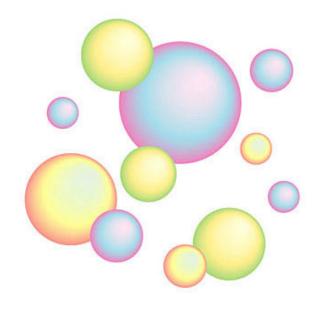




日本ヘルスサポート学会

『奈井江町の保健実践活動』





奈井江町健康ふれあい課 保健師 鈴木 久枝

奈井江町の紹介

- 位 置 札幌市から68Km 旭川市から68.8Km
- 面 積 88.05Km (内55%が森林)

本町は、JR函館本線と国道 12号線が本町の中央を 東側山手には高速自動車道が 南北に縦貫し、生活環境、農工 生活消費流通等の面でも恵ま れています。





沿革

• 明治23年 滝川村から奈江村分村

~開基116年

• 昭和19年 砂川村から分村

~開町62年

• 昭和35年 人口最高 18,458人

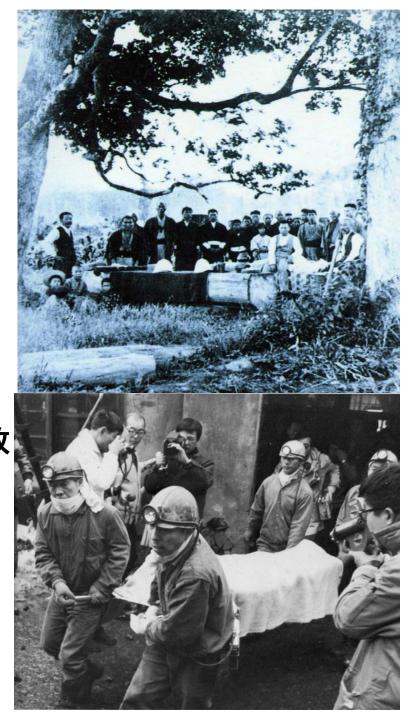
(国勢調査)

• 昭和47年 石狩炭鉱炭じん爆発事故

により31名死亡

• 昭和48年 滝口炭鉱閉山

(全山閉山)



• 年間累計降雪量 6~7m

• 最大積雪深

1m~1m20cm



3本柱

1. 福祉の国際交流

【平成5年】

- 厚生省に「福祉」をテーマとした
- 国際交流相手先の紹介を依頼する 【平成6年】
- 厚生省からフィンランド共和国 ハウスヤルビ町の紹介を受ける



【平成7年】

• 友好都市調印式~町長他3名派遣

• 同町への派遣者数 延べ81名

町民 38名

町議会議員 20名

町職員 23名





2. オープンシステムの

導入

【平成7年】

- 町立国民健康保険病院の全面改築にあわせてオープンシステム(病診連携開放型共同利用病院)の導入
- 96床の内12床を町内開業医に開放
- 老人保健施設「健寿苑」、老人 総合福祉施設「やすらぎの家」 にも導入



老人保健施設「健寿苑」



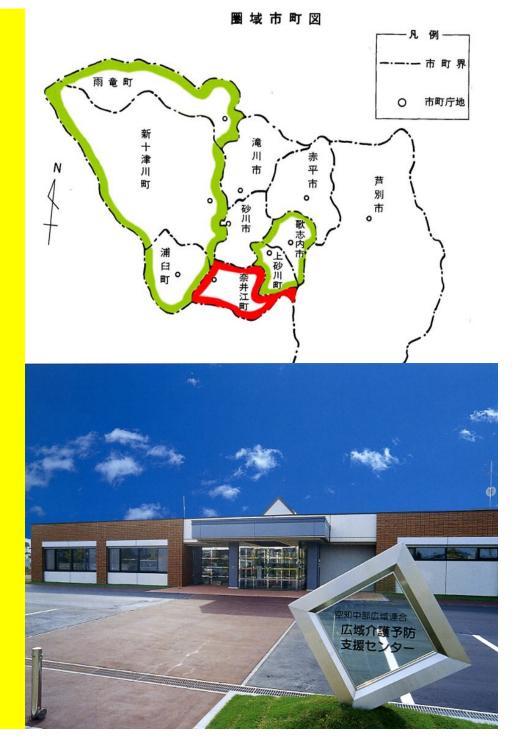
3.「空知中部 広域連合」

• 【平成10年】

中空知1市5町(歌志内市、奈井江町、浦臼町、新十津川町、 上砂川町、雨竜町)で介護保険 の広域処理を行うため「空知中 部広域連合」を設立

<標準金額 3,860円>

- 【平成13年】国保事業及び老人保健事業
- •【平成18年】 障害程度区分審查会業務



人口(2009年3月末現在)

