

万創

健康づくり編

(万倉地区健康づくりプラン)



令和4年4月

万倉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、地区ごとでの健康プラン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 3 月には、万倉校区地域計画「万創～まぐらを創る未来のために～」で掲げた 5 つの基本方針のうち、「健康づくり」の取組を具現化するため、平成 30 年 1 月 15 日に「万倉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。

これまでの万倉地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 年間の万倉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

万倉校区健康づくりプランでは、4 つの項目について取り組みを行ってきました。成果指標の健康づくり等への講座・イベント等への参加率を平成 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、策定時の割合より高くなっていますが、目標値を達成することはできませんでした。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きました。

【目標値の達成状況】

成果(目標)指標	現状値 2017 年度	2018 年度	2019 年度	2020 年度	2021 年度	目標値 (2021 年度)
健康について関心を持つ人が増えるとともに、地域住民が様々な目的で集い、健康を通じたコミュニケーションの場を形成する	地域での健康づくりの意識が希薄 健康づくり等の講座・イベントへの参加率：1～2%	2.9%	3.1%	3.0%	2.4%	健康づくり等の講座・イベントへの参加者率：5～10%

【これまでの取組状況】

◆①健康チェックの実施(2017 年度)。健康チェックの継続(2018 年度～)

万倉小フェスタやつつじ祭り、講座などの人が集う場を活用しながら、健康に関心を持ってもらえるきっかけづくりとして健康チェックを行いました。毎週水曜日にラジオ体操を開催し、参加者が血圧測定できるようにしています。若い世代の参加が増えるよう、小学校と連携した企画を検討し、体力測定時の健康チェックを企画しましたが、新型コロナウイルスにより実施に至りませんでした。

人を集めることの難しさがあるため、集う場を活用すること、若い年代へのアプローチとして小学校と連携した取組が有効であること、関心を持ってもらえるような健康チェックの項目や結果の表し方が大切であることなどが、これまでの活動から気づきとして挙がり、今後も気づきを生かしながら、取り組んでいく必要があります。

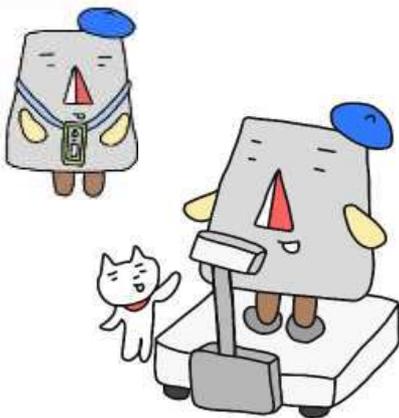
◆②食についての講座の実施(2017年度)。食についての勉強会の継続(2018年度～)

栄養士や食生活改善推進員の協力のもと、食の講座や食に関するイベント(講話・調理実習、味覚チェック、食品サンプルを活用した栄養相談、茶話会等)を開催してきましたが、2020年度以降は、新型コロナウイルス感染症の影響で、食に関する活動が難しくなっています。新型コロナウイルス感染症を踏まえ、正しい知識の普及、啓発方法をどのように取り組んでいくか検討が必要になっています。

◆③運動の紹介(2017年度)。運動の継続開催(2018年度～)

平成30年度には、健康スポレク広場普及事業の受託(9月～12月)を経て、健康スポレク広場(1月～)を月2回程度開催しています。その中で、体操や脳トレ、ニチレクボール等のレクリエーションを実施し、家庭や集いの場で楽しみながら体を動かせることを紹介しています。毎週水曜日には、万倉ふれあいセンター(雨天時はJA集荷所)でラジオ体操を開催しています。

また、講師を招き、腰痛予防やボイストレーニング(心と体の健康づくり)など講座を開催してきました。地区の中に運動できる場が拡大されている一方で、万倉ふれあいセンター2km圏内の参加者が主であり、参加者の固定化等もみられます。口コミや交通手段、はつらつ健幸ポイントの活用等、地域において広範囲な参加者を呼び込むための取組の必要性があります。



◆④既存グループへの出前講座の実施(2018年度～)

