

特別寄稿

高齢者の保健事業と 介護予防等の一体的な実施について

長野県後期高齢者医療広域連合
業務課・保健事業担当係長

畑中 英樹

日頃は当広域連合の活動について、ご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。また、長野県在宅看護職信濃の会に所属され、地域の保健医療福祉にご活躍されている会員各位には心から敬意を表するとともに、感謝申し上げます。

康寿命の延伸」を目的に令和2年度からスタートいたしました。

各市町村が広域連合からの委託事業として実施しますが、地域の高齢者の健康課題を整理・分析し、それぞれ地域の実情に合わせたハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチを一体的に進めていくところに特色があり、保健・医療・福祉の現場で活躍される会員の皆様にも様々なところで関わっていただく機会も多いかと存じます。

【事業概要】
この事業は「疾病予防や健康づくりの推進による地域の活性化のため、人生100年時代を見据えて健

切れ目のない保健事業」をそれぞれ受けることができ、事業になります。

さて、本年度(令和2年度)この事業は県内17の市町村で取り組んでいたっており、Y町の取組事例の紹介を交えながら、事業について改めて説明をさせていただきます。

【事業内容】

この事業は市町村が、高齢者の健康増進のために「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な事業実施の在り方、推進体制、事業内容、個人情報取扱いなど」及び「その年度の事業の具体的な内容」を盛り込んだ「基本的な方針」を策定し、広域連合からの業務委託を受け実施します。

ちなみに広域からの委託費(Ⅱ交付額)の上限額は、企画・調整の業務に要する費用が580万円、個別的な支援や通いの場への関与等の業務に要する費用が、

日常生活圏域毎に人件費350万円、事業実施に必要な消耗品等その他経費が50万円です。(いずれも税抜)

1. 企画・調整の医療専門職の配置

市町村は、高齢者保健事業の企画・調整等に通年で専従する医療専門職を配置し、以下の業務を行います。

- (1) 事業の企画・調整
- (2) KDBシステム等を活用した地域の健康課題の分析・対象者の把握
- (3) 医療関係団体等との連絡調整など

この医療専門職とは、正規職員の保健師を想定していますが、保健師の確保が難しい場合には、特定保健指導の企画立案、調整等に係る業務経験のある医師、管理栄養士も対象となります。また、関係機関、関係団体に委託することも可能です。

なお、令和3年度からは日常生活圏域が11圏域を超

える場合は複数の専門職の配置が可能となると共に、どうしても専従者を置くことができない場合は広域連合と協議した上で、兼務することも可能になる見込みです。

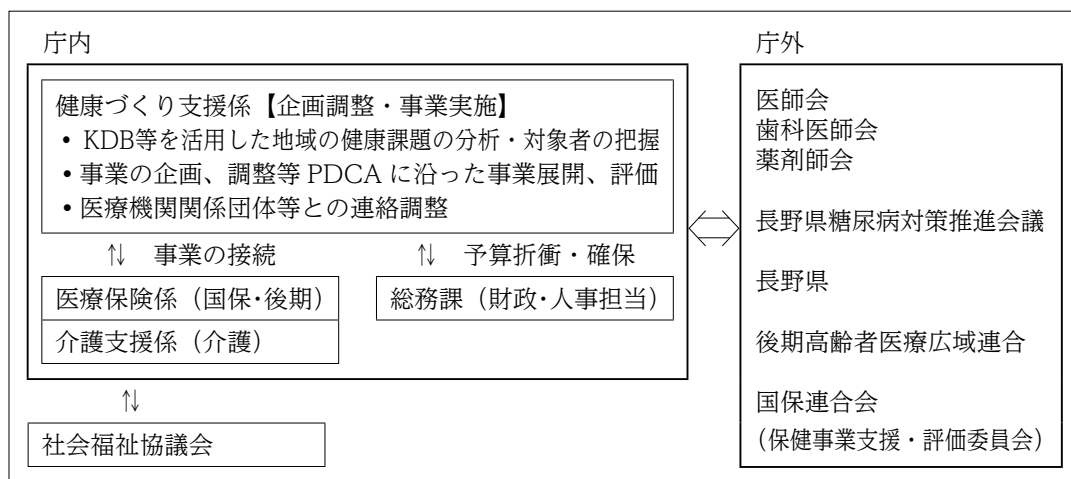
2. 日常生活圏域担当医療専門職の配置

市町村における日常生活圏域を設定し、その地域を担当する医療専門職を配置し、各地域において、①高齢者に対する個別的支援（ハイスコアアプローチ）と、②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）両方の取組を行います。この担当専門職は常勤・非常勤を問いませんので、正規職員を充てることも出来ます。人件費は業務日誌に付けて

