

## 施策の目標 1

## 健康でいきいきとした生活の実現

### 施策 1 健康づくりの推進

#### 施策の方向性

- 「とっとり市民元気プラン2016」の取組みである栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、飲酒及び喫煙、歯と口の健康に関する生活習慣病を改善するほか、疾病の予防・早期発見・早期治療により重症化を防ぎ、市民の健康寿命の延伸に取り組みます。
- 市民一人ひとりが一次予防に対する意識を高め、それぞれのライフステージにおいて主体的な健康づくりに取り組めるよう、若い頃からの健康づくりを推進します。
- 地域全体で健康づくり・介護予防に取り組むことができるような仕組みづくりを進め、高齢者が地域の中で人とつながりながら、健康で生きがいのある活動的な生活が送れるよう支援します。

#### 具体的な施策

##### 1 生活習慣病の発症と重症化の予防

###### (1) 健康的な食習慣

- 栄養の偏りに起因する様々な疾病の予防を図るため、身体に良い食べ物を選択し、バランスのよい食生活が継続できるよう若年層からの普及啓発に取り組みます。
- 高齢期にみられやすい低栄養や骨折の原因ともなる骨粗鬆症の予防に努めます。

###### (2) 運動習慣の定着

- 日常生活の中に運動習慣を定着できるよう、運動や身体活動の効果について知識の普及に努めます。また、継続の効果を実感できるための、歩数計、体重計、鳥取市民健康手帳の利用を促進します。

###### (3) こころの健康づくり

- うつ病などの心の病気の予防や対処方法に関する啓発を行うとともに「こころの相談窓口」の周知に努めます。また、心の悩みに気づき、見守りや適切な相談支援機関につなぐ人材（ゲートキーパー）を育成します。

###### (4) 禁煙の推進と適正飲酒

- 喫煙や飲酒の健康への影響についての啓発活動や健康教育を若年層から取り組みます。

## (5) 歯と口の健康維持

- 生涯を通して自分の歯で食べる楽しみを持てるよう、ライフステージに応じた歯科健診を推進し、歯科疾患の早期発見・早期治療に努めます。また、歯・口・嚥下等の口腔機能の健康維持を図ることにより低栄養の予防にもつながることから健康教育等で生涯を通じて支援します。

## (6) がんの早期発見・早期治療

- がんやがん予防のための生活習慣についての正しい意識やがん検診の重要性について普及啓発を行うとともに、がん検診を受けやすい体制の整備に取り組みます。また、要精密検査者の未受診者には受診勧奨を行い早期発見・早期治療につなげます。

## (7) 特定健診の受診と保健指導の充実

- 生活習慣病や予防についての正しい知識の普及を行い、疾病の発症予防に努めるとともに、健診受診の重要性についても啓発を行います。健診で特定保健指導や生活習慣病ハイリスク値の該当になった人には、一人ひとりの個別性を重視した保健指導を実施し、重症化予防に努めます。

## (8) 予防接種の推進

- 高齢者のインフルエンザ及び肺炎の罹患・重症化を予防するため、予防接種の周知と実施で疾病予防に取り組みます。

**【主な取組】 ※ [ ] …取組みの方向性**

- ・ 市民健康手帳の普及 **【継続】**
- ・ 健康増進事業の推進 **【継続】**
- ・ 食育事業の推進 **【継続】**
- ・ ふしめ歯科健診の推進 **【継続】**
- ・ 特定健診・特定保健指導の推進 **【継続】**
- ・ がん検診の推進 **【継続】**
- ・ 予防接種の実施 **【継続】**

区分	単位	第6期			第7期		
		H27	H28	H29	H30	H31	H32
栄養バランスのとれた食事をする人の割合*1.2	%	58.3	-	-	-	-	70以上

