

共同で協同で協働の ポピュレーション アプローチ



◆富山県南砺市健康課 健康増進係
保健師：山下

◆地域包括支援センター兼健康課
作業療法士：齋藤

小規模多機能自治

地域づくり 協議会

ヘルスボランティア
食生活改善推進員
母子保健推進員

協働

フレイル
サポーター

健康課

地域包括
支援センター

小規模多機能自治 ≡ 地域づくり協議会

小規模：**旧小学校単位** ≡ 現在の自治振興会単位

多機能：地域の**課題解決に結びつく**多面的な活動
(イベント⇒サービス／経営)

自治：行政ではなく、**住民自治**

背景：いつの間にか、団体自治に頼りすぎとなってきた。

そもそも、昔のまちの営みは、住民自治であふれ返っていた。
高度経済成長などなど時代の変化から、行政への依存が強くなった。

介護予防や健康増進の動向

市町村の事業は、多数実施されている。

住民は、自治体が準備してくれた事業に依存的な傾向がみられ始めている。
専門職等が関わることで、一時的に改善するが、手が離れると…

地域づくり協議会の 組織図(例)

H31(R1)～
市内31か所

協議機能と
実行機能を
同一の組織が
合わせ持つもの

評議委員会
理事・区長・町内会長・
生産組合長

会長

副会長
(各部の部会長)

理事会
会長・副会長・参与・顧問・
1、2、3支部代表・町内会長代表
事務局
事務局長兼交流センター管理者
地域指導員

監事

地域づくり
支援員

部会名	まちづくり部会
部会長等	部会長 副部会長
担当する事業及び活動内容	自治振興・地区活性化 婚活・少子化対策 空き家・空き地・ 環境ゴミ対策・営農・ 商工関係 忠魂碑維持管理・ 慰霊祭 ふるさとの歴史文化調査
部会を構成する団体等	土地改良区関係者 農業委員・JAとなみ野 空き家サポーター 区長 町内会長 生産組合長 男女共同参画推進員 花とみどりの銀行

健康・福祉部会
部会長 (福祉活動リーダー) 副部会長
地区の社会福祉及び健康
地区社会福祉協議会 老人クラブ 民生委員・主任児童委員 食生活改善推進協議会員 ボランティアグループ ヘルスポランティア 地域福祉推進員 母子保健推進員

学習・スポーツ部会
部会長 (生涯学習リーダー) 副部会長
生涯学習 生涯スポーツ サークル活動 地区行事等
スポーツ推進員 壮年部 成年部 女性部 児童クラブ 青少年育成市民会議 にじいろ保育園父母の会

安全・防災部会
部会長副部会長
地区安全活動 地区防犯 地区防災
交通安全協会 防犯組合 消防分団 女性防火クラブ 防災士 赤十字奉仕団

共同

共同の場所_で

協同

互いに**協力**し合い、

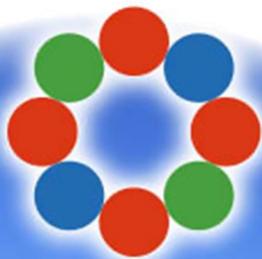
協働

各自が**得意なことを**
活かしながら
対等に物事を進める

なん と し

南砺市

Nanto City

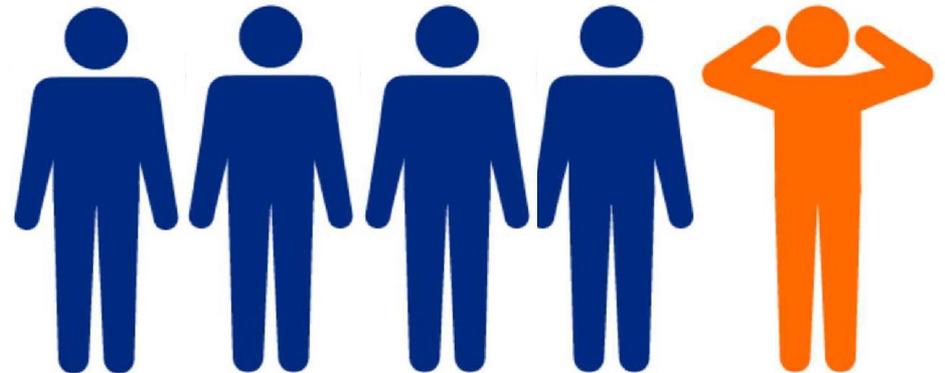


総人口	45,283人
老年人口	18,279人
	高齢化率 40.4%
75歳以上人口	11,319人
	25.0%

2.5人に**1**人



4人に**1**人



R4～ 一体的実施事業開始

ハイリスクアプローチ (R6実績)

