

## 参考資料 1「教育支援インセンティブツール」例

### 誤嚥性肺炎防止



**「食べるしあわせいつまでも」  
自分で心得ましょう**



\*毎月5のつく日と9日のつく日は摂食嚥下障害予防(食べる力を鍛える日です)

#### 1. 食べる力が低下するとは

- 1) 味がわかりづらくなる
- 2) 噛む力が衰える
- 3) 飲み込む力が衰える
- 4) 唾液が出にくくなる
- 5) のどの渇きに気づきにくい
- 6) 胃腸の働きが低下する

## 参考資料 1「教育支援インセンティブツール」例

### 食べるしあわせいつまでも心得帖

#### 目次

#### はじめに

#### I 飲み込む力について

1. 食べることや飲み込むことの流れ
2. 誤嚥とは
3. 誤嚥のサイン
4. どうしたら誤嚥が予防できるか

#### II 食生活について

1. 低栄養状態かどうかを振り返る
2. 食べる力が低下するとは
3. 健康体格（BMI）計算方法 私の健康的体格（BMI）はいくら？
4. 食事で気をつけたいこと !! こんな食感には注意!!
5. 食事バランス組み合わせ例
6. 調理や献立を工夫して食事で食べる力をつけよう
7. 食生活での注意点（チェックリスト）

#### III えんげちゃんダンス、食べるしあわせいつまでも体操について

##### 「体操と栄養の関係」

##### 『手順』

1. 自分の飲み込む力を確認してみましょう
2. どうしたら飲み込む力を維持向上できるでしょう
3. 嚥下（えんげ）ちゃんダンスとは
4. 「食べるしあわせいつまでも体操」
5. 飲み込む調子を確認してみましょう

##### 『チェックリスト』

- ・健康体格（BMI）チェック表
- ・食生活での注意点チェック表
- ・飲み込む調子チェック表
- ・食べる時の姿勢を確認しましょう



**お問い合わせ先 [nomikomi110@engechan.com](mailto:nomikomi110@engechan.com)**

# 参考資料 1「教育支援インセンティブツール」例



「誤嚥ゼロのまちづくり」上級リーダー養成教材

## 誤嚥ゼロのまちづくり 上級リーダー養成講習会テキスト 概要編

2018年3月

特定非営利活動法人メディカルケア協会

### 目次

1. 上級リーダーとは
2. 上級リーダー講習会の教材の位置づけ
3. 上級リーダー養成講習会テキストの構成
4. 上級リーダー養成講習会テキストの特長
5. テキスト項目 上級リーダー養成講習会テキスト(誤嚥編)
6. テキスト項目 上級リーダー養成講習会テキスト(栄養編)
7. 上級リーダー養成講習会テキストによる講習会でのレッスンプラン例
  - ・誤嚥編
  - ・栄養編

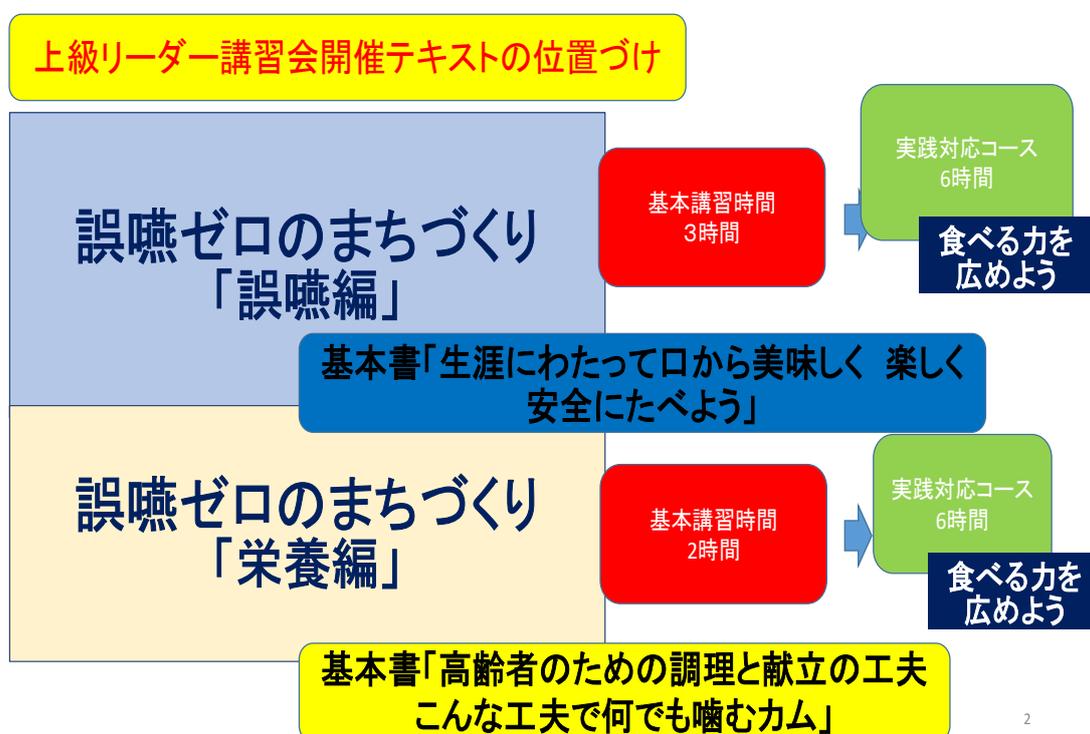
# 参考資料 1「教育支援インセンティブツール」例



誤嚥ゼロのまちづくり上級リーダー養成教材

## 誤嚥ゼロのまちづくり 上級リーダー養成講習会テキスト 「実技編」

2018年3月  
NPO法人メディカルケア協会



2

## 参考資料 1「教育支援インセンティブツール」例



「誤嚥ゼロのまちづくり」インストラクター養成教材

# 「誤嚥ゼロのまちづくり」インストラクター教材

災害時「要援護者」備蓄品例付き

### 目次

#### 食べるしわあせいつまでも確認表「第1回～第12回」

##### 「食べるしわあせいつまでも」のための28の心得

1. 『栄養と体操の関係』
2. 『食べる幸せいつまでもカレンダーの特長』
3. 『体操を実施する前に、次のことを確認してみましょう』
4. 『体操を続けていくために』
5. 『気分が優れないときにちょっと気持ちを入れ替える』
6. 『加齢に伴う「食べる力」の低下』
7. 『姿勢と飲み込み』
8. 『オーラル・フレイルって何？』
9. 『年代による健康な食事のあり方例』
10. 『高齢者の食事で気をつけること』
11. 『食事をより美味しくするポイント』
12. 『脱水にも気をつけよう』
13. 『高齢者と低栄養』
14. 『健康的体格（BMI）計算方法』
15. 『高齢者にとっての栄養・食品』
16. 『五大栄養素の働きと主な食品』
17. 『低栄養の早期発見チェック』
18. 『低栄養に見られやすい外観や動作』
19. 『「食べる力」チェック』
20. 『嚥む力と栄養素等摂取量・食品群別摂取量』
21. 『高齢者が食べにくいものとは？（一般的に）』
22. 『高齢者の食べにくいもの例』
23. 『調理や献立を工夫して食事で「食べる力」をつけよう』
24. 『こんな食べ物は気を付けて食べよう』
25. 『食品群別にみた食べにくさ、食べやすさ』
26. 『手軽に栄養を補充する工夫（低栄養視点で）』
27. 『常備しておく役立つ食品 市販のものも賢く活用』
28. 『嚥下ダンスで食べるしわあせいつまでも！』

