# 地域診断「見える化」を活用した介護予防の地域づくり

## 長崎県松浦市

松浦市では、介護保険情報、人口動態、健康とくらしの調査(JAGES日本老年学的評価研究事業介護予防Webアトラス)等のデータを基にして住民や関係者と地域課題を共有し、通いの場の創設や、担い手の育成、介護保険事業計画等の有効活用を図っています。

## 通いの場の創設に向けた地域診断結果の見える化と活用

### 保健師による地域診断

### 長崎県松浦市(高齢者全体)

地域診断書

ANI	押金が入事	1558(244)0	MINUS 245146	466			metrica.	
* April 1 Tolking								
Bedrain Tex	T-86.	5.21 *	9.71	9.00.9	9.45	2.00	The second second	100
Mary Street	T-90-	847 4	9.62	-0.00 8	0.04	0.61	100	1 March 2 (4)
SCHOOL STATE OF THE SCHOOL	THERE.	B-027 A	7170.	0.00	0.01	26.67		10 THE R. P. LEWIS CO., LANSING, MICH.
CREATES	T+36c	8.97.4	6.58	4.00	0.00	31.54 E		4 2 4 2 3
STORY.	T-90.	5.01.1	T-84.	5-34	6-65	8-51		4 May 1 2 2 2
Challe E Title	T1996	1.31 #	9.80	3.00	5.36	5.41		4.10
Description .	7-50.	5.30 4	20.44	-0.23 4	6.26	3.47	-	1.11
* mark or GYNCOPE								
HOLING BRITISH	Y-90.	0.654	2006	0.04 %	5.65	0.00		3.54
* Appeliation of the same								
nerspectus 78kg	9-36.	0.47 *	939	-510.4	9.44	9.24	100	1.0
TO ANY PROPERTY AND ADDRESS OF THE PARTY AND A	9-36.	0.07 #	2.40	900	9.00	1.01		MINISTER 1-11
WILLT-CTWINESS	T-39.	0.01	9.29	441.8	0.09	2.21	EWO IT	2.0
200-consensition	Y-30.	8.0	0.16	6.00 %	6.26	111	-	4.39
WHITE WORKS	T-96.	8-37 *	0.10	-6.60.4	20.04	0.00		9.27
WASTER WARRIES	F-90-	0.00 0	6.07	444.4	6.64	B-A1 (1988)	The second second	4.0
* 300 4 5 To Code								
restriction.	5-30.	2.02 *	9.10	641.8	0.44	8.30	100	1000
* SPESSES SPRENCESS								
MILE PROPERTY.	T-80.	0.41	3641	6.00	0.01	4.00		1.71
CETTACEN	T 1 Was	B.24 B	934	-0.00 A	0.04	9-61		1,11
WEST-WINDS	7170	0.00 4	4.14	- W. W.	81,000	9.11		447
STATE OF THE PARTY	T-296-	0.21 *	0.00	444.6	6.21			
* BENESON CO-0446								
* Spennings: - 1								
* Barawin								
Marine - Charles	F-30:	0.00	F-Sh.	F-36	1.61	2.41		-
Seator of the State of the Stat	T-192	2.47 8	T = 250.	Y-10.	0.61	3.61		0.81
TORREST - FEMORE	7-30.	0.00 0		W-396	4.94	441	9011	-
Exercise a BANK	F - 90	8.75 6	W-204	F-30.	6.75	0.71		1.40

### JAGES-HEARTによる地域診断

### 買い物ができないかつ独居

「家事援助サービスニーズ」「日用品の買い物ができない」「一人暮らし」



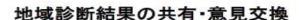
1位 鷹島

2位 調川

3位 福島

介護予防Webアトラスを活用した地域診断例

### 地域診断による現状把握・課題抽出



- ●市内全地区の住民(各種団体)
- ●地域ケア会議
- ●介護予防サポーター養成講座

重点地区の選定・取組内容の決定

A地区での高齢者サロン「お寄りまっせ」開始

### 「お寄りまっせ」の一日(毎月第2・4水曜日)

9:00	サポーター集合,昼食準備開始
10:00	「いきいきサロン」スタート
12:00	昼食
13:00	移動販売でお買い物
14:00	参加者帰宅,サポーター反省会
15:00	サポーター帰宅

