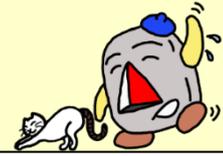


# 西宇部地区 健康プラン

(令和4年5月～令和9年3月)



西宇部地区コミュニティ推進協議会

## スローガン

「みんなが住み慣れた地域で健康でいきいき暮らせるまちづくり  
～はつらつ健幸ポイントを使って元気になろう～」

## 1 計画の位置づけ

市では、平成27年4月1日に「宇部市健康づくり推進条例」を公布、施行しました。これを受け、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、地区ごとの健康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29年12月に「西宇部校区健康づくりプラン」を策定し、はつらつポイントを使っての健康づくりの取組を推進してきました。令和2年度、「はつらつポイント」から「はつらつ健幸ポイント」へ変更に伴い健康プランの見直しを実施しました。

令和4年度からは、市が「第4次健康づくり計画」をスタートさせます。関連する行政計画と整合性を図りながら、また、これまでの西宇部校区健康づくりプランの検証を踏まえ、令和4年度～令和8年度までの5年間の西宇部地区健康づくりプランを策定します。

## 2 西宇部地区の健康づくりの現状と課題

### <地区の健康に関連する現状>

#### (1) 特定健診、後期高齢者医療健診受診率

	西宇部	宇部市
40-74歳	38.8%	35.7%
75歳以上	34.3%	32.2%

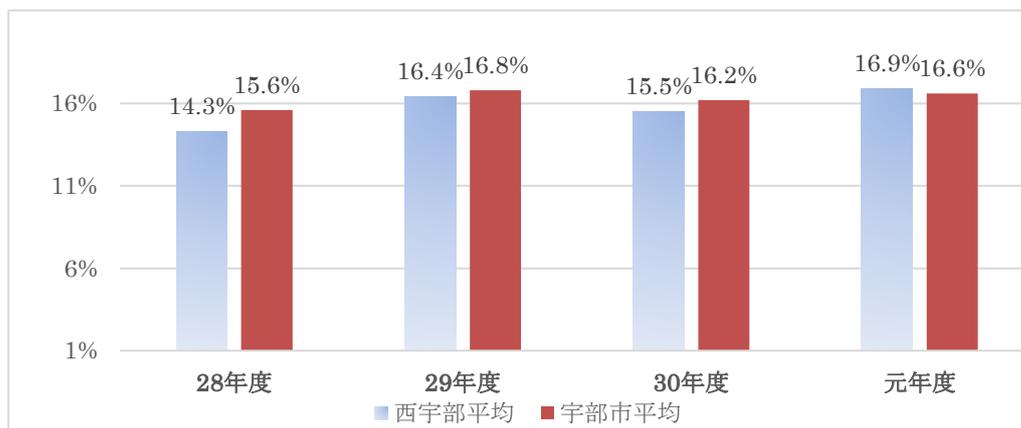


～国保データベース KDB 令和2年度(累計)～

#### (2) がん検診受診率



### 宇部市と西宇部地区の平均受診率



～宇部市健康増進課～

### (3) 外出頻度

#### 週に1回以上は外出する人

男性 95%、女性 91.6%

～国保データベース KDB 令和2年度（累計） 後期高齢者医療健康診査質問票の状況～

### (4) はつらつ健幸ポイント制度

登録者 112 人（西宇部地区の人口の約 1.5%）

～宇部市健康増進課令和2年度～

まだまだ少ない

- 【現状】
- ① 特定健診、がん検診の受診率は低い。
  - ② 健康等に関する行事参加や健診を受診する人は限られている。
  - ③ 後期高齢者の週1回外出する頻度が少ない。
  - ④ はつらつ健幸ポイント登録者が少ない。

### <西宇部地区の課題>

- ・自治会や地区の団体で健康づくりに関する取り組みはあるが、参加する人は限られており、参加しない人にどう意識づけをしていくかが課題となっている。
- ・はつらつ健幸ポイント登録者が少なく、運動習慣が身につけていないことが考えられ、より健康無関心層にも広めていくにははつらつ健幸ポイント参加者や健幸アンバサダーなど口コミで広めていく必要がある
- ・健康づくりに関する取り組み指標の特定健診、がん検診の受診率は上昇し、取り組みは進んでいるが、まだ十分とは言えないため、引き続きみんなが誘い合って健康づくり、地区活動に参加するように取り組みを進める必要がある。

