

令和4年度 第2回 松戸市フレイル予防事業連携議事録

日時 令和5年1月26日(木)

19時00分～20時30分

場所 オンライン開催

出席委員 6名

廣木 奈津 委員 川越 正平 委員

藤内 圭一 委員 安部 恵 委員

大住 崇之 委員 佐藤 英美 委員

事務局出席

地域包括ケア推進課 加藤補佐

国保年金課 後期高齢者医療班 竹塚補佐

国保年金課 健診班 大井主任保健師

健康推進課 渡邊課長、渡辺技監補、村岡技監補、
杉浦主幹歯科衛生士、長谷川主幹保健師、
安川主査管理栄養士、櫻井主査管理栄養士、
小島主査保健師、永瀬管理栄養士、田幡歯科衛生士、
吉田作業療法士、濱島看護師

松戸市医師会 沼沢医師、住谷医師、岩澤薬剤師、宇田川保健師、
本田看護師、高崎管理栄養士、梅沢管理栄養士

次第

1. 開会
2. 委員自己紹介
3. 議事
 - (1) フレイル予防の取組について
 - (2) 住民を巻き込んだフレイル予防の推進について
 - (3) ポピュレーションアプローチ実施状況
 - (4) ハイリスクアプローチ実施状況
 - (5) 今後の予定について
4. その他
5. 閉会

司会

【開会】

本日は、お忙しい中お時間をいただきまして、ありがとうございます。

定刻となりましたので、ただいまより令和4年度第2回松戸市フレイル予防事業連携会議を開催いたします。

私は、本日司会進行を務めます健康推進課の〇〇と申します。どうぞよろしくお願いたします。

【配付資料の確認】

初めに、資料を確認させていただきます。

まず、本日の次第、次に委員名簿、席次表、それから、タイトルが「フレイル予防事業、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」とした会議資料になります。

【会議の公開】

次に、会議と議事録の公開についてご報告いたします。

当会議は、松戸市情報公開条例第32条に基づき、公開を原則としております。また、議事録につきましても発言内容を要約して記載し、発言者は個人名ではなく委員と記載して公開しておりますことをご承知おきください。個人情報保護等に十分留意した上で、議事録を松戸市ホームページでも閲覧できるようにいたしますので、併せてご報告いたします。

【会議開会・傍聴者の確認】

これより、令和4年度第2回松戸市フレイル予防事業連携会議を始めます。

まず、会議の公開についてですが、本会議は公開となっております。会議公開のお知らせを松戸市公式ホームページに掲載し、傍聴者は事務局会場にてタブレットにて傍聴いたします。

本日の傍聴希望者ですけれども、〇〇様ほか1名の方から、本日の会議を傍聴したいとのごとでございます。傍聴を許可してよろしいでしょうか。

異議がない方は画面上で挙手をお願いします。

(異議なし)

ありがとうございます。では、傍聴者の方はお入りください。

(傍聴者入室)

【委員自己紹介】

それでは、各委員より名簿に沿った順番でミュートを解除し、自己紹介をお願いしたいと思います。

まず〇〇委員、よろしくお願いいたします。

委員

聖徳大学の〇〇です。よろしくお願いいたします。

委員

松戸市医師会の〇〇です。よろしくお願いいたします。

委員

松戸歯科医師会の〇〇です。よろしくお願いいたします。

委員

薬剤師会の〇〇です。よろしくお願いいたします。

委員

松戸市リハビリテーション連絡会、〇〇です。よろしくお願いいたします。

委員

常盤平団地地域包括支援センターの〇〇です。よろしくお願いいたします。

司会

ありがとうございました。

事務局のメンバーは第1回会議と一部変更がございますので、新しいメンバーをお手元の名簿順に紹介させていただきます。

紹介の前に、名簿のナンバー20の〇〇さんの職種が保健師となっておりますが、看護師に訂正をお願いいたします。申し訳ございません。

では、まず国保年金課、〇〇さんお願いします。

事務局

国保年金課の〇〇と申します。よろしくお願いいたします。

歯科衛生士の〇〇です。よろしくお願いいたします。

作業療法士の〇〇です。よろしくお願いいたします。

看護師の〇〇です。よろしくお願いいたします。

在宅医療・介護連携支援センター、看護師の〇〇です。よろしくお願いいたします。

【会議の目的】

本会議ですが、本市におけるフレイル対策の充実を図ることを目的とし、フレイル予防事業の内容等を相談し、ご助言をいただく場としております。委員の皆様、庁内の担当者より活発なご意見をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

【議事】

それでは、議事に沿って進めてまいります。

1. フレイル予防の取組について事務局より説明いたします。

事務局

健康推進課の〇〇と申します。よろしく申し上げます。フレイル予防事業 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施、本日の内容です。

1. フレイル予防の取組について。
2. 住民を巻き込んだフレイル予防の推進について。
3. ポピュレーションアプローチ実施状況。
4. ハイリスクアプローチ実施状況。
5. 今後の予定について、です。

では、次のページをめくってください。フレイル予防の取組についてご説明いたします。

4ページ目をご覧ください。

高齢になっても地域で活躍できる地域共生社会の実現のためには、元気な高齢者が増えること、つまり健康寿命の延伸が土台として必要です。松戸市の健康寿命と平均寿命については、右下の表をご覧ください。

健康松戸21Ⅲ策定時の平成22年度と平成30年度を比較いたしますと、健康寿命の延伸結果が平均寿命の延伸結果をわずかに下回る状況です。健康寿命と平均寿命の差をなくすため、生活習慣病予防などの生涯を通じた健康づくりを推進するとともに、重要課題の一つとしてフレイル予防の推進に取り組んでおります。

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態ですが、運動、栄養、社会参加といった適切な対応で、予防、回復が可能です。高齢者のみならず、より早い段階からのフレイル予防の推進が必要と考え、様々なイベントや若い世代を対象とした事業を利用して、フレイル予防の推進に取り組んでおります。

事務局

引き続き、スライドの5番目から説明をさせていただきます。

フレイル予防の取組についてこちらの図に整理しています。フレイル予防事業、一体的事業が真ん中にありまして、こちらでは国の交付基準どおり、ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチを行っています。

