

## 第4章 施策の推進

### 基本目標1 健康でいきいきと暮らすことができるまちづくり

#### 施策1 健康づくりの推進

##### 1. 高齢期の健康づくりの推進

誰もが住み慣れた地域で、いつまでも健康で、自立した日常生活を送りたいと望んでいます。心身ともに健康の維持・増進を図るためには、一人一人が自分の健康寿命を延伸するという意識をもち、日々の生活の中で栄養・食生活、身体活動・運動、休養、口腔などについて、健康管理を続けるとともに、活動の範囲を広げ人との関わりを積極的にもつことが重要です。

事業名	内容
健康づくり講演会	・真岡市健康21プラン2期計画に基づき、各健康課題をテーマに講演会を開催し、高齢者の健康づくりを推進します。
後期高齢者歯科健診	・後期高齢者の口腔機能の低下だけでなく、低栄養や生活習慣病等の疾患の発症・重症化を予防するため、市内歯科医療機関に委託し、76歳の方を対象に実施します。

	単位	第7期計画			第8期計画		
		平成30年度	令和元年度	令和2年度(見込値)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
健康づくり講演会 実施回数	回	5	5	5	5	5	5
後期高齢者歯科健診 受診率	%	14.2	14.7	15.2	15.7	16.2	16.7

##### ●その他の事業

- ・地域健康づくり推進事業
- ・出前講座・老人クラブ健康講座
- ・食生活改善推進員活動支援事業（減塩教室・高齢者低栄養予防教室・シニア料理教室）
- ・健康推進員活動事業
- ・健康フェスティバル
- ・高齢者の予防接種（肺炎球菌・インフルエンザ）
- ・高齢者のスポーツ・レクリエーション事業
- ・健康体力測定
- ・介護予防体操事業
- ・歯周病検診
- ・骨粗しょう症検診

## 2. 生活習慣病の発症予防・重症化予防の推進

生活習慣病は、不適切な食生活、運動不足、喫煙などで起こる病気であり、生活が改善されないと、やがて心筋梗塞や狭心症、脳梗塞、脳出血などのより深刻な病気を引き起こします。そのため、一人一人が健康に関心をもち、自己の生活習慣の見直しと改善を行い、主体的に健康づくりに取り組むことが重要となります。

本市では、生活習慣病のリスクを早期に発見し、生活習慣の改善や早期治療を促すため、メタボリックシンドローム\*に着目した特定健康診査・特定保健指導の実施により、生活習慣病の発症や重症化を予防します。

また、高齢期は、それまでの生活習慣の積み重ねで健康面での個人差も大きくなることから、高齢者の特性に合わせた保健指導を推進します。

事業名	内容
生活習慣病健診	・40歳以上の市民に対して、特定健診及び後期高齢者健診とがん検診を併せて実施します。また、健診受診のPRや、受診勧奨などの対策を実施することで、受診率向上を図り、早期からの生活習慣改善、疾病の早期発見・重症化予防を目指します。さらに、適正な生活習慣の定着により、高齢期に至っても健康を維持できるようにしていきます。
後期高齢者施設健診	・後期高齢者健康診査を市内医療機関に委託することで、高齢者がかかりつけ医等による個別健診を受けられるようにし、生活習慣病の発症・重症化予防につなげていきます。
健康栄養相談事業	・特定健診、後期高齢者健診の結果や、医療機関からの紹介などについて、各個人に合わせた相談を実施し、高齢者の健康づくり、生活習慣病の重症化予防を推進します。

	単位	第7期計画			第8期計画		
		平成30年度	令和元年度	令和2年度(見込値)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
生活習慣病健診実施回数	回	75	75	75	75	75	75
後期高齢者健診受診率	%	31.7	32.9	33.4	33.9	34.4	34.9
健康栄養相談実施人数	人	144	144	150	154	158	162

### ●その他の事業

- ・地域健康づくり推進事業（再掲）
- ・出前講座・老人クラブ健康講座（再掲）
- ・特定健康診査、特定保健指導、後期高齢者健診の受診勧奨

\*メタボリックシンドローム…内臓脂肪型肥満（内臓肥満・腹部肥満）に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上に当てはまり、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなっている状態。

### 3. 健康づくりを支えるための社会環境整備の推進

高齢者が住み慣れた地域において、健康的で自立した生活を送ることができるようなまちを目指す上では、健康に関する啓発の推進や、各地域における健康づくりのための活動を支援することが重要となります。

地域のあらゆる住民が支え合いながら、自分らしく活躍できるコミュニティの維持・向上を図り、すべての市民が健康づくり活動を通じて結びつきを強め、地域でいきいきと安心して暮らせるよう、社会環境の整備を推進します。

事業名	内容
地域健康づくり推進事業	・健康の保持増進を図るため、各地域が実施する健康意識の高揚事業、食生活の改善事業、運動身体活動事業など、健康づくりのための事業を支援します。
まちなか保健室事業	・市民の健康づくりを推進する場として「まちなか保健室」を設置し、保健師等による健康相談や健康チェックを実施します。また、高齢者が気軽に立ち寄れる環境を整備し、地域住民や来館者同士の交流を図ることで、地域コミュニティの活性化につなげます。さらに、高齢者の健康づくりの推進のため、集団健診受診者が健康相談を積極的に活用できるように周知等を行います。

	単位	第7期計画			第8期計画		
		平成30年度	令和元年度	令和2年度(見込値)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
地域健康づくり推進事業実施区	区	91	87	93	94	95	96
まちなか保健室設置数	か所	2	2	2	2	3	3
まちなか保健室延利用者数	人	14,804	13,584	14,280	14,700	15,140	15,500

