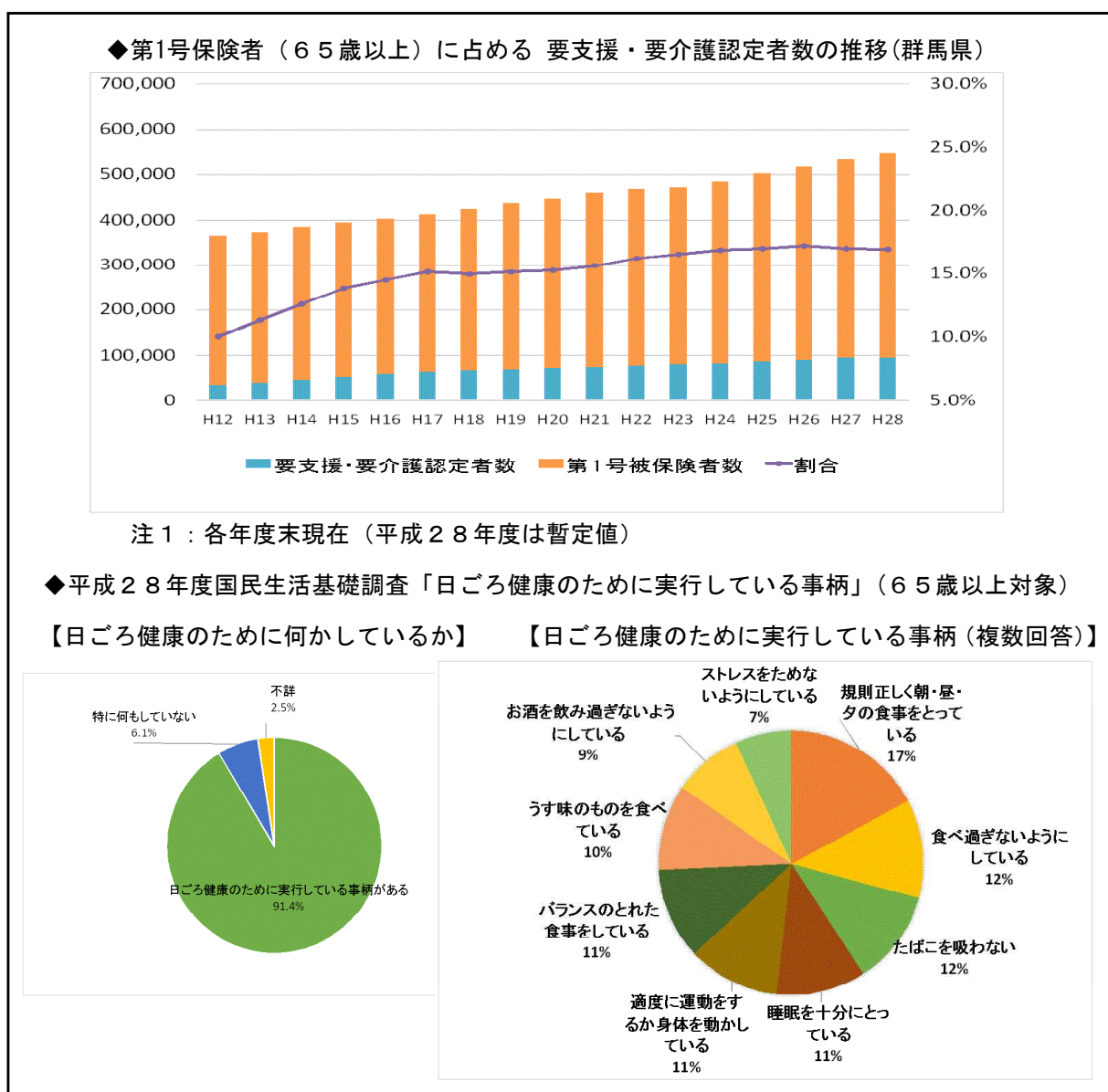


## 1 高齢者が活躍しやすい社会 (2) 健康づくり・介護予防

### 1 現 状

群馬県の現状を見ると、高齢者の約8割が介護を必要としない元気高齢者ですが、高齢者数の増加に伴い、要介護認定者の人数自体は年々増加しています。介護保険制度創設から現在までの間に、高齢者の数は約1.5倍になりましたが、要支援・要介護認定者数は約2.9倍となっています。

