

方針1 それぞれの状態に応じた健康づくり

現状と課題

令和4年度に実施された高齢者福祉に関するアンケート調査によると、現在治療中、または後遺症のある病気(複数回答)があると回答した人のうち、「高血圧」は42.9%、「高脂血症」は16.3%、「糖尿病」は13.7%おり、生活習慣病を治療中の人が多いことがわかりました。また、摂食嚥下に不安を感じている人が約30%、転倒に対する不安を感じている人が54.6%と、高齢者の中には複数の疾患を抱えた人がいます。また、年齢が高くなるにつれて、加齢に伴う口腔機能・運動機能・認知機能の低下など、健康に多くの不安を抱える人が増えると同時に要介護・要支援の認定率が上昇し、医療と介護のニーズを併せ持つ高齢者が増加していきます。

その一方で、同じ年齢でも自立度の高い人と要介護状態にある人がいるなど、心身の機能に大きな差が生じる傾向がある現状もあります。

高齢者は複数の慢性疾患に加えて、体重や筋力量の減少を主因とした低栄養や、口腔機能、運動機能、認知機能等が低下したフレイル状態になりやすいため、早い段階で気づいて対応ができるよう、健康診査の実施と生活機能維持(介護予防)の両面にわたる支援が必要です。

健康寿命の延伸に向けて、「自分の健康は自分で守る」といった自助の意識を持ち、疾病の早期発見・重症化防止のために、健康づくり・介護予防活動を日常生活において取り組めるよう促す必要があります。また、生活機能の改善とその維持を図るため、効果的なサービスの実施となるよう支援を行っていきます。

方針目標

- ◆ 健康寿命の延伸に向け、多様な健康課題に対応していくために、疾病予防や介護予防に関する正しい知識の普及啓発を図ります
- ◆ 健康診査やがん検診を実施し、生活習慣病等の早期発見につなげます
- ◆ 高齢者個人の状態に合わせた各種事業を実施することで、自立支援・重度化防止を図ります

成果指標

項 目	現状 (令和4年度)	中間目標 (令和7年度)	成果目標 (令和10年度)
健康を維持するためウォーキング、ラジオ体操などを行っている人と回答した人の割合※ ¹	62.0%	64.0%	66.0%
健康を維持するために食事に気を付けている人と回答した人の割合※ ¹	67.7%	70.0%	72.0%
健康を維持するために定期的に健康診査を受診していると回答した人の割合※ ¹	59.0%	61.0%	63.0%
オーラルフレイルの認知度※ ²	34.7%	40.9%	47.1%
現在の健康状態があまりよくない・よくないと回答した人の割合※ ¹	19.1%	18.2%	17.3%
要介護2～5の認定者数	11,912人	推計値より 少ない値	推計値より 少ない値

※¹ 横須賀市高齢者福祉に関するアンケート調査(介護予防・日常生活圏域ニーズ調査を含む)による

※² ミニオーラルフレイル予防教室アンケート(令和5年4月～7月)による

1 健康づくり・介護予防の推進

- ◇ 個人の健康状態に合わせたフレイル予防・オーラルフレイル予防を継続して推進します。
- ◇ 生活習慣病の早期発見と健康維持のため、受診率の向上に努めます。
- ◇ その人らしい生活が送れるよう、自立支援の取組を行います

(1) フレイルの早期発見と対策

① 介護予防・フレイル予防の普及啓発の推進

フレイルとは、加齢に伴い、心身の活力(筋力)、認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態のことをいいます。多くの方が健康な状態から、このフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

【フレイルのイメージ図】



また、オーラルフレイルとは、加齢に伴う様々な口腔の変化(歯数の減少・筋力の低下・唾液の減少など)により、口腔機能(噛む・飲み込む・話すなど)にささいな衰えがおこることです。オーラルフレイルを見過ごしていると、やがて食欲低下、心身の機能低下にまでつながると考えられています。

