

ふじやま健康づくり計画

令和4年4月～令和9年3月

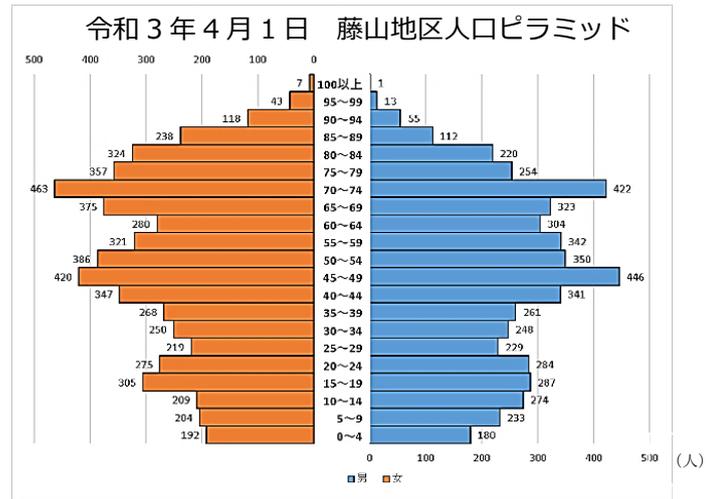
藤山地区コミュニティ運営協議会

1 現状

藤山地区の概況

10,785人 (R3.4.1) 5位/24地区
 5,147世帯 (5年前より100世帯減)
 高齢化率 30.8% (R3.4.1) 21位/24地区
 高齢者の3割が一人暮らし

