

健康福祉常任委員会所管事務調査報告書

西宮市議会議長 町田 博喜 様

平成 30 年 12 月 13 日
(2018 年)

健康福祉常任委員会

委員長 八 代 毅 利

副委員長 上 谷 幸 美

委 員 う え だ あ つ し

〃 河 崎 は じ め

〃 竹 尾 と も え

〃 野 口 あ け み

〃 長 谷 川 久 美 子

〃 八 木 米 太 朗

随 行 松 井 友 樹

健康福祉常任委員会管外視察について、次のとおり報告いたします。

1 調査先及び調査事項

大和市

- ・フレイル予防（管理栄養士訪問活動）について

柏市

- ・フレイル予防について

鳩山町

- ・機能的コミュニティを利用したフレイル予防について

板橋区

- ・いたばし健康づくりプロジェクトについて

横浜市

- ・よこはま健康アクション Stage1 について
- ・よこはまウォーキングポイントについて
- ・介護支援ボランティアポイント事業について

2 調査期間

平成 30 年 10 月 29 日(月)～平成 30 年 10 月 31 日(水) 2泊3日

3 調査先対応者

大和市

市議会副議長	二見 健介
議会事務局議事担当主事	阿部 通雄
健康福祉部健康づくり推進課地域栄養ケア推進担当係長（管理栄養士）	守屋 由美
健康福祉部健康づくり推進課地域栄養ケア推進担当（管理栄養士）	湯野 真理子

柏市

議会事務局議事課長	渡邊 浩司
議会事務局議事課議事担当統括リーダー	木村 利美
議会事務局議事課議事担当主事	白井 正孝
保険福祉部地域包括支援課（保健師）	高木 美和
保健福祉部地域包括支援課（専門監）	竹本 智子

鳩山町

町議会議長	尾 鷹 房 義
議会事務局長	清 水 儀 行
町民健康課保険センター所長兼管理予防担当主幹	戸 口 宏 美
長寿福祉課地域包括ケアセンター所長	早 坂 啓 市
長寿福祉課地域包括ケアセンター副主幹（保健師）	山 口 貴代美

板橋区

区議会議長	大 野 治 彦
議会事務局庶務係主事	古 市 すみれ
区民文化部スポーツ振興課長	金 子 和 也
健康生きがい部（保健所）健康推進課管理係長	小 林 晴 臣
区民文化部スポーツ振興課スポーツ振興担当係長（管理グループ）	沼 俊 一

横浜市

議会局市会事務部政策調査課法制等担当係長	島 田 賢 司
議会局市会事務部政策調査課法制等担当	小 山 倫 仁
健康福祉局健康安全部保険事業課健康づくり担当課長	室 山 孝 子
健康福祉局健康安全部保険事業課担当課長	黒 澤 龍 一
健康福祉局高齢健康福祉部介護保険課長	栗 屋 しらべ
健康福祉局課長補佐高齢健康福祉部介護保険課担当係長	宇佐美 高 司

4 用務経過等

<大和市> 10月29日（月）

午後1時30分頃、大和市議会に到着。

二見副議長より歓迎の挨拶と市の概要説明をいただく。その後、健康づくり推進課の守屋係長及び湯野管理栄養士より説明を受け、質疑、意見交換を行った。

（午後3時40分頃視察終了）

■ フレイル予防（管理栄養士訪問活動）について

大和市では、2009年の市制50周年の節目に「健康都市 やまと」宣言を行い、健康都市に取り組む姿勢を表明し、市政全体で「人の健康」、「まちの健康」、「社会の健康」の向上に力を入れている。

管理栄養士訪問活動は、上記の「人の健康」にあたる事業で、本年4月に管理栄養士からなる地域ケア推進担当を設置するなど特に力を入れている。

高齢者のフレイルの原因は、身体活動の低下とともに、食生活の問題で低栄養状態に陥っていることが挙げられ、要介護状態になったりと極めて重症化しやす

い。

そのため訪問栄養相談など定期的な訪問や電話による状況確認、歯科衛生士や医療機関との連携を行うなどの支援に力を入れている。

その結果、体重・血糖値が安定したり、生活不安が解消されたり、認知症予防に寄与したりと一定の効果をあげ、重症化予防による介護費・医療費の削減にも大きく貢献した。

<柏市> 10月30日(火)

午前8時50分頃、柏市議会に到着。

議事課の渡邊課長より歓迎の挨拶と市の概要説明をいただく。その後、地域包括支援課の高木保健師、竹本専門監より説明を受け、質疑、意見交換を行った。

(午前10時25分頃視察終了)

■ フレイル予防について

柏市では、団塊の世代が75歳を迎える2025年までに、集中的かつ計画的に市民の健康づくり活動を支援するため、「フレイル(虚弱)」という概念を新たに取り入れ、市民、関係団体、学識経験者、市による「推進委員会」を設置・運営しながら、健康づくり事業の効果的な連動と地域を基盤とした市民主体の活動を推進する「柏フレイル予防プロジェクト2025」に取り組んできた。

その活動として、指輪っかテストやイレブンチェック(栄養・運動・社会性に関する11項目のチェック)などの簡易なチェック方法を取り入れ、“気づき”を促すことでフレイル予防の必要性を「自分事化」することを行っている。また簡易チェックや運動を習慣づける、市民サポーターを養成し、「市民による、市民のためのフレイル予防」を促す、介護予防センターと地域包括支援センターが連携し地域ぐるみでフレイル予防活動を支援する、といった取り組みも行っており、健康寿命の延伸・要介護認定率の低下を目指している。

<鳩山町> 10月30日(火)

午後2時頃、地域包括支援センターに到着。

小鷹議長より歓迎の挨拶をいただく。その後、地域包括ケアセンターの早坂所長及び山口副主幹より調査事項について説明を受けた。その後、事前に依頼していた質問事項に対する回答をいただき、質疑、意見交換を行った。

(午後3時45分頃視察終了)

■ 機能的コミュニティを利用したフレイル予防について

鳩山町では、いつまでも住み慣れた地域で健やかな生活を送るために必要な心と体の健康づくりに努め、さらなる健康寿命の延伸に繋げることを誓い、「健康寿命のまち ほとやま」を宣言しており、その3要素であり健康長寿3本柱である「栄養」、「運動」、「社会参加」を取り入れた健康づくりを推進してきた。

同町では2025年に介護費用はピークを迎えると推計されており、高齢期におけ

る生活の自立を阻害する要因であるフレイルへの対策は、重要と認識している。そのため、「機能的コミュニティ」（ある特定の目的をもとに集う集団）による活動が盛んである特徴を活かし、地域健康教室を立ち上げたり、東京都健康長寿医療センター研究所と連携協約を結び、フレイル予防をコミュニティの力で遂行する社会システム構築の実装化に向けた取り組みを進めてきた。

今後は、介護予防に関する取り組みをいかに連動・循環する仕組みに整えていくかが大きな課題となっている。

<板橋区> 10月31日（水）

午前8時55分頃、板橋区議会に到着。

大野議長より歓迎の挨拶をいただく。その後、健康推進課の小林係長より説明を受けた後、事前に依頼していた質問事項に対する回答をいただき、質疑、意見交換を行った。

（午前10時30分頃視察終了）

■ いたばし健康づくりプロジェクトについて

板橋区では、「区民一人ひとりが健康づくりに取り組めるまち」を基本理念に、一人でも多くの区民が心身ともに自立し、より長い期間、健康的にいきいきと暮らせるようになることを目指し、区民、地域、行政が一体となって行う「健康づくり運動」の目標や方向性を定めた「いたばし健康プラン」を策定している。

同プランの基本理念実現のため、区が重点的に取り組む「栄養・食生活」と「運動」の分野で株式会社タニタと連携し、効率的・効果的なヘルスプロモーション活動を推進する事業として「いたばし健康づくりプロジェクト」に取り組んでいる。

同事業では、参加者に活動量計を配付し、それぞれのコースでウォーキング等の運動を行い、区内の体育施設や健康福祉センター等で計測、株式会社タニタのWEBサイトにデータを蓄積・管理することで成果を見える化し、参加者自ら健康管理を行うことができるようになっている。

また今後の課題である健康無関心層へのアプローチとして、平成32年度からの健康ポイント制度の導入も検討している。

<横浜市> 10月31日（水）

午後1時30分頃、横浜市会に到着。

議会局市会事務部政策調査課の島田係長より松本議長からの歓迎の挨拶を代読いただいた。その後、保険事業課健康づくり担当の室山課長より「よこはま健康アクション Stage1」について、同課の黒澤課長より「よこはまウォーキングポイント」について、介護保険課の栗屋課長より「介護支援ボランティアポイント事業」について、それぞれ説明を受け、質疑、意見交換を行った。

（午後3時20分頃視察終了）

■ よこはま健康アクション Stage 1 について

横浜市では、団塊の世代が 75 歳以上の後期高齢者に達する 2025 年問題で介護・医療費等社会保障費の急増が懸念される問題を見据え、市民の基礎的な健康づくりに取り組む必要があると考え、今後 10 年間の健康づくりの指針となる「第 2 期健康横浜 21」を策定し、「健康寿命日本一」へ挑戦している。

本事業は、その目標実現のための具体的プランとして策定したもので、10 のアクションから構成されている。平成 29 年度にこれまでの 5 年間の取り組みに対し中間評価を行い、その評価結果を踏まえ、本年度からは Stage 1 の 10 のアクションそれぞれにプラスワンした「よこはま健康アクション Stage 2」に取り組んでいる。

■ よこはまウォーキングポイントについて

本事業は、「よこはま健康アクション Stage 1」のアクション 1「よこはま健康スタイル推進」の一つで、18 歳以上の横浜市民等を対象にウォーキングを通じて楽しみながら健康づくりに取り組むものである。企業 3 社との協働事業で行っており、事業開始から 4 年が経過した現在、参加者は 30 万人を達成した。

事業で蓄積したデータ活用の一環として、東京大学住宅・都市解析研究室と共同研究を行ったり、31 年度以降は医療費抑制効果や介護予防効果に関して詳細な分析を進め、今後の健康づくり施策の立案に活用していく予定とのこと。

今後は、運動を習慣化する仕掛けを継続的に展開したり、若い世代や働き世代を中心に健康づくりの動きを拡大していくことが課題となっている。

■ 介護支援ボランティアポイント事業について

本事業は、高齢者が介護施設等でボランティア活動を行った際に得たポイントに応じて寄付・換金が可能な仕組みとなっており、元気な高齢者の活動を介護分野で活かし、健康増進や介護予防、生きがいづくりの促進を目指した政令市初の事業である。

制度開始以来、多くの高齢者がボランティアに登録し、その活動場所も高齢者施設等だけでなく、子育て支援施設や障害者施設などにも範囲を広げてきており、平成 30 年 9 月末時点で登録者数 18,972 名、受け入れ施設数 550 か所と年々増加している。

また一般財団法人長寿社会開発センターにおける、本事業参加者と未参加者の比較調査による効果測定では、健康度自己評価や抑うつに肯定的な影響があり、介護予防効果を持つことが強く示唆されている。

一方で、実活動者は被保険者全体の 1～2%のため、どれだけ活動者を増やすことができるのか、また登録者のうち、男性が少ないためどのように増やしていくかが今後の課題となっている。

5 視察風景

■ 大和市



■ 柏市



■ 鳩山町



■ 板橋区



■ 横浜市



委員会行政視察報告書

委員氏名 八代毅利

調査の期間	平成 30 年（2018 年）10 月 29 日（月）～10 月 31 日（水）
調査先 及び 調査事項	大 和 市 ・フレイル予防（管理栄養士訪問活動）について 柏 市 ・フレイル予防について 鳩 山 町 ・機能的コミュニティを利用したフレイル予防について 板 橋 区 ・いたばし健康づくりプロジェクトについて 横 浜 市 ・よこはま健康アクション Stage1 について ・よこはまウォーキングポイントについて ・介護支援ボランティアポイント事業について

大和市 「フレイル予防（管理栄養士訪問活動）について」

大和市は神奈川県中央に位置し東京・横浜への通勤圏内であり、市域の大部分は鉄道駅から 15 分の徒歩圏内というコンパクトで交通至便な人口 23 万の住宅都市である。平成 20 年に WHO の健康都市連合に加盟し、翌平成 21 年には「健康都市やまと」宣言を行ない、平成 21 年度から始まった第 8 次総合計画では市政の柱として人・まち・社会の健康向上を目指している。また平成 27 年に厚生労働省所管の「第 4 回健康寿命を延ばそう！アワード」で優秀賞（自治体の部）を受賞している。受賞の項目に今回の視察の項目である「管理栄養士による訪問栄養相談の取組み」が入っている。先進的な複合施設であるシリウスというも有名である。

標記の取組みは次のようなものである。

1. 低栄養予防の取組み

厚労省のモデル事業として実施。要支援要介護状態ではない高齢者を対象として介護アンケートを毎年実施して①二次予防栄養改善、②低栄養防止の対象者をセグメント

して訪問栄養指導を実施。1クールを6か月としてその間3回訪問する。6か月後目標に対する評価と今後の支援について検討。
(感想)対象者を全て訪問し、しかも必ずしもアポを取らないという手法は興味深い。
また介護予防アンケートの回収率が80%と非常に高いのもヘルプデスク設置や督促電話をする等の工夫をしている。1クール終了後、翌年再びアンケートで介入が必要となれば万全の体制で食育を含めた支援を行うことが重要と考えられる。
社会保障費削減効果が算出しやすい事業だが1クール実施後が大切である。
2. 認知機能低下予防取組み
糖尿病の人は認知症になりやすいことから、軽度認知機能障害(MIC)の可能性のある高齢者で高血糖の既往者に対して訪問栄養指導を行い、高血糖の安定化と認知機能低下の予防を図る。1クール6か月とし6か月経過後に結果検証と今後の支援の検討を行う。平成29年度は65名を対象として実施し、65名中51名(78%)が認知症リスク者から一般高齢者に戻った。今後は地域資源やコグニサイズとのコラボを検討。
(感想)認知症予防についてコグニサイズや高齢者向け体操(西宮では西宮いきいき体操)や地域活動への参加(社会参加)などに目が行くが、食事(栄養)にはやや目が行きにくい面があることから非常に重要な取組みである。既にある資源とコラボして活用すれば効果が大きくなると思う。
3. 口腔機能低下予防の取組み
口腔リスクと食事リスクがともに高い高齢者を対象として、歯科衛生士による口腔機能低下防止と管理栄養士による栄養摂取状態の改善を行う。初回と6か月後は歯科衛生士と管理栄養士が同行するが3か月後の訪問だけ栄養士単独で訪問。平成29年度実施した22名中14名がオーラルフレイルを改善。
(感想)口腔ケアの重要性は認識しているが、食事と口腔は密接に関連することから

<p>大和市では食事指導とセットで行うことにより効果を上げていることが注目される。</p>
<p>4. 医師との連携について</p>
<p>かかりつけ医との連携は健康相談連絡票を活用して行っている。これは医師会の了解を得て市が内科を標榜する各医療機関に健康相談連絡票を送付。これを医師が活用して患者にフレイルの気づきがあった場合は当該患者についての栄養指導等の指示を記入して健康づくり推進課に送付する。健康づくり推進課は医師の指示に基づき患者と相談し、目標シート等を渡すとともに医師に対して支援内容報告書を送付。</p>
<p>医師からの介護予防への気づきは重要であると認識していることから医師との連携を行っている。</p>
<p>(感想) 医師との連携の仕組みを構築していることは素晴らしい。この取組みが実効性を有するための弛まぬ取組みが重要だと思う。</p>
<p>5. 当局への提言</p>
<p>大和市は健康を市政の柱にしている。これは見習うべきである。本市においても健康都市を将来像とすべきである。また、本市においては管理栄養士が8名いるが新生児の6か月健診時の栄養相談や地域からの要請を受けての出前講座等への対応が中心と聞いている。どちらかという受け身の事業である。今後は間違いなく地域に出て個別の栄養相談等を行う必要があると考える。その為には一般高齢者（介護認定を受けていない高齢者）を対象として行っている「介護予防・日常生活圏ニーズ調査」を充実させて対象者の拡大と質問項目の拡大を行うべきである。或いはまずモデル的に地域を限定して新しいアンケートを実施し、その情報を元にして栄養指導の必要な人に指導等を行うべきと考える。それが無理なら高齢者のつどい場や西宮いきいき体操の会場に出かけて参加者に栄養セミナーを行ったり、栄養相談を受けたりする等工夫すべきである。介護保険の介護予防事業と保健事業を連携して行う必要がある。栄養に関しては大学との連携で効果的に施策を実施することが重要である。また、シリウス</p>

のような複合施設は健康チェックが出来ることため便利である。シリウスは視察項目ではなかったが非常に注目される施設であり、今後本市も公共施設の建て替え等を行う場合に公共施設マネジメントの観点だけでなく健康の観点も意識すべきである。

柏市 「フレイル予防について」

柏市は東京の通勤圏内にある人口41万の中核市であり、東京大学始め産官学公による国際学術研究都市づくりが進展している。また、医療介護連携システム、在宅医療制度等で先進的な取り組みをしている自治体である。

柏市のフレイル予防への取り組みについて

東京大学高齢社会総合研究機構が柏市で行った大規模高齢者虚弱予防研究（柏スタディ）に基づきフレイルチェックという検査方法が編み出され、柏市は平成27年からフレイルチェック事業を開始。その後フレイルチェック事業を拡大するためにフレイル予防サポーターを養成。平成28年からは医師会・東大・社協・地域包括・行政等で構成する「柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会」を立ち上げてフレイル予防の推進体制を構築している。フレイルチェック講座を市内20の全日常生活圏域で実施し、そこでフレイルチェックを受けた参加者にフレイル予防の大切さを知ってもらい、栄養（口腔ケア）・運動・社会参加への意識付けをする。①フレイルチェックを受ける、②フレイル予防講座を受ける、③個人で或いは仲間とフレイル予防活動をする。

これを①から④まで繰り返すことによってフレイル予防が進んでいくという仕組みである。高齢者の1割（平成29年5.2%）が参加することを目標にしている。

（感想） 東京大学と連携して学術的な根拠をもったフレイル予防を行っている。その規模も非常に大きい。高齢者に占める参加者の割合は西宮市における西宮いきいき体操参加者数が6.4%（登録者なので実施に体操している人はもっと少ない）とい

