

月刊

# 地域保健

7  
2007

●特集

介護予防の

新展開



JULY  
JULY  
2007

●FACE2007

加藤典子さん

厚生労働省 社会・援護局障害保健福祉部 精神・障害保健課 障害保健専門官



厚生労働省 社会・援護局 障害保健福祉部 精神・障害保健課 障害保健専門官

# 加藤典子さん



精神保健対策を通して、

すべての人が安心して

暮らせる地域づくりを。

メタボ一色で他の分野が多少かすんでしまっただけくらいのある昨今。格差社会の歪なのか自殺者数は相変わらずの3万人台が続いています。精神保健の重要性はますます高まるばかりです。メタボ政策の中枢にいて、この春から障害保健の分野に異動した社会・援護局障害保健福祉部の加藤典子専門官に、二つの部署をまたいだ視点から、お話をいただきました。



かとう・のりこ  
聖路加看護大学卒業、聖路加看護大学大学院看護学研究院(修士課程)修了。大学院では地域看護学を専攻した。大学院修了後に厚生労働省に入省。保健所に勤務した経験があり、それは自分にとって財産でもあり、貴重な体験となっている。お花、スカッシュ、旅行が好き。

### 精神疾患・精神障害者の普及啓発と退院患者のための地域の体制整備

— 4月に保健指導室からこちらへ移されましたが、保健師と関係する仕事の内容はかなり変わりましたか？

加藤 現在、精神・障害保健課で、精神科訪問看護の充実・強化、地域保健行政における精神保健業務推進の支援、ケアマネジメント推進、PSWなど精神科領域のコーディネイカルの人材育成な

どに携わっています。

保健指導室では、保健指導業務の総合的企画調整に関すること、保健師の人材確保及び配置に関する企画、調整に関することなどの業務を行うことになっていきます。私が在職中は、市町村保健活動の強化は、「市町村保健活動の再構築に関する検討会」などの中でこれからの保健活動のあり方という総論を、特定健診・特定保健指導に関する業務では、「標準的な健診・保健指導の在り方に関する検討会」などの中で生活習慣病予防のための保健指導の企画・立案と保健指導技術の整理という

各論(生活習慣病対策)を考える仕事を中心にしてきました。私自身は、生活習慣病対策における市町村の役割や機能を考える際には、生活習慣病の動向とともに、これからの市町村のあり方や体制強化を踏まえる必要があると考えてきました。この押さえ方というのは、地域での精神保健福祉活動を考えるときに十分活用できると思います。

たとえば、6月に自殺総合対策大綱が取りまとめられましたが、その中には、自殺対策の基本的考え方には、自殺は防ぐことができるというものがあり、自殺を予防するためには、社会的

- p.8 多職種連携で住民が主体的に参加  
できる介護予防事業を目指す  
滋賀県近江八幡市 取材・文 木山広実



- p.16 介護予防を展開する中で保健師本来の  
役割・可能性が広がってきた  
宮城県涌谷町 取材・文 木山広実



- p.24 通所はすべて「送迎」つき、総合型の  
介護予防教室で機能向上をはかる  
山形県山形市 取材・文 編集部



- p.32 市民との協働で高齢者全体の  
元気づくりを支援  
千葉県柏市 取材・文 編集部



- p.38 東京都稲城市の介護支援  
ボランティア制度  
高齢者の社会参加促進が介護保険料負担の軽減に  
取材・文 編集部



- p.44 介護予防の可能性を探る①  
東京都世田谷区・特別養護老人ホーム  
「きたざわ苑」の取り組みから 取材・文 木山広実

- p.52 介護予防の可能性を探る②  
山形県酒田市「パワーリハビリサービス  
酒田」の取り組みから 取材・文 木山広実

- p.60 介護予防の可能性を探る③  
介護老人保健施設「アクアピア新百合」  
理事長・石田和彦氏に聞く 取材・文 木山広実

特集

# 介護予防の 新展開

介護予防がスタートした昨年度は、認定に振り  
回されたり、特定高齢者が見つからなかったりと、  
ドタバタのうちに過ぎ去った自治体が多かったよ  
うです。国のほうでは、特定高齢者の把握  
率が低いことから、年度末に選出の基準を見直  
しました。今月は、苦闘しながらも介護予防を自分  
たちのものとして定着させつつある自治体を取り  
上げました。また、画期的な試みである東京都稲  
城市の介護支援ボランティアについて、担当課長  
のインタビューを掲載します。さらに、狭義の  
「介護予防」から視野を広げて、重度者を対象とし  
た“予防的取り組み”にもスポットをあて、今後の  
介護予防の可能性について探りました。



