

このスライドは、非営利かつ個人的な目的に限り閲覧することができます。

The following presentation slides are shared with symposium registrants exclusively for personal, non-commercial, educational purposes.

このスライドの著作権は、講演の発表者本人に帰属します（図表等の引用箇所は除く）。如何なる国・地域においても、また紙媒体やインターネット・電子データなど形態に関わらず、スライドの全部または一部を無断で複製、転載、配布、送信、放送、貸与、翻訳、販売、変造、二次的著作物を作成すること等は、固く禁止します。

Copyright of these slides belongs to the presenter and/or the Radiation Medical Science Center for the Fukushima Health Management Survey, Fukushima Medical University (except figures, tables, etc., cited from other sources). Authorized recipients should refrain from reproducing, reprinting, distributing, transmitting, broadcasting, loaning, translating, selling, modifying, or creating derivatives of any slides, in any physical or electronic medium anywhere in the world.

2022年 福島県立医科大学『県民健康調査』国際シンポジウム
公立大学法人福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター
国際シンポジウム事務局（広報・国際連携室）
✉ kenkani@fmu.ac.jp Tel: 024-581-5454(平日9～17時)

2022 Fukushima Medical University International Symposium on the Fukushima Health Management Survey
Secretariat of International Symposium
Office of Public Communications and International Cooperation, Radiation Medical Science Center for the Fukushima Health Management Survey,
Fukushima Medical University
✉ kenkani@fmu.ac.jp, TEL: +81-24-581-5454 (Weekday, 9a.m. - 5 p.m. JST)

Health measures in Katsurao Village after lifting evacuation orders for the entire village due to the Fukushima nuclear accident

March 5, 2022

BABA Hiroshi

Former Deputy Mayor, Katsurao Village, Futaba County

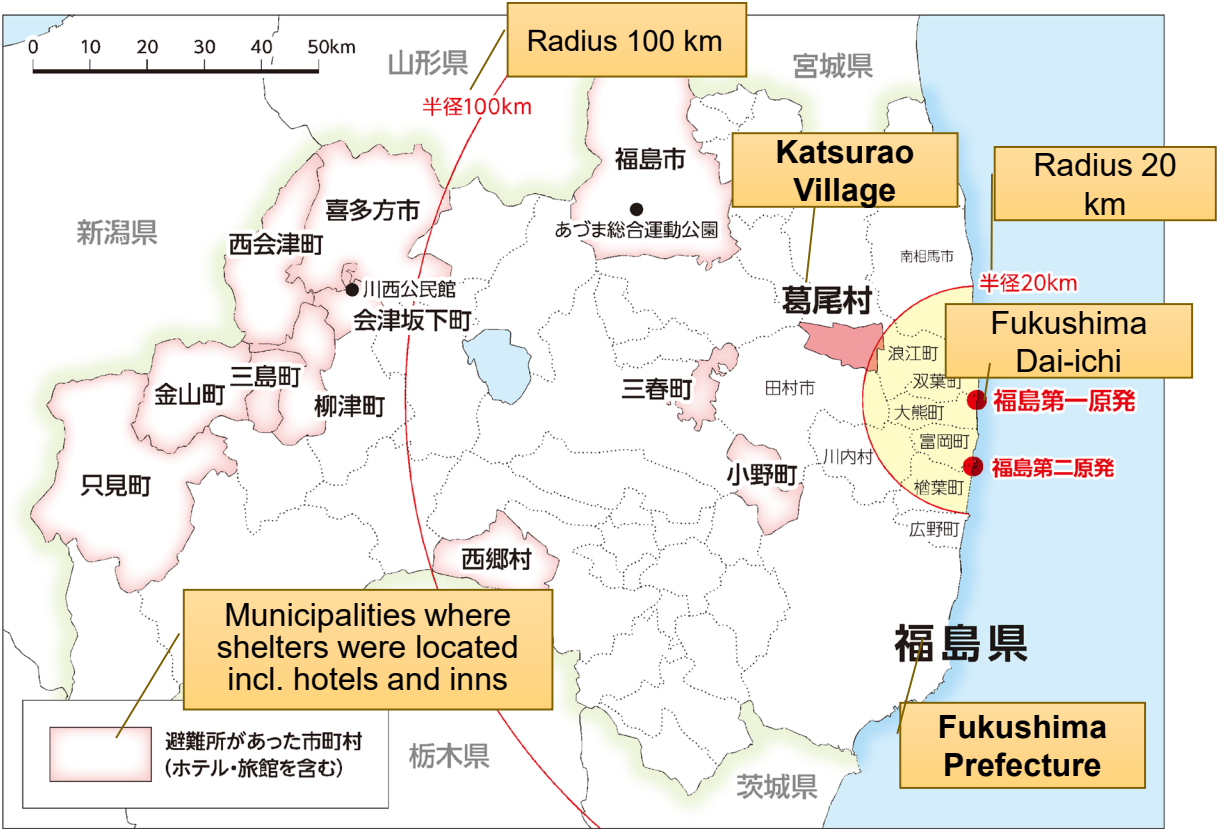
Presentation contents

1. Overview of Katsurao Village
2. Changes in the health of villagers before and after the disaster
3. Health issues of the villagers after the disaster
(Health issues caused by background factors such as long-term evacuation and radiation anxiety)
4. Approaches to village health issues
5. Approaches to nursing-care insurance by the village
6. Issues inherent in disaster-affected Katsurao Village
7. Support and cooperation needed in the future

