

地域づくり型の介護予防活動と 健康格差対策の推進

御船町福祉課地域包括支援センター

はじめに

御船町は、介護保険事業計画策定のための調査として、日本老年学的評価研究（JAGES）の平成25年度・平成28年度・令和元年度の「健康とくらしの調査」へ参加。この調査結果を基に庁内の部署間連携及び住民同士のコミュニティ組織化のプライマリヘルスケアの視点で地域づくり型の介護予防施策を推進している。

目的

調査データを活用し、プライマリヘルスケアの視点で地域づくりを行い「誰一人取り残さない」介護予防施策の長期戦略を立案・実践する。

御船町の概要



御船町の人口

総人口	16,986人	
うち65歳以上	5,907人	(高齢化率34.8%)
要介護認定者	1,065人	(認定率18.0%)

旧小学校区ごとの人口 (R4.4.1現在)

	人口	高齢化率	
		うち65歳以上	高齢化率
御船	5,744人	1,771人	30.8%
滝尾	1,153人	434人	37.6%
木倉	2,769人	909人	32.8%
高木	2,187人	755人	34.5%
小坂	3,076人	878人	28.5%
水越 (A地区)	284人	202人	71.1%
七滝	499人	273人	54.7%
上野	608人	311人	51.2%
田代東部	489人	268人	54.8%
田代西部 (B地区)	177人	106人	59.9%



平坦地

中山間地

御船町の介護予防事業の推進体制

介護予防・生活支援サポーター養成講座

登録

約400人

介護予防・生活支援サポーター連絡協議会

・元気クラブ
(旧小学校区型10ヶ所)
・いきいきトレーニング教室
(毎週型3ヶ所)

地域サロン
(令和3年度実績
71サロン/69行政区)

