

美郷町における高齢者の保健事業と 介護予防の取組みについて

【平成30年10月1日時点】

人口	4, 994人
65歳以上人口	2, 554人
高齢化率	51. 1%
75歳以上人口	1, 505人
後期高齢化率	30. 1%



1 本町の抱えている課題について

美郷町における疾病別医療費経年比較(H26～H28)

平成26年度		平成27年度		平成28年度	
順位	医療費(円)	順位	医療費(円)	順位	医療費(円)
1	262,650,026	1	278,766,040	1	263,521,508
2	166,676,763	2	148,919,510	2	141,008,307
3	145,377,690	3	147,420,034	3	128,419,450
総医療費	1,271,228,110	総医療費	1,303,235,670	総医療費	1,234,844,820



循環器系の疾患



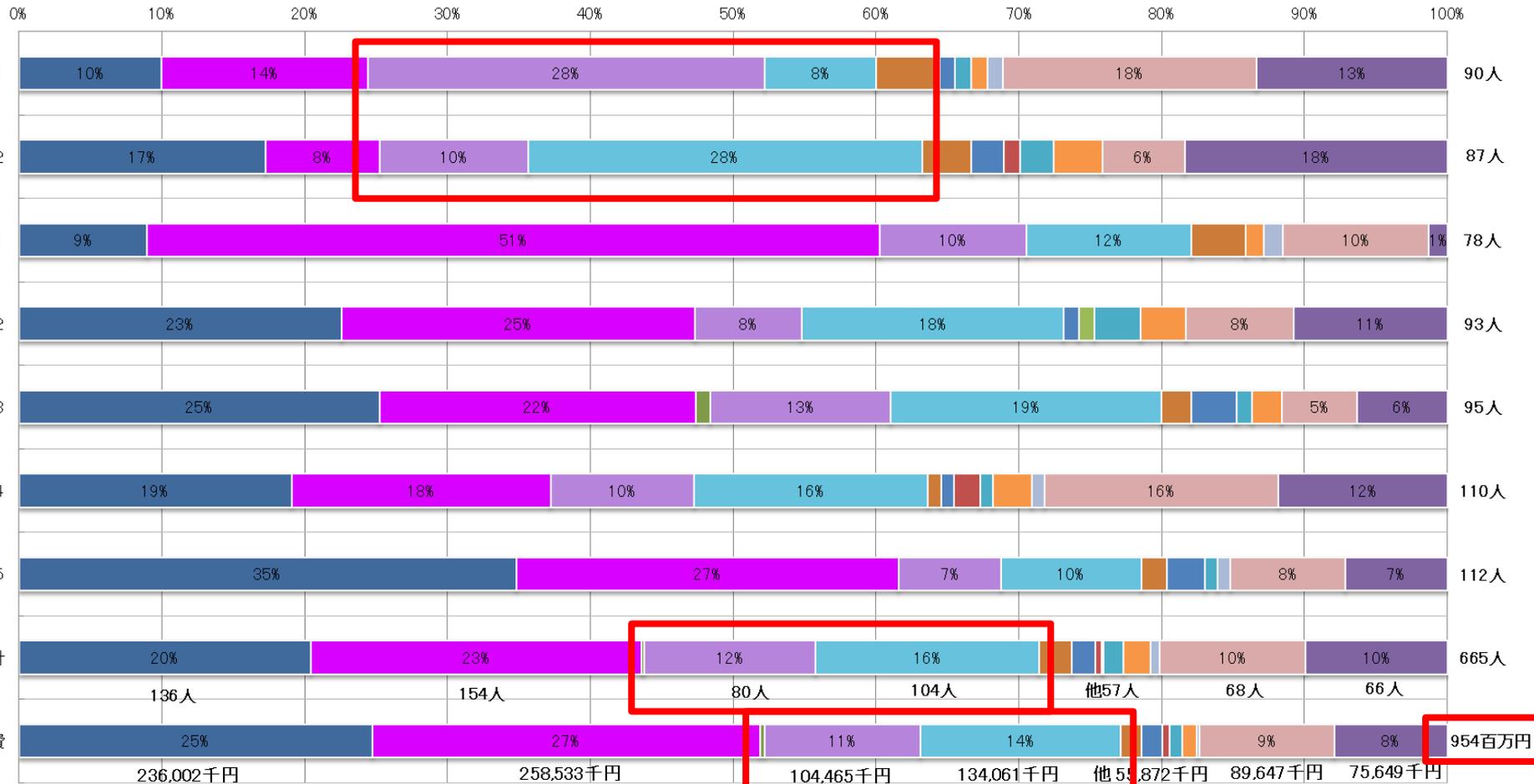
筋骨格系及び結合組織の疾患



消化器系の疾患

要介護度別原因疾患割合及び介護給付費(平成29年度)

