

神原 健康づくり計画

神原より始めよう 健康促進

令和4年4月～令和9年3月

神原地区コミュニティ推進協議会

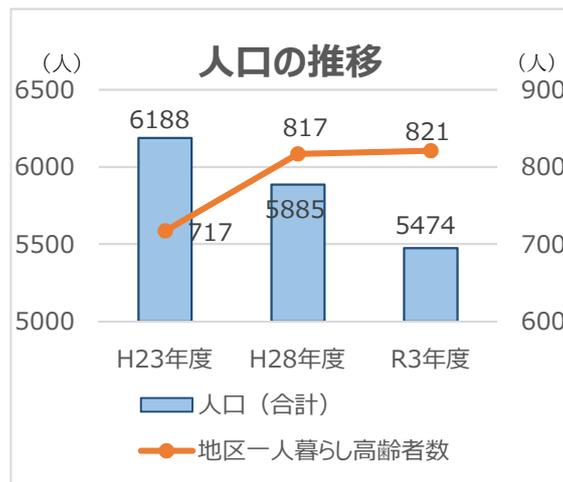
1.はじめに

【人口の推移と地域の特徴】

神原地区の全体の人口は減少傾向にあるのに対し、一人暮らし高齢者、二人暮らし後期高齢者人口は増加傾向です。

また、近年では利便性の良さからマンション等の集合住宅が多く建設され、新しく転入した人が増加している傾向にあります。

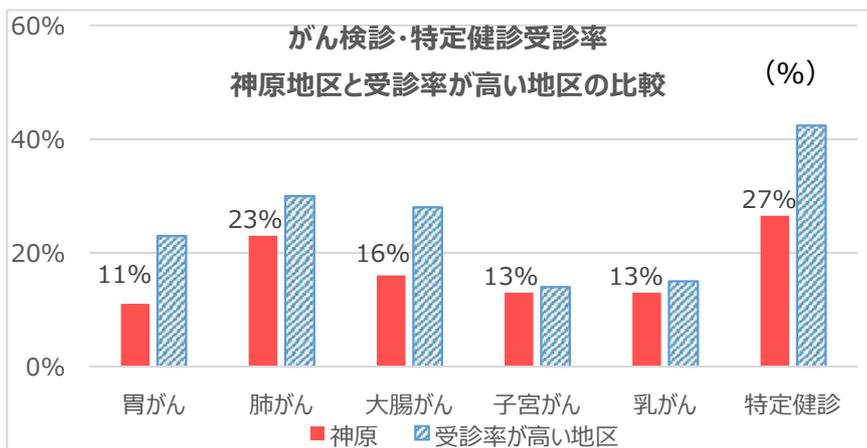
神原地区では、子どもから高齢者までが参加できる行事を企画し、住民間での交流に力を入れて取り組んでいます。



2. 神原地区の健康状況と課題

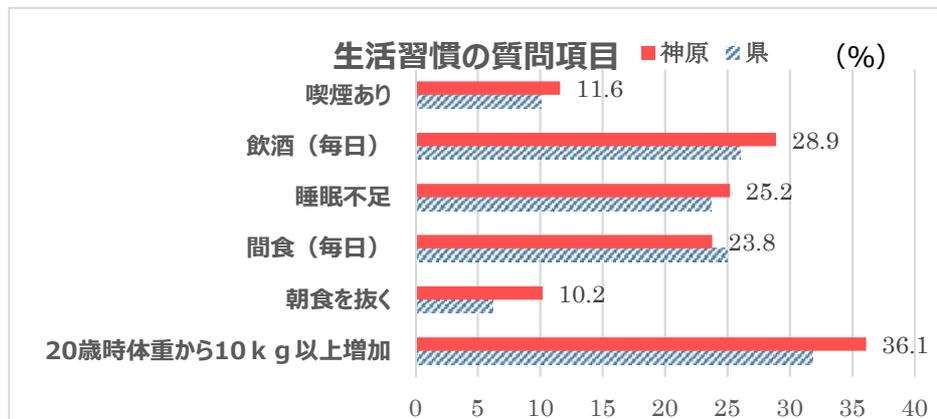
【特定健診・がん検診】

①がん検診・特定健診の受診率 地区と市を比較 (国保データベース (KDB) より)



◎がん検診、特定健診の受診率は低い!

