

### 事例 3 青森県相馬村

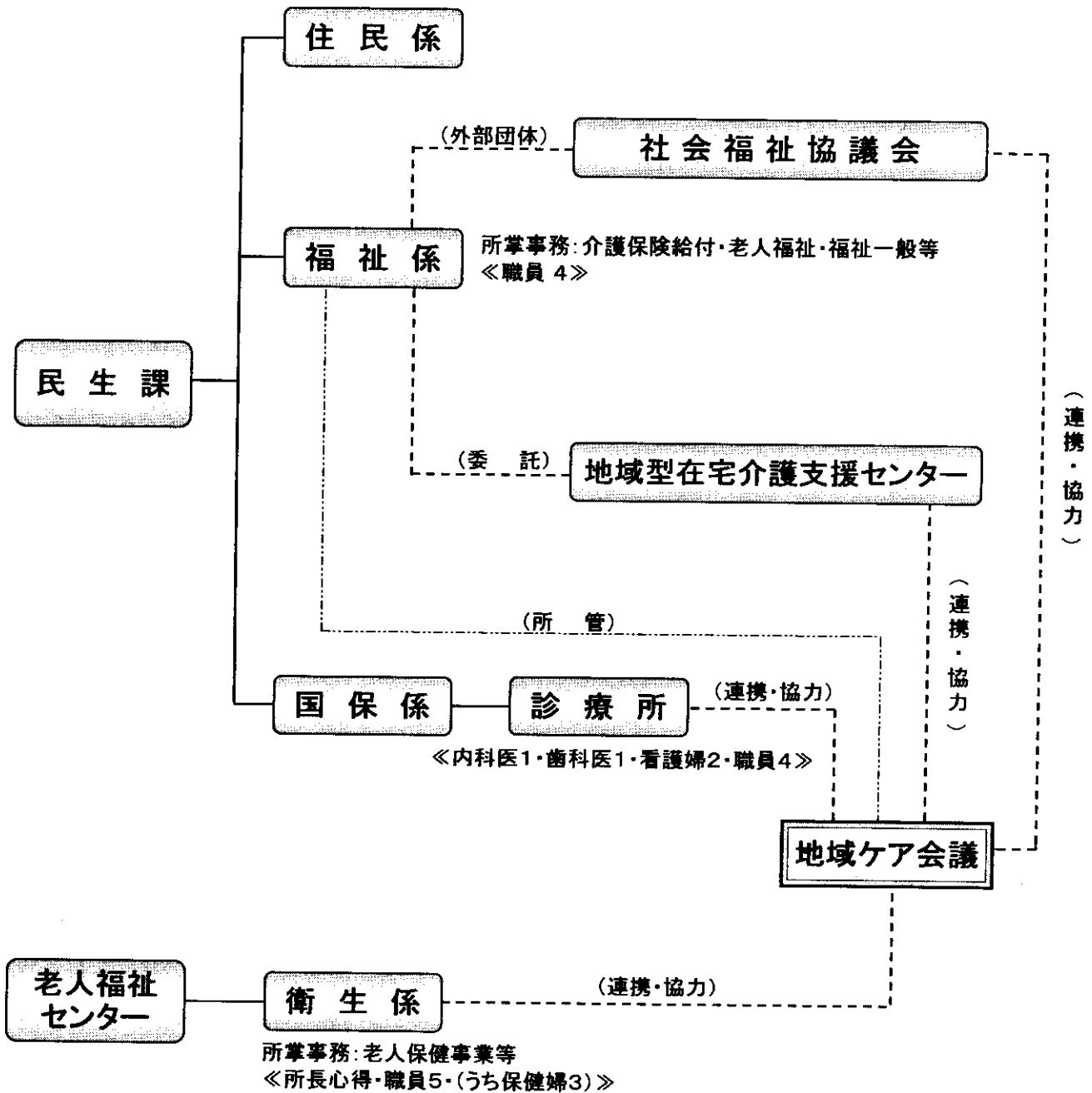
人 口	3,957 人
高齢者数	971 人
高齢化率	24.54%
担当部署	老人福祉センター

