

施策の柱 2 自立支援，介護予防・重度化防止の推進

1 介護予防・日常生活支援総合事業の推進

(1) 介護予防・生活支援サービス事業

この事業は，訪問型サービス事業，通所型サービス事業，生活支援サービス事業，介護予防ケアマネジメント事業からなり，対象者は，要支援認定者に加え，65歳以上の方で，基本チェックリストにより「介護予防・生活支援サービス事業対象者」と判定された方になります。

▶介護予防・生活支援サービス事業対象者数

区分	第8期 実績値			第9期 見込量		
	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
事業対象者（人）	235	233	235	240	245	250

※ 令和5年度は9月末現在

①訪問型サービス事業

訪問型サービス事業		事業内容
自立援助訪問型サービス (従前の訪問介護相当)		従前の介護予防訪問介護相当サービスで訪問介護員による入浴介助等の身体介護，自立支援の見守り，家事等の生活支援を行う。
多様なサービス	家事援助訪問型サービス (緩和した基準サービス)	家事援助員による家事援助（掃除，洗濯，料理，日用品・食料の買い物等の代行）を行う。
	短期集中訪問型サービス (短期集中予防サービス)	短期集中通所型サービス利用者に対し，リハビリテーション専門職による日常生活アセスメントの訪問（運動メニュー，生活改善の提案）をし，継続して市保健師等が訪問し指導等を行う。 閉じこもり，うつ，認知機能低下等で支援を必要とする方を市保健師等が訪問し，指導等を行う。

▶訪問型サービス事業者数

区分	第8期 実績値			第9期 見込量		
	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
自立援助訪問型（か所）	41	43	41	41	42	43
家事援助訪問型（か所）	1	1	1	1	1	1

※ 令和5年度は9月末現在

▶訪問型サービス事業利用者数（月平均）

区分	第8期 実績値			第9期 見込量		
	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
自立援助訪問型（人）	233	244	235	245	250	255
家事援助訪問型（人）	19	18	16	17	18	19
短期集中訪問型（人）	0	1	2	2	2	2

※ 令和5年度は9月末現在

▶訪問型サービス事業費

区分	第8期 実績値			第9期 見込量		
	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
自立援助訪問型(千円)	51,024	52,321	60,480	60,480	61,690	62,937
家事援助訪問型(千円)	1,387	1,193	1,519	1,520	1,525	1,588

※ 令和5年度は予算額

【今後の方針】

サービスを提供する事業所等との連携を図り、質の良いサービスを提供していきます。介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況に関する調査により事業評価を行い、その結果を基に、必要に応じて事業内容の見直し等を検討していきます。サービス単価については、近隣市町村の状況及びサービス内容等を踏まえ、サービス事業所等の関係機関と十分な協議のうえ、必要に応じて検討していきます。

②通所型サービス事業

通所型サービス事業		事業内容
健康向上通所型サービス (従前の通所介護相当)		従来の介護予防通所介護相当のサービスでデイサービスセンターにおいて、介護職員等による食事・入浴等の介護や機能訓練等を日帰りで行う。
多様なサービス	健康維持通所型サービス (緩和した基準によるサービス)	デイサービスセンターや、コミュニティセンター等で、職員による軽い体操、レク、運動・栄養・口腔・認知等の講話のミニデイサービス(半日デイ)を行う。
	短期集中通所型サービス (短期集中予防サービス)	理学療法士等リハビリテーション専門職が、日常生活に支障のある生活行為の改善に向けた機能訓練等の支援を、通所時のみならず在宅時にも生活機能の向上を実現するため、3～6か月の短期間に集中して行う。

▶通所型サービス事業者数

区分	第8期 実績値			第9期 見込量		
	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
健康向上通所型(か所)	65	67	67	68	69	70
健康維持通所型(か所)	6	6	6	7	8	9

※ 令和5年度は9月末現在

▶通所型サービス事業利用者数（月平均）

区分	第8期 実績値			第9期 見込量		
	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
健康向上通所型(人)	481	505	467	480	500	520
健康維持通所型(人)	98	89	84	90	95	98
短期集中通所型(人)	41	34	32	33	33	33

