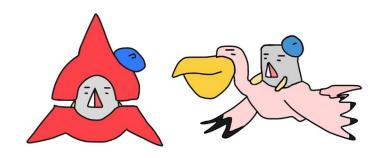
ときわ健康づくり計画



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、腎疾患を予防しよう

低栄養を予防し、健康寿命を延ばそう

乳幼児期からむし歯を予防し、口の健康を維持しよう

常盤地区 令和4年4月~令和9年3月

<ときわ健康づくり計画が目指すもの>

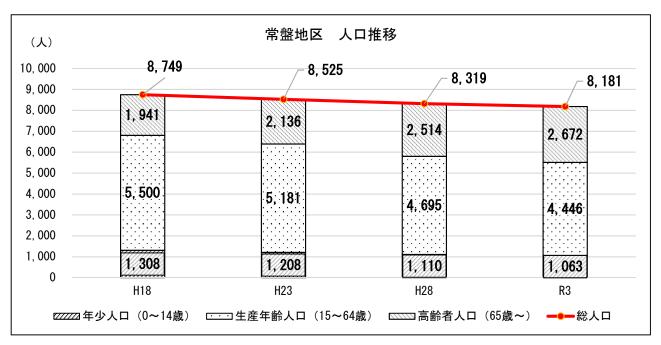
常盤地区の健康づくりにおいては、「第三次宇部市健康づくり計画」を上位計画とした「常盤地区健康づくりプラン(平成29年4月~令和4年3月)」を掲げ、①生活習慣病予防、②筋力低下の予防を目的とし、取り組みを進めてきた。この度、計画期間が最終年度を迎えることから、これまでの取り組みを振り返り、地区の現状や健康課題を踏まえ、「第四次宇部市健康づくり計画」を上位計画とした本計画を策定することとなった。

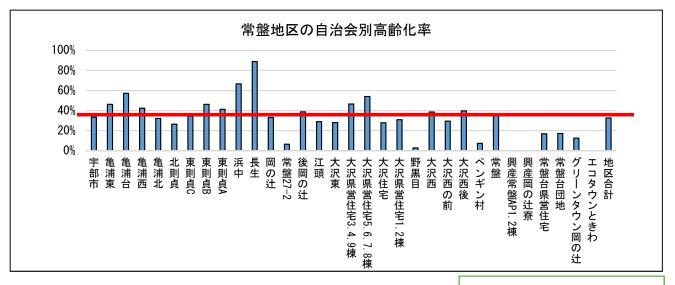
<地区の健康の現状と課題、具体的な取り組み>

1. 人とのつながりを保ち、心の健康を維持しよう

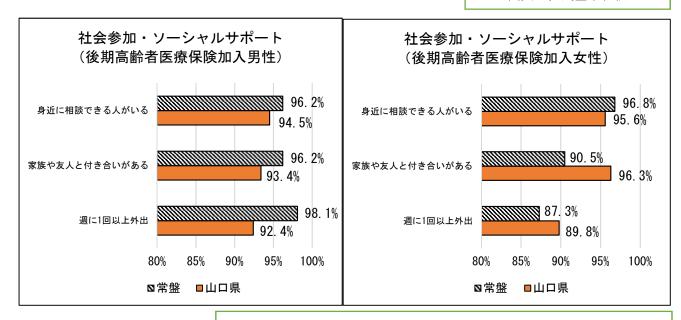
1 現状と課題

- ○年々、地区の総人口は減少しているが、高齢化率は22.2%(平成18年)→32.7%(令和3年)と増加している。市の高齢化率33.4%を下回っているが、自治会によって高齢化率に大きく差がある。
- 〇新興住宅地が増えており、若い世代(子育て世代)の転入も多く、年少人口の減少率も緩 やかである。
- 〇県平均に比べると、「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 女性で低く、社会参加やソーシャルサポートにも課題があるといえる。





出典:住民基本台帳



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、孤立する高齢者や子育て世代に対し、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、高齢者や子育て世代の孤立を防ぎ、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5か所、年間延べ参加者数6,052人 【令和8年度目標値】開催場所数6か所、年間延べ参加者数6,350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 96.2%、女 96.8%

