

第2章 基本目標2 介護予防・健康づくりの推進

基本施策1 介護予防の充実

【現状と課題】

65歳以上の一般高齢者・要支援者のアンケート結果では、介護予防プログラムへの参加意向は5割以上となっています。また、40～64歳の一般・要支援者のアンケート結果では、日ごろから健康の維持のための意識的な運動の実践については、「あまり運動していない」が54.3%と最も多く、中高年期での運動不足が見受けられます。

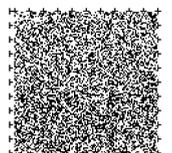
介護予防は早期に取り組むことが非常に大切であることから、これまでは心身機能の改善を目的とした運動教室に重点を置いてきましたが、今後は改善された状態を維持するための活動や社会参加を促す取り組みが必要となります。

【今後の方向性】

高齢者の割合が増加していく中、今後の介護予防事業のあり方として、単に運動機能や栄養状態など心身の機能改善をめざした事業を行うだけではなく、地域に社会参加できる場を創出することによって、介護予防の習慣化に繋げていく取り組みを推進していきます。

また、介護予防と生活習慣病等の疾病予防・重症化防止を一体的に実施するような枠組みの構築をめざし、高齢者の通いの場、認知症カフェの設置等、地域交流の促進を図ります。

高齢者の生活機能全体を向上させ、生きがいを持ち、自立した生活を営むことができるよう、地域住民とリハビリテーションの専門職等、多様な専門職が連携し、さまざまなアプローチから介護予防や重症化防止を進められる地域づくりを推進します。

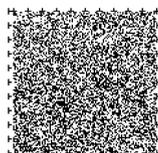


①介護予防の普及

1) 訪問型介護予防事業（担当：介護福祉課）	
基本施策の概要	要介護状態等となるおそれが高い状態にあると認められた高齢者で、通所型介護予防への参加が困難な人に対して、保健師等が居宅を訪問して必要な相談や指導を実施する事業です。
令和元年度実績等	・訪問延べ人数 39人
今後の方向性等	訪問型介護予防事業は事業の見直しを行い、保健師等が定期的に訪問を行いながら、地域における介護予防事業への参加を促します。

2) 介護予防普及啓発事業（担当：介護福祉課）	
基本施策の概要	介護予防に関する基本的な知識を普及啓発するため、パンフレット等の配布や、介護予防の普及啓発に関する介護予防教室等を開催しています。
令和元年度実績等	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症予防教室の開催数 23回 ・参加実人数 42人 ・延べ参加人数 720人
今後の方向性等	介護予防に関する知識の普及啓発を身近な場所で行うことで、より多くの高齢者が参加しやすいものとしします。

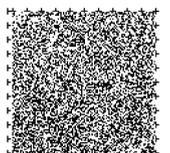
3) 地域介護予防活動支援事業（担当：介護福祉課）	
基本施策の概要	出前講座等を通して地域活動団体の育成・支援を行い、また、介護予防サポーター等ボランティアの育成のための研修会等を実施しています。
令和元年度実績等	<ul style="list-style-type: none"> ・出前講座等開催数 131回 ・延べ受講人数 2,166人
今後の方向性等	高齢者が出来る限り地域において自立した生活を送れるよう、出前講座等を通して、地域活動団体の育成・支援を行っていきます。



4) 転倒・骨折予防対策事業の充実（担当：健康増進課・介護福祉課）	
基本施策の概要	健康日本21 幸手計画における「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」を推進するため、転倒・骨折予防対策事業として①骨粗しょう症検診②骨粗しょう症の知識の普及啓発③ロコモティブシンドロームの周知と予防の啓発を実施します。
令和元年度実績等	<p>骨粗しょう症知識の普及</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康福祉まつり時、骨粗しょう症リスク判定の実施 38人 骨粗しょう症検診 ・受診者数 900人 <p>ロコモティブシンドロームの周知と予防の啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健師等による講話 実施回数 19回 ・外部講師による検診後フォローアップ教室 8回 ・広報紙、介護予防・健康づくりガイドへの掲載 ・出前講座の開催
今後の方向性等	<p>高齢期の転倒・骨折は介護が必要となる要因の一つとなっています。</p> <p>しかしながら、骨粗しょう症は自覚症状を有さない場合が多く、要精密検査となっても精密検査を受けなかったり、服薬を中断してしまったりする人がいます。骨粗しょう症の進行を遅らせるためにも適切な治療の必要性や、要指導者も含め、運動・栄養面の改善について、周知していきます。</p>

②認知症予防の推進

1) 認知症予防の推進（担当：介護福祉課）	
基本施策の概要	認知症予防教室の開催や軽度認知障害スクリーニングテストの実施により、認知症予防に取り組むほか、広報紙やホームページ、地域包括支援センターの活動の中で、認知症予防に関する知識の普及啓発を図り、認知症予防を推進しています。
令和元年度実績等	<p>軽度認知障害スクリーニングテストの実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実施回数 12回 参加延べ人数 162人 <p>認知症予防教室の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実施回数 23回 参加延べ人数 720人
今後の方向性等	今後も認知症予防のための講座や事業の充実を図り、知識の普及啓発に努めます。



