

地域で取り組む健康長寿

－ 無理なく継続できる運動の実践 －



壺岐市（健康増進課・長寿支援課）、理学療法士協会（壺岐地区）

内容

- ① 福祉保健部の活動とは？
- ② 不健康な状態とは？
- ③ あなたの健康度チェック
- ④ 運動の実践
- ⑤ Take home (community) message

自治公民館における福祉保健部の活動

壱岐市は、市民が健やかで心豊かに安心して暮らすことができるまちづくりを目指し、地域での健康づくりや見守り活動等を推進するため、各自治公民館に「福祉保健部」の設置をお願いしています。

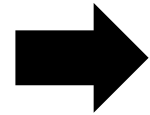
福祉保健部設置の主な目的は、公民館単位（地域）において自主的な健康づくりや見守り活動の強化を中心的に担っていただくことにあります。

福祉保健部に期待されている役割

－ 地域での自主的な健康づくり －

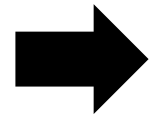
【キーワード】

■ 地域で



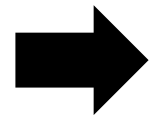
個人で   

■ 自主的な
(主体的な)



受動的な・指示待ち 

■ 健康づくり



不健康 (死亡・要介護) 

病気別にみる死亡率の推移

－ 2024年データ －

1位 悪性新生物（腫瘍）

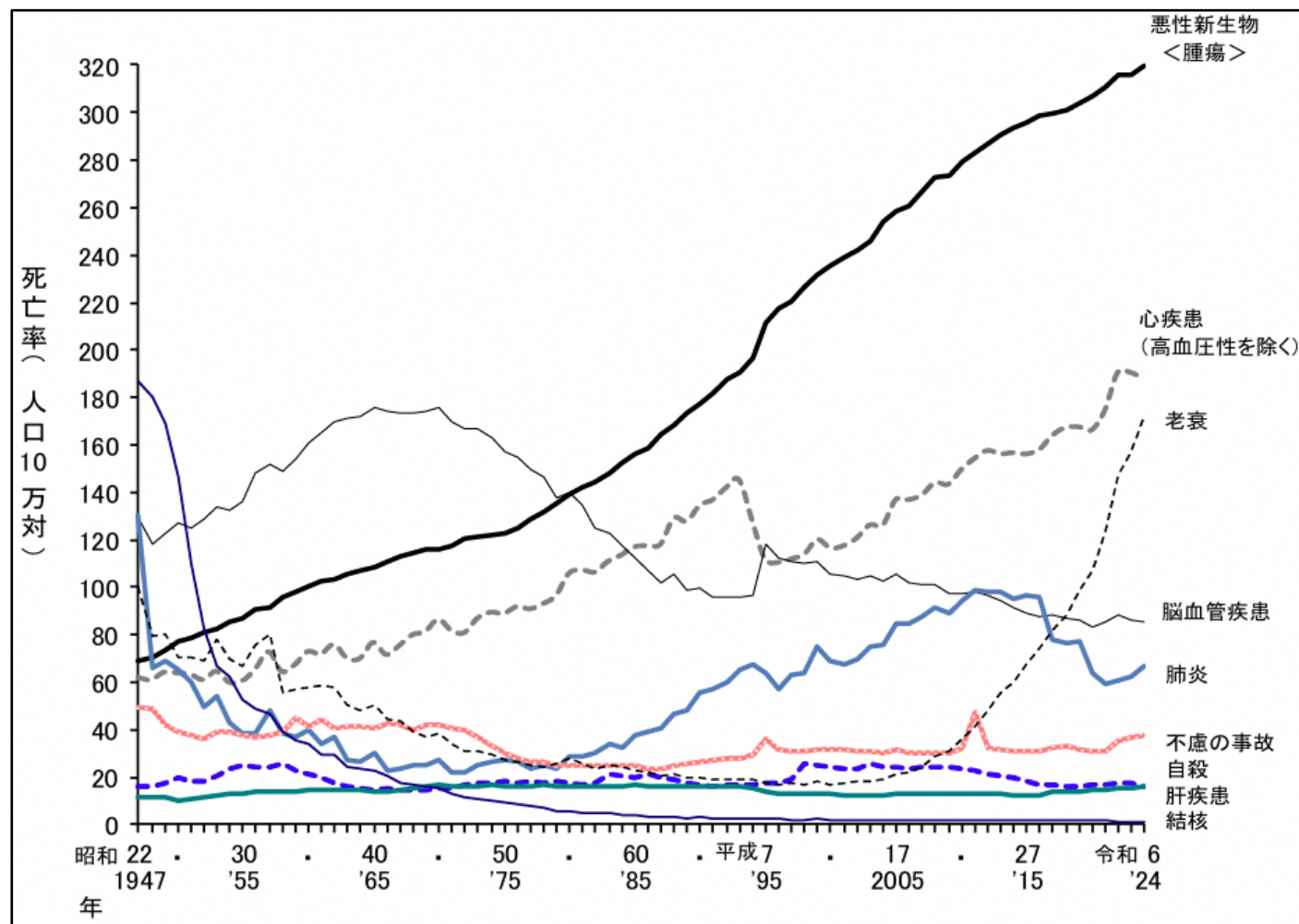
2位 心疾患

3位 老衰

※高齢者で他に記載すべき死亡の原因がない、いわゆる自然死の場合のみ。

4位 脳血管疾患

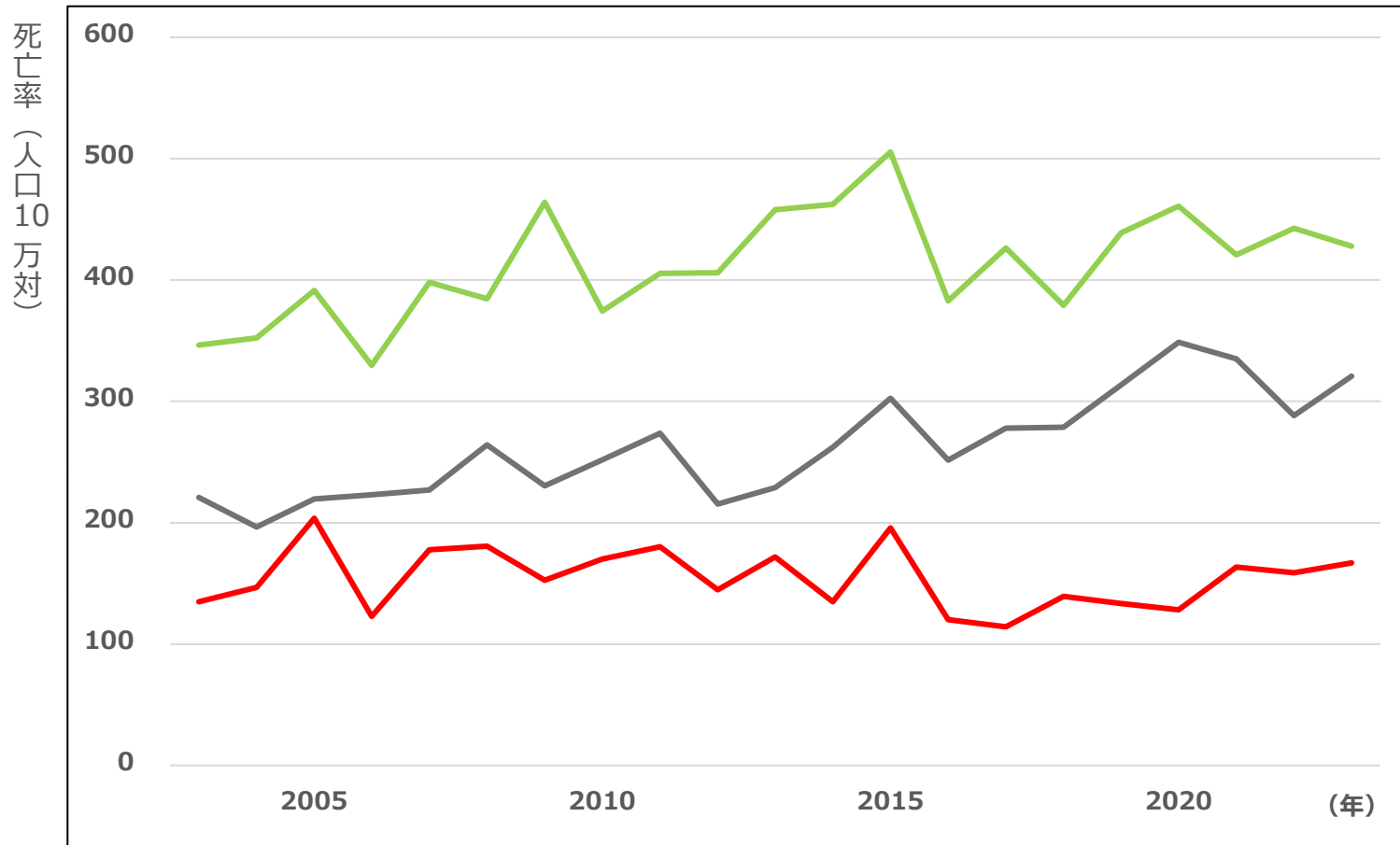
5位 肺炎



(令和5年版 死亡診断書記入マニュアル)(厚生労働省:令和6年 人口動態統計月報年計の概況)

