

# 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、健康についての記事や番組に約9割の方が、関心があると回答しており、健康に対する関心度が非常に高くなっています。一方で、現在治療中、または後遺症のある病気が「ない」との回答は約2割で、多くの高齢者が何等かの病気を抱えながら暮らしています。病気の種類としては「高血圧」が最も多く、次いで目の病気、筋骨格の病気（骨粗しょう症、関節症等）、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）の順となっており、生活習慣病が上位を占めています。また、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として、約7割の方が「ご自身や家族の健康」と回答しています。

国においては、平成25年4月より「健康日本21（第2次）」が推進されており、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、健康寿命を延ばし、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）を縮めることが求められています。

また、同年6月に閣議決定された「日本再興戦略」においては、「すべての健康保険組合に対し、レセプト等のデータ分析、それにもとづく加入者の健康保持増進のための事業計画として「データヘルス計画」の作成・公表、事業実施、評価等の取組が求められました。

さらに、平成28年6月に閣議決定された「ニッポン一億総活躍プラン」において、介護離職ゼロの実現を目指す中で、健康寿命の延伸、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）人口の減少、健康診査受診率の向上を目標に掲げられています。

介護予防の観点からも、医療・健康分野と連携して、高齢者自身の生活の質の維持・向上のため、高齢者自身が健康保持・増進や疾病の重症化予防について、自ら必要な情報を取得し、若い時から健康づくりの意識を持つことが重要です。

## 【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

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。

生活習慣病を予防し、健康増進を図るため、「青梅市特定健康診査等実施計画」を策定し、特定健康診査・特定保健指導の受診率・実施率向上を目指します。

また、「青梅市国民健康保険データヘルス計画書」にもとづき、重症化の予防や受診勧奨等に取り組みます。

事業名	事業の内容	担当課
1 健康教育	正しい知識の普及を図り、適切な指導や支援を行うことで、生活習慣病の予防を図ります。	健康課 高齢介護課
2 健康相談	健康センター、地域支援包括センター等で、健康に関する相談・指導を行います。 本人および家族への相談や必要な助言を行い、適切な健康管理の普及を図ります。	健康課 高齢介護課
3 データヘルス計画にもとづいた保健事業	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。	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
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
6 後期高齢者医療健康診査	「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後期高齢者の健康診査を行い、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
7 検診事業	がん等の早期発見を目的に、各種検診を行います。	健康課

## 第2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するとともに、地域住民による主体的な介護予防、健康づくりの支援などにより、閉じこもり予防等も進めていきます。

事業名	事業の内容	担当課
1 介護予防運動等の普及・啓発	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（市民）を主体とした介護予防、健康づくりを支援します。	高齢介護課
2 のびのび体操	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。	スポーツ推進課
3 健康！経絡ヨガ教室	東洋的な健康の考え方を学ぶ機会および、広く健康について考え実践する機会を創出し、日常生活への取組に繋げることを目指した教室を実施します。	スポーツ推進課
4 元気に♪楽しく♪梅っこ体操	青梅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、全世代への普及に向け、取組を行います。	スポーツ推進課 高齢介護課

上記事業のほか、第3章第3節（2）一般介護予防事業（82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60.4%で、前回調査（平成25年度実施・83.1%）より20ポイント以上減少しています。また、会・グループ等の活動について、参加している割合は「趣味関係のグループ」が31.2%で最も高く、次いで「町内会・自治会」、「スポーツ関係のグループやクラブ」と続いています。全体的に前回調査よりも減少傾向となっています。

高齢者の地域活動への参加は、活動する高齢者自身の生きがいにつながり、介護予防や閉じこもり予防にも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。

「我が事・丸ごと」の地域共生社会の実現、地域包括ケアシステムの深化に向けて、サービス提供者と利用者の支える側と支えられる側という関係に分かれるのではなく、地域のあらゆる住民が共に支え合う地域づくりが求められています。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。	高齢介護課
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 生きがいづくりと交流機会の促進

健康センターや市民センターのほか、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、高齢者の生きがいづくりと交流機会の促進を図ります。

事業名	事業の内容	担当課
1 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。	高齢介護課
2 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
3 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。 正しい理解の下、高齢者の体力増進、健康維持を図ります。	スポーツ推進課
4 高齢者の生きがづくり	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
5 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
6 高齢者センター事業 (地域保健福祉センター)	高齢者センター（地域保健福祉センター）は、施設の老朽化と利用状況から廃止としますが、現在センターにおいて行われている、健康増進、介護予防、交流活動等については、市内の公共施設等を利用した環境づくりを進めます。	高齢介護課
7 市民センター	地域の様々な情報が集約される拠点として、市民センターの機能充実など、高齢者の生涯学習活動の支援を図ります。	市民活動推進課
8 スポーツ施設・レクリエーション施設	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
9 都市公園等における健康遊具整備事業	高齢者の体力増進、健康維持のため、健康遊具の設置を図ります。 また、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 高齢者の能力活用

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、シルバーマイスター事業の普及を図ります。

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。	高齢介護課
2 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。	高齢介護課
3 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能力活用の促進を図ります。	市民活動推進課

### 第4項 情報提供の充実

「高齢者の暮らしの手引」や「生涯学習だより」を作成するとともに、市の広報紙やホームページなどを活用し、健康づくりや社会参加に関する情報提供を進めていきます。

事業名	事業の内容	担当課
1 高齢者の暮らしの手引の作成・配付	高齢者が在宅で生活するための市の施策を掲載した冊子「高齢者の暮らしの手引き」を作成します。 高齢者がいる世帯に配付し、青梅市の高齢者施策の周知を図ります。	高齢介護課
2 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拡充を図ります。	社会教育課
3 情報媒体の充実	健康づくり関連事業をはじめとした、高齢者に関する情報を市の広報紙やホームページ等を活用して紹介します。	健康課 社会教育課 高齢介護課

## 第5項 高齢者を敬う機会の実施

---

市民が高齢者に対し、敬老と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します。

事業名	事業の内容	担当課
1 敬老金贈呈	敬老と長寿を祝うことを目的に、敬老金条例にもとづき敬老金を贈呈します。	高齢介護課
2 敬老会開催	開催方法等について検討しながら敬老会を開催します。	高齢介護課
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ます。	高齢介護課