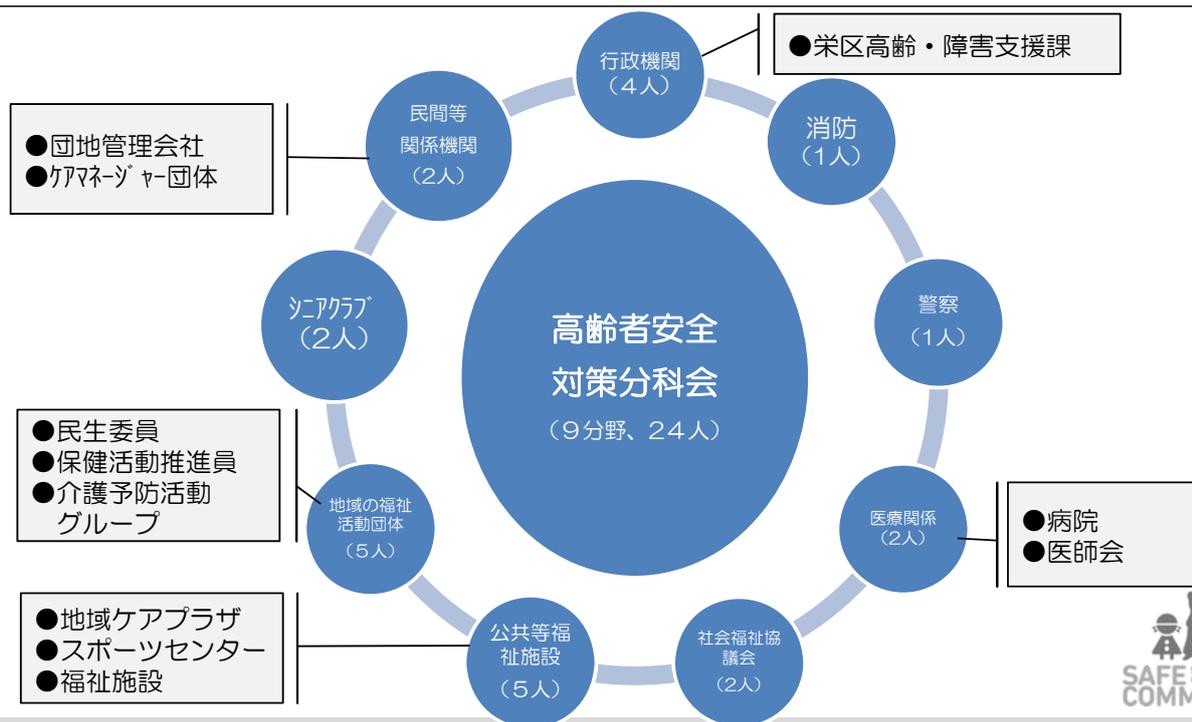


横浜市栄区セーフコミュニティ分野別分科会
高齢者安全対策分科会

座長 竹谷 康生



高齢者安全対策分科会の構成



図表1 高齢者安全対策分科会の構成



分科会設立の背景

～栄区の人口と高齢化率～

□ 栄区の人口は2011年をピークに減少しており、高齢化が急速に進行している



出典：横浜市統計ポータルサイト（2009～2018年）

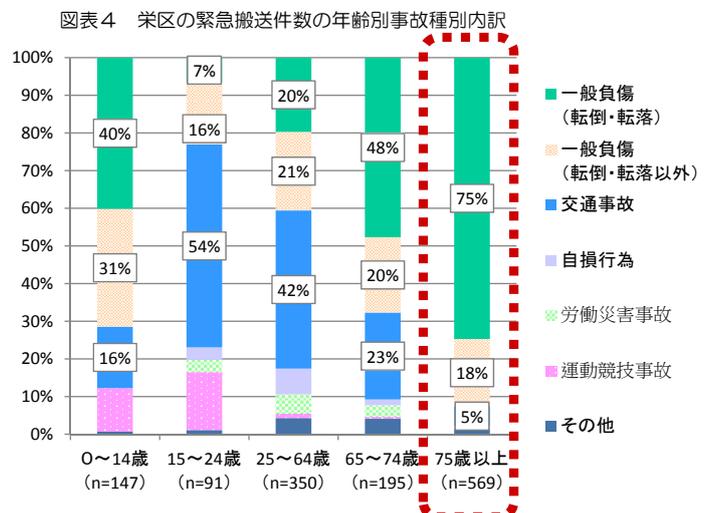
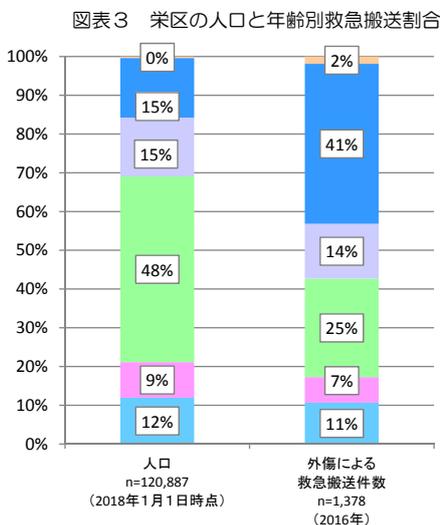
3

