
第4章 生涯現役で生き生きと活動的に暮らせるために

長年培った豊富な知識や経験、技術をもつ高齢者が主体的に地域社会へ参加していくことが、生涯現役社会の実現につながります。そのためには、心身ともに健やかであることが重要です。

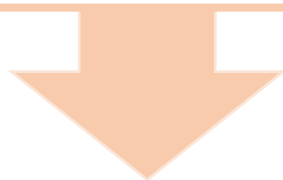
1 生きがいづくり

仕事、地域活動、生涯学習等の社会参加を通して、心豊かな生活を送ることができるよう、生きがいづくりの取り組みを引き続き推進していきます。

【一般高齢者アンケートの調査結果から】

地域住民の有志によって、健康活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきとした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に参加者として参加してみたいと思いますか。

- すでに参加していると回答した人は8%でした。
- 是非参加したいと回答した人は8.1%、参加してもよいと回答した人は48.7%でした。
- 参加意欲があるにもかかわらず、活動につながっていない人が回答者の50%以上いました。



第8期計画においては、高齢者のライフスタイルや価値観が多様化している中で、高齢者のニーズに合わせた取り組み内容の見直しを図るとともに、社会参加のきっかけとなるよう、従来の広報活動に加えて新たな情報発信の仕組みづくりを検討します。

(1) 社会参加の促進

- ◇就業機会の創出を支援します
- ◇地域の高齢者の自主的な活動を支援します
- ◇高齢者の外出のきっかけづくりに取り組みます
- ◇地域福祉の担い手として活躍する高齢者を支援します(第5章)

① シルバー人材センターへの支援

横須賀市シルバー人材センターは、市内の事業所や家庭から臨時的・短期的・その他軽易な仕事を受注し、勤労意欲のある高齢者(登録会員)に対し、経験や希望に合った仕事を紹介する機関です。

さまざまな経験を持つ高齢者がシルバー人材センターの会員として登録されると、受注業務の幅が広がり、多様なニーズに応えることができます。受注件数の増加につながると、組織も活性化し好循環を生み出します。そのため、登録会員増加に向けて、シルバー人材センターが取り組んでいる広報活動を支援していきます。

【シルバー人材センター登録会員数および受注金額】

区分	平成30年度 (2018年度)	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)	令和5年度 (2023年度)
登録会員数	1,313人	1,292人	1,460人	1,540人	1,630人	1,720人
受注金額	575,273千円	552,673千円	613,200千円	646,800千円	684,600千円	722,400千円

※令和2年度以降はシルバー人材センター目標値

② 老人クラブへの助成

老人クラブは、地域に住んでいる高齢者の福祉を目的として、自主的に結成・運営されている団体です。研修・イベント等の活動を通して、会員の教養の向上と健康の増進を図るとともに、社会活動を通して地域社会との交流に取り組んでいます。

本市の研修会で先進的な取り組みを行っているクラブの事例紹介を行うなど、新たな活動のきっかけづくりを支援していきます。

【老人クラブ数および会員数】

区分	平成30年度 (2018年度)	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)	令和5年度 (2023年度)
クラブ数	244団体	239団体	234団体	230団体	230団体	230団体
会員数	14,759人	14,178人	13,757人	13,600人	13,600人	13,600人

※令和2年度以降は見込み量

③ 高齢者生きがいの家への助成

高齢者生きがいの家は、町内会等を単位とした10名以上の高齢者グループで、手芸や陶芸など趣味を生かした活動を行っています。高齢者の生き生きとした暮らしにつながる活動をより一層活発に行えるよう、引き続き運営を支援していきます。

【生きがいの家助成団体数】

区 分	平成30年度 (2018年度)	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)	令和5年度 (2023年度)
団体数	13団体	13団体	13団体	13団体	13団体	13団体

