

トータルケアの町づくり

効果的な健診と保健指導



百歳への挑戦

西 会 津 町



百歳への挑戦

～（健康長寿の町を目指して）

1 町の概況

2 健康寿命延伸事業

3 元気に百歳を迎えるために



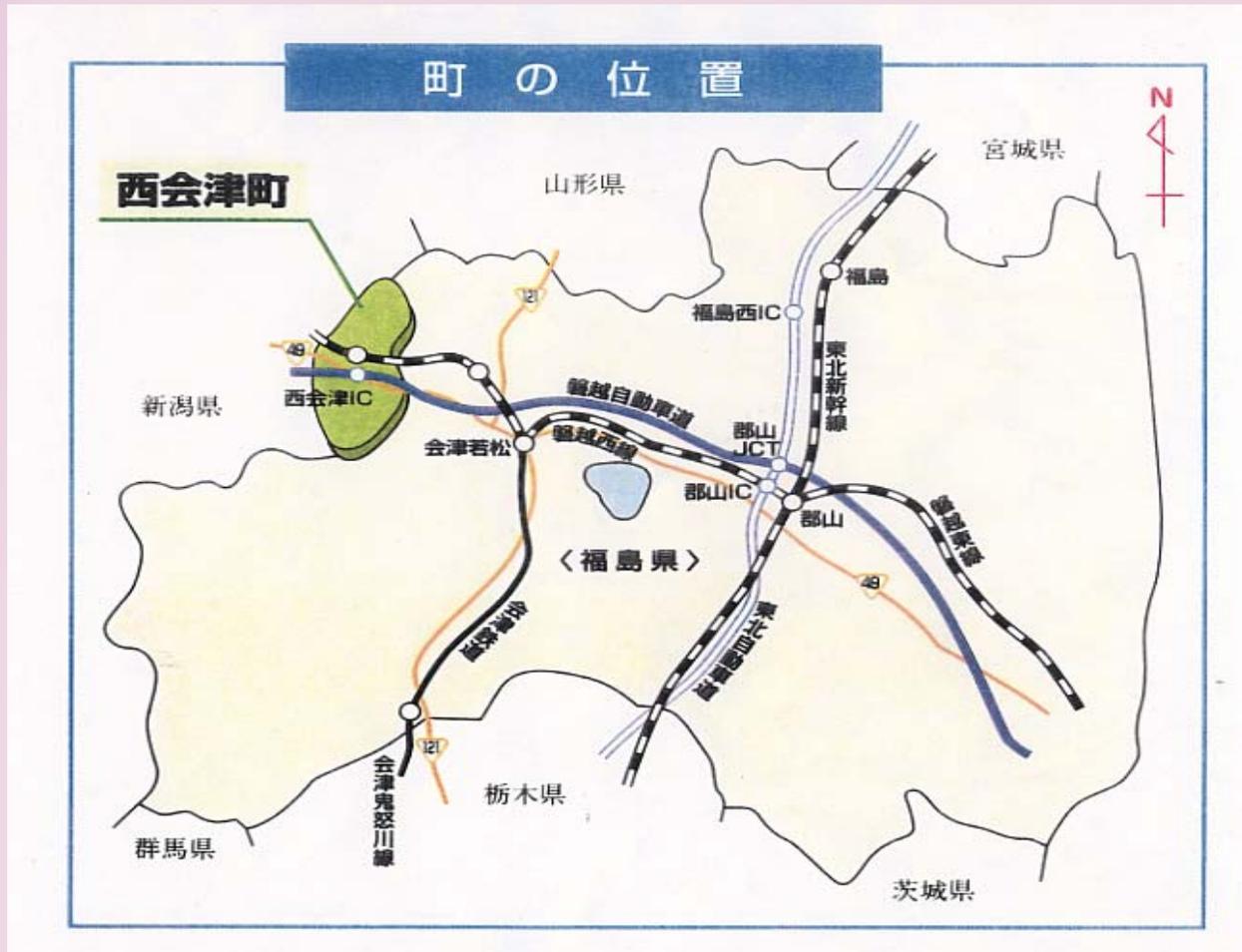
西会津町の概況

平成19年4月1日現在

人口 8,442人

世帯数 2,942世帯

高齢化率 39.34%



トータルケア推進拠点！

介護センター

国保診療所

老健 憩の森

保育所事務局

デイケア