【市町村取組事例】

(1) 体制

令和2年度、この事業に取組んでいる北信地域にあるY町（人口12,500人弱、65歳以上高齢化率38.1%）では「健康づくり支援係」が企画し、市内の医療保険係、介護支援係、市外の関係する医師会、国保連、後期高齢者医療広域連合などと調整を行い事業を進めています。



いただいた日数・時間等の積算になります。

高齢者に対する支援事業については、1つの圏域で、①と②の両方の事業を実施していただく必要があり、「年間を通して」適正に、高齢者への具体的な支援に取組めます。各圏域における活動については、必ずしも「毎日」行われる必要はありませんが、計画遂行に必要と考えられる頻度、回数になります。

また、有効な活動を行うためには地域の健康課題の分析・重点課題の明確化を行う必要がありますが、健診結果、歯科口腔健診の結果などの活用を市町村へお願いしているところです。

① 高齢者に対する個別支援（ハイスコアアプローチ）

※アからウのうち1つ以上実施
 ア 低栄養防止・生活習慣病等の重症化予防の取組
 イ 重複・頻回受診者、重複投薬者等への相談・指導の取組
 ウ 健康状態が不明な高齢者の状態把握、必要なサービスへの接続

② 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）

【令和3年度からの変更予定案】

※アとイのいずれが1つ以上実施、地域の実情に応じてウを実施。また、必要に応じてエを実施

ア 通いの場等での健康教育・健康相談。地域の健康課題をもとに、取組の充実に向けたアドバース等を実施。

イ アの場等でフレイル状態にある高齢者等を把握し、状態に応じた保健指導や生活機能向上に向けた支援等を行い、状況に応じて、高齢者の全身状態の把握に努める。

ウ 地域の実情に応じ、高齢者の健康に関する相談や不安等について日常的に気軽に相談が行える環境づくりを行い、必要に応じてフレイル予防の普及啓発活動や介護予防の通いの場等への参加勧奨を行う。

エ アからウまで把握した高齢者の状況に応じて、健診や医療の受診勧奨や介護サービスの利用勧奨などを行う。

【市町村取組事例】

(2) 事業内容

○高齢者に対する個別支援（ハイリスクアプローチ）	○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）
低栄養防止・重症化予防の取組を行い、75歳から79歳までの「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を実施。	・毎月開催される社会福祉協議会が実施する「買い物支援事業」時に職員が出向き健康教育・健康相談を実施。
① 対象者の抽出 健診結果でHbA1c7.0以上の者を抽出（30人程度）	・糖尿病患者が集まる会（1回／月開催）を開催し、糖尿病の理解及び合併症の予防の相互学習を実施。
② 結果報告会で保健指導を実施。主治医あての連絡票を渡す。（微量アルブミン尿検査も依頼）	評価指標 短期評価：健診受診率 中長期評価：認知症有病者数（率）・認知症要介護認定者数（率） 要介護認定率・後期1人あたり医療費（医療費指数） 1人あたり介護費等
③ 主治医の指示（連絡票返書）に応じて糖尿病連携手帳を活用しながら「管理栄養士」が継続した保健指導・栄養指導を実施。	
評価指標 対象者数／実施人数 短期評価：健診データの経年変化（体重・HbA1c・CKD重症度分類） 中長期評価：糖尿病有病率・糖尿病医療費・透析患者数等	

【まごころの願い】
国は令和6年度までに全ての市町村での実施を推奨しており、当広域連合では、それぞれ地域の高齢者の健康課題解消のために県内全市町村の早期実施を推進してまいります。
それぞれの市町村における地域住民の

【市町村取組事例】

(3) 今後の取組

令和2年度の評価
・ストラクチャー・プロセス・アウトプット・アウトカムの視点で評価を実施し、庁内会議、糖尿病性腎症重症化予防プログラム報告会、支援・評価委員会等で共有・支援を受け、翌年度の課題を検討する。 また、評価や実態の分析の結果、明らかになった課題を整理し、より具体的な事業の実施計画、再構築を検討する。

それぞれの地域の健康課題をもとに、取組の経緯、動機等、事業により解決したい課題、達成したい目標等を定めて取り組むことにより、効果的な事業実施を行うことができます。また、実施した事業実施結果を総括し、翌年度以降の事業に反映させ改善に繋げていくことが大切です。

令和3年度 17市22町24村 取組事業一覧（1月4日現在）

ハイリスクアプローチ取組事業（市町村数）		
低栄養防止		32
重症化予防		58
重複・頻回受診等		9
健康状態不明者		20
その他（健診未受診者対策他）		9
ポピュレーションアプローチ取組事業（市町村数）		
健康教室	運動	48
	栄養	60
	口腔	30
	その他	31
状態把握	質問票	50
	その他	19

