

第4章 介護予防・生きがいづくりの推進

第1節 健康づくり・介護予防の推進

第2節 生きがいづくりへの支援

第3節 社会参加の促進

第4章 介護予防・生きがいつくりの推進

第1節 健康づくり・介護予防の推進

健康寿命を延ばし、高齢者がすこやかに充実した高齢期を過ごすために、分野別、年代別の健康課題と実践目標を明らかにし、自主的な健康づくりを実践できるようサポートするため、「はりま健康プラン（第2次）」を積極的に推進します。

また、日常生活における社会参加等を通じて、高齢者の生活機能の維持につながるよう、知識の普及や自主活動等を支援します。

（1）健康づくりの推進

高齢期の心身の状況は、乳幼児期、青少年期、成人期等、これまでのライフステージにおける健康状態に大きく影響を受けます。今後ますます高齢化が進むことが予想されますが、健康寿命の延伸を図るためには、生涯を通じた健康づくりが重要です。平成30年度（2018年度）からスタートする「はりま健康プラン（第2次）」後期計画では「糖尿病予防の推進」、「禁煙の推進」、「ウォーキングの推進」をプロジェクトに掲げ、住民一人ひとりの実践につながるよう取り組んでいきます。

「糖尿病予防の推進」事業の取り組みの一つとして、糖尿病の指標であるHbA1c値が高い人を対象に、糖尿病療養指導士と保健師が食事内容や生活習慣の聞き取りにより相談を実施します。また、糖尿病重症化予防対策として、医療機関への受診勧奨を行います。ウォーキンググループのとびつきり遊歩については、毎週木曜日に町内をウォーキングしています。

平成28年度（2016年度）に実施した介護予防・日常生活圏域ニーズ調査における主観的健康観についての質問に「とても良い」「まあ良い」と回答している割合は現在7割を超えています。第7期においても、この割合を維持できるよう引き続き取り組みを継続します。

今後の施策展開

糖尿病重症化予防、COPD（慢性閉塞性肺疾患）対策、を実施予定です。糖尿病相談については、治療中断者に対する受診指導を行う等、事業拡大に努めます。

■第7期における自立支援・重度化防止に向けた目標値

【目標1 指標1】 住民の主観的健康観	目標値
第8期計画アンケート調査	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査による主観的健康観の「とても良い」「まあ良い」の回答が7割を超えていること。

(2) 介護予防の推進

①介護予防に関する知識の普及啓発

地域において、年齢や、心身の状況等によって分け隔てることなく、介護予防に向けた取り組みが住民の主体的な活動として実施されるよう、健康教育や運動教室に取り組みます。地域における自発的な介護予防に資する活動の育成・支援を推進します。

「シニア元気アップ出前講座」は、地域のいきいきサロン等高齢者の集まりに健康講座の講師を派遣し、介護予防の基本的な知識の普及啓発を図るとともに、地域における自発的な介護予防に資する活動の育成・支援に重点をおいた健康教育を実施します。

シニア元気アップ 出前講座（健康講座）	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
実施講座数（講座）	32	26	26
参加人数（人）	841	771	638

※平成 29 年度については編集時の最新月(2月)時点の集計をもとに作成しています。以下同様。

「シニア元気アップ体操教室」は、町主催のサポーター教室と住民自主運営で開く地域教室があり、自治会集会所や地域の介護施設、福祉しあわせセンター等で体操を行うことで、運動継続による体力づくりと、住み慣れた地域の支え合いを育む集いの場となっています。

シニア元気アップ体操 （いきいき 100 歳体操）教室	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
サポーター教室	2	2	2
実施回数（回）	22	24	24
参加人数（人）	559	491	355
地域教室会場（年度末数）	19	21	24

「介護支援ボランティア養成講座」の修了者は介護支援ボランティアグループ【結い・はりま】に登録し、ボランティア活動に参加しています。活動は、施設、在宅、介護予防教室での話し相手や、高齢者の集いの場所となるカフェの開設等です。登録者も増え、家庭を訪問しての話し相手等、活動の幅を広げています。定例会、フォローアップ講座等により継続的なスキルアップを図り、参加者の自主性を尊重しながら活動を支援します。

ボランティア養成講座	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
開催コース数（コース）	3	2	2
開催回数（回）	12	8	6
参加実人数（人）	35	12	23
参加延人数（人）	135	50	66
登録者数（人）	26	11	1

定例会・フォローアップ	平成 27 年度		平成 28 年度		平成 29 年度	
	回数	参加延数	回数	参加延数	回数	参加延数
施設見学	19	51	0	0	0	0
フォローアップ・研修	2	46	8	183	1	19
定例会	6	168	6	180	5	147
合 計	27	265	14	363	6	166

結い・はりま活動実績		平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
施設活動	回 数	235	229	240
	参加延数	390	333	359
介護予防教室	回 数	115	105	—
	参加延数	160	161	—
在宅	回 数	24	38	39
	参加延数	75	114	95
地域活動	回 数	46	48	44
	参加延数	444	425	399
結い・はりま登録者（年度末数）		74	86	83