運動習慣のある人の割合*1	%	20.4	-	-	-	-	25以上
ゲートキーパー養成人数(累計)	人	400	505	600	700	800	900
ふしめ歯科検診受診率	%	2.7	2.5	2.7	2.9	3.1	3.3
国保特定健診受診率※3	%	32.8	33.1	34.0	35.0	40.0	45.0
胃・肺・大腸がん検診	%	37.8	40.2	42.6	45.0	47.4	50.0
子宮・乳がん検診	%	49.7	50.0	50.0	50.0	50.0	50以上

※H29年度以降は見込み

※1：とっとり市民元気プラン策定時の市民アンケートの集計値を引用。次回評価は平成32年度予定。

※2：主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とっている人の割合を充てる。

※3：特定健診受診率のH28は法定報告速報値。また、第3期鳥取市国民健康保険特定健康診査等実施計画策定中のため、平成30年度以降の数値は変更の可能性あり。

## 2 地域での健康づくりの推進

- 介護予防と地域のふれあいを目的に考案した「しゃんしゃん体操」や認知症予防の「しゃんしゃんコグニサイズ」を地域で普及し、元気でふれあいのある地域づくりを推進できるよう、しゃんしゃん体操普及員と協働で取り組みます。
- 健診受診の啓発やウォーキング、健康講演会などの健康づくり活動が、市民に身近な地域で実施できるよう、鳥取市民健康づくり地区推進員などの地区組織と協働で取り組みます。
- 栄養バランスや適塩を重点にした健康的な食習慣が推進できるよう、食育推進員など地区組織と協働で取り組みます。
- 生きがいづくりと社会参加の促進を図り、社会的孤立感の解消や自立支援を目指す「ふれあいデイサービス」などの地域での健康づくりの効果的な取り組みのあり方について、引き続き検討を進めます。

### 【主な取組】 ※ [ ] …取組みの方向性

- ・しゃんしゃん体操普及員の養成 **【継続】**

- ・しゃんしゃん体操の普及 **【継続】**
- ・生きがいつくりと社会参加のための  
地域での健康づくりの取り組みのあり方の検討 **【継続】**

区分	単位	第6期			第7期		
		H27	H28	H29	H30	H31	H32
しゃんしゃん体操 啓発実施回数	回	2,311	1,901	2,000	2,050	2,100	2,150

※H29年度以降は見込み

## 施策の目標 1

## 健康でいきいきとした生活の実現

### 施策 2 介護予防の推進

#### 施策の方向性

- (介護予防・生活支援サービス事業と一般介護予防事業で構成する) 介護予防・日常生活支援総合事業の介護予防・生活支援サービス事業は、必要とされるサービス提供量の確保に努めます。また、新たに住民ボランティア等による多様な介護予防・生活支援サービスの創設を検討します。
- 生涯に渡って健康づくりに関心を持ち続け、生活習慣病予防や介護予防を目的とした、市が取り組む事業に参加いただきやすい体制を、これまで以上に強化していきます。
- 地域で実施されている健康づくりの取り組みが、これまで以上に活性化することにより、参加された皆さんが介護予防の効果が実感していただけるよう、あらゆる支援を行います。
- さらに、健康づくりや介護予防の取り組みの場が市内の至る所で開催されるよう、「集いの場」の拡充を図ります。また、この取り組みを進めるため、講師の派遣といった活動の支援を行います。
- リハビリテーション職(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)の専門的な知見を、介護サービスの現場や市民の健康づくりなどの場に投入し、介護サービスの質の向上や高い効果の得られる健康づくりに役立てます。

#### 具体的な施策

##### 1 介護予防・生活支援サービスの推進

###### (1) 鳥取市訪問介護相当サービス

- 要支援者等(要支援1, 2の認定者及び事業対象者)が利用者となるこのサービスは、ホームヘルパーが掃除・洗濯・調理・買い物といった生活援助、あるいは食事や入浴の際の介助といった身体介護を行うものです。要支援者等が専門職によるサービスを適切に利用できるよう、必要なサービス提供量の確保に努めます。

