

## 8 高齢者の健康

少子・高齢化が進む中で、健康寿命の延伸を実現するためには、生活習慣病の予防とともに、効果的な介護予防の取り組みにより、社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持することが重要です。

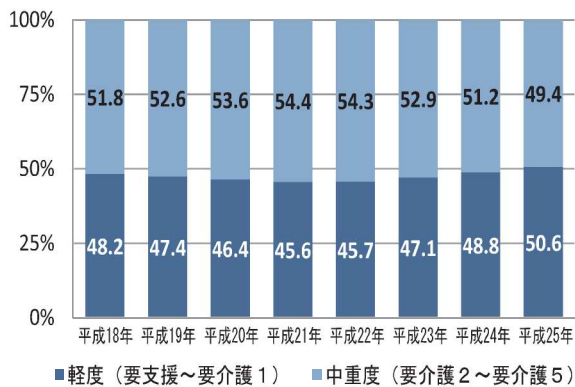
高齢化に伴う認知機能や運動器機能など、社会生活を営むために必要な機能の低下を防ぐためには、おおむね65歳以上の高齢世代の健康に焦点を当てた取り組みを強化する必要があります。

また、高齢世代の社会参加を促し生きがいにつなげ、心身ともに健やかな高齢期を送ることが重要です。

### 現 状

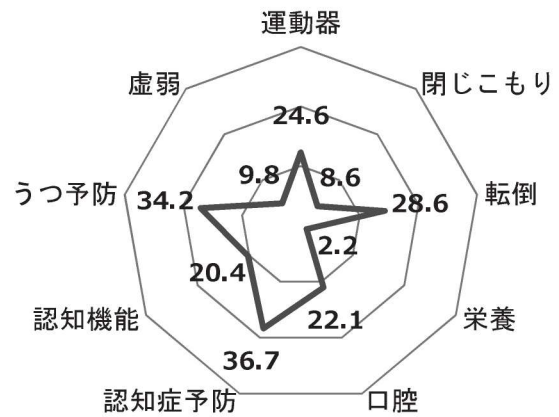
- 高齢化率が年々上昇傾向にあり、今後も高齢者人口の増加が推定される。
- 要介護認定者数及び要介護等認定率が共に年々増加傾向にある。認定者のうち、約半数が「要支援1～2」「要介護1」の軽度層である。
- 生活機能項目別リスク該当者は、「認知症予防」「うつ予防」「転倒」「運動器」の順に多い。

認定者に占める軽度、中重度者の割合の推移



資料：周南市介護保険事業報告 各年9月30日現在

生活機能項目別のリスクがある者の割合



資料：H26 周南市日常生活圏域ニーズ調査

### 課 題

- 要介護認定者の半数は軽度層であることや加齢に伴い日常生活動作の自立度低下があることから、介護予防の普及・実践を広く地域で行い、介護度の重度化予防と日常生活の活動を高め生活に必要な機能維持につなげる必要がある。
- 生活支援サービス事業の展開、市民の自主活動支援等、総合的な介護予防を推進する必要がある。
- 認知機能及び運動器にリスクがある者の割合が高いため、認知症予防・うつ予防・閉じこもり予防の推進を通じ、高齢者が住みやすい地域づくりを推進する必要がある。

## 主な施策

- 介護予防の推進
- 生きがいづくりの推進
- 高齢者を支えるサポーターの養成

## 行動目標

- ①介護予防の実践を通じて、生涯元気な体と動ける力をつくりましょう。
- ②地域の中で果たせる役割や生きがいを見つけ、いきいきとした気持ちを保ち続けましょう。
- ③認知症サポーター・介護予防リーダー等高齢者の生活を支えるサポーターの役割を知り、担いましょう。

## 取組

### ●一人ひとりの取組

- ・地域で開催される介護予防の講座や催しに積極的に参加します。
- ・家族や近所の人等お互いに声をかけあい、積極的に地域の行事等へ社会参加して活動的な生活を送ります。
- ・高齢者の生活を支え、見守るサポーターの役割を知り、担います。
- ・地域で開催される生涯学習等の催しや機会へ積極的に参加し、生きがいや役割を見つけます。

### ●地域・関係団体の取組

- ・地区組織、団体は、市民が介護予防について知り、実践につなげるための集いの機会を設けます。
- ・地区組織、団体は、市民が互いに声をかけあい、助け合う関係を作り、保ちます。
- ・地区組織、団体は、ふれあい・いきいきサロン等の高齢者が活動できる通いの場づくりをします。
- ・地区組織、団体は、高齢者が生きがいや役割をもって生活できるような場所や機会を設けます。

### ●市の取組

- ・介護予防に必要な知識の普及や実践のため、講座や催しを開催します。
- ・認知症の早期発見・早期対応を推進します。
- ・高齢者を支え、見守る役割のボランティアを育成します。
- ・ふれあい・いきいきサロン等高齢者の通いの場づくりを支援します。
- ・高齢者の介護予防・生活支援の担い手として、社会参加を推進します。

## 主な事業

事業等	概要
普及・啓発	・市広報・ホームページ等で、介護予防の必要性について普及・啓発を行います。
介護予防教室の開催	・地域の団体やグループ等を対象に介護予防教室等を開催し、介護予防の実践のための知識・技術を提供します。また、それらの機会を市民同士が助け合うための関係づくりの場として活かします。
人材育成	・認知症サポーターや介護予防リーダー等、ボランティアの育成を行います。また、高齢者が通い活動できる場を地域に設け、ボランティアを中心に市民主体で運営できるよう支援を行います。
推進に向けた基盤整備	・介護予防に携わる市民や関係団体・機関と連携を図り、介護予防・日常生活支援総合事業を推進します。また、高齢者が生きがいや役割をもち社会参加できるような場所や機会を設けます。

## 評価指標

指標	対象	現状 (H 26)	目標	出典
いきいき百歳体操の取り組みグループ数	概ね 65 歳以上	2 か所	累計 100 か所	周南市保健事業の概要
認知症サポーター養成講座受講者数	市民	7,479 人	累計 10,000 人	
高齢者の主観的健康感の割合 (「とても健康」、「まあまあ健康」と回答)	65 歳以上	72.4%	80.0%	周南市日常生活圏域ニーズ調査
60 歳以上で働いている、ボランティア活動を行っている、地域社会活動(町内会、地域行事など)、趣味やおけいこ事を行っている者の割合	60 歳～ 70 歳	74.6%	80.0%	健康づくりに関する県民意識調査



ぶち元気がいいね！フェスタ  
いきいき百歳体操の様子