安心安全就労サーベイ

シルバー人材センターの就業支援

転倒事故や就業能力低下に結びつく生活機能を測定。職種別にワーク型レッスン会を行い、「働いて健康になる就労」を目指す。

大学及び市役所の協働のもとに、会員自助により測定会を運営。
（R5年度：５日間・170名を測定。）

測定会の結果を踏まえた「わたしたちのレッスン会」を開催。実際の掃除や草取りの動作をもとに、みんなで考えるスタイル。

森英介衆議院議員、松下市長も、測定会場に往訪。ＳＣと市の協働事業は、全国シルバー人材センター事業協会も注目。

～山武市ＳＣの概要～

≪設立年月日≫
平成18年４月１日
≪会 員 数≫
487名（R5.10.1現在）
≪仕事内容≫
植木、草刈、広報紙配布、市役所の受付・日直業務等

わたしの健康プラス［地域ハブ事業］

動ける「つもり」に気づく、生活や仕事に必要な機能をみる測定会

令和３（2021）年10月のリハーサル開催を経て、令和４年度から概ね月１回ペースで定例開催している。関係機関との協働により、転倒骨折ハイリスク者を把握する「地域の“目”ネット」を形成。非ハイリスク者を含む、生涯現役感の醸成を図る。

概ね毎月開催している測定会の会場見取り図。特徴としては、多機関連携し、市民サポーターが測定員となっている。

通いの場主催者からの声がけやKDB抽出による参加呼びかけ。受付時に、各自での問診票を記入をお願いしている。

地域の理学療法士、薬剤師、栄養士等が参画して測定。
元気高齢者をサポートする保健指導も併せて実施。

社協、図書館、シルバー人材センター、地域の医療介護職、民間企業、市民サポーターと、連携の輪を徐々に大きくしながら、運営している。

新規参画者が安心して携われる運営ガイドと説明ビデオを開発。被測定者には、★チャートで状態度と自己管理法を伝達。

市民サポーターが、各測定ブースを担当。筋力測定ではオリジナル掛け声で、被測定者をポジティブな気持ちに誘う。

測定後は、総合相談を実施。転倒骨折リスクを判定している。医療、介護、生活支援等の必要なサービスに接続している。

通所型サービスＣモデル事業

転倒リスク者への短期集中リハビリ

転倒骨折ハイリスク者に、運動療法や対処法といったセルフマネジメントの習得を支援。転倒恐怖感や危険性のある動作を改善させる。

直営包括がケアマネジメントし、協力事業所で短期集中リハビリを受ける様子

令和４年度末には、全員が事業対象者から外れ、事業成果を実感できつつある。

平成30年5月に、通所型サービスCを提供開始したが、利用実績がなかったことから、対象者像を明らかにし、３か月間で卒業できるプログラムに再構成。

人生100年時代、生涯元気でご活躍を応援！！

山武市転倒骨折予防プロジェクト

山武市は、国立大学法人筑波大学の協力を得ながら、高齢者の健康寿命を延ばすための「山武市転倒骨折予防プロジェクト（転ばない身体づくり、生涯現役人口の増加）」に取り組んでいます。

≪仮説の一例：『身体』と『生涯現役感』の関係≫ ***転倒しにくい方ほど現役感が高い傾向！！***

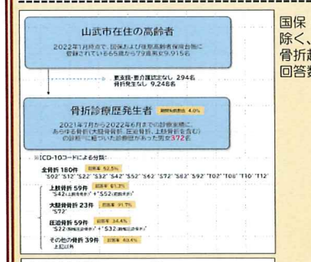
生涯現役設問	転倒しにくい高齢者		転倒しやすい高齢者		要介護認定者	
日常生活に大きな制限はない	現役感保有率 49%（平均76歳）	90%	現役感保有率 26%（平均79歳）	75%	現役感保有率 13%（平均85歳）	54%
やる気にあふれている		81%		62%		39%
社会貢献につながっている		52%		33%		15%

