

原地区健康づくりプラン

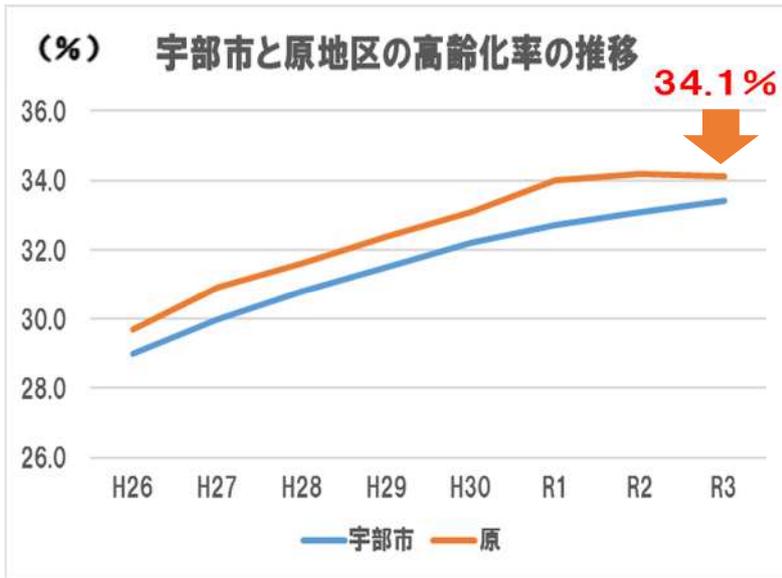
(令和4年4月～令和9年3月)

令和4年3月

原地区コミュニティ推進協議会

1. 原地区の現状

(1) 宇部市と原地区の高齢化率の推移



10年間で約8%も上昇しています！

原地区の高齢化率
 H23 26.1% (宇部市 25.7%)
 ↓
 R3 **34.1%** (宇部市 33.4%)
 高齢化率が原地区の高齢化率 34.1% よりも高い自治会⇒**15/24** (自治会) と半数以上。

