

第5章 介護予防の推進と高齢者の社会参加

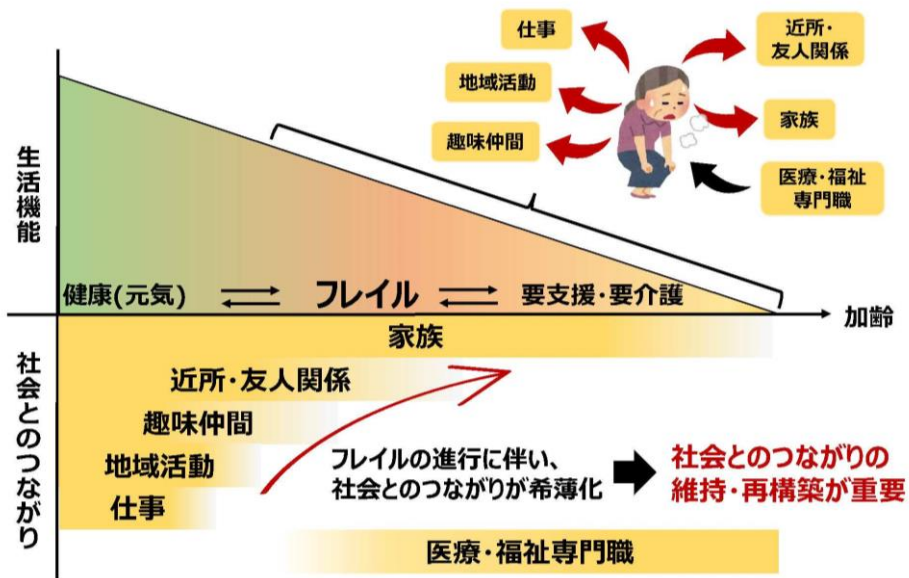
本章の目標（目指すべき姿）

高齢者が住み慣れた地域で健康でいきいきと暮らせる

1 現状と課題（総括）

- 高齢者が住み慣れた地域で健康で長生きできるよう、65歳以上の95.9%、75歳以上では83.6%を占める元気高齢者が、要介護状態になることを遅らせるために生活支援や介護予防、重度化防止の取組を進めていくことが必要である。
- 介護度の重度化防止は、介護保険サービスに係る費用の増加を抑制、人材不足が顕著なサービス分野への移行防止等につながり、制度を持続させる観点からも重要である。
- フレイルを予防する（＝より早期からの介護予防）ことで、その先にある要介護状態の予防、健康寿命の延伸へとつながることが期待される。また、介護予防・フレイル予防は、認知症予防に資する可能性がある。
- こうした介護予防の取組は健康づくりと密接に関わっていることから、両者が一体的に取り組みられるよう、関係部局による連携の強化が求められる。
- また、運動機能、認知機能、栄養状態、口腔機能等の維持・向上を図るためには、専門職を含む多職種の間が重要であり、関係団体とも連携しながら、専門職が関与できる体制づくりを進めていく必要がある。
- さらに、こうした取組を効果的・効率的に行うためには、目指す方向性を関係者で共有し、取組の成果・課題を適切に評価しながら、PDCAサイクルに沿って進めていくことが重要である。
- 一方で、人口構造の変化により若年層が減少していくことから、地域における元気な高齢者等をボランティア等の担い手として確保しながら、できる限り住民主体での取組が進むよう、地域の実情に応じて働きかけていくことが必要である。
- 併せて、高齢者が生きがいや役割を持って活躍できるよう、高齢者が社会参加できる場の創出や地域づくり等、高齢者を取り巻く環境の整備を進めていく必要がある。

図表5-1 加齢による社会とのつながりの変化の一般的イメージ



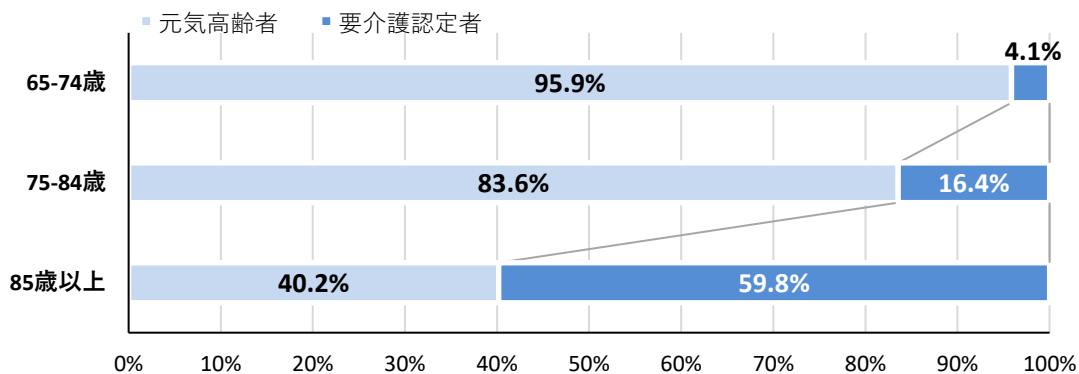
資料：厚生労働省 介護予防活動普及展開事業 研修会資料（東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター作成）

図表5-2 ヘルスプロモーション（人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセス）



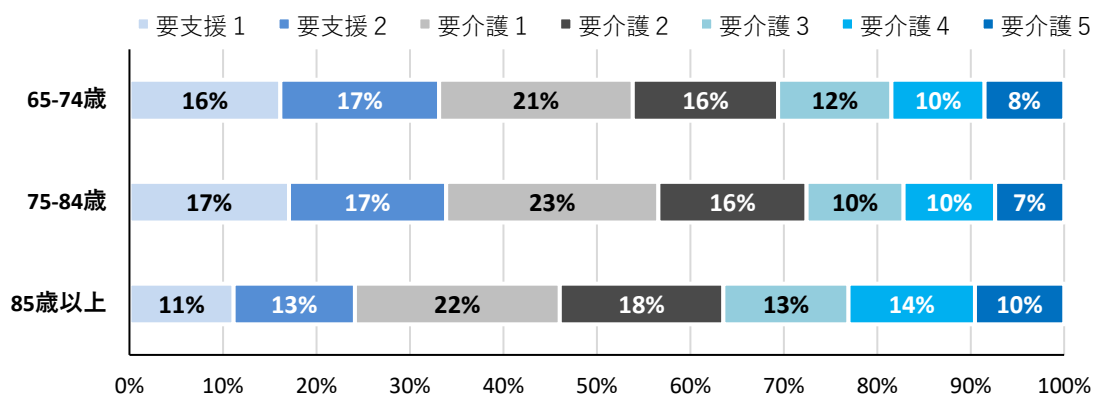
資料：厚生労働省 介護予防活動普及展開事業 研修会資料（東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター作成）