【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)

目標③ 育児サークルの参加者が増える

【令和2年度現状値】常盤地区育児サークル「カッタランド」

年間延べ参加者数:大人50人、乳幼児53人

【令和8年度目標値】常盤地区育児サークル「カッタランド」

年間延べ参加者数:大人65人を目指す

(こども支援課:育児サークルの参加者数より)

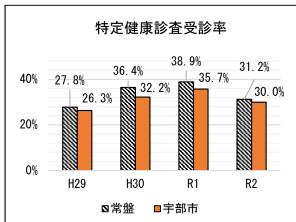
3 取り組み

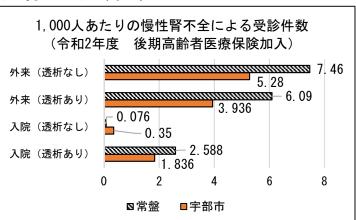
実施年度	内容	実施団体
R4~R8	目標①-1	自治会
	高齢者の多い地域1か所で、新規のサロンを	東部第2高齢者総合相談センター
	立ち上げる(保険年金課のシニアすこやかプ	社会福祉協議会
	ログラムを活用)	市保険年金課
		市高齢者総合支援課
		市健康増進課(支援チーム)
	目標②-1	サロン等
	地区のサロンや健康福祉相談室等の集いの場	東部第2高齢者総合相談センター
	にて、身近に相談できる機関や場所の周知を	健幸アンバサダー
	図る(年3回以上)	市健康増進課(支援チーム)
	目標②-2	民生児童委員協議会
	民生委員や福祉委員を通じて、身近に相談で	福祉委員協議会
	きる機関や場所に関する情報の周知を図る	東部第2高齢者総合相談センター
	(年2回情報紙配布)	市健康増進課(支援チーム)
	目標③-1	赤ちゃん訪問員
	育児サークルの周知・啓発を行う(赤ちゃん	母子保健推進員協議会
	訪問時に情報提供)	市こども支援課
		市健康増進課(支援チーム)
	目標③-2	自治会
	子育て世代の多い地域に掲示板を設置し、育	母子保健推進員協議会
	児サークルのチラシを掲示する	ふれあいセンター職員
		市健康増進課(支援チーム)

2. 生活習慣を見直し、腎疾患を予防しよう

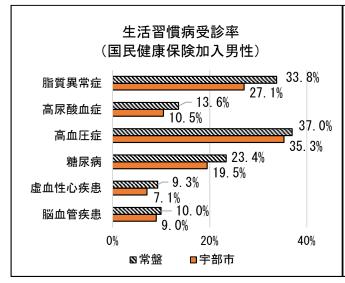
1 現状と課題

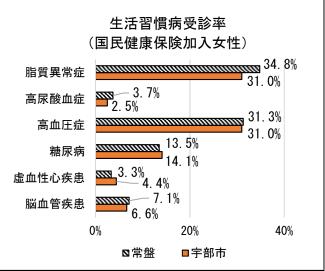
- 〇特定健康診査の受診率は、近年増加の傾向を示しているが、令和2年度はコロナ禍による 受診控えも影響し、低下している。
- 〇後期高齢者医療保険加入者を、市平均に比べると、「慢性腎不全」で受診している人が多い。慢性腎不全の基礎疾患にあたる生活習慣病受診率に関しては、国民健康保険加入男性は、特に「脂質異常症」「高血圧症」が高く、どの生活習慣病も市平均に比べると高い。 女性も特に、「脂質異常症」「高血圧症」が高く、市平均に比べると「脂質異常症」・「高尿酸血症」の割合が高い。
- 〇生活習慣病に大きな影響を与える生活習慣に関しては、県平均に比べると、「1 日 1 時間以上、歩行または同等の運動をしていない」人の割合が男女ともに高い。また、食生活に関しては、「食べる速度が速い」人の割合が男女ともに高い。



