

## まちなか保健室の実績

まちなか保健室及びまちなか保健室で実施している「認知症カフェ」の実績を参考として示す。

### 1. 平成 30 年度 まちなか保健室事業

#### 1) 目標

- 市民の健康ニーズに対して、安心して相談できる窓口の設置をすることにより、市民の健康づくりに役立てる。
- 高齢者のみならず乳幼児を持つ親などの利用を含め、多くの人々が健康をテーマとして集うことで多様な交流を生み出し、健康づくりの意識が高まり、地域コミュニティの活性化や、孤立防止を図ることができる。
- 地区住民との協働により、住民のボランティア意識を醸成し、地域力を高める。

#### 2) 内容

- 原則として毎日開館（年末年始、8月14、15日を除く午前9時～午後4時）し、健康相談・健康セルフチェックを実施する。
  - ・管理業務は区（台町区・田町地区）に委託（鍵の施錠・清掃・来所者の対応）
  - ・健康相談員は、保健医療業務の経験のある保健師・看護師・助産師を配置
  - ・健康セルフチェックは、血管年齢測定計・自動血圧計・握力計・体組成体脂肪測定計・赤ちゃん体重計を準備
- 平成 29 年 4 月より 赤ちゃんの駅に指定された。
- 毎月、子どもからお年寄りまでを対象にテーマを決め健康講座を開催している。

【駅前館】



【田町館】



【施設内の様子】



## 3) 利用者の状況

## ○来館者数

	利用者	1日平均	利用者内訳					
			真岡	山前	大内	中	二宮	市外
駅前館	10,137	28.5	9,683	96	36	57	94	171
田町館	4,667	11.7	4,306	141	10	23	71	116
総数	14,804		13,989	237	46	80	165	287

## ○健康相談数

駅前館：746件、田町館：251件

## ○利用者の経年変化

## a. 駅前館

	開設日	来館者数		健康相談日	相談者数	
		総数	1日平均		総数	1日平均
H26	173	1,543	8.9	76	650	8.6
H27	360	6,619	18.4	154	749	4.9
H28	359	8,685	24.2	359	825	2.3
H29	355	9,058	25.5	355	873	2.5
H30	356	10,137	28.5	356	746	2.1

## b. 田町館

田町館	開設日	来館者数		健康相談日	相談者数	
		総数	1日平均		総数	1日平均
H28	118	1,661	14.0	98	155	1.6
H29	356	4,029	12.0	307	339	1.0
H30	357	4,667	11.7	305	251	1.0



## ○健康講座

	テーマ	講師	参加者	
			駅前館	田町館
4月	骨を丈夫にするカルシウムアップ方法	食生活改善推進員	14	7
5月	赤ちゃんからの虫歯予防	歯科衛生士	13	12
6月	塩分摂取を減らすには	食生活改善推進員	9	3
7月	認知症予防	認知症地域支援推進員	12	3
8月	熱中症予防	保健師	3	1
9月	高血圧予防	保健師	10	8
10月	簡単運動の実践	スポーツインストラクター	9	5
11月	COPDと肺年齢測定	保健師	19	4
12月	糖尿病予防のポイント	栄養士、保健師	15	10
1月	高コレステロール予防	栄養士、保健師	9	19
2月	口腔ケアの実践	歯科衛生士	7	4
3月	糖尿病予防の食事	栄養士、保健師	14	18
合計			134	94

## ○栄養講話相談

	駅前館		田町館	
	テーマ	参加者	テーマ	参加者
4月	糖尿病予防	7	中性脂肪が気になる方	5
5月	夏の暑さと減塩	6	飲み込みが気になる方の食事	5
6月	シニア世代の食事バランス	3	夏バテ予防の食事と熱中症対策	6
7月	誤嚥性肺炎にならないために	8	高血糖の食事	9
8月	腎臓の働きと食事	13	適正量を食べることとは	5
9月	食物繊維の健康効果	10	骨粗しょう症予防食	14
10月	介護食のトロミのつけ方	3	インフルエンザ予防のための食事	6
11月	血圧を下げる食事	7	冬の肥満予防の食事	7
12月	簡単な介護食	5	血糖値を上げない正月料理の食べ方	8
1月	集中力アップ!受験生のためのバランス食	3	腎臓と減塩	11
2月	次の健診までにコレステロールを下げるには	6	ロコモ予防の食事	16
3月	離乳食の不安解消!	3	生活習慣病予防のための食事	11
合計		74	合計	103