※令和2年度以降は見込み量

④ 通いの場の充実

第5章1(1)一般介護予防事業の充実38ページに記載

⑤ 住民主体による活動の支援

第5章1(3)生活支援体制整備事業の推進49ページに記載

⑥ はつらつシニアパスの発行

市内在住の70歳以上の高齢者を対象に、市内のバス路線が定額で乗り放題となる「はつらつシニアパス」を、京浜急行バス(株)と協力して年2回発行します。

平成30年12月発行分から、対象年齢を従来の65歳以上から70歳以上に変更し、販売額を見直しました。引き続き、見直しによる影響に注視しながら、はつらつシニアパスに対する高齢者のニーズの把握に努めていきます。

【はつらつシニアパス発行枚数】

区 分	平成30年度 (2018年度)	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)	令和5年度 (2023年度)
6月分	9,019枚	6,295枚	5,363枚	6,000枚	6,000枚	6,000枚
12月分	6,548枚	6,122枚	4,964枚	6,000枚	6,000枚	6,000枚
合 計	15,567枚	12,417枚	10,327枚	12,000枚	12,000枚	12,000枚

※令和3年度以降は見込み量

⑦ 幸齢者(高齢者)健康のつどいの開催

体を動かすことを楽しみ、運動を通じて仲間との交流を深めるため、市内在住の60歳以上の人を対象に、高齢者でも可能な運動種目の軽運動会である「幸齢者(高齢者)健康のつどい」を毎年6月に開催します。

(2) 居場所づくりと生涯学習

- ◇地域の高齢者が気軽に立ち寄ることができる居場所をつくります
- ◇地域活動のグループや、同じ趣味を持つ仲間の集う場を提供します
- ◇高齢者のニーズに応えるため、多様な学習活動の機会を創出します

① 老人福祉センター・老人憩いの家の運営

地域の60歳以上の高齢者に対して、各種相談に応じるとともに、健康の増進、教養の向上およびレクリエーションの機会を総合的に提供し、高齢者が健康で明るい生活を送ることを目的として、市内に老人福祉センター6施設、老人憩いの家1施設を設置しています。

「健康づくり・介護予防」、「趣味の充実」、「生涯学習」を目的とした生きがい講座や各種イベントを実施し、老人福祉センター等で出会った利用者同士の交流や仲間づくりを支援していきます。

さらに、横須賀市FM戦略プラン(※1)に記載されている「多様な世代の地域住民が集い、交流する地域コミュニティの拠点づくり」に向けて、関係部署とともに全世代型施設の在り方を検討していきます。

※1 横須賀市FM戦略プラン…まちづくりの視点から公共施設の望ましい将来像を定め、その実現に向けた具体的な取り組みを示す計画(令和元年7月策定)

【老人福祉センターおよび憩いの家利用者数】

区 分	平成30年度 (2018年度)	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)	令和5年度 (2023年度)
延べ利用者数	169,829人	141,599人	30,000人	170,000人	170,000人	170,000人
実利用者数	4,793人	4,375人	1,500人	4,800人	4,800人	4,800人

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため令和2年2月28日から6月19日まで休館(以降、一部再開)

※令和2年度以降は見込み量

② コミュニティセンターの運営と「高齢者学級」の実施

コミュニティセンターは、高齢者を含む市民の地域活動の場や、同じ趣味をもつ仲間の交流の場を提供しています。

高齢者が健康で心豊かな毎日を送るために役立つ、健康・運動・趣味などを学ぶ「高齢者学級」を、行政センター併設の9施設で実施します。

③ 生涯学習センターの「市民大学講座」の実施と講師登録

高齢者を含む市民の主体的な学習活動を支援するため、生涯学習センターで「市民大学講座」を実施しています。学習の機会の提供とあわせ、講師登録の呼びかけ、登録情報の市民への提供を行い、高齢者がこれまでの知識、技術や経験を生かし、社会で活躍するきっかけを提供します。

情報格差解消に向けて～デジタル機器の活用支援～

令和元年通信利用動向調査(総務省)によると、13歳～59歳の各年齢階層において7割以上がスマートフォンを利用しているのに対し、高齢者のスマートフォン利用状況は、60歳台で55.6%、70歳代で27.2%、80歳以上で7.8%と大きく減少しています。

