

各論 1

(基本目標 1)

自立した生活を継続するための
取組の推進

各論 1
(基本目標 1)

第 1 章
介護予防・健康づくりの取組

P 55

各論 1
(基本目標 1)
第 1 章

第 2 章
いきがいづくり・
社会参加の促進

P 68

各論 1
(基本目標 1)
第 2 章

各論1 自立した生活を継続するための取組の推進

住み慣れた自宅や地域で自立した日常生活を継続するためには、高齢者本人だけではなく、高齢者本人を取り巻く環境も含めたバランスのとれたアプローチが必要となります。

できるだけ多くの高齢者の方が本人による取組である「自助」を十分に機能させ、自立した生活を継続できるよう、早い段階から介護予防・健康づくりの取組を推進していくことは重要です。また、元気でいられるように介護が必要な状態となっても悪化させない重度化防止のための取組を推進していくことも重要です。

一方、いきがいつくりや社会参加による社会的孤立の解消や役割の保持等も重要であり、その取組によっては、介護予防・健康づくりとして有効なものもあります。

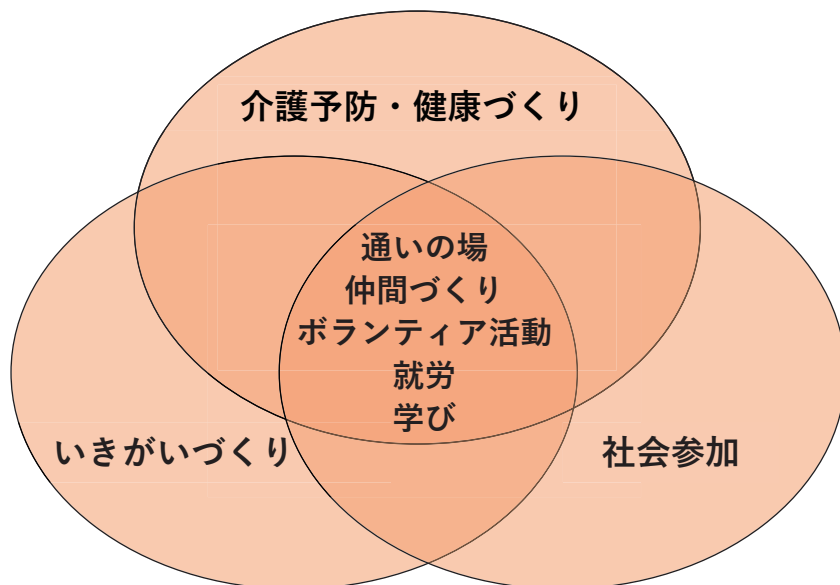
このことから、高齢者が元気で自立した生活を継続できるように「介護予防・健康づくりの取組」と「いきがいつくり・社会参加の促進」を一体的に推進します。

なお、これらの取組は、認知症予防に資する可能性も高いことから、認知症予防の取組としても推進することとします。

本市の特徴と課題

- ① 後期高齢者数が前期高齢者数を上回り推移していくことが予測されている（人口推計）
- ② 「住民同士の有志による健康づくり活動や趣味活動」に対して前向きな方が多い（高齢者福祉・介護実態調査）
- ③ 「今後の生活で心配なこと」に対して『自分が認知症になること』と回答している方が多い（高齢者福祉・介護実態調査）

【図表－第8期計画の考え方】



<各論1 基本施策の体系>

基本施策

介護予防・健康づくりの取組（P55）

- 介護予防の普及啓発
- 住民主体の介護予防活動の育成・支援（地域の通いの場の充実）
- 介護予防・重度化防止の取組の機能強化
- 介護予防の担い手の養成
- 高齢者の健康に関する取組

