近江八幡市沖島健康支援事業の取り組み

近江八幡市　健康推進課　　村田　知子

1. 事業の背景にある課題・目的

滋賀県離島振興計画

* 離島振興法の改正および内海に準じた形での内水面の指定基準制定により、離島振興対策実施地域の追加指定が検討され、その結果、近江八幡市沖島が平成25年7月17日に指定を受けた。

* 同法第4条に基づき中長期的な視点に立った沖島の振興を図るため、滋賀県離島振興計画が策定された。

* 計画期間　平成25年度から平成34年度までの10年間

2. 振興の基本的方針

* 振興の目標 「琵琶湖の自然と文化を守り、環境を活かした暮らしを創造する安心・安全な沖島～クール＆スマートアイランド」と位置づける。
* 基本的な方針

①自然特性を活かした生活ができる沖島（都市基盤・交通）

②琵琶湖の環境を活かして人々が生き生きと暮らす沖島（生活環境・産業）

③心を癒す琵琶湖の豊かな自然や文化を守り伝える沖島（自然環境・歴史文化）

④健康で安心な沖島

⑤災害に備えた安全な沖島

3. 施策の方向

(1)交通通信の確保
(2)産業の振興
(3)雇用機会の拡充および就業の促進
(4)生活環境の整備
(5)医療の確保
(6)介護サービスの確保および高齢者福祉等の増進
(7)教育および文化の振興
(8)観光の開発
(9)地域間交流の促進
(10)自然環境の保全および再生
(11)エネルギー対策
(12)国土保全および防災対策
(13)人材の確保および育成
(14)その他離島振興に関し必要な事項

3. 施策の方向

(5)医療の確保

【現状・課題】

　毎週水（木）曜日の午後、沖島診療所（コミュニティセンター内に設置）へ医師の派遣を行っており、救急搬送については、消防艇で対応している。

【施策の内容】

①医師の診療回数、科目の増加や常駐化等、診療体制の充実

②高度情報通信基盤を活用した遠隔医療の確立

③緊急輸送システムの充実（救急艇・救急車・ドクターヘリ・ヘリポートの確保および整備）

④妊婦の健康診査および出産のために必要な通院・入院に対する支援

⑤乳幼児の健康診査および予防接種への支援

⑥定期的な健康診査への支援

2. 沖島の概況

(1) 沖島の概況

沖島

・沖島は、近江八幡市の北部にあり、堀切漁港から沖島漁協までは3．3Km

・淡水湖内で集落を形成する島として世界でも希少な島

・面積　1．52km²

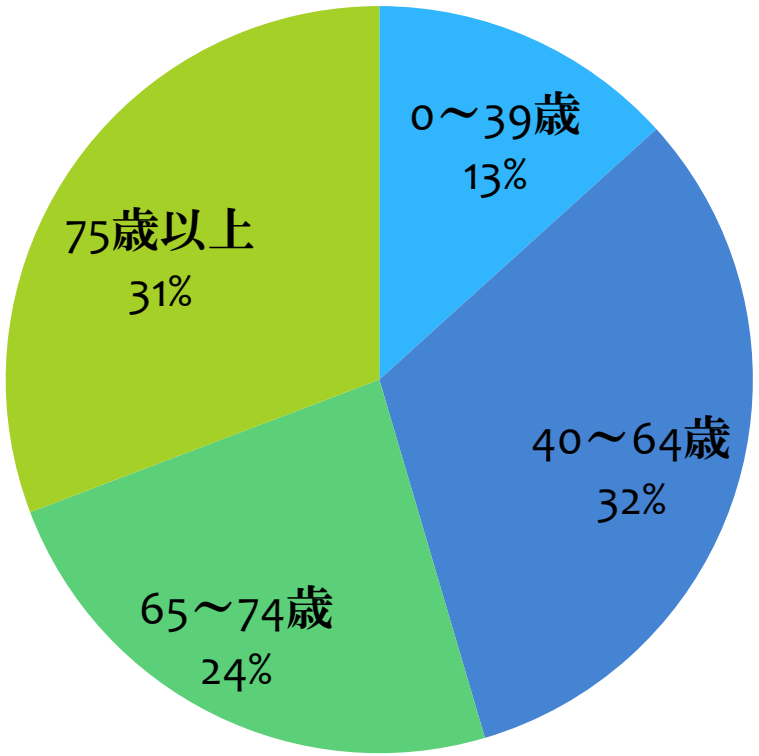
・周囲　6．8km

沖島の概要(2)

・人口　　278人(平成30年3月31日)

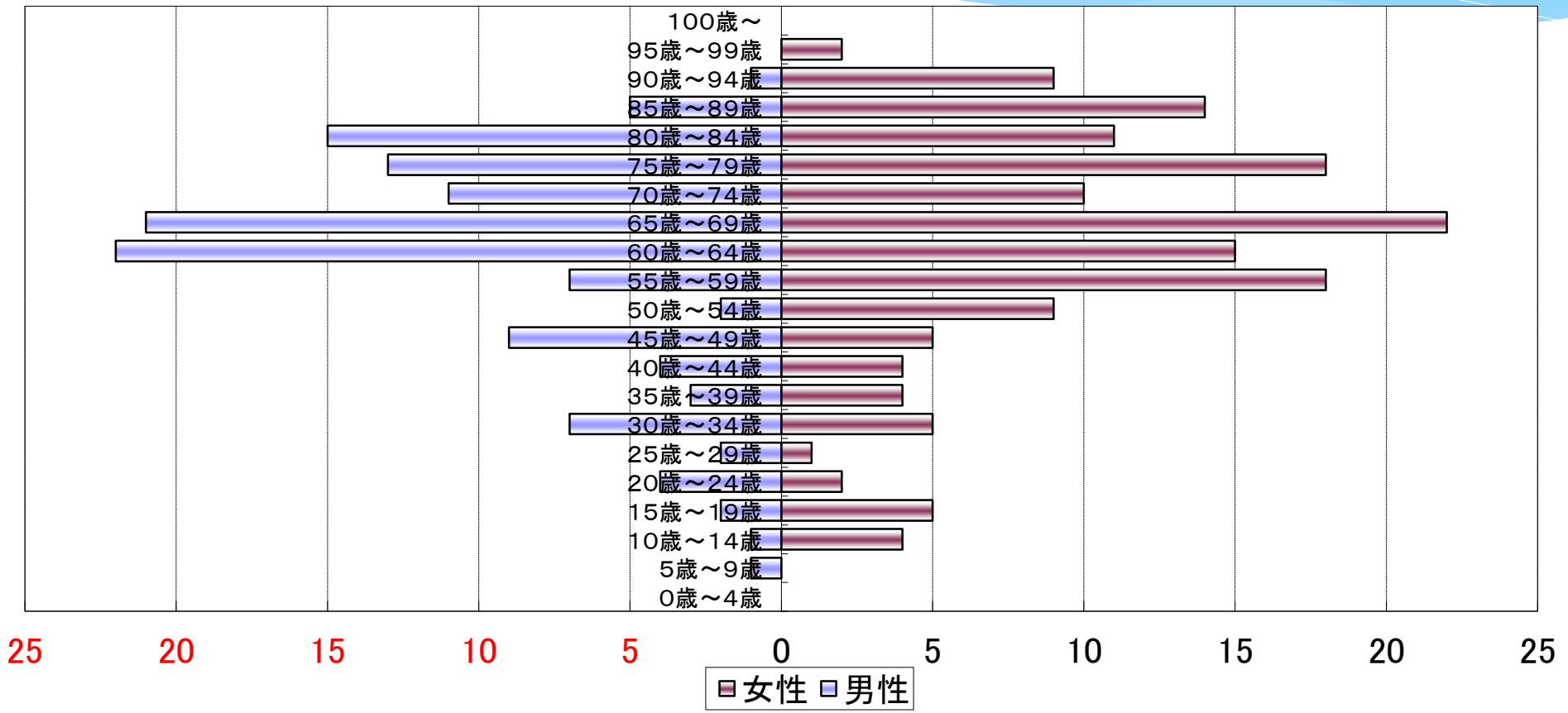
・65歳以上人口　156人

・65歳以上人口割合　56.1%
　　(市　26.7%)
・要介護認定率　17.1%
　　(市　15.2%)



(3) 沖島町人口ピラミッド

(平成28年3月31日)



