

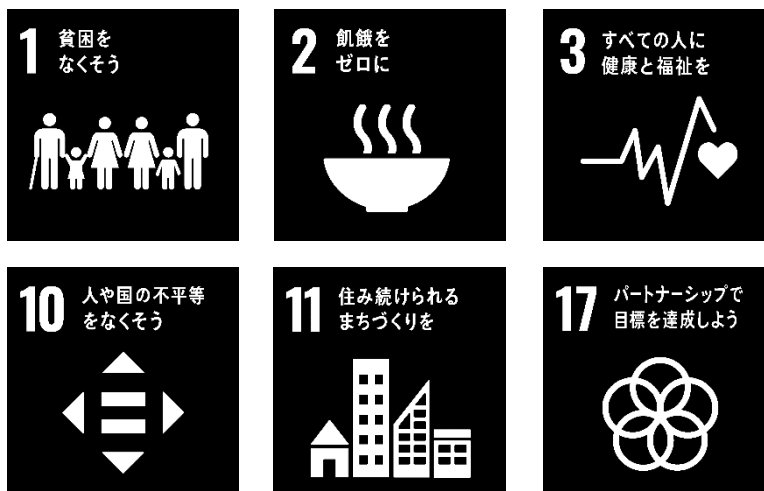
第5章

健康増進と介護予防の推進

対応する「本市の課題」(P47・48)

- ②介護予防の充実
- ④日常生活の支援体制の整備
- ⑤健康づくり事業や介護予防事業の推進
- ⑥地域活動への参加
- ⑦介護予防等への早期の取組

SDGs



第1節 健康づくり事業の推進

生活習慣の見直しや積極的な疾病予防対策を講じ、高齢者の健康づくりを進め、一人一人の健康意識を高めて生活の質の維持・向上を図り、健康状態の改善・維持・重症化の予防、フレイル（虚弱）予防を推進します。

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）

	実績			計画		
	平成30年度	令和元年度	令和2年度 (見込み)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
実施回数（回）	471	339	250	300	310	320
参加延べ人数（人）	7,924	6,355	4,300	5,000	5,200	5,400

○事業の実施状況と見込み（健康相談会）

	実績			計画		
	平成30年度	令和元年度	令和2年度 (見込み)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
実施回数（回）	450	466	400	410	420	430
参加延べ人数（人）	1,857	2,232	1,600	1,650	1,700	1,750

第2節 介護予防・日常生活支援総合事業の推進

かつては介護予防訪問介護及び介護予防通所介護により提供されていた専門的なサービスに加え、一般介護予防事業や住民等の参画による多様なサービスを充実し、介護予防の普及啓発をはじめ、介護予防の取組を強化するとともに、効果的かつ効率的な支援体制を整備します。

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。

今後は、保健事業と介護予防の一体化事業を活用し、通いの場等においてフレイル予防等についての意識を高めるなど、介護予防に対する普及啓発を図ります。

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や国保データベース（KDB）システムを活用し、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 介護予防訪問指導事業

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。

今後は、機能訓練訪問事業など他の事業との連携を図りながら継続的な支援を行います。

○事業の実施状況と見込み

	実績			計画		
	平成30年度	令和元年度	令和2年度 (見込み)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
訪問実人員（人）	121	101	120	120	120	120
訪問延べ回数（回）	1,542	1,394	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

身体機能が低下し、介助なしで日常生活を営むことが困難な要支援者等に対し、看護師等が理学療法士と連携しながら、在宅にて体力の改善や日常生活動作等の改善を目的とした機能訓練に係る相談・指導を短期集中的に行うことにより、当該要支援者等の日常生活を支援します。

○事業の実施状況と見込み

	実績			計画		
	平成30年度	令和元年度	令和2年度 (見込み)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
訪問実人員(人)	21	17	35	40	40	40
訪問延べ回数(回)	278	185	420	480	480	480

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。

今後も体制の維持・強化のため、関係機関等と連携しボランティア団体への啓発を図ります。

○事業の実施状況と見込み

	実績			計画		
	平成30年度	令和元年度	令和2年度 (見込み)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
実施団体数(団体)	1	1	1	1	1	1
参加延べ人数(人)	672	810	1,200	1,000	1,000	1,000

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。

今後は、本教室での自主活動への取組支援を活用し、地域包括支援センターが行う地域介護予防教室で通いの場の創出を図ります。

○事業の実施状況と見込み

	実績			計画		
	平成30年度	令和元年度	令和2年度 (見込み)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
実施回数(回)	160	160	160	96	96	96
参加延べ人数(人)	2,184	2,330	2,400	1,440	1,440	1,440

(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、介護予防の促進や高齢者を支え合う地域づくりを促進します。

今後も「いきいき100歳体操サポーター」のレベルアップを図るとともに、更なる普及とサロン継続の支援を行います。

○事業の実施状況と見込み

	実績			計画		
	平成30年度	令和元年度	令和2年度 (見込み)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
実施回数(回)	26	27	20	21	21	21
参加延べ人数(人)	376	336	200	210	210	210

(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。

参加者各自が生活の活動性を高めることで介護予防の促進を図ります。

○事業の実施状況と見込み

	実績			計画		
	平成30年度	令和元年度	令和2年度 (見込み)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
実施回数(回)	194	208	240	276	276	276
参加延べ人数(人)	2,964	3,233	3,600	4,140	4,140	4,140

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。

今後も介護予防、社会参加を促進するだけでなく、必要時には通所型サービス支援事業へ移行を図るなど、さらなる体制の整備に向けた支援を継続します。

○事業の実施状況と見込み

	実績			計画		
	平成30年度	令和元年度	令和2年度 (見込み)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
実施団体数(団体)	40	42	50	55	55	55
参加延べ人数(人)	788	875	900	990	990	990

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。

また、介護支援専門員がリハビリ専門職と同行訪問することで、多職種の見点でアセスメントが行われ、在宅生活の支援が図れています。

今後も介護予防のための地域ケア会議に向けた関係各所の連携のため、専門職に薬剤師等を加えるとともに、介護予防のためのケアプラン作成に向けた介護支援専門員への支援を強化します。

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おいて専門職が効果的な運動指導を行い、フレイル予防など、健康づくりの安全で効果的な運動指導を実施します。

○事業の実施状況と見込み

	実績			計画		
	平成30年度	令和元年度	令和2年度 (見込み)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
実施回数(回)	73	50	58	58	58	58
参加延べ人数(人)	789	805	490	490	490	490

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、高齢者の閉じこもりを防止するとともに、社会的孤立感の解消、心身機能の維持向上を図ります。

○事業の実施状況と見込み

	実績			計画		
	平成30年度	令和元年度	令和2年度 (見込み)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
利用延べ人数(人)	15,130	14,660	13,327	15,992	15,992	15,992

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。

○事業の実施状況と見込み

	実績			計画		
	平成30年度	令和元年度	令和2年度 (見込み)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
利用実人数(人)	146	142	160	160	160	160
延べ食数(食)	22,158	21,921	25,800	25,800	25,800	25,800

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を実施します。

○事業の実施状況と見込み

利用者数（人/月）	実績			計画		
	平成30年度	令和元年度	令和2年度 （見込み）	令和3年度	令和4年度	令和5年度
訪問介護相当サービス	629	629	633	640	647	654

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を実施します。

○事業の実施状況と見込み

利用者数（人/月）	実績			計画		
	平成30年度	令和元年度	令和2年度 （見込み）	令和3年度	令和4年度	令和5年度
通所介護相当サービス	1,412	1,406	1,417	1,432	1,447	1,462

