

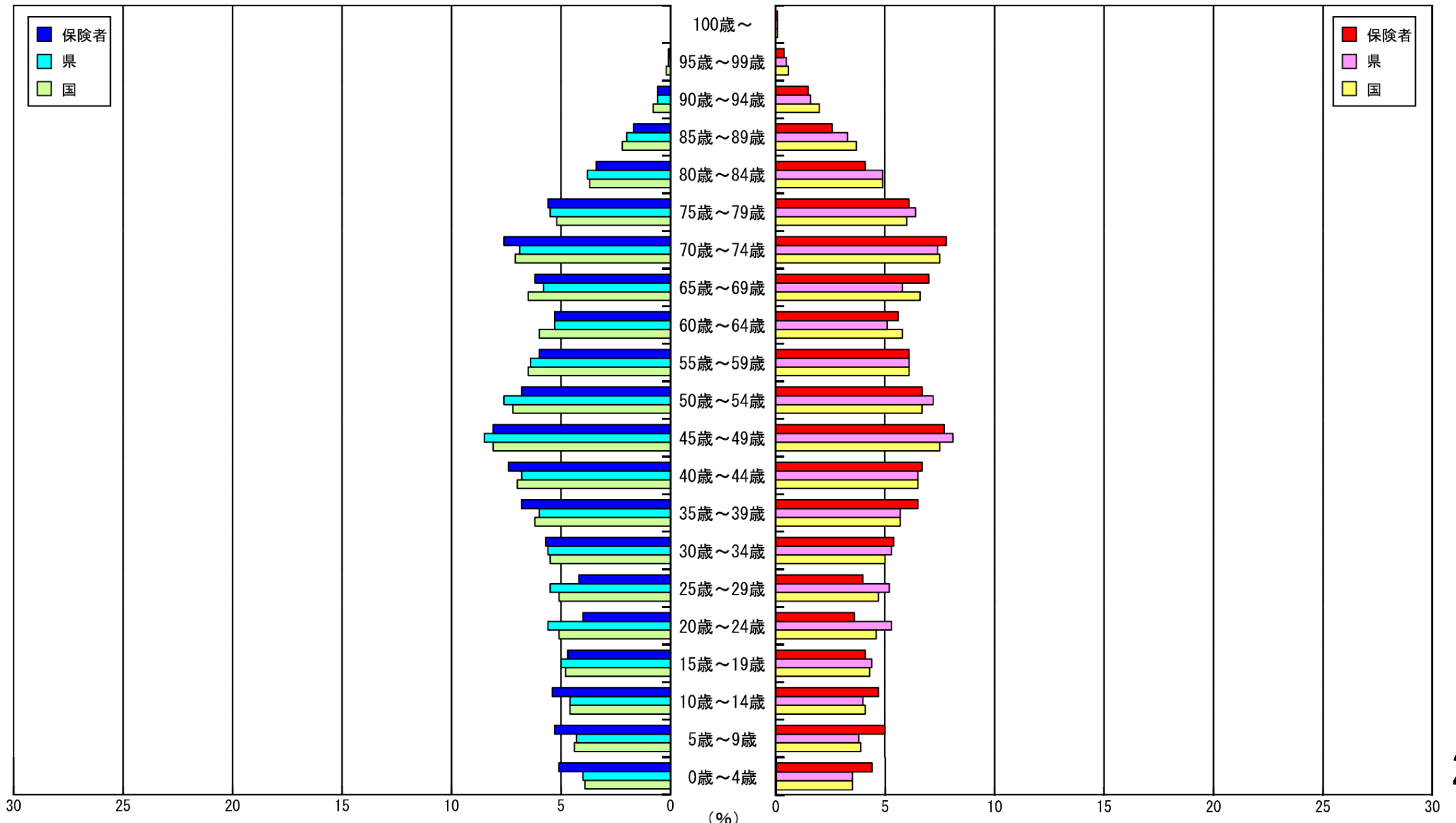
# 島本町の介護予防事業について

令和8年4月23日介護保険事業運営委員会  
島本町 健康福祉部 高齢介護課兼保険年金課 辻本

# 島本町の人口構成（令和2年国勢調査）

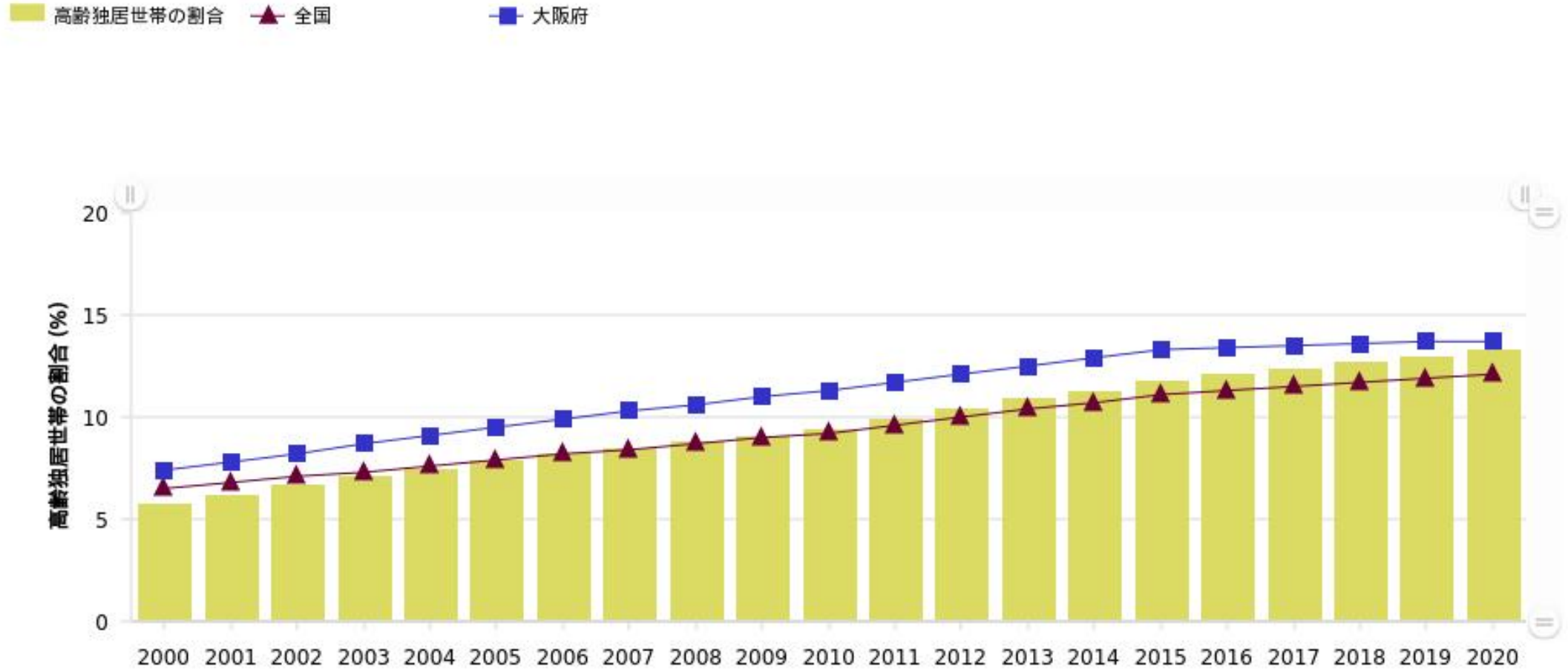
男性

女性



# 島本町の世帯構成（高齢者独居世帯割合）

高齢独居世帯の割合



(注目する地域) 島本町  
(出典) 総務省「国勢調査」

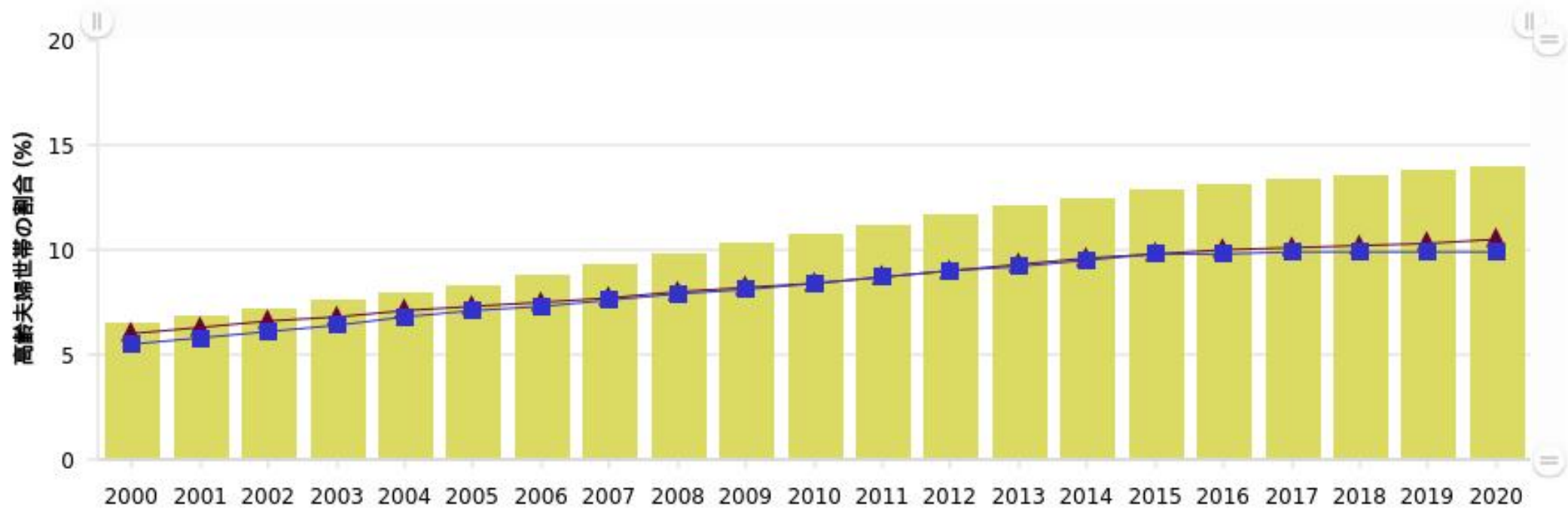
出典：見える化システム

# 島本町の世帯構成（高齢者夫婦世帯割合）

高齢夫婦世帯の割合

■ 高齢夫婦世帯の割合 ▲ 全国

■ 大阪府



(注目する地域) 島本町  
(出典) 総務省「国勢調査」

出典：見える化システム

# 介護予防事業（H18～）

## 「いきいき百歳体操」 ・ 「かみかみ百歳体操」

- ・ いきいき百歳体操：筋力、バランス感覚、柔軟性の向上を目的に週に1～2回おもり（負荷）をつけて実施。
- ・ かみかみ百歳体操：口や舌を動かすことで食べる力、飲み込む力をつけ、口の働きをよくすることを目的。
- ・ 元気な方も少し弱った方も、支援や介護が必要になっても、年齢に限らず参加可能。
- ・ 平成18年から取り組みを始め、会場数が増えていき、現在町内43か所が週に1～2回住民主体の活動として実施。町内約555名以上の方が取り組んでいる（R7年度アンケートより）



# 年に1回各拠点を「体操のおさらい」訪問

- ・ 住民さんが体操を効果的に継続できるように（フォローアップ）