計画期間内で出前講座の実施には到達しませんでした。プロジェクターを活用した講座を始めており、出前講座を可能とする体制づくりは前進しています。

2020年度は、新型コロナウイルス感染症対策をしながら、障害施設とリモートを活用したレクリエーションを通じた交流を図りました。今後も新型コロナウイルス感染症の対策として、大人数を避けた少人数での活動を必要とされることも予測され、また③であげた地域において広範囲な参加者を呼び込む取組として、出前講座も必要と思われる。

◆その他

新型コロナ感染症の影響もあり、プロジェクターを活用した講座やリモートを活用した講座などを取り入れ活動を行いました。今後も新しい生活様式等を踏まえ、感染予防を図りながらの活動を行っていく必要があります。

また、新型コロナ感染症の影響もあり、認知症に関する相談も増え、認知症サポーター養成講座を開催しました。

参加者も多く、地域住民の関心の高さもうかがえました。単発で終わるのではなく、継続した取組の必要性があります。



3 現状と課題、今後の方向性

●以下の『万倉地区の状況』(①~⑨)を見てみると、万倉地区は、令和3年4月1日現在、地区住民の2人に1人が高齢者です。後期高齢者(75歳以上)の人口の割合も増えており、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2割を超えています。後期高齢者(75歳以上)では、高血圧症、筋・骨格筋(関節の病気や骨粗しょう症)、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です。

●高齢化が進行する長寿社会において、いつまでも万倉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、介護予防や認知症予防・健康づくりへの取組を推進する必要があります。

●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する必要があります。

●これまで、「健康について情報共有ができ、食や運動について勉強ができるみんなの集まれる場があったら良い」との理想像を持ち取組をしてきました。これは、ただ単に場を作るということではなく、結果として、場ができていくということです。

さまざまな健康に関する活動をする中で、各個人がつながり、結果みんなが集まっています。それがみんなの集える場になります。その中で、健康情報を共有し、お互いの見守り、安否確認もできるようになったらよいと考えています。

●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。



万倉地区の状況

1

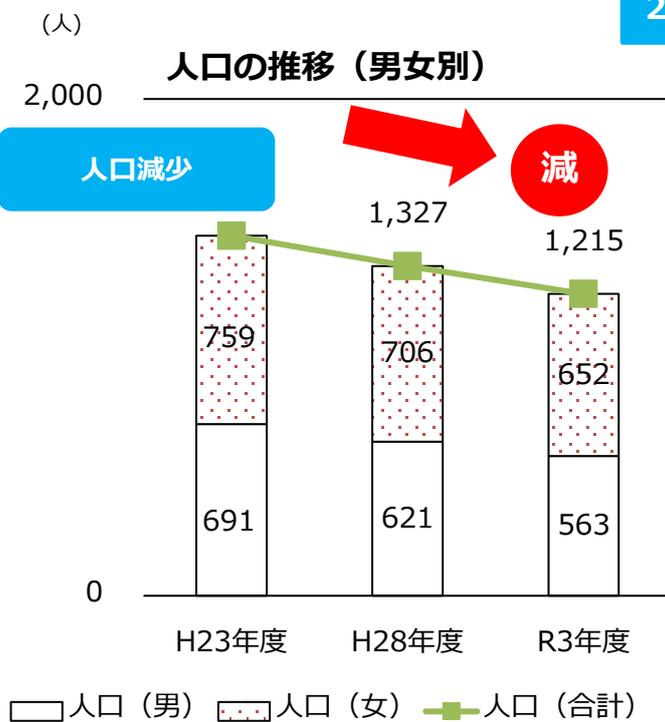
万倉地区の人口の状況

地区の2人に1人は高齢者

	万倉	宇部市
人口	1,215人	162,646人
65歳以上人口	579人	54,278人
高齢化率	47.7%	33.4%
65歳以上のうち 暮らし高齢者の割合	157人 27.1%	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	51世帯 8.7%	4249世帯 5.3%

