

## 第3章 計画の方向性

### 第1節 元気で悠々ライフを共創できるまちに

超高齢社会を迎え、高齢者を支えられる対象としてではなく、地域を支える担い手として位置づけ、新たな価値を創造していくことが望まれます。

本節では、生活意欲の向上・維持につなげるための健康づくり、高齢者が生きがいを持って暮らすための環境づくり、安心して在宅生活を選択することへの支援の方策をまとめます。

#### 1 「人生85年時代」の健康づくり

健康づくりにおいては、高齢期以前からの規則正しい生活習慣の定着や健康管理、健康づくりに関する知識の普及・意欲の向上などが大切です。

本市においては、「第2次とよかわ健康づくり計画」に基づき、ライフステージごとの目標を掲げ、生涯を通じた健康づくりを目指しています。

また、本市では高血圧症、脳卒中、心臓病、糖尿病などの生活習慣に起因する疾病や廃用症候群（※1）が要介護認定を受ける要因として多くなっていることから、高齢期を健康に過ごすために、地域での保健事業を知ってもらい、日常の生活習慣の改善を図ることが必要です。

健康寿命（※2）の延伸を目指した、自分の健康づくりが市民の健康づくりにつながり、本市を支える担い手となっていきます。そうした人達が継続して活動できるように、支援できる体制を構築していく必要があります。

※1 廃用症候群…過度の安静など、特定の器官を動かさないでいることによる身体に生じる障害。

※2 健康寿命…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

#### （1）健康でいきいきとした生涯を送るための支援

##### ① 健康づくり運動の推進

##### 【保健センター】

健康寿命の延伸を図るため、生活習慣病予防対策として、早期から心身に負担の少ない生活習慣を意識し、これを実践できるよう、健康づくりに関する意識啓発や情報提供を行います。「第2次とよかわ健康づくり計画」に沿って、関係機関で本市の課題を共有し、健康づくりの推進を図っていきます。

## ② 健康づくり推進員活動

【保健センター】

健康づくり推進員養成講座を開催し、市民の健康づくりを推進する健康づくり推進員の増加を目指します。

健康づくり推進員とは、活動登録をし、健康を軸に活動するボランティアのことをいいます。健康づくり推進員は、自分の健康づくりにとどまらず、家族、近隣、地域へ健康づくりの輪を「つなぐ、広げる、増やす」ため、市民に働きかけを行っています。

健康づくりを市民とともに取り組んでいけるように、周知していくことが必要です。地域や関係団体と連携して、健康づくりのための環境の整備を推進していきます。

○健康づくり推進員登録者数の推移（各年4月1日現在）

	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
推進員登録者数（人）	154	152	159	148

## ③ 各種保健事業

【保健センター・保険年金課】

「第2次とよかわ健康づくり計画」に沿って、生活習慣のポイントをライフステージ別に示し、健康寿命の延伸を図るため、市民、関係団体と協働して健康づくり運動をさらに推進していきます。

また、がん検診、保健師や栄養士による健康相談、健康教室などの各種保健事業を継続し、高齢者の健康づくりを支援していきます。

さらに、特定健診・特定保健指導（※）の強化を今後の取組みに追加し、「第2期豊川市国民健康保険特定健康診査等実施計画（計画期間：平成25年度～29年度）」に基づき実施していきます。

※ 特定健診・特定保健指導…40歳以上75歳未満（年度途中で75歳に達する人を含む）の被保険者及び被扶養者を対象として、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた、生活習慣病予防のための健診・保健指導。

○成人保健・精神保健（各年度参加者延べ人数）

	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度
健康教室（人）	5,833	5,139	6,159
健康相談（人）	436	505	782
家庭訪問（人）	78	58	27

○健康診査（各年度参加者延べ人数）

	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度
各種がん検診（人）	17,234	18,410	19,389
歯周病健診（人）	229	306	326
骨粗しょう症検診（人）	169	200	216
特定健診・特定保健指導（人）	5,255	6,138	7,004

○感染症予防（各年度参加者延べ人数）

	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度
インフルエンザ予防接種（人）	21,378	21,624	22,688
肺炎球菌ワクチン予防接種（人）	—	522	752

**④健康なまちづくり推進事業 【保険年金課・保健センター・介護高齢課】**

愛知県国民健康保険団体連合会が実施する「健康なまちづくり推進事業」が平成 25 年度から 27 年度までの 3 か年計画で行われており、本市はこの事業に参画しています。

その目的は、医療費や介護給付費の適正化に向けた、保険財政の健全化や健康なまちづくりに資するため、医療・介護・特定健診についての分析から地域の特性及び課題を明確化し、保険者において効果的な保健事業が実施できるようにするものです。

