

このスライドは、非営利かつ個人的な目的に限り閲覧することができます。

The following presentation slides are shared with symposium registrants exclusively for personal, non-commercial, educational purposes.

このスライドの著作権は、講演の発表者本人に帰属します（図表等の引用箇所は除く）。如何なる国・地域においても、また紙媒体やインターネット・電子データなど形態に関わらず、スライドの全部または一部を無断で複製、転載、配布、送信、放送、貸与、翻訳、販売、変造、二次的著作物を作成すること等は、固く禁止します。

Copyright of these slides belongs to the presenter and/or the Radiation Medical Science Center for the Fukushima Health Management Survey, Fukushima Medical University (except figures, tables, etc., cited from other sources). Authorized recipients should refrain from reproducing, reprinting, distributing, transmitting, broadcasting, loaning, translating, selling, modifying, or creating derivatives of any slides, in any physical or electronic medium anywhere in the world.

2022年 福島県立医科大学『県民健康調査』国際シンポジウム
公立大学法人福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター
国際シンポジウム事務局（広報・国際連携室）
✉ kenkani@fmu.ac.jp Tel: 024-581-5454(平日9～17時)

2022 Fukushima Medical University International Symposium on the Fukushima Health Management Survey
Secretariat of International Symposium
Office of Public Communications and International Cooperation, Radiation Medical Science Center for the Fukushima Health Management Survey,
Fukushima Medical University
✉ kenkani@fmu.ac.jp, TEL: +81-24-581-5454 (Weekday, 9a.m. - 5 p.m. JST)

福島原発事故による長期避難から避難指示解除後の葛尾村における健康対策

2022年3月5日

双葉郡葛尾村 前副村長 馬場 弘至

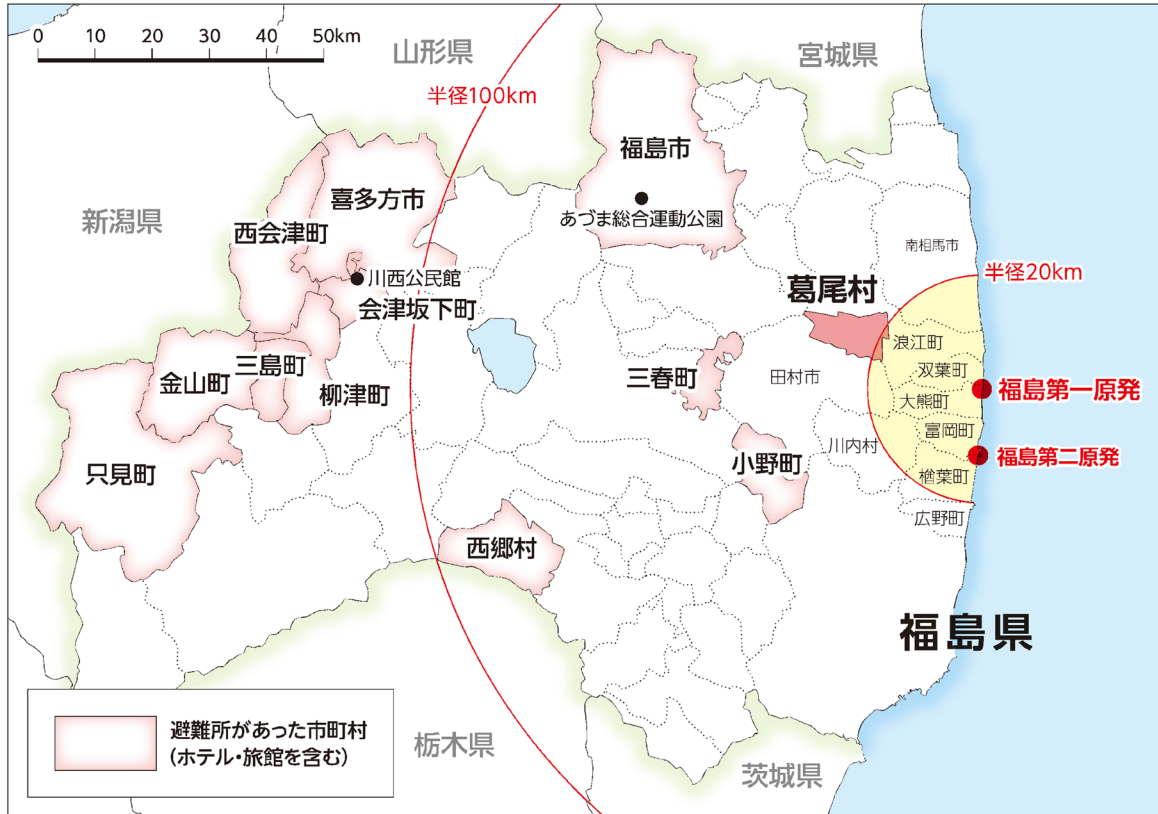
本日の事例発表の内容

1. 葛尾村の概要
2. 震災前後の村民の健康についての変化
3. 震災後の村民の健康課題
(長期避難や放射線への不安を背景とした健康課題)
4. 村の健康課題へのアプローチ
5. 村の介護保険に係るアプローチ
6. 被災した葛尾村に内在する課題
7. 今後必要な支援や連携

