

ライフステージ	高齢後期	領域	運動
課題	筋力の低下を防ぎましょう		

健康指標の推移						
項目	ベースライン値	中間値	最終値	目標値	最終評価	
運動習慣づくり推進員の活動数・回数・延対象者数	公民館	— (H15)	11箇所 17回 人数未把握 (H18)	9箇所 10回 延282人 (H22)	増加	◎
	運推独自の地域活動	— (H15)	9箇所 52回 未把握 (H18)	22箇所 152回 延2,395人 (H22)	増加	◎

高齢者が運動できる機会や場づくりとしての運動習慣づくり推進員の活動状況は、H15年に運動習慣づくり推進員養成講座を開始し、公民館活動ではH18年まで増加し、その後維持しており、運推独自の地域活動は年々増加しています。

関係団体の取り組みの実施状況										
行政・関係機関が取り組むこと	医師会	歯科医師会	薬剤師会	運動習慣づくり推進員協議会	生涯学習財団	社会福祉協議会	スポーツ振興課	介護福祉課	保健総務課	健康増進課
年齢や体力にあった運動方法を普及する	○			○	○		○	○		○
運動ボランティアの活動の支援	○				○			○		○
運動についての情報をホームページやしみんだよりなどで発信している(正しく安全な運動方法・ウォーキングマップ・イベント開催・運動グループ・運動できる場所など)	○			○	○		○			○
公民館や学校体育館など身近な場所で運動をする機会を増やす	○			○	○					
地域で運動をする仲間が増えるような支援をする	○			○	○	○				○
体力の維持に運動が取り入れられるような普及・啓発をする	○			○	○		○	○		○
奈良市21健康づくり応援団を増やす(運動についての情報提供)	○	○	○		○				○	○

取り組みの内容
<p>平成16年度より地区社会福祉協議会と連携をとり、地域介護予防教室を実施しました。平成18年度からは介護保険制度改正により生活機能評価が始まり、運動器の機能低下の早期発見が可能となりました。生活機能評価の結果、運動器の機能低下が認められた人(二次予防事業対象者)に対しては二次予防事業である「運動器の機能向上教室」が、運動器の機能低下が認められなかった人には一次予防事業として地域で介護予防普及啓発事業を実施しています。地域包括支援センターも同時に設置され、二次予防事業対象者への教室勧奨だけでなく、生活全体が活性化する支援を行っています。</p> <p>公民館での高齢者学級、自治会や地区社会福祉協議会による高齢者サロンなど身近な場所で、また、万年青年クラブ活動の一環としての交流事業などで高齢者が集える場が設けられ、運動習慣づくり推進員協議会との連携により高齢者に運動を提供できる機会が増えてきています。</p>

評価

この計画策定を機に介護予防教室を開始し、介護保険制度の改正により介護予防事業が充実しました。地域包括支援センターの設置もあり、運動器の機能低下の早期発見から事業の実施、生活の中での支援と一連の支援体制が整っています。地域では、運動ができる機会や場が増加しており、地域組織と運動習慣づくり推進員協議会との連携の拡がりもみられます。

評価項目の最終値は目標値に達していますが、介護認定を受けている者が含まれていないうえ、近年のデータで改善は見られないため、今後も効果的な事業の展開が必要です。

課題

今後も健康寿命を延ばすため、介護予防教室への参加者を増やし、各関係団体が連携をとり、筋力が維持できるような事業を展開することが必要です。

ライフステージ	高齢後期	領域	心の健康・休養
課題	生活リズムを確立しましょう		

取り組みの内容

公民館での高齢者学級、自治会や地区社会福祉協議会による高齢者サロンなど身近な場所で、また、万年青年クラブ活動の一環としての交流事業などで高齢者が集える場が設けられています。

評価

地域で開催されている高齢者サロンは校区単位から自治会単位で開催される地区が増加しており、より身近で高齢者が集える場が増えています。

課題

今後も高齢者が身近で集える場を増やしていく必要があります。

ライフステージ	高齢後期	領域	健康管理
課題	<p style="text-align: center;">健康診査などを定期的に受診し、 病気の早期発見に心がけましょう。 慢性疾患にかかっている人は、 病状にあわせて定期的に受診しましょう。</p>		

関係団体の取り組みの実施状況				
行政・関係機関が取り組むこと	医師会	歯科医師会	薬剤師会	健康増進課
健康手帳の内容を健康管理や健康づくりに利用しやすいよう充実する	○	○	○	○
健康診査などの必要性を啓発し、健康診査を受診しやすい体制を充実する	○	○		○
健康診査などの実施機関において個別指導が十分に受けられるような体制を整える	○	○		○
健康管理のためにかかりつけ医をもつように啓発する	○	○	○	○
奈良市 21 健康づくり応援団を増やす(健康管理についての情報提供)	○	○	○	○

