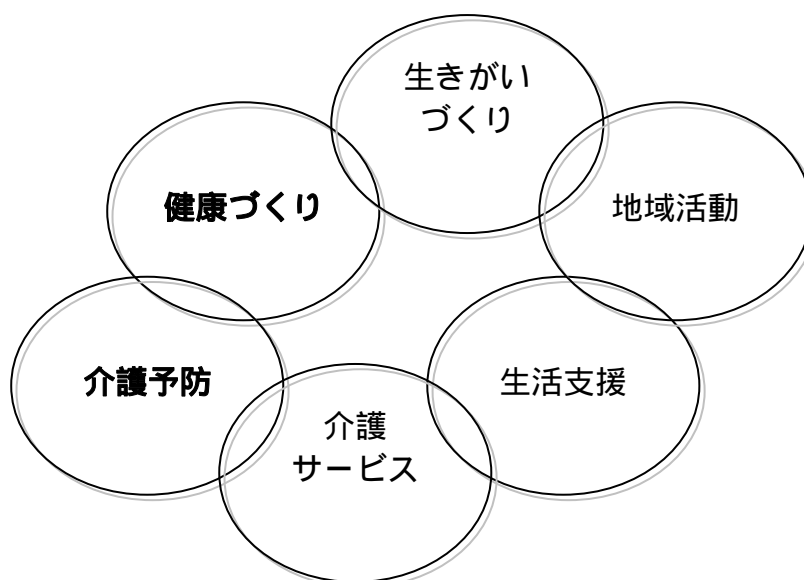


### 第三 これまでの取り組みと今後の進め方

#### 1 基本方針

本計画は、「かけがえのない人生を“安らかに生まれ”“健やかに育ち”“朗らかに働き”“和やかに老いる”」ことができるよう、「自らの健康は自らの手で」「家族は役割を分かち合う」「地域は互いに手を取り合う」ことを基本理念に据え、『高齢者とその家族が、人間としての尊厳を保持し、生き生きと毎日の生活を過ごし、家族や地域の人々と親しく交わりを持ち、健康で生きがいのある人生を送ることができる地域づくり』を目標に掲げています。

第4次計画では上記の目標の実現に向けて、次の6つの視点からこれまでの取り組みと今後の進め方についての基本的な方針を示し、高齢者一人ひとりのライフステージに沿った施策を展開していきます。



まず青壮年期においては、生活習慣病予防対策に重点をおき、「わくや健康ステップ21」計画をもとに生活習慣の改善をめざした健康づくりを推進していきます。

老年期においては、介護保険制度改正の趣旨を踏まえ、「介護予防」への取り組みを強化することを最大の眼目として「生活機能低下の危険性を早期に発見すること」と「要介護状態になることを出来る限り防ぎ、そして要介護状態になってもそれ以上に悪化しないようにする」ための施策を展開していきます。

もって高齢者一人ひとりの生きがいや自己実現のための取り組みを支援し、生活の質の向上をめざします。

---

ライフステージ・・・年齢にともなって変化する生活段階のこと。年代別の生活状況。

## 2 推進体制

基本方針の重点である「健康づくり」と「介護予防」について、次のように推進していきます。

健康づくりについては、健康ステップ21計画をもとに40歳以上の生活習慣病予備軍を対象に老人保健事業及びヘルスアップ事業を継続して実施し、生活習慣病の1次予防対策を推進していきます。また産業保健等と連携し職域における健康づくりを強化します。

