

# 第1章 高齢者がはつらつと暮らせるまち

高齢者の健康づくりや生きがいを推進し、地域活動や就労等の社会参加を通して、高齢者が地域社会の中で役割をもって、はつらつと暮らせるまちの実現を目指します。

## 第1節 健康保持と健康寿命の延伸

### 【現状と課題】

「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」の結果によれば、日常生活の中で不安を感じたり心配になったりすることについては、「御自身や家族の健康」が最も高くなっています。また、各健康リスク評価の割合別でみると、うつ傾向が39.0%で最も高く、次いで転倒リスクが27.3%でした。現在治療中または後遺症のある病気としては、「高血圧」が39.9%で最も高く、「目の病気」、「高脂血症（脂質異常）」、「糖尿病」が続いています。

国においては、平成25年4月に「健康日本21（第2次）」を策定し、生活習慣病の発症予防・重症化予防を中心に、生活の質の向上や社会環境の質の向上を目指し、健康寿命の延伸や、健康格差（地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差）を縮めることを目指してきました。

また、令和元年5月には、「健康寿命延伸プラン」が示され、2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸することを目標として設定しました。さらに同月、75歳以上の高齢者に対する保健事業を市町村が介護保険の地域支援事業と一体的に実施することを目的とした「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」の実現に向けて関係法令が改正されました。これは、これまで保健事業で行っていた疾病予防・重症化予防に、介護予防も併せて行うもので、地域の医療関係団体等と連携を図りながら、医療専門職が通いの場等にも積極的に関与しながらフレイル予防にも着眼した高齢者への支援を行う事とされています。

このほか、令和元年12月には、国の社会保障審議会介護保険部会に、通いの場などでの介護予防や専門職の効果的・効率的関与などについて具体的な方策等を示した「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会」取りまとめが報告されるなど、様々な角度からの健康づくりや健康寿命の延伸、また介護予防の推進などの取り組みが求められています。

本市における健康寿命は、東京都全体と比べると比較的高い水準で推移しています。今後も継続した健康寿命延伸のためには、市民一人ひとりが、フレイル予防など心身の活力（筋力や認知機能など）向上のための取組を行うことや、高齢者自身が、健康について必要な情報を取得し、早期から生活習慣や健康づくりに対する関心を持ち、地域活動や就労等、社会参加による生きがいをづくりに努めることが期待されます。

今後は、分野の垣根を超えて、保健事業と介護予防の連携を推進するとともに、介護予防・重症化防止や疾病予防・重症化予防を促進していく必要があります。

## 【基本施策】

### 第1項 健康管理の継続支援と生活習慣病の予防

「青梅市健康増進計画」および「青梅市食育推進計画」、「青梅市特定健康診査等実施計画」や「青梅市国民健康保険データヘルス計画」にもとづき、市民一人ひとりが、自らの健康を自らの意思で管理していけるよう、健康に関する正しい知識の普及および各種相談や指導、検診事業を実施し、疾病の早期発見および予防を促進していきます。

また、介護予防と一体的な実施を目指すことで、より効果的な健康増進を図ります。

事業名	事業の内容	担当課
1 健康教育	生活習慣病の予防や健康に関して正しい知識の普及を図り健康の保持増進を図るよう支援します。	健康課 高齢者支援課
2 健康相談	健康センター、中央図書館等で心身の健康に関する相談を実施し、対象者に応じた健康管理のための指導や助言を行います。	健康課
3 データヘルス計画にもとづいた保健事業【拡充】	特定健康診査の結果やレセプトデータの分析にもとづき、生活習慣病の重症化の予防や、異常値を放置している者への受診勧奨などを行います。 (糖尿病性腎症重症化予防事業、生活習慣病治療中断者受診勧奨事業、各種講演会等)	保険年金課 健康課
4 特定健康診査	「高齢者の医療の確保に関する法律」にもとづき、40歳から74歳までの市国保加入者を対象にメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査を行います。	健康課 保険年金課
5 特定保健指導	特定健康診査の分析結果により、メタボリックシンドローム等の該当者や予備群を対象に、特定保健指導を行い、対象者が健診結果を理解し、生活習慣の改善および健康の自己管理ができるよう支援します。	健康課 保険年金課
6 成人歯科検診	「健康増進法」にもとづき、65歳・70歳の市民を対象に歯科検診を行い、生涯にわたる歯と口腔の健康保持・増進を図ります。	健康課
7 後期高齢者医療健康診査【拡充】	「高齢者の医療の確保に関する法律」にもとづき、後期高齢者医療制度の加入者を対象に健康診査を行い、高齢者の生活習慣病の早期発見および健康の維持と増進を図ります。	健康課 保険年金課
8 後期高齢者歯科健康診査	「高齢者の医療の確保に関する法律」にもとづき、後期高齢者医療制度の加入者を対象に歯科健康診査を行い口腔機能の低下や、誤嚥性肺炎等の後期高齢者に多くみられる疾病の予防を図ります。	健康課 保険年金課

