

令和5年3月5日  
第24回日本健康支援学会年次学術大会  
市民公開講座

# 地域からはじめる健康づくり

～住み慣れた地域でいきいきと暮らすために～

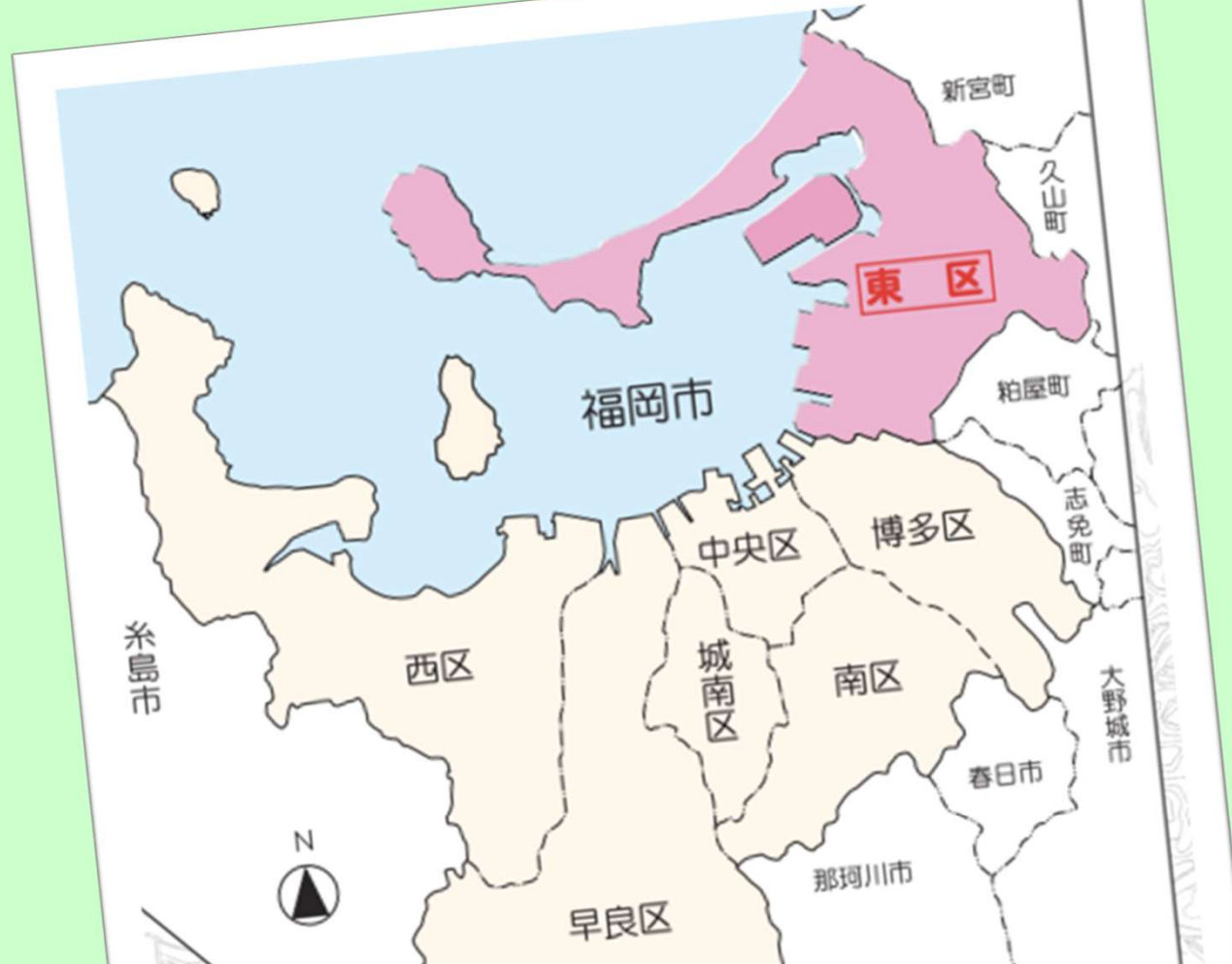


福岡市東区保健福祉センター  
地域保健福祉課 野元 正子

# 本日の流れ

1. 福岡市（東区）の現状
2. 日本老年学的評価研究から見えてきたこと
3. 東区の取り組み  
(一人よりみんなで、きっかけづくりは大事)

福岡市 人口1,580,205人 東区 人口 321,791人 (R4年9月末)  
7つある行政区の一つ



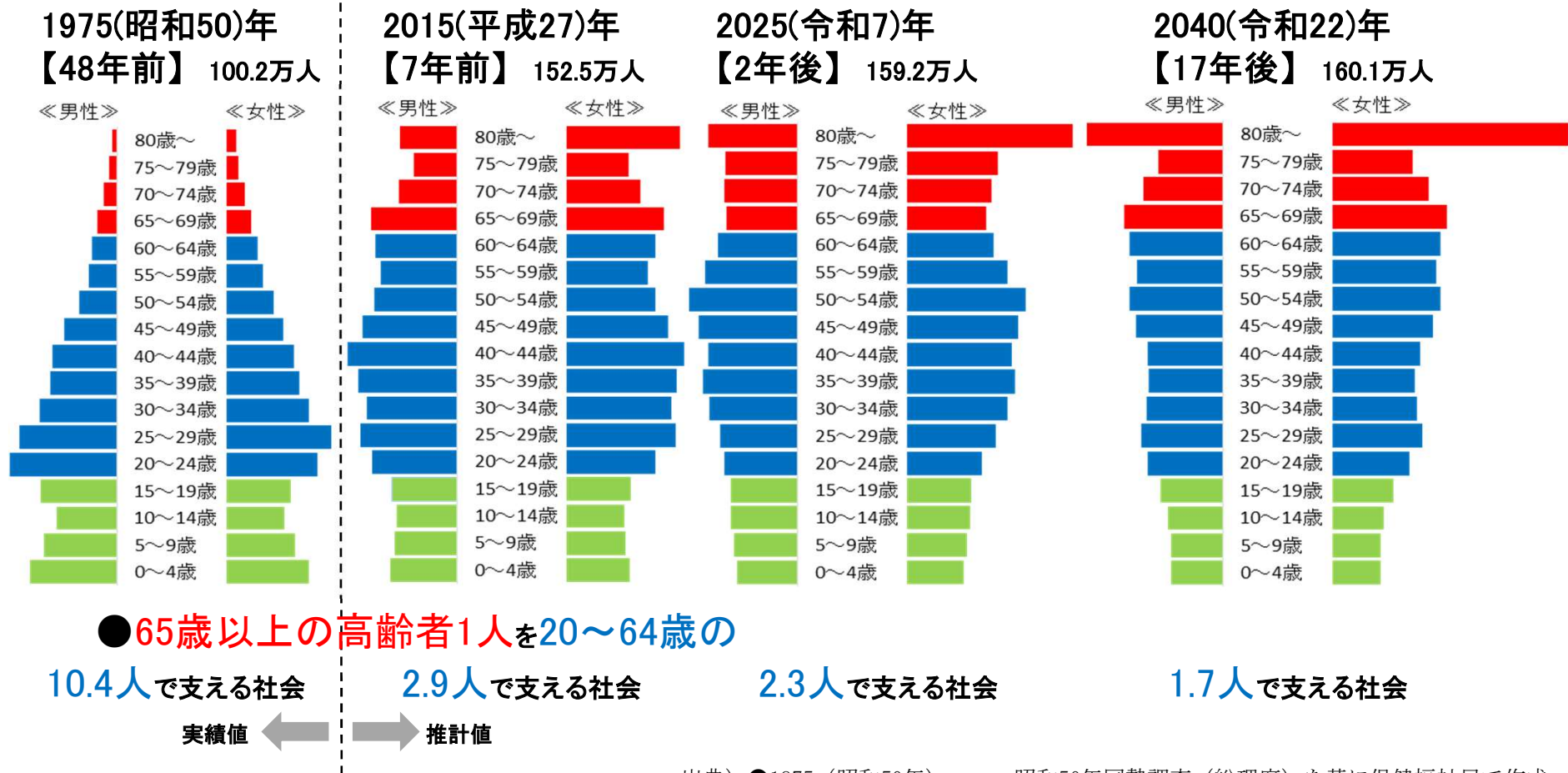
### 【東区の特徴】

- 7区のうち最多の人口を擁し、人口は増加傾向 ● 転出入が多く5年以上の定住者は約6割
- 65歳以上人口約72,000人、高齢化率は22.4% (県27.9%、国28.9%) 市はR4.9月末,県R4.4.1,国R3.10.1
- 要介護認定率19.5% (県19.2%、国18.8%) R4.2月末
- 「子育て世代や学生が多い」「少子高齢化が顕著に進む」など地域(校区)ごとに特徴がある

