

I 健康づくりと介護予防の推進

《基本方針》

1. 「生涯を通じた健康づくり」

＊健康寿命の延伸を図るためには、子どもの頃から望ましい生活習慣を身につけ、将来の生活習慣病の発症を予防することが大切です。健康意識の啓発や生活習慣の改善、生涯スポーツの推進など「一次予防」に重点を置いた対策に取り組むとともに、疾病を早期に発見し、早期に治療する「二次予防」を推進します。

また、健康づくりを効果的に推進するため、個人を対象とした働きかけだけでなく、社会環境の改善にも取り組みます。

2. 「疾病の重症化予防」

疾病の発症を予防する「一次予防」に加え、超高齢社会を見据え、疾病等を抱えながらも日常生活を送れるよう「重症化予防」にも取り組みます。

3. 「高齢者及び家族介護者の心の健康づくりの推進」

精神障害者や家族が高齢となっても、地域で安心して生活するために、地域生活を支援するネットワークづくりを推進するとともに、高齢者や家族介護者の一人ひとりの健康でより良い生活を実現するため、相談体制の充実を図り、心の健康づくりを推進します。

4. 「介護予防の推進」

介護予防の推進を図るため、介護予防運動指導者の育成や介護予防運動・＊パワーリハビリテーションの推進など、地域ぐるみの介護予防を推進するとともに、介護予防の拠点施設として整備した角川介護予防センターを中心に介護予防事業や介護予防の調査研究を行うなど、介護予防推進体制の整備を図ります。

5. 「健康づくりの基盤整備」

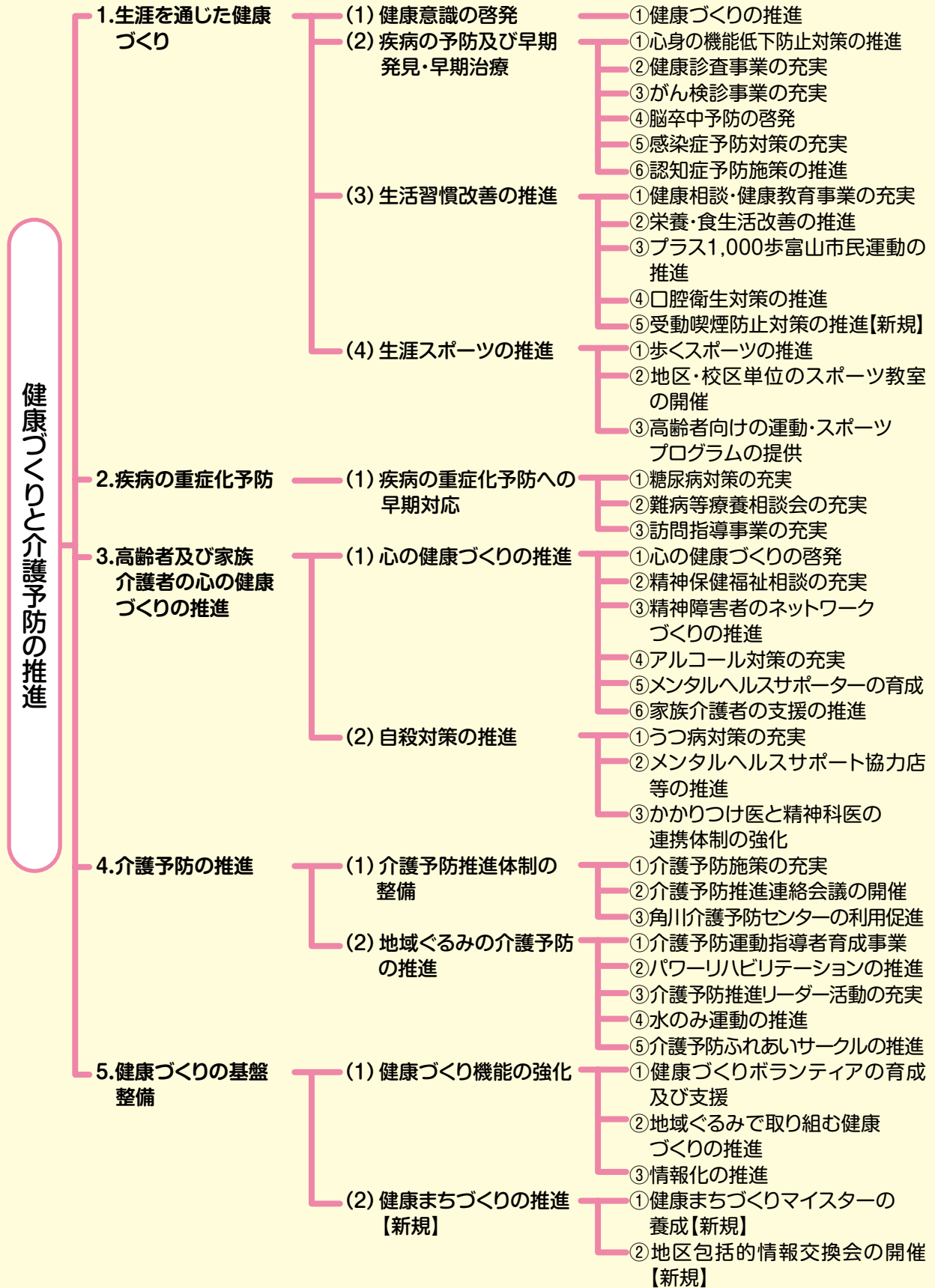
健康づくりに関わるボランティアの育成及びその活動を支援するとともに、地域の関係団体と協働して健康づくりを推進し、市民の健康を守る環境づくりに取り組みます。

