

南相馬市の保健事業と介護予防に関する取組み



福島県南相馬市健康福祉部長寿福祉課
山田 祐子



南相馬市
MINAMISOMA

令和元年5月31日

1. 南相馬市について



人口：60,077人(平成31年3月31日現在住民登録)

世帯数：23,777世帯

面積：398.58km²
(うち約55%が森林、約21%が農用地)

- 平成18年1月1日に旧鹿島町、旧原町市、旧小高町が合併して誕生
- いわき市と宮城県仙台市の間に位置する浜通りの中核都市



2. 東日本大震災の被害状況

【人的被害】（平成31年3月31日現在）

死亡	1,149人
（直接死）	636人
（震災関連死）	513人
行方不明	0人
負傷者	59人
（重傷者）	2人
（軽傷者）	57人



搜索活動（南相馬警察署提供）



瓦礫の山（原町区）



沿岸部の集落（鹿島区）



建物の全半壊が多く見られた（小高区）

（単位：世帯）

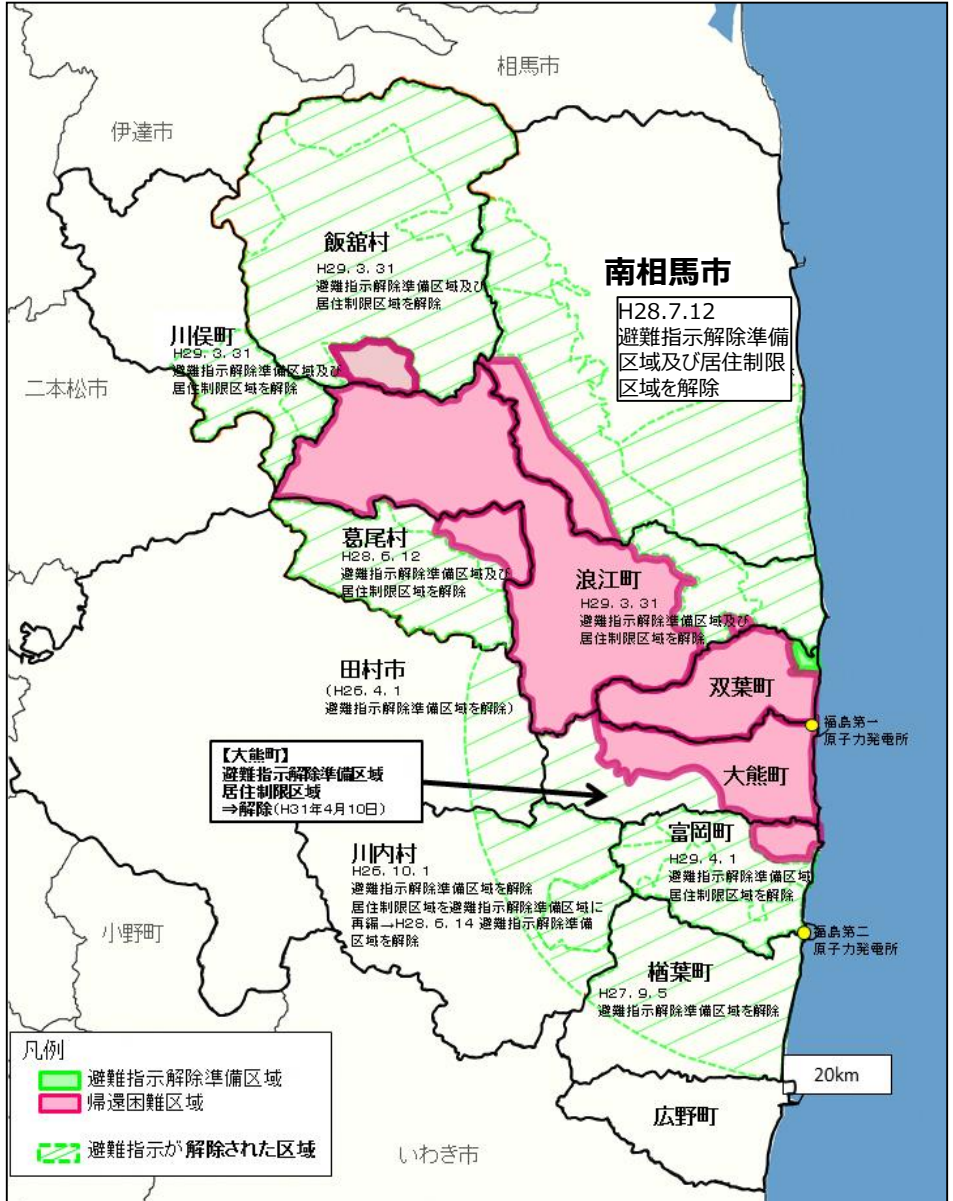
【住家被害】（平成31年3月31日現在）

区分	全世帯数	被害世帯数	全壊		大規模半壊		半壊		一部損壊	
			津波	地震	津波	地震	津波	地震	津波	地震
小高区	3,771	2,236	319	89	34	62	66	837	35	793
鹿島区	3,460	1,051	411	18	14	19	43	66	31	449
原町区	16,667	2,029	434	6	35	14	62	116	31	1,329
合計	23,898	5,316	1,164	113	83	95	171	1,019	97	2,571