# 福岡市も「支える側」の人口が減っていく

## ■人口構造の変化

- 少子化による現役世代の減少と平均寿命が延びることによる高齢化が進むことで、「たけのこ(A型)」社会から「竹とんぼ(T型)」社会に



出典) ●1975 (昭和50年) 昭和50年国勢調査 (総理府) を基に保健福祉局で作成  
●2015 (平成27年) 以降 福岡市の将来推計人口 (平成24年3月) [福岡市]

# 要介護高齢者と認知症高齢者の将来推計 (福岡市)



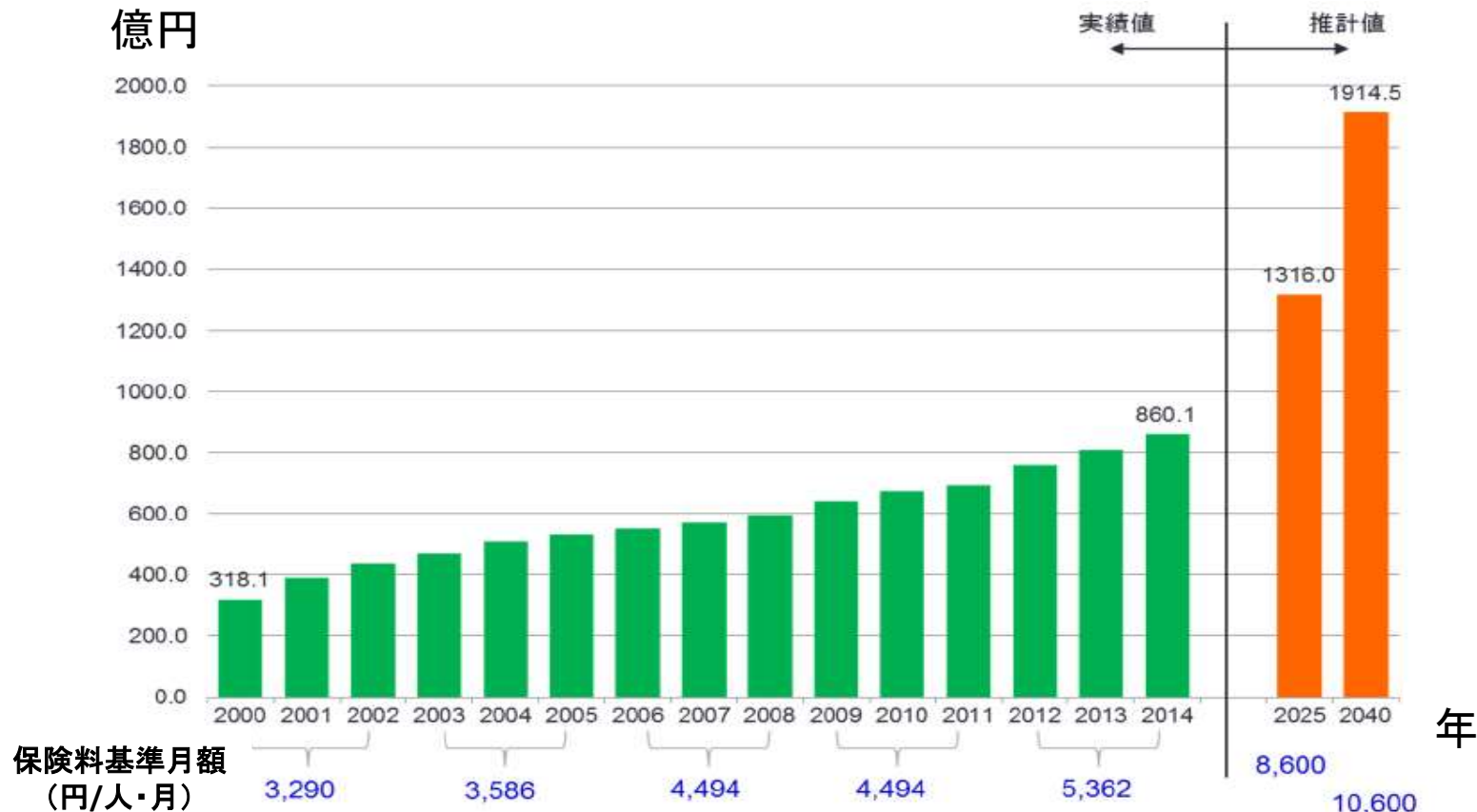
出典：高齢者の保健と福祉に関する総合ビジョン [高齢者の保健と福祉に関する総合ビジョン策定会議]

(注1) 要介護認定者数は、2014（平成26）年1月時点の要介護認定区分の割合に、「福岡市の将来人口推計(平成24年3月)〈福岡市〉」に乗じて算出

(注2) 認知症高齢者数は、2014（平成26）年1月時点で、福岡市の要介護認定者に占める日常生活自立度Ⅱ以上の要介護高齢者(年齢区分ごと)の割合に、要介護認定者数の推計を乗じて算出

(注3) 2014（平成26）年の人口は、「住民基本台帳（平成26年1月）〈福岡市〉」の値を参照

# 介護保険給付費・保険料基準月額の推移とシュミレーション（福岡市）



出典：高齢者の保健と福祉に関する総合ビジョン〔高齢者の保健と福祉に関する総合ビジョン策定会議〕

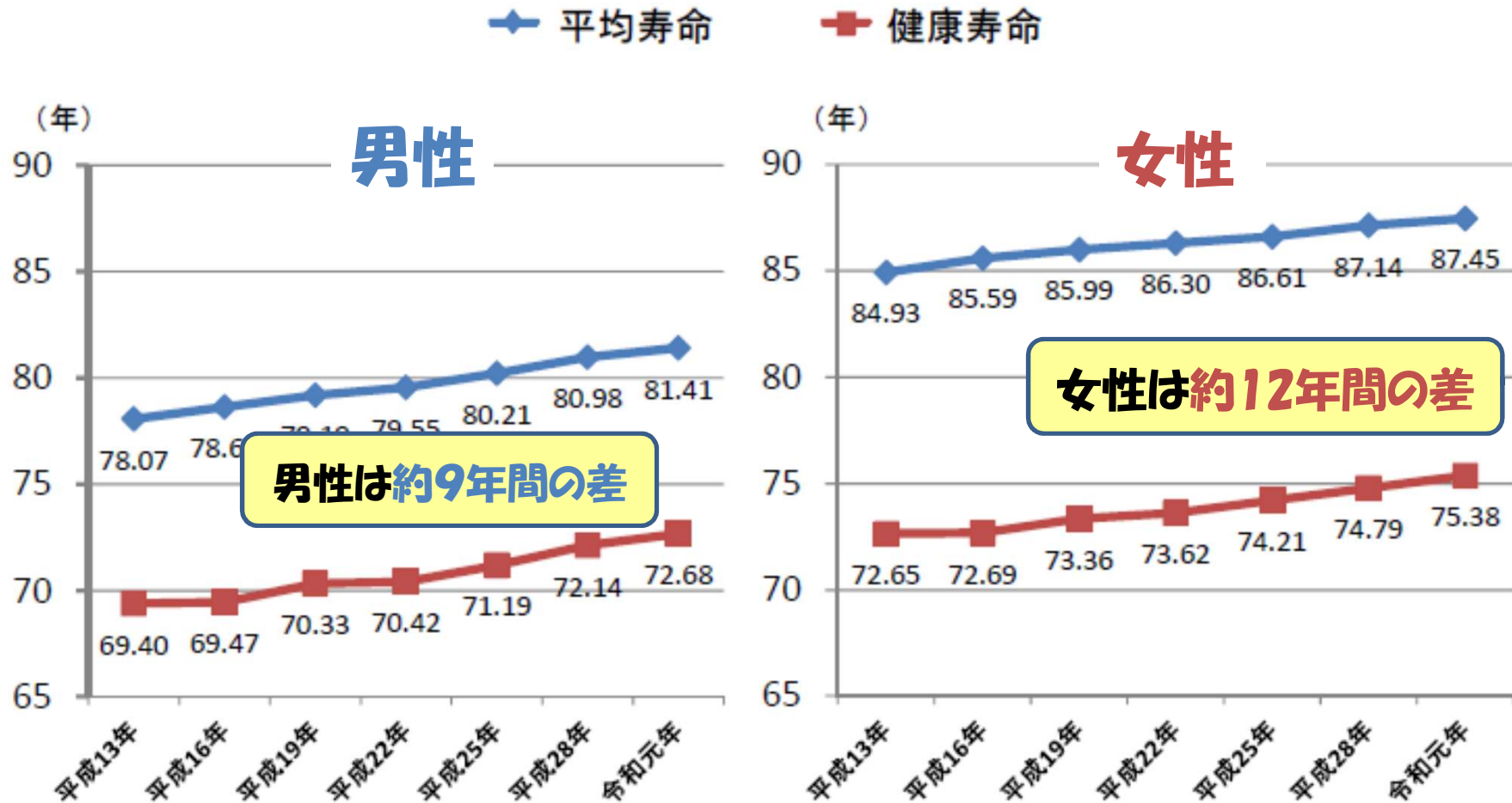
(注1) 2025 (H37) 年度の保険給付費は、厚生労働省「第6期介護保険事業計画ワークシート (2014.7)」の自然体推計 (現在の推移から算出した変化動向をもとに、その傾向が今後とも続くという前提による推計) を参考に算出しており、平成27年度以降の施策反映は加味していない。なお、同ワークシートの算出可能期間は2025 (H37) 年度までのため、2040 (H52) 年度は2025 (H37) 年度の認定率・利用率で推移すると仮定し算出。