## 地域診断によるハイリスク項目

(同調査実施市町との比較による)

項目	<b>运</b> 问
〇 運動器機能低下割合	階段や手すりを伝わらずこ? 椅子からの立ち上がり 15分で歩ける? 過去1年で転んだことがあるか 転倒に対する不安
〇 閉じこもり割合	外出の頻度
〇 うつリスク割合	毎日の生活に充実感がない これまで楽しんでいたことが楽しめない 以前は楽しいことが今はおっくう 自分が傍て立つ人間とは思えない わけもなく疲れたような感じ
〇 知的能動性低下割合	年金などの書類が書けますか 新聞を読んでいますか 本や雑誌を読んでいますか 健康についての記事や番組に関心がありますか
〇手段的サポート受領割合	あなたが病気で数日間療込んだときに看病や世話をしてくれる人がいますか

## 松浦市における各地区ごとの特徴

松浦市内の各地区を分析した結果、下記のとおり、様々な特徴がありました。

①高齢者の数が多い町 →志佐

②要介護認定者の割合が多い町 →福島、星鹿

③介護保険の申請割合が多い町 →福島、星鹿

④高齢化が進んでいる町 →福島、鷹島

⑤独居高齢者が多い町 →調川、星鹿、今福

## 住民・関係者と情報・課題の共有

## 地域の実態・課題を共有し、今後の 望ましい「わが町」について意見交換



## 地域診断報告会



## たすけあい ・近所との付き合いを大切にする ・あいさつをかわす

- ・独居老人・高齢世帯に声をかけ
- ・元気な方から声をかける
- ・地域の助け合いの活動・話し合 いを深める
- ・「老人お助け会」をつくる

### 地域資源

- ・弁当の宅配
- •移動販売
- ・交通の利便性、
- ·公民館(出張所)、保育施設、老 人介護施設に小規模商業施設を 合わせたエリアを。
- ・スポーツ、趣味などサークルの育 成、助成
- 人間教育(児童~若者)

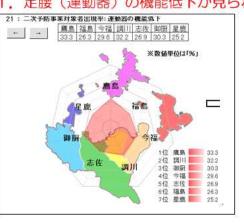
### 地域での活動

- ・高齢者のまちづくりとしての地域組織 を考えていく
- ・老人クラブをつくる
- ・各自治会で集まれる場所
- ・若い世代と子どもたちが集まる場所づ
- ・地域のレクリエーション・活性化
- ・夏祭りや運動会など街全体での催し
- 公民館などを利用して気楽に話しがで きる場をつくる
- ・老人と若者とのふれあい

### 自身の心がけ

- ・自分自身の健康保持(健診をうけ る)
- •禁煙
- いろんな活動に参加する

1. 足腰(運動器)の機能低下が見られる人の割合



1位:鷹島 2位:調川

3位:御厨+

## 各町の特徴について、地域包括支援センター便り(全戸配布)で住民へお知らせ

### あなたの地区はどんな地区?

「健康とくらしの調査」結果を町別に集計し、比較してみましたのでいくつか紹介します。 ↓ ※あくまでアンケート結果ですので、地区の全体的な傾向を示したものです。↓ 【※人口・高齢化率(65歳以上の高齢者人口が占める割合)は、平成28年4月1日現在住民基本台帳より】↓ 【松浦市全体】↔

人口 23, 911 ₺₽

高齢化率 33, 2%₽

## 星鹿



人口 1.881 人 高齢化率 39.7% 出生者数(平成27年度) 10人₽

- ●認知機能が低下している人の割合が低い₽
- ●口腔機能が低下している人の割合が低い~
- ●栄養状態が悪い人の割合が最も低い₽
- ●幸福感を感じている人の割合が最も高いや
- ●足腰が弱っている人の割合が最も高い₽
- ●虚弱者の割合が最も高い₽
- ●歯が残っていない人の割合が最も高いせ



