

第四章 具体施策の推進

1 地域包括ケアシステムの構築と医療介護連携

(1) 地域包括ケアシステム

【現状と分析】

地域包括ケアシステムとは、団塊の世代が75歳以上となる平成37(2025)年を目途に、介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で暮らしを続けることができるよう、高齢者の住まいを拠点に、介護だけでなく、医療や介護予防、生活支援を一体的に提供する地域の仕組みです。

地域の特性や地域資源に応じ、次のポイントをふまえ、地域包括ケアシステム構築を実現させていく必要があります。

地域包括ケアシステム構築のポイント

① 地域の高齢者の実態の把握

⇒ 支援を要する高齢者が、どこでどのような生活をしているかの把握。把握した内容を支援者・支援機関につなげる仕組みの構築

② 個々の高齢者の具体的なニーズの把握と支援

⇒ 要支援者に対し、実際にどのような支援が必要かを判断し、支援を行う仕組みの構築

③ 介護を要する高齢者が適切な介護サービスを受けられる環境の整備

⇒ 適切なケアにより心身機能の維持、改善が図られる仕組みの構築

④ 入院から在宅への円滑な移行

⇒ 入院加療中の高齢者が、円滑に在宅復帰するための在宅医療の確保と、医療・介護連携の仕組みの構築

⑤ 地域における介護予防の推進

⇒ 地域の高齢者、住民ボランティア、行政、医療、介護関係機関が一体となったさまざまな活動を通じて、健康を維持し介護を予防する仕組み、また、認知症の症状等を早期に発見し、重度化予防に繋げる仕組み

⑥ 高齢者の尊厳と安全を守る仕組み

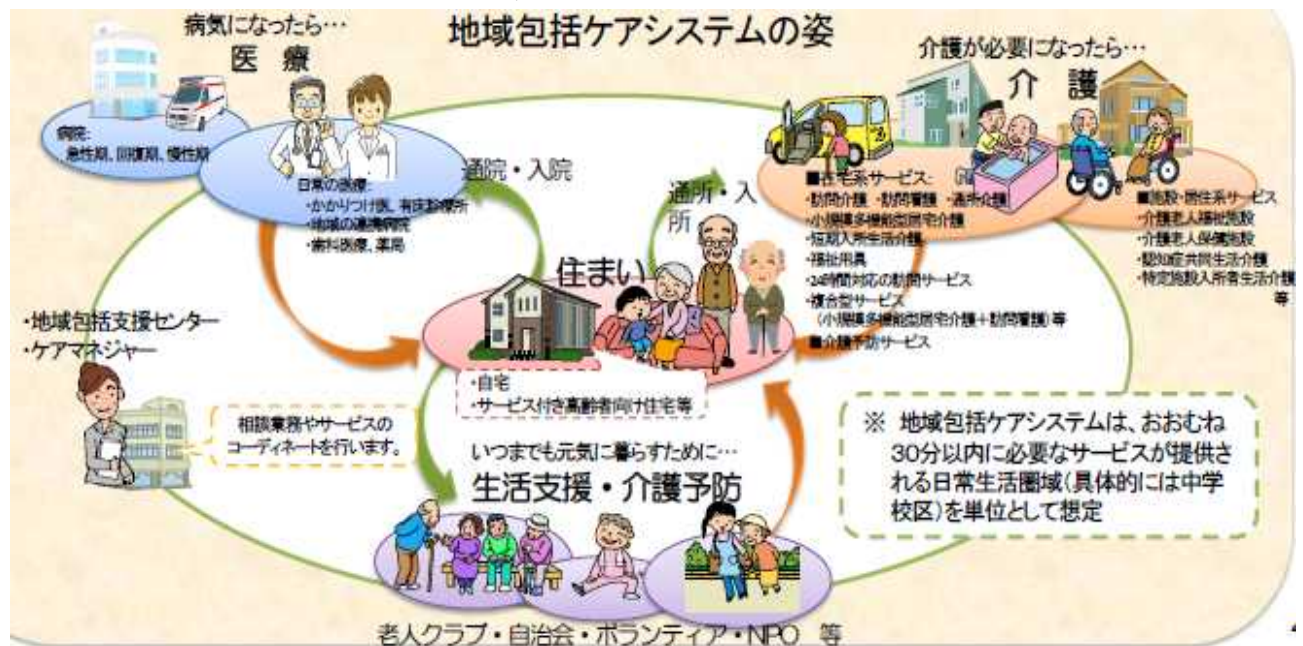
⇒ 相談対応、虐待防止、意思の尊重などに通じる仕組み

【第6期における方向及び対応】

第6期計画では、基本目標を「鳥取型地域生活支援システムの構築」とし、県民の皆さんと協働する形での地域包括ケアシステムの構築を目指しています。

本章各項目に掲げる取組を通じて、その実現を目指すこととします。

(参考) 地域包括ケアシステムの姿



出典：厚生労働省資料

（２）在宅医療と介護の連携

【現状と分析】

終末期には多くの方が医療を必要としますが、高齢化の進展により死亡者数の増加が見込まれる一方、今後病床数の増加は見込めません。もとより終末期に限らず、医療と介護の連携のもと関係機関が一体となって、地域の安定的な在宅療養体制を整えることが重要です。しかしながら、地域によっては在宅医療を担う医師、訪問看護師の数自体に不足があるほか、中山間地域等では、在宅医療の担い手である開業医の高齢化といった問題も抱えています。

在宅医療と介護の連携については、「地域における医療及び介護の総合的な確保を推進するための関係法律の整備等に関する法律（平成26(2014)年6月公布）」により、国が基本的な方針を定めるとともに、都道府県が「地域医療構想（ビジョン）（地域の医療提供体制の将来のあるべき姿）」を医療計画において策定することとされています。

また、これまでの医療施策として取組が進められた成果を踏まえ、このたびの介護保険制度改正により、地域支援事業に「在宅医療・介護連携推進事業」として位置付けられ、市町村が主体となって郡市医師会等と連携しつつ取り組むこととされました。

（参考）本県での在宅医療連携拠点事業

本県では、平成24(2012)年度から多職種による在宅医療の支援体制の構築、地域における包括的かつ継続的な在宅医療の提供を目指すことを目的とした「在宅医療連携拠点事業」や、在宅医療の普及啓発、在宅医療提供施設の体制充実等により地域の在宅医療の充実を図る「在宅医療推進事業」の取組が行われています。

事業者	主な実施事業
米子医療センター	・医師、看護師、薬剤師への研修会の開催
真誠会	・多職種連携のための研修会の開催 ・地域住民への啓発活動
鳥取大学医学部附属病院	・各病院の地域連携室間の会議の開催 ・入退院センターの看護師、MSW（Medical Social Worker 医療ソーシャルワーカー）等の連絡会議の開催
博愛病院	・訪問診療充実のための整備強化 ・開業医と病院との会議の開催
こうほうえん	・地域の医療、介護関係者による協議の場の開催 ・医師、看護師、介護士間の情報共有タブレット端末の整備 ・住民への普及啓発活動

（参考）在宅医療・介護連携推進事業の実施予定時期

※平成27(2015)年4月調べ

鳥取市	平成27年4月	智頭町	平成27年4月	大山町	平成30年4月
米子市	平成27年4月	八頭町	平成27年4月	日南町	平成27年4月
倉吉市	平成29年4月	三朝町	平成30年4月	日野町	平成30年4月
境港市	平成27年4月	湯梨浜町	平成30年4月	江府町	平成27年4月
岩美町	平成27年4月	琴浦町	平成28年4月	南部箕蚊屋	平成27年4月
若桜町	平成27年4月	北栄町	平成30年4月	広域連合	

在宅医療・介護連携には、急性期、回復期を担う医療機関、地域におけるかかりつけ医や、介護サービス事業所、ケアマネジャー、住民ボランティアなど、多数の関係者の連携による対応が求められ、各専門職の人材確保、意識の醸成、具体的な連携の仕組みを整える取組が必要となります。

岩美町や智頭町、日南町など地域の拠点医療機関がある町などでは、すでに在宅医療・介護連携の取組が具体的に進められていますが、医療政策の所管窓口を持たない市町村も少なくありません。

