

## 令和7年度 沖島健康支援事業評価委員会 次第

日時：令和8年3月5日（木）13:00～14:30

場所：近江八幡市役所 2階 会議室2F・2G

### 1. 開会

1) あいさつ

2) 自己紹介

### 2. 議題

1) これまでの沖島健康支援事業の経過について 資料1

2) 令和7年度の取り組み報告

看護師配置事業について 資料2

健康支援事業について 資料3 参考資料1

3) 令和8年度の事業方向性について 資料4 参考資料2

### 3. その他

### 4. 閉会

# 沖島健康支援事業の経過

資料1

計画		滋賀県離島振興計画											
施策の内容		(5) 医療の確保 ①診療所の診療体制の充実 ②沖島診療所の継続運営 ③高度情報通信基盤を活用した遠隔医療の確立と医薬品の配送システムの確立 ④救急搬送体制の充実化 ⑤島民への健康相談、疾病予防等の推進 ⑥予防医療(歯科等)の充実 (6) 介護サービスなどの確保および高齢者福祉などの推進 ①介護予防施策・健康づくりの充実 ②介護サービス等の提供支援											
事業	分類	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度～	令和7年度		
看護師配置事業		看護師の健康相談、健(検)診の受診勧奨、巡回相談											
	栄養	栄養士による食事に関する健康教育(減塩)											
健康支援事業	歯	歯科医師による歯科訪問診療への繋ぎ											
		歯科衛生士による歯科指導	事業整理		歯科衛生士による個別巡回訪問			事業整理		小グループ	歯科健診デモ	歯科に関するアンケート	
	運動	いきいき百歳体操 立ち上げ						いきいき百歳体操:長寿福祉課(年に1回書面でのモニタリングあり)					
		ロコモの啓発	実態把握 体力測定		沖島ゴムバンドストレッチ上肢ver.作成			既存グループ 下肢ver.体験		ゴムバンドストレッチ上下肢			
		沖島ゴムバンドストレッチ モニタリング											
服薬	お薬手帳発行			服薬指導									
評価委員会		評価委員会の実施											

## 看護師配置事業

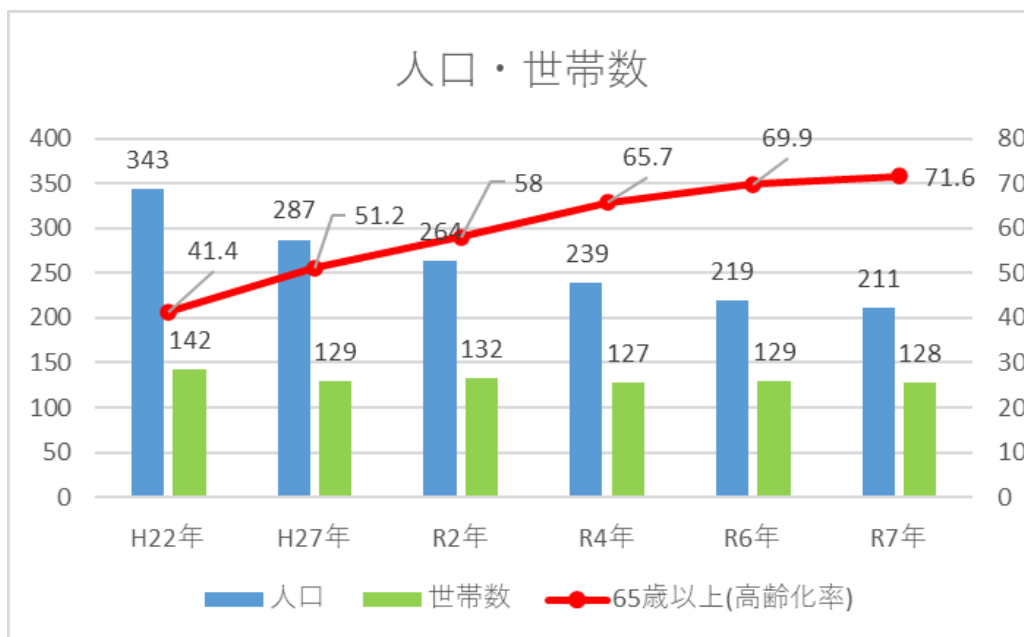
### 1. 内容

平成 28 年度から事業開始。沖島町民が健康で安心な生活が送れるよう、看護職員を配置する。主な活動として、日ごろの町民の健康相談対応や、必要性に応じ沖島診療所やかかりつけ医への相談をつなぎ、適切な受診を勧めるとともに、特定健診・後期高齢者健診、がん検診等の受診勧奨、救急搬送に伴う連携や介助、歯科保健事業・介護予防事業などの保健体制の提供により、島民の健康の保持増進を行う。

### 2. 沖島の状況

下記グラフについて、平成 22 年～令和 4 年までの人口・世帯数、高齢化率は、離島振興計画～第 2 期～(近江八幡市 HP)から記載。令和 6 年、令和 7 年については近江八幡市統計より計上した。

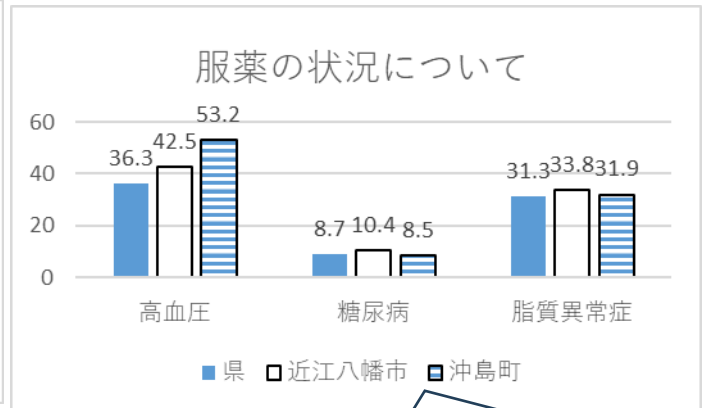
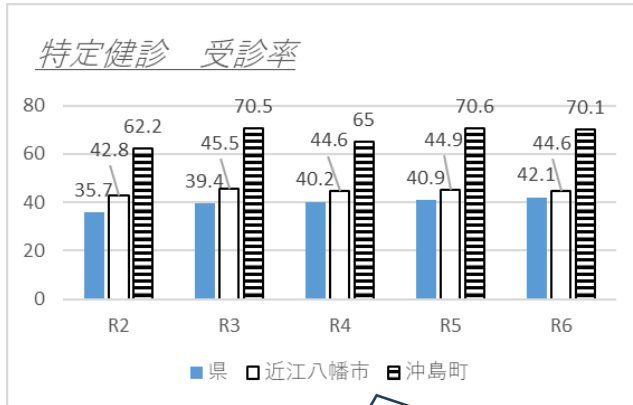
高齢化率について、近江八幡市 27.9%(近江八幡市 HP より抜粋、令和 7 年 12 月 31 日時点) 滋賀県 27.5% (滋賀県 HP より抜粋、令和 7 年 7 月 1 日) と比較しても高い。



### 3. 特定健康診査・後期高齢者健診について

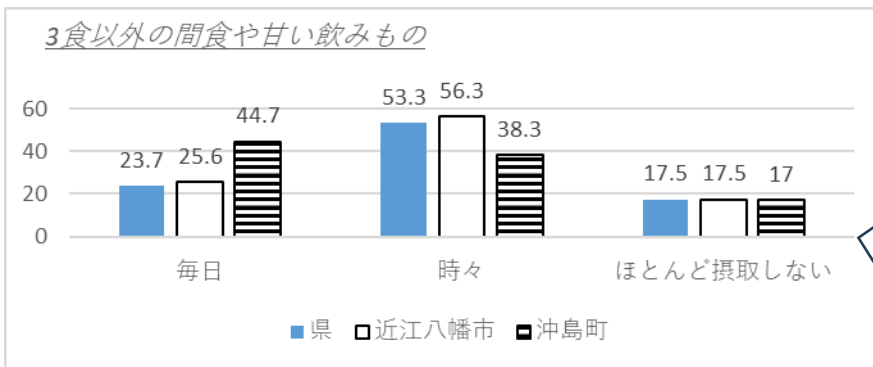
- ・特定健康診査と後期高齢者健診の対象者(例年 100 名程度、令和 7 年度は 92 名)に看護師が受診券を配布し受診勧奨を実施。
- ・沖島診療所で例年 7 月～12 月の 6 か月間実施。令和 6 年度から定員数を月 6 名枠に拡大。R6 年度は 47 名(特定・後期含む)、令和 7 年度 28 名(特定 6 名、後期 22 名)。
- ・特定健康診査の結果について、特徴的な部分について、令和 6 年度分(現在把握できる最新)