(注2) 要介護認定者のサービス利用率は、実績より80%と仮定。

(注3) 2025 (平成37) 年度の地域支援事業費は、福岡市が平成29年度に新しい総合事業に移行すると想定し、後期高齢者の人口の伸びを考慮し算出。2040 (H52) 年度は2025 (H37) 年度の給付費比率と同じと仮定し算出。

(注4) 「第6期介護保険事業計画用ワークシート」の詳細は、「平成25年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金：地域包括ケア実現に向けた第6期介護保険事業 (支援) 計画策定のための自治体支援に関する調査研究事業報告書<(株)三菱総合研究所>」参照。

# 平均寿命と健康寿命の差



【資料】平均寿命：平成13・16・19・25・28・令和元年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」



# 健康寿命の延伸を阻むもの

## ～要介護状態になった主な原因(福岡市)～

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

男性



脳血管疾患 27.7%  
心臓病 7.5%  
糖尿病 4.9%

腰痛症 6.2%  
転倒などによる骨折 4.5%  
リウマチ以外の関節疾患 1.9%  
骨粗しょう症 1.3%

女性



脳血管疾患 13.4%  
心臓病 5.5%  
糖尿病 2.4%

転倒などによる骨折 13.4%  
腰痛症 7.6%  
骨粗しょう症 5.2%  
リウマチ以外の関節疾患 3.8%



# 日本老年学的評価研究（JAGES）とは？

全国40の市町村と共同し、30万人の高齢者を対象に調査し、全国の大学や国立研究所に所属する研究者が分析に取り組んでいます。

皆さんが「健康で長生きをするためには？」だけでなく、「健康長寿のまちをつくるためには？」についても考えています。

福岡市も参加しています！！

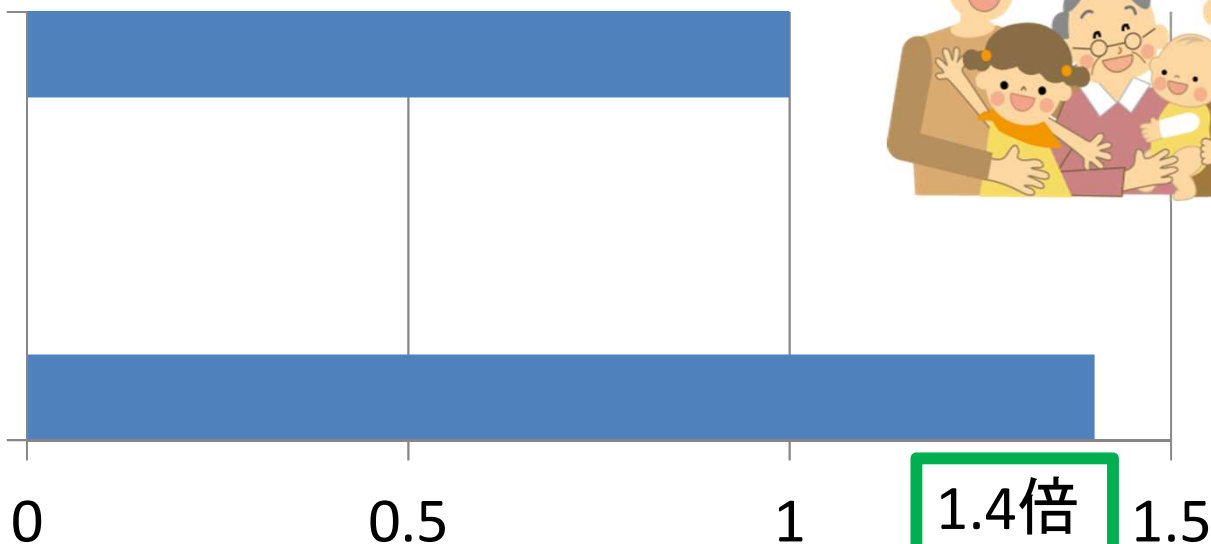


# 要介護認定や認知症になる割合

## 【同居者以外の他者との交流】

ほぼ毎日

月1~3回



更に、交流が月1回未満の人は  
1.3倍早期死亡に至りやすい!

