

第4章 健やかな生活を支える取り組みの推進

人生 100 年時代と言われる今日、高齢者の健康で生きがいに満ちた生活を確保していくためには、寝たきりや認知症となることを防ぎ、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間である健康寿命の延伸や、自立した生活を支える各種の支援の充実、相互に支え合う地域社会づくりを実現していく必要があります。これまで取り組んできた各種の健康づくり施策や生活支援施策のさらなる充実を図り、健やかな生活を支える取り組みを推進します。

1 健康づくり施策の推進

【1】健康づくりの推進

◇現状と課題◇

- ・地域の健康づくりの担い手である食生活改善推進員を対象とした講座や、健診結果説明会における健康教室等の健康教育、様々な機会を活用した健康相談等を実施し、健康づくりや生活習慣病の予防等への意識の啓発に取り組んでいますが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、限られた人への普及啓発となっており、地域全体の健康意識の醸成には至っていないのが現状です。健康に関する正しい知識の普及に加え、健康に関心の薄い人たちも含めた地域全体の健康意識の向上が課題です。
- ・令和3年度より、特定健診受診の促進、生活習慣病予防のため、市民課国保係と連携し八西 CATV における PR 番組を制作、放映を開始しました。
- ・国民健康保険加入者に対する個別の受診勧奨を始めたことで、特定健診の受診率は向上していますが、国の目標値や全国平均を下回っています。各種のがん検診についても、個別の受診勧奨により、一定程度の受診率の向上はみられましたが、いずれも受診率が低迷しています。本市の死亡原因の第1位は悪性新生物で、部位別をみても胃・肺・大腸・子宮・乳の5大がんが多くを占めており、がん検診に関する正しい知識や情報の周知啓発が求められます。
- ・日常生活圏域ニーズ調査では、介護の必要や健康状態についての自己評価は、前回調査と大きな差はありません。
- ・各種調査から、認知症に関する取組の充実が課題として挙げられており、近年歯周病菌が認知症を発症・進行させるということが確認されたことから、認知症対策として歯科医療との連携を強化することが必要です。

◆主な取り組み◆

No. 1	健康教育
<p>保健センターや各地区公民館、集会所などで、高血圧や糖尿病等の予防、メタボリックシンドロームに関する正しい知識の普及を図り、自らの健康は自らが作る意識を広めます。</p> <p>健康づくりの担い手である食生活改善推進員の活動や、健診結果説明会の実施、また、市民課国保係と制作した健康教育番組等については、八西CATVでの放映やSNSでの配信を行うことで、若年層や関心が薄い人たち、あらゆる人たちへ向けたPRやアプローチにつなげ、地域の健康意識の向上につなげます。</p> <p>高齢者の自立支援において、生活が自立し「活動的な85歳」を目標に、脳卒中・認知症・転倒骨折など介護予防のための知識の啓発・生活習慣の改善に向けた取り組みを充実していきます。</p>	

No. 2	健康相談
<p>健診結果説明会等では、保健師、栄養士等が、健康に関する相談に応じ、必要な指導や助言を行い、市民一人ひとりが自分に合った保健行動がとれるよう支援します。</p> <p>病態栄養相談や、糖尿病性腎症や高血圧等の重症化予防プログラム、高齢者の保健事業と介護予防等を一体的に推進することで、市民が相談しやすく、かつ医療機関と連携した保健指導体制の構築を図ります。</p>	

No. 3	健康診査
<p>要介護や死亡の原因でもある心疾患や脳血管疾患の予防には、その原因となる糖尿病や高血圧等の生活習慣病の発症や重症化予防が必要です。生活習慣病の予防、早期発見を目的に、引き続き対象者への受診勧奨や受診しやすい健診体制に取り組むとともに、健康教育等による地域の健康意識の向上により、健診受診率の向上を図ります。</p>	

No. 4	がん検診
<p>がん等の早期発見を目的として、胃がん検診、結核・肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診を実施します。より市民の方が受けやすい検診体制の充実とPRに努めます。精度向上のため、精密検査受診率100%をめざし、受診勧奨に取り組むとともに、がん検診に関する正しい知識の普及啓発をすることで、受診率の向上をめざします。</p>	

No. 5	歯周病検診
<p>高齢期における健康を維持し、食べる楽しみを享受できるよう歯の喪失予防のため、歯周病検診を実施します。また、歯周病は糖尿病の6番目の合併症と言われており、血糖測定も併せて実施し、糖尿病の早期発見・治療につなげます。</p> <p>歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発を図るとともに、歯周病検診の実施や後期高齢者歯科口腔健診の周知により、定期的に歯科検診を受ける人の増加をめざします。</p> <p>また、糖尿病や認知症等との関連から、引き続き、医科歯科連携やフォローの体制についての構築に努めます。</p>	