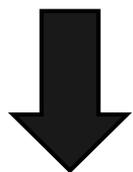
要介護度別の原因疾患割合(H29年3月末現在)



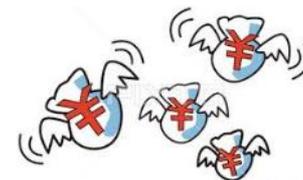
■脳血管疾患 ■認知症 ■衰弱 ■関節疾患 ■骨折・転倒 ■心疾患 ■パーキンソン ■糖尿病 ■脊髄損傷 ■呼吸器 ■悪性新生物 ■視覚・聴覚 ■その他 ■その他(整形)

いきいき百歳体制を推進するに至った背景について

本町は県内トップの高齢化率であり医療費及び介護給付費ともに増加している



その主な要因のひとつとして・・・

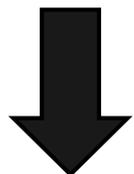


医療費増

医療費の主な原因疾患に筋骨格系疾患（転倒・骨折含む）が起因している。

介護給付費増

介護給付費の主な原因疾患に筋骨格系疾患（転倒・骨折含む）に起因している。



なんとかしたいが都市部のようなジムもない・・・
NPOや民間事業所もないし・・・
専門職も少ない・・・

そこで「いきいき百歳体操」を
広めていくことに！



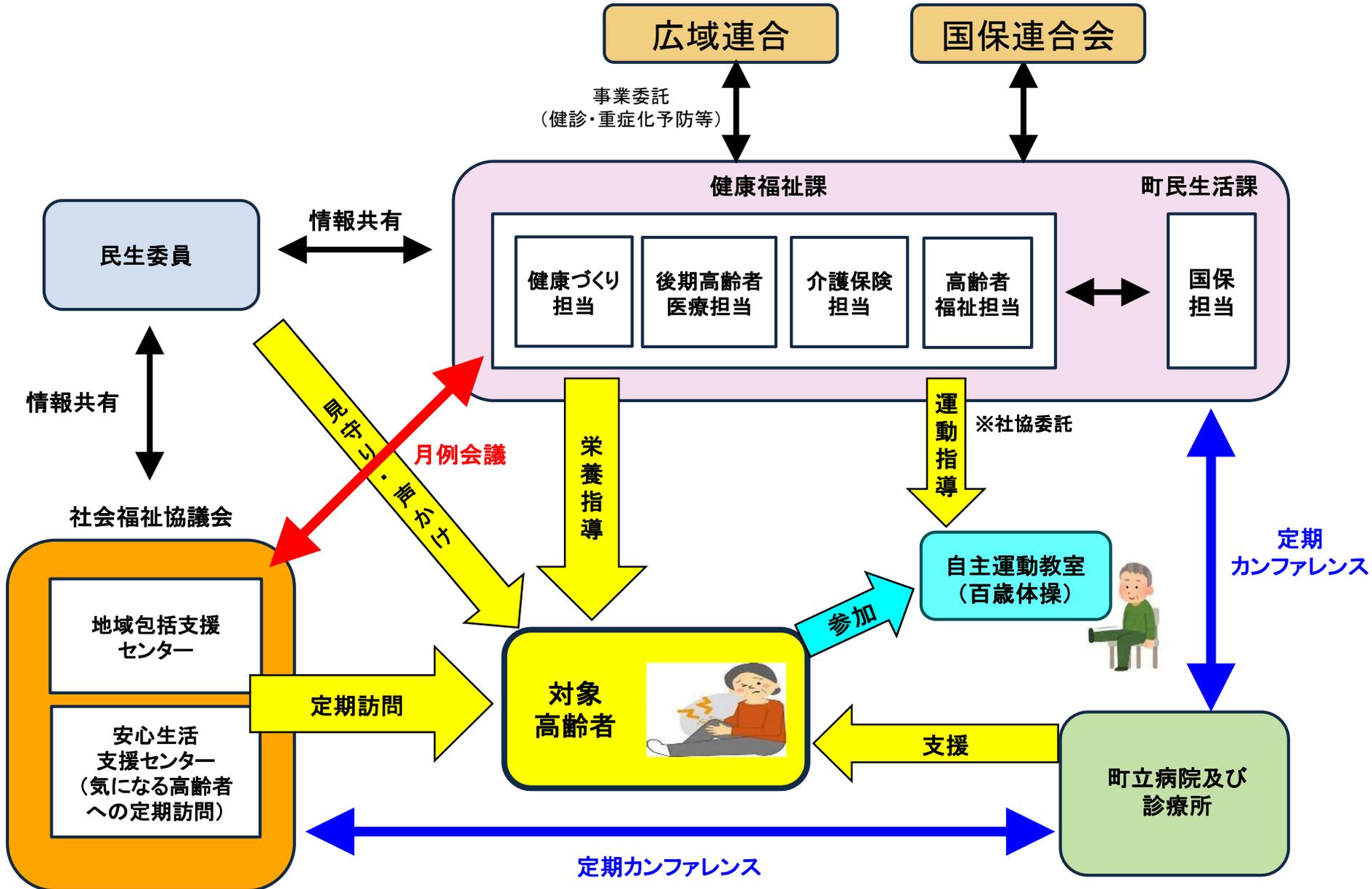
2 通いの場(いきいき百歳体操)を 主体とした介護予防について

いきいき百歳体操について

- 開始時期 平成27年12月～
- グループ数 59グループ
- 参加者数 約400名(65歳以上の16%が参加)
- 開催状況 各グループ週1～2回(DVDを観ながら30分程度)
- 開催場所 主に近所の公民館など
- 町の支援 おもりセット及びDVDの貸し出し
定期的な指導員派遣(体操指導・効果測定)
測定項目は、5m歩行速度と30秒椅子立ち上がり回数
