

2 介護予防の提供体制の充実

本市では、いつまでも健康でいきいきと過ごせるよう、日常生活に必要な心身の機能の維持・向上を目的として、多様な介護予防事業に取り組んでいます。

その取組としては、全ての高齢者を対象として、運動器の機能向上や栄養改善、口腔機能の向上などの各種教室や講演会を開催するとともに、地域における運動普及推進員（※）の養成、本市独自の「いいね金沢健康体操」（※）の活用など様々な介護予防事業が実施されています。

今後は、地域主体の健康づくり事業を充実させ、地域ぐるみの自主的な健康づくり活動を促進していくとともに、心身機能のみならず社会参加を意識した介護予防事業に取り組んでいくなど、さらなる介護予防の提供体制の充実を図っていきます。

※運動普及推進員：地域の健康づくりの普及・啓発を行う運動ボランティアで、運動普及推進員養成講座を受講して推進員となる。

※いいね金沢健康体操：高齢者の健康づくりのために本市オリジナルの体操として制作。百万石踊り流しの「ふれあい音頭 いいね金沢」を体操曲として採用している。

1 地域主体の健康づくり事業の充実と全市的な展開

身近な地域で継続して健康づくりに取り組める「場」を増やすため、金沢・健康を守る市民の会や地域包括支援センターと連携して、ボランティアや自主活動団体を育成し、地域に根ざした継続的な健康づくり活動を展開していきます。

(1) 地域ぐるみの自主的な健康づくり活動の促進

地域ぐるみの自主的な健康づくり活動を促進するため、健康づくりに取り組む団体・グループを育成するとともに、学校の空き教室などを活動場所として活用します。

また、健康づくり活動を広く市内全域に展開させるため、活動内容が充実している地域の団体を表彰する制度を新たに創設し、好事例の共有による団体の育成を行っていきます。

2 介護予防事業の推進（一次・二次予防事業）

介護予防の推進のために、引き続き、全ての高齢者を対象にした「いきいきシニアプログラム（一次予防事業）」と、生活機能の低下に不安があり特に介護予防が必要と認められた高齢者を対象にした「シニア元気プログラム（二次予防事業）」を実施していきます。（図16）

(1) いきいきシニアプログラム（一次予防事業）

全ての高齢者を対象として、自発的に参加し、介護予防に取り組めるプログラムとして、「いきいきシニアプログラム」を実施していきます。

その内容としては、「高齢者健康づくり体力増進教室」や「すこやか筋力トレーニング教室」などの運動と体力づくりや、栄養改善、口腔機能の向上、認知症予防などの様々な教室を行っていきます。

(2) シニア元気プログラム（二次予防事業）

ア 生活機能の低下に不安のある高齢者の把握

要支援・要介護状態になるおそれの高い生活機能の低下に不安がある65歳以上の方で、介護予防プログラムに参加することが望ましいと判断された方に対して、一人ひとりの状態と目標に応じた介護予防事業を実施していきます。

平成28（2016）年度までは、要介護認定等を受けていない65歳以上の方を対象に、「からだ」と「こころ」のチェックリスト（※）の回答結果により、介護予防事業の案内を行います。それ以外の要支援・要介護状態になるおそれの高い高齢者についても、訪問活動をしている地域包括支援センターや福祉健康センターの保健師が、地域の関係団体等やかかりつけ医と連携することによりその把握に努めます。

イ 介護予防ケアマネジメント

生活機能の低下に不安のある方には、「からだ」と「こころ」のチェックリストの回答結果をもとに、地域包括支援センターにおいて、一人ひとりの心身の状態等を把握し、それぞれの目標に応じた具体的なプログラム（シニア元気プログラム）を提供し、介護予防の取り組みを支援します。