3. 東日本大震災後の区域の設定について

震災後の区域（平成23年4月）

平成28年7月12日 解除

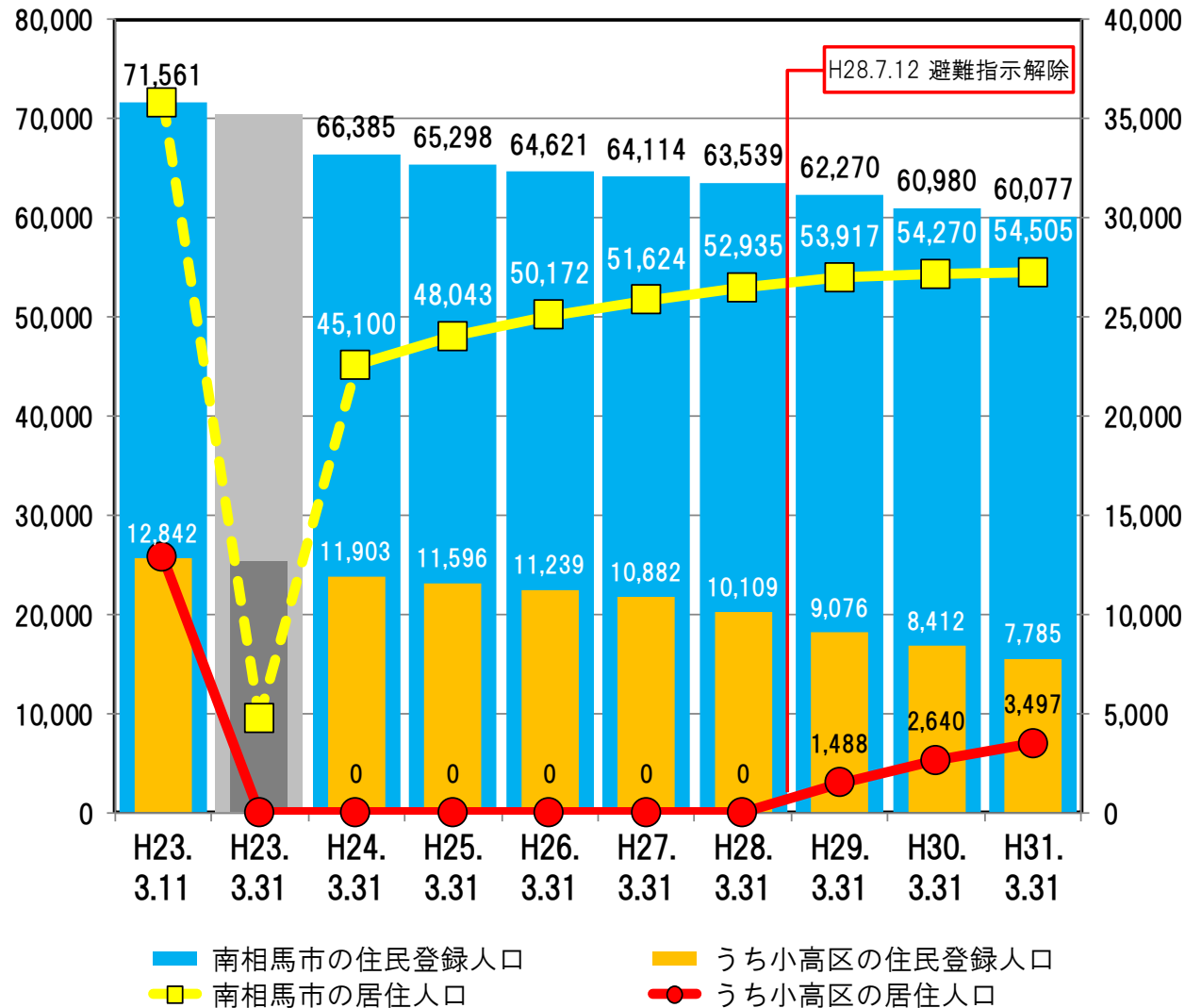


平成31年4月10日時点

4. 住民登録人口と居住人口の推移

住民登録人口と市内居住人口の推移

(単位:人)



■住民登録人口

区分	南相馬市	うち小高区
H23.3.11	71,561	12,842
H24.3.31	66,385	11,903
H25.3.31	65,298	11,596
H26.3.31	64,621	11,239
H27.3.31	64,114	10,882
H28.3.31	63,539	10,109
H29.3.31	62,270	9,076
H30.3.31	60,980	8,412
H31.3.31	60,077	7,785

