一般社団法人　日本慢性疾患重症化予防学会　第7回年次学術集会

皆野町のフレイル予防の取り組み

皆野町町民生活課[1)]　皆野町健康福祉課[2)]　清水病院[3)]

梅津 順子[1)]　青木陽子[2)]　山口 聡子[2)]　設樂久美子[2)]　嶋田　佐代子[2)]

木村 将人[3)]　小林　優輔[3)]　田部井　勇人[3)]

皆野町の紹介

人口　　9590人
面積　　63.61 km²
高齢化率　　36.4%
75歳以上人口　18.3%
医療機関　病院　2
　　診療所　5
（R2.4.1現在）

日野沢（門平・立沢地区）の虫送り

小昼飯（こじゅうはん）

「楽しんでくんなぁ山逢のあじ」

味噌ポテト

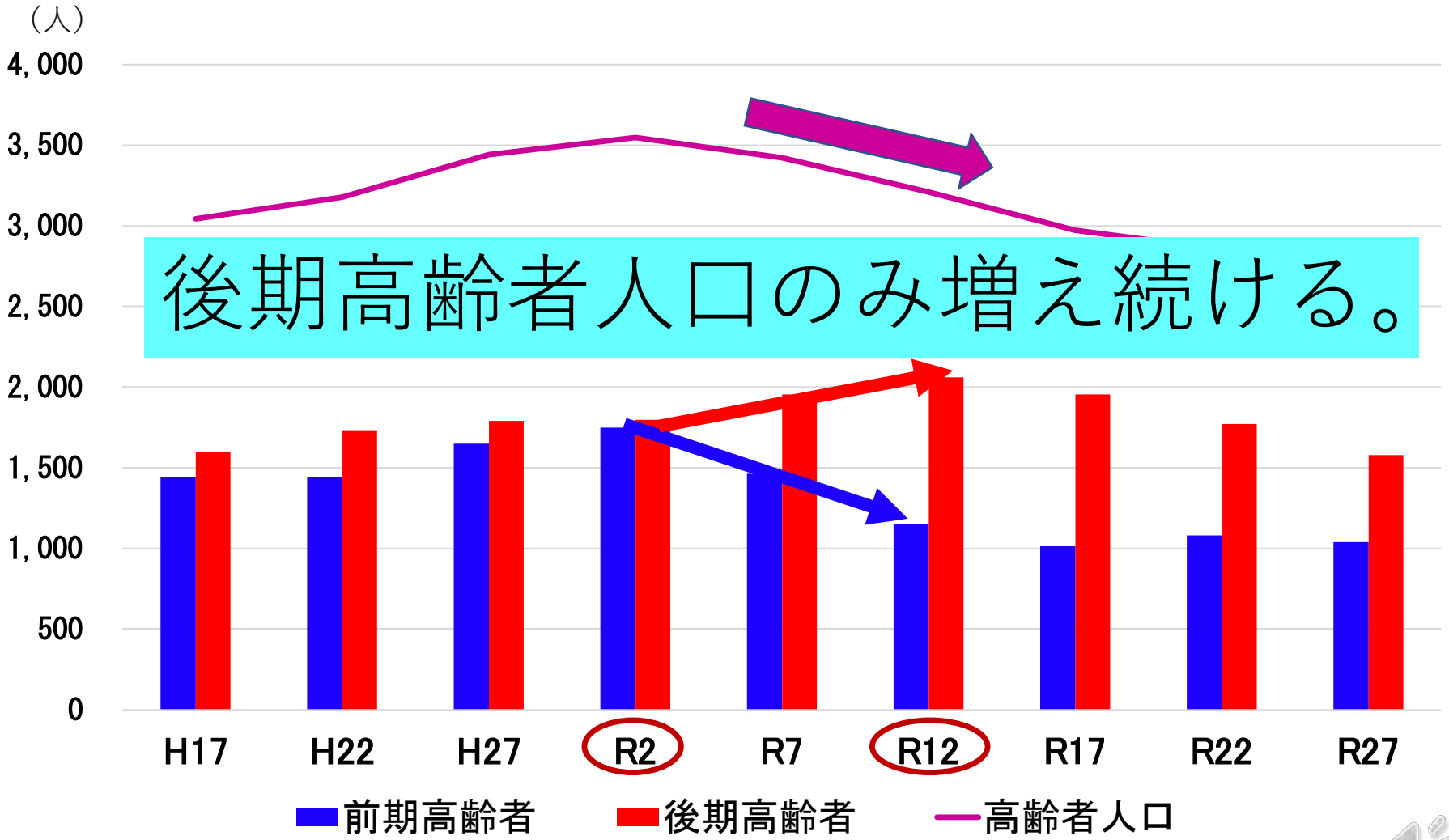
おつきりこみうどん

ずりあげ

つとっこ

たらしやき

皆野町高齢者人口の推移



資料　平成27年までは国勢調査
令和2年以降は「日本の市町村別将来推計人口（平成30年度推計）」

令和元年度　皆野町疾病別医療費分析

	国保	後期高齢
１位	糖尿病	骨折
２位	統合失調症	関節疾患
３位	関節疾患	貧血
４位	高血圧症	高血圧症
５位	白血病	糖尿病
６位	慢性腎臓病（透析あり）	不整脈
７位	脂質異常症	骨粗しょう症
８位	Ｃ型肝炎	脳梗塞
９位	胃がん	脂質異常症
10位	脳梗塞	統合失調症