その周りの濃い水色のところが、一体的事業ではないのですが、健康推進課が行うフレイル

予防の取組です。詳細はスライド7にまとめており、後ほど説明いたします。その周りの薄い水色の部分が庁内各課によるフレイル予防の取組です。左側の吹き出し、通いの場立ち上げ支援などの介護予防の取組について、地域包括ケア推進課よりお願いします。

事務局

地域包括ケア推進課〇〇でございます。スライド5の介護予防の取組といたしまして、通いの場立ち上げ支援などと書かれておりまして、通いの場立ち上げだけではなくて、通常地域包括支援センターが行っている体操教室ですとか介護予防教室、こういった事業も行ってありますが、今回通いの場ということでご説明させていただきます。

高齢者の通いの場といいますと、高齢者が定期的に団体で活動を行う、いわゆる社会参加の場となっております。松戸市では、5人以上で週1回もしくは月1回など、定期的に活動をする団体から申請を受けまして、幾つかの条件をクリアした団体を「元気応援くらぶ」と呼びまして、立ち上げや運営に係る費用を3年間に限り補助をしているところでございます。

活動内容といたしましては、体操やスポーツだけではなくて、お茶飲みの茶話会、料理、音楽、中には麻雀、そういったクラブなどの趣味活動を行う団体もございます。平成27年度から事業を開始しておりまして、その後、年々団体数が増加、現在82団体となっております。また、千葉大学予防医学センターと共同研究協定を締結しておりまして、元気応援くらぶの効果測定を行っております。さらに、NPOや市民ボランティア、こういった方々も含めて元気応援くらぶの運営面を支援するなど、資金面以外についても支援をしております。

簡単ではございますが、元気応援くらぶの説明は以上でございます。

事務局

ありがとうございます。

それから、右側の上から3番目の吹き出しのところ、特定保健指導利用者のうち必要に応じてフレイルに着目した指導について、国保年金課〇〇さん、お願いします。

事務局

国保年金課では、国保加入の特定保健指導利用者、これはメタボ予備軍・該当者になりますけれども、このうち65歳以上の方については、必要に応じてフレイルに着目した指導を行うとされています。これは国から示されております標準的な健診・保健指導プログラムに基づいたものでございます。また、後期高齢者の健康診査の実施と健診のデータをKDBに取り込み、健康推進課で活用できるようにしております。以上でございます。

事務局

ありがとうございます。

一番外側の白い円のところ、関係機関によるフレイル予防の取組について、市以外の様々なところでフレイル予防の取組が行われていると思いますが、左側の吹き出しの一番上、市民公開講座について、歯科医師会の〇〇委員、お願いいたします。

委員

松戸歯科医師会では去年の秋に市民公開講座を行いまして、そのときに健康松戸21の座長を務めていらっしゃる〇〇先生に、全身的なフレイル、オーラルフレイル、そして口腔機能低下症について講演をいただいて、約100名前後の市民の方に来ていただきました。結構終わってから幾つか質問があつて、盛況でした。

事務局

ありがとうございます。

続いて、右側の吹き出しの一番上、薬局のフレイルチェックとオーラルフレイル予防教室について〇〇委員、お願いいたします。

委員

薬剤師会では、薬局フレイルチェックと、歯科医師会様と連携させていただいて、オーラルフレイル予防教室を行いましたので、そのご報告をさせていただきます。

まず、薬局フレイルチェックです。松戸市内の薬局に来局した方に対して、フレイルの認知度ですとか、ご自分でフレイルのセルフチェックをしていただいて、どのような状況かということをしールアンケートを用いて調査したものです。

第1段階として、フレイルということの認知度、住民の方々がどれぐらい認知しているのかということ、まず私たち側も知る必要があるだろうということと、フレイルの理解を広めていくこと。そして、地域住民の方が未来永劫フレイル予防に世代間もつながって、若い方に向けてもフレイル予防ができていくような、そんな情報提供ができればということで、しールアンケートを実施いたしました。年代問わずご高齢の方に限らず若い方にも、小学生や中学生やなんかに、薬局フレイルチェックには参加をしていただきました。

そのしールアンケートを行うことで、薬局に来局している患者さん方の認識の状態を可視化することができました。そして、中にはすごく関心の高い方がいらっしゃいますので、そういう方はしールを貼っただけではなくて、さらに情報を求めてお問合せがあつたりしますので、情報提供のきっかけとなりました。

市内30の薬局の中にこのような台紙を設置しまして、それぞれ来局者の方にしールをお渡し

して、女性の方には赤、男性の方には青を差し上げて、ご自分で貼ってくださいということで調査をいたしました。

そうすると、自分が貼ったときに「あ、自分ってほかの同じ50代に比べて知らなかったのね」とか、そういうふうにご自分の、全体像からの自分の位置を確認していただくこともできたということです。

30薬局に参加をしてもらって、5月1日から7月31日まで調査を実施いたしました。それで、あなたはフレイルを知っていましたかという質問と、それに引き続き自己チェックをしていただいたということになります。

まず、あなたはフレイルを知っていましたかについての質問ですが、30薬局合計で2,221件回答をいただくことができました。これが年代別に集計したのですが、やはり左側の図を見ていただいて、やはり70代の方などがもちろん来局する年齢層というものについても、ご高齢の方が多かったということはあるんですが、全年代の方に回答をしていただきました。

そうしますと、やはり10代の方は、フレイルというのを知っている人がそもそもいないのはもちろんなんですが、全体を通して、回答者の64%はフレイルについて、そもそもフレイルという言葉すら聞いたことがなかったというぐらい、認知度がすごく低いということが分かりました。

そして、それを答えていただいた後に自己チェックを行っていただきました。これは松戸市さんからご提供いただいたチラシですが、5項目載っていました。筋力・握力の低下ですとか体重減少、体を動かすことが減ったとか、これら5項目についてそれぞれ患者さんご自身でチェックをしていただいたもので、何個チェック当てはまりましたかというものを聞いたものですが、これについても若い子も楽しそうに参加してくれたりしたんですが、これを見ましても、もちろん年齢が上がるごとに自己チェックに該当する割合、3個以上当てはまっちゃうという方は増えてはいくんですが、中には30代という若い方でも3個以上当てはまってしまうような若い方もいるということが、今回の調査で分かっています。

やはり一次予防としても、ご高齢になってからフレイル予防というより、若いときからこのことに認識を持って、食生活とか長い期間をかけてのフレイル予防ということが必要かと思えますので、この状況からも、まだまだ薬局でのフレイル予防のためのいろんな情報提供はやっていく余地があるなということを感じたところです。

