

第7章 介護予防・健康づくりの推進

1. 自立支援、介護予防・重度化防止、健康づくりの推進

高齢者自身のもつ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、要介護状態等（要介護状態又は要支援状態）となることの予防又は要介護状態等の軽減、悪化を防止することが重要です。

介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」という。）は、平成26年（2014年）の介護保険法の改正により地域支援事業に位置付けられ、地域の実情に応じて住民等の多様な主体が参画しながら、多様なサービスの充実を図ることにより、地域の支え合いの体制づくりを推進し、要支援者等に対する効果的かつ効率的な支援等を目指す事業です。

本市は、平成29年（2017年）4月から総合事業として「介護予防・生活支援サービス事業」及び「一般介護予防事業」を実施してきました。

第七次計画期間までに事業は定着しつつありましたが、第八次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、これまで通りの事業の実施が困難な状況もありました。また、外出自粛や人との交流の機会の減少など高齢者の生活全体に大きく影響を及ぼしたことから、フレイルの進行等が懸念されます。

第九次計画においては、感染症対策を継続しながら、介護が必要になっても自立した生活を送るための支援や要介護状態等にならないための取組とともに、生涯を通じた健康づくりを推進します。

（1）介護予防・生活支援サービス事業の推進

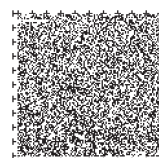
◆◆ 現状と今後の方向性 ◆◆

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。

これまでの取組では、サービス提供が十分でない日常生活圏域があるとともに、短期集中型のサービスは提供できていない状況です。

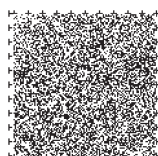
アンケート調査結果では、要支援1・2の高齢者が介護・介助が必要になった要因として、「骨折・転倒」が最も多く、また、要支援者等や85歳以上の高齢者では運動器機能の低下、閉じこもり傾向、認知機能の低下、うつ傾向等のリスクがある人が多くなっています。

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、不足しているサービス提供の充実を図るとともに効果的なサービス提供を推進します。