資料　KDB　医療費分析（２）大、中、細小分類

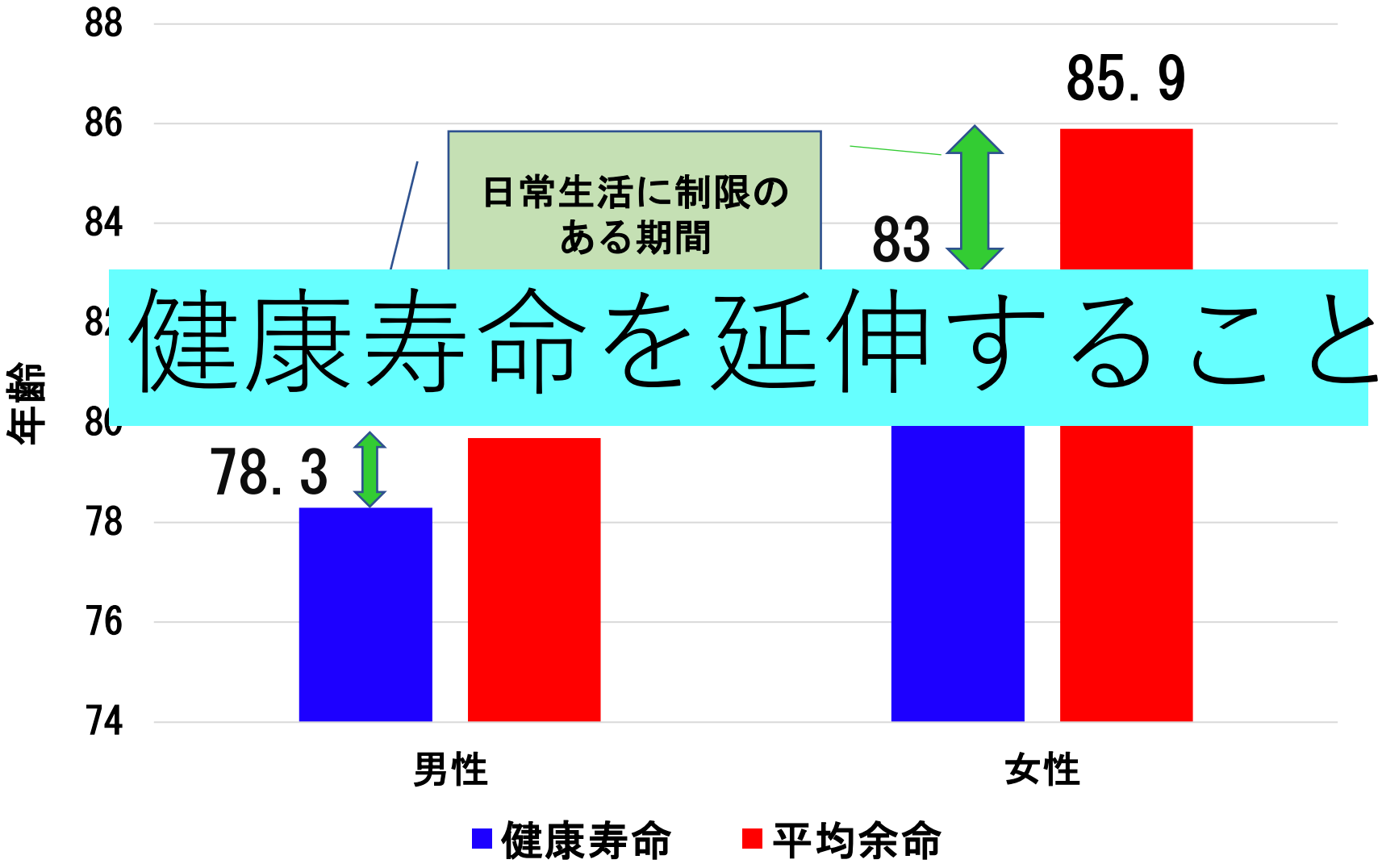
令和元年度　要介護者有病状況

	2号 （40～64歳）	1号 （65～74歳）	1号 （75歳以上）
糖尿病（%）	11.8	25.6	20.5
糖尿病合併症（%）	1.8	7.0	3.7
心臓病（%）	37.6	45.8	63.6
脳疾患（%）	19.4	28.4	26.4
がん（%）	4.7	10.1	11.0
精神疾患（%）	24.1	37.0	34.4
筋・骨格（%）	11.8	37.6	52.0
難病（%）	11.2	10.9	3.2
その他（%）	38.8	45.9	60.5

3倍

資料　KDB　要介護（支援）者有病状況

令和元年度　皆野町健康寿命



健康寿命を延伸すること

※健康寿命を要介護2に至るまでの期間とする。

背　景

今後10年は、後期高齢者数の増加にともない、フレイルや老年症候群などの状態像を呈する高齢者の増加が懸念されている。特にサルコペニアやロコモティブシンドロームは転倒や骨折リスクの増大につながり、日常生活が困難になれば健康寿命への影響も大きく、医療経済上においても予防対策は急務である。

事　業　概　要　1

事業名		健診からフレイル予防
事業開始		平成30年度から
事業概要	特定・後期高齢者	健診の検査項目に**開眼片足立ち検査**を導入し、転倒リスク者を層別抽出し、保健指導を実施
	後期高齢者	後期高齢健診に**筋肉量**を追加し、筋力及び筋肉量の両面から評価を行い、サルコペニア予防の保健指導を実施