課題設定の背景

～栄区の高齢者事故データ～

□ 救急搬送は65歳以上の高齢者が5割を占めている

□ 高齢者の事故種別では、転倒・転落が75%となっている



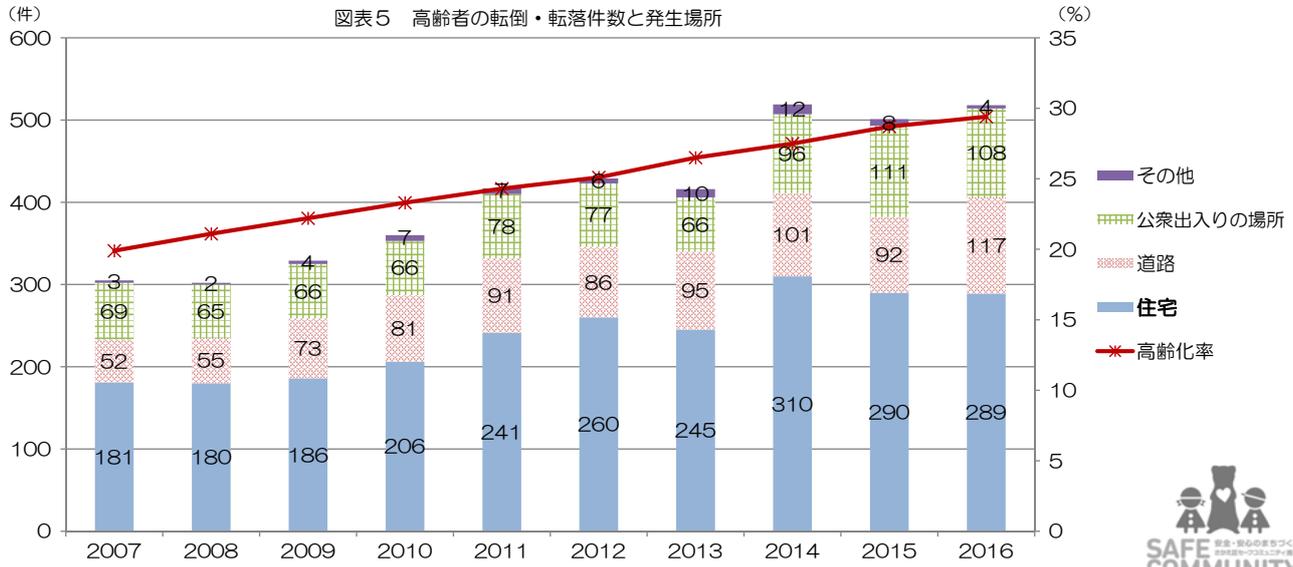
出典：救急搬送データ（2016年）、横浜市統計ポータルサイト（2018年）

4

課題設定の背景

～高齢者の転倒・転落件数と発生場所～

- 高齢者の転倒・転落件数は、高齢化率の上昇とともに増えている
- 転倒・転落は住宅内で多く発生している



出典：救急搬送データ（2007～2016年）



課題設定の背景

～日本の住宅環境1～

- 玄関に段差があることが多い
- 一戸建ての場合は、2階建ての家が多く、階段がある



図表6 日本の住宅環境①



図表7 日本の住宅環境②



課題設定の背景 ～日本の住宅環境2～

- 和室は畳づくりが多く、廊下の境目の段差やへりにつまづくこともある
- コンセントのからまり
→住宅内での転倒・転落件数が多い原因の一つと考えられる



図表8 日本の住宅環境③



図表9 日本の住宅環境④



課題設定の背景

～65歳以上の不慮の事故による死因～

- 65歳以上の不慮の事故のうち、死亡・重篤に占める割合が高いのは溺死・溺水である

図表10 高齢者の不慮の事故による死因

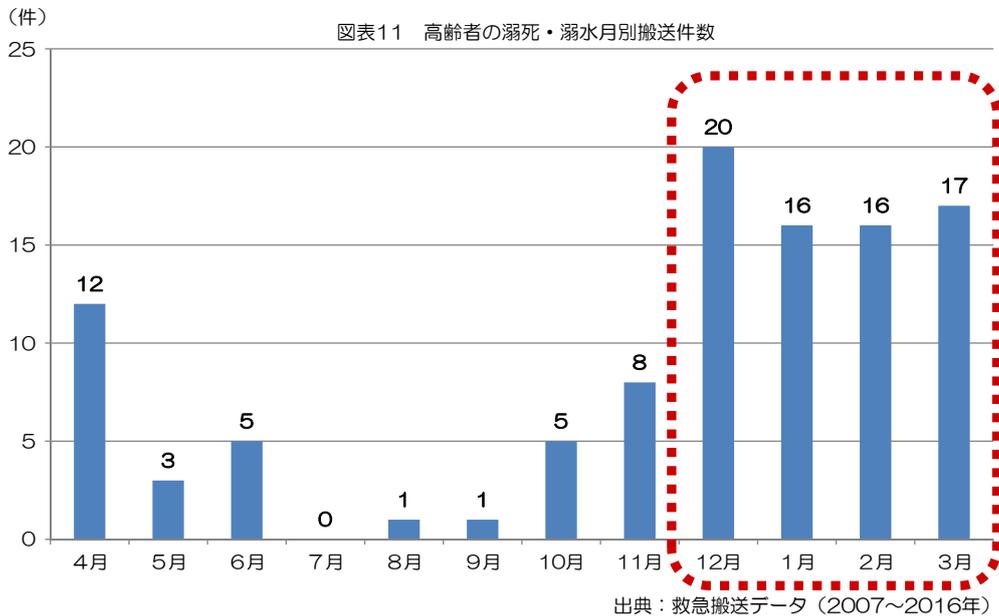
死因	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	計
不慮の溺死及び溺水	13	8	16	12	17	16	18	100
不慮の窒息	4	7	5	4	6	6	4	36
転倒・転落	7	3	3	2	7	4	4	30
その他の不慮の事故	2	4	0	1	3	3	4	17
交通事故	3	0	2	3	3	3	1	15
煙、火及び火災への曝露	0	0	0	2	0	0	0	2
有害物質による不慮の中毒及び有害物質への曝露	0	0	0	0	0	1	0	1