病気別にみる死亡率の推移（彦岐)

－ 2023年データ －



悪性新生物（腫瘍）

心疾患

脳血管疾患

【参考データ】

2017年 平均	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
長崎県	350.2	200.9	99.0
全国	299.5	164.3	88.2

（彦岐市ホームページ：統計データ集15、医療）

介護が必要になった要因

－ 2024年データ －

【全体】

性別 順位	男性	女性
1位	脳血管疾患 (23.7%)	認知症 (18.2%)
2位	認知症 (14.3%)	転倒・骨折 (18.1%)
3位	高齢による衰弱 (9.1%)	高齢による衰弱 (15.9%)



1位 認知症 (16.8%)

2位 脳血管疾患 (15.0%)

3位 転倒・骨折 (14.2%)

死亡または要介護になる病気とその発生機序

- － 悪性新生物（腫瘍）
- － 心疾患（心筋梗塞、狭心症）
- － 脳血管疾患 など
- － 認知症
- － 転倒・骨折

① 老化現象（フレイル）

- － 筋力・筋量の低下
- － 骨密度の低下（骨粗鬆症）
- － 頭の働き・意欲の低下
- － 視力や聴力、味覚など五感の低下 など

② 生活習慣病のコントロール不良

- － 高血圧、脂質異常症、糖尿病、不整脈
- － 受診の中断、服薬忘れ、多剤服用
- － 食生活（暴飲・暴食、低栄養）
- － ストレス、睡眠不足、運動不足 など

いかに①と②を予防・改善していくかが重要

健康づくりのための具体的戦略

① 老化現象（フレイル）

- 筋力・筋量の低下
- 骨密度の低下（骨粗鬆症）
- 頭の働き・意欲の低下
- 視力や聴力、味覚など五感の低下 など

② 生活習慣病のコントロール不良

- 高血圧、脂質異常症、糖尿病、不整脈
- 受診の中断、服薬忘れ
- 食生活（暴飲・暴食、低栄養）
- ストレス、睡眠不足、運動不足 など

定期受診・服薬

- かかりつけ医
- 受診中断の早期対処
- 多剤服用
- 健診

禁煙・適正飲酒

- 禁煙
- 過量飲酒の減少

栄養・食生活

- 減塩、水分調整
- たんぱく質の摂取
- 肥満者の維持・減量

口腔機能

- 摂食・嚥下体操
- 入れ歯の手入れ
- 歯科検診

運動・リハビリ

- フレイル・転倒予防等のための運動指導
- 認知機能・うつ
- リハビリの継続

外出・社会参加

- 地域活動
- ボランティア
- 買い物、散歩
- 経済状況



ロバスト（剛健）



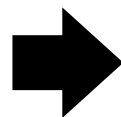
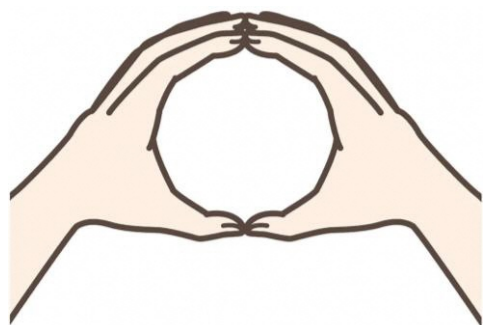
あなたの健康度チェック ①

