

**方針Ⅰ 社会環境が変化するなかでも、高齢者が健康づくりに主体的に取り組
み、いきいきと自分らしく、活躍できる環境づくりを進めます**

人口減少が進む中、今後も後期高齢者の増加が見込まれており、高齢者がいつまでも心身ともに健康でいきいきと暮らし続けられるよう、日頃から健康づくりに取り組みながら、生きがいを持って、社会を支える担い手として活躍できる環境づくりを一層推進する必要があります。

高齢者が主体的に介護・フレイル予防や認知機能の維持などの健康づくりに取り組める環境の充実や意識醸成を図るとともに、これまで培った知識・経験を生かし、意欲的に社会で活躍し続けられる環境づくりを進めます。

方針Ⅰの体系**【施策１】介護・フレイル予防活動の更なる活性化と地域における持続可能なフレイル予防の仕組みの確立**

- (１) 介護・フレイル予防や認知機能の維持、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及び栄養の改善
 - (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】高齢者の活躍を後押しし、地域社会に貢献できる環境づくりの推進

- (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】社会環境の変化を踏まえた支援と持続可能な取り組みの推進

- (１) 高齢者の世帯構成等の変化に対応する取り組みの強化
- (２) 高齢者を取り巻く環境の変化に対応する取り組みの強化
 - ① ICT・デジタル技術を活用した取り組み
 - ② 社会環境の変化に対応した持続可能な取り組みの推進

方針Ⅰについて

〔施策１〕介護・フレイル予防活動の更なる活性化と地域における持続可能なフレイル予防の仕組みの確立

いつまでも心身ともに健康で自立した生活を送れるよう、介護・フレイル予防に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、疾病予防と介護・フレイル予防の観点から関係機関が連携して一体的に推進していきます。

(1) 介護・フレイル予防や認知機能の維持、健康づくりに積極的に取り組むことができる環境整備

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、一人ひとりの健康づくりに向けた取り組みの促進や、さまざまな関係機関・団体との連携のもと、地域で介護・フレイル予防などに取り組むことのできる体制づくりなどを進めます。また、心身の機能低下予防だけでなく、地域での交流やつながりの視点も踏まえながら、誰もが身近な場所で積極的に介護・フレイル予防、認知機能の維持、健康づくり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・フレイル予防や認知機能の維持、健康づくりの取り組み

身近な場所へのアウトリーチやＩＣＴを活用しながら、自身の心身等の状態についての気づきを促す普及啓発に取り組むとともに、運動や口腔機能等の維持・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日常的な取り組みや社会参加の促進を図ります。こうした取り組みを通じて、高齢者が自らの状態に応じた生活のあり方を選択し、望む暮らしを主体的に実現していく力（セルフマネジメント力）を育み、「健康寿命」の延伸につなげます。

(ア) からだの健康づくり

運動機能等の維持・向上や、健康づくりに向けた取り組みを推進し、自立した生活の維持・継続を支援します。

<主な取り組み>

【普及啓発・気づきの機会創出等に向けた取り組み】

- 高齢者に向けた相談による生活機能の維持・向上のための体づくりの支援の充実
- 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
- 加齢性難聴に対する意識啓発や早期支援・受診の促進
- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施 【拡充】
- フレイルの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
- 地域健康教育等を通したフレイル・低栄養予防の普及啓発と、予防のための食生活支援

方針Ⅰについて

- 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
- 民間商業施設を活用した健康づくりに向けた啓発イベントの開催
- リハビリテーション・口腔・栄養などの専門職との連携による身近な場所でのフレイル予防の普及啓発と、早期発見・早期支援の推進
- 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

【日常的な実践活動等に向けた取り組み】

- 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
- 難聴高齢者補聴器購入費助成事業の実施
- 地域包括支援センターや関係機関等によるフレイル予防に資する健康教室などの開催 【拡充】
- 効果的な運動・口腔機能の維持・向上や、栄養改善に向けた訪問・通所連動型短期集中予防サービスの拡充 【拡充】
- 心身の状態や生活課題に応じ、高齢者一人ひとりの力を活かす介護予防ケアマネジメントの推進 【拡充】

(イ) 歯と口の健康づくり及び栄養の改善

口腔機能の維持・向上などのオーラルフレイル予防や、栄養状態の改善に向けた健康づくりの取り組みを推進し、生活の質の維持・向上を支援します。

<主な取り組み>

【普及啓発・気づきの機会創出等に向けた取り組み】

- 口腔機能の維持・向上のための「かかりつけ歯科医」を持つ機会づくり
- 地域包括支援センターが行う介護予防教室や、関係機関が行う地域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
- フレイルの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）
- 地域健康教育等を通したフレイル・低栄養予防の普及啓発と、予防のための食生活支援（再掲）
- おとなのオーラルケア健康診査の実施と受診促進、口腔機能の維持・向上のための口腔ケアの取り組みの推進
- リハビリテーション・口腔・栄養などの専門職との連携による身近な場所でのフレイル予防の普及啓発と、早期発見・早期支援の推進（再掲）

