

さいたま市高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の推進 ～図書館と連携したフレイル予防普及啓発の取組について～

さいたま市福祉局生活福祉部国保年金課

○中島里奈 松澤恵里 井上俊子 苗村直美 清宮さと美

1 経緯

令和2年4月から市町村において、後期高齢者の健康維持・フレイル予防を国民健康保険の保健事業や介護保険の地域支援事業と連携して一体的に実施できるよう「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」の制度が開始した。事業については実施する日常生活圏域単位でハイリスク及びポピュレーションアプローチの双方の取組を行うことがポイントとなっている。

さいたま市では令和2年度から庁内外の関係機関と連携しながら6事業を実施している（表1・図1）。事業開始後、低栄養防止指導事業において「自己管理できている」などを理由に参加を希望しない方が多かったことからフレイル予防について啓発する必要性を感じた。そこで住民主体の通いの場への支援の他に「通いの場等に参加していない元気な高齢者」に対しても、フレイル予防の普及啓発や気軽に健康相談できる場を設けることを計画した。実施場所の選定については、「健康とくらしの調査（JAGES2019）」の結果を参考にし、さいたま市は65歳以上の要介護認定を受けていない市民の図書館利用率が高いことから、図書館での開催となった。

実施主体を本課と図書館の共催とし、区役所高齢介護課・地域包括支援センター協力のもと連携を図りながら令和5年度は10区中7区（7館）において実施したので報告する。

表1 さいたま市一体的実施事業

<p>●高齢者に対する個別的支援（ハイリスクアプローチ）</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病重症化予防事業 糖尿病性腎症重症化予防継続支援事業 低栄養防止指導事業 医療未受診・介護サービス未利用者個別支援事業
<p>●通いの場等への積極的な関与（ポピュレーションアプローチ）</p> <ul style="list-style-type: none"> 通いの場における歯科衛生士派遣事業 フレイル予防お立ち寄り相談

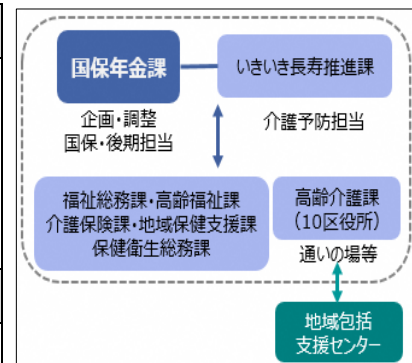


図1 一体的実施推進体制図（一部）

2 実施内容

事業名	フレイル予防お立ち寄り相談
会場	図書館（図書館内の会議室等又は出入口付近）
時間	1回120分（各館1回）
従事者	国保年金課（後期・国保担当）・図書館・区高齢介護課・地域包括支援センター
内容	<ul style="list-style-type: none"> 後期高齢者の質問票を使用した健康相談 フレイルチェックの体験 介護予防事業・地域資源等の紹介 関連図書の紹介 など

3 実施結果

(1) 参加者数は117人で70歳代が一番多く、次に60歳代と続き、80歳代では男性の方が多かった(図2)。

(2) アンケートの結果

●健康状態等

参加者全体の約8割は健康状態を「良好」と回答していたが、3割以上の方が

口腔機能、運動機能、認知機能の衰えを感じており、フレイルの傾向が伺えた(表2)。

表2 参加者の健康状態等

(115人)

健康状態	1日3食	口腔機能	運動能力	1年間に	認知機能	他者交流
良好	食べる	低下	低下	転んだ	低下	なし
81%	93%	37%	57%	14%	34%	17%