デジタル機器(パソコン・スマートフォン)の普及により、時間や場所を問わず情報にアクセスできる、コミュニケーションツールとなる、電子決済サービスで支払いができる等、生活の利便性は大きく向上しました。その一方で、情報通信技術を利用できる人とできない人の間に生じる格差は大きくなっています。

高齢者のデジタル機器の活用を支援し、情報格差解消を図るため、生涯学習センターでのパソコン講座や老人福祉センター等でのスマートフォン講座を開催します。また、介護予防教室など高齢者向けの講座や教室等で、WEB介護予防教室(36ページに記載)の紹介や市公式LINEの紹介を行うことで、デジタル機器を活用するきっかけづくりを行っていきます。

併せて、高齢者が簡単に欲しい情報にアクセスできる環境づくりも重要です。インターネットを活用した分かりやすい情報発信のあり方を検討していきます。

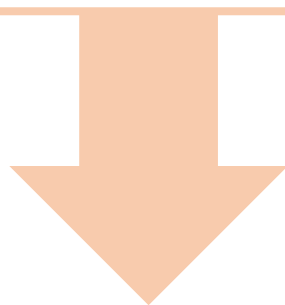
2 健康づくり

高齢者の中には複数の疾患を抱え、さらに加齢に伴う口腔機能・運動機能・認知機能の低下、認知症の進行など、健康に多くの不安を抱えている人がいます。

また、年齢が高くなるにつれて、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。

【一般高齢者アンケートの調査結果から】

- 1 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。(複数回答)
 - 「高血圧」と回答した人は41.6%、「高脂血症」と回答した人は14.5%いました。
 - 生活習慣病を治療中の人が多いことが分かりました。
- 2 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。お茶や汁等でむせることがありますか。
 - 摂食嚥下に不安を感じている高齢者が約30%いました。
- 3 1回に30分以上の運動(ウォーキング含む)をどれくらいしていますか。
 - 「ほとんどしない」と回答した人が19.1%いました。



健康寿命の延伸に向けて、生活習慣病の早期発見と重症化予防、健康維持のための生活習慣の改善とその環境づくりを推進します。

さらに、高齢者のもつ多様な健康課題に対応していくため、健診・医療・介護のデータを分析・活用し、保健事業と介護予防の一体的実施に向けて体制の強化を図ります。

(1) 生活習慣病の予防と早期発見

- ◇健康診査・検診の実施により病気の予防や早期発見・早期治療につながります
- ◇市民の健康意識を高め、健康保持の一助とするために健康診査・検診の受診率の向上に取り組めます

① 特定健康診査の実施

生活習慣病(※1)の早期発見に重点を置いた健康診査を実施します。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となっています。

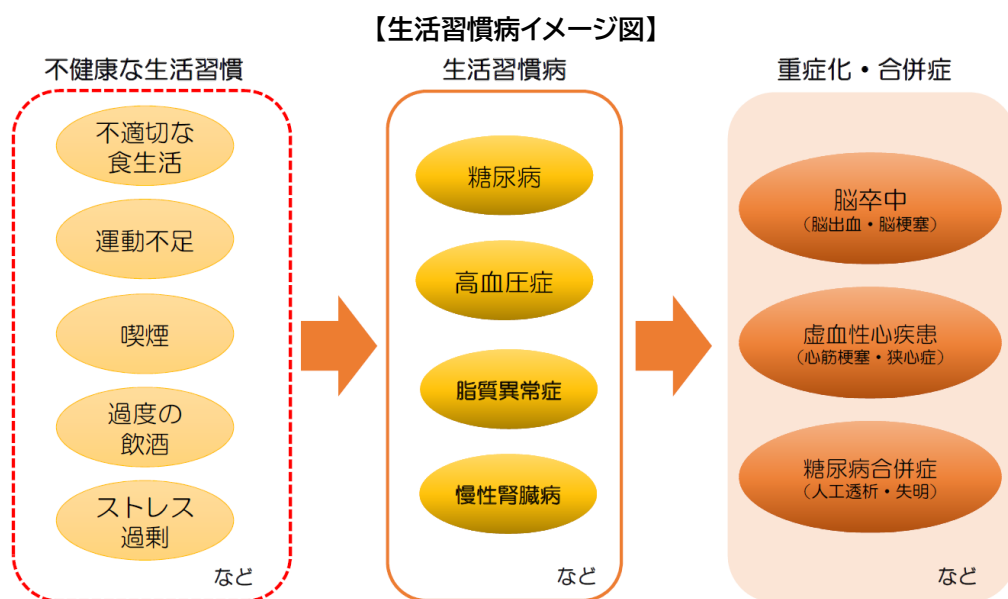
特定健康診査の対象者は、横須賀市国民健康保険に加入する40歳以上75歳未満の人等です。

