

東岐波地区 健康づくりプラン 令和4年4月～令和9年3月

1 基本目標 スローガン

豊かな自然と花が彩る地域で、健康づくり、子育て支援の推進

2 計画の位置づけ

- ◇第四次宇部市健康づくり計画（元気プランうべ）の下位計画。
- ◇東岐波地区地域づくり計画（H29.3月策定）における基本目標の1つである、「健康づくり、子育て支援の推進」の内容を踏まえた計画。



3 地区の健康づくりのこれまでの取り組み、現状と課題

1) 東岐波健康プランの取り組み結果

①地域の絆、人と人とのつながりの強化（特に高齢者）

- ◇高齢者の地域での活動は、寿会が自主的な活動を行い、R3年度からサロンを開始、はつらつ健幸ポイントの団体登録も行い、健康づくりにも力を入れている。
- ◇民生児童委員等の地域が関わり、自治会へ買い物支援のアンケートを実施し、地域内交通として平成30年から運行開始。運転免許を返納した高齢者等の買物や受診等にも利用されている。
- ◇自治会や地区の社会福祉協議会が協力しサロンを行い、自治会サロン等箇所数は目標の7か所以上になり、交流を図ることができた。その後、新型コロナウイルス感染症の影響で、サロン活動は中止、現在も再開されておらず、今後も取り組みの推進が必要。

②生活習慣病、特に高血圧、脳血管疾患の改善と認知症を含めた脳の健康づくりと予防

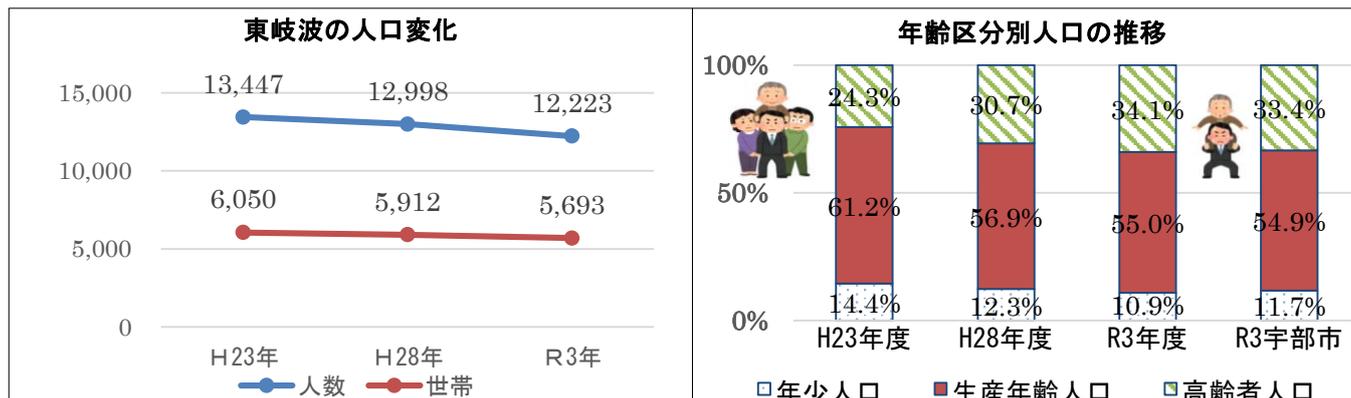
- ◇自治会サロンにて専門職による減塩講座等の実施は2カ所、その他自治会サロン、健康づくりイベント等で実施できた。
- ◇脳血管疾患・高血圧の改善と認知症を含めた脳の健康づくりと予防は、自治会等サロンでの依頼が増え、令和元年度には4箇所実施し、目標が達成出来た。

