

愛媛県西予市 フレイル予防で“元気だ！せいよ”

小地域毎の健康課題に焦点をあて展開する一体的実施の取組

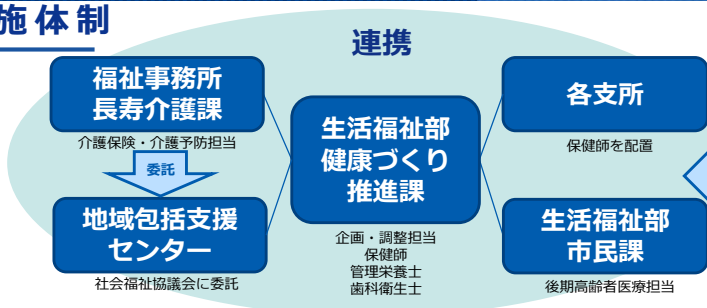
市の概況(令和6年4月1時点)

人	口	34,191人
高 齢 化 率		44.4%
後期被保険者数		9,172人
日常生活圏域数		3圏域

取組の経緯

- 高血圧と糖尿病を健康課題と考え、平成25年度から重症化予防の取組としてハイリスク者に対し受診勧奨と保健指導を実施し、平成26年度から主治医連絡票を用いて、主治医と連携し保健指導を実施してきた。また、ポピュレーションアプローチにおいては、一般介護予防事業において介護予防の普及啓発事業を長寿介護課、地域包括支援センターと連携して実施してきた。
- 県・同規模自治体と比較して、後期高齢者の割合や介護給付費等が高く、また要介護認定者の有病状況では心疾患、脳血管疾患等が高いことから、生活習慣病の重症化予防を国保から切れ目なく取り組む必要があると考えた。また、KDB等を活用した健診の分析等を関係者で行った結果、健康問題に着目したポピュレーションアプローチを既存の介護予防事業と一体的に実施することが効果的と考え、令和3年度から取組を開始した。

実施体制



地域づくり活動センター

社会福祉協議会

西予市医師会

民生委員

西予市イメージキャラクター
せい坊



企画調整・関係機関との連携

健康課題の分析

疾患と合わせて食生活の状況等も地域毎に分析している。

連携と役割の明確化

- **社会福祉協議会、地域づくり活動センター**※
通いの場の運営支援、サロン等での健康教育に協力。特に地域づくり活動センターと各支所は密に連携しており、地域資源の情報提供等も受けている。
- **地域包括支援センター**
定期的な連絡会で情報共有し、事業の企画や評価等を検討している。ポピュレーションアプローチ等において協力連携している。
- **医師会**
重症化予防事業で協力している。
- **健康づくり推進協議会**
1年に2回程度開催し、事業報告をしている。

※西予市小規模多機能自治活動拠点施設。令和5年4月、社会教育の拠点である地区公民館を、地域づくり活動の拠点となる地域づくり活動センターに移行した。

ハイリスクアプローチ

- **低栄養**
- **糖尿病性腎症重症化予防**
- **その他生活習慣病重症化予防（高血圧）**
- **その他生活習慣病重症化予防（認知症把握）**
令和3年度から健診時の質問票を活用して状態把握及び支援をしていたが、令和6年度から健診受診者が多い地区をモデル地区として選定し、長寿介護課及び地域包括支援センターと協力して健診当日に個別相談を実施。認知項目のみではなく高血圧等の項目も確認し、フォローしている。モデル地区以外は、2～3か月ごとに対象者を抽出し、状況を確認している。
- **健康状態不明者対策**
対象者を関係課内で情報共有。事業実施前に民生委員会で実施について周知し、協力依頼を行った。必要に応じて民生委員も同伴訪問。

ポピュレーションアプローチ

- **オーラルフレイル予防**
歯科医療資源の乏しい地域を対象に、歯科衛生士による健康教育や個別相談を実施している。
- **低栄養予防**
やせている方の多い地区のサロン等で健康教育を実施。管理栄養士が作成した朝たんチェック表を使用して朝食のたんぱく質摂取量、食事バランスを確認し低栄養防止につなげている。