基本施策2 健康づくりの推進

【現状と課題】

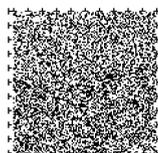
40～64歳の一般・要支援者のアンケート結果によれば、予防したいと思うものは「認知症になること」(84.5%)、「歩けなくなってしまうこと」(83.8%)がともに8割以上と多くなっています。また、65歳以上の一般高齢者・要支援者のアンケート調査結果によれば、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度は53.1%、フレイル(虚弱)の認知度は41.4%となっており、言葉は知っているが、内容はある程度しか知らないが多く、認知度の向上が一つの課題となっています。

健康づくりでは、疾病の早期発見、治療、生活習慣の改善を促進するため、各種検(健)診や教室を継続的かつ定期的に実施しています。

【今後の方向性】

健康づくり分野では、健康寿命の延伸に向けて、健康無関心層も含めた予防・健康づくりが進められています。

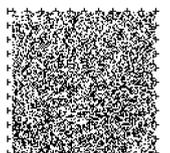
また、市民一人ひとりが、生涯にわたって心身ともに健やかに暮らし、早い段階から望ましい生活習慣を身につけ疾病予防に取り組むことができるよう、市民の主体的な健康づくりに対する支援を引き続き推進するとともに、各種検(健)診を実施し受診率の向上をめざします。



①健康づくりの推進

1) ウォーキングを中心とした身体活動・運動習慣定着を推進する仕組みづくり (担当：健康増進課)	
基本施策の概要	健康日本21 幸手計画における「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」「生活習慣の改善」「地域社会と健康づくり」を推進するため、歩数計を活用した健康づくりを実施します。
令和元年度実績等	<ul style="list-style-type: none"> ・幸手市健康マイレージ参加者数 1,584人 ・市独自ポイント（さっちゃんポイント）抽選参加者数 462人 ・ウォーキング講座参加者数（年間2コース） 40人 ・ウォーキングリーダーを軸としたウォーキング普及活動の支援
今後の方向性等	新型コロナウイルス感染症の影響で身体活動の低下が懸念されています。個人で手軽にできる運動習慣として、ウォーキングを推奨し、運動習慣の定着を図るため、埼玉県コバトン健康マイレージ事業の実施やウォーキング講座の開催、ウォーキングリーダー（ウォーキングを実践し、周囲の人に広める）の活動支援を行います。健康マイレージ事業においては、機能を十分に活用せず、歩数の増加につながっていない人も見られることから、独自ポイントについての見直しを行う他、活用方法についても周知していきます。

2) 『健康日本21 幸手計画（第3次）・幸手市食育推進計画』に基づく体制の整備 (担当：健康増進課)	
基本施策の概要	市民が健康寿命の延伸をめざした取り組みを主体的に行えるよう、また、食育を通じて豊かな健康づくりを進めていくために『健康日本21 幸手計画（第3次）・幸手市食育推進計画』で各施策の目標を設定し、達成状況の評価を行っています。
令和元年度実績等	<p>令和元年度から5か年の健康日本21 幸手計画（第3次）・幸手市食育推進計画を推進中</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり推進会議 3回
今後の方向性等	健康日本21 幸手計画（第3次）・幸手市食育推進計画を推進するため、施策や事業の実施状況を確認し、健康づくり推進会議において、点検・評価を受けながら、市民の心身の健康づくりと豊かな人間性を育むことができるよう健康増進と食育推進を一体で実施していきます。



②疾病の早期発見と予防

1) 各種検（健）診事業の実施（担当：健康増進課・保険年金課）	
基本施策の概要	健康日本 21 幸手計画における「生活習慣病の発症予防と重症化予防」を推進するため、特定健康診査及び特定保健指導（国民健康保険被保険者対象）・高齢者健診・がん検診を実施します。
令和元年度実績等	<p>各種健（検）診受診者数（受診率）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 特定健診 4,149 人（42.8%） ・ 高齢者健診 2,160 人（29.6%） ・ 胃がん検診 2,146 人（13.0%） ・ 大腸がん検診 3,421 人（20.8%） ・ 肺がん検診 3,194 人（19.4%） ・ 乳がん検診 888 人（18.4%） ・ 子宮がん検診 1,353 人（22.3%）
今後の方向性等	<p>特定健診受診率及び特定保健指導実施率の向上を図ることで、心疾患や脳血管疾患につながるメタボリックシンドロームの改善に努めていきます。後期高齢者の受診の機会を確保し、受診率の向上をめざします。</p> <p>また、がん検診の受診率・精密検査受診率の向上により、がんの早期発見・早期治療につながります。</p>