人口 4,381 人 高齢化率 32.7%+/ 出生者数(平成27年度) 28人↔

- お互いに助け合う人の割合が最も高い₽
- ●喫煙者の割合が最も低い₽
- ●口腔機能が低下している人の割合が最も高
- ●認知機能が低下している人の割合が高い→
- ●交流する友人がいない割合が最も高い4
- ●飯味やグループ活動への参加率が最も低いe
- ●過去1年間に転倒した人の割合が最も高いせ



人口 2.716 人 高齢化率 37.7%+ 出生者数(平成27年度) 20人₽

- ●一人募らしの高齢者の割合が低いせ
- ●趣味やスポーツ、ボランティアへの参加 率が高いる
- ●足腰が弱っている人の割合が低い~
- ●喫煙者の割合が低いせ
- ●1年以内に健診を受けている人の割合が
- 友人や知人と交流している人の割合が高

## 鹰鳥



人口 2.202人 高齢化率 42.4%↔ 出生者数(平成27年度) 10人₽

- 気分の落ち込みを感じる人の割合が最も
- ●者人クラブやボランティアへの参加率が
- ●1日30分以上歩く人の割合が最も低い~
- ■認知機能が低下している人の割合が最も
- ●閉じこもりがちな人の割合が最も高いさ
- ●歯が残っていない人の割合が高い~

## 志佐。



人口 7.647人 高齢化率 26.7% 出生者数(平成27年度) 78人↔

- ●虚弱者の割合が低い₽
- ●閉じこもりがちな人の割合が最も低い~
- ●1日30分以上歩く人の割合が最も高い
- 健康と感じている人の割合が最も低い₽
- ●ボランティアへの参加率が最も低い₽
- ●喫煙者の割合が最も高いや

## 網川



人口 2.303 人 高齢化率 31.9% 出生者数(平成27年度) 11人↔

- ●過去1年間に転倒した人の割合が最も低いる
- ●□腔機能が低下している人の割合が最も低 614
- ●足腰が弱っている人の割合が最も低い~
- ●認知機能が低下している人の割合が最も低
- 健康と感じている人の割合が最も高い₽
- ●一人暮らしの高齢者の割合が最も高いe

### 今福



人口 2.786 人 高齢化率 36.8% 出生者数(平成27年度) 7人↔

- 歯が残っている人の割合が最も高い₽
- ●過去1年間に転倒した人の割合が低いや
- ●閉じこもりがちな人の割合が低い₽
- ■スポーツへの参加率が高い
- ●気分の落ち込みを感じる人の割合が最も
- ●足腰が弱っている人の割合が高いと
- ●喫煙者の割合が高いせ

## 用語談明

### 【口腔機能】...

そしゃく (かみ砕く)、嚥下 (飲み込む)、発音. だる。 唾液の分泌などに関わる機能。

### [業改善]

食事量の減少や消化吸収能力の低下による栄養 状態の悪化を改善する取り組み、

口腔機能や外出頻度、物忘れ、歩行能力や栄養 状機等が総合的に低下している者。

## 地域ケア会議における課題の共有・考察・重点地区の選定

## 【調川町の特徴】

- 1. 要介護認定を受けている人が少ない
- 2. 若い人(前期高齢者)の割合が多い
- 3. 後期高齢者の独居世帯が多い
- 4. 運動器の低下、転倒している人の割合も多い
- 5. 健診を受けていない人が多い
- 6. 日用品の買い物に不便を感じている人が多い
- 7. 人との交流に積極的でない人の割合が多い



## 将来的な不安要素がある

現状で大きな問題は生じていないが10年後のリスクは高い。 (今だからこそ、現在もっている強みを生かす取り組みを・・・)

平成22年度 健康とくらしの調査結果より

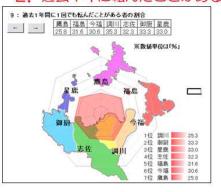
## 担い手の育成 (介護予防・地域支え合いサポーター養成講座)



