

基本目標2 いきいきと活動するための環境づくり

1 健康づくりと介護予防・重度化防止の推進

(1) 健康づくりの推進

国においては、令和6（2024）年度から開始する新たな「健康日本21（第三次）」において、「誰一人取り残さない健康づくりの展開」と「より実効性をもつ取組の推進」を基本的な考え方とし、健康寿命の延伸・健康格差の縮小の実現を目指しています。

本町では、「健康くまの21（第二次熊野町健康増進計画）」に基づき、町民一人ひとりにあった健康づくりを推進してきました。

アンケート調査結果では、要支援1・2の高齢者が介護・介助が必要になった要因として、「心臓病」、「糖尿病」、「脳卒中（脳出血・脳梗塞等）」等の生活習慣病が挙がっています。

高齢者が要介護状態等になることを予防することにより、健康寿命を延ばし、生活の質を向上するため、同計画に基づき、高齢者の健康づくりへの支援を行います。

また、青年期、壮年期からの生活習慣の改善を重視した健康づくりを推進します。

健康教育の実施
継続的で健康な行動を支援することを目的とし、将来的に要介護状態や生活の質の低下を引き起こす危険性が高い生活習慣病の予防や、健康増進等の健康に関する正しい知識について、若年層から普及を図ります。 また、地域の要望に応じ、より身近な場所において健康に関する出前講座を実施します。
高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施
地域の健康課題の分析や整理を行い、高齢者が住み慣れた地域で、可能な限り自立した生活と社会参加ができるよう、関係機関との連携を図りながら保健事業と介護予防事業を一体的に実施します。
健康相談の実施
家庭・地域等における健康づくりを支援することを目的とし、心身の健康に関する個別の相談に応じ、生活習慣病予防等に必要な取組について、共に考え適切な助言を行います。

健康診査の実施
特定健康診査・特定保健指導により、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着眼した生活習慣病予防を推進するとともに、高齢者の医療の確保に関する法律に基づく後期高齢者健康診査、がん検診及び骨粗鬆症検診、歯周疾患検診等の実施により、生活習慣病の早期発見・重症化予防を図ります。 また、未受診者の受診勧奨や健診の必要性等の啓発活動を強化し、受診率の向上を図ります。
家庭訪問の実施
心身機能の低下の防止や健康の保持増進を図ることを目的とし、健診結果等で健康管理上、訪問指導が必要と認められる人に対し保健師等が訪問やSNSを利用して、一人ひとりに応じた保健指導を実施します。
食育の推進
住民が様々な経験を通じて、「食」に関する正しい知識と、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができるよう、食育を推進します。

（２）一般介護予防事業の推進

地域支援事業に位置づけられる一般介護予防事業は、65歳以上のすべての高齢者を対象とし、地域の実情に応じた効果的、効率的な介護予防の取組を推進する事業です。

第7期計画期間までに、住民主体による介護予防のための活動を行う団体は増加し、地域での介護予防のための取組は進みつつありましたが、第8期計画期間においては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、介護予防教室の開催や通いの場の継続が困難な状況がありました。

アンケート調査結果では、約7割の高齢者が介護予防に関心があると回答しており、これからも自分らしい生活を続けるために知りたいこと、やってみたいこととして「転倒予防や体力、筋力向上のための運動など、からだの機能に関すること」を回答した割合が5割を超えています。

今後も、住民の関心や意欲を効果的、継続的な取組につなぐよう、町の介護予防事業の内容の充実や周知を図るとともに、地域での住民主体の活動や住民一人ひとりの行動を促すための取組を推進します。