県中部圏域では、ケアマネタイム※や認知症ケアパス※等の導入により、地域における具体的な連携の仕組みづくりが徐々に進んでいます。

このほか、県中部圏域や日野郡では、「入院時連携シート」や「医療介護連携情報提供書」が、ケアマネジャーと医療機関の情報共有に活用されています。

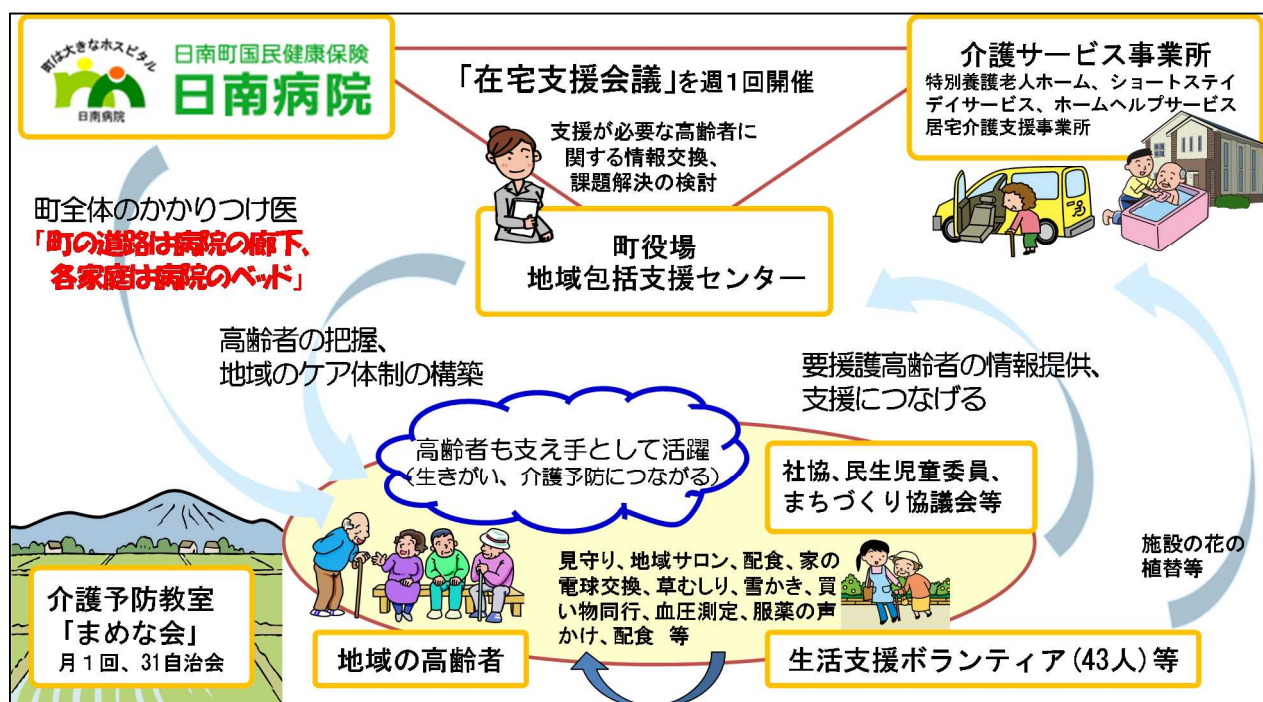
このような取組を、今後県内に広く普及していくことが必要です。

ケアマネタイム…医師がケアマネジャーと相談することが可能な時間帯を設定し、その時間にケアカンファレンス（サービス担当者会議）やケアマネジャー、介護サービス事業者との情報交換を行うこと。
認知症ケアパス…認知症の人の状態に応じた適切なサービス提供の流れを標準的に示したもの。

（参考）日南町の高齢者の在宅生活を支える取組

高齢化率が50%に迫る日南町では、日南病院が「町の道路は病院の廊下、各家庭は病院のベッド」と提唱し、長年にわたり地域医療を展開しています。

たとえ寝たきりになっても安心して暮らせる地域を目指して、病院、介護、役場、地域福祉の関係者、住民ボランティア等が連携して高齢者の在宅生活を支えています。



本県では、在宅療養に必要な訪問看護について、平成23(2011)年度に訪問看護コールセンターを設置し、ワンストップにより関係機関や療養家族などからの相談対応を行っているほか、平成26(2014)年度の新規事業として、中山間地の訪問看護ステーションのサテライトの設置を進めています。

(参考) 医療的ケアが必要な方に適切なサービスが提供できる体制の整備

(訪問看護コールセンターと通りの取組)

特に要介護度が高く医療系サービスが必要となる方が在宅で安心して暮らしていくにあたって、訪問看護が担う役割は大きいことから、公益社団法人鳥取県看護協会と連携して、訪問看護のネットワーク化を図るとともに、広く県民のみなさんや高齢の方、医師、ケアマネジャー等介護保険に携わる方々に訪問看護を理解していただくため、訪問看護を支援する取組を実施しています。

訪問看護コールセンターと通りでは、高齢や家族の方からの療養生活に関する悩みごと、困りごとに対する相談に応じたり、訪問看護サービスに関して、利用者や、病院・介護サービス事業者の橋渡し役などを行っています。



【第6期における方向及び対応】

在宅医療・介護連携の目標を整理し、地域の取組を広域的な観点から支援します

在宅医療・介護連携の目標

①在宅で必要な医療・介護サービスが受けられる環境整備

⇒ 在宅医療、訪問看護、訪問介護等、必要なサービスの確保

⇒ 在宅医療・介護連携を通じた心身機能の維持、改善。ケアの質の確保

②入院から在宅への円滑な移行

⇒ 社会的入院の減、平均入院期間の短縮を図るため、入院時・退院時の病院とケアマネジャー・地域包括支援センターの情報共有、連携体制を整備

③専門性の高い介護予防の推進

⇒ 口腔ケアやリハビリテーション等に関する専門職の関わりによる介護予防事業の推進

④在宅看取りの推進

⇒ 終末期における在宅生活を希望する本人、家族を支える仕組みの構築

在宅医療・介護連携を進めるにあたっては、市町村域だけでなく二次保健医療圏域(=高齢者福祉圏域)での検討も必須と考えられ、今後は、市町村を支援するための具体的な取組を、全県及び各二次保健医療圏域において検討していくこととします。

併せて、平成26(2014)年度の診療報酬改定で導入された在宅療養実績加算など、診療報酬としての在宅誘導、在宅医療支援診療所の増加、病床の再編に伴う訪問看護師の増加等を期待します。また、小規模多機能型居宅介護事業所や看護小規模多機能型居宅介護事業所とかかりつけ医の連携など、介護サービス事業者やケアマネジャー等には、在宅医療に取り組む医師等と積極的に連携するよう働きかけを行います。

（３）地域包括支援センターの機能強化と地域ケア会議の普及・定着

【現状と分析】

地域包括支援センターは、高齢者の健康保持及び生活の安定のために包括的に支援する中核的な機関として、平成 18（2006）年の介護保険法改正に基づき創設されました。市町村が設置主体で、県内に 34 か所あります。センターには、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員の 3 職種を中心に、地域の高齢者の総合相談、権利擁護や地域の支援体制づくり、介護予防の必要な援助などを行っています。

センターが設置された当初から要介護認定者は 23%増え（平成 18(2006)年 27,080 人⇒平成 26(2014)年 4 月 33,192 人）、併せて認知症高齢者数等も増加しています。これらに伴う相談件数、介護予防ケアプランに要する事務も増加しており、センターの業務が年々多忙化しています。

このたびの介護保険制度改正により、地域ケア会議の設置が市町村の努力義務として介護保険法に規定されました。（これまでは通知の位置付けでした。）

地域ケア会議は、市町村・センター職員、ケアマネジャー、介護事業者、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、歯科医師、管理栄養士など多職種が参画し、個別ケースを支援することを通じて、ケアの質の向上とともにケアマネジャーのケアマネジメントの実践力を高めることを目的とします。

また、個別ケース検討の積み重ねにより、地域課題の把握、地域資源の開発、施策形成への効果も期待されています。

県内では、北栄町が自立支援型ケアマネジメントを軌道に乗せており、南部箕蚊屋広域連合や岩美町、智頭町等でも、同様の取組が始められています。

【第 6 期における方向及び対応】

ア 地域包括支援センターの機能強化

高齢者数の増加、支援内容の多様化・複雑化に応じた、地域包括支援センターの体制強化が必要です。県は、センターが主宰する地域ケア会議への専門職の派遣、センター職員の研修の実施、他県市町村の取組事例の紹介等を通じて、業務支援と専門性の確保及び向上のための支援を進めていくこととします。

