

## 第2章 健康づくりと介護予防の推進

### 1 生活習慣の改善と疾病予防、健康増進

#### 【現状】

- 高齢者がいつまでも元気で、生涯にわたって活躍していただくためには、市民一人ひとりの健康づくりに対する意識の改善をはじめ、様々な健康課題の解決や疾病予防に取り組み、健康寿命の延伸を図ることが必要です。

- 本市の死亡原因として、「悪性新生物」が最も多く、全体の3割を占めています。次いで「心疾患（高血圧性除く）」「肺炎」「脳血管疾患」と続いています。

死因別死亡者割合の状況

主な死因	尼崎市		兵庫県	全国
	死亡数(人)	構成比	構成比	構成比
死亡総数	4,731	100.0%	100.0%	100.0%
悪性新生物	1,522	32.2%	29.6%	28.7%
心疾患(高血圧性除く)	688	14.5%	14.8%	15.2%
肺炎	417	8.8%	9.0%	9.4%
脳血管疾患	360	7.6%	8.3%	8.7%
老衰	257	5.4%	6.2%	6.6%
その他	1,487	31.5%	32.1%	31.4%

資料：人口動態統計(平成27年)

- 疾病分類統計から疾病分類別の医療の受診率をみると、65～69歳・70～74歳は「高血圧性疾患」「そ

の他内分泌、栄養及び代謝疾患」「糖尿病」と生活習慣に伴う疾病の受診率が高く、特に「高血圧疾患」の受診率は兵庫県と比べて高い状況にあります。

- 健康診査の実施状況として、40歳から74歳までの人に対する内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）対策に重点を置いた「特定健診・特定保健指導」は医療保険者により実施されており、がん検診や啓発事業などその他の対策は健康増進法に基づく保健事業として市が実施しています。また75歳以上の人については、後期高齢者医療制度により、QOL（生活の質）の確保を目的として市が健康診査を実施しています。
- 特定健診の受診率の向上に向け、対象者を過去の受診歴等からS層（継続受診者層）、P層（これまで未受診者層）など4つの階層に分類し、それぞれの階層に応じた効果的な方策を検討し、実施しています。後期高齢者には、特定健診と同内容の健診を無料で受診可能とするとともに、オプション検査や尼崎市総合健診を受診できるように努めたことにより、受診率の向上につながっています。
- 高齢者利用意向調査において、健康診査や健康相談の利用意向を未認定者に尋ねたところ、「利用したい」が33.5%、「利用したくない」が16.7%となっています。利用したくない理由としては、「手続きや出向くことがわずらわしい」「健康に自信があり、利用する必要がない」「興味・関心がない」への回答が多くなっています。

【今後の方向】

- 「健康増進計画」に基づき、望ましい生活習慣の形成や生活習慣病予防に向けた取組、生活習慣病の重症化予防に向けた取組を組み合わせながら、様々な対策に取り組めます。
- 対象者の状況に応じた受診勧奨ができるよう、今後も調査・研究を進め、健診受診率の向上に努めます。

