

# 高知県南国市 ーわたしの望む生活が続けられるまちづくりを目指してー

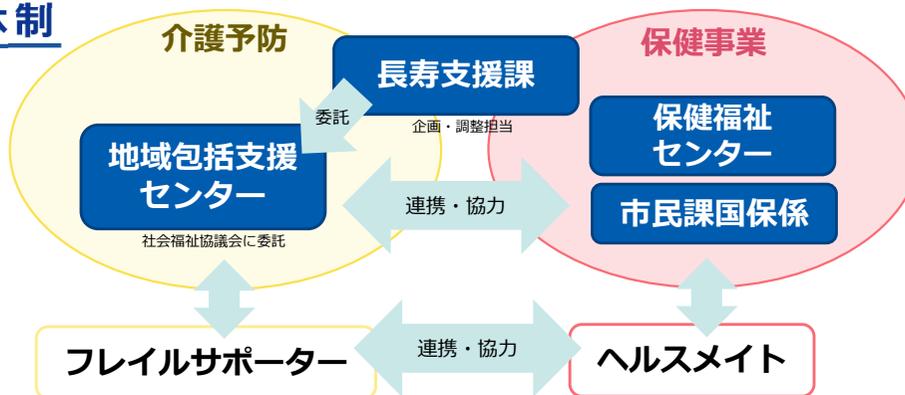
～セルフマネジメントによる健康づくりを推進～

## 市の概況 (令和6年4月1時点)

人口	45,886人
高齢化率	31.9%
後期被保険者数	8,371人
日常生活圏域数	1圏域



## 実施体制



南国市PRキャラクター  
シャモ番長

## 取組の経緯

- 長寿支援課と地域包括支援センターで、令和3年度からフレイルサポーターを養成し、通いの場等参加者へのフレイルチェック等を開始した。また、令和4年度から健診、医療、介護及び通いの場に未参加者の75歳以上にアウトリーチ支援を開始した。
- 介護予防事業は新規取組等で先行する中で、医療、介護、保健の情報や事業等支援は庁内各部署でうまくつながっていないため仕組みづくりを目的に、定期的に検討会議を実施し、一体的に実施する枠組みを構築した。

## 企画調整・関係機関との連携

- **地域包括支援センター**  
保健師の他、理学療法士や作業療法士等の専門職が常勤しているため、各種事業や会議、企画等で情報共有や事業実施時に連携協力している。
- **土佐長岡郡医師会**  
事業計画や取り組み等を説明し、助言を受けている。
- **地域リハビリテーション連絡会**  
市内リハ専門職の地域支援事業全体への参画を促進するためネットワーク形成の地盤づくりとして、令和5年度から地域包括支援センターが窓口となり、定期的に開催している。

## ハイリスクアプローチ

- **糖尿病性腎症重症化予防**
- **健康状態不明者対策**  
後期高齢者質問票を事前通知し、返信の有無に関わらず訪問し、質問票から見えない背景等の情報把握に努めている。  
また、保健部門の保健師と地域包括支援センターの保健師が同行訪問。  
必要に応じて民生委員や生活支援コーディネーターとも情報共有を行っている。

## ポピュレーションアプローチ

- **気軽に相談できる環境づくり**  
市健康イベントや商業施設と連携し、専門職と市民サポーターが協力して、フレイルチェック体験や健康相談会を実施している。令和6年度は、オールフレイル啓発をテーマとし、フレイルサポーターによるフレイル測定の他、歯科衛生士による健康相談、管理栄養士とヘルスマイトによる食啓発イベントを同時開催した。
- **介護予防デジタルポイント事業（以下、「のぞポ」）との連携**  
別事業で取り組んでいる「のぞポ（わたしの望む生活応援ポイント）」と一体的実施事業において、連携を図っている。のぞポは市内の65歳以上を対象に、セルフマネジメントによる健康づくりを目的として、健康習慣や社会参加促進につながる活動に対しポイントを付与する仕組みであり、予防行動を継続してもらえよう、出張窓口等にて普及啓発に取り組んでいる。



# 高知県南国市 一わたしの望む生活が続けられるまちづくりを目指して

～セルフマネジメントによる健康づくりを推進～

## 事業結果と評価概要（令和5年度結果）

### ● ハイリスクアプローチ

取組区分	対象者数	参加者数	評価指標	状況（評価結果）
健康状態不明者	138人	64人	・健康状態が把握できた件数 ・必要なサービスに接続できた件数 ・健診を受診した者の数	●健康状態が把握できた件数：64件 ・資格喪失、医療・介護サービス利用等で訪問除外した者の数：52人 ・家族他関係者から把握した者：2人 ・本人、家族にも会えない、生活実態がつかめない人：10人（うち、4人は返信アンケートで把握済）  ●面談した者のうち、必要なサービスに接続した数：6人 ●抽出者のうち健診を受診した者の数：5人

### ● ポピュレーションアプローチ

取組区分	通いの場（実績）	参加者数（累計）	評価指標	状況（評価結果）
健康教育・健康相談	4か所	39人	・参加者率 ・実施できた箇所数 ・必要な支援につないだ人数	・参加者率については母数の根拠が不明確のため未集計とした。 ・実施できた箇所数：4か所 ・必要な支援につないだ人数：0人 ・事業に対する担当者間の認識理解、受け入れ調整等に時間を要した。
その他複合的取組	2か所	218人	・参加者数 ・情報提供等健康相談、保健指導を行った人数 ・必要な支援につないだ人数	・参加者：218人 ・情報提供等健康相談、保健指導を行なった人数：63人 ・必要な支援につないだ人数：0人

- ・令和5年度から令和6年度にかけて、理学療法士、作業療法士とフレイルサポーターでフレイル予防体操を作成した。
- ・フレイルサポーターやヘルスマイト等の市民ボランティア団体と専門職が協力し、勉強会等で交流。フレイルサポーターは介護予防事業管轄、ヘルスマイトは保健事業管轄であり別々で活動していたが、フレイル予防啓発という共通テーマで専門職と市民ボランティア団体がポピュレーションアプローチを推進していくことを目指す。

## 課題・今後の展望

- 楽しみながら予防行動が継続でき、生活にもつながる健康ポイント事業について、1人でも多くの65歳以上の市民が利用するよう普及啓発を行う。引き続き、情報発信、データ活用、セルフマネジメント力向上等ポピュレーションアプローチのひとつとして活用を推進する。
- 専門職は、ポピュレーションアプローチにおいて、市民参加型の健康づくりとして市民サポーターが主体的、継続的に活動していけるよう伴走、後方支援し、ハイリスクアプローチにおいて丁寧に支援を強化していく。地域分析の共通指標として後期高齢者質問票を通いの場の参加有無で比較する等フィードバックできるように活用していく。