

# みね健幸百寿プロジェクト事業実践報告会

## プロジェクトB

### 令和7年度 実践報告

美祢市福祉課

課長 西村 兆充

美祢市福祉課高齡福祉班

班長 上田 誠

主査 長柄 希佳

美祢市福祉課地域包括支援班

班長 山上 真由美

主査 山根 悠紀

主任 阿部 沙織

主任 松尾 千尋

山口県立大学看護栄養学部

山崎あかね

筑波大学体育系 角田 憲治

山口県立大学副学長

吉村 耕一

# 概要 【プロジェクトB】

## 〈美祢市における健康寿命延伸要因の分析とその対策について〉

**目的** :健康寿命の延伸は、健康寿命障害要因の逡減と表裏一体であることから、高齢者のうち、リスクを有している対象者を特定し、健康寿命の延伸に向けた生活習慣病等の改善を図る。

**研究方法** :昨年度に作成した健康寿命評価尺度を市内の高齢者が活用しやすいよう**実用化研究**を行う。  
また、健康寿命評価尺度作成の過程で得られた知見に基づいて、**市内高齢者の健康意識を向上し、行動変容を促すための支援方策の開発研究**を行う。

**倫理的配慮** :本プロジェクトでは個人情報扱うので、個人情報保護法に則り実践する。山口県立大学内で取り扱う場合にはデータは匿名化・暗号化されたものを使用し、個人を特定できるデータは扱わない。

**スケジュール** :令和7年度

- 6月～3月 ①健康寿命評価尺度の実用化方法の作成
- 6月～3月 ②市内高齢者の健康意識と行動変容を促す支援策の立案・試行
- 3月 報告書まとめ

# ①健康寿命評価尺度の実用化方法の作成 要介護予想アプリ

健康寿命評価尺度を測ってみましょう

65歳以上の方を対象として、「要介護2以上の認定」の予測ができます。

年齢(歳)は? 歳

身長(cm)は? cm

体重(kg)は? kg

以下の質問について、いずれかに○をつけて回答して下さい。

性別は? 男 女

バスや電車で1人で外出していますか?  
(1人で自家用車を運転して外出する場合も「はい」)

日用品の買物をしていますか?

階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか?

15分位続けて歩いていますか?

この1年間に転んだことがありますか?

6ヵ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか?

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されますか?

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?

(ここ2週間)毎日の生活に充実感がないですか?

(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない事がありますか?

合計点数(0-47点)	点
年代別の平均点数	点
要介護2以上の予測確率	96

質問	点数	合計
年齢(歳)は?	#N/A	
身長(cm)は?		
体重(kg)は?		
BMI	#DIV/0!	
性別は?	#N/A	
質問(1)バスや電車で1人で外出していますか? (1人で自家用車を運転して外出する場合も「はい」)	#N/A	
質問(2)日用品の買物をしていますか?	#N/A	
質問(3)階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか?	#N/A	
質問(4)15分位続けて歩いていますか?	#N/A	
質問(5)この1年間に転んだことがありますか?	#N/A	
質問(6)6ヵ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか?	#N/A	
質問(7)BMI「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」が18.5未満ですか?	#DIV/0!	
質問(8)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されますか?	#N/A	
質問(9)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?	#N/A	
質問(10)(ここ2週間)毎日の生活に充実感がないですか?	#N/A	
質問(11)(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない事がありますか?	#N/A	
合計点数(0-47点)	#N/A	点
年代別の平均点数	#N/A	点
要介護2以上の確率	#N/A	%