#### ●その他の事業

- ・出前講座・老人クラブ健康講座（再掲）
- ・地域福祉づくり推進事業（介護予防体操）

## 施策2 介護予防の推進

### 1. 介護予防の普及と啓発

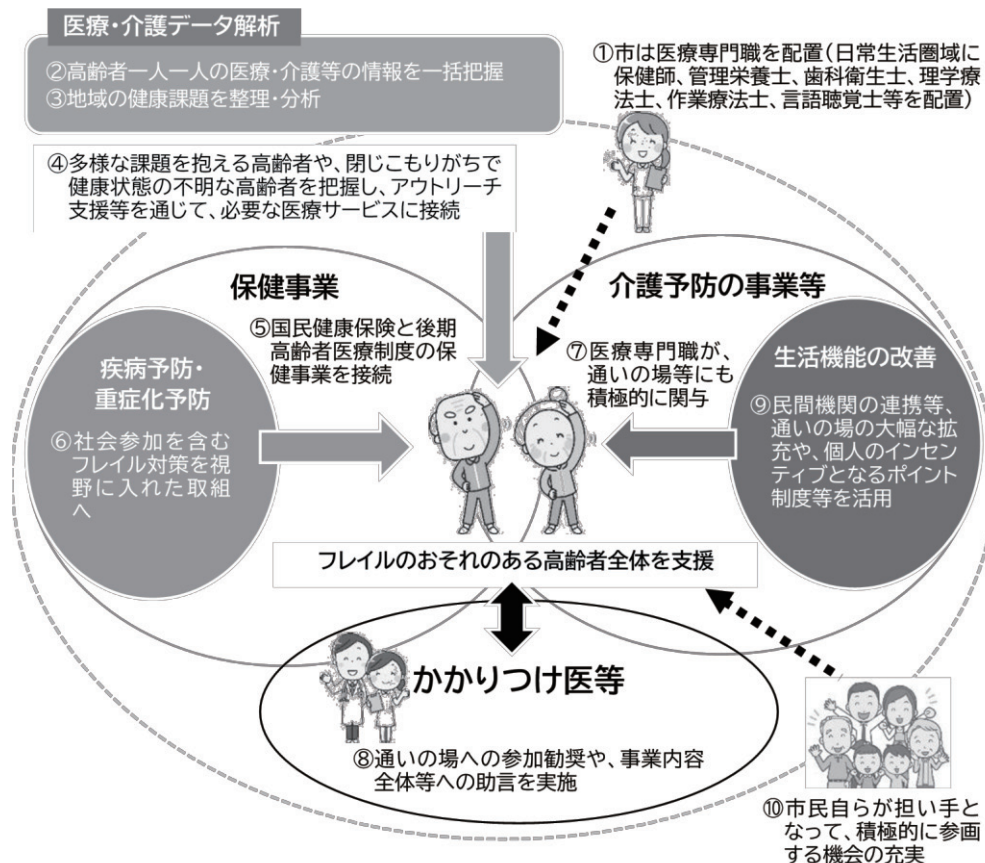
#### ① 介護予防の普及・啓発

高齢者がいつまでも健康で自立した生活を送るためには、心身の機能低下を防ぎ、要介護状態になることの予防、介護度の重度化を防ぐことが重要です。そのため、要支援者を早期に発見して介護予防事業につなげたり、介護予防の必要性の啓発が必要となります。

高齢者の保健事業と連携し一体的に実態把握を行い、健診や介護予防教室等につなぎ、元気な高齢者を増やします。

事業名	内容
高齢者実態把握	<ul style="list-style-type: none"> <li>・後期高齢者健診等の結果により、低栄養や口腔指導が必要な高齢者等を把握し、介護予防事業へつなげます。</li> <li>・介護予防のしおり等を活用し介護予防の周知をします。</li> <li>・担当地区制による実態把握により、要支援者の早期発見を図ります。</li> <li>・家庭でできる体操や脳トレの普及を図ります。</li> </ul>
介護予防普及啓発活動事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講演会、広報紙、ケーブルテレビ等で介護予防に関する基礎的な知識・情報を提供します。</li> </ul>
介護サービス事業所での栄養指導・口腔指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・要介護の重症化予防の一つとして、介護サービス事業所の利用者に対し、専門職を派遣し低栄養や口腔（オーラルフレイル）の予防指導を実施します。</li> </ul>

高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施できる体制整備イメージ



資料：高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施について[概要版]

