

# おんだ地区 健康づくりプラン

令和4年4月～令和9年3月

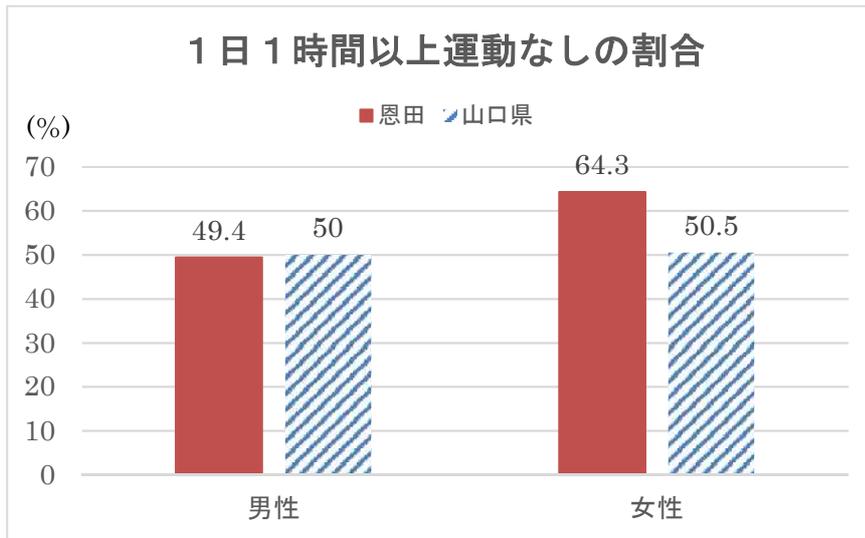
恩田地区地域づくり協議会

# 1. 恩田地区の健康の現状と課題

## 1) 運動に関する健康の現状と課題

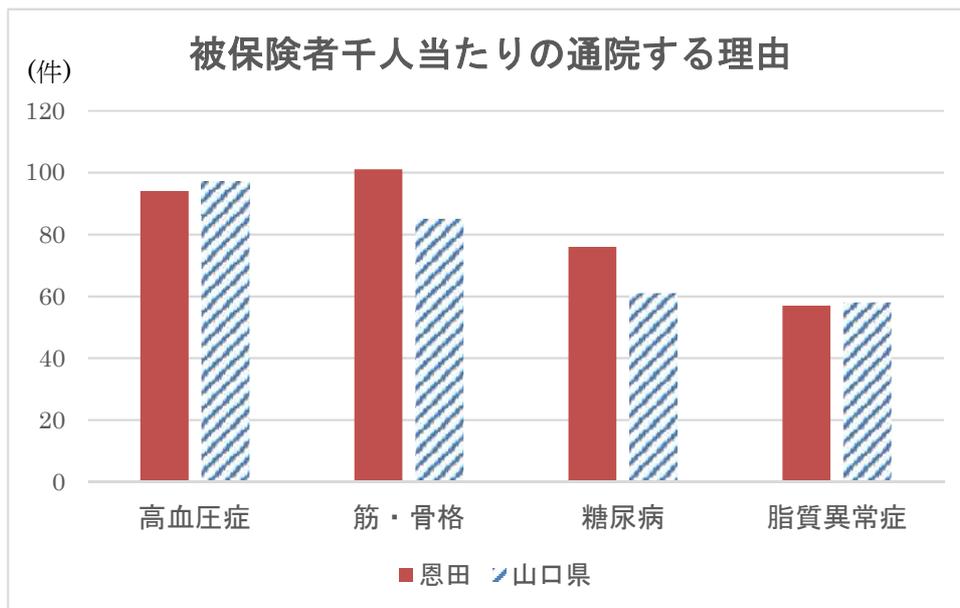
### ◎現状

① 1日1時間以上運動なしの割合が男性では5割近く、女性では6割を超えている。



出典：宇部市国民健康保険加入者の特定健康診査の質問票（生活習慣を見るもの）

② 通院理由の上位4つは筋・骨格、高血圧症、糖尿病、脂質異常症である。  
特に「筋・骨格」と「糖尿病」では山口県よりレセプト件数が多い。



