

基本方針2 介護予防施策等の推進

1 健康づくり

高齢者が住みなれた地域で元気に生活を続けていくためには、いつまでも健康であることがとても大切です。そのためには、高齢者自らが健康づくりを意識し、自主的にかつ主体的に取り組むことが重要です。

本市では、健康増進法に基づく健康増進計画（元気アッププラン）により、市民全体の健康づくりの行動指針を定めるとともに、市は目的達成のため、必要な事業の実施や支援、啓発などを行っています。

ここでは、平成23年2月に策定した「ひたちなか市元気アッププラン」から主に高齢者の健康づくり（生活機能の維持等）事業や一人ひとりの必要な取組み内容等をまとめました。

(1) 重点取組事項

健康づくりは、きっかけづくりと適切かつ継続的に実施することが重要であり、そのためには、市が先導した仲間づくりを含めた地域での事業展開が必要です。

本市では、健康づくりのため、元気アップ事業を重点事業と位置付け、その指導者として育成した保健推進員を中心に、自治会など関係団体の協力を得ながら推進しています。

①ときめき元気塾

【事業概要】

平成16年から自治会単位で開催しています。この塾は、栄養と食生活、歯の健康、生活習慣病の予防等について学び、体力測定と元気アップ体操の理論と実技とあわせて6回の講座で構成されています。

また、この事業は、保健推進員を中心に元気アップサポーターの会などの協力を得ながら実施しています。

②元気アップ体操

【事業概要】

この体操は「ときめき元気塾」の核となっているもので、茨城大学教育学部の協力を得て作成されました。

内容は、首・肩の体操やスクワット等からなり、体をほぐして全身の血流をよくし、生活習慣病の予防や丈夫な足腰をつくるなどの効果が期待できます。

(2) 分野別取組

高齢になってもいつまでも元気で生活を送るためには、健康と日常生活に必要な心身の生活機能を維持していくことが重要です。

次に掲げる事項については、健康寿命を延ばすために重要なことであり、一人ひとりが健康づくりの意義を理解し、実践していくことが必要です。

①栄養・食生活

食べることは、日常生活における一番の楽しみとされていますが、高齢期になると時間が不規則になったり、好みのものに偏るなど食習慣に偏りが生じやすくなります。

食生活においては、朝・昼・夜の三食を摂るとともに、主食・主菜・副食など栄養バランスのとれた献立づくりや季節の食材、地元の食材を取り入れるなど食事を楽しめる工夫をすることも大切です。

また、高齢者の場合は、体調も変化しやすくなることから、健康状態にあわせた食事を摂ることも重要です。

②身体活動・運動

身体活動や運動は、健康づくりの基本であり、疾病の予防などにも効果があると言われています。

高齢者の場合、年齢とともに筋力や柔軟性の低下、それによる転倒などの危険も高まることから、散歩など外出の機会を増やしたり、地域で実施している「ときめき元気塾」への参加など自分にあった適切な運動を行うことが重要です。

③休養・こころの健康

高齢期になると外出の頻度や生活行動の範囲も狭くなっていくことから、閉じこもりがちになり、その状態が長く続くことで、身体機能だけではなく、うつなどこころの健康の低下を招くことがあります。

