

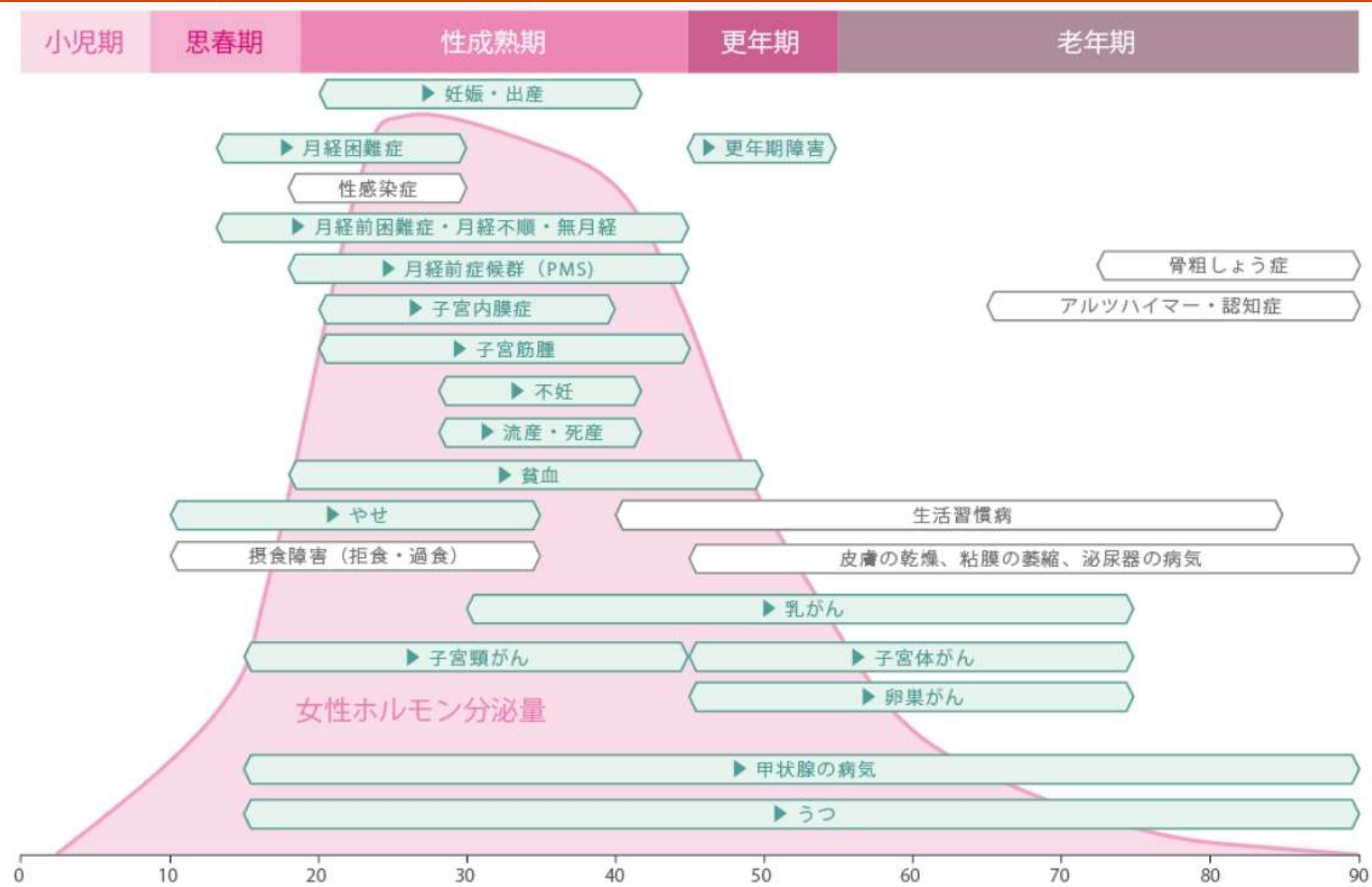
女性の健康づくり

「女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要である。」

国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（R5. 5. 31）

- 国の「健康日本21（第三次）」が令和6年度からスタート。
- その中で女性の健康を明記。女性の健康週間についても初めて言及。
- 背景としては、女性の健康はライフステージによって大きく変化するため細かい対応が必要なことや、少子高齢化・健康寿命の延伸により女性の社会進出が以前より求められていることがあげられる。
- 新たに骨粗しょう症検診受診率を目標設定。目標値は15%（令和14年度）
- その他指標として、「若年女性のやせ」「一定量を飲酒している者の割合」「妊婦の喫煙率」
- 県の「健康やまぐち21計画（第3次）」でも同様に目標を設定。

各ライフステージにおける女性の健康課題



働く女性の心とからだの応援
サイト（厚労省）から抜粋

本市における女性の健康づくり

- これまでも、骨粗しょう症など、特に女性にリスクがある疾病等の対策に取り組んできたが、「女性」を切り口とした取組方法ではなかった。
- 第四次宇部市健康づくり計画では、女性に特化したライフステージごとでの健康課題の捉え方はしていない。
- 健康日本21で設定された指標に対する本市の状況
 - ・ 妊娠中の喫煙
【妊娠中に喫煙する人の割合 R3：2%⇒目標値0%】（健康づくり計画）
 - ・ 骨粗しょう症検診受診率
【R5：4.9%】
 - ・ 女性のやせ
【BMI18.5未満の人の割合（30歳から39歳） 25%】（R5国保若年者健診）
 - ・ 一定量を飲酒している女性の割合
【毎日：11.0%、時々：22.6%、1日飲酒量が1合以上の者の割合：12.8%】（R5特定健診質問票）

本市における今年度の女性の健康づくりの取組

【女性の健康状況】

- ・ 不健康期間（平均寿命と健康寿命との差）が男性の1.5倍（男性：7.64歳、女性11.55歳）
- ・ 要介護の原因となる骨折に直結する骨粗しょう症患者の割合が女性が男性の8倍以上である
(R5後期高齢者 外来受診者数)
- ・ 後期高齢者の疾病別医療費（入院＋外来）（R4）1位：骨折、8位：骨粗しょう症
- ・ 介護認定者の59.4%に筋骨格系疾病がある（R5）



【取組内容】

- ・ 今年度は、特に自立した生活に大きく影響する「骨粗しょう症」に注目し、骨密度強化事業を実施
- ・ 女性に特化した検診の受診啓発
- ・ 様々な機会に骨密度測定を実施
- ・ 健康づくり計画推進ワーキンググループで「女性の健康づくり」をテーマに設定
- ・ その他、がん検診やワクチン、生活習慣病等の啓発の際にも、女性特有の健康課題に注目した内容を追加

市が実施する骨粗しょう症検診の状況

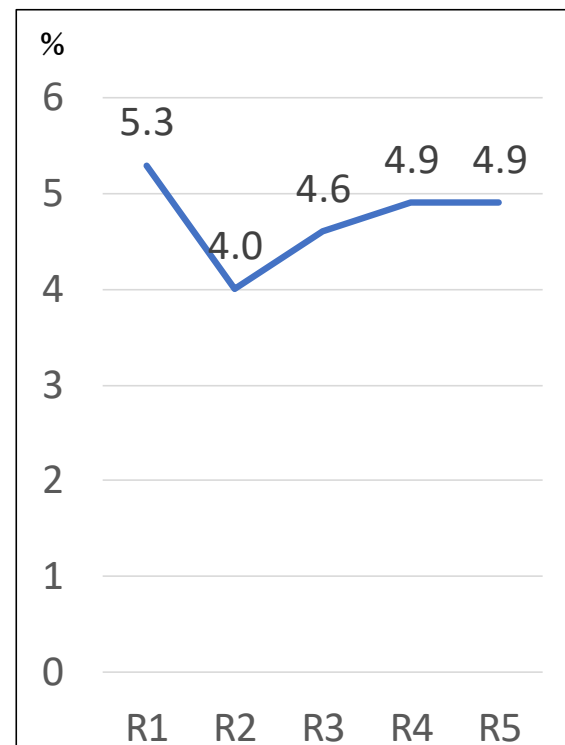
- 骨密度測定と問診による検査。骨粗しょう症のリスクを評価。
- 閉経後の女性、65歳以上の女性、リスク因子を持つ女性（やせ型、家族歴、ステロイド薬の長期服用など）は、積極的に受けることが推奨。
- 市発行の受診券の対象者は、20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性。

