

小羽山地区 健康づくり計画



令和4年4月～令和9年3月
小羽山地区コミュニティ推進協議会

1. はじめに

小羽山地区では、子どもから高齢者までの小羽山地区民の健康増進を目的に「小羽山地区健康づくり計画（平成29年度～令和3年度）」を策定し、健康づくりに取り組んできました。

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、本計画を改定することとしました。

2. 計画の位置づけ

小羽山地区健康づくり計画は、第四次宇部市健康づくり計画を上位計画として策定します。

また、地域計画では、健康づくりについて身近な人とともに参加し合える環境づくりが必要であると明記されています。そのため、はつらつ健幸ポイントの活用もしながら、地域組織を主体として、地区住民の誰もが自分自身の健康に取り組み、そして、身近な人への波及をすることで意識・行動を変えていくことを目指していきます。

3. これまでの主な取り組み

○高血圧の予防

ふれあいセンターに血圧計を設置し、血圧測定が身近になるように普及啓発を行いました。また、地区行事等で減塩生活のすすめや、高血圧予防に関する教育を行いました。

○高齢者の介護予防

地区の集いの場等で介護予防や認知症に関する研修会を実施するとともに、高齢者の方やそのご家族に対して、身近な相談窓口の周知啓発を行いました。

○子どもの生活習慣の改善

育児サークル等で子どもとその保護者に向けて、生活習慣の改善に関する普及啓発を行いました。

○がん検診の受診率向上

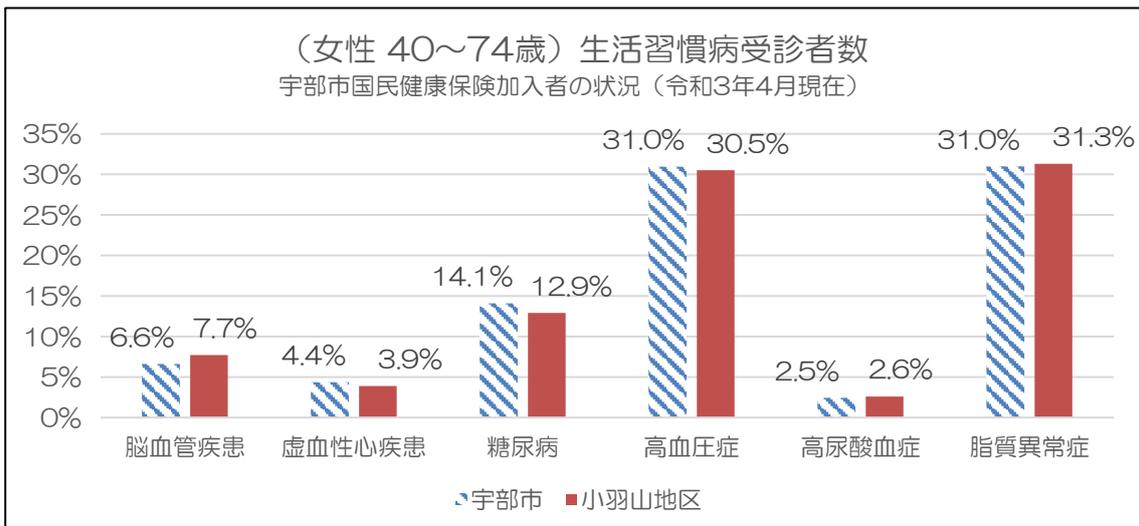
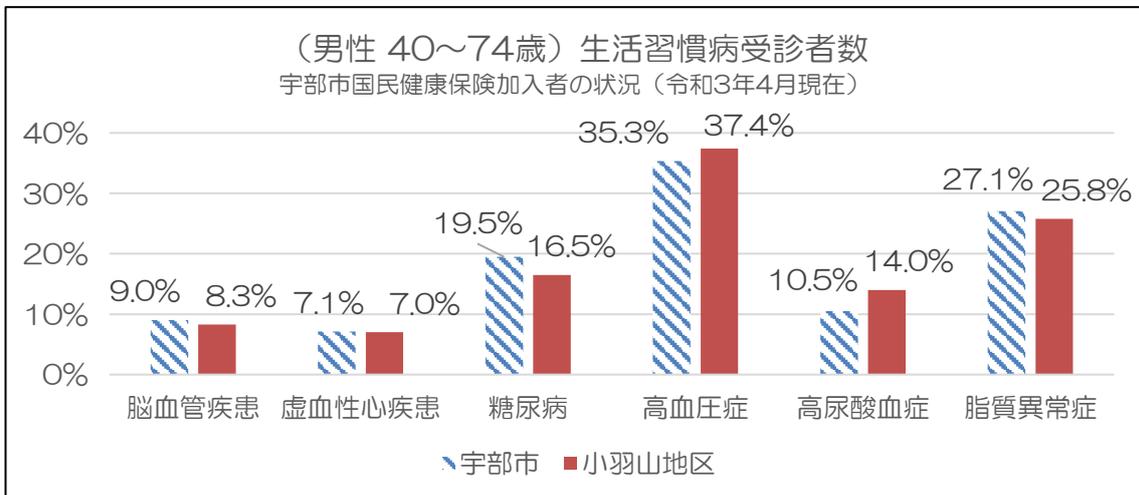
地区行事等でがん検診の受診勧奨や子どもに向けてがん教育を行いました。