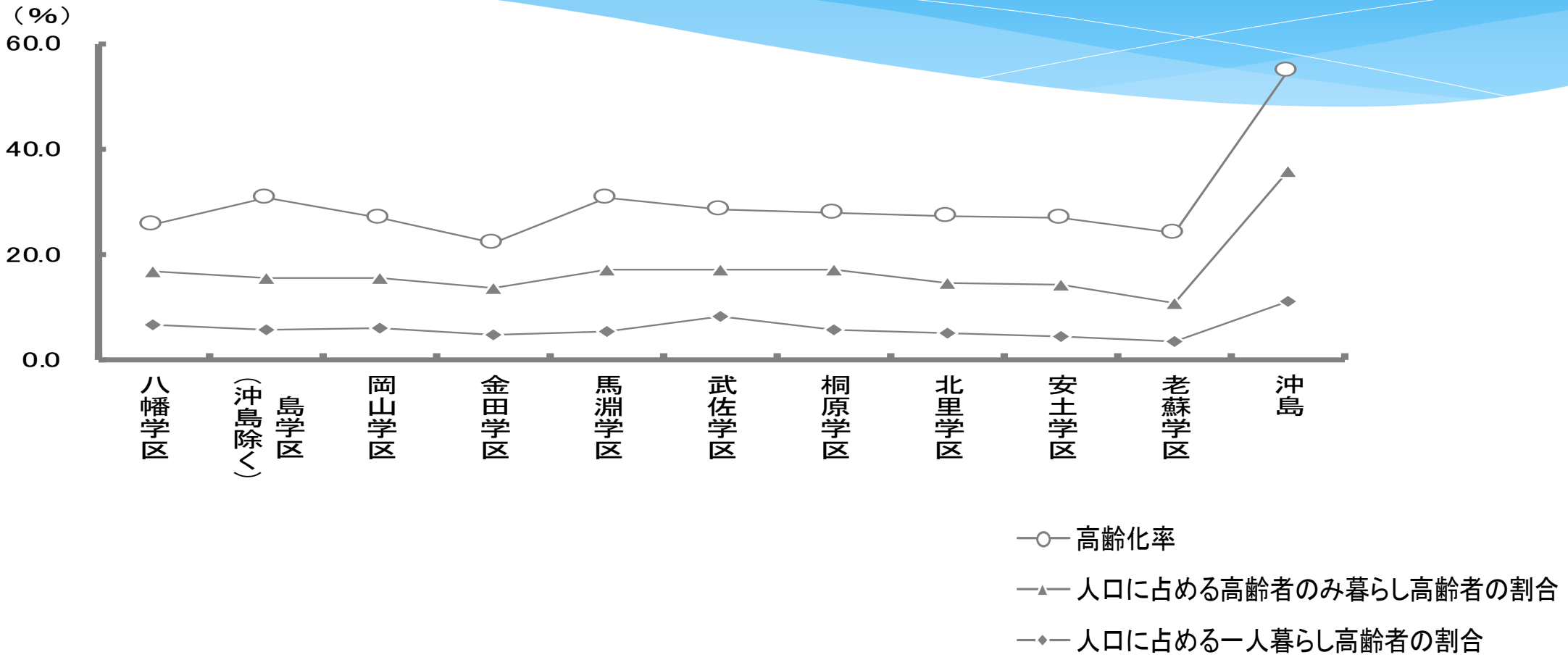
(4) 沖島町人口等の推移

・人口・世帯数

	昭和33年	平成12年	平成22年	平成27年
人口（人）	812	483	343	307
（15歳～29歳若年者比率）		18.0％	9.9％	5.9％
（65歳以上　高齢化率）		29.6％	41.4％	52.8％
世帯数（世帯）	150	151	142	141

（近江八幡住民基本台帳・国勢調査）

(5) 単身高齢者世帯や高齢者のみの世帯の割合



(6)ライフスタイル等の特徴

①島外との交通

・航路のみ(定期船)1時間～2時間に1便)沖島港～堀切港
・天候によっては定期船が欠航になる
・堀切港から市内には、バスまたは自家用車で移動
・救急搬送は救急艇がなく、島民の運転で消防艇による搬送、
　堀切港で救急車が待機している。

②島内での移動手段

・道幅も狭く車の利用はない。
・自転車(三輪車)の利用が多い。

(7) 地域の状況

・道幅

1m～1m50cm程度

傾斜のある道、段差があるところもあり、平坦な道ばかりではない。

・車は住宅道路は通れないため、移動手段は自転車か歩行が中心。

(8)ライフスタイル等の特徴

③仕事

・漁業に従事している割合　115名(45.5%)
　家族、親せき等で漁業に従事している人が多い。

・島内に畑を持っている人が多い。

④労働者の現状

・定年はないので、船に乗れなくなるまで高齢になっても漁業に従事。

・腰痛や膝関節痛、肩関節痛等、筋・骨格系の症状のある者が多い。

・生活時間は漁業の時間に合わせるため、不規則になってしまう。

⑤社会資源

・小売店　1店舗

・医療機関　沖島診療所が週1回あり(輪番制の4人の医師により運営)

・歯科医院、薬局はない

ライフスタイル等の特徴

⑥介護保険サービス

・島内にある通所系サービスは基準該当ディサービス1事業所のみ、
利用可能なサービスは訪問看護、訪問介護、
福祉用具レンタル、住宅改修等は島外の事業所からのサービスが利用可能

・入所系サービスはなく、在宅介護が難しくなると
島外の病院へ入院、施設入所を希望される人が多い。

⑦住民同士の関係

・親戚関係の住民が多い事、近所同士、同年代のつながりが強い。

・そのため、プライバシーの保護が難しい。

・外部から入って来た者にはなかなか心を開いてもらえない。

SG6-5060

沖島健康支援事業を開始する前に

* 平成27年度沖島健康調査の実施

1）調査対象

平成27年7月現在で沖島に居住する18歳以上の全世帯員285人を対象とした。

2）調査時期　平成27年7～8月

3）調査方法

各世帯員に調査票を配布し、調査員が各世帯を訪問し、回収を行った。調査項目は、健康状況、医療機関受診の状況、飲酒、喫煙、運動、食生活など生活習慣についての項目を設けた。調査員には、近江八幡市および東近江健康福祉事務所職員があたった。

