

**方針1** 社会の変化に対応しながら、高齢者が健康で自分らしく活躍し続けることができるような取り組みや環境づくりを進めます

今後更に少子高齢化が進み、生産年齢人口の減少が進展する中、高齢者が支えられるだけでなく、生きがいを持って社会を支える担い手として活躍し続けられる環境づくりを推進する必要があります。

高齢者がいつまでも心身ともに健康でいきいきと暮らすことができるように介護予防・フレイル予防や健康づくりの取り組みにより健康寿命の延伸を図り、これまで培った知識・経験を生かして意欲的に社会で活躍し続けられる取り組みや環境づくりを進めます。

～方針1の体系～

**【施策1】 高齢者の健康と生きがいを支える取り組みや、地域づくりへの支援の充実**

(1) 介護・フレイル予防、健康づくりに積極的に取り組める環境の整備

① 一人ひとりの介護予防・健康づくりの取り組み

(ア) からだの健康づくり

(イ) 歯と口の健康づくり

(ウ) こころの健康づくり

② 地域での介護予防の取り組みを推進するための環境づくり

(2) スポーツ活動への支援

**【施策2】 高齢者の意欲と経験に応じた活躍を後押しする取り組みや、環境づくりの推進**

(1) 多彩な生涯学習の展開

① 学習機会の提供

② 文化活動への支援

(2) 社会参加活動の促進

**【施策3】 社会の変化へ柔軟に対応する取り組みの強化\***

※施策3については次回合同委員会にて審議予定です。

## 【施策1】高齢者の健康と生きがいを支える取り組みや、地域づくりへの

### 支援の充実

いつまでも心身ともに健康な生活を送れるよう、フレイル予防や介護予防に個々の実情に応じて気軽に取り組むことができる身近な通いの場等の充実や活動の支援に加えて、適度な運動や生活習慣病の対策などを踏まえた健康づくりを介護予防と保健事業の一体的な実施などにより推進していきます。

#### (1) 介護・フレイル予防、健康づくりに積極的に取り組める環境の整備

高齢になっても心身ともに健康で生きがいを感じながら生活できるよう、一人ひとりの取り組みと、地域づくりの視点も踏まえた地域での取り組みを、さまざまな関係機関・団体との連携のもとにさらに進め、介護・フレイル予防、健康づくりに積極的に取り組むことのできる環境の整備を進めます。

##### ① 一人ひとりの介護予防・健康づくりの取り組み

できるだけ長く心身ともに健康な生活を送れるよう、運動・口腔機能の維持・向上、栄養状態の改善、うつ・閉じこもり予防などの一人ひとりの取り組みについて、「からだの健康づくり」、「歯と口の健康づくり」、「こころの健康づくり」の側面から進めていきます。

##### (ア) からだの健康づくり

運動機能の維持・向上や、健康づくりのための取り組みなどを推進します。

主な取り組み(案)
<p>【一般介護予防の取り組み】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ <u>地域包括支援センターによるフレイル予防に資する健康教室などの開催</u></li><li>◆ <u>アフターコロナにおける社会の変化へ対応したセルフケアや通いの場に対する運動指導などを通じた支援の実施</u></li><li>◆ 地域の活動の場での運動に取り組むための機会づくり</li><li>◆ 市内の公園に設置されている健康遊具の活用促進</li><li>◆ 高齢者や健康づくり支援に携わる関係者等を対象とした運動機能の維持向上、改善などについて学ぶ機会づくり</li></ul>
<p>【介護予防・日常生活支援総合事業としての取り組み】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ <u>事業対象者に対して、運動機能の維持向上のための効果的な訪問・通所連動型短期集中予防サービス(仮称)の実施</u></li><li>◆ <u>閉じこもり傾向にある事業対象者に対する訪問・通所連動型短期集中予防サービス(仮称)の実施</u></li></ul>

