

第3節 基本目標2 健康づくり・介護予防をすすめます

施策4 健康づくりの促進

施策4-1 健康づくりの促進

高齢者の健康づくりを支援するために、自分の健康は自分で守る意識を持ち、積極的に健康づくりに取り組めるよう、様々な啓発や機会の提供を行います。また、健康診査を通じて、生活習慣病の予防や早期発見と適切な健康管理ができる体制づくりとともに、高齢者のためのこころのケアなどにも取り組みます。

現状

【高齢者の健康状況】

- 「高齢者の保健と福祉に関する調査」の一般高齢者調査では、「現在治療中の病気がある」と回答している割合66.3%です。また、治療中の病気として、5割強が高血圧症と回答しており、続いて糖尿病、脂質異常症（高脂血症）となっています。
- 一般高齢者調査の結果では、歯科についての問いで「食事中にむせる」と回答した方が17.4%となっています。また、日頃の生活の「こころの健康状況」で3項目以上に「はい」と回答した方が、2割以上となっています。
- 要支援・要介護認定者調査では、介護が必要となった主な原因は、12.9%が骨折・転倒と回答しており、続いて脳血管疾患（11.8%）、高齢による衰弱（10.9%）となっています。

【レガス健康づくり事業】

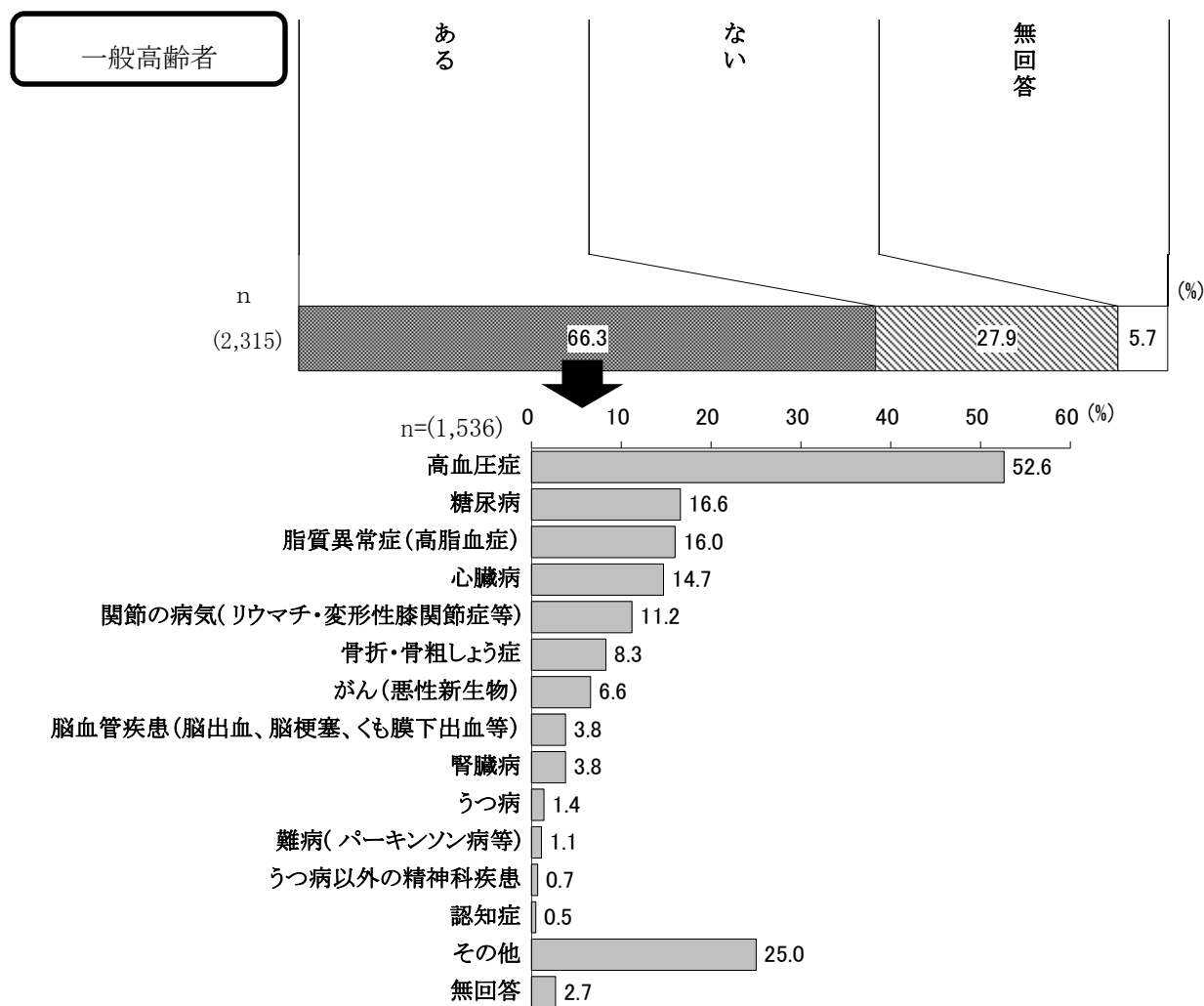
- レガス健康づくり事業、新宿区体育協会加盟団体等と連携して実施する各種スポーツ普及事業、新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン等を実施し、運動の機会を提供しています。レガス健康づくり事業の参加者数は、平成25年度は51,510人に増加しました。また、新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソンにおける区民の参加率は、平成24年度（第11回大会）の25.5%から、平成25年度（第12回大会）は32.3%に高まっています。