うことからすると同程度かと思われる。フレイルチェックは非常にいい取組みだと思
うがチェックを受けた人が意識を持って参加するフレイル予防のメニューが地域に揃
っているのかどうかはわからなかった。しかし、フレイルチェックに直接関連しない
が、介護保険施設入所者や在宅療養者に対して「口腔と摂食嚥下の機能支援」の取組
みを行っており、これは注目に値する。
(当局への提言) 本市ではフレイル予防は啓発段階に留まっている。まず啓発をし
っかり行うことであるが次の段階として実施にフレイル予防を実践する場に誘導する
必要がある。柏市のようなフレイルチェックから入るのは非常に良いと思う。まずフ
レイルチェックを西宮いきいき体操の場などで紹介して日常的に意識を持ってもらう
ことが大切だと考える。地域共生課と連携して啓発を始めてはどうか？介護予防と保
健事業には高齢者に関しては境界はない。また、大型ショッピングセンター等を活用
してフレイルチェックを啓発することも有効である。
埼玉県鳩山町 「機能的コミュニティを利用したフレイル予防について」
鳩山町は埼玉県のほぼ中央に位置する農村とかつての新興住宅街が共存する町である。
人口は約1万4000人で高齢化率は41.7%（いずれも平成30年7月現在）と
県内1位。健康寿命の延伸は喫緊の課題と認識し、平成29年には「健康長寿のまち
はとやま」を宣言し独自の健康寿命延伸施策を実施している。フレイルの一次～三次
予防までを東京都健康長寿医療センター研究所と鳩山町とで取り組んでいる。一次予
防は「食」コミュニティ会議と呼ぶプロジェクトを立ち上げて地区での食を介したイ
ベントや「一緒に食べよう！鳩山100人で囲む食卓」等実施。二次予防としては「地
域健康教室における体力測定会などを実施して参加者がセルフモニタリングできるよ
うにしている。三次予防としては研究所の開発した介護予防プログラムに基づき運動・
栄養・社会参加全て行っている。その結果65歳健康寿命（埼玉県独自の指標）は平

<p>成 2 5 年度は男性 4 位、女性 6 位だったが平成 2 6 年度から連続 4 か年県内 1 位を達成した。</p>
<p>(感想) 冒頭に述べた通り鳩山町は農村とかつての新興住宅街が共存しており、地縁よりむしろ特定の目的を持った介護予防教室等に人が集まるコミュニティ、所謂機能的コミュニティが盛んであるという特色を活用して住民ボランティアを育成してフレイルの一次から三次予防までの事業を町と協働で実施している。住民ボランティアそのものが高齢者の社会参加でありフレイル予防そのものである。規模や都市の立地や高齢化率は全く異なるが、本市は住民の入れ替わりが激しくマンションが多いという特徴から鳩山町同様、機能的コミュニティを活用してフレイル予防を実施することは可能と考える。今後の取組みとしてフレイルの危険性がある高齢者を把握するための大規模調査を行い、地域資源とマッチングさせ社会参加させる事業を計画中と聞いている。</p>
<p>(当局への提言) 本市においては西宮いきいき体操が 8 8 0 0 人の参加にまでなつて来ている (6 5 歳以上高齢者の 6 . 4 %)。本市ではこれが介護予防の基本になっていることからそこをベースとして体力測定や食や社会参加の要素を入れてフレイル予防のポピュレーションアプローチとして取り組むことを考えてはどうか?</p>
<p>板橋区 「いたばし健康づくりプロジェクトについて」</p>
<p>板橋区は東京大学と連携して策定した板橋区版地域包括ケアシステム (板橋区版 A I P) でも有名である。今回は標記のとおり健康づくりの事業について視察した。</p>
<p>板橋区のホームページのトップページの上方右側に「いたばし健康づくりプロジェクト」というアイコンがあり、誰でもすぐにわかるようになっており、力の入れ方がわかる。本市のホームページとは大きな違いがある。板橋区は「いたばし健康プラン～板橋区健康づくり 2 1 計画 (第二次)～」において「区民一人ひとりが健康づくりに</p>

<p>取り組めるまち」の実現のために栄養と運動に重点を置いて株式会社タニタと連携し</p> <p>官民共同でヘルスプロモーション活動を展開している。事業内容としては、参加費を</p> <p>徴収した上で参加者に活動量計を配布しウォーキング等を行なってもらって、区内各</p> <p>所に配置された計測機器で活動量・体組成・血圧などのデータ測定し、WEBに蓄積</p> <p>し各自が確認するという仕組み。①国保生活習慣病予防コース、②健康増進コース、</p> <p>③スポーツコースの3コースがある。栄養セミナーや健康セミナーも行っている。成</p> <p>果としては参加者の歩数等が増えた等の結果が出ており、参加者へのアンケートに対</p> <p>する回答などでも運動習慣が身に付いた等の成果が出ている。平成32年度からは新</p> <p>たなプロジェクトを実施する予定。</p> <p>(感想) 2点課題がある。①参加者に費用負担してもらうのはメリットとデメリット</p> <p>がある。費用負担が発生すれば参加者は運動するモチベーションが上がるが健康無関</p> <p>心層は参加しない。無料だと参加の間口は広がるが登録するだけで実際の運動をしな</p> <p>い人が多くなるという問題がある。②効果測定が難しいので費用対効果の判定が出来</p> <p>ない。これをどうクリアするかである。板橋区はこの事業は来年度でいったん終息す</p> <p>るとのことであり、平成32年度からこの課題をクリアして健康ポイント制度の実施</p> <p>を考えているとのことであるがその動きを注目したい。</p> <p>(当局への提言) 本市においてはこのような事業は行っていないが、健康寿命延伸</p> <p>には啓発やセミナーだけでは効果が少ないので、そろそろ本市も費用対効果に留意し</p> <p>つつ真剣に検討するべきである。</p>
<p>横浜市 「よこはま健康アクション Stage1 について」</p> <p>これは「健康日本 21 (第2次)」の地方計画および健康増進法第8条第2項に基づ</p> <p>く市町村健康増進計画として位置づけられている「第2期横浜健康21」の実施計画</p> <p>である。健康日本21 (第二次) は健康寿命の延伸を最大の課題としており、横浜市</p>

<p>の計画も同様の問題意識の上で策定されている。Action1～10 まで広範囲に実施計画を立てている。特に着目されるのは、「よこはま健康スタイル推進」と「地域におけるシニアパワー発揮推進」と「健康経営企業応援」等である。平成29年度が5年目の中間評価の年に当たり、その評価を受けて stage1 に新たな施策を追加して「よこはま健康アクション Stage 2」としてスタートしている。</p>
<p>(感想) 人口370万の基礎自治体にふさわしい健康寿命延伸のための施策を策定されている。保健所が所管ではない項目もあるが、それもすべて含めているところが特徴である。介護部門や産業部門などが関連するものも含まれており健康寿命延伸という括りで実施されている。ヘルスデータの活用という点も既に項目として盛り込まれていることは先進的である。</p>
<p>(当局への提言) 健康寿命の延伸という観点から部局横断的にあらゆる施策を検討する必要がある。保健所だけの範疇で考えたのでは市民の健康寿命延伸は成就しない。実際本市では平均寿命の延びに健康寿命の延びが追い付いていない。例えば企業の健康経営認証というような制度は取り組んでみる価値はあるのではないかと考える。本市の規模でも可能と考える。</p>
<p>横浜市 「よこはまウォーキングポイントについて」</p>
<p>所謂ウォーキングポイント制度である。民間企業3社と官民共同で実施している。参加者は歩数計或いはスマホを携帯してウォーキングを行い、その結果に応じて抽選で景品が当たるという極めて簡単な仕組みで誰でも参加しやすい施策である。参加者数が30万人に達し、18歳以上の市民の1割に達する数であることが特筆される。個人負担は歩数計の場合は送料だけで、スマホの場合は負担なしである。健康無関心層への参加を促す方法として、自治会や老人クラブ等の団体申込制度、事業所申込制度、イベントや商店街、駅等での即時申込制度等を行った。事業所は1,000事業所か</p>

<p>ら申し込みをとったとのことである。効果検証は数字での確認は難しいが、対象者を無作為抽出してアンケート調査を行い、歩数、運動習慣、健康感、生活習慣病等について回答を得てウォーキングによる効果がある事を確認。参加者のデータは来年度から個人情報の取り扱いに配慮しながら医療費抑制効果や介護予防効果に関して詳細な分析を進め、今後の健康づくり施策に活用するとのことある。</p>
<p>(感想) このような制度は多くの自治体で行われているが、ほとんどの事例は参加者が非常に少なく健康寿命延伸策になっていないのが現状である。理由はPR不足と予算上の制約(参加者数に応じて費用が増える)である。参加者が30万人という他に例を見ない規模に感嘆する。参加者を増やすための手法は見事である。また事業者との契約が参加者数に応じて費用が増えるようになっていないところが驚きである。今後参加者を増やしながらか定着させなければ一過性のものになってしまうことから参加者の定着策を検討する必要があると思う。</p>
<p>(当局への提言) ウォーキングは①健康に良い、②地域の防犯対策になる、③地域のコミュニティに資する、という点から簡単でメリットが多い。また西宮いきいき体操に参加できない人もいつでもできる。以上から本市でもポピュレーションアプローチとしてはウォーキングを普及させてそのデータが取れる手法を考えるべきである。その場合、横浜市のウォーキングポイント制度が最も成功しており、研究して本市で実施可能となれば実施すべきである。さらにSIBの活用も研究すべきである。</p>
<p>横浜市 「介護支援ボランティアポイント事業について」</p>
<p>本事業は、高齢者が介護施設等でボランティア活動を行った際にポイントが得られ、たまったポイントに応じて寄付・換金が可能な仕組みで、元気な高齢者に介護分野で活動していただき、健康増進や介護予防、生きがいがづくりの促進を目指す仕組みである。介護保険制度における地域支援事業の介護予防・日常生活支援事業として実施。</p>

<p>政令市としては横浜市が初めて取組んだ事業である。</p>
<p>本事業開始以来、年々登録者が増え、活動場所は高齢者施設等だけでなく、子育て支援施設や障害者施設などにも広がってきており、平成30年9月末時点の登録者数</p>
<p>18,972名、受け入れ施設数550か所まで増えた。</p>
<p>また一般財団法人長寿社会開発センターにおける、本事業参加者と未参加者の比較調査による効果測定では、健康度自己評価や抑うつに肯定的な影響があり、介護予防効果を持つことが強く示唆されている。</p>
<p>一方で、活動者は被保険者全体の1～2%のため、どれだけ活動者を増やすことができるのか、また登録者のうち、男性が少ないためどのように増やしていくのかが今後の課題となっている。</p>
<p>(感想) 受け入れる介護施設等にとっては人手不足の中、仕事を手伝ってもらえて介護士などの負担軽減にもなり、高齢者の生きがいがいづくりにもなり、とりもなおさず介護予防につながるものであることから参加者は多ければ多いほど良い。しかしその一方ポイントが換金できることから報償費が必要となり参加者が増えれば増えるほど予算が膨らんでくる。直接的に費用対効果が出せる訳ではないので如何にその効果を説明できるかが課題になるのではないかと。</p>
<p>(当局への提言) 高齢者の社会参加を促すことと介護施設の負担を減らすという一石二鳥の施策です。本市で実施する場合、費用対効果を明確にする手法を考案する必要があると考える。大学等の外部研究機関と連携してその根拠を明らかにすれば事業を拡大しやすい。</p>
<p>(全体を通した提言)</p>
<p>1. 本市において行われているフレイル予防は啓発の段階である。また、本市において栄養(口腔ケア)、運動、社会参加の3つのうち高齢者向け施策が弱いのが栄養(口</p>

<p>腔ケア) の分野である。</p>
<p>2. 栄養については啓発の次元に留まっており、大和市のように管理栄養士が栄養に問題のある高齢者宅を実際に訪問指導するような仕組みを構築すべきである。明確な結果が先進自治体で実証されていることから明らかな効果が期待できる。</p>
<p>3. フレイルチェックは本人に気づきを与え、フレイル予防に取り組むインセンティブになることから実施すべきである。どのようなフレイルチェックを行うのかは柏方式か或いは他の方式でいくのかは研究の余地がある。これは大学との連携を行なって実施すべきと考える。</p>
<p>4. 高齢者の介護予防は介護保険制度が出来てから介護保険事業と保健事業でばらばらに行われている。これを一体的に実地するようにすべきである。例として、現在の啓発のみならず出向いて行う啓発を実施するとすれば、いきいき体操やつどい場をプラットホームとして行うべきである。</p>
<p>5. フレイル予防は高齢者の介護一步手前の状態を発見しフレイルにならないようにすることであるが、ポピュレーションアプローチとして特に中年以降に運動習慣をつけてもらうための施策としてウォーキングポイント制度を検討すべきである。</p>
<p>6. 健康を市の看板施策にすべきである。文教住宅都市から健康文教住宅都市へ。</p>
<p>7. シリウスのような健康に資する図書館などの公共施設を用意することも非常に意義のあることであり、今後の公共施設の改築等の際に健康というコンセプトも盛り込むべきである。</p>
<p>8. 大学等の外部機関と組んでデータ分析を行なう体制を作り今後の介護予防施策に活用できるようにすること。</p>
<p>以上</p>

委員会行政視察報告書

委員氏名 上谷 幸美

調査の期間	平成 30 年（2018 年）10 月 29 日（月）～10 月 31 日（水）
調査先 及び 調査事項	<p>大 和 市 ・フレイル予防（管理栄養士訪問活動）について</p> <p>柏 市 ・フレイル予防について</p> <p>鳩 山 町 ・機能的コミュニティを利用したフレイル予防について</p> <p>板 橋 区 ・いたばし健康づくりプロジェクトについて</p> <p>横 浜 市 ・よこはま健康アクション Stage1 について</p> <p>・よこはまウォーキングポイントについて</p> <p>・介護支援ボランティアポイント事業について</p>

視察先：神奈川県大和市
<p>目的、概要：大和市では、市の施策の中心に「健康」を据え、人の健康、まちの健康、社会の健康の 3 つの柱を軸に約 1,000 事業を展開されています。その事業の 1 つに、保健師、管理栄養士による訪問活動があり、この活動は、平成 28 年版厚生労働白書に掲載され、また、経済財政諮問会議にて低栄養予防の取り組みが事例紹介されるなど注目を浴びている事業です。内容は、高齢者のフレイル予防として、管理栄養士による訪問栄養相談であり、①低栄養の予防の取り組み、②認知機能予防の取り組み、③口腔機能低下の取り組みを中心にかかりつけ医とも連携を取りながら事業を展開されています。</p>
<p>感想、提言：介護保険事業特別会計（地域支援事業交付金）を利用し、介護予防アンケートを行い、その中から 2 次予防栄養改善対象者 449 人、低栄養早期予防対象者 189 人全員に自転車で突撃訪問をされている事に大変感銘を受けました。アンケートから対象者を特定する作業だけでも大変な作業であるにも関わらず、電話をかけると断ら</p>

<p>れる率が高くなるため、対象者全員へ突撃訪問し達成率は 53%から 59%と高く、管理栄養士の訪問により、重症化に陥る割合を 4 分の 1 に抑えることができおり、社会保障費（介護給付費）の削減にもつながり非常に良い取り組みだと感じました。②</p> <p>の取り組みも糖尿病と認知症に着目し、また③の口腔機能低下の取り組みに関しても同様のアンケートからリスク対象者を抽出し、同様に突撃訪問をされておられ、市として健康寿命への取り組みに対する意気込みを感じることができました。</p> <p>西宮市と比較すると面積や人口、高齢者数から考えて全てを同様にすることは困難なかもしれませんが、まずは地域限定、もしくは、各圏域ごとに管理栄養士の配置加算をするなどし、取り組まれてはどうかと感じました。またオーラルフレイル、口腔機能低下の予防に関しては、私も一般質問で取り上げたように、嚥下、飲み込みの低下を早期に発見し治療へとつなげることで、低栄養だけでなく誤嚥性肺炎を防ぐことができるため、大和市では歯科衛生士と管理栄養士の訪問であるが、今後本市でもこのような取り組みをされる際には、是非、VE（嚥下内視鏡）のできる医師、また歯科医師の育成と歯科衛生士、管理栄養士の訪問の連携体制を構築されることが出来ればさらに健康寿命の延伸につなげる事が出来る施策になるのではないかと考えました。</p>
<p>視察先：千葉県柏市</p>
<p>目的、概要：柏市フレイル予防プロジェクト 2025 として今後の要介護認定者数が 2 倍以上になることを見据え、東京大学高齢社会総合研究機構の調査研究をもとに、地域に根ざしたフレイル予防対策について学ぶことができました。</p>
<p>感想、提言：簡易な気軽に出来るフレイルチェック（①指輪っかテストとイレブンチェック、②深掘チェック）からフレイルへの気づきを促し、チェックシートで更に詳しく危険度を知ることが出来る仕組みや、そのチェック展開を市域において身近な、介護予防センター、地域包括支援センター、老人福祉センターやサロンなどで開催さ</p>

<p>れている事。また、市民参加のために、フレイル予防サポーターを養成研修し市民の手による市民のためのフレイル予防を展開されており、このような活動は、本市においては、例えば地域包括支援センターと連携し、また西宮いきいき体操にフレイルチェックをコラボさせるなど、同様に取り入れる事が出来るのではないかと考えました。</p>
<p>視察先：埼玉県鳩山町</p>
<p>目的、概要：鳩山町は2017年の高齢化率が40.74%であり、2025年には48.7%になる事が推計されており、特に今回視察に伺ったニュータウン地区は2017年ですでに50%を超えている地区です。しかし、65歳健康寿命は埼玉県内男女共に2年連続1位となっています。これは、2000年に東京都老人総合研究所と「鳩山ニュータウン・高齢社会対応の地域健康づくり事業」を共同で行い、高齢化を見据え研究所の支援のもと早期から健康づくり・介護予防への取り組みを進め、「健康づくりのまち・鳩山」を開始した努力の結果であると推察されます。</p>
<p>事業の概要は、フレイルの1次予防として、鳩山町「食」コミュニティ会議。フレイルの2次予防として「地域健康教室」における体力測定会の開催。フレイルの3次予防として「さわやか健康教室」の開催がされています。</p>
<p>感想、提言：本市では、面積や人口など全体像で比較すると到底同様な施策は困難かもしれませんが、西宮市内のある一定以上高齢化の進んでいる地域限定に絞り、市内に多数ある大学のいずれかと協力すれば、類似した施策が可能なのではないか、そして、鳩山町のように、10年後20年後を見据え、人口減少高齢化の進む地域を健康長寿へとシフトできる対策であると考えました。</p>
<p>視察先：東京都板橋区</p>
<p>目的、概要：いたばし健康づくりプロジェクトについて。</p>