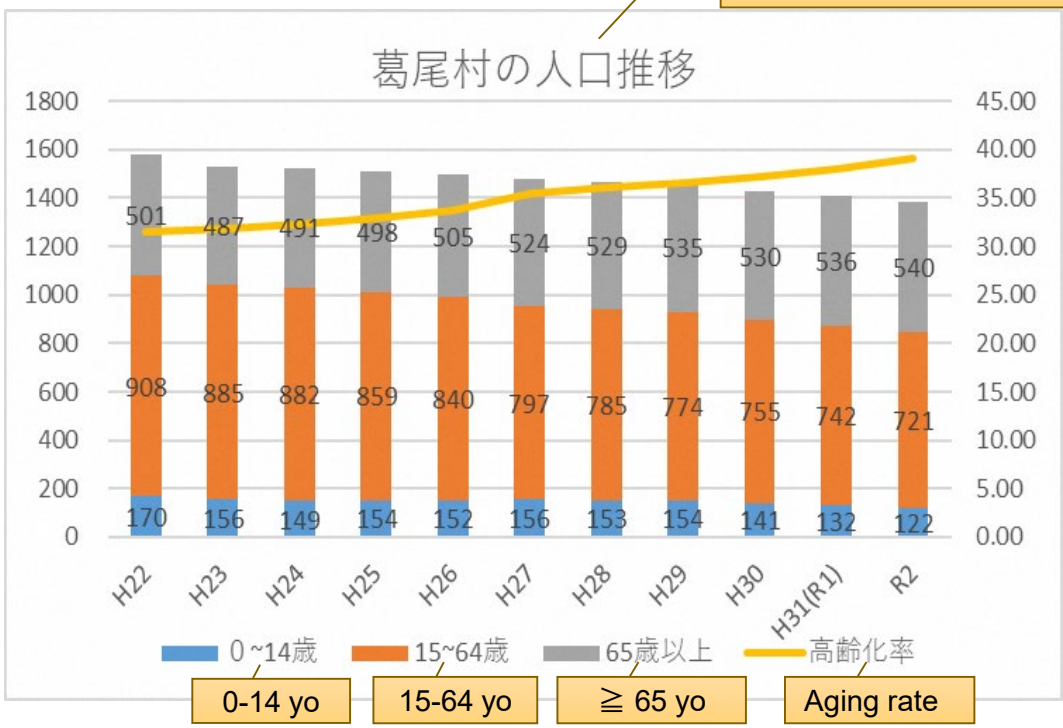
1. Overview of Katsurao Village

1. Overview of Katsurao Village

1 Location



2 Population



Yearly change of population in Katsurao

	Population	Household
Before (March 11, 2011)	1,567 人	477 世帯
After (November 1, 2021)	1,344 人	477 世帯

Source: Katsurao Village Journal of the Great East Japan Disaster

Source: Resident Life Section, Katsurao Village

1. Overview of Katsurao Village

The United Nations “Green Star Award,” which recognizes individuals and organizations that have made remarkable efforts to respond to environmental emergencies, was awarded to the village for quick evacuation behavior at the time of the nuclear accident. The first Japanese award recipient.

*One of the reasons why we were able to evacuate together was because the population of the village was small, and the villagers were well organized with the village office as the center.

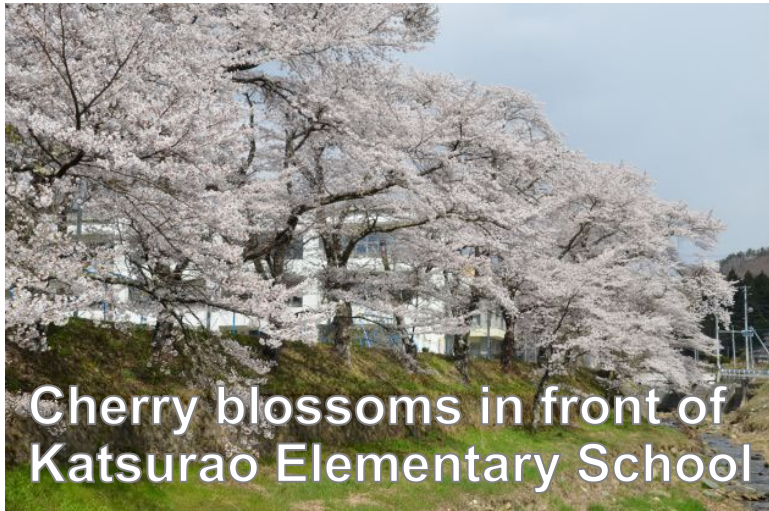


Katsurao Village achieved zero traffic fatal accidents for 13,000 consecutive days, now >7,500 days, which ranks No.1 in the prefecture.



