

吉部地区 健康づくりプラン

(令和4年度～令和8年度)



令和4年4月

吉部地区コミュニティ推進協議会

1 趣旨・計画の位置づけ

「宇部市健康づくり推進条例」を受け、平成 29 年には、「第 3 次宇部市健康づくり計画(期間：平成 29 年度～平成 33 年度)」が策定され、地区ごとでの健康づくり計画の策定とその推進を基本目標として掲げました。

平成 29 年 2 月には、吉部校区地域計画「吉部の夢プラン 第二章」で掲げた 4 つの基本方針のうち、「過疎高齢地域への支援」「独居老人の集える機会をつくる」の取組を具現化するため、平成 30 年 3 月に「吉部校区健康づくりプラン」(期間：平成 29 年度～平成 33 年度)を策定し、計画に基づく取組を推進してきました。





これまでの吉部校区健康づくりプランの検証を踏まえながら令和 4 年度～令和 8 年度までの 5 年間の吉部地区健康づくりプランを策定します。

2 これまでの取組の検証

(1) 全体の目標達成状況

吉部校区健康づくりプランでは、4 つの項目について取組を行ってきました。目標指標の①認知症など介護予防についての学習会や予防活動などの定期的な取組を行う団体数②サロンなど地域で定期的に活動する自主グループの数を、平成 29 年度(2017 年度)計画策定時から令和 2 年度(2020 年度)と比較した評価結果をみると、目標値を達成しています。2019 年度からは、新型コロナウイルス感染症により、多くの人が集う活動が難しくなり、企画した活動を中止せざるを得ない状況も出て影響を受けました。

【取り組んだ項目】

取組内容	実施主体	平成 30 年度	平成 31 年度 / 令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度
①サロン等のグループによる自主的な活動を継続する。	・コミュニティ推進協議会				
②介護予防に関する講座等を開催する。 ・介護予防全般に関する講演会や認知症予防に関する学習会を開催する。 ・自分たちが活動するときに、体操を取り入れる。 ・減塩についての学習会を開催したり、サロン等の食事会において、減塩の料理を提供する。	・サロン等の地域で自主活動するグループ (協力) ・北部西包括支援センター ・中山間地域・保健福祉支援チーム				
③モデルグループにおいて認知症予防プログラムなど継続した介護予防に取り組む。					
④継続した介護予防に取り組むグループを拡充する。					

【目標の達成状況】

目標指標	29年度	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和3年度)
①認知症など介護予防についての学習会や予防活動などの定期的な取組を行う団体数	4団体 ☎1	10団体	10団体
②サロンなど地域で定期的に活動する自主グループの数	7団体 ☎2	8団体	維持

☎1 楠カフェと平成29年11月30日現在、支援チームの保健師が健康教育を実施した(予定含)団体数

☎2 一年以上活動実績のある自主活動団体。趣味だけに特化した活動をしている団体は除いている

◆①サロン等のグループによる自主的な活動を継続する。

サロン等のグループによる活動を維持しています。計画期間中(平成29年度～令和3年度)に2箇所のサロンが設立し、自主的な活動をしています。新型コロナウイルス感染症の影響を受け、活動を休止することや食事会を取りやめるなど、活動に難しさを感じる団体が多くなっています。

◆②介護予防に関する講座等を開催する。

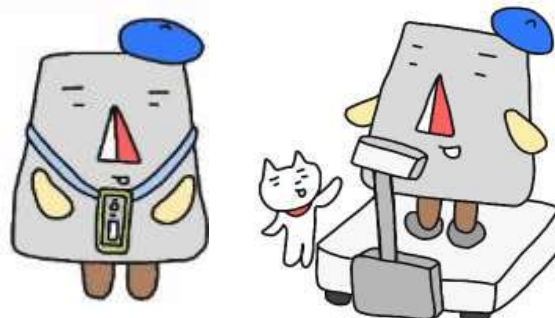
サロン等で認知症予防や介護予防を学習する機会を設けています。コミュニティ推進協議会が健康づくり講演会を主催し、平成30年度、令和元年度と開催しました。令和2年度以降は、誤嚥性肺炎やオーラル予防の講演の開催を企画していましたが、新型コロナウイルス感染症により中止となりました。

◆③モデルグループにおいて認知症予防プログラムなど継続した介護予防に取り組む。

平成30年度には、1箇所のサロンで、モデル的に認知症予防教室を実施しました。次年度も継続開催を試みましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、取組が難しい状況があります。