そして、それに伴って栄養指導のパンフレットも松戸市様から提供いただいているので、このようなものを活用して、まずはたんぱく質の摂取が必要だよというようなことを情報提供さ

せていただいたのと、あと調査した結果をご協力くださった方はもちろん、来局された方にこうだったんですよということを、各薬局にこれを新聞を貼り出しまして、フィードバックを行っています。今も貼っているところがあると思うんですが、フィードバックを行っております。

次が、歯科医師会様と連携させていただいたオーラルフレイル予防教室です。本来は8月の初旬、夏休みに実施する予定だったのですが、講師がコロナに罹患してしまうとかいろいろありまして日程変更となってしまったものですが、小学生の親子も含め、どんな年代の方でも聴講してくださいということで実施したものです。講師の方に対面で、衛生会館には小学生の親子に対面で参加していただきました。そのほかにはオンラインで参加していただいております。

対面で参加してくださったお子様方、小学生の親子の方には魔法カードといいまして、オーラルフレイルの情報提供をするような情報の載った紙ですね、コピー用紙をこんなふうに、ちょっと絵柄は違いますが、切って折って貼ったりすると永遠に開き続けられるような、こんなぱたぱた開けるようなカードを作ることができるので、先ほどのオーラルフレイルの情報の載った紙でぱたぱたカードを作っていただいて、自分のおじいちゃん、おばあちゃんにこのカードを届けてもらうというような取組、ワークショップも行いました。

対面でご参加いただいたのはコロナがすごく多かった時期でしたので、親子は7組、合計11名の方に対面で参加いただきました。オンラインでは85名の方に聴講いただいております。そしておまけ動画というものもお付けして、それが85回回りました。あと見逃し配信を行って、29回実施したところです。

このオーラルフレイル予防教室の前に、あらかじめ聴講希望の方から質問を受けていたんですが、それが当日回答できなかったものについては、歯科医師会の先生方にご協力いただきまして、松戸市薬剤師会と歯科医師会様のホームページで、その質問に対する回答などもさせていただいたところです。

ちょっと長時間になりました。以上が、薬局フレイルチェックとオーラルフレイル予防教室のご報告です。以上になります。

事務局

ありがとうございます。いろんな方にご発言いただいたんですけれども、フレイル予防については、フレイル予防事業だけではなく関係機関やその他様々なところで取組が進み、より多くの市民にその情報が届くとよいと考えています。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

続いてスライド6に移りまして、フレイル予防事業の実施内容一覧ですけれども、今年度がピュレーションアプローチに力を入れてきてまして、12月までの9か月間で、延べ2,195人に健康

教育や簡易フレイルチェックなどを実施してきました。前年度が1年間で640人ですので、4倍を上回るペースで進んでいます。増加した要因としては、健康推進課に移り、専門職の体制が厚くなり、土日の依頼にも対応できるようになったことや、健診会場などで一度に多くの人に関わることができるようになったことがあります。

また、コロナの外出自粛によりフレイル状態が進むことに警鐘が鳴らされるようになり、それを追い風に通いの場などの団体に働きかけ、また団体としても集まりを再開するきっかけにいただいたということがあります。

ハイリスクはおよそ前年度と同様で、12月末で訪問と電話合わせて221人に支援を行っています。健康状態不明者は、3月にかけて今後支援する予定の人が多くいますので、数が増えていくと思います。後ほど詳細について説明がありますが、医師会では119人に直接支援を行っています。家庭訪問、電話に加えて、会場に呼んで来ていただく支援を組み合わせています。

続きましてスライド7ですけれども、健康推進課が行うフレイル予防の取組についてです。健康推進員、食生活改善サポーターの定例会でフレイル予防について学習する機会を設けたり、市役所連絡通路でロコモティブシンドロームやCOPDなどの普及啓発に併せて、フレイル予防も周知しています。また、成人歯科健康診査を、75歳以上は嚥下機能などオーラルフレイルの関連項目を追加したり、各種団体からの依頼の健康教育にフレイル予防の内容を盛り込むなどしています。以上です。

司会

ありがとうございました。

ここまでご質問やアドバイスなどございましたら、ミュートを解除していただいてご発言お願いいたします。あるいはお顔の前に挙手ということで手を当てていただいてお示しください。いかがでしょうか。

ご発言、ご質問とかございませんでしょうか。

では、続きまして事務局より住民を巻き込んだフレイル予防の推進について説明させていただきます。

事務局

2番目の住民を巻き込んだフレイル予防の推進について、健康推進課〇〇よりご説明します。

フレイル予防を広める市民ボランティアとしては、東京大学高齢社会総合研究機構が自治体とともに取り組んでいるフレイルサポーターが広まりつつあります。松戸市でもこのフレイルサポーター制度の導入について検討しようと、「フレイル発祥のまち」としてフレイルサポーター

一の活動が盛んな柏市を視察してきました。

次のスライドをお願いします。

フレイルサポーターは養成講座を受けて認定され、住民のフレイルチェックをするなどの活動をし、サポーターもチェックを受ける住民と同じ65歳以上であるため、サポーター自身の生きがいづくりの一つともなっています。これまでに80を超える自治体で、フレイルサポーターが結成されています。

柏市では、平成24年度から東京大学高齢社会総合研究機構による栄養とからだの健康増進調査が実施され、柏スタディと言われる調査研究から「フレイル」という言葉が生まれ、東京大学高齢社会総合研究機構が開発したフレイルチェック講座やフレイルサポーター制度を実施し、全国に広まりつつあります。

視察では、地域包括支援センターが開催したフレイルチェック講座の実施を見学した後、柏市の担当者から説明を聞いております。資料にある写真の緑色の服を着ているのがフレイルサポーターです。この講座で、フレイルサポーターは簡易に自己チェックができるチェックシートの記入のサポートや各種計測を実施し、リーダーフレイルサポーターはテキストに沿ってフレイル予防の生活について説明していました。令和4年4月現在で、フレイルサポーターの登録者は95人とのことでした。

次のスライドをご覧ください。

柏市の視察により知り得たことは、主に5点です。

1点目が、各地域包括支援センターなどがフレイルチェック講座を開催していますが、リピーターが多いことが課題となっており、より多くの住民に広める仕組みを考える必要があることが分かりました。