6, 499人

世帯数

3,025世帯

• 世帯員数

2. 15人

(1980年 3.21人)

• 高齢者人口 2, 174人

(高齢化率

33. 5%)

(全道→22.2%、国→20.8%)

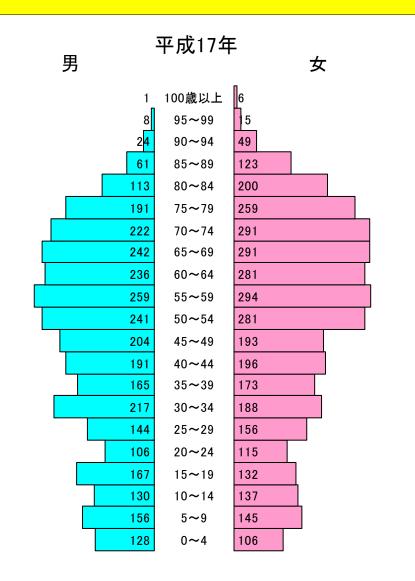
• 年少人口

700人

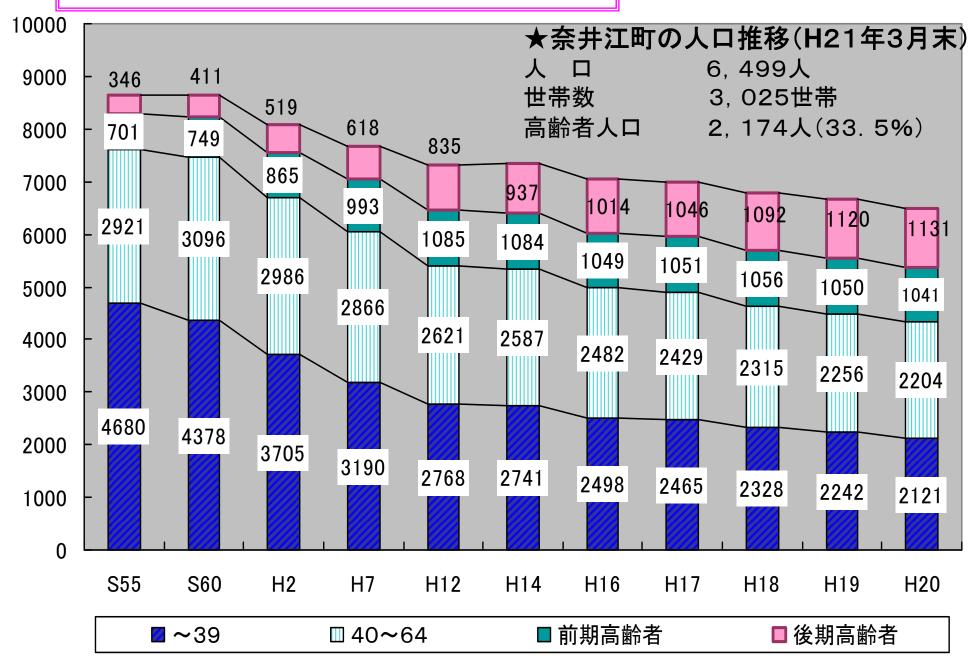
(年少人口率 10.7)

合計特殊出生率 1.50(2007年)

(全道~1.18 全国~1.32)



奈井江町の高齢者の推移



全国平均4,270円

介護保険認定状況

• 介護保険料基準金額 3,930円(月額)

	第1号被保険 者数	認定者	65歳以上対象者に 対する認定者の割合	全道(%)	全国(%)
平成12年度	1, 942	222	11. 4%	11. 5	11. 0
平成13年度	1, 980	244	12.3%	12. 9	12. 4
平成14年度	2, 044	260	12. 7%	14. 2	13. 9
平成15年度	2, 061	268	13. 0%	15. 3	15. 1
平成16年度	2, 049	281	13. 7%	16. 0	15. 7
平成17年度	2, 094	317	15. 1%	16. 4	16. 1
平成18年度	2, 148	333	15. 5%	16. 9	16. 4
平成19年度	2, 170	346	15. 9%	17. 0	16. 5

