

(7) 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

高齢者の健康状態の特性を踏まえ、後期高齢者の自立した生活を実現し、健康寿命の延伸を図っていくためには、生活習慣病等の重症化を予防する取組と、生活機能の低下を防止する取組の双方を一体的に実施する必要性が高く、後期の保健事業と介護予防との一体的な実施を進める必要があります。

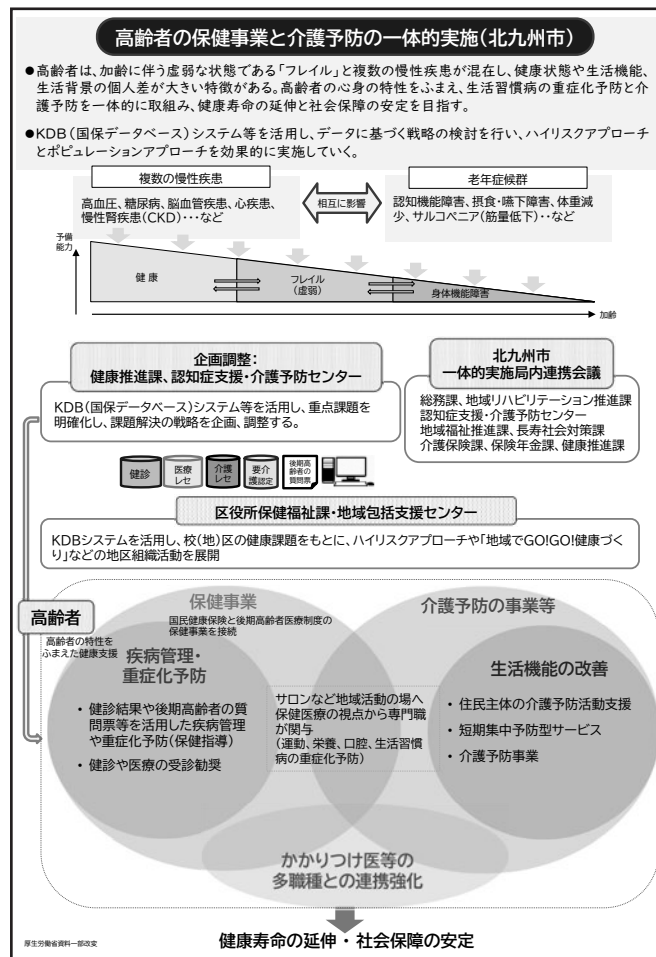
北九州市は、令和2(2020)年度より福岡県後期高齢者医療広域連合から、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」の事業を受託し実施しています。令和6(2024)年度以降も引き続き事業を行ってまいります。

ア 企画・調整等を担当する医療専門職(保健師)を配置

KDBシステム等を活用し、健診・医療・介護データの一体的な分析から重症化予防・介護予防対象者を把握し、医療・介護などの関係機関との連携調整を行います(図表65)。

イ 地域を担当する保健師を配置し、高血圧や高血糖で未治療者等の対象者を抽出し、高齢者に対する個別的支援(ハイリスクアプローチ)を行います。75歳を過ぎても支援が途切れないよう糖尿病管理台帳や高血圧管理台帳をもとに、糖尿病や高血圧などの重症化予防を行います。また、地域の通いの場において健康教育や健康相談を実施してまいります(ポピュレーションアプローチ)。

[図表65 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施イメージ]



【国保と後期の保健事業の接続】

対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特定保健指導非対象者への保健指導の対象者で75歳到達の者 ・ 糖尿病性腎症重症化予防の保健指導対象者で支援中に後期高齢者医療制度に移行した者
実施方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保健指導については各事業に準ずる ・ 後期高齢者医療制度の健康診査の案内や、介護予防事業の案内、必要に応じて後期高齢者の保健事業につなぐ支援を実施
実施時期	通年
評価指標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 後期高齢者医療の健診受診率 ・ 平均自立期間(要介護1までの日常生活動作が自立している期間の平均)

指標		現状値 R4 (2022)	R6 (2024)	R7 (2025)	R8 (2026)	R9 (2027)	R10 (2028)	R11 (2029)
後期の健診受診率※		14.06%	19.0%	21.0%	23.0%	25.0%	27.0%	29.0%
平均自立期間	男性	79.4 歳	減少傾向		80.2 歳	中間評価時に設定		
	女性	84.2 歳	減少傾向		84.5 歳			