◆④継続した介護予防に取り組むグループを拡充する。

計画期間(平成29年度～令和3年度)に2箇所(平成31年に1箇所、令和元年に1箇所)の高齢者のサロンが設立し、介護予防の内容も組み込みながら活動を継続しています。



3 現状と課題、今後の方向性

●以下の『吉部地区の状況』(①~⑨)を見てみると、吉部地区は、令和3年4月1日現在、地区住民の約2人に1人は高齢者です。後期高齢者(75歳以上)人口の割合も増えてきており、今後も少子高齢化が進むと推測されます。

令和2年4月1日現在では、65歳以上の人口のうち、介護保険認定者の割合は約3割になっています。後期高齢者(75歳以上)では、筋・骨格筋(関節の病気や骨粗しょう症)、高血圧症、脂質異常症(中性脂肪・コレステロール)による受診が多い状況があります。

●高齢化が進行する長寿社会において、いつまでも「吉部で元気に自立した生活を送る」ためには、これまでの取組を継続しながら、生活習慣病やその重症化を原因として介護が必要にならないよう、介護予防や健康づくりへの取組を推進する必要があります。

●地域計画の中でも、「独居老人が集える機会を作る」と取組をあげています。心身の健康を保つためには、社会的なつながりを持つことも重要な要素です。人が集い、つながっていくことで、心身の健康づくりにつながり、身近な場所での支えあいのネットワークづくりにもつながると思われます。隣家同士が離れている地域や公共交通機関の運行が少ない地域において、サロン等人が集い、参加者が企画して活動をする場を継続していくことが必要です。

●新型コロナ感染症の影響を受け、これからは、新しい生活様式等も取り入れながら、感染症に負けない健康づくりを目指していきたいです。

●また、健康に関する活動に参加してもらうために、市の「はつらつ健幸ポイント」などの制度も活用するなど、健康に関心がない人や運動習慣のない人を取り込めるような取組を推進していきます。

