

令和4年度の主な施策の進捗状況等

1 身体活動及び運動【動く】

現状と課題	<p>市民アンケート調査（R3）では、「ウォーキングやスポーツなどの運動をほとんど行わない」と答えた人が4割、「コロナ禍で体を動かす機会が減った」と答えた人が2割であった。</p> <p>こうした中、本市ではICTを活用し運動の習慣化を目指すはつらつ健幸ポイントや個別運動プログラムに取り組んでいる。本事業の参加者には、平均歩数の向上（1日当たり約1,800歩増加）、体力年齢の若返り（個別運動プログラム参加者の体力年齢が平均4.8歳改善）といった効果が現れている。</p> <p>今後も、本事業を通じて運動の機会を提供するとともに、運動に取り組む機運を高めて、より多くの市民に参加を促していく必要がある。</p>
R4年度の 主な施策と これまでの取組	<p>■はつらつ健幸ポイントの実施（健康無関心層対策）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○対象（参加費）：18歳以上の市民または市内通勤者（年会費1,000円） ○健康無関心層への働きかけや継続意欲向上のため、インセンティブを付与 ○歩数、体組成の測定行為や測定結果、健診・検診や健康イベント等への参加に対してポイントを付与 ○スマートフォンやPCで、取組の成果を可視化（歩数、体組成のグラフ化） ○3月にプレ募集。4月から12月まで募集 ○新規1,861人（目標2,400人・達成率77.5%） ○継続者と合わせて、約5,000人が参加中 ○参加しやすくするため、完全遠隔で事業に参加できる仕組みを標準化 ○まちなか保健室や企業等と連携した周知・集客活動を実施 ○企業の健康経営を支援するツールとしての活用を促進 ○地区のウォーキングイベントとの連携 <p>■個別運動プログラムの実施（フレイル予防）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○対象（参加費）：40歳以上の運動習慣のない人（月額利用料2,000円） ○運動・スポーツ関係事業者等と連携し、身近な地域で運動指導を受けられる環境を整備 ○仲間と一緒に、自分の体力に合った筋力トレーニングや有酸素運動を実践 ○188人が参加中（目標200人・達成率94%） ○スポーツチーム（ミネルバ宇部）と連携し、運動教室体験会を実施
今後の取組	<p>■R6年度以降の実施内容検討</p> <p>現在の枠組みによる事業はR5年度まで。</p> <p>R4・5年度はR6年度以降の新事業への移行準備期間として、関係機関とワーキンググループを組織し、協議を進める予定</p>
協働・連携する 機関等	<p>運動・スポーツ関係事業者、健幸アンバサダーなど</p>

2 栄養及び食生活【食べる】

<p>現状と課題</p>	<p>生活習慣病のうち、塩分の過剰摂取が原因となる疾病（心臓病、脳血管疾患）による死亡者が、がんに次いで多い（R元年度死亡率）。</p> <p>本県の塩分摂取量は国の基準と比較して多く、市民アンケート調査では、「塩分の多い料理を控えることを意識する人」と「野菜の摂取を心がけている人」の割合が減少している。</p> <p>○1日の塩分摂取量 基準：男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満（厚生労働省） 本県：男性 10.7g、女性 9.1g（H27 県民健康栄養調査）</p> <p>○参考：市民アンケート調査結果（R3年実施） ・塩分の多い料理を控えることを意識する人：（H28）41%⇒（R3）36% ・野菜の摂取を心がけている人：（H28）67%⇒（R3）58%</p>
<p>R4年度の 主な施策と これまでの取組</p>	<p>地域団体や企業等との連携や食生活改善推進員等の健康づくり人材を活用しながら、「へら塩ベジうべ作戦」推進事業として、野菜の適量摂取と減塩を推進することで、生活習慣の改善に取り組む人の割合の増加を目指す。</p> <p>■啓発活動 食生活改善推進員や企業と連携し、パネル展示やベジチェック等を実施 ○山口ペイトリオッツホームゲーム（4/30） ○図書館でのパネル展（6/14～21） ○スポーツコミッションフェスタ（10/10） ○フジグラン宇部（6/1～5、9/23～25、10/13～16）</p> <p>■レシピ募集、レシピ集作成 ○レシピ応募 44 件、レシピ受賞 6 件 ○広報うべにレシピ連載（R4年10月号から）</p> <p>■健康づくり学習交流会（10/4・湖水ホール） ○各地区の健康づくり推進団体等の関係者 110 名参加 ○健康プラン、健康づくり人材の紹介、5 団体の活動発表、運動実践、体組成測定体験、パネル展示、受賞レシピの表彰式等</p> <p>■各地区での体験型等の取組 ○減塩料理教室、へら塩ベジうべ講座、みそづくり、塩分チェック 16 地区で 98 件の取組を実施</p>
<p>今後の取組</p>	<p>■商業施設での啓発活動 市内の複数の商業施設と調整中</p> <p>■受賞レシピのリーフレット配布、地区活動での活用、調理体験談募集、公表</p> <p>■市民アンケート調査による行動変容状況の把握</p> <p>■ワーキンググループによる取組内容の検討</p>
<p>協働・連携する 機関等</p>	<p>食生活改善推進協議会、健幸アンバサダー、企業、スーパー等の店舗、教育機関、山口県栄養士会、市民活動団体など</p>