元気が出る学校

循環型
介護予防システム

介護予防事業の成果

(1) 「介護予防・生活支援サポーター」を養成・組織化し、地域で支える介護予防の推進体制が整備された。

→住民主体の多様なサービス（通いの場）が整備された！

(2) 高齢者や介護予防・生活支援サポーターの参加が増えた。

(3) 月2回の開催ではあるが、介護予防の生活化（自宅で継続）の割合が高く、維持改善につながっている。

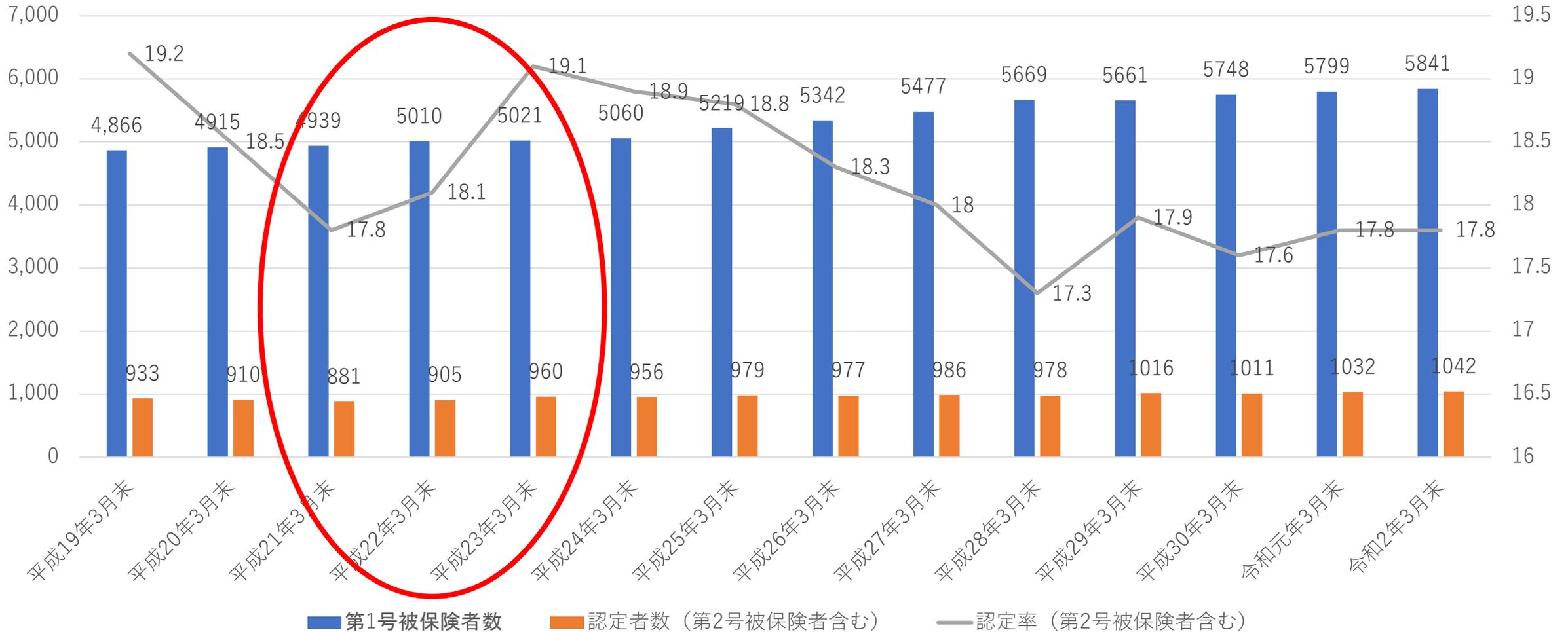
→参加者は、介護認定を遅らせる効果あり！

(4) 元気クラブやサロンは、地域の見守り・支え合いの社会資源となり、ネットワークづくりの強化につながっている。

町では、以前より高齢者の介護予防やコミュニティ形成に力を入れ、ボランティアを育成し、その活動を支援していた。公民館でのサロン活動等住民主体の活動が積極的に取り組まれたことにより、地域の見守りや支え合いが強化されるなど一定の成果をあげた。

一方で
心配な点も

御船町の要介護（支援）認定者数・率の推移



平成22年頃から要介護認定率が上昇傾向に転じた。ボランティア活動の効果について評価しないまま感覚的に事業を進めていたこともあり、介護予防事業の抜本的な見直しや評価が急務であった。

「健康とくらしの調査」 (JAGES調査※)

平成25年度調査：無作為抽出の65歳以上の要介護認定を受けていない高齢者2,000人を対象。

(平成25年10月実施、有効回答率71.6%)

平成28年度調査：65歳以上の要介護認定を受けていない高齢者(但し要支援を含む) 4,821人を対象。

(平成28年10月実施、有効回答率60.6%)

令和元年度調査：65歳以上の要介護認定を受けていない高齢者(但し要支援を含む) 4,993人を対象。

(令和元年10月実施、有効回答率65.6%)

調査項目：身体的・精神的健康、社会経済状況、近隣住民との社会的関係や社会参加の程度などについて調査。

御船町は、介護保険事業計画策定のための調査として、日本老年学的評価研究機構 (JAGES) の平成25年度・平成28年度・令和元年度の「健康とくらしの調査」へ参加。この調査結果を基に多部署連携による地域づくり型の介護予防施策、および健康格差対策を推進している。

結果

町はJAGESの平成25年度「健康とくらしの調査」へ参加し、高齢者の実態把握をした。庁内の部署間連携を目指した「地域包括ケア推進会議」を開催、調査結果に基づく地域診断データを活用し全町一律の対策ではなく、優先課題と重点対象地域を設定して戦略的に取組みを行うこととした。優先課題を「閉じこもり」、重点対象地域を「A地区」と決定した。第6期介護保険事業計画に「閉じこもり」の地域格差対策の数値目標を盛り込み、中山間地で閉じこもり対策を優先的に進めた。閉じこもり対策のための取組みは全地区で展開する一方、特にA地区には、多部署と連携して重点的に介入した。取組みは住民の意見やアイデアを反映した。更に、取組みを他地区へ横展開を進めた。データを活用しつつ住民との対話を重ねるうちに、住民自身が地域課題を自分事として捉えられるようになり、新たな住民主体の活動が始まった。これらの取組みは3年毎に調査を繰り返し、効果評価を行い、健康課題に対する地域格差対策のPDCAサイクルを回している。

