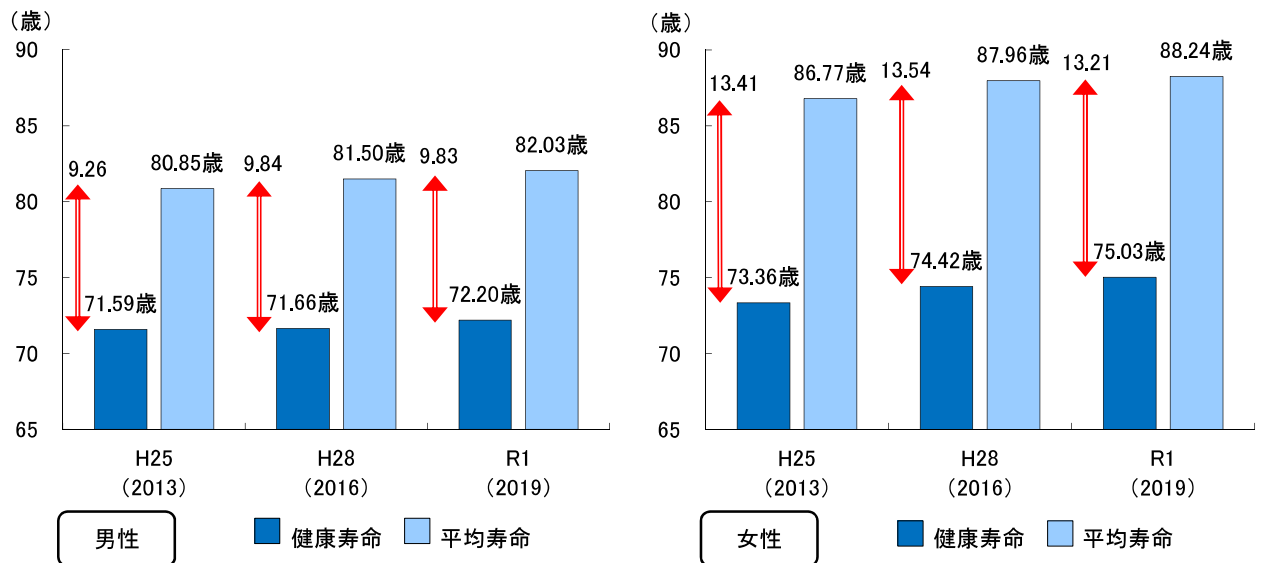


施策分野3 健康寿命を延伸する健康づくりの推進

現状・課題

- 岡山市民の平均寿命は男女ともに全国平均を上回っていますが、心身ともに自立し、日常生活が制限されることなく生活できる期間を意味する健康寿命は、令和元年（2019年）時点で男性72.20歳、女性75.03歳となっており、男性は全国平均の72.68歳よりも0.48歳低く、女性は全国平均の75.38歳よりも0.35歳低くなっています。
- 平均寿命と健康寿命との差（不健康な期間）の縮小は、生活の質の向上や医療・介護給付費の増加抑制につながります。岡山市民の不健康な期間は、男性で9.8歳、女性で13.2歳であり、前回調査の平成28年（2016年）から男性は変化なく、女性は0.3歳短縮しています。
- 国は「健康日本21（第3次）」において、健康寿命は着実に延伸したものの、メタボリックシンドロームなど1次予防に関連する指標が悪化する等の課題が残ったとしています。岡山市においても同様の傾向があり、個人の行動と健康状態の改善とともに、個人を取り巻く社会環境の質の向上を図る取組が重要です。
- 健康市民おかやま21（第2次）の最終評価アンケートでは、平成25年（2013年）の策定時より65歳以上の運動習慣者の割合は減少し、65～74歳までの低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者は増加しています。また、過去一年間に何らかの地域活動に参加した割合は減少しています。引き続き「運動」「栄養」「社会参加」を進めていくことが重要です。
- 令和4年（2022年）に健康ポイント事業参加者に実施したアンケートでは、外出や、友人との交流などの社会参加の機会が減少しており、新型コロナウイルス感染症による外出控えの影響が懸念されています。

【岡山市の健康寿命と平均寿命】



出典: 令和3年度(2021年度) 厚生労働行政推進調査事業費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)「健康日本21(第二次)の総合的評価と次期健康づくり運動に向けた研究」分担研究報告書「健康寿命の算定・評価と延伸可能性の予測に関する研究」及び、国民生活基礎調査のデータをもとに岡山市が算出