今後の施策展開

シニア元気アップ体操教室にリハビリテーション専門職を派遣し、重症化予防への取り組みに力を入れていきます。また、達成状況を分析し、取り組みの見直しを行うことで、地域教室の普及を図り、地域の絆の中で介護予防に取り組む高齢者の増加に努めます。

②住民主体の介護予防活動の普及・啓発

介護予防・日常生活支援総合事業の開始に伴い、高齢者の年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、地域のボランティアと一緒に生きがいや役割を持って活動する参加型の介護予防事業（「はつらつ広場」）を、地域のコミュニティセンター等で実施しています。

はつらつ広場	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
実施箇所（ヶ所）	—	—	5
実施延回数（回）	—	—	203
参加延人数（人）	—	—	2,075
ボランティア数（人）	—	—	21

今後の施策展開

住み慣れた地域で、自主的・継続的に介護予防活動に取り組むことのできる住民主体の通いの場となるよう引き続き実施し、ボランティアの育成を含めた活動の支援を行っていきます。

一般介護予防事業	内容
介護予防普及啓発事業	介護予防活動の普及・啓発 シニア元気アップ出前講座（介護予防健康講座） シニア元気アップ体操教室（いきいき 100 歳体操教室） 介護支援ボランティア養成講座
一般介護予防事業評価事業	介護保険事業計画に定める目標値の達成状況等を検証及び一般介護予防事業の評価
地域リハビリテーション活動支援事業	リハビリテーション専門職等を活用した、地域における介護予防の取り組み
地域介護予防活動支援事業	はつらつ広場

■第7期における自立支援・重度化防止に向けた目標値

【目標1 指標2～5】 介護予防教室等	目標値		
	平成30年度	平成31年度	平成32年度
介護予防健康講座参加者数（人）	800	850	900
いきいき100歳体操教室 （地域教室会場数）（ヶ所）	27	30	33
結い・はりま年度末登録者数（人）	90	95	100
はつらつ広場実施延回数（回）	230	230	240
はつらつ広場参加延人数（人）	2,400	2,480	2,600

第2節 生きがいつくりへの支援

いきいきと生活するためには、高齢者一人ひとりが興味のあることに取り組み、これまで培ってきた経験や知識を発揮していく場と機会の確保が必要です。

本町では、シニア（老人）クラブや生涯学習等を行う自主団体の活動を支援し、活力あるまちづくりに取り組んでいます。

（1）シニア（老人）クラブ

播磨町シニアクラブ連合会は、健康・友愛・奉仕の目標を掲げ、社会奉仕活動、老人教養講座開催事業、健康増進活動に自主的に取り組んでいます。高齢者が自ら得た知識・経験・技術を活かし活動するだけでなく、緊急の課題となっている子どもの見守り活動等、地域の安心・安全活動や、若年高齢者の加入促進にも積極的に取り組んでいます。

シニア（老人）クラブ	平成27年度	平成28年度	平成29年度
老人クラブ数（ヶ所）	24	24	24
60歳以上人口（人）	10,848	10,993	11,152
会員数（人）	1,401	1,351	1,299
加入率	12.9%	12.3%	11.7%

今後の施策展開

シニアクラブは、地域コミュニティづくりの担い手となる組織であり、今後も継続し支援します。

(2) ふれあい・いきいきサロン

高齢者が地域住民とのふれあい、仲間づくりを行うことのできる場として、「ふれあい・いきいきサロン」を開催する自治会に対して、社会福祉協議会とともに財政的支援を行っています。

新規に立ち上げる自治会はありませんでしたが、各サロンとも活発に活動を継続しており、引き続き支援を充実させていく必要があります。

	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
団体数（ヶ所）	35	35	35

今後の施策展開

地域の自主的な福祉活動の充実、安心して暮らせるまちづくりに大きく貢献するもので、高齢者の介護予防にも成果を上げることが期待されており、今後も社会福祉協議会や生活支援コーディネーターと連携を図り、より多くの地域で開催されるように継続して支援していきます。

(3) 生涯学習の推進（中央公民館・コミュニティセンターでの活動）

「自ら学ぶ」喜びを得ることができる生涯学習社会の実現を目指し、中央公民館や各地域にあるコミュニティセンターにおいての活動支援を実施しています。また、「ことぶき大学」では、高齢者が生涯を通じて学習できる場を確保・提供することにより、生きがいづくりを支援するとともに地域のリーダーとなる人材を養成しています。現在、卒業生がグループを作り活動しています。

実施期間	平成 27 年度			平成 28 年度			平成 29 年度		
	1 年	2 年	3 年	1 年	2 年	3 年	1 年	2 年	3 年
受講者数（人）									
ふるさと学科	29	22	22	22	27	21	19	21	25
健康学科	22	24	19	25	20	23	22	23	18