【令和3年度実施予定】
令和3年度においては、県下77市町村の内8割を超える63市町村が実施予定となつていきます。

健康寿命延伸に繋がりますよつ、この「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施」の効果的な取り組みについて、現場を一番把握されている、地域の保健医療福祉の第一線で働く皆様方のご協力について重ねてお願い申し上げます。

東信地区

支部研修会報告

佐久支部

工 藤 正 子

令和2年10月28日、東信地区支部研修会を佐久市で開催しました。新型コロナウイルス感染症の感染者が徐々に増加する中、開催の可否についても検討し、感染状況を見極めながら、感染防止対策を講じて開催をしようかと判断し開催にこぎつけました。15名の参加をいただきました。



3 B体操



パステルアート

いう3つのBの付く用具を使用し、遊びの要素を取り入れて楽しく、気軽に、体に無理なく取り組める体操とのことでした。また、乳幼児から100歳まで幅広い年代層が楽しむことができ、障がいのある方も、安心して行うことができるとのことでした。私たちは「年配者向け」の内容で行われましたので、緩やかな動きで無理なく、歌を歌いながら、またクイズもあり頭も活性化させつつ、楽しく体を動かすことができました。体と

心が軽くなったところで、お楽しみの昼食で、施設内の喫茶でパスタをいただきました。

午後の部は、「パステルアートを楽しもう」と題し、パステル画に挑戦。パステル・アーティストの先生から上手な声かけをいただく中、「浅間山」と、開催地お膝元の「ぴんころ地蔵」の2作品を仕上げました。パステルを削って色を混ぜたりして、指の腹にその粉をつけて引き伸ばしながら描いていき、それぞれの色合いや味わい深い絵が出来上がり、これを額に入れると立派なパステル画へと変身すること間違いのない作品となりました。

最後に、次回開催地の上小支部幹事さんからご挨拶をいただき、終了となりました。

コロナ禍のなか、久しぶりに仲間に来て旧交を温め、身も心も軽く明るくなった貴重な一日でした。

各地区支部研修会内容

北信

期 日：令和2年10月6日 【中止】
場 所：長野県自治会館 1階会議室
参加人数：一名
内 容：講演「長野松代総合病院のダイエット科の取組について」
講師 長野松代総合病院 ダイエット科 管理栄養士
目 的：講演をお聞きし、最近の食事情や食事療法について学ぶ



■ 中 信

期 日：令和2年10月16日【中止】
場 所：松本市教育文化センター、山辺
ワイナリー、松本民芸館
参加人数：一名
内 容：「プラネタリウムの鑑賞と秋の
星座の見方」
昼食および交流会
松本民芸館 見学
目 的：2ヶ所の施設見学や交流会を
通して会員の親睦を図る

■ 南 信

期 日：令和2年10月～11月ころ【中止】
場 所：駒ヶ根市役所
参加人数：一名
内 容：講演「認知症予防への取組」
講師 駒ヶ根市役所 地域保健課
地域ケア係 係長 松沢 澄恵 氏
目 的：駒ヶ根市における認知症予防の取組
について講義を受け、OBそれぞれの
立場で何ができるか意見交換を行う。

会 員 の 声

東信地区研修会に参加して

上小支部 射手 美津子

コロナ禍においては久々の研
修会でした。

午前中は3B体操を行い、私
は全くどんな体操なのかを知ら
ず、用具も初めて見ました。こ
んなに楽しく体を動かすことが
でき、身も心も軽くなるなんて
高齢者向けにピッタリと思いな
がら若返った気分になりました
た。何せ腰痛のためのストレッチ
とラジオ体操を黙々と一人で
行い、頭の中はいつもこれ以上
悪くしないようにと思ってる毎
日です。やっぱり遊びの要素が
加わることは大事です。指導し
てくださる先生も、参加者の様
子を見ながら誘導してくれて素
晴らしかったです。現役の健康
教育では参加者を引き付けるこ
とができたのだろうか?と思い、

時の流れを感じる時間でした。

午後のパステルアートは先生
のお手本を参考に富士山とお地
蔵さまを皆が同じように描いた
のに、特徴ある個性の表現に改
めて感じしました。2作品は玄
関に置き、出入りする際に眺め
ています。自然に顔がほっこり
する温かな気分を味わえる日々
です。