②特定健診受診者の生活習慣等の状況 (R2 年度 KDB 地域全体像の把握より)



◎食生活、睡眠不足、体重の増加など生活習慣の乱れがみられます。

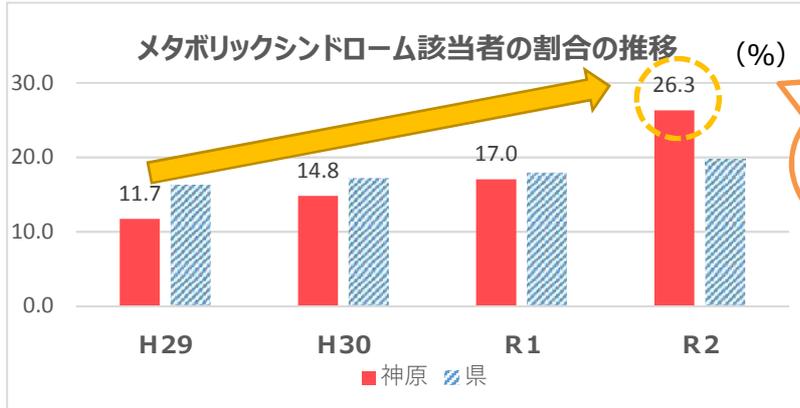
【課題】

- 一人ひとりが健康へ興味を持つことが必要
- 自分のからだを定期的にチェックしよう

【生活習慣病予防 ～運動に着目して～】

①特定健診受診者のうちメタボリックシンドローム該当者

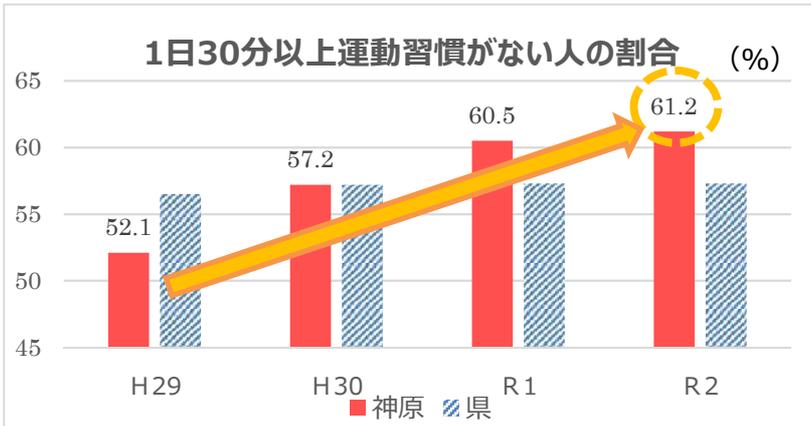
(H29～R2 年国保データベース (KDB) 全体像の把握より)



◎神原地区のメタボリックシンドロームの該当者は年々増加傾向です。

②運動習慣と神原地区で多い病気

(R2 年度 国保データベース (KDB) 全体像の把握より)



〈神原地区で多い病気 上位3つ〉
(R2 年度 KDB 疾病別医療費分析より)

- 1 位 整形疾患
- 2 位 高血圧
- 3 位 糖尿病

◎神原地区では運動習慣がない人が多いことがわかります。また、整形疾患の受診者が一番多く、次に高血圧症、糖尿病で受診している人が多い傾向にあります。

③はつらつ健幸ポイント登録者数 (2021.1 現在)

はつらつ健幸ポイント	神原地区	全体
登録者数	107 名	2,55 名
成人人口比	2.28%	1.88%

◎神原地区ははつらつ健幸ポイントを活用して健康づくりに取り組んでいる人が多い地域です。

【課題】

- ・日々の生活で運動する習慣を身に付ける必要がある
- ・楽しみながら体を動かそう

3. 具体的な目標と取り組み

★スローガン★

あんたした? 私はしたよ がん検診

1) 検診（健診）に関すること

- ・みんなで声をかけあって自分のため、大切な人のために検診（健診）を受けよう！
- ・それぞれの検診（健診）受診率を1%ずつUPしよう！

★現状値と目標値★

評価指標	現状値（R1（最新））	目標値（R8）	計画実行年数
胃がん	11%	16%（15人増/年）	5年
肺がん	23%	28%（15人増/年）	
大腸がん	16%	21%（15人増/年）	
子宮がん	13%	18%（13人増/年）	
乳がん	13%	18%（10人増/年）	
特定健診	27%	31%（8人増/年）	

神原地区では大腸がんを重点的に取り組みます！

★がん検診・特定健診の受診率向上にむけた取り組み★

- ・がん健診・特定健診に関する情報の発信
（地区だよりやSNSを活用した情報の発信、地域行事の場での啓発）
- ・神原健康相談の実施
- ・各サロンや各種団体でのがんや健診に関する講座の開催

2) 生活習慣病予防に関すること

- ・みんなで誘い合って体を動かそう！

★スローガン★

今日何歩 楽しくあるいて 健康挨拶

★現状値と目標値★

評価指標	現状値（R3）	目標値（R8）	計画実行年数	
運動習慣がない人の割合	61.2%	減少する	5年	
はつらつ健幸ポイント	登録者数	107名		50人増/年
	対象事業数	-		増加する

★生活習慣病予防に向けた取り組み★

- ・はつらつ健幸ポイントを周知する（コミュニティの団体に幅広く周知する）
- ・各種サロンや団体での生活習慣病予防と運動講座（例えば歩き方講座）の実施
- ・地域で協働した運動に関するイベントの開催・継続
（春・秋のさわやかウォーキングなど）
- ・神原ストレッチ教室の継続
- ・地域行事に健幸ポイントと連携した事業の実施
- ・会議や行事の時に体操をしよう（頭と体のお元気体操など）