

Ⅱ いきいきと暮らすしくみづくり

1 未病改善の取組の推進

[現状と課題]

- 本県では、健康と病気は二分論ではなくグラデーションであり、連続的に変化していくものであるという「未病」の考え方に立ち、食・運動・社会参加を通じた「未病改善」の取組を進めています。

健康 未 病 病気

- この「未病」の考え方は高齢者の心身の状態についても当てはまり、「介護を要する人」「介護を要しない人」という二分論ではなく、高齢者の心身の状態は自立、フレイル、要支援、要介護、またその状態が可変であるというように、連続的に捉え、どのような状態にあっても改善を支援するという考えに立って取り組んでいくことが重要です。

介護を
要しない 介護を
要する

- 本県では全国でも屈指のスピードで高齢化が進んでいくと予想されています。高齢者が元気でいきいきと暮らしていくためには、健康寿命の延伸に向けて日頃から未病改善に取り組むことが重要です。
- 「介護予防・日常生活支援総合事業」では、高齢者をはじめ住民等の多様な主体が参画し、市町村が地域の実情に応じて、生活支援を含めた多様なサービスを充実することで地域の支え合い体制づくりを推進し、要支援者等に対して効果的かつ効率的な支援を行うことが重要です。その際、地域共生社会の実現に向けた視点を持って取り組むことや、こうした活動に参加する高齢者自身にとっての生きがいや未病改善につなげる視点が重要です。
- 本県における自殺者は令和元年で 1,076 人（警察統計）と、全国で 4 番目に多い状況にあり、性別では、男性の方が 7 割と多く、年齢別では、60 歳代は約 13%、70 歳以上は約 14%となっており、高齢期における自殺対策を推進する必要があります。
- 障害や身体的に機能低下のおそれがある高齢者が、地域社会や家庭で自立した生活を送れるよう、地域リハビリテーション^(※)の充実を図ることが必要です。

[目指すべき方向性]

- 高齢になっても元気でいきいきと暮らせるよう、「かながわ未病改善宣言」に基づき、「食・運動・社会参加」を中心とした未病改善の取組を推進します。
- 「高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的実施」や地域ケア会議、「住民主体の通

いの場」など、市町村が行う未病改善の取組を支援します。

- 市町村は、「介護予防・日常生活支援総合事業」として、住民等の多様な主体の参画による介護予防事業の充実を目指します。
- 高齢者の参加促進等により、地域の実情や高齢者の状態に応じた取組を推進します。
- 地域リハビリテーションが適切に、効果的に提供されるようにするため、リハビリテーション関係機関と栄養・口腔関連機関が相互に連携を図り、高齢者に適切なリハビリテーションを提供できるしくみづくりを推進します。また、リハビリテーションに関わるこれらの人材の充実を図ります。

【参考指標】

第1号被保険者のうち、要介護2以上の者の割合（単位：％）

2019 (令和元)	2020 (令和2)	2021 (令和3)	2022 (令和4)	2023 (令和5)
9.3	9.5	9.7	10.1	10.4

注 各年度9月末現在。

< 1 > 地域の多様な主体による「介護予防事業」の推進

高齢者が健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、生活機能の低下が疑われる状態になった場合、早期に状態の改善や重度化の予防を図っていくことが重要です。

施策の方向

- ◇ 要支援者や要支援・要介護状態になるおそれのある高齢者に対して、自立支援・重度化防止の取組を進めます。
- ◇ 地域の多様な主体による参画や、元気な高齢者の参加促進等により、地域の実情や高齢者の状態に応じた取組を推進します。
- ◇ ICT も活用して自立支援・重度化防止に携わる人材の育成を行うとともに、課題の解決に向けて市町村とともに取り組む伴走的支援に取り組みます。

① 自立支援・重度化防止に向けた取組の推進

○ 市町村の取組

市町村は、自立支援・重度化防止に向けた取組を推進するため、地域支援事業として「介護予防事業」を実施します。また、要支援者に対する訪問介護と通所介護は、地域支援事業の「介護予防・日常生活支援総合事業」として実施します。この事業の内容は次のとおりです。

