

第5章 健康寿命に挑戦するまちづくり

1 介護予防の推進

「フレイル（虚弱）*」は、体重減少、加齢に伴う身体・認知機能の低下等、介護が必要になる前の状態を表しています。適切な介入や支援を行うことで生活機能の維持向上ができるとされていることから、フレイルを予防、あるいは改善することが介護予防の重要な役割となります。運動、栄養、社会参加等、健康づくり事業や介護予防事業に高齢者が主体的に取り組めるよう支援し、健康寿命*の延伸につなげます。

（1）介護予防の普及・啓発

介護が必要になる前のフレイル*の予防、改善に向けて、質問票を用いてフレイル状態を早期に発見するとともに、健診・医療・介護のデータ等（KDBデータ*）を活用し、高齢者の健康課題を整理することで、適切な介護予防事業につなげます。

また、地域の団体が主催する講座やコスモス市民講座*への講師派遣による、介護予防に関する正しい知識の普及啓発に加え、地元町会館等での介護予防教室による実践的な取組みの推進により、高齢者自身が積極的に介護予防に取り組めるよう支援します。

さらに、令和5年度から健康アプリ「かいづか介護予防マイレージ」を導入しており、スマートフォンから自動的に取得する歩数などのデータやアプリ上の簡易ヘルスチェックの結果によるフレイルリスクの分析を行い、個々の心身の状態に応じたフレイル予防メニューを提供します。また、介護予防に資するイベント等への参加によりポイントを付与し、これらをきっかけとして多くの高齢者が参加することにより、健康意識の向上・活動の継続を促し、介護予防につなげます。

◆介護予防教室

	令和3年度 (実績)	令和4年度 (実績)	令和5年度 (見込み)	令和6年度 (見込み)	令和7年度 (見込み)	令和8年度 (見込み)
実施回数(回)	26	68	80	100	100	100
延参加者数(人)	467	1,341	2,000	2,200	2,200	2,200

（2）地域における主体的な介護予防活動の支援

市内には、地域における身近な介護予防・認知症*予防の場として、「ときめきの場（通いの場*）」があり、令和5年度現在、35か所の町会館・自治会館等で開催されています。今後も定期的、継続的に実施できるよう支援し、さらに開催箇所数が増えるよう周知等を行います。また「ふれあい喫茶」開催への支援や、市内の卓球場、乗馬クラブ、スイミング場等の社会資源を活用した各種健康教室の開催など、多様な場における主体的な介護予防の取組みを推進します。また、地域での自主的な体操グループ（つげさんお元気体操グループ）の立ち上げ支援を行うなど、地域での介護予防活動がより効果的なものとなるよう取組を進めます。

さらに、大阪河崎リハビリテーション大学及び大学院と協働し、認知症*予防についての知識の向上、認知・運動機能測定等、住民主体の介護予防活動を推進します。

◆ときめきの場

	令和3年度 (実績)	令和4年度 (実績)	令和5年度 (見込み)	令和6年度 (見込み)	令和7年度 (見込み)	令和8年度 (見込み)
実施箇所(か所)	31	32	35	40	45	50
実施事業数	58	66	72	75	80	85

◆ふれあい喫茶

	令和3年度 (実績)	令和4年度 (実績)	令和5年度 (見込み)	令和6年度 (見込み)	令和7年度 (見込み)	令和8年度 (見込み)
実施箇所(か所)	38	55	60	63	64	65
延参加人数(人)	4,127	14,686	20,000	25,000	28,000	30,000

◆健康教室

		令和3年度 (実績)	令和4年度 (実績)	令和5年度 (見込み)	令和6年度 (見込み)	令和7年度 (見込み)	令和8年度 (見込み)
卓球	参加者数(人)	100	115	118	120	120	120
ボウリング	参加者数(人)	79	71	80			
乗馬	延参加者数(人)	121	114	110	120	120	120
水中運動	参加者数(人)	47	41	50	50	50	50