【オーラルフレイルのイメージ図】



※「オーラルフレイルQ&A」より引用・改変(著者:平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕
出版社:有限会社医学情報社)

フレイルやオーラルフレイルを予防するためには、まず自分自身の状態を把握する必要があります。その気づきの機会として下記の教室を実施します。

取組見込み

項目	令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)
フレイルチェック教室 (1コース2日間)	12コース	12コース	12コース
オーラルフレイル予防教室 (1コース2日間)	12コース	12コース	12コース
低栄養改善教室(1回)	8回	8回	8回
運動機能改善教室(1コース4日間)	8コース	8コース	8コース
認知症予防教室(1コース5日間)	8コース	8コース	8コース
認知症機能評価(ファイブコグ検査) (1コース2日間)	2コース	2コース	2コース

取組結果見込み

項 目	令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)
フレイルチェック教室 参加者数	300人	300人	300人
オーラルフレイル予防教室 参加者数	180人	180人	180人
低栄養改善教室 参加者数	160人	160人	160人
運動機能改善教室 参加者数	240人	240人	240人
認知症予防教室 参加者数	240人	240人	240人
認知機能評価（ファイブコグ検査） 参加者数	60人	60人	60人

② 多様な手法を用いた介護予防の推進

65歳以上の全ての高齢者を対象に、リーフレットやWEB等を活用して、介護予防に関する知識の普及及び啓発を図ります。

併せて、地域の団体等に向けて介護予防啓発DVDの貸し出しを行い、動画等を活用した活動が継続できるよう支援していきます。

また、スマートフォン等を活用した介護予防活動を実践する教室を開催していきます。



【介護予防 DVD】



【WEB 介護予防教室】

取組見込み

項 目	令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)
フレイル予防のための健康スマホ教室 (1コース2日間)	4コース	4コース	4コース

取組結果見込み

項 目	令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)
フレイル予防のための健康スマホ教室 参加者数	100人	100人	100人

③ 後期高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施(ポピュレーションアプローチ)

高齢者には疾病予防(保健事業)と生活機能維持(介護予防)の両面にわたる支援が必要かつ重要となります。健康寿命延伸プランにおいて、令和6年度までにすべての市町村での保健事業と介護予防事業の一体的実施が位置付けられており、本市においても令和4年度より事業を開始し、令和6年度以降は市内全域(10圏域)で実施します。

高齢者の健康維持・介護予防を目指す取組(ポピュレーションアプローチ)として、通いの場に集う高齢者に対し、健康教育や健康相談等を実施し、フレイルに気が付いていない高齢者の気づきを促していきます。

取組見込み

項 目	令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)
通いの場への普及啓発活動の実施	10圏域	10圏域	10圏域

(2) 生活習慣病の予防と早期発見・重症化予防

① 各種健診の受診率の向上に向けての取組

健康診査は自身の健康状態や、健康に関する知識を得る重要な機会です。

生活習慣病の早期発見に重点を置いた特定健康診査や、後期高齢者健康診査を実施するとともに、その受診率向上に努めます。特定健診に関する取組の詳細は、「横須賀市国民健康保険第3期データヘルス計画、第4期特定健診等実施計画」に記載しています。

また、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、対象者に対し、骨密度検診を実施するとともに、その受診率向上を図ります。

さらに、がんの早期発見・早期治療のため、各種がん検診を実施します。がん検診に関する取組の詳細は、「横須賀市がん対策推進計画」に記載しています。

取組見込み

項 目	令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)
特定健康診査対象者への案内と特定健康診査受券の送付率	100%	100%	100%
後期高齢者健康診査対象者への受診勧奨	100%	100%	100%

取組結果見込み

項 目	令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)
特定健康診査受診率	〇〇%	〇〇%	〇〇%
後期高齢者健康診査受診率	25%	26%	27%

