

保健所の健康づくり施策で感じている課題と対応

隠岐支庁 隠岐保健所



【生活習慣病対策】 隠岐は壮年期の死亡が多い。県平均で平均余命が男性で1歳短い。

- ①具体的に何を改善したらデータ改善できるのか考える→管内担当者会議を開催（R5.2.27）
国保データヘルス計画等と連動
- ②保健・医療と一緒に疾患の適性管理・重症化予防を考える→糖尿病手帳等の活用で情報共有

【アルコール健康障がい対策】 県平均を上回る飲酒量、飲酒頻度。精神保健で対応に苦慮。

- ①健康を害さないお酒のつきあい方の啓発：隠岐版AUDITチラシの作成・活用中
- ②アルコール健康障がい対策連絡会の開催：保健 依存症にならない・増やさない取組
医療 依存症を重症化させない取組
福祉 依存症を孤立させない取組 の検討

【社会とのつながりの切れない仕組みづくり】 コロナで薄れつつあるつながりの再確認・再構築。

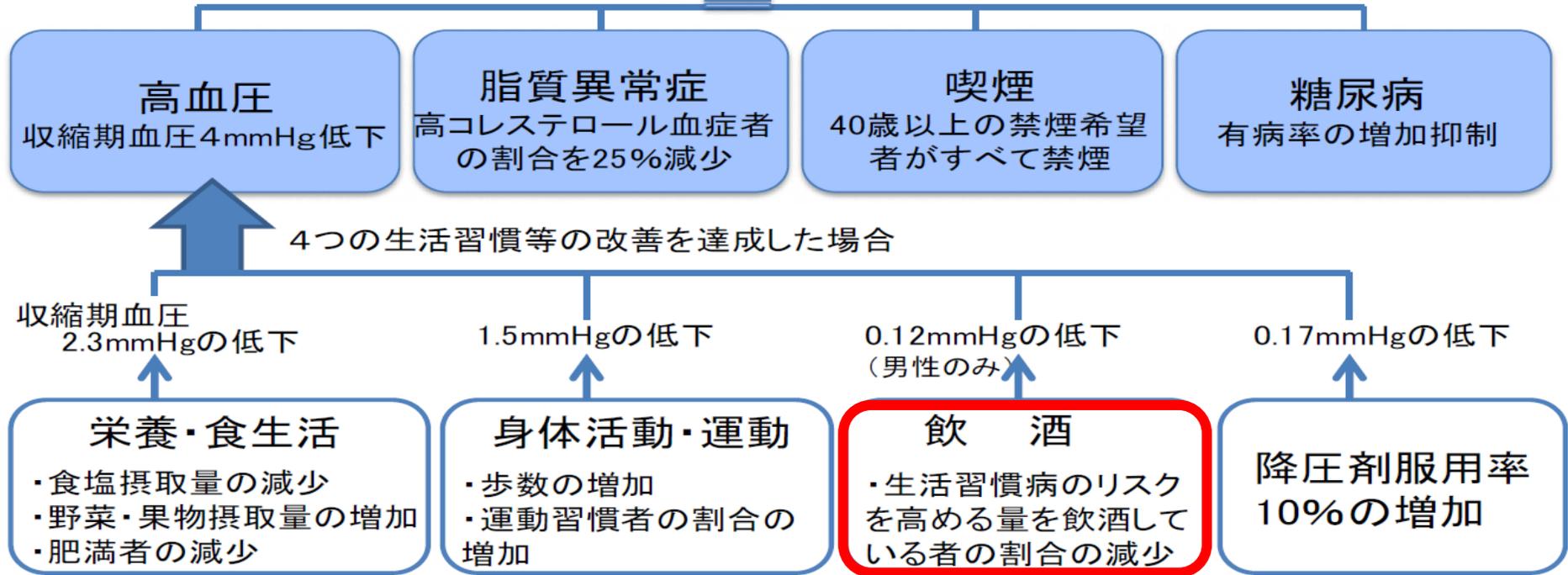
- ①健康づくりグループ、サロン活動の継続を応援：表彰事業等のPR強化、健康情報発信の充実
- ②健康寿命延伸プロジェクトで隠岐の島町北方をモデル地区として応援：地域活動と健康づくりを
コラボ
- ③隠岐の医療・介護を知り、元気な時から最期のことを考えておく啓発：近所で支え合える関係
の大切さ+アドバンスケア・プランニングの啓発