について県や市の割合と比較して抜粋する。

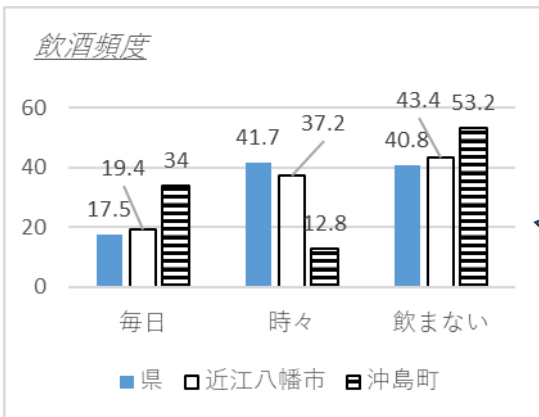


受診率は例年高く推移している

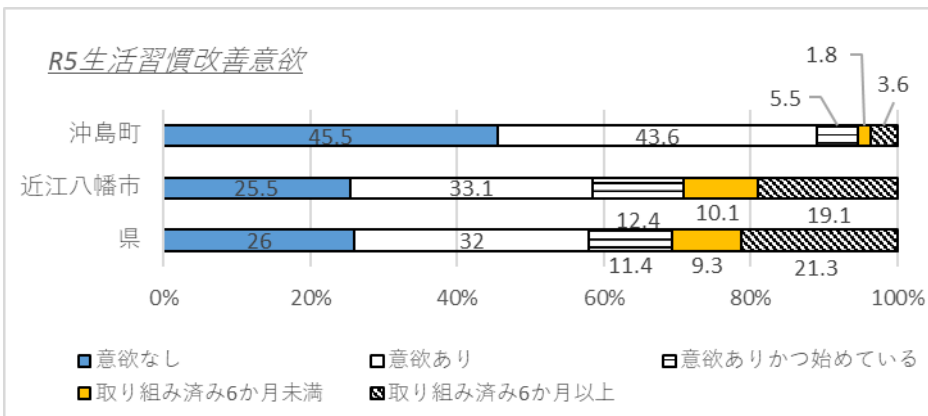
高血圧で内服している割合が高い



間食を毎日していると回答する割合が高い



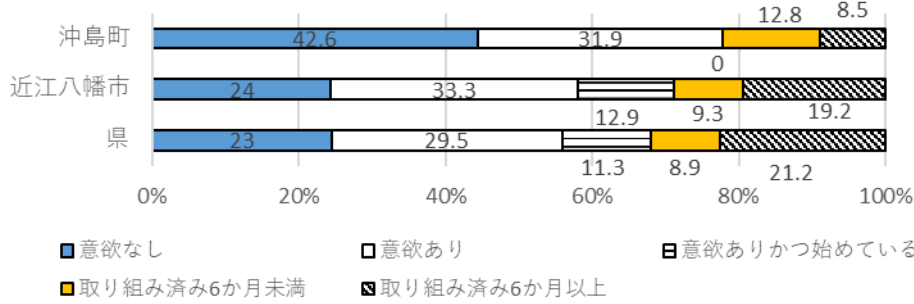
飲まない割合が高い一方で、毎日飲む割合も高い



『取組意欲なし』と回答する割合が多い

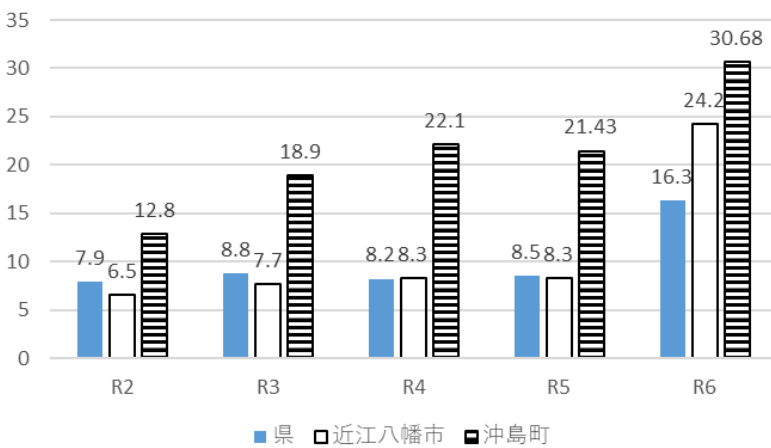
令和5年度  
45.5%  
令和6年度  
42.6%

R6生活習慣改善意欲



『取り組み済み』の割合が伸びている  
R5年度 5.4%  
↓  
R6年度 21.3%

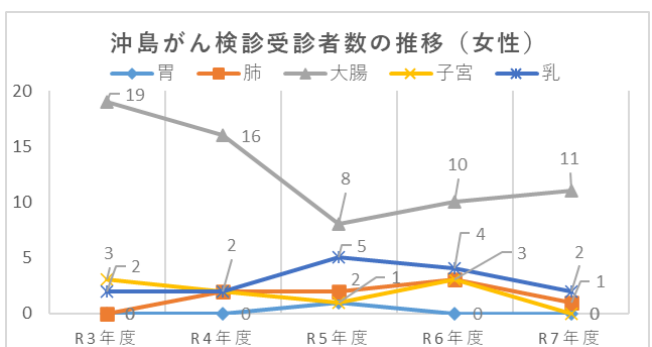
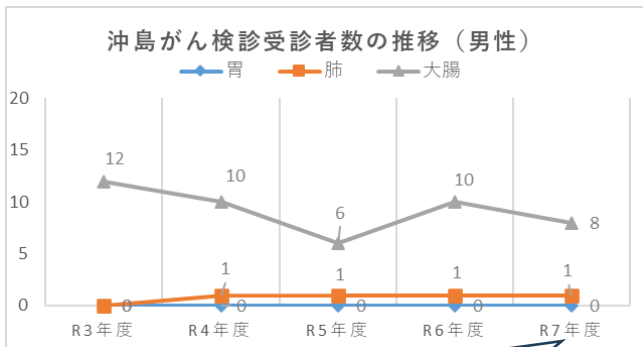
後期高齢者健診受診率



特定健診同様、沖島の受診率は県・市よりも高い。

令和6年度から治療中の者も健診対象者へ含まれることとなったため、受診者数も増加している。

4. がん検診について



沖島診療所で受けることのできる大腸がん検診は受検数が多いが、対象者数(人)からみると少ない

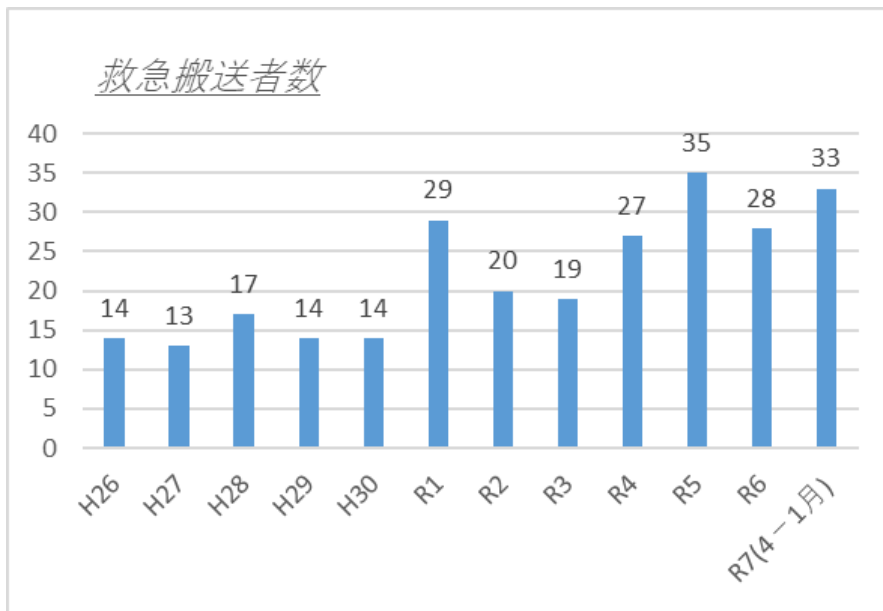
女性の受診者数は男性よりも多いが、男性同様受診者数は少ない

沖島の人口減、高齢化率の上昇などから、がん検診を積極的に勧める層(40歳~70歳代)は減少しているため、受診率を積極的に伸ばせるともいえない。

我が事と考えてもらうためには、個別にがん検診の必要性を伝えるのがよいのか。

## 5. 救急搬送について

- ・令和 2 年度から東近江行政組合消防本部より堀切港に消防救急艇“はるかぜ”が配備されている。救急搬送の要請があった際、平日の日中は常駐している救急隊員1名と看護師1名が連携し、先に現場の確認と対応、近年(令和6年度)では同時に2名搬送対応されることもあった。
- ・到着までの所要時間は約 20～25 分、市内で要請する際の2倍程度の時間を要するため、救急隊の到着後、いかにスムーズに動けるか、事前に状況の情報整理や対応をしておくことは特に重要といえる。
- ・救急搬送者数については以下の通り(近江八幡消防提供資料より)。