	対象者数	実人数	実施率
①低栄養	45	44	97.8%
②口腔機能	151	135	89.4%
③糖尿病性腎症	65	54	83.1%
④循環器系(高血圧)	118	109	92.4%
⑤健康状態不明者	93	93	100.0%

★事前に案内送付など無

日常生活圏域 と健康課題



越中(富山)の
文化中心

福野

福光

井波・井口

飛騨の文化を
受けつつ、
独自の文化強

加賀(金沢)の
文化の影響強

城端

3年連続

血糖と血圧の重複多県内上位

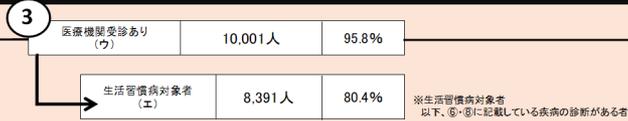
非肥満高血糖多県内1位

75歳以上（後期）

健診

医療

介護



何も表示されません。
必要事項を入力してください。

南砺市の概況

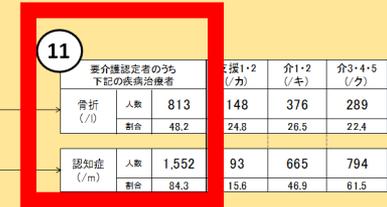
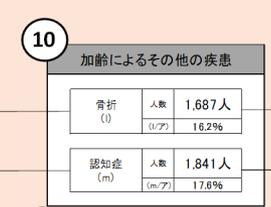
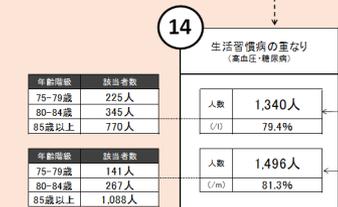
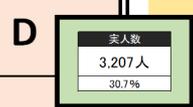
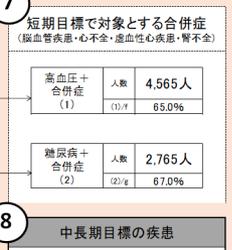
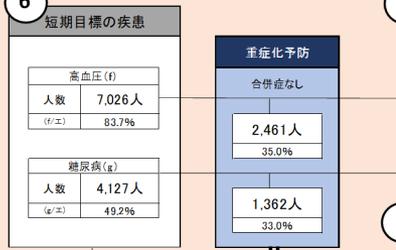
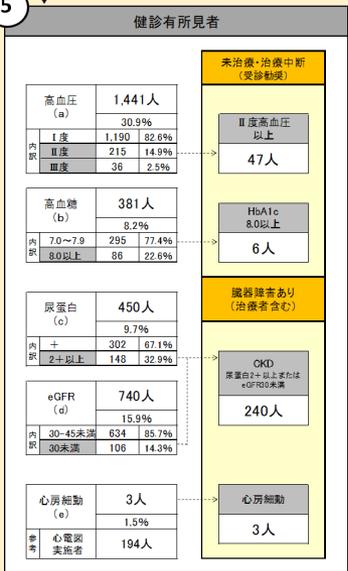
- 高齢化率
 - 年度
- 一人当たり社会保障費
 - 年度

制度	円	地域差指数
国保		
後期		
介護		
合計		

- (参考)特定健診の状況
 - 年度

区分	実施率
特定健診	
保健指導	

生活習慣病



A 健康状態不明者

該当年度に健診・医療・介護の実績なし

B 未治療・臓器障害あり

健診結果より血圧・血糖が基準値以上またはCKD・心房細動あり

C 重症化予防

リスクはあるものの、重症化(脳・心・腎の発症)していない者

D 介護予防(再発予防)