## 参考資料2「活動成果支援インセンティブツール」例 配食事業者向けチェックリスト

誤嚥ゼロのまちづくり 「食べる力」確認・チェックシート						
あてはまるところに○印をよろしく願います。						
確認項目	性別	男			女	
	年代	50歳以下	50代	60代	70代	80代 90代～
	同居	一人暮らし	夫婦のみ	多世代(家族)同居		その他
	要介護(要支援)認定	要支援	[1] [2]	要介護	[1] [2] [3] [4] [5]	
	身長・体重	体重		kg	身長	m
1	BMI(体格指標) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)					
チェック項目	2	お茶や汁等でむせることがある	はい		いいえ	
	3	口がかわきやすい	はい		いいえ	
	4	食べこぼしが目立つ	はい		いいえ	
	5	固いものがかみにくくなった	はい		いいえ	
	6	義歯を装着している	はい		いいえ	
	7	義歯装着者の場合に義歯の保管容器の有無	ある		ない	
	8	食事が楽しみ	はい		いいえ	
		①メニュー(食物形態)は誰が決めているか	本人		介護者(身内)	病院・施設等の第三者
②食思の程度(食欲はどのくらいあるか)		旺盛		普通	少ない	
③栄養状態		肥満傾向		普通	やせ傾向	
	④嗜好(好き嫌い)の程度	多い		物による	ほとんどない	
確認項目	9	えんげちゃんダンスは楽しかったですか	はい		いいえ	
	10	えんげちゃんダンスを続けたいですか	はい		いいえ	
	11	人にも紹介したいですか	はい		いいえ	
	12	えんげちゃん体操は楽しそうですか	はい		いいえ	
	13	えんげちゃん体操は続けられそうですか	はい		いいえ	
チェック項目	14	食事がおいしいと感じる	はい		いいえ	
		①残食量(または残食の頻度)が増えた	はい		いいえ	
		②もっと歯応えのあるものが食べたい	はい		いいえ	
		③体重の変動	増加		維持	減少
ご協力ありがとうございました						
NPO法人メディカルケア協会						
*チェック項目は『日本大学歯学部教授 摂食機能療法学講座 植田耕一郎(一般社団日本摂食嚥下リハビリテーション学会理事長)』により監修された内容です。						

## 参考資料 3「摂食嚥下リハビリテーション学会」発表資料(抄)

登録番号:10351

発表形式:一般演題ポスター発表

発表分類:11 地域リハ・在宅

筆頭演者 薬剤師 小野有香里

特定非営利活動法人メディカルケア協会

共演者

梅北浩二

医療介護生活産業研究所

植田耕一郎

日本大学歯学部摂食機能療法学講座

演題名:

地域高齢者への摂食嚥下機能維持向上に関する啓発ツールの開発と活用

英語演題名:

Development of swallowing enlightenment tools for elderly people living in communities

抄録本文:

### 【はじめに】

加齢に伴い、摂食嚥下機能が低下すると、誤嚥性肺炎や窒息等の重篤な症状を招くこともあるが、一般住民への啓発は十分とはいえず、摂食嚥下機能障害の兆候があっても放置する高齢者が少なくない。高齢者自身が正しい知識を身につけ、自分の状態を知り、低下予防に努めることが重要である。そこで、楽しく学べて、継続的なセルフケアを行うためのツールを開発し、実績を得たので報告する。

### 【方法】

高齢者会食会やサロン、地域交流館等 6 か所の利用者（延 483 名）に対して、使い勝手や効果等を検証しながらツールを開発し、摂食嚥下機能に関する啓発活動に活用した。BR>

### 【結果・考察】

#### 1. えんげちゃんダンスの創作と実践

「食べる幸せいつまでも」を合い言葉に、子供から高齢者まで受け入れやすい歌とリズムの体操を嗜好や地域特性、難易度別に 4 種類創作した。回答者 118 名の内 90%以上が楽しい、続けたいと好評であった。

#### 2. 口腔機能体操カレンダー

体操意欲持続のために、日々の成果を自己チェックでき、日常生活に体操を手軽に取り組める工夫をした。

#### 3. 「食べる機能を鍛えよう」啓発アニメや教材

わかりやすく解説したアニメや体操 DVD 等楽しく学べる内容や体裁を工夫した。

アンケート調査等から本ツールが地域高齢者の摂食嚥下機能維持向上、介護予防に役立つ可能性が示唆され、今後も継続して効果検証や啓発活動に努めていきたい。

ツールの問い合わせは [nomikomi110@engechan.com](mailto:nomikomi110@engechan.com) へ

登録番号:10349

発表形式:一般演題口演発表

分類:11 地域リハ・在宅

筆頭演者 薬剤師 小野有香里

特定非営利活動法人メディカルケア協会

共演者 梅北浩二

医療介護生活産業研究所

植田耕一郎

日本大学歯学部摂食機能療法学講座

演題名:

地域住民による啓発活動の担い手「ごっくんリーダー」育成の試み

英語演題名:

Try of the swallowing enlightenment activity by local residents "GOKKUN leader"

抄録本文:

#### 【はじめに】

健康寿命の延伸のため、高齢者の低栄養防止、口腔機能向上等を柱とした予防対策が求められている。最期まで口から安全に安心して食べる楽しみは豊かに生きる力となり、その実現には住民自身が主体的に予防活動に取り組める地域づくりが重要である。そこで、「地域の健康は地域が守る」を念頭に、住民が楽しく学びながら、普及啓発の担い手「ごっくんリーダー」として社会参加する「活躍の場づくり」の実績を得たので報告する。

#### 【方法】

会食会や配食サービス、高齢者サロン等の利用者、運営者及び学生ボランティア等に対して、摂食嚥下機能維持向上に関する啓発活動を行うとともに「ごっくんリーダー」の育成活動を行った。活動にあたっては、摂食嚥下機能に関わる多職種が連携して専門的視点から支援を行った。

#### 【結果・考察】

リーダー心得帖など育成ツールの作成、セミナー開催等により、普及啓発ができる「ひとづくり」を行い、総勢 100 名のリーダーを地域で育成した。リーダーは 10 代~70 代と多世代にわたった。行政や医療側からの情報発信だけでなく、住民が関わることで、自らの健康を守りつつ、地域全体でも異変に「気づく」機会が増え、適切な対応に繋げていけるものと考えられた。

本取り組みが地域高齢者の摂食嚥下機能維持向上、高リスク者の早期発見、介護予防、地域包括ケア等に役立つ可能性が示唆され、今後も継続して人材育成や他地域展開等に努めていきたいと考える。

# 参考資料 4 「上級講習会出席確認表サンプル」

## 上級リーダー講習会出席確認表

平成29年10月1日

項目	回答「○印で記入」		
	十分理解できた	理解できた	少し理解できた
はっぴいごくんプロジェクトは理解できましたか		○	
誤嚥ゼロのまちづくり3か条は理解しましたか	○		
誤嚥予防について基本的知識は理解しましたか	○		
誤嚥予防用ダンス『オリジナル曲、オリジナルダンスの実演』のポイントは理解できた		○	
『嚥下カレンダー』の理解・指導のポイントは理解できた	○		
誤嚥予防ダンスと嚥下カレンダーを楽しく感じる	楽しい	少し楽しい	楽しくない
	○		
はっぴいごくんリーダー証を携帯している (会員規約は理解した)	はい		いいえ
	○		
<p>ご意見: 介護施設で働いています。誤嚥は身近ですか？改めてメカニズムなど聞けてよかったです。挨拶も110日から体操などしていますか、紹介して頂いたような全身も動かす体操も皆で楽しくできて素敵だなと思いました。症状が軽いうちに、自身や周囲が厚付いて、毎日少しずつ継続していくのが大切なのかなと思いました。</p> <p>ご提案:(今後の活動など)</p>			
所属:			
名前:	連絡先	メールアドレス	電話
NPO法人メディカルケア協会			