令和2年度住民健診受診者概要

（R2.6月～12月受診分）

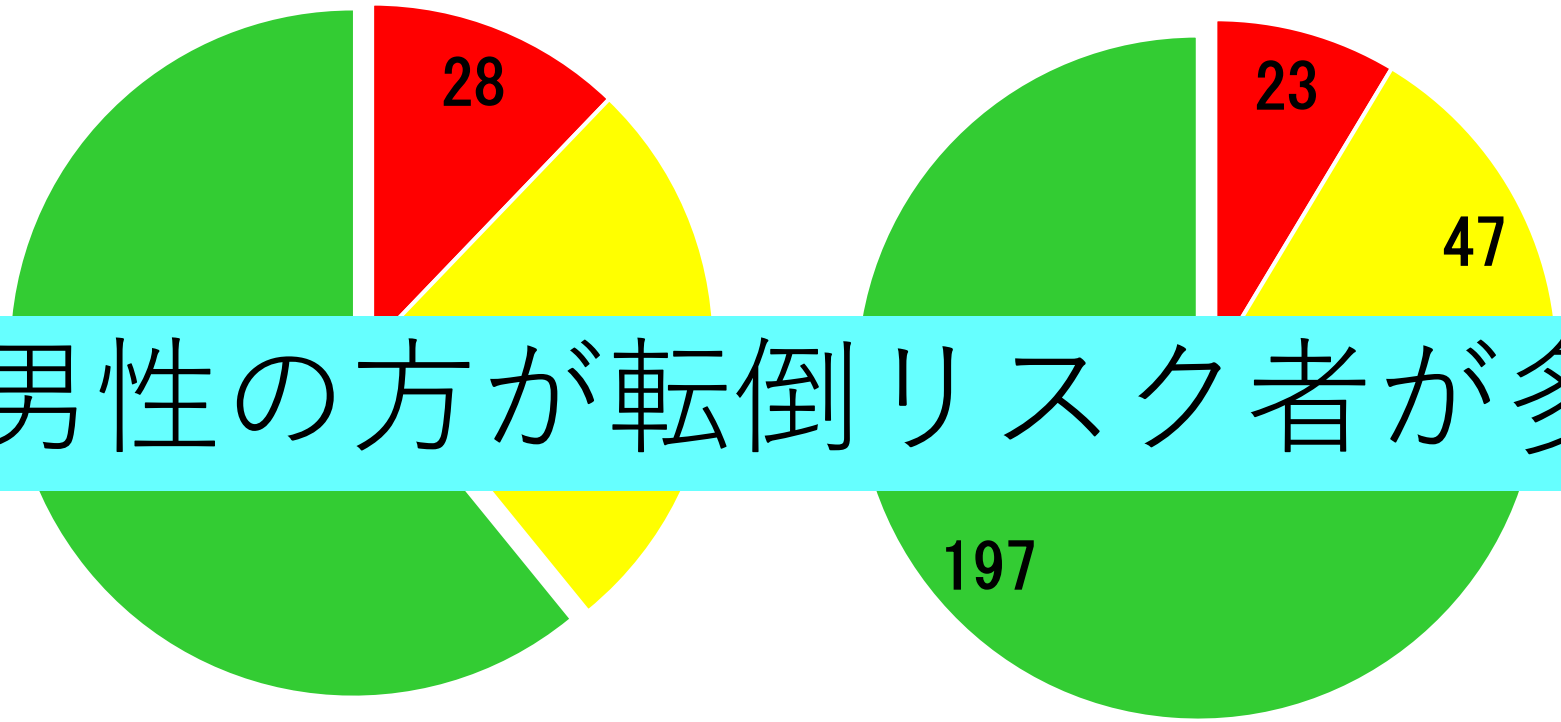
単位　人

	受診者	開眼片足立ち時間	SIM（筋肉量）
若年健診（30歳から39歳）	8	0	0
特定健診（40歳から74歳）	492	327	0
高齢者健診（75歳以上）	233	170	161
合計	733	497	161