特養 さゆりの園

温泉リハビリプール

生活支援ハウス

地域ふれあいセンター

デイサービスセンターⅡ

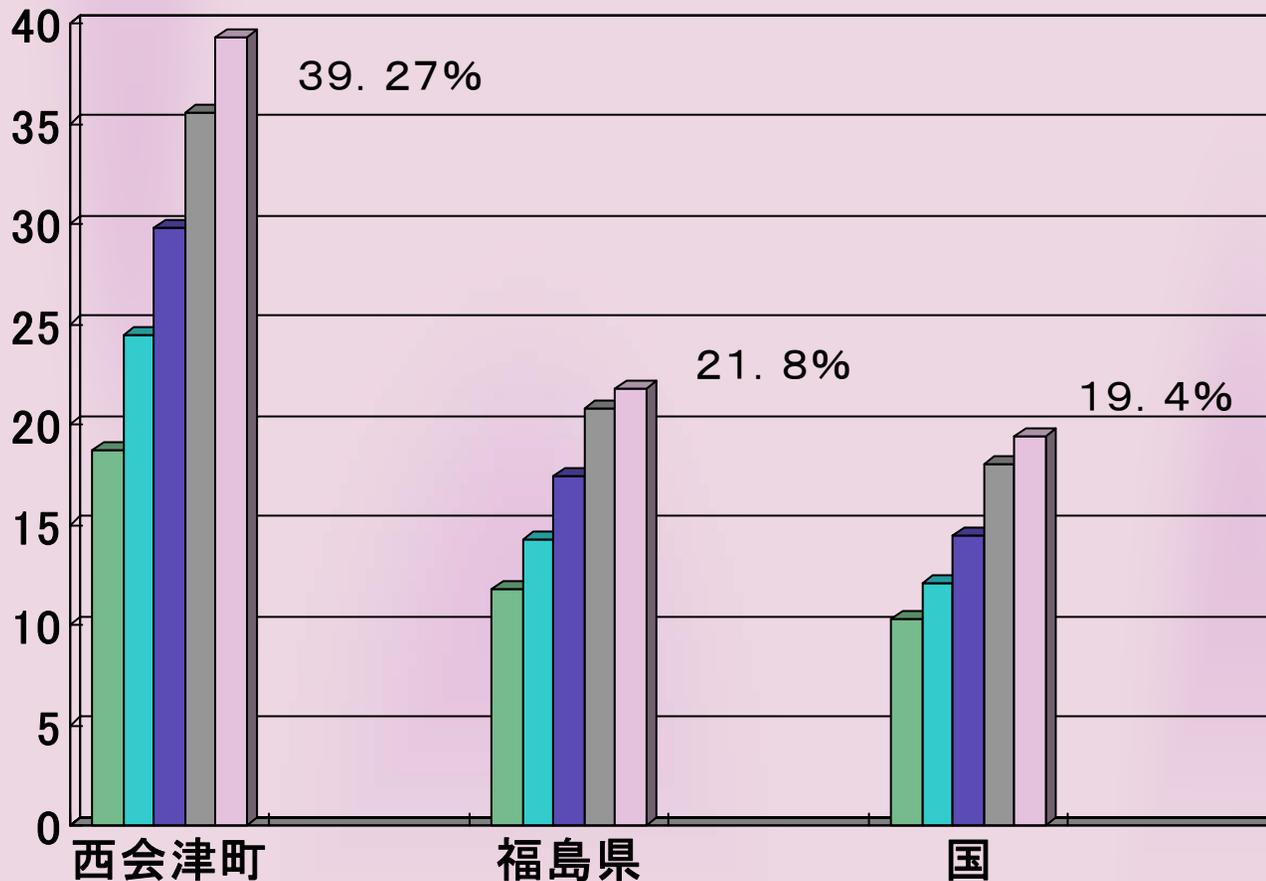
グループホーム のぞみ

さゆり公園

保健・医療・福祉ゾーン



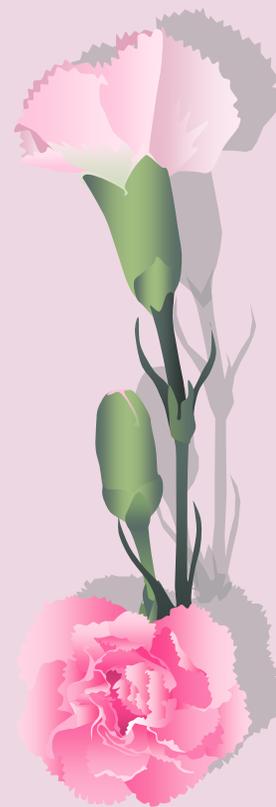
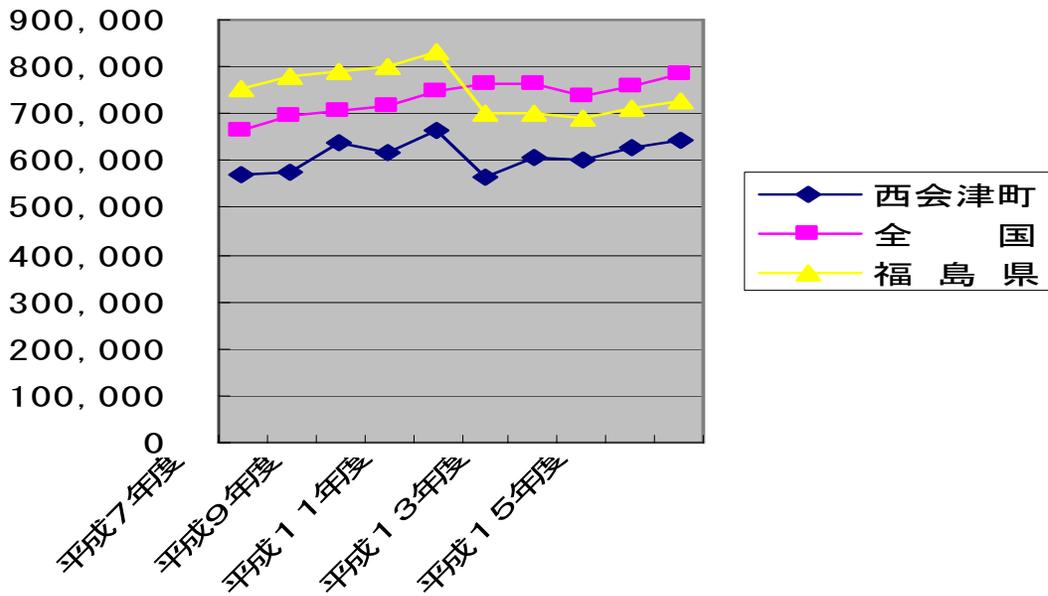
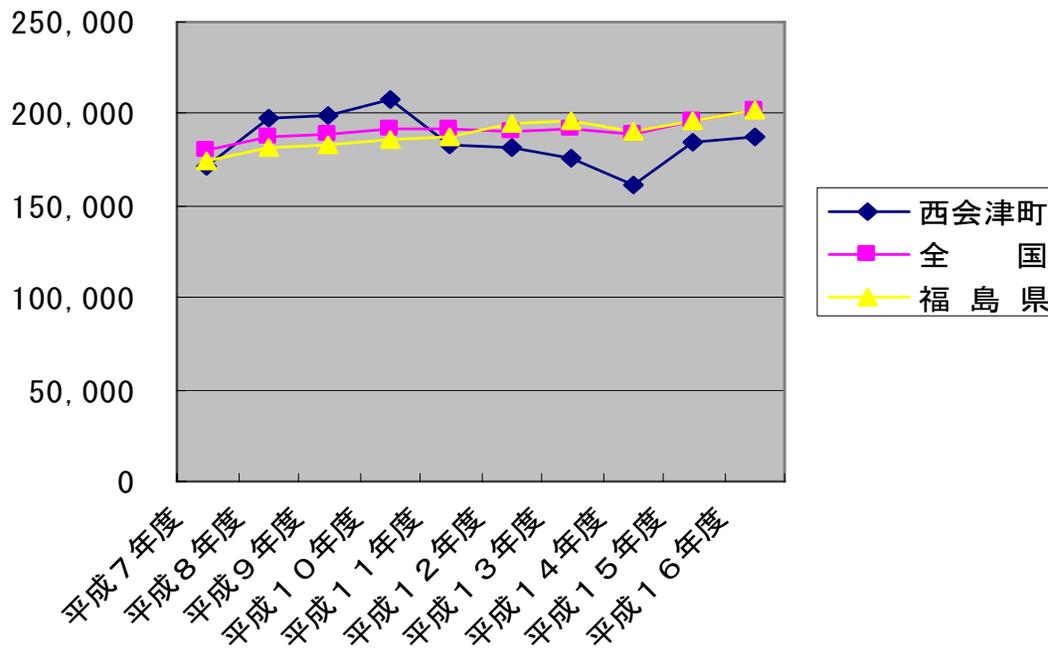
西会津町の人口動態 高齢化率