方向性

(1) 主体的かつ一体的な健康づくりの促進

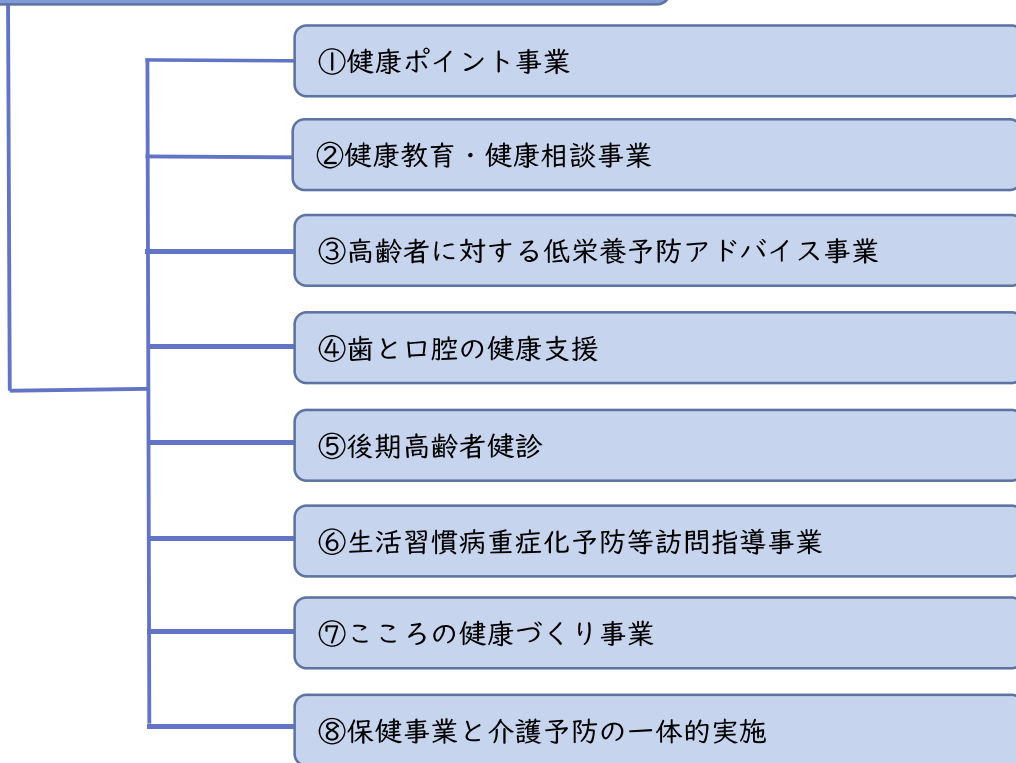
- 健康寿命の延伸に向け、若い頃から生活習慣病予防に取り組んでもらうため、令和5年度(2023年度)から新たな健康ポイント事業「OKAYAMAハレ活プロジェクト」を開始しました。健康につながるサービスが身近な場所にあり、社会参加することで「自然と健康になれるまち」の実現を目指します。
- 庁内で横断的に連携し健康につながる社会環境づくりを進めます。また、社会参加にスポットをあてた取組を地域や企業と連携して進めます。
- 受診率が全国比で低い(令和4年度(2022年度)に12.4%)後期高齢者健診の受診率向上に取り組むとともに、健診結果に基づき、低栄養予防に関する情報発信及び保健指導を進めていきます。加えて、フレイル健康チェックや地域の通いの場等への参加を促進することにより、生活機能の維持・向上を目指します。

(2) 健康づくりを地域・多様な主体で推進する環境づくり

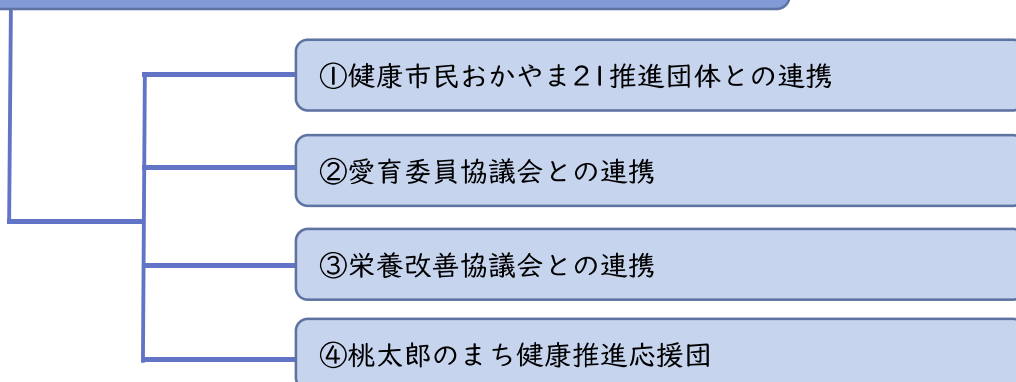
- 健康づくりに地域全体で主体的に取り組み、ヘルスボランティアをはじめ、民間事業者や医療機関等多様な主体と連携することで、高齢者の健康づくりを推進します。

【施策分野3の施策展開の方向性と主な事業】

(1) 主体的かつ一体的な健康づくりの促進



(2) 健康づくりを地域、多様な主体で推進する環境づくり



主な事業

(1) 主体的かつ一体的な健康づくりの促進

①	健康ポイント事業	担当課	保健管理課
事業の目的・概要			
<p>平成26年度（2014年度）から、健康無関心層を含む多くの市民の歩行・健康教室参加や運動施設利用等を促進するために商品券等のインセンティブを付与し、健康づくりの習慣化や医療費の適正化を図る事業を実施してきました。その結果、歩数の増加やBMIの改善等の効果がみられ、健康寿命もいくらか延伸しましたが、依然として全国平均を下回っている状態です。</p> <p>今後も引き続き、健康寿命延伸や医療費の適正化を図るため、「運動」、「栄養・食生活」、「社会参加」に総合的に取り組むとともに、多くの市民・在勤者が健康づくりを身近なものとして取り組むことができる環境づくりを進めます。</p>			
事業内容(対策)			
<ul style="list-style-type: none"> 令和4年（2022年）まで実施した『おかやまケンコー大作戦』に引き続き、令和5年度（2023年度）よりアプリを活用した健康ポイント事業『OKAYAMAハレ活プロジェクト』を実施し、健康的な活動に対しポイントを付与することで、市民等の健康づくりの習慣化を促進していきます。また、民間事業者等と連携し、自然と健康になれるまちに向けた環境づくりを進めていきます。 			