【R5年度年齢別受診状況・受診結果】

年齢	対象者 (人)	受診者 (人)	受診率	受診結果 (%)		
				異常なし	要指導	要精検
20歳	710	3	0.4%	100		
25歳	650	3	0.5%	100		
30歳	641	7	1.1%	86	14	
35歳	704	13	1.8%	85	15	
40歳	906	60	6.6%	93	5	2
45歳	1,004	36	3.6%	92	8	
50歳	1,206	55	4.6%	95	5	
55歳	1,075	62	5.8%	73	24	3
60歳	945	63	6.7%	56	32	13
65歳	948	82	8.6%	38	41	21
70歳	1,261	104	8.2%	35	36	30
全体	10,050	488	4.9%	64	24	12

骨量の低下が
気になりはじめる
年代から
受診者数増加

【受診率の推移】



取組

啓発チラシの作成



【資料1】啓発ちらし

30歳女性全員に女性特有の検診の個別受診勧奨

4～7月受診者数
(R5・R6比較)

年齢	R5	R6
20歳	1	0
25歳	0	2
30歳	5	15
35歳	6	7
40歳	20	26
45歳	16	26
50歳	16	24
55歳	29	23
60歳	24	21
65歳	29	31
70歳	34	41
計	180	216

勧奨はがきを送付
した対象は3倍に！



【資料2】30歳女性への受診勧奨はがき

無関心層への啓発

- ・ 地域活動やイベントでの骨密度測定。アンケートの実施。
- ・ こころのリフレッシュ体験事業（色の分析で自分にやさしくなる講座・からだところをほぐす棒びくす体験など）
- ・ 川柳募集（コツコツ部門・へら塩ベジうべ部門）（7/1～8/30）

骨を強く

塩分減らして

野菜を増やす

コツコツ・へら塩ベジうべ

川柳大募集

募集期間
8/30(金)まで

募集テーマ

① コツコツ(骨粗しょう症予防)部門

② へら塩ベジうべ(減塩・野菜摂取)部門

※未発表に限る ※1人各部門につき3点まで

応募資格

宇部市内在住・在勤・在学の方

応募方法

◎ 応募フォーム
<https://logoform.jp/form/yuJH/603618>

◎ 郵送、FAX、持参
応募用紙(裏面)または任意の様式に作品・名前・名前掲載の可否(不可の場合ペンネーム)・住所・電話番号・年齢を記入の上応募
※郵送の場合、当日消印有効

入賞者プレゼント

海産物・農産物 つめあわせ
うべ元気ブランド

● 最優秀賞 各部門1名
3,000円相当

● 優秀賞 各部門3名
2,000円相当

● 優良賞 各部門5名
1,000円相当

注意事項

・選考結果は市ウェブサイト等で発表します。

・受賞された川柳の著作権は市に属します。

・受賞された川柳は市ウェブサイトやイベント等により周知し、様々な健康づくりの取組で活用します。

・応募用紙に記載された個人情報は当事業の目的以外には使用しません。

問合せ先(提出先) 宇部市保健センター

〒755-0033 宇部市琴芝町二丁目1番10号
TEL:0836-31-1777 FAX:0836-35-6533

UBE 宇部市
未来を創るまち

令和6年6月作成



アルク琴芝店での測定イベント



ウォーキングイベントでの測定（株アステム）

その他の取組

- がん検診受診率向上のための取組。（無料クーポンの配布など）
- 関係機関との連携による啓発（団体や大学生によるHPVワクチン接種やがん検診受診勧奨）
- 出前講座のメニューに「女性の健康」を新設。
→従業員や市民の健康づくりを推進する「健康サポーター」登録事業所による活用の推進
- 女性の健康づくりWGを設置。「女性の健康週間」で取組を予定。

20歳・40歳のあなた限定 令和6年度

無料で受けられるのは今年度だけ！
受けよう 子宮頸がん・乳がん検診

がんは短期間に一気に進行する恐れがあります。
無料で受けられる機会です。今年は必ず受診を！

1 対象者 ※年齢は、令和6年4月1日時点です。

年齢	生年月日	子宮頸がん	乳がん
20歳	平成15年(2003年)4月2日～平成16年(2004年)4月1日	○	
40歳	昭和58年(1983年)4月2日～昭和59年(1984年)4月1日		○

2 受診方法

- 集団検診(健診)または医療機関で受診できます。(2・3ページ参照)
- いずれも事前に予約が必要です。

3 持参するもの

- 無料クーポン券
- 健康保険証や運転免許証など本人確認できるもの
- 宇部市がん検診受診券(お持ちの方のみ)

HPV(子宮頸がん予防)ワクチンがまだお済みでない方へ

公費による無料接種は
令和7年3月31日まで

接種は合計3回で、完了するまでに約6か月間かかるため、接種を希望する方は、お早めに接種をご検討ください。

接種費用 無料

令和7年4月1日以降は、**3回で約10万円**
※9価ワクチンの場合

接種方法 指定医療機関に事前予約
※指定医療機関は宇部市ウェブサイトに掲載
(予約票は指定医療機関に配置)

