

## 安芸灘圏域 豊町沖友の地区診断

「健康寿命を延伸し、沖友で暮らすことができる！」  
～地域で考える健康づくり～



呉市安芸灘地域包括支援センター

## 豊町沖友地区の特徴

- ・ 豊町は、呉市の中心部から南東へ約46kmの大崎下島にあり、大長・御手洗・久比・沖友・三角の主な5地区からなる。
- ・ 沖友地区は、大崎下島の南側に位置し、自然豊かな海と山に囲まれ、晴れた日には四国まで一望することができる。
- ・ 急峻な山の谷あいには家屋が密集しているため、道路幅が狭く車両進入不可のエリアが多い。
- ・ 特産の大長ミカンの栽培が盛んで、年中日当たりのよい沖友のミカンは特に美味しいとされている。

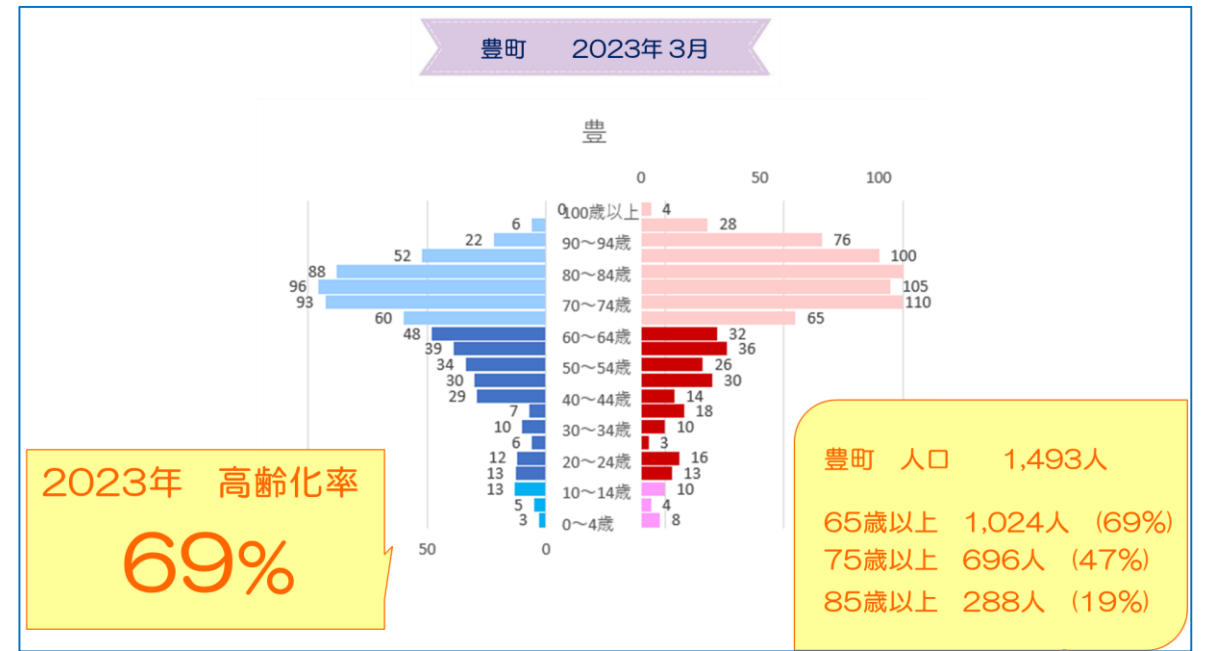
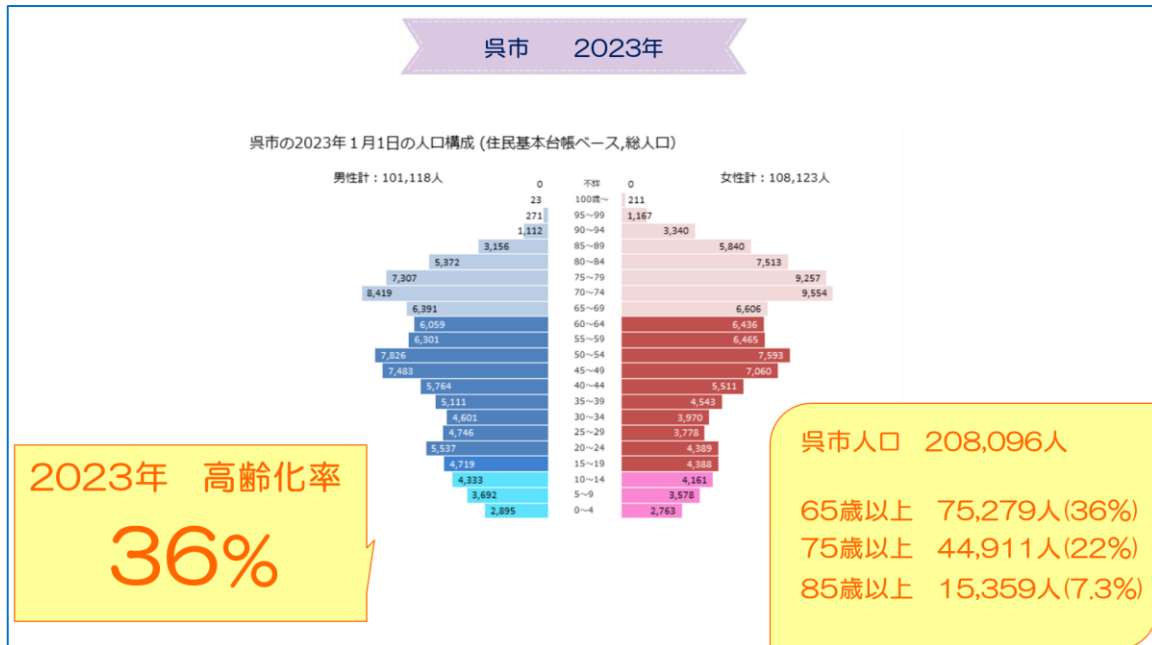
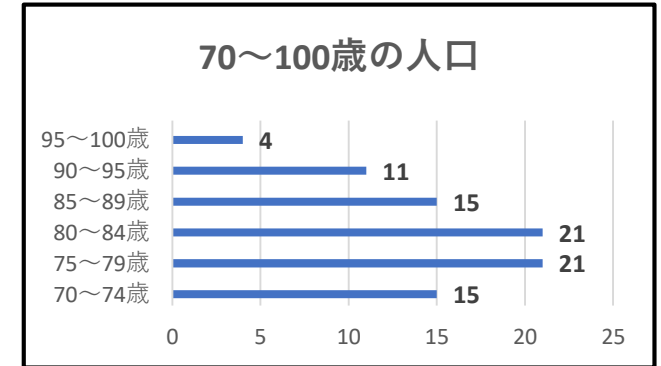