忘れ得ぬ人

長水支部 太田 雄子

毎年師走の季節になると、あ
る人のことを思い出す。彼女は
40数年前、私が公衆衛生専門学
校の学生だった頃に臨地実習の
指導保健師だった。

以後亡くなるまでの30年近く
研修会等でお見掛けする度、必
ず講師に質問される姿勢と、内
容の確さに「すごいな」と尊
敬していた。

仕事の相談にのってもらった
こともあった。私が介護保険か

ら保健衛生の所属に戻ったと
き、小さな町のこともあり、係
長という役職とともに国民健
康保険料の賦課給付の業務が加
わった。月初めにはマニュアル
を見ながら住民係が転出入の異
動をかけた後、国保の入力をし
た。間違っではないけないとい
う重圧と、保健師の自分が何故こ
の業務をやらなければならな
いのかという葛藤で潰れそうだ
った私に「周りの人を頼り、70%
の仕事を目指してみたら」と
言ってくれた。肩の力がふっと
抜けた。

その後市町村合併を経て、退
職までの7年間に3つの部署の
異動を経験したが、周りの人た
ちに助けられ何とか勤められた
のは、先輩のアドバイスがあっ
たからと感謝している。

今日もまたテレビはコロナウ
イルスの感染拡大のニュースを
報じている。もし先輩が今もお
元気なら、この国の舵取りをす
る人たちは公衆衛生の意味をわ

かっているのかと嘆いているか
もしれないと思った。

デイサービスでの 読み聞かせ

大北支部 吉原 光代

「何しているだい」「聞こえねえわ」という、「デイ」に通っているお年寄りの反応にもめげずに、毎月2人で（今はコロナ禍で休止状態ですが）文字どおり押しかけ「読み聞かせ」をしていました。

小中学校、保育園へ週1回ほど、仲間数人と交代で絵本を読み通って13年くらい経ちますが、家事都合で早朝は無理になってきたところ、柳田邦男先生の「同じ1冊の絵本でも園児と中学生では各々に捉え方が違う、大人こそ絵本を読みたいもの」といったお話を思い起こし「そうだ、「デイ」の利用者さんに聞いてもらおう、自分もいずれ読んで欲しいし」と何の技術

もなく、怖いもの知らずに始めて5年ほどになります。

じっくり声を出して読んでいると面と向かつては言えないような本音や人生で大切にしていかなくてはならないこと等に気づかれます。

「うんうん」「へえーそうかいね」「いいお話だったいね」等のつぶやきが励みになります。

「ボランティア」とはいうものの、つまるところ「自分自身の為」であることを痛感しています。



80歳に向けて雑記

諏訪支部 伊藤 暁子

茅野市社会福祉協議会を定年退職し、その後、下諏訪町にある老人保健施設でケアマネジャーとして働きました。また、町の保健センターの予防接種介助

や、乳幼児健診の手伝いもさせていただきました。今はケアマネを返上し、茅野市社協のシャラほっとサービスで子育ての悩み訪問、高齢者宅への食事作りなどの支援、現在は同年代の方への支援をしています。

Yさんは全盲の方で、ホームヘルパーの訪問を受けていますが、その他に病院の受診やヘアカットの付添、季節ごとの衣類の入れ替えなどの手伝いをしています。

Tさんは、家族が忙しいため、病院受診の車いす介助、院外処方薬の受け取り等をしていています。最近ではマスクを作りたいという事で、マスクの作り方、布地、ゴム紐などの手元にあるものを差し上げました。1月の受診日にマスクをして来られるのが楽しみです。

昨年はコロナウイルスで色々制限があった中、今年はコロナウイルスの収束を願う毎日です。

ご報告

10月に事務局から依頼した【新型コロナウイルス感染症に係る保健所支援のための人材確保における「支援協力者名簿」の登録】について、12名の方からご登録いただきました。引き続きご支援、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

会員募集

信濃の会では、随時、新入会員を募集しております。長野県内にお住まいの看護職（保健師・助産師・看護師）の方、一緒に楽しく学んで活動しませんか。

お申込み
お問い合わせ

長野県在宅看護職信濃の会

（事務局）長野県国民健康保険団体連合会 保健事業課
長野県長野市大字西長野字加茂北143-8
TEL:026-238-1553 FAX:026-238-1559
E-mail hokenjigyo@kokuho-nagano.or.jp

令和2年度 在宅保健師等を活用した健康寿命延伸のための市町村支援 実施状況

支援状況

令和3年1月現在

	市町村	支援内容	実施支部	派遣者数(人)
1	生坂村	- がん検診受付及び問診 - 健診結果の返却、集団健診の問診	松塩筑	2
2	池田町	- 歩行指導時の血圧測定 - 骨密度測定、健康相談	大北	4
3	小川村	- 健やか教室の講師 - 介護予防事業(地域支援事業A型)「ずくだしてみる会」の支援	長水	2

