

# 西多摩圏域健康づくり・介護予防推進事業 ～西多摩圏域健康の底力増進計画～

西多摩保健医療圏 西多摩保健所

実施年度	開始 平成17年度、 終了 平成19年度
背景	平成18年度に各市町村には、介護予防の推進機関として地域包括支援センター（以下、「センター」という。）が設置された。しかし、西多摩圏域では、各センターとも発足直後で機能が十分に発揮されていない状況にあった。このため各センターを支援し、機能の向上とセンター間の連携強化を図ることで、西多摩圏域の健康づくりと介護予防機能を推進していく必要があった。
目標	①地域包括支援センターの機能強化を図る。 ②モデル地区における健康寿命延伸のための地区診断に基づく事業展開を検討する。 ③口腔機能向上プログラムの普及と地域に根ざした介護予防事業の定着化を図る
事業内容	[平成17年度] 西多摩圏健康づくり・介護予防大会の開催、報告書作成、地域情報マップ試行、人材育成研修、介護予防関係文献書籍等紹介集作成 [平成18年度] 地域包括支援センター定例会議の立上げ、ITを活用した介護予防に資する地域情報マップ作成、地域診断に基づく事業展開検討会の設置（奥多摩町をモデルに首都大学と西多摩保健所が協働）、西多摩かむかむ元気レシピの作成、口腔機能向上実務担当連絡会、人材育成研修 [平成19年度] ・地域包括支援センター定例会議開催 ・モデル地区における地区診断に基づく事業展開への支援 ・口腔機能向上プログラム担当実務者連絡会 ・西多摩かむかむ元気レシピの普及 ・人材育成研修（講演会、高齢者口腔機能ケア実技研修）
評価	この事業は、平成17年度から3年計画で実施している事業である。初年度は、健康づくり・介護予防推進大会を開催し、保健所が市町村の介護予防事業を支援する足がかりを築いた。平成18年度は主に地域包括支援センターの取組みを支援し、平成19年度は、これまでの活動を定着させ、今後に繋げていく基盤を作った。 ①地域包括支援センター定例会議は、実務者の実践的な会議とし、また在宅介護支援センターの傍聴があるなど、確実に定着しており、今後の開催に繋げることができた。 ②介護保険、国民健康保険、基本健康診査結果のデータを活用した地域診断に基づく事業展開の検討は、これまでの成果を踏まえ、また、新たに健康創造プロジェクトとして平成20年度に繋げていくことができ、今後の成果が期待できる。 ③口腔機能向上プログラム推進支援の一環として、昨年度作成した、「西多摩かむかむ元気レシピ」の普及を行ってきた。地域包括支援センター等の介護予防事業の中で活用され広く役立っている。高齢者福祉施設職員向けの口腔ケア実技研修会は、現場のニーズに応えた内容として参加者の好評を得た。また、口腔機能向上実務担当者連絡会においては、プログラムの一つとして、「西多摩地域オリジナル健口体操」を作成した。今後地域での広がりが期待できる。 ④人材育成研修は、市町村の意向に添うテーマで実施した。参加者は、市町村職員その他、在宅介護支援センター職員など関係する民間団体にまで拡大し、多くの参加者があり、好評であった。
問い合わせ先	西多摩保健所 企画調整課 企画調整係、保健医療係(歯科関連事業を担当) 電話 0428-22-6141 ファクシミリ 0428-23-3987 E-mail S0000341@section.metro.tokyo.jp