2) 現状と課題

①地域の絆、人と人とのつながりの強化

【現状】

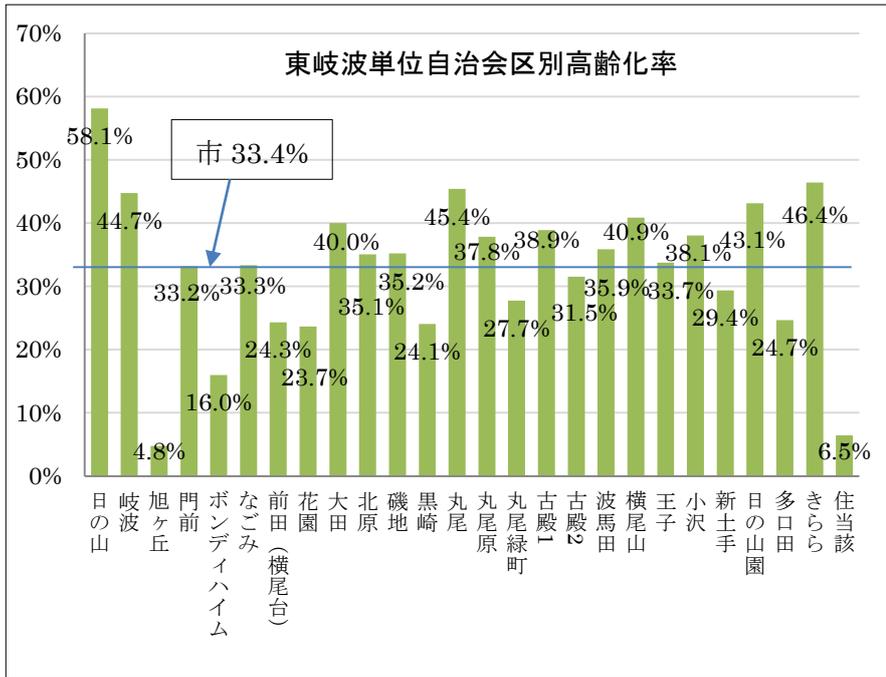
- ◇人口は年々減少。市内で4番目多い。人口 13,447人(H23年度)→12,223人(R3年度)
- ◇高齢化率は年々上昇。市内14番目。高齢化率 24.3%(H23年度)→34.1%(R3年度)



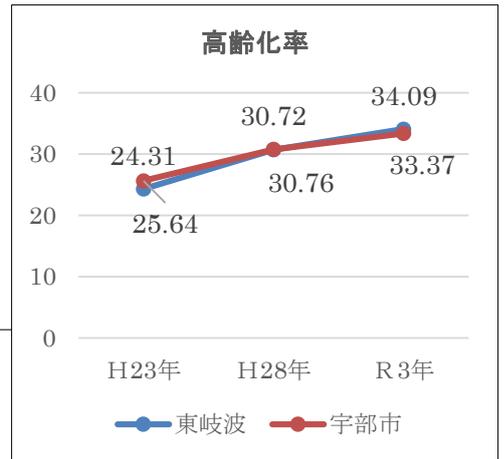
◇介護保険認定率増加。65歳以上高齢者全体 16.2%(H22年度)→17.3%(R2年度)
市の18.6%(R2年度)に比べると低い。65～89歳年齢階級別認定率は、市とほぼ同じ。
(市は県、国に比べ介護保険の認定率は高い。)

◇1人暮らし高齢者増加。高齢者4人に1人が一人暮らし。
900人(H23年度)→1,191人(R3年度)。

◇後期高齢者2人暮らし世帯数増加。
205世帯(H23年度)→306世帯(R3年度)増加。
65歳以上の半数が75歳以上。
自治会の13自治会が市の高齢化率を超えている。



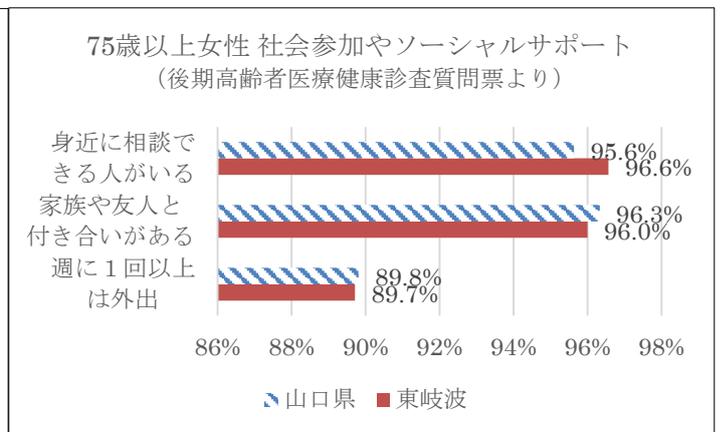
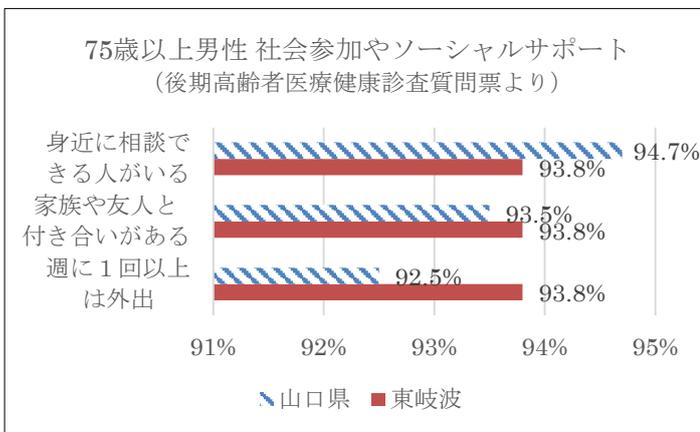
【出典：地域カルテ（住基集計）令和3年4月1日現在】