※ 令和5年度は9月末現在

▶通所型サービス事業費

区分	第8期 実績値			第9期 見込量		
	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
健康向上通所型(千円)	157,611	166,583	173,240	176,080	178,920	181,760
健康維持通所型(千円)	10,062	9,090	15,660	15,780	15,974	16,295

※ 令和5年度は予算額

【今後の方針】

サービスを提供する事業所等との連携を図り、質の良いサービスを提供していきます。介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況に関する調査により事業評価を行い、その結果を基に、必要に応じて事業内容の見直し等を検討していきます。

健康維持通所型サービスについては、日常生活圏域に事業者がないところについて、圏域内にある法人等に働きかけ、全圏域において事業者の設置を目指していきます。また、サービス単価については、近隣市町村の状況及びサービス内容等を踏まえ、サービス事業所等の関係機関と十分な協議のうえ、必要に応じて検討していきます。

③生活支援サービス事業（配食サービス）

要支援者等に対し、栄養改善やひとり暮らし高齢者等への見守り等の提供で、地域での自立した日常生活への支援事業であり、訪問型サービスや通所型サービスと一体的に行われる場合に実施しています。

▶配食サービス利用者数（年）

区分	第8期 実績値			第9期 見込量		
	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
利用実人数(人)	49	30	33	40	45	50
配食食数(食)	7,201	5,265	2,598	6,400	7,200	8,000

※ 令和5年度は9月末現在

【今後の方針】

ひとり暮らし高齢者や高齢者二世帯の増加に伴い、低栄養状態となる要支援者等の増加が見込まれるため、地域包括支援センターや介護支援専門員等と連携を図りながら、継続して実施していきます。

④介護予防ケアマネジメント

ケアマネジメント類型	事業内容
ケアマネジメントA (原則的な介護予防プラン)	健康向上通所型サービス、自立援助訪問型サービス、短期集中訪問型サービス、短期集中通所型サービスその他地域包括支援センター等が必要と判断した場合等、現行の介護予防支援に相当するプラン。
ケアマネジメントB (簡略化した介護予防プラン)	多様なサービス（健康維持通所型サービスや家事援助訪問型サービス）を利用する場合や、利用者の状態が安定しており、モニタリングの期間をあけてもよいと判断した場合に作成するプラン。
ケアマネジメントC (初回のみ介護予防プラン)	アセスメントの結果、利用者本人が自身の状況、目標の達成等を確認し、住民主体のサービス等、一般介護予防事業を利用する場合に初回のみ、ケアマネジメントを実施する場合に作成するプラン。

▶介護予防ケアマネジメント実施件数（年）

区分		第8期 実績値			第9期 見込量		
		R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
ケアマネジメント A	包括(件)	2,168	2,100	1,009	2,100	2,110	2,120
	委託(件)	2,724	2,991	1,249	2,900	2,950	3,000
ケアマネジメント B	包括(件)	655	618	288	600	610	620
	委託(件)	430	442	204	440	445	450
ケアマネジメント C	包括(件)	95	72	25	60	65	70
	委託(件)	2	2	2	2	2	2

※ 令和5年度は9月末現在

【今後の方針】

要支援者及び事業対象者が、地域において自立した日常生活を送れるよう、具体的なサービスの利用について検討し、ケアプランを作成していきます。

また、ケアマネジメントは、業務としての負担が大きいため、居宅介護支援事業所等への外部委託を行いやすい環境整備を進め、ケアマネジメントの質の向上を図っていきます。

（２）一般介護予防事業

この事業は、介護予防把握事業、介護予防普及啓発事業、地域介護予防活動支援事業、一般介護予防事業評価事業、地域リハビリテーション活動支援事業からなり、対象者は、全ての第1号被保険者とその支援のための活動に関わる方となっています。

住民主体の通いの場を更に充実させ、人と人とのつながりを通じて、参加者が健康寿命を延ばし、元気に生き生きとした生活を送れるような地域づくりを推進することを目的としています。

①介護予防把握事業

第1号被保険者に対して、可能な限り地域において自立した日常生活を営むことができるよう支援することを目的としています。

具体的には、要介護認定を受けていないかつ介護予防教室に参加していない高齢者を抽出し、高齢福祉課及び地域包括支援センター等が居宅を訪問し、基本チェックリストを実施することで、支援が必要な方の早期発見、早期対応に努めています。

