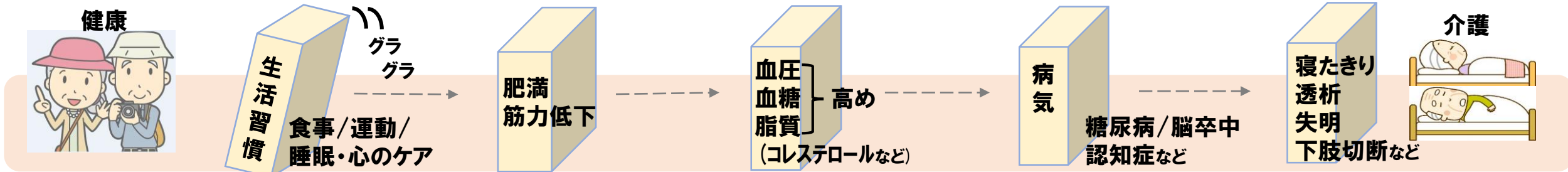


黒石地区 健幸づくり計画 (2022年~2027年)

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、6.7%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**

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!**

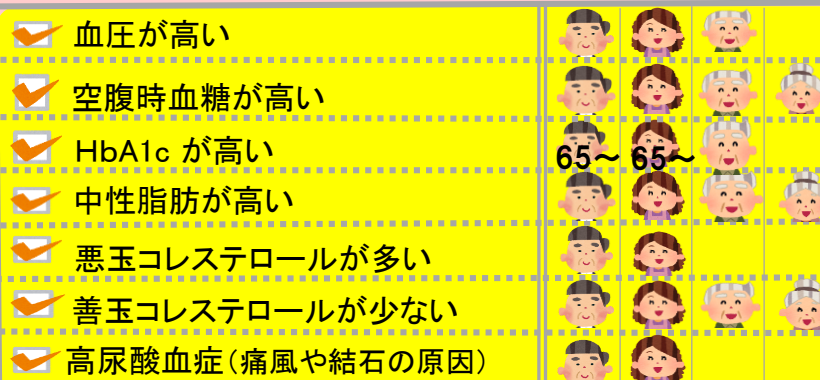
肥満

- 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

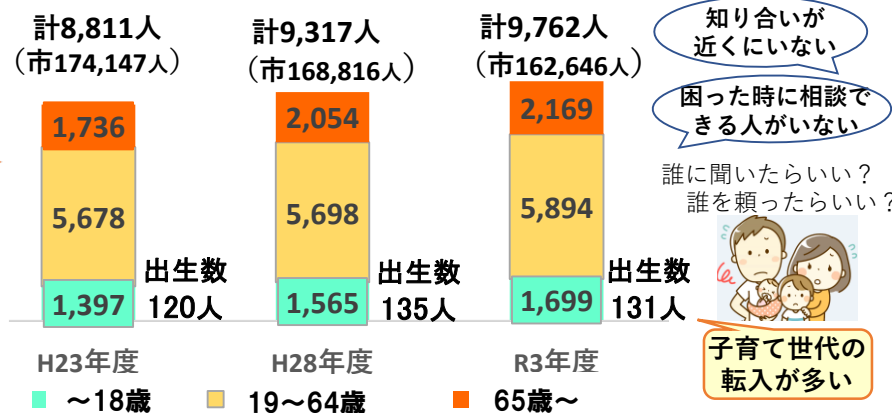
- ① **睡眠不足**^{*1}
男性 **37.5%** 女性 **26.6%**
(県22.3%) (県25.5%)
*40~64歳男性 **56.7%**(県25.4%)
*高齢者の睡眠薬利用^{*4}
男性 **28.6%** 女性 **33.9%**
(県20.8%) (県31.1%)
- ② **身近に相談できる人がいる (75歳以上)**^{*4}
男性 **98.3%** 女性 **94.9%**
2027年も、男性**98%**以上 女性**94%**以上を維持!
- ③ **独居 (65歳以上) 急増**^{*5}
707世帯 ここ10年で50.1%増
(市25.3%増)
- 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)



*どの世代でも「**血圧**」「**血糖**」「**脂質**」が高め

黒石地区人口の変化^{*5,10}



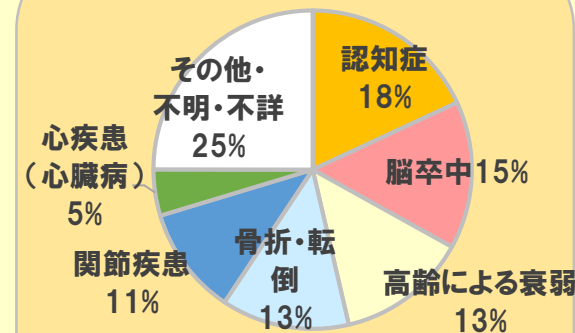
黒石地区に多い病気^{*8}

- 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%)

要介護となった主な原因^{*9}



上記1~4位の病気と関係が強い病気が多い。

2 今、必要なこと

病気の前ぶれである

- ・高血圧
 - ・高血糖
 - ・脂質異常
- にならないを改善するの悪化を防ぐ

そのためには

楽しく、気軽に
運動

おいしく
バランスの良い
食事

睡眠
心のケア

定期的な
チェック

健幸
あなたらしい
幸せな生き方

具体的に
何をすれば?

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

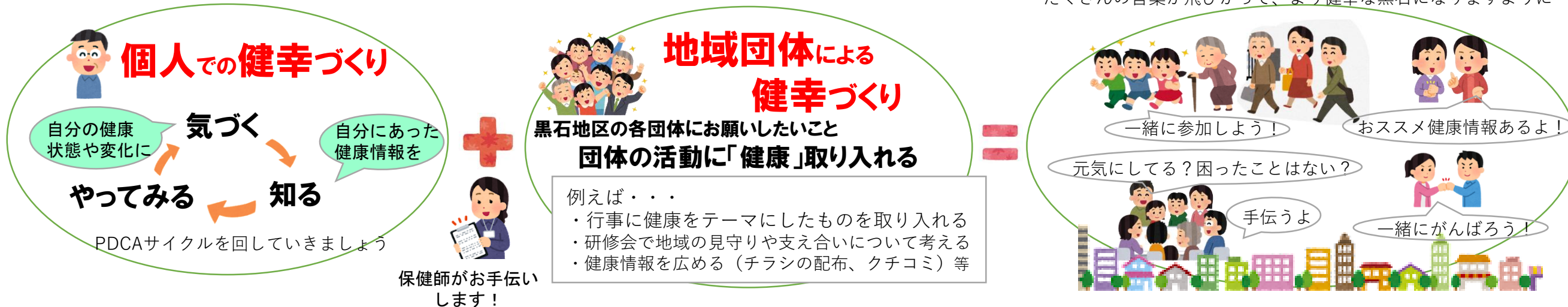
～74歳	33.2%	肺がん	23%
75歳～	35.2%	胃がん	13%
		大腸がん	19%
		子宮がん	12%
		乳がん	16%

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)