

かみうべ 健康づくり計画

令和4年4月～令和9年3月
上宇部地域づくり協議会
健康福祉部会

かみうべ健康づくり計画

1 がんの早期発見

がんによる死亡を減少させるためには、がんの発症を予防するとともに、がんを早期発見し、適切な医療につなげることが重要です。

しかし、上宇部地区のがん検診受診率は、すべてのがん検診において、市の受診率より低い状況です。

中でも、乳がん検診の受診率は市内24地区中23位と、低い結果になっています。

また、たばこが肺がんをはじめとするさまざまながんの原因となることが、科学的に明らかにされています。

がんや生活習慣病の発症予防のため、喫煙による害について正しく知ってもらうことが大切です。

がん検診受診率の状況（令和元年度）

検診の種類	上宇部地区	宇部市	市内順位
胃がん	11%	13%	21位
肺がん	24%	25%	16位
大腸がん	18%	20%	20位
子宮がん	12%	13%	16位
乳がん	10%	12%	23位

喫煙の状況（R2国民健康保険特定健診結果）

特定健診問診票	男 性		女 性	
	上宇部	山口県	上宇部	山口県
喫煙状況 40～74歳	17.6%	21.0%	6.4%	4.1%

★ 評価指標と目標値

評価指標	現状値 (R3)	目標値 (R8)
がん検診受診率の向上	胃がん 11%	プラス5%(180人)
	肺がん 24%	プラス5%(180人)
	大腸がん 18%	プラス5%(180人)
	子宮がん 12%	プラス5%(145人)
	乳がん 10%	プラス5%(100人)
喫煙率の減少	男性 17.6%	減少
	女性 6.4%	減少

★ 主な取り組み

○がんに関する知識の普及啓発

がん啓発イベント 年3回以上、がん講演会の実施

○たばこの害に関する知識の普及啓発

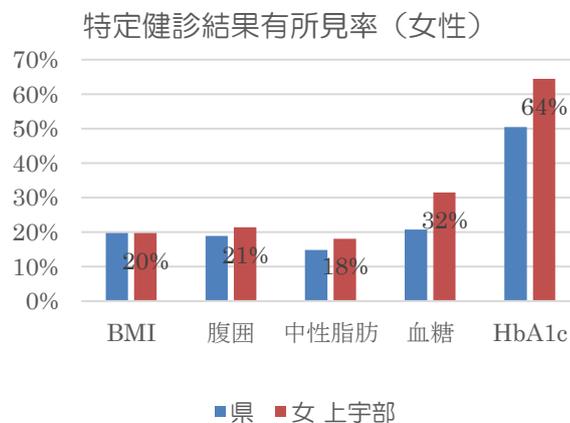
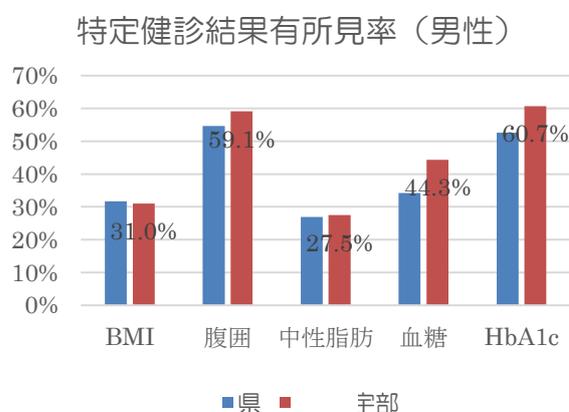
普及啓発イベント 年3回以上

