

## 1 基本目標

川上地区計画「元気・安心・地域づくり」の健康づくり・保健福祉を推進する

## 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。
- ◇川上地区地域計画「元気・安心・地域づくり」（H29.2月策定）における基本目標の1つ「地域の健康づくり・保健福祉の推進」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) 健康プランの取り組み結果

#### ① 独居の高齢者などを地域で見守る仕組みづくり

◇支え合い会議（地域課題を協議）を行い始まった北迫新町自治会の『見守り隊』、ひらき台自治会の『ほのぼのサロン』は、現在も地域で実施されている。

#### ② 子どもから高齢者までの各年代における健康意識を高める取り組み

#### ③ 健康づくり活動に関わる人材の育成

#### ④ 参加しやすい健康づくりのプログラム

◇全国的に地域活動は衰退、川上地区も地域計画にあるが人材不足、固定、重複など課題。コロナ禍で健康づくり活動も活動自体が停滞、主体的に関わる地域住民は増えていない。

◇健康づくりプログラムの栄養分野は、宇部志立大学の受講者2名が中心で減塩の取り組みを実施。運動分野もシニアクラブ連合会や母子保健推進員、健幸アンバサダー等の地域団体の協力あり、啓発や体力測定等の取り組みを継続。

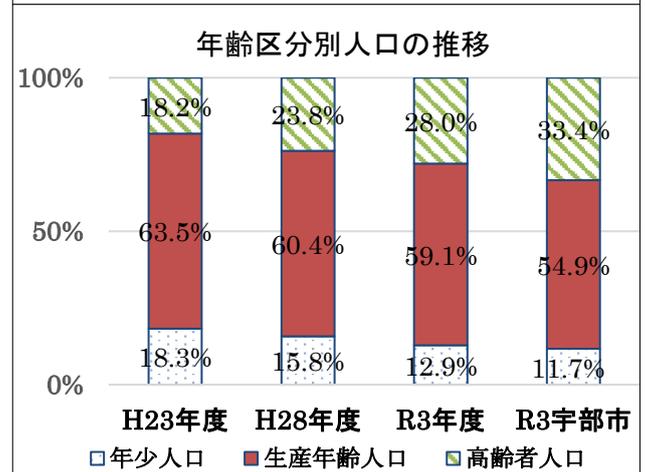
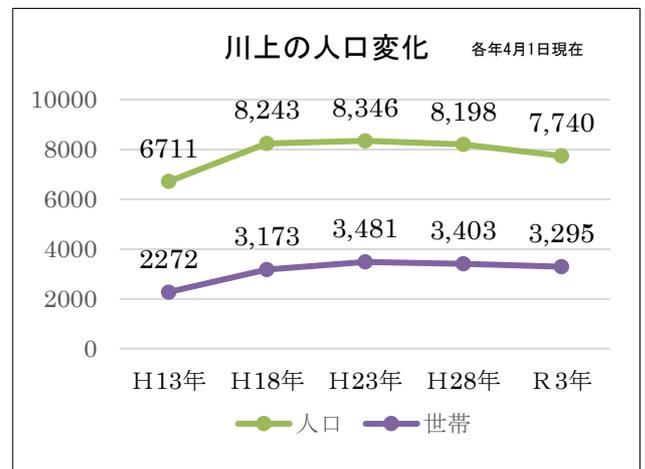