- 期待される効果 「部屋の段差が気にならなくなってきた」「ズボンの上げ下ろしが楽にできるようになった」「歩くのが楽になり、手すりに頼ることが少なくなった」など参加者の多くが効果を実感している。



実施体制のイメージ



介護予防事業における町保健師の関わりについて

- 健診結果の説明については、予約制にて個別に行うことで、身体の状態(フレイル状態等)について十分に理解してもらうようにしている。その際、必要に応じていきいき百歳体操の紹介や勧奨も行っている
- 「気になる世帯(約170世帯)」に対する定期訪問事業(社協委託)の定例会議に出席し、フレイルの疑いがある方などの情報共有を行っている。
- 町内国保病院や診療所とは、事業説明や個別ケース会議により連携を取っている。
- いきいき百歳体操やサロン事業については、町と社協(運動指導員・包括職員)で必要に応じて、随時運営に係る協議を行っている。

町内ケーブルテレビを活用した啓発活動

町営ケーブルテレビ（加入率9割以上）にて、啓発番組を繰り返し放送しながら、自主的に運動グループが発足するよう試みた。

1. 「いきいき百歳体操」とは



2. 各実践グループ紹介

3. お口の体操



4. 健康情報

5. 各地区グループ情報



食事



- 肉を控えたほうが良いのは、40～50代の話
- 肉や魚を食べることで、転倒による骨折や貧血を防ぎ、老化を遅らせる働きがあります。



肉、魚、卵などの動物性たんぱく質も食事に取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。

留意したいこと。



1. 「いきいき百歳体操」は、**みんな**で集まって行うことで、長続きします。出来るだけグループで行いましょう。
2. 週に1回以上、**最低でも3月以上**続けることで効果が表れてきます。

