

神奈川県大和市

「健康都市やまと」の取り組みと

保健師・管理栄養士による地域訪問

兵庫県国民健康保険団体連合会「国保ひょうご」

平成 28 年 5 月号掲載

国保ひょうご

KOKUHO

《特集》

「健康都市やまと」の取り組みと
保健師・管理栄養士による地域訪問

神奈川県 大和市

《わがまちの保健活動》

神河町

2016 MAY No.623

 兵庫県国民健康保険団体連合会



図1 「健康都市やまと」の取り組み

人の健康

市立病院の機能強化・経営改善

- 地域の救急・がん拠点病院としての機能強化
- 21年ぶりに黒字化(平成23年)。以来黒字を維持
- 歯科口腔外科(平成26年) 形成外科(平成27年)を新設

こどもを生み育てやすい環境づくり

- 出産費や不妊・不育症の治療費を助成
- 中学3年生までの小児医療費を助成
- 第三子以降の給食費を助成
- 保育園の定員の大幅増

学校での読書活動推進

- 司書を全ての小・中学校に配置
- 児童・生徒の読書量が大幅増。文部科学大臣表彰



まちの健康

スタンドパイプ

- 災害時の大火災の防止のため
- 市民が自分たちで市内の消火栓につなげて災害時の初期消火をできるように



災害時トイレ

- 災害時に市民が困るのはトイレ
- 断水しても使えるトイレの備蓄を呼びかけ

AED

- 緊急時にだれでも、すぐにAEDを使用できるよう、コンビニ・郵便局・公共施設・民間事業所など、市内約340カ所に配備

外出したくなるまちづくり

外出することが、歩行・運動量の増加や他の人に会うことによる心身のリフレッシュに

外出を支援するコミュニティバス路線の大幅拡充

まちの健康

公園の健康遊具

まちの健康

中心市街地に文化創造拠点を開設

人の健康 まちの健康 社会の健康

文化創造拠点(施設イメージ) (大和駅東側第4地区市街地再開発組合提供)

社会の健康

女子サッカー

- なでしこジャパン代表選手を多数輩出
- 地域のスポーツ活動を推進



フィルムコミッション

- 多くの人気ドラマや映画の舞台に

「やまと世界の屋台村」

- 料理を通して多くの国々の人々と交流

地域農産物

- 学校給食でも積極的に使用

市民が初期消火を行うために、消火栓につなげてホースで消火できる強力なスタンドパイプ消火資機材を、市内のすべての自主防災組織に配備しました。また、水道が流れなくても使える携帯トイレの備蓄を進めています。

さらに、いざという時の救命のため、市内全域の公共施設やコンビニ、郵便局など約340カ所に、AED(自動体外式除細動器)を配備しています。

最後に「社会の健康」では、地域社会を盛り上げるためのさまざまな取り組みを行っています。例えば、女子サッカー日本代表「なでしこジャパン」のメンバーの中に、大和市にゆかりのある選手が3人(川澄奈穂美、大野忍、上尾野辺めぐみ)いることなどから、地域クラブチームの支援や有名サッカー選手による小・中学校での授業など、女子サッカー活性化の取り組みを積極的に進めています。

神奈川県大和市

「健康都市やまと」の取り組みと 保健師・管理栄養士による地域訪問

はじめに

神奈川県大和市は、「人の健康」「まちの健康」「社会の健康」の3つの健康を市政全体で目指す「健康都市やまと」のまちです。健康都市の取り組みと「保健師・管理栄養士による地域訪問活動」をご紹介します。

