

## 事例 29 千葉県習志野市

人 口	154,036 人
高齢者数	18,651 人
高齢化率	12.11%
担当部署	健康支援課

1. 市町村の概況

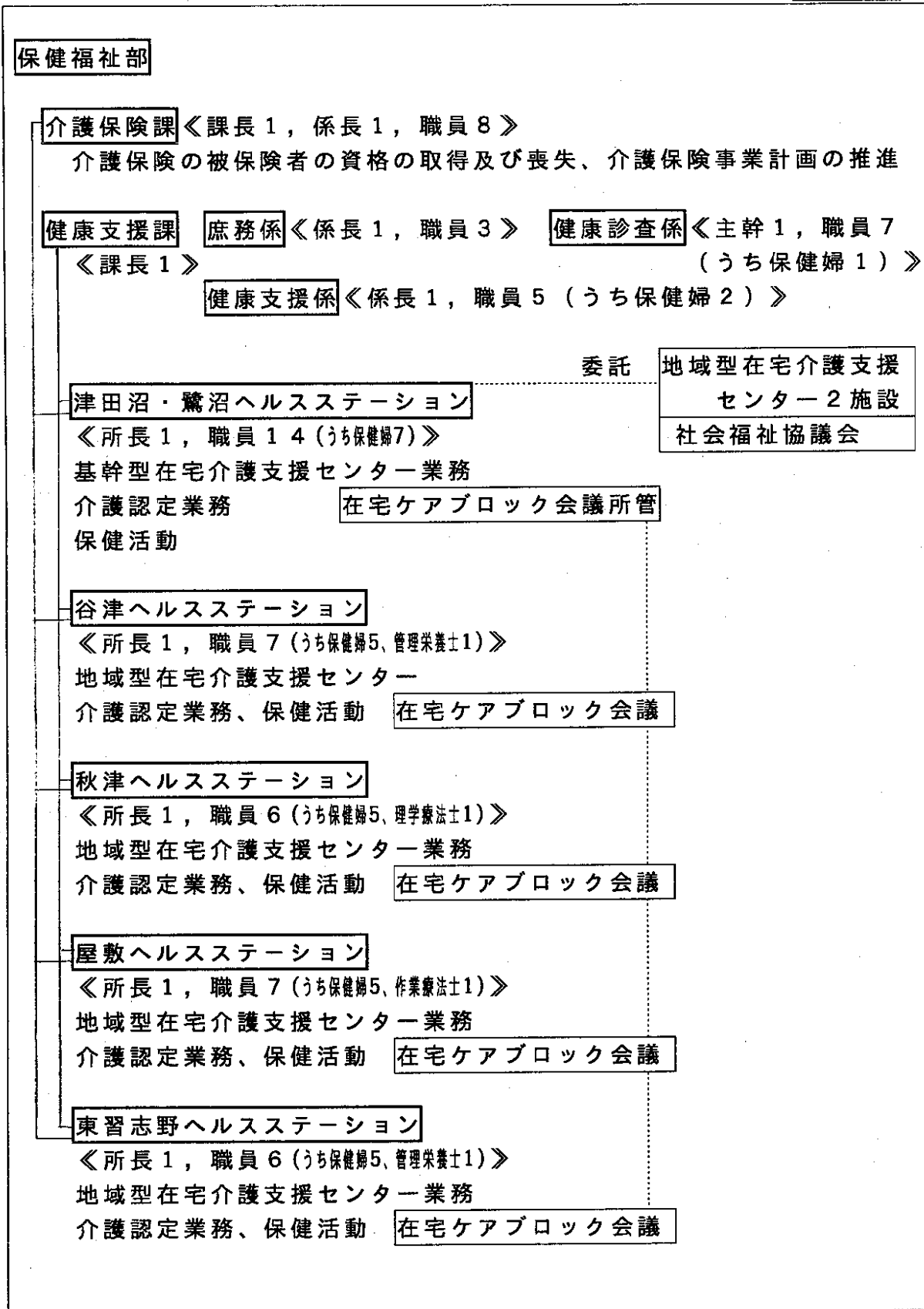
市町村の沿革・概要  
 習志野市は東京湾岸に面し、東京都心から約25kmの距離にある。市の表玄関JR津田沼駅から東京駅までの所要時間も30分と交通条件もよく、首都圏の住宅都市として好適な位置にある。市域面積は20.81km<sup>2</sup>、人口は15万人で人口密度もかなり高い。本市ではまちづくりの基本理念として「文教住宅都市憲章」を掲げ、近年は埋立てによる新しいまちの建設と、JR津田沼駅との主要幹線道路の完成等により活かある「ふるさと習志野」のまちづくりに邁進している。