また、赤ちゃんから高齢者、障害者やその家族がいつまでも地域で安心して暮らせる健康まちづくりを推進します。



《施策の体系》

「健康づくりと介護予防の推進」の体系



《個別施策》

1 生涯を通じた健康づくり

(1) 健康意識の啓発

市民一人ひとりが、自らの健康に関心を持ち、健康づくりに取り組めるよう、望ましい生活習慣や健康管理についての正しい情報を提供するとともに、個人の行動を支える環境づくりを推進します。

① 健康づくりの推進

市民参画により、「すべての市民が健やかで心豊かに生活できる活力あるまちの実現」を目指し、「富山市健康プラン 21（第2次）」を推進します。

健康づくりの主体は市民であり、「自分の健康は自分で守り、つくる」ことを基本とし、地域、学校、企業、行政等、社会全体が連携・協力して、継続的に取り組めるよう支援します。

(2) 疾病の予防及び早期発見・早期治療

① 心身の機能低下防止対策の推進

40歳から74歳までは各医療保険者が実施する特定健康診査を、75歳以上は後期高齢者医療制度による健康診査を受診し、必要な方には保健指導を実施することにより、生活習慣病や生活機能の低下を予防し、高齢者ができるだけ自立した生活を続けることを目指します。



② 健康診査事業の充実

検診種別	対象年齢	目的
緑内障検診	45歳、50歳、55歳	成人の中途失明予防
歯周疾患検診	40歳、50歳、60歳、70歳	歯周病予防
肝炎ウイルス検診	40歳以上の未受診者	慢性肝疾患等予防
骨粗しょう症検診	40歳、50歳の女性	骨粗しょう症の予防

*対象者：国民健康保険の被保険者や健康保険の家族

③ がん検診事業の充実

検診種別	対象者
胃・肺・大腸がん	40歳以上
乳がん	40歳以上の女性
子宮がん	20歳以上の女性
前立腺がん	50歳、55歳、60歳、65歳の男性

*対象者：国民健康保険の被保険者や健康保険の家族

地域の各種団体や職域保健と連携し、様々な機会を通じて、がん予防についての正しい知識の普及啓発や、がん検診の受診勧奨を行うとともに、受診しやすい体制づくりのため、休日総合がん検診や、かかりつけ医での受診を勧めます。また、がん予防推進事業評価検討会議を開催し、検診の精度管理などがん検診の充実に努めます。

