## テキスト が含まれている画像 自動的に生成された説明第４章　施策・事業の展開

### **１．健康で生きがいのある暮らしの推進**

#### （１）健康づくりと生活習慣病予防の推進

○　国が進める「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」をふまえ、効果的な健康づくりと介護予防の取組を進めます。

高齢者の健康状況を把握し、適切な医療受診による疾病予防・重症化予防を進めるとともに、運動・口腔・栄養・社会参加などを切り口とした介護予防サービスの実施により、一体的な取組を進めます。

○　新規に要支援・要介護の認定を受けたかたの原因疾患は、筋骨格系の病気と悪性新生物を除くと、生活習慣病が多く占めていることから、引き続き健診受診率の向上や保健指導に努めるとともに、生活習慣病の予防・コントロールに向けたアンチエイジングセミナーの開催や運動しやすい環境づくりにより、生活習慣の改善を促進します。

○　心身機能の維持・向上のため、運動しやすい環境づくりをはじめ、市のあらゆる資源を活用しながら、介護予防を意識した健康づくりを推進します。

#### （２）自立支援、介護予防・重度化防止の推進

##### ア）全体へのアプローチ

○　介護保険制度の基本理念は「自立支援」、すなわち、自らの有する能力を最大限生かして、自立した日常生活を居宅において送ることをめざしています。

○　介護予防は、高齢者が要介護状態等となることの予防、要介護状態等の軽減、悪化の防止を目的として行うものです。心身状態の変化（自立・フレイル・要支援・要介護）を連続的にとらえながら、「生活機能」、「心身機能」、「活動」、「参加」の各要素にバランス良く働きかけ、介護予防や重度化防止をめざします。

○　保健事業と介護予防事業の一体的実施により、元気なときから介護予防を意識し、一貫して健康づくりや介護予防に取り組める環境づくりを推進します。

○　本市では、国に先駆けて高齢者支援を行う医療職を配置し、リハビリテーション専門職の訪問による生活動作指導・運動指導、福祉用具や住宅改修の助言指導、保健師による健康指導など、専門的助言を行っています。また、オーラルフレイル※[[1]](#footnote-1)予防のための口腔機能維持・向上についても、歯科衛生士による個別指導や啓発の取組を行っています。引き続き、医療職の積極的な関与と取組を推進します。

○　また、地域ケア会議等を通じ、「自立支援」を主眼に置いた総合事業（短期集中型サービスなど）の活用や、生活支援体制整備事業等との連携による多様な生活支援の充実、高齢者の社会参加と地域における支え合いの体制づくりにより、効果的・効率的な取組を進めます。

○　介護予防事業参加後も活動的な状態を維持するためには、多様な通いの場や活動の創出が重要であるため、ボランティア活動や就労的活動などの社会参加も含め、高齢者が生きがいややりがいを持って活躍できる地域づくりに努めます。

○　データを活用しながら、ＰＤＣＡサイクルに沿って介護予防事業の評価・見直し等を行い、保険者機能強化推進交付金等の活用も含めて、施策を充実・推進します。

○　このような取組を通じて介護予防を推進し、元気な高齢者が増えることにより、健康寿命の延伸と、結果として介護保険料の上昇の抑制をめざします。

図表79：介護予防強化の必要性

箕面市における介護（予防）施策対象者数

**高**

**生**

**活**

**機**

**能**

**低**

（65歳以上）（ 令和２年(2020年)３月末）

介護予防・日常生活支援総合事業

の対象範囲

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **元気高齢者** | 元気高齢者 | 22,267人 | 63.9％ | 29,071人 | 83.4％ | 29,071人 | 83.4％ |
| 生活機能低下の傾向矢印Ｂ  （介護予防「強」）  **虚弱高齢者** | 虚弱高齢者 | 6,804人 | 19.5％ |
| **事業対象者** | 事業対象者 | 371人 | 1.0％ | 1,788人 | 5.1％ | 5,779人 | 16.6％ |
| **要支援１** | 要支援１ | 652人 | 1.9％ |
| **要支援２** | 要支援２ | 765人 | 2.2％ |
| Ｂ  **要介護１** | 要介護１ | 1,155人 | 3.3％ | 3,991人 | 11.5％ |
| **要介護２** | 要介護２ | 926人 | 2.7％ |
| **要介護３** | 要介護３ | 738人 | 2.1％ |
| Ａ  **要介護４** | 要介護４ | 641人 | 1.9％ |
| 生活機能低下の  傾向矢印Ａ  （介護予防「弱」）  **時間の経過**  **要介護５** | 要介護５ | 531人 | 1.5％ |
|  | 合計 | 34,850人 | 100.0％ | 34,850人 | 100.0％ | 34,850人 | 100.0％ |