  - ・ グループの活動状況などの様子を把握するために
- ・ 事業の効果、高齢者の実情やニーズを確認し、事業展開に活かすために
  - ・ 活動支援（役場職員や専門職との顔の見える関係、相談の機会）

## 健康教育

セラピストより転倒予防についてお話し



## 体操技術確認

痛みや動かしにくさがあっても体操ができるように



## 体力測定

昨年度結果と比較できるように



# サポーター育成講座（毎年）

- ・ 「いきいき百歳体操のことをよく理解し、出来る範囲でお手伝い頂く方」
- ・ 介護予防の重要性や体操効果を良く知り、多くの高齢者が取組めるよう、地域力を活かし、地域で中心のもしくはサポート的役割を果たせる方を育成する。

## 講座の様子



## 先輩サポーター（令和6年度受講）の声

講座は楽しかったです。難しくない説明で親しみやすかったです。今までしていた体操の細かいポイントと理由が非常に参考になりました。地域では年齢でなく個人差が大きいです。講座で教わったことは、その人にあったことを考えるのに役立っています。島本町は細かく体操の拠点があり、通いやすいです。島本町の良い取組だと思います。多くの方が体操をされるとよいと思います。（メゾン水無瀬集会所で活動中）

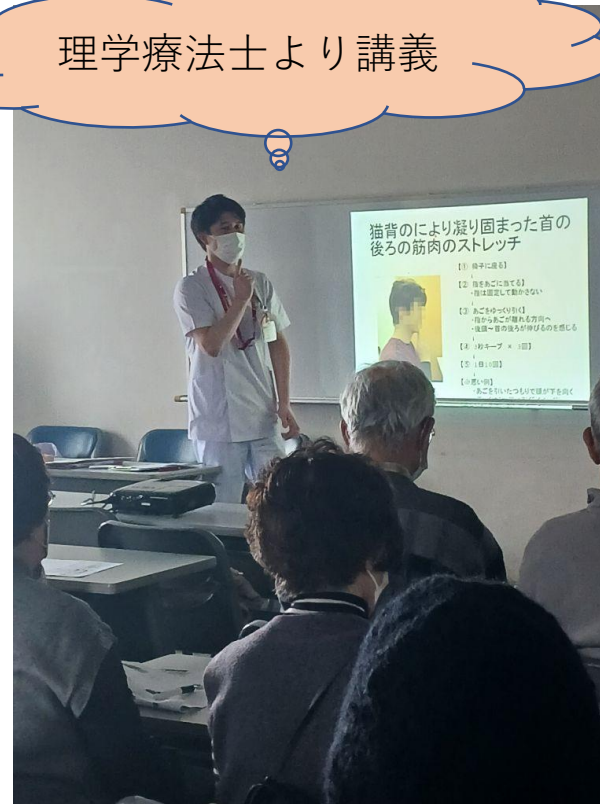
# サポーター・代表者交流会 & 研修会（毎年）

- ・ 地域の核となるサポーターやグループ代表者のモチベーションアップ
  - ・ 他グループとの情報交換、他グループの活動の様子を知る
  - ・ 事業効果のフィードバックや課題の共有
- ・ 活動支援（役場職員や専門職との顔の見える関係、相談の機会）