<p>9 がん等の検診事業 【拡充】</p>	<p>胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がんの早期発見を目的に、各種がん検診を行います。また、骨密度検診を実施し、骨粗しょう症予防の啓発に努めます。</p>	<p>健康課</p>
----------------------------	---	------------

## 第2項 健康体操の推進

高齢者がいつまでも元気で健康でいられるよう、健康体操の普及、啓発と習慣化を促進します。また健康体操を行う場の充実を図ります。

事業名	事業の内容	担当課
<p>1 のびのび体操教室</p>	<p>65歳以上の方を対象に軽度なリズム体操、筋力トレーニングを行います。</p>	<p>スポーツ推進課</p>
<p>2 登録制ヨガ教室 【新規】</p>	<p>参加者が目的に合わせて選べる複数種類のヨガ教室を実施します。</p>	<p>スポーツ推進課</p>
<p>3 ゆめうめ体操(仮称) 【新規】</p>	<p>子どもから高齢者まで、全世代を対象とした青梅市オリジナル体操を作成し、各種イベントでの実演を通じて周知を図ります。</p>	<p>高齢者支援課 健康課 スポーツ推進課</p>
<p>4 いきいき健康体操 教室【新規】</p>	<p>幅広い年齢層を対象とした健康体操教室を市内11か所の市民センターで実施し、健康の維持と増進に努めます。</p>	<p>健康課 スポーツ推進課 高齢者支援課</p>

## 第3項 介護予防の推進

高齢者がいつまでも元気で健康でいられるよう、介護予防や重度化の防止、その前段階としてのフレイルや閉じこもりの予防、ロコモティブシンドローム(運動器の障害による移動機能の低下した状態)や疾病の予防に関する基礎的な知識の普及・啓発や軽度な体操の機会を提供します。

また、データベース等の活用による高齢者の健康課題の把握や、関係機関との連携を深め、今後の有効な介護予防事業の創出に向けて検討を行います。

事業名	事業の内容	担当課
<p>1 介護予防運動等の普及・啓発</p>	<p>青梅市介護予防オリジナル体操「梅っこ体操」等の介護予防の運動や知識の普及を図り、地域住民が主体的に体操等を通じて介護予防や健康づくりに取り組むことを目指します。</p>	<p>高齢者支援課</p>

<p>2 フレイル予防に関する普及・啓発</p>	<p>健康な状態と要介護状態の中間の状態である「フレイル」を予防するため、運動・栄養・社会参加の3つのポイントから、フレイル予防についての情報提供の機会をつくります。</p>	<p>高齢者支援課 健康課</p>
<p>3 元気に♪楽しく♪梅っこ体操</p>	<p>本市オリジナルの介護予防体操である梅っこ体操を軽体操として捉え、普及のための取組を行います。</p>	<p>高齢者支援課 スポーツ推進課</p>
<p>4 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施【新規】</p>	<p>KDB（国保データベース）システムを活用し、地域の高齢者の健康課題の把握や、庁内外関係者間および医療関係団体等の連携を深め、事業の企画・調整・分析等を行い事業の基本的な方針を作成します。 この方針にもとづき、高齢者への個別的支援（ハイリスクアプローチ）および通いの場での積極的関与（ポピュレーションアプローチ）による支援を行います。</p>	<p>高齢者支援課 保険年金課 健康課</p>

上記事業のほか、第3章第3節第1項（2）一般介護予防事業（90ページ）により介護予防の推進を図ります。



## 第2節 はつらつと暮らすための総合的支援

### 【現状と課題】

「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」の結果によれば、生きがいを持っていると回答している方は全体の59.7%と、全体の6割程度にとどまっていました。また、市シルバー人材センターの登録者数や高齢者クラブの団体数・会員数、自治会、ボランティア等への参加状況はいずれも、高齢者数の増加とは反対に、減少傾向となっています。

高齢者が自身の経験や技術、意欲を活かしながら、地域での活動に参加したり、就労したりすることは、高齢者自身の生きがいづくりのきっかけとなり、介護予防や閉じこもり予防につながる効果があります。また、高齢者自身が仲間とともに社会参加を進めることで、周囲への相乗効果も期待できます。

地域コミュニティの強化や多世代の交流を深めるため、元気高齢者等の地域での社会参加を促進し、互助・共助による地域づくりがますます重要となっています。

### 【基本施策】

#### 第1項 地域で活動する団体への支援

地域で活躍する高齢者クラブの活動をはじめ、自主グループ活動を支援するとともに、地域のスポーツクラブを活用し、主体的活動を支援し、活動の機会づくりを提供していきます。

