

命の森を豊かにする。安心して暮らせるまちづくり分科会提言シート（１）

～「健康づくり」と「いきいき生活プログラム（旧介護予防）」～

（「介護予防」がねらいとする、高齢化と共にすすむ老年症候群を防ぐ目標が達成されている状態、
「いきいき生活」を強調するため、その呼称を「いきいき生活プログラム（仮称）」とすることを提案します）

【目標】

- 子ども、成人、高齢者、全ての市民が、健康で元気に暮らし健康寿命が長いまち
- いきいきと豊かな人生を楽しむ高齢者の多いまち

【指標】

- 「健康づくり」「介護予防」の理解のために行われる事業やその出席者の数
- 特定健康診査、生活機能評価、がん検診の各受診率
- 特定健康診査における特定保健指導該当者の比率
- 生活機能評価における介護予防事業該当者の比率
- “「健康づくり」活動”を日常生活に取り入れている市民の数（アンケート新設）
- 要介護認定者の高齢者にしめる比率

【現状と課題】

箕面市の 65 歳以上の人口は平成 19 年の 22,668 人が平成 26 年には 32,55 人（高齢化率 23,8%）に達すると推計され、また要支援・要介護認定者は同期間に 3,757 人（高齢者に占める割合 16,6%）から 6,864 人（高齢者に占める割合 21,2%）に増加すると予測されています。高齢化が国の平均より速い速度で進行する箕面市で、市民がいつまでもいきいきと自立した暮らしを続けるために、健康を維持することは益々重要となっています。これは大阪府平均（4,580 円/月）より低い介護保険料（4,000 円/月）を維持する上でも大切な要件です。

特定健康診査の受診率が大阪府の平均（48,8%）より高い（66,0%）ことから、市民の健康に対する関心は高いと考えられ、また一件あたりの医療費も府平均（25,753 円）より低く（23,289 円）保たれています。

箕面市ではメタボリックシンドローム予防をねらいとする特定保健指導が、健康づくりの計画「健康みのお 21」による運動指導や食育指導などと共に積極的に進められています。老年症候群による日常生活や身体の機能低下防止のために、高齢者を対象とする生活機能評価に伴う介護予防・ケアマネジメント事業においても「運動機能アップ」教室などが広く開催されています。

しかし特定保健指導も介護予防・ケアマネジメント事業も共にその成否は、対象となった市民が「自分の健康は自分で守る」事の重要性を理解し、勧められた予防活動をどれほど日常生活に取り入れ、生活習慣を変えるかに懸かっています

一方退職後に地域で活動する気持ちを持ちながら、自分が本当に何をしたいのかを見つけられない高齢者が見受けられることから、すべての市民がいつまでもいきいき暮らすためには高齢者に幅広い活動の場を判り易く提供する事が益々重要となっています。

家にとじこもりがちな高齢者にとって、老人福祉センター「松寿荘」や 7 つの地域に設けられた「街かどデイハウス」は、社会福祉協議会が支える「いきいきサロン」と共に、高齢者の生き甲斐を支える多様な活動の場となっています。

すべての市民が健康で介護を受けることなくいつまでも元気に暮らし、ゆたかな人生を楽しむ高齢者の多いまちを創るために、生活習慣病予防を目指す食育などの活動に留まらず、いきいきした暮らしや生き甲斐に結びつくスポーツや趣味、あるいは就業や社会活動などを含む、幅広く新しい「健康づくり」活動を、生活習慣として市民の日常生活の中に無理なく定着させることが極めて重要です。「健康づくり」と「介護予防」についての理解を市民間に広げ、特定健康診査や生活機能評価の受診率をさらに高める活動などと共に、この新しい「健康づくり」活動を市民生活へ定着させるため「健康都市みのお」運動を市民、医療関係者、行政の協力で展開します。

【取組】

すべての市民が健康で介護を受けることなくいつまでも元気に暮らし、ゆたかな人生を楽しむ高齢者の多いまちを創るために、市民、医療関係者、箕面市が一体となり「健康都市みのお」運動を展開します。

「健康」はすべての市民の念願です。

市民が「健康」であるためには、特定健診や生活機能評価などの検査を受けるだけで終わらず、「自分の健康は自分で守る」ための「健康づくり」の活動を市民が日常生活の中で自ら実行する事が不可欠です。

このような「健康づくり」の活動を市民生活の中に定着させるためには、市民のみならず事業者、医療関係者、さらに保険者である箕面市が一体となつての幅広い総合的な「健康づくり」活動の推進が必須です。

そのため市民をはじめ全ての関係者が次ぎの役割を積極的に担い「健康都市みのお」運動を広く展開する事を提唱します。

- 1．市民は健康づくりと介護予防の仕組みを理解し、「自分の健康は自分が守る」ために、「健康づくり」を日常生活の中で自ら実行します。
- 2．健康保険と介護保険の保険者である箕面市と医療関係者は「健康づくり」と「介護予防」に市民が取り組むために十分な情報を一層わかりやすく提供します。
- 3．市民、医療関係者と保険者である箕面市は広く協力し、特定健康診査、生活機能評価（旧介護予防検診）の受診率をさらに改善すると共に、予防や早期治療を一層推進します。
- 4．市民と保険者である箕面市は、市民が参加する健康でいきいきした生活のための“「健康づくり」活動”の種類や仕組みを総合的・組織的に拡充し、さらに発展させます。
 - 生きがいや楽しみに結びつく就業や各種社会活動、食育推進活動、スポーツ、趣味など「健康づくり」と「介護予防」に結びつく幅広い活動を推奨すると共に育成します。
 - これらの活動の仲間（グループ）作りが活発に行われ、参加を促進するために活動に関する情報センターを設けます。
- 5．市民、医療関係者と保険者である箕面市は、各々が本来担っている役割を自覚し、あらゆる分野で協力して、“「健康都市みのお」運動”を推進するため、組織作りをするなど総合的にこの運動を推進します。