

3 高齢期の健康づくりの推進

(1) 介護予防事業の充実

重点

現状と課題

平成 18 年度をピークに人口はゆるやかな減少傾向にありますが、高齢者数は増加しており、要支援・要介護認定者も増加傾向にあります。厚生労働省の資料によると、介護が必要になった原因は脳血管障害が第 1 位であり、認知症、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒と続いています。高齢期の健康維持のためには、働きざかりからの疾病予防や治療の管理に加え、加齢に伴う生活機能低下の徴候を早めに捉え対処すること、すなわち介護予防が重要です。また、高齢者が地域社会とのつながりを積極的に持ち、孤立せずに社会参加ができていることも介護予防の推進に必要です。

しかし、介護予防の重要性についての市民の理解はあまり進んでいません。また、生活機能の低下は老化現象だから仕方がないという考え方も根強く残っています。

本市の高齢者が、住み慣れた地域で、いつまでも健康で自分らしく生き生きと生活していくためには、高齢者自身が自らの健康や介護予防の意識を高めていく取り組みが重要です。

基本方針

- ・健康づくり、介護予防に関する普及啓発を推進します。
- ・高齢者自らが健康状態・生活機能を定期的に把握でき、健康づくりや介護予防に取り組んでいくよう意識づくりを進めます。
- ・健康増進、介護予防事業を強化します。
- ・地域の健康づくり活動を支援します。

主要な施策

< 1 > 高齢期の健康づくりの推進

生涯現役の基本となる健康づくりに対して、個人個人が積極的に取り組んでいくよう意識づくりを進めるとともに、疾病の予防・早期発見・早期治療のため、健康

診査やがん検診、感染症予防等に関する啓発を強化します。

【具体的な取り組み事項】

健康相談会の充実

地域の会館等身近な場所で相談を受けられる機会を設けて利用しやすい健康相談機会の充実に努めます。

健康づくりに関する啓発・情報提供の推進

市広報、ホームページ、各種イベント等を通じ高齢者の健康づくりに関する啓発・情報提供を行います。

歯の健康づくり運動の推進

生涯を通じた歯の健康づくりのため、「8020運動」を推進します。

注 「8020運動」とは、80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという運動

健康増進事業の推進

高齢者一人ひとりの健康づくりを支援するため、健康学習や各種健康増進事業を実施します。

食を中心とした健康づくりの推進

高齢者の健康状態に合わせた食生活を支援するために栄養相談を実施します。また、食生活の自立を支援するための料理教室や配食サービス等を実施します。

地域における健康づくり活動の推進

町内会や高齢者クラブなど健康づくりを目的とした自主活動団体に対し、情報提供や講師派遣など支援を行います。

特定健康診査・特定保健指導の実施

特定健康診査及び後期高齢者の健康診査を実施するとともに、健診の結果、必要な方には保健指導など、生活習慣病や疾病予防のための支援を行います。

各種がん検診等の実施

がんの早期発見のため、各種がん検診を推進するとともに、節目年齢を対象に骨粗しょう症検診や歯周病検診を実施し、高齢期の健康増進に努めます。また、運動器の機能低下を早期に発見するために、膝腰検診（仮称）導入効果の調査を実施します。

感染症予防の推進

高齢者に多い感染症である結核やインフルエンザ等の予防啓発に努めるとともに、結核の早期発見を目的とした住民検診及び高齢者インフルエンザ予防接種を実施します。また、新たに高齢者用肺炎球菌ワクチン接種費用の助成事業の実施に向けて検討します。

高齢者用肺炎球菌ワクチン接種費用助成事業（新規）

高齢者の呼吸器系疾患に罹患した場合の、発生リスクを抑制する上で有効な同ワクチン接種費用の公費助成事業の実施に向けて検討します。（実施予定：平成24年度）

< 2 > 介護予防の推進

高齢者一人ひとりが介護予防の知識を持ち、生活の中で介護予防に取り組むことができるよう意識づくりを進めるとともに、生活機能低下の早期発見・早期対応のため基本チェックリストを実施し、介護予防事業の充実を図ります。