3 心の健康づくり【楽しむ】

現状と課題	<p>本市の自殺死亡率は、H29年以降、全国の数値と比べて同様か下回っていたが、R3年は上回っている。また、自殺者数は、H29年以降、20人台で推移していたが、R3年は31人と増加した。（厚生労働省：地域における自殺の基礎資料）</p> <p>R3年は、若い世代の自殺者数が増加しており、その対策を強化する必要がある。</p> <p>○参考：市民アンケート調査結果（R3年実施）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心や人間関係の悩みについて相談する人がいる人（H28）77%⇒（R3）74% ・心の悩みに関する相談窓口を知っている人（H28）50%⇒（R3）51%
R4年度の 主な施策と これまでの取組	<p>心かようまちプラン（宇部市自殺対策計画）に基づき施策を推進</p> <p>■人と人との交流・社会参加の促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ご近所ふれあいサロンの実施 ○高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施 <p>■相談体制の充実と周知</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ネットワーク研修会の開催 ○ゲートキーパー講座の開催 ○メンタルヘルス相談（医師による対面相談）、保健師による相談対応（随時） ○メンタルヘルス相談チラシの配布や市政情報メールやLINE、ウェブで相談窓口を周知 ○福祉なんでも相談窓口の設置 ○子育て世代包括支援センターの設置 <p>■心の健康づくりに関する啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ○宇部市こころの健康企画の実施 <ul style="list-style-type: none"> 色でわかるあなたのこころ講座、リフレッシュのピラティス体験会 ○世界自殺予防週間（9/10～16） <ul style="list-style-type: none"> ・広報用チラシによる啓発 ・市政情報メールやLINE、ウェブで相談窓口を周知 ・自殺予防週間広報用ポスター掲示による啓発（高校・大学）
今後の取組	<p>■関係機関との情報共有と効果的な実施手法の検討</p> <p>地域におけるネットワーク強化、自殺対策に関する人材育成研修、住民への周知・啓発、メンタルヘルス相談の実施を委託事業で実施。委託事業者との調整会議の場を活用して情報共有を図り、より効果的な実施に繋げる。</p> <p>■若い世代への情報発信強化</p> <ul style="list-style-type: none"> ○高校生、専門学校生の健幸アンバサダーによる相談窓口の周知 ○ゲートキーパー講座への若者参加の促進 ○SNSを活用した定期的な相談窓口の周知 <p>■自殺対策強化月間（3月）に合わせた啓発</p>
協働・連携する 機関等	<p>通いの場（サロン）、相談機関、事業所、健幸アンバサダーなど</p>