④ 脳卒中予防の啓発

脳血管疾患は標準化死亡比がいまだ高いことや要介護認定者の原因疾患の第1位であることから、発症予防に取り組み、働く世代の血圧管理や正しい食生活等について、啓発に努めます。

⑤ 感染症予防対策の充実

高齢者福祉施設等は、感染症に対する抵抗力が弱く日常生活に支援が必要な高齢者が集団で生活する場所であり、結核やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が拡大しやすく、感染症予防対策の充実を図る必要があります。このため、日頃から、高齢者福祉施設等の職員を対象にした施設内感染を予防する体制の整備や予防対策を実施するよう指導に努めます。併せて、高齢者からの感染症に関する相談体制の充実、感染症法に基づく結核定期健康診断の推進、予防接種法に基づく高齢者へのインフルエンザ、肺炎球菌感染症予防接種の推進を図ります。

6 認知症予防施策の推進

認知症の予防方法は未だ十分に確立していませんが、講演会や地域説明会等を開催し、認知症予防のための知識の普及・啓発に努めます。

	平成 26 年度見込み	平成 29 年度目標
認知症地域説明会開催数	90 回	96 回

(3) 生活習慣改善の推進

国民の健康の増進を形成する基本的要素となる栄養・食生活、休養、身体活動・運動、歯の健康、喫煙、飲酒などの生活習慣の改善が健康づくりの基本です。乳幼児期からの望ましい生活習慣の確立や、生活習慣改善への行動変容を支援します。また、時間的・精神的にゆとりのない人や健康づくりに関心のない人など、すべての市民の健康を守れるよう、社会環境の改善にも取り組みます。

1 健康相談・健康教育事業の充実

乳幼児から高齢者に至るまで、すべてのライフステージに応じた、健康相談・健康教育を行います。公民館など身近な場所で、対象者の生活状況を適切に把握し、早期からの疾病対策を図るため、地域の関係団体と連携し、正しい知識の普及啓発や介護予防に努めます。

2 栄養・食生活改善の推進

望ましい食生活に関する情報を食生活改善推進員と協力して普及啓発し、食生活を改善できるよう支援します。

また、医療機関や学校、職場、飲食店等と連携し、生活習慣病予防の食生活に関する知識を普及啓発するとともに、「健康づくり協力店（ヘルシーメニュー提供店、栄養成分表示店）」の登録を増やすなど環境づくりにも取り組みます。



③ プラス1,000歩富山市民運動の推進

公共交通を軸としたコンパクトなまちづくり施策と連携し、歩くことの習慣化を目指すプラス1,000歩富山市民運動を推進します。

④ 口腔衛生対策の推進

歯の健康は、食物の咀嚼のほか、食事や会話を楽しむなど、生活の質を確保するための基礎となる重要な要素です。また、歯周疾患は口腔内の局所的問題に留まらず全身的な健康に大きく関与しています。

歯科医師や歯科衛生士が口腔衛生の必要性などについての普及・啓発を図ることにより、*8020運動の推進、上気道感染、低栄養状態の予防に努めます。

⑤ 受動喫煙防止対策の推進【新規】

受動喫煙の害について市民に周知するとともに、公共の場での分煙・禁煙を推進し、受動喫煙を防ぐ環境づくりに取り組みます。

(4) 生涯スポーツの推進

健康は全ての人の願いであり、生きていく上での基本的資源です。

だれもが、健康レベル、体力レベルに応じてスポーツを楽しむことが大切です。

そのためには、加齢に伴う身体機能の変化や周囲の環境に応じ、特色ある運動やスポーツプログラムを提供することが求められています。

このことから、「健康づくり」「体力づくり」「生きがいづくり」を目的とした、健康スポーツの総称を「生涯スポーツ」として位置づけ、ライフステージごとの具体的な施策を推進します。