年代	平均点
65-69歳	3.3
70-74歳	10.7
75-79歳	17.5
80-84歳	22.7
85歳以上	30.7

<野村 駿介, 角田 憲治. 令和6年度みね健康百寿プロジェクト事業, 美祿市における健康寿命延伸の要因解明.>

## ②市内高齢者の健康意識と行動変容を促す支援策の立案・試行 元気アップ買い物イベント

**開催目的** 買い物をきっかけとした行動変容への働きかけを行い、栄養改善を提案するとともに高齢者が自ら実践することで、元気な高齢者を増やす。

**対象者** 介護予防における関心層と無関心層の中間層の方

**開催日** 11月10日(月) 介護予防週間中

**開催場所** ザ・ビッグ 美祢店

**参加者** 事前案内 6名 当日案内 0名

### 事業概要

- ① 健康寿命評価尺度による評価と説明
- ② 食材の選び方に関するミニ講義
- ③ 食材購入(考えて行動+歩く) 歩数計(活動量計)を付けて買い物
- ④ 買い物終了後、振り返りと歩数計(活動量計)の数値を確認し、尺度の結果の説明とともに15分の歩行の目安や重要性についての説明
- ⑤ 参加者に対し、適宜短期集中サービス、自主活動グループの既存の介護予防グループなどを案内
- ⑥ 参加者には研究の謝礼として金券(さくら振興券)を贈呈することとし、参加意欲の向上と次回の来店につなげる
- ⑦ 参加者の歩数データの収集、アンケートや聞き取りを行い、研究又は事業評価につなげる



## ②市内高齢者の健康意識と行動変容を促す支援策の立案・試行 元気アップ買い物イベント

健康寿命評価

年齢(歳)は？	合計点数(0-47点)	年代別の平均点数	要介護2以上の確率
85	26	30.7	56.3
90	27	30.7	56.3
86	25	30.7	56.3
87	34	30.7	71.7
89	32	30.7	71.7
81	28	22.7	70.2

参加者 No.	年齢(歳)
1	
2	
3	
4	
5	
6	

得点の該当率



P	Q	R	S	T
問(10)(この質問)毎日の生活に充実感がないですか？	答(11)(この質問)毎日の生活に充実感がないです	合計点数(0-47点)	年代別の平均点数	要介護2以上の確率
いいえ	いいえ	26	30.7	56.3
いいえ	いいえ	27	30.7	56.3
いいえ	いいえ	25	30.7	56.3
いいえ	はい	34	30.7	71.7
いいえ	いいえ	32	30.7	71.7
いいえ	いいえ	28	22.7	70.2

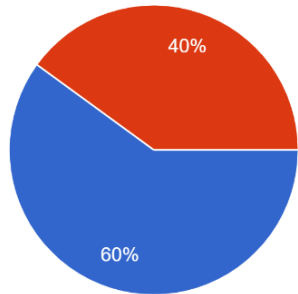
年代別の平均点と比較すると低い傾向ではあるが、参加者が高齢だったため、要介護2以上の確率の結果は高くなった。

# ②市内高齢者の健康意識と行動変容を促す支援策の立案・試行 元気アップ買い物イベント

## お買い物イベント参加者アンケート結果(回答数:5件)

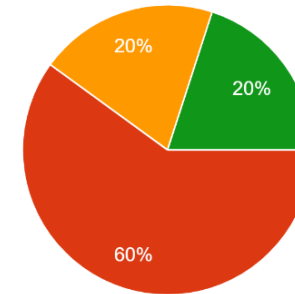
	男3名			女2名	
年齢(歳)	87	89	90	81	86

今日のイベントに参加して、楽しかったですか？  
5件の回答



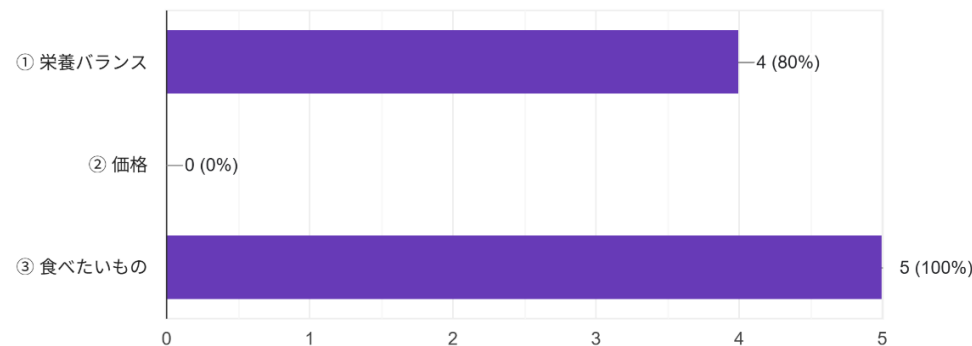
- ① とても楽しかった
- ② まあまあ楽しかった
- ③ あまり楽しなかった
- ④ 楽しなかった