図表5-3 元気高齢者の割合



資料：厚生労働省「介護保険事業状況報告（月報）・令和5年10月末現在」

図表5-4 年齢階級別の要介護度



資料：厚生労働省「介護保険事業状況報告（月報）・令和5年10月末現在」

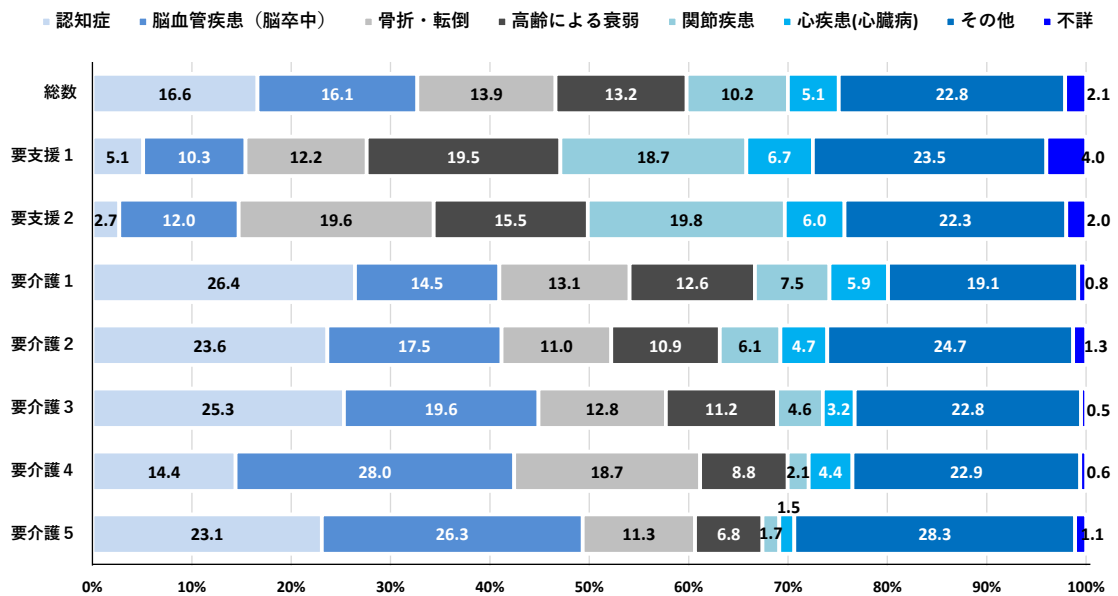
2 介護予防の推進

（1）推進の基本的な考え方

【現状と課題】

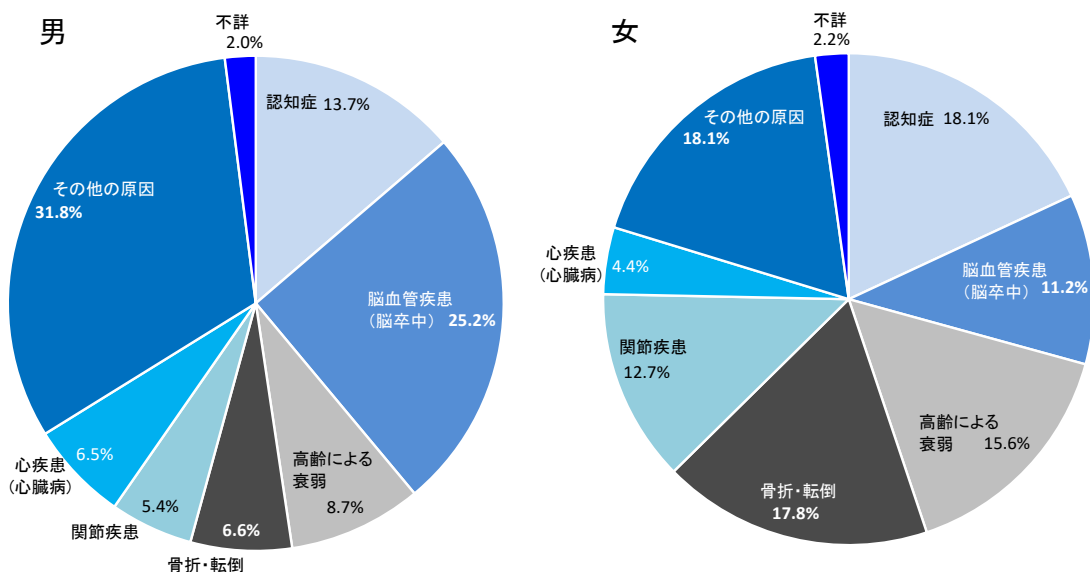
- 国民生活基礎調査によると、要支援及び要介護の状態になった主な原因について、要支援者については「関節疾患」「高齢による衰弱」「骨折・転倒」、要介護者については「認知症」「脳血管疾患」が多く、これらの予防に取り組むことが重要である。

図表5-5 介護が必要となった主な原因（全国・要介護度別）



資料：厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」

図表5-6 介護が必要となった主な原因（全国・男女別）



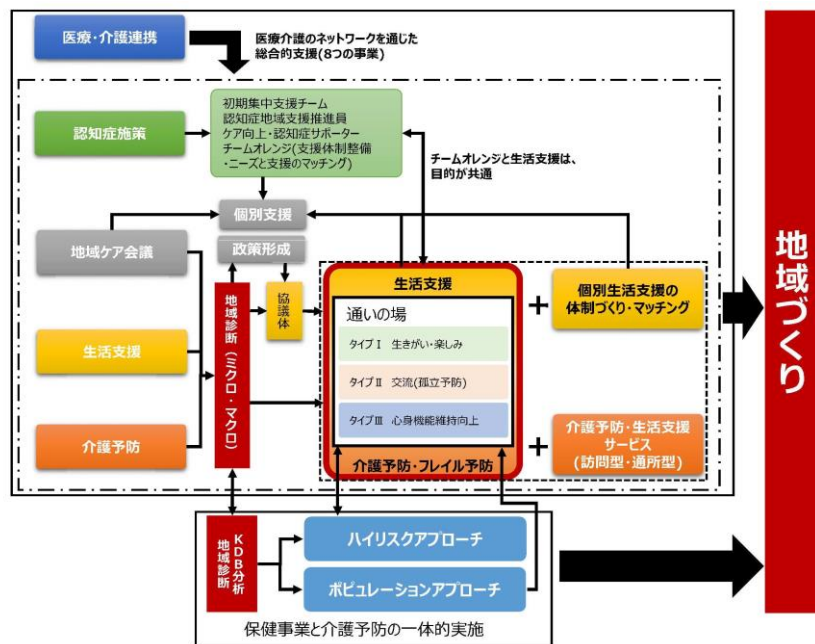
資料：厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」

- また、単に高齢者の運動機能や認知機能、栄養状態、口腔機能等の維持・向上など心身機能の維持や改善のみを目指すのではなく、日常生活の活動を高め、社会参加を促し、生きがいや自己実現のための取組を支援し、生活の質の向上を目指し取り組むことが重要である。
- 運動機能や認知機能等の低下を防ぐため、市町村等と連携し、住民主体の通いの場を充実させ、人と人がつながる地域づくりを目指すとともに、通いの場の実施状況を把握し、効果的な取組を推進することが必要である。

【方策】

- PDCAサイクルに沿った効果的・効率的な取組の推進にあたっては、アウトカム指標及び具体的な取組状況が評価できるプロセス指標を組み合わせた事業評価の推進を図る。
- 介護予防のため、介護の原因疾患を分析し、保健事業との連携による対策を検討する。
- 通いの場の取組をはじめとする一般介護予防事業は、住民主体を基本としつつ、自治体の介護保険担当課をはじめ庁内連携、関係機関との連携により、活動が継続されるよう支援する。
- 通いの場の内容に、介護の原因疾患の上位である「関節疾患」「高齢による衰弱」「骨折・転倒」「認知症」「脳血管疾患」や、「低栄養の予防」「口腔機能の向上」などの健康に関する情報提供を加える等、健康づくり担当部局及び各関係機関・団体等専門職と連携を図り、予防・重度化防止を意識した生活習慣づくりを高齢者に働きかける。

図表5-7 地域包括ケア実現のために必要な地域支援事業の取組の連動性



資料：厚生労働省 介護予防活動普及展開事業 研修会資料（東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター作成）

（2）地域における取組の充実

【現状と課題】

- 通いの場とは、地域の住民同士の日常のつながりから気軽に集い、住民が主体となって活動内容を企画し、ふれあいを通して「共通の趣味や生きがいづくり」「茶話会などを通じた交流」「体操や脳トレを通じた心身の機能維持・向上」など仲間づくりの輪を広げていくための場所である。
- 市町村では、住民と連携をはかりながら、介護予防を目的とした健康づくり教室や健康相談、地区のふれあいサロン、ボランティア活動、食生活改善の活動、茶話会など、様々な取組が行われ、多くの住民が参加できるような周知も含め、地域の実情に合わせた様々な通いの場の取組が行われている。
- 介護予防のためには、日常生活において「社会参加」「運動」「栄養」の三本柱を意識していくことが大切となるが、普段から通いの場に参加することにより、人と交流する「社会参加」の機会になるとともに、自宅から通いの場まで歩いて行くこと自体が日々の「運動」につながることを期待される。
- 高齢者が毎日をいきいきと健康に過ごすための場所である通いの場は、介護予防・認知症予防にもつながる重要な取組として、より一層推進していく必要がある。
- 通いの場の開催か所数は年々増加しており、令和3（2021）年度の県内の高齢者の通いの場に参加する者の割合は12.9%と、全国の5.5%を大きく上回っている。そのうち、介護予防に効果があるとされる週1回以上通いの場に参加する者の割合についても3.0%と、全国の2.2%に比べ高い状況にある。
- 一方で、市町村における通いの場の実施・展開については、参加者の固定化が課題となっており、行政と地域が連携し、参加者増加に向けた取組が求められている。
- 県は、PDCAサイクルに沿った取組を推進するために、「島根県介護予防評価・支援委員会」を核とし、介護予防事業の実施状況の把握や課題の整理、評価・分析などにより市町村支援を継続する必要がある。