【今後の方針】

令和3年度より実施している「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業」の中で、引き続きKDBシステム（医療・介護・保健等の一元管理）等を活用し、支援が必要な高齢者の把握に努め、介護予防事業へつなげていきます。

②介護予防普及啓発事業

i) 普及啓発用パンフレット

「介護予防・日常生活支援総合事業のご案内」「はじめよう 続けよう いきいき生活～自立支援と介護予防～」を作成し、介護予防教室等で健康教育を行いながら配布しています。

【今後の方針】

内容の見直し等を行いながら、引き続き上記のパンフレットを作成していきます。さらに「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業」と連携しながら、介護予防の普及啓発に努めていきます。

ii) 介護予防事業の実施の記録等を管理するための媒体の配布

通いの場等に通っている高齢者が、自分の健康に関する意識を更に高めていけるよう、フレイル予防に関する資料や質問票等の記録を整理・管理できるファイルを配布しています。

【今後の方針】

「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業」の通いの場の関与の場面で、経年変化を比較できるよう、引き続きフレイル予防に関する資料や問診票を配布し介護予防の普及啓発に努めていきます。

iii) 通所型予防サービス（元気サポート教室高場・金上）

2か所の施設で1年を通して多くの方が介護予防に取り組めるように、運動強度に応じた4コースと脳の活性化するコースを実施しています。

▶通所型予防サービス実施状況

区分	第8期 実績値			第9期 見込量		
	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
教室実施回数（回）	32	32	18	40	40	40
参加者実人数（人）	453	445	252	500	550	600
参加者延人数（人）	3,252	4,181	2,125	4,250	4,280	4,300

※ 令和5年度は9月末現在

【今後の方針】

新型コロナウイルスの流行等の影響により、低下した通いの場への参加率を向上させるため、関係機関と通所型予防サービスのコース内容の見直しを引き続き検討していきます。また、通所型予防サービスを介護予防ポイント事業のポイント付与の対象とし、活動の促進に努めていきます。

③地域介護予防活動支援事業

i) シルバーリハビリ体操指導士会との協働

	事業内容
シルバーリハビリ体操教室	茨城県知事より認定を受けたシルバーリハビリ体操指導士が講師となり、肩痛・腰痛・膝痛・腹筋や腕の力・足の力等衰えやすい筋肉を無理なく強化していく体操を市内コミセン等で実施している。 【実施場所：ふぁみりこらぼ・総合福祉センター・全コミセン】

▶シルバーリハビリ体操教室実施状況（市と協働）

区分	第8期 実績値			第9期 見込量		
	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
実施場所（か所）	11	13	13	13	13	14
教室実施回数（回）	155	263	131	270	280	290
参加者延人数（人）	1,931	4,738	3,053	5,000	5,200	5,400

※ 令和3年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、8～9月、2～3月は中止

※ 令和5年度は9月末現在

▶シルバーリハビリ体操教室実施状況（自主教室）

区分	第8期 実績値			第9期 見込量		
	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
実施場所（か所）	35	39	45	47	49	51

※ 令和5年度は9月末現在

【今後の方針】

シルバーリハビリ指導士会と協働し、高齢者の介護予防・生活能力維持を目的とした、地域の誰もが通える体操教室（通いの場）を開催できるよう支援していきます。

ii) ときめき元気塾

	事業内容
ときめき元気塾	市が開催する育成コースを修了した元気アップサポーターが、自身の自治会で元気アップ体操を普及し、介護予防を推進するため、「ときめき元気塾」を実施している。高齢者が身近な場所に集まり、*元気アップ体操の実施や、栄養・口腔等の介護予防の知識を得る機会となっている。また、地域の身近な人との交流を図ることで、仲間づくりや見守りのきっかけにもなっている。 【実施場所：総合福祉センター・コミセン・ふぁみりこらぼ・集会所等】