① 歩くスポーツの推進

四季折々の自然を楽しみながら歩く「四季のウォーク」、歴史を辿りながら歩く「立山登拝ウォーク」など、付加価値を高めた「歩くスポーツ」を広く市民の生活に定着するよう引き続き啓発を行います。

また、市内全域における各地域の特色あるウォーキングコースの紹介、コース看板の設置などに加え、これまで育成してきたウォーキングリーダーを活用して身近な地域で気軽に活動できる「歩くスポーツ」の環境づくりに努めます。

● 四季のウォーク参加者数

	平成 26 年度見込み	平成 29 年度目標
参加者数	2,000 人	3,000 人

② 地区・校区単位のスポーツ教室の開催

超高齢社会を迎え、中高年・高齢者の健康に対する関心が非常に高まっており、単に運動・スポーツをするだけの場ではなく、仲間との交流を通して、健康づくり・体力づくり・生きがいづくりができる環境の整備が求められています。

このことから、地区・校区単位の身近な施設で、複合的な要素を持つスポーツ教室が開催できるよう、スポーツ推進委員及び地域のスポーツ指導員をはじめ、福祉や保健の関係機関と連携し、その開催に努めます。

● 地区・校区のスポーツ教室の開催団体数

	平成 26 年度見込み	平成 29 年度目標
開催団体数	30 団体	35 団体

③ 高齢者向けの運動・スポーツプログラムの提供

高齢者が健康で生きがいのある生活を送るためには、自分の体力の現状を把握し、日常生活において手軽に取り組める運動・スポーツプログラムを継続的に実施することが重要です。

このことから、元気な高齢期を迎えるための運動・スポーツプログラムとして富山市体育協会が実施している「遊悠元気運動」の普及啓発を図ります。

● 高齢者の健康体力づくり指導者養成講習会の受講者数

	平成 26 年度実績	平成 29 年度目標
受講者数	50 人	100 人



2 疾病の重症化予防

(1) 疾病の重症化予防への早期対応

生活習慣病は、壮年期以降に発症することが多く、高齢期においては身体機能や生活の質を低下させ、寝たきりの原因となることから、早期からの発症予防・重症化予防に努めます。

1 糖尿病対策の充実

糖尿病は、腎不全や糖尿病性網膜症などの合併症を引き起こすとともに、脳卒中や虚血性心疾患などの発症を促進するといわれています。これらの合併症は生活の質を著しく低下させる重大な問題です。こうした合併症の発症を抑えるために、糖尿病教室の開催や保健師、栄養士等による訪問指導を行い、自ら適切な食生活や運動等の生活改善や、自己管理ができるよう支援するとともに、要介護状態になることを予防します。

また、教室終了後は、継続して適切な糖尿病のコントロールを支援するため自主グループを育成し、重症化予防と自己管理の推進を図ります。

2 難病等療養相談会の充実

原因不明で治療方針が確立されていない難病患者等及びその家族に対して、講演会や座談会、レクリエーション等を開催し、在宅療養を支援します。

難病患者等は疾病や生活面での支障など、多くの困難を抱えている場合が多いため、参加者同士の交流を図り、専門医、患者会、難病相談・支援センター、介護支援専門員等と連携し、生活の質の向上に努めます。

3 訪問指導事業の充実

糖尿病、高血圧症等の生活習慣病があり、保健指導の必要な方を対象に訪問指導を実施し、生活習慣病の発症予防・重症化予防、健康の保持増進を図ります。

また、神経難病患者やその家族に対し、療養上の助言や関係機関等の調整を行い、在宅療養を支援するとともに介護負担の軽減に努めます。

3 高齢者及び家族介護者の心の健康づくりの推進

(1) 心の健康づくりの推進

社会生活環境の変化や加齢に伴う不安や抑うつ感、ストレスによる高齢者のうつ病等心の健康、また、要介護高齢者の増加に伴う家族介護者の介護負担が社会問題となっており、心身のストレス、心の変調に適切に対処できるよう心の健康づくりを推進します。