\* 個人情報は、誤嚥ゼロのまちづくり「はっぴいごくんプロジェクト」リーダー活動以外には使いません。

# 参考資料 4 「上級講習会出席確認表サンプル」

## 上級リーダー講習会出席確認表

平成29年7月23日

項目	回答「○印で記入」		
	十分理解できた	理解できた	少し理解できた
はっぴいごくんプロジェクトは理解できましたか	○		
誤嚥ゼロのまちづくり3か条は理解しましたか	○		
誤嚥予防について基本的知識は理解しましたか			
誤嚥予防用ダンス『オリジナル曲、オリジナルダンスの実演』のポイントは理解できた		○	
『嚥下カレンダー』の理解・指導のポイントは理解できた	○		
誤嚥予防ダンスと嚥下カレンダーを楽しく感じる	楽しい	少し楽しい	楽しくない
	○		
はっぴいごくんリーダー証を携帯している (会員規約は理解した)	はい		いいえ
ご意見: とても、わかりやすい講習会でした。 ダンスは、気軽に、毎日、出来るので、音楽のジャンルによっても、幅広い年齢層に受けられると思います。			
ご提案:(今後の活動など) 身近+よ人に、この好みを、動きがあること、伝えていきたいです。イベントがあれば、何らかの形で、できることがあれば、参加したいです。			
所属:			
名前:	連絡先	メールアドレス	
		電話	
NPO法人メディカルケア協会			

\* 個人情報は、誤嚥ゼロのまちづくり「はっぴいごくんプロジェクト」リーダー活動以外には使いません。

## 参考資料5 「アンケート調査表」

チェックリスト 9月30日													
本日はご参加ありがとうございました。あてはまるところに○印をお願い申し上げます。											記入者or 聴聞者		
性別	男		年代	20歳以下	30歳以下	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳代	100歳以上	
	女												
誘導ポイント	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか							はい	ときどき	いいえ			1
	お茶や汁物等でむせることがありますか？							はい	ときどき	いいえ			
	口の濁きが気になりますか？							はい	ときどき	いいえ			
「はい」が1つ以上あれば「相談コーナー確認」→空席の場合誘導。満席の場合声掛け欄聴聞記入													
テルモコーナー	濃厚流動食についてご存知でしたか？							はい		いいえ			2
	ご存知の方はどこで知りましたか？	テレビ	新聞	ラジオ	知り合いから聞いた	病院	家族から						
		チラシ	デイサービス等の施設	区役所等の広報	その他「	」	医者から						
	濃厚流動食を使った(食べた)ことがありますか？							はい		いいえ			
どこで使った(食べた)ことがありますか？	病院	デイサービス等の施設	お家	イベント先	その他「	」							
ご意見													
声掛け	ときどき深呼吸をしていますか？							はい	あまりしない	しない			3
	首を動かす体操をしていますか？							はい	あまりしない	しない			
	食後の後など「えへん」と咳払いをしますか？							はい	あまりしない	しない			
	声を出したり、話したりしていますか？							はい	あまりしない	しない			
一般的な体操をどのくらい行ないますか？	毎日					一週間に2,3回	一週間に1回	しなかった					
カパネンダー	興味は持てましたか？							はい	まあまあ	いいえ			4
	「食べる幸せいつまでも」カレンダー							はい	まあまあ	いいえ			
	理解できましたか？							はい	まあまあ	いいえ			
体操は続けられそうですか？							はい	頑張ります					
サイネージ・パネル	どのダンス・歌が好きですか？ 好きなのに○印つけてください							音頭	いただきます	パタカラロック	歌声		5
	えんげちゃんダンス	楽しかったですか？(楽しそうですか？)					大変楽しかった	まあまあ	いいえ				
		続けたいですか？(続けてみたいですか？)					はい		いいえ				
他のひとに教えたいですか？							はい		いいえ				
活動状況	本取り組みをどう思いますか？							とてもよい	よい	あまりよくない	よくない		6
	れ												
寄付コーナー	寄付のお願いと案内(ダンス・カレンダー)			寄付金			円	領収書発行or確認	プレゼント配布者				7
ご意見												8	
NPO法人メディカルケア協会													

## 参考資料 6 「歯科保健医療ビジョン(素案)」

### 1 概要

#### (1) 「歯科保健医療ビジョン」

○ 高齢化の進展や歯科保健医療を取り巻く環境の変化に伴って、既に歯科保健医療の需要に変化が生じており、現在の外来診療を中心とした歯科医療の提供体制に加えて、病院の入院患者や居宅の療養者等に対する歯科医療の提供体制を構築することが求められている。

○ このため、これまで歯科医療機関あるいは歯科専門職種で完結していた歯科保健医療は、地域包括ケアシステムの構築にあたって、他の職種や他分野との連携が必要とされている。

○ こうした視点から、本検討会の中間報告の一部として、これまでの本検討会における歯科医師の需給問題、女性歯科医師の活躍、歯科医療の専門性についての議論も踏まえつつ、歯科保健医療の需要を踏まえた、これからのあるべき歯科保健医療の提供体制等について、歯科医療関係者のみならず、国民や、医師等を含めた医療関係職種に「歯科保健医療ビジョン」(以下「ビジョン」)を発信する。

#### (2) 今後の歯科保健医療の需要

○ 歯科保健医療の需要は、今後の人口動態(2025年には団塊の世代が75歳を迎え、その後、高齢者人口は2040年頃をピークに減少)に大きく影響を受けること等を勘案し、より詳細に予測する必要がある。

○ う蝕等の歯科疾患の罹患状況の改善に伴い、今後は従来型の歯の形態回復に特化した治療の需要は減少し、機能回復や歯科疾患等の予防に対する需要が増加することが予想される。このため、各ライフステージにおける歯科保健医療の需要や個々の患者の特性に応じることができる歯科医療の提供体制を構築すべきである。なお、構築にあたっては、フレキシブルな勤務形態が確保できるような体制づくりが必要である。

#### 【各ライフステージにおいて必要な歯科保健医療の例】

小児：疾患の軽症化に伴う予防の充実と食べることを含めた口腔機能の成長発育の視点

成人：増加する歯周病の予防・重症化予防に加え機能回復の視点

高齢者：根面う蝕や歯周病の予防・重症化予防に加え機能回復の視点と、フレイルに対する食支援等の日常生活支援の視点

○ 各ライフステージの需要を踏まえ、効果的な歯科医療を提供する観点から、

エビデンスのより高い治療技術を確立し、現場へ普及・定着していくことが急務である。なお、歯科医療の普及・向上のため、臨床で診療に関わるだけでなく、研究分野等、様々な分野で活躍できる人材育成を行う。

○ 更に、歯科医療技術の進歩や症例の多様化等により、国民や患者からは、歯科診療所や病院の歯科医師の経験や専門的能力、医療安全対策への取り組み状況等に関する情報の需要が高く、これらの情報について客観的指標を用いて情報提供していくことが必要である。また、居宅や介護保険施設等での在宅歯科医療は、当面需要の増加が予想されるため、財政措置が急務である。

## 2 地域包括ケアシステムにおける歯科医療機関の役割

### (1) 全体

○ 地域包括ケアシステムの構築を進めるにあたって、各地域において、各々の歯科医療機関の果たす役割を明示し、地域住民に対する地域保健活動や、入院患者及び居宅等で療養を行う患者に対する、周術期等の口腔機能管理や在宅歯科医療を中心とした医科歯科連携を進める。その際、各地域の医科歯科連携状況を把握するための指標等や、連携を進めるための歯科診療情報等の ICT を活用する。一方で、無歯科医地区等の、歯科医療の確保が困難な地域があることから、各地域の実情に応じて検討する。

○ 地域包括ケアシステムに歯科医療機関が積極的に参画し、その役割を十分果たすことができるよう、歯科医療機関とその他関係機関との調整を行う人材が必要である。

○ 介護保険施設入所者等の要介護高齢者に対しては、歯科医療を含む医療と介護が一体的に提供されるよう、歯科医療機関と介護保険施設等との連携を推進する。なお、介護保険施設等での歯科保健医療サービスの提供に際しては、入所者のみならず施設職員等の歯科保健医療ニーズも適切に把握した上で実施すべきである。

○ 歯科衛生士、歯科技工士との連携も重要であり、人材確保が不可欠である。なお、歯科衛生士については、歯科疾患の予防の需要増加により、歯科医師と歯科衛生士との協働した業務のあり方の検討を行うことが必要である。更に、歯科技工士についても、高齢者の増加に伴う、歯科技工の需要の変化や歯科技工技術の進歩等に伴い、歯科技工士を取り巻く状況に対応した業務の在り方の検討を行うことが必要である。