文教地区(幼稚園～大学までの施設あり)
 新興住宅が立ち並び、子育て世代が多い

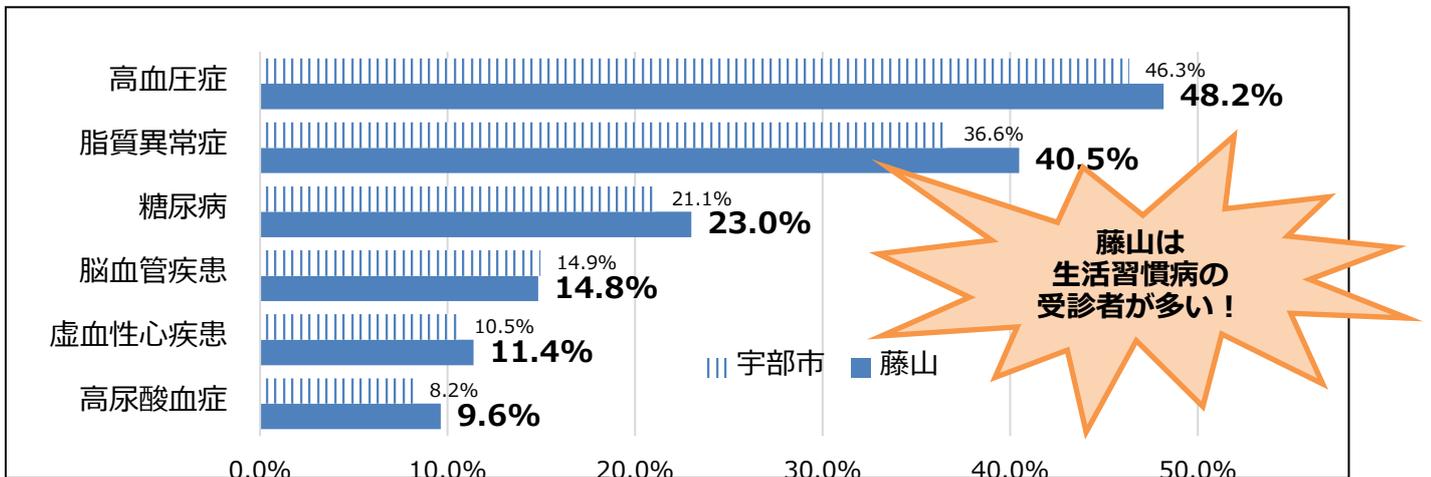


令和3年4月1日年齢別住民基本台帳人口

【大人の健康】

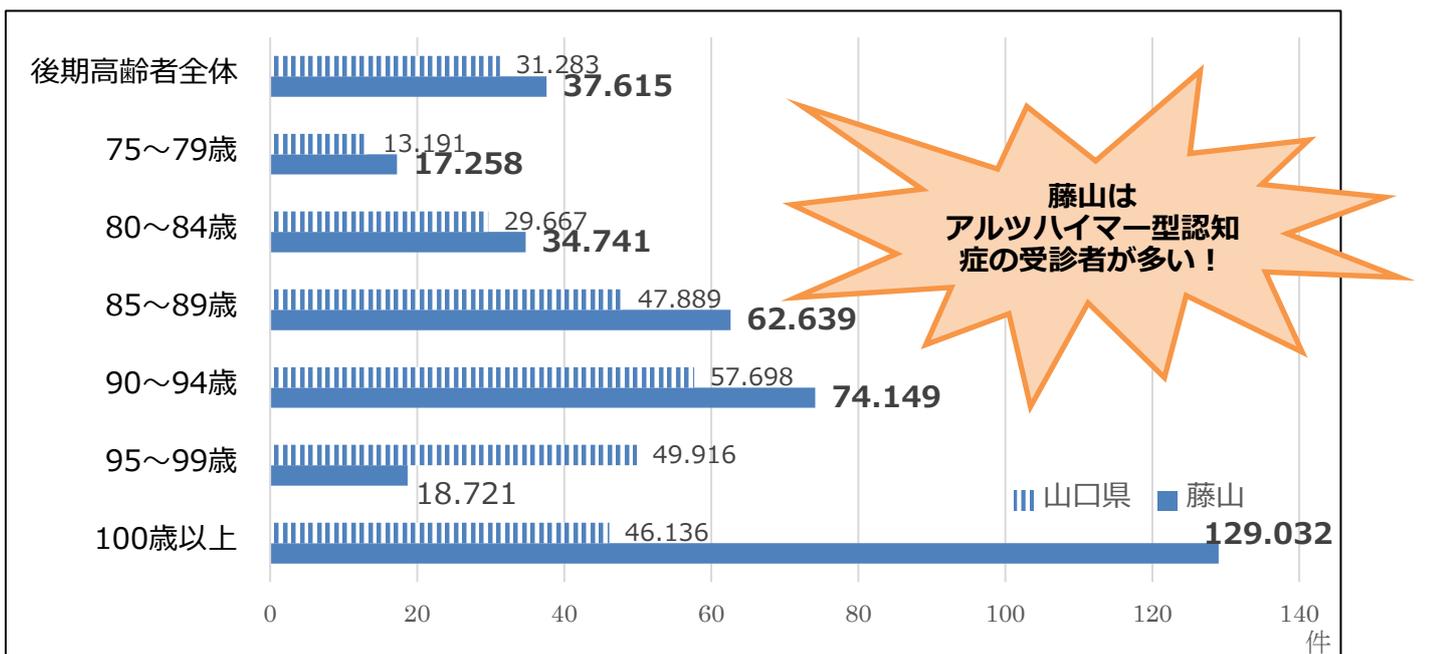
1) 生活習慣病で医療機関を受診している人の割合

(令和3年4月 国民健康保険、後期高齢医療制度加入者のうち、生活習慣病で病院受診した者の割合)