脳・心・腎の治療はしているが、まだ介護認定を受けていない者

加齢・その他

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業
「地域でまるごと健康教室」のご案内

あなたの地域を ”ま～るごと” 健康に



南砺市健康課

地域でまるごと健康教室実施状況

未実施(予定・検討中含む) ●:実施済 ☆:フォローアップ教室済 R7.9月末時点

↓黄色く塗ってある地域のみなさん、ぜひ！令和7年度に実施を！

圏域	組織名	R4	R5	R6	R7
福野	福野中部まちづくり協議会			●	☆
	福野北部地域づくり協議会				●9/25、10/7
	福野東部地区振興会		●		
	高瀬西地域づくり協議会			●	☆
	福野南部地域づくり協議会		●	☆	
	福野西部地区協議会				●7/24・8/21
	安居地区協議会			●	☆
井波・井口	井波地域づくり協議会				R7.1月実施予定
	南山見地域づくり協議会	●			
	山野地域づくり協議会			●	☆
	高瀬地域づくり協議会				●7/5・8/2
	井口地域づくり協議会			●	
城端	城端まちづくり協議会		●		
	南山田地域づくり協議会				●10/2・10/23
	大鋸屋地域づくり協議会	●			
	養谷地域づくり協議会				●9/3・9/17
	北野地域づくり協議会		●	☆	
福光	いつついし自治会				●8/19・9/2
	石黒地域づくり協議会				●10/22・11/12
	南蟹谷地域づくり協議会				
	広瀬地域づくり協議会			●	☆
	広瀬館地域づくり協議会				ご検討中
	西太美地域づくり協議会		●	☆	
	太美山地域づくり協議会	●	☆		
	東太美地域づくり協議会				●5/27・6/10
	山田地域づくり協議会				
	北山田地域づくり協議会				
五箇山	吉江地域づくり協議会		●		
	平地域づくり協議会	●	☆		
	上平地域づくり協議会				
	利質地域づくり協議会				●7/31・8/28



事後フォロー 「フォローアップ教室」

「地域でまるごと健康教室」実施地域だけが受講できる「フォローアップ教室」があります。次年度以降、申込み可能。(詳細は、別紙「様式2」をご覧ください。)

内容：健康プラン、血圧、お薬のお話
血圧測定やベジチェックもあり。

所要時間：1時間程度

継続は力なり



<申込み・問い合わせ>

南砺市役所
健康課 健康増進係

☎: 0763-23-2027

FAX: 0763-82-4657

E-mail: kenkoka@city.nanto.lg.jp

担当者: 山下・齋藤

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業
「地域でまるごと健康教室」のご案内

あなたの地域を
”ま～るごと”
健康に



南砺市健康課

令和7年度の地域活動のひとつに
ぜひ！「地域でまるごと健康教室」を。

地域でまるごと健康教室とは...

対象者: 65歳以上の方

参加費: 無料 ※住民自治推進交付金対象

内容: 高齢期の体の健康についてのお話
各種測定、個別相談など

体

保健師による生活習慣病や
介護予防の話・脈のチェック

お口

歯科衛生士によるお口や
舌の話・かむ力チェック

運動

作業療法士によるフレイル予防の
話・体力測定・筋トレ

5m歩行、握力、開眼片足立ちを測定し、筋力や
体のバランスなどを調べます。5m歩行は、今年度実施
した全地域で改善が見られました。

1回目

3.4秒

2回目

3.0秒

0.4秒

速く!



横断歩道が、余裕をもって歩ける
ようになります。

食

管理栄養士による栄養素や
食事のバランスなどの話

1回目は、食生活改善推進員の方が調理した
「健康減塩弁当」の試食あり。
※地域の状況により、弁当なしでも開催可能です。

野菜の摂取量を
測れます↓



流れ

①申込

「様式1」を提出
(1回目の1~2か月前)

②募集

- 地域のサロンや通いの場の参加者で実施可能!
- または、地域で
- 新たに参加者を募集。

③名簿提出

募集人数がまとまったら、
名簿を提出
(1回目の2週間前)

④打合せ

健康課職員が、出向き
事前に打合せを実施

1回目

2週間~
1か月

- ①体・食・運動・お口の話
- ②測定(野菜の摂取量、体力かむ力など)
- ③健康減塩弁当の試食

2回目

- 1回目の①②改善度を確認!
- 個別相談(健診や受診結果に基づき実施)

次年度以降、
フォローアップ教室 申込み

ず~っと「健康」!!!