## 豊町沖友地区の現状

- ・地区の人口は147人（男性67人・女性80人）世帯数は83世帯、民生委員の高齢者訪問対象は13人。
- ・世帯数は5年あまりで9世帯減少した。かつてはあった女性会や長寿会は消滅し、2018年に立ち上げた100歳体操も参加者減のため2022年に廃止した。
- ・近隣同士の声掛けはあるものの 地区全体の行事は休止が続き繋がりが希薄になりつつある。
- ・公共交通機関はバスのみ。沖友地区を発着し広地区の中国労災病院前まで 1日11便が運航する。片道の所要時間は1時間30分。70歳以上の料金はいきいきパスで片道100円。69歳以下は片道1,320円。
- ・地区内に店舗や金融機関はない。JAゆたかの移動販売車が週3回、2時間30分巡回する。

2023年 9 月末

沖友 人口	147人
75歳以上	72人 (49%)
85歳以上	30人 (20%)



## 今回の分析対象・目的

分析対象：沖友地区の後期高齢者

目的：これからも健康寿命を延伸し、住み慣れた沖友で暮らすことができる

日常生活圏域別の後期高齢化率と1人当たり医療費の状況（令和2年3月31日現在）

後期高齢化順の比較

圏域	人口	後期高齢化率	県内順位	医療費	県内順位
安芸灘	5,934	39.3	1/125	74,731	58/125
庄原市比和	1,312	32.2	2/125	71,973	35/125
廿日市市吉和	619	32.0	3/125	79,515	97/125
安芸太田市戸河内	2,193	31.6	4/125	72,045	37/125
安芸太田市加計	3,008	31.0	5/125	72,193	39/125

日常生活圏域別の後期高齢化率と1人当たり医療費の状況（令和2年3月31日現在）

人口数が同規模圏域との比較

圏域	人口	後期高齢化率	県内順位	医療費	県内順位
安芸灘	5,934	39.3	1/125	74,731	58/125
湯来・妙谷	5,668	24.6	96/125	75,057	62/125

令和5年9月31日現在

沖友後期高齢化率 **49%**（沖友人口147人 男性67人、女性80人）

沖友地区は、“後期高齢者の方がとても多い”

- ✓ これからも100歳まで元気で今の生活を続けていくためにはどうすればよいか
- ✓ 高齢者が、どの様な健康意識をもちながら生活されてきたか
- ✓ 高齢者が安心して生活できる環境づくりができないか

引用元：広島県の地域包括ケアシステム構築におけるアウトカム指標に基づくデータ分析について<sup>4</sup>

ふたつの表から分かること

安芸灘地域は75歳以上の後期高齢者の割合は県内1位だが1人当たりの医療費は県内のほぼ中央。

人口同規模の圏域と比較して後期高齢化率は15%も高いが一人当たりの医療費はほぼ同じ。

後期高齢者になっても病気をせず元気で頑張っている人が多い。

## 医療と健診データ

レセプトで病名が多い疾患ランキング（被保険者千人あたり入院レセプト件数）

順位	病名	豊地区	県	国	同規模
第1位	脳梗塞	6.023	3.001	2.2824	2.754
第2位	関節疾患	5.444	2.338	1.789	1.728
第3位	骨折	4.864	5.015	4.045	4.074
第4位	慢性腎臓病 (透析あり)	2.780	1.674	1.309	1.302
第5位	不整脈	2.201	1.597	1.601	1.162
第6位	骨粗鬆症	1.853	1.674	1.115	1.619