また、今後は感染症の感染防止に配慮しながら交流の機会を含めた介護予防の活動を継続できる環境づくりを推進します。

介護予防把握事業
収集した情報等を利用することにより、閉じこもり等に対する何らかの支援を必要とする高齢者を把握し、介護予防活動へつなげます。
介護予防普及啓発事業
介護予防に関する基本的な知識を普及啓発するため、出前講座やイベントの開催、広報紙やホームページを活用するなど、介護予防に関する情報を住民に提供します。 また、感染症等による新しい生活様式に対応した介護予防の運営及び支援方法について検討を続けるとともに、実践します。
地域介護予防活動支援事業
地域において、グループで継続して介護予防に取り組めるよう、自主グループの育成を行います。 また、その組織や既存の組織が継続的に活動できるよう支援します。
シルバーリハビリ体操指導士の養成及び活動支援
いつでも、どこでも、誰でも、安全にできる「シルバーリハビリ体操」を地域に普及させる指導士(3級・2級・1級)を養成するとともに、組織の育成や活動を支援します。 ※3級指導士：地域に出向いて体操を普及させる。 2級指導士：指導士の中心的役割を担う。 1級指導士：専門職とともに、3級指導士を養成する。
介護予防・ボランティアポイント事業(介護予防・ボランティアカード)
高齢者等の健康づくり、介護予防、ボランティア活動を促進するために、その活動に対して介護予防・ボランティアカードにポイントを付与し、集めたポイントによって「奨励金」を還元する事業の活性化を図ります。
地域リハビリテーション活動の充実
地域における介護予防の取組の機能強化を図るため、地域ケア会議、住民運営の通いの場等へのリハビリテーション専門職等の関与を促進します。

〔評価指標〕

指標	現状 (令和5年度)	目標		
		令和6年度	令和7年度	令和8年度
シルバーリハビリ体操指導士の増加	99人	111人	116人	121人
シルバーリハビリ体操参加者数の増加	8,689人	17,000人	17,000人	17,000人
介護予防・ボランティアポイントカード交付数の増加	556人	580人	610人	640人

現状は令和5年10月末現在

☆ シルバーリハビリ体操とは

いつでも・どこでも・1人でもできる体操です。

少しずつ続けることで日常生活に必要な体の機能全体(生活機能)を維持し、自分らしく生活するために役に立ちます。もちろん、老若男女は問いません。

シルバーリハビリという言葉には『最期まで身体として人間らしくある』という願いが込められています。

○ 熊野町シルバーリハビリ体操指導士会とは？

平成26年4月に結成し、熊野町が認定した『シルバーリハビリ体操指導士』で組織された会です。元気いっぱいの笑顔とオレンジ色のポロシャツが目印です。

○ 指導士会主催の体操教室

どなたでも参加できます。また、感染症対策に留意し、開催しています。

(3) 介護予防・生活支援サービス事業の推進

介護予防・生活支援サービス事業は、基本チェックリストで生活機能の低下が見られた事業対象となる高齢者及び要支援1・2の認定者（以下「要支援者等」という。）を対象とし、本人の希望及び自立支援のために必要な範囲において、サービスを提供する事業です。

アンケート調査結果では、要支援1・2の高齢者が介護・介助が必要になった要因として、「高齢による衰弱」を除くと、「関節の病気」、「骨折・転倒」の割合が高く、また、要支援者等や85歳以上の高齢者では運動器機能の低下、閉じこもり傾向、認知機能の低下、うつ傾向等のリスクがある人の割合が高くなっています。

