

2 健康で自立した生活の支援

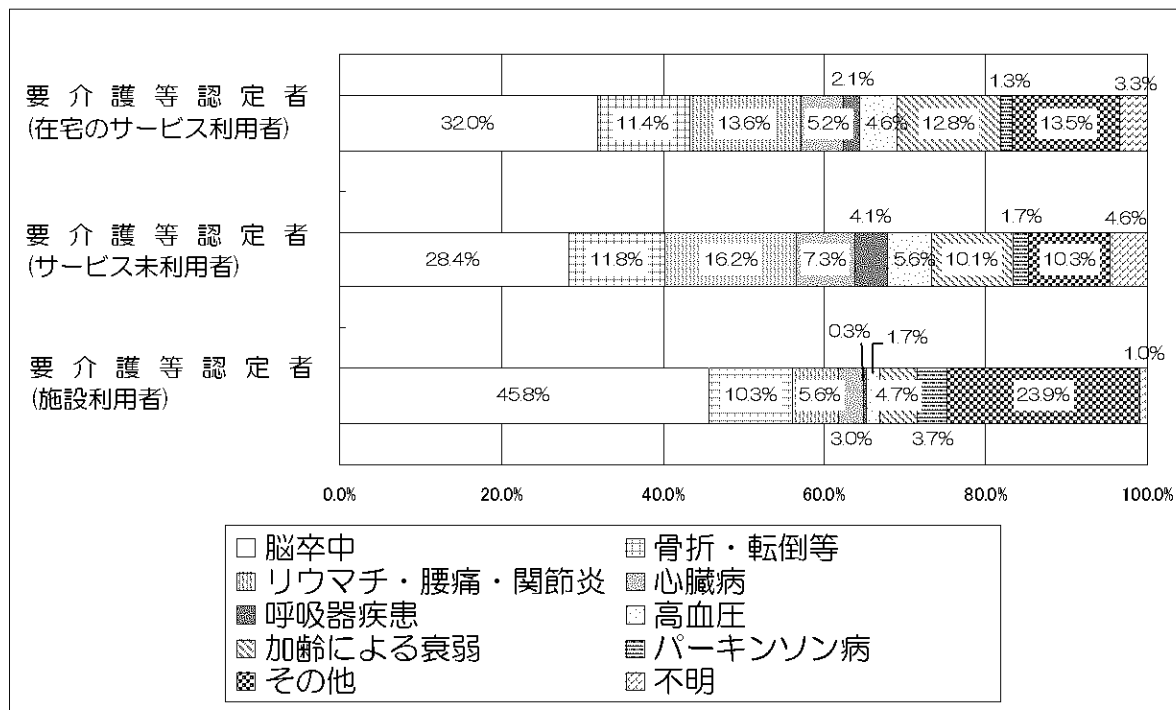
【現状と課題】

高齢化が進む中で、いつまでも健康で生き生きと暮らしていくために、健康の保持・増進は最も重要な課題の一つです。

本市においては、平成10年度に策定した保健計画に基づき、健康で心ゆたかな生活をめざし、人生の各ステージに着目した健康づくりを推進するため、各種の保健事業、健康関連施策を行い、疾病予防、健康づくり、口腔ケアについての啓発促進と意識の高揚に努めるとともに、健康づくりができる環境の整備に努めています。

健康に関する意識の高まりとともに、「自分の健康は自分で守る」という自ら取り組む姿勢が大切であり、各地域での健康づくりや介護予防の輪を広げ、一人ひとりの健康管理が実現するよう積極的に支援する必要があります。

図3 要介護状態になった主な原因



平成13年12月春日井市高齢者実態調査

平成13年度に実施した高齢者実態調査において、要介護等認定者の「現在の状態になった主な原因」については、脳卒中、心臓病、呼吸器疾患、高血圧など生活習慣病による人が、約半数を占めているように、生活習慣病予防が、健康を維持するための大きな課題となっています。

今後ますます少子・高齢化が進む中で、核家族化などにより、ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯がさらに増加するものと予想されます。

また、加齢に伴う心身機能の低下による要介護状態にならないことや、痴呆に対する予防のためのサービスを提供していくことも重要になっています。

従って、高齢者が地域の中でできる限り自立した生活を継続できるよう、生活の質の維持・向上を図るため、心身の状態に応じ、日常生活を支援するサービス、独立して生活を営むことに不安がある高齢者を支援する施設サービス、及び地域の福祉関係者や老人クラブなどによるきめ細かな側面的な支援が必要となります。

【基本的な方向】

高齢者一人ひとりが自分の健康は自分で守り、自分でつくる自覚と認識を持ち、健康づくりに取り組むことができるような支援を進めます。

また、健康教育、健康診査等の拡充に努めるとともに、保健、福祉の分野がそれぞれ連携し、介護予防に関する情報の提供や各種施策の積極的な推進に努めます。

【施策】

(1) 保健事業の推進

○ 健康診査の充実と受診勧奨

生活習慣の見直しと疾病の早期発見、慢性化の予防対策の観点から、医療機関との連携を深め、各種健診を実施するとともに、受診機会の拡大や未受診者に対する受診を勧奨します。

