

# 地域サロンとは

---

地域サロン(高齢者サロン)は介護予防事業一つです。  
高齢者が住み慣れた自身の居住地で  
活力ある生活をおくることが出来るように  
高齢者が集い、通いの場としての高齢者サロンは  
全国的にとり組まれています。



# 地域サロンでの活動

地域サロンでは集まった仲間とのおしゃべり、脳トレ、体操、カラオケなど各地域のサロンで気軽に立ち寄れる場として独自の取り組みを行っています。地域サロンが開催されている時間や場所は地域によって様々ですが町会の案内や各地域の社会福祉協議会などで自分の住んでいる地域の開催サロンがわかります。

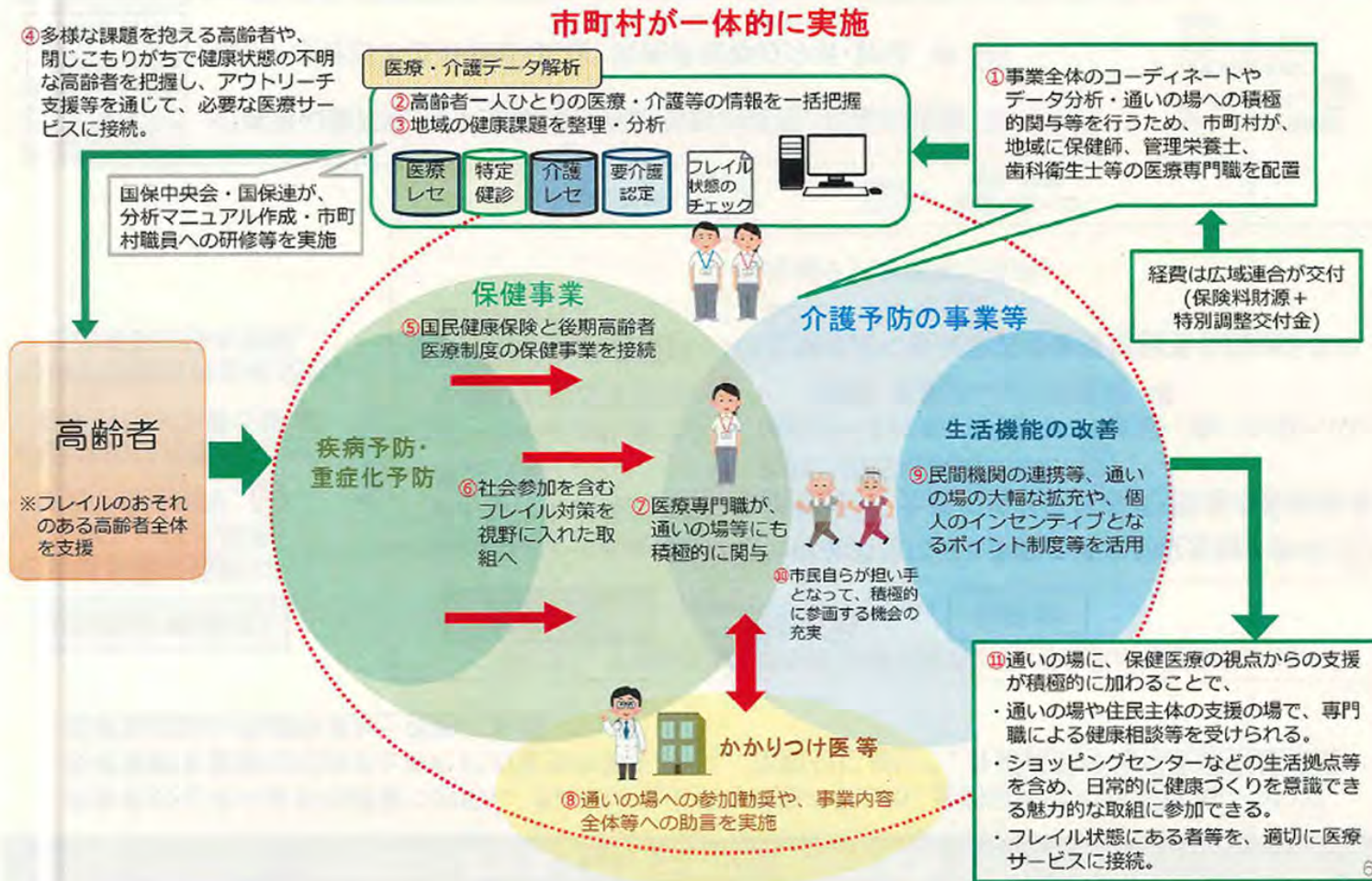
地域サロンに足を運ぶことになって

『閉じこもり』 『認知機能低下』 『身体的虚弱』

などのフレイルを早期発見、予防につながります。



# 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施



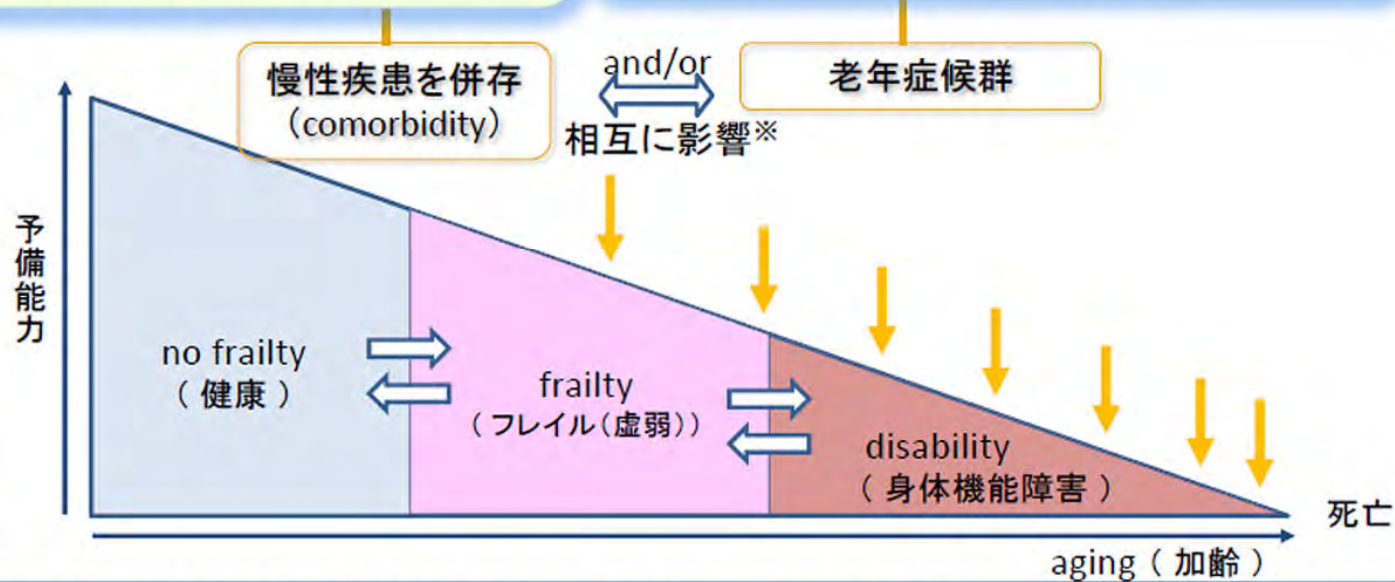
市町村における実施のイメージ図



# 高齢者の健康状態の特性等について

- 高血圧
- 心疾患
- 脳血管疾患
- 糖尿病
- 慢性腎疾患(CKD)
- 呼吸器疾患
- 悪性腫瘍
- 骨粗鬆症
- 変形性関節症等、生活習慣や加齢に伴う疾患

- 認知機能障害
- めまい
- 摂食・嚥下障害
- 視力障害
- うつ
- 貧血
- 難聴
- せん妄
- 易感染性
- 体重減少
- サルコペニア(筋量低下)



「フレイル」とは、『フレイル診療ガイド2018年版』(日本老年医学会／国立長寿医療研究センター、2018)によると「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す“frailty”の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語である。フレイルは、「要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、**身体的脆弱性のみならず精神心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく**、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する。」と定義されている。また、「フレイル」の前段階にあたる「プレフレイル」のような早期の段階からの介入・支援を実施することも重要である。

※ 現時点では、慢性疾患とフレイルの関わりについて継続的に検証されている段階にあることに留意が必要。



# 健康寿命延伸に向けた取組

○ **健康格差の解消**により、2040年までに健康寿命を3年以上延伸、平均寿命との差の縮小を目指す。

