

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】

高齢者が住み慣れた地域で健やかに暮らし続けるためには、高齢者一人ひとりが主体的に健康を保持し、増進するという「健康づくり」が重要です。あわせて、介護が必要な状態となることの予防や、要介護状態となってもできるだけ重度化を防ぐという点で、「介護予防」の取組も重要です。

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4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52.7%と最も多く、中高年期での運動不足が見受けられます。

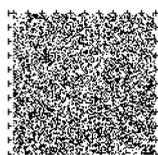
介護予防は早期に取り組むことが非常に大切であることから、これまでは心身機能の改善を目的とした運動教室に重点を置いてきましたが、今後は改善された状態を維持するための活動や社会参加を促す取組が必要です。

【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組を推進します。

また、令和6年度から高齢者が地域で健康的な生活が送れるよう、生活習慣病等の疾病予防・重症化防止等の保健事業と介護予防事業の一体的な実施に取り組めます。

さらに、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るとともに、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介護予防普及啓発事業

担当課	介護福祉課
事業概要	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ます。
今後の方向性	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ます。

【実績値と計画値】

■事業参加者数

(単位：人)

区分	実績			計画		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度 (見込)	令和6年度	令和7年度	令和8年度
脳の健康教室	187	225	220	230	240	250
あたまの健康チェック	91	69	90	95	100	105

②地域介護予防活動支援事業

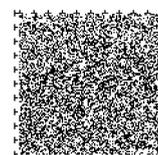
担当課	介護福祉課
事業概要	出前講座等を通して地域活動団体の育成・支援を行い、また、介護予防サポーター等ボランティアの育成のための研修会等を実施します。
今後の方向性	高齢者が出来る限り地域において自立した生活を送れるよう、出前講座等を通して、地域活動団体の育成・支援を行います。

【実績値と計画値】

■各種講座参加者

(単位：人)

区分	実績			計画		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度 (見込)	令和6年度	令和7年度	令和8年度
出前講座	355	585	615	650	700	750
介護予防サポーター等養成講座	40	184	200	205	210	215



③転倒・骨折予防対策事業の充実

担当課	健康増進課・介護福祉課
事業概要	健康日本21 幸手計画における「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」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やフレイルの周知と予防の啓発を実施します。
今後の方向性	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。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ます。

【実績値】

■骨粗しょう症検診

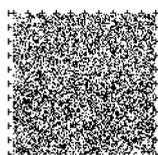
(単位：人、%)

区分	実績		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度 (見込)
受診者数	506	262	235
受診率	60.0	63.6	65.0

(2) 認知症予防の推進

①認知症予防の推進

担当課	介護福祉課
事業概要	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ます。
今後の方向性	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 】

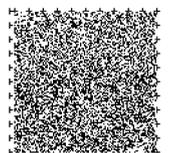
40～64歳の一般・要支援者のアンケート結果では、予防したいと思うものは「歩けなくなってしまうこと」(82.4%)「認知症になること」(81.9%)、がともに8割以上と多くなっています。また、65歳以上の一般高齢者・要支援者のアンケート調査結果によれば、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度は50.2%、フレイル(虚弱)の認知度は46.1%となっており、言葉は知っているが、内容はある程度しか知らないが多く、認知度の向上が一つの課題となっています。

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を実施しています。

【 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

担当課	健康増進課
事業概要	健康日本 21 幸手計画における「生活習慣（健康状態）の改善」「社会全体を支える健康づくり」を推進するため、個別運動プログラムの提供や歩数アプリを活用した健康づくりを実施します。
今後の方向性	意識的に体を動かすように心がけていない人、1日30分以上の運動をほとんどしていない人が若い世代で多くなっています。個人で手軽にできる運動習慣として、歩数アプリでのウォーキングを推奨し、運動習慣の定着を図るため、個別運動プログラムの提供や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。

【実績値と計画値】

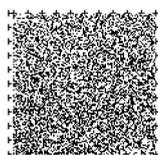
■ウォーキングの習慣化

(単位：人)