1. 葛尾村の概要

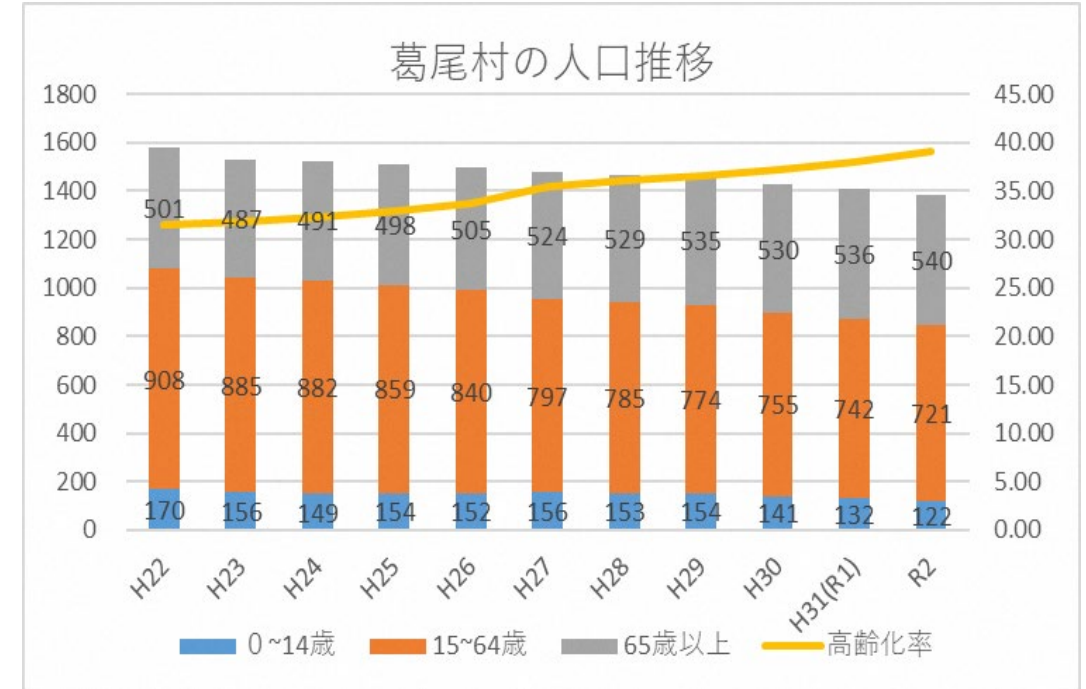
1. 葛尾村の概要

1 葛尾村の位置



出典：葛尾村東日本大震災記録誌

2 葛尾村の人口



	人口	世帯
震災前 (平成 23 年 3 月 11 日)	1,567 人	477 世帯
現在 (令和 3 年 11 月 1 日)	1,344 人	477 世帯

出典：葛尾村住民生活課資料

1. 葛尾村の概要

原発事故時の素早い避難行動が評価され、環境関連の危機対応に貢献した個人、団体を表彰する国連の「グリーンスター賞」を日本人で初めて受賞。

※ 小さな村で人口が少なく、役場を中心に村民のまとまりがよかったことが、みんなで一緒に避難できた理由の一つ。



葛尾村は交通死亡事故ゼロ13000日を達成。現在も7500日を超え更新中で県内トップ。



1. 葛尾村の概要



葛尾小学校前の桜



葛尾大尺屋敷跡公園

葛尾村の自然



薬師寺



竜子山(葛尾小富士)



高瀬川

1. 葛尾村の概要



酪農



養鶏

葛尾村の 農畜産業



クリムゾンクローバー



山羊牧場



綿羊



肉用牛

1. 葛尾村の概要



1. 葛尾村の概要



内科診療所の再開
(2017年11月)



介護保険対策検討チーム
(2018年8月～2019年2月)

2. 震災前後の村民の健康についての変化

2. 震災前後の村民の健康についての変化

【震災前】

村は第二種兼業農家が多く、みんな普段から田畑の仕事をしており、特段、村が健康に関する施策を推進しなくても元気な高齢者が多かった。



畑仕事



田植え

【震災後】

農業などの日常の活動の場を奪われ、狭い仮設住宅で長期の避難生活を強いられたことで、高齢者を始めとする多くの住民が村の健康診断で何らかの検査項目に引っかかるようになり、健康を損なった。普段から活発に動いていた人が動けなくなったこと、同居家族が離ればなれになったことは、要介護者の増大に拍車を掛けた。



仮設住宅

3. 震災後の村民の健康課題（長期避難や放射線への不安を背景とした健康課題）

3. 震災後の村民の健康課題 (長期避難や放射線への不安を背景とした健康課題)