2 生活習慣病の発症予防

がんや糖尿病・脳血管疾患などの生活習慣病の発症には、食生活や運動習慣、喫煙、飲酒など様々な生活習慣と密接な関わりがあります。

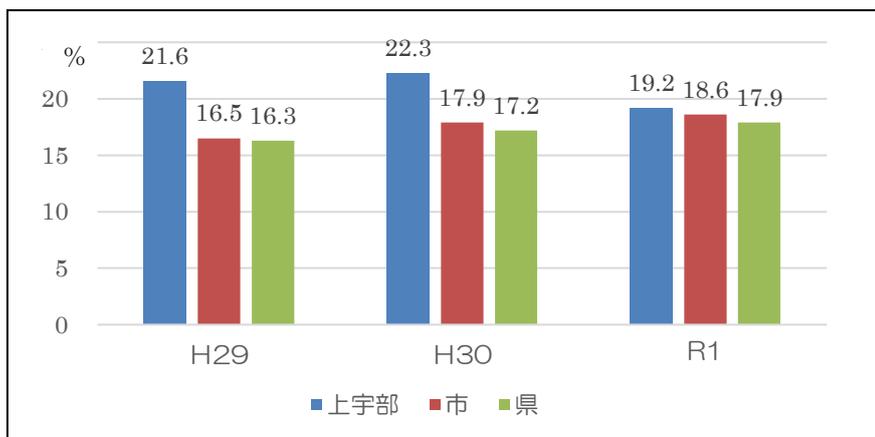
上宇部地区の特定健診受診者の結果では、男女ともに空腹時血糖が県平均より高く、またメタボリックシンドロームの割合も市・県より高くなっています。

将来、生活習慣病を発症する危険が高まるので、日常生活の見直しや生活習慣の改善が必要です。



生活習慣病の発症に影響する健診結果の状況（R2度国民健康保険特定健診）

メタボリックシンドローム割合の比較（R2 国民健康保険特定健診結果）



	男 性		女 性	
	上宇部	山口県	上宇部	山口県
運動習慣がない人の割合（1回30分以上）	46.1%	54.3%	60.2%	62.3%

R2 特定健診「質問票」結果

★ 評価指標と目標値

評価指標	現状値（R3）	目標値（R8）
運動習慣がない人の割合 （1回30分以上）	男性 46.1%	減少
	女性 60.2%	減少
はつらつ健幸ポイント登録者数	186人	250人

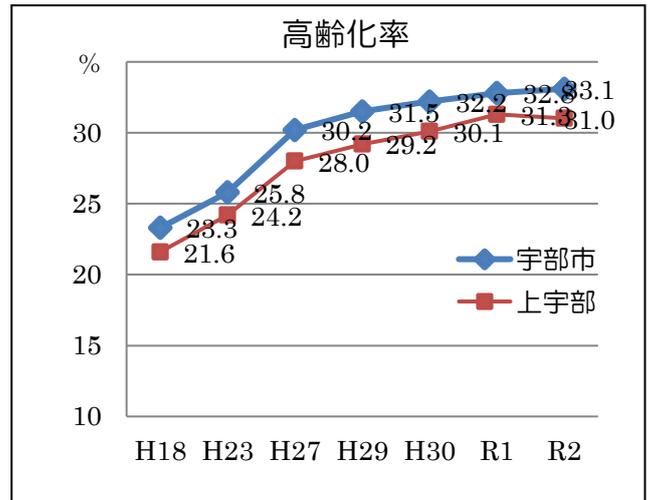
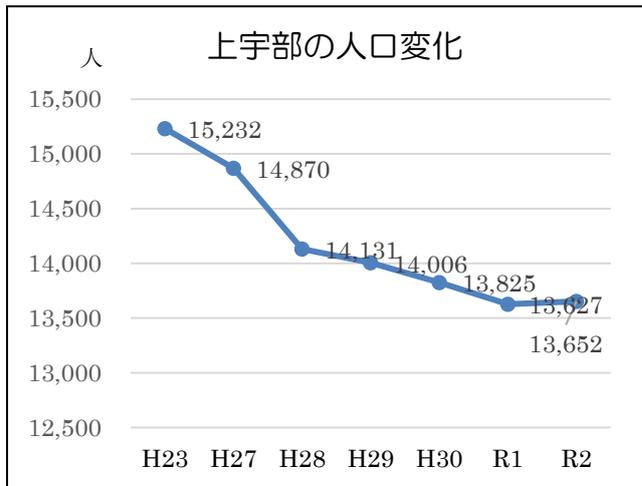
★主な取り組み