### (2) 歯科診療所

○ 歯科診療所は、今後の患者ニーズに対応するために、外来診療に加えて、病院や在宅等における訪問診療を行うことが求められている。このため、機材等が限られた診療環境の下で、適切な歯科診療を行うために歯科医師のスキル向上等を行い、歯科診療所の実態に合わせて、適宜、他の歯科診療所との連携を図る

などの役割分担を図る。

○ 歯科治療の前提として医療安全や医療倫理等の全てを担う義務があり、また、国民や患者からも様々な役割や機能が求められていることから、専門分野に応じた歯科診療所間の役割分担、複数の歯科診療所のグループ化、歯科診療所の規模の確保等により、個々の歯科医療従事者の負担を軽減しつつ、機能分化が推進され、また、多様な働き方の推進も期待される。なお、「地域医療連携推進法人制度」等の制度も参考にすべき。

### (3) 病院

○ 歯科保健医療サービスを提供する病院は、歯科大学附属病院、医育機関を除く歯科診療を主とする病院（歯科病院）及びこれらを除く病院内で歯科診療を実施する診療科（病院歯科）に分類されるが、病院の設置状況や規模に応じて、歯科診療所で対応できない患者の対応や定期的な研修の実施など、後方支援機能を担うために体制強化に努める。

○ 病院における歯科医師の役割や業務を明確にし、歯科医療の向上に資する取組を推進する。特に、病院における歯科医師の業務は、歯科疾患に対する外科手術等の歯科診療のみならず、医師等の他職種と連携を図りながら、医科疾患により入院している患者に対する口腔機能管理等を行うことが求められる。

## 3 あるべき歯科医師像やかかりつけ歯科医の機能・役割

### (1) あるべき歯科医師像

○ 次世代を担う歯科大学の学生が、臨床研修後の歯科医師像について、多様なキャリアパスを描けるような仕組みを構築する。

○ 歯科医師の資質を確保するため、国家試験合格率等が著しく低く、医育機関としての機能等を十分に発揮できていない一部の大学は、入学定員の削減や厳正な入学者の選抜基準に改めるべき等の対応が必要である。

○ プロフェッショナリズム、チーム医療の実践、医療の質と安全の管理等は、歯科医師として求められる基本的な資質・能力であり、歯科医師は年齢や勤務形態に関わらず、生涯にわたり能動的に自己研鑽を積むことが必要である。加えて、国民に対して安全・安心な歯科医療を提供するために、医療安全、倫理、関係法規等は、全ての歯科医師が標準的な内容として繰り返し研修を受講すべき。

### (2) かかりつけ歯科医の機能・役割

○ 近年、国民や患者が求める歯科保健医療ニーズは多様化し、また、歯科診療に係る様々な情報が流通するなど、国民や患者自身が歯科医療機関を選ぶ際の選択肢が広がっている。このため、国民や患者は、口腔内に問題が生じた場合に、適切に治療や相談等が受けられるよう、かかりつけの歯科医師を身近に見つけておくことが必要とされる。

○ かかりつけ歯科医は、地域包括ケアシステムの一翼を担い、地域保健活動や

外来受診患者の口腔疾患の重症化予防のための継続的な管理を通じて、地域住民の健康の維持・増進に寄与する。また、患者の身体状況や住まい等が変わっても、関係者と連携しつつ切れ目なくサービスを提供するなど、ライフステージに応じ、患者の求めるニーズにきめ細やかに対応し、安全・安心な歯科保健医療サービスを提供することが求められる。

○ なお、かかりつけ歯科医の3つの機能として、住民・患者ニーズへのきめ細やかな対応、切れ目ない提供体制の確保、他職種との連携が求められ、各々下記の内容が考えられる。

(1) 住民・患者ニーズへのきめ細やかな対応

歯科疾患の予防・重症化予防や口腔機能に着目した歯科医療の提供患者に対する歯科医療機関の医療安全体制等の情報提供地域保健活動に参画し、住民に対する健康教育、歯科健診等の実施

(2) 切れ目ない提供体制の確保

患者の状態に応じ、外来診療に加え、病院や在宅等に訪問して歯科診療を実施（訪問歯科診療を実施していない場合は、当該診療を実施している歯科医療機関と連携体制を確保するなど、役割分担の明確化）休日・夜間等の対応困難なケースは、対応可能な歯科医療機関を事前に紹介するなど、歯科医療機関間の連携体制の確保

(3) 他職種との連携

医師や看護師等の医療関係職種、ケアマネージャー等の介護関係職種と口腔内状況の共有等が可能な連携体制の確保食支援等の日常生活の支援を目的とした他職種連携の場への参画

○ 必要に応じて、かかりつけ医やかかりつけ薬剤師・薬局等と診療内容の情報共有を行うなど、患者が適切な医療が受けられるよう、連携を図ることが必要である。また、自院で対応できないケースについては、他の歯科医療機関と診療情報の共有など連携を図り、適切な歯科医療を提供できるように努める。

○ かかりつけ歯科医がどうあるべきか考える上で、卒前教育から生涯研修まで一貫した研修システムが必要であり、歯学教育や臨床研修をより充実する。

#### 4 具体的な医科歯科連携方策及び歯科疾患予防策

(1) 医科歯科連携方策

○ 医科歯科連携等の他職種連携を推進するにあたって、医科や他分野からの歯科医師や歯科保健医療に対するニーズの把握を行う。

○ 教育分野での連携については、

・医科大学及び歯科大学で双方に、歯学・医学に関する教育・講義を取り入れるなど、歯科大学・医科大学間の連携

・医科又は歯科の学会で協同のシンポジウム等を開催するなど、学会間の連携

・ 歯科疾患と関わりの深い医科の基礎疾患について、エビデンスを集積した上で、医科の診療ガイドラインに記載するなど、治療指針の連携診療所単位での連携については

・ 地域医師会立の地域包括支援センター等の取組を参考に、地域歯科医師会が中心となって各分野と連携できる体制を構築

・ 地域医師会と地域歯科医師会とが互いの専門分野や診療内容等に関する情報を共有病院単位での連携については、

・ 歯科と医科双方のアプローチが可能となる、周術期口腔機能管理センター等の医科歯科連携部門の窓口を設置

・ 入院患者のADLやQOLの向上に資するため、リハビリ部門等の機能回復部門に歯科を位置づけ等によって、医科歯科連携の更なる推進が期待される。

## (2) 歯科疾患予防策

○ う蝕・歯周病予防を進める観点から、フッ化物局所応用、歯磨き指導、口腔検査、レントゲン等の一連の歯科保健指導、メンテナンス等の予防歯科を更に推進し、これらに必要な財源的支援に努める。さらに、こうした取組みを各地方自治体で積極的に進めるため、歯科医師、歯科衛生士等の歯科専門職の配置を進める。

○ 口腔の健康は全身の健康にもつながることから、生涯を通じた歯科健診の充実、入院患者や要介護者に対する口腔機能管理の推進など歯科保健医療施策の充実を図る。なお、歯科健診に関しては、節目健診の充実や人間ドックに歯科の項目を加えることなど充実を図るべきである。

## 参考資料 7 「はっぴいごくんリーダーの学習範囲とその内容」

○はっぴいごくんリーダーとは

NPO法人メディカルケア協会は、はっぴいごくんリーダー創設のために、誤嚥ゼロのまちづくりのための啓発活動を実施してきた。

NPO法人メディカル協会が認めたはっぴいごくんリーダーは、自治会や介護施設関連との連携による啓発活動は、『誤嚥』に関する基本知識の習得や誤嚥予防体操の体験、コミュニケーション能力の育成など体験的な学習を通じて、本事業の理解促進に努める。