【生活習慣病及び予備群の増加】

- ・ 高血圧、肥満（大人、子ども共に）
糖尿病予備群の増加

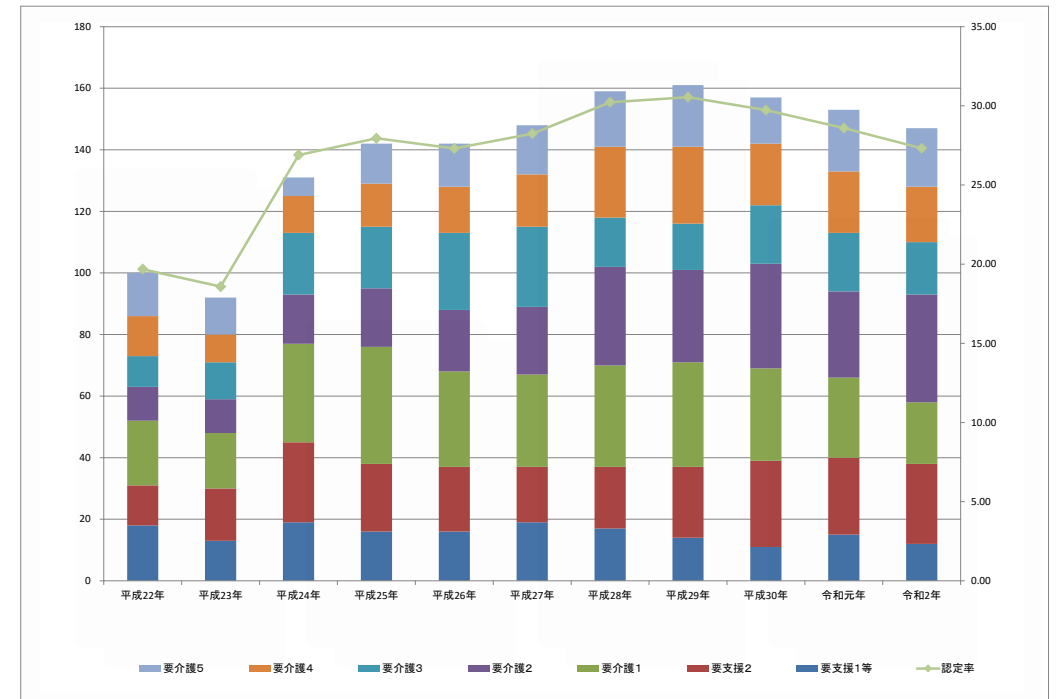
【介護保険対象者の増】

- ・ 要支援・要介護者の増加
- ・ 認知症の対応

【その他】

- ・ アルコール問題、子どもの発達、虐待、DV
(※葛尾村ではこれらは比較的少なかったです)

【要支援・要介護認定者数と認定率（高齢者全体に占める認定者の割合）】（4月1日現在）



出典：葛尾村第8期介護保険事業計画

4. 村の健康課題へのアプローチ

4. 村の健康課題へのアプローチ

【震災直後】

- ・ 避難所巡回による健康相談等

※ 村の保健師や社会福祉協議会を中心とした顔の見える関係で各避難所を巡回して健康相談などを行いました。



健康相談



避難所の様子



健康相談



避難所の様子

4. 村の健康課題へのアプローチ

【震災後1年～5年】

- ・ 仮設住宅や復興公営住宅巡回による健康相談等

※ 葛尾村は三春町に仮設住宅を整備し、可能な限り集落毎に居住できるようにしたため、地域のコミュニティが保たれ、村の保健師等の巡回による健康相談のほか、住民同士が集まる事業を行いました。



4. 村の健康課題へのアプローチ

【震災後5年（村への帰還開始）以降】

- ・ 帰村した村民の健康相談等
- ・ 避難先、主に三春町などを訪問しての健康相談等

※ 県看護協会にご協力をいただき、三春町周辺などで村から離れていてもこれまでと同様にできるだけ村民宅を訪問し、顔の見えるケアを行いました。村の保健師の退職も重なり、対応できることには限界がありました。



すこやか体操

5. 村の介護保険へのアプローチ

5. 村の介護保険へのアプローチ

介護保険対策検討チームからの提言

平成31年2月12日

葛尾村長 篠木 弘 様

葛尾村介護保険対策検討チーム

当チームでは、(1) 介護保険給付費の抑制（要介護認定数の減少、要介護度の改善、ケアプラン再点検等）、(2) 介護保険に対する村民の理解浸透、(3) 健康増進・介護予防の取組の啓発を目標に掲げ、村の介護保険を取り巻く現状を分析し、集中的に検討を進めてきた。

原発事故による避難によって要介護認定者が大幅に増加した背景を認識しつつも、住民が安全・安心で健康に暮らせる生活環境を早期に整えていくために、介護保険対策は喫緊の課題であり、これまで以上に村民が理解を深めて取り組んで行くことが重要である。