【取組】

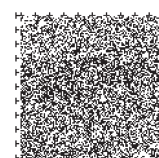
No.59	訪問型サービス事業	長寿支援課												
<p>要支援者等を対象として、利用者の居宅を訪問してサービスを提供します。</p> <p>予防給付型訪問サービスは、事業者数が少ない圏域において事業者の確保に努めます。生活維持型訪問サービス、短期集中型訪問サービスは全圏域において制度の周知及び事業者の確保に努めます。</p>														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>サービス名</th> <th>事業内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>予防給付型訪問サービス</td> <td>訪問介護員等による身体介護(身の回りの介護等)や生活援助(調理、掃除、ゴミ出し等)を行います。</td> </tr> <tr> <td>生活維持型訪問サービス</td> <td>予防給付型訪問サービスと比べ、緩和した人員基準によるサービスであり、生活援助(調理、掃除、ゴミ出し等)を行います。</td> </tr> <tr> <td>短期集中型訪問サービス</td> <td>保健師等専門職が、訪問により、短期集中型通所サービスの利用者に対する日常生活のアセスメントを行います。</td> </tr> </tbody> </table>			サービス名	事業内容	予防給付型訪問サービス	訪問介護員等による身体介護(身の回りの介護等)や生活援助(調理、掃除、ゴミ出し等)を行います。	生活維持型訪問サービス	予防給付型訪問サービスと比べ、緩和した人員基準によるサービスであり、生活援助(調理、掃除、ゴミ出し等)を行います。	短期集中型訪問サービス	保健師等専門職が、訪問により、短期集中型通所サービスの利用者に対する日常生活のアセスメントを行います。				
サービス名	事業内容													
予防給付型訪問サービス	訪問介護員等による身体介護(身の回りの介護等)や生活援助(調理、掃除、ゴミ出し等)を行います。													
生活維持型訪問サービス	予防給付型訪問サービスと比べ、緩和した人員基準によるサービスであり、生活援助(調理、掃除、ゴミ出し等)を行います。													
短期集中型訪問サービス	保健師等専門職が、訪問により、短期集中型通所サービスの利用者に対する日常生活のアセスメントを行います。													
No.60	通所型サービス事業	長寿支援課												
<p>要支援者等を対象として、デイサービスセンター等でサービスを提供します。</p> <p>生活維持型、運動特化型、短時間運動特化型、短期集中型通所サービスは、事業者の確保及び制度の周知に努めます。</p>														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>サービス名</th> <th>事業内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>予防給付型通所サービス</td> <td>デイサービスセンター等で、日常生活上の支援や生活行為向上のためのサービスを行います。</td> </tr> <tr> <td>生活維持型通所サービス</td> <td>予防給付型通所サービスと比べ、緩和した人員基準によるサービスであり、デイサービスセンター等で日常生活上の支援や生活行為向上のためのサービスを行います。(5時間以上)</td> </tr> <tr> <td>運動特化型通所サービス</td> <td>予防給付型通所サービスと比べ、緩和した人員基準によるサービスであり、デイサービスセンター等で、介護予防を目的とした運動器機能向上のサービスを行います。(3時間以上)</td> </tr> <tr> <td>短時間運動特化型通所サービス</td> <td>予防給付型通所サービスと比べ、緩和した人員基準によるサービスであり、デイサービスセンター等で、介護予防を目的とした運動器機能向上のサービスを行います。(1.5時間程度)</td> </tr> <tr> <td>短期集中型通所サービス</td> <td>特に運動器機能の向上を目的とし、保健、医療の専門職等による短期集中型のリハビリテーションを行います。</td> </tr> </tbody> </table>			サービス名	事業内容	予防給付型通所サービス	デイサービスセンター等で、日常生活上の支援や生活行為向上のためのサービスを行います。	生活維持型通所サービス	予防給付型通所サービスと比べ、緩和した人員基準によるサービスであり、デイサービスセンター等で日常生活上の支援や生活行為向上のためのサービスを行います。(5時間以上)	運動特化型通所サービス	予防給付型通所サービスと比べ、緩和した人員基準によるサービスであり、デイサービスセンター等で、介護予防を目的とした運動器機能向上のサービスを行います。(3時間以上)	短時間運動特化型通所サービス	予防給付型通所サービスと比べ、緩和した人員基準によるサービスであり、デイサービスセンター等で、介護予防を目的とした運動器機能向上のサービスを行います。(1.5時間程度)	短期集中型通所サービス	特に運動器機能の向上を目的とし、保健、医療の専門職等による短期集中型のリハビリテーションを行います。
サービス名	事業内容													
予防給付型通所サービス	デイサービスセンター等で、日常生活上の支援や生活行為向上のためのサービスを行います。													
生活維持型通所サービス	予防給付型通所サービスと比べ、緩和した人員基準によるサービスであり、デイサービスセンター等で日常生活上の支援や生活行為向上のためのサービスを行います。(5時間以上)													
運動特化型通所サービス	予防給付型通所サービスと比べ、緩和した人員基準によるサービスであり、デイサービスセンター等で、介護予防を目的とした運動器機能向上のサービスを行います。(3時間以上)													
短時間運動特化型通所サービス	予防給付型通所サービスと比べ、緩和した人員基準によるサービスであり、デイサービスセンター等で、介護予防を目的とした運動器機能向上のサービスを行います。(1.5時間程度)													
短期集中型通所サービス	特に運動器機能の向上を目的とし、保健、医療の専門職等による短期集中型のリハビリテーションを行います。													
No.61	その他の生活支援サービス事業	長寿支援課												
<p>栄養・健康に関する指導・助言、栄養状態、病態に応じた食事の提供、医療機関による後方支援等、高齢者の低栄養状態の改善によるフレイル予防を目的としたサービスの実施を検討します。</p>														



No.62	介護予防ケアマネジメント	長寿支援課
<p>要支援者等を対象とし、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。</p> <p>自立支援に向けたケアマネジメントを行うため、地域包括支援センターにおいて地域資源の把握に努めるとともに、地域住民や医療・介護等の専門多職種のネットワーク構築を図ります。</p>		

【評価指標】

			令和5年度 (2023年度) 実績(見込)	令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)
訪問型 サービス事業	予防給付型 訪問サービス	事業者数	64事業者	65事業者	65事業者	65事業者
		利用人数	16,800人	16,900人	17,000人	17,000人
	生活維持型 訪問サービス	事業者数	9事業者	9事業者	9事業者	9事業者
		利用人数	0人	5人	5人	5人
	短期集中型 訪問サービス	事業者数	0事業者	1事業者	1事業者	1事業者
		利用人数	0人	5人	5人	5人
通所型 サービス事業	予防給付型 通所サービス	事業者数	146事業者	150事業者	150事業者	150事業者
		利用人数	31,100人	31,200人	31,200人	31,200人
	生活維持型 通所サービス	事業者数	5事業者	5事業者	5事業者	5事業者
		利用人数	100人	100人	100人	100人
	運動特化型 通所サービス	事業者数	0事業者	1事業者	1事業者	1事業者
		利用人数	0人	5人	5人	5人
	短時間運動特化型 通所サービス	事業者数	3事業者	3事業者	3事業者	3事業者
		利用人数	480人	500人	500人	500人
	短期集中型 通所サービス	事業者数	0事業者	1事業者	1事業者	1事業者
		利用人数	0人	5人	5人	5人