沖島健康支援事業が開始するにあたって
アンケート調査の実施

3. 結果

1）対象集団の人員構成

調査対象者数　285人

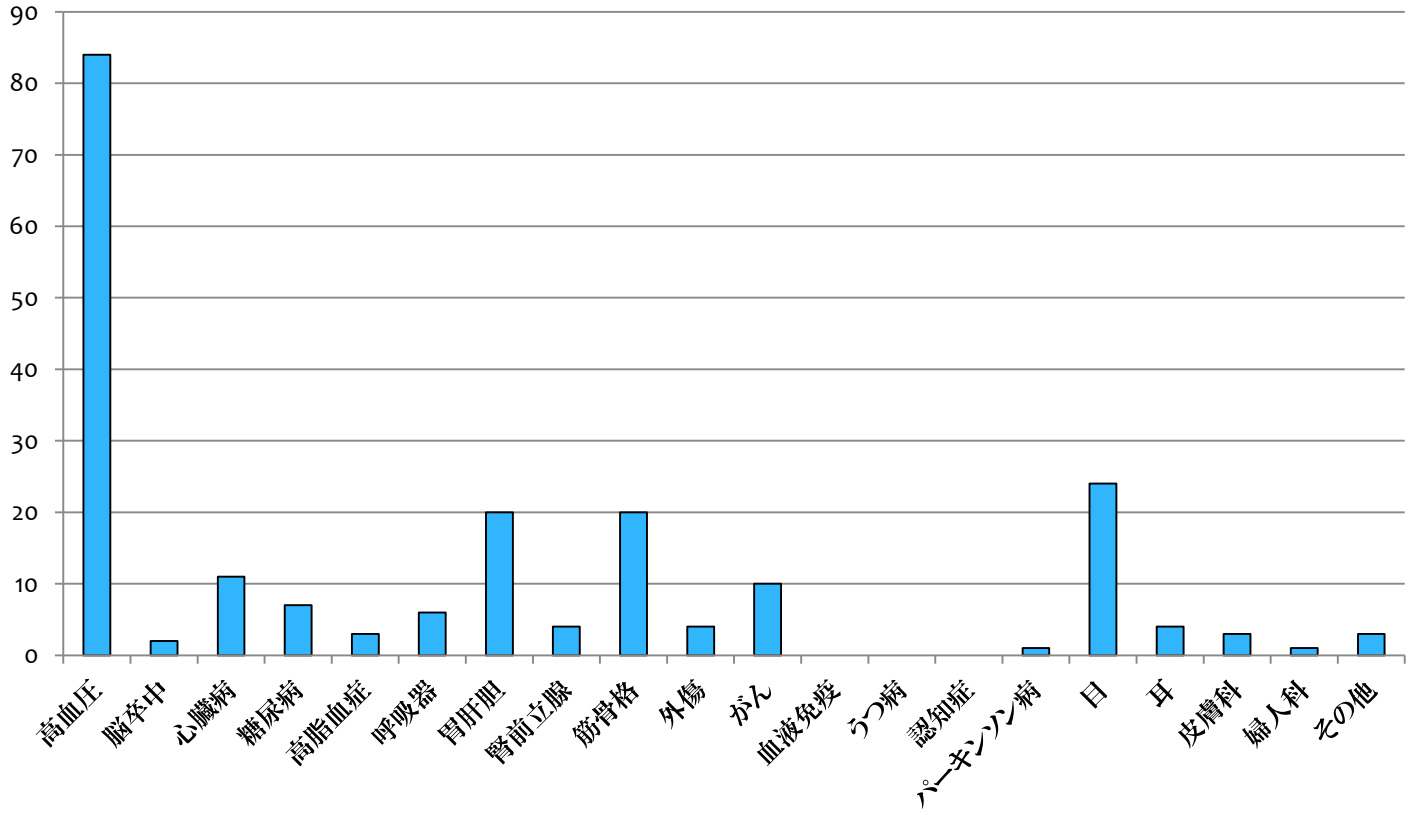
回答者数　211人

回答率　74.0％

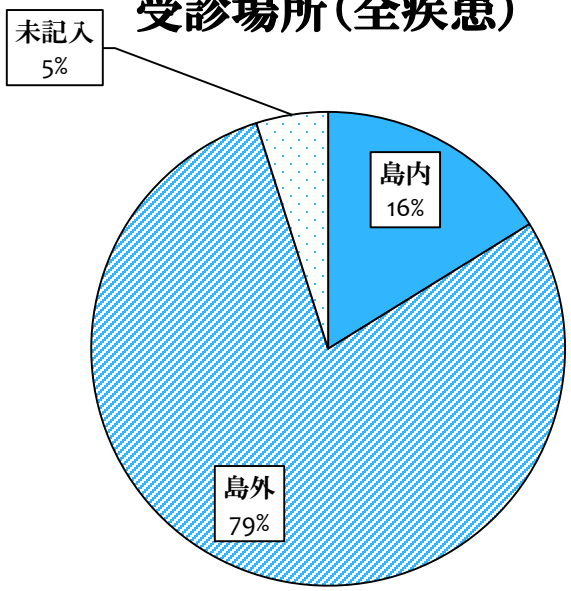
総数	対象者数	回答者数	回答率
30歳未満	12	3	25.0
30歳代	19	9	47.4
40歳代	24	18	75.0
50歳代	39	27	69.2
60歳代	76	64	84.2
70歳代	57	52	91.2
80歳代	47	31	66.0
90歳代	11	6	54.5
年齢不詳	0	1	–
計	285	**211**	74.0