以下、今後の葛尾村の介護保険対策の方向性について提言する。

葛尾村の介護保険対策の方向性について（提言）

1 今後の対策に向けたポイント

- 住民の介護保険に対する理解を深め、とりわけ介護予防の取組に最大限注力しつつ、村をあげて「健康増進・介護予防」の取組を積極的に推進すること。
- 次期介護保険料の改定に向けて、確実に効果を発揮できるよう具体的な対策を講じること。
 - ・介護予防事業の推進（課題の見える化を図り、より効果的な取組とする）
 - ・村地域包括支援センターを核とした介護に関わる人材の育成・能力向上（ケアプラン点検の実施、自立支援型地域ケア会議の開催など）
 - ・国や県に対する要望活動（村の復興には、まだまだ強力な支援が必要）
- 村内における必要な介護サービスや受け皿づくり等について引き続き検討を進めること。

キーワードは、「地域の支え合い」、「互助を前提とした住民主体の取組（自分の健康は自分たちで守る）」、「持続可能なサービスの提供」

2 具体的な取組案

- (1) 村の介護保険の現状分析
 - ア 村の介護保険の現状についての分析（講じた対策の効果測定）
 - イ 介護予防に向けた地域課題の見える化

- ・日本老年学的評価研究（JAGES）の「健康とくらしの調査2019」への参加
- ウ ケアプラン点検の実施
- エ 村地域包括支援センターとの定期的な協議

(2) 介護給付費の適正化

- ア 介護給付費の個人への通知
- イ 自立支援型地域ケア会議の実施
- ウ 村の状況に合った必要な介護サービス等の検討
- エ 要介護・要支援の認定調査時の対応（より客観的になるよう配慮）
- オ ケアプラン点検の実施（再掲）

(3) 健康増進・介護予防の推進

- ア 要支援・要介護リスクの評価・分析
 - ・まだ要介護にならない65歳以上の村民に対して介護予防に関するチェックリストを送付・回収し、分析を行う
- イ 介護予防事業の推進
 - ・これまで実施してきた体操教室や体力測定会等のより効果的な実施
 - ・村民自らが声を掛け合って集まるお茶飲みサロンや体力づくり等の展開の支援
- ウ 村の状況に合った地域の支え合いの仕組みの構築
 - ・「地域支え合いのつどい」等の継続開催
 - ・村の状況に合った地域の支え合いの仕組み、具体的な受け皿づくりの検討
- エ 村民の健康づくりへの意識・関心を高める取組
 - ・保健師による健康支援事業や公民館の社会体育活動等も含めた村全体での健康づくりへの意識啓発
 - ・村民自らが主体となって実施する地域のつながり・健康づくりの取組に対する表彰等の検討

(4) 介護保険の理解促進

- ア 介護保険に係る住民の理解促進
 - ・村広報誌に「健康づくり・介護保険等に関するコラム」の連載
 - ・村と葛尾村社会福祉協議会主催での「健康づくり講演会」の開催
- イ 介護給付費の個人への通知（再掲）
- ウ 村の状況に合った地域の支え合いの仕組みの構築（再掲）

(5) その他

- ア 国及び県への要望活動
- イ 他団体（県や県内報道機関等）の健康づくり事業との連携
- ウ 村地域包括支援センターの機能強化



出典：葛尾村住民生活課資料

5. 村の介護保険へのアプローチ

健康づくり講演会、いきいき交流会の開催

パイプハウス設置への補助

※健康づくりの観点も含め、村民がパイプハウスを設置して積極的に農作業を行うことを奨励し、村独自の補助事業を実施。



5. 村の介護保険へのアプローチ

「いいきいき交流会」に参加できる
「みんなで体操、交流することができ



運動は1人で行うよりも大勢で行う方が効果が出るとの研究結果も!

介護予防でつながる！広がる！

6月から、村のみどり荘と三春町の
車下集会所で「いいきいき交流会」を
開催しています。

この会は、これまでの介護保険対策の
検討を踏まえ、お祭りや介護予防も
含めた総合的な福祉住民主体のコミュニ
ティ形成を推進することを目的として
います。

東洋スタッフによる指導のもと軽い運
動や汗を流したり、筋トレをしたりお茶
を飲みながら楽しい交流の場としてたく
さんの方々に参加していただいています。

いいきいき交流会にご参加をー

特集 健康長寿社会を目指して! 自分たちの健康は、自分たちで守る



広報かつらお
2019年8月号で健康特集
「自分たちの健康は、自分たち
で守る」

坪倉先生のいいきいき健康ナビ
(充実ライフに役立つコラム)
を2019年8月から毎月連載
(福島県立医科大学の坪倉正治
先生に葛尾村健康対策アドバイ
ザーに就任いただいています)