平成30年度の本市の特定健康診査受診率は、県の28.4%(速報値)より高くなっていますが、国の37.9%(速報値)と比べると低い状況です。

特定健康診査の受診率をさらに向上させるため、未受診者にはがき等による受診勧奨を行います。加えて、人間ドックや事業者健診等のほかの健診結果の提供を呼びかける取り組みを行います。

※1 生活習慣病…生活習慣病は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」のことを指しており、例えば以下のような疾患が含まれるとされています。

【生活習慣病の例】糖尿病、高血圧症、脂質異常症、慢性腎臓病(CKD)、慢性気管支炎、アルコール性肝疾患等



【特定健康診査受診率、受診者数および対象者数】

区分	平成30年度 (2018年度)	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)	令和5年度 (2023年度)
受診率	31.2%	31.5%	34%	35%	36%	37%
受診者数	21,219人	20,413人	28,900人	29,750人	30,600人	31,450人
対象者数	67,902人	64,780人	85,000人	85,000人	85,000人	85,000人

※平成30年度および令和元年度の対象者数は、当該年度の4月1日における本市国民健康保険加入者であって、年度途中における異動者(加入、脱退)等を除いた人の数
 ※令和2年度以降は、横須賀市国民健康保険第2期データヘルス計画目標値

② 特定保健指導の実施

特定健康診査の結果、生活習慣の改善により生活習慣病の予防効果が期待できる人に対して、生活習慣の改善のための自主的な取り組みが継続できるように、専門家(医師や管理栄養士等)から生活習慣を見直すためのアドバイスやサポートを受けることができる特定保健指導を実施します。

【特定保健指導実施率、実施者数および対象者数】

区分	平成30年度 (2018年度)	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)	令和5年度 (2023年度)
実施率	11.8%	18.0%	20%	21%	22%	23%
実施者数	262人	356人	867人	937人	1,010人	1,085人
対象者数	2,220人	1,980人	4,335人	4,463人	4,590人	4,718人

※対象者数は、特定健康診査を受けた者のうち、特定保健指導の対象者になった人
 ※令和2年度以降は、横須賀市国民健康保険第2期データヘルス計画目標値

③ 後期高齢者健康診査の実施と保健事業の実施検討

生活習慣病の早期発見に重点を置いた後期高齢者健康診査(※1)を実施します。対象は、後期高齢者医療被保険者等です。受診率をさらに向上させるため、未受診者にはがき等による受診勧奨を行います。

※1 後期高齢者健康診査…75歳以上の高齢者が加入する医療保険の保険者は、神奈川県後期高齢者医療広域連合ですが、健康診査事業については市町村で実施することとなっています。

また、神奈川県後期高齢者医療広域連合が策定している第3次広域計画が、令和2年3月に一部改定され、高齢者保健事業の一部について、今後市町村へ委託されることとなりました。後期高齢者に対する保健事業の実施方法について検討していきます。

【後期高齢者健康診査受診率、受診者数および対象者数】

区分	平成30年度 (2018年度)	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)	令和5年度 (2023年度)
受診率	24.9%	24.6%	18%	25%	26%	27%
受診者数	15,818人	16,192人	11,628人	17,066人	18,223人	19,416人
対象者数	63,434人	65,791人	66,443人	68,265人	70,088人	71,910人