沖島健康支援事業が開始するにあたって
アンケート調査の実施

疾患別受診状況 （H27.7.10現在）

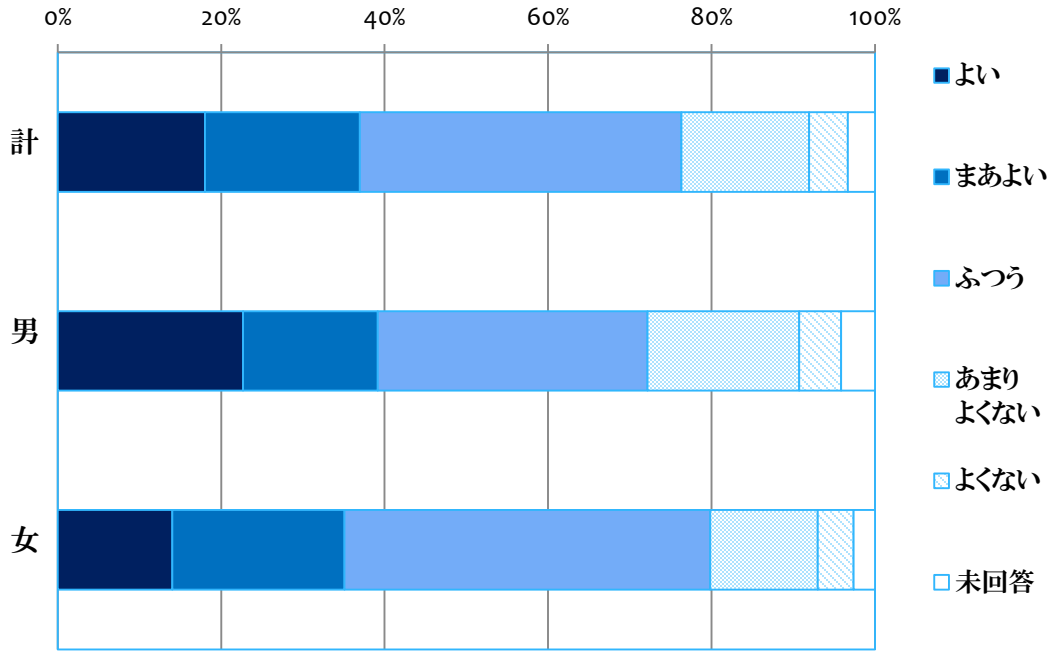


受診場所（全疾患）

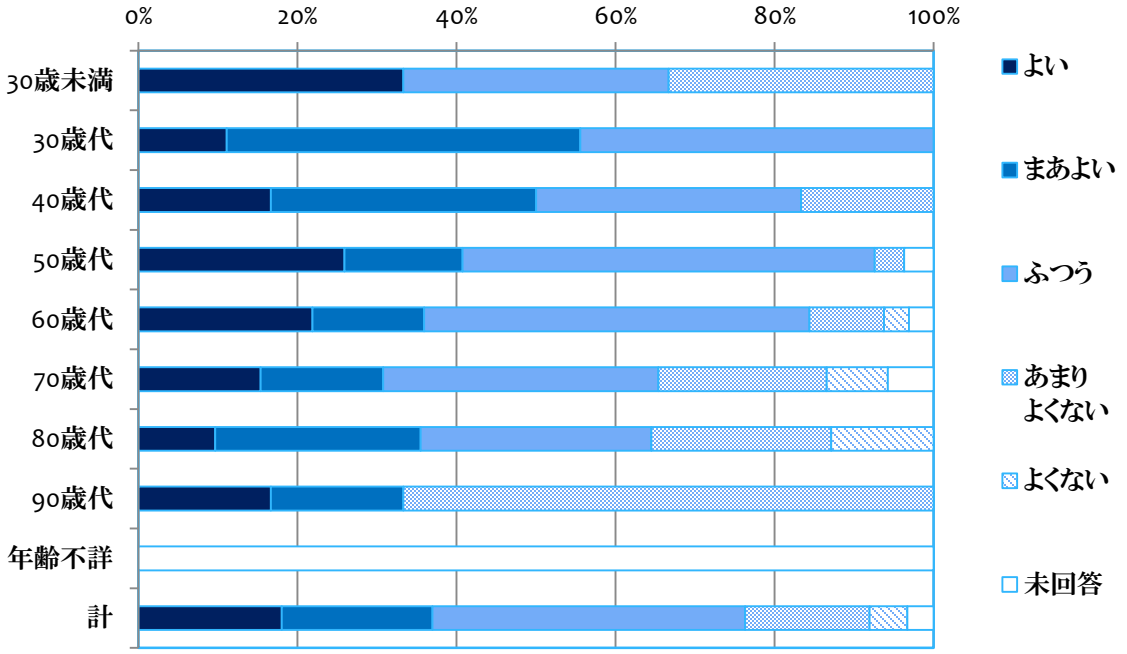


沖島健康支援事業が開始するにあたって
アンケート調査の実施

主観的健康観（男女別）

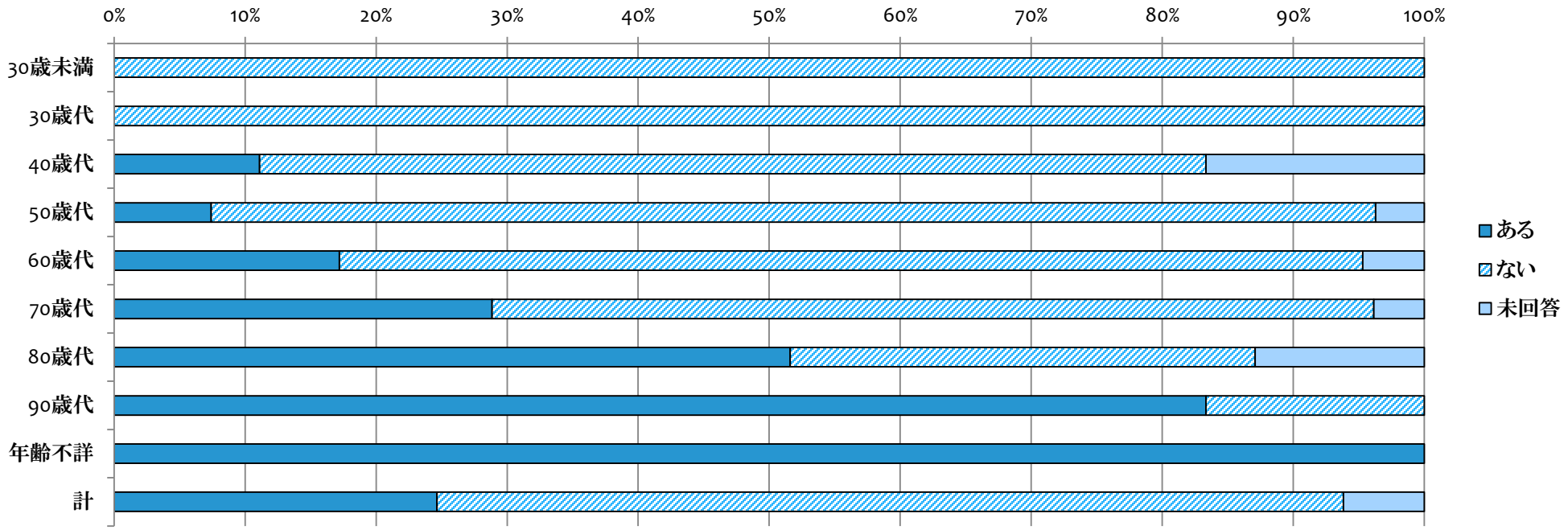


主観的健康観（年齢階級別）



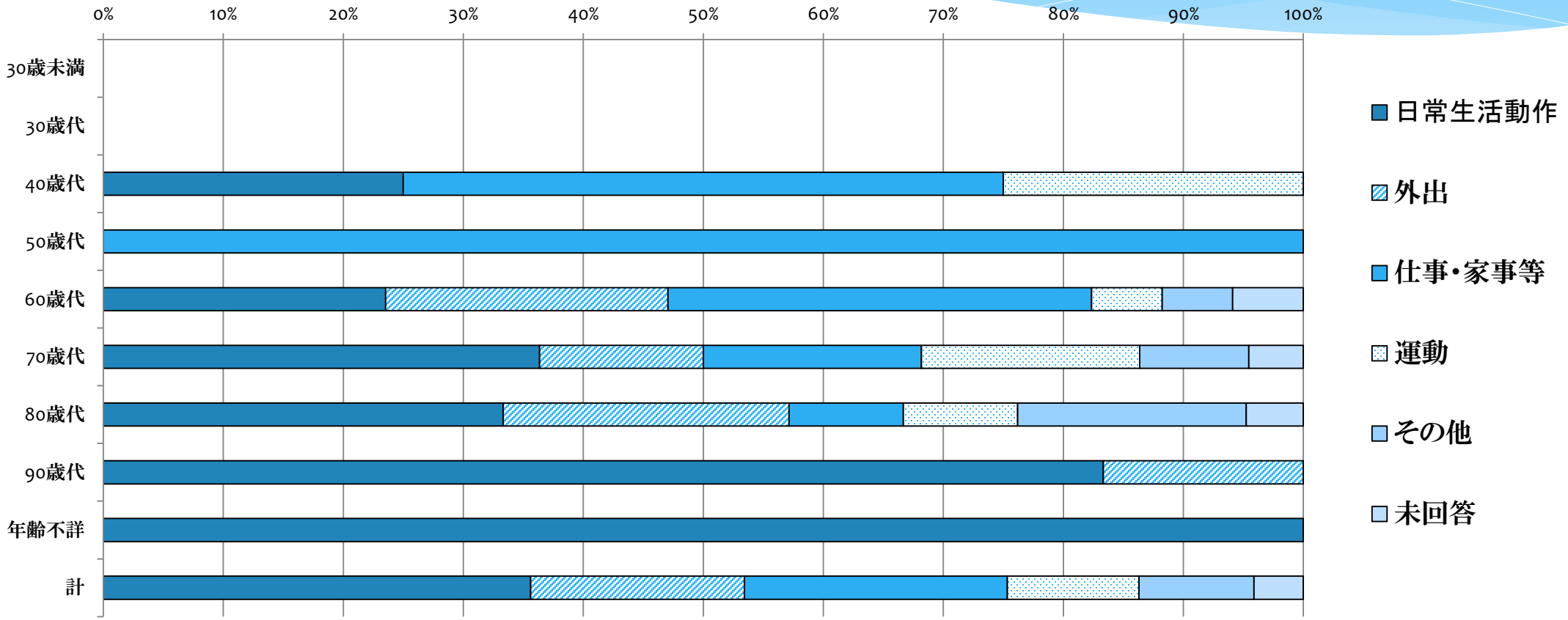
沖島健康支援事業が開始するにあたって
アンケート調査の実施

あなたは現在、健康上の問題で日常生活になにか影響がありますか



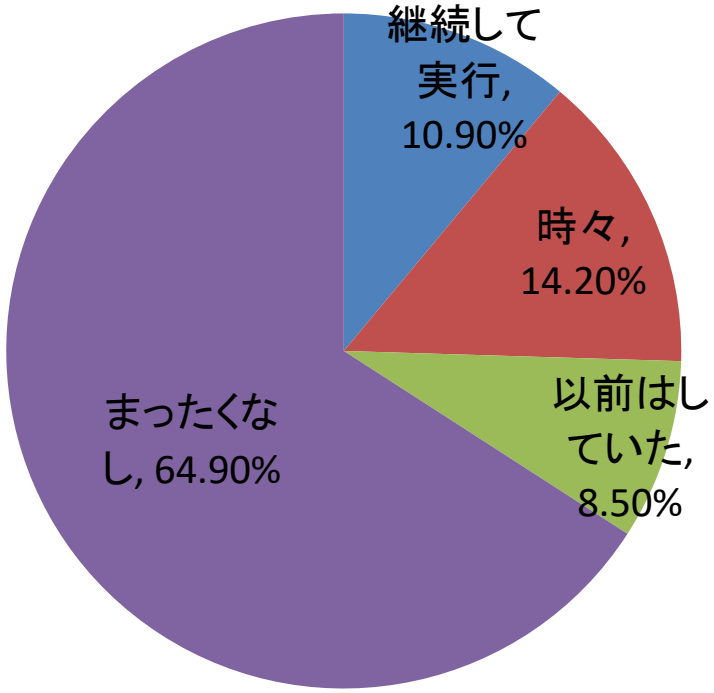
沖島健康支援事業が開始するにあたって
アンケート調査の実施