出典：人口動態統計（2010～2016年）

課題設定の背景

～65歳以上の浴室内での溺死・溺水の月別搬送件数～

□ 浴室内での溺死・溺水については、冬場の搬送件数が多くなっている



課題設定の背景

～日本の入浴環境1～

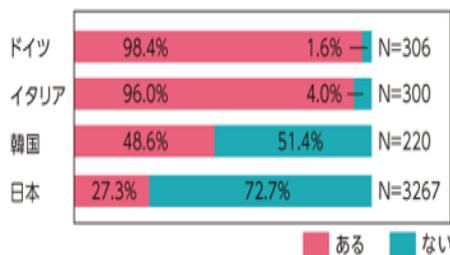
浴室に暖房装置がない

深い浴槽、
熱いお湯にしっかり浸かる

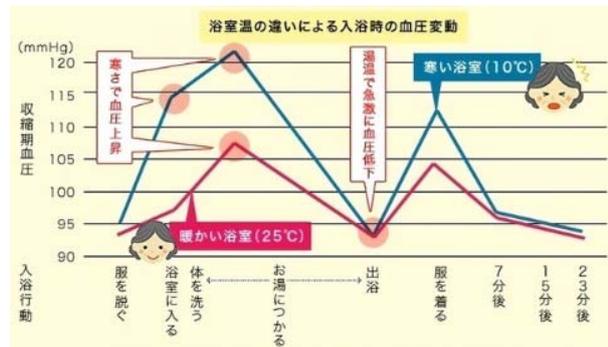


急激な血圧の変化

■ 浴室に暖房設備があるか



図表25 浴室に暖房設備があるか
出典：東京ガス都市生活研究所（東京ガスホームページより）



図表26 浴室温の違いによる入浴後の血圧変化
出典：Kanda, et al., K. Effects of the Thermal Conditions of the Dressing Room and Bathroom on Physiological during Bathing (東京ガスホームページより)

