

高齢者の保健事業と介護予防の 一体的実施について



令和4年1月13日
高齢者福祉推進協議会



第8期計画における「介護予防の取組」の位置付け

重点施策

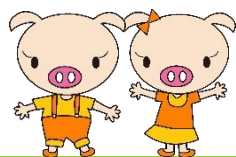
(1) 介護予防の取組

(2) 医療と介護の連携強化

(3) 認知症高齢者等への
支援の充実

(4) ケアラー（介護者）支援

(5) 住環境の整備



第8期の取組

(1) 生活支援体制整備事業との
連携促進

(2) リハビリテーション専門職
等の派遣

(3) 動画配信等を活用した新し
い事業展開の検討

(4) 後期高齢者歯科健診後の
フォロー者への情報提供

(5) 高齢者の保健事業と介護予
防の一体的実施の体制拡充と事
業内容の検討

第8期計画の取組状況

●高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

→ 健診・医療・介護を連携させ、

健康寿命の延伸と生活の質の向上を目指す



一体的実施の支援内容

2024年

までに全ての市町村で
一体的な実施を展開

●高齢者に対する個別的支援（ハイリスクアプローチ）

ア 低栄養防止・重症化予防の取組（かかりつけ医と連携したアウトリーチ支援）

(a) 栄養・口腔・服薬に関わる相談・指導

(b) 生活習慣病等の重症化予防に関わる相談・指導

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・受診勧奨等・必要なサービスへの接続

●通いの場等への積極的な関与（ポピュレーションアプローチ）

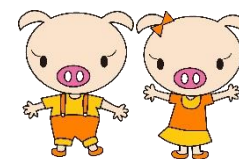
ア フレイル予防の普及啓発、運動・栄養・口腔等取組等の健康教育・健康相談を実施

イ フレイル状態の高齢者を把握し、低栄養や筋力低下等の状態に応じた保健指導や生活機能向上の支援等を行う。

ウ 取組により把握された高齢者の状況に応じて、健診や医療の受診勧奨、介護サービスの利用勧奨などを行う。

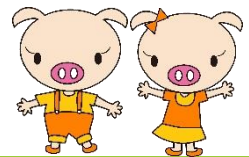
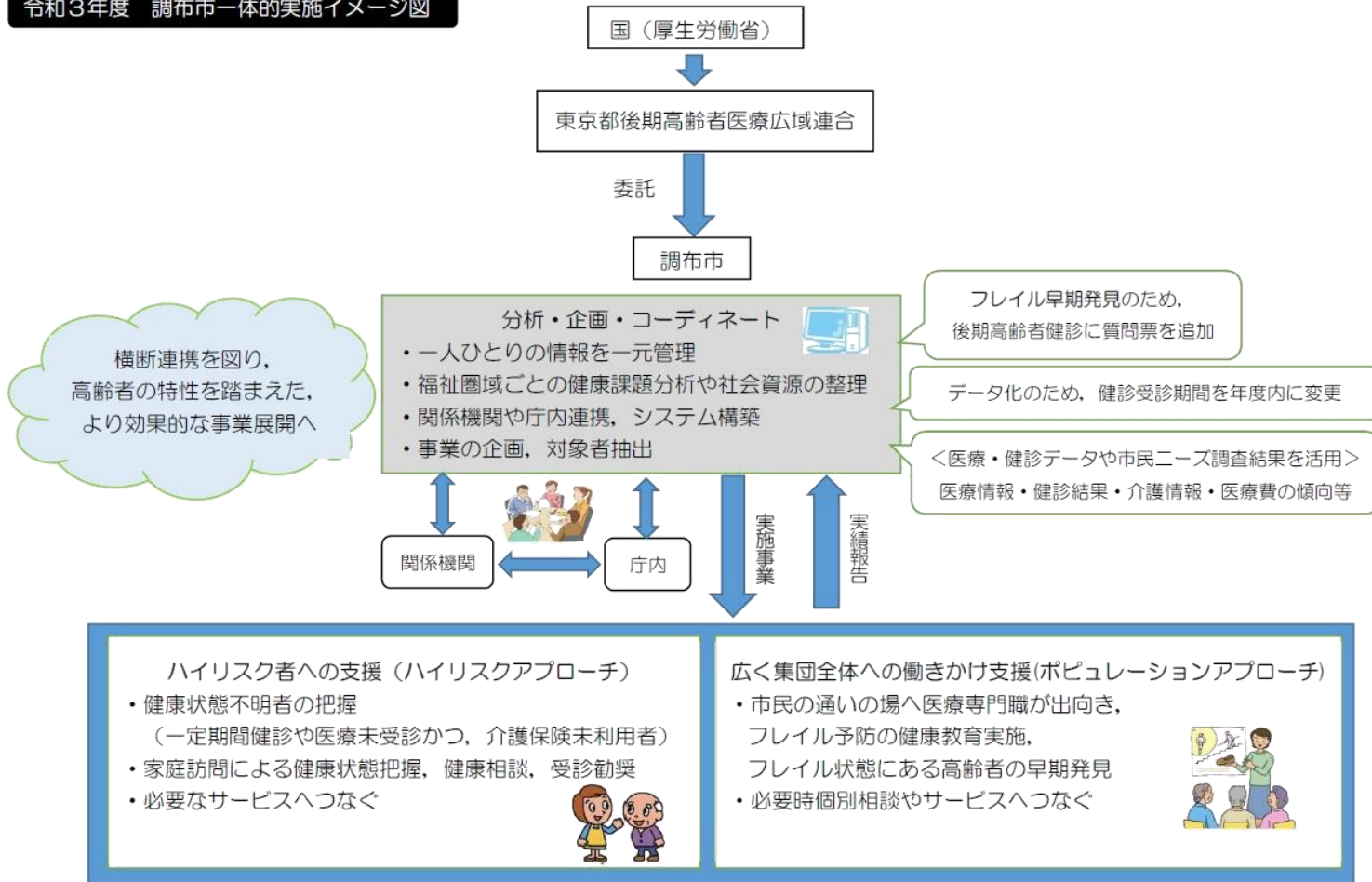
介護予防
（地域リハビリテーション活動支援事業等）の
取組と一体的に実施