今月のいいきいき交流会開催日

- 7日(水) 車下集会所
- 21日(水) 葛尾村集会所
- 27日(火) 葛尾村のみどり荘

【時間】10時~12時
【参加費】無料
【参加方法】どなたでも参加できます
先着10名

スタッフの指導による安全な
運動ができます。筋トレや筋力
柔軟体操などを行いながら、笑いの
絶えない教室を開催しております。
気軽にご参加ください。

インストラクターの佐藤さん

できるだけ楽に、「一歩でも簡単にでき
る」ことを教えてくれるのもありがたい。
「酒」を飲まないのも素晴らしい。
「酒」を飲まないのも素晴らしい。
「酒」を飲まないのも素晴らしい。
「酒」を飲まないのも素晴らしい。

坪倉先生のいいきいき健康ナビ No.1

充実ライフに役立つコラム

葛尾村の健康対策アドバイザーとしてお世話
になっている、坪倉正治と申します。このコラム
ではその役割にあわせて身体・健康のことを紹
介していきたいと思っております。

坪倉正治先生 プロフィール
福島県立医科大学公衆衛生学講座特任教授
東京大学医学部卒業、東日本大震災後の2011
年4月より、新潟県で被災地支援を開始。通常の
診療に加え、福島県住民と共に県内各地域の課
題解決に取り組む、県内外で放射線の健康影響
に関する講演や勉強会を行っています。

暑さが厳しくなるとよく耳にするのは熱中症です。熱中症とい
えば、炎天下の中で働いて脱水となり、具合が悪くなる場面を想
像する方も多いでしょう。しかし、今の熱中症の多くはそうでは
ありません。

むしろ、日差しのない室内で運動しなくても、クーラーや扇風
機をつけなかったり、お風呂や寝るときに水分をこまめにとらな
かったりすることで発症してしまうのです。気温が高くなっても注
意が必要で、冬にこたつで発症することすらあります。高齢者
の方は温度に対する感覚が弱っているので特に注意が必要です。

水分をこまめにとることは大事なのですが、真水ばかりを飲む
と塩分が足りず、清涼飲料水を飲み過ぎると糖分が多くて問題で
す。コーヒーも利尿作用を強くなるので、飲み過ぎるとより脱水
になる可能性があります。キュウリやナスなど、水分を多く含む
食材を食事に取り入れるのも良いかもしれません。

高齢者の方は暑さやのどの渇きに気づきにくいうえ、体調の変
化も我慢してしまうことがあります。熱中症は自身でも気づける
と同時に、周りの人がこまめに気をつけ、予防対策を促しあうこ
とが大事です。

介護予防は毎日の生活習慣が大切

研究結果から、日頃の生活習慣が要
介護になってしまおうか、予防することが
できるかの鍵を握っていることが分かっ
ています。要介護状態の一手手前の方が
回復した特徴として、男女いずれも1
日の歩行時間30分以上、友人と会う頻
度月1回以上、毎日外出すること、そ
の他男性では、野菜・果物摂取頻度毎
日1回以上、女性では肉・魚摂取頻度
週4回以上などが挙げられています。

介護予防は
要介護のリスクを知ることから！

村は、今年度から日本老年学的詳細
研究(JAGES)調査に参加してい
ます。これは、村民の皆さんが健康を
保ち続けられるように、要介護の一手
手前の状態を把握して生活習慣や社会
とのつながりなどに気づけることで元
気な状態に回復していくことを目指す
取り組みの一つです。

また、要介護にならない65歳以上の
村民に対して介護予防に関するキャラク
タリスト(25項目)に回答していたなか、
要介護や要支援のリスクがあるかどうか
を確認することで、その結果を皆さんに
お知らせしたり、介護予防についての意
識を高める契機とするものです。



「いいきいき交流会」は笑顔がいっぱい!

あなたの生活習慣は
介護予防できるかな?

いくつあてはまるか、チェックして
みましょう!

- 一日30分以上歩く
- 月1回以上友人と会う
- 毎日外出する
- 野菜・果物、毎日1回以上
- 女性:週1回以上、肉・魚を摂取する
- 男性:週1回以上、肉・魚を摂取する

一つもあてはまらなかったら人も大
丈夫!
今日から心掛けて生活してみま
しょう。

5. 村の介護保険へのアプローチ

介護予防チェックリスト

氏名 (歳)

介護予防のための基本チェックリスト

「はい」か「いいえ」のいずれかに○をつけてください。

問	質問項目	回答	
1	バスや電車で一人で外出していますか (公共交通機関の利用または自分で車を運転する場合は、はい)	○. はい	1. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	○. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか(家族に頼む場合は、いいえ)	○. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	○. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	○. はい	1. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	○. はい	1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	○. はい	1. いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	○. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	○. はい	1. いいえ
10	転倒に対する不安が大きいですか	○. はい	1. いいえ
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	○. はい	1. いいえ
12	体重 (kg) 身長 (m)	○. はい	1. いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか(小さく切って食べる場合は、はい)	○. はい	1. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	○. はい	1. いいえ
15	口に渴きが気になりますか(口の中が乾いて飲み込みにくい場合は、はい)	○. はい	1. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	○. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	○. はい	1. いいえ
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると云われますか	○. はい	1. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	○. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	○. はい	1. いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	○. はい	1. いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった	○. はい	1. いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	○. はい	1. いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	○. はい	1. いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	○. はい	1. いいえ