# 1. 市町村の概況

市町村の沿革・概要	相馬村は津軽平野の西南部に位置し、平野は白神山地に連なる地帯が一体を占め、東は弘前市、北は岩木町、西は西目屋村、南は白神山地で秋田県に隣接している。北の境界は東流する岩木川と、東の境界は平地部で北流している岩木川にそそぐ棚内川と山地は尾根で境界している。東経140度26分、北緯40度35分に位置し、東西11km、南北14kmとほぼ長方形で面積103.54km <sup>2</sup> を有し、大小14地区と2団地、計16地区によって形成される純農村である。河川流域の平坦部に水田がひらけ、丘陵地域はりんご園、高地は森林地帯として活用されている。生活圈、経済圏の拠点都市は弘前市であり、交通網は県道関ヶ平五代線が唯一の幹線である。弘前市の中心部までは車で約20分、JR弘前駅まではバスで30分程度である。									
	人口	3,957人			高齢者数(高齢化率)			971人(24.5%)		
世帯数	65歳未満の者のみの世帯			65歳以上の者のいる世帯						
	397			単独世帯	65歳以上夫婦のみの世帯			その他		
				56	52			578		
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	
	0	24	19	36	36	18	9	24	166	
社会	指定居宅サービス事業所 (か所数)		訪問看護 (2)	訪問介護 (1)	通所介護 (2)					
			通所リハ ( )	短期入所系 (1)	その他 ( )					
資源	指定居宅介護支援事業所 (か所数)		長慶苑ケアプランセンター (1)							
	保健センター 在宅介護支援センター (か所数)		相馬村老人福祉センター (1) 長慶苑在宅介護支援センター (1) * 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。							
状況	介護予防事業の拠点となりうる場(か所数) (公共施設以外も含む)		相馬村老人福祉センター (1) 相馬村へき地保健福祉館 (1)							
	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)		相馬村社会福祉協議会 (職員 6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。 (平成13年12月末現在)

## 2.相馬村の高齢者保健福祉行政の組織図



### 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)する事業はありましたか？</p>	<p>(○)関連(類似)事業はあった。 →問2～4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、どのようなし根拠に基づき、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>1 事業実施の根拠---老人保健法---老人保健事業 (国庫補助事業) ・所管部局---老人福祉センター</p> <p>1) 事業名 定期健康教育(若がえり教室) 目的 高齢者の寝たきり及び痴呆の予防のために、健康に関する正しい知識の普及、生きがいを持ち明るくなれるような若がえり教室を開催する 対象者 65歳以上の住民 実施回数 月1回(作業時 週1回) スタッフ 外来講師、保健婦、看護婦、事務 内容 講演、グループワーク、作業、遊びリテーション</p> <p>2) 事業名 機能訓練事業(B型)(ゴールドリング) 目的 閉じこもり予防のために、その地区の高齢者同士の交流がふかまるような生き生きはつらつ教室を開催する。 対象者 65歳以上住民 実施回数 月1回 スタッフ 看護婦、社会福祉協議会 内容 健康相談、遊びリテーション、作業、調理実習</p> <p>機能訓練事業(B型)(ピンピンキラリ教室) 目的 転倒予防のために、高齢者の体力維持ができるようなピンピンキラリ教室を開催する。 対象者 65歳以上住民 実施回数 月3回 スタッフ 社会福祉協議会、保健婦</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> <p>・実施評価 参加者数、参加者の感想、参加時の雰囲気などについては実施。</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>老人保健福祉計画の見直しにあたり、福祉分野(民生課)と保健分野(老人福祉センター:保健婦)で話し合いし、現在実施している事業の利用者から意見を聞き、介護保険制度に関する地区説明会において一般住民から意見等を聞いた。それらの意見をもとに老人福祉計画検討委員会において課題等を整理し、事業の見直しをするとともに、予防活動の重要性について関係者間で確認することができた。</p> <p>保健、福祉、教育委員会の各課で実施している事業の中で、目的、対象、内容等を検討し、類似している事業を一本化し、予防の視点を取り入れた事業を企画することとした。</p>
<p>(問5) (問1)で、関連(類似)事業がなかったと答えた市町村のお聞きします</p> <p>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>	

