

基本目標3

介護予防と健康づくりの推進

施 策	施 策 の 展 開	主 な 事 業
1 健康寿命の延伸	(1) 介護予防事業と連携した高齢者の保健事業の推進 100号	① 健康づくりの推進 100号 ② 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 101号
	(2) フレイル予防の促進 101号	① 一般介護予防事業※(総)(普及啓発の推進) 102号 ② 一般介護予防事業※(総)(地域への専門職の派遣) 102号 ③ 一般介護予防事業※(総)(地域で介護予防活動をする団体への支援) 103号
2 自立支援・重度化防止の取組	(1) 介護予防・生活支援サービス事業の推進 106号	① 訪問型サービスA※(総)(基準緩和型サービス) 106号 ② 訪問型サービスC※(総)(短期集中予防サービス) 107号 ③ 介護予防ケアマネジメント※(総) 107号
	(2) 生活支援の体制整備 108号	① 生活支援コーディネーター 108号 ② 協議体の開催 109号
	(3) 地域ケア会議の開催 110号	① 地域ケア会議 110号

※ (総)・・・介護予防・日常生活支援総合事業の略

施策1 健康寿命の延伸

我が国の平均寿命と健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）との差は大きく、健康寿命の延伸が課題となっています。

本市は、健康寿命日本一をめざし、個人の健康づくりへの支援と、健康なまちづくりの体制整備に努めているところです。

また、地域では様々な住民主体による活動が展開され、今後もさらに「地域の支えあい活動」を支援し、取組を進めていくことが望まれています。日常生活を楽しくさせてくれる居場所や、一人ひとりが活躍できる場など、社会参加や生きがい介護予防につながる、高齢者がいきいきと活躍できる取組を進めます。

(1) 介護予防事業と連携した高齢者の保健事業の推進

健康寿命の延伸をめざし、各ライフステージに応じた健康づくりの施策を展開するとともに、高齢期においても、いつまでも自立した生活を送ることができるよう、後期高齢者医療広域連合からの委託を受け、高齢者の保健事業を国民健康保険保健事業及び介護予防と一体的に実施します。

【主な事業】

① 健康づくりの推進		健康づくり課
事業の概要	健康的な生活習慣や自分の健康状態に応じた健康づくりに取り組むことができるよう、普及啓発、健康相談及び健康づくりに取り組みやすい環境整備を図ります。	
これまでの取組	健康増進計画（第2次）に基づき、健康寿命の延伸を図るため、健康づくりの基本的要素となる7つの分野の取組を推進してきました。令和元年度に実施した中間評価結果では、肥満の割合の増加や、運動習慣のある人の割合の減少など、様々な課題が見られたことから、今までの取組を引き続き推進するとともに、身体活動促進の強化や受動喫煙防止対策の強化などに重点的に取り組む必要があります。	
今後の取組	自分の健康状態に気づく機会を得られるような環境や、日常生活の中で自然と体を動かしたくなるような環境、望まない受動喫煙を防止するための環境の整備を図るほか、次世代を含めたすべての市民の健やかな生活習慣形成を図ります。	

② 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施		健康づくり課
事業の概要	後期高齢医療広域連合の実施する保健事業を市が受託し、国民健康保険保健事業や介護予防と一体的に実施することで、医療、健診等のデータを分析し地域の健康課題を把握するとともに、高齢者の生活習慣病予防・重症化予防やフレイル予防を図ります。	
これまでの取組	これまでは、後期高齢者医療広域連合が保険者として後期高齢者の保健事業を医療、介護情報等をもとに実施していました。	
今後の取組	今後は、高齢者の心身の多様な課題に対し、きめ細かな支援を行うため、市が後期高齢者の保健事業を受託し、国民健康保険保健事業や介護予防と連携を図りながら、高齢者の生活習慣病予防・重症化予防やフレイル予防等の保健事業を年齢で区切ることなく実施します。	

(2) フレイル予防の促進

高齢になり、筋力の低下、活動の低下、認知機能の低下、精神活動の低下など、要介護状態に近づくおそれのある虚弱の状態を「フレイル」と呼んでいます。この状態を未然に予防し、あるいは、状態を軽減させることは、健康寿命の延伸には、大変効果的です。

既存の介護予防事業におけるフレイル予防の普及啓発はもとより、歯科医師会との連携によるオーラルフレイル予防（口腔機能低下予防）、薬剤師会との連携によるポリファーマシー対策（活薬バグの活用）などに取り組んでいきます。