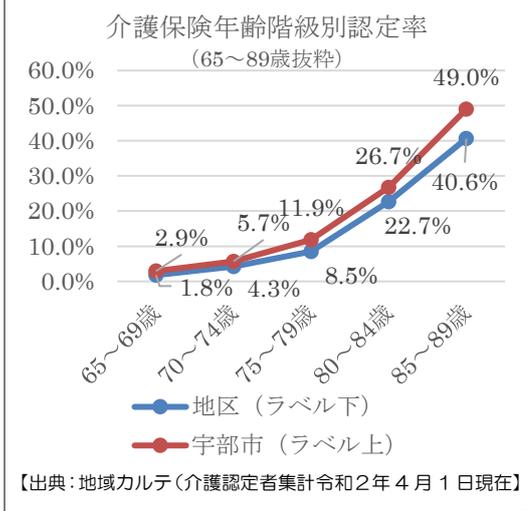
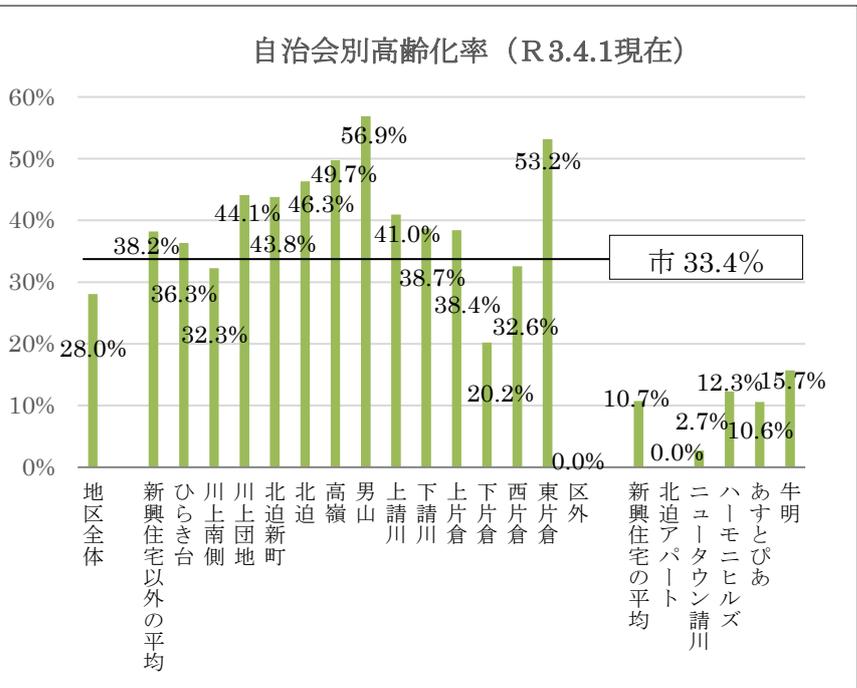
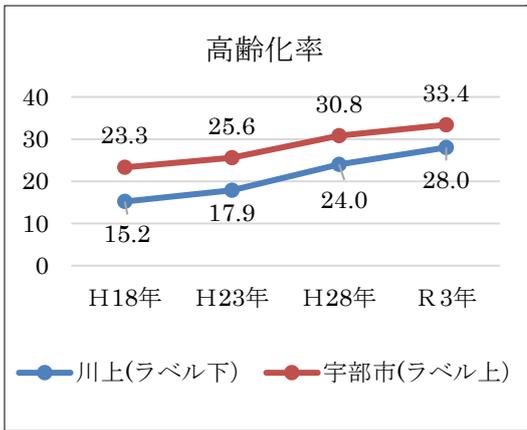
### 2) 現状と課題

#### ① 高齢者などを地域で見守る仕組みづくり

##### 【現状】

- ◇人口は年々減少。市内で10番目に人口は多い。人口8,346人(H23年度)→7,740人(R3年度)
- ◇高齢化率は年々上昇。市内22番目で比較的若い人が多い。18.2%(H23年度)→28.0%(R3年度)
- ◇新興団地を除いた高齢化率は38.2%で市より高く、自治会毎の差が大きい。
- ◇1人暮らし高齢者の増加。3.5人に1人が1人暮らし。409人(H23年度)→538人(R3年度)。
- ◇後期高齢者の2人暮らし世帯数増加。100世帯(H23年度)→182世帯(R3年度)。
- ◇介護認定率は、65歳以上14.1%で市18.6%(R2年度)に比べ低い。65～89歳年齢階段別認定率も、市より低い。





【出典：地域カルテ(住基集計)令和3年4月1日現在】

#### 【課題と方向性】

- ◇高齢化、核家族化、在宅推進で見守りが必要な人の増加。
- ◇地域社会のつながりが薄れ、地域に対する関心が希薄、PTAや子ども会等の特に若い人の活動が低下。

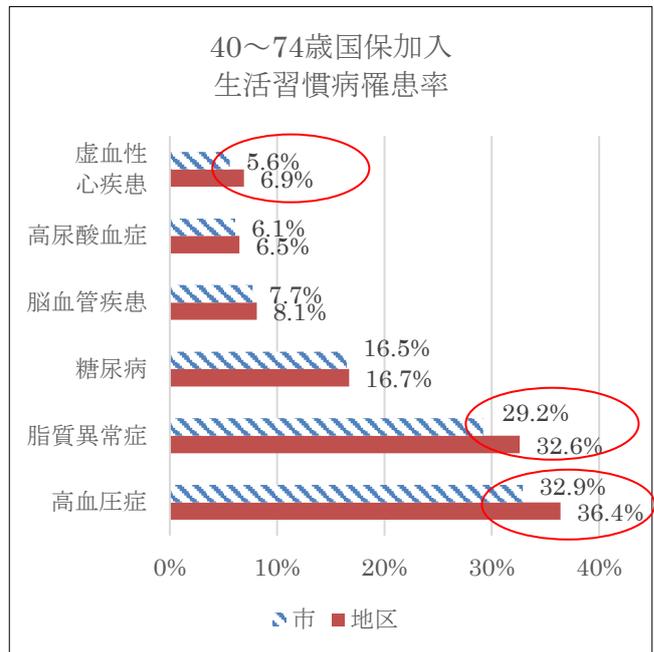
- ◇地域で見守る仕組み、サークルやサロン等で人との交流や外出の機会の確保が必要。
- ◇見守りが円滑にいくよう支え合いの仕組みが必要。課題の解決に向け、地域と検討を継続する。
- ◇子育て世帯には、孤立しないように子育てサークル等の活動を継続。
- ◇孤立を防ぐため、サロンやサークルへの参加や相談機関等の周知を行う。