「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合を減少させること」が必要

〈循環器疾患の予防〉



〈危険因子の低減〉



隠岐圏域生活習慣病対策担当者会議（1）

【目的】 圏域の健康課題に反映した生活習慣病対策の方向性を確認。お互いの保健活動を共有。

【内容】

①圏域健康データの確認

- 脳血管疾患・心疾患・胃がん・肺がん・大腸がんによる死亡率が県平均より高い傾向。
- 高血圧・脂質異常症・糖尿病有病者、習慣的喫煙者、毎日飲酒者の割合が県内1～3位と上位。

②各町村の健康課題・要介護に影響している疾患と対策について

（健康課題）

- 壮年期男性：高血圧・肥満・喫煙・飲酒の問題。
- 健診、健診の精密検査の未受診者が多い。要治療になっても受診しない。
- 介護予防の視点を含めた若い世代からの生活習慣病予防が必要（糖尿・血圧の改善）。

（要介護に影響している疾患）

- 骨折・認知症・心疾患・脳血管疾患

隠岐圏域生活習慣病対策担当者会議の開催（2）

③住民への働きかけと工夫に関する意見交換

（行っていること）

- 健康寿命延伸プロジェクトモデル地区（隠岐の島町北方区）の紹介
様々なイベントに合わせた啓発・高齢者サロンでACP・北方歩こうでノーアルコール飲料試飲 等
- 隠岐の島町の地区診断の紹介
プロジェクトモデル地区選定に活用。今後は地区ごとの健康課題にアプローチした健康教育を展開。

（話したこと）

- 事業所訪問は大切。印象に残って、行動変容しようと考えてもらえる啓発媒体を考えることが必要。
- 保健師だけでなく、管理栄養士・リハ専門職・歯科衛生士等に協力を得た啓発も工夫していく必要性。

④保健医療連携について（各種会議の報告）

（在宅医療部会）

- 生活習慣病予防・重症化予防を、医療関係者と連動して取り組む必要性。糖尿病手帳等で疾患管理を。
- 独居高齢者の交通手段。通院・買物が出来なくなる。住み続けられる仕組みの検討を関係課としよう。

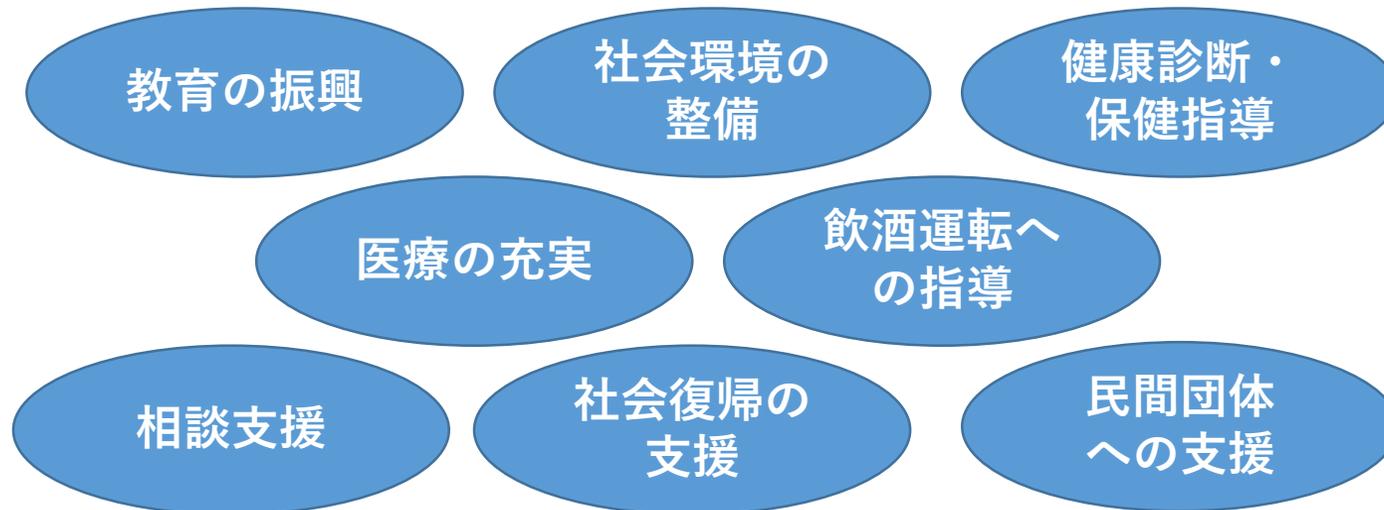
（健康づくり加速化事業）

- 介護保険費用を削減する効果的な事業展開が求められている。共通課題は「フレイル」。
自立した生活を送れるためにも、身体的・精神的・社会的フレイル予防は大切なこと。
壮年期世代から「フレイル予防」を、地域包括支援センター（福祉分野）と具体的に検討をしよう。