【女性の健康課題】

■女性のからだは、年代に応じてホルモンバランスが大きく変化することで、女性特有の健康課題があります。高齢期の女性は、女性のからだのライフサイクル¹では老年期に区分され、一般的に骨粗しょう症、脂質異常症などの生活習慣病、尿失禁、うつ病などの課題があり、また、更年期以降は乳がん、子宮がんにかかりやすい年代です。

平成25年度「高齢者の保健と福祉に関する調査」結果では・・・・・・・・

★治療中の病気の有無と病気の種類（複数回答）



「高齢者の保健と福祉に関する調査」結果によれば、一般高齢者で治療中の病気がある人は6割台半ばを超えており、また病気の種類としては高血圧が5割強と高いことがわかります。

高血圧症、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）といった生活習慣病が上位を占めており、健康づくりに向け、生活習慣病の予防や悪化防止の重要性がうかがえます。

¹ 女性のからだのライフサイクル：幼年期（0～8歳ごろ）、思春期（8～18歳ごろ）、成熟期（18～45歳ごろ）、更年期（45～55歳ごろ）、老年期（55歳ごろ～）

課題

【健康意識の向上】

- 健康の保持増進や自らの健康管理のために、健康手帳の交付、健康診査、がん検診、健康相談等様々な事業について広く周知するとともに、利用しやすい体制を検討する必要があります。区民グループとの連携や、地域センターまつり等の区民の交流の場を活用するなど、様々な機会を通じて区民一人一人の健康意識の向上を図っていく必要があります。
- 健康診査については、特定健康診査の平成25年度目標受診率38%に対して32.1%（速報値）と目標値に達していないため、引き続き受診率向上に向けて、事業の周知方法や受診しやすい体制づくりを進めていく必要があります。
- 糖尿病等の生活習慣病は、治療中であっても、悪化を防ぐための健康づくりへの取組が必要です。例えば、糖尿病は病状の進行により、腎不全や失明などの重篤な合併症を引き起こすことがあります。
- 健康保持・増進には、スポーツ習慣が定着するよう、対象者に各種スポーツ事業に継続して参加していただくための働きかけを進めていく必要があります。

【健康に関する普及啓発】

- こころの変調に本人及び家族・支援者等が早期に気づき、必要な治療や相談支援につなげるために、普及啓発事業が引き続き必要です。
- 女性が、ライフサイクルに応じた女性特有の健康課題について正しく理解し、健康づくりへの行動ができるよう、普及啓発や支援が必要です。

取組の方向性

【高齢期の特徴に合わせた健康づくり対策の推進】

- 健康診査の受診率の向上に向けて、健康診査の周知啓発や、健康診査実施機関を医療機関に一元化するなど、区民にとって分かりやすく、受診しやすい体制を継続します。
- 高齢期に向かう世代に対し、生活習慣病の予防・悪化防止への取組や、こころとからだの健康管理を学ぶ講座を継続していきます。
- 区民の健康・体力づくり、スポーツ習慣の一層の定着に向けて、いきいきウォーク新宿や元気館事業の内容改善を図ります。いきいきウォーク新宿では、区内の名所旧跡を巡るウォーキングを実施します。元気館については、教室事業（コース型）の内容や外部宣伝方法の見直しに取り組みます。また、フリープログラムについて、「スタン

