

## 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、高齢者が健やかで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などを通じて、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などを支援します。

#### (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、成人期など、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15年度からの10年間の前計画を見直し、平成25年度からスタートした「はりま健康プラン(第2次)」では「ストップザ糖尿病」、「はりま歯ッピー」、「とびっきり遊歩」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取り組みを推進します。

#### 今後の施策展開

「はりま健康プラン(第2次)」計画に添って推進していきます。

#### (2) 介護予防の推進

地域において、年齢や、心身の状況など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の取り組みを通じて介護予防に関する活動の普及・啓発や、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。

##### ① 介護予防に関する知識の普及啓発

介護予防についての基本的な知識の普及啓発や、地域の絆のなかで介護予防に取り組む高齢者の増加に努めます。また、地域でボランティアとして自主的に取り組む住民を支援します。

「シニア元気アップ出前講座」は、地域のいきいきサロンなど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ります。

シニア元気アップ 出前講座（健康講座）		平成 24 年度		平成 25 年度		平成 26 年度	
実施講座数（講座）		35		27		24	
参加人数（人）		594		765		551	
団体別 実施 状況		講座数	人数	講座数	人数	講座数	人数
	サロ	13	333	23	531	20	488
	ン	0	0	1	23	1	26
	自治会	20	200	2	44	3	37
	介護予 防自 主グ ループ	2	61	1	167	0	0
その他							
合計		35	594	27	765	24	551

「シニア元気アップ体操」は、町主催のサポーター教室と住民自主運営により地域の集会所などで開く地域教室があり、運動継続による体力づくりとともに、住み慣れた地域の支え合いの促進と絆づくりを目指します。

シニア元気アップ体操 （いきいき 100 歳体操） 教室	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
サポーター教室 実施回数（回）	40	24	22
参加人数（人）	1,701	979	633
地域教室会場（年度末数）	3	6	13

「介護支援ボランティア養成講座」は、平成 24 年度より開催し、講座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を開設しています。定例会、フォローアップ講座など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 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度	合計
開催コース数	1 コース	3 コース	3 コース	7 コース
開催回数	5	12	12	29
参加実人数	17	37	34	88
参加延人数	57	132	124	313
登録者数	11	23	26	60

定例会・フォローアップ	平成 24 年度		平成 25 年度		平成 26 年度	
	回数	参加延数	回数	参加延数	回数	参加延数
施設見学	9	34	14	57	14	45
フォローアップ・研修	2	21	3	35	1	26
定例会	1	7	6	69	6	142
合計	12	62	23	161	21	213

結い・はりま活動実績		平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
施設活動	回数	12	115	199
	参加延数	19	220	355
介護予防教室	回数	0	8	50
	参加延数	0	13	72
在宅	回数	0	2	8
	参加延数	0	4	13
結い・はりま登録者（年度末数）		11	33	60

マイスター認定	ポイント数	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
金	50	0	1	7
銀	30	0	1	9
銅	20	0	1	4

### 今後の施策展開

今後も、住み慣れた地域ですこやかに暮らす高齢者が増えるよう、介護予防の普及啓発や地域における自発的な介護予防に資する活動の育成・支援に努めます。

### ②介護予防把握事業

閉じこもり等の何らかの支援を要する高齢者を早期に発見するため関係機関、地域からの的確な情報収集が図れるよう、きめ細やかなネットワークづくりに努めます。

介護予防健診	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
65 歳以上人口（人）	7,426	7,790	8,182
健診受診者数（人）	1,783	1,705	1,870
受診率	24.0%	21.9%	22.9%
二次予防事業対象者候補（人）	282	249	253
決定者（人）	225	209	203
決定者／受診者数	12.6%	12.3%	10.9%
二次予防事業対象者／65 歳以上人口	3.0%	2.7%	2.5%

今後の施策展開
<p>特定健診、後期高齢者健診と同時に介護予防検診を実施してきましたが、法改正により基本チェックリストと生活機能検査を含む介護予防健診（生活機能評価）は平成26年度をもって終了とします。今後は閉じこもり等の何らかの支援を要する高齢者を早期に発見するため関係機関、地域からの的確な情報収集が図られるよう、きめ細やかなネットワークづくりに努めます。</p>

### ③通所型介護予防事業

介護予防を目的として、作業療法士・理学療法士・栄養士・歯科衛生士が各地域に赴き、月4回、「楽々くらぶ」を実施していきます。

平成24年度通所型介護予防事業楽々くらぶ	実施箇所 (箇所)	実施回数 (回)	参加人数 (人)	参加延人数 (人)
運動器の機能向上	4	48	73	658
栄養改善	4	48	73	665
口腔機能の向上	4	48	73	630
その他	4	48	73	668
合計	16	192	292	2,621

平成25年度通所型介護予防事業楽々くらぶ	実施箇所 (箇所)	実施回数 (回)	参加人数 (人)	参加延人数 (人)
運動器の機能向上	4	48	79	755
栄養改善	4	48	79	750
口腔機能の向上	4	48	79	739
その他	4	48	79	752
合計	16	192	316	2,996

平成26年度通所型介護予防事業楽々くらぶ	実施箇所 (箇所)	実施回数 (回)	参加人数 (人)	参加延人数 (人)
運動器の機能向上	4	48	82	737
栄養改善	4	48	82	648
口腔機能の向上	4	48	82	767
その他	4	48	82	750
合計	16	192	328	2,902

今後の施策展開
<p>平成27年度からは、会場を5箇所に増やし事業を実施します。事業内容については、新しい介護予防・日常生活支援総合事業との整合性を図りながら、事業の検討を行います。</p>

## 第2節 生きがいづくりへの支援

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)クラブや生涯学習などを行う自主団体の活動を支援し、活力ある町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、高齢者が自ら得た知識・経験・技術を活かした社会奉仕活動、老人教養講座開催事業、健康増進活動に自主的に取り組むとともに、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。