###### (2) 鳥取市通所介護相当サービス

- デイサービスセンターで、入浴や食事の提供、さらに生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニングなどを日帰り提供を受けることができるものです。要支援者等が専門職によるサービスを適切に利用できるよう、必要なサービス提供量の確保に努めます。

**(3) 介護予防ケアマネジメント**

- 地域包括支援センターでは、住み慣れた地域で生活を送ることを目的に、必要なサービスを利用していただけるよう、本人や家族の希望、さらには身体状況などを十分に考慮してケアプランを作成し、支援を行います。

**(4) 多様な介護予防・生活支援サービス**

- 介護予防・日常生活支援総合事業は、高齢者の「介護予防」と「生活支援」を「総合的」に支援することを目的に、地域の実情に応じた多様な介護予防・生活支援サービスを創出していくことが必要な事業です。介護事業者や地域で高齢者福祉に関心をお持ちの皆さんの意見を伺いながら、生活支援コーディネーターとの連携により、国の基準を緩和したサービスや有償・無償の住民ボランティアによるサービス、さらには短期集中予防サービス等の提供体制の構築を進めます。

**【主な取組】 ※ [ ] …取組みの方向性**

- ・鳥取市訪問介護相当サービスの確保 **【継続】**
- ・鳥取市通所介護相当サービスの確保 **【継続】**
- ・介護予防ケアマネジメントによる支援 **【継続】**
- ・多様な介護予防・生活支援サービスの創設検討 **【継続】**

区分	単位	第6期			第7期		
		H27	H28	H29	H30	H31	H32
鳥取市訪問介護相当サービス	延べ利用者数	—	—	4,251	6,227	6,290	6,353
鳥取市通所介護相当サービス	延べ利用者数	—	—	7,653	12,174	12,905	13,680
介護予防ケアマネジメント	延べ件数	—	—	5,284	10,568	10,991	11,431

※H29年度以降は見込

**2 介護予防普及啓発の推進**

- 一人ひとりが健康づくりや介護予防の重要性を理解し、自発的に継続して取り組むことが、いつまでも健康で生活し続けるためには重要です。健康づくりなどに関する情報提供を出前講座、講演会などを開催する機会を通して行います。
- 介護予防運動教室「おたっしや教室」は、介護予防には身体を動かすことが重要であるということを体感していただくために実施します。3か月間、毎週1回ずつの教室に参加していただき、これを契機として引き続き地域の運動教室などに通っていただける環境づくりを進めます。

- 健康づくりや介護予防を目的とした運動教室を開催する事業者への支援制度を設けています。市内の至る所で運動教室に参加できる環境を充実させることで、市民の皆さんの要望に応える取り組みを継続します。

**【主な取組】 ※ [ ] …取組みの方向性**

- ・ 介護予防出前講座の開催 **【継続】**
- ・ 民間事業者が開催する介護予防教室への助成 **【継続】**
- ・ 介護予防運動教室「おたっしや教室」の開催 **【継続】**
- ・ 民間事業者が開催する介護予防運動教室への助成 **【継続】**

区分	単位	第6期			第7期		
		H27	H28	H29	H30	H31	H32
出前講座	開催数	185	186	190	194	198	202
おたっしや教室	実参加者数	554	549	500	500	500	500
地域介護予防運動教室推進（民間）	延べ参加者数	—	—	1,358	1,386	1,414	1,443

※H29年度以降は見込

**3 地域の通いの場の充実**

- 高齢者の居場所づくりや福祉の担い手としての役割を期待して、鳥取市社会福祉協議会と連携して、高齢者が地域で気軽に集まって活動する「ふれあい・いきいきサロン」の開催を支援します。
- 生活支援コーディネーターが地域の福祉関係者と連携して、サロンの開設支援や、魅力あるサロンづくりの支援に取り組みます。
- また生活支援コーディネーターは、地域の福祉関係者の支援活動や、地域の福祉課題の解決に向けた活動、さらには地域の福祉人材の育成にも活動の範囲を広げ、地域福祉の充実強化を進める役割を果たします。