イ 地域ケア会議と多職種連携

（ア）北栄町型地域ケア会議の普及

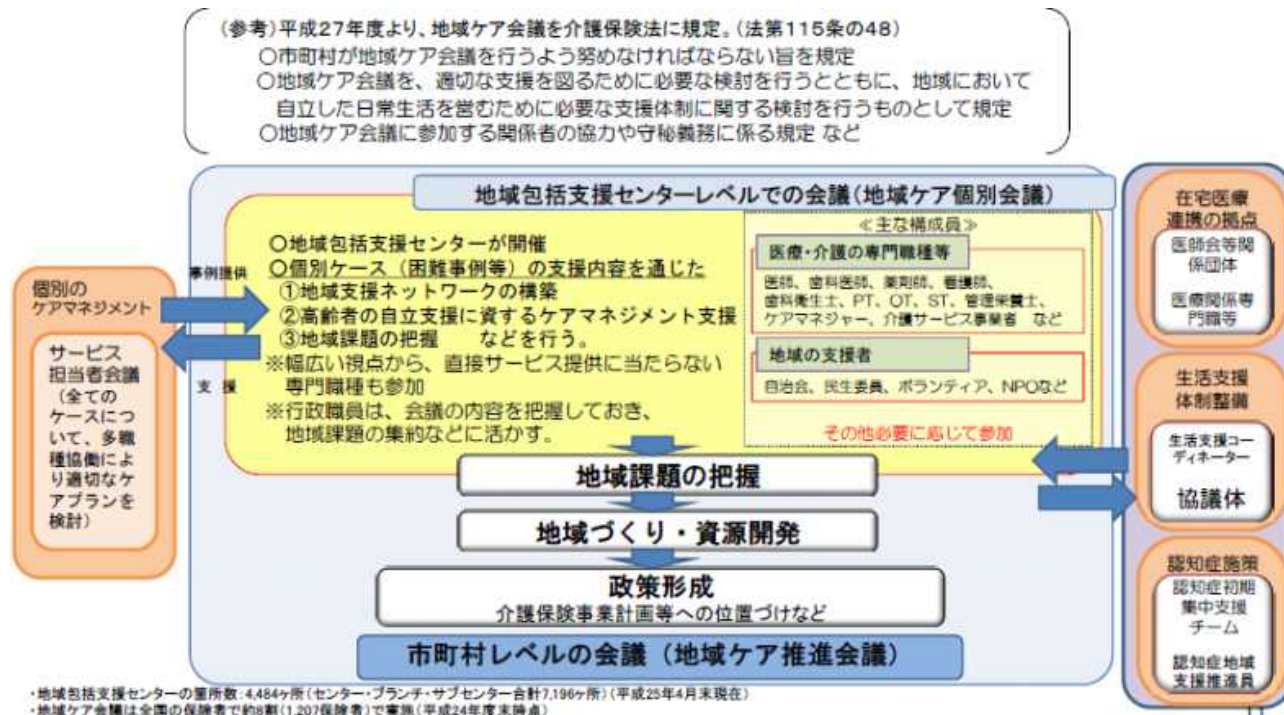
北栄町では、平成 21(2009)年度から自立支援型マネジメントに基づく地域ケア会議を開催しています。介護サービス事業所等の自立支援に対する意識変化や、レベルアップが見られ、また要介護認定者の減少、介護給付費の縮減の効果が表れています。

県としては、高齢者の心身機能の維持、改善のため、このような自立支援型ケアマネジメントが多地域で行われるよう、引き続き市町村等に働きかけていきます。

(イ) 処遇困難ケースの検討を通じた連携強化

多職種の専門職が集まり、処遇困難ケースを協議することにより、連携と対応力の強化を図ることが提唱されています。一方、現場からは「協議をしてもなかなか解決策が見い出せない（困った困ったで終わる）」など、運営が難しいとの声も聞かれます。専門職連携による困難事例解決に向けた取組は今後重要であり、研修等を通じて推進していくこととします。

(参考) 地域ケア会議の推進 (H27. 2. 23 全国厚生労働関係部局長会議資料抜粋)



(参考) 地域ケア会議の実施状況

※平成 26 年 10 月県調べ

市町村 \ 会議の種別	個別ケース	市区町村レベル
鳥取市	○	○ H28 度～
米子市	○	○
倉吉市	○	○
境港市	○	○
岩美町	○	○
若桜町		○
智頭町	○	○
八頭町	○	○ H29 度～
三朝町	○ H28 度～	
湯梨浜町	○ H27 度～	○ H27 度～
琴浦町	○	○
北栄町	○	○
大山町	○ H27 度～	○ H27 度～
日南町	○	○
日野町	○	○
江府町	○	○
南部箕蚊屋広域連合		
・日吉津村	○	
・南部町	○	
・伯耆町	○	

（４）地域における専門職の連携

【現状と分析】

地域ケア会議による専門職連携及び在宅医療・介護連携のほかにも、さまざまな場面で連携は重要となります。

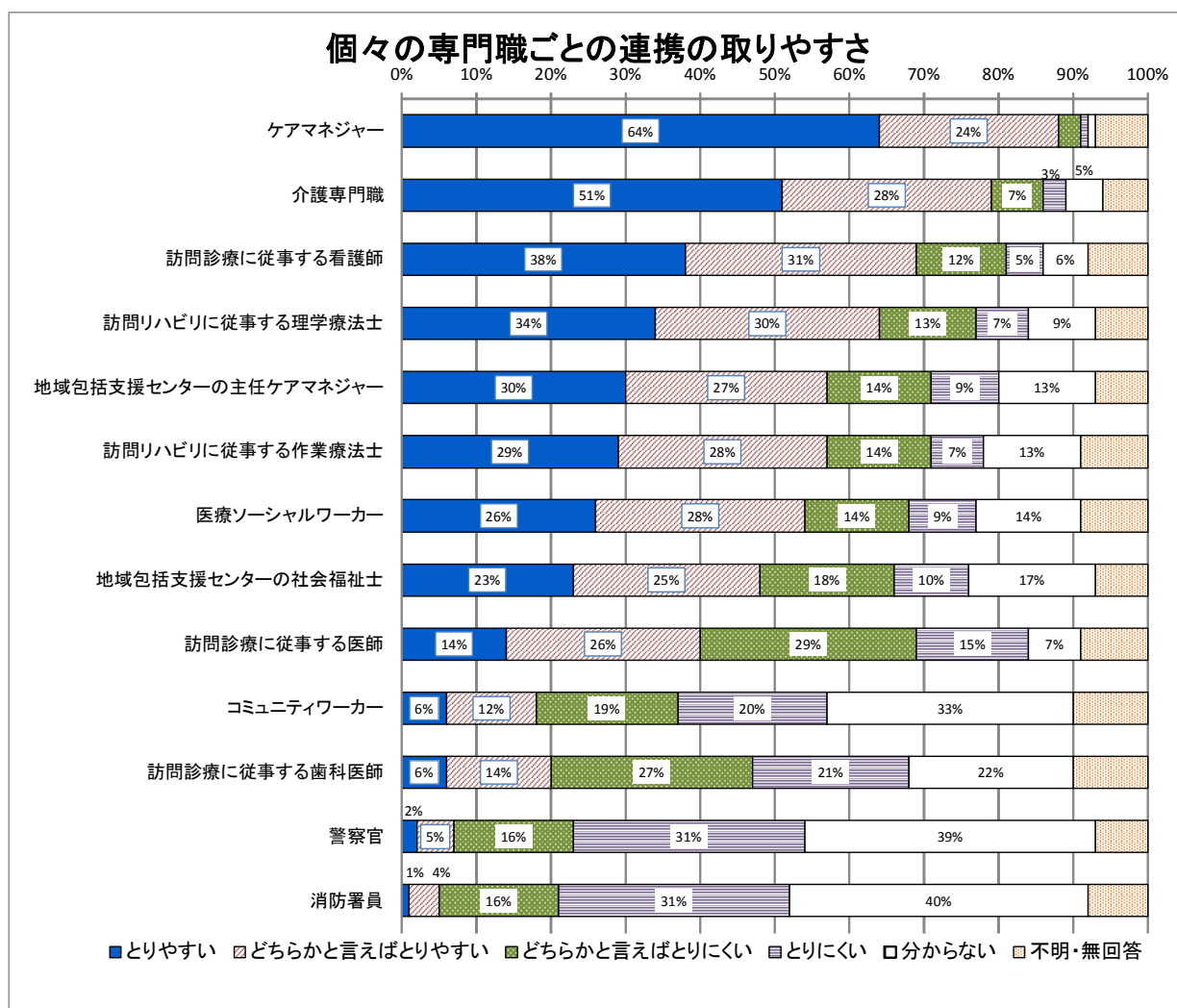
専門職の連携に関しては、平成25(2013)年度に、県と鳥取大学が共同（実施：鳥取県地域包括ケア研究会調査チーム）で行った「鳥取県における地域包括ケアシステムの発展・強化に向けた保健・医療・福祉の専門職連携と在宅ケアに関するアンケート調査（以下「専門職連携に関するアンケート」と記載）」があります。

これによると、介護専門職と医師との連携の取りにくさや、コミュニティソーシャルワーカー（コミュニティワーカー）との連携の重要性が十分に認識されていないことがわかります。

（参考）「専門職連携に関するアンケート」より「連携の取りやすさ」について

専門職間の連携の取りやすさの傾向を見ると、ケアマネジャーに関し「取りやすい」（64%）と「どちらかと言えば取りやすい」（24%）を合計した肯定的な評価が88%と最も高く、日頃から連携がスムーズに取れていることが分かります。

