

各都道府県介護保険担当課（室）

各市町村介護保険担当課（室）

各介護保険関係団体 御中

← 厚生労働省 老健局老人保健課

介護保険最新情報

今回の内容

生活不活発病予防の取組について

計 12 枚（本紙を除く）

Vol.245

平成23年10月21日

厚生労働省老健局老人保健課

【 貴関係諸団体に速やかに送信いただきますよう
よろしく願います。 】

連絡先 TEL：03-5253-1111（介護予防係・内線 3946）
FAX：03-3595-4010

事 務 連 絡
平成23年10月21日

各都道府県介護保険主管部局 御中

厚生労働省老健局老人保健課

生活不活発病予防の取組について

東日本大震災の被災高齢者等への必要な支援の確保に関して、多大な御尽力をいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、東日本大震災で被災された方々の仮設住宅等への入居が進められているところですが、今後は、仮設住宅等での生活の長期化が予想されます。

仮設住宅等での生活を送る中で、住環境や生活リズムの変化から、高齢者の外出頻度や運動量の低下が多くみられており、特に生活不活発病予防の取組を積極的に行うことが必要です。

つきましては、仮設住宅団地等に設置される介護等のサポート拠点（以下「サポート拠点」という。）等を活用した被災高齢者に対する取組について、下記のとおり御提案いたしますので、こうした取組を積極的に推進していただきますようお願いいたします。

また、被災地以外の都道府県におかれましても、当該取組について御了知いただくとともに、必要に応じて、御支援いただきますようお願いいたします。

なお、本事務連絡については、老健局振興課、職業安定局と協議済みである旨、念のため申し添えます。

記

1. 健康生活サポーター（仮称）実践養成事業

保健師等が、地域住民に対して、生活不活発病予防に係る研修を行い、健康生活サポーター（仮称）の養成を行います。健康生活サポーター（仮称）が、閉じこもりがちになっている高齢者等を訪問し、健康・生活相談を行うとともに、サポート拠点内のサロンや介護予防に資する事業への参加を促します。また、サロンや介護予防に資する活動の開催を積極的に行う役割も担います。これにより、地域一体となった生活不活発病予防に取り組むことを目的とします。

また、この健康生活サポーター（仮称）の育成に際しては、地域の運動普及推進員等の既存のボランティアを積極的に掘り起こし、活用して下さい。

宮城県本吉郡南三陸町で行われている好事例を、参考に送付いたしますので、地域の実情を踏まえ、積極的に取り組んでいただくようお願いいたします。また、時間割やテキスト等、研修に用いる資料例を追って送付いたしますので、適宜ご活用ください。

なお、健康生活サポーター（仮称）の名称に関しては、地域の実情にあった独自の名称をご使用ください。

2. 健康相談室の設置推進

生活不活発病予防のためには、こころと体の健康の状態の把握が必要です。地域の医師会や看護協会とも十分に連携の上、サポート拠点や仮設診療所の空き時間等を利用し、看護師等による健康相談室を設置することが効果的です。健康相談等により、生活不活発病を早期に発見し、健康生活サポーター（仮称）による活動への紹介等を行うことができます。

3. 訪問型健康相談の推進

閉じこもりがちになっている高齢者等に対しては、診療所や訪問看護事業所等を積極的に活用し、看護師等が、要支援・要介護認定者の訪問のみならず、要介護認定を受けていない高齢者への積極的な訪問を行うことも効果的です。

看護師等が、訪問して健康相談等を行うことから、生活不活発病を早期に発見し、健康生活サポーター（仮称）による活動への紹介等を行うことができます。

4. 事業費について

上記事業の運営費については、介護基盤緊急整備等臨時特例基金における地域支え合い体制づくり事業費、雇用創出基金事業を活用することが可能（別添2、3参照）ですので、各管理運営要綱等を踏まえ、適切にご活用いただきますようお願いいたします。

なお、雇用創出基金事業は、各自治体が地域のニーズに応じて、失業者の雇用の確保のために必要な事業を実施するものです。このため、1.の実施においては、各都道府県の雇用対策担当部局と相談の上、雇用創出基金事業を活用することができます。雇用創出基金事業を活用する場合、養成した健康生活サポーター（仮称）は、都道府県又は市町村が臨時職員として直接、あるいは事業の委託を受けた社会福祉法人、NPO法人、民間企業等が当該事業を実施するための職員として雇用することが可能です。また、2.及び3.の実施においては、各都道府県の地域支え合い体制づくり事業担当部局と相談の上、同事業を活用することができます。