いきがづくり・社会参加の促進（P68）

- いきがづくりの促進
- 社会参加の促進

第1章 介護予防・健康づくりの取組

高齢者が継続的に介護予防・健康づくりに取り組めるよう、普及啓発や活動及び担い手の支援、健康に関する取組を推進します。

第1節 介護予防の普及啓発

高齢者の方が、日常生活の中で継続的に介護予防活動に取り組めるよう、多様な生活状況に応じた様々な方法で普及啓発を推進します。

Q. 寝たきりや認知症など、介護を必要とする状態にならないよう、介護予防に取り組んでいますか？

「意識して取り組んでいる」……………46.1%

要介護認定を受けていない一般高齢者の約5割の方が介護予防に意識して取り組んでいない状況にある。

「男性」……………42.3%

「女性」……………53.1%

女性に比べて、男性のほうが取り組んでいる割合が低い。

資料：高齢者福祉・介護実態調査（高齢者一般）より

Q. 寝たきりや認知症など、介護を必要とする状態にならないよう、介護予防に取り組んでいますか？

「きっかけがあれば取り組みたい」……………13.3%

「興味があるが、具体的な取り組み方がわからない」……………24.6%

介護予防活動へのきっかけや取り組み方が分かれば、一定数の方は介護予防に取り組む可能性が高い。

資料：高齢者福祉・介護実態調査（高齢者一般）より

これまでの取組

アンケート等を活用し、介護予防・認知症予防の普及啓発を図ってきました。

「介護予防・認知症予防普及啓発アンケート」は、高齢者が介護予防や認知症予防の正しい知識を持ち、介護予防活動に取り組むことを目的として実施しています。アンケート結果から高齢者本人の生活状況や地域における課題等を把握し、介護予防・認知症予防の施策展開の基礎資料として活用しています。

また、介護予防教室やいきいき健康体操教室を地域の实情に即した形式で開催してきました。教室終了後、参加者が自発的に介護予防に取り組むことができるように、地域のサークル活動、自主グループ等の継続的な活動につなげる支援も行ってきました。

多くの方に介護予防を知っていただくきっかけとなった一方で、今後はより効果的な方法を検討していく必要性があります。

- 実績：介護予防・認知症予防普及啓発アンケート送付者数 28,199人
介護予防・認知症予防普及啓発アンケート回答率 59.8%
(平成30年度～令和2年度実績の平均)

【図表－令和2年度 所沢市 健やか生活アンケート】

令和2年度
**所沢市
健やか生活
アンケート**

はじめにお読みください

このアンケートは、日常生活についてお答えいただき、今後の健康づくりや介護予防に役立てていただくために、所沢市が実施するものです。

取得した個人情報は、介護予防の目的以外には使用しませんので、安心してご回答ください。アンケートの調査結果は、市及び地域包括支援センターの業務以外に利用することはありません。なお、生活状況の確認や相談については、地域包括支援センターの職員が訪問させていただきます。

下記のご記入に際してのお願い

- 元元にお過ごしの方もご回答ください。
- この調査票は皆様の現状を把握するためのものですので、ご本人がご回答ください。(代筆可)
- 調査票への記入は黒のペンまたはボールペンでお願いします。
- ご回答にあたっては質問をよく質問に回答してください。下記

ご記入に際してのお願い

- 元元にお過ごしの方もご回答ください。
- この調査票は皆様の現状を把握するためのものですので、ご本人がご回答ください。(代筆可)
- 調査票への記入は黒のペンまたはボールペンでお願いします。
- ご回答にあたっては質問をよく質問に回答してください。下記

お問い合わせ

運動	1	2	3	4	5
	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ			
	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ			
	15分くらい続け歩いて歩いていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ			
	この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ			
	転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ			
口腔	6	7	8	9	10
	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ			
	お茶や汁物でもせむせむすることがありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ			
	口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ			
	1か月の間に、家族以外の友人や知人と会うことはありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ			
	現在、健康づくりや介護予防のために、運動や趣味の習い事などを行っていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ			
社会参加	11	12			
	地域活動(自治会・町内会活動、農生クラブ、健康づくりや趣味等の自主サークルなど)に参加していますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ			
	地域活動へ参加するために必要なことは何ですか(あはまるものすべてに印付)				
		<input type="checkbox"/> ①活動に関する情報提供	<input type="checkbox"/> ②友人・知人からの誘い	<input type="checkbox"/> ③活動を体験できる機会	

所沢市の認知症への取組をご紹介します!

誰にでも起こりうる認知症。超高齢社会をつき進む日本にとって、もはや他人事ではありません。所沢市では、今後増加する認知症高齢者の方やご家族の方、そして地域の方々に、住み慣れたまちで安心して暮らしていただくために、認知症への取組を行っています。

今回はその一部をご紹介します。

Q認知症って?と疑問に思われる方へ!相談窓口を設置しました!

認知症は早い対応が、進行を遅らせたたり、症状を軽減したりすることにつながります。早めに相談し、本人も家族も不安を軽減させましょう。

所沢市では、以下の相談窓口を設けております。ひとりで不安を抱えないうために、一番相談しやすいところへ早めに相談することをおすすめします。

■地域包括支援センター(詳細は裏面をご覧ください)

認知症地域支援推進員を始め、介護・医療の専門スタッフが在籍しております。認知症だけでなく、医療・介護・暮らしの困りごとなどの総合相談窓口となっております。

<<ご存知ですか?認知症初期集中支援チーム>>

認知症専門の医師と、医療・介護系の専門職がチームとなり、早期に相談に応じ、必要な支援をおこないます。認知症の方やご家族の方、認知症の疑いがある方のご自宅をチーム員が訪問し、医療機関の受診・介護サービス利用のサポート・ご家族への支援等、初期支援を包括的・集中的に行います。まずは地域包括支援センターへご相談ください。

■みんなのカフェ

認知症の方やご家族の方だけでなく、ご近所の方、認知症が心配な方、介護をしている方など、どなたでもお気軽に参加できるカフェです。お茶を飲みながら情報交換したり、勉強会をしたり、心配なことがあれば、専門職のスタッフにその場で相談することもできます。

■認知症の理解を深め、認知症を心配しないうえを!