*元気アップ体操：茨城大学教育学部の協力を得て考案。日常生活動作（ADL）の自立に必要な、体幹の筋力や柔軟性を高め、生活の質を向上させることを目的とした体操

▶ときめき元気塾実施状況

区分	第8期 実績値			第9期 見込量		
	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
実施自治会数	33	36	38	38	39	40
開催回数（回）	438	654	336	680	690	700
延べ参加人数（人）	6,407	9,169	4,896	10,000	10,500	11,000

※ 令和3年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、8～9月、2～3月は中止

※ 令和4年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3自治会が中止

※ 令和5年度は9月末現在

【今後の方針】

今後も引き続き茨城大学及び茨城県リハビリテーション専門職協会の協力を得ながら参加者にとって充実した内容となるよう継続して支援していくとともに、「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業」を組み入れるなど、介護予防の推進に努めていきます。

iii) 通いの場の現状把握・拡大

【現状】

市が、住民主体の通いの場であるシルバーリハビリ体操教室やときめき元気塾の現状把握及び育成・支援を実施しています。

【今後の方針】

シルバーリハビリ体操指導士会や自治会等と調整を図り、引き続きシルバーリハビリ体操教室やときめき元気塾等の通いの場の拡大に努めていきます。

iv) シルバーリハビリ体操指導士の養成

	事業内容
指導士養成講習会	これまで県立健康プラザで実施していたシルバーリハビリ体操指導士3級養成は、令和6年度より市が行う。1級及び2級体操指導士養成は、引き続き県が養成する。

▶シルバーリハビリ体操3級指導士養成者数

区分	第8期 実績値			第9期 見込量 (NPO委託)		
	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
養成者 (人)	9	11	0	15	15	15
指導士数 (人)	128	131	0	140	145	150

※ 令和4年度までは、県立健康プラザにて養成 ※ 令和5年度は9月末現在
 ※ 令和5年度は、県立健康プラザ(11月)及び市(令和6年1月)で養成予定

【今後の方針】

令和6年度以降も引続きシルバーリハビリ体操3級指導士が養成できるよう、ひたちなか市シルバーリハビリ指導士会及と連携していきます。

v) 元気アップサポーターの育成

	事業内容
元気アップサポーター育成	元気アップ体操の普及のため、市が委嘱している保健推進員等の希望者を対象に育成研修を実施し、地域で介護予防活動ができる人材を育成している。また、元気アップサポーターの会を発足し、情報交換やスキルアップを図るため、支部活動や研修を実施している。

▶元気アップサポーター育成者数及びフォローアップ研修実施状況

区分	第8期 実績値			第9期 見込量		
	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
育成修了者数 (人)	15	12		15		15
サポーター数 (人)	137	140	141	150	150	160
フォローアップ研修 (回)	0	4	1	4	4	4
参加者数(人)	0	200	111	240	240	250

※ 令和5年度は9月末現在
 ※ 令和3年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、フォローアップ研修は中止
 ※ 令和4年度より元気アップサポーター養成は保健推進員の推薦に合わせて隔年実施

【今後の方針】

今後も自治会において「ときめき元気塾」を継続できるよう、元気アップサポーターの指導力向上を目的とした研修会を企画するとともに、新規サポーターの育成に努めていきます。

vi) 介護予防ポイント事業（☆）

65歳以上の市民で、介護予防に資する通いの場に参加する者とボランティア活動する者に対し、参加毎にポイントを付与し、取得した年度毎の総ポイント数に応じ、参加者全員に記念品を贈与します。

▶介護予防ポイント事業見込人数

区分	第9期 見込量		
	R6年度	R7年度	R8年度
参加者数（人）	4,600	5,060	5,566
ボランティア数（人）	400	440	484

【今後の方針】

令和6年度中、事業を実施していきます。事業推進のため、元気アップサポーター等の既存団体、ポイント交換品の参加企業等との調整を密に行うと共に、広く活用して頂くため、市民へのPRに努めてまいります。

