

第5章 施策の展開

Ⅰ 元気に暮らし続けるためのいきがい・健康づくりの促進

1 健康づくり・介護予防の推進

《背景》

国の高齢社会白書によれば、我が国の平均寿命は2022年現在、男性は81.47歳、女性は87.57歳ですが、2070年には、男性は85.89歳、女性は91.94歳となり、女性の平均寿命は90歳を超えると見込まれています。

また、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間といわれる「健康寿命」は、2019年時点で男性が72.68歳、女性が75.38歳となっており、それぞれ2010年と比べて男性は2.26年、女性は1.76年伸びています。

しかし、健康寿命と平均寿命との間には、全国平均で8年以上の差があるとされ、高齢者が病気や心身の不調により生活の質を損なわず、できる限り元気で自立した生活を送るためには、高齢者自身が積極的に健康づくりや介護予防へ取り組むことや、その環境を整え、支えていく仕組みが必要です。

《現状》

市では、「健康増進計画」に沿って、がんや糖尿病など病気の早期発見、早期治療に繋げるための各種健（検）診や、関係団体と連携した健康増進指導教室や健康相談等に取り組んでいます。

また、介護予防については、高齢者あんしんセンターが行う介護予防教室等で楽しみながら参加できる体操や、運動・栄養・口腔機能の低下を予防するための講話の実施、通いの場等への専門職の派遣による支援、介護予防フェスティバルの開催などにより、介護予防の普及啓発や地域における住民主体の活動の支援に取り組んできました。

《方針》

本計画では、一人ひとりが自分自身の健康状態を把握し、日ごろから健康への関心や目標をもって「健康づくり」や「介護予防」に取り組めるよう、保健事業と介護予防事業の連携を図りながら一体的な支援を進めます。

（１）健康づくり・健康診断の推進

誰もがいつまでも健康で元気に活躍し続けられるよう、健（検）診による病気の早期発見・早期治療にとどまらず、日頃から病気にかからないための健康増進や、病気をもちながらも重症化させないための健康づくり対策を進めます。

また、高齢者が抱える健康状況や生活機能の両面にわたる課題に対応するため、介護予防の取り組みと一体的な事業実施に取り組みます。

【主な取り組み】

取組名		内容
1	各種健（検）診事業の実施	特定健康診査や各種がん検診等を実施し、病気の早期発見・早期治療につなげます。
2	健診結果に応じた指導	健診結果に応じた保健指導や重症化予防事業を実施し、生活習慣の改善と病気の予防、重症化予防につなげます。
3	関係団体と連携した講座等の開催	健康増進指導教室を通じ、健康づくりの啓発や健康増進、疾病予防に努めます。
4	健康相談	長寿センターや各保健センター等の相談窓口・電話において、専門職が心身の健康に関する個別の相談に応じ、必要な指導及び助言を行います。
5	高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施	介護予防の取り組みと連携し、高齢者に対する個別的な支援や通いの場等での健康教育や健康相談を実施します。

（２）介護予防の推進

介護予防は、高齢者が要介護状態等になることへの予防や要介護状態等の軽減または悪化の防止を目的として行うもので、特に、生活機能の低下した高齢者に対しては、リハビリテーションの理念を踏まえて、「心身機能」、「活動」、「参加」のそれぞれの要素にバランスよく働きかける必要があります。

市では、高齢者の運動機能や栄養状態といった心身機能の改善だけを目指すものではなく、生活環境の調整や、地域の中に生きがい・役割を持って生活できるような機会をつくるなど、高齢者本人を取り巻く環境を視野に入れた取り組みを進めていきます。

【主な取り組み】

取組名		内容
6	介護予防把握事業	高齢者あんしんセンターの積極的な訪問活動や民生委員等関係機関との連携により把握した情報等を活用して、閉じこもり等の何らかの支援を要する高齢者を早期に把握し、住民主体等の介護予防活動へつなげていきます。
7	介護予防普及啓発	長寿センター等で開催する元気づくりステーション、高齢者あんしんセンターが行う介護予防教室、ふれあい・いきいきサロンや出前講座での介護予防の講話やパネル展などを実施し、介護予防について普及啓発を行います。
8	地域介護予防活動支援	住民自身が地域で社会参加できる機会を増やしたり、地域で介護予防の活動ができる介護予防サポーターを養成し、継続して活動ができるよう支援していきます。