(2) 一般介護予防事業の推進

◆◆ 現状と今後の方向性 ◆◆

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。

第七次計画期間では、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ており、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、第八次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。

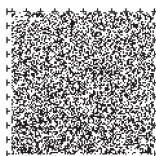
アンケート調査結果では、多くの高齢者が介護予防や健康づくりのための何らかの取組を行っており、関心が高いこともうかがえますが、市の介護予防事業の認知度は高くない状況があります。

今後も、市民の関心や意欲を効果的、継続的な取組につなぐよう、市の介護予防事業の内容の充実や各圏域での周知とともに、地域での住民主体の活動や市民一人ひとりの行動を促すための支援の充実を図ります。

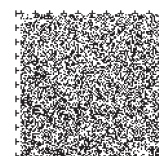
また、今後は感染症の感染防止に配慮しながら交流の機会を含めた介護予防の活動を継続できるような環境づくりとともに、新型コロナウイルス感染症の影響により、リスクが高まった人の状態を把握しながら改善に向けた取組を行います。

【取組】

No.63	介護予防把握事業	長寿支援課
地域包括支援センター等で収集した情報を活用することにより、うつ、閉じこもり等の何らかの支援を要する高齢者を早期に把握し、必要な介護予防事業につなぎます。		
No.64	介護予防普及啓発事業	長寿支援課・健康推進課
介護予防活動の普及・啓発を行います。		
[介護予防教室] 高齢者の介護予防への自主的な取組と自立した生活を支援することを目的とし、運動器、栄養、口腔等に係る介護予防教室を実施し、高齢者が要介護状態等になることの予防や健康状態の維持及び改善を図ります。		
[介護予防ふれあい講座] 自治会、婦人会、地区民生委員協議会、地区社会福祉協議会及び老人クラブ等の地域活動組織の協力を得て、介護予防等に関する理解を深めるとともに、高齢者相互の交流と自発的な介護予防に資する活動の推進を図るため、講座を開催します。		

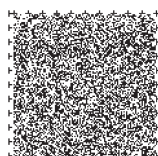


<p>[その他の介護予防事業]</p> <p>健康づくりや介護予防に資する個人の取組を支援する事業を実施するとともに、高齢者を対象として開催する健康講座等において運動器機能低下、低栄養、認知機能低下、口腔機能低下の予防等に関する健康教育を実施します。</p>		
No.65	地域介護予防活動支援事業	長寿支援課
<p>地域住民や住民グループ等の参加者を対象とし、介護予防に関わるボランティア等の人材、地区活動の育成、支援を行います。</p>		
<p>[いきいき百歳体操]</p> <p>介護予防の効果が実感できる体操として、全国的にも取組が進んでいる「いきいき百歳体操」を地域住民や住民グループ等の参加者に紹介し、住民主体の通いの場の立ち上げ支援を行います。</p>		
<p>[地域活動グループ支援事業]</p> <p>高齢者が要介護状態等になることを予防するとともに、高齢者に対して実施している地域の自主的な介護予防活動の支援を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 高齢者健康づくり活動住民グループ助成事業 <p>運動器機能を維持、向上する活動(体操教室等)を自主的に開催するグループを対象とし、その活動に要する費用の一部を補助し、自主的な介護予防活動の支援を行います。</p> ▶ 老人クラブ連合会健康づくり活動促進事業 <p>地域における介護予防に資すると認められる活動を行う老人クラブ連合会を対象とし、その活動に要する費用の一部を補助し、老人クラブ活動の継続、充実を図ります。</p> 		
No.66	一般介護予防事業評価事業	長寿支援課
<p>介護保険事業計画の目標値の達成状況等の検証及び一般介護予防事業の評価を行います。</p> <p>一般介護予防事業の担当者を対象として研修や意見交換会を実施します。</p>		
No.67	地域リハビリテーション活動支援事業	長寿支援課
<p>介護予防の取組の機能を強化するため、住民主体の通いの場、地域ケア会議等においてリハビリテーション専門職による助言等活動の支援を行います。</p>		