- 昭和60年
- 平成2年
- 平成7年
- 平成13年
- 平成18年



国保医療費の推移



①生活習慣病予防対策事業への着手

ア. 検診受診率の向上

イ. 食生活の改善(脳卒中予防対策)

ウ. 食生活と体質の改善(がん対策)

エ. 冬期間の運動不足対策(骨粗しょう症対策)

オ. 健康への町民意識の高揚



② 「百歳への挑戦」健康目標と評価の確認

平成5年 「百歳への挑戦」町民大会

「健康の町」宣言

平成9年

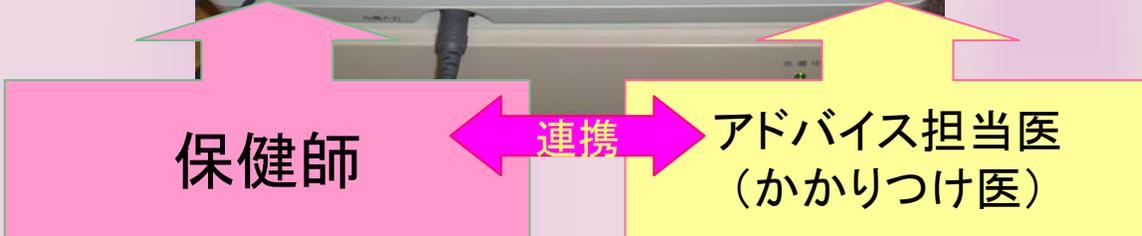
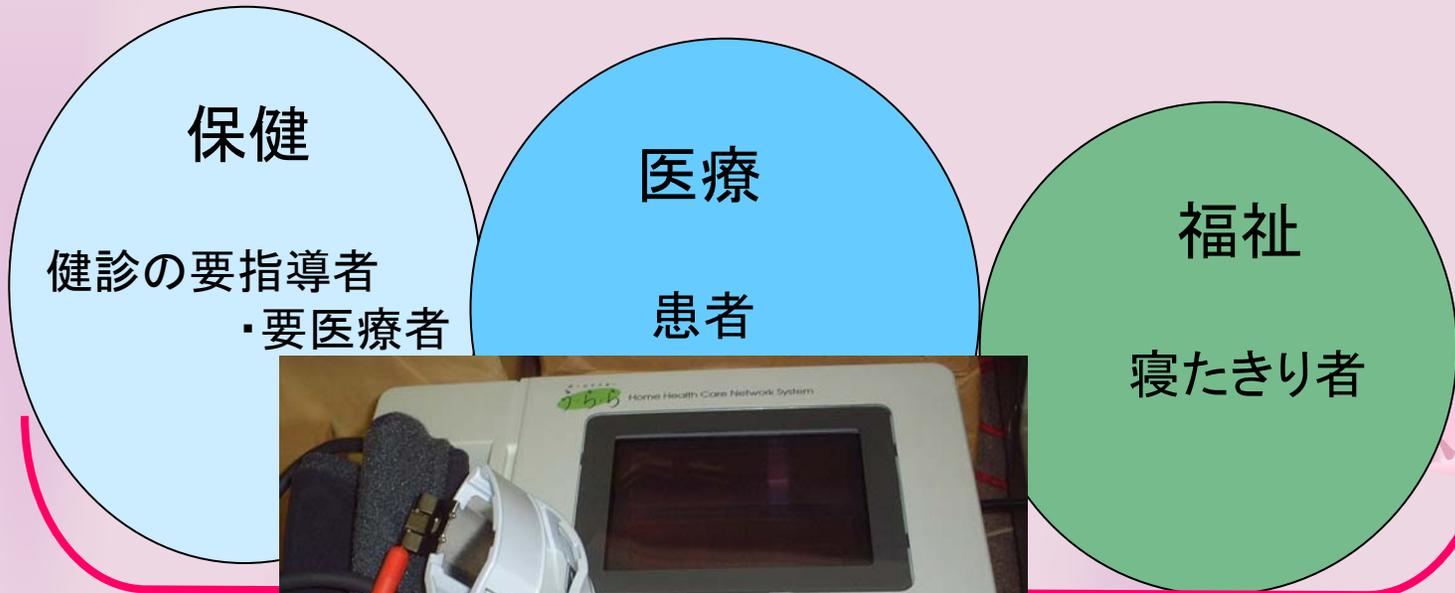
平成15年