ハイリスク
アプローチの中から
1つ以上実施



令和3年度調布市一体的実施イメージ図

令和3年度 調布市一体的実施イメージ図



高齢者に対する個別的支援（ハイリスクアプローチ）

●高齢者に対する個別的支援（ハイリスクアプローチ）

ア 低栄養防止・重症化予防の取組（かかりつけ医と連携したアウトリーチ支援）

(a) 栄養・口腔・服薬に関わる相談・指導

(b) 生活習慣病等の重症化予防に関わる相談・指導

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・受診勧奨等・必要なサービスへの接続

初年度の取り組みとして(ア)～(ウ)の中で健康リスクが高いと判断した
(ウ)健康状態が不明な高齢者の状態把握・受診勧奨等・必要なサービスへの接続を実施することとした



高齢者に対する個別的支援（ハイリスクアプローチ）

目的

健康状態不明者の状態を把握し、健康相談等を行ったのち、必要な場合、適したサービスへ接続することにより、健康寿命の延伸、生活の質の向上を目指す。

内容

対象者：健診・医療・介護等のデータから過去4年間調布市の後期高齢者健診未受診、医療レセプトなし（未受診）、介護サービスの利用がない85歳以上の方。

実施方法：高齢者支援室看護職が事前に事業内容と家庭訪問予定日案内を送付。原則家庭訪問により、「高齢者のための質問票」等を用いて現状把握と健康相談を実施。

健診受診勧奨の他、必要時医療機関受診勧奨・必要なサービス・相談先等を紹介する。

高齢者に対する個別的支援(送付しているご案内)

調布市からのお知らせ

令和3年度訪問健康相談の御案内

市役所の看護師が御自宅へ訪問し、健康相談や健康づくりに役立つアドバイスをいたします。



主な相談内容

後期高齢者健診(旧愛称:お誕生日健診)の受け方



受診券が市役所から届いたけれど、
どうしたらいいの?
何のために受けるの?