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方やご家族の方を地域で見守り・支える「応援者」になるために、認知症の基礎知識や対応方法を学ぶ講座です。講座を修了した方には認知症サポーターの証として、オレンジリングをお渡ししています。

お問い合わせ先 所沢市社会福祉協議会 地域福祉推進課 ☎2925-0041

認知症予防にも効果があります! いきいき健康体操教室

内容 会場より、スタジオやプールで筋力アップや認知症予防のための体操を行う教室と脳体操やメモリートレーニングを行う認知症予防を中心とした教室があります。

対象者 ●65歳以上の要介護・要支援認定を受けていない方
●医師から運動制限を受けていない方

参加費 無料

全8回コース 市内のフィットネスクラブやスイミングクラブで開催いたします。

※開催時期については、今後の状況を考慮して判断し、改めて広報でお知らせいたします。なお、状況によっては開催中止となる場合もありますので、ご了承ください。

会場/所在地
① センทรัลフィットネスクラブ小手指 所在地: 小手指1-6小手指タワースディアスカイタワー2階
② コナミススポーツクラブ所沢 所在地: 鹿の宮1-13
③ スイミングクラブリネザンズ新所沢 所在地: 美里町2-2966

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症を予防しながら、熱中症にもご注意ください!

- 気温や湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症になる危険性が高くなります。人と人の距離が十分に確保できるときは、適宜マスクを外したり、こまめに休憩するなど工夫しましょう。
- マスクをしていると、のどの渇きを感じにくいこともありますが、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 換気を確保しつつ、エアコンを使用し、部屋の湿度を調整しましょう。

知っていますか?消費生活センター

消費生活センターでは、買い物や契約など「消費生活でトラブルがあったとき、専門の相談員がアドバイスや情報提供します。」

こんな期にご相談ください

- ①契約のトラブル
- ②訪問販売や電話勧誘による被害など
- ③お金のトラブル
- ④多量なクレジットカードのトラブルなど
- ⑤商品のトラブル
- ⑥食品を食べて起こした事故など
- ⑦トラブルの防止

契約や購入の検討時、商品やサービスに疑問を感じたときなど

所沢市消費生活センター(準役所1階)

相談時間 ☎04-2929-9204
受付時間 月～金曜日9時～17時(土曜・日曜・祭日を除く)
午前10時～11時30分、午後1時～4時

第 8 期の展開

「介護予防・認知症予防普及啓発アンケート」については、より効果的な普及啓発が行えるよう、対象者や設問の設定、情報提供内容等の改善を検討していきます。また、地域ごとに回答内容を分析することにより、地域の特性や課題の把握につなげていきます。

介護予防教室等については、より多くの方を参加しやすくするため、改善を図ります。また、その他の市主催で開催する各種イベント等においても介護予防の普及啓発を行っていきます。

目 標

【図表－介護予防の普及啓発の目標 その 1】

○ 現在、健康づくりや介護予防のために、運動や趣味の習い事をしている人の割合				
令和元年度 (実績)	令和 2 年度 (見込み)	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度
65.2%	62.8%	64%	66%	68%

【図表－介護予防の普及啓発の目標 その 2】

○ 介護予防教室等に参加した人数				
令和元年度 (実績)	令和 2 年度 (見込み)	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度
3,538 人	1,820 人	2,000 人	2,100 人	2,200 人

第2節 住民主体の介護予防活動の育成・支援（地域の通いの場の充実）

効果的な介護予防の取組は、「定期的に」、「継続して」行うことが重要です。そのため、高齢者が容易に通える範囲（「近くで」）に継続して介護予防を行うことのできる「地域の通いの場」が必要となります。地域の通いの場は、住民が主体となり（「みんなと」）運営していくことも重要となります。

また、地域の通いの場では地域の高齢者の交流が生まれ、介護予防を行う以外にも「見守り」としての効果も期待されます。地域の通いの場を充実させ、様々な活動に波及することで、地域づくりの一環としての役割も期待されます。

今後、地域の通いの場を充実させていくため、普及啓発を行っていくとともに、「近くで」、「みんなと」、「定期的に」、「継続して」活動を行うための支援を行います。支援の際は、住民主体の活動であることを重要視し、住民が自ら活動について考え、自主的に活動継続していけるような支援に努めます。