### ＜救急搬送の内容について＞

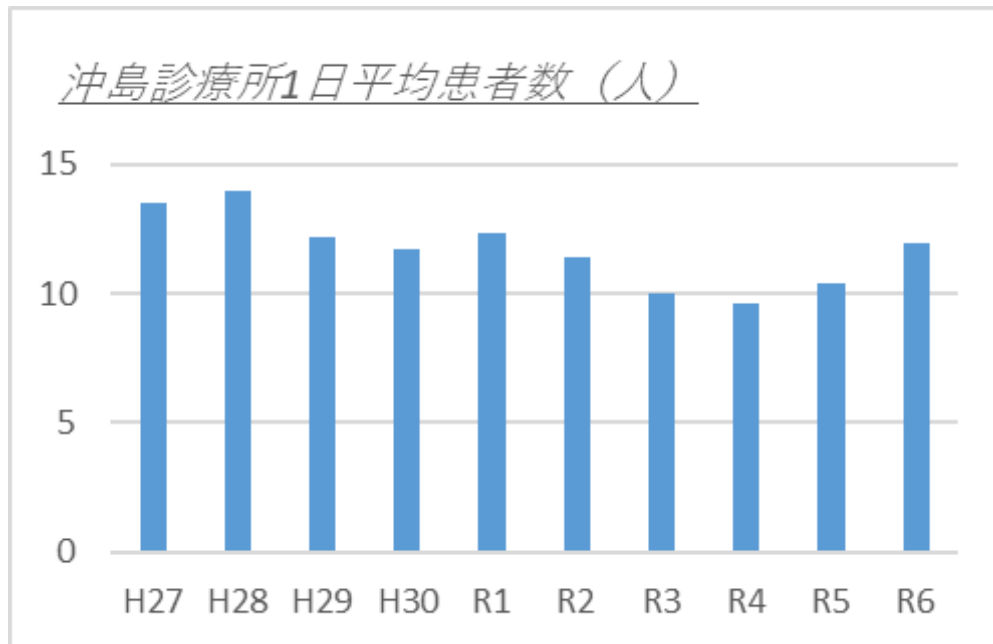
- ・救急搬送数は、年々増加傾向にある。
- ・搬送理由は転倒や怪我、熱中症や持病の悪化など。令和7年度は上記には含まれていないが、観光客の増加もあってか、観光客がけがをして搬送される事例も数件認められた。
- ・独居の方の場合、同行者不在となることもあり搬送をするまでに時間を要する。また病院に搬送され治療の後、自宅に帰宅する方法がない(特に冬季は通船がない)ことがある。
- ・夜間・土日・祝については、看護師や救急隊員が不在にしているため、救急隊は状況把握や対応に時間を更に要することがある。

## 6. 沖島診療所との連携について

- ・毎週 1 回2時間、近江八幡市内医療機関の医師と、近江八幡市立総合医療センターより看護師・薬剤師・事務を含むスタッフが沖島コミュニティセンター内の診療所にて、年間48～51日の開院をしている。
- ・当事業配置の看護師は、日々の訪問の中で当日に受診できるよう勧奨したり、患者や家族が診療時に正しく自身や家族の状況を伝えることが困難と判断した際には医師へ伝えるなどの支援を

担っている。

- ・事前に診療所と調整を要する人数は開院日一日平均約0.5人(令和7年度訪問記録より)。沖島診療所に派遣される医師は2か月毎に異なるため、必要時往診にも同行している。
- ・沖島診療所での特定健康診査・後期高齢者健診・大腸がん検診受診について勧奨を行い、受診希望者の日時、開院日時に合わせ質問票や検体を持ってくるよう説明するなどの調整、当日も事前に声掛けを行って2時間という限られた診療時間内にスムーズに終了できるよう配慮している。
- ・沖島診療所利用者数などについては以下の通り(近江八幡市立総合医療センター提供資料より)



- ・患者数は開院時より、やや減少傾向も近年は高齢化が進んでいることから、市内かかりつけ医療機関を沖島診療所に変更する方もおり、受診者数は令和4年以降増加傾向にある。地域医療が進められている情勢において、往診の数も今後増えてくるのではないかと予想される。

## 7. 巡回訪問や見守り支援について

<平均対応人数について(R7年月報・記録より)>

集計期間:令和7年4月～令和8年1月(10か月)

- 自宅訪問……実人数62名を対象に、月平均60.8人
- コミュニティセンター来所対応……月1.7人
- 電話対応……月0.9人

<内容について>

- 主に身体的問題の有無について巡回して状況の把握
- 入院等あった際に自宅に戻ってからの様子について把握
- 歯科往診、診療所往診の日程調整や受診の必要性についての把握と勧奨
- 同居の家族の問題に関する相談

## 健康支援事業

### 1. 歯科保健の推進

#### (1) 経過

沖島健康支援事業の開始より、歯科に関するアンケート(平成30年度、令和2年度)や歯科医師による訪問診療、歯科衛生士による口腔ケアアセスメント・口腔ケアに関する指導を行ってきた。その中で、沖島で主要な仕事(漁)による不規則な生活があること、アンケートや歯科衛生士によるアセスメントの結果から沖島の文化的背景があることが明らかとなった。それは、決まった時間帯に歯磨きをする習慣をつけることが難しく、差し迫った困り感(痛みなど)がなければ歯科受診を選択しにくく、う歯や早い年齢からの義歯となっておられることが多いことである。歯科衛生士の個別健診を実施後、歯科受診勧奨対象となった際、交通手段の不便さ等の理由があるため受診につながる人は少ない現状があった。

令和6年度に、沖島町における歯科口腔に関する意識の向上、健康の維持、必要時は早期治療することを目的に、沖島町内における歯科保健の体制整備の一つとして歯科健診の導入について検討。歯科医師や東近江健康福祉事務所からのご助言を得ながら、口腔内ミラーを用いて撮影したデータと問診票にて判断する方法(以下、書面式という)を試行し、実際に沖島在住の2名にご協力をいただき実施。結果、口腔ミラーを使用しての撮影には苦痛や負担が大きく、書面式での実際の運用は難しいことが分かった。

そういった背景から、最後のアンケート調査から5年が経過しており、現在の実態について把握することを目的として、令和7年度は今後の沖島での歯科保健のありかたを考える資料として、アンケート調査を実施することとなった。

#### (2) アンケート調査方法

実施期間: 令和7年5月1日～8月28日

調査方法: アンケート用紙の配布を行い本人記入、または沖島看護師により聞き取り方式

対象者: 沖島在住者(生活実態のある島民)約190名 ※5月1日時点

#### (3) アンケート結果について

〈1〉回答者数: 115名(うち男性57名・女性58名)

回答率: 60.21%(うち男性66.3%・女性55.2%)

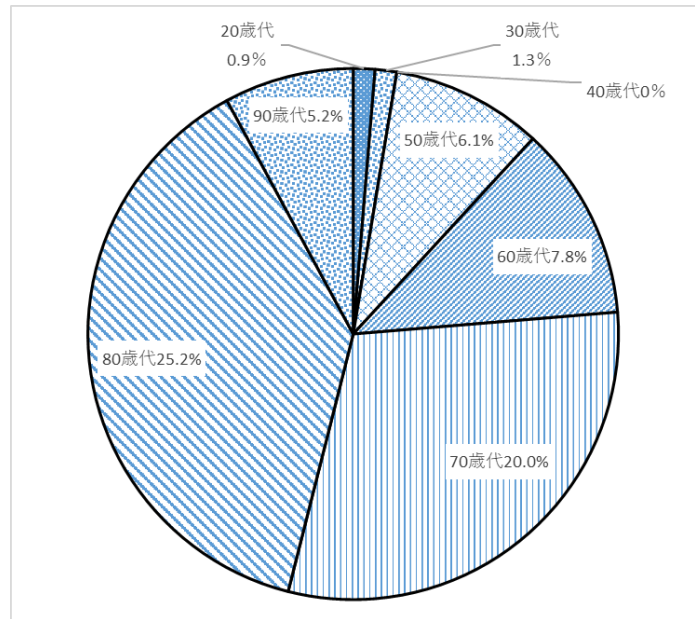
参考)過去の回答率

	調査対象者数	回答者数	回答率
平成27年度(2015)	285	211	74.0%
平成30年度(2018)	232	214	92.2%
令和7年度(2025)	191	115	60.2%