保健師より報告



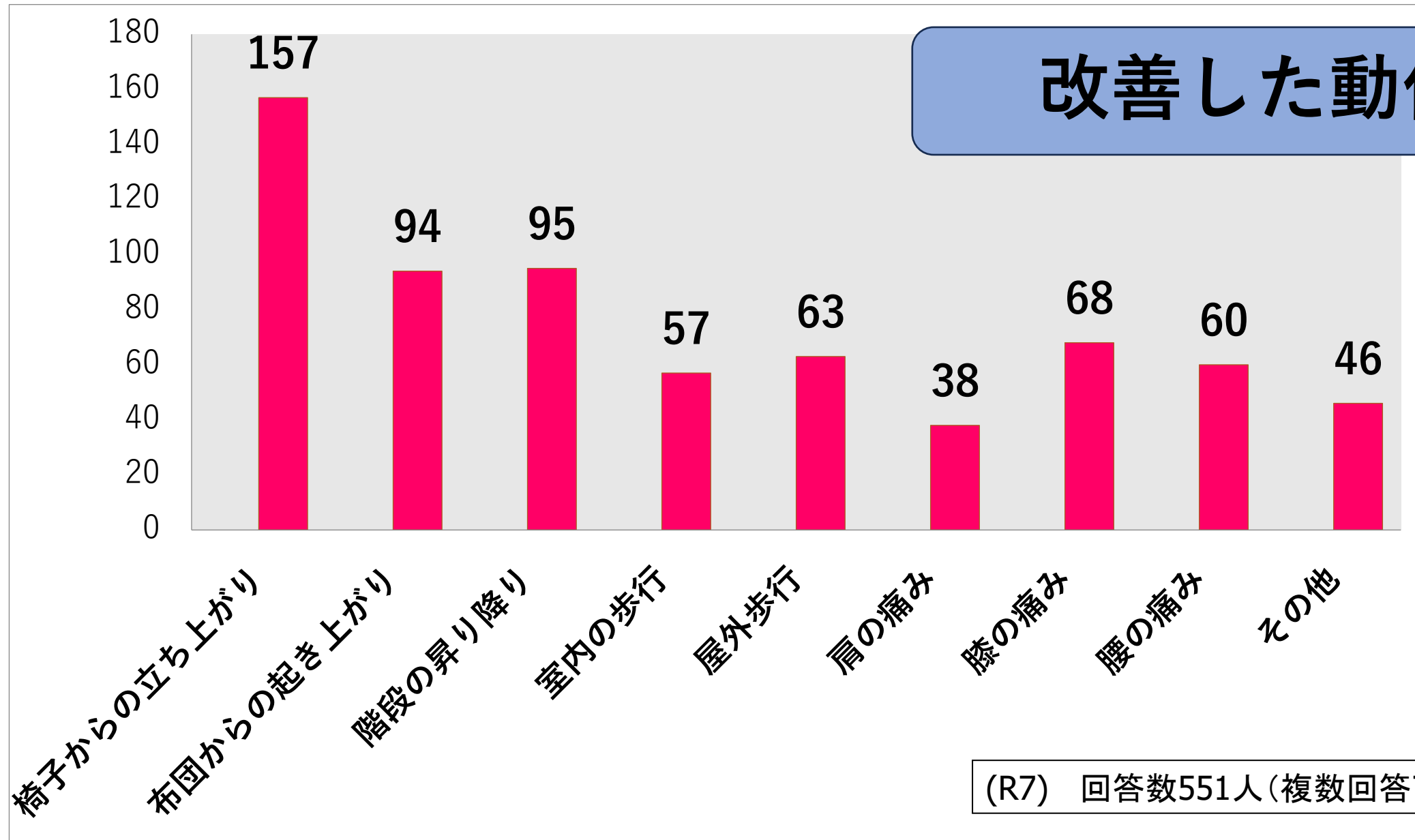
理学療法士より講義



グループ間の情報交換



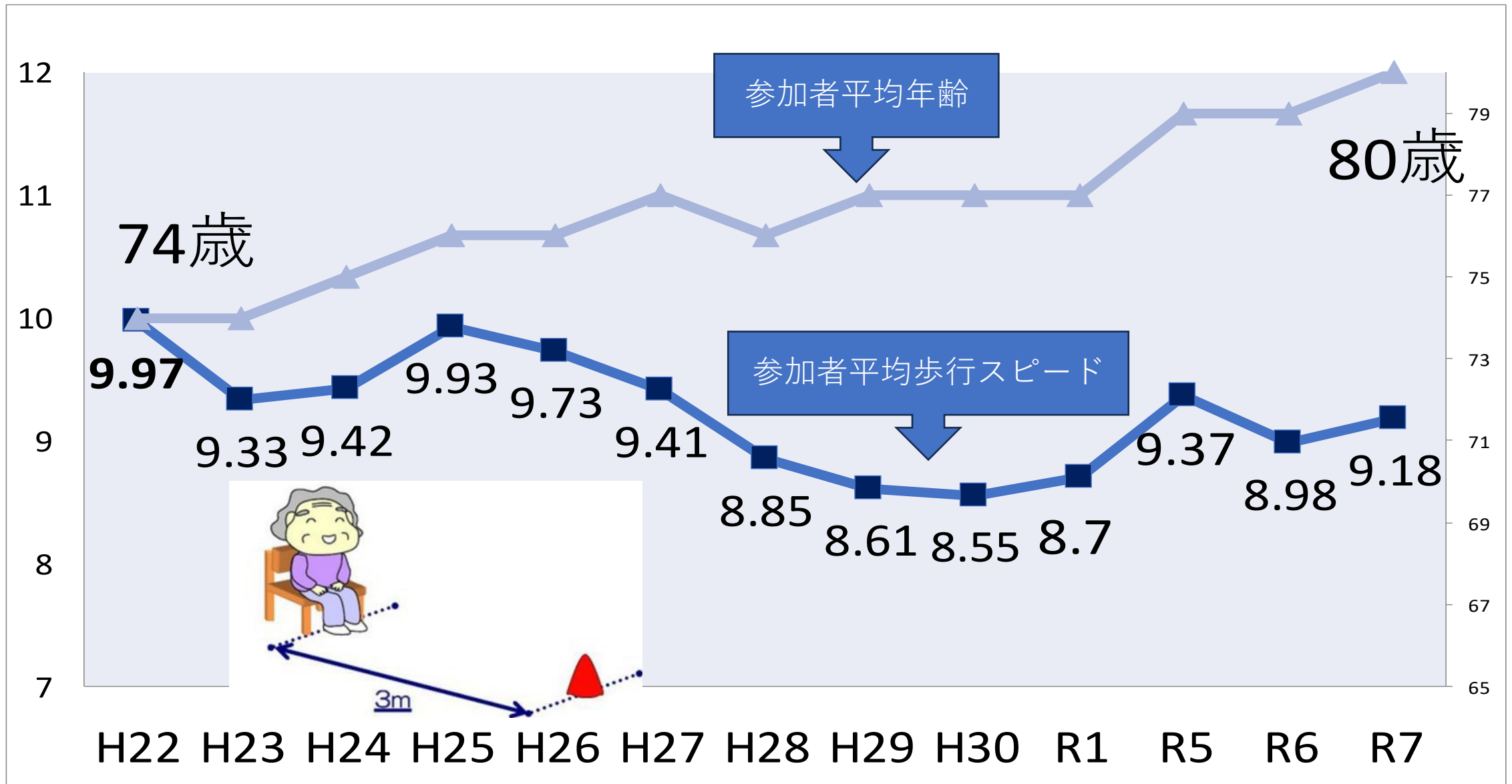
# 評価①参加者アンケート (参加者年齢、介護度、主観的運動効果、心理的効果等)



