

【元気モリモリ体操・骨密度測定・歯磨き教室】 住民の健康づくりを保健師が後押しするポピュレーション

長瀬町（埼玉県）

【自治体の基本情報（令和2年10月1日時点）】

人口：6,883人

国保被保険者数：1,376人（20.0%）

高齢者人口：2,639人（38.3%）

【事業に関する情報】

■元気モリモリ体操

予算：1273千円

国保按分率：0%（0円）

事業対象者数：2,639人

（うち1226人が65歳以上国保被保険者）

【事業に関する情報】

■骨密度測定

予算：235,200円

国保按分率：50%（14,210円）

事業対象者数：65人（うち30人が国保被保険者）

■歯磨き教室

予算：27,692円

国保按分率：5.5%（26,140円）

事業対象者数：257人（うち36人が国保被保険者）

1. 元気モリモリ体操

◆事業概要

65歳以上であれば誰でも参加できる、高齢者の健康増進、介護予防を目的とした「元気モリモリ体操」。町民が運営主体を担い町内13か所の地域で各地区で月2～4回程度実施している。月1回、役場健康福祉課健康担当保健師が訪問し、ミニ講話を行っている。また、年3回、体操以外のお楽しみイベントを開催するなど、体操以外の企画にも取り組んでいる。

令和2年度からは、高齢者の一体的実施のポピュレーションアプローチの通いの場への支援として、町から理学療法士、栄養士、歯科衛生士等の派遣も行い、より効果の高い取組を行っている。

▼元気モリモリ体操の様子



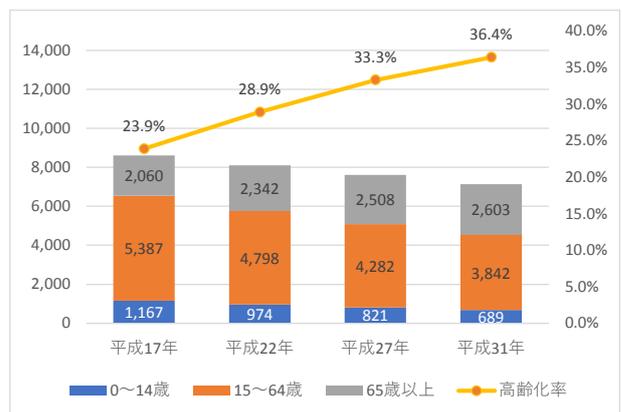
出典）長瀬町提供資料

◆取り組みの経緯

町の高齢化の加速

事業を開始した平成17年には高齢化が23.9%となっており、今後、後期高齢者の増加が予測される中、介護予防の取組が、町にとって喫緊の課題となっていた。（現在、令和3年1月時点では、高齢化38.3%、うち、後期高齢者は1,413人と高齢者の53.5%を占めている）

▼長瀬町の高齢化の推移



出典）長瀬町提供資料

◆具体的な取組状況

効果が実証されている「鬼石モデル」の活用

平成17年度の事業開始から、介護予防として効果が実証されている「鬼石モデル」を用いており、計10種類の体操を実施している。

新型コロナ感染症が広まる前は参加者みんなで声を出してカウントを取りながら体操を行っていた。新型コロナ感染症の流行後は、職員の声でカウントを入れた音楽CDを作成し、町保健師が出向かなくても、町民だけで取り組めるようにしている。

サポーターの育成により町民と町が両輪の活動に

町は、町内に元気モリモリ体操を展開していくために、中心となってもらえる元気はつらつサポーターを平成18年度に募集し、結成した。

「元気はつらつサポーター」は元気モリモリ体操参加者の有志のボランティアで構成され、各会場でCDデッキの操作や参加者の体温測定や出欠の管理などを行って今では地域の健康増進の中核的な存在となっている。

元気モリモリ体操は、元気はつらつサポーターの活躍で平成17年の開始当初は町内1か所で体操を行っており、延べ12回の開催、参加人数28人（延べ参加者数137人）であったが、平成18年度には町内10か所、令和元年からは町内13か所で活動が行われている。令和3年3月末時点で年間247回の開催、参加者数は201人（延べ参加者数2,496人）となった。

▼会場での体操の様子



出典) 長瀬町提供資料

体操以外の「飽きさせない」企画

町主体による体操の活動に加え、月1回、保健師によるミニ講話（フレイル予防を中心に）を開催している。また、年3回、体操以外のお楽しみイベントを開催し、体力測定などを実施。住民を飽きさせない様々な企画を行っている。令和2年度からは、高齢者の一体的実施のポピュレーションアプローチの通いの場への支援として、理学療法士、栄養士、歯科衛生士等の派遣も行い、より効果の高い取組を実施している。理学療法士による体力測定時の個別相談を実施し、測定結果に対して「花まる」を付けてもらう仕組みを導入することで、参加意欲を高める工夫を行っている。