4. 小羽山地区の健康づくりの方向性と目標

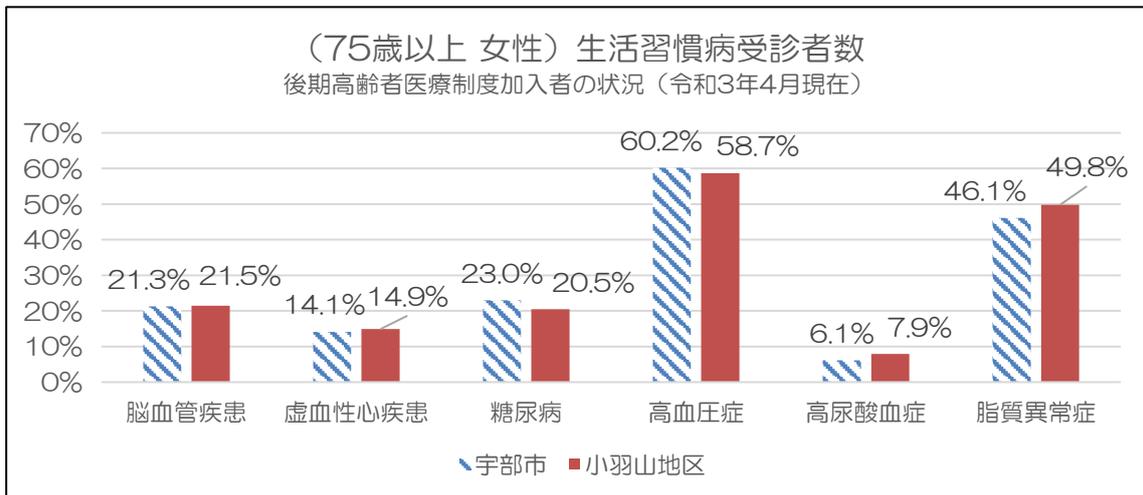
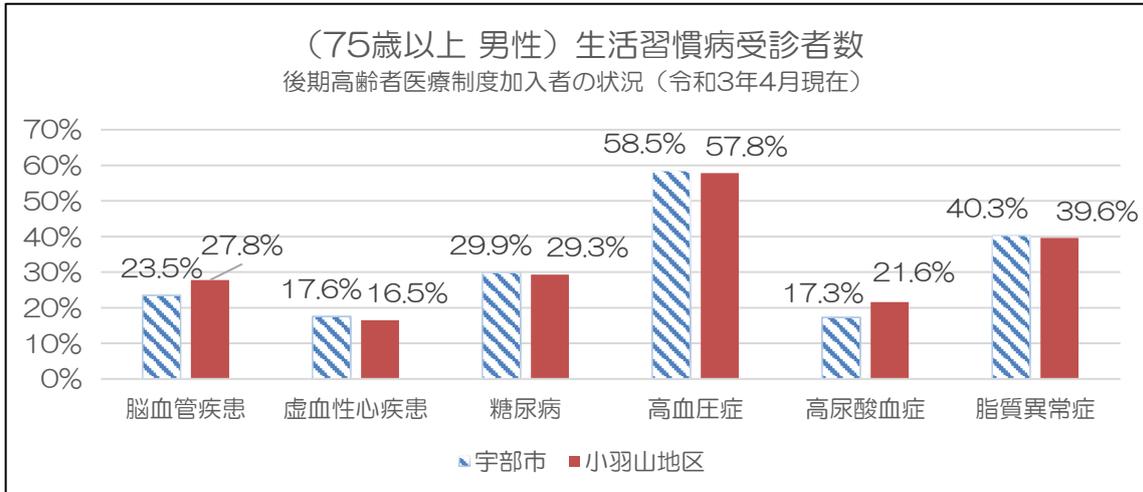
(1) 生活習慣病の早期発見・予防に関すること