開眼片足立ち時間　n＝497

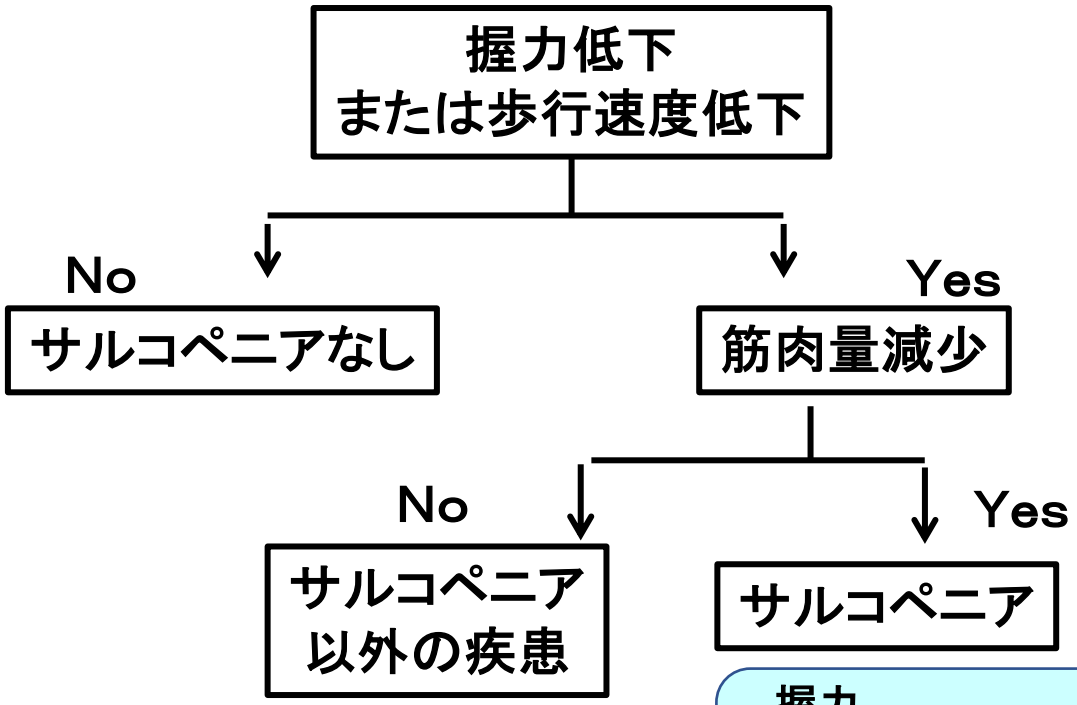
（R2.6月～12月受診分）

男　　女



男性の方が転倒リスク者が多い

- 5秒未満
- 5秒以上20秒未満
- 20秒以上



握力
男性：26kg未満
女性：18kg未満

歩行速度
０．８m／秒以下

ＤＸＡまたはＢＩＡで測定
男性：７．０kg／㎡未満
女性：５．７kg／㎡未満（BIA）
５．４kg／㎡未満（DXA）

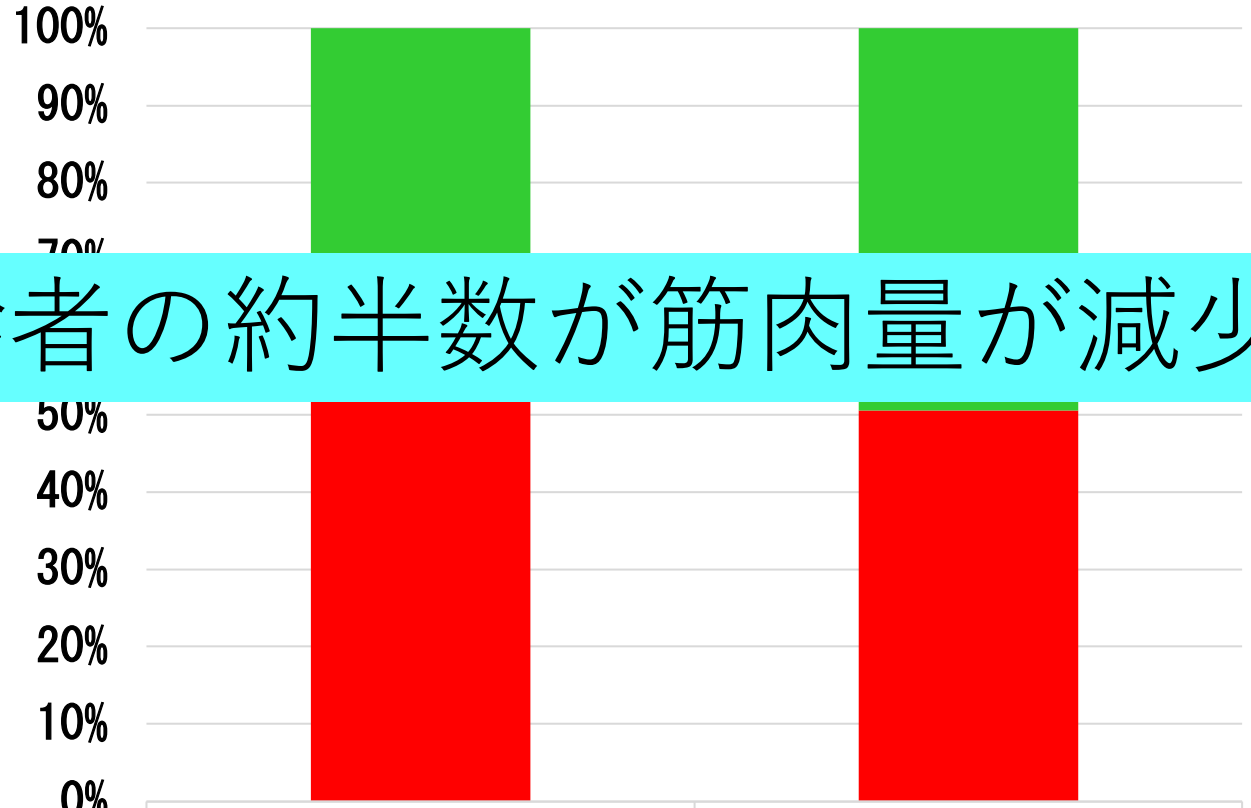
サルコペニア

高齢期にみられる
①骨格筋量の低下
②筋力もしくは
　身体機能（歩行速度など）の低下

筋肉量（SIM）結果

n＝161

（R2. 6月～12月受診分）



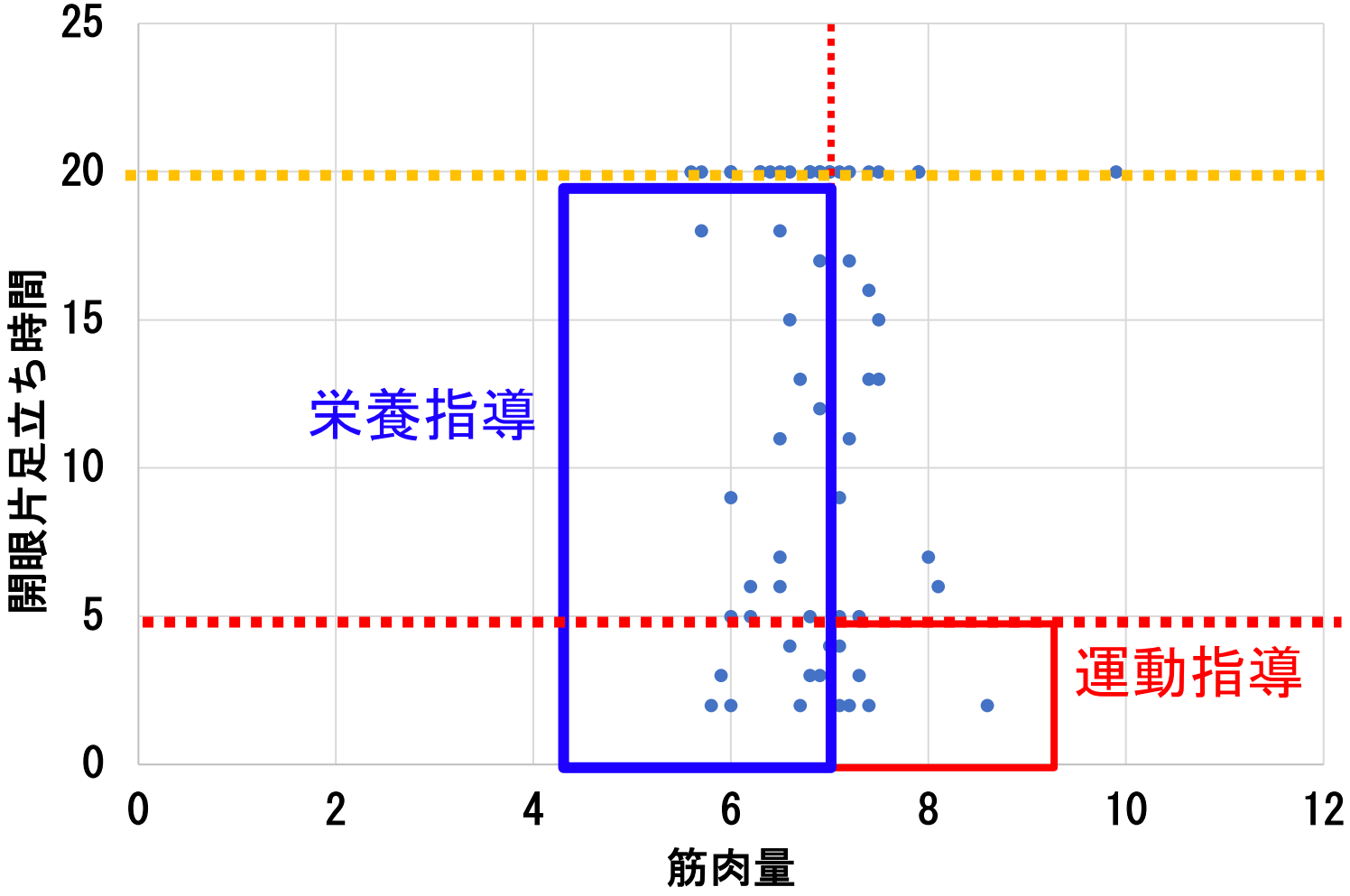