健康に長生きする秘訣は  
積極的に人に会うこと

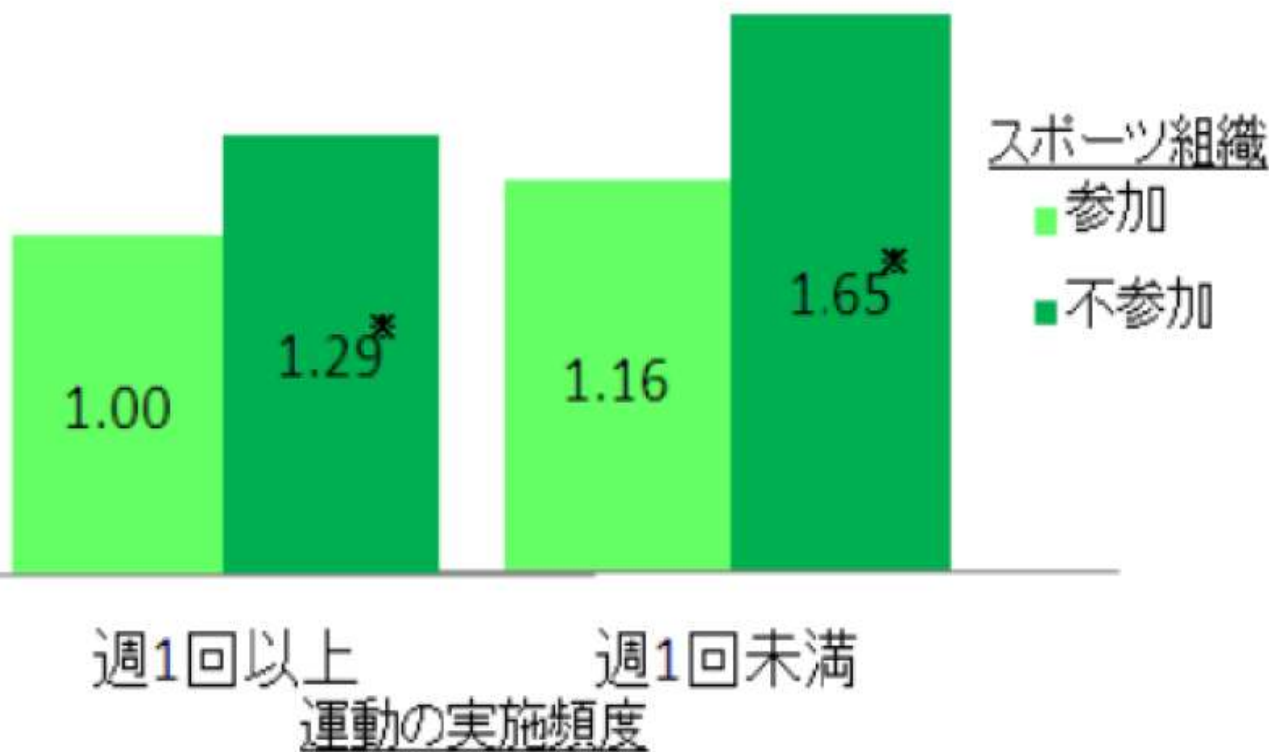


# 運動の実施頻度とスポーツ組織参加による 「要介護状態の発生リスク」

※は、 $p < .05$

## 運動は一人より仲間と するのがお勧め

運動を週一回していても、  
スポーツ組織へ参加していなければ、  
参加している者と比べ要介護状態に  
なる危険性が1.29倍

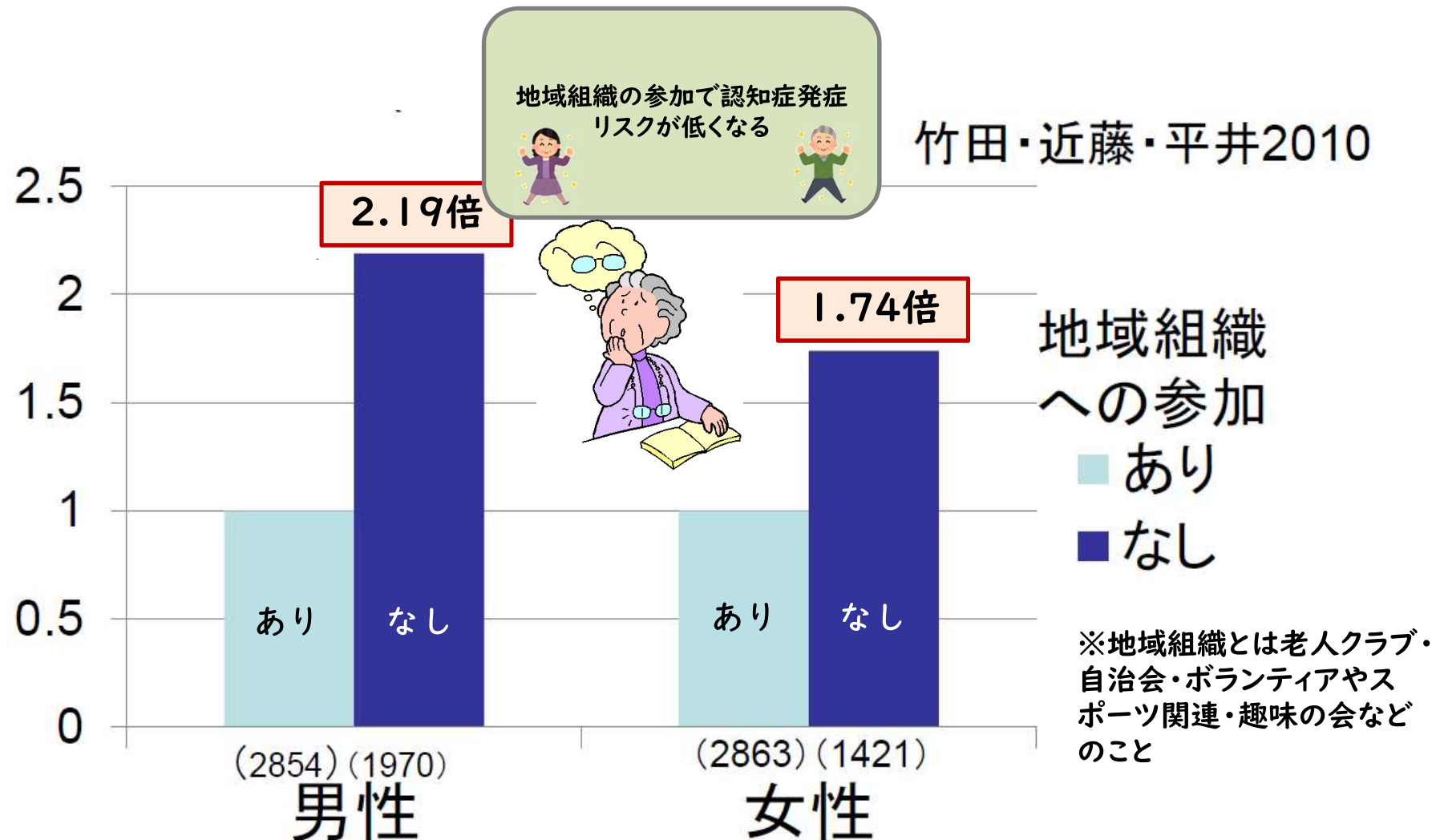


運動は一人より  
仲間とするのがお勧め



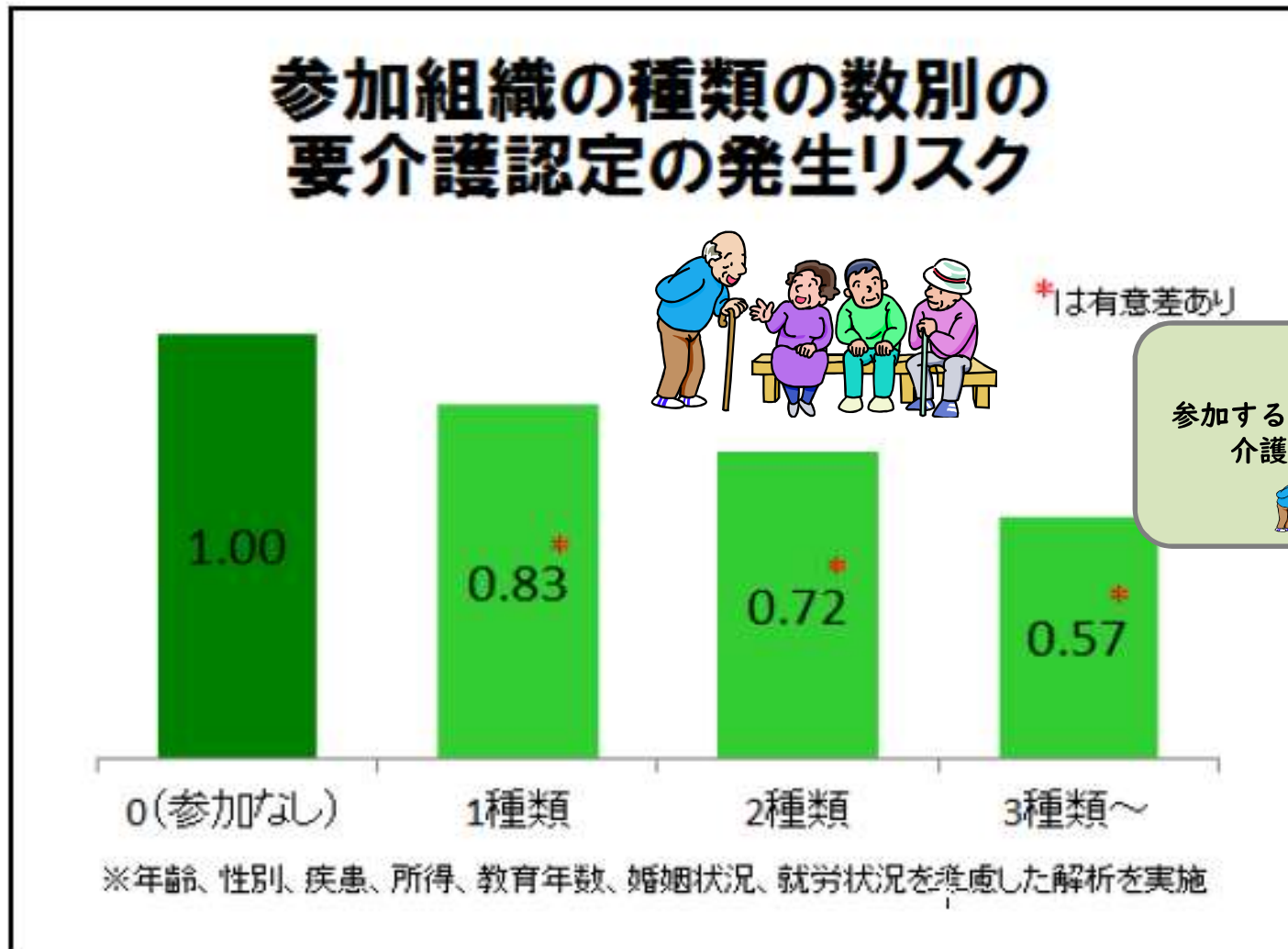
(年齢、性別、所得、学歴、婚姻状態、仕事の有無、健康状態、抑うつ、喫煙、飲酒を考慮済み)

# 地域組織<sup>※</sup>の参加と認知症発症リスク



出典：竹田徳則，他：地域在住高齢者における認知症を伴う要介護認定の心理社会的危険因子. 日本公衛誌57：1054-1065, 2010.