地域診断データを活用した健康格差対策の経緯

時 期	概 要
平成25年度	<ul style="list-style-type: none"> ・平成25年度健康とくらしの調査（JAGES調査） ・調査結果をもとに、「地域包括ケア推進会議（多部署連携）」の定期開催開始
平成26年度	<ul style="list-style-type: none"> ・優先課題を「閉じこもり」、重点対象を中山間地「A地区」に決定 ・第6期介護保険事業計画に格差対策の数値目標を盛り込む ・A地区の住民組織との協議・施設整備
平成27年度	<ul style="list-style-type: none"> ・A地域で事業開始（ホタルの学校） ・A地域活性化協議会の体験交流部、加工部、生産部に加え福祉部が設置 ・民間組織を含めた協議体設置準備（他地域への横展開）
平成28年度	<p>熊本地震、豪雨災害</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホタルの学校を一般介護予防事業へ移行（7月からスタート） ・A地域配食サービス開始（18歳未満、65歳以上利用分は社協より一部補助） ・平成28年度健康とくらしの調査（JAGES調査）
平成29年度	<ul style="list-style-type: none"> ・3年後の評価で閉じこもりの地域格差の是正がみられた ・震災復興に向けた地域単位の検証 ・第7期介護保険事業計画に新たな格差対策の数値目標を追加：「笑いの頻度」 ・重点対象をB地区に決定

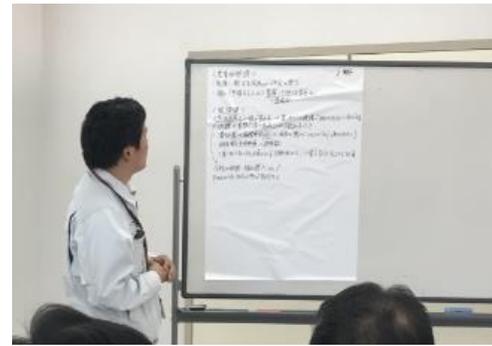
平成25年度～庁内部署間連携を目指した「地域包括ケア推進会議」



様々な部署が参加

<議題例>

- ・ 地域診断データワークショップ+
- ・ 仮設住宅の現状と課題
- ・ 避難行動要支援者名簿の運用と課題
- ・ 生活困窮者自立支援制度での高齢者への関わり
- ・ 健康づくりと持続可能な社会保障に向けて
- ・ 家庭から出る一般廃棄物
- ・ 田代西部地区への支援について