朝たんチェック表

朝たんチェック

3	4	5	4	3
白米	パン	味噌汁	煮物	漬物
6	5	3	4	3
卵	肉類	魚類	大豆製品	野菜
4	5	2	5	2
果物	豆類	肉類	魚類	大豆製品
2	2	5	4	3
野菜	豆類	肉類	魚類	大豆製品

目標せ！朝ごはんにはたんぱく質 20g
主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみよう。

合計

健康教育の様子



愛媛県西予市 フレイル予防で“元気だ！せいよ”

小地域毎の健康課題に焦点をあて展開する一体的実施の取組

事業結果と評価概要（令和５年度結果）

● ハイリスクアプローチ

取組区分	対象者数	介入者数	評価指標	状況（評価結果）
低栄養	10人	8人	①体重 ②アルブミン値（可能な場合） ③生活習慣	医療機関から連絡により栄養指導 1 人、本人の希望により栄養指導 1 人 3か月後の評価をできた 1 人は、フレイル状態は改善されなかったが、生活面の改善は見られた。
糖尿病性腎症重症化予防	25人	23人	①HbA1c値 eGFRの値 ②生活習慣改善 ③医療機関受診者数	【医療機関受診状況】 治療開始：2 人、治療再開：1 人、健診後医療機関受診：3 人、定期的に経過観察（血液検査）：13 人、他疾患治療中：3 人、すでに治療中：1 人 【医療機関との連携】 主治医連絡票使用：3 件（返信3件、うち保健指導要2名実施）
その他の重症化予防	30人	27人	①血圧値 ②生活習慣の改善 ③医療機関受診者数	【医療機関受診状況】 治療開始：5 名、健診後医療機関受診：6 人、他疾患治療中：8 人、未受診：8 人 【医療機関との連携】 主治医連絡票使用：5 件（返信4件、うち保健指導要3名実施）
健康状態不明者	84人	74人	①健康状態把握し相談・指導した人数 ②課題の有無 ③受診等必要なサービスにつながった数	①74名※ ②課題あり25人 課題なし40人 ③健診受診：6 人、医療機関受診：3 人

● ポピュレーションアプローチ

※介入し相談等したが課題まで把握しきれなかった人を含む

取組区分	通いの場（実績）	参加者数（累計）	評価指標	状況（評価結果）
その他複合的取組	62か所	892人	①実施回数・参加者数 ②新規介入の通いの場数 ③フレイル認知度 ④重点健康教育について：オーラルフレイル予防理解・生活習慣の行動変容 ⑤質問票実施数 ⑥個別フォロー者数	①実施回数：延べ101回 参加者数：延べ892人 ②14箇所 ③29.5% ④重点的に介入した地区：アンケートで固いものが食べにくくなった等の項目で改善が見られた。 また、生活習慣の改善においては、義歯や歯の手入れに時間をかけるようになった等行動変容が見られた。基準緩和型デイスサービス：ガムを噛むようになった方3人、歯科受診を予定している方3人 ⑤818人 ⑥65人

- ・ハイリスクアプローチでの低栄養予防では、10食品チェックシートを使用し見える化するとともに、食材選びや宅配利用等具体的な方法を提案し栄養指導を実施した結果、栄養改善につながった。
- ・医療中断者は認知症の方も多く、治療や通いの場につながった事例もある。また、オーラルフレイル予防の健康教育から個別支援につながった事例もある。

課題・今後の展望

- 引き続き関係機関と健康課題の共有等を行い、後期高齢者の重症化予防のための効果的な取組内容、対象者、方法を検討していく。
- フレイル予防の普及啓発は通いの場等で実施しているが、新たな対象者への普及啓発が必要である。今後、医療職の介入のない通いの場でのフレイル予防の啓発を実施し、フレイル状態の人への個別指導につなげる体制づくりを目指していく。