今後の施策展開

生涯学習推進計画に基づき、生涯にわたり、いつでも、どこでも自主的に学ぶことができるよう、情報や学習の場を提供するとともに、高齢者自らが経験や技能、趣味をいかして社会参加し、生きがいを見出せる場を提供することに努めます。

(4) レクリエーション・スポーツ事業の充実

健康でいきいきとした生活を送るためには、介護予防の観点からみても、日頃から身体を動かし、それを楽しく継続できることが大切です。そのためにも、近年の健康ブームによって、健康・体力づくりに対する関心が高まる中、生涯にわたってそれぞれの年齢や体力に応じたスポーツ・レクリエーション活動が行えるよう、各スポーツ施設の整備や機会の提供が必要となります。

本町では、各種スポーツ・レクリエーション大会や教室の開催及び指導者の育成に努めています。

今後の施策展開

今後も地域の誰もが各ライフステージに合わせてスポーツ活動に親しめるよう、スポーツクラブはりま 21 と連携を図っていきます。

(5) 播磨ふれあいの家 利用助成券交付

「播磨ふれあいの家」において、65 歳以上の高齢者及びその他条件を満たす方の利用について、2,000 円分の助成券を交付しています。

播磨ふれあいの家 利用助成券交付	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
助成券利用者数 (人)	229	293	243

今後の施策展開

今後も引き続き、広報紙で制度の周知を図り、健康増進と福祉の向上を図っていきます。

(6) 敬老事業

毎年 9 月に「高齢者保健福祉月間」として、高齢者の長寿をお祝いするため、長寿祝金や長寿祝品の贈呈等の敬老事業を行っています。

対象者	支給額	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
80 歳 (人)	10,000 円	233	292	286
90 歳 (人)	20,000 円	72	74	69
100 歳 (人)	100,000 円	10	4	7

今後の施策展開

今後も高齢者に敬老の意を表するとともに、事業内容の検討を行いながら、長寿を祝福する事業を継続していきます。

第3節 社会参加の促進

就労やボランティア等を通して社会参加することは、本人の生きがいづくりにつながることはもちろん、認知症予防、介護予防の効果にも大きく影響します。また、過去の経験や知識を周りの人に伝えることのできる機会でもあります。

今後、高齢者人口が増加の一途をたどる中で、高齢者のための就労の場の確保及び提供、就労に関する情報提供やサポートを充実させる必要があります。関係機関と連携し、高齢者のボランティア活動や就労意欲に応えられるよう環境整備を進めます。

(1) シルバー人材センター活動への支援

シルバー人材センターは、就労を通じ、生きがいと社会参加、そして収入を得たいという健康な高齢者を会員とし、民間企業や一般家庭、公共団体等から各人の希望と経験・能力に応じてその仕事を紹介する場です。

総合事業では生活支援型訪問サービス（シルバーエプロンサービス）として元気な高齢者が新たな支え手となっています。就労を通じての高齢者の生きがいづくりに貢献するシルバー人材センターの活動を支援していきます。

	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
登録者総数（人）	296	288	303
契約件数（件）	1,400	1,421	1,225
就業実人数（人）	316	307	287
就業延人数（人）	36,281	37,707	31,584
就業率	106.76%	106.60%	94.7%

今後の施策展開

就労意欲と能力のある高齢者が年齢に関わらず、いきいきと社会参加ができるよう、継続して活動の支援を行います。

(2) ボランティア活動への支援

ボランティアによる自主的な活動は、地域福祉を支え、福祉への理解を進める役割を果たしています。その活動は地域や社会をより良くしていくとともに、活動する自分自身も豊かにしてくれる力があります。特に高齢者福祉の分野においては、高齢者の日常生活を支える担い手として重要な役割を果たしています。

高齢者が培ってきた経験、知識、技能等を活用し、様々な形で社会に貢献できる機会の充実を図るとともに、地域の特性に応じて行われる活動を支援し、子どもから高齢者まで幅広い層のボランティア等の育成・支援を推進します。また、社会福祉協議会等との連携により、ボランティアニーズの調整機能や新たな活動への支援の充実を図ります。

今後の施策展開

本町では、社会福祉協議会にボランティアセンターが設置されており、多様なボランティア活動が実践されています。町全体として、より活発にボランティア活動が広がっていくよう支援が必要です。今後も社会福祉協議会と連携しながら、活動者の組織化やボランティアセンターへの登録を働きかけるなどし、活発な活動が展開できるよう、活動への支援を行っていきます。

(3) 雇用・就労への支援

ハローワーク等と連携を図りながら、就業についての幅広い情報を高齢者へ発信していくことで、就労の支援を行います。生活支援コーディネーターを中心に、生活支援サポーター養成研修を実施し、高齢者が住み慣れた地域の中で自分らしく暮らすための支え合い活動を行う人材を養成し、地域の介護予防や総合事業の担い手を育成しています。

今後の施策展開

高齢者の就業機会の拡大を図るため、健康で就労意欲のある高齢者が新たな職業に就くために必要なサポートや情報提供を行うとともに、関係機関と連携し、高齢者の就労意欲に応えられるよう環境整備に努めます。