●個別相談前後の比較

フレイルについて「知らない」と回答した43人のうち、個別相談後27人に「フレイルについて知ることができた」と変化が見られた(表3、表4)。

表3 個別相談前

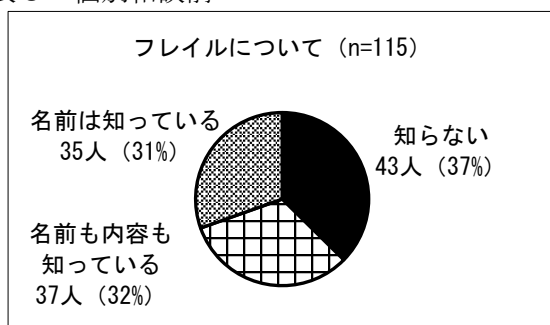
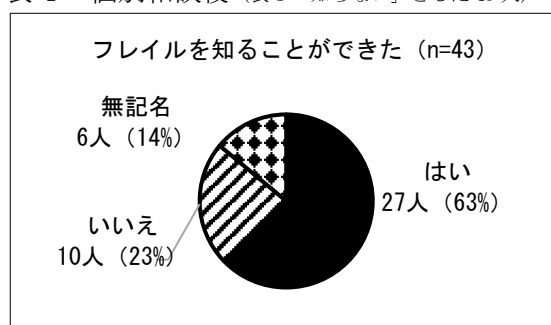


表4 個別相談後 (表3「知らない」とした43人)



4 考察とまとめ

低栄養防止指導事業に取り組む中で、対象者のフレイル予防に無関心な方の多さを課題に感じ、個別支援の対象となる前に「フレイルについて知ってもらい、自身の健康状態に関心を持ってもらう」ことを目的にポピュレーションアプローチとして普及啓発を実施した。図書館来館者を対象とした結果、幅広い年代に普及啓発をすることができ、フレイル予防につながる生活習慣病の重症化予防についても併せて啓発することができた。一方で来館者の中でも無関心の方が多く、参加の呼びかけに苦慮した。参加者の3割はフレイル傾向であることから、普及啓発を続けてフレイルについて知っている人を増やしていく必要がある。

また、区高齢介護課と地域包括支援センターより参加者へ介護予防事業や地域資源の情報提供をすることで、介護予防教室参加者の獲得や新たな地域の担い手の発掘の場となった。次年度は実施図書館を7区から10区に拡大して実施し、図書館・区高齢介護課・地域包括支援センターとの連携による、顔の見える関係づくりや日頃からフレイル予防に取り組める地域づくりにも繋がってけるとよいと考える。

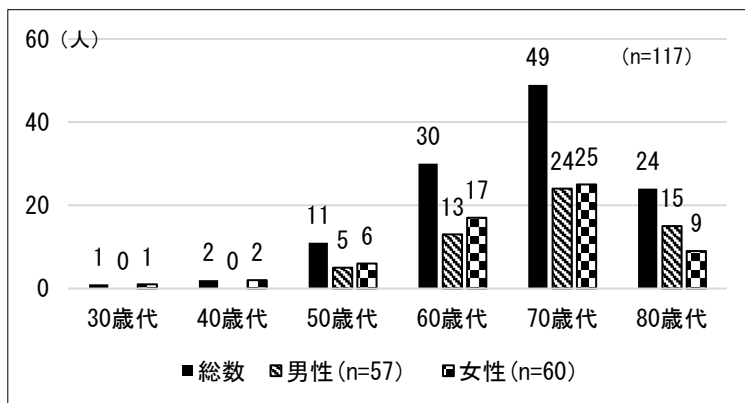


図2 性別・年代別参加者数

埼玉県脳卒中・心臓病その他の循環器病対策推進計画に基づく2年間の取組

所属 保健医療部疾病対策課

氏名 ○藤塚千晴 松山勇吉 田辺泉 吉岡秀樹
矢島彰人 根岸佐智子

1 経緯

循環器病（＊）は、死亡原因や要介護状態となる原因の主要なものとなっており、今後一層の高齢化の進展に伴い患者の増加が懸念されている。そのため国は令和元年12月に「健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法」（以下「基本法」という。）を施行した。