【具体的な取組み事項】

介護予防に関する啓発・情報提供の推進

介護予防の必要性を広く発信していくことが大切であることから、今後とも啓発活動を積極的に推進します。

基本チェックリストの普及促進

生活機能の低下を早期に発見するため、基本チェックリストを実施し、二次予防事業対象者の把握に努めます。

注：二次予防事業対象者とは、要支援・要介護になるおそれが高い状態にある方をいいます。65歳以上の全市民に基本チェックリストを郵送し、介護予防の必要性が高い高齢者を把握します。

注：基本チェックリストとは、日常生活や心の状態などに関する25項目からなるチェックリストです。65歳以上の高齢者が、栄養・運動・口腔機能など日常生活を維持していくための心身の能力の低下が起きていないかを早期に発見し、介護予防事業の利用を促すなどの対応をすることで、要介護状態への進行を未然に防止するが目的です。

通所型介護予防事業の推進

高齢者を対象とした各種介護予防事業（パワーリハビリ事業、アクティビティサービス、転倒予防教室等）を実施し、要介護状態への予防を図ります。

太極拳の普及（拡充）

転倒回避と骨折予防に非常に重要なバランス機能の向上、そして下肢筋力を中心とした全身の筋力アップに効果がある太極拳を石狩市の介護予防スポーツとして、太極拳入門教室を開催するとともに、高齢者が集まる機会に演舞等のデモンストレーションを実施し、太極拳の普及に努めます。また、各地区会館で太極拳教室が開催できるよう、太極拳指導者を養成します。

介護予防サポーターの養成（新規）

介護予防に対する知識を深め、また、地域での介護予防事業をサポートしてくれる人材の育成を図るため、介護予防サポーター養成講座を開催します。

住民グループ支援事業の実施

高齢者の身体能力の低下・閉じこもりを予防し、心身とも健康で生きがいのある生活を送るために、地域で「いきいきサロン」等を実施する団体を支援するとともに、その拡大・充実を図ります。

評価指標と目標値

評価指標	市の現状（平成21年度）	目標値
要介護認定者の割合	16.1%	減少
二次予防事業対象者の把握数	118人	増加
介護予防事業利用者延人数	7,085人	増加
介護予防サポーター登録数	-	100人

（注）二次予防事業対象者の把握数は、生活機能評価受診義務が外れ、基本チェックリストのみで判定できることになったので、増加することが予想されます。

(2) 認知症対策の推進

現状と課題

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、85歳以上では4人に1人にその症状があると言われ、今後20年で倍増することが予想されています。石狩市においては、平成22年9月末現在、要介護認定を受けている方のうち認知症自立度 a 以上の方が1,394名(65歳以上高齢者の10.1%)おり、認知症状を有する実際の数としては、もっと多いことが予想され、今後高齢化の進展に伴い、石狩市の認知症高齢者の増加も見込まれています。

認知症は、要介護状態と並び高齢者の生活の質を低下させる大きな要因となっており、今後の認知症者の増加を見込んだ対策が課題となっています。

認知症は誰にでも起こりうる病気であることへの理解や発症予防に向けての啓発、予防教室、早期発見、早期対応の仕組みづくり、相談受付から適切なサービスのスムーズな提供、家族介護者の負担軽減のための支援、さらには、サービス提供機関における進行防止や問題行動改善に対する取り組みまで、予防から認知症の各段階における対応など、体系的、かつ、総合的な施策の推進が必要です。

また、認知症者等に対する権利擁護の取り組みが不十分なことから、体制の整備が必要です。

注：認知症自立度とは、認知症高齢者の日常生活自立度のことをいい、高齢者の認知症の程度を踏まえた日常生活自立度の程度を表します。__a 以上の方とは、日常生活に支障が出て一人暮らしが心配になる程度以上の方をいいます。