一方、市町村社会福祉協議会のコミュニティソーシャルワーカー（コミュニティワーカー）や訪問診療に従事する歯科医師などで、肯定的な評価の値が低くなっています。



鳥取県地域包括ケア研究会調査チーム

「鳥取県における地域包括ケアシステムの発展・強化に向けた保健・医療・福祉の専門職連携と在宅ケアの課題に関するアンケート調査(2014年3月)」

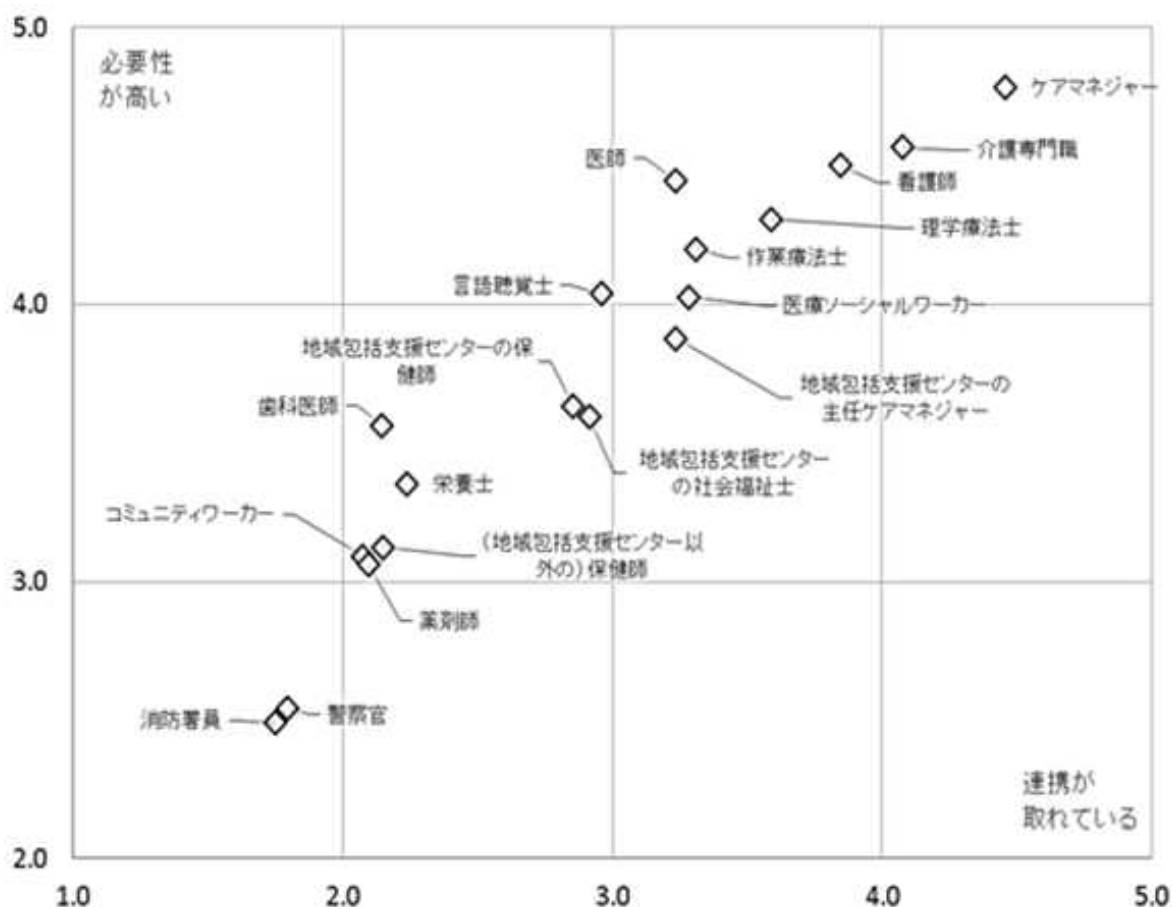
（参考）「専門職連携に関するアンケート」より「連携の必要性和実際の連携状況」

連携の必要性の高い専門職について、実際に連携ができている場合は図では右上に表示されます。

連携の必要性が高いにもかかわらず十分に連携できていない場合の表示は、左上に近づくことになります。

ケアマネジャーや介護専門職、看護師については、連携の必要性が最も高く、連携もできている専門職グループと位置付けられます。また、消防署員や警察官は、連携の必要性が最も低く、実際に最も連携できていない専門職グループと位置付けられます。

一方、点数が低いのは、薬剤師や市町村社会福祉協議会のコミュニティソーシャルワーカー（コミュニティワーカー）、栄養士、歯科医師などです。歯科医師との連携の必要性は3点台半ば、実際の連携状況は2点に近い位置にあり、必要性はあると思われながらも連携がうまく取れていないことが分かります。



鳥取県地域包括ケア研究会調査チーム

「鳥取県における地域包括ケアシステムの発展・強化に向けた保健・医療・福祉の専門職連携と在宅ケアの課題に関するアンケート調査（2014年3月）」

【第6期における方向及び対応】

ケアマネジャーや介護職と、コミュニティソーシャルワーカー（コミュニティワーカー）や生活支援コーディネーターとの連携に関しては、今後、地域サロンなど地域活動の創出が重要となることから、医療職や介護職との連携を促進していくこととします。

また、今後、介護保険法改正に伴い、要支援者相当の高齢者を地域で受け入れることになることから、住民組織と市町村の高齢者福祉担当部局との連携がより重要となります。市町村と連携し、各地域において住民活動が一層活性化するよう支援していくこととします。

（５）ＩＣＴを活用した医療と介護の情報連携

【現状と分析】

ＩＣＴ（情報通信技術）を活用し、高齢者の健康管理や、専門職間の情報共有等に活かす仕組みが次第に整えられています。現在のところ、高齢者宅に緊急通報装置を配布したり、ＧＰＳを活用した所在確認、医療関係者間の医療情報の共有などが中心です。

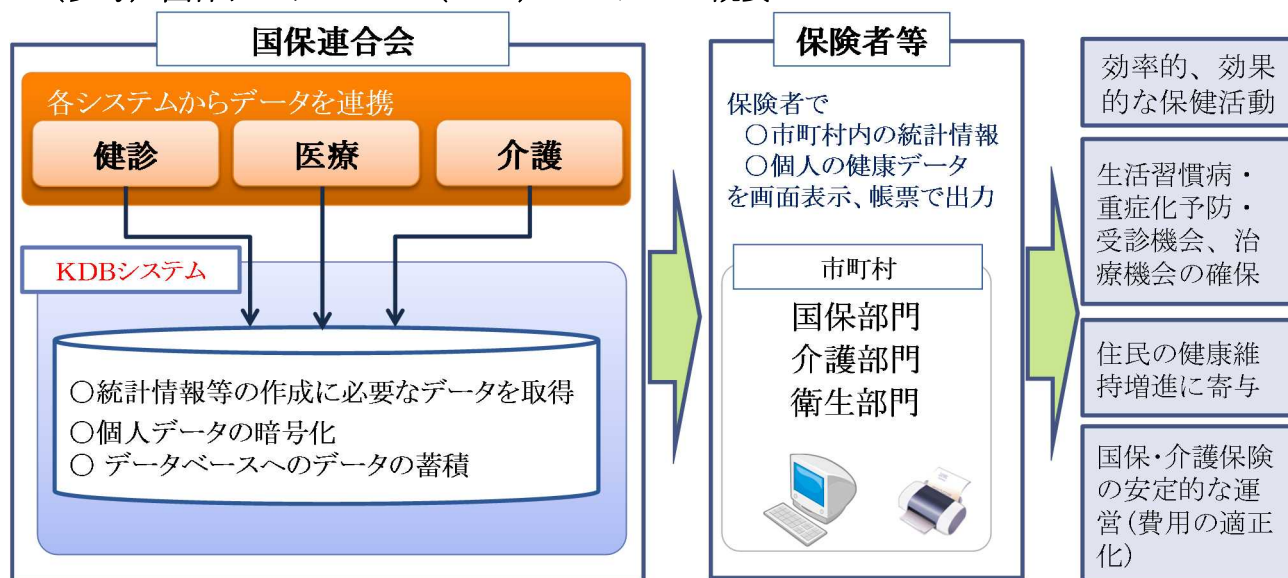
今後は、医療情報と介護情報、健康情報などが連動した仕組みや、スマートフォンなどのモバイル端末を活用した医療専門職と介護専門職、地域の住民組織間の情報共有などの場面での活用も期待できます。

【第６期における方向及び対応】

現在、国民健康保険団体連合会が保管管理する医療情報と介護情報を統合して、分析等を行う「国保データベース（ＫＤＢ）システム」の整備が進められています。今後、この取組の具体的な成果を期待したいと思います。

また、高齢者の見守りなどに活用できるモバイル端末を活用したアプリケーションについては、スマートフォンなどに対応した「メディカルケアステーション」などがあります。実際に地域に普及させていくにあたっては、①地域ごとに使用されるアプリケーションを統一することが望ましいことや、②見守りを行う地域住民でも容易に使用できるものにすること、③情報共有とプライバシー保護に関するルールづくり、④安定的な管理運営主体の配置など、解決すべきいくつかの課題があります。今後、他県での普及状況なども踏まえつつ、市町村と連携しながら対応していくこととします。

（参考）国保データベース（ＫＤＢ）システムの概要



(6) 高齢者の実態とニーズの把握

【現状と分析】

市町村介護保険事業計画では、地域が抱える課題に対応した介護、介護予防、生活支援などのサービスや事業を、地域包括ケアの観点から日常生活圏域ごとに位置付けることとされています。

高齢者の身体機能の状況、閉じこもりや認知症等のリスク要因、世帯状況など地域の高齢者の状況を的確に把握するためには、要支援・要介護者を含めた在宅で生活する高齢者全体を対象として調査する必要があります。

高齢者の状況を把握する方法として、第5期計画以降、国が「日常生活圏域ニーズ調査」を提供しています。しかし、調査項目が96問と多いことや、調査実施の負担(費用面やマンパワー)から、市町村ごとに対象者や設問の絞り込みや、他の調査で代用するなどの対応が行われています。

また、県・市町村社会福祉協議会により、毎年、一人暮らし高齢者数や地域サロン数などの調査も行われています。

【第6期における方向及び対応】

実施方法や設問内容が異なるものの個別の手法により、ほとんどの市町村で、高齢者のニーズ把握に取り組まれています。今後も地域・市町村の実情に応じた対応によるものとします。