○ 訪問指導の充実

健康診査後の要指導対象者等に重点をおいて、保健師や歯科衛生士などによる介護予防や生活支援についての訪問指導を充実します。

○ 健康教育の推進

生活習慣病の予防について医療機関との連携により、個別健康教育を実施するとともに、地域の健康教育を推進します。

○ 健康相談の開催

健康に関する相談を総合健康相談として、市健康まもる課と保健センターで開催します。

また、総合健康相談窓口として、随時、健康まもる課で対応します。

○ かかりつけ医の啓発

高齢者が身近なところで、医療、健康相談、健康診査が受けられるよう、かかりつけ医（ホームドクター）をもつよう啓発します。

表1 老人保健事業目標量

項 目		平成 14 年度見込み	平成 19 年度目標量
検 診	基本健康診査	23,978 人	45,941 人
	歯周疾患検診	471 人	500 人
	骨粗しょう症検診	53 人	82 人
健康 教育	個 別	44 回	96 回
	集 団	218 回	255 回
健康 相談	総 合	240 回	240 回
	重 点	90 回	91 回

(2) 健康づくりへの支援

○ 健康手帳の普及

医療受診経過や健康状態を記録し、自覚と認識のもと自らの健康管理を行う健康手帳^{※1}の普及に努めます。

○ 健康ウォーキングの促進

安全で無理なく続けられる健康ウォーキングを促進するため、保健師等が指導する「テクテク教室」やウォーキング大会などを実施します。

※1 健康手帳…自らの健康管理と適切な医療の確保を目的として、健康診査の結果や健康保持のため必要な事項を記載する手帳を老人保健法に基づく医療を受けることができる者や40歳以上の要指導者等に配布している。

○ 骨コツセミナーの開催

骨折を招く大きな要因である骨粗しょう症予防のための講座を開催します。

○ 高齢者の健康・体力づくりの推進

高齢者のふれあいと健康づくりのため、ゲートボール大会やグラウンドゴルフ大会を開催します。また、総合体育館等において、高齢者向けスポーツ教室の開催を進めるとともに、トレーニング室や温水プールでの健康・体力づくりを支援します。

○ 高齢者向け健康講座の開催

公民館等において、高齢者向けの生活習慣病予防、食生活、栄養バランス、料理など健康に関する講座を積極的に開催します。

○ 7021 運動の推進

健康な歯を保ち、健康的な食生活を維持するため、70歳で21本以上の歯を保とうという7021運動を推進するとともに、歯科健診を充実します。併せて、8020運動^{※1}についても啓発します。

(3) 介護予防の推進

○ 介護予防の情報提供と相談・指導の推進

介護予防について、広報等を通じ積極的な情報提供をするとともに、総合健康相談、訪問指導を活用し、個別の介護予防相談指導を進めます。

※1 8020 運動…80歳で20本以上の歯を保とうという愛知県が進めている運動

○ いきいき健康講座の開催

無理のない軽い運動と正しい食生活などいきいきとした生活習慣の確立と普及をめざし、健康講座を開催します。

○ 高齢者運動教室の開催

健康を保持増進し、運動習慣を向上させるため、老人クラブ活動等を活用し高齢者運動教室を開催します。

○ 機能訓練の充実

介護予防、自立支援を目的に、地域参加型による機能訓練を各地域で順次開催します。

○ 訪問指導の充実

在宅介護支援センター※¹の調査等に基づき、閉じこもりがちなひとり暮らし等の高齢者や健康診査の要指導対象者等を重点に、介護予防、生活支援のための訪問指導を充実します。

○ 介護予防プランによる生活支援

支援を必要とする高齢者の実態に適した介護予防プラン※²を作成し、保健福祉サービスの効果的な利用を促し、自立生活を支援します。

※1 在宅介護支援センター……高齢者の在宅介護に関する総合的な相談、情報の提供、関係機関との連絡調整をする機関で24時間体制で行っている。現在市内に8か所

※2 介護予防プラン……在宅のおおむね65歳以上の要介護高齢者及び要介護となるおそれのある高齢者が要介護に陥らないよう予防する日常生活の支援計画

○ ふれあいデイサービスの充実

ひとり暮らしや昼間独居など、家に閉じこもりがちな高齢者の生きがいと社会参加を促進し、介護予防を図るため、福祉の里レインボープラザのふれあいデイサービス事業を充実します。

○ ふれあいミニデイサービスの拡充

地域の身近な場所において実施する介護予防型の小規模デイサービスについて、老人憩いの家、ふれあいの家、余裕教室などを活用し、実施地域を拡大します。

○ 音楽療法等の導入

心身の健康を維持・回復する手法として期待される音楽療法、園芸療法、動物療法等に関する情報提供を進め、施設などへの導入を促進します。

○ 住宅改修への支援

高齢者の自立の向上と安全な居住環境の整備を支援するため、住宅改修相談員による相談を実施するとともに、介護予防の観点から介護保険給付とは別に住宅改修費を助成します。

