

## 古賀市 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取組について(概要)

令和3年度より古賀市においても福岡県後期高齢者医療広域連合の委託を受け、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」に取り組んでいます。

一体的実施は、「疾病の重症化予防」と「生活機能維持」の両面のニーズを有している高齢者に対し、介護予防事業の実施主体である市町村が高齢者保健事業も一体的に取り組むことが求められています。

また、事業の実施にあたっては、庁内関係部署（市民国保課、福祉課、健康介護課）の連携のみならず、医療関係団体（粕屋医師会、粕屋歯科医師会、粕屋薬剤師会等）や福祉関連団体（社会福祉協議会、地域包括支援センター、介護事業所等）との連携が必要となります。

### 1. 取組内容

#### (1) KDBシステムを活用した地域の健康課題の分析・対象者の把握

①古賀市では、健診・医療・介護データの一体的な分析（分析ツールを活用）から重症化予防・介護予防対象者を把握し、個別支援（ハイリスクアプローチ）とつどいの場等を活用した保健事業（健康相談、健康学習等ポピュレーションアプローチ）を実施するようにしています。

#### (2) 高齢者に対する支援内容

##### ①個別支援（ハイリスクアプローチ）

後期高齢者健診の結果より支援対象者を抽出し、以下について重点的に支援を行います。

- ・低栄養防止（BMI18.5未満）
- ・高血圧重症化予防（高血圧Ⅱ度以上）
- ・糖尿病性腎症重症化予防（HbA1c8.0以上、eGFR30～45未満、尿蛋白2+以上）  
（後期高齢者では、認知症等もあって食事指導が難しい場合がある。）

##### ②つどいの場等を活用した保健事業（ポピュレーションアプローチ）

・つどいの場（シニアクラブや福祉会、ヘルス・ステーション等）を活用し、それらの参加者を対象に健康相談や健康学習を実施します。

（目標）

- つどいの場に参加する高齢者の高血圧Ⅱ度以上の有所見者割合の減少
- 多剤処方に該当する人数の減少
- BMI18.5未満の該当者割合の減少

（古賀市けんしん応援マスコット）



Ken コー



ねおっぴ

##### ③健康状態不明者への支援

健康状態不明者（健診未受診、医療も介護も受けていない人）については、「後期高齢者の質問票」を活用した実態把握を行っています。

対象者については、健診の受診勧奨を行うとともに、必要に応じて医療機関や、市内3か所の包括支援センター等へつなぎます。

## 2. 古賀市の保健事業、介護予防事業の紹介（一部抜粋）

### (1) 健康チャレンジ10か条の推進

健康づくりや介護予防には、日々の生活習慣がとても重要であるため、子どもから高齢者まで毎日取り組める「健康チャレンジ10か条」の普及・併発に取り組んでいます。

第1条	朝ごはん食べて今日もスタート	第6条	無理なく楽しく筋力アップ ～筋肉ピクピク骨コソコソ～
第2条	毎食野菜から食べよう	第7条	測って確認自分の健康
第3条	バランスよく食べよう	第8条	正しくお口の手入れをしよう
第4条	減塩!だしを活かしてうまみたっぷり	第9条	笑顔であいさつ楽しいおしゃべり
第5条	プラス10分からだを動かそう	第10条	早起き早寝でぐっすり睡眠

※10か条は、個人の健康づくりだけでなく、健康づくり等関連サポーター（市育成）の活動にも10か条を取り入れた活動の推進を図っています。

### (2) つどいの場等における介護予防活動の充実

古賀市には、住み慣れた地域で支えあい、最期まで安心して元気に暮らせるまちをめざし、介護予防・生活支援活動の拠点として「地域活動サポートセンター「ゆい」」を設置しています。介護予防サポーターの育成や地域活動の支援、社会資源の見える化などを行っています。

古賀市 介護予防こまめ隊  
へこっこつ こまめに 元気つくり～



玄米ニギニギ、ボール運動を取り入れた筋トレ



音楽（鍵盤ハーモニカ・歌唱）を取り入れた介護予防活動

#### 家でできる「家トレ」の推進



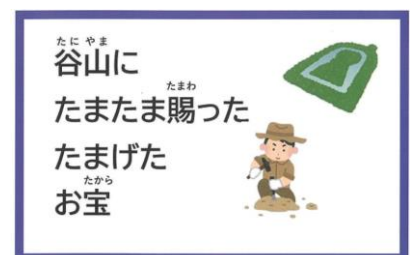
運動の習慣

#### 外出促進



公民館等の活動に参加してシールをもらおう

#### 「ご当地 早口ことば」でお口の健康づくり



口腔機能の維持・向上

詳しくは、市ホームページをご覧ください。