健診受診者の約半数が筋肉量が減少

	男	女
サルコペニア基準非該当（人）	36	42
サルコペニア基準該当（人）	41	43

■サルコペニア基準該当（人）　■サルコペニア基準非該当（人）

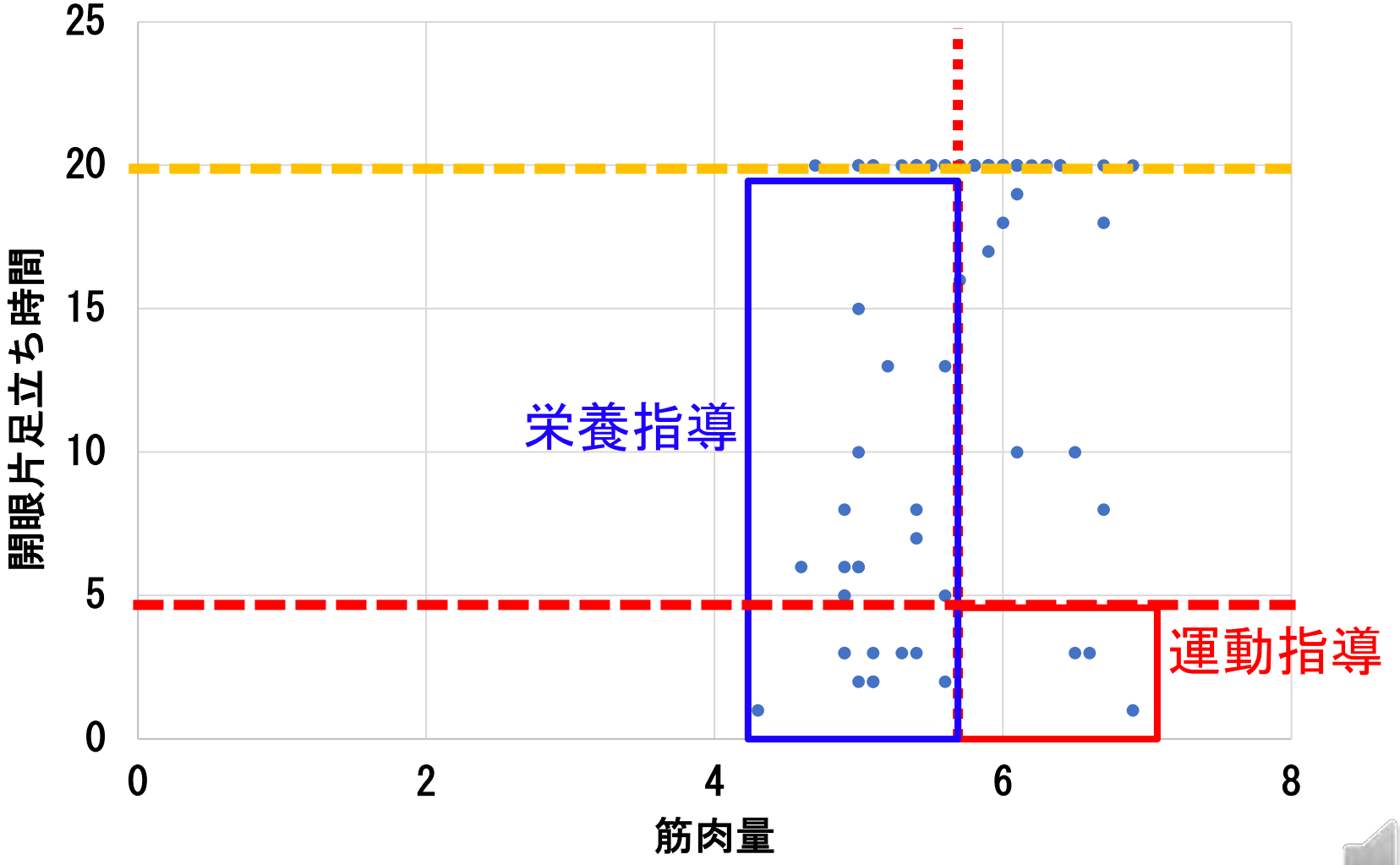
筋肉量と開眼片足立ち時間(男)

(R2.6月～12月受診分)



筋肉量と開眼片足立ち時間(女)

(R2.6月～12月受診分)



開眼片足立ち時間と筋肉量の2次元展開

開眼片足立ち時間

栄養指導 （高たんぱく）	一般保健指導
栄養・運動指導	運動指導 （筋力・バランス）

筋肉量

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業とは

１．国民健康保険と広域連合の保健事業を適正に継続させる。