○ **重点取組分野を設定、2つのアプローチで格差を解消。**

① **健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進**

- ・多様な主体の連携により、無関心層も含めた予防・健康づくりを社会全体で推進。

② **地域間の格差の解消**

- ・健康寿命には、大きな地域間格差。地域ぐるみで取り組み、格差を解消。

※全都道府県が、健康寿命の最も高い山梨県の水準に到達すれば、**男性+1.07年、女性+1.43年の延伸。**

平均寿命と健康寿命の差  
(山梨県と全国との比較)



重点取組分野	具体的な方向性	目指す2040年の姿
<b>次世代の健やかな生活習慣形成等</b> 健やか親子施策	・すべての子どもの適切な生活習慣形成のための介入手法の確立、総合的な支援 ・リスクのある事例の早期把握や個別性に合わせた適切な介入手法の確立 ・成育に関わる関係機関の連携体制の構築	・成育環境に関わらず、すべての子どもが心身ともに健やかに育まれる。 例)低出生体重児の割合や10代の自殺死亡率を先進諸国トップレベルに改善する。
<b>疾病予防・重症化予防</b> がん対策・生活習慣病対策等	・個別・最適化されたがん検診・ゲノム医療の開発・推進、受けやすいがん検診の体制づくり ・インセンティブ改革、健康経営の推進 ・健康無関心層も自然に健康になれる社会づくり(企業、自治体、医療関係者等の意識共有・連携)(日本健康会議等)	・個々人に応じた最適ながん治療が受けられる。 ・所得水準や地域・圏域等によらず、各種の健康指標の格差が解消される。
<b>介護・フレイル予防</b> 介護予防と保健事業の一体的実施	・介護予防(フレイル対策(口腔、運動、栄養等)を含む)と生活習慣病等の疾病予防・重症化予防を一体的に実施する枠組みの構築、インセンティブも活用 ・実施拠点として、高齢者の通いの場の充実、認知症カフェの更なる設置等 地域交流の促進	・身近な地域で、生活機能低下防止と疾病予防・重症化予防のサービスが一体的に受けられる。 例)通いの場への参加率 15% 認知症カフェの設置箇所数 9,500箇所
<b>基盤整備</b>		
見える化	データヘルス	研究開発
社会全体での取組み		



平成31年度 薬局薬剤師の地域サロンにおける利用者の服薬相談・支援及びフレイル予防



青森県 厚生労働省



医師

受診推奨



地域包括支援センター

報告

青森県薬剤師会

基準値を決め  
受診推奨

情報提供

要観察  
要精検

データ収集解析

地域サロン

県内6ヶ所(5~10人)実施予定

- ・ 脳の健康チェックを実施
- ・ 高血圧知識の啓発
- ・ フレイル測定
- ・ 認知症の早期発見

※高血圧で治療中の方は対象から除外

実施市町村に  
関係機関連携会議設置