

二俣瀬地区 健康づくりプラン

(令和4年度～令和8年度)



令和4年4月

二俣瀬地区コミュニティ推進協議会

1 趣旨・計画の位置づけ

「宇部市健康づくり推進条例」を受け、平成 29 年には、「第 3 次健康づくり計画(期間：平成 29 年度～平成 33 年度)」が策定され、地区ごとでの健康づくりプランの策定とその推進を基本目標として掲げました。

平成 30 年 3 月に「二俣瀬校区健康づくりプラン」(期間：平成 29 年度～平成 33 年度)を策定し、計画に基づく取組を推進してきました。

平成 30 年 6 月には、二俣瀬地区地域計画で掲げた 6 つの基本方針の中に、「地域内交通、地域福祉・健康づくりの推進」を追加しました。

これまでの二俣瀬地区健康づくりプランの検証を踏まえながら令和 4 年度～令和 8 年度までの 5 年間の二俣瀬地区健康づくりプランを策定します。

2 これまでの取組の検証

(1)全体の目標達成状況

行動目標が 4 つあり、策定値と目標値とを比較したところ、行動目標 4 『自身の血圧を知り、減塩に取り組もう。』は令和 2 年度まで策定値より改善していましたが、令和 3 年度は目標値を達成できませんでした。

行動目標	目標指標及び目標値		策定時 (H29)	2 年後 (H30)	3 年後 (H31/R1)	4 年後 (R2)	最終年度 (R3)
1 運動の必要性を認識し、自身の体力を知り、「動く」ということを意識しよう。	1 回 30 分以上の運動をしない人の割合	目標値	/	55.0%	53%	51%	50%
		現状値	56.6%	65.4%	59.2%	65.7%	60.9% R4. 1. 18 時点
2 身近にみんなのできるウォーキングの機会を増やそう。	ウォーキング大会の実施回数(1年間)	目標値	/	3 回	3 回	4 回	4 回
		現状値	2 回	3 回	3 回	3 回	2 回 R4. 1 月時点
3 健康づくり活動に参加し、はつらつポイント登録の登録率をアップしよう。	はつらつポイント登録率	目標値	/	6.0%	7.0%	8.0%	10.0%
		現状値	4.4%	6.4%	—	—	—
4 自身の血圧を知り、減塩に取り組もう。	最高血圧が 130mmHg 以上あるいは最低血圧 85mmHg 以上の人の割合	目標値	/	84.0%	82.0%	80.0%	78.0%
		現状値	84.3%	70%	66.2%	77.8%	84.8%

(2)行動目標

◆行動目標 1 運動の必要性を認識し、自身の体力を知り、「動く」ということを意識しよう。

1回30分以上の運動をしない人の割合は、数値目標の達成には至っていません。4世代交流グランドゴルフ大会に加え、令和2年度からはポッチャ大会も開催するようになりました。ポッチャを高齢者のサロンやチャレンジデーでも実施するなど、楽しみながら運動の要素のある活動も広がっています。サロン等で握力、体重、身長等を測定し自身の体力を知る機会を設けていますが、継続することで、自身の変化についても知ることができています。引き続き、体力を知る機会を設けることや、身近な生活動作も「動く」を意識した運動としての啓発や、運動要素のある活動、高齢者には介護予防体操の普及を図ることを継続し、「動く」ということを意識づける取組を継続する必要性があります。



◆行動目標 2 身近にみんなのできるウォーキングの機会を増やそう。

天候や新型コロナウイルスの影響により、ウォーキング大会を中止にすることがあり、目標値の実施回数を達成できませんでした。しかし、令和2年度には「らくらく健やか☆二俣瀬くらぶ」を立ち上げ、ウォーキング講座の実施や目標値の年4回のウォーキングを企画することはできています。地域資源を活用したウォーキングコースを設定しながら地域でウォーキングをする機会が増加しています。引き続き、身近で体を動かす取組を推進していく必要性があると思われます。



