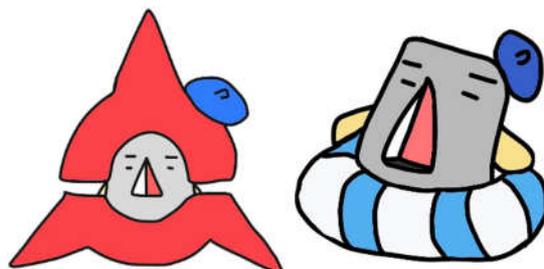


にしきわ健康づくり計画



人とのつながりを保ち、心の健康を維持しよう

生活習慣を見直し、脳血管疾患を予防しよう

がん検診を受け、がんの早期発見をしよう

低栄養や認知症を予防し、健康寿命を延ばそう

口腔ケアを習慣化し、全身の健康を維持しよう

西岐波地区

令和4年4月～令和9年3月

<にしきわ健康づくり計画が目指すもの>

令和4年に「心豊かな明るく住みよい西岐波地区をつくる」ことを目的とした西岐波地区地域計画が策定された。今回の策定では、新たに基本方針の柱の一つとして、「健康づくり」が追加された。

西岐波地区の健康づくりにおいては、「第三次宇部市健康づくり計画」を上位計画とした「西岐波地区健康づくりプラン（平成29年4月～令和4年3月）」を掲げ、①生活習慣病予防、②筋力低下の予防を目的とし、取り組みを進めてきた。この度、計画期間が最終年度を迎えることから、これまでの取り組みを振り返り、地区の現状や健康課題を踏まえ、「第四次宇部市健康づくり計画」を上位計画とした本計画を策定することとなった。