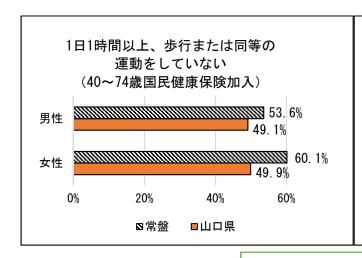


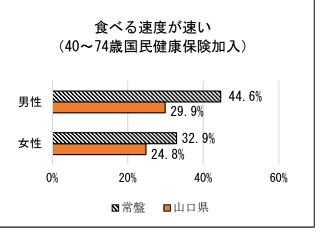
出典:KDB データ分析





出典: KDB 特定健康診査 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

慢性腎不全などの疾患を予防するため、定期的に特定健康診査を受け、脂質異常症・高血圧症などの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、腎疾患を予防しよう】

目標① 特定健康診査の受診率を上げる

【令和元·2年度現状值】特定健康診査受診率

令和元年度 38.9%、令和 2 年度 31.2%

【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 53.6%、女 60.1%

【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」

8年度日標値】「ロー時間以上、歩行まには向寺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 ゆっくりよく噛んで食べる人を増やす

【令和2年度現状値】「食べる速度が速い」人の割合 男 44.6%、女 32.9%

【令和8年度目標値】「食べる速度が速い」人の割合 男女とも24%以下を目指す

(KDB 特定健康診査質問票より)

3 取り組み

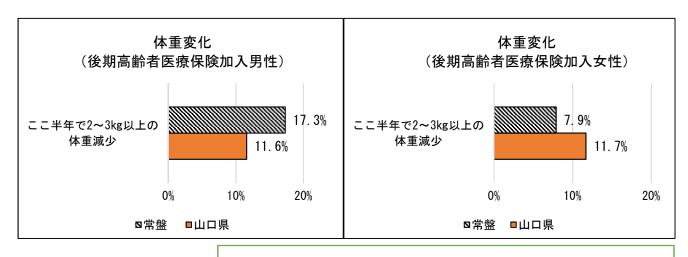
実施年度	内容	実施団体
R4~R8	目標①-1	コミュニティ推進協議会
	腎疾患予防と特定健康診査受診勧奨に関する	市保険年金課
	情報等を地区広報紙に掲載する(4月)	市健康増進課(支援チーム)
	目標②-1	コミュニティ推進協議会
	「はつらつ健幸ポイント制度」への参加促進	サロン等
	・健康掲示板の設置・掲示	ふれあいセンター職員
	・地区広報紙に掲載する(年1回:8月)	市健康増進課(支援チーム)
	・地区サロン等の各種集いの場にて啓発	
	・ときわウォーキング等スポーツイベントで	
	の啓発	
	目標②-2	理学療法士・作業療法士 (地域貢献)
	健康福祉相談室等の集いの場にて、自宅でで	健幸アンバサダー
	きる体操等を学ぶ機会を作る(年3回以上)	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	コミュニティ推進協議会
	生活習慣病予防の食生活に関する情報等を地	市栄養士
	区情報紙に掲載する(年1回:12月)	市健康増進課(支援チーム)

3. 低栄養を予防し、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

○「ここ半年で 2~3 kgの体重減少がある」人の割合が県平均に比べると、男性が高い。



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

低栄養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【低栄養を予防し、住み慣れた地域で自分らしく生活しよう】

目標① 半年で2~3 kg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 2~3 kg以上の体重減少がある」人の割合 男 17.3%、女 7.9%

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

(KDB 後期高齢者医療健康診査問診票より)