引用元：呉市

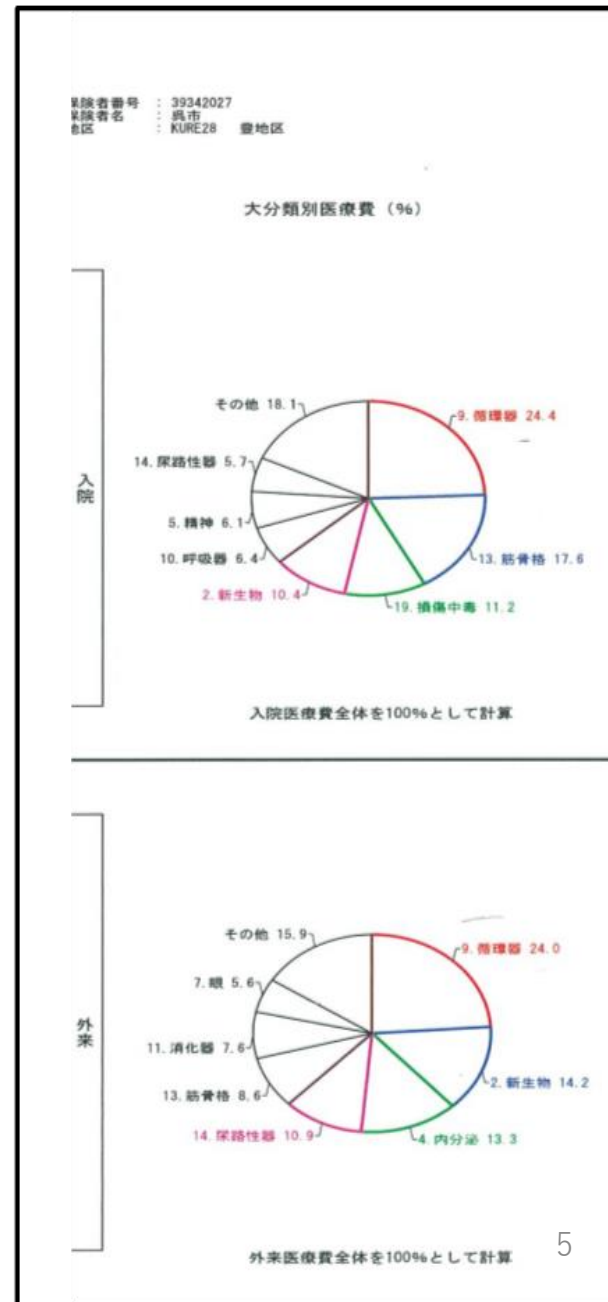
特定健診受診率の状況（平成29年～令和元年度）

日常生活圏域	平均特定健診受診率	県内順位	市町内順位	類型内順位
安芸灘	31.8	59/125	1/8	8/13

引用元：広島県の地域包括ケアシステム構築におけるアウトカム指標に基づくデータ分析について  
資料5

\* レセプト件数では脳梗塞が1位、入院・外来医療費では“循環器が上位である”

\* 特定健診受診率は ” 県内59位、呉市内では1位である”



## 介護データ

日常生活圏域の1人当たりの平均介護給付費の状況（平成29年～令和元年度）

日常生活圏域	1人当たり平均介護給付費の状況（月）	県内順位	市町内順位	類型内順位
安芸灘	142,638	107/125	8/8	9/13

引用元：広島県の地域包括ケアシステム構築におけるアウトカム指標に基づくデータ分析について

圏域・地区別にみた、主治医意見書記載上位5位傷病名 2020年度

圏域	地区	1位	2位	3位	4位	5位
安芸灘	下蒲刈	アルツハイマー病	骨折	脳梗塞	その他の心疾患	糖尿病
	蒲刈	アルツハイマー病	脳梗塞	血管性及び詳細不明の認知症	骨折	その他の心疾患
	豊浜	アルツハイマー病	脳梗塞	血管性及び詳細不明の認知症	高血圧疾患	その他の心疾患
	豊	アルツハイマー病	その他の心疾患	血管性及び詳細不明の認知症	脳梗塞	脊椎障害

