

厚南地区健幸フロン

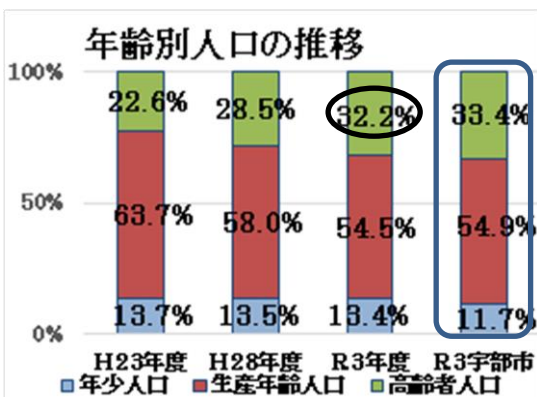
～健康長寿 元気なまち厚南～

(令和4年4月～令和9年3月)

～厚南地区コミュニティ推進協議会～

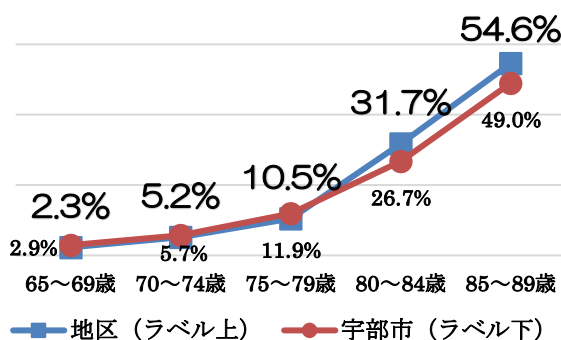
1 厚南の現状と課題

●高齢化の進行



65歳以上の人口は全体の**32.2%**

●介護認定率増加



介護認定率 **75歳以上で増加**

●特定健診受診率が低い

厚南 40-74歳 **42.4%**(市の目標 45%)

出典：国保データベース令和元年度

●生活習慣病の受診が多い

生活習慣病の中で多いもの

- 1位 高血圧
- 2位 脂質異常症※¹
- 3位 糖尿病

出典：国保データベース令和2年度(累計)

●半数以上に運動習慣がない人が多い！

1日1時間以上運動している人

男性 **45.0%**

(山口県 50.0%、全国 51.3%)

女性 **31.5%**

(山口県 45.5%、全国 51.3%)

●健康への興味・関心が低い！？

生活習慣改善の意欲なし(40-74歳)

男性 **18.8%**

女性 **19.6%**

※5人に1人生活改善意欲なし

出典：国保データベース令和2年度(累計)特定健診質問票

はつらつ健幸ポイント※²登録者 151人(人口の約1.4%)

～宇部市健康増進課令和2年度～

まだまだ少ない

<現状のまとめ>

- ・高齢化の進行 ・介護認定を受けている人の割合が増加
- ・高血圧・脂質異常症・糖尿病で治療中の人が多い
- ・約半数以上に運動習慣がなく健康への関心が低い人が多い
- ・はつらつ健幸ポイント登録者が少ない

《課題》

- ①筋力低下の予防と認知症予防などの介護予防が必要
- ②生活習慣病予防が必要
- ③健康に関心が持てる意識づけが必要
- ④運動の習慣化が必要

※1 脂質異常とは脂質の中でも、特に悪玉(LDL)コレステロールや中性脂肪が多すぎる、あるいは善玉(HDL)コレステロールが少なすぎるなどの状態を示す病気のこと

※2 はつらつ健幸ポイントとは、活動量計やスマートフォンアプリを使い、歩数の計測、体組成測定、健康診査等、様々な健康づくりに関するイベントや講演会に参加しながら活動に応じて健幸ポイントを獲得しポイントに応じ景品と交換できる取り組みのこと(登録制で参加費必要)

スローガン 知って、気づいて、行動しよう



こうなんちゃん
(厚南小CSキャラクター)

- 1 自分のからだを定期的にチェックしよう。
- 2 自分にあった**食事・運動**を見つけ、やってみよう。

2 目標と取組

●自分の心と体を知ろう



自分でできること

- ・健診(検診)を受ける
- ・自分の体と心を知る機会をつくる
- ・自分に必要な健康づくりを考える
- ・必要な情報収集をする

ポイント

カラダのチェックをしよう!

地域・関係機関ができること

- ・体力測定やフレイルチェックの実施
- ・自分の状態を知るための健康講座の実施
- ・健診(検診)など、心身の状態を知るための情報提供を行う



実施団体

- ・各サロン
- ・地区コミュニティ推進協議会
- ・地区自治会連合会
- ・地区民生児童委員協議会
- ・地区福祉委員協議会
- ・地域包括支援センター
- ・健幸アンバサダー
- ・地区担当保健師

など

●3食バランスを考えて食べよう

自分でできること

- ・自分に必要な食事バランスを考える
- ・3食欠かさず食べる
- ・野菜を毎食取り入れる
- ・減塩に取り組む

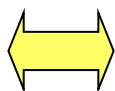


ポイント

野菜を毎日小鉢1皿増やそう!

