

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

美郷町役場 健康福祉課
佐々木 礼佳



美郷町の現状



【平成30年10月1日時点】

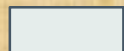
人口	4, 9 9 4 人
65歳以上人口	2, 5 5 4 人
高齢化率	5 1. 1 %
75歳以上人口	1, 5 0 5 人
後期高齢化率	30. 1 %



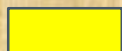
1 本町の抱えている課題について

美郷町における疾病別医療費経年比較（H26～H28）

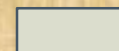
平成26年度		平成27年度		平成28年度	
順位	医療費（円）	順位	医療費（円）	順位	医療費（円）
1	262,650,026	1	278,766,040	1	263,521,508
2	166,676,763	2	148,919,510	2	141,008,307
3	145,377,690	3	147,420,034	3	128,419,450
総医療費	1,271,228,110	総医療費	1,303,235,670	総医療費	1,234,844,820



循環器系の疾患

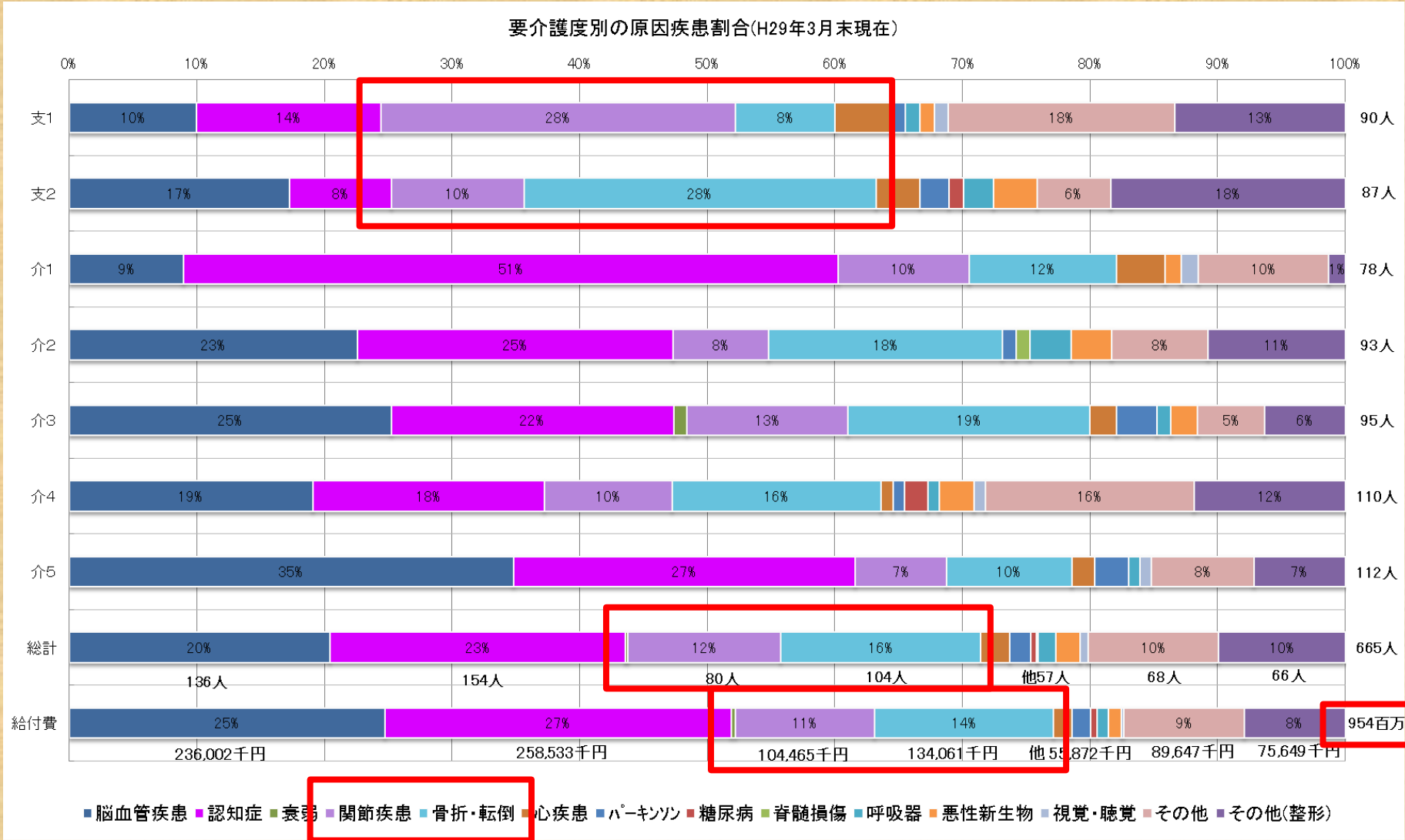


筋骨格系及び結合組織の疾患



消化器系の疾患

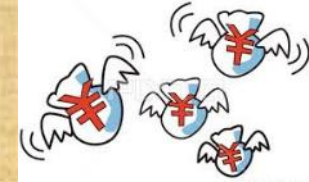
要介護度別原因疾患割合及び介護給付費(平成29年度)