1. Overview of Katsurao Village

Nature of Katsurao Village



1. Overview of Katsurao Village



Agriculture & Livestock in Katsurao



1. Overview of Katsurao Village



Tour de Katsurao



Takigi-noh (Noh play performed at night by a fire)



Katsurao thanksgiving

Events in Katsurao



Opening of the climbing season of Mt. Hiyama



Three-lion dance

1. Overview of Katsurao Village



Reopening of the internal
medicine clinic
(November 2017)



The nursing-care insurance
task force
(August 2018 to February 2019)

2. Changes in the health of villagers before and after the disaster

2. Changes in the health of villagers before and after the disaster

【Before the disaster】

There were many second-job part-time farmers in the village, and they usually worked on a routine basis in the field. Therefore, there were many elderly who were healthy even if the village office did not especially promote health-related measures.



【After the disaster】

Deprived of daily activities such as farming and forced to live in cramped temporary housing for a long-term evacuation, some villagers had irregular test results at the village health checkups. Including the elderly, some experienced deterioration of health. The number of elderly who needed nursing care was accelerated by being deprived of chances to be active, and by separation from family previously living together.



3. Health issues of the villagers after the disaster
(Health issues caused by background factors such as long-term evacuation and radiation anxiety)

3. Health issues of the villagers after the disaster (Health issues caused by background factors such as long-term evacuation and radiation anxiety)

【 Increase in those with lifestyle-related diseases and those at risk】

- Increased numbers of people with high blood pressure, obesity (both in adults and children), and prediabetes

【 Increase in those covered by nursing-care insurance 】

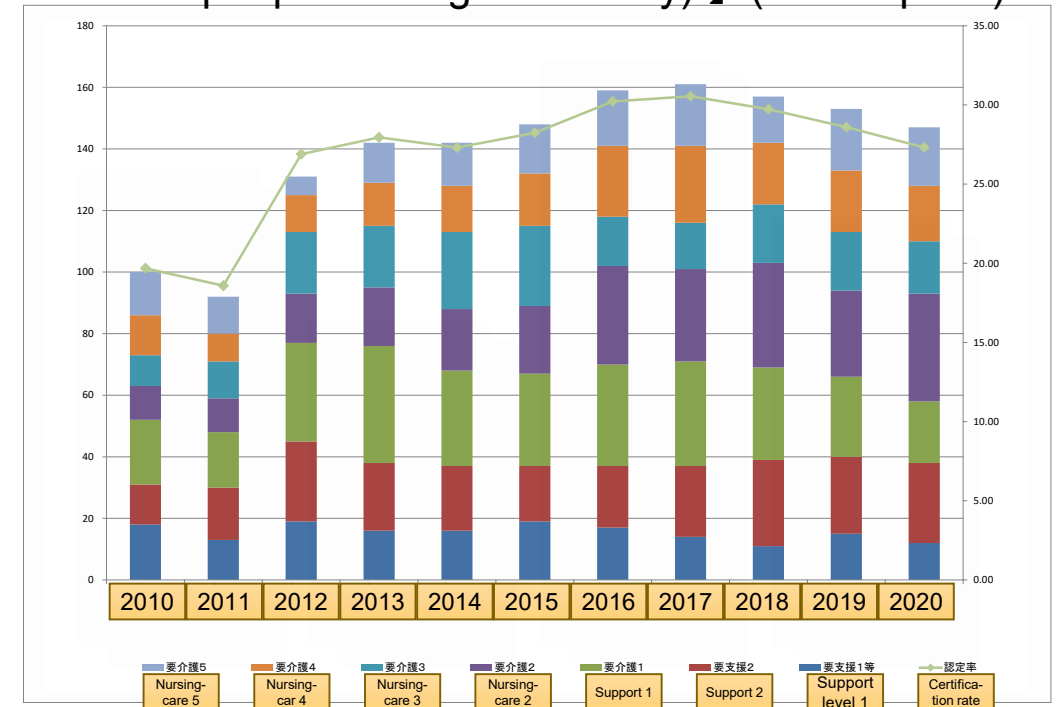
- Increase in the number of people who needed support or needed nursing care
- Support for dementia

【Others】

- Alcohol problems, child development, abuse, domestic violence (DV)

(*In Katsurao, these had relatively low occurrence.)

【 Number of people certified as needed support or nursing care, and certification rate (percentage of certified people among the elderly) 】 (As of April 1)



Source: The eighth term project plan of nursing-care insurance in Katsurao Village

4. Approaches to village health issues

4. Approaches to village health issues

【Immediately after the disaster】

- Health counseling while visiting shelters, etc.

*Village public health nurses and social welfare council members visited shelters to provide face-to-face health counseling and needed services.



4. Approaches to village health issues

【1 to 5 years after the disaster】

- Health counseling while visiting houses and post-disaster (reconstruction) public housing, etc.

Katsurao Village had set up temporary housings in Miharu Town, and tried to settle each resident in nearby housing as much as possible. As a result, the local community was maintained, and besides health counseling by village public health nurses, the village office also conducted projects to bring villagers together.



