第５章　健康づくり・介護予防の推進

日常生活圏域ニーズ調査の結果からも、健康管理に対する関心の高さがうかがわれます。高齢者が住み慣れた地域で、安心して健康でいきいきとした生活を続けるためには、介護保険制度による各種サービスの提供と共に、介護予防や健康増進の各種事業を組み合わせた効果的な事業の展開が必要になります。

本市では、積極的な介護予防の働きかけや生活支援を行うことで、元気な高齢者づくりを推進し、市民の健康に関するニーズに対応するため、次の健康づくり施策を行います。

健康づくり・介護予防の推進	第１節　健康づくりの推進
	第２節　介護予防の推進
	第３節　包括的支援

第１節　健康づくりの推進

高齢社会では、高齢者が健康で明るく、自立した生活ができるようにしていくことが求められます。健康の確保にあたっては、セルフケアの意識を持って主体的に取り組むとともに、社会全体でその取組みを支援していくことが必要です。このため、自主的な健康づくりの実践に必要な健康情報の提供や健康づくり運動の推進、健康教育、健康相談、健康診査等の予防・健診体制の整備充実を図っていくことが求められています。

心身ともに健康で豊かな潤いある生活を営むことは、すべての市民の願いです。とりわけ、市民一人ひとりが、「自らの健康は自らが守る」という意識を持って予防していくためには、疾病を早期に発見し、各種保健サービスとともに、地域の実情にあった、きめ細かい健康づくり対策が必要となります。特に、寝たきりや認知症を予防するためには、自主的な健康管理が行われる環境づくりを進めるとともに、地域での健康づくり活動を支援し健康対策を進める必要があります。

１　保健センターの充実

保健センターは、現在、市民の疾病予防と健康の保持・増進を図るため、地域住民に密着した健康教育、健康相談、健康診査等の保健サービスを総合的に行う施設として、また地域住民の自主的な保健活動の場として利用されています。

今後も、市民の日常生活に密着し充実した保健サービスを行うため、保健活動の場としての機能が十分発揮できるように努めるとともに、拠点施設としての役割を担っていきます。

2　市民参加の健康づくりの啓発・普及

市民の健康意識の啓発事業を積極的に進め、明るく健やかな生活を送れるよう、日常の健康管理の支援や疾病の予防、さらに自ら実践する日常的な健康づくりへの支援、リーダーの育成など市民ぐるみの健康づくり運動を進めます。

特に、健康な地域づくりのために地域住民が主体となった地区組織の育成・支援は重要な部分であり、健康生活推進員との協働で健康づくり事業を各種展開しています。

3　健康教育

生活習慣病予防やその他健康に関する事項について、正しい知識の普及を図ることにより、「自らの健康は自らが守る」という認識と自覚を高め、健康の保持増進に資することを目的に各種教室を実施しています。

○ 目標

健康教育の重要性が増大しており、生涯にわたっての健康な生活習慣や健康増進、食生活の在り方、歯科疾患の予防等の実践が求められています。こうしたことから、健康なときから健康づくりの実践を図っていくことが重要であり、その積み重ねが将来的には介護を必要としない健康的な生活を送ることにつながります。

（単位：回、人）

		第５期計画			第６期計画		
		24	25	26	27	28	29
見込	回数	310	310	310	150	150	150
	延人数	4,000	4,100	4,200	2,330	2,430	2,330
実績	回数	361	341	145			
	延人数	4,621	4,701	2,206			

※26は推計値

4　健康相談

心身の健康に関する様々な個別の相談に応じ、必要な指導及び助言を行い、家庭での健康管理に役立っています。

○ 目標

健康相談では、日常での健康管理に役立つよう、心身の健康に関して必要な指導や助言を行っていきます。実施にあたっては保健師・歯科衛生士・栄養士等による定期の健康相談を充実させるとともに、あらゆる機会を利用して、積極的に健康相談を行います。

（単位：回、人）

		第５期計画			第６期計画		
		24	25	26	27	28	29
見込	回数	400	400	400	410	410	410
	延人数	4,000	4,000	4,000	2,280	2,280	2,280
実績	回数	466	480	419			
	延人数	2,989	3,038	2,134			

※26 は推計値

5　健康診査

平成 20 年度から高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、内臓脂肪症候群に着目した特定健康診査・特定保健指導が始まり、各医療保険者に 40 歳～74 歳までの当該被保険者及び被扶養者に対する特定健診及び特定保健指導が義務付けられました。なお、75 歳以上の後期高齢者の健康診査は、千葉県後期高齢者医療広域連合が実施します。