人口	154,036 人		高齢者数(高齢化率)	18,651 人(12.1%)					(平成12年 10月1日現在)	
世帯数 61,133	65歳未満の者のみの世帯		65歳以上の者のいる世帯						(平成12年 10月1日現在)	
	47,729		単独世帯	65歳以上夫婦のみの世帯			その他			
			2,630	3,935			6,839	(平成12年 10月1日現在)		
要介護認定 (申請)者数	申請中	非該当	要支援	要介護1	2	3	4	5	合計	(平成12年 10月1日現在)
	229	7 <small>H12.4.1~ H12.12.31</small>								
社 会 資 源 状 況	指定居宅サービス事業所 (か所数)		訪問看護 (54)	訪問介護 (5)	通所介護 (5)					
			通所リハ (1)	短期入所系 (4)	その他 (232)					
	指定居宅介護支援事業所 (か所数)		(2)							
	保健センター 在宅介護支援センター (か所数)		保健センター 2カ所 在宅介護支援センター 7カ所 保健福祉センター：総合福祉センター、東部保健福祉センター ※保健福祉センターなど、保健・福祉が一体となった施設があれば、記入して下さい。							
	介護予防事業の拠点となりうる場(か所数) (公的施設以外も含む)		公民館 7カ所 コミュニティセンター 2カ所 体育館 2カ所 その他 3カ所 (ゆうゆう館、さくらの家、芙蓉園) 計14カ所							
	介護予防事業の担い手となりうる組織・団体 (組織・団体数、人員数)		ボランティア団体(44団体、1944人) 社会福祉協議会各支部 老人クラブ(6177名、3151人)							

※データについては、できるだけ直近のものをお願いします。

## 2 高齢者保健福祉行政の組織図

習志野市



3. 「介護予防事業」を企画する前の状況について

質問項目	回答欄
<p>(問1) 「介護予防事業」に関連(類似)する事業がありましたか?</p>	<p>( ) 関連(類似)事業があった。 →問2～問4へ (○) 関連(類似)事業はなかった。 →問5へ</p>
<p>(問2) 実施していた事業は、どのような根拠に基づき、どの部局が所管していた事業ですか? また、その事業内容についてもご記入下さい。</p> <p>※既存資料で、事業内容等わかるものがあれば添付して下さい。</p>	<p>〔 記入項目例：事業実施の根拠（国庫補助事業、 県単独助成事業）、 所管部局、 事業内容（事業名、事業目的、対象者、 実施回数、スタッフ等） 〕</p>
<p>(問3) 上記事業の効果測定(評価)を行いましたか?</p>	<p>( ) 行った      ( ) 行っていない ↓ (具体的方法)</p>

### 3. 「介護予防事業」を企画する前の状況について

質問項目	回答欄
<p>(問4) 従来の事業を「介護予防事業」という形で見直したり、また新たな施策を企画することになった経緯について下記の様な点を含めて記入して下さい。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中心となった部局はどこか？</li> <li>・何がきっかけとなり、どのような判断をしたのか？</li> </ul>	
<p>(問5) (問1)で、関連(類似)事業がなかったと答えた市町村にお聞きします。 今般、「介護予防事業」に取り組もうとしたきっかけは何ですか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 集団健康教育に転倒予防が組み入れられた事</li> <li>② H12年度より介護保険法が実施され、介護を必要とされる方が増えてきている事、又、要介護者に比してサービス量が不足している事が見えてきた事</li> <li>③ 保健活動を実施する中で、予防事業の必要性を実感したため</li> </ul>