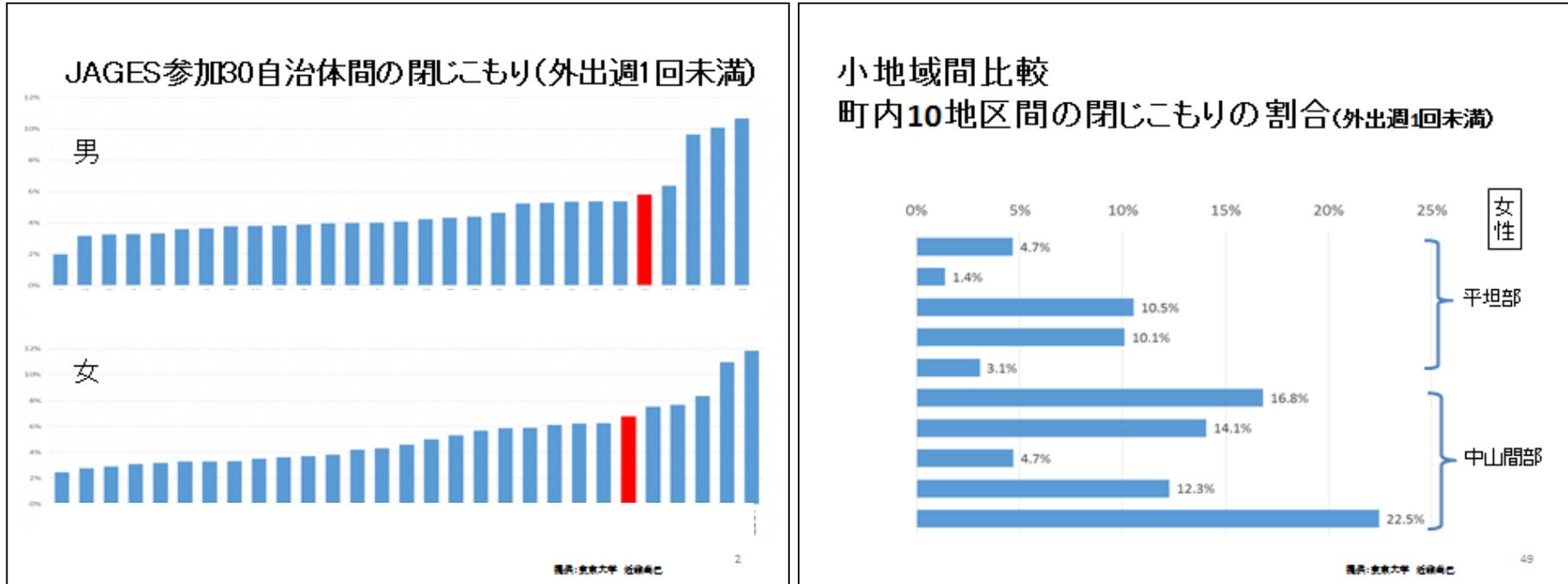
《参加者》

地域防災・環境・学校教育・社会教育・建設・企画振興・農林企画・商工観光・税務・国民保険・健康推進・介護保険・社会福祉・地域包括支援センター・社会福祉協議会職員・JAGES研究者

➤ 一見介護予防とは関係なさそうな課にも参加してもらう。

➤ 健康至上主義にならないように、各課対等な立場でそれぞれの「お悩み」を紹介してもらう。

平成25年度「健康とくらしの調査」結果から見えてきた御船町の特徴



- しかし、一方で閉じこもりの割合が高い。（「閉じこもり」の定義は、病院受診や畑仕事を含む外出の機会が週1回未満をさす。）
- 特に町内の地域間比較では、中山間地は平坦地よりも社会参加や助け合いが豊富にされている一方で、閉じこもりの割合が高いという、地域間の「格差」が存在した。

第6期介護保険事業計画に閉じこもり地域格差対策の目標値を明記。

平成25年度調査と平成28年度調査の比較

※閉じこもり高齢者の割合（年齢調整済）

目標値	平坦部	中山間部	割合の差	割合の比
第5期 (H24年度～ H26年度)	6.1%	11.1%	5.0% ポイント	1.83 倍
第6期 (H27年度～ H29年度)	6.0%	10.1%	4.1% ポイント	1.68 倍
第7期 (H30年度～ R2年度)	5.5%	9.0%	3.5% ポイント	1.64 倍
第8期 (R3年度～ R5年度)	5.0%	8.0%	3.0% ポイント	1.6 倍

	平坦部	中山間部	割合の差	割合の比
平成25年度 調査結果	6.1%	11.1%	5.0% ポイント	1.83 倍
平成28年度 調査結果	5.7%	8.3%	2.6% ポイント	1.45 倍

最優先課題を「閉じこもり対策」、
「中山間地」にターゲットを絞る！

町全体で、当初の目標を上回る閉じこもりの地域格差の是正がみられた。第7期の目標を上回るだけでなく、第8期の目標より高い成果を得た。

特に、A地区では、

- 趣味の会に月1回以上参加している人の割合が22.1%ポイント増加
- ボランティアに参加している人の割合が9.7%ポイント増加
- 月3～9人交流する友人がいる人の割合が9.5%ポイント増加
- 要介護リスク者の割合が14.0%ポイント減少

取組内容

第1回住民ワークショップ（参加者：25名）

○平成26年10月20日（月）19：00～21：00

内容 事業主旨説明会・地域課題の確認
講演「健康とくらしの調査から見てきたこと」
テーマ「地域の課題を確認しよう！」

【地域の課題】

- ★連れ合いが亡くなると閉じこもりになりやすい
- ★一人暮らしの高齢者の災害時の避難が困難
- ★協議会の活動を地域全体に広げたい。
- ★自分が元気でないといけない。



第2回住民ワークショップ（参加者：13名）

○平成26年11月18日（火）19：00～21：00

テーマ「地域の課題解決に向けてアイデアを出し合おう！」

【アイデア】

- ★配食を考えていた。集まってもらって皆で食べると汁物が出せる。
- ★高齢者の社会参加の機会を増やそう！
- ★収入が得られる仕組みを構築しよう！
- ★旧滝水小中学校のトイレを使えるようにしてほしい！