介護保険の認定者は、年々 増えてきてます。



各ライフサイクルに沿った住民主体の 健康的な地域づくりのとりくみ

出生前~乳幼児~学童~思春期~青年期~壮年期~老年期

- 奈井江すこやかプラン21について
- 小児期からの生活習慣病予防
- 高齢者支援体制
- ボランティアの育成について



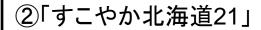




生きがい

楽しみ

①国の基本計画「健康日本21」











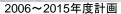
③中空知地域「健康づくり行動指針」

④奈井江すこやかプラン21











 \bigcirc

おもいやり明 日へ

「奈井江すこやかプラン21」の概要

地域医療連携運営委員会

策定委員会(プロジェクトチーム

みんなで 策定

ワーキングチーム

町民健康意識アンケート

栄養·歯 身体活動

こころの健康にはこ

ライフサイクル毎 のキャッチフレーズ

4つのカテゴリー



「奈井江すこやかプラン」の基本指針

指針1:住民参加・住民主体の健康づくり

町民の皆さんの考え方が健康づくり対策に生かされるように、皆さんからの 声を大切に、住民主体の健康づくり対策を進めます。

指針2:生活習慣の改善を視点に

食生活、運動、ストレス、喫煙などの生活習慣に合わせて、健康づくりのために取り組みやすい内容を考えました。

指針3:健康づくり活動推進のための環境づくり

健康なまちづくりを進めるために、関係者が手を取り合って協力し合い、地域全体で積極的な健康づくり活動を進めます。

「奈井江すこやかプラン21」の推進方法

地域医療連携運営委員会

検討委員会

推進委員会

みんなで 推進

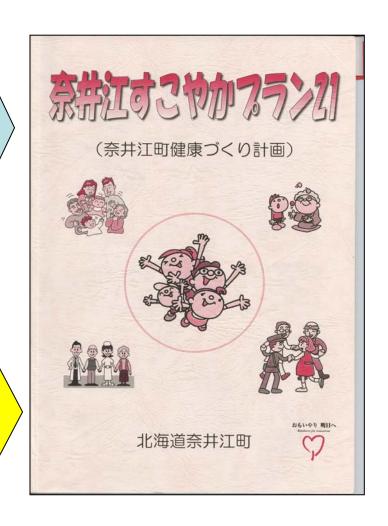
が民委員会 (意見交換・実践)

町民

栄養·歯 身体活動

こころの健康したばこ

評価 モニタリング



小児期からの生活習慣病予防事業

◎ 目的

奈井江町の子供たちの健康状態を把握し、継続的にかかわることで小中高生・保護者・家族・地域へと健康への関心が高まり、予防の大切さを理解し、健康行動の見直しが図られる。

◎ 事業内容

- 1. 小学3年生~高校生までの生徒の健康診断 (身体計測、問診、血圧測定、血液検査)
- 2. 関係者向け学習会の実施
- 3. 小児期からの生活習慣病予防講演会の実施
- 4. 生活習慣病予防のためのパンフレット作成(別冊参照)
- 5. 健診の結果をふまえ、かかりつけ医師等と課題を検討し、解決に向けて事業を実施する。
- 6. 児童生徒用の『すこやか手帳』の作成
- 7. 健診事後教室の開催(クッキング教室・運動教室)

小中高生すこやか健診実施状況について

1. 健診実施状況(H15~17)

対象	H15年度			H16年度			H17年度		
	対象 数	受診 数	受診率	対象 数	受診 数	受診率	対象 数	受診 数	受診 率
小学生	222	122	55. 0	212	113	53. 3	232	123	53. 0
中学生	204	80	39. 2	188	81	43. 1	153	47	30. 7
奈井江商業 高校	158	58	36. 7	121	42	34. 7	125	39	31. 2
町外高校に通う高校生	172	29	16. 9	184	21	11. 4	184	14	7. 6
計	756	289	38. 2	705	257	36. 5	694	223	32. 1

小中高生すこやか健診実施状況について

1. 健診実施状況(H18~20)

対 象	H18年度			H19年度			H20年度		
	対象 数	受診数	受 辫	対象 数	受診 数	受診率	対象 数	受診 数	受診率
小学生	221	143	64. 7	223	138	61. 9	235	140	59. 6
中学生	163	61	37. 4	163	63	38. 7	172	76	44. 2
高校生	196	12	6. 1	189	14	7. 4	146	29	19. 9
計	580	216	37. 2	575	215	37. 3	553	245	44. 3