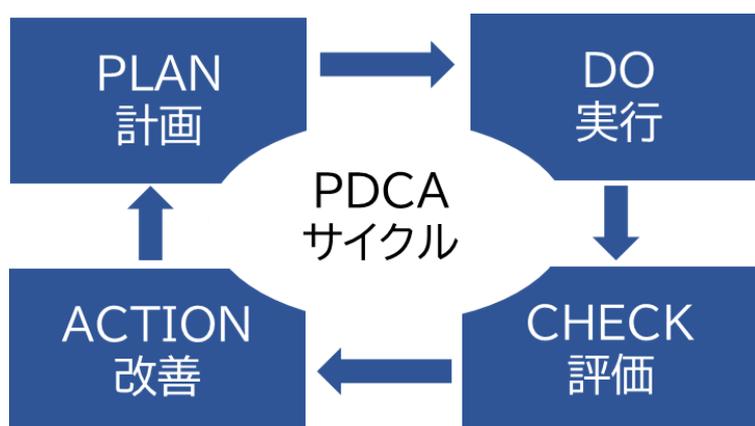
また、魅力ある事業としての持続を目指すため、段階的にポイント交換対象品の拡充を検討していきます。

④一般介護予防事業評価事業

目標値の達成状況等の検証を通じ、一般介護予防事業を含め、地域づくりの観点から、介護予防・日常生活支援総合事業全体を評価し、その評価結果に基づき事業全体の改善を目的とします。

【今後の方針】

効果的・効率的な取組となるよう事業に関するデータやアウトカム指標含む評価指標を活用しながら、PDCAサイクルに沿って事業を展開していきます。



⑤地域リハビリテーション活動支援事業

地域における介護予防の取組を強化するために、地域ケア会議，サービス担当者会議，住民運営の通いの場等でリハビリテーション専門職等を活かし，要介護状態等になっても，生きがい・役割を持って生活できるよう，地域における自立支援に資する取組を推進します。

▶地域リハビリテーション活動支援事業実施状況

区分	第8期 実績値			第9期 見込量		
	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
派遣回数(回)	21	48	33	50	51	52

※ 令和3年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため，8～9月，2～3月は中止

※ 令和5年度は9月末現在

【今後の方針】

平成28年度よりときめき元気塾において茨城県リハビリテーション専門職協会に依頼し，リハビリテーション専門職の派遣事業を実施しております。また，令和3年度よりシルバーリハビリ体操教室においても派遣事業を開始しました。

フレイル予防の講話や専門的な運動指導が好評であり，介護予防を推進していくために効果的であると考え，今後も引き続き実施していきます。

2 健康づくり（ひたちなか健康応援プラン）

心身ともに健康で、生涯を通じて健やかな生活を送るためには、市民一人ひとりが健康づくりに対する意識を持ち、取り組むとともに、各年齢層（ライフステージ）に応じた総合的な健康づくりが重要です。

「ひたちなか健康応援プラン」は、すべての市民が「生涯にわたって健やかで心豊かに暮らせる元気なまち」を目指して総合的な健康づくりを推進していく計画です。

令和3年度まで「ひたちなか元気アッププラン」の名称で取り組んできたところですが、より市民の皆様主体性を感じていただくことを期待するとともに、市が積極的にサポートしていくという意思を込め「ひたちなか健康応援プラン」に改名しました。

ここでは、令和4年3月に策定した計画から、主に高齢者の健康づくりを中心に抜粋します。ただし、下記の表に示す現状値と目標値は、高齢者に限らず、限定される指標以外は20代～80代の方の割合になります。

▶指標

指標	現状値	目標値
健康と感じる市民の割合	76.6%	85%以上

（1）健康増進計画（健康づくりへの取り組み）

①身体活動と運動

市民一人ひとりが無理なく、日常生活の中に運動を取り入れ、身体活動量を増やす取り組みと意識づけが必要です。

<市民の取り組み>

- ・運動不足の解消、体力維持、介護予防のために、ウォーキングなど自分に合った身体活動や運動を行いましょう。
- ・家庭や職場など日常生活の中で、意識して身体を動かしましょう。
- ・自治会や様々な団体が行うスポーツイベントや介護予防教室に積極的に参加しましょう。

<市の取り組み>

- ・情報発信に取り組みます。
- ・身体活動と運動の普及啓発に取り組みます。
- ・主体的に取り組む市民等を支援します。

▶指標

指標	現状値		目標値	
	男	女	男	女
運動習慣のない人の割合	50.6%	60.1%	40%以下	50%以下
身体活動が1時間に満たない人の割合	48.2%	55.7%	45%以下	50%以下