プラリー」や「月替わりイベント」を実施していきます。

【女性の健康づくりの推進】

■女性が生涯を通じて健康で充実した日々を自立して過ごせるよう、女性の健康づくりに関する講座の開催や女性の産婦人科医師による専門相談を実施します。また、乳がんのしこり体験や健康測定機器による健康チェック、図書やインターネット端末による情報収集などができる体験・測定・情報コーナーの運営等を行い、区民の女性のこころとからだの正しい知識の習得と健康づくりに対する支援をします。

施策を支える事業

○主な事業

事業名 (担当課)	事業概要	平成26年度末 見込	平成29年度 目標
健康診査 (健康部 健康推進課)	生活習慣病の予防や病気を早期発見し、健康の保持増進のために、健康診査を行います。	健康診査受診率 40～74歳 32.1%	健康診査受診率 40～74歳 50%
がん検診 (健康部 健康推進課)	がんの早期発見、早期治療のため、がん検診を行います。	65歳以上がん 検診受診率※ 胃 14.1% (11.0%) 大腸 24.9% (16.4%) 肺 21.0% (12.6%) 子宮 9.6% (15.6%) 乳 10.5% (17.3%) 前立腺 24.9% (16.9%) ※ ()内は全 体としての受 診率	65歳以上がん 検診受診率※ 胃 50% 大腸 50% 肺 50% 子宮 50% 乳 50% 前立腺 50% ※全体として の受診率

事業名 (担当課)	事業概要	平成26年度末 見込	平成29年度 目標
健康相談 (健康部 保健センター)	生活習慣病の予防や病気の悪化防止など、健康の保持増進を図るために、個別相談を実施し必要な指導や助言を行います。	相談者数 3,600人 個別相談 230回	相談者数 3,600人 個別相談 230回
健康教育 (健康部 保健センター)	講演会や講習会等を通じて生活習慣病の予防やがん予防の指導や支援、知識の普及啓発を行います。	参加者数 延べ4,300人	参加者数 延べ4,300人
健康手帳の交付 (健康部 健康推進課)	健康保持のために必要な事項を掲載し、自らの健康管理と適切な医療に役立つ健康手帳を、希望する人に交付します。	手帳交付数 1,000件	手帳交付数 1,000件
女性の健康支援 (健康部 保健センター※) ※四谷保健センターのみで実施	平成26年2月に、女性の健康づくりの拠点として、四谷保健センター内に女性の健康支援センターを設置し、思春期から老年期の女性の健康を支援する取組をしています。女性が生涯を通じて健康で充実した日々を自立して過ごせるよう、健康づくりに関する講座の開催や女性の産婦人科医師による専門相談等を実施します。	女性の健康支援センター来所者数 延べ1,500人 健康セミナー・専門相談等の利用者数 延べ900人	女性の健康支援センター来所者数 延べ1,500人 健康セミナー・専門相談等の利用者数 延べ900人
骨粗しょう症予防検診 (健康部 保健センター)	骨粗しょう症の予防・早期発見のために骨密度の測定を行います。検診の結果、医療や食生活改善などが必要と判定された人に対し、指導や助言を行います。	予防検診 46回 受診者数 延べ1,300人	予防検診 46回 受診者数 延べ1,400人
歯科健康診査 (健康部 健康推進課)	歯周病の予防や早期発見、早期治療のために、歯科健康診査を行います。また、疾病を改善し、歯の喪失防止、口腔機能の維持・向上のために口腔ケアをはじめとする指導や助言を行います。	受診者数 2,400人	受診者数 2,800人
歯科衛生相談(専門相談) (健康部 保健センター)	入れ歯相談や口腔乾燥症等高齢者に対応した歯科専門相談を行います。指導や助言を行うことにより、口腔機能の維持・向上を図り生涯にわたって生活の質の向上を目指します。	専門相談 6回 相談者数 延べ48人	専門相談 6回 相談者数 延べ48人