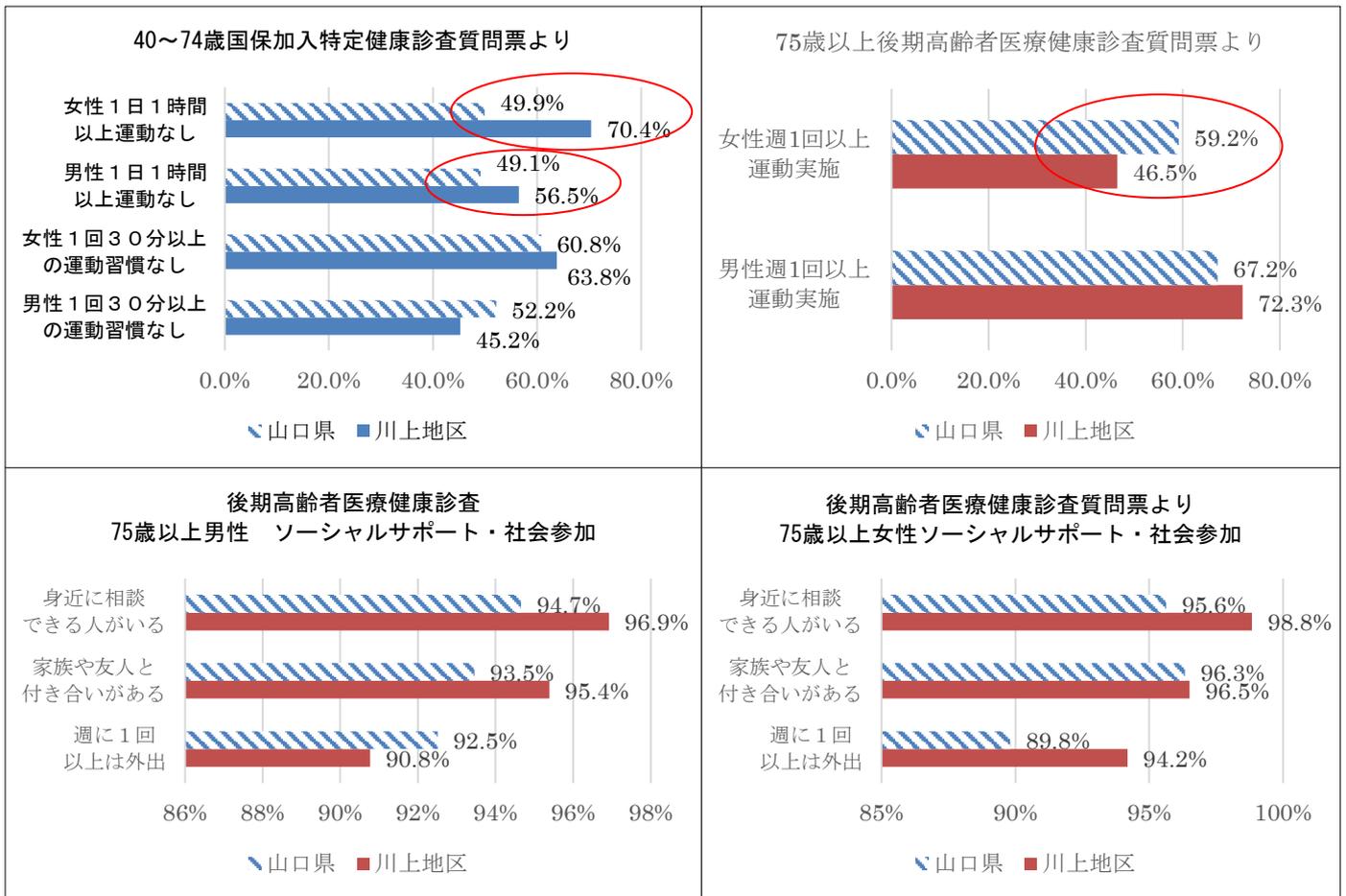
#### ②子どもから高齢者までの健康意識を高める取り組み

#### ③生活習慣病予防に繋がる栄養・運動の健康づくり活動と活動に関わる人材の育成

#### 【現状】

- ◇生活習慣病で罹患者の割合が市に比べ高く、特に「高血圧症」「脂質異常症」「虚血性疾患」で受診している人が、市に比べて差が大きい。
- ◇運動習慣は、40~74歳の男女とも「1日1時間以上の運動習慣なし」人の割合が県に比べて高く、75歳以上の女性の「週1回以上運動実施」の割合が県に比べて低い。
- ◇社会のサポート・社会参加は、75歳以上男性「週1回以上は外出」の人の割合が県に比べて低い。





【出典：KDB 令和2年度 特定健康診査質問票、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を行う。
- ◇元気で暮らし続けられるよう認知症予防、生活習慣病予防や介護予防の取り組みを行う。
- ◇栄養や運動についての健康づくりの普及をし、高血圧症等の生活習慣病予防を啓発する。
- ◇子どもを通じた活動や小中学校と連携した地区活動等で、若い世代への生活習慣病予防の啓発に繋がる。
- ◇健康づくり活動を参加しやすいよう充実させ、生活習慣を見直す意識づくりを行う。
- ◇健康づくり活動を継続できるよう、活動に協力できる人材の発掘、育成を行う。
- ◇将来の支援者に繋がるよう子どもや若い世代が参加できるように地域の健康づくり活動を行う。

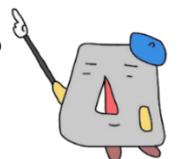
## 4 今後の活動方針と主な取り組み

### 1) 基本目標

川上地区計画「元気・安心・地域づくり」の健康づくり・保健福祉を推進する

### 2) 活動方針

- ① 高齢者などを地域で見守る仕組みづくり
- ② 子どもから高齢者までの健康意識を高める取り組み
- ③ 生活習慣病予防に繋がる栄養・運動の健康づくり活動と活動に関わる人材の育成



### 3) 主な取り組み

#### ①高齢者などを地域で見守る仕組みづくり

◇地域支え合い会議

