

第3節 健康づくり・介護予防の充実

第1 介護予防事業の推進（地域支援事業）

●施策展開の方向●

高齢化の進展に伴い、要支援・要介護認定者も増加しています。生活機能の低下のサインを早期に発見して身体状況等に応じた予防に取り組むことは、要介護状態になることを防いだり、遅らせたりすることにつながります。

そのため、介護予防の大切さについて啓発を進めながら、高齢者が積極的に取り組めるようなニーズに合った効果的なプログラムを提供します。

●第5期の取組●

介護予防健診を通じて要支援・要介護状態になる可能性が高いと判定された高齢者（介護予防高齢者*）に対して、一人ひとりの状況に応じた介護予防プログラムを提供します。

（1）介護予防健診の実施

介護予防のための健診を1年おきに行い、生活を見直す機会とするとともに、介護予防高齢者の早期発見・対応につなげます。健診は、気軽に受けられるよう問診票の郵送方式により実施します。

（2）介護予防事業の実施

健康増進を図り、自立した生活が送れるよう介護予防事業を実施します。

① 転倒予防事業

転倒への心配・不安がある方や以前に転倒したことがある方などを対象に、運動機能改善のための体操や転倒予防についての講義を行います。

② 運動機能向上事業

体力に不安を感じている方などを対象に、身体機能の維持や年齢に見合った体力をつけられるよう、機器を使ったトレーニングを行います。

③ 低栄養改善事業

栄養摂取に心配のある方や料理経験の少ない方などを対象に、食生活を見直し、改善することを目的とした調理実習や講義を行います。

④ 口腔機能向上事業

そしゃくや飲み込みに不具合を感じる方などを対象に、食べる機能の向上を目的とした口腔機能体操や口腔内の衛生等に関する講座や実習を行います。

⑤ 介護予防デイサービス

外出の機会の少ない方を対象に、定期的に趣味活動を含めた総合的な介護予防に取り組むデイサービスを実施します。

⑥ 介護予防訪問指導事業

介護予防事業に参加できない方や自宅に閉じこもりがちな方に対して、看護師が訪問し、本人や家族に対し、介護予防に関する相談や指導を行います。

(3) 新たな事業の検討

介護予防高齢者のニーズに合わせ、参加しやすく、効果のある新たな事業を検討し、実施します。

(4) 普及啓発事業の実施

介護予防についての知識を得て、生活に取り入れていくことが可能となるよう、さまざまな形で普及啓発事業を実施します。

① 特定の対象者向けの普及啓発

介護予防健診の案内通知に市で行う事業のお知らせを同封することや介護予防健診の結果を通知することにより、普及啓発を行います。また、介護予防高齢者向けに健診結果の説明会を実施します。

② 一般向けの普及啓発

調布エフエム放送、出前講座、口腔ケア啓発事業の講座等さまざまな媒体や機会を活用し、普及啓発を行います。

③ 体験による普及啓発

身体機能の向上や口腔ケア、低栄養改善などを目的とした各種プログラムに実際に参加してもらうことで、介護予防に対する意識啓発を行います。

第2 介護予防事業の推進（一般施策）

●施策展開の方向●

隣近所との関わりが希薄になっていることなどから、閉じこもりがちな高齢者の増加が課題となっています。閉じこもりは、精神・身体機能の低下を招きやすく、長期にわたると介護が必要な状態につながりやすくなります。