その活動のなかで、活動の趣旨を理解いただいた地域住民をはっぴいごくん会員としての有資格を提供する。

一方で、積極的にこの啓発活動に共鳴し、支える活動を応援したい地域住民を募集して「はっぴいごくんリーダー」を確保する。

尚、会員およびリーダーについては、会員規約（やはっぴいごくん会員証、はっぴいごくんリーダー証を手渡し、その証を示す。

### ① はっぴいごくんリーダーの役割

はっぴいごくんリーダーの役割は、「誤嚥予防活動」に住民自らが率先して参画できるような仕掛けにより推進し、地域全体の機運を高め、継続的な取り組みとして、生涯にわたって安心して口から食事が摂れる地域をめざして「誤嚥ゼロのまちづくり」を行う活動を行なう。

その主な業務活動内容は

- (1) 啓発活動のための情報収集活動の実施
- (2) 啓発活動のための関係機関（行政・病院・施設・関係団体・専門家・民間企業・地域住民・商店街等の地域経済団体等）との調整活動
- (3) 専門的知識の習得と地域住民への研修活動の実施
- (4) 地域住民の誤嚥活動のサポートや継続活動の支援（ダンスの実施指導や体操の指導）
- (5) 地域住民の誤嚥予防活動の状況調査・分析
- (6) その他

### ② はっぴいごくん開発活動に必要なはっぴいごくんリーダーの知見と活動ステップ

はっぴいごくん啓発活動とはっぴいごくんリーダーに必要な知見については、講義受講による基本的な知識習得と、実践活動による知見とそれらを組み合わせた継続性と会員増強活動がある。

#### (1) 『講義での知識習得』

「食べる力を鍛えよう」のテーマで講義形式の研修を受講することで、必要な地域を習得する。主な講義内容は以下の内容になっている。講義の時間はおおむね6時間程度で実施されるが、専門職においては、短縮されて実施される場合もある。

##### 「主たる講義項目」

- ・基本チェックリスト
- ・飲み込みの仕組み
- ・嚥下の流れ
- ・高齢者の食べる機能の変化
- ・虚弱の連鎖
- ・誤嚥とは
- ・誤嚥のサイン
- ・自分の食べる力を知ろう
- ・食べること・飲み込むこと チェックシート
- ・どうしたら予防できるか
- ・体操で食べる力を鍛えよう

#### (2) 『実践活動からの教育』

基本的な知識を習得することで、食べる力の向上についてより実践的な内容を習得するために「より具体的な内容」について学んでいく。習得のためのステップ、内容、ツールは以下のとおりである。

##### 〔ステップ1〕

地域住民の食べる力をチェックすることで住民の食べる力に対する知識の習得を支援する。「食べる力チェックシート（詳細は関係参考資料6参照）」の各項目を講義方式で説明するとともに、地域住民のチェックの状態を観察していくことが重要となる。すなわち、食べる力に対する参加者自身の自覚症状の確認によって理解を促進し、継続的な活動に結びつけることになる。

### 〔ステップ2〕

次のステップは、集団で楽しく、飽きがこなく継続的に実施でき、誤嚥予防等に対応するオリジナルダンスと歌を紹介して、その歌詞や運動の医学的説明や意義について、説明する。説明の後にDVDなどを使って、実際に参加者に見聞きさせて行動変容を促す。

一般に高齢者は、歌やダンスに抵抗があると勘違いされているが、当協会の実施した結果では、自然に行動変容につながっていくので、はっぴいごくんリーダー自身の歌詞やダンスの理解と行動所作の理解が必須となる。

### 〔ステップ3〕

b) 「オリジナルカレンダーによる継続的活動支援を実施する。

口腔機能の向上としての予防的体操等を日常生活の中に取り入れる。このカレンダーは単月を基本として、食べる力を向上させるための基本的な所作を毎日実施できるように明示し、かつ、自宅で実施した結果を自分で表示できる形になっていることから、継続性を重視して、口腔機能の維持向上に役立つツールとなっている。

各実施体操等については、提供される教材等を利活用して、熟知しておくことで段階的な指導・支援が可能となる仕組みになっている。

### 〔ステップ4〕

地域住民との誤嚥ゼロ社会実現に向けた会員増強活動のためには、継続的に口腔機能の維持向上策の実践フォローが重要である。当協会の本年度実施経過でみていくと、はっぴいじゃっぴごくんリーダーの地域住民等への継続的なフォローが重要であると同時に、行動変容の参加者自身の理解と理解促進と意識醸成に必要なツールやステップが重要であることがわかった。

実施ステップは、「オリジナルカレンダーの啓発推進研修等での住民等への内容の再度の詳細説明」、「住民へ配布したカレンダーの自宅での実施状況の確認（ここでは、カレンダーの持参者への感謝の言葉が重要である）」、「実施内容の個別検証（行動変容の結果の自己申告シートと実施に際しての住民からの質問の回答と継続マインドの醸成のためのセルフコーチング技法の紹介）」、「効果についての地域住民自らのチェックの実施環境の設定」、「次月度内容の

紹介と次月カレンダーの配布」等のサイクルで実施する。

#### 〔ステップ5〕

参加者からの食べる力チェックリストの情報から、はっぴいごくんリーダーは次の展開を準備しておくことが重要であり、得られた情報を参加者へ食べる力の向上のための活動支援となるようフィードバックすることが重要である。

#### (3) 活動を通じた継続的なフォロー実践

図表－Aの内容を概説すると、以下のように講義等への展開がなされる。

項目1は地域住民等の参加者の「食べる力」の基本的なことを確認するもので、繰り返し確認したり、体操等の内容の確認の際に都度確認を行なうことが重要である。

項目2は、具体的に地域住民自身が、口腔機能等の維持等で行動変容に気づかないことの第三者的確認と変容が多頻度に起こっている場合の専門医等への相談を勧める基準といえる。

項目3は低栄養と体操の関係を日常的に意識する（させる）ための項目で、食べることと体操・運動の関係を周知させるための項目といえる。

項目4は集合時の時間をより楽しく過ごす為に、バリエーションのある体操や歌を開発していくことや、ダンス実施の様子を確認して日常行動に結びつける意識醸成機会と捉えることも重要である。また、地域住民で自分の廻りに伝え聞く行動を指南することで、運動機能の更なる機能の維持にもつながったり、教える行為が生活の資質を向上させることにもなると考えられる。

また、項目5は、体操やダンスを行なうことで、周囲に広げる人材の確保の情報として常に能動的な活動期待として地域住民への意志付け項目として理解してリーダーの存在の重要性を地域住民へ伝えたい項目である<sup>1</sup>。

---

<sup>1</sup> はっぴいごくんリーダーの役割は、「誤嚥予防活動」に住民自らが率先して参画できるような仕掛けにより推進し、地域全体の機運を高め、継続的な取り組みとして、生涯にわたって安心して口から食事が摂れる地域をめざして「誤嚥ゼロのまちづくり」を行う活動を行なう。

図表-A 食べるカチェックリストから得られた情報からの展開例

	状況確認事項	次の展開例	
1	固いものが噛みにくい	カレンダーでの実践の再教育	
	お茶や汁物等でむせることがある		
	口の渴きが気になる		
	食事や服薬時、飲み込むのに苦労することがある		
2	声が変わった（からから声や鼻に抜ける声）	行動変容を注視して、急激な変化が確認できたら専門医等への相談を進める	
	食べるのが遅くなった		
	よく咳をする		
	6カ月間で2～3kg以上の体重の減少があった		
	食べる事が楽しいですか？		
	月一回以上友人などと一緒に食事することがありますか？		
3	高齢者の低栄養が問題になっていることを知っていましたか？	低栄養についての理解促進講義の実施	
	口の機能の低下が、身体全体の機能の低下と関係があることを知っていましたか？	講義の再実施と体操の実施による変化の確認調査実施	
	口の機能の低下と身体全体の機能の低下についての関心が高くなりましたか？		
4	はっぴいごくん体操	楽しかったですか？	歌、体操の新曲等の紹介と反応調査
		続けたいですか？	
		他のひとに教えたいですか？	
5	はっぴいごくんリーダー	関心がありますか？	リーダー証の配布と定期的コンタクトの要請
		なってもよいですか？	
6	本取り組みをどう思いますか？	反省と次の行動への刺激材料	