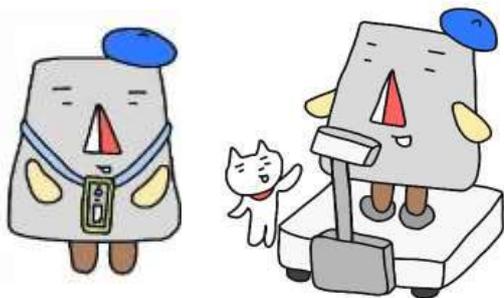
◆行動目標 3 健康づくり活動に参加し、はつらつポイント制度の登録率をアップしよう。

令和元年度には制度が変わり新たな制度が開始されたため、目標値の評価が難しくなっています。旧制度の平成 30 年度の地区の登録率 6.4%は市内第 3 位でした。新制度の登録率は、令和 2 年度は 2.3%と市内第 4 位でした。検(健)診や歩くこと、体組成計測定などでポイントがたまり、地区で健康づくりの機運を高めるものとして、はつらつ健幸ポイント制度を活用し、健康づくり活動を推進する取組として継続していくことが大切です。



◆行動目標 4 自身の血圧を知り、減塩に取り組もう。

最高血圧が130mmHg以上あるいは最低血圧85mmHg以上の人の割合は、平成30年～令和2年度は目標値を達成していましたが、令和3年度のみ達成できませんでした。新型コロナウイルス感染症の感染予防対策により活動が自粛されたため、測定する機会や団体が減少するなどの影響を受けています。新型コロナウイルス感染症を踏まえ、正しい知識の普及、啓発方法をどのように取り組んでいくか検討が必要です。



3 現状と課題、今後の方向性

●以下の『二俣瀬地区の状況』(①～⑨)を見てみると、二俣瀬地区は、令和3年4月1日現在、地区住民の約2人に1人は高齢者です。後期高齢者(75歳以上)人口の割合も増えてきており、今後も人口減少、少子高齢化が進むと推測されます。

令和2年4月1日現在では65歳以上の人口のうち、介護保険認定者の割合は約3割になっています。後期高齢者(75歳以上)では、筋・骨格筋(関節の病気や骨粗しょう症)、高血圧症、脂質異常症(中性脂肪・コレステロール)による受診が多い状況です。

●高齢化が進行する長寿社会において、いつまでも二俣瀬で元気に自立した生活を送るためには、これまでの取組を継続しながら、生活習慣病やその重症化を原因として介護が必要にならないよう、介護予防や健康づくりへの取組を推進する必要があります。

●健康に関する活動に参加してもらうために、市の「はつらつ健幸ポイント」などの制度も活用するなど、健康に関心がない人や運動習慣のない人を取り込めるような取組を推進していきます。

●近年、コロナ禍により、集う機会が減少しています。心身の健康を保つためには、社会的なつながりを持つことも重要な要素です。人が集い、つながっていくことで、心身の健康づくりにつながり、身近な場所での支えあいのネットワークづくりにもつながると思われれます。集いの場を維持していく取り組みも必要と考えられます。

二俣瀬地区の状況

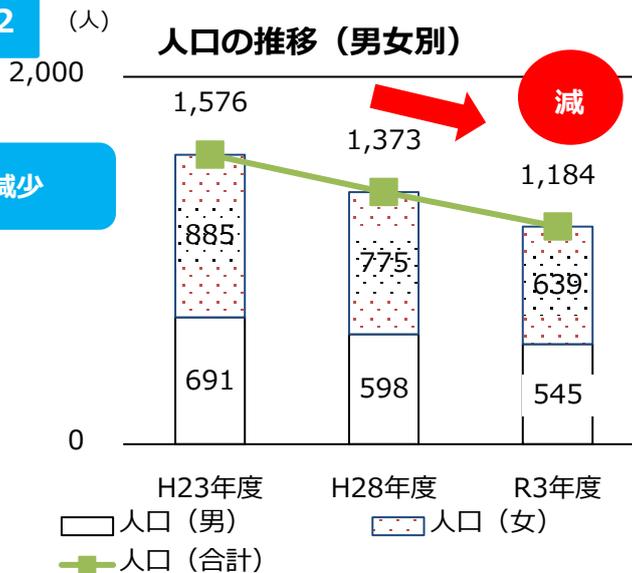
1 二俣瀬地区の人口の状況

地区の2人に1人は高齢者

	二俣瀬	宇部市
人口	1,184人	162,646人
65歳以上人口	625人	54,278人
高齢化率	52.8%	33.4%
65歳以上のうち独り暮らし高齢者の割合	39.8%	32.2%
全世帯に占める75歳以上2人暮らし世帯の割合	6.7%	5.3%

