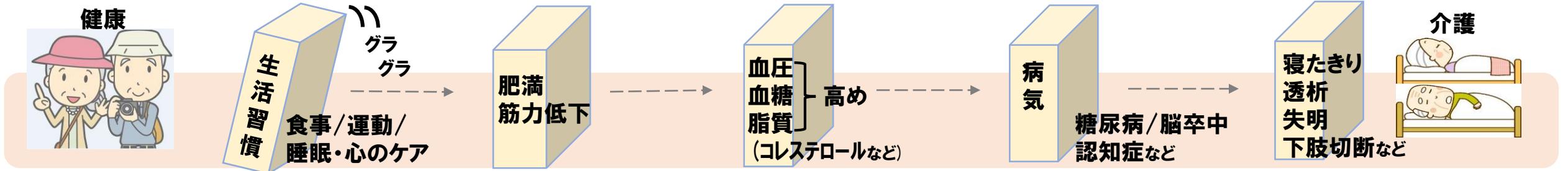


黒石地区 健幸づくり計画 (2022年~2027年)

黒石地区コミュニティ推進協議会
健康増進課 支援チーム

健康～病気～介護までの流れ(ドミノ式に変化する)



1 黒石地区の現状

運動

- ① 運動不足*1 (日に1時間以上運動)
男性 70.8% 女性 70.2%
(県50.0%) (県50.5%)
2027年には、67%へ!
- ② 体力が弱い*2
体が硬い69%、握力弱い51%

食事

- ① 朝食欠食 多い*1
男性 28.7% 女性 15.5%
(県20.3%) (県11%)
- ② おやつは毎日*1
男性 12.9% 女性 40.1%
(県15.4%) (県32.5%全国25.9%)
- ③ 食べる速度が速い*1
男性 25.9% 女性 33.6%
- ④ 野菜摂取量 足りない*3
男性 270g 女性 248g
- ⑤ 塩分とりすぎ*3
男性 10.7g 女性 9.1g

肥満

- ① 体重増加 (20歳時より10kg以上増)*1
男性 38.1% 女性 26.5%
- ② 腹囲増加*1
男性 59.1% 女性 24.5%

睡眠/こころのケア

- ① 睡眠不足*1
男性 37.5% 女性 26.6%
(県22.3%) (県25.5%)
*40~64歳男性 56.7%(県25.4%)
*高齢者の睡眠薬利用*4
男性 28.6% 女性 33.9%
(県20.8%) (県31.1%)
- ② 身近に相談できる人がいる(75歳以上)*4
男性 98.3% 女性 94.9%
- ③ 独居(65歳以上) 急増*5
707世帯 ここ10年で50.1%増
(市25.3%増)
- ④ 黒石地区人口 急増*5
9,762人 ここ10年で951人増
若い世代が多い 高齢化率22.4%
(市33.6%)

黒石地区が山口県平均より望ましくない項目*6,7

(同等も含む)

