

具体的な取り組み

市民一人ひとりができること

- 閉じこもることの弊害について認識し、外に出る機会を多くする。
- 地域の中で、どのようなサービスがあるのか情報を得る。
- 講座等に参加し、うつや痴呆の理解や予防ができる。

地域で支援できること

- 高齢者が交流できるような場が増えるように工夫する。
- うつや痴呆について理解を深め、見守りを行う。
- 地域のなかで、高齢者が外に出にくい状況をみつけ改善する。
- 高齢者の要望を取り入れ地域の実状にあった「いきいきサロン」等を開催する。

行政が支援できること

- うつや痴呆の予防についての講座を地区組織と協力して開催する。
- 市民に閉じこもりの弊害について理解してもらえるような情報を提供する。
- 公共施設や地域において、安全で参加しやすい場所の増加にむけて、関係機関と連携する。
- 高齢介護課や生涯学習課等と連携し、高齢者の健康づくりや日常生活の自立を支援する講座を開催する。

平成18年度までの目標

- ・「いきいきサロン」等への参加者数の増加
- ・地域の中で食事ができる交流の場の増加
- ・高齢者の外出頻度の増加
- ・うつや痴呆に関する講座参加者数の増加

現状

1,892人

小目標（3）

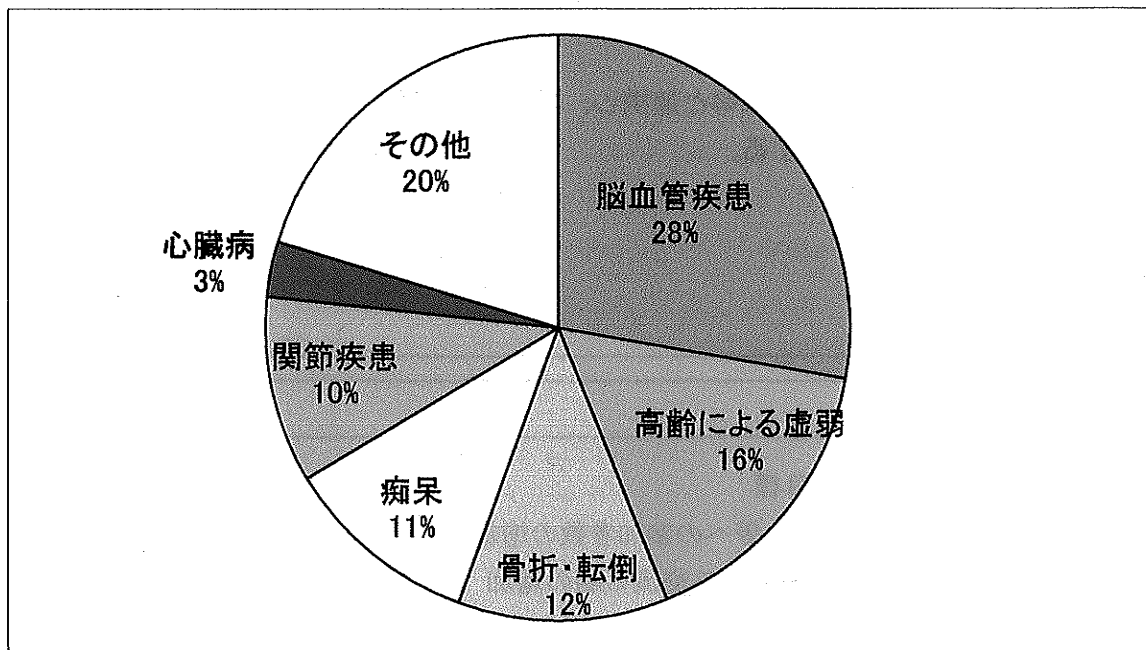
転倒予防（骨折予防）のための知識を得て、それを実践できる。

現状と課題

要介護状態となる原因では「脳血管疾患」「高齢による虚弱」について「骨折・転倒」が3位を占めています。（図－1）骨折のなかでも大腿骨頸部骨折が多く、9割が転倒によるものです。高齢になると下肢筋力の低下や、視力や聴力の低下等により、バランスが悪くなり、転倒の危険性が高くなります。一度骨折を経験すると、動くことへの不安も高くなり、閉じこもりの原因にもなります。また、脳卒中になると手足が麻痺して、外出する機会も減り、転倒の危険性が高くなります。