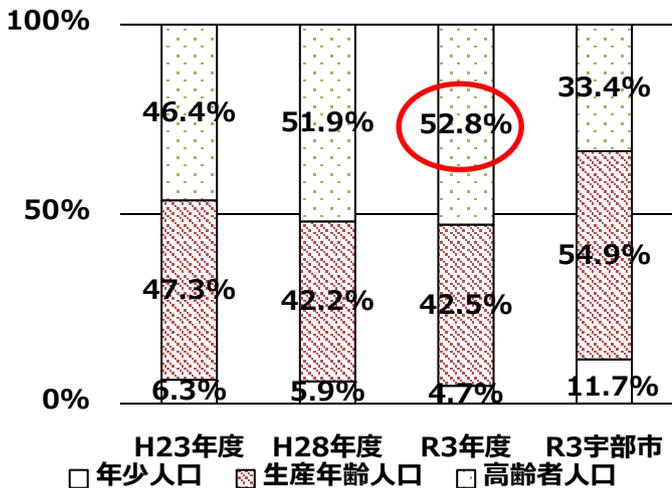
人口減少

2 人口の推移 (男女別)

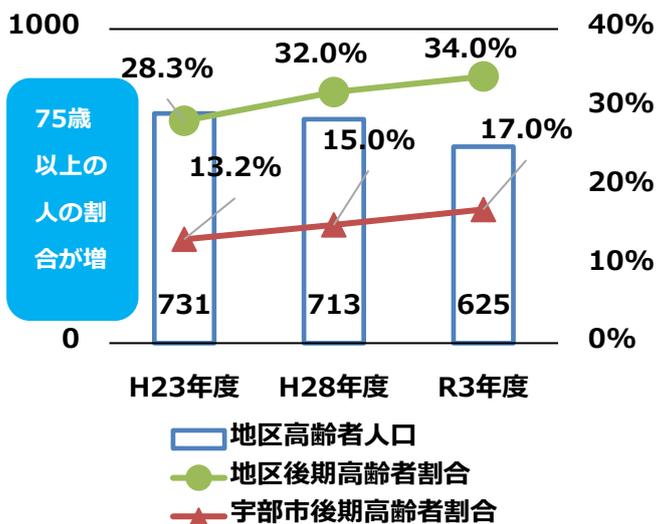


3 年齢別人口の推移

少子高齢化



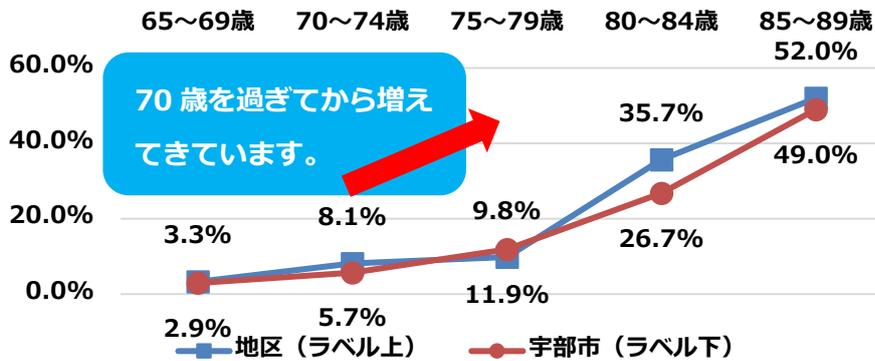
4 高齢者人口及び後期高齢者割合の推移



5 介護保険年齢段階別認定率 (65~89歳抜粋)

介護保険年齢段階別認定率

(65~89歳抜粋)



70歳を過ぎてから増えてきています。

介護が必要となった主な原因(上位3位)