## 特集 介護予防の新展開

# 多職種連携で住民が主体的に参加できる介護予防事業を目指す

### 滋賀県近江八幡市



市内には農村が多く見られる

取材・文 木山広実 (フリーライター)



## おやじたちの人気を集めた「オトコ」の居場所さがし」講座

東京都のある区で、職員的女性に介護予防事業の取り組みについて伺っていると、「オトコって何でダメなんだろうか」とぼつりと言われたことがあります。

さまざまなイベントや講座を設けてもいきいきと参加しているのは女性が大半で、リタイアした男性の多くは引退済みと思案や「閉じこもり」、ましてや、同伴者に先立たれた独居男性となると、生活の意欲も根も失っていて、「介護予防」ところではない、というのです。

なぜ、リタイアしたオトコはダメなのか？ これはニホンという国の歴史的文化の問題で、なんて言っている場合ではなく、どこかに助け舟を……と



岩越和子さん

ではないか。「鉄は熱いうちに打て」と言いますが、はつらつとして、身も心も動けるときこそが、「介護予防の本当の正念場」ではないのか、ということになりました。

岩越 高齢者の心身の衰弱や生活機能の低下は、やはり閉じこもりや生活不活発状態に大きな原因があります。女性の多くは毎日の暮らしの中に地域との接点があり、なじみの関係をつくっていますが、仕事との接点で役割や関係を築いてきた男性の場合は退職後に役割を失ったときがつかいわけです。そんなとき、閉じ

いうわけで、「退職後男性閉じこもり予防事業」で地域の新しい結束をもたらした滋賀県近江八幡市の「高齢・障がい生活支援センター」を訪れました。平成13年度にスタートした市内在住の58〜65歳の男性を対象としたこの事業は、「高齢者を第二の現役期」としてとらえ、「積極的な地域活動への参加を促し」、新しいコミュニケーションの生成と住民間の知識・技術・経験を共有するという試みの実現です。

主な実施項目を見ると、気づき期の「ウェルカム講座」、体験期の「仲間づくり講座」、発展学習期の「地域活動講座」と段階別に分かれ、講座内容も「生き方を考える」「グループワーク」「自分の楽しみから誰かのために」など盛りだくさん。

配布された応募パンフレットのタイトルに「お帰りのなさい！お父さん」「はじめの一步を踏み出して、あ

なたの生き方を見つけよう」というわけで、インパクトは十分。おもわず笑みがこぼれてくるエモーショナルっぷりの仕掛け、企画の絵がそろっています。「高齢・障がい生活支援センター相談支援担当」の保健師・主任ケアマネジャーの岩越和子さんにお話を伺いました。

岩越 この事業の発端は高齢者の健康状態や生活を見守っていく中でいろいろな課題を感じてきたことがきっかけです。高齢者の健康づくりといっても、70歳を超えた人の生活習慣・価値観・人間関係などの状態・設定はすでに「でき上がり」について、実際には改善の大きな可能性はなかなか開けてきません。

それならば、その前の「まだ、でき上がっていない世代」、すなわち退職後間もない男性を対象とした閉じこもり予防事業への展開と方向付けが必要

# メタボは少ないにもか かわらず、 糖尿病・血管障害は なぜ増える？

合併の波を乗り越えてデータ分析に奮闘中

取材・文=西内義雄(フリーライター)