加齢に伴う身体的能力の低下は誰にでも起こるものですが、いつまでも自立した自分らしい活動を続けるためには、できる限り体力の低下を防ぎ、心身共に健康でいられるような生活を心がけることが大切です。



厚生労働省が実施した「平成28年度国民生活基礎調査」では、65歳以上の回答者のうち約91%の方が、日ごろ健康のために実行している事柄があると回答しており、多くの方が趣味の活動等や自分なりの健康維持に取り組んでいることが分かります。

また、介護保険制度では、要介護状態等になることの予防などを目的として、市町村が実施主体となって介護予防に関する事業を行うこととされています。各市町村においては、介護保険担当課や地域包括支援センターが中心となって、運動教室や健康講座の開催、住民主体の活動への支援などが行われています。

しかし、このような機会があることを知らない、または、知っていても参加していないという方が多く、行政の取組が十分に成果をあげているとは言い難いのが現状です。

「いつまでも健康で、自分のことは自分でできる」というのは、すべての人が望むことです。今後確実に進展する超高齢社会に向けて、一人でも多くの方が住み慣れた地域で自立した生活を継続することができるよう、効果的な支援を行う必要があります。

## 2 課 題

### (1) 健康への関心

健康でいるためには、「自分でできることは自分で行いたい」という意欲が何よりも重要です。多くの人に自立した自分らしい生活を続けることの大切さを実感してもらい、自分の健康は自分で維持するという意識を浸透させることが必要です。

また、地域包括ケアシステムの「担い手」という観点からは、地域の高齢者の健康維持を支援しながら、自分の健康も維持できるような活動の推進が必要です。

### (2) 健康寿命の延伸

平均寿命が延び、社会全体の高齢化が進む中、自立した健康的な生活を送ることが、高齢期を活動的に過ごす上で重要となります。認知症や寝たきりにならず、自立した状態で生活できる期間を「健康寿命」といいますが、高齢期を明るく元気に過ごすため、一人ひとりの健康寿命をできるだけ長くするための対策が必要です。

### (3) 住民主体の介護予防

高齢者が、住み慣れた地域で生活機能を維持しながら生き生きとした社会生活を続けるためには、介護が必要な状態にならないように、心身の機能の低下を防ぐことが重要です。

自分のしたい活動をしたり、社会活動などで役割を持ったりして、充実感や生きがいのある生活を送ることで、結果的に介護予防につながります。高齢者をはじめとした住民が主体となって、さまざまな自助・互助の活動に取り組める環境づくりが必要です。

## 3 今後の取組

### (1) 普及啓発

健康づくりや介護予防への理解を深め、自分自身や家族、さらには地域の高齢者全体の健康維持に関心を持ってもらうため、イベントや講習会などを通して県民の健康意識を高めます。

### (2) 健康づくり・維持活動の促進

関係団体との協力のもと、スポーツイベントやレクリエーション活動への参加を支援し、スポーツを通じた健康づくり・維持活動を促進します。

また、健康寿命の延伸・健康格差の縮小を目指した「元気県ぐんま21（第2次）」を推進することで、高齢者がロコモティブシンドローム（運動器症候群）や低栄養になることを防ぎ、健康で自立した生活を送れるよう支援します。

### (3) 住民主体の介護予防への支援

介護予防に関する事業は、介護保険制度において、市町村が実施主体となって取り組むこととされています。県では、市町村に対しての交付金や研修会の実施などを通して、多くの高齢者が、住み慣れた地域で自立した日常生活を継続できるよう、また地域の高齢者全体の健康維持に役立つ活動ができるよう支援します。

## 4 主な施策

### ◆元気高齢者の活動促進

#### ◎介護予防サポーターの養成：地域包括ケア推進室

地域の実情に応じて介護予防サポーターの養成ができるよう、地域リハビリテーション広域支援センターと連携し、技術的な支援等を行うことにより、介護予防に対する理解を図ります。

### ◆健康づくり・維持活動の促進

#### ◎ぐんまねりんピック：介護高齢課、スポーツ振興課、

(公財)群馬県長寿社会づくり財団、(公財)群馬県スポーツ協会  
スポーツや文化活動を通じて、高齢者の健康の保持増進と交流を図り、県民総スポーツの輪を広げるとともに、生きがいづくりを進め、ふれあいと活力ある長寿社会づくりを推進することを目的に開催します。