図表5-8 通いの場の概念図



資料：厚生労働省

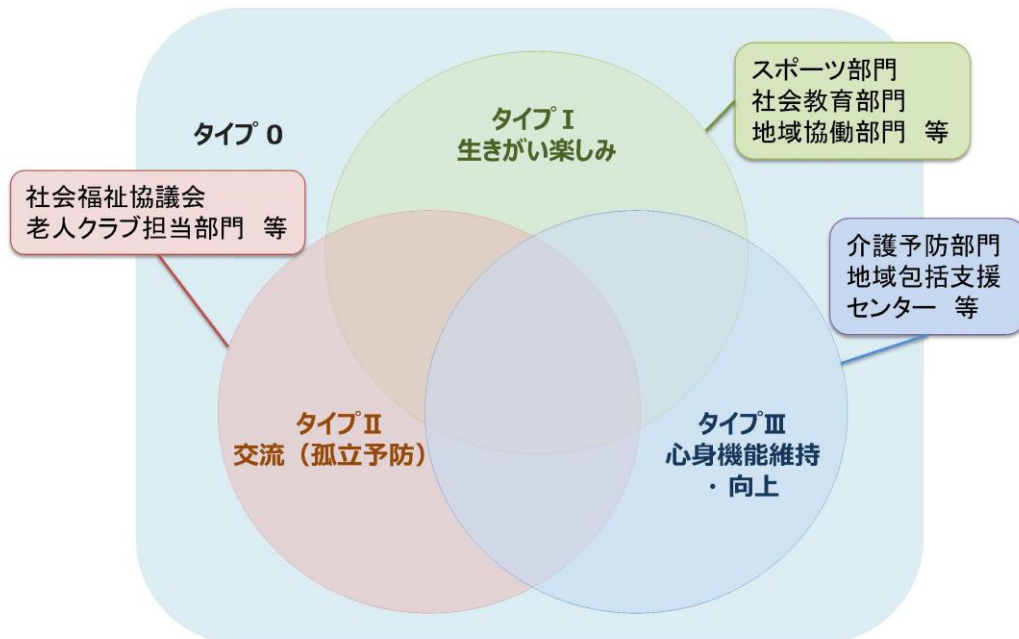
図表5-9 通いの場の類型

| 「運営」がなされていない活動 | |
|---|---|
| タイプ0 住民を取り巻く 多様なつながり | 例) 月1回未満の住民の集まりや、 月1回以上であっても、挨拶程度の関係性 (喫茶店やファミレス、フィットネスジムや銭湯、 犬の散歩など顔なじみ同士の関係) |
| 「運営」がなされている活動 行政が、通いの場として、把握することが望ましい活動の場・機会 | |
| タイプI 共通の生きがい・楽しみを 主目的とした活動 | 例) 趣味活動(運動系、文化系活動等)、 総合型地域スポーツクラブ、就労的活動、 ボランティア活動の場等の社会貢献活動など。 |
| タイプII 交流(孤立予防) を主目的とする活動 | 例) 住民組織が運営するサロン (補助金の有無に関わらず)、 地域の茶の間、老人クラブなど |
| タイプIII 心身機能維持・向上など を主目的とした活動 | 例) 住民組織が運営する体操グループ |

注) 運営手法(屋内外、料金の有無、多世代の参加、民間企業等の関与の有無等)は問わない

資料: 厚生労働省 介護予防活動普及展開事業 研修会資料(東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター作成)

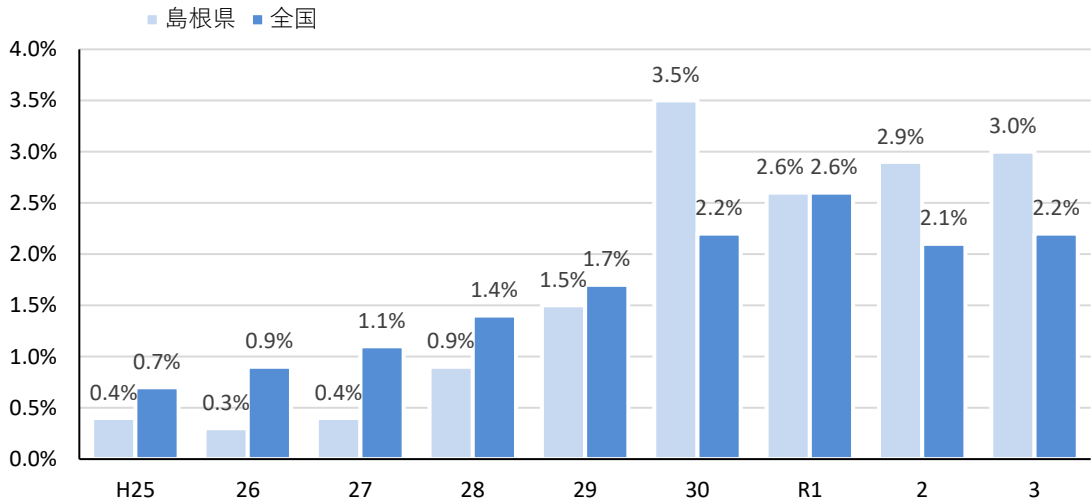
図表5-10 通いの場の各タイプの関係性のイメージ



把握のために介護予防担当だけでなく、庁内外の横断的な連携が必要

資料: 厚生労働省 介護予防活動普及展開事業 研修会資料(東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター作成)

図表5-11 通いの場（週1回以上）の参加率



資料：厚生労働省「介護予防事業及び介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況に関する調査」及び総務省「住民基本台帳」

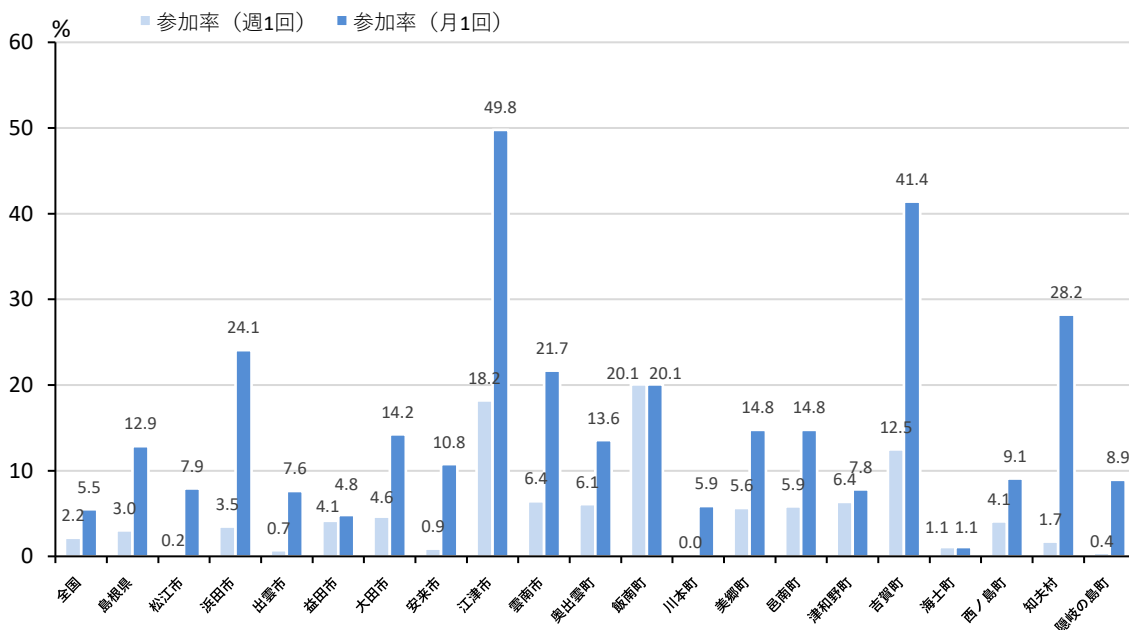
図表5-12 通いの場（週1回以上）の箇所数及び参加者数

(単位：人・か所)

| | H25年度 | 26年度 | 27年度 | 28年度 | 29年度 | 30年度 | R1年度 | 2年度 | 3年度 |
|------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 参加者数 | 965 | 707 | 995 | 2,066 | 3,433 | 7,905 | 6,018 | 6,682 | 6,947 |
| 箇所数 | 67 | 44 | 81 | 141 | 238 | 510 | 430 | 498 | 572 |