事業名 (担当課)	事業概要	平成26年度末 見込	平成29年度 目標
60歳からのこころとからだのメンテナンス講座 (健康部 保健センター)	すこやかな高齢期を迎えるために、心身のメンテナンス方法等を学び、健康づくりを行うきっかけとなる講座を実施します。	講座 10回 参加者数 130人	講座 10回 参加者数 130人
精神保健相談 (うつ専門相談を含む) (健康部 保健センター)	特に受診困難な状況や行動・心理症状が激しい等の認知症の人やその家族等の相談に医師や保健師が応じるとともに、高齢者総合相談センター等と連携をとり対応します。	精神保健相談 77回 相談者数 延べ135人 (予約定員の6割程度)	精神保健相談 77回 相談者数 延べ160人 (予約定員の7割程度)
精神保健講演会 (健康部 保健予防課)	専門家による講演会を開催し、うつ病などこころの健康に関する正しい知識の普及啓発を行います。	区民向け・支援者向け講演会 2回	区民向け・支援者向け講演会 2回
普及啓発用リーフレット作成 (健康部 保健予防課)	うつ・認知症予防リーフレットを特定健診対象者以外にも配布し、普及啓発の拡大を図ります。	うつ・認知症予防リーフレット(40歳以上対象) 80,000部発行	若年性認知症の普及啓発の充実
元気館事業の推進 (健康部 健康推進課)	区民の運動習慣のきっかけをつくり、生活習慣病予防(メタボリックシンドローム対策)を進めるため、各種講座や教室を開催します。 また、運動機能を高めるための筋力向上事業を行います。	利用者数 60,000人	利用者数 61,400人
いきいきウォーク新宿 (健康部 健康推進課)	区民の健康・いきがづくりを推進するため地域団体との協働によりウォーキングの機会を提供します。	参加者数 延べ138人	参加者数 延べ150人
いきいきハイキング (福祉部 高齢者福祉課)	区内在住の歩行等健康に自信のある60歳以上の高齢者を東京近県の秋の野山に誘い、ハイキング等を行うことで、高齢者交流の場を提供し、あわせて健康保持に役立てます。	参加者数 250人	参加者数 280人

事業名 (担当課)	事業概要	平成26年度末 見込	平成29年度 目標
ふれあい入浴 (福祉部 高齢者福祉課)	広々とした公衆浴場での入浴機会を提供することにより、健康増進と交流・ふれあいを図ることを目的に、「新宿区ふれあい入浴証」を交付します。	ふれあい入浴 証交付枚数 20,000枚	ふれあい入浴 証交付枚数 21,000枚
湯ゆう健康教室 (福祉部 高齢者福祉課)	公衆浴場を「地域のふれあいの場」として位置づけ、専門職による健康に関する話や実技等を取り入れ、高齢者相互の交流機会及び外出機会の増加に伴う介護予防を推進します。	参加者数 300人	参加者数 350人
団体等と連携した スポーツ普及事業 (①健康ウォーキング ②夏休みラジオ体操) (地域文化部 生涯学習 コミュニティ課)	新宿未来創造財団を通じて、地域団体等と連携してスポーツ教室を実施・後援し、多様なスポーツに気軽に取り組む機会を提供し、スポーツ習慣の定着や健康づくりを行います。	スポーツ普及 事業 14回 参加者数 延べ700人 (50人/回) 参加者数 延べ77,500人	スポーツ普及 事業 14回 参加者数 延べ700人 (50人/回) 参加者数 延べ77,500人
新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン (地域文化部 生涯学習 コミュニティ課)	新宿未来創造財団を通じて、「走る」という身近なスポーツを通して、区民の心身の健康・体力づくりの推進及び生涯スポーツの実現に寄与します。	ハーフマラソン・健康マラソン参加者数 10,000人	ハーフマラソン・健康マラソン参加者数 10,000人

○関係団体による事業

事業名 (関係団体名)	事業概要	平成26年度末 見込	平成29年度 目標
レガス健康づくり事業 (レガスポ！) (新宿未来創造財団)	区民の健康・体力づくりを支援し、スポーツ活動を身近なものとしていくため、「いつでも」「だれでも」気軽に参加できる講座を実施します。	参加者数 延べ50,000人	参加者数 延べ50,000人

指標

指標名	現状 (平成25年度)	目標 (平成29年度)
【調査】健康と回答した高齢者の割合 (主観的健康観／一般高齢者調査)	74.8%	76%
特定健康診査受診率の向上	32.1% (平成25年度東京都国民健康保険団体連合会速報値)	50%
80歳で20本以上の歯を持つ人の割合	59.4%	65%