○調査対象者数が10年前と比較し約100名ほどの減少。回答者も同様。

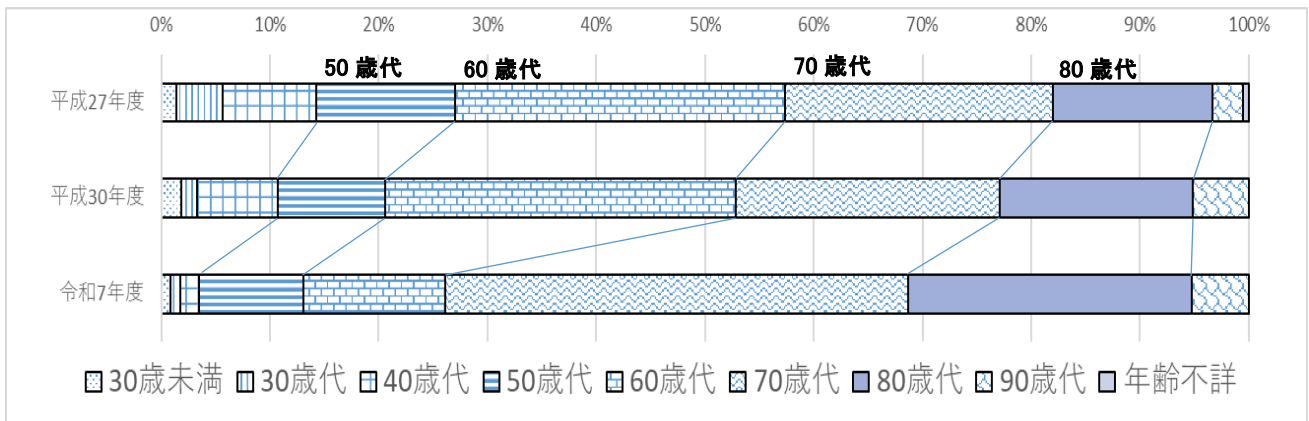
〈2〉年齢別回答者数について

	回答者数	割合
20歳代	1	0.9
30歳代	1	0.9
40歳代	0	0.0
50歳代	7	6.1
60歳代	9	7.8
70歳代	23	20.0
80歳代	29	25.2
90歳代	6	5.2
計	115	66.1



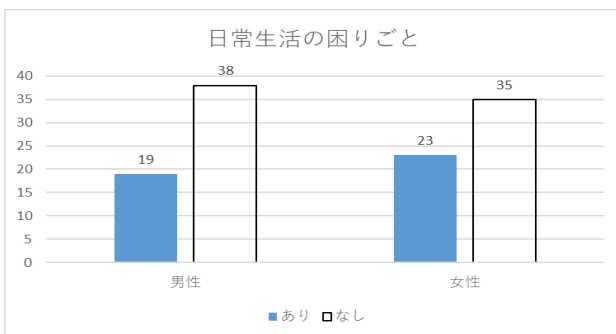
○回答者は70歳代・80歳代が最も多い。

参考過去の年齢



○今回の回答は70歳・80歳代が約半数を占めていることが分かる。

〈3〉Q5 日常生活の困りごとについて

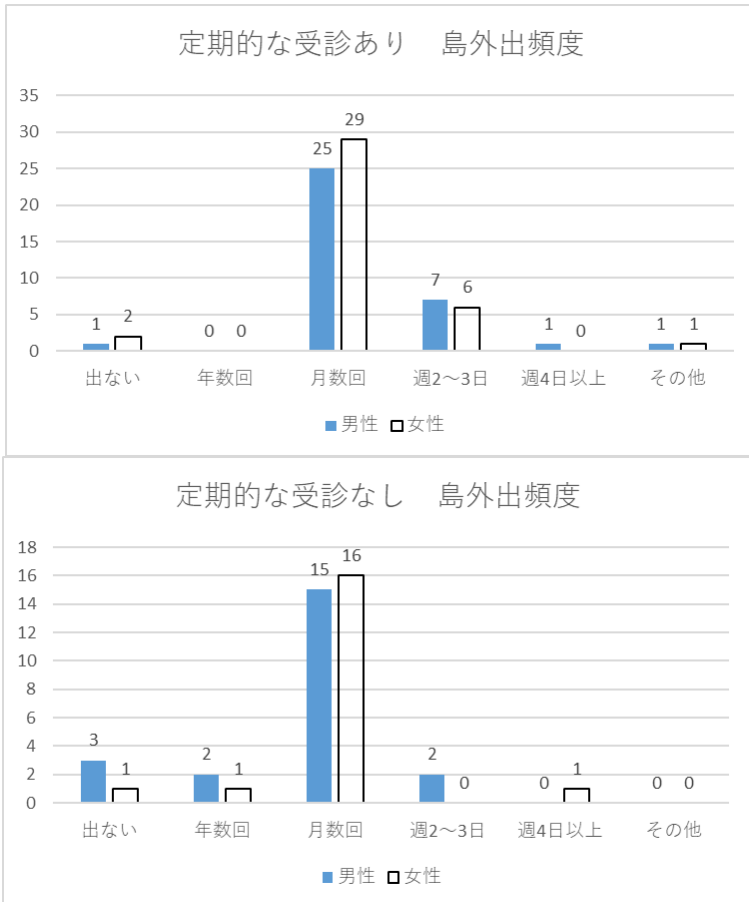


困りごとの主な内訳(複数回答)

- ・腰・膝等の痛み 17件
- ・通院 16件
- ・島外への買い物 16件
- ・移動 14件
- ・体力の低下 10件
- ・買い物 10件

○アンケートを回答した人の6割に困り感がないのに対し、困り感のある36.5%は主に移動に関する悩みを挙げる者が多い。

〈4〉Q6～7:交通手段について  
外出頻度



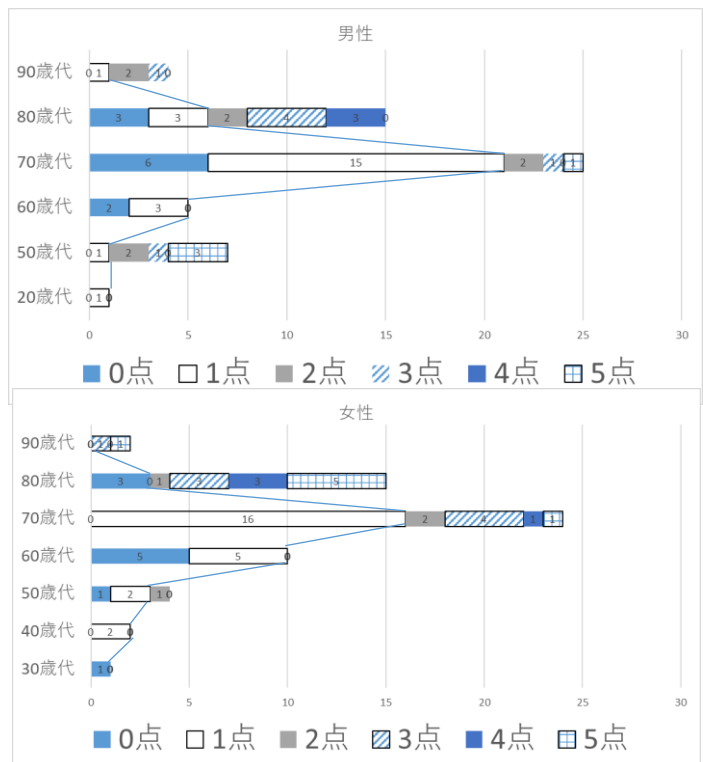
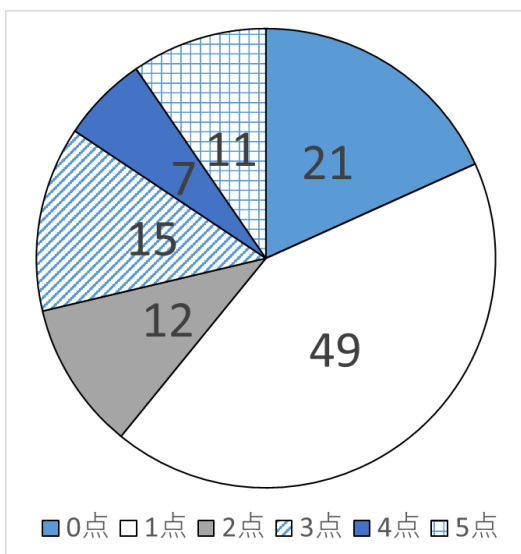
堀切港からの交通手段