社会的なフレイル予防としては、「セルフケア・コミュニティケア」の観点から、「社会参加（参加型の介護予防）」にとどまらず、「地域活動」「社会貢献」につながるきっかけづくりを検討、実施していきます。そのためには、福祉・保健分野に限らない視点も大切に、民間企業を含む産業分野等、多様な主体と連携して推進します。

また、介護や医療のデータを活用し、地域の状況に合わせたフレイル予防事業を検討し、進めていきます。

【主な事業】

① 一般介護予防事業（普及啓発の推進） 高齢者支援課

事業の概要	65歳以上のすべての人を対象に、自ら介護予防活動に取り組めるよう、介護予防に関する普及啓発と、要介護状態にならないための健康づくり・介護予防事業を実施しています。 フレイル予防の3つの柱（運動、口腔・栄養、社会参加）を中心に、フレイル予防の重要性の普及啓発を進めていきます。
これまでの取組	主に公民館や市内の介護予防事業所等を会場としてフレイル予防やロコモティブシンドローム予防などを中心に、介護予防に関する講座を実施しています。 現状の課題としては、参加者が固定化している傾向がみられ、参加者数も減少傾向にあることから、新たな普及啓発の方法を検討する必要があります。
今後の取組	・13地区の展開 介護予防事業の参加者が、固定化している傾向がみられ、参加者数も減少傾向にあることから、いきいきサポートセンター（地域包括支援センター）や公民館事業と連携し、13地区毎の身近な地域で展開していきます。 <主な実施事業> フレイル予防講座、転倒予防講座、介護予防教室（旧通いの場（委託型））、講演会等

	実績		
	2018年度 (H30)	2019年度 (R元)	2020年度 (R2)
参加数(延べ) (人)	1,969	1,462	197
実施回数 (回)	156	147	12

② 一般介護予防事業（地域への専門職の派遣） 高齢者支援課

事業の概要	身近な地域で健康づくりや介護予防に取り組めるよう、自治会、老人会、地域の縁側等に栄養士、歯科衛生士、運動指導士等を派遣します。
これまでの取組	・公民館の高齢者学級や、老人会等に栄養士、歯科衛生士、運動指導士などを派遣し介護予防に関する講座を実施しました。 ・2019年（令和元年）12月、国の有識者会議（一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会）で、介護予防事業に求める機能の一つとして住民主体の活動を主体としつつ、専門職の効果的な関与が示され、住民主体の高齢者の通いの場に、令和2年度から栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士等の専門職を派遣しました。
今後の取組	身近な地域で、介護予防に取り組めるよう、介護予防特化型の地域の縁側（旧住民主体の高齢者の通いの場）に、運動指導士や歯科衛生士、栄養士、リハビリ職などの専門職を派遣し、プログラムの充実を図り、介護予防の拠点としての位置づけを確立していきます。 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取組と連携し、医療介護のデータを活用し、地域課題に沿った集団指導や、個別支援等を検討していきます。

	実績		
	2018年度 (H30)	2019年度 (R元)	2020年度 (R2)
講師派遣回数 (回)	50	43	11

③ 一般介護予防事業（地域で介護予防活動をする団体への支援）		高齢者支援課
事業の概要	自主的に健康づくり・介護予防に取り組む体制の整備や、支援を推進していきます。	
これまでの取組	<p><主な実施事業></p> <p>ア 介護予防運動自主活動団体（通称 いきいき運動グループ） 2020年（令和2年）4月1日現在、市内29カ所で実施をしています。</p> <p>イ 高齢者の通いの場 2020年（令和2年）は7カ所の高齢者の通いの場が活動しています。 この事業は、従前の「いきがいデイサービス」を「高齢者の通いの場」として位置づけ、活動を支援してきましたが、「地域の縁側事業」と類似しているため、令和2年度に補助のあり方を見直しました。</p> <p>ウ 通いの場の捉え方について 国の健康寿命延伸プランでは、介護予防・フレイル対策、認知症予防の項目において、「通いの場」の更なる拡充を目標に掲げています。 本市において、「通いの場」は、現行の「高齢者の通いの場」（令和3年度から介護予防特化型の地域の縁側）・いきいき運動グループの他、地域の縁側をはじめ、公民館等で行われる自主活動、民間事業所での教室など、多分野にわたり数多くの社会資源があり、本計画においては、広く捉えています。</p>	
今後の取組	<p>ア いきいき運動グループについては、実施団体とヒアリングを実施し、事業継続に向けて必要な支援を進めていきます。また、健康増進事業と関連した事業について、検討及び連携を深めていきます。</p> <p>イ 住民主体の高齢者の通いの場は、令和3年度からは、運動を主体とした介護予防のプログラムを実施する介護予防特化型の地域の縁側とし、その運営に対する補助や専門職の派遣を行います。 通いの場（委託型）は、住民主体ではなく、社会福祉法人等が企画・実施しているもので、令和3年度からは、①一般介護予防事業（普及啓発の推進）の項目で進捗を管理していきます。</p>	

