

## 4 資料

### ①がん検診(H28～R1)・特定健診(H28～R1)受診率

単位: %

2020.12.23 特定健診R元年実績 35.7%→36.5%に改訂

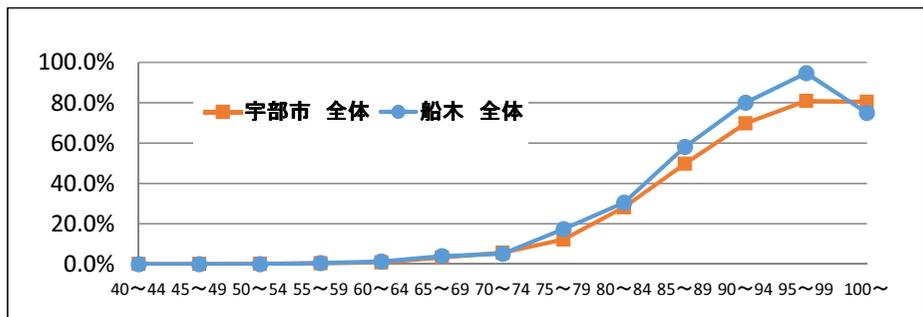
科目	H28			H29	H30	R1	
	実績	市平均	R元年目標	実績	実績	実績	市平均
胃がん	20.3	13.6	22.3	22	22	23	13
肺がん	24.7	22.8	27.2	27	29	30	25
大腸がん	24.9	19.1	27.4	27	27	28	20
子宮がん	10.0	11.3	13.0	16	10	15	13
乳がん	10.7	10.4	13.9	15	11	14	12
特定健診	25.1	24.5	27.6	27	30.7	36.5	35.7

### ②船木住民の健康づくりへの取り組み状況

単位: 人

	H28	H29	H30	R1(目標値)
ふれあい運動会	240	250	雨天中止	雨天中止※2年連続の雨天中止のため体育館での代替行事を検討 (270)
ふれあい球技大会	75	80	77	70 (90)
船木宿健康ウォーキング	182	186	181	コロナ中止(182人申し込み) (200)
健康民謡教室	270 (H29年から活動開始)		470/年6回	500/年6回 (470/6回)

### ③年代別 介護認定率(H31.4.1)



地域活動に参加して、元気に過ごしましょう

## 船木地区 第2期健康づくりプラン

(令和2年8月～令和5年3月) 令和2年8月1日

船木地区コミュニティ推進協議会

### 1 経緯

①第1期中期ビジョンでは、柱の一つである『高齢者の見守り強化』として、「各自治会でのゆるやかな見守り体制」と「事業者による船木あったか見守りネットワーク(46社)」の発足や、民生委員・福祉委員との連携強化などに取り組む一方で、いつまでも元気であるように一人ひとりの住民が健康維持に心がけることも重要と捉え、特定健診、がん検診の受診率向上(「船木あったかだよりの発行」・サロン/ふれあいセンター/山口銀行船木支店での啓発活動)と健康づくりの場への参加率の向上(ふれあい運動会・ふれあい球技大会・船木宿健康ウォーキング・健康民謡教室)に取り組んできました。(4資料①参照)

②その結果

～1. がん検診・特定健診は、全科目とも目標値と宇部市の平均値を上回ることができました。

～2. 健康づくりの場への参加率は、各大会ともほぼ目標値に近づきました。

(健康民謡教室は目標オーバーの500人/年 4資料②参照)

上位(宇部市)目標が健康寿命の延伸(平成26年時点での健康寿命は、男性79.06歳、女性83.71歳)であり、地区単位の算出ができない為、第2期健康づくりプランにおいても、引き続き『がん検診等の受診率向上』『健康づくりの場の提供』に加え、ラジオ体操やウォーキング・健康サロン等小集団活動の拡大に取り組めます。

### 2 現状

・25年後の人口/高齢化率推計によると人口は現在の1/2以下になり、高齢化率は50%を超えます。(右図参照)

・介護保険認定率は後期高齢(75歳以上)を境に急激に上昇しています。(4資料③参照)船木地区が宇部市平均を若干上回っているのも、気がかりです。また、高齢化率の上昇に伴い、認知症を発症する人口比率も高くなることが予測されます。(下表参照)