※平成30年度および令和元年度の対象者数は、市内在住で後期高齢者医療被保険証が交付されている人

※令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、健診を中止している期間があること等から、受診率の予測値を3割減としている

※令和2年度以降は見込み量

④ がん検診等の実施

がんの早期発見・早期治療と予防・改善のため、胃がんリスク、胸部、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がん検診および肝炎ウイルス検診を実施します。かかりつけ医を通じて個別にがん検診の受診勧奨を実施していきます。20歳の女性に子宮頸がん検診の無料クーポン券を、40歳の女性に乳がん検診の無料クーポン券を送付します。また、40歳の男女に受診勧奨チラシを送付します。

⑤ 骨密度検診の実施

骨粗しょう症の予防や早期発見のため骨密度検診を実施します。

⑥ 歯周病検診の実施

全身の健康にも影響を及ぼすといわれている歯周病検診を実施します。

【歯周病検診受診率】

区分	平成30年度 (2018年度)	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)	令和5年度 (2023年度)
受診率	12.0% (3,210人)	12.2% (3,202人)	13.0%	20.0%	27.0%	34.0%

※カッコ内は、30・40・50・60・70歳の受診券を発送した人のうち受診した人数

※令和2年度以降は、横須賀市歯及び口腔の健康づくり推進計画目標値

(2) 重症化予防のための取り組み

- ◇特定健康診査受診者のうち生活習慣病や慢性腎臓病(CKD)のリスク者に対して医療機関への受診を促し、適切な医療につなげます
- ◇特定健康診査受診者のうち腎機能の低下がみられる糖尿病患者に対して「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を実施することにより、糖尿病性腎症の重症化を防ぎます

① 生活習慣病重症化予防事業の実施

高血圧や糖尿病などの生活習慣病や腎機能の低下は、多くの場合、自覚症状がないまま進行します。また、複数の生活習慣病を患っている場合、脳卒中や心臓病、人工透析等の重篤な合併症を引き起こす可能性が高くなります。

特定健康診査結果や医療情報を分析した結果から、治療が必要な健診結果にもかかわらず医療機関を受診していないと思われる人を抽出し、通知や電話、訪問等による保健指導を行い、適切な医療につなげます。

【対象者に対する勧奨通知送付率】

区分	平成30年度 (2018年度)	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)	令和5年度 (2023年度)
送付率	100% (878人)	100% (915人)	100%	100%	100%	100%

※カッコ内は送付実人数

※令和2年度以降は、横須賀市国民健康保険第2期データヘルス計画目標値

【医療機関への受診につながった割合】

区分	平成30年度 (2018年度)	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)	令和5年度 (2023年度)
割合	27.0% (243人)	30%	30%	30%	30%	30%

※カッコ内は医療機関受診件数

※令和元年度以降は、横須賀市国民健康保険第2期データヘルス計画目標値

② 慢性腎臓病(CKD)病診連携システム

慢性腎臓病(CKD)は、主に糖尿病や高血圧などの生活習慣病の悪化により発症し、症状が進行すると人工透析に至る病気です。現在、日本では成人の約8人に1人が慢性腎臓病(CKD)患者といわれています。

全国的に腎不全による人工透析者は増加しており、なかでも本市は、令和元年度の医療機関受診者千人当たりの人工透析患者の割合が8.8人で、全国6.4人、神奈川県7.7人と比べ高い水準にあります。(国保データベースシステム(KDB)(※1)数値)