	平成24年度	平成25年度	平成26年度
老人クラブ数(箇所)	22	23	24
60歳以上人口(人)	10,398	10,542	10,677
会員数(人)	1,450	1,462	1,443
加入率	13.9%	13.9%	13.5%

#### 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、今後も継続し支援をしていきます。

### (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。

	平成24年度	平成25年度	平成26年度
団体数(箇所)	34	34	34

#### 今後の施策展開

地域の自主的な福祉活動の充実は、安心して暮らせる町づくりに大きく貢献するもので、高齢者の閉じこもりの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と連携を図り、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を支援しています。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社会のリーダーを養成しています。

実 施 期 間	平成 24 年度			平成 25 年度			平成 26 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	24	27	21	25	22	26	23	25	22
健 康 学 科	37	36	16	24	34	33	26	21	34

#### 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なか、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。今後も地域の誰もが各ライフステージにあ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。

#### 今後の施策展開

今後も継続します。



(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。今後も引き続き、町広報誌にて制度の周知を図り、健康増進と福祉の向上を図っています。

	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
助成券利用者数 (人)	168	253	298

今後の施策展開
今後も継続します。

(6) 敬老事業

毎年9月には「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などの敬老事業を実施しています。高齢化に伴い、長寿祝いの対象者が増え続けていく見込みであることから、平成 25 年度に対象者および祝金の額を改正し個人給付の見直しを行いました。

対象者	支給額	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
80 歳	20,000 円 (平成 25 年度～) 10,000 円	229	245	247
85 歳	30,000 円	115		
90 歳	50,000 円 (平成 25 年度～) 20,000 円	59	67	59
95 歳	70,000 円	19		
100 歳	100,000 円	9	6	1
101 歳以上	50,000 円	6		

今後の施策展開
敬老祝金や長寿祝品を贈呈することで、敬老の意を表するとともに、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など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、公共団体など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。

	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
登録者総数（人）	305	299	282
契約件数（件）	2,298	2,248	1,909
就業実人数（人）	281	262	246
就業延人数（人）	37,387	35,390	28,067
就業率	92.1%	87.6%	87.2%

#### 今後の施策展開

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することにより、生活支援の担い手としての高齢者の社会参加の促進を強化していきます。

#### (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。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、技能などを活用し、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、ボランティア等の育成・支援を推進します。また、社会福祉協議会などとの連携により、ボランティアニーズの調整機能の充実を図ります。

No.	グループ名	登録年月	会員数	活動内容	活動日
1	阿閉の会	S55.07	51	老人給食サービスの調理	毎木曜 PM
2	ともしび	S59.06	21	老人給食配送時の添乗	毎木曜 PM
				ふれあい体操の指導	第2月曜
				高齢者施設支援	月2回
				ゆう&あいの発送準備	月末25日
3	手話サークル はりま	S59.12	15	手話通訳活動、啓蒙活動	毎週水曜
4	のぎく	H01.01	16	視覚障がい者を対象とした広報誌などの朗読活動	毎月24～26日 第2水曜
5	あすなる	H01.01	10	編み物などの作成・販売	第1金曜 各種バザー等
				老人給食の添乗	毎木曜 PM
6	ほほえみ	H03.11	23	視覚障がい者への点訳活動	第1,3月曜 第2土曜 依頼に応じて
7	トゥインクル	H04.04	9	親子支援活動 (おもちゃルーム「きらきら」の開設)	第1木曜 第3土曜
				親子支援活動 (親子でレッツゴー)	毎月2～3回 (金曜日)
8	ザ・タンポポ	H04.12	16	高齢者施設での大正琴の演奏	第1,3水曜 季節の行事など
				高齢者施設やサロンでの踊り(民舞)	第1,2,3火曜
9	木曜会	H06.05	64	就労継続支援事業所「ゆうあい園」での作業援助	第3木曜 その他依頼に応じて
10	スイトピー	H08.04	17	就労継続支援事業所「ゆうあい園」での作業援助	第3水曜
				高齢者施設支援	その他依頼に応じて
11	ボランティア 日本語教室 はりま	H09.12	12	在日外国人を対象とした日本語や文化・風習の教授	生徒と調整の上決定する
12	要約筆記 ひまわり	H09.11	7	聴覚障がい者・難聴者ほか耳の聞こえにくい方への情報保障としての要約筆記活動	毎月曜 PM 依頼に応じて 準備など随時
13	地活会	H09.12	16	施設等での援助活動	施設の行事やその他 依頼に応じて
14	ハンドベルの会	H11.04	11	町内施設等でのハンドベル演奏の慰問活動	第2・4火曜 依頼に応じて
15	はりま藤の会	H13.02	8	帯の変わり結び等による施設への慰問活動	依頼に応じて
16	なでしこの会	H14.04	17	高齢者ミニデイサービス	第1,2,3水曜
				子育て支援活動	第1,2月曜
17	播磨マジック クラブ	H16.08	12	施設等でのマジックショーによる慰問活動	第2木曜 第4金曜 その他依頼に応じて
18	ガールスカウト 第26団	H22.9	60	募金活動、高齢者施設への慰問活動等	依頼に応じて

#### 今後の施策展開

播磨町には、社会福祉協議会によるボランティアセンターがあり、多様なボランティア活動が実践されています。播磨町全体として、より活発にボランティア活動が広がっていくよう活動支援が必要です。今後も活動への支援を行っていきます。

#### (3) 雇用・就労への支援

ハローワークなど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。また、事業主に対しては、高齢者の体力や身体状況に応じた就労環境に配慮をしてもらえるよう、関係機関を通して働きかけを行います。

#### 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。