◎シリーズ　介護保険

# 数字で見る高齢社会

昨年度、本市では第7期結城市高齢者プラン21（H30～32）を策定しました。その際に、高齢者人口の将来推計を行いましたので紹介します。

## ●高齢者人口推計

（各年10月1日現在）

| | 平成29年 | 平成32年 | 平成33年 | 平成34年 | 平成37年 |
|---|---|---|---|---|---|
| 総　人　口 | 52,523人 | 51,865人 | 51,597人 | 51,309人 | 50,296人 |
| 前期高齢者 | 7,804人 | 7,970人 | 8,028人 | 7,723人 | 6,770人 |
| 後期高齢者 | 6,821人 | 7,328人 | 7,402人 | 7,752人 | 8,593人 |
| 高齢者人口計 | 14,625人 | 15,298人 | 15,430人 | 15,475人 | 15,363人 |
| 高 齢 化 率 | 27.8% | 29.5% | 29.9% | 30.2% | 30.5% |

資料：平成29年は住民基本台帳、30年以降は推計値

本市の前期高齢者（65歳～74歳）人口は、平成33年に8,028人とピークを迎え、その後は減少していくと見込まれています。後期高齢者（75歳以上）人口は、今後も増加を続け、平成34年には後期高齢者人口が前期高齢者人口を上回り、37年には8,593人に達し、高齢化率（総人口に占める65歳以上の割合）も30.5％になると見込まれています。

## ●要介護（要支援）認定者数の推移

（第1号被保険者・各年10月1日現在）

| | 平成14年 | 平成19年 | 平成24年 | 平成29年 |
|---|---|---|---|---|
| 高齢者人口 | 9,670人 | 10,984人 | 12,539人 | 14,625人 |
| 要介護認定者数 | 763人 | 940人 | 1,222人 | 1,281人 |
| 要支援認定者数 | 123人 | 228人 | 361人 | 584人 |
| 認定者数計 | 886人 | 1,168人 | 1,583人 | 1,865人 |
| 認　定　率 | 9.2% | 10.6% | 12.6% | 12.8% |

資料：住民基本台帳、認定者数は第2号被保険者を除く

介護保険が創設されて3年目の平成14年に886人だった要介護（要支援）認定者数は、29年には1,865人と約2.1倍になっています。推計では、2025年問題といわれる平成37年には2,793人、認定率は18.2％になると見込まれています。

市では、引き続き高齢者が要介護状態にならない取り組みを重点的に進めていきます。

市介護保険課 介護保険係　☎34－0417

# けん口広場 2018

## 6月4日はムシ歯予防デー

虫歯は、三つの要因が重なったときに出来るといわれています。

その一つは歯の質です。歯はヒドロキシアパタイトといわれるもので出来ています。この物質は硬いのですが、酸に弱いという欠点をもっています。脱灰がすむと歯の表面に穴が開きます。

二つ目の要因は細菌です。特にミュータンス菌は、砂糖（ショ糖）を分解してグルカン（ムタン）という物質をつくり、ミュータン菌の表面に付着させ、ほかの酸を出す細菌だけではなくほかの歯の表面に付けてしまい、歯垢（プラーク）を作っていきます。歯垢の中で、細菌は成熟し、歯垢が厚くなっていくとその中で乳酸が生成されます。歯垢が厚くなると唾液が流れにくくなり、直接歯に放出されヒドロキシアパタイトが溶かされていくのです。これが虫歯となるのです。

最後の一つの要因が食物です。特にショ糖はミュータンス菌によって酸をつくるので、白砂糖の一般に、味の嗜好（しこう）、特に砂糖の味を五歳までに覚えさせると成人まで強く残ると言われています。乳児期から砂糖やでんぷんを多く含むスナック系の菓子や、清涼飲料水などを与えることは過度に甘みを好むようになり、不規則な間食を習慣づけ子どもにとって不幸な結果をもたらします。

日ごろより歯に健康な食生活、ブラッシングによるプラーク除去を心掛けてください。

（結城市歯科医師会提供）

## 夏から流行る食中毒

ノロウイルスをはじめとする「ウイルス性の食中毒」が冬に増えるのに対し、ちょうど6月ごろから増えてくるのが「細菌性の食中毒」です。細菌にとって、梅雨は水分が豊富で気温が高く、活動には絶好のチャンス。さらに、食品の有機物汚れ、調理器具に付いた食品汚れがあれば、それを栄養に増殖していきます。

**○料理に使う食材は、低温で保管する。**
**○食品の中心部までしっかりと過熱する。**
**○まな板、包丁、ふきんなどは、熱湯や漂白剤で殺菌する。**
**○食べ物と調理器具・容器を分けて作業、保存を行う。**
**○調理後の料理は早めに食べる、または低温で保管する。**