複数回答	男	女	合計
自分の車	31	11	42
家族の送迎	17	36	53
バス利用	15	17	32
タクシー	1	1	2
ちょこっとバス	2	3	5
その他	2	2	4

○歯科医院への定期的な受診の有無別に島外に出る頻度をグラフ化したものをみると、両者とも月数回という方が多い。定期受診がないことは外出頻度が少ないからとは言いきれない。

○堀切港からは、自家用車・家族の送迎が中心。公共交通機関を利用する移動はバスが多い。

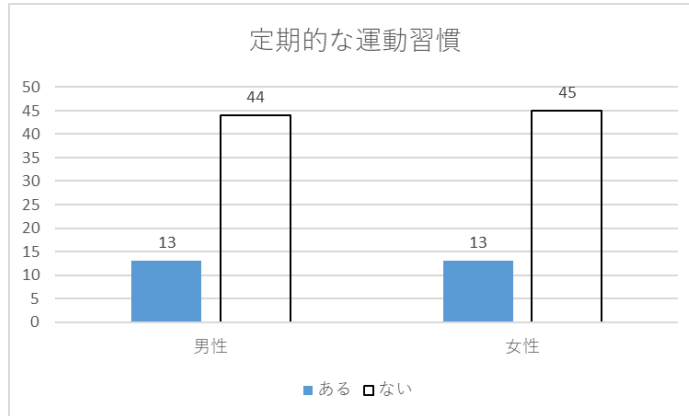
〈5〉Q8～12:運動機能について（該当ごとに1点加点する方法で集計）  
全体



○0点、1点の人が約6割を占めている。男性50歳代は疾病の関係で加点されているが、男女とも60歳代より若い世代は低い。

○70歳代以上になると点数が高くなるものが増える。特に女性ですべて加点する人が多い。

#### 〈6〉Q13 運動に関する通いの場や運動習慣はありますか



#### 内容(複数回答)

・いきいき百歳体操 8人

・ゴムバンド体操 13人

・ゲートボール 1人

・個人での取り組み 5人

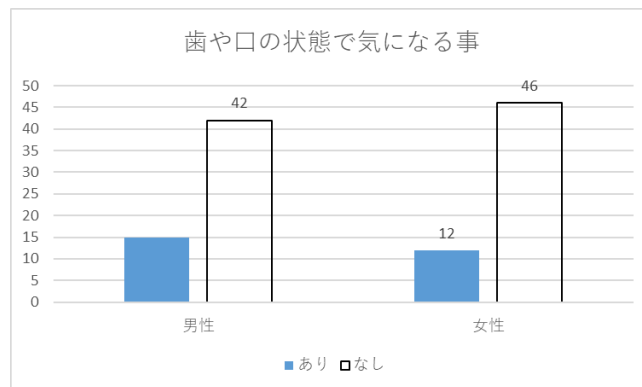
・その他 13人

…散歩、畑仕事、体操、筋トレ

○運動習慣のあるものは全体の26名(22.6%)。

活動内容についてはのべ40件あり、運動習慣のあるものは複数取り込まれている。

#### 〈6〉Q14 歯や口の状態で気になる事



#### 項目別割合(複数回答)

噛み具合 5名(4.34%)

口元や前歯の見た目 3名(2.61%)

話しにくい 4名(3.48%)

口臭 1名(0.87%)

歯ぐきや歯の痛み 5名(4.34%)

飲み込みにくい 5名(4.34%)

歯科治療を中断している 6名(5.22%)

義歯の具合が悪い 12名(10.43%)

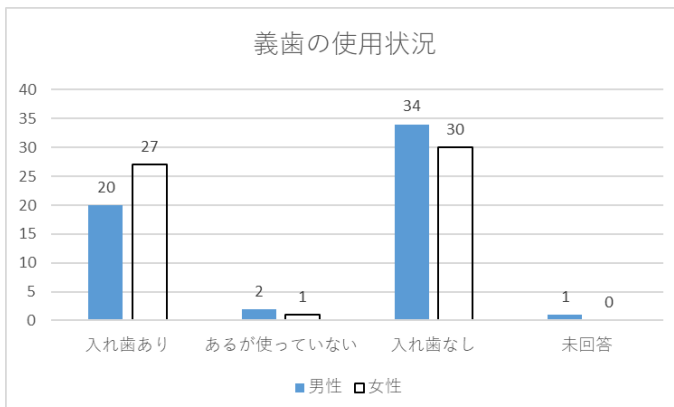
その他 6名(5.22%)…肩こりのため歯茎が腫れる、

固い物が食べにくい、歯が欠けている、入れ歯が行方不明、くいしばり、舌がヒリヒリする

○男女ともに約2割程度が口腔に関する困り感を有していた。

ほとんどの者が1項目であるが、5項目、6項目該当しているものが各1名あった。

#### 〈7〉Q15 入れ歯を使っていますか



#### 義歯が合わない理由

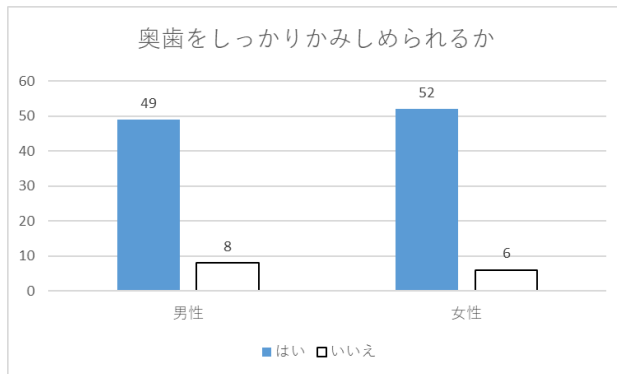
交通手段がない(合わない) 2人

一人ではいけないから 1人

(3人は70歳代、80歳代)

○回答者のうち47人(約4割)が入れ歯使用。

〈8〉Q16 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛しめられますか



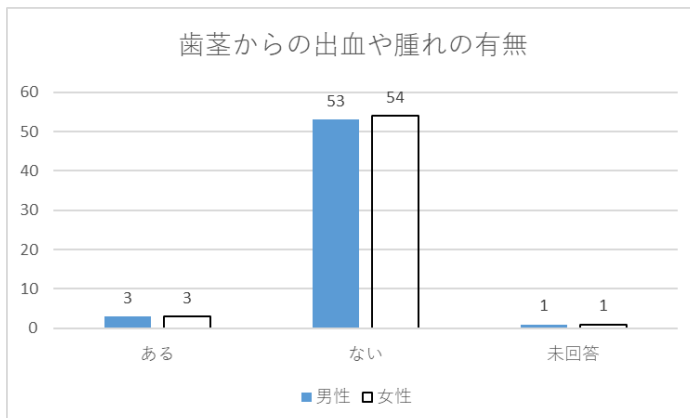
いいえの人(内訳)

50 歳代 2人  
70 歳代 4人  
80 歳代 7人  
90 歳以上 1人

○14名(12.2%)が噛締めにくいと回答。食べにくさは身体フレイルのリスクとなりやすい。

性・年齢階級を問わず、歯が「20本以上」の人は「19本以下」の人に比べて「何でも噛んで食べることができる」割合が高いことが分かっています。咀嚼低下は加齢減少ではなく、歯の喪失が大きく影響することから、約4割入れ歯を使用しており、それが不一致であるほど奥歯でしっかりと噛めない状況となっている恐れがある。

〈9〉Q17 歯を磨くと血が出たり、歯ぐきが腫れたりしますか

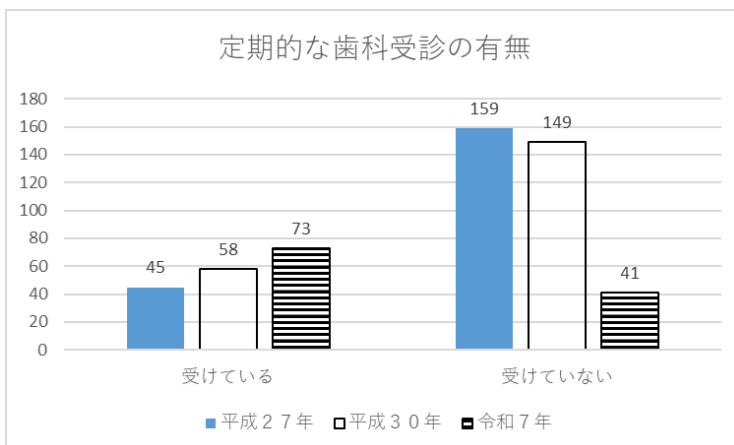


ある人(内訳)