#### 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、どうであったか？</li> </ul>	<p>民生課、老人福祉センター、社会福祉協議会の三者で現場の意見を持ち寄り、協議した。 また、地域ケア会議においても協議した。 老人保健福祉計画の見直しにあたり、高齢者や地域住民から頂いた意見を考慮し企画した。</p> <p>各事業の主管課を決め、主管課が中心となり、関係部署と連携した。計画づくりで話し合いがされていたので協力体制はよかった。</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</li> </ul> <p>(ニーズ把握の方法)</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業対象者の選定基準、会場、周知方法について検討。</li> <li>・若がえり教室(定期健康教育)の対象者は村民とし、ピンキキラリ教室(機能訓練B型)の対象者は、老化等により心身機能が低下している者とし、従来と同様とした。</li> <li>・機能訓練B型については、社会福祉協議会に委託し、会場は、これまでの実施場所(老人福祉センター)で継続して実施することとした。</li> <li>・これまで実施されていない地区においては、どのような事業で、対応していくかを検討し、社会福祉協議会の委託事業を拡大して実施することとした。 実施場所については、地区の公民館や既存の施設を利用しながら実施していくこととした。</li> </ul>

## 5. 「介護予防事業」の実施について

質問事項	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>事業名:若がえり教室            事業目的:高齢者の寝たきり及び痴呆の予防のために健康に関する正しい知識の普及、生きがいを持ち明るくなれるような若がえり教室を開催する。</p> <p>対象者:65歳以上の住民            実施回数:月1回(作業時 週1回)            実施体制:保健婦、看護婦、事務            内容:講演、グループワーク、作業、遊びリテーション            わら草履づくり            事業予算・補助金:老人保健事業            主管課:老人福祉センター            他課との連携体制:教育委員会、社会福祉協議会</p> <p>事業名:ピンピンキラリ教室            事業目的:転倒予防のために、高齢者の体力維持になるようなピンピンキラリ教室を開催する。            対象者:65歳以上の住民            実施回数:週1回            実施体制:委託(委託先:社会福祉協議会)            内容:ピンキラ、棒体操、遊びリテーション            事業予算・補助金:介護予防事業            主管課:老人福祉センター</p> <p>事業名:運動ナビ            事業目的:糖尿病予防において、生活の中で仕事がどの程度の活動量かと食事量の関係を学ぶ。            農繁期と農閑期である冬期間の活動量の違いを知る。            体を動かすことの楽しさ、効果を体験し、運動を始めるきっかけとする。            対象者:基本健診の結果、運動を行うことで効果が期待できる者            実施回数:6回            実施体制:保健婦            内容:別紙のとおり            事業予算・補助金:介護予防事業</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>生涯学習カレンダー、村広報で紹介し、若がえり教室については、年2～3回チラシを配布。            御所温泉の掲示板に掲載。            運動指導事業については、個別通知。</p>

## 5. 「介護予防事業」の実施について

質問事項	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>事業名:若がえり教室 年間実施回数:H12年度 13回 (延人数905人) H13年度 9回 (延人数577人) わら草履作り 年間実施回数:H12年度 10回 (実人数 8人、延人数 80人)</p> <p>事業名:ピンピンキラリ教室 年間実施回数: 年間実施回数:H12年度 43回 (実人数136人、延人数1566人) H13年度 37回 (実人数119人、延人数1380人)</p> <p>事業名:運動ナビ事業 調査実施者:32人</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者が主体的な参加や協力するようになった。</li> <li>・長年継続してきた内容については定着し、楽しみや生きがいになってきている。</li> <li>・対象者、内容が類似している事業を整理したことで内容の充実、関係機関の連携がしやすくなった。</li> <li>・地域とのつながりができた。</li> <li>・教育委員会との共催で実施することで、御所温泉の利用者以外の参加者が増えてきた。</li> <li>・地域ケア会議において、対象者の選定方法、各事業の実施状況などを検討、協議している。</li> <li>・地域とのつながりができた。</li> <li>・教育委員会との共催で実施することで、御所温泉の利用者以外の参加者が増えてきた。</li> <li>・地域ケア会議において、対象者の選定方法、各事業の実施状況などを検討、協議している。</li> </ul>



## 5. 「介護予防事業」の実施について

質問事項	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>若がえり教室</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループワークなどを取り入れ、話し合いの機会を作っている。</li> <li>・各事業のつながりを持ちながら、参加者の意見、スタッフの気付いたことを大切にし、できることから改善や内容に反映させている。</li> <li>・実施した内容をポスターなどにし、温泉施設利用者にもわかるようにしている。</li> </ul> <p>ピンピンキラリ教室</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実施にあたり、スタッフが参加の呼びかけをしている。</li> <li>・楽しみながら体を動かすことができるようにしている。</li> </ul>
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業評価が不十分である。(評価指標、評価時期など決まっていない。)</li> </ul>
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護保健事業計画、老人保健福祉計画の見直しの際に、関係者で話し合い、検討し、設定する。</li> </ul>