② 生活習慣病重症化予防事業の展開

特定健診の結果、生活習慣の改善により生活習慣病の予防が期待できる方を対象に管理栄養士等の専門職による特定保健指導を実施しています。また、特定健診の結果、医療機関の受診が必要な方に医療機関に受診を勧奨する等の取組も実施しています。

各取組の詳細は、「横須賀市国民健康保険第3期データヘルス計画、第4期特定健診等実施計画」に記載しています。

取組見込み

項 目	令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)
特定保健指導対象者への利用券の送付率	100%	100%	100%

取組結果見込み

項 目	令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)
特定保健指導実施率	〇〇%	〇〇%	〇〇%

③ 後期高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施(ハイリスクアプローチ)

後期高齢者健診の結果や医療情報等から、健康状態が良くないと思われる方を選定して、訪問等の支援を実施しています。

取組見込み

項 目	令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)
支援対象者への支援実施率	100%	100%	100%

④ 歯と口腔の健康づくりの推進

むし歯や歯周病に代表される歯科疾患は、その発病や進行により、歯の喪失につながるため、食生活や社会生活等に支障をきたします。

歯周病が、心疾患、誤嚥性肺炎、糖尿病や早産等さまざまな病気の原因になり、全身の健康に影響を及ぼすため、歯周病が増加する前の若い世代からかかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けることの重要性を伝えるために歯周病検診を実施しています。

取組見込み

項 目	令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)
歯周病検診対象者への個別通知	100%	100%	100%

取組結果見込み

項 目	令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)
歯周病検診受診率 ※30, 40, 50, 60, 70歳の平均値	13.2%	13.4%	13.6%

(3) 自立支援・重度化防止のための取組

① 介護予防・生活支援サービス事業の推進

生活機能の低下が見られる人や、生活に支援が必要になった要支援1・2の人の自立を支援し、重度化を防止するための取り組みの一つに、介護予防・生活支援サービス事業があります。これは、地域ごとに異なる支援の必要性に応じて地域の実情に応じたサービスを実施するものです。横須賀市では、以下の②～④のサービスを、介護予防・生活支援サービス事業として取り組んでいます。

第8期計画期間において、短期集中的に専門的なサービスを受けることで自立に向けた機能向上が図れる人を対象に、デイサービス以外の多様な通いの場のひとつとして、民間のトレーニングジムの利用料を補助するというサービスの創設を検討しました。検討の結果、既存のデイサービスにもトレーニング機能を備えた事業所があることや、高齢者のトレーニングジムへのニーズがどれくらいあるのか見込むのが難しく、実現には至りませんでした。

また、第8期計画で実施していた住民主体型訪問サービスについて、介護予防・生活支援サービス事業の開始当初より活動の幅が広がっています。現状、サービス対象者は地域で困っている人であり、それは介護予防・生活支援サービス事業の対象者である要支援認定者等に限りません。介護認定を持っていない高齢者、障害者、子育て世代など属性問わず幅広く支援しています。また、訪問型のサービスだけでなく、新たなチャレンジとして誰でも気軽に参加できる場の提供も行っています。こうして住民主体で広がるサービス全体を支援するために、一般介護予防事業へ移

行します。

(詳細は、●ページ「住民主体による生活支援活動への支援」に記載)

今後も他都市の好事例などを参考にしながら、横須賀市にとって効果的なサービスの創設を検討してまいります。

② 訪問型短期集中予防サービス(訪問型サービスC)の実施

訪問型短期集中予防サービスは、閉じこもりなどによる心身機能の低下や低栄養による虚弱の改善のため、理学療法士、管理栄養士や保健師による相談、支援を3か月以内の短期集中的に実施します。

