

6 健康づくり・生きがいつくりの推進

（1）健康づくり・老人保健事業の推進

住民が罹患している疾病全体に占めるがん・脳卒中・心臓病・糖尿病等の生活習慣病の割合が増加しており、生活習慣病を予防することが重要です。また、高齢化と共に寝たきりなどの介護を要する高齢者が増加しています。介護を要する状態になることや、その状態の悪化を予防することは大きな課題です。健康増進、介護予防で早世を予防し、生きがいある生活ができる「健康寿命」を延ばすことが求められています。

そのなかで、最近注目されている内臓への脂肪蓄積によって起こってくる「内臓脂肪症候群」の予防や、脳卒中や心臓病の原因になる糖尿病や高血圧・高脂血症を予防するために、青年期・壮年期における食生活、運動、喫煙などの生活習慣の改善への取り組みが大切です。

また、要介護状態になる原因は、身体活動や運動不足による心身機能が低下し（老年症候群）さらに、日常生活動作ができにくくなり、社会参加も困難になるという悪循環があります。活動的に生活をする能力「生活機能」に着目し、心身機能の低下や生活の不活発化を早期に発見し、健康の保持やできるだけ長く自立した生活ができるように高齢者自身が取り組める環境づくりが求められます。

なお、平成18年4月の介護保険制度改正により、65歳以上の高齢者の健康づくりについては、介護予防の一層の充実をめざして、基本健康診査およびがん検診以外の事業を地域支援事業に移行します。

生活習慣病予防及び介護予防の「予防」の段階

→生活機能低下の予防、維持・向上に着目し、3段階に整理

生活習慣病予防	一次予防	二次予防	三次予防
	健康づくり	疾病の早期発見、早期治療	疾病の治療、重症化予防
	健康な状態	疾病を有する状態	
	活動的な状態	虚弱な状態	要介護状態
介護予防	一次予防	二次予防	三次予防
	生活機能の維持・向上	生活機能低下の早期発見・早期対応	要介護状態の改善・重症化の予防

時間

「介護予防のための生活機能評価に関するマニュアル」
平成17年12月より抜粋

①基本健康診査

基本健康診査は、青年期・壮年期から受診者自身が自分の健康に関心を持ち、健康づくりに取り組むきっかけとなることを目的に実施しています。心臓病や脳卒中等の生活習慣病を予防するために糖尿病、高血圧、高脂血症、高尿酸血症、内臓脂肪症候群などの基礎疾患の早期発見、生活習慣改善指導、受診指導を実施しています。

未受診者をなくすため、引き続き受診啓発や情報提供等を行います。また、集団検診のほか医療機関での個別検診の機会を増やし、受診しやすい健診体制づくりをします。

65歳以上の高齢者には、生活機能評価を実施します。転倒のしやすさ、物忘れ・閉じこもり傾向、低栄養・口腔内の様子などから、生活機能が低下し、虚弱になっている可能性がある高齢者を発見し、介護予防事業等の生活を活発化する取り組みにつなげます。

歯周疾患検診は、生涯健康を維持し食べる楽しみを享受できるよう、歯の喪失を予防することを目的に実施しています。平成18年度からは40歳・50歳・60歳・70歳を検診対象者として実施していきます。

検診受診をきっかけとして、歯周病の早期発見や予防管理・治療まで、信頼して気軽に相談できるかかりつけ医をもてるように情報提供と連絡調整を行い、「80歳で20本以上の自分の歯を持つことをめざす運動（8020運動）」を推進していきます。

骨粗鬆症は、骨折等の原因疾患の1つであり、高齢者ではそれがもととなって要介護状態になる人が増えています。骨粗鬆症検診では骨量減少者を早期に把握し、生活習慣改善指導や受診勧奨を行い、介護予防事業につなげます。平成18年度からは、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳を検診対象者として実施します。

基本健康診査の実施状況及び数値目標

項 目	年 度	平成15年度	平成16年度	平成17年度	平成20年度
		(実績)	(実績)	(見込)	(目標)
基本健康診査	対象者数	18,165	17,259	17,882	18,250
	受診者数	8,430	8,482	8,646	9,680
	受診率	46.4	49.1	48.4	53.0
歯周疾患健診*1	受診者数	121	147	125	270
骨粗鬆症検診*2	受診者数	154	151	152	300
健康度評価 *3	延べ人員	594	742	534	140