被災地高齢者の生活不活発病対策

(別添1)

【健康生活サポーター（仮称）実践養成事業】

健康生活サポーター（仮称）とは：生活不活発病についての研修を受けた一般住民

- 対象：一般の地域住民、運動普及推進員 等
- 内容：保健師、看護師、理学療法士、介護福祉士等による、生活不活発病等に関する研修

活動

- 一般の地域住民が、健康生活サポーター（仮称）として、高齢者等を訪問
- 閉じこもりがちになっている高齢者等に対し、さまざまな予防活動への参加を呼びかける
(予防活動例) 高齢者への声かけ、体操、ハイキング、食事会、お茶飲みサロンの開催 等

生活不活発病予防

連携

連携

【健康相談室の設置推進】

サポート拠点や仮設診療所の空き時間等を利用し、看護師等による健康相談を実施。
生活不活発病の早期発見を行う。

連携

【訪問型健康相談の推進】

訪問看護事業所の看護師等が高齢者を訪問し、健康相談を実施。
生活不活発病の早期発見を行う。

東日本大震災に対応した雇用創出基金事業（震災対応事業） ＜健康生活サポーター（仮称）実践養成事業で活用可能＞

(別添2)

震災対応事業の概要

◆重点分野雇用創出事業の基金における、「震災対応事業」として、被災した失業者の雇用機会を創出する事業を実施

◆事業概要

- 都道府県又は市町村による直接雇用又は企業、NPO等への委託による雇用
- 雇用期間中に、知識・技術を身につけるための研修を行う

◆対象者

- 被災求職者（青森、岩手、宮城、福島、茨城、長野、新潟、栃木及び千葉県の災害救助法適用地域に所在する事業所に雇用されていた方及び当該地域に居住していた求職者）

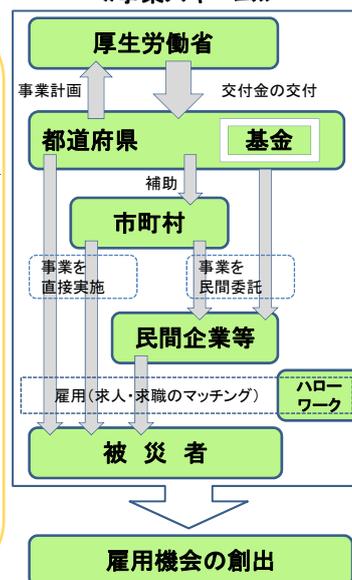
◆実施要件

- 「震災対応事業」で実施する事業は、原則として、被災求職者を雇用
- 新規に雇用される被災求職者の人件費割合は事業費の1/2以上

※ 緊急雇用創出事業でも、震災対応事業と同様の取組みが可能

※ 雇用期間の更新については、被災求職者については、震災対応事業を含む重点分野雇用創出事業、緊急雇用創出事業ともに複数回更新可

《事業スキーム》



地域支え合い体制づくり事業（被災者生活支援等）

平成23年度一次補正
70億円

東日本大震災による被災者の生活支援や復興支援を目的として、被災都道府県に対する介護基盤緊急整備等臨時特別基金（地域支え合い体制づくり事業分）の積み増しを行う。

○ 対象地域：東日本大震災による特定被災地方公共団体

<p>仮設住宅における介護等のサポート拠点の設置・運営</p> <p>仮設住宅における高齢者等の安心した日常生活を支えるため、総合相談、居宅サービス、生活支援サービス等の機能を有する拠点として、「介護等のサポート拠点」の設置・運営を推進する。</p> <p>一次補正予算を活用し、介護等のサポート拠点の設置・運営費用と岩手県16か所、宮城県45か所、福島県25か所分が、各県の予算上されている。</p> <p>【対象経費】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○設置費・仮設建物設置費、設備工事費、入浴・厨房等設備整備費、備品購入費等 ○運営費・人件費(賃金、謝金)、旅費、消耗品費、光熱水費 等 	
<p>仮設住宅等における専門職種による相談・生活支援等の例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 仮設住宅等の高齢者等に対する介護支援専門員、保健師、相談支援専門員等の専門職種の者によるニーズの把握等の必要な情報収集 ・ 仮設住宅等において特段の配慮を要する高齢者（認知症高齢者や重度の要介護者等）に対する専門医や介護福祉士等の専門職種の者による相談・援助 ・ 生活不活発病の予防のための活動や健康相談等 ・ 心の健康を保持するための臨床心理士等による相談活動 ・ 関係団体・機関等との連絡調整 ・ その他介護支援専門員、保健師、相談支援専門員等の専門職種の者等による被災地における支援に資する事業 <p>【対象経費】 事業費（専門職種の者に係る人件費、旅費、備品購入費等）等</p>	<p><参考> 事業実施までの流れ</p>