- ・北迫新町自治会の見守り隊、ひらき台自治会「ほのぼのサロン」の取組継続
- ・サロン活動など開催に向けた地域支え合い会議を実施

◇サロン活動や相談機関の周知

- ・地区だよりや地区行事、地区内店舗などでの周知
- ・民生児童委員、福祉委員等との連携
- ・子育てサークルなどでの啓発

◇健康づくりに関する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



#### ②子どもから高齢者までの各年代における健康意識を高める取り組み

#### ③生活習慣病予防に繋がる栄養・運動に関わる健康づくり活動と活動に関わる人材育成

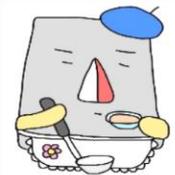
◇地区だより、サロン、地区内店舗等で生活習慣病予防の啓発

◇栄養、運動に関する健康づくり講座の実施

- ・体力測定会等、はつらつ健幸ポイント事業実施
- ・シニアクラブ連合会との協力
- ・自治会サロンや育児サークル等での啓発
- ・学校と連携した取り組み

◇健康づくりに関する人材育成

- ・健康づくりに関する研修や認知症サポーター養成等で地域活動のサポーター育成【再掲】



### 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がいる人が増える	[身近に相談できる家族や友人がいる]人の割合 (KDB R2年度 後期高齢者医療健診質問票)	75歳以上 男 96.9% 女 98.8%	維持
	サロン活動等を行う地域が増え、人との交流の機会を持つ人が増える	[週に1回以上は外出]している人の割合 (KDB R2年度 後期高齢者医療健診質問票)	75歳以上 男 90.8% 女 94.2%	維持
		支えあい会議や課題解決への取り組み実施の数	2カ所	3カ所
② ③	運動習慣を持つ人が増える	[1日1時間以上の運動習慣なし]の人の割合 (KDB R2年度 特定健康診査質問票)	40~74歳 男 56.5% 女 70.4%	60%以下を目指す
		はつらつ健幸ポイント	164人	200人
	健康づくり活動を積極的に実施する住民が増える	健幸アンバサダー活動人数	8人	10人