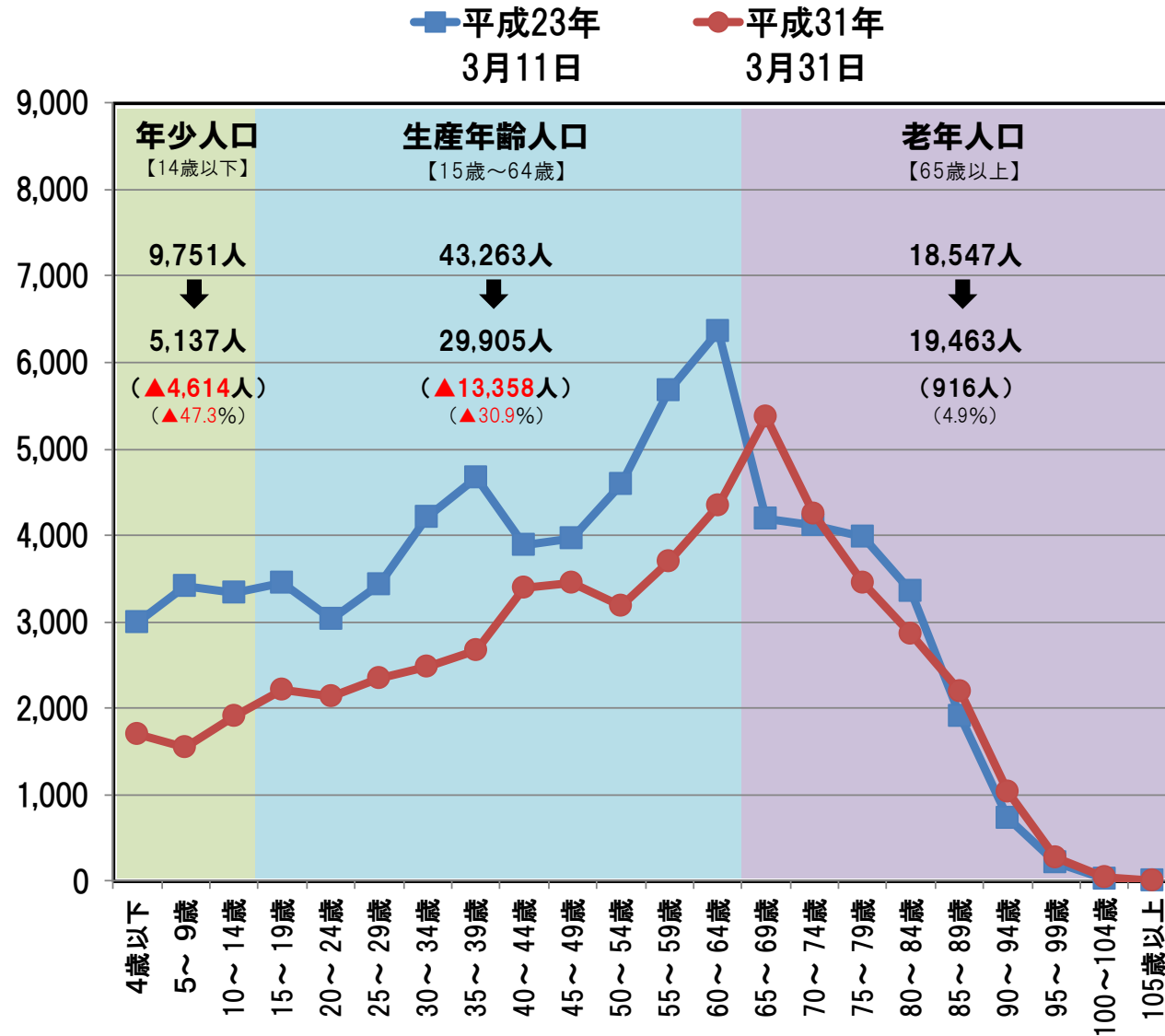
■市内居住人口

区分	南相馬市	うち小高区
H23.3.11	71,561	12,842
H24.3.31	45,100	0
H25.3.31	48,043	0
H26.3.31	50,172	0
H27.3.31	51,624	0
H28.3.31	52,935	0
H29.3.31	53,917	1,488
H30.3.31	54,270	2,640
H31.3.31	54,505	3,497