取り組みの内容
<p>医療制度改革に伴う健診制度や介護保険制度改革により、健康手帳の内容を特定健康診査、特定保健指導、介護予防と新たな内容を盛り込み、胃・肺がん検診で健康手帳の活用方法を説明し配布しました。また乳がん検診で乳がんや自己検診法の情報を記載した乳房手帳を配布し、定期的に検診を受診し健康管理につながるよう取り組みました。啓発では、がんやがん検診に関しての正しい知識を普及するため、市役所、保健所(はぐみセンター)でパネル展示やちらしの配布をしました。また、健康ナビ☆出前講座等の健康教育を実施し、市民ががん検診を定期的に受診し、生活習慣を改善できるように取り組みました。受診しやすいがん検診体制の充実では、がん検診推進事業により、節目の年齢の方に大腸、乳、子宮頸がん検診が無料で受診できるよう無料クーポン券を送付し、非課税世帯や生活保護受給者には検診料無料で受診できるようにしました。また受診者の利便性を考え、胃がん肺がん検診を同時に受診してもらえるように胃・肺がんセット検診を導入しました。検診の精度管理では、医師会、歯科医師会と連携し各実施医療機関で検診後の結果説明を十分に受けられる体制を整えるよう努めました。また各種がん検診では、結果が要精密検査となったら必ず精密検査を受診してもらうように医師会と連携し、精検未受診者を把握する体制整備に努めました。医師会では、北和地域産業保健センターや企業等に産業医として助言や指導を行い、市民健康講座の講演を通じて、かかりつけ医を持ち健康管理につながるよう取り組みました。検診の受診率向上のために関係機関と連携し、奈良市 21 健康づくり応援団として健康管理の情報発信も行い環境整備に努めました。</p>

評価
<p>健康管理に関する情報提供や健康教育は、さまざまな機関で実施されています。しかし、特定健康診査の受診率は、平成 20 年度の医療制度改革に伴う健診制度改正により基本健康診査から特定健診になり、対象者は異なりますが大幅に低下しています(P.11 参照)。また、各種がん検診の受診率は、大腸がん検診が基本健康診査と受診票を併用していたこともあり、特定健康診査と同様に受診率の低下がみられ、集団検診で実施している胃がん、肺がん検診の受診率も低いです。受診率向上に向けて、さらに積極的な啓発を行い、市民が受診しやすい検診体制の検討が必要です。検診を受診するきっかけができるように、市民に向けて健康診査受診への意識づけを行っていくことが求められると考えます。今後は、受診率向上のために関係機関と連携を図りながら取り組んでいかなければなりません。</p>

課題
<p>特定健診や各種がん検診等の健康診査の受診率向上のために関係機関が連携し、市民の健康への意識の向上を目指すことによって、病気の早期発見、早期治療につなげていきます。</p>

ライフステージ	高齢後期	領域	事故
課題	筋力の低下を防ぎましょう		

取り組みの内容

平成 16 年度より地区組織と連携をとり、地域介護予防教室を実施し、筋力増強を目的とした事業を実施しました。また、地域から依頼される健康教育では、転倒予防に関する知識の普及を行いました。平成 18 年度からは介護保険制度改正により転倒予防を視野に入れた生活機能評価が始まり、運動器の機能低下の早期発見が可能となりました。運動器の機能低下が認められた人(二次予防事業対象者)に対しては、二次予防事業の「運動器の機能訓練教室」が、運動器の機能低下が認められなかった人には一次予防事業として地域で介護予防普及啓発事業が行われ、転倒予防の知識の普及ではなく、運動器の機能を向上させることを目的とした介護予防事業を行っています。

公民館での高齢者学級、自治会や地区社会福祉協議会による高齢者サロンなど身近な場所で、また、万年青年クラブ活動の一環としての交流事業などで高齢者が集える場が設けられ、運動習慣づくり推進員協議会との連携により高齢者に運動を提供できる機会が増えてきています。

評価

この計画策定を機に介護予防教室を開始し、現在では、転倒予防を視野に入れた介護予防事業が充実しました。また、地域で開催される高齢者サロンなども介護予防を重視した内容に変わってきています。

課題

今後も転倒を予防し、健康寿命を延ばすため、介護予防教室への参加者を増やし、各関係団体が連携をとり、筋力が維持できるような事業を展開することが必要です。