	実績		
	2018年度 (H30)	2019年度 (R元)	2020年度 (R2)
いきいき運動 グループ数 (団体)	24	24	29

「介護予防アクションプラン」

～介護保険認定調査から見えるデータを活用した介護予防～

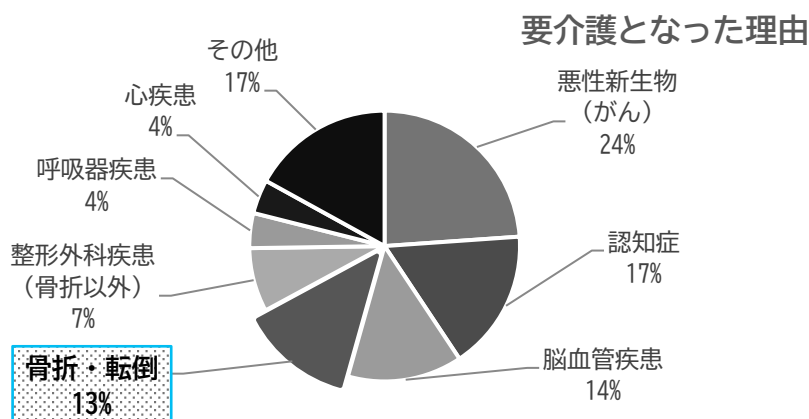
介護予防・重度化防止の施策の推進及び、要介護者の増加・重度化に伴う、給付額の削減が重要課題となっています。その対策の一環として、要介護状態になった原因の上位である、「転倒・骨折」の状況を、介護保険認定調査のデータを基に分析し、介護予防事業内容の充実を図っていきます。

<事業概要>

- 藤沢市民が要介護状態となった理由を、介護保険認定調査から分析し、「見える化」する。
- 要介護状態になった原因の上位である、「転倒・骨折」の要因を分析することにより、「転ばない」「転ばせない」アクションプランと、フレイル対策などの介護予防事業に活かす。

<報告>

- 要介護状態となった理由（要介護1以上） 令和元年度の認定調査より



○転倒している場面（何気ない日常生活で転倒しています。）

- ・6割が、室内で転倒しています。
- ・電話が鳴った、玄関のチャイムが鳴ったためなど、慌ててしまい転倒。
- ・お風呂場、台所、トイレ等の水回り周辺で転倒。
- ・庭掃除、部屋の片づけなど作業中に転倒。

○介護予防事業への活用

上記データを活用した市民向け転倒予防のリーフレットを作成し、介護予防を、より身近なことと捉えてもらうよう活用していきます。

施策2

自立支援・重度化防止の取組

今後、ひとり暮らし高齢者、高齢者のみ世帯、認知症高齢者が増加していくことが想定される中、高齢者等が要介護状態になることの予防と、要支援・要介護状態になっても状態を悪化させず、日常生活の自立に向けた取組が必要となります。