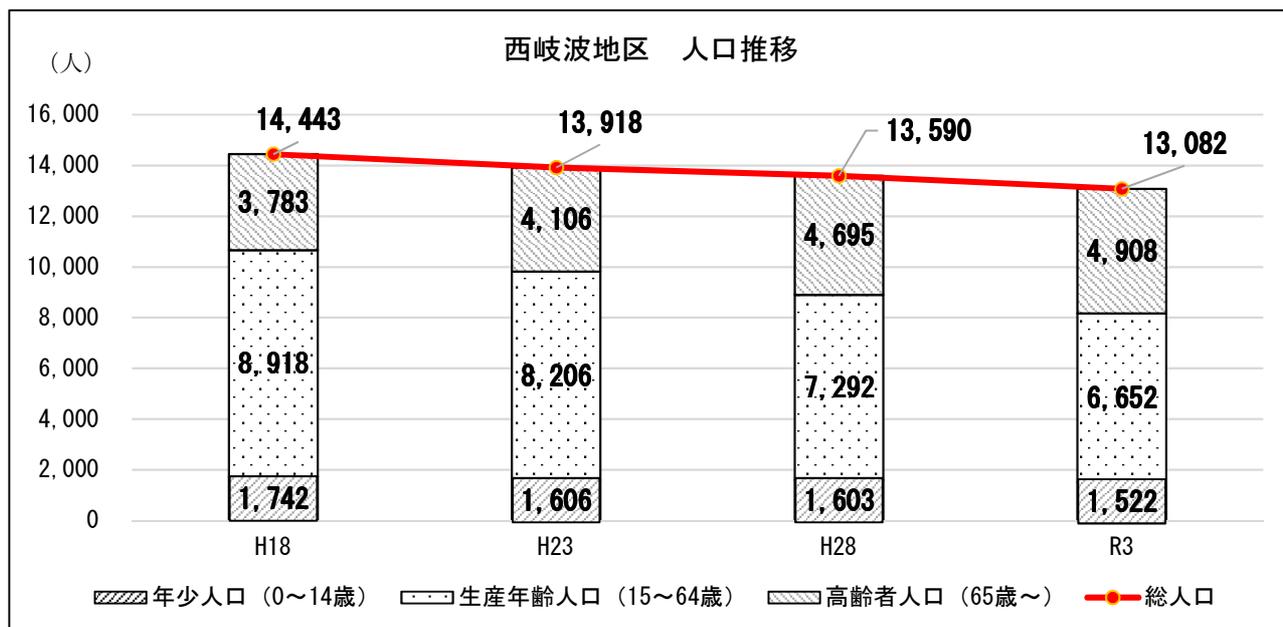
<地区の健康の現状と課題、具体的な取り組み>

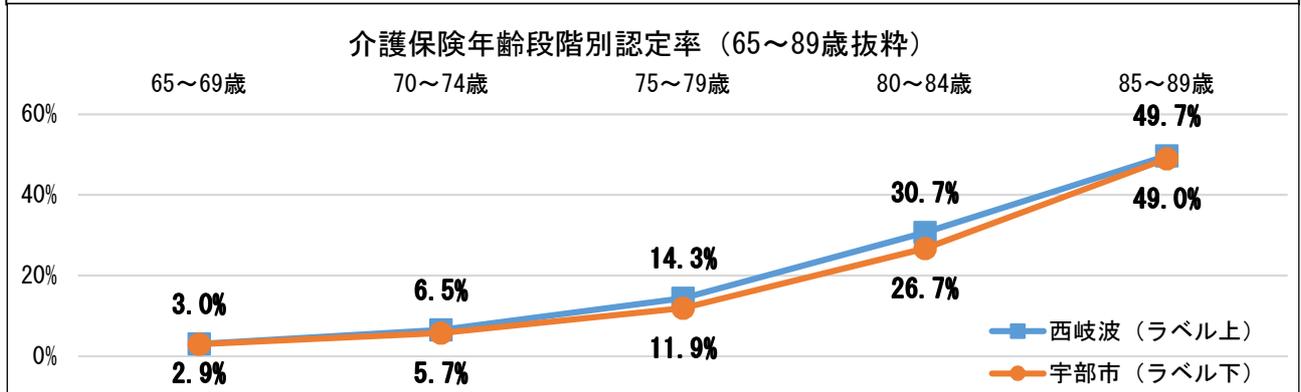
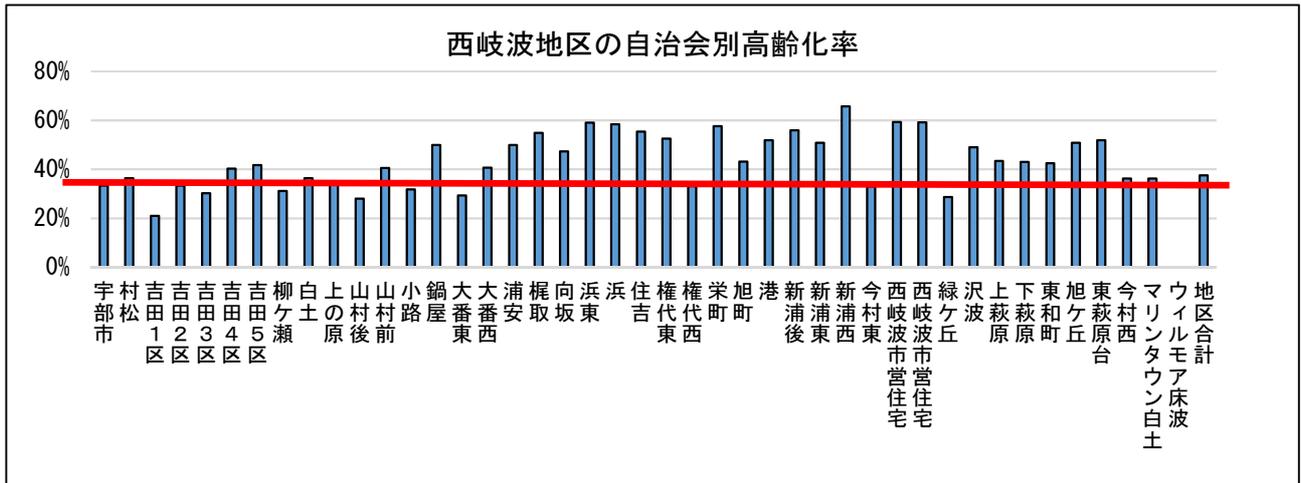
1. 人とのつながりを保ち、心の健康を維持しよう

1 現状と課題

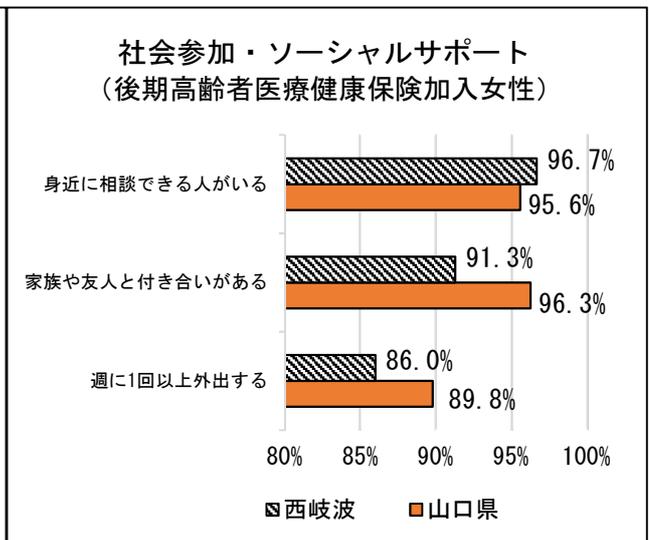
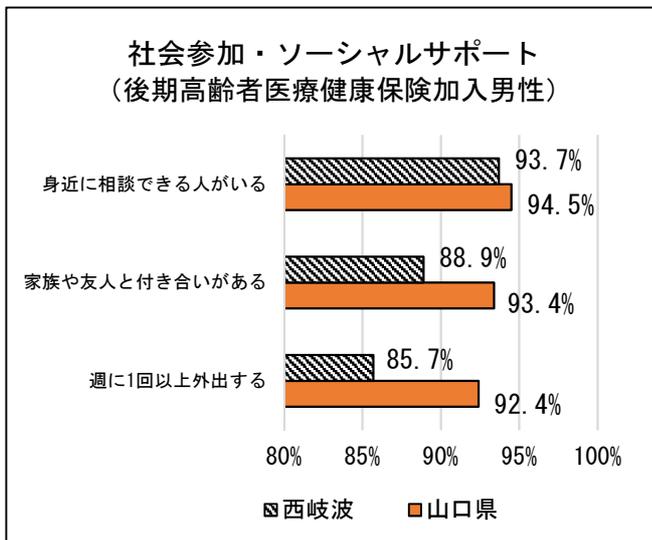
○年々、地区の総人口は減少しているが、高齢者数が4,908人（令和3年4月1日時点）と市内で一番多い。高齢化率は37.5%で、24地区中8番目に高齢化が進んでいる状況であり、市の高齢化率33.4%を超える自治会が76.2%を占めている。また、市平均に比べると、介護認定率の割合も高くなっている。