4. Approaches to village health issues

【5 years (start of return to the village) and thereafter 】

- Health counselling for villagers who have returned to the village, etc.
- Visiting health counselling for evacuees, mainly to Miharu Town

* With the cooperation of the Nursing Association of the prefecture, we have continued to visit and give face-to-face health counselling to those who live around Miharu Town. However, because of the retirement of public health nurses, there have been limitations of what we can do for them.



5. Approaches to nursing-care insurance by the village

5. Approaches to nursing-care insurance by the village

Recommendations from the nursing-care insurance task force

平成31年2月12日

葛尾村長 篠木 弘 様

葛尾村介護保険対策検討チーム

当チームでは、(1) 介護保険給付費の抑制(要介護認定数の減少、要介護度の改善、ケアプラン再点検等)、(2) 介護保険に対する村民の理解浸透、(3) 健康増進・介護予防の取組の啓発を目標に掲げ、村の介護保険を取り巻く現状を分析し、集中的に検討を進めてきた。

原発事故による避難によって要介護認定者が大幅に増加した背景を認識しつつも、住民が安全・安心で健康に暮らせる生活環境を早期に整えていくために、介護保険対策は喫緊の課題であり、これまで以上に村民が理解を深めて取り組んで行くことが重要である。

以下、今後の葛尾村の介護保険対策の方向性について提言する。

葛尾村の介護保険対策の方向性について(提言)

1 今後の対策に向けたポイント

- 住民の介護保険に対する理解を深め、とりわけ介護予防の取組に最大限努力しつつ、村をあげて「健康増進・介護予防」の取組を積極的に推進すること。
- 次期介護保険料の改定に向けて、確実に効果を発揮できるよう具体的な対策を講じること。
 - ・介護予防事業の推進(課題の見える化を図り、より効果的な取組とする)
 - ・村地域包括支援センターを核とした介護に関わる人材の育成・能力向上(ケアプラン点検の実施、自立支援型地域ケア会議の開催など)
 - ・国や県に対する要望活動(村の復興には、まだまだ強力な支援が必要)
- 村内における必要な介護サービスや受け皿づくり等について引き続き検討を進めること。

キーワードは、「地域の支え合い」、「互助を前提とした住民主体の取組(自分の健康は自分たちで守る)」、「持続可能なサービスの提供」

2 具体的な取組案

- (1) 村の介護保険の現状分析
 - ア 村の介護保険の現状についての分析(講じた対策の効果測定)
 - イ 介護予防に向けた地域課題の見える化

- ・日本老年学的評価研究(JAGES)の「健康とくらしの調査2019」への参加
- ウ ケアプラン点検の実施
- エ 村地域包括支援センターとの定期的な協議

(2) 介護給付費の適正化

- ア 介護給付費の個人への通知
- イ 自立支援型地域ケア会議の実施
- ウ 村の状況に合った必要な介護サービス等の検討
- エ 要介護・要支援の認定調査時の対応(より客観的になるよう配慮)
- オ ケアプラン点検の実施(再掲)

(3) 健康増進・介護予防の推進

- ア 要支援・要介護リスクの評価・分析
 - ・まだ要介護にならない65以上の村民に対して介護予防に関するチェックリストを送付・回収し、分析を行う
- イ 介護予防事業の推進
 - ・これまで実施してきた体操教室や体力測定会等のより効果的な実施
 - ・村民自らが声を掛け合って集まるお茶飲みサロンや体力づくり等の展開の支援
- ウ 村の状況に合った地域の支え合いの仕組みの構築
 - ・「地域支え合いのつどい」等の継続開催
 - ・村の状況に合った地域の支え合いの仕組み、具体的な受け皿づくりの検討
- エ 村民の健康づくりへの意識・関心を高める取組
 - ・保健師による健康支援事業や公民館の社会体育活動も含めた村全体での健康づくりへの意識啓発
 - ・村民自らが主体となって実施する地域のつながり・健康づくりの取組に対する表彰等の検討

(4) 介護保険の理解促進

- ア 介護保険に係る住民の理解促進
 - ・村広報誌に「健康づくり・介護保険等に関するコラム」の連載
 - ・村と葛尾村社会福祉協議会主催での「健康づくり講演会」の開催
- イ 介護給付費の個人への通知(再掲)
- ウ 村の状況に合った地域の支え合いの仕組みの構築(再掲)

(5) その他

- ア 国及び県への要望活動
- イ 他団体(県や県内報道機関等)の健康づくり事業との連携
- ウ 村地域包括支援センターの機能強化



Source: Resident Life Section, Katsurao Village

5. Approaches to nursing-care insurance by the village

Organizing health promotion lectures and get-togethers for living with vitality

Subsidy for setting up plastic greenhouses

*From the viewpoint of health promotion, we have been implementing a village-specific subsidy project to encourage villagers to set up plastic greenhouses and actively carry out farm work.