(再掲) → 1 (1) 元気な高齢者への総合的支援

#### ◎全国健康福祉祭（ねんりんピック）：(公財)群馬県長寿社会づくり財団

全国健康福祉祭（ねんりんピック）へ群馬県選手団を派遣し、高齢者の積極的な仲間づくりや世代間交流を促進するとともに、正しい健康づくりへの理解を深め、ふれあいと活力ある長寿社会づくりを推進します。

#### ◎群馬県レクリエーション協会活動支援：(公財)群馬県スポーツ協会、スポーツ振興課

高齢者・障害者を含めた生涯スポーツの振興を促進するため、県フォークダンス協会や県ラジオ体操連盟、県ウォーキング協会など21の種目団体や市町村団体、領域等団体で構成される県レクリエーション協会の活動を支援します。

#### ◎ぐんまはばたけポイント制度：介護高齢課

高齢者の社会貢献を奨励し、意欲をもって活躍できるよう応援するため、介護保険制度における地域支援事業の「介護ボランティア・ポイント制度」を活用し、高齢者のボランティア参加の促進を図ります。

#### ◎元気県ぐんま21（第2次）の推進：保健予防課

県民の健康寿命を延ばすため、生活習慣の改善など、県民の健康づくりに向けた取組を支援します。あわせて、健康格差を縮小するため、県民の取組を支える社会環境の整備を進めます。

#### ◎8020県民運動推進特別事業：保健予防課

「群馬県歯科口腔保健推進計画」の推進にあたり、県民の健康な歯と口を維持するため、県歯科医師会及び県歯科衛生士会等と連携して、歯科研修事業等を行います

◎市町村食育推進体制整備：保健予防課

高齢者の食育支援のあり方について考えるための研修会を開催し、高齢者により身近な市町村が主体的に「共食」の場（コミュニティーの場）を作れるよう、各地域の現状や既存の介護予防事業等とも連携を図りながら、支援を行います。

■元気県ぐんま21（第2次）■

県民が心身ともに健康で質の高い生活を送ることができるよう、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指した取組を推進します。

次の5つの基本的方向を実現するために、関係各機関と連携し、推進します。

- 1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- 3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- 4 健康を支え、守るための社会環境の整備
- 5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

■ぐんま元気（GENKI）の5か条■

「元気県ぐんま21（第2次）」が目指す「健康寿命の延伸」に向けて、全ての県民が、心身ともに健康で質の高い生活を送ることができる「元気県ぐんま」を実現するために、「ぐんま元気（GENKI）の5か条」を制定し、県民運動を展開します。

- 第1条 G げんき（元気）に動いて ぐっすり睡眠（運動・休養）
- 第2条 E えんぶん（塩分）ひかえて 食事はバランスよく（食生活）
- 第3条 N なかま（仲間）をつくって 健康づくり（社会参加・健（検）診）
- 第4条 K きんえん（禁煙）めざして お酒は適度に（喫煙・飲酒）
- 第5条 I いいは（歯）を保って いつも笑顔（歯と口・こころの健康）

◆市町村への支援

◎地域支援事業交付金（介護予防・日常生活支援総合事業、包括的支援事業）

：地域包括ケア推進室

効果的な介護予防に関する事業を実施するため、地域支援事業にかかる経費（介護予防・日常生活支援総合事業：12.5%、包括的支援事業：19.25%）を事業実施主体である市町村に交付します。

◎介護予防対策推進：地域包括ケア推進室

介護予防推進体制を構築するため、市町村職員に対する研修、介護予防や各分野のリハビリテーションが地域で円滑に実施されるよう体制整備の推進を行います。

【目 標】

●介護予防サポーター養成目標

初級：養成実績 9,200人 → 平成32年度（2020年度）末 10,800人

中級： // 6,701人 → // 7,900人

上級： // 3,121人 → // 3,700人

（養成実績：H29.3.31現在）

コラム ～介護予防サポーター～

「介護予防サポーター」は、群馬県独自の認定制度です。

地域で自主的に介護予防活動を行おうとする人や、市町村等の介護予防事業にボランティアとして活動したい人など高齢者を主な対象者として、県内市町村と12の地域リハビリテーション広域支援センターが連携して介護予防の知識に関する研修を行っており、各地域において、体力づくりの体操や介護予防に関する事業を支えるボランティアとして活躍しています。