

第2期 KOTO 健康づくりプラン

(2022年度～2026年度)



撮影者：縄田隆博

令和4年4月

厚東地区コミュニティ推進協議会

厚東の健康づくりの状況

1) これまでの取り組み

平成 29 年に策定された「KOTO 健康づくりプラン」をもとに取り組んできた健康づくりの実績は、以下のとおりです。

【取組実績】

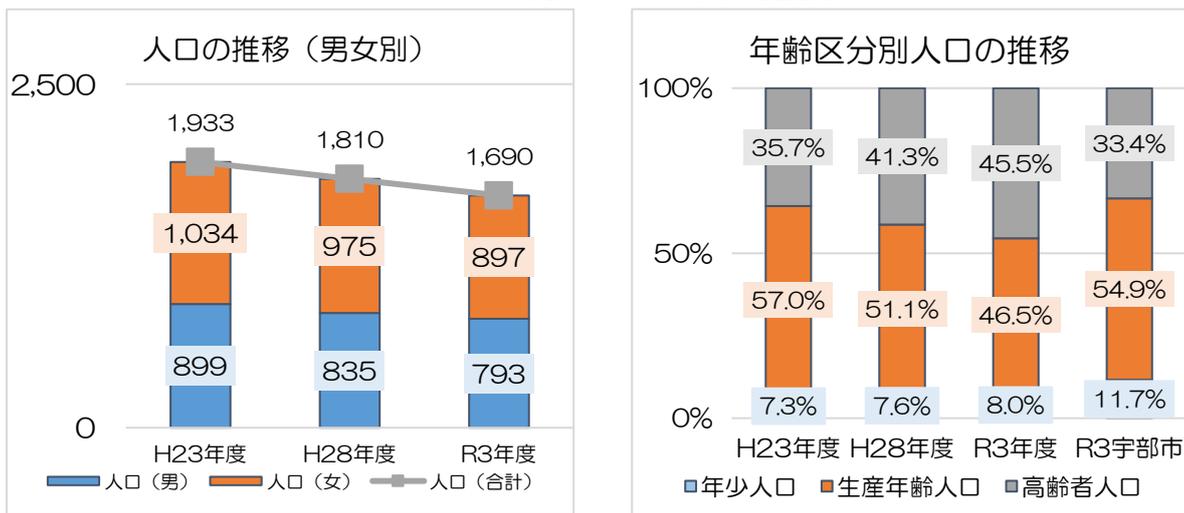
	行動目標	具体的な取組	指標	最終年度 (令和 3 年度) 目標値	令和 2 年度 実績	備考
1	自身の体力を知り、動くということを意識しよう。	サロン、みどり学級での健康チェック、体力測定	1 回 30 分以上の運動しない人の割合	55%	62.6%	
2	減塩を意識しよう。	・料理教室での減塩講座 ・文化祭、オータムスクールでの減塩味噌汁の試食会	食塩摂取が多い、かなり多い人の割合	22%	—	料理教室（国保事業）の終了、コロナによるイベント中止が重なり、アンケート実施できず。
3	身近な場所に介護予防を目指した健康づくりの場を増やそう。	サロン立ち上げ希望者への説明、サポート	健康づくりの取組箇所数	7 か所	7 か所	・新規サロン 2 か所 下岡地区 中村地区 ・廃止 1 か所 持世寺地区
4	健康づくり活動に参加し、はつらつポイントを取得しよう。	・厚東歩こう会 ・サロン ・健康ウォーク	はつらつポイント制度の登録者数	100 人	50 人 (令和 2 年度時点で、登録率市内 1 位)	令和元年度、はつらつポイント事業のシステムが変更。

厚東地区では、コミュニティ推進協議会を中心に、地区を挙げてのイベントや健康づくりに積極的に取り組んできました。しかし、令和元年度末からの新型コロナの感染拡大に伴い、多くの地域活動が自粛を余儀なくされました。今後はウィズコロナで健康づくりを進めていく必要があります。