【日常的な実践活動等に向けた取り組み】

- 地域高齢者を対象とした、食生活を見直しながら食事を楽しむ機会づくり
- 効果的な運動・口腔機能の維持・向上や、栄養改善に向けた訪問・通所連動型短期集中予防サービスの拡充（再掲） 【拡充】
- 心身の状態や生活課題に応じ、高齢者一人ひとりの力を活かす介護予防ケアマネジメントの推進（再掲） 【拡充】

方針Ⅰについて

(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、孤立を防ぐとともに、社会とのつながりの維持を支援します。

<主な取り組み>

【普及啓発・気づきの機会創出等に向けた取り組み】

- 区役所等で実施しているこころの健康相談をはじめ、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
- うつを含めた高齢期に多いこころの不調への気づきについて、地域包括支援センターや地域団体、関係機関等と連携した市民が学ぶ機会の創出
- うつを含めた高齢期に多いこころ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
- 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

【支援が必要な方への取り組み】

- 区役所・総合支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
- 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
- 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

②地域での介護・フレイル予防の取り組みを推進するための環境づくり

高齢者が介護・フレイル予防や認知機能の維持に取り組むことができるよう、生涯を通じた健康づくりに関する普及啓発を推進するとともに、地域における担い手の育成や、活動機会の確保、活動を継続するための支援のほか、地域の通いの場など多様な地域資源への参加意欲の向上と活用を促進を図ります。

<主な取り組み>

【さらなる普及啓発】

- 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
- リハビリテーション・口腔・栄養などの専門職との連携による身近な場所でのフレイル予防の普及啓発と、早期発見・早期支援の推進（再掲）
- 地域のスポーツ団体等と連携した介護予防・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
- 介護予防・健康づくりの取り組みを医療機関の窓口においてPRするための啓発物配布など、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

方針Ⅰについて

- ICT等を活用したフレイル予防に向けた取り組みの推進
- 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
- 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
- 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
- ◎ 介護予防・日常生活支援総合事業の認知度の向上と理念の理解促進 【新規】

【担い手づくり、活動の機会・場の確保】

- フレイルサポーターによる市民協働でのフレイル予防活動の拡充 【拡充】
- 地域の活動の場での運動に取り組むための機会づくり
- 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・運営を行う介護予防運動サポーターやボランティア等の養成
- 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
- リハビリテーション専門職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・向上に向けた機会づくりの充実
- 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、観客や市民に対する普及啓発
- 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
- アクティブシニア・ボランティアポイント制度の推進 【拡充】
- ◎ 地域の通いの場など多様な地域資源の情報発信強化と活用促進 【新規】

(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づくりとともに、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＞

- 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
- シニア健康エクササイズなどスポーツ教室の実施

〔施策２〕高齢者の活躍を後押しし、地域社会に貢献できる環境づくりの推進

高齢者の健康づくりを支援するとともに、社会で役割や居場所を持ち、継続的に活躍できるよう、多彩な学びの機会の提供を図ります。あわせて、趣味活動、就労、ボランティア活動、地域活動等への参加を促進するための支援及び環境整備を推進し、社会参加意識の醸成にも取り組みます。

(1) 多彩な生涯学習の展開

学びを通じた交流や成果は、生きがいつくりや活力の向上にも資することから、学びの機会のさらなる充実と、高齢者のニーズに応じた多彩な講座の提供を図ります。

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、幅広い分野の講座を実施するなど、多彩な学習機会を充実させることで、生きがいつくりや交流機会を創出するほか、地域での支え合い活動につないでいくことができるよう支援します。

<主な取り組み>

- 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
- 仙台明治青年大学における学習機会の提供
- 高齢者のためのスマホ教室などの実施
- 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
- 高齢者を対象にした交通安全教室や運転講習会の実施

②文化活動への支援

創作や取り組みの成果を発表する機会など、生きがいつくりや活動を通じた交流とともに、文化の振興に資するさまざまな文化活動の支援を行います。

<主な取り組み>

- 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
- 市立文化施設への減免制度
- 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つくり・健康づくり

方針Ⅰについて

(2) 社会参加活動の促進

少子高齢化が進展する中、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が果たす役割はますます大きくなっています。高齢者の多様なニーズや経験に応じた継続的な就労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、ボランティア活動、老人クラブ活動などの社会参加を支援し、高齢者が地域や社会とつながり、「支え手」ととしても活躍できる環境の整備を図ります。