基本方針

- ・ 認知症予防について普及啓発を強化します。
- ・ 認知症に対する正しい理解と対応方法の普及を促進します。
- ・ 認知症についての相談窓口の周知を強化します。
- ・ 認知症の方とその家族に対する支援を、地域包括支援センターを中心に関係事業所、関係団体等と協働で支える体制づくりに努めます。
- ・ 権利擁護の普及啓発に努めます。

主要な施策**< 1 > 予防対策の推進**

認知症は誰にでも起こりうる身近な病気であることを理解し、認知症予防についての知識や情報を啓発します。また、脳血管性認知症を予防する観点から、その危険因子である高血圧症、高脂血症等の生活習慣病予防に重点を置いた、若い世代に対する周知の機会を広め、実施します。

配偶者の死亡や職業生活からの引退等を契機とした、認知症の発症へつながる閉じこもりや意欲低下を防ぐため、生きがいづくり・健康づくり対策と連携し積極的な社会参加の促進を図ります。

【具体的な取組み事項】**認知症予防に関する啓発活動の強化推進**

認知症を正しく理解することは早期発見、早期対応のために重要です。認知症の予防の必要性とあわせて広く発信することが大切なことから、啓発活動を強化します。特に若い世代を対象にした介護予防や認知症予防についての啓発に努めます。

認知症サポーター養成講座の開催

認知症を正しく理解し、認知症の方とその家族を見守り支える認知症サポーターを増やします。また、認知症の理解を深めることで認知症予防の意識を高めることができるような知識や情報も啓発します。

健康診査の実施

糖尿病やメタボリックシンドロームなどと認知症発症の関係が指摘されています。検診の結果、必要な方には生活習慣病や疾病予防のための支援を行います。

< 2 > 相談体制の充実

認知症の相談窓口として地域包括支援センターの業務を市民に周知し、かかりつけ医や専門相談機関、介護保険サービス事業所等と連携して相談に当たります。必要に応じて、石狩振興局や精神科病院、精神保健福祉センター等の広域的な専門の相談機関を活用します。

早期発見・早期対応が認知症の進行防止につながるものと考えられているため、かかりつけ医や相談機関からの情報を効果的に活用し、早期の段階から適切なサービスに結びつけるための体制を強化します。

【具体的な取組み事項】**相談窓口の周知徹底**

市内地域包括支援センターのリーフレット配布や広報、ホームページ等で周知徹底を図ります。

警察署や消防署、民生委員等との連携強化

認知症の方や家族の相談がスムーズに受けられるように身近な民生委員や警察署（交番）、消防署等との連携を強化します。

必要な資源や福祉、介護サービス等の活用

認知症の方が地域で安心して暮らしていけるために必要な資源や福祉、介護サービス等をスムーズに受けられるように支援します。また、かかりつけ医や保健や医療、福祉、介護関係事業所とも連携し、継続的な支援を行います。

< 3 > 認知症の方と家族を支える地域づくりの推進

認知症の方とその家族が家庭内で介護負担等を抱えたまま孤立しないよう、地域において見守る環境づくりが求められています。市内にある居宅介護支援事業所や介護サービス提供事業所のほか、銀行、郵便局、商店等、さらには町内会、認知症サポーター等の既存の資源を有機的に組み合わせることで可能となる支援体制の研究や、より効果的な支援のあり方を調査・研究するなど、具体的な支援方法を関係事業所と協働で推進します。

【具体的な取組み事項】**SOSネットワークの充実と強化**

江別保健所管内徘徊老人SOSネットワークシステムの搜索協力関係機関を拡充し、関係機関とのネットワークをより強化しながら、石狩市におけるSOSネットワーク体制の充実を図ります。

認知症フレンドシップスポットの促進（新規）

認知症の方と家族が気軽に安心して利用できる店舗等の「スポットづくり」の促進に取り組みます。

注：フレンドシップスポットとは、認知症の人と家族が気軽に外出できるように、お店や駅、公共施設などで「認知症の方もぜひご利用ください！」というところに手を挙げてもらい、フレンドシップクラブで認定しています。