**元気高齢者**

**22,267人**

**（63.9％）**

（注）平成26年度元気高齢者集計結果の割合を参考に推計

**第１号被保険者数　34,850人（ 令和２年(2020年)３月末）**

**虚弱高齢者**

**（要介護認定・**

**事業対象者非該当）**

**6,804人(19.5％)**

**●介護給付**

**低**

**生**

**活**

**機**

**能**

**高**

**低**

**生**

**活**

**機**

**能**

**高**

**●介護予防給付**

**★介護予防・生活支援サービス事業**

　訪問型サービス、通所型サービス

　・専門型　　・緩和型

　・短期集中型

**★一般介護予防事業**

　・介護予防普及啓発事業

　・地域介護予防活動支援事業

　・地域リハビリテーション活動

支援事業

**★**

**総**

**合**

**事**

**業**

**対**

**象**

**者**

図表80：総合事業の対象範囲

**要介護１～５**

**3,991人**

**（11.5％）**

**要支援１～２**

**1,417人（4.1％）**

**事業対象者**

**371人（1.0％）**

##### イ）外出機会や身体能力の状態に応じた対象別のアプローチ

○　外出機会が多く、身体能力が高いかたには、地域のシニアクラブや地区福祉会、地域の通いの場やサークル活動などでの介護予防活動のリーダーとして活躍していただけるよう、養成・支援を行います。

○　外出機会は多いが、身体能力が低下しているかたには、自身の身体能力が改善できるように、シニアクラブやサークル活動等への参加を促すとともに、アンチエイジングセミナーや稲ふれあいセンターでの体操指導・健康増進室の活用等により、身体能力の改善を図ります。加えて、介護予防活動の担い手として活動してもらうことをめざします。

○　外出機会は少ないが、身体能力が高いかたには、介護予防のための外出・運動等の重要性について周知・啓発し、シニアクラブやサークル活動等への参加を促します。

○　外出機会が少なく、身体能力も低下しているかたには、介護予防のための外出・運動等の重要性について周知・啓発するとともに、個別アプローチにより、生活指導や自主トレーニングの指導を行います。また、街かどデイハウス等の通いの場の利用を促すとともに、アンチエイジングセミナーや稲ふれあいセンターでの体操指導・健康増進室の活用等により、身体能力の改善を図ります。