※全国的な比較を可能とするため、統一された方法で算出

(8) その他

ア がん検診

がんによる死亡率減少を目的に、がん検診の受診率を向上し、がんの早期発見・早期治療につなぐための受診促進事業に取り組みます。

対象者	対象年齢に達した市民			
実施方法	<がん検診の実施について> 集団検診と個別医療機関での検診を実施			
	健診の種類	対象者	内容	
	胃がん検診	35歳以上	胃部エックス線検査	
		50歳以上	胃内視鏡検査も選択可能	
	大腸がん検診	40歳以上	便の潜血反応	
	肺がん検診	40歳以上	胸部エックス線検査	
	子宮頸がん検診	20歳以上の女性	視診・細胞診・内診	
	乳がん検診	40歳以上の女性	マンモグラフィ検査	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	PSA検査(血液検査)		
実施方法	<がん検診の受診促進について> ア 子宮頸がん検診(20歳対象)・乳がん検診(40歳対象)の無料クーポンを配布 イ 協会けんぽ(特定健診)とのコラボ検診の実施 ウ 受診促進イベント・キャンペーンの実施			
	実施時期	通年		

イ 骨粗しょう症検診

骨粗しょう症検診を実施し、骨粗しょう症やその予備群となる低骨密度者の早期発見・早期治療を促し、骨粗しょう症による骨折の予防を図ります。

対象者	18歳以上の市民			
実施方法	<骨粗しょう症検診の実施について> 集団検診で実施			
	<骨粗しょう症検診の受診促進について> ア 女性の健康週間イベントの実施 イ 女性の健康と検診に関するチラシによる普及啓発 ウ 世界骨粗しょう症デー(10月20日)に合わせた情報発信			
	実施時期	通年		

ウ 歯周病（歯周疾患）検診

口腔内の異常や歯科疾患の有無を早期に発見し、適切な指導をするために、節目年齢の者を対象に歯と歯ぐきの検診（歯周病検診）を実施します。

対象者	30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の市民
実施方法	対象者へ、誕生月の末日頃に、歯周病検診の受診券ハガキを送付 市内の登録歯科医療機関に受診券ハガキを持参し、500円で受診可能 ※70歳、生活保護受給世帯、市民税非課税世帯は無料
実施時期	通年

〔 図表 6 6 かかりつけ歯科医の啓発リーフレット 〕

歯周病 30代の3人に2人がかかっている!

歯周病は気づかないうちに進行します

●思いついた歯垢や歯石が歯の周りにたまり、歯ぐきに炎症（腫れや赤み等）が起きます

●歯を支える骨が溶け出し、歯と歯ぐきの隙間（歯周ポケット）が深くなる

●歯を支える骨がさらに溶け、歯がぐらつく

歯周病は様々な病気のリスクを高めます

歯周ポケット内の細菌や細菌から出る有害物質は血中に入り、全身に運ばれます。

狭心症・心筋梗塞、脳、認知症、心臓病、肺炎、糖尿病、歯ぐき、お顔、肥満、胎児の低体重・早産、動脈硬化、全身の健康のためにも、歯周病を予防しましょう。

二人三脚で歯と口を守る

セルフケア 毎日コツコツ

歯周病・むし歯の予防には、毎日のケアで歯垢をしっかりと取り除くことが重要です。自己流になっていないか見直して、正しいセルフケアを身に付けましょう。

セルフケアのポイント

歯ブラシを直角に当てて、小刻みに動かす。

歯と歯ぐきに入り込むように歯ブラシをあてて、小刻みに動かす。

歯ブラシとあわせて使しましょう

歯間ブラシ フロス

自分で行う

自分とプロの二人三脚で健康をキープ!

プロフェSSIONALケア 3~6ヶ月に1回

セルフケアと併せて、歯科医院での定期的なケアが重要です。お口のチェックやクリーニングをしてもらいましょう。

プロフェSSIONALケアのポイント

痛くなってからでは遅い!

- 定期的な歯科健診
- お口のクリーニング
- 歯みがき指導

お口の状態に合わせた磨き方やフロスの使い方の指導。

安心 頼れる かかりつけ歯科医をもとう!

かかりつけ歯科医とは?

