

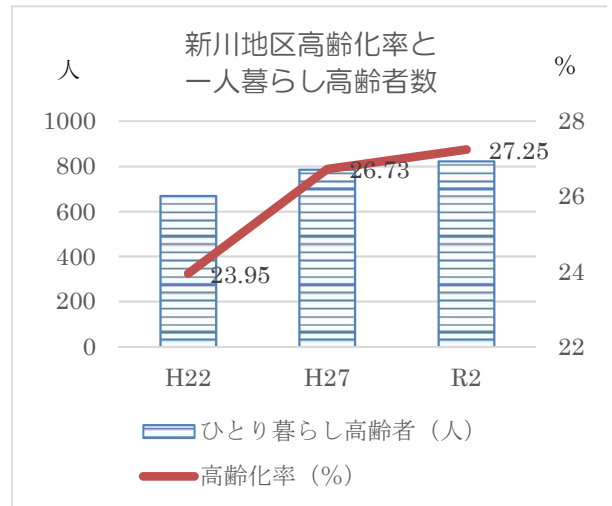
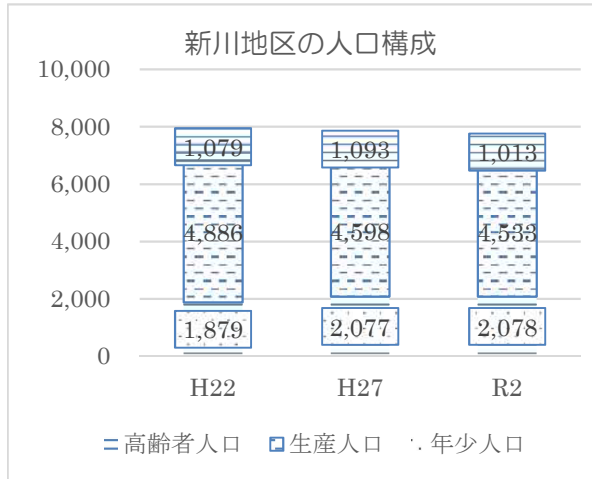
# 新川地区 健康プラン

令和4年4月～令和9年3月

新川地区コミュニティ推進協議会

## 1 新川地区の現状

新川地区の令和2年の高齢化率は、約27%で宇部市の33%と比較すると低いです。人口減少が続く中、高齢者人口は増加傾向で、それに伴い高齢化率も緩やかですが増加しています。