地域・関係機関ができること

- ・料理教室の開催
- ・生活習慣病予防講座の開催
- ・男性料理教室の開催
- ・情報提供を行う



実施団体

- ・各サロン
- ・地区コミュニティ推進協議会
- ・放課後子ども教室運営協議会
- ・健幸アンバサダー
- ・地域包括支援センター
- ・地区担当保健師

など

●日常生活で意識して
体を動かそう

ポイント 1日プラス10を目指そう

自分でできること

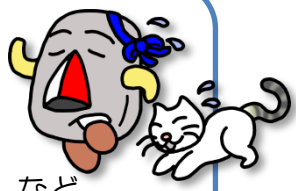
- ・定期的に自分の体力を知る機会をつくる
- ・必要な運動量を知る
- ・自分合った運動を見つける
- ・すきま時間でながら運動をする
- ・運動を継続するための方法を見つける
- ・運動教室や運動のイベント（はつらつ健幸ポイントなど）へ参加する

地域・関係機関ができること

- ・ウォーキングイベントの実施
- ・体を動かすきっかけとなる健康講座の実施
- ・区民運動会の実施
- ・競技大会の実施
- ・ポッチャの実施
- ・ながら運動とプラス10の啓発
- ・はつらつ健幸ポイント事業登録の実施
- ・運動について情報提供

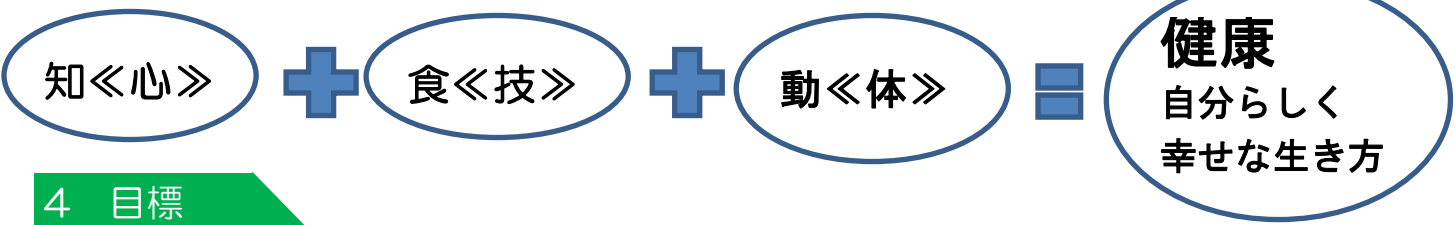
実施団体

- ・地区コミュニティ推進協議会・地区体育振興会・地区自治会連合会
- ・地区社会福祉協議会・地区民生児童委員協議会・地区福祉委員協議会
- ・地域包括支援センター・健幸アンバサダー・ウォーキング推進員
- ・健幸アンバサダー・YICリハビリテーション大学校・地区担当保健師 など



3 健康づくりのキーワード

まずは、自分自身を知ること、そして自分に合った食事・運動の健康づくりに取り組みましょう！



4 目標

●特定健診受診率を上げよう

	現状(令和元年度)	目標(令和8年度)
40-74 歳	42.4%	45%

●はつらつ健幸ポイント登録者を増やそう

	現状(令和2年度)	目標(令和8年度)
登録者	151 人(人口の約 1.4%)	417 人(人口の約 4%)

厚南地区の健康づくり計画とは？

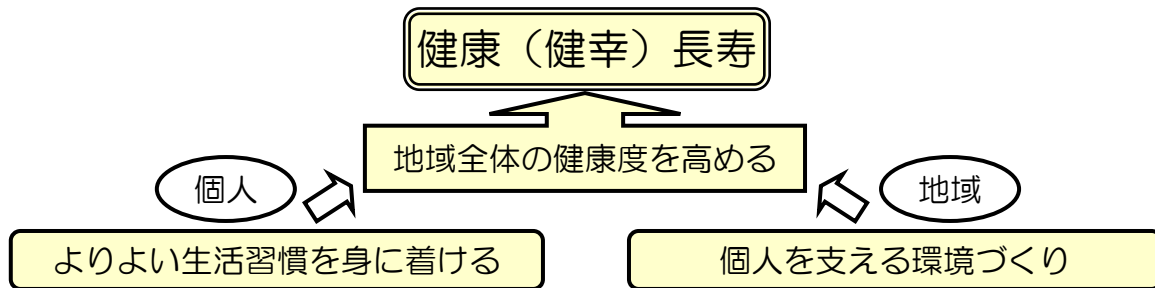
プランの推進



なんぼちゃん
(厚南中マスコットキャラクター)

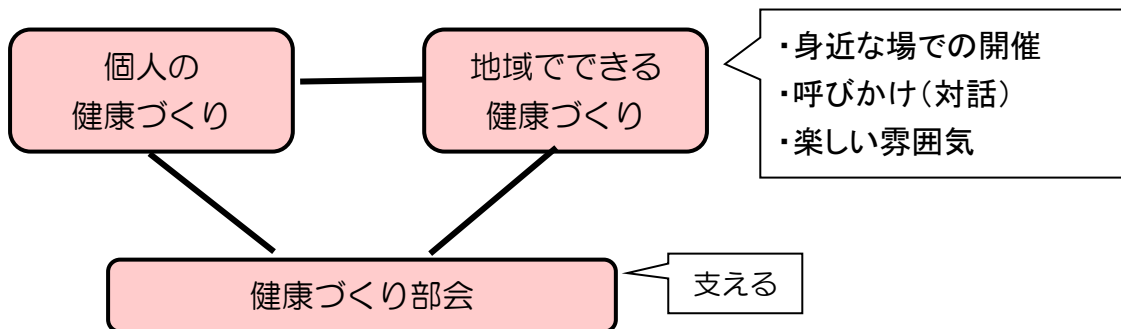
健康づくりは地域づくり！

地域全体で健康度を高め健幸（健康）を目指しましょう！



健康づくりの取組

一人一人の健康づくりを地域で一緒に取り組みます



さあ！知って、気づいて、行動しよう！