## 参考関係資料 1 岡山県津山市の事例

岡山県津山市では、平成16年度より高知県高知市の「いきいき百歳体操」を津山市版に一部改変し、「めざせ元気！！こけないからだ講座」（以下、講座）として、194箇所、3,800人が歩いていける範囲内の会場で、週に1回集まっています。

事業拡大や展開方法について、津山市独自の取り組みに特化してお伝えします。

### ②財政効果を示し行政内部での理解を得る

行財政改革の中、市町村も効率的で根拠に基づいた事業展開や、PDCAサイクルによる企画立案プロセスの透明化などが求められていることは周知の事実です。その一環として地域づくりによる介護予防が、住民や地域だけではなく、行政にとっても有効であるという評価を得ることは、事業推進や拡大の大きなポイントだと考えています。そして行政内部の最大のアウトカムは、財政効果にどう寄与できるかではないでしょうか。

津山市では、平成19年3月から平成21年5月の期間に、講座に継続して参加している群と、同じ地域、同じ性別、同じ年齢の対象者を無作為に抽出して講座に参加していない非参加群の2群に分け、財政効果を検証しました。

結果、参加群は非参加群に比べて医療費、介護保険給付額ともに効果を上げており、上司からも積極的に推進するよう指示が出たという経緯があります。

### ③地域包括支援センターとの協働体制

津山市は平成16年度から、地域づくりによる介護予防を展開しており、その事業当初から、当時の在宅介護支援センターや社会福祉協議会と有機的な連携関係の中で取り組んできました。介護予防は地域づくり、人づくり、健康づくりであるという価値観を共有してきた歴史があり、現在でも定期訪問時に

④津山市大会を地区大会へ分散 津山市では平成20年度より年に1回、すべてのグループを対象に「めざせ元気！！こけないからだ津山大会」を全市で開催し、4年間行ってきました。

しかし毎年実施箇所数は増加し、すべての講座参加者を受け入れることのできる会場もなくなり、市内を44支部に分けている連合町内会単位での地区大会を提案したのが平成25年度でした。地区大会は住民主体での取り組みを基本とし、当日の講演などは依頼に応じて支援者が行いましたが、それ以外の会場の確保、ボランティアの要請、駐車場整理、参加の呼びかけ、プログラムの立案などは参加者自らが行うこととし、困ったときにはいつでも支援を行う準備がある

ことを伝えました。結果として現在では6地区で、住民主体による地区大会が運営されています。

内容は様々で、集まって大人数でいつもの体操をすることで、こんなに多くの人が同じ地域で同じ体操に取り組んでいるんだと知ること自体、意味があるという地域もあります。また400人以上を集め、多くの来賓の方々のあいさつから始まり、講演や楽しいレクリエーションの時間など行政顔負けの企画を立てる地域もあります。

週1回の集いは住民の自主性や主体性を高め、大会の運営も住民主体でできるということを支援者として学びました。は行政と包括が連携して継続支援にあたっています。

#### ⑤体操をやめるのも自己選択・自己決定を徹底する

平成26年度に2地区から講座をやめたいという申し出がありました。引き留める手だてを考えることもできましたが、やめたい理由を確認したうえで、またやりたいと感じたときは、最大限支援することを約束し、講座は終了となりました。ちなみにやめた理由は、リーダーシップを発揮していたリーダーが、諸事情により継続できなくなり、リーダーがいなくなるなら・・・というものでした。

講座を始めるのも住民の自己選択、自己決定なら、やめるのも同様と考えています。理由によってはサポーターに支え継続支援することも必要ですが、すべての決定権は住民が持っているという信念があれば、またやりたくなった時にすぐに支援できる体制を整え、戻ってきたくなるように関わることのほうが重要だと思います。

やめた2地区のその後ですが、どちらの地区も半年以内に再開しました。新しいリーダーさんの言葉です。「やめてみて、良さがわかった！」

## 参考関係資料 2 高知県高知市の事例

高知市は「いきいき百歳体操」を開始して13年が経ちます。住民の声に耳を傾けることで、方向転換と修正を繰り返しながら取り組んできました。行政だけで解決しようと思わず、住民とともに一緒に考えることで解決できる課題も多く、協働の必要性を強く感じています。

ここでは、高知市が取り組んできた方向性と、住民とともに取り組むことで広がりを持っている取り組みを中心に紹介します。

### ②パワリハも実施しながら、なぜ「いきいき百歳体操」が戦略として生き残ったのか

高知市では、高齢者が元気になれるメニューを開発することを目的に、「いきいき百歳体操」と「パワーリハビリテーション」の2つのメニューに取り組みました。

「いきいき百歳体操」は住民が主体となって地域で実施しました。「パワーリハビリテーション」は送迎付きで週2回、3ヶ月間(24回)実施し、元気になった方を地域の体操会場へつなげることを最終目標として、2カ所の医療機関に委託して取り組みました。しかし、パワーリハビリテーションで元気になった方は、地域の体操会場にはつながりませんでした。

本格的なマシントレーニングを実施してきた参加者にとっては、簡単な重りを使った「いきいき百歳体操」は物足りなかったようです。逆に「いきいき百歳体操」を経験して元気になった高齢者は、骨折等で病院に入院しても、自分が元気になるための方法を知っているため、退院後に再び、「いきいき百歳体操」につながります。

通所サービス等からの卒業を目指した場合、地域で実際に取り組んでいるメニューを、通所サービス等でも同様に取り組むことで、スムーズに地域につながるのではないかと思います。

また、マシントレーニングで筋力・体力が向上しても、必ずしも日常生活の活発化にはつながりません。その点、「いきいき百歳体操」は地域での社会活動へと広がり、日常生活を活発化することができます。

### ③住民主体の「いきいき百歳体操」をサポートする体制整備

～住民からの相談を受け止め、解決方法を一緒に考える～(体操を始めたいけど、自分ひとりでは自信がない)

「いきいき百歳体操」の話聞いて取り組みたいと思っはいるものの、自分

ひとりで始めることに不安を感じて、開始を躊躇する地域のお世話役や民生委員がいました。

そんな悩みをキャッチした保健師は、実際に取り組んでいる民生委員の所に一緒に話を聞きに行く機会を設けることで、参加者を集める方法や会場準備などについて教えてもらい、体操している様子を見学することで不安は解消されていきました。体操を始めることで、高齢者の見守り活動ができること、高齢者が元気になりお互いが知り合うことで地域のつながりが強くなることを先輩から学び、取り組みが開始されました

#### ～サポーター育成教室の開催～

サポーターは体操会場をお手伝いしてくださるボランティアスタッフとして育成しています。

開始当初は、ただボランティア活動がしたいという熱心な方々の参加がほとんどで、参加者の中には地域の体操会場につながらない方もいました。そこで、お世話好きな住民などを発掘して教室に参加していただけるよう働きかけ、地域で活動できるサポーターを増やせるように取り組みました。

また、体操参加者で元気な方にも参加を呼びかけていきました。すると、長く続いている体操会場から、次世代のお世話役となる方の参加や、お世話役の負担を減らして皆で支えようと体操会場からの申し込みが増え、住民自身が継続するための方法も考えるようになっていきました。

#### ～お世話役・サポーター交流会の開催～

他の会場の様子を知ってもらい、体操会場の取り組みや悩みなどをグループで情報共有するように努めました。体操を開始して長い先輩がどう取り組んできたのか話を聞くことで、体操を開始して間もない会場の課題や不安は解決されていきます。行政が介入しなくても、取り組んでいる住民同士が話すことで、課題は解決できます。また、行政もその内容を知っていれば、他の会場へもすぐに情報提供できます。

#### ～インストラクターの育成：拠点が增えることへの課題と解決策～

体操の効果を知った住民からの口コミと、マスコミを活用した広報活動が功を奏し、「体操を実施したい！」と名乗りを上げるところが多くなり、行政の担当者だけではタイムリーに体操会場をサポートすることが難しくなりました。そこで、地域の体操会場を支援するインストラクター（在宅の保健師、看護師、理学療法士等の専門職）を2年間だけ養成し、住民がやる気になったタイミングをできるだけ逃さないようにサポートする体制を整えました。