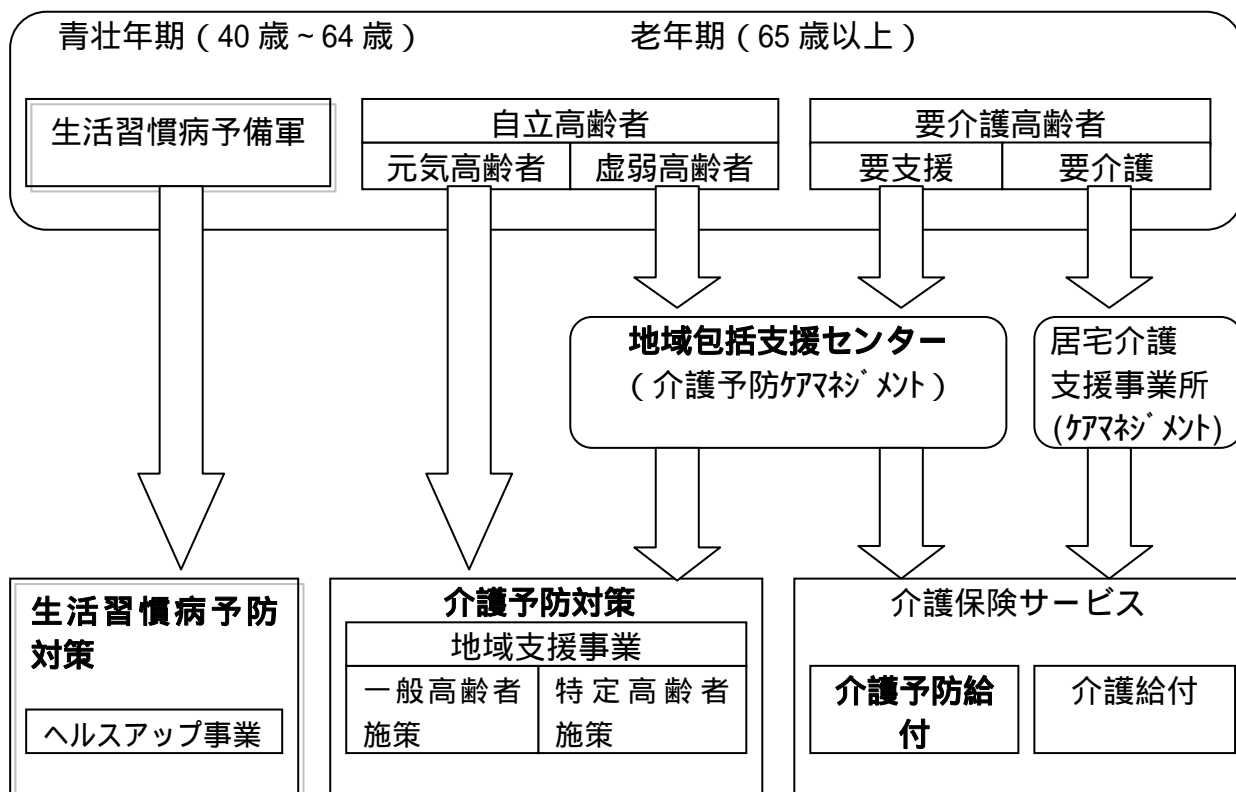
介護予防については、地域支援事業により特定高齢者施策と一般高齢者施策を実施します。

特定高齢者施策は、介護予防健診により把握された要支援・要介護となる危険性の高い虚弱な高齢者を対象に運動機能向上・口腔機能向上・栄養改善などを実施します。

一般高齢者施策は、元気に生活している高齢者に介護予防に関する知識の普及啓発などをおこないます。

介護保険については「介護予防給付」が創設され「介護予防」への取り組みが強化されたことにより要介護状態になることを出来る限り防ぎ、そして要介護状態になってもそれ以上に悪化しないようにするためのサービス提供体制を確立します。

また改正法で創設された小規模多機能施設等の地域密着型サービスや独立生活に不安のある高齢者が利用できるケアハウスの整備を検討していきます。



### 3 事業計画

#### (1) 健康づくり

##### 【これまでの実施状況】

平成14年度に国保の補助事業である「国保保健指導事業」を導入し、これからの新しい健康づくりの手法について試行的な取り組みを行いました。その後平成15年度から3年間の「国保ヘルスアップモデル事業」の指定を受けたことにより、健診から事後指導（集団、個別）、セミナーの開催という一連の、より具体的な個別健康支援プログラムの開発と実践を行ってきました。参加者について参加前と参加後の変化をみると、この事業に参加することで、体調の改善や運動習慣の改善がみられ、健康意識が高まったという成果も出ています。また、セミナーへの参加が仲間づくりや自主活動グループの結成へと発展してきています。

