

健康で生きがいを感じながら活躍し続けられるために(骨子)

本格的な少子高齢社会においては、地域や社会における高齢者の役割への期待が高まる中で、高齢者が「支えられる」だけではなく、社会を「支える」役割を担うことができるよう、社会参加活動の促進や就労機会の確保などの取り組みを進めていく必要があります。

生きがいを感じながら様々な分野で活躍し、社会参加をすることは、介護予防や健康づくりにもつながります。健康と元気の維持と生活の質(QOL)の向上に向け、高齢者一人ひとりに応じた取り組みを支援することが重要です。

1 健康と元気でいられる環境づくり

急速に高齢化が進展していく中、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、介護予防・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) 介護予防に積極的に取り組める環境の整備

本市はこれまで、介護予防・健康づくりへの一人ひとりの取り組みや、多種多様な機関・団体との連携による取り組み、さらには地域の身近なところで介護予防・健康づくりに取り組める場の確保や担い手の育成など、地域づくりの視点からの環境づくりに取り組んできたところであり、今後も一層の充実を図ります。

なお、各種施策の推進にあたっては、以下の視点のもとに取り組を進めます。

- 高齢者が社会参加をし、互いの力を生かすことにより充実感を高められるよう、それぞれの地域の特性に合った活動を支援します。
- これまでに培われた活動の場や人材などの資源を把握し、そのつながりを生かして活動に広がりを持たせることで、新たな資源の創出を図ります。

① 一人ひとりの介護予防・健康づくりの取り組み

誰もがいつまでも健康で活躍し続けられるよう、運動・口腔機能の維持・向上、うつ・閉じこもり予防などの一人ひとりの介護予防・健康づくりの取り組みについて、「からだの健康づくり」「こころの健康づくり」に分類してさらに推進していきます。

主な施策	概 要
からだの健康づくり	<p>【運動機能の維持・向上】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 総合事業のサービス対象者に対する、運動に取り組むための機会づくり ◆ 地域包括支援センターによる介護予防に資する健康教室の開催 ◆ ノルディックウォーキングを活用した健康づくりの推進や自主サークルの活動支援 ◆ 市内の公園に設置されている健康遊具の活用促進 ◆ 地域の活動の場へのリハビリテーション専門職派遣による運動に取り組むための機会づくり ◆ リハビリテーション専門職を活かした介護予防の機能強化についての検討 <p>【口腔機能の維持・向上】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 総合事業のサービス対象者に対する、口腔機能維持・向上のための機会づくり ◆ 高齢者や健康づくり支援に携わる関係者等を対象に、口腔ケアの重要性について学ぶ機会づくりや、運動プログラムや栄養改善の内容と組み合わせた事業実施 ◆ 地域の活動の場へのリハビリテーション専門職派遣による口腔ケアに取り組むための機会づくり ◆ リハビリテーション専門職を活かした介護予防の機能強化についての検討（再掲） <p>【栄養改善】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 総合事業のサービス対象者への訪問などによる食生活に関する相談・指導の実施 ◆ 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 <p>【健康づくり】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 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 ◆ 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 ◆ 国民健康保険加入者への特定健康診査と特定保健指導の実施 ◆ 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 ◆ 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 ◆ 結核をはじめとする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

こころの健康づくり	<p>【普及啓発・人材育成】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 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 ◆ 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、うつに気付くことのできる人材の育成 ◆ 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 <p>【支援が必要な方への取り組み】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 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 ◆ 要介護・要支援認定者となる可能性が高い高齢者のうち、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支援 ◆ 抑うつ状態や閉じこもり状態にある方に対して、地域包括支援センターを中心に医療機関や関係機関が連携し、問題解決のためのチームアプローチの実施
-----------	---

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・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。

主な施策	概 要
普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 基本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 ◆ 介護予防・健康づくりをテーマとした講演会やイベントの、各種サポーターや介護予防に取り組む機関と協働しての実施 ◆ 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 ◆ あらゆる機会をとらえた、様々な媒体を活用した介護予防・健康づくりのPR ◆ 企業等を対象とした介護予防・健康づくりの取り組み推進に向けた普及啓発の検討
活動支援	<p>【担い手づくり、活動の機会・場の確保】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 介護予防自主グループ等に対して、企画・運営を行うボランティアの育成や、スキルアップ研修などの支援を行うとともに、運動以外に取り組む団体への支援について検討 ◆ 介護予防自主グループ等の活動継続に向けたさらなる方策の検討