株式会社タニタが板橋区内にあり、その利便性とノウハウを生かし、区民の「栄養・
食生活」と「運動」の分野から健康づくりへの取り組みを支援する仕組みです。タニ
タの活動量計を身につけ歩くことで歩数や消費カロリーのデータを蓄積する事ができ
ます。国保生活習慣予防コース、健康増進コース、スポーツコースなど有料ですがコ
ースが設定してあり、そのコースに参加する事ができます。そして、産業振興課、く
らしと観光課、健康推進課が連携し、区内 13 カ所で体組成計と血圧計を設置し商店
街の活性化にも活用され、また、観光いたばしガイドマップを作成し地域経済の活性
化にも寄与できる仕組みになっています。
感想、提言：興味のある取り組みではあるが、面積や費用を考えると、全く同じもの
を本市で取り入れるのは困難かと考えました。しかし、他部署の連携については、本
市も今後取り入れていくべき事であり、例えば、山口で開催されるアルキナーレと福
祉局が連携し、この行事に健康増進、健康ポイントなどをコラボさせることも可能な
のではないかと考えました。
視察先：神奈川県横浜市
内容、概要：よこはま健康アクション Stage1 について
予算規模は、平成 29 年度 6,360 万円
事業は、健康寿命日本一を目指し、Action1~Action10 まで 10 項目に分けられ実施さ
れています。中でもよこはま健康スタイル推進事業では、全市民対象→健康スタンプ
ラリー、40 歳から対象→ウォーキングポイント、65 歳から対象→シニアボランティア
ポイントの 3 事業に分けられ、それぞれのポイント数に応じてプレゼントや寄付に交
換する事ができる仕組みになっています。
ウォーキングポイントでは、歩数計の無料貸し出しや携帯のアプリを利用して歩数を
計測し、その歩数に応じてポイントを貯める事ができます。平成 30 年度の参加人数

は 302,053 人と平成 27 年度より増加してきています。

よこはまシニアボランティアポイント事業では 65 歳以上の高齢者が介護施設などでボランティア活動を行うことで、よこはまポケット IC カードにポイントがたまり、たまったポイントを換金や寄付できる仕組みになっています。

感想、提言：よこはまウォーキングポイントに関しては、40 歳以上と年代を下げていることで、早期から体力維持する事ができ、また、アプリを利用できる事で簡易に参加できる為、西宮市でも取り入れる事が出来るのではないかと考えます。

よこはまシニアボランティア事業も大変興味深い取り組みであると思いました。特別養護老人ホームでは、以前より入所の基準が変わり、今までは元気で介護度の低い方が介護の必要度の高い方をお世話したり、お話をしたりと出来ていたのが、基準が変わり、そのような現象がなくなり、施設でも活気がなくなるなど変化が生じていると聞く事がありますが、このような仕組みがあれば、ボランティアの方々の健康増進とあわせて、入所者の方々の生活にも活気が出てくると考え、双方にとって良い施策、事業であり、是非取り入れられたらと考えました。

委員会行政視察報告書

委員氏名 うえだ あつし

調査の期間	平成 30 年（2018 年）10 月 29 日（月）～10 月 31 日（水）
調査先 及び 調査事項	大和市 ・フレイル予防（管理栄養士訪問活動）について 柏市 ・フレイル予防について 鳩山町 ・機能的コミュニティを利用したフレイル予防について 板橋区 ・いたばし健康づくりプロジェクトについて 横浜市 ・よこはま健康アクション Stage1 について ・よこはまウォーキングポイントについて ・介護支援ボランティアポイント事業について

大和市 ・フレイル予防（管理栄養士訪問活動）について

《内容》

大和市のフレイル予防対策は「低栄養」に対するアプローチである。

活動内容の概要として

①H25 より二次予防栄養改善として市職員の管理栄養士による訪問をモデル地区にて開始

②H28 からは低栄養防止（早期予防）として、二次予防対象者に至る前の早期予防を市職員の増員＋神奈川県栄養士会の協力を得て、市内全地区にて開始。

訪問対象者は介護予防アンケート（市内 45,000 送付 38,000 回答）の結果より抽出。①では 65 歳以上で BMI 18.5 未満かつ半年間で 2 kg 以上の体重低下がある者、②では 65 歳以上で BMI 20 未満かつアンケート内の食生活に関する項目 5 つのうち 3 つ以上、低栄養が疑われる回答であった者を対象者としている。

H29 実績として①対象者 449 名・訪問成立者 235 名、②対象者 189 名・訪問成立者 113 名。

訪問栄養指導の方法として、6 か月を 1 クールとして、3 回の訪問を実施。

初回訪問時は、体重・BMI、体重減少の理由、買い物、食事内容の聞き取り、栄養状態・食事状態の課題把握、栄養相談と計画作成を行う。その 3 か月後を目途に 2 回目の訪問で計画通り進んでいるかの状況確認。6 ヶ月後の 3 度目の訪問では、目標に対する評価（体重変動、食事摂取量、買い物回数）や今後の支援について確認を行う。

大和市ではこれ以外に「認知機能低下予防の取り組み」として、糖尿病の人は認知症になるリスクが高いという点に着目し、上記に類似した訪問事業を、「口腔機能低下予防の取り組み」として、こちらは歯科衛生士を活用した訪問事業も実施している。

《考察》

まず大和市の取り組みは「低栄養」であるが、本市ではこれについて十分な取り組みがなされていない。

フレイル予防を考える上で、食事、運動、社会参加の 3 要素はどれも非常に重要である。また 3 つの要素はそれぞれに関係があり、例えば、①運動をしない→お腹が空かない（低栄養）②低栄養で筋量が減少→運動が出来ない、などはどちらかが正しいのではなく、どちらも正しいのである。このように考えると本市では運動への取り組みとして「いきいき体操」があるものの、食事への取り組みが十分ではないことから、この点は改善が必要

だと考える。

大和市の事業の中で、一番の参考にするべき点は、対象者のお宅に一軒一軒訪問している点である。

フレイル対象者に広く呼び掛け、その呼びかけに応じて出向いてくれている方というのは、相対的ではあるものの社会参加が出来ている方であると考え。3要素のうち、ひとつが出来ている方が呼び掛けに応じるわけである。大和市の事業の「訪問する」ということは社会参加が十分ではない対象者にアプローチできるという点で、非常に優れた、本市でも学ぶべきところが大きいものと考え。

訪問事業を展開してきた上での、苦労話も聞かせて頂いたが、それ以上にこの事業を行ったことにより得られた効果は注目すべきものだと考える。

訪問事業の開始前と開始後の体重変化の実績であるが、【体重改善】において訪問群 42%、未訪問群 35%、【体重悪化】において訪問群 14%、未訪問群 23%とその差は非常に大きい。

訪問群へのアンケートでも訪問事業により、「活動の範囲の向上」「生活が豊かになった」などの意見が多く見られている。

また追跡調査として2年後の重症化例（要支援・要介護・死亡）を比較した例では、訪問群で重症化した方は、未訪問群の3分の1以下であり、その効果は非常に大きいと考える。

「認知機能低下予防の取り組み」「口腔機能低下予防の取り組み」の二つについても同様に大きな成果を上げてきているとの事で、今後も状況も確認していくべきと考える。

本市では「口腔機能低下予防の取り組み」（オーラルフレイル予防）についての取り組みはまだまだ遅れており、オーラルフレイルが低栄養に関係している事ももちろんのこと、誤嚥性肺炎や各種感染症に深く関係している事や、QOL低下の大きな要因になる胃ろうや中心静脈栄養への前段階となることを考えると、オーラルフレイルについても対策が必要であると考え。

訪問事業を行う上で一番の問題は、訪問を行う人材確保であると考え、大和市では神奈川県栄養士会の委託でこれを可能にしている。行政の人員増は困難だが委託事業であれば十分可能だと考える。

訪問時に管理栄養士や歯科衛生士が行う相談だけでは改善することが難しい、医療が必要な方に対する取り組みも参考にするべきである。お薬手帳サイズの「健康相談連絡票」を活用して、医師からの連絡と、医師への連絡を行っている事は、訪問事業を地域医療に繋いでいるという点で有意義な取り組みであると考え。

帰りに急遽視察を行った「大和市文化創造拠点シリウス」4階の健康度見える化コーナーであるが、このような施設があることで、市民のフレイルに対する知識啓発に役立つと考える。

《提言》

本市で新しく行うフレイル対策がもしひとつだけであるのならば、食事に関することを提案します。

自力でご飯が食べられなくなるということは、その方の生きる楽しみが大きく低下すること、その方ご家族が介護に行う際の手間が非常に大きくなる事、またその方にかかる医療費が増大し、市の財政に大きな負担がかかる事などに繋がっていくからです。

このような訪問事業を行う上で必要となる、栄養士・歯科衛生士などを含む地域医療者との意見交換の場を早急に設けることが必要と考えます。

本市で行うフレイル事業がどのようなものになるかは決定していませんが、訪問事業の様な対象者に積極的にアプローチしていくものにも合わせて提案します。

核家族化が進み、地域のコミュニティ力も薄れてきた今こそ、少しおっせっかいな、地域な世話役の様な働きを、まずは行政が旗振り役をして実践し、そしてまた地域に還元していけば良いと考えます。

柏市 ・フレイル予防について

《内容》

柏市のフレイルチェック事業は東京大学高齢社会総合研究機構（IGO）の大規模長期縦断追跡調査（H24）が事の始まりである。まず2,000人に200項目もの調査を行い、加齢による心身機能の低下、なかでも筋量減少の原因について研究している。

この研究において、フレイルの三要素（運動・栄養・社会参加）を確認するフレイルチェックが完成される。フレイルチェックには特殊な器具や知識がなくても簡単にできる「簡易チェック（指輪つかテストとイレブンチェック）」と握力計、体脂肪計、活舌チェック計などが必要な「深掘チェック」がある。

フレイルチェックをするにあたり、フレイルチェックサポーターと呼ばれる一般の地域の方が参加しており、まちの健康づくりの担い手として活躍している。このサポーターの養成講座は養成テキストをもとに行われている。

このフレイルチェックは市内30カ所以上で開催されており、チェックの後は各種の運動・栄養・認知症予防等のイベントへの参加に繋げている。

《考察》

フレイルチェックについては東京大学の教授が大規模な研究をもとに作り上げたものであり、その内容に対して意見をするようなものでない。本市においてもフレイル対策は最重要施策と考える。まず対象者にフレイルというものを知ってもらう事、その後、自身が該当しているのかを知って頂き、最終的にフレイル対策のための取り組みを行ってもらう事に繋げる。こう考えると本市としてフレイルを周知するために市政ニュース等で広報したもののまだ認知度は低い。また自分が該当しているかを正確に知ることも簡単なようで難しい事と考える。

本市でだれがどのようにフレイルチェックを行うのか？柏市ではフレイルサポーター（地域住民）の活用が進められている。地域住民が行う事で地域の繋がりが出来る、行政の人員を使わなくて済む、サポーター自体の社会参加につながる、などのメリットがあると考え。視察でデメリットの話はあまりなかったのだが、サポーターの担い手をどのように探していくのかとその方の研修に時間を要することなどがデメリットだと考える。またフレイルチェックの方法について、本市では「簡易チェック」が適していると考え。道具が必要ないという点と知識の研修に時間がかからない点はその理由である。「深掘チェック」に該当するような事項は、大和市で視察したシリウスの健康度見える化コーナーのようなところを市内数カ所に設置でチェック出来れば良いのではないかと考える。

《提言》

フレイルチェック事業は本市でも絶対に必要な事業と考えています。

本市では介護予防事業として、いきいき体操を展開しているがこの参加率は6%程度とまだまだ低いのが現状です。体操のプログラム自体は非常に良いものであるが、フレイル予防を行って頂きたい対象者に効果的にアプローチ出来ているかは疑問が残ります。また、今後、別のフレイル対策事業を行ったとしても、本人が、自身がフレイル状態にあるという事を認識していなければ、自発的な行動には結びつけることは難しい。

チェックの方法は考察でもふれたとおりの理由により簡易チェックを基本に検討していただければと考えます。

チェックを担当する人員は、地域医療者の活用を検討して頂ければと考えます。

理由として、フレイルの概念についてすでに知識を有していること（≒研修の手間がかからない）、フレイルチェックに来なさそうな人に対してのアプローチが可能な事、フレイル該当者に適切なアドバイスが可能である事などです。

鳩山町 ・機能的コミュニティを利用したフレイル予防について

《内容》

鳩山町は今回の視察先の中で唯一の町であり、非常に規模の小さい自治体だった。町の総人口は 14,020 人 (H29.10) であり、西宮市の総人口 488,127 人 (H30.10) の 30 分の 1 にも満たないところだ。町の総面積は 25.7 ㎢であり、西宮市の 4 分の 1 程度である。これはちょうど塩瀬地区 (人口約 26,000 人・面積 24.64 ㎢) や山口地区 (人口約 17,000 人・面積 23.79 ㎢) に近いものである。

また鳩山ニュータウンというものが 1970 年代頃より形成され、これが現在、ニュータウン全体として高齢化を迎えているという点では、名塩や高須の現状に近いものがある。

町の高齢化率は 40%を超え、中でもニュータウン内では 50%を上回る。しかしながら埼玉県下において、65 歳以上の健康寿命は男女ともに一番長く、要介護認定率も 2 番目に低い割合であり、健康な高齢者が多い町である。

鳩山の取り組みでは、元から地域にある資源の活用がみられる。

機能的コミュニティというのは聞き慣れない言葉であるが、ある目的のもと形成される人の集まりであり、その目的は問わないので自治会のようなものから運動教室・囲碁クラブなど様々なものが当てはまる。鳩山ニュータウンでは都心へのベットタウンとして一時期に多くの方が、色々な地域から集まってきたこともあり、昔からの地縁のようなものは希薄であるものの、この機能的コミュニティは比較的多くあった。

ニュータウンを中心として町全体の高齢化率が今後伸びていくことを見越して、この機能的コミュニティを活用してのフレイル対策が開始される。平成 23 年にはコミュニティ会議立ち上げに取りかかり、一次予防としては「食」をテーマとしている。

ここでは女子栄養大学と連携協力した活動を展開。地域の方を集めた食事会イベント「鳩山 100 人で囲む食卓」や鳩山町食生活改善推進員による健康料理教室の開催、社会福祉協議会による地域高齢者の食事会支援などが行われている。

二次予防としては「運動」をテーマとしている。こちらは平成 26 年より。

ここでも各種機関との連携が見られる。大東文化大学との連携で「はとやま毎日 1 万歩運動」や武蔵丘短期大学との連携で「鳩山町健康マイレージ事業」、東京都健康長寿医療センター研究所との共同研究事業で「地域健康教室」(介護予防体操)などが行われている。ここでは運動をする機会を提供することはもちろんのこと、参加者自身が自分自身の健康状態を確認できる体力測定会の様なものを大切にしている。

三次予防として「社会参加」をテーマとしている。一次予防、二次予防を維持継続していくためにも多くのマンパワーが必要であり、これを地域住民の社会参加に結び付けて考えている。地域の交流の場としては「はとんカフェ」や「ふくしプラザ」などがあり、高齢者の企業や就労の支援としての「シルバー人材センター」「コミュニティマルシェ (生涯活躍促進施設)」などがある。これらは時間の制約があり、見て回ることが出来ず心残りではあったものの、生涯現役として活躍できる町づくりを行う事で、社会参加に繋いでいる。

今回、訪れた鳩山町地域包括支援センターはニュータウンの中心にあり、地域包括支援センターとしての役割以外に地域の交流スペースとしての多目的空間も備えており、ここまでに記載した各種の集会にも利用している。また、全 12 室のデーターサービスセンターとしても機能している。

《考察》

内容の方に記載した通り、鳩山町は非常に規模の小さい自治体である。

したがって、今回の鳩山町の事業を西宮市全体に反映するという視点ではなく、地区の事業という視点で考察した。地区とすれば塩瀬地区や山口地区、ニュータウンとすれば、名塩や高須などに反映出来るのではないかと考える。

まず、どの事業も各種機関との連携が効果をあげていると考える。

女子栄養大学、大東文化大学、武蔵丘短期大学などの大学機関や東京都健康長寿医療センター研究所との連携により、効果的なプログラムの実行、マンパワーの確保、エビデンスの収集やその活用において行政単体や地域へ丸投げでは成しえない取り組みが多数あった。

機能的コミュニティという、地域に元々あるコミュニティを活用するという点であるが、こちらは非常に良い取り組みであるとは感じたものの、視察では実感しにくい点であった。しかしながら、機能的コミュニティというものは鳩山町だけに存在するものではなく、本市にも必ず存在するものなので、これを資源として活用する方策は今後考える必要があるかと考える。

この地域の人的資源の活用は、社会参加の推進に繋がるためフレイル対策と言う観点で考えると一石二鳥の取り組みでもある。

鳩山町地域包括支援センターだが、施設として充実しており、本市で例えるなら包括支援センターに「ふれぼの」様なものを足したような感じであるが、この様な施設を本市で何軒も新規オープンするというのは予算的にも現実味が乏しいかと考える。

今ある支援センター、今あるデサービス、今ある集会所など、今ある資源を切れ目なく連携できるような形を模索するのが良いかと考える。

《提言》

西宮市では大学機関が豊富であるため、これらに対して常に連携の道を探ります。

行政の側から積極的に大学へ出向いて、相手が何を日々行っているのかや、その行っていることは市政にとって連携できるものなのかなどを、こちらから確認する姿勢を持つように努めて頂きたいと考えます。