●現状と課題

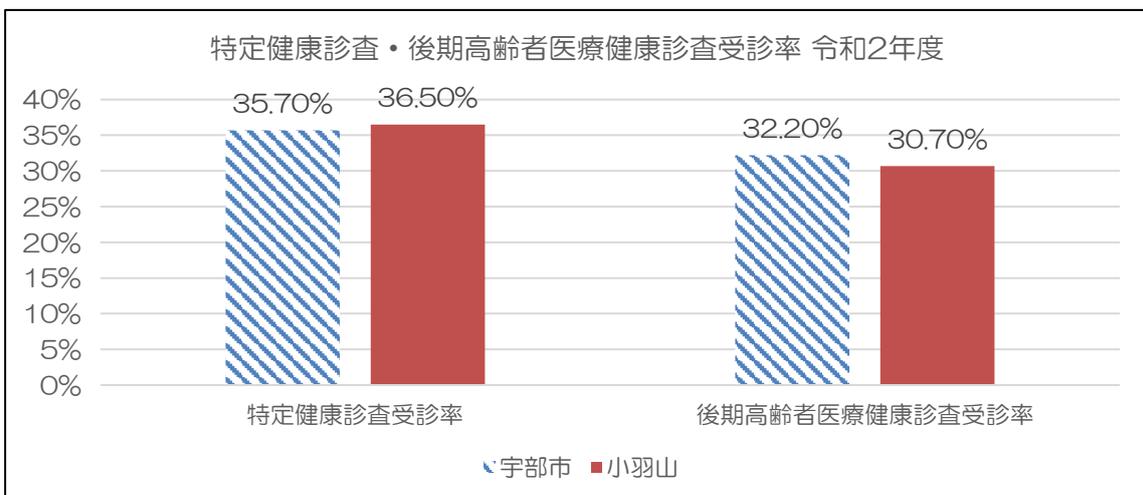
生活習慣病別の受診者数では、男性は高血圧症、女性は脳血管疾患の割合が高く、後期高齢者では、男性は脳血管疾患、女性は脂質異常症、虚血性心疾患の割合が高い。また、特定健康診査、後期高齢者医療健康診査の受診率は宇部市と同程度である。生活習慣病の予防、早期発見、早期治療のためには生活習慣病を正しく理解し、特定健康診査を受診する人が増える必要がある。また、日ごろの生活習慣を見直し、生活習慣病の予防、改善に取り組む必要がある。



出典：KDB 特定健康診査様式 様式 3-1 生活習慣病全体のレセプト分析



出典：KDB 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：令和2年度特定健康診査・後期高齢者医療健康診査受診率法廷報告