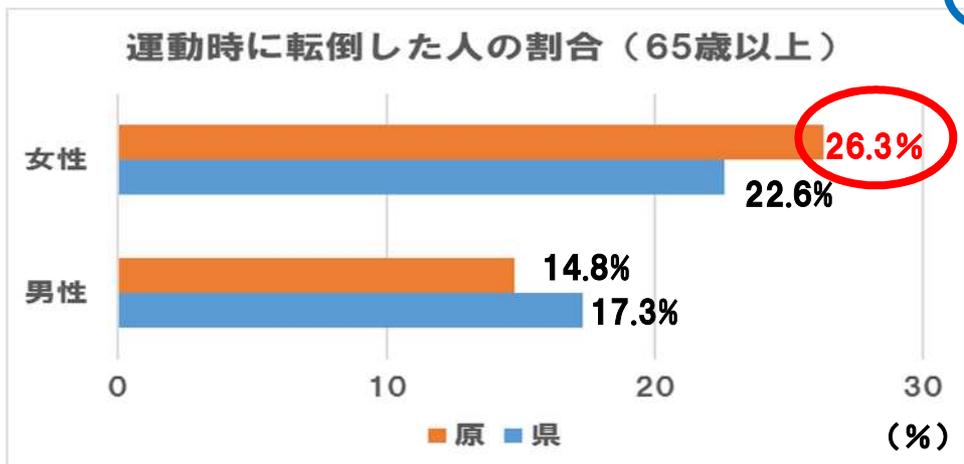
(2) 患者千人当たりの生活習慣病患者数と介護が必要になった主な原因



介護が必要になった主な原因
 第1位 心臓病
 第2位 **高血圧症**
 第3位 **筋・骨格**

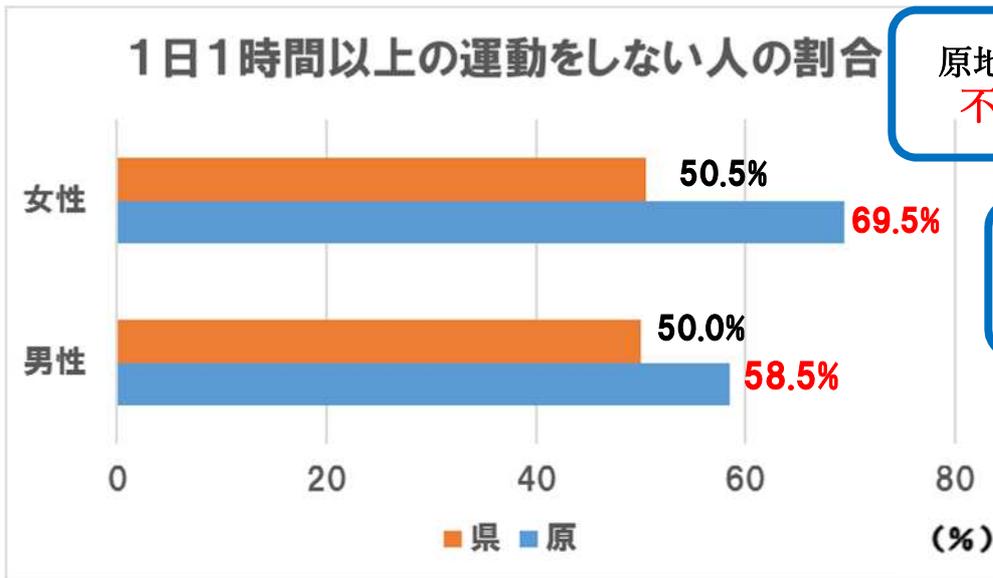
原地区に多い生活習慣病には**高血圧**や**筋・骨格**が多く**介護の原因**にもなっている

(3) 運動時に転倒した人の割合 (65歳以上)