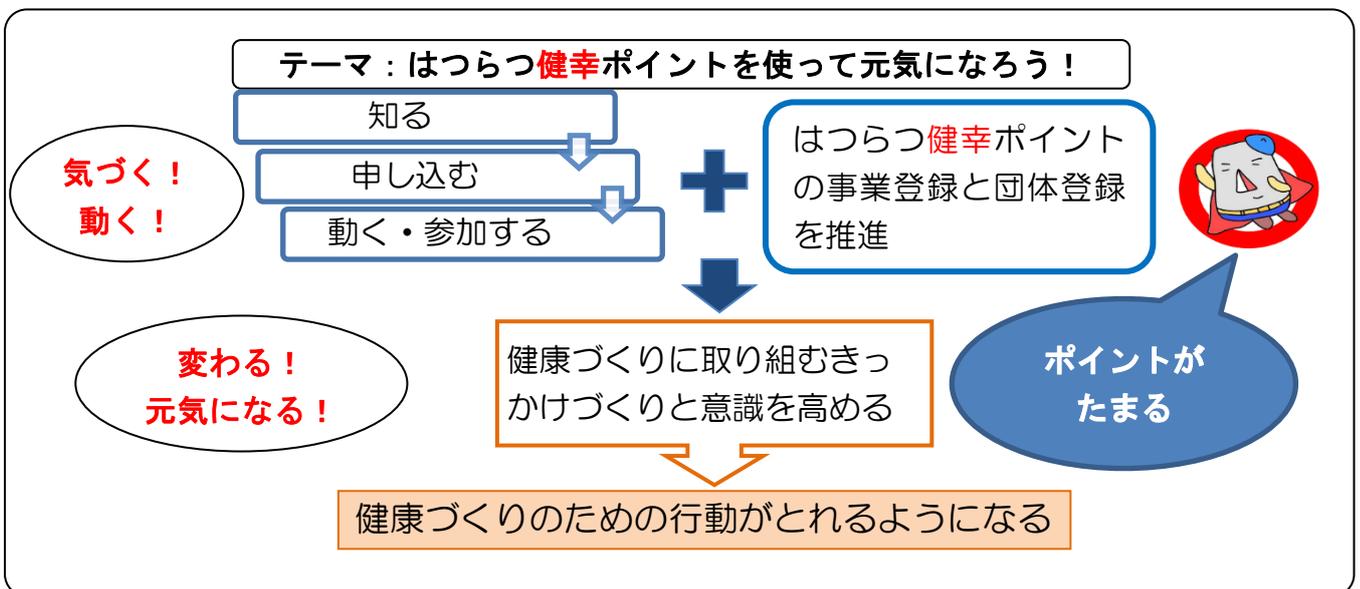
### 3 目標

#### 行動目標

- (1) 健康づくりに取り組めるよう、周りの人に声をかけ、誘い合おう  
 (2) 地区や自治会で行われる健康づくりのイベントや講座に参加しよう

	成果指標	実績 (R2)	目標 (R4~)	期間
1	健康づくり部会の開催回数	1 回/年	定例会の継続実施 2 回/年	5 年
2	はつらつ健幸ポイント登録者数 (累計)	112 人	290 人 (36 人/年)	5 年
3	国保特定健康診査受診率	40 歳~74 歳 38.8% 75 歳以上 34.3%	1 年に 5% ずつ上げる	5 年
4	週に 1 回以上は外出する人の割合	男性 95.0% 女性 91.6%	男女ともに 90% 以上を維持	5 年

### 4 具体的な取組内容

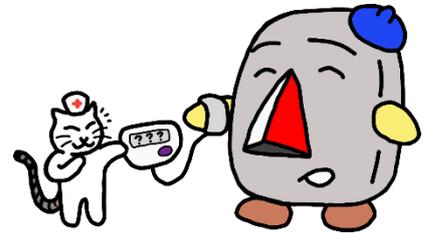


#### (1) 個人の取り組み内容

- ・ はつらつ健幸ポイントに登録する。
- ・ 活動量計（アプリ）を身に付け生活の中で体を動かす。
- ・ 自分の健康度に合わせて、食生活の見直しや体力づくりなどに取り組む。
- ・ 健診や地区のスポーツ大会、健康づくり講座などに積極的に参加する。
- ・ イベントに参加したり、健診を受診するときは、家族や友人知人を誘う。

## (2) 地区全体の取り組み内容

- ①はつらつ健幸ポイントを普及、推進する。
  - ・ はつらつ健幸ポイント制度について知るための機会をつくる。
  - ・ 地区オリジナルの啓発チラシを作る。
  - ・ 各団体での登録申請ができるようにする。
  - ・ 各団体のイベントや講座を対象事業にする。
  - ・ 健康づくり取組団体の団体登録を推進する。
- ②イベントや講座は、近い場所や1階の会場で実施、医療系スタッフなどのボランティアを募るなど、参加しやすい環境を目指す。
- ③地域の社会資源と連携して健康づくりを進める。



## 5 計画の推進

この計画の推進にあたっては、西宇部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。また、西宇部地区まちづくり計画の中でも推進するものとしています。

西宇部地区まちづくり計画では、健康づくりに取り組むまちづくりの柱として

- ①ウオーキングの普及・参加者拡大
- ②ラジオ体操の普及
- ③区民運動会、各種スポーツ大会の継続実施、参加者の拡大
- ④健康教室・体操教室の開催
- ⑤食育の推進
- ⑥啓発活動

を具体的な行動として挙げています。