あなたは普段から買い物に行きますか？  
5件の回答



- ① ほぼ毎日行く
- ② 週3~4回程度行く
- ③ 週1~2回程度行く
- ④ ほぼ行かない

買い物をするときに、食材を選ぶポイントは何ですか？  
5件の回答

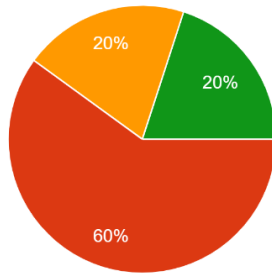


# ②市内高齢者の健康意識と行動変容を促す支援策の立案・試行 元気アップ買い物イベント

## お買い物イベント参加者アンケート結果(回答数:5件)

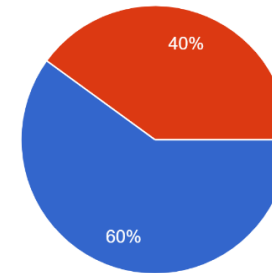
	男3名			女2名	
年齢(歳)	87	89	90	81	86

あなたは普段から買い物に行きますか？  
5件の回答



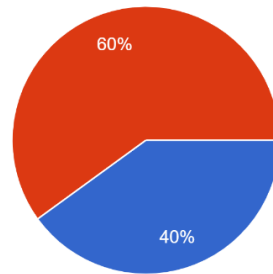
- ① ほぼ毎日行く
- ② 週3~4回程度行く
- ③ 週1~2回程度行く
- ④ ほぼ行かない

あなたは普段から歩いていますか？  
5件の回答



- ① 定期的にウォーキングをしている
- ② 普段の生活で歩くように意識している
- ③ あまり歩く機会がない

今後もこのようなイベントがあれば参加したいですか？  
5件の回答



- ① ぜひ参加したい
- ② 機会があれば参加したい
- ③ あまり参加したくない
- ④ 参加したくない

イベントの中で特によかった点があれば教えてください(自由記述)

・料理の作り方

・食品の説明が聞けたので

・レシピが知れて良かった。鯖缶の料理を作りたい。

## ②市内高齢者の健康意識と行動変容を促す支援策の立案・試行 元気アップ買い物イベント

---

### 今後の課題

- ・参加者の募集方法
  - ⇒当日参加者を募ったが、参加者は0であった
- ・歩数の計測
  - ⇒歩数計を装着して買い物をしたが、正確な歩数が計測できなかった
- ・人員確保
  - ⇒買い物中の見守り等の人員が一定数必要となる
- ・要介護予想アプリの使用
  - ⇒参加者の年齢によっては、要介護2以上の確率が高く出てしまう