# 1 地域包括支援センター定例会議

日程	会議内容	参加者	備考（オブザーバー）
19.6.5	・各センターの情報交換、意見交換 ・介護予防区市町村サポートセンターからの情報提供 ・幹事選出	・センター 14名 （事務2 保健師5 社会福祉士7） ・介護予防区市町村サポートセンター 1名 ・西多摩保健所 11名	区市町村サポートセンターから、介護予防普及定着促進事業に関する情報提供
19.8.28	・事例検討 ①高齢者虐待 ②ネズミと共生する高齢者 ・介護予防区市町村サポートセンターから高齢者虐待について講話	主な対象：社会福祉士 ・センター 10名 （事務1 保健師2 社会福祉士7） ・介護予防区市町村サポートセンター 1名 ・西多摩保健所 8名	区市町村サポートセンターから、成年後見制度のミニレクチャー
19.11.30	・事例検討 ①高齢者と家族の暴力 ②高齢者のアルコール依存症 ・介護予防区市町村サポートセンターから高齢者虐待について講話	主な対象：主任ケアマネジャー ・センター 11名 （事務1 主任ケアマネジャー10） ・介護予防区市町村サポートセンター 1名 ・在宅介護支援センター 4名（傍聴） ・西多摩保健所 4名	区市町村サポートセンターから、介護予防に関する情報提供
20.3.5	・事例検討 高齢者のアルコール依存症 ・平成20年度幹事を選出	主な対象：保健師 ・センター 9名 （事務1 保健師5 社会福祉士3） ・在宅介護支援センター 4名（傍聴） ・西多摩保健所 5名	

（注）センターとは、地域包括支援センターの略

# 2 モデル地区における地域診断に基づく事業展開への支援

## （1）事業概要

### ①事業目的

奥多摩町住民の健康寿命の延伸（介護予防）を目的として、奥多摩町住民の健康状態・医療費・介護保険に関するデータを総合的に分析し、健康寿命延長の一助となる要因、また相互の関連性を検討し、効果的な保健事業のあり方を探求する。

### ②実施体制 首都大学東京 奥多摩町 西多摩保健所

### ③実施内容

- ア 奥多摩町住民の基本健診データ・介護保険データの分析
- イ 奥多摩町住民の健康に関する意識調査
- ウ 上記ア・イの結果を元に、奥多摩町における今後の保健活動の方向性を探る

## （2）事業実績

基本健診データの集計・分析

図1

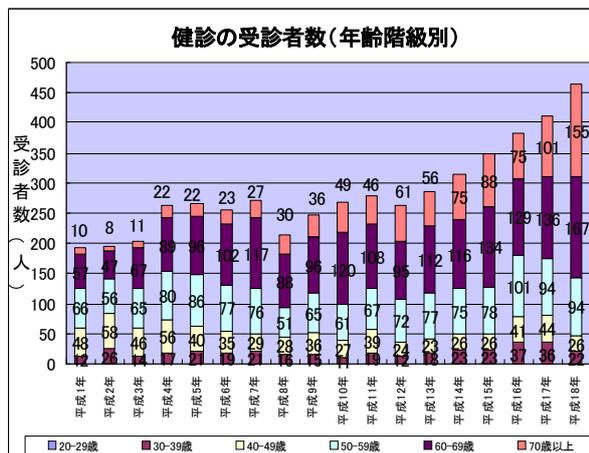
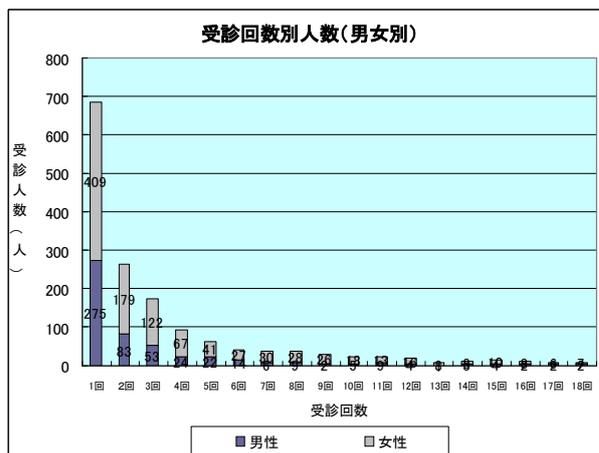


図2



① 年齢階級別健診受診者数(平成11年度～平成18年度)

基本健診の受診者数をみると平成11年度までは、受診者数の増減があるが平成12年度からは毎年受診者数が増えている。年齢別にみると70歳以上の高齢者の受診者増が全体の受診者増につながっている。