また大学機関や企業などの資源を市政に活用する事を模索する機関のようなものが本市にもあって良いのではないかと考えます。

西宮市全地区で無くても良いので、まずは塩瀬、山口、高須などの高齢化率の高い地区からでも機能的コミュニティの洗い出しを行い、行政と協力して社会参加（フレイル予防含む）を行うことに対する意識調査などを開始して頂きたいと考えます。

板橋区 ・いたばし健康づくりプロジェクトについて

《内容》

この事業では運動と食生活へのアプローチを主としている。

そして株式会社タニタとの連携がこの事業のキーポイントでもある。タニタは計測器のメーカーだが、体組成計、活動量計、歩数計、塩分計、血圧計などが有名である。

まず事業の参加者に活動量計を配布する。活動量計とは万歩計の様な形のものであるものの、ジョギング等の運動や家事やデスクワーク等の日常動作等の運動量を計測するものであり、参加者はこれを身につけ、運動などに取り組む。このデータは体育施設や健康福祉センター等に設置された計測スポットにて、WEB上に記録することが出来る。記録したデータを自身で確認することで、運動などの成果を自身で確認することが出来るため、モチベーションの維持に役立つ。また参加者には「運動」「栄養」「健康」をテーマにしたセミナーやイベントへの参加も呼び掛ける。

タニタの協力により、参加者へ配布する活動量計・計測スポットの各種機器類・WEBデータシステム（からだカルテ）での情報管理などを行う。

対象とする参加者の違いにより3つのコースがある。

①健康増進コース 500名 参加費 3,000円 区内在住 20歳以上

しっかりコース：セミナーやイベントへ参加を希望する方向け

ゆったりコース：セミナーやイベントには参加できない方向け

②国保生活習慣病予防コース 100名 参加費 1,000円

前年度の特典健康診断の結果から生活習慣病のリスクがある方で、個別に募集。

41歳から69歳の非肥満で、血圧・血糖・脂質のリスクがあるうえで、関連する服薬がない方

③スポーツコース 500名 参加費 3,000円 区内在住 18歳以上

ステップアップコース：普段より軽い運動をしている方むけ

スタンダードコース：これからスポーツを始めたい方むけ

また、楽しく歩くための観光スポット紹介（観光いたばしガイドマップ）や、計測スポットを商店街等に設置するなど、地域の活性化への結び付けも見られた。

27年度実績での総予算は35,883,000円。うち初期投資である設備経費13,127,000円。

《考察》

この事業においては、運動と食生活へのアプローチをしているとの事だが、参加者の成果がより具体的に見える化できるのは運動である。運動をデータとして見える化するための器具としての活動量計の活用は大変有意義であると考え。また、データを経時的に見えるという点も同じく有意義であると考え。

ある行動において、その行動によっておこる結果が実態のあるものとして見えているのか見えていないかは、その行動を継続することに対して大きな要因である。

見える化をしているという点で良い取り組みであると考え。

一方、食生活の見える化はわかりにくいと考える。測定スポットでは体重・体脂肪・基礎代謝・筋肉量等が計測できるようだが、食生活の改善によって現れた計測値の変化であるのか、運動量による計測値の変化であるのかはわかりにくい。加えて食生活へのアプローチは勉強会等の座学形式ものが多いようで、参加者がその後どのように行動が変化したのかがわからない点でも何か別のアプローチを考える必要があると考える。

この事業でなくてはならない協力事業者は言うまでもなく株式会社タニタであると考え。

このようなシステムは行政独自で構築できるものではなく、何らかの経済活動上の理由があり協力してくれるような会社組織や、または学術研究等の理由で協力してくれるような大学組織などの存在は大きな力になっていると考える。

この事業の参加者は大きく2つに分けることが出来ると考える。

対象者が広く、自主参加が基本となる①③のコース、対象者に条件があり参加を呼び掛ける形の②のコースである。③のコースは参加者の年齢別データをみてもフレイル状態とは縁遠い対象者であると考え。①も比較的若年の参加者が多いもの、年度をおうごとに年齢層の上昇が見られる。事業の認知度が向上していることが要因と考えられる。

フレイル対策という点で一番重要となる②のコースだがこちらは参加者を抽出するハードルが高いように考える。健康上のリスクを抱えつつも、服薬なし（≒医療にかかっていない）方が対象となっているが、フレイルの対象者を医療者の視点で考えると、服薬ありの方の中にも多くの対象者がいると考える。ただ、医療にかかっている方のフレイル対策は医療者のほうで対応して下さいという事だとは思われる。

②のコースにしても最終的には自主参加である点を考えると、自主参加をする人は健康意識の高い方であり、そうでない方へのアプローチとしては弱いと考える。

地域の活性化につなげる取り組みを行う上でしっかりと他部署と連携していることは、縦割り組織で事業を展開しがちな行政としては少し見習うべき点と考える。

《提言》

どのような事業を選択するにしても、参加者に効果を見て感じてもらえるような方策を考える必要があります。参加者の行動がどのように変化しているのかを行政からも把握できる仕組みづくりが必要であると考えます。西宮市内を始め近隣地域での協力事業者の模索を常に行うべきと考えます。

自主参加では真にフレイル予防が必要な方の参加を促すことが難しく、この点は本市では改善する必要があると考えます。

フレイル対策は健康福祉局に限らず、全市的な取り組みとする必要があると考えます。

- 横浜市 ・よこはま健康アクション Stage1 について
- ・よこはまウォーキングポイントについて
- ・介護支援ボランティアポイント事業について

《内容》

最終日の視察先、横浜市。

規模の大きな自治体で人口およそ 372 万人の政令指定都市。

18 区の行政区があり、そのひとつをとっても小さい市町村よりも規模が大きい。

健康日本 21 と同じように横浜市でも健康横浜 21 というものがあり、平成 25 年には第 2 期健康横浜 21 が策定されている。ここでは「10 年間にわたり健康寿命を延ばします」という目標を掲げているものの、横浜市の健康寿命（H22）は男性 70.98 歳、女性 75.65 歳と、全国と比較しても男女ともに高い値であり、現市長が「健康寿命日本一を目指す」という公約を掲げたことから、横浜市の取り組みは加速することとなる。

「健康寿命日本一を目指す」にあたり策定されたのが「よこはま健康アクション Stage1」である。

この中に 10 個のアクション（Action）があるが、こちらの概要は資料の通りである。



まずひとつ興味深いものとして、アクションの中の 3 つが企業との連携です。おすすめのものとなっている。

横浜市では約 12 万の事業所が存在し、そのほとんどを中小企業が占める形である。従業員ベースでも 7 割を占める形である。中小企業においては従業員の高齢化が特に進んでおり、企業内でのフレイル対策は重要なものになっている。この企業内でのフレイル対策に、行政からのアプローチとして「よこはま企業健康マガジン」の配信や「横浜健康経営認証」制度などを行っている。

横浜市 HP より
<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kenyoko21/actionpanf.pdf>

そして横浜市での視察のメインがアクション①にあたる「よこはまウォーキングポイント」

こちらは 18 歳以上で横浜市在住もしくは在勤・在学なら申し込みひとつで誰もが参加できるプログラムになっており、申し込みを行う歩数計が送られてくる。この歩数計でカウントしてデータは市内各所のリーダーで読み込むことができ、歩数に応じたポイントを獲得することが出来る。1～1,999 歩までは 0 ポイント、2,000～3,999 歩までは 1 ポイント、以後 2,000 歩ごとに 1 ポイントが加算され、一日最大 5 ポイントをためることが出来る。

歩数データはウェブ上で確認が可能。3 か月毎（1～3、4～6、7～9、10～12 月）に 200 ポイント以上達成した人の中から抽選で商品券等がもらえる。

予算は 300,851,000 円（H30 年度）

もうひとつのメインがこれもアクション①の「よこはまボランティアポイント」

こちらは横浜市在住の 65 歳以上の元気な高齢者が対象。

対象者はまず登録を行い、ボランティアポイントカード（ICカード）を受け取る。このカードを持って、所定の受入施設（特別養護老人ホーム等）でボランティア活動を行う。これにより、本人の健康増進や介護予防、社会参加や地域貢献を通じた生きがいがいづくりにもつながる。また、受入施設と地域との交流の促進や在宅ボランティアの活性化により、高齢者の生活をより豊かにすることが期待できる。ボランティア活動 1 回につき 200 ポイントを獲得できる。1 ポイント 1 円で換金または寄付することが可能。1 日 200 ポイント、年間 8,000 ポイントまで。

予算は 82,384,000 円（H30 年度）

《考察》

まず、企業内での健康増進の取り組みを行政としてバックアップしている点については、もっとじっくり研究する余地があると考え。有りがちな事例として 65 歳男性、定年し、その後家庭で生活していくも、それまで仕事に追われながら通勤なども含め適度に運動していたものが、家では特にすることもなく社会との関わりも急になくなり… のようなことは、即フレイルに移行してしまう。定年する前にしっかりと運動習慣や食習慣を身につけることに役立つこの事業は、これまで本市でも苦勞している男性へのアプローチ方法として適しているのではないかと考える。

次によこはまウォーキングポイントについて

資料として利用状況調査の結果を頂いたが、まず事業の成果をアンケート調査で目に見える形で収集している点に感心させられた。アンケートも 6,000 名が対象ですので効果を検証する資料としても十分なものだといえる。

調査の結果として、①これまで運動に関心がなかった幅広い層の参加してもらっている。②参加者の平均歩数は年々減少傾向にあり、もう 1,000 歩歩く一人当たりの運動量を増やす取り組みが必要。③メタボ検診やロコモチェックに改善が見られる。④リーダー設置店舗に行くために外出の機会が増えている。というようなことが挙げられていました。これはフレイル対策を幅広い世代の方に、そして運動と社会参加の両方にアプローチ出来ることを示している。

またこのウォーキング事業はハード面をこちらで用意すれば、いきいき体操のように世話人のようなものを選出する必要もなければ、場所の確保や定員オーバーの心配がなく、参加する時間の制約もないため、裾の尾が広くとれると考える。いきいき体操は参加により足腰の運動以外にも認知症予防の脳トレ要素や、口の運動などにもなる上、地域の繋がりを固める働きは大きい。また歩くことすら辛い方にも着座運動も可能なため参加しやすい点もある。よってウォーキング事業はいきいき体操の取って代わるようなものでなく、並行して行える事業であると考え。

またハード面に関しては歩数計の提供に大きな予算が必要だが、横浜で H30 年より運用が開始されているス

スマートフォンアプリが順調に進めば、本市が同様の事業を始める際には予算面でのハードルが下がると考える。しかし現状、「よこはまウォーキングポイントアプリ」は使用者の評価を見るに順調に進んでいないようであり、今後の経過を見る必要あり。

介護支援ボランティアポイントについて

まずこのボランティアポイント事業は参加者の社会参加や、やりがい形成に効果が期待できる。他者への奉仕により、自分自身がまだまだ社会の役に立っているというような、自己肯定感がやりがいにつながっていると考えるし、実際に参加された方のアンケート結果を見ても、ボランティア活動を続ける要因として「役に立っている実感がある」と答えている。この社会参加というのはフレイル予防にも効果が期待される。また外出や軽作業を伴う点で運動促進にも一役を買っていると考える。

この事業の特徴で大きなものは、将来の介護人材不足にも一定の効果が期待されることだと考える。また介護以外でも保育などにも活用が可能かと考える。

このような事業を西宮市でも始めることを考えると、まずは活動先事業所との打ち合わせに大きな労力が必要になりそうな印象を持つ。活動内容というか、活動のやり易さにおいて、参加者は比較してみたり、評価してみたりするものであるため、活動先事業所の平準化のようなものが必要であると考えます。

《提言》

ウォーキングポイントは導入を検討することを提言します。

理由として、ウォーキングはまず足腰が鍛えられること、外出による社会の繋がりが持てること、外出により買い物が可能になり食生活にも良い影響があることなど、多くのメリットがあります。また一度導入してしまえば、継続していくうえでの労力は低い点も理由として挙げられます。

予算の件をクリアできるのであれば、ぜひ導入すべきと考えますので、ウォーキングポイントアプリの今後の状況をしっかり見ていく事が必要であると考えます。

ボランティアポイントについても非常に良い取り組みであるとは考えるものの、西宮市としてももう少し研究を重ねたうえで、まずは活動先事業所の意向を収集することを提言します。

《全体を通しての提言》

健康寿命を延ばしていく事業は本市における最重要施策とすべきです。

今後人口分布の変化に伴う行政問題がいたる所で表面化していくことは容易に想像できます。これに目を背けることがあってはなりません。人口の高齢化の問題を乗り越えるには今後 50 年ほどの歳月が必要であり、今はまだその入り口に過ぎません。ここでどれだけのことが本市として出来るかが今後の西宮市の発展につながるものであるという信念をもって「フレイル対策」を考えて頂くよう提言致します。

健康福祉常任委員会視察報告書

平成 30 年 10 月 29 日～31 日

河崎 はじめ

1 大和市 フレイル予防（管理栄養士訪問活動）について

大和市が実施してきた低栄養予防の取組みは、平成 27 年度より厚生労働省のモデル事業となり、本年 5 月の経済諮問会議で先進優良事例として、横展開の実施を推奨するひとつとして取り上げられました。

その中で、全国展開した場合 128 億円の費用に対して 1,238 億円の便益があると試算されています。

大和市は平成 21 年に「健康都市やまと」宣言を行い、本年に「70 歳代を高齢者と言わない都市やまと」宣言を行い、高齢者がいつまでも健康で安心して暮らせる街づくりに注力しています。

大和市は、平成 23 年度実施の 65 歳以上で介護保険未利用者対象の介護予防アンケート(以下アンケートとする)の分析で、要介護状態となる原因のひとつであるフレイルと低栄養は関連が強いと考え、平成 25 年度よりモデル地区において、管理栄養士や保健師による訪問栄養相談を開始し、順次実施地区を広げて、平成 28 年度からは訪問該当者のほとんどを神奈川県栄養士会に委託することで市内全地区実施を行っています。

訪問の対象者を、BMI18.5 未満、6 カ月で体重減少 2 キロ以上の栄養改善該当者とし、平成 23 年度アンケートでは 356 名が、平成 26 年度アンケートでは 400 名が該当しています。

訪問栄養相談は、6 カ月が 1 クールで、事前に案内を送って訪問し、もしも不在の場合は訪問不在票を残して再度訪問します。初回訪問で身体のこと、買物や食事のことを聞き取り、それをもとに管理栄養士が栄養状態や食事状態の課題を把握して個々のケースに応じた対策や計画を立てています。

アンケートで驚いたのは、回収率が 80%と高いことです。ヘルプデスクから電話での丁寧なフォローが行われているとのことでした。

平成 28 年度のアンケートでは、後期高齢者限定で、北部にモデル地区を設定し、歯科衛生士による口腔機能低下の防止と管理栄養士による食事摂取状態の改善により、高齢者の食事機能と口腔機能低下防止を図り、オーラルフレイルを改善するという取組みも実施しています。

さらに、南部にモデル地区を限定して認知機能低下予防の取組みも実施しました。

今年度は独居高齢者を対象としたアンケートの実施も予定しています。

2 柏市 フレイル予防について

柏市は、東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝夫教授の栄養とからだの健康増進調査において、フレイル予防に必要な栄養(食・口腔機能)・運動・社会参加の三つの柱は相互に影響し合っており、特に社会参加の機能が低下すると、フレイルの最初の入り口になりやすいという研究結果を受けて、心身の虚弱度を簡便かつ効果的にスクリーニングし、フレイル予防の必要性を「自分事化」し「気づき」を促進するための方法としてフレイルチェックを開発しました。

フレイルチェックを通じたフレイル予防の推進として、平成 27 年度より地域サロンや各種グループへの出前講座を開始、翌年より介護予防センターと地域包括センターが連携して拠点型講座として実施しています。

フレイルチェック参加者は出前講座と定点実施を合わせて、過去 2 年半(平成 27 年度～29 年度前期)で 2,027 人と、2 位の茅ヶ崎市の約 800 人を大きく引き離して断トツです。

他市に比べて実施回数が多いので当然参加者も多いという状況です。毎月市内のいずれかの地域でフレイルチェック講座が開催されています。

また、フレイル予防サポーター養成講座も平成 30 年 7 月時点で 6 期生までが修了して、107 名がフレイルチェック講座のサポーターとして登録されており、交代で講座運営に従事しています。

3 鳩山町 機能的コミュニティを利用したフレイル予防について

鳩山町は人口約 1 万 4,000 人位で埼玉県下の高齢化率では 1 位(40.74%)ですが、65 歳からの健康寿命が平成 26 年度から平成 28 年度において 3 年連続男女共に県下 1 位、介護保険料の安さも県下 1 位、さらに平成 27 年度の要介護認定率の低さは県下 2 位と元気な高齢者が多い町です。

今回は、平成 29 年 7 月に廃校となった小学校跡地に建設された福祉・健康多世代交流複合施設「鳩山町地域包括ケアセンター」を視察させていただきました。

旧小学校の広い敷地には地域包括ケアセンターの他に、90 床の特養+10 床のショートステイと地域交流センターがあります。

こういう形も少子化が進んだ都市においての、近い将来の姿かもしれません。鳩山町は、高度成長期の都心へのベッドタウンとして開発された地域が多く、地縁的な結びつきはそれほど強くはありませんが、ある特定の目的のもとに集う集団としての「機動的コミュニティ」による活動が盛んであるという特徴があ

りました。

そういう風土から、色々と試行錯誤を経たものの、比較的早くから(平成 18 年度)、地域有志の運営からなる地域健康教室が開催され始めました。

それが基礎となり、平成 25 年、町は社会技術研究開発センターと連携してフレイル一次予防の食コミュニティ会議での維持向上、二次予防としての気づきモニタリングを目指す地域健康教室、そしてサポーターの会と町、研究所協働事業である「さわやか健康教室」へ研究所のフレイル予防プログラムの三大エッセンス「栄養、運動、社会参加」を導入することで、三次予防へと取り組んでいきました。

今後の取り組みとして、研究所と町で共同してフレイルの危険性がある高齢者を把握するための大規模な調査を行い、地域の資源とのマッチングを図ることで、社会参加を促進することを研究することとしています。

4 板橋区 いたばし健康づくりプロジェクトについて

いたばし健康づくりプロジェクトは、区民一人ひとりが健康づくりに取り組めるまちの実現を目指し、「栄養・食生活」と「運動」の分野で区内に本社のある株式会社タニタに事業委託をして、効率的・効果的なヘルスプロモーション活動の推進に取り組むものです。

