

## 第5章 健康づくりと介護予防の推進

住み慣れた地域で高齢者が自立して生活するためには、何よりもまず健康であることが重要であり、豊かな老後を過ごせるように、高齢者一人ひとりに合ったきめ細かな保健・福祉サービスを提供する必要があります。

アンケート調査によれば、一般高齢者は全体的に「うつ予防」「認知症予防」に対策を講じる必要があります。二次予防対象者になると「運動器」「転倒」「口腔」に大きな低下がみられます。特に、ひとり暮らし者への精神面のケアの必要性があるとともに、家族等と同居している高齢者も家のバリアフリー化を進める等、要介護認定者とならないような対策の必要性がみられます。

心身の健康を維持し、できるだけ健康寿命を長く保つために、普段からの生活習慣の見直しや積極的な疾病予防対策を講じることにより、高齢者の健康づくりを推進するとともに、生活の質を維持・向上させることが重要です。

また、元気な時からの介護予防施策に加えて、要介護状態に陥る可能性のある高齢者へのサービス提供等により、高齢者の介護予防を推進します。

### 1 健康づくり事業の推進

#### （1）高齢者のための健康づくり事業

健康寿命を長く保つために、元気な高齢者の増加を目指し、高齢者の健康づくり教室や相談会（栄養・食生活、歯科に関する教育や相談等を含む）を開催し、高齢者の健康意識の向上、生活習慣病の重症化や介護予防の推進を図ります。

○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 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度 (見込み)	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
実施回数(回)	391	500	450	470	480	500
参加延人数(人)	4,871	8,553	5,000	5,100	5,250	5,500

## ○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 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度 (見込み)	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
実施回数(回)	254	261	250	250	250	250
参加延人数(人)	1,842	2,102	2,000	2,000	2,000	2,000

## (2) 高齢者のためのダンベル体操事業

震災後、意識的に身体を動かす人の割合が減少しており、石巻市健康増進計画では、「身体活動・運動」を「栄養・食生活」、「こころの健康」と共に重点目標として取り組むこととしています。

「自分の健康状態に合わせて、仲間と楽しく体を動かそう」を世代別行動目標とし、包括ケアセンターや地域包括支援センターとも連携しながら、各地区のダンベルリーダーの協力を頂き、筋力アップのためのダンベル体操を各地区で普及し、元気高齢者が増えるよう健康づくりや生活習慣病予防に努めます。

## ○事業の実施状況と見込み

区 分	実 績			見 込 み		
	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度 (見込み)	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
実施回数(回)	300	449	500	500	500	500
参加延人数(人)	5,415	5,540	5,600	5,600	5,600	5,600

## 2 介護予防事業の推進

### （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り組みを進め、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情報等の活用により、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 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度 (見込み)	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
訪問実人員（人）	99	81	90	100	100	100
訪問延回数（回）	1,413	1,092	1,200	1,350	1,350	1,350

### （4）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 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度 (見込み)	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
訪問実人数（人）				10	20	20
訪問延回数（回）				480	960	960

**(5) 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、専門スタッフによる運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能向上等の介護予防プログラムを重点的に通所による介護予防教室を実施します。

**①介護予防はつつ元気教室**

専門スタッフによる運動器の機能向上の介護予防プログラムを重点的に実施します。

○事業の実施状況と見込み

区 分	実 績			見 込 み		
	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度 (見込み)	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
実施回数(回)		152	150	150	150	150
参加延人数(人)		1,916	1,700	1,570	1,640	1,720

**②介護予防いきいき元気教室**

前年度に介護予防教室に参加した高齢者を対象に、運動器の機能向上、栄養改善及び口腔機能向上等のフォローアップを実施することにより、各自が介護予防に関する意識を高めながら予防方法を生活に取り入れ、生活機能低下の防止につなげていきます。

○事業の実施状況と見込み

区 分	実 績			見 込 み		
	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度 (見込み)	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
実施回数(回)		113	112	112	112	112
参加延人数(人)		1,359	1,230	1,300	1,350	1,400

**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、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 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度 (見込み)	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
実施回数(回)	293	116	154	154	154	154
参加延人数(人)	3,820	1,504	1,700	1,750	1,800	1,850

## （6）地域介護予防活動支援事業

地域において自主的な高齢者の介護予防活動が積極的に行われるよう、関係機関と連携を図りながら、人材育成やリハビリテーション専門職の派遣等により、地域ボランティアや自主グループ等の活動を支援します。

## （7）遊びリテーション事業

互いに支え合う地域づくりの一環として、家に閉じこもりがちな高齢者等が身近に集まることのできる場として、市民の協力を頂きながら高齢者の閉じこもり予防を目的に実施しています。今後は、地域の実情に応じて自主グループが多様な活動の中で、新たなコミュニティ等においても継続した活動が行われるよう支援します。

### ○リーダー研修会の実施状況と見込み

区 分	実 績			見 込 み		
	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度 (見込み)	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
実施回数(回)	3	2	2	3	3	3
参加延人数(人)	57	75	80	100	100	100

### ○グループ事業の実施状況と見込み

区 分	実 績			見 込 み		
	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度 (見込み)	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
グループ数	21	21	21	21	21	21
ボランティア延人数(人)	919	1107	1,100	1,100	1,100	1,100
参加延人数(人)	2,422	2,434	2,500	2,500	2,500	2,500
実施回数(回)	151	165	165	165	165	165

## （8）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、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。

今後、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 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度 (見込み)	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
利用延人数(人)	13,078	13,545	15,119	16,000	16,500	16,500

**(9)「食」の自立支援事業**

在宅のひとり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 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度 (見込み)	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
利用実人数(人)	130	132	150	200	200	200
延 食 数(食)	21,651	21,192	25,000	27,600	27,600	27,600

**(10) 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。

**(11) 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、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。

**■地域支援事業への移行とは…**

介護保険制度の改正により、(10)訪問型サービス事業や(11)通所型サービス事業などは要支援者に対する介護予防給付から地域支援事業に移行され、市町村が地域の実情に応じ住民主体の取り組みを含め多様な主体による効果的なサービスを提供できるようになります。本市では平成27年度から本人のニーズに応じた細やかな支援が可能となるよう、これまでと同様の指定事業者によるサービスの提供を継続するとともに、地域ボランティアやNPO等の地域資源を効果的に活用し適切なサービスを提供できるしくみづくりに取り組みながら、元気な高齢者が支える側に回るしくみづくりを目指します。