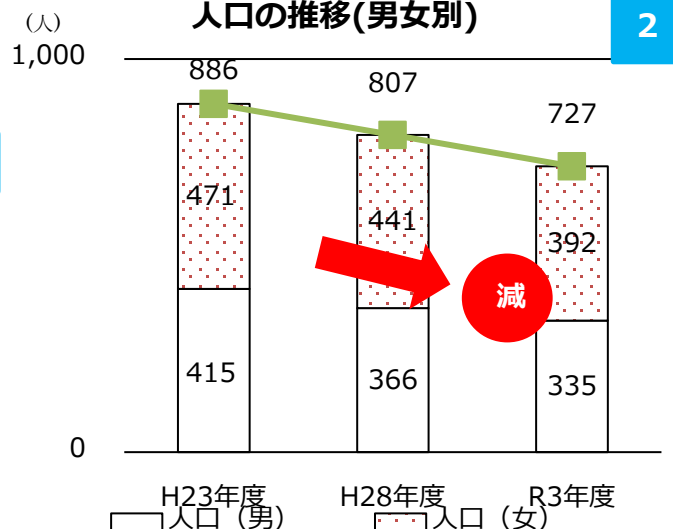


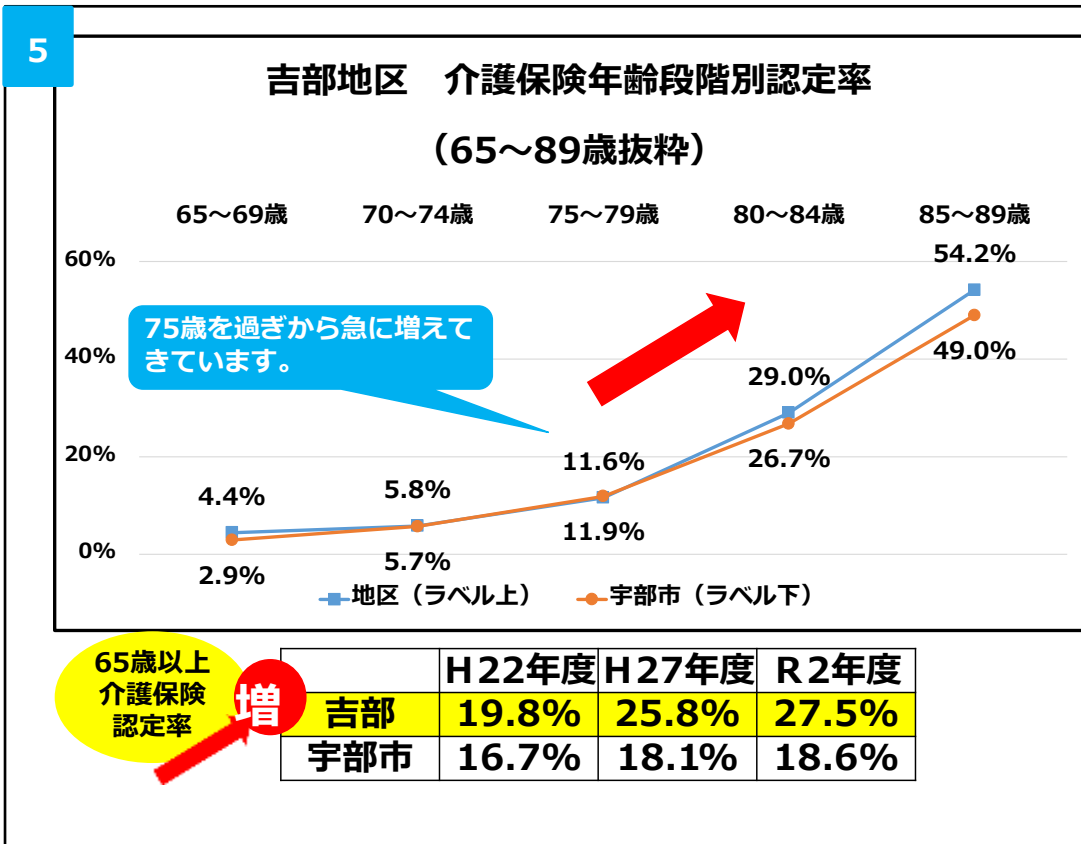
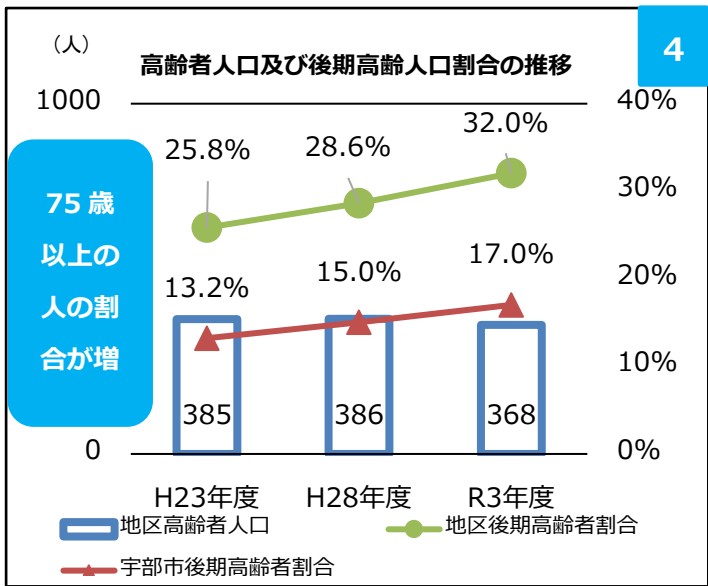
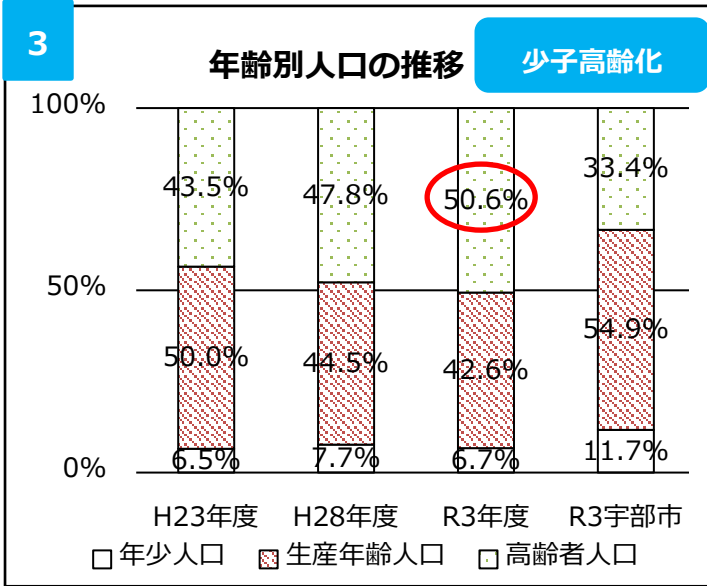
吉部地区の状況

