

第4章 介護予防の推進と健康づくりへの支援

現状と課題

「介護予防事業」は、平成18年度の介護保険法の改正で、保険者である市町村が主体となって実施する地域支援事業の一つとして位置づけられました。

第5期計画では、人口規模が多い年齢層である団塊世代の人々が高齢者となり、高齢化がより一層進展し、介護予防事業を推進しなければ、介護ニーズはますます増加していくことが想定されます。

高齢者ができる限り要介護状態にならないために身体機能の維持・回復しながら、いきいきと暮らしていけるよう、また要介護状態になってもできる限り重度化を防ぎ、自立した生活ができるよう、「介護予防事業」の充実に取り組んでいくことが重要となっています。

また、平成22年8月に地域支援事業実施要綱の改正に伴い、特定高齢者が二次予防事業対象者、一般高齢者が一次予防事業対象者と名称が変更され、対象者の選定方法も一部改正されました。

二次予防事業の対象者把握と各教室の実施とともに、一般の高齢者向けの教室（一次予防事業）の充実を図り、元気な高齢者を含め、市民全体の介護予防の意識を高めることも重要となっています。

本来、多くの高齢者がいつまでも、元気で自立して暮らしていくことを望んでおり、そのためには、高齢者一人ひとりが健康意識を高めながら、自らの健康管理に努め、生活習慣病の予防や健康増進などに積極的に取り組むことが必要不可欠です。

そして、「もしもの時の」将来に直面する判断を、いかに自分らしく迎えられるか、意思表示を示すことも大切です。

また、介護が必要になった主な原因として、脳血管疾患、認知症、廃用症候群など生活習慣病に起因するものが多くあります。高齢者の心身の健康は、壮年期以前からの健康管理も大きく関わっていると考えられるため、地域活動等を通じて、高齢期に関わらず壮年期からの健康への取り組みも考えていく必要があります。

重点施策

- 1 介護予防の推進
- 2 健康づくりへの推進

施策の方向

1 介護予防の推進

要支援・要介護状態ではないが、そのおそれのある虚弱な高齢者を早期に把握し、その進行を防ぐ取り組み（二次予防事業）を充実します。

個人情報保護の観点に留意し、介護予防ケアマネジメントや事業実施の際に活用することについての同意を得ながら、二次予防対象者の把握を行います。

効果的な実施ができるよう理学療法士、運動指導士、保健師・看護職員等専門スタッフの確保及び資質の向上を、関係機関等に働きかけます。

事業実施にあたっては、高齢者の機能の状態に柔軟な対応を図り、事故防止のため十分な注意を払うとともに、緊急時にも対応できる体制を整備します。

必要に応じて、受診の勧奨や専門機関との連携を図ります。

一般の元気な高齢者を対象とした健康の維持・介護予防への取り組み（一次予防事業）を充実します。

介護予防の理解が深まるよう講座内容をわかりやすくするなど、工夫して実施します。

2 健康づくりの推進

基本健診・各種がん検診を実施し、疾病予防や早期発見・早期治療に役立て、高齢者の健康の保持増進が図れるよう支援していきます。

各種健康づくり事業や生きがい活動事業等や、広報をはじめとする様々な媒体を通じて、受診勧奨の啓発を行うとともに、市民が健診・各種がん検診を受けやすい実施の工夫に努めます。

