

令和5年度「健康長寿に係るイチオシ事業」(概要版)

市町村名

草加市

1 事業名

ここから✦健康教室 (一体的実施事業)

2 事業概要

- 草加市では令和5年度より、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」を開始
- 初年度である令和5年度は、後期高齢者健診受診者のうち、糖尿病等のリスクがあり、フレイルに該当する方を対象とした生活習慣病等の重症化予防事業を計画。
- 高齢者に関わる各部署(保健センター・健康づくり課・長寿支援課・保険年金課・介護保険課)が連携し、多様な課題を抱える高齢者やフレイルのリスクを抱え、閉じこもり傾向にある高齢者を把握し、本事業にて社会参加のきっかけをつくり、通いの場や地域包括支援センター、必要な医療サービスなどへつなげていく。
- 「人生100年時代」「健康寿命」をキーワードに「ここから✦健康教室」という事業名に反映。

3 事業内容

○参加者規模・予算 78人・1,334千円

「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」にて行った事業の中から、保健センターが中心となり、ハイリスクアプローチ「ここから✦健康教室」を企画・実施した。

参加者は前日の食事アンケートと質問票を記入の上、初回に持参し、個別面談にて当日配布する健診結果とともに生活習慣の振り返りを行う。それぞれ高齢者でも見やすく理解しやすい字体と内容に配慮し、健診結果にはレーダーチャートも取り入れ、参加者一人一人の課題を見える化した。また、各回で栄養講話や測定会、運動の時間も取り入れることで表面化した課題に対するアクションにもつなげられるようプログラムを組み、同世代の参加者同士の交流も図った。

ハイリスクアプローチ

【対象者の抽出条件】

KDBを利用し、「糖尿病治療中(※)もしくは中断(※※)、または健診HbA1c7.0%以上」かつ「質問票①(健康状態)、⑥(体重減少)、⑧転倒・⑩外出のいずれか」に該当する75～82歳(介護認定者・脳梗塞・虚血性心疾患・腎不全・認知症・うつ等を除く)

※令和4年度のレセプトに「糖尿病」と標記のある方

※※令和元～3年度までのレセプトに「糖尿病」標記があり、令和4年度にない方

上記該当者534人に案内通知を発送し、参加希望者94人

【内容】

1コース3回、3会場にて実施(参加者数については地域差もあり、偏りあり)

初回：測定会(血圧・体重・握力等)・管理栄養士の講話・個別面談

2回目：測定会(血圧・血流測定)・脳トレ・ストレッチ・個別面談

最終回：測定会(血圧・体重・握力等)・個別面談・地域の活動の場の紹介

4 事業効果

●各回で、測定会も実施し、血圧や体重・体組成、握力、血流測定などを通して自身の体と向き合う機会となり、食生活や生活習慣について個別に把握し、行動変容の促進につながっていると推察される。具体的には、各回でご案内している別事業のご案内についても興味を持って申込がある等が挙げられる。全コース終了後、血圧・体重・握力の介入前後比較、質問票から生活習慣の改善度、アンケート調査からフレイルの理解度、事業満足度、社会資源の活用状況などを評価指標とし、事業効果を考察していく予定。また、KDBや健康管理システムなどで個別面談の結果を管理し、健診や医療と紐づけて効果検証が得られるような仕組みづくりについても検討中。