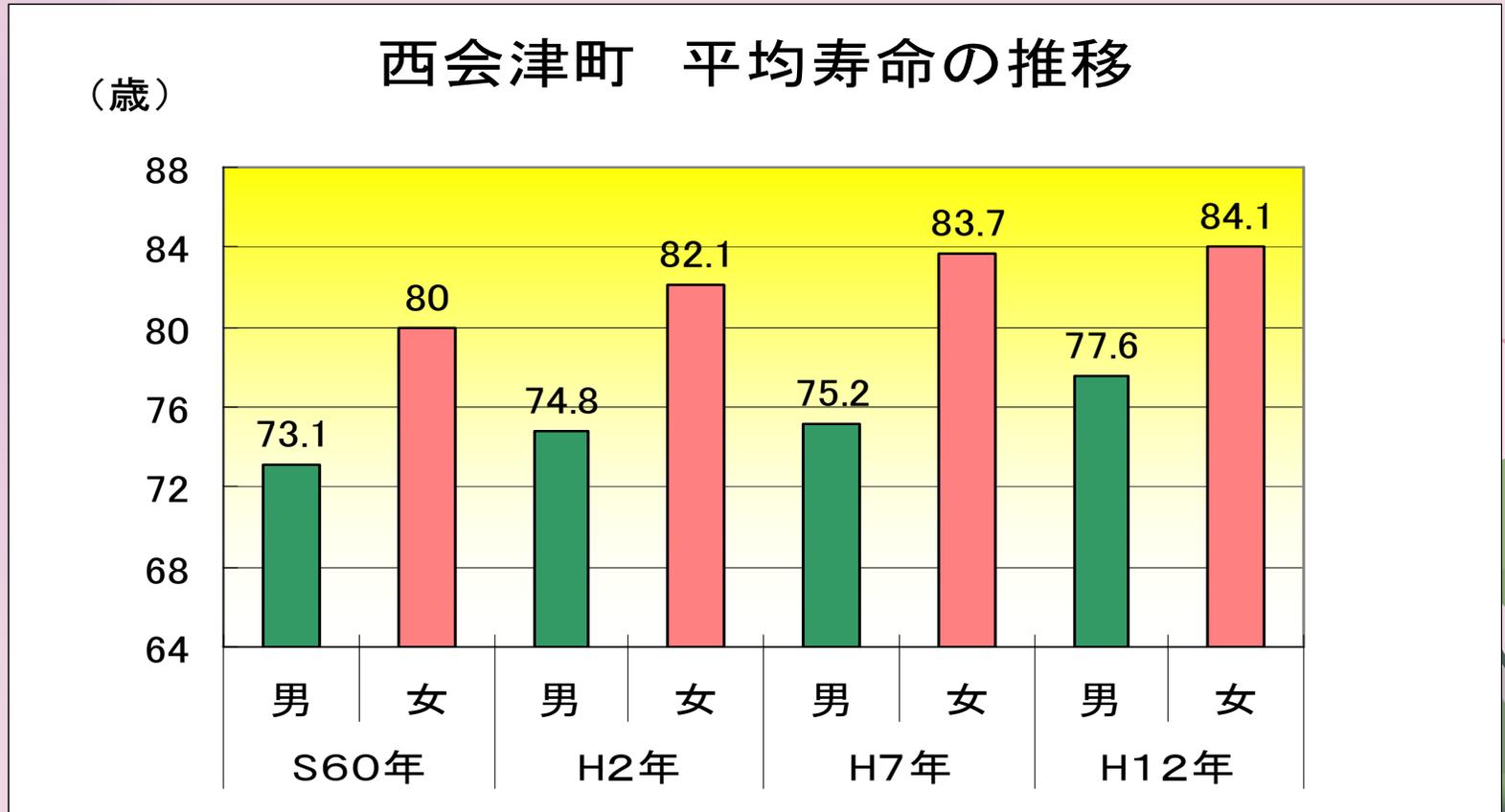
③活動



④在宅健康管理システムの導入

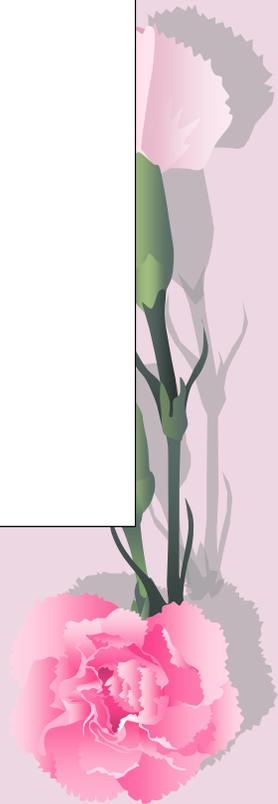


町の平均寿命の推移



S60 県下で男88位、女69位(90市町村中)

H12 県下で男22位、女50位



3. 元気に百歳を迎えるために

辻一郎教授（東北大大学院）の指導

・健康寿命延伸事業

単なる長生き、痴呆や要介護期間が伸びるだけの長生きでは意味がない。健康に暮らせる期間を延ばしてこそ、真の喜ぶに値する長寿」

・生活習慣と健康に関する調査

30歳以上の男女 回収率 90.6%

65歳以上 運動機能調査



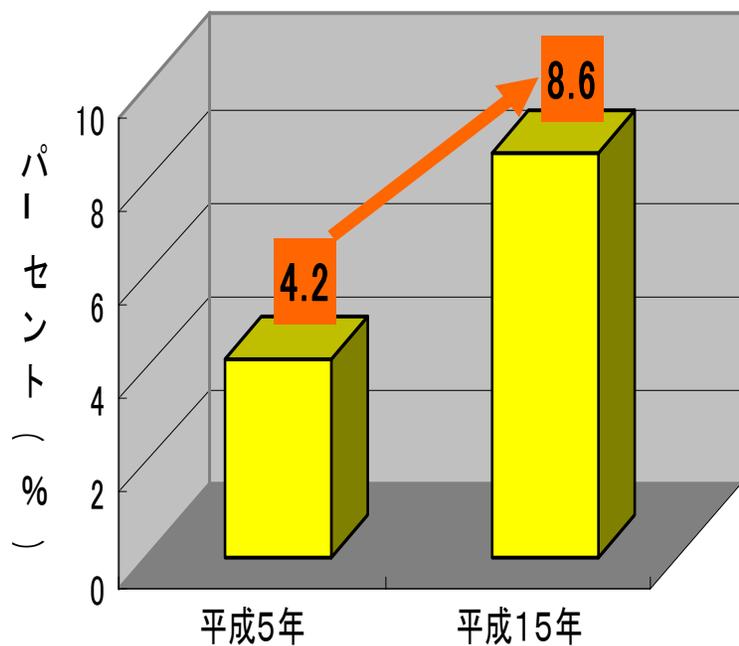
健康と生活習慣：実態調査 10年間で何が変わったか？

- 平成 5年調査(1993年)
町内94ヶ字から38ヶ字を選択
50歳以上全住民 2,180人のうち
1,561人が回答(75.9%)
- 平成 15年調査(2003年)
30歳以上の全住民を対象
6,967人のうち **6,312人が回答(90.6%)**

