

# 第8章 健康で生き生きと暮らせるまちづくり

## 1 健康づくりの推進

### (1)健康づくり・生活習慣病予防の推進

壮・中年期での死亡を減少させ、高齢期に元気で生き生きとした生活を送るためには、若年期や壮・中年期からの健康づくりや生活習慣病予防が大切となります。

食生活の改善、運動の習慣化、こころの健康づくり等は介護予防の基礎となります。こうした視点を重視し、健康づくりや生活習慣病予防を推進します。

市民の健康増進を図るため、健康づくり推進協議会の方針等に基づきながら、健康教育、健康相談、訪問指導などの保健事業を引き続き実施します。

#### 【今後も実施する保健事業の内容と実績】

項目	内容及び実績			
	受診者数	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度
健康診査・がん検診 (平成 23 年度の基本健康診査は南丹市国保対象の特定健康診査)	生活習慣病及びがん疾患の早期発見、早期治療・予防を目的として健康診査(特定健康診査)や各種がん検診等を実施しています。			
	40～64 歳	1,002 人	1,010 人	839 人
	65～74 歳	1,476 人	1,421 人	1,198 人
	75 歳以上 (健やか健診)	959 人	1,029 人	702 人
	胃がん検診	2,086 人	2,092 人	1,983 人
	肺がん検診	3,447 人	3,525 人	3,488 人
	大腸がん検診	3,037 人	3,086 人	3,113 人
	前立腺がん検診	1,053 人	1,129 人	1,110 人
	乳がん検診	1,777 人	1,581 人	1,748 人
	子宮がん検診	1,736 人	1,721 人	1,809 人

※平成 23 年度は 6 月末の実績

項目	内容及び実績				
健康教育	メタボリックシンドロームに着目するとともに、「自分の健康は自分で守る」という意識を高め、市民を対象に生活習慣病の予防、各種疾患や健康づくりに関する正しい知識等を広げるために、健康教育を行います。				
	項目		平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度 見込み
	個別	被指導人数	0 人	0 人	0 人
	集団	実施回数	92 回	92 回	92 回
		実施延人数	640 人	823 人	830 人
健康相談	家庭における健康管理に役立たせるために、心身の健康についての個別の相談に応じて必要な指導や助言を行います。				
	項目		平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度 見込み
	総合	実施回数	94 回	78 回	78 回
		実施延人数	556 人	825 人	830 人
	重点	実施回数	6 回	12 回	12 回
		実施延人数	37 人	127 人	130 人
訪問指導	健康管理上、必要があると認められた人に対し、保健師等がその家庭を訪問し、生活習慣に関する相談や助言を行います。				

※健康教育、健康相談の対象者の実績は 40～64 歳までの実績

## (2)うつ対策の推進

こころの健康を維持するためには基本チェックリストの実施の際に「うつ関係項目」に該当した人の状況を把握し、適切な相談につなげることが必要となっています。

本市では、「うつ関係項目」に該当した人を把握し、地域包括支援センターと連携してその後の活動につなげられるよう、取り組んでいます。うつ対策や閉じこもり対策としては、訪問活動をはじめ、精神障がい者の家族会支援や当事者のグループワークを実施しています。グループワークは、地区ごとにおおむね月 1 回実施しています。今後、家族会への支援を継続しながら、精神疾患への対策を講じるとともに、グループワークの開催回数の増加や地区間での共同実施を視野に入れ、交流機会の拡充に努めます。

また、高齢期のうつ対策は本人だけでなく、周りの人が早期に気づくことが重要であることから、予防についての知識の普及も重要となっています。

本市では健康相談や地域のサロン活動の際にうつ対策に関する普及啓発を行っています。今後もこうした機会などを通じて、普及啓発を行っていくとともに、関係機関と連携しながら、支援体制の整備に努めます。

## 2 介護予防の推進

### (1) 介護予防事業の推進

高齢者の介護が必要となった原因の多くは、筋力の低下や低栄養状態など、生活機能（日常生活で必要となる機能）の低下によるものといわれています。この生活機能低下がみられる人のことを「二次予防事業の対象者」と呼んでいます。高齢者が要支援・要介護状態となることなく、できるかぎり健康を保持し、また、要介護状態になっても状態がそれ以上に悪化しないようにするために地域包括支援センターを中心に、介護予防事業を推進する必要があります。そのため、要支援・要介護状態となる可能性が高いと考えられる二次予防事業の対象者の実態把握や生活機能等の向上に向けた支援を行います。

本市では、現在、健康診査等に合わせて介護予防事業のための基本チェックリストを行い、二次予防事業の対象者を把握しています。平成 22 年度においては、2,299 人中 259 人が二次予防事業の対象者として把握されています。

二次予防事業対象者の把握は徐々に進んでいますが、このうち 8.5%程度の人しか介護予防事業に参加しておらず、具体的なサービスにつながっていないといった状況にあります。そのため、今後、二次予防事業の対象者のサービス量の確保について検討し、二次予防事業の対象者の事業への参加促進に努めます。

また、地域の社会資源の活用や一般高齢者施策と連携しながら、介護予防事業を受けることにより二次予防事業の対象ではなくなった人に対する支援など、効果的・継続的な取り組みも推進します。

さらに、事業の実施後は、定期的に介護予防効果を検証し、事業の効果的な実施に努めます。

### (2) 予防給付の円滑な実施

予防給付を実効性のあるものとするため、対象者の選定にあたっては介護認定審査会において、生活機能低下の状況や原因をふまえ、状態の維持・改善の可能性の観点から審査を適切に行うとともに、実施にあたっては利用者本人の主体的な取り組みを促す観点から、利用者やその家族に対しサービス内容や目的について事前に十分な説明を行い、本人の選択と同意に基づくサービス提供を心がけます。