高齢者の受診者が増えた要因として、奥多摩町の高齢者人口が増加したということも推測されるが、平成18年度には、特定高齢者の把握のために町の福祉保健課のスタッフによる生活機能評価を兼ねた基本健診受診勧奨を実施したことも受診者増に影響したのではないかと考えられる。(図1)

② 健診の受診回数(平成11年度～平成18年度)

18年間で1回以上受診した人は全体で1,543人であった。これを受診回数別に見ると1回受診者と比べて2回受診者は男女とも半数以下になり、その後も順次減少している。

3回以下受診者が1,121人で全体の72.6%を占める一方、9回以上(2年に1回以上)の受診者は154人と全体の10.0%である。また、18回継続受診者は9人いた。(図2)

③ 基本健診継続受診者の意識調査

18年間、継続受診者の9人(男性1人、女性8人)を対象に受診動機等を把握するための聞き取り調査を行った。「家族や身近な人が病気になった」「早期発見・早期治療が大事」など自発的な受診動機がある一方、「異常なしなら1年間好きなことができる」「結果が自分の生活の検証」など結果重視の人もいた。また「身だしなみに気を使う」「人付き合いを大事にしている」「地域活動に参加している」「プラス志向の生活を心掛けている」など前向きな生活がうかがえた。

(3) まとめ

これまでの調査及び検討で健診受診率を上げるためには、対象を絞り重点的に受診勧奨することが効果的であることがわかった。また、聞き取り調査では継続受診者の受診動機を把握することができた。今後は地域活動等に消極的な層へのアプローチが必要である。

介護予防については、今後、既存のデータをさらに詳しく分析し、介護予防に影響する可能性のある要因を探る。そして、重点対象群をターゲットにした保健事業を展開することで町の介護予防の推進を図る。

さらに、本事業のプロセス及び結果を活用し、地域診断に基づく保健事業の展開の技術を圏域に普及させたい。

### 3 人材育成研修

平成20年3月5日(水)、羽村市生涯学習センターゆとろぎにおいて、市町村職員並びに地域包括支援センター職員、在宅介護支援センター職員その他関係する団体を対象に、市町村にとって身近な高齢者虐待問題に係わる講演会を開催し、今後の西多摩圏域におけるネットワークの重要性と構築のための支援を行なった。

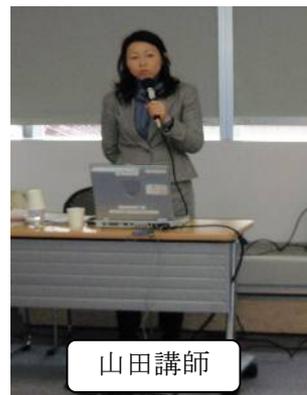
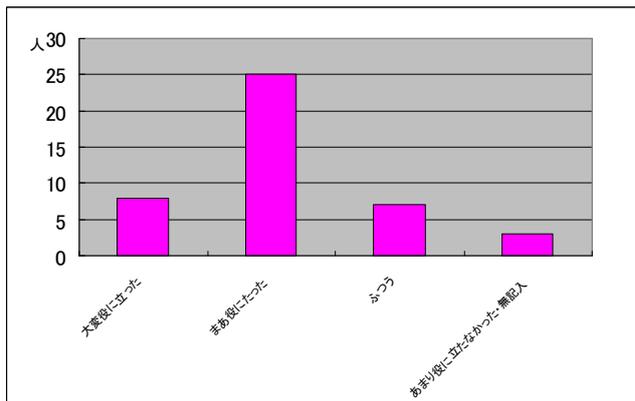
また、この研修に先立って、事前に、西多摩圏域の地域包括支援センターを対象にネットワーク構築の現状を知るために、アンケート調査を実施し、より実践的で有益な講演会となるようにした。

