

重点取組2：生きがづくりと健康寿命の延伸に向けた健康づくり・介護予防の推進

《取組方針》

高齢者の生きがづくりや社会参加を支援するとともに、高齢者自身の介護予防にも役立てていただくため、高齢者の知恵や経験、技能が社会の様々な分野で生かされるよう支援することで、元気な高齢者の増加に取り組み、高齢者自身が健康や豊かさを実感できるよう取組を進めていきます。特に、元気な高齢者をはじめとする地域住民が、高齢者に対する生活支援サービスの担い手として、また子育て支援など地域社会の幅広い支え手として活躍できるための仕組みづくりを進めていきます。

併せて、日常的に介護を必要とせずに自立して生活できる期間である健康寿命を平均寿命に近づけるよう、また要介護状態になっても状態が悪化しないよう維持・改善を図るため、健康づくりや介護予防の普及啓発等の取組を進めていきます。

さらに、平成27年度の介護保険制度改正により創設される「新しい総合事業」について、今後における生活支援サービスの需給動向等を十分に検討のうえ、事業スキームの構築や市民の皆様及び事業者への十分な周知等に取り組み、円滑に事業を進めていきます。

1 生きがづくり・担い手づくりの推進

(1) 生きがづくりの推進

《取組内容》

- 60歳代、70歳代をはじめとする多くの高齢者は、要支援・要介護状態に至っておらず、地域での社会参加の機会を増やしていくことは、高齢者の生きがづくりや介護予防にもつながっていきます。高齢者がいつまでも健康で生きがいをもって、高齢期を過ごしていただけるよう、市民すこやかフェアの開催や、全国健康福祉祭（ねんりんピック）への代表団派遣、市バス・地下鉄等の敬老乗車証の交付をはじめ、高齢者の社会参加の促進につながる事業を実施します。
- 敬老乗車証制度については、より多くの方に利用していただき、かつ将来にわたって持続可能な制度とする観点からとりまとめられた京都市社会福祉審議会の答申等に基づき、ICカード化を前提に、現役世代を含む市民の皆様や交通事業者の理解が得られるものとなるよう、制度構築を進めます。
- 地域住民や団体が主体となって運営する高齢者の居場所づくりについては、地域とのつながりの中で、高齢者の孤立化や閉じこもりの防止、認知症の早期

発見や進行防止等により一層資するものとなるよう、取組事例集の作成や、運営主体間の情報共有、関係機関との連携等、質的な底上げと多様化に取り組みます。【再掲】

- 生きがいづくりと介護予防を支援するため、老人福祉センターをはじめとする生きがいづくり支援施設を運営し、活動の場を提供します。また、生きがいづくり支援施設については、利用者のニーズや社会情勢の変化等を踏まえて、今後の高齢者の生きがいづくりや介護予防等に資する施設のあり方等を引き続き検討します。
- 市内で開催されるイベントや講演会、展覧会等の情報をインターネットで発信する「京（みやこ）まなびネット」や、自主的グループの立上げ支援や活動内容をインターネットで発信する「高齢者仲間づくり支援事業」など、多様な社会参加・生涯学習等の機会の情報を提供します。
- 「第2期京都市市民参加推進計画」に基づき、参加と協働により、豊かで活力ある地域社会を実現するため、制度の趣旨に沿った取組を着実に推進します。平成27年度には計画の中間見直しを行い、改訂版を策定して、改訂計画に基づいた取組を推進します。

《施策・事業》

- 高齢者の社会参加促進に向けた事業の実施
- ICカード化を前提とする新たな敬老乗車証の制度構築《新規》
- 身近な居場所づくりの充実（再掲）《充実》
- 身近な地域での活動等の場の提供
- 生きがいづくり支援施設のあり方の検討
- 多様な趣味・生涯学習の参加機会の確保
- 自主的グループの活動支援と情報提供
- 「第2期京都市市民参加推進計画」に基づく取組の推進《充実》