(参考) 島根県アルコール健康障がい対策推進計画 重点課題

- ① 飲酒に伴うリスクに関する知識の普及を徹底し、
将来にわたるアルコール健康障がいの発生を予防
- ② アルコール健康障がいに関する予防及び相談から
治療、回復支援に至る切れ目のない支援体制の整備

【取り組むべき基本的施策】



令和4年度 隠岐保健所 保健・医療・介護の連携を意識した業務展開

保健	医療	福祉・まちづくり
①働き盛りの「がん」「循環器疾患」対策の充実		
<ul style="list-style-type: none"> ★健診（検診）受診の徹底 ★<u>全世代で健康的な生活習慣の改善</u>（禁煙・適正飲酒・減量・減塩等） ★精密検査受診の徹底 	<ul style="list-style-type: none"> ★<u>適正治療・疾患管理＋生活習慣の改善で重症化予防の取組強化</u> ★保健・医療の治療管理の目線合わせ（担当者会議等） 	<ul style="list-style-type: none"> ★地域・職域で健康づくり・介護予防を取り組みやすくなる応援 ★<u>延伸PJ（北方区）の取組を他地域に波及</u>
②アルコール対策の継続		
<ul style="list-style-type: none"> ★未成年の飲酒防止・喫煙防止 ★アルコールの害（循環器疾患・認知症・依存症）の啓発強化 ★AUDITで適正飲酒の啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ★<u>アルコール健康障がい対策連絡会の開催</u>（医療・保健・福祉で共通した支援・ツール検討） 	<ul style="list-style-type: none"> ★<u>酒害を正しく知り、地域で「飲み過ぎない」声かけ</u> ★孤立させない取組：酒害相談の利用、受診勧奨、各種相談の窓口PR
③隠岐で「住み続けられる仕組み」「社会との繋がりが切れない仕組み」づくり		
<ul style="list-style-type: none"> ★<u>お薬手帳・糖尿病手帳 血圧手帳等の活用促進し自身の健康管理の意識高揚</u> ★<u>隠岐の医療・介護を知り、元気な時から今後のことを考える啓発（ACP）</u> ★災害時の保健活動の強化 	<ul style="list-style-type: none"> ★<u>入退院連携ルールを検討し円滑な連携を図る</u> ★医療的ケアの受け皿検討 ★誤嚥性肺炎の予防のため医療・施設従事者の食形態・口腔ケアの情報共有＋勉強会の開催 	<ul style="list-style-type: none"> ★各町村ごとに住み続けられるまちづくりの検討（地域包括ケアシステムの構築） ★<u>精神障がい者の地域定着支援の具体化</u>（居場所づくり・ボランティア・近所の協力者育成・社協活動とコラボ等）

【アルコール対策の展開について】

	保 健	医 療	福 祉	社 会（教 育）
1次予防 (健康増進・ 予防)	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒の嗜好等調査アンケート ・減酒・休肝日チャレンジ事業 ・健診受診推進 ・事業所訪問/セミナーの開催 ・健診/家庭訪問等の保健指導 ・未成年者への飲酒教育の実態把握、 充実に向けた取組 	<ul style="list-style-type: none"> ・健診結果に基づいた適正飲酒指導 ・外来でのチラシ配布（適正飲酒量 ×AUDIT） 		<ul style="list-style-type: none"> ・未成年者へのアルコール教育の 実態把握、充実に向けた取組 ・親世代への啓発 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 各分野と連携した 取組の実践 </div>
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>「飲酒習慣スクリーニングテスト(AUDIT)」の周知・活用</p> <p>適正飲酒、お酒の害(循環器疾患/うつ病/依存症/認知症等)の周知</p> <p>晴れの日に楽しく飲む啓発</p> </div>				
2次予防 (早期発見・ 早期治療)	<ul style="list-style-type: none"> ★MHFA[アルコール依存症]の普及 ・お酒による困りごと相談 ・こころの健康相談 	<ul style="list-style-type: none"> ・精神科と他科との連携強化 (飲酒問題のある他科患者について 指導内容の共有) 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活困窮の相談時に生活状況の確認 ・必要時保健医療につなぐ仕組みづくり 	
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>★アルコール問題のある人の対応の仕方を目線合わせ、情報共有 (アルコール問題のある人を孤立させない取組強化/指導内容の共有)</p> <p>連携した個別ケース支援・家族支援</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; float: right; width: 200px;"> <p>支援者の目線を合わせた 一貫した指導へ</p> </div>				
3次予防 (再発予防・ 社会復帰)	<ul style="list-style-type: none"> ・断酒会等組織支援 ・お酒による困りごと相談 	<ul style="list-style-type: none"> ・診療所や待合室での断酒会/アルコー ルミーティング等PR 		
体制整備	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>アルコール健康障がい対策連絡会</p> <p>支援者むけおよび住民向け研修会の開催</p> <p>図書館での展示など</p> </div>			