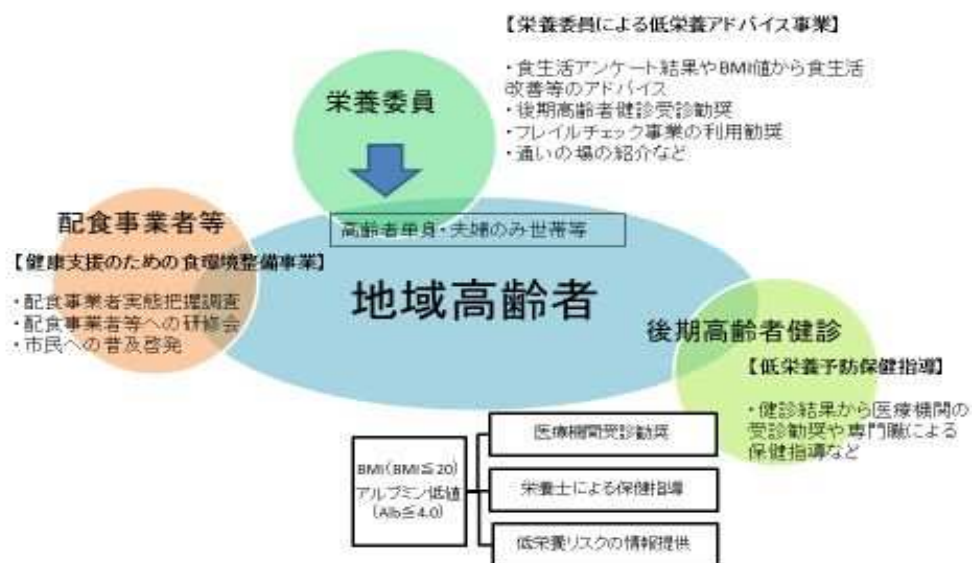
- 健康寿命の延伸
- 誰もがいつもの日常のなかで、楽しみながら自然と健康になれる環境の整備



②	健康教育・健康相談事業	担当課	保健管理課
事業の目的・概要			
<p>(健康教育事業)</p> <p>生活習慣病予防、がん予防、介護予防、たばこ対策、健康増進等の健康に関する正しい知識の普及を図り、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを支援するとともに、個人を取り巻く地域社会全体の健康づくりを推進することを目的とします。</p> <p>(健康相談事業)</p> <p>心身の健康に関する個別の相談に応じ必要な指導助言を行い、家庭における健康管理に資することを目的とします。</p>			
事業内容(対策)			
<p>(健康教育事業)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 健康教育の内容に関して、知識経験を有する医師等を講師として、保健センター、コミュニティハウス、公民館等において、健康教室、講演会、学習会等を開催します。 ● 生活習慣病予防のための日常生活上の心得等について取り扱う一般健康教育を始め、個人の生活習慣と関係がある肥満・高血圧・心臓病等について取り扱う病態別健康教育のほか、歯周疾患、ロコモティブシンドローム、慢性閉塞性肺疾患、薬の保管や適切な服用方法等を内容として取り扱います。 <p>(健康相談事業)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 知識経験を有する保健師や管理栄養士等を担当者として、保健センター等に窓口を設置し、市民が気軽にかつ幅広く相談できるよう、電話や面接等で対応します。 ● 高血圧、糖尿病等の生活習慣病や歯周疾患、骨粗しょう症など個別の課題を取り扱うほか、対象者の心身の健康に関する一般的な事項についても総合的な指導及び助言を行います。相談内容の多様化に対応できるように地域の関係団体等と連携を図ります。 			

③	高齢者に対する低栄養予防アドバイス事業	担当課	保健管理課
事業の目的・概要			
<p>高齢者に対して、低栄養予防について普及啓発するとともに、低栄養予防保健指導により早期に低栄養リスクの高い人を把握し、要介護状態に陥ることを防ぐことが必要です。合わせて、地域の在宅高齢者等が健康・栄養状態を適切に保つことができるように食生活を支える環境にアプローチすることで、低栄養を予防できる地域づくりを目指します。</p>			
事業内容(対策)			
<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養委員による低栄養予防に関する普及啓発を行うとともに、食事アンケート結果から具体的な食生活改善の方法をアドバイスします。 ● 後期高齢者健診の結果をもとに、低栄養傾向のある者に対して、管理栄養士による保健指導及び受診勧奨を行う「保健事業と介護予防の一体的実施」と連携し実施します。 ● 配食事業者等へ研修会を実施するなど、低栄養を予防できる環境づくりに取り組みます。 			

高齢者に対する低栄養予防アドバイス事業

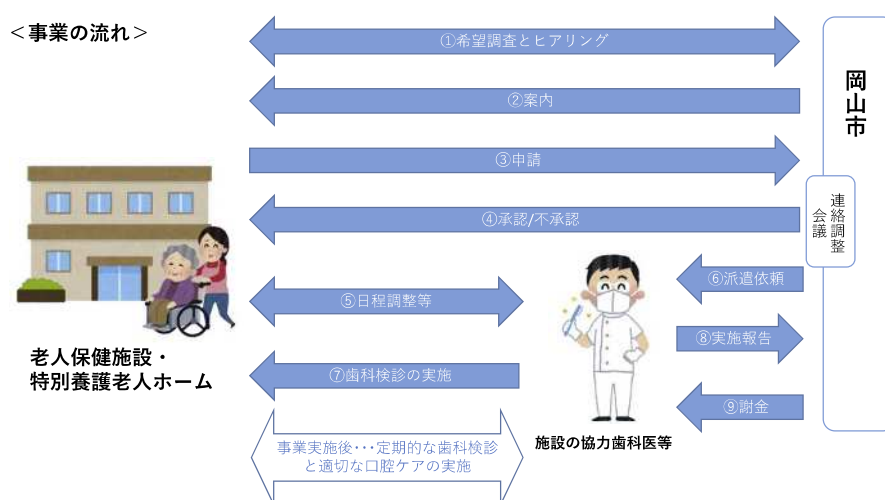


【目標値】 低栄養傾向(BMI20以下)の後期高齢者の割合(%)

	R3	R4	R5	R6	R7	R8
計画	20.3	20.1	20.0	19.0	18.8	18.6
実績	19.0	20.0	19.2	—	—	—

※令和5年度（2023年度）実績は見込み

④	歯と口腔の健康支援	担当課	保健管理課
事業の目的・概要			
歯科保健推進事業（令和4年度（2022年度）～） 介護保険施設等を利用する、歯科検診や治療、口腔保健指導等を受けにくい高齢者及び要介護者の口腔機能の維持・向上を図り、8020健康長寿社会を推進し、食事や会話をすることに不自由なく過ごせる等のQOLの向上を目指します。			
事業内容(対策)			
● 介護保険施設等の利用者への歯科検診及び口腔ケアに関する指導等を行います。			



