

健康づくり琴芝

令和4年4月～令和9年3月

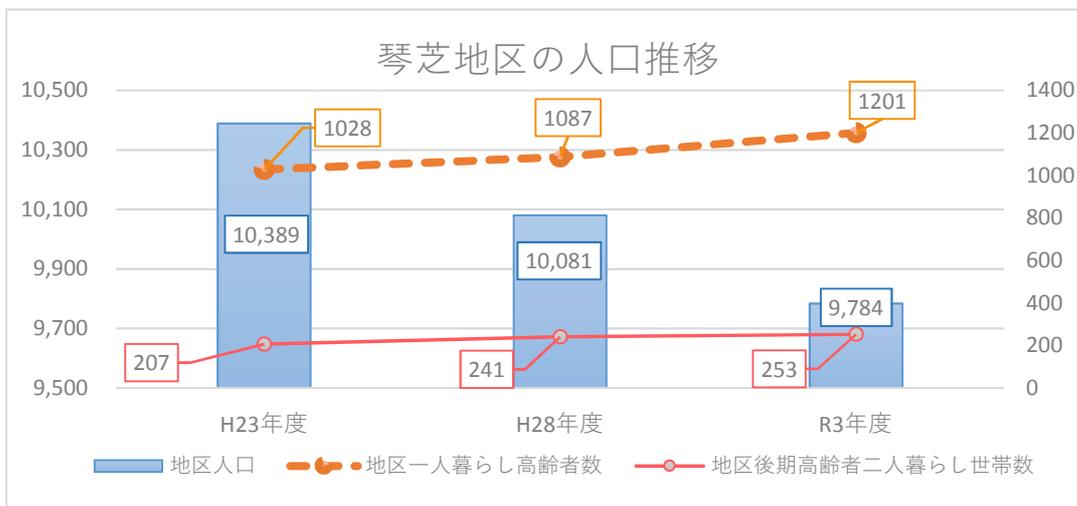
琴芝地区コミュニティ推進協議会

1 琴芝地区の特徴・現状

地域カルテ（住基・介護認定者集計）より

【琴芝地区の人口構成～子どもと高齢者に着目～】 令和3年4月1日現在

①高齢者の現状 琴芝地区の人口は減少しているが、高齢者人口が増加している



- 一人暮らし高齢者数が増加している。⇒市内で4番目に多い。(R2年度)
- 二人暮らし後期高齢者が増加している。⇒市内で7番目に多い。(R2年度)

地域の方より

高齢者がコロナをきっかけに外出頻度が減っているため、健康が心配。

後期高齢者質問票	男性		女性	
	琴芝	山口県	琴芝	山口県
社会参加「週1回以上外出する」	88.7%	92.2%	90.0%	89.3%
心の健康状態「満足・やや満足」	84.9%	92.0%	94.0%	91.5%

◎課題（高齢者）

行事などをきっかけに、男性も週に1度は外出し、心身の健康の保持・増進を目指す必要がある。
地域で元気に生活するために、人との交流を持ち、フレイルを予防しよう。

②子ども・子育て世代の現状

- 出生数令和2年度60名で市内10番目。
- 利便性の高さから他地区や他市からの転入も多い。

地域の方より

核家族が多く、身近に頼れる人がいない家庭が多い。
子ども同士が外で遊ぶ様子を見ない。

◎課題（子育て世代）

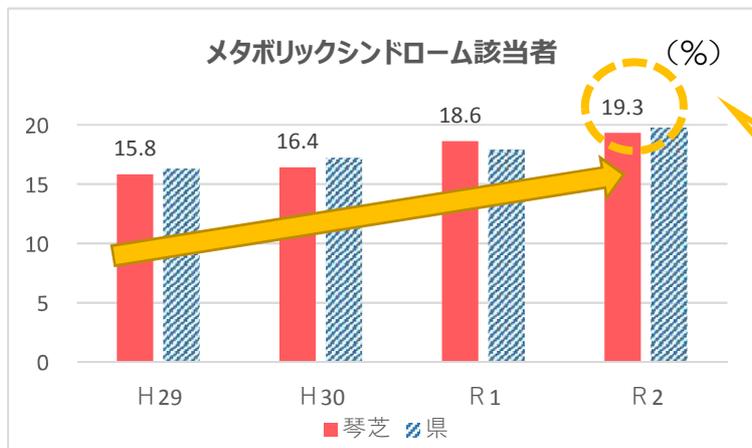
子ども、親子が参加しやすいイベントを通して親子の孤立化を予防する必要がある。
サークルを通して親子で体を動かそう。