5. Approaches to nursing-care insurance by the village

介護予防でつながる！広がる！
6月から、村のみどり荘と三春町の
連下集会所で「いきいき交流会」を
開催しています。
この会は、これまでの介護保険対策の
検討を踏まえ、絆づくりや介護予防も
含めた総合的な視点で、住民主体のコミュ
ニティ形成を推進することを目的として
います。
専門スタッフによる指導のもと軽い運
動や汗を流した、脳トレをしたりお茶
を飲みながら楽しい交流の場としてたく
さんの方々に参加していただいています。
いきいき交流会に「参加をー
みんなで体験、交流することができ



運動は1人で行うよりも大勢で楽しく行う方が
効果が出るという研究結果も！

今日のいきいき交流会開催日
7日(水) 連下集会所
27日(火) 連下集会所
【時間】10時~12時
【参加費】無料
【参加方法】どなたでも参加できます
先生の一言
スタッフの指導による安全な
運動ができます。脳トレや筋力
運動などを行いながら、笑いの
絶えない教室を開催してまいります。
気軽に参加してください。

インストラクターの佐藤さん

坪倉先生のいきいき健康ナビ No.1

充実ライフに役立つコラム

福島の被災対策アドバイザーとしてお世話
になっている、坪倉正治と申します。このコラム
ではその経験にあわせて身体・健康のことを紹
介していきたいと思っております。



坪倉正治先生 プロフィール

福島県立医科大学公衆衛生学講座特任教授
東京大学医学部卒業、東日本大震災後の2011
年4月より、活動して被災地支援を開始。通常の
診療に加え、福島県民と共に県内各地域の課
題解決に取り組む、県内外で放射線の健康影響
に関する講演や勉強会を行っています。

暑さが厳しくなるとよく耳にするのは熱中症です。熱中症とい
えば、炎天下の中で働いて脱水となり、具合が悪くなる場面を想
像する方も多いでしょう。しかし、今の熱中症の多くはそうでは
ありません。

むしろ、日差しのない室内で運動しなくても、クーラーや扇風
機をつけなかったり、お風呂や寝るときに水分をこまめにとらな
かったりすることで発症してしまうのです。気温が高くなっても注
意が必要で、冬にこたつで発症することもあります。高齢者の方
は温度に対する感覚が弱っているので特に注意が必要です。

水分をこまめにとることは大事なのですが、真水ばかりを飲む
と塩分が不足し、清涼飲料水を飲み過ぎると糖分が多くて問題で
す。コーヒーも利尿作用を強くするので、飲み過ぎるとより脱水
になる可能性があります。キュウリやナスなど、水分を多く含む
食材を食事に取り入れるのも良いかもしれません。

高齢者の方は暑さやのどの渇きに気づきにくいうえ、体調の変
化も我慢してしまうことがあります。熱中症は自身でも気づける
と同時に、周りの人がこまめに気をつけ、予防対策を促しあうこ
とが大事です。

特集 健康長寿社会を目指して!

自分たちの健康は、自分たちで守る



介護予防は毎日の生活習慣が大切
研究結果から、日頃の生活習慣が要
介護になってしまえば、予防することが
できるかの鍵を握っていることが分かっ
ています。要介護状態の一手手前の人が
回復した特例として、男女いずれも1
日の歩行時間30分以上、友人と会う頻
度月1回以上、毎日外出すること、そ
の他男性では、野菜・果物摂取頻度毎
日1回以上、女性では肉・魚摂取頻度
週4回以上などが挙げられています。

**介護予防は、介護のリスクを知ることが一
歩**
村は、今年度から日本老年学的研
究(JAGES)調査に参加してい
ます。これは、村民の皆さんが健康を
保ち続けられるように、要介護の一手
手前の状態を把握して生活習慣や社会
とのつながりなどに気づけることで元
気な状態に回復していくことを目指す
取組みの一つです。
また、要介護にならない65歳以上の
村民に対して介護予防に関するチラシ
リスト(25項目)に回答していただき、
要介護や要支援のリスクがあるかどうか
を確認することで、その結果を皆さんに
お知らせしたり、介護予防についての意
識を高める契機とするものです。



「いきいき交流会」は笑顔がいっぱい!

あなたの生活習慣は
介護予防できるかな?
いくつかはまるか、チェックを
みましょう!
□ 一日30分以上歩く
□ 月1回以上友人と会う
□ 毎日外出する
□ 男性: 毎日1回以上
野菜と果物を摂取する
(女性: 週4回以上、
肉・魚を摂取する)
□ つもあてはまるなかった人も大
丈夫!
今日から心掛けて生活してみま
しょう。

Newsletter Katsurao

Featured in the August 2019
issue “Protect our health by
ourselves”

“Iki-iki kenko navi,” a monthly
column for living with vitality,
written by Dr. Tsubokura
since August 2019

(Dr. Masaharu Tsubokura of
Fukushima Medical
University has been
appointed as an advisor for
Katsurao Village Health
Measures)

Source: Newsletter Katsurao August 2019 issue

5. Approaches to nursing-care insurance by the village

Preventive checklist for nursing-care

氏名 ()