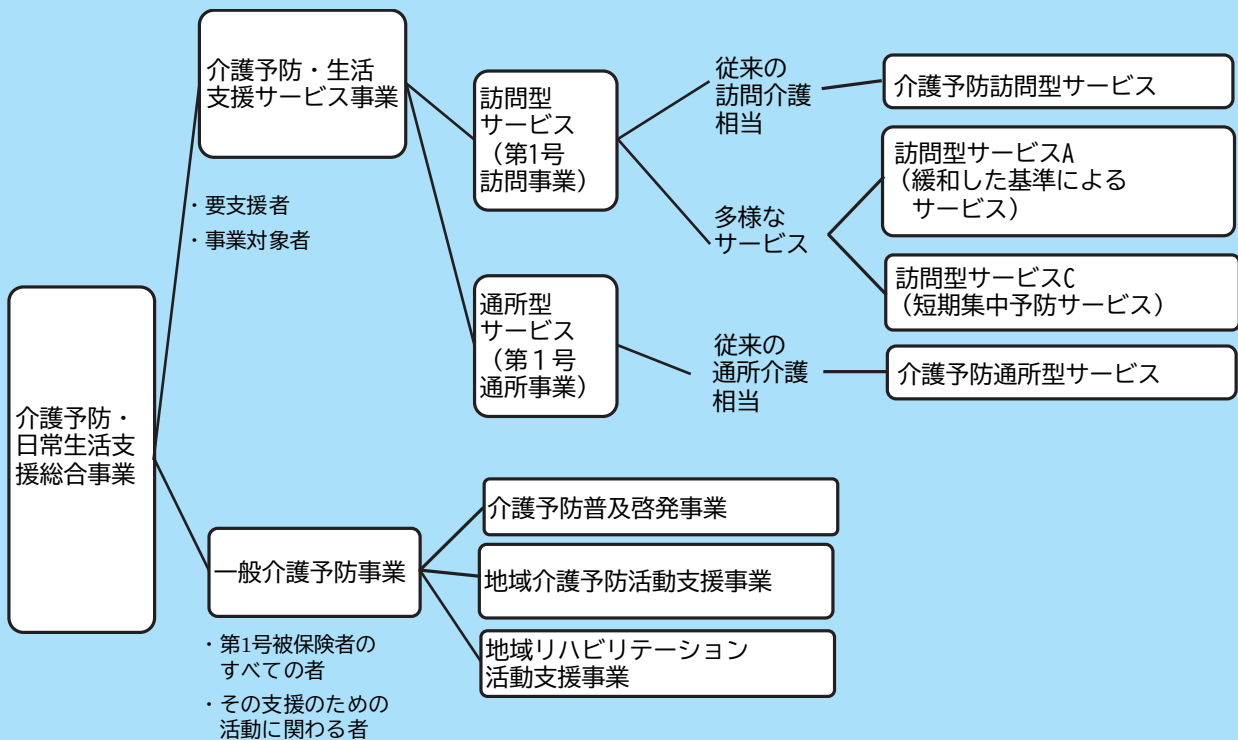
また、誰もが地域で活躍できる場や参加しやすい機会を増やすことは、地域の活性化とともに、地域活動を支える担い手の人たちにとっても、生きがいづくりや介護予防につながることから、サービスを利用する人も担い手も、すべての高齢者を対象に、地区における支えあい活動の中で展開されることが重要です。

高齢者の自立した日常生活の支援、要介護状態などになることの予防と要介護状態などの軽減や、悪化の防止に向けて、様々なサービス提供や取組を実施していきます。

令和3年度から、市町村の判断により、希望する居宅要介護被保険者が、総合事業の介護予防・生活支援サービス事業を利用することが可能となりました。

介護保険給付に組み合わせたケアプランの作成も含め、ケアマネジャーによるケアマネジメントを通じて適切な事業の利用が確保されるよう体制の整備を図ります。

<本市の介護予防・日常生活支援総合事業の構成図>



(1) 介護予防・生活支援サービス事業の推進

高齢者が要介護状態になることを可能な限り防ぐとともに、要支援・要介護になっても状態を悪化させず、住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けられることが重要です。

本市では、2016年（平成28年）10月から、介護予防・日常生活支援総合事業を実施し、「介護予防・生活支援サービス事業」の多様なサービスとして、「訪問型サービスA」及び「訪問型サービスC」を実施しています。

今後に向けても、新たな生活支援サービスの創設や担い手の育成につながる取組を進めます。

【主な事業】

① 訪問型サービスA（基準緩和型サービス）				高齢者支援課 介護保険課		
事業の概要	在宅系サービスの需要拡大に対応するため、従来の介護予防訪問介護の人員基準等を緩和して、新たな担い手の確保をめざし、比較的軽度な要支援認定者等に対して生活援助サービスを提供します。					
これまでの取組	訪問型サービスAの担い手を創出するための介護スタッフ研修を行いながら、生活援助の一部のサービスを提供する体制づくりを進めています。					
今後の取組	サービスの提供内容については分かりにくい部分があり、研修修了者が雇用につながらず、利用が進まない現状があるため、いきいきサポートセンター（地域包括支援センター）等の事業者と意見交換を行いながら、当該サービスの目的である高齢者等の担い手確保を重点に制度内容の見直しを検討します。					
	実 績			計 画 期 間		
	2018年度 (H30)	2019年度 (R元)	2020年度 (R2)	2021年度 (R3)	2022年度 (R4)	2023年度 (R5)
訪問型 サービスA (人/月)	14	12	11	20	30	40

