

第 2 部

各 論

基本目標1 介護予防・生きがいづくりの推進

本市は、これまで前期高齢者数が後期高齢者数を上回り推移してきましたが、第8期計画期間中には、後期高齢者数が前期高齢者数を上回ることが予測され、以降、後期高齢者の増加に伴い、介護を必要とする方の増加が見込まれることから、早い段階での介護予防の取組を推進していくとともに、高齢者の心身の多様な課題に対応し、きめ細やかな支援を行うため、高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施していく体制整備が求められています。

認知症施策においては、急速な高齢化とともに認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症施策推進大綱に沿って、認知症高齢者ができる限り住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症高齢者やその家族の意見を踏まえながら認知症施策を推進していくことが求められています。

こうした中、アンケート調査によると、本市では健康づくりや趣味活動への関心を持つ人の割合が高く、健康づくりや趣味活動と介護予防の一体的な推進が求められていることがわかります。

住み慣れた自宅や地域で自立した日常生活を継続するためには、高齢者本人だけではなく、社会や地域とのつながりを持ち、趣味や生きがいを持てるよう、高齢者本人を取り巻く環境も含めたバランスのとれたアプローチが必要となります。

そのため、介護予防の取組みや、生きがいづくりを一体的に行い、自立した日常生活を継続するための取組みを推進します。

<施策の方向>

●介護予防の推進 P52

●趣味や生きがいづくりの促進 P58

●就労支援の促進 P60

第1節 介護予防の推進

1. 介護予防・日常生活支援総合事業の推進

介護保険制度の改正により、本市では平成29年4月から「介護予防・日常生活支援総合事業」に移行し、全国一律で行われていた介護予防訪問介護と介護予防通所介護を市町村独自の事業として実施することとなりました。

令和3年4月からは、「介護予防・日常生活支援総合事業」の弾力化が予定されており、介護予防・日常生活支援総合事業の対象者に要介護認定者を含める弾力化と、現在、国が定めている訪問型サービスと通所型サービスの価格の上限も、市町村の実情に応じた形で弾力的な運営を認める内容となっています。

これまでと同様の基準によるサービス提供と併せ、地域の実情に応じた多様なサービスの導入が可能となったことから、地域の実情把握、分析を行い、介護予防・日常生活支援総合事業の推進に向けた検討及び取組みを行います。

(1) 介護予防・生活支援サービス

介護予防・日常生活支援総合事業における介護予防・生活支援サービスは、要支援者・事業該当者（基本チェックリストでの該当者）、弾力化による要介護認定者等の多様な生活支援のニーズに対応するため、介護予防訪問介護・介護予防通所介護相当のサービスに加え、住民主体の支援等を含め、多様なサービスの導入に向けた検討を進めます。

● 訪問型サービス

訪問型サービス（介護予防訪問介護相当）

介護福祉士や訪問介護員等が自宅を訪問して、利用者の身体介護や生活援助を支援し、介護予防を図ります。

<サービス提供実績／提供見込量>

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
実利用者数（人）	669	665	680	690	690	690

※令和2年度は見込量

訪問型サービスA（基準緩和型サービス）

訪問型サービス（介護予防訪問介護相当）の人員基準等を緩和して提供するサービスです。身体介護を要しない利用者に対し、生活援助のみを提供するサービスとして、訪問介護員不足に対応するため導入に向けて検討していきます。

訪問型サービスB（住民主体による支援）

住民主体の自主活動として行う生活援助等のサービスです。生活援助サービスを実施していく住民主体の団体等の育成及び支援をしつつ、訪問型サービスBの導入に向けて、慎重に検討を行います。

訪問型サービスC（短期集中予防サービス）

保健・医療の専門職の訪問により短期間で提供されるサービスです。より効果的なサービスとするために、他のサービスや地域活動との一体的な運用を踏まえ、介護予防を図ります。

<サービス提供実績／提供見込量>

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
実利用者数（人）	－	－	22	30	30	30
延べサービス提供数（回）	－	－	11	12	12	12

※令和2年度は見込量

訪問型サービスD（移動支援）

通院同行、外出支援、移送支援、移送前後の生活支援等を行うサービスです。導入にあたっては、関係機関と検討していきます。

● 通所型サービス

通所型サービス（介護予防通所介護相当）

通所事業所において、入浴・食事の提供とその介護の他、日常生活を想定しつつ、運動器の機能向上等の機能訓練や栄養改善のための指導などを受けることによって、介護予防を図ります。

<サービス提供実績／提供見込量>

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
実利用者数（人）	753	769	770	780	780	780