②休養とこころの健康

こころの健康を保つためには、休養、ストレス管理、十分な睡眠が大切であるとともに、こころの健康が損なわれているときには、早めに専門機関を受診することも必要です。

<市民の取り組み>

- ・規則正しい生活を送り、十分な休養、睡眠をとりましょう。
- ・自分なりのストレス解消法を持ちましょう。
- ・心配ごとや悩みは一人で悩まず誰かに相談しましょう。

<市の取り組み>

- ・相談窓口の充実と周知を行います。
- ・こころの健康に関する知識の普及啓発を行います。

▶指標

指標	現状値	目標値
相談できていない人の割合	13.4%	10%未満
睡眠が十分にとれていると感じる人の割合	57.5%	70%以上

③歯と口腔の健康

食べ物をよく噛んでおいしく味わったり、会話を楽しんだり、声を出して笑ったりと、口腔機能が保たれていることは、生活の質の向上につながります。

<市民の取り組み>

- ・正しい歯みがき習慣を身につけましょう。
- ・かかりつけの歯科医院をつくり、年1回程度の歯の定期健診を受けましょう。
- ・生涯、自分の歯でおいしく食べられるよう口腔ケアを身につけましょう。
- ・口腔フレイル予防のため、お口の体操を行ないましょう。

<市の取り組み>

- ・歯や口腔に関する正しい知識の普及啓発を行います。

▶指標

指標	現状値	目標値
定期的に歯科健診を受ける人の割合	34.7%	40%以上
60代で自分の歯が24本以上ある人の割合	35.7%	50%以上
70・80代で自分の歯が20本以上ある人の割合	51.4%	55%以上

④喫煙と飲酒

市民一人ひとりが喫煙や飲酒による健康被害についての知識を習得するとともに、禁煙や適量飲酒、休肝日を設けるなどの工夫が必要です。

<市民の取り組み>

- ・「主流煙」「副流煙」「呼出煙」などの喫煙に関する正しい知識を身に付けましょう。
- ・禁煙しましょう。
- ・受動喫煙に配慮しましょう。
- ・アルコールが健康に及ぼす影響について、正しい知識を身に付けましょう。
- ・休肝日を設けるなど、適正量の飲酒を心がけましょう。

<市の取り組み>

- ・禁煙や適正飲酒について普及啓発を図ります。
- ・禁煙を実践する人を支援します。

▶指標

指標	現状値		目標値	
	男	女	男	女
喫煙率	18.9%	3.4%	15%	現状未滿
多量に飲酒する割合	24.4%	7.4%	20%	5%

⑤健康管理（健診・検診）

市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、積極的にセルフチェック・セルフケアに取り組むことが大切です。

定期的（年1回程度）に健康診査・がん検診を受診し、早期発見に努めることが必要です。がんや生活習慣病の予兆が確認された場合は、精密検査を受けるとともに、早期治療や特定保健指導による生活習慣の改善を行い、重症化を防ぐことが重要です。

<市民の取り組み>

- ・推奨される年齢や間隔で健診（検診）を受診しましょう。
- ・生活習慣を振り返り改善に取り組みましょう。
- ・健診（検診）の結果、精密検査が必要と診断されたときは、必ず受診しましょう。
- ・かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ちましょう。

<市の取り組み>

- ・市民の健康管理を支援するとともに健診（検診）や特定保健指導等を推進します。

▶指標

指標		現状値	目標値
特定保健指導利用率		42.0%	60.0%
推奨年齢での がん検診受診率 (推奨年齢)	肺がん検診 (40～69歳)	6.8%	9.8%
	胃がん検診 (50～69歳)	5.3%	16.9%
	大腸がん検診 (40～69歳)	6.4%	7.7%
	子宮がん検診 (20～69歳)	11.6%	14.1%
	乳がん検診 (40～69歳)	14.1%	16.9%

⑥地域での健康づくりの支援

健康づくりにおいて、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、主体的に運動や規則正しい食習慣などに取り組むことが大切です。それらの個人活動を長期的に継続するうえで、身近な人々のサポートや地域コミュニティの相互扶助は、重要な役割を担っています。