資料：厚生労働省「介護予防事業及び介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況に関する調査」

図表5-13 通いの場の参加率（市町村別）



資料：厚生労働省「介護予防事業及び介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況に関する調査」及び総務省「住民基本台帳」

【方策】

- 市町村が行う地域支援事業等がより効果的に実施されるよう、「島根県介護予防評価・支援委員会」を核に、介護予防事業の実施状況の把握や課題の整理、事業の評価と方策の具体化を検討する。今後も、より効果的な介護予防事業の推進に向け、PDCAサイクルに沿った取組の展開となるよう支援を継続していく。
- 地域包括支援センターが、自立支援に資する多職種連携による地域ケア会議の開催や介護予防マネジメントを実施できるよう、市町村の開催する研修会を通じて、関係者の介護予防への理解促進やネットワーク構築を支援する。
- 身近に参加できる通いの場を効果的な介護予防の場とするため、市町村、住民主体の先駆的・特徴的な取組についての情報交換等を行い、圏域及び全県での横展開を進める。
- 集会所が遠方にある方を含め多くの高齢者が参加する通いの場となるよう、他県の通いの場の成功事例等の情報収集を行い、周知方法や取組内容について研修等を通じて市町村に情報提供を行う。
- 市町村と連携し、通いの場の運営支援、フレイル予防・介護予防の啓発活動を行う。

取組事例

いきいき百歳体操 江津市版

江津市では平成27年度から、手首と足首に重りをつけながら運動し、筋力とバランス能力を高める介護予防体操を行なっています。住民主体のグループだけでなく、介護事業所でも取り組みが広がっています。

令和4（2022）年度の住民グループの開催状況は以下のとおりです。

- ・開催か所数（週1回以上開催）：50か所（5.6か所/高齢者1,000人あたり）
- ・高齢者の参加割合：9.0%

*簡単な運動で気分も明るく

市内のグループ「三丁目百歳体操」などで実践している参加者からは「膝や腰の痛みが楽になった」「気持ちが明るくなった」といった声が寄せられています。

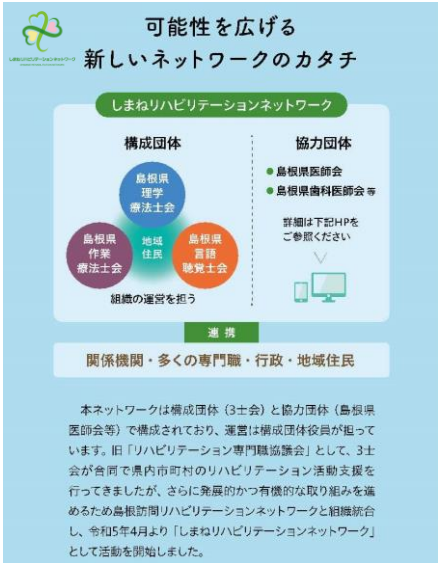


(3) リハビリテーション専門職等との連携

【現状と課題】

- 市町村が実施する地域ケア会議や、通いの場などへの専門職の派遣等、多職種連携によるフレイル予防や自立支援に向けた取組が進みつつある。
- ケアマネジメントを行ううえでは、介護予防・重度化防止の視点が必要であり、その実践力を高めるために地域ケア会議は重要な役割を担っているが、会議が効果的に機能するうえでも専門職の関与が求められる。

- 「介護予防・重度化防止」の視点から、住民主体の通いの場に、定期的に保健師、栄養士、歯科衛生士、リハビリテーション専門職等が関わることが求められる。
- 県は、令和5（2023）年4月に設立された「しまねリハビリテーションネットワーク」と連携する体制を整備し、市町村が実施する地域支援事業等へ、専門職の視点からの効果的な事業実施や取組の評価手法等について支援を行っている。
- 今後もリハビリテーション専門職派遣の仕組みを継続するとともに、かかりつけ医との連携の推進や地域ケア会議等に薬剤師や栄養士等他の専門職が参画しやすい環境を整備していくことが必要である。
- 一般介護予防事業等の質の向上を図るため、専門職の研修等による人材育成等も併せて進めていくことが必要である。

| 取組事例 | しまねリハビリテーションネットワークとの連携 |
|---|---|
| <p>令和5（2023）年4月 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士を中心に「しまねリハビリテーションネットワーク」が組織されました。島根県医師会等も協力団体となっています。</p> <p>県は、この「しまねリハビリテーションネットワーク」と連携し、介護予防に関する関係者の研修等に取り組んでいます。</p> <p>また、市町村の求めに応じて、介護予防事業、地域ケア会議に対して理学療法士、作業療法士、言語聴覚士を派遣し、支援する体制を整備しています。</p> |  <p>可能性を広げる 新しいネットワークのカタチ</p> <p>しまねリハビリテーションネットワーク</p> <p>構成団体</p> <ul style="list-style-type: none"> 島根県理学療法士会 島根県作業療法士会 島根県言語聴覚士会 <p>協力団体</p> <ul style="list-style-type: none"> 島根県医師会 島根県歯科医師会等 <p>詳細は下記HPをご覧ください</p> <p>連携</p> <p>関係機関・多くの専門職・行政・地域住民</p> <p>本ネットワークは構成団体（3士会）と協力団体（島根県医師会等）で構成されており、運営は構成団体役員が担っています。旧「リハビリテーション専門職協議会」として、3士会が会内で県内市町村のリハビリテーション活動支援を行っていましたが、さらに発展的かつ有機的な取り組みを進めるため島根訪問リハビリテーションネットワークと組織統合し、令和5年4月より「しまねリハビリテーションネットワーク」として活動を開始しました。</p> |

図表5-14 市町村地域支援事業における専門職派遣状況

（単位：回）

| | 医師 | 歯科医師 | 薬剤師 | 保健師 | 看護師 | 理学療法士 | 作業療法士 | 言語聴覚士 | 管理栄養士 栄養士 | 歯科衛生士 | その他 |
|-----------|----|------|-----|-----|-----|-------|-------|-------|--------------|-------|-----|
| R3派遣市町村数 | 2 | 0 | 8 | 6 | 6 | 17 | 15 | 12 | 11 | 11 | 10 |
| 派遣先別派遣回数 | | | | | | | | | | | |
| 地域ケア会議 | 26 | | 96 | 26 | 40 | 121 | 110 | 53 | 75 | 81 | 54 |
| 住民主体の通いの場 | 4 | | | 158 | 5 | 184 | 57 | 13 | 29 | 54 | 240 |
| 事業所他 | 4 | | 4 | 10 | 1 | 72 | 26 | 9 | 18 | 3 | 8 |
| 計 | 34 | | 100 | 194 | 46 | 377 | 193 | 75 | 122 | 138 | 302 |
| R2派遣市町村数 | 1 | 0 | 7 | 4 | 4 | 17 | 15 | 13 | 7 | 13 | 7 |
| 派遣先別派遣回数 | | | | | | | | | | | |
| 地域ケア会議 | 17 | | 63 | 32 | 27 | 87 | 91 | 30 | 34 | 65 | 53 |
| 住民主体の通いの場 | | | | 13 | 7 | 183 | 65 | 4 | 17 | 22 | 211 |
| 事業所他 | | | | | | 145 | 24 | 10 | | 11 | 9 |
| 計 | 17 | 0 | 63 | 45 | 34 | 415 | 180 | 44 | 51 | 98 | 273 |
| R1派遣市町村数 | 3 | 1 | 9 | 3 | 5 | 14 | 15 | 8 | 8 | 11 | 7 |
| 派遣先別派遣回数 | | | | | | | | | | | |
| 地域ケア会議 | 3 | 3 | 82 | 34 | 20 | 114 | 101 | 36 | 63 | 65 | 31 |
| 住民主体の通いの場 | 1 | | 1 | | 18 | 267 | 74 | 33 | 19 | 40 | 207 |
| 事業所他 | | | | | | 93 | 81 | 8 | 1 | 4 | |
| 計 | 4 | 3 | 83 | 34 | 38 | 474 | 256 | 77 | 83 | 109 | 238 |