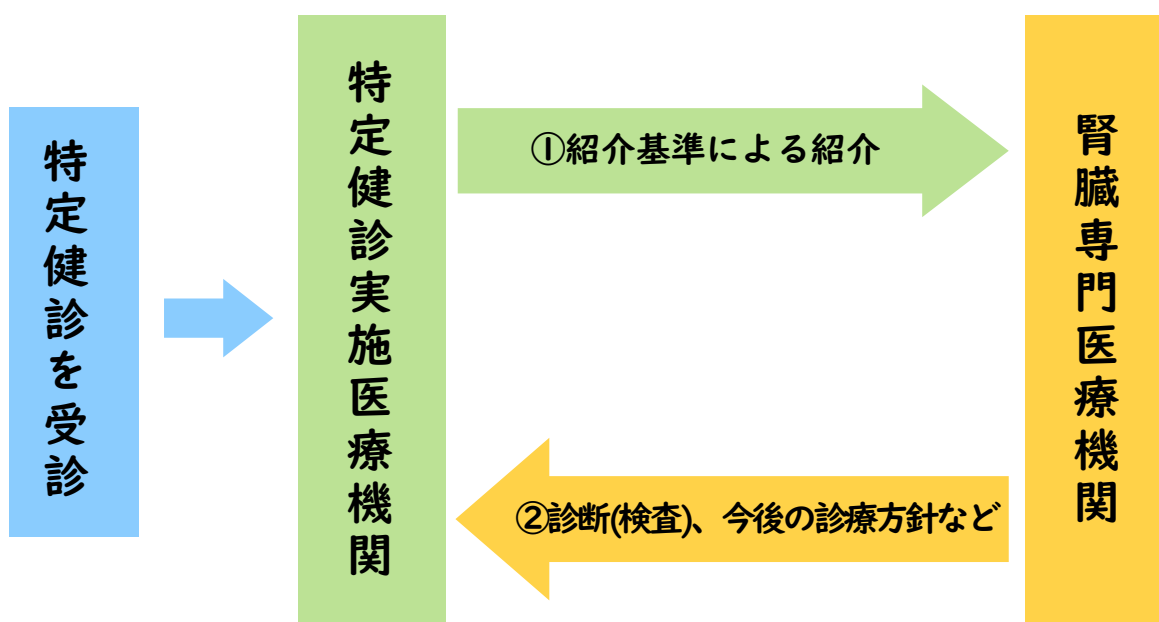
これまでも生活習慣病重症化予防事業で腎臓専門医療機関への受診をすすめる取り組みを行ってきましたが、健診受診から受診勧奨の通知を発送するまでに、一定の期間がかかり、通知が届く時には関心が薄れてしまうなどの課題がありました。

令和2年度から慢性腎臓病(CKD)が疑われる人に対して、特定健康診査結果の説明の際に、医師から専門医療機関を紹介する「慢性腎臓病(CKD)病診連携システム」を開始しました。

早期に専門医療機関への受診に結び付け、適切な治療を受けることにより慢性腎臓病(CKD)の重症化を防止し、新規人工透析導入者数の抑制を図ります。

※1 国保データベースシステム(KDB)…「健診」「医療」「介護保険」等の情報を活用し、統計情報や個人の健康に関する情報が提供される国民健康保険連合会のシステム

【慢性腎臓病(CKD)病診連携システム】



③ 糖尿病性腎症重症化予防事業の実施

糖尿病は放置すると網膜症・腎症・神経障害などの合併症を引き起こしますが、なかでも糖尿病性腎症は重症化し腎不全に陥ることで人工透析が必要になります。人工透析が必要な状態になると、患者自身のQOL(生活の質)を低下させるだけでなく、医療費の面でも大きな負担がかかります。糖尿病性腎症は人工透析となる原因のトップであり約4割を占めています。

平成28年度に本市で新たに人工透析を開始した人のうち、約85%は過去に糖尿病で医療機関を受診していたことが分かっています。

糖尿病の重症化を防ぐことで人工透析となる人を増やさないことを目指し、かかりつけ医との連携の下、糖尿病(または糖尿病性腎症)患者とともに服薬、食事、運動等の生活習慣全般に関する計画を立て、生活改善の支援をする「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を平成29年度から開始しました。

このプログラムにより、自らが体調管理できるように促し、QOL(生活の質)の向上を図るとともに、糖尿病(または糖尿病性腎症)の重症化を防ぎます。また、プログラム終了後も特定健康診査結果や治療状況等をフォローアップしていきます。

【腎機能の低下が認められた糖尿病治療中の人への事業案内送付率】

区分	平成30年度 (2018年度)	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)	令和5年度 (2023年度)
送付率	100% (38人)	100% (51人)	100% (100人)	100%	100%	100%

