

チャレンジおの 幸齢プラン

(2022 年度～2026 年度)



2022 年 4 月
小野地区コミュニティ推進協議会

小野地区の新健康づくりプラン

1. これまでの取り組み

平成29年に策定された「チャレンジおの幸齢プラン」は、以下のような目標を立て、健康づくりに取り組んできました。

	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3年度 実績	備考
1	年に1回は健診を受け、自身の健康度を確認しよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・サロン等での啓発 ・検診専用の送迎バスの運行（第一病院） ・自治連総会でのPR 	特定健診の受診した人の割合	25%	24%	
2	減塩を意識しよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・料理教室での講座、減塩調理 ・サロンで、自宅の味噌汁の塩分チェック ・センターにコーナー設置 	食塩摂取が多い、かなり多い人の割合	27%	—	アンケートの実施がなく未実施
3	各種団体が健康づくり、特に「動く」を意識した事業に取り組もう。	<ul style="list-style-type: none"> ・まちづくりサークル、サロン等での健康チェック ・平原岳登山 ・グランドゴルフ大会 ・チャレンジデー参加への呼びかけ 	健康を意識し、事業に取り組んだ団体数	10団体	10団体以上	
4	健康づくりイベント等に参加し、はつらつポイントを取得しよう。	<ul style="list-style-type: none"> ・サロン、老人クラブ体育大会、平原岳登山のはつらつポイント事業登録 	はつらつポイント制度登録者率	7%	0.2%	システム変更に伴う登録者の減少
5	地域活動に積極的に参加し、「元気高齢者」を増やし、健康寿命を延ばそう。	<ul style="list-style-type: none"> ・ハッピーライフおの（有償ボランティア）への担い手登録 ・認知症サポーターの養成 	認知症サポーター養成講座受講団体数	10団体	29年度からの累計 1団体	

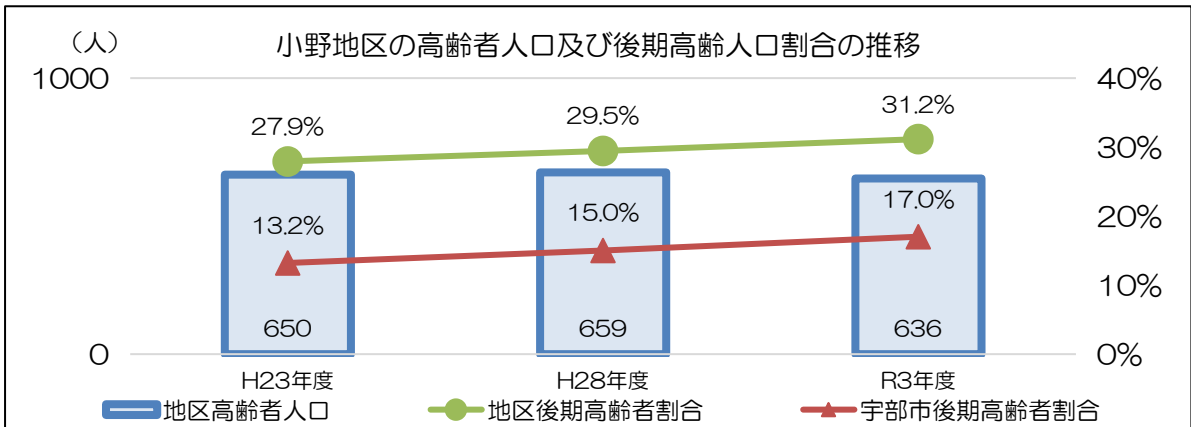
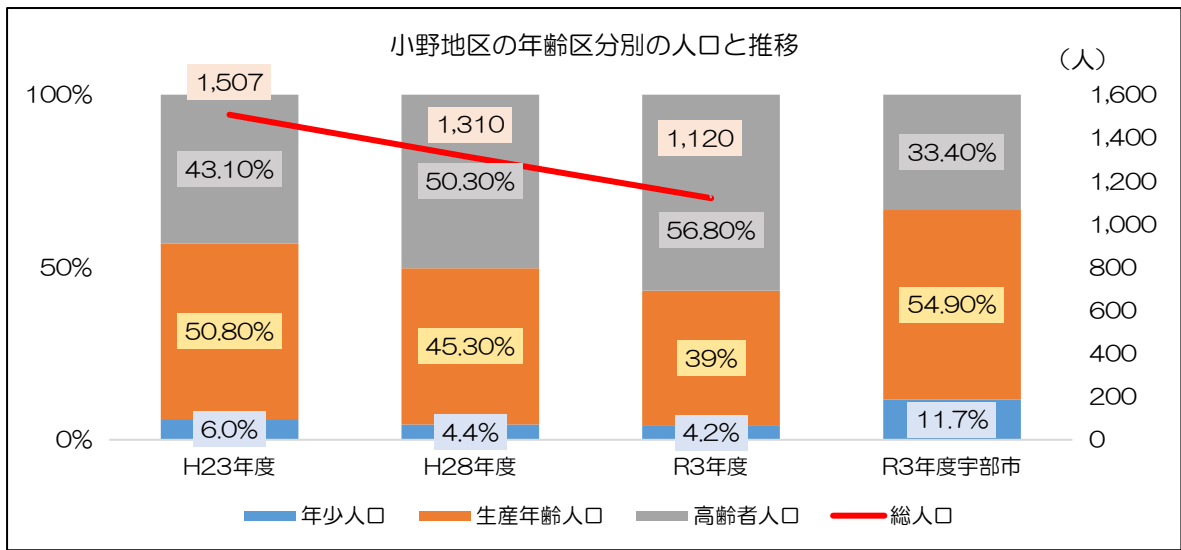
プランの計画期間の間に、平成から令和へと新しい時代を迎えて間もなく、新型コロナウイルス感染拡大によって、多くの地域活動が自粛を余儀なくされ、新しい生活様式に応じた健康づくりへの転換が求められています。