それはどのようなことに影響がありますか

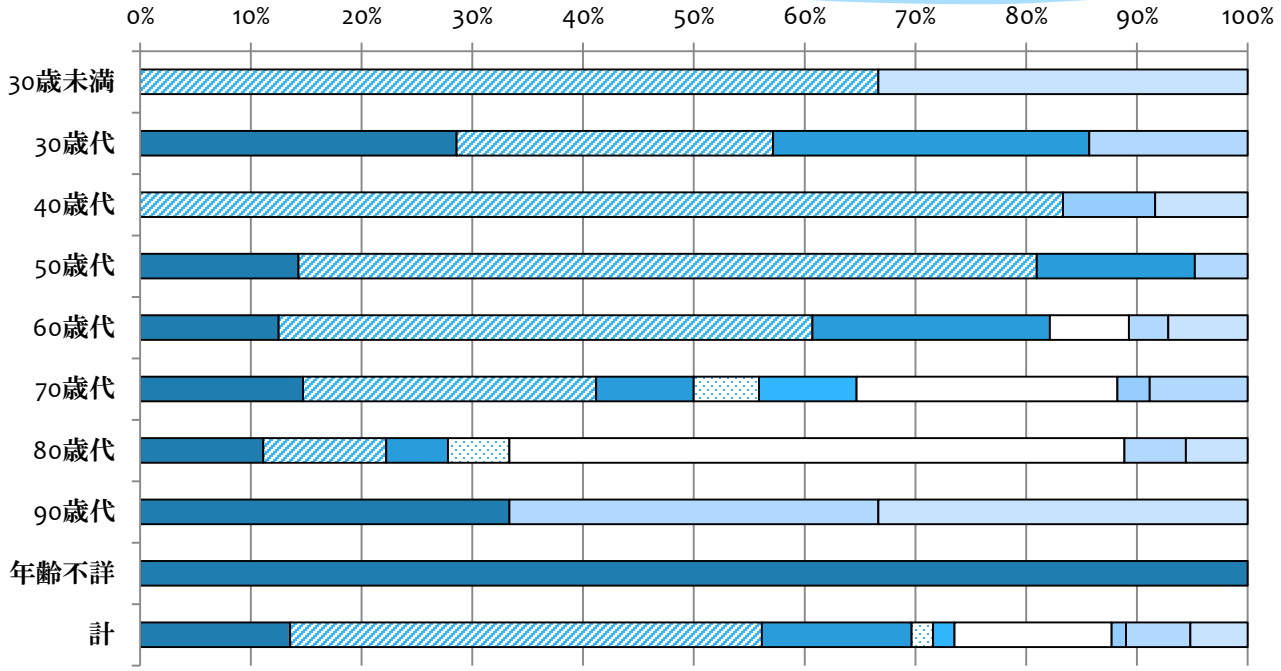


沖島健康支援事業が開始するにあたって
アンケート調査の実施

健康づくりのための運動



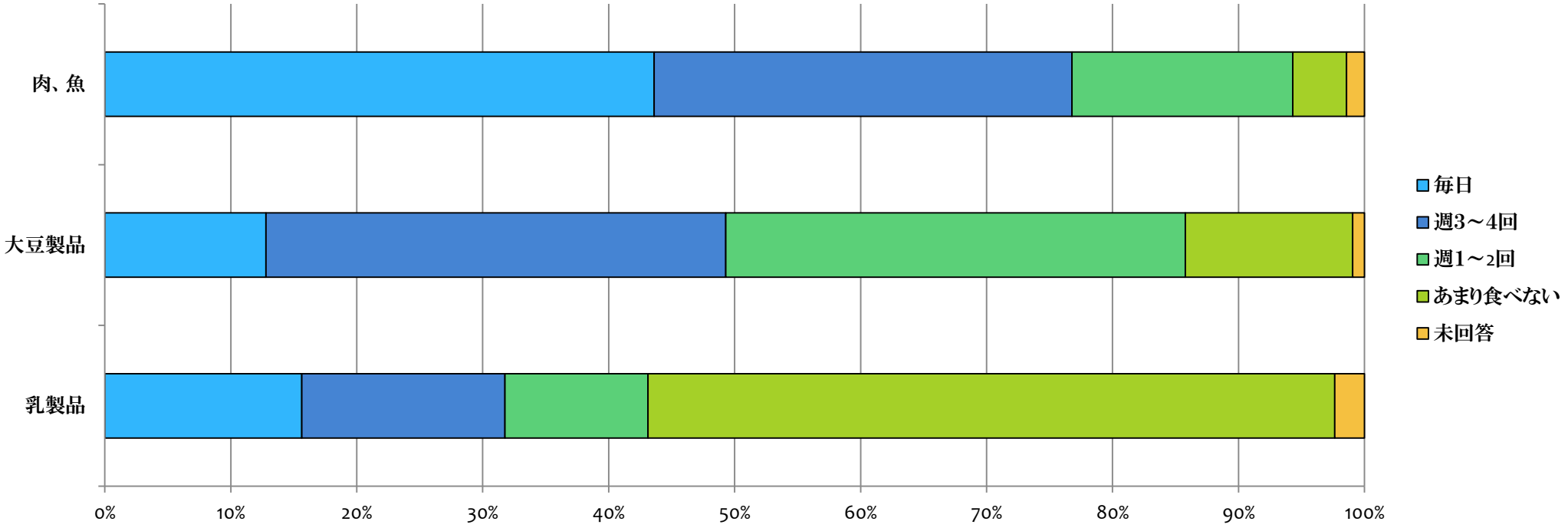
運動をしていない理由



■必要ない ▨時間がない ■めんどう □運動はきらい ■効果がない □病気のため □場所がない □その他 □未回答

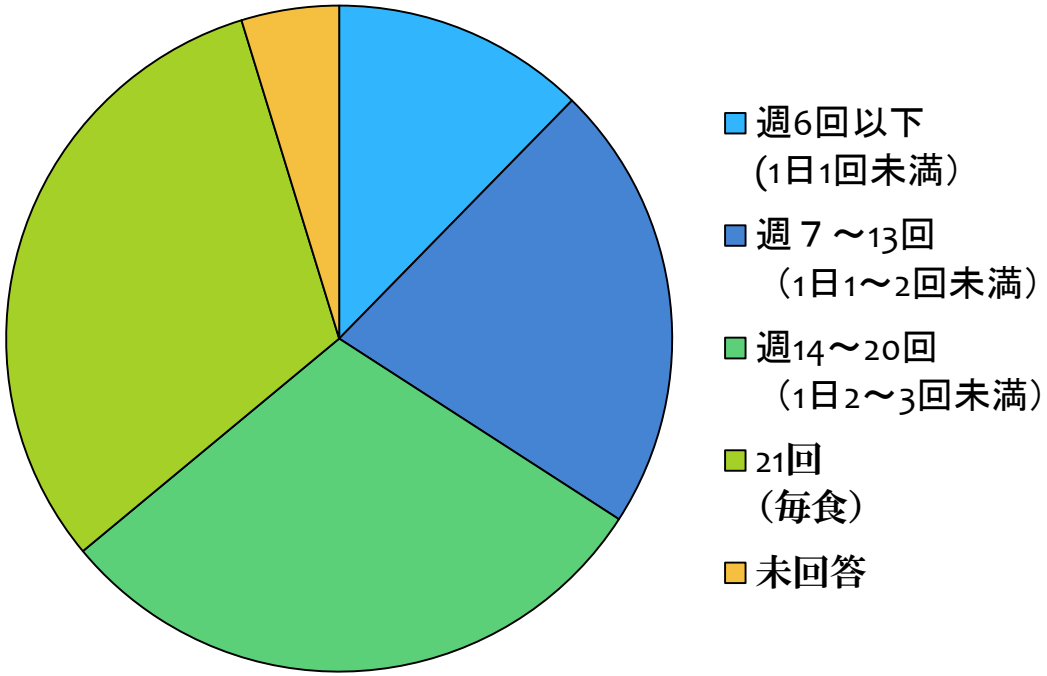
沖島健康支援事業が開始するにあたって
アンケート調査の実施

食事状況（食品別摂取状況）

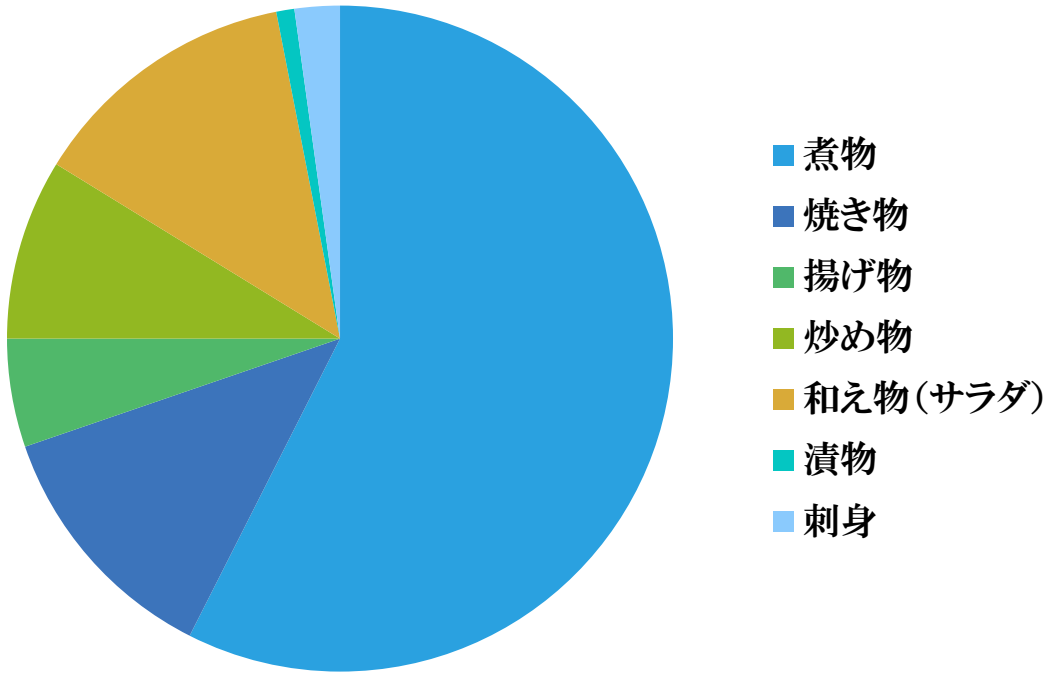


沖島健康支援事業が開始するにあたって
アンケート調査の実施

食事状況（野菜を食べる回数（週））