(2) 就労支援・担い手づくりの推進

《取組内容》

- 「団塊の世代」が高齢期を迎え、元気な高齢者が増加していることから、高齢者が長年にわたり培ってきた知識や経験等を生かすことのできる臨時的・短期的な就業機会を提供するシルバー人材センターの会員数や就業機会の拡大に向けた支援はもとより、企業退職者と専門技術を必要とする中小企業等とのマッチング支援等を通じて、生涯現役で社会貢献できる環境づくりを推進します。
- ひとり暮らし高齢者世帯や高齢者夫婦のみ世帯の増加に伴い、今後ますます電球の交換や掃除、ごみ出しなどの日常生活上の細々とした困りごとへの支援の必要性が高まっていくと見込まれることから、元気な高齢者をはじめとする地域住民等が、高齢者に対する生活支援サービスをはじめ、地域社会の幅広い支え手として活躍できるための仕組みづくりに取り組むとともに、地域において生活支援サービスの提供体制の構築に向けたコーディネート機能を果たす「生活支援コーディネーター」の設置などを通じて、多様な生活支援サービスが提供される地域づくりを進めます。
- 働くことを希望する高齢者が就業できるよう、雇用行政、労働行政を担う国や京都府との連携を図りながら、雇用の維持・確保に努め、「知恵産業」の創造支援など、市民生活を支える雇用の創出を図ります。

《施策・事業》

- シルバー人材センター事業の推進
- 企業退職者と専門技術を必要とする中小企業等とのマッチング支援
- 高齢者支え合い担い手づくり事業の推進《新規》
- 生活支援コーディネーターの設置などによる多様な生活支援サービスの提供《新規》
- 働くことを希望する高齢者が就業できる環境づくりの推進



(3) すこやかクラブ京都（老人クラブ）の活動の充実

《取組内容》

- 高齢者の知識や経験を生かし、生きがいと健康づくりのための多様な社会活動を行う「すこやかクラブ京都」のリーダーの育成や若手会員の加入促進、ボランティア活動の推進等を通じた活動内容の充実や会員拡大に向けた活動の活性化に対して支援を行います。

《施策・事業》

- すこやかクラブ京都の三大運動（健康づくり・介護予防活動，在宅福祉を支える友愛活動，奉仕活動）等の推進
- すこやかクラブ京都の活性化



〈すこやかクラブ京都の活動①〉



〈すこやかクラブ京都の活動②〉

2 健康寿命の延伸に向けた健康づくり・介護予防の取組の推進

(1) 健康づくりの取組の推進

《取組内容》

- 「健康長寿のまち京都」の実現のために、山紫水明の豊かな自然環境・伝統・文化を生かした「歩くまち・京都」の取組，全国に類を見ないボランティア組織である体育振興会等に支えられる「スポーツの絆が生きるまち」，住民自治や支え合いの精神が息づく「京都の市民力，地域力」など，本市がこれまで培ってきた強みや社会資源を活用しつつ，「健康寿命の延伸」をキーワードとして，あらゆる関係施策を推進し，市民ぐるみ，地域ぐるみで効果的な健康づくりを推進します。
- 京都の地域力を生かし，地域の身近な仲間からの働きかけを広げるため，地域で率先して健康づくりや食育の活動を推進する市民ボランティアの養成及び活動支援に取り組むとともに，要介護状態や寝たきりになることを防ぎ，健康

寿命を延伸するため、ロコモティブシンドローム予防に着目した運動プログラムの普及等を通じて、日頃から身体を動かす習慣づくりを推進します。

- 身近な地域で気軽に参加できる健康づくりの場として利用できるよう、公園の再整備・新設に当たっては、健康遊具やウォーキングコースの設置など、子どもからお年寄りまで多世代が憩える場としての環境整備を進めます。
- 保健センター・支所において、健康づくりに関する各種教室や各種がん検診をはじめとする健診事業等、市民の皆様への運動、口腔保健、禁煙、がん予防、食生活改善等の施策を推進するほか、排尿障害など、閉じこもりや寝たきりにもつながりやすい加齢に伴う身近な健康問題について、関係機関と連携し、正しい知識の普及啓発等を進めます。
- 歯と口の健康は、誤嚥性肺炎、糖尿病等の生活習慣病などの全身の健康と密接に関係していることから、その予防のため、「京都市口腔保健支援センター」と各区の「口腔サポートセンター」が連携した口腔ケアの取組の一層の推進により、口腔機能の維持・向上を図ります。
- 保健センター・支所やこころの健康増進センターにおける精神保健福祉相談において、個別に相談に応じるとともに、こころの健康づくりに関する正しい知識の普及・啓発や高齢者を含む自殺予防の取組等を進めます。
- 生活習慣病につながる危険性の高いメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した生活習慣病予防のための特定健康診査・後期高齢者健康診査を実施します。
- インフルエンザ及び肺炎球菌の予防接種を公費負担することで、高齢者にとって重症化するリスクの高い疾病の予防に取り組みます。