**【主な取組】 ※ [ ] …取組みの方向性**

- ・ ふれあい・いきいきサロンへの助成 **【継続】**

区分	単位	第6期			第7期		
		H27	H28	H29	H30	H31	H32
ふれあい ・いきいきサロン	箇所数	293	320	350	385	424	467

※H29年度以降は見込

#### 4 地域リハビリテーションの推進

- リハビリテーションの専門職を、地域ケア会議やサービス担当者会議といった要介護・要支援者等の支援方法の検討の場に派遣して、関係者の「自立支援のための支援方策の発見力」の向上を図るとともに、さらに支援が必要な個々人の生活の質の向上と介護支援専門員等の介護への技能向上に取り組みます。
- リハビリテーション専門職が、運動指導や運営方法の助言等により集いの場の魅力向上を図ることで、介護予防の効果を実感いただける集いの場が地域に広がるよう取り組みます。
- リハビリテーション専門職の職能団体の代表者や地域福祉の関係者等で構成する「鳥取市地域リハビリテーション推進会議」を開催し、専門的な知見を本市の施策に取り入れ、また相互に連携することにより、介護予防・重度化防止の取り組みを効果的に推進していきます。

#### 【主な取組】 ※ [ ] …取組みの方向性

- ・ 要支援・要介護者の生活の質の向上支援 **【継続】**
- ・ 魅力のある住民運営の通いの場の創設・発展支援 **【継続】**
- ・ 通所介護・訪問介護等の質の向上支援 **【継続】**
- ・ 鳥取市地域リハビリテーション推進会議の開催 **【継続】**



**施策の目標 1**

**健康でいきいきとした生活の実現**

**施策 3 地域での活躍・貢献機会の充実**

**施策の方向性**

- 高齢者が住み慣れた地域で元気でいきいきと暮らし続けることができるよう、高齢者の社会参加や生きがい活動を支援します。
- 高齢者の健康づくりや生きがいづくりを支援するため、高齢者福祉施設を設置・運営し、健康増進や教養の向上、レクリエーション等の場を提供します。
- 高齢者の活躍の場を拡大するため、就労や地域活動などに高齢者が参加できる仕組みづくりを進め、生涯現役で活躍できる社会環境を整えます。
- 元気な高齢者が、地域活動や企業等で新たな支え手・担い手として活躍することにより、地域の様々な課題解決に貢献できる環境づくりを進めます。

**具体的な施策**

**1 社会参加や生きがい活動への支援**

**(1) ボランティア活動の推進**

- 鳥取市ボランティア・市民活動センターの周知や充実を図り、技術や経験を活かせる場や世代間交流の機会の提供に努めます。
- 介護支援ボランティアポイント制度は、介護施設等での高齢者のボランティア活動に対して、換金できるポイントを付与することで、ボランティア活動への参加の動機付けを図っていくものですが、介護予防を促進する効果も期待しています。

**【主な取組】 ※ [ ] …取組みの方向性**

- ・鳥取市ボランティア・市民活動センターの設置 **【継続】**
- ・介護支援ボランティア制度の推進 **【継続】**

区分	単位	第6期			第7期		
		H27	H28	H29	H30	H31	H32
介護支援 ボランティア	登録者数	128	143	180	184	188	192

※H29年度以降は見込

**(2) 老人クラブの育成支援**

- 自主的な組織である老人クラブの活動を支援し、地域の支え合いや地域を豊かにする活動の活性化を図ることで、高齢者のつながりや生きがいを高めるとともに健康づくりを促進します。
- 鳥取市老人クラブ連合会の活動を支援し、加入促進のための啓発や、魅力ある活動とするための研修活動、リーダー養成等の広域的な活動を促進します。