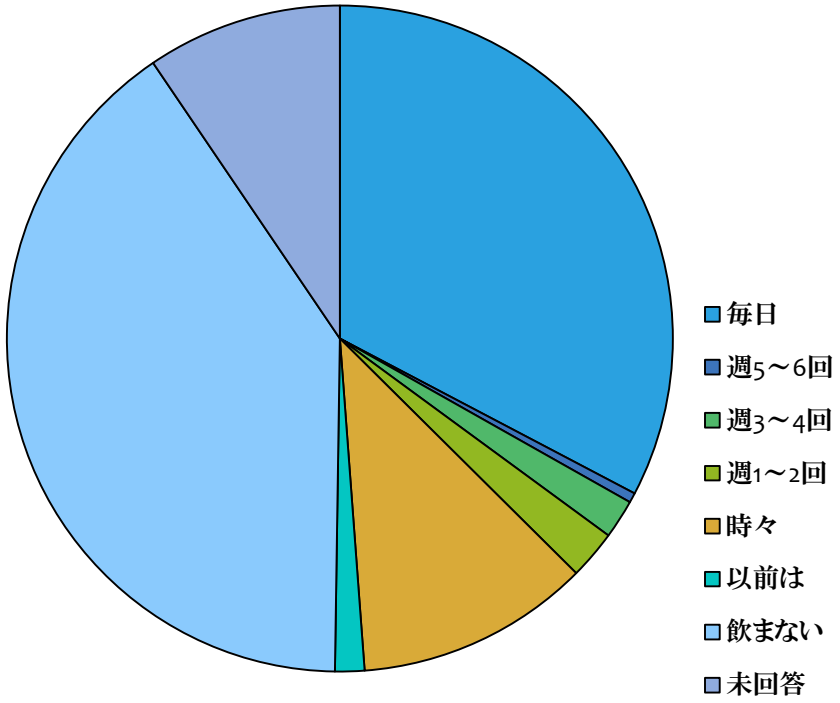


よく作る料理の傾向（料理方法）

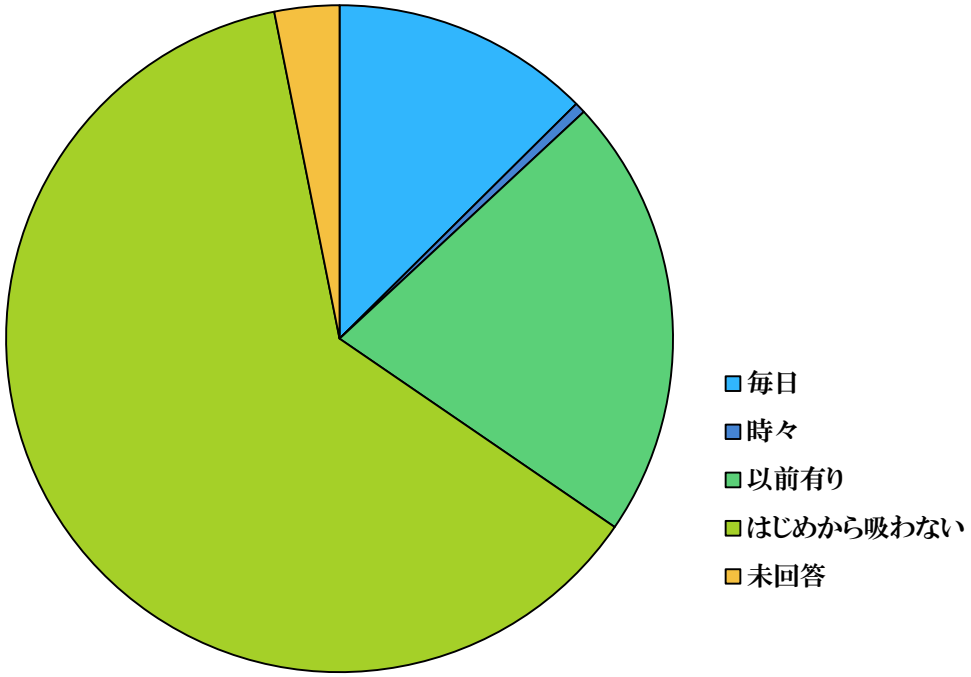


沖島健康支援事業が開始するにあたって
アンケート調査の実施

アルコールを飲みますか

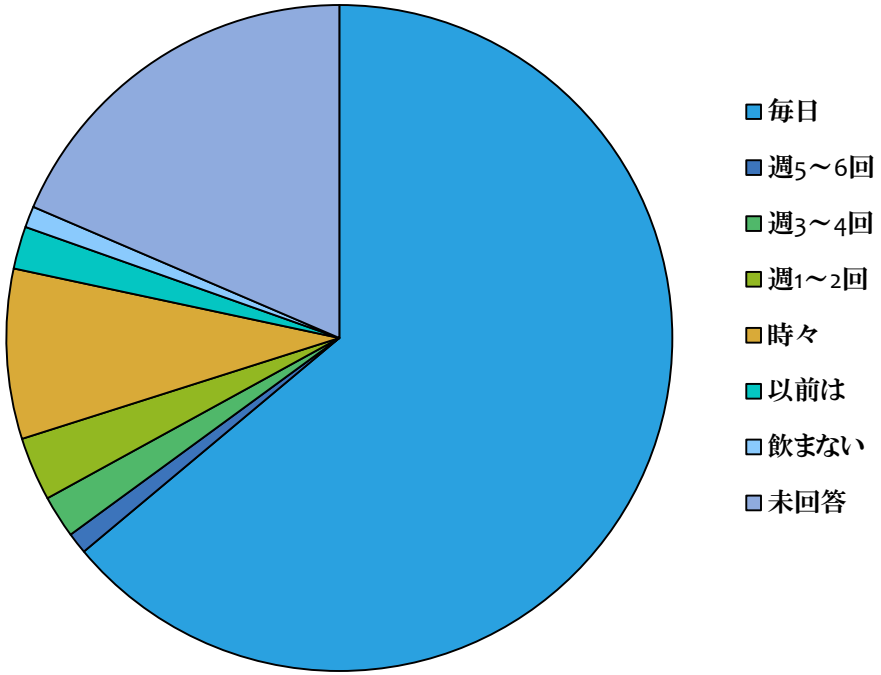


たばこを吸いますか

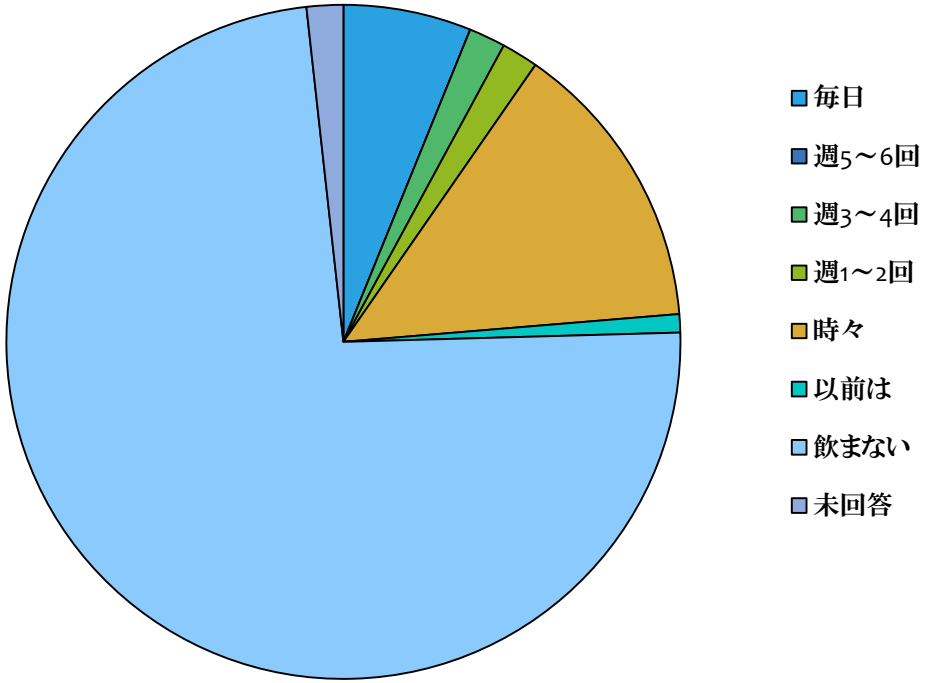


沖島健康支援事業が開始するにあたって
アンケート調査の実施

飲酒状況（男性）

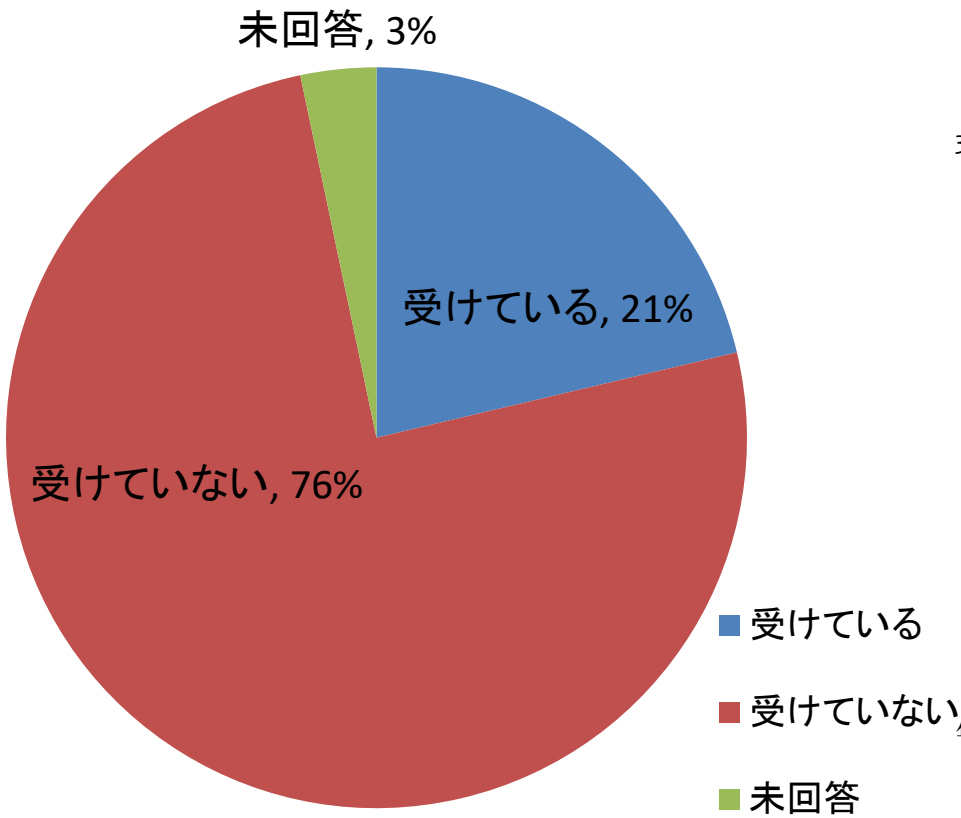


飲酒状況（女性）

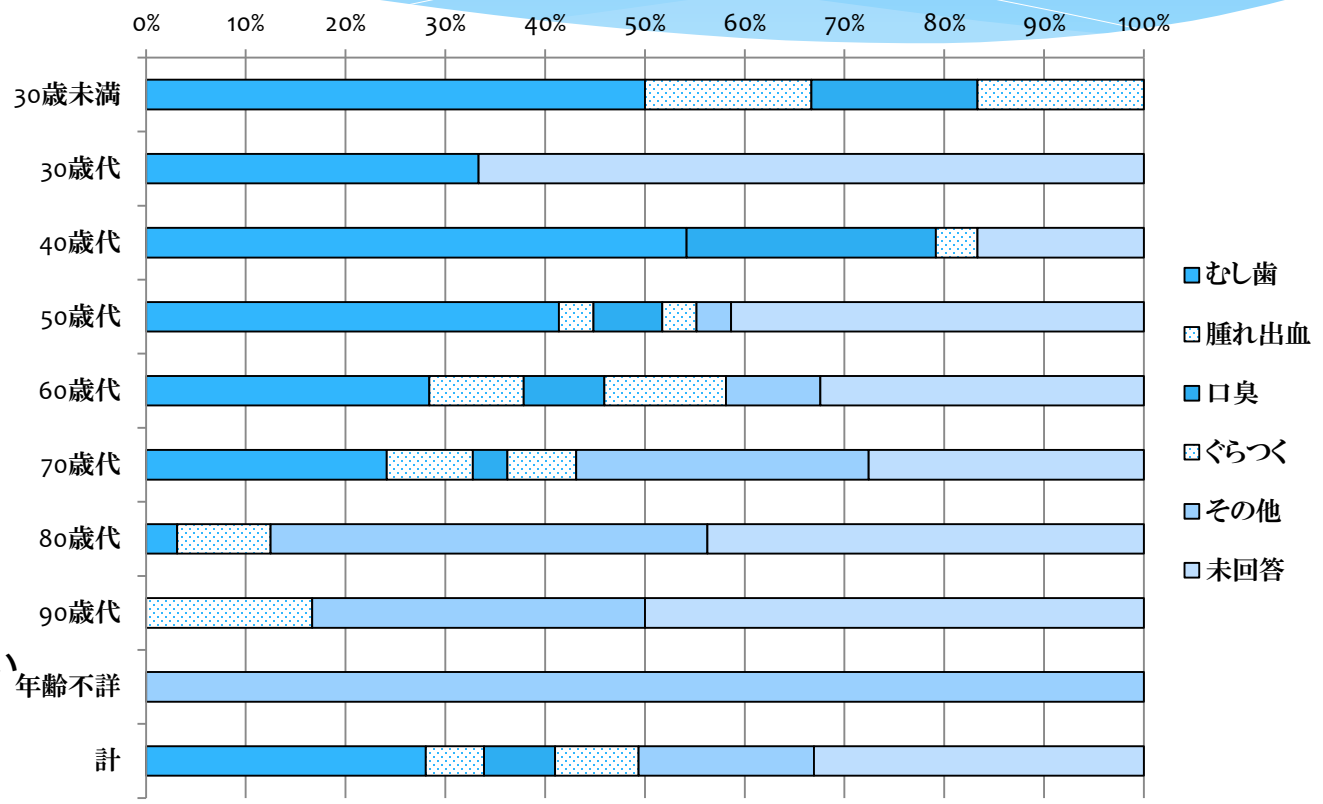


沖島健康支援事業が開始するにあたって
アンケート調査の実施

歯科検診受診状況