町内ケーブルテレビを活用した啓発活動

食事

- 肉を控えたほうが良いのは、40～50代の話
- 肉や魚を食べることで、転倒による骨折や貧血を防ぎ、老化を遅らせる働きがあります。



肉、魚、卵などの動物性たんぱく質も食事に取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。

お薦めは？

町では高知市が開発し、全国に広がっている「いきいき百歳体操」をお薦めしています。

町内でも30カ所、300名以上の方が取りこんでいて、まだまだ広がっています。

留意したいこと。

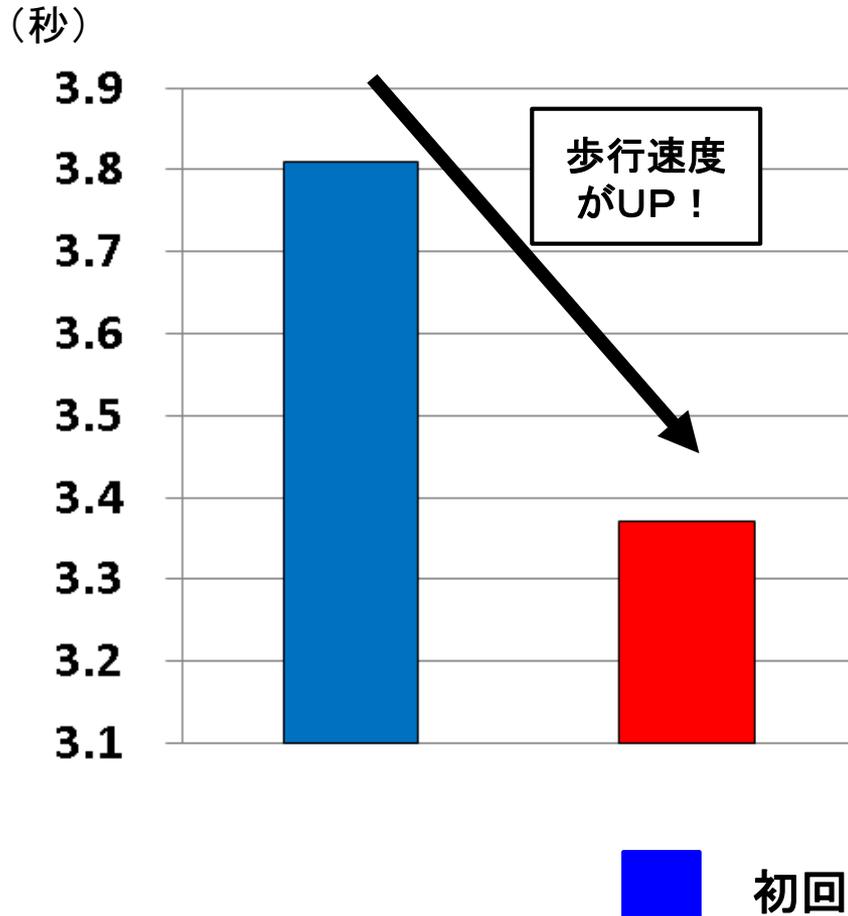
1. 「いきいき百歳体操」は、**みんな**で集まって行うことで、長続きします。出来るだけグループで行いましょう。
2. 週に1回以上、**最低でも3月以上**続けることで効果が表れてきます。

西郷地区では次のグループが「いきいき百歳体操」を行っています

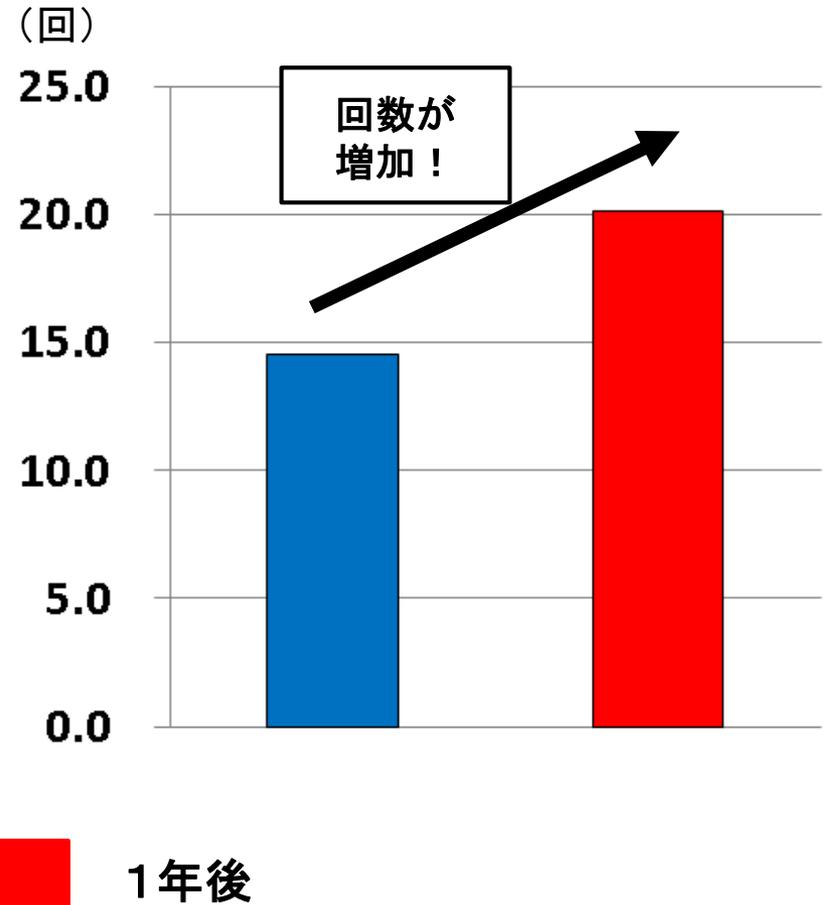
	時間	グループ名	会場
火曜日	10時～	峰健康クラブ	峰集會センター
	13時～	みどり会	みどり館(中尾)
	13時00分～	サンパチ会	西郷農村環境改善センター

