

# うのしま 健康づくり計画

令和4年4月～令和9年3月

鵜の島地区コミュニティ推進協議会

## 1. うのしま健康づくり計画（平成 30 年 4 月策定）の取り組み結果

### 1) 高血圧に関すること

既存の地域の行事に高血圧予防の要素を取り入れ、高血圧予防のための生活習慣について啓発を実施してきた。また、全住民に向けた地区だよりを活用し、広く周知・啓発を行ってきた。また、ふれあいセンターに自動血圧計を設置することで気軽に血圧を測り、自分の体の状態を認識する機会を設けることができた。

### 2) 虫歯に関すること

小学校・中学校と連携を図り、児童・生徒に対して学校を中心とした虫歯予防、歯磨き指導が実施されてきた。また、地域行事においては、通学合宿や子ども料理教室において地域の大人も参加しながら虫歯予防について子どもたちが学ぶことができた。家族や学校以外の大人たちも見守りながら子どもたちの健康増進の取り組みができた。

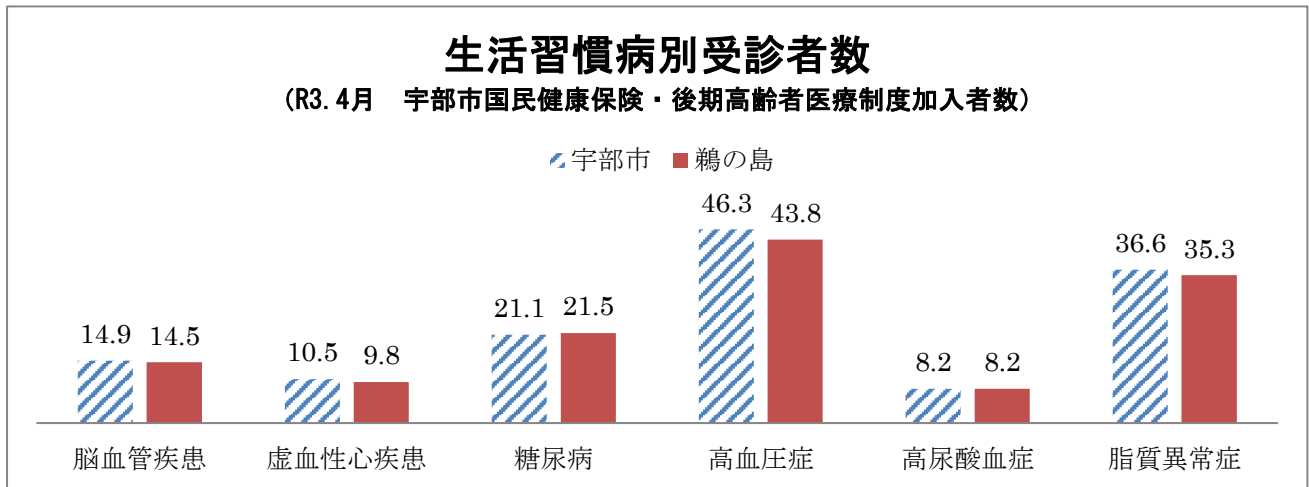
## 2. 鶺の島地区の健康の現状と課題

### 1) 成人の健康の現状と課題

#### ◎現状

①生活習慣病（脳血管疾患、虚血性心疾患、糖尿病、高血圧、高尿酸血症、脂質異常症）は宇部市の割合と同程度である

