

2 健康で自立した生活の支援

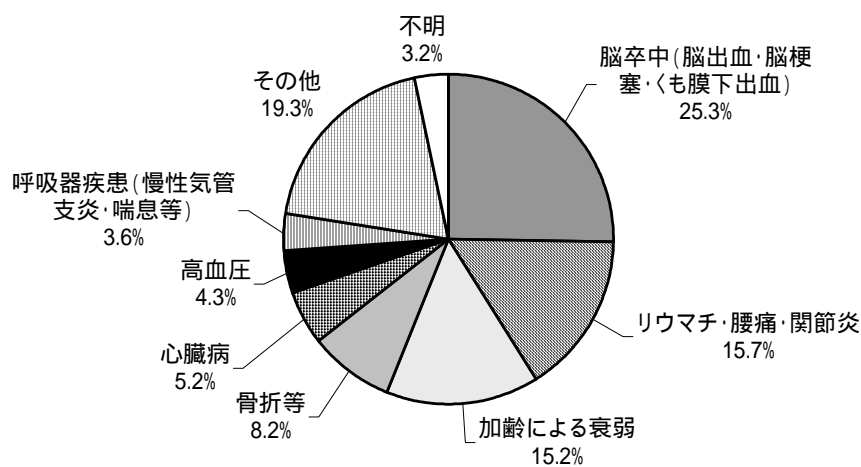
【現状と課題】

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、保健計画と健康プラン21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活動や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まもる」という自ら取り組む姿勢が大切であり、各地域で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施できるよう積極的に支援する必要があります。

図2 要介護状態になった主な原因



平成16年12月春日井市高齢者実態調査

平成16年12月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が約4割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。

要支援や軽度の要介護認定者の中には、徐々に生活機能が低下するいわゆる生活不活発病¹の人が多く、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、認知症予防のためのサービスを提供していくことも重要な課題です。

また、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。このため、地域で生活や権利擁護に関する相談、効果的な介護予防のための支援、地域での生活を支えるケアマネジャーなどへの支援に取り組んでいく必要があります。

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や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、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】

一人ひとりが「自分の健康は自分でまもる」という認識を持ち、自発的な健康づくりに取り組むよう支援を進めます。

また、健康診査等、保健事業の推進に努めるとともに、介護予防事業に積極的に取り組みます。

さらに、地域における高齢者の総合的な相談窓口として地域包括支援センター²事業を展開します。

1 生活不活発病 体の痛みや意欲の低下により生活が不活発となり、使わないことにより徐々に心身の機能が低下してしまうこと。

2 地域包括支援センター 高齢者の日常生活に関する総合的な相談、権利擁護等に関する情報の提供、介護予防ケアマネジメント、地域のケアマネジャーの支援等を24時間体制で行っている。

(1) 保健事業の推進

健康手帳

医療の受診経緯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。

健康診査

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、医療機関との連携のもとに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めます。

訪問指導

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

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、地域における健康教育を推進します。

また、運動習慣や「食育」²を進め、バランスのとれた食生活の定着を図ります。

健康相談

総合健康相談として、健康推進課と保健センターで健康に関する相談を実施します。

かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局の啓発

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）・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持つよう啓発します。

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付している。

2 食育 国民一人ひとりが自らの「食」について考える習慣を身につけ、生涯を通じて健全で安心な食生活を実現することができるよう、食品の安全性、食事と疾病との関係、食品の栄養特性やその組み合わせ方、食文化、地域固有の食材等を適切に理解する。

感染症の予防

65歳以上の人を対象にインフルエンザ予防接種を実施します。また、養護老人ホームを始めとした市の施設等における感染症予防対策を実施するとともに、民間事業者への予防対策の啓発に努めます。

うつ病のスクリーニング及び受診

うつ病の早期発見・早期対応のため、健康診査等において生活機能評価の活用によるスクリーニングを行い、医療機関等での受診を勧めます。

結核検診の受診

結核検診の受診と検診機会の拡充を図るとともに、医療機関・保健所との連携を強化し、再発防止の啓発と健康管理の指導に努めます。

(2) 健康づくりへの支援

健康ウォーキング

安全で無理なく続けられる健康ウォーキングを推進するため、各種教室やウォーキング大会などを実施します。

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

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を開催するとともに、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