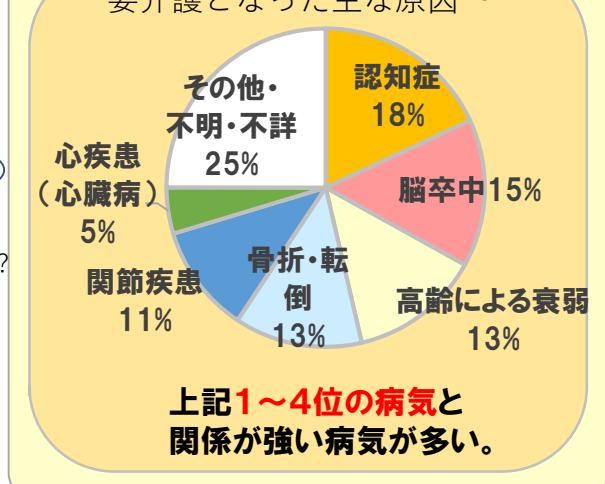
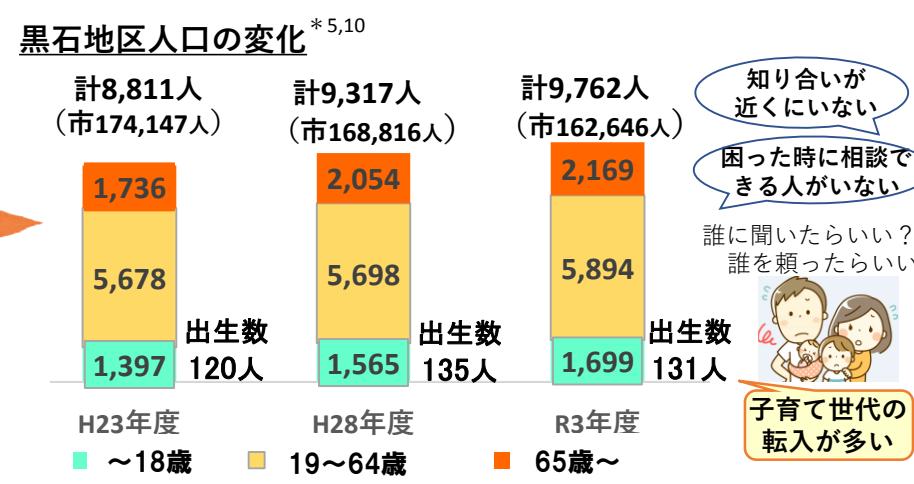
| 項目 | 40~74歳 男性・女性 | 75歳~ 男性・女性 |
|-----------------|--------------|------------|
| 血圧が高い | ● | ● |
| 空腹時血糖が高い | ● | ● |
| HbA1cが高い | ● | ● |
| 中性脂肪が高い | ● | ● |
| 悪玉コレステロールが多い | ● | ● |
| 善玉コレステロールが少ない | ● | ● |
| 高尿酸血症(痛風や結石の原因) | ● | ● |

*どの世代でも「血圧」「血糖」「脂質」が高め

黒石地区に多い病気*8

- 1位 高血圧
- 2位 膝・腰等の関節の病気
- 3位 脂質異常症
- 4位 糖尿病
- 5位 こころの病気
- 6位 がん
- 7位 高尿酸血症
- 8位 脳梗塞
- 9位 狭心症
- 10位 脂肪肝

要介護認定者数は、市内第8位!
黒石は市内で一番若い地区(高齢化率22.4%)



その結果、今の黒石は…

- ・疲れやすく、病気になりやすい生活習慣
- ・代謝が悪く、運動や食事を気を付けても効果が表れにくい
- ・高齢者/若い世代/転入者が孤立しやすい状況 今こそ! つなごう!

2 今、必要なこと



出典: *1 KDB令和02年度(累計) 特定健康診査質問票の状況 特定健康診査 厚生労働省様式5-2 *2 地区体力測定H29~R1年度累計 *3 平成28年 国民健康・栄養調査(厚生労働省) *4 KDB令和02年度(累計) 後期高齢者医療健康診査質問票の状況 後期高齢者医療健康診査 厚生労働省様式5-2 *5 7 KDB令和2年度(累計) 後期高齢者医療健康診査 厚生労働省様式5-2 *6 KDB令和2年度(累計) 医療費分析(1) 細小分類 *7 9内閣府 平成30年版高齢社会白書 *8 KDB令和2年度(累計) 医療費分析(1) 細小分類 *9 宇部市住民基本台帳人口

3 おすすめ健康づくり



楽しく気軽に体を動かす習慣を！
～子ども大人も一緒にフレイル予防～
(体と心が弱った状態)

おすすめ運動

楽しく、気軽に！

- ◎5分筋トレ+歩く(有酸素運動)
- ◎ながら運動
- ◎プラス10分運動



参加しよう！**おすすめ地区行事/地区活動**

- ・地区大運動会(コミュニティ)
- ・地区スポーツ大会(体振)
- ・歩こう会(ふるさと)
- ・フレイル予防講座(地区社協)
- ・健康スポーツ大会(亀齢クラブ)
- ・キャンプ/ドッチビー大会(子連)
- ・あそびの達人(子ども委員会)