※上記市内居住人口は避難者情報を基に算出しています。

5. 市内居住人口の震災時と現在の比較

市内居住人口の震災時と現在の比較

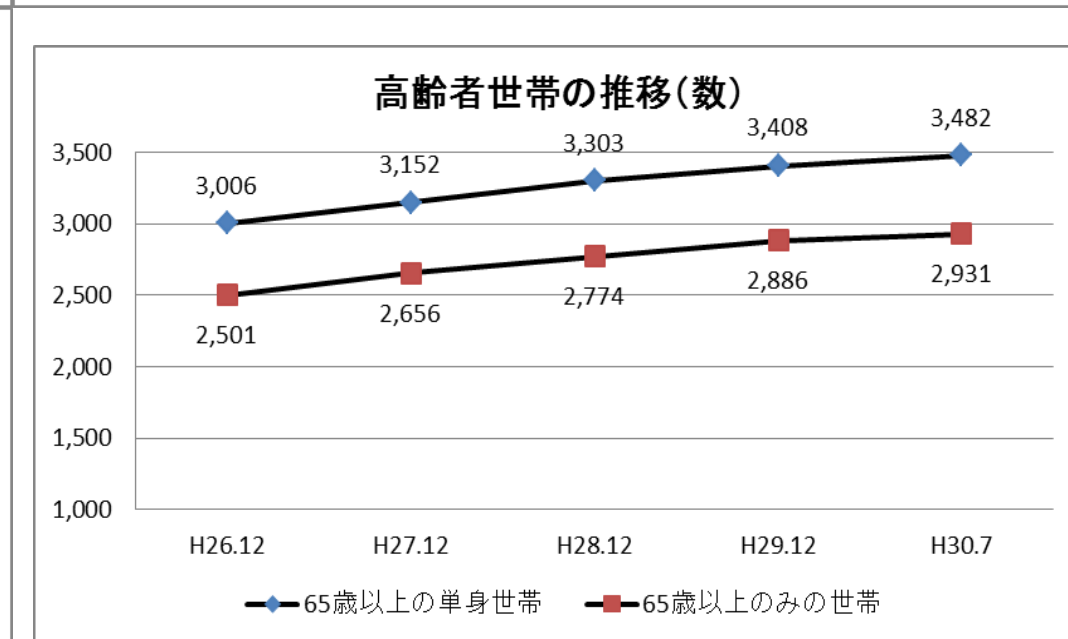
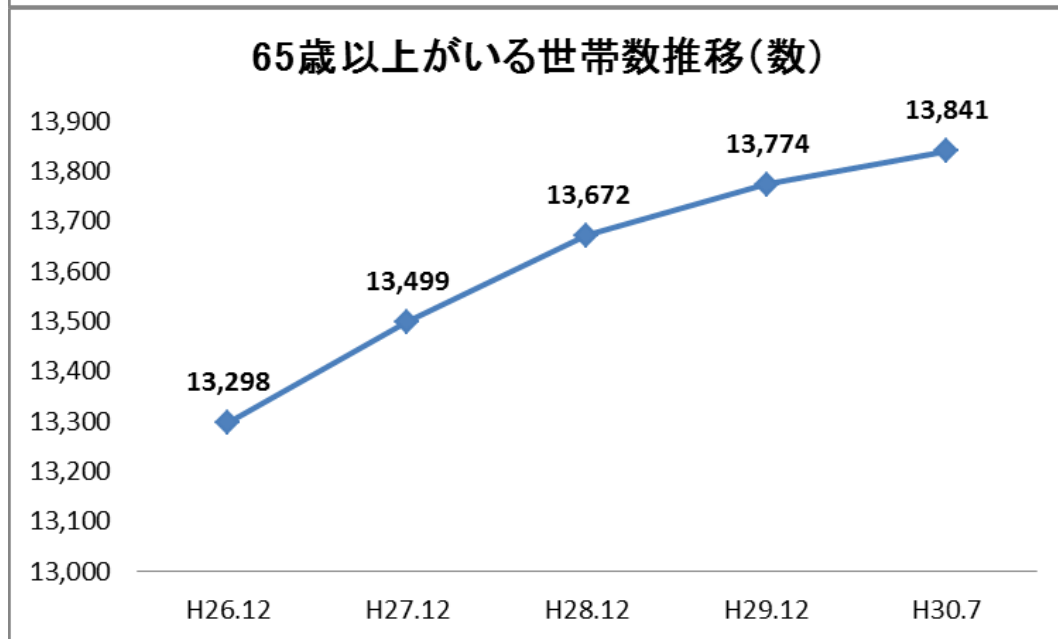
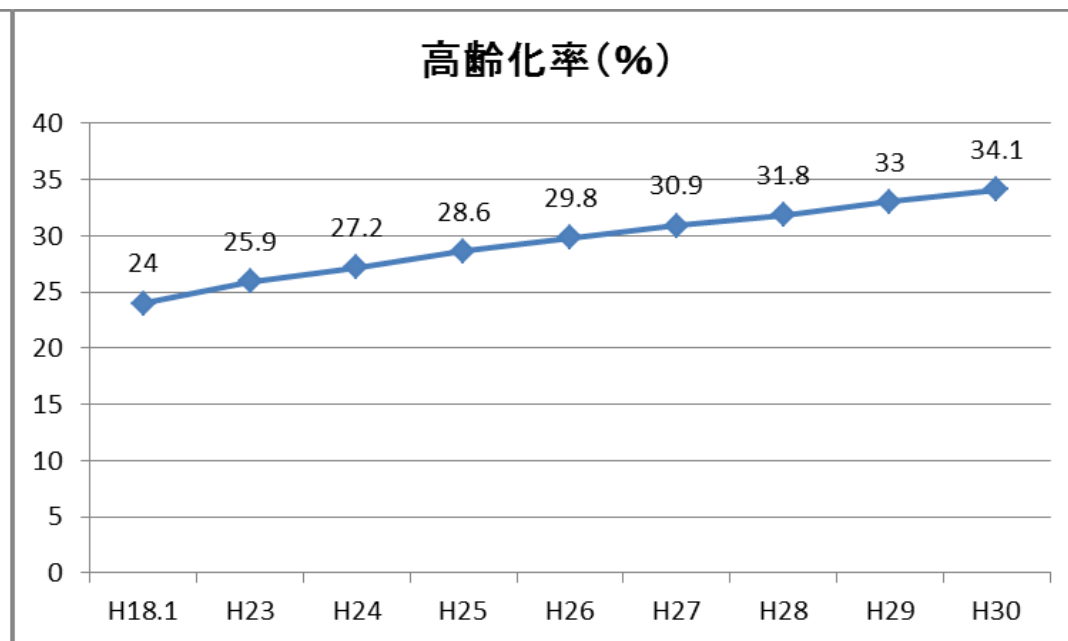
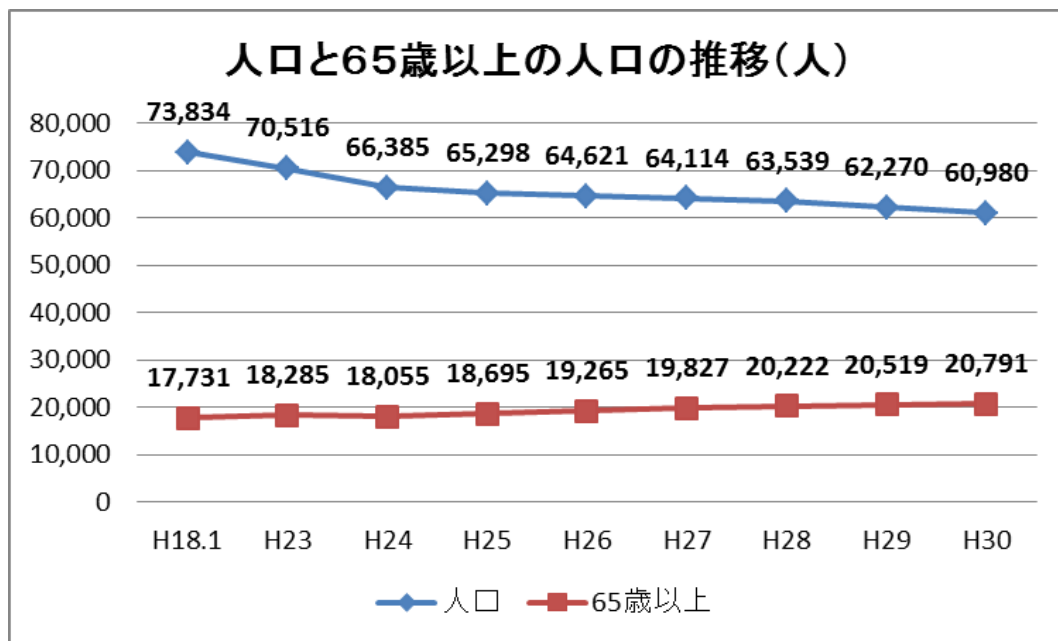


(単位:人)