4 歯及び口腔【磨く】

<p>現状と課題</p>	<p>生涯を通じて歯・口腔の健康を保つためには、かかりつけ医を持ち定期的に歯科健診を受診することが大切だが、市民アンケート調査では「過去1年間に歯の健診を受けた人」の割合が低下している。</p> <p>また、1歳6か月と3歳の健診結果を比較すると、虫歯罹患率が約17倍に増えており、乳幼児期からの歯科予防が重要と考えられる。</p> <p>こうしたことから、引き続き、ライフステージに応じて、セルフケアや歯周病予防、オーラルフレイルの予防などの正しい知識を周知・啓発する必要がある。</p> <p>○参考：市民アンケート調査結果（R3年実施） ・過去1年間に歯の健診を受けた人（H28）58%⇒（R3）55%</p>
<p>R4年度の 主な施策と これまでの取組</p>	<p>■無料歯周病検診の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ○対象：20、25、…、65、70歳の方（5歳きざみ）、妊婦（妊娠中1回） ○歯周組織の検査、口腔衛生指導 <p>■乳幼児への啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ○あかちゃん誕生おめでとう箱に乳児用の歯ブラシを入れ、乳歯が生える時期からの予防について啓発 ○1歳6か月・3歳児健診での歯科健診及び口腔保健指導 （歯科医師会と契約し、歯科医療機関で実施） ○3歳児健診（集団健診）で、歯科保健パンフレット、歯みがき粉を配布 <p>■高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施</p> <p>通いの場のプログラムに、歯科医師や言語聴覚士によるオーラルフレイルについての講座を取り入れ、8か所で実施</p> <p>■各地区での取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ○健康プランに基づき、4地区で6件の取組を実施 西岐波では、地区全体で口腔ケアの習慣化に取り組む運動 「口ケアしちよる！！」を実施 <ul style="list-style-type: none"> ・歯科医師会協力のもと歯科講座を開催 ・口腔ケアに関する情報誌を全世帯に配布 ○乳幼児、小・中学生、高齢者など、全世代を対象に様々な場で啓発や講話等を実施
<p>今後の取組</p>	<p>■各地区での取組（継続）</p> <p>健康プランに基づき、地区での啓発や講座開催等の取組を実施する。</p> <p>■高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施（継続）</p> <p>6か所の通いの場で、オーラルフレイルについての講座を実施予定</p>
<p>協働・連携する 機関等</p>	<p>歯科医師会、歯科衛生士会、言語聴覚士、幼稚園、保育園、小・中学校、通いの場（サロン）など</p>

5 保健指導、健康診断、がん検診等の疾病対策【受ける】

現状と課題	<p>病気の早期発見・早期治療のためには、定期的な健康診査・がん検診等の受診を促し、受診をきっかけとして、生活習慣病の改善に取り組む市民を増やす必要がある。そのような中、各種がん検診の受診率は横ばい又は低下しており、受診率向上に向けた対策が必要となっている。</p> <p>また、若い年齢期からがん等の疾病への理解を促し予防につなげるため、がん経験者の体験談の紹介や、学校でのがん教育を推進する必要がある。</p>
R4年度の 主な施策と これまでの取組	<p>■受診券発送</p> <p>■受診啓発チラシ全戸配布</p> <p>■プロスポーツや大型スーパー等と連携した啓発活動</p> <p>■山口大学との共同研究（ナッジ理論の活用）</p> <p>山口大学との共同研究により、行動科学的アプローチ（ナッジ理論）に基づくがん検診受診勧奨のモデル実施と、簡単な手順で申込み可能な予約システムの構築を行い、がん検診受診率の向上に有効な手法を確立する。</p> <p>○モデル地区4地区内の対象年齢住民9,556人へ、無作為抽出により受診勧奨はがきを送付。他地区との受診行動（受診率）の差を分析</p> <p>○少ない操作で受診予約が可能な予約システムを作成し、試行運用</p> <p>■企業への働きかけ</p> <p>○健康づくりパートナー制度の見直しにおいて、がん検診受診勧奨を引き続き必須要件とし、企業の健康経営を推進することで、従業員の受診率向上を推進</p> <p>○R4年度は20社に働きかけ、3社が新たに健康づくりパートナーに申請</p> <p>■がん教育等による正しい知識の普及や受診のきっかけづくり</p> <p>○学校でのがん教育の実施</p> <p>○乳がん経験者の体験談、医師やがんなんでも相談員インタビューの情報発信</p>
今後の取組	<p>■共同研究の成果に基づく受診勧奨の実施</p> <p>効果的な受診勧奨はがきにより、未受診勧奨通知を市内全域へ拡大予定</p> <p>■R5年度取組に関する協議</p> <p>関係機関によるワーキンググループを組織し、R5年度取組を協議</p>
協働・連携する 機関等	<p>山口大学（ナッジ理論に基づく受診勧奨共同研究で連携）、企業、医師会（医療機関）、協会けんぽ、健康保険組合、健幸アンバサダーなど</p>