出典：国民健康保険加入者のレセプト：被保険者千人当たりのレセプト件数（外来）

## ◎課題

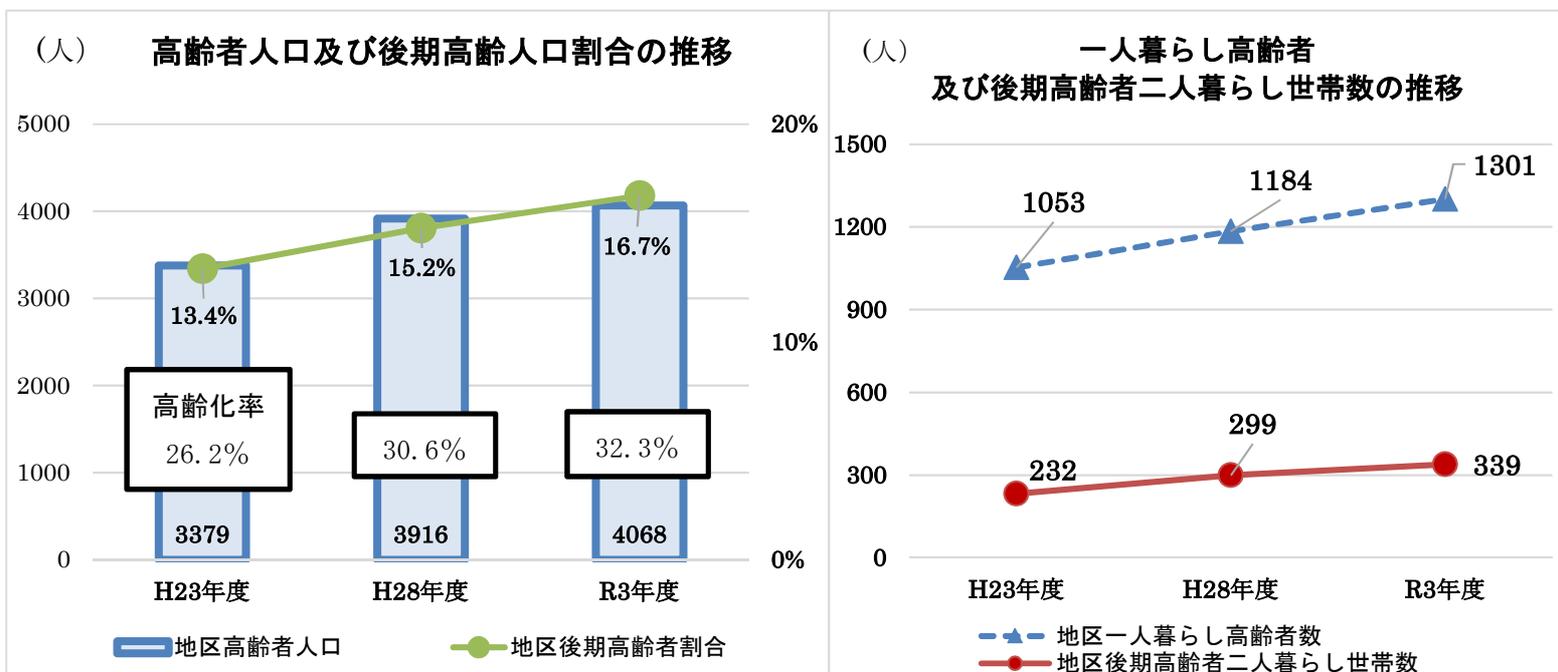
恩田地区の住民は宇部市と比較すると定期的に運動している人が少ないといえる。

さらに、恩田地区の宇部市国民健康保険加入者の通院理由の上位にある疾患はどれも運動習慣との関連があることから、生活習慣病の改善や予防のために、運動量や身体活動量が増加するような取組が必要。

## 2) 高齢者に関する健康の現状と課題

### ◎現状

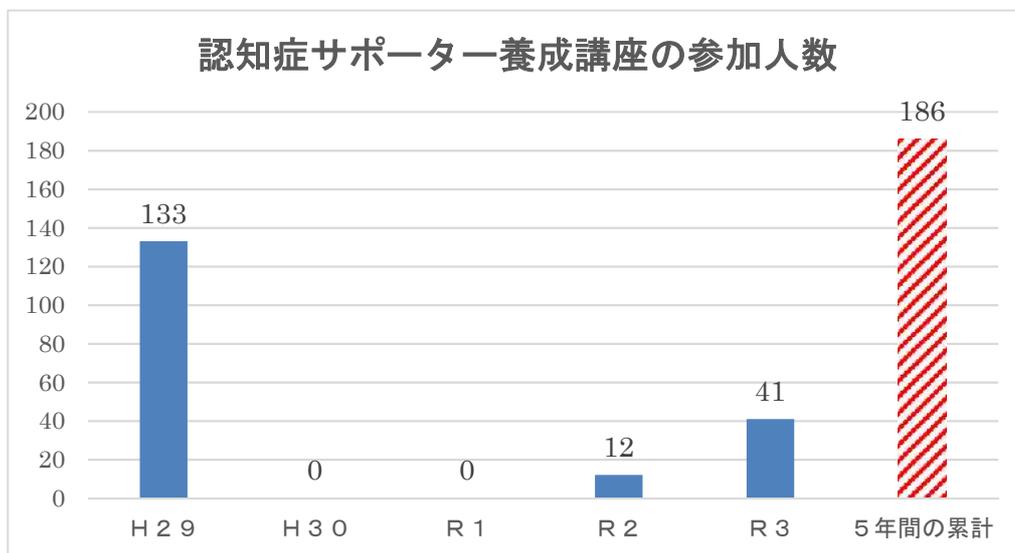
①恩田地区の高齢者の人口や高齢化率は年々増えている。また、一人暮らし高齢者及び後期高齢者二人暮らし世帯数も少しずつ増えている。



