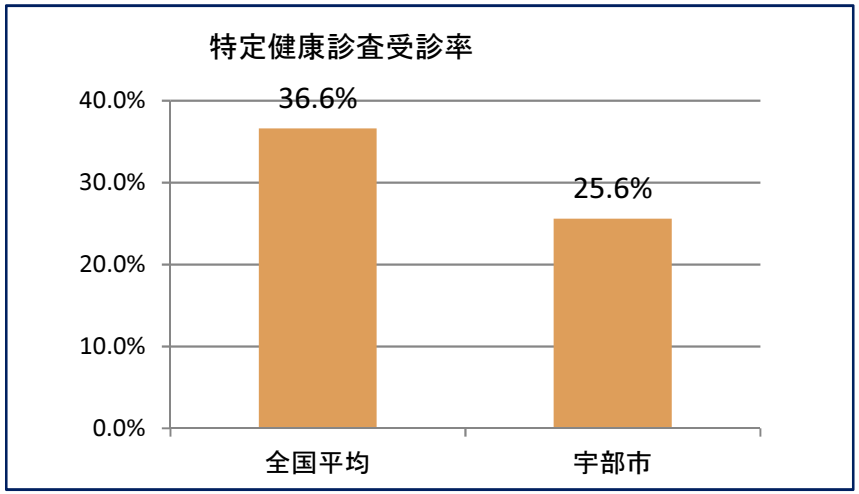
資料No.２－３

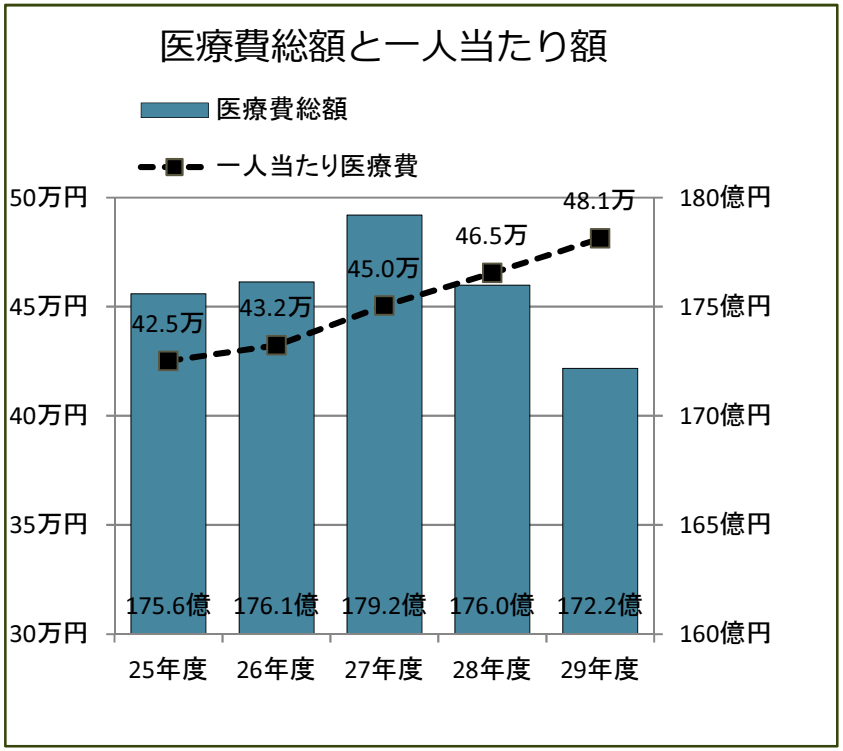
宇部市の健幸長寿のまちづくりプロジェクト

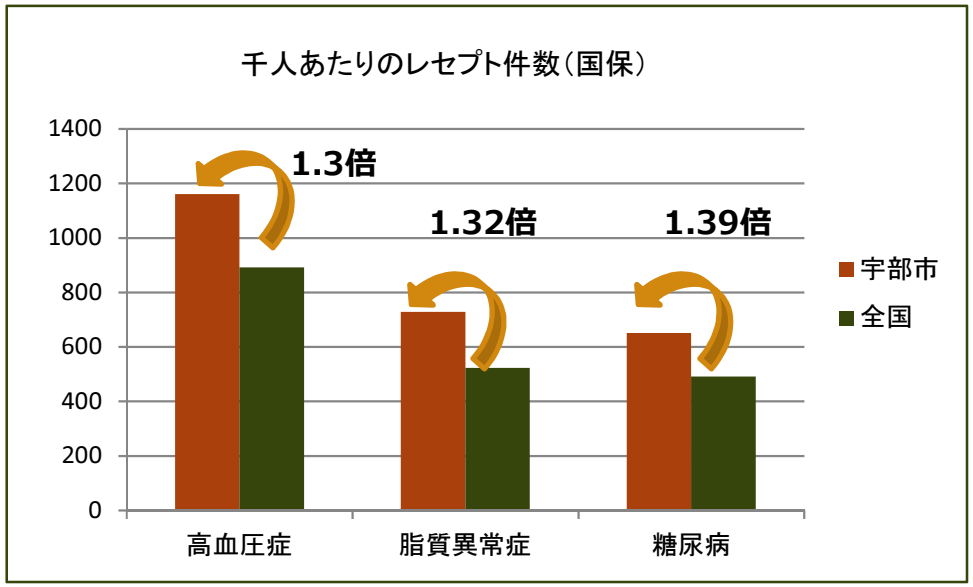
令和元年5月20日(月)
宇部市健康増進課

止まらない医療費増、生活習慣病の増！

（2016年度）
- 国保一人当たり医療費　全国の**1.32倍**
- 特定健診受診率　**25.6%**
- 生活習慣病（千人当たりレセプト件数）
  全国比
  高血圧症　**1.3**倍、糖尿病　**1.32**倍
  脂質異常症　**1.39倍**







これまでの健康づくりの取組実績と課題

これまでの主な健康づくりの取組実績	2016年度	2017年度	2018年度
はつらつポイント制度 【登録人数 】	4,413 人	5,504 人	6,487 人
ICTを活用した生活習慣改善プログラム 【参加人数（参加企業）】	152 人 （1 社）	315 人 （5 社）	706 人 （18 社）
校区健康プランに基づく健康づくりの推進 【校区数】	－	14 校区	24 校区 （全校区）

課題と解決の方向性

●個別対応やイベント参加者への対応に終始

▶**「関心がない人」への対応**の必要性

●一人での健康づくり行動が続かない

▶ひとりでも**気軽に楽しくできる仕組みづくり**

●達成感・満足感を持てない

▶**成果を見える化**しモチベーションを向上・維持

●データを収集しても分析・評価が不十分で次の施策につながらない

▶**科学的知見に基づく適切な事業評価**で次につなげる

子どもから高齢者まで