○県平均に比べると、「身近に相談できる人がいる」「家族や友人と付き合いがある」「週に1回以上外出する」人の割合がおおむね低く、社会参加やソーシャルサポートに課題があるといえる。





出典：住民基本台帳・介護認定者集計



出典：KDB 令和2年度（累計） 後期高齢者医療健康診査質問票の状況

★課題

高齢化の進展に伴い、孤立する高齢者に対し、地域で相互に支えあうまちづくりをする必要がある。

2 目標【地域で支えあい、高齢者の孤立を防ぎ、心の健康を保とう】

目標① 地区のサロン等の集いの場を利用して、他者との交流を持ち続ける人を増やす

【令和2年度現状値】開催場所数 12 か所、年間延べ参加者数 6,066 人

【令和8年度目標値】開催場所数 13 か所、年間延べ参加者数 6,400 人を目指す
(市社会福祉協議会作成：宇部市内「集いの場」地区別一覧表より)

目標② 身近に相談できる人がいる人を増やす

【令和2年度現状値】「身近に相談できる人がいる」人の割合
男 93.7%、女 96.7%

【令和8年度目標値】「身近に相談できる人がいる」人の割合
男女とも 97%以上を目指す

(KDB 後期高齢者医療健康診査質問票より)

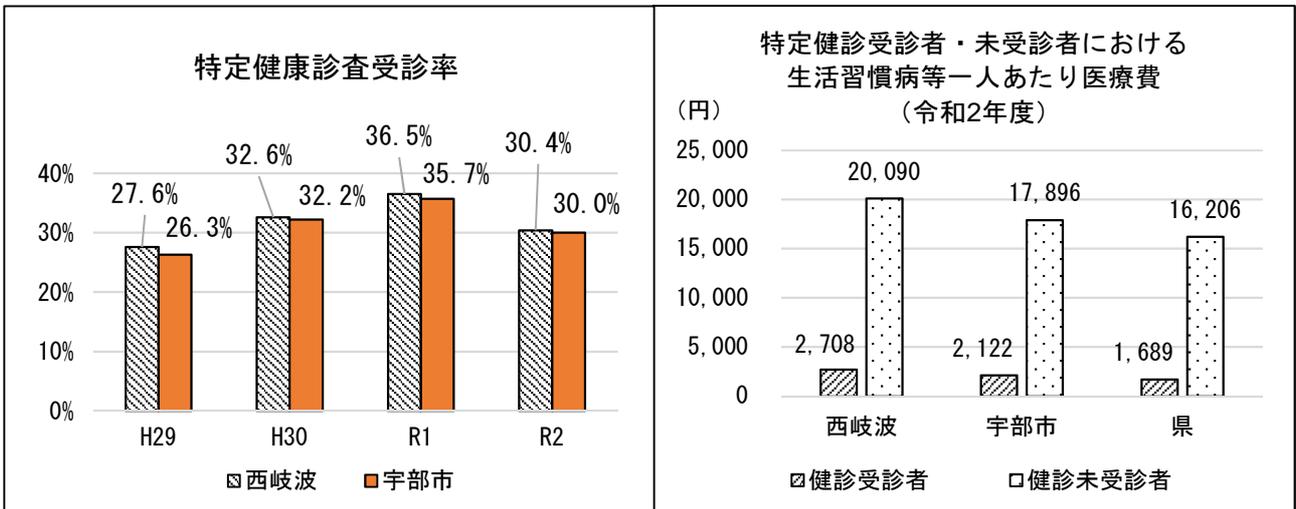
3 取り組み

実施年度	内容	実施団体
R4～R8	目標①-1 高齢者の多い地域1か所で、新規のサロンを立ち上げる（保険年金課のシニアすこやかプログラムを活用）	自治会 東部第2高齢者総合相談センター 社会福祉協議会 市保険年金課 市高齢者総合支援課 市健康増進課（支援チーム）
	目標①-2 地区のサロン活動を地区広報紙に掲載し、活動の周知と参加を促す（年4回）	サロン世話人等 コミュニティ推進協議会 市健康増進課（支援チーム）
	目標①-3 地区のサロン等の集いの場で、ポッチャなどのレクリエーションを通じた他者との交流を図り、それが定期的な運動の取り組みに進展するよう支援する（年4回以上）	自治会 コミュニティ推進協議会 東部第2高齢者総合相談センター 社会福祉協議会 市健康増進課（支援チーム）
	目標②-1 地区のサロン等の集いの場やスーパー・行事などの人が集まる場にて、身近に相談できる機関や場所の周知を図る（年6回以上）	サロン・スーパー等 東部第2高齢者総合相談センター 健幸アンバサダー 市健康増進課（支援チーム）
	目標②-2 民生委員や福祉委員を通じて、身近に相談できる機関や場所に関する情報の周知を図る（年2回情報紙配布）	民生児童委員協議会 福祉委員協議会 東部第2高齢者総合相談センター 市健康増進課（支援チーム）