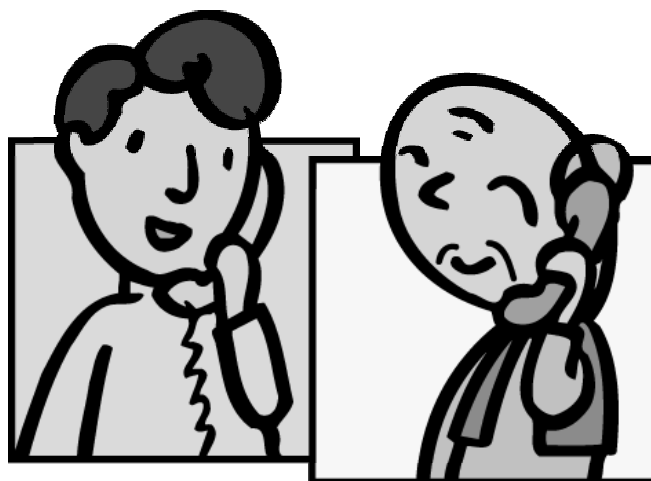
健康な歯を保ち、健康的な食生活を維持するため、70歳で21本以上の歯を保とうという7021運動を推進するとともに、歯科健診を充実します。併せて、8020運動¹についても啓発します。

寝たきり予防の健康づくり

寝たきりゼロを目標に、高齢者の体力づくり、転倒予防、リハビリテーションなどの一貫した健康づくり事業を推進します。

低栄養を防ぐ望ましい食習慣の普及・啓発

体型や適正体重について正しく理解し、低栄養を防ぐため、栄養教室や運動教室などにおいて、望ましい食習慣の普及・啓発を行います。



1 8020運動 80歳で20本以上の歯を保とうという愛知県が発信元となり、社団法人日本歯科医師会が進めている運動

(3) 介護予防事業の推進 〔介護予防特定高齢者施策〕

特定高齢者の把握

要支援・要介護になるおそれのある高齢者（特定高齢者）の生活機能に関する状態を把握するため、第1号被保険者を対象に基本健康診査や地域包括支援センターによる高齢者実態把握調査、保健師等の訪問活動、主治医や地域の関係者との連携等により実施します。

通所型の介護予防

特定高齢者を対象に介護予防を目的として、「運動器の機能向上」、「栄養改善」、「口腔機能の向上」等に取り組みます。

訪問型の介護予防

閉じこもり、認知症、うつ等のおそれのある（又はこれらの状態にある）特定高齢者を対象に、保健師・精神保健福祉士等が居宅等を訪問し、生活機能に関する問題を把握し、必要な相談・指導を実施します。

介護予防特定高齢者施策の評価

介護予防事業の効果を把握するため、要介護認定者数の目標値の達成状況の検証を通じ、介護予防特定高齢者施策の評価を行います。

介護予防拠点

第一介護サービスセンターを介護予防拠点として、家に閉じこもりがちな高齢者を対象にふれあいデイサービスを実施するとともに、要介護等に陥らないための筋力向上トレーニング講座などを開催します。

介護予防運動の推進

講座の開催を通じ肥満や高血圧の解消、認知症予防、骨折予防などに効果のある運動や体操を普及する推進員を育成し、老人クラブなどで広めていく体制づくりを図ります。

〔介護予防一般高齢者施策〕

介護予防の知識の普及啓発

介護予防に役立つ基本的な知識について、広報、パンフレット等により普及啓発します。

また、生活機能に関するチェック検査を受けた高齢者に対し介護予防事業の記録等を記載する介護予防手帳を配付します。

地域の介護予防活動の支援

介護予防に関するボランティア等の人材育成のための研修や特定高齢者の介護予防実施後の受け皿づくり、介護予防につながる地域活動組織の育成・支援を行います。

認知症予防の情報提供と相談・指導

認知症予防について、日常的に留意すべき事項を、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。

認知症予防教室の充実

認知症を早期に発見し進行を抑制するため、リハビリテーションを取り入れた認知症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認知症予防を指導します。