本サービスの利用実績がほとんどないことが課題となっています。その背景には、いくつかの要因が考えられます。まず、市の専門職がサービス提供を行うことを前提としており、そのため大人数を対象に展開することが難しく、本サービスの対象者を、うつ傾向等により他の通所サービス等の利用ができない人と限っていたことです。加えて、実績がないため利用者にどのような効果があるかがはっきりしていません。さらに、サービスが終了したあとの対応策も十分考えられていない状況です。これらの要因が重なり合い、結果として、本サービスが本市の介護認定を受けている人々のニーズに適切に応えられていないという状況に陥っています。これを改善するため、今後は利用者の具体的なニーズを特定し、サービスの変更について庁内で調整を進めていきます。

③ 基準緩和型訪問・通所サービス(訪問型・通所サービスA)

障害福祉事業者が介護予防訪問介護相当サービスと介護予防通所介護相当サービスを提供するにあたり、横須賀市では共生型介護予防訪問相当サービス・共生型介護予防通所相当サービスとして実施しています。

これにより、今まで障害福祉サービスを利用していた方が、65歳以上になったときに引き続き同じ事業所で介護予防訪問介護相当サービスまたは介護予防通所介護相当サービスを受けることができます。

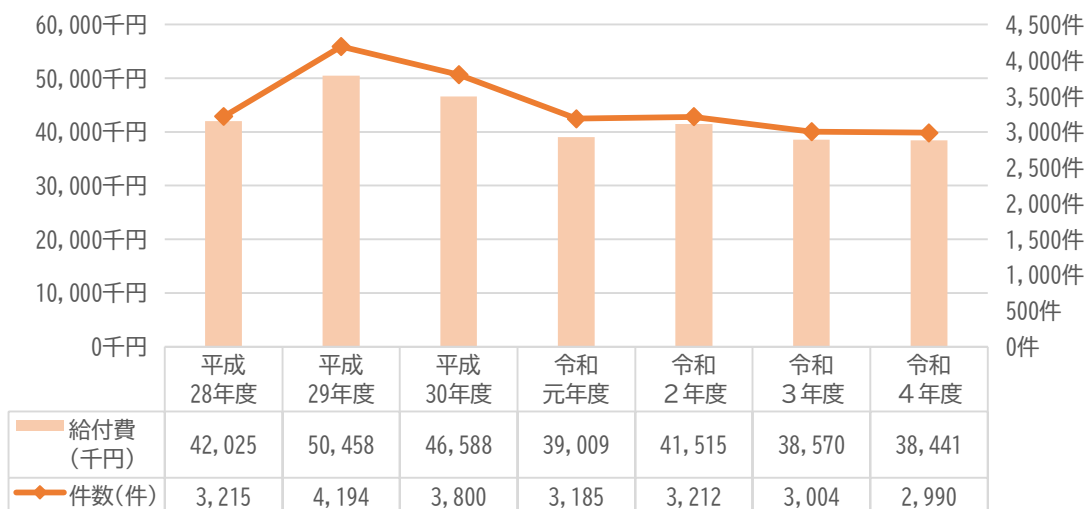
④ 要支援者に対する訪問・通所相当サービス

対象者は介護予防・生活支援サービス事業の利用対象者は、要支援1・2の認定を受けた人、または基本チェックリスト※により生活機能の低下がみられた人(事業対象者)です。

介護予防訪問介護相当サービスとして、ホームヘルパー(訪問介護員)による掃除、洗濯などのサービスを実施します。要支援1・2の人が、新規または更新の介護保険認定調査時において「買い物と調理の介助が必要ない」と判断された割合は増加しており、下記の図のようにサービス利用量は減少傾向にあります。これは、配食サービスの充実、単身向け少量の食品販売の増加や軽量・多機能化した生活家電の販売など生活の利便性が向上していることが理由として考えられます。今後も現行のサービスを維持しつつ、サービス利用量の推移を注視します。