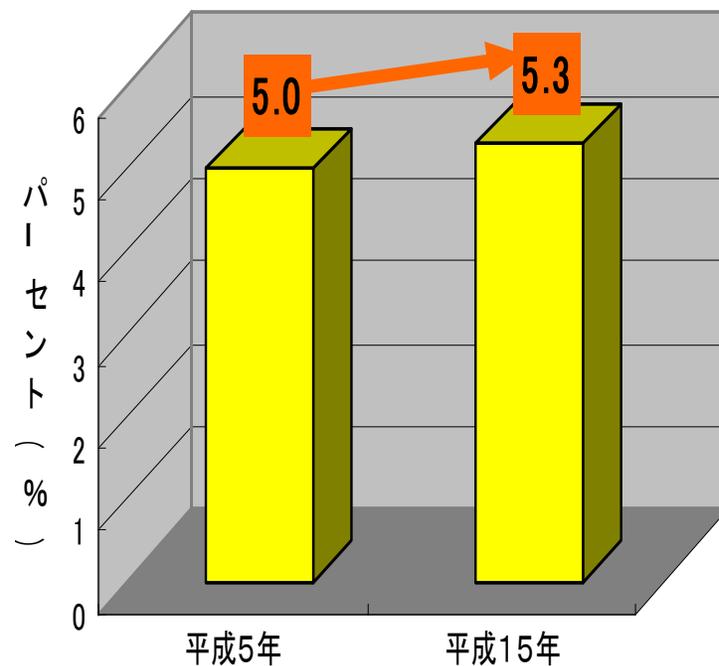


糖尿病の増加 50歳以上既往歴

男性

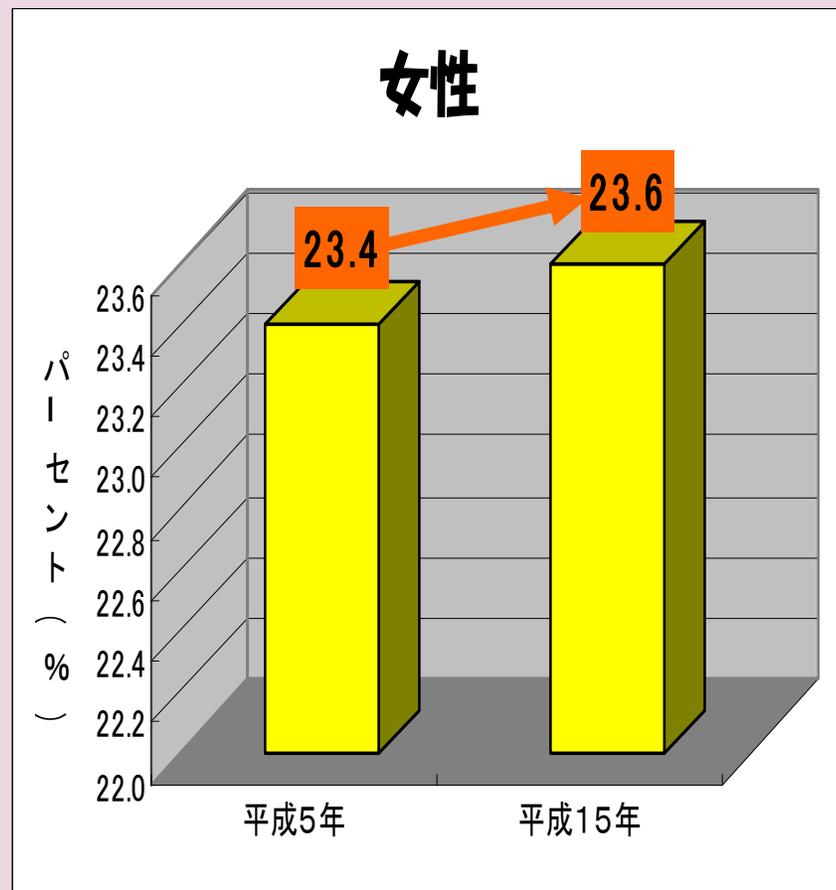
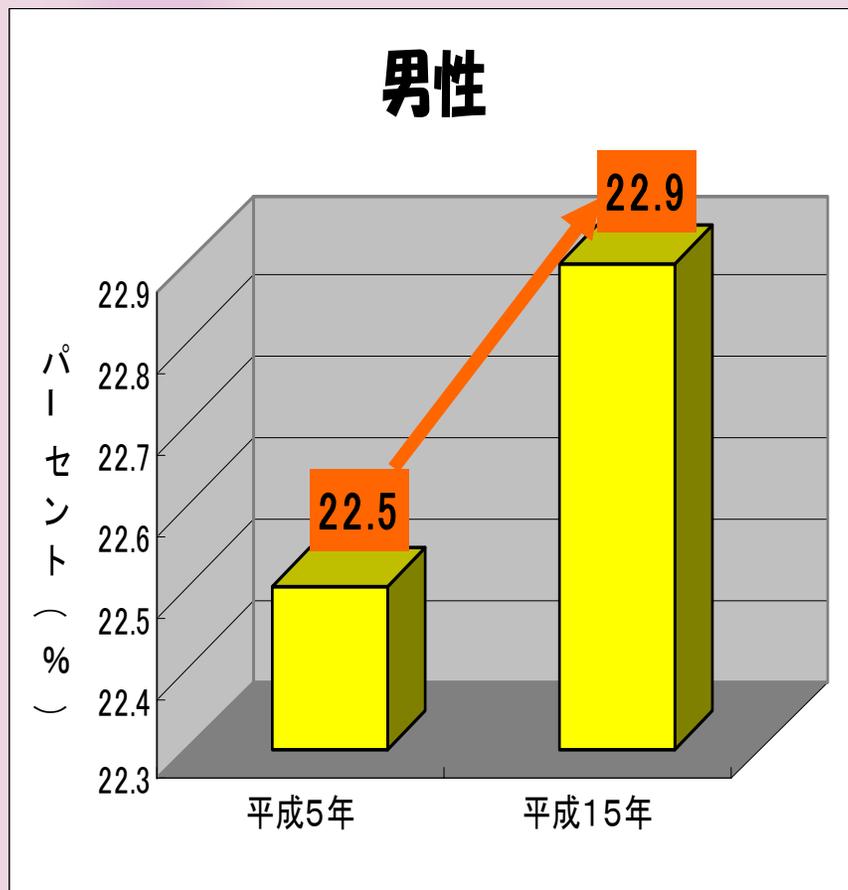