また、高齢者の社会参加活動を促進するため、将来にわたって継続できる外出支援の取り組みを進めます。

<主な取り組み>

【就業機会の提供】

- シルバー人材センターによる臨時的・短期的な就業機会の提供
- 「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
- 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

【ボランティア活動・NPO 活動等支援】

- 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
- 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
- ◎ 高齢者就労の好事例の情報発信 【新規】

【老人クラブ活動の支援拡充】

- 仙台市老人クラブ連合会及び単位老人クラブへの助成
- 老人クラブによる介護予防の取り組みへの支援
- 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
- 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

【社会参加活動促進のための環境整備】

- 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おける市民活動やボランティア活動等に係る相談支援や情報提供
- せんだい豊齢ネットワークの運営支援
- 豊齢学園修了生による地域での担い手づくり
- 生涯現役サポートセンターでの情報誌の発行
- アクティブシニア・ボランティアポイント制度の推進（再掲） 【拡充】

方針Ⅰについて

【外出支援】

- 敬老乗車証制度の運用による外出支援
- 市立文化施設への減免制度（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）
- 市民協働の取り組みによる地域の移動手段の確保
- 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

方針Ⅰについて

【施策３】社会環境の変化を踏まえた支援と持続可能な取り組みの推進

更なる少子高齢化の進展に加え、世帯構成の変化、デジタル化の進展、災害の頻発化など、社会的環境の変化により、支援ニーズやリスクが多様化・複雑化している中であっても、高齢者が安心して暮らし続けることができるよう、社会の変化に対応した取り組みを推進するとともに、既存事業のあり方についても検討を進めます。

(1) 高齢者の世帯構成等の変化に対応する取り組みの強化

ひとり暮らしの高齢者や頼れる身寄りがいない高齢者が増え、高齢者一人ひとりのニーズが多様化する中においても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、きめ細かな施策の取り組みを強化します。

<主な取り組み>

- ひとり暮らし高齢者等緊急通報システムの運用
- 民間企業等との見守り協定の締結による地域の見守り体制の充実
- 食の自立支援サービスによる栄養バランスの取れた食事提供と配食の際の安否確認の実施
- 寝具洗濯サービスの提供
- 在宅高齢者世帯調査による高齢者の生活状態の把握と支援のきっかけづくり
- 終活を支援するための取り組み

(2) 高齢者を取り巻く環境の変化に対応する取り組みの強化

ICT・デジタル技術の進化・普及、高齢者人口の増加や生産年齢人口の減少など、生活環境の変化に伴うニーズの変容に対応し、将来にわたり高齢者支援施策の持続性を確保していくための取り組みの強化を図ります。

①ICT・デジタル技術を活用した取り組み

高齢者の介護・フレイル予防や認知機能の維持、健康づくりに加え、介護現場等における ICT・デジタル技術の積極的な活用を推進し、業務の生産性向上や、利用者へのサービスの質の向上を図ります。

<主な取り組み>

- ICT 等を活用したフレイル予防に向けた取組の推進（再掲）
- e スポーツを活用した生きがいづくり・健康づくり（再掲）
- ◎ 地域の通いの場など多様な地域資源の発信強化と活用促進【新規】（再掲）
- 介護ロボットや ICT の活用による、介護職員の負担軽減に向けた支援
- ICT を活用した要介護・要支援認定業務の効率化
- ◎ ICT 等を活用した見守りシステムの調査・検討【新規】
- ◎ 介護情報等を電子的に共有できる介護情報基盤の普及促進【新規】

方針Ⅰについて

②社会環境の変化に対応した持続可能な取り組みの推進

高齢者人口の増加や生産年齢人口の減少に伴う社会保障費の増大、災害の頻発化・激甚化、感染症の流行による外出機会の減少など、地域を取り巻く環境の変化やリスクを的確に捉え、持続可能な取り組みを推進していきます。

<主な取り組み>

- 時代のニーズに対応した住宅改造費助成制度のあり方検討
- 施設の老朽化や高齢者のニーズを踏まえた老人福祉施設のあり方検討
- 高齢者人口の増加や平均寿命の延伸を踏まえた敬老祝金のあり方検討
- 医療・介護・相談機関における効果的な地域包括ケアシステムのあり方の検討
- 保険給付費の適正化
- リハビリテーション・口腔・栄養などの専門職との連携による身近な場所でフレイル予防の普及啓発と、早期発見・早期支援の推進（再掲）
- 民間商業施設を活用した健康づくりに向けた啓発イベントの開催（再掲）
- 災害時における福祉避難所の開設
- ◎ 地域の通いの場など多様な地域資源の発信強化と活用促進【新規】（再掲）