33.4%

血圧が
正常になった方

1回目と2回目で、約3割の方が、
上の血圧(収縮期血圧)が、
正常値(135mmHg未満)に改善した
地域がありました!(R6実施)



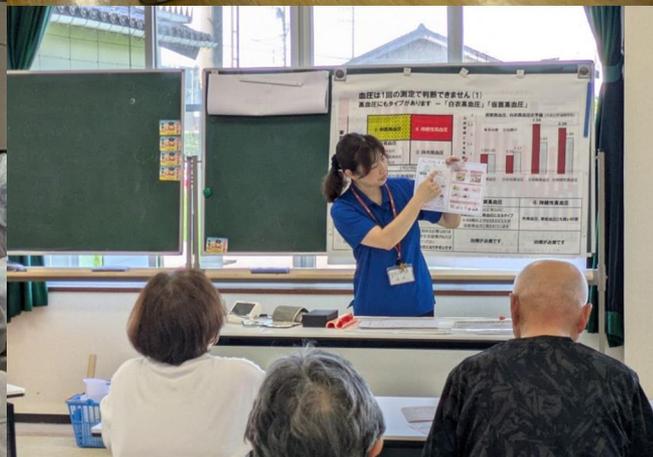
舌体操の特大大布ポスター贈呈!

サロン等で使える120×
85cmのBIGサイズ



舌ブラシ
贈呈
1人1本!





「地域でまるごと健康教室」結果と評価概要（令和7年度結果）令和8年1月末時点

項目	担当	測定内容	正常の割合(%)		改善の割合(%)	正常とは...	状況（評価結果）
			1回目	2回目			
血压	・ヘルスボランティア ・保健師	血压測定	33.3	39.2	5.9	収縮期血压： 130mmHg未満	9地域づくり協議会で実施 延べ人数：327人 平均年齢：78.8歳（最高齢：103歳）
口腔	・歯科衛生士	咀嚼判定ガム	42.3	50.5	8.2	5段階評価のうち「4(かめている)」以上	1回目から2回目は、約2週間から1か月。短期間でも、 ほぼすべての測定で改善がみられた。 特に ・ 開眼片足立ち(左)は、全員が改善 すべての地域で改善。
栄養	・管理栄養士	ベジチェック	64.2	71.0	6.8	レベル：7.0以上	<ul style="list-style-type: none"> ・体脂肪率のみ、改善が見られなかった。次年度以降も「フレイル予防」が必要 令和8年度からハイリスクアプローチの身体的フレイルを開始する予定
運動	・作業療法士	体脂肪率	22.9	19.9	-3.0	男：10～19% 女：20～29%	
		5m歩行	58.0	78.0	20.0	3.6秒以内	
		握力	右	71.2	71.9	0.7	男：28kg以上 女：18kg以上
			左	64.9	66.0	1.1	
		開眼片足立ち	右	65.8	72.6	6.8	15秒以上
左	69.2		100.0	30.8			



地域でまると健康教室の効果（令和4年度から令和7年度1月末）

	1回目	2回目	有意差
咀嚼力判定ガム（最小1～最大5）	3.7 → 3.8	3.8	P<0.025
最大5m歩行（秒）	3.5 → 3.1	3.1	P<0.025
右握力（kg）	24.7 → 25.2	25.2	P<0.025
左握力（kg）	23.7 → 24.1	24.1	P<0.025
右開眼片脚立位（秒）	34.5 → 36.6	36.6	P<0.05
左開眼片脚立位（秒）	36.3 → 37.8	37.8	N.P(P=0.09)



**動機付けによる機能面の変化あり。
住民の自主的な活動によりフレイル予防を続けることができる。**

※専門職や行政に頼らない（後方支援）取り組み

南砺市のフレイル予防事業(住民同士によるフレイル予防)

フレイルサポーター養成(住民ボランティア)



サポーター数 83人(30~87歳)

役割:住民に対してフレイルチェックや助言

フレイルサブトレーナー養成(住民リーダー)



サブトレーナー数:8人

所属:市内スポーツクラブ
運動関連施設

資格:健康運動指導士
公認スポーツ指導者
障がい者スポーツ指導員等

役割:フレイルチェックに同行し助言、指導

フレイルトレーナー養成(全体のリーダー)



第1号 作業療法士



第2号 理学療法士



第3号 言語聴覚士

所属:市内の地域リハビリテーション広域支援センターに
所属するリハビリ専門職
(地域リハビリテーション活動支援事業として委託)