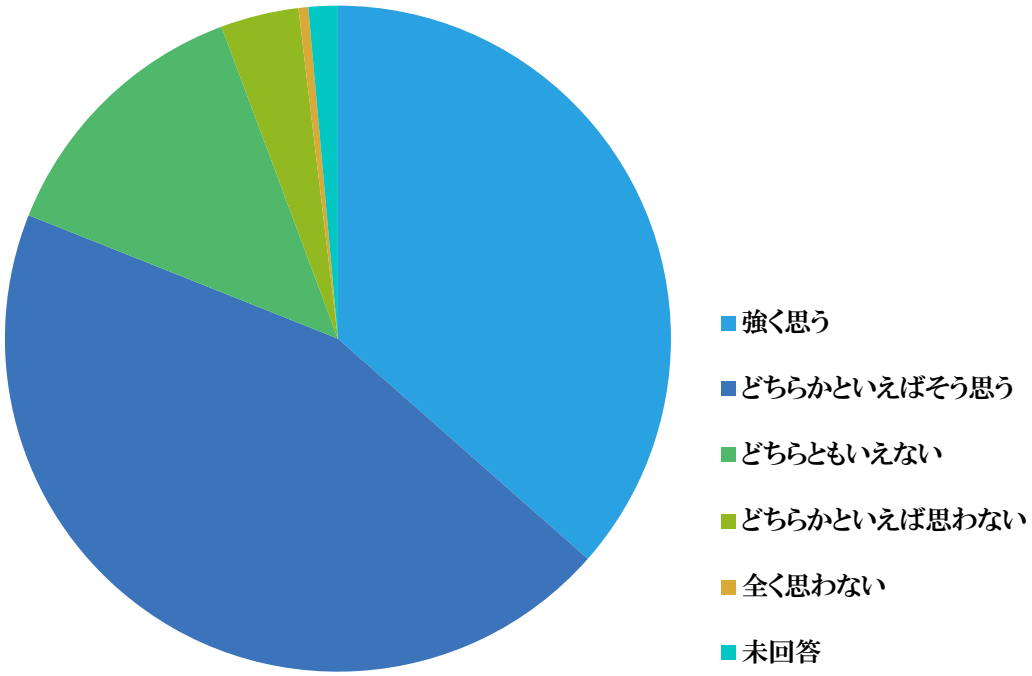


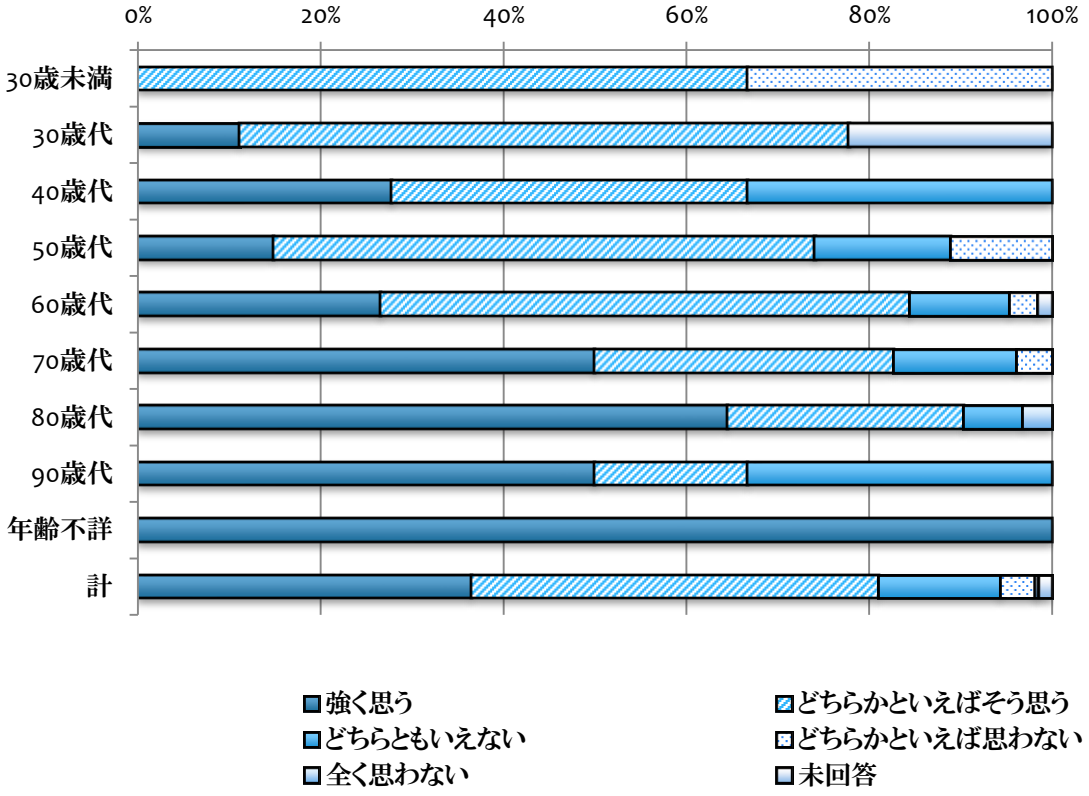
歯についての自覚症状



沖島健康支援事業が開始するにあたって
アンケート調査の実施

地域は助け合っているか





アンケート調査の結果から

* 健康課題

1. 定期的な受診をしている者124名（58．8％）196疾患、うち高血圧で受診している者84名（39．8％）、筋骨格系疾患20名（17．9％）であり、8割以上は島外の市内・県内医療機関を受診している。

2. 健康状況については「よい・まあよい・ふつう」と回答した者161名（76．3％）、「あまりよくない・よくない」と回答した者23．7％、健康上の問題で日常生活に「影響がある」と回答した者52名（24．6％）であり、生活習慣を改善し疾病の予防を推進するとともに、住民同士の交流や、社会参加等により主観的に健康と感じることができるよう支援が必要である。