本市では、介護保険認定者（平成14年4月～9月）1,749人のうち、137人が大腿骨頸部骨折を起こしていました。転倒予防の取り組みのひとつとして、脳卒中再発予防教室や機能訓練事業、理学療法士等による相談事業を行っており、今後さらに充実させていく必要があります。

（図－1）要介護状態となる主な原因



具体的な取り組み

市民一人ひとりができること

- 転倒予防の知識や実践ができるように講座等に積極的に参加する。
- 身の回りで転倒の原因をなくすように環境を整える。

地域で支援できること

- 地域の中で危険な場所、転倒しやすい場所について確認し、改善していくように関係機関に働きかける。

行政が支援できること

- 転倒予防を目的とした講座を地域組織や生涯学習課、高齢介護課と共催で開催する。
- 脳卒中再発予防教室を充実する。
- 機能訓練事業や住宅改造等の相談支援がいつでも受けられるように窓口を整備する。

平成18年度までの目標

- ・地域における転倒予防講座の参加者数の増加
- ・機能訓練事業等での理学療法士への相談者数の増加
- ・脳卒中再発予防教室への継続参加者数の増加

現状

61 人
126 人

小目標（４）

口腔内の健康の保持増進ができる。

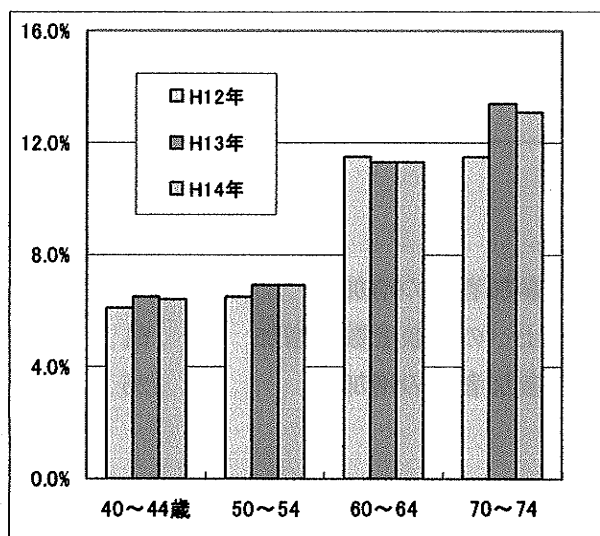
現状と課題

高齢になっても口腔内の健康を保っていくために、４０～４４歳、５０～５４歳、６０～６４歳、７０～７４歳を対象とした節目歯科健診を実施しています。ここ数年の受診率は横ばい状態で、７０～７４歳では約１割の受診率です。（図－１）

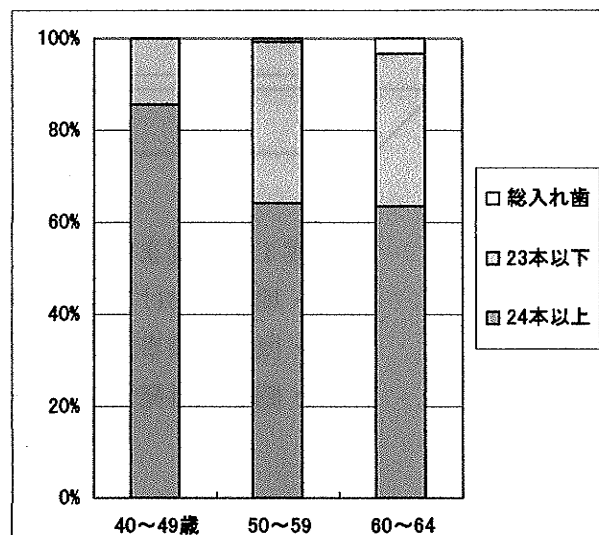
平成１４年度に実施したアンケートによると、６０～６４歳で２４本以上自分の歯を有する人は６３．６％でした。（図－２）高齢になると唾液も減少し、歯ぐきがやせてくることもあり口腔内のトラブルをおこしやすい状態になります。また、歯の本数が少なくなると身体のバランスが悪くなり転倒や骨折を引き起こしたり、噛まないことにより痴呆になりやすいことなどがわかっています。