介護予防の手法に関する情報提供

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、回想療法、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。

機能訓練

介護予防と自立支援を目的に、地域参加型による機能訓練の充実を図ります。

(4) 地域包括支援センターの活用

地域包括支援センターの設置

これまでの在宅介護支援センターに代わり、社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーといった専門職を配置し、地域における高齢者の(1)介護予防ケアマネジメント (2)総合相談支援 (3)権利擁護 (4)包括的・継続的マネジメントを担う中枢機関として地域包括支援センターを設置します。

介護予防ケアマネジメント

地域の民生委員を始めとする地域の関係者等の協力を得ながら、高齢者の心身の状況や日常生活などを把握し、要介護になるのを予防し、自立した生活が送れるよう介護予防ケアマネジメントを実施します。

高齢者の生活全般に関する総合相談・助言

介護と介護予防に関する様々な情報提供を行うとともに、高齢者福祉に関する総合相談を実施します。

権利擁護に関する相談・助言

虐待の防止やその早期発見を図るため、地域における様々な関係者とのネットワークを通じた高齢者の状況や家庭環境の把握、専門機関につなげる初期相談対応など高齢者の権利擁護に関する相談を実施します。

地域のケアマネジャーへの支援

要介護等認定者の主治医や、地域の関係機関との連携を通じてケアマネジメントの支援を行うことを目的として、地域のケアマネジャー等に対するケアプランの作成技術等の指導・相談、支援困難事例への指導助言、医療機関を含む関係施設やボランティアなどとの連携・協力体制の整備等を実施します。

(5) 自立した生活を支えるサービスの推進

ふれあいデイサービス¹

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し介護予防を図るため、福祉の里レインボープラザ及び第一介護サービスセンターにおいてふれあいデイサービス事業を実施します。

ふれあいミニデイサービス

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、老人憩いの家などを活用し、地区社会福祉協議会等が実施する地域を拡大します。

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を継続できるように、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を実施します。

「食」の自立支援と配食サービス

ひとり暮らし高齢者などに対し、配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て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。

¹ ふれあいデイサービス 家に閉じこもりがちな高齢者を対象に、週1回レクリエーションや生活指導等を行う。

住宅改修費の助成

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。

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料の一部を助成します。

高齢者通院乗車券交付

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。

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、火災警報器、電磁調理器等の購入費を助成します。

外国人高齢者福祉手当の支給

国民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支給します。

介護福祉特別給付金¹の支給

低所得世帯の介護サービス利用に伴う負担を軽減するため、介護福祉特別給付金を支給します。

生活支援特別給付金の支給

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

1 介護福祉特別給付金 市民税非課税世帯の要介護等認定者等に対して、介護サービスの利用に伴う諸費用を軽減するための手当

住宅住み替えニーズへの対応

低所得高齢者世帯の階上階から1階やバリアフリー住宅への住み替えにかかる支援策を検討します。

長期生活資金貸付等の周知

自立した生活を支援するため、不動産を担保に生活資金の貸付を行う社会福祉協議会が実施している長期生活資金貸付や民間金融機関等が実施している類似の制度について情報の提供を行います。

生活支援施設

養護老人ホーム

家庭環境や経済的理由により、家庭で養護を受けることが困難な65歳以上の高齢者を入所させるとともに、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していきます。

生活支援ハウス¹

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行うよう適正な運営を促します。

1 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

地域包括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行うとともに、身近な地域の相談窓口として当センターの利用を促します。

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。

福祉電話の貸与

電話のないひとり暮らし高齢者に電話を貸与し、希望者に対し平日の朝、安否の確認を行う福祉電話の貸与を行います。

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、寝具の乾燥及び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。

災害時の避難への支援

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し、区・町内会や民生委員の協力のもと支援を推進します。

家具転倒防止器具の取付

地震時の被害を軽減するため、自力で器具の取付が困難な高齢者世帯等に対し、家具の転倒防止器具を取付けます。