資料：厚生労働省「介護予防事業及び介護予防・日常生活支援総合事業の実施状況に関する調査」

【方策】

- 市町村において、地域の実情に応じた形で、より効果的にフレイル予防、介護予防及び重度化防止へとつながる地域ケア会議や、通いの場が開催されることに重点を置いた施策を実施する。
- しまねリハビリテーションネットワークや多職種との連携により、通いの場などの介護予防活動に医療専門職の支援を得ながら効果的な活動の展開を図る。
- 自立支援に資する地域ケア会議の開催、通いの場の立ち上げや継続を支援するため、市町村へのアドバイザー派遣や研修等を継続する。
- リハビリテーション専門職以外の医師、歯科医師、薬剤師、看護師、栄養士、歯科衛生士等の専門職種についても、職能団体との調整等により地域ケア会議等への参画を促進する。
- 市町村の地域ケア会議において、専門職の参加、助言等により、個別ケースの自立支援・重度化防止を図ることや、地域全体を視野に入れた介護予防の視点からの事業・施策の展開を支援する。

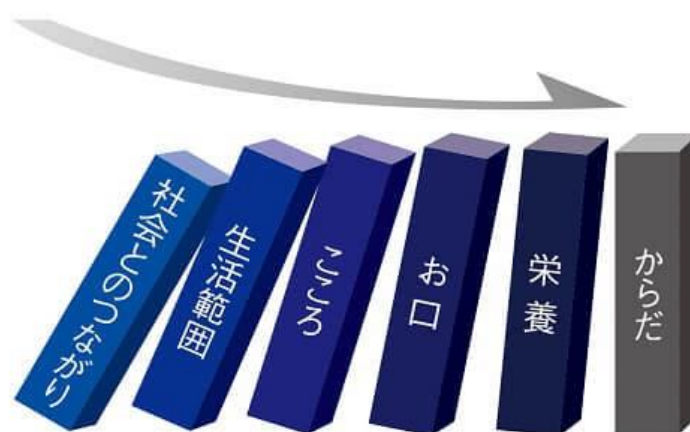
（4）食べる機能の向上支援

【現状と課題】

- 食べる機能、噛み合わせの保持は、栄養状態の維持・改善だけでなく、平衡感覚、運動機能、聴覚、認知機能等にも関わりが深く、介護予防や重度化防止の側面からも重要な機能である。

- 毎日のバランスのとれた食事や口腔ケア等により低栄養状態を予防し、サルコペニア（筋力の低下）、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、オーラルフレイル（口腔機能の低下）等からフレイルへの移行を予防、改善、遅延させる取組、さらには要介護状態にある方の低栄養予防や、口腔機能低下の予防に向けた取組などが、市町村や圏域ごとに関係機関等との連携により進められている。
- 島根県歯科医師会や島根県歯科衛生士会、島根県栄養士会、リハビリテーション専門職等の活動と連携し、食べる機能の重要性や口腔ケアの必要性などについての普及啓発を行っている。
- 島根県後期高齢者医療広域連合では、島根県歯科医師会と連携し「後期高齢者歯科口腔健診」を県内全市町村で実施している。この健診では、歯科疾患の早期発見のみならず、サルコペニアや食べる機能の低下の早期発見を目的としており、健診結果を保健事業や介護予防事業等へつなげるなど、低栄養の予防や食べる機能の向上の早期対応の取組を進めている。

図表5-15 フレイル・ドミノ

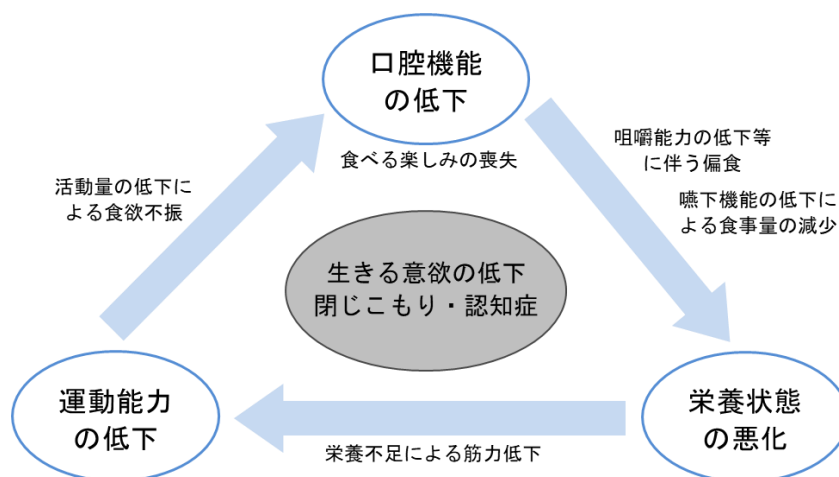


社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口となる

資料：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図

東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら 厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」（H26年度報告書より）

図表5-16 口腔機能・栄養・運動器の機能の関連



取組事例

島根県歯科衛生士会の取組

令和4（2022）年度より、オーラルフレイル予防に関わる歯科衛生士の資質向上や、統一したテキストの活用により情報等の格差の是正を図るため、オーラルフレイル予防人材確保事業として研修会を各地域で開催している。研修会のテーマは、



「口腔機能向上」「難病」「認知症」「誤嚥性肺炎予防とコロナ禍での口腔ケア」「回収するための口腔ケアと飛沫防止のための口腔ケア」「歯科訪問診療料と居宅療養管理指導の算定」「訪問看護師に学ぶ訪問」など、幅広い内容としている。



また、オーラルフレイルを予防するため、口腔ケアに関する研修会への会員の講師派遣や、各地区の通いの場やサロン等において口腔機能に関する健康教育を実施しているほか、ケース検討・自立支援重度化防止のための地域ケア会議に参画している。

【方策】

- 島根県歯科医師会をはじめとした関係団体と連携しながら、食べる機能や口腔衛生・口腔機能向上の重要性に関する普及啓発を継続する。
- 口腔機能向上のパンフレットや「食支援マニュアル」をオーラルフレイル対策として市町村でより効果的に活用されるよう働きかけを継続する。
- 高齢者などの歯や口の困りごとについての相談ができる、島根県歯科医師会の「歯科の往診ほっとライン」の周知を図る。
- 高齢者の低栄養予防や食形態の助言など、島根県栄養士会の「栄養ケア・ステー

ションしまね」による栄養相談・指導を紹介する。

- 島根県後期高齢者医療広域連合が実施する「後期高齢者歯科口腔健診」の実施により、食べる機能の低下の早期発見・早期対応を促し、保健事業や介護予防事業等へつなげることで低栄養の予防や食べる機能の向上を図る。