(令和2年4月厚生労働省保険局高齢者医療課)の図をもとに作成



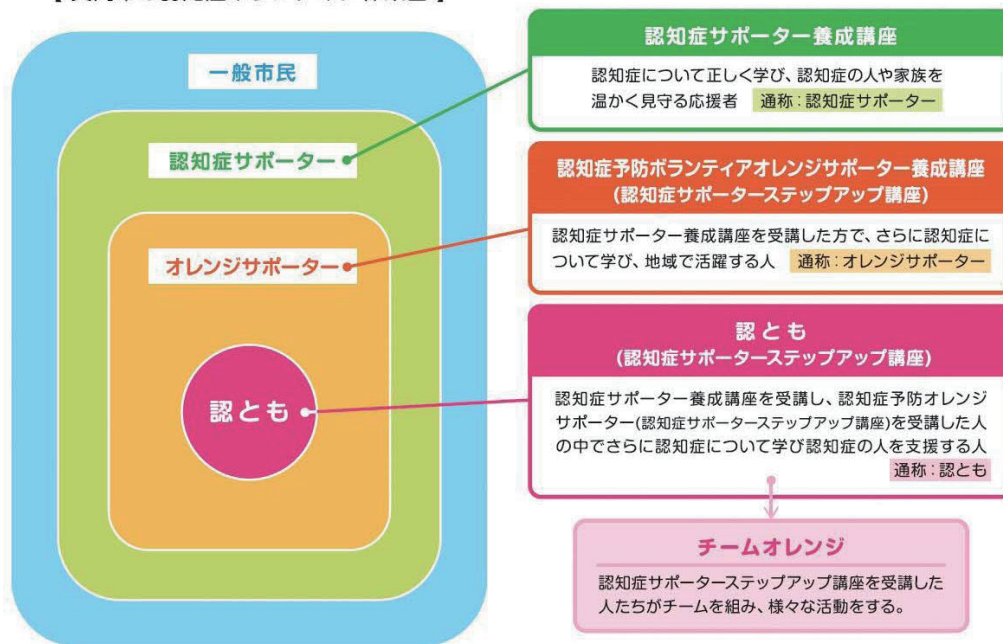
## ② 認知症予防ボランティアの育成・活動支援

高齢化の進行に伴い、認知機能に低下のみられる高齢者の増加が予測されることから、介護予防活動を担う認知症予防ボランティアのニーズが高くなっていくことが見込まれます。介護予防活動の地域展開や住民主体の通いの場の支援等を目的に、認知症予防ボランティアを育成し、地域の介護予防の担い手として役割をもって地域で活躍できるように支援します。

事業名	内容
認知症予防ボランティア育成事業 (オレンジサポーター)	・通いの場をはじめとする地域のふれあい・いきいきサロンや介護サービス事業所等で認知症予防の運動や脳活性化ゲームを指導するボランティアを育成します。また、認知症予防活動や認知症カフェに加えて、チームオレンジ*として、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう地域での見守り等、個別支援活動に発展させていきます。

	単位	第7期計画			第8期計画		
		平成30年度	令和元年度	令和2年度(見込値)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
オレンジサポーター延数	人	61	79	79	100	100	120

【真岡市の認知症ボランティア体系図】



オレンジサポーター

\* チームオレンジ…本人・家族を含む地域サポーターと多職種の地域サポーターのチームのことで、ステップアップ研修を受けた認知症サポーターがメンバーとなります。外出支援、見守り、声かけ、話し相手、認知症の人の居宅へ出向く出前支援などの活動を行います。

③ 一般介護予防事業の実施

一般介護予防事業は、誰もが身近な場所で自ら介護予防に取り組めるよう、介護予防教室の実施や、住民主体の通いの場の充実等を図り、高齢者が生きがいをもち、いつまでも自分らしく生活することを目指す事業です。

高齢者は、複数の慢性の疾患に加え、認知機能や社会的なつながりが低下するフレイル\*状態になりやすいため、高齢者の保健事業との連携を図り、効果的・効率的な介護予防を実施します。また、住民主体の通いの場であるふれあい・いきいきサロン等へ専門職を派遣するなど、多様な内容・開催方法を提供し、実施状況の評価・見直し等を適宜行いながら、介護予防を推進していきます。

事業名	内容
地域リハビリテーション活動支援事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふれあい・いきいきサロンへの専門職（健康運動指導士・栄養士・歯科衛生士等）派遣による介護予防活動を行います。</li> <li>・地域密着型サービス事業所への口腔機能向上、栄養改善教室を開催します。</li> <li>・全開催サロンへの専門職派遣を目指し、市民の介護予防意識の高揚を図っていきます。</li> <li>・提供メニューについてもフレイル予防等を加えて開催します。</li> </ul>
介護予防普及啓発事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防のしおりを配布・活用します。</li> <li>・通所型介護予防事業「いきいき体操教室」（プール、室内）を実施します。</li> <li>・地域健康教室を実施します。</li> <li>・老人クラブでの低栄養予防教室を実施します。</li> <li>・いちごチャンネルを利用したテレビ体操放映を行います。</li> <li>・ラジオ等を活用した情報提供を行います。</li> <li>・地域のサロンへの口腔・運動・栄養・フレイル等の普及啓発を実施します。</li> <li>・感染症予防も考慮し、集団のみではなく個別で取り組む介護予防事業も並行して提供します。</li> </ul>
地域介護予防活動支援事業	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症予防ボランティアの育成を行い、個別や集団の場での活動の幅を広げ、活躍できるよう後方支援します。</li> <li>・オレンジサポーターのステップアップ講座を開催します。</li> <li>・自主グループでの介護予防活動を支援します。</li> <li>・地域の通いの場における定期的な介護予防指導を実施します。</li> <li>・出前講座等の講師としての活動を継続します。</li> </ul>
高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施	<ul style="list-style-type: none"> <li>・後期高齢者健診未受診者、医療未受診者の実態把握を行い、医療や介護が必要な状態となることを未然に防ぎます。</li> <li>・まちなか保健室や通いの場等において栄養士等の活用によるフレイル予防等を行います。</li> </ul>

	単位	第7期計画			第8期計画		
		平成30年度	令和元年度	令和2年度(見込値)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
介護予防事業延参加者数	人	1,808	2,420	2,574	2,700	2,800	2,900

\*フレイル…加齢に伴い筋力やこころの活力が低下した状態のことで、要介護状態になったり、怪我や病気のリスクとなります。適切な介入により、改善できる可能性があります。