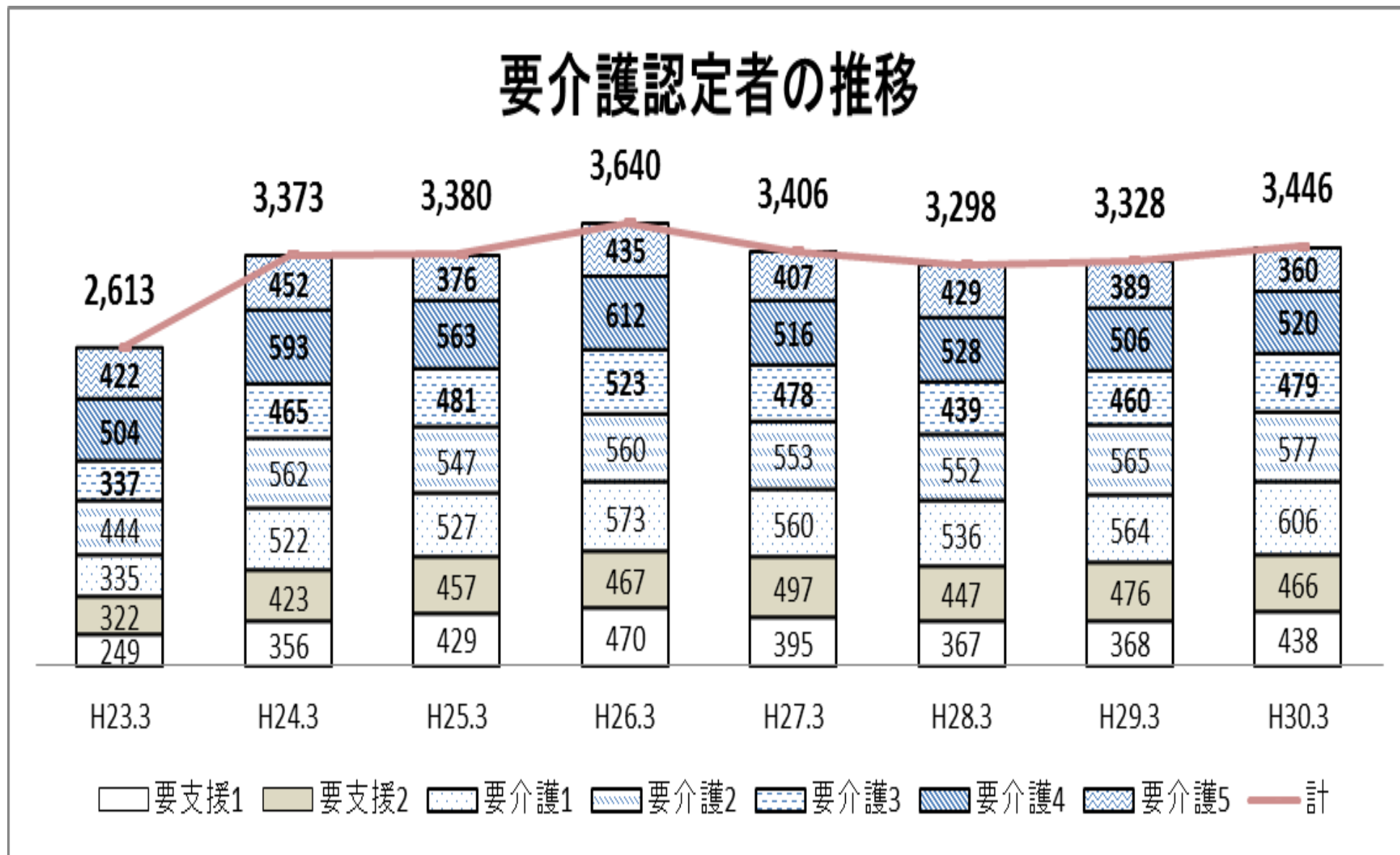
区分	平成23年 3月11日	平成31年 3月31日
4歳以下	3,001	1,689
5～9歳	3,408	1,543
10～14歳	3,342	1,905
15～19歳	3,445	2,221
20～24歳	3,033	2,128
25～29歳	3,439	2,341
30～34歳	4,204	2,485
35～39歳	4,667	2,666
40～44歳	3,892	3,386
45～49歳	3,955	3,449
50～54歳	4,592	3,188
55～59歳	5,670	3,697
60～64歳	6,366	4,344
65～69歳	4,192	5,372
70～74歳	4,122	4,244
75～79歳	3,987	3,441
80～84歳	3,357	2,862
85～89歳	1,913	2,194
90～94歳	734	1,038
95～99歳	212	269
100～104歳	27	38
105歳以上	3	5
計	71,561	54,505

※ 震災時(平成23年3月11日)は住民基本台帳、現在(平成31年3月31日)は避難者情報を基に算出しています。

6. 南相馬市の高齢者の状況



7. 要介護認定者数の推移



8. 高齢者福祉の状況

【南相馬市要支援・要介護認定者の状況】(平成31年1月末現在)

	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	合計
H23.2月末	262	328	360	461	348	535	467	2,761
H31.1月末	476	488	668	598	462	534	356	3,582
増減	214	160	308	137	114	▲ 1	▲ 111	821

【介護施設（入居系サービス）の状況】(平成31年4月1日現在)

施設の種類		震災前	震災後			現稼働施設
			新・増設	休止	廃止	
介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	施設数	5	—	—	—	5
	床数	310	80	—	—	390
介護老人保健施設 (老人保健施設)	施設数	3	—	—	—	3
	床数	258	42	—	—	300
介護療養型医療施設	施設数	2	—	—	1	1
	床数	31	—	—	21	10
認知症対応型共同生活介護 (認知症高齢者グループホーム)	施設数	5	2	—	1	6
	床数	81	36	—	18	99
合計	施設数	15	2	0	2	15
	床数	680	158	0	39	799