第3回住民ワークショップ（参加者：17名）

○平成26年12月16日（火）19：00～21：00

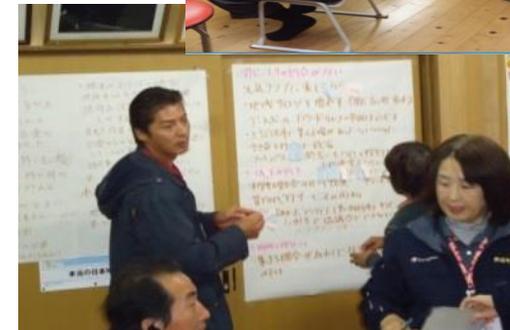
テーマ「次年度の事業の企画書を作ろう！」

【見守り・配食グループ】

- ★現在ある見守り隊との連携
- ★配食・会食へのお誘い
- ★名簿づくり

【集いのグループ】

- ★なかなか家から出てこられない人に来てもらうようにする
- ★旧学校施設を活用して集まろう
- ★畳を置いて休憩所をつくる



旧滝水小中学校施設整備の実施

介護予防・生活支援サポーターの養成

A地区ホタルの学校



介護予防・生活支援
サポーター



ホタルの学校
体操の様子
サポーターが
声かけをしながら行います

《A地区ホタルの学校》

住民による社会参加と助け合いが豊富な反面、そこに入り込むことのできない閉じこもりの高齢者が一定数存在することが明らかになったA地区では、廃校になった小学校を使用して、平成27年度から「ホタルの学校」を開催している。ここでは水越地域活性化協議会会長を中心に、体験交流部、加工部、生産部、福祉部といった部会が作られ、それぞれの部会が給食の作成、イベント、体操などを行っている。これまではバラバラに行われていた給食や体操教室などの各活動を、これまで社会参加がなかった高齢者等の参加もあり、複数の組織が連携して行うことで効率的に事業を進めていけるようになった。さらに、学校になかなか来られない人のために配食を行っており、配る際に会話することによって「見守り」の一環として活用されている。