課題設定の背景

～日本の入浴環境2～



図表27 日本の入浴環境①



図表28 日本の入浴環境②

❑ 寒い脱衣場で血圧上昇

❑ 熱めのお湯の入った深い浴槽に
しっかり浸かることで血圧低下

課題と対策

図表12 課題と対策

課題①

スライド4～7より

高齢者の転倒・転落事故が多い

取組①

転倒予防の取組、
住環境改善の普及

課題②

スライド8～9より

高齢者の冬場の
溺死・溺水事故が多い

取組②

ヒートショック対策の普及

課題に対する取組の概要

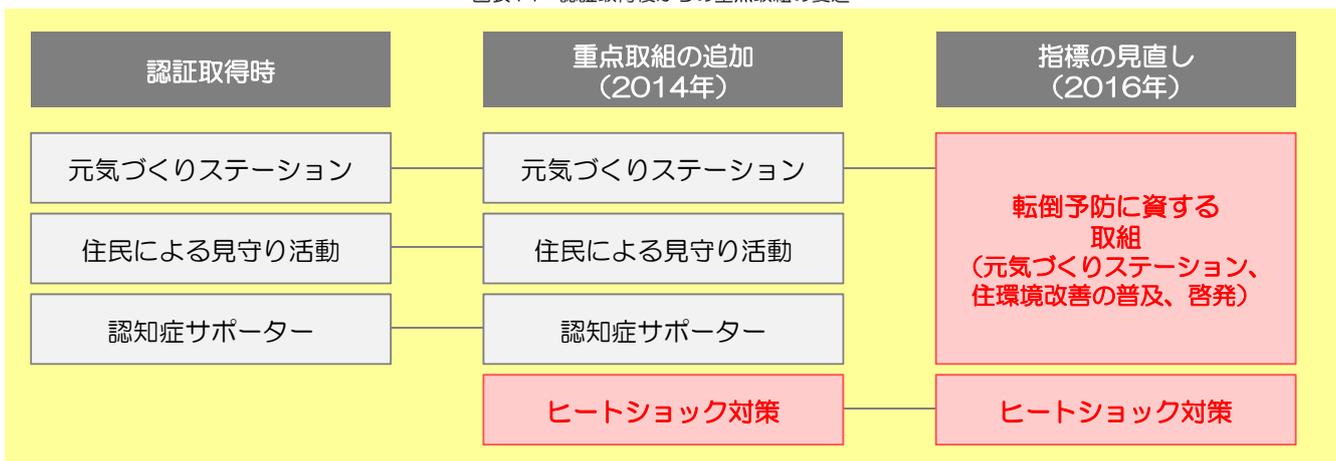
図表13 課題に対する取組の概要

		国レベル	県・市・区	地域レベル
課題① 高齢者の 転倒転落 が多い	環境改善	介護保険法	高齢者・障害者 住環境整備事業	SC 住環境改善の啓発
	規則・罰則			
	教育・啓発	「健康日本21」 施策	高齢者保健福祉 計画	SC 元気づくり ステーション支援 SC 転倒予防体操普及
課題② 高齢者の冬場 の溺死・溺水 事故が多い	環境改善			SC 啓発リーフレット配布 (入浴環境の改善)
	規則・罰則			
	教育・啓発	消費者庁の 注意喚起		SC 啓発リーフレット配布 (再掲) SC 出前講座等による啓発

認証取得後からの重点取組の変遷

- 高齢者の不慮の事故による死因で割合が高い溺死・溺水事故防止のため、ヒートショック予防の普及啓発を2014年に重点取組に追加。2016年の指標の見直し時に、高齢者の転倒予防に重点を置いた。元気づくりステーションでは既に転倒予防の取組は行われていたため、転倒予防の中に組み入れ、住環境の改善の要素も含めて普及啓発を行うこととした

図表14 認証取得後からの重点取組の変遷



取組① 転倒予防に資する取組

分科会メンバーを中心に高齢者が日常的に行うことができる転倒予防の取組を普及し、身体づくりの面から転倒予防を目指すとともに、住環境の改善について意識啓発することにより外的要因からの転倒も予防します。

□ 地域における日常的な転倒予防の取組

- 1 元気づくりステーションの普及
- 2 転倒予防体操の開発
- 3 転倒予防体操の普及

□ 住環境の整備・改善の意識啓発



15