そのため、歯科衛生士により高齢者を対象とした口腔内保健指導を実施していますが、今後とも継続的に口腔内の健康の保持増進についての知識の普及を図っていく必要があります。（表－１）

（図－１）節目歯科健診の受診率



（図－２）自分の歯の本数



（表－１）平成１４年度歯科衛生士による歯科保健指導状況

	内 容	回 数	受講者
健康講座	口腔内の健康管理・舌体操	１８回	３０３人
個別相談	ブラッシング指導等	２９回	１０３人

具体的な取り組み

市民一人ひとりができること

- 口腔内の健康増進の方法を理解し実践する。
- 歯科健診を毎年受け、歯の健康状態を知る。
- かかりつけ歯科医をもつ。

行政が支援できること

- 口腔内の健康増進について健康講座を開催する。
- 歯についての個別相談や家庭訪問を積極的に行う。
- 節目歯科健診の受診を勧奨する。

平成18年度までの目標

- ・節目歯科健診の受診率の向上
- ・歯科健康講座への受講者数の増加
- ・歯科衛生士の個別歯科相談者数の増加
- ・歯科衛生士の家庭訪問者数の増加

現状

9.0%
323 人
103 人
27 人

4. 基 盤 整 備

中目標

健康づくりを効果的に推進していくための
基盤整備を図ります。

小目標

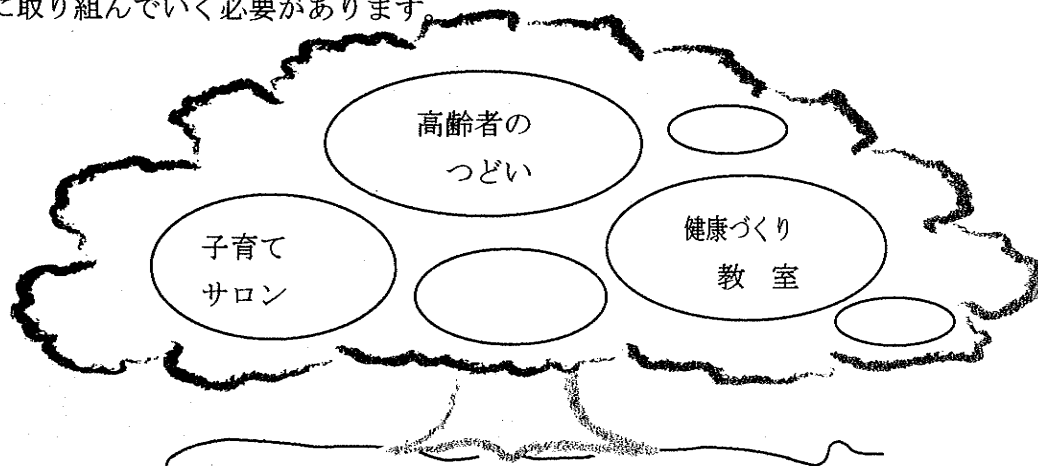
1. 地区組織や関係団体等と連携して、地域の健康づくりがすすめられる。
2. 市内医療機関と保健事業の連携システムができる。
3. 健康づくりに関して、行政内の関係機関が、より効果的な連携を図る。
4. 市民がわかりやすい健康づくり情報を気軽に得ることができる。

小目標 (1)