- ◆ リハビリテーションの視点を踏まえ、個人でも取り組める健康づくりへの相談・助言

【保健事業との連動による健康づくり】

- ◆ 「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」の取り組み
- ◆ 国民健康保険加入者への特定健康診査・特定保健指導の実施と受診・利用の促進
- ◆ 基礎健康診査、がん検診、骨粗しょう症検診等の実施と受診促進
- ◆ 健康リスクを抱えた人が相談・指導を受けやすい体制づくりなど、健康づくりのための生活習慣改善に向けた取り組みの推進
- ◆ 地域健康教育等を通じたフレイル予防に向けた取り組みの推進
- ☆ フレイルリスクが高い地域の高齢者のセルフケアに対する意識向上や積極的な支援に向けた取り組みの推進
- ◆ 多数の人が利用する公共的な空間の禁煙に向けた受動喫煙防止対策の推進

【感染症予防対策】

- ◆ 感染症予防対策の推進
- ◆ 福祉施設における集団感染予防対策の推進

(イ) 歯と口の健康づくり

口腔機能の維持・向上などのオーラルフレイル予防の推進や、栄養状態の改善に取り組んだ健康づくりを推進します。

主な取り組み(案)

【一般介護予防の取り組み】

- ◆ 地域包括支援センターが行う介護予防教室や、地域の活動の場などでのオーラルフレイル予防に取り組むための機会づくり
- ◆ 高齢者や健康づくり支援に携わる関係者等を対象とした口腔機能の維持向上、栄養改善などについて学ぶ機会づくり
- ◆ 老人福祉センターや市民センターなどと連携した、食生活を見直しながら食事を楽しむ機会づくり

【介護予防・日常生活支援総合事業としての取り組み】

- ◆ 事業対象者に対して、口腔機能の維持向上や、栄養改善のための効果的な訪問・通所連動型短期集中予防サービス（仮称）の実施
- ☆ フレイルリスクが高い地域の高齢者のセルフケアに対する意識向上や積極的な支援に向けた取り組みの推進（再掲）

【保健事業との連動による健康づくり】

- ◆ 地域健康教育等を通じた低栄養予防に向けた取り組みの推進
- ◆ 歯周病検診の実施と受診促進、口腔機能の維持・向上のための口腔ケアの取り組み推進

(ウ) こころの健康づくり

抑うつ状態や閉じこもり傾向にある高齢者に対する支援や、うつ・閉じこもり予防など、こころが元気になるための取り組みを推進します。

主な取り組み(案)
<p>【普及啓発・人材育成】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 区役所で実施している心の相談をはじめ、より相談しやすい環境づくりや市民・関係者への啓発の推進</li> <li>◆ 地域包括支援センターや地域団体、関係機関等と連携しての、うつをはじめとした高齢期に多い心の病気とその予防について市民が学習し、うつに気づくことのできる人材の育成</li> <li>◆ うつを含めた高齢期に多い心の病気とその対処法について、高齢者を支援する立場にあるさまざまな関係団体・機関が学習する機会の創出</li> <li>◆ 高齢者や健康づくり支援に携わる関係者等を対象とした閉じこもり予防などについて学ぶ機会づくり</li> </ul> <p>【支援が必要な方への取り組み】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 区役所や地域包括支援センター等による抑うつ状態にある方の早期把握</li> <li>◆ <u>抑うつ状態や閉じこもり傾向にある高齢者に対する訪問指導の実施</u></li> <li>◆ <u>地域包括支援センターを中心とした医療専門職や関係機関との連携による、抑うつ状態や閉じこもり傾向にある方に対する、問題解決のための体制の強化</u></li> </ul>

## ② 地域での介護予防の取り組みを推進するための環境づくり

高齢者が地域の身近なところで介護予防・フレイル予防、健康づくりに取り組むための環境づくりを推進するために、地域における担い手の育成、活動の場や機会の確保、活動を継続するための支援など地域づくりを含めた取り組みを進めていきます。