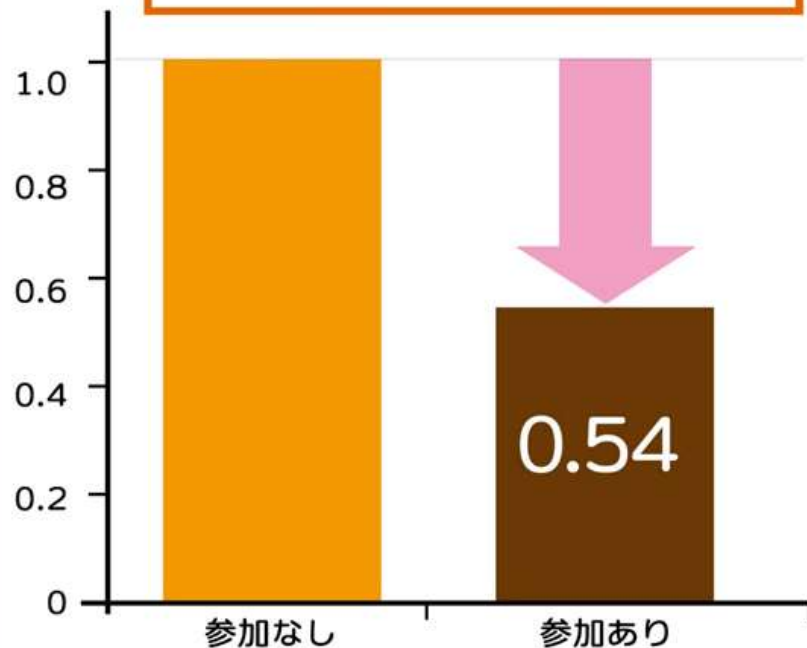
# 参加組織の数と要介護認定の発生リスク



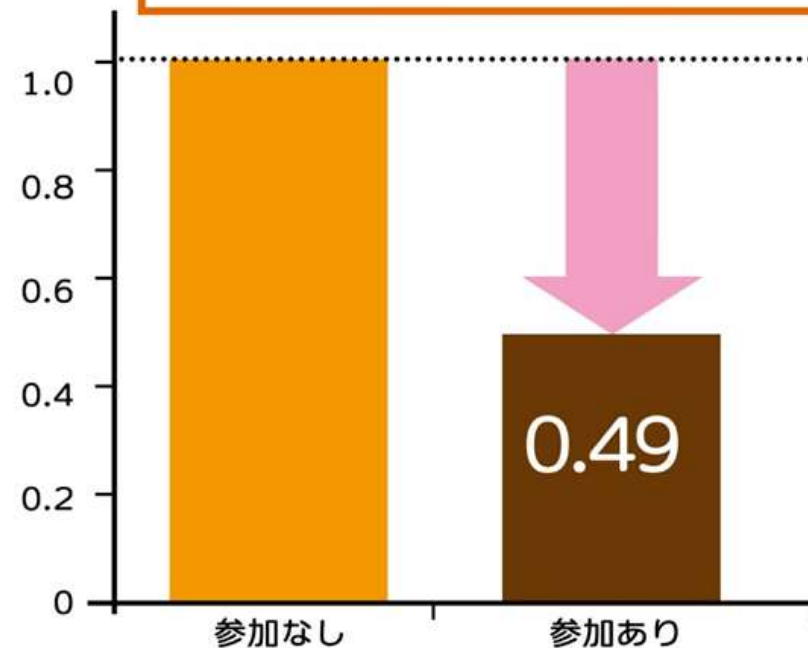
出典：金森 悟（帝京大学大学院）スポーツや趣味の会など複数の会に参加する人ほど要介護になりにくい。  
JAGES Press Release NO:046-14-01