県はこの基本法に基づき、令和4年3月「埼玉県脳卒中・心臓病その他の循環器病対策推進計画」（以下「計画」という。）を策定し、「循環器病の予防や正しい知識の普及啓発」及び「保健、医療及び福祉に係るサービスの提供体制の充実」を図ることなどにより、健康寿命の延伸及び循環器病の年齢調整死亡率の減少を目指している。

計画の実行期間は令和4年度及び令和5年度であり、庁内関係部局の担当各課が各々の対策に取り組んできた。3月に終期を迎えるに当たり2年間の取組をまとめるとともに、今後について考察したので報告する。

＊循環器病：基本法では、「脳卒中、心臓病その他の循環器病」を循環器病として定義しており、脳卒中（脳梗塞・脳出血）、虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞等）、心不全、不整脈、弁膜症、大動脈疾患、血管疾患など多岐にわたる疾患が含まれる

2 現状

循環器病は、県民の生命や健康に重大な影響を及ぼすとともに、社会全体にも大きな損失をもたらす疾患となっている。（表1）

表1 現状

項目	状況（総数に占める割合）	出典
本県死因別死亡割合	第2位 循環器病（22.2%）	令和3年埼玉県保健統計年報
本県救急搬送急病患者	第1位 循環器系（14.3%）	令和3年埼玉県消防年報
要介護4・5の主な原因に占める割合	第1位 循環器病（30.5%）	令和4年「国民生活基礎調査」（厚生労働省）
本県の傷病分類別入院及び入院外医療費	第1位 循環器病（20.8%）	令和元年度NDB（厚生労働省）

3 課題及び主な取組

循環器病対策には、予防から急性期、回復期を経て、慢性期に至るまでの総合的かつ計画的な対応が必要である。そのため、段階ごとに課題をまとめ取り組んだ。（表2）

表2 課題及び主な取組

(1) 基盤整備	
課題	多くの因子が関わっていることから、幅広いデータの収集・分析が求められる

取組	国が収集・分析したデータについて情報提供を求め、その活用を図る
(2) 一次予防	
課題	兆候及び症状、発症時の対処法並びに早期受診の重要性に関する知識の啓発が重要
取組	県民向け公開講座、ポスター・リーフレットの作成配布、SNS、ライトアップ
(3) 二次予防	
課題	早期の診断や治療介入の考え方が重要
取組	健診時に心雑音があった際に専門医への早期受診につながるよう、リーフレットを配布
(4) 救急搬送体制の整備並びに切れ目のない医療提供体制の確保	
課題	循環器病は急激に発症し、数分や数時間の単位で生命に関わる重大な事態に陥ることも多い
取組	埼玉県急性期脳卒中治療ネットワーク、埼玉県大動脈緊急症治療ネットワークの構築
(5) 三次予防（再発予防・重症化予防）	
課題	後遺症の残存や慢性的な症状により生活支援や介護が必要な状態に至る場合がある
取組	かかりつけ医等の定着、多職種による支援体制の構築、在宅医療や介護従事者の人材育成
(6) その他保健、医療及び福祉に係るサービスの提供体制の充実	
課題	いずれの世代でも発症する恐れがあり、後遺症は復職や就労の障害となる病気の進行とともに苦痛が増悪する
取組	小児・若年期から配慮が必要な循環器病への対策、治療と仕事の両立支援、緩和ケア

4 結果

県民公開講座、ポスター・リーフレット、各種イベントに合わせた啓発活動を実施することにより正しい知識の普及を行うことができた。また、救急搬送体制の整備として、医療機関や消防機関と連携を図ることで、迅速かつ円滑な救急搬送につなげることができた。さらに令和5年度は、県が推薦し、国の「脳卒中・心臓病等総合支援センターモデル事業」に採択された医療機関により、かかりつけではない患者・家族も対象とした相談支援窓口の設置、地域住民向け公開講座の開催、地域の医療・介護従事者による連携会議が開催された。