取組① 転倒予防に資する取組

■ 元気づくりステーションの普及 (2012～)

- 元気づくりステーション
→ 区民が転倒・介護予防のため、体操などの活動を自主的に行うグループ
- グループで集まり、活動をするにより、地域の人同士がつながり、結び付きが深まる
- 区役所が立ち上げ時から活動を支援
- 分科会委員等が元気づくりステーションで転倒予防の啓発を実施



図表15 元気づくりステーション



16

取組① 転倒予防に資する取組

■転倒予防体操の開発（2016～）

健康運動指導士の監修のもと、易しく簡単にできる 転倒予防体操を分科会で開発



図表16 転倒予防体操リーフレット



取組① 転倒予防に資する取組

■転倒予防体操の普及

- 転倒予防体操の出前講座（2016～）
- 転倒予防体操を地域サロン等、身近な単位まで普及（2017～）
- 支援者の育成（2018～）

図表17 出前講座①



図表18 出前講座②

分科会委員や講習を受けた区民等がリーダーとなり、普及活動を行っています



取組① 転倒予防に資する取組

■住環境の整備・改善の意識啓発

- ・転倒を防ぐために、住環境の改善も大切であることを知ってもらうため、分科会委員等がパンフレットを配布して啓発

【例】部屋を明るくすることや、整理整頓、スリッパや絨毯等を滑りにくい素材にする など



図表19 住環境整備・改善の意識啓発パンフレット

取組① 転倒予防に資する取組

図表20 取組①の評価方法

短期的指標	中期的指標	長期的指標
<p>転倒予防の重要性を認識する</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ①元気づくりステーションの数を測定 ②転倒予防体操のリーフレット配布数を測定 ③住環境改善のリーフレット配布数を測定 	<p>転倒予防の対策を実践する</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ①元気づくりステーションの参加者数を測定 ②転倒予防体操講座等の参加者数を測定 ③住環境改善に取り組んだ人の数を測定 	<p>転倒・転落によるけが・事故の減少</p> <hr/> <p>高齢者の転倒・転落件数、割合を測定</p>