*1 平成15年度は40歳及び50歳の合計人数を、平成16年度以降は40歳及び50歳、60歳、70歳の合計人数を計上しています。

*2 平成16年度までは40歳及び50歳の合計人数を計上していますが、平成20年度は40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の合計人数を計上しています。

*3 平成17年度までは40歳以上を計上していますが、平成20年度は40歳～64歳までを計上しています。

②がん検診

がんは死亡原因の第一位を占めており、罹患者の生命を脅かしています。このため、がんの早期発見・早期治療を目的に、胃がん・大腸がん・肺がん・子宮（頸部）がん、乳がん検診を行っています。

「がん年齢」に到達したら、検診を受診するように引き続き受診啓発や情報提供等にすすめます。また、集団検診だけでなく、医療機関での個別検診の機会を増やし、受診しやすい検診をめざします。

なお、平成18年度からは、子宮（頸部）がん検診は20歳以上、乳がん検診は40歳以上を対象者として実施します。

がん検診の実施状況及び数値目標

年 度		平成15年度 (実績)	平成16年度 (実績)	平成17年度 (見込)	平成20年度 (目標)
胃がん検診	対象者数	20,495	18,860	21,163	20,400
	受診者数	4,501	4,621	5,226	5,310
	受診率	22.0	24.5	24.7	26.0
大腸がん検診	対象者数	23,985	19,619	22,216	20,700
	受診者数	6,958	6,941	6,883	7,250
	受診率	29.0	35.4	31.0	35.0
肺がん検診	対象者数	21,237	21,997	21,926	20,220
	受診者数	9,150	10,343	9,274	9,300
	受診率	43.1	47.0	42.3	46.0
子宮（頸部）がん 検診 *1	対象者数	15,020	14,295	15,656	16,800
	受診者数	3,061	3,421	3,674	4,200
	受診率	20.4	23.9	23.5	25.0
乳がん検診 *2	対象者数	15,160	12,468	14,726	11,400
	受診者数	2,058	3,181	3,683	3,200
	受診率	13.6	25.5	25.0	28.0

*1 子宮（頸部）がん検診は、平成17年度まで30歳以上を計上していますが、平成20年度は20歳以上を計上しています。

*2 乳がん検診は、平成17年度まで30歳以上を計上していますが、平成20年度は40歳以上を計上しています。

③健康教育

健康教育は、基本健康診査や歯周疾患検診、骨粗鬆症検診の結果をいかし、壮年期から、受診者自身が自分の健康に関心を持ち、健康づくりに取り組めるよう、個別・集団健康教育で生活習慣病改善指導をしています。

個別健康教育では、糖尿病と喫煙などを重点的に実施していきます。また、市民の求めに応じて、内臓脂肪症候群や糖尿病、高血圧症、高脂血症といった生活習慣病や骨粗しょう症、歯周疾患等の健康学習の場を提供すると共に、食生活改善や運動習慣づくりなどグループ学習の機会をつくって、健康づくりの普及推進を図ります。

なお、平成18年4月の介護保険制度改正に伴い、65歳以上の高齢者健康づくりについては地域支援事業に移行するため、この事業の対象は40歳から64歳になります。

健康教育の実施状況及び数値目標

年 度		平成15年度 (実績)	平成16年度 (実績)	平成17年度 (見込)	平成20年度 (目標)
個別健康教育 (実人数)	合 計	31	22	44	39
	高 血 圧	0	2	0	2
	高脂血症	17	9	0	4
	糖 尿 病	12	10	42	24
	喫 煙	2	1	2	9
集団健康教育 *1	開催回数	282	323	315	197
	参加延人数	6,268	5,335	5,810	2,550

*1 平成17年度までは40歳以上を計上していますが、平成20年度は40歳～64歳までを計上しています。

④健康相談

健康相談は、基本健康診査の結果等をいかして、壮年期から受診者自身が自分の健康に関心を持ち、健康づくりに取り組めるよう指導・助言を行っています。

内臓脂肪症候群や糖尿病、高血圧症、高脂血症、高尿酸血症など生活習慣病の予防に向けて、健康教育と一体化した事業実施をしていきます。

なお、この事業についても、65歳以上の高齢者分が地域支援事業に移行するため、40歳～64歳までを対象に実施していきます。

健康相談の実施状況及び数値目標

年 度		平成15年度 (実績)	平成16年度 (実績)	平成17年度 (見込)	平成20年度 (目標)
重点健康相談 *1	開催回数	134	114	125	100
	実施延人数	2,681	2,638	2,224	1,380
総合健康相談 *1	開催回数	382	239	206	220
	実施延人数	1,792	826	2,028	1,600