いきいき百歳体操参加者の体力測定結果（平均）

5m歩行速度(313名)



30秒椅子立ち上がり回数(310名)



今後の課題について

事業開始から3年半が経過したが、最大で約600名程であった参加者が徐々に減少し、現在では約400名である。今後の課題としては以下のとおりです。

【課題1】

男性の参加者が極端に少ない（16%）。
サロンも含めて、いわゆる「通いの場」は、男性から敬遠される傾向にある。

【課題2】

本当に参加して欲しい方がたくさんいるが、最寄りの会場（公民館等）までの交通手段がなく、徒歩で通うことも困難なため参加していただけない。

【課題3】

最初の3ヶ月間きちんと続けられる方は、効果を実感することができるが、体操自体が単調な運動なため、その前に飽きて辞めてしまう方がいる。また、効果測定（30秒椅子立ち上がり回数・5m歩行）の数値が際限なく上昇するわけではないため（現状維持が続くことも多い）、モチベーションの維持が難しい。

【課題4】

日中様々な活動（農作業・グランドゴルフ等）を行っている方が多く、「自分は体を動かしているから必要ない」と考える方が多い。

【課題5】

世話人に負担がかかっているグループもあり、持続させるためには、サポーターの養成を行う必要がある。



特に検討すべき課題について

課題 1 男性の参加者が極端に少ない（16%）
サロンも含めて、いわゆる「通いの場」は、男性から敬遠される傾向にある。

検討事項

- フレイルのリスクやこの体操の重要性について、これまで老人クラブ会員及び民生委員等に周知を行ってきたが、今後の周知方法について検討する必要があると考える。
- 無関心者層（特に男性）に対し、どのようにPRすれば参加してもらえるのかについて、「参加しない理由」や「無関心者層が何に関心を持っているのか」などについても聞き取りしながら、検討していくことも必要ではないか。

特に検討すべき課題について

課題2 いきいき百歳体操に本当に参加して欲しい方がたくさんいるが、最寄りの会場（公民館等）までの交通手段がなく、徒歩で通うことも困難なということで参加していただけない。

検討事項

- 送迎をして欲しいとの要望が寄せられることがあるが、基本的に送迎は行わないというスタンスで実施している。送迎ボランティア等について検討したこともあるが実現に至っていない。
- 基本的に歩いていける距離（概ね公民館単位）で会場が設定されているので、交通手段の問題だけではなく関心が低いということも根底にあるのではないか。

3 低栄養防止・重症化予防事業 について

低栄養防止・重症化予防事業を活用した試み（H28）

目的	フレイルの疑いのある者を健診データから抽出し、運動面（いきいき百歳体操）と栄養面（訪問指導）の両方からアプローチを行い、低栄養・筋力低下等による心身機能の低下を予防する。
抽出基準	前年度の健診結果から「アルブミン値が男性3.6、女性3.7以下」又は「BMI18.5以下」の者を抽出し、生活状況を勘案し、訪問指導の必要性を判断した。
参加者数	実施予定者101名に対し参加者51名（51%）
指導内容	保健師（包括）及び管理栄養士（町）が生活状況や食生活について聞き取りを行い、個別の状況に応じた助言・支援等を行う。また、自主運動教室への勧奨を行い、定期的な声かけを行った。
事業評価	参加者51名中 <ul style="list-style-type: none"> ・血清アルブミン値の改善 23名（45%） ・BMIの上昇 36名（71%）
次年度へ向けての課題	包括支援センターなどから、サロン参加者の中に健診を受けていない方でフレイルの疑いがある方が多く見られるため、次年度の対象者として検討して欲しいとの要望あり。 円背の方は、身長が正確に測定できずBMIが高くなる傾向がみられた。 高齢になるほど栄養指導が難しいとの意見が多かった。

