

## 基本施策 1 自立生活につながる健康づくり・生きがいづくり

### 1 高齢者の健康維持・社会参加の促進

#### 【現状と課題】

高齢者が、健康で生きがいを持ち、安心していきいきと暮らすためには、介護予防等の健康づくりや社会との関わりを持ち、日々の暮らしが充実することが大切です。

現在、地域によっては、集いの場の担い手不足による活動継続の難しさがあったり、健康教室等は参加者が固定化している状況があります。今後は、活動に参加しない人、参加できなくなった人に対してアプローチし、健康意識を高めていく必要があります。

またフレイルを予防するためにも、高齢者が社会参加できる機会を持つことで閉じこもりを防ぎ、その先にある要介護状態への予防につながることを期待されます。

施策の推進にあたっては、「益田市健康増進計画（健康ますだ市 21 計画）」と連携し、身近なところで高齢者が集い、高齢者が役割を持って活動できる場所づくりに取り組みます。

No.	施策名	内容	主に関わる 機関・団体等	今後の 方向性
1	健康づくり市民運動推進事業（健康ますだ市 21）	市内 20 地区にある健康づくりの会で、各地域の特性を生かした健康づくりを行います。健康ますだ市 21 推進協議会の専門部会と連携しながら、事業を推進していきます。	・市	継続
2	健康相談・健康教室	各地域の特性を踏まえ、身近な場所で介護予防のための健康相談、健康教室を実施します。	・市	継続
3	高齢者食生活改善推進事業	市の健康教室や各地区健康づくりの会主催の教室で、会食や一皿運動を通じて、バランスよく食べる方法や身近にある食材の活用方法等を伝え、食生活に対する意識の向上や介護予防のための食事の普及を推進します。	・市 ・食生活改善推進員	継続
4	ふれあい・いきいきサロン	高齢者の健康と生きがいづくりを目的として、当事者やボランティア等が協働し、地域住民が自主的にサロンの企画・運営を行います。	・社会福祉協議会 ・地域住民	継続
5	高齢者の学習活動	高齢者を対象とした教室を開催します。（高齢者の知恵を活用した講座の開設等）	・市	継続
6	老人クラブ活動	老人クラブは、自らの老後を健全で豊かなものにするための自主的な組織であり、社会奉仕活動・友愛活動や健康づくり活動を総合的に実施します。	・老人クラブ	継続
7	シルバー人材センター	高齢者が持つ経験・知識・技能等を地域の中で広く活用するとともに、就労の場を通じて、仲間づくりや生きがいづくりの場になっています。	・シルバー人材センター	継続
8	シルバーふれあいサロン	気軽に立ち寄って休憩をしたり、介護予防教室（TAKE10!）やシルバー人材センター会員が作った農作物・手工芸品の展示販売をしたりできるサービス拠点となっています。	・シルバー人材センター	継続

※施策事業一覧のうち、「今後の方向性」は以下の区分で記載しています。

継続…第 8 期計画に引き続き実施する事業

拡充…第 8 期計画の内容を見直して充実を図る事業

新規…第 9 期から新規に実施する事業

## 2 自立支援、介護予防・重度化防止の推進

本市では、自立支援の定義を「高齢者が自分らしく生きるために、大事にしていること・生きがいが続けられるよう、本人が望む暮らしを自分で選択し決定できるように支援すること」としています。平成 29（2017）年度から開始した「介護予防・日常生活支援総合事業」は、高齢者の自立支援・介護予防について地域全体で取り組む事業であり、近隣住民や多職種等と交流を図り、協力しながら今後さらに充実させていく必要があります。

また、「心身の衰えにより社会参加ができなくなる」「社会とのつながりが減り心身が衰えてしまう」こともフレイルに陥る要因とされています。自立支援の取組としても、フレイル予防の3本柱でもある栄養、運動、社会参加の観点からの取組を検討する必要があり、社会参加という面では、保健事業と介護予防の地域支援事業等との連携も必要となっていきます。

### （1）介護予防・生活支援サービスの推進

#### 【現状と課題】

介護予防・生活支援サービス事業は、要支援認定者と事業対象者を対象として、自立支援と重度化防止を目的に実施しています。本事業は、サービスを利用することで、日常生活の活動を高め、地域において自主的な活動ができるよう支援し、要介護認定に至らない高齢者の増加をめざすものです。

第8期においては、事業所や住民など多様な主体が参画し、サービス提供体制を充実することで、地域の支え合い体制づくりの推進を行ってきました。多様なサービスは、令和5（2023）年3月末時点で、どのサービスも1～2団体の実施団体が立ち上がっていますが、利用実績が少なく、現状では従前相当型サービスの利用が多くなっています。

第9期は、制度の趣旨を理解してもらうため、市民や支援者等への情報発信と、自立支援に向けた介護予防ケアマネジメントが実施できるよう取り組みます。また、地域の実情にあったサービスが創出できているかを分析・評価しながら、サービスを継続していきます。