それまで老人保健法に基づいて行ってきた各種健診をはじめとする40歳以上の健康づくりは、要介護状態の予防やQOLの向上をめざしてきましたが、それに加えて平成14年度からの取り組みにより、効果の上がる保健事業というものが明確になり、参加者の意欲を継続させる健康づくりの手法ができつつあります。

地域においては、平成元年に発足した健康推進員制度のもと、各行政区毎に健康推進員が中心となり健康づくり活動が継続されています。健康教室やミニデイサービス、親子料理教室、ヘルスサポーター事業の開催、各種健診の申込みの取りまとめ等、健康推進員は保健衛生行政の大きな要となる役割を果たしています。特に生活習慣病の予防においては、子どもから高齢者まで幅広い年代に対して適正な食習慣の確立が欠かせないという食生活改善推進員（ヘルスメイト）としての活動にも力を入れてきました。その結果平成9年に15.1グラムだった1日の塩分摂取量が平成14年には12.4グラム（基本健康診査時尿中塩分測定結果）と減少傾向にあり、その活動が町全体で成果を上げています。

今後は、集団的な関わりと共に、個人個人の異なる健康問題に対応する個別性を重視した支援が一層求められてきます。

##### 【評価】

個別健康教育と集団健康教育を組み合わせながら、一つのプログラムとして実施することで、血液検査データの改善、食習慣や運動習慣の改善などある程度の効果が得られました。又、先にも述べているように健康づくりは一人で実践していくのが難しく、仲間づくりへ進展していくことで、一層の効果をあげていくことが結果に表れていました。

健康診査については受診者の半数以上が65歳以上で、医療機関で治療中の人も多い状況ですが、総合的な健康づくりを進めてきた結果、医療費の抑制に繋がってきております。

## 【今後の進め方】

### わくや健康ステップ2 1 計画

この計画は、豊かな人生の実現を目指して、「乳幼児・学童・思春期」「青壮年期」「老年期」に分けて目標を設定しています。

計画推進は、住民の皆さんの声を生かしながら、行政のみならず関係機関とともに町の現状・課題を共有しあい、それぞれが何ができるかを検討し、目標に向かっての健康づくりを推進していくとともに、さまざまな世代が所属する関係機関と連携しやすい環境を目指していきます。

### 健康教育

これまで開発してきた個別健康支援プログラムが、より効果のあがるようなプログラムにするために、今後も内容の検討を重ねていきます。

住民がどのような形の健康教育であれば受けたいと思っているのか、つねにニーズの把握に努めていきます。

退職前の住民に対し健康行動をとれるように働きかける必要があり、今後産業保健と連携した対策を講じていきます。

### 健康相談

総合健康相談については、各行政区で行われる健康教室やミニデイサービスなどで、住民の健康増進を目指して行います。

重点健康相談については、国保のデータでも罹患率の高い「高血圧症」、罹患率の増加が気になる「糖尿病」「高脂血症」について、生活習慣病健診の結果をもとに、その予備軍の方々を対象に「ヘルスアップ事業」を実施しながら、個別な対応を重視した効果的な相談を目指します。

### 健康診査

疾病の早期発見と健康状態の確認を行うために、今後も一層の受診率の確保に向けて、健診の必要性についての啓蒙と受けやすい健診体制の構築に努力していきます。

その一つとして、すでに平成15年度から涌谷町国保病院において東地区住民健診の基本健康診査と子宮がん検診を除くがん検診を行っています。平成17年度からは新たに笹岳地区まで範囲を拡大して行っています。半日程度でほとんどの健診が受けられるということで受診者の利便性が増したためか、受診率もやや上がっています。

町全体の平成16年度のがん検診受診率を5年前と比較すると、大腸がん・胃がん・乳がんについてはほぼ横ばいです。しかし、子宮がんについては10パーセントの減少がみられ、さらに若年者からの発見率が高くなってきていることから健診対象年齢を20歳からに拡大して早期発見に努めていきます。