「かかりつけ歯科医」とは、生涯にわたってお口の健康管理をしてくれる歯科医のことです。お口の健康をキープする心強い味方です。

かかりつけ歯科医をもつメリット

- お口の健康を保てる
定期的に歯科健診を受けることで、お口の健康をキープできます。
- アドバイスが的確
お口の状態を継続的に把握しているため、あなたの特徴に合ったアドバイスが受けられます。
- 医療費を抑えられる
かかりつけ歯科医をもっている人は、生活習慣病などにかかる医療費が少ない傾向にあります。

自分に合う

かかりつけ歯科医を見つけるポイント

- 丁寧に説明してくれる
- 通いやすい
- 予防に熱心
- 適切な医療機関を紹介してくれる
- 診療時間を十分にとってくれる
- コミュニケーションがとりやすい

もっと早くから歯の健診・治療をしてあげばよかったと思いませんか?

約4人に3人が「もっと早く歯医者さんに行けばよかった…」と後悔しています

早めに受診して、自分の歯を守ろう!

対象: 10,000人

出典: 日本歯科医師会「歯科医療に関する一般生活意識調査」(2022年)

エ 受動喫煙防止対策・たばこ対策

望まない受動喫煙が生じない社会環境の整備を図るとともに、喫煙をやめたい人がやめることができるよう「禁煙支援ガイドブック」の配布等を通じて禁煙を支援します。

オ 食を通じた生活習慣病予防

正しい栄養知識の普及と生活習慣病予防のための食生活改善を目的に、講演会や個別相談、体験型の教室等を行うことで、市民の自主的・継続的な食生活改善を図ります。

カ 健康づくりのインセンティブ（健康づくりアプリ「GO!GO!あるくっちゃK i t a Q」）

北九州市では、平成30（2018）年9月に健康づくりアプリ「GO!GO!あるくっちゃK i t a Q」を公開しました。このアプリは、毎日の歩数や体重・血圧を記録できるほか、熱中症や健診（検診）等の様々な健康関連の情報を掲載しており、日々の健康づくりに役立てることができます。

また、アプリ内ポイントを貯めると、抽選で景品を提供するインセンティブ事業に取り組みます。

対象者	市民
実施方法	ウォーキングや、体重や血圧などの健康記録を入力し、健康づくりアプリ「GO!GO!あるくっちゃK i t a Q」のポイントを貯めた方を対象に、抽選で景品を提供する
実施時期	通年

〔 図表67 健康づくりアプリ「GO!GO!あるくっちゃK i t a Q」のイメージ 〕

健康づくりアプリ「GO!GO!あるくっちゃK i t a Q」



ポイントを貯めると
抽選で素敵なプレゼントが
もらえる?!



国保以外の部署で実施する保健事業の目標

	指 標	現 状 R4(2022)	目 標 R10(2028)
がん検診	がん検診の受診率の向上 ※「北九州市健康づくり及び食育に関する実態調査」におけるがん検診の受診率	胃がん(40～69 歳) 27.0%	50.0%
		肺がん(40～69 歳) 20.5%	50.0%
		大腸がん(40～69 歳) 26.0%	50.0%
		乳がん(40～69 歳の女性) 36.6%	60.0%
		子宮頸がん(20～69 歳の女性) 32.1%	60.0%
骨粗しょう症検診	骨粗しょう症検診の受診率の向上 (健康増進法上の対象年齢(40 歳～70 歳)までの 5 歳刻み)の女性の受診率	1.1%	5.3% (R9(2027))
歯科検診	歯周病(歯周疾患)検診の受診率の向上	40 歳・50 歳・60 歳・70 歳 歯周病検診の合計 6.0%	10.0% (R9(2027))
喫煙等	喫煙率の減少	男性 27.7%	24.3%
		女性 8.0%	6.7%
	望まない受動喫煙の機会を有する者の減少(20 歳以上)	家庭 12.0%	10.2%
		飲食店 9.5%	3.0%
		職場(学校) 13.2%	9.5%
慢性閉塞性肺疾患(COPD)の認知度の向上	24.2%	55.0%	
栄養・食生活	適正体重を維持している者の増加 (肥満、やせの者の減少)	20～60 代男性の肥満者の割合 (BMI:25 以上) 31.3%	22.0%
		40～60 代女性の肥満者の割合 (BMI:25 以上) 22.0%	16.0%
		20 代女性のやせの者の割合 (BMI:18.5 未満) 18.9%	15.0%
	バランスのよい食事を摂っている者の増加	20 歳以上の主食・主菜・副菜を 組み合わせた食事を1日2回以上 摂取する者の男女の合計 43.1%	50.0%

第三次北九州市健康づくり推進プランより一部抜粋