引用元：呉市

\* 安芸灘の介護給付費は、県内107位・呉市内8位である。

\* 豊地区の介護の主な原因となった疾患の2位が循環器である

## ヒアリングの目的と対象者

これからも健康寿命を延伸し、住み慣れた沖友で暮らすことが出来ることを目的に実施

### 医療・保健・介護

医師 保健師  
訪問看護 訪問介護  
包括 居宅  
相談センター

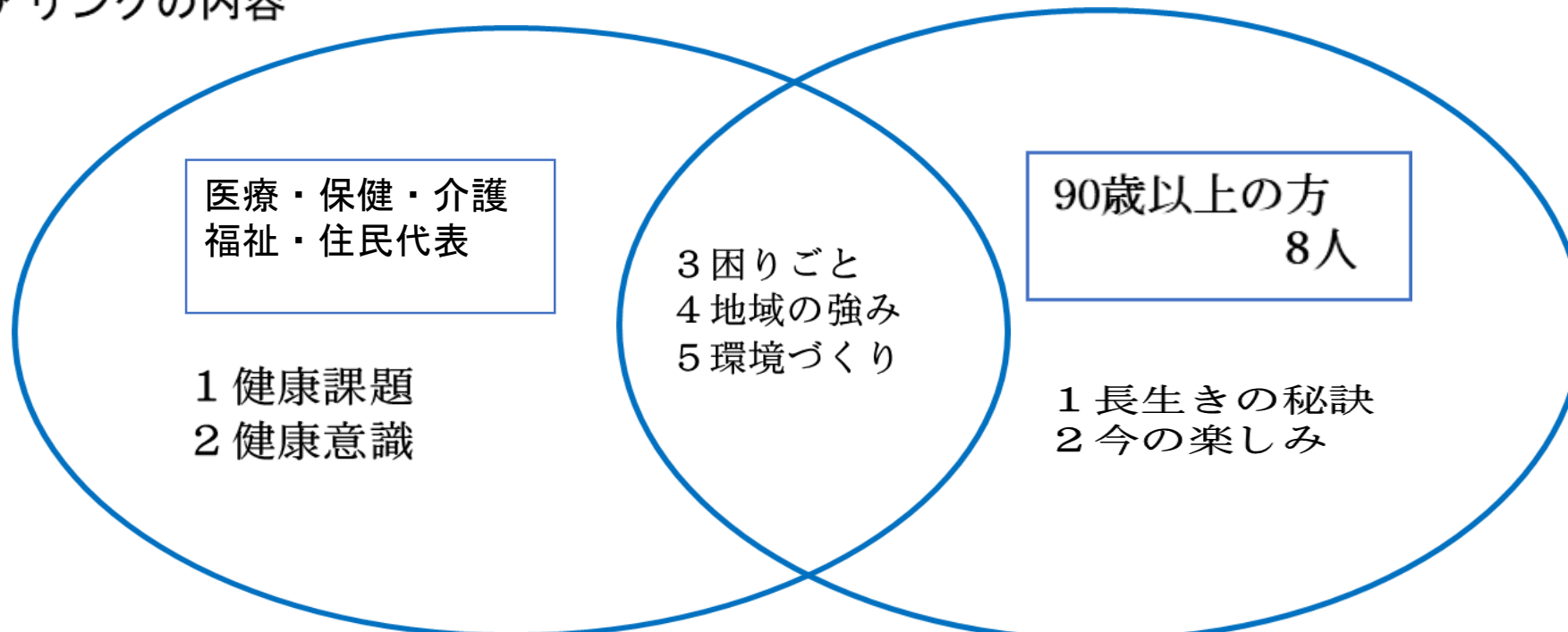
### 福祉・住民代表

自治会長  
民生委員  
サロンリーダー

### 90歳以上の方

在宅生活8人/15人  
男性2人・女性6人/8人  
\* 2人は入院、5人は施設

## ヒアリングの内容



地域の情報を収集・整理し、課題へのアプローチを地域の方と一緒に考えていく。

# ヒアリングの調査結果

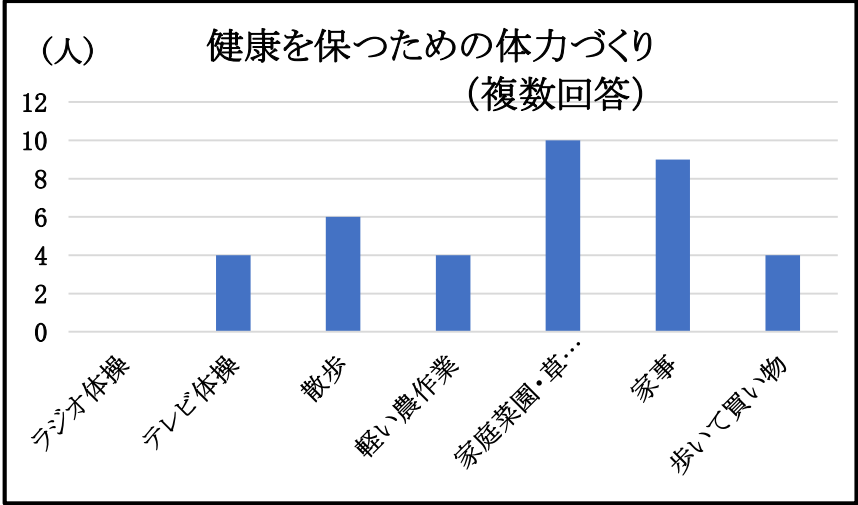
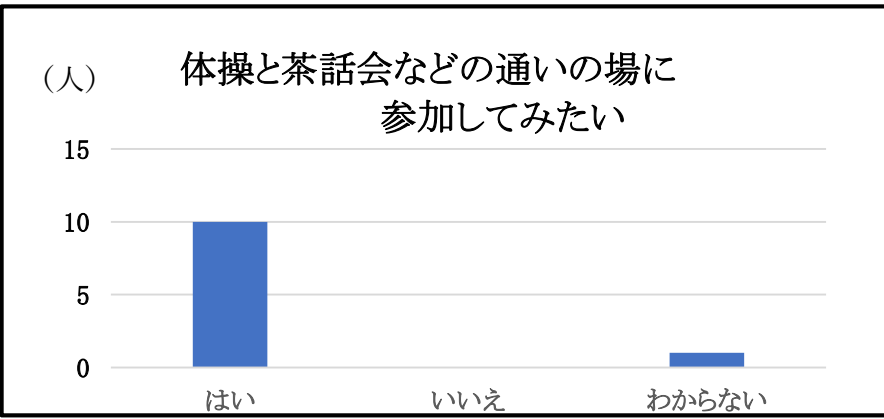
	医療・保健・介護	福祉・住民代表	90歳以上の方
健康課題 健康意識	<p><b>高血圧</b> バランスの良い食事が摂れているか？ 同じ物ばかり食べている 健康意識は高い、健診を受けている (A医院17人/33人は受けている) 済生丸健診は16人受けている 不便な地域なのに意外と元気 自分で頑張る気持ちが強い</p>	<p><b>男性の健康意識が低いので心配、特に食事</b> 退院後でも元気で畑仕事 元気でいたい意識は高い、 健診を受ける人が少ない</p>	<p><b>長生きの秘訣</b> 別紙 <b>今の楽しみは</b> 野菜作り、少しみかんも作っている。 午前・午後と2時間畑仕事 デイサービスに行くこと(3人) TVでスポーツ観戦(2人) デイケアでみんなと喋ること 食べること、みかん・野菜作り、子供の帰省 月1回久比のおかず会の参加</p>