上越市健康づくり推進課のスタッフ



高田城の三層櫓

合併により生まれ  
た  
特例市

新潟県の南西部、長野県に接する上越市は、平成17年1月に上越市、安塚町、蒲川原村、大島村、牧村、柿崎町、大潟町、頭城村、吉川町、中郷村、板倉町、清里村、三和村、名立町の14市町村の大合併により生まれた。県庁所在地の新潟市より100km以上離れているものの、地方分権を推進するための制度として、政令指定都市(人口50万人以上)、中核市(同30万人以上)に次ぐ特例市(同20万人以上)として認められた自治体だ。

東京から上越市へのアプローチはさまざまな方法がある。越後湯沢駅経由で直江津に出る上越新幹線ほくほく線ルート。長野駅経由で高田、直江津に抜ける長野新幹線十信越本線ルート。今後は長野新幹線をさらに延ばし

て市内を通過させようという動きもあるようだ。

どのルートで行こうかと悩んだ末、選んだのは長野駅経由ルート。ただし信越本線は列車本数が少ないためレンタカーで北上することにした。高速道路に乗ると、妙高あたりから次第に気温が下がっていくのが分かる。長野では晴れ間があったのに、霧が立ち込め、ついには真っ暗な空に変わりどしやぶりの雨となった。この天気の変わりやすさは山間部特有のものである。

ちなみに、今回の取材は早朝より始めたため、前泊として高田駅周辺に宿をとった。市内では最も栄えている場



柳澤美枝子さん

所はずだが、日曜日の夜ということもあって静かだった。開いているお店も少なく、地方都市特有の駅前だ。

夕食は新潟といえは酒どころ、米どころ、そして日本海の海の幸も豊富なので寿司を出すお店に入ってみると、それなりにバランスの取れた内容だった。ただし、軽く飲むつもりだったのが最低でも300ml以上だったのは辛かった。このあたりでは普通のことなのだろうか？ 少々酩酊しつつ寝入ったのであった。

一夜明けて上越市役所を訪ねる。対応してくれたのは健康づくり推進課副課長の柳澤美枝子さん。このシリーズでは常に保健師が主役になっていたが、柳澤さんは栄養士である。課長の高橋正弘さんや、柳澤さんと同じ副課長の今井由文さんとも交え、上越市の抱える問題を聞くと

「14もの市町村が合併して面積はお

よそ1000平方kmになりました。これは東京都のおよそ半分くらいですし、日本海に面した海岸線もあれば、山間部でもの深い山もあります。冬は平野部でも、深い降雪量があるのに、海岸線は意外に降っていないなんてことも……。まるで日本の縮図のような町といってもいいでしょう。ですから、各エリアで食文化は異なり、また合併して約2年がたちましたが、まだまだすべてを把握して仕事をしているとは言えないのが現状です。ただ、上杉謙信の時代から豊かな風土として知られ、当時は京都に次いで人口も多かったと伝えられています。魚も取れば米も取れる。昔から食に困らなかつたといえます。また、酒蔵が多いのも大きな特徴でしょう」

と、目の前に広げられたのは「越後くびきの酒蔵マップ」というパンフレット。上越市とお隣の妙高市の酒蔵が

紹介されているもので、数えてみれば上越市だけで16もの蔵があった。これはスゴイ！よく見ると、新潟の人氣銘柄のひとつで、三梅のひとつも数えられる雪中梅(丸山醸造場)もこの地で造られている酒だった。

「このあたりは本当に日本酒造りが盛んです。気候などが合っているものもありますが、頸城、吉川杜氏といましてね、昔から杜氏の里と呼ばれるところも市内にあります。それに上越は日本酒だけじゃありません。日本で最初にワインを造った(岩)の原ワインのものもこの上越市で、非常に長い歴史を持っています。つまり、お酒はこの人にとって切っても切れない縁があるのです」

豊かな土壌に豊富なお酒。豪雪はともかくとして、とてもよい土地だと思います。

「でもね、そのお酒が問題なのです。

きた。二人とも柳澤さんともには健診データの分析をするメンバーだという。

### 酒蔵で「課外学習」

到着したのは地元の酒蔵、武蔵野野造。上越(高田)がスキー発祥の地であることから、レギュラー酒の名を「スキー正宗」と名づけている蔵である。そこで杜氏の藤井健治さんに蔵を案内していただく。