《施策・事業》

- 「歩くまち・京都」や「スポーツの絆が生きるまち」等の施策の融合による総合的な健康寿命延伸の取組の推進《新規》
- 保健センター等における健康づくりサポーター等の育成の推進
- 地域での食育活動を推進する食育指導員の養成及び活動支援
- ロコモティブシンドローム予防など健康づくりの推進《新規》
- 子どもから高齢者まで多世代が憩い、健康づくり活動の場として利用できる公園整備の推進（再掲）
- 保健センター等における健康教育やがん検診等の推進
- 口腔ケアの推進
- 高齢者のこころのケアの推進《充実》
- 特定健康診査・後期高齢者健康診査の実施
- インフルエンザ及び肺炎球菌予防接種の実施

＜参考＞京都市健康づくりプラン（第2次）における数値目標

目標指標	平成23年度	平成29年度
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合【65歳以上】	男性 57.6% 女性 54.6%	男性 63% 女性 60%

※ 国の健康づくり運動である「健康日本21（第2次）」を踏まえ、現状値（平成23年度）から5年間で5%増加を目標とする。

目標指標	平成23年度	平成29年度
運動習慣者（30分・週2回の運動を1年以上継続している者）の割合【65歳以上】	男性 52.1% 女性 41.5%	男性 58% 女性 47%

※ 国の健康づくり運動である「健康日本21（第2次）」を踏まえ、現状値（平成23年度）から5年間で5%増加を目標とする。

（2）介護予防の取組の推進

＜取組内容＞

- 高齢サポートが、対象者個々の状態やニーズに応じて、自立支援に向けた具体的な目標を対象者ととともに設定し、適切なサービスに結び付ける介護予防ケアマネジメントを実施します。
- 自立支援に向けた適切な介護予防ケアマネジメントが実施できるよう、高齢サポートへの助言・指導を行います。
- 地域介護予防推進センターが、高齢者に身近な地域の会場（老人福祉センター、身近な居場所、学校の余裕教室等）において、二次予防事業対象者向けの介護予防サービス（通所型介護予防事業：運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上等）を提供するとともに、介護予防に関する知識や家庭でも簡易にできる介護予防の取組等の普及・啓発を目的として、一般高齢者向けの介護予防サービスを提供します。
- 介護予防に関して地域全体が関心を持ち合えるコミュニティを形成していくため、様々な機会を捉えて介護予防に関する情報を発信するとともに、高齢者の身近な活動拠点に、高齢サポートや地域介護予防推進センターの保健師等専門職を派遣し、認知症予防や運動機能の向上を図るなど、地域での自主的な介護予防の取組を進めます。また、介護予防評価事業を実施し、介護予防サービス事業全体として効果的な内容であるかなどの検証を行います。

- これからの介護予防は、機能回復訓練等の高齢者本人へのアプローチだけではなく、地域とのつながりの中で生活できるよう、高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも含め、バランスよく働きかけていくことが重要とされています。これら介護予防の取組については、効果的・効率的な介護予防の取組を推進する観点から、平成29年4月からの実施を予定している新しい総合事業に再編・見直しを行います。

＜施策・事業＞

- 高齢サポートにおける介護予防ケアマネジメントの実施
- 高齢サポートの機能の充実及び運営の質の維持・向上（再掲）＜新規＞
- 地域介護予防推進センターにおける二次予防事業対象者向けの介護予防サービスの提供
- 地域介護予防推進センターにおける一般高齢者向け介護予防サービスの提供
- 介護予防の普及・啓発
- 地域における自主的な介護予防の取組への支援
- 介護予防事業の評価の実施