2点目は、フレイルサポーターではリーダー講習を受けたリーダーフレイルサポーターが一部講義をしていましたが、専門的なことはフレイル担当の専門職より伝えたほうが、より具体的な内容が伝えられると思いました。

3点目は、フレイルサポーターが活躍しても職員の稼働は減らないどころか、むしろ多くなることが分かりました。

4点目は、フレイルサポーターの出動管理や、誰が説明をし、誰が難しい測定を担当するなど、ボランティアの調整や支援に多くの時間がかかることが分かりました。

5点目は、東京大学高齢社会総合研究機構では、全国的なフレイル関連データベースの構築と分析を行っており、柏市のように、研究機構で考えられたフレイルサポーター養成講座やフ

レイルチェックシート、テキストを使用するためには、フレイルチェックを受けた人のデータを提供する必要があります。データの管理や研究機関とのやり取りの業務が増えることが分かりました。

以上の点から、健康推進課では新たにフレイルサポーターを養成するのではなく、以前より育成している健康推進員とともにフレイル予防を推進していくことで検討を進めました。

次のスライドをご覧ください。

健康推進員について改めてご説明します。市民の立場から、地域で健康づくりが展開できる人材を育成することを目的に、昭和47年から市とともに活動をしております。町会・自治会長の推薦により、3年任期で市長から委嘱を受け、令和4年度は149名が市内15地区に分かれて、地域に密着した健康づくり活動を実施しています。年齢は30歳から75歳までの男女です。

活動内容としては、定例会や全体研修会で健康についての学習をし、地域の方へ伝える健康づくり活動の企画・実施をしています。健康推進員は、フレイル予防事業が健康推進課に移管される前から、ロコモ予防の普及啓発をテーマとして企画し、町会などの催しでロコチェックや立ち上がりテストなどを実施しています。今年度7月の定例会でフレイル予防について学習してからは、フレイル予防の普及啓発をテーマとして企画実施するグループが増えています。

また、市民に楽しく運動に取り組んでもらおうと、市民目線のウォーキングマップを作成し、今年度市内全15地区14種類が完成しました。

次のスライドをご覧ください。

こちらは、健康推進員とともに健康推進課で実施している事業への参加者に対し、フレイル簡易チェックを行ったときの写真です。ピンク色のビブスが、健康推進員の活動時のユニフォームです。

まず、骨粗鬆症検診・骨粗鬆症予防教室では、検診を受けられる意識の高い人たちでしたので、多くの方がフレイルチェックを受けられ、64歳以下の若い人にアプローチすることができました。健康推進員は、ふくらはぎの太さをチェックする指輪つかテストや握力測定をし、フレイル基準より低い人にはお勧めのトレーニング方法を紹介しています。

次のスライドをご覧ください。

大腸がん検診の検体回収日には、検体提出後の人に声をかけて、87人にフレイル簡易チェックを行い、アドバイスをしています。フレイルを知らない、関心のない人にアプローチすることができ、地域によっては40歳から50歳代の方が多く参加されました。

次のスライドをご覧ください。

そのほかに、健康推進課主催のご長寿ハッピーコンテストに参加された方にフレイル簡易チェックを実施し、市役所の連絡通路においてもフレイル予防の普及啓発を実施しました。市役所連絡通路では、185人がフレイル簡易チェックに参加され、特に65歳以上の方に立ち寄っていただき、フレイル予防を啓発することができています。

次のスライドをご覧ください。

地域のイベントや集まりでフレイルチェックを実施するときには、その地域にお住まいの健康推進員に協力いただいています。地域の集まりでは、普段集まりに出てこない人をお誘いいただき、実際に2名の閉じこもりがちな方にご参加いただきました。地域での集まりやグループにフレイル予防チャレンジを実施していく中では、地域の中での広がりがあり、多くの町会やグループからお申込みをいただいております。

このように、健康推進員とともにフレイル予防活動に取り組み、高齢者に限らず、若い世代からの普及啓発やフレイルに関心のない人、グループには属さない人など、様々な対象者へアプローチをしてきました。そして健康推進員は町会・自治会長から推薦された方であるため、町会や地区社協の情報を知り、地域の人とのつながりのある人が多く、今後も地域にフレイル予防を広めるサポーターとして期待できます。来年度も引き続き、健康推進員とともにフレイル予防の取組を推進していきたいと思っております。以上となります。

司会

住民を巻き込んだフレイル予防の推進について、健康推進員の活動を中心に説明がありましたが、〇〇委員、長くボランティアに携わってきたご経験もあるかと思いますが、ご発言いただけますでしょうか。

委員

以前の職場でボランティアを育成するという立場にありましたので、今ご説明していただいた中で感じる点があった点を述べさせていただきます。

まず10ページです。松戸市における住民主体のフレイル予防の取組の方向性を定めるに当たって課題を抽出していただいているんですが、若干気になったところがございます。例えば、②の取組について、サポーターよりも専門職が話したほうがより具体的な内容になる。これは専門職ですから当たり前のことかなというふうに感じました。

また、③のところの、フレイルサポーターが活躍しても職員の稼働は減らないというこのくだりについてなんです、職員の稼働を減らすためにフレイルサポーターさんを育成するものではないと思います。職員は職員の役割が、フレイルサポーターにはその役割があると思うの

で、ちょっと表現的には私としてはとても残念に思いました。

④の文面の中にも、ボランティアの管理について発言の中で、言葉を足していただきまして、調整とか支援というお言葉に変えていただいています。これはやっぱりいい表現かなと思います。2番、3番、4番、合わせて、ボランティアは管理したり調整したりすべきものではなくて、本来育成するものであるというふうに思っています。いろんなお考えがある方々を結集して何かの事業をするときに、ボランティアさんに協力を求めるときには、そういう視点で考えられると、せっかく集まった方々をもっともっと生かせるのかなというふうに感じました。

また、隣のページの11ページになります。

町会自治会長さんの推薦で健康推進員さんが選任されることについて、タグを組みやすいというような表現方法もありましたが、それに併せて、やっぱり町会自治会に加入する方が激減している今の時代でございます。もしできるならば公募をかけて健康推進員さんを育てていくとしたら、いろんな意識の高い人が集まっていいのかなというふうに感じました。

