

活動成果報告書

令和6年度（第28回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ フレイル対策 ～自分らしく、生涯現役で暮らすために～	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 島根県 益田市 福祉環境部 健康増進課 代表者：盆子原 洋子	
勤務先：益田市役所 所 属：福祉環境部 健康増進課 所在地：〒698-0024 島根県益田市駅前町17-1 TEL：0856-31-0214 FAX：0856-23-7134	

◇活動方針

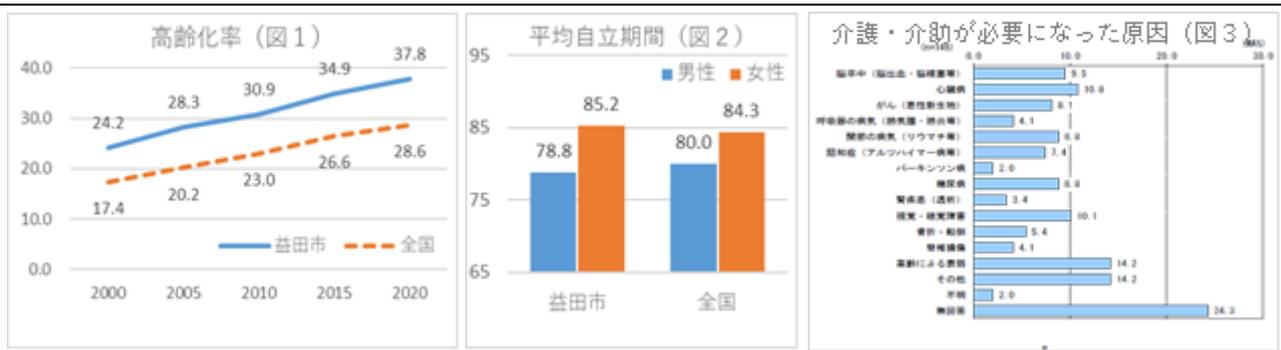
(1) 健康なまちづくりへの取組

益田市では、令和2年度に第2次益田市健康増進計画「第2次健康ますだ市21計画」を策定し、「いきいき・すこやか・支えあい～子どもから高齢者までともに元気で暮らすために～」を基本理念に掲げ、健康づくり活動の推進に取り組んでいる。活動の推進母体である「健康ますだ市21推進協議会（以下、健康ますだ市21）」は、益田市全域の健康づくりを支援する『専門部会活動』（「食生活部会」「運動部会」「歯科部会」「心の健康部会」）と市内20地区全てに組織する健康づくりの会による『地区活動』を両輪として、様々な健康づくりの取組を進めている。住民、地域、関係機関・団体、行政が一体となって、総合的かつ効果的に健康づくり活動を推進し、子どもから高齢者までいきいきとすこやかに暮らせる地域の実現をめざしている。介護予防については、「生きがいを持ち、自立した生活能力を保とう」の行動目標のもと、生きがいづくりや集いの場・通いの場の支援等に取り組んでいる。

(2) 益田市における高齢者の現状

益田市の高齢化率は年々上昇しており、全国の高齢化率を大きく上回っている（図1）。平均自立期間は男性は78.8歳、女性は85.2歳（図2）となっており、女性は全国より高く、年々上昇しているが、男性は全国より低く、さらに令和2年以降低下が続いている。通いの場の参加率は9.8%。要介護（要支援）認定者数は増加傾向にあり、要介護認定率は20.41%となっている（R6.3月）。介護・介助が必要になった原因では、高齢による衰弱とその他が最も多く、次いで心臓病、視覚・聴覚障害が多い（図3）。今後も高齢化率は上昇することが予想されており、高齢者のフレイル対策は益田市の重要な課題である。

活動成果報告書



資料:国勢調査結果(総務省統計局)

資料:KDB「地域全体像の把握」(R4)

資料:介護予防・日常生活圏域ニーズ調査(R4)

◇活動内容とその成果

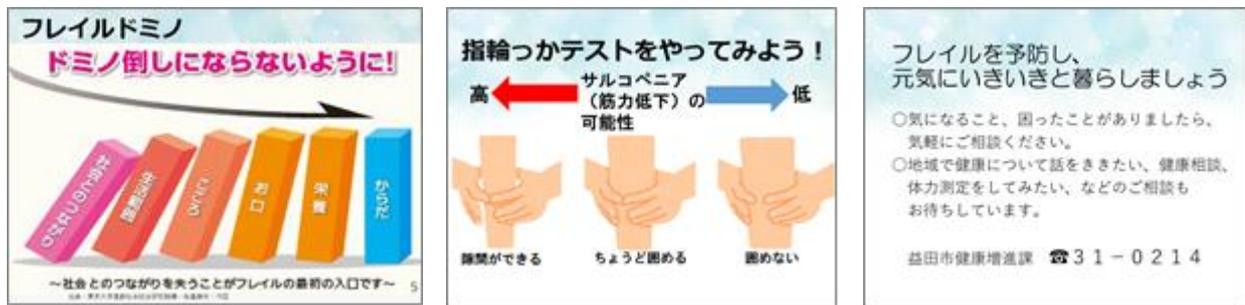
(1) 介護予防体操教室 (まめな教室) の開催 ※「まめな」は方言で「元気な」の意味