① 心の健康づくりの啓発

高齢者の不安、不眠、妄想等の症状や、うつ病、認知症についての知識や理解を深めるために、高齢者及び関係者への普及啓発活動を推進します。

② 精神保健福祉相談の充実

高齢者等が心の健康問題を気軽に相談でき、心の変調に適切に対処できるよう、地域に身近な保健福祉センターで、保健師や精神保健福祉相談員等の専門職による相談を実施します。また、必要に応じて精神科医師による相談を行います。

③ 精神障害者のネットワークづくりの推進

精神障害者及び家族が高齢となっても、地域で安心して生活するために、保健、医療、福祉、介護等のサービス利用を促進し、地域生活を支援するための関係機関やボランティアとのネットワークづくりを推進します。

	平成 26 年度見込み	平成 29 年度目標
精神障害者を支援するネットワーク数	100 ネット	160 ネット

④ アルコール対策の充実

定年や大切な人との別れなど、喪失体験がきっかけで飲酒を続けることから起こるアルコールの問題を予防するため、「適正飲酒の 10 か条」などのアルコールに関する正しい知識の普及啓発を図ります。また、断酒会などの自助グループと連携し、講演会や教室等をとおして、アルコール依存症の予防や治療、回復に関する情報提供を行い、早期の対応ができるように努めます。

5 メンタルヘルスサポーターの育成

老人クラブ、介護予防推進リーダー、高齢福祉推進員等と連携し、高齢者の心の健康に関する正しい知識の普及啓発を図るとともに、精神障害者やその家族が高齢となっても地域で安心して生活を送れるよう、身近な見守り、相談者としてメンタルヘルスサポーターを育成します。

	平成 26 年度見込み	平成 29 年度目標
メンタルヘルスサポーター数	69 人	160 人

6 家族介護者の支援の推進

家族介護者は介護負担から病気になったり、抑うつ等から心の健康をくずしやすく、また介護者の心の健康は高齢者^{*}虐待や自殺と関係が深いと言われています。

家族介護者一人ひとりが健康でより良い生活を実現するため、介護支援専門員やサービス事業者が適切に対応できるよう介護負担と心の病気についての情報提供を行うとともに、関係機関での家族介護者の心の健康に関する相談を推進します。

また、精神障害を持つ家族介護者に対しては、安定した精神状態で介護が継続されるよう、必要に応じて専門職による相談支援を行います。

(2) 自殺対策の推進

1 うつ病対策の充実

高齢者の自殺の背景には、慢性疾患による継続的な身体的苦痛や経済的問題などの将来への不安、身体機能の低下に伴う社会や家庭での役割喪失、近親者の喪失等による環境変化、介護疲れ等によるうつ病等があります。高齢者のうつ病は自殺の危険性が高いにもかかわらず、本人が医療機関にかかることを拒んだり、認知症と混同したりして適切な治療が受けられない場合があります。

高齢者の孤立を防ぎ、本人や周囲の人がうつ病に対する理解を深め、早期に気づき、相談・治療につなげることができるよう、関係機関と連携しながら、うつ病に関する普及啓発活動や相談体制の充実など、うつ病対策を推進します。

2 メンタルヘルスサポート協力店等の推進

高齢者が定期的に利用する理容院・美容院等を対象に心の健康や話の聴き方の研修を行い、不安や悩みのある高齢者に専門の相談窓口を紹介するメンタルヘルスサポート協力店の活動等を推進します。