1 吉部地区の人口の状況

地区の2人に1人は高齢者	吉部	宇部市
人口	727人	162,646人
65歳以上人口	368人	54,278人
高齢化率	50.6%	33.4%
65歳以上のうち独り暮らし高齢者の割合	126人 34.2%	17,460人 32.2%
全世帯に占める75歳以上2人暮らし世帯の割合	28世帯 7.4%	4249世帯 5.3%

2 人口の推移(男女別)

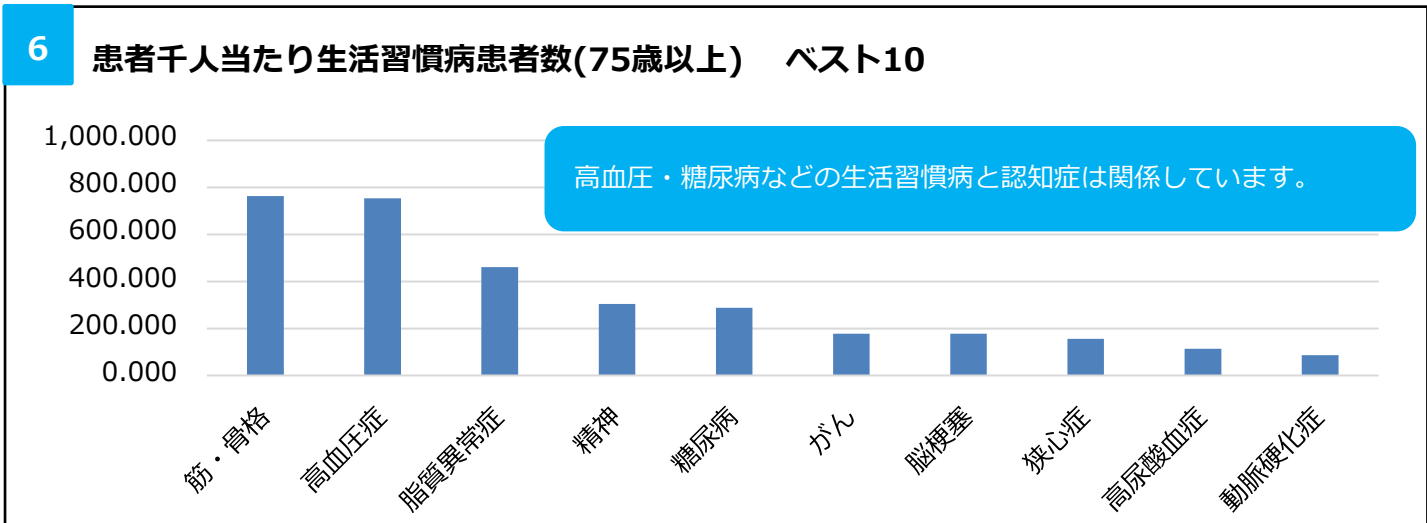




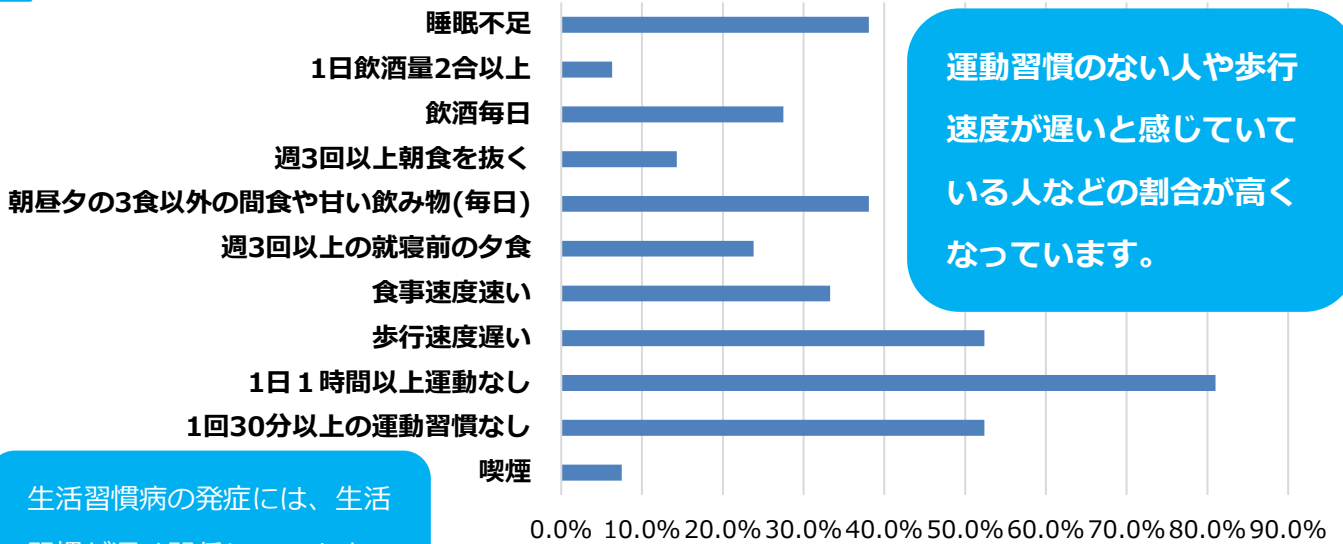
- 介護が必要となった主な原因(上位3位)
- ◆要支援者◆
 - 1位 関節疾患
 - 2位 高齢による衰弱
 - 3位 骨折・転倒
 - ◆要介護者◆
 - 1位 認知症
 - 2位 脳血管疾患 (脳卒中)
 - 3位 骨折・転倒
- (※2019年 国民生活基礎調査)