2. 琴芝地区の健康状況と課題

【成人の運動習慣と健康】

① 琴芝地区のメタボリックシンドローム該当者

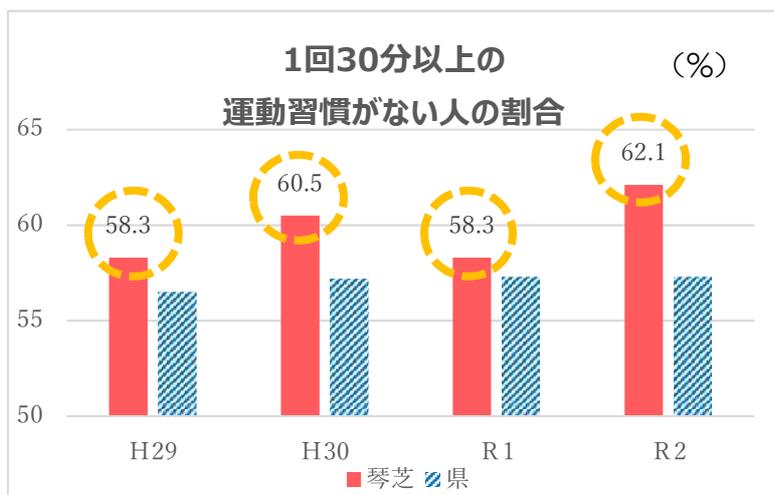
(H29～R2 年国保データベース (KDB) 全体像の把握より)



◎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 琴芝地区の運動習慣の状況と、外来受診者に多い病気

(R2 年度 国保データベース (KDB) 全体像の把握より)



琴芝地区に多い病気

- 1位 筋・骨格系
- 2位 高血圧
- 3位 糖尿病

(疾病別医療費分析 R2 年 KDB)

人口千対外来レセプト件数 より)

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	琴芝地区	宇部市
登録者数 (人)	168	2,551
対成人人口比 (%)	2.01	1.87

◎琴芝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区です。

◎課題

- ・自分の身体と健康に興味を持つことが必要。
- ・日々の生活の中で運動を始めるきっかけづくりが必要。
- ・日常生活の中で楽しみながら運動を継続していこう。

3.具体的な目標と取り組み

1) 高齢者とこども

①高齢者の健康の維持

★現状値と目標値★

後期高齢者質問票	現状値 (R3)	目標値 (R8)	計画実行年数
社会参加 「週 1 回以上外出する」	男性：88.7% 女性：90.0%	(男女ともに) 90%以上を維持	5 年
心の健康状態 「満足・やや満足」	男性：84.9% 女性：94.0%	男性：90%以上 女性：94%以上を維持	

★高齢者の心身の健康（フレイル予防）に向けた取り組み★

- ・サロンなどの集いの場の継続実施
- ・健康づくりの人材・団体と協働した講座や事業の実施
- ・住民向けにコミュニティ主催の健康講座（ウォーキング大会）などの開催
- ・サロンでフレイル予防の普及啓発

②こども・子育て世代の健康

★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
母子保健推進員主催 育児サークル	年 5 回開催	年 5 回以上を継続	5 年

★子どもの健康に向けた取り組み★

- ・育児サークルを定期的で開催する 年 5 回以上
- ・子どもが参加しやすい行事の開催（子ども育成委員会主催行事など）の継続
- ・学校や民生児童委員連合会等の団体との連携
- ・子どもが体を動かすイベントを開催

2) 成人の健康維持・増進

★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	62.1%	減少する	5 年	
はつらつ健幸ポイント	登録者数	168 名		100 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
- ・団体と共同した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（レッツエンジョイウォーキングなど）
- ・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取り入れる（ラジオ体操など）