【介護施設（居宅系サービス）】（平成31年4月1日現在）

施設の種類		震災前	震災後			現稼働施設
			新・増築	休止	廃止	
訪問介護	事業所数	13	1	2	3	9
訪問入浴介護	事業所数	4	1	1	1	3
訪問看護	事業所数	5	2	2	1	4
訪問リハビリ	事業所数	－	2	1	－	1
通所介護（デイサービス）	施設数	13	12	1	2	22
通所リハビリテーション	施設数	3	－	－	－	3
短所入所生活介護（SS）	施設数	5	1	－	－	6
短期入所療養介護（医療型SS）	施設数	5	－	1	－	4
認知症対応型通所介護	施設数	3	－	2	－	1
指定居宅介護支援事業者	事業所数	19	6	3	3	19
小規模多機能型居宅介護	事業所数	－	1	－	－	1
合計		70	26	13	10	73

【医療機関】

健康福祉部作成
平成30年12月31日現在

施設の種類		震災前	震災後			現稼働 施設	
			新・増設	休止	廃止		
病院	施設数	8	－	1	1	6	
	病床数	一般	695	40	123	216	396
		療養	276	40	75	88	153
		精神	358	－	298	－	60
	合計	1,329	80	496	304	609	

【医院・診療所】

施設の種類		震災前	震災後			現稼働 施設	
			新・増設	休止	廃止		
診療所	施設数	小高区	7	(3)	4	－	3
		鹿島区	3	2	－	1	4
		原町区	29	3	2	6	24
	合計	39	5	6	7	31	
歯科 診療所	施設数	小高区	5	1	1	4	1
		鹿島区	5	0	1	－	4
		原町区	23	1(1)	1	3	20
	合計	33	2(1)	3	7	25	

将来像

みんなでつくる かがやきとやすらぎのまち 南相馬
 ～復興から発展へ～



後期基本計画

政策目標

100年のまちづくり
 ～家族や友人とともに暮らし続けるために～

政策の柱 1
 教育・子育て

政策の柱 2
 健康・医療・福祉

政策の柱 3
 産業・仕事づくり

政策の柱 4
 都市基盤・環境・防災

政策の柱 5
 地域活動・行財政

復興重点戦略

- ①旧避難指示区域の再生
- ②福島ロボットテストフィールドを核とした新産業創出と人材誘導

重点戦略

- ①子育て世代に選ばれるまち
- ②多様な人材が活躍するまち
- ③健康づくりが盛んなまち
- ④一元融合²のコミュニティづくり

重点戦略③ 健康づくりが盛んなまち

戦略の方向性

- 子ども、働く世代、高齢者の全世代を通じ、食事、運動、健康診査の実施体制を確立し、市民総ぐるみの健康づくりの運動を展開
- 市民が主体的に取り組む健康づくりを地域や職場で支えるための支援等に取り組み、健康寿命を延伸

主な取組方針

- 健康な体を育む教育の推進
- 子どもの遊び場の整備【再掲】
- スポーツ機会の拡充
- 生活習慣病予防健康診査の受診率向上と受診後のフォローアップの拡大
- 健康づくりアクションプランの推進
- 民間事業者の健康運動の促進
- 運動意欲・体力向上の推進
- 家庭・学校・職場の食育推進
- 歯科保健の推進
- 地域サロン等の活動活性化 など

【主な取組】

○市民一体感醸成事業（鹿島区）

原子力災害により失われた市民の一体感を取り戻し、市民一体で復興を促進するため、3区のトレーニング施設拠点を充実させるなど、健康づくり事業を通じた市民一体感醸成事業を実施