必ず親子健康手帳を持参してください。



厚労省ウェブサイト

予防接種の効果・副反応等については、
厚労省ウェブサイト、または宇部市ウェブ
サイトでご確認ください。



宇部市ウェブサイト

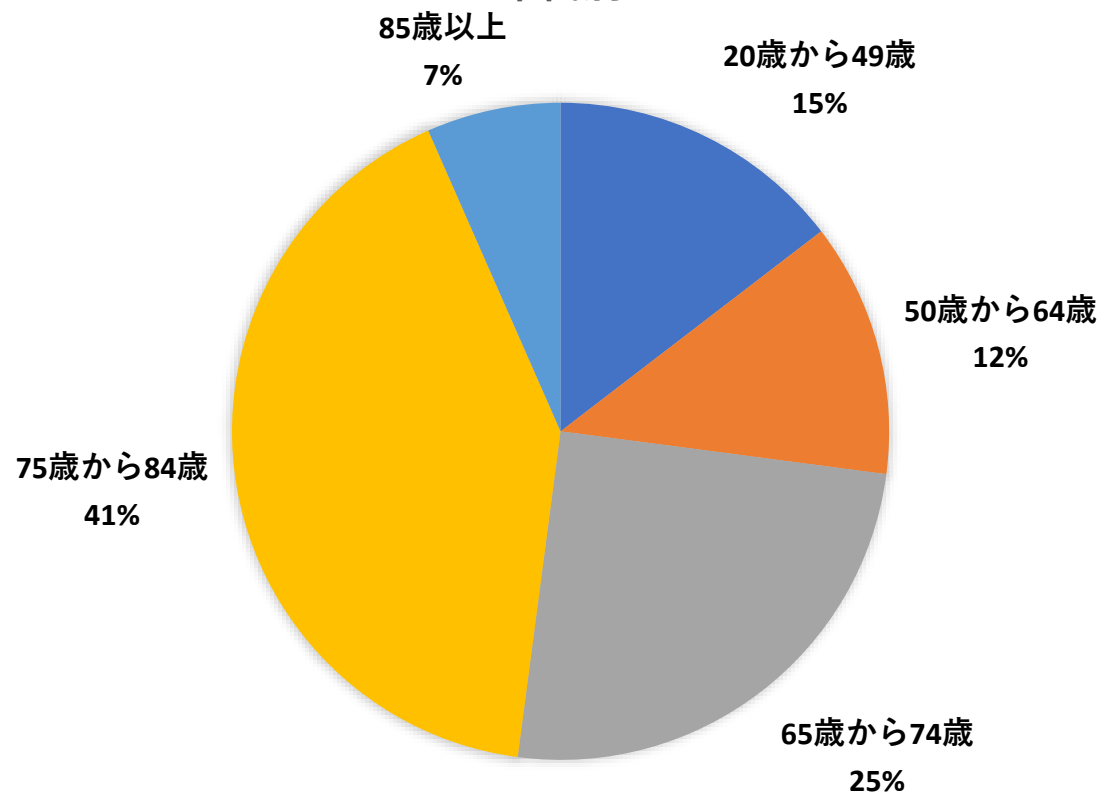
このご案内は、市が管理する予防接種履歴において、接種履歴のない方、接種が完了していない方へ送付しています。
転入により市に履歴がない方、最近接種した方は、接種が完了していても届く場合がありますので、何卒ご了承ください。



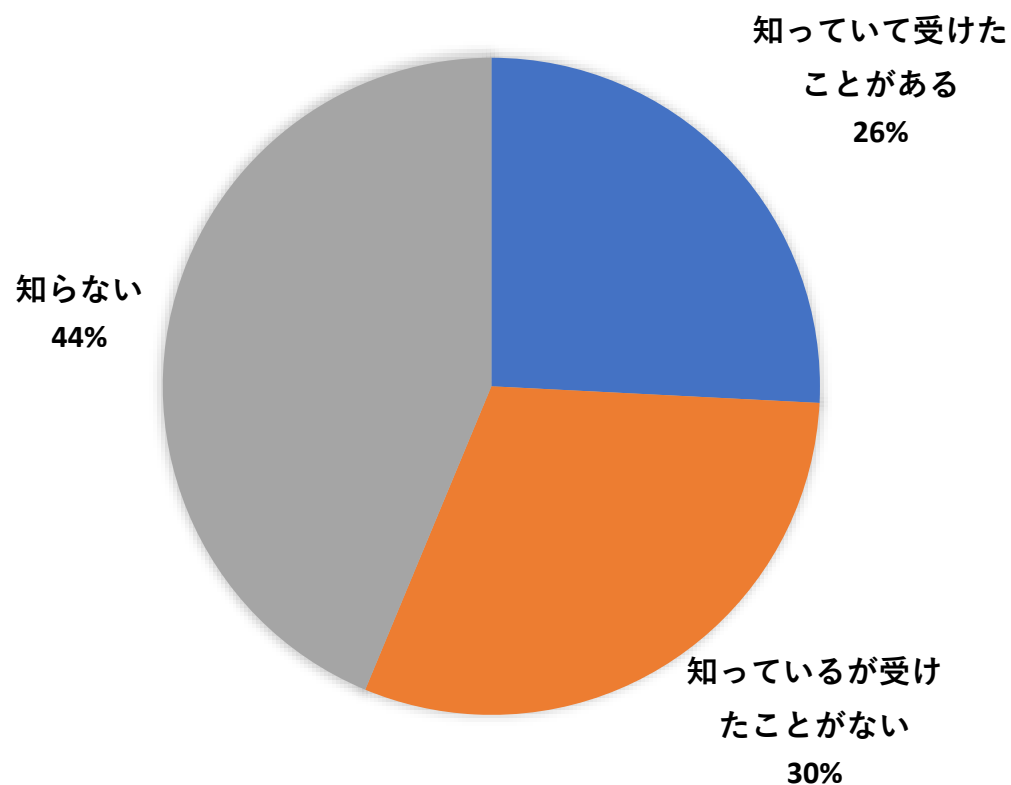
R6.8.10 山大オープンキャンパス
保健学科の学生が来場者親子に女性のがん
予防(HPVチラシ配布、乳がん自己チェック
法など)を啓発

市民アンケート結果(20歳以上の女性288人、令和6年6月9日から8月22日)