施策5 介護予防の推進

介護予防は、個人の選択を尊重した主体的な取組が大切です。心身機能の改善と同時に、地域の社会的な活動への参加促進を図ることが重要です。

地域で介護予防に継続して取り組める体制づくりを進め、介護が必要となる状態をできる限り防ぐとともに、要支援の状態であっても現在の状態の維持と改善を図るための支援を行います。

現状

【介護予防ケアマネジメントの実施状況】

- 要支援1・2の認定を受け介護予防サービスを必要とする対象者に、要支援状態の改善や要介護状態にならないための介護予防ケアプランを作成し、サービスの提供を行っています。平成25年度の介護予防ケアプラン作成件数は、3,688件です。
- 予防給付ケアマネジメントの質の向上を図るために、ケアマネジャーを対象に研修を実施しています。また、必要に応じて介護予防ケアプラン作成等への支援・助言を行っています。

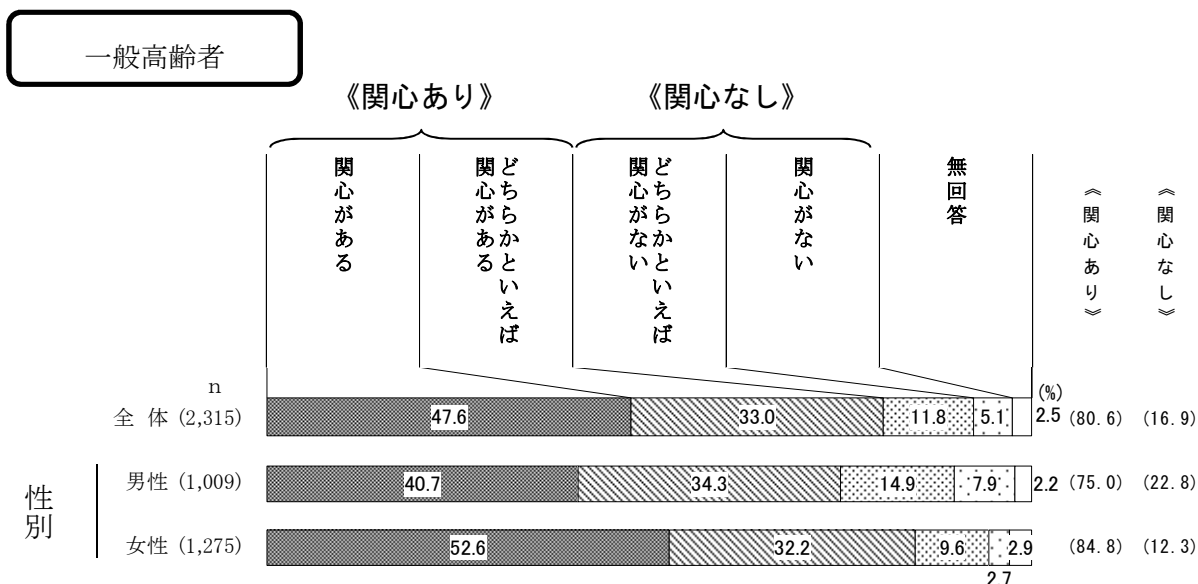
【介護予防事業の取組】

- 「高齢者の保健と福祉に関する調査」の一般高齢者調査の結果では、介護予防について「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合わせて80.6%であり、平成26年度の目標80.0%を達成しています。
- 平成25年度は、要介護状態に移行するリスクの高い高齢者（二次予防事業対象者「新宿区名称：パワーアップ高齢者」）向けの介護予防教室参加者の実人数468人のうち、改善終了者（年度末時点において、心身状態が改善し、自主的に介護予防の取組を継続する等で教室を終了した参加者）は160人、改善率は34.2%でした。
- 介護予防への普及啓発のため、認知症予防や筋力トレーニング等の一般高齢者対象教室も実施しています。また、介護予防に継続的に取り組んでもらえるよう、自主グループ活動への移行促進を行っています。
- 元気な高齢者が介護予防に関心を持ち、地域で介護予防に取り組むきっかけづくりのために、体力測定事業を実施し、介護予防に取り組む団体への参加につなげています。
- 区の介護予防体操「新宿いきいき体操」を軸にした住民主体の活動も広がっています。区のイベントなどで「新宿いきいき体操」を指導する区民ボランティア「新宿いきいき体操サポーター」の登録者数は、25年度で240人を超えており、体操の普及活動を通