市政全体で「人の健康」「まちの健康」「社会の健康」を

大和市は神奈川県中央部を占める東京・横浜のベッドタウンです。人口約23万3000人、面積27.09km²と人口稠密な都市

市政全体で3つの健康を

大和市は平成21年、「健康都市やまと」を宣言するとともに、健

で、鉄道、道路の便がよいことから現在も人口が微増しています。

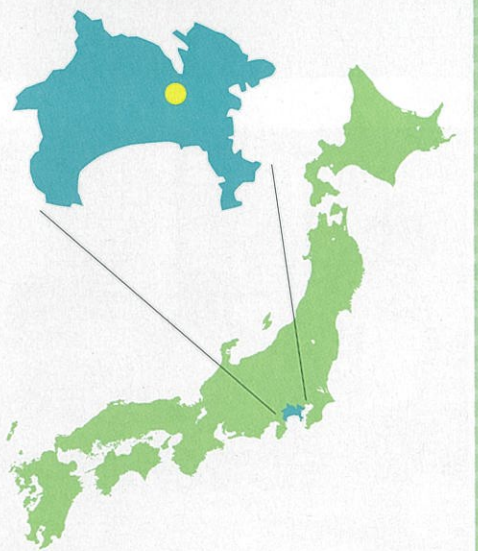
大和市は平成21年度から、「健康都市やまと」の取り組みを進めています。これは、世界保健機関(WHO)が世界各地で主導してきた、「ヘルシー・シティー(健康都市)」の取り組みに則ったものです。自治体が、保健衛生分野のみでなく政策の全体にわたって、住民の健康な生活のためのまちづくりを目指すという考え方です。

健康を市政の機軸にすえた「第8次総合計画」を策定し、市政全体で「人の健康」「まちの健康」「社会の健康」の3つの健康を目指すことを打ち出しました。

「人の健康」は、市民の心身の健康を目指しています。「まちの健康」は、市民が安全で快適に暮らせる、良質な都市空間を整えることを目指しています。「社会の健康」は、市民が共存しながら活気に満ちた地域社会を築いていくことを目指しています。

例えば「人の健康」では、市立病院のがん診療や救急救命の拠点病院としての医療機能の強化や、後述する保健師と管理

大和市の位置



栄養士による地域家庭訪問活動などを進めています。また、子育て支援にも力を入れており、出産費や不妊・不育症治療費の助成から、保育園や児童の預かりサービスの充実、中学生までの通院費の助成、第三子以降の学校給食費の助成などを行っています。

次に「まちの健康」です。大和市では東日本大震災以来、震災への備えをより一層強化しています。大和市にとって、震災時に最も恐ろしいのは、住宅密集地での大規模火災や生活用水の問題です。そこで、震災時に消防車が到着するまでの間、

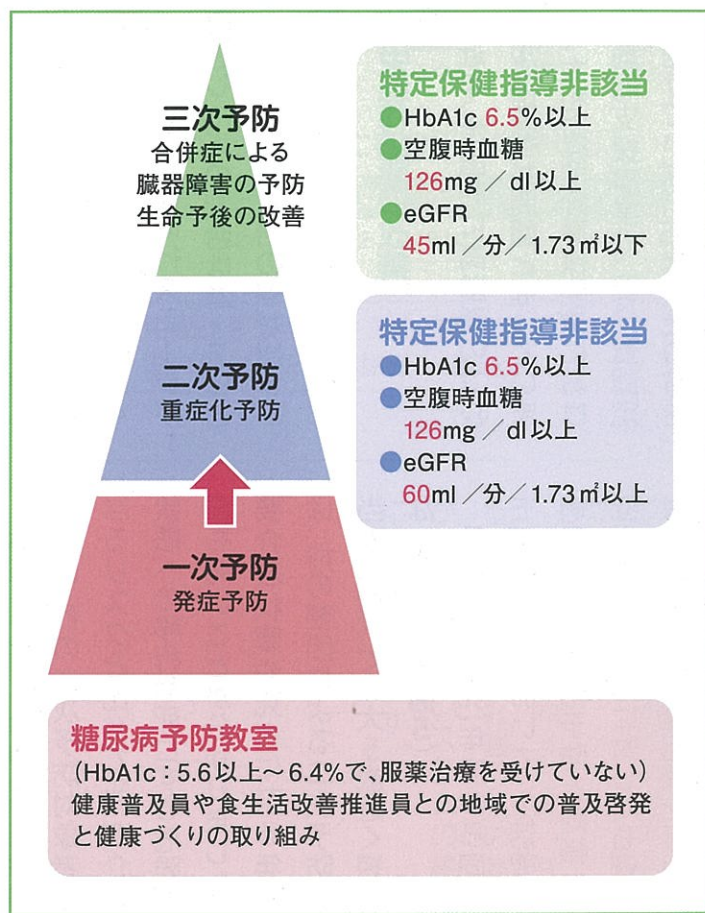


保健師・管理栄養士の訪問活動

うち1地区をモデル地区とし、特定健康診査の結果、高血圧、高血糖、脂質異常などの所見がある方を対象に、個別訪問指導を実施しました(図2)。実際に面接ができた116人のうち、85人が平成26年度に特定健診を受診し、55人に数値の改善がみられました。

訪問活動を行うなかで、高血糖の対象者の方は、自覚症状がないために、高血糖の状態を放置している方が多くみられました。糖尿病は進行すると、網膜症、神経障害、糖尿病性腎症と