○健康増進事業

市民の健康の保持増進を図るため、健康に関する正しい知識の普及、健康教育・相談・家庭訪問を行う

○健康スポーツ推進事業

市民のスポーツ人口の拡充や健康増進を図るため、市民の誰もが気軽に楽しめるスポーツ教室を開催

○体育施設整備事業、市営球場大規模改修事業

市民の健康増進・競技力向上並びに利用者の利便性を図るため、老朽化した体育施設等の改修工事を実施



10. 保健事業及び介護予防に関する計画の体系図

南相馬市復興総合計画後期基本計画

～100年のまちづくり 家族や友人とともに暮らし続けるために～

政策の柱2 健康・医療・福祉

- 疾病の予防
- 心身の健康づくり
- 介護予防と高齢者福祉の向上

重点戦略3 健康づくりが盛んなまち

- ・全世代を通じ、食事、運動、健康診査の実施体制を確立し、市民総ぐるみの健康づくりの運動を展開します。
- ・健康寿命を延ばし生涯現役を目標にします。

高齢者福祉計画 介護保険事業計画

- 地域包括ケアシステムの深化・推進（筋力向上トレーニング事業等）
- 認知症施策の推進

南相馬市保健計画

- 生活習慣病予防対策の推進

南相馬市データヘルス計画

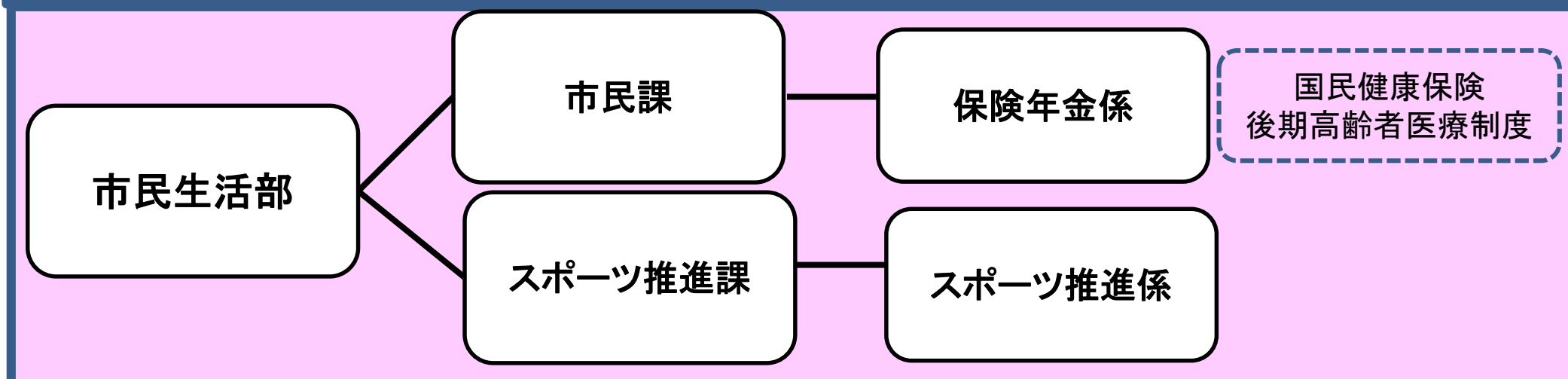
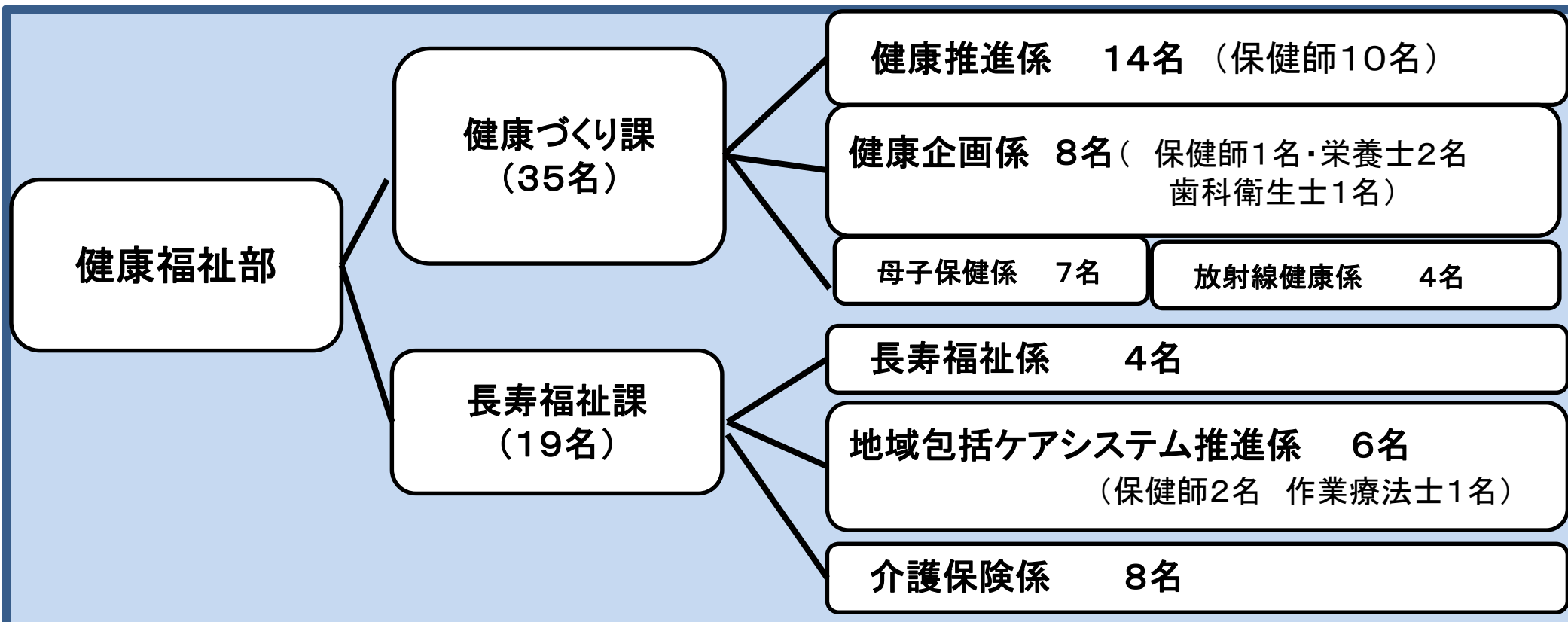
- 特定健康診査事業
- 特定保健指導事業
- 重症化予防事業

健康づくりアクションプラン

市をあげて健康づくりの取り組みを行う。

策定中

11. 市の体制について



12. 各種事業の体系図

健康寿命の延伸
生活の質の向上

生活習慣病予防
介護予防

総合的な推進が必要

生活習慣病予防

脳血管疾患・心疾患予防

一次予防 健康づくり・疾病予防	二次予防 疾病の早期発見・早期治療	三次予防 治療・重症化及び合併症予防
①健康づくりの生活習慣の推進 (運動習慣の推進・正しい食生活の推進)	特定健診・各種がん検診 国保人間ドック 特定保健指導事業	生活習慣病重症化予防事業 糖尿病性腎症重症化予防事業
②健康づくりの意識の向上 (サンサンチャレンジ・健康づくりポイント事業)		
③健康づくりを推進するリーダーの養成・育成 (健康運動普及サポーター・食改)		

介護予防

フレイル予防・転倒予防・認知症予防

一次予防 生きがいづくり・要介護予防	二次予防 生活機能低下の早期発見・早期対応	三次予防 要介護状態の改善・重症化予防
老人クラブへの支援・シルバー人材センター	筋力向上トレーニング事業 (元気はつらつ教室) 脳いきいきつどいの場	介護保険サービス
生涯スポーツの推進		
元気高齢者運動教室 (ほがらか教室)		
物忘れ相談会		
地域介護予防活動支援事業 (週1サロン)		