２．医療専門職が地域全体を見て支援を行う。

３．令和６年度には全自治体で実施予定

医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律

事　業　概　要　2

事業名		高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的実施事業
事業開始		令和2年度から
事業概要	ハイリスクアプローチ	令和元年度健診結果から転倒リスク者を抽出し、保健師・理学療法士が訪問指導を3か月間実施
	ポピュレーションアプローチ	高齢者の通いの場に保健師が出向き、健康教育や健康相談を実施

皆野版ハイリスクアプローチ

①健診結果から転倒リスクのある方をチェック

②開眼片足立ち時間

１．両足とも10秒未満

または

２．片足5秒未満

令和元年度　後期高齢者健診開眼片足立ち結果

n=247

両足20秒以上	112	一般的運動指導
20秒未満 （両足または片足）	135	
（内訳）両足5秒未満	37	介護保険サービス
両足10秒未満	19	一体化事業 （ハイリスク アプローチ）
片足5秒未満	9	
それ以外	70	一般介護予防事業

事業の流れ

③初回

保健師が家庭訪問
事業説明
初回アセスメント
相談助言

- 家族構成、睡眠、食習慣、生活状況、1日の過ごし方などを聴取する
- ３か月間の取り組みやこれからの目標を一緒に考える。
- かかりつけ医に診療情報提供を依頼

事業の流れ

④２回目

理学療法士と保健師が同伴訪問

運動機能アセスメント　相談助言

- 動的評価の実施　生活状況などを聴取する
- 主治医の意見書を参考に、個々の運動能力に応じた運動プログラムを提案
- 2回目の訪問から３か月間運動実践（自記式カレンダーで記録）