なお、民生委員や住民組織が把握した援護を要する高齢者に関する情報を、市町村役場に連絡する仕組みを整えている地域もあり、市町村への働き掛けを通じ、このような具体的な取組を普及していくこととします。

(参考) 第6期計画策定に向けた高齢者のニーズ把握に関する取組

市町村名 (保険者名)	高齢者のニーズ把握の実施状況								
	調査の 時 期	調査範囲		調査方法		65歳 以上者数	回答状況		
		全数	抽出	郵送	訪問		配布数(配布率)	回収数	回収率
鳥取市	H25. 12		○	○		48,655	8,025 (16.5%)	4,860	60.6%
米子市	H26. 4		○	○		38,878	39,050 (100.4%)	27,340	70.0%
倉吉市	H26. 4		1,200	1,200		14,606	1,200 (8.2%)	646	53.8%
境港市	H26. 1		○	○		10,176	9,451 (92.9%)	7,764	82.2%
岩美町	H26. 4	○		○		3,890	3,250 (83.5%)	2,583	79.5%
若桜町	H26. 7	○※		○		1,532	1,407 (91.8%)	-	-
智頭町	H26. 6		○	○		2,850	2,260 (79.3%)	1,724	76.3%
三朝町	H26. 1		○	○		2,402	1,845 (76.8%)	1,497	81.1%
湯梨浜町	H26. 3	○			○	4,854	3,957 (81.5%)	3,656	92.4%
	H26. 4		○		○		190	189	99.5%
琴浦町	H26. 6	○		○	○	6,033	5,461 (90.5%)	5,036	92.2%
北栄町	H26. 5	○		○		4,571	3,925 (85.9%)	2,574	65.6%
大山町	H26. 1	○		○		6,061	4,816 (79.5%)	3,480	72.3%
日南町	H26. 2	○		○		2,470	1,813 (73.4%)	1,417	78.2%
江府町	H26. 4	○			○	1,360	1,401 (103.0%)	815	58.2%
南部箕蚊屋	H26. 5		○	○		8,341	2,700 (32.4%)	2,280	84.4%

※要介護3～5を除く全員

(7) 「自宅で最期まで」を支える仕組みの構築

【現状と分析】

多くの高齢者は終末期を自宅で過ごしたいという思いを持っています。しかしながら、実際に自宅で亡くなるのは1割強に留まり、さらにこのうち「在宅看取り」に相当するケースがどれ位あるのかは、明らかではありません。現在は、主に訪問看護師やかかりつけ医による個別の対応により、在宅看取りが行われています。

また、一人暮らしの高齢者が増加する中、終末期に寄り添う重度者向けボランティアの育成も視野に入れていく必要があります。

【第6期における方向及び対応】

この計画の基本目標である「いつまでも住み続けられる地域をつくる」ための各取組を進める中で、在宅看取りへの対応を充実させていくこととします。

また、本人や家族を支えるための研修や、地域ぐるみで高齢者を支える啓発フォーラムなどにより、県全体（医療、介護関係者、生活支援の担い手となる住民ボランティア、NPO、民間企業）の機運の醸成及び支援体制の構築を進めます。

2 高齢者の健康、生きがいきつくりと介護の予防

(1) 自らによる健康づくり

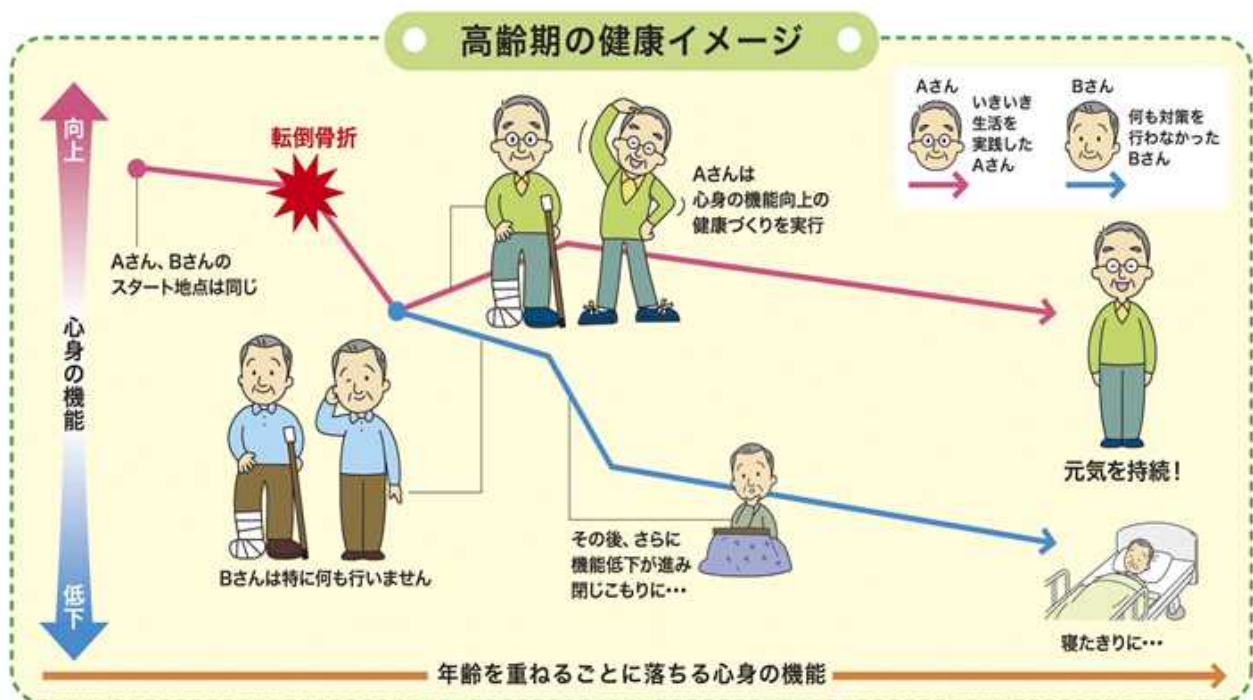
【現状と分析】

介護保険法では、「自ら要介護状態となることを予防する」ことを国民の努力義務として規定しています。法律の規定によるまでもなく心身を健康に保つことは、高齢期の充実した生活に繋がるものであり、高齢者の運動機能や栄養状態といった心身機能の改善とともに、家庭や社会参加を通じて生きがいきつくりや自己実現を図り、生活の質の向上を目指すものです。

また、骨折等により入院し一時的に心身機能が衰えた場合でも、その後、リハビリテーションなどに努力することで、要介護状態になることや重度化の防止に繋がります。

社会生活を営むための機能を可能な限り維持し、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を地域全体で延伸させていくことが、今後の課題です。

(参考) 大切な高齢期の健康づくり



出典：県啓発用パワーポイント

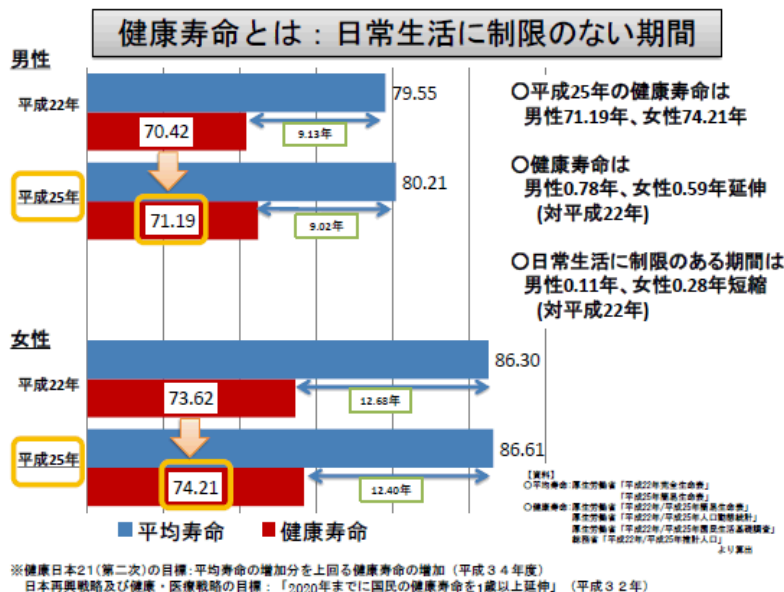
【第6期における方向及び対応】

日常生活における食習慣の改善や運動習慣の定着等により、生活習慣病など介護に繋がる疾病を予防し、健康寿命を延伸させるとともに、高齢期における日常生活の自立を目指します。

生涯スポーツの推進や健康マイレージ支援事業などを通じて、高齢者に限らず誰もが長く健康に過ごすための活動を支援していきます。

(参考) 平均寿命と健康寿命

平均寿命とともに、健康寿命を延ばす取組が重要です。



鳥取県(H22年)
男性
寿命 40 位、79.01 年
健康寿命 31 位、70.04 年
女性
寿命 36 位、86.08 年
健康寿命 33 位、73.24 年

[出典] 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会 第2回健康日本21(第二次)推進 専門委員会(資料1)

(参考) 要介護度別にみた介護が必要となった主な原因(上位3位)

要支援者は関節疾患、要介護1～3では認知症、要介護4～5では脳血管疾患が原因の一位を占める。

(単位：%)