出典：令和3年4月1日現在の地域カルテ（住基・介護認定者集計）

②認知症を理解し、認知症の人を応援する「認知症サポーター」を増やすため、宇部市でも平成18年より「認知症サポーター養成講座」を実施している。

令和3年4月時点での恩田地区の認知症サポーターの人数は679人。この5年間の認知症サポーター参加人数は停滞している。



出典：宇部市高齢者総合支援課

### ◎課題

近年恩田地区の認知症サポーターの参加人数が停滞している。高齢化率が高まり、一人暮らしの高齢者や後期高齢者二人暮らしの世帯が増えているなかで、認知症の人を支える地域づくりが必要。

## 2. 恩田地区の健康づくりの方向性

### 運動しよう

#### 現状

- ・運動していない人の割合が多い

#### 取組み

- ・一人で運動する
- ・イベントに参加して運動する

#### 将来像

- ・運動や身体活動の有用性に気づき、運動を継続することができる
- ・運動することで生活習慣病を予防・改善することができる

### 認知症の人を支えよう

#### 現状

- ・高齢者が多い
- ・認知症サポーターが少ない

#### 取組み

- ・認知症サポーター養成講座に参加する

#### 将来像

- ・地域の認知症に対する意識を高める
- ・認知症サポーターが増え、地域で認知症の人を支える地域づくりが整う

### 3. 目標

#### 1) 運動しよう

現状値	数値目標	指標	期間
1日1時間以上の運動をしていない人の割合（R2） 男：53.4% 女：64.3%	1日1時間以上の運動をしていない人の割合 男女それぞれ5%減少する （男：48% 女：59%）	特定健康診査質問票の状況	R4～R8 年度

#### 2) 認知症の人を支えよう

現状値	数値目標	指標	期間
認知症サポーターの人数 679人（人口の5%）	認知症サポーターの人数 1200人（人口の約10%）	高齢者総合支援課	R4～R8 年度

### 4. 具体的な取り組み内容

#### 1) 運動しよう

一人一人ができること	周りの人ができること	地域の団体・関係機関
・歩く ・運動に関する事業に参加する	・家族、友人等へ声掛けする ・各種団体、教室での啓発	・各種団体、教室での啓発 ・運動に関する事業を実施する ・はつらつ健幸ポイントの周知・啓発

#### 2) 認知症の人を支えよう

一人一人ができること	周りの人ができること	地域の団体・関係機関
・認知症サポーター養成講座に参加する	・家族、友人等へ声掛けする ・各種団体、教室での啓発	・各種団体、教室での啓発 ・認知症サポーター養成講座を開催する

## 1) 運動しよう

実施年度	内容	実施団体
R4～R8年度	健康講話・健康教室を実施する	恩田地域づくり協議会、母子保健推進委員会、サロン世話人、南部第1高齢者相談センター、市
	健康啓発を実施する	恩田地域づくり協議会、体育振興会、ふれあいセンター、市
	運動に関する事業を実施する	恩田地域づくり協議会、ふれあいセンター、事業参加者、市
	はつらつ健幸ポイント対象事業を実施する	恩田地域づくり協議会、ふれあいセンター、南部第1高齢者相談センター、健幸アンバサダー、市
	はつらつ健幸ポイントを周知・啓発する	恩田地域づくり協議会、南部第1高齢者相談センター、健幸アンバサダー、サロン世話人、市

## 2) 認知症の人を支えよう

実施年度	内容	実施団体
R4～R8年度	認知症サポーター養成講座を実施する	南部第1高齢者相談センター、自治会、社会福祉協議会、民生児童委員協議会、恩田おひさまクラブ、見守りネット、市

## 5. 計画の位置づけ

この健康づくりプランは、第四次宇部市健康づくり計画を上位計画として策定する。

恩田地区地域づくり計画では、地域全体で個人の健康づくりを支える必要があると明記されている。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・行動を変えていけるようにする。