2 社会参加の促進

《背景》

高齢になっても社会や地域とのかかわりを持ち、これまで培った知識や技術を生かすことは、生きがいや生活のはり、心の豊かさを持つきっかけになり、心身の健康につながります。ボランティア活動や就労的活動、地域活動等による高齢者の社会参加や生きがいつくりの促進など、地域の実情に応じたさまざまな取り組みを行うことが重要です。

また、このような活動を通じて、多世代にわたる地域の人や仲間と交流を図ることは、孤立を防ぐだけでなく、支え合いの地域づくりにもつながります。

《現状》

国が2019年度に実施した「高齢者の経済生活に関する調査」によれば、現在収入のある仕事をしている60歳以上の方の約4割が「働けるうちはいつまでも」働きたいと回答しており、70歳くらいまで又はそれ以上との回答と合計すると、約9割の方が高齢期にも関わらず高い就業意欲を持っていることがうかがえます。

市では、これまでボランティアや生涯学習、地域活動、就労などへの支援を行ってきたほか、地域住民が主体となって介護予防や支え合いの拠点づくりなどに取り組む通いの場等への活動支援などに取り組んできました。市が2022年度に行った「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」結果では、趣味の団体やサークルなどへ参加している高齢者の割合は、「趣味関係のグループ」が22.1%、「町内会」が19.8%、「収入のある仕事」が19.1%、「スポーツ関係のグループやクラブ」が19%、「介護予防のための通いの場」が14.2%、「ボランティアグループ」が9.5%、「長寿会」が7.6%、「学習・教養サークル」が6.7%となるなど、さまざまな方法により高齢者が社会参加を行っていることがうかがえます。また、生きがいについて尋ねた質問では、55.4%が「生きがいがある」と答えており、半数を超える高齢者が生きがいを持って日々の生活を送っています。

《方針》

本計画では、より多くの高齢者が生きがいつくりに興味を持ち、気軽に参加できるよう、引き続きニーズを踏まえた活動機会の提供と活動の支援に取り組むほか、高齢者が近所で日常的に地域の住民と触れ合うことができるよう、さまざまな通いの場等への支援を行うことや認知症の人への生きがいつくりの支援を行うことで、高齢者の社会参加や地域での支え合い活動の促進を図ります。

第5章 施策の展開（Ⅰ 元気に暮らし続けるためのいきがい・健康づくりの促進）

（１）いきがいづくりへの支援

少子高齢化が進む中で、地域や社会におけるさまざまな活動の担い手として高齢者の役割への期待が高まってきています。市では、就労の機会の提供やボランティア活動、長寿会活動、認知症の人へのいきがいづくりの支援等を行うとともに、高齢者のニーズを踏まえた生涯学習や文化活動等への支援、敬老を祝う取り組み等を通じて高齢者自らが地域や社会とつながり、また「支え手」ともなる社会参加活動への支援を進めます。

【主な取り組み】

取組名		内容
9	高齢者の就労への支援	市民の身近な相談窓口として、市内のハローワーク（公共職業安定所）、県シニア就業支援センターや高崎市シルバー人材センターなどの関係機関と連携し、支援に努めます。
10	ボランティア活動への支援	ボランティアセンターを設置する社会福祉協議会と連携し、ボランティア情報を発信し、公民館では高齢者向けボランティア講座等を開催するほか、市民活動センターソシアスでは、主にボランティア活動を行う各団体に対して知識や技術の習得を図るための人材育成支援など、地域におけるボランティア活動の振興に努めます。
11	生涯学習、文化、スポーツ活動への支援	より多くの高齢者が生涯学習や文化・スポーツ活動等を行えるよう、若いうちからの活動の習慣化や世代を超えた交流の促進など、幅広い高齢者のニーズを取り入れた事業の実施と周知活動に取り組みます。
12	長寿会活動への支援	活動が活発化し、いきがいや健康づくり、地域の支え合い活動の促進につながるよう、長寿会活動を支援します。
13	長寿を祝う取り組み	敬老事業が活性化し、地域の高齢者とのつながりを創出できるよう、敬老事業を実施する区長会や町内会への支援を実施します。
14	長寿センターの利用促進	より多くの高齢者等が健康増進などの場として気軽に利用できるよう、多様化する高齢者のニーズに合わせた催し物の実施や施設の利便性の向上に取り組みます。