(参考資料)

南三陸町保健福祉活動の課題

南三陸町地域包括支援センター
高橋 晶子



東日本大震災発生

- 平成23年3月11日午後2時46分頃
地震発生 マグニチュード9.0
震度6弱(南三陸町)
そして…大津波
- ・死者 558名(※)
- ・行方不明 349名(※)
- ・建築物被害 7割

※平成23年9月4日現在

2

街は壊滅状態



写真提供: 人と防災未来センター 4

被害の概要

- **15mを超える津波**により、海岸沿いの市街地、集落、漁業施設、農地、基盤施設等が壊滅的な被害を受けた。
- **町役場**も津波におそわれ、**施設や職員に甚大な被害**が発生した。
- **幹線道路、鉄道**が津波被害で寸断され、**河口の橋梁が被災**するなど、直後の交通手段が確保できなかった。
- 市街地や**漁港**など、仕事や日常生活の基盤となる施設が**壊滅的な被害**を受けた。
- 地震による地殻変動により、**約70cmの地盤沈降**が起これ、**満潮時や台風時の浸水**が発生している。

5

救護活動

- 開業医・看護師・ヘルパー・養護教諭・保健師が救護活動開始
- 寒さ・暗闇・空腹・余震の中の救護活動
- 医療機器・薬のない救護活動



今、できることを

6

避難所での保健師活動

- 水分摂取不足 ○介護予防の体操
- 動かない
- 長時間の緊張・不安 ⇒ ○水分摂取の励行
- 睡眠不足
- 換気不足 ○換気の声掛け

「**町民の顔が見える避難所**」⇒町民同志の
支えあい

7

医療チームとともに地域へ

- 透析患者
- 在宅酸素患者
- 妊婦
- 寝たきり高齢者・認知症高齢者
- 精神患者
- 多くの慢性疾患患者

8

全国の保健師チームの 応援を受けて

- 住民基本情報・介護保険情報等すべての情報を失う
- 保健師の活動拠点なし
- 町保健師9名(4名産休・妊婦)→**実働5名**
- 限られた通信手段
- 指揮者不在⇒高知県公衆衛生医師の派遣
兵庫県保健師チームの提案が大きな力に。

9

応援職員の受入れ



(関西広域連合事務所 3月撮影)



(関西広域連合事務所 7月撮影)



10

避難所での課題

～ ベイサイドアリーナ～

・災害対策本部
・1500名収容避難所
・救護所
・遺体安置所
・支援物資倉庫



・手洗いの水不足
・簡易トイレ・土足使用
・換気不足
・プライバシーの欠如
・周囲への遠慮



11

発災2か月後・・・

- 被災後は生活不活発病の要因増大
- 介護不要の**高齢者4割**に歩行・身の回り動作の不自由出現(昼間避難所生活)
- 要介護認定申請者の増加→1.7倍に



- ◎低下者の早期発見・早期対応が必要
- ◎予防の重視

12

移動・ADL困難出現者

平日昼間避難所生活
65歳以上非要介護認定者 N=141

困難出現あり	59名※(41.8%)	内:単独出現者
内:歩行	52名(36.9%)	17名(12.1%)
床からの立ち上がり	17名(12.1%)	0名(0.0%)
段差の昇降	23名(16.3%)	1名(0.7%)
歩行・移動以外のDL	25名(17.7%)	14名(9.9%)

困難出現なし 85名(58.2%)

※内複数出現:27名(19.1%)、単一32名(22.7%)
移動・ADLに一部介助必要出現18名(12.8%)