－ 指輪っかテスト（サルコペニア） －

■ サルコペニア：Sarco（筋肉）＋ Penia（減少） * ギリシャ語

➡ 高齢期の骨格筋量の減少と筋力（握力）もしくは身体機能（歩行速度など）の低下を示す

両手の親指と人差し指で
輪っかをつくる



低 ← サルコペニアの可能性 → 高



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

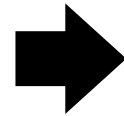
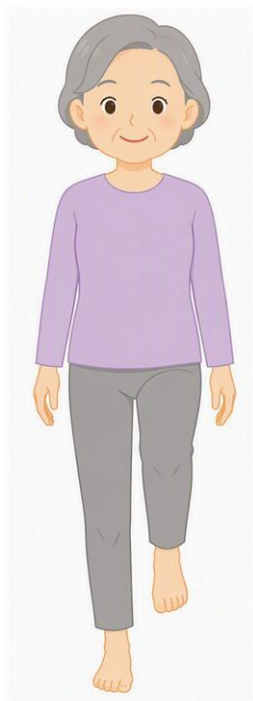
* 非利き足

あなたの健康度チェック ②

－ 開眼片脚立ちテスト（運動器不安定症） －

■ 運動器不安定症：

→ 高齢化にともなって運動機能低下をきたす運動器疾患により、バランス能力 および移動（歩行）能力の低下が生じ、閉じこもり、転倒リスクが高まった状態



- ・ 15 秒未満： 運動器不安定症の1つの基準
- ・ 5 秒以内： 転倒ハイリスク者

※ 年齢によっても異なるが、5～15秒以上 を目指しましょう

筋力トレーニング・バランス練習

－ 立って行える運動 －

■ 片足立ちバランス

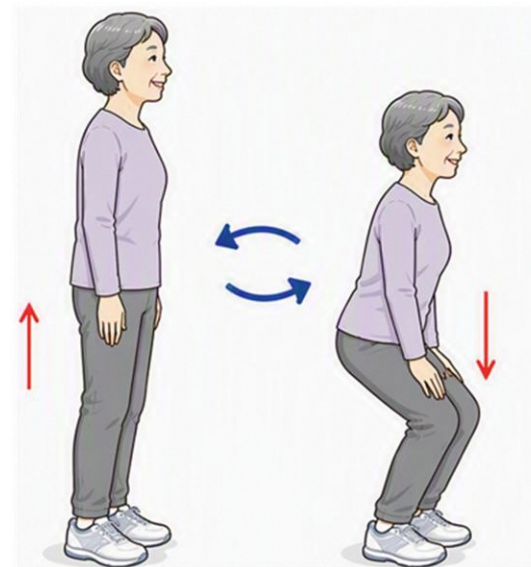


※ 30秒～1分間
※ 左右各々

- 【方法】
- ① 椅子に軽く触れた状態で片足をあげる
 - ② 余裕があれば手を離して行う

【目的】 立位バランスの向上
転倒予防

■ スクワット



※ 10回×3セット

【別法】
壁に寄りかかって行う



- 【方法】
- ① 肩幅程度に足を広げる
 - ② 膝がつま先より前に出ないようにゆっくり膝を曲げる
 - ③ 膝の角度は直角より手前でゆっくり伸ばしていく

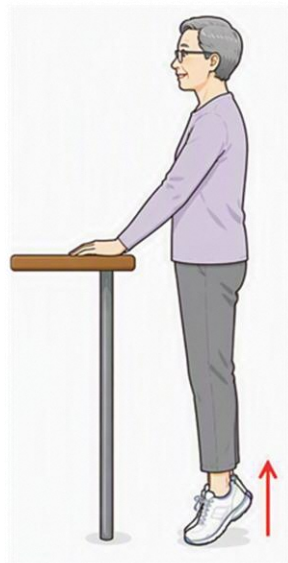
【目的】 下肢（特に大腿四頭筋^{だいたいしとうきん}など）の筋力強化
転倒予防
基礎代謝の向上

筋力トレーニング・バランス練習

－ 立って行える運動 －

■ ヒールレイズ（踵あげ）

※ 10回×2～3セット



【別法】

座って行う



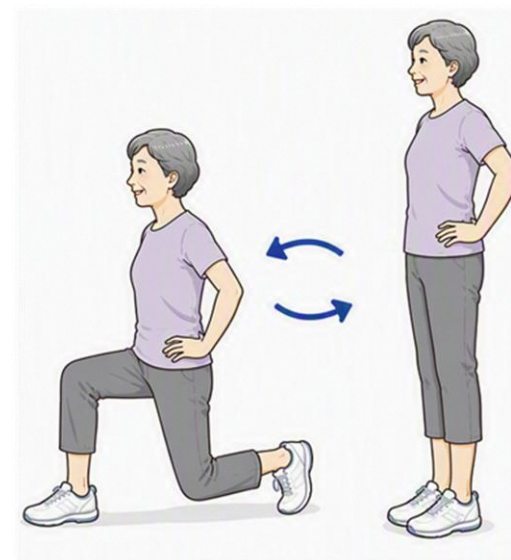
- 【方法】
- ① 両足で立った状態で踵をあげる
 - ② 息を吐きながらゆっくり踵を下ろす