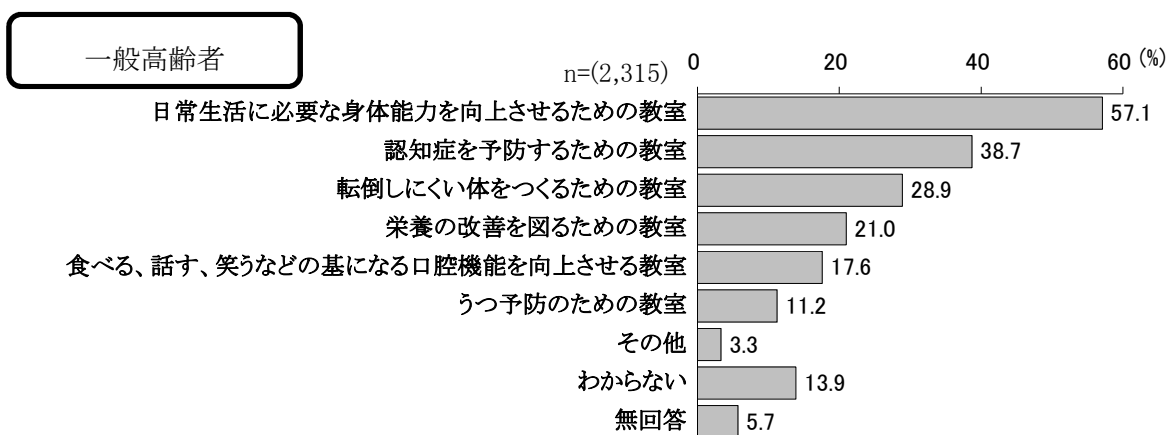
した介護予防への意識が高まっています。また、区ではサポーターが中心となって介護予防体操に取り組むグループの立上げと育成を行っており、平成25年度は、地域の高齢者施設（シニア活動館・地域交流館等）において8団体が活動しています。

平成25年度「高齢者の保健と福祉に関する調査」結果では・・・・・・・・

★介護予防についての関心の有無



★希望する介護予防教室の内容（複数回答）



「高齢者の保健と福祉に関する調査」結果によれば、介護予防について《関心あり》は約8割と高く、性別では女性のほうが男性よりも高くなっています。また、介護予防教室に通う場合に希望する内容としては、日常生活に必要な身体能力の向上が最も高く、次いで認知症予防と続きます。

介護予防に対する関心は高いことから、行動への変容や活動の継続性の観点から、知識の普及啓発、活動への参加促進、ニーズにあった活動の実施の必要性がうかがえます。

課題

【適切な予防給付ケアマネジメントの実施】

- 現在介護予防給付を受けている対象者に対し、制度改正の説明とスムーズな移行を図る必要があります。また、予防給付と総合事業との組み合わせも含め、制度改正の趣旨を踏まえた適切なケアマネジメントを行う必要があります。

【地域特性を生かした介護予防事業の実施】

- 何らかの支援を必要としている高齢者の把握や、認知機能低下、うつ、閉じこもり傾向にある者の早期発見・早期対応のため、民生委員等地域住民や医療機関、庁内関係部署との連携が大切です。
- 介護予防は高齢者自身が主体的に継続して取り組むことが重要なため、事業終了後、地域における自主的な活動につなげるしくみづくりが必要です。
- 住民主体による積極的な介護予防活動のため、新宿いきいき体操サポーターの活動などをさらに活性化していく必要があります。

取組の方向性

【予防給付ケアマネジメントの質の確保】

- 介護予防給付の見直しで、今後さらにケアマネジメントの質が問われることとなります。予防給付と総合事業を組み合わせ、要支援状態の改善や要介護状態にならないための介護予防サービスを提供します。

【地域特性を生かした介護予防の推進】

- 区民が介護予防に継続して取り組めるよう、地域で参加しやすい場の提供と、介護予防に関する専門的・技術的サポートを受けられる体制づくりを進めます。区内全域の高齢者施設（シニア活動館・地域交流館）で、新宿いきいき体操サポーター等、区民主体の介護予防活動への支援を行います。