また、高齢者用居室の増改築、風呂、トイレなどの改造費用等に対する「愛知県高齢者住宅整備資金貸付制度」の普及に努めます。

表2 介護予防事業目標量

項 目	平成 14 年度見込み	平成 19 年度目標量
機 能 訓 練	(3か所)1,080人	(4か所)1,440人
訪 問 指 導	900回	1,160回

(4) 痴呆予防の推進

○ 痴呆予防の情報提供と相談・指導

痴呆予防について、広報、パンフレット等により、情報提供に努めるとともに、各種相談窓口の活用を促します。

○ 痴呆予防教室の充実

痴呆を早期に発見し、進行を阻止するため、リハビリテーションを取り入れた痴呆予防教室を地域の機能訓練と併せて開催するとともに、各種講座等の機会を通じて痴呆予防を指導します。

(5) 生活支援サービスの推進

○ 生活支援ホームヘルプサービス

日常生活を営むのに何らかの支障がある高齢者に対して、できる限り自立した生活が継続できるように、生活支援のホームヘルプサービスを実施します。

○ 生活支援ショートステイ

日常生活を営むのに何らかの支障がある高齢者が、在宅で生活することが困難となったときに一時的に養護するため、生活支援のショートステイ事業を実施します。

○ 「食」の自立支援と給食サービス

ひとり暮らし高齢者などに対し、給食サービスの充実はもとより、食の観点からアセスメントを行い、ホームヘルプサービスやデイサービスなどを活用し、食に関するサービスを計画的に提供し、健康で自立した生活を送れるよう支援します。

○ 健康診断書料助成

高齢者が市の福祉サービスや介護サービスを利用する際に必要な健康診断書の経費について助成します。

○ ことぶき乗車券交付

70歳以上の高齢者が医療機関へ通院する場合、バス交通費の一部を助成します。

○ 外国人高齢者福祉手当の支給

厚生年金などの公的年金を受給できない一定の要件を満たしている外国人高齢者に対する手当を継続します。

○ 生活支援特別給付金の支給

介護予防や社会参加を促進するため生活に困窮している高齢者に対し、生活支援特別給付金を支給します。

《生活支援施設の整備》

○ 養護老人ホーム

養護老人ホーム^{※1}については、生活支援を要する在宅高齢者の緊急時のショートステイとして活用するとともに、老朽化に備えて再整備について検討します。

○ 生活支援ハウス^{※2}

60歳以上のひとり暮らしまたは夫婦のみの世帯で独立して生活することに不安のある高齢者に住居を提供し、生活相談や緊急時の対応等の支援を行うため、社会福祉法人による特別養護老人ホームの整備と併せて生活支援ハウスの整備を推進します。

○ ケアハウス

家庭環境や住宅事情等の理由により居宅において生活することが困難な高齢者に日常生活の援助をする施設として、社会福祉法人等による新たな整備を支援していきます。

表3 生活支援施設目標量

項 目	平成 14 年度見込み	平成 19 年度目標量
生活支援ハウス	(1か所) 15床	(4か所) 60床
ケアハウス	(3か所) 197床	(4か所) 300床

※1 養護老人ホーム…家庭環境上などの理由及び経済的な理由により、家庭で養護を受けることが困難な65歳以上の高齢者を対象とする入所施設

※2 生活支援ハウス…老人デイサービスセンター等に居住部門を併設した小規模多機能施設であり、在宅生活に不安のある高齢者に対して、介護支援機能、居住機能及び交流機能を総合的に提供することを目的としている。

(6) ひとり暮らし高齢者等への支援

○ 訪問調査と地域の相談窓口

在宅介護支援センター等により、ひとり暮らし高齢者と高齢者世帯等の訪問調査を継続するとともに、身近な地域の相談窓口として利用を促します。

○ 訪問指導

閉じこもりがちなひとり暮らし高齢者と高齢者世帯等への健康づくりや介護予防を目的とした訪問指導を実施します。

○ 友愛電話訪問とゆーあい訪問

ひとり暮らし高齢者等への社会的孤立感の解消や安否確認を含めたふれあい活動としてボランティアによる友愛電話訪問と地域の老人クラブ会員によるゆーあい訪問を実施します。

○ 日常生活用具の給付

ひとり暮らし高齢者の火災予防等安全な生活を確保するため、自動消火器、電磁調理器等の購入費を助成します。

○ 寝具乾燥交換サービス

ひとり暮らし高齢者等に対して健全で衛生的な生活を確保するため、寝具の乾燥、寝具の貸出事業を実施します。

○ 緊急通報システムの設置

ひとり暮らし高齢者等の緊急時の円滑な救助を目的とした、緊急通報システムの設置を推進します。

○ 災害時の緊急体制

ひとり暮らし高齢者等で、災害時に自力で避難ができない人に対する支援体制について検討します。