13

今こそ予防を

■ 町民のニーズ
「震災前と同じよう
にお茶を飲みなが
ら、話語りがし
たい」

・笑い、何でも話せる
雰囲気
※6月から 29回開催
延べ 636名参加

お茶っこ会スタート

- 生活の活発化のきっかけづくり
(情報収集・仲間づくり)
- 新しいコミュニティづくり
- 被災体験を語りあう場
(自然な形の心のケア)
- 啓発の場

14

お茶っこ会の様子



血圧測定

15

お茶っこ会の様子



外でのお茶っこ会

夏休み中の中学生も参加
in
ホテル観洋

16

生活不活発病の啓発・研修

- 町民(高齢者以外)
- 支援者:医療・介護専門職・避難所ホテル
従業員・生活支援員等

地域全体での理解が必要
研修会 延べ 416名

17

仮設住宅等の状況

仮設住宅入居者の状況

	建設戸数		契約状況	
	地域数	世帯数	世帯数	人数
南三陸町内	43	1,697(77.7%)	1,450(78.8%)	4,731(81.7%)
町外 (登米市)	4	486 22.3%	392 21.3%	1,060 18.3%
合計	47	2,183(100%)	1,842(100%)	5,791(100%)

民間賃貸住宅契約数 427戸

※平成23年9月4日現在

18

仮設住宅での活動

保健師による仮設住宅入居者の全戸訪問
健康状態・生活ニーズの把握
生活不活発病予防の啓発とチェックリスト

↓
世帯台帳の整備

仮設住宅ごとに課題を整理
(※全戸訪問時、生活役立ち情報を配布)

19

仮設住宅での課題1

<構造上の問題>

高齢者や障害者の住みにくい構造
→手すりの位置、玄関の段差
浴槽の高さ、砂利道
合鍵で開けられない玄関の鍵

20

仮設住宅での課題2

<生活環境の変化>

- ・買い物が不便
- ・金融機関や郵便局
- ・医療機関が遠い
- ・交通機関
- ・子どもの遊び場・交流の場がない

21

仮設住宅での課題3

<生活課題>

- ・自治会の立ち上げの遅れ
- ・独居高齢者(特に独居の男性)閉じこもり
- ・生活不活発病
- ・心の問題
- ・仕事や経済面の不安

22

仮設住宅での取り組み

- 地域リハビリテーション相談
- お茶っこ会
- 保健師の「なんでも相談」
- 被災者生活支援センター
- カフェあつま〜れ
- 仮設住宅地域交流会
- 被災者によるボランティア活動の推進

23

保健師のなんでも相談

- 町外仮設住宅入居者の心のケアが重要
(見放され感あり)
登米市南方イオン跡地仮設住宅集会所
にて9月より週1回実施

なじみの顔を見せることで
安心感を・・・

24

被災者生活支援センター

- 8月より活動開始
 - ・支援員数 約100名
 - ・6つのサテライトに配属
 - ・高齢者への声かけや見守り
 - ・お茶っこの会の実施

25

カフェあづま〜れ

- 平成の森に6月28日にオープンし毎日開所
- 社会福祉協議会+臨床心理士等がボランティアで開催
- 気軽に集まり何気ない会話の中で被災体験を
- 利用人数 平日100人前後
休日は250人位になることも
- リビングとしての利用も

26

仮設住宅地域交流会

- 地域と仮設住宅入居者との懇親会



9月4日(日)
「バーベキューde懇親会」

27

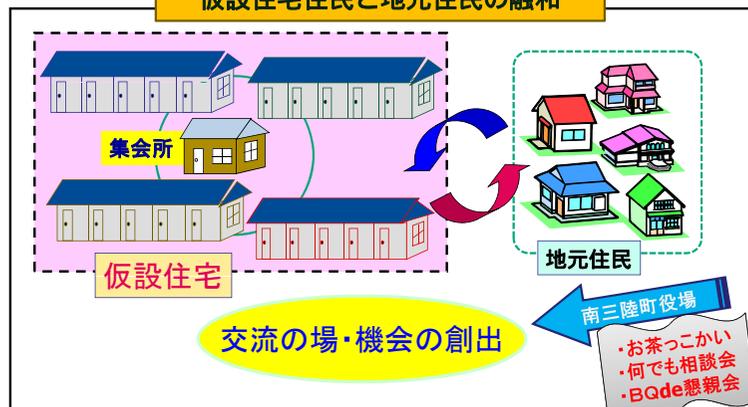
新しい町づくりのために

- 平常時の積み重ね・つながりが災害時の大きな力となる → 町民と手をつなぐ
- 町民の生活に目を向ける・声に耳を傾ける
- 地域の中でそれぞれが安心できる場を見つけられるように

28

地域社会の再構築

仮設住宅住民と地元住民の融和



仮設住宅中心ではなく、地域社会を中心に！

29

最後に

全国からの多大なるご支援に感謝いたします。

復興までの道のりは、まだまだですが一歩一歩前進できるように、町民とともに歩んで行きたいと思えます。

ご清聴ありがとうございました。



30