## 2. 令和元年度まちなか保健室事業実績

### 1) 目標

- 市民の健康ニーズに対して、安心して相談できる窓口の設置をすることにより、市民の健康づくりに役立てる。
- 高齢者のみならず乳幼児を持つ親などの利用を含め、多くの人々が健康をテーマとして集うことで多様な交流を生み出し、健康づくりの意識が高まり、地域コミュニティの活性化や、孤立防止を図ることができる。
- 地区住民との協働により、住民のボランティア意識を醸成し、地域力を高める。

### 2) 内容

- 原則として毎日開館（年末年始、8月14、15日を除く午前9時～午後4時）し、健康相談・健康セルフチェックを実施する。
  - ・管理業務は区（台町区・田町地区）に委託（鍵の施錠・清掃・来所者の対応）
  - ・健康相談員は、保健医療業務の経験のある保健師・看護師・助産師を配置
  - ・健康セルフチェックは、血管年齢測定計・自動血圧計・握力計・体組成体脂肪測定計・赤ちゃん体重計を準備
- 平成29年4月より 赤ちゃんの駅に指定された。
- 毎月、子どもからお年寄りまでを対象にテーマを決め健康講座を開催している。
- 平成29年度より、栃木県栄養士会県東支部と連携し、毎月栄養講話を開催している。
- 令和元年度より、いきいき高齢課で養成したオレンジサポーター（認知症予防活動推進のボランティア）と連携し、脳トレ教室（認知症カフェ）を毎月開催している。

【駅前館】



【田町館】



## 3) 利用者の状況

## ○来館者数

	利用者	1日平均	利用者内訳						
			真岡	山前	大内	中	二宮	市外	不明
駅前館	8,834	26.8	8,398	129	15	28	47	217	0
田町館	4,750	14.4	4,384	136	18	24	53	133	2
総数	13,584		12,782	265	33	52	100	350	2

## ○健康相談数

駅前館：529件、田町館：169件

## ○利用者の経年変化

## a. 駅前館

	開設日	来館者数		健康相談日	相談者数	
		総数	1日平均		総数	1日平均
H27	360	6,619	18.4	154	749	4.9
H28	359	8,685	24.2	359	825	2.3
H29	355	9,058	25.5	355	873	2.5
H30	356	10,137	28.5	356	746	2.1
R1	330	8,834	26.8	330	529	1.6

## b. 田町館

田町館	開設日	来館者数		健康相談日	相談者数	
		総数	1日平均		総数	1日平均
H28	118	1,661	14.0	98	155	1.6
H29	356	4,029	12.0	307	339	1.1
H30	357	4,667	11.7	305	251	0.8
R1	331	4,750	14.4	287	169	0.6

## ○健康講座

	テーマ	講師	参加者	
			駅前館	田町館
4月	認知症予防の秘訣	認知症地域支援推進員	5	10
5月	赤ちゃんからのむし歯予防	歯科衛生士	6	6
6月	野菜を食べて健康アップ	食生活改善推進員	4	7
7月	熱中症を予防しよう	保健師	3	5
8月	ロコモ予防生活	保健師	1	7
9月	コレステロール値改善	保健師、栄養士	10	9
10月	簡単ストレッチ	スポーツインストラクター	6	10
11月	冬こそ、高血圧対策	保健師	4	5
12月	糖尿病予防の基本	保健師、栄養士	7	14
1月	あなたの肺年齢は？	保健師	5	6
2月	今日からできる減塩生活	食生活改善推進員	4	10.
3月	糖尿病予防の食生活	保健師、栄養士	中止	中止
合計			55	89