Q. 介護予防や健康づくりに関する活動について、自宅からどの程度の移動時間であれば参加したいと思いますか？

「徒歩・自転車で10分以内」…………… 30.6%

「徒歩・自転車で30分以内」…………… 25.1%

約6割の方が、徒歩・自転車で通える範囲を望んでいる。

資料：高齢者福祉・介護実態調査（高齢者一般）より

（1）ところん元気百歳体操

介護予防のみならず、ご近所同士のつながりを深め、互いに支え合う関係づくりにつながる住民主体の地域の通いの場です。

これまでの取組

実施団体数は、現在も増え続けています。実施団体には、体操を指導する専門職等を派遣するほか、体操に必要な用具（おもりの入ったバンド）を貸し出すなど、活動を支援してきました。また、体操等をサポートする「トコフィット」を養成し、自主的な活動を継続できるように支援を行ってきました。



第 8 期の展開

引き続き、立ち上げの支援や運営支援を行うとともに、専門職の関与による効果的な取組を検討します。

【トコロん元気百歳体操】

腕や足首におもりの入ったバンドをつけて、ゆっくり動かすだけで、誰にでもできるように工夫された体操です。

●実績：実施団体数 65 団体（令和 2 年 9 月末日現在）

【トコフィット】

専門職の指導のもとグループワークやロールプレイングを通して、介護予防に関する知識や技術を身に付ける研修を受講された方です。研修受講後、トコロん元気百歳体操のサポーターとして活躍されています。

●実績：養成数 243 人（令和 2 年 9 月末日現在）

（2）お達者倶楽部

高齢者に社会参加の場を提供し、健康の増進、閉じこもり予防、介護予防につなげることを目的としています。

これまでの取組

在宅の 65 歳以上の高齢者を対象に、健康体操・交流会、レクリエーションや茶話会等を通じ、介護予防活動を実施するボランティア団体に助成金を交付し活動を支援してきました。

- 実績：団体数 50 団体、
推進委員 250 人、
会員数 1,073 人
(令和 2 年 9 月末日現在)



※写真は お達者倶楽部活動発表会の様子

第 8 期の展開

お達者倶楽部での介護予防に資する活動のより一層の充実を図るため、引き続き支援を行います。

(3) その他の地域の通いの場

高齢者が気軽に集える地域の通いの場の充実を図り、地域とのつながりを創出し、継続的な介護予防活動につなげることを目的としています。

これまでの取組

一般住宅や空き家等を活用した「地域サロン」等の住民主体の通いの場の支援を行ってきました。

- 実績：地域サロン数9か所（令和2年9月末日現在）

第8期の展開

引き続き、地域サロン等の住民主体の通いの場を支援し、住民主体の介護予防活動を推進します。

(1)～(3)の目標

【図表－住民主体の地域の通いの場（1）～（3）の目標 その1】

○ 住民主体の地域の通いの場の数				
令和元年度 (実績)	令和2年度 (見込み)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
128 か所	114 か所	117 か所	120 か所	123 か所

令和元年度（実績）の内訳

- 1) トコロん元気百歳体操：63 か所
- 2) お達者倶楽部：54 か所
- 3) 地域サロン：11 か所

【図表－住民主体の地域の通いの場（1）～（3）の目標 その2】

○ 介護予防に資する住民主体の通いの場への65歳以上の参加数				
令和元年度 (実績)	令和2年度 (見込み)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
7,102 人	4,650 人	5,400 人	5,700 人	6,000 人

第 3 節 介護予防・重度化防止の取組の機能強化

介護予防・重度化防止の取組を継続的かつより効果的に行っていく上では、高齢者の状態に応じた適切な体操やアドバイスなどを行うための知識も重要であり、リハビリテーション専門職（理学療法士や作業療法士）等の関与により、その取組の機能強化を図ることが必要となります。また、他の事業と連携することも重要となります。

これまでの取組

介護予防教室や住民主体の地域の通いの場、地域ケア個別会議、短期集中チャレンジ講座（P129 参照）でのリハビリテーション専門職等の関与について、埼玉県や関係団体との連携強化を図り、介護予防・重度化防止の取組の機能強化を図ってきました。

また、生活支援体制整備事業で把握した地域の通いの場と短期集中チャレンジ講座等が連携することで、地域での継続的な介護予防・重度化防止の取組へつながるよう支援しました。

第 8 期の展開

介護予防・重度化防止の取組については、引き続き専門職の関与を得つつ他の事業とも連携をし、効果的・効率的な取組となるよう、PDCAサイクルに沿って取組を推進します。

また、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」（P9（3）参照）については、庁内関係各課で連携し、検討を進めます。

第4節 介護予防の担い手の養成

地域の介護予防活動を継続して行うためには、活動の中心となり、企画、運営、サポートなどを行う担い手の養成が重要となります。企画・運営役としての参加に前向きな高齢者も多くいる中、活動の参加へとつなげられていないという課題があります。