こころの健康を維持していくためには、趣味やサークル活動、地域活動等の社会参加を通して人との関わりや生きがいをもった生活を送ることが重要です。

④健康管理

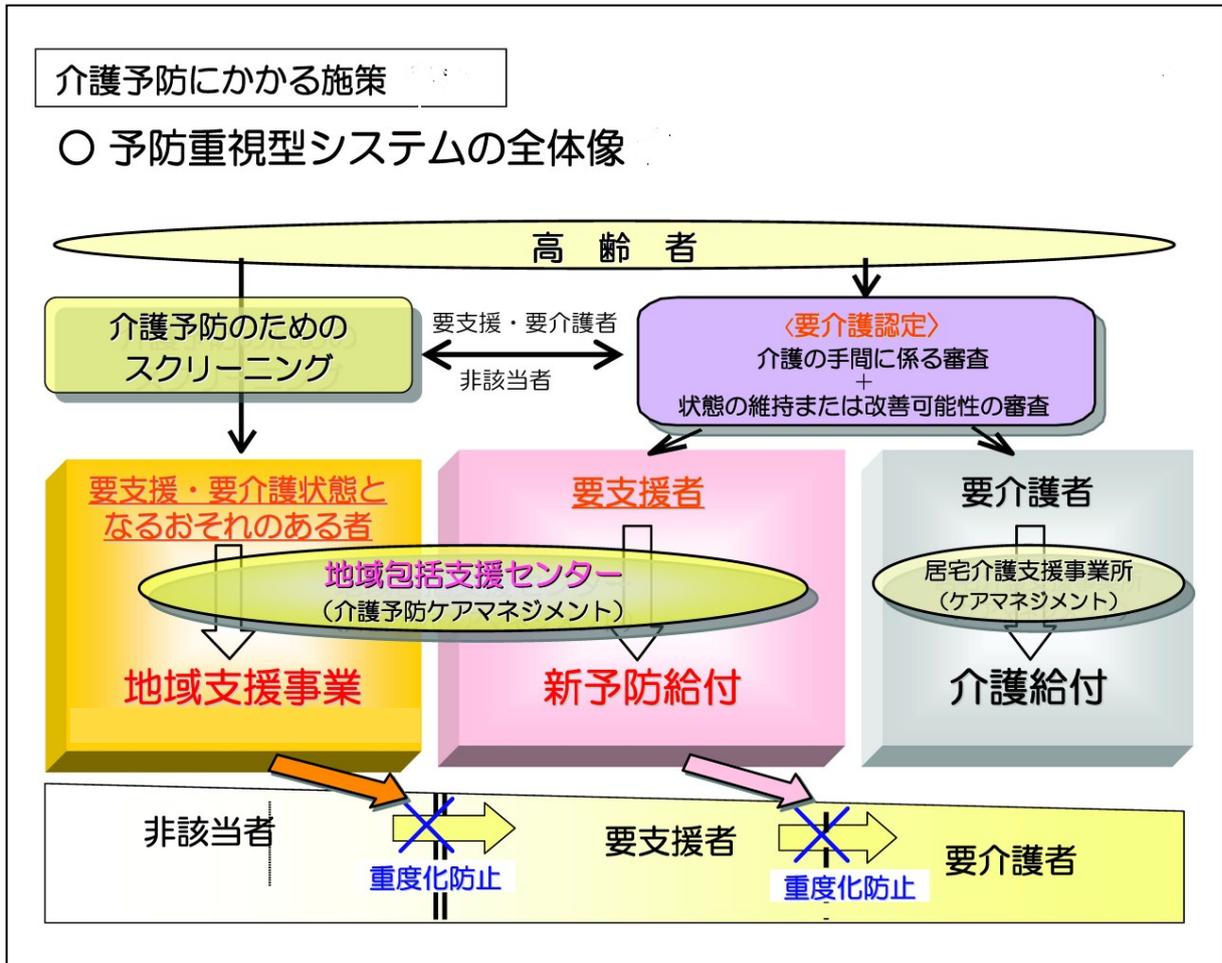
健康寿命を延ばすためには、自身の健康状態を把握し、食事や運動など日頃の生活習慣を振り返るとともに、必要な場合には早期の治療を受けることが重要です。

そのため、年に1回は各種健康診査を受け、また、慢性的な疾患を抱える方は、かかりつけ医への定期的な受診により疾病の治療や指導を受けることも重要です。

2 介護予防事業（地域支援事業）

介護予防事業は、高齢者が要介護・要支援状態になることの予防、軽減、悪化防止を目的として実施されます。

実施内容としては、要介護状態等となるおそれの高い高齢者を対象にした二次予防事業、全高齢者を対象にした一次予防事業があります。



(1) 二次予防事業

①二次予防事業の対象者把握事業

第1号被保険者（要介護認定を受けている者を除く）全員を対象に、日常生活で必要となる機能（25項目）の確認を基本チェックリストにより行います。

基本チェックリストは、郵送等により配布、回収する方法で行いますが、介護保険担当課、地域包括支援センター、民生委員等関係機関からの情報提供等による把握も行います。

なお、平成23年度までは、指定の医療機関及び特定健康診査等の健診会場において実施していました。

(表 4-74) 二次予防事業対象者数

区 分	平成20年度	平成21年度	平成22年度
人 数 (人)	1,551	439	553

a お元気訪問事業

この事業は、心身の状況等により通所型介護予防事業等への参加が困難な二次予防事業の対象者の自宅を保健師等が訪問して、生活機能に関する問題を把握し、総合的に評価することで必要な指導や相談を行うとともに、通所型介護予防事業への参加を勧奨しています。

②通所型介護予防事業

通所型介護予防事業は、概ね日常生活圏域ごとに1クール全12回開催し、内容は「運動器の機能の向上」を中心に「栄養改善」「口腔機能の向上」の各プログラムを組み合わせ実施しています。