地区組織や関係団体等と連携して、地域の健康づくりがすすめられる。

現状と課題

地域での健康づくり事業は、現在、地区福祉会や地区民生委員児童委員、食生活改善推進員（ヘルスメイト）等の協力を得て行っています。地域によって、高齢者が多い地域、乳幼児が多い地域などの地域差があるため、地域の実状に合わせた活動となっていますが、今後も、すべての地域において連携を強化しながら、地域全体の健康課題に取り組んでいく必要があります。



自治会・地区福祉会・民生委員児童委員協議会 食生活改善推進協議会・在宅介護支援センター NPO

具体的な取り組み

地域が支援できること

- 地区組織が中心となって地域の健康課題を共有し、健康づくりをお互いに支え合う。

行政が支援できること

- 地域の実状に合わせた健康づくり活動を地区組織、関係団体等と連携して、実施する。

平成18年度までの目標

- ・地区組織と共同で開催する健康づくり教室の増加
- ・地域で行う健康づくり教室への参加者数の増加

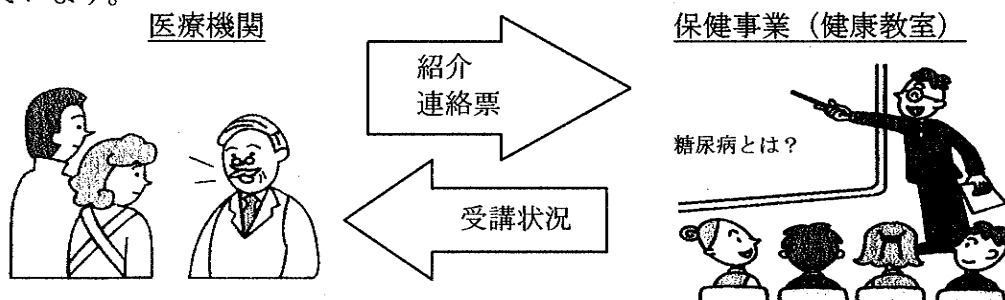
小目標（２）

市内医療機関と保健事業の連携システムができる。

現状と課題

高血圧や糖尿病等の生活習慣病は、医療機関での治療と本人の努力による生活改善が重なり合ってコントロールされるものですが、生活改善行動を継続していくためには、個人の努力だけでは難しいこともあります。そのため、(社)箕面市医師会の協力のもとに、糖尿病予防を目的とした「血糖コントロールセミナー」や、高血圧、高脂血症の予防を目的とした「ヘルスアップセミナー」などの健康教室や、個別での栄養相談を実施しています。より効果的な健康増進を図るためには、医療と保健をスムーズにつなげていくことが必要になっています。

かかりつけ医から適切な保健事業への紹介や、個人の希望をもとに連絡票をもちいた医療と保健相互の情報交換ができるシステムをつくり、連携を図ることが重要になっています。



具体的な取り組み

行政が支援できること

- 市内医療機関（市立病院含む）と保健事業との連絡がスムーズに行えるように情報交換や事業PRを行う。
- 個人の希望により、医療機関と健康増進課が連絡票を使用した情報交換システムをつくり、栄養指導や運動指導等のアドバイスが効果的に受けられるようにする。

