高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について
（青森県南部町）

～令和２年度紹介事例～

青森県健康福祉部高齢福祉保険課
東北厚生局管理課

青森県南部町の概要

人　　口	17,870人
後期被保険者数	3,680人
加　入　割　合	20.59%

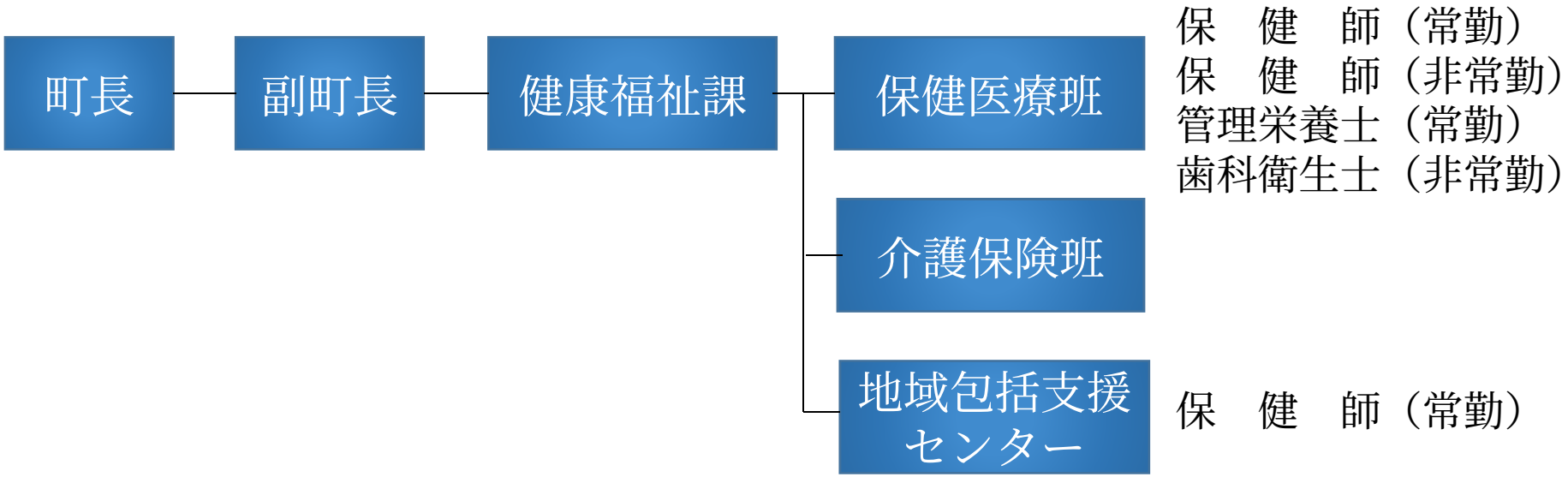
（令和2年1月1日現在）

○南部町は、青森県の南東に位置し、県下第２位の人口を有する八戸市の西部に隣接している。町の中央を流れる馬淵川の沿岸部は、帯状に平野部が広がり、地味肥沃な土壌となっている。町の南西部には標高６１５メートル名久井岳を望み、山と川、そして流域には田園風景が広がる豊かな自然に恵まれている。

○基幹産業は農業で、伝統的な農業の他、近年は果物（りんご、サクランボ、桃、ぶどう等）の産地として知られている。

○平成１８年１月に旧名川町、旧南部町、及び旧福地村の３町村が新設合併し、南部町（なんぶちょう）が誕生し、現在に至っている。

一体的実施の実施体制



○常勤の保健師（１人）が、ＫＤＢシステムから地域の健康課題や特性等を分析し、企画（コーディネイト）を行っている。
○非常勤の保健師（１人）が健康状態不明者等の訪問、保健指導を行っている。
○常勤の保健師（２人）、常勤の管理栄養士（１人）と非常勤の歯科衛生士（１人）が通いの場に出向き、フレイル予防の講話や保健指導を行っている。