2. 現状と課題

(1) 少子高齢化と担い手不足

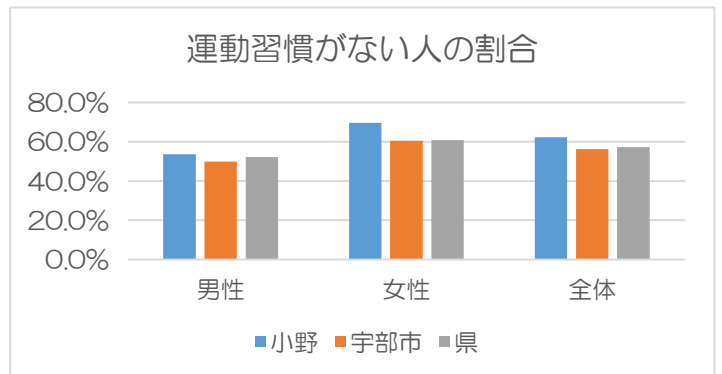
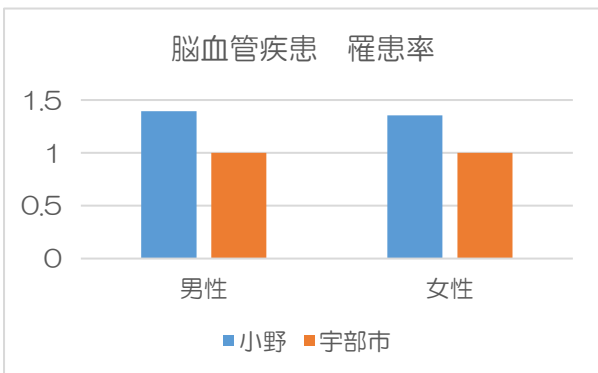
ここ10年で人口が400人近く減少しているにもかかわらず、高齢者人口はほぼ変わっていません。地区住民の半数以上が高齢者となり、出生数の減少と、自然減によって、今後も更に人口減少と少子高齢化が進むと考えられます。（図1、2）