【目標値】 介護施設入所者の歯科検診実施施設数(箇所)、及び利用者数(人)

施設数	R3	R4	R5	R6	R7	R8
計画	—	—	—	10	10	10
実績	—	2	7	—	—	—
利用者数	R3	R4	R5	R6	R7	R8
計画	—	—	—	1,000	1,000	1,000
実績	—	77	453	—	—	—

※令和5年度（2023年度）実績は見込み

⑤	後期高齢者健診	担当課	保健管理課
事業の目的・概要			
<p>生活習慣病等の重症化予防やフレイル予防のため、危険因子を早期発見し、栄養や運動等の日常生活を見直すことを目的として、後期高齢者医療被保険者に対して健診を実施しています。（令和4年度（2022年度）受診者数11,853人／受診率12.4%）</p>			
事業内容(対策)			
<ul style="list-style-type: none"> ● 後期高齢者の健康診査の実施について、国の「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン（第2版）」等を踏まえ、岡山県後期高齢者医療広域連合や岡山市国民健康保険とも連携を図ります。 ● 団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となるなか、国民健康保険から後期高齢者医療制度への移行等により健診未受診とならないよう関係機関・組織等と連携し、健診の普及・啓発を行います（ヘルスポランテア「愛育委員」による声かけや「けんしん・予防接種ガイド」の各戸配布、SNSや「市民のひろばおかやま」など広報媒体の活用、関係課と連携したチラシ配布等）。また、ターゲットを絞った個別受診勧奨を行い受診率向上に努めていきます。 			

⑥	生活習慣病重症化予防等訪問指導事業	担当課	国保年金課・保健管理課
事業の目的・概要			
<p>国民健康保険特定健診の結果から、受診勧奨領域にある人の中でもよりリスクが高い人に、訪問による医療受診勧奨や療養指導等を行うことで糖尿病等の生活習慣病の重症化予防を図ることを目的とします。</p>			
事業内容(対策)			
<ul style="list-style-type: none"> ● 国民健康保険特定健診受診者のうち、血圧・血糖及び腎機能結果が基準を超えている者へ、地区の保健師等が訪問し、受診に結びつくような情報提供や保健指導を実施します。 ● 生活習慣病の予防のための保健指導や療養相談などを実施し、適正な治療導入により、重症化予防を行います。 ● 疾病等を有する者に対しては、かかりつけ医との連携を図り、その指導のもとに訪問指導を実施し、必要に応じて専門医療機関へ切れ目のない医療連携を進めます。 			

⑦	こころの健康づくり事業	担当課	保健管理課
事業の目的・概要			
<p>複雑化する現代社会においては、ストレスが生じやすく、あらゆるライフステージでこころの健康をめぐる問題があり、市民の健康づくりの課題となっています。こころの健康の保持増進と、地域における精神障害者の自立と社会参加の促進を目的として、専門医や保健師、精神保健福祉士等が精神保健一般についての相談支援を実施しています。</p>			
事業内容(対策)			
<ul style="list-style-type: none"> ● 本人、家族、関係者からのこころの健康に対する相談に随時対応しています。また、家庭訪問や関係する支援機関との連携を図り、本人の状況、家庭環境、地域の状況等に即した支援を行っています。 ● 個々の状況に応じた相談支援と、精神保健福祉に関する知識の普及啓発活動を継続していきます。 			

⑧	保健事業と介護予防の一体的実施	担当課	地域包括ケア推進課・保健管理課
事業の目的・概要			
<p>高齢者保健事業、介護保険の地域支援事業、国民健康保険保健事業などの取組を高齢者の心身の特性や介護・医療費のデータ等を踏まえ、連携して一体的に実施し、健康状態の維持・改善や医療費等の適正化を図ることが必要です。</p>			
事業内容(対策)			
<ul style="list-style-type: none"> ● 健診、介護、医療に係るデータ等を踏まえ、全国・県平均等との比較、経年変化等を確認し、地域の健康課題の分析を行います。また、支援が必要な方を把握し、高齢者一人ひとりの状態を踏まえ、相談・指導等を関係機関と連携し行います。 ● 後期高齢者健診の結果をもとに、低栄養傾向にある者に対して低栄養予防保健指導を実施するとともに、通いの場等を活用し、地域へ低栄養予防を含めたフレイル対策について周知することで、介護予防、QOL向上に向け支援します。 ● フレイル健康チェックの機会を設け、結果に基づくアドバイスを行うとともに、フレイル該当者については、個別指導のほか、必要に応じて健診や医療の受診勧奨、地域包括支援センターへの相談、介護サービスの紹介などを行います。 			

(2) 健康づくりを地域、多様な主体で推進する環境づくり

①	健康市民おかやま21推進団体との連携	担当課	保健管理課
事業の目的・概要			
<p>岡山市の健康増進計画「健康市民おかやま21（第3次）」推進に向けて、地域の健康づくり運動を推進する団体との連携を継続強化し、健康づくりを地域全体で推進する環境づくりを進めます。また、多様な主体と連携し、自然に健康になれる社会環境の質の向上を目指します。</p>			
事業内容(対策)			
<ul style="list-style-type: none"> ● 地域住民が主体的に健康づくりの取組に参加することを狙いに、中学校区や小学校区等の単位で地域推進会議の組織化を働きかけてきました。その結果、現在27中学校区、21小学校区で組織されました。地域推進会議を中心とした地域の健康づくり活動を推進するために、引き続き、地域推進会議にかかわる人及び団体の増加に向けて働きかけを行います。 ● 地域住民が地域の健康課題を把握し、対策を自ら考え、取組を進めることができるように支援します。 ● 地域推進会議を中心に開催している、健康講座やウォーキング大会等の健康イベントを支援するとともに、企業や学校など多様な主体による健康づくりを推進し環境づくりに努めます。 			

