

見初地区健康プラン

令和 4 年 4 月～令和 9 年 3 月

見初地域づくり協議会

【見初地域づくり協議会】

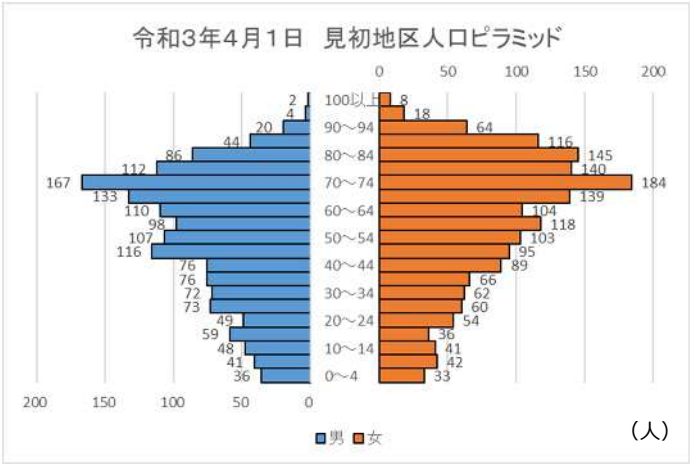
見初地域づくり協議会は、住民がお互いに支えあい、『自分の校区は自分たちで住みよい街』を築いていくために『わいわいがやがや』とお互いの知恵を出し合いながら、『楽しく豊かな生活』ができる『みぞめ』の創造をめざし、心豊かで活力と笑顔に満ちた住みよい地域づくりを目的としている。

見初地区健康プランもこの目的の「健康及び福祉面」をより向上させる内容で作成する。

1 現状

見初地区の概況：

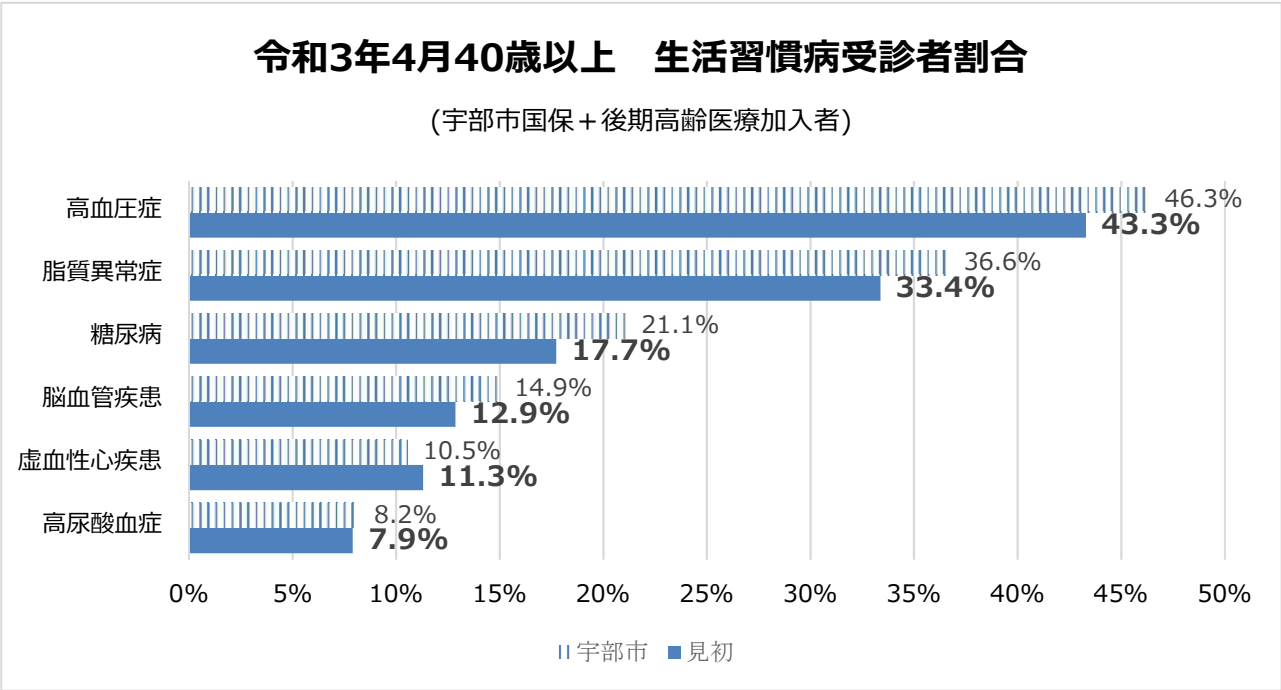
人口 3239 人 (R3.4.1) 19 位/24 地区
1853 世帯 (年前より世帯減)
高齢化率 42.5% (R3.4.1) 6 位/24 地区
高齢者の 4 割が一人暮らし



