

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

住民健診からフレイル予防！

事業概要

健康寿命の延伸を図ることを目的に、住民健診(特定健診・高齢者健診)の検査項目に、「開眼片足立ち検査」を導入した。40歳以上の健診受診者の中から転倒ハイリスク者を層別抽出し、個々の身体状況に合わせて、家庭でできる運動プログラムの提供や既存の介護予防事業等へつなぐものである。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
参加者数 704人(特定健診・高齢者健診受診者)
予 算 約 65万円
- 転倒ハイリスク者の層別抽出・ワークフローを作成
- 住民健診(特定健診・後期高齢者健診)の検査項目に開眼片足立ち検査を導入
- 運動プログラムの作成
- 多職種による指導の実施
理学療法士:運動指導(追加の動的評価を実施・転倒予防プログラムの指導)
管理栄養士:栄養指導(減塩、たんぱく質適量摂取指導)
保健師:生活指導、健診結果説明

事業効果

- 開眼片足立ち検査を住民健診の検査項目に導入することで、フレイルのおそれのある高齢者全体を支援することができた。また、開眼片足立ち検査は、受診者の負担が少なく、定量化も可能なため、フレイル状態の見える化につながった。
- 健診結果を踏まえた指導のため、生活習慣病予防とフレイル・要介護予防を一体的に実施でき、保健事業と介護予防事業の切れ目のない支援となった

その他

- 転倒ハイリスク者への指導評価が次回健診時(1年後)となるため、指導後のフォロー体制が今後の課題である。
- アウトカム評価の実施(転倒骨折による大腿骨頸部骨折発生数の推移)
- オーラルフレイル・認知症対策についても今後取り組んでいきたい。