②	愛育委員協議会との連携	担当課	保健管理課
事業の目的・概要			
<p>市民の健康づくりの実践活動をより効果的に進めるため、「自らの健康は、自らつくる」という主体性を高めることが重要です。</p> <p>そこで、学区・地区愛育委員会で構成され、地域住民への「声かけ」や「見守り」を通じて健康で豊かなまちづくりを目指すヘルスボランティア組織である「愛育委員協議会」と連携し、健康づくりを地域全体で支援する環境づくりを進めます。</p>			
事業内容(対策)			
<ul style="list-style-type: none"> ● 健康市民おかやま21の地域推進会議においても、栄養改善協議会とともに中心的な役割を果たしている愛育委員協議会と連携を深め、その活動を支援することで、地域の健康づくりを自分たちで支え・守るための地域のつながりを強化します。 ● 地域住民への声かけや見守り等を通して各種検（健）診の受診勧奨や生活習慣病予防の普及啓発にも取り組んでいきます。 			

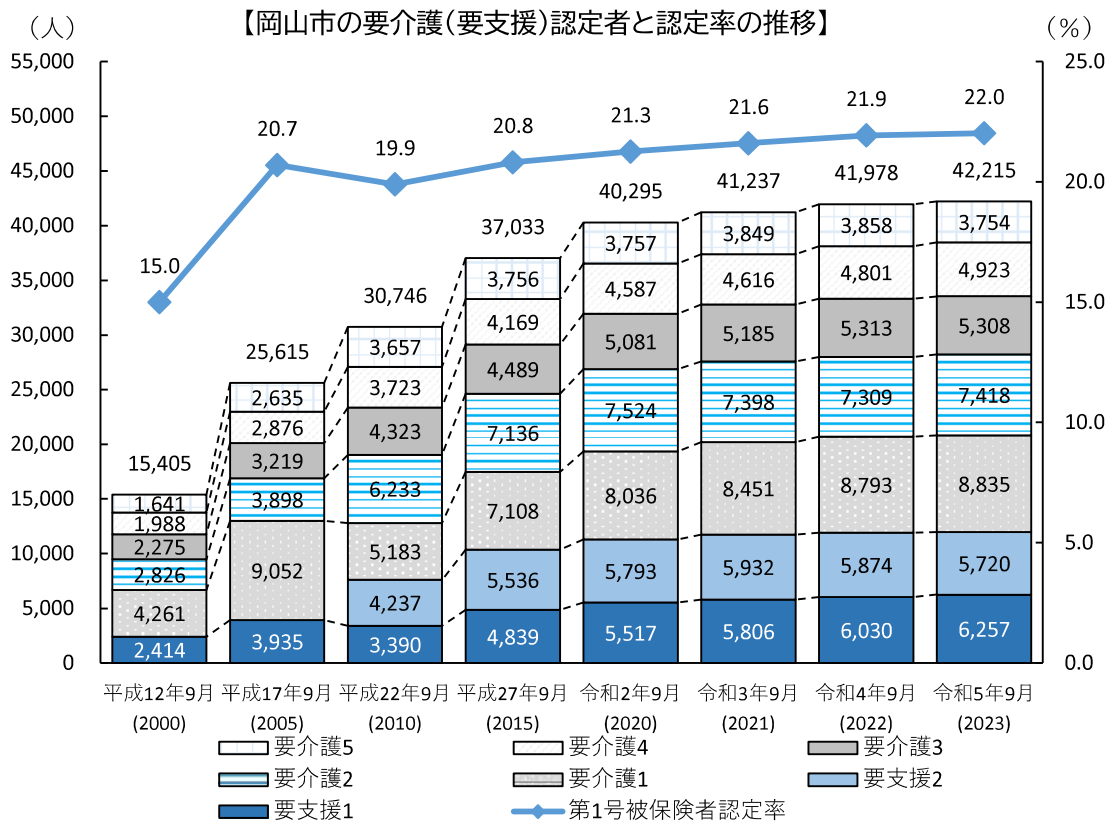
③	栄養改善協議会との連携	担当課	保健管理課
事業の目的・概要			
<p>市民の健康づくりの実践活動をより効果的に進めるため、「自らの健康は、自らつくる」という主体性を高めることが重要です。</p> <p>そこで健康づくりのための普及啓発を行っている地域のヘルスボランティア「栄養委員」が所属する栄養改善協議会と連携し、健康づくりを地域全体で支援する環境づくりを進めます。</p>			
事業内容(対策)			
<ul style="list-style-type: none"> ● 健康市民おかやま21の地域推進会議においても、愛育委員協議会とともに中心的な役割を果たしている栄養改善協議会と連携を深め、その活動を支援することで、市民の食生活改善を図り、「食事」「運動」「休養」のバランスのとれた生活習慣や「たばこ」「アルコール」「歯の健康」対策を取り入れた総合的な健康づくりを地域ぐるみで実践していきます。 ● 低栄養予防の普及啓発に関し、具体的な食生活改善方法や専門職につなげる個別アドバイスにも取り組んでいきます。 			

④	桃太郎のまち健康推進応援団	担当課	保健管理課
事業の目的・概要			
<p>自社の従業員に対する健康づくりを進めるとともに、市の健康づくり活動に共に取り組む企業等を登録し、企業等と連携した健康づくり活動を行うことにより、健康づくり活動の輪を広げ、市民の健康寿命延伸を図ります。</p>			
事業内容(対策)			
<ul style="list-style-type: none"> ● 平成27年度（2015年度）末から、「桃太郎のまち健康推進応援団」登録企業の募集を開始し、平成28年度（2016年度）から市が実施している健康イベント等を登録企業と連携して実施しています。（登録事業所数：118事業所（令和4年度（2022年度）末）） ● 毎年1回、登録企業を対象に連絡会議を開催し、企業における従業員の健康づくりを推進しています。 ● 引き続き、従業員の健康づくりを進めていくとともに、多くの市民が主体的に健康づくりに取り組めるような環境整備を図るため、企業等との連携を深めていきます。 			