具体的には、国民生活習慣予防コース、健康増進コース、スポーツコースで、それぞれの参加者を廉価な参加費で募集して、参加者全員に株式会社タニタ製の活動量計を進呈して、6 カ月間身に付けてもらいます。

活動量計は、歩数や歩行時間、総消費カロリー量等が計測することができます。

参加者は、①ある⇒②はかる⇒③かわる⇒④わかる、のタニタ流ゴールデンサイクルにより健康管理をすることができます。

活動量計では 30 日分しかデータの保存が出来ないので、定期的に区内 13 か所の計測スポットに行くか、データを送信することで、健康管理サイトのからだカルテに情報が保存されます。

また、計測スポットでは、体脂肪率や筋肉量、血圧等も計測できます。

他部署連携では、現在 3 か所の商店街空き店舗等を利用して、体組成計と血圧計を設置するとともに、健康セミナーを商店街内で実施し、商店街の活性化と区民の健康づくりを推進しています。

5 横浜市 よこはま健康アクション Stage1 について
よこはまウォーキングポイントについて
介護支援ボランティアポイントについて

横浜市では、乳幼児から高齢期までのすべての市民の健康づくりの指針となる 10 か年計画(平成 25 年度から平成 34 年度まで)である第 2 期健康横浜 21 を策定し、区役所を中心に関係機関、団体と連携して健康づくりに取り組んでいます。

その 10 か年計画の前半が Stage1 であり、本年度からは後半の Stage2 に入っています。

Stage の中には、Action1 から Action10 までの事業があり、よこはまウォーキングポイントとボランティアポイント事業が内包されています。

よこはまウォーキングポイント事業は、横浜市とドコモ・ヘルスケア株式会社、凸版印刷株式会社、オムロンヘルスケア株式会社との協働事業として、4 年間の基本協定の上に 1 年ごとの協働契約を締結して、平成 26 年 11 月より実施しています。

事業内容は、18 歳以上の参加希望者に歩数計を送料以外は無償で支給します。参加者は歩数計を持ち歩き、定期的に市内に約 1,000 か所ある協力店舗に設置された専用の読み取りレーダーで歩数計の集計をして、その歩数に応じたポイントを貯めます。ポイントが一定以上になると、抽選で商品券が当たります。

また専用ホームページで、自分の歩数・消費カロリー等の推移や歩数ランキングを確認することもできます。

歩数計を活用して、日常生活の中で気軽に楽しく、ゲーム感覚で参加できることに加え、事業所や大学を巻き込んだことで、開始から丸 3 年で、参加者が 28 万 5 千人を超えています。

今後はスマホのアプリでも参加することが出来るようになり、益々参加者が増えることが期待されています。

事業所単位の参加が可能なことと、経営者の健康増進への取り組みから健康経営認証制度を設けていること等で、これまで運動から離れていた中高年層の参加も増えておりメタボ等の改善に一層の期待が持てそうです。

介護支援ボランティアポイント事業は、介護保険制度の地域支援事業の介護予防、日常生活支援事業として委託業務で実施しています。

よこはまシニアボランティア事業は、高齢者が、あらかじめ決められた介護施設等でボランティア活動に従事した場合にポイントが得られ、たまったポイントに応じて寄付や換金が可能な制度です。

受入施設は、特養、病院、子育て支援施設、障害者支援施設等々550か所に及びます。

元気な高齢者がそれらの施設でボランティアを行うことは、自分の健康増進や介護予防につながり、さらに地域とのつながりが深まり、社会参加や地域貢献を通しての生きがいがづくりの促進になっています。

6 当局への提言

フレイル予防について

今回の視察はフレイルに関連して、1区3市1町を視察しました。

中でも、最初に訪問した大和市の管理栄養士による訪問活動事業は、厚生労働省のモデル事業で、今年度の経済諮問会議においても先進優良事例として、全国的な普及実施が推奨されています。

大和市では、対象者の絞り込みを、アンケートとフォローの電話等をかなり丁寧に行うことと、きめ細かい訪問活動の積み上げでフレイル状態の人が介護状態へと進行することを食い止めています。

本市でも栄養士会等に委託して事業化できないか可能性を模索すべきだと感じました。

また、市内全域の老若男女を問わずに多くの人が、ゲーム感覚で参加できるような運動への取組みを実施している事例も参考になりました。

委員会行政視察報告書

委員氏名 竹尾 ともえ

調査の期間	平成 30 年（2018 年）10 月 29 日（月）～10 月 31 日（水）
調査先 及び 調査事項	<p>大 和 市 ・フレイル予防（管理栄養士訪問活動）について</p> <p>柏 市 ・フレイル予防について</p> <p>鳩 山 町 ・機能的コミュニティを利用したフレイル予防について</p> <p>板 橋 区 ・いたばし健康づくりプロジェクトについて</p> <p>横 浜 市 ・よこはま健康アクション Stage1 について</p> <p>・よこはまウォーキングポイントについて</p> <p>・介護支援ボランティアポイント事業について</p>

大和市ーフレイル予防（管理栄養士訪問活動）について
大和市は、東京都心の南西約 40 kmに位置し、平成 29 年 5 月現在、人口は 23 万 6155 人、面積、27.09k m ² で高齢化率は、23.26%（前期高齢者 29,911 人、後期高齢者 24,901 人）です。神奈川県の中核部を占める東京・横浜のベッドタウンで鉄道、道路の便が良いことから現在も人口が微増しています。
大和市は、平成 21 年から「健康都市やまと」の取り組みを進めておられます。
これは、世界保健機構（WHO）が世界各地で主導してきた「ヘルシー・シティー（健康都市）」の取り組みに則したものです。自治体が保健衛生分野のみではなく政策の全体にわたって、住民の健康な生活のためのまちづくりを目指すという考え方です。
市政全体で、「3つの健康」を目指すことを打ち出しました。
① 「人の健康」ー市民の心身の健康を目指しています。
② 「まちの健康」ー市民が安全で快適に暮らせる、良質な都市空間を整えることを目指しています。

③ 「社会の健康」－市民が共存しながら活気に満ちた地域社会を築いていくことを
目指しています。
この中で、「人の健康」で市民に対して保健師・管理栄養士の地域訪問活動を導入さ
れています。
今回は、このテーマで大和市様へ視察にお伺いいたしました。
保健師、管理栄養士が直接訪問し、6か月かけて低栄養状態の改善、糖尿病対策、
慢性腎臓病の人工透析を回避する重症化予防の取組を行っておられます。
この地域訪問活動は、市の財政の介護費、医療費の負担軽減に貢献するほか、「市内
の高齢者が生き生き、明るくなった」という健康創造都市にふさわしい、数字に現れ
ない効果も生まれているとのご報告もありました。
平成28年度までの経緯と訪問体制についてお伺いいたしました。
(生活習慣病および介護予防のための取組を強化)
①生活習慣病重症化予防(糖尿病・糖尿病性人症)
②介護予防、二次予防(低栄養状態の栄養改善)
(訪問体制)健康づくり推進課
経緯―平成25年～保健師3名、管理栄養士1名増員
1地区をモデル地区として訪問重視の保健活動を開始。
平成27年～保健師4名、管理栄養士1名増員
6地区へ拡大(高齢福祉課と連携)
平成28年～保健師2名、管理栄養士1名増員
市内全地区(11地区)へ展開
平成29年度～訪問栄養指導 5名体制 で動かれています。
低栄養状態への取組として、大和市長寿検診で、BMI 18.5未満かつ2kg以上の体
重の減少6か月→平成23年、平成26年大和市介護予防アンケート(基本チェックリ

スト) より抽出。結果、平成 26 年度該当者 400 名 (回答率 70%)
管理栄養士が訪問栄養相談を実施した (6 か月 1 クール)
その方法として、(初回) 体重・BMI, 体重減少の理由、買い物、食事内容の聞き取り、栄養状態・食事状態の課題把握、栄養相談と計画作成。
(3 か月) 訪問と電話による状況確認 (場合により計画変更)
(6 か月) 目標に対する評価 (体重変動、食事摂取量、買い物回数) 等、また今後の支援についてでした。
平成 27 年 5 月～平成 28 年 3 月 (うち 6 か月) の実施結果から、
① 低栄養 (体重) に対する認識が乏しい— (アプローチ内容)
・ 疾病・がん (消化器系、呼吸器系、がん等) — 疾病に応じた栄養指導
・ 食材調達の方法 (買い物回数の減少) — 軽くて高エネルギー食品の紹介、
配食弁当の紹介、食材の宅配の紹介・導入、コミュニティバス時刻表の配布
・ 買い物内容の助言 (食事回数・量の減少) — 欠食の解消、補色、同じ価格帯での
代替食の提案 (惣菜パン等)、日持ちする食品 (缶詰等) の利用
・ 孤食— 共食を増やす (家族、友達)、地域の老人会、サロン等の案内
・ その他— 介護、ストレス、生活状況の傾聴、歯科受診の勧め
② 訪問後の体重変化—約半数の者が体重改善あり!
・ 全体; モデル地区 (平成 25 年度訪問実績) と同等の実績
・ 未介入と比べ、改善者が多く、悪化者は 1 / 2 以下
訪問終了者 141 名 (市) について訪問初回と訪問終了時 (介入 6 か月後)
体重の比較から、全体で改善が 44.0% (62 人)、維持 46.8% (66 人)
悪化 9.2% (13 人)、また未介入は、改善 35%、維持 42%、悪化 23%
との明らかな結果が出ていました。

<p>栄養改善による2年後の重症化予防— 栄養改善により重症化が1 / 3以下</p>
<p>*維持・改善の割合は1.35倍、重症化は1 / 3以下になった。</p>
<p>平成27年（介入）維持・改善が90.1%（172人）、重症化9.9%（19人）</p>
<p>平成23年（未介入）維持・改善66.0%（202人）、重症化34.0%（104人）</p>
<p>大和市様が行う高齢者の低栄養防止・重症化予防の取組の保健師と管理栄養士の地域訪問活動は、結果と実績がでており本市においても有効な事業の一つと感じました。</p>
<p>訪問により見えてくるものがたくさんあると思いますので、地域や担当課の連携が密にできるように、また、実態や実績についての調査など丁寧にしっかりとした流れを作ることができたらよいと感じます。調査・研究をお願いいたします。</p>
<p>（提言）</p>
<p>大和市が行う高齢者の低栄養防止・重症化予防の取組の保健栄養士の地域訪問活動は、結果として実績が出ており、本市においても有効な手段の一つであると思います。</p>
<p>しかし、人口規模にも違いがあり、本市が実行するとなると人材・経費の問題や行政の組織体制の強化なども必要になってきます。</p>
<p>訪問により見えてくるものがたくさんあると思いますので、地域や担当課の連携が密にできるような体制づくりも必要です。また、実効性のあるものにするためには、アンケートや調査などを続けて実態や実績について検証し続ける事が大切だと思いました。</p>
<p>高齢者の低栄養防止・重症化予防の取組について、先進市の取組の調査・研究をお願いいたします。</p>
<p></p>
<p></p>

柏市・フレイル予防について
柏市の概要は、人口 419,155 人、高齢化率 25.63%、認定率 15.3%です。
柏市における要介護認定者数の推移と見込みについて、平成 37 年（推計）には、平成 24 年度から比較して認定者数は 2 倍以上になるとされていました。
柏市のフレイル予防の概要については、平成 24 年度～東大で大規模長期縦断追跡調査（柏スタディ）が行われました。平成 27 年度、市の事業（出前講座）としてフレイルチェック開始されました。平成 28 年度には①フレイル予防の概念に合わせたフレイル予防事業を介護予防センター・出前講座で開始 ②市の事業（介護予防センター・出前講座）及び包括支援センター主催でフレイルチェック開始 ③フレイル予防サポーター養成開始 ④フレイル予防サポーターステップアップ研修（司会進行役養成）開始。平成 29 年には①老人福祉センター主催でフレイルチェック開始 ②フレイル予防サポーター測定勉強会開始 ③「かしわフレイル予防ガイドブック」作成 ④フレイル予防サポーター連絡会立ち上げ
このように柏市では、早くから東京大学と連携して調査を行い、フレイル予防への取組をされておられました。
そして、「柏フレイル予防プロジェクト 2025」フレイル予防の推進体制が、平成 28 年 3 月～組まれました。推進する内容は、*フレイル予防の普及・啓発と効果的な推進 *地域における市民主体の活動促進 *フレイル予防に係る関係機関の連携・調整等について協議を行うなどで、医師会、歯科医師会、薬剤師会、東京大学 IOG などアドバイザーになり、委員（ふるさと協議会など 11 団体）事務局、推進部局などたくさんの機関を巻き込んで、各地域へと分かれて体制を整備されていました。
フレイルチェックを通じたフレイル予防の推進、フレイルチェック講座、「気づき」を促す“フレイルチェック”は①指輪っかテストとイレブンチェック（栄養・運動・社会性に関する 11 項目のチェック ②深堀チェック・口腔・運動・社会性 三位一

<p>体の包括的（フレイルチェック）が開始されました。</p>
<p>フレイルチェックの実績が、出前講座の開催回数と述べ参加数、平成 27 年、17 回、449 人 平成 28 年、15 回、418 人（拠点型 27 回、425 人、） 平成 29 年 13 回、334 人（拠点型 33 回、513 人、）平成 30 年は更に回数も参加数も増やしているとのことでした。繰り返し行うことで意識を高めることができるとのことでした。</p>
<p>フレイル予防のための市民サポーター養成研修を行い市民の手による、市民のためのフレイル予防としています。</p>
<p>かしわフレイル予防サポーター登録者数は、平成 30 年 7 月 10 日現在 107 名となっています。（一回程度 500 円の報酬で年 60 回程度）</p>
<p>サポーターの活動を通して、自分の健康状態や社会生活に新たな気づきはあったかのアンケート調査で「あった」と答えた方は 90%に上り、自分の健康にも気を付けることや社会参加へ生きがいに繋がると感じました。</p>
<p>地域ぐるみのフレイル予防活動の支援で知己を基盤としたフレイル予防のためのプラットフォームの構築を介護予防センターで①講座の開催 ②グループ支援 ③人材育成などを行い開発されたプログラムや育成された人材を活用した、地域展開を図っているとのことでした。</p>
<p>そして、フレイル予防と地域包括支援センターの役割は、①専門職による効果的なフレイル予防（専門職を活かして、フレイルチェックを含む介護予防教室を開催。特にハイリスク者への支援を行う。）②市民主体のフレイル予防活動への支援（地域サロンやコミュニティカフェ等の「通いの場」における講師や他事業との連携した住民主体の活動を支援。③フレイル予防活動を通じた地域づくりの推進をする。</p>
<p>このように、介護予防センターと地域包括支援センターが連携して個人・グループ</p>

<p>および地域の活動を支援している。</p>
<p>*フレイルチェックにより、市民にフレイルを自分事化させ主体的な予防を支援する。</p>
<p>*地域団体の力を活用し、生活圏域においてフレイル予防の仲間づくりをすすめる。</p>
<p>高齢者1割（実数で約1万人）が参加することを目指している。</p>
<p>最終的に、健康寿命の延伸・要介護認定率の低下へ繋ぐ。</p>
<p>柏市様の視察では、先進的にフレイル予防事業をされている内容が大変勉強になりました。総体的な流れとしては、*フレイルチェックをきっかけに、フレイル予防を自分自身の問題として捉える。*介護予防センターや地域包括支援センターのフレイル予防講座で、必要な知識を身につける。*フレイル予防が習慣化し一人ではなく仲間と共に継続し、半年から一年のサイクルでフレイルチェック評価する、というサイクルです。本市においては「いきいき体操」の実施に加えたフレイル予防施策をどのように推進していくかです。運動だけではなく栄養や社会性、口腔の健康など加えたかたちをどの様につくり、フレイル予防の意識を高めていくかだと思います。</p>
<p>また、フレイル予防推進体制はたくさん各機関を巻き込むことができるかだと思います。本市は、フレイル予防に関しては、市政ニュースやチラシを配布し始めたところですが、健康寿命の延伸・要介護認定率の低下につながるフレイル予防事業としていくために今はそれぞれの事業が動いていますが、プラットフォームをまとめて構築していくことが大切だと思います。</p>
<p>(提言)</p>
<p>本市においては「いきいき体操」の実施に加えたフレイル予防施策をどのように推進していくかです。運動だけではなく栄養や社会性、口腔の健康など加えたかたちをどの様につくり、フレイル予防の意識を高めていくかだと思います。</p>
<p>また、フレイル予防推進体制はたくさん各機関を巻き込むことができるかだと思います。</p>

ます。本市は、フレイル予防に関しては、市政ニュースやチラシを配布し始めたところ
ろです。健康寿命の延伸・要介護認定率の低下につながるフレイル予防事業としてい
くために今はそれぞれの事業が動いていますが、プラットフォームをまとめて構築して
いくことが大切だと思います。

鳩山町 ・機能的コミュニティを利用したフレイル予防について

鳩山町は、埼玉県中央部、比企丘陵の南端部に位置しており、都心から約 50 kmの
地点にある総面積 25.71K m²の町で鉄道駅はなく、主な公共交通機関は 3 つの路線バ
ス、町内循環バス、デマンドタクシーの運行により、公共交通の確保を図っています。

町はかつて農村地帯で 1970 年町内に鳩山ニュータウン（以下、NT）新興住宅街
が形成されましたが、現在では人口は減少し続けています。

2017 年（平成 29 年）10 月現在、人口は 1 万 4022 人です。高齢化率は 40.73%と
埼玉県、近隣市町村に比べて高い状況です。2025 年には高齢化率は 47.5%と推測さ
れ、特にNT地区の高齢化が顕著で、高齢化率は 50%を超えているということです。
このように高齢化率は顕著であります。鳩山町における 65 歳健康寿命は、2014 年
～2015 年のデータで男女とも 2 年連続して県内第一位を獲得しており、また要介護認
定率も 10.6%と県内市町村の中でも第 2 位の低い割合を示していることなどから急
速な高齢化の中にあっても健やかな高齢者が多い町と言えます。