【出典：地域カルテ（介護認定者集計令和2年4月1日現在）】

◇出生数 110人(H23年度)→62人(R2年度)と半数近く減少。

◇社会参加やソーシャルサポートでは、75歳以上男性は「身近に相談できる人がいる」人、75歳以上女性は「家族や友人と付き合いがある」人の割合が県より少ない。



【出典：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】

【課題と方向性】

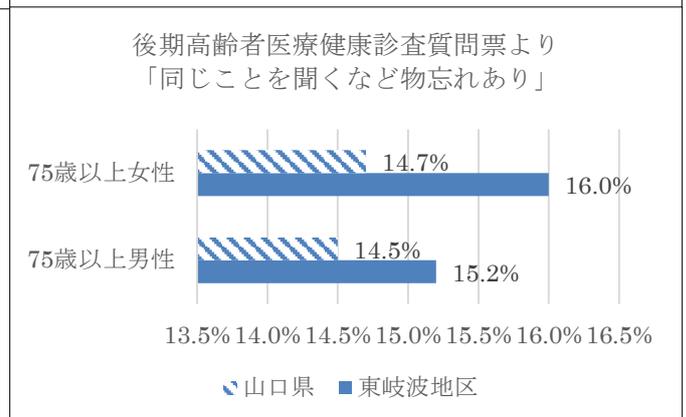
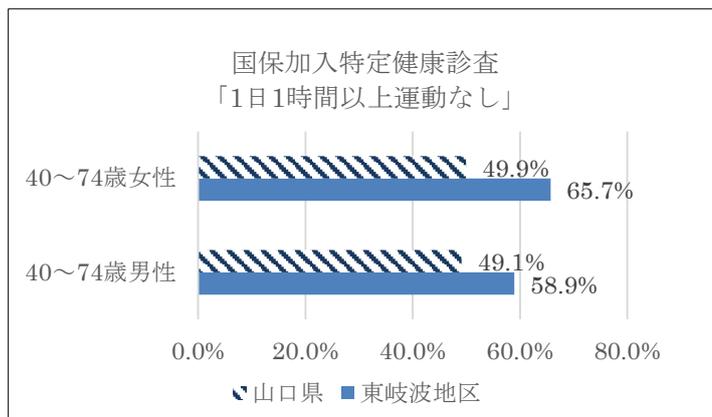
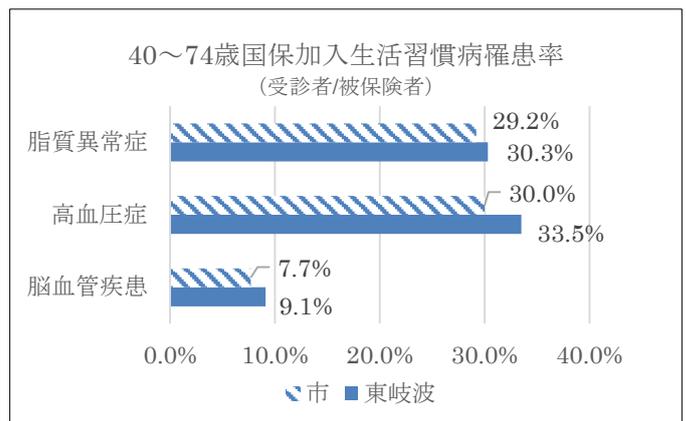
◇地域社会のつながりが薄れ、地域への関心が薄くなっているが、高齢化、核家族化、在宅介護推進で見守りが必要な人は増加。見守りが円滑にいくよう支え合いの仕組みが必要。課題の解決に向け、地域と検討を継続。