安心して心豊かに暮らせる「健幸長寿のまち　うべ」

現状

■国民健康保険
患者割合
高血圧症
26.9%
脂質異常症
23.2%
糖尿病　13.4%

■運動習慣
週1回以上の運動をする人の割合
43%

進展予防

進展予防

③生活習慣病等のリスク者への運動指導

②フレイル+フレイル予備群への介入による進展予防

①ポピュレーションアプローチ
無関心層への遡及

宇部市　既存施策

ICT活用・健幸プラットフォーム
（オーダーメイドプログラム）

5年後

■健康寿命の延伸
市民**8,300人**の参加

■後期高齢者の介護認定率を抑制。2025年までに新規認知者を**350人以上**抑制。

■週1回以上の運動をする人の割合
60%

①無関心層の参加を促す健幸ポイント事業

ヘルスリテラシー向上・身体活動量の向上
健康サポーターとして活躍の場

②確実な介護予防を可能とするe-wellnessプログラム

サルコペニア・低栄養・社会活動
全要素に対応するプログラムを提供

③疾病者の安全かつ効果的な指導を可能とするe-wellnessプログラム

適切なリスク管理のもと、循環器疾患の一次予防と
再発予防のための効果的な運動療法を提供

地元企業　NPO等の運営担当企業

①無関心層の参加を促す健幸ポイント事業

事　業　名	はつらつ健幸ポイントプロジェクト（仮）
実施期間	2019年9月～
対　象　者	20歳以上の市民または在勤者
参加条件	① 参加決定後に開催する説明会に参加 ② 定期的な活動量計のデータ送信、体組成の測定 など

初年度1,000人

歩数ポイント

外出ポイント

健診ポイント

計測ポイント

改善ポイント

ヘルシーポイント

入会ポイント

有料・申し込み

活動に応じて

最大約6,000pt(＝円)