ちょっと小姑のような言い方を失礼いたしました。以上です。

司会

事務局のほう、いかがでしょうか。

事務局

ありがとうございます。長年健康推進員を育成していく中で、やはりいろいろ課題に思っていることとかもあり、ご指摘いただきまして大変感謝しております。

地区社協、町会とかに加入している方が少なくなっているというのは日頃から感じているところで、そういう方への働きかけといったところにも目を向けないといけないなと思っています。ご指摘ありがとうございます。

司会

〇〇委員、貴重なお話ありがとうございました。

その他皆様のほうからご意見とかアドバイス等ございましたら、ミュートを解除してご発言いただければと思いますが、いかがでしょうか。

今のところはまだなさそうなので、また後ほどございましたらよろしくお願ひしたいと思います。

それでは、次の議題に進みます。

3. ポピュレーションアプローチ実施状況について、事務局よりご説明いたします。

事務局

それでは、ポピュレーションアプローチの実施状況について報告します。

ポピュレーションアプローチの実施状況を団体種別ごとにまとめています。一番多いのが通いの場・元気応援くらぶで15団体です。こちらは春にほとんど全て、約70団体の代表者に「フレイル予防チャレンジをしませんか」という電話をかけ、実施につなげています。

次に、老人クラブ・はつらつクラブが13団体、こちらは各地区の代表者が集まるはつらつクラブ連合会で、実際にフレイル予防チャレンジを体験していただき、各地区のクラブでの依頼をいただいています。

次に、町会・自治会11団体、これはマンション自治会等を含みます。年度初めに各地区の代表者に挨拶に伺った際に、フレイル予防チャレンジをPRして回りました。そのほか地区社協5団体、これは講演会や会食会、サロンなどです。また、高齢者支援連絡会3地区3団体、その他、これは老人福祉センターのサークルや有志の集まり等ですが、4団体となっております。

「コロナフレイル」という言葉とともに、コロナの外出自粛によりフレイルが進行することが警鐘されるようになり、リーフレットの無償提供などがありましたので、そういったものを活用して、感染症対策を講じた上での地域での活動再開を促しました。次年度も引き続き、各団体に働きかけていこうと考えています。

次に、圏域別ポピュレーションアプローチ実施状況についてです。表は、左から順に各圏域別の後期高齢者医療被保険者数、年度当初の元気応援くらぶの数、フレイル予防チャレンジまたは健康教育などの実施回数と延人数、コンビニなどの健康相談数、それらの合計です。

一番右側は、各地区の後期高齢者医療被保険者数を母数とした参加者数の割合です。ポピュレーションアプローチは、後期高齢者でなくても、60代や50代の方にも参加いただいています。便宜上参考値として被保険者に対する割合を出しています。

青字の新松戸地区のフレイル予防チャレンジの実施回数は24回、延べ人数361人に実施し、他の地区の割合を引き離して被保険者に対する割合が高くなっています。赤字の3地区、五香松飛台、六実六高台、馬橋地区は実施の回数が1回または2回であり、被保険者に対する割合が低い結果となっています。元気応援くらぶの数が少ないわけではありませんので、次年度重点的に声をかけていきたいと考えています。

健康相談の人数が多い常盤平では、定期開催する出張健康相談の場を複数持っていることにより、延べ人数を134人と押し上げています。

次に、参加者割合の高い新松戸の特徴についてご紹介します。新松戸地区は、マンション集会所や公園、テニスコートなど集うことができる場所が多く、元気応援くらぶ（通いの場）の

数も、圏域別で最も多い12の団体があります。また、マンションが多いため自治会のまとまりがあり、自治会同士の横のつながり、情報共有の機会があります。

写真は、昨年度ですね、今年度の6月に行われた高齢者支援連絡会の高齢者見守り活動意見交換会のグループワークの様子ですが、各地区の代表者、民生委員が分かれて座り、他の自治会のサロンの再開状況、見守り支援の方法、コロナ禍での工夫などを情報共有し、各自治会に持ち帰りました。

私たちがこの交換会に参加させていただき、フレイル予防や見守り支援のポイントについてお話しをさせていただきました。その後、「隣の自治会でフレイル予防チャレンジをやったみたいだから、うちもやってほしい」という自治会やはつらつクラブからの依頼をいただき、実施数が伸びているということがあります。

右のお便りは、新松戸高齢者支援連絡会が発行している「ジジババだより」です。健康についての記事や活動紹介、地域包括支援センターの事業紹介などが掲載され、集まりに参加されない方にも情報が届く仕組みとなっています。以上です。

司会

ありがとうございました。

報告の中で新松戸地区の取組が活発とありましたけれども、〇〇委員は日頃新松戸地区の方と多く関わっておられるかと思えます。何か感じていらっしゃるなどありましたら、お願いいたします。

委員

私の所属しているクリニックが新松戸にあるもので、確かに書かれているとおりに、非常に大きな団地というかマンション群があって、それぞれ自治会でやられていると。そのそれぞれ自治会から当院にも講師依頼があったり、近隣のスポーツクラブの方に聞くと、スポーツクラブに依頼をして筋トレとかの方法を聞くとか、そういう外部の講師を積極的に呼ばれているような印象があります。

私から質問ですけど、参加者について、どこもこういう介護予防事業をやられているところは、男女比のところはどうしても女性のほうが多いということが結構ある、確かに私も新松戸のほうで講師を、ある団地でしたときも多分7割、8割女性だったかなと思うんですが、男女比とかというのはいかがですか。もし分かればいいんですが。

事務局

すみません、数として出してはいないんですけども、やはり女性のほうが多いなという印

象はあります。次回の会議で男女比が出せたらと思います。その辺にまた何かヒントがあるような気がします。ありがとうございます。

委員

そうですね、やっぱり男女のところ非常に、男性がなかなか参加していないというケースが、私もいろんな団体に関わると見られるので、そのあたりも見ていけるといいかなと思います。以上です。

司会

ありがとうございます。

〇〇委員も新松戸市区を拠点とされていらっしゃるんですが、いかがでしょうか。

委員

新松戸地区は先ほどからいろいろ出ていますけども、各マンション群ができたときから、みんなで会合を開いています。その基礎があるんですよ。ちょうど団塊の世代の集まりなので、今みんな年寄りになってきて、健康に興味があるというような感じなので。