この事業は、平成 27 年度末まで実施されますので、その後、分析結果などを踏まえ、より効果的な健康づくりに努めることとします。

**2 「人生 85 年時代」の生きがいづくり**

これからの超高齢社会では、高齢期を豊かなものにするための生きがいづくりが非常に重要です。

特に、新たに高齢期に入ってきた方は、長年にわたって培われてきた知識、技能及び経験をいかしながら、「地域を支える担い手」となっていくことが期待されます。スポーツや生涯学習活動、地域活動などに積極的に参加し、それらを地域に還元できるよう、様々な活動の場・機会づくりや魅力あるメニューづくりなどが必要となっています。

さらに、健康な高齢者にとって、「社会のために働く」ことは、収入の確保

ばかりではなく、生きがいを得る手段のひとつにもなります。高齢者の経験や技術の有効活用とあわせ、高齢者自身がやりがいを感じながら働けるよう、支援していく必要があります。

## (1) 文化・スポーツ・生涯学習活動の推進

### ① 文化・芸術活動の推進

【文化振興課・生涯学習課】

「とよかわ文化芸術創造プラン」に基づいた、公演事業や展覧会事業など、優れた文化芸術を鑑賞できる機会の充実を図る(文化振興課事業)とともに、赤坂の舞台歌舞伎など伝統芸能の公演事業や世代間交流事業(生涯学習課事業)を行います。あらゆる世代の人が豊かな心を育めるよう、異なる世代を文化でつなぎ、文化芸術に親しむ人や場所を増やします。

### ② 生涯スポーツ活動の推進

【スポーツ課】

平成 22 年 3 月に策定した「豊川市スポーツ振興計画」に基づき、引き続いて、「ニュースポーツ出前教室」や「中学校区スポーツ交流事業」を実施することにより、年齢・性別を問わず、誰でも気軽に参加が可能な、生涯スポーツの普及・啓発に努めます。

また、総合型地域スポーツクラブの育成を通じ、高齢者を含めたすべての世代がスポーツを通じた交流を図るとともに、音羽地区・一宮地区以外の各中学校区においても、できるだけ早期に総合型地域スポーツクラブの設立・育成を目指し、高齢者を含めたすべての世代がスポーツを通じた交流が図れる環境づくりを行っていきます。

### ③ 生涯学習活動の推進

【市民協働国際課・生涯学習課・介護高齢課】

高齢者の知識・能力などをいかしつつ、生きがいづくりができるよう、周知活動を行い、地域の集会施設などを利用したサークル活動の振興(市民協働国際課事業)に努めます。

また、とよかわオープンカレッジや出前講座の実施など(生涯学習課事業)を通じて高齢者が学べる機会を提供するとともに、高齢者大学(介護高齢課事業)の内容の充実と継続に努めます。

○市民館など（地域の集会施設）で活動中のサークル数（各年4月1日現在）

	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
サークル数（団体）	442	441	458	459

## （2）就労機会拡充のための支援

### ① シルバー人材センターへの支援

【介護高齢課】

高齢者が生きがいを持って働くことのできる幅広い就業形態を創出するため、就業開拓等研究会の設置や平成 26 年度から新規事業「家事お助け隊・ワンコインサービス」（※）を実施するなど、新規市場の開拓、自主事業の推進とともに、若い会員層の拡充などに取り組むシルバー人材センターに対し、今後も継続した支援に努めます。

※ 家事お助け隊・ワンコインサービス…日常生活のちょっとした困りごと、1回 30 分程度でできる軽易な作業をワンコイン＝500 円で請ける事業。シルバー会員が高齢者世帯・障害者世帯、子育て（乳幼児）中の若年世帯などの暮らしのお手伝いをする。

○シルバー人材センターの会員数（各年4月1日現在）

	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
会員数（人）	970	898	855	806

## （3）老人クラブ活動、ボランティア・市民活動の推進

### ① 老人クラブへの支援

【介護高齢課・社会福祉協議会】

老人クラブは、その活動が、地域への貢献や介護予防の推進などにも効果をあげることが期待されることから、各クラブの創意工夫による活動の活性化を支援します。

また、介護予防の知識普及や、地域の見守り活動の推進などについては、高齢者相談センターとの協働により効果的な活動が行われるよう支援します。

○老人クラブの会員数（各年4月1日現在）

	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
単位クラブ数（人）	129	128	129	130
単位クラブ会員数（人）	8,729	8,457	8,347	8,377

## ② ボランティア・市民活動の促進 【市民協働国際課・社会福祉協議会】

「とよかわボランティア・市民活動センター」を中心に、ボランティア・市民活動に関する相談、情報や活動場所の提供などの支援を行い、高齢者の特技や技術、資格などをいかしたボランティア・市民活動を促進していきます。

さらに、身近な地域でできる活動、環境保全・自然保護の活動、特技や技術、資格などをいかした活動、伝統や文化に関わる活動、国際理解・協力の活動など、様々な分野における市民主体の活動が活発に行われるよう、支援を行います。