○　図表81の状態別の分布割合をふまえ、外出頻度・身体能力及び加齢による身体能力の低下に着目した取組を引き続き進めます。

○　図表82の対象別の外出場所に着目し、対象別のアプローチに有効な場所の研究と活用を進めます。

図表81：元気・虚弱高齢者の介護予防に向けた取組

65歳以上人口34,850人、前期高齢者（65～74歳）人口16,782人（令和２年(2020年)３月末）

要支援者・要介護認定者

　　　　　　事業対象者

１＜中リスク＞

外出機会は少ないが、身体能力が高い

全高齢者の約14％、4,020人

前期高齢者の約13％、2,182人

２＜高リスク＞

外出機会が少なく、身体能力も低下

全高齢者の約4％、1,160人

前期高齢者の約5％、839人

**外出機会が少ない**

【最も介護予防に取り組むべき高齢者層】

●介護予防のための健康情報提供

　・介護予防に必要な活動量の情報

　・身体機能向上に必要な運動内容や運動量の情報

●個別アプローチによる健康指導

　・生活指導・自主トレ指導

　・アンチエイジングセミナー参加促進と内容の充実

●通いの場の周知広報・利用促進

　・街かどデイハウス　　　　　　　　　　　　など

【閉じこもり予防すべき高齢者層】

●意識改革のための健康情報の提供

　・ウォーキングの歩数など必要な活動量の情報

　・自宅内でのトレーニングメニューの情報

●通いの場の周知広報・利用促進

　・シニアクラブ・地区福祉会・自主サークル

　・介護予防教室

　・シニア塾　　　　　　　　　　　　　　など

**身体能力が低い**

**身体能力が高い**

【自立した高齢者層】

●担い手としての育成

　・シニアクラブや地区福祉会、自治会の役員

　・地域の通いの場や自主サークルなどでの

介護予防活動のリーダー　　　　　　など

【虚弱を改善すべき高齢者層】

●虚弱改善に向けた仕掛けづくり

　・パワープレート利用促進

　・介護予防教室参加促進と内容の充実

　・シニア塾の健康寄せ、内容の充実

●通いの場への誘導、社会参加活動の維持支援

　・稲ふれあいセンターの利用促進とラジオ体操の推奨

　・シニアクラブや地区福祉会への参加促し

●担い手としての育成　　　　　　　　　　　　　など

３＜低リスク＞

外出機会が多く、身体能力も高い

全高齢者の約64％、18,560人

前期高齢者の約71％、11,915人

４＜中リスク＞

外出機会は多いが、身体能力は低下

全高齢者の約18％、5,220人

前期高齢者の約11％、1,846人

**外出機会が多い**

図表82：対象別の外出場所

**外出機会が少ない**

２＜高リスク＞

【最も介護予防に取り組むべき高齢者層】

外出機会が少なく、身体能力も低下

全高齢者の約4％　前期高齢者の約5％

１＜中リスク＞

【閉じこもり予防すべき高齢者層】

外出機会は少ないが、身体能力が高い

全高齢者の約14％　前期高齢者の約13％

寺社・墓参り

【全状態像共通の外出場所】

スーパー、コンビニ・

市役所・銀行・郵便局・

習い事・図書館・散歩

**身体能力が高い**

**身体能力が低い**

病院・薬局

グループ

サークル活動

スポーツ施設

娯楽施設

職場

４＜中リスク＞

【虚弱を改善すべき高齢者層】

外出機会は多いが、身体能力は低下

全高齢者の約18％　前期高齢者の約11％

３＜低リスク＞

【自立した高齢者層】

外出機会が多く、身体能力も高い

全高齢者の約64％　前期高齢者の約71％

**外出機会が多い**

##### ウ）健康意識や介護予防への関心の度合いに応じた段階的アプローチ

○　健康意識が低く、介護予防への関心がないかたには、まずは自分の体の状態を知り、介護予防の大切さを感じる「気づき」のアプローチとして、啓発チラシ・パンフレットの配布、医療職による健康相談、からだの元気度測定（体力測定）、運動トレーナーによる体操指導を実施します。

○　自分の体の状態を知り、介護予防の大切さに気づいたかたには、自分に合った介護予防メニューや、趣味・関心を「見つける」アプローチとして、アンチエイジングセミナーや箕面シニア塾（文化・健康コース、スポーツコース）を開催します。

○　自分に合った介護予防メニューや、趣味・関心を見つけたかたには、自分に合った場を見つけ、活動を「続ける」アプローチとして、地域での通いの場の支援を行います。具体的には、稲ふれあいセンターの利用を活性化し、新たな利用者を増やすための取組として、運動トレーナーによる体操指導、からだの元気度測定会、パワープレート新規講習会などを実施し、見学・体験会などの取組を進めます。

また、身近な地域で文化・スポーツ・趣味などの活動を続ける場として、シニアクラブや街かどデイハウスの活動支援、シニア活動応援交付金による地域グループの立ち上げ・活性化支援、運動トレーナー派遣による体操グループなどの立ち上げ・活性化支援、からだの元気度測定会の開催による地域グループの活性化支援を継続して実施します。