このような中進めてこられました健康づくりの取組、機能的コミュニティを利用し
たフレイル予防についてお話をお伺いいたしました。

鳩山町は、地縁的な結びつきはそれほどつよくはありませんが、「機能的コミュニテ
ィ」（ある特定の目的のもとに集う集団）による活動がさかんであり、「地域健康教室」
もその一つです。2013 年より、東京都健康長寿医療センター研究所（以下、研究所）

と町では、社会技術研究開発センターの開発領域「コミュニティで創る新しい高齢社会デザイン」開発プロジェクトに関わる連携協約を結ばれました。そして、フレイル予防をコミュニティの力で遂行する社会システムの構築を目的として、フレイルの一次予防（フレイルが起らないよう機能的健康度を維持・向上する）、二次予防（フレイルに早く付き対応できるようモニタリングする）、三次予防（フレイルの進行を予防・改善できるよう体力・栄養・社会面に働きかける）の開発と実装化に向けた取り組みを進められています。
<p>予防段階に応じた取組ー 一次予防では「鳩山町『食』コミュニティ会議」があり、二次予防でサポーターの会による地域活動「地域健康教室」があり、このサポーターの会が体力測定会など積極的に役割を担い参加者にとってもサポーターが測定者であることから、日ごろのきめ細かな配慮により安心して測定に臨むことができるということでした。私は重要なことはこのサポーターの育成にあると思いました。元気な高齢者の方がサポーターになり、やりがいや生きがいを持ち補助することが社会参加の中核となります。また、補助される方にとっても身近な地域の方、顔見知りの方がいると参加しやすい場となります。</p> <p>また、鳩山町が数字での実績も出ているのは、やはり高齢化を意識して早くから「栄養」「運動」「社会参加」へ対策を講じられてきたからであります。</p> <p>さらに今後の課題としても、高齢期における生活の自立を阻害する要因であるフレイル対策はますます重要となってきます。年齢が高くなると一般的に行動範囲が狭くなりがちで、これからの健康づくりの場は「歩いていける身近な場所」での展開が望ましいことなど上げておられます。今後の取組としては、研究所と町で共同してフレイルの危険性がある高齢者の把握をするための大規模な調査を行い、地域資源とのマッチングを図ることで社会参加促進する調査研究事業を計画中であるとのことでした。</p> <p>地域健康教室での活動が難しくなった方へ「ご近所型介護予防」に向けた取組も進め</p>

<p>られているようです。</p>
<p>この度は、鳩山町様のフレイル対策への取組は大変勉強になりました。</p>
<p>西宮市としても、鳩山町様のように機能的なコミュニティを活用したフレイル予防への取組は、是非、参考にして進めて頂きたいと思います。</p>
<p>(提言)</p>
<p>西宮市としても、鳩山町様のように機能的なコミュニティを活用したフレイル予防への取組は、是非、参考にして進めて頂きたいと思います。</p>
<p>本市でも、「社会参加」促進のため、地域つどい場の拡充や身近なつどい場づくりについて早期に進めて頂きたいと思います。また、優先的にターゲットを絞って頂くことも必要かと思えます。例えば、男性の独り暮らしとなった高齢者の方、長期入院から退院された方、女性の高齢者の独り暮らし方など考えてはどうでしょうか。</p>
<p>板橋区 ・いたばし健康づくりプロジェクトについて</p>
<p>平成 27 年、板橋区と株式会社タニタの共同事業「いたばし健康づくりプロジェクト」の第一弾として、“スポーツから健康へ”をテーマに、体力やニーズの合わせた 2 つのコースが開講しました。</p>
<p>いたばし健康づくりプロジェクトとは、“区民一人ひとりが健康づくりに取り組めるまち”を目指し、区内に本社を置き、ヘルスプロモーション分野で高い実績を持つ株式会社タニタのノウハウと、区立体育館やプールなどのスポーツ施設や商店街といった区が持つリソースを活用し、栄養・食生活・運動の分野で効果的な健康づくりを推進する事業です。</p>
<p>事業の内容は、①参加者に活動量計を配布し、区内の体育館施設や福祉センター等</p>

<p>に計測機器（体組成計、血圧計）を設置する。②参加者がウォーキング等の運動を行い、各所の計測機器で活動量、体組成、血圧等のデータを測定し、それらを WEB サイトに蓄積する。——データ管理をすることで、成果の見える化による自ら健康管理することが可能になります。—— ③運動を中心とするプログラム・イベントや健康講座、栄養講座等により、参加者への健康に関する情報提供を行う。さらに、商店街の空き店舗を活用し「健康」や「食」をテーマにしたイベント開催や情報発信を行うことにより、商店街活性化も図る。</p>
<p>コースは、①健康増進コース：500名（参加費 3,000円 6ヶ月）②国保生活習慣病予防コース：100名（参加費 1,000円 6ヶ月）*国保特定健診受診者対象③アクティブコース（板橋Cityマラソンコースを目標）：250名（参加費 3,000円 6ヶ月）④スタンダードコース（いたばしウォーキング大会目標）：250名（参加費 3,000円 6ヶ月）となっています。</p>
<p>この事業は、高齢者だけという事ではありません。「栄養・食生活」「運動」と健康づくりを柱に健康寿命の延伸や介護予防としての取組は行われています。</p>
<p>本市は、特に、健康づくりについて研究している民間企業や大学などと連携して、介護予防や健康寿命の延伸などを研究することは重要と考えます。</p>
<p>（提言）</p>
<p>本市は、特に、健康づくりについて研究している民間企業や大学などと連携して、介護予防や健康寿命の延伸などを研究することは重要と考えます。</p>
<p>横浜市 ・よこはま健康アクション Stage1 について</p>
<p>・よこはまウォーキングポイントについて</p>

<p>・介護支援ボランティアポイント事業について</p>
<p>横浜市は、人口 372 万人を有する全国最大の基礎自治体であり、課題は多岐にわたります。団塊の世代が 75 歳以上の後期高齢者に達する「2025 年問題」で介護・医療費等社会保障費の急増が懸念される問題を見据えて市民の基礎的な健康づくりに取り組む必要がありました。そこで、平成 25 年に市内の各課を横断した検討チームを立ち上げて健康施策を検討しました。目標実現のためのプランとして「よこはま健康アクション Stage 1」を策定されました。具体的な 10 アクションを掲げています。</p>
<p>アクション 1～4 が「個人生活習慣の改善」、アクション 5～7 が「社会環境の改善」、それらを下支えするアクション 8～10 で構成されています。</p>
<p>大きなタイトルでは、“よこはま健康アクションで「健康寿命日本一」の横浜に！”と掲げておられます。アクション 1「よこはま健康スタイル推進」 アクション 2「疾病の重症化予防」 アクション 3「生活保護受給者等の健康支援」 アクション 4「ロコモ啓発」 ここまでがいきいきとした健康的な生活（個人での生活習慣の改善）です。</p>
<p>アクション 5「地域におけるシニアパワー発揮推進」 アクション 6「健康経営企業応援」 アクション 7「企業と協働する市民の健康づくり」 ここまでが健康づくりに取り組みやすい環境（社会環境の改善）です。</p>
<p>アクション 8「健康キャラバン」 アクション 9「よこはまウェルネスプロモーション」 アクション 10「ヘルスデータの有効活用」です。</p>
<p>このような、多岐にわたるプランは、370 万市民と 12 万事業所が健康づくりや介護予防に取り組んで進められています。</p>
<p>本市においても、こんなに大規模でなくてもよいかもしれませんが、企業や事業所などを巻き込んで、ぜひ考えなくてはならないプランもたくさんあると思いました。</p>

よこはまウォーキングポイントについては、参加者に歩数計をプレゼントして市内
1,000 か所の設置リーダーに歩数計をのせると、歩数に応じたポイントがもらえます。
ポイントに応じて抽選でプレゼントももらえるという有難い取組みです。
高齢者だけではなく、18 歳以上の市民対象で健康寿命の延伸の政策としては良いか
もしれません。本市も検討してみたいかがでしょうか。
介護ボランティアポイント制度について
この事業は、介護保険制度の地域支援事業の介護予防・日常生活支援総合事業とし
て実施されています。利用者からのアンケート調査でも肯定的な意見が 85%あり、生
きがいづくりや、やりがいづくり、社会参加などこれからの高齢化社会には必要にな
ってくる施策と考えます。横浜市の課題としては、実活動者が 1～2%で男性が少な
い現状にあるそうです。どれだけ活動者を増やせるか、男性へのアプローチができる
か、また活動場所を増やせるかが課題であるといわれていました。
本市も、横浜市など先進市を調査・研究して高齢者の活動として検討してはどうで
しょうか。
本市においても、こんなに大規模でなくてもよいかもしれませんが、企業や事業所
などを巻き込んで、ぜひ考えなくてはならないプランもたくさんあると思いました。
(提言)
健康アクション「健康寿命日本一」の横浜に！と力強くスローガンとして掲げられ
て頑張っておられるように本市も確立した「健康寿命の延伸」としての事業を進める
べきだと思います。
よこはまウォーキングポイント事業については、スポーツ事業の推進、18 歳以上の

健康維持や健康寿命の延伸について進めてみてはいかがでしょうか。

介護ボランティアポイント制度は、高齢者の生きがいづくり、やりがいづくりの社会参加促進として是非、先進市を参考に研究を進めて下さい。

どうぞ、宜しくお願い致します。

委員会行政視察報告書

委員氏名 野口 あけみ

調査の期間	平成 30 年（2018 年）10 月 29 日（月）～10 月 31 日（水）
調査先 及び 調査事項	<p>大 和 市 ・フレイル予防（管理栄養士訪問活動）について</p> <p>柏 市 ・フレイル予防について</p> <p>鳩 山 町 ・機能的コミュニティを利用したフレイル予防について</p> <p>板 橋 区 ・いたばし健康づくりプロジェクトについて</p> <p>横 浜 市 ・よこはま健康アクション Stage1 について</p> <p>・よこはまウォーキングポイントについて</p> <p>・介護支援ボランティアポイント事業について</p>

<p>今回の視察は、委員会の施策研究テーマである「フレイル予防について」を集中して学ぶものであった。それぞれ先進的なとりくみであり、かつ、自治体の特徴を生かしたものであった。</p> <p>以下、自治体ごとに意見感想を述べる。</p> <p><大和市></p> <p>2009 年に、「健康都市 やまと」宣言を行い、「人の健康」「まちの健康」「社会の健康」を掲げ、市の施策全体に「健康」のテーマを貫いているところに、まず興味を引いた。図書館や芸術文化ホールなどの複合施設である文化創造拠点シリウスを少しだけ視察したが、ここも例外ではなく、健康に関する図書コーナーや、健康テラスと称する健康器具を備えたコーナーがあり、保健師の立会いもあって、血管年齢や、骨密度なども気軽に測定できる。私も初めて血管年齢を測定した。人口規模にしては大変立派で、図書館の造りやカフェ併設など斬新な施設だった。オープンから約 1 年 8 か月で来館者数 500 万人を突破しているというからすごい。何ともうらやましかった。</p>

<p>さて、大和市では「栄養」「運動」「社会参加」のフレイルの3要素のうち、「栄養」</p>
<p>に着目し、管理栄養士が介護予防アンケートの回答をもとに低栄養状態の高齢者や、</p>
<p>低栄養に陥る危険性のある高齢者をふるい分け、訪問。6か月間に3回の訪問で、聞</p>
<p>き取りや改善計画立案、支援、達成度の評価などを行っている。必要な方には、地域</p>
<p>包括支援センターにつなぎ、その後の支援も受けられるようにしている。低栄養およ</p>
<p>び、その恐れのある高齢者約640人（2017年度）のうちの半数以上、56.6%に直接</p>
<p>訪問。本人の辞退などもあり半数の訪問だが、それでも300件以上にのぼっている。</p>
<p>さらに認知症予防でも、糖尿病＝摂取エネルギー過多が認知症のリスクが大きいと</p>
<p>して、対象者を抽出して3回の訪問での栄養指導。滑舌や咬合力低下などの口腔機能</p>
<p>低下もフレイルサイクルの一要素として、管理栄養士プラス歯科衛生士の訪問活動も</p>
<p>行っている。これらは、厚生労働省のフレイル予防に関するモデル事業での展開だ。</p>
<p>なお、介護予防アンケートは、介護保険事業特別会計だが、訪問は一般会計にての実</p>
<p>施となっている。</p>
<p>管理栄養士のここまでの訪問活動自体が全国であまり例がないように思うが、行政</p>
<p>が「待ち」の姿勢でなく、「出向く」という積極的な姿勢であることが評価できる。ま</p>
<p>た、研修や研さんを積んだ専門家による丁寧な訪問や指導が、フレイル予防にも大き</p>
<p>く貢献していると思われる。</p>
<p><柏市></p>
<p>2012年度からの東京大学高齢社会総合研究機構による、大規模長期縦断追跡調査</p>
<p>（柏スタディ … 2000人に対し200項目、3年間の追跡調査）をもとにしたフレイ</p>
<p>ル予防は、フレイルおよびフレイル予防「発祥の地」という自負のもとに展開されて</p>
<p>いる。</p>
<p>特に、社会参加でのつまずきがフレイルの最初の入り口という、調査から導き出さ</p>
<p>れた結果をもとに「社会参加」を重視し、フレイル予防サポーターによるフレイルチ</p>

<p>ェック講座を、出前講座や、介護予防センター（2か所）、地域包括支援センター（11か所）、老人福祉センター（4か所）などの拠点型で実施。高齢者の1割（1万人）の参加をめざし、29年度はその約5割以上（5531人）が参加した、サポーターは107名（2018年7月現在）とのこと。</p>
<p>「フレイルチェックをきっかけに、フレイル予防を自分事化する」、「健康に対する『自己肯定感』が重要」という言葉や、多くの人に繰り返しチェックをしていく、という姿勢が印象に残った。</p>
<p><鳩山町></p>
<p>かつてのニュータウンが高齢化を迎え、町全体の高齢化率も2017年10月現在、40.74%と高いが、ニュータウン地区では50%を超える街区も存在するとのことである。</p>
<p>小学校廃校跡に建設された福祉・健康多世代交流複合施設「地域包括ケアセンター」（町直営の地域包括支援センターと、全国的にも珍しい療養通所介護（地域密着型デイサービス）、体育館風の地域の交流スペースの複合施設）を主な舞台に、「体操教室など特定の目的を持った機能的コミュニティ」を活用したフレイル予防が進められている。</p>
<p>東京都老人総合研究所（現在、東京都健康長寿医療センター研究所）の副所長が、住民が主催した講演会の講師を務めたことをきっかけに、2000年よりこの研究所との共同で高齢者の健康づくり事業が始まっている。</p>
<p>健康づくり支援者と呼ばれるボランティアの育成、支援者の組織化、ストレッチや筋力アップなどの運動や体力測定を行う「地域健康教室」、食を介したコミュニティづくりなどなど、総合的な取り組みを行っている。これらは町直営の地域包括支援センターがあつてこそ、という印象を持った。</p>
<p><板橋区></p>
<p>区内に本社がある（株）タニタとの連携で、「栄養・食生活」と「運動」に着目した</p>

<p>3 コース各 100 名～500 名を募集し、1000 円～3000 円の参加料で専門的なサポートを行っている。具体的には配布された歩数や消費カロリーを計測する活動量計を身に 着け、区内 13 か所に設置された体組成計（体重、体脂肪率、基礎代謝量、筋肉量な どが計測できる。コース参加者以外も基礎数値を入力すれば利用できるとのこと）の 利用も併せて、データがタニタに蓄積され、WEB サイト「からだカルテ」を通して、 参加者自らが健康管理を行う仕組みである。</p>
<p>生活習慣病予防コースおよび健康増進コースは、参加者に占める 60 歳以上の割 合が大きい、WEB サイトの利用が必須なため研修をしないとはいえ、コースへの参 加は多くの高齢者にとって少しハードルが高いのかもしれない。また、参加費の徴収 もハードルを上げている。</p>
<p><横浜市></p>
<p>よこはまウォーキングポイントはドコモ・ヘルスケア株式会社等 3 事業所との「協 働事業」で、2015 年度から始まった大変大がかりな事業である。</p>
<p>18 歳以上の市民に歩数計を無料で配布（事業開始時の 2015 年度は 40 歳以上。今 年 4 月からはスマートフォン専用アプリの配信も開始）し、市内 1000 か所にあるリ ーダーに歩数計をかざすことで、歩数データが自ら確認できるとともに市に送信され、 ポイントに応じて抽選で景品が当たるというもの。現在約 30 万人に歩数計が配布さ れている。</p>
<p>フレイル予防のうち「運動」＝ウォーキングに特化し、またわかりやすいという特 徴がある。人口 372 万人、全国 1 位という大都市、横浜市では参加者は 1 割足らずで はあるが、この規模の参加者数は、「他に例を見ない成果」との評価もあるようだ。</p>
<p>市にデータが集積されるためデータの解析と、加えて参加者へのアンケートの実 施・分析も行われており、メタボリックシンドロームの改善が 11%、ロコモティブシ ンドロームの改善が 12.9%などの結果を得ている。また、リーダーを商店街などの店</p>

<p>舗や、スポーツセンターなど公共施設に設置することで、その利用が増えているとの結果も報告されている。今後さらに医療費抑制効果や介護予防効果についても分析を進め、健康づくり施策の立案に活用していくとのことである。</p>
<p>以上、それぞれに特徴的なフレイル予防の内容を簡単に報告した。</p>
<p>フレイル予防=介護予防が進むことはいいことだが、一方で「介護が必要になるのは自己責任」と言われかねない、というのうがった見方だろうか。そんなことがあってはならない。</p>
<p>また、介護が必要になった時には、施設をはじめ必要なサービスを受けられる、そのことが前提でなければ安心して年を重ねられないし、介護予防にも取り組めない。そのこともあわせて行政の責任は大きい。</p>
<p><当局への提言></p>
<p>*自治体の特質、特徴に応じたフレイル予防が肝要であると思う。本市における介護予防では「西宮いきいき体操」の普及に注力しており、今年7月時点で213グループ、7256人。「西宮いきいき体操で地域の仲間と健康に！」という介護予防サポーター養成講座もすでに2000人以上が終了しているとのこと(『宮っこ』11・12号より)。</p>
<p>体操参加目標1万人、65歳人口の1割を掲げているが、まずはこの目標を早期に達成し、本市の介護予防=フレイル予防は、「西宮いきいき体操」と胸を張って言えるよう、一層グループと参加者を増やすことに尽力するのもそれはそれでいいのではないか。あわせて、柏市で取り組まれている簡単なフレイル(自己)チェックを「西宮いきいき体操」の場に取り入れることはすぐにもできるのではないか。</p>
<p>*一方、フレイル予防は高齢期を迎えてからとりくむのでは遅すぎる。横浜市では</p>