# 評価①参加者アンケート (参加者年齢、介護度、主観的運動効果、心理的効果等)

- ☆長時間歩くと膝関節が痛くなってサポーターを必要としていたが要らなくなった (80歳男性)
- ☆転んで入院、リハビリに移りいきいきに参加してよかったと思う事ばかり (88歳女性)
- ☆骨折した折、リハビリは百歳体操と同じだった。疎かにしてはいけないと認識した (79歳女性)
- ☆足首を骨折、筋肉がついていたのかリハビリが楽にできた (73歳女性)
- ☆何か月か休んで参加した時にできなくなっているのに気づく。できるだけ参加したい。 (81歳女性)
- ☆ずっと参加している。転倒、骨折後も続けていて今の体力を保てていると感謝している (90歳女性)
- ♡人と会うことによって社会と繋がっている様な気持ちになれる (81歳女性)
- ♡先輩方の生き方をみて、自分がその歳になった時どのような自分になっていた  
いかビジョンを描けるようになった (68歳女性)
- ♡友達がふえた (92歳女性他)

# 評価②TUG測定 (参加者平均年齢と歩行能力)



# 評価③反復唾液嚥下テスト

年度	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R6	R7
平均回数	3.4回	3.8回	4.4回	4.2回	4.4回	4.2回	4.1回	5.6回	6.7回	6.5回	6.5回	5回	6回



30秒間で何回「ごっくん」できますか？

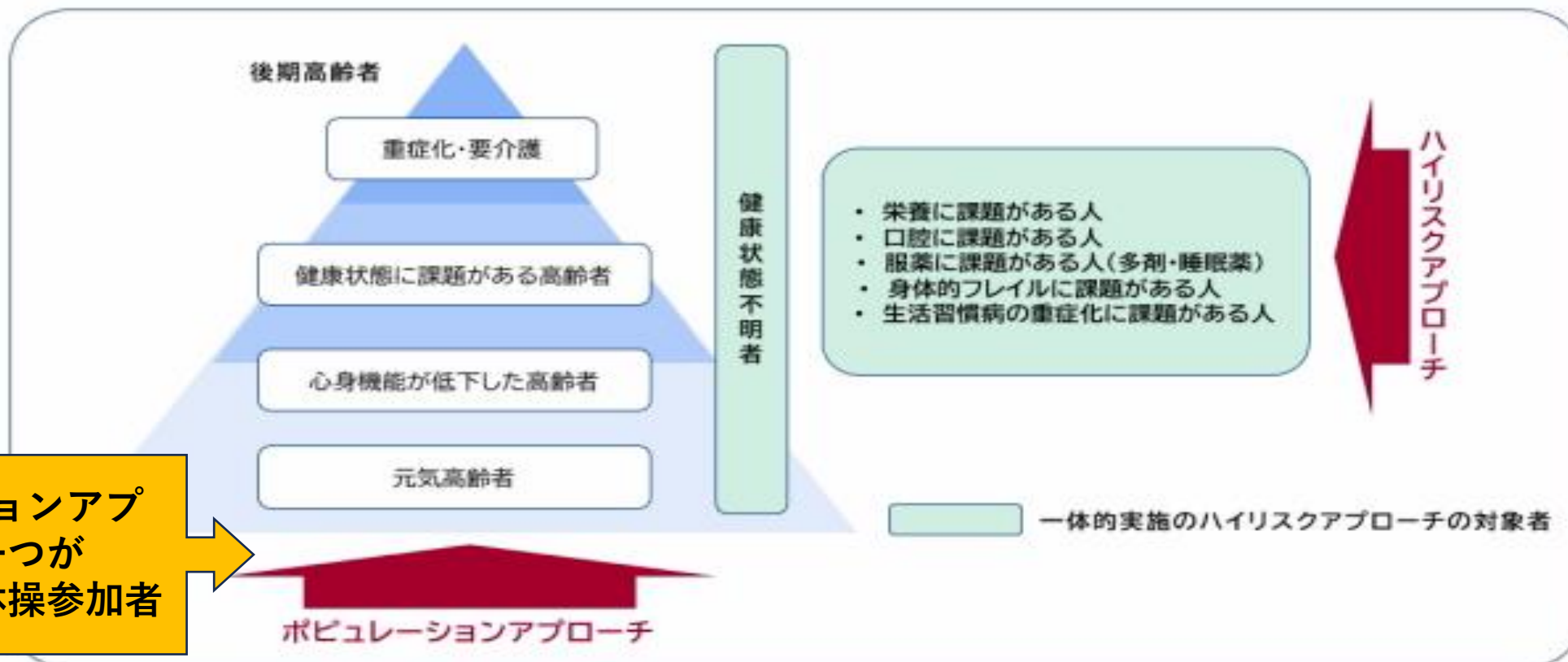
注) ※H29年からは、測定方法を参加者の自己測定に変更している。  
(それまでは、スタッフが測定)

# 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

高齢者の心身の多様な課題に対応し、きめ細やかな支援をするため、高齢者保健事業について、広域連合と市町村が連携し、市町村において、介護保険の地域支援事業や国民健康保険の保健事業と一体的に実施できるよう、「高齢者保健事業と介護予防の一体的な実施」が制度化され、令和2年4月から取組が開始された。

## 島本町は令和4年4月から取り組み開始

一体的実施では、健康状態に課題がある高齢者や心身機能が低下した高齢者を対象として、個別的支援(ハイリスクアプローチ)と通いの場等への積極的な関与等(ポピュレーションアプローチ)の双方の取組を行う。



# 令和4年度からは高齢者の保健事業とも一体的に取り組む開始

〔体操参加者アンケートの結果〕

	6か月で2～3kg以上の体重減少あり
R4島本町いきいき百歳体操参加者	<b>16.3%</b>
(参考) R4島本町健診受診者	11.6%
(参考) R4大阪府全体 (後期高齢者の質問票回答者)	13.3%

いきいき百歳体操参加者にも低栄養フォローが必要！

管理栄養士もいきいき百歳体操のおさらいに同行  
低栄養予防（フレイル予防）の健康教育や  
参加者の栄養相談に応じる機会に



# 低栄養予防個別相談事業（令和5年度～）



「体操のおさらい」で実施する、いきいき百歳体操参加者アンケートで「半年間で2～3kg以上の体重減少がある」など低栄養状態が疑われる人を、管理栄養士が声をかけ、訪問や面接による個別指導に繋がっています。  
担当ケアマネジャーとも情報を共有します。

管理栄養士は体操のおさらいに同行しているため、データーやアンケートだけでなく、対象者の実際の体操の様子や体力測定の結果、体格、グループ内での様子なども把握することができます。

# 島本町のKDB情報からみえる 高齢者の健康課題

# 国保データベース(KDB)システムとは

国保保険者や後期高齢者医療広域連合における保健事業の計画の作成や実施を支援するため、国保連合会が「健診・保健指導」、「医療」、「介護」のデータを利活用して、①統計情報、②個人の健康に関するデータを作成するシステム。

