

## 2 高齢者が健康づくりを楽しむ仕組みをつくる

### (1) 健康づくりの推進

生活水準の向上や医療技術の進歩により、平均寿命が延伸している一方で、疾病全体に占める生活習慣病の割合は増加傾向にあります。高齢化が進行することで、生活習慣に起因する、身体機能の低下や合併症等による介護負担、医療費の負担等が極めて大きくなると予測されます。これからは、一人ひとりが病気や寝たきりにならないように日頃から健康づくりに取り組み、健康長寿の実現を目指すことが重要となってきます。

#### ①健康づくりの推進

##### ▼ 現状と課題

###### 《健康》

健康づくりには、栄養、運動、休養などの生活習慣について総合的な知識と実践が必要であり、正しい生活習慣を身につけることが高齢者の健康増進及び介護予防につながります。

本町では、健診をはじめ出前健康講座や調理実習、ウォーキング大会、講演会等を実施してきました。また、各行政区やシルバー人材センターにおいても、各種イベント等を通して健康づくりへの意識の醸成を図っています。

一方で、特定健診及び長寿健診の受診率は依然として低い状態で推移していることが課題となっています。

また、後期高齢者の医療費の上位を占める循環器系の疾患を代表するものは、脳血管疾患や心筋梗塞などの動脈硬化により引き起こされる疾患であり、特に脳血管疾患は認知症の原因のうちのひとつです。動脈硬化は生活習慣病、糖尿病や肥満を予防することやコントロールすることで予防できるものもあり、これらは高齢期を迎えてからではなく、できるだけ早い時期からの取組が必要です。そのため、高齢者に対する連続性を持った保健指導と、介護予防の一体的な取組が必要となっています。

###### 《人材の確保及び育成》

本町では、スポーツ及びニュースポーツ等の普及による運動習慣の定着に向けた取組を行うため、各行政区へのスポーツ推進委員の配置に取り組んでいます。継続的に健康づくりに取り組むため、健康づくり推進部を立ち上げた行政区もありますが、新たな人材の確保と育成を図る取組が十分に行えていないことは、共通する課題となっています。

### 《協働による企画立案及び実践》

本町では、福祉課と庁内各課の協働により、一般介護予防事業参加者向けの生活習慣病予防についての講話と、特定健診・長寿健診の受診勧奨を実施しました。そのほか、区画整理地内の公園整備においては、健康づくりを念頭において公園レイアウトを工夫しました。

また、各行政区との協働による健康づくり事業の企画・実施など、協働による各種事業の企画立案と実践が徐々に増えてきています。

#### ▼ 取組内容

##### ➤ 健康づくりの意識の醸成

高齢者が健康的で自分らしい生活を継続していくために、栄養・運動・社会参加を柱とした生活習慣を心がけていけるよう、町民の健康づくりの意識の醸成を図ります。

また、公民館を拠点とした多世代交流の場を活用し、健診受診の必要性や生活習慣病予防について、幅広く周知します。

##### ➤ 人材の確保及び育成

各行政区におけるイベント等を通して、区民の健康づくりに関する役割を担える人材を発掘・育成し、地域で楽しく活動に取り組める仕組みづくりの支援を推進します。

##### ➤ 協働による企画立案及び実践

各行政区によって課題や取組も異なることから、保健と福祉の担当部局で情報共有を行い、協働して課題解決に取り組んでいきます。そのうえで、本町においても、超高齢化社会<sup>☆</sup>が到来することを見据え、引き続き庁内各課や関係機関との協働による取組を企画立案し実践していきます。