# 地域活動参加とうつ傾向の関係

介護予防・健康づくり活動



高齢者への見守り支援活動との関連



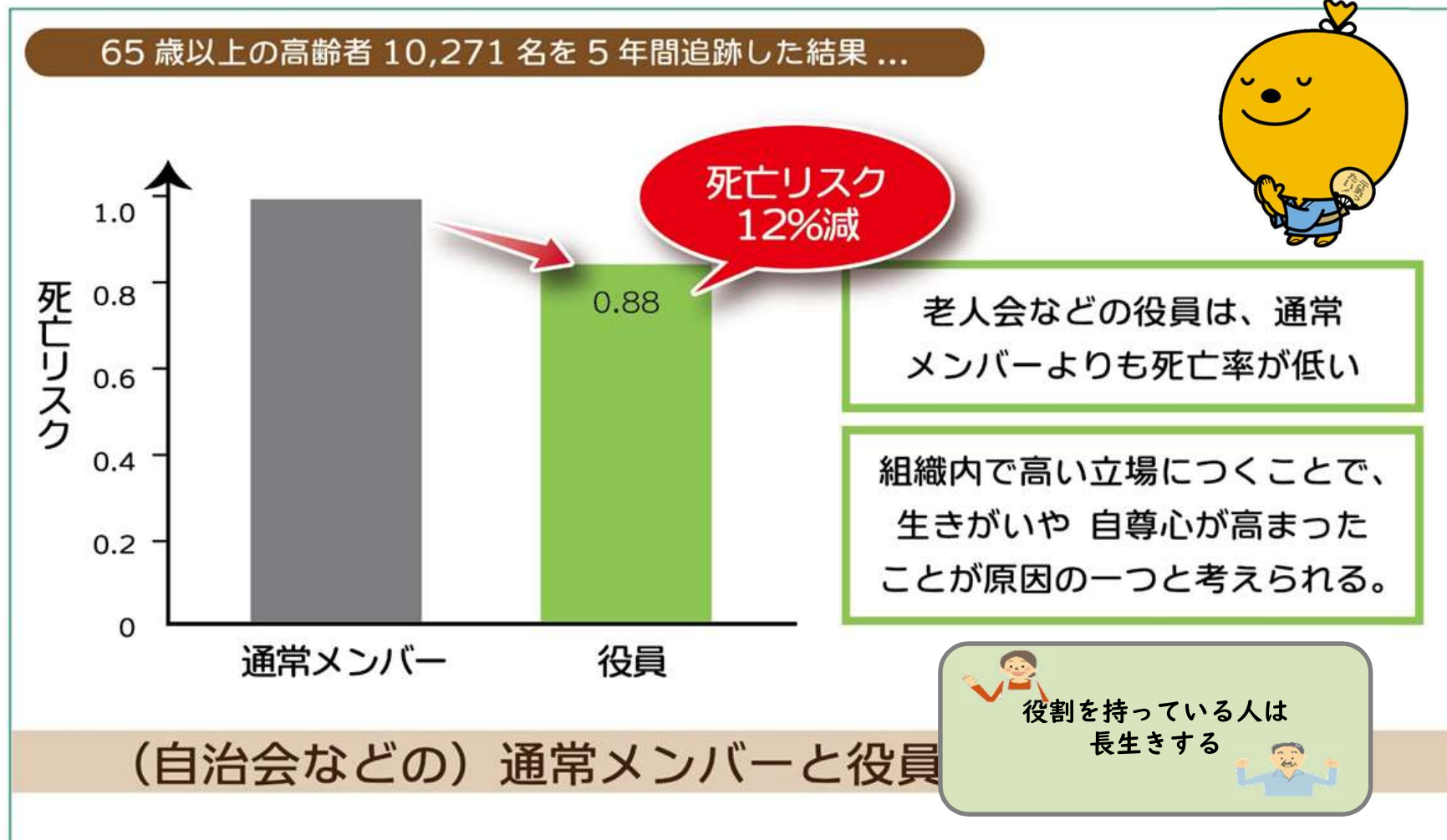
活動に参加する人で抑うつ傾向である確率 = 0.5 倍程度

地域活動に参加している人はうつ病になりにくい

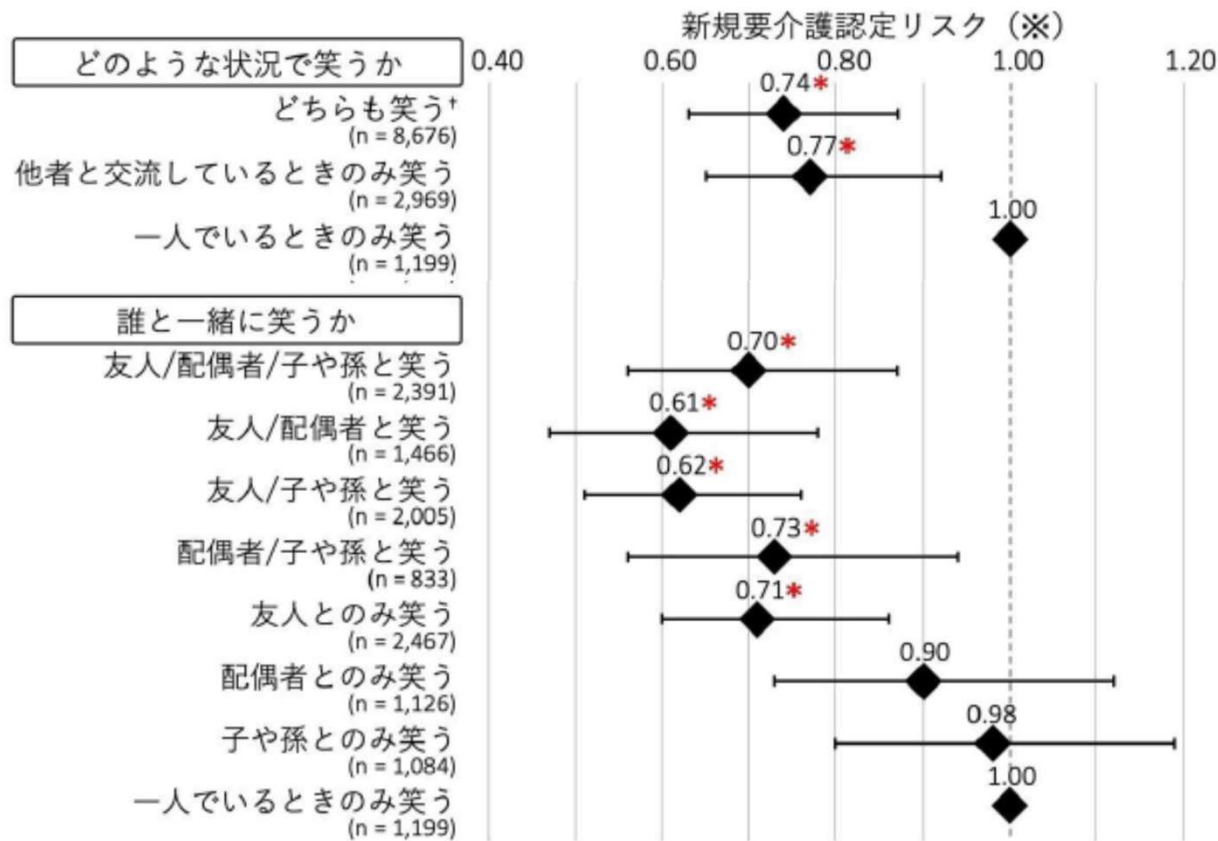


抑うつ傾向の人が少ない

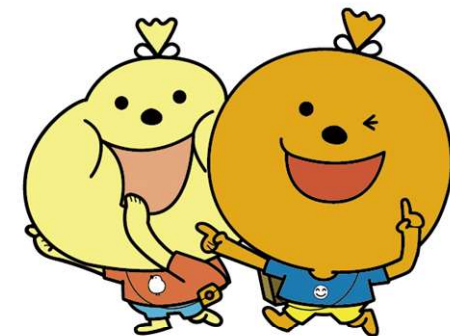
# 自治会などの役員の死亡リスク



# 笑う状況と要介護リスクの関係



高齢者12,571人を約6年間追跡した結果、「一人でいるとき(例: テレビを見ているとき)のみ笑う」人に比べて、「他者と交流しているとき(例: 友人と話しているとき)のみ笑う」人はリスクが23%低減。さらに「友人と笑う」人は約30%低減。



他者と一緒に笑う人は要介護リスクが低い



高血圧・糖尿病・がん・脳卒中・心臓病)の数、喫煙、飲酒、性別、年齢、地域、職業、教育歴、等価所得の影響を調整している。調整された確率を計算したところ5%未満(統計学的に有意)。比較対象は「一人でいるとき、一人でいるときの両方の状況で笑うことと定義した。いくつかの場面において笑うかで定義した。」



# 人との絆が強い地域に住むと 介護予防になる

助け合いや情報交換が活発な地域に住む人は、そうでない地域に住む人と比べ...

要介護状態になりにくいと言えます。

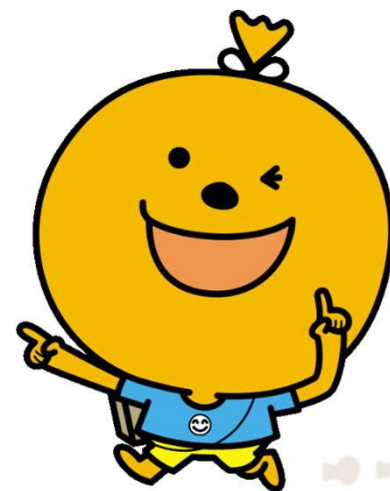


# よかトレ実践ステーションの創出・支援

福岡市では、健康づくり・介護予防に取り組む団体を「よかトレ実践ステーション」として認定し、応援しています!!

## 【認定条件】

- ①地域の方が自由に参加できる
- ②月に2回以上の活動があり、毎回よかトレを実施
- ③65歳以上の福岡市民が5名以上参加
- ④65歳以上の福岡市民が概ね6割以上参加
- ⑤活動場所が福岡市内





## 「よかトレ」

- ①かたん体操
  - ②足元気体操
  - ③ラジオ体操第一
  - ④祝いめでた体操
  - ⑤黒田節体操
  - ⑥南区健康体操 (いきいき体操)
- の6つの体操を「よかトレ」と名付けて