65歳以上の女性では運動時に**転倒**している方が多い！

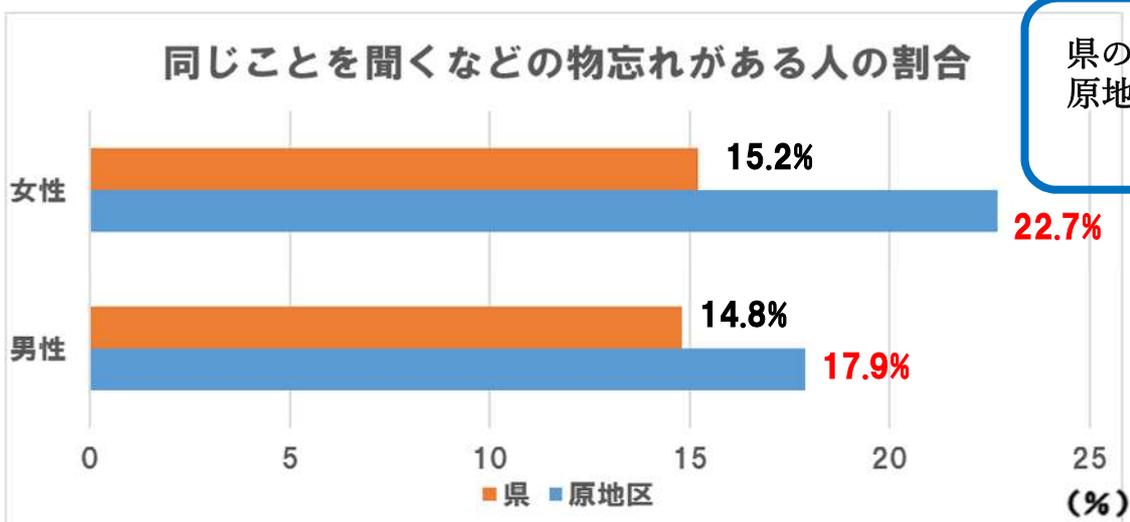
(4) 1日1時間以上の運動をしない人の割合



原地区に多い生活習慣病は**運動不足**に関するものが多い

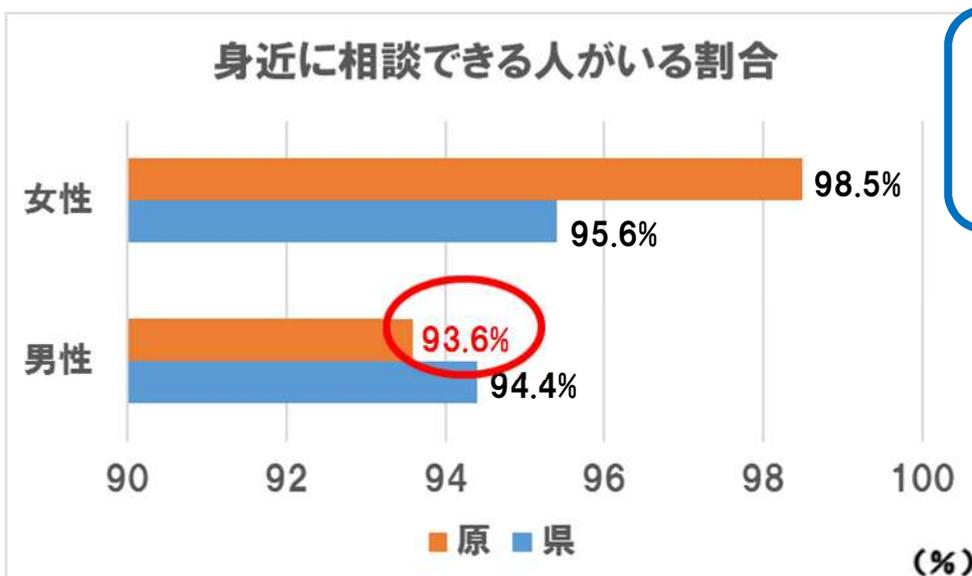
男女ともに運動をしない人の割合が県よりも**高い**

(5) 同じことを聞くなどの物忘れがある人の割合



県の男女差は少ないが、原地区は**女性のほうが約5%高い**...

(6) 身近に相談できる人がいる割合



身近に相談できる方がいる割合は**女性は高い**が**男性は県と比較しても低い**

サロン参加者も女性は多いけれど**男性の参加者はまだまだ少ない**
...

2. 課題

<生活習慣>

原地区では、生活習慣病と介護予防に向けて運動習慣を身につけ、いつまでもいきいきと元気に転倒しない体づくりをおこなっていくための取り組みが必要であると考えられます。

<地域での支えあい・見守り>

今後、高齢化率がさらに上昇することに伴い認知症を発症する方の割合が高まると考えられます。そのため、認知症について学ぶ機会を持つことや地域内での交流や、見守りの体制を強化していく必要があると考えられます。

3. 目標

- ①生活習慣病や介護予防のため自分に合った運動習慣を身につけることができる
- ②原地区の住民同士がお互いに見守り合い、支え合う体制ができる

4. 指標・取り組み

成果指標	現状 (R2 年度)		目標 (R8 年度)		計画実行年数
1日1時間以上運動をしない人の割合	男性	58.5%	男性	53.5% (2人/年減少)	5年
	女性	69.5%	女性	67.5% (4人/5年減少)	
65歳以上の女性の運動時に転倒がある人の割合	女性	26.3%	女性	22.2% (県の値) (4人/5年減少)	
身近に相談できる人がいる割合	男性	93.6%	男性	95% (2人/5年増加)	
	女性	98.5%	女性	現状維持	

5. 具体的な取り組み

目標	取り組み内容	目標	実施者
①生活習慣病や介護予防のため自分に合った運動習慣を身につけることができる	1) サロンやコムカフェ等で健康講座の実施	年3回以上	高齢者学級・民生委員・福祉委員・支援チーム
	2) 運動イベントの実施（健康ハイキング、三世代グランドゴルフ大会、コミュニティ大運動会など）	実施継続	原地区根っこの会・体育振興会・支援チーム
	3) コムカフェを活用した健康講座の実施	月1回	健康長寿のまちづくり部会・包括・支援チーム
	4) サロンやコムカフェなどを通じて地域住民へ自宅でもできる運動の紹介	年2回以上	高齢者学級・民生委員・福祉委員・包括・支援チーム
	5) 多世代で体を動かす機会を作る（コミュニティ大運動会、グランドゴルフ大会、なつまつり、ふれあいまつりなど）	年4回	コミュニティ推進協議会・体育振興会
②原地区の住民同士がお互いに見守り合い、支え合う体制ができる	1) サロン等で認知症予防講座の実施	年2回以上	高齢者学級・民生委員・福祉委員・支援チーム
	2) コムカフェでの健康相談の実施	月1回	健康長寿のまちづくり部会・包括・支援チーム
	3) 地域の見守り体制づくりに向けた研修会や交流会等の開催	年1回	民生委員・福祉委員・市社協・地区社協・包括・支援チーム

6. 計画の位置づけ

このプランは平成29年3月に策定され、令和3年4月に改訂された「原地区地域づくり計画」で目指す将来像や基本目標の中の「健康づくり」の観点から具現化していく計画として位置付けられています。本計画は、令和4年度からスタートする宇部市健康づくり計画を上位計画として、その他関連する計画と整合性を図りながら推進していきます。

7. 出典

- (1) 住民基本台帳 令和3年3月31日現在
- (2) KDB 令和2年度（累計）患者千人当たり生活習慣病患者数(多い順、有病)
KDB 令和3年度（累計）地域全体像の把握（介護 有病状況）
- (3) (5) (6) 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) KDB 令和2年度（累計）質問票調査の状況