・健康であり続けるためには、自らの健康状態に気を配ることや、特定健診・がん検診を受診し、早期発見することも重要です。

・「健康ウォーキング」や「ふれあい運動会・球技大会」を実施していますが、子供から高齢者までだれもが参加しやすい企画を立て、体を動かし、ふれあいの機会を増やす取組を行う必要があります。

#### 認知症患者数の5年後(2025年)の推計値

	2020年	→	2025年
人口	3,493人	→	3,031人
高齢者	1,265人	→	1,162人
高齢化率	36.2%	→	38.4%
認知症(予測人数)	190人	→	174人(有病率15%)
認知症予備軍(予測人数)	164人	→	151人(有病率13%)



船木小学校での認知症サポーター養成講座の様子

※年齢層別5年間(2010年～2015年)の変化率を基準に推計した人口  
 ※※認知症関連比率は、高齢者人口に対する発生率です。

#### 船木の25年後の人口推計

	2020年	→	2045年
人口	3,493人	→	1,608人
高齢化率	36.2%	→	51.5%

※直近5年間(2015⇒2020)人口は-327人  
 高齢化率は4.2ポイント上昇

2010.10.1→2015.10.1を基準に算出  
 (鳥根県中山間地域研究センター)

### 3 具体的な内容

#### 取組方針

健康寿命を伸ばすためには

- ①健康状態を確認し、健康づくりの意識づけを図ることが大切です。そのために特定健診やがん検診の受診率向上を啓発します。
- ②身近な健康づくりや世代間交流をとおして、元気づくりをするために、ウォーキング大会やふれあい運動会、また、「ラジオ体操等」新テーマに取り組みます。

		H22年	H26年	令和元年
宇部市の健康寿命	男性	78.01歳	79.06歳	( )
	女性	82.92歳	83.71歳	( )

#### 目標1 特定健診・がん検診の受診率向上

単位 %

受診率	令和元年度			令和2年～令和4年度
	目標値	実績	宇部市の平均値	目標値
特定健診	27.6	35.7 (累計値)	34.9 (累計値)	前年度実績を上回るよう推進する
がん検診胃	22.3	23	13	
肺	27.2	30	25	
大腸	27.4	28	20	
子宮	13.0	15	13	
乳	13.9	14	12	

「あったかだより」



「ふれあいセンター健康づくりコーナー」

#### 目標3 船木宿 健康ウォーキングの参加率向上

	令和元年度実績（目標値）	令和2年度～令和4年度
参加人数	コロナで中止182名申込みあり（200人）	200人

【取組】 推進団体：地区コミュニティ推進協議会

令和元年度取り組み	令和2年度～令和4年度
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 散策コースの実施</li> <li>・ 健康チェックの実施</li> <li>・ 校区内PRの強化</li> </ul>	内容の充実

「船木宿 健康ウォーキング」



#### 目標4 踊りによるフィットネス活動参加人数の増加

	令和元年度実績（目標値）	令和2年度～令和4年度
参加人数	500人（470人）／6回	470人／6回

【取組】 推進団体：健康民謡教室

令和元年度取り組み	令和2年度～令和4年度
平成30年から、船木小運動会で船木小唄の総踊りを実施している	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ふれあいサロンでの実施</li> <li>・ 小学校（運動会）での実施</li> <li>・ 福祉まつり・地区盆踊りでの実施</li> </ul>

「健康民謡教室」



#### 目標2 ふれあい運動会・校区ふれあい球技大会の参加率向上

		令和元年度実績（目標値）	令和2年度～令和4年度
参加人数	ふれあい運動会	雨天中止（270人）	270人
	ふれあい球技大会	70人（90人）	90人

「ふれあい球技大会」



【取組】 推進団体：体育振興会

	令和元年度取り組み	令和2年度～令和4年度
ふれあい運動会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 新競技の追加 →ポッチャ等の導入</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育部長への呼びかけ・競技内容見直し</li> </ul>
ふれあい球技大会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 『ふれあい健康ポイント』の新設</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 内容の充実を図る</li> </ul>

#### 目標5 新規テーマの検討

- ・ ラジオ体操による健康づくりと、地域のふれあいの機会を増やす（中央公園の活用）
  - ・ 健康づくりを目標にサロンづくりを行う
  - ・ 新規テーマの発掘と推奨（ウォーキング・ハイキング等）
- ※あったかだよりで個人（3蜜を避け）の健康づくりを推奨