13. 年代別体系図

40代

50代

60代

70代以降

生活習慣病予防

健康づくり・生活習慣病予防・疾病の早期発見・早期治療

1次予防：健康づくりポイント事業・正しい食生活の推進・

サンサンチャレンジ・健康増進事業

2次予防：特定健診・各種がん検診・国保人間ドック

治療・重症化及び合併症予防

3次予防：生活習慣病重症化予防事業・
糖尿病性腎症重症化予防事業

介護予防

生きがいづくり

老人クラブへの支援・シルバー人材センター

介護予防

元気高齢者運動教室（ほがらか教室）

地域介護予防活動支援事業（週1サロン）

筋力向上トレーニング事業（元気はつらつ教室）

要介護状態の改善・重症化予防

介護保険サービス

認知症施策の推進

物忘れ相談会・いきいき脳の集いの場

14. 介護予防に関する事業

健康づくり・生きがいつくり

- 老人クラブへの支援
目的：明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上
内容：講習会・レクリエーション活動
- シルバー人材センター
目的：仕事を通じて積極的に社会参加をする。
- 生涯スポーツの推進



元気高齢者運動教室 ほがらか教室

目的：65歳以上のすべての高齢者を対象とし、介護予防に関する正しい知識の普及啓発を図る。

場所：老人福祉センター

内容：マシンを使った全身運動・口腔体操
ステップ運動 週4日実施



地域介護予防活動支援事業 (週1サロン)

目的：地域住民が主体となり、週に1回身近な場所で介護予防活動を行う。

場所：各地区の集落センター等

内容：DVDを使った体操・体力測定・ミニ講話

※ 市はサロンの立ち上げや活動を支援する。



筋力向上トレーニング事業 元気はつらつ教室

目的：介護状態に陥る恐れのある高齢者を対象に筋力の維持及び向上を図る。

場所：老人福祉センター

内容：体力測定・ストレッチ・
機器を使用した運動
週2回3カ月・送迎あり



認知症施策の推進

○もの忘れ相談会

対象者 物忘れが心配な方及び家族

内容 個別相談・脳元気度チェック

○脳いきいきつどいの場

対象者：物忘れ相談会で認知機能が低下している者・介護認定で非該当でもの忘れがある者等
内容：運動・脳の活性・交流

15. 地域介護予防活動支援事業（週1サロン）

内容	現状	課題
<ul style="list-style-type: none">• DVDを使った体操・体力測定・ミニ講話• 集会場で実施	<ul style="list-style-type: none">• 現在、20ヶ所で実施している。（7ヶ所で検討中）	<ul style="list-style-type: none">• 実施地区を増やしたい。• 実施するには、リーダーシップをとれる人の存在が必要。• 集会場がない地区では、場所の確保が困難• 女性の参加者がほとんど• 身近な場所でも関心のない人は来ない。
<p data-bbox="91 544 667 619">ポイント！！</p> <ul style="list-style-type: none">• 住民主体であること• 運営してくれるサポーターを養成• 身近な場所での開催• 定期的な体力測定でモチベーションの維持	<p data-bbox="678 496 1417 576">市のかかわり</p> <ul style="list-style-type: none">• 未実施地区へのはたらきかけ• 立ち上げ時の支援• 体験会の実施• サポーターの養成• 運営についての助言• 講話の手配• 体力測定	



おそろいのTシャツで一体感アップ！！



体力測定などできることは自分たちでやります。

16. 筋力向上トレーニング事業（元気はっらっ教室）

事業概要

- 対象者：概ね65歳以上で介護予防が必要な方
- 内容：体力測定・ストレッチ・機器を使用した運動
- 場所：老人福祉センター
- 回数：週2回3カ月実施
- 定員：12名×2G
- 送迎あり
- 教室終了後について
元気高齢者運動教室・週1サロン等へ移行

結果

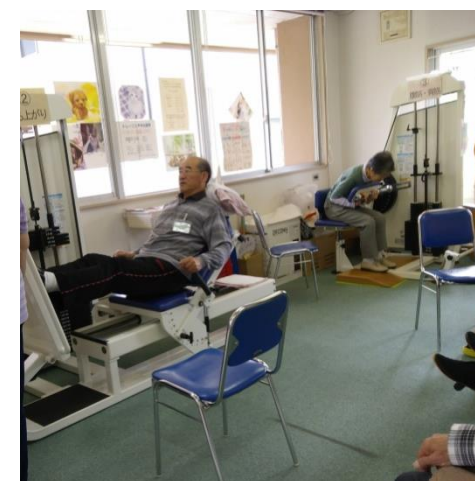
- 体力測定について
内容：握力（左右）・体前屈・ファンクショナルリーチ・TUG・開眼片足立ち・5m最大歩行の7項目
結果：5項目以上改善した方は91%で全ての項目が改善した方は32.1%であった。
- 健康観について
参加前と比較して良くなった方が50%

課題

- ・教室で改善された身体状態の維持について
- ・受入れ人数に限りがある。
- ・教室終了後のフォローアップについて

地域包括支援センターとの連携

- ・該当する方の教室への紹介
- ・実施後の結果をフィードバックしている。



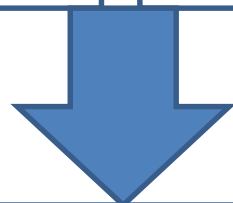
17. 課題について

市の方針

○復興総合計画後期基本計画
重点戦略として「健康づくりが盛んなまち」が位置づけられた。
今年度においては、心身の健康づくり及び生活習慣病予防を目的に市民が健康づくりに自ら取り組むための健康づくりアクションプランを実施することとしている。

現場レベルの課題

○庁内関係課において、実施している事業の全体像や一連の流れが共有できていない。
○それぞれが持っているデータが共有できていない。
○他の部署が実施している事業や制度がわからないことが多い。
○サービスを受ける住民は一緒でありながら類似の事業で重複している可能性がある。



- ・市の方針に基づき、関係課において目的や情報を共有する必要がある。
- ・データを活用し、エビデンスに基づいた事業を展開する必要がある。