医師会や健診機関との連携を強化し、健診・各種がん検診の精度の向上に努めます。

保健・医療・福祉など、関係各課及び機関との連携を密にし、高齢者が心身ともに元気に暮らせるよう各種健康づくり事業を推進していきます。

生活習慣病予防や認知症予防への関心が高まっているため、健康づくりや介護予防に関する知識の普及、意識の啓発に努めます。

将来、直面することが予測される介護や治療法、告知や延命処置、後見人などに関する意思を表すことの必要性を周知していきます。

サービス・事業の展開

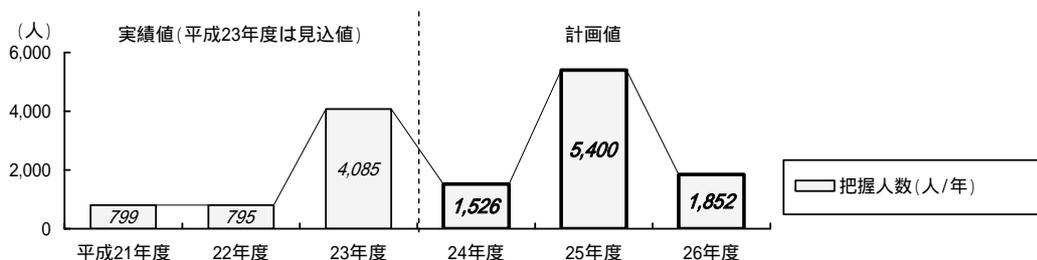
二次予防事業対象者把握事業【二次予防】

事業内容

平成 22 年度までは生活機能評価を実施していましたが、平成 23 年度からは、生活機能評価を行わず、65 歳以上の介護認定を受けていない方を対象に基本チェックリストのアンケートを郵送で実施し、要介護状態となる可能性の高い二次予防事業の対象者を把握します。

	把握人数 (人/年)	第 4 期 実績値			第 5 期 計画値		
		平成21年度	22年度	23年度	24年度	25年度	26年度
二次予防事業対象者 把握事業		799	795	4,085	1,526	5,400	1,852

*平成23年度は制度改正のため、把握人数が増大しています。
 *平成24年度は、新65歳となる方 + 平成23年度の未回収の方 + 平成23年度教室参加者を対象
 *平成25年度は、認定者を除く65歳以上の全ての高齢者を対象
 *平成26年度は、新65歳となる方 + 平成25年度の未回収の方 + 平成25年度教室参加者を対象



運動機能向上事業（はつらつ教室）【二次予防：通所型介護予防事業】

事業内容

筋力トレーニング等により、転倒骨折の防止及び運動機能低下の予防・向上を図ります。

口腔機能向上事業（お口いきいき教室）【二次予防：通所型介護予防事業】

事業内容

摂食、嚥下機能の低下を早期に発見し、その悪化を防止するため、歯科衛生士等が口腔機能の向上指導を行います。

栄養改善事業（栄養教室）【二次予防：訪問型介護予防事業】

事業内容

低栄養状態を予防し、身体機能の向上を図るための栄養改善指導を行います。

介護予防普及啓発事業【一次予防】

事業内容

高齢者が、自らできる限り要介護状態にならないで自立した日常生活を営むことができるよう、知識の普及等の広報活動を行います。また、介護予防・認知症予防及び交流等を行い、いきいきとした生活が送れるよう支援を行います。

脳トレ教室【一次予防】

事業内容

認知症予防において器具、器材を使い、月に 2 回、3 か月実施します。

べっぴん教室【一次予防】

事業内容 いきいきと若返りを感じられるお化粧品教室を実施します。

料理教室【一次予防】

事業内容 食事の重要性を理解し、低栄養を予防する教室を実施します。

ふれあいサロン【一次予防】

事業内容 玉穂総合会館において、週3日集います。

ふれあい健康塾【一次予防】

事業内容 地区公民館において、週3日集います。

児童館 いきいきふれあい広場【一次予防】

事業内容 地域児童館において、週1日集います。

健康体操指導員（健康体操サポーター）養成及び育成【地域介護予防活動支援事業】

事業内容 健康体操指導員を養成及び育成し、「げんき体操会」の開催や「ふれあい健康塾」等の通所活動において(健康体操サポーター)、地域活動組織として、ボランティア活動を行います。

健康サポーター「げんきかい」活動支援【地域介護予防活動支援事業】

事業内容 健康体操指導員の研修修了者は、「げんきかい」に入り、高齢者の集いに参加し、健康体操を推進していきます。

介護予防・日常生活支援総合事業

事業内容 要支援1・2の対象者への予防給付サービス、二次予防対象者への介護予防事業を、総合的かつ一体的に行うことができるよう、第5期計画で新たに創設される事業です。この事業では、これまで保険給付外で行われていた地域支援事業のサービス（介護予防事業や生活支援(配食・見守り等サービス)、権利擁護や社会参加）を、市町村が主体となり、総合的で多様なサービスとして提供することが可能になります。総合事業が実施されると、二次予防対象者は、従来の介護予防事業に加え、予防給付サービスのうち市町村が定めるサービスおよび配食・見守り等サービスを受けることが可能となります。また、要支援1・2の対象者については、従来どおり予防給付としてサービスを受けるのか、総合事業としてサービスを受けるのかを、地域包括支援センターによるアセスメントに応じて市町村が決定します。

元気シニア支援ガイドブック事業

事業内容 日常生活の中で、役立つ情報を掲載し、高齢者の生き方を支援する「ガイドブック」を作成します。