	平成 26 年度見込み	平成 29 年度目標
メンタルヘルスサポート協力店登録数	330 店舗	700 店舗

③ かかりつけ医と精神科医の連携体制の強化

高齢者のうつ病は、抑うつ等の精神症状よりも、食欲の低下や疲れやすさ、身体の痛み等身体症状として現れることがあり、うつ病と診断されにくいことがあります。

かかりつけ医等でうつ病の疑いがある人が発見された時に、早期に対応ができるようかかりつけ医と精神科医の連携体制の整備を推進します。

4 介護予防の推進

要介護状態の発生を出来る限り防ぐ（遅らせる）、そして要介護状態にあってもその悪化を出来る限り防ぐ、さらには軽減を目指すため介護予防を推進します。

また、可能な限り、地域において自立した日常生活を営むことが出来るよう支援するために、介護予防事業を活用した地域づくりを推進します。

(1) 介護予防推進体制の整備

① 介護予防施策の充実

要支援及び要介護状態となるおそれのある高齢者の早期発見に努めるとともに、地域包括支援センターが中心となり、高齢者が閉じこもらず、自主的に地域で活動を継続できるよう、一人ひとりに合った介護予防プランに基づき、介護予防教室等の介護予防事業への参加を促し、機能の維持・向上を目指します。具体的なプログラムには、「運動器の機能向上」「栄養改善」「口腔機能の向上」「閉じこもり予防・支援」「認知症予防・支援」「うつ予防・支援」等に加え、高齢者に多い「腰痛・膝痛予防」およびこれらを複合的に実施する複合プログラムなども実施し、高齢者にとって、より効果的で魅力ある事業の実施に努めます。

また、自主的な介護予防の取り組みや早期対応の重要性について、啓発に努めます。

なお、閉じこもりや認知症、うつ等のおそれがある高齢者が、病気が進行した状態で発見されることのないよう、医療機関をはじめ、介護予防推進リーダーや地域包括支援センター相談協力員をはじめ地域の関係団体・機関等と連携し、情報交換会の開催などにより早期発見に努めるとともに、早期発見につなげる地域の見守り体制づくりを進めていきます。

	平成 26 年度見込み	平成 29 年度目標
要介護状態になる恐れのある高齢者を対象とした介護予防教室参加者数	702 人	858 人
一般高齢者を対象とした運動・栄養教室参加者数	680 人	710 人

	平成 26 年度見込み	平成 29 年度目標
介護予防地域説明会開催数	592 回	615 回
参加者数	11,544 人	12,300 人
介護予防普及啓発教室開催数	57 回	65 回
参加者数	1,752 人	1,760 人

② 介護予防推進連絡会議の開催

富山市介護予防推進連絡会議を開催し、地域の介護予防体制の整備に関すること、介護予防関係施策の評価に関すること、施設入所者の実態把握に関すること等を検証することにより、市民全体で介護予防を推進します。



③ 角川介護予防センター利用の推進

角川介護予防センターは、虚弱な高齢者等を対象に、温泉水を活用した多機能プールでの運動療法や温熱療法、パワーリハビリテーションなど介護予防プログラムを提供し、加齢に伴う体力低下を 방지、身体機能の維持向上を図るとともに、外出、交流の機会を提供することにより、自立した日常生活をしていただくための介護予防の拠点となる施設です。

当センターを積極的にPRし、利用の推進を行い、市民が自ら介護予防に取り組むための支援をします。

さらに大学等と連携しながら介護予防事業の検証や評価、新たな介護予防メニューの開発、介護サービス事業者の指導育成に努めるなど、介護予防を総合的に推進します。



(2) 地域ぐるみの介護予防の推進

① 介護予防運動指導者育成事業

高齢者が要介護状態にならないよう、また、既に軽度な要介護状態にあってもその症状が重度化しないよう、疾病外傷予防の他に、運動器の機能（筋力）の維持向上を図ることが重要であるといわれています。

このことから、高齢者一人ひとりの身体の状態に合わせた介護予防運動の実践指導が行える指導者（ボランティア）を計画的に育成するとともに、単位老人クラブ等の地域活動の場へ派遣し、高齢者への健康・体力づくりの必要性、運動意識の高揚に努めていきます。

● 介護予防運動指導者の育成数

	平成 26 年度見込み	平成 29 年度目標
登録指導者数	100 人	106 人

介護予防運動「楽楽いきいき運動」推進事業

リズム体操などの軽運動が高齢者の運動器の機能（筋力）の維持向上に大きな効果をもたらすことから、住み慣れた地域で、また、気の合った老人クラブの仲間同士で継続的に運動に親しむことができるよう、介護予防運動指導者を派遣し、介護予防運動「楽楽いきいき運動」の推進、普及啓発に努めます。