65歳以上介護保険認定率 増

	H22年度	H27年度	R2年度
吉部	19.8%	25.8%	27.5%
宇部市	16.7%	18.1%	18.6%



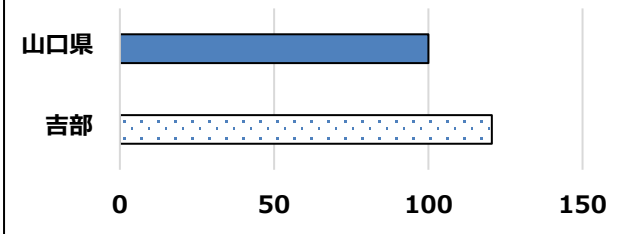
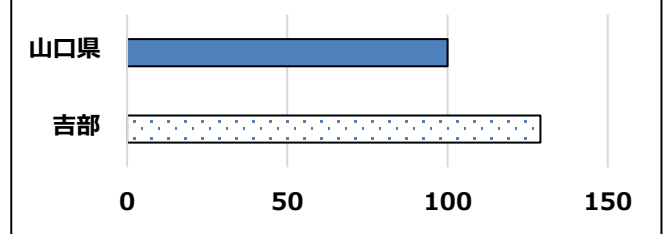
生活習慣のようす(受診者に対する割合)



歩行のようす(75歳以上)

●県全体を100(基準)として、吉部地区と比較

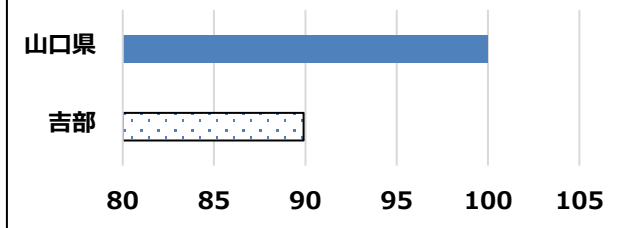
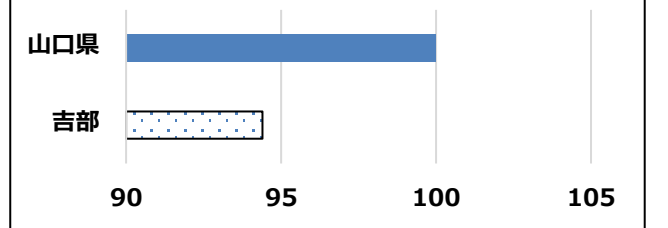
以前に比べて歩く速度が遅いと感じる人が多くなっています。

以前に比べて歩く速度が遅い
(男性)以前に比べて歩く速度が遅い
(女性)

社会参加のようす(75歳以上)

●県全体を100(基準)として、吉部地区と比較

コロナ禍で人と会うことが減ったという声もきかれます。

家族や友人と付き合いがある
(男性)家族や友人と付き合いがある
(女性)

出典

1～5：地区別住民基本台帳(地域カルテ用)・介護認定者集計 令和3年4月1日現在

6：KDB 令和2年度(累計) 後期高齢者 患者千人当たり生活習慣病患者数(多い順、当月発症、有病)