主な取り組み(案)
<p>【さらなる普及啓発】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 豊齢力チェックリストによる介護予防の必要性が高い方の把握</li> <li>☆ <u>専門職を活用した潜在的なフレイルリスクのある高齢者に対するフレイル予防の普及啓発と、早期発見・早期支援の推進</u></li> <li>◆ 介護予防・健康づくりの普及啓発を目的とした講演会やイベントの実施</li> <li>◆ 医療機関の窓口介護予防・健康づくりのための取り組みをPRするための媒体を置くなど、仙台市医師会・仙台歯科医師会・仙台市薬剤師会と連携した普及啓発の取り組み</li> <li>◆ <u>ICT等を活用したフレイル予防に向けた取組の推進</u></li> <li>◆ 介護予防・健康づくりの取り組み推進に向けた企業等への普及啓発</li> <li>☆ <u>介護予防・健康づくりの取り組みの推進に向けた、民間活力の導入</u></li> <li>☆ <u>民間商業施設内遊休スペースを活用した健康づくりに向けた啓発イベントの開催</u></li> </ul> <p>【担い手づくり、活動の機会・場の確保】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 地域の活動の場における運動に取り組む自主グループの育成とその企画・運営を行う</li> </ul>

<p>ランティア等の養成</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 地域の活動の場における運動に取り組む自主グループの活動継続に向けた支援</li> <li>◆ <u>リハビリテーション専門職や健康運動指導士などを地域の通いの場に派遣し、継続的な運動を通じた生活機能の維持・向上のための機会づくりを強化</u></li> <li>◆ 仙台市老人クラブ連合会主催によるシルバースポーツ推進員の研修や養成講座の開催</li> <li>◆ 文化活動を通しての生きがいつくりの支援や活動を披露する場の提供、並びに観客や市民に対する普及啓発</li> <li>◆ さまざまな施設（公共施設、社会福祉施設の地域交流スペース、大規模量販店のイベントスペースなど）や空き店舗、遊休地などを活用した交流・活動の場づくり</li> </ul> <p>【情報の集約・発信】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 介護予防や地域づくりにつながる地域の通いの場や取り組みに関する情報の発信</li> </ul>
--

## (2)スポーツ活動への支援

高齢者の健康づくりや生きがいつくりにつなげるほか、活動を通じた交流にも資するさまざまなスポーツ活動を支援します。

主な取り組み(案)
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 高齢者生きがい健康祭（スポーツ交流大会）の開催</li> <li>◆ シルバーセンターや健康増進センターにおける高齢者運動教室の実施</li> <li>◆ 全国健康福祉祭（ねんりんピック）への選手派遣</li> <li>◆ 仙台市老人クラブ連合会によるシルバースポーツセミナーの開催</li> <li>◆ 杜の都せんたい「元気はつらつチャレンジカード」による運動の奨励</li> <li>◆ 仙台市スポーツ振興課所管施設でのスポーツ教室（シニア健康エクササイズ）などの実施</li> </ul> <p>☆ <u>eスポーツを活用した生きがいつくり・健康づくりのイベント開催</u></p>

## [施策2] 高齢者の意欲と経験に応じた活躍を後押しする取り組みや、環

### 境づくりの推進

高齢者がいつまでも意欲を持ち、自らの望むかたちで社会で活躍し続けられるよう、多彩な学びの機会の提供や趣味活動、就労、ボランティア活動、地域活動等への支援、環境整備により、希望に応じた様々な方向からの社会参加の推進に取り組みます。

#### (1) 多彩な生涯学習の展開

高齢者の学びのニーズに応えるとともに、学びを通しての交流・成果が生きがいづくりや活力の向上につながるように、主体的な学びの機会の充実を図ります。

また、こうした機会を通じて得た知識やネットワークを、地域での支え合い活動などに生かしていけるよう支援します。

##### ① 学習機会の提供

学びの意欲に応えるため、さまざまな分野の講座を実施するなど、多様な学習機会を充実させることで、生きがいづくりや活力の向上のほか、地域での支え合い活動につながっていくことができるよう支援します。