4. 「介護予防事業」の企画立案体制について

質問項目	回答欄
<p>(問1) 「介護予防事業」の企画立案体制について下記のような点を含めて記入して下さい。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・どのような場を利用し、どのような機関・団体等と協議したのか？</li> <li>・学識経験者や現場の担い手などの意見をどのように採り入れたか？</li> <li>・高齢者やその家族、地域住民等の参加する機会があったのか？</li> <li>・どの部局が中心となって企画し、他の部局との協力体制は、どうであったのか？</li> </ul>	<p>①市民が参加しやすく安全に開催できる会場として、コミュニティセンター及び体育館を所管するスポーツ振興協会と協議し、会場の確保を行った。また、スポーツ振興協会とは会場確保の他にトレーニング施設スタッフの協力を依頼し体力測定時に2名の人員を確保した。</p> <p>②転倒予防教室（つまずき予防教室）を効果的に実践できるように、ヘルスアセスメント票の作成者である「東京都老人総合研究所 鈴木隆雄先生 金憲経先生」に、問診票の作成・体力測定の実施方法・必要なスタッフ（職種・人数）等についてご指導をいただいた。</p> <p>③転倒予防教室を企画するにあって、地域住民の参加する機会はなかった</p> <p>④この企画は、東習志野ヘルスステーションが企画し、スポーツ振興協会と協議し協力依頼をした。</p>
<p>(問2) 「介護予防事業」を企画する際、下記のような検討事項があったと思います。 貴市町村での検討事項と検討内容、その結果について記入して下さい。</p> <p>(検討事項例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ニーズをどのように把握するか？ (ニーズ把握の方法)</li> <li>・事業対象者の選定方法はどうか？</li> <li>・事業に従事する人材をどのように確保するか？</li> <li>・既存の設備の利用が可能か？</li> <li>・新たな設備整備が必要か？</li> <li>・どの部局の事業予算をどのように確保するか？</li> </ul>	<p>①ニーズの把握は困難であった。</p> <p>②対象者の選定方法については、対象者基準を下記のように定めて広報及びチラシを配布し募集をした。 60才代から70才代までの者の下記のいずれかに該当する者</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i この1年間に転倒した事がある</li> <li>ii 片足で立ったまま靴下を履くことができない</li> <li>iii 水で濡れたタオルや雑巾をきつく絞ることができない</li> </ul> <p>③本市はこの事業に取り組む事が初めてであり、人材確保については、どのような職種をそろえるべきかを鈴木隆雄先生にご指示いただき、初回の講師としては、鈴木先生・運動紹介として金先生・継続指導者としてトレーナーを確保した。</p> <p>④設備については、既存のもので対応できた。</p>

5. 「介護予防事業」の実施について

質問項目	回答欄
<p>(問1) 企画した「介護予防事業」の内容について記入して下さい。</p> <p>※事業の実施要綱、事業概要があれば添付して下さい。</p>	<p>記入項目例：事業名、事業目的、対象者、事業内容、開始時期、実施回数（週、月）、実施体制（スタッフ、研修）、事業予算・補助金、事業所管課、他課との連携（協力）体制 等</p> <p>事業名 つまずき予防教室</p> <p>目的 転倒ハイリスク者に対して、転倒に効果的な運動方法を周知し実践できるようにする</p> <p>対象者 60才代から70才代までの者の下記のいずれかに該当する者</p> <p>①この1年間に転倒した事がある ②片足で立ったまま靴下を履くことができない ③水で濡れたタオルや雑巾をきつく絞ることができない</p> <p>事業内容 別紙1参照</p> <p>実施体制</p> <p>i 鈴木隆雄先生との打合せを重ね、運動トレーナーを2名確保し、金先生の指導方法を市民と共に参加し、運動トレーナーからの疑問や指導方法について直接金先生からご指導頂いた。また、実施の途中において判断に困った時に鈴木先生・金先生からご指導いただけるように依頼した。</p> <p>ii 参加者のリスクを判断するために、問診をとり、実施前には血圧測定と健康相談を実施する体制を整えた。その為事前の健康相談スタッフとして保健婦3名と栄養士1名を確保した。</p> <p>iii 参加者のリスクを考え、任意保険の加入を行った。</p>
<p>(問2) 住民に対して、どのように事業を周知しましたか？</p> <p>※周知するための広報資料の現物の写しなどがあれば添付して下さい。</p>	<p>広報に掲載及びちらしを各公民館・各窓口に配布</p> <p>広報別紙2参照</p>