それともう一つ、マンション群一人一人に、大体市議会議員もいるんですね。そこら辺もまとまりがあるような感じで、そこにいろんな意見を言って市のほうに反映していただきたいという話が出てくると思うんですけども。

それと、ほかのところに比べると男女比の問題があったと思うんですけど、新松戸は結構夫婦で、大体もうみんな子どもがいなくなっちゃって二人暮らしとかが多いような感じなので、何かのときに家から出なくちゃな、ということで、旦那さんを引っ張って連れていくことが結構多いので、多分ほかのところに比べると、男女比を比べても多分男性も出ているんじゃないかなという印象があります。

診療所に来ていても、一緒に連れてこられたりする人が結構いらっしゃいますから、そこら辺をうまく利用するともっと、他のところはちょっとまた色々別かもしれませんが、新松戸の場合は広がっているかもしれませんが。新松戸は、一戸建てもありますけど、やはりマンション群なので、7丁目は1万人ぐらいかな、かなりの人数がありますし、一つのマンションで2,000人ぐらいいるので、まとまりやすくこういう仕事がしやすいと思います。

司会

ありがとうございます。

新松戸の住民の皆様のご様子がよく分かり、参考になりましたので、事業に活かしていきたいと思います。

それから、報告では新松戸高齢者支援連絡会の様子も紹介されましたけれども、高齢者支援連絡会は市内9つの地区にあると思います。地域包括ケア推進課〇〇さん、現在の活動状況などについて教えていただけますでしょうか。

事務局

では、地域包括ケア推進課、〇〇でございます。

松戸の高支連、高齢者支援連絡会を高支連と呼んでいますけれども、この高支連は高齢者の見守り等の活動を通じて、高齢者の安心・安全な生活を支援する団体となっております。簡単に言いますと、見守りがメインで、その他高齢者支援に資する活動というものをしております。

各高支連では30人から50人活動していきまして、その活動の中で地域の方が重要な問題や課題に気づいて、その解決に向けて活動を行うといったこともございます。この19ページで紹介されている新松戸の高支連は、大学の先生を講師に招いて講演会を企画したりですとか、こういった事業にたくさん参加したり、健康に対する意識がかなり高い団体と思われまして。

先ほどもご紹介ありましたが、市内9地区に高支連がありまして、毎年各地区の活動について地区同士の情報交換を行っております。近年はコロナの影響で書面開催が多くなっておりまして、まだポピュレーションアプローチを実施していない高支連につきましても、新松戸地区の活動を知って参加してくれるのではないかなと考えております。

高支連の説明としては、簡単ですが以上でございます。

司会

ありがとうございます。

そうですね、情報交換等で各地区の取組が共有されて、こういった取組も市全体に広がっていくといいなというふうに私も感じました。

ほかに何かアドバイスのある方、ご意見のある方いらっしゃいましたら、ミュートを解除してご発言ください。よろしいでしょうか。それでは、続きまして4のハイリスクアプローチ実施状況について説明させていただきます。

事務局

スライド21、令和4年度のハイリスクアプローチ対象者の抽出条件と抽出人数は、ご覧のとおりです。一番上の医師会で行っている内容について、〇〇さんよりお願いいたします。

事務局

松戸市医師会の〇〇です、よろしくお願いたします。

9枚ほどスライド作っております。五、六分でお話ししたいと思いますので。

骨折二次予防について、今年取り組んでおります。これは復習なんですけども、今年は骨折既往者で認知症に該当する人とか、一定以上の介護サービス利用者を除くというようなロジックで抽出をして、120名程度というふうにご提案いただいて、年齢と地域を選択して150名を抽出したという形でスタートしました。

こちらは対象者150名が骨折既往者なので、どんな部位が骨折していてどんな治療を受けていたかというのを150名、一覧でざっとお見せしていますけれども、左側にあるこのビスホスホネートとかは比較的専門的な治療を受けている人というような形で、右に行くほどに治療内容が緩やかなものになっていっている、一番右側は骨粗鬆症治療なしというような方になっています。

お年は76歳から78歳の方というのを抽出しましたので、その年齢層で比較的好発の骨折部位の方が抽出されてきているということになります。主に椎体骨折の方が多いですね。それから上肢や大腿以外のその他骨折というのは、これぐらいの割合で抽出されてきました。

どんなことをやったかということをお示ししますけども、我々はどこに個人性を考慮して保健指導を実施したいと思いましたので、この国のガイドラインにありますものは、KDBからの抽出可能な選択可能な項目や、それから質問票だったり聴取だったりというのは国が想定しているんですけども、我々はそこに客観データとして測定というのを組み入れさせていただいた、そんなお話を6月もさせていただいたかと思えます。

そして、その精緻な測定とそれを含めた総合的な保健指導をしたいということで、国の想定は電話や自宅訪問ということですけども、集団会場を設定して、そちらに対象者の方に来ていただくというやり方をとりました。

これはざっとですけども、事業で経験したリスクを有する高齢者の例です。骨折を切り口に抽出をしているわけですけども、例えば実際に糖尿病をお持ちになっている痩せ型の76歳女性が抽出されてくると、これからむしろサルコペニア対策へ切り替えていかなきゃいけないという時期に相当する方がいたり、十数年の経過で非常に痩せてしまって亀背になっている方ですとか、こういった高血圧・脂質異常症・糖尿病なんかがある方に物忘れがありそうだ、こんな形で様々なリスクをはらんだ方が実際は抽出されてきています。

この150名にアンケートを送付して、返送あった方と返送ない方が80名と70名という割合になりました。その方々に関わりましたが、死亡や転出で3名が除かれましたが、実際に拒否や不在があった方以外には、電話または対面という形で保健指導を実施しています。電話での保健指導46名、それから対面で測定を含めた形で保健指導をした方が54名、1名はそのうちの予

定です。

それから、測定はありませんでしたけども、自宅で対面で保健指導した方というのが20名です。この1回で終わった方というのも、継続希望がない方は一部おられますけども、2回目の保健指導という形で電話または訪問を行っているのが、30名、50名、13名という割合になっています。そして、引き続きこの全体の45名の方が対面で測定ありの保健指導をやることになっておりますし、さらに電話で行う方も36名ここにいらっしゃるという形になります。