気になる病気や不調について

最近食欲がない。
歯がグラグラしてきた。
ここ数ヶ月元気がない。
歩くのが大変になってきた。



相談費無料

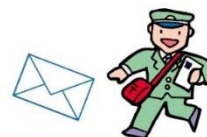
※金銭を求めることや、通帳をお預かりすることはありません。

裏面も御覧ください



相談の流れ

市役所からこの案内が届く



あなたへの訪問日は

令和3年 10月18日 10時頃です。

御都合が悪い方は看護師の権藤^{ごんどう}まで
御連絡ください。



看護師が御自宅に訪問します

市役所の簡単な質問票をもとにお話を伺います。
後期高齢者健診の受け方についての説明。
血圧測定、食事、運動、生活についてのお話を伺い、
健康面について一緒に考えます。

御希望の方には数週間後、
再度電話が御自宅に訪問し、血圧測定、食事、
運動、生活についてのお話を伺います。



相談は15分ほどを予定しており、
御相談内容によっては長くなる場合があります。
費用は無料です。

お問い合わせ先: 調布市福祉健康部

高齢者支援室地域包括ケア推進係(担当: 権藤^{ごんどう}) **042-481-7150**

高齢者に対する個別的支援(支援内容)

高齢者の質問票を実施し、健康状態を総合的に把握する

＜質問票の内容について＞			
類型名	No	質問文	回答
健康状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
心の健康状態	2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
口腔機能	4	半年前に比べて固いもの(*)が食べにくくなりましたか *さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ
	5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
体重変化	6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
	7	以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いませんか	①はい ②いいえ
運動・転倒	8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
	9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
認知機能	10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	①はい ②いいえ
	11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
喫煙	12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
社会参加	13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
	14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
ソーシャルサポート	15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

質問票をもとに、良いところ、改善したほうが良いところを説明

状態に合わせたパンフレットを用いて、運動、栄養、社会参加についての説明や、医療機関受診勧奨、健診受診勧奨を実施



介護申請やその他サービスへの導入が必要な時は地域包括支援センターへ引継ぎを行う。

後期高齢者質問票

令和3年度より後期高齢者健康診査票をハイリスクアプローチ、ポピュレーションアプローチ時に実施。15項目の質問で構成されている。

<質問票の内容について>

類型名	No	質問文	回答
健康状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
心の健康状態	2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
口腔機能	4	半年前に比べて固いもの(*)が食べにくくなりましたか *さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ
	5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
体重変化	6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
運動・転倒	7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ
	8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
	9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
認知機能	10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていませんか	①はい ②いいえ
	11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
喫煙	12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
社会参加	13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
	14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
ソーシャルサポート	15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

支援者はこの質問票をもとに個別にアドバイスを行う。

ポイントは出来ていないことを指摘するのではなく、できているところを支持し、もう少しだけできるとよいことを助言するようにしている。

健康状態不明者の人数と実施した内容

年度当初対象者は65名だったが、死亡、受診確認、コロナワクチン接種確認できた方を除き、33名に実施

4～12月生まれまでの23名中21名は本人または家族に会えた又は電話連絡が取れた。連絡が取れなかった2名のうち1名は後日地域包括支援センターが確認、別の1名は同居家族に訪問サービスが入っていた。

【対象者の傾向】

趣味や外出を楽しむお元気な高齢者も多かった。

一方で、衰えがあっても、医療機関嫌い、介護サービスの利用したくないという方も多く、個人差が大きいと感じる状況も多くある。

訪問を拒否する方もあり、来たら追い返すと担当者に伝えるように!と電話で連絡が入ることもある。

対象者と同居の親族の介護申請等の相談のために地域包括支援センターに報告し同行訪問やその後のフォロー継続を依頼したケースのあった。独居の方には緊急通報システムなどのサービスの紹介等も行っている。

通いの場等への積極的な関与(ポピュレーションアプローチ)

●通いの場等への積極的な関与 (ポピュレーションアプローチ)

ア フレイル予防の普及啓発、
運動・栄養・口腔等取組等の健康
教育・健康相談を実施

イ フレイル状態の高齢者を把握し、低栄養や筋力低下等の
状態に応じた保健指導や生活機能向上の支援等を行う。

ウ 取組により把握された高齢者の状況に応じて、健診や医
療の受診勧奨、介護サービスの利用勧奨などを行う。

介護予防
(地域リハビリテーショ
ン活動支援事業等)の
取組と一体的に実施

(ア) ~ (ウ) のすべてを実施

通いの場等への積極的な関与(ポピュレーションアプローチ)

目的

フレイル予防の普及啓発，健康相談等により，フレイルを身近な問題として捉え，自らが生活の質の低下をきたさないよう心掛ける人が増える。

内容

対象：10の筋力トレーニングを行っている自主グループのうち応募があった，福祉圏域8箇所各1グループに実施。

実施方法：各グループの活動場所に，看護師・保健師が出向き，フレイル予防の普及啓発講座の他，口腔内機能評価（オーラルディアドコキネシス：パ・タ・カ測定）と「高齢者の質問票」を用いた状態把握と健康相談，必要なサービスへの接続を行う。

グループの参加人数や希望時間，要望等により内容を調整している。

通いの場等への積極的な関与(お知らせ)

令和3年度 調布市高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業

～人生100年時代を楽しもう～



チェック1
質問票に答えて自分のからだを知ろう



チェック2
健口くんでお口の機能をチェック!