● 「楽楽いきいき運動」の実践

	平成 26 年度実績	平成 29 年度目標
延べ開催箇所数	172 箇所	220 箇所

② パワーリハビリテーションの推進

「運動器の機能向上」の手法の一つであるパワーリハビリテーションについては、運動機能の低下により、生活に支障をきたすおそれのある高齢者のほか、脳卒中やパーキンソン病、認知症などを対象としたリハビリ教室を開催する中で、その効果の研究・検証に努めます。

また、正しい運動プログラムの研究開発、実施手法の普及を図りながら、事業修了者の生活向上や自主グループ育成に向けた取り組みを推進します。

さらに、多くの高齢者が、パワーリハビリテーション機器を使った介護予防に気軽に参加できるよう、パワーリハビリテーション体験会の実施や出前講座等を通じて、事業の普及啓発に努めます。

● パワーリハビリテーション教室（直営・委託）の開催

	平成 26 年度見込み	平成 29 年度目標
開催箇所	35 箇所	35 箇所
参加者数	230 人	360 人

3 介護予防推進リーダー活動の充実

地域ぐるみの介護予防を推進するためには、日ごろから地域活動等に積極的に参加し、毎日を活動的に過ごしている高齢者が中心になって、支援を必要としている方々を支えていく仕組みづくりが必要です。

このため、社会奉仕活動や健康づくり事業等に町内単位で熱心に取り組んでいる老人クラブ会員の中から介護予防推進リーダーを委嘱し、支援が必要な方の早期発見や、介護予防事業への誘い出し等重要な役割を担っていただいています。

今後とも、地域包括支援センターなど、地域の福祉関係機関との連携を図りながら、介護予防推進リーダーの活動支援や、介護予防意識の高揚につなげる施策の推進に努めます。

● 介護予防推進リーダーの委嘱数

	平成 26 年度見込み	平成 29 年度目標
委嘱数	600 人	700 人

4 *水のみ運動の推進

水分が不足すると、脳梗塞や認知症のリスクが高くなります。認知症は脱水になると症状が悪化することから、介護予防には水分摂取が重要と考え、平成 21 年度から介護予防推進リーダーが中心となり老人クラブ員等を対象に「地域で取り組む水のみ運動」を実施しています。今後とも水のみ運動の普及啓発・推進に努めます。

● 「水のみ運動」の実践

	平成 26 年度見込み	平成 29 年度目標
参加老人クラブ	280 クラブ	350 クラブ

5 介護予防ふれあいサークル事業

高齢者が要支援・要介護状態になっても、人とふれあい、豊かに生きることができるよう、身近な場所で開催できる介護予防ふれあいサークル活動を推進します。

また、サークル活動を通じ地域や隣近所のつながりを深め、要支援高齢者が地域で見守られながら介護予防に取り組めるよう、サークルの育成を支援します。

	平成 26 年度見込み	平成 29 年度目標
介護予防ふれあいサークル数	822 サークル	882 サークル

5 健康づくりの基盤整備

(1) 健康づくり機能の強化

ソーシャルキャピタル（社会的なつながり）が高い地域ほど健康度が高いと言われています。
地域の各種団体や健康づくりボランティアと協働して、良いコミュニティづくりを推進し、ソーシャルキャピタルの醸成に努めます。