50 歳代 1人  
70 歳代 2人  
80 歳代 3人

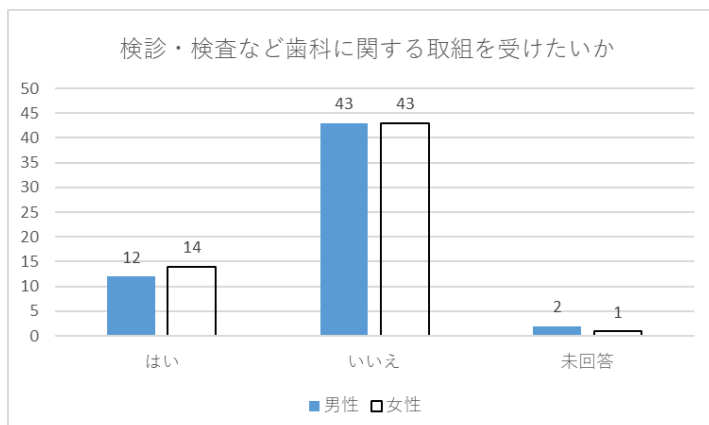
○Q16とQ17ともに悪い方で重なっている者は4人であった

〈10〉Q18 年に1回以上は歯科医院で定期健診や歯石除去などを受けていますか(治療含)  
過去アンケートにも同様の項目があったため比較で掲載



○約3分の2程度の回答者が何らかの形で歯科受診を行っており、平成27年度と比較して、歯科受診に繋がっている者の割合は増えている。

〈11〉Q19 もし沖島で歯科健診や歯周病・咀嚼(かむ力)の簡易検査など、歯科に関する取組を受けられるなら受けていますか



○島外に移動出来ている人が大半であることや、歯科受診も回答者の3分の2が出来ていることもあるためか、ニーズは低い。

〈12〉Q20 次のいずれかの病気で治療を受けている、もしくは受けたことがありますか

高血圧	男性22名、女性19名(35.65%)
糖尿病	男性0名、女性1名
脳卒中	男性2名、女性0名
心臓病	男性6名、女性2名
がん	男性1名、女性3名
肺疾患(肺炎含む)	男性2名、女性2名
骨粗鬆症	男性1名、女性7名
その他	男性4名、女性3名
治療なし	男性24名、女性30名(46.95%)

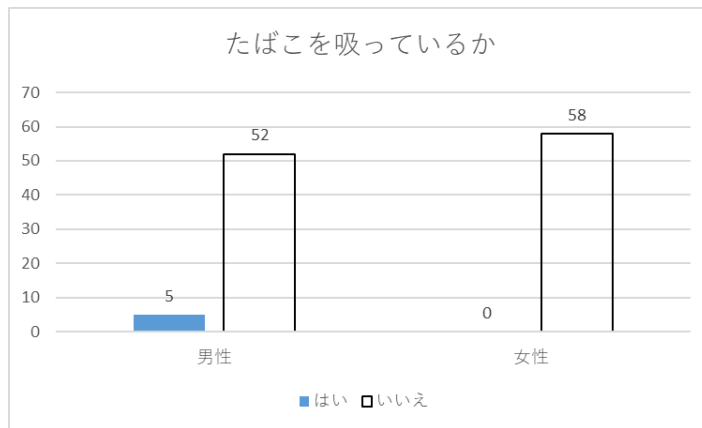
○高血圧で治療している者が男女ともに多い。回答者の半数が何らかの疾患を有している。

〈13〉Q21 現在、1日に内服している飲み薬は何種類ありますか(サプリメント、市販薬を除く)

内服なし	男性19名、女性21名(34.8%)
1種類	男性10名、女性7名
2種類	男性4名、女性7名
3種類	男性4名、女性6名
4種類	男性2名、女性3名
5種類	男性3名、女性2名
6種類	男性3名、女性2名
7種類	男性1名、女性1名
8種類	男性3名、女性1名
9種類	男性1名、女性0名
10種類	男性3名、女性0名
11種類	男性1名、女性0名
不明	男性3名、女性8名

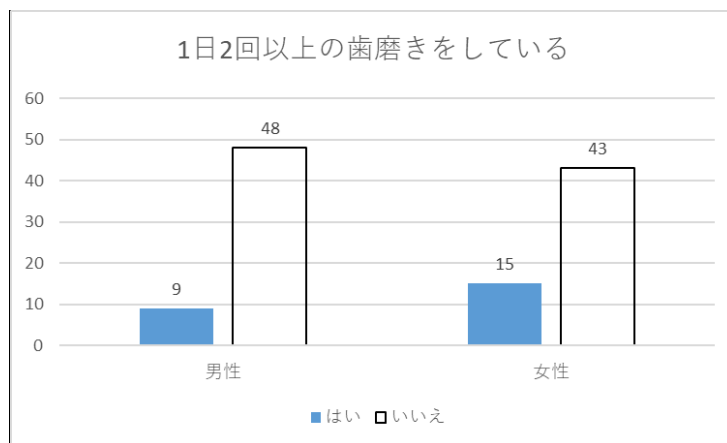
○75%近くが何らかの内服を行っている。

## 〈14〉Q22 たばこを吸っていますか



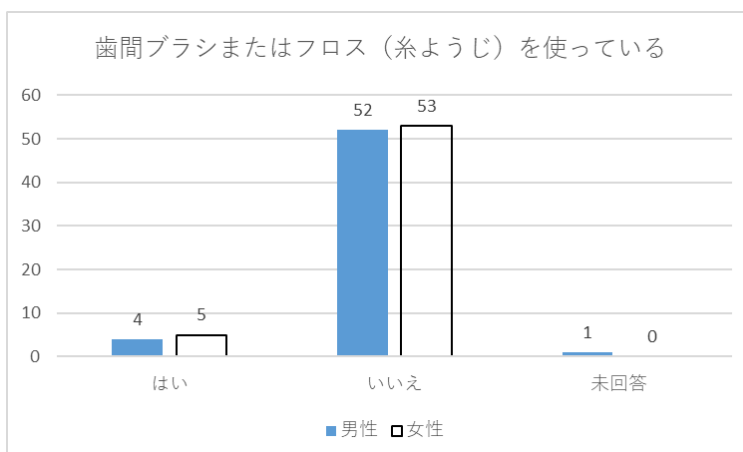
○回答者中、喫煙者は4.3%で、ほとんどの者が喫煙していなかった。

## 〈15〉Q23 1日に2回以上歯を磨いていますか



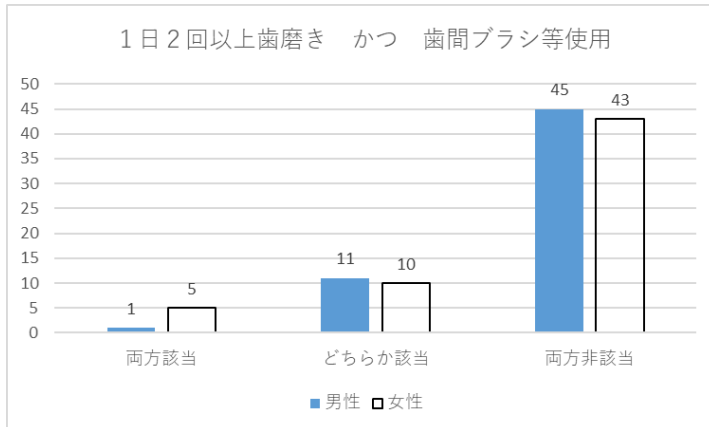
○以前より、職業柄不規則な時間に活動するため、歯磨き習慣がつきにくいことは  
○歯科衛生士からの指摘があったとおり。今回のアンケートでも同様であった。

## 〈16〉Q24 歯間ブラシまたはフロス(糸ようじ)を使っていますか



○歯ブラシ以外の道具使用率は低い(全体の7.8%)

## 〈17〉Q23, 24 の回答について



○両方該当している者は全体の5.2%。

## 〈18〉Q25 半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか

Q27 お茶や汁物等でむせることがありますか

Q28 口の渇きが気になりますか

※上記3つの質問項目については、口腔機能の状態を確認する質問項目であるため、すべて問題なければ0点、該当ごとに1点加点とし最大3点(状態が悪い)で判定。

男性	0点	1点	2点	3点	合計人数
20歳代	1	0	0	0	1
50歳代	3	2	2	0	7
60歳代	5	0	0	0	5
70歳代	21	2	2	0	25
80歳代	11	2	1	1	15
90歳代	4	0	0	0	4
合計	45	6	5	1	57