●目標「生活習慣を見直して、健康寿命を延ばそう！」

①生活習慣病予防のため、運動習慣を持つ人が増える

現状値：令和 2 年度「1 日 1 時間以上の運動習慣がない」と回答した人
男性 55.3% 女性 69.7%

目標値：令和 8 年度「1 日 1 時間以上の運動習慣がない」と回答した人
男性 50%以下 女性 65%以下を目指す

②特定健康診査の受診率が向上する

現状値：特定健康診査受診率 令和 2 年度 36.5%

目標値：特定健康診査受診率 令和 8 年度 41%以上を目指す

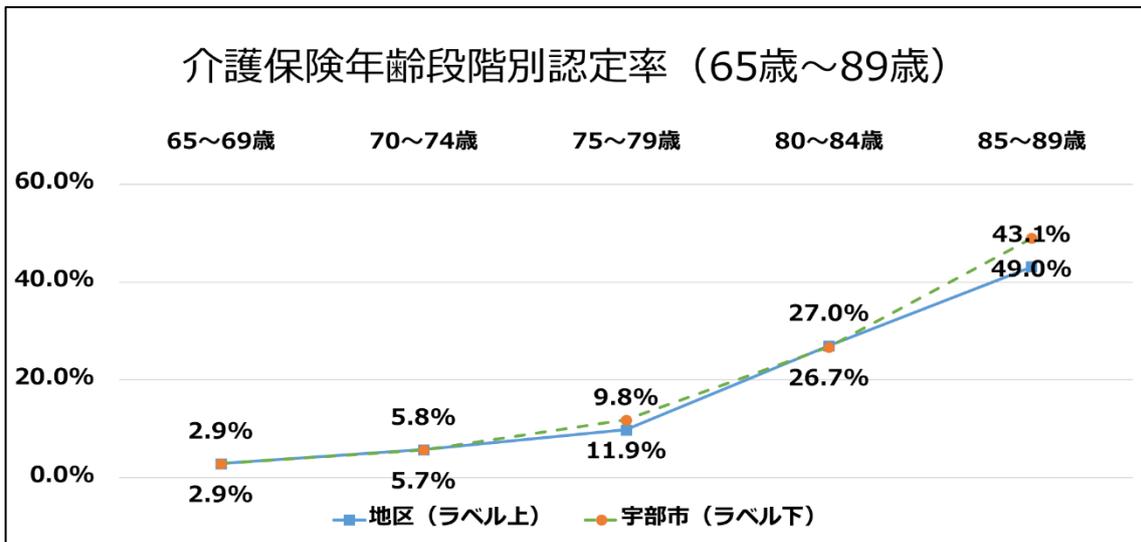
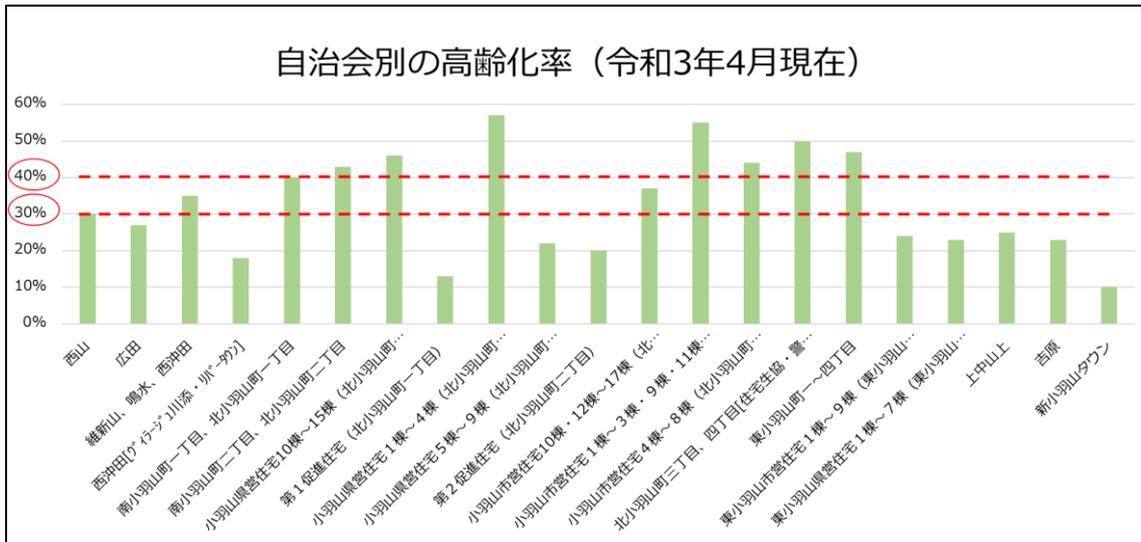
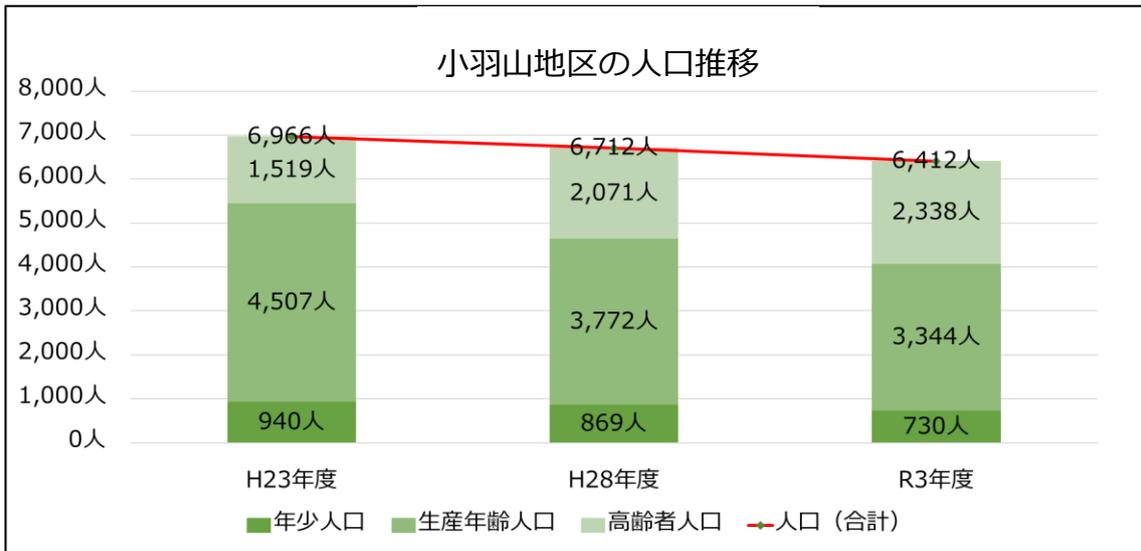
●取り組み