今後、介護予防の担い手を既存の活動等を通して、発掘・養成していくとともに、ボランティアポイント等、担い手確保のために効果的な取組について検討を行います。

Q. 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に企画・運営（お世話役）として参加してみたいと思いますか？

「是非参加したい」……………2.4%

「参加してもよい」……………35.1%

地域の健康づくりや趣味等のグループ活動において、企画・運営（お世話役）として、参加に前向きな方が約4割。

資料：高齢者福祉・介護実態調査（高齢者一般）より

（1）介護予防サポーター（トコフィット）の養成

地域でトコロん元気百歳体操を普及させることを目的に、トコフィットを養成します。

これまでの取組

「トコフィット（介護予防サポーター）」を介護予防活動の担い手として位置付け、実際の活動の場へとつなげる取組を推進してきました。

これにより、自主的にトコロん元気百歳体操を実施する団体の増加につながりました。

第8期の展開

引き続き、「トコフィット（介護予防サポーター）」を養成し、実際の活動の場へとつなげる取組を推進します。

(2) 担い手確保のために効果的な取組の検討

高齢者がボランティア活動を通して地域貢献及び社会参加することで、自らの健康増進や介護予防を推進し、いつまでも地域でいきいきと自立した生活を送ることを目指すものです。

これまでの取組

介護予防ボランティアポイントを導入しています。

- 対象者：市内在住の 65 歳以上の高齢者
- 活動内容：市や地域包括支援センターが開催する介護予防教室等での受付や誘導、トコろん元気百歳体操のサポートをするボランティアとして参加した方にポイントを付与。
- お礼の品：ポイント数に応じて、エコバッグなどのお礼の品を進呈。

トコフィット養成など地域における自主的な介護予防活動の担い手となるきっかけづくりとして活用してきました。今後、更に効果的な活用方法が課題となっています。

第 8 期の展開

第 7 期計画における取組の成果を分析・検証しながら、本市に合った介護予防ボランティアポイントの活用方法を検討します。

第5節 高齢者の健康に関する取組

介護予防・健康づくりには、体操等により体を動かすこと（運動機能の維持及び向上）以外にも、低栄養状態の予防や改善、口腔機能の向上のための取組も重要となることから、高齢者の多様なニーズに即した取組を推進します。

（1）健康に関する相談窓口等の周知、体制の推進

高齢者が正しい知識を持ち、自身の健康づくりに取り組むことを目的に実施します。

これまでの取組

保健センターでは、健康に関する様々な相談に関して、随時、電話及び面接にて対応をしてきました。また、個別性の高い相談については、予約制の健康相談を実施し、必要に応じ訪問による相談も行ってきました。

第8期の展開

引き続き、相談体制の充実を図るとともに、「からだの健康」や「こころの健康」についての相談窓口の周知を図ります。

目標

【図表－健康に関する相談窓口等の周知、体制の推進の目標】

○ 随時対応による相談件数（65歳以上）				
令和元年度 （実績）	令和2年度 （見込み）	令和3年度	令和4年度	令和5年度
927件	850件	875件	900件	925件

（2）地域での役割、介護予防や歯の大切さに関する周知を進める取組

身体機能の維持や閉じこもりによる機能低下の防止、地域における仲間づくり等を目的につどいを実施します。

あわせて、健全な口腔機能と良好な口腔衛生状態を保つことを目的に歯科健康教育を実施します。

これまでの取組

- ・中途障害者となった方への閉じこもり予防や社会参加を目的に、地域住民や関係機関と協働し、地域の中で交流するための事業を実施してきました。
- ・^{こゝろくう}口腔機能の維持及び向上を目的とした歯科健康教育事業において、講話を中心に^{けんこう}健口体操や相談等を実施してきました。

第 8 期の展開

- ・地域の中で「つながり」、「役割」、「いきがい」をつくり、互いを支え合う取組の大切さについて周知を進めます。
- ・自分らしい生活が送れるように筋力や身体機能を保ちながら、可能な限り介護を必要としない日々を送れるように情報を提供し支援していきます。
- ・^{こゝろくう}歯の喪失や^{こゝろくう}口腔機能の維持及び向上の重要性と、年 1 回以上の定期的な歯科検診の重要性に関する周知を進めます。

(3) 食を通じた健康づくりについての取組

高齢者の栄養状態の改善、健康の維持及び向上を目的に実施します。

これまでの取組

保健センターにおいては、低栄養状態を防ぐ栄養改善に関する講話や調理実習、食事相談を教室形式にて取り組んできました。

第 8 期の展開

毎食野菜料理を 1～2 皿食べる人、フレイル予防のため肉・魚・卵などのたんぱく質を必要量摂る人を増やしていくよう周知を進めます。また、一人で食事をする人を減らしていくことができるよう地域のつながりや顔の見える関係の重要性を周知し、支援していきます。