話のなかで藤井さんは吉川杜氏のひとりであり、地元の吉川高校醸造科を卒業していることが分かった。高校に醸造科？今はもう廃止されてしまったというが、いかに地元酒文化が根付いていたかの証明でもあろう。

せつかなで柳澤さんらが言っているこの地域の人は酒をかなり飲むという問題に対し、杜氏の意見を求める。「新潟という土地は良い米が豊富に

量がね…。飲みすぎなんですよね」柳澤さんはため息交じりにつぶやく。

「どうやら、上越の健康問題に大きな影響を与えているのはお酒であることが分かってきた」。

「もうひとつ、とくに山間部での高齢化が進んでいまして、大きな問題としてとらえています。市全体では25%弱なんですけど、山間部は40%を超えているところも多い」

「ここまで高齢化が進むと自治が成り立たないというのだ。しかも、14もの市町村が合併してきた市なので、全体の把握がなかなか進まず、今後は保健に携わる人員(現在保健師55人、栄養士15人)の削減も考えられる。前号で紹介した高山市は広大な面積を持っていますが山なので共通する食文化があった。しかし、上越は海・平野・山とさつきちり分かれているので、

手に入ります。なので、日本酒を造るときにも賢沢に使えるわけです。例えば本醸造というのは精米歩合が70%以下のものなので、他の地域はギリギリの69とか70%で造っています。一方、新潟は県全体で見ても本醸造や普通酒でも65~63%くらいに磨いています。だから同じジャンクの酒でも新潟の酒は安くて美味いと感じるわけです。1ランク上の酒と感ずるのでですよ」

しかも、酒造りに適した寒さがこの地にはある。水もいい。米もいい。良い杜氏を輩出する文化もあった。地元の人々はこんな良い酒を安価で手に入られるのだから、飲みすぎるのも当然

食文化も大きく異なる。かなり難しい問題を抱えているようだ。ひと通り話をすると

「それじゃ、行きましようか！」

柳澤さんの声に促された、用意されていた車で移動することになった。なぜこの地に日本酒が根付いているのか、分かる場所に連れて行くという。しかも、これから保険年金課の保健師、長澤由美さんと小林奈緒子さんも合流して



上越市の保健師と管理栄養士。後列左端が長澤由美さん、前列右端が小林奈緒子さん

然かもしれない。

杜氏の話をしている間、こちらは取材だから当然として、二人の保健師も熱心なメモをとっている。最初は勉強心な人たちがだと感じていたのが、実はこれ、柳澤流の課外学習であったと後で知る。前述したように上越市では合併に伴いさまざまな地域の保健師・栄養士がひとつの目標に向かって集まった。だから柳澤さんを中心に、健診データの分析を進めていく一方、土地全体の食文化の傾向や人の考えを、どんどん吸収していこうとしている。さつちりデータを付け合わせる机



杜氏・藤井健治さん



上越市の代表的銘柄2種。手前が武蔵野野造のレギュラー酒



(写真上)  
平成18年6月、各グループが集まった全体会議の様相  
(写真左上)  
会議の休憩時間には、皆で体操をすること  
(写真左)  
育種レシピを選定するために試作中

表1 健康づくり計画の目標

「めざす健康なまちの姿」の目標 (抜粋)		現状値→目標値 (平成25年度)
心と身体のバランスがとれていて良好な状態だと思う市民の割合を増やす		29%→60%
いつも家族や仲間と囲まれて生活していると思う市民の割合を増やす		50.5%→70%
自分らしい人生が送れていると思う市民の割合を増やす		34.4%→70%
「実践したい生活習慣」の目標 (抜粋)		現状値→目標値 (平成25年度)
食事 普段、朝食を食べている20歳～30歳代の市民の割合を増やす		68.2%→80%
運動 日ごろ、楽しく運動をしている市民の割合を増やす		21.9%→55%
睡眠 充分な睡眠がとれている市民の割合を増やす		38.3%→70%