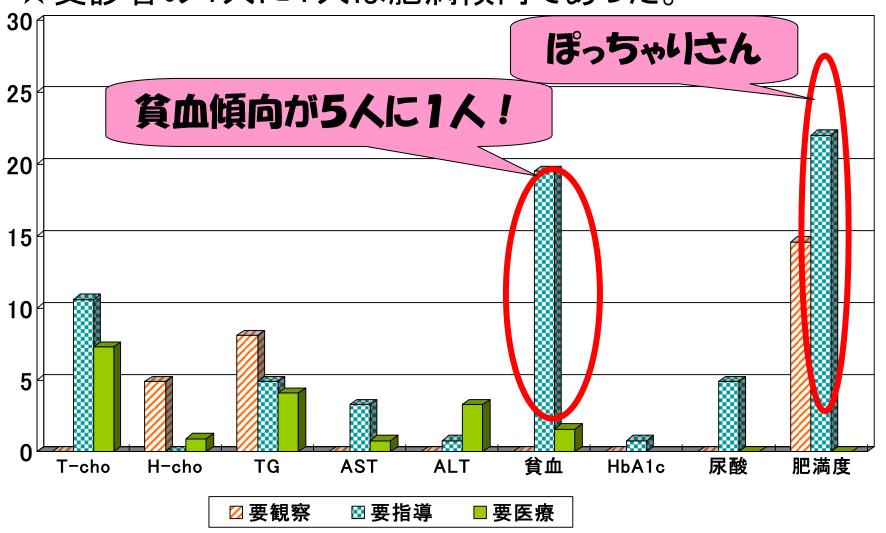
2. 健診項目別結果状況

検査項目	H1	5年度	H16	6年度	H17年度		
	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	
高脂血症	74	25. 9	57	22. 2	50	22. 4	
肥満	70	24. 2	49	19. 1	47	21. 1	
尿酸	46	15. 9	49	19. 1	42	18. 8	
貧血	42	14. 5	32	12. 5	36	16. 1	
肝機能	22	7. 6	19	7. 4	13	5. 8	
糖尿病	3	1. 0	1	0. 3	1	0. 4	

左記の表から、高 脂血症、肥満、高尿 酸血症、貧血などの 傾向がわかってきま した。

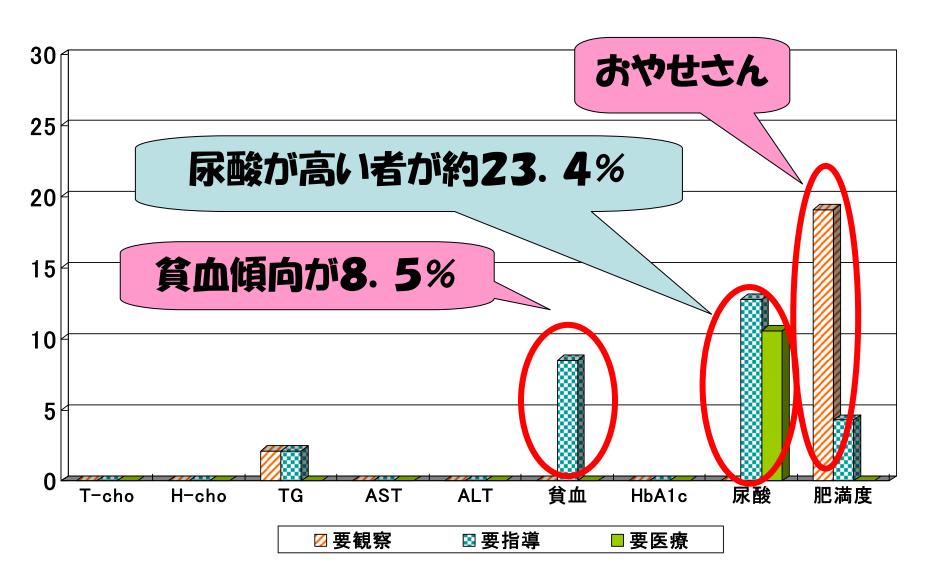


- 3. 判定結果状況(平成16年度抜粋)
- ①小学生の傾向(要観察以上)
- ★小学生受診者の20%が貧血傾向であった。
- ★受診者の4人に1人は肥満傾向であった。