区分	実績			計画		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度 (見込)	令和6年度	令和7年度	令和8年度
健康マイレージの参加者	2,028	2,349	2,500	—	—	—
歩数アプリの利用者数	—	—	—	1,500	1,700	1,900

②「健康日本 21 幸手計画」に基づく体制の整備

担当課	健康増進課
事業概要	市民が健康寿命の延伸をめざした取組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』で各施策の目標を設定し、達成状況の評価を行います。
今後の方向性	健康日本 21 幸手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

担当課	健康増進課・保険年金課
事業概要	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。
今後の方向性	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、糖尿病につながるメタボリックシンドロームの改善に努めます。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。 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。

【実績値】

■特定健康診査の実施状況

(単位：人、%)

区分	実績		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度 (見込)
受診者数	3,713	3,558	3,409
受診率	40.1	41.2	42

■高齢者健康診査の実施状況

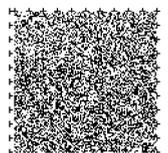
(単位：人、%)

区分	実績		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度 (見込)
受診者数	2,425	2,802	3,000
受診率	31.1	34.3	34.5

■胃がん検診の実施状況

(単位：人、%)

区分	実績		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度 (見込)
受診者数	1,525	1,690	1,727
受診率	9.3	10.3	10.5



■大腸がん検診の実施状況

(単位：人、%)

区分	実績		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度 (見込)
受診者数	2,564	2,868	3,420
受診率	15.6	17.4	20.8

■肺がん検診の実施状況

(単位：人、%)

区分	実績		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度 (見込)
受診者数	2,101	2,602	2,810
受診率	12.8	15.8	17.1

■乳がん検診の実施状況

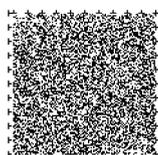
(単位：人、%)

区分	実績		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度 (見込)
受診者数	1,010	900	960
受診率	17.5	19.1	18.6

■子宮がん検診の実施状況

(単位：人、%)

区分	実績		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度 (見込)
受診者数	1,307	1,195	1,275
受診率	20.6	20.7	21.1



基本施策3 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施

【現状と課題】

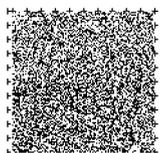
高齢者の介護予防や健康づくりは、これまでも医療保険（国民健康保険、社会保険、後期高齢者医療）、介護保険、健康増進部門等で行われてきましたが、取組が縦割りとなることで包括的な支援が受けにくいといった課題がありました。

これらの課題を解決するために、国は令和2年4月に「高齢者の医療の確保に関する法律」を改正し、市町村が高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施するための体制を整備しました。

高齢者は複数の慢性疾患に加え、認知機能や社会的な繋がりが低下するといったいわゆるフレイル状態になりやすい傾向にあることから、高齢者一人ひとりに対して、きめ細かな支援を実施するため、生活習慣病等の疾病予防・重症化予防と、フレイル対策等の介護予防を一体的に実施することが必要です。

【今後の方向性】

人生100年時代を迎え、高齢者が生涯を通じて地域で健康的な生活を送ることができるよう、医療、介護、健康診査等のデータ分析により、地域及び高齢者の健康課題を把握し、高齢者への個別的支援や通いの場等への積極的な関与を行うなど、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を「保険年金課」「介護福祉課」「健康増進課」が連携して推進します。



(1) 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施

①高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施

担当課	保険年金課・介護福祉課・健康増進課
事業概要	国保データベース（KDB）システムを活用し、地域の健康課題や支援が必要な対象者を把握し、生活習慣病等の重症化予防やフレイル対策等の支援を行います。また、必要な医療・介護サービスや支援につなげることで、高齢者の自立した生活の実現、健康寿命の延伸を図ります。
今後の方向性	高齢者の健康維持・フレイル予防に努め、高齢者が地域で健康的な生活を送ることができるよう、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を推進します。

【実績値と計画値】

■個別支援対象者に対する保健指導の実施状況

(単位：%)

区分	実績			計画		
	令和3年度	令和4年度	令和5年度 (見込)	令和6年度	令和7年度	令和8年度
実施率	—	—	—	50	70	100