・ 介護予防・生活支援サービス事業

要支援認定を受けた方などの事業対象者に対するサービスです。

事業名	内 容
訪問型サービス	掃除、洗濯等の日常生活上の支援を提供します。
通所型サービス	機能訓練や集いの場など日常生活上の支援を提供します。
その他の生活支援サービス	栄養改善を目的とした配食や、一人暮らし高齢者等への見守りを提供します。
介護予防ケアマネジメント	総合事業によるサービス等が適切に提供できるようケアマネジメントを行います。

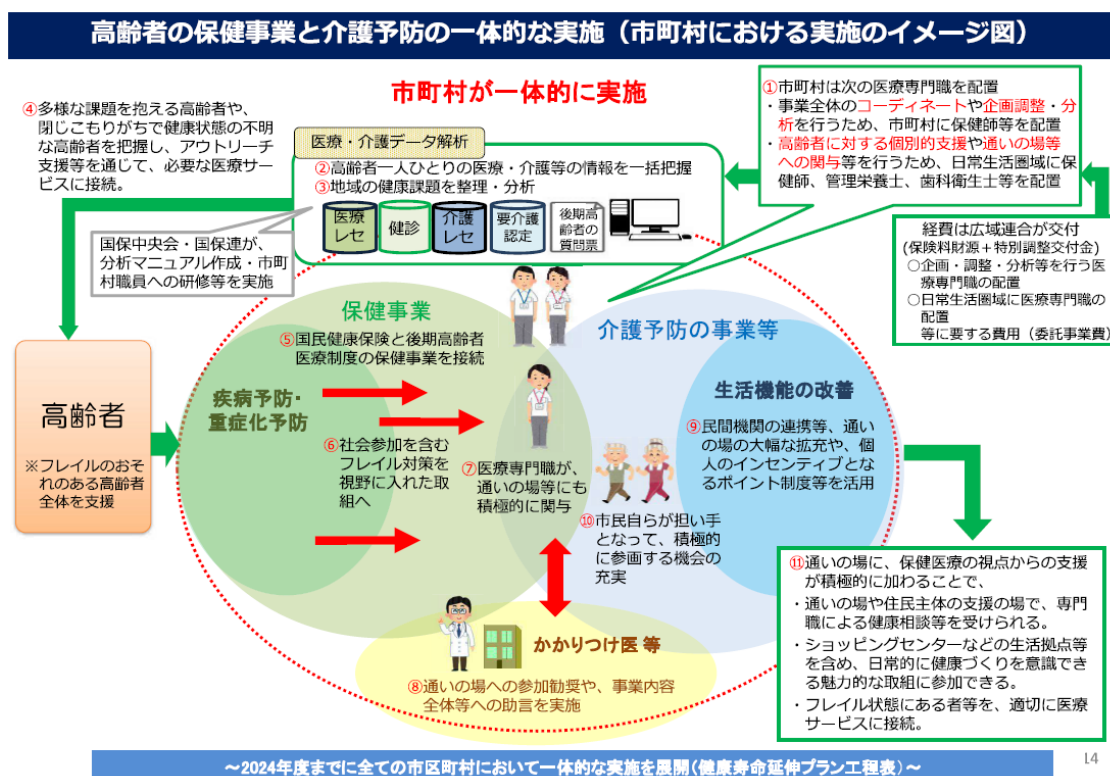
・ 一般介護予防事業

全ての高齢者及びその支援のための活動に関わる方が対象です。

事業名	内 容
介護予防把握事業	収集した情報等の活用により、閉じこもり等の何らかの支援を要する方を把握し、介護予防活動へつなげます。
介護予防普及啓発事業	介護予防活動の普及・啓発を行います。
地域介護予防活動支援事業	市町村が介護予防に資すると判断する地域における「住民主体の通いの場」等の介護予防活動の育成・支援を行います。

一般介護予防事業評価事業	介護保険事業計画に定める目標値の達成状況等を検証し一般介護予防事業の評価を行います。
地域リハビリテーション活動支援事業	介護予防の取組を機能強化するため、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民主体の通いの場等へのリハビリテーション専門職による助言等を実施します。

また、2020（令和2）年度から、市町村は高齢者の保健事業と介護予防事業を一体的に行うことができるようになりました。これにより、高齢者の身体的、精神的及び社会的な特性（フレイル等）を踏まえ、効果的かつ効率的で、高齢者一人ひとりの状況に応じたきめ細かな事業を実施できるようになりました。