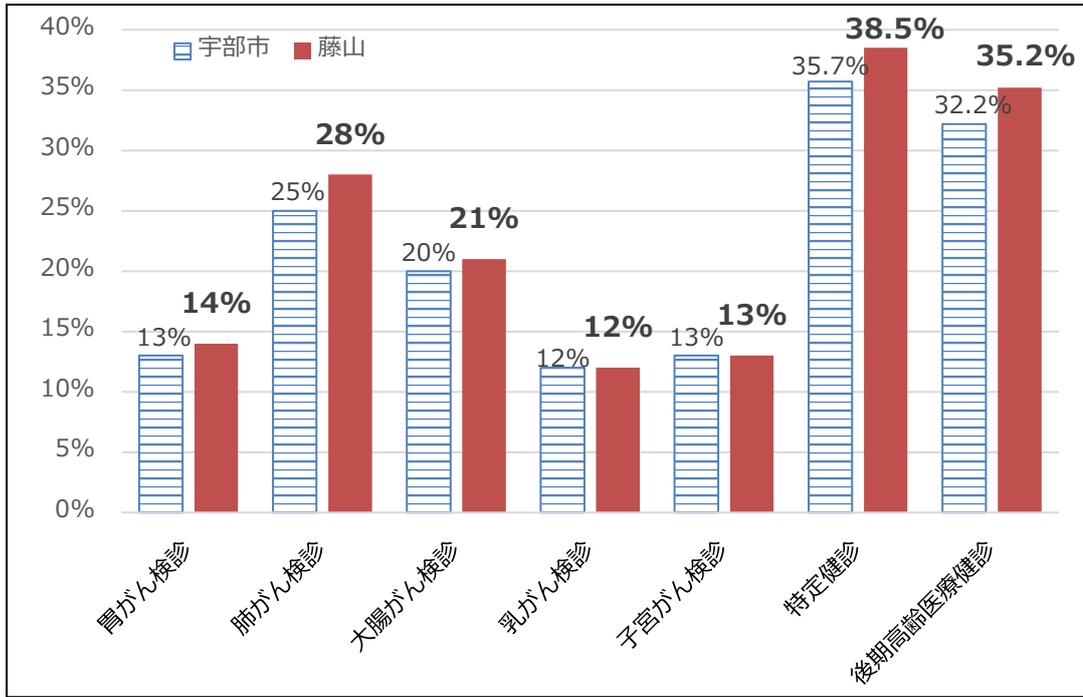


2) アルツハイマー型認知症で医療機関を受診している人の割合

(令和2年度累計後期高齢者医療制度加入者のアルツハイマー型認知症の外来レセプト件数 (被保険者千人あたり))



3) 検診（健診）の受診率（平成31年度）

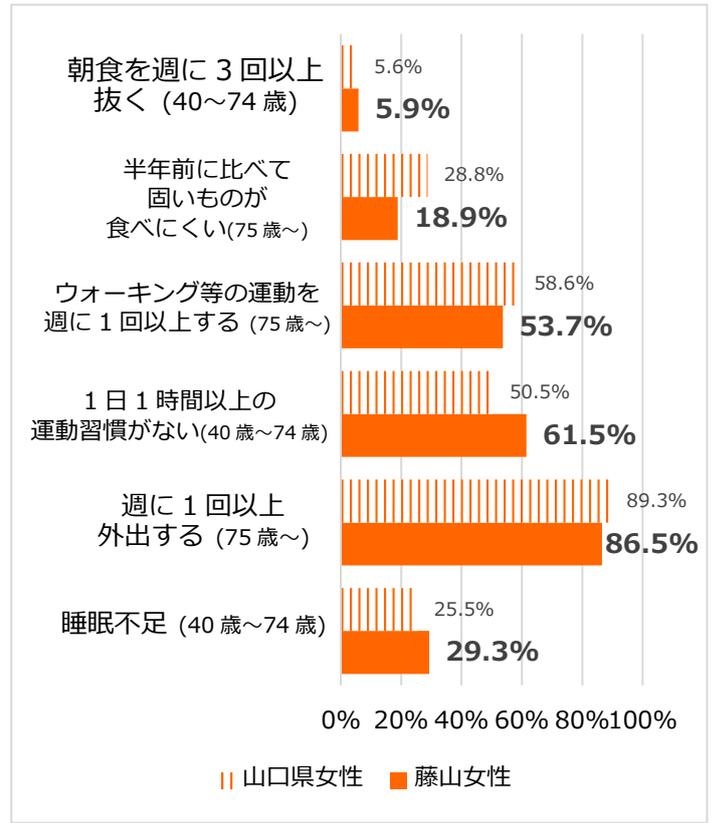
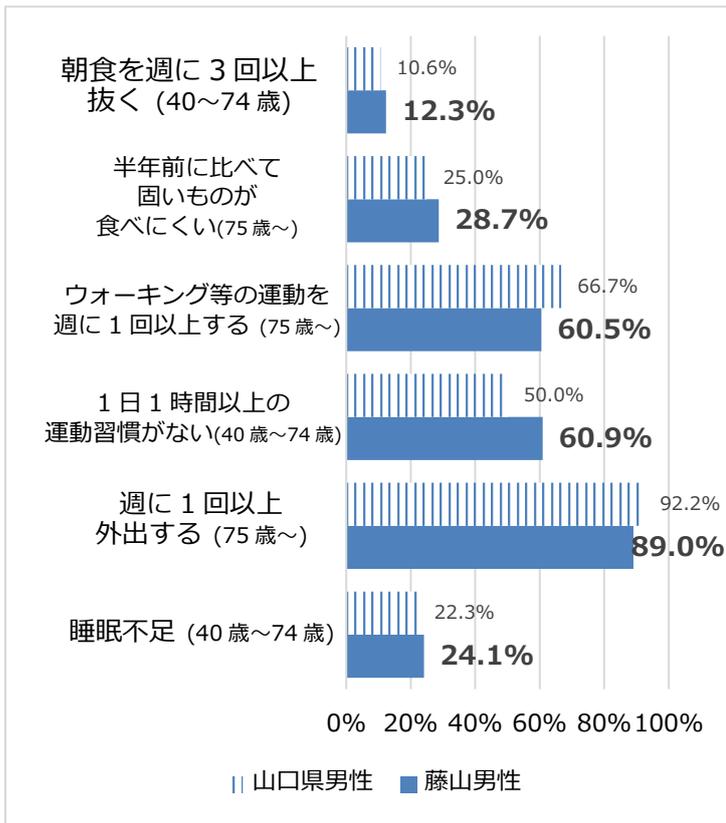