2) 現状と課題

① 10 年早く進んでいる高齢化

〈厚東地区の人口推移〉

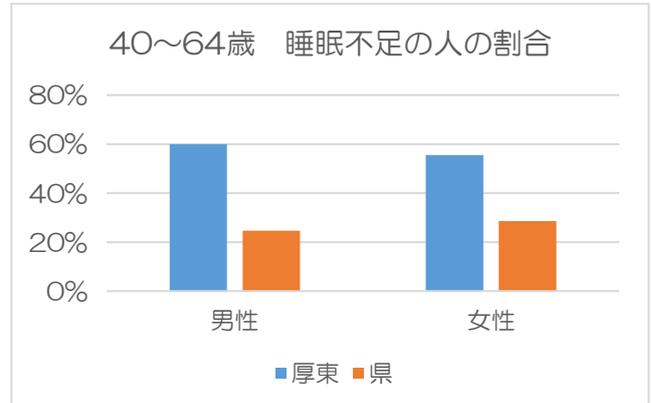
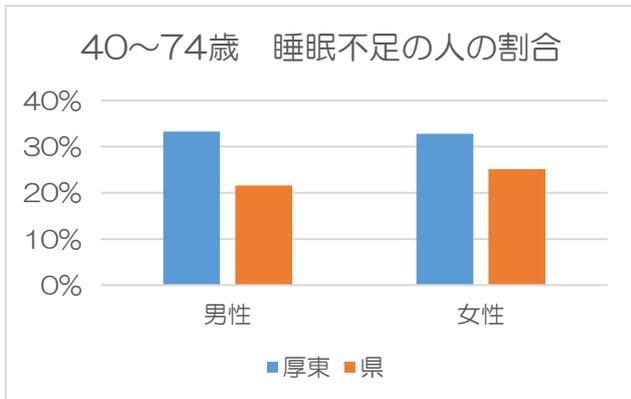


平成 23 年度以降の 10 年間で人口が 10%以上減少し、高齢化率は 10%上昇しています。現在の宇部市の人口は、10 年前の厚東の人口構成と類似しており、すなわち 10 年早く高齢化が進んでいると考えられます。

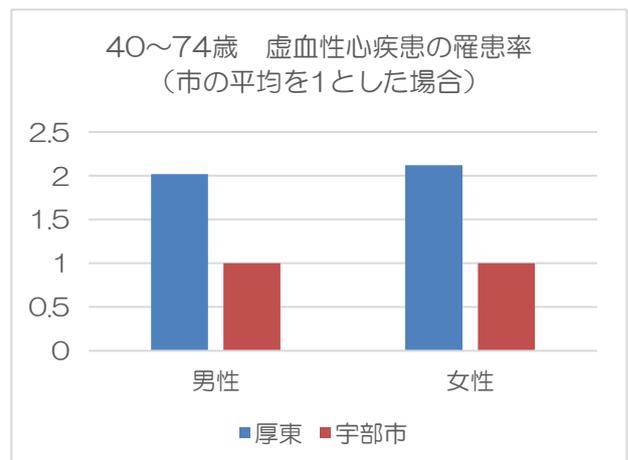
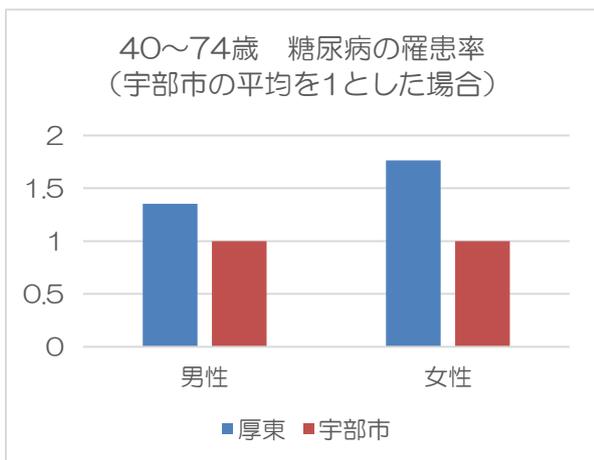
少子高齢化が急速に進む中、地域づくりの次世代の担い手確保と、高齢者の見守りの構築が早急の課題です。