【受診関係等からみる現状】

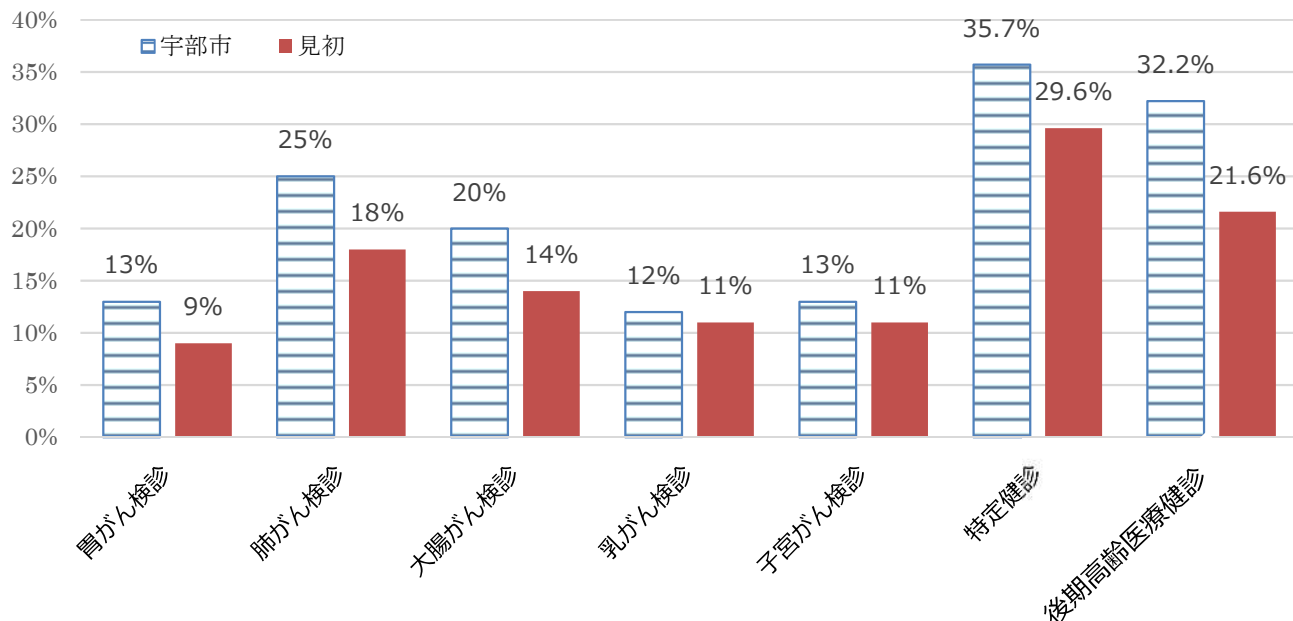
(1) 生活習慣病の現状

高血圧・脂質異常症・糖尿病・脳血管疾患・高尿酸血症は宇部市の割合に比べて低い。
(KDB 厚生労働省様式 3-1 生活習慣病全体のレセプト分析より)