目 標

【図表－食を通じた健康づくりについての取組の目標】

○ 介護予防栄養教室の参加者数 ※令和 3 年度から開始予定の事業				
令和元年度 (実績)	令和 2 年度 (見込み)	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度
—	—	240 人	245 人	250 人

(4) 特定健康診査や後期高齢者健康診査等の受診率、受診者数の向上

1人でも多くの市民が、特定健康診査や後期高齢者健康診査等の受診により、自らの健康状態を振り返り、生活習慣の改善を通じて、生活習慣病の発症及び重症化予防や健康の保持のために取り組めることを目的とします。

【特定健康診査】

平成20年度から医療保険者に義務付けられ、40歳以上74歳までの国民健康保険に加入している方を対象とした、生活習慣病予防を目的に行う健康診査のこと。

【後期高齢者健康診査】

後期高齢者医療制度に加入している方を対象とし、被保険者の健康の保持増進を目的に行う健康診査のこと。

これまでの取組

普及啓発を中心とした以下の取組を実施することで、特定健康診査や後期高齢者健康診査等の受診率、受診者数の向上を図りました。

- ・成人を対象とした健康教育事業、各地区担当保健師が行う地区活動における健診受診の重要性についての説明
- ・市民向けの健康づくりに関するイベントにおける健診受診の促進
- ・医療機関、公共施設、民間施設へのポスター掲示、チラシ配布
- ・新聞などメディア活用による健診の受診勧奨
- ・健康診査の利便性の向上（オプション項目の追加、がん検診との同時受診を可能とする等）

第8期の展開

引き続き、効果的と考えられる普及啓発等を実施することで、特定健康診査や後期高齢者健康診査等の受診率、受診者数向上を図ります。

目標

【図表－特定健康診査の受診率向上に関する目標】

○ 特定健康診査の受診率				
令和元年度 (実績)	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
38.2%	50%	55%	58%	60%

【図表－後期高齢者健康診査の受診者数向上に関する目標】

○ 後期高齢者健康診査の受診者数				
令和元年度 (実績)	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度
14,693 人	14,700 人	15,000 人	15,400 人	16,200 人

(5) 健康への関心が低い人へもアプローチする仕組みづくりの推進

健康への関心が低い人も自らの健康に目を向けることで、1 人でも多くの市民の健康増進に寄与することを目的とします。

これまでの取組

- ・図書館・体育館・老人福祉センター・まちづくりセンター等合計 42 か所に、健康に関するチラシを掲示し、健康づくりにつながるような情報発信に努めました。
- ・健康づくりに関心の低い方や、健康づくりに取り組みにくい方を対象に、「歩くこと」を中心としたトコトコ^{けんこう}健幸マイレージ事業（平成 28 年度～令和元年度）及びトコトコ^{けんこう}健幸マイレージ事業（令和 2 年度～）を実施しました。

第 8 期の展開

健康への関心が低い人へも自らの健康に目を向けられるような取組を進めます。

目 標

【図表－健康への関心が低い人へもアプローチする仕組みづくりの推進の目標】

○ 健康マイレージ事業参加者の 1 日平均歩数 ※令和 2 年度から開始の事業				
令和元年度 (実績)	令和 2 年度 (見込み)	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度
－	8,000 歩	8,000 歩	8,000 歩	8,000 歩

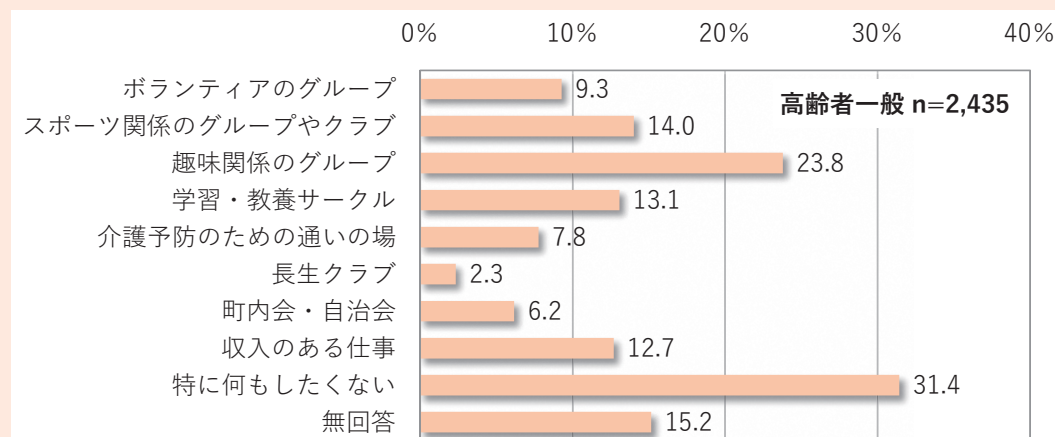
【トコトコ^{けんこう}健幸マイレージ事業】（トコトコ^{けんこう}健康マイレージ事業が令和 2 年から名称等変更）