## KDBシステムが保有する情報

### 健診・保健指導情報

- ・健診結果情報
- ・保健指導結果情報 等

### 医療情報(国保・後期高齢者医療)

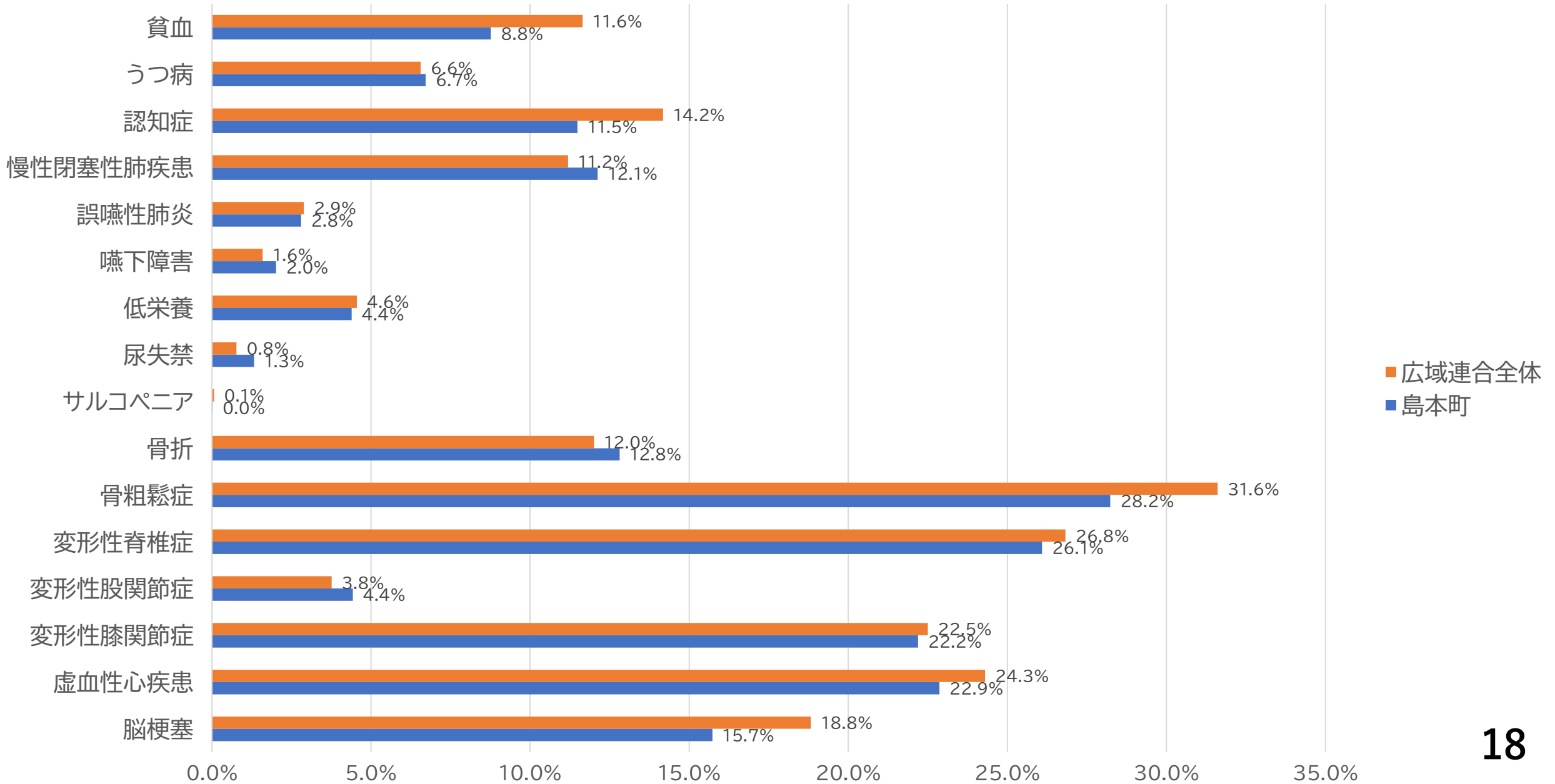
- ・傷病名
- ・診療内容
- ・診療実日数 等

### 介護情報

- ・要介護(要支援)状態区分
- ・利用サービス 等

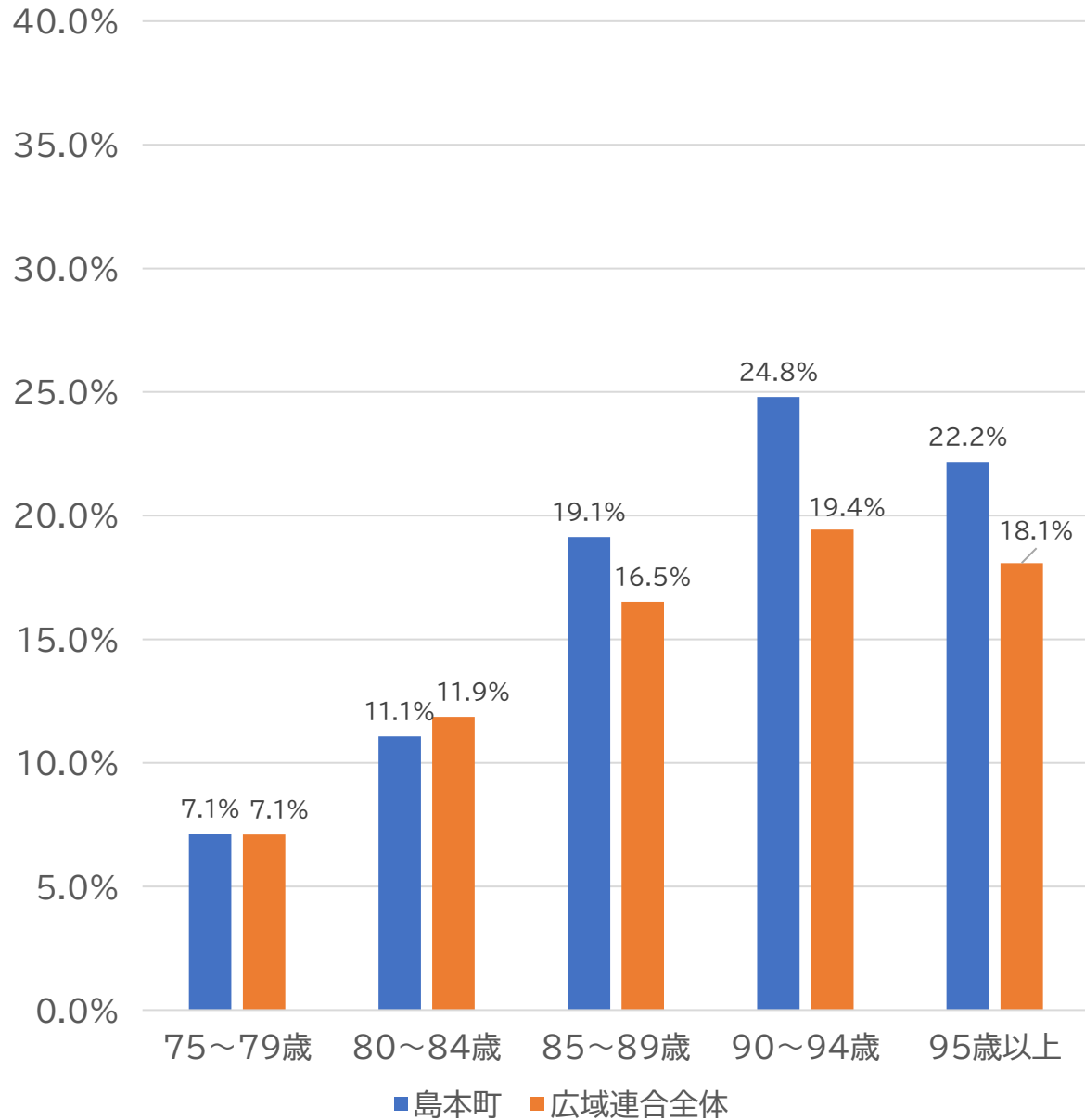
# 後期高齢者医療被保険者の疾病の状況（被保険者に占める患者割合）

（令和4年度）

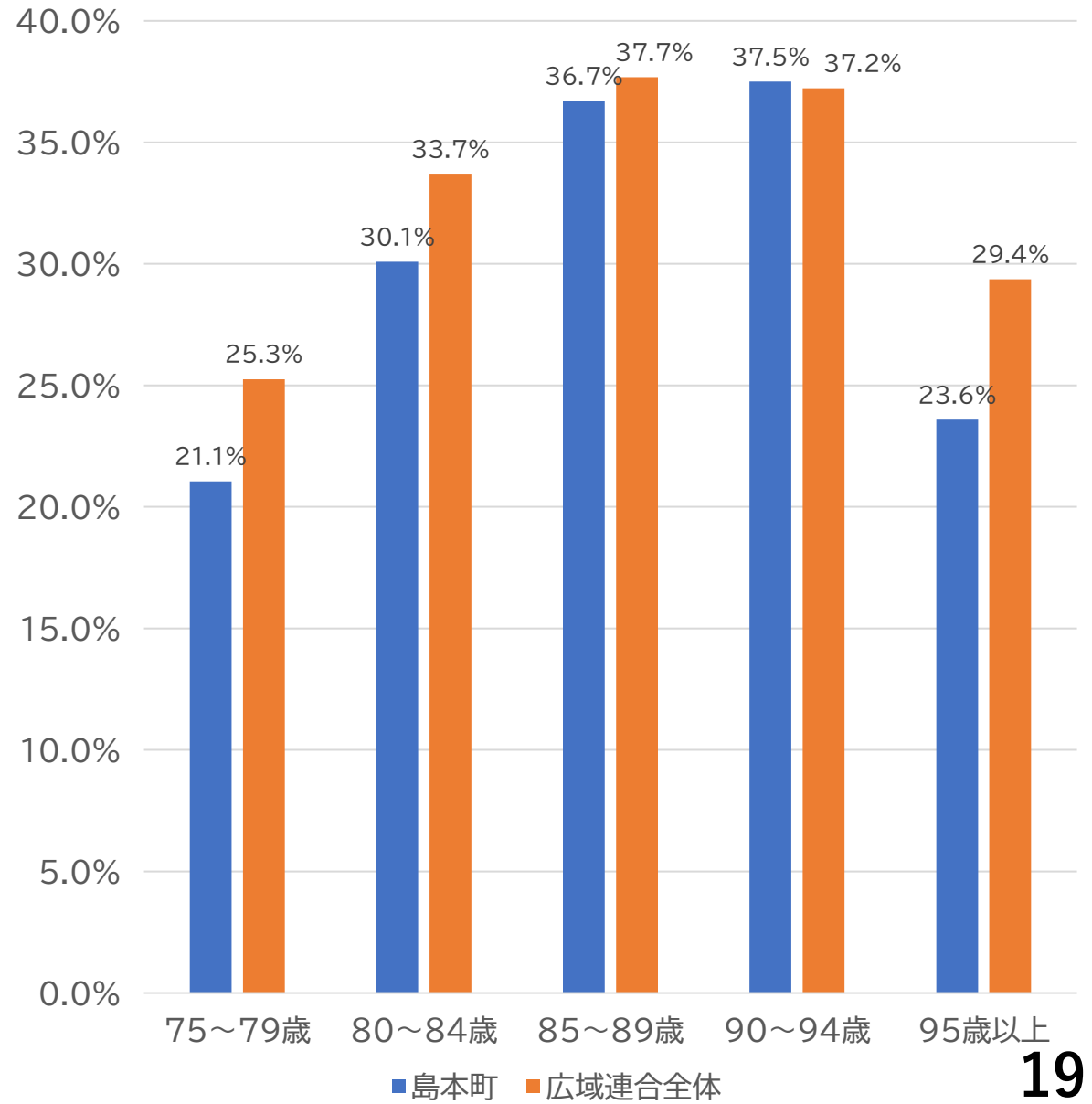


# 高齢者の疾病の患者割合(令和4年度)

## 被保険者に占める骨折の患者割合



## 被保険者に占める骨粗鬆症の患者割合



# 要介護度別にみた中分類による患者一人当たり医療費上位10疾病(令和4年度)

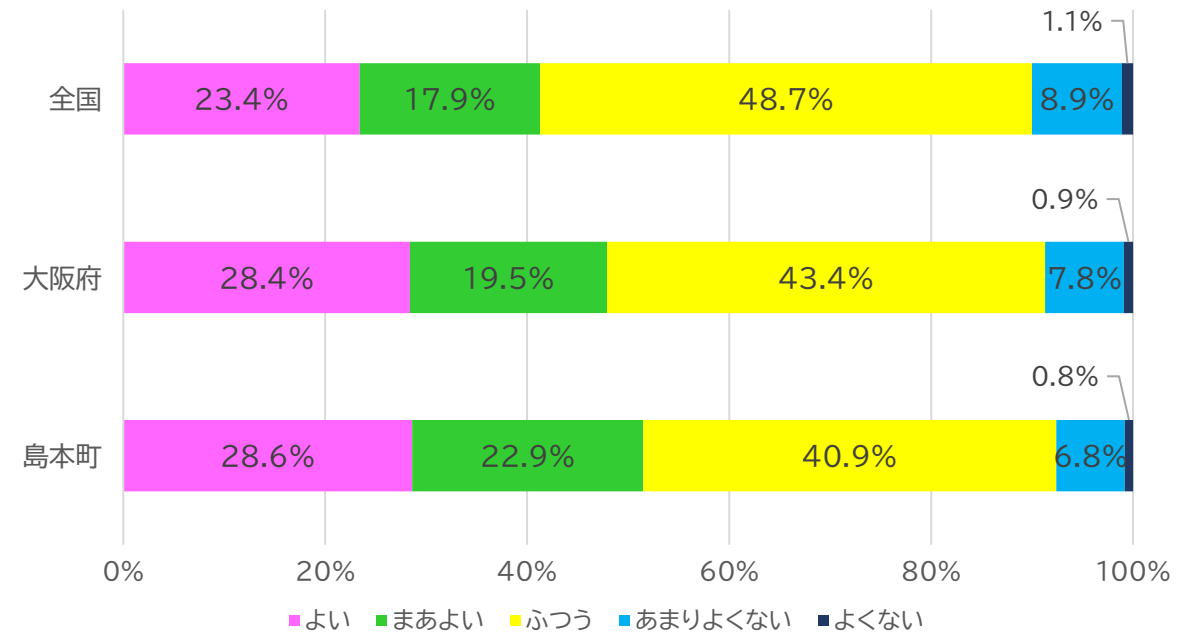
順位	非該当 (被保険者数3,452人)		要支援1 (被保険者数231人)		要支援2 (被保険者数198人)		要介護1 (被保険者数325人)	
	中分類名	被保険者数に占める患者割合	中分類名	被保険者数に占める患者割合	中分類名	被保険者数に占める患者割合	中分類名	被保険者数に占める患者割合
1	白血病	0.3%	悪性リンパ腫	2.2%	腎不全	12.6%	気管, 気管支及び肺の悪性新生物<腫瘍>	8.0%
2	<も膜下出血	0.3%	白血病	0.9%	パーキンソン病	4.5%	悪性リンパ腫	2.2%