年代別



骨粗しょう症検診の認知度



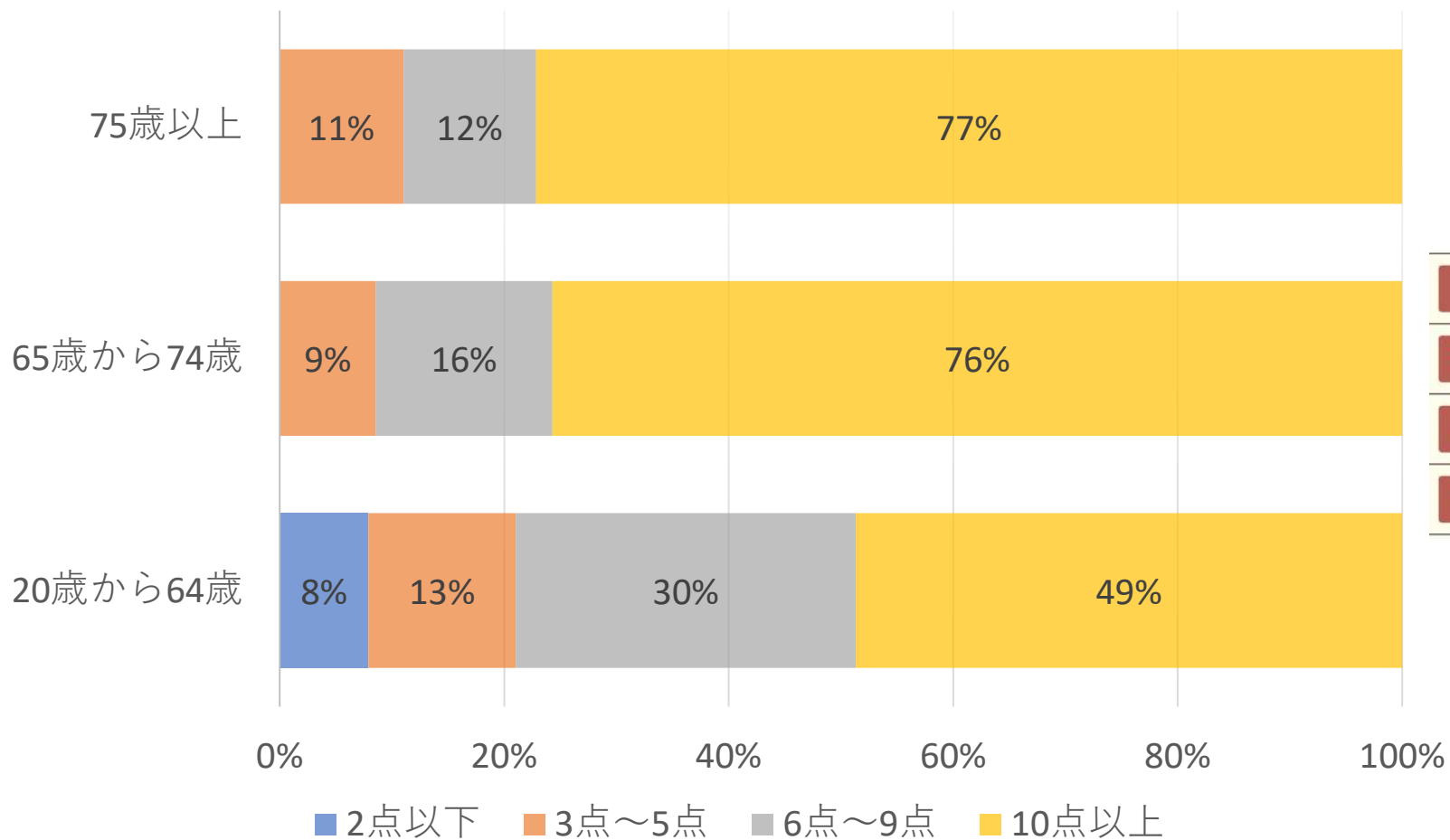
骨の健康度チェック表

① 牛乳、乳製品をあまりとらない	はい	いいえ	2点
② 小魚、豆腐をあまりとらない	はい	いいえ	2点
③ たばこをよく吸う	はい	いいえ	2点
④ お酒をよく飲む方だ	はい	いいえ	1点
⑤ 天気のいい日でも、あまり外に出ない	はい	いいえ	2点
⑥ 体を動かすことが少ない	はい	いいえ	4点
⑦ 最近、背が縮んだような気がする	はい	いいえ	6点
⑧ 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	はい	いいえ	6点
⑨ ちょっとしたことでも骨折した	はい	いいえ	10点
⑩ 体格はどちらかと言えば細身だ	はい	いいえ	2点
⑪ 家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる	はい	いいえ	2点
⑫ 糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	はい	いいえ	2点
⑬ (女性)閉経を迎えた (男性)70歳以上である	はい	いいえ	4点

2点以下	今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。
3点～5点	骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。
6点～9点	骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。
10点以上	骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。

引用：公益財団法人 骨粗鬆症財団「骨の健康度チェック表」

骨の健康度チェック結果①

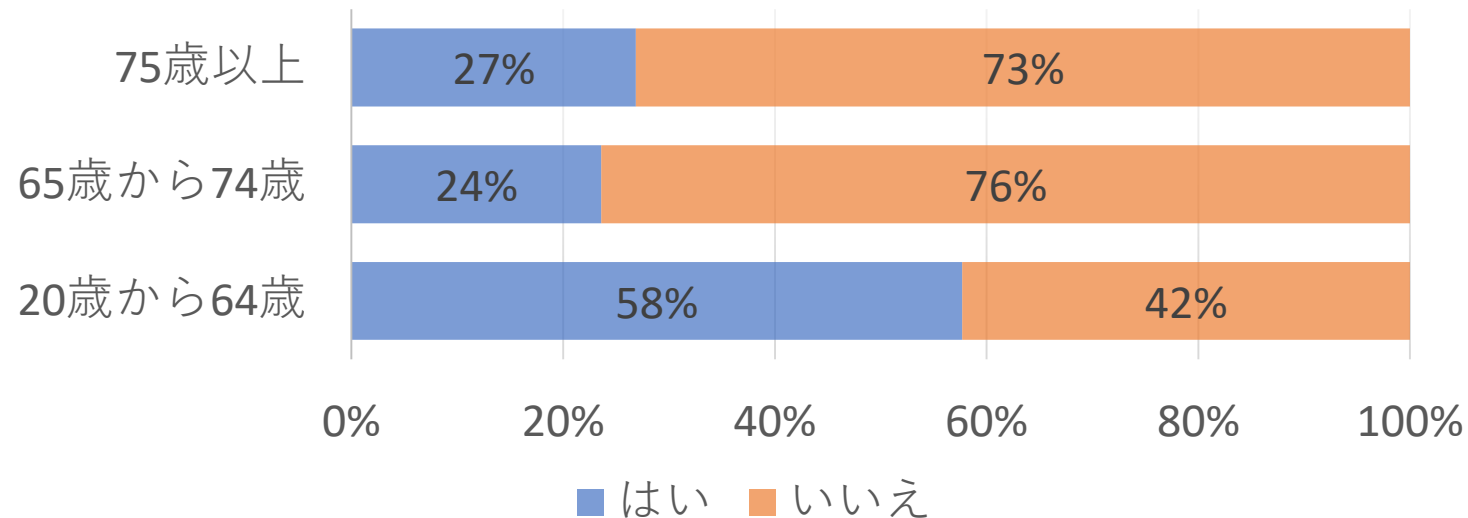


2点以下	今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。
3点～5点	骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。
6点～9点	骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。
10点以上	骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。

骨の健康度チェック結果②

- 日々の生活習慣に関わる項目（①～⑥）で、以下については世代が若いほど「はい」の回答が多い。
 - ②小魚、豆腐をあまりとらない
 - ⑤天気のいい日でも、あまり外に出ない
 - ⑥体を動かすことが少ない
- 特に「⑥体を動かすことが少ない」が顕著である。

⑥体を動かすことが少ない



「女性特有の悩みを持っている」

「女性のライフステージごとの変化を知らない」

「同じ悩みを持つ人の存在は安心」

「働きやすい職場環境の整備が必要」

「自分のことが後回しになりがち・・・」

「美容には関心がある！」

「家族の健康づくりを担っている」

女性の健康づくりにおける現状・課題

【現状】

- ・女性のライフステージごとの健康課題（心身の変化）を知らない女性がいる。
 - ・女性は、仕事や子育てが、自身の健康づくりに注力できない理由になっている。
- 若い世代の健康意識が低い。

【課題】

- 女性がライフステージごとの健康課題を知り、対処する力を身につけることが必要
- 女性がいきいきと仕事や子育てをしながらも、自分の健康にも関心を持てる環境づくりが必要
- 将来を見据えた、若いころからの健康への意識の醸成が必要

へら塩ベジうべ作戦

令和4年度から、生活習慣病の予防・改善を目的に、無理をしない減塩「へら塩」ともつと野菜を食べる「ベジうべ」に取り組み、野菜の適量摂取、減塩を推進している。

▶事業の成果を図るためにイベント等でアンケートを実施。

- ・ 減塩や野菜摂取に取り組む人は増加。
- ・ 高血圧の受診者の割合や治療域の割合は減少。
- ・ 「へら塩ベジうべ」の認知度は横ばい。

■市民の意識（R4～R6）

	R4	R5	R6 (7/17時点)
減塩に取り組む人の割合	33.0	37.7	41.4
野菜摂取に取り組む人の割合	54.9	62.2	67.1
へら塩ベジうべ作戦を知っている人の割合	29.6	36.0	30.8

%

■市民の健康度（R3～R5）

	R3	R4	R5
高血圧の受診者の割合	27.9	27.4	27.2
高血圧の治療域の割合 (特定健診受診者のうち)	30.8	29.3	29.0

%

これまでの取組①

- ・ チラシやのぼりなどを作成
- ・ POPを作成し店舗に掲示
- ・ へら塩ベジうべかんたんレシピ募集・表彰
- ・ へら塩ベジうべレシピを配布、広報うべに掲載
- ・ 調理体験談募集・公開



これまでの取組②

- ・ 各イベント等での啓発（商業施設、図書館、イベント、地区サロン・まつりなど）
- ・ 「へら塩ベジうベチャレンジ」試食・調理を伴う体験型の取組を実施
- ・ 宇部市立第二人生高校男子校での講座、調理実習
- ・ 川柳募集