◆関わる人と課題・目的を確認しながら、できることを一緒に取り組む

アルコール健康障がい対策連絡会について

【目的】

アルコール健康障がいの発生、進行及び再発の防止を図り、アルコール支援の充実を図る上で関係機関・団体が連携して、**総合的なアルコール健康障がい対策を検討・推進**する。

【経過】

- ① 隠岐病院・隠岐の島町で取り組む内容の合意形成
- ② 相談支援事業所・断酒会へ聞き取り＋連絡会の参加依頼
- ③ **第1回会議開催（R5.1.17）**
**「依存症」患者に介入して「うまくいく人」「うまくいかない人」
の背景をひもとくケース検討会**

事例の傾向と課題を掴んで、次の支援に活かす

その人の強みを活かす + 弱みへの手当てをする = 自己肯定感を高める支援へ

強み

- 思いやり・やさしさがある
- 真面目
- 社交性がある
- 周りを頼れる
- 意欲・行動力がある
- 人と繋がりがあがる
- 治療行動がある
- 生活能力がある
- 社会経験がある

弱み

- コミュニケーション力が低い
- 感情表出が苦手
- 不安感を持ちやすい
- 抑制が効きづらい
- 理解力が低い
- 家族関係に課題がある
- 生活能力が乏しい
- 症状による体調不良

うまくいった支援

- 服薬カレンダー・服薬の声かけ
- 支援者の細やかな声かけ
- 複数機関での定期的な家庭訪問
- 支援者からの断酒会等勧める
- 地域の知り合いからの誘い
- 断酒会の参加
- 通所事業所につながる
- スリップしても関係を続けた
- グループホームを利用した
- 就労B型事業所につながった
- 多くの支援者が関わった

【課題と対策案】

- ① 対人が苦手→まずは支援者との信頼関係づくりが必要
- ② 家族の関係が悪くなり関わってもらえない→家族への支援・教育が必要
- ③ 本人が自分の課題であることを受け入れ難い→支援者の知識や技術をアップデートし支援強化
- ④ 支援の方向性を医療・保健・介護支援者が共通認識できていない→支援の方向性の共有 + 役割分担
- ⑤ 家から出かけて、誰かと過ごせる居場所がない→行政担当課と居場所づくりの検討が必要
- ⑥ 回復につながる衣食住の改善→行政担当課と検討が必要

今後の方向性

- 保健・医療・福祉の切れ目のない支援体制づくりを意識する
 - 保健 依存症（生活習慣病・認知症）にならない・増やさない取組
 - 医療 依存症（生活習慣病・認知症）を重症化させない取組
 - 福祉 依存症（認知症）を孤立させない取組