※カッコ内は送付実人数

※令和3年度以降は、横須賀市国民健康保険第2期データヘルス計画目標値

【プログラムに参加した人の割合】

区分	平成30年度 (2018年度)	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)	令和5年度 (2023年度)
割合	28.9% (11人)	13.7% (7人)	17.0% (17人)	20%	20%	20%

※カッコ内はプログラム参加人数

※令和2年度以降は見込み量

(3) 保健事業と介護予防の一体的な実施

- ◇さまざまな場面から健診、医療、介護データを収集、分析し地域の健康課題を把握します
- ◇抽出したデータから、高齢者の特性にあわせた啓発、健康支援を行い、必要に応じて医療や介護サービスにつなげていきます

① 高齢者の特性を踏まえた健康支援

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(※1)状態になりやすいと言われ、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を必要としています。また、同じ年齢でも自立度の高い人がいる一方で、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にあります。

高齢者の特性を踏まえた支援を行うためには、保健事業と介護予防の両面から低栄養防止・重症化予防等の個別支援を行うとともに、地域の介護予防活動等に積極的に関与し、各種健康教育・健康相談を行うことが必要です。

また、高齢者の中には、健康診査も医療機関も受診していない、介護予防活動にも参加していない人がいます。受診結果などの情報が何もないため状況把握ができていない人に対して、積極的に働きかけ、必要な場合は適切な医療・介護サービス等へつなげていきます。

※1 フレイル…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。多くの人が健康な状態から、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】

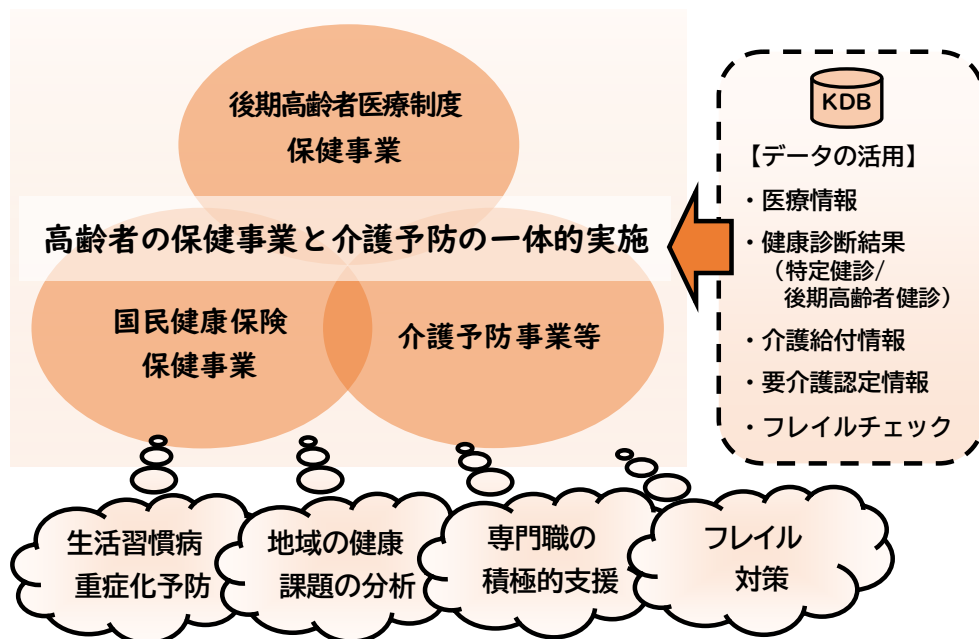


② 保健事業と介護予防の一体的な実施に向けた体制の強化

国保データベースシステム(KDB)から、地域の健康課題や健康支援を必要とする対象者を抽出し、生活習慣病重症化予防や介護予防事業(※1)等に活用します。今後、後期高齢者健康診査情報、通いの場や介護予防事業で得た情報の取り込みを進め、保健事業と介護予防の一体的な実施に向けた体制を強化していきます。