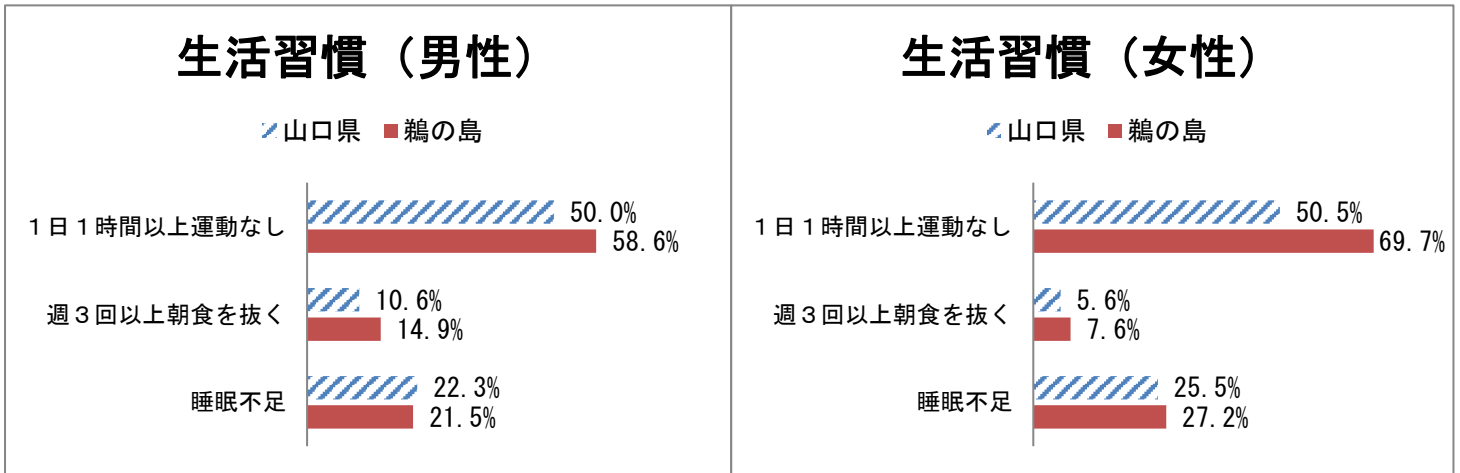
（KDB厚生労働省様式 3-1 R3 年 4 月現在の生活習慣病全体のレセプト分析より）



②宇部市のがん検診、宇部市国民健康保険加入者の特定健康診査受診率は宇部市の割合よりも低く、24地区中ワースト3位以内の項目もある。(がん検診受診率、KDBより)

	平成30年度受診率			平成31年度受診率		
	宇部市	鶺の島	市内順位	宇部市	鶺の島	市内順位
胃がん	14.0%	12.0%	21位	13.0%	11.0%	22位
肺がん	25.0%	27.0%	10位	25.0%	26.0%	13位
大腸がん	19.0%	18.0%	16位	20.0%	19.0%	14位
子宮がん	12.0%	9.0%	21位	13.0%	11.0%	21位
乳がん	11.0%	9.0%	21位	12.0%	11.0%	20位
特定健診	32.1%	29.7%	19位	35.7%	32.8%	20位

③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）では、運動習慣がなく、食生活の乱れ、睡眠不足がみられる。(KDB R2年度質問票調査の状況より)