また悪性新生物による死亡が全死亡の30パーセントを超えていることからみても、今後はさらに受診率の向上が必要となっています。

さらに、これまでの生活習慣病予防に加えて、平成18年度からは65歳以上

の方々に対して介護予防をねらいとした「介護予防健診」が導入されます。健康診査から介護予防事業の対象者を把握することになりますので、健診内容の充実が求められます。

成人歯科健診については、青年期から老年期までを含む歯周病予防を行うところから「8020運動」につなげたいと考え、町独自に対象者の枠を広げ、30歳以上を対象に行ってきました。また、歯科保健センターを拠点に、町内歯科開業医の協力のもと、要介護者に対する個別歯科健診を実施してきましたが、徐々に歯科健診後に治療につながる方も増え、歯科健診を実施することにより、口腔ケアに対する意識が高まるなど、「8020運動」を推進する条件が整ってきています。今後も、要介護者あるいは介護予防が必要となると思われる方々の口腔機能向上をめざし、啓蒙活動と合わせて、自力で経口摂取できる期間の延長を図っていきます。

#### 機能訓練

介護予防を目的に、家に閉じこもりがちであったり、活動性が低下した虚弱老人（寝たきり判定基準Jランク）に対して、これまで笹岳地区や西地区で高齢化率の高い地区を対象に要介護予防教室を行ってきました。運動をはじめ、栄養や口腔ケアなどを内容に盛り込み、参加者の身体の柔軟性が増すなど高い満足度が得られました。

今後は地域支援事業の一環として町全体の方を対象に、いつからでもどの地区からでも参加できる体制をつくります。また、1人1人の目標に合わせて個別の対応をしていきます。

#### 訪問指導

健診後の事後フォローとして40才以上の要指導者などに対しては、生活習慣病の合併症予防のため、65歳以上の独居などの高齢者に対しては要介護状態の予防のために実施していきます。特に65歳以上の方々に、地域支援事業の一環として訪問事業を実施します。

## ( 2 ) 介護予防と生活支援

### 【これまでの実施状況】

当町の65歳以上の高齢者全体に占める要介護（要支援）認定者の割合は、平成17年10月末で約15%であり、高齢者の約85%は介護サービスを必要としない自立者と言えます。また少子高齢化にともない、高齢者のひとりぐらしや高齢者のみの世帯が年々増加しています。このような方々の自立生活の支援と要介護状態になることの予防対策として、生きがいデイサービスや配食サービスなど各種の事業を実施してきました。

また、平成15年5月に高齢者福祉複合施設が整備され、高齢者の生活と自立支援の場として生活支援ハウスが設置されました。

### 【評 価】

- ・ 笹岳地区において、生きがいデイサービスは閉じこもりの防止や介護予防としての効果が得られています。
- ・ 配食サービスでは調理委託、保温容器の採用、空容器の当日回収など内容の充実を図りました。
- ・ 緊急通報システムの設置と安否確認協力員により、一人暮らし高齢者等の生活上の安心安全の確保と支援のネットワークが形成されています。
- ・ 紙おむつ等の支給など介護をしている家族への支援を行ってきました。
- ・ 高齢者福祉複合施設に生活支援ハウスが設置され、独居生活に不安のある高齢者が安心して生活できる場となっています。

### 【課 題】

- ・ 介護サービスに依存し過ぎることがないようにするため、介護家族に対する介護講習会や介護者交流会の開催が必要となっています。
- ・ 地震など災害時の高齢者世帯の安否確認や救援の連絡体制の整備が求められています。
- ・ 福祉バスや介護タクシーなど、移送サービスに対する要望が多くなっています。
- ・ 生活支援ハウスの利用は冬期間に集中しており、有閑期の有効利用の検討が必要となっています。

### 【今後の進め方】

介護保険制度が予防重視型のシステムに転換され、自立者に対する介護予防事業は地域支援事業として実施していきます。生活支援事業については地域支援事業と調整し必要に応じて継続して実施していきます。