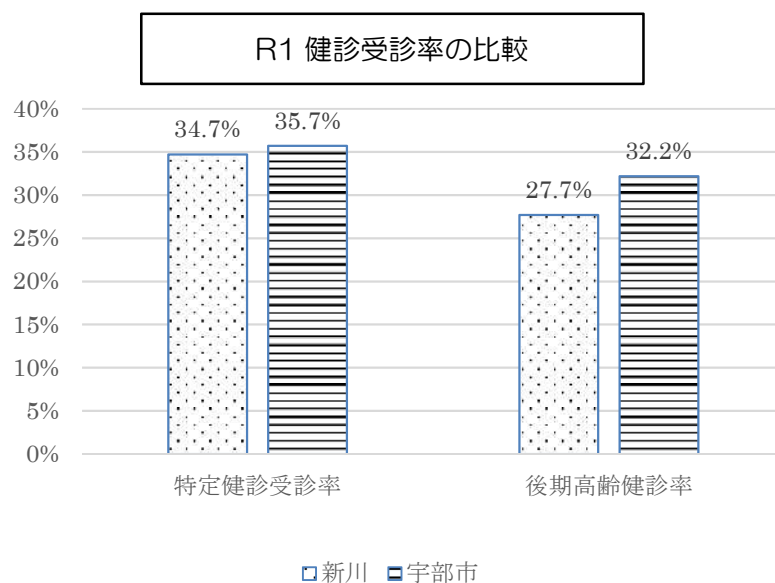


## 2 新川地区の健康状況

がんや脳血管疾患・糖尿病などの生活習慣病を早期に発見し、重症化を予防することが大切です。

新川地区の特定健診受診率は、宇部市と比較するとほぼ同じですが、75歳以上が対象の後期高齢者健診受診率は、宇部市より低くなっています。

がん検診受診率は、宇部市と比較して同等か高い受診率です。中でも、肺がんや女性特有の乳がんと子宮がん検診は、市内24地区中上位の受診率です。



## がん検診受診率の状況（令和元年度）

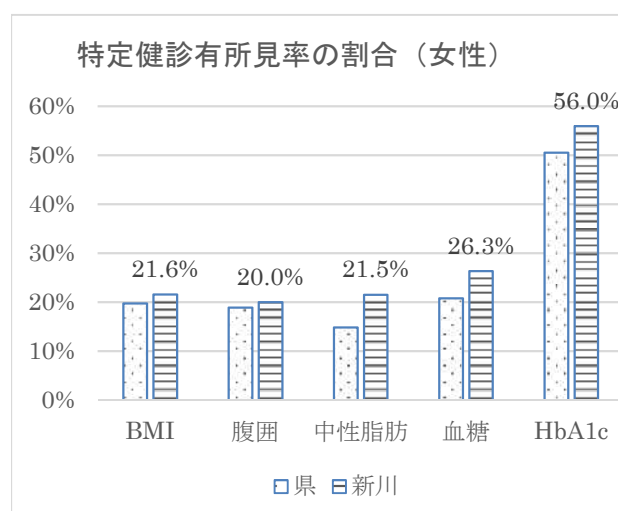
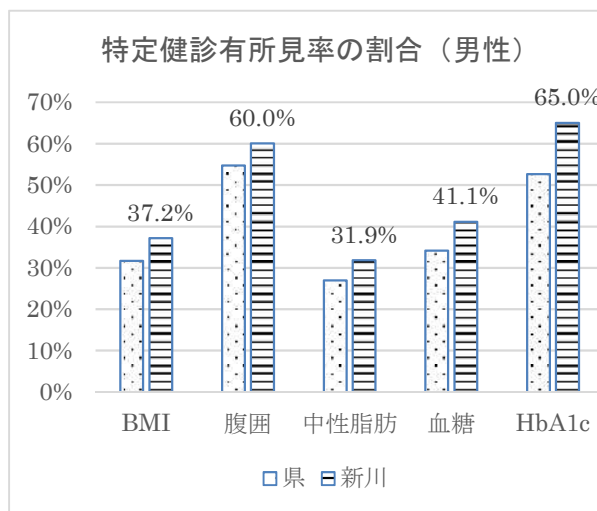
検診の種類	新川地区	宇部市	市内順位
胃がん	12%	13%	18位
肺がん	29%	25%	4位
大腸がん	20%	20%	13位
子宮がん	15%	12%	3位
乳がん	13%	13%	8位

### 3 新川地区の健康課題

がんや高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の発症には、喫煙、多量飲酒、バランスの悪い食事、運動不足などの生活習慣が深く関与しています。

新川校区での特定健診結果の有所見者の状況は、男女ともにBMI、腹囲、中性脂肪、血糖などが県の平均を上回っています。これらの所見は、生活習慣病の発症につながる危険因子です。

生活習慣病の発症や重症化の予防には、運動習慣やバランスのよい食事、減塩などの健全な生活習慣を身に付け、自分のライフスタイルに合わせた健康づくりに取り組むことが大切です。



### 生活習慣病の発症に影響する生活習慣の状況

	男性		女性	
	新川	山口県	新川	山口県
1日1時間以上の運動なし（身体活動）	61.9%	50.0%	66.2%	50.5%
1日30分以上の運動習慣なし	47.6%	54.3%	57.8%	62.3%
20歳時体重から10kg以上増加	56.0%	42.8%	22.5%	25.2%

## 高齢者の心身の活動状況

R2 国民健康保険特定健診質問票結果

	男 性		女 性	
	新川	県	新川	県
心の健康状態「満足・やや満足」	93.6%	92.1%	93.8%	91.5%
ウォーキング等運動週 1 回以上	56.6%	66.9%	57.9%	58.7%
社会参加週 1 回以上	93.0%	92.3%	92.9%	89.3%

R2 後期高齢者健診質問票結果

住み慣れた地域でいきいきと自分らしく暮らしていくためには、心身の健康維持や健康増進の向上に努めることが大切です。

新川地区では、心の健康状態が「満足・やや満足」と感じている高齢者の割合が約9割以上で、県平均より高くなっています。

地域に住むすべての人が、主体的に介護予防や健康づくりに取り組み、適切な健康習慣を身に着け、健康寿命を延ばすことが重要です。

## 4 目標と取組

成果指標	現状	目標	取組み	実施年度
特定健診・後期高齢者健診の受診者が増える	R1 結果 特定健診 34.7% 後期高齢者健診 27.7%	市平均になる  特定健診 35.7%  後期高齢者健診 32.2%	生活習慣病予防のために健診を受ける ① 敬老行事や文化祭、サロン、地域の会合等での受診啓発 ② 地区だよりで受診啓発の情報発信を行う	R4~R8
運動習慣のない人が減る	「歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していない」人の割合 男性 61.9% 女性 66.2%	男性 60%  女性 64%	生活習慣病予防についての健康情報や健康づくりの知識の普及啓発 ① 健康情報の発信 ② 地域の会合で検診・健診受診の啓発 ③ 生活習慣病予防の普及啓発	R4~R8

<p>運動習慣のない人が減る</p>	<p>はつらつ健幸ポイント登録者数 100人</p>	<p>年間20人増加 5年間で100人増加</p>	<p>運動など身体活動の向上を図る機会をつくる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① はつらつ健幸ポイントと連携した事業の実施</li> <li>② 健康づくりを主体的に取り組む団体との連携した事業の実施</li> <li>③ 住民向けにコミュニティ主催の健康講座（ウォーキング教室、歩き方教室など）を新規事業として実施</li> </ul>	<p>R4~R8</p>
<p>高齢者の心身の健康維持</p>	<p>ウォーキング等運動習慣週1回以上 男性56.6% 女性57.9%</p>	<p>男女とも60%</p>	<p>高齢者のフレイル予防を含めた健康づくりや介護予防に取り組む</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① サロンなどの集いの場の継続実施</li> <li>② 健康づくりの人材・団体と協働した講座や事業の実施</li> <li>③ 支えあい会議の実施</li> <li>④ 住民向けにコミュニティ主催の健康講座（ウォーキング大会、歩き方教室など）を新規事業として実施</li> </ul> <p>*彫刻を活用し子どもから高齢者まで多世代が交流できる行事</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⑤ サロンでフレイル予防の普及啓発</li> </ul>	<p>R4~R8</p>
	<p>心身の健康維持など地域の健康課題について話し合う場 4回/年</p>	<p>6回/年以上</p>		
<p>実施者</p>	<p>主体：新川地区コミュニティ推進協議会 協力：中部第2高齢者総合相談センター、宇部市社会福祉協議会、宇部市地域・保健福祉支援チーム等</p>			