注 厚生労働省資料より

〇 県の取組

県は、広域的な観点から人材の養成を行うとともに、地域支援事業及び介護予防サービスの効果的な実施が図られるよう、介護予防市町村支援委員会を開催するほか、市町村が本来の役割機能を発揮できるよう、市町村に寄り添い、ともに考え課題に応じた支援を行う伴走的支援を実施するなど、市町村の支援を行います。その際、住民主体の通いの場での「未病指標」の活用を促進するとともに、「未病指標」の機能向上に向けた精緻化を図ります。

また、地域における生活支援・介護予防サービスの充実に向けて、ICT も活用して生活支援コーディネーター養成研修を実施するとともに、認知症未病改善やフレイル（虚弱）対策の取組を実施します。

元気な高齢者による高齢者福祉施設等でのボランティア活動を推進するとともに、介護予防にも有効な介護ボランティアポイント制度の普及を図ることにより、高齢者の参加による介護予防の取組を推進します。

【主要事業】

- ・ 地域包括支援センター職員等養成研修（県・指定都市）（再掲：本掲はP29）
- ・ 介護予防市町村支援事業（県）

介護予防市町村支援委員会の運営により、地域支援事業及び介護予防サービスについて、その効果的な実施が図られるよう、事業効果についての調査・分析及び評価を行うとともに、市町村を支援するための事業の検討などを行います。

また、市町村の「介護予防事業」や「住民主体の通いの場」で活動するボランティアやリハビリテーション専門職を対象に実務的な研修を実施します。

（研修体系のイメージ）

上級	【職能団体主催】 専門職向け専門研修
中級	【県主催】専門職向け基礎研修
初級	【県主催】初任者研修

- ・ 生活支援コーディネーター養成研修（県）（再掲：本掲はP40）
- ・ 地域包括ケアシステム推進に係る伴走支援事業（県）
高齢者の尊厳の保持と自立した生活の支援をめざし、市町村において自立支援・重度化防止に向けた取組が推進されるよう、有識者等と協働し、当該市町村が抱える個別の課題やニーズに対応した支援を行います。
- ・ 高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的実施における通いの場への伴走支援事業（県）
市町村が通いの場において実施する、生活習慣病等の重症化予防と生活機能の低下を防止する取組を効果的に進められるよう、有識者等と協働し、「未病指標」も活用して個別の課題に応じた支援を行います。
- ・ 介護・認知症未病改善プログラム事業（県・市町村・民間）（再掲：本掲はP60）
- ・ 介護予防・生きがいきづくり支援事業（県・民間）
地域での様々な活動に取り組む老人クラブとの連携・協働により、健康寿命の延伸を図るために地域が主体となって実施する健康づくり等に係る講座を「ゆめクラブ大学」として開講します。また、高齢者が地域支援事業の担い手として参加するために必要な知識・技術を習得する研修を地域の実情に応じて実施します。
- ・ 後期高齢未病改善推進事業（県・市町村）（再掲：本掲は P91）

「未病指標」とは

自分が「健康」と「病気」のグラデーションのどこにいるのか、生活習慣、認知機能、生活機能、メンタルヘルス・ストレスの4つの領域から、現在の未病の状態を数値等で「見える化」するものです。未病改善に向けた個人の行動変容を促進するため、本県がWHO等と連携して開発しました。

県が運営する無償のスマートフォン用アプリ「マイ ME-BYO カルテ」をダウンロードし、15個の項目を測定・入力することで、未病の状態を100点満点で確認することができます。

新型コロナウイルス感染症と通いの場などの未病改善の両立

これまで、市町村においては「住民主体の通いの場」の充実や各種介護予防教室などに取り組んできたところですが、令和2年1月頃からの新型コロナウイルス感染症の拡大により外出の自粛を余儀なくされるなど、活動が低下することによる心身の状態の悪化が懸念されています。

感染リスクを抑えながら活動を継続していくことが求められており、市町村によってはインターネットを活用した体操などの動画配信などの取組が行われています。自宅でもできる活動など、国や県でも紹介しています。

国ホームページ「新型コロナウイルス感染症への対応について（高齢者の皆さまへ）」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_kourei_sha/yobou/index_00013.html

県ホームページ

「県内市町村の介護予防事業・生活支援事業に関する取組」（高齢福祉課）

<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/u6s/cnt/f532468/index.html>