図2 糖尿病予防・重症化予防

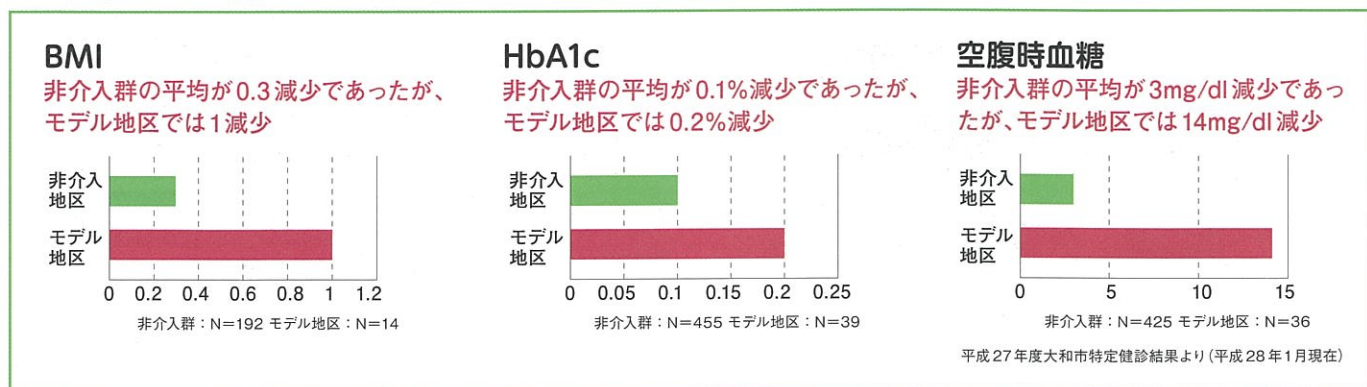


いった合併症を引き起こします。KDBによると、腎不全は大和市における国民健康保険での医療費内訳のうち1位で約13億円、年間医療費の8・6%を占めています(平成25年度)。そこで、平成26年度は同じモデル地区を対象として、多額の医療費や介護を必要とする状態や生活の質に大きく関わる糖尿病に重点をおいて訪問活動を展開しました。

二次予防(発症予防)として、特定健診の結果からHbA1cが6・5%以上、空腹時血糖が126mg/dl以上、eGFRが60ml/分/1・73ml以上の条件に該当された方を対象として、おもに保健師が個別訪問を実施しました。

翌年(平成27年度)の特定健診の結果から、モデル地区以外の非介入者ではHbA1cが平均0・1%の改善であったのが、

図3 結果 BMI・血糖値・HbA1cの改善



「60歳代を高年齢者」と言わない都市やまと言言

大和市は、平成26年4月に「60

また、大和市では3つの健康の実現に向けた総合的な取り組みを進めています。「外出したくなるまちづくり」です(図1)。

近年のさまざまな研究などでは、生活習慣病などの予防のために、歩くこと、体を動かすこと、人や文化と触れ合うことなどが重要であることが明らかになってきています。

こうしたことから、市民の健康のため、市民が家にこもらず外に出たくなるようなまちづくりを進めています。外出を支援するコミュニティバス路線の拡充や、すべての年代の方が体を動かせる健康遊具の公園への設置、芸術文化ホール、図書館、屋内こども広場、生涯学習センターなどが入る「文化創造拠点」の開設などを進めています。

歳代を高年齢者と言わない都市やまと言言を行い、全国的な注目をいただきました。

日本全国で急速に少子高齢化が進んでいます。大和市でも平成25年秋に高齢化率が21%を超える「超高齢社会」となりました。

日本では1950年代後半以降、65歳以上の方を高年齢者と呼んできました。これは1956年の国連の報告書に由来するものだとされています。しかし現在の60歳代の人は、当時よりもはるかに元気で活動的です。さらに、国の意識調査などで、60歳代の人々が自分たちを「高年齢者」とは言いたくないと思っていることが、明らかになっています。

こうしたことから、平成26年4月、「60歳代を高年齢者と言わない都市やま」とを宣言しました。60歳代の皆様に対して、心身の健康を保ちながら、元気でいきいきと活躍し続けてほしいという思いを込めたものです。

宣言には、主要な新聞、テレビ、ラジオ、そして何よりも市民と全国各地の皆様から、きわめて好意的な反応をいただきました。

国内外での活動

「健康都市やま」との取り組みには、海外においても多くの関心をいただいています。大和市は平成20年に、西太平洋10カ国の健康都市の国際ネットワークである「健康都市連合」に加盟しています。平成24年からは日本代表として健康都市連合の理事を務めています。