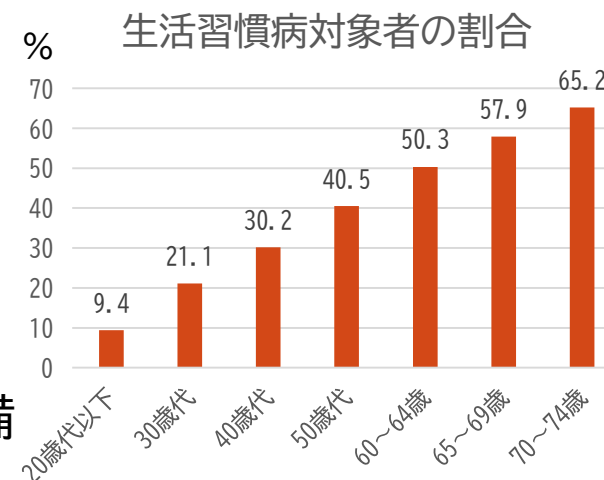
へら塩ベジうべ作戦の現状と課題

【現状】

- ・生活習慣病で受診する人の割合は、年代毎に増加。30歳代でも2割を超えており、早期の介入が必要。
- ・若い世代が減塩や野菜摂取に取り組んでいない。
- ・知識はあっても実践できない人がいる。
- ・へら塩ベジうべ作戦を知らない人が多い。(特に若い世代)

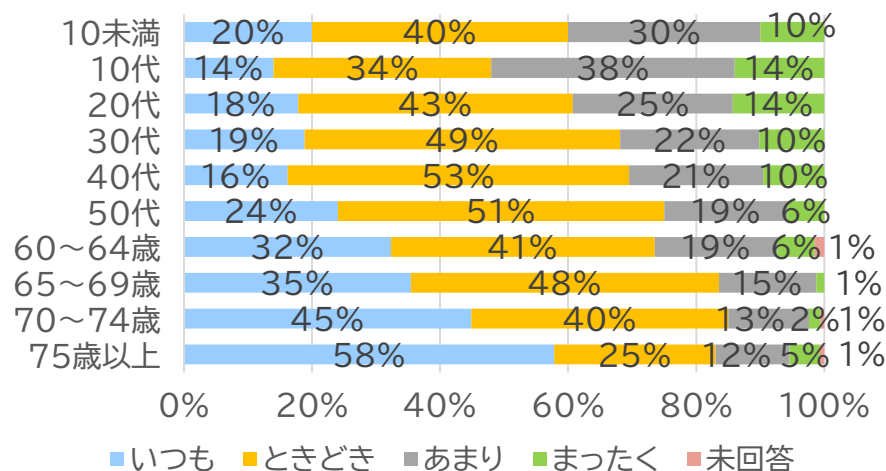
【課題】

- ・若い世代からの生活習慣病予防への取組が必要
- ・生活の中での実践につながる取組が必要
- ・関係機関との共創による、健全な食生活の実践につながる食環境の整備

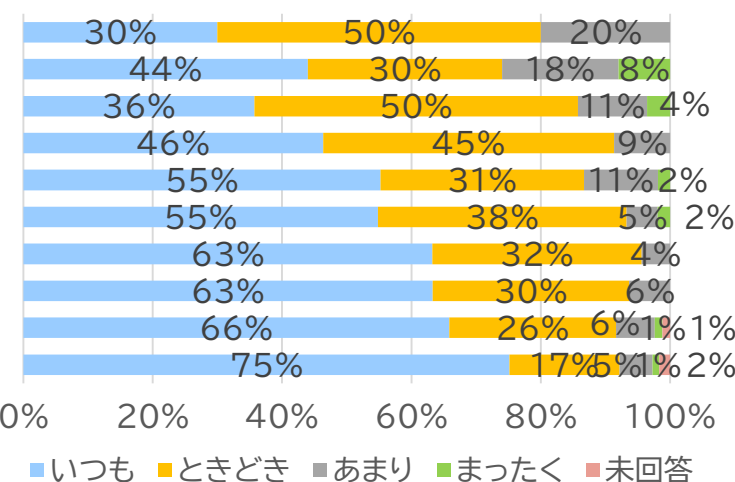


市民アンケート(R5年度)

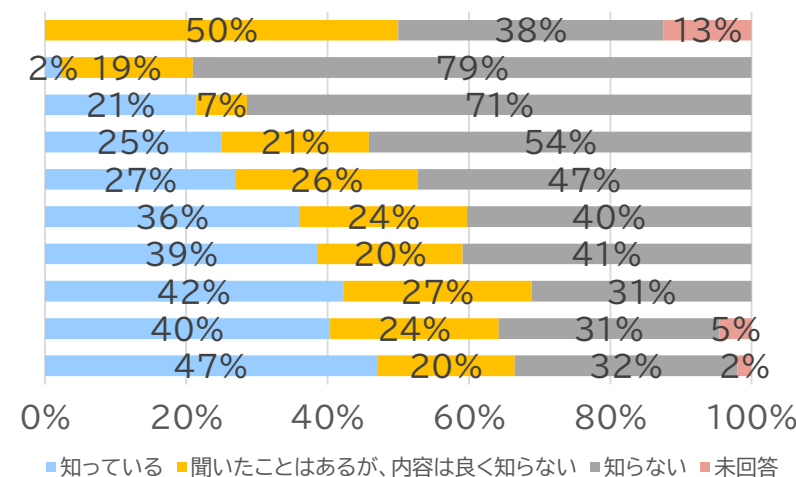
塩分を控えている



野菜摂取をこころがけている



へら塩ベジうべ作戦の認知度



参考【若い世代の現状】（令和5年度食育白書（食育推進施策））

- ・食育に関心を持っている人は、若い世代でも多く、特に子どもと同居している世帯では関心度が高い。
- ・バランスの良い食事をするために必要なのは「時間があること」「食費に余裕があること」
- ・自分で食事を準備していない人は約28%
- ・自分で調理したいが時間に余裕がないため、実践が難しい。

コツコツ・へら塩ベジうべ川柳 入賞作品

【コツコツ部門】

最優秀賞

「コツコツと 歩いて稼いだ 骨貯金」

優秀賞

「物価高 負けずに上げたい 骨密度」
「骨のため コツコツ歩く これがコツ」
「四輪を 二足に変えて 骨貯金」

優良賞

「変わる世に 変わらぬ骨の 大切さ」
「陽を浴びて 歩いて増やす 骨密度」
「コケるよと 歩くの止めたら 逆効果」
「増やそうよ 体重よりも 骨密度」
「年老いた 母と歩いて 骨孝行」

【へら塩ベジうべ部門】

最優秀賞

「減らしたい 体重、ストレス 塩加減」

優秀賞

「へら塩で だしのうま味と 香り知る」
「食材の 持ち味生かし 塩減らす」
「合言葉 塩少なめの 野菜マシ」

優良賞

「減塩で 野菜の旨味 再発見」
「味付けは 塩を減らして 愛を添え」
「ベジタブル 手のひらいっぱい 食べようね」
「野菜推し しょっぱいものには 塩対応」
「塩少々 素材の味が 旨味出す」

