

(基本的な施策2) 地域で取り組みやすく、継続しやすい仕組みづくり

主体的な健康づくり・介護予防を継続するため、市民センターや公園などの身近な場所を活用し、住民主体の通いの場の充実、地域との協働をさらに進めます。こうした地域で交流もできる居場所づくりは、高齢者に限らず、仲間づくりや地域ネットワークの強化につながり、健康づくり・介護予防の取組みを継続する支援になります。

また、高齢者が自主的に活動を継続し、地域に広がる活動になるよう、支える人(担い手)が活躍できる環境づくりを進めるため、リーダー(普及員)等の人材育成や専門職によるアウトリーチ等の活動支援に積極的に取り組みます。

高齢者自身が能力を最大限に生かして、できるだけ要介護状態にならないよう、地域でいきいきと暮らせる仕組みを作っていきます。

No.	新たな取組み	概要
50	通いの場における健康づくりの強化 (保健福祉局認知症支援・介護予防センター) (保健福祉局地域福祉推進課)	「いつもの活動に運動プラス」を合言葉に、住民主体の通いの場で、きたきゅう体操等の運動習慣の定着を促し、住民の健康づくり意識の向上を図るとともに、仲間と一緒に取り組む介護予防活動を支援します。 地域包括支援センターでは、高齢者サロンや老人クラブ等に積極的に向かい、高齢者いきいき相談(巡回相談)と健康教育や保健指導を一体的に実施し、高齢者の生活習慣病の予防や重症化予防に取り組みます。

No.	継続する取組み	概要
51	健康づくり推進員の養成と活動支援 (保健福祉局認知症支援・介護予防センター)	地域における健康づくり・介護予防活動を推進するリーダーとなる健康づくり推進員を養成します。また、健康づくり推進員が行う健康づくりや介護予防の普及啓発活動を支援します。
52	食生活改善推進員による訪問活動 (保健福祉局認知症支援・介護予防センター)	食生活改善推進員を対象に食育アドバイザーを養成し、高齢者宅を訪問して、食事等に関する状況確認や助言を行うとともに、虚弱者を把握し、必要な支援につなげます。 【食育アドバイザー養成者数】 R1年度:1,144人 → R5年度:1,344人
53	介護予防リーダー(普及員)の育成・支援 (保健福祉局認知症支援・介護予防センター)	本市オリジナルの介護予防体操(「きたきゅう体操」、「ひまわり太極拳」)や公園の健康遊具を用いた介護予防の普及教室や体験会の実施により、地域で介護予防の取組みを進め、地域で介護予防活動を推進する普及員を育成し、活動を支援します。 【普及員の登録者数】 R1年度:908人 → R5年度:基準値より増加

54	<p>専門職による地域の介護予防活動の支援 (保健福祉局認知症支援・介護予防センター)</p>	<p>高齢者が要支援・要介護状態になることの予防(認知症予防も含む)を目的に、地域の通いの場において専門職による健康教育・健康相談を実施するとともに、地域での自主的な介護予防活動を支援します。</p> <p>【地域の通いの場における健康教育・健康相談・グループ支援の実施箇所数】 R1年度:46か所 → R5年度:基準値より増加</p>
55	<p>介護予防・自立支援のための総合プログラムの実施 (保健福祉局長寿社会対策課)</p>	<p>主として要介護状態等となるおそれがある、または要介護状態から改善した高齢者を対象に、市民センターで介護予防・自立支援や生きがい活動に関する総合的なプログラムを実施する事により、介護予防・自立支援の普及啓発を行います。</p>
56	<p>市民センターを拠点とした健康づくり (保健福祉局健康推進課) (保健福祉局地域福祉推進課)</p>	<p>まちづくり協議会が、市民センター等を拠点として、健康づくり推進員の会、食生活改善推進員協議会と連携し、医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会、行政(保健師等)などの協力により、市民が主体となって地域の健康課題について話し合い、目標設定、計画づくり、実践、事業評価を一つのサイクルとした健康づくり事業(地域でGO!GO!健康づくり)を行います。</p> <p>【実施団体数の増加】 R1年度:129団体 → R5年度:137団体</p>
57	<p>食生活改善推進員の養成・活動の支援 (保健福祉局健康推進課) (保健福祉局認知症支援・介護予防センター)</p>	<p>食を通じた健康づくり・介護予防活動を推進するリーダーの育成のため、食生活と生活習慣病(予防)などに関する研修を行い、食生活改善推進員を養成します。また、食生活改善推進員が行う地域での食と健康等に関する情報発信や、健康料理普及講習会、ふれあい昼食交流会などの活動を支援します。</p> <p>【食生活改善推進員が関わる活動への参加者数】 R1年度:311,275人 → R5年度:基準値より増加</p>
58	<p>健康づくりを支援する公園の整備 (建設局緑政課)</p>	<p>高齢者等の健康づくりのため、専門家の助言のもと、介護予防に効果的な7種類の健康遊具をセットで配置した拠点公園を整備します。</p> <p>【7種類の健康遊具をすべて設置している拠点公園の数】 R1年度:24公園 → R5年度:30公園</p>
再	<p>地域リハビリテーション活動の支援(サロンで健康づくり)</p>	<p>(再掲No.43)</p>
再	<p>住民主体による居場所づくり</p>	<p>(再掲No.62)</p>
再	<p>地域包括支援センターの運営</p>	<p>(再掲No.98)</p>

介護予防・日常生活支援総合事業(イメージ図)

【強化ポイント】

- ①住民主体の通いの場のさらなる充実
- ②支える人(担い手)が活躍できる環境づくり
- ③専門職による介護予防活動の支援体制の充実

高齢者自身が能力を最大限に生かして、できるだけ要介護状態にならないよう、地域でいきいきと暮らせる仕組みをつくる