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

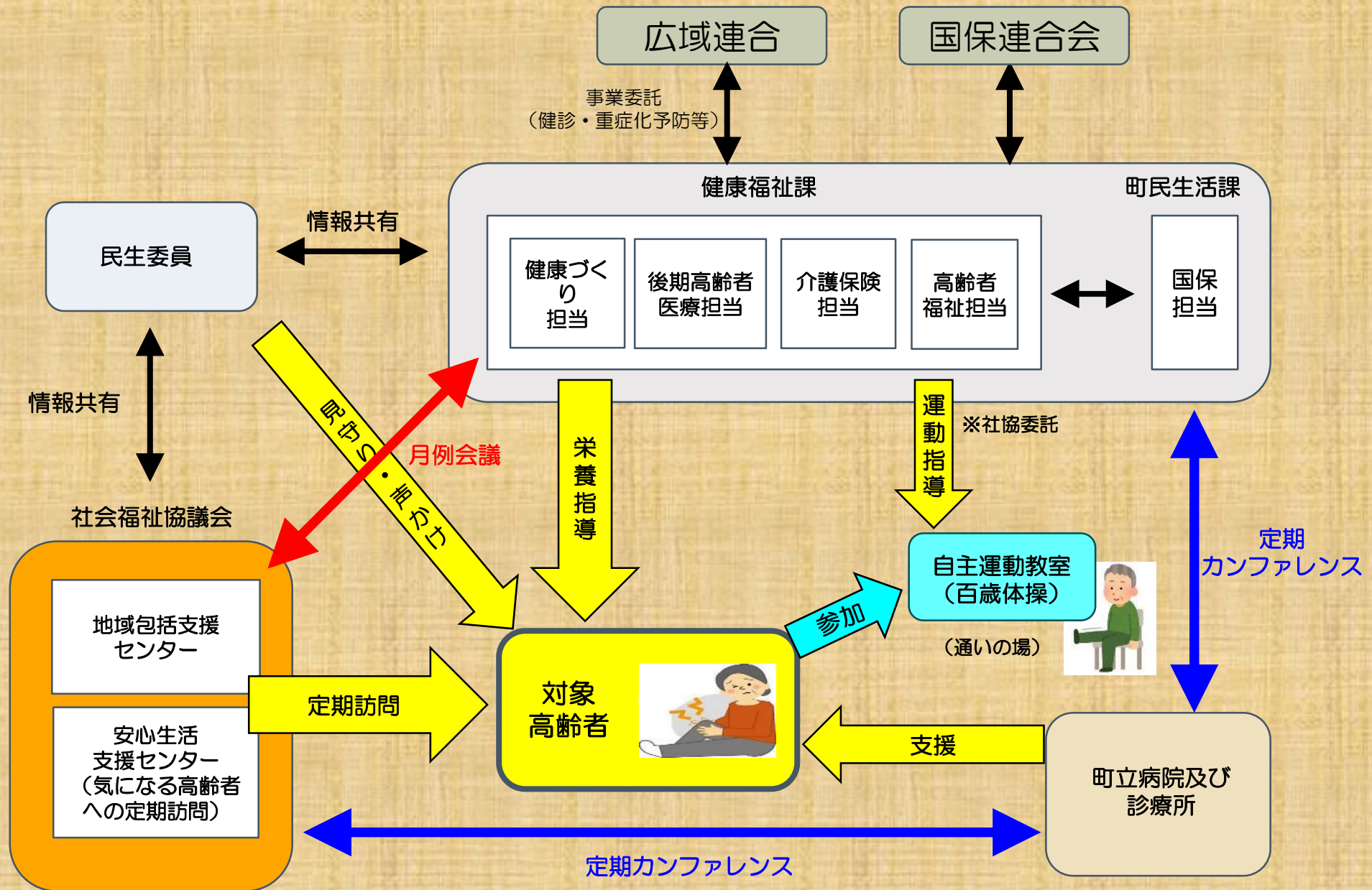
介護給付費の主な原因疾患に筋骨格系疾患（転倒・骨折含む）に起因している。

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！



実施体制のイメージ



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

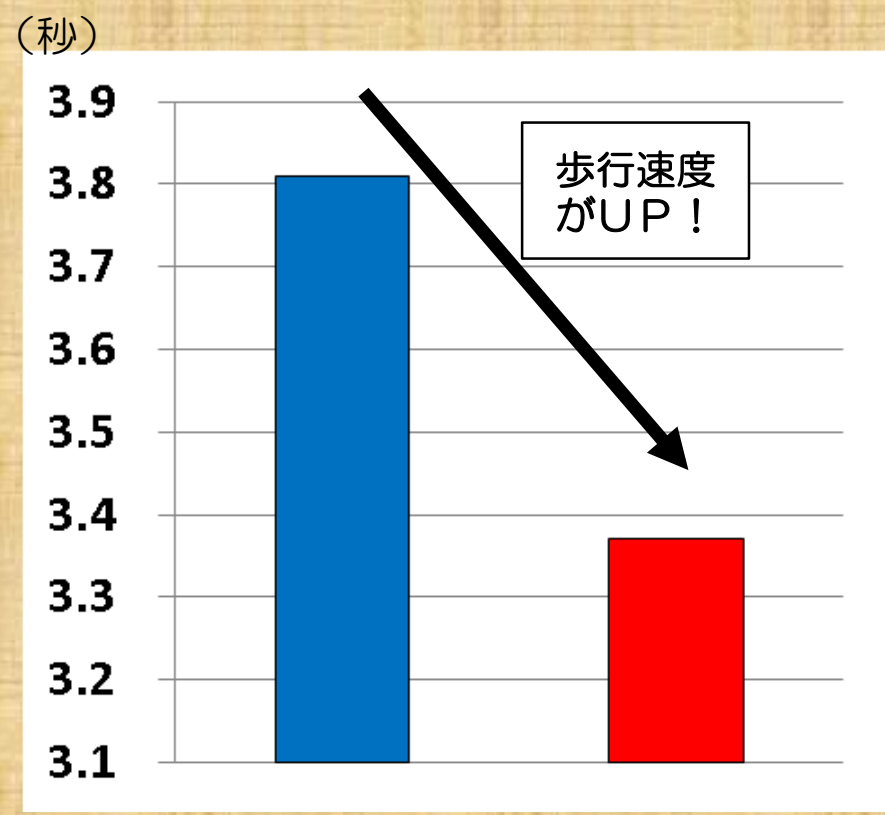
- 開始時期 平成27年12月～
- グループ数 55グループ
- 参加者数 約400名(65歳以上の16%が参加)
- 開催状況 各グループ週1～2回(DVDを観ながら30分程度)
- 開催場所 主に近所の公民館など
- 町の支援 おもりセット及びDVDの貸し出し
定期的な指導員派遣(体操指導・効果測定)
測定項目は、5m歩行速度と30秒椅子立ち上がり回数

- 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。

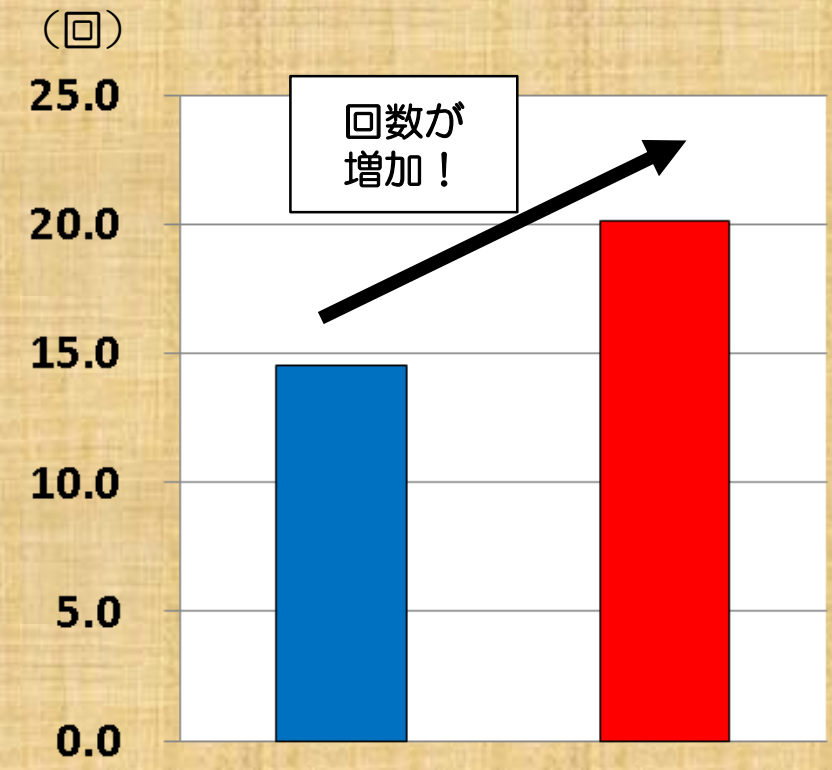


いきいき百歳体操参加者の体力測定結果（平均）

5m歩行速度（313名）



30秒椅子立ち上がり回数（310名）



■ 初回 ■ 1年後

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・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。



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。

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。
実施者数	実施予定者47名に対し実施者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。 R1健診受診者 35名（令和元年8月末現在） アルブミン値 改善 21名 変化なし 7名 低下 7名
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傾向にあり、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。

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。

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～H29）

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

KDBシステムの利用について

【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。