(2) 検診（健診）受診率の現状

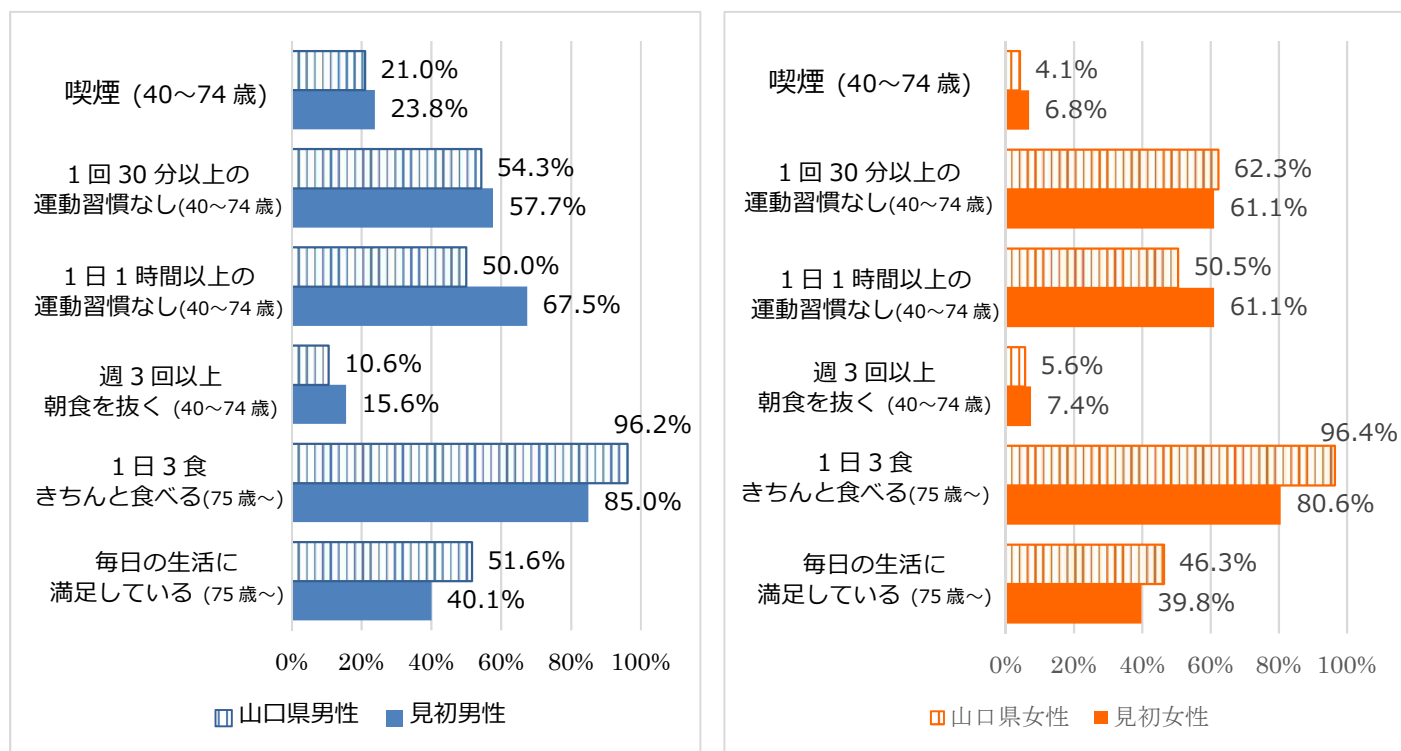
宇部市全体と比較して、検診(健診)の受診率が低い（平成 31 年度）



(3) 特定健診の質問票・後期高齢健康診査受診票からみる現状

①特定健診の質問票（国民健康保険加入者）・後期高齢健康診査受診票（後期高齢者）では、運動習慣が定着していないこと、食習慣の乱れていること、日常の充実感の低さがみられる。

（山口県と比較 年齢調整済 令和 2 年度特定健診質問票・後期高齢質問票より）



②宇部市全体と比較して、運動を一緒に楽しめる仲間がいる。

宇部市内 24 地区のうち、もっとも割合が高い。（令和 3 年宇部市生活習慣アンケート調査）

宇部市	見初地区
44.9%	62.5%

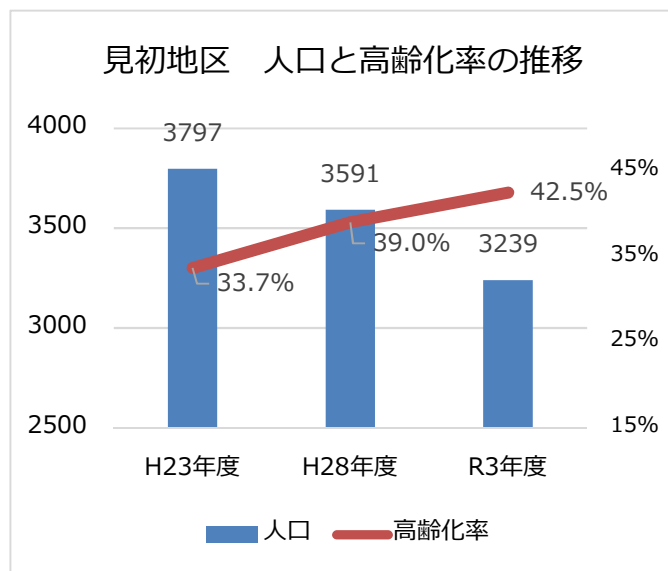
(4) 地区の高齢化率の現状

宇部市と比較して高齢化率が高い

見初地区では 10 年前と比較して、高齢化率が約 10% 増えており、今後、高齢化率の上昇に伴い、見初地区内の「認知症」を有する人の数も増加することが予想される。(2025 年には高齢者の 5 人に 1 人が認知症になることが予測されている)