取組名		内容
15	認知症の人への生きがいづくりの支援	認知症になっても生きがいを持って生活ができるよう、「ふれあい・交流 農業体験バスツアー」の開催や、「認知症カフェ」への参加支援、「本人ミーティング」の取り組みを普及し、地域とのつながりや社会参加の機会を得られ、生きがいを見つけられるよう支援します。

第5章 施策の展開（Ⅰ 元気に暮らし続けるためのいきがい・健康づくりの促進）

（２）通いの場等への支援

地域関係が希薄になってきている現代において、核家族化や高齢者の単独世帯の増加等による高齢者の孤立などの問題が表面化してきています。

市では、高齢者が近所で日常的に地域の住民と触れ合うことができるさまざまな通いの場等において、高齢者の参加や交流を図ることで介護予防や自立支援、地域における互助の活動につながるよう支援を行います。また、職能団体と連携し、医療や介護の専門職によるアプローチを行い、高齢者自らが介護予防に取り組めるよう支援を行います。さらに、新型コロナウイルス感染症の流行により低下した通いの場への参加率を向上させるため、引き続き周知等を行います。

《本市の「通いの場等」とは》

通いの場	高齢者あんしんセンターや介護予防サポーターが関わり実施する、介護予防に効果のある継続して通える場です。
高齢者の居場所	高齢者の自立支援を促進し、住民同士のつながりや支え合いの創出拠点として、誰もが自由に参加できる集いの場です。
ふれあい・いきいきサロン	社会福祉協議会が主体となって推進している事業で、地域の高齢者が歩いて行ける範囲にある公民館や集会所などに集まり、お茶飲みや食事、体操などをしながら、無理なく、仲間づくりや社会参加に結び付けていく交流の場です。
認知症カフェ	認知症の方やその家族を含め、誰でも気軽に参加でき、認知症や介護の専門職への相談や、同じ悩みや経験を持つ人たちと情報交換ができる場です。

【主な取り組み】

取組名		内容
16	通いの場等の把握と周知	高齢者が住み慣れた身近な地域において、体操や趣味活動等を通して交流を図ることで、認知症予防等の介護予防や自立支援につながることを目指す住民主体の通いの場を把握し、地域住民への周知を行います。

取組名		内容
17	通いの場等への専門職派遣	地域リハビリテーション支援体制の構築の推進のため、関係団体と協働して住民主体の通いの場へ医療専門職を派遣し、その活動が効果的な介護予防の取り組みへつながるための支援を行います。
18	高齢者の居場所づくりへの支援	高齢者の自立支援を促進し、住民同士のつながりや支え合いの創出拠点として、地域や世代を限定せずに誰もが自由に参加できる高齢者の居場所づくりを支援します。
19	ふれあい・いきいきサロンへの支援	社会福祉協議会と連携し、気軽に集え、無理なく楽しく自由に参加できるふれあい・いきいきサロンの活動を支援します。
20	認知症カフェへの支援	「認知症カフェ」運営者が参加者たちの交流を図れる機会を設け、その取り組みを拡充していくための支援を行います。また、「認知症カフェ」で健康相談等が行えるよう身近な地域の専門職とも連携していきます。
21	認知症伴走型支援事業	認知症であっても住み慣れた地域で暮らし続けるために、進行過程で起き続けるさまざまな変化や課題について、本人や家族の相談支援を早期から行なうことで、生きがいを感じながら生活できるように支援していきます。また、認知症の症状が変化した場合においても、本人や家族に寄り添い続けることで、地域での生活を支えていきます。