3	腎不全	4.2%	脳内出血	2.2%	糸球体疾患及び腎尿細管間質性疾患	6.1%	その他の悪性新生物<腫瘍>	27.1%
4	知的障害<精神遅滞>	0.1%	血管性及び詳細不明の認知症	2.6%	乳房の悪性新生物<腫瘍>	4.5%	腎不全	9.5%
5	悪性リンパ腫	1.7%	結腸の悪性新生物<腫瘍>	16.0%	動脈硬化(症)	12.1%	パーキンソン病	4.6%
6	乳房の悪性新生物<腫瘍>	1.7%	ウイルス性肝炎	7.8%	骨折	30.8%	骨折	36.0%
7	パーキンソン病	0.8%	直腸S状結腸移行部及び直腸の悪性新生物<腫瘍>	1.7%	直腸S状結腸移行部及び直腸の悪性新生物<腫瘍>	3.5%	子宮の悪性新生物<腫瘍>	1.2%
8	統合失調症, 統合失調症型障害及び妄想性障害	1.2%	パーキンソン病	2.6%	その他の心疾患	63.1%	良性新生物<腫瘍>及びその他の新生物<腫瘍>	16.6%
9	気管, 気管支及び肺の悪性新生物<腫瘍>	7.1%	脳梗塞	22.1%	脳梗塞	24.2%	脳内出血	5.2%
10	血管性及び詳細不明の認知症	1.1%	骨折	25.1%	結腸の悪性新生物<腫瘍>	14.6%	その他の筋骨格系及び結合組織の疾患	35.4%

# 要介護度別にみた中分類による患者一人当たり医療費上位10疾病(令和4年度)

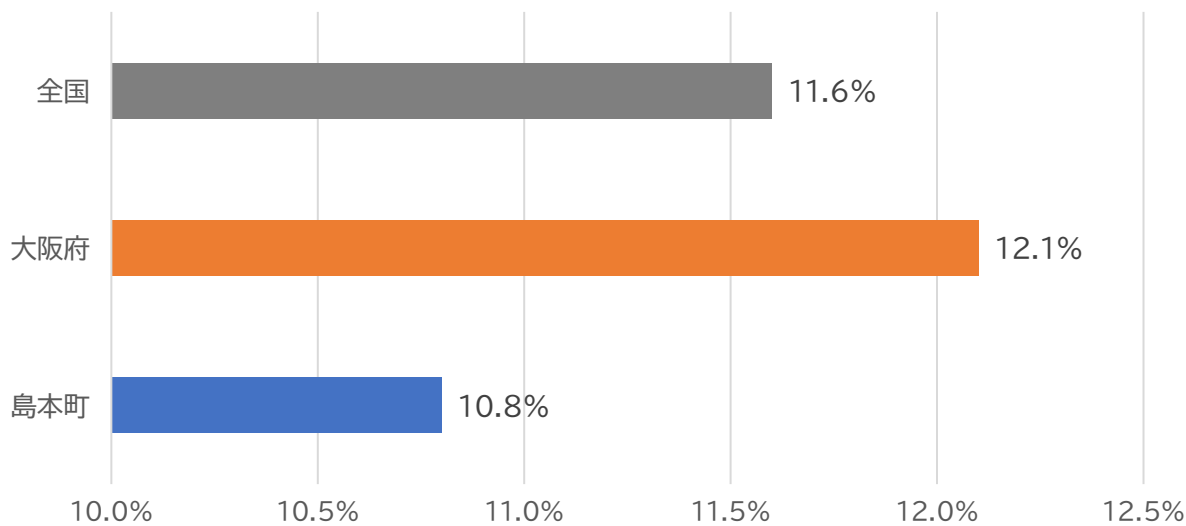
順位	要介護2 (被保険者数288人)		要介護3 (被保険者数228人)		要介護4 (被保険者数223人)		要介護5 (被保険者数185人)	