見初地区では平成 31 年度より、独居高齢者の引きこもりに焦点を当て、高齢者サロンを新たに開催しており、地域の中での孤立の解消に取り組んでいる。

しかし、それに比べて、「認知症サポーター養成講座」への参加者数は少なく、将来的には「認知症患者」へのサポートには不安要因となっている。



認知症サポーターの数 見初地区 204 人

(令和 3 年 4 月累計数)

見初地区地域人口 6.3% (宇部市地域人口 13.6%)

2 課題

【検診(健診)・生活習慣】

見初地区の住民は、宇部市と比較すると、生活習慣病で受診している人の割合が少ないが、がん検診などの検診率の低さから病気の早期発見にはつながりにくい状況。食事や運動・喫煙などの生活習慣の乱れもみられることから、検診の受診率を高め、病気の早期発見への取り組みが必要。

【支えあい・見守り】

今後見初地区では、高齢化率の上昇とともに、認知症を有する人が増えると考えられ、認知症の進行とともに、自立した日常生活を行うことが困難となる人も増えていくことが予想される。

地域の中での支えあい、地域共生社会を実現することが、見初地区民の安心・心の健康にもつながると考えられ、生活上の困難がある場合にも周囲や地域の理解をもとに、自分らしく暮らし続けられる地域づくりを目指していく必要がある。そのように考えれば、「認知症サポーターの数」の低さに見るように、「健康・福祉」の面での「知識・技能」の向上が求められる。

3 目標

- ①検診(健診)の受診率が上昇する
- ②地域での見守り・支えあいの体制の一層の充実
(認知症について正しく理解している地区民が増える)
- ③生活習慣病の予防行動がとれる
(運動をする人が増える、禁煙している人が増える)

4 指標・取組

成果指標	現状値		目標（令和８年度）	計画実行年数
1回30分以上の運動習慣なし(週に2日以上、1回30分以上軽く汗をかく運動を1年以上)	男性（R2年度）	57.7%	54.3%(県の数値)	5年
	女性（R2年度）	61.1%	現状維持	
喫煙している人の割合	男性（R2年度）	23.8%	21%(県の数値)	
	女性（R2年度）	6.8%	4.1%(県の数値)	
検診(健診)受診率	胃がん検診(H31年度)	9%	14%(10人増/年)	
	肺がん検診(H31年度)	18%	23%(10人増/年)	
	大腸がん検診(H31年度)	14%	19%(10人増/年)	
	乳がん検診(H31年度)	11%	16%(6人増/年)	
	子宮がん検診(H31年度)	11%	16%(6人増/年)	
	特定健診(H31年度)	29.6%	34.6%(6人増/年)	
	後期高齢医療健診(H31年度)	21.6%	26.6%	
見初地区 認知症サポーターの人数	(令和3年4月累計数)	204人 (地域人口3%)	440人 (地域人口13.6%)	

【具体的な活動を通しての取り組み】

運動を一緒に行える仲間が多い傾向にある見初地区の特長を活かし、互いに声をかけあい、一層楽しみながら運動できる場を増やし、地区全体に運動習慣の定着や健診率の向上を図る。

取り組み内容	目標	実施者
①検診(健診)受診率の上昇への取り組み 1) 見初小学校や学童にて講話 2) 見初だより・見初地区ホームページに情報掲載 3) 各団体への声掛け及び地区民同士の声かけ	年に1回以上 年に3回以上	地域づくり協議会 健康・福祉部会 小学校
②地域での支えあいへの取り組み 1) サロンや部会で認知症サポーター養成講座の実施 2) 小中学生を対象にした福祉学習の実施 3) 支えあい会議・健康福祉部会の実施	年に1回以上 年に1回以上 年に6回	地域づくり協議会 健康・福祉部会 小中学校
③生活習慣病予防への取り組み 1) 軽スポーツ・運動の推進（ボッチャ、卓球、グラウンドゴルフなど） 2) 家庭でできる動画を個別訪問やサロンで作成・実施 3) 見初小学校・ふれあいセンターで実施している運動に関する教室の数・参加者が増える 4) 芸能祭・健康チェック・各種イベント時及び団体の会議等での啓発 5) 見初だより・見初地区ホームページに情報掲載	R4年度は参加者などの基礎データを収集 R5年度からは参加者の5%増加 動画再生回数 実施回数 年に3回	地域づくり協議会 健康・福祉部会