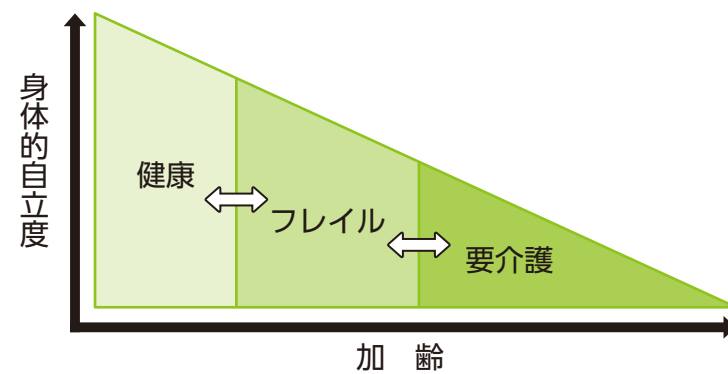


健康寿命を延伸するために 保健事業と介護予防の 一体的な実施

健康寿命の延伸に 向けた課題

高齢になると、健康上の心配ごとや生活していく上での悩みが増える傾向にあります。そのような不安を取り除き、住み慣れた地域でできる限り長い間、自立した生活を送るためには、「健康寿命の延伸」（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を延ばすこと）とともに、要介護状態の先送りがとても重要です。



（図1）フレイル状態
矢印の方向に絶えず状態が変化しながら加齢とともに衰えていく

しかし、健康寿命の延伸を推進する上で、避けては通れない問題があります。それは『フレイル状態』です。フレイル状態とは、分りやすく言うと「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。（図1）

高齢者のフレイル状態は、生活の質（QOL）を落とすだけでなく、病气から他の病气が誘発されるなど合併症を引き起こす可能性があります。早期に発見し適切な支援を行うことで元の健康な状態に戻ることもできる言わば「境界層」でもあります。

なぜ保健事業と介護予防の 一体的な実施が必要なのか

医療保険制度では、健康保険や国民健康保険などに加入する40歳から74歳を対象に、平成20年4月からメタボリックシンドロームに着目した「特定健診・保健指導」が行われており、75歳以上が加入する後期高齢者医療制度では健診や訪問指導などの「保健事業」が生活習慣病対策の一環として行われています。介護保険制度では、65歳以上の全ての方を対象に、健康づくりや介護予防のための運動、通いの場づくり、ボランティアなどの担い手育成の

ため「一般介護予防事業」が行われています。

各保険制度で、フレイル状態に着目した事業を行っています。事業の実施主体が「保健事業」は医療保険者、「一般介護予防事業」は市町村と異なるので、課題解決に向けた対応が十分ではありませんでした。また、超高齢社会を迎え、団塊の世代が75歳以上になる令和7年、団塊ジュニア世代が65歳以上になる令和22年までには、医療給付費及び介護給付費ともに更に増加することが見込まれます。持続可能な社会保障制度を維持していくために、健康寿命の延伸が不可欠であると考えられます。

このような状況から、内閣府の経済財政運営と改革の基本方針2019（骨太の方針2019）において「高齢者一人ひとりに対し、フレイル等の心身の多様な課題に対応したきめ細やかな保健事業を行うため、運動、口腔、栄養、社会参加等の観点から市町村における保健事業と介護予防の一体的な実施を推進する」と目標が掲げられ、町では令和3年度から管理栄養士や看護師などの医療専門職が介護保険事業等に関わり、重点的に取り組んでいます。

保健事業と介護予防の 一体的な実施の内容

「保健事業」では、健康状態や生活機能、生活背景等の個人差に応じた対応を考慮し、対象者の階層化と階層に応じた個別対応を行います。そのため必要とされるのが、これまでに確立できなかったデータ解析に基づくサポート体制です。KDBシステム（国保データベース）を活用し、ターゲットを絞り込んだ重点的な実施を行うなど、データ解析に基づく科学的介護、個々の高齢者へのサポート強化だけでなく、ビッグデータの解析による事業全体の底上げが見込まれます。

「一般介護予防事業」では、高齢者の「通いの場」を拠点の中心として、疾病予防・重症化予防に係る「保健事業」と、運動、口腔、栄養等のフレイル対策を含む「介護予防」の一体的な実施により予防・健康づくりを推進していきます。町が「通いの場」の運営を支援し、診療所等の医療機関と連携を深め、必要な受診勧奨や保健指導に関する情報共有などを行います。「通いの場」を拡大することで、社会参加を通じた役割や生きがいづくり、ひいてはより効果的な健康づくり・介護予防につながることが期待されています。

金山町の取り組み

地域の健康課題の分析をKDBシステム等を活用して行い、疾病予防・重症化予防、介護予防、フレイル予防など多様な視点のもとで、医療専門職が事業全体のコーディネート役を担い、関係機関と連携し一体的な実施を行っています。

今年度は、健康診断を受けておらず、要介護認定を受けていない方を対象とした「健康状態不明者対策」と、週1回やくし苑で行われている『小さな拠点づくり事業』（11通いの場）を拠点とした保健事業と一般介護予防事業の2点を重点事業として取り組んでいます。

重点事業として取り組むことで、要介護状態の先送りとともに、個々の状態に適したサポートによりQOLの向上が見込まれます。そして、地域包括ケアや生活支援体制整備と一緒に推進することで、フレイル状態、又は今後フレイル状態になる可能性がある高齢者だけでなく、地域で暮らす在宅高齢者や在宅療養者まで、多様な対象者へのアプローチを可能にし、健康づくりや介護予防への支援が可能になると期待できます。

通いの場から 高齢者同士の助け合いへ

一体的な実施がより効果的な事業となるためには、多くの高齢者の方に「通いの場」に足を運んでいただくこと、そして「通いの場」が地域の高齢者を支える「助け合い」の場に発展していくことが重要なポイントです。



通いの場では、看護師が血圧を測定し、体調や個々の状態に合わせたサポートを行っています。お気軽に足を運んでみてください。



将来、要介護状態になっても住み慣れた地域でできる限り長い間、自立した生活を送るため、地域包括ケアシステムの5つの要素にもある「住まい」を中心に、公的サービスの「医療」「介護」だけでなく、「予防」につながる「通いの場」、身近な地域住民の助け合い（ごみの分別、病院への付き添い、買い物支援）などの「生活支援」体制の整備などを行っています。一体的な実施は、健康寿命の延伸だけではなく、地域における「助け合い」の意識醸成など重要な役割を持っています。ぜひ、お気軽にご参加ください。