テーマ 高齢者虐待への地域における対策を考える  
講師 日本大学文理学部 社会福祉コース 准教授 山田 祐子  
参加者 63名

アンケート結果

質問

研修に参加して高齢者虐待対応や防止に役立ちましたか？



山田講師

## 4 口腔機能の向上プログラム推進支援

### (1) 口腔機能向上プログラム実務担当者連絡会

市町村の地域支援事業や通所介護事業所の介護予防給付における「口腔機能の向上プログラム」の円滑な実施を目的として、昨年に引き続き今年度も5回実施した。講師として先駆的に取り組んでいる歯科衛生士を迎えて、実務に役立つ研修と、参加者間の情報交換を行った。また、西多摩地域独自の健口体操の作成では、多摩リハビリテーション学院音楽療法科の協力により、連絡会参加者の意見も入れて西多摩地域オリジナルの「西多摩健口体操」を作成した。

次年度は、「西多摩健口体操」をDVD等で普及し、実務担当者連絡会は、このDVDの普及を中心に、引き続き開催する予定である。

### 内容

#### 第1回 (10月4日)

- ① 口腔機能向上プログラムの概要
- ② レットトライ！口腔機能向上体操
- ③ 西多摩健口体操の検討

#### 第2回 (11月1日)

- ① プログラムを実施した後の評価と受講者の感想
- ② 西多摩健口体操の検討

#### 第3回 (12月5日)

- ① 認知症のある方の場合の注意点
- ② 手づくり媒体を使った口腔機能向上プログラム
- ③ 西多摩健口体操の検討

#### 第4回 (1月30日)

- ① 口腔機能向上プログラムの評価
- ② オリジナル「西多摩健口体操」試作の検討

#### 第5回 (3月14日)

- ① オリジナル「西多摩健口体操」試作の検討
- ② 次年度計画



呼吸筋トレーニングのための風車づくり



椅子に座ってできる嚥下体操



「西多摩健口体操」実践しながら皆でつくりました



(2) 高齢者福祉施設職員向け口腔ケア実技研修会

平成 17 年度に実施した「口腔ケア・口腔機能向上プログラム実態調査」の結果、高齢者施設では、半数近くの施設で口腔機能向上に取り組んでいた。まだ実施していない施設のうち約 70%が、これから取り入れたいと考えており、そのためには研修会、適切な情報等を必要としていることがわかった。また、口腔ケアの実技研修についての希望も多く出されており、18 年度に引き続き、同テーマでの研修会を 3 回実施した。

- 第 1 回 平成 19 年 10 月 15 日  
会場 あきる野市 あきる野ルピア 参加者 48 名
- 第 2 回 平成 19 年 11 月 14 日  
会場 福生市 さくら会館 参加者 38 名
- 第 3 回 平成 19 年 11 月 15 日  
会場 青梅市 西多摩保健所 参加者 33 名



実技研修風景

(3) 「西多摩かむかむ元気レシピ」の普及

昨年度、介護予防プログラムに役立つリーフレット「西多摩かむかむ元気レシピ」を作成した。このレシピでは西多摩の伝統料理をもとに、地場産の野菜や食材を使い、食べやすく、そして噛むことを促すように工夫された料理を紹介し、高齢者の口腔機能の保持増進、低栄養の改善、味わいのある食生活の継続を目指している。今年度の増刷と合わせて 2400 部を作成し、圏域の市町村、地域包括支援センター、介護保険関係事業所、高齢者施設、地域の栄養士会等に配布した。

市町村の介護予防事業、高齢者向け料理教室、国保の健康事業などで活用されている他、保育園での献立でも活用されている。

高齢者料理教室実施風景



お豆のサラダをつくりました



たらし焼き（お好み焼き風）を焼いています

かむかむ元気6カ条！

- か かみごたえ 残して調理 ひと工夫
- む むせ予防 健口体操 よい姿勢
- か かかりつけの 歯科医と守る 歯の健康
- む 昔から 慣れ親しんだ味 旬の味
- げん 元気のもと 三度の食事はバランスよく
- き 近所の仲間 COME COME 一緒に食事会

レシピ作成の過程から生まれた  
6カ条！