「今だからこそ！自宅で楽しく健康づくり～認知症未病改善に取り組もう～（高齢者の皆様へ）」（高齢福祉課）

http://www.pref.kanagawa.jp/docs/u6s/cnt/f6401/kourei_jitakudekenkou.html

「新しい生活様式の中で心身の健康を保つために」（健康増進課）

<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f480290/stayhometop.html>

【目標値】

住民主体の通いの場への参加者数

（単位：人）

2019 （令和元）	2020 （令和2）	2021 （令和3）	2022 （令和4）	2023 （令和5）
101,091	102,200	103,000	103,600	104,300

注 2019(令和元)年度は実績、2020(令和2)年度は実績見込み。

住民主体の通いの場とは

（「介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況に関する調査」（厚生労働省）による定義）

- ・ 体操や趣味活動を行い介護予防に資すると市町村が判断する場であること。
- ・ 通いの場の運営主体は、住民であること。
- ・ 通いの場の運営について、市町村が財政的支援を行っているものに限らない。
- ・ 月1回以上の活動実績があり、市町村が「主な活動内容」及び「参加者実人数」を把握しているものであること。

＜ 2 ＞ 健康寿命の延伸に向けた未病改善等の取組

一人ひとりの高齢者が健康でいきいきと自分らしい生活を送れるようにするためには、食事や運動などの生活習慣の改善に取り組むことが大切です。また、障がいや身体的に機能低下のおそれがある高齢者が、地域社会や家庭で自立した生活を送れるようにするため、地域リハビリテーションの支援体制の推進を図ることが必要です。

施策の方向

- ◇ 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）の延伸等を目標とした「かながわ健康プラン 21（第2次）」に基づき、食生活改善等の県民の健康づくりを推進します。
- ◇ こころの健康づくりや歯及び口腔の健康づくりなど未病改善の取組を支える環境づくりを推進します。
- ◇ 関係機関の連携による地域リハビリテーションの支援体制を推進するとともに、一般介護予防事業へのリハビリテーション専門職の関与を促進します。

① 地域における健康づくりの推進

- 健康増進法に基づき、2013（平成 25）年 3 月に「かながわ健康プラン 21（第2次）」を策定し、「平均寿命の延伸の増加分を上回る健康寿命の延伸」と「県内の各地域の健康格差の縮小」の 2 つの全体目標の実現による健康寿命日本一をめざし、県民一人ひとりの健康づくりを推進しています。
- 総合的ながん対策である「神奈川県がん対策推進計画（※）」を推進するため、「神奈川がん克服県民会議」において、県民、企業、学校、行政が一体となったがん予防、早期発見に向けた県民運動に取り組めます。
- 「かながわ健康財団」を健康づくり運動の推進母体として、県・市町村・企業・健康関連団体・地域団体等と協力して、県民の健康づくりを支援していきます。
- 介護に至る要因となる「フレイル（虚弱）」対策に取り組めます。
- 市町村は、生活習慣病などの疾病予防及び介護予防の観点から、他に保健サービスを受ける機会のない 40 歳以上の方を対象に、健康診査、健康教育、健康相談などを実施します。

【主要事業】

・健康増進対策事業（県）

生活習慣病の予防に向けた栄養・食生活の改善を進めるため、健康づくりを推進するための体制づくりや研修会、健康増進を担う人材育成などを進めます。

・かながわ健康財団による健康づくり事業（民間）

県民の健康づくり・がん予防意識の普及啓発を行うほか、生活習慣病予防や介護予防に関連する事業を実施します。

- ・ 後期高齢未病改善推進事業（県・市町村）

介護に至る要因となる「フレイル（虚弱）」の兆候を自己チェックする機会を提供します。また、高齢者自らが地域の健康づくりの担い手として社会参加できる「フレイルサポーター」の養成を行います。

② 地域の食生活の改善

高齢期を元気でいきいきと暮らせるように、低栄養や生活習慣病に対する予防及び改善のための対策を推進します。

また、若い人も高齢者も、元気で健康に暮らすことができるよう、地産地消や食育等を通した医・食・農が連携した取組が求められています。そこで、生活習慣病予防に役立つ高機能性を有する県内産農産物を活用したレシピの普及を行い、病気になる健康づくりを目指します。

【主要事業】

- ・ 地域食生活対策推進協議会による取組（県 ＊保健所設置市域除く）

県保健福祉事務所を核として、各種の栄養改善事業と関連の深い市町村、医療機関、福祉施設、食生活改善団体、民間企業等との連携を図り、地域特性に応じた栄養改善活動の円滑かつ効果的な推進を図ります。