また、講話やイベント以外にも、元気モリモリ体操に参加すると1ポイントを付与し、30ポイントが貯まると商品券に交換できる「はつらつポイントカード」がある。（特定健診・後期高齢者健診受診時には5ポイント、各種がん検診受診時には2ポイント付与など検診事業との連携も行っている）

▼体力測定結果に基づいた理学療法士の個別相談



出典) 長瀬町提供資料

緊急事態宣言下での町内専門職との連携に発展

新型コロナ感染症による1回目の緊急事態宣言が出た際、今まで連携が弱かった町内の老人保健施設に勤務する理学療法士から、「町民の健康のために何かできることはないか」と申し出があり、それをきっかけとして元

元気モリモリ体操の動画作成の企画を一緒に作成した。動画は youtube にアップしたほか、動画が必要な人には DVD を配布したり、音源を CD にして各会場で使用している。

また、このことをきっかけとして、介護予防事業や一体的実施の企画や実施に関して助言をもらうなど連携強化が図られている。

オーラルフレイルへの取組も

令和 3 年度から、ポピュレーションアプローチの観点から、高齢者のオーラルフレイルにも力いれていきたいと考え、元気モリモリ体操のイベントの際に、口腔機能測定を参加者に対して行った。

結果がよかった人には、体力測定と同様に、結果用紙に歯科衛生士から「花まる」をつけてもらうなど、意欲を高める取組を行っている。

また、町内在中のオペラ歌手に、声を出さなくてもあいうべ体操（口の体操）ができるような替え歌を歌ってもらい、録音した CD やカセットを元気モリモリ体操の各教室に配布している。

▼結果表に「花まる」で参加者に笑顔



出典）長瀬町提供資料

そのほか、町内在住のオペラ歌手に介護予防教室「歌の教室」の講師にまねき、感染対策をとりつつ、楽しく歌いながら口を動かす事業も行っている。

なお、「歌の教室」に参加した場合も「はつらつポイントカード」のポイント付与、歯科検診を受けた場合は 2 ポイ

ント付与、元気モリモリ体操と同様、参加意欲を高める工夫も行っている。

取組を支える保健師の活躍

町内に保健師が 5 人在籍しており、元気モリモリ体操の主管課である健康増進部門に 3 人、地域包括部門に 2 人配置されている。5 人の保健師は町役場の同じフロアにおり、上記の企画やアイデアは、保健師同士の日常的な会話の中から生まれてくることも多い。小さな町だからこそ、専門職同士が密に連携を取ることができ、具体的な町民の思いに答える柔軟な体制ができています。

◆成果

要介護 2 以下への移行が 1/10 に

令和 3 年度、医療費と介護度の変化の側面から、町は検証を行った。元気モリモリ体操参加者と非参加者の平成 28 年から令和 2 年度の 5 年間の医療費や介護度の変化について、国保連に依頼して調査したところ、以下のような成果があった。

一つは、骨折入院した人の割合について、元気モリモリ体操参加者は不参加者の 1/7 に発生率が抑えられていたこと。

二つは、要介護 2 以下に移行した割合は、不参加者の 1/10 に抑えられていたことである。

長年の元気モリモリ体操の歩みは町民の健康増進について貢献していることが、医療費と介護度の変化としてデータでも成果が表れてきている。

町と地域包括支援センターとの連携強化

保健師は体操に出向いた際に、元気モリモリ体操の参加者で心配な様子の町民がいれば、その都度地域包括支援センター（町内 1 か所、健康福祉課内に配置）に情報共有をするようにしている。逆に包括センター側から心配な町民の情報が入れば、日頃の元気モリモリ体操参加者の様子を情報共有している。担当者同士が顔の見える関係で連携をすることができている。

しっかりと担当者間で連携を取ること、町民の変化に町全体が気付き、フォローすることができる仕組みを作

っている。

◆今後の展開

参加者の高齢化への対応、男性参加者を増やす

当事業が始まってから15年が経過しており、当初70歳代前後だった人は現在80代前後になってきている。現在、参加者の平均年齢は78.4歳と高齢化が顕著となっており、新規の参加者が増えてきていない。また、介護サービスを利用している人も参加可能だが、介護度が高い人は参加継続が難しく、どう見守っていくかも課題のひとつとなっている。