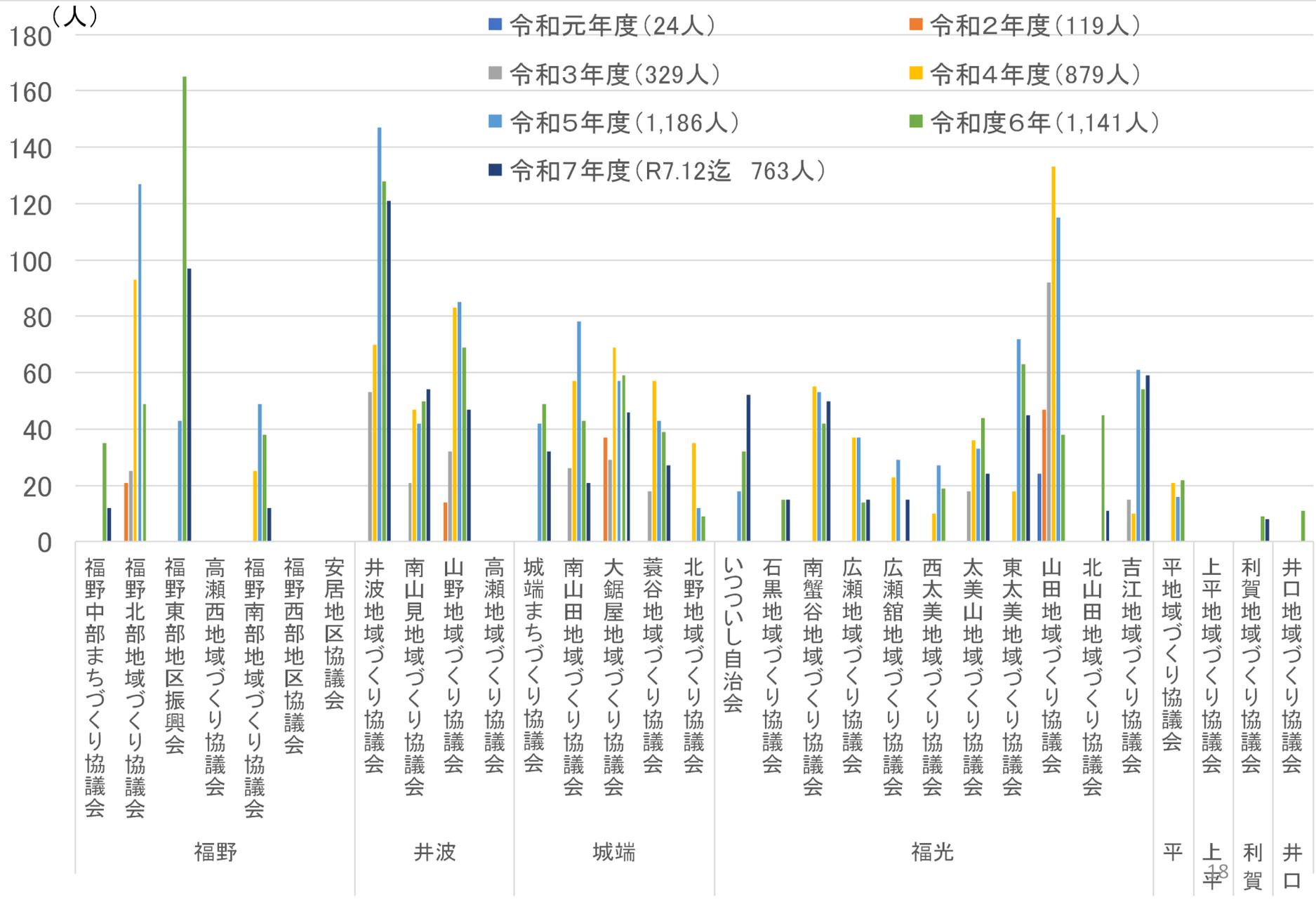
役割:フレイルサポーターの養成
フレイル予防事業の助言、提案
フレイルチェックの結果の分析、アドバイス

フレイルチェック(半年または1年に1回)



通いの場等でフレイルサポーターがフレイルチェックを行う。また、フレイルトレーナーやサブトレーナーによるフレイル予防の指導を行う。

南砺市でフレイルチェックを受けた人の推移(31地区)



福野

井波

城端

福光

平

上平¹⁸

利賀

井口

課題・今後の展望

①事業評価：ポピュレーション事業の評価

KDBを使用し、参加前後の比較（健診受診状況、質問票の変化、フレイル状態の変化等）をし、各地域の健康の「強み・伸びしろ」等を確認したい。その情報を地域の方々と検討し、健康行動の
実践、継続、習慣化につながる体制整備したい。

②フレイル予防：地域包括支援センターとの連携強化！

2課での合同企画

- ・12/6(土)減塩フォーラム:約400人に循環器疾患予防やフレイル予防を周知
- ・2/1(日)フレイルの日:街頭キャンペーン実施予定

令和8年度～ハイリスクアプローチ「身体フレイル」開始予定

継続は
力なり