特定健康診査　（単位：%）

	第５期計画			第６期計画		
	24	25	26	27	28	29
見込	65.0	35.0	45.0	50.0	55.0	60.0
実績	32.1	33.6	33.1			

※24・25 は法定報告の数値、26 は推計値

特定保健指導　（単位：%）

	第５期計画			第６期計画		
	24	25	26	27	28	29
見込	45.0	30.0	40.0	50.0	55.0	60.0
実績	19.7	17.5	25.0			

※24・25 は法定報告の数値、26 は推計値

6　各種がん検診

がん検診は、肺がん、大腸がん、胃がん、子宮がん、乳がん、前立腺がんの６種類について行われていますが、このうち子宮がんは 20 歳以上、乳がんは 30 歳以上の女性、前立腺がんは 50 歳以上の男性、それ以外の３種類（肺・大腸・胃）については 40 歳以上の市民を対象としています。

○ 目標

多くのがんは、早期に発見することにより、治癒の可能性が高まります。そこで各種がんの早期発見のため、広報等を通じて検診の必要性をさらに周知し、受診しやすい体制を整えるなど受診率の向上を目指します。また、精密検査が必要な方に対しては、積極的に医療受診を促し、早期治療に結びつけていきます。

（単位：％）

	第５期計画（実績）			第６期計画（推計）		
	24	25	26	27	28	29
肺　がん	**17.0**	**16.8**	**16.7**	**20.0**	**20.0**	**20.0**
大腸がん	**18.9**	**18.6**	**19.0**	**25.0**	**25.0**	**25.0**
胃　がん	**11.5**	**10.9**	**10.3**	**15.0**	**15.0**	**15.0**
子宮がん	**28.2**	**29.0**	**25.7**	**35.0**	**35.0**	**35.0**
乳　がん	**33.5**	**34.0**	**32.7**	**40.0**	**40.0**	**40.0**
前立腺がん	**20.5**	**21.4**	**22.5**	**25.0**	**25.0**	**25.0**

※26 は推計値

7　骨粗しょう症予防検診

年齢を重ねるとともに骨も老化し、骨量が減少すると骨粗しょう症にかかりやすくなります。骨粗しょう症が原因で骨折をして、寝たきりになる場合も少なくありません。こうしたことを予防するため、平成８年度から骨粗しょう症予防検診を実施しています。近年、骨密度測定が医療機関でできるようになったこともあり、骨粗しょう症予防検診の受診者が減少傾向にあります。

○ 目標

骨折は寝たきりになる原因のひとつになっており、その予防のためには、自分の骨密度を知り、日常生活を見直すことが必要です。対象者は、18～35 歳と 40・45・50・55・60・65・70 歳の女性とします。同時に骨粗しょう症予防の食生活と運動について個別指導を実施します。さらに、健康教育・相談を徹底し、この問題に対する関心を高め、啓発を行っていきます。

（単位：人）

	第５期計画			第６期計画		
	24	25	26	27	28	29
見込	**280**	**280**	**280**	**200**	**200**	**200**
実績	**184**	**134**	**174**			

※26 は推計値

8　歯周疾患検診

40 歳を過ぎると、歯周疾患により口腔内のトラブルをかかえる方が増えてきます。そこで、口腔衛生に対する正しい知識を普及させるとともに、疾患の早期発見、早期治療を推進することにより、健康の保持増進を図ることを目的に実施しています。

○ 目標

40 歳以上 80 歳までの 5 歳ごとの節目検診として実施するとともに、歯周病も「生活習慣病」であることを周知し、受診率の向上を目指します。

（単位：人）

	第５期計画			第６期計画		
	24	25	26	27	28	29
見　込	**110**	**120**	**120**	**110**	**110**	**110**
実　績	**89**	**87**	**100**			

※26 は推計値

9　在宅寝たきり者等歯科保健事業

歯科健康診査及び歯科保健指導を受ける機会に恵まれない在宅寝たきり者等に対し、在宅における歯科保健サービスを実施しています。

○ 目標

口腔衛生の改善を図ることにより、誤嚥性肺炎の防止や生活機能の向上及び意欲の増進を図ることを目的に実施していきます。

（単位：人）

	第５期計画			第６期計画		
	24	25	26	27	28	29
見　込	**27**	**27**	**27**	**20**	**20**	**20**
実　績	**23**	**11**	**15**			

