のチャレンジ支援推進協議会」に選出された。

S4 (10月配布)


けんじゅ えき  
「健寿の駅」の  
健康サロンのご案内 

時間:午前 10 時~11 時 30 分頃  
場所:反松公園住宅 集会所

1 月 10 日(金)  
…データ入力 & 電池の交換 & 体操


1 月 24 日(金)  
…データ入力 & 体力テスト 

2 月 7 日(金)  
…データ入力 & 骨密度・筋肉量計測

主催:健寿の駅推進協議会   
連絡先:090-2252-7517(久武)


けんじゅ えき  
「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくり  
への取り組みをサポートする拠点です。

S5 (1 月配布)


けんじゅ えき  
「健寿の駅」の  
健康サロンのご案内 

時間:午前 10 時~11 時 30 分頃  
場所:反松公園住宅 集会所

2 月 2 1 日(金)  
…データ入力 & 体操 & アンケート

3 月 7 日(金)  
…データ入力 & 体操 

3 月 2 1 日(金)  
…データ入力 & 体操

主催:健寿の駅推進協議会   
連絡先:090-2252-7517(久武)


けんじゅ えき  
「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくり  
への取り組みをサポートする拠点です。

S6 (2 月配布)


3) 反松公園住宅で配布したチラシ


健寿の駅の案内として、条南中住宅に配布した。

健康増進のために  
「高機能な歩数計」  
を使った  
ウォーキングに  
参加しませんか!



**健康体操&データ入力**  
※当日、申込みできます。歩数計をお貸しします。

9 月 6 日(土)  
午前 9 時 00 分から   
条南中学校住宅 集会所にて

主催:健寿の駅推進協議会/みやぎジョネット  
連絡先:090-2252-7517(久武) 

けんじゅ えき  
「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づく  
りへの取り組みをサポートする拠点です。

J1 (8 月配布)

**やっぺし  
健康サロン**  
が一人でも、お宅でも、サロンできます。ご連絡ください。

 リラックス  
タイム  
60分程度は必ず  
お休ませてください。

**健康体操**  
大きな動きだけではなく、  
小物作りや手芸、  
折り紙による指先の運動、  
顔の体操などもします。  
包むするか、  
当日のお楽しみ!

歩数計の  
データ入力

10月4日(金)  
PM1:00~  
条南中学住宅集会所にて  
「体力測定」を行います

主 催: 健寿の駅推進協議会/みやぎジョネット  
連絡先: TEL.090-2252-7517(久武) TEL.080-1690-3758(佐藤)

けんじゅ えき  
「健寿の駅」とは、  
ウォーキングなど、健康づくりへの取り組みをサポートする拠点です。

みやぎジョネットは、  
被災地の一人ひとりに向き合った心身支援のみならず、事業再開、就業、資格講座など、  
女性の自立・復興を総合的に支援しているNPO。  
平成24年以内閣府より女性のエンパワーメント推進特別推進員に認定。

J2 (9 月配布)

# やっぺし健康サロン

お一人でも、お宅でも、サロンできます。ご連絡ください。



**リラククス  
タイム**  
毎22分程度おやすみ  
型をお楽しみ  
下さいませんか。

**健康体操**  
大きな動きだけではありません。  
小物作りや手芸、  
折り紙による指先の運動、  
頭の体操などを通して  
息をするが、  
当日のお楽しみ

10月18日(金)  
PM1:00~  
歩数計のデータ入力

条南中学住宅集会場にて  
「健康体操/骨密度測定」を行います

主催: 健寿の駅推進協議会/みやぎジョネット  
連絡先: TEL.090-2252-7517(久武) TEL.080-1690-3758(佐藤)

「みやぎジョネット」は、被災地の一人ひとりに向き合った心身支援のみならず、事業再開、起業、資格講座など、女性の自立・復興を総合的に支援しているNPO。平成24年に国連より女性のエンパワーメント推進賞(国際)を受賞。

J3 (10月配布)

# やっぺし健康サロン

お一人でも、お宅でも、サロンできます。ご連絡ください。



**リラククス  
タイム**  
毎22分程度おやすみ  
型をお楽しみ  
下さいませんか。

**健康体操**  
大きな動きだけではありません。  
小物作りや手芸、  
折り紙による指先の運動、  
頭の体操などを通して  
息をするが、  
当日のお楽しみ

11月1日(金)  
11月15日(金)  
11月29日(金)  
PM1:00~  
歩数計のデータ入力


条南中学住宅集会場にて  
「健康体操/骨密度測定」を行います

主催: 健寿の駅推進協議会/みやぎジョネット  
連絡先: TEL.090-2252-7517(久武) TEL.080-1690-3758(佐藤)

「みやぎジョネット」は、被災地の一人ひとりに向き合った心身支援のみならず、事業再開、起業、資格講座など、女性の自立・復興を総合的に支援しているNPO。平成24年に国連より女性のエンパワーメント推進賞(国際)を受賞。

J4 (10月配布)

## けんじゅ えき 「健寿の駅」の データ回収のご案内



**DVDを使った簡単な健康体操&  
二宮先生の健康相談も行います。**  
講師: 岡村先生(芝浦工大)  
二宮先生(日本医大)

12月27日(金)  
午後1時から3時頃まで  
条南中学校住宅 集会所にて




主催: 健寿の駅推進協議会  
連絡先: 090-2252-7517(久武)

「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくりへの取り組みをサポートする拠点です。

J5 (11月配布)

## けんじゅ えき 「健寿の駅」の 健康サロンのご案内




**時間: 午後1時~3時頃まで**  
**場所: 条南中学校住宅 集会所**


1月10日(金)  
...データ入力 & 電池の交換 & 体操

1月24日(金)  
...データ入力 & 体力テスト

2月7日(金)  
...データ入力 & 骨密度・筋肉量計測



主催: 健寿の駅推進協議会  
連絡先: 090-2252-7517(久武)



「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくりへの取り組みをサポートする拠点です。

J6 (1月配布)

けんじゅ えき  
「健寿の駅」の  
健康サロンのご案内



時間：午後1時～3時頃まで  
場所：条南中学校住宅 集会所

2月21日(金)

…データ入力 & 体操 & アンケート

3月7日(金)

…データ入力 & 体操



3月21日(金)

…データ入力 & 体操

主催：健寿の駅推進協議会

連絡先：090-2252-7517(久武)



けんじゅ えき  
「健寿の駅」とは、ウォーキングなど、健康づくり  
への取り組みをサポートする拠点です。

J7 (2月配布)