施策分野4 状態の改善につながる介護予防・生活支援サービス等の提供

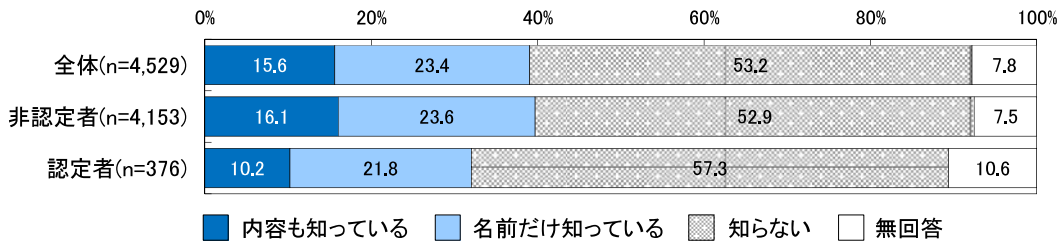
現状・課題

- 岡山市では高齢化に伴い要介護・要支援認定者数は伸び続けており、そのうち軽度（要支援1・2、要介護1）の認定者の割合は年々増加し、令和5年度（2023年度）現在で全体の約半数を占めています。
- 岡山市高齢者実態把握調査をみると、フレイルの認知度について、フレイルという言葉を知っていると回答した人は39%で、内容も知っている人は約16%となっています。また、フレイルチェックを始めとした生活機能評価を受けたことがあると回答した人は8%であることから、フレイルに関する知識や予防の必要性について、より一層の周知啓発が必要です。
- コロナ禍における高齢者の外出控え、人や地域とのつながりの減少等により、要介護リスクやフレイルリスクの高まりが懸念されています。岡山市高齢者実態把握調査をみると、非認定者のうち約29%がフレイル、約34%がフレイルの前段階であるプレフレイルであることから、高齢者が介護予防・フレイル予防に取り組むための、より一層の働きかけが必要です。
- 介護予防・日常生活支援総合事業において、全サービス供給量のうち介護予防通所サービスが大きな割合を占めています。総合事業を充実化していくために、各サービスの事業内容・効果について把握・整理を行い、方策を検討していくことが必要です。
- 国民生活基礎調査によると、岡山市の65歳以上の高齢者がいる世帯について、単身または夫婦のみの世帯割合が高い結果となっています。一人暮らしの不安や在宅介護者の負担を軽減するための支援を行っていくことが重要です。
- 高齢者の加齢性難聴者はコミュニケーションに支障が生じやすいことから、孤独、孤立や認知症発症などにつながるおそれがあると言われています。そのため、正しい知識の普及啓発が必要です。



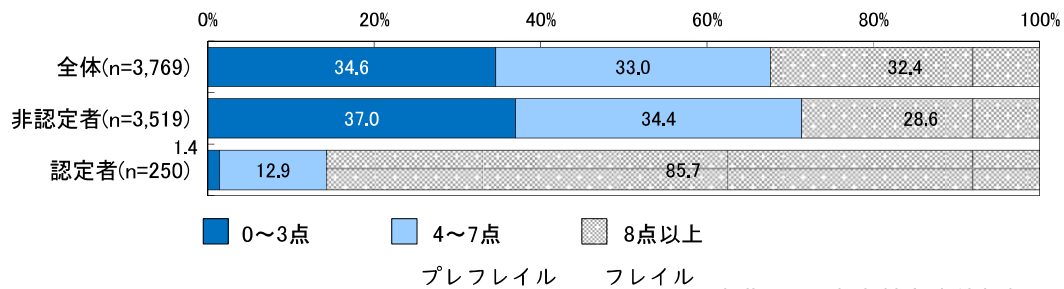
出典:岡山市介護保険事業状況報告(各年9月末)

【フレイルの認知度】



出典:岡山市高齢者実態把握調査

【フレイル該当状況】



出典:岡山市高齢者実態把握調査

方向性

(1) 介護予防センターの専門性をいかした予防事業の推進

- 介護予防センター職員の専門性をいかし、より効果的な介護予防を推進するために、データ分析による地域ごとの状況把握を行い、各地域の状況を踏まえた取組を進めます。
- サポーターの養成をより一層進め、専門職とサポーターの連携による通いの場等の活動支援やフレイル対策の充実を図ります。
- 新型コロナウイルス感染症の影響で介護予防活動を自粛している団体に対し、介護予防センターの職員が活動再開・参加率向上に向けた支援を行います。
- 高齢者が自身の健康状態に早い段階で気づき、フレイル予防・介護予防に取り組んでもらうために、フレイルチェックの機会を拡充するとともに、要介護リスクの高い高齢者に対しては個別アプローチ等を実施します。
- フレイル予防強化月間において集中的・効果的な周知啓発を行うことにより、多くの高齢者のフレイル予防に対する意識向上を図ります。また、従来の広報媒体に加えてSNS等の活用や予防対策の企画を行うなど、効果的な手法を検討します。

(2) 介護予防・生活支援サービス事業の充実

- 通所系サービスを中心に状態改善等の効果検証を行うとともに、高齢者の自立に資する、より効果的なサービス内容や仕組みを検討します。
- 高齢者やケアマネジャーが訪問・通所サービスだけでなく、地域の社会資源等多様なサービスを選択できるよう、社会参加の場の充実を図ります。

(3) 生活支援・福祉サービスの提供

- 給食サービスや理容サービスにより、高齢者の食生活の安定と改善、保健衛生と生きがいの向上を図ります。
- 高齢者を介護する家族等の負担軽減に向けた支援を行います。
- 家庭内での緊急時の対応や安否確認を行い、日常の安全を確保し、不安感の解消を図ります。
- 加齢性難聴に関する正しい知識や補聴器の適切な使用に関すること等について、広く周知啓発します。