［出所］山武市高齢者ニーズ調査等から抽出した65歳以上男女712名

転倒骨折実態調査

市に適した予防対策の追究・立案

市に設置したデータ分析基盤を活用し、医療・介護レセプトデータから新規骨折発生者を抽出し、文書・訪問調査を実施。



国保・後期の医療レセプトから、要介護認定者を除く、骨折診療歴発生者を抽出（372名）。
骨折起因等に係る調査を実施（郵送・訪問）
回答数：180、回収率：48.39%

本調査結果については、第82回日本公衆衛生学会総会で発表。

さんむ医療センターと事例検討会を実施
（骨粗鬆症リエゾンサービスチーム）

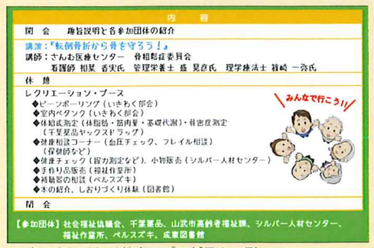
参画団体等

国立大学法人筑波大学、社会福祉法人山武市社会福祉協議会、山武市成東図書館、公益社団法人山武市シルバー人材センター、地方独立行政法人さんむ医療センター、山武長生夷隅地域リハビリテーション広域支援センター、医療法人社団鎮誠会姫島クリニック、千葉県レクリエーション都市開発株式会社、株式会社千葉薬品、成東地域包括支援センター、松尾蓮沼地域包括支援センター、山武地域包括支援センター、測定会サポーターの皆様

いきいきわくわく教室

老人クラブ主体の健康講話とレクリエーション

山武市ゴールドクラブ連合会（老人クラブ）が市内４か所で、イベントを開催。転倒骨折予防プロジェクトが参画することで、取組を多角化し、地域のつながりと健康意識を強化。



いきいきわくわく教室のプログラム一例。
新型コロナの感染対策を取りながら、前半に健康講話、後半にレクリエーションや各種ブースを取り揃える。

健康講話は、転倒骨折予防を中心に、４テーマを構築。
日常生活に必要な基礎体力、骨粗しょう症予防、脳の健康チェック（認知機能診断）、高齢者の病気とその予防といったテーマで、専門職によるアウトリーチ型支援を行っている。

老人クラブ部会が運営するピンポーリングや室内ペタンクに加え、地域の調剤薬局による体組成・骨強度測定、図書館による図書紹介、健康チェック等、スタンプラリー形式で楽しんで参加でき、ハイリスクアプローチに接続できるモデルを構築している。

はなまるサロンさんむ

気軽なトークで、健康づくり情報をキャッチ

シニア世代が、健康な「からだ」と「こころ」が持てるよう、地域の薬剤師や認定補聴器技能者等の参画を得た語らいの場を、隔月開催。ちょっとした作業の中でナチュラルな情報交換を促進。

予約不要で、ふらっと立ち寄れる雰囲気づくりに心掛けている。
地域で居場所づくりに困っている高齢者をサポートすることで、社会参加を促している。

気軽に相談できるスタッフとして、薬剤師や認定補聴器技能者を中心に、社協、図書館、シルバー人材センター等がサポート。

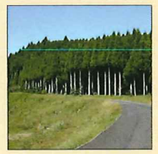
興味関心を引き付ける図書により、参加者同士のコミュニケーションを促進！その場で貸し出しも可能。

「山武市」ってこんなところ

概況
- 平成18年３月に、３町１村（成東町、山武町、蓮沼村、松尾町）が合併して誕生。
- 九十九里浜に面し、田畑地帯から丘陵地帯と続く豊かな地勢。

人口動態
- 面積：146.77㎢
- 人口：48,505人（65歳以上18,060人・37.2%）
［出所：住民基本台帳（R5.10.1現在）］

特色



サンプスギの美林

本須賀海岸（ブルーフラッグ取得）

文豪・伊藤左千夫生家

名産のいちご

山武市保健福祉部高齢者福祉課作成（令和５年10月）