介護予防のための基本チェックリスト

「はい」が「いいえ」のいづれかに○をつけてください。

問	質問項目	回答
1	バスや電車一人で外出していますか (公共交通機関の利用または自分で車を運転する場合は、はい)	○ はい 1. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	○ はい 1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか(家族に頼む場合は、いいえ)	○ はい 1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	○ はい 1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	○ はい 1. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	○ はい 1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	○ はい 1. いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	○ はい 1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	○ はい 1. いいえ
10	転倒に対する不安が大きいですか	○ はい 1. いいえ
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	○ はい 1. いいえ
12	体重 (kg) 身長 (m)	○ はい 1. いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか(小さく切って食べる場合は、はい)	○ はい 1. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	○ はい 1. いいえ
15	口に湿きが気になりますか(口に中が乾いて飲み込みにくい場合は、はい)	○ はい 1. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	○ はい 1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	○ はい 1. いいえ
18	周りの人から「いつも同じことを聞くなどの物忘れがあると言われますか	○ はい 1. いいえ
19	自分で電話番号を覚えて、電話をかけることができますか	○ はい 1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	○ はい 1. いいえ
21	(ここ2週間) 日の生活に充実感がない	○ はい 1. いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった	○ はい 1. いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	○ はい 1. いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	○ はい 1. いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	○ はい 1. いいえ

Result of risk assessment requiring support / nursing care

A checklist of "yes" or "no" items

Example: 1. Are you always going out alone by bus or train?

7. Are you always able to stand up from a chair without holding onto anything?

11 Have you lost more than 2-3 kg of weight in the past 6 months?

...etc...

Feedback to the villagers

あなたの要支援・要介護リスクは

フレイル と診断されました

まだ、3年間の生活を続けた場合、

介護が必要となる確率は、

38 %です。

※この数値は、全国版「要支援・要介護リスク評価尺度」(出典：日本老年学学会発表、2018)によるものです。

生活機能の評価について

(リスクが高い場合は、早急に対応する必要があります。)

☒ 運動機能低下の恐れ

★ 体操教室 (いきいき交流教室やすこやか体操など)へ参加したり、筋力トレーニングをしたりするなど、適度な運動を継続して行いましょう。

☒ 低栄養の恐れ

★ 1日1食は肉類と、魚・卵・大豆製品なども摂取して、栄養バランスのとれた生活を心がけましょう。

☒ 認知機能低下の恐れ

★ 新聞などの文章を読んだり、字を書くこと、音楽を楽しむことなどの知的活動や、創作画や料理など手先と頭を使う活動を行ったり、いきいき交流教室などの集まりに参加しましょう。

保健師からのアドバイス

フレイル と判定されたあなたは、このまま進行すると、介護を受けないで生活できない可能性があるります。すぐに、下記のことを心がけて生活しましょう。

フレイルとは?

「フレイル」は、健康状態と要介護・要支援状態の間の状態のことです。

日常生活を営む上で、筋力低下や衰弱、認知症等を予防し、健康寿命を延ばしましょう。

☒ 口腔機能低下の恐れ

★ 歯みがきや入れ歯の手入れを行い、口腔内を清潔に保つとともに舌の体操をしましょう。

☒ 全般的な生活機能低下の恐れ

★ すこやか体操やサロン・ヨガ体操、いきいき交流教室に参加するなど、活動的な生活を心がけましょう。

☒ うつ傾向の可能性

★ 食事や睡眠がしっかりとれるよう、日々の生活の中で気を付けましょう。

Advice from public health nurse

Assessment of life functions

☐ Risk of functional deterioration in personal mobility?

☐ Risk of undernutrition?