②中学生の傾向(要観察以上)16年度抜粋

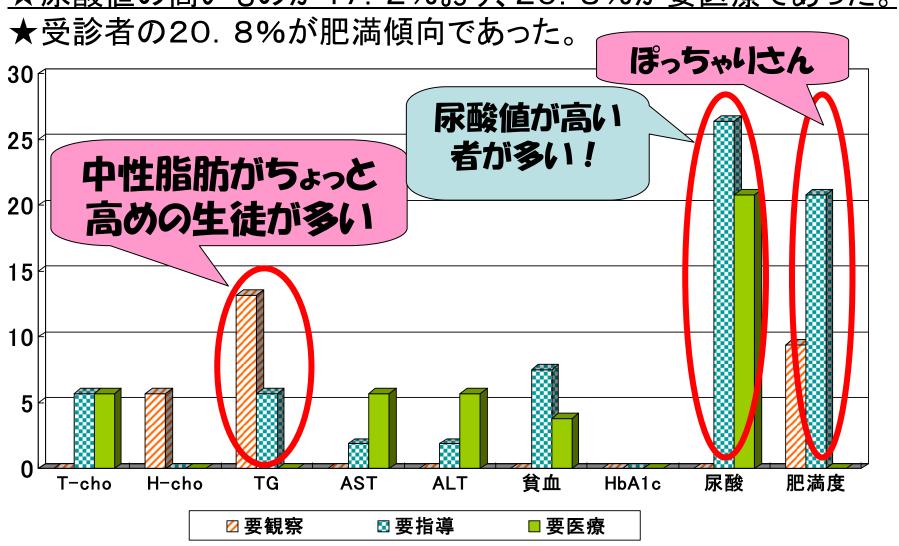
- ★受診者の8.5%が貧血傾向であった。
- ★尿酸値の高いものが23.4%おり、うち10.6%は要医療判定であった。
- ★受診者の19.1%がやせの傾向であった。



③ 高校生の傾向(要観察以上) 16年度抜粋

★中性脂肪の要観察者が14.2%であった。

★尿酸値の高いものが47.2%おり、20.8%が要医療であった。



健診結果から地域の特性 として見えてきたこと

≪報告1≫



≪報告2≫

全国から比較すると、太り気味の割合が多い地域です。 4~5人に1人が太り気味・・・・。

高脂血症の傾向は、小学生から少しずつ始まっている





糖尿病のリスクが高い地域 であることがわかりました。



≪報告4≫

男の子に、高尿酸、軽度の貧血が目立ちました。



問診内容から・・・ ≪報告5≫



お菓子や甘いジュースを毎日摂る 子供が多いことがわかりました。 (特に中高生の方が)

≪報告6≫

野菜のとり方が少ないことがわかりました。



≪報告7≫



夜更かしの傾向が見えてきて います。

≪報告8≫

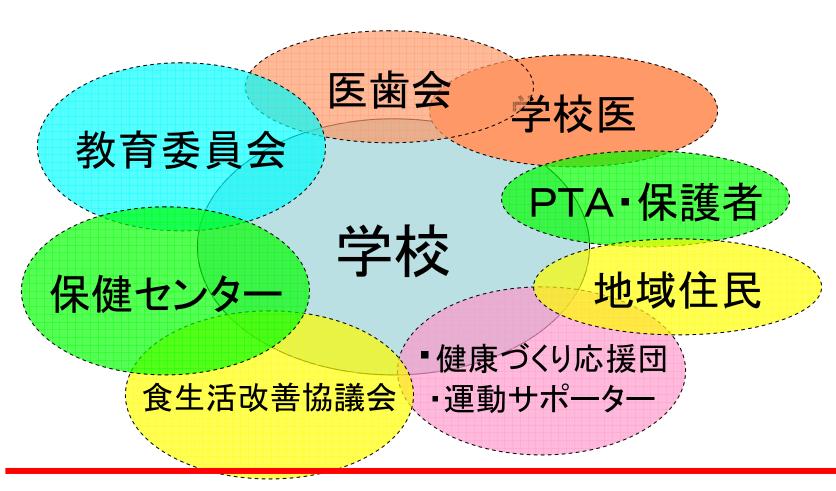
運動不足の傾向も見られているんです!



4. 健診事後の体制

- ※<u>かかりつけ医師等と課題を検討</u>し、解決に向けて事業 を実施する。
- ①健診結果説明会→保健指導・栄養指導
 - ★生活習慣病予防のためのパンフレット作成(オリジナル)
 - ★フードモデル、オリジナルポスターの活用 (ジュース、お菓子の砂糖量や脂肪量を重点的に)
- ②学校で健診結果の傾向を報告
- ③講演会の実施(保護者及び保健・学校関係者向け)
- ④児童生徒用の『すこやか手帳』の作成
- ⑤健診事後教室の開催(クッキング教室・運動教室)
- ⑥正しい食生活の大切さ「食育」の普及活動 (パネルシアター、食育カルタの活用)

こうして、学校・児童生徒関わる組織 や人がとても増えました!