村民へのフィードバックシート

あなたの要支援・要介護リスクは

フレイル と診断されました

また、3年間いまの生活を続けた場合、
介護が必要となる確率は、
38 %です。

※この判定は、全国版「要支援・要介護リスク評価尺度」
(はら 日本老年学会英文誌 2018)によるものです。


生活機能の評価について
(□に✓がない場合は心配される状態はありません。)

- 運動器の機能低下の恐れ
 - ★ 体操教室(いきいき交流教室やすこやか体操など)へ参加したり、筋力トレーニングをしたりするなど、適度な運動を継続して行いましょう。
- 低栄養の恐れ
 - ★ 1日1食は肉類をとり、魚・卵・大豆製品なども摂取して、栄養バランスのとれた生活を心がけましょう。
- 認知機能低下の恐れ
 - ★ 新聞などの文章を読んだり、字を書くこと、音楽を楽しむことなどの知的活動や、農作業や料理など手先と頭を使う活動を行ったり、いきいき交流教室などの集まりに参加しましょう。


保健師からのアドバイス

フレイル と判定されたあなたは、
このまま進行すると、介護を受けないと生活できなくなる可能性があります。すぐに、下記のことを心がけて生活しましょう。

フレイルとは?



「フレイル」とは、健康状態と要介護・要介護状態の間の状態のことです。



○「フレイル」・・・高齢とともに心身の活力(例えば活力や認知機能等)が低下し生活機能時が、要介護状態となる危険性が高くなった状態です。

○「プレフレイル」・・・「フレイル」になる少し手前の状態です。

○「健康」・・・健康な状態です。

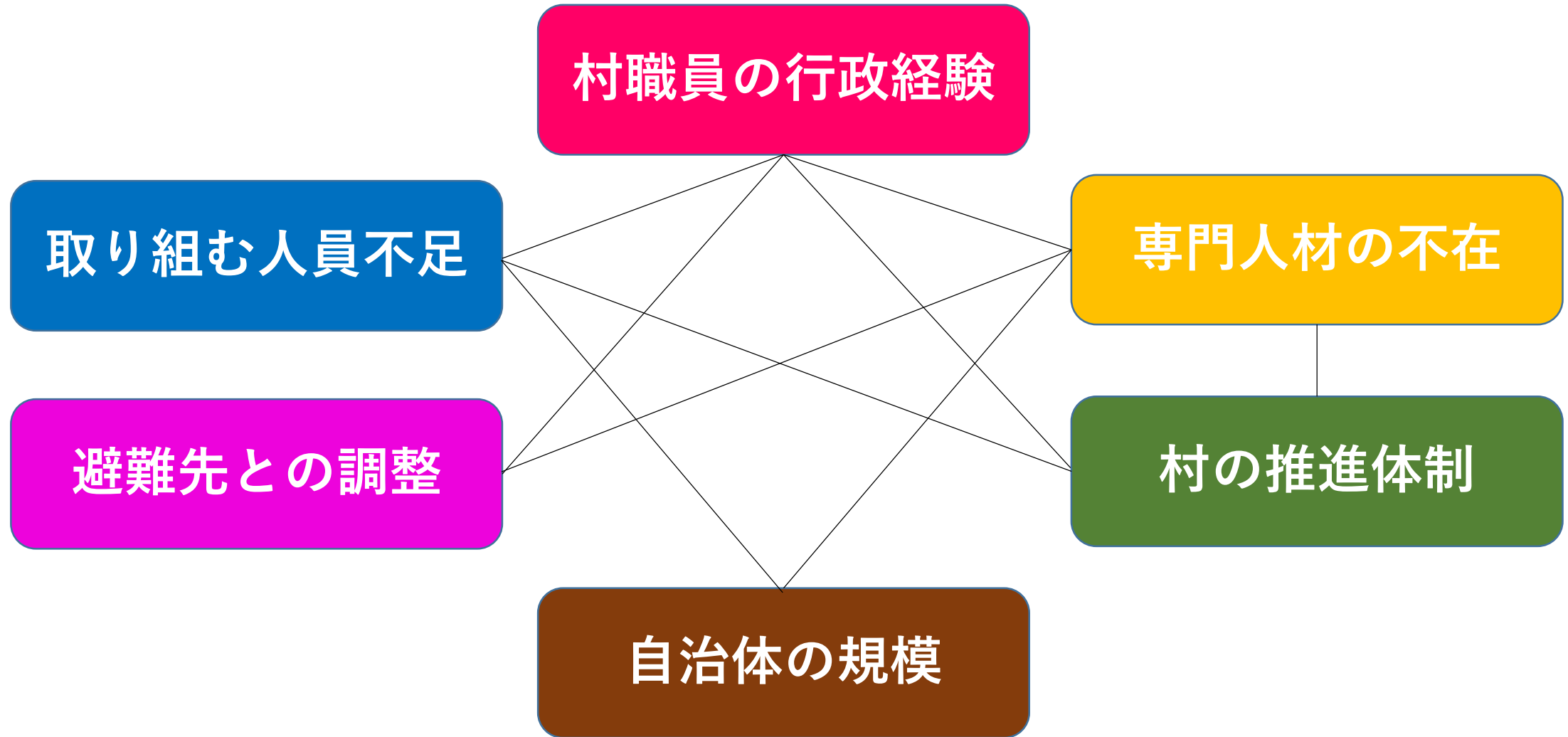
○日常生活を見直すことで、筋力低下や衰弱、認知症等を予防し、健康寿命を延ばしましょう。