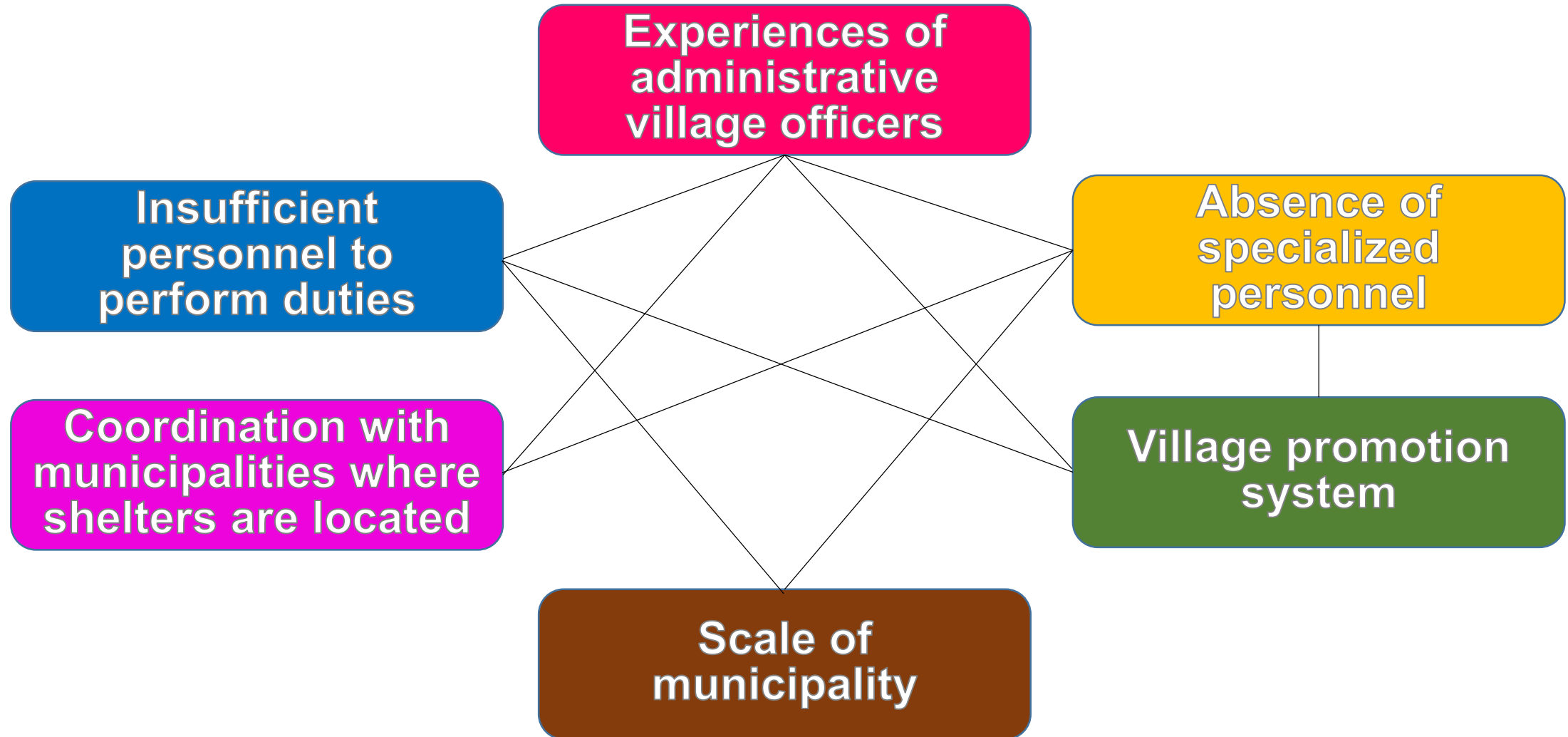
☐ Risk of cognitive decline?

...etc...

Write down assessment and advice

6. Issues inherent in disaster-affected Katsurao Village

6. Issues inherent in disaster-affected Katsurao Village



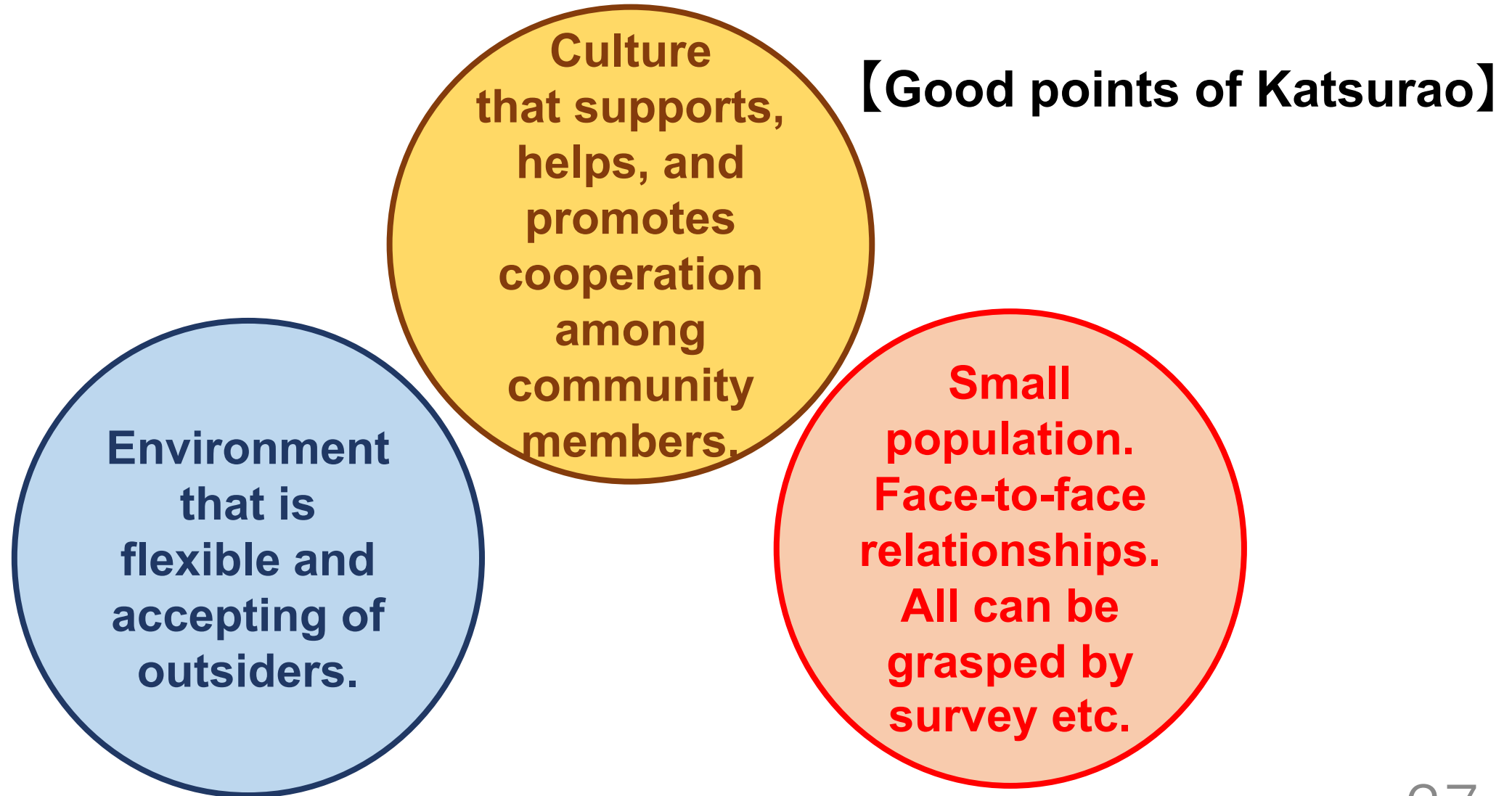
7. Support and cooperation needed in the future