5. 「介護予防事業」の実施について

質問項目	回答欄
<p>(問3) 「介護予防事業」の実施状況（実績）について記入して下さい。</p> <p>※貴市町村での実施状況（実績）をまとめた資料があれば添付して下さい。</p>	<p>記入項目例：事業名、事業費 年間実施回数 年間利用者数（実人数、延べ人数）</p> <p>※1年未満の事業の実施回数、利用者数については、実施期間内での実績を記入してください。</p> <p>事業名 つまずき予防教室 事業費 147,163円 年間実施回数 7回 年間利用者数 23名（実人数）125（延べ）</p>
<p>(問4) 現在実施している「介護予防事業」の実施状況を見て、うまくいっていると感じられるのはどのような点ですか？</p>	<p>①今年度初めての取り組みであり、単年度で評価するのは困難である。今回鈴木先生のご指導を頂き、事前に問診を実施することで、各個人のもっているリスクを把握することができ、実施前後で体力測定の効果判定ができたことは、うまくいったと思う。</p>



5. 「介護予防事業」の実施について

質問項目	回答欄
<p>(問5) うまく事業をすすめるために工夫している点などがあれば記入して下さい。</p>	<p>①2課から7課にかけて、トレーナーの運動指導に加え自宅にて自分で運動量を記載できる「運動実践記録用紙」を配布した。 また、「運動実践記録用紙」の内容は、回数を増すごとに運動量が増えていくものを作成して配布した。</p> <p>②セラバンドの借用希望者には、貸与ができるようにした。</p> <p>③運動トレーナーには、この講座に来る事がたのしいと感じるような内容を取り入れるように依頼した。</p> <p>④健康相談では、バイタルサインの確認のみではなく、「運動実践記録票」を記載しての感想や身体状況の変化について面接を行い、持参した記録票をコピーしてから返却することで、実践する事の励みにつなげた。</p>
<p>(問6) 今後、課題と感じている点があれば、それについても記入して下さい。</p>	<p>①リスク管理について、地元医師会の協力が欠かせないと感じた。循環器疾患を抱えている者が多く日頃の健診結果も踏まえて事業の展開をすることが望ましく協力医の確保をすることが必要であると痛感した。</p> <p>②「つまずき予防教室」終了後の地域フォローについては、卒業生が自主的に参加してサークル化することが最善であるが今年度はサークル化するまでには至らなかった。</p> <p>③地域住民を対象として運動指導者の養成が必要である</p>
<p>(問7) 現時点で課題と感じている点に対し、考えられている対応策等あれば記入して下さい。</p>	<p>上記について、</p> <p>①リスク管理ができる協力医の確保を地元医師会と協議する必要がある</p> <p>②サークル化するにあたっては、平衡して地域住民の中から運動指導者を養成し、サークルからの依頼を受けて支援する体制づくりが必要だと感じる。今後は健康推進員等の活動の一環として本事業の卒業者を支援する事も含めて解決していきたい。</p>

6. 「介護予防事業」の評価について

※行政が主体となって実施する（直轄・委託）保健・福祉事業に対する評価について伺います。

質問項目	回答欄
<p>(問1) 「事業ごとの評価」について伺います。</p> <p>①各事業メニューごとに評価を行っていますか？</p>	<p>( ) 行っている。→②へ</p> <p>( ) 行っていない。</p>
<p>②具体的な評価方法について記入して下さい。 (評価指標、評価時期、評価者等)</p> <p>※「事業ごとの評価」を行っている評価の資料があれば、添付して下さい。</p>	<p>評価について 東京都老人総合研究所 鈴木隆雄先生よりご指導いただいた体力測定票（別紙3）を実施前後に行い、比較し事業評価とした。</p>
<p>(問2) 「介護予防事業全体の評価」について伺います。</p> <p>①介護予防事業全体としての費用対効果をどのように評価していますか？ また、今後どのように評価したいと考えますか？</p>	<p>費用対効果の評価は必要であると感じているが、どのように行うべきか検討中である。</p>
<p>②各種の介護予防事業関連施策における定量的あるいは定性的な評価指標などがあれば記入して下さい。</p>	<p>ありません</p>