## 地域支援事業

特定高齢者及び一般高齢者に対してそれぞれの事業を実施し要支援・要介護状態となることを予防します。

## 特定高齢者施策

要介護、要支援となるリスクの高い虚弱な高齢者（特定高齢者）の早期発見と介護予防サービスの提供により生活機能の維持・向上を図ります。

- ・介護予防健診

基本健康診査において要介護、要支援となるリスクの高い特定高齢者の把握をおこないます。

- ・介護予防教室

包括支援センターの介護予防プランに基づき、特定高齢者に対して運動機能の向上、口腔機能の向上、栄養改善のプログラムを組み合わせて実施します。

- ・個別訪問

認知症、うつ、閉じこもり等のおそれがある特定高齢者を訪問して生活機能のアセスメントにより必要な相談・指導を行います。

- ・配食サービス

特定高齢者に栄養バランスのとれた食事を提供することにより、健康維持と自立支援を図るとともに、宅配ボランティアによる安否確認を行います。

## 一般高齢者施策

介護予防に関する知識の普及啓発などを行います。

- ・介護予防パンフレットの配布

元気な高齢者に対しても介護予防の必要性とその方法を普及啓発します。

- ・介護予防手帳の配布

介護予防健診や介護予防事業の実施の記録等を記載し、介護予防の意識の高揚を図ります。

- ・健康推進員研修会

地域における自主的な介護予防に資する活動の育成・支援を行います。

## 地域支援事業の実施目標量

事業区分	事業名	目的	H18	H19	H20	
特定高齢者施策	特定高齢者把握事業	介護予防健診	特定高齢者となる可能性がある特定高齢者の候補者を把握する。	老保事業で実施	老保事業で実施	1410人
	通所型介護予防事業	介護予防教室	運動機能、口腔機能、栄養改善などの介護予防のプログラムを行うことにより、要介護状態となることを予防する。	90人	120人	180人
	訪問型介護予防事業	個別訪問	認知症、うつ、閉じこもり等のおそれがある方を訪問して生活機能のアセスメントを行い、必要な相談・指導を行うことで、要介護状態となることを予防する。	10人	20人	30人
		配食サービス	在宅高齢者に栄養バランスのとれた食事を提供することにより、健康維持と自立支援を図る。併せて宅配ボランティアによる安否確認を行う。	13人	20人	20人
一般高齢者施策	介護予防普及啓発事業	介護予防パンフレットの配布	介護予防の必要性とその方法を普及啓発する。	200人	200人	200人
	介護予防普及啓発事業	介護予防手帳の配布	各利用者の介護予防健診や介護予防事業の実施の記録等を記載し、介護予防の意識を高める。	200人	200人	200人
	地域介護予防活動支援事業	健康推進員研修会	地域における自主的な介護予防に資する活動の育成・支援を行う	80人	80人	80人
包括的支援事業	高齢者実態把握	介護認定新規申請時や高齢者相談、在宅サービス利用申請があった場合に訪問調査を行う。	120人	120人	120人	
	介護予防プラン作成	要介護状態になるおそれのある高齢者について介護予防プランを作成し介護予防サービスの利用調整を図る。	60人	60人	60人	
	配食サービス利用調整	在宅高齢者の健康な自立生活のために、食に関するサービスを十分なアセスメントにより計画的、有機的に提供する。	13人	20人	20人	