- 医療・保健・福祉スタッフ向け研修会の開催
 - ・節酒・減酒支援を正しく知る研修開催
 - ・インターベンション&HAPPYプログラムの活用

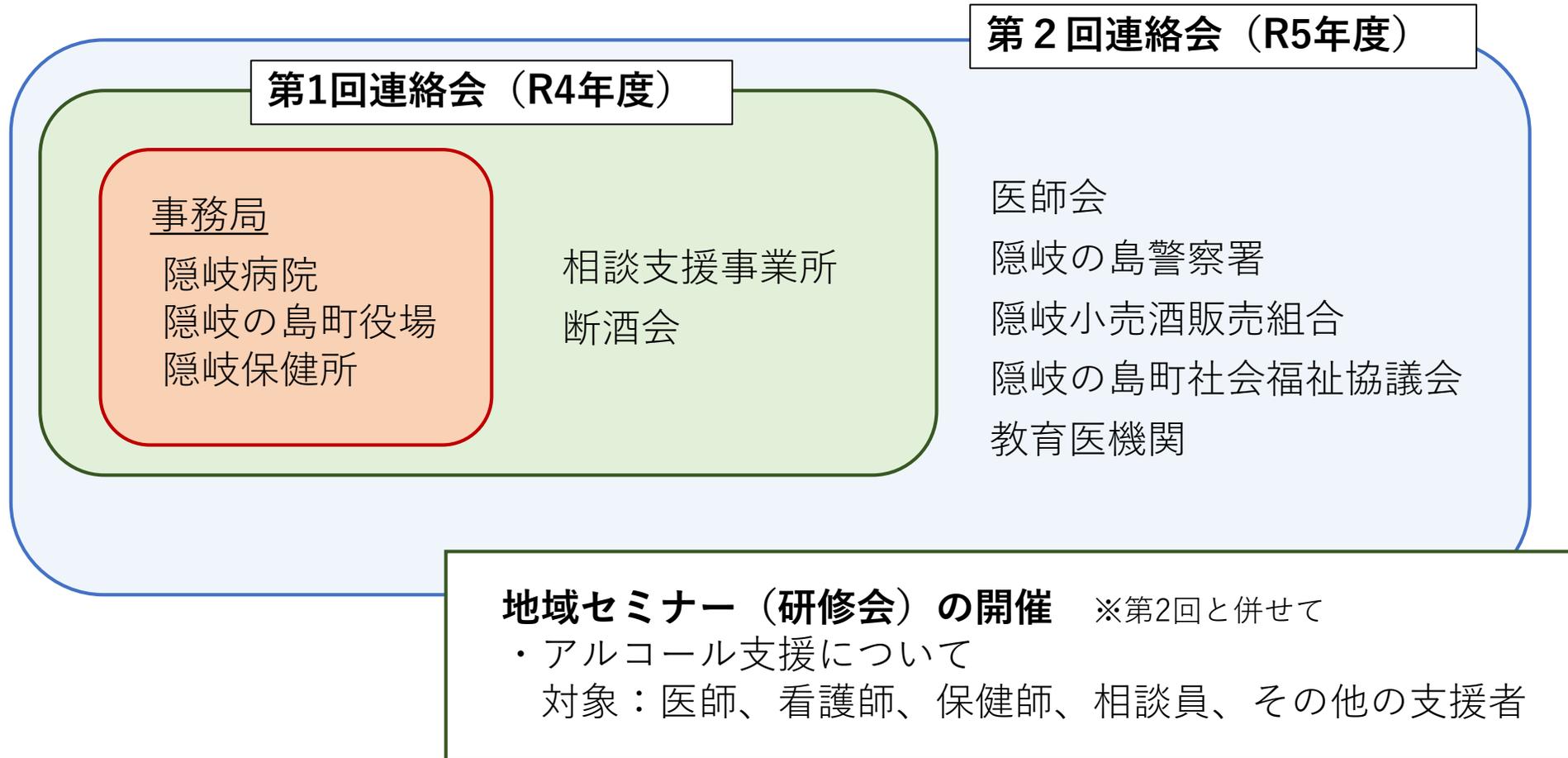
- 依存症患者と家族の関わり方を丁寧にする
 - ・支援方針を共有＋支援状況を定期的に共有する
 - ・退院前カンファレンスを充実する（スリップを繰り返さない支援）
 - ・体調が整えられる衣食住＋居場所の支援の充実

(参考) ブリーフ・インターベンション & HAPPYプログラム研修からの学び

国立病院機構肥前精神医療センター主催の研修会

- 働き盛り世代の健康を守るためにアルコール対策は大切なこと
- 生活習慣の行動変容を目指す：キーワードは共感・励まし・褒める
本人が変わろうとする気持ちを支援する = 自己肯定感を高める関わり
- 節酒でも身体的健康・QOLは改善する→医療費にも反映
断酒よりも継続しやすい→節酒から断酒につながることもある
- 注意されると、問題を隠し、否認するようになる
その人の考える「お酒の効用」を認めつつ「お酒の害」に気づく働きかけ

今後の展開



第3回以降

※協議内容によっては構成員を変更して開催

島後の取組→圏域全体の取組へ発展