低栄養防止・重症化予防事業を活用した試み（H29）

目的	フレイルの疑いのある者に対し、運動面と栄養面の両方からアプローチを行い、低栄養・筋力低下等による心身機能の低下を予防する。
抽出基準	以下の①②のいずれかに該当する者の生活状況を勘案し、訪問指導の必要性を判断した。 ①サロン参加者で「5m歩行5秒以上」又は「握力：男性26kg未満、女性18kg未満」の者 ②前年度健診結果から「アルブミン値が男性3.6、女性3.7以下」の者
参加者数	実施予定者86名に対し参加者69名（80%）。 内訳 ①が57名（平均年齢86歳） ②が12名（平均年齢79歳）
指導内容	保健師（社協）及び管理栄養士（町）が生活状況や食生活について聞き取りを行い、個別の状況に応じた助言・支援等を行う。また、自主運動教室への勧奨を行い、定期的な声かけを行った。
事業評価	①（57名）のうち、体操に参加するようになった方が27名、そのうち30秒椅子立ち上がり回数が増加した方が7名。 ②（12名）のうち、次年度健診にて血清アルブミン値の改善がみられた方が2名。
次年度へ向けての課題	サロン参加者をメインに対象者の抽出を行ったため、85歳以上の方が約半数を占める結果となった。また、継続して健診を受けている者が少ないため（37%）、健診データを用いた評価を行うことが困難であった。

フレイル（虚弱）確認テスト結果票

氏名		年齢	歳	性別	男・女
----	--	----	---	----	-----

確認テストの結果については、以下のとおりです。

1 基本項目

	項目	測定結果	基準
1	5 m歩行	秒	5秒以上である (はい・いいえ)
2	握力	右 kg	男性 26kg 未満、女性 18kg 未満 である (はい・いいえ)
		左 kg	

2 追加項目

項目	内容	測定結果	基準
3	30秒椅子 立ち上がり	回	別紙のとおり

基本項目1～2について、1つでも基準に当てはまる方は「フレイル（虚弱）」の疑いがあります!!!

年をとると、食事の量の減少や栄養の偏りにより、たんぱく質やエネルギー不足となることや運動不足などから、筋肉量が低下して足腰が弱くなり、日常生活に不便をきたして、より要介護状態になりやすくなります。

そのような状態のことを「フレイル」といい、低栄養や転倒、さらには認知症などの危険性が高くなり、生活動作も著しく低下して、「フレイル」状態から「要介護」状態へと進む可能性も高くなります。



また、国内外の研究から、フレイル（虚弱）の方は2年後に要介護状態になる可能性が一般の方に比べて3倍から5倍も高くなるといったデータも示されています。

しかし、最近の研究では、フレイルであっても積極的な運動や食事改善などを行えば、介護状態になるのを防ぐだけでなく、健康な状態に回復する可能性もわかってきました。

高齢になっても適度な運動を行うことで、筋肉量は維持・増加が可能です。また、それに加え栄養をしっかり摂っていると、より筋肉量が増えることがわかっています。



「フレイル」状態の改善には、運動と食事の両方が必要となりますので、ぜひ毎日の生活を見直しましょう。

低栄養防止・重症化予防事業を活用した試み（H30）

目的	フレイルの疑いのある者に対し、栄養指導を行い低栄養による心身機能の低下を予防する。
抽出基準	健診結果から「アルブミン値が3.9以下」の者を抽出し、生活状況を勘案し、訪問指導の必要性を判断した。 ※予防的介入ができるよう「アルブミン値が3.9以下」とする。 ※年齢が若い者を優先的に抽出する。
参加者数	実施予定者47名に対し参加者41名（87%）
指導内容	管理栄養士（町）が生活状況や食生活について聞き取りを行い、個別の状況に応じた助言・支援等を行う。また、必要に応じて自主運動教室への勧奨も行った。
事業評価	次年度の健診結果を基に実施予定。
次年度へ向けての課題	フレイルのリスクについてなかなか認識していただかず、不在のケースも多いため、介入については健診結果説明（予約制で個別実施）の際に訪問することを伝え、理解していただけるよう丁寧に説明する。