5 考察

基本法に基づき計画を策定し取組を進めてきたが、2年間では十分な成果を得ることは困難であった。急性期治療は救急搬送体制の構築や医療の進歩により一定の効果が出てきているが、慢性期・回復期治療は一層の多職種による継続した支援が重要であり、移行期支援や仕事の両立支援、緩和ケア等サポート体制も充実させていくことが求められる。また、予防の取組は県民にとって身近な市町村の保健・介護事業等と協働して取り組んでいくことが効果的である。さらに、循環器病は合併症・併発症も多く、病態は多岐にわたるため、関連する施策と連携した取組の検討が必要である。このような幅広い対策を効果的に進めるためにも、モデル事業で実施した取組を各圏域の中心となる医療機関でも実施できるよう働きかけていくことが重要と考える。

令和6年度以降は、新たに策定する次期計画に基づき、患者やその家族が急性期から回復期、生活期まで充実した支援が受けられる体制をさらに強化することで、健康寿命の延伸及び循環器病の年齢調整死亡率の減少につなげていきたい。

埼玉県におけるメタボシャットアウト事業の効果について

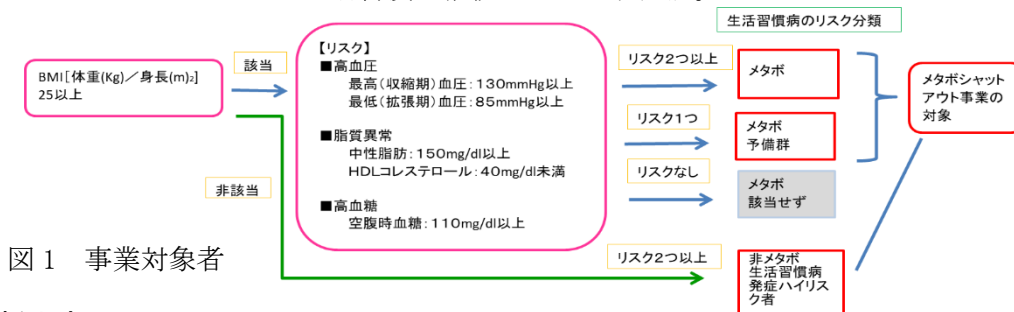
職員健康支援課 ○新井桃佳 松本紀代実 上林友子 佐藤麻衣子 塚越暁絵
和久井幸枝 鈴木久美子 齊藤浩信

1 経緯

労働者の健康増進対策を行うことにより、「労働生産性の向上」につながると言われている。本県職員の健診結果を見てみると、35～39歳から、メタボ該当者・予備群が増加している。そこで40歳以降のメタボ流入防止、生活習慣病の発症防止を目的として、30代後半の生活習慣病発症リスクの高い職員に平成28年度から本事業を実施してきた。参加者の参加年度から3年後までの健診結果を分析し、今後の事業効果について検討したので報告する。

2 メタボシャットアウト事業の概要

- (1) 対象者 図1に示す生活習慣病のリスク分類において、健康診断結果でメタボ・メタボ予備群・非メタボ生活習慣病ハイリスク者に該当する職員とした。(各年度約60人)
- (2) 事業内容
- ア 初回面談 食事指導及び生活習慣の改善に向けた目標と計画を作成。
 - イ 継続支援 中間面談で初回面接から約3か月後の取り組み状況の把握と計画変更の要否の検討、保健師によるメール等の支援(月1回)。
 - ウ 血液検査 効果判定のため、評価面談前に実施。
 - エ 評価面談 初回面談から約6か月後、取り組み状況を振り返り、適切な生活習慣が継続されるよう面談。



3 分析内容

評価は、参加年度から3年後までの健診結果が確認できる平成28年度から令和元年度の参加者延172名(実138名)の健診結果を分析した。複数年度の参加者については、初参加年度から3年後までとした。

4 結果

(1) 体重・腹囲・BMIの変化(図2)