困りごと	<p><b>一人暮らしの高齢男性が孤立傾向で心配</b> 百歳・老人会・地域の行事がなくなり繋がりが薄れている。 一人暮らしの方は夜が不安</p>	<p>魚も少なくなり海に落ちたら危ないと釣りをする人も少なくなった。 農業ばかりで話す場がなくなった。 百歳・老人会・地域の行事がなくなり繋がりが稀薄。</p>	<p>まず嫁さん次に息子に相談、頼りにしている 体調(目が疲れやすい、膝痛)の不良 今年車の免許証を返納し不便。 広島バスセンターまでの直行便がなく不便 グループ活動が好きだったが老人クラブもなくなった。</p>
強み	<p>野菜・果物がおいしい 人口が少ない分声掛けができています 地域のつながりが強い</p>	<p><b>狭いのが利点</b> 近所での声掛けはできている 柑橘栽培が出来なくなると野菜作りをして子供へ送っている。 定年後10人の方が趣味で広島と島の半々の生活をされており、農業の戦力となってくれ心強い。</p>	<p>気候が穏やか、空気がきれい、景色がよい みかんが美味しい、暖かい ルアーで魚釣りすずき・ぶり・真鯛が釣れる 柑橘栽培などお互いに教えあっている 人柄、話も聞いて親身になってくれる 近隣が親しく仲が良い。声をかけあえる所。</p>
これから長く暮らすことのできるための環境づくり	<p><b>転倒に気を付けて欲しい</b> <b>地域の行事の再開</b> 調理をするのがしんどい人がいるので手作りの配食弁当があったらいい。</p>	<p><b>畑ばかりでなく気分転換に男性がのんびり集える場</b> <b>ができたらいい。</b> <b>地域の行事を大切にする事で繋がりが強くなる。</b> <b>例えば、空き倉庫・JA事務所・元小学校で月1回の茶話会サロンができたらいい。</b> 楽しみながら畑仕事</p>	<p><b>地域の行事を大切に</b> <b>集いの場があるといい(3人)</b> バスの便が増えればいい</p>