会食と配食



給食の様子
みんなで一緒に
食べます



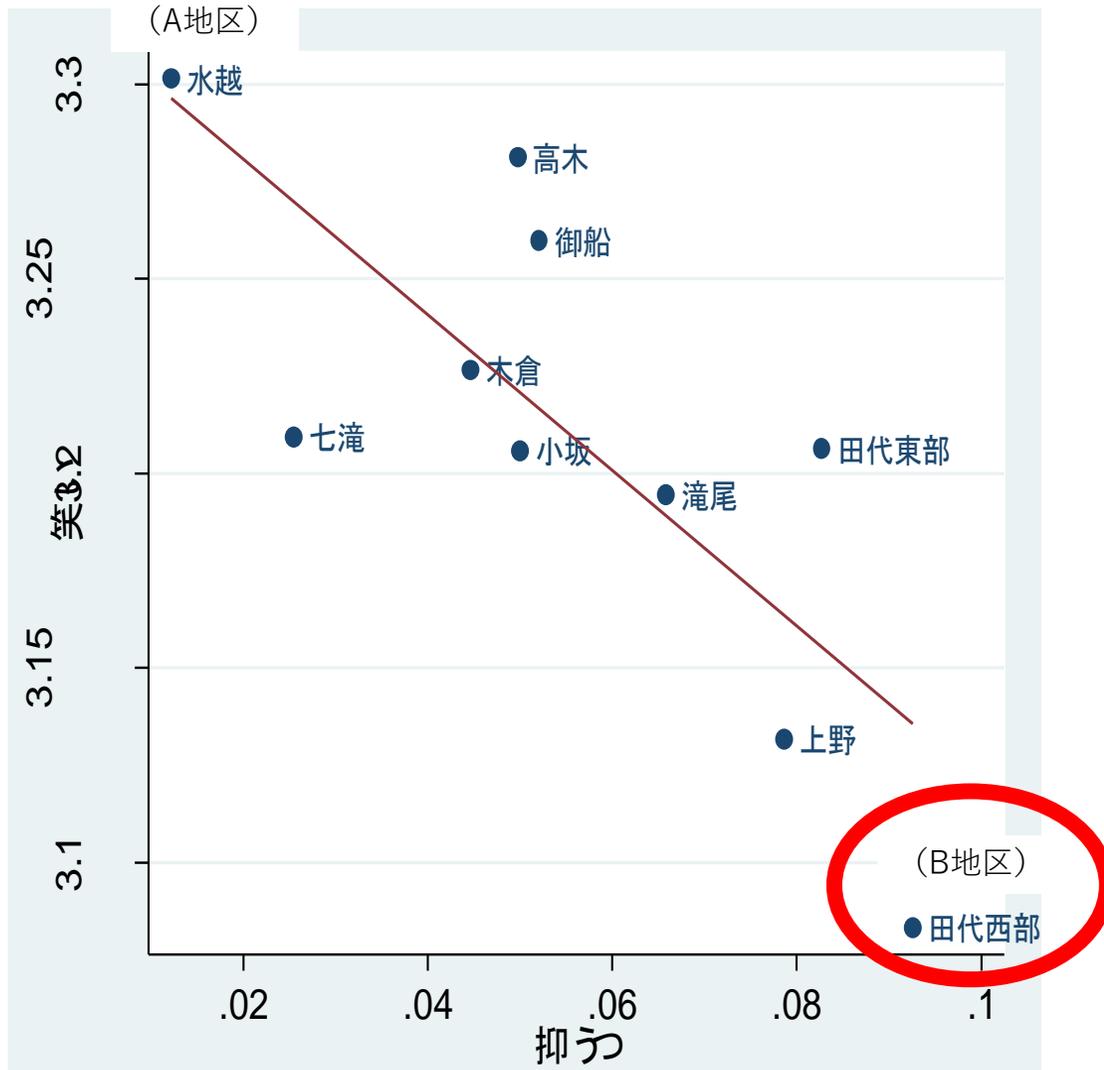
見守りを兼ねた
配食用弁当



9月
ホタルの学校
白身魚のフライ
小松菜炒め



笑いとおうつとの関係



縦軸

「笑う機会」を点数化

- ①ほぼ毎日：4点
- ②週1～5回：3点
- ③月に1～3回：2点
- ④ほとんどない：1点

横軸

抑うつに関する設問の該当状況を数値化

相関係数

-0.82 (p値：<0.001)

出典：御船町高齢者保健福祉計画
第7期介護保険事業計画

第1回会議 住民ワークショップ

○平成30年5月17日

内容 事業主旨説明会・地域課題の確認

第2回会議 住民ワークショップ

○平成30年7月17日

内容 前回の会議を振り返って（地域課題の共有）
セレブリティインタビュー
（各役職の紹介と課題と感ること）

第3回会議 研修会、ワークショップ

○平成30年10月30日

内容 地域の社会資源確認（前回の会議を振り返って）
講話 「10年後の今に備えて、今から備えること」
講師 くまもと健康支援研究所

第4回会議 研修会、ワークショップ

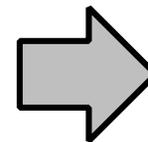
○平成30年11月14日

内容 生活支援サービスの具体化
講話① 「地域の活性化を進めるために」
～限界集落を元気に生きるため、地域住民は何をすべきか？～
講師 水越地域活性化協議会
講話② 「水越地区での介護予防活動の成果」
講師 東京大学大学院医学系
研究科健康教育・社会学分野チーム

第5回会議 生活支援サービスの具体策

○平成31年3月26日

「きらり美笑会」の今後の活動について
介護予防・生活支援サポーター養成講座修了証及び認定証交付式



「きらり美笑会」の発足
アンケート調査実施

介護予防・生活支援
サポーターの養成（13名）

きらり美笑会の活動

きらり美笑会で何をしたらよいか何度も話し合いを行った。

(例) アンケート調査を実施



B地区（女性部）座談会
平成30年6月28日（木）



何をしようか？



アンケート調査結果は？

◆B地区の女性グループ
「きらり美笑会」結成！

◆名前の由来

「き」・・・きれい
「ら」・・・ライト
「り」・・・利口

平成30年度 アンケート調査

- ・ 期間：平成30年12月4日 ～ 平成30年12月14日
- ・ 回答者 75名（回収率69.4%）
- ・ B地区在住の65歳以上の108名の方にアンケート調査票を配布

人生百歳 クラブ

(B地区)