女性

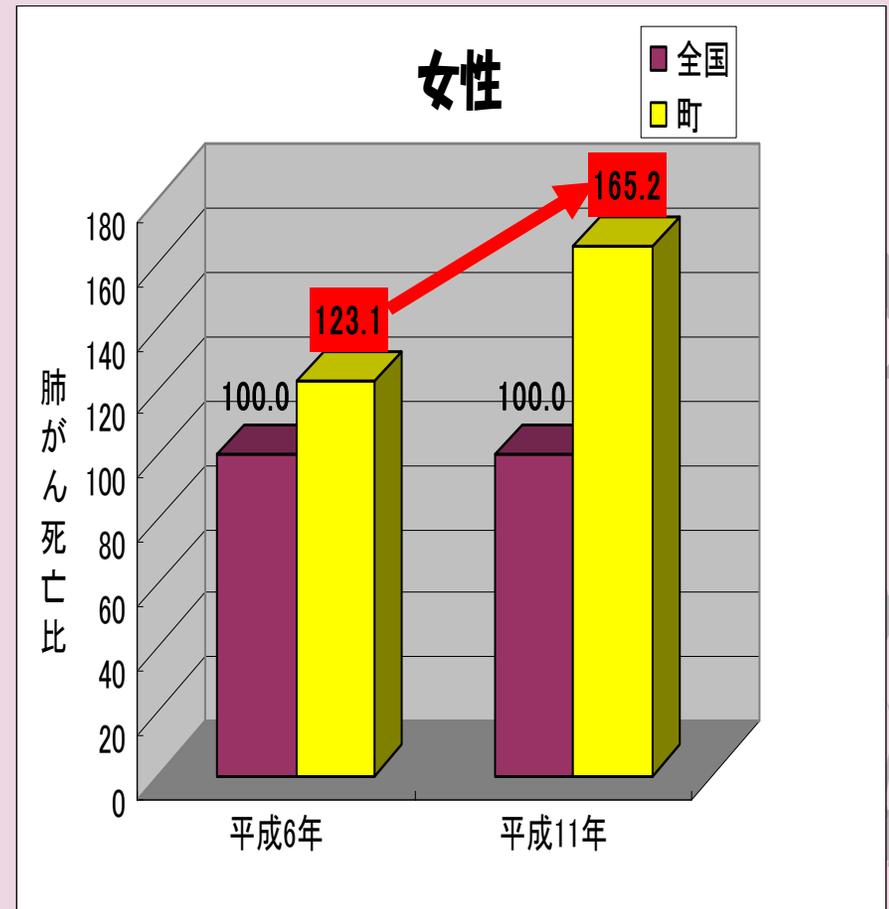
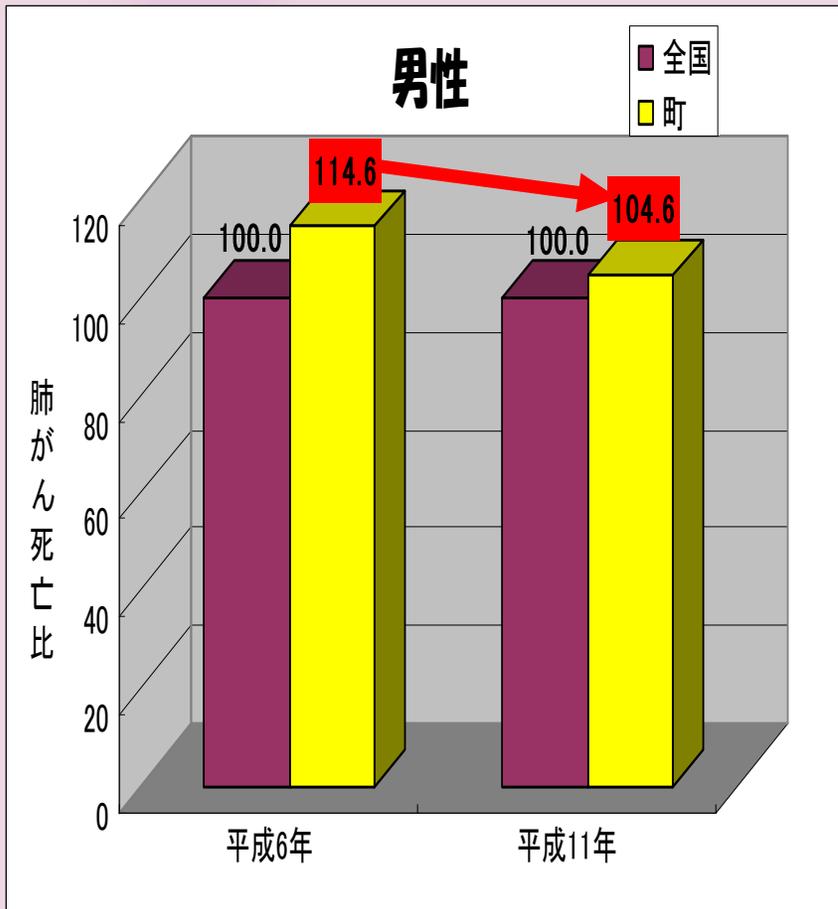