【施策分野4の施策展開の方向性と主な事業】

(1) 介護予防センターの専門性をいかした予防事業の推進

- ①介護予防センターのリハビリテーション専門職等をいかした取組
- ②通いの場の運営支援「あっ晴れ！もも太郎体操」
- ③介護予防教室
- ④フレイル対策事業

(2) 介護予防・生活支援サービス事業の充実

- ①介護予防ケアマネジメント
- ②介護予防訪問サービス
- ③介護予防通所サービス
- ④生活支援訪問サービス
- ⑤生活支援通所サービス

(3) 生活支援・福祉サービスの提供

- ①緊急通報システム事業
- ②日常生活用具給付事業
- ③一人暮らし高齢者等給食サービス事業
- ④寝たきり高齢者理容サービス事業
- ⑤生活支援短期入所事業
- ⑥在宅介護者支援事業
- ⑦家族介護教室事業

主な事業

(1) 介護予防センターの専門性をいかした予防事業の推進

①	介護予防センターのリハビリテーション専門職等をいかした取組	担当課	地域包括ケア推進課
事業の目的・概要			
<p>高齢者が要介護状態になることを予防し、地域においてその人らしい自立した生活が継続できることを目的に、保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、管理栄養士、介護福祉士、健康運動指導士等の専門職を配置する介護予防センターにおいて、運動、栄養、口腔等の各種プログラムの提供など介護予防の重要性についての普及啓発、地域での自主的な介護予防活動の立ち上げ・継続支援、専門性をいかした高齢者の自立支援を行います。</p>			
事業内容(対策)			
<ul style="list-style-type: none"> ● 介護予防教室の企画実施や体操を中心とした住民主体の通いの場の立ち上げ・継続支援などを行います。 ● 介護予防を積極的に啓発・実践する住民サポーターを育成し、介護予防センターが行っている事業に関わってもらうことで、介護予防の普及啓発をより効果的に進めていきます。 ● フレイル健康チェックの機会拡充、PR活動を行うことで、高齢者の意識向上や行動変容を促し、できるだけ早い段階から介護予防の取組につなげていきます。また、フレイル状態の高齢者を早期に発見し、個別指導等の支援を行います。 ● 高齢者実態把握調査の地区別データや医療費分析データ等を活用し、効果的な介護予防事業を実施します。 ● 介護予防センターの専門性をいかし、地域ケア個別会議への派遣や介護サービス事業所等への講習など利用者の自立に向けた技術的助言等を行います。 			