令和元年7月10日
開校式



音楽・リズム体操



お口の健康講話

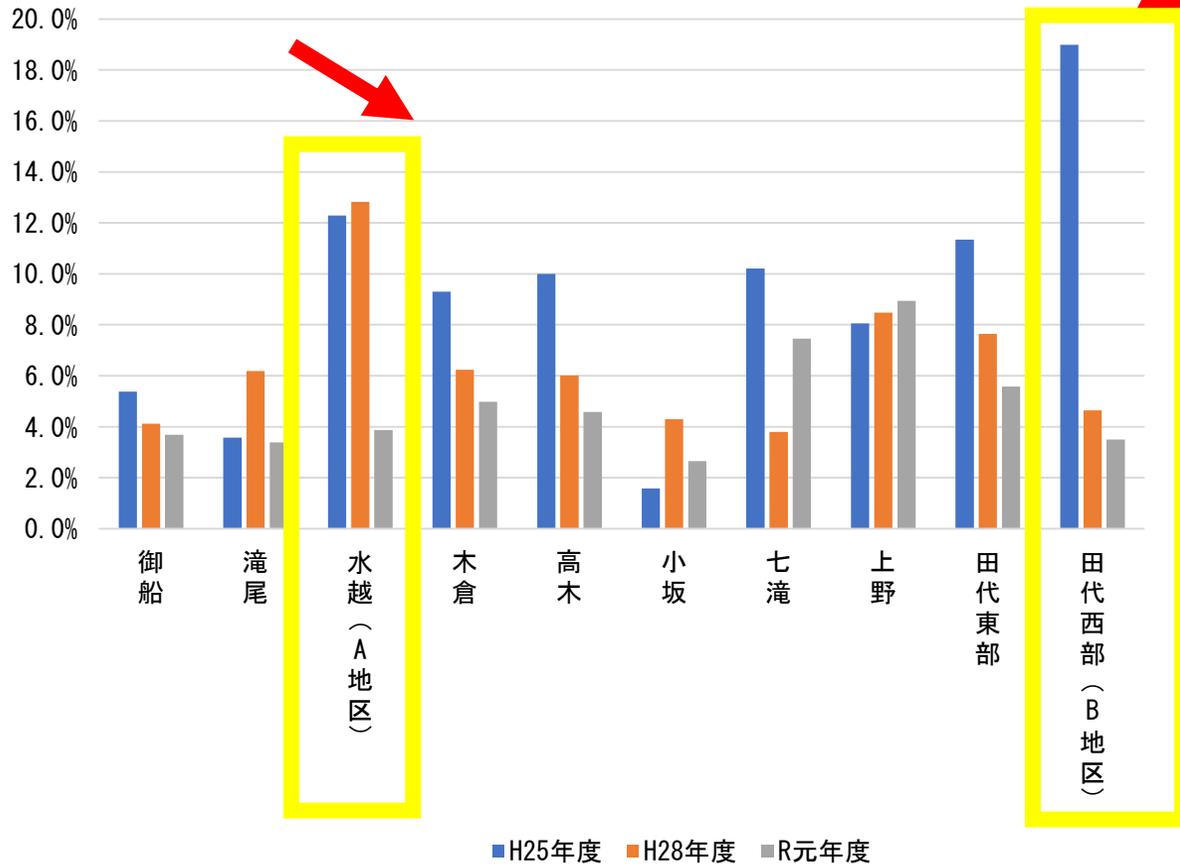


第7期介護保険事業計画 B地区 取組の評価

健康とくらしの調査

平成25年度・平成28年度・令和元年度結果 年度推移
閉じこもり（外出頻度が週1回未満）の者の割合

閉じこもり（外出頻度が週1回未満）の者の割合



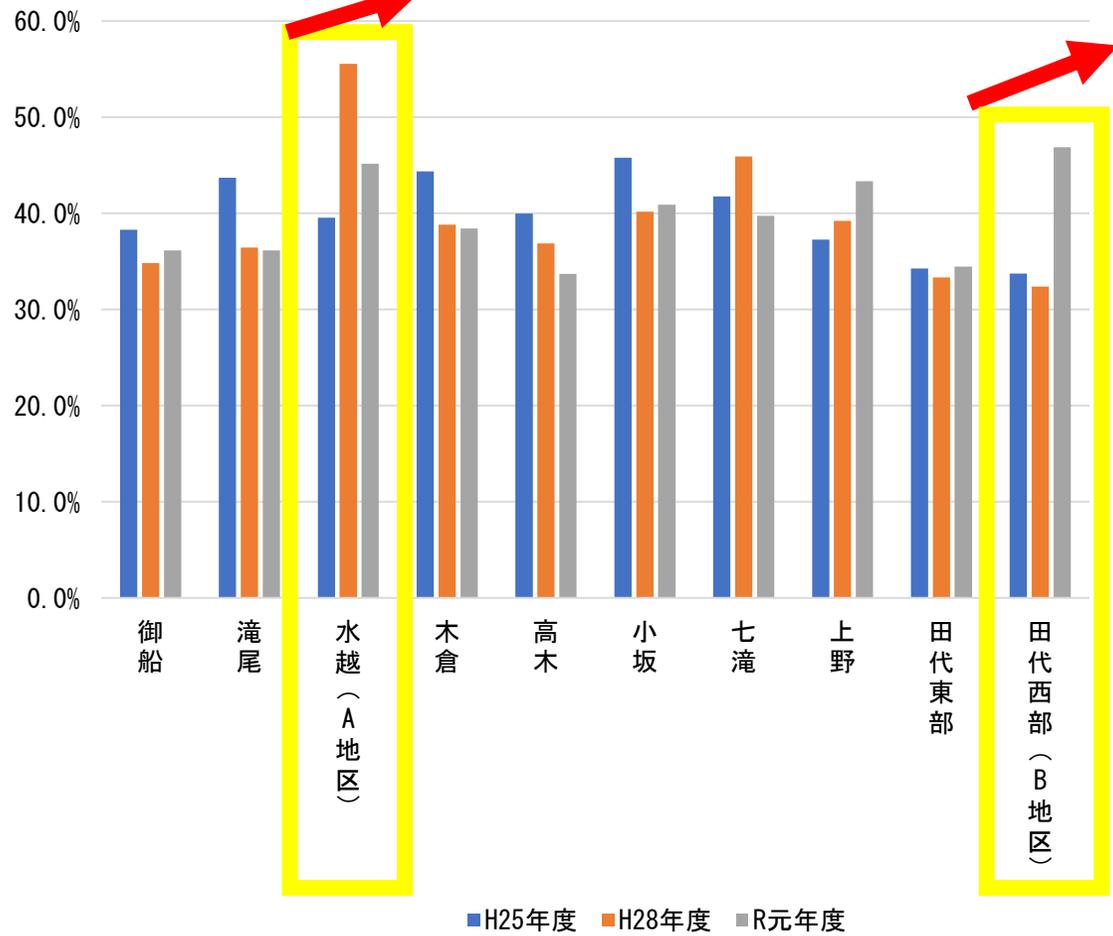
	H25年度	H28年度	R元年度
御船	5.4%	4.1%	3.7%
滝尾	3.6%	6.2%	3.4%
水越 (A地区)	12.3%	12.8%	3.9%
木倉	9.3%	6.2%	5.0%
高木	10.0%	6.0%	4.6%
小坂	1.6%	4.3%	2.6%
七滝	10.2%	3.8%	7.5%
上野	8.1%	8.5%	8.9%
田代東部	11.3%	7.6%	5.6%
田代西部 (B地区)	19.0%	4.6%	3.5%

→ 改善

第7期介護保険事業計画 B地区 取組の評価

健康とくらしの調査
 平成25年度・平成28年度・令和元年度結果 年度推移
 交流する友人が10人以上/月の者の割合

交流する友人が10人以上/月の者の割合



	H25年度	H28年度	R元年度
御船	38.3%	34.8%	36.1%