また、予防給付の実施にあたっては、地域支援事業との間でマネジメントの継続性・整合性を保ちながら進めます。

### 3 高齢者の社会参加などによる生きがいつくりの推進

#### (1) 高齢者が活躍できる環境づくり

##### ① 高齢者の自主的活動の支援

高齢者の生きがい活動は、高齢者が豊かな知識と経験を活かし、自らが企画し実行することにより、意欲的な取り組みが継続していくこととなります。

このため、今後も高齢者が自主的に取り組む文化・スポーツ活動、文化伝承活動、ボランティア活動等が地域の中で活発に取り組まれるように支援します。

##### ② 高齢者の学習機会の提供

高齢期を迎えても、社会の変化に適切に対応していくには、生涯にわたって学習が必要です。心身ともに健康で生きがいと喜びに満ちた生活が送れるよう学習機会の提供と地域活動に参加できる仕組みづくりを推進していきます。

##### ③ 高齢者の豊富な知識と経験を生かした社会活動の推進

高齢化が進む中で、豊富な知識と経験を活かし地域の交流を図り、生きがいをもって生活ができるような地域づくりや支援が求められています。

こうした中で、関係機関との連携を図りながら、ボランティアの育成・活性化を図り、社会活動への参加促進に努めます。

#### (2) 各種団体との有機的連携

##### ① 社会福祉協議会

南丹市社会福祉協議会は、地域活動への支援などの地域福祉の推進に取り組むほか、市の委託を受けさまざまな福祉サービスを行っています。

一方、社会福祉協議会より委嘱を受けたふれあい委員が地域福祉活動を支えています。ふれあい委員は見守り活動や相談活動、地域の事業への協力や支援などを行い、ネットワーク構築を図るなど大切な役割を担っています。

これからも高齢者をはじめ本市に住む住民が地域で安心して暮らすことができるよう、見守り活動や福祉活動等の充実を図るとともに、住民同士がともに支え合う環境づくりやボランティアの発掘、育成、活性化に努めます。

併せて、福祉サービス提供事業所として重要な位置を占めており、今後も市と連携しながら、サービス提供の充実を図ります。

## ②老人クラブ

老人クラブは、地域を基盤に結成された自主的な組織であり、仲間づくりを通して、自らの健康づくり、文化・スポーツ活動、社会福祉活動、寝たきり老人等への家庭訪問等のボランティア活動など、さまざまな活動を展開しています。

社会の高齢化が進むとともに、こうした老人クラブが行う各種活動は、今後一層重要性を増すことから、その活動に対して必要な支援を行い、高齢者の生きがいを促進します。

## ③福祉シルバー人材センター

福祉シルバー人材センターは、事業所や一般家庭等から高齢者に適した日常生活に密着した仕事を受け会員に提供しています。高齢者は、自己の労働条件や労働能力を活用するとともに、追加的な収入を得ることができることからその自立と福祉の推進が図られます。

今後も南丹市福祉シルバー人材センターの活動を支援するとともに、会員組織活動の強化、事務局機能の強化、生活支援サービスの拡大やそれに向けての技能講習の充実等、自主的な活動を支援し、高齢者の活躍できる場の確保につなげます。

併せて、福祉サービス提供事業所として重要な位置を占めており、今後も市と連携しながら、サービス提供の充実を図ります。

## ④民生児童委員協議会

民生児童委員は、地域住民の最も身近な相談相手としてさまざまな相談に対応しており、市民と市をつなぐパイプ役としてきめ細やかな活動を展開しています。

民生児童委員の活動分野は、地域福祉の幅広い分野にわたっていますが、家族形態の多様化によるひとり暮らし世帯や高齢者世帯の増加にともない、常に見守りの必要な高齢者世帯が増えていることから、地域でのネットワークづくりの中核としての活躍が期待されています。

今後も南丹市民生児童委員協議会と連携して、活動に対する支援を行っていくとともに、地域における見守りネットワークの構築支援を図ります。

## ⑤ボランティア団体

ボランティア団体は、市民の自発性に基づくものであり、その継続的な活動はこれからの社会を支える重要な活動となります。ボランティア活動の活性化を図っていくためには、ボランティアグループと利用者との調整や情報の発信、相互扶助等の精神の啓発活動が重要となります。このため、社会福祉協議会が行っているボランティア事業への支援やボランティアの育成と人材の発掘等の支援を行っていきます。

また、高齢者がボランティア活動に積極的に参加できるよう、情報提供を行うとともに、活動にあたっては、市との協働や団体相互のネットワークを構築するための総合的な調整を図ります。

## ⑥社会福祉法人等民間サービス提供事業者

社会福祉施設等の運営や、介護保険サービス事業を行う民間サービス提供事業者は、福祉の専門的分野で相談対応ができ、問題解決に結びつけることができる各種の社会資源があります。高齢者の福祉ニーズに適切に対応するためにも、引き続き民間サービス提供事業者の組織や人材の協力が必要不可欠です。

利用者によりよいサービスを提供し、地域福祉の総合的な充実を図るため、民間サービス提供事業者と連携する中で円滑な事業展開を図ります。

## ⑦介護保険施設連絡会（仮称）

市内介護保険施設の健全な発展と法人相互の連携ならびに親睦を図ることや、職員の共同研修、共同広報活動の実施等を目的とした介護保険施設連絡会（仮称）の設置、体制づくりについて支援します。