No. 6	訪問指導
<p>健診の要指導者や健康上支援が必要な方等を対象に、保健指導のための訪問を行い、心身の機能低下の防止と健康の保持増進を図ります。必要に応じて、生活の場へ出向く家庭訪問により、個別性の高い、個人の生活スタイルに合った保健指導を行います。</p>	

【2】高齢者精神保健対策の推進

◇現状と課題◇

- ・高齢期は、退職、家族や友人との別離、身体機能の低下などの喪失体験が重なり、閉じこもりやうつ状態になりやすく、孤立・孤独に陥りやすいと言われています。また、自身の健康問題に加え介護負担も重なるなど、様々な問題を抱える年代でもあります。
- ・高齢者の心の問題は、認知症やうつ病、アルコール問題、自殺等、複雑で多岐にわたり、家族員のひきこもりの問題など家族全体への支援を要することも多く、医療はもとより他の関係機関との連携が重要です。
- ・令和2年3月に八幡浜市自殺対策計画を策定し、基本施策と併せ、高齢者対策と生活困窮者対策を重点施策に位置づけています。また、保健分野に限らず、庁内の既存事業を自殺対策関連事業とし、全庁的に自殺対策に視点をおいた取り組みを推進する必要があります。

◆主な取り組み◆

No. 1	早期診断と早期対応
今後も、家族や地域の支援者、様々な関係機関との連携を強化するとともに、高齢者と家族を対象にした相談支援や、必要に応じて精神科医師等の相談や訪問を実施し、早期の診断や早期治療、および早期対応につなげます。	
No. 2	情報提供の充実
高齢者を対象とした心の健康講座や高齢者支援を引き続き行うとともに、自殺の実態や本市の自殺の現状等について、高齢者を支援する関係者等をはじめ、広く市民に周知啓発をすることで、高齢者の心の健康づくりのさらなる推進や支援体制の強化を図ります。	
No. 3	関係機関との連携
本市の自殺対策の取り組みについて、高齢者を支援する関係者等をはじめ、広く市民に周知啓発するための「自殺対策講演会」の実施や、関係者の資質向上のための精神保健福祉に関する研修会を行い、高齢者の心の健康づくりのさらなる推進や支援体制の強化を図ります。	

2 生活支援施策の推進

【1】各種の生活支援事業の実施

◇現状と課題◇

- ・住み慣れたまちで自分らしく暮らしていくために、在宅において何らかの支援が必要な一人暮らしの高齢者や高齢者世帯などに必要とされる介護予防・生活支援のための事業を実施し、高齢者の自立と生活の質の確保を図っています。
- ・老人日常生活用具給付事業、生活管理指導員派遣事業、生活管理指導短期宿泊事業については、近年の利用実績が少ないかほとんどない状態が続いています。事業の周知の方法や、必要とする人に確実に情報を届けるための取り組みが課題となっています。
- ・高齢者外出支援事業については、令和4年度よりタクシー利用時のチケット使用上限を 550 円から 1,000 円に引き上げることにより、利用者の利便性向上を図りました。自家用車等による自力での移動が困難な高齢者の移動の支援は、日常生活の持続可能性を確保する上でも重要となっており、引き続き支援のあり方の検討が求められます。
- ・高齢者の一人暮らしや高齢者のみの世帯が住み慣れた地域で安心して生活できるための見守り等の地域の支援は、今後ますます重要となっています。人口構成の高齢化により支援を必要とする高齢者の増加が予想され、引き続き取り組みの充実が課題となります。

◆主な取り組み◆

No. 1	緊急通報システム事業
65 歳以上の独居者及び高齢者のみの世帯の方で日常生活に注意が必要な方に対して、緊急通報用機器を貸与し、対象者の緊急事態発生時における迅速な救援体制を図るとともに、電話回線以外でも利用可能な機器の導入について、他市の状況なども参考に検討し、日常生活の安全を確保していきます。	
No. 2	老人日常生活用具給付事業
65 歳以上の独居者等で日常生活上の援助が必要な方に対して、安全確保のため、火災報知器、自動消火器、電磁調理器を給付していきます。	
No. 3	高齢者外出支援事業
75 歳以上の一人暮らし、または、65 歳以上のみで構成する世帯の 75 歳以上の方を対象として、タクシーやバス等を利用する際の助成を行います。利用者の利便性を考慮して、各公共交通機関共通のチケット発行を行います。	

No. 4	生活管理指導員派遣事業
65 歳以上の独居者等で自立した生活に援助が必要な高齢者に、日常生活に関する指導、家事に対する指導等を行います。	

No. 5	生活管理指導短期宿泊事業
65 歳以上の社会適応が困難な高齢者に、養護老人ホーム等に短期間入所していただき、日常生活の指導、支援を行い、要介護状態への進行を予防します。	