#### ④住民組織の発展

##### ～いきいき百歳大交流大会実行委員会の結成～

体操実施会場間の交流と継続実施の動機付けとして年に一回、体操会場の方々が集まる交流大会を行政主体で実施していました。第3回大会からは住民主体の趣旨から、住民の意見も聞きながら大会を運営しようと、地域のお世話役やサポーターを含めた実行委員会方式に変更し取り組みました。

大会会場となっていた体育館が耐震工事のために使用できなくなった年に、高知市は大会を中止することを決定しましたが、この大会を毎年楽しみにしている住民がいることを知っている実行委員から、「高知市が実施しないのであれば、私たちがする！」と、住民で組織する『いきいき百歳大交流大会実行委員会』が結成され、住民が企画から運営、資金集めまでを担い開催するようになりました。高知市は共催という形で、会場費と必要な消耗品について支援しています。

実行委員会は今までのノウハウを活かしながら、ビューティカレッジの学生に授業の一環として交流大会で高齢者のハンドマッサージをしてもらえるよう依頼したり、高齢者の排泄に注目してオムツメーカーとタイアップして試供品を提供したりと、多くの機関と人に協力を求めながら、行政では成し得ないことを次々と実行しています。

バトンタッチから4年目となった平成27年は、参加者が1,300人を超えるほど大好評の大会に育っています。

### 参考関係資料3 「高齢社会対策大綱」関係部分(抄)

#### 健康づくりの総合的推進

##### ア 生涯にわたる健康づくりの推進

健康づくりのための国民運動である「健康日本21(第2次)」において設定されている目標達成に向けた取組等により、生涯を通じた健康増進を図り、健康寿命の延伸を目指す。そのため、企業、団体、地方公共団体に対し、相互に協力・連携しながら、従業員、構成員、地域住民等が自発的に健康づくりに参画することができる取組の実施を促す。さらに、学校保健との連携などライフステージを通じた取組を推進する。また、医療保険者による特定健康診査・特定保健指導の着実な実施や、データヘルス計画に沿った取組など、加入者の予防健康づくりの取組を推進していくとともに、糖尿病を始めとする生活習慣病の重症化予防の先進的な事例の横展開を進める。

国民が生涯にわたり心身ともに健康な生活を営む基盤として、国民の誰もが日常的にスポーツに親しむ機会を充実することにより、高齢期も含めたライフステージに応じたスポーツ活動を推進する。2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催に当たっては、これを弾みとして、スポーツ・運動を通じた個人の主体的な健康増進の取組を促進することにより、健康寿命の延伸を目指す。

高齢期の健全な食生活の確保にも資するよう、子供から成人、高齢者に至るまで、生涯を通じた食育の取組を推進する。その際、単独世帯の増加など家庭生活の状況が多様化する中で、地域や関係団体の連携・協働を図りつつ、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食の機会の提供等を行う取組を推進する。

##### イ 介護予防の推進

高齢者の自立支援と生活の質の向上を目指すために、リハビリテーションの理念を踏まえた介護予防を推進する。心身機能の向上に加え、地域活動への参加を促すために、住民主体の「通いの場」を設置し、それらを活用しながら、高齢者が地域活動の担い手として、役割や生きがいを持てる地域社会の構築を行う。

#### 住民等を中心とした地域の支え合いの仕組み作りの促進

一人暮らしの高齢者等が住み慣れた地域において、社会から孤立することなく継続して安心した生活を営むことができるような体制整備を推進するため、民生委員、ボランティア、民間事業者等と行政との連携により、

支援が必要な高齢者等の地域生活を支えるための地域づくりを進める各種施策を推進していく。

地域住民が主体となって、住民相互の支え合いの仕組み作りを促進するため、福祉の各分野における共通して取り組むべき事項や福祉サービスの適切な利用の推進、社会福祉を目的とする事業の健全な発達、地域福祉活動への住民参加の促進、要援護者に係る情報の把握・共有・安否確認等の方法等を盛り込んだ地域福祉計画を策定するよう、都道府県と連携し、未策定の市町村へ働きかけを進める。

制度・分野ごとの「縦割り」や「支え手」「受け手」という関係、また、社会保障の枠を超えて、地域の住民や多様な主体が支え合い、住民一人一人の暮らしと生きがい、そして、地域を共に創っていく「地域共生社会」の実現を目指し、地域住民や福祉事業者、行政などが協働し、公的な体制による支援とあいまって、個人や世帯が抱える地域生活課題を解決していく包括的な支援体制の構築等を進める。

#### 学習・社会参加

高齢社会においては、価値観が多様化する中で、学習活動や社会参加活動を通じての心の豊かさや生きがいの充足の機会が求められるとともに、就業を継続したり日常生活を送ったりする上でも社会の変化に対応して絶えず新たな知識や技術を習得する機会が必要とされる。また、一人暮らし高齢者の増加も背景に、地域社会において多世代が交流することの意義が再認識されている。このため、高齢者が就業の場や地域社会において活躍できるよう高齢期の学びを支援する。さらに、高齢者を含めた全ての人々が、生涯にわたって学習活動を行うことができるよう、学校や社会における多様な学習機会の提供を図り、その成果の適切な評価の促進や地域活動の場での活用を図る。

また、高齢化する我が国社会の持続可能性を高めるには全ての世代による支え合いが必要であることから、義務教育を含め、生涯を通じて社会保障に関する教育等を進め、若い世代を含む全世代が高齢社会を理解する力を養う。

さらに、ボランティア活動やNPO活動等を通じた社会参加の機会は、生きがい、健康維持、孤立防止等につながるとともに、福祉に厚みを加えるなど地域社会に貢献し、世代間、世代内の人々の交流を深めて世代間交流や相互扶助の意識を醸成するものであることから、こうした活動の推進や参画支援を図る。

#### 社会における多様な学習機会の提供

多様化・高度化する国民の学習ニーズに対応するため、民間事業者の健全な発展の促進を図るとともに、先進的な学習プログラムの普及促進や公

民館等の社会教育施設における多様な学習機会の提供、公民館等を中心とした地域におけるネットワーク形成の推進等、社会教育の充実を図る。そのほか、美術館等における文化活動の推進、スポーツの振興、国立公園等における自然とふれあう機会の提供などにより、ICTも活用しつつ、生涯にわたる多様な学習機会の提供を図る。

#### 社会参加活動の促進

##### 多世代による社会参加活動の促進

活力ある地域社会の形成を図るとともに、高齢者が年齢や性別にとらわれることなく、他の世代とともに社会の重要な一員として、生きがいを持って活躍したり、学習成果をいかしたりできるよう、高齢者の社会参加活動を促進する。

このため、ICT等も活用して、高齢者の情報取得の支援を行うとともに、地域学校協働活動など地域社会における高齢者を含む地域住民が活躍できる機会の充実等を通じて、世代間交流を促進し、ボランティア活動を始めとする多世代による自主的な社会参加活動を支援する。そのほか、高齢者の社会参加活動に関する広報・啓発、情報提供・相談体制の整備、指導者養成などを行う。

さらに、高齢者の利用に配慮した余暇関連施設の整備、既存施設の有効活用、利用情報の提供、字幕放送等の充実などにより、高齢期においてもレクリエーション、観光、趣味、文化活動等で充実した時間を過ごせる環境を整備する。