## 長生きの秘訣

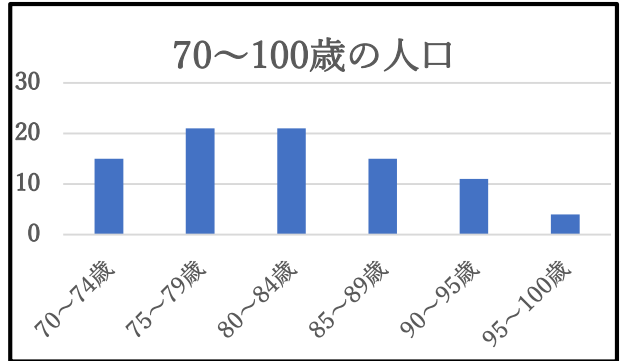
- 生活 若い時から運動をして体を鍛えた。（野球・グランドゴルフ）無理しないよう休みながら畑仕事して体調管理に心がけていた。一日おきにお経をあげている、近くのお宮を散歩。できるだけ病気をしないように適度な運動に心がけている。転ばないように気をつけている、骨折をしたことはない。みかん・野菜作りを続けている。できるだけ夜更かしをしない。夫が亡くなった後、息子宅で暮らさず一人で頑張ったのがよかった。近所の人とお喋り。（近隣に息子夫婦が住んでいる）
- 健康 自作の野菜と魚・肉を購入し手料理に心がけていた。好き嫌いなく何でも食べよくおしゃべり、よく笑うことに気を付けていた。食べ過ぎないように腹八分目、ビールは1日数缶、たばこは24年前に止めた。何でも食べる、偏食無。肺がんと診断されタバコを止めた。毎日牛乳を飲んでいる。毎日牛乳・ヤクルト・ヨーグルト・ちりめんじゃこを食べている。バスとJRを利用して呉へ数か月毎通院している。畑に行くことで運動になる。行かない日はグランドを2周歩くようにしている。1か月に1回広の整体に行く。野菜中心の食生活。

おたっしや筋力アップ教室参加後のアンケート結果



健康課題と対策

- ✓ 循環器疾患が上位を占め、入院では脳梗塞が1位である  
 (地域医療を担う医師からも高血圧を課題とされており、重症化・合併症予防が重要)
  - ・ 減塩・血圧と体重管理などセルフケア啓発をサロンで行い、合併症予防
  - ・ 一人暮らしで閉じこもりがちな高齢者のアウトリーチ支援 (民生委員と同行訪問)
  
- ✓ 交流の場が少なく社会的つながりが低下し、フレイルが危惧される  
 (地域で高齢者を支える地域づくりが健康寿命の延伸に繋がる。地域のリーダーから地域の行事を大切にしたい、サロンづくりの声を今後活かすことが重要)
  - ・ 地域の主体性を尊重した交流の場づくりの支援
    - 例) ・ 男性がのんびり集える場、
    - ・ 空き倉庫・JA事務所・元小学校など、どこかで月1回の茶話会サロンができたらい
  - ・ 生活支援コーディネーターと連携支援
  - ・ まずは社会的フレイルの予防