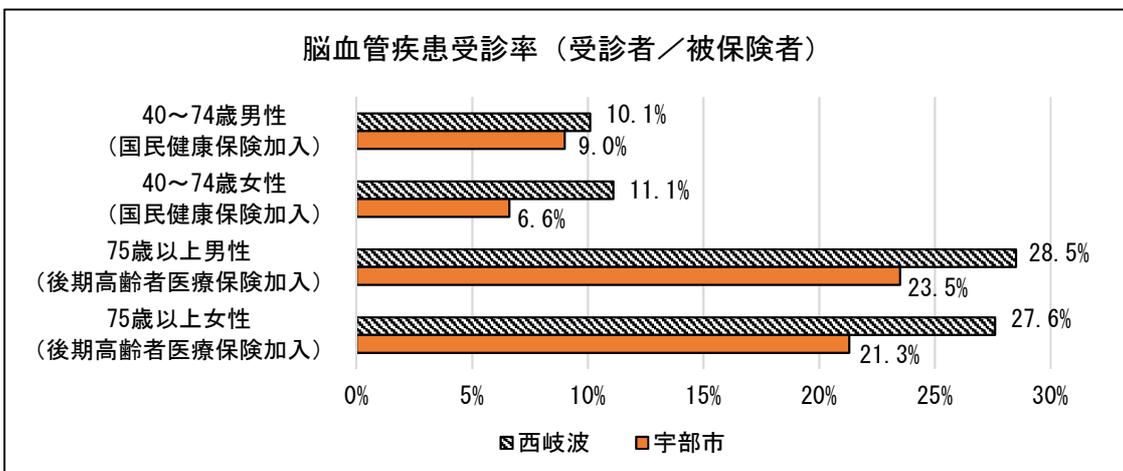
2. 生活習慣を見直し、脳血管疾患を予防しよう

1 現状と課題

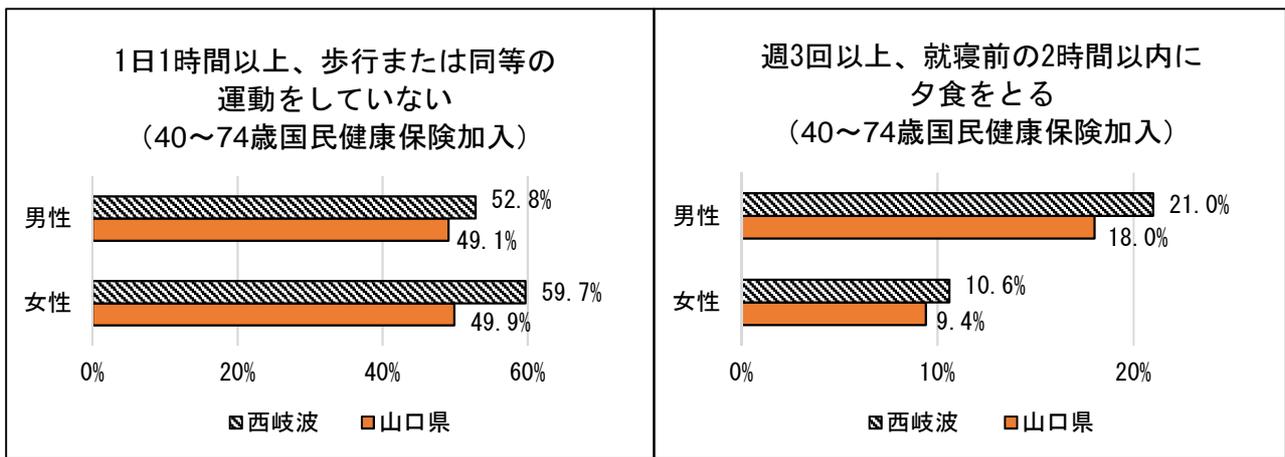
- 特定健康診査の受診率は、近年増加の傾向を示しているが、令和2年度はコロナ禍による受診控えも影響し、低下している。また、特定健康診査未受診者は受診者より、生活習慣病等の一人あたりにかかる医療費が高い。
- 生活習慣病に関しては、市平均に比べると、男女ともに「高尿酸血症」「脂質異常症」「脳血管疾患」で受診している人の割合が高いが、特に「脳血管疾患」で受診している人が多い。
- 生活習慣病に大きな影響を与える生活習慣に関しては、県平均に比べると、「1日1時間以上、歩行または同等の運動をしていない」人の割合が男女ともに高い。また、食生活に関しては、「週3回以上、就寝前の2時間以内に夕食をとる」人の割合が男女ともに高い。



出典：KDB データ分析



出典：KDB 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 様式3-1 生活習慣病全体のレセプト分析



出典：KDB 令和2年度（累計） 特定健康診査質問票の状況

★課題

生活習慣病の中で、特に脳血管疾患で受診している人の割合が高い。
 定期的に特定健康診査を受け、生活習慣病の早期発見・早期治療に取り組むこと、また、生活習慣を見直し、健康管理に気を配る必要がある。

2 目標【健康診査を受けて、生活習慣を見直し、脳血管疾患を予防しよう】

目標① 特定健康診査の受診率を上げる

【令和元・2年度現状値】 特定健康診査受診率
 令和元年度 36.5%、令和2年度 30.4%
 【令和8年度目標値】 特定健康診査受診率 40%以上を目指す
 (KDB 特定健康診査受診率より)

目標② 運動習慣を持つ人を増やす

【令和2年度現状値】 「1日1時間以上、歩行または同等の運動をしていない」人の割合 男 52.8%、女 59.7%
 【令和8年度目標値】 「1日1時間以上、歩行または同等の運動をしていない」人の割合 男女とも 48%以下を目指す
 (KDB 特定健康診査質問票より)

目標③ 就寝前の2時間以内に夕食をとる人を減らす

【令和2年度現状値】 「週3回以上、就寝前の2時間以内に夕食をとる」人の割合 男 21.0%、女 10.6%
 【令和8年度目標値】 「週3回以上、就寝前の2時間以内に夕食をとる」人の割合 男女とも 9%以下を目指す
 (KDB 特定健康診査質問票より)