※「からだ」と「こころ」のチェックリスト：65歳以上の方を対象に、運動機能や口腔機能などの生活機能の低下を発見するための質問票（基本チェックリスト）

ウ シニア元気プログラムの実施

生活機能の低下に不安のある方のプログラムは、運動器の機能向上・栄養改善・口腔機能の向上があります。また、通いが難しい方には、訪問での対応も行っています。

今後も、地域包括支援センター等との連携により、対象となる方の介護予防に対する理解を促進し、事業への参加や介護予防の取り組みにつながるよう支援します。

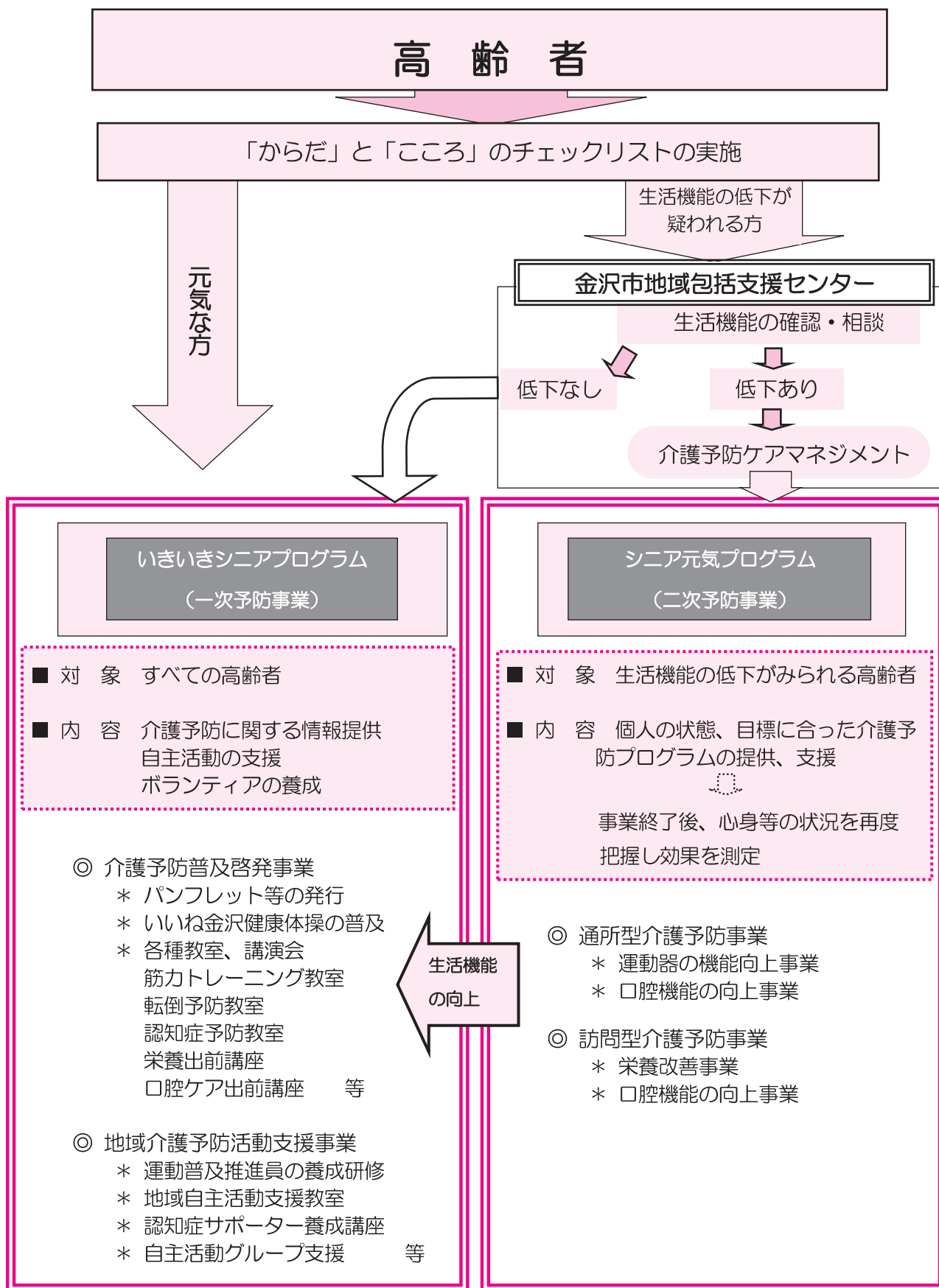
(3) 介護予防事業の評価

生活機能の低下に不安のある方については、シニア元気プログラム参加後に、地域包括支援センターで状態を事後評価し、その結果を以降の支援へ反映させます。

介護予防事業については、引き続き介護予防の普及に努め、プログラムへの参加を促進するとともに、継続して介護予防に取り組めるよう自主活動を支援します。

また、より効果的な介護予防事業を提供するため、適宜、事業の効果を検証し、見直しを行います。

■図 16 介護予防事業参加への基本的な流れと内容



※希望しない方は、一次予防事業を利用できません。

(4) 介護予防事業の見込量

介護予防事業の見込量は、次のとおりです。

■表 25 介護予防事業の見込量

【いきいきシニアプログラム】（一次予防事業）

単位：人

区 分	H25 年度 実績	H26 年度 見込み	H27 年度	H28 年度	H29 年度
介護予防普及啓発事業 (教室・講演会等)	37,056	36,575	38,600	40,100	— (※)
地域介護予防活動支援事業 (ボランティアの養成等)	4,903	4,486	5,100	5,300	—

【シニア元気プログラム】（二次予防事業）

単位：人

区 分	H25 年度 実績	H26 年度 見込み	H27 年度	H28 年度	H29 年度
運動器の機能向上 (通所型)	543	517	500	505	—
栄養改善 (訪問型)	13	11	11	11	—
口腔機能の向上 (通所型・訪問型) () は訪問型を再掲	190 (2)	121 (13)	120 (4)	125 (4)	—
合 計	746	649	631	641	—

(※一次予防事業及び二次予防事業は平成 29(2017)年度から総合事業に移行します。)

3 心身機能のみならず社会参加を意識した介護予防事業の展開

介護予防の手法として、機能回復訓練などの高齢者本人へのアプローチだけではなく、高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも含めた、バランスのとれた介護予防を推進していく必要があります。