平成26年に香港で開催された健康都市連合創設10周年記念大会では、大会初日の基調セッションにおいて「健康都市やま」の取り組みを発表するとともに、大和市のこれまでの取り組みが評価され、健康都市連合より「健康都市優秀インフラストラクチャー賞」を受賞しました。

また、平成27年には、厚生労働省の「第4回健康寿命をのばそうーアワード」において、「外出

したくなるまちづくり」と次にご紹介する「保健師・管理栄養士の地域訪問活動」により、健康局長優良賞を受賞しています。

保健師・管理栄養士の地域訪問活動

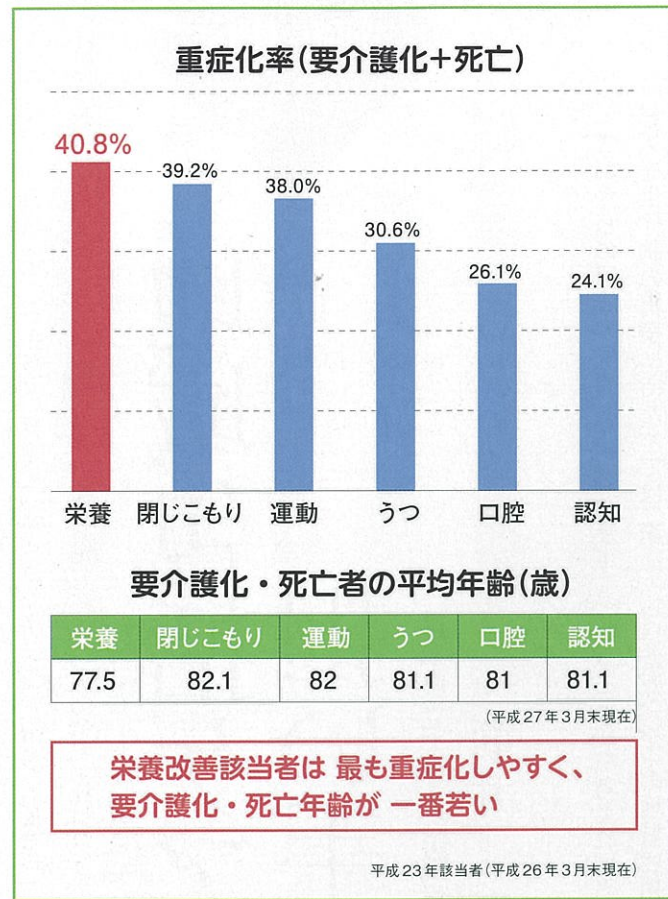
大和市は平成25年度より、市民の健康状態の改善を目的として、生活習慣病予防や低栄養状態の改善を目的とした保健師、管理栄養士による訪問活動を行っています。さらに平成26年度からは、データヘルスのために導入された神奈川県国保データベース(KDB)を活用して、市内の健康課題の把握や、訪問活動の方針策定、評価に役立てています。

以下、訪問活動の2つの柱となっている、糖尿病を中心とした生活習慣病予防・重症化予防と低栄養状態改善について説明いたします。

糖尿病を中心とした生活習慣病予防・重症化予防

平成25年度は、市内11地区の

図5 低栄養と重症化【要介護化+死亡】



おわりに
 ど社会保障費の削減にも寄与するものと考えています。

市役所の保健師・管理栄養士が、KDBを活用し、健康づくり・介護予防対策における市の課題を把握し、訪問を行い、個別にアセスメントと生活改善の計画作成を行うことにより、対象者の健康状態の改善につなげていきます。

これまでのように、教室等で市民に来ていただくのを待つだけでなく、積極的に訪問し、生活状況に合わせた提案を行っていく中で、実際に訪問した市民の方からとても喜ばれ、次回の訪問を楽しみにしてくださる方もおり、保健師・管理栄養士もやりがいを感じられる事業となっています。