取組① プログラムの評価（短期的指標）

- 元気づくりステーションの数が増え、参加の場が増えている
- 新たに開発した転倒予防体操のリーフレットを配布し、講座への参加を呼びかけた
- パンフレットを配布して住環境改善の意識向上を図った

図表21 取組① プログラムの評価（短期的指標）

	2013	2014	2015	2016	2017
①元気づくりステーションの数	7	9	13	15	17
②転倒予防体操のリーフレット配布数	—	—	—	1,800枚	1,616枚
③住環境改善のパンフレット配布数	—	—	—	383冊	4,471冊

取組① プログラムの評価（中期的指標）

- 元気づくりステーションの参加者数は増加している
- 転倒予防体操の出前講座の参加者は今後増えていくことが予想される
- 住環境改善に取り組んだ人をアンケートで調査予定

図表22 取組① プログラムの評価（中期的指標）

	2013	2014	2015	2016	2017
①元気づくりステーションの参加者数（延べ数）	8,688人	12,383人	14,558人	16,802人	17,735人
②転倒予防体操に取り組んだ人の数	—	—	—	1,524人	8,846人
③住環境改善に取り組んだ人の数	—	—	—	—	411人

取組① プログラムの評価（長期的指標）

- 高年齢者の転倒転落件数は増加しているが、割合としては概ね横ばいになっている。取組を継続することにより、横ばいから減少傾向へ転じることが見込まれる

図表23 取組① プログラムの評価（長期的指標）

	2013	2014	2015	2016	2017
高年齢者の転倒・転落件数、割合 (栄区高年齢者の救急搬送件数のうち、転倒・転落の割合)	416件 66.3%	519件 72.8%	486件 69.1%	518件 67.8%	2018年 3月集計

出典：救急搬送データ



取組② ヒートショック対策

高齢者の溺死・溺水事故を防ぐため、入浴時のヒートショック対策を行い、不慮の事故を予防します。

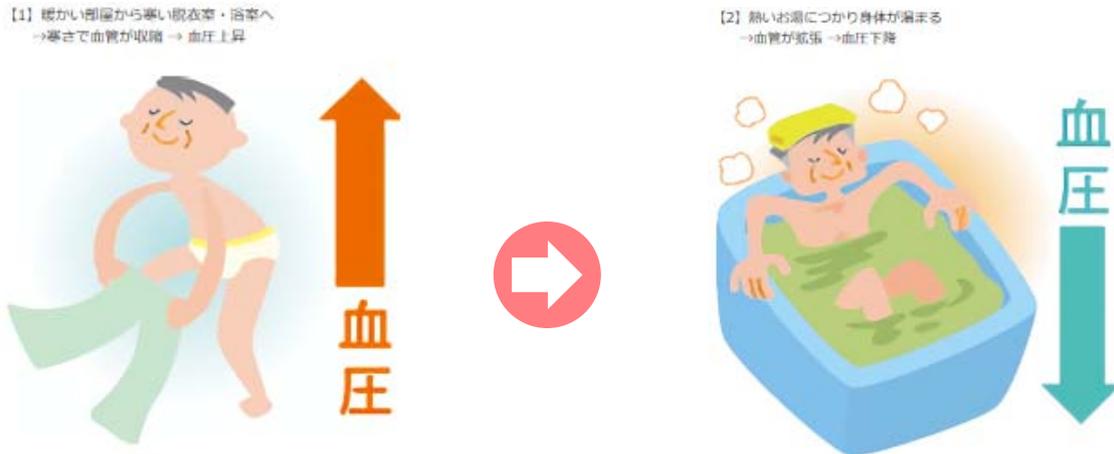
- アンケートやリーフレットを活用し、ヒートショック予防を周知
- 分科会委員による講演会や地域のリーダー等（民生委員児童委員、保健活動推進員、シニアクラブ等）による啓発活動の実施