図表83：段階的アプローチ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 気づく | 自分の体の状態を知って、介護予防の大切さを感じ、教室やイベンに参加してみる | 啓発パンフレット |
| からだの元気度測定 |
| 運動トレーナーによる体操指導 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 見つける | 自分に合った趣味・関心を見つけ、続けるための活動の場へとつながる | アンチエイジングセミナー |
| 箕面シニア塾 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 続ける | 自分に合った、地域のシニアクラブやグループを見つけ、文化・スポーツ・趣味活動を続ける | シニアクラブ・グループ活動 |
| 街かどデイハウス |
| 稲ふれあいセンター |

|  |
| --- |
| **介護予防・認知症予防につながる** |
|
|

#### （３）一般介護予防事業の推進

健康で生きがいのある暮らしを推進し、自立支援と介護予防・重度化防止等の取組を進めるため、本計画でも引き続き、次の５つの一般介護予防事業を推進します。

##### ア）介護予防把握事業

○　地域包括支援センター（高齢者くらしサポート）、社会福祉協議会、民生委員・児童委員などの関係機関と連携し、介護予防等の個別支援が必要なかたを把握し、通いの場等の介護予防活動へつなげます。また、ＫＤＢシステム※[[2]](#footnote-2)を活用し、地域課題の健康・介護予防の課題抽出を進めます。

##### イ）介護予防普及啓発事業

○　介護予防普及啓発事業では、次の取組を適宜実施します。

・介護予防に関する啓発チラシ・パンフレット等の作成と配布

・有識者や専門職等による講演会や相談会等の開催

・運動器の機能向上、認知症予防、口腔機能向上を目的とした介護予防教室等の開催

・自宅で手軽にできる運動メニューの提示

・箕面シニア塾（文化・健康コース、スポーツコース）での介護予防の視点を取り入れた教室の開催

・健康相談会、運動トレーナーによる体操指導等の実施

##### ウ）地域介護予防活動支援事業

○　地域における住民主体の介護予防活動の育成・支援を行います。

・介護予防活動のリーダーやボランティア等の人材育成のための研修等の開催と修了者の活動へのつなぎ

・シニアクラブ活動や、社会福祉協議会地区福祉会による高齢者ふれあいいきいきサロンなどの地域活動の支援

・シニア活動応援交付金による地域グループ・サークル活動の立ち上げ・活性化支援

・運動トレーナー派遣による体操グループなどの立ち上げ・活性化支援

・からだの元気度測定会の開催による地域グループの活性化支援

・街かどデイハウスの運営補助

　　・稲ふれあいセンターでの運動トレーナーによる体操指導、からだの元気度測定会、パワープレート新規講習会、見学・体験会などの活性化の取組及び新たな利用者を増やすための取組