検診（健診）
受診率が高い



3) 生活習慣に関すること

①山口県と比較 年齢調整済 令和2年度特定健診質問票・後期高齢質問票より



食事・運動・睡眠：生活習慣の乱れ
身体の不調を感じている人が多い

②はつらつ健幸ポイントの登録者数

(2021.1 現在)



	宇部市	藤山地区
登録者数(累計)	2551 名	158 名
成人人口比	1.87%	1.77%



4) 社会資源に関すること

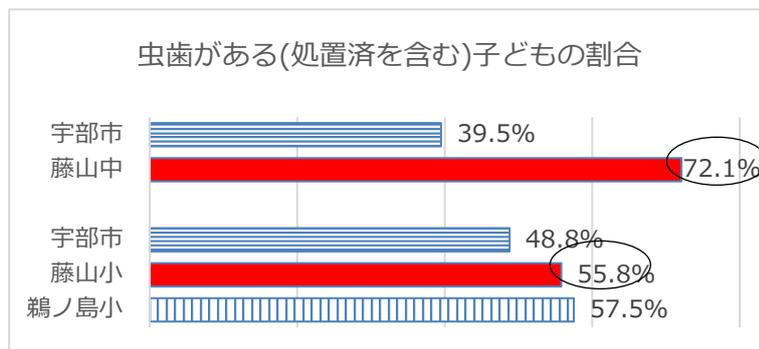
藤山地区内のご近所福祉サロン登録数：自主運営 1 箇所、その他（事業所運営） 1 箇所
→市内 24 地区で一番少ない



【子どもの健康】

1) むし歯の小中学生が多い

宇部市の平均と比較して、
藤山地区の小中学生は
むし歯を保有している確率が高い。



(令和 2 年度小中学校 乳歯と永久歯う歯保有割合)

2 課題

【大人の健康課題】◎生活習慣病の予防◎

高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症には、運動習慣や食生活などの日々の生活習慣が大きく関係している。藤山地区では、生活習慣の乱れがみられ（食習慣の乱れ・運動が定着していない・睡眠不足など）、生活習慣病で病院受診をしている人の割合も多いことが課題である。

生活習慣病の予防・改善のためにも、各世代のライフスタイルに応じた運動方法を検討し、運動習慣が確立するような取り組みや、規則正しい食生活を送ることができるような働きかけを検討していく必要がある。