## ○栄養講話相談

	駅前館		田町館	
	テーマ	参加者	テーマ	参加者
4月	シニア世代の食事バランス	9	中性脂肪が気になる方	5
5月	飲み込みが気になる方の食事	5	夏の暑さと減塩	4
6月	夏バテ予防の食事と熱中症対策	6	糖尿病予防食	3
7月	高血糖改善の食事	4	誤嚥性肺炎にならないために	5
8月	腎臓の働きと食事	7	適量を食べることは	6
9月	骨粗しょう症予防食	10	血圧を下げる食事	4
10月	インフルエンザ予防の食事	中止	食物繊維の健康効果	6
11月	低栄養予防とトロミ付の工夫	4	集中力アップ!受験生のためのバランス食	6
12月	血糖値を上げない正月料理の食べ方	8	簡単な介護食	3
1月	離乳食の不安解消	3	腎臓と減塩	7
2月	ロコモ予防の食事	9	次の健診までにコレステロール値を下げるには	10
3月	生活習慣病予防のための食事	中止	肥満予防と腸活	中止
合計		65	合計	56

## ○いきいき脳トレ教室

駅前館 87名  
田町館 63名

【脳トレ教室の様子】



## 3. 認知症カフェ

## 認知症カフェ 9か所

【目的】認知症の本人及びその家族の孤立を防ぎ、また、地域住民や医療・介護の専門職との交流を通して、認知症に関する理解や地域の共助意識を高め、介護者の負担軽減と住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最期まで続けることができる地域包括ケアシステムの一環として、認知症カフェを設置する。

## ① ウエルカフェ

実施主体：真岡市地域包括支援センター

開催場所：ウエルカフェ（ウエルシア真岡高間本店）

開催時間：10時～11時

開催日	主な相談内容	参加者	初参加 (再掲)	本人 (再掲)
平成31年4月22日(月)	介護者自身の話 本人から自身の支援の相談	6名	2名	1名
令和元年 5月27日(月)	介護者自身の話の傾聴	4名	0名	0名
6月24日(月)	介護者から介護負担の相談	5名	1名	0名
7月22日(月)	施設入所等の相談	6名	1名	0名
8月26日(月)	介護者から介護負担の相談	4名	0名	0名
9月30日(月)	介護者から介護負担の相談	3名	1名	0名
10月28日(月)	介護者自身の話	3名	0名	0名
11月25日(月)	施設に関する相談 介護者から介護負担の相談	4名	1名	0名
12月23日(月)	介護者から介護負担の相談	2名	0名	0名
令和2年1月27日(月)	介護者から介護負担の相談	4名	1名	0名
2月17日(月)	介護者から介護負担の相談	4名	0名	0名
3月23日(月)	本人の話の傾聴 (困りごとなし)	6名	2名	1名
計 12回		51名	7名	2名

※参加者にボランティアを含まない。

## 【考察】

- ・4年目の実施。ボランティアを中心に活動することができた。
- ・参加者も、初めは認知症相談であったが、参加の回を重ねるごとに自分の最近の出来事など介護以外の話題も出てくるようになった。参加することで気分転換になるとの意見もあった。



## ②スマイルカフェ Hi,ポーズ

実施主体・開催場所：グループホームふれんど真岡

開催日	内容	参加者
令和元年 5 月 8 日	健康体操、ラジオ体操	0 人
令和元年 5 月 22 日	健康体操、ラジオ体操	0 人
令和元年 6 月 12 日	健康体操、ラジオ体操	4 人
令和元年 7 月 10 日	健康体操、ラジオ体操	5 人
令和元年 7 月 24 日	健康体操、ラジオ体操	11 人
令和元年 8 月 7 日	ふれあいデイ(小学生の参加)	5 人
令和元年 8 月 21 日	ふれあいデイ(小学生の参加)	6 人
令和元年 8 月 28 日	ふれあいデイ(小学生の参加)	6 人
令和元年 10 月 9 日	健康体操、ラジオ体操	0 人
令和元年 11 月 13 日	健康体操、ラジオ体操 ハーバリウム体験	4 人
令和元年 11 月 27 日	健康体操、ラジオ体操 ハーバリウム体験	4 人
令和元年 12 月 26 日	もちつき ハーバリウム体験 (小学生の参加)	4 人
令和 2 年 3 月	コロナウイルス感染予防のため、中止	0 人
計 12 回		49 人