本市では、介護予防のしおりを作成しています。介護予防のしおりを配布・活用することにより、高齢者の現在の心身の状態のチェックや、生活習慣の見直しなど、介護予防につなげていきます。

真岡市いきいき高齢課

# 介護予防のしおり

しっかりチェック！  
しっかり改善！

“この介護予防のしおりは、あなたの現在の心身の状態をチェックし、要介護状態にならないよう生活習慣などを見直していくものです。日々の生活を振り返り、住み慣れた地域でいつまでも健康に、自分らしく暮らせるようできることから取り組んでみましょう。”

**1 まずは、基本チェックリストにチャレンジ！** 項目ごとに○がついた数が多いほど、生活機能の低下の恐れが高まっています。

実施日 年 月 日

項目	質問項目	回答 (いずれかに○)	[1.]の数
暮らし	1 バスや電車で1人で外出していますか	はい 1. いいえ	
	2 日用品の買い物をしていますか	はい 1. いいえ	
	3 預貯金の出し入れをしていますか	はい 1. いいえ	
	4 友人の家を訪ねていますか	はい 1. いいえ	
	5 家族や友人の相談にのっていますか	はい 1. いいえ	
運動機能	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい 1. いいえ	
	7 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	はい 1. いいえ	
	8 1.5分位続けて歩いていますか	はい 1. いいえ	
	9 この1年間に転んだことがありますか	1. はい いいえ	
	10 転倒に対する不安は大きいですか	1. はい いいえ	
栄養	11 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい いいえ	
	12 BMI*が18.5未満ですか BMI( )=体重( kg)÷身長( m)÷身長( m)	1. はい いいえ	
口腔機能	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい いいえ	
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい いいえ	
	15 口の湿きが気になりますか	1. はい いいえ	
ご様子	16 週に1回以上は外出していますか	はい 1. いいえ	
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい いいえ	
認知	18 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい いいえ	
	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい 1. いいえ	
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい いいえ	
うつ	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい いいえ	
	22 (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい いいえ	
	23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	1. はい いいえ	
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい いいえ	
	25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい いいえ	

※BMI基準値：18.5未満(やせ) / 18.5～25未満(標準) / 25以上(肥満)

◀◀ 裏面へ

## “1”の数が多い方は「フレイル」

### 下記や裏面の中で、できそうな予防に取り組みましょう。

付き合いがおっくう、何となく面倒くさいなど、年齢をいいます。とど十分に自立した状態を保つことができます。また、年に1回は健診を受け、何かあった時に相談大切です。

**ついた方…意識的に体を動かすようにしましょう！**

筋力が弱くなった状態を「サルコペニア」と言います。日頃から運動習慣を身につけましょう。

**スクワットの取り組み方**

毎日行う (※図)

①立ったままの状態で、両足を肩幅にひらく  
②腰がつま先からでないように膝を下ろしていく  
③息を吐きながら、机や椅子につかまって行いましょう。

**ついた方…バランスの良い食事をこころがけましょう！**

栄養が足りないや免疫が下がり、感染症などの病気にもかかりやすくなります。

**よく噛んで食べる**

たんぱく質などのタンパク質を積極的に摂る

1個が1日量の目安です

意識的に食べるようにしましょう。

**口腔機能にチェックのついた方…噛む力や飲み込む力をつけましょう！**

口は、食べることや話すことなど大切な機能を果たしています。ですが、年齢を重ねるにつれて噛む力や飲み込む力が弱くなり、誤嚥性肺炎がおきやすくなります。日頃のお手入れがとて大切です。

■ 毎食後、歯磨きし、1日1回はしっかり歯磨きするようにする  
入れ歯は必ず外して磨きましょう

■ かかりつけ歯科医をもつ

■ よく噛んで食べる

■ 1日1回お口の体操をする (※図)