平成 18 年度までの目標

- ・かかりつけ医から保健事業への紹介件数の増加
- ・医療機関と健康増進課との相互情報連携の増加

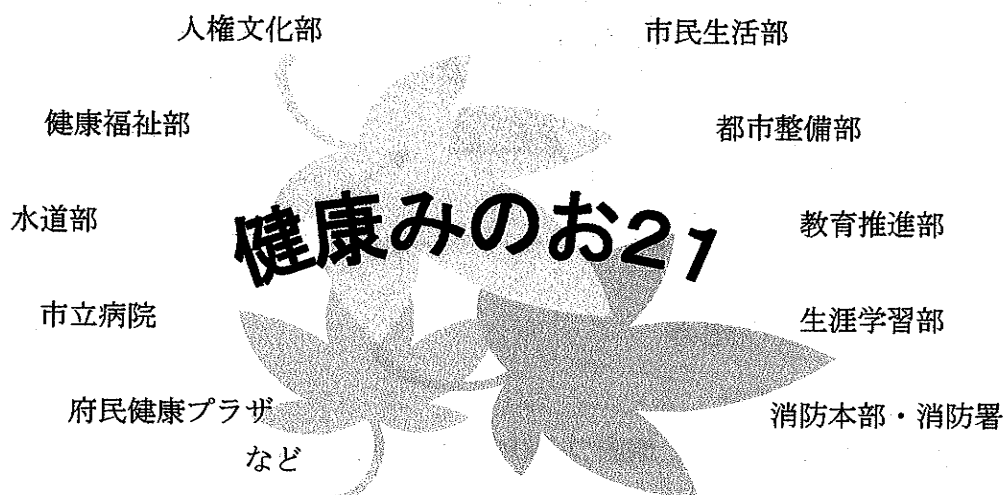
小目標（３）

健康づくりに関して、行政内の関係機関が、より効果的な連携を図る。

現状と課題

市民に対する健康づくりのための講座やセミナーは、各機関や担当課が、それぞれの目的にそって、様々な形態で実施しています。これらを、より効果的、効率的に健康づくりに結びつけていくためには、関係機関や関係課との連携を強化し、内容によっては共同開催していくことも必要です。

そのために、健康づくり計画である「健康みのお21」の目標や内容を関係機関と共に充分に共有しながら、健康づくり事業を展開していく必要があります。



具体的な取り組み

行政が取り組むこと

- 「健康みのお21」に関する情報を、関係機関、関係課へ発信する。
- 関係機関との共同開催による効果的な健康づくり事業を実施する。

平成18年度までの目標

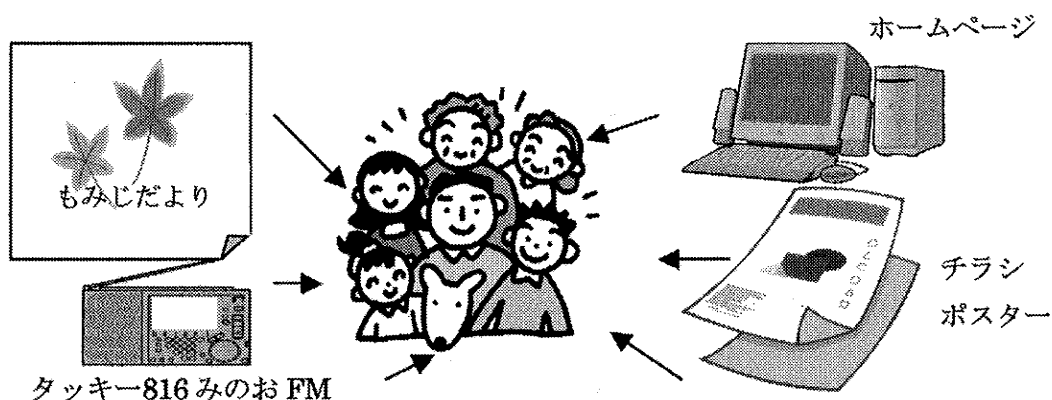
- ・健康づくりに関する関係機関との共同開催事業の増加

小目標（４）

市民がわかりやすい健康づくりの情報を気軽に得ることができる。

現状と課題

健康づくりに関する情報については、具体的にわかりやすいことばや内容を工夫したチラシ、ポスターを作成していく必要があります。また、ホームページの充実や「タッキー816みのおエフエム」を充分に活用していく必要があります。



具体的な取り組み

地域で支援できること

- 地区組織が中心となって、健康づくりの情報を発信する。

行政が支援できること

- 表現や内容を工夫し、具体的でわかりやすいチラシやパンフレット、ポスターを作成する。
- ホームページを充実する。
- 「タッキー816みのおエフエム」で、健康づくりの情報を発信する。

平成18年度までの目標

- ・ホームページ利用者数の増加
- ・「タッキー816みのおエフエム」から定期的な健康づくり情報発信の増加
- ・地区組織、関係団体等への情報提供の増加