## ②市内高齢者の健康意識と行動変容を促す支援策の立案・試行 各種支援プログラム作成

---

健康寿命評価尺度等の結果による高齢者の健康寿命の延伸に資する健康リテラシーの向上と行動変容を支援するため、下記プログラム内容の動画を作成した。

(ア) 口腔機能向上プログラム

(イ) 栄養改善プログラム

(ウ) 運動機能向上プログラム

# 動画の紹介

山口県立大学栄養学科  
みね健幸百寿プロジェクト × やまぐち食べちゃる隊

すぐ作りたくなる！  
しっかりタンパク質がとれる  
超！簡単おいしいレシピ

さばの卵とじ丼

エネルギー	611kcal
たんぱく質	28.7g
塩分	1.2g



00:08 再生 (0:04) 00:23

さばの卵とじ丼

山口県立大学栄養学科  
みね健幸百寿プロジェクト × やまぐち食べちゃる隊

すぐ作りたくなる！  
しっかりタンパク質がとれる  
超！簡単おいしいレシピ

さば缶とトマトの  
チーズ焼き

エネルギー	212kcal
たんぱく質	19.9g
塩分	0.9g



00:13 再生 (0:04) 00:56

さば缶とトマトのチーズ焼き

山口県立大学栄養学科  
みね健幸百寿プロジェクト × やまぐち食べちゃる隊

すぐ作りたくなる！  
しっかりタンパク質がとれる  
超！簡単おいしいレシピ

とろとろ鶏肉  
トマト煮込み

エネルギー	250kcal
たんぱく質	19.1g
塩分	1.2g




00:08 再生 (0:04) 00:54

とろとろ鶏肉トマト煮込み

みね健幸百寿プロジェクト

元気に過ごすために  
15分以上歩こう！




みね健幸百寿プロジェクト

食材の選び方

～上手に選んで  
フレイルを予防しよう！～

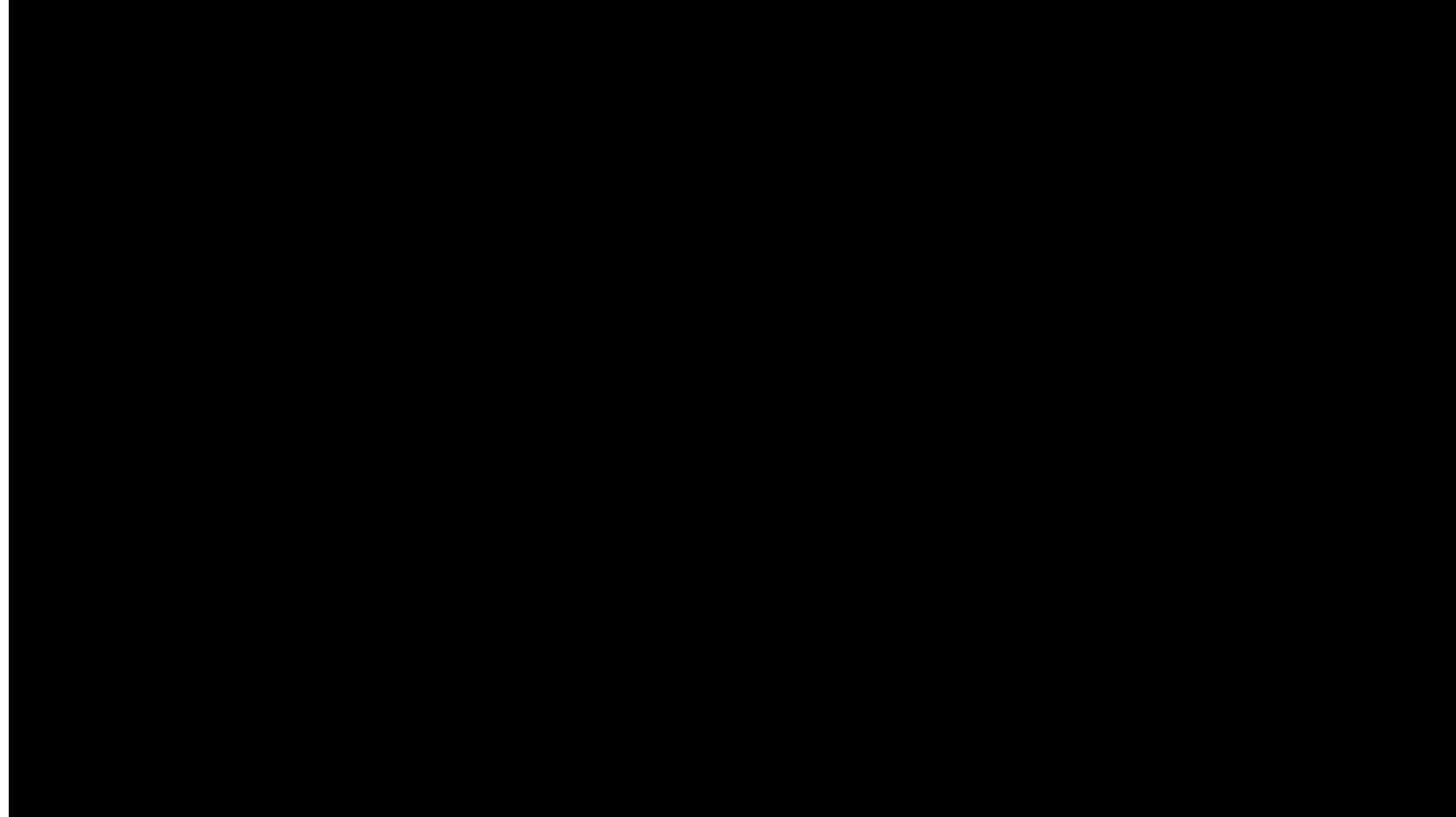
みね健幸百寿プロジェクト

自分の口の健康状態を知って、  
オーラルフレイル対策をしよう！



# 動画の紹介：運動機能向上プログラム

---



# 動画の紹介：栄養改善プログラム

---