要介護度	第1位		第2位		第3位	
全 体	脳血管疾患(脳卒中)	18.5	認知症	15.8	高齢による衰弱	13.4
要支援者	関節疾患	20.7	高齢による衰弱	15.4	骨折・転倒	14.6
要支援1	関節疾患	23.5	高齢による衰弱	17.3	骨折・転倒	11.3
要支援2	関節疾患	18.2	骨折・転倒	17.6	脳血管疾患(脳卒中)	14.1
要介護者	脳血管疾患(脳卒中)	21.7	認知症	21.4	高齢による衰弱	12.6
要介護1	認知症	22.6	高齢による衰弱	16.1	脳血管疾患(脳卒中)	13.9
要介護2	認知症	19.2	脳血管疾患(脳卒中)	18.9	高齢による衰弱	13.8
要介護3	認知症	24.8	脳血管疾患(脳卒中)	23.5	高齢による衰弱	10.2
要介護4	脳血管疾患(脳卒中)	30.9	認知症	17.3	骨折・転倒	14.0
要介護5	脳血管疾患(脳卒中)	34.5	認知症	23.7	高齢による衰弱	8.7

出典：平成25(2013)年国民生活基礎調査



鳥取県健康づくり文化創造プラン(第二次)の構成

現行の健康づくり文化創造プランの最終評価から考えられる課題を整理し、国の健康日本21(第二次)の構成も参考に、次期健康づくり文化創造プランは、次のとおり構成としました。

(1)日常生活における生活習慣病の発生予防

○食習慣の悪化、1日の歩数が全国最低レベル、成人男性の喫煙率が高いなど、県民に「健康づくり文化」が定着してきているとは言えない状況です。

➡引き続き、生活習慣の改善を中心とした取組を継続していきます。

(2)生活習慣病の早期発見と早期治療、重症化予防

○高血圧症有病者や高脂血症有病者の推定数が増加しています。

○糖尿病、メタボリックシンドロームともに、予備群、有病者の推定数が増加しています。

➡医療連携体制の強化や保健指導の質の向上により、適切な治療を行うことで、合併症や症状進展を防いでいくため、重症化予防を含めた生活習慣病対策を推進していきます。

(3)社会環境の整備

○県民の健康づくりの実践に結びつけていくため、地域で共に健康づくりを行い、相互に支え合いながら健康を守ることのできる環境づくりの推進、健康づくりに時間的ゆとりのない働き盛り世代への対策などが必要となっています。

➡地域や職場で行う健康づくりのための環境整備について盛り込みました。

○社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持することが重要となっています。

➡健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間＝健康寿命を延伸させていくことも、プランに盛り込みました。

(参考)健康マイレージ支援事業

住民が、あらかじめ指定する健康づくりに関する取組(特定健診・がん検診、健康教室、スポーツ大会など)に参加した場合や、健康増進に関する要件(一定の歩行距離の達成、禁煙達成、メタボ解消など)を満たした場合にポイントを付与し、一定のポイントに達した住民に特典(特産品等)を付与する制度です。県では、地域における健康づくりを後押しするため、各市町村が実施する健康マイレージ事業を支援する「鳥取県健康マイレージ支援事業補助金」を創設しています。

○三朝町

○琴浦町

★第25年度 三朝町民なら誰でも必ずつく！

みささ健康マイレージ事業

町が行う体力・健康づくり事業に参加すると、特典としてマイレージ(ポイントシール)が貯まり、応募用紙(マイレージカード)で応募すると、抽選により賞品がもらえる事業です。

実施期間：平成25年5月9日(木)～平成26年2月28日(金)
対象者：三朝町民(子どもから高齢者まで)

どちらのコースか選んでね

[Aコース] 個人で健康マイスターコース
個人でマイレージポイントを貯めて応募する

賞品と人数	応募条件
3,000円相当の賞品 15人	10ポイント以上
1,000円相当の賞品 30人	5ポイント以上
500円相当の賞品 50人	3ポイント以上

特別賞・・・「健康スタイル賞」に大変賞格的に取り組まれた方(1名)

[Bコース] 家族で健康マイスターコース
家族でマイレージポイントを貯めて応募する

賞品と人数	応募条件
2,000円相当の賞品 30家庭	7ポイント以上

合計126人に三朝の特産品が当たる!

①みささ健康マイレージカードをもらう。
対象事業の会場、役場健康増進課でマイレージカードをもらいましょう。

②日々取り組む「健康スタイル宣言」を書き、コースを選ぶ。
マイレージカードに、コースを記入ください。

③健康づくり事業に参加してマイレージポイントを貯める。
「家族で健康マイスターコース」は、1枚のカードに貯めてください。

④マイレージポイントが貯まったら応募する。
マイレージカードを健康増進課へ持参、または郵送しよう。
応募締切：平成26年2月28日(金)

⑤抽選で当たった賞品をもらう。
(三朝の特産品)
抽選会：平成26年3月に予定
※賞品の発送をもって抽選と換えていただきます。

ことうら商品券が必ずもらえる!

ことうら健康ポイントラリー事業

のお知らせ

琴浦町が行う健康づくり事業に参加して、ポイントシールを貯めましょう。

獲得したポイントが**15ポイント**に達すると、**ことうら商品券(500円分)**が必ずもらえます。

健康づくりのきっかけとして、ぜひ参加しましょう。

対象者：琴浦町民(子どもから高齢者まで)
実施期間：平成26年4/5～平成27年3/25
※平成27年3月31日までに役場健康増進課までお戻ください

応募方法

- シール台紙をもらいましょう**
シール台紙は、健康づくり事業の実施会場や役場健康増進課・分庁総合窓口係でもらえます。
- 健康づくり事業に参加してポイントシールを貯めましょう**
裏面に記載している事業に参加すると、シールがもらえます。
国保特定健診・後期高齢者健診・長寿健康実証がん検診など、医療機関での検診を受診された方は、シール台紙の「医療機関検診」欄に受診日記入欄に受診日を入力しましょう。ポイントとして換算されます。

（２）高齢期の生きがいづくり

【現状と分析】

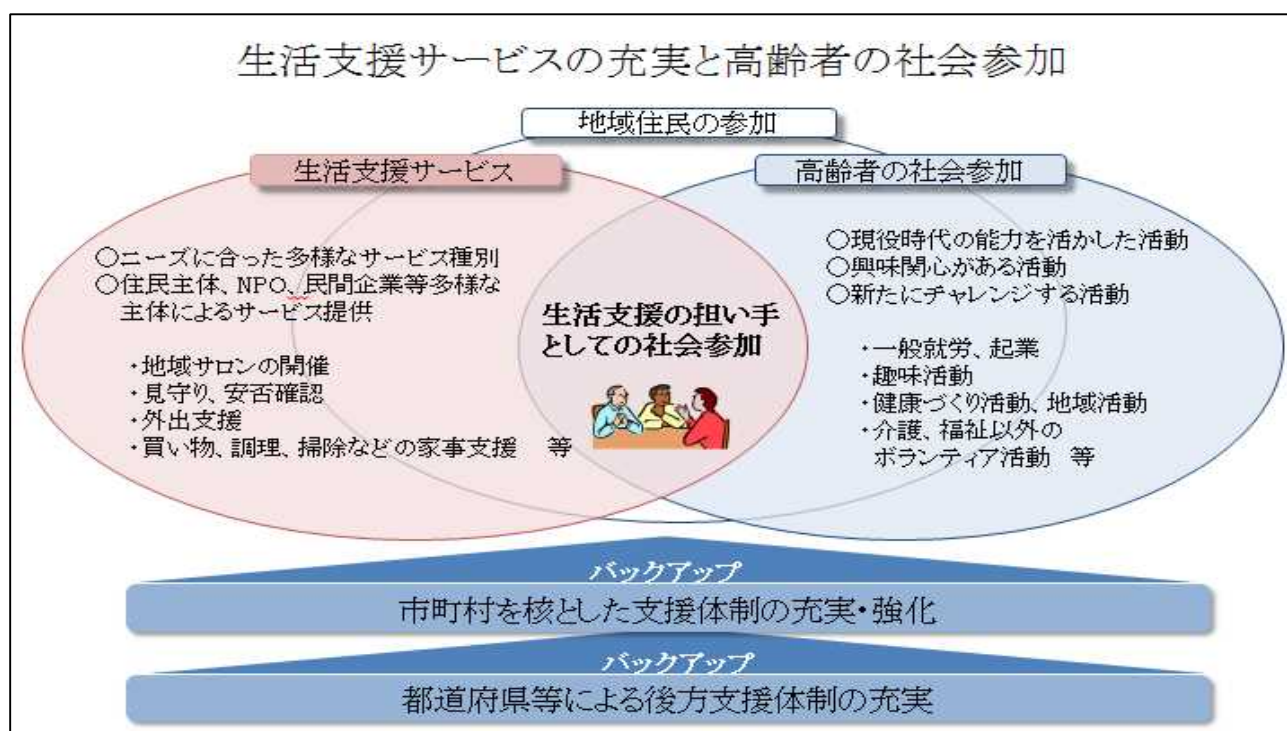
介護を予防する上で、高齢期の生きがいづくりはとても重要です。高齢者が役割を持ち能動的に地域活動などに参加すること自体が、その方の健康に繋がります。