【参考】食べて叶える健康・長寿

島根県では、島根県栄養士会の協力を得て、食事だけでなく、運動や社会参加の重要性についてリーフレットに掲載し、低栄養予防について啓発を図っている。

【参考】歯科・栄養に関する相談窓口

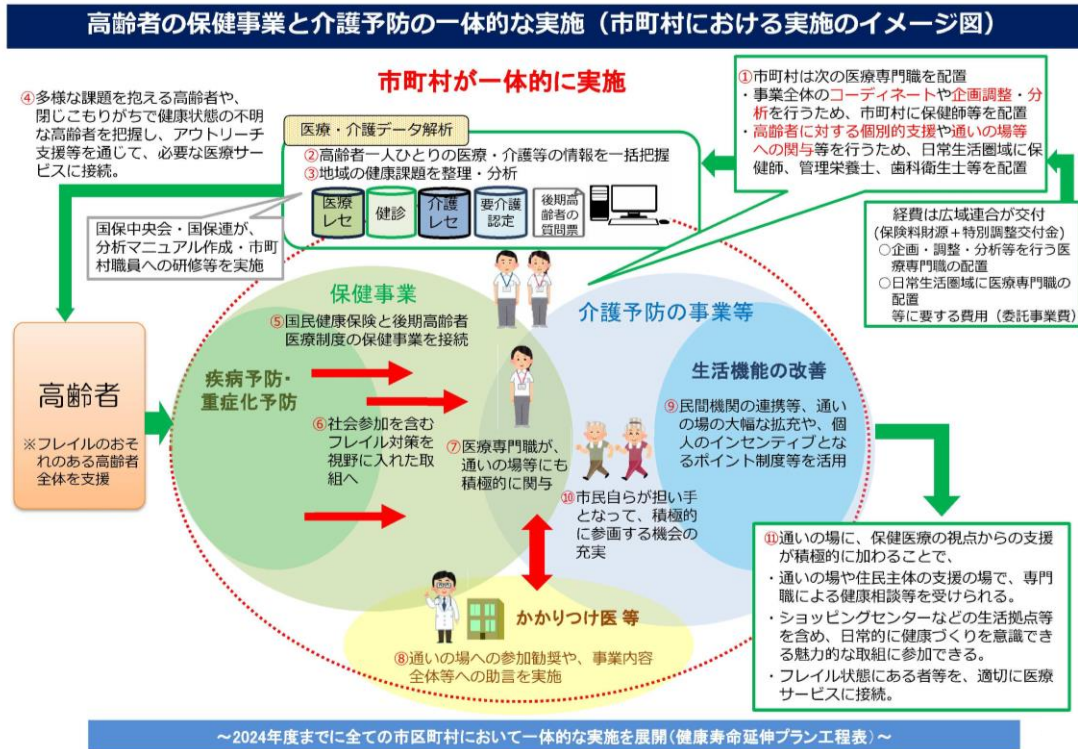
- 歯科の往診ほっとライン（☎0852-27-8020）
 島根県歯科医師会の「在宅歯科医療連携室」で、高齢者などの歯や口の中の困りごとについて、歯科医師や歯科衛生士が相談にのっている。（無料）
- 栄養ケア・ステーションしまね（☎0852-67-1636）
 島根県栄養士会では「栄養ケア・ステーションしまね」を開設し、高齢者の低栄養に関する栄養指導など、管理栄養士・栄養士が相談にのっている。（有料）

3 健康づくりとの連携

【現状と課題】

- 高齢者は加齢に伴い、食欲や筋力、認知機能の低下などの変化が顕著になり、また、生活習慣病や筋骨格系疾患に罹患している人が増えるため、心身の機能を維持することや重症化を予防することが重要である。
- 国民生活基礎調査によると、要介護及び要支援の状態になる主な原因は、要支援者については「関節疾患」「高齢による衰弱」「骨折・転倒」、要介護者については「認知症」「脳血管疾患」が多いことから、生活習慣病予防等健康づくりの取組と介護予防の取組を一体的に推進していくことが必要である。
- フレイルを経て要介護状態に進むことも多いと考えられることから、まずフレイルに陥らないようにすることと、その進行を防ぐことが重要であり、市町村においては、健康づくり担当部局やリハビリテーション専門職等と連携しながら、適切な運動や低栄養の予防、口腔機能の向上等の取組を進めている。
- 県では、「健康長寿しまね推進計画（第二次）」を策定し、健康寿命の延伸を目標に生涯を通じた心と身体健康づくりを、県民、関係機関・団体、行政が一体となった県民運動として取り組んでおり、その中で高齢者の健康づくり、介護予防、生きがいづくり、社会活動への参加の支援を行っている。
- また、生涯にわたりいきいきと健康で暮らし、高齢者も地域の支え手として活躍してもらうことにより、活力ある地域づくりを進めるためにも、令和2（2020）年度から「しまね健康寿命延伸プロジェクト事業」を開始し、県民自らが健康づくりに取り組めるよう環境整備を進めている。
- 「島根県歯と口腔の健康を守る8020推進条例」により島根県歯科医師会等との連携のもと、生涯を通じた歯科保健対策を推進しているが、食べる機能の向上・低栄養予防をさらに進めるため、歯科医師・歯科衛生士・栄養士等の口腔機能・口腔ケア・栄養に関する専門職、介護サービス事業者、介護支援専門員などによる多職種連携が重要である。
- 県では、令和元（2019）年度から後期高齢者医療保険者、市町村の健康づくりと介護予防の担当部局等との情報交換を実施し、地域における健康づくりと介護予防の一体的な取組を進めており、今後、後期高齢者医療保険や国民健康保険の保健事業との一層の連携について検討していくことが必要である。
- 後期高齢者医療保険の事業として、後期高齢者歯科口腔健診が取り組まれているが、受診率は低い状況であり、啓発が必要である。

図表5-17 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施



資料：厚生労働省

図表5-18 しまね健康寿命延伸プロジェクト事業の推進

しまね健康寿命延伸プロジェクト

～健康寿命の延伸を図り、健康長寿日本一を目指します～

県民自ら健康づくりに取り組めるよう環境の整備を進め、**健康長寿しまね県民運動**として取り組みます

しまね県民の健康課題

| | |
|----------------|---|
| 健康寿命 (R1) *1 | [男性]全国 29位 (72.59歳) トップ大分県 [女性]全国 6位 (76.42歳) トップ三重県 |
| 食塩摂取量 (H28) *2 | [男性] 35位 [女性] 40位 |
| 野菜摂取量 (H28) *2 | [男性] 7位 [女性] 17位 |
| 歩数 (H28) *2 | [男性] 39位 [女性] 24位 |
| 運動習慣(H31) *3 | [男性] 39位 [女性] 45位 |

*1：厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用効果に関する研究」
*2：国民健康・栄養調査
*3：NDBオープンデータ

重点取組

※健康長寿「+1」（プラスワン）活動
今より一つ多く健康づくりを実施する取組

| | | |
|---|-----------------|--------------------|
| 地域での健康寿命延伸の取組を強化します | 健康な食環境づくりを強化します | 働き盛り世代の健康づくりを強化します |
| 食生活の改善 減塩 ▶ [目標]1日8g以下 野菜摂取を増やす ▶ [目標]1日350g以上 | | |
| 運動の促進 歩数アップ ▶ [目標]男性 9,000歩、女性 8,500歩 今より1,000歩増やす 運動習慣を増やす ▶ [目標]週2回以上（1日30分以上） | | |

10月12日「健康長寿しまね推進会議」で、「しまね健康寿命延伸取組宣言」をしました

しまね健康寿命延伸取組宣言

人生100年時代を迎え、生涯にわたり、いきいきと健康で暮らし、地域で活躍していくことは、地域の活力の維持や活性化に欠かせません。そのため、「人口減少に打ち勝ち、笑顔で暮らせる島根」の実現に向けて、県民自ら健康づくりに取り組めるよう環境の整備を進め、健康寿命の延伸を図り、健康長寿日本一を目指します。

島根県と健康長寿しまね推進会議は、以下の様々な健康づくりの取り組みを、県民運動としてより一層進めてまいります。

- 一人ひとりが、生涯を通じて健康チェックや生活習慣の改善に取り組みます
- 地域では、人と人とのつながりや住民同士の支え合いを大切に、社会参画を通じて健康なまちづくりに取り組みます
- 職場では、働き盛り世代の健康づくりと健康経営に一層取り組みます
- 学校では、子ども達の心身の健康づくりに取り組みます

令和2年10月12日
島根県知事 丸山達也
健康長寿しまね推進会議会長 森本紀夫

資料：島根県健康推進課

【方策】

- 保健事業と健康づくり事業、介護予防事業が連動した取組となるよう、後期高齢者医療保険の「高齢者の保険事業と介護予防の一体的な実施」及び国民健康保険の健診や健康づくり活動、健康長寿しまね推進会議の事業等とも連携し、情報の共有や協働による活動を推進する。
- フレイルを早期に予防するため、健康づくり担当部局やリハビリテーション専門職等と連携しながら、適切な運動や低栄養の予防、口腔機能の向上等の取組を進める。
- 島根県歯科医師会をはじめとした関係団体等と連携しながら、オーラルフレイル予防、食べる機能の重要性、そのための口腔ケア・歯科の定期受診の必要性等について、普及啓発を進める。