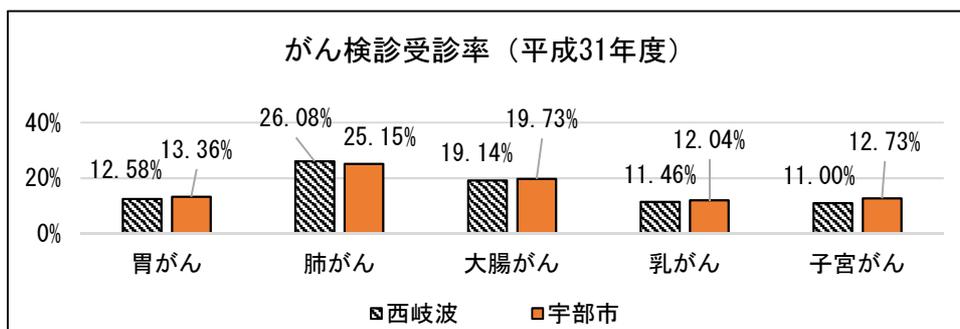
3 取り組み

実施年度	内容	実施団体
R4～R8	目標①-1 脳血管疾患予防と特定健康診査受診勧奨に関する情報等を地区広報紙に掲載する（10月の脳卒中月間）	コミュニティ推進協議会 市保険年金課 市健康増進課（支援チーム）
	目標②-1 「はつらつ健幸ポイント制度」への参加促進 ・地区広報紙に掲載する（年1回） ・各種団体の会合にて、周知・啓発 ・各種スポーツイベントにて、周知・啓発	コミュニティ推進協議会 サロン等 市健康増進課（支援チーム）
	目標②-2 健康福祉相談室等の集いの場にて、自宅でできる体操等を学ぶ機会を作る（年3回以上）	理学療法士・作業療法士（地域貢献） 健幸アンバサダー 東部第2高齢者総合支援センター 市健康増進課（支援チーム）
	目標③-1 地区のサロン等の集いの場やスーパー・行事などの人が集まる場にて、生活習慣病予防の食生活に関する情報紙を配布する（年1回）	サロン・スーパー等 健幸アンバサダー 食生活改善推進員協議会 東部第2高齢者総合支援センター 市健康増進課（支援チーム）

3. がん検診を受け、がんの早期発見をしよう

1 現状と課題

- 日本における死亡原因の第1位はがん（悪性新生物）である。定期的ながん検診をうけることで、がんを早期に発見し、がんによる死亡率を減少させることが科学的に証明されている。
- 肺がん検診の受診率は市平均より高いが、胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がんの受診率は市平均と比べると低い。



出典：平成31年度がん検診受診率（健康増進課データ）

★課題

定期的にがん検診を受け、がんの早期発見・早期治療に取り組む必要がある。

2 目標【がん検診受診率を上げ、がんの早期発見・早期治療に取り組もう】

目標① 胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん検診の受診率を上げる

【平成 31 年度現状値】 胃がん検診受診率 12.58%、大腸がん検診受診率 19.14%
乳がん検診受診率 11.48%、子宮がん検診受診率 11.00%

【令和 8 年度目標値】 胃がん検診受診率 17%以上、
大腸がん検診受診率 24%以上、
乳がん検診受診率 16%以上、
子宮がん検診受診率 16%以上を目指す

(健康増進課データより)

3 取り組み

実施年度	内容	実施団体
R4～R8	目標①-1 地区広報紙にて、地区巡回検診を周知する	コミュニティ推進協議会 市健康増進課（支援チーム）
	目標①-2 西岐波市民センター内に、がん検診啓発展示コーナーを設置する（10月のがん検診月間）	西岐波市民センター 市健康増進課（支援チーム）
	目標①-3 西岐波小学校の学童利用者や育児サークルや「にじいろのうみ」に来所した保護者へがん検診啓発をする（10月のピンクリボン月間）	西岐波小学校学童職員 母子保健推進員協議会 にじいろのうみ職員 市健康増進課（支援チーム）