主な取り組み(案)
◆ 豊齢学園における生涯学習と社会貢献活動を担う人材育成
◆ 高齢者を対象にした市民センター講座（老壮大学等）の実施
◆ <u>高齢者のためのスマホ教室などの実施</u>
◆ 市政出前講座の実施
◆ 市民センターでのサークル情報の提供などの学習相談
◆ 老人福祉センターにおけるボランティア活動をはじめとする高齢者の活動を支援する多彩な講座の企画・実施

##### ② 文化活動への支援

創作や学習の取り組みの成果を発表する場を提供するなど、さまざまな文化活動の支援を行います。

主な取り組み(案)
◆ 高齢者生きがい健康祭（シニアいきいきまつり）における市民広場交流事業やはつらつ健康フェスティバルの開催
◆ 高齢者の作品展示機会の提供

- ◆ 市立文化施設への優待制度
- ◆ シルバーセンターにおけるシルバー創作展の開催
- ☆ eスポーツを活用した生きがいづくり・健康づくりのイベント開催（再掲）

## (2) 社会参加活動の促進

本格的な少子高齢社会において、地域や社会におけるさまざまな活動の担い手として高齢者の役割への期待が高まる中で、就労の機会の提供に向けた取り組み、地域における支え合い活動やボランティア活動、老人クラブ活動など、高齢者自らが地域や社会とつながり、「支え手」ともなる社会参加活動への支援を進めます。

また、高齢者の社会参加活動の促進に向け、外出支援の取り組みを進めます。

主な取り組み(案)
<p>【就労機会の提供】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ シルバー人材センターによる臨時的・短期的な仕事のあっせん</li> <li>◆ <u>「生涯現役サポートセンター」による、就労を希望する高齢者や雇用を検討している企業等からの相談受付</u></li> <li>◆ 企業等を対象とした高齢者の就労促進に関する啓発の実施</li> </ul>
<p>【ボランティア活動・NPO 活動等支援】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <u>生活支援コーディネーターによる、ボランティア団体・NPO 活動団体等の地域における活動を促進するための取り組み</u></li> <li>◆ 地域における支え合い活動を行うボランティア団体への立ち上げや活動等に対する支援</li> <li>◆ 市民活動補償制度の運営</li> </ul>
<p>【老人クラブ活動の支援拡充】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 仙台市老人クラブ連合会及び単位老人クラブへの助成</li> <li>◆ 老人クラブによる介護予防の取り組みへの支援</li> <li>◆ <u>老人クラブ活動の場である老人つどいの家（好日庵）及び、老人憩の家への運営費等の助成</u></li> <li>◆ 老人クラブにおけるひとり暮らし高齢者等の支援や見守り活動の充実及び積極的な広報</li> </ul>
<p>【社会参加活動促進のための環境整備】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 仙台市ボランティアセンターによるボランティア活動相談、情報提供、活動先の紹介、ボランティア講座・体験等の実施</li> <li>◆ 仙台市市民活動サポートセンターによる市民活動等相談、情報提供やボランティア活動、NPO活動に対する支援</li> <li>☆ <u>生涯現役サポートセンターにおける有償ボランティアの求人照会</u></li> <li>◆ せんだい豊齡ネットワーク組織の運営支援</li> </ul>

◆ 豊齢学園修了生による地域での担い手づくり

◆ セカンドライフに関する情報発信の検討

【外出支援】

◆ 敬老乗車証等制度の運用

◆ 市立文化施設への優待制度（再掲）

◆ 福祉有償運送事業の実施支援（運営協議会の運営、実施法人への相談対応等）

◆ 安心・安全な歩行空間の確保や公共交通におけるバリアフリー化の推進