今後も、要介護状態、要支援状態にならないよう、また、要介護状態の重度化を防止するため、効果的なサービス提供を推進します。

サービス種別	内容	
訪問型サービス	要支援者等を対象に、入浴、排せつ、家事などの日常生活上の支援を提供します。	
	訪問介護	(訪問介護従前相当サービス) 介護予防訪問介護同様サービス(身体介護・生活援助)
	訪問型サービスA	(緩和した基準によるサービス) 調理、掃除等の生活援助
	訪問型サービスB	(住民主体による支援) 住民ボランティア等による生活援助
	訪問型サービスC	(短期集中予防サービス) ・通所型サービスCの利用者を対象としたアセスメントを中心とした訪問 ・保健師等による自宅での相談指導等
	訪問型サービスD	(住民主体による支援) 移送前後の生活支援
通所型サービス	要支援者等を対象に、機能訓練や集いの場などの日常生活上の支援を提供します。	
	通所介護	(通所介護従前相当サービス) 介護予防通所介護同様サービス
	通所型サービスA	(緩和した基準によるサービス) ミニ・デイサービス等閉じこもり予防や自立支援に資する通所事業
	通所型サービスB	(住民主体による支援) 体操・運動等の活動、会食等
	通所型サービスC	(短期集中予防サービス) 日常生活に支障のある生活行為を改善するために、運動器機能向上・栄養改善などのプログラムを複合的に実施
介護予防ケアマネジメント	要支援者等を対象に、総合事業によるサービス等が適切に提供できるようケアマネジメントを行います。	
	ケアマネジメントA	(介護予防支援と同様サービス) ケアプラン作成→サービス担当者会議開催→ケアプラン決定→モニタリング(おおむね3か月ごと)
	ケアマネジメントB	(緩和した基準によるサービス) プロセス等を簡略化 ケアプランは作成するが、サービス担当者会議は省略、モニタリングの間隔をあける
	ケアマネジメントC	(緩和した基準によるサービス) 初回のみ実施 ケアマネジメントの結果を通知し、ケアプランは作成しない

(4) 住民運営の通いの場の充実

高齢者が年齢や心身の状況等によって分け隔てられることなく、参加することができる住民運営の通いの場が、人と人とのつながりを通じて、充実していきような地域づくりを推進することが重要です。

地域において住民主体で行う介護予防のための「通いの場」の立ち上げや運営の支援等により、活動を促進するとともに、地域において実施されている、生きがいつくりや仲間づくりなど介護予防につながる可能性のある各種活動を支援します。

住民が運営する通いの場づくりの促進
地域住民が学び、考える機会（介護予防教室）を提供するとともに、その後の主体的な活動につながるように、住民組織であるシルバーリハビリ体操指導士会と協働して、アプローチと支援を行います。 住民主体の通いの場等に専門職が積極的に関与し、フレイル予防等の重要性について周知します。
ミニ・デイホーム事業の推進
地区社会福祉協議会が実施する高齢者のための憩いの場を提供するとともに、趣味活動を通した生きがいつくりや仲間づくりを行うミニ・デイホーム事業を支援します。

〔評価指標〕

指標	現状 (令和5年度)	目標		
		令和6年度	令和7年度	令和8年度
通いの場の数（累計）	17箇所	18箇所	19箇所	19箇所

現状は令和5年10月末現在

(5) 口腔ケアの推進

歯・口腔の健康は、健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしており、近年は口腔の健康が全身の健康にも関係していることが指摘されるなど、全身の健康を保つ観点からも、歯・口腔の健康づくりへの取組が必要となっています。

また、高齢期においては、単なる加齢による口腔機能の老化の問題ではなく、社会的問題や精神的問題、食・栄養の問題などが複合して生じる不自然な衰えをも含んだ健康課題としてオーラルフレイルを予防することが重要です。

アンケート調査結果では、口腔機能が低下している人は26.6%であり、食事にかかる時間が長くなったと回答した人が14.8%となっています。

地域の様々な場において、歯と口の健康やオーラルフレイルに関する啓発を推進するとともに、口腔機能の向上を図るための取組を推進します。

口腔ケアの推進

口腔機能向上プログラムについて、関係専門職団体、地区社会福祉協議会、民生委員・児童委員、老人クラブ等の地域の関係団体、その他関連の会議等の場を活用し、口腔ケアの意義・内容・効果等について十分に情報を提供するとともに、地域における普及啓発の協力体制を確保します。

また、口腔機能が低下するおそれのある高齢者を対象に、嚥下や咀嚼機能の向上を目的とした教室を開催します。

歯周疾患検診の実施

20歳以上の節目年齢（20、30、40、50、60、70歳）の対象者及び後期高齢者（77～80、85、90歳）にクーポン券を発行し、定期的な歯周疾患検診の受診への動機づけを行います。