3. 島民の医療への不安を聞き取ったところ、「夜間救急時に島外医療機関に受診することが不安」があり、救急受診体制の整備とともに日常的な健康管理により早期に受診できる支援が必要である。

沖島健康支援事業

* 振興方針

　誰もが安心して、いきいきと暮らせる沖島をめざし、地域医療体制の充実、介護サービスの充実等を図るとともに、島民同士の相互協力が有効に作用するシステムの構築について検討する。

沖島健康支援事業

* 事業内容

（ア）健康相談事業

* ・沖島診療所が休日の日に、看護師を常駐し、健康相談を実施することで、島民の医療の必要性の判断を行い、かかりつけ医への相談、適切な時期の受診勧奨を行う。
* ・地域の住民に、必要な情報を提供することにより、医療・介護の活用がスムーズに行える。
* ・高血圧治療中の住民が多いため、服薬管理、高血圧症予防の理解を深める。
* ・食育事業の実施（普段の食事を振り返り、高血圧症予防について考える講座）
* ・特定健診・がん検診受診勧奨

沖島健康支援事業

（イ）健康増進事業・介護予防事業

・高齢者の閉じこもり予防、運動機能の向上を目的に、介護予防の教室を実施する。（いきいき百歳体操等）

・口腔機能向上を目的に歯科相談事業を行なう。

・リハビリのアセスメントを行い、継続した指導が必要な方へのプランの提案が行える。

・高齢者に向けて、服薬管理や介護保険制度等について理解を深める

沖島健康支援事業

* （ウ）事業評価委員会

・沖島健康支援事業について、総合的に事業内容の評価及び今後の方向性について検討を行う。

取り組み内容と結果

（ア）1. 健康相談事業

・実態把握実施（254人、115世帯）（H28）

・看護師への相談は午後1時から2時頃で定着してきた。

・H29から沖島診療所でお薬手帳を配布してもらい、受診時に持参することが定着してきた。看護師の訪問時にも確認しており、治療の継続ができている。

・救急搬送の結果

H27年度　13件（内夜間休日4件）

H28年度　10件（夜間休日6件）島民外3件

H29年度　12件（夜間休日4件）島民外2件

・H29命のバトンの作成をし、全戸配布。

合わせて防災自助の備えとして町づくり協議会の協力で避難袋も全戸配布。

緊急連絡先の把握も実施。

取り組み内容と結果

（課題）

・65歳以上55.8％であり、島の風習、生活習慣は変えがたく、新しいことに取り組みにくさがある。

　また、高齢者が島外に出ることが困難で、船やバスを乗り継での外出が体力的に難しい。

・冬場に体調を崩して搬送される方が毎年多い。

　救急搬送の件数は高齢者も多く減少させることは難しいが、看護師がいる時間に相談し、受診につながっている事例は増えている。

・看取りの事例に対する受診や往診について

　沖島で看取りをしたいと希望する家族が多いがその都度の往診が難しい。

取り組み内容と結果

（ア）2. 食育事業

H28女性会ことぶきの会を対象に食事の実態を聞き取り、減塩についての講座、試食会を実施。H29役員の交代に伴い、再度、沖島の高血圧症の状況、減塩について講座を実施。（3名）

減塩食を作り、試食、グループワークの実施（1回目（4名）・2回目（14名）

H29独居者食事アンケートを実施（20名）

H29独居高齢者を中心とした沖島食堂①（15名）沖島食堂②（20名）沖島食堂③(16名)

H29独居高齢者を中心とした県立大学学生と高齢者による切り干し大根づくり

（野菜の収穫のない時のための野菜を摂る方法として）

H30高齢者を対象に蛋白質摂取、野菜等食物繊維の摂取について聞き取り、試食（シリアル等）の実施

取り組み内容と結果

（課題）

・女性会からは定期的に啓発が必要と言う声が聞かれるが、人を集めるのが困難。女性会の役員が毎年変わるため積み上げていくことが難しい。

・独居高齢者に向けた教室は参加者増加傾向である。

・高齢者においては減塩の実践には結びつきにくい。

・米と野菜は家庭菜園でできたものを食べており、購入してまで食べようとする意識はあまりない。

・牛乳・乳製品の摂取は、好んで食べる習慣はあまりない。

・食物繊維やカルシウムの摂取不足がうかがえた。

・蛋白質は漁業に携わっている家庭は確保できているが、そうでない場合は少ない傾向が見られた。

取り組み内容と結果

（イ）1. 健康増進事業・介護予防事業

・いきいき百歳体操の実施　H28年度から開始し、現在継続中（参加者平均20名）

・H28ラジオ体操第3を毎朝ことぶきの会が実施をしていたが、現在休止中。

・H28リハビリ職による指導

　リハビリ専門職による環境面評価、希望者へのアセスメントを実施。

　H29理学療法士会による健康と思われる特に女性の方の日常の仕事の負担から膝などロコモシンドロームをきたしていることに対しての指導

・H29長寿福祉課からの実態把握

　自立支援が必要な要支援レベルの人に対するアセスメントを長寿福祉課が中心に実施。沖島に必要なサービスの検討。

取り組み内容と結果

（課題）

・円背が原因でバランスが悪くなったり、生活に支障が出ているため、円背になる前からの対策が必要。（長寿福祉課）

・漁など体を使うため筋力はあるが、使っていない筋肉があるため、バランスが悪くなっている場合があるのではないか。

バランスの向上のためにはストレッチやマッサージを取り入れた方がよいのではないか。（長寿福祉課）

・高齢者からは墓参りがしたいと希望あり。墓までの道が坂道のため坂が上がれず墓参りができない状況である。手すり等環境整備ができないか。（長寿福祉課）

取り組み内容と結果

（イ）2. 歯科相談

・歯科衛生士による歯科相談を実施。

　対象者はH28年度は70歳代以上の高齢者、H29年度は長期間歯科受診をしていない50～60歳代の方、希望者　（9名）。H30年度は希望者。

・歯科相談の結果を元に歯科講習会を老人会対象に実施（H28・H29）

・訪問歯科診療が必要な人に歯科医師に治療の依頼を行った。（H30）

（課題）

・義歯不適合、齲歯の方が、受診につながらない

・義歯の手入れ等不十分、歯磨き習慣が適切でない等があるため継続した指導が必要。

・歯科受診の方法については検討が必要。

沖島においての今後の活動

* 医療機関への受診について

・沖島診療所は今までは5人の開業医が2ヶ月ごとの輪番で診療されていたが、医師の高齢化により現在4人での診療となっており、今後継続できるかどうかについても検討が必要である。

・島外の医療機関へ受診しやすい環境整備（受診のための船の確保、堀切港からの送迎車の準備等）の検討が必要である。

・高齢化率が高い沖島においては、高齢者が疾病を抱えながらも住み続けることができるよう、服薬管理や定期的な受診行動がとれるような働きかけが継続して必要である。

・自覚症状がないと受診行動が遅れがちになるため、健診の受診勧奨や自覚症状がなくても服薬が必要な場合の治療継続など看護職は医師と連携を取りながら、適切な知識の提供等を行うことが必要である。

・要介護状態になった場合のことを考えると今後高齢化が進む中、往診体制についても検討が必要である。

・救急搬送の数は変わらないものの、早期に看護師に相談できるようになり、適切な時期に搬送できるようになってきた。今後も医師と看護師の連携が必要である。

沖島においての今後の活動

* 歯科医院への受診について

・歯科相談を実施した中で、義歯不適合や歯に痛みがある、歯が抜けたまま放置　等の症状があるものの受診できない状況である。長期歯科受診ができていない人が大半で、仕事の時間調整がつきにくいことも理由の一つではあるが、口腔ケアとともに受診行動につながるような働きかけも必要である。

・訪問歯科診療の利用につながった方がおられたが、今後継続して歯科受診・訪問歯科診療が受けられる体制の検討や啓発については継続が必要である。

*お薬手帳の活用について

・今まで自分が何の薬を飲んでいるかも十分把握されていなかったが、お薬手帳の配布等で少しずつ服薬が自己管理できるようになってきた。今後も適切な服薬が継続できるような働きかけも必要である。

沖島においての今後の活動

*食事について

・高齢者や女性会への働きかけを実施したものの、減塩や野菜摂取等今までの食事の変え難さがあった。高齢者に不足しがちな蛋白質や便秘が多い事から考えられる食物繊維の摂り方等今後も検討が必要である。

*介護予防活動について

・いつまでも住み続けることができるよう足腰の筋力低下予防活動は継続して必要である。

・円背の方が多いため、使っていない筋肉を鍛える等ストレッチやマッサージについても普及啓発が必要である。

沖島においての今後の活動

* 離島振興協議会等との協働した活動

・島民同士の結びつきが強く、助け合いも強い傾向があるため、住民の意見を聞きながら、住民同士で地域の健康問題を考える機会が必要である。

・介護予防の取り組みであるいきいき百歳体操の継続と参加できていない高齢者の把握、いきいき百歳体操の場を活用した知識提供の機会を持つ。

・高齢化が進むことで、買い物等食料の確保が難しくなることが想定される。自給自足を中心とした食生活であるが、買い物支援等食の確保の整備についての検討が必要である。

ありがとうございました。