- 口腔機能低下の恐れ
 - ★ 歯みがきや入れ歯の手入れを行い、口腔内を清潔に保つとともに口のお口の体操を実施しましょう。
- 全般的な生活機能低下の恐れ
 - ★ すこやか体操やサロン・ヨガ体操、いきいき交流教室に参加するなど、活動的な生活を心がけましょう。
- うつ傾向の可能性
 - ★ 食事や睡眠がしっかりとれるよう、日々の生活の中で気をつけましょう。

出典：葛尾村住民生活課資料

6. 被災した葛尾村に内在する課題

6. 被災した葛尾村に内在する課題



7. 今後必要な支援や連携

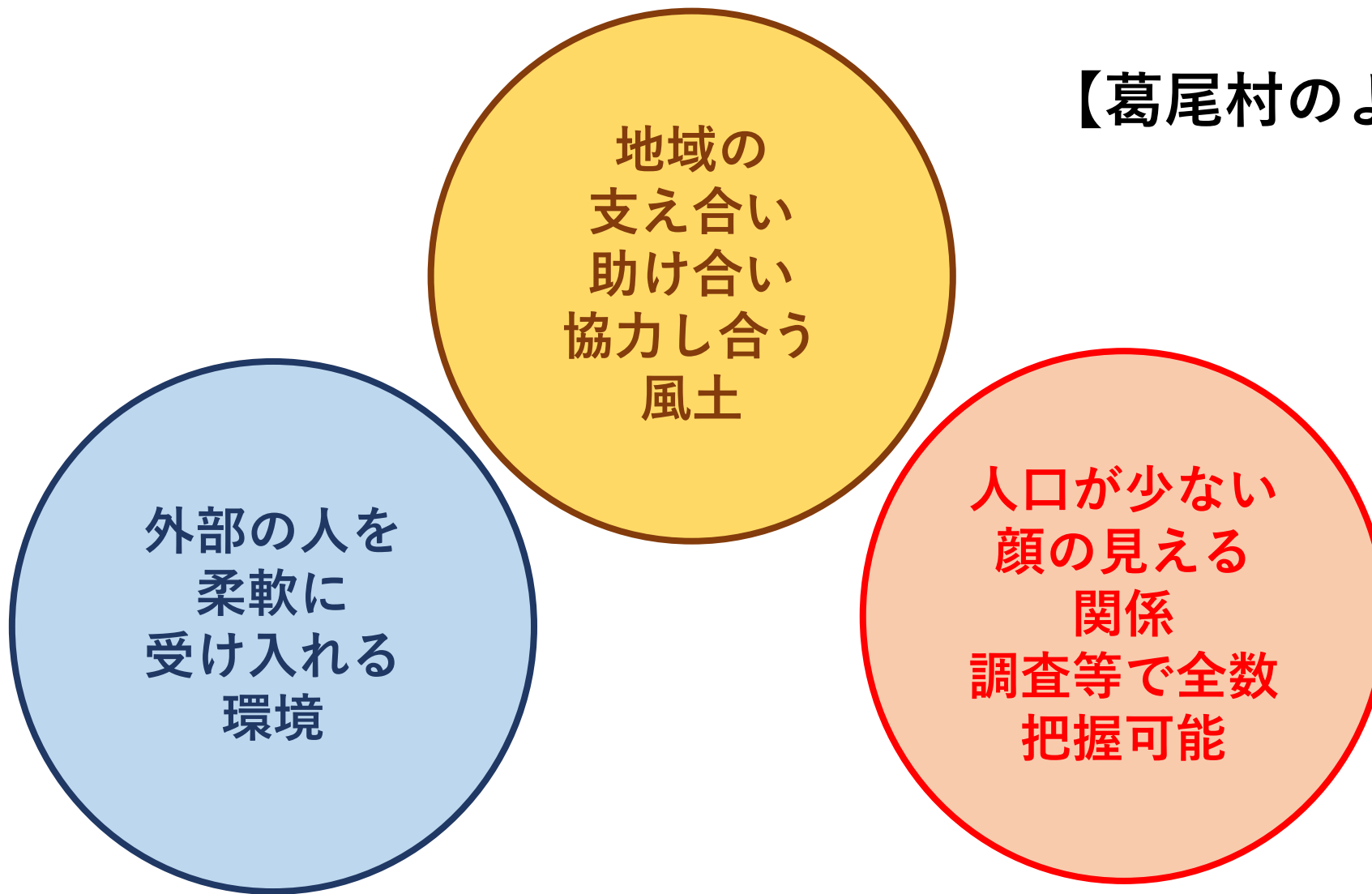
7. 今後必要な支援や連携

【被災市町村とその他の市町村の違い】

- 被災市町村は、村民の健康面において大きなマイナスからのスタート
- 村民が避難先も含め、居住地が広範囲であり、ケアが行き届かない
- 絶対的なマンパワー不足
- 村職員が震災前から大幅に入れ替わり、行政経験の蓄積が乏しい
- 村職員は村民との顔の見える対応は得意だが、一方で村民の健康課題を科学的にトータルに捉えていくアプローチや新たな事業の企画等は不得手
- 村として大学の研究者等との共同事業などの取組経験が少ない

7. 今後必要な支援や連携

【葛尾村のよいところ】



7. 今後必要な支援や連携

【今後必要な支援や連携】

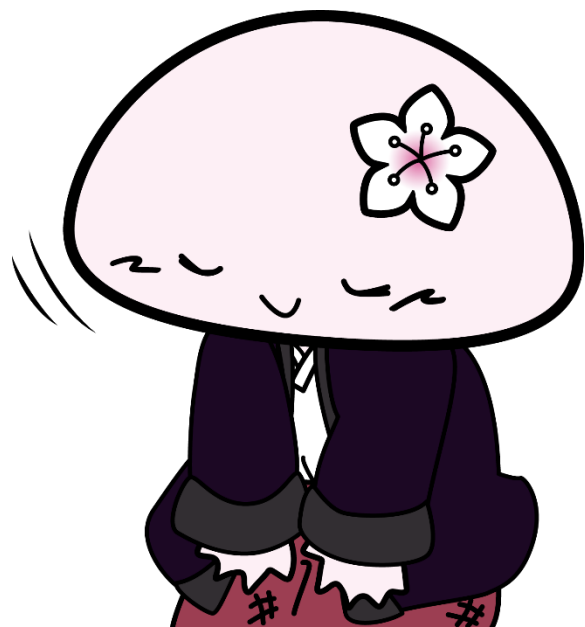
村の関係者（役場、保健師、村社会福祉協議会、住民等）が共通認識に立ち、村民の健康問題をトータルに捉えていく視点での「取組方針」「戦略」が必要

専門家の支援を得ながら、村の関係者が村民の健康課題について話し合い、これまでの取組を整理・評価し、今後の「取組方針」や「戦略」を見出す

村が自身で取組を回していけるところまでの村の状況に合った伴走型の支援
先進モデル的な取組がある場合は、それらを村の状況に合った形での水平展開

長期的視点での保健師の現任教育など、専門人材の育成に係る手厚い支援

ご静聴ありがとうございました！



葛尾大尽屋敷跡能狂言公演

このスライドは、非営利かつ個人的な目的に限り閲覧することができます。

The following presentation slides are shared with symposium registrants exclusively for personal, non-commercial, educational purposes.