実施年度	内容	実施者
令和 4 年 4 月 ～ 令和 9 年 3 月	①-1 地区行事で身体活動の有用性を学ぶ機会を作る (おばやま人間ドック・体育振興会行事等)	体育振興会 健康アンバサダー 地域保健福祉支援チーム
//	①-2 はつらつ健幸ポイントの周知啓発を行う(地区だより 2 回/年及び集いの場等で周知)	地域保健福祉支援チーム 地区だより編集委員会 サロンの世話役 母子保健推進員
//	② 地区だよりに特定健康診査の受診勧奨に関する記事を掲載する(2 回/年)	地区だより編集委員会 地域保健福祉支援チーム

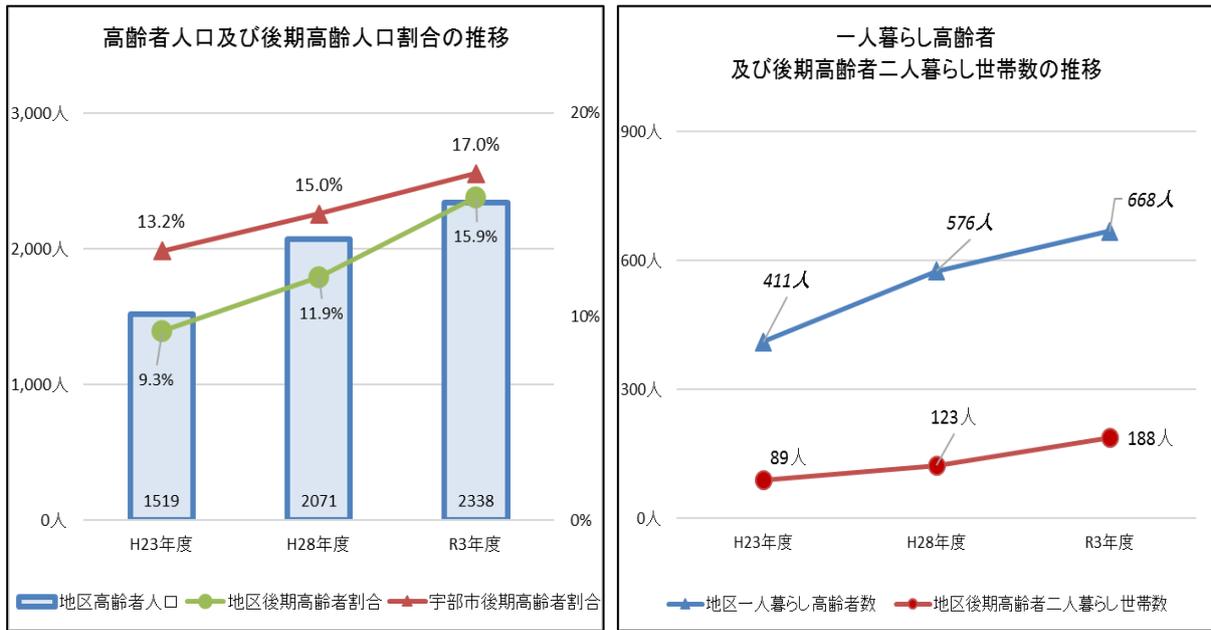
(2) 高齢者の心身の健康に関すること

●現状と課題

小羽山地区は令和 3 年 4 月時点で高齢化率が 36.5%と宇部市内で 10 番目に高く、人口の推移では生産年齢人口、年少人口が減少する一方で、高齢者人口は増加している。自治会別にみると、公営住宅の高齢化が進み、高齢化率が 40%を超えているところもあり、一人暮らし高齢者は高齢者全体の 29%を占めている。高齢者の孤立を防ぎ、心身の健康が向上し、住み慣れた地域で暮らし続けることができるための取り組みが必要である。



出典：地域カルテ（住基・介護認定者集計）令和3年4月1日現在



出典：地域カルテ（住基・介護認定者集計）令和3年4月1日現在

●目標「高齢者の孤立を防ぎ、心身の健康を目指す」

①ご近所ふれあいサロン等の「集いの場」を利用する人が増える

現状値：ご近所ふれあいサロン7か所

令和2年度 計560回 延べ参加者数4,630人

目標値：令和8年度ご近所ふれあいサロン 延べ参加者数5,000人を目指す

②「身近に相談できる人がいる」と回答した人の割合が増える

現状値：令和2年度「身近に相談できる人がいる」と回答した人の割合

男性97.1% 女性91.7%

目標値：令和8年度「身近に相談できる人がいる」と回答した人の割合

男性 現状維持・女性 95%以上を目指す

①「6か月で2~3kg以上の体重減少がみられた」と回答した人が減少する

現状値：令和2年度「6か月で2~3kg以上の体重減少がみられた」と回答した人 男性20.9% 女性8.9%

目標値：令和8年度「6か月で2~3kg以上の体重減少がみられた」と回答した人 男性15%以下 女性 現状維持を目指す

●取り組み

実施年度	内容	実施者