- ◇地域が顔を合わせる等、高齢者等の居場所づくりや見守るなどの支え合いの取組を推進。
サークルやサロン等で人との交流や外出の機会を確保し、孤立を防ぐため、サロンやサークルへの参加や相談機関等の周知を行う。
- ◇健康寿命延伸のため、サロンなどの集いの場を利用し介護予防の取組を行う。
- ◇核家族化で子育て世帯も孤立、子育てサークル等の居場所づくりや相談機会の確保が必要。
- ◇子ども会入会者の減少等若い世代の地域に対する関心が希薄になり、活動も低下。
将来、地域活動に参加する人材を増やすことに繋がるよう、子どもや子育て世代を子育てサークルなどに誘い、地域の活動に参加できる機会を設ける。

②生活習慣病の予防・改善と認知症を含めた脳の健康づくり

【現状】

- ◇40～74歳の国民健康保険の加入者では、生活習慣病のうち「高血圧症」「脂質異常症」「脳血管疾患」での罹患率が市に比べて高い。
- ◇40～74歳の「1日1時間以上の運動なし」の割合が男女とも県に比べて多い。
- ◇75歳以上の人の「同じことを聞くなどの物忘れあり（認知機能低下）」を感じている人の割合が県に比べて男女とも多い。



【出典：KDB 令和2年度 特定健康診査、後期高齢者医療健康診査質問票の状況】

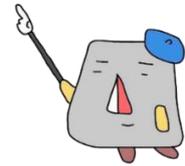
【課題と方向性】

- ◇全世代に栄養や運動に関する健康づくり活動の普及を行い、生活習慣病の予防に取り組む。
- ◇若い世代からの生活習慣病予防のため、子どもを通じた地区活動での啓発が必要。
- ◇介護が必要になる主な原因は、認知症や脳血管疾患、高齢による衰弱、転倒・骨折等。
地域で元気に暮らし続けられるよう健康寿命の延伸のため、健康づくりやリハビリテーションなどの取組を行う。高血圧等の生活習慣病を予防し、運動習慣の定着、認知症を含めた脳の健康づくり、介護予防の取組を推進する。
- ◇子育て世代は、子育て支援や孤立しないよう子育てサークルや相談機会の啓発等や若い頃から生活習慣病予防に意識できるよう啓発が必要。
- ◇健康づくり活動の人材も不足、重複などが課題。活動の広がりや活動が継続して取り組んでいけるよう地域団体と連携して人材育成や活用の取組も行う。

4 今後の活動方針と主な取り組み

1) 基本目標 スローガン

豊かな自然と花が彩る地域で、健康づくり、子育て支援の推進



2) 活動の方針

- ① 地域の絆、人と人とのつながりの強化
- ② 生活習慣病の予防と改善と認知症予防を含めた脳の健康づくり

3) 主な取り組み

① 地域の絆、人と人とのつながりの強化

◇地域の支え合いの取り組み

- ・サロン活動等開催の協議、サロン等の地域活動を実施
- ・健康づくりの研修や認知症サポーター養成等の地域活動のサポーター育成

◇身近な交流場所や相談できる場所の周知

- ・地区だより、地域の行事などで啓発
- ・赤ちゃん訪問などで育児サークルの周知
- ・地区社会福祉協議会、民生児童委員や福祉委員との連携



② 生活習慣病の予防と改善と認知症予防を含めた脳の健康づくり



◇生活習慣病予防（特に運動）の啓発や取り組み

- ・地区だよりに掲載、地区の団体に啓発
- ・寿会や民生委員等の地区福祉団体等と協力し啓発

◇生活習慣病や認知症予防、運動習慣等健康づくりの講座

- ・自治会サロンなどでの健康づくり啓発や講話
- ・地域団体と地区での健康づくり活動を実施
- ・頭と体を動かす健康づくり、栄養講座等で高血圧予防
- ・育児サークル、子ども食堂等で生活習慣、運動の啓発

4) 評価指標

方針	評価指標		現状値 (令和3年度)	目標値 (令和8年度)
①	身近に相談できる人を増やす	[身近に相談できる家族や友人がいる]の人の割合 [家族や友人と付き合いがある]の人の割合 (KDB R2 年度後期高齢者医療健康診査質問票)	75 歳以上 男 93.2% 女 95.2% 75 歳以上 男 93.8% 女 96.0%	75 歳以上 95%以上を維持
②	運動習慣を持つ人を増やす	[1 日 1 時間以上の運動習慣なし]の人の割合  (KDB R2 年度 特定健診質問票)	40~74 歳 男 58.9% 女 65.7%	40~74 歳 男女とも 5% 減少を目指す
		はつらつ健幸ポイント登録者数	172 人	200 人