みんなで元気 いきいき講座

「バ」「タ」「カ」「ラ」何言えるかな?

チェック3
看護師と話して今後の健康づくりに役立てよう



参加団体募集中

注：75歳以上の人がある団体が対象です。

問い合わせ 調布市高齢者支援室 地域包括ケア推進係 ☎042-481-7150

調布市みんなで元気いきいき講座 申込書

年 月 日

高齢者支援室高齢福祉担当 あて

団体名 _____
 申込者 住所 _____
 氏名 _____
 電話 _____

次のとおり、申し込みます。

希望の日時	平日の午前9時～午後4時の間でご記入ください。				
	第1希望	年 月 日 ()	午前・午後	時 分～	時 分
	第2希望	年 月 日 ()	午前・午後	時 分～	時 分
	第3希望	年 月 日 ()	午前・午後	時 分～	時 分
会場					
受講予定人数	人	受講者の年齢層	歳代～	歳代	
【事前アンケート】					
*団体(グループ)の種類					
①10の筋力トレーニンググループ ②地域の仲間 ③老人クラブ					
④公民館の学習団体 ⑤任意の学習団体 ⑥その他 ()					
*主な活動内容					
①おしゃべり ②体操や運動 ③創作活動 ④食事会 ⑤その他 ()					
*講座受講に当たっての御希望・御要望等を御記入ください。					
備考(特記事項)					
<input type="checkbox"/> 密にならないよう、余裕を持った会場の手配をお願いします。 <input type="checkbox"/> マスクの着用、手洗い、アルコール消毒をお願いします。 <input type="checkbox"/> 発熱、せき等の症状のある方は受講をご遠慮ください。 <input type="checkbox"/> 利用当日の参加者を把握し、連絡が取れるようにしてください。					

通いの場等への積極的な関与(支援内容)

フレイル予防の普及啓発講話を実施



高齢者の質問票を実施し、健康状態を総合的に把握する

<質問票の内容について>

類型名	No	質問文	回答
健康状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
心の健康状態	2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満足 ④不満足
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
口腔機能	4	半年前に比べて固いもの(*)が食べにくくなりましたか *さきしほ、たくあんなど	①はい ②いいえ
体重変化	5	お茶や汁物等でおわけることがありますか	①はい ②いいえ
	6	6カ月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
運動・転倒	7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いませんか	①はい ②いいえ
	8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
	9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
認知機能	10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていますか	①はい ②いいえ
	11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
喫煙	12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
社会参加	13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
	14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
ソーシャルサポート	15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

質問票をもとに、良いところ、改善したほうが良いところを説明

口腔内機能評価(オーラルディアドコキネシス)を実施



状態に合わせたパンフレットを用いて、低栄養予防や口腔機能低下予防の説明、医療機関受診勧奨や、健診受診勧奨を実施



「パ」「タ」「カ」何回言えるかな?