このため、地域においてリハビリテーション専門職等を生かした自立支援に資する取組を推進し、地域での社会参加による居場所と出番づくりや生きがいつくりの側面を重視した介護予防事業を展開していきます。

(1) ボランティア活動等への参加による介護予防の取組

高齢者の社会参加の促進の観点から、高齢者自身も含めた様々な主体による趣味やボランティア活動等について、公民館や介護保険事業所の地域交流スペース等を活動場所として活用し、地域の中で高齢者の多様な通いの場を確保していきます。

(2) 専門職等と連携した介護予防事業の展開

地域における住民運営の通いの場等を活用し、リハビリテーション専門職等の一定の関与の下で、日常生活上の活動や周囲の環境へのアプローチも含めた介護予防事業の展開を図ります。

また、こうした介護予防の推進に当たって、通所・訪問リハビリテーションとの連携や、これらの事業所のあり方について、併せて検討していきます。

4 重症化のリスクを抱えた高齢者に対する個別指導の強化

特定健康診査の結果、生活習慣病の重症化のリスクを抱えた高齢者に対し、重点的に個別保健指導を実施していきます。

(1) 生活習慣病重症化予防事業への重点的な取組

心臓病や脳卒中、慢性腎臓病（CKD）などを引き起こす糖尿病や高血圧症、脂質異常症など生活習慣病の重症化予防のための、特定健康診査の結果に基づき、生活習慣病の重症化のリスクを抱えた高齢者に対し重点的に個別保健指導を行い、健康寿命の延伸を図っていきます。

5 スポーツ振興施策とのタイアップによる高齢者の健康づくりに向けた市民運動の展開

誰もが健康に生活したいと願う一方で、健康づくりや介護予防に係る個々人の価値観は大きく異なります。そうした中で、できる限りシニアの健康づくりの機運を盛り上げ

ていくためには、既存の介護予防事業や健康づくり施策に加えて、スポーツ振興施策と連携した健康づくりの市民運動を展開していくことが求められます。

(1) ウォーキング運動の展開

金沢ウォークや一定期間継続して実施するウォーキングラリー大会の開催等により、市民の「1日1万歩」の実践を目指すなど歩くことによる健康づくり活動を推進していきます。

(2) スポーツイベントと連携した健康づくりの裾野の拡大

身近な地域で健康づくりやスポーツ、レクリエーションに取り組めるよう、総合型地域スポーツクラブを活用して、子どもから高齢者までを対象とした各種スポーツ教室を開催するとともに、地域における様々な交流の機会を利用し、高齢者に適したウォーキングや体操などの身近で手軽なスポーツを始められるようアドバイスを行っていきます。

また、大規模なスポーツイベント等の機会を活用するとともに、地域の大学等とも連携し、スポーツ実践層の拡大、参加を促す働きかけを実施していきます。