##### ➤ 生活習慣病予防・重症化予防支援の充実強化

生活習慣病の予防及び重症化予防のため、高齢者自ら健診を受け、かかりつけ医を持ち、適正受診や服薬管理などの健康管理を行えるよう、医療機関等と連携し支援します。

また、介護保険の新規申請理由等統計データを分析し保健事業にも活かす等、高齢者に対する保健事業と介護予防事業を、切れ目なく一体的に実施できるよう取り組みます。

## (2) 介護予防の推進

介護予防とは、単に運動機能等の個々の要素の改善だけを目指すものではなく、心身機能の改善や環境調整等を通じて、生活機能の向上をもたらし、それによって生きがいや自己実現を図り、生活の質の向上を目指すものです。そのためには日常生活のなかで気軽に参加できる活動の場が身近にあり、地域の人とのつながりを通して活動が広がるような地域づくりが重要となってきます。介護予防に取り組んでいる元気な高齢者が、参加者としてだけでなく、むしろ新たな地域活動の担い手として、生きがいや役割を持って地域社会のなかで活躍し、その結果として介護予防につながる相乗効果が期待されています。

### ①介護予防の推進

#### ▼ 現状と課題

##### 《介護予防・日常生活支援総合事業》

本町では、介護予防・日常生活支援総合事業を平成 28 年度から開始し、一般高齢者<sup>☆</sup>、事業対象者<sup>(※15)</sup> もしくは介護保険要支援認定者となっても、切れ目なく事業に参加できる仕組みが整いつつあります。

##### ●介護予防把握事業及び一般介護予防事業

70 歳以上の要介護等認定を受けていない高齢者を対象に、介護予防把握事業を実施することにより、心身機能の状態を把握するとともに、その状態に合った事業に参加できるよう、介護予防・生活支援サービス事業及び一般介護予防事業を連動させながら実施しています。

また、一般介護予防事業を各地区公民館や集会所等、高齢者が歩いて通える身近な場所で実施してきたことで、地域の介護予防の場、健康相談の場として定着し、年々参加者が増加傾向にあります。近年、後期高齢者の参加が増えてきており、見守りの必要な参加者を介護予防サポーター（お助さ一坊）養成講座で養成されたサポーターが支援することで、多くの方が安心して通い続けることの出来る体制が整いつつあります。

一方で、会場の収容人数の制限から新規の方を受け入れることが難しくなっている地域があることや、事業スタッフ確保等の課題があります。

男性の参加しやすい環境づくりとしては、男性限定の貯筋クラブを 2 か所実施しています。その結果、男性の介護予防事業参加者は増加していますが、依然として各地区公民館での参加者は女性の方が多く、より男性が参加しやすい仕組みづくりが必要です。

主体的な介護予防への取組支援として、一般介護予防事業において皆出席者を表彰しました。さらに、令和元年度には「北谷町介護予防手帳」<sup>(※16)</sup>を、令和2年度には「どうーいじかすんカード」<sup>(※17)</sup>を作成し参加者へ配布し活用してもらうことで、高齢者が自らの健康に関心を持ち介護予防に取り組みやすい気風づくりを行いました。今後は、介護予防事業や老人クラブのサークル等、何らかの活動に参加していない高齢者に対する介護予防の周知が課題です。

#### ●介護予防・生活支援サービス事業

要支援認定者及び事業対象者が心身状態の改善を図る事業として、通所型サービスA事業、通所型サービスC事業及び訪問型サービスC事業を実施しています。通所型サービスA事業は閉じこもり傾向のある方及び介護保険サービス等への移行の見極めが必要な方に対して実施しています。総合的・集中的なトレーニングが必要と見込まれる方については、通所型サービスC事業へと繋ぎ、運動機能の改善に取り組みます。また、訪問型サービスC事業を実施する際、北谷町高齢者住宅改修助成金交付事業の活用を促すことで、住宅環境が整い生活機能の向上にも一定の効果を発揮しています。

#### 《地域リハビリテーション活動支援事業》

地域における高齢者の多種多様な活動の場へ、リハビリテーションの理念を踏まえた働きかけを行うリハビリテーション専門職を派遣していますが、事業の周知不足が課題となっています。

#### 《新たな活動の場》

新たな活動の場については、令和元年度に県営砂辺団地及び県営桑江団地集会所を活用した住民主体の通いの場<sup>(※18)</sup>創設を支援しました。

今後到来する超高齢化社会においては、住民が主体的に介護予防を推進する必要があるため、新たな活動の場の創出が重要となります。

#### 《情報発信》

「みつばちてちょう」により、介護予防事業や各行政区で実施されているサークル、趣味活動等の情報を周知することで、介護予防及び社会参加の場の周知を図りました。また、基本チェックリスト回答者へ、結果通知とともに本町の介護予防事業の説明と教室の紹介を行っています。しかし、一般介護予防事業の参加者が高齢者全体の7.9%であることから、さらなる周知が必要と考えられます。