【評価指標】

		令和5年度 (2023年度) 実績(見込)	令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)
介護予防教室	実施回数	299回	380回	390回	400回
	参加実人数	450人	590人	610人	630人
	参加延人数	4,830人	6,500人	6,750人	7,000人
	実施か所数	24か所	31か所	32か所	33か所
介護予防ふれあい講座	実施回数	150回	160回	160回	160回
	参加人数	1,800人	1,800人	1,800人	1,800人
その他の介護予防事業	実施延回数	450回	500回	500回	500回
	参加延人数	9,000人	10,000人	10,000人	10,000人
いきいき百歳体操	実施延会場数	80会場	95会場	110会場	125会場
	参加延人数	1,250人	1,500人	1,750人	2,000人
高齢者健康づくり活動住民グループ助成事業グループ数(団体)		112団体	117団体	120団体	120団体
老人クラブ連合会健康づくり活動促進事業実施回数		23回	23回	25回	25回
地域リハビリテーション活動支援事業リハビリ専門職派遣件数		5件	10件	15件	20件



(3) リハビリテーション提供体制の推進

◆◆ 現状と今後の方向性 ◆◆

「生活機能」の低下した高齢者を対象として、心身機能等の向上のための機能回復訓練だけでなく、高齢者がもつ能力を最大限に発揮して日常生活の活動を高め、住み慣れた家庭や地域で暮らし続けることができるよう取組を行っています。

今後も、要介護者等の高齢者が住み慣れた家庭や地域で、本人の状態に応じて必要なリハビリテーションを利用しながら健康に暮らし続けられるよう、市内の関係機関とリハビリテーションを計画的に提供できる体制を推進します。

また、リハビリテーションが必要な高齢者に適切なサービスが提供されるよう、地域ケア会議等を活用し、介護支援専門員、リハビリテーション専門職及び介護保険サービス事業所との連携を図ります。

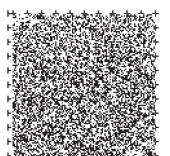
【評価指標】

	令和5年度 (2023年度) 実績(見込)	令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)
訪問リハビリテーション利用率	2.7%	3.0%	3.0%	3.0%
通所リハビリテーション利用率	8.3%	9.0%	9.0%	9.0%

資料：令和6年度(2024年度)以降の推計値：介護保険事業状況報告月報より推計

※訪問リハビリテーション利用率：訪問リハビリテーション利用者数/要介護・要支援認定者数

※通所リハビリテーション利用率：通所リハビリテーション利用者数/要介護・要支援認定者数



(4) 健康づくりの推進

◆◆ 現状と今後の方向性 ◆◆

国においては、令和6年度(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すとしています。

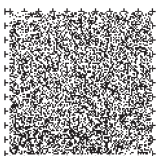
本市では、主体的な健康づくりの実践を、新型コロナウイルス感染症の拡大による外出自粛や非接触型行動が進んだ社会とのつながりの再構築や、多様化する生活習慣に対応できる新しいテクノロジーを取り入れることにより、市民が自分らしく健やかに暮らしていくことを目指し、下関市健康づくり計画「ふくふく健康21(第三次)」を策定しています。同計画において生活習慣の改善に関する目標を掲げています。

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、「骨折・転倒」、「高齢による衰弱」等に続いて、「脳卒中(脳出血・脳梗塞等)」、「心臓病」、「糖尿病」等の生活習慣病が挙げられています。

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、高齢者への健康づくりの支援を行います。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。

【取組】

No.68	健康診査の実施	健康推進課
生活習慣病の早期発見、早期治療、重症化予防のため、健康診査、がん検診等を実施します。		
No.69	健康教育の実施	健康推進課
地域・世代に合った生活習慣病予防や介護予防等の健康教育を行い、生涯を通じた健康づくりを効果的に推進します。		
No.70	健康相談の実施	健康推進課
心身の健康に関する個別の相談に応じ、個々の状態によって必要な指導及び助言を行うとともに、健康づくり、介護予防等が実践できるように支援します。		
No.71	感染症の予防	保健医療政策課
結核をはじめとする高齢者が注意すべき感染症に関する知識や対策の普及啓発を図るとともに、定期予防接種や結核の定期健康診断を勧奨します。 また、福祉施設等に対して感染症予防対策の適時適切な指導等を行います。		