若い世代が、自分たちで健康について考え、
行動変容を起こしてもらうには。

- どのような手法が有効か。
- アプローチ、情報の届け方など

健康づくりの行動を後押しするために
どのようなまちづくり（環境づくり）が必要か。

- 関係機関の連携体制
- 女性が健康づくりに取り組める環境
- 食環境 など

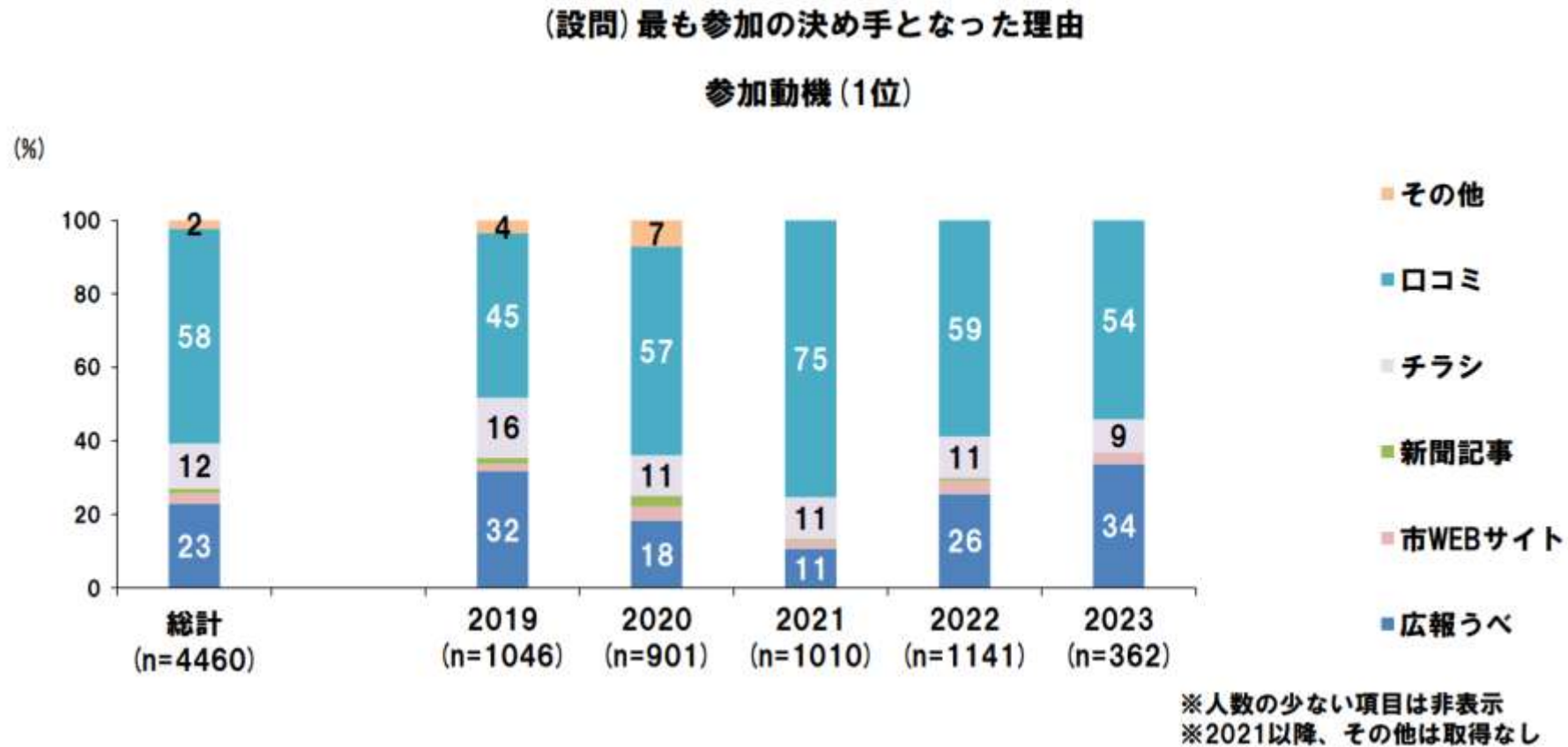
はつらつ健幸ポイント



延べ7, 221人が参加！
(令和元年度～5年度)