また、平成21年度からプールでの水中運動を取り入れるなど事業の拡充を図りました。

(表 4-75) 実施状況

区 分	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度
参加人数(二次予防事業対象者)(人)	140	70	61
参加人数(一次予防事業対象者)(人)	36	40	83

a 運動器の機能向上

【現状】

運動器の機能や筋力の維持・向上が図れるよう軽運動やストレッチ等を行っています。
また、運動習慣の定着を図るため、自宅で手軽にできる運動等の指導や資料を提供しています。

b 栄養改善

【現状】

日常生活における「食べること」を通じて、低栄養状態の予防や生活機能の維持が図れるよう栄養相談や講話を実施しています。

c 口腔機能の向上

【現状】

口腔機能の低下予防や機能の維持が図れるよう口腔内のブラッシングや口腔体操等の指導、口腔ケアに関する講話を実施しています。

【今後の方針】

より多くの参加が得られるよう実施方法や各プログラムのメニュー、対象者への勧奨方法等を検討します。

③訪問型介護予防事業

a 閉じこもり予防・支援

【今後の方針】

閉じこもりのリスクがある二次予防事業対象者に対し、必要に応じて保健師による訪問指導を実施します。また、訪問時に閉じこもりの予防についてパンフレット等により啓発を行います。対象となる方の状態に応じて通所型介護予防事業、介護予防普及啓発事業の健康相談や機能訓練、地域における健康づくり事業への参加を促します。

b 認知症予防・支援

【今後の方針】

認知症のリスクがある二次予防事業対象者に対し、地域包括支援センターにおいてアセスメントを行い、保健師の訪問指導により認知的機能の低下の原因に応じて、通所型介護予防事業、介護予防普及啓発事業の健康相談や機能訓練、地域における健康づくり事業への参加を促します。

c うつ予防・支援

【今後の方針】

うつのリスクがある二次予防事業対象者に対し、地域包括支援センターにおいてアセスメントを行い、保健師の聞き取りによる心の健康相談を勧めます。心の健康相談の結果により、医療機関への受診または訪問指導による経過観察の必要性を判断します。他のリスクが見られる場合は、通所型介護予防事業への参加を検討します。

d 口腔機能の向上

【今後の方針】

要介護状態になることを予防するため、歯科衛生士の訪問により、摂食、嚥下、口腔清掃の指導を行い口腔機能の向上を図ります。

e 栄養改善

【今後の方針】

低栄養状態の疑いがある二次予防事業対象者に対し、管理栄養士等の訪問により、日常生活において食事を通じて低栄養状態を予防し、高齢者の自立した生活を支援します。

④二次予防事業評価事業

平成22年度に作成された「茨城版介護予防事業評価プログラム」を活用して、本計画の中で定められている介護予防事業の効果を見込んだ要介護認定者数の推計値と実態を比較することにより達成状況を検証し、二次予防事業の評価をするとともに、その結果に基づき事業の実施方法等の改善を図ります。

(2) 一次予防事業

地域において、高齢者自らが参加するような取組みが主体的に実施されるよう健康教育や健康相談など介護予防に関する活動の普及、啓発や自発的な活動の育成、支援を行います。

①介護予防普及啓発事業

a 健康教育

【現状】

地域の要請により介護予防についての知識の普及、啓発を行うため、保健師、栄養士が生活習慣病予防や介護予防に関する情報を提供したり、実用的な体操を通して体の機能を低下させないための実技指導と講話を行っています。

【今後の方針】

引続き、事業を実施します。

b 介護予防教室（はつらつ運動教室、栄養満点・健口教室）

【現状】

転倒予防のための体操、講話を行うことにより、健康増進をはかり要介護状態への移行を予防することを目的として実施しています。保健師、栄養士、歯科衛生士、作業療法士による栄養、口腔、健康についての講話と体操を実施します。

(表 4-76) 実施状況

区 分	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度
参加人数 (人)	677	557	533

【今後の方針】

元気な高齢者及び二次予防事業対象者のうち介護予防事業により生活機能が改善した方を対象に実施し、事業終了後は各自治会で行われている健康増進のための催し等への参加を促します。

②地域介護予防活動支援事業

a 生きがい対策事業

【現状】

社会参加活動を通じて高齢者の介護予防を推進するため、高齢者大学等の高齢者生きがい対策事業を行っています。

(表 4-77) 実施状況

事業名称	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度
高齢者大学(修了者) (人)	87	89	103
高齢者芸能発表大会(出演者) (人)	349	381	350
高齢者文化創作展(出展者) (人)	142	153	124
高齢者スポーツ大会(参加者) (人)	787	731	810
合計(人)	1,365	1,354	1,387

【今後の方針】

高齢者のニーズの把握に努め、より多くの高齢者が参加できる環境づくりに努めます。

【見込量】

(表 4-78) 見込量

区分	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
高齢者大学他 3 事業(人)	1,400	1,450	1,500

③一次予防事業評価事業

事業の実施状況等の検証を通じ、一次予防事業の事業評価を行い、その結果に基づき事業の改善を図ります。