##### エ）一般介護予防事業評価事業

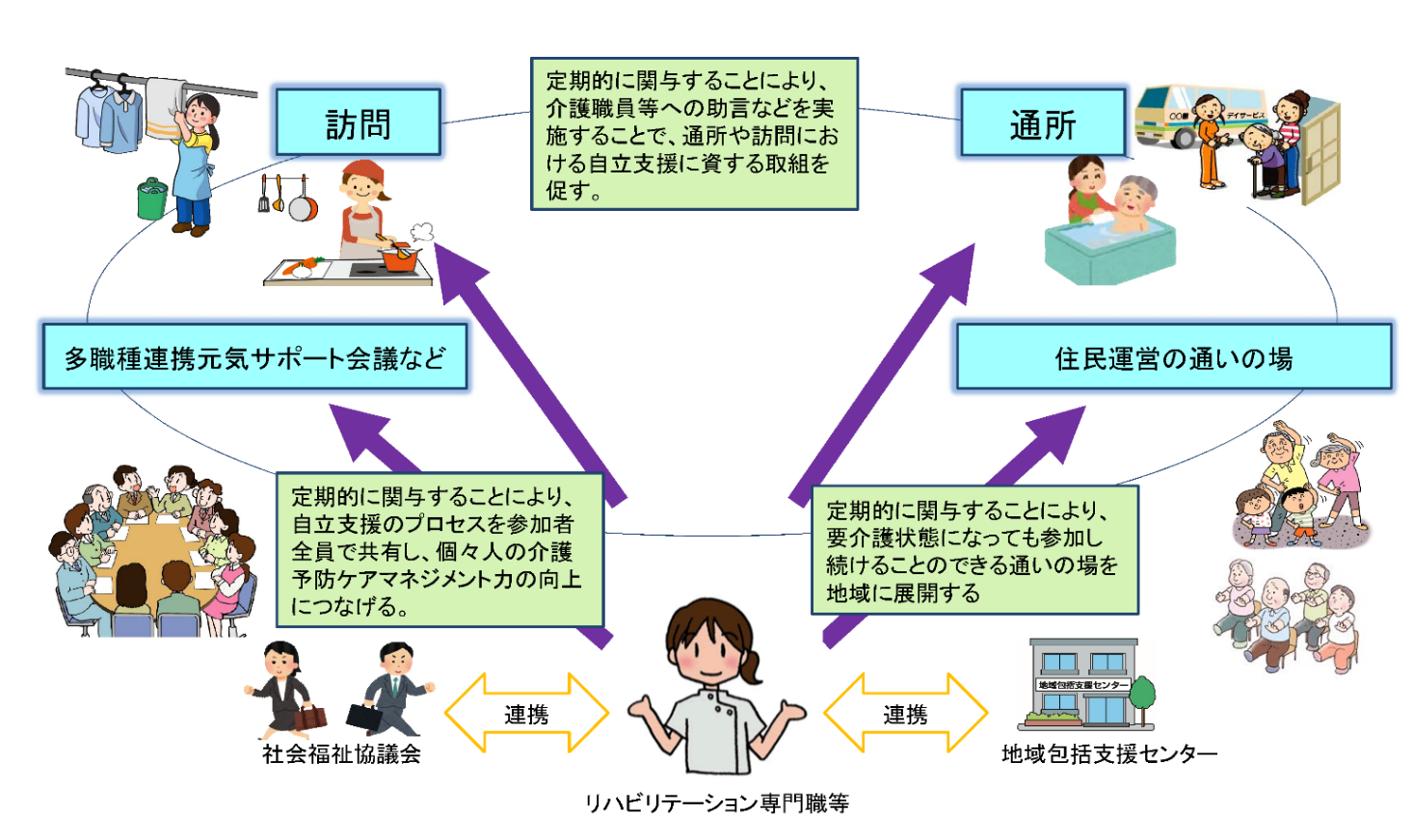
○　一般介護予防事業の検証・評価を行い、事業の見直しを適宜行うなどＰＤＣＡサイクルを進めます。評価を実施するにあたっては、保険者機能強化推進交付金等の評価結果なども活用します。

##### オ）地域リハビリテーション活動支援事業

○　地域における自立支援・介護予防の取組を効果的に行うため、市医療職（理学療法士、作業療法士、保健師、歯科衛生士）が、訪問型サービス・通所型サービス、多職種連携元気サポート会議・自立支援型個別会議、通いの場等の取組を、地域包括支援センターと連携し総合的に支援します。

また、市医療職が介護予防事業を全面的に担い、専門性を生かした事業展開を進めます。

図表84：地域リハビリテーション活動支援事業



カ）要介護者等に対するリハビリテーションサービス提供体制

○　本市では、介護保険サービス等に従事するリハビリテーション専門職が、全国平均よりも多い状況です。市や関係機関が連携することにより、地域でリハビリテーション専門職が果たすべき役割や課題についての認識の共有を図ります。

○　本市では、訪問によるリハビリテーションの利用件数が多く、提供体制も確保されています。これを維持するとともに、今後は給付適正化の側面から、認知能力に問題がなく、トレーニングを自己管理できる利用者については、通所によるリハビリテーション（通所リハビリテーション、通所型サービスＣ（短期集中型）、通所型サービスＡ（緩和型）など）の利用促進を図ります。

#### 

#### （４）生きがい支援の充実、社会参加・参画の促進

##### ア）生涯学習・スポーツの振興

○　高齢者の学習意欲や社会参加意欲を高めることは、介護予防や閉じこもり予防、健康づくりに役立ち、いきいきとした豊かな日常生活へとつながることから、生涯学習センターの「生涯学習講座」や介護予防の視点を取り入れた「箕面シニア塾」等の実施により、高齢者の外出と健康づくりの機会を提供します。