＜介護予防事業①＞



＜介護予防事業②＞

(3) 新しい介護予防・日常生活支援総合事業の実施

《取組内容》

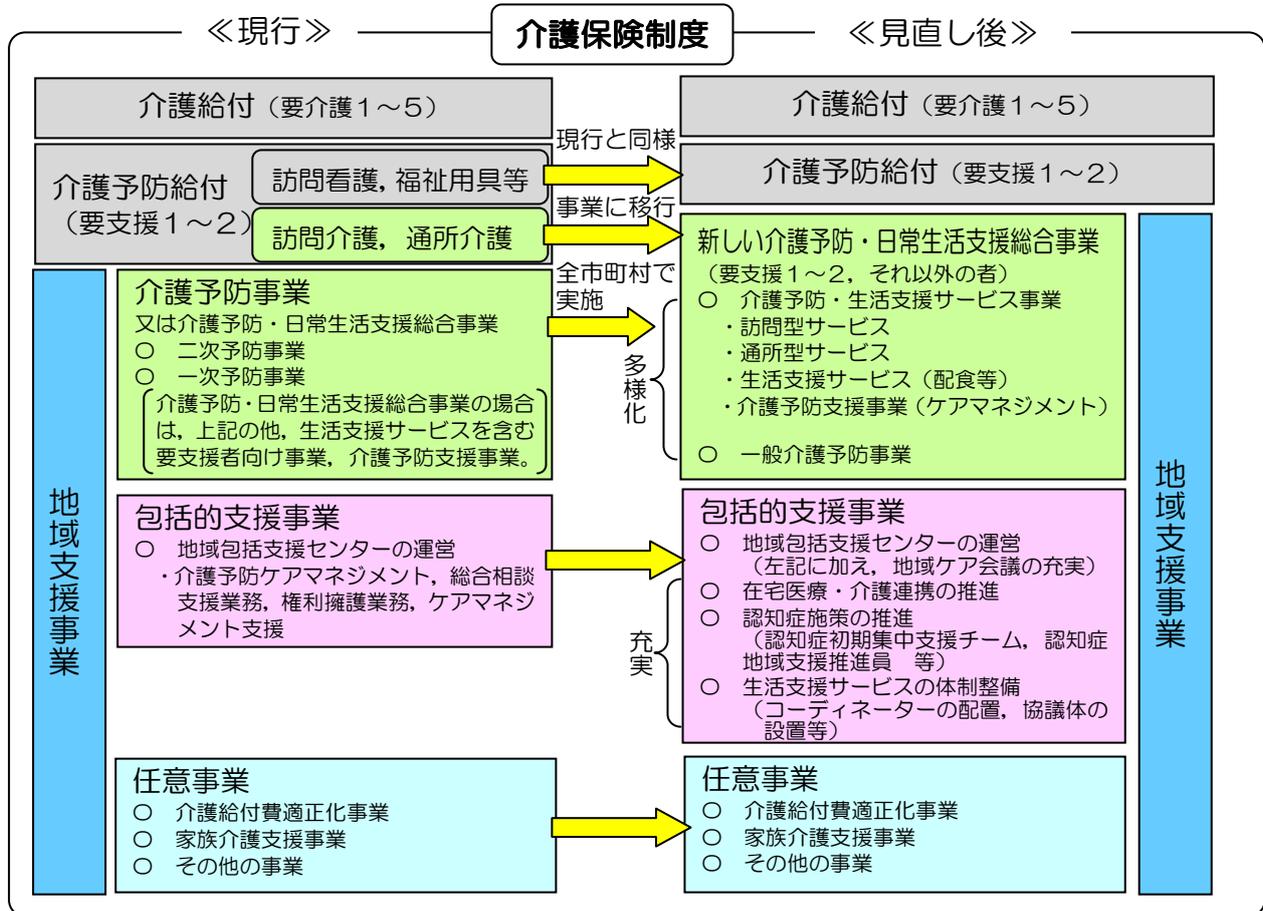
- 新しい総合事業は、要支援者等の多様な生活支援ニーズに対応するため、従来予防給付として提供されていた全国一律の介護予防訪問介護等を、市町村が実施する地域支援事業に移行し、要支援者自身の能力を最大限生かしつつ、介護予防訪問介護等と住民等による多様なサービスを総合的に提供できる仕組みとして、平成27年度の介護保険制度改正により創設されるものであり、平成29年4月までに全市町村で実施することとされています。
- 本市としては、新しい総合事業への移行は平成29年4月からを予定しており、移行後も、要支援の方をはじめ、必要な方に必要なサービスを適切に提供していけるよう、現在提供されている生活支援サービスの種類や量について、全市的な調査を行い、実態をきめ細かく把握していくこととしています。この調査の結果を踏まえ、今後における生活支援サービスの需給動向等を十分に検討のうえ、新しい総合事業のサービス類型、基準、報酬等を決定し、事業者の指定等の手続きを進めるとともに、市民の皆様や関係機関との協働の下、京都の地域力を生かした生活支援サービスの充実・強化に取り組んでいきます。
- 現在、一次予防事業として、一般高齢者向けの介護予防サービスを、また、二次予防事業として、二次予防事業対象者向けの介護予防サービスを提供していますが、新しい総合事業の実施に伴い、一次予防事業と二次予防事業を区別せずに、効果的・効率的な介護予防の取組を推進する観点から、新しい総合事業に再編・見直しを行います。