## つまずき予防教室

**目的** 転倒による骨折を予防し、寝たきりになることを防ぐために、転倒予防に効果的な運動方法を実践する

### 内容

	日付・曜日	内容	スタッフ
1	6月 1日(金)	講演・問診・体力測定	医師 保健婦
2	6月19日(火)	効果的な運動の紹介	講師 保健婦
3	7月 6日(金)	運動トレーナーによる運動方法の確認	トレーナー 保健婦・栄養士
4	7月19日(木)	運動トレーナーによる運動方法の確認	
5	8月 3日(金)	運動トレーナーによる運動方法の確認	
6	8月24日(金)	運動トレーナーによる運動方法の確認	
7	9月 5日(水)	効果判定のための体力測定	

### 実施スタッフ

- 1課 講師 東京都老人総合研究所 鈴木隆雄先生による講義と体力測定  
 2課 講師 同上 金憲経先生による運動方法の紹介  
 3課～7課 実務 運動トレーナー 2名による紹介運動の確認

職種別人数	実人数	延人数
医師	1	1
運動トレーナー	3	8
栄養士	1	7
保健婦	7	27
合計	8	43

### 効果判定

別紙体力測定を実施前後におこない評価する

### 継続効果を促す教材の使用

「運動実践記録用紙」

### 事業予算

147,163 円

2001年 習志野市総合健康調査

実施日	ID

【血圧問診】 血圧① 収縮期 [      ] 拡張期 [      ] 脈拍数 [      ]

降圧剤 1.指示遵守 2.時々飲まず 3.ほとんど飲まず 4.処方あるが飲まず 5.ない

血圧② 収縮期 [      ] 拡張期 [      ] 脈拍数 [      ]

【身体計測】 体脂肪率 ペースメーカー有無 有(中止)・無(実施) →  %

身長(実測値) [      ] cm 体重(実測値) [      ] kg

握力(利き腕) [      ] kg → 握力左右《1.左 2.右》

【平均機能】 A開眼片足立ち 【最長60秒まで\*1回目が60秒以上の時、2回目の試行は不要】

①      秒 → 支持足《1.左 2.右》 ②      秒 → 支持足《1.左 2.右》

【歩行機能】 タンデム歩行① 所要時間 [      ] 秒 歩数 [      ] 歩

タンデム歩行② 所要時間 [      ] 秒 歩数 [      ] 歩

【ファンクショナルリーチ】

① [      ] cm ② [      ] cm ③ [      ] cm

点 数

## 生活体力調査票

あなたの現在の体力についてお伺いします。以下の質問のそれぞれについて、

「はい」「いいえ」のいずれかでお答えください

1. 階段を上がったり、降りたりできる	は い	いいえ
2. 階段を上がる時に息切れしない。	は い	いいえ
3. 飛び上がることができる。	は い	いいえ
4. 走ることができる。	は い	いいえ
5. 歩いて他人を早足で追い越すところとができる。	は い	いいえ
6. 30分以上歩き続けることができる。	は い	いいえ
7. 水がいっぱい入ったバケツを持ち上げることができる。	は い	いいえ
8. 米の袋10kgを持ち上げることができる。	は い	いいえ
9. 倒れた自転車を起すことができます。	は い	いいえ
10. ジャムなどの広口びんのふたをあけることができる。	は い	いいえ
11. 立った位置から膝を曲げずに手が床にとどく	は い	いいえ
12. くつ下、ズボン、スカートを立ったまま、支えなしではける	は い	いいえ
13. イスから立ちあがる時、手の支えなしで立ち上がれる。	は い	いいえ
14. ものにつかまらないで、つま先立ちができる。	は い	いいえ

### 1. この調査でわかること

この調査は、高齢者の生活体力がどの程度であるか調べるものです。「はい」の合計数で個人の体力レベルを評価しますが、点数の高い人は日常生活での自立の程度（活動性）も高いと考えられます。これまでの調査では、この得点と実際の体力診断テストの間に密接な関連があることが知られています。

### 2. 調査時の留意事項

- 1) 実際にはしていないくても「やればできると思えば」「はい」に○印をする
- 2) 「7. 水がいっぱい入ったバケツ…」のバケツは、雑巾バケツ程度の大きさです
- 3) 「12 靴下、ズボン、スカート…」は、いずれかできれば「はい」に○印をする