2

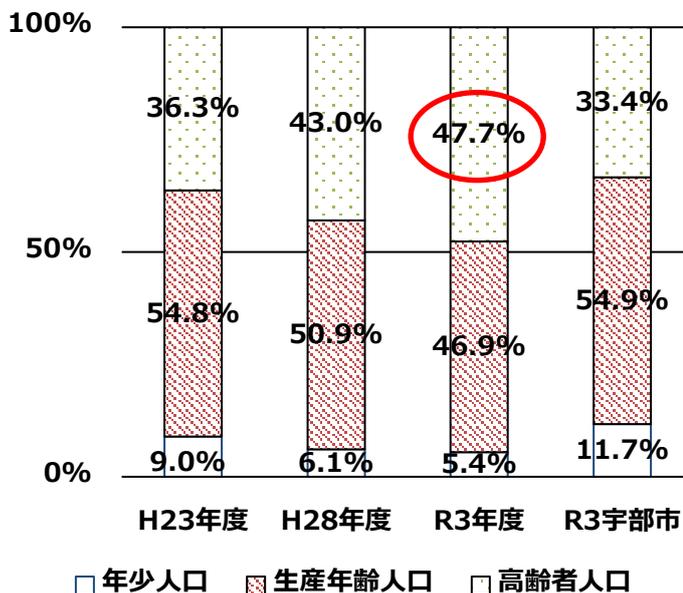
人口の推移（男女別）



3

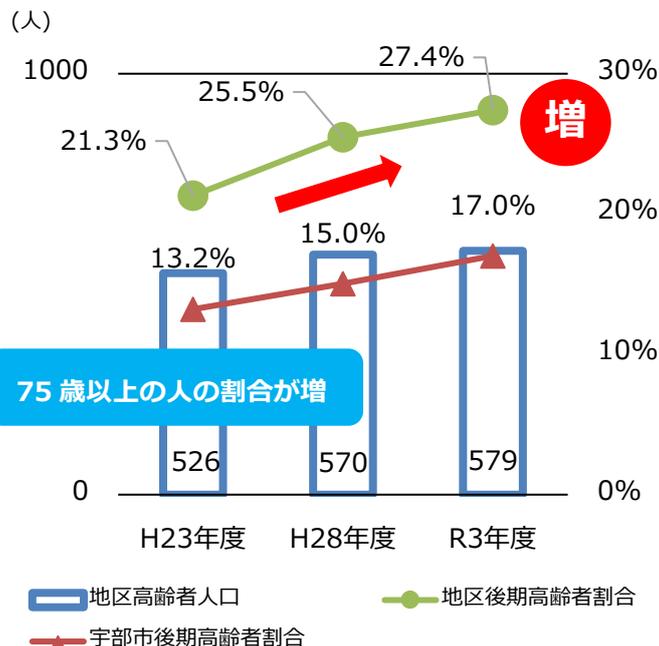
少子高齢化

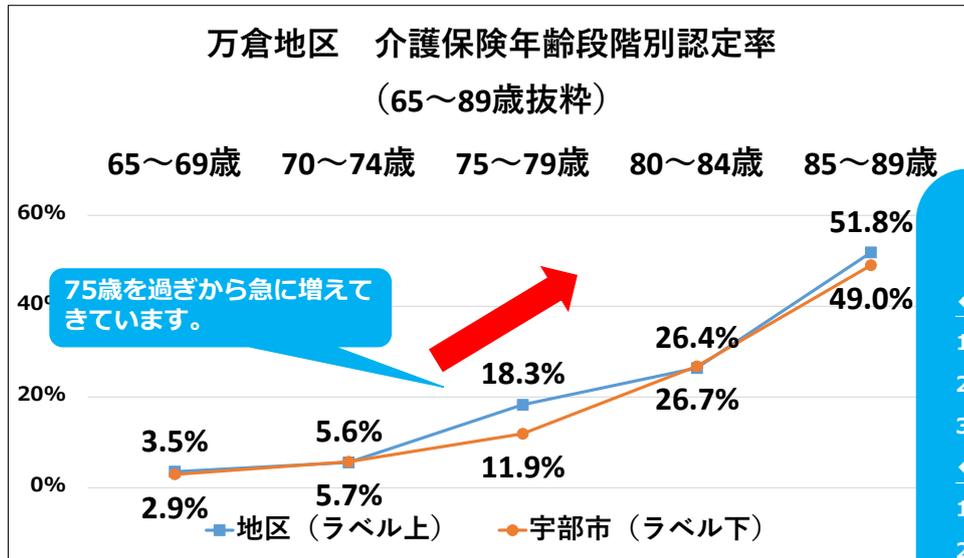
年齢別人口の推移



4

高齢者人口及び後期高齢人口割合の推移





65歳以上 介護保険 認定率 **増**

	H22年度	H27年度	R2年度
万倉	15.5%	19.1%	23.0%
宇部市	16.7%	18.1%	18.6%

介護が必要となった
主な原因(上位3位)