7. Support and cooperation needed in the future

【Differences between the affected municipalities and other municipalities】

- The affected municipalities started at a disadvantage in terms of the health of their villagers
- As villagers live in a wide geographic area, including shelters, it is difficult to give care sufficiently
- Lack of manpower
- Village officers have changed significantly compared with before the disaster, therefore limiting the accumulation and retention of administrative experiences
- Village officers are good at face-to-face dealing with villagers. On the other hand, they are not as good at scientific approaches to villagers' health or planning new projects.
- As a village, there is little experience in collaborative projects with university researchers, etc.

7. Support and cooperation needed in the future



7. Support and cooperation needed in the future

【Support and cooperation needed in the future】

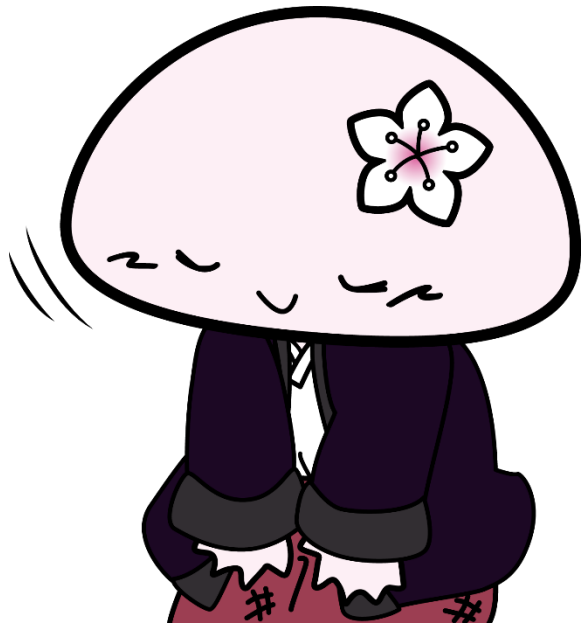
Stakeholders of the village (village office, public health nurses, village social welfare council, villagers) need to share a common view, with “policy” and “strategy,” that take the health issues of the villager as a whole.

With help of experts, the village stakeholders discuss the health issues of the villagers, sort out and evaluate the past measures, and find out "policy" and "strategy" for future measures

Accompanying support to the point where the village can implement the initiatives by itself
If advanced model initiatives are available, horizontal deployment of those in a way that is appropriate to the village situation

Generous support for the development of professional human resources, including in-service education for public health nurses from a long-term perspectives

Thank you for your kind attention!



このスライドは、非営利かつ個人的な目的に限り閲覧することができます。

The following presentation slides are shared with symposium registrants exclusively for personal, non-commercial, educational purposes.

このスライドの著作権は、講演の発表者本人に帰属します（図表等の引用箇所は除く）。如何なる国・地域においても、また紙媒体やインターネット・電子データなど形態に関わらず、スライドの全部または一部を無断で複製、転載、配布、送信、放送、貸与、翻訳、販売、変造、二次的著作物を作成すること等は、固く禁止します。

Copyright of these slides belongs to the presenter and/or the Radiation Medical Science Center for the Fukushima Health Management Survey, Fukushima Medical University (except figures, tables, etc., cited from other sources). Authorized recipients should refrain from reproducing, reprinting, distributing, transmitting, broadcasting, loaning, translating, selling, modifying, or creating derivatives of any slides, in any physical or electronic medium anywhere in the world.

2022年 福島県立医科大学『県民健康調査』国際シンポジウム
公立大学法人福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター
国際シンポジウム事務局（広報・国際連携室）
✉ kenkani@fmu.ac.jp Tel: 024-581-5454(平日9～17時)

2022 Fukushima Medical University International Symposium on the Fukushima Health Management Survey
Secretariat of International Symposium
Office of Public Communications and International Cooperation, Radiation Medical Science Center for the Fukushima Health Management Survey,
Fukushima Medical University
✉ kenkani@fmu.ac.jp, TEL: +81-24-581-5454 (Weekday, 9a.m. - 5 p.m. JST)