**【主な取組】 ※ [ ] …取組みの方向性**

- ・ 単位老人クラブへの助成 **【継続】**  
クラブ数 (H27) 269 (H28) 267
- ・ 老人クラブ連合会への助成 **【継続】**  
会員数 (H27) 13,013 (H28) 12,908

**(3) 地域での趣味や教養活動の推進**

- 高齢者が地域でグラウンドゴルフやペタンク、囲碁や将棋、陶芸などの趣味や教養活動を通じて明るく楽しく学習し、知識や社会的能力を高め、生きがいつくりと健康づくりを推進します。

**【主な取組】 ※ [ ] …取組みの方向性**

- ・ 老人の明るいまち推進事業 **【継続】**

**(4) 生涯学習の推進**

- 高齢者の自己実現に向け、学習機会を契機に、継続的な社会参加や仲間づくり等へつなげていくため、おおむね60歳以上の市民を対象とした「尚徳大学」を開講していますが、今後もさらに充実した講座を開催できるよう推進します。

**【主な取組】 ※ [ ] …取組みの方向性**

- ・ 「尚徳大学」の開催 **【継続】**

**(5) 地域福祉基金事業**

- 在宅福祉、地域福祉の向上をめざし、民間活力の活性化を図り、地域の特性に応じた事業を推進するため「鳥取市地域福祉基金」を設置しています。この基金運用益を市社会福祉協議会が実施する食事サービスや、となり組福祉員活動、愛の訪問協力員活動、地域・福祉活動コーディネーター活動を支援します。

**【主な取組】 ※ [ ] …取組みの方向性**

- ・ふれあい型食事サービス **【継続】**  
延べ配食数 (H27) 27,047 (H28) 28,374
- ・となり組福祉員設置 **【継続】**  
設置数 (H27) 1,737 (H28) 1,809
- ・愛の訪問協力員設置 **【継続】**  
設置数 (H) 1,280 (H28) 1,232
- ・地域・福祉活動コーディネーター設置 **【継続】**  
設置地区数 (H27) 9 (H28) 9

**(6) 高齢者バス運賃優待助成**

- 路線バスの高齢者用定期券の購入費用の一部を助成し、閉じこもり予防と積極的な社会参加を促進します。

**【主な取組】 ※ [ ] …取組みの方向性**

- ・高齢者バス運賃優待助成 **【継続】**  
高齢者用定期券の販売冊数 (H27) 1,924 (H28) 2,118

**(7) 公共交通機関利用助成**

- 60歳以上の高齢者団体が、研修会等に参加するため公共交通機関等を利用した場合、基本運賃の一部を助成し、高齢者の生きがいつくりや地域間交流等の活動を支援します。

**【主な取組】 ※ [ ] …取組みの方向性**

- ・公共交通機関等利用助成とあり方の検討 **【継続】**  
助成件数 (H27) 118 (H28) 122

**(8) 高齢者介護予防支援バス・ボランティアバスの運行**

- 60歳以上の高齢者団体が介護予防支援バスを利用し、レクリエーション活動や研修などに参加することで、地域との交流、生きがいつくりや介護予防につなげます。
- ボランティアバスを運行し、ボランティア活動を行う高齢者等の利便を図ることで、高齢者をはじめとする市民の社会奉仕活動を促進します。

**【主な取組】 ※ [ ] …取組みの方向性**

- ・高齢者介護予防支援バスの運行とあり方の検討 **【継続】**  
利用件数 (H27) 592 (H28) 591
- ・ボランティアバスの運行とあり方の検討 **【継続】**  
利用件数 (H27) 101 (H28) 87

**(9) 敬老祝賀事業**

- 各地区で実施される敬老会などの敬老祝賀事業に対し助成を行います。また、90歳到達者、100歳以上の長寿者に対し、記念品等を贈呈し長寿をお祝いします。

**【主な取組】 ※ [ ] …取組みの方向性**

- ・敬老祝賀事業 **【継続】**  
100歳以上祝賀者 (H27) 182 (H28) 184  
90歳到達祝賀者 (H27) 863 (H28) 944