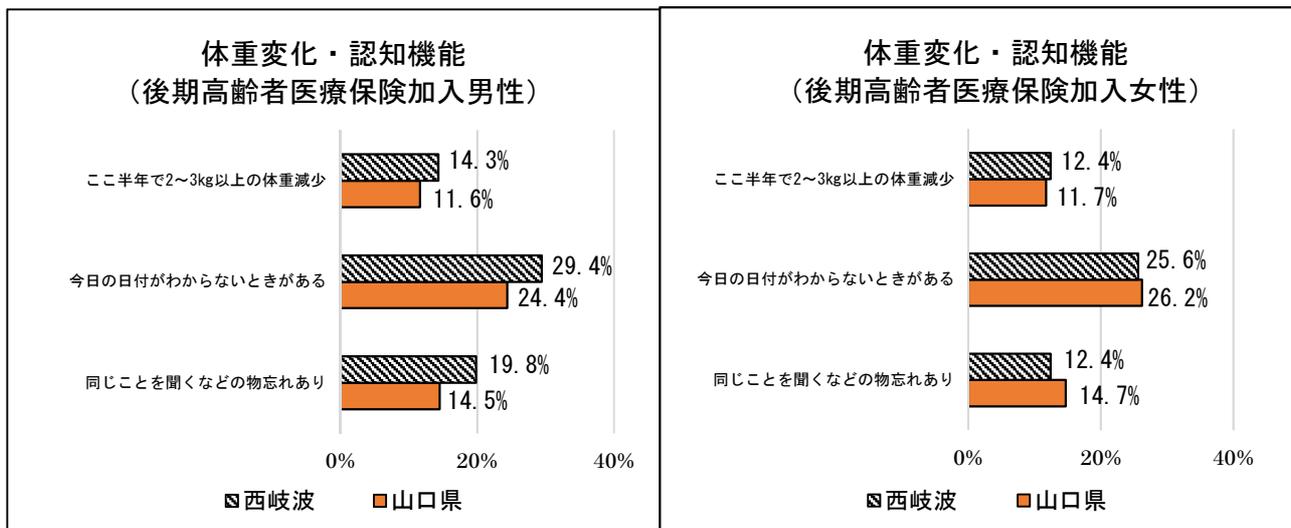
4. 低栄養や認知症を予防し、健康寿命を延ばそう

(※) 健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

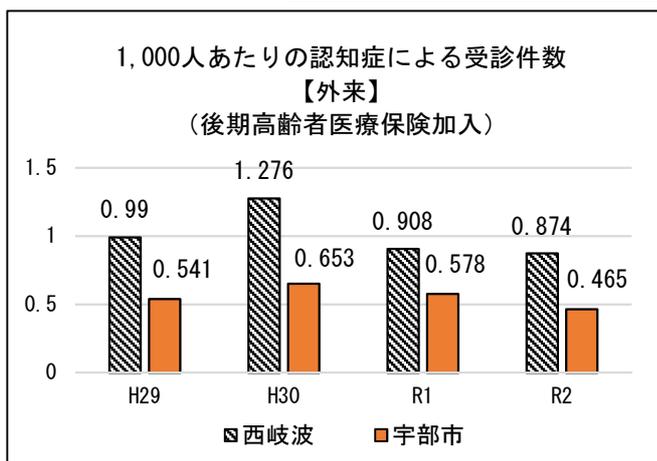
1 現状と課題

- 高齢化率が高く、介護認定率も高い。
- 「半年で2～3 kg以上の体重減少がある」人の割合が、県平均に比べ男女ともに高い。
- 「今日の日付がわからないときがある」「同じことを聞くなどの物忘れあり」の人の割合が、県平均に比べると男性が高い。
- 認知症により受診している人が、市平均と比べると多い。
- 令和 2 年度時点で「認知症サポーター養成講座（平成 18 年～）」の市全体の累計受講者

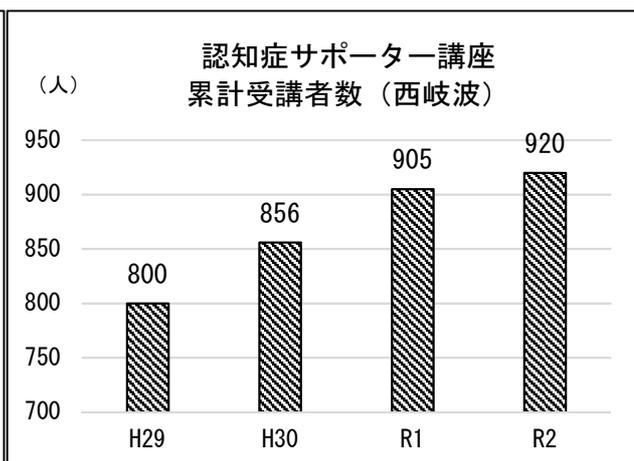
数は17,486人（令和3年4月1日時点の市人口に占める割合は、10.8%）。そのうち、西岐波地区の累計受講者数は920人（令和3年4月1日時点の地区人口に占める割合は、7.0%）である。



出典：KDB 令和2年度（累計） 後期高齢者医療健康診査質問票の状況



出典：KDB データ分析



出典：高齢者総合支援課

★課題

低栄養・認知症を中心とした介護予防に取り組み、健康寿命を延ばし、
住み慣れた地域で自分らしく生活できる地域づくりをする必要がある。

2 目標【介護予防に取り組み、住み慣れた地域で自分らしく生活しよう】

目標① 半年で2~3kg以上の体重減少がある人の割合を減らす

【令和2年度現状値】「ここ半年で2~3kg以上の体重減少がある」人の割合
男14.3%、女12.4%

【令和 8 年度目標値】「ここ半年で 2~3 kg以上の体重減少がある」人の割合
男女ともに 11%以下を目指す

(KDB 後期高齢者医療健康診査問診票より)

目標② 周りの人から物忘れがあるとされる人の割合を減らす

【令和 2 年度現状値】「同じことを聞くなどの物忘れあり」の人の割合
男 19.8%、女 12.4%

【令和 8 年度目標値】「同じことを聞くなどの物忘れあり」の人の割合
男女ともに 14%以下を目指す

(KDB 後期高齢者医療健康診査問診票より)

目標③ 地区内の認知症サポーターを増やす

【平成 18~令和 2 年度現状値】認知症サポーター養成講座
累計回数 26 回、累計受講者数 920 人

【令和 8 年度目標値】認知症サポーター養成講座
累計回数 36 回、累計受講者数 1,120 人を目指す
(高齢者総合支援課データより)