### ○とよかわボランティア・市民活動センター登録団体

	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
(1) 保健、医療または福祉の増進を図る活動	169	167	157
(2) 社会教育の推進を図る活動	8	7	8
(3) まちづくりの推進を図る活動	11	11	12
(4) 観光の振興を図る活動	0	0	0
(5) 農山漁村又は中山間地域の振興を図る活動	0	0	0
(6) 文化・芸術・スポーツの振興の推進を図る活動	48	48	56
(7) 環境の保全を図る活動	24	24	23
(8) 災害救助活動	10	11	9
(9) 地域安全活動	25	24	24
(10) 人権の擁護又は平和の推進を図る活動	1	1	1
(11) 国際協力の活動	4	3	6
(12) 男女共同参画社会の形成の促進を図る活動	5	5	6
(13) 子どもの健全育成を図る活動	48	49	48
(14) 情報化社会の発展を図る活動	0	0	0
(15) 科学技術の振興を図る活動	0	0	0
(16) 経済活動の活性化を図る活動	0	0	0
(17) 職業能力の開発又は雇用機会の拡充を支援する活動	1	1	1
(18) 消費者の保護を図る活動	2	2	2
(19) 前各号に掲げる活動を行う団体の運営又は活動に関する連絡、助言又は援助の活動	4	4	4
(20) 前各号に掲げる活動に準ずる活動として都道府県又は指定都市の条例で定める活動	0	0	0

## ③ 介護・生活支援サポーターの養成等 【介護高齢課】

支援を必要とする高齢者を支えるサポーターを養成する講座を開催し、介護サービス施設や高齢者向け行事、高齢者宅において活躍できるボランティアの人数を増やしていきます。

高齢者が支え手として活動することで、生きがいづくりや、健康づくりに

も資する効果が見込まれます。

また、ボランティア活動における動機付けとして、活動の都度、ポイントの付与があり、一定数に達した場合に何らかのメリットが得られる「介護予防ボランティアポイント制度」の導入を検討していきます。

### 3 「人生85年時代」の選択と心構え

#### (1) 本人・家族の選択と心構えを支えるために

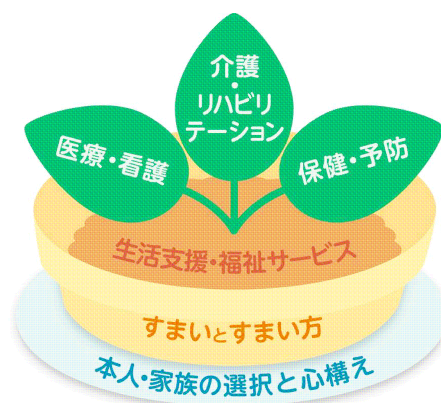
地域包括ケアシステムの構成要素においては、「本人・家族の選択と心構え」があってこそ成立するとされています。

そのためには、本人が選択した上で、その生活を送っていることが重要ですが、選択をするためには介護保険制度に対する知識が必要です。

介護保険は、高齢者の自立支援を目指しており、一方で、自らの努力についても、「国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努める」とされています。

こうしたことを踏まえ、制度についての啓発を行っていきます。

○厚生労働省資料から



#### ① 介護保険のより堅実な使い方

【介護高齢課】

介護保険は、全体の介護給付費が伸びるにつれ介護保険料が高くなる仕組み（制度）であり、高齢化が進み、要介護等認定者が増加するにつれて、被保険者の負担も大きくなっていきます。

どうして保険料基準額が上がるのかといった、介護保険制度の基本的な仕組みをはじめ、介護保険料の伸びを抑えるには、要介護状態となるいくつかの主な原因からひもとく、一人ひとりの生活習慣の改善や、予防の取り組みの強化を推進し、介護サービスを使う際には、ケアマネジャーとよく話し合



い、自己保有能力の活用と、必要なサービスのみを利用すること、不必要な介護サービスの利用は介護保険料に跳ね返ってくることなどを、さらに知っていただく必要があります。介護保険のより堅実な使い方といった観点から、啓発を強化していきます。

## **② 本計画の内容を市ホームページ、市広報へ掲載** **【介護高齢課】**

本計画の内容を、本市のホームページや、広報に掲載することで、高齢者福祉施策及び介護保険事業の運営に関する情報提供を行います。

## **③ パンフレット「安心のてびき」の作成** **【介護高齢課】**

本市の高齢者福祉施策、介護保険制度説明用のパンフレット「安心のてびき」を作成し、広く市民に各種サービスに関する情報提供を行います。

## **④ 「出前講座」や「65歳これから講座」の実施** **【介護高齢課】**

各種関係機関や団体、地域との連携を図り、高齢者を地域全体で支える体制を構築していくため、各地域での「出前講座」や「65歳これから講座」の開催を通じ、高齢者福祉施策や介護サービスに関する情報提供に努めます。

## **⑤ 高齢者向けメール配信システムの構築** **【介護高齢課】**

高齢者向けメール配信システムを構築し、高齢者向け講座、イベント、施設情報のお知らせ、啓発、消費者被害防止情報などを配信します。

老人クラブをはじめ、広く周知して登録を進めます。また、ひとり暮らし・高齢者のみ世帯の方などにも登録を進め、社会的孤立感の解消を図ります。