##### 市民やNPO等の担い手の活動環境の整備

高齢者のボランティア活動やNPO活動等を通じた社会参加の機会につながるNPO等の活動環境を整備するため、特定非営利活動促進法の適切な運用を推進する。

また、高齢者等の能力を広く海外において活用するため、高齢者、退職者等の専門的知識・技術を海外技術協力に活用した事業を推進する。

#### 参考関係資料4 「継続性を確保する工夫」厚生労働省白書より

##### 継続性を確保する工夫

インセンティブの取組を一過性のものではなく、継続的なものとしていくことも、現在、実際に実施している保険者等から多く提起されている課題である。その際に最も大きな課題となっているのは、事業の原資の確保である（現在、実施している保険者等の多くは、事業実施のための原資を保険料や一般財源で賄っている。）。健康無関心層にまで事業実施の効果を広げるためには、幅広い対象者に対するポピュレーションアプローチの一部として実施していく必要があり、また、提供するインセンティブの内容も多様かつ魅力的なものとしていくことが必要であるため、どうしても一定の事業規模としていくことが求められる。

一定の事業規模としていくためには、事業実施による効果を示していくことが不可欠である。その際には、より取組に対して費用をかけることの説得性という観点からすると、経済的効果を示していくことが重要となる。また、例えば、インセンティブの報奨の内容を地域に還元するようなものとすることで、地域経済への効果を示していくことも考えられる。

さらに、インセンティブ事業の実施に当たり、民間企業の活用も考えられる。例えば、ある県で実施されているマイレージ事業のように、事業の実施によって地元企業の集客にも効果があるような仕組みにすることで、民間企業から一定の原資の提供を求めていくことも考えられる。

##### <民間事業者から原資の提供を受けた例>

・T健保組合などでは、民間サービスを活用して、当該民間サービスが提携するヘルスケア関連事業者数社の負担により、啓発動画コンテンツの提供、オンラインでの情報提供を通じた特定保健用食品等の販売に際しての割引及び販売促進用商品（プレゼント商品）の提供などを受け、これらをインセンティブとして被保険者に提供した。

##### <民間事業者からの協賛の例>

・U県では、県内の市町と協働して実施する健康づくりマイレージ制度を構築。健康づくりを行うポイントがたまり、一定のポイントをためるとカードがもらえる。このカードを提示するとお得なサービスを加盟店で受けられる仕組み。平成27年度は24市町、協力店舗数約800店舗で実施。協力店舗については、先行事業（子育て支援カード）に協力している企業リスト

を担当部署から提供を受け、県・市町がそれぞれ分担して、その企業に出向いて協力を依頼した。また、健康づくりに積極的に取り組む企業への表彰制度も併せて実施している。

・U県V市では、「健康・予防」を重点施策として位置づけ、まちづくりと結びつけて展開することとして、庁内連携を広く実施している。T県のマイレージ制度への参加に伴い、商工部門等とも連携して取り組んでいる。

また、インセンティブの取組によって、一定の健康意識が芽生えてきた後は、インセンティブを提供する事業への参加に個人負担を導入していくことも考えられる。先行する事業の例では、事業参加後一定期間が経った後にアンケートを実施したところ、事業への参加が有料になったのちも継続すると回答する者の割合が高くなっており、実施される事業の内容にもよるが、例えば取組の継続支援の段階からは一定の個人負担を導入することも考えられる。

さらに、こうした取組を継続的かつ安定的に、幅広い対象者に実施できるよう、保険者同士や、保険者と自治体事業等とが協働、連携を図りつつ実施することも考えられる。

参考資料パンフレット

食べる力が衰えていませんか？



基本健康診査(厚生労働省)  
基本チェックリスト(25項目リストより)

- 半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか？
- お茶や汁物等でむせることがありますか？
- 口の渴きが気になりますか？

3項目中2つに「はい」がつくと・・・口腔機能低下

日頃から心がけたいこと

- ◆ 喉をうるおしてから食べ始める
- ◆ 口の中を常に清潔に (歯磨き、義歯洗浄)
- ◆ 無理に一口量を多くしない
- ◆ 自分の飲み込みの力にあった食事形態を選ぶ
- ◆ しっかりあった入れ歯を使う
- ◆ 食べる事を意識して飲みこむ



食べる力を鍛えよう



えんげちゃん

さらに

「えんげちゃんダンス」  
「食べる幸せいつまでもカレンダー」

で毎日美味しく過ごしましょう。



NPO法人メディカルケア協会  
体操DVDなど問い合わせ先 nomikomi110@engechan.com

明日へ輝け！八王子体操

1. ああ～ぼくらの街 八王子  
自然は かがやく  
手を広げ  
高尾山 陣馬山 走るよ一緒に京王線  
春夏秋冬の うつろいは なんて美しい かざぐるま  
はあ～バンバン みんなで(バンバンバン)  
はあ～バンバン みんなで(バンバンバン)



2. わたしたちの街 八王子  
歴史は 奏でる 誇らしく  
多摩御陵 滝山城 見守っていてね 薬王院  
甲州街道 めぐる時代(とき) なんて奥深い 絹の糸  
はあ～ドンドン みんなで(ドンドンドン)  
はあ～ドンドン みんなで(ドンドンドン)

はあ～ピカピカ光る(ピカピカひかる)  
明日の光へ 心のふるさと八王子

ぱちぱちぱちぱち はちおうじ  
ばんばん がんばれ はちおうじ  
ぱちぱちぱちぱち はちおうじ  
ばんばん がんばれ はちおうじ



えんげちゃん

はっぴいごくんリーダー募集中

体操を覚えて「食べる力」の大切さを地域に広めよう！  
リーダーになって自分も健康、周りのみんなも健康に！

21 湘南

**湘南**

横浜総局  
〒231-8504  
横浜市 中区日本大通116  
☎ 046-661-0101  
fax 046-641-6696  
mail Kanagawa@asahi.com

湘南支局  
〒251-0052  
藤沢市 藤沢2575-10  
☎ 0466-26-4911  
fax 0466-26-4912

東京 ☎046-822-0211  
鎌倉 ☎0467-22-0123  
小田原 ☎0465-32-3322  
平塚 ☎0463-85-3248  
相模原 ☎042-702-9150  
厚木 ☎046-221-8300  
沼津 ☎046-604-9010  
川崎 ☎044-844-4306

読者サービス部 ©朝日新聞社 2017年 47251号(日刊)

2017年(平成29年)  
**12月9日**  
土曜日

茨城県 0 2 12 10 0 0 0 0  
水戸県 0 0 0 0 0 0 0 0  
群馬県 0 0 0 0 0 0 0 0  
前橋市 0 0 0 0 0 0 0 0  
埼玉県 0 0 0 0 0 0 0 0  
千葉県 0 0 0 0 0 0 0 0  
東京都 0 0 0 0 0 0 0 0  
横浜市 0 0 0 0 0 0 0 0  
甲府県 0 0 0 0 0 0 0 0  
静岡県 0 0 0 0 0 0 0 0

朝日新聞東京本社  
〒104-8011東京都中央区築地5-3-2 電話03-3545-0131 www.asahi.com

本日の編集長 立根 剛

祖父母らと歌を踊る園児  
ら 横須賀市本町も工員



**「のど鍛えて 誤嚥気をつけてね」**

横須賀市本町の横須賀幼稚園で8日、歌いながらのどを鍛えて誤嚥性肺炎を防ぐ「えんげちゃん体操」を園児らが披露。祖父母と一緒に踊って楽しんだ。

誤嚥性肺炎は口の中の物が食道ではなく、気管に入ることが原因で起こる肺炎。「えんげちゃん体操」は、ものを飲み下す嚥下機能を高めようとNPO法人メディカルケア協会が考案したものだ。この日は年長組の27人と祖父母19人が参加。園児たちは2カ月間かけて練習した体操を披露し、一緒に踊った。音楽に合わせて、元気よく口や体を大きく動かしていた。

横浜市緑区から来園した菅野英恵さん(52)は孫の心算君と踊った。「孫に教わりながら家でもやってみます。むせることがあるので喉には気を付けたい」と話していた。

(前田基行)

横須賀・園児ら体操で呼びかけ



日本財団 2017 年度事業  
誤嚥ゼロのまちづくり  
「はっぴいごくんプロジェクト」  
インセンティブ開発及び推進人材の育成  
報告書

企画・発行・編集・制作：特定非営利活動法人メディカルケア協会

無断転載、複写などは禁止致します