肥満指数の上昇(肥満の増加) 50歳以上

肥満指数BMI = 体重 ÷ 身長² 25以上の人の割合



肺がん死亡が多い！

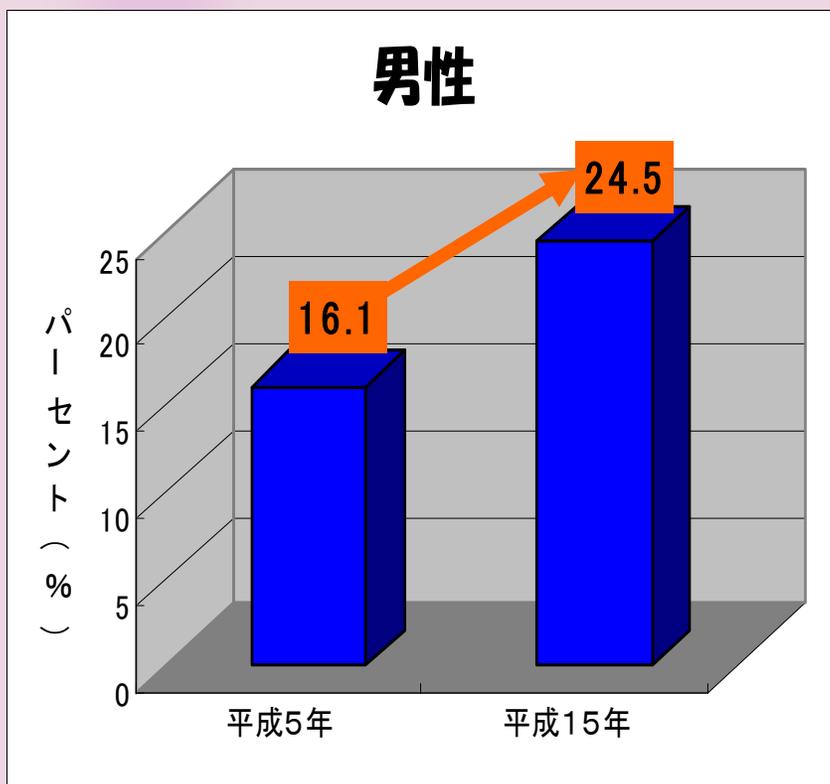


死亡比は年齢で調整済み

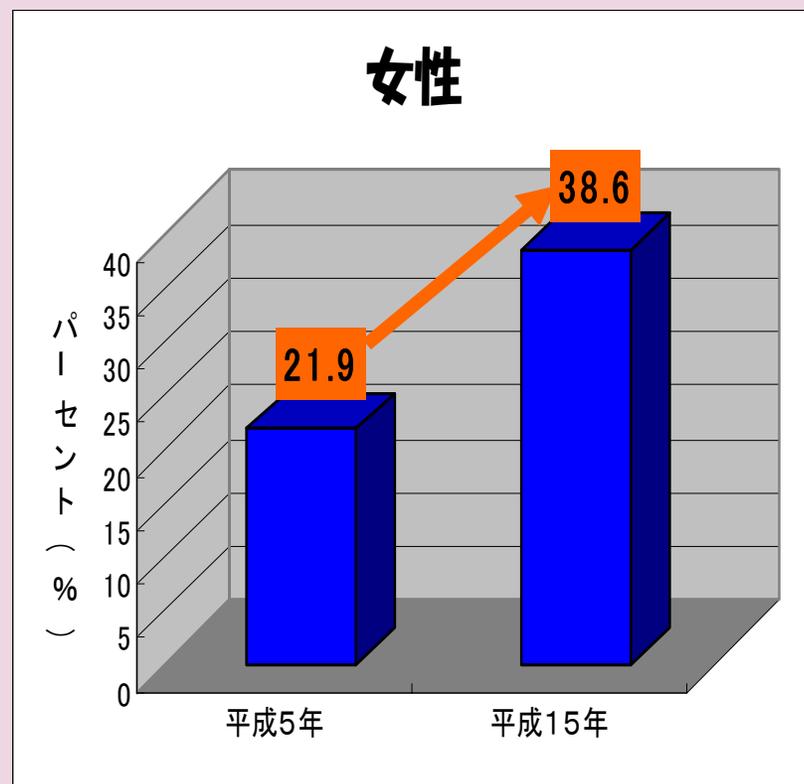
虚弱高齢者の割合（65歳以上）

食事・着替え・入浴・トイレ・移動(50m歩く)に困難がある

男性



女性



今後の課題と対策 (健康寿命延伸事業)

糖尿病予防	……	糖尿病予防個別健康教室
脳卒中予防	……	家庭血圧測定事業
介護予防	……	健ひざ貯筋運動教室
肺がん対策	……	喫煙対策推進委員会

保健・医療・福祉の連携を強化した
トータルケアの更なるレベルアップ



トータルケア推進計画実施事業（すべてにやさしい健康のまちづくりの推進）

百歳への挑戦

成人保健事業（健康寿命延伸事業）

脳卒中・肺がん・糖尿病予防対策が必要
 高齢者の生活体力の向上を図り健康寿命の延伸を推進する
介護保険利用年齢を1歳上げる（要支援者2年後の利用者数の減少を図る）

生活習慣病予防の知識の啓発普及

生活習慣の改善の実践
 地区組織の育成と活動支援
 体験学習

在宅健康管理システム事業の充実

健診事業の充実

感染症予防
 インフルエンザ予防接種の実施、予防の啓蒙

重症化防止
 機能訓練の実施

介護予防
 機能訓練、温泉リハビリプールの実施の強化

母子保健事業

妊娠から乳幼児までの健診の充実と
 保健指導の強化が必要

母子手帳の交付から三歳児健診までの健診の充
 実（疾病の早期発見早期治療）

育児を支える地域づくり
 保育所や学校との連携による保健指導の強化

予防接種をはじめとした感染予防の充実

精神保健事業

予防の知識の普及と当事者
 家族の健康づくりへの助言

ストレスの管理をはじめとした予防の知識と心
 の健康づくりの普及

当事者とその家族が健康づくりをできるよう助
 言や保健指導の強化

高齢者運
 禁煙教育
 家庭血圧
 糖尿病予
 健康教育
 いきいき

個別健康
 健康指導
 健康運動
 食改の育

利用の強
 生き生き

働き盛り
 乳がん検
 の導入

高齢者イ

健康教室
 A型機能
 介護予防
 による筋力

赤ちゃん
 新生児訪
 健診内容

栄養教育
 歯磨き教
禁煙教育

各種予防

講演会
 リーダー

精神デイ
 家族教室

成人保健事業（健康寿命延伸事業）

脳卒中・肺がん・糖尿病予防対策が必要

高齢者の生活体力の向上を図り健康寿命の延伸を推進する
介護保険利用年齢を1歳上げる（要支援者2年後の利用者数の減少を図る）

生活習慣病予防の知識
の啓発普及

いきいきライフ（広報）
健康教育 講演会
糖尿病予防事業
家庭血圧測定事業
禁煙教育
高齢者運動強化事業
ケーブルテレビ番組
の作成

生活習慣の改善の実践
地区組織育成と活動支援
体験学習

食改の育成・研修
健康運動推進員育
成・研修
保健指導員研修
個別健康教者

在宅健康管理システム事業の充実

利用の強化促進
生き生き元気教室

健診事業の充実

働き盛り検診
運動機能テスト
腹囲測定

感染症予防
インフルエンザ予防接種の実施、予防の啓蒙

高齢者インフルエンザ

重症化防止
機能訓練の実施

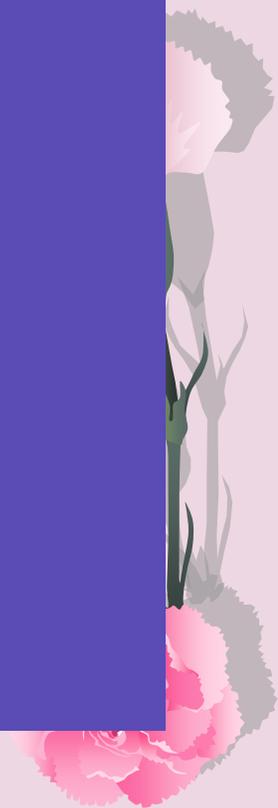
A型機能訓練
介護予防 セラバンド
による筋力強化
健康教室

介護予防
機能訓練、温泉リハビリプールの実施の強化



期待されている行動

1. 栄養 → 減塩指導
適正カロリー
2. 運動 → 全般的な運動量増加
3. 保健 → 禁煙
家庭血圧測定
検診受診



**<脳卒中予防> 1) 高血圧対策 血圧5mmHg下降
(危険因子ごとの効果より) 死亡率16%減を目指す**

17年度	18年度	19年度
<p>* 食改の研修強化</p> <p>* 高血圧自治区事業(5地区)</p> <p>* CATV番組</p> <p>* 100gアップPR</p>	<p>百菜(・)への挑戦</p> <p>キャンペーン</p>	<p>栄養調査 (女子栄養大依頼H 20. 2月)</p> <p>11. 4g * 血圧0. 5mm Hg下降</p> <p>* 血圧1. 7mmHg下降</p>
		<p>地区無作為抽出 10分の一人同時測定にて判定</p> <p>高血圧者の測定 2mmHg下降</p>