【施策・事業と取組・方向性】

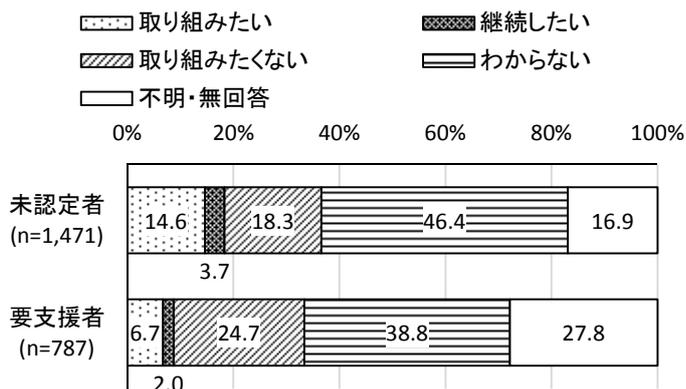
施策・事業	取組・方向性
①生活習慣病予防対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 引き続き健診リピート率の向上に努めるとともに、初めての受診者の掘り起こしに向けて、未受診者の属性に応じたよりきめ細やかな取組を進めます。</li> <li>○ 健診受診者の重症化予防としては、継続的な学習会の開催や個別訪問などハイリスク者への確実な介入を行います。</li> <li>○ 保健指導の強化や保健師のスキルアップに努めます。</li> </ul>
②がん等疾病予防対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 本市のがんによる死亡者数は全国平均より高く、がん検診の受診率は全国平均より低い状況にあるため、がん予防のための生活習慣の改善やがん検診の重要性に関する健康教育を実施し、市民の健康意識の向上を図ります。</li> <li>○ がん検診等の受診率の向上を図り、疾病の早期発見、早期治療につなげることで、市民のQOL（生活の質）の確保と維持に努め、健康寿命の延伸を図ります。</li> </ul>
③啓発事業（健康教育）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 生活習慣に関する正しい知識の普及・啓発と健康的な生活習慣の確立に向けた健康教育を継続して実施します。</li> </ul>

## 2 介護予防施策の推進

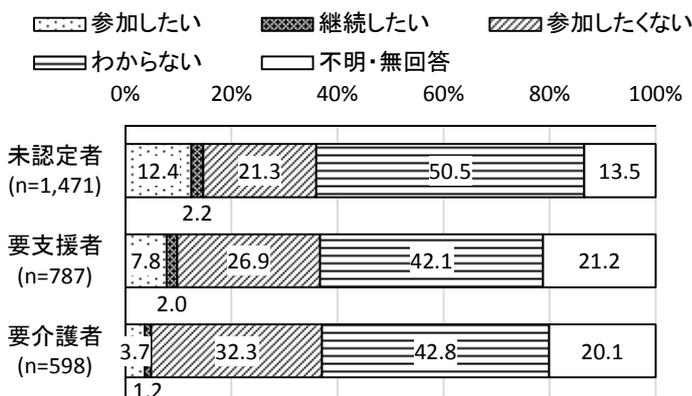
### 【現状】

- 高齢者の介護予防の推進に向け、保健事業・介護予防事業を実施し、幅広い年齢層を対象に、健康の維持・増進、介護予防につながる取組を実施しています。
- 高齢者利用意向調査において、介護予防に対する関心を尋ねたところ、未認定者・要支援者ともに約8割の人が介護予防に関心があると答えています。
- 介護予防事業として本市が取り組む「いきいき100万歩運動」及び「いきいき百歳体操」に対する今後の意向は多くの方が「わからない」と答えています。また、「取り組みたい」「参加したい」と答えた人も一定数みられ、特に未認定者において、今後取り組みたいと答えた人が多くなっています。
- 一方、健康を維持、増進するための各種教室・講座すべてにおいて参加したくないと答えた人にその理由を尋ねたところ、「興味・関心がない」が最も多く、次いで「参加する時間的余裕がないから」「参加手続きや出向くことがわずらわしい」「健康に自信があり、利用する必要がない」となっています。
- 平成26年度から開始した「いきいき百歳体操」は、住民主体の取組として根つき、後期高齢者を中心に年々団体数、参加者数とも増えています。これは、身体機能の維持改善のみならず、住民同士で誘い合い交流するといったつながりの強化や孤立の防止による生きがづくりなど、多岐にわたり成果・効果を実感されていることが挙げられます。
- 健康づくりや介護予防につながる様々な施策・事業を展開しつつ、これら事業を知らない人・関心がない人に対して、継続的に周知・啓発に取り組む必要があります。

いきいき100万歩運動の今後の意向



いきいき百歳体操の今後の意向



いきいき百歳体操の実施状況

	平成26年度	平成27年度	平成28年度
活動団体数	11	48	80
参加者数	207	979	1,654
平均年齢	74.5	75.1	75.3

【今後の方向】

- 高齢者の興味・関心につながる介護予防事業の推進に取り組みます。
- 地域における介護予防に関する取組を支援し、住民主体の活動を促進します。
- いきいき 100 万歩運動やいきいき百歳体操など、本市の団体や地域住民等が行う介護予防に資する様々な取組の参加者が増えるよう周知・啓発に取り組みます。