健康レベルの底上げ!

すこやか親子クッキング教室の様子

食生活改善協議会の皆さんが食育の パネルシアターをしています。





すこやか親子クッキング教室の様子



キッズビクス教室

みんなでウォーミングアップ! 力くらべだよ。





キッズビクス教室





小児期からの生活習慣病予防事業の効果

- *子供の健診結果を家族で見ることにより、家族ぐるみで生活の振り返りができる!
- *「野菜不足」、「糖分、脂肪の摂り過ぎ」「生活習慣の乱れ」は、地域全体の課題としてとらえることができた!
- *様々な組織同士の連携・協力体制が強化された!
- *体のことを、学校医に相談しやすい体制ができた!
- *地域に開かれた学校になった!





みんな元気で

イキイキです!

高齡者支援体制

居宅介護支援事業所 ジャパンケアサービス グループホーム 福祉寮

老人総合福祉施設 「やすらぎの家」 高齢者生活福祉センター福祉係

•民生委員協議会

老人保健施設 「健寿苑」

自分らしい生き生きとした生活

高齢者

教育委員会 まちづくりNPO

社会福祉協議会

地区組織ボランティア組織

滝川保健所

空知中部広域連合

- •各医療機関、医歯会
- •町立国保病院
- 「地域医療連携室」

<u>/</u>地域包括支援 センター ★<u>介護予防の拠点</u>

健康づくり係

く保健センター内>

《高齢者支援の全体像》

★介護保険認定者 346人

(うち、在宅認定者239、地域密着型13人)

(施設入所者、入院等 94人)、

★特定高齢者

★自立高齢者

< 高齢者総数 2.170人>

- 高齢者全般へ
- 【自立支援・疾病予防・健康づくり対策】
- *保健福祉サービス
- * 老人クラブ活動
- * 就労対策、ボランティア、奉仕活動
- *生涯学習、各種サークル、趣味・生きがい対策
- *健康づくり活動、健康診断

地区組織・町内会活動地域住民の協力

奈井江町民 6,668人(2008.3月)

《特定高齢者施策》 (何らかの支援が必要な方)

- 1)特定高齢者把握事業
- 2)通所型介護予防事業
 - ・体力づくり教室(筋トレ)
 - ・簡単リハビリひまわりクラブ
 - •各種運動事業
- 3)訪問型介護予防事業
- 4)間口除雪サービス
- 5)安心ホットライン
- 6)給食サービス
- 7) 小地域ネットワーク
- 8) 住環境の整備
- 9)その他

《介護保険居宅サービス》

- 1)新予防給付サービス
- ★運動器の機能向上
- ★口腔ケア
- ★アクティビティ
- 2)介護保険サービス

《介護保険施設サービス》 運動、レク、施設ケア

- 《一般高齢者施策》
- (高齢者全般&ボランティア等)
- ★普及啓発事業
- 1)介護予防パンフレットの作成・配布
- 2)各種健康教育•相談
- 3) 男性のための料理教室
- 4)各種運動教室
- ★地域介護予防活動支援事業
- 1)ボランティア、運動サポーターの育成
- <u>2) 食生活改善推進協議会、介護家族会、</u> 健康づくり応援団の育成・支援

奈井江町の介護予防事業

- 1) 高齢者の体力づくり教室(3ヶ月コース筋トレ)
- 2)ひまわりクラブ~地区を巡回して実施 閉じこもり予防が大事!
 - (運動、口腔、栄養改善、うつ・認知症・閉じこも り予防の要素を入れて)
- 3)各種運動指導事業
- 4) ボランティア育成
- 5)訪問指導



~体力づくり教室~

≪運動プログラムの実際≫

- 1回約90分、週2回、全24回(約3ヶ月間)
- 基本プログラム



- **①**ヘルスチェック
- ②ウォームアップ
- ③軽運動・バランス訓練
- 4)筋カトレーニング
- ⑤クールダウン

• 個別プログラム 個人の身体状況に応じたトレーニングの実施

《マシンの紹介①≫ 《レッグプレス》

《マシンの紹介②≫ 《レッグエクステンション》





≪マシンの紹介③≫ 《ヒップアブダクション》

compass

≪マシンの紹介④≫ 《ローイング》



高齢者の体力づくり教室

高齢者に対し、<u>マシンを利用した積極的なト</u>レーニングを実施

週2回、約3ヶ月間トレーニングを実施!