<市民の取り組み>

- ・地域において交流を持ちましょう。
- ・地域の行事やボランティア活動に参加しましょう。

<市の取り組み>

- ・地域で活動する人材・団体を支援します。

(2) 食育推進への取り組み

食は命の基本であるため、生涯にわたって様々な経験を通し、食に関する知識と食を選ぶ力を習得し、健やかなころとからだを養うことが大切です。そのためには、それぞれのライフステージにおいて、多様なライフスタイルに対応した切れ目のない食育を推進することが重要です。

また、適切な情報の提供や食物選択の幅を広げることなど、食を通じた個人の健康づくりを支援する環境を整備していくことが必要です。

①食育を通じた健康づくり

- 朝食を毎日食べることと、主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが大切です。
- 適塩・減塩の取り組み、少しでも目標量に近づけることが必要です。
- 生活習慣病予防のための適正な体重を維持することが大切です。

<市民の取り組み>

- ・朝食・昼食・夕食をとりましょう。
- ・主食・主菜・副菜をそろえた食事をとりましょう。
- ・砂糖の多い食事を控えましょう。
- ・飽和脂肪酸の多い食事を控えましょう。
- ・毎日体重を測定し、適正な体重を維持しましょう。
- ・家族と共に食事作りや食事を摂ることを楽しみましょう。

<市の取り組み>

- ・望ましい食習慣や知識の習得についてライフスタイルに応じた情報提供を行います。
- ・高血圧ゼロのまちを目指し、適塩・減塩の重要性について普及啓発を図ります。
- ・生活習慣病予防のため、適切な体重維持について支援します。

▶指標

指標		現状値	目標値
肥満の者の割合 (BMI \geq 25.0) (40~74歳)	男性	31.0%	27.9%
	女性	22.1%	19.9%

②食育の普及・啓発

栄養バランスのとれた食習慣や減塩の取り組みについては、個人の取り組みとともに、地域社会全体が連携して取り組む食環境を構築することが大切です。健康に無関心の方も自然に健康になれる食環境づくりの一環として、減塩に取り組む店舗の促進に努めています。

<市民の取り組み>

- ・食を通し、近所の人や様々な世代の人と交流をもちましょう。
- ・農業や水産業の理解を深めましょう。
- ・市内の農水産物を意識して購入しましょう。
- ・減塩の食品を選びましょう。

<市の取り組み>

- ・食育を通じた健康づくりを効果的に促進するため、情報発信を行います。
- ・地域の農水産物の活用や食文化の伝承に努めます。
- ・食環境の整備に取り組みます。

③地域活動等における食育の促進

食に関する取り組みが有機的かつ効果的に推進できるよう連携を強化する必要があります。

<市民の取り組み>

- ・市や地域で実施する食育活動に参加しましょう。

<市の取り組み>

- ・食に関する知識の習得を支援します。
- ・食生活改善推進員等の食に関する関係団体の支援を行います。
- ・食育に関する部署・関係機関のネットワークを構築します。

(3) 自殺対策計画 (★)

自殺に追い込まれる要因は様々で、誰にでも起こりえる問題と言えます。

自殺対策は、「生きることの阻害要因」を減らす取り組みに加えて、「生きることの促進要因」を増やすことが重要と言われており、各種の相談窓口や活動を通して、専門機関との連携の強化により必要な支援を進めます。

①地域におけるネットワークの強化

地域の相談窓口や市役所の各相談窓口などの関係機関が連携を密にして、相談や支援につなげていく必要があります。

<市民の取り組み>

- ・悩んだ時は、一人で抱え込まずに誰かに助けを求めることが出来るように、相談しましょう。
- ・身近な人が悩んでいたら、声をかけ、話を聞いてあげましょう。

<市の取り組み>

- ・市役所内部及び外部の関係機関と連携強化に取り組みます。

②自殺対策を支える人材の育成

生きることの包括的な支援に関わる関係者や支援者等を含めた様々な分野で研修等を実施し、相談・支援体制を固める必要があります。

<市民の取り組み>

- ・ゲートキーパー研修会へ参加して、身近な人の自殺のサインに気付けるようにしましょう。

<市の取り組み>

- ・ゲートキーパー研修会を継続的に実施します。

③自殺予防の普及・啓発

自殺に追い込まれる人は、不眠・原因不明の体調不良などの自殺の危険性を示すサインを発していることが多いと言われます。身近にいるかもしれない自殺に追い込まれる人のサインに早期に気づき、精神科医等の専門家につなぎ、協力しながら見守っていけるよう、市民全員が正しい知識を習得できるよう普及啓発を行う必要があります。