**(10) 金婚・ダイヤモンド婚祝賀事業**

- 結婚50周年（金婚）、60周年（ダイヤモンド婚）を迎えるご夫婦を招待し、お祝いの式典を実施することで高齢者の生きがい増進を図ります。

**【主な取組】 ※ [ ] …取組みの方向性**

- ・金婚・ダイヤモンド婚祝賀事業 **【継続】**  
金婚祝賀組数 (H27) 299 (H28) 265  
ダイヤモンド婚祝賀組数 (H27) 140 (H28) 110

**2 高齢者施設の運営****(1) 老人福祉センター及び高齢者福祉センターの運営**

- 高齢者福祉センター及び老人福祉センターは、地域の高齢者の健康増進や各種の教養講座の開催、レクリエーション事業実施を目的として、市または市社会福祉協議会が設置しています。
- 各センターで囲碁や将棋、書道、民謡、生け花など幅広い講座を開催することで、高齢者の健康づくり、生きがいづくりを推進します。

**【主な取組】 ※ [ ] …取組みの方向性**

- ・〈市〉高齢者福祉センター運営 **【継続】**
- ・〈市〉老人福祉センター運営（佐治町・鹿野町） **【継続】**
- ・〈社協〉老人福祉センター運営助成（国府町・河原町・気高町・青谷町） **【継続】**

## (2) 老人憩の家の運営

- 老人憩の家は、高齢者の文化活動やレクリエーション等の交流の場を提供し、心身の健康増進を図ることを目的として19館設置しています。地元と共に各館が有効利用されるよう取り組みます。

### 【主な取組】 ※ [ ] …取組みの方向性

- ・老人憩の家の運営 【継続】

## (3) 高齢者創作交流施設の運営

- 高齢者が趣味の活動や交流することを目的に2館設置しています。この施設を有効利用し、高齢者の健康づくりや生きがいを促進します。

### 【主な取組】 ※ [ ] …取組みの方向性

- ・用瀬町ふれあいの家の運営 【継続】
- ・佐治町山王ふれあい会館の運営 【継続】

## (4) 佐治町屋内多目的広場の運営

- 高齢者のゲートボールやグラウンドゴルフ、ペタンク等のサークル活動の場を提供し、高齢者の健康づくりや生きがいを促進します。

### 【主な取組】 ※ [ ] …取組みの方向性

- ・佐治町屋内多目的広場の運営 【継続】

## 3 高齢者の就労支援

- 高齢者がこれまでの知識と経験を生かし、地域社会の担い手としてさらに活躍する場を提供することを目的に、意欲ある高齢者の就業・社会参加を支援します。
- (公社)鳥取市シルバー人材センターは、市内の事業所や家庭から高齢者に適した臨時的・短期的その他軽易な仕事の注文を受け、就業意欲のある高齢者(登録会員)に対し経験や希望に合った仕事を提供し、就業を通じた社会参加を支援しています。本市はセンターの運営事業費に対して助成を行い、センターの安定的な運営を確保し、高齢者の就業機会の確保や社会参加の促進、生きがいに取り組みます。

### 【主な取組】 ※ [ ] …取組みの方向性

- ・シルバー人材センター運営助成 【継続】

区分	単位	第6期			第7期		
		H27	H28	H29	H30	H31	H32
シルバー人材センター登録会員	人	726	749	757	764	771	778
就業延人員 (受託事業)	人日	59,640	60,033	61,570	63,140	64,710	66,280
就業延人員 (派遣事業)	人日	2,407	3,243	3,420	3,670	3,920	4,170

※H29年度以降は鳥取市シルバー人材センターの第4次中期事業基本計画の目標値