地域づくりや、コミュニティ活動の担い手不足は、小野地区に限らず、中山間地共通の深刻な課題であり、地域力の低下は地域の健康づくりにも大きな影響があると考えられます



宇部市住民基本台帳 R3年3月31日時点

(2) 現役世代の生活習慣病と運動不足



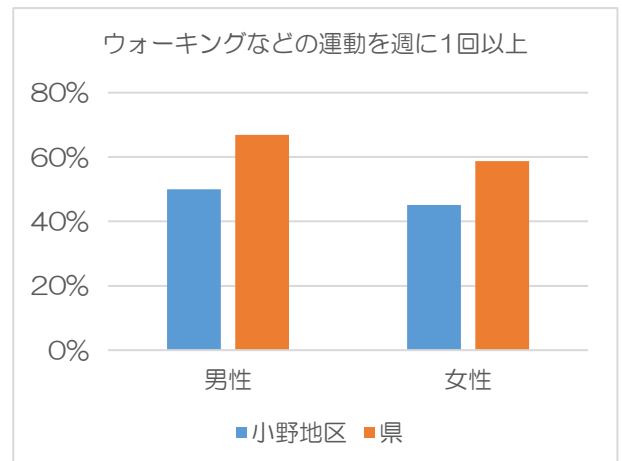
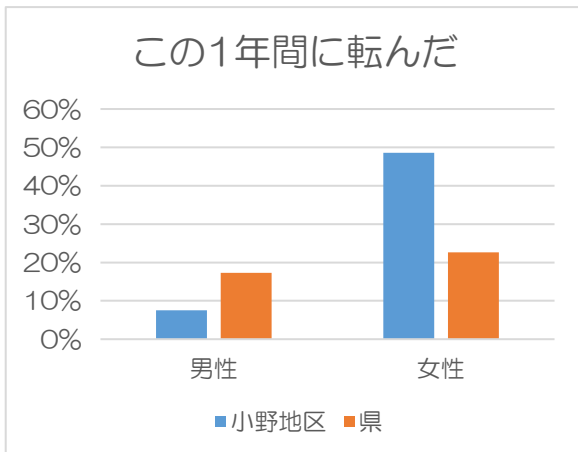
宇部市国民健康保険加入者(40~74歳)の状況：
令和2年4月現在
参照：KDB様式3-1生活習慣病全体のレセプト分析参照

国保データベース 40~74歳 令和2年4月現在

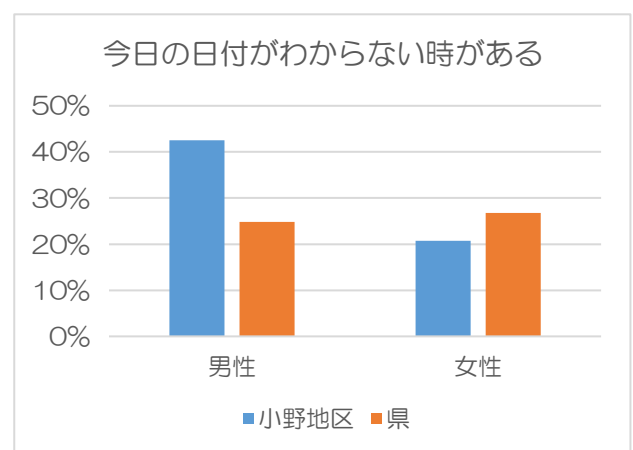
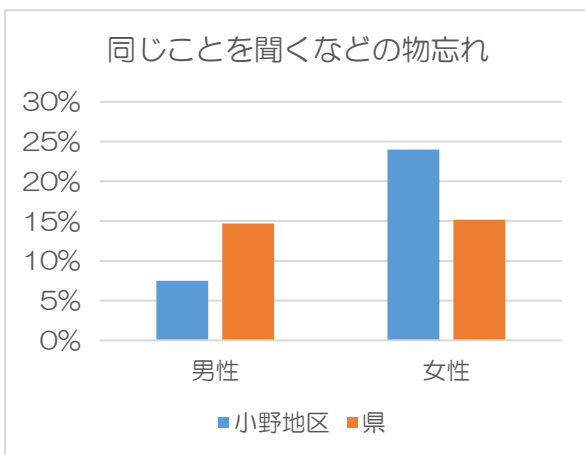
上の左のグラフは、脳血管疾患における宇部市の罹患率を1とした時の対比ですが、男女ともに約1.3倍となっています。一方、右のグラフは特定健診において運動習慣がないと回答した人の割合ですが、女性については7割近くの方が運動不足と感じているようです。時間のない現役世代の生活習慣病予防をどう進めていくかは今後も大きな課題です。

(3) 後期高齢者の介護予防

〈後期高齢者の転倒と運動不足〉



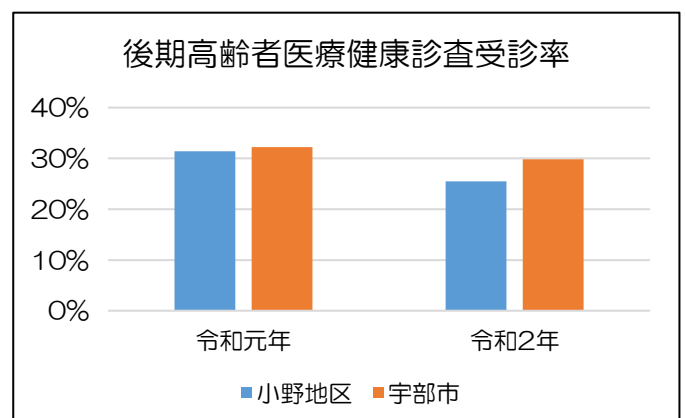
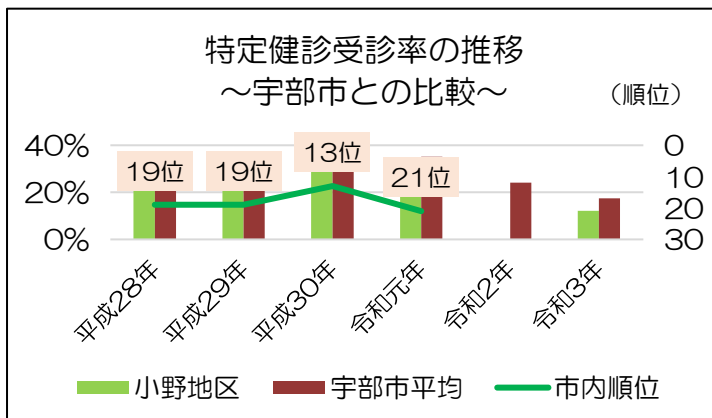
〈後期高齢者の認知機能〉