6 たばこ、アルコール及び薬物【守る】

現状と課題	<p>喫煙者の減少とともにマナーの啓発や受動喫煙に関する規制強化の影響もあり、禁煙施設は増加し環境改善が進んでいる。</p> <p>一方で、従業員のたばこ対策（啓発、禁煙支援、受動喫煙対策等）を実践できていない企業は、約半数となっている。</p> <p>また、アルコールについては、市民アンケート調査において、適正飲酒量を知らない人が6割となっている。</p> <p>引き続き、喫煙やアルコール等が健康に及ぼす影響について、正しい知識を普及・啓発する必要がある。</p> <p>○参考：飲食店等アンケート調査結果（R3年実施） ・施設内禁煙を実施している飲食店等 59.4%</p> <p>○参考：企業等アンケート調査結果（R3年実施） ・たばこ対策を実践している企業等 54.7%</p> <p>○参考：市民アンケート調査結果（R3年実施） ・健康に影響のない1日の飲酒量を知らない人 60.8%</p>
R4年度の 主な施策と これまでの取組	<p>■店舗等への啓発活動 世界禁煙デーに合わせて、コンビニエンスストアやドラッグストアなど市内72か所の店舗を巡回し、喫煙や受動喫煙の害について啓発を実施</p> <p>■企業への働きかけ ○出前講座「たばこの害の正しい知識、アルコールの害の正しい知識」を実施し、たばこやアルコールの害などを分かりやすく説明 ○健康づくりパートナー制度の見直しにおいて、たばこ対策を引き続き必須要件として設定し、企業の健康経営を推進することで、従業員のたばこ対策を推進 ○R4年度は20社に働きかけ、3社が新たに健康づくりパートナーに申請</p>
今後の取組	<p>■各地区での取組 健康プランに基づき、生活習慣病予防やがん検診の啓発と連動した取り組みを実施予定</p> <p>■企業への働きかけ（継続） 企業への出前講座や健康経営の推進に向けた取組を実施</p>
協働・連携する 機関等	<p>企業、コンビニエンスストアなどの店舗、薬剤師会など</p>

7 地域資源を活用した健康づくり

現状と課題	<p>健康づくりを効果的に推進するためには、多様な主体の連携により地域の人的・物的資源を共有・活用し、地域の強みやネットワークを生かして健康づくりに取り組む必要がある。</p> <p>その取組として、地区健康プランに基づき、運動習慣の定着と生活習慣病の予防のため、地区運営組織と協働して地域の社会資源を活用したウォーキングイベント等を開催している。</p> <p>こうした地区での取組においては、参加者の固定化が見られるため、はつらつ健幸ポイントのインセンティブや健幸アンバサダーによる口コミの活用によって、健康無関心層に働きかけ、地域全体の健康づくり運動を活性化させる必要がある。</p>
R4年度の 主な施策と これまでの取組	<p>■地区の団体や健康づくり人材による地域の特色を生かした取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ○専門学校の講師による歩き方講習会を実施 ○地域の史跡を巡りながらウォーキングに取り組むイベントを実施 ○地域団体が主体となって、運動習慣の定着を目指すウォーキングチャレンジを実施 ○地域全体の健康づくり運動を活性化するため、子どもから高齢者まで多世代が参加し交流を図るウォーキングを開催 <p>■地区での人材活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ○22地区/24地区（91.6%）が人材を活用 ○健幸アンバサダーは、10地区/24地区（41.7%）が活用 （健康サロンや教室での体力測定の補助、体験談の発表など） ○地区担当保健師等が地区の健康課題に対して人材のマッチングを実施
今後の取組	<p>■地区の団体や健康づくり人材による地域の特色を生かした取組（継続）</p> <p>地域運営組織や健康づくり人材と協働したウォーキングイベント等を開催</p>
協働・連携する 機関等	<p>健幸アンバサダー等の健康づくり人材、教育機関、地区コミュニティ推進協議会、自治会連合会、民生委員児童委員協議会など</p>