7：KDB 令和2年度(累計) 特定健診質問票調査の状況

8～9：KDB 令和2年度(累計) 後期高齢者の質問票調査の状況(標準化比)

4 目標および具体的な取組

別表のとおり

取組のポイント

みんなですすめよう健幸の輪づくり

★一人ひとりが健康についての正しい知識を持ち、主体的に健康づくりに取り組んでいこう！

★個人の行動を家庭や地域にひろげていこう！

★さまざまな団体と連携していこう！

★社会的なつながりが強い地域をつくっていこう！

※社会的なつながりが高い地域に住んでいる人ほど健康度も高いと言われています



この計画の推進にあたっては、吉部地区コミュニティ推進協議会が中心的な役割を果たします。

吉部地区：吉部で元気に自立して生活をしよう



別表

★目標①できるだけ元気で自立した生活をしよう

成果指標	現状値 (2020年度)	目標値 (2026年度)	行動指標	現状値 (2020年度)	目標値 (2026年度)	取組	実施者
1.介護認定率の上昇率の維持または低下	5年間(平成27年～令和2年)の介護認定率の上昇 1.7%増 (平成27年:25.8%、令和2年:27.5%)	5年間の介護認定率の上昇 1.7%以下	(1)高齢者の介護予防講座(介護予防・認知症予防等)の実施(企画) ・介護予防講座の実施(企画)団体数	8団体	8団体以上	・介護予防や認知症予防等の学習会を開催する	・コミュニティ推進協議会 ・サロン等の地域で自主活動するグループ ※必要に応じて各団体と協力し実施する (協力団体) ・吉部小学校 ・北部西地域包括支援センター ・宇部市社協 ・楠地区社協 ・中山間地域・保健福祉支援チーム
			(2)健康づくり講座の実施(企画) ・健康づくり講座の実施(企画)回数	年1回	年1回以上	・健康づくりに関する学習会を開催する	
			(3)認知症や障害者等への理解を進めるための学習会の実施(企画) ・学習会の実施回数(認知症に関する講座、認知症サポーター養成講座・あいサポーター養成講座等)	年1回	年1回以上	・福祉交流会や小学校の講座、ボッチャ等を通じて認知症や障害者等について学習する機会をつくり理解を進める	
2. ・はつらつ健幸ポイント対象事業の増加 ・はつらつ健幸ポイント登録者の増加	・はつらつ健幸ポイント対象事業数 1事業 ・はつらつ健幸ポイント登録者数 7人	・はつらつ健幸ポイント対象事業数 1事業以上 ・はつらつ健幸ポイント登録者数 増加	(1)はつらつ健幸ポイント事業の周知 ・周知(企画)の回数	—	年8回以上	・講座などをはつらつ健幸ポイント対象事業に登録し、周知を図る	
3.相談件数の増加(相談できる人が増える)	地域包括支援センターの相談件数 年延300件	地域包括支援センターの相談件数 年延300件以上	(1)相談窓口(地域包括支援センター)の周知 ・周知の件数	年250件	年250件以上	・情報誌やちらし等で情報発信する ・機会あるごとに相談窓口(地域包括支援センター)を周知する	
4.1年間転倒しない人の割合の維持または増加 (後期高齢者の質問票調査の状況:1年間に転んだ人の割合(年齢調整))	男性 28.0% 女性 17.5%	男性 28.0%以下 女性 17.5%以下	(1)転倒予防(フレイル予防含む)に関する学習会の実施(企画) ・転倒予防(フレイル予防含む)に関する学習会の実施(企画)団体数	8団体	8団体以上	・転倒予防(フレイル予防を含む)に関する学習会を開催する	



★目標②身近な場所に集いの場を作り、人とつながろう

成果指標	現状値 (2020年度)	目標値 (2026年度)	行動指標	現状値 (2020年度)	目標値 (2026年度)	取組	実施者
5.社会参加のある人の割合の維持または増加 (後期高齢者の質問票調査の状況:家族や友人とつきあいがある人の割合(年齢調整))	男性 89.4% 女性 87.8%	男性 89.4%以上 女性 87.8%以上	(1)集いの場の開催 ・箇所数の維持 箇所数	8箇所	8箇所	・社協サロンの実施 ・講座等集いの場の開催	同上
			(2)集いの場の交流を図る ・交流会の開催回数	年1回	年1回以上	・楠地区サロン交流会等で集いの場の情報共有をはかり、活動状況や実施方法や内容を知る機会を設ける	