## 生活支援等

### 自立者訪問介護

- ・介護認定において自立と判定された在宅のひとりぐらし高齢者等を対象に、清掃や買い物などの軽易な生活援助を今後も継続して実施します。

### 緊急通報システムの設置

- ・高齢者のひとりぐらしや高齢者のみの世帯が年々増加していることから、引き続き緊急通報システムの設置を行います。

### 介護家族の支援

- ・介護講習会や交流会について社会福祉協議会を通じて介護家族の会などの地域活動を支援していきます。

### 災害時の安否確認体制の整備

- ・社会福祉協議会や民生児童委員、地域住民と連携し、災害救援福祉マップを活用した災害時の安否確認体制の整備を図ります。

### 福祉移送サービス

- ・公共交通機関を利用することが困難な移動制約者の外出等を支援する福祉移送サービスの方策の検討を行います。

### 生活支援ハウス

- ・冬期間に利用者が集中することから、ケアハウスや小規模多機能施設など生活支援型施設への転換なども視野に入れ検討していきます。

### ( 3 ) 地域活動

#### 【これまでの実施状況】

保健福祉サービスは行政サービスのみでは十分に対応できない部分があり、民間の活気に期待するところが大きい。

当町における社会福祉協議会は、地域福祉活動やボランティア活動等の地域活動の中核を担う拠点となっています。

また、地域には健康推進員や福祉推進員、そして民生児童委員があり、町や社会福祉協議会と連携を取りながら地域での保健福祉活動を行っています。

特に健康推進員制度は涌谷町独自のものであり、町が実施する保健事業への協力を通して、また自主的な活動を通して地域住民の健康づくりの担い手となっています。

#### 【評 価】

- ・ 各行政区には地域福祉会が組織され、福祉推進員等が中心となり福祉懇談会などが開催されています。
- ・ 健康推進員の活動は地域に定着し、各地区における健康教室や閉じこもり予防のためのミニデイサービスなどは、区長・民生委員・福祉推進員の皆さんと協力し開催する体制が進んでいます。
- ・ ボランティアの拠点となる「涌谷町ボランティアセンター」では、ボランティアの相談や受け入れ、紹介などの調整役となっています。また、災害救援ボランティア活動として、行政区長、民生児童委員、地域福祉会長の三者が共同して災害救援福祉マップを作成し、ひとり暮らし高齢者など災害弱者の把握を行っています。
- ・ 社会福祉協議会では地域住民相互の助け合いによる「住民参加型在宅支援サービス」を実施し、介護保険給付対象外となるサービスを実施しています。

#### 【課 題】

- ・ 地区活動への参加者を見ると、普段から活動的に生活されている方もおり、呼びかけの仕方や開催方法を検討し、必要な方に利用してもらえるような工夫や声をかけ合える環境づくりを強化していく必要があります。
- ・ 住民の福祉に対するニーズが複雑多様化していることから、健康推進員や福祉推進員、民生児童委員が互いに連携しながら活動できるようなネットワークづくりを行う必要があります。
- ・ 次代を担うボランティアの後継者とリーダーとなるべき人材の育成が必要となっています。
- ・ 自主財源の確保などボランティアセンターの自立した運営を目指す努力が必要となっています。
- ・ 「住民参加型在宅支援サービス」の協力会員登録数の拡大と利用の普及が課題となっています。

## 【今後の進め方】

地域を支える住民の活動については、今後もますますその重要性が増し、地域に支えられた福祉の実現に結びつくものであることから、地域における支え合いを前提とした“ともに生きる社会”の構築を目指し、自助・公助・共助による福祉サービスをめざしてまいります。

地域活動においては、各個人の地域での役割を理解いただき、福祉活動へ参加しやすい環境づくりを図ります。

また、健康推進員や福祉推進員等の地域での役割を明確にし、地域福祉の推進役として社会福祉協議会と連携の強化を図ります。

### 健康推進員活動の支援

地域における健康づくりの担い手として、自分の健康、家族の健康、ひいては地域の健康づくりに目を向けられる人を増やしていくために、健康推進員活動をとおして、健康づくりに関心を持つ（気づきを持つ）ような働きかけをしていきます。

### 健康推進員、民生児童委員、福祉推進員の連携強化

地域で保健福祉活動を行っている健康推進員や民生委員、そして福祉推進員の活動の支援及び連携強化のための地域保健福祉研修会、地域リーダー研修会を開催します。

### ボランティア活動の支援

- ・若い世代のボランティア活動への理解を広め、次代を担うボランティアリーダーとなるべき人材の育成に努めます。
- ・自主的なボランティアグループの活動を支援していきます。
- ・社会福祉協議会等と連携し、ボランティアセンターの組織強化を図ります。

#### (4) 生きがいづくり

##### 【これまでの実施状況】

高齢者の生きがいづくりのための事業は、主に生涯学習事業の中で実施されており、スポーツ・レクリエーション、学習趣味活動、交流活動等が実施されています。高齢者のニーズや季節等も考慮されながら、年間を通じて実施されています。