健康づくりという観点から 18 歳以上にウォーキングポイント事業の対象を拡大している。全世代、特に若い人を対象にした「運動」や、適切な「栄養」の知識をはぐくむ「食育」のとりくみにも、思い切ったものを期待したい。

*今回の視察先はいずれも、大学や研究機関、健康に関する企業等、その自治体が持つ社会資源をうまく活用している。本市においてもフレイル予防にいかせる社会資源がないか、協働の取り組みができないか、探求すべきだと考える。

委員会行政視察報告書

委員氏名 長谷川 久美子

調査の期間	平成 30 年（2018 年）10 月 29 日（月）～10 月 31 日（水）
調査先 及び 調査事項	大 和 市 ・フレイル予防（管理栄養士訪問活動）について 柏 市 ・フレイル予防について 鳩 山 町 ・機能的コミュニティを利用したフレイル予防について 板 橋 区 ・いたばし健康づくりプロジェクトについて 横 浜 市 ・よこはま健康アクション Stage1 について ・よこはまウォーキングポイントについて ・介護支援ボランティアポイント事業について



大和市

神奈川県中央部に位置し、人口約 23 万人、
面積 27 k m²で、J R を含む鉄道が 3 路線、8

駅ある。都心から 40 km で交通の便が良いこともあり、現在も人口微増という都市。

大和市は、2009 年に「健康都市 やまと」宣言をした。《都市の主人公である「人」、人々の暮らしと活動を支える場としての「まち」、人と人とのつながりのあるコミュニティとしての「社会」の 3 つの領域から健康づくりを進めていくという考え》に立ち、「健康都市 やまと」の取り組みを始めている。これは、WHO が主導する「ヘルシー・シティ」の取り組みに沿ったものでもある。自治体が政策全体において住民の健康的な生活のためのまちづくりを目指すという考えだ。「健康創造都市」を目指して取り組む大和市は、2016 年 11 月 21 日に上海で開催された約 120 か国・1,100 名が参加する「WHO 第 9 回ヘルスプロモーション国際会議」の「健康都市国際市長フォーラム」に招待され、市長が大和市の取り組みを発表したそう。

<p>今年4月11日には、更なる目標「70歳代を高齢者と言わない都市 やまと」を宣言。認知症の被保険者に賠償が生じた場合、最大3億円を保証するといった「大和市はいかい高齢者個人賠償責任保険事業」や、「おひとり様」等希望する人に葬儀・納骨の生前契約を支援する終活支援事業なども加え、高齢者が安心して暮らせるまちづくりをスタートしたという。</p>
<p>今回は、健康づくり推進課地域栄養ケア推進担当から、管理栄養士訪問活動について話を聞いた。今年度、これまでの事業を専門的に実施する担当部署を新設している。</p>
<p>厚労省は「低栄養」とフレイルの関連を重視し、2015年度より「高齢者の低栄養予防・重症化予防等の推進」としてモデル事業を展開している。食欲の低下により低栄養となり、それゆえ筋力・筋肉量が減少して基礎代謝量の低下をもたらし、エネルギー消費量も低下する。そして更に食欲が低下して低体重・低栄養……。といった負のスパイラル状態に陥り、要介護へと進んでしまうことを予防する取り組みだ。</p>
<p>大和市は、まず、高齢者45,000人を対象に調査。アンケートの回収には電話等による催促で8割の回答を得たという。調査結果から対象者を絞り、6か月を1クールとして、初回は状態把握と目標・計画設定、3か月後に状況確認、6か月後に評価と今後についてなど訪問栄養指導をする「二次予防訪問栄養指導」を実施。</p>
<p>指導の結果は、①「二次予防栄養改善者（栄養状況を改善し、介護予防、医療費低減を図るという目的で指導する）」について改善率40.3%、現状維持39.2%。②「低栄養早期予防対策者（低栄養に陥る危険性のある者の介護予防・QOL向上を指導する）」については、改善率44.4%、維持45.8%との好結果を出している。</p>
<p>また、認知症になりやすい糖尿病の人について、6か月3回の訪問で、食事や運動・活動の指導を行っている。</p>
<p>口腔機能低下予防も重要視し、歯科衛生士による訪問も行う。初回に「噛みにくさ</p>

や「むせ」「口の渇き」「歯・義歯の汚れ」「舌の汚れ」「咬合力」「ブクブクうがい」といったチェックをして、口腔体操、歯磨き、食事のバランス等の指導を行う。

管理栄養士は 2014 年度より毎年増員して、現在 6 名。歯科衛生士も 2 名の非常勤がいる。訪問指導は県歯科衛生士会にも委託する。

フレイル予防にもなる「歩く」ことを重視して、「外出したくなるまちづくり」をあげていることも興味深い。2016 年 11 月にオープンした文化創造拠点「シリウス」は、図書館を主に、芸術文化ホール、生涯学習センター、子どもひろば、そして、健康度のみえる化コーナーがある健康テラスを備える。健康に関する図書コーナーもある。シリウスはオープンから 715 日を迎えた今年 10 月 18 日に、累計来館者数 600 万人を達成した（ホームページより）。



そこで、委員会視察団は、急きょ「シリウス」も訪問することにした。

シリウス外観→
1 階に“スタバ”もある。




←シリウス 4 階にある健康テラス
楽しみながら骨ウェーブ測定、血管年齢なども簡単にできる。

↓ 介護ロボットのパルロもスタッフ?

世界的にも注目される日本の超高齢社会において、医療・介護にかかる予算・人材の確保だけでなく、健康寿命を延ばすための介護予防は喫緊の課題である。大和市の取り組みは、まちづくりにしっかり介護予防を入れているところは興味深い。



<p>柏市</p>	
<p>柏市は、学術研究や人材育成、地域社会の発展を目的として、東京大学、千葉大学、麗澤大学、開智国際大学、聖徳大学、二松学舎大学と連携協定を結んでいる。</p>	
<p>柏市の先進的なフレイル予防の取り組みは、東京大学の高齢者虚弱予防研究と</p>	
<p>しての「大規模長期横断追跡調査」(柏スタディ)の実施から始まった。東京大学高齢社会総合研究機構(IOG)は、飯島勝矢教授の指導で、2012年から柏市在住の自立及び要支援の高齢者約2,000人を対象にした調査を実施し、身体機能、健康状態、社会参加、認知機能のデータ収集・解析をしている。</p>	
<p>柏スタディにより浮かび上がった「社会とのつながりが少なくなった高齢者」に焦点を当て、飯島教授が「フレイルチェック」を考案。柏市地域包括支援課は、「柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会」を立ち上げ、市民、他部署を巻き込んでフレイル予防に取り組んでいる。委員会には、オブザーバーとして柏市医師会、歯科医師会、薬剤師会等、そして東京大学高齢社会総合研究機構から教授や助教、研究員、院生ら多くが関わる。</p>	
<p>2015年度から、域包括支援課はフレイルチェック講座を開催。市民同士がフレイルの危険度をチェックし合い、集いの場で学び合う場を展開している。</p>	
<p>2015年度は、出前形式で17回開催、延べ参加者は449人。2016年度からは、出前講座15回と、拠点型として介護予防センター、地域包括支援センター、老人福祉センターで開催する講座を計27回開催し、延べ参加者は843人に。2018年度は出前講座30回以上と拠点型32回を開催する予定だとのこと。</p>	

<p>年3回のチェックを受けた参加者のアンケートでは、72.7%が「フレイルにならな いように気をつけるようになった」との回答を得ている。また、参加することで栄養 摂取や運動、外出を心がけるなど意識向上に繋がっていて、高齢者の自己肯定感が向 上していく傾向もみられる。</p>
<p>市民による市民のためのフレイル予防ということで、その地域に暮らすシニアがリ ーダー養成講座を修了して「フレイル予防サポーター」となり、フレイルチェック講 座を運営する。当初は東大の調査補助員としてかかわった20人がリーダーとして養 成を受け、「フレイル予防サポーター」がスタートした。講座の増加とサポーターの 高齢化もあり、2016年度より65歳以上に限定した「かしわフレイル予防サポーター 養成講座」を開催している。現在107人が登録、年間60回の講座をこなしているそ うだ。</p>
<p>講座の開催については、身近なところで参加できるといった環境づくりの他、人と 人とのつながりから、講座参加に興味を持たない人をも引っ張り出すという仕掛け作 りもする。サポーターには、「特に社会参加の少ない男性、閉じこもり気味な人を意 識的に集めてほしい」「住民全体のフレイル予防を進めてください」と、地域包括支 援課からお願いしている。フレイルチェック講座の他にも、地域内のサロン・サーク ル・つどい場などに介護予防センターから講師を派遣したり、地域ネットワーク会議 や社会福祉協議会と連携することで地域のつながりを強め、健康な地域づくりを進め ているとのことだった。</p>
<p>飯島勝矢教授の「フレイルチェック」を取り入れているのは、西東京市、杉並区、江 戸川区、国立市、神奈川県茅ヶ崎市・三浦市・逗子市・藤沢市・座間市・湯河原市・ 厚木市、和歌山県紀の川市・かつらぎ町、福岡県飯塚市・上毛町・嘉麻市、福井県あ わら市・坂井市他。</p>

鳩山町

埼玉県中央部に位置し、人口約 13,700 人、面積 25.7 k m²。町内東部にある鳩山ニュータウンに人口の過半数が住む。1970 年代に、都心へ通勤する人のベッドタウンとして開発された地域で、区画整理された敷地内には緑が茂り、落ち着いた家が並ぶ。しかしながら、ここもニュータウンの高齢化が深刻な問題で、鳩山町としての高齢化率は 42%だが、ニュータウンに限定すると 50%を超えているという。高齢世帯の増加と共に、空き家も増えていて、エリア内に 2 校あった小学校は 1 校に統一された。廃校となった小学校跡地には、特別養護老人ホーム(50 年の定期借地)と地域包括ケアセンターが建てられた(昨年 7 月にオープン)。校舎は多世代活動交流センターとして活用されている(現在耐震工事中)。




超高齢化の鳩山町が、左の写真の通り、65 歳健康寿命が 3 年連続、男女ともに県内第 1 位だというから驚き。ここで何が起きているのかと、興味津々で視察した。


右の写真は地域包括ケアセンターの地域の交流スペースで広さは 600 m²。介護予防事業の体操教室、健康づくり事業に活用しており、利用度は高く、



体操の時は子どもから高齢者までの多くが参加して広いフロアが一杯になるとのことだ。3 日分の自家発電が可能な災害時の避難所でもある。

デイサービスセンターは指定管理。看護師 3 人が勤務する(この水準は県内 3 か所のみ)。鳩山町住民限定で、1 日 10 人までを受け入れているとのことだ。

<p>鳩山町の現状として、介護保険認定率の低さが県内 2 位。1 位は和光市だが、こちらでは高齢化率 17.5% (2017 年 4 月)。鳩山町の高齢化率 42%を考えると、和光市をはるかにしのいでいる。ちなみに全国では 6 位だそう。1 人当たりの介護給付費は全国平均から 8,000 円安い。介護保険料は 4,000 円でも県内 1 位という安さ(全国 7 位)。国保医療費指数も県内で 1 番低い。そして、65 歳健康寿命は男女ともに、3 年連続で埼玉県内 1 位だ。</p>	
<p>鳩山町は、2000 年度に東京都老人総合研究所（現・東京都健康長寿医療センター研究所）と「鳩山ニュータウン・高齢社会対応の地域健康づくり事業」についての覚書を交わし、ニュータウン在住の 65 歳以上全員を対象にした健康調査を実施。以降、研究所と共同で「健康長寿のまち」を目指し、「栄養・運動・社会参加」の 3 本柱を中心に、大学等と連携し、健康寿命の延伸につなげる事業を展開してきた。右の写真は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した「健康づくり応援手帳」。健康項目チェック等、セルフケアが分かりやすく書かれている。</p>	
<p>健康増進に励む自治体は多く、それでも介護費用や医療費は伸び続け、日本全体が今後どうするかを悩ませているというのに、鳩山町は驚異の成果を上げている。ところが、そもそも町として危機感を持って研究所にアプローチしたのかというそうではなく、たまたま私的に鳩山町を訪れた当時の東京都老人総合研究所長が、ニュータウンの状況に興味を示し、鳩山町に話を持ってきたというのが実情のようだ。</p>	
<p>研究所長の関心を得て覚書を交わすことになった鳩山町だが、以降、真摯な姿勢で研究所の指導を受け、熱心に実直に事業を推進してきたことにより、「65 歳健康寿命が 3 年連続、男女ともに県内第 1 位」という成果を得られたということだろう。</p>	

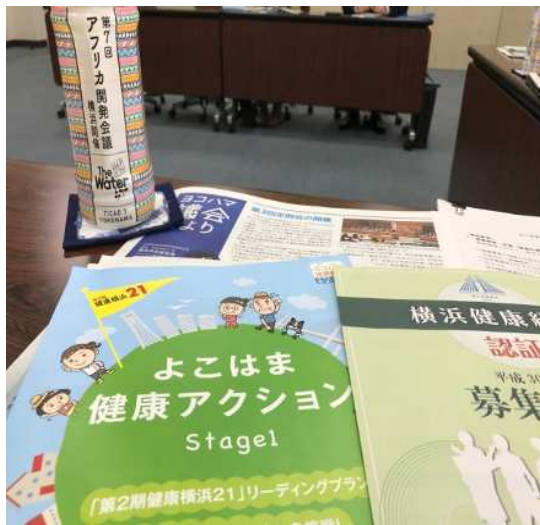
板橋区	
株式会社タニタと連携して、栄養と食生活、運動において効率的・効果的なヘルスプロモーション活動を推進	
しているとのことで視察を行った。	
板橋区は、「区民一人ひとりが健康づくりに取り組める	
まち」の実現を目指しており、タニタの活動量計を活用	
すること、「栄養・食生活」と「運動」の面から、市民の健康づくりをサポートしてい	
こうというもの。担当課の健康推進課のみではなく、くらしと観光課はウォーキング	
マップ「観光いたばしガイドマップ」を作成、産業振興課は3か所の商店街に血圧計	
と体組成計を設置して、同じく商店街で健康セミナーを開催、スポーツ振興課はスポ	
ーツコースのサポートをする。	
対象者は、特定検診の結果から生活習慣病のリスクを持つ区民を選別し、区から参	
加を呼び掛けて、2015年度から健康増進コース（参加者443人/定員500人）、「スポ	
ーツコース」（参加者380人/定員500人）、「国保生活習慣予防コース」（参加者90人	
/定員100人）をスタート。参加者は、区内13か所に置いた計量スポットにて活動量	
計をかざし、成果報告をする。	
参加者へのアンケート調査結果は、「意欲が上がった」との回答が多いとのこと。	
また、コースをリピートする人、ステップアップする人、板橋マラソンに参加した人	
もいるとのことだ。	
しかしながら、半年コースであるため全体を通しての成果が見えにくいことや、夏	
場・冬場に歩数が減少する傾向をどう展開するかなどへの課題が残っているようだ。	
株式会社タニタは、健保組合がレセプトデータを分析したところ、社員に生活習慣	
病が多いこと、健康診断で病院での診察が必要とされて受診に至った社員は2割程度	
でしかないということがわかり、その危機感から社員の健康増進に関する取り組みを	

研究開発してきていると、株式会社タニタから話を聞いたことがある。官との連携も多いと聞いていたので、板橋区の取り組みに期待したが、食事の管理や栄養についての関連がないので、タニタ本来の方法が取り入れ切れていないのではとの感想を持った。

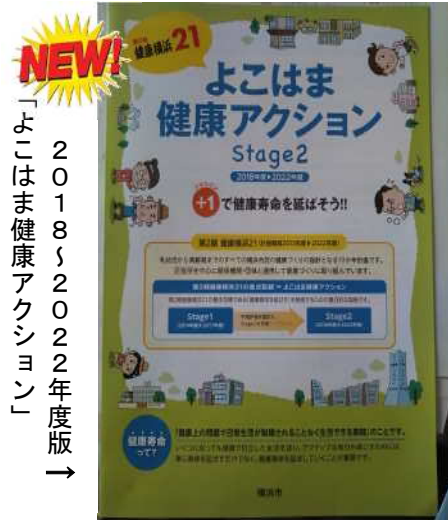
横浜市

『健康寿命日本一』を目指し、2014年度から市民が参加すること、企業が関わることを、市が提供することを7つのActionに分類して「よこはま健康アクション Stage1」を展開。今年から1Actionを追加してのStage2へとバージョンアップし、健康増進事業を進めている。

「よこはま健康アクション」
2014～2017年度版
→



「よこはま健康アクション」
2018～2022年度版
→



アクションの内容は

Action1…市民参加の健康づくりのウォーキングポイント、健康スタンプラリー、シニアボランティアポイント。

Action2…医療機関から国保検診の高リスク者に受診の声掛けをし、役所も保健指導。

Action3 …医療機関と連携して生活保護受給者の健康支援と適正受診指導。

Action4…ロコモシンドロームの啓発。博報堂、電通による広報活動の協力を得る。

Action5…地域の役割として高齢者の社会参加。楽しいことを展開してもらおう。
Action6…市内で働く人の健康づくり。「よこはま企業健康推進員」の養成。
Action7…企業と協働して市民の健康づくり「ウェルネスパートナーズ」をメディアで紹介
今年度からの Stage2 は、特に力を入れて進める 10 の Action と、それぞれの Action
にプラス・ワンとしてチェック項目を加えている。「活力ある超高齢社会を築くため 370
万市民と 12 万事業所が健康づくりや介護予防に取り組みます」と Stage1 のリーフレッ
トに書かれているが、Stage1 を着実に進めてきたことにより Stage2 へと移行できたとい
う自信が、説明する横浜市の職員から伝わってくる。
Stage2 のリーフレットを見ると、これまでの中間評価結果を出し、健康寿命は少し伸
びたけど「しかし、……」と、「食生活」「口腔衛生」「喫煙・喫煙・飲食」「運動」「休
息・こころ」「特定健診・がん検診」のそれぞれの項目に、健康を維持するための次なる
課題が示されており、わかりやすく説得力がある。
Stage1 の Action1 にあたる「よこはまウォーキングポイント」の事業については、歩
数計・歩数計用システム開発、歩数計用リーダー、ポイント引き換え商品について共同
する企業側が全面的に費用負担するという横浜市方式だ。事業の「協働契約」を結ぶ共
同事業者は、ドコモ・ヘルスケア株式会社、凸版印刷株式会社、オムロンヘルスケア株
式会社の 3 社。企業と市、企業と担当課、企業と市民のマッチングを行う政策推進室の
存在がここにもみられる。今年度の事業予算額は約 3 億円（内、県補助金 1 千万円）だ
が、企業が負担する人件費を含む費用を加えるとどれほどの額になるのか。横浜市の営
業手腕に敬服するばかりだ。
事業結果として、住居が駅に近い人は歩数が多いことが確認されたとのこと。歩かね
ばならないまちづくりが必要。来年には医療費の変化等分析を行いたいとのことだ。