	中分類名	被保険者数占める 患者割合	中分類名	被保険者数に 占める 患者割合	中分類名	被保険者数に 占める 患者割合	中分類名	被保険者数に 占める 患者割合
1	腎不全	11.8%	白血病	0.4%	脳内出血	9.0%	白血病	1.6%
2	気管, 気管支及び肺の悪性新生物<腫瘍>	12.5%	骨折	40.4%	骨折	36.3%	腎不全	11.4%
3	皮膚及び粘膜の病変を伴うウイルス性疾患	4.2%	パーキンソン病	7.0%	その他の筋骨格系及び結合組織の疾患	43.9%	その他の筋骨格系及び結合組織の疾患	40.0%
4	骨折	36.1%	乳房の悪性新生物<腫瘍>	2.2%	パーキンソン病	5.8%	その他の呼吸器系の疾患	47.6%
5	その他の悪性新生物<腫瘍>	29.9%	脳性麻痺及びその他の麻痺性症候群	1.8%	その他のウイルス性疾患	2.7%	骨折	24.3%
6	脳内出血	10.1%	腎不全	12.3%	その他の悪性新生物<腫瘍>	16.6%	脳内出血	10.8%
7	その他の筋骨格系及び結合組織の疾患	41.3%	糸球体疾患及び腎尿細管間質性疾患	9.2%	アルツハイマー病	28.7%	その他の脳血管疾患	7.0%
8	その他の心疾患	61.8%	その他の筋骨格系及び結合組織の疾患	40.8%	脳梗塞	29.6%	脳梗塞	35.7%
9	パーキンソン病	3.5%	その他の悪性新生物<腫瘍>	20.6%	血管性及び詳細不明の認知症	22.4%	脳性麻痺及びその他の麻痺性症候群	2.7%
10	その他の呼吸器系の疾患	28.5%	血管性及び詳細不明の認知症	15.8%	<も膜下出血	1.3%	その他の悪性新生物<腫瘍>	15.1%