3ヶ月コースの筋トレの後は・・・

筋力を維持するために

「元気コツコツ筋トレサークル」へ 「チェアビクス教室、サークル」へ 「ストックウォーキング教室、サークル」へ 「健康づくり運動フロア」へ 「地区運動教室」へ 「ひまわりクラブ」へ ※個人に合った運動を続けられる工夫を しています。

①筋トレ(開放教室)

90歳代の方も通ってます!





≪トレーニング風景≫





②チェアビクス教室





サークル化してます!

③-1 ストックウォーキング教室



③-2 ストックウォーキングサークル







③-3 ストックウォーキングサークル



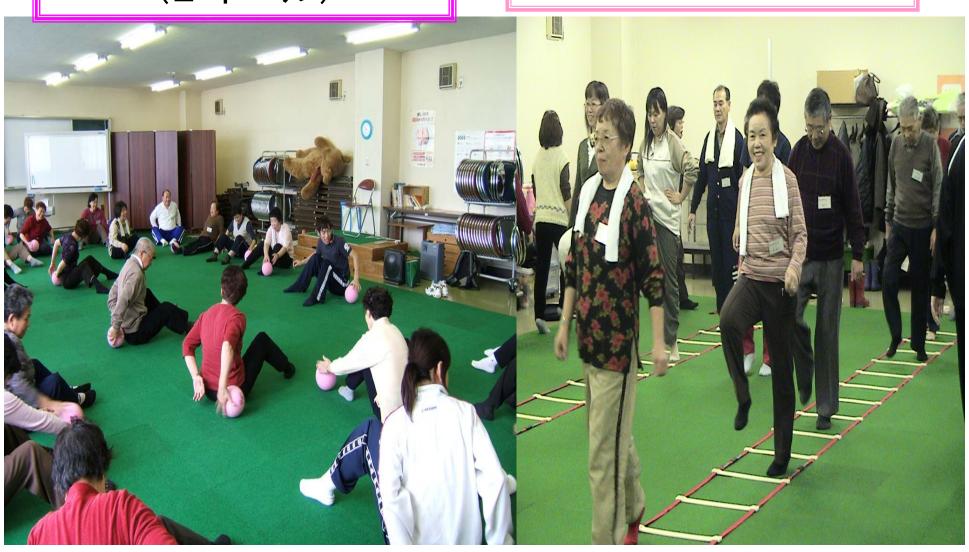


4健康運動フロアの様子





5-1 地区運動教室 (E-ボール) ⑤-2 地区運動教室 (ラダー)



⑤-3 地区運動教室(ふまネット)



栄養バランスを維持するために

「ひまわりクラブ」へ

「男性のためのやさしい料理教室」へ

「食生活改善推進協議会」へ

「健康づくり応援団」へ

教室の後は、 男の料理「友の会」 で活発に活動して います!

※個人に合った活動を続けられる工夫を しています。

ひまわりクラブ(運動編)





ひまわりクラブ(認知症予防編)



ひまわりクラブ(認知症予防編)



健口体操(おとめさん)



ひまわりクラブ(栄養編)





男性のためのやさしい料理教室

*2回コース 調理の基礎、栄養バランスについて学ぶ



「男の料理友の会」が結成されました!





仲間づくりをしたい方、 向上心のある方へ

「ひまわりクラブ」ボランティアへ 「食生活改善推進協議会」へ 「健康づくり応援団」へ 「運動サポーター」へ 「すこやかプラン推進町民委員会」へ 「地区組織活動」へ 保健活動のボランティアへ積極的参加 ※個人に合った活動を相談しあい、共に 実践しています。

ボランティアの育成について

【健康づくり応援団事業】開講式(ワーキング)



健康づくい応援団のキーワード

- 「ヘルスプロモーション」
- •「住民主役」
- •「地域力」
- •「世代間交流」

するやかで心豊かに生活できる。
りきりきとしたまちを目指して

健康づくい応援団として 「地域みんなの健康づくり」を実践した一例

- ひまわりクラブ(H12~)
- 地区健康教室(H14~)
- 健康フォーラム(H15~)
- 地区運動教室(H18~)





などなど・・・

地元医師との懇談

リズムウォーキング

(何でも体験してみよう!)





地域で運動教室を展開してみよう!