- ・ 専門的栄養指導・食生活支援事業（県 ＊保健所設置市域除く）

県保健福祉事務所を核として、食生活や生活習慣に起因するところが大きい慢性疾患や長期療養の必要があるなど、個別性の高い疾患の重症化及び合併症の進行を防ぐとともに、生活の質の向上を目指して、個別の栄養指導や食事療法等の実践技術の改善を図ります。

③ こころの健康づくりの推進

高齢期においては、体の衰えに喪失体験などが加わってうつになりやすく、自殺を図る人も多くなっています。悩みや不安を抱える高齢者に対し、いつでも対応できる相談体制の充実などを図ります。

【主要事業】

- ・ こころの健康づくり専門相談事業（県）

県精神保健福祉センターでは、広く県民のこころの健康に関する電話相談を受け、専門的な立場から適切な対応を行います。

- ・ 精神保健福祉普及相談事業（県 ＊保健所設置市域を除く）

県保健福祉事務所・センターでは、こころの健康に関する面接・電話相談や、訪問支援を行います。

- ・ こころといのちのサポート事業（自殺対策）（県）

総合的な自殺対策を推進するため、「かながわ自殺対策会議」において関係機関・団体と連携を図るとともに、自殺対策講演会・シンポジウムを開催し、県民の自殺に

関する理解を深めます。

- ・ こころといのちの地域医療支援事業（自殺対策）（県・指定都市）

うつ病に対するかかりつけ医の理解を深めるための研修を実施し、うつ病の早期発見、早期対応を図ります。

- ・ かながわ自殺対策推進センター事業（県）

自殺対策に係る研修会等、人材の育成や自殺対策に関わる情報を広く県民や関係機関に情報提供することで、地域における自殺対策を推進するとともに、市町村支援や自死遺族に対する相談を行います。

④ 歯及び口腔の健康づくりの推進と口腔ケアの充実

生涯にわたって、満足度の高い食生活や社会生活を送り、健康寿命を延ばすために、歯及び口腔の健康づくりは大変重要です。

県民一人ひとりが歯及び口腔の健康を意識し、80歳で20本以上の歯を保つことを目標とした8020運動や、オーラルフレイル（心身の機能の低下につながる口腔機能の虚弱な状態）の予防と改善に取り組みます。

また、要介護者等が誤嚥性肺炎や低栄養状態になることを防ぐために、口腔ケアや口腔機能の維持・向上の充実を図ります。

【主要事業】

- ・ 在宅療養者等訪問口腔ケア推進事業（県 ＊保健所設置市域除く）

在宅療養者への歯科疾患予防やQOL（生活の質）の改善を図るため、訪問口腔ケアを実施するとともに、在宅療養者等の自立と介護支援の体制づくりを地域で推進するため、介護に携わる者に対する口腔ケアの普及に取り組みます。

- ・ オーラルフレイル健口推進員養成事業（県 ＊保健所設置市域除く）

全身の健康と歯や口の健康づくりについて理解し、お口の健口体操を自主的に地域で普及啓発するオーラルフレイル健口推進員の養成・育成研修及び交流会を行います。

- ・ オーラルフレイル対策による健康寿命延伸事業（県）

高齢者における要介護状態の入り口のひとつである口腔機能の低下を回復可能な段階で改善するため、オーラルフレイル改善プログラムの普及を図ります。

- ・ 未病改善のためのオーラルフレイル対応型指導者育成事業

高齢者の未病を改善するため、オーラルフレイル対策（機能面）と誤嚥性肺炎の防止に有効な口腔内清掃（衛生面）を一体的に対応できる医療・介護分野におけるリーダーの育成を行います。

⑤ 未病改善の取組を支える環境づくり

県民が身近な場所で未病改善を進めるきっかけづくりの場である「未病センター」の設置を進めます。未病改善に向けた個人の行動変容を促進するため、本県がWHOと議論をして開発した「未病指標」を多くの県民に活用してもらうとともに、未来予測機能の

実装に向けてデータの蓄積・分析を行います。

また、高齢化の進んでいる県営住宅を健康で安心して住み続けられるよう、高齢者の支え合い活動や保健・医療・福祉サービスの拠点づくりを行い、「健康団地」として再生していきます。