※令和2年度は見込量

通所型サービスA（基準緩和型サービス）

通所型サービスの人員基準や設備基準等を緩和して提供するサービスです。他者との交流や閉じこもり予防を目的としてサービスを提供します。

<サービス提供実績／提供見込量>

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
利用登録者数 (人)	113	112	115	130	130	130
延べ利用件数 (回)	3,959	4,104	4,000	4,200	4,200	4,200

※令和2年度は見込量

通所型サービスB（住民主体による支援）

住民主体の通所型サービス（通いの場）です。本市では、圏域によって状況は異なりますが、住民主体の通いの場がすでに幅広く存在しています。通所型サービスBの導入については、地域の実情に即し、課題の解決につながるサービスが開発されるよう、引き続き検討を進めます。

通所型サービスC（短期集中予防サービス）

保健・医療の専門職により、生活機能の改善・維持を目的とした短期集中介護予防サービスです。保健センター等の公共施設において、運動器の機能向上プログラムや口腔機能向上のためのプログラムなどを多様に取り入れた教室を行い、生活環境のアプローチを考慮した介護予防メニューの充実を図ります。

<サービス提供実績／提供見込量>

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
実利用者数（人）	108	107	150	180	180	180
延べサービス 提供数（回）	58	26	18	18	18	18

※令和2年度は見込量

● 高額介護予防サービス費相当事業等

高額介護予防サービス費相当

所得が低い方への対応として、指定事業者による総合事業のサービス提供を受けた利用者の負担軽減を図ります。

高額医療合算介護予防サービス費相当

高額介護予防サービス費相当事業により、利用負担額を軽減した後においてもなお残る負担額と、医療保険の自己負担額を合算した額が年間上限を超えた場合において、利用者の負担軽減を図ります。

(2) 一般介護予防事業

介護予防・日常生活支援総合事業における一般介護予防事業は、本市の独自財源で行う事業や地域の互助、民間サービスとの役割分担を踏まえ、住民主体の通いの場や、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを進めていきます。

また、高齢者の自立支援に資する取組を推進するため、リハビリテーション専門職等の幅広い医療専門職の関与を得ながら、効果的・効率的な取組となるよう、PDCAサイクルに沿って取組を推進するとともに、地域の通いの場において健康づくりを意識できるような機会を充実します。

さらには、高齢者の心身の状態は、自立、フレイル、要支援、要介護と可変的であることから、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な推進を図りながら、高齢者のフレイル状態を把握した上で、適切な医療サービス等につなげることによって、疾病予防・重度化防止（予防）を図ります。

介護予防把握事業

地域の高齢者の状況を効率的、効果的に収集することにより、物忘れや閉じこもり等の支援を必要とする者の早期発見・早期対応を目的としています。その情報を介護予防活動へ結びつけていきます。

介護予防普及啓発事業

パンフレットやリーフレット等の資料作成や配布を実施します。また、住民のニーズに合わせた、介護予防に関する知識の普及及び啓発を支援します。その他、広報紙やホームページ、各種イベントを通じて、介護予防に関する普及啓発に努めます。

地域介護予防活動支援事業

介護に関する知識を得た住民が、自らの介護予防に取り組めるよう支援します。また、ボランティアに関心が低い方にも、少しでも興味を持てるような講座を開催し、介護予防活動を担うボランティアの育成を図ります。

一般介護予防事業評価事業

介護保険事業計画において定める目標値の達成状況等の検証を通じ、一般介護予防事業を含め、地域づくりの観点から総合事業全体を評価し、その結果に基づき事業全体の改善を行います。

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が地域包括ケア会議や住民の運営する通いの場へ出向き、介護予防に対する総合的な支援を実施します。また、茨城県がリハビリ専門職団体と締結した事業を活用した活動支援を行っていきます。



↑シニアヨガの様子 その1



↑シニアヨガの様子 その2

2. 健康づくりの推進

第3次小美玉市健康増進計画・食育推進計画・自殺対策行動計画では、「からだの健康づくり」「こころの健康づくり」「食を通じた健康づくり」「健康づくりの環境整備」の4つの基本施策の柱の下、高齢期における健康づくりを推進します。

(1) 各種健康診査・保健指導の受診率の向上

生活習慣病の予防のための各種健康診査・保健指導・教室等の周知を徹底するとともに、検診内容の充実を図り、受診率の向上を推進します。

(2) がん検診の普及啓発と受診率の向上

がん検診の意義や有効性について、様々な機会を通じて普及啓発を行うとともに、検診機会を確保するため、早朝健診や休日健診等、対象者の特性に配慮したきめ細かながん検診を行い、受診率の向上を推進します。