~地域介護予防活動支援「ボランティアの育成」~ 運動サポーター「ウォーキングマップ作り」



奈井江町



健康づくりのために最も手軽にできる運動は「歩くこと」です。ゆっくり歩く散歩から 少し早目のウォーキングまで、歩き方にはいろいろありますが、歩くことは全身の筋肉を 活発に動かし、歳を重ねても元気に暮らせるからだを維持できる効果的な運動です。

そこで、奈井江町では町内に広く運動を推進するためのリーダーである「健康づくり 運動サポーター」のみなさんの協力のもと、ウォーキングマップを作成しました。このウォー キングマップを参考に、今までの生活に歩くことを加えてイキイキとした元気なからだ 作りを始めましょう!!

血管にいい

全身に血液が循環し、 血圧が安定する。 善玉コレステロールが 増加して動脈硬化を防ぎます。

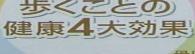
筋肉にいい

全身のたくさんの筋肉を同時に 動かすので、持久力がついて 疲れにくくなります。

歩くことの

脳にしいい

足を動かすと、脳と筋肉が お互いを刺激して、 脳細胞を活性化し、 脳の働きを高めます。



骨にいい

骨に適度な刺激を与えることで、 関節もしなやかになり、 骨も強化されて、 骨粗しょう症予防になります。

奈井江町・奈井江町健康づくり運動サポーター

運動教室の ボランティア

キッズの運動サポート

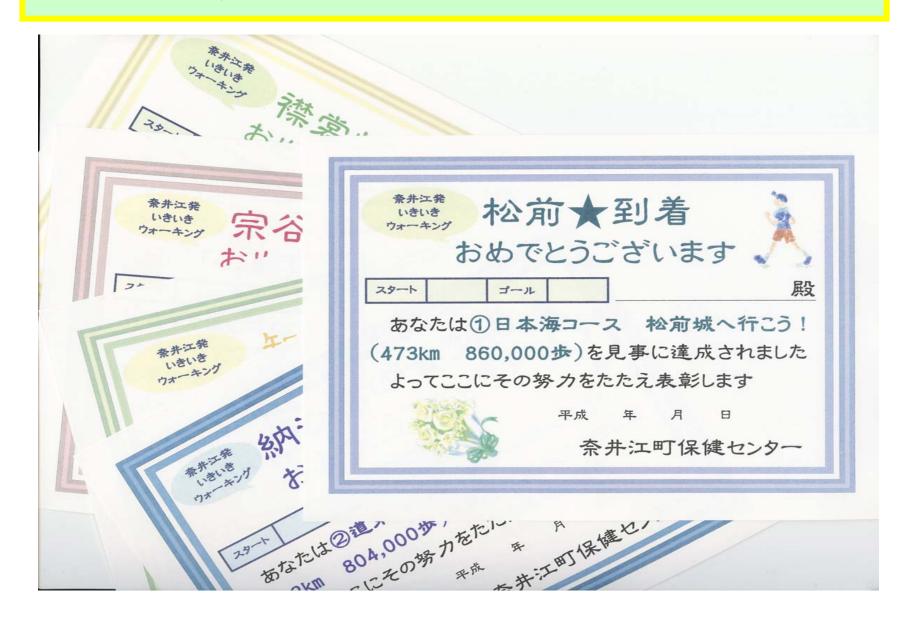




新バージョン・奈井江オリジナル ウォーキングマップ(制作:じゅんちゃん)



到達表彰状! (制作:じゅんちゃん)



住民参加理「健康づく川体制」の推進につれて

・ 奈井江すこやかプラン21推進町民委員会の発足 (20年度)

(住民との意見交換・情報交換の場)

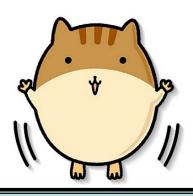
- 庁舎内「推進委員会」の発足(20年度)(行政での連携・役割分担をし、協力体制を強化)
- 地域医療連携運営委員会との更なる連携強化
- 地元医歯会との連携強化

今後の誤認

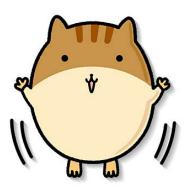


- 「奈井江すこやかプラン21推進町民委員会」と 「庁舎内推進委員会」の連動、関係機関との連 携強化
- すこやかプランの評価方法の検討
- 各ライフサイクルに沿った効果的な保健事業の 展開及び評価
- 住民力を生かした、広がりのある健康づくり対策 の展開
- 奈井江町の住民力を日本各地へ発信!

ご静聴ありがとうございました。







是非、奈井江町へおいで下さいませ・・・ <奈井江町保健センターへのお問い合わせは、0125-65-2131まで>