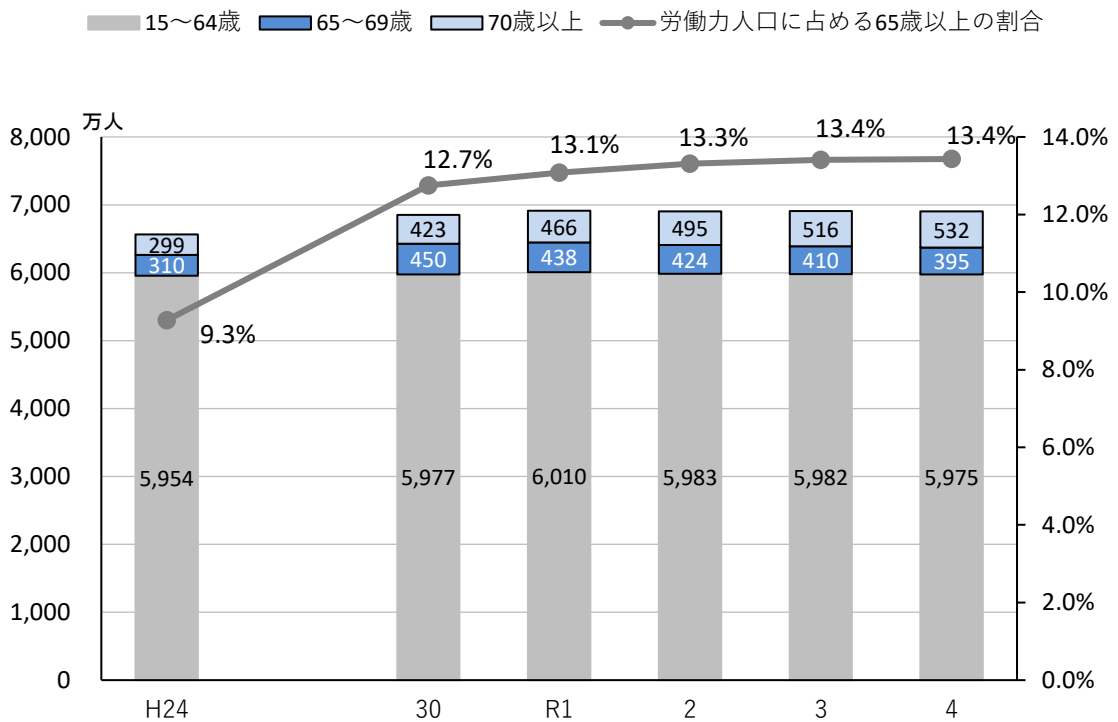
4 高齢者の積極的な社会参加

（1）高齢者の生きがいづくりと社会参加活動の推進

【現状と課題】

- 本県の高齢化率は、令和2（2020）年国勢調査においては34.2%で全国第4位となった。また、令和4（2022）年10月1日現在では34.7%で全国第7位である（人口推計：総務省統計局）。調査の結果、高齢化率が上昇しており、今後も引き続き上昇することが見込まれている。
- このように、全国的にみても高齢化が進んでいる本県においては、人生100年時代を見据え、高齢者が生きがいを持って地域の支え手として活躍できるよう、「健康長寿日本一」を目標に、健康で明るく生きがいを持って生活できる社会の実現を目指して、県民と協働による生涯現役社会づくりの取組を進めている。
- 生涯現役社会づくりを進めていくには、ボランティア、就業、助け合いなど様々な形で社会に参加し、高齢者が持つ能力や経験などを社会の中で積極的に活かすことができる場を創出することが重要である。
- 地域の高齢者の自主的な活動組織である老人クラブは、地域の関係機関や団体等と連携して、健康づくりやボランティア活動に取り組んでいる。その他にも、各地域の状況に応じた様々な取組が進められている。
- 島根県老人クラブ連合会では、各地域におけるサロンや健康教室を活かした介護予防の取組を推進するために、健康づくり推進員を養成している。
- 高齢者が個性や能力に応じたスポーツ、文化活動、ボランティア活動や地域活動など積極的に社会参加し社会的役割を持つことが、生きがいや介護予防につながるため、引き続き取組を進めていく必要がある。
- 県では、能力や趣味を生かして自分らしい生き方をしている75歳以上の方への「生涯現役証」の発行や、健康で社会と関わりを持って生活している100歳以上の長寿者を「しまね健康超寿者」として知事表彰を行い、本人の生きがいと健康づくりの意識の醸成につなげている。
- 全国の65歳以上の就業者数は、令和4（2022）年労働力調査によると、912万人であり、平成24（2012）年と比較すると316万人増加し、就業率は5.7%高くなっている。
- また、生きがいに対する回答においては、全国では79.8%、島根県では82.8%の高齢者が生きがいを感じている。しかし、高齢者の暮らしぶりは一様ではなく、就業の状況、健康状態や配偶者の有無など、個別の事情等により異なると考えられる。人生100年時代を見据え、高齢者がそれまでの人生で培ってきた豊かな知識や経験を活かしながら、生きがいを持って地域の支え手として活躍できるような仕組みを構築していく必要がある。

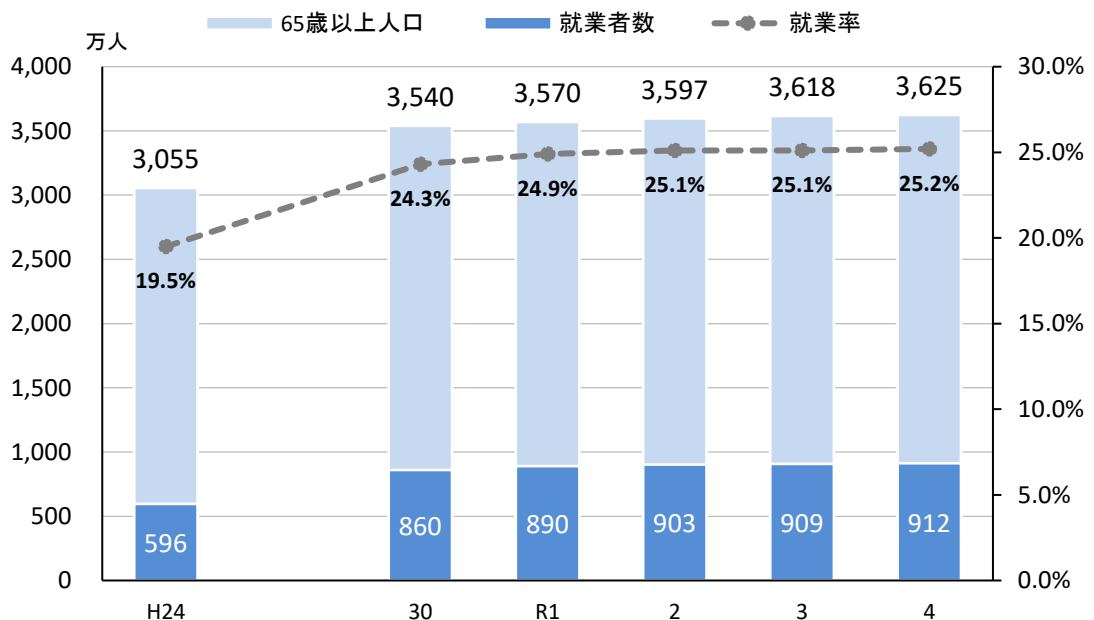
図表5-19 労働力人口の推移



資料：総務省「労働力調査」

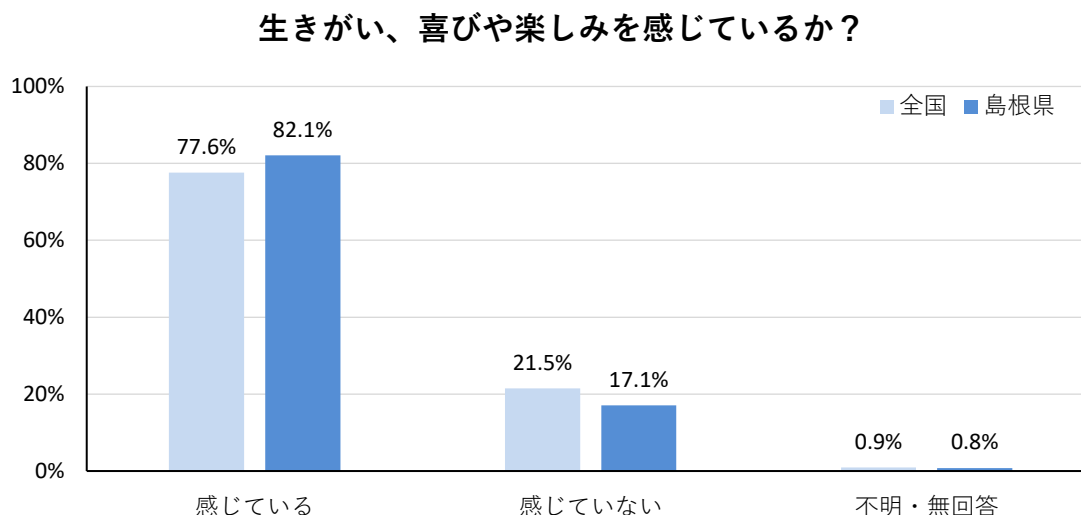
【注】労働力人口：15歳以上の人口のうち、「就業者」と「完全失業者」を合わせたもの