〈感想〉(一部抜粋)

- 新型コロナウイルス感染症の中で、ソーシャルディスタンスを確保しながらいかにスムーズに実施することが大変かを痛感しました。考えられる限りのアイデアを出して会場設営をしていました。呼び出し時間の調整、フェイスシールド・マスクの着用、問診時の手指消毒、終了後の消毒作業等
- ブドウの出荷がひと段落し、若い世代の受診が多かった。この時期に検診を計画したことに、対象者への事前リサーチが行き届いていると感じた。
- 80代、90代の方、夫婦での受診も数多くみられ意識の高さに驚いた。
- 80代でも背筋がちゃんとしていて、やはり100歳時代かな？と感じた。
- 定期的に健康体操に取り組んでいる方の検診では、健康に自信を持っていた。
- 年間シリーズの教室で、参加者は顔なじみであり積極的であった。



インターバル速歩の様子

市町村支援事業を支援させていただく中で私自身も、多くを学ばせていただきました。内容も大変充実しているのに参加者が少ないことが残念に思えました。しかし、少しずつ増加傾向が見られ、最近は最初の2倍強の参加者となりました。これからの時代、少子高齢化が進み、生産年齢人口がますます減少する厳しい時代が到来します。

市町村支援事業を通して思うこと

市町村支援事業

大北支部 瀧澤 洋子

2025年には、団塊世代の私たち全員が75歳になります。特にこの年を境に、介護職員は24.5万人必要なのに34万人不足と推計されております。これからは、今までのように、共助・公助で高齢者を支えていくことができない時代に突入します。そこで、国の施策として、地域包括ケアシステム「誰もが、住み慣れた家で、地域で、安心して暮らし続けられる仕組みづくり」の構築、推進を平成16年から各市町村に義務付けているのですが、本格的に進めている市町村は、少ないように思えてなりません。このシステムで重要なのは、共助・公助では、高齢者を支えていけないから住民自治で、互助・自助を強化するシステムを行政は地域住民と膝を

交えて話し合い、必要性を十分理解していただき互助・自助を強化するよう国は施策の中で明記しております。

今回のお手伝いは、まさに、自助の強化にあたる部分ではあ

市町村支援事業

小川村の健康づくり事業を支援して感じたこと

須高支部 小林 澄子

美しい自然に囲まれた小川村

へ年2回長水支部の小宮山さんとコンビを組んで継続的に健康づくり事業の支援を行っています。

内容は健康寿命延伸を願っての介護予防事業と働き盛りの人を対象とした健康教室への支援です。

小川村の保健師さんが住民の健康を守るために熱心に事業に取り組んでいる姿に触れ、私たち先輩保健師もできる限り協力していきたいと考え支援してい

りますが、次世代の人たちのために、在宅看護職の会としても、地域包括ケアシステムの構築、推進には一役果たす役割があるように思えてなりません。

ます。

健康教室には寸劇を入れてほしいとの要望がありました。毎年2人で相談しながら脚本を作っています。今まで「尿失禁

予防」「フレイル予防」等のテーマで小川村の方々と協力して上演してきました。今年は

「新型コロナウイルスに負けないために」と題して3密を避けて良い環境の中で実施することができました。



「健やか教室」の支援



「ずくだしてみる会」の支援

いつも参加してくださる方が楽しく、笑いが自然に出るよう工夫しています。懐メロ軽体操・腹式呼吸・発声練習等を取り入れて行っています。

参加してくださる方々は本当に協力的で場の雰囲気盛り上げていただき、ありがたく思っています。「また来てね」と言われ、つい「達者でいたらね」と返事をしてしまいます。

地域の方々と接してできることが保健師業務本来の活動と思い、喜びを感じます。

今回も山々の紅葉を見ながら2人で車中にて反省しながら帰りました。

編集後記

編集委員 福澤 邦子

(飯伊支部)

新型コロナウイルス感染者の拡大が収まらず、緊急事態宣言が1月7日、1都3県に出された。長野県においても感染者が増え、感染者数の最多を更新している。県は病床の医療体制の逼迫状況を示す「医療アラート」を新設し、「医療警報」を全県に発令した。

感染リスクに向き合い、働いている医療・福祉現場、もう限界にきているという保健所等で日夜懸命に働いている方々には感謝と敬意の気持ちでいっぱいである。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症防止の為に、研修会も中止となり殆ど活動ができない状況で、会報の記事の内容も変更となった。会報が皆様の所に届くころには、感染が収束することを願うばかりである。

題字揮毫

第一代会長 林 操