○　「シニア活動応援交付金」を活用し、新たな地域グループ・サークル活動の立ち上げや、既存の活動の活性化を図り、高齢者の社会参加を促進します。

○　図書館への来館が困難な高齢者に対し、高齢者施設に対する団体貸出の活用による図書館サービスを推進します。

○　市立スポーツ施設について、快適なスポーツ環境を保つため、「スポーツ施設マネジメント計画」に沿って、定期的な施設改修と用具・備品の更新を実施します。

○　スポーツ振興と介護予防事業との連携を強化し、令和元年度に新設した「箕面シニア塾・スポーツコース」の充実を図ります。また、継続的なスポーツによる外出機会を増やすために、スポーツのつどい及びスポーツ教室の高齢者向け教室の枠拡大を図るように箕面市立総合運動場の指定管理者と調整していきます。

○　生涯学習センターやスポーツ施設等の既存施設に限らず、様々な拠点での高齢者の学習及びスポーツの機会の確保に努めます。

##### イ）シニアクラブ活動の支援

○　本市では、シニアクラブ連合会及び地区単位シニアクラブの主体的な取組を支援するとともに、地域での支え合い・助け合いの担い手となる高齢者リーダーの養成、会員加入促進に向けた取組を支援します。

○　シニアクラブ連合会が取り組む、３ゼロ運動（ねたきりゼロ、認知症ゼロ、交通事故ゼロ）による支え合い・助け合いの取組や、高齢者福祉大会・高齢者作品展・高齢者健康セミナー、稲ふれあいセンターでの同好会活動等の各種事業による社会参加の機会提供を支援します。

○　地区単位シニアクラブによる、身近な地域での自主的な健康づくり活動等を支援し、より多くの高齢者の参加を促します。

○　各小学校区を活動基盤とする社会福祉協議会地区福祉会や民生委員児童委員協議会とシニアクラブとの連携強化を促進し、高齢者をはじめとする地域住民がお互いに地域コミュニティを支え活躍する環境づくりを進めます。

##### ウ）高齢者の交流・活動拠点の運営

①稲ふれあいセンター（箕面市立多世代交流センター）

○　稲ふれあいセンターは、高齢者の健康づくりや生きがいづくり、子育て中の若い世代のサポート、地域住民の活動支援など、「高齢者から子どもまで世代を超えたふれあいの場」として、平成25年(2013年)４月に開設し、指定管理者により運営しています。市内で最大の介護予防拠点施設として、より多くの高齢者が継続的に通い、文化・スポーツ・趣味などのサークル活動や介護予防事業に参加するよう、取組を強化します。

○　具体的には、見学・体験会を開催するとともに、運動トレーナーによる体操指導やからだの元気度測定会などを定期的に開催し、新たな利用を促す事業メニューの充実を進めます。

○　平成28年度(2016年度)には、健康増進室（トレーニングルーム）にパワープレート（三次元振動加速度トレーニングマシン）を２台設置しました。定期的に新規利用者講習会を開催し、運動の苦手な人がパワープレートを活用して、手軽に体幹機能や下肢筋力向上に取り組めるよう、取組を進めます。

○　平成28年度(2016年度)には、くつろぎや交流、各種教室に活用できる空間を整備しました。引き続き、介護予防・認知症予防活動や仲間づくりの場として活用を進めます。

②老人いこいの家

○　老人いこいの家は、地域の高齢者の社会的・文化的活動、心身の健康・教養の向上、つどいと交流の場として親しまれています。指定管理者の管理運営のもと、地域に密着した事業展開、施設の効果的・効率的な活用を進めます。

○　高齢者のつどいの場としての役割に加え、多世代の交流や地域全体のつながりを深める活動の場としても活用を図ります。

③街かどデイハウス

○　街かどデイハウスは、高齢者の介護予防や閉じこもり防止を目的とし、自立生活を支えるため、住民参加型の非営利団体等が運営する高齢者の交流・活動の場として、市内６か所で運営されています。