◆つげさんお元気体操グループ活動支援

	令和3年度 (実績)	令和4年度 (実績)	令和5年度 (見込み)	令和6年度 (見込み)	令和7年度 (見込み)	令和8年度 (見込み)
グループ数(組)	0	1	1	3	3	3
実施回数(回)	0	4	5	15	15	15
延参加者数(人)	0	63	50	150	150	150

コラム

つげさんお元気体操とは？

「つげさんお元気体操」は、市民の健康増進をめざして考案された、「貝塚市民の歌」に合わせて身体を動かす貝塚市オリジナルの健康体操です。地域には、地域の皆さんが自主的に身近な場所に集まって体操を行う「つげさんお元気体操自主グループ」があることをご存じですか？つげさんお元気体操以外にも、地域ごとに工夫された健康づくりの輪が広がっています。

コラム

日々の暮らしのなかで、フレイル予防を心がけましょう！

「フレイル*」とは、老化等に伴い、心身の機能が衰えた状態をいいます。健康な方はフレイルにならないように、フレイル状態が気になる方は生活習慣を見直すなど、フレイルの進行を予防しましょう。

フレイルの進行を予防するために…

- 家でできる用事や楽しみで身体を動かしましょう（庭いじり、片づけ等）。
- つげさん体操やラジオ体操等をしてしましょう。
- しっかりかむことを意識して、バランスよく食べましょう。
- 十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。
- 電話であっても会話することにより他の人と交流しましょう。

(3) 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

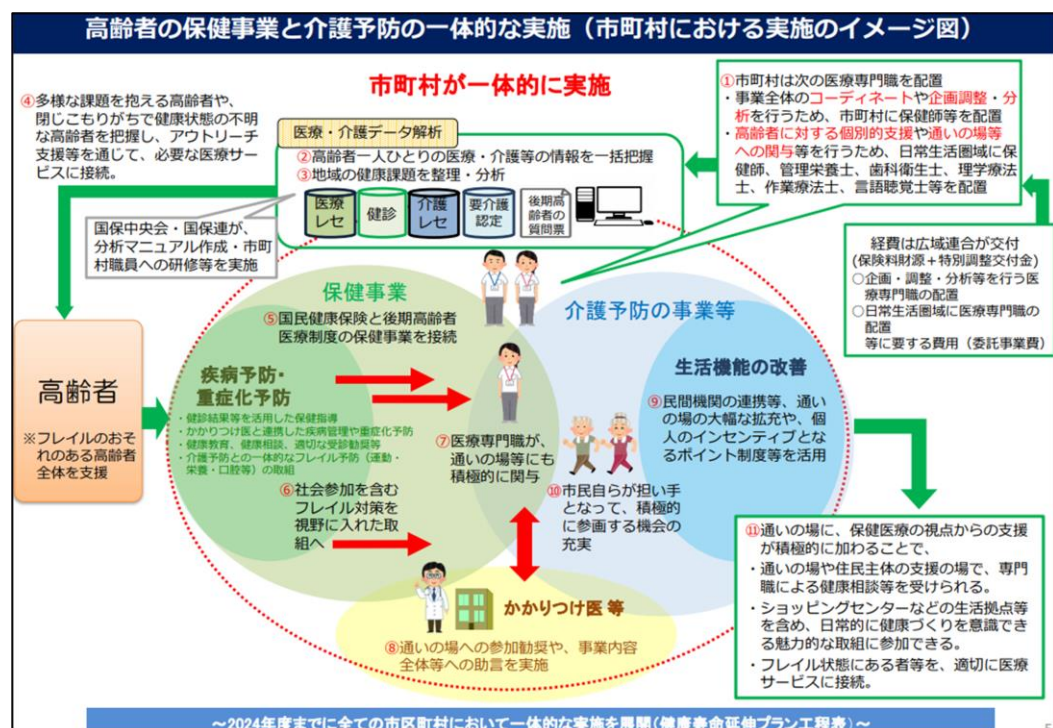
フレイル*対策を含めた介護予防をより効果的に推進するため、健診・医療・介護のデータ等（KDBデータ*）から得られる情報を活用し、高齢者の健康状態の把握と健康課題を整理していきます。庁内関係課や医師会等の関係者との情報共有を図り、地域の実情に応じた効果的な事業展開の検討を進め、健康づくり事業と介護予防を一体的に実施していきます。