令和4年4月 ～ 令和9年3月	①-1 ご近所ふれあいサロン等の集いの場の活動紹介を地区だよりに掲載する（年2回）	サロン世話役 地区だより編集委員会 地域保健福祉支援チーム
//	①-2、②-1 集いの場や身近に相談できる場所の情報を戸別訪問の際に周知する	民生児童委員 福祉委員 中部第一高齢者総合相談センター 地域保健福祉支援チーム
//	③-1 集いの場等で他者との交流、定期的な運動に取り組めるための支援を行う	自治会連合会 親寿会 サロン世話役 中部第一高齢者総合相談センター

(3) 認知症に関すること

●現状と課題

第8期高齢者福祉計画によると令和3年度の宇部市における高齢者の認知症有病率は17.7%と推計され、高齢者の約5人に1人は認知症を有することになる。認知症とともに生きる高齢者は今後も増加すると予測され、小羽山地区においても近年、認知症高齢者の徘徊事例が増えている。地域住民が認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を支援する必要がある。

●目標「認知症の人とその家族も安心して生活を送れる地域を目指す」

①認知症サポーターの養成の推進

現状値：平成18年度～令和2年度 地区の認知症サポーター 累計506人

目標値：令和4年度～令和8年度 認知症サポーターが250人増える

②認知症サポーターの活動の促進

現状値：令和3年6月 認知症サポーターステップアップ研修を修了したプラチナサポーターの人数 4人

目標値：令和8年度 プラチナサポーターの人数 25人以上

*プラチナサポーター・・・認知症の人や家族に対して積極的に支援する認知症サポーターのことで、認知症サポーターステップアップ研修を修了した人

●取り組み

実施年度	内容	実施者
令和4年4月 ～ 令和9年3月	① 認知症サポーター養成講座を実施する（各種地区団体、小中学校、集いの場等）	中部第一高齢者総合相談センター 地域保健福祉支援チーム
//	② 認知症サポーターのフォローアップとして、認知症サポーターステップアップ研修を実施する	高齢者総合支援課 中部第一高齢者総合相談センター
//	② 認知症サポーターから、認知症に関する身近な相談先等の周知啓発を行う機会を作る	認知症サポーター 中部第一高齢者総合相談センター 地域保健福祉支援チーム
//	② 地区だよりに認知症に関する記事や身近な相談先（認知症カフェ等）の情報を掲載する	地区だより編集委員会 地域保健福祉支援チーム