○　身近な地域の通いの場として周知を進めるとともに、介護予防・認知症予防の場として活用し、事業運営補助等の支援を行います。

④多様な場所の活用による交流・活動の支援

○　高齢者の交流・活動拠点については、稲ふれあいセンターなどの高齢者向け施設に限らず、生涯学習センター・スポーツ施設・図書館・コミュニティセンターなど多様な場を活用し、高齢者が気軽に通い、ゆっくり安心して過ごせる場として環境面での工夫や配慮を行います。

⑤コミュニティカフェの活動支援

○　地域住民が居場所として気軽に集まる場を提供するコミュニティカフェの活動を支援します。

○　団地やマンションの集会所、地域の貸しスペースの活用などについて、地域住民と連携しながら、コミュニティカフェの開催場所の増加に努めます。

##### エ）高齢者の就労支援

○　「就労」は、高齢者自身の健康維持や介護予防、自己実現につながる重要な機会です。本市では、高齢者の生きがいの充実と社会参加の促進の観点から、働く意欲のある高齢者に対する支援とともに、高齢者の能力を生かした就業機会の確保をめざし、一般社団法人箕面市シルバー人材センターへの適切な支援に引き続き努めます。

○　具体的には、シルバー人材センターによる、会員拡大、就業開拓、子育て支援事業や軽度生活支援事業などの市場開拓等、高齢者の豊富な経験と知識を生かした就業機会の確保を支援します。

##### オ）ＮＰＯ・ボランティア活動の支援

○　本市では、「みのお市民活動センター」を核に、ハード・ソフトの両面から市民活動の促進及びＮＰＯの支援を行うとともに、社会福祉協議会のボランティアセンターを通じてボランティア活動の支援を継続します。

○　ボランティア等の自主的な活動に関心を持つ高齢者に対しては、適切に情報提供ができるよう関係機関のネットワークを強化し、地域活動を紹介する相談窓口の「シニア・ナビ」、シニア世代の学びを支援する「箕面シニア塾」、秀でた特技や資格のある人を登録する「人材データバンク」、介護予防活動のリーダー養成講座等の活用に努め、より多くのかたが参加しやすい環境を整備します。

○　ボランティア活動や就労的活動は、高齢者の生きがいづくり、社会参加の場として大きな役割が期待されています。高齢者が、サービスの受け手としてだけではなく、地域活動や生活支援の担い手として活躍することにより、いきいきとした毎日を送ることができるよう、こうした活動を通じた高齢者の社会参加を支援します。

##### カ）敬老施策の実施

①「敬老事業」への支援

○　社会福祉協議会地区福祉会が実施する地区敬老事業について、高齢者が地域住民とつながり、ともに健康の維持・増進に向けて活力を高め、長寿を祝い喜び合う事業として支援します。

○　地区福祉会を中心とした関係団体による、各地域に合った主体的な取組を尊重し、支援します。

②長寿祝金等の給付

○　長寿祝金は、88歳（米寿）・99歳（白寿）・100歳以上の市内在住のかたを対象に、民生委員・児童委員が各高齢者宅を訪問し、ひとり暮らし高齢者や地域から孤立しがちな高齢者世帯等とのつながりづくりを進める機会として、引き続き実施します。

③箕面市元気はつらつ頑張る高齢者表彰

○　平成21年度(2009年度)に創設した「箕面市元気はつらつ頑張る高齢者表彰」は、高齢者の健康づくり・生きがいづくり・仲間づくりを支援し、長寿を地域で祝福することを目的としており、引き続き、高齢者の地域功労や長寿の表彰を行います。

1. ※ 口腔の機能低下や食べる機能の障害が連鎖し、心身の機能低下まで及ぶこと。 [↑](#footnote-ref-1)
2. ※　国保データベースシステムのことであり、国保連合会が保険者の委託を受けて行う各種業務を通じて管理する「特定健診・特定保健指導」、「医療（後期高齢者医療含む）」、「介護保険」等の情報を活用し、統計情報や「個人の健康に関する情報」を提供し、保険者の効率的かつ効果的な保健事業の実施をサポートすることを目的として構築されたシステムである。 [↑](#footnote-ref-2)