南部町における一体的実施の概要

高齢者の保健・介護予防に関わる健康課題の分析

○ＫＤＢシステムから、医療レセプト、健診データ、介護レセプト・要介護認定情報等を把握し、地域の健康課題や特性等を分析して重点課題を明確化する。

高齢者に対する個別的支援（ハイリスクアプローチ）

○ＫＤＢシステムや後期高齢者健診、質問票等から対象者を抽出し、相談・指導を行うことで、疾病予防・介護予防等の必要な支援につなげる。

① 栄養・口腔・服薬に関する相談・指導
② 糖尿病性腎症重症化予防に関する相談・指導
③ 生活習慣病重症化予防に関する相談・指導
④ 重複・頻回受診者、重複投薬者への指導・相談
⑤ 健康状態不明者の把握、必要なサービスへの接続

トレーニング器具購入事業

○町内運動施設にフレイル対策として、トレーニング器具を購入した。

南部町における一体的実施の概要

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）

○町内の通いの場等を活用して、フレイル予防の講話や保健指導（ＳＡＴシステム（食育サンプルキット）の活用など）を行うことにより、高齢者の健康づくり、介護予防への関心を高め、実践できるよう動機づけを行う。

管理栄養士による低栄養予防に関する講話

ＳＡＴシステムのサンプルの中から、朝食の献立を選んでもらい、栄養バランス等を判定します。

南部町における一体的実施の概要

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）

〇後期高齢者の質問票を活用して、把握した参加者の状態に対する生活機能向上のための支援や状態に応じた必要なフォロー・受診勧奨等を行う。

「後期高齢者の質問票」の記入

保健師・管理栄養士・歯科衛生士による
個別指導

一体的実施以外の保健事業の概要

健康・体力づくりに関する事業

○健康マイレージ事業（令和元年度より実施、延べ１，３２７人にポイント付与）
特定健診・がん検診受診率の向上、健康関係事業参加者増を目指した取り組み。
対象事業に参加するとポイントが付与され、３０ポイント貯まるとお買物券と交換。
（商工会と連携）

○なんぶ健活講座（令和元年度より実施、年６回開催、延べ２１７人が参加）
要介護状態に陥ることや早世を防ぐために、生活習慣病の発症と重症化予防を目的とした事業。町内医療機関医師や地元大学教員による講話や運動実技、健康測定（体組成、血管年齢、骨密度、立ち上がり、血圧）を実施。

医師の講話や運動実技、健康測定等、盛り沢山な内容の「なんぶ健活講座」

一体的実施以外の保健事業の概要

健康・体力づくりに関する事業

〇鍋料理と郷土料理で健康づくり事業（令和元年度に実施）
（南部町食育推進動画及び小冊子制作・普及啓発）
郷土料理と鍋料理の作り方動画、ＤＶＤを制作し、ＹｏｕＴｕｂｅ南部町チャンネルに掲載。小冊子を制作し町内の全世帯に配布。

〇「３つの花」体操普及事業（令和２～３年度事業）
町民誰もが簡単に運動に取り組めるよう、合併10周年記念曲をアレンジし体操を考案して町民に普及するもの。曲のアレンジは町出身のシンガーソングライター、体操の考案は地元大学教員。ＤＶＤを制作し町内会や関係機関に配布し周知を図るもの。

体操の撮影の様子。町内こども園の園児と町のキャラクター「なべまる」が一緒にイッチ、ニィ、サン！

一体的実施以外の保健事業の概要

健康教育・健康相談等の啓発事業

○地区健康教室（令和元年度は２４カ所、延べ１９３人が参加）
町内の集会所や町内会館等を会場に、体組成・血管年齢測定、歯科衛生士による歯科保健講話を実施。対象地区に住む町民が対象。

○地区別健康相談（令和元年度は３回実施、１３０人が参加）
各地区での文化・芸能イベントの際、血管年齢測定及び血圧測定、健康相談を実施。

地区健康教室では、各種測定後、歯科衛生士による歯科保健に関する講話を行っています。

病気の早期発見及び予防のための事業

○後期高齢者歯科健診（令和元年度申込者１１１人／受診者４６人）
後期高齢者に対し、口腔機能低下や肺炎の疾病予防を図り、口腔衛生の向上に寄与することを目的として、申込者に対して年１回の無料受診券を送付。