坂戸市民を元気にするため、公募の市

## 多岐にわたる活動内容

「元気にし隊」は、その名の通り

ここに「元気にし隊」が誕生した。

「元気にし隊」は、15年の健康増進法の施行にともない「健康日本21坂戸市計画」の審議をスタートさせた。市のまちづくりの基本構想となる「市民がつくり、育むまち」を実現するためには、市民が主役となって健康づくりに取り組む。これが何よりも不可欠であると考え、ボランティアで活動に参加する市民を公募した。初年度は23人(途中1人脱会)が集まり、市の理想のかたちとなる「めざす健康なまちの姿」とそれを達成するために必要な「実践したい生活習慣」(表1)を決定。行政と協働して、1年間に計50回以上の「市民会議」を重ね、食事、運動、睡眠などの分野で、計33項目の数値目標を設定した。そして翌年、このメンバーを中心に本格的な活動が始まった。こ

主役は市民!

# 住民とともに進める坂戸市の健康づくり計画

—SAKADO MODEL—



右から三谷良昭さん、神亜未子さん、塩寛恵さん



◎取材・文 編集部

## 「元気にし隊」発足の経緯

坂戸市では、15年の健康増進法の施行にともない「健康日本21坂戸市計画」の審議をスタートさせた。市のまちづ

埼玉県のほぼ中心に位置する坂戸市では、平成16年度から住民と行政が連携して、健康づくり計画を進めている。ここでキーワードとなるのが「住民主体」。住民が坂戸市民の健康を守るために、どのような活動を繰り広げているのか。その取り組みを中心に、市の健康づくり政策について坂戸市役所総合政策部健康づくり政策室政策担当主査の三谷良昭さんおよび主席主幹の塩寛恵さん、坂戸市民健康センター歯科衛生士の神亜未子さんに話を伺った。さらに後半では、エネルギーな住民活動の原動力を探るべく、市民活動の会議の様子を密着取材した。

民が保健師、管理栄養士、歯科衛生士、事務職などの市職員と一緒に行動計画を作成し、楽しみながら実践する組織

「あいさつしよう運動」の標語は、学校などで掲示されている



健康パークでの講演会の模様

だ。活動内容は、運動、食事、心の健康、社会参加、歯科保健などの分野で、健康づくりの方法を市民にPRしている。

第一次行動計画が始まった平成16年度は、坂戸市民に「元気にし隊」の活動を浸透させようと、市民がさまざまな形で参加できる企画を考えました。市民から「おすすめ一品料理」や、楽しく体を動かしたくなる標語、健康づくりのマスコットキャラクターを募集。それで表彰した。「健康パーク」当日は、親子連れが多く集まり、約400人も市民でにぎわった。

### 成功の秘訣

こうして市民への周知度も徐々に高まり、活動4年目になる今年の隊員数は、33人まで増えた。さらに全国の市

町村から視察や講演依頼が毎年絶えないという。

ここまで成功をおさめたのは、ある秘策があった。健康づくり政策室政策担当主査の三谷さんはこう語る。「会が発足した当時は、メンバー間の親睦をはかるために、会食やお楽しみ会を行ったり、会議の休み時間に体操をみんなでもやったり、宿泊をともなうイベントを行ったりしてきました。隊員のみならぬ会議で少なくとも1回は発言してもらいたいし、それが無理でもグループの人と話をしてもらいたい。長方形に並んだ机の中央で議長が「誰か意見のある人は？」と言っても、発言しづらいじゃないですか。思ったことをばっばっと言えない雰囲気を作ったはいけません。そう思い、意見を出しやすくするための仕掛けづくりには意識を注ぎました」

市民を元気にするために、まずは

「元気にし隊」の会議で活発な議論をし合うこと、さらには、メンバーが楽しみながら活動できる雰囲気づくりが必要なんだろう。

### 豊富なアイデアで活動を広げる

第三次行動計画となる18年度は、育腸レシビの作成や、新たな取り組みとして、歯科保健分野へ活動を広げたと

育腸レシビに関して、まず若い世代にも手軽に食べられるような朝ごはんのメニューを募集。10代から70代までの市民から計1277作品が集まりました。その中から女子栄養大学の協力も得て、栄養バランス、健康への配慮、おいしさ、手軽さ、獨創性、地元産物の利用などの点からセレクト。最終的に16作品のレシビカードを作成した。食彩グループのメンバーである健康づくり政策室主席幹の堀さんは「育腸