◎課題

鶺の島地区の住民は宇部市の統計と比較すると生活習慣病罹患者は少ないといえるが、がん検診や特定健診の受診率の低さから早期発見につながりにくいといえる。

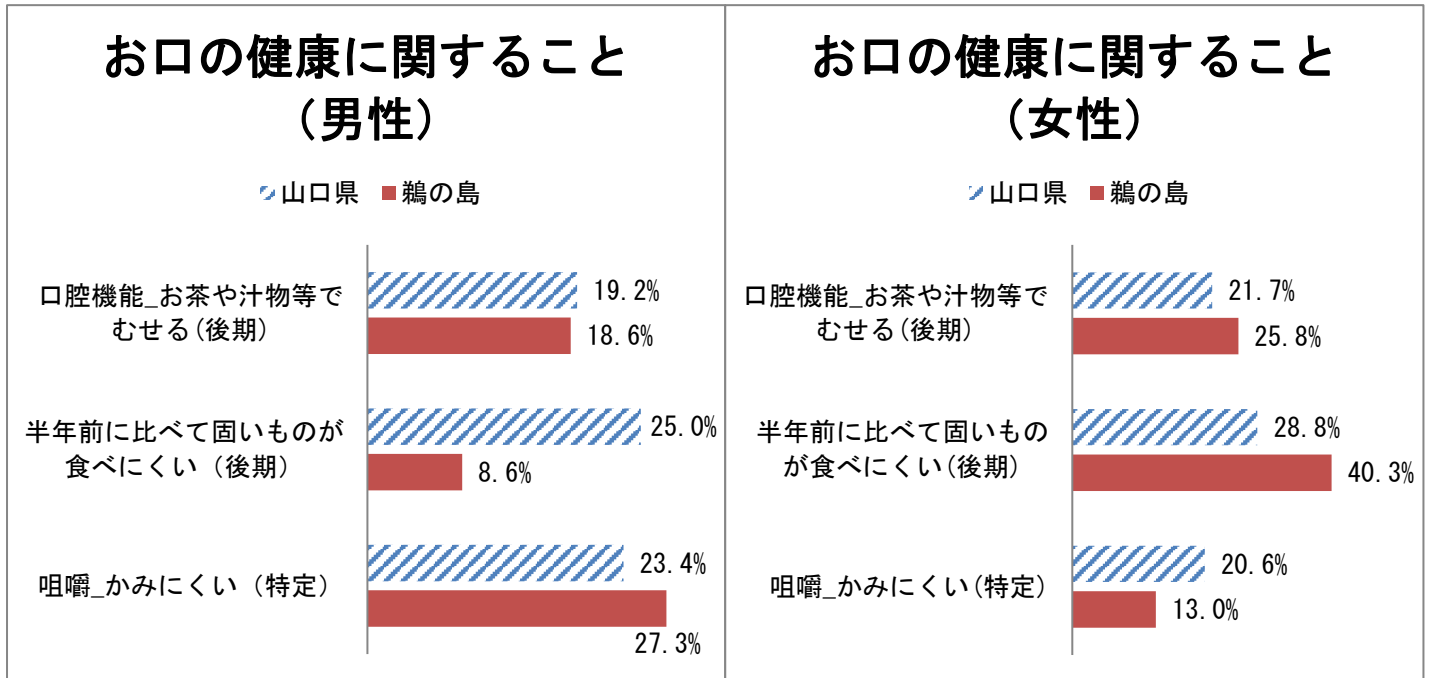
食事や運動といった生活習慣の乱れも見られるため、がん検診・特定健診の受診率を高め、治療が必要であれば受診すること、生活習慣病の予備軍であれば予防行動をとれるよう生活習慣の改善を図っていくことが必要である。

## 2) お口の健康課題

### ◎現状

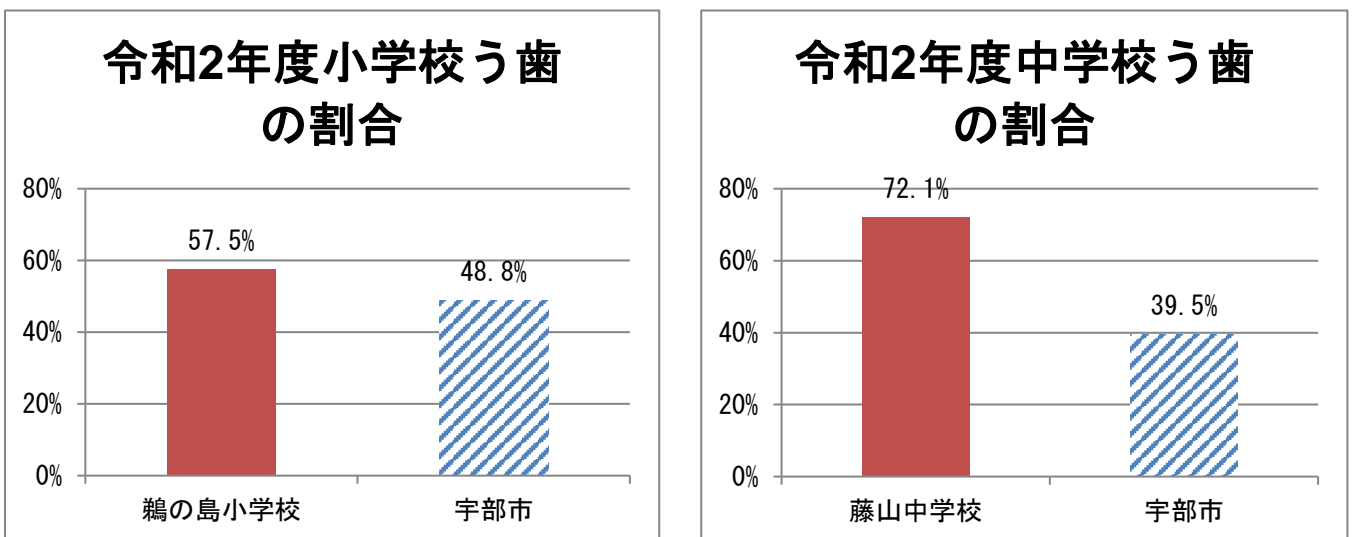
①成人・高齢者（KDB R2 年度質問票調査の状況・後期高齢者の質問調査の状況より）