訪問栄養指導によりわかってきたこと

参加者の状況については、大きく以下の3つに分類される。

(1) 低体重(BMI21.5未満)で血清アルブミン値が要注意(3.9~3.6g/dl)の方

- ・若い頃からやせ型であり体重の変化がほとんどなく、食事内容(10品目摂取)については問題ない方が多い。
- ・活動量は少なめの方が多く、下肢筋力の低下を自覚している方が目立つ。
- ・難聴がありコミュニケーションをとることが困難な方は、地域活動への参加が減少し、それに伴い自宅での活動量も減少するため、下肢筋力の低下が見られる。

(2) 肥満(BMI25.0以上)であるが血清アルブミン値が要注意又は3.5g/dl以下の方

- ・膝や腰などの痛みを訴える方が多く、座位で過ごすことが多いため、活動量が少ない。
- ・食欲はあるが、間食に菓子パン等甘い物や飲み物を好む方が多い。
- ・摂取食品群の数が少ない傾向にあり、緑黄色野菜の摂取が少ない方が多い。

(3) 適正体重であるが血清アルブミン値が要注意又は3.5g/dl以下の方

- ・食事内容のバランスをみると、糖質あるいはアルコールの摂取によるエネルギー摂取が多く、それに比べて蛋白質の摂取量が少ない傾向にあった
- ・田畑の作業や外出回数が多く活動的な方が多い。

特に検討すべき課題について

課題 1 低栄養やフレイルについて理解している方が少ない。
あるいは理解していても予防する方法が分からない方が多い。

検討事項

- 個別の介入方法について、健診結果説明会（個別に予約制で実施）を利用して、丁寧に説明することを検討している。
- まずは、健診を受けていただかなければ、健康状態を把握できないために介入しづらいことから、健診受診率を伸ばしていくことが重要。

特に検討すべき課題について

課題2 加齢により車の運転ができず、かつ家族等からの定期的な支援も得られないため、栄養指導を行っても食材確保が難しい方が多く行動変異が起こりにくい。その背景として、

- コミュニティバスの最寄バス停までに行くことが困難な方が多い。
- 移動販売を利用している方も多いが、地域が限定されており、かつ商品自体も偏っており栄養改善が期待できる品物が少ない。
- 生協を利用している方はごく少数（経済的理由や手続き上の理由か）。
- インターネットでの購入が可能な方はほとんどいない。
- 町の配食サービス事業の拡大（週3→週5）を図ったが、1食300円の利用料を負担に感じる方が多く普及しなかった（低所得者が多い）。

検討事項

以下の項目について、関係機関と連携して検討していく必要があると考える。

- 商工主管課及び商工会等と連携した買い物支援サービスの強化。
- 「ドア・ツー・ドア」を基本とした総合交通体系の整備。
- 配食サービスの見直し（回数及び利用料）

4 保健事業と介護予防事業に おける効果について

美郷町における疾病別医療費経年比較(H27~H30)

平成27年度		平成28年度		平成29年度	
順位	医療費(円)	順位	医療費(円)	順位	医療費(円)
1	278,766,040	1	263,521,508	1	294,665,878
2	148,919,510	2	141,008,307	2	137,541,776
3	147,420,034	3	128,419,450	3	132,713,871
総医療費	1,303,235,670	総医療費	1,234,844,820	総医療費	1,292,839,820