栄養
食育推進委員会
発足



保健指導員会議及び研修会(年6回)

< 19年度研修内容 >

- ❁ 健康寿命延伸事業
 - 「自分の体をよく知ろう～メタボリックシンドロームとは」
 - 「歯周病予防について」
 - 「特定高齢者把握事業と介護予防」
- ❁ 演習「ダンベル」講義
- ❁ 「女性の病気について考えよう」
- ❁ 「健診結果の見方と健康手帳の活用」
- ❁ 「家庭血圧について」
- ❁ 「骨密度測定検査について」
- ❁ ①栄養調査
- ❁ ②意向調査
- ❁ 講義
 - 「新しい健診体制について」



食生活改善推進員養成講座と育成

研修会

- 🌸 町の保健事業、みんなの介護予防
- 🌸 適塩・適量の野菜料理調理実習、地区活動の計画
- 🌸 サプリメントの注意点、旬の野菜の活用法
- 🌸 野菜たっぷり生活、メタボリックシンドローム
- 🌸 冬場の野菜摂取法
- 🌸 自主活動報告会
助言 会津大学短期大学部 西村政子教授
- 🌸 宮古島市との研修交流会
- 🌸 沖縄研修 3泊4日



食生活改善推進員活動

保健事業協力

- ❁ 赤ちゃん栄養教室（離乳食調理）
- ❁ 機能訓練 健康料理教室（調理実習補助）
- ❁ 食生活教室 7～2月（調理実習補助、活動報告）
- ❁ ヘルスアップ教室（バランス献立など調理、提供）
- ❁ 血圧コントロール教室（各自治区での講習会）

関係行事、事業への参加

- ❁ 働き盛り検診栄養教室 6月の日曜日3日間
アスパラのかき玉スープ 約440食配布
- ❁ カレンダー料理考案 12品 試作検討会、撮影会
地区活動（野菜「百菜への挑戦」普及活動）
- ❁ 老人クラブや小学生を対象とした調理実習



健康運動推進員養成講座と育成

運動推進員活動についての意見交換・学習会（計6回）

- ① 委嘱状交付式および食改と合同研修会（34名委嘱）
- ② 18年度活動計画、「貯筋運動教室」シフト決め他
- ③ 「元気アップ教室」活動計画他
- ④ 「元気アップ教室」グループ学習会（※担当地区ごと）
- ⑤ 「元気アップ教室」中間報告会
- ⑥ 18年度活動報告会

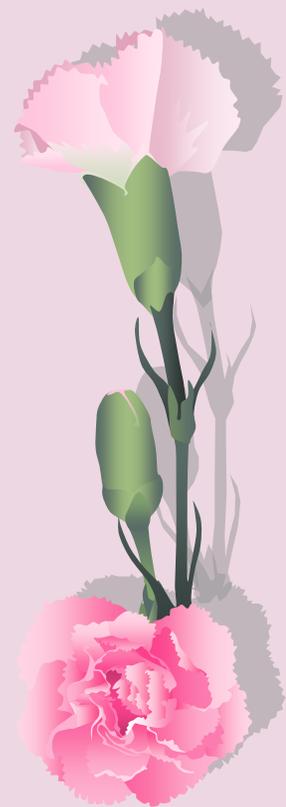
講習会

- ① 「救急救命講習」西会津消防署
- ② 「糖尿病とその予防」について

講師；東北大学公衆衛生学 栗山進一先生

貯筋運動教室の事前研修会（計8回）

- ①6/7 ②6/14 ③7/5 ④8/2 ⑤9/6 ⑥9/27 ⑦10/18 ⑧11/8
- 講師；東北福祉大学 藤田和樹先生



調査／評価

身のこなし検査



手伸ばし検査



教室の内容

(1) 実施計画

11・5～3・24まで18回教室
運動負荷試験、
心電図膝関節xp撮影

(2) 教室の流れ

8:30～11:30

体調チェック、トレーニング

* セラバンド等器具使用の
トレーニング

* マシーントレーニング



町にあった事業企画（西会津方式）

<ハイリスクアプローチ>

🌸 個別糖尿病予防健康教室

保健師：栄養士 2:2方式（健診BMI,腹囲測定）

🌸 健ひざ貯筋運動教室

健康運動推進員の育成（65歳以上運動機能テスト）

<ポピュレーションアプローチ>

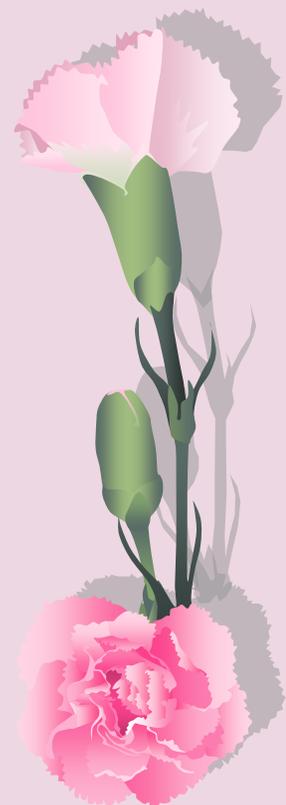
🌸 家庭血圧測定事業

30歳以上1ヶ月間朝晩の血圧測定700人

🌸 喫煙対策推進委員会

委員による喫煙の現状把握と対策の検討

🌸 健診時 禁煙指導、減塩・バランス食支援



町にあった事業企画（西会津方式）

＜健診の工夫＞

❁ 対象把握

受診申し込み

❁ 保健指導員

研修による

❁ 働き盛り健

日曜日30歳

- ❖ 禁煙個別指導
- ❖ 食生活改善推進員による
（適塩具沢山味噌汁）
- ❖ 歯科健診