推奨しています。

『みんなでよかトレ』で検索

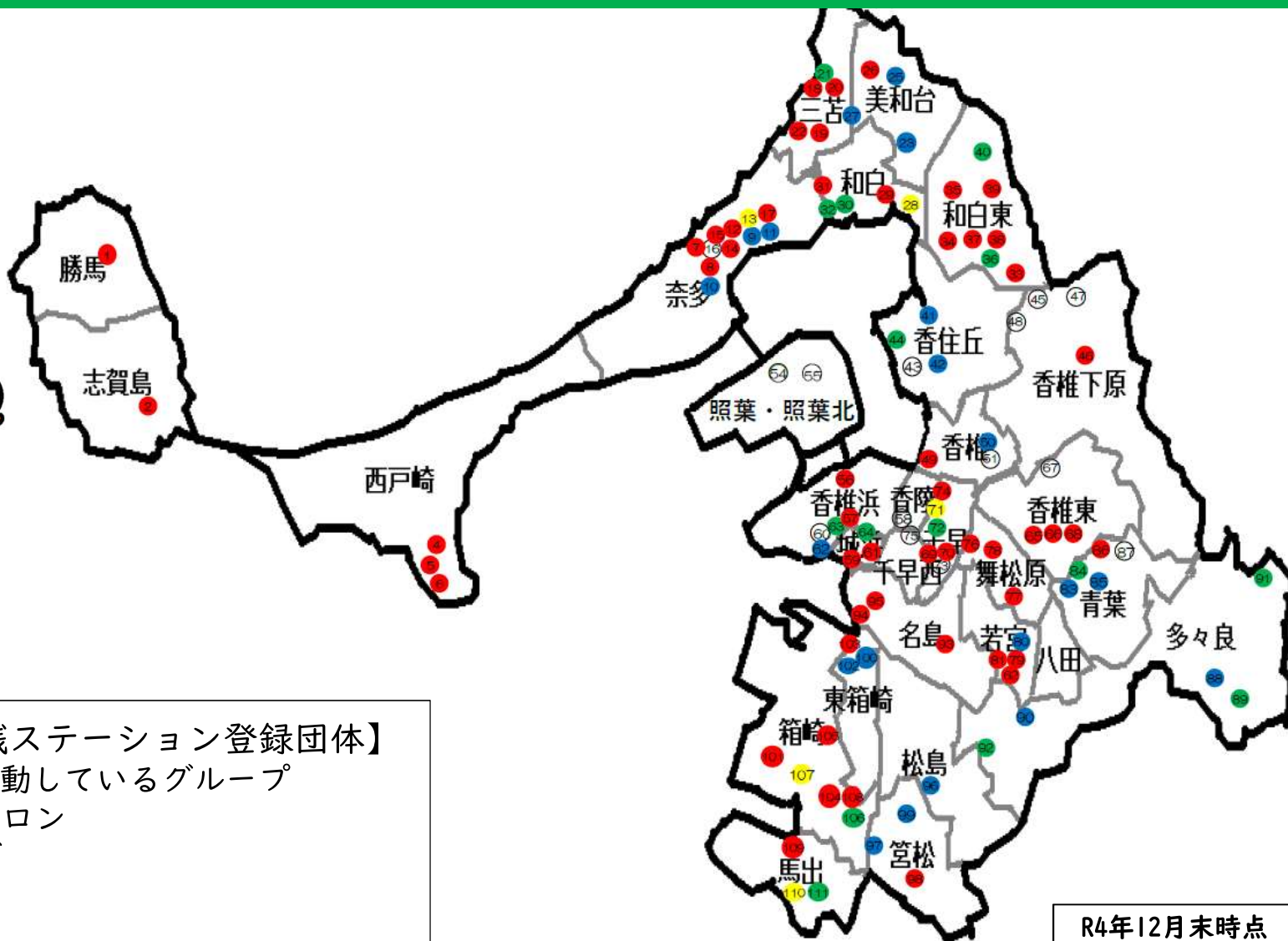
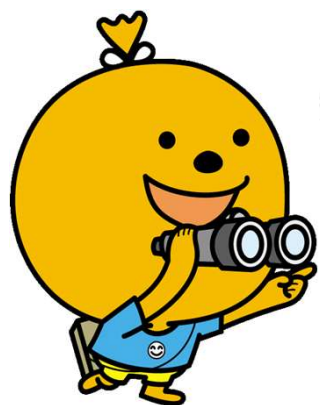


## 「よかトレ実践ステーション」

「よかトレ」を実践している団体を  
「よかトレST」として認定し  
その活動を支援しています。



# 東区よかトレ実践ステーション登録マップ



## 【よかトレ実践ステーション登録団体】

- 自主的に活動しているグループ
- ふれあいサロン
- 老人クラブ
- その他
- 施設版

R4年12月末時点

# 東区よかトレ実践ステーション登録状況

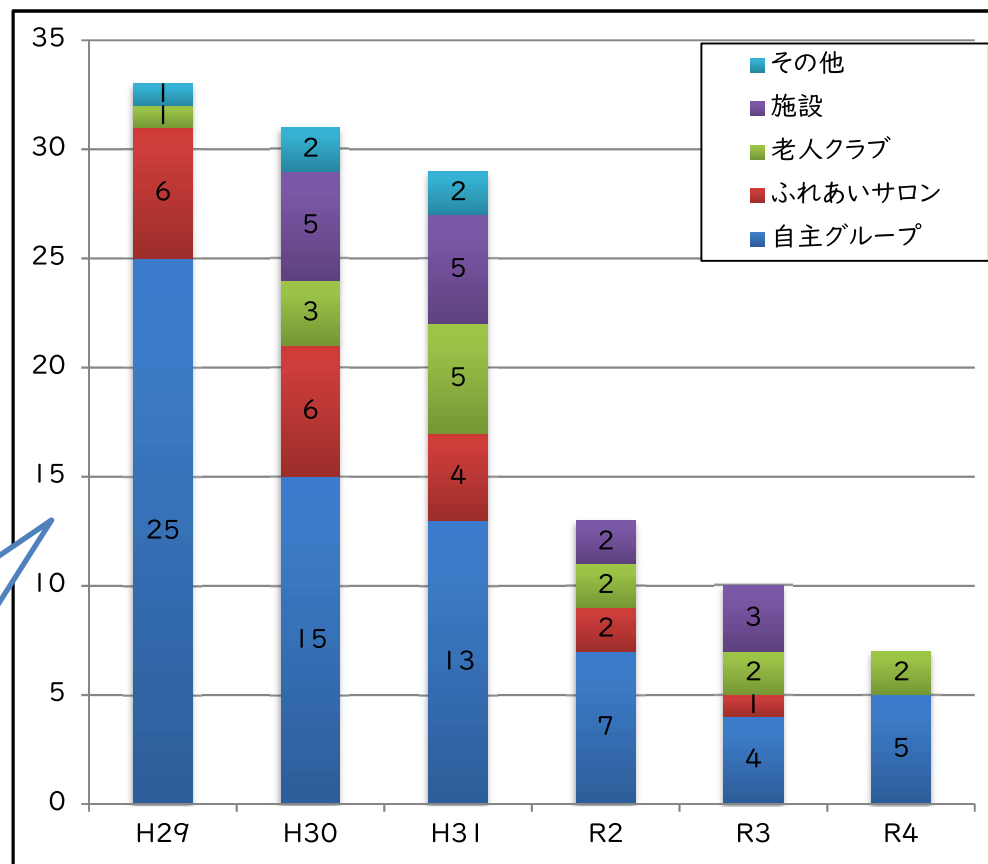
【延登録ST数】

R4年12月末時点

合計		111
内訳	自主グループ	57
	ふれあいサロン	20
	老人クラブ	15
	施設	14
	その他	5

★住民主体の「自主グループ」が最も多い。  
 ★コロナ禍で、新規グループの登録申請は伸び悩んでいる。  
 また、活動休止、解散したグループもある。

【年度別新規登録数】



# よかトレ実践ステーションサポーター 養成講座の実施 令和2年度～

東区

## よかトレ実践ステーション サポーター養成講座

受講料無料

よかトレ実践ステーションへ体操等の指導を実施する  
よかサポ（よかトレ実践ステーションサポーター）の養成講座を  
開催します。

住民の方々の介護予防についてご興味のある方、  
是非ご参加ください！  
講座受講者には修了証を贈呈いたします。

8月5日 木

8月12日 木

東保健所1階講堂 13:00～16:00

（内容）※両日とも同じ内容です  
◎よかトレ実践ステーションの歴史・目的  
◎よかトレ指導のポイント（実技）



よかサボマスコットキャラクター  
よかトラくん

対象 健康運動指導士、理学療法士、作業療法士、看護師、介護福祉士  
等の資格をお持ちの方

申込方法：ホームページより申込

申込 バーコード・キーワードから検索できます。  
URL: <https://www.city.fukuoka.lg.jp/higashiku/chiikifukushi/R3yokasapo.html>

申込〆切：7/16（金）

※申込後、受講決定メールをお送りいたします。

よかサポについての詳細は裏面へ

【問い合わせ】東区地域保健福祉課 地域保健福祉係 井上・益永・本郷  
TEL:092-645-1088 FAX:092-631-2295

## 「よかサポ」 って、何するの？



★「よかトレ」とは★  
福岡市が平成29年度から実施し  
ている介護予防の為に体操です。

★「よかトレ実践ST」とは★  
福岡市ではよかトレを実践するグ  
ループを「よかトレ実践ステーショ  
ン」として認定し、講師派遣などの  
活動支援をしています。

「よかサポ」は、  
よかトレの実技指導等を  
実施する**ボランティア**の  
サポーターです。  
よかトレの指導方法等は、  
養成講座で保健所の運動指  
導士から講習を受けていた  
できます。



【お問い合わせ】  
東区地域保健福祉課 地域保健福祉係（担当：井上・益永・本郷）  
(TEL) 092-645-1088 (E-mail) [chiikifukushi.HIWO@city.fukuoka.lg.jp](mailto:chiikifukushi.HIWO@city.fukuoka.lg.jp)