※ 暮らし・運動・栄養・歯や口・外出・物忘れ・こころの項目からなる生活機能の状況を確認する25項目のチェックリスト

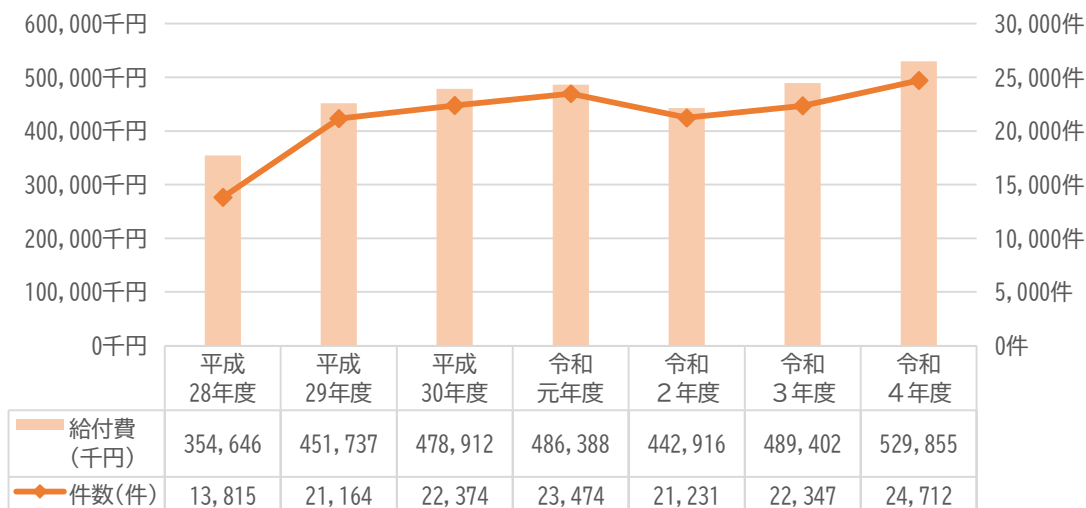
訪問相当サービス



介護予防通所介護相当サービスとして、デイサービスにおいて、体力強化や筋力トレーニングなどのサービスを実施します。ニーズは年々高くなっており、下記の図のようにサービス量は増加傾向にあります。今後も現行のサービスを維持しつつ、サービス利用量の推移を注視します。

(サービス利用量の見込みは、●ページに記載)

通所相当サービス



⑤ 自立支援のための住宅改修

要介護・要支援認定を受けた高齢者に対して、自宅内の転倒を防ぐための手すりの取り付けや段差解消など、住宅改修をした時の改修費を支給し、安心して在宅生活を続けられるよう支援します。

(詳細は、●ページ「住宅改修費の支給」に記載)

⑥ 自立支援のための福祉用具の貸与及び購入費の支給

要介護・要支援認定を受けた高齢者に対して、福祉用具の貸与及び購入費を支給し、日常生活動作の自立を支援します。

(詳細は、●ページ「福祉用具の貸与及び購入費の支給」に記載)

⑦ 自立支援・介護予防のための地域ケア個別会議

自立支援・介護予防のための地域ケア個別会議を開催し、事例提供者である地域包括支援センターが、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、薬剤師、歯科衛生士といった多様な専門職と意見交換を行い、自立支援や介護予防の視点を含んだケアマネジメントの検討を行います。

(詳細は、●ページ「自立支援・介護予防のための地域ケア個別会議」に記載)

⑧ シニアリフレッシュ事業の実施

高齢者の健康の維持及び介護者の体調を維持して在宅生活の継続を図るため、以下の方に対してマッサージ等の施術費の一部を助成します。

対象者は、75歳以上の方及び高齢者のみの世帯で、同居の要介護者(要介護3～5)を介護している65歳以上75歳未満の方です。

マッサージ等の施術を受けることで、心身の健康の維持や身体機能の回復、低下の防止につながり、高齢者が自立した生活を送ることができるよう支援していきます。また、本事業の利用者を増やしていけるような方法を検討していきます。

取組結果見込み

項 目	令和6年度 (2024年度)	令和7年度 (2025年度)	令和8年度 (2026年度)
75歳以上対人口申請率	2.5%	2.7%	3.0%