【施策・事業と取組・方向性】

施策・事業	取組・方向性
①機能訓練（リハビリテーション）	○ リハビリ学級の参加者数が減少していることから、参加者の現状把握を行うとともに、介護予防事業の実施の状況を踏まえつつ、本事業の今後のあり方について検討を行います。
②訪問指導	○ 訪問指導実施時に、認知症や生活習慣病の早期発見に努めていますが、受診後の服薬管理や医療中断者への支援が課題となっていることから、引き続き、医療機関や地域包括支援センター、各種事業所等の関係機関と連携し、継続した支援を図ります。
③栄養・口腔機能低下予防事業	○ より早期からの口腔機能の低下による低栄養予防として、地域の高齢者の食支援対策の充実を図ります。 ○ 地域において高齢者を支援する「健康づくり推進員」「在宅栄養士」等を対象に研修会を引き続き実施します。
④後期高齢者歯科健診事業	○ 介護予防と健康寿命の延伸を図るため、歯科健診結果を基にデータ分析等を行い、事業の効果について評価を重ね、保健指導につなげる方策を検討します。
⑤いきいき健康づくり事業（介護予防事業）	○ 継続してウォーキングに取り組む人や新規参加者がさらに増加するよう、ウォーキングによる介護予防の効果についてPRしながら健康に対する意識の向上を図ります。
⑥いきいき百歳体操（介護予防事業）	○ 参加者同士の互助から地域での支え合い活動への発展など地域における活動の活発化を図ります。 ○ 事業の周知や開催会場の開拓など活動団体の裾野を広げるとともに、地域包括支援センター等とも連携し、体力測定への積極的な関与等により継続的に支援します。 ○ 参加者の増加に伴う後方支援について、地域に所在するリハビリテーション機関や介護事業所との連携体制の構築等について検討を進めます。
⑦介護予防事業の普及・啓発	○ 地域の団体や行政が行うこれら介護予防に資する様々な取組に多くの市民が参加できるよう、総合的かつ効果的な周知・啓発に取り組みます。 ○ 効果的な介護予防の取組内容や実施手法等について、情報の収集・提供に努め、市民が主体的・効果的に介護予防活動に取り組みやすくなるよう支援を進めます。

施策・事業	取組・方向性
⑧要支援・要介護健診・保健指導	○ 40～74歳で要支援・要介護1・2の人に対し、生活習慣病の改善及び身体状況の重度化を予防することを目的に、引き続き、生活習慣病予防健診・保健指導を実施し、受診率向上に努めます。
⑨リハビリテーション専門職等との連携	○ 自立支援に資するケアマネジメントのさらなる充実を目指し、民間のリハビリテーション専門職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）等との連携のもと、重度化防止等に効果的な生活機能訓練等を提案できる仕組みについて検討します。（仮称：自立支援型地域ケア会議）
⑩ふれあいスポーツ推進事業	○ 記念公園総合体育館トレーニング室において、トレーニングマシンを使った運動の機会を提供し、トレーニング指導を行うとともに、これに付随して、指定管理者の自主事業として、体力測定及び体成分測定を行います。
⑪サルコペニア肥満調査事業	○ 運動等、身体活動の効果を測定するため、18歳以上の市民に対し集団健診とあわせて、筋肉量・筋力測定を行います。また、筋肉量・筋力の維持増加のための保健指導・運動指導を実施します。
⑫生涯スポーツ・レクリエーション事業（がんばりカード事業、月例行事、さわやか地域スポーツ活動）	○ 様々な運動やレクリエーションに主体的に取り組む人を対象に、取組回数に応じてバッジを贈呈し、市民の運動に取り組む動きづけと運動の継続を支援します。 ○ サイクリングやジョギングなどの気軽に取り組める6種目の事業を毎月実施し運動を継続する市民を増やします。 ○ 市内8公園で毎週1回、グラウンド・ゴルフとペタンクの体験教室を実施し、運動を継続する市民を増やします。
⑬地区体育館等指定管理者管理運営事業	○ 誰にでも取り組みやすい初級のスポーツ教室（卓球や体操など）を市内6地区体育館で実施し、運動を継続する市民を増やします。
⑭地域総合センター管理運営事業（健康教室・健康体操）	○ 65歳以上の高齢者を対象に、専門講師による健康づくりに関する講義や実技講座を実施し、高齢者の運動に対する意識を高めます。
⑮地域総合センター（上ノ島、塚口）管理運営事業（歩こう会）	○ 65歳以上の高齢者を対象に、名所巡りや施設見学などを楽しみながら歩く会を実施し、日頃から運動を継続する市民を増やします。