後期高齢者健康診査質問票より

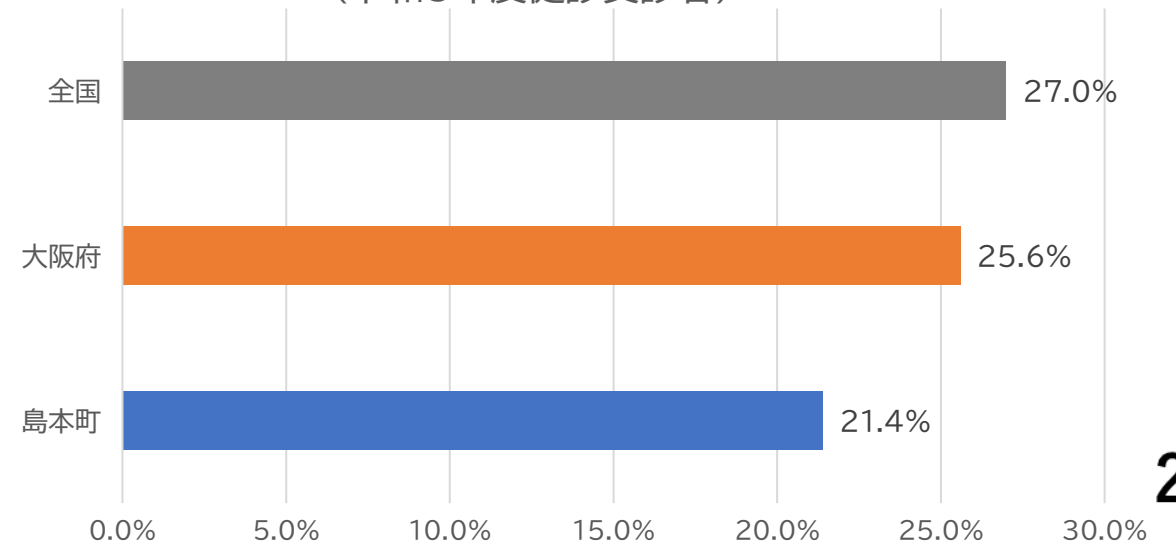
健診受診者の主観的健康感(令和5年度)



半年間で2～3kgの体重減少があった者の割合  
(令和5年度健診受診者)

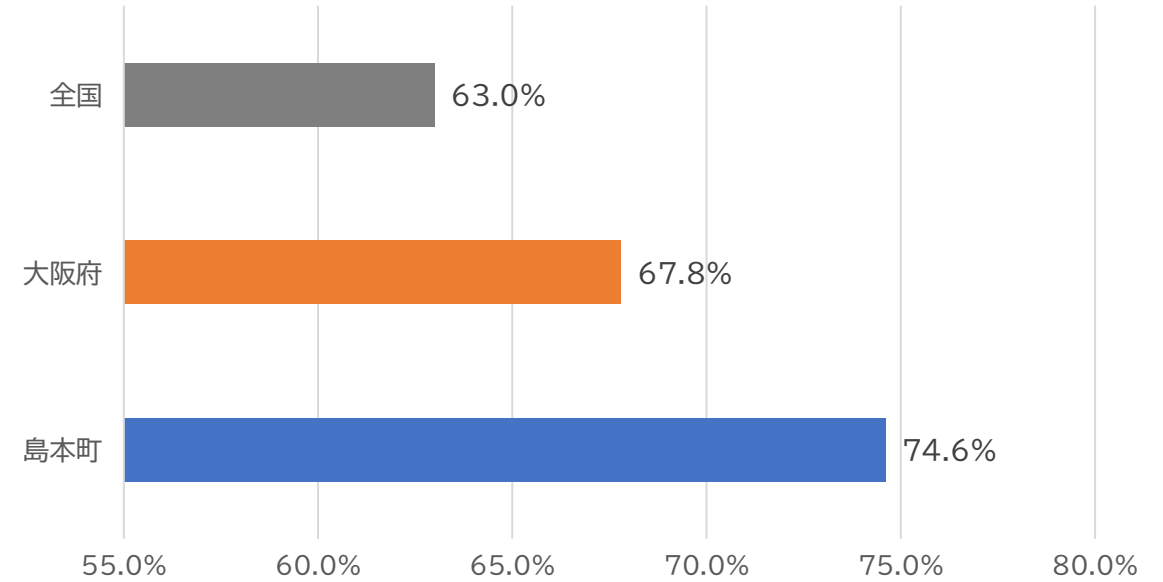


半年前に比べて固いものが食べにくい者の割合  
(令和5年度健診受診者)

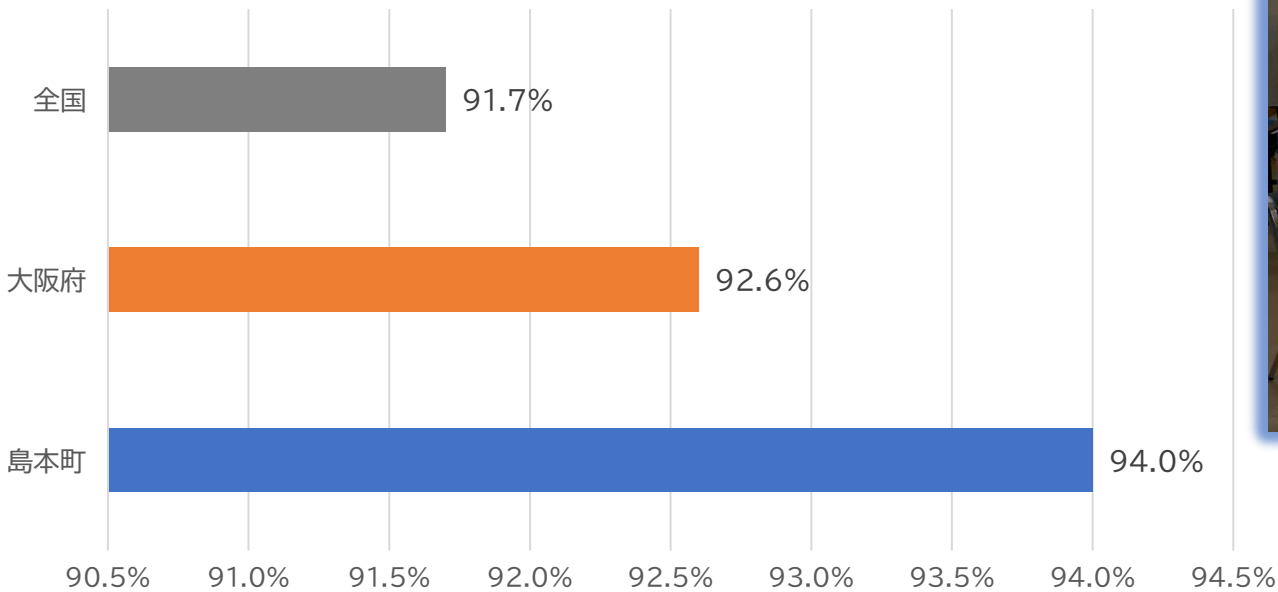


後期高齢者健康診査質問票より

ウォーキング等の運動を週に1回以上している者の割合  
(令和5年度健診受診者)



週に1回は外出している者の割合(令和5年度健診受診者)



# 今後の展開

- ・介護予防事業の啓発の継続

- ・潜在的骨粗鬆症高齢者の発見し受診勧奨と、骨粗鬆症予防の啓発。

→いきいき百歳体操やサロンでの啓発や、地域に出向きサロンや健康測定会を実施  
体組成測定や骨密度測定などを行う。

- ・身体的フレイルハイリスク者のアプローチ（リハビリ専門職雇用を検討）

→いきいき百歳体操参加者内の個別アプローチが必要な方

KDBから抽出した方

低栄養個別訪問事業や健康測定会等で把握した方

地域包括支援センター等からの把握

高齢者の健康増進（要介護度の悪化防止）、医療・介護保険料の給付抑制、QOLの  
向上、事業の機能強化、地域包括ケアシステムの充実をめざして