このスライドの著作権は、講演の発表者本人に帰属します（図表等の引用箇所は除く）。如何なる国・地域においても、また紙媒体やインターネット・電子データなど形態に関わらず、スライドの全部または一部を無断で複製、転載、配布、送信、放送、貸与、翻訳、販売、変造、二次的著作物を作成すること等は、固く禁止します。

Copyright of these slides belongs to the presenter and/or the Radiation Medical Science Center for the Fukushima Health Management Survey, Fukushima Medical University (except figures, tables, etc., cited from other sources). Authorized recipients should refrain from reproducing, reprinting, distributing, transmitting, broadcasting, loaning, translating, selling, modifying, or creating derivatives of any slides, in any physical or electronic medium anywhere in the world.

2022年 福島県立医科大学『県民健康調査』国際シンポジウム
公立大学法人福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター
国際シンポジウム事務局（広報・国際連携室）
✉ kenkani@fmu.ac.jp Tel: 024-581-5454(平日9～17時)

2022 Fukushima Medical University International Symposium on the Fukushima Health Management Survey
Secretariat of International Symposium
Office of Public Communications and International Cooperation, Radiation Medical Science Center for the Fukushima Health Management Survey,
Fukushima Medical University
✉ kenkani@fmu.ac.jp, TEL: +81-24-581-5454 (Weekday, 9a.m. - 5 p.m. JST)