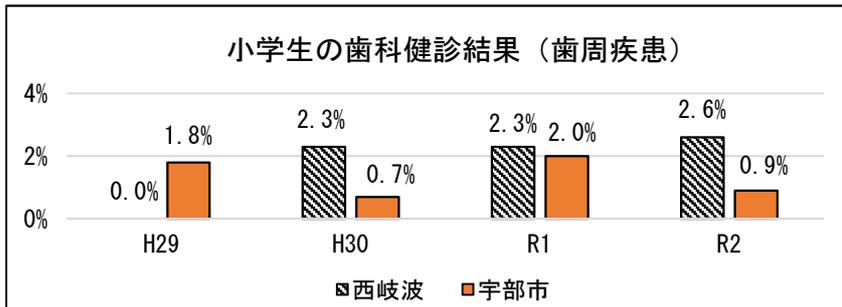
3 取り組み

実施年度	内容	実施団体
R4~R8	目標①-1 地区のサロン等の集いの場で、低栄養予防に関する情報を啓発する	サロン等 東部第 2 高齢者総合相談センター 市栄養士 市健康増進課（支援チーム）
	目標①-2 民生児童委員や福祉委員等を通じて、低栄養予防に関する情報紙を配布する（年 1 回）	民生児童委員協議会 福祉委員協議会 東部第 2 高齢者総合相談センター 市健康増進課（支援チーム）
	目標②-1 健康福祉相談室等の集いの場で、「脳トレ」や「脳年齢チェック」を実施する	理学療法士・作業療法士（地域貢献） 健幸アンバサダー 東部第 2 高齢者総合相談センター 市健康増進課（支援チーム）
	目標②-2 認知症に関するイベントを行う（9 月のアルツハイマー月間）	地区内プラチナサポーター 東部第 2 高齢者総合支援センター 市高齢者総合支援課 市健康増進課（支援チーム）
	目標③-1 認知症サポーター養成講座を、自治会・企業・小中学校等の地区内各種活動団体で実施する（年 2 回以上）	東部第 2 高齢者総合相談センター 市高齢者総合支援課 キャラバンメイト 市健康増進課（支援チーム）

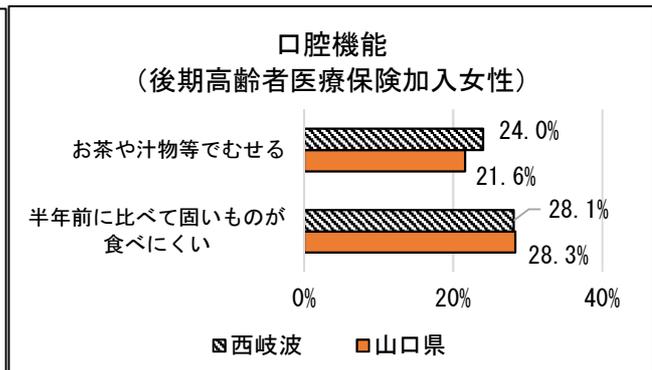
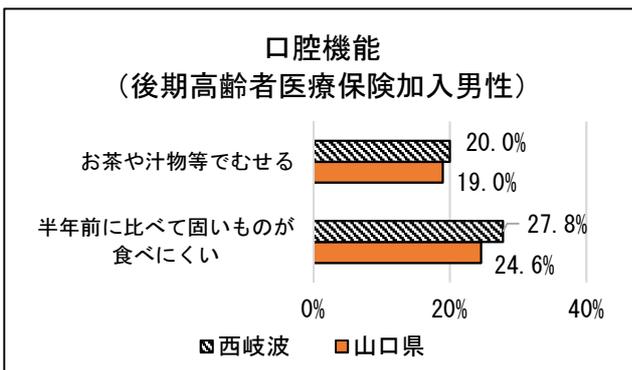
5. 口腔ケアを習慣化し、全身の健康を維持しよう

1 現状と課題

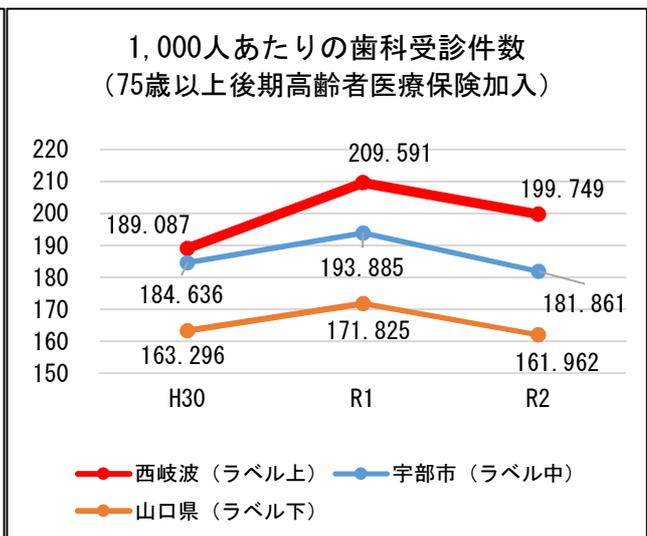
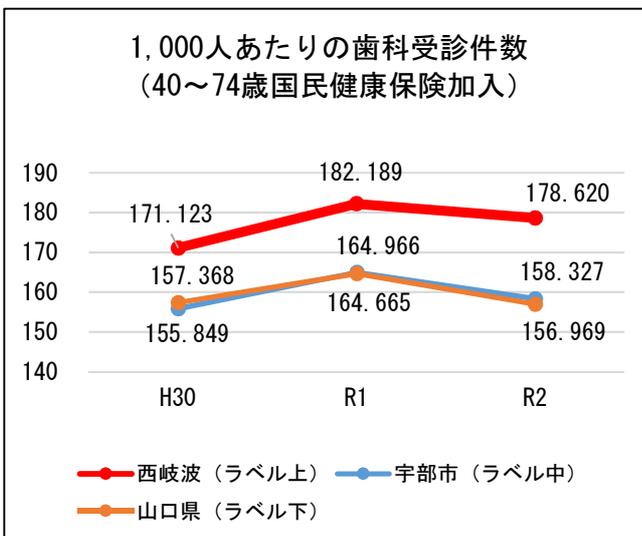
- 小学生の歯科健診で「歯周疾患の者」の割合が、市平均に比べると高い。
- 「お茶や汁物等でむせる」人の割合が、県平均に比べると男女ともに高い。「半年前に比べて固いものが食べにくい」人の割合が、県平均に比べると男性が高い。
- 歯科受診をしている人（治療のための受診・定期的なチェックのための受診が含まれる）が、市平均・県平均に比べると高い。