①大きく口をあけて舌をべーっと出す  
②舌を上下左右に動かすこれを10回繰り返す

◀◀ 閉じこもり・認知・うつ項目にチェックがついた方は中面へ

第1章

第2章

第3章

第4章

第5章

第6章

資料編



## 2. 介護予防・日常生活支援総合事業の推進

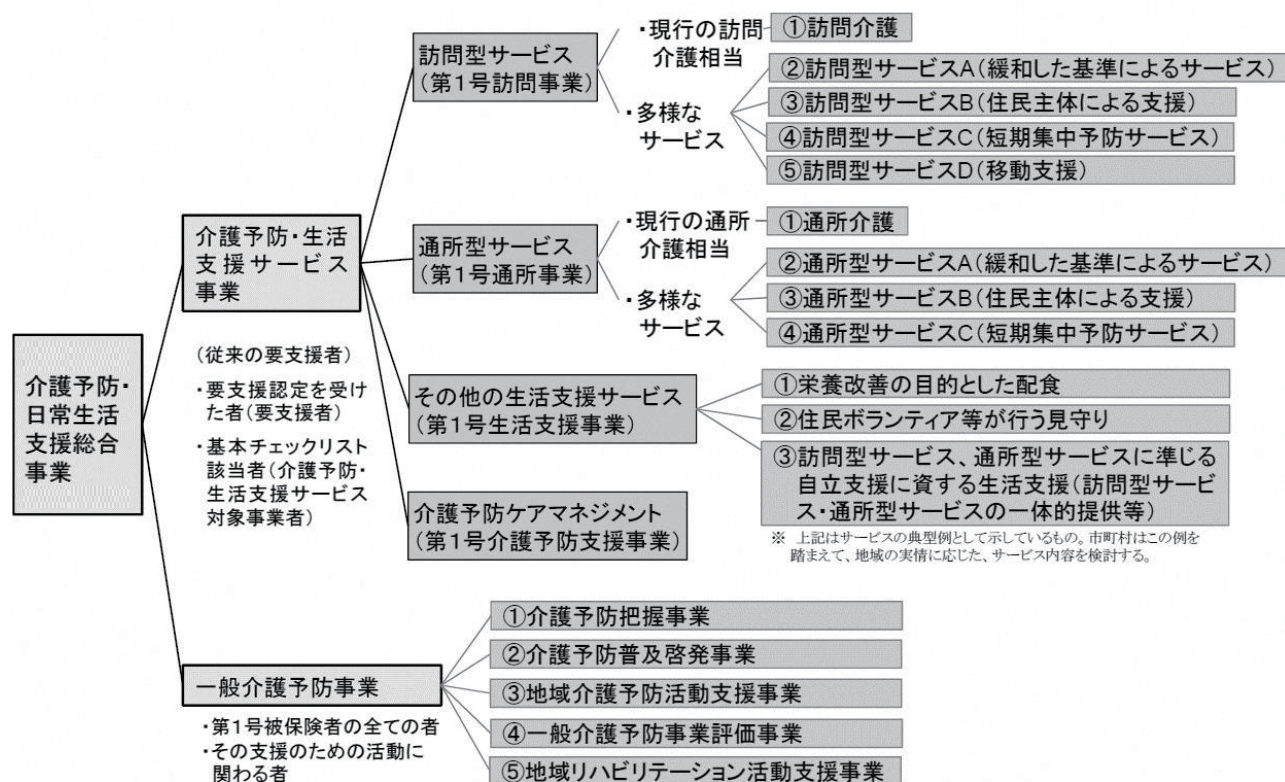
介護予防・日常生活支援総合事業は、地域のすべての高齢者が対象となり、高齢者の身体等の状況に合わせて、要介護状態になることの予防や、要介護度の重度化の防止につながるサービスを提供する事業です。

本市では、介護予防・日常生活支援総合事業の開始に伴い、自立支援・介護予防といった視点を重要視しながら、多様なサービスの利用促進に取り組んでいます。地域のニーズにあった多様な生活支援サービスの充実を図るため、NPOや民間企業、住民ボランティア等の多様な主体による介護予防・生活支援サービス事業等を推進し、その担い手を確保するため、人材研修の開催や介護予防ボランティア等の育成に努めます。

また、国では高齢者の自立支援・重度化防止等に向けた取組が全国で実施されるよう、保険者機能強化推進交付金が創設されています。それらを活用しながら介護予防・日常生活支援総合事業の推進を図ります。

事業名	内容
訪問型サービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・従来型サービス（従来のホームヘルプサービス）</li> <li>・緩和されたサービスA型（掃除等の生活援助が中心）</li> </ul>
通所型サービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・従来型サービス（従来のデイサービス）</li> <li>・緩和されたサービスA型（入浴を伴わないデイケア）</li> <li>・短期集中予防サービス</li> </ul>

介護予防・日常生活支援総合事業の体系



資料：厚生労働省「介護予防・日常生活支援総合事業ガイドライン（概要）」

## 施策3 生きがいつくりへの支援

### 1. 生きがいつくり・社会活動への参画支援

#### ① 生きがいつくり・仲間づくり

高齢者の閉じこもりや孤立は、心身機能の低下を招き、寝たきりになるリスクを増加させます。高齢者の外出や社会参加の機会をつくり、生きがいつくり・仲間づくりを支援することが重要になります。

高齢者の生きがいつくり・仲間づくりに関する取組について、老人クラブ連合会等の関係団体と連携し、積極的な働きかけを行うとともに、広報活動や情報提供の充実を図ります。また、引きこもりがちな高齢者の社会参加を支援するため、シルバーサロンの利用を促進し、高齢者の居場所づくり、通いの場を確保していきます。

事業名	内容
老人クラブ支援事業	・高齢者が健全で豊かな生活を送るため、老人クラブ連合会と連携し、活動を充実させ、生きがいつくり・仲間づくりを支援します。
シルバーサロン事業	・高齢者が生きがいをもち、自立した生活を送れるよう、積極的な社会参加を支援するためシルバーサロンを開設しています。高齢者がいつでも気軽にお茶のみに立ち寄り、訪れた人同士が交流できる場としても活用することで、高齢者が外出する機会をつくり、社会的孤立の防止を図るとともに、長年にわたって蓄積した知識や経験を活かした事業を実施します。

#### ●その他の事業

- ・健康増進施設いちごの湯（真岡井頭温泉）利用助成事業
- ・地域福祉づくり推進事業（いちごの湯（真岡井頭温泉）招待事業・敬老会開催事業・ミニデイホーム運営事業）
- ・生きがい活動支援通所事業
- ・真岡鐵道利用支援事業
- ・シルバースポーツの推進事業
- ・70歳以上高齢者いちごの湯（真岡井頭温泉）バス送迎事業
- ・栃木県シルバー大学校への参加推進

#### ② 就労の機会の提供

就労活動の促進は、生きがいつくりや社会参加、自立支援の観点から、重要な取組といえます。また、本市の高齢者の就業率は、県や全国よりも高いことから、引き続き、高齢者の就労の場を提供するとともに、高齢者一人一人が自身の能力を活かすことのできる機会の確保や、就労活動を促す取組を行います。