滝尾	43.7%	36.4%	36.1%
水越 (A地区)	39.5%	55.5%	45.1%
木倉	44.3%	38.8%	38.4%
高木	40.0%	36.9%	33.7%
小坂	45.8%	40.2%	40.9%
七滝	41.8%	45.9%	39.7%
上野	37.2%	39.2%	43.3%
田代東部	34.3%	33.3%	34.4%
田代西部 (B地区)	33.7%	32.4%	46.9%

→ 改善

第11回健康寿命をのばそう！アワード (介護予防・高齢者生活支援分野) 表彰記念撮影

A地区 (令和4年12月21日撮影)



B地区 (令和4年12月7日撮影)



複数のまちづくりの部署・組織が、地域包括ケア推進会議での議論を通じて、A地区、B地区などで介護予防事業等を展開することとなり、事業の効率化が進んだ好例といえる。

さいごに

保健・福祉分野だけでなく幅広い部署や住民組織、民間団体との連携が有効と考えた。客観的なデータから複数の部署や組織が「中山間地の閉じこもり対策が大切」と課題を共有し連携することで、効果的・効率的に事業を進めることができた。A地区の住民が地域課題を自分事として受け入れ、通いの場づくりに主体的に取り組んだことが、更にB地区への横展開に繋がった。

地域診断データの戦略的な活用と部署間の連携により効果的な住民支援が可能となり、結果として地域全体で高齢者の健康増進が図られた。