女性	0点	1点	2点	3点	合計人数
30歳代	1	0	0	0	1
40歳代	2	0	0	0	2
50歳代	3	1	0	0	4
60歳代	10	0	0	0	10
70歳代	20	1	2	1	24
80歳代	10	2	0	3	15
90歳代	1	1	0	0	2
合計	47	5	2	4	58

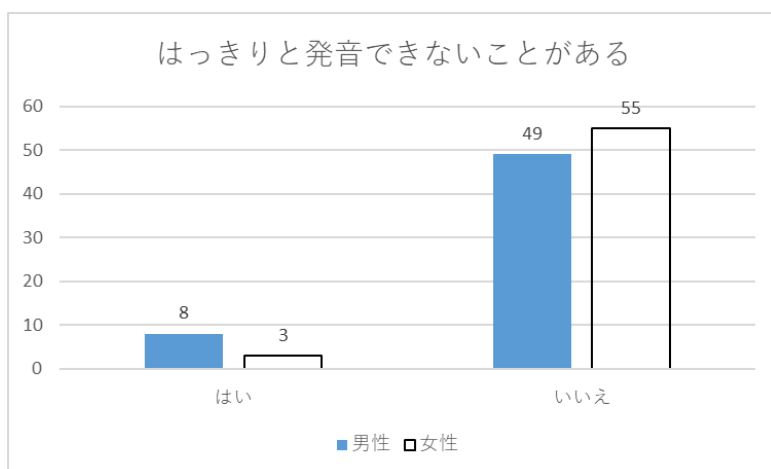
○1点以上加点があった者は、男性で12名、女性で11名であった。  
○回答者の男性21%、女性18.9%が口腔機能の低下がみられ始めている

〈19〉Q26〈バナナ、かまぼこ、リンゴ、イカ刺身、たくあん〉のうち、食べることのできるもの

5種とも可	男性50名、女性49名(86.08%)
4種だけ可	男性2名、女性1名
3種だけ可	男性4名、女性7名
2種だけ可	男性1名、女性0名
1種だけ可	男性0名、女性0名
未回答	男性0名、女性1名

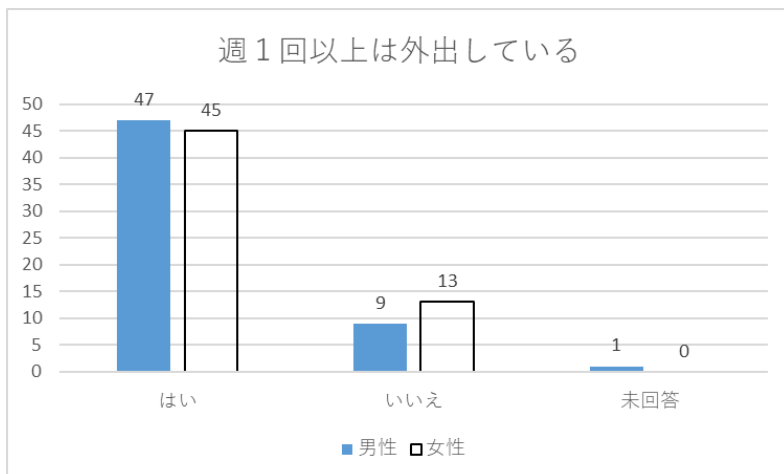
○痛みや奥歯のかみしめが難しいと回答した人数14名であったが、  
○1種でも食べられないと回答した人数15名でおよそ合致している。

〈20〉Q29 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか



○はっきりと発音できないと自覚している者は11名あった。口腔機能の点数がついた者や、食べにくい食品があると回答した者などと同程度あった。

〈23〉Q30 週1回以上は外出していますか

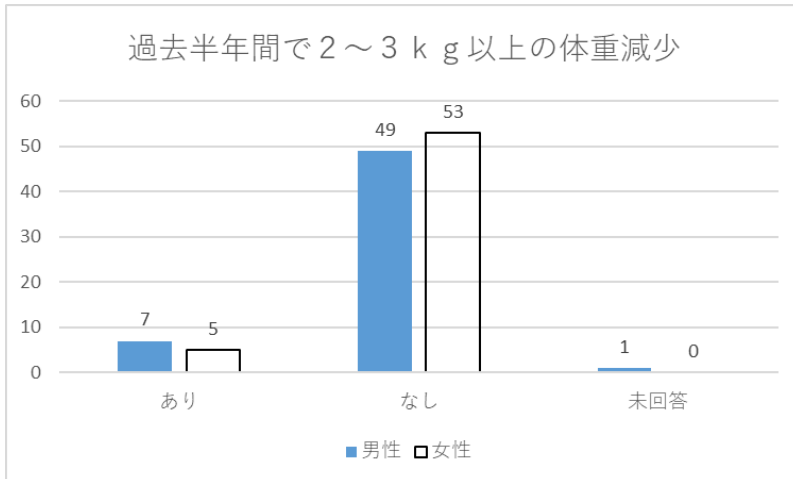


○自宅から週1回でも外出しない人数が22名。

〈内訳〉

50歳代 2名  
60歳代 0名  
70歳代 6名  
80歳代 10名  
90歳代 4名

## 〈24〉Q31 過去半年間で2～3kg以上の体重減少がありましたか

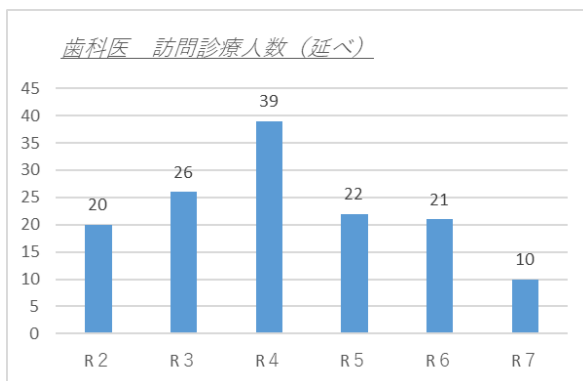


- 12名が半年の間に体重が減少したことを自覚している。
- 歯の状態が悪化することでバランスよく食事を摂取することが難しくなると考えられ、その結果体重減少に繋がる可能性がある。

## 《アンケート結果から見えてきたこと》

- アンケート回答者の年齢構成は 70 歳代、80 歳代の後期高齢者世代が最もボリュームのある世代となっている。
- 日常生活での困りごとについて分類すると、「移動」が必要なことに関連した事柄が占めている。長年住まわれてきたことから離島であることが原因ではなく、本人のADLの低下(あるいは主に船や車の運転を担当していた家族のADL)によって左右されることが分かる。
- 回答者の3分の2が歯科受診出来ているとしており、実際に平成 27 年のアンケート調査よりも歯科受診率は高い。必要があれば医療受診の行動はできつつある。
- 歯磨き習慣や、歯ブラシ以外のケア用品を用いて口腔ケアをされているのは以前から同様少数。
- 口腔の衰えに関連した質問項目の割合と、移動手段に困り感を感じている割合や主観的な口腔の困り感の割合は同程度あり、身体の衰えと口腔の衰えに関連があると考えられる。
- ⇒健康支援事業としては、新たに島での歯科健診を導入するという方向ではなく、島で長く過ごしていけるようにするため、できるかぎり現状を維持することを目的として、日々の取り組みに取り入れていく方が住民にとっても続けやすいのではないかと。
- ⇒高齢化率が7割を超えてきており、健康支援事業の中に高齢者担当課との連携がますます求められる。

## (4) 歯科訪問診療について



- 今年度も、北村歯科医師が数ヶ月に 1 回、希望者の自宅へ訪問診療を実施。沖島看護師が歯科医師の都合と対象者らとの間で日時を調整。訪問時は同席を行っている。(状況の把握のため)
- 診療要因は、主に義歯不具合とう歯治療が中心。
- 令和 7 年度は特定の対象者のみの訪問となっており、例年と比べて訪問回数も減少している。

○対象者は減少しているが、通船を乗り継いで受診のハードルが高い対象者であり、訪問診療の継続が不可となった際の受け皿は未定である。

## 2. 沖島ゴムバンドストレッチについて

### (1)経過

令和2年度、体力測定と実態調査(要介護(支援)認定非該当レベルの高齢者を対象)を実施し、沖島では床に座っての生活が主流で屋内屋外問わず、“かがむ”姿勢が多く腕の外旋の筋力が弱いこと、同学年で個々の趣味活動での繋がりがあ一方、友人が死去してしまうと通いの場から遠ざかる傾向があることがわかった。