## 重点地区における地域診断 ~健康とくらしの背景~

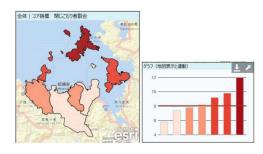


### 2. 過去1年に転んだことがある人の割合。

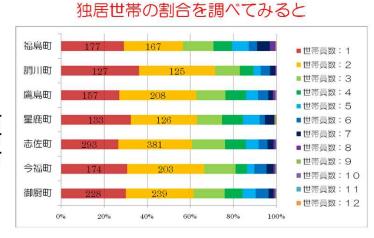




## 閉じこもりがちな人が多い地区



1位 鷹島町 2位 星鹿町 3位 福島町



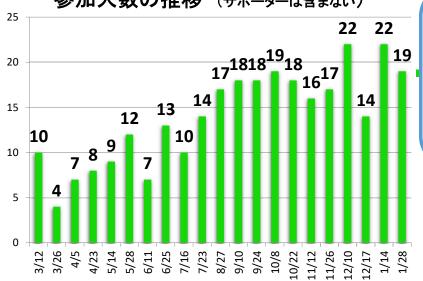
## できることから やってみよう 「集いの場の実践」 平成26年3月~

地域の高齢者に声かけして、住民が持ち寄った食器や食材で心のこもった昼食を提供 商店がなく買い物に困っている人が多いため、移動販売車にも来てもらいました





## 参加人数の推移 (サポーターは含まない)



## 通いの場、生活支援(共食、買い物支援)の 拠点に発展

人口 2,276人 高齢化率 33.3% 調川町 16人



- 足腰が弱っている人、 1年間の転倒経験有 の人割合が最も低い
- 口腔機能、認知機能 が低下している人の 割合が最も低い
- 健康と感じている人 の割合が最も高い



• 1人暮らしの高齢 者割合が最も高



「健康とくらしの調査結果(H22年、H28年調査結果の比較)」から見える

## ★ 重点地区の健康状態の変化



- ・元気になった
- ・脳梗塞後遺症が出なくなって畑仕事ができるようになった
- ・少しくらい具合が悪くても「顔を見る だけでも」と出かけるようになった
- ・誰かと一緒に食べるとおいしい

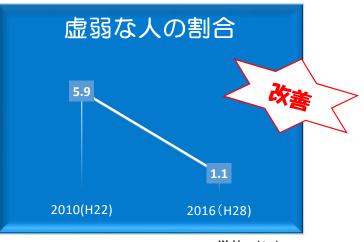


単位 (%)





単位 (%)

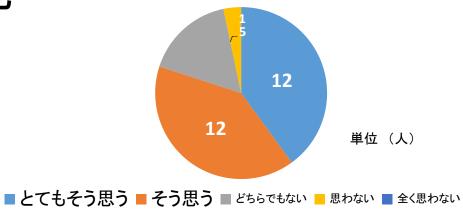


単位 (%)

## ★地域(コミュニティ)の変化

## 「地域の人は信用できる」と思う

出かけなかった人が 声をかけるとどうにか 出てくるようになって いる



少しは参加者の 希望になってい るかもしれない

話をしなくても会え ば顔見知りになって ほっとする





## 「地域には助け合いの気持ちがある」と思う



## 介護予防効果(データ)を活用した集いの場の拡充

介護予防に関する出前講座等での情報提供

### 喫煙する人の割合

「生活習慣~喫煙者~」

1位 志佐

2位 星鹿

3位 調川

## あなたの町はお元気ですか?

松浦市全体の特徴他の自治体と比較して・・・よい面

交流する友人が10人 以上いる人の割合が 高い

1位/39自治体中

社会的役割を持っている人の割合が高い

10位/39自治体中

## 買い物ができないかつ独居

口腔機能が低下している人の割合

「家事援助サービスニーズ」「日用品の買い物ができない」「一人暮らし」



1位 鷹島

2位 調川

3位 福島

## 他の自治体と比較して・・・改善が必要

運動機能が低下している人の割合が高い

良い方から数えて

38位/39自治体中

30分以上歩いている人の割合

良い方から数えて

37位/39自治体中



1位 星鹿

2位 志佐

3位 御厨