以上のことを実践することが、家での食中毒を予防することに繋がりますので心掛けてみましょう。

（結城市薬剤師会）

健康増進センターだより　☎32-7890

# 産前サポート教室

## （プレママサロン～先輩ママとティータイム～）を実施しています

## ～出産・子育て応援事業～

結城市では、お母さんが安心して妊娠・出産・子育てできるように、産前サポート教室を実施しています。

もうすぐ出産予定日が近づいている妊婦の皆さん、産後自分の身体や心がどう変わるか知っていますか。産後は思うように身体が動かないうえに、昼夜問わない育児がすぐに始まります。そのため、産婦さん自身が体調を崩してしまうことや、一人で育児を抱え込んでしまうことで不安が大きくなることがあります。

産前サポート教室では、産後の心身の変化、赤ちゃんの育児方法はもちろん、ヨガやベビーマッサージを学んでリフレッシュする機会にもなります。

昨年度までは妊婦さんのみの教室でしたが、**今年度は先輩ママとのふれあいも含めリニューアルした内容となっております。**先輩ママと一緒に手作りのおやつを食べながら妊娠・出産・子育てのことなどおしゃべりしませんか？

アットホームな雰囲気で開催しますので、気軽に参加ください！

| | |
|---|---|
| 対象者 | 結城市民でおおむね妊娠28週以降から出産前の妊婦、産後6カ月までの産婦と乳児 |
| 場所 | 池羽レディースクリニック |
| 持参物 | 母子健康手帳、住所地が確認できるもの（運転免許証や保険証など） |
| 日程 | 3カ月ごとの第1月曜日<br>平成30年 6/4（月）・9/3（月）・12/3（月）・平成31年 3/4（月） |
| 開催時間 | 午後2時～午後4時(受付は午後1時30分～)（定員になり次第受付終了） |
| 定員 | 各回妊婦5人、産婦と乳児5組 |
| 申込・問合先 | 池羽レディースクリニック（電話：33-3465）<br>平日　午前9時～午後5時まで（木曜日除く） |

［問合先］市健康増進センター ☎32－7890

市民健康教室 No.453

# 体重管理について

本シリーズも含め、健康に関するコラムでよく見られる話題の一つに、ダイエットに関するものがあります。高血圧症、糖尿病などのいわゆるメタボリック症候群を持つ人々が増えていること、これらの病気は薬よりもまず体重の適正化が勧められていますので、この件が話題にあがるのも自然です。かつ、ダイエットの必要性をわかっていても、簡単には目標達成できないことがはるかに多く、この点も人々の興味を引く点になります。

ダイエット成功のためのポイントは何でしょうか。筆者は迷うことなく、「よい体重計」とは、

**①デジタル表示**
**②簡単な操作で、測定結果がパソコンやスマホに表示される**
**③測定結果が自動でグラフ表示される**

を満たすものだと考えます。

この体重計を使用し、毎日一定の条件（例えば、起床後、排尿後で下着のみ着用）で測定します。体重計に乗るだけで、日々の結果がパソコンでグラフ表示されます。これを継続すると、どのような食事・運動によりどう体重が変化するか掴めるようになります。日々の体重の推移を毎日把握できるため、効果や悪化を把握しやすく、モチベーションが高まるのです。少なくても「油断して体重増加」という事態を防ぎやすくなります。

ただ、仮にこれらのツールを用いてダイエットに成功しても、まだ問題があります。それは減量後の体重を維持できるかです。ダイエットを開始した理由が安易なものであるほど、リバウンドもしやすいものです。最後に筆者自身への自戒を込めました。

（結城市医師会提供）


住宅ローン、マイカーローン、教育ローンはユーシンへ！

〈ユーシン生活応援プランのご案内〉

■しんきん保証基金5商品（リフォームプラン・カーライフプラン・教育プラン・一般個人ローン・しんきんカードローン）のインターネットによる申込取扱いを開始しました。

〈休日相談訪問活動のご案内〉

■結城信用金庫では、毎月第2日曜日の午前中に、ローンのお客様宅へお伺いして融資のご相談をお受けするサービスを行っております。平日、お仕事等でご来店いただけないお客様は、お気軽に下記の店舗までお電話下さい。

■ご相談内容（個人向けのお客様）お車の購入、教育資金、住宅の新築・改築、住宅ローンの借り換え等に必要な資金のご相談。

Face to Face　地域のために　笑顔のために　結城信用金庫

本　　店 ☎(32)2111
南 支 店 ☎(33)3171
城南支店 ☎(33)0811

お買い物するたびに預金口座からすぐに料金が引き落とされる

JOYO CARD Debit（Visaデビット）

お申し込みは15歳から
コンビニやネットショップで使えて便利です。

使い過ぎないから安心
利用可能額は預金残高までのため安心です。

ATMいらず
このカードがあればATMに並ぶ必要がなくなります。

キャッシュバックでおトク
使った分の0.2%が毎月キャッシュバックされます。