KDBデータにより健康状態が不明な高齢者には、個別的支援として専門職が訪問し、相談・受診勧奨等を行います。また、専門職が通いの場*等へ出向き、フレイル予防等の取組みを推進します。今後もKDBデータから得られる情報により、優先順位の高い課題を取り上げ、取組みを推進します。

コラム

保健事業と介護予防の一体的実施とは？

高齢者は複数の慢性疾患に加え、認知機能や社会的なつながりが低下するといった、いわゆる「フレイル」状態になりやすい等、疾病予防と生活機能維持の両ニーズを有しています。そこで、保健事業と介護予防事業を一体的に実施することにより、より効果的なフレイル対策・介護予防をめざします。



出典：厚生労働省 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施について[概要版]

2 高齢者の生きがいの推進

いきいきと自分らしい生活を送ることは、健康寿命*の延伸につながります。高齢者の生きがいの機会の推進、スポーツ・文化活動、生涯学習、趣味や教養の場の充実に努め、それらの活動を支援します。

(1) スポーツ・レクリエーション活動の促進

老人福祉センターにおいて、高齢者が生涯にわたり、スポーツ・レクリエーション活動や自身の体力に応じた健康づくりに取り組めるよう、カラオケや体操、ヨガ等クラブ活動の支援に努めます。

(2) 多様な学習機会と場の提供

高齢期をいきいきと過ごせるよう、また、アクティブシニア層が地域とつながる意欲を高めることができるよう、NEWつるかめ大学（中央公民館）、ことぶきクラブ（山手地区公民館）、シルバーライフ（浜手地区公民館）等の各公民館主催の高齢者向け講座や、コスモス市民講座*のプログラムを工夫するとともに、やすらぎ老人福祉センターにおける各種講座の開催により、高齢者の学習機会や生きがいのづくり、仲間づくりの場を提供します。

また、高齢者の自主的な活動を促進するため、指導者派遣、活動の場や活動成果の展示・発表の場の提供、開催方法・日時の工夫、相談、情報提供等の支援に努めます。

3 高齢者の社会参加の促進

高齢になっても地域社会や人とのつながりを持ち、これまで培ってきた知識や経験、技術を地域で生かしていくことは、地域福祉の支えとなるとともに、心身の健康増進や介護予防にもつながります。

高齢者の社会参加を促進するため、多様な選択肢の創出や、高齢者が主体的に活動を行うことができる体制づくりに努めます。

(1) シルバー人材センターとの連携

シルバー人材センター*は、「高年齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づき設置される団体で、一般家庭、事業所、官公庁等から受注した臨時的・短期的または軽易な業務の就業機会を高齢者に提供することにより、高齢者の生きがいの創出や活力ある地域社会づくりに寄与しています。

本市ではシルバー人材センターと連携し、シルバー人材センターの認知度を向上させる取組みの推進や、技能講習会等の充実を図り、高齢者の就労を促進します。他の就労支援機関との連携強化を図りながら、高齢者の多様な就業ニーズにマッチする就労支援へのさらなる充実を図ります。

(2) 就労への支援

就労意向のある高齢者に対し、これまで培ってきた経験、知識を生かして身近な地域でいきいきと活動できるよう、働く意欲のある高齢者の就業機会の確保に取り組みます。

(3) ボランティア活動の促進

公民館等を拠点とするボランティア*団体やボランティア連絡会の活動、小地域ネットワーク*活動への支援、地域福祉にかかわるボランティア団体の相互交流の促進等、社会福祉協議会*等の関係機関によるボランティア活動促進の取組みを支援します。