自身のスマートフォン若しくは専用の歩数計を使用して、日々の歩きや健康づくり事業の参加等により、ポイントを獲得し、抽選で景品が当たる「歩いて」、「健康になって」更に「お得」な事業です。

第2章 いきがづくり・社会参加の促進

高齢者が自立した生活を継続させるためには、身体機能や^{こうくう}口腔機能の維持・改善とともに、いきがづくり・社会参加が重要となるため、高齢者が自立した日常生活を継続することができるよう、様々な取組を通して、高齢者のいきがづくり・社会参加を促進します。

Q. 今後、希望する社会参加（既に参加しているものを除く）をお答えください。



資料：高齢者福祉・介護実態調査（高齢者一般）より

第1節 いきがづくりの促進

いきがづくりにおいては、同じ趣味を持つ仲間同士で集まるなど、仲間づくりが大切です。また、これまで仕事をしてきた方も定年退職後は、自分の時間を多く持てるようになり、これまでできなかった趣味活動などをいきがいにするなど、新たな活動を通じて地域社会とつながりを持つことが、自立した生活を継続するために重要となります。

高齢者の活動意欲を高め、人との交流や地域活動への参加を促進し、いきがいを持って生活していくことができるよう、様々な取組によりいきがづくりの促進を図ります。

(1) 学びを通じたいきがづくり（高齢者大学の開講）

高齢者に定期的な外出の機会を促すとともに仲間との交流を通して、いきがづくり及び社会参加活動などのグループ活動を開始するきっかけづくりを目的に高齢者大学を開講します。

これまでの取組

高齢者大学は、現在はおおむね月に2回、1年制のカリキュラム（社会、経済、福祉等）で実施してきました。

卒業後は、同期会、OB連絡協議会、各種クラブ活動などで、幅広い活動が継続されています。ハイキング、グラウンド・ゴルフなどのスポーツ活動をはじめ、クラブ活動の発表会、健康講演会等を主催するなど、多岐にわたり自主的な活動を行っています。



※写真は高齢者大学の授業の様子

第8期の展開

カリキュラムには介護予防や健康づくりに関する内容も多く取り入れ、介護予防・健康づくりの取組と一体的に推進します。

目標

【図表－学びを通じたいきがづくり（高齢者大学の開講）の目標】

○ 卒業後にいきが活動や介護予防活動、社会参加を実施しているグループ数				
令和元年度 (実績)	令和2年度 (見込み)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
8団体	—	4団体	4団体	4団体

(2) スポーツ・文化活動の支援

各種大会（スポーツ大会、演芸大会、囲碁将棋大会）への参加を目指し、各種練習や準備を、1年を通じて行うことで、日々の生活を充実させ、新たな交友関係の構築を図るなど、いきがいを持って日常生活を送ることを目的に支援します。

これまでの取組

長生クラブとの共催により、各種大会を年1回ずつ開催してきました。

- 実績：参加者数（令和元年度）
 - ・高齢者スポーツ大会：1,004人（応援者含む）
 - ・高齢者演芸大会：44組 252人
 - ・高齢者囲碁将棋大会：100人（囲碁）、25人（将棋）



※写真は高齢者スポーツ大会の様子

第8期の展開

引き続き、長生クラブとの共催により、各種大会の開催を支援していきます。

目標

【図表－スポーツ・文化活動の支援の目標】

○ 高齢者スポーツ大会参加者数				
令和元年度 (実績)	令和2年度 (実績)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
1,004人	－	1,000人	1,000人	1,000人

(3) 地域活動拠点（老人福祉センター・老人憩の家）

高齢者福祉の向上及び地域の活動拠点として、高齢者のいきがづくりや健康増進、教養の向上等を目的に開所された拠点です。

これまでの取組

市内に老人福祉センター4か所、老人憩の家8か所を開所しています。

- 実績：延べ利用者数（令和元年度）
 - ・老人福祉センター：127,913人
 - ・老人憩の家：171,483人

第8期の展開

引き続き、地域の活動拠点として、老人福祉センター、老人憩の家を開所します。

(4) 図書館利用の促進

所沢図書館では、学びの情報拠点となる図書館利用を促進するため、年齢層に応じた催し物・行事、各種講座の開催等、サービスの充実に努めています。

これまでの取組

高齢者に対する事業として、健康・医療コーナーの充実、高齢者向けの図書の紹介（ブックリストの作成、大活字本の紹介等）、高齢者施設等と連携した「出張おはなし会」、高齢者向け紙芝居の貸出などを実施し、図書館利用が困難な方の利用促進も図っています。