◆要支援者

- 1位 関節疾患
- 2位 高齢による衰弱
- 3位 骨折・転倒

◆要介護者

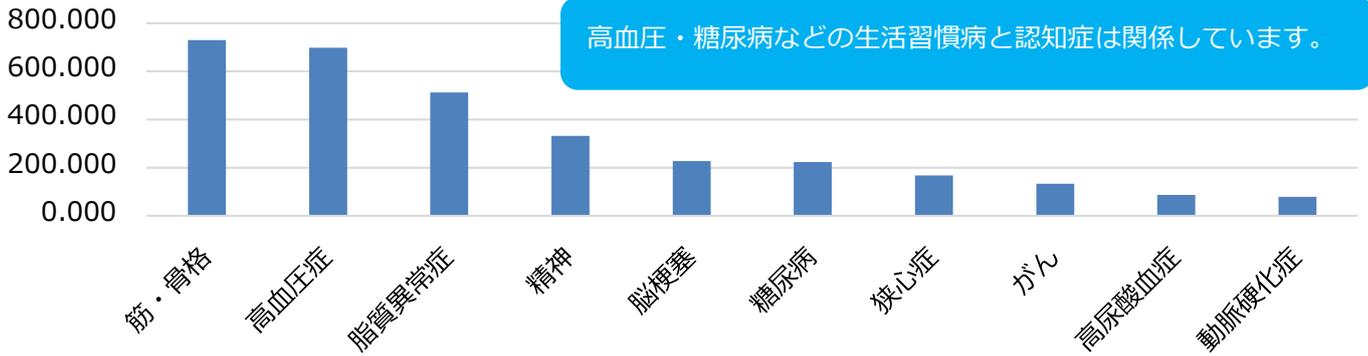
- 1位 認知症
- 2位 脳血管疾患 (脳卒中)
- 3位 骨折・転倒

※2019年国民生活基礎調査

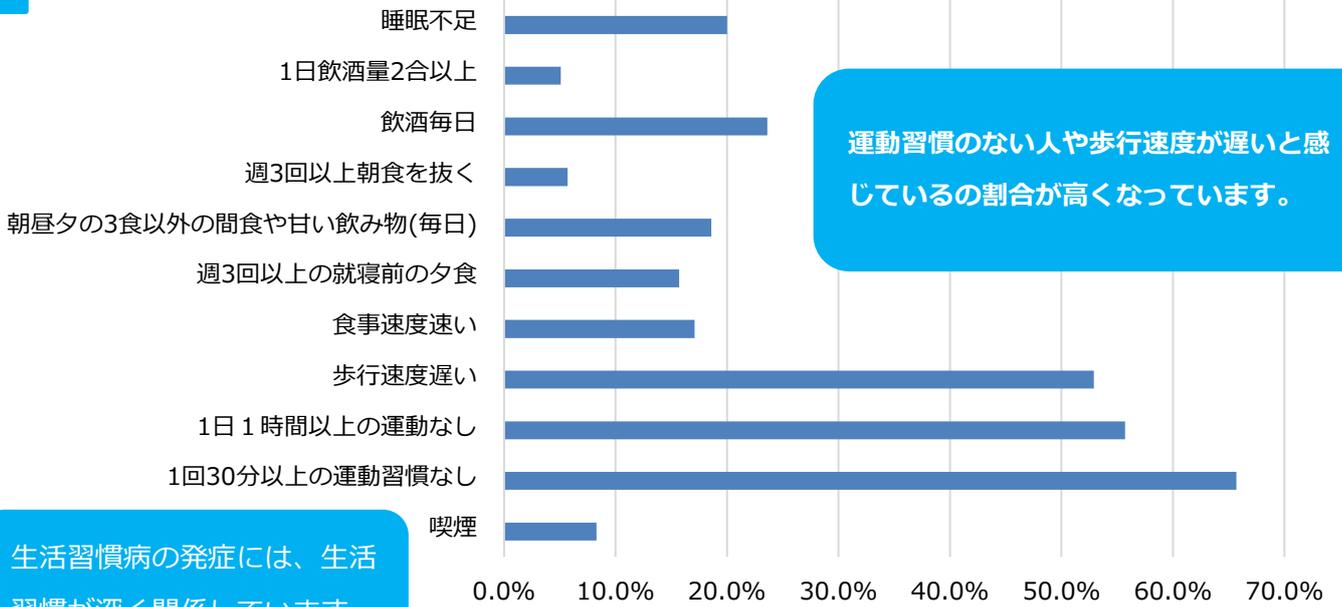
65歳以上 高 介護保険認定率

	H22年度	H27年度	R2年度
二俣瀬	27.3%	29.1%	26.9%
宇部市	16.7%	18.1%	18.6%

6 患者千人当たり生活習慣病患者数(75歳以上) ベスト10



7 生活習慣のようす(受診者に対する割合)