8 健康に配慮したまちづくり

現状と課題	<p>市民アンケート調査(R3)では、運動をほとんどしない理由の第1位として、「時間の余裕がない」(38%)ことが挙げられた。</p> <p>特にその傾向が強いと考えられる働く世代の健康づくりを進めるために、企業等に働きかけ、従業員が健康づくりに取り組みやすい職場環境の整備に取り組む必要がある。</p>
R4年度の 主な施策と これまでの取組	<p>■健康経営支援補助金の創設</p> <ul style="list-style-type: none"> ○健康経営優良法人(中小企業部門)の認定取得に要した費用の2/3を補助(上限30万円)。R4年度に創設(市商工振興課) ○健康づくりパートナー制度による認定を補助要件として設定 <p>■健康づくりパートナー(事業所部門)の認定要件見直し</p> <ul style="list-style-type: none"> ○優れた健康づくりの取組を行う団体や事業所を市が認定する制度 ○従業員の心身の健康づくりを促進するため認定要件を見直し <p>【健康づくりパートナーの新認定基準】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はつらつ健幸ポイントの周知(従業員3人以上が参加)【必須】 ・がん検診の受診促進【必須】 ・たばこ対策【必須】 ・その他の心身の健康づくりに関する周知・啓発【いずれか2つ以上】 (身体活動及び運動、栄養及び食生活、メンタルヘルス対策、 歯科健診の受診促進、健康づくり人材の育成) <p>※見直し前の認定要件は、健康診査、がん検診、たばこ対策関係のみ</p> <p>■企業への働きかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○2022年の健康経営優良法人取得企業を中心に20社に訪問又は電話で新制度を紹介(8・9月) ○3社が新たに健康づくりパートナーに認定申請
今後の取組	<p>■健康づくりパートナー制度の活性化</p> <p>健康づくりパートナー制度を活性化し、市内企業の健康経営を推進するため、市ウェブサイトでPRする内容や認定企業に提供する健康情報を充実させる。</p>
協働・連携する 機関等	<p>企業等、商工会議所、協会けんぽ、生命保険会社(制度の紹介)など</p>

9 人材の育成及び活用

現状と課題	<p>健幸ポイント事業参加者約 2,700 人のうち、574 人（21.3%）が健幸アンバサダーからの口コミで健幸ポイント事業に参加しており（R3 年 9 月時点）、身近な人からの声かけが健康づくりのきっかけになっている。地域で健康づくりに取り組みやすい環境を作るため、地域での健康づくり活動の担い手となる人材を育成し、活動の広がりと継続、ネットワーク化を進めることが必要である。</p>
R4 年度の 主な施策と これまでの取組	<p>■健幸アンバサダーの養成</p> <ul style="list-style-type: none"> ○対象：高校生以上の市民または市内通学通勤者 ○117 人（目標 60 人）を養成 ○専門学校や高校と連携し、学生の受講を促進 ○働く世代や移動手段のない人でも受講しやすいよう、日曜日の講座や、サテライト会場での講座を開催 <p>■健康づくりサポーターバンク 新規登録者数 1 人</p> <p>■健康アンバサダー定例会</p> <p>市内 3 か所で定期的で開催</p> <p>■地区での人材活用[再掲]</p> <ul style="list-style-type: none"> ○22 地区/24 地区（91.6%）が人材を活用 ○健幸アンバサダーは、10 地区/24 地区（41.6%）が活用 （健康サロンや教室での体力測定の補助、体験談の発表など） ○地区担当保健師等が地区の健康課題に対して人材のマッチングを実施 <p>■健康づくり学習交流会（10/4・湖水ホール）[再掲]</p> <ul style="list-style-type: none"> ○各地区の健康づくり推進団体等の関係者 110 人参加 ○健康プラン、健康づくり人材の紹介、5 団体の活動発表、運動実践、体組成測定体験、パネル展示、受賞レシピの表彰式等
今後の取組	<p>■健幸アンバサダー定例会で、健康づくり人材の育成・活用について協議</p> <p>■年間を通じて地区活動を継続実施</p>
協働・連携する 機関等	<p>健幸アンバサダー、健康づくりサポーターバンク、教育機関、食生活改善推進協議会、母子保健推進協議会、まちなか保健室、企業など</p>