- 生活習慣病に関する知識の普及啓発
地区イベント、行事で啓発 年3回以上
健康寿命延伸に向けた講演会などの事業
- 運動や身体活動の必要性や運動方法について情報提供
地区イベント、行事で情報提供する 年3回以上

3 住み慣れた地域で安心して過ごすための主体的な健康づくり

地域活動に参加し、その活動を通じて地域との絆を深めることは、心身の健康維持や健康増進の向上につながります。

上宇部地区は、年々高齢化や一人暮らし高齢者が増加しています。住み慣れた地域で安心して生活するためには、主体的に健康づくりに取り組み、地域活動に参加し交流を図ることが大切です。



	男 性		女 性	
	上宇部	山口県	上宇部	山口県
心の健康状態「満足・やや満足」の割合	93.5%	92.1%	94.7%	91.5%
社会参加週1回以上外出	92.7%	92.3%	88.5%	89.3%
運動習慣週1回以上あり	64.4%	66.9%	53.3%	58.7%
1年以内の転倒がある	13.2%	17.3%	23.4%	22.6%

R2 後期高齢者健診「質問票」の結果

★ 評価指標と目標値

評価指標	現状値 (R3)	目標値 (R8)
週1回外出機会がある	男性 92.7%	増加
	女性 88.5%	増加
運動習慣が週1回以上ある	男性 64.4%	増加
	女性 53.3%	増加
はつらつ健幸ポイント登録者数	186人	250人

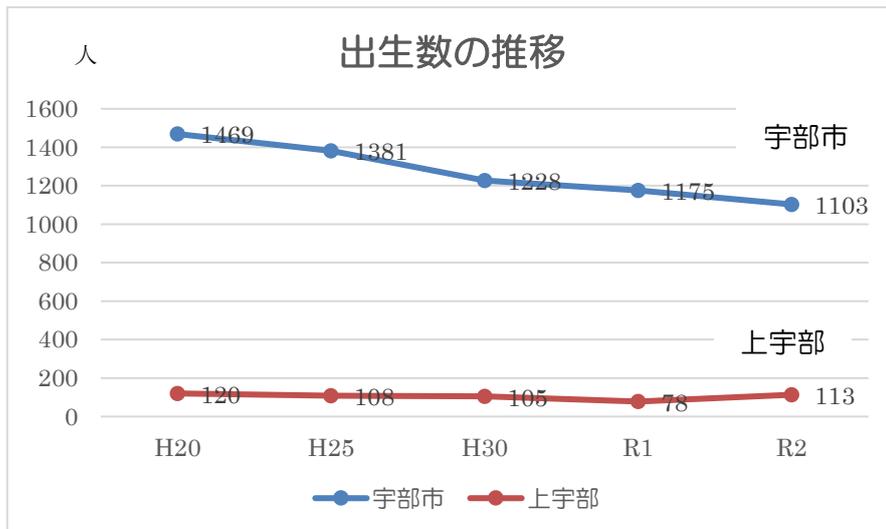
★ 主な取り組み

- 健康かみうべ21など健康づくりを主体的に取り組む団体と協働したイベントを開催 年2回以上(ウォーキング、ポッチャ、グランドゴルフなど)
- 健康寿命延伸に向けた講演会などの事業
- はつらつ健幸ポイントと連携した事業の実施 年2回以上

4 安心して子育てができる上宇部

上宇部地区の出生数は市内でも上位にあります。
また、転出入が多い地区の特徴もあり、身近に育児について相談することができず、育児の孤立化や不安を訴える声が聞かれます。

身近な地域で子育てについて、気軽に集う場があり、子育て関連情報が適切に提供され、安心して子育てができる地域づくりが必要です。



★ 評価指標と目標値

評価指標	現状値 (R3)	目標値 (R8)
母子保健推進員主催 育児サークル	年 3 回	年 4 回以上

★ 主な取り組み

- 母子保健推進員や子育て世代包括支援センター、神原保育園子育て支援センターなどの身近な相談先を周知する
- 育児サークルを定期的を開催する 年 4 回以上
- 学校や民生児童委員連合会等との連携