	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 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 ◆ 文化活動を通しての生きがいづ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 ◆ 地域の活動の場へのリハビリテーション専門職派遣による運動や口腔ケアに取り組むための機会づくり ◆ 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・活動の場づくりの検討 ◆ リハビリテーション専門職を活かした介護予防の機能強化についての検討（再掲） <p>【情報の集約・発信】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 介護予防・健康づくりにつながる地域資源の情報を集約し、ホームページに掲載するなど、誰でも手軽に身近な地域の情報を収集できる仕組みづくり
--	---

(2) スポーツ活動支援

高齢者の健康づくりや生きがいづくりにつながるほか、活動を通じた交流にも資する様々なスポーツ活動を支援します。

主な施策	概 要
スポーツ活動支援	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 高齢者生きがい健康祭（スポーツ交流大会）の開催 ◆ 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 ◆ 全国健康福祉祭（ねんりんピック）への選手派遣 ◆ 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 ◆ 杜の都せんだい「元気はつらつチャレンジカード」による運動の奨励 ◆ 仙台市スポーツ振興事業団によるスポーツ教室（シニア健康エクササイズ）などの実施

2 知識・経験や能力を生かして活躍し続けられる機会の充実

高齢者が知識や経験や能力を活かして活躍し続けられるよう、多様化する高齢者の価値観や状況を踏まえ、多彩な学びの機会の提供を行うほか、地域の支え合い活動やボランティア活動などの社会参加活動や生きがいつくりに対する支援、就労機会の確保などを進め、高齢者の活動の機会の充実を図ります。

(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、学びを通じた交流や活力、学んだ成果がボランティアや地域での社会貢献活動につながるよう、豊齢学園や老人福祉センター等において多様な学習機会を充実していきます。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等に生かしていけるように支援します。

主な施策	概要
学習機会の提供	<ul style="list-style-type: none">◆ 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◆ 老人福祉センターにおける多彩な講座の実施◆ 高齢者のためのパソコン講座の実施◆ 市政出前講座による施策の説明◆ 高齢者保健福祉サービスのホームページ掲載や「シルバーライフ」の発行による情報提供◆ 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
文化活動支援	<ul style="list-style-type: none">◆ 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◆ 豊齢カードの提示による市立文化施設への優待◆ 老人福祉センター合同イベント（演芸交流会、合同作品展）の開催◆ シルバー創作展の開催

(2) 社会参加活動の推進

本格的な少子高齢社会において、地域や社会における様々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、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、シルバー人材センターを通じた短期的な就労など、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。

主な施策	概要
社会参加活動促進のための環境整備	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 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 ◆ 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 ◆ せんだい豊齢ネットワーク組織運営支援 ◆ 豊齢学園修了生による地域での担い手づくり ◆ 企業等を対象とした社会参加活動の啓発セミナー等の実施の検討 ◆ セカンドライフに関する情報発信の検討
地域社会貢献活動の促進	<p>【ボランティア活動・NPO活動等支援】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 生活支援コーディネーターによるボランティア団体・NPO活動の支援 ◆ 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 ◆ 市民活動補償制度の運営 ◆ 社会貢献活動を行う高齢者に対する積極的な顕彰 <p>【老人クラブ活動の支援】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 仙台市老人クラブ連合会等への助成 ◆ 老人クラブによる介護予防取組支援 ◆ 老人クラブ活動の場である老人つどいの家（好日庵）への運営費等の助成 ◆ 老人クラブにおける友愛訪問活動の充実及び積極的な広報 ◆ 老人クラブ活動等における社会貢献活動の促進 <p>【就業機会の提供】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 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 ◆ ハローワークやシルバー人材センターなど適切な就業支援機関への紹介

	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 就労を希望する高齢者への求人情報の提供体制等マッチング支援の検討
外出支援	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 敬老乗車証制度の運用 ◆ 豊齢カードの提示による市立文化施設への優待（再掲） ◆ 福祉有償運送事業の実施支援（運営協議会の運営、制度 PR、実施法人への相談、助言の実施等） ◆ 気軽に外出できるための、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