県と比較して、咀嚼機能の低下が見られる。



②子ども（学校保健調査票より）

宇部市と比較して、小・中学生はう歯の割合が高い



う歯の割合（処置完了者+未処置のある者）※乳歯永久歯を含む

### ◎課題

鶉の島地区では、県と比較して、咀嚼機能の低下が見られる。また、子どもの歯科保健においては、虫歯があるまたはあった児童生徒が宇部市よりも多く、成長するとともに、虫歯を有する子どもが増えていく傾向がある。歯の健康は栄養状態や運動機能にも影響を与え、健康寿命にも関わってくる。

幼少期からおとなにかけて継続的に歯の健康に興味を持ってもらい、歯の健康を守る意識を向上させるためにも、歯科保健の取り組みが必要となる。

### 3. 鶉の島地区の健康づくりの方向性と目標

#### 定期的ながん検診、特定健診を受けよう

##### 現状

- ・がん検診、特定健診の受診率が低い

##### 取組み

- ・一人ひとり検診に行く
- ・誘い合って検診に行く

##### 将来像

- ・がんの早期発見・早期治療ができる
- ・生活習慣を改善することで生活習慣病の発症を防ぐことができる

#### 歯の健康を守ろう

##### 課題

- ・口腔機能の低下（オーラルフレイル）
- ・児童、生徒の虫歯が多い

##### 取組み

- ・地区のイベントに口腔衛生の要素を取り入れる
- ・歯科講座を開催

##### 将来像

- ・地域の歯の健康に対する意識を持つ
- ・地域の大人の行動が変化する
- ・子どもの虫歯が減る

#### 4. 具体的な取り組み内容

##### 1) 検診に関すること

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
・一年に1回は検診に行く	・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 ・鵜の島だよりの活用

##### 2) お口の健康に関すること

###### ①口腔機能の低下

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
・毎日丁寧な歯磨きをする ・口腔体操を行う	・家族、友人等へ声掛けする ・各種団体、教室での啓発	・講習会の開催 ・地域行事で啓発 ・鵜の島だよりの活用

###### ②子どもの歯の健康

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
・虫歯になりにくい 食事をする ・「正しい歯磨きを行う」	・大人が子どもへ声掛けする ・子どもどうしで声掛けをする	・学校で虫歯予防の取り組み ・通学合宿で研修

#### 5. 目標

##### 1) 検診に関すること

取り組み目標	数値目標	指標	期間
① 啓発・講座 (各種団体からの発信、 民生委員・福祉委員から 個別に啓発する等)	がん検診・特定健診受診率が 5年後にはそれぞれ5%上昇 する	宇部市健康増進課 宇部市がん検診受診率 宇部市保険年金課 宇部市特定健診受診率	R4～R8 年度

##### 3) お口の健康に関すること

取り組み目標	数値目標	指標	期間
地域団体と小学校 と協働した講座と 啓発	①口腔機能の低下 お口の健康に関する質問項目 の値が改善する  ②子どもの虫歯 う歯(処置完了者+未処置歯の ある者)の保有率が増加しない	①う歯(処置完了者+未処置歯のあ る者)  ②「噛みにくい」「半年前に比べて固 いものが食べにくい」「お茶や汁物等 でむせる」(KDB R2年度質問票調 査の状況・後期高齢者の質問調査の 状況より)	R4～R8 年度

## 6. 計画の位置づけ

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。