まずは、本人が趣味などに励み日々喜びを持って生活することが大切です。県、市町村等は、ボランティア活動やスポーツ文化交流などの機会を提供することにより、直接、間接的に動機付けをしています。

高齢化が進み要介護者や独居などの高齢者世帯が増加する中で、要介護者の支援や地域の助け合い等において、元気高齢者の方には担い手の一人として活躍していただくことが期待されています。

また、人口減少下において、高齢者の経験、能力（資格、技術、特技）などを活かすことにより地域の活性化や生産力の拡大などにつなげていくことは、今後、益々重要となってきます。多様な人材の活用をはじめ高齢者ならではの新たなビジネスや雇用機会の創出などを促進していくことが課題となっています。

（参考）元気高齢者の社会参加



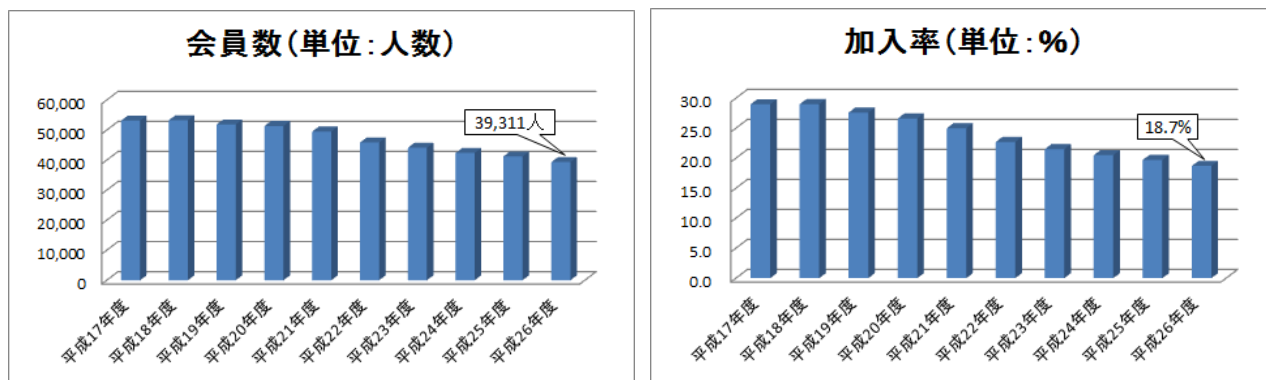
出典：厚生労働省資料

(参考) 高齢者クラブの活動

高齢者クラブは、「生活を豊かにする活動（健康づくり・介護予防等）」と「地域を豊かにする社会活動（友愛訪問・ボランティア等）」に大別され、会員の話し合いによって、それぞれの地域ごとに多種多様な活動を行っています。

年々、会員数や加入率は減少しているものの、会員39,311人（平成26(2014)年4月現在）もの元気な高齢者が活動しています。

地域における見守り、声掛けなどのボランティア活動や、高齢者が健康的な生活を送るための介護予防の活動など、社会貢献活動にシフトし、地域で頼られる存在となるよう活動に広がりを加えており、県もその活動を支援しています。



(参考) 高齢者クラブの社会貢献活動の事例（徳万しあわせの会（琴浦町））



竹歳さん(写真左)に「毎日、ありがたい、ありがたいと思って生きてます」と、うれしそうに話す大谷さん(写真右)。ショッピングに行き、服を見るのが大好きだとが

ますます輝く高齢者

―徳万しあわせ会―

高齢者の力で地域を支えたい。
琴浦町にある高齢者クラブ「徳万しあわせ会」のメンバーは、今日も地域を元気にするために奔走しています。

みんなで幸せになる

「困ったときには、いつでもわしらが来ますけん」と93歳の大谷美津江さんに話しかけるのは、同会のメンバーで琴浦町高齢者クラブ連合会副会長、竹歳末夫さん。同会では、地域の単身高齢者への在宅訪問や声かけを行い、安否を確認。困りごとの相談やゴミ出しなどの簡単なお手伝いもしています。「一人だと足腰の痛みが気になります。会のかたが来てくれると、うれしくて痛みがなくなります」と大谷さんは微笑みます。長生きの秘訣などの会話が楽しみだとか。竹歳さんも、「前向きな大谷さんにいつも元気をもらっています」とうれしそうです。

出典：県政だより（平成25(2013)年3月号）

【第6期における方向及び対応】

65歳未満の早い段階から、自分の「生き方」「老い方」について考えていただき、社会貢献活動や交流、就労などを通じ、いつまでも生き活きと過ごすことができる環境づくりに取り組みます。

ア シルバーボランティアの育成と活動の促進

高齢化及び過疎化等により、元気な高齢者が介護や支援を要する高齢者を支えることが必要になります。

日常生活・介助支援ボランティアや生きがい・健康づくりボランティアなど、今後必要とされるボランティアを育成する講座を、高齢者を対象に開催します。

介護保険制度の改正に伴う要支援者の新たな受け皿となる共生ホームや交流サロンなどさまざまな形でシルバーボランティアに活動していただく仕組みづくりについて、市町村と連携し、取り組みます。

イ シルバー人材の掘り起し・登用

高齢者の方に地域の担い手として活躍していただくため、専門的な知識、技能、資格や趣味活動などの特技を有する高齢者を登録するシルバー人材バンクを設けます。

併せて、登録した方が、同世代の交流や生きがいづくりの支援、世代間交流や地域活性化、児童生徒の育成や障がい者の社会参加など多様に活躍できる仕組みをつくります。

ウ 生きがい就労」の促進

高齢者の「楽しみながら働きたい」「目的をもって過ごしたい」「自分の技能を活かしたい」というような欲求に応じた「生きがい就労」を進めます。

例えば、高齢者による高齢者のための事業、高齢者の特技と地域資源を活用したモデル事業の実施や、高齢者個人又は高齢者グループによる起業を支援し、退職後の新たな生き方を可能とすることで、生き活きとした心豊かな老後につなげます。

エ スポーツ・文化活動の推進

<親しみやすい環境づくり>

高齢者がスポーツや文化活動に継続的に取り組むことは、身体機能の維持や認知症の予防などにもつながります。

現在、県内では約800の高齢者クラブが活動しています。身近なところでスポーツや文化活動に親しんでいただけるよう、これらのクラブが取り組むスポーツ活動等を引き続き支援します。

また、日頃の活動成果の発表や競争の場として、シニア作品展の開催や因伯シルバー大会等のスポーツ大会を全県的に開催します。

＜鳥取県らしさを活かす＞

鳥取県はグラウンドゴルフの発祥地であり多くの高齢者がグラウンドゴルフに親しんでいます。

県民に親しみのあるグラウンドゴルフを、活用して健康の維持や介護予防に活かしていきます。

鳥取発祥



＜競技大会で一層の推進を図る＞

平成30年（2018年）には全日本マスターズ陸上競技選手権大会、平成33年（2021年）には、ワールドマスターズゲームの一部競技の本県での開催が予定されています。

また、将来的には、ねんりんピック等の開催も検討しています。

これらの大会を目標に日々継続して競技に取り組んでいただく仕掛けについて、関係者と連携して取り組みます。

（参考）ねんりんピック・シニア作品展



＜ねんりんピック＞

○60 歳以上の高齢者によるスポーツ・文化の大会です。「高齢者の国体」と位置づけられます。



＜シニア作品展＞

○60 歳以上の高齢者による美術展です。
○日本画、洋画、彫刻・工芸、書、写真
○毎年、約 100 点の作品を展示

（参考）介護支援ボランティア制度

介護支援ボランティア制度とは、ボランティアとして登録を行った高齢者が施設などで行ったボランティア活動に対してポイントが付与され、そのポイントを換金することで、実質的に介護保険料の支払いの一部に充てることができる制度です。

本県の導入実績は、平成22(2010)年度に県内初の取組として日南町が「日南町生活支援ボランティア」として開始し、その後平成24(2012)年度に鳥取市、倉吉市、平成25(2013)年度に琴浦町、平成26(2014)年度には米子市で導入されています。

（３）介護予防

【現状と分析】

現行の介護予防事業は、「一次予防対象者（高齢者全般）」⇒「二次予防対象者（要介護状態となるおそれのある高齢者）」⇒「要支援者」と段階的に分類した上で、市町村が地域支援事業として実施しています。運動、栄養、口腔機能を基本としつつ、介護予防教室等の取組みが行われています。

このほか介護予防のための大会を行ったり、いわゆるご当地体操をつくるなど、市町村それぞれが工夫して取り組んでいます。参加率が低かったり、参加者が固定化している状況もあります。

口腔ケアについては、県歯科医師会と連携し、口腔ケアに関するポスター及び紙芝居を作成し、口腔機能の維持・向上の重要性に関する啓発を行っています。また、啓発用のパワーポイントスライドを作成し、県内の予防教室等での活用を図っています。