評価面談時の値を0として、変化の平均値を比較した。体重、腹囲、BMIいずれも、評価面談時より1年後には減少がみられるが、2年後には増加の傾向がみられ、3年後は再度減少がみられた。

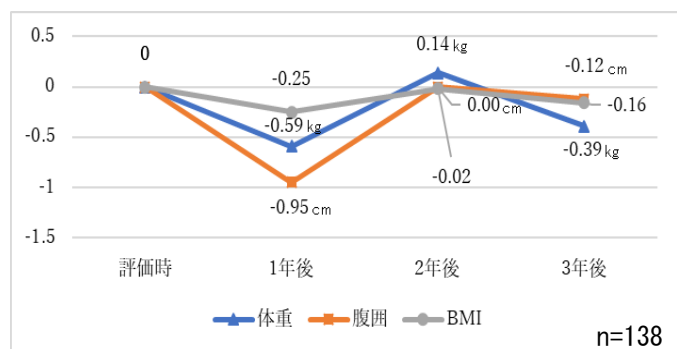


図2 体重・腹囲・BMIの変化

(2) 生活習慣病リスク分類の変化(図 3)

事業参加前の健診結果と比較し、事業参加から3年経過後では、メタボが22.5%から16.7%、メタボ予備軍は60.9%から33.3%、非メタボ予備軍は15.9%から6.7%に減少した。また、事業対象外(BMI25以上でリスク数0又はBMI25以下でリスク数が1つ以下)の基準に該当する者が43.3%まで増加した。

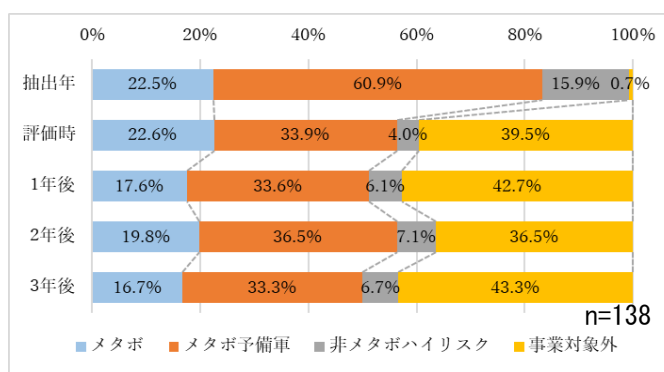


図 3 生活習慣病リスク分類の変化

(3) 生活習慣改善意識について(図 4、5)

指導完了者延 172 名のうち、回答のあった延 158 名分の評価面談終了後アンケート結果より、事業をとおして、生活習慣改善ができた参加者は、93%に及んだ。また、95%の参加者が、生活習慣改善を事業終了後も続けていきたいという回答であった。