※26 は推計値

１０　健康手帳の交付

健康手帳は、特定健診またはがん検診の会場や健康教育・健康相談時に交付しています。

○ 目標

健康手帳には、健康診査の記録などが記載されます。健康手帳の交付の目的や活用方法について説明し、市民が自らの健康に関心を持ち有効に活用することができるよう努めます。

（単位：件）

	第５期計画			第６期計画		
	24	25	26	27	28	29
見込	**2,500**	**2,500**	**2,500**	**2,000**	**2,000**	**2,000**
実績	**2,105**	**1,900**	**1,772**			

※26 は推計値

１１　訪問指導

療養上の保健指導および健康診査等の事後指導が必要な方及び家族等に対して、保健師・栄養士・歯科衛生士等が訪問して、その健康に関する問題を総合的に把握し、必要な指導を行い、これらの方の心身機能の低下の防止と健康の保持増進を図っています。

（単位：件）

	第５期計画			第６期計画		
	24	25	26	27	28	29
見込				**350**	**350**	**350**
実績	**411**	**387**	**360**			

※26 は推計値

１２　高齢者インフルエンザ予防接種

高齢者インフルエンザ予防接種は、65 歳以上の方及び 60 歳以上 64 歳以下で、心臓、じん臓又は呼吸器の機能に自己の身辺の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方等に対し実施しています。

○ 目標

今後も重症化防止のため実施していきます。

（単位：％）

	第５期計画			第６期計画		
	24	25	26	27	28	29
見込	**60.0**	**60.0**	**60.0**	**60.0**	**60.0**	**60.0**
実績	**53.2**	**59.5**	**60.0**			

※26 は推計値

１３　高齢者肺炎球菌予防接種

高齢者肺炎球菌予防接種は、定期予防接種対象者（予防接種法に基づく 65 歳以上で５歳刻みの方及び 60 歳以上 64 歳以下で、心臓、じん臓又は呼吸器の機能に自己の身辺の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方）や市独自に任意予防接種対象者（65 歳以上の定期対象以外の方）に対し実施しています。

○ 目標

肺炎球菌による肺炎の発病及び重症化防止を予防することにより、健康保持を図ります。

（単位：%）

	第５期計画			第６期計画		
	24	25	26	27	28	29
見　込				**30.0**	**30.0**	**30.0**
実　績		**27.0**	**30.0**			

※26 は推計値

第２節　介護予防の推進

介護予防は、高齢者が要介護状態となることの予防や要介護状態等の軽減・悪化の防止を目的として行うものです。特に、生活機能の低下した高齢者に対しては「心身機能」「活動」「参加」のそれぞれの要素にバランスよく働きかけることが重要であり、単に高齢者の運動機能や栄養状態といった心身機能の改善だけを目指すものではなく、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取組を支援していくことが重要です。

１　一般高齢者への予防（一般介護予防）

全ての高齢者に対し、介護予防に関する知識の普及啓発や地域における自主的な活動の育成・支援を実施し、地域の高齢者が自発的な介護予防の活動に取り組むことができる地域社会を目指します。

（１）介護予防の普及啓発

介護予防に関する基本的な知識を普及啓発するため、各種講演会や地域での健康教育、健康相談を実施し、対象者把握のための基本チェックリスト郵送時など幅広い機会を捉えてパンフレットを配布するとともに、地域の長寿クラブや地区社会福祉協議会が主催するいきいきサロンなどの活動を支援し、介護予防の普及啓発に努めます。

いきいきサロン・長寿クラブにおける活動　（単位：回、人）

		第５期計画			第６期計画		
		24	25	26	27	28	29
見込	開催回数	36	36	36	33	33	33
	対象者数	950	1,000	1,050	900	900	900
実績	開催回数	33	33	31			
	対象者数	962	924	895			

※26 は推計値

介護予防講演会　（単位：回、人）

		第５期計画			第６期計画		
		24	25	26	27	28	29
見込	開催回数	2	3	4	8	8	8
	対象者数	100	120	150	260	260	260
実績	開催回数	2	3	3			
	対象者数	153	231	183			

※26 は推計値

パンフレット配布　（単位：部）

	第５期計画			第６期計画		
	24	25	26	27	28	29
見込	**16,000**	**16,500**	**17,000**	**17,000**	**17,000**	**17,000**
実績	**11,064**	**11,487**	**12,870**			