##### 【評価】

- ・スポーツやレクリエーション活動を通じて、その楽しさや自らの体力を確認するとともに、健康の必要性も再確認する機会になっています。
- ・学習意欲を高めるため、文化・健康・生きがい保持といったニーズの高いテーマを取り上げることにより、多くの人達の参加が得られています。
- ・世代間交流においては、自らの経験や特技等の技術を子ども達に伝え、また一緒に時間を共有することにより、かけがえのない楽しい時間を過ごすことができ、知識の活用につながっています。具体的には、町内の幼児、児童、生徒たちとのふれあいが喜ばれています。
- ・老人クラブは、社会活動に積極的にチャレンジし、高齢者のもつ活力を生かした事業が展開されています。また老人クラブを中心とした、地域での自主的な活動も定着してきています。
- ・アンケート結果から家族と仲良く暮らすことや子どもや孫の成長を見守ること、趣味活動が多く的高齢者たちの生きがいとなっています。

##### 【課題】

人生80年時代を迎え、この長い生涯を高齢者の一人一人が出来る限り健康で生きがいをもって送れるような、明るい長寿社会を実現していくことが重要な課題となっています。

- ・スポーツ・レクリエーション、学習・趣味活動については積極的に参加している方もいますが、ひきこもりがちな高齢者もいます。そういう方の参加を呼びかけ、関心を高めていく必要があります。
- ・自主的な活動が幅広くできるようにするため、地域の担い手となるようなリーダーの育成が必要になります。
- ・老人クラブが、より活発に魅力ある組織になっていき、また地域での学習の場や行事において世代間で交流できるような支援をしていく必要があります。

##### 【今後の進め方】

高齢者が持てる能力と個性を十分に発揮して、健康で社会における役割を担い、生きがいのある生活を送ることができるよう環境の整備を図るとともに、地域のふれあいを大切にした活動を支援していきます。

また、高齢者の健康と生きがいづくりを推進する組織づくりや、高齢者の社会活動を推進するための指導者の育成を図ります。

### スポーツ・レクリエーションの充実

- ・高齢者からの人気の高いグラウンドゴルフ、パークゴルフ等を中心に一年を通じて積極的に取り組んでいきます。
- ・パークゴルフ場を整備したことにより、誰でも気軽に利用できるようになり競技人口も増加していることから、大会や遠征など他町村との交流も図っていきます。
- ・ゲートボールからグラウンドゴルフへの人気の移り変わりもあり、今後も高齢者の方々が気軽に取り組める新たなニュースポーツの導入と普及も図っていきます。

### 学習趣味活動

- ・生涯を通して自己啓発に努め、自ら学ぶ意欲をもって生活できるよう、多様な学習の場を提供していきます。
- ・千寿大学等の講座をひきつづき開講し、歴史、文学、郷土芸能、健康と各分野にわたる学習の機会を提供していきます。
- ・シルバー交通大学などを開催し、体験等による交通ルールの学習により、交通弱者と呼ばれる高齢者の悲惨な事故防止につとめます。
- ・高齢者を含む趣味・教養などのサークルや婦人団体などの指導者を育成し、主体的かつ継続的な行動ができるよう支援していきます。

### 交流活動の促進

- ・高齢者同志の交流や、子どもや若者と高齢者の世代間交流をすすめ、高齢者のもっている知識や経験を後世代に伝えていくための支援をしていきます。
  - ア 子供会や児童館でのグラウンドゴルフなどによる交流
  - イ 籠岳中学校の実習田での米作り体験学習の指導
  - ウ 地域に伝わる伝承芸能の指導（白山豊年踊り、お茶屋節など）
- ・お茶っこ飲み会など地域のふれあいを大切に活動を支援していきます。

### 老人クラブ活動等への支援強化

- ・生きがいのある人生を送っていただくために、老人クラブ活動を支援していきます。
  - ア 社会奉仕活動の推進（花いっぱい運動、清掃等の環境美化）
  - イ スポーツ・レクリエーション活動の推進
  - ウ 友愛活動の推進（民生委員との連携した独居・寝たきり高齢者宅の訪問）
- ・高齢者の増加を見こして老人クラブへの勧誘を進め会員の拡大を図るとともに、研修会の開催などにより、リーダーとなる人材を育成します。