獲得

②確実な介護予防を可能とする e-wellnessプログラム

事　業　名	e-wellnessを活用した健康運動指導事業
実施期間	2019年5月～2020年3月（準備等含む）
対　象　者	65歳以上のフレイルリスク者等

初年度100人

週１回の教室＋自宅でのトレーニングを組み合わせて実施

自 宅

参加者

運動処方にもとづく日々の実践

有料
申し込み

週１回
仲間と実践

3～6月のサイクルで実践・評価

地域住民

開放日に気軽に
器具を利用

公共施設を活用した運動指導
（体育施設や保健センターを想定）

運営事業者（地元事業者を募集中）

指導者研修を受けた指導者

個別指導・体力チェック

③疾病者の安全かつ効果的な指導を可能とする e-wellnessプログラム

事　業　名　　医療と連携した地域における運動・スポーツの習慣化事業

実施期間　　2019年6月～2020年3月（準備等含む）

対　象　者　　40歳以上の、生活習慣病や運動器疾患等があり
重症化予防の必要があると判断された人

初年度100人

参加者募集から運動実施までの流れ

参加者の募集

医師からの推薦
- ・病院
- ・クリニック

インフルエンサーによる口コミ

市広報からの募集
- ・ホームページ・掲示板
- ・チラシ　・PR動画

病院からの退院情報
- ・市退院情報連絡システム
- ・退院マネジメントによるスポーツ療法

宇部市保健センター

・有料
・申し込み

→ 参加の可否判定 → 体力測定 運動処方

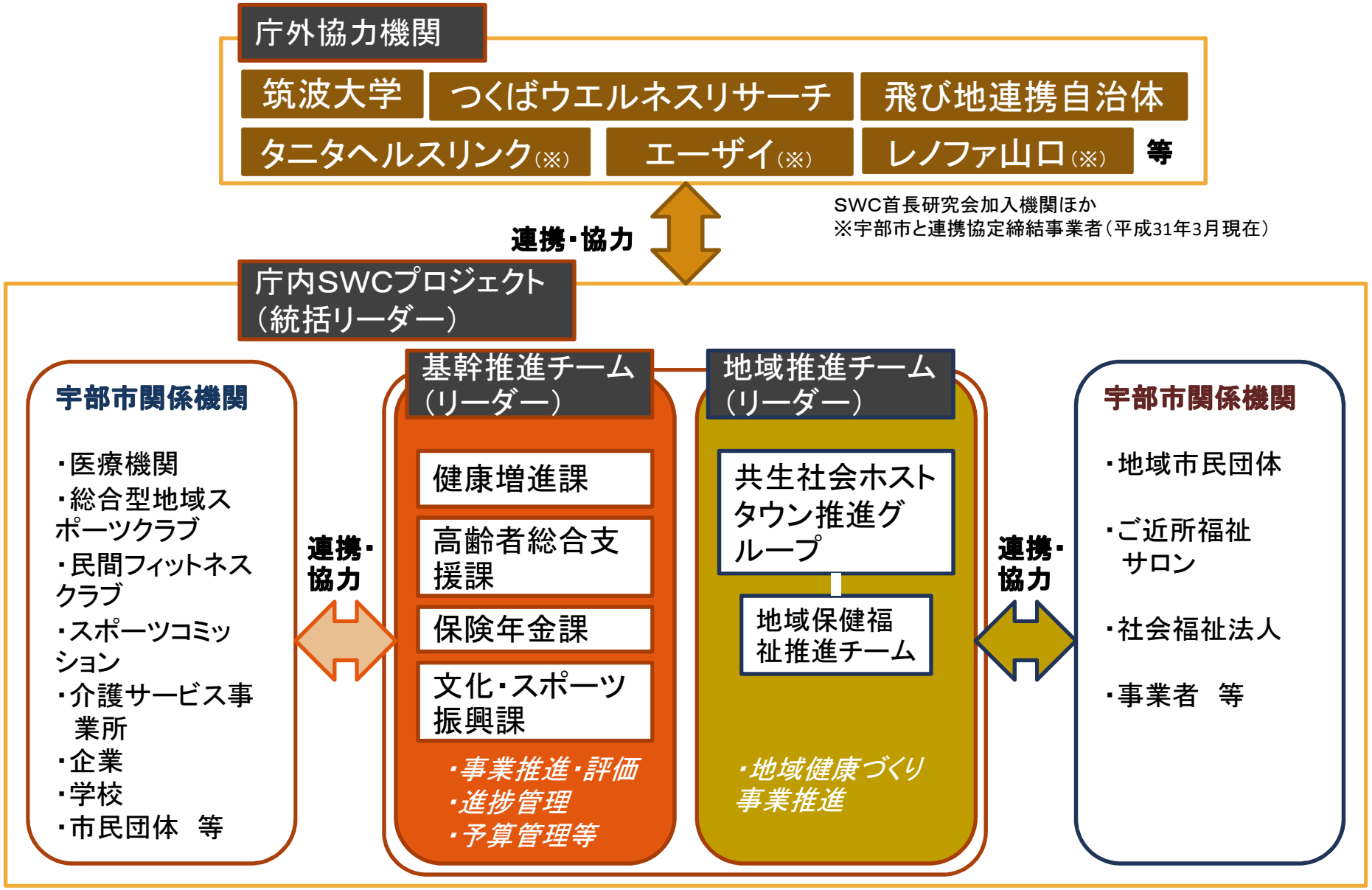
運動教室・スポーツ療法 ＜実施場所＞

- 宇部市モデル拠点施設
- 宇部西リハビリテーション病院 調整中

＋

個別健康支援プログラム

プログラム実施→新プログラム実施のサイクル

生涯継続を可能とする体制構築

宇部市ＳＷＣ推進事業推進の体制