事業名	内容
シルバー人材センターの活用	・HPやパンフレット作製による新規会員の加入促進を図り、会員組織の強化、受注の拡大などに向けた技能講習の充実など、自主的な活動の活性化を促進します。また、企業訪問や、新たな受注業務の検討を行い、受注の拡大に努めます。



**基本目標 2 共に支えあう安全・安心な地域づくり**

**施策 4 支え合いの地域づくり**

**1. 生活支援体制整備事業の推進**

一人暮らしや高齢者のみの世帯、認知症の高齢者が増加する中、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けていくためには、多様な生活上の困りごとに対する支援が必要となります。こうした状況を踏まえ、平成 27 年度の介護保険制度改正により、「生活支援体制整備事業」が創設されました。

本市においては、市内の日常生活圏域に地域の实情に応じて、地域のニーズ・課題、多様なサービスの開発、担い手の発掘・育成等に取り組むため、生活支援コーディネーターの配置及び話し合いの場として協議体を設置し、地域住民による見守りや、通いの場、災害対策、移動販売等の活動を実施しています。全生活圏域に協議体が設置できるように事業推進と活動支援を継続し、地域共生社会の実現に向け取り組みます。

事業名	内容
協議体の設置	<ul style="list-style-type: none"> <li>・多様な関係機関等が集まり、情報共有や連携を強化する場を設置します。</li> <li>・第1層は市全体の協議の場として活用していきます。</li> <li>・第2層は日常生活圏域ごとに話し合いの場として協議体を設置することで、地域連携の強化を図り、地域包括ケアシステムの一部となる地域の支援体制づくりを推進していきます。</li> </ul>
生活支援コーディネーターの配置	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の生活支援サービスの体制整備を目的とし、生活支援の担い手、サービスの開発、関係者のネットワークなどの役割を担う生活支援コーディネーターを協議体ごとに設置します。協議体において、市民が主体的に地域課題や解決方法について検討できるよう、生活支援コーディネーターの役割を十分発揮し、取り組んでいきます。</li> </ul>

		第7期計画			第8期計画		
		平成30年度	令和元年度	令和2年度(見込値)	令和3年度	令和4年度	令和5年度
協議体(か所)	第1層	1	1	1	1	1	1
	第2層	3	4	4	5	5	5
生活支援コーディネーター(人)	第1層	1	1	1	1	1	1
	第2層	2	2	3	5	5	5



移動販売

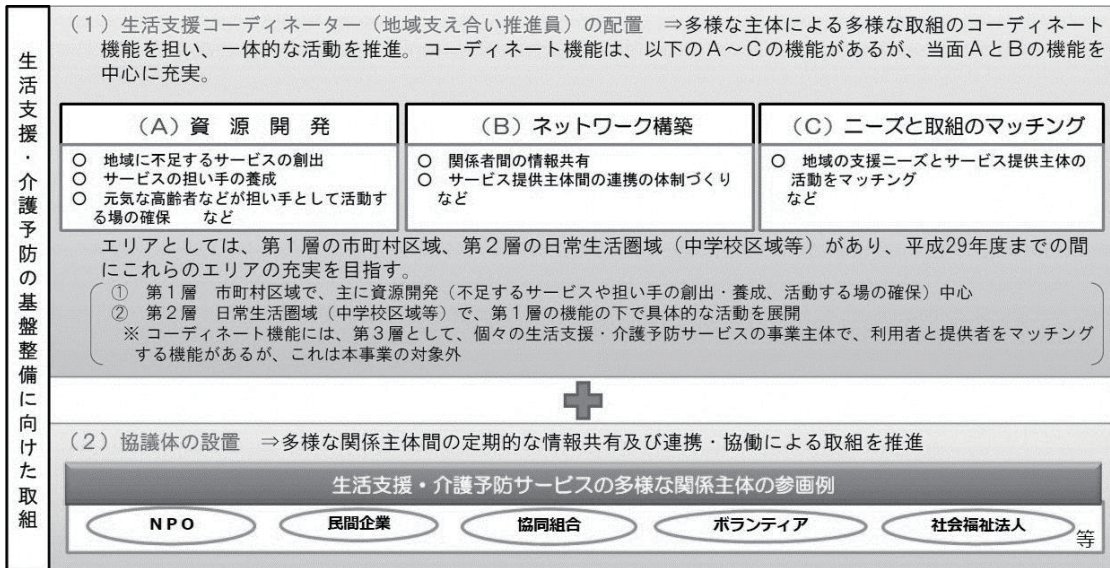


大内地区のDIG研修



山前地区多世代交流会

生活支援・介護予防の体制整備におけるコーディネーター・協議体の役割



※ コーディネーターの職種や配置場所については、一律には限定せず、地域の実情に応じて多様な主体が活用できる仕組みとする予定であるが、市町村や地域包括支援センターと連携しながら活動することが重要

資料：厚生労働省「介護予防・日常生活支援総合事業ガイドライン（概要）」

2. 地域支え合い体制の推進

高齢化や人口減少が進み、人々の生活領域における支え合いの基盤が弱まってきています。暮らしにおける人と人とのつながりが弱まる中、誰もが住み慣れた地域で孤立せずにその人らしい生活を送ることができるよう、様々な地域資源が協働し、支援が必要な高齢者等を地域の実情に応じた仕組みで支え、見守るためのネットワークが必要となります。