認知症サポーターフォローアップ講座の開催（新規）

認知症サポーターを対象にフォローアップ講座を開催し、地域で認知症の方とその家族を支援するための人材の育成に努めます。

権利擁護の普及啓発

認知症の方やその家族の方々等が持つ様々な権利を守るための成年後見制度、権利擁護事業の紹介や虐待に対して支援を行います。

家族介護支援調査の実施（新規）

認知症の方を家族で介護しているの方々への効果的な支援の在り方について調査を実施します。

< 4 > サービス提供体制の整備（介護保険事業）

認知症の方が住み慣れた地域での生活をできるだけ長く続けるために、デイサービス、デイケア、ショートステイ、訪問看護、グループホーム等の在宅サービスを整備します。在宅での生活が困難な方については、老人保健施設や特別養護老人ホーム等の施設を広域的に活用します。

評価指標と目標値

評価指標	市の現状（平成 20 年度）	目標値
認知症相談窓口（地域包括支援センター）を知っている人の割合	介護認定者 44.5% 一般高齢者 37.6%	増加

評価指標	市の現状（平成 21 年度）	目標値
認知症サポーター数	1,084 人	増加

(3) 地域包括相談支援の推進

現状と課題

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の生活の中で起きる介護・福祉・健康・医療など様々な問題を総合的に支えるために、平成18年4月介護保険制度改革のもと、石狩市内に4か所設立されました。

石狩市の高齢者の状況を地域別にみると、石狩圏域(旧石狩市)の人口は減少もしくは横ばいですが、高齢者数・高齢化率ともに増加しています。厚田圏域(旧厚田村)では人口は減少していますが、高齢者数は横ばいで高齢化率は増加、浜益圏域(旧浜益村)は人口・高齢者数ともに減少していますが、高齢化率は増加している状況です。

各センターの相談数は、特に高齢者数が年々増加している石狩圏域において相談数の増加が著しい状況です。相談内容に関しては、高齢者の権利擁護や高齢者虐待、経済的な相談や介護サービスの調整、入所入院、高齢者住宅の紹介等多岐にわたっています。支援が困難な事例が増え、専門職が今まで以上に連携して支援していかなければなりません。高齢者虐待や消費者被害など早期発見、早期対応が必要な支援は、現在のネットワークを更に強化し早期に相談に結び付け支援していくことが必要です。

また、高齢化に伴い高齢者単独世帯や高齢者夫婦世帯が年々増加しており、高齢者自身が病気や障がいがあっても地域で安心して暮らし、高齢者やその家族の孤立化を防ぐために、地域での見守りネットワークを強化し、必要時に気軽に相談し、支えていく仕組みづくりが大きな課題となっており、地域ケア体制の構築と充実が必要です。

表3-(3)-1 地域包括支援センター相談件数の状況

(件)

区 分	H18	H19	H20	H21
相談総数	2,066	2,410	3,363	3,505
花川北地域包括支援センター	1,536	1,594	1,884	2,029
地域包括支援センターホットライン21	86	245	271	364
厚田地域包括支援センター	180	323	826	765
浜益地域包括支援センター	264	248	382	347

基本方針

- ・高齢者やその家族が気軽に相談できるように相談窓口をわかりやすく周知、啓発します。
- ・地域で相談できる人材や関係事業所を増やします。
- ・保健福祉制度や介護保険制度に関する情報提供を推進します。
- ・保健・介護・福祉・医療の連携や高齢者を見守るネットワーク等地域ケア体制の確立を図ります。

主要な施策

< 1 > 相談窓口の周知・啓発と体制の整備

保健・医療・介護・福祉の連携のもと、総合的なサービスを提供するケアマネジメントを担う「地域包括支援センター」の認知度を高めるため、相談窓口の周知徹底を図ります。また、相談機能の充実を図るため人材育成に努めるとともに、地域における相談機会の充実を図ります。