②現役世代の睡眠不足と生活習慣病

〈国保の特定健診における睡眠不足の有無に関する質問紙の回答〉



〈生活習慣病の罹患率〉



〈国保データベース R2 年度累計〉

上段右のグラフでは、40～64歳の現役世代で、睡眠不足と回答する割合が非常に高いことを示しており、県との比較では女性は約2倍、男性においては約3倍となっています。

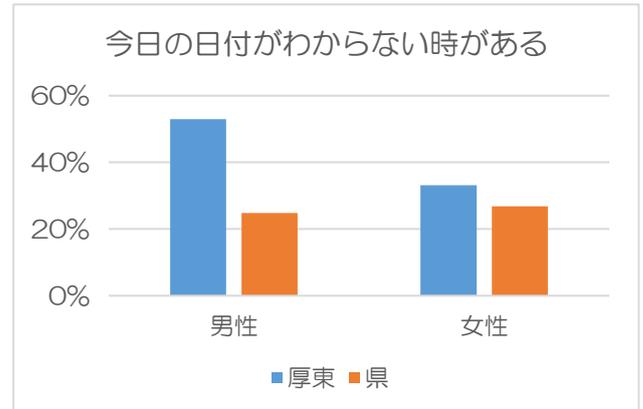
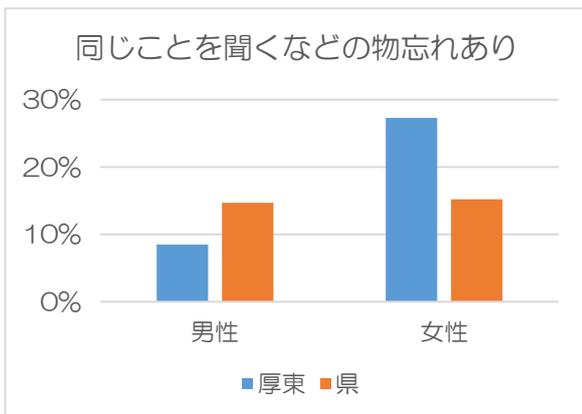
また、下段の生活習慣病の罹患率を表したグラフでは、糖尿病は、市の1.5倍～2倍近く、虚血性心疾患では男女ともに2倍の罹患率となっています。

近年、慢性的な睡眠不足が、糖尿病や心疾患などの生活習慣病の発症に大きく関係していることが明らかになりつつあります。睡眠不足を解消するための取り組みは、必然的に生活習慣病予防につながると考えられます。