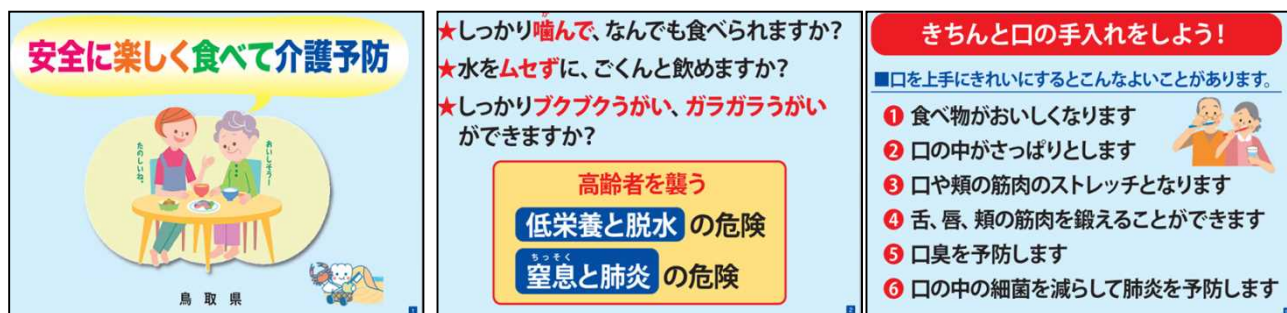
なお、認知症の早期発見と重度化予防に関する取組みは別掲します。

このたびの介護保険制度改正で、介護予防事業が見直され国から新しい考え方が示されました。これまでのように、「一次予防対象者」「二次予防対象者」等と区別するのではなく、元気高齢者から要支援者までの多様な高齢者が、地域のさまざまな取組に参加あるいは自ら企画し、活動すること等を通じて、介護予防に繋げていくこととされています。

また、地域における介護予防の取組を機能強化するためにはリハビリ専門職等の役割も重要とされており、これは平成 22(2010)年度まで国庫補助により行われていた「地域リハビリテーション事業」の理念と通じるものです。当時の取組や、その後現在まで引き継がれている活動を踏まえつつ、今後改めて、専門職と地域が連携した介護予防体制を構築することとなります。

（参考）口腔機能の向上啓発紙芝居

平成 25(2013)年度、口腔機能向上の普及啓発を目的に紙芝居を作成しました。介護サービス事業所等の利用者への健康教育等で活用いただくため、無料配布しています。（下はその一部）



(参考) 介護予防啓発パワーポイント

県では、地域における研修等で活用いただけるよう、介護予防啓発用パワーポイントスライドを作成しています。

①筋力の維持、向上のための運動を続けましょう。

介護予防のポイント ① 体力・筋力を向上させましょう

毎日の生活に簡単な運動を取り入れて、足腰の筋力、体力を維持・向上させましょう。
転倒予防ができ、骨折や寝たきりの防止につながります。

筋力アップ体操



踵の上げ下げ

- ①イスの背に軽く手をつけ、両足をそろえて立つ。
- ②つま先を軸に踵の上げ下げをゆっくり静かに繰り返す。

※イスは重くて丈夫な物を選んで行いましょう。



両足上げ・ひざ伸ばし

- ①両足を上げて足首を手前に曲げ、踵で押し出すようにひざをゆっくり伸ばす。
- ②そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばしたあと、ひざを曲げ足をおろす。

※慣れてきたら両足を少し高く上げると、太ももにより強い力が加わる。

転倒予防のポイント

家の中

- 通り道には物を置かないようにし、コード類はたばねておく。
- トイレはできれば洋式にして、手すりもつける。
- 浴室には手すりやマットを取りつける。

外出時

- 動きやすい服装で、リュックやボショットを使って両手を自由に。
- 靴は足のサイズに合わせ、つま先が少し上がり踵が安定して滑りにくい物を。
- 歩道と車道などのわずかな段差に注意する。

介護予防のポイント ② しっかり食べて、十分な栄養をとりましょう

高齢期になると食が細くなります。その結果、たんぱく質やエネルギーが不足、低栄養になり、筋力の衰えにもつながります。日々の食事は健康な体づくりの基本です。いろいろな食材を取り入れ、一日3食、規則正しく食べましょう。

10食品群からまんべんなく食べよう



肉



魚介



油脂



卵



海藻



牛乳・乳製品



大豆・大豆製品



緑黄色野菜



いも



果物

活用しましょう

- 地域の配食サービス、スーパーの宅配サービス
- 調理済み惣菜の利用
- 公民館などの料理教室への参加

水分も忘れずに

水分をしっかりとることは、脱水や脳梗塞、認知症の予防に効果的です。
1.5リットル/日の水分を意識して取りましょう。

簡単・上手に調理するワザ

肉料理の調理ワザは



ゆでる
適度に脂が溶けて食べやすくなります。こまだれなどのソースでいただきます。風味づけに少量のこま油を加えると、油脂も同時に補給できます。

面倒なときの調理ワザは



電子レンジ
根菜もラップして電子レンジで加熱すると短時間でホクホクに。味を調えた煮汁で煮込めば、簡単に煮物ができ上がります。

②十分な栄養を取ることが、体力、筋力の維持に繋がります

③口腔内を清潔に保ち、虫歯などを防止し、しっかり噛むことが重要です。

介護予防のポイント ③ 毎日の口腔ケアと口の体操を心掛けましょう

いつまでも口からおいしく食べ、元気で生活するためには、口の健康は欠かせません。
毎日の歯みがきや入れ歯の手入れ、口の体操に心がけて、
口腔機能（しっかりとめて飲み込める機能）の維持・向上に努めましょう。

口の機能が低下すると…

- 窒息や誤嚥（間違えて肺に食べ物が入ること）の危険性が高まる
- 口の中の細菌が肺に入り、肺炎の原因に！
- 脳への刺激が少なくなり、認知症発症の可能性も高まる

口の機能低下がないかチェックしてみましょう！

※2つ以上チェックが付く方は口の機能低下が疑われます

- 固いものが食べにくくなりましたか
- お茶や汁物等でむせることがありますか
- 口の渇きが気になりますか

日々のお手入れのポイント

- 食後と就寝前に歯みがき、入れ歯の手入れを
- かかりつけの歯医者をもち、年に1回は口の検診を

簡単！口のトレーニング

口の機能は簡単な運動で維持することができます。特に機能が弱くなっている寝起き、朝食前に行うのがおすすめです。

- ① ゆっくり数回、深呼吸。
- ② 左右1回ずつ首を回して、曲げる。
- ③ 頬を2～3回上げ下げする。
- ④ 両手を上げて背筋を伸ばす。
- ⑤ 頬の膨張とすぼめ（2、3回）
- ⑥ 舌の出し入れ（2、3回）
- ⑦ 舌で口角に触れる（2、3回）
- ⑧ 舌を丸めて舌が出るくらいに強く息を吸い込む（2、3回）
- ⑨ /V/V/V、ラララ、カカカとゆっくり発音する。

【第6期における方向及び対応】

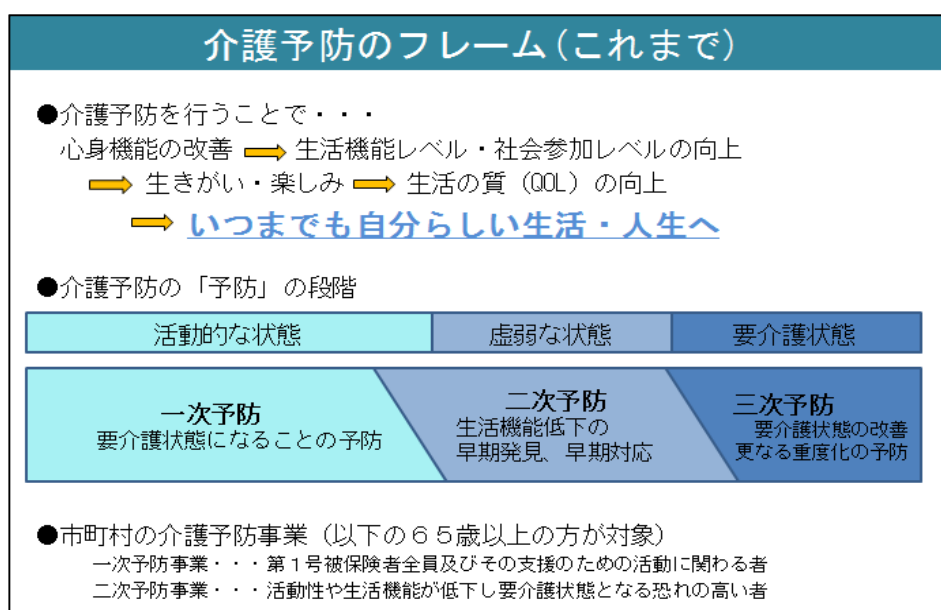
新しい介護予防事業では、高齢者が生きがい、役割を持って生活できるような地域の居場所と活躍の場づくり等を進めていく必要があります。市町村において着実な進展が図られるよう、県においては保健部門と介護部門が連携した研修や活動の支援等を行うこととします。

また、取組を地域に広く浸透するためには、介護予防事業に従事する者や、介護予防に関し一定の専門スキルを持った地域住民の育成等の人材育成が必要であり、介護人材とともに確保に向けた取組を進めることとします。

(参考) 新たな介護予防の体系への移行

出典：厚生労働省資料ほか

○平成 26 (2014) 年度まで



○平成 27 (2015) 年度から