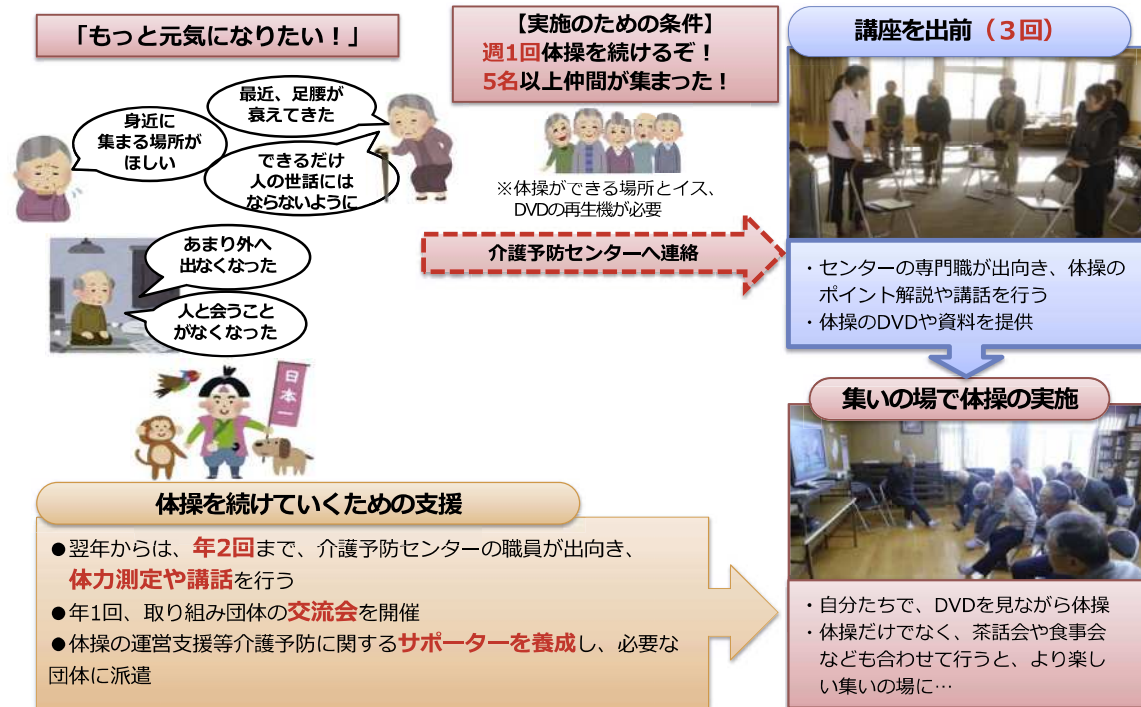
岡山市ふれあい介護予防センター

高齢者が要介護状態となることを予防し、地域においてその人らしい自立した生活が継続できるよう支援しています。



②	通いの場の運営支援「あっ晴れ！もも太郎体操」	担当課	地域包括ケア推進課
事業の目的・概要			
<p>「あっ晴れ！もも太郎体操」は、元気でいきいきと暮らしていくために必要な「歩力」や「食べる力」などの生活機能の向上を目的とした、ストレッチ、お口、筋力トレーニングの3つで構成される体操です。</p> <p>体操に取り組む団体を増やすことにより、身近な場所で気軽に介護予防に取り組むことができる通いの場の充実を目指します。</p>			
事業内容(対策)			
<ul style="list-style-type: none"> ● この体操を週1回以上取り組む5人以上のグループに対して、活動開始時には、介護予防センターの専門職が安全な実施方法を3回にわたってアドバイスし、その後も継続的な支援を行います。 ● 活動意欲の向上や継続性のある活動となるよう、住民グループ同士の交流会や介護予防センターの専門職による出前講座を実施します。 ● 活動を一時休止している団体に対して、再開に向けた支援を行います。 ● 地域の介護予防の担い手となってもらうため、「あっ晴れ！もも太郎体操」の運営支援等介護予防センターの専門職の補助などを行うサポーターを養成します。 ● 地域ごとの健康状態、活動状況等を踏まえて、活動が広がっていない地域に重点的な活動支援を行うなど、計画的な働きかけを行います。 			

あっ晴れ！もも太郎体操



【目標値】「あっ晴れ！もも太郎体操」に取り組む団体数(団体)

	R3	R4	R5	R6	R7	R8
計画	360	370	380	390	405	420
実績	347	360	375	—	—	—

※令和5年度（2023年度）実績は見込み

③	介護予防教室	担当課	地域包括ケア推進課
事業の目的・概要			
高齢者に対して、体操等の運動の実践や介護予防の重要性を普及啓発することにより、健康づくり、介護予防の意識付けを行います。			
事業内容(対策)			
<ul style="list-style-type: none"> ● 介護予防センターが36すべての中学校区で毎月介護予防教室を実施し、運動、栄養、口腔、認知症予防、健康など介護予防に関する知識の普及啓発を行います。 ● 教室参加者に、通いの場の立ち上げやサポーター養成講座の受講を呼びかけるなど、他の事業と連動させる形で効果的に事業を行います。 ● より多くの方に興味関心を持って参加していただけるように、ニュースポーツを取り入れるなど内容の工夫を行います。 			

介護予防教室

健康づくりの場

介護予防 普及・実践の場

介護予防の拠点

公民館

専門職への相談の場

学びの場

情報収集・情報交換の場

交流・仲間づくりの場

新たな活動へつながる場

地域に介護予防の種をまきましょう

- おおむね65歳以上の岡山市民であればどなたでも参加OK!
- 全ての中学校校区で1か所開催!
- 2時間程度

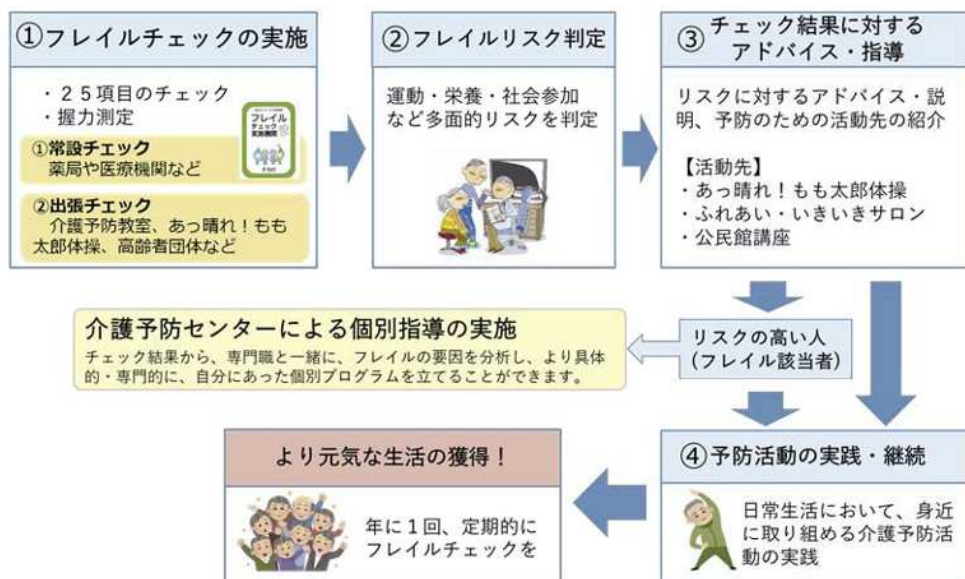
【目標値】 介護予防教室参加者数(人)

	R3	R4	R5	R6	R7	R8
計画	15,500	15,500	15,500	12,500	13,000	13,500
実績	7,269	11,223	12,000	—	—	—

※令和5年度（2023年度）実績は見込み

④	フレイル対策事業	担当課	地域包括ケア推進課
事業の目的・概要			
<p>高齢者ができるだけ早く自分の心身の状態に気づき、早期に予防の取組を実践できるよう、フレイル予防の周知啓発を行うとともに、フレイル健康チェックを身近な場所で行い、状態に応じた適切な助言等を行います。</p>			
事業内容(対策)			
<ul style="list-style-type: none"> ● フレイル予防の周知啓発を効果的に進めるため、フレイル予防強化月間による集中的な広報、民間と連携した啓発等を行います。 ● 薬局や通いの場など地域の身近な場所でフレイル健康チェックを実施し、専門職からチェック結果に基づいたアドバイスや指導、予防のための活動先の紹介を行います。 ● チェックの結果、フレイルと判定された高齢者に個別指導等を実施します。 ● チェックの実施補助や、地域住民へのフレイルの周知啓発等の役割を担うフレイルサポーターを養成します。 ● ICTを活用するなど、より楽しく簡単にチェックを受けられる環境づくりを進めます。 			

【フレイル健康チェックの流れ】



【目標値】 フレイル健康チェック実施人数(人)

	R3	R4	R5	R6	R7	R8
計画	5,000	7,500	10,000	6,500	7,500	8,500
実績	3,451	4,292	5,500	—	—	—

※令和5年度（2023年度）実績は見込み