(3) 市民・地域主体の健康づくりの推進

市民・地域が主体となった健康づくりを進められるよう、健康いい区活動推進事業や市民、地域が自ら健康づくりに取り組める機会や食生活改善推進員による地区活動などの支援を通じて、食育運動を推進します。

健康いい区活動推進事業とは…

市民自らが地区組織を単位とした健康づくり活動に取り組めるようになることを目的とし、地区コミュニティや老人クラブ・サロン活動等の各組織において、関係機関との協働により健康教室や相談会、血圧・骨密度測定や手作り食品の試食等、多様な活動を実施するモデル地区を選定した事業です。

(4) 多様な主体と連携した健康づくり

実践しやすい健康づくりの環境を整備するため、行政はもとより、関係団体・機関との連携した取組みを充実させるとともに、健康づくりに関する情報の提供や教室・講座の開催、イベントの開催など地域保健や職域保健と連携した普及啓発や情報提供を推進します。

第2節 趣味や生きがいつくりの促進

趣味や生きがいつくりは、同じ趣味を持つ仲間同士で集まるなど、仲間づくりが大切です。また、これまで仕事をしてきた方も退職後は、自分の時間を多くもてるようになり、これまで出来なかった趣味活動などを生きがいにするなど、新たな活動を通じて地域社会とつながりを持つことが、自立した生活を継続するために重要となります。

高齢者の活動意欲を高め、人との交流を促進し、生きがいをもって生活していくことができるよう、様々な取組みにより生きがいつくりの推進を図ります。

1. 生涯学習活動

高齢者の個性を活かし、多様な活動ができるよう、年齢層や社会経験に応じた各種講座等の場を提供し生涯学習の機会を充実させ、広報紙やホームページ等により情報提供の充実にも努めます。また、グループ・団体等の活動への支援の充実にも努めます。

2. スポーツ活動

高齢化が進む中で、高齢者がスポーツ活動に楽しく参加し、日常の生活の中でスポーツ活動を継続していくことにより、体力の維持や健康の増進、多世代交流等ができるように、高齢者が取組みやすいコミュニティスポーツの育成と普及を検討します。また、老人クラブでのスポーツへの取組みの促進に努めます。

さらに、総合型地域スポーツクラブ等の連携の促進と、公共施設等の有効利用に向け、コミュニティスポーツの場として開放できるよう検討していきます。

3. 敬老事業

高齢者の長年の社会貢献に対して感謝と敬意を表するため、敬老祝品の贈呈を行います。また、結婚50周年記念品の贈呈も行います。

さらに、住民自らが地域福祉に対する理解と協力を深め、高齢者の健康と生きがいつくり、社会参加、ふれあいのネットワークづくり等を実施することにより、高齢者が安心して自立した生活ができるように、地区敬老会事業の補助及び推進をしていきます。

4. 老人クラブ活動の補助及び活動支援

老人クラブ活動を通し、福祉活動への参加促進や交通安全運動、防犯対策、生きがい活動・ニュースポーツ等の取組みが行われ、生きがい対策と健康づくり対策等が進められています。今後とも、高齢者がいきいきと暮らせるように、次のアからオの事業を対象として老人クラブへの補助及び活動支援に努めます。

- ア 高齢者に合った各種のスポーツ大会、健康づくりを目的とする事業
- イ 趣味の講座や集い、各種学習会、技術、知識の伝承等、生きがいづくりを目的とする事業
- ウ 演芸大会、話し合いの会等、こころのリフレッシュと余暇の活用を目的とする事業
- エ 各世代間の交流、ふれあいを助長することを目的とする事業等
- オ 社会奉仕活動事業



↑ グラウンドゴルフ大会の様子



↑ 除草作業の様子

第3節 就労支援の促進

高齢者が培ってきた豊かな経験や知識、技術などを地域社会で発揮していただくことは、地域の活性化のみならず、高齢者が自立した生活を継続する上でも重要となります。就労機会の創出を通じて、高齢者の社会参加の促進を図ります。

1. シルバー人材センター

高齢者に適した日常生活に密着した臨時的、短期的な仕事を提供しています。高齢者が、自己の能力を活用することにより、追加的な収入を得るとともに、高齢者自身の自立と福祉の増進が図られます。

2. 高齢者の知識・技術の活用

高齢者の持っている様々な知識、経験、技術などを地域で活用できるようにし、生きがいつくりにつなげていきます。

3. 就労的活動支援コーディネーター*の配置

第8期計画より、新たに地域支援事業に位置づけられた就労的活動支援コーディネーターの配置を検討し、就労に対して積極的な高齢者を就労の場へとつなげる取組を推進します。