◆要支援者◆

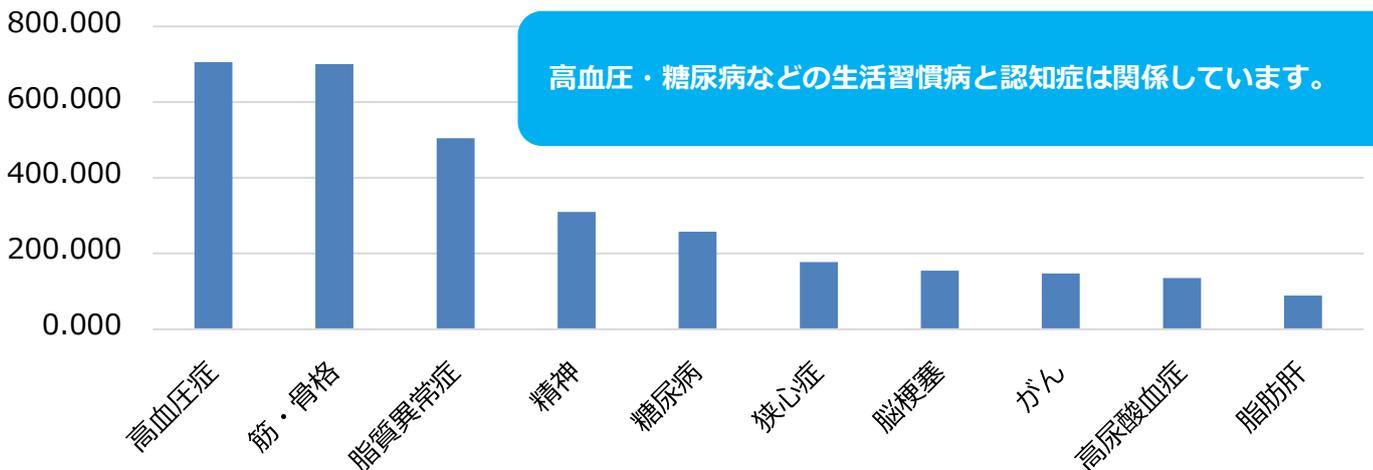
- 1位 関節疾患
- 2位 高齢による衰弱
- 3位 骨折・転倒

◆要介護者◆

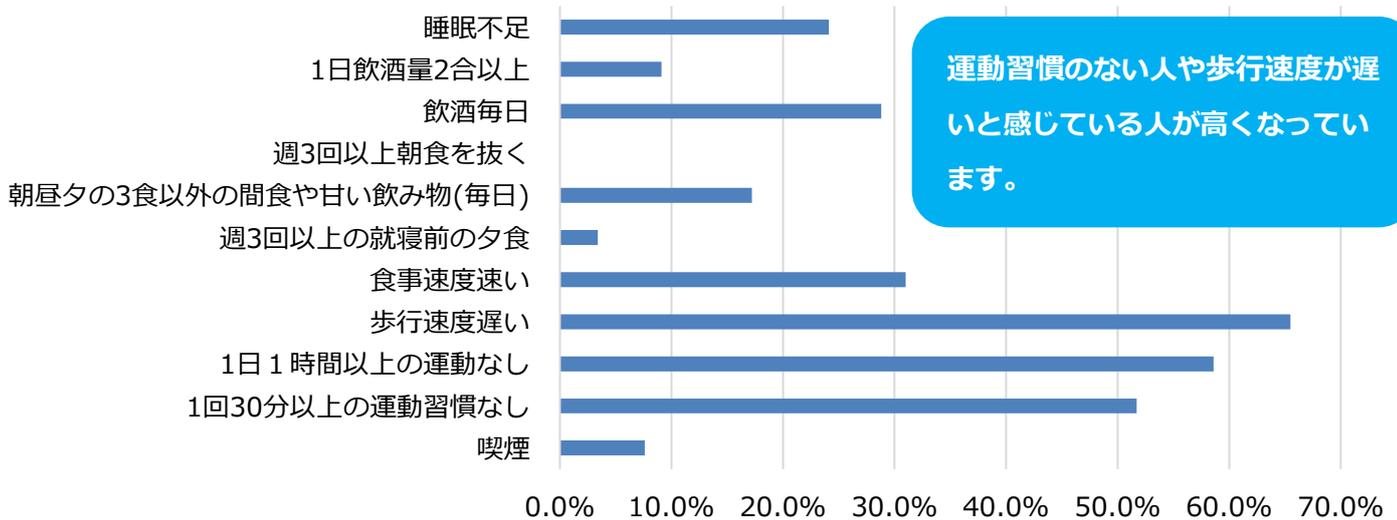
- 1位 認知症
- 2位 脳血管疾患 (脳卒中)