令和3年度、沖島特有の弱りに合わせた沖島ゴムバンドストレッチを作成していただき啓発開始、小グループでの活動が現在も継続されている。主に平均年齢が90歳近い「おばあちゃん達の会」については、週一回の運動の場面に出てきてもらうことも重要な身体活動・社会とのつながりであると考えため、沖島看護師が実施当日の朝に個別の声掛けをおこなっている。各グループで、ご自身の体調などに合わせて、強度のランクを1つ上げた赤色のゴムバンドへ変更している方もいる。

令和6年度にはゴムバンドストレッチ下肢 ver.の作成をしていただき、運動習慣の継続とモチベーション維持を目的に作業療法士・理学療法士にて、それぞれのグループの雰囲気に合わせて動きを確認しながら直接指導をいただき、ストレッチの注意点や毎週の取り組みがフレイル予防に繋がっていることについてもお話しいただいた。

### (2)各グループのモニタリングについて

今年度は、昨年に引き続き、ゴムバンドストレッチを定期的実施している3グループについて理学療法士によりモニタリングを実施していただいた。いずれのグループも高齢者であるが、筋力維持やゴムバンドの強度、可動域の確認などを中心に、ゴムバンドストレッチを続けるメリットについてお話をいただいた。

●毎週火曜午後からの〈1. 老人会〉は、隔週で上肢・下肢 Ver.をいきいき百歳体操後に実施

●毎週水曜午前からの〈2. おばあちゃん達の会〉は、上肢・下肢 ver.を続けて実施

●毎週水曜午後からの〈3. いつまでも若くいたい会〉も上肢・下肢 ver.を続けて実施

上記3グループはグループ発足より継続して実施されている。

主に1・3グループについては立位を実施する方もおられ、2グループについては座位にて実施をした。上記3グループについては、上下肢ともに実施を継続されている。

	グループ	年齢・性別	グループの雰囲気
1	老人会 (赤・黄)	70～85 男 女	いきいき百歳体操後の続きに実施。参加者自身に運動意欲あり。世代も他グループと比べ若めで、男性も多い。
2	おばあちゃん達の会 (黄)	85～95 男 女	独居の方の参加が多く年齢層も高い。ゴムバンドストレッチ後、お茶を飲みながら話すことが楽しみになっている。
3	いつまでも若くいたい会 (赤)	70～79 女	同世代での集まり。ゴムバンドストレッチ後、お茶を飲みながら話すことが楽しみになっている。

## 老人会 モニタリングの様子(7月29日)



## ＜理学療法士によるモニタリング結果＞

体幹の回旋可動域が乏しい方が多いため、いきいき百歳体操の体幹回旋運動はもう少し大きく行っても良い印象(腰に問題が無い人に限り)です。

さらに、肩甲骨の動きも乏しい為、肩甲骨の内転(肩甲骨が背骨に向かって動く動き)を意識してしっかりと胸を張って行うことができると良いと感じました。

さらに、大殿筋、中殿筋も弱いため、お尻をしめることを意識して股関節の伸展や外転運動を行うとさらに効果的であると考えます

## おばあちゃん達の会 モニタリングの様子(7月30日)



## ＜理学療法士によるモニタリング結果＞

参加していただけただけでもありがたいと感じたが、中には運動を継続することで今よりも改善できそうな方も居られた印象でした。

少しもったいないなと感じる部分だったので、もう少し緩めの運動が有ってもいいかもしれないと感じました。

## いつまでも若くいたい会モニタリングの様子(7月30日)



## &lt;理学療法士によるモニタリング結果&gt;

この会は、沖島でも若い層なのでしっかりと運動出来ていた。

しかし、このグループでも座位で行っている為、座位のバージョンが無い方がよかったのかもしれない。座位のバージョンがあることで能力を低下させている可能性も考えられました。

## &lt;全体について&gt;

1年前と比較して、緩やかに能力は低下しているのだとは思いますが、大きく崩れることはなく維持されている印象がありました。ただ、島民の皆様が体操に対して必要性を感じているかどうかは難しい所がありました。今後も活発に体操をしていくのであれば、普及活動を続けていく必要性があると感じました。

## &lt;事業担当がモニタリングを通じて感じたこと&gt;

① 参加者自身が、ゴムバンドストレッチを行っていることで客観的に効果を知る方法はないか。

⇒ゴムバンドストレッチは横のつながりで参加をいただいているが、今後の体力維持を考えると、仕事をリタイアした後も身体を動かす機会を持ってもらうことは島での生活を維持していくうえで必要なことと考える。未参加者に声をかける際の、運動メリットとして伝えることで、新たな参加者を増やすきっかけにできるのではないかと考えたため。

② 感覚的に強度の強い・弱いゴムバンドを使用いただいているが、本人の体力的にどちらがよいか客観的に判断できないか。

⇒強いゴムバンドが使えるのに弱い方を使用されているのは、折角の体操がもったいない。無理のない範囲ではあるが、少しチャレンジする提案が持てないかと考えたため。

上記②について、客観的に評価する方法について理学療法士の視点から、握力計の使用について提案いただいた。握力はからだの他の筋力と相関関係が高く、全身の筋力の程度を知る指標となる。

年齢・性別の握力値

年齢	男性			女性		
	弱い	平均値	強い	弱い	平均値	強い
65-69	≤34.0	38.7±5.9	>44.0	≤21.0	23.8±4.0	>27.0
70-74	≤30.0	35.3±6.0	>40.0	≤20.0	22.6±3.9	>25.0
75-79	≤29.0	34.3±6.1	>40.0	≤19.0	21.5±3.7	>25.0
80-	≤25.0	29.7±	>34.0	≤16.0	19.6±3.5	>22.0

〈厚生労働省 介護予防マニュアル—第四期—から抜粋〉

また、握力計であればすぐに測定でき、期間をあけてからの比較もしやすいメリットがある。上記①について感じた、まだ参加していない人に対して、「運動に定期的に参加することで筋力維持ができていいる」と客観的なデータとしても活用できるのではないか。

次年度も活動している3グループについてはモニタリングを実施する予定をしているが、握力測定も前後で測定して比較できるようにすると、今後の活動の評価にもなると考える。

## 令和8年度の事業の方向性について

### 1. 看護師配置事業

継続して沖島町民が健康で安心な生活が送れるよう、引き続き看護職員を配置し健康相談対応、必要に応じて沖島診療所やかかりつけ医への相談、適切な時期の受診を勧めるとともに、各種健（検）診への受診勧奨、勤務時間内に発生した救急搬送時に必要があれば連携や介助支援、歯科保健事業・介護予防事業などの保健体制の提供により、島民の健康の保持増進を行う。

### 2. 健康支援事業

#### (1) 歯科保健の推進

令和7年度の歯科に関するアンケート調査の結果から、口腔の衰えを感じている人、運動機能の低下に該当する人が70歳代以降から急増していくことが明らかになった。令和6年度に検討された書面式のモデル実施で、『かかりつけ歯科医を持たれている方だったが、治療を要する口腔内の状況であった』結果を踏まえると、『10年前よりもかかりつけ歯科医の治療があるからよし』としてしまうと、今後も徐々に悪化をしていく恐れがあるため、かかりつけ歯科医をもちつつ、対象者自らが改善できることがあってもらうため、歯科保健に関する啓発は続けていく必要がある。

近江八幡市が実施している『高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施』事業というものがあ（別紙資料）、この事業の目的こそ沖島が課題としている内容である。セルフケアを支援し、地域社会とのつながりを希薄化させずに心身の低下（フレイル）予防できるよう取り組むため、高齢者担当課との連携を図っていく。

以上のことから、令和8年度は

- ① 長寿福祉課と連携し、歯科衛生士による通いの場での口腔フレイル啓発（いきいき百歳体操が対象）
  - ② 沖島看護師が個別訪問でリーフレットを用いて口腔フレイルについて啓発（個別支援）
  - ③ かみかみ百歳体操の再啓発（定期的にゴムバンド実施している3グループ）
- を行う。

#### (2) 沖島ゴムバンドストレッチ

引き続き、運動習慣の定着と居場所づくりの支援を継続する。令和8年度も、運動習慣の継続とモチベーション維持を目的に、それぞれのグループを専門職にてモニタリングを実施予定。

握力計を用いた筋力測定を導入し、経年変化をみられるようにする。

### 3. 評価委員会

令和8年度も、1年間の事業の実施内容と今後の事業の取り組みについて報告、評価・検討を行う。