※26 は推計値

（２）認知症サポーターの養成

認知症を正しく理解し、地域で支えていくために、認知症サポーター養成講座を開催し、サポーターの養成を進めることにより、地域での介護予防活動の支援をしていきます。

（３）予防事業の評価

事業評価項目により、事業の参加状況やプロセス評価を中心に事業評価を実施し、より効果的な施策展開につなげます。

２　介護になるおそれがある高齢者への予防（介護予防・生活支援サービス）

介護予防・日常生活支援総合事業の実施により、要支援者等へそれぞれの状態に応じた介護予防ケアマネジメントを行い、適切な介護予防サービスで支援します。

（１）対象者把握

要支援・要介護状態になるおそれが高い高齢者を把握するため、65 歳以上の高齢者を対象に郵送等による基本チェックリストの配布・回収を行います。また、保健師等の訪問活動や主治医、民生委員、介護保険の窓口等の連携により対象者の把握に努めます。

また、この事業は、単に対象者を把握するためだけではなく、高齢者自身が現在の自分の状態を認識し、心身機能の改善や環境調整などの取組みのきっかけになることが期待できます。

（単位：人）

	第５期計画（実績）			第６期計画（推計）		
	24	25	26	27	28	29
対象者				**23,000**	**23,400**	**24,300**
チェックリスト実施者						
対象者把握数						

（２）通所型介護予防（多様なサービス）

要支援認定者等に、「運動器の機能向上」「閉じこもり予防」「口腔機能の向上」「栄養改善」等のプログラムを施設委託型の事業及び教室の開催により実施します。

教室型　（単位：回、人）

		第５期計画			第６期計画		
		24	25	26	27	28	29
見込	開催回数	**20**	**20**	**30**	**30**	**30**	**30**
	対象者数	**40**	**40**	**60**	**60**	**60**	**60**
実績	開催回数	**40**	**29**	**30**			
	対象者数	**36**	**49**	**47**			

※26 は推計値

施設委託型　（単位：人）

	第５期計画			第６期計画		
	24	25	26	27	28	29
見込	**30**	**35**	**40**	**20**	**20**	**20**
実績	**14**	**14**	**12**			

※26 は推計値

（３）訪問型介護予防（多様なサービス）

通所型による事業への参加が困難な要支援認定者等に、歯科衛生士や保健師等が家庭を訪問し、生活機能（主に口腔機能）向上に関する課題を総合的に把握・評価するとともに、介護予防プログラムを提供することにより、要介護状態への進行防止を図ります。

（単位：回、人）

		第５期計画			第６期計画		
		24	25	26	27	28	29
見込	開催回数	**30**	**45**	**60**	**30**	**30**	**30**
	対象者数	**10**	**15**	**20**	**10**	**10**	**10**
実績	開催回数	**33**	**56**	**45**			
	対象者数	**11**	**20**	**15**			

※26 は推計値

（４）予防事業の評価

国から示された評価指標を参考にして、事業参加前後における基本チェックリストの点数変化や主観的健康感の変化等を検証し、より効果的な施策展開につなげます。

第３節　包括的支援

介護予防を推進する地域包括支援センターを中心に、介護予防ケアマネジメントをはじめ、高齢者に対する総合的な相談・支援、ケアマネジャーに対する指導・助言等を行います。また、日常生活圏域ごとに設置している地域包括支援センターを中心に、地域包括ケアシステムの構築を進めていきます。

地域包括支援センターと地域の現状　　平成 26 年 10 月 1 日現在

	人口	高齢者数	高齢者のみ世帯	高齢化率
茂原市地域包括支援センター	27,989	7,389	4,436	26.4 %
茂原市ほんのう地域包括支援センター	13,125	4,153	2,269	31.6 %
茂原市ちゅうおう地域包括支援センター	30,327	7,920	4,687	26.1 %
茂原市みなみ地域包括支援センター	20,531	6,464	3,824	31.4 %
合計	91,972	25,926	15,216	28.2 %

１　介護予防ケアマネジメント（介護予防・生活支援サービス）

総合事業における介護予防ケアマネジメントは、介護予防と自立支援の視点を踏まえ、対象者の心身の状況や置かれている環境その他の状況に応じて、本人の希望等も踏まえサービスが包括的かつ効率的に実施されるよう、専門的な視点から、必要な支援に繋げます。また、相談窓口において、本人や家族との面接により基本チェックリストの内容をアセスメントし、必ずしも認定を受けなくても、必要なサービスを利用できるよう支援します。