《施策・事業》

- 新しい介護予防・日常生活支援総合事業の円滑な推進《新規》
- 高齢者に対する生活支援サービス実態調査の実施《新規》
- 高齢サポートの機能の充実及び運営の質の維持・向上（再掲）《新規》
- 高齢者支え合い担い手づくり事業の推進（再掲）《新規》
- 生活支援コーディネーターの設置などによる多様な主体による生活支援サービスの提供（再掲）《新規》
- フォーマル・インフォーマル資源の情報提供（再掲）《充実》

【新しい介護予防・日常生活支援総合事業について】

■ 新しい介護予防・日常生活支援総合事業の構成



（参考：平成27年3月2日，3日 全国介護保険・高齢者保健福祉担当課長会議資料）

■ 新しい介護予防・日常生活支援総合事業を構成する各事業の内容及び対象者

①介護予防・生活支援サービス事業

- 対象者は、制度改正前の要支援者に相当する者
 - ① 要支援認定を受けた者
 - ② 基本チェックリスト該当者（事業対象者）

事業	内容
訪問型サービス	要支援者等に対し、掃除、洗濯等の日常生活上の支援を提供
通所型サービス	要支援者等に対し、機能訓練や集いの場など日常生活上の支援を提供
その他の生活支援サービス	要支援者等に対し、栄養改善を目的とした配食や一人暮らし高齢者等への見守りを提供
介護予防ケアマネジメント	要支援者等に対し、総合事業によるサービス等が適切に提供できるようにケアマネジメント

※ 事業対象者は、要支援者に相当する状態等の者を想定
 ※ 基本チェックリストは、支援が必要だと市町村や地域包括支援センターに相談に来た者に対して、簡便にサービスにつなぐためのもの
 ※ 予防給付に残る介護予防訪問看護、介護予防福祉用具貸与等を利用する場合は、要支援認定を受ける必要がある

②一般介護予防事業

- 対象者は、第1号被保険者の全ての者及びその支援のための活動に関わる者

事業	内容
介護予防把握事業	収集した情報等の活用により、閉じこもり等の何らかの支援を要する者を把握し、介護予防活動へつなげる
介護予防普及啓発事業	介護予防活動の普及・啓発を行う
地域介護予防活動支援事業	住民主体の介護予防活動の育成・支援を行う
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し、一般介護予防事業の評価を行う
地域リハビリテーション活動支援事業	介護予防の取組を機能強化するため、通所、訪問、地域ケア会議、住民主体の通いの場等へのリハビリ専門職等による助言等を実施

（参考：平成27年3月2日，3日 全国介護保険・高齢者保健福祉担当課長会議資料）