〔評価指標〕

指標	現状 (令和5年度)	目標		
		令和6年度	令和7年度	令和8年度
歯周疾患検診の受診者数の増加	430人	738人	750人	770人

現状は令和5年10月末現在

(6) 自立支援、重度化防止の推進

高齢者がその持っている能力に応じて自立した日常生活を送ることができるよう、要介護状態となることの予防または要介護状態等を改善、悪化を防止のための支援することが重要です。

住民やサービス事業所等の介護予防や自立支援に関する理解を促し、地域で適切な支援が行われる環境づくりが必要です。

住民や事業者など地域全体への自立支援、介護予防・重度化防止に関する啓発を行うとともに、リスクがある人への適切なサービスや支援の提供、多職種連携による取組を推進します。

自立支援、重度化防止に向けた地域ケア会議の開催

高齢者の自立支援に向けた適切なケアマネジメントを実施するため、地域ケア会議における多職種による自立に向けた検討を行うとともに、ケアマネジャーや専門職への研修を行います。

また、地域ケア会議及び生活体制整備など関係事業と連携し、自立支援に向けた取組を推進します。

自立支援に関する住民や事業者の理解の促進
高齢者の自立支援と重度化防止に関して、住民や事業者の理解を深めるため、普及啓発を図ります。
リハビリテーションに係るサービスの計画的な提供
要介護者等へのリハビリテーションに係るサービスを計画的に提供できるよう、提供体制の充実を図ります。

〔評価指標〕

指標	現状 (令和 5 年度)	目標		
		令和 6 年度	令和 7 年度	令和 8 年度
後期高齢者の要介護認定率の維持	23.72%	24.2%	24.7%	25.2%

現状は令和 5 年 10 月末現在

2 生きがいづくりの推進

(1) 生きがいや健康づくりにつながる活動の促進

高齢者が地域社会において自立した生活を営むためには、生活機能の維持だけでなく、生きがいをもって日常生活を過ごすことが重要です。

アンケート調査結果では、生きがいがある高齢者、地域での活動に月1回以上参加する高齢者で、健康状態がよいと回答した人の割合が高くなっています。また、地域での活動への参加意向がある高齢者は多く、参加頻度が少ない高齢者でも参加意向がある人がいます。

高齢者の楽しみや生きがいにつながるよう、今後も住民主体の活動の充実を促進するとともに、仲間づくり、参加のきっかけづくり、既存の活動の情報提供等、参加につなげる環境づくりを推進します。

社会参画しやすい環境づくり

各地区や公民館等で行われる三世代交流会などを通じ、生きがい・健康づくりとあわせて自分の能力や経験を活かせる新たな場を見つけられる機会を提供し、地域活動への参加を促進します。

老人クラブ活動への支援

老人クラブは、仲間づくりや生きがい・健康づくりなど、生活を豊かにする楽しい活動を行うとともに、個々の知識や経験を活かし、地域諸団体と協働し、地域を豊かにする社会活動に取り組む、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。

老人クラブの推進する高齢者の知識・技能の伝承、社会奉仕活動や健康増進事業等の活動を支援するとともに、会員の意識改革、若手高齢者等の新規加入の促進、人材育成等、活性化に向け、引き続き支援を行います。

コミュニティセンター等の利用促進

高齢者に、教養の向上、レクリエーション等のために気軽に利用できる場を提供し、心身の健康増進を図るための施設として、町内に5か所のコミュニティセンターと8か所の老人集会所があり、今後も地域に密着した施設とし、自治会と連携して利用の促進を図ります。

生涯学習の充実
公民館等を拠点とし、高齢者大学や高齢者向け教養講座を開設し、社会参加の場の提供を行います。 また、介護予防・ボランティアポイント事業と連携をとりながら参加者の拡大を図ります。 図書館では、朗読CDの充実や図書館の本の公民館等での貸出返却の利用促進を図り、図書を通じた生涯学習の支援を行います。
スポーツ・レクリエーションの充実
筆の里スポーツクラブなどで、高齢者も無理なくできるニュースポーツを普及するとともに、楽しく体力づくりを行えるメニューを増やし、高齢者一人ひとりが、年齢、体力、目的等に応じて気楽に参加し、楽しむことができる生涯スポーツやレクリエーション活動の推進を図ります。
敬老事業
毎年9月の老人保健福祉月間に高齢者を対象とした敬老会を開催します。 また、長寿祝金を支給します。