### 3 重度化防止施策の推進

#### 【現状】

- 国においては、第7期計画の策定にあたり、「自立支援・介護予防・重度化防止の推進」が地域包括ケアシステムの深化・推進に重要であり、高齢者がその有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるように支援することや、要介護状態または要支援状態になることの予防、要介護状態等の軽減もしくは悪化の防止が必要であるとしています。
- 本市の要支援・要介護認定者数は年々増加しており、要支援・要介護認定率は全国や兵庫県に比べて高い状況にあります。
- 早期に介護予防に取り組むことは要支援・要介護状態の改善につながることから、保健事業や介護予防事業による取組を連動させながら、効果的に実施していくことが重要です。

#### 【今後の方向】

- 介護予防の必要性について、市民に広く周知・啓発を図ります。
- 保健事業と介護予防事業の連動により、高齢者の身体状況の悪化防止、維持・改善につなげます。
- 地域における介護予防の取組について、状況を把握しつつ、各地域における介護予防の取組のさらなる充実を支援します。
- 各種事業の効果等について、検証を行いながら、各種介護予防事業の質の向上に取り組めます。

#### 【施策・事業と取組・方向性】

施策・事業	取組・方向性
①介護予防事業、健診・保健指導と連携した取組の強化	○ 「介護を要する状態にさせない・軽度を重度化させない」を政策目標として、本市で行う身体機能の測定・評価、運動の継続支援、栄養・口腔機能の低下予防、重度化予防の取組など、尼崎ヘルスアップ戦略に基づく健診・保健指導と連携した取組を強化します。
②いきいき百歳体操 (介護予防事業) 【再掲】	○ 参加者同士の互助から地域での支え合い活動への発展など地域における活動の活発化を図ります。 ○ 事業の周知や開催会場の開拓など活動団体の裾野を広げるとともに、地域包括支援センター等とも連携し、体力測定への積極的な関与等により継続的に支援します。 ○ 参加者の増加に伴う後方支援について、地域に所在するリハビリテーション機関や介護事業所との連携体制の構築等について検討を進めます。

施策・事業	取組・方向性
③高齢者ふれあいサロンの拡大	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 身近な地域の中で高齢者が気軽に集える場を増やし、その場において健康体操等を実施することにより介護予防活動の推進を図ります。</li> <li>○ 高齢者ふれあいサロンにおいては、実施団体において健康体操等の介護予防活動が広く実施されることや、より介護予防効果の高い週1回の定期的な健康体操の実施につながるよう、地域福祉活動専門員（生活支援コーディネーター兼務）や地域の各種団体等と連携を図ります。</li> </ul>
④リハビリテーション専門職等との連携【再掲】	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自立支援に資するケアマネジメントのさらなる充実を目指し、民間のリハビリテーション専門職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）等との連携のもと、重度化防止等に効果的な生活機能訓練等を提案できる仕組みについて検討します。（仮称：自立支援型地域ケア会議）</li> </ul>
⑤要支援・要介護健診・保健指導【再掲】	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 40～74歳で要支援・要介護1・2の人に対し、生活習慣病の改善及び身体状況の重度化を予防することを目的に、引き続き、生活習慣病予防健診・保健指導を実施し、受診率向上に努めます。</li> </ul>