

第5章 健康づくりと介護予防の推進

1 健康づくり事業の推進

高齢者が自立して生活するためには、できるだけ長く健康状態を持続していくことが重要です。アンケート調査結果によると、高血圧、目の病気、筋骨格の病気、心臓病など、何らかの疾病を持っている人が多く見られ、その多くは生活習慣病や高齢によるものとなっています。

一方、自身の健康状態がよいと感じている人は7割以上を占め、現在の幸福度を点数で表すと平均点が7.20点と、中間値を上回っており、本市では快活な高齢者が多いことが分かります。

高齢者が心身ともに、できるだけ健康であり続けられるよう、今後も健康づくりの情報や取組方法などを提供し、一人一人の健康に対する意識を高めます。

(1) 高齢者のための健康づくり事業

「第2次石巻市健康増進計画」における高齢者の健康では、「心も身体もいきいき・元気高齢者の増加」という大目標の実現のために、健（検）診の受診勧奨及び生活習慣病重症化予防、栄養・食生活、運動、歯科等に関する健康づくり教室や健康相談会等を開催し、自分に合った心と身体の健康づくりを推進します。

また、地域で高齢者の健康づくりを推進するために、地域包括支援センター等の関係機関と連携し、高齢者が参加できる場、サロン活動等の情報提供や、地域での自主的な交流の機会の支援に努めます。

○事業の実施状況と見込み（健康づくり教室）

区 分	実 績			見 込 み		
	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度 (見込み)	平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度
実 施 回 数 (回)	356	439	440	450	450	450
参 加 延 べ 人 数 (人)	5,939	5,892	6,000	6,200	6,200	6,200

○事業の実施状況と見込み（健康相談会）

区 分	実 績			見 込 み		
	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度 (見込み)	平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度
実 施 回 数 (回)	281	371	350	350	350	350
参 加 延 べ 人 数 (人)	1,501	1,959	1,800	1,800	1,800	1,800

2 介護予防・日常生活支援総合事業の推進

一人暮らし高齢者や夫婦のみ高齢者、要支援認定者などが増加する中、住み慣れた地域で暮らしていくためには、介護予防の取組や高齢者の生活に対する支援が必要となっています。

アンケート調査結果によると、一般高齢者に向けて実施した生活機能評価結果では、認知症予防、うつ及び転倒に関する項目でリスク該当者が多い結果となっています。介護予防・日常生活支援総合事業対象者になると、認知症予防及びうつの項目で6割以上、その他の項目でも約5割がリスク該当者となっています。

元気な高齢者は健康の維持、介護が必要となる可能性が高い高齢者は介護予防の取組が重要であるため、介護予防の普及啓発をはじめ、各種介護予防サービスの充実を図り、介護予防の取組を強化します。

（1）介護予防普及啓発事業

介護予防に資する基本的な知識を普及啓発するためのパンフレット等の作成・配布、出前講座や介護予防教室等の取組を進め、できるだけ多くの高齢者が介護予防に取り組むきっかけとなるよう普及啓発に努めます。

（2）介護予防把握事業

地域包括支援センター等で収集した高齢者実態把握票等の活用により、閉じこもり等の何らかの支援を要する者を把握し、介護予防活動へつなげます。

（3）訪問指導員派遣事業

療養上の保健指導が必要と認められる高齢者及びその家族に対し、指導員が訪問し必要な指導を行うことにより、心身機能の低下の防止と健康の保持増進を図っていきます。

○事業の実施状況と見込み

区 分	実 績			見 込 み		
	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度 (見込み)	平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度
訪問実人員（人）	96	105	120	120	120	120
訪問延べ回数（回）	1,249	1,149	1,400	1,400	1,400	1,400

(4) 軽度生活援助訪問型サービス事業

要支援者等に対し、住民等の多様な主体が、掃除、洗濯、ゴミ出し等の軽度生活援助のサービスを提供することにより、要支援者等が地域で自立した日常生活を送ることができるよう支援します。

(5) 機能訓練訪問事業

体力の改善に向けた支援が必要なケースや日常生活動作等の改善に向けた支援が必要なケースに対し、理学療法士と連携しながら、看護師等が在宅にて短期集中的に相談・指導を行い、身体状況の改善を図っていきます。

○事業の実施状況と見込み

区 分	実 績			見 込 み		
	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度 (見込み)	平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度
訪問実人数(人)	9	12	20	20	20	20
訪問延べ回数(回)	87	91	240	240	240	240

(6) 通所型サービス支援事業

要支援者等を中心に、高齢者等の通いの場を提供する住民主体による自主的活動を支援することにより、要支援者等の社会的孤立の解消、心身の健康保持及び要介護状態の予防並びに地域の支え合い体制を推進します。