先輩めざして健康づくり！！

## 情報整理

住民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人口147人（男性67人、女性80人）後期高齢化率49% 70歳代36人、80歳代36人、90歳代15人</li> <li>・世帯数 83 、75歳以上の一人世帯27で33%</li> </ul>
物的環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地区の中央にコミュニティ集会所がある。自治会が運営、使用料金が必要。</li> <li>・海と山に囲まれた急峻な地域で、山の谷間に家屋が密集している。</li> <li>・温暖で年中日当たりがよく豊かな自然に囲まれた地区で、晴れた日は四国まで一望することができる。</li> </ul>
経済	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基幹産業は農業で柑橘栽培、昔ながらの大規模農家は10世帯、小規模農家は25世帯である。大長みかんで全国的に有名なブランドを確立。</li> </ul>
政治と行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・沖友地区自治会 1～7組 83世帯</li> <li>・自治会の活動は盆踊り・敬老会が来年から再開予定</li> <li>・お寺・神社の行事は、数人の担当制でお世話</li> <li>・女性会は15年前、長寿会は昨年度に解散した。</li> </ul>
教育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・幼稚園・小学校は町内他地区にあるが、中学校は隣町。現在は中学生3人、高校生となると島外に出て生活・通学。</li> </ul>
安全と交通	<ul style="list-style-type: none"> <li>・沖友を始発に広地区の中国労災病院まで1日11便が運行、所要時間は1時間30分。</li> <li>・柑橘栽培をしている方は90歳近くまで車の運転をしている。</li> </ul>
コミュニケーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・狭い地域なので、近隣や日常生活の中での声掛けがあり見守りや互助となっている。しかし、以前と比べると行事もなくなり稀薄となっている。道端の2か所に集い談話している。</li> <li>・市広報は全戸配布回覧板、地区に2か所掲示板、放送設備もある。</li> <li>・ネット環境は不安定</li> </ul>
レクリエーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2018年に始まった百歳体操は解散となり、唯一のサロン（食事会）は、年5回開催し在籍メンバーは43人</li> <li>・地区の中央にコミュニティ集会所、元小学校の体育館・運動場。</li> </ul>
保健医療と社会福祉サービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・沖友で済生丸健診（定員16人）、豊町で集団総合健診が行われる</li> <li>・保健師による健康相談が年2回あるが、参加者は数人</li> <li>・介護者教室・認知症予防教室も年2回開催</li> <li>・通院の送迎ができる開業医が、町内にある。通院33人中22人が送迎車を利用。</li> </ul>

## 大変だったこと・工夫したこと

- ・ 情報収集し点をつなぎ線をつなぎ、地区アセスメントしまとめるのが大変だった。
- ・ 課題というよりもポジティブな目的を設定し取り組むことで情報を得られなかった。
- ・ ヒアリングでは、意識して問いかけて相手から様々な考え方を聞くという「コーチング」の手法に心がけた。

## まとめ

- ・ 「健康寿命を延伸し、沖友で暮らすことができる」ことを目標にヒアリングしたことで、前向きにどんな沖友にしたいのか考える機会となった。
- ・ 身近な人生の先輩の長生きの秘訣が（食生活、健康管理、家族との関係性、地域への思いなど）参考になった。
- ・ 地域を包括する関係者と地域のリーダーから、率直な意見をもらえ顔の見える関係作りができ、今後の健康づくりの活動に活かせる。
- ・ 地域の実態（疾病構造等）に沿った健康教育を実施することで、高齢者がいきいきと安心して住み慣れた沖友で暮らせる地域づくりに繋がる。
- ・ 人口の少ない地域においては、少なくとも過去5年の経年変化のデータと地域特性などを分析することが必要である。



参考資料：高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版、  
広島県の地域包括ケアシステム構築におけるアウトカム指標に基づくデータ分析について