【目的】 かたいさんとうきん
下腿三頭筋の筋力強化
転倒予防、歩行速度の上昇
両下肢の血栓予防

■ フロントランジ

※ 10～20回×2セット

※ 左右交互



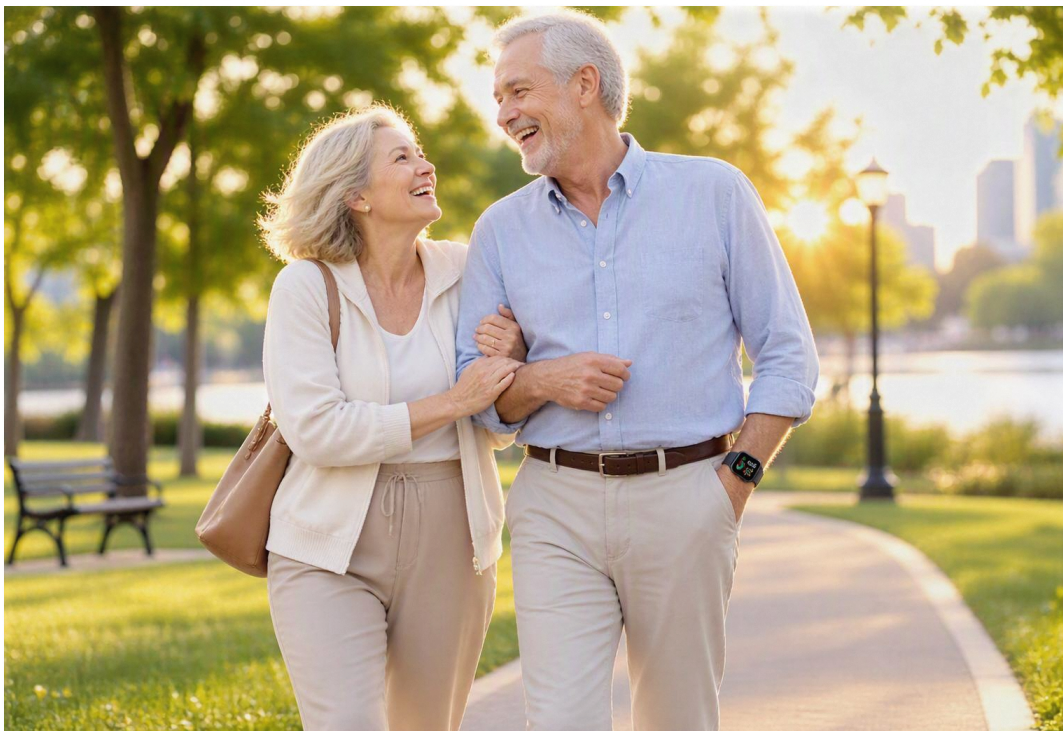
- 【方法】
- ① 腰に手を当て一方の足を大きくゆっくり前に踏み出す
 - ② 胸を張ったまま太ももが水平になるぐらい膝を曲げる
 - ③ 踏み出した足をもとに戻し反対も同じように行う

【目的】 立位バランスの向上
体幹・下肢全般の筋力強化

全身運動

－ 有酸素運動 －

■ ウォーキング



【1日当たりの歩数・中等度運動強度と効果】

歩 数	速歩き時間 (時速5km相当)	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症 メタボリックシンドローム（75歳以上の場合）
9,000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満の場合）
12,000歩	40分	肥満

(青柳 幸利：フレイルの予防を目的としたウォーキングの有効性-中之条研究- 理学療法 12.2016)