## ③すこやかカフェ

実施主体・開催場所：はが野農業協同組合、デイサービスセンターすこやか大内、  
福祉センター

開催日	内容	参加者
令和元年 8 月 17 日	認知症について、相談 熱中症、食中毒について	4 人
令和元年 8 月 24 日	認知症について、相談 熱中症、食中毒について	8 人
令和元年 9 月 18 日	認知症について、相談 パルロと一緒に体操	3 人
令和元年 11 月 20 日	認知症について、相談	4 人
令和元年 12 月 18 日	認知症について、相談 認知症生活支援アンケートについて	1 人
令和 2 年 2 月 20 日	認知症の方への対応について、相談	8 人
計 6 回		28 人

## ④木綿カフェ

実施主体・開催場所：グループホーム木綿の郷

開催日	内容	参加者
令和元年 8 月 26 日	施設内見学、認知症相談会	0 人
令和元年 9 月 22 日	施設内見学、認知症相談会 夏祭り(中止)	0 人
令和元年 10 月 25 日	作業療法士による「認知症予防を目指した体操・活動」、認知症相談会	2 人
令和元年 11 月 20 日	芋煮会&焼き芋、認知症相談会	2 人
令和元年 12 月 20 日	薬剤師による「高齢者のための薬の知識」、認知症相談会	0 人
令和 2 年 1 月 22 日	コタツお茶会(認知症相談会)	2 人
令和 2 年 2 月 21 日	映画上映会(認知症関連)	5 人
計 7 回		11 人

## ⑤ますとくカフェ

実施主体・開催場所： グループホームますとく

開催日	内容	参加者
令和元年 7 月 4 日	七夕まつり、介護相談会	4 人
令和元年 8 月 8 日	夏祭り、認知症座談会	12 人
令和元年 9 月 19 日	敬老祝賀会	5 人
令和元年 10 月 17 日	運動会、コスモス見学、リンゴ狩り	5 人
令和元年 11 月 21 日	収穫祭	7 人
令和元年 12 月 25 日	クリスマス会、介護相談会	1 人
計 6 回		34 人

## ⑥こもれびカフェ

実施主体・開催場所： ふれんど真岡デイサービスセンター

開催日	内容	参加者
令和元年 5 月 15 日	認知症紙芝居	0 人
令和元年 6 月 20 日	食中毒・熱中症の勉強会	0 人
令和元年 8 月 27 日	夏祭り	0 人
令和元年 10 月 15 日	運動会	0 人
令和元年 12 月 18 日	お楽しみ会	0 人
令和 2 年 3 月	コロナウイルス感染予防のため中止	0 人
計 5 回		0 人

※一般参加者募集したが、参加なしだった。そのため、補助金は返還となった。

## ⑦あったカフェ

実施主体・開催場所： 共生型医療福祉複合施設田井の里

開催日	内容	参加者
令和元年 6 月 21 日	認知症予防講座(認知症進行予防のお話)	11 人
令和元年 8 月 23 日	昭和の鉄道風景～私と御召列車～ 認知症予防体操	8 人
令和元年 10 月 18 日	認知症予防体操 あったかライブ(ギター弾き語り)	6 人
令和元年 12 月 20 日	認知症についての話 認知症予防体操	7 人
令和 2 年 1 月 17 日	レコードサロン	2 人
令和 2 年 2 月 21 日	認知症予防頭の体操 レコードサロン	4 人
計 6 回		38 人



⑧⑨まちなか保健室 駅前館・田町館

実施主体：真岡市地域包括支援センター、オレンジサポーター

開催場所：まちなか保健室 駅前館・田町館

	実施回数	延べ参加人数 (実数)	内容
駅前館	8回	77(34)名	ストレッチ・筋トレ・タオル体操・脳トレゲーム 歌・早口言葉・計算パズル等
田町館	11回	63(25)名	