事業名	事業の内容	担当課
1 高齢者クラブへの支援	高齢者の仲間づくり、生きがいづくりのために、継続して高齢者クラブへの支援を行います。	高齢者支援課
2 自主グループ活動への支援	自主グループをホームページ等に掲載するなど、情報提供を行います。	社会教育課
3 スポーツクラブの活用	地域における住民意識や連帯感の高揚、世代間の交流、高齢社会への対応を目的に、スポーツクラブを活用します。	スポーツ推進課

**第2項 生きがいつくりと交流機会の促進**

市の施設のほか、地域の自治会館等も含めた各施設の利用や温泉保養施設利用助成事業などを通じて、高齢者の生きがいつくりと交流機会の促進を図ります。また、ボランティア活動などを通じて、高齢者の活躍の機会を創出します。

事業名	事業の内容	担当課
1 シルバーマイスター事業	優れた技能・知識・経験を有する高齢者をシルバーマイスターとして認定・登録し、市民の学習活動等における講師や指導者として推薦しています。 活動を通じて、高齢者の積極的な社会参加と能力活用の促進を図ります。	高齢者支援課
2 地域サロンの開設【新規】	地域における高齢者の集いの場・交流の場として、自治会館で地域サロンを開設し、定期的に交流のためのイベントを行います。	高齢者支援課
3 介護ボランティアの推進【新規】	高齢者が、介護施設等でのボランティア活動を通じて、生きがいや社会参加の機会を得られるよう、介護ボランティアを推進します。	高齢者支援課
4 温泉保養施設利用助成事業	市が指定した温泉保養施設を利用する高齢者に利用料の一部を助成し、健康な生活を支援します。	高齢者支援課
5 生涯学習情報の提供	様々な生涯学習の機会を提供できるよう、「生涯学習だより」を発行するほか、生涯学習情報をホームページに掲載し、自主的な学習機会の確保を図ります。	社会教育課
6 生涯学習の充実	高齢者が参加しやすい学習環境を整備します。 高齢者が学習の機会を自由に選択し、様々な知識や技術を習得することができるよう生涯学習の充実を図ります。	社会教育課
7 高齢者の生きがいつくり	自分の持ち味を出発点に、仲間、まち、他地域へとかかわりの輪を広げ、多くの交流の中から、地縁活動と地域交流について学ぶ講座を開催します。	社会教育課
8 ウォーキングフェスタの開催	いつでも、どこでも、手軽にできるウォーキングの普及に努めます。正しい理解のもと、高齢者の体力増進、健康維持を図ります。	スポーツ推進課
9 スポーツ施設・レクリエーション施設の充実	高齢者と様々な世代の市民が、共に利用できるスポーツ施設、レクリエーション施設の充実を図ります。	スポーツ推進課

10 健康センター事業	市民の健康づくりを推進するため、健康診査、健康相談、予防接種等の保健サービスを総合的に行っていきます。	健康課
11 協働によるまちづくり	優れた技能・知識・経験を有する高齢者を中心とした市民活動団体との協働事業を推進し、高齢者の積極的な社会参加との能力活用の促進を図ります。	市民活動推進課
12 都市公園等における健康遊具整備事業	高齢者と様々な世代の市民が、共に利用できる公園施設の充実を図ります。	公園緑地課

### 第3項 高齢者の就労支援

高齢者の能力や経験を生かした就業の場や活躍する機会を拡充するため、引き続きシルバー人材センターの運営支援、労働部局と連携した取組の充実を図ります。

事業名	事業の内容	担当課
1 シルバー人材センターの運営支援	高齢者の能力や経験を生かした就業の場や活躍する機会の確保を図るため、シルバー人材センターの運営を支援します。	高齢者支援課
2 ハローワークとの連携	ハローワークと連携し、働く意欲のある高齢者の就職を支援します。	高齢者支援課 商工観光課

### 第4項 高齢者を敬う機会の実施

市民が高齢者に敬意を表し、その長寿を祝うことを目的として、敬老金の贈呈と敬老会の開催を継続するとともに、高齢者憲章の制定を行います。

事業名	事業の内容	担当課
1 敬老金の贈呈	高齢者に敬意を表し、その長寿を祝うことを目的として、敬老金を贈呈します。	高齢者支援課
2 敬老会の開催	開催方法や内容等について検討を行いつつ、高齢者に敬意を表し、その長寿を祝う敬老会を開催します。	高齢者支援課
3 高齢者憲章の制定	市民が高齢者を敬うとともに、高齢者が希望をもって安心して年齢を重ねていくことができる長寿社会の実現を目指すため、高齢者憲章を制定し、市民への周知活動を行います。	高齢者支援課