## 6. 「介護予防事業」の評価について

質問事項	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。</p> <p>( ○ ) 行っていない。</p> <p>運動ナビ事業においては実施予定。 ピンピンキラリ教室においては、アセスメント表の活用を検討中。</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>(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>・介護保健事業計画、老人保健福祉計画の見直しの際に、関係者で話し合い、検討し、設定する。</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>	

平成12年度若がえり教室日程表

場所:御所温泉大広間

時間:午後1~2時

実施年月日	テーマ・内容	男	女	計
平成12年4月27日	開講式ビデオ 「みんなの体操」 「ストップ・ザ・骨粗鬆症」	4	64	68
5月25日	新所長・新保健婦のあいさつ 「いつまでも生き生きと~健康寿命を延ばしましょう~」	13	57	70
6月29日	<福寿大学合同> 「元気が湧いてくる心の遊びリレーション」 青山幸広氏	20	54	74
7月27日	<福寿大学合同> 「しっかり知っておきたい薬の知識」 薬剤師 木村隆次氏	20	58	78
8月31日	「コレステロールについて」 保健婦 石岡幸子氏	8	53	61
9月28日	「3人そろえば文殊の知恵 老人力を見出そう」 保健婦 三上浄子氏	10	65	75
10月26日	「歩っとひと息、ゆったりのおんぴり、ウォーキング~秋の相馬村を楽しみましょう~」 保健婦 外崎美保氏	10	60	70
11月16日	「転ばぬ先のステップ~転ばぬ体操1.2.3!~」 保健婦学生 一戸、相馬	0	37	37
11月30日	まごころ教室合同 「もし介護される側になったら やさしくあたたかい介護を受けるために」 弘前保健所 健康づくり推進監 加賀谷 幸子	10	61	71
12月21日	健康劇「日頃のリハビリが大切」 おたのしみ会	10	60	70
平成13年1月25日	<福寿大学合同> 「高齢者の健康を守る食生活」 管理栄養士 阿部 直子氏	15	70	85
2月22日	「子供達と一緒に遊びましょう」 五所保育所 さくらんぼ、たんぽぽ組	15	76	91
3月22日	<福寿大学合同><介護者教室> 「高齢者の住宅改修について」 弘大医短大理学療法学科 助教授 金沢善智氏	5	50	55
合計		140	765	905

# 運動十ヒ事業日程表

気になる日程は…?

どんなことするのかなあ…?

回数	日時	内容	講師
1	1月29日 18:30~ 20:00	<b>「身体活動量と食事のバランスについて」</b> ・調査結果をもとにやってみてどうだったかを参加者の皆さんと話し合いたいと思います。 <b>「ストレッチ体操」</b> ・ふだんあまり体を動かす機会が少ない私たち。ちょっと筋肉を伸ばしてみよう。	青森県立保健大学 山本春江先生  村保健センター保健婦
2	2月2日 10:00~ 12:00	<b>講話「運動の効果」</b> ・運動は良いというけれど、生活習慣予防に具体的にどんな効果があるのか改めて学んでみましょう。 <b>「膝関節痛、腰痛予防体操」</b> ・皆さんから良く聞くのがこの膝と腰の痛み。その痛みを予防できる体操を紹介します。	青森県立保健大学 三浦雅史先生  村保健センター保健婦
3	2月8日 18:00~ 20:00  2月9日 10:00~ 12:00	<b>「個別運動プログラム指導」</b> ・調査結果をもとに一人一人にあった運動プログラムについて個別でお話します。	青森県立保健大学 三浦雅史先生  ※個別指導は人数の関係から2日に分けて実施します。 詳しくは同封のはがきをご覧ください。
4	2月17日 10:00~ 12:00	<b>講話「自分の食事を見直そう」</b> ・皆さんの食事傾向とどんなことから見直していけばいいのか、調査をした栄養士からのお話です。 <b>「ストレッチ体操」</b>	栄養士 木村幸子先生  村保健センター保健婦

★3月にも2回実施の予定。(講師と調整中デス)

★どの日程もストレッチ体操を実施するので、動きやすい服装でお越し下さい。

☆お問い合わせ☆  
 保健センター 保健婦まで  
 TEL 84-3361