① 健康づくりボランティアの育成及び支援

地域における健康づくりを推進するため、健康づくりボランティアとして、保健推進員、食生活改善推進員、メンタルヘルスサポーター等を委嘱しています。

これらのボランティアは、地域での活動を通して各種団体と連携を図り、地域の健康問題を担当保健師につなぐパイプ役を担っています。

今後もこれらのボランティアを育成し、活動を支援していきます。

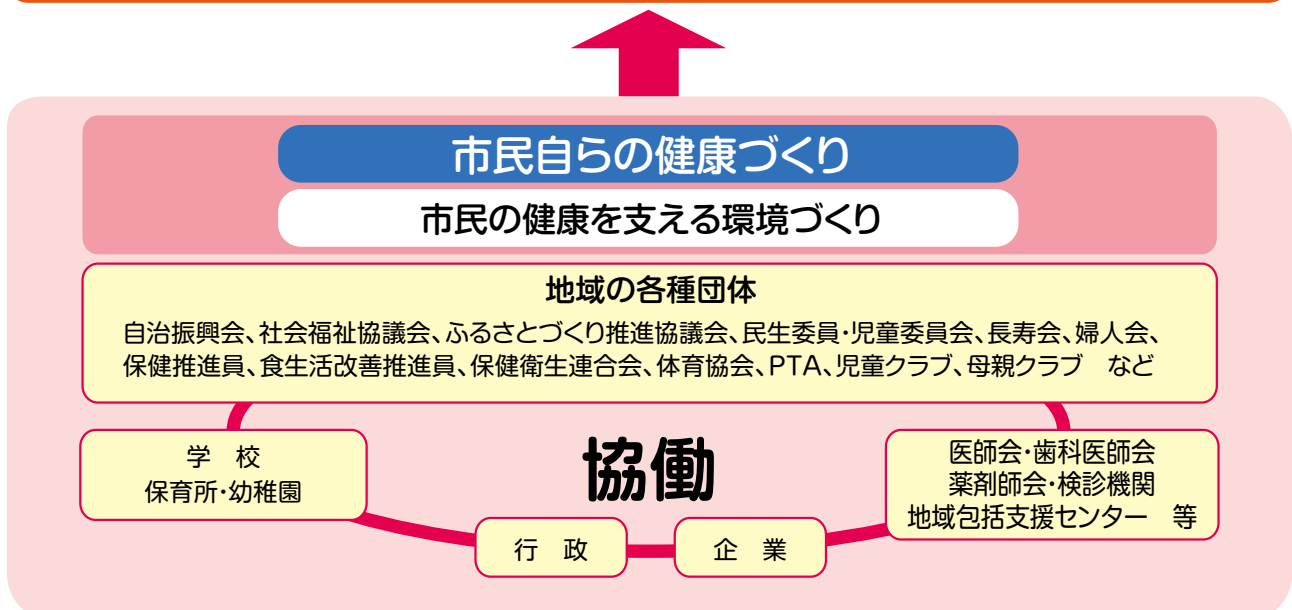
② 地域ぐるみで取り組む健康づくりの推進

地区の各種団体の代表者で構成する「地区健康づくり推進会議」を、市内全地区で開催し、地区の健康課題の解決に向けた取り組みを行います。

また、地区の健康づくり活動を紹介し、市民と意見交換する「まちぐるみ健康づくり交流会」を開催し、市民との協働による地域に根ざした健康づくりを推進していきます。

富山市の健康づくり推進体制

健やかで心豊かに生活できる活力あるまち



③ 情報化の推進

疾病予防、健康増進や健康危機管理に関する情報については住民の関心も高いことから、市の広報やホームページなどを通して健康に関する正しい情報をタイムリーに提供できるよう努めます。

(2) 健康まちづくりの推進【新規】

高齢化の進んだ中心市街地において、健康まちづくりマイスターを中心とした健康まちづくり活動や地区包括的情報交換会の開催などにより、赤ちゃんから高齢者、障害者やその家族が、いつまでも地域で安心して暮らせる健康まちづくりを推進します。

① 健康まちづくりマイスターの養成【新規】

健康まちづくりを推進するための人材として、地域住民や保健・医療・介護・福祉などの専門職、行政職員による健康まちづくりマイスターを養成します。健康まちづくりマイスターがお互いの連携を強化しながら、健康まちづくりを推進します。

② 地区包括的情報交換会の開催【新規】

地域が主体となって、地域住民や関係機関による地区包括的情報交換会を開催します。地域のさまざまな情報を共有し、顔の見える関係づくりや気軽に話し合える環境づくり、課題を解決していくためのシステムづくりを推進します。