第8期の展開

地域の学びの情報拠点として、各種サービスの充実に図り、利用を促進します。

(5) 生涯学習推進センター機能の充実

生涯学習の新たな拠点施設として開設しております。様々な事業を通じてより高度で専門的な学習活動を推進、支援していきます。

これまでの取組

生涯学習推進センターでは、生涯学習情報紙「翔びたつひろば」による講座・スポーツ・福祉等の学習情報の提供、ボランティア人材バンク制度による登録者「まちの先生」の地域・社会貢献の支援などを行っています。また、学習を通じたいきがづくり・仲間づくりをテーマとした講座や、資格取得・キャリアアップを目指す講座を開催しています。

第 8 期の展開

団塊世代の高齢化等、高齢者の学習意欲や社会参加意欲が一層高まることが見込まれるため、生涯学習情報紙や市ホームページによる学習情報の提供、多様化するニーズに応える講座の開催や、学びを地域活動に活かす機会の充実を図ります。

また、ボランティア人材バンクでは人材バンクフェア等の実施により、更なる登録者の増加を目指すとともに、「教える楽しさ」や「人の役に立つ喜び」によるいきがいの創出を推進していきます。

(6) 農福連携の推進

農福連携を推進することで、高齢者のいきがづくりを促進します。

【農福連携】

障害者や高齢者等が農業分野で活躍することを通じ、自信や生きがいを持って社会参画を実現していく取組

これまでの取組

農福連携に関する情報を発信するとともに、農福連携の一環として、社会福祉法人等による体験農場の利用を促してきました。

第 8 期の展開

農福連携に関する情報発信や社会福祉法人等への相談対応を行い、高齢者が農業分野に触れるきっかけづくりを行います。

第2節 社会参加の促進

高齢者が培ってきた豊かな経験や知識、技術などを地域社会で発揮していくことは、地域の活性化のみならず、高齢者の社会的孤立の解消や役割の保持等にもつながり、自立した生活を継続する上でも重要となります。

長生クラブや自治会等の地域活動や、就労機会の創出を通じて、高齢者の社会参加の促進を図ります。

(1) 長生クラブの活動支援

老人福祉法に基づき、高齢者のいきがいや健康づくりのために活動している団体「長生クラブ」の活動を支援します。

令和2年4月1日現在で、市内11地区に地区長生クラブ連合会、地域に64の単位長生クラブがあり、約4,000人の会員が活動しています。

これまでの取組

長生クラブの育成・支援のための補助金を交付してきたほか、高齢者スポーツ大会など的高齢者を対象とした各種大会を長生クラブと共催してきました。

第8期の展開

引き続き、奉仕活動や友愛活動、健康に関する活動などが円滑に行われるように支援を行い、現状の単位長生クラブ数の維持を目指します。

【奉仕活動】

- ・通学路での小学生の見守り、交通安全運動、共同募金、地域の道路や公園の清掃など

【友愛活動】

- ・高齢者同士の助け合いとして、体調の悪い高齢者のお手伝いや高齢者の自宅を訪問する見守り活動など

【健康に関する活動】

- ・食生活講習会、歩こう会、健康体操、介護保険講習会、社交ダンス大会など

目 標

【図表－長生クラブの活動支援の目標】

○ 単位長生クラブ数の維持				
令和元年度 (実績)	令和2年度 (実績)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
65 団体	64 団体	64 団体	64 団体	64 団体

※各年度4月1日現在。

(2) 就労機会の創出

公益社団法人所沢市シルバー人材センターは、民間企業や一般家庭、行政機関などからの依頼を受けて、健康やいきがいのために『何か仕事をしたい』という60歳以上の方に仕事を提供している公益社団法人です。

働く意欲のある高齢者がいきがいを持ち、就労できるように支援します。

これまでの取組

シルバー人材センターに対し補助金を交付し、就労機会の創出支援を行ってきました。

第8期の展開

引き続き、シルバー人材センターの振興を図り、就労機会の創出支援を行います。

(3) ボランティア活動の推進

高齢者の社会参加の一環として、ボランティア活動を推進します。

これまでの取組

所沢市社会福祉協議会のボランティアセンターでは、福祉分野のボランティアに関する「情報提供・収集」、「相談・支援」、「ネットワークづくり」、「マッチング」、「人材育成」を通じて、ボランティア活動を推進してきました。

第8期の展開

今後、高齢化の進展に伴い多様なニーズが生じる一方で、退職後のシニア世代が地域の支え合い活動の担い手となることが期待できることから、ボランティア活動への参加意識の向上、活動の促進に努め、新しい生活様式に対応した新たな支え合い活動を推進します。