No. 6	独居高齢者等見守りのネットワーク事業
70 歳以上の独居者及び高齢者のみの世帯が、安心して日常生活が送れるように、地域住民が一体となって見守る体制を形成します。	

【2】生きがいきづくりや社会参加活動の充実

◇現状と課題◇

- ・アンケート調査では、就労や趣味・スポーツの活動は高齢者の重要な社会参加の機会となっていることが示されています。高齢者一人ひとりの希望に応じて、これらの活動に参加できる環境づくりは、高齢者の生活支援の面でも、生きがいきづくりや社会参加、または介護予防の面でも重要となります。
- ・外出が週1回以下の高齢者の割合は約2割、昨年より外出が減っている高齢者割合は約3割となっています。ひきこもり状態となることやフレイル(虚弱)を防止する上でも、地域における高齢者の居場所づくりや、生きがい・社会参加活動の充実は重要な課題となります。

◆主な取り組み◆

No. 1	就労・社会参加の支援
シルバー人材センターと連携して、高齢者が「生涯現役」として、地域社会の活力を支える担い手となり、元気に活動していくことをめざし、経験と能力を活かせる仕事を会員に提供し、就業機会の増大と生きがいきづくりの充実に図ります。	

No. 2	老人クラブ活動の支援
超高齢社会の中で、高齢者の価値観の多様化やライフスタイルの変化等により、老人クラブへの加入率の低下、会員の高齢化が進んでいます。広報誌等を活用し、老人クラブでの活動や魅力を紹介することで、新規加入会員の獲得につなげます。また、会員の生きがい・健康づくりに取り組むことで心豊かな地域社会が実現できるよう、引き続き老人クラブ活動を支援します。	

No. 3	生涯学習・文化・スポーツ活動の充実
生涯学習や文化活動・スポーツ活動等について、活動する場の整備や機会の提供を行うことで、高齢になっても生きがいのある生活や健康づくりを開始・継続でき、地域における豊かな交流が生まれる環境づくりを進めます。	

No. 4	地域における集いの場の充実
地域団体等と連携し、高齢者の交流・社会参加の場であり、居場所となるような、地域における集いの場の充実を図ります。また地域における見守り等をはじめとする地域福祉活動の促進を図ります。	

【3】安全・安心な生活環境の確保

◇現状と課題◇

- ・災害時の支援や感染症対策の充実は、高齢者の安全・安心な生活環境の確保に欠かせない取り組みであり、引き続き充実が求められます。
- ・支援が必要な高齢者が支援を受けられ、住み慣れた地域でともに暮らし続けることができる環境づくりが求められています。
- ・高齢者のいる世帯、特に高齢者単身世帯数は増加しており、家庭内や地域での支え合いは弱体化しています。高度化・複雑化する福祉ニーズに対して、これまで以上に地域における包括的な地域福祉の推進体制の構築を図ることが求められています。
- ・人口減少や高齢化の進展により、福祉を支えるマンパワーは不足しています。高齢者を含めた市民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく「地域共生社会」を目指す必要があります。

◆主な取り組み◆

No. 1	防災対策の充実
避難行動要支援者名簿に加え、誰が支援をするのか等を記載した個別避難計画もあわせて作成するとともに、各地区自主防災会や関連団体等と連携して、高齢者等の避難訓練の実施に取り組みます。また、要配慮者利用施設においては、避難確保計画に基づく訓練の実施や、訓練結果を踏まえた計画の見直しを図るよう呼びかけます。	

No. 2	感染症対策の充実
感染症から高齢者の命を守り、感染症拡大による高齢者の社会参加の減少や必要な介護支援サービスが受けられないといった状況を可能な限り避けられるよう、感染症予防の普及啓発や介護事業所における感染症対策の支援など、平時から関係機関・団体と連携した取り組みの充実を図ります。	

No. 3	高齢者の居住の安定の支援
<p>高齢者が一人ひとりの状態に応じた居住の場を選択できるよう、住宅施策と福祉施策が連携して、高齢者の居住の場の確保に努めます。それぞれの住まいで安心して暮らすことができるための支援等、県や関係機関と連携した支援体制づくりに努めます。</p>	

No. 4	生活困窮者の支援
<p>生活困窮する高齢者の支援について、生活困窮者自立支援法に基づく事業を推進するとともに、地域で自立して暮らせるよう関係機関・関係団体と連携しながら、個々のニーズに応じた支援を行います。</p>	

No. 5	地域共生のまちづくり
<p>高齢者の複雑化・複合化したニーズに対応するため、重層的支援体制整備事業の検討など、「縦割り」や「支え手」「受け手」という関係を超えて、人や資源が世代や分野を超えてつながり、高齢者を含めた市民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく地域共生のまちづくりを推進します。</p>	