↓

1か月後　保健師が電話で応援

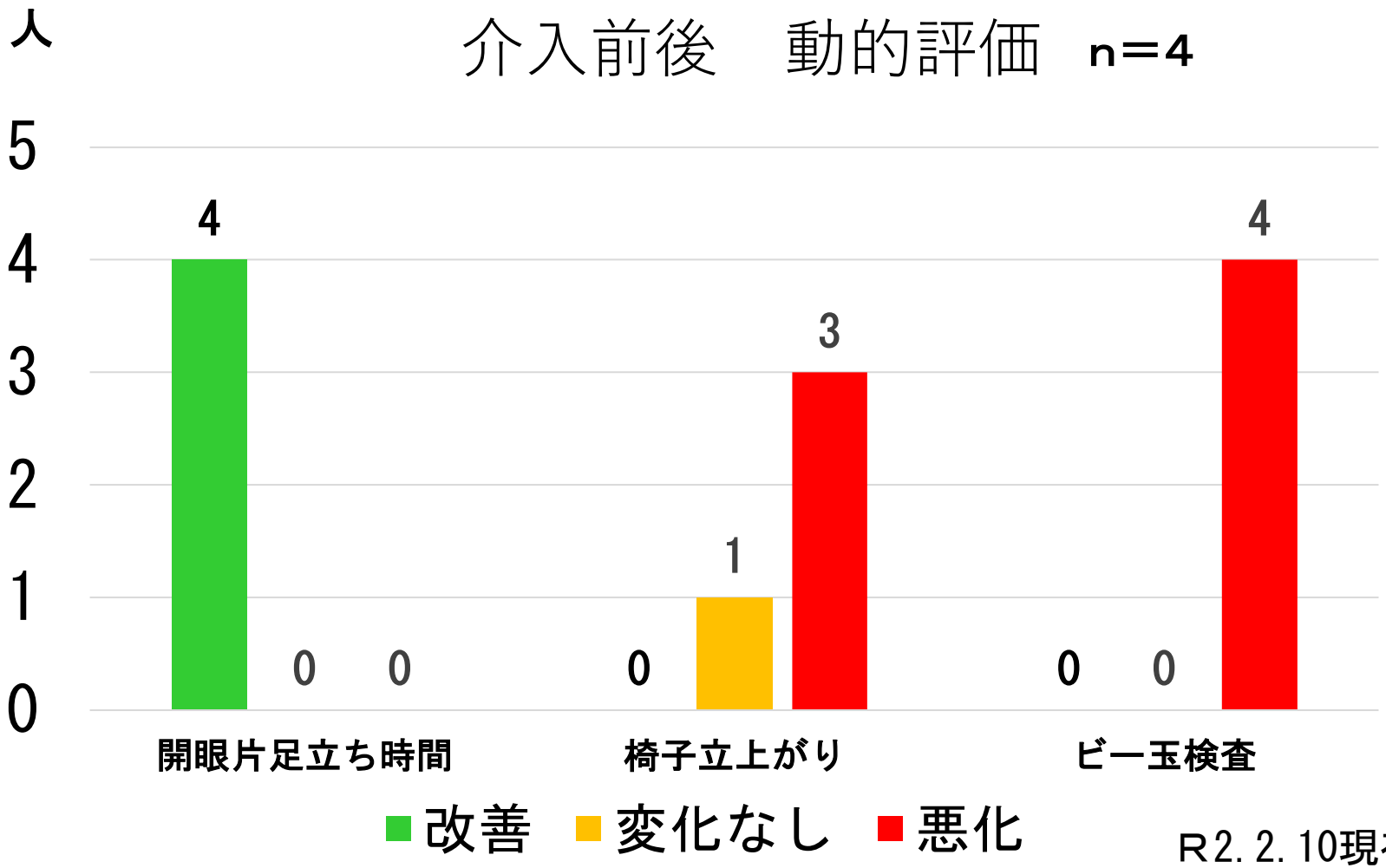
事業の流れ

⑤３回目

理学療法士と保健師が同伴訪問
3か月後の評価
今後の生活について相談助言

- 3か月間取り組んだことの振り返り
- 動的評価の実施　生活の変化などを聴取する
- 今後の生活のアドバイス
- 介護予防事業等の紹介など

対象者	28名
介入者（本人の同意有り）	8名
3ヶ月間継続者	6名



R2. 2. 10現在

今後に向けて

フレイルは**放置すれば生活機能の低下**につながり、**要介護状態へと進行するおそれ**があるが、**早期に適切な支援を行えば、生活機能の回復が見込める**状態である。

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、健診結果説明会を開催できず、筋肉量・動的評価に基づく個別保健指導が十分にできなかった。

来年度は、個々の身体状況、生活状況に合わせた保健指導を実践していきたい。