循環器系の疾患

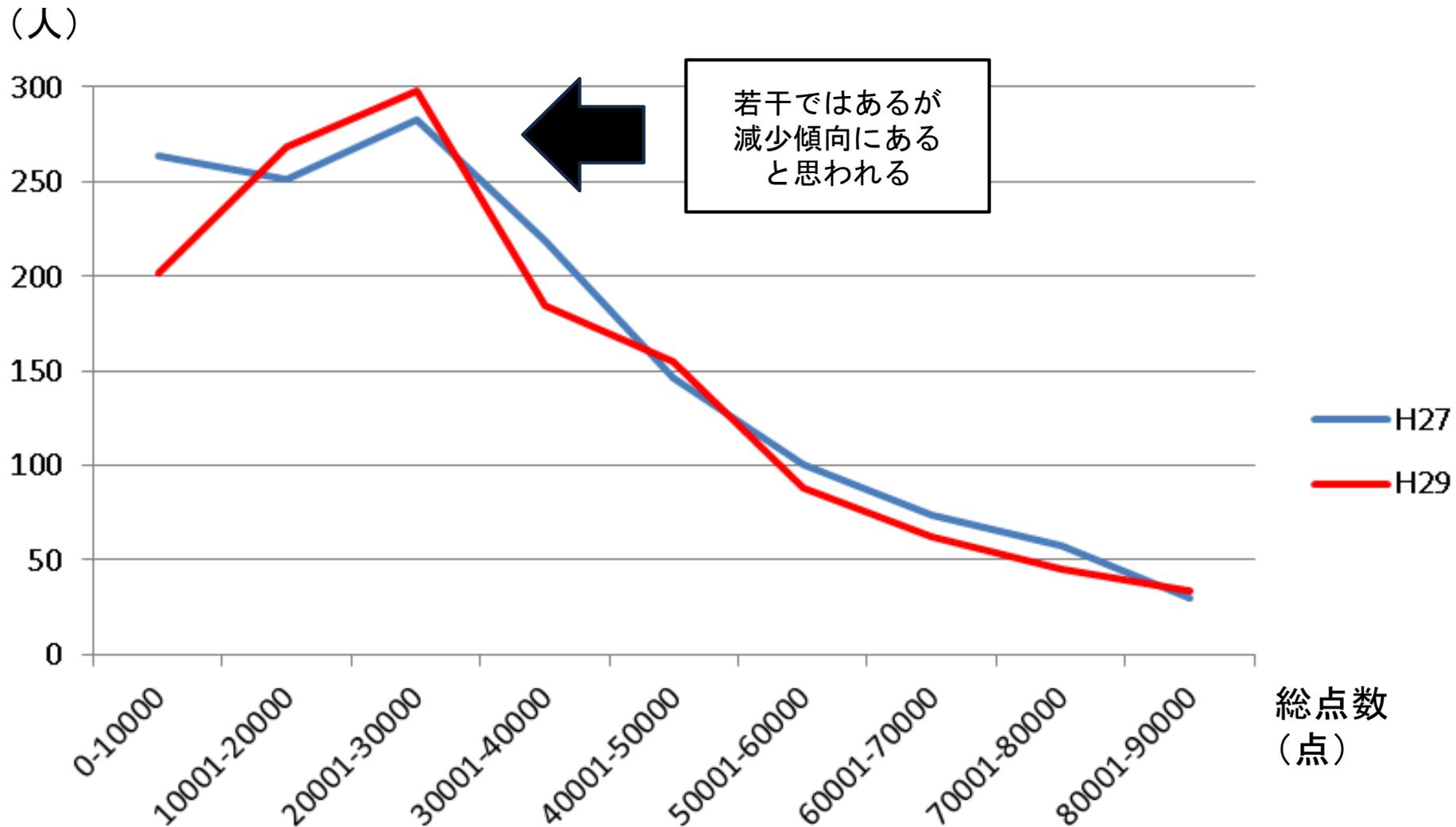


筋骨格系及び結合組織の疾患



消化器系の疾患

後期高齢者医療被保険者に係る医療費分布の推移



5 保健事業と介護予防事業を一体的に 実施するにあたっての課題

特に検討すべき課題について

課題1 KDBの機能が十分に活用（認知）されていない。

【現在の活用状況】

- 個人へ訪問する際、レセプトにより医療情報を得るために使用している。
- 5年間の履歴により、治療中断や検査内容を確認している。
- 5年間の履歴をCSVにして二次加工し管理台帳に医療情報を追加している。
- 医療費が高額となる原因疾病の傾向をつかむため、高額レセ内容の確認を行っている。

【活用できていない点】

- 地区割りについて、後期ユーザーと国保ユーザーで違うので、現在はCSVで抽出してから二次加工する必要がある。統一した地区登録を希望したことがあるが実現できなかった。
- 研修を受けたことがない職員が多く、十分に機能を活用できていない。