また、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、緊急時の通報手段を高齢者でも簡単に操作できるICT（ペンダント型発信機、センサー等）を利用したシステムにより、切れ目のない見守り体制を構築します。

事業名	内容
高齢者見守りネットワーク事業	・高齢者、障がい者、認知症者、その他日常的に支援を必要とする人が安心して生活できるようにするため、各地区において見守りネットワークを組織し、見守る活動を支援します。
緊急通報システム整備事業	・ケーブルテレビのインターネット回線を利用して、緊急通報システム端末機と委託先通報受信センター（警備会社）を接続し、平時の見守り、緊急通報時の対応を行うほか、月1回の安否確認訪問や24時間対応の電話相談を実施します。また、地域包括支援センター職員や民生委員による実態把握に努め、必要世帯に設置を促します。

●その他の事業

- ・地域共助活動推進事業
- ・救急医療情報キット配布事業
- ・ふれあい・いきいきサロン



## 施策5 高齢者が安心して暮らせるまちづくり

### 1. 高齢者の交通安全・防犯対策

#### ① 移動手段の確保

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるには、買い物や通院といった日常生活を支える移動手段が必要になります。地域における移動手段の確保にあたっては、高齢者の移動を念頭に置きつつ、公共交通サービスの充実等を図ります。

事業名	内容
公共交通ネットワークの整備	・ 公共施設、病院、金融機関、商業施設等を目的地としたデマンドタクシーと中心市街地を循環するコミュニティバスを運行し、それらの利便性を高めるため、運行範囲の見直しを検討します。また、公共交通機関の相互連携による広域的な公共交通ネットワークの構築を図ります。
老人福祉タクシー利用助成事業	・ 自動車等を所有・使用していない一人暮らしや高齢者のみ世帯等に対してタクシー利用券を交付し、日常生活に必要な交通を確保します。

#### ② 交通安全対策の充実

高齢者の交通事故の割合は年々増加傾向にあり、死亡事故など大きな事故につながる事例が発生しています。そのため、高齢者はもとより、市民の誰もが安全に外出できるよう、交通環境の整備や交通安全に関する啓発をさらに推進する必要があります。また、高齢者が自動車運転免許証の自主返納した後も、充実した生活を続けられるよう高齢者運転免許証自主返納支援事業を実施し支援します。

事業名	内容
高齢者運転免許証自主返納支援事業	・ 運転免許証を自主返納した高齢者を対象として、交通事故防止と公共交通の利用促進を図るため、デマンドタクシーとコミュニティバスの共通無料乗車券の交付と、タクシー利用券の交付を行います。
交通安全教室の開催	・ 地域づくり事業の中の交通安全座談会や認知症カフェでの高齢者研修等において、交通安全に関する啓発に努めていきます。



いちごバス



交通安全教育車「マロニエ号」での適性検査の様子



### ③ 防犯・消費者被害等の対策

近年、悪質商法や特殊詐欺などの手口は多様化・巧妙化しており、消費者被害は増加傾向にあります。特に高齢者を狙った消費者被害は深刻化しています。被害の未然防止のため、防犯座談会等で啓発に努めるとともに、警察と連携して情報提供を行います。また、特殊詐欺電話機等の購入補助金について、積極的にPRを行い、高齢者の特殊詐欺被害防止に努めます。

事業名	内容
防犯座談会の開催	・地域づくり事業の中の防犯座談会や老人研修センターでの高齢者研修等において、被害防止の啓発に努めていきます。
特殊詐欺電話機等の購入補助事業	・特殊詐欺の被害防止を図るため、自動録音装置等を備えた特殊詐欺への対策機能のある電話機等を購入した高齢者に対し補助金を交付し支援します。
相談窓口の周知	・消費生活センターで悪質な訪問販売・電話勧誘の被害相談を行っていることを周知します。

### ④ 安全安心な住まい・まちづくり

住み慣れた自宅での生活を可能な限り続けるため、安全安心な住まい・まちづくりに対する支援が必要となります。住宅においては大規模地震発生の切迫性が指摘されている中、旧耐震基準により建築された住宅の耐震改修や建て替えによる耐震化を促進する必要があります。また、増加している空き家は、防災・防犯・環境衛生等様々な面から、地域の住環境に深刻な影響を及ぼすことが懸念されています。さらに、自力では住宅を確保することが困難な高齢者や障がい者、子育て世帯等が住宅を確保することができるよう、民間賃貸住宅との連携による住宅セーフティネットの構築が求められています。

事業名	内容
住まいの耐震性向上推進事業	・住宅所有者等に対する地震発生の危険性、耐震化の必要性に係る効果的な普及啓発を行うとともに、耐震化に要する費用の支援（補助制度）により、住宅の耐震化を促進します。
空き家バンク	・空き家バンクホームページ等で、空き家の物件情報を提供するとともに、リフォームや家財道具処分及び引越しに要する費用の支援（補助制度）により、空き家の有効活用を促進します。
セーフティネット住宅登録制度	・公営住宅を補完するため、セーフティネット住宅登録制度などの民間賃貸住宅を活用した住宅セーフティネットの構築を検討し推進します。
住宅改修の支援	・要介護者が住み慣れた自宅で安心して生活できるよう介護保険制度を利用した住宅改修を推進します。