### ★派遣までの流れ★

#### 【よかサボ名簿の配布】

東区地域保健福祉課からよかトレSTに  
「よかサボ名簿」を配付します。



#### 【よかトレSTからの派遣依頼】

よかトレSTからよかサボへ、  
直接派遣依頼書（様式2）が届きます。



#### 【派遣の決定】

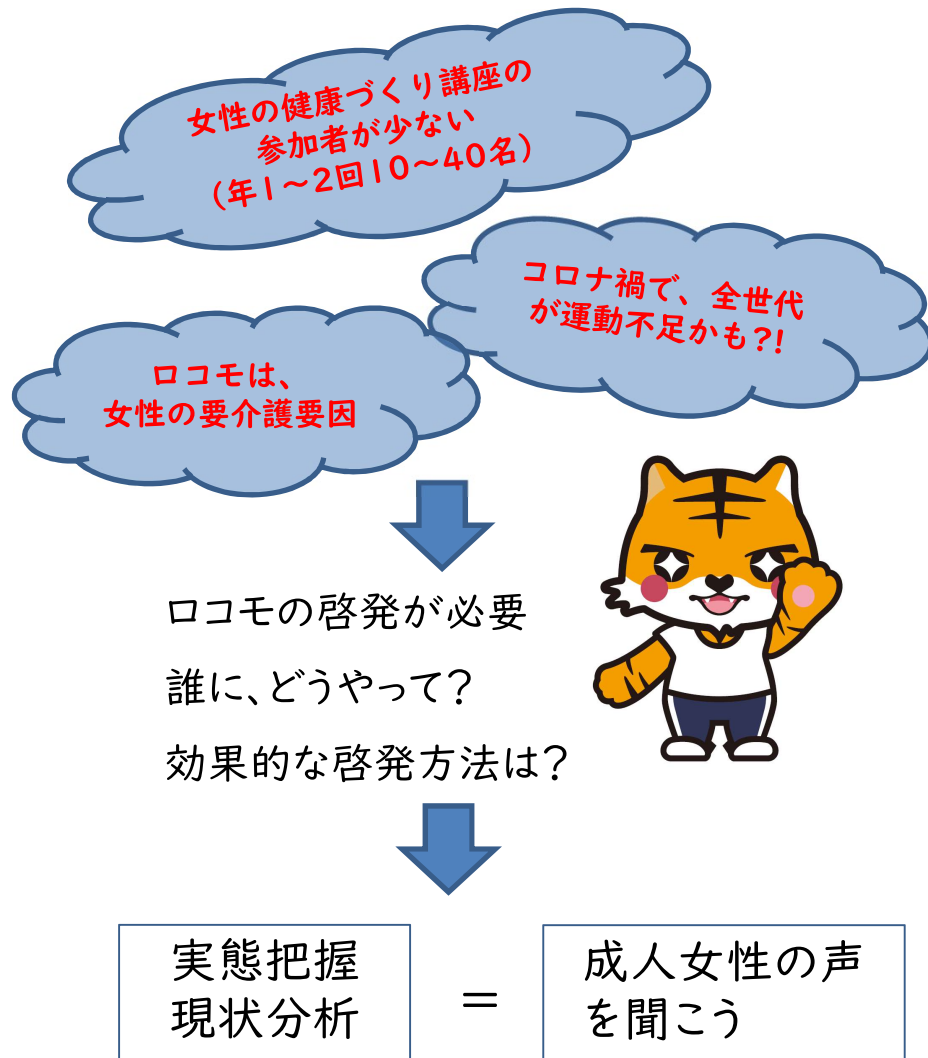
よかサボからよかトレSTへ、日程決  
定書（様式3）を送付してください。



【指導実施】よかトレSTで、指導を  
実施してください。

※東区地域保健福祉課への活動報告書（様式4）の送付。

# 健康づくり（介護予防）は高齢者だけの課題か



令和3年度 九州大学と連携したデータ分析研修  
「成人女性のロコモティブシンドローム※1  
に関する調査と分析」の実施

内容	A小学校の保護者を対象に、アンケート調査実施。 回答数221件(回答率42.3%)
わかったこと	<ul style="list-style-type: none"><li>・ロコモをよく知っている者の割合は、2割にも満たない</li><li>・運動習慣がある者の割合は2割程度</li><li>・運動習慣がない理由は、1位「仕事等が忙しくて時間がない」、2位「面倒くさい」であり、成人女性にとって、日常生活で運動の優先度が低い傾向</li><li>・運動習慣がない40歳以上の人に、ロコモチェック等に該当する割合が高い</li><li>・ロコモを知っていると身体機能が保たれることが示唆</li><li>・ロコモをよく知っているの方が、望ましい健康行動をとっている割合が高い</li></ul>

- 方向性
- ① ロコモを知ることが、ロコモ予防の第1歩。
  - ② 30~40歳代の早い年代から運動習慣を持つ。
  - ③ 30~40代女性へのアプローチには、工夫が必要。

令和4年度 ナッジ理論※2を用いたロコモ啓発

※1ロコモ=「ロコモティブシンドローム」とは、運動器の障がいのため移動機能の低下をきたした状態  
※2ナッジ理論とは、行動経済学の知見を使って、人々にそれとなく望ましい行動を選択するように促すこと

●ターゲットに直接呼びかける  
えっ！私のこと?!【社会的】

●知名度のあるタレントに  
会いに【魅力的】

●公園に遊びに来たついでに  
【タイムリー】

30代、40代の  
みなさん

# ロコモ

って知っていますか?

ロコモ = ロコモティブシンドロームとは、  
歩くための骨や筋力の衰えのこと。

骨密度や筋肉量は30歳前後をピークに徐々に低下していきます。  
現代の便利な生活の中で運動不足が続くと、将来思うように身体が動かせなくなる

●つい試したくなる  
【ゲーミフィ  
ケーション】

片足立ちで靴下が  
はけるかな?

できないあなたは要注意!  
もしかして **ロコモ** かも?



まずは  
コツコツ運動!

バランス能力をつける  
「片足立ち」  
床につかない程度に  
片足を上げます。



下肢筋力をつける  
「スクワット」  
膝がつま先より前に  
出ないように、お尻を  
後ろに引くように  
身体をしずめましょう。



データで見る  
運動の効果



今から始める運動が、  
将来の分かれ道!



裏面

ロコモを知って、楽しくロコモを予防しよう!

# ロコモロコモ

運動でHappy大作戦!

2022.10月30日(日)

※当日荒天の場合、11月6日(日)に延期。(入場料が必要となります。)  
※両日とも駐車場利用は有料となります。

海の中道海浜公園・子供の広場

※イベント当日は大変混み合う事が予想されますので、イベントに参加ご希望の方は早めにご来場ください。

入場  
無料



岡澤アキラ氏と一緒に「ロコモ」について知ろう!

●11:00~11:40 運動講座

「ロコモって知ってる? 子供とできる運動」

講師: 石川 美樹氏 & 瀬口 裕哉氏 (原土井病院リハビリテーション部 理学療法士)

●14:00~14:40 トークショー

「あなたは大丈夫? 今からできる運動法」

ゲスト: 川口 謙一氏 (ロコモアドバイザー/九州大学病院 リハビリテーション科准教授)

●15:00~15:30 ステージイベント

「最高記録に挑戦!」

フタエゴ・リッコマ  
チャレンジ!

30秒間に片足で何足靴下がはけるかな?!

ステージ上で豪華景品を狙って最高記録を狙おう! 先着25名 ※当日インフォメーションで参加募集します。

イベント中、特設ブースでも、サイドジャンプ・昇降運動等の最高記録や、ロコモ度テストにチャレンジできます!

記録の  
スタンプラリーも  
開催!!

ロコモアレンジフードで  
おいしく栄養チャージ



ロコモ大集合!

ロコモロコモ

お申し込み・  
お問い合わせは  
こちらから▶▶▶



主催: 福岡市東区地域保健福祉課  
問合せ先: ロコモロコモ事務局  
TEL: 092-401-3456  
(平日10:00~16:00)

福岡100

ロコモを知って対策を! 裏面もご覧ください。



# まとめ

## 私たち一人ひとりができること

まずは、生きがいと健康を意識して・・・・・・・・

地域活動への参加が 健康・介護予防につながる・・

地域活動の楽しさを周りにも伝えて・・・・・・・・

現在・・・、10年後・・・、20年後・・・・・・・・

地域から健康づくりを  
はじめましょう！！