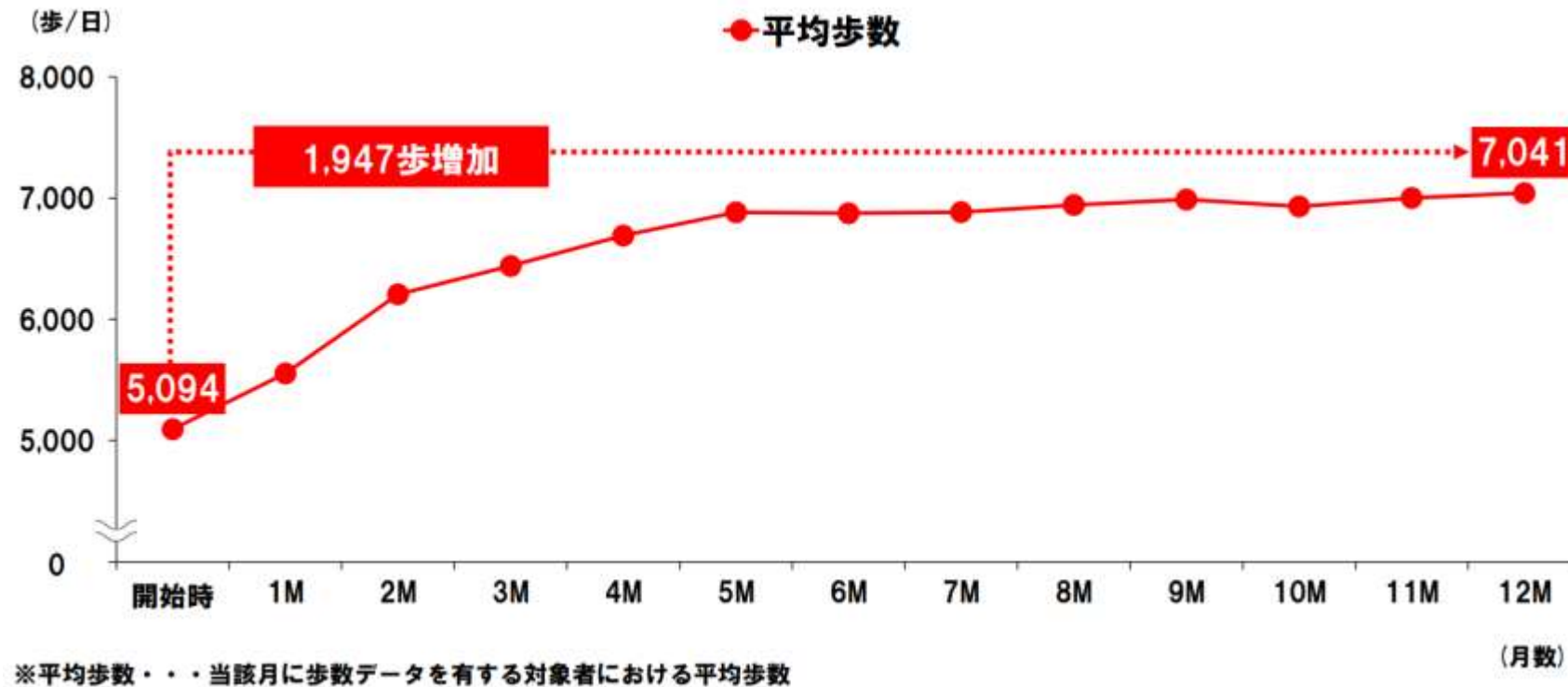
口コミによる参加者の増

- ◆ 関係団体と一体となった全市的な取組。
- ◆ 5か年で777名の健幸アンバサダーを養成。積極的に事業をPRいただいた。



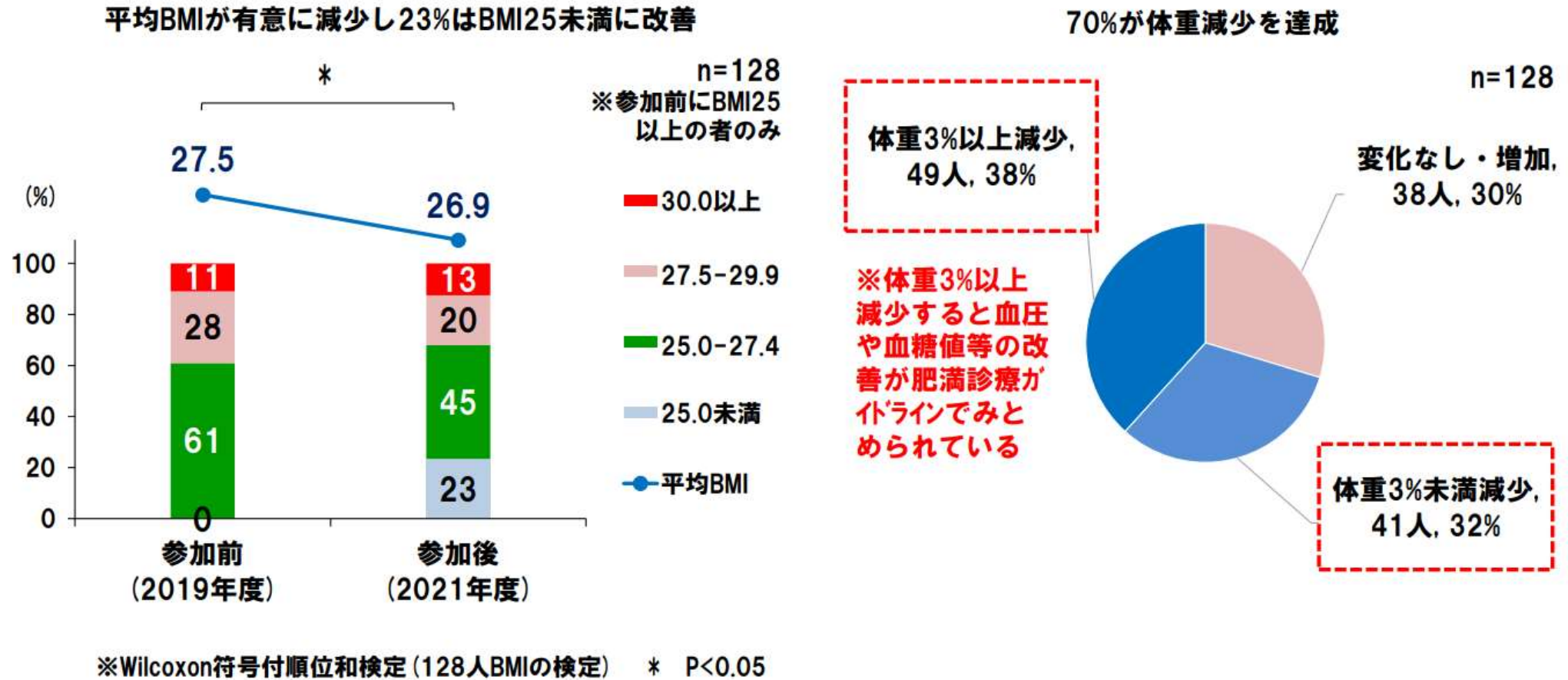
平均1,947歩の歩数向上

- ◆ 参加者の開始時（最初の7日間）と12月後の平均歩数の差。



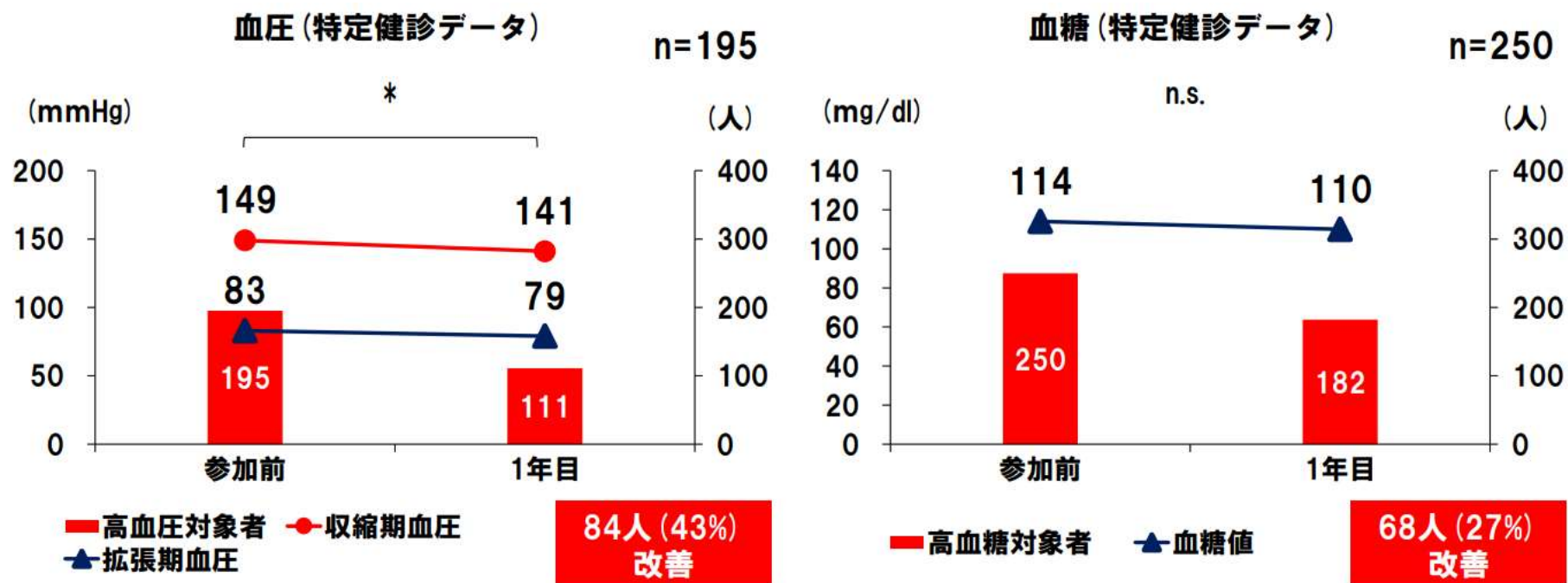
肥満者のBMI改善

- ◆ 肥満者（BMI25以上）の参加群の3年後の数値を比較。



特定健康診査有所見者(高血圧、高血糖)の数値改善

◆ 高血圧、高血糖の参加群の1年後の数値を比較。

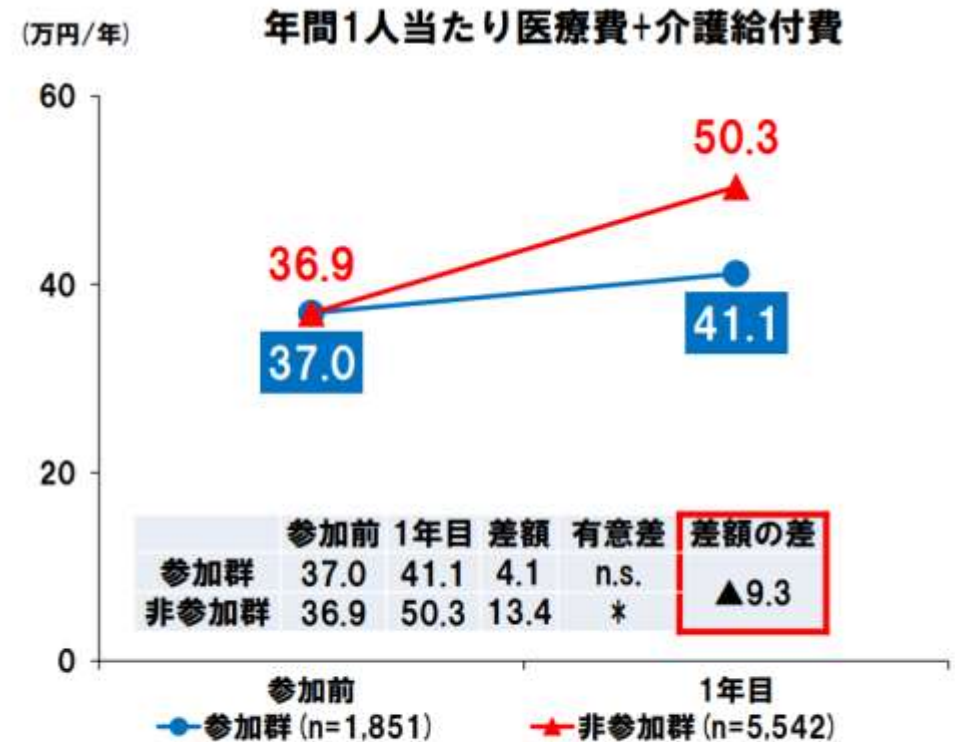
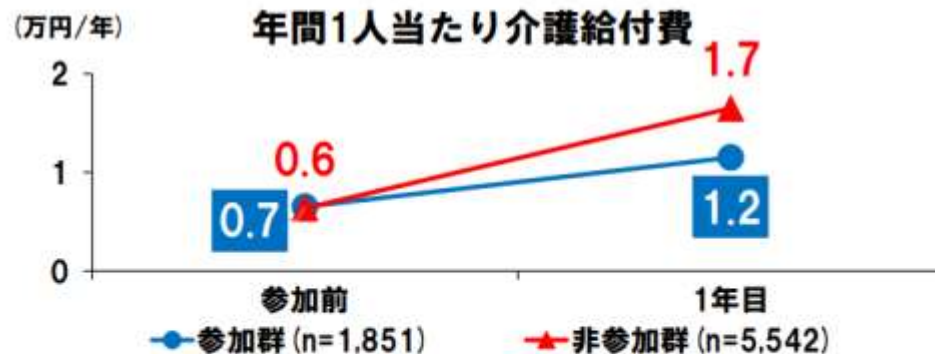
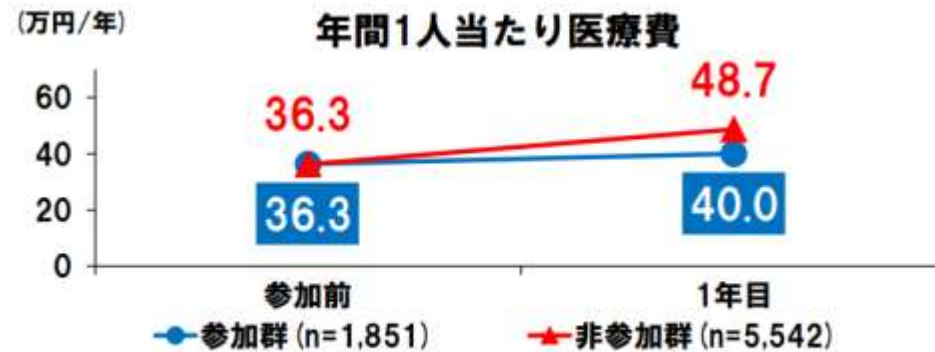


収縮期血圧の検定：Wilcoxon符号付順位和検定 * $P < 0.05$
高血圧定義：収縮期血圧140mmHg以上又は拡張期血圧90mmHg以上
分析対象：参加前に高血圧で1年目のデータを有する195人

収縮期血圧の検定：Wilcoxon符号付順位和検定 * $P < 0.05$
高血糖定義：血糖値100mg/dl以上
分析対象：参加前に高血糖で1年目のデータを有する250人

一人当たり年間9.3万円の抑制効果