新型コロナ感染症の拡大前は、元気モリモリ体操の参加者に向けて落語家を呼んで落語を行っていた。普段参加していない男性でも「落語が聞けるなら」と参加してくれる人が多かったが、コロナ禍の現在は中止している。事業を通して男性の参加者が少ないことから、どのようにして男性の参加を促していくか、この点も課題である。

結果の可視化と栄養状態などの確認

現在、前年の体力測定の結果を印字して可視化できるようにしているが、今後は3～4年分の測定結果も印字し、参加者に自身の体力変化を感じ取ってもらえるようにしていきたいと考えている。

また、今年度、参加者に対してイレブンチェック（簡易フレイルチェック）を実施したことから、体力だけでなく、栄養や社会参加の面についても確認しながら取り組みたいと考えている。

サポーターのスキルアップ

取組の成果について、データによる分析を行ったが、測定するサポーターにより、測定値のばらつきがあると感じたことから、今後は、サポーターに対して理学療法士による測定方法の研修を開催し、正確な測定に努める予定である。

なお、サポーター研修の後は、研修内容を参加者へ波及し、体力測定に関わる全員が共通認識で理解を深めて正確に体力測定が実施できるような体制を作りたい。

2. 骨密度測定

◆事業概要

20歳以上を対象に、乳がん・子宮がんの集団健診の際に骨密度計測を実施している。5日間のがん健診日程のうち、3日間を骨密度測定日として設定し、事前に希望のあった方だけでなく、当日の会場での申し込みも可能であり、会場でも参加PRを行っている。

また、骨密度測定会にて、骨密度指数が90%未満の方は、その場で栄養士による栄養相談を実施している。

◆取り組みの経緯

町の後期高齢者の医療費は、筋骨格系疾患が1/4で上位となっており、その前段階で自身の健康や生活習慣に関心を持ってもらえるよう計測の実施を企画。

特に、女性に受けてほしいという思いから、乳がん・子宮がん健診と同日に実施できれば、参加しやすいのではないかと保健師のアイデアがきっかけとなり、がん健診会場での実施となった。

◆具体的な取組状況

毎年、全世帯向けに健康診断の希望調査票を送付し、その際に骨密度計測についても希望を確認している。乳がん・子宮がん健診の会場では、当日健診を待っている人にもPRし、参加を促している。

骨密度測定への参加人数は60名程度。女性だけでなく、男性も受けに来ている。事業の実施体制は、当日の会場での測定を健康づくり事業団に委託している。

骨密度測定を実施後、骨密度指数が90%未満の方に栄養士による栄養相談を実施し、栄養相談は20名程度が利用している。栄養相談3か月後には、相談者に電話をし、食生活の変化などの確認を行うとともに、フォローアップを行っている。

なお、骨密度測定を受けた場合は「はつらつポイントカード」に2ポイント付与するなど、元気モリモリ体操と同様、参加意欲を高める工夫も行っている。

◆今後の取組

骨密度測定で得られたデータについて十分に活かされていないため、今後の取組として検討している。また、骨密度測定と合わせて栄養相談の利用者を増やしていく取り組みを考えていきたい。

響で前歯のみに縮小になっているため、コロナ禍でもできるブラッシング指導の方法を模索していきたい。

3. 歯磨き教室

◆事業概要

町内の幼稚園、保育園、小学校、中学校に歯科衛生士と一緒に保健師が訪問し、年に1回、1時間程度の歯磨き教室を実施している。

◆取り組みの経緯

1歳6か月健診の歯科健診で0本だった歯が、3歳児健診時の歯科健診では28人で27本を大幅に増加している現状があり、小学生、中学生と成長に伴い、歯が増えていることから事業を企画。

◆具体的な取組状況

実施体制

幼稚園、保育園、小学校、中学校に歯科衛生士2名と保健師1名で訪問している。歯科衛生士は秩父郡市歯科衛生士会に依頼し、派遣してもらっている。

歯磨き教室の取組内容

幼稚園・保育園では園児全体に向けてエプロンシアターを見てもらい、その後に、年長のみブラッシング指導を行っている。また、使っているコップと歯ブラシ持参してもらい、歯ブラシが古くなっている場合はその理由を説明しつつ、最後には新しい歯ブラシも配っている。

小中学生には染め出しテストを行い、実際に磨けているかどうか体感してもらう。また、アンケート調査を当日配布し、理解度の評価を行うなど、年齢によって実施内容を調整している。

◆今後の取組

今後も継続して幼児期から学齢期にかけて切れ目のない支援を行っていきたい。また、染め出しがコロナの影響