- 3位 骨折・転倒

(※2019年 国民生活基礎調査)

患者千人当たり生活習慣病患者数(75歳以上) ベスト10

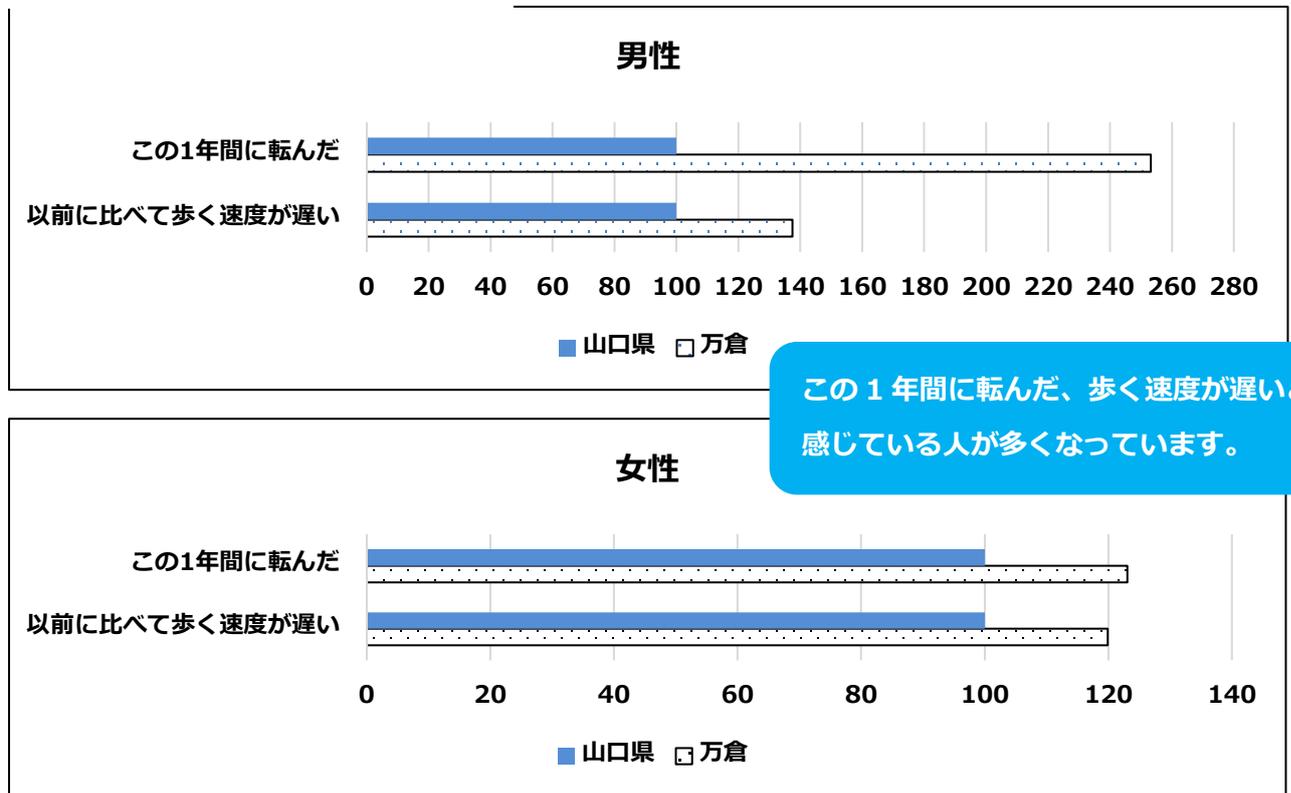


生活習慣のようす(受診者に対する割合)



歩行や転倒のようす(75歳以上)