そのため、体操教室など身体を動かす機会や、会食などを通じて孤立感の解消につながる交流の機会を提供しています。

今後も、このような機会を増やすとともに、利用者ニーズに応え、多くの方が参加できるよう周知を図ります。

●第5期の取組●

（1）身体を動かす機会の提供

① 柔ちゃん体操教室

転倒予防体操、筋力強化、呼吸法を取り入れた体操教室を実施します。

② フィットネスクラブ活用事業

民間のフィットネスクラブを活用した体操教室を実施します。

③ リフレッシュ健康体操

運動をするきっかけをつくる体操教室を実施します。

（2）閉じこもり防止につながる交流の機会の提供

身近な地域での交流機会を増やし、孤立感の解消や閉じこもりを防止します。

① ふれあい給食

学校給食の会食や趣味活動を通じて孤立感の解消と異世代交流を図ります。

② 飲食店活用高齢者ミニデイ

飲食店において、カラオケ等の趣味や生きがい活動の機会を提供します。

③ いきいき麻雀

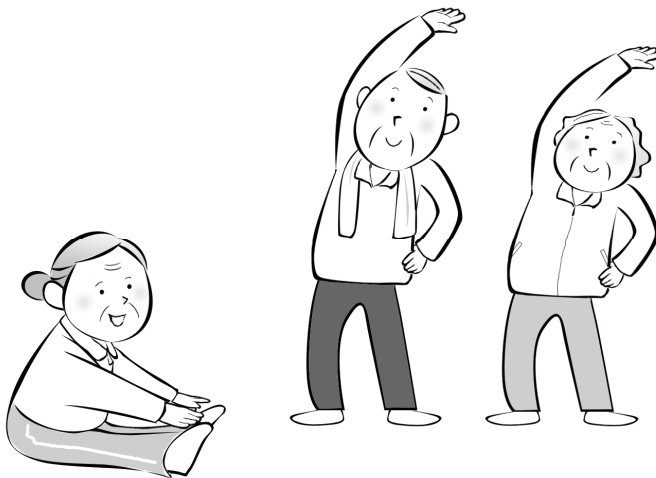
麻雀をすることで指先や頭を使い健康維持につなげるとともに、地域での仲間づくりに役立てます。

④ 国領ティーポットサロン

体を動かしてリフレッシュしたり，お茶を飲みながらおしゃべりをするなど，楽しいひとときを過ごせるサロンを実施します。

(3) 新たな事業の提供

身近な地域で気軽に参加できるような新たな事業の提供を検討します。



第3 健康づくりと社会参加の促進

●施策展開の方向●

<健康づくり>

支援を必要とする高齢者がいる一方で、高齢世代の多くは健やかに日常生活を送っており、その健康を維持することが大切です。

市では、「調布市民健康づくりプラン」にもとづき、さまざまな健康づくりについての施策を展開してきました。また、健康づくりに取り組む市民グループの活動の支援なども行っています。今後も、一人ひとりが主体的に、地域で仲間とともに楽しみながら活動できるよう支援します。

<社会参加>

高齢者が地域の一員として、自らの知識や経験をいかしながら主体的に行動することは、健康づくり、生きがいづくりにつながるだけでなく、地域にとっても大きな活力になります。

第5期は、団塊の世代が高齢期を迎える時期と重なります。高齢世代になる前から地域との関わりをもち始められるよう、主に団塊世代を中心としたシニア層を対象に、地域デビューを支援する催し等を実施してきました。引き続きこれらの事業を行うとともに、多様な価値観をもつ高齢者が増えているため、さまざまな分野での社会参加の機会を提供します。

●第5期の取組●

(1) 健康づくりの推進

健康維持・健康増進が図れるよう、正しい知識の普及啓発や健康づくりに取り組む機会の提供、自主的な健康づくり活動の支援を行います。

① 健康づくりについての周知

市報などの媒体を活用し、健康についての正しい知識の普及に努めます。

また、一人ひとりが健康に気を配り、健康づくりに主体的に取り組むきっかけとなるよう、講演会や教室などを開催します。

② 自主的な健康づくり活動の支援

「調布市民健康づくり始める会」の活動や健康づくりに取り組むグループへの支援を行います。

(2) 社会参加の促進

高齢者が地域との関わりをもちながら、主体的に活動できる環境づくりを進めます。

① 集いの場の提供

老人憩の家や地域福祉センターなど、身近な地域で集う場を提供します。

② 老人クラブ活動の支援

老人クラブの活動を支援します。また、加入者が増えるよう活動の周知を行います。

③ シルバー人材センターへの支援

健康で働く意欲のある60歳以上の方に働く機会を提供するシルバー人材センターを支援します。

④ 調布市社会福祉協議会や調布ゆうあい福祉公社への支援

高齢者の社会参加を促すひだまりサロンや小地域交流事業を行う調布市社会福祉協議会や、生きがい講座などの事業を行う調布ゆうあい福祉公社を支援します。

⑤ 生涯学習の推進

地域デビュー歓迎会や生涯学習サークル体験事業により、主に退職間近の世代及びシニア層の方に、地域活動のきっかけや生きがい発見につながる機会を提供します。

⑥ 高齢者学級の実施

高齢期の生活に身近な健康・福祉・生きがいなどをテーマにした講座を実施することで、高齢者の積極的な社会参加を促進します。