- ◆ 国保・後期高齢者医療被保険者で分析。
- ◆ 令和元年度から令和4年度までの参加者と非参加者で前後の1年間を比較。



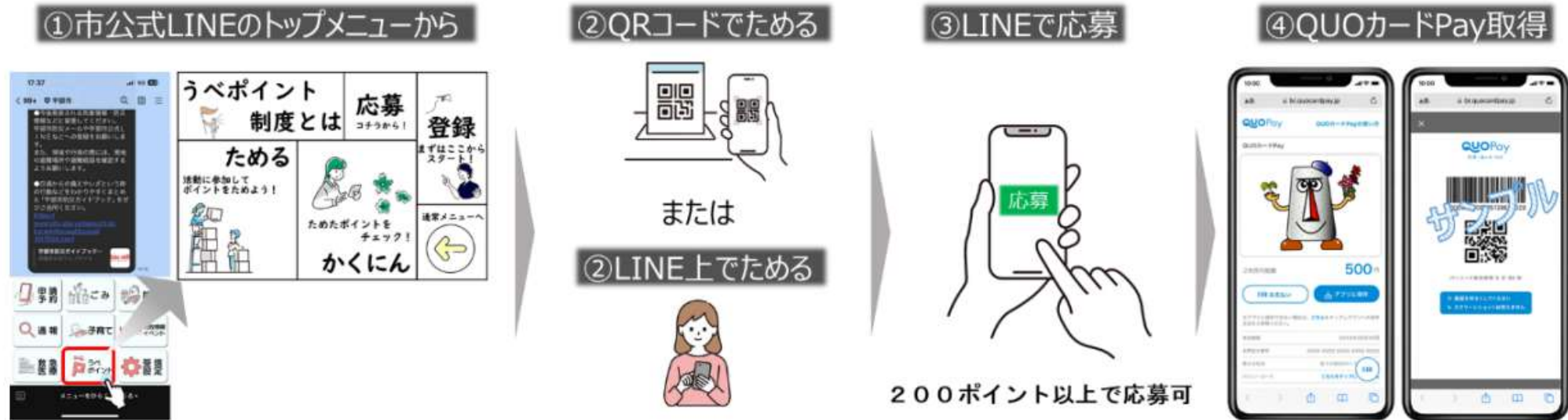
※平均年齢 【参加群 (n=1,851)】 72.4歳 【非参加群 (n=5,542)】 72.5歳

* P<0.05 (有意差あり) † P<0.1 (有意傾向) n.s. (有意差なし)
 ※群間の比較 (1年目) Mann-Whitney U検定 群間の有意差は全て無し
 ※時間の比較 Wilcoxon符号付順位和検定

新ポイント制度「うべポイント」

- 10月から開始。
- LINEを活用。宇部市公式LINEのメニューから登録。
- 取得したポイントに応じてデジタルギフト（QUOカードPAY）を進呈。
- 最大1万円～500円。最大5,000人程度。

(参考：画面イメージ)



ポイント付与対象となる活動例

【地域活動】	・地区のお祭りや運動会の準備、後片付け ・地区の清掃活動 ・自主防災会の活動 (防災訓練、研修、備品等確認作業など) ・イベント等の開催におけるお手伝い など	各 200 ポイント
	・地区のイベントへの参加 (ふるさとまつり、ふれあいまつり、文化祭など)	各 10 ポイント
【健康づくり】	・各種けん診（健康診査、各種がん検診、歯周病検診）の受診 ・健康づくり活動等への参加 (市主催の健康イベント、講演会など)	各 10 ポイント
	・自主的なウォーキング活動	1 か月 10 ポイント
	・シニアお出かけ応援事業協力店への来店	1 日 1 ポイント