ポピュレーションアプローチ 実施時の様子

パ・タ・カ測定

健口くんハンディ（測定器）に、向けて「パ」「タ」「カ」をそれぞれ5秒間出来るだけ早くいってもらい、1秒間の平均回数を測定する

お口の機能測定
「パ」「タ」「カ」測定

KKKKKKKK
KKKKKKKK
KKKKKKKK

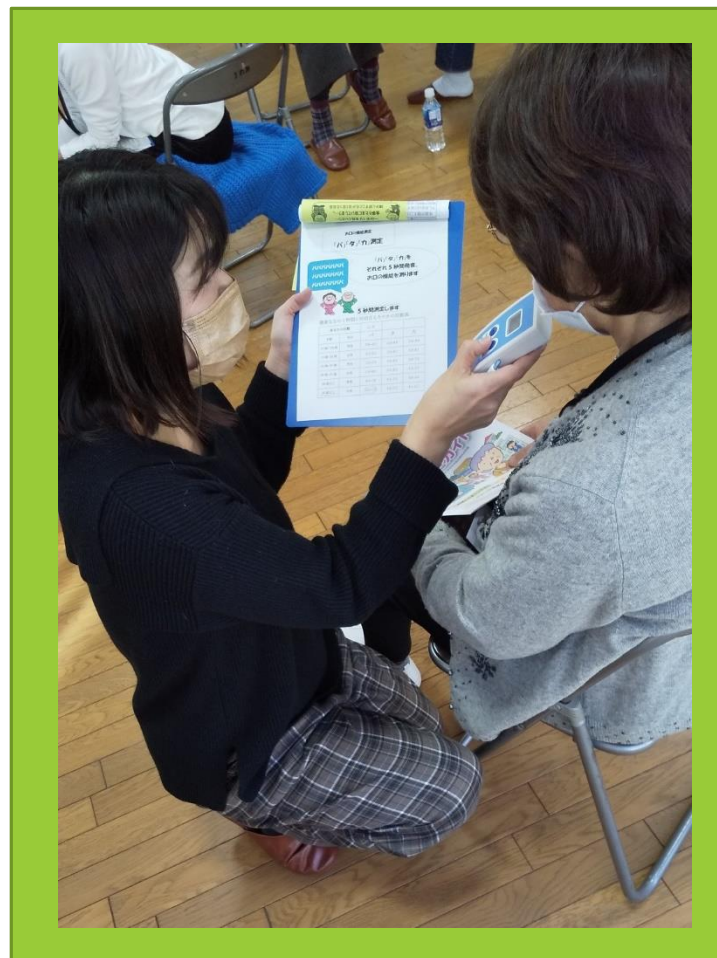
「パ」「タ」「カ」を
それぞれ5秒間発音。
お口の機能を測います



5秒間測定します

健康な方の1秒間に何回言えたのかの回数表

あなたの回数				
年齢	性別	パ	タ	カ
19歳~34歳	男性	5.8~8.2	6.0~8.8	5.4~8.0
19歳~34歳	女性	6.3~8.3	6.5~8.7	5.9~8.1
35歳~59歳	男性	5.5~7.9	5.4~8.2	5.0~7.6
35歳~59歳	女性	5.4~8.0	5.5~8.3	5.1~7.7
60歳以上	男性	4.4~7.2	4.2~7.0	4.0~6.6
60歳以上	女性	4.2~7.2	4.4~7.2	4.1~6.7



ポピュレーションアプローチ 参加人数と実施した様子

今年度の目標 8 グループ中 7 グループへ実施 参加者計 65名

グループからの要望や参加者数、会場の状況により、講座の持ち時間や内容をアレンジしている。

後期高齢者健診の受診期間変更の周知、健診等受診勧奨。申込み制検診の公募期間では後期高齢者歯科健診のPRも実施。

10の筋力トレーニングに参加することが社会参加の1つであるため、継続参加することのメリットを伝えモチベーションを維持してもらえる働きかけを実施。

参加者の多くのは後期高齢者健診を受診しており、社交的でお元気な印象。参加者から「フレイル」の認知度が口コミでも広がると良いと思う。

体重が減少傾向にある方、聴覚の衰え等から、個別の相談に時間をかける場合もあった。

一体的実施 今後の進め方について

感染予防対策の徹底

ポピュレーションアプローチ，ハイリスクアプローチともに，今年度前期は新型コロナ感染症拡大の影響もあり，実施が困難な時期もあった。実施の際には感染予防対策を徹底して訪問や講座を実施した。

健康状態不明者訪問の継続

健康寿命の延伸のためには，健診を受診し，自身の体の状況を知ることがまず重要なことである。「健康である」という主観のみでなく，健診を受けることで自分では気づけない身体の状態を確認できるため，健診を受診することの必要性を伝えるためにも，今後も健康状態不明者の訪問を行い，支援を続けていく必要がある。

対象グループの拡大

ポピュレーションアプローチは今年度実施したグループは元気な高齢者の方が多く，グループによっては要支援の認定を持っている方の参加もあり，分け隔てなく活動している様子が見られたことが支援者としても学ぶことができたよい機会であった。今年度はコロナ禍ということもあり，10の筋力トレーニングに取り組んでいるグループに対し，圏域に1カ所のみ実施するというものであったが今後対象のグループの拡大につなげていきたい。