「シニアボランティアポイント」については、政令市の2/3が導入している事業で、今年9月末現在の登録者数は18,972人、受け入れ事業所は特別養護老人ホーム、地域ケアプラザ、病院など550か所。1回のボランティアで200ポイント(1日上限が200ポイント)、年間8,000ポイントまでが換金の対象となる(1ポイント1円の換算で、寄付という選択あり)。

参加者アンケートは16,100件送付し、有効回答数8,150件を得ている。それによると、活動のきっかけは「家族・友人・グループに誘われて」が圧倒的で、日頃から人との関係性を持つことが活動の広がりにつながると推察。「活動してよかったこと」は、役に立った実感、仲間ができた、元気がもたらえたなど自己肯定感が高まって、「日々の生活に張り」が出てきているようだ。ポイントの換金については「よい・まあよい」が男女とも85%を超えており、こちらも活動することの張り合いとなっているとわかる。登録者数の増と活動場所の開拓が、今後も課題として続いていくようだ。

横浜市会棟の1階、事務室があるフロアの手洗いに、右のポスターが貼ってあった。ポスターといっても、A4のコピー用紙にプリントした年季の入ったもので、手作りのようだが。職員に向けた健康増進へのメッセージが面白いので紹介する。



～階段の多い議会局で毎日頑張るみなさまへ～

事務室のある1階から、局長室や正副議長室がある2階までは、26段。これは、宝塚大劇場のフィナーレを飾る「大階段」と同じ。

そのまま大会議室がある4階まで上がると、80段。
この昇り降りを2回繰り返すと320段。

ちなみに「横浜マリンタワー」の展望フロアまでの階段は、全部で335段。

階段を上った時の消費カロリーは、体重50kgの人で、10段で約1kcal。
「コアラのマーチ」の「コアラ1個分」(約12kcal)を消費するには、120段は上がらないと!

でも、階段の昇り降りの消費カロリーは、平均歩行の約2倍。
階段昇り降り400段の消費カロリーは、実はジョギング15分とほぼ同じ。
毎日の仕事について、おトクに健康づくりを。チリも積もれば山となる。

(当局への提言)
視察した5自治体について、大和市は当時職員だった女性のやる気。柏市は東大、千葉大の先導と、研究生の人力、鳩山町は東京都健康長寿医療センター研究所の指導を実直に実施、板橋区はたまたま株式会社タニタが区内にある、横浜市は企業を巻き込んでいるという特性があった。
西宮市としては、大和市を参考に、管理栄養士・歯科衛生士による戸別訪問指導を導入して進めることができるのではないかと考える。対象者を絞ることでピンポイントの訪問指導になるし、成果も短期間に明確に出るなど達成感もある。
柏市のプログラム、鳩山町のプログラムについては、市内大学・短期大学と包括連携協定を締結しているので、市内大学との連携で進めることも可能ではないか。健康寿命を延ばし、住み慣れた街で生き活きと最後まで暮らすために、フレイル予防は欠かせない。わが市においても早期にフレイルチェックを導入し、介護予防を楽しくしながら地域コミュニティの広がりへとつなげてほしい。
横浜市の健康アクションは、まず、企業との関係性を構築したうえで、協力体制が得られている。市として横浜市政策推進室のような組織をつくれるかどうかだが、それがないと一部署で企業との連携は難しいのではないか。
また、健康づくりはまちづくりであるという視点もしっかり持って事業を進めてほしい。担当課だけで切磋琢磨しても、その汗の分だけの成果を得にくいのではないか。
どの部署が、誰が司令塔になって横断的に進めていくか、市全体で考えていくことだ。

健康福祉常任委員会行政視察報告書

健康福祉常任委員会委員 八木 米太郎

調査の期間	平成30年(2018年)10月29日(月)～10月31日(水)
調査先 及び 調査事項	大和市・フレイル予防(管理栄養士訪問活動)について 柏市・フレイル予防について 鳩山町・機能的コミュニティを利用したフレイル予防について 板橋区・いたばし健康づくりプロジェクトについて 横浜市・よこはま健康アクションStage1について ・よこはまウォーキングポイントについて ・介護支援ボランティアポイント事業について
<p>はじめに</p> <p>今回の視察は、平成30年度本委員会の施策研究テーマ「フレイル予防について」に基づくものである。</p> <p>まず冒頭で反省すべきは、「己の不勉強」である。委員長が周到に揃えて下さった資料が膨大すぎて十二分に読みこなすことができず、消化不良のままの視察となってしまったことである。従って、率直な感想を申せば、未だに報告書を書けるような状況ではなく、残念ながら施策研究テーマとして本市への政策提言に結びつくような確固としたものは皆無に近い。が、個人的には、意外なところで感銘を受けたり、共感を覚えたり、それなりに勉強になった点がいくつかあった。</p> <p>視察先の詳細な事業実施の内容等は、事前視察資料等や当日の質問事項回答書、説明資料に譲るとして、以下、いつものことながら私なりの「勝手気ままな」感想・意見等を視察順序に従い、テーマ(調査事項)ごとにまとめて、若干ではあるが本市への提言等も含めて記述する。</p> <p>1. フレイル予防について</p> <p>フレイル予防を先進的に取り組んでいる2市1町を視察した。</p> <p>まず、大和市の何よりの特徴は、都市のビジョンが「健康」そのものであること、市長が歯科医であり、今回視察項目となった管理栄養士訪問活動では、取り組み開始の平成25年当初から優秀かつ熱心な推進役の担当者(聞き違いでなければ田中和美管理栄養士)が存在したことである。</p> <p>取り組み内容の詳細は書き出せば切りがないが、そのすごさの一例を挙げると、組織として、担当の健康福祉部健康づくり推進課に管理栄養士のみならず「地域栄養ケア推進担当」(6名)が平成30年度(2018年度)から設置されていることである。</p> <p>また、視察コースにはなかったが、予定を変更して、「健康度見える化コーナー」が設置されているという文化創造拠点シリウスを視察した。同館は、図書館、芸術文化ホール、生涯学習センター、屋内子ども広場を中心とした文化複合施設で、外観も立派だが、1階には、メインとサブの2ホール、ギャラリーと入り口から入ったかなり広いオープンスペースに一般開架式の新刊や雑誌コーナー、それにカフェ(スターバックス)があり、空調が大変ではと心配するほどゆったりとした「贅を尽くした」といっても過言ではない空間が確保されていた。目指す「健康度見える化コーナー」は4階の図書館フロアにあるのだが、体組成、ヘモグロビン量、骨健康度、血圧、血管年齢、脳年齢など、自由に使える測定器や認知機能トレーニング器機のコグニバイク2台が設置されていた。誰でもが、器機の使用法はむろんのこと、測定結果の解説や食事、運動などさまざまな健康に関するアドバイスが受けられるよう専門の職員がさりげなく控えており、気軽に健康チェックできる、これまた非常に行き届いた配</p>	

慮がなされていた。他にも、隣接のロボットコーナーには昨年視察した、コミュニケーションロボット『パルロ』、アザラシぬいぐるみのメンタルコミットロボット『パロ』や自動排泄処理装置『ダイアレット』、介護支援用ロボットスーツHALなどが展示されていた。また、「健康都市図書館」というだけあって、「健康コーナー」には健康に関する図書がずらりと並び、健康づくりや最新の医療情報などが取得できるようになっていた。

見える化コーナーでの健康チェックも体験してみたかったが、それよりもこの施設の用途や機能、設備に興味をそそられ、走り回ってパッと見した次第だが、メインの図書館部分では、自動貸出機、蔵書検索機、自動返却機（返却窓口に返却本を入れるとベルトコンベヤーで自動的に本が返却、回収できるようになっている）などが備えてあり、蔵書はすべてICタグによる管理のようで、閲覧席もソファに近い形があったり、屋外での閲覧も可能となっていた。DVDやCDの視聴ブースはむろんのこと中高生向けのティーンズコーナーもあったが、記録写真を頼りにHPで確認すると、3階にはこども図書館、2階には社会問題関連図書、5階はレファレンス機能を備えた地域資料も含めた参考文献のフロアとなっている。まさに「健康都市 やまと」を支えるにふさわしい複合施設であった。

予定外の視察箇所のことゆえに、あれやこれやということは差し控えねばならないが、勝手気ままをお許しいただけるなら、シリウスは今回の視察で一番感銘を受け、多くのことを学べた施設である。

まず、「人」「まち」「社会」の3つの健康向上を目指す「健康創造都市」のコンセプトが見事に最大限具現化された施設であることが挙げられる。「健康度見える化コーナー」を例に挙げるまでもなく、シリウスに入れば、誰だって大和市が「健康創造都市」を目指していることが理解できる。理屈ではなく、めちゃわかりやすいのである。

思うに、この施設は、縦割り行政の弊害などものともせず、全庁上げて智恵を結集し、資金も存分につぎ込んで、大げさに言えば市の命運をかけて文字どおり総力で取り組んだ事業ではないかと拝察する。それ故に、その結果として、設備面、機能面はもとより、人々を惹きつける「魅力」と「工夫」がちりばめられた施設が完成し、この10月18日に平成28年(2016年)11月オープンからの累計来場者が600万人を超えたのである。人口23万人の都市でこの驚異的な数値は、華々しい成果でもあるが、多くの市民が「健康創造都市」への思いを具体的に理解し、共有しているその証左とも言えるものである。

行政にとってまちづくりのテーマは掃いて捨てるほどあるが、対象である「人」に焦点をあて、「健康」をテーマにすることは一番理にかなっていることかもしれない。なぜなら、「健康」は、まちを構成する「人」が生きていく上で、最も身近でわかりやすく、しかも誰にでも共通の、言い換えれば普遍性のある課題であるからである。名所旧跡や特産品を始め、まちを特徴付けるいわゆる特性が何もなくとも、「健康」だけは、どこでもテーマになり得るのである。それ故に、安易との批判を受けるかもしれないが、命に限りがある「人」にとって、やはり「健康」は避けては通れない基本のきのテーマである。そして、大和市のように「健康」を単に「人」の領域だけに留めず、「まち」「社会」の領域まで広げて、まちづくりのテーマとして取り上げることが極めて賢明な考えで、これが本来の「王道」とも言える行政のあるべき姿勢かもしれない。

少し横道に逸れた勢いで、余分なことを追記すれば、管理栄養士訪問活動の座学も有用で大切だったが、フレイル予防の取り組みだけでなく、大和市ではこのシリウスをまず視察し、「健康創造都市」のあり方全体を学んだ方が良かったのではないかと思われる。

柏市での取り組みの特徴は、東京大学高齢社会総合研究機構の協力のもと、科学

的なデータと分析に基づき、チェックシートを作成して、さまざまなフレイル予防の推進を図っている点である。予防プログラムには指輪つかテストやこのチェックシート(イレブンチェック：簡易と深掘りの2種類がある)、筋肉量・お口の機能測定、片足立ちテストなどがあり、市民サポーターが中心となって実施されている。

鳩山町は人口約1万4千人ながらニュータウンと呼ばれる団地で超高齢化が進んでおり、大和市ように「健康長寿のまち はとやま」宣言を行い、「栄養・運動・社会参加」を3本柱に東京都健康長寿医療センター研究所や近隣の大東文化大学、女子栄養大学の協力のもとフレイル予防に取り組み、地域特性である機能的コミュニティ(多分、地縁、血縁といった運命共同体としての伝統的な地域社会に対比しての用語だと思うが、今一、良くわからない用語である。)を活用し、町民サポーターによる健康教室、県推奨のご近所型介護予防「はあとふるパワーアップ教室」を実施している。

2. 健康づくりプロジェクト等

健康づくりの取り組みとして、板橋区と横浜市を視察した。

板橋区のいたばし健康づくりプロジェクトは地場産業の計量器の株式会社タニタと連携し、参加者が持ち歩く活動量計で歩数や関連施設に設置された体組成計により健康データを蓄積し、それによって自身で健康管理を行ったり、コースに応じた予防や健康増進、体力アップを図る事業である。参加者増を図るには、「今後の課題」として回答のあったとおり、ポイント制の導入が効果的なような気がした。

横浜市のよこはま健康アクションStage 1は、全市民対象の健康スタンプラリー、18歳以上のよこはまウォーキングポイント(初年度平成27年度は40歳以上が対象)と65歳からのシニアボランティアポイント(介護支援ボランティアポイント事業)の3ポイント事業からなるアクション1「よこはま健康スタイル」やアクション4のロコモ啓発、健康づくりに取り組む「健康経営企業」を応援するアクション6など10のアクションがあり、これらを充実させたかたちで2018年度から2022年度までの4年計画が始まっている。ウォーキングポイントは板橋区と同じように歩数計を持ち歩いて蓄積データを健康増進に活用する事業だが、アクション1はすべてポイントによって商品券がもらえるので、目標の30万人が参加したとのことである。ビッグデータとして活用できる数値である。シニアボランティアポイントも社会福祉施設での活動でポイントがたまる制度だが、年間8千円が上限であり、有償ボランティアとは言いがたいとのことであった。横浜市のアクションにはロコモ啓発は含まれていたが、チェックシートはどうなっているのか不明で気になった。

当局への提言等

大和市の文化創造拠点シリウスは局を超えた全庁的な取り組みとして一見の価値がある。施設設備そのものは到底真似できないものだが、従前の固定観念的な価値観を打ち破る考え、市のまちづくり基本理念を徹底的に追求し具現化しようとする姿勢や部局を超えた連携の仕方等、見習うべき点は多々あると思う。

一般論としても、本市のまちづくりの基本理念を「文教住宅都市」とするならば、すべての政策・施策において、この理念を徹底追求する姿勢が必要である。例えば、今回の視察では、大和市や柏市では、高等教育機関(大学等)と連携が多く見られた。本市のフレイル予防においても、各大学(ゼミや研究機関)との連携など、「文教住宅都市」の特性を活かしたさまざまな取り組みが可能であると思う。「文教住宅都市」ならではの、その名に恥じない取り組みをしていただきたい。

それこそ部局を超えて、ぜひ一度視察し研究してほしい。

柏市はチェックシートの先駆けとのことだったが、本市の保健所発行のフレイル予防関連パンフ「65歳(高齢期)からの健康づくり」を見る限り、チェックシートも十分でなく、フレイル予防の重要性もあまり伝わってこない。誰もがフレイルを理解

し、チェックシートに関われるように、柏市のチェックシートを見本として、チェックシートを作成し直すなど、パンフを早急に改訂すべきである。

また、「認知症」という用語は、なんやかんやで今や完全に市民権を得ているが、フレイルという用語は、残念ながら、私も含め、まだまだ広く認識されているとはいえない。フレイル予防の重要性に鑑みると、用語の普及は不可欠である。用語の浸透は、まず第一に取り組むべきものと言っても過言ではない。

卑近な例で恐縮だが、過日、名塩地区社会福祉協議会でボランティアパワーアップ研修として、『理学療法ってなんだろう？ ～理学療法と認知症～』をテーマに福祉のまちづくり講座を開催した。内容は、講話と実習(体験型)で本市健康福祉局地域共生推進課の理学療法士を講師に、理学療法士の紹介、認知症の基礎知識や介護予防(フレイル)の説明、介護予防の実技(いきいき体操)、認知症予防の体操(コグニサイズ)などをしていただいた。参加者は認知症や介護について一定の知識や理解がある者がほとんどだったが、それでも初めて知ることも多々あり、たいへん勉強になったと好評であった。この講座はいわゆる「出前講座」であるが、このようなフレイル予防の普及に有効で少しでもためになる講座は待機型の「出前」でなく、「押しかけ」で、あらゆる機会を活用し、積極的にドンドンやるべきである。市内各所の「いきいき体操」会場に押しかけてやるのもよし、また、保健所の「西宮いずみ会」もターゲットにすべきである。いずみ会では広く食育活動と健康づくりに取り組んでいるものの、フレイル予防の観点からの取り組みは部分的にしか行っていないように見受けられる。いわゆる一般的な食生活改善運動が中心の団体であるが、それ故にこの優秀な組織をフレイル予防普及に活用しないという手はないと考える。

非論理的に、あれやこれや、とりとめもなく書き並べたが、フレイル予防普及に向けての取り組みに対する提言を要約すれば、

① 姿勢

大学との連携など、何らかの形で、基本理念に基づく取り組みとなるよう工夫すること。

② 手法

「出前」でなく、「押しかけ」講座等で、普及に努めること。

③ アイテム等

柏市のチェックシートを見本として、チェックシートを作成し直すこと。
(完成度が高く、実績もあるので、そのまま導入でもOK)

④ 対象(ターゲット)

「いきいき体操」実践者、西宮いずみ会、市内各地区社会福祉協議会

である。

繰り返しになるが、フレイル予防の重要性に鑑みれば、これまでの本市の諸施策・事業のように「それなりに」「そこそこ」一定水準、合格点ラインで、スマートに取り組むのではなく、多少無骨で粗野であっても、「フレイル、フレイルと、もうええ加減にしてくれ」とか「何でもかんでもフレイルに結びつけるな」とか、そんな苦情が出るぐらいに徹底的にトコトンやってもらいたい。