

## 第7章 健康づくりと介護予防の推進

いつまでも元気に生活を送ることができるよう、「健康づくりと生活習慣予防の推進」「健康づくりの場の充実」「介護予防・生活支援サービス事業の実施」「一般介護予防事業の実施」に取り組んでいきます。

### 1 健康づくりと生活習慣病予防の推進

高齢期に活力ある生活を送るためには、早い段階からの健康づくりや生活習慣病予防が大切です。

そのため、健康の保持増進や介護予防に取り組むことができる環境づくりを推進するとともに、地域のニーズや実情に応じた健康づくり活動を展開します。

#### (1) 健康づくりの推進

表 健康づくりの推進の主要事業

No.	事業	内容
1	健康教育・健康相談	○高齢者を含めた市民の健康づくりを推進するため、地域の町内会や老人クラブ等において健康教育を実施し、心身の健康に関する情報提供や知識普及を行うとともに、生活習慣病等についての相談に応じ、必要な指導・助言を行います。
2	「健康通信きらり」やホームページを活用した情報発信	○「健康通信きらり」やホームページを活用し、生活習慣病予防を始めとする心身の健康づくりを推進するための情報発信、知識普及を行います。
3	高齢者インフルエンザ・肺炎球菌ワクチン予防接種の実施	○高齢者や慢性疾患患者の重症化を未然に予防するために、予防接種法に基づき、高齢者のインフルエンザと肺炎球菌ワクチンの予防接種を行います。
4	栄養・食生活改善・食育に関する知識普及	○栄養・食生活改善・食育に関する知識を普及し、食からの健康づくりについて、情報を発信します。 ○食生活改善推進員活動を支援し、食生活改善推進員との連携を行います
5	自然を利用した健康づくり	○豊かな自然を利用したウォーキングやトレッキングなどの生涯スポーツの振興や健康の増進に努めます。

## (2) 生活習慣病予防の推進

表 生活習慣病予防の推進の主要事業

No.	事業	内容
1	健康診査・保健指導等	○国民健康保険及び後期高齢者医療制度の被保険者を対象に健康診査や保健指導、各種保健事業（短期人間ドック、千円ドック、脳ドック、水中運動教室等）を実施し、生活習慣病の早期発見・早期治療などを推進します。
2	がん検診等	○がんを早期に発見し治療につなげるため、がん検診の受診を促進します。 ○がんのほか、肝炎ウイルス・ピロリ菌・歯周疾患の各種検診の実施により、生活習慣病などの早期発見・治療を促し、高齢者のQOLの向上をめざします。

## 2 健康づくりの場の充実

高齢者が、身近な地域で健康づくり活動の実施や閉じこもり・孤立化の防止のための居場所を確保できるよう、地域の資源を活用した多様な活動の場の提供と支援を行います。

また、効果的な介護予防活動が実施できるよう拠点を整備した場合については、国や北海道の補助金等を活用し、施設整備費の一部の支援を行います。

表 健康づくりの場の充実の主要事業

No.	事業	内容
1	老人福祉センターの運営	○生活や健康などの各種相談をはじめ、健康の増進や教養の向上、レクリエーションなどの場を提供しています。 ○施設では入浴が可能（週2回）で入浴日にあわせて「ふれあいバス」を運行しています。
2	スポーツ施設の確保と充実	○高齢者等に十分に配慮した魅力あるスポーツ空間の確保に努めます。
3	住民運営の通いの場の充実	○住民主体の通いの場において、介護予防活動や趣味、特技の活動などを通じて地域社会と交流できる場となるよう、団体支援に努めます。



### 3 介護予防・生活支援サービス事業の実施

介護予防・生活支援サービス事業は、要支援1・2の要介護認定を受けた方、基本チェックリストにより生活機能の低下が見られた方を対象とし、ケアマネジメントによって必要とされた、掃除・洗濯などの訪問型サービスや生活機能向上のための体操などを行う通所型サービスなどを提供します。

表 介護予防・生活支援サービス事業の種類

事業名	介護予防・生活支援サービス				
	訪問型サービス		通所型サービス		
	従前の訪問介護相当サービス	訪問型サービスA	従前の通所介護相当サービス	通所型サービスA	通所型サービスB
内容	訪問介護員による身体介護、家事等の生活支援	市の指定する研修修了者等による家事等の生活支援	通所介護施設における、日常生活上の支援、生活機能向上のための機能訓練等	半日程度のデイサービス、機能訓練、レクリエーションなど	介護予防体操やレクリエーションなど、ボランティア等が主体となって提供する通いの場
実施方法	事業者指定	事業者指定/委託	事業者指定	事業者指定	補助
提供主体	指定訪問介護事業所	指定訪問介護事業所/委託先事業者	指定通所介護事業所	指定通所介護事業所	住民団体等

#### ○その他の生活支援サービス

上記以外の①住民が主体となって行う家事援助や移動支援、②専門職による短期集中型の介護予防サービス、③栄養改善を目的とした配食サービスについては、地域のニーズや資源等の実情を踏まえながら、第7期介護事業計画期間内に、実施の可否を含めて検討します。

## 4 一般介護予防事業の実施

65歳以上の高齢者に対し、介護予防に関する教室や講座の開催、イベントにおける介護予防の普及啓発、地域における介護予防の自主グループ活動の支援など、介護予防につながる様々な取組を展開します。また、認知症の発症予防の観点も踏まえて推進していきます。

表 一般介護予防の取組み

No.	事業	内容
1	介護予防の普及啓発	○介護予防に関する教室や講座、イベントの開催などにより、介護予防の必要性や大切さをPRします。
2	地域介護予防活動支援	○住民団体が自主的に介護予防活動を始められるよう、体操方法や口腔・栄養に関する知識の普及、交流を深めるレクリエーションなどの研修を実施します。 ○住民主体の通いの場が継続して実施できるよう、団体のリーダー育成や新たな介護予防の取組を紹介します。
3	地域リハビリテーションの推進	○地域リハビリテーションを推進するために、関係機関との研修会の開催などに取り組みます。