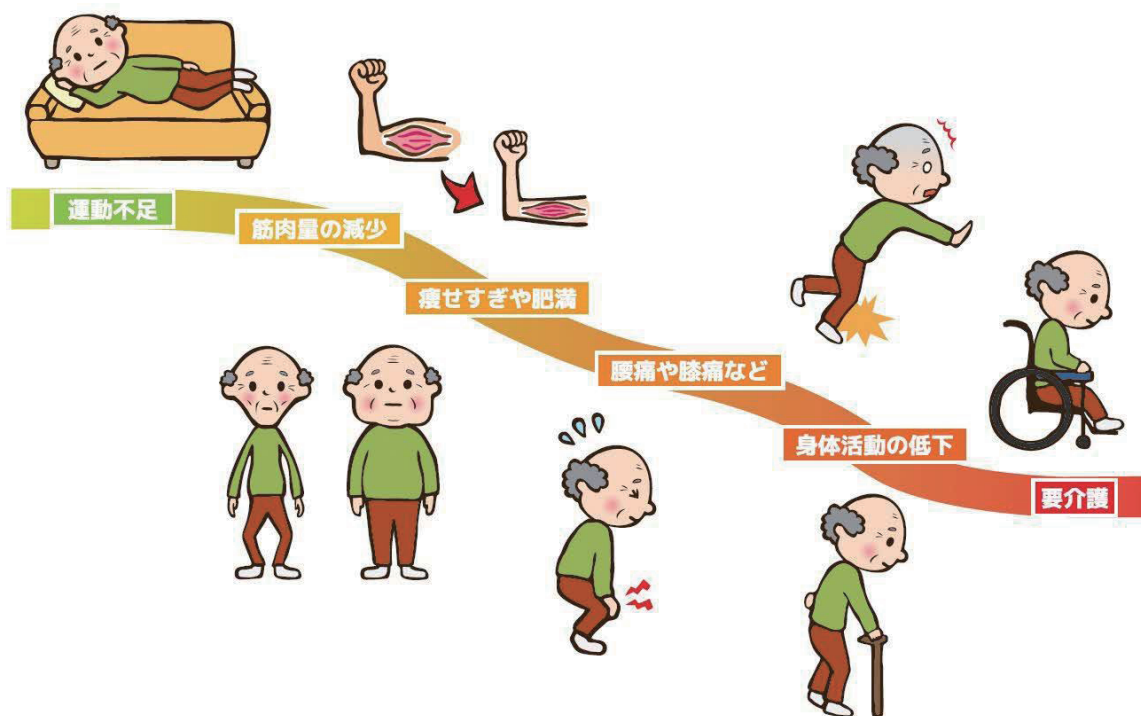
## 2. 新しい生活様式に合わせた取組の検討

新型コロナウイルス感染症の影響により、社会不安が増大しているという現状があります。こうした状況下においては、高齢者の安心につながるサービスをいかに維持・継続していくかが課題となります。施設や介護用具等の消毒の徹底や、検温の実施など、新型インフルエンザ等対策行動計画や各種ガイドラインに沿った感染防止に努める必要があります。

また、アンケート結果によると、全体の約20%が「昨年と比べて外出の回数が減っている」と回答しています。新型コロナウイルス感染症の流行により、高齢者の閉じこもり傾向が進むことが予想されます。外出を控えることにより、身体機能や認知機能の低下（フレイル）を引き起こす可能性があるため、感染症対策を考慮しつつ、心身の健康維持と意識づけをより一層促進します。

事業名	内容
介護事業者等への指導等の実施	・介護事業者等への指導等を通して、介護事業等で策定している感染症に係る対応策、訓練等の実施や必要な物資の備蓄・調達の状況を定期的に確認します。
衛生・防護用品の備蓄と介護施設への迅速な供給	・感染症発生時において、衛生用品等の国内需給がひっ迫するなど介護事業所等において必要な物資の確保が困難な状況に備え、必要な物資を備蓄するとともに、国や県と連携し、調達・輸送体制の整備に努めます。
フレイル予防の周知と支援	・フレイル状態は早い時期に気づき、心身の活力低下を防ぐことで、健康な状態に回復し得る可能性があることを周知し、フレイル予防に取り組めるよう支援します。

フレイルのイメージ図





### 3. 高齢者の防災対策

自然災害が多発する近年、地域で高齢者が安心して生活をするためには、高齢者の災害対策とそのための支援体制の強化は避けては通れない急務の課題です。

本市では、「真岡市地域防災計画」に基づき、高齢者等の緊急時に配慮が必要となる人の安否確認や避難支援、避難所での生活支援を的確に実施するため、避難行動要支援者名簿の作成及び更新を行い、個別計画の作成を推進します。また、災害時の応急活動体制の充実を図るため、コミュニティFMを活用した防災ラジオの整備を図ります。

事業名	内容
避難行動要支援者 避難支援事業	・災害時等に避難支援を必要とする避難行動要支援者名簿の作成及び更新を行い、高齢者等における避難行動要支援者の把握に努め、一人一人の個別計画の作成を推進します。
防災リーダー養成研修や 地区防災計画策定支援	・各自治会で形成している自主防災組織について、引き続き、地域防災力を高めるため、防災におけるリーダーとなる人材を育成する防災リーダー養成研修の実施や装備品の配布とともに地区防災計画策定支援を行います。
福祉避難所の確保	・市内社会福祉法人と協定を結び、一般避難所で避難生活が困難な方が避難できる福祉避難所を確保し、安全に避難生活ができるよう努めます。
コミュニティFMによる 防災力の向上事業	・令和2年開局のコミュニティFMラジオを活用し、平時の防災行政無線の情報発信とともに災害発生時の緊急放送により災害情報などを提供します。また、新たな防災情報伝達手段として、防災ラジオの普及推進に努めます。



防災ラジオ