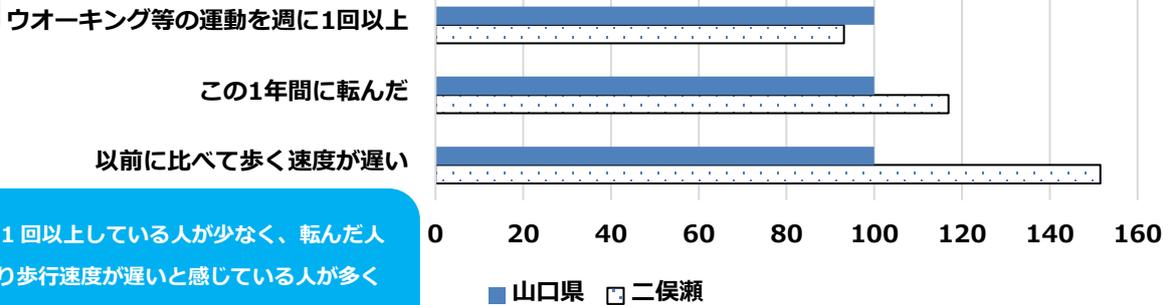


生活習慣病の発症には、生活習慣が深く関係しています。

8 ◆75歳以上の運動や転倒などのようす

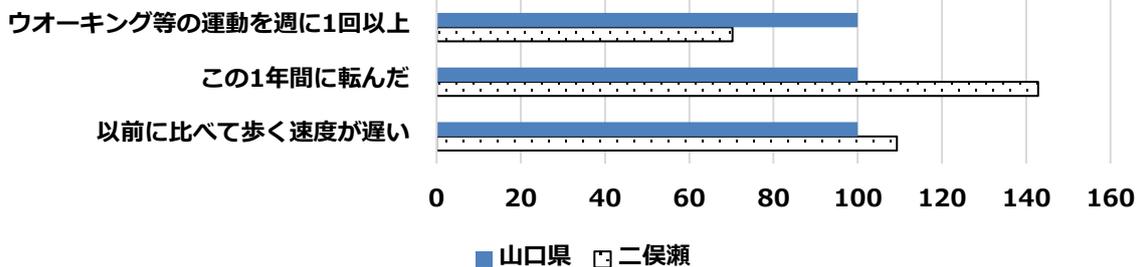
●県全体を100(基準)として二俣瀬地区と比較

男性



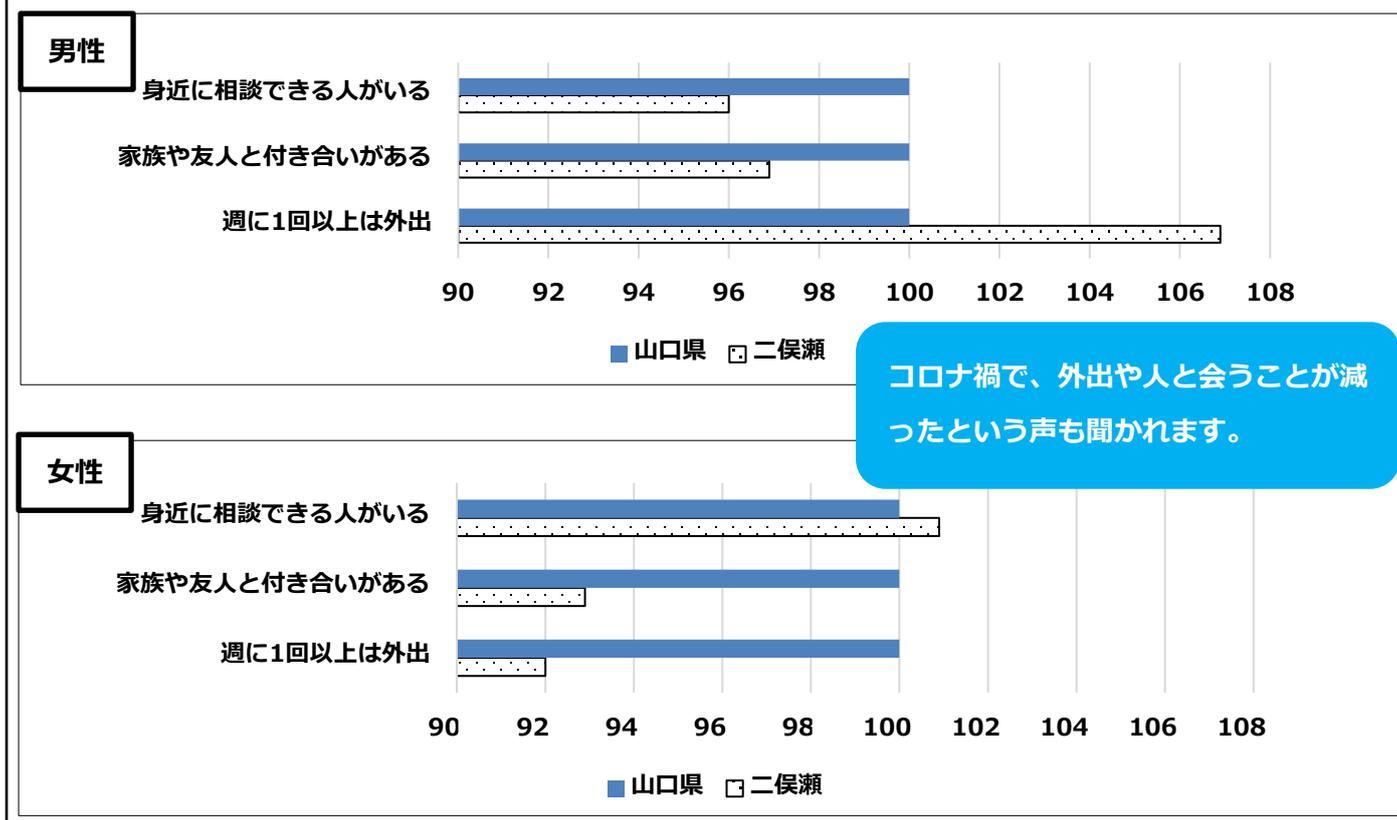
運動を週1回以上している人が少なく、転んだ人や以前より歩行速度が遅いと感じている人が多くなっています。

女性



◆75歳以上の社会参加やソーシャルサポートのようす

●県全体を100(基準)として二俣瀬地区と比較



※出典

①～⑤：地区別住民基本台帳(地域カルテ用)・介護認定者集計 令和3年4月1日現在

⑥：KDB 令和2年度(累計) 後期高齢者 患者千人当たり生活習慣病患者数(多い順、当月発症、有病)

⑦：KDB 令和2年度(累計) 特定健診質問票調査の状況

⑧～⑨：KDB 令和2年度(累計) 後期高齢者の質問票調査の状況

4 目標および具体的な取組

別表のとおり

取組のポイント

みんなですすめよう健幸の輪づくり

- ★一人ひとりが健康についての正しい知識を持ち、主体的に健康づくりに取り組んでいこう！
- ★個人の行動を家庭や地域にひろげていこう！
- ★さまざまな団体と連携していこう！
- ★社会的なつながりが強い地域をつくっていこう！

※社会的なつながりが高い地域に住んでいる人ほど健康度も高いと言われて
います



この計画の推進にあたっては、二俣瀬地区コミュニティ推進協議会が中心的な役割を果たします。