<参考> 従来相当の介護予防訪問型サービスと介護予防通所型サービスの見込み

		実 績			計 画 期 間		
		2018年度 (H30)	2019年度 (R元)	2020年度 (R2)	2021年度 (R3)	2022年度 (R4)	2023年度 (R5)
介護予防 訪問型 サービス	(人/月)	1,830	1,829	1,806	1,860	1,930	2,000
介護予防 通所型 サービス	(人/月)	2,559	2,745	2,414	2,550	2,640	2,730

② 訪問型サービスC（短期集中予防サービス） 高齢者支援課

事業の概要	要支援認定を受けている人と事業対象者のうち、体力や生活動作の改善に向けた支援が必要な人を対象に、保健・医療の専門職による居宅での相談指導を短期間（3～6か月）集中的に行います。
これまでの取組	リハビリテーション専門職が在籍している施設や、管理栄養士の職能団体等地域の専門職団体に委託し、短期間の介入において生活機能の向上・改善が見込まれる対象者に、居宅での相談指導を行っています。
今後の取組	引き続き、いきいきサポートセンター（地域包括支援センター）及び居宅介護支援事業所にサービス内容の周知を行い、介護予防として有効に活用できるような事業の充実を図ります。また、地域ケア会議で検討された事例において、生活機能の向上・改善の見込みのある場合は、リハビリテーション専門職等からサービス利用を促します。

	実 績			計 画 期 間		
	2018年度 (H30)	2019年度 (R元)	2020年度 (R2)	2021年度 (R3)	2022年度 (R4)	2023年度 (R5)
利用者数 (人)	3	9	6	10	10	10
サービス利用 延べ件数 (件)	15	49	14	50	50	50

③ 介護予防ケアマネジメント 高齢者支援課

事業の概要	いきいきサポートセンター（地域包括支援センター）では、事業対象者や要支援認定の人に対して、適切なアセスメントのもと、その状態や置かれている環境などに応じた目標を設定し、その達成に向けたサービスの利用などにより介護予防の取組を生活の中に取り入れ、介護予防ケアプランを作成します。
これまでの取組	本人の「したい、できるようになりたい」という思いを大切に、重症化予防・重度化防止に着目した自立支援型の介護予防ケアマネジメントを進めてきました。また、介護予防・自立支援を目的とした地域ケア会議を実施し、いきいきサポートセンター職員やケアマネジャーのスキルアップを図ってきました。
今後の取組	介護予防や自立に向けた目標指向型の介護予防ケアプランと、高齢者自身がそれを理解したうえで主体的に取り組めるような支援が実施できるよう、地域ケア会議等の専門職からの助言や研修などを通じて、引き続き、ケアプラン作成のスキルアップを図っていきます。また、居宅介護支援事業所に外部委託を行いやすい環境整備を進めていきます。

	実 績			計 画 期 間		
	2018年度 (H30)	2019年度 (R元)	2020年度 (R2)	2021年度 (R3)	2022年度 (R4)	2023年度 (R5)
介護予防ケアマネジメント延べ件数 (件)	29,906	28,261	14,697	31,765	32,730	33,725

※2019年度（令和元年度）は11か月分の実績。

(2) 生活支援の体制整備

各地区の生活支援ニーズを把握し、地区の特性に合わせた取組を推進するために、多様な主体が提供する生活支援等サービスの充実や、ネットワーク化、ボランティア等の生活支援の担い手の育成などを図っていきます。