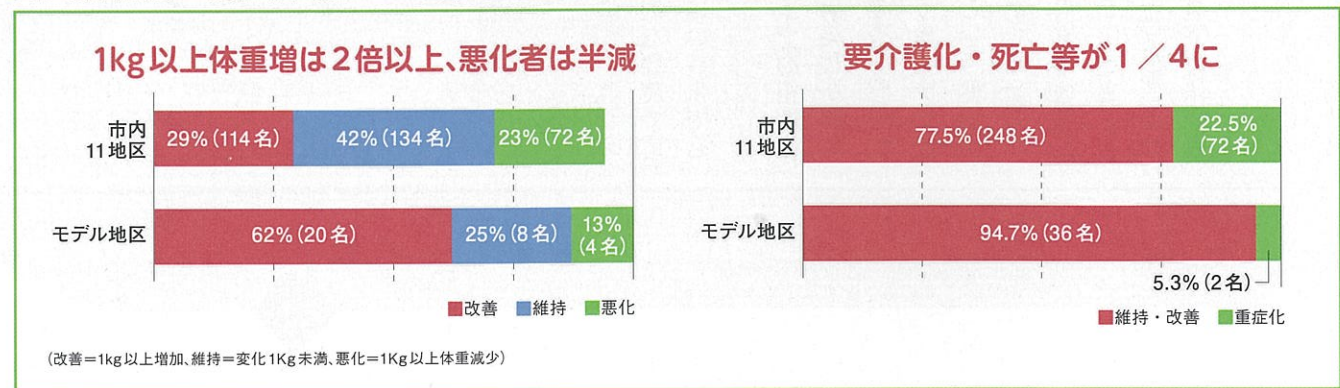
大和市は、保健師・管理栄養士を大幅に増員しており、平成

25・26年度にはモデル地区1地区のみであったのが、平成27年度は6地区に、そして平成28年度からは市内全11地区で行います。

ただ、個別訪問での活動には限界もあります。KDBで得られた地域の状況や個別訪問で得た市民の生活行動などの情報から分析した課題を、医療機関や自治会、老人クラブ、PTAなどの地区組織とも連携しながら、市民の健康意識の向上と市民自らが健康づくりに取り組めるような働きかけが必要です。

今後も、質の向上を図りながら、健康増進と介護予防の効果がより上がるシステムの構築に努めていきます。

図6 訪問活動の成果(平成23~26年):低栄養



モデル地区で訪問指導を実施した人(以下、介入者と略)は平均0・2%の改善、空腹時血糖については、非介入者は平均3mg/dlの改善であったのが、介入者では平均14mg/dlの改善がみられました。また、血糖値が高い方の約6割に肥満がありましたが、BMIについては、非介入者では0・3の改善に対し、介入者では1の改善がみられました(図3)。

三次予防として、糖尿病性腎症を含む慢性腎臓病(以下CKDと略)の最終段階である透析の導入予防を目的に、CKD進行ステージ3から4であるHbA1cが6・5%以上、空腹時血糖126mg/dl、eGFRが45ml/分/1・73m²以下の条件に該当する方を対象とし、おもに管理栄養士が訪問栄養指導を行いました。

6カ月後の検証からは、CKD進行ステージが改善されたことが分かりました。モデル地区と非介入の市内10地区を比較しま

すと、HbA1cが0・5%以上改善した人の割合はそれぞれ47・8%と10・2%で5倍近くの差が、CKD進行ステージが改善した人の割合は21・7%と3・5%で約6倍の差が出ました(図4)。

低栄養状態の改善

近年、全国的に高齢者のフレイル(虚弱)が問題となっており、大和市は、介護保険法における地域支援事業で、要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に介護予防アンケートを実施しています。この中では25項目からなる基本チェックリストにより、要介護状態になるリスクが高い二次予防対象者を把握します。二次予防対象者には、転倒リスクの高い運動機能低下や口腔機能低下などがあります。低栄養状態を示す栄養改善の対象となるのは、BMI18・5未満と半年間の体重減少が2〜3kg以上の二つに該当した方になります。

大和市のデータから、低栄養状態は、他の二次予防対象者となるリスクと比べても、要介護状態への移行や死亡する危険が最も高いことが分かりました。要介護状態や死亡に至る年齢は、他の要因による二次予防該当者に比べて最大5歳近く短くなっています(図5)。

そこで、平成25年度から同じモデル地区において、生活習慣病予防・重症化予防と同様に、低栄養状態の方に対しても管理栄養士が訪問栄養相談を行っています。訪問活動の結果としては、訪問活動を行ったモデル地区と、それ以外の市内各地区を比べますと、平成25・26年度の2年間に体重が増加した改善者の割合は2倍、体重減少した悪化者は半分となりました。さらに要介護状態への移行や死亡などの重症化も1/4以下となっています(図6)。

また、栄養状態改善による要介護状態への移行を予防できることは、介護給付費や医療費な

図4 糖尿病性腎症(CKD)の病態の改善