このように、できるだけたくさんの方に会おうようにしてフォローをしてきたという形になりますが、それに加えて、特に測定ができた方を中心に最初進めていたんですけども、測定結果や実際にKDBで現認した内容や、全てを含めてサマリーのようなものを作り、医師が参加する形で事例検討というのを詳細に実施してきました。54名のうち53名の方には、既に事例検討を丁寧に行いました。

それから、こちらに2回目の保健指導を実施した方ということで、測定はできていない方ではあるんですけども、把握し得た情報に基づいて事例検討というのを実施した、済んでいる方がこれだけおられます。引き続き継続する予定になっています。

こうした方々に会ってみますと、これは頭の整理なんですけれども、対象者のリスクとか複雑性に応じてより適切なアプローチ方法を選択する、そんなことがあるのかなというふうに考えています。つまり、一番下のほうにありますのは、リスクが現状はないが比較的一般的予防介入で対応できそうな方、こんな方にはポピュレーションアプローチがよろしいでしょうし、逆に最もハイリスクな方というのは、医療による治療とか専門的指導で対応すべき方であったり、既に中重度の要介護状態にあるような方、そういう方は医療機関による治療とか適切な管理をする方になるだろうと思います。

この上からちょっと下のリスクの高い方というのが、より個別性の高い保健指導が必要になる方になると思います。例えば接続する医療機関の選択というもの、多疾病が併存する方であったり、複数のリスクを有する方という場合には、医師が関与する形でハイリスクアプローチをかけるのがよりよい方法ではなかろうかというふうに考えています。

もう一つ、接続する医療機関のほかに個別性を考慮した保健指導、これも医師が関与する形でできるとよろしいんじゃないかというふうに、ピラミッド型でリスク層別化をしてどんなアプローチがいいかということ整理してみたということになります。

以上のように今年度実施してきてまいりましたけれども、出会ったハイリスクな方というのがかなりいろんなリスクを持っておられますので、研修会という形で事例検討会を十数例用い

て行いたいというふうにも計画をして、準備を進めております。3月7日の19時からという
予定で準備を進めております。この後でその案内文をPDFで皆さんに配付いただくようお願い
をしています。以上になります。

事務局

はい、ありがとうございます。準備ができ次第、チャットのほうに研修会のPDF上げさせ
ていただきます。

スライド22に戻りまして、口腔機能低下についてお伝えします。

前回会議で報告した前年度のオーラルフレイル予防プログラムと、同じ形で行っております。
今年度はアンケート返送がなかった方にも電話や訪問でアプローチしまして、支援した人の数
は前年度より多くなっています。現在、3回目の訪問を実施しています。6か月間の支援です
と間が空いてしまいますので、次年度は間2か月の4か月間の支援で行うことも検討中です。

続いてスライド23に移りまして、健康状態不明者についてです。

今年度は年齢ごとに発送時期をずらして支援を行っています。集計ができているのが77歳
のみになりまして、フローのとおりです。アンケートを128人に送り、43%の返送率でした。鏡文
に担当者の顔写真を載せる、封筒を細長い小さい封筒からA4サイズのものにする、粗品とし
て絆創膏を同封するなどしていますが、返送率は令和2年度実施時からほとんど変わりません。

返送のあった人には、内容を見て電話をかけ詳細な状況確認を行い、必要に応じて運動や栄
養についてのパンフレットをお送りするなどしています。ほとんど外出していない場合は、訪
問するなど継続支援を行っています。電話をかけてもつながらない場合や記載事項に気になる
点がある場合は訪問を行い、血圧が高い場合など再度電話で受診確認を行っています。

返送のない人はアポイントなしの訪問を行いますが、近隣の方からすでにお亡くなりになら
れたと伺った事例もありました。訪問しても不在の20人は、再度訪問する予定です。外出困難
な方などは地域包括支援センターと同行訪問するなどしています。以上です。

司会

ありがとうございました。

では、ここでハイリスクアプローチ実施状況について、皆さんからアドバイスやご質問など
がございましたらお願いいたします。

〇〇委員、よろしいでしょうか。何かございますでしょうか。

委員

今特にないです。

司会

ありがとうございます。では、続きまして、5. 今後の予定について説明いたします。

事務局

5. 今後の予定について。ポピュレーションアプローチは、令和4年度も前年度を大幅に上回るペースで実施しているところですが、令和5年度は市民を巻き込んだフレイル予防の推進、フレイル簡易チェックなどによる幅広い世代への普及啓発をさらに強化して取り組んでいく予定です。

ハイリスクアプローチとして市直営で行っている口腔機能低下者は、これまで歯科口腔健康診査受診者（76歳）から対象者を抽出していましたが、令和5年度は成人歯科健康診査、後期高齢者健診からも対象者を抽出し、拡大して実施する予定です。

また、新規追加として市直営で低栄養として痩せの人々を対象に、既存事業と連動した取組を開始する予定です。これまで低栄養は医師会に委託していましたが、骨折二次予防が実態に合っているため、令和5年度は名称を変更して実施する予定です。

新規追加としましては、もう一つございます。ハイリスクアプローチとして、糖尿病性腎症重症化予防を医師会に委託する形で実施する予定です。詳細につきましては、ただいま医師会と協議中でございます。

以上ご説明させていただきましたとおり、令和5年度はフレイル予防事業をさらに充実させて取り組んでまいりますので、引き続きよろしく願いいたします。以上です。

司会

ありがとうございます。

今後の予定について説明がありましたけれども、アドバイスやご質問などございましたらお願いします。〇〇委員、いかがでしょうか。

委員

ありがとうございます。今の取組のところの市の直営の低栄養というのは、令和4年度は医師会の骨折二次予防と割とちょっとごっちゃになっていた感じですけど、それとは完全に分けてという形で進められていてという理解でよろしいでしょうか。

事務局

はい、そのとおりです。

委員

ありがとうございます。骨折二次予防のほうは、先ほど医師会の先生方のご説明ですごく進

んでらっしゃるのが分かって、階層別にというところのご説明もありましたけれども、すごく進んでいると思うので、そこにちょっと引っかけらなような低栄養の方々が市のほうでまたピックアップできれば、その人たちに何が今度は必要かというところでいろんな、医師会さんだけではなくて歯科医師会さんとか薬剤師会さんとかその他もろもろ色んなところと、この低栄養の方々をどうピックアップして、低栄養を脱出するためにどういうアプローチをしていくかというところがまた進められるといいなと感じて拝見していました。ありがとうございます。