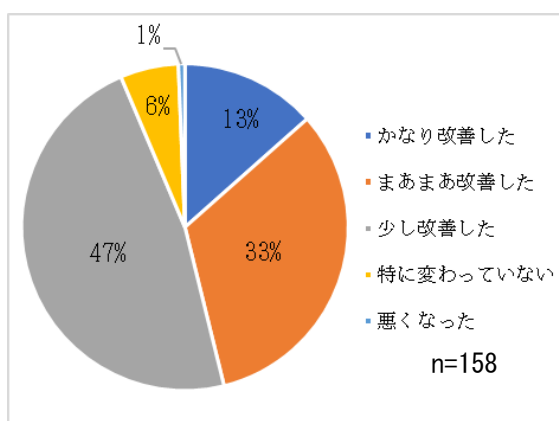


図 4 生活習慣の改善の変化

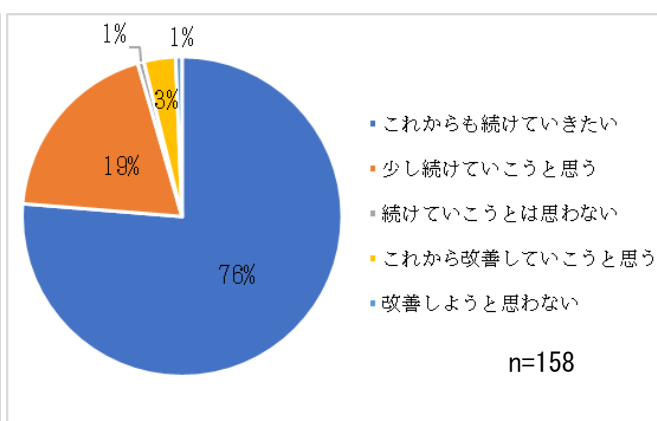


図 5 生活習慣の改善継続の意思

5 考察・効果的な事業展開に向けて

事業参加前と比較し体重や腹囲、BMI、生活習慣病リスク分類において改善傾向が認められ、本事業で獲得した生活習慣改善が一時的なものではなく、少なくとも3年間は継続できていることが示唆される。効果がみられた要因として、個別面談を3回と複数回実施でき、保健師によるメール等の支援を月1回実施できたことで、生活習慣の改善につながり、意識の変化をもたらしたためと考えられる。

上記から、本事業をとおして、30代の時期に健康につながる生活習慣の獲得や健診結果の活用、健康維持への意識を身に着けることで、40代以降のメタボ流入を防ぐ一助になると考えられる。

一方で対象者の中には、業務多忙等を理由に参加しない職員もいる。生活習慣病の発症のリスクが高いため、このような職員への対策を検討していく必要がある。

参考文献

- 1) 上村一樹, 駒村康平. “労働者の健康増進が労働生産性に与える影響—パネルデータによる分析—”. 生活経済学研究, Vol. 45(2017. 3), p. 1-14.
- 2) メタボリックシンドローム診断基準検討委員会. メタボリックシンドロームの定義と診断基準. 日本内科学会雑誌; 2005;94:188-203.

令和5年度 第1回健康福祉セミナーについて

埼玉県保健医療政策課 研修・国際協力・免許担当

○井上真奈 澤村有香 高木 義浩 落合 俊文 中居恵子 鈴木しげみ 加藤孝之

1 はじめに

当担当では、健康医療福祉分野における最新の課題等について、関係機関連携、他職種連携を実践的に図ることを目指し、保健衛生関係課所等に従事する区市町村職員などを対象に健康福祉セミナーを行っている。

令和5年度は、オンデマンド配信にて2回実施する予定である。1回目は、社会や個人とのつながりの中で、誰もが生涯健康で幸せに生きるためには、どのようなことができるのかについて考える機会を設けることを目的に、「つながりと健康」をテーマとして実施した。本稿では、今後セミナーや研修を企画する参考とするため、その概要について記述する。

2 テーマの検討と設定

過年度の状況を表1のとおり整理し、新しい視点でテーマ選定をするように努めた。

国民の健康づくり対策である健康日本21では、行政が「自然と健康になれる環境づくりへの取組み」の推進が重要視されている。特に「自然と」という記述に注目し、日頃の生活の中で何が無意識のうちに機能し、重要な役割を果たしているかを検討した。組織や個人がかかわりあうこと、言い換えるとつながることが社会の基盤要素となっているのではないかと推論し、「つながりと健康」をテーマに選んだ。

表1	テーマ	登壇者（敬称略）	方法
R2	感染症対策を含めた 避難所運営	講師：福島大学 特任教授 天野和彦 福島大学 センター長 菊地芳朗	集合
R3	《第一回》 他職種間での連携・協働を 見据えた災害時の避難所運 営	講師：仙台市 地域防災リーダー 大内幸子 埼玉県立精神保健福祉センター 主査 吉田太郎 感染管理認定看護師 朝倉智美	オンデマン ド
	《第二回》 地域医療の取組と 健康の捉え方	講師：医療法人社団オレンジ 理事長 紅谷浩之	
R4	《第一回》 生きづらさを抱えた 若年女性の支援	講師：津田塾大学 客員教授 村木厚子	オンデマン ド
	《第二回》 子どもへの健康教育の取組 と連携	講師：獨協医科大学 教授 小橋元 筑波大学附属駒場中・高等学校 教諭 山合洋人	
	《第三回》 社会保障制度から振り返る 保健・福祉行政	講師：上智大学 教授 香取照幸	ハイブリッ ド(集合とオ ンラインの 同時開催)

