

後期高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 (フレイル対策の強化) (事業 No 39)

1 具体的な取組み (ポピュレーションアプローチ)

介護予防教室や地域で高齢者が集う様々な場所で

- ① 特定健診、後期高齢者健診の受診勧奨
- ② 後期高齢者の質問票を用いたフレイル予防 (運動・栄養・口腔) や疾病管理 (血圧・脈拍の自己測定) の健康教育
- ③ 質問票と KDB データを活用した地域特性の把握等を行う。

2 実施状況

表1 令和3年度健康教育の実施状況

健康教育・健康相談	個所数	356か所
	参加者数	12,046人
質問票を活用した健康状態の把握	個所数	110か所
	参加者数	1,840人
(再掲)質問票を使用した健康教育	個所数	64か所
	参加者数	749人

3 通いの場等参加者と全市との比較

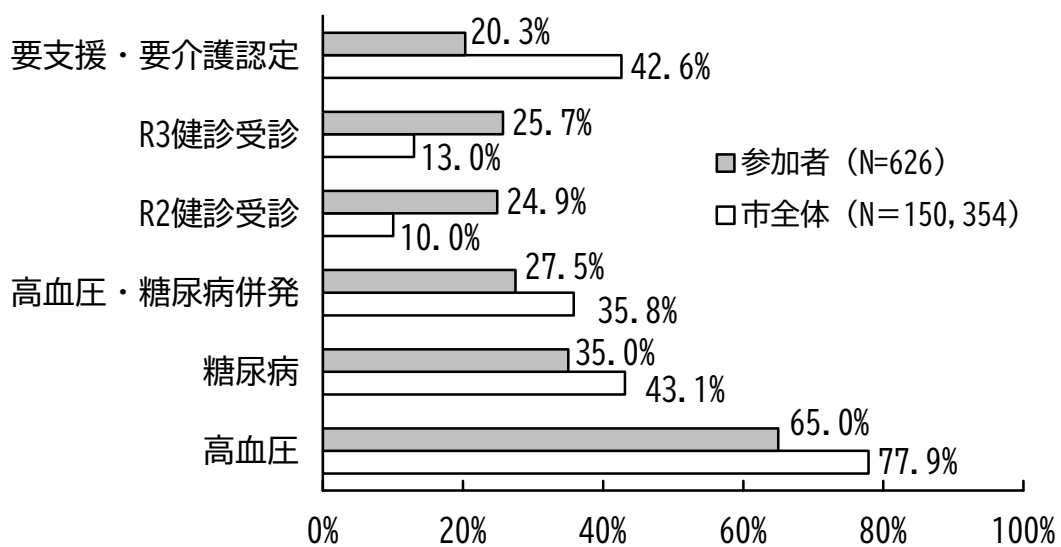


図1 KDBデータからみる比較

4 質問票から見た参加者の状況

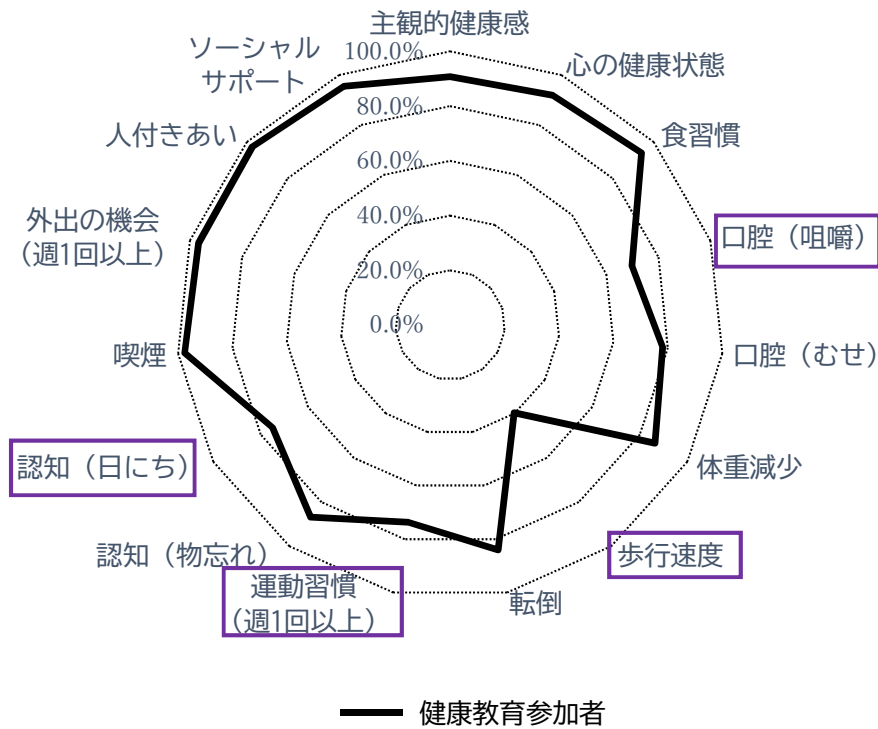


図2 質問票から見た参加者の状況

【参考】質問票の質問項目

項目	質問文
主体的健康観	あなたの現在の健康状態はいかがですか
心の健康状態	毎日の生活に満足していますか
食習慣	1日3食きちんと食べていますか
口腔(咀嚼)	半年前に比べて固いもの(さきいか、たくあんなど)が食べにくくなりましたか
口腔(むせ)	お茶や汁物等でむせることがありますか
体重減少	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか
歩行速度	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか
転倒	この1年間に転んだことがありますか
運動習慣	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか
認知(物忘れ)	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか
認知(日にち)	今日が何月何日かわからない時がありますか
喫煙	あなたはたばこを吸いますか
外出の機会	週に1回以上は外出していますか
人付き合い	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか
ソーシャルサポート	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか

5 参加者の健康教育前後の意識変容

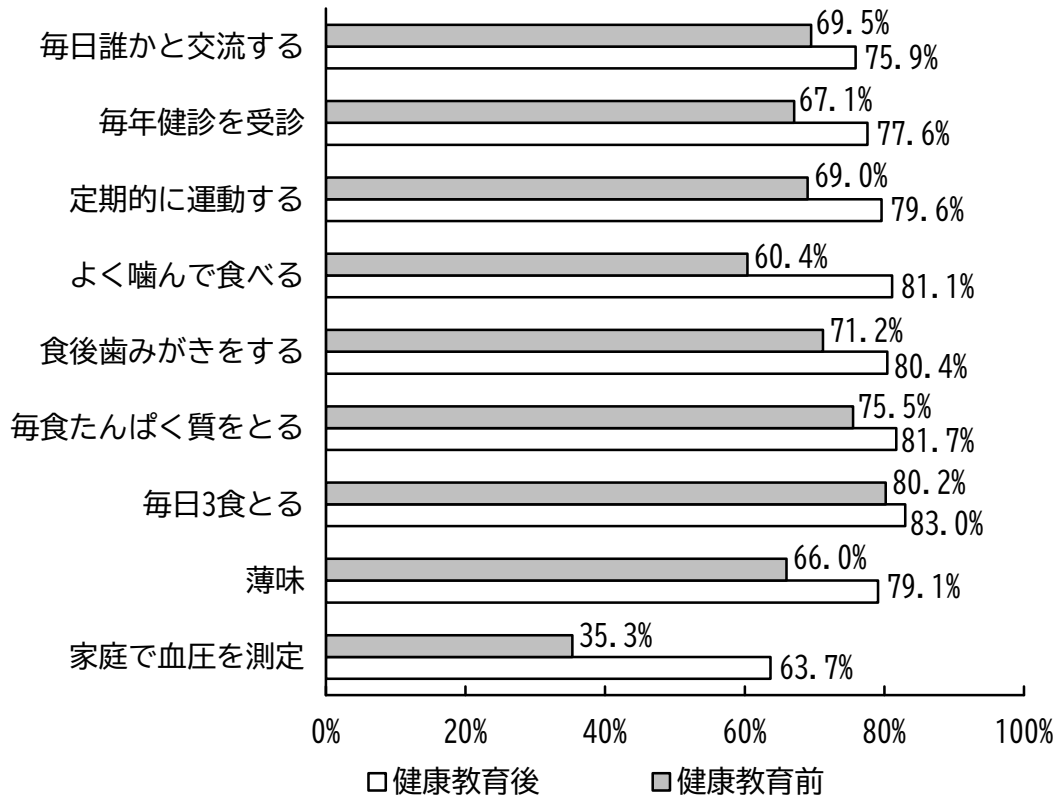


図3 健康教育前後の意識変容

介護予防リーダーの養成・活動支援（事業 No5 1, 5 2, 5 3）

高齢者が主体的・継続的に介護予防に取り組むことを目的とし、地域における健康づくり・介護予防のリーダーとして活動する市民ボランティアである「介護予防リーダー」の養成、活動支援を行っている。

今年度、それぞれの介護予防リーダーの横のつながりを広げ、地域にフレイル予防の輪が広がるよう、新たに介護予防リーダーの拡大交流会を開催した。

1 日程および参加者数

10月13日（木）八幡東区 桃園公園 参加者数 20人

10月21日（金）小倉北区 三萩野公園 参加者数 23人

2 内容

フレイル予防について、健康遊具の体験、タンDEMウオーク・ウォーキング実技、交流・意見交換

3 参加者の感想

- ・同じ地区の方で初めて話ができ、横の繋がりが大事だと実感した
- ・他のリーダーがどんな方で、どんな活動をされているのか分かったので、公園で健康づくりの普及員を増やして、市民センターを拠点に教室を月1回行うような活動がしたい。
- ・健康づくり推進員としてサロンを運営しているが、まだ地域で活動していない普及員と地域で繋がりたい。
- ・このような機会を増やして欲しい

参考：介護予防リーダーの状況（R4.3 末現在）

計画事業 No・介護予防リーダー	R3 新規登録者数	累積登録者数
No5 1 健康づくり推進員	99人	694人
No5 2 食育アドバイザー	91人	1, 235人
No5 3 きたきゅう体操普及員	5人	273人
No5 3 ひまわり太極拳普及員	9人	476人
No5 3 公園で健康づくり普及員	13人	218人

参考：地域の自主活動グループ（R4.2 現在 活動実態を把握しているもの）

活動内容	グループ数
きたきゅう体操	15
ひまわり太極拳	34
きたきゅう体操・ひまわり太極拳	40

※うち7グループは活動休止中