施策を支える事業

○主な事業

事業名 (担当課)	事業概要	平成26年度末 見込	平成29年度 目標
介護予防ケアプラン作成 (福祉部 高齢者福祉課)	介護予防サービスを必要とする対象者に、予防給付と総合事業を組み合わせ、要支援状態の改善や要介護状態にならない介護予防ケアプランを作成します。	ケアプラン作成数 3,700件	—
予防給付ケアマネジメントの質の向上 (福祉部 高齢者福祉課)	地域型高齢者総合相談センター職員及び民間ケアマネジャーに対し、適切な介護予防ケアプランの作成技術を習得するための研修を行うことにより、予防給付ケアマネジメントの適切な実施を指導・支援します。	介護予防ケアマネジメント研修 4回	—
パワーアップ高齢者(二次予防事業対象者)把握事業 (福祉部 高齢者福祉課)	要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者で、要介護状態に移行するリスクの高い高齢者(二次予防事業対象者)の把握のため、介護予防のための基本チェックリスト等から対象者を選定し、介護予防事業に取り組む勧奨通知を発送します。 また、希望者に介護予防プランの作成、介護予防教室事業への参加を促します。	パワーアップ高齢者決定者数 3,500件	総合事業の実施に伴い、平成27年度で事業終了
【新規】介護予防把握事業 (福祉部 高齢者福祉課) ※平成28年度～	閉じこもり等の何らかの支援を要する者を把握し、高齢者総合相談センター職員等から働きかけを行い、介護予防活動へつなげます。	—	—
パワーアップ高齢者(二次予防事業対象者)介護予防教室 (福祉部 高齢者福祉課)	パワーアップ高齢者(二次予防事業対象者)把握事業により介護予防への取組が必要と判定された区民に対して、要介護状態への移行を予防するための、運動機能向上教室・口腔機能改善教室・低栄養改善教室を開催します。	教室充足率 97%	総合事業の実施に伴い、平成27年度で事業終了
【新規】総合事業対象者向け通所型サービス (福祉部 高齢者福祉課) ※平成28年度～	総合事業対象者に対して、多様な通所型サービスを提供します。	—	—

事業名 (担当課)	事業概要	平成26年度末 見込	平成29年度 目標
介護予防普及啓発事業（一般高齢者普及啓発事業） (福祉部 高齢者福祉課)	区民及び関係者を対象に介護予防普及啓発用パンフレットの配布及び外部講師による講演会を開催します。 一般高齢者を対象に、筋力トレーニング教室等の一般高齢者向け介護予防教室を開催し、地域での活動につなげていきます。	一般高齢者向け介護予防教室充足率 92%	一般高齢者向け介護予防教室充足率 95%
認知症・うつ・閉じこもり 予防事業 (福祉部 高齢者福祉課)	要介護認定を受けていない高齢者を対象に、認知症予防教室を開催します。 認知症やうつ、閉じこもりの早期発見・早期対応のために、介護予防のための基本チェックリスト等を活用し、認知症・うつ・閉じこもり傾向にあり、予防の取組が必要と判定された人を対象に、教室への参加勧奨等の介護予防事業を実施します（平成28年度から介護予防把握事業での実施を検討中）。	認知症予防教室参加人数 延べ500人	認知症予防教室参加人数 延べ1,000人
地域介護予防活動支援事業 (福祉部 高齢者福祉課)	介護予防教室終了者や介護予防に関心のある高齢者に対して自主活動化を支援し、介護予防に関する知識や技術の普及啓発を図るとともに、継続した介護予防の取組が行えるようにします。 介護予防体操「新宿いきいき体操」を区民ボランティアの「新宿いきいき体操サポーター」と協働して地域に普及し、介護予防の地域づくりを進めます。	新宿いきいき体操サポーター登録者数 260人	新宿いきいき体操サポーター登録者数 300人
介護予防事業の評価 (福祉部 高齢者福祉課)	介護予防事業が効果的かつ適切に行われているかを評価します。	—	—

指標

指標名	現状 (平成25年度)	目標 (平成29年度)
【調査】介護予防に関心のある高齢者の割合 (一般高齢者調査)	80.6%	85%
地域の高齢者施設(シニア活動館・地域交流館等)で 「新宿いきいき体操サポーター」を中心に介護予防 体操に取り組む団体数(累計)	8団体	18団体
新宿いきいき体操サポーター登録者数	240人	300人