*1 平成17年度までは40歳以上を計上していますが、平成20年度は40歳～64歳までを計上しています。

⑤機能訓練

機能訓練は、疾病や外傷等により心身の機能が低下している人に対して、閉じこもりを防ぎ、自立を助け、要介護状態を予防する目的で行っています。

市内では、医療や介護保険事業の中で「リハビリテーション」を実施する機関が年々充実し、平成18年度からは生活機能評価によって運動機能に低下が認められる高齢者に対し、介護予防事業でその改善を図ります。

障害を受容し、仲間と共に自分らしい生き方を再構築できる機会は他になく、40歳～64歳を対象としたこの事業の位置づけを明確にしていくことが、重要です。

機能訓練の実施状況及び数値目標

年 度		平成15年度	平成16年度	平成17年度	平成20年度
項 目		(実績)	(実績)	(見込)	(目標)
実施箇所数(か所)	*1	5	5	5	2
実施延べ回数	*1	721	549	543	96
参加実人員	*1	173	145	72	15
参加延べ人員	*1	9,073	7,489	7,148	1,090

*1 平成17年度までは40歳以上を計上していますが、平成20年度は40歳～64歳までを計上しています。

⑥訪問指導

訪問指導では、基本健康診査等の結果をいかして、壮年期から受診者自身が自分の健康に関心を持ち、健康づくりに取り組めるよう、生活習慣改善指導や受診指導をしています。

また、介護保険制度改正でこの事業の対象が、40歳～64歳になったため、家庭訪問による実態把握や支援体制整備が必要なケースについても実施し、高齢者のサービス以外で介護保険や保健・医療・福祉サービスとの調整、地域支援ネットワークとの連携等をはかります。

訪問指導の実施状況及び数値目標

年 度		平成15年度	平成16年度	平成17年度	平成20年度
項 目		(実績)	(実績)	(見込)	(目標)
合 計	実人員*1	575	521	438	180
	延人員*1	793	690	527	210

*1 平成17年度までは40歳以上を計上していますが、平成20年度は40歳～64歳までを計上しています。

（2）生きがいつくりの推進

高齢者の自己実現のため、社会における役割をみつけ、生きがいを持って社会に参加することは高齢者自身や社会にとって望ましいことであり、大切なことです。

高齢者ひとりひとりが趣味、学習、就労など生涯を通じた自己啓発を進め、それを支援する関係機関との連携を図り、高齢者自身が自ら培った技能や知識を活かしながら、いきいきと活動や生活ができる地域社会の形成に努めていきます。さらに年齢を超えた交流の場づくりに努めます。

また、公共職業安定所との連携やシルバー人材センターの機能充実を図り、高齢者の就業機会の拡大に努め、社会参加・生きがいつくりの増進を図ります。

①シルバー人材センター設置・補助事業

高齢者が長年の経験から身に付けてきた技術や能力を生かし、高齢者自身の生きがいつくりを支援します。

さらには、高齢者の就労の場として多くの仲間と、幅広い技術の習得を図り、より一層高齢者の活躍の場としていきます。

シルバー人材センターの状況及び数値目標

年 度	年 度		
	平成 16 年度 (実績)	平成 17 年度 (見込)	平成 20 年度 (目標)
会 員 数	592	623	700
(人)			

②老人クラブ連合会活動促進事業

「健康・友愛・奉仕」を基本目標に、仲間づくり・社会奉仕・高齢者の生きがいと健康づくり活動の実践に務めます。

老人クラブ連合会活動促進事業への補助額の状況及び数値目標

年 度	年 度			
	平成 15 年度 (実績)	平成 16 年度 (実績)	平成 17 年度 (見込)	平成 20 年度 (目標)
補 助 金 額	11,918	11,667	12,212	9,400
(千円)				

③老人クラブ連合会健康づくり事業

高齢者が豊かな経験と知識・技能を生かし、社会の各分野で生涯健康で生きがいを持って社会参加できるような環境づくりと、高齢者の生きがいと健康づくりを推進する実践活動を総合的に支援します。

老人クラブ連合会健康づくり事業の状況及び数値目標

年 度	年 度			
	平成 15 年度 (実績)	平成 16 年度 (実績)	平成 17 年度 (見込)	平成 20 年度 (目標)
参 加 者 数	3,485	3,450	5,434	5,568
(人)				