<市民の取り組み>

- ・自殺に追い込まれる人の心情や背景への理解を深める。
- ・いのちの大切さを学ぶ。

<市の取り組み>

- ・自殺予防の普及啓発を行っていきます。

▶指標

指標	現状値	目標値
年間自殺死亡率	13.2人	11.4人以下

※ 人口10万人当たりの自殺による死亡者数

3 高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施

高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、令和3年度より茨城県後期高齢者医療広域連合から高齢者保健事業の委託を受け、75歳以上高齢者の保健事業と介護予防事業等を一体的に実施しています。

医療・介護・保健等の一元管理（KDBシステム）されたデータを活用し、地域の健康課題の分析や対象者の把握等を行い、医療関係団体等との連絡調整を行い、事業を展開しています。

(1) ハイリスクアプローチ（個別的支援）

▶高齢者宅を訪問する個別支援

健康状態が不明な高齢者の状態把握、医療機関、健診への受診勧奨
重症化予防事業：生活習慣病等の重症化予防に関わる相談・指導

区分	第8期 実績値			第9期 見込量		
	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
健康状態不明者 閉じこもり高齢者	637	99	100	110	120	130
健診結果高値未受診者（血圧・脂質異常・HbA1c）		670	65	350	370	390

※ 令和5年度は9月末現在

※ 対象者の区分は、健康課題により年度ごとに変化する予定

▶低栄養該当者への個別支援（低栄養防止・重症化予防）

区分	第8期 実績値			第9期 見込量		
	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
開催回数	20	10	2	12	12	13
参加者	78	49	20	50	55	60

※ 令和5年度は9月末現在

【今後の方針】

後期高齢者医療広域連合や医師会等と連携しながら、健康状態不明者、低栄養該当者、糖尿病治療中断者等のハイリスク者に対し個別に支援し、重症化予防に努め、必要なサービスへつなげていきます。

(2) ポピュレーションアプローチ（通いの場等への積極的な関与等）

▶フレイル予防教室

管理栄養士による栄養講話，理学療法士によるフレイル予防講話・体操実技，言語聴覚士によるオーラルフレイル予防講話・口腔体操実技，フレイルチェック質問票・握力測定等を実施

実施場所：ヘルス・ケア・センター，コミセン等

区分	第8期 実績値			第9期 見込量		
	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
実施回数（回）		11	7	18	18	19
参加者		463	182	600	650	700

※ 令和5年度は9月末現在

▶通いの場等への関与

運動，栄養，社会参加等の集団指導や身体状況（質問票・握力測定・血圧測定・血管年齢測定等）の確認を実施

実施場所：元気サポート金上・高場，ときめき元気塾，シルバーリハビリ体操教室等

区分	第8期 実績値			第9期 見込量		
	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
実施回数（回）	82	155	101	160	170	180
参加者	1,248	2,526	1,230	2,800	2,900	3,000

※ 令和5年度は9月末現在

▶フレイル予防の普及・啓発活動

身体チェック（握力測定），フレイルについて説明，パンフレット配布

実施場所：ファッションクルーズ等

区分	第8期 実績値			第9期 見込量		
	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
実施回数（回）	2	3	2	3	3	3
参加者	114	242	372	250	260	270

※ 令和5年度は9月末現在

【今後の方針】

今後も引き続き通いの場の主催者や商業施設等の協力を得ながら，フレイル予防教室等を実施し，フレイルやその予防法について周知していきます。また，移動スーパーやふれあい講座等，地域へ出向き，健康相談を実施するとともに，フレイル予防の普及・啓発に努めていきます。