(後期高齢者 質問票調査の状況 国保データベース 令和2年度累計)

上の4つのグラフは後期高齢者医療健康診査の質問票調査の状況のうち、運動と認知機能に関する質問への回答を県と比較したものです。男女ともに運動不足の割合が高い傾向にあり、女性の場合、2人に1人が転倒している状況です。また、認知機能においては、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ようです。転倒や、認知機能の低下は要介護に移行する要因として上位を占めており、早期から認知症予防、介護予防に取り組む必要があります。

(4) なかなか上がらない健診の受診率



地区内に健診を受けられる医療機関がなく、住民の足となる交通機関も不十分といったやむを得ない事情もありますが、一方で「自覚症状がないからどこも悪くない」、「病院に行ったことがない」などの住民の声も聞かれます。やむを得ない理由ではなく、受診の機会を逃している方たちには、メリットについてもっとPRする必要があると考えます。

3 目標と取り組み

行動目標1：健診を受け、自分の健康状態を知る

〈個人の取り組み〉

- ①健診の受診券を確認する。無いときは、再発行してもらう。
- ②健診を受けて、自分の健康状態を知る。
- ③健診の結果から、自分の健康維持に何が必要かを知る

〈地域の取り組み〉

- ①健診受診の啓発とメリットをサロンや地域団体、地区だよりなどでPRする
- ②健診結果を楽しく改善できる取り組みを検討する

〈活動推進団体〉

コミュニティ推進協議会、ふれあいセンター、保険年金課、健康増進課、地域包括支援センター、支援チーム

〈数値目標〉

成果指標	現状値	目標値	期間
特定健診の受診率	12.1% (KDB データ R3年度)	市の平均を上回る	2022年 ～ 2026年
後期高齢者医療健康診査の受診率	9% (KDB データ R3年度)	市の平均を上回る	2022年 ～ 2026年

行動目標2：自分の健康状態に合ったプランを立て、コロナ禍でも楽しく取り組む

〈個人の取り組み〉

- ①サロンやまちづくりサークルの体力測定に参加する
- ②自分の身体機能向上に必要な運動や改善すべき生活習慣を講座などで学ぶ
- ③自分の趣味や、楽しみに運動や認知症予防の要素を取り入れる
- ④コロナ感染予防対策が日常となる

〈地域の取り組み〉

- ①サロンや地域活動、イベント等で、健康チェックの機会を増やす
- ②個別の幸齢プラン作成の検討
- ③はつらつ健幸ポイント事業に代わる小野はつらつポイント事業の企画
- ④地域活動に運動や認知症予防の要素を取り入れる
- ⑤コロナ禍でも衰退させないよう、新生活様式を取り入れ、地域活動を維持する

〈活動推進団体〉

コミュニティ推進協議会、ふれあいセンター、体育推進員連絡協議会、サロン、まちづくりサークル、小野地区老人クラブ、地区社協、市社協、地域包括支援センター、支援チーム

〈数値目標〉

成果指標	現状値	目標値	期間
運動習慣がない人の割合	53.3% (40~74歳 KDBデータ R3累計)	毎年1%減少 48.3%	2022年 ~ 2026年
後期高齢者の認知機能	今日の日付が分からない 33.3% (後期高齢者 KDBデータ R3累計)	毎年、前年度より減少することを目標とする。	2022年 ~ 2026年

4 健康づくりプランの進行管理

地区全体で健康づくりに取り組むために、地区だよりへの掲載や班回覧、地域団体への説明等により、住民へ周知します。また、プランの進行管理は、コミュニティ推進協議会を中心とし、コミュニティ推進協議会会長が選任するオブザーバーのメンバーで行います。

さらに、プランの実効性を確保するため、随時、進捗状況を把握、評価し、必要に応じてプラン内容の見直しを図りながら、5年後の2026年度に、次期プラン策定に向け、協議します。