【主要事業】

・ 未病センターの設置促進（県）

県民が身近な場所で自らの身体の状態を把握し、その結果に基づくアドバイスや「未病改善」の取組のための情報提供を受けられる場である未病センターの設置を進めます。（市町村や企業・団体が設置し、県が認証。）

・ 未病指標の精緻化などに関する実証事業（県）

県が無償で提供するスマートフォン用アプリ「マイ ME-BYO カルテ」に実装した「未病指標」に未来予測機能を実装するためデータの蓄積・分析を行います。

⑥ 地域リハビリテーション支援体制の推進

高齢者が健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、生活機能の低下が疑われる状態になった場合、早期に状態の改善や重度化の予防を図っていくことが重要であるため、要支援者や要支援・要介護になるおそれのある人に対して、未病改善の取組を進めます。

2019(令和元)年度、2020(令和2)年度に実施した住民主体の通いの場へのリハビリテーション専門職派遣モデル事業の成果を踏まえてリハビリテーション専門職の派遣体制の充実を図り、地域においてリハビリテーション専門職、その他関係職種を活かした自立支援に資する取組が進むよう支援します。

【主要事業】

・ 地域リハビリテーション連携体制構築事業（県）

（１）神奈川県リハビリテーション関連会議の開催

医療機関、介護保険施設、居宅サービス事業者、市町村等の関係機関が連携し、適切なリハビリテーションを提供するための支援体制のあり方を検討します。

（２）地域リハビリテーションの連携推進

「神奈川県リハビリテーション支援センター」において、情報提供やリハビリテーション提供のコーディネートを行い、県内のリハビリテーションを支援します。

・ 地域リハビリテーション活動支援事業（市町村）

地域支援事業により、地域における介護予防の取組を機能強化するために、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民主体の通いの場等へのリハビリテーション専門職による助言等を実施します。

⑦ 特定健康診査・特定保健指導の推進

医療保険者は、40 歳から 74 歳の被保険者・被扶養者の方を対象に、生活習慣病の発症と重症化を防ぐことを目的として、メタボリックシンドロームに着目した健康診査（特定健康診査）を実施し、その結果に応じメタボリックシンドロームの予備群該当者の方に対して健康の保持への支援（特定保健指導）を行います。

県は、市町村等国民健康保険の保険者が実施する特定健康診査等の経費の一部を負担するとともに、市町村等の担当者を対象とした情報交換会を開催するなど、市町村の取組を支援します。

⑧ 後期高齢者医療制度の円滑な運営

2008(平成 20)年 4 月から開始された後期高齢者医療制度は、急速に進む高齢化に伴い増大していく高齢者医療費を安定的に支えるため、高齢者世代と現役世代の負担を明確化し、公平で分かりやすく、また、75 歳以上の高齢者の心身の特性等を踏まえた医療給付を行うために創設された医療制度です。

○ 神奈川県後期高齢者医療広域連合における取組

県内すべての市町村が加入する「神奈川県後期高齢者医療広域連合」（以下、「広域連合」という。）では、後期高齢者医療制度における医療給付、保険料の賦課等を行い、制度の健全・円滑な運営を担います。

○ 市町村における取組

市町村では、後期高齢者医療制度の保険料の徴収事務や被保険者への窓口業務を担当し、後期高齢者医療制度の円滑な運営を担います。

○ 県における取組

県では、広域連合や市町村に対し、後期高齢者医療制度の運営が健全・適切に行われるよう必要な助言・援助を行います。また、広域連合や市町村が行った行政処分に対する不服申立ての審査・裁決を行う附属機関として、高齢者の医療の確保に関する法律の規定に基づき後期高齢者医療審査会の設置・運営を行います。

⑨ 「健康団地」の取組

県営住宅において、高齢者が健康で安心して住み続けられる「健康団地」の取組を推進します。

【主要事業】

・団地再生整備事業（県・市町村・民間）

高齢化の進んでいる県営住宅を、健康で安心して住み続けられるよう、高齢者の支

え合い活動や保健・医療・福祉サービスの拠点づくりを行い、「健康団地」として再生していきます。

県営住宅における交流サロン等の開設（累計）の目標値（単位：団地）

2019 (令和元)	2020 (令和2)	2021 (令和3)	2022 (令和4)	2023 (令和5)
11	15	19	23	27

注 2019(令和元)年度は実績、2020(令和2)年度は実績見込み。