○事業の実施状況と見込み

区 分	実 績			見 込 み		
	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度 (見込み)	平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度
実施団体数(団体)		1	1	10	10	10
参加延べ人数(人)		360	400	3,000	3,000	3,000

（7）通所型介護予防事業

65歳以上の高齢者を対象に要介護状態等にならないよう、地域包括支援センターや生活支援コーディネーター等と協働しながら介護予防全般について学び、日常生活で実践できるよう支援するとともに、住民主体の集いの場の創出に向けての支援を行います。

①介護予防はつらつ元気教室

専門スタッフによる運動、口腔機能向上、栄養改善等介護予防プログラムの実施及び住民主体の自主活動へ向けた支援を実施します。

○事業の実施状況と見込み

区 分	実 績			見 込 み		
	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度 (見込み)	平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度
実 施 回 数 (回)	140	192	192	192	192	192
参加延べ人数 (人)	2,153	2,799	2,880	2,880	2,880	2,880

②いきいき 100 歳体操普及事業

専門スタッフによるいきいき 100 歳体操プログラムの実施及び自主活動に向けた支援を行います。

○事業の実施状況と見込み

区 分	実 績			見 込 み		
	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度 (見込み)	平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度
実 施 回 数 (回)			15	18	19	20
参加延べ人数 (人)			150	180	190	200

③地域介護予防教室

各地域包括支援センターが管轄する地域の高齢者を対象に、介護予防、権利擁護、総合相談等を取り入れた気軽に参加できる介護予防教室を実施します。

○事業の実施状況と見込み

区 分	実 績			見 込 み		
	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度 (見込み)	平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度
実 施 回 数 (回)	200	202	216	240	240	240
参加延べ人数 (人)	2,963	2,837	3,240	3,600	3,600	3,600

(8) 地域介護予防活動支援事業

高齢者等の通いの場を提供する住民主体による自主的活動を支援することにより、高齢者等の社会的孤立の解消、心身の健康保持及び要介護状態の予防並びに地域の支え合い体制を推進します。

○事業の実施状況と見込み

区 分	実 績			見 込 み		
	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度 (見込み)	平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度
実施団体数 (団体)		48	50	50	50	50
参加延べ人数 (人)		857	900	900	900	900

（9）地域リハビリテーション活動支援事業

住民主体の通いの場や個人宅にリハビリ専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士等）を派遣し、健康づくり、介護予防のための運動指導や日常生活動作の改善等の指導を集団又は個別に行うことで、自立支援と通いの場への継続参加を支援します。

①個別指導

個別の運動プログラムや住宅環境の改善、福祉用具の利活用等に関する相談及び指導を行います。

②集団運動指導

住民主体の集いの場に対し、生活不活発病を予防するなど、健康づくりのための安全で効果的な運動指導を実施します。

③リハビリテーション相談

住民主体の集いの場、介護予防事業実施対象者に対し、生活不活発病を予防するなど、健康づくりのための安全で効果的な生活指導を個別に実施します。

○事業の実施状況と見込み

区 分	実 績			見 込 み		
	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度 (見込み)	平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度
実 施 回 数 (回)		24	50	60	60	60
参加延べ人数 (人)		318	350	400	400	400

（10）デイサービス事業

閉じこもり等の社会的活動の低下により引き起こされる要介護状態を予防するために、生きがいデイサービスやミニデイサービス事業により、健康づくり及び生きがいづくりに努め、高齢者の健康寿命の延伸を図ります。

復興公営住宅等への移転により高齢者の閉じこもり状態の増加が懸念されることから、介護保険制度改正による新たな地域支援事業との整合性を図りながら、一層の介護予防推進のため、より効果的に事業を展開します。

○事業の実施状況と見込み

区 分	実 績			見 込 み		
	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度 (見込み)	平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度
利用延べ人数 (人)	13,008	12,595	14,788	14,788	14,788	14,788

(11) 「食」の自立支援事業

在宅の一人暮らし高齢者等で日常の食生活において支援が必要な方に対し、食事の提供と安否確認を行うことにより、食生活の改善と健康増進及び「食」を通じて人のつながりを深め、自立した生活を送ることができるよう支援します（市民税非課税世帯が対象）。

○事業の実施状況と見込み

区 分	実 績			見 込 み		
	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度 (見込み)	平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度
利用実人数（人）	156	130	200	200	200	200
延べ食数（食）	23,634	22,816	27,600	27,600	27,600	27,600

(12) 訪問型サービス事業

訪問介護員（ホームヘルパー）等が要支援者等の自宅を訪問して、入浴、排せつ、食事の介助、調理・洗濯・掃除等の家事、生活等に関する相談・助言等の必要な日常生活の世話をを行うサービスです。

(13) 通所型サービス事業

要支援者等がデイサービス等に通い、入浴・食事の提供とその介護、生活等についての相談・助言及び健康状態の確認等日常生活の世話と機能訓練を受けるサービスです。