---

社会参加アンケートにより、高齢者においてインターネットの普及が進んでいることが分かったため、介護予防や社会参加に取り組むことの効果および場の周知について、ICT等を活用した新たな情報発信の方法を検討していくことが求められています。

### 《関係部署及び関係機関の連携》

新規介護保険申請理由は、認知症または認知症の疑いの割合が最も高く、次いで男性では脳血管疾患、女性では転倒・骨折の割合が高く、生活習慣に起因するものの割合が高い傾向があります。

現在、75歳以上の方には後期高齢者医療広域連合が、75歳未満の方には各医療保険者が健診や保健指導を実施しています。また、65歳以上の方には町で介護予防事業を実施しており、事業の実施主体がそれぞれ異なっていることで連動した支援が難しいことから、保健事業と介護予防事業との連携強化が課題となっています。

#### ※15 事業対象者

基本チェックリスト該当者及び、要支援認定者の総称。

#### ※16 北谷町介護予防手帳

自身の心身状態や生活環境、社会活動等を書き出すことにより見える化し、より客観的に自身の状態を捉え、自己管理や行動変容につながるよう支援する手帳。

#### ※17 どうーいじかすんカード

新型コロナウイルス感染症対策として、高齢者が自宅で主体的に運動を行えるよう作成した運動実施確認カード。90日分でポイント達成となる。

#### ※18 住民主体の通いの場

地域の高齢者が安心して気軽に集い、さまざまな活動を通じて日常的に地域の方々と交流できる場。

**▼ 取組内容****➤ 介護予防・日常生活支援総合事業の充実**

本町においては、引き続き切れ目のない介護予防・生活支援サービス事業及び一般介護予防事業の継続に努めていきます。

また、フレイル状態や初期の認知症状を有する高齢者を早期に把握し、支援することで重度化予防に努めます。

今後、高齢者人口の増加に伴い事業対象者の範囲が拡大することが考えられるため、制度の周知や事業の充実に努めます。

**➤ 地域リハビリテーション活動支援事業の推進**

地域における高齢者の多種多様な活動の場へ、本事業の周知を行い、活用の促進に向けた取り組みを行います。

**➤ 新たな活動の場の創出等による、主体的な介護予防の取組への支援**

主体的な介護予防への取組がさらに重要となってくることから、「どうーいじかすんカード」等の介護予防ポイント制度<sup>☆</sup>を継続し、高齢者が楽しみながら介護予防に取り組んでいけるよう、支援していきます。

また、サークル活動の場など、既存の社会活動の場を把握するだけでなく、高齢者の社会参加を活性化するため新たな通いの場の創出支援を推進します。

介護予防に取り組んでいる高齢者が、参加者としてだけでなく、新たな地域活動の担い手として生きがいをもって活躍し役割が持てる地域社会となるよう、既存の介護予防サポーター養成講座及び社会福祉協議会主催の有償ボランティア養成講座等を今後も継続し、高齢者が自ら新たな地域活動の担い手として活躍できるよう支援します。

**➤ 情報発信手段の多様化**

携帯電話や SNS を活用する高齢者が増えてくることが見込まれることから、高齢者が自ら必要な情報にアクセスし、健康の維持増進・介護予防について意識を高めていけるよう、情報発信を強化します。

**➤ 関係部署及び関係機関との連携強化**

関係部署及び関係機関と連携し、生活習慣の見直しや生活習慣病の早期発見・重症化予防のため特定健診、長寿健診の受診率向上を図りながら、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」<sup>(※19)</sup>に向けて、部署横断的な体制づくりに取り組んでいきます。

**※19 保健事業と介護予防の一体的実施**

市町村が関係機関との連携によって、疾病予防と重症化防止の取組と高齢者の生活機能低下への対応を一体的に進めること。