※1 詳細は、第5章 1(1)一般介護予防事業の充実36ページ以降に記載

【保健事業と介護予防事業の一体化イメージ図】



③ フレイルの普及啓発と予防

特定健康診査、後期高齢者健康診査、介護予防事業で把握した、自分自身の健康に関心が低い傾向にある人やフレイル状態にある人に対して、介護予防の啓発を行い、必要に応じてフレイルチェック教室や介護予防教室等への参加を促します。また、ハイリスク者へは個別相談を実施します。

④ 通いの場への医療専門職の派遣

介護予防活動に取り組む地域の通いの場へ医療専門職を派遣し、健康相談や健康診査の受診勧奨などを行います。

(4) 歯と口腔の健康づくり

- ◇生涯にわたって自分の歯でおいしく食べることができる8020運動を推進します
- ◇オーラルフレイル予防の普及啓発、歯科疾患が全身疾患に関連することの周知を図ります

① 歯と口の健康づくり教室の実施

町内会など地域のまとまったグループに講師を派遣し、歯や口腔の健康づくりに関する教室を開催します。

教室では、歯科衛生士による参加者の口腔機能のチェック、咀嚼(そしゃく)・嚥下(えんげ)機能の低下予防のための体操、講話、実技指導を通して、各種相談に応じるとともに、歯科保健の普及啓発を行います。

② オーラルフレイル予防教室の開催

オーラルフレイル(わずかなむせ、食べこぼし、発音がはっきりしない等の口腔機能のささいな衰え)予防や改善についての情報提供や普及啓発に取り組み、市民自ら実践するための教室を開催します。教室ではオーラルフレイルの気づきを促すために、滑舌(かつぜつ)の検査や舌圧(ぜつあつ)の検査等を実施します。

【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)

③ 生活歯援(しえん)プログラム(市民健診プログラム)の実施

保健所健診センターで健康診査を受ける人に対して、「歯の健康力アンケート」(生活歯援プログラム)を送付し、回答者に対して、歯と口腔の健康に関する気づきを促す支援を行います。

(5) 身近な健康づくりへの支援

- ◇高齢者自らが、気軽に健康づくりに取り組むきっかけをつくります
- ◇地域活動団体が継続して活動を行うことができるよう支援します

① 健康づくりのための講演会や教室の実施

運動習慣を増やすことを目的とした講演会や講座、実践的なウォーキングやラジオ体操を取り入れた教室等をそれぞれ年3回以上開催します。

② 地域で健康づくりに取り組んでいる団体等への支援

市に登録しているラジオ体操活動グループに対し、活動を継続するための支援を行います。また、ウォーキング団体のほか、健康づくりのための運動習慣を生活に取り入れ活動している団体に対し、講師の派遣や、健康情報の提供等を行い、充実した活動を継続していくための支援を行います。

【健康づくりに取り組む団体の支援数】

区分	平成30年度 (2018年度)	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)	令和5年度 (2023年度)
団体支援数	10団体	6団体	6団体	6団体	6団体	6団体

※令和2年度以降は見込み量

③ シニアリフレッシュ事業の実施

75歳以上の高齢者に対し、健康の保持や身体機能の回復、低下の防止を目的として、あん摩等の施術費の一部を助成します。また、高齢者のみの世帯で同居の要介護高齢者(要介護3～5)を介護している65歳以上75歳未満の人に対しても、介護者のリフレッシュを目的として同じく助成を行います。

後期高齢者数は増加傾向にあり、ピークを迎える令和7年度に向かって事業規模が拡大する見込みです。令和元年度に将来の後期高齢者数の増加を見据えて、施術1回当たりの自己負担額を1,000円から1,500円に変更しました。

申請者数、助成枚数の実績推移を踏まえて、今後も事業内容を精査していきます。

【シニアリフレッシュ利用申請者数および助成枚数】

区分	平成30年度 (2018年度)	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)	令和5年度 (2023年度)
利用申請者数	2,311人	2,073人	2,130人	2,200人	2,250人	2,300人
助成枚数	5,061枚	4,271枚	4,400枚	4,500枚	4,600枚	4,700枚

※令和2年度以降は見込み量