【方法】 ① 良い姿勢で同じリズムで歩く

② 腰や膝など痛みが出たら無理をしない

※ ノルディックウォークなど杖の使用も検討

正確な活動量の把握

－ スマートフォンやウェアラブルデバイスの活用 －



いきいきからだ見える化シート

氏名 ●● ○○ 年齢 歳 住所 郷ノ浦町 触 番地 開始日 使用継続日数 日
対象期間 年 月 日 ～ 年 月 日

【全身状態（心臓や呼吸、睡眠の状態）】



<平均心拍数>

安静時 回/分
運動時 回/分
睡眠時 回/分

<平均酸素飽和度>

安静時 %
睡眠時 %



<睡眠>

平均睡眠時間 時間 分 平均呼吸数 回/日
平均就寝時間 時 分 平均覚醒回数 回/日
平均起床時間 時 分

<不整脈の傾向>

<平均皮膚温>

<睡眠時無呼吸症候群の傾向>

【運動項目】

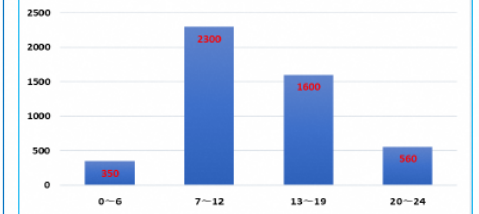


平均歩数 歩/日
平均歩行距離 km/日
速歩き時間 分/日
消費エネルギー kcal/日

平均歩数（曜日別）



平均歩数（時間帯別）



【専門家からのコメント】

● 総合（Aile Doctorのコメント含む）

- ・ 心拍や体内酸素飽和度の値は安定しており、睡眠も十分とれているようです。
- ・ 睡眠の質は“普通”となっておりますが、入眠中の覚醒回数が平均3回になっています。夜間尿の回数は多くありませんか？かかりつけ医への相談や泌尿器科受診により睡眠の質が改善する場合もありますのでご検討ください。

● フレイルの予防・改善について

- ・ 平均歩数が約4,100歩/日、平均早歩き時間が5分/日になっています。先行研究によれば、●●様の現在の歩行量を維持できればうつ病を予防できるとのデータがあります。また、さらに1,000歩/日増やすことで認知症や心疾患、脳卒中、要支援・要介護になるリスクを低下させることができます。

福祉保健部長・公民館長のみなさまへ

－ 壱岐市および理学療法士からのご提案 －

- まずは、ご自身の運動や食事等の生活習慣を見直してみましょう。
- 次いで、お住まいの地域にサロンがあるか確認してみましょう。
- サロンが行われている地域では、サロンの活動内容や頻度、困りごとについて、サロン代表者と対話してみましょう。また、お時間があるときに、実際にサロンをのぞいてみましょう。
- サロンがない地域では、館長と一緒に地域の課題やニーズを確認し、サロン等の必要性について検討してみてはいかがでしょうか。
- 館長や民生委員の方と情報交換を行い、独居高齢者、要介護者や要支援者の存在、有事の際の対応方法（避難方法含む）について、一緒に考えてみてはいかがでしょうか。

現在、活動中のサロン

－ 全63団体（2026年3月） －

かたばる ふれあいサロン、ふれあいサロン モウ笑会、
中尾ふれあい広場、中尾ワイワイ広場、笑がお会、
「にんだばし」触愛サロン、遊の尾さわやかサロン、
片原中部老人会カラオケふれあいサロン、元気で笑（庄）会、
つきさきふれあいサロン、いきいきテニスクラブ、
釘山・南ふれあいサロン、片原北部サロン、なかよしサロン、
渡良いきいきサロン、マンデーファイブサロン、スマイルサロン

老人NOSSの会、お笑い塾、あずま（東触老楽クラブ健康部）、
すみれの会、グラウンドゴルフを楽しむ会、秋桜の会、
いっぱい喫茶サロン、菜の花会、ラフターサロンゆのか、
老いを陽気にかわそう会、勝本町イルカ卓球倶楽部、
レインボー（勝本ピラティス）、さくらの会、正村聖母会

サロン・おいでまっせ、深江ふれあいサロンG&B（ペタンク）、
箱崎江角老人クラブ、なごみの会、ふれあいサロン谷江、
水曜クラブ、サロンむかえ、住吉前触サロン、辻林サロン、
諸吉生きがいサロン（1）、諸吉生きがいサロン（2）、
ふれあい西町サロン、中野郷西部サロン、サロン諸津、楽々サロン、
箱本すこやかサロン、ハッピーサロン、岩ちゃんG・G、
さじきシルバーサロン、サロン33鹿山歩く会、大左右笑おう会、
トキワ・工房、すみれサロン、須気ふれあいサロン、青島フレンズ、
サロンde深江

昭和町サロン1.2、西前サロン、祝町ふれあいサロン、久喜サロン、
郡の神サロン、踊ローバー石田サロン

郷ノ浦町…17カ所

勝本町……14カ所

芦辺町……26カ所

石田町…… 6カ所