協議体を開催し、各地区における地域生活課題を明確化する一方で、各地区の社会資源を把握し、関係機関・団体等との連携により、今後の対策について検討します。

また、生活支援コーディネーターを配置し、地域に不足するサービスを明確にし、地域の実情に基づき、高齢者等が担い手として活躍できる場の醸成を図ります。

【主な事業】

① 生活支援コーディネーター				地域共生社会推進室		
事業の概要	<p>高齢者が住み慣れた地域で、できる限り自立して暮らし続けるために必要な生活支援等サービスの充実に向け、「生活支援コーディネーター」を配置し、次の取組を進めています。</p> <p>①生活支援等サービスの提供主体となる団体等、地域資源の把握や開発とそのネットワーク化</p> <p>②ボランティア等の生活支援の担い手の育成など、地域の生活支援に関するニーズとサービスのマッチング</p>					
これまでの取組	<p>藤沢市全域（第1層）を単位とした第1層生活支援コーディネーターと、市内13地区の日常生活圏域（第2層）を単位とした第2層生活支援コーディネーターが13地区にそれぞれ配置されています。</p> <p>生活支援等サービスや地域資源の実態把握を行い、協議体等の場において、地域への情報発信の方法や地域人材の養成などについて検討・実践を進めています。</p>					
今後の取組	<p>生活支援コーディネーターが、協議体と地域ケア会議の双方に地域づくりの視点で参加することにより、個の課題から抽出された地域課題の検討を行います。</p> <p>また、市内4カ所の地域ささえあいセンターに配置されている生活支援コーディネーターと、CSWと兼務の生活支援コーディネーターとの役割分担を明確にしていきます。</p>					
	実 績			計 画 期 間		
	2018年度 (H30)	2019年度 (R元)	2020年度 (R2)	2021年度 (R3)	2022年度 (R4)	2023年度 (R5)
第1層 配置人数 (人)	1	1	1	1	1	1
第2層 配置地区数 (カ所)	4	12	13	13	13	13

② 協議体の開催 地域共生社会推進室

事業の概要	生活支援等サービス提供体制の整備に向けて、多様な主体の参画が求められることから、定期的な情報の共有・連携強化の場として設置することにより、多様な主体間の情報共有及び連携・協働による資源開発などを推進しています。
これまでの取組	藤沢市の13地区それぞれにおいて、多様な主体が参画し、定期的に情報共有を行い、連携強化、ニーズを踏まえた取組を実施する協議体を開催しました。委員の意見を踏まえた形で、各地区の課題感を共有し、具体的な取組として、見守り、居場所づくり、つながり・交流、子育てなど、それぞれの地区が様々なテーマで議論を深め、取組を実施しました。
今後の取組	第2層の協議体においては、これまで実施してきた具体的な活動をさらに進めるとともに、郷土づくり推進会議をはじめとした地域の他の会議や民間企業との連携を深め、より様々なニーズに対応できる仕組みづくりを図っていきます。 第1層の協議体としては、市内各地区で共通する課題について、各地区の協議体での検討内容を集約し、市域において必要な取組について、施策への反映を検討していきます。 また、各地区における地域ケア会議との連動を進めていきます。

	実 績			計 画 期 間		
	2018年度 (H30)	2019年度 (R元)	2020年度 (R2)	2021年度 (R3)	2022年度 (R4)	2023年度 (R5)
第1層開催回数 (回)	0	1	0	1	1	1
第2層設置地区 (カ所)	13	13	13	13	13	13
第2層開催回数 (回)	57	49	10	52	52	52

(3) 地域ケア会議の開催

高齢者が住み慣れた地域で安心して、いつまでも自分らしい生活を送ることができるよう、地域における専門職が協働し、いきいきサポートセンター（地域包括支援センター）や介護支援専門員の介護予防ケアマネジメント支援などを通じて、高齢者の自立支援を促します。

〔主な事業〕

① 地域ケア会議			高齢者支援課			
事業の概要	多職種が協働して、個別ケースの支援内容を検討することで、高齢者の自立に資するケアマネジメントを実施し、被保険者の課題解決や自立支援の促進、QOLの向上をめざします。また、個別ケースの検討により共有された地域生活課題を、協議体といった他事業の場で、検討課題として取り上げることなどにより、地域づくりや政策形成に結びつけます。					
これまでの取組	平成30年度から市内13地区ごとに、いきいきサポートセンター（地域包括支援センター）が主催して実施。 事業対象・要支援・要介護2までの個別事例を対象とし、医師・歯科医師・薬剤師・リハビリテーション専門職・管理栄養士などの専門職からの助言により支援内容の検討を行い、地域課題の把握につながるよう会議運営を行っています。 令和2年度から第2層生活支援コーディネーターが助言者に加わりました。					
今後の取組	引き続き、市内13地区において開催を継続します。地域ケア会議の運営として、地域づくり・資源開発、政策形成へと発展していくことを目標とし、地域ケア会議で把握した地域課題を、協議体や他の会議体の場で意見交換を行い、新たな住民主体の生活支援などの創設や担い手の醸成につながるよう取組を進めます。					
	実績			計画期間		
	2018年度 (H30)	2019年度 (R元)	2020年度 (R2)	2021年度 (R3)	2022年度 (R4)	2023年度 (R5)
会議開催数 (回)	13	35	11	39	39	39
検討件数 (件)	26	70	22	78	78	78