【具体的な取組み事項】

地域包括支援センターの周知・啓発の推進

地域包括支援センターの認知度をより一層高めるため、センター業務等を分かりやすく、広く発信するなど、啓発活動を積極的に推進します。

- ・高齢者クラブなど地域団体への介護予防教室などに出向きPR
- ・民生委員地区定例会等で地域包括支援センター業務の周知
- ・市広報、ホームページ等への掲載内容の改善

(仮称)まちかど介護相談所の開設(新規)

高齢者や家族が身近に相談できる地域の相談所の開設の支援をします。実施する介護サービス事業所がスムーズに運営できるよう、開設にあたっての準備を協働で進め、担当者向けの研修を企画実施します。開設後も随時連携できるように適宜話しあって進めていきます。

専門職の人材確保と育成

地域包括支援センターの運営には、専門職(保健師、主任ケアマネ、社会福祉士)の配置が必須要件となっており、これらの専門職の確保はもとより、研修等により

従事者の資質の向上を図ります。

< 2 > 総合的なサービス情報提供の推進

保健・医療・介護・福祉の連携のもと、「介護予防ケアマネジメント業務」、「総合相談支援事業」、「権利擁護事業」、「包括的・継続的ケアマネジメント支援事業」の地域包括支援センターが担う事業の情報提供の推進を図り、高齢者への支援に取り組みます。

注：ケアマネジメントとは、主に高齢者介護の分野で、福祉や医療などサービスと、それを必要とする人のニーズをつなぐ仕事のこと。

【具体的な取組み事項】

保健福祉制度や介護保険制度に関する情報提供の推進

市内の介護保険サービスガイドブックを作成し、関係機関に配布します。また、出前講座などへの積極的な対応のほか、民生委員などとの連携により、制度の浸透を図ります。

施設空き情報の伝達

市民の相談を受けるケアマネジャーや相談員等がいる居宅介護支援事業所や医療機関等へ施設やグループホーム、高齢者住宅等の情報をメールにて随時、情報提供を行います。

消費者被害に関する情報の提供（継続）

札幌北警察署からの消費者被害情報を「高齢者防犯連絡網」（平成20年8月作成）を活用し、情報を受け次第、関係者にメールにて情報伝達し、注意を促します。

< 3 > 生活支援サービスの充実

高齢者が自立した生活を確保するために必要な生活支援事業を推進します。また、関係機関との連携などにより、サービスの質の向上に努めます。

参考：「主な生活支援サービス」別掲

評価指標と目標値

評価指標	市の現状（平成20年度）	目標値
生活支援サービスを知っている人の割合	50%未満（サービス全般）	増加

【参考】

主な生活支援サービス

主要施策	施策の内容
配食サービスの推進	自分で調理が困難な独居高齢者等にバランスのとれた食事を提供します。
理美容・紙おむつ支給サービスの推進	寝たきり高齢者等の生活の質の向上と経済的負担を軽減するため、理美容サービスや寝具洗濯乾燥消毒サービス、紙おむつ支給サービスを推進します。
徘徊認知症高齢者等探索機器貸与サービスの推進	徘徊する認知症高齢者の早期発見と自己防止を図るなど、家族が安心して介護できる環境を整え、認知症高齢者の在宅を支援します。
生活支援サービスの推進	ひとり暮らし高齢者等に対する生活不安を解消するために「緊急通報サービス」や冬季間の快適な生活を確保するための「除雪サービス」などの生活支援サービスを推進します。
外出支援サービスの推進	一般の交通機関を利用することが困難な在宅の寝たきり高齢者等を対象に、市内医療機関等への送迎をするなど、移動手段を提供する外出支援サービスを推進します。
権利擁護事業の促進	判断能力が低下した高齢者が、地域で安心な生活が送れるように消費者被害の防止、「権利擁護事業」の周知・促進と身寄りのない方の「成年後見制度利用支援事業」の円滑な支援に取り組みます。
サービスのあり方の見直し	高齢者の自立と生活を支援する必要なサービスを検討するとともに、利用ニーズや社会状況に対応する効率的・効果的サービスを提供します。