２　総合相談支援

地域における様々な関係者とのネットワークを構築しながら、ネットワークを通じた高齢者の心身の状況や家庭環境等についての実態把握に努め、介護保険サービスに関する情報提供により継続的・専門的な相談支援を行うとともに、権利擁護など、高齢者への支援を行います。

（１）総合相談

総合相談の業務は、地域包括支援センターが中心になって行います。地域の高齢者等の心身の状況及びその家族等の状況など、介護ニーズ等の分析により支援体制の確保に努めます。

相談に対しては、本人、家族、地域のネットワーク等を通じ、的確な状況把握を行うとともに、専門的・継続的な関与又は緊急の対応が必要な場合には、様々な関係機関との連携により詳細な情報収集を行い、相談内容に即したサービスができるよう対応していきます。

また、単身高齢世帯が増えていることから、平成 21 年度より単身高齢世帯把握（見守り）事業として緊急連絡先などが記載された台帳を整備しており、平成 26 年度からは、75 歳以上の方のみで構成されている世帯（老老世帯）の実態把握にも努めています。これからも民生委員や地域の関係機関と連携を図り、高齢者の生活支援や地域での見守りネットワークの構築を進めていきます。

（単位：件）

		第５期計画（実績）			第６期計画（推計）		
		24	25	26	27	28	29
総合相談		2,970	3,215	3,853	4,315	4,833	5,411
	虐待等権利擁護	457	543	726	777	870	974
	成年後見関係	114	155	165	216	242	271

※26 は推計値

単身（老老）高齢世帯実態把握　　（単位：人）

	第５期計画			第６期計画		
	24	25	26	27	28	29
見込	4,900	5,100	5,300	5,500	5,700	5,900
実績	497	393	4,392			

※26 は推計値

（２）包括的・継続的ケアマネジメント

地域のケアマネジャー等に対するケアプラン作成技術の指導等、日常的個別指導・相談、困難事例への指導助言等を行います。また、地域ケア会議を通して、医療機関を含む関係施設やボランティアなど様々な地域における社会資源との連携・協力体制の整備など地域包括ケアシステムの構築を進めていきます。

３　介護相談員の派遣

介護相談員の派遣は、利用者の声を聞くことにより、日常抱えている疑問、不満や不安などを解消し、提供されるサービスの質的な向上を図るものです。

介護相談員は、派遣申し出のあった介護保険施設などを直接訪問し、サービス利用者とサービス提供事業者の橋渡し役として、利用者の声を事業者側に伝えます。事業者側は、利用者の身近な相談にも応じていくことで、サービスの質の向上を図ります。

また、介護相談員の派遣には、苦情等に対する事後的な対応や処理だけではなく、苦情等に至る問題を未然に防ぐ役割があります。

今後は、派遣事業所の拡大や相談業務の充実を図ります。

（単位：箇所、回）

		第５期計画			第６期計画		
		24	25	26	27	28	29
見　込	派遣箇所	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**10**
	派遣回数	**96**	**96**	**96**	**96**	**96**	**120**
実　績	派遣箇所	**8**	**8**	**8**			
	派遣回数	**90**	**90**	**90**			

※26 は推計値

4　介護給付等費用適正化

介護保険の円滑かつ安定的な運営を確保する観点から、パンフレットの配布による制度の周知、提供サービスの検証のための利用者への給付費通知、介護サービス事業者協議会へ良質な事業を展開するうえでの必要な各種情報等を提供することにより、利用者に適切なサービスを提供できる環境の整備を図るとともに、介護給付費の適正化を図ります。

給付費通知　　（単位：回、人）

		第５期計画			第６期計画		
		24	25	26	27	28	29
見　込	開催回数	**4**	**4**	**4**	**2**	**2**	**2**
	対象者数	**3,000**	**3,200**	**3,400**	**3,250**	**3,250**	**3,250**
実　績	開催回数	**4**	**4**	**4**			
	対象者数	**2,485**	**2,807**	**2,827**			

※26 は推計値

パンフレット配布　　（単位：部）

	第５期計画（実績）			第６期計画（推計）		
	24	25	26	27	28	29
見　　込	**5,000**	**5,000**	**5,000**	**5,000**	**5,000**	**5,000**
実　　績	**5,500**	**4,000**	**3,500**			

※26 は推計値