元気なからだづくりのため、運動習慣の必要性や生活習慣病予防・フレイル予防のための知識を提供する教室として開催している。令和5年度は日常生活圏域毎に5会場で7回実施し、延114名の参加があった。1か月後に運動の継続状況を確認するアンケートを送付し、52%の人が教室で実施した運動を継続していた。今年度は、中央で3か月に1回教室を行い、参加者の体力に合わせ、強度が弱い運動と強い運動を選んで参加してもらえる形にしている。運動指導の後に、フレイルの要因である運動、栄養、口腔、認知症について専門職より講話を行っている。また、希望者にはロコモ度測定を行い、運動の動機付けを行い、教室で行った体操を自宅でも継続してもらうよう促している。令和6年12月末時点で、3回実施し、延109人の参加があった。

(2) 地域で取り組む介護予防事業

各地区健康づくりの会等と協力し、介護予防に関する健康教室・健康相談を行っている。令和5年度は、健康教室373回延4,949人が参加、健康相談101回延828人が参加した。認知症、フレイル、脳卒中、転倒予防に関する介護予防の共通媒体を作成し、健康教育に活用している。また、あたまの健康チェック(物忘れの個別相談)も実施しており、昨年度からは保健センターでの定期相談に加え、機器を持ち出して各地区の健康相談やイベント等でも実施している。令和5年度は定期相談13件、各地区で4回実施し、66件の相談があった。今年度は、令和6年12月末時点で、健康教室250回延3,319人、健康相談49回延393人の参加があった。

◆フレイル予防の共通媒体 (一部抜粋)



(3) いきいき百歳体操の普及

平成28年度からいきいき百歳体操を開始し、年々、団体数が増えている。今年度も4団体62名が新たに開始し、令和7年1月現在では72団体1,051名にまで取組が広がっている。健康増進課では正しい体操方法やおもりの増やし方等の指導、栄養・口腔の講話を各団体に行っている。年1回の体力測定を行い、体操が体力の維持・向上につながっていることを数値で見える形にして参加者に伝えている。また、全団体へ呼びかけて年1回交流会を開催したり、各団体の取組状況等を掲載したたよ

活動成果報告書

りを年4回発行し、他の団体の取組も参考にしながら活動を継続してもらえるよう支援している。

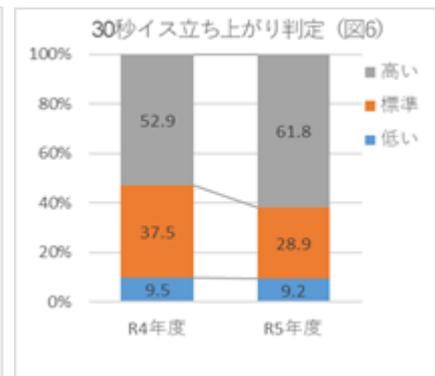
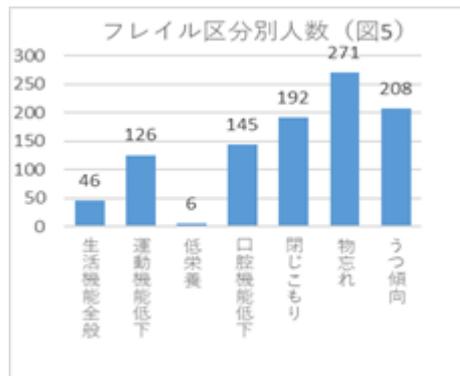
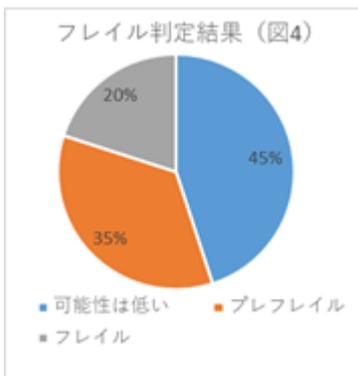
◆百歳体操おたより



今年度の交流会では、「自分の身体が自分の思い通りに動く」をテーマにフィットネスインストラクターを講師に招き、研修を行った。その後、4人のグループに分かれて、「こんな会にしたい」「こんなことをしてみたい」「こんなことをしたらよかった」などを自由に話してもらった時間を作った。どのグループも活発に意見交換をしており、「高齢化で参加者が減っている」、「教室への勧誘が難しい」といった課題を話したり、「百歳体操以外にも親睦会などの楽しみもあると活動が継続しやすい」という各団体の工夫などを共有することができた。

百歳体操参加者には年1回フレイルチェックを行っている。令和5年度は全体の20%がフレイル、35%がプレフレイルと判定され(図4)、フレイル区分では物忘れが最も多く、次いでうつ傾向、閉じこもりが多い(図5)。フレイル該当者には体操終了後に個別相談を行っていたが、人数が多く、一人にあまり時間が取れず、フォローが十分には出来ていなかったことから、今年度は、後日電話で様子を確認し、必要であれば相談や介護サービスにつなげるようにしている。

参加者からは「動きが楽になった」「楽しい時間が過ごせる」「膝の痛みが少なくなった」といった感想をもらっている。体力測定結果からは、特に30秒イス立ち上がりの評価が高い人が増加しており、体操の効果が表れている(図6)。



資料:R5フレイル度チェック結果(718件)

資料:R5フレイル度チェック結果(718件)

資料:R4,5体力測定結果(2年連続測定者325人)

◇今後の計画

これからも様々なフレイルの要因に対して各事業を通してアプローチを図っていききたい。百歳体操では、集会所単位の身近な場所での開催により、多くの人に運動機能低下や閉じこもりを中心にフレイル対策を進めることができている。新規団体の開拓だけでなく、既存団体の活動継続のための支援も大切にして対策を進めていく必要がある。また、フレイルチェックなども活用し、ハイリスク者に対しても、より効果的なフレイル対策を行っていききたい。そして、高齢者が住み慣れた地域で、安心していきいきと暮らせるよう対策を進めていききたい。