(4) 地域ケア対策の充実整備

現状と課題

高齢化の進行や高齢者のライフスタイルの変化(経済的自立、子との同居を望まない等)、核家族化等に伴い、近年、ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯が増加しています。また、共働きの増加は日中独居高齢者の増加を招いています。近隣との関係が希薄になりつつある現代において、高齢者の孤立は社会問題化しています。

高齢者が住み慣れた地域で尊厳のある生活をいつまでも継続できるようにするためには、高齢者自らが地域社会とのつながりを積極的に持ち、孤立せずに社会参加ができていくことが重要です。また、何らかの支援を必要とする高齢者を早期に発見し、関係機関へ速やかに繋ぎ、対応する体制づくりが必要です。

基本方針

- ・保健・医療・介護・福祉の連携を強化し、切れ目のないサービス提供の推進に努めます。
- ・近隣の高齢者を見守る体制を構築します。
- ・社会参加、就労の促進を図ります。

主要な施策

< 1 > 保健・医療・介護・福祉の連携強化

石狩市の保健・医療・介護・福祉関係者のネットワーク構築、地域課題の解決、関係者の質の向上を図ります。

【具体的な取組み事項】

地域包括支援センターを中心とした地域ケア体制の確立

地域で安心して暮らしていくために保健・医療・介護・福祉と連携し、総合的なサービスを提供できる地域のネットワークづくりを推進します。

参考：「地域包括支援センターによる地域ケアシステム図」は別掲（P66）

< 2 > 見守りネットワークの構築

市社会福祉協議会、民生委員等と協働し、高齢者の孤立を防止することや支援が必要な高齢者を早期に発見し、必要なサービスが提供できるよう、見守りネットワークの構築を目指します。

【具体的な取組み事項】

地域福祉サポーターの養成

市社会福祉協議会と連携して、ひとり暮らし高齢者等への日常の見守り、暮らしのお手伝い等に携わる地域福祉サポーターを養成します。

民生委員・児童委員との連携強化

民生委員・児童委員と連携を図り、地域ケアネットづくりを強化し、地域での福祉問題を把握するとともに、その解決に努めます。

地区社会福祉協議会の活動支援

小地域で福祉活動を推進する地区社会福祉協議会の活動を支援します。

ふれあい給食サービス事業の拡充

地域で行われている、ひとり暮らし高齢者等を対象とした、ふれあい給食サービス事業の拡充を支援します。

高齢者遠隔相談システムの導入検討（新規）

健康福祉 ICT 戦略（後述 P68）に則し、市内の地域包括支援センター等とひとり暮らし高齢者等とブロードバンド回線を利用してテレビ電話で接続し、健康相談やコミュニケーションが可能となる遠隔相談システム導入の可能性について検討します。

< 3 > 社会参加・就労の促進

生涯にわたって、学習・文化・スポーツ・レクリエーションが楽しめるよう、各種の機会づくりに努めるとともに、知識・技術を身につけた高齢者が別の高齢者を支援できるような環境づくりを進めていきます。また、就労に関する地域の企業等への啓発とともに情報の提供に努めます。

【具体的な取組み事項】**「シニアプラザ」などの推進**

高齢者の継続的な学習や交流の機会を提供するため、「シニアプラザ」などの活動を支援します。

注：シニアプラザとは、高齢者がレクリエーションや学習活動を行ったり、高齢者同士の交流を楽しめるような機会を提供する場。

生涯スポーツの推進

ニュースポーツの普及や高齢者に対するスポーツ活動の支援を実施するとともに、高齢者が気楽に継続的にスポーツを楽しむ環境を整備するため、ウォーキングロードの設定やウォーキングマップづくりを実施します。

評価指標と目標値

評価指標	市の現状	目標値
地域福祉サポーター養成数		100人
継続的に運動を行っている市民の割合	39.8%	30%

「継続的に運動を行っている市民の割合」は、平成22年度市総合計画のアンケート調査による。

【参考】

地域包括支援センターによる地域ケアシステム