出典：学校保健調査票



出典：KDB 令和2年度（累計） 後期高齢者医療健康診査質問票の状況



出典：KDB データ分析

★課題

口腔ケアを習慣化し、定期的に歯科受診を行うことで、口腔の健康を守り、全身の健康状態を維持する必要がある。

2 目標【口腔ケアを習慣化し、口腔・全身の健康状態を保とう】

目標① 小学生の歯科健診で歯周疾患を指摘される者を減らす

【令和2年度現状値】「小学生の歯科健診で歯周疾患の者」と指摘される割合 2.6%

【令和8年度目標値】「小学生の歯科健診で歯周疾患の者」と指摘される割合 0.8%以下を目指す

(学校保健調査票より)

目標② 半年前に比べて固いものが食べにくい人の割合を減らす

【令和2年度現状値】「半年前に比べて固いものが食べにくい」人の割合 男 27.8%、女 28.1%

【令和8年度目標値】「半年前に比べて固いものが食べにくい」人の割合 男女ともに24%以下を目指す

(KDB 後期高齢者医療健康診査問診票より)

3 取り組み

実施年度	内容	実施団体
R4~R8	目標①-1 地区全体で口腔ケアの習慣化に取り組む運動（「ロケアしちよる!!」）を実施する ・運動推進大会の実施（初年度 R4） ・口腔ケアに関する情報紙を全世帯に配布し、口腔ケアの重要性を啓発（初年度 R4） ・地区内の教育機関等に、口腔ケアに関する情報紙の掲示する ・地区広報紙に口腔ケアに関する情報を掲載する（年1回） ・地区への転入者へ口腔ケアに関する情報を提供する	コミュニティ推進協議会 宇部歯科医師会 山口県歯科衛生士会宇部支部 地区内の幼稚園・保育園・小学校・中学校 東部第2高齢者総合相談センター 市健康推進課（支援チーム）
	目標②-1 地区のサロン等の集いの場やスーパー・行事などの人が集まる場にて、口腔ケアに関する情報を周知・啓発する	サロン・スーパー等 健幸アンバサダー 東部第2高齢者総合支援センター 市健康推進課（支援チーム）

令和4年度策定「にしきわ健康づくり計画」 進捗管理表

取組項目	目標	成果指標	令和2年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度		測定方法
			現状値	実績	実績	実績	実績	目標値	実績	
1	① 集いの場を利用して、他者との交流を持ち続ける	開催場所数	12か所					13か所		市社会福祉協議会作成 ：宇部市内「集いの場」 地区別一覧表
		年間延べ参加者数	6,066人					6,400人		
	② 「身近に相談できる人がいる」人の割合	男	93.7%					97%以上		後期高齢者医療健康診査 質問票
		女	96.7%							
2	① 特定健康診査受診率		30.4%					40%以上		KDB特定健康診査受診率
	② 「1日1時間以上、歩行または同等の運動をしていない」人の割合	男	52.8%					48%以下		特定健康診査質問票
		女	59.7%							
③ 「週3回以上、就寝前の2時間以内に夕食をとる」人の割合	男	21.0%					9%以下			
	女	10.6%								
3	①	胃がん検診受診率	12.58%					17%以上		健康増進課
		大腸がん検診受診率	19.14%					24%以上		
		乳がん検診受診率	11.48%					16%以上		
		子宮がん検診受診率	11.00%					16%以上		
4	① 「ここ半年で2～3kg以上の体重減少がある」人の割合	男	14.3%					11%以下		後期高齢者医療健康診査 質問票
		女	12.4%							
	② 「同じことを聞くなどの物忘れあり」の人の割合	男	19.8%					14%以下		高齢者総合支援課
		女	12.4%							
	③ 認知症サポーター養成講座	累計回数	26回					36回		
		累計受講者数	920人					1,120人		
5	① 「小学生の歯科健診で歯周疾患の者」と指摘される割合		2.6%					0.8%以下		学校保健調査票
	② 「半年前に比べて固いものが食べにくい」人の割合	男	27.8%					24%以下		後期高齢者医療健康診査 質問票
女		28.1%								

【参考資料】平成29年度策定「西岐波地区健康づくりプラン」 行動目標の評価

項目	平成29年度	令和3年度		達成状況	未達成の主要因
	現状値	目標値	実績		
自治会サロン等での健康講座の開催	9か所	18か所	21か所	達成	-
地域主催の健康イベント開催	講演会0回	4回 (1回/年)	4回/4年	達成	-
やまぐち元気アップ体操の開催	0回/年	24回/年	38回/年	達成	-