へら塩 ベジうべ 作戦！
～ゆっくり減塩、野菜をふやす！～

おすすめ食事

野菜350g/日
(めやす：小鉢5皿分)

めざせ！減塩

7.5g/日 未満 **6.5g/日 未満**

参加しよう！**おすすめ地区行事/地区活動**

- ・黒石レディース料理教室(食推西支部)
- ・夏休みお菓子作り教室(ふれあい)
- ・食育サークル(子ども委員会)
- ・のびゆく黒石掲載健康レシピの参考(ゆめプラン黒石福祉生活部会)

- ・みんなで考え、みんなで創る「見守り助けあう黒石地区」
- ・よく眠れる生活習慣を身につけよう

おすすめケア

- ◎家族以外にも相談できる人を
- ◎自宅以外にも安心できる居場所を



参加しよう！**おすすめ地区行事/地区活動**

- ・地区社協研修会
- ・認知症の方に寄り添う学習会(見守りネット)
- ・人権研修会(人権)
- ・見守り訪問(民児協)
- ・見守り活動(福祉)
- ・ゆめプラン黒石 部会の集まり
- ・自治会のサロン(いきいき/亀齢クラブ)
- ・あそびの達人(子ども委員会)
- ・黒石ワイワイ広場/サロン(母推)
- ・子育てサークル(ほのぼのキッズスマイル)

健診・がん検診
定期的に受けよう、活かそう

おすすめケア

- ◎健診・がん検診結果を見直そう
- ◎かかりつけ医や地区保健師、包括への相談の他、仲間・ご近所での教え合いにより、自分にあった健康法を見つけよう

(健診受診率)*11,12 (がん検診受診率)*13

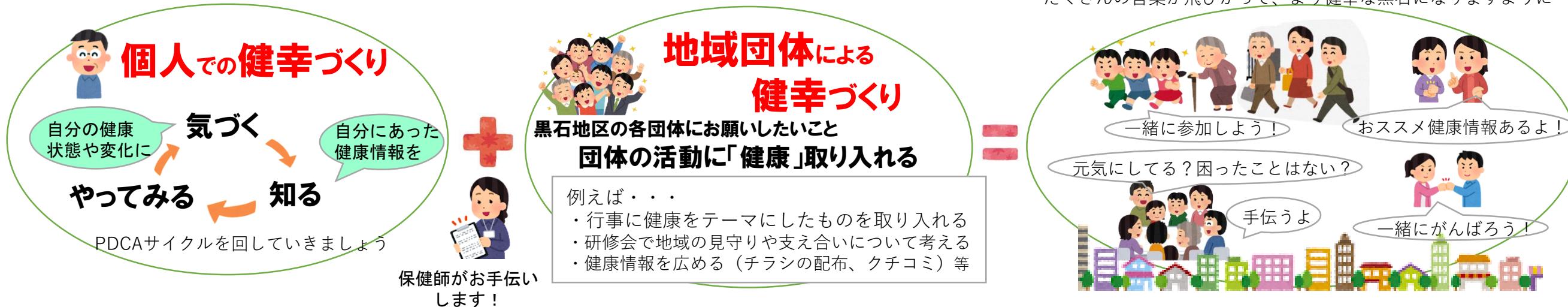
| | | | |
|------|-------|------|-----|
| ～74歳 | 33.2% | 肺がん | 23% |
| 75歳～ | 35.2% | 胃がん | 13% |
| | | 大腸がん | 19% |
| | | 子宮がん | 12% |
| | | 乳がん | 16% |

参加しよう！**おすすめ地区行事/地区活動**

- ・黒石健康サロン
- ・健康介護相談/福祉なんでも相談(西部第2地域包括支援センター)
- ・ふれあいセンターがん検診

4 どうやって取り組む？ ～「個人での健幸づくり+地域団体による健幸づくり」で黒石地区全体が健幸に～

たくさんの言葉が飛びかって、より健幸な黒石になりますように



出典：*11 令和元年度特定健診受診率(法廷報告数値 R2.10) *12 令和元年度後期高齢者医療健康診査受診率(法廷報告数値 R2.10) *13 平成31年度がん検診受診率(健康増進課データ)