No.72	生涯スポーツの推進	スポーツ振興課
<p>高齢者それぞれの体力や趣向に合わせ、スポーツを楽しむことができる機会の充実を図り、参加を促進します。</p> <p>高齢者が日常生活の中で気軽にできる運動やスポーツ、レクリエーションの推進に取り組み、スポーツを通じた高齢者の健康増進を図ります。</p>		

(5) 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施

◆◆ 現状と今後の方向性 ◆◆

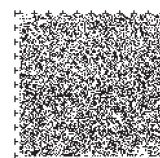
医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律が令和2年(2020年)4月から施行され、高齢者の心身の多様な課題に対してきめ細やかな支援を実施するため、高齢者の保健事業について、国民健康保険の保健事業と介護保険の地域支援事業の一体的な実施が開始されました。

本市においては、地域の健康課題の分析や整理を行い、関係機関との連携を図りながら、令和4年度(2022年度)に2圏域で開始し、令和5年度(2023年度)には6圏域に増やしました。

今後も、疾病予防・重症化予防に係る保健事業と運動、口腔、栄養等のフレイル対策を含む介護予防事業を一体的に実施し、高齢者の健康管理を支援できるよう関係機関と連携を図り、事業を拡大できるよう体制整備を進めます。

【取組】

No.73	高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施	保険年金課・長寿支援課 健康推進課
<p>地域の健康課題の分析や整理を行い、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。また、実施圏域を拡大するための体制を整備します。</p>		



2. 生きがいづくりの推進

(1) 参加の場づくりの推進

◆◆ 現状と今後の方向性 ◆◆

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、地域での活動に月一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多くいます。

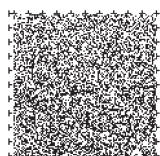
高齢者の楽しみや生きがいにつながるよう、今後も住民主体の活動の充実を促進するとともに、仲間づくり、参加のきっかけづくり、既存の活動の情報提供等、参加につなげる環境づくりを推進します。

【取組】

No.74	老人クラブ活動の推進	長寿支援課
老人クラブへ運営費や活動費の一部を助成し、若年会員の加入促進を支援するとともに、市報、ホームページ等での参加の呼びかけにより加入促進を図り、高齢者の社会参加や地域活動への参画を促進します。		
No.75	生涯学習の推進	生涯学習課
人生100年時代やDXの進展など社会が急速に変化し、学習ニーズも多様化している中、一人ひとりが主体的・持続的に学び、多様な世代、多彩な属性の人の交流が深められるよう学習機会の充実を図り、社会的包摂の実現を推進します。		

【評価指標】

		令和5年度 (2023年度) 実績(見込)	令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)
老人クラブ	クラブ数	79クラブ	88クラブ	88クラブ	88クラブ
	会員数	2,035人	2,587人	2,587人	2,587人



(2) 生きがい就労の推進

◆◆ 現状と今後の方向性 ◆◆

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週1回以上収入のある仕事をしている人は2割を超えています。

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、地域の経済や支え合いの担い手につなぐための取組の充実を図ります。

【取組】

No.76	就労の支援	産業立地・就業支援課
<p>高齢者の豊富な経験を社会に活かす機会を増やすため、シルバー人材センターの自立した運営や円滑な活動が可能となるための支援を行うとともに、ハローワーク下関との共催による合同就職面接会を開催し、就業機会を創出します。</p>		
No.77	ボランティア活動の支援	まちづくり政策課 福祉政策課
<p>社会福祉協議会等と連携し、各種ボランティア団体との連絡調整や人材の育成、ボランティア活動の活性化等を促進するとともに、市民のボランティア活動への関心を高めるための啓発や活動に参加しやすい環境づくりを推進します。</p> <p>また、市民協働参画と多世代交流の観点から、シニア世代が地域社会の担い手として活躍できるよう、教育機関や各種団体との連携を図ります。</p>		
No.78	地域での活躍の機会の推進	生涯学習課
<p>「地域学校協働本部」や「放課後子供教室」等、子どもたちを地域で見守り、支援する活動を通じ、地域の高齢者と子どもとの世代間の理解を深めるとともに、高齢者が培った知識や技術を地域活動等に活かす仕組みづくりを推進します。</p>		
No.79	生活支援の担い手の育成	長寿支援課
<p>元気な高齢者等を対象として、介護予防や生きがいづくりの観点から、地域での生活支援の担い手としての活動への参画につながるような取組を進めます。</p>		