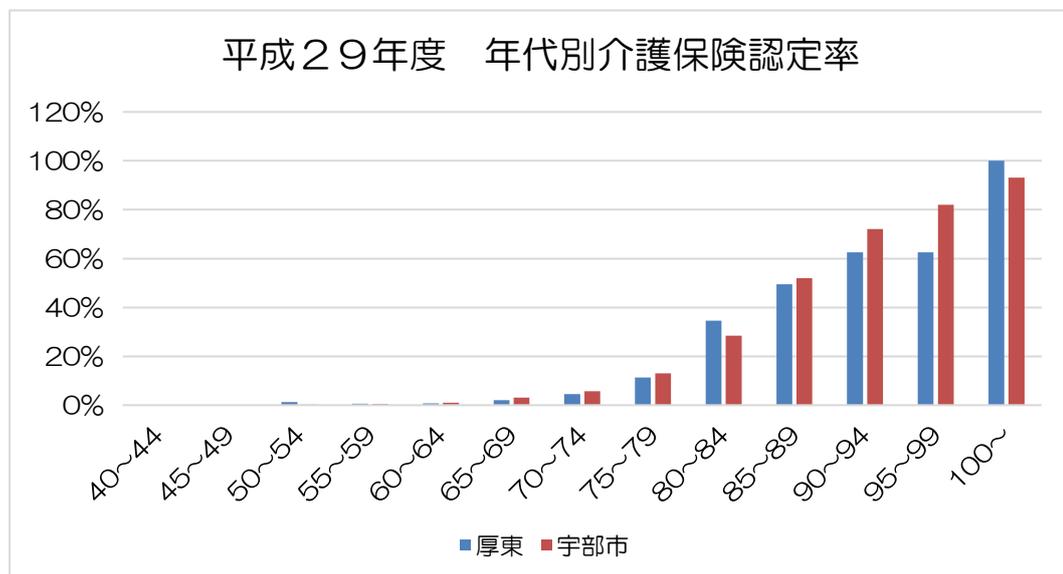


厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト eヘルスネット より

③後期高齢者世代の認知の状況と介護保険認定の状況



〈後期高齢者医療健診データ 令和2年度累計より〉



上段のグラフは、後期高齢者医療健康診査で物忘れに関する質問票への回答を県と比較したものです。女性は、同じことを聞くなどの短期記憶、男性は日付がわからないなどの見当識に、衰えを感じている人が多いようです。

下段は、介護保険の年代別の認定率（平成29年度）を市と比較したものをグラフ化しています。75歳を境に認定率が上昇し始め、80歳以降は、3人に1人以上が認定を受けている状況です。

要介護状態に移行する最も大きな要因は認知症と言われており、早期からの認知症予防、介護予防が必要です。

3) 目標と取り組み

行動目標 1：自分の健康維持に最適な「睡眠」を知り、生活習慣を整える

〈個人の取り組み〉

- ①自分に最適な睡眠について学び、健康習慣を獲得する
- ②運動継続のモチベーションを上げるために、はつらつ健幸ポイント事業に参加する
- ③よく眠れる環境を整える
- ④寝る前に睡眠を妨げるアルコール、喫煙、カフェイン、ネット、激しい運動を控える

〈地域の取り組み〉

- ①睡眠の正しい知識について講座を実施
- ②SNS（ライン厚東）、厚東だより等で良眠に必要な食事、運動について発信
- ③若い世代の関心を高めるため、睡眠不足の弊害を美容的観点で啓発

〈活動推進団体〉

コミュニティ推進協議会、霜降り会、厚東ふれあいセンター、体育推進員連絡協議会
健幸アンバサダー、支援チーム、地域包括支援センター

〈数値目標〉

成果指標	現状値	目標値	期間
睡眠不足の人の割合が減る	40～74歳 男性：33.3% 女性：32.8% (R2 国保データベース)	年間約1%減少 男性：28% 女性：28%	2022年 ～ 2026年
はつらつ健幸ポイント事業参加者数が増える	50人	年間 5人増 75人	2022年 ～ 2026年

行動目標 2：地域活動に積極的に参加して、健康づくりと介護予防

〈個人の取り組み〉

- ①はつらつ健幸ポイント登録事業（厚東歩こう会、サロン活動、環境整備活動、認知症サポーター養成講座等）に参加し、地域で活動する
- ②健幸アンバサダー養成講座に参加し、自身も地域も健康にする。

〈地域の取り組み〉

- ①認知症予防講座、認知症サポーター養成講座を開催し、地域の見守りの担い手の育成を図る
- ②健幸アンバサダー養成講座への参加を促進し、地域の健康づくりの人材を確保する

③地域活動のはつらつ健幸ポイント事業への登録促進

〈活動支援団体〉

コミュニティ推進協議会、厚東ふれあいセンター、福祉委員会、民生委員、霜降り会、市社協、キャラバンメイト、地域包括支援センター、高齢者総合支援課、支援チーム

成果指標	現状値	目標値	期間
はつらつ健幸ポイント登録事業数、団体数が増える	6 (団体数+活動数)	最終年度までに 10	2022年 ～ 2026年
認知症サポーターが増える	—	最終年度までに人口の約10% 160人	2022年 ～ 2026年
健幸アンバサダーが増える	1	最終年度までに 6	2022年 ～ 2026年

4) 健康づくりプランの推進団体

コミュニティ推進協議会が中心となって、地区全体の健康づくりに取り組む機運を醸成するために、健康づくりプランの地区だより等への掲載や、地区活動の中で周知します。また、プランの実効性を確保するために毎年度プランに掲げる取り組みの進捗を把握、評価します。地域の状況や時代の変化によっては、計画期間途中でも、実情に応じて見直しを図り、次年度につなげます。2026年には最終評価をし、健康づくりプランの推進団体であるコミュニティ推進協議会で新しいプラン策定に向け協議します。