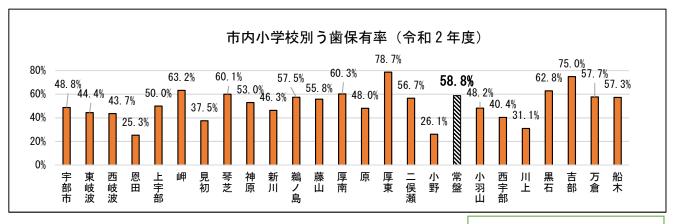
3 取り組み

実施年度	内容	実施団体				
R4∼R8	目標①-1	サロン等				
	地区サロン等の集いの場で、低栄養予防に関	東部第2高齢者総合相談センター				
	する情報を啓発する	市栄養士				
		市健康増進課(支援チーム)				
	目標①-2	民生児童委員協議会				
	民生児童委員や福祉委員等を通じて、低栄養	福祉委員協議会				
	予防に関する情報紙を配布する (年1回)	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)				

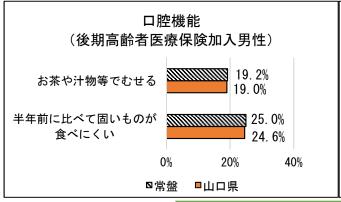
4. 乳幼児期からむし歯を予防し、口の健康を維持しよう

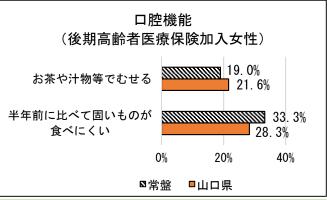
1 現状と課題

- 〇小学生の歯科健診で「う歯(むし歯)保有率」が市内で7番目に高い。58.8%と2人に1 人以上がう歯(処置完了、未処置両方)を保有している。
- ○「お茶や汁物等でむせる」人の割合が、県平均に比べるとわずかに男性が高い。「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女ともに高い。



令和2年度学校保健調査票





★課題

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

乳幼児期からむし歯予防に取り組み、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【乳幼児期からむし歯予防に取り組み、口腔・全身の健康状態を保とう】

目標① 小学生の歯科健診のう歯保有率を下げる

【令和2年度現状値】小学生のう歯保有率 58.8%

【令和8年度目標値】小学生のう歯保有率 48%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 25.0%、女 33.3%

【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	母子保健推進員協議会
	育児サークルにて、むし歯予防に関する情報	市健康増進課(支援チーム)
	を啓発する(毎年6月)	
	目標②-1	サロン等
	地区のサロン等の集いの場や行事などの人が	東部第2高齢者総合支援センター
	集まる場にて、口腔ケアに関する情報を啓発	市健康推進課(支援チーム)
	する	

令和4年度策定「と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		184 ch she she
	日保			現状値	実績	実績	実績	実績	目標値	実績	- 測定方法
	①	集いの場を利用して、他者と	開催場所数	5か所					6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
	U		年間延べ参加者数	6, 052人					6, 350人		
1	(2)	「身近に相談できる人がい る」人の割合	男	96. 2%							後期高齢者医療健康診査 質問票
	(2)		女	96. 8%					97%以上		
	3	育児サークル参加者	大人	50人					65人		こども支援課
	1	特定健康診査受診率		31. 2%					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		53. 6%					- 48%以下		特定健康診査質問票
2			女	60. 1%							
	3	「食べる速度が速い」人の割合	男	44. 6%					24%以下		
	3		女	32. 9%							
3	(T)	「ここ半年で2~3kg以上の体 重減少がある」人の割合	男	17. 3%					- 11%以下		健康増進課
3 0	U		女	7. 9%							後期高齢者医療健康診査 質問票
	1	小学生の歯科健診のう歯保有	<u>*</u>	58. 8%					48%以下		学校保健調査票
4	②	「半年前に比べて固いものが 食べにくい」人の割合	男	25. 0%					24%以下	0404 NI T	後期高齢者医療健康診査
	(2)		女	33. 3%						質問票	

【参考資料】平成 29 年度策定「常盤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	
境 口	現状値	目標値	実績	连队认况	木珪成の主安囚	
自治会サロン等での健康講座の開催	6か所	8か所	12か所	達成	-	
子ども・親世代への健康講座の開催	0か所	4か所	3か所	未達成	新型コロナウィルス感染防止対策等 に伴い、集う機会などの減少	
地域主催の健康イベント開催	講演会1回	5回 (1回/年)	5回/4年	達成	-	