◎認知症予防◎

藤山地区では、アルツハイマー型認知症で受診している人の割合が多く、認知症予防を中心とした介護予防に取り組む必要がある。週 1 回以上外出する人の割合も県と比較すると少なく、地区のサロン数も少ないことから高齢者の孤立や引きこもりを防ぐことも課題となる。

認知症予防のためには、有酸素運動の習慣をもつことや社会交流を続けることなどが重要となり、高齢者の交流の場をつくり、認知症予防のためにできることを働きかける必要がある。

【子どもの健康課題】◎むし歯予防

歯の健康は、栄養状態や運動機能にも影響を与え健康寿命にも関わってくる。子ども達が自らの健康を守る意識を向上させるためにも、自ら実践できるむし歯予防の取り組みが必要。

3 健康づくりの方向性と目標(指標)

1) 生活習慣病予防 ～まずは自分の生活習慣を見直してみよう～

一人ひとりができること	地域や関係機関ができること
<ul style="list-style-type: none"> ・できる範囲での運動 プラス 10(今より 10 分からだを動かそう) ・朝ごはんを毎日食べる ・一年に 1 回は検診(健診)に行く ・家族、友人等へ声掛けする 	<ul style="list-style-type: none"> ・藤山地区民が運動を実施できる場を提供 ～ウォーキング企画・体育館解放など～ ・各種団体、教室、サロンでの教育・講座 ・文化祭などの地域イベントでの啓発 ・藤山だよりに情報掲載 ・生活習慣病予防(高血圧予防・対処法)レシピの周知 ・はつらつ健幸ポイントの周知 <p style="text-align: right;">など</p>

2) 認知症予防～人とのつながりを持ち続け、生きがいや楽しみを持とう～

一人ひとりができること	地域や関係機関ができること
<ul style="list-style-type: none"> ・できる範囲での運動(ウォーキングや水泳などの有酸素運動) ・食事はバランスよく一日三食食べるよう心がける ・地区の行事等に積極的に参加し、人とコミュニケーションをとる機会をもつ ・新しいことに積極的に挑戦し、段取りを考えて実行する 	<ul style="list-style-type: none"> ・サロン等の地区内で高齢者が集う場の創設 ・藤山地区民が運動を実施できる場を提供 ～ウォーキング企画・体育館解放など～ ・各種団体、教室、サロンでの教育・講座 ・藤山だよりに認知症予防について情報掲載 ・コグニサイズ(認知症予防+運動)の普及・啓発 ・はつらつ健幸ポイントの周知 <p style="text-align: right;">など</p>

3) むし歯予防 ～しっかり歯磨きしよう～

一人ひとりができること	地域や関係機関ができること
<ul style="list-style-type: none"> ・毎日丁寧な歯磨きをする ・虫歯になりにくい食事をする ・大人が子どもへ声掛けする 	<ul style="list-style-type: none"> ・小学校学童での歯磨き指導 (中学生から小学生への歯磨き指導) ・育児サークル・育児相談での歯磨き指導 <p style="text-align: right;">など</p>

目標	指標	現状値(令和 2 年度)	実行年数	目標値(令和 8 年度)	
生活習慣病予防	①1 日 1 時間以上の運動習慣がない人の割合が減る	男性	60.9%	5 年	50%(県の数値)
		女性	61.5%	5 年	50.5%(県の数値)
	②はつらつ健幸ポイントの登録者数・対象事業が増える	登録者数	158 名 (2021.1)	5 年	525 名(令和 5 年度)
		対象事業	—	5 年	増える
	③朝食を週に 3 回以上抜く人が減る	男性	12.3%	5 年	10.6%(県の数値)
		女性	5.9%	5 年	5.6%(県の数値)
認知症予防	①週 1 回以上外出する人の割合が増える	男性	89.0%	5 年	90%以上
		女性	86.5%	5 年	90%以上
	②地区内にサロンが増える	登録数	2 か所	5 年	3 か所以上

むし歯予防	③むし歯保有児の割合が減る	藤山小	55.8%	5年	現状以下
		藤山中	72.1%	5年	現状以下