レシビは、お腸の「腸」と健康を「育む」という意味の造語で、「元気にし隊」が発想したんです。メンバーの皆さんは、創造豊かでどんなことにも前向きに取り組み、助け合いながら活動しています。そのエネルギーに行政側が押されて、やる気ももらっているんです」とメンバーの活躍を評価する。

歯科保健分野では、3〜4歳児を対象に歯みがきを啓発するための絵本を作った。本のタイトルは「はみがきやるぞう★」。健康づくりマスコットキャラクター「やるぞうくん」の名前と組み合わせで名づけた。この絵本を作成することになったのは、昨年度、園科の開業医3人と明海大学の園科医師1人がメンバーに加えたことがきっかけ。子ども達の歯の健康、とくに仕上げみがきに関心を持つ母親が多いため、親子と一緒に学べるツールとして



育腸レシビの表裏には作り方、裏面には健康情報が掲載されている

歯科医師とともに和さんが中心となって手がけた「はみがきやるぞう★」絵本



幼稚園で「はみがきやるぞう★」の紙芝居を上演中



## 「元気にし隊」

各グループ集合の  
全体会議に密着取材！

なごやかな雰囲気で行った会議。左上は同会進行の振さん（事務局側の司会は隊長決定までの期間のみ）

大雨でも  
元気に活動！

平成19年5月31日木曜日、「元気にし隊」の全体会議が坂戸市健康センターで行われた。この日は夕方からあたりにくの大雨。職員たちは、メンバーの出足が鈍るのではないかと心配しながら、資料の準備や机の配置にとりかかっている。職員が会議室に入ってくる、職員たちは「大雨の中、ありがとうございませう」と一人ずつに声をかけ、今日の資料を渡し、席へ案内。メンバーたちは席に着くなり、「こんにちは……」とわいわいガヤガヤ。楽しそうに話が始まった。結局、職員の心配をよそに16人の隊員が駆け付けた。

18時30分、司会の塚さんがマイクで「第三回全体会議を始めます」とあいさつ。室内は一瞬にして静まりかえり、塚さんが本日の議題を説明する。内容

は①昨年度の事業内容の振り返りと今年度の計画②グループリーダーの選出③グループ会議の日程④本日の決定内容の発表⑤「元気にし隊」隊長の選出。まずは①～③の内容を19時30分までグループで話し合われることになった。

## 活発な意見交換

心の健康と社会参加を主目的とした「はっとハート」グループでは、17年度から展開している「あいさつしよう運動」の活動が話題にのぼった。グループの1人から、「知らない子どもに大人が唐突にあいさつをするのは、防犯上問題があると思う。痴漢などに間違われるおそれもあるから、大人同士に限定するべきではないか」と率直な意見が出た。それに対し、昨年この運動に参加していた隊員が、この活動の目的を話す。「これはあいさつをす



「あいさつしよう運動」について発表する「はっとハート」グループの隊員

るだけが目的ではないんです。知らない者同士が無理やりあいさつをして不快感を抱くのではなく、お互いが安心できる暮らしができるような顔見知り関係を作りましょうということなんです。でも確かに子どものごときは心配だったので、昨年は小・中学校の校長会やPTAを通じてこの運動をお知らせしたんです。標榜も学校や自治会に

和気あいあいとした  
発表

貼ったんですよ」この説明に先ほどの隊員も納得した様子。それを今年はどういう形で活動を広げていくか？ 活発な議論が繰り返

ここで塚さんが各グループの発表を促す。まずは運動や身体ケアの分野を中心に活動している「動楽」グループから。「昨年は運動レシビ集と体操の創案を作り、満足しています。でも作成しただけで終わってしまったので、今年はそれらを生かす場を広げたい。隊長は須田さんを推薦します。昨年に引き続き須田さんについて行きたいです(笑)」。続いて「はっとハート」と食の分野を担当する「食彩」と、歯科保健分野の「困つびースマイル」グループの発表。その後、今年度の隊長を