図表24 ヒートショック啓発グッズ

日本の入浴環境とは？

図表29 日本の入浴環境③



出典：東京ガスホームページより

❑ 寒い脱衣室で、
血管が収縮し血圧上昇

❑ 熱いお湯につかり、
血管が拡張し血圧下降

日本におけるヒートショック対策環境

ヒートショック予報

図表30 ヒートショック予報

21日10:00発表



出典：日本気象協会ホームページ

図表31 予防対策の新聞記事



出典：朝日新聞(2018.1.16)

❑ インターネットで危険度の予報

❑ 予防対策の新聞記事

取組② ヒートショック対策



図表32 安全なお風呂の入り方

□ 安全なお風呂の入り方

- ・体調の悪い時は入らない
- ・お湯の温度は41度以下に
- ・浴槽のふたを目の前に置き、半身浴にする
- ・脱衣室、浴室の温度差に注意
- ・お風呂に入るときは家族に一声かける
- ・お風呂から上がるときはゆっくり上がる



取組② ヒートショック対策

図表33 取組②の評価方法

短期的指標	中期的指標	長期的指標
ヒートショック対策の認知度の向上	ヒートショック対策を実施している	ヒートショック対策の効果ができる
①啓発リーフレットの配布数を測定 ②講演会・出前講座の参加者数を測定	ヒートショック対策を行う人の割合の増加	不慮の溺水・溺死による死亡数の減少



取組② プログラムの評価（短期的指標）

- アンケートやリーフレットを通してヒートショック予防について周知することにより認知度が向上する
- 講演会や出前講座を通して、改善に取り組む人が増加する

図表34 取組② プログラムの評価（短期的指標）

	2013	2014	2015	2016	2017
①啓発リーフレット配布数 （延べ数）	—	8,000枚	10,000枚	14,250枚	16,719枚
②講演会・出前講座 参加者数（延べ数）	—	326人	1,563人	1,869人	2,098人



取組② プログラムの評価（中期的指標）

- ヒートショックの対策を行っている高齢者の割合は、継続的な啓発を行うことで増加することが見込まれる

図表35 取組② プログラムの評価（中期的指標）

	2013	2014	2015	2016	2017
ヒートショック対策を している人の割合	—	74%	77%	90%	89%

区民まつりで実施したアンケートを集計



取組② プログラムの評価（長期的指標）

- 高齢者の溺死・溺水による死亡数は現在ほぼ横ばいである。ヒートショック予防を継続的に啓発していくことで、溺死・溺水事故減少の一助となることが期待できる

図表36 取組② プログラムの評価（長期的指標）

	2013	2014	2015	2016	2017
高齢者の不慮の溺死及び溺水による死者数	12	17	16	18	2019年1月集計

出典：人口動態統計



セーフコミュニティ活動による気づきや変化

- セーフコミュニティへの取組で転倒予防体操プログラムの開発や講座を開催することにより、地域が転倒予防の重要性を再認識し、自発的に取組を行う雰囲気徐徐にできつつある。
- 転倒予防リーフレットや体操プログラムについては、継続的な使い方・取組の方法は、各団体次第となっており、詳細な取組方法を追うことはできていない。
- 参加者が転倒予防の取組を通して、効果を実感することにより、取組を地域の人に広め、地域がつながり、より多くの高齢者の社会参加につながっている。
- ヒートショックの認知度は高くなっている。予防については、近年の入浴スタイルの変化等を踏まえた対策が必要である。



今後の方向性

- 地域が自主的に継続して取組を行っていくため、それぞれの地域のリーダーとなる存在の養成を継続して行っていく。
- 転倒防止の住環境整備については、室内だけでなく、町や区役所や公共施設の改善整備など、地域全体での対策を検討していきたい。
- 転倒予防については今後、支援者の育成にも力を入れ、参加者の健康感なども指標として取り入れていきたい。これにより、参加の意欲向上や地域への拡大などの効果が期待できる。
- 転倒予防リーフレットは、講座等の参加者全員に配布し、転倒予防体操が、個々の生活の中でも取り入れられるように働きかけていく。



33

ご清聴ありがとうございました



34