●県全体を100(基準)として万倉地区と比較

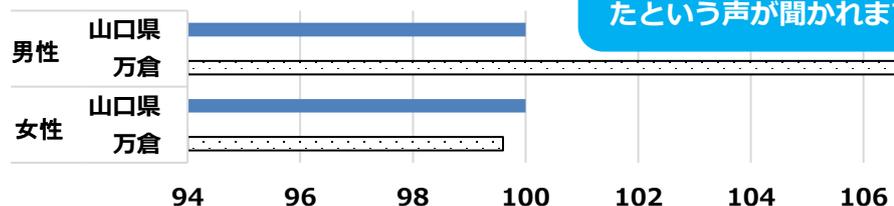


社会参加のようす(75歳以上)

家族や友人と付き合いがある

コロナ禍で人と会うことが減ったという声が聞かれます。

●県全体を100(基準)として万倉地区と比較



※出典元

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) 後期高齢者の質問調査票の状況(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、「健康福祉部会」が中心的な役割を果たします。

健康に関心を持つ人が増えるとともに、地域住民がさまざまな目的で集い、健康を通じたコミュニケーションの場をつくろう。できるだけ元気でいきいきと暮らそう

★目標①:健康に関心を持つ人を増やそう

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.講座への参加率の向上	3.0%	5.0%	(1)自分の健康に関心もらえるように健康チェックの実施 ・健康チェックの実施(企画)	年1回	年1回以上	・講座などの人が集う場を利用して健康チェックを実施。	コミュニティ推進協議会 ※必要に応じて各団体と協力し実施する (協力団体) 北部西地域包括支援センター 宇部市社協 介護事業所 中山間地域・保健福祉支援チーム
			(2)健康講座の実施(食や運動、生活習慣等) ・健康講座の実施(企画)回数	年0回 新型コロナウイルス感染症関連で中止	年1回以上 延35人	・食や運動等生活習慣病予防に関して紹介する講座を実施。	
			(3)健康福祉部会活動等の情報発信の回数 (イベント、なすの花、ちらし等)	—	年1回以上	・イベントや地区の広報誌、ちらしなどにより、健康情報や活動の情報を発信。	
2. ・はつらつ健幸ポイント登録事業の増加 ・はつらつ健幸ポイント事業登録者の増加	2事業 16人	2事業以上 16人以上	(1)はつらつ健幸ポイント事業の周知の回数	—	年5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。	

★目標②:健康を通じたコミュニケーションの場をつくろう

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
3.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)	男性 94.9% 女性 89.5%	男性 94.9%以上 女性 89.5%以上	(1)集いの場の開催 ・集いの場の維持 箇所数	5箇所※1	5箇所	・社協サロンの実施。 ・講座等集いの場の開催。	同上・サロン等活動するグループ
			(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	・サロン代表者会議等の開催。	同上・サロン等活動するグループ

※1 2021年度 活動休止を除く

★目標③:できるだけ長く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
4.介護認定率の上昇率の維持または低下(65歳以上・5年間)	5年間の介護認定率の上昇 3.9%増 (平成27年:19.1%、令和2年:23.0%)	5年間の介護認定率の上昇 3.9%以下	(1)高齢者の介護予防講座の実施(企画)(介護予防・認知症予防・認知症サポーター養成等) ・介護予防講座の実施(企画)回数 ・出前講座の実施(企画)回数	年5回 年0回	年5回以上 年1回以上	・介護予防の講座を実施。 ・出前講座の実施。	コミュニティ推進協議会・サロン等活動するグループ ※必要に応じて各団体と協力し実施する (協力団体) 北部西地域包括支援センター 宇部市社協 介護事業所 中山間地域・保健福祉支援チーム
			(2)健康講座の実施(食や運動、生活習慣等)(再掲) ・健康講座の実施(企画)回数・参加人数(延)	年0回 新型コロナウイルス感染症関連で中止	年1回以上 延35人以上	・食や運動等について紹介する講座を実施。(再掲)	
5.相談者の増加(相談できる人が増える)	包括支援センターの相談件数 年延500件	包括支援センターの相談件数 年延500件以上	(1)相談窓口(地域包括支援センター)の周知 ・包括支援センターの周知件数	年400件	年400件以上	・機会あるごとに相談窓口(地域包括支援センター)を周知。	