司会

ありがとうございます。

その他の皆様からご意見とかご質問ございましたらお願いいたします。

委員

糖尿病性の腎症重症化予防は、今ほかにもう一個委員会というか〇〇さんがやっているやつとあると思うんですけども、こっちに入っちゃうの。で、あつちはなくなっちゃうということでしょうか。あつちとかこっちとかあるかもしれないけど。

事務局

糖尿病については、国保年金課を中心として糖尿病のネットワーク会議というのがあり、一体的事業は松戸市ではフレイル予防事業と名付けているんですけども、国の事業名は高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施となっております、国の示すハイリスクの取組項目は低栄養、口腔機能低下、糖尿病性腎症重症化予防、その他生活習慣病予防、健康状態不明者となっております。資料のほうを用意しておりますので、画面切り替えさせていただきます。

各市町村の実情に合わせてどれに取り組んでもよいということになっています。一体的というのは医療保険と介護保険の保健事業を一体的にという意味と、74歳までの国民健康保険から75歳以上の後期高齢者への保健事業を一体的にという意味で、74歳まで市町村国保が取り組んでいる糖尿病対策を75歳以上にも継続して行うことも、一体的事業の一つの柱となっています。

これが一体的事業の計画書で、市町村が広域連合に出すものですが、ハイリスクアプローチの項目として栄養、口腔、服薬とあるんですけども、こちら糖尿病性腎症重症化予防、左から4番目にありまして、こちらまだ松戸市ではやっていなかったのですが、ほかの自治体ではここからまず取り組むという自治体もあります。

すみません、説明が長くなりまして恐縮ですが、こちら厚生労働省から出ているガイドライン、一体的事業のバイブル的に使うガイドラインですけども、そちらにこの図が出ておりまして、上から3行目ですね。フレイル・虚弱の進行の防止という中に、生活習慣病等の重症化

予防と高齢による心身機能の低下防止とありまして、糖尿病も重症化を予防することがフレイル・虚弱の進行の防止とされておりますので、糖尿病重症化予防もフレイル予防として、一つの大事な取組になってくるかなと考えております。

〇〇委員からご質問のネットワーク会議についてなんですけれども、今現在こちらの〇〇が委員となっておりますのでマイクを譲ります。

事務局

2月15日に国保年金課が開催します糖尿病対策推進ネットワーク会議で、後期高齢者の糖尿病性腎症重症化予防事業について、委員の皆様と共有する予定でいました。そこで、どのように進めていくかといったところで情報を共有できればと思っております。高齢者のことは外しては考えられないことでありまして、ネットワーク会議のほうでも委員の先生方に近況をご報告しながら進めていければと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

司会

〇〇さんから何か追加ございますか。よろしいですか。

事務局

はい、大丈夫です。

司会

ありがとうございます。〇〇委員、よろしいでしょうか。

委員

ということは、フレイルのほうにゆくゆくは入ってしまう、先走りしてちょっと私が話したかもしれませんけど、入ってくるということですよ、多分。全く同じようなことを、向こうはもう重症化になっちゃうんで、何かダブっちゃうような気がするんですけどね。そこら辺はどうなんでしょうか。

事務局

フレイルの、こちらのほうで主体的に考えまして、ネットワーク会議のほうではご報告、近況報告という形になります。同時並行でしょうか。

委員

何か変だな、まあいいや、分かりました。今後2月のときに話をすればいいんですよ。

事務局

よろしくお願いいたします。

司会

ありがとうございます。

ほかに何かご意見、ご発言ありますでしょうか。

そうしましたら、これまでの全体を通して何かご意見等ある方いらっしゃいましたらお願いいたします。

委員

全体にすごく勉強になりました。松戸市の取組が様々な分野で進んでいることが分かりました。

ポピュレーションのところで、〇〇委員からもお話があったことは、確かに大事なことを言ってくださったなと思っております。柏市の取組も、別文脈で在宅医療の柏プロジェクトというのを以前から柏市が取り組んできて、それにたまたま個人的に深く関わらせていただきましたので、その取組とも関連して、この事業はずっと柏市では進められているものと承知しております。

東大があるという地の利も生かしてできていて良い点もあるわけですが、ご説明があったように重たい部分も確かにあるかと思えます。ですので、どのぐらいのエフォートを割くのかという意味で、相当なエネルギーを割けば大きな成果が出る可能性もあるかとは思いますが、かなりの覚悟も要するというのは確かにそうかもしれないなど。見学に行ってこられたおまとめの、確かにそういうことだろうなというふうに感じました。

もう1点、〇〇委員が言ってくださった、健康推進員というのを松戸市は長年養成を続けてきたということで、これも非常に息の長い優れた方法だなというふうに感じます。ですので、ここを今後も軸として松戸市はやっていくというのはいいい方法じゃないかというふうに賛成です。

加えて、町会・自治会長からの推薦というのの歴史、これは多分大事だということも理解するつもりですけれども、〇〇委員が言ってくださった公募をするというチャンネルも確かにあると、より確かに町会に入っていない方はなれないのか、みたいな話にはなりかねませんし、そういう問題でもないとも思いますので、健康に関心を持った市民が増えて、その方々がまたハブとなっているような知識が広がったりアクションが起きていったりすることというのは、すごく意味が生まれ得るのではないかという気がしますので、良いご提案をいただいたんじゃないかというふうに思いました。

医療に関わる部分は、できるだけハイリスクなほうを関わらせていただきたいと思っておりますので、できる努力は今後も続けたいと思っております。以上です。

司会

ありがとうございました。

ここで事務局からご連絡です。チャットで研修会の案内を送りましたので、皆様ご確認ください。よろしいでしょうか。

それでは、その他ご意見ある方いらっしゃいましたらご発言をお願いいたします。

では、ないようですので、本日の次第に沿った議事は以上で終了いたします。

委員の皆様からいただいたアドバイスを基に、今後も事業を進めてまいります。今後も各委員の皆様にご相談させていただくことになるかと思いますが、どうぞご協力のほどよろしくお願いいたします。

なお、次年度第1回の開催につきましては、本年7月頃を予定しております。日程は、近くなりましたらご相談させていただきます。

【閉会】

以上をもちまして、令和4年度第2回松戸市フレイル予防事業連携会議を閉会いたします。

本日はありがとうございました。

以上