〔評価指標〕

指標	現状 (令和5年度)	目標		
		令和6年度	令和7年度	令和8年度
老人クラブ会員数の増加	757人	760人	780人	800人

現状は令和5年10月末現在

(2) 高齢者の就業機会の確保

高齢者が地域社会において自立した生活を営むうえで、これまでに得た技能や経験を活かし、ボランティア活動や就労的な活動を通じて地域や社会を構成する一員として社会貢献できる場を提供することが重要です。

労働力不足や働き方の多様化が進む中で、高齢者の能力を活かすことの重要性は増しており、国勢調査による65歳以上の高齢者の就業率は上昇し、また、アンケート調査結果においても一般高齢者で今後、収入を伴う仕事をしたいという意向がある人は約3割となっています。

さらに、個人や世帯が抱える生きづらさやリスクが複雑化・多様化する中で、自治会、市民活動団体、ボランティア団体等の果たす役割は大きくなっていますが、一方で人材の確保と育成が課題として挙がっています。

このため、高齢者の技能や経験、地域での活動や就労への意欲を、地域の経済や支えあいの担い手につなぐための取組の充実を図ります。

ボランティア活動に関する活動の促進及び啓発の推進

社会福祉協議会ボランティアセンターを拠点とし、情報の収集と発信の機能を強化し、地域のボランティアのネットワーク化に取り組みます。

また、ボランティアを必要とする人とボランティアを行いたい人の調整やボランティアに関する相談・活動及びボランティア活動に対する意識を高めるための講座や教室の開催を支援するとともに、高齢者の参画を促進します。

さらに、介護予防・ボランティアポイント事業及びボランティアセンターの普及啓発を推進します。

☆ すこくまポイントカード(熊野町介護予防・ボランティアポイント事業)とは

高齢者の健康づくりや介護予防の地域活動を促進するため、そのきっかけづくりとして、高齢者が行うボランティア活動や健康づくり・介護予防に取り組む活動の実績に基づきポイントを付与し、集めたポイント数に応じて奨励金を支給します。

○ 対象者は？

熊野町に住所を有し、1月1日現在で40歳以上の人です。

○ 「すこくまポイントカード」はどこでもらえる？

役場高齢者支援課、町内公民館等

○ どんなときにスタンプを押してもらえる？

- 事前に登録したボランティア活動団体等で、ボランティア活動や教室等に参加したとき
- 町主催の事業等に参加したとき(対象となる事業等は、広報などでお知らせします。)

○ ポイントを貯める期間は？

1月1日から12月末までの1年間です。

○ 登録しているボランティア活動団体等は？

町ホームページで確認できます。また、随時新しいボランティア活動団体等の登録を受け付けます。

情報提供の充実
老人クラブ、シルバー人材センター、NPO法人、各種ボランティア団体など関係団体等と連携し、様々な活動団体の情報を集約し、一元的に提供します。
生活支援員の養成と就労(再掲)
軽度な生活支援を必要とする高齢者のニーズに対応するため、地域の実情に合わせた多様な生活支援サービスを提供する生活支援員の養成を引き続き実施するとともに、生活支援員の介護事業所への就労を支援します。
熊野町シルバー人材センターの充実
「熊野町シルバー人材センター」において、高齢社会を活力あるものとするため、高齢者に活躍の場を提供するなど、活動の支援を行います。 また、就労的活動支援コーディネーターの配置等、介護予防に絡めた新たな事業展開の支援を検討します。
コミュニティビジネス展開の仕組みづくり
地域における人材、ノウハウ、施設、資金等を活用し、生きがいや居場所などをつくり出すことで地域（コミュニティ）等におけるニーズや課題に対応するコミュニティビジネスの活動へ参画する仕組みを構築します。