図表5-20 高齢者の就業状況



資料：総務省「労働力調査」

図表5-21 高齢者の生きがい



資料：内閣府「令和4年度高齢者の健康に関する調査」、令和4年度島根県政世論調査

【方策】

- 高齢者一人ひとりが、いつまでも自分らしさを大切にしながら、自立した生活を
楽しみ、年齢にとらわれることなく、現役として活躍できる社会を実現するため、
より一層、高齢者の社会参加活動を推進する。
- 「健康長寿日本一」を目標に、健康で明るく生きがいを持って生活できる社会の
実現を目指して、県民との協働による生涯現役社会づくりの取組を進める。
- 引き続き「生涯現役証」の発行や100歳以上の長寿者を対象とする「しまね健康
超寿者」知事表彰を実施する。
- 老人クラブは、高齢者の社会参加の場であるとともに、老人クラブが実施してい
る健康づくりやボランティア活動は、高齢者の生きがいづくり・介護予防につな
がるため、老人クラブ活動を支援する。
- 中高年齢者（概ね45歳以上）の就職相談窓口を設置しており、引き続き、キャリ
アカウンセリング、職業紹介、就職活動支援、就職後のフォローアップなど、寄
り添い型の就労支援を行い、高齢者の就職を促進する。
- 高齢者の能力・希望に応じた就業機会を確保・提供しているシルバー人材センタ
ー事業は、高齢者の生きがいの充実や、生活の安定等につながることから、同セ
ンターの活動を支援する。

(2) 地域活動を支える高齢者の人材の育成

【現状と課題】

- 県では、地域活動の担い手となる人材の育成を図るため、高齢者大学校（以下、
「くにびき学園」という。）の運営を支援している。（令和5（2023）年7月末現
在の卒業生数 4,302人）
- くにびき学園の運営を支援しているところであるが、受講者数が定員に達してい
ないため、広報媒体等を使い高齢者やその家族に周知を図る必要がある。

- くにびき学園は、社会や地域の中での様々なつながりや活動を通じた生きがいがづくりと仲間づくりの場としてカリキュラムを組み替え、新たなくにびき学園として令和2（2020）年9月に開講した。
- くにびき学園の修了生及びボランティア活動などの活動を通じ地域づくりに貢献されている学園の卒業生に「わが島根（まち）づくりマイスター」の称号を授与することで地域づくりの機運を醸成している。
- くにびき学園の修了生が、地域課題の解決に向けて地域活動に取り組む事例が徐々に増えている一方、地域活動への参加につなげていない場合がある。

【方策】

- 地域の支え手の育成確保は市町村行政においても重要な課題であることから、カリキュラムの見直しが行われた「新たなくにびき学園」の運営を支援し、地域活動の担い手となる人材の育成を図る。
- テレビ、ラジオ、新聞広告等の広報媒体により高齢者やその家族に学園の活動を周知し、受講生の募集を行う。
- くにびき学園修了生の活動をサポートするため、学園コーディネーターや地元市町村、くにびき学園運営協議会の構成団体（福祉関係団体、社会教育関係団体、就労支援団体等）と連携し、修了生と地域、団体をつなぐ取組を進める。

（3）高齢者による支え合い活動の促進


【現状と課題】


- 島根県老人クラブ連合会では、高齢者の健康・生きがいがづくりや、会員のみならず広く地域の高齢者の居場所・仲間づくりの推進、協働による地域づくりの推進を図る老人クラブへの支援事業を行っている。
- また、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できる地域社会づくりに向け、豊かな知識と経験を持つ地域福祉の担い手を育成するための研修会を開催している。
- 各老人クラブ等においても地域の関係機関や団体等と連携・協働し、健康づくり・介護予防支援事業や地域支え合い活動に積極的に取り組まれている。
- しかしながら、老人クラブ数及び老人クラブ会員数は年々減少してきており、活動が停滞しているクラブも見受けられる。
- サロン活動や訪問活動など地域の高齢者団体による自主的な支え合い活動が行われており、地域活動の担い手として社会参加している高齢者も見られるが、より多くの高齢者が支える側に立って活動できるよう、引き続き取組を進めていく必要がある。

【方策】

- 高齢化が進む本県では、元気な高齢者が地域活動の担い手として期待されており、関係機関等との連携のもと、高齢者を含めた地域住民が主体となる支え合い活動を促進する。

- 老人クラブが行っている地域貢献活動等を各種広報媒体で周知し会員増加につなげる取組を行う。
- 高齢者が地域活動の担い手として社会参加をし、地域を豊かにする活動を促進していくため、老人クラブ等の団体の活動を支援し、より一層の活性化を図る。

| | |
|---|--|
| 取組事例 | 阿井地区老人クラブ【奥出雲町】 |
|  | <p>阿井地区老人クラブは、「セラバンド体操」や同世代の方が一堂に会することで社会参加の機会をつくっている。日常生活で自身や家族の直面する医療・福祉・介護等で知りたいこと・聞きたいことを聞いてもらうことを目的に会を開催している。また、毎回の交通安全はつらつクラブにより、駐在所の方に「高齢者の交通安全」について講演してもらっている。</p> |

| | |
|--|--|
| 取組事例 | 久利町寿会【大田市】 |
|  | <p>久利町寿会は、地域の小学校のクラブ活動や昔遊びへの協力や地域の福祉施設利用者とも交流を図り、地域の保育園児とさつま芋の苗植え・収穫体験を行うなどして世代間交流を図っている。会員の方々は、地域に必要とされていて、生涯現役であることを自覚し、大きなやりがいを感じている。また、役員による単身高齢者宅の見守り訪問活動等のボランティア活動にも取り組んでいる。</p> |

| | |
|---|--|
| 取組事例 | 高町高翔会【益田市】 |
|  | <p>高町高翔会では、各種サロン活動をとおして、健康づくり活動を行っている。</p> <p>益田市社会福祉協議会と共同開催しており、他地域からの参加もある。</p> <p>「いきいき百歳体操」を実施しており、朝のラジオ体操（夏限定）を小学生の夏休みにあわせて、サロン主催により10日程度実施しており、会員の他、小学生10名、保護者10名程度が参加し、三世代交流の場づくりにつながっている。</p> <p>美化活動として「花の楽園づくり」を行っており、県営住宅内の花壇に毎日、水やり等の世話をしている。</p> |

5 指標の設定

- 本章に記載した方策に係る取組の進捗を管理し、目標の達成状況を評価するための指標を以下のとおり設定する。

【本章における目標（目指すべき姿）】※本章冒頭（63ページ）の再掲

高齢者が住み慣れた地域で健康でいきいきと暮らせる

【指標】

| 指標 | 現状 | 目標 | 備考 |
|---|-----------------|-----------------|--|
| 地域で実践活動などに取り組んでいる高齢者の割合 | 27.5% (R4年度) | 50.0% (R8年度) | 県政世論調査で「地域の課題解決やまちづくりに関する講演会・研修会に参加したり、地域で実践活動に取り組んでいる」と回答した70歳以上の者の割合 |
| 通いの場への参加率（週1回以上） | 3.0% (R3年度) | 8.0% (R8年度) | 週1回以上、通いの場に参加している65歳以上の者の割合（厚生労働省調査による） |
| 「自立支援・重度化防止のためのケース検討（地域ケア会議）を専門職の協力を得て取り組む市町村数」 | 8市町村 (R4年度) | 19市町村 (R8年度) | 県が行う地域ケア会議実施状況調査による |