3 実施内容

セミナーの構成は二部構成で、第一部では、つながりが健康に与える影響力に関する学術的な説明を、第二部では、つながりと健康との関連性がわかるような具体的事例の紹介とした。

第一部では、つながりと健康に関する文献を読み、東京都健康長寿医療センター研究所の村山洋史氏に講義を依頼した。現代社会において、健康の質が重要視されていることに触れていただくとともに、弱いつながりの強みや SNS 上のおつながりの効果など、人や社会とのつながりが健康に与える影響について学術的知見を交えて御講義いただいた。

第二部の内容は、ウェブ記事を通じて、香港が世界最高齢を記録し続けていること、また、高齢者が幸せになるために働く場を創ることを目指してソーシャルワーカーが設立した社会的企業銀杏館（以下「銀杏館」という。）に注目が集まっているという情報を得た。当該記事の執筆者である甲斐美也子氏に、在住者の目線から香港が長寿である秘訣についての講義と、銀杏館 CEO の麥敏媚（ジョイス・マク）氏への取材を依頼した。取材内容は、人とのつながり、社会活動、幸福感との関係性を踏まえ、高齢者雇用の実状や気を付けていることを中心とすること、また具体的な質問項目を事務局から甲斐氏へ共有した。

セミナーは埼玉県 YouTube チャンネル限定公開セミナーを活用して配信した。インタビュー動画については、使用言語が英語であったため、動画に字幕を付けた。

4 参加状況・アンケート結果

申込者数は 89 名。オンデマンド再生回数（表 2）は下記のとおりである。アンケート回答数は 26 名。回答者の所属は、県：20 名 市町村：5 名 その他（学生）：1 名であった。

講義Ⅰについては、「健康に生き生きと生きていくための重要なファクターとして「つながり」があるということに改めて実感したと同時に、自分は限られた輪の中で生きてしまっていると反省もした。」や「非常に親しい関係の人からの情報よりも、それほど親しくない人からの情報の方が役に立つというのは、非常に参考になった。」などの記述があった。講義Ⅱについては、「銀杏館のような、働きたいと思う高齢者が、自分の経験や背景を活かしながら働くことが出来る環境が必要だと思いました。」「高齢者雇用に当たっての仕事に対する気持ち・姿勢を素直に受け入れることができた。」といったインタビュー内容に関するコメントを多数得た。

(表 2)	講演Ⅰ 村山氏講義	講義Ⅱ 甲斐氏講義	講義Ⅱ インタビュー①	講義Ⅱ インタビュー②	講義Ⅱ 番外編 (高齢者バンド演奏)
回数	118 回	63 回	66 回	49 回	38 回

5 おわりに

第一部では、つながりと健康との関係性について学び、健康維持の重要な要素としてのつながりに気づき、受講者自身が自らを振り返る様子が見られた。第二部については、高齢者雇用の当事者からの率直なコメントから、社会貢献をしているという実感が生きがいにつながることや、年齢よりも就業意欲や適性がより重要であることに気づく様子が見られた。

今後のセミナーでは、引き続き「つながりと健康」に関連のある企画を行うとともに、講師への事前質問の受付や、アンケートの回収率を向上させ“今後扱ってほしいテーマ”を企画に反映するなど、受講者の考えやより多く集めてセミナーの内容を充実させ、参加意欲を高める工夫を検討する。日頃から広い視野を持ち、受講者の意欲醸成に役立つ研修を目指したい。