

甲州市高齢者 いきいきプラン

概要版

甲州市高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画

2021年度 ▶ 2023年度



介護予防のための生活機能チェック

次の25問の簡単な質問に答えることで、「生活活動」、「運動機能」、「栄養状態」、「口腔機能」、「閉じこもり」、「認知機能」、「うつ病の可能性」の7つの機能や症状について確認することができます。

	No.	質問項目	回答	
生活活動	1	バスや電車で1人で外出していますか？	はい	いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか？	はい	いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか？	はい	いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか？	はい	いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか？	はい	いいえ
運動機能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか？	はい	いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？	はい	いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか？	はい	いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか？	はい	いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか？	はい	いいえ
栄養	11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？	はい	いいえ
	12	BMI(体格指数)が18.5未満ですか？ [*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]	はい	いいえ
口腔機能	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
	15	口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
閉じこもり	16	週に1回以上は外出していますか？	はい	いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか？	はい	いいえ
認知機能	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか？	はい	いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか？	はい	いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか？	はい	いいえ
うつ病の可能性	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない？	はい	いいえ
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった？	はい	いいえ
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる？	はい	いいえ
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない？	はい	いいえ
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする？	はい	いいえ

チェック結果

① No.1～20で あみかけ に10個以上チェックがついた方	生活の習慣を見直してみよう
② No.6～10で あみかけ に3個以上チェックがついた方	運動を毎日の生活に取り入れてみましょう
③ No.11～12のすべてで あみかけ にチェックのついた方	バランスの良い食事を心がけましょう
④ No.13～15で あみかけ に2個以上チェックがついた方	お口の健康を確認してみましょう
⑤ No.16で あみかけ にチェックのついた方	外に出て、気分をリフレッシュしてみましょう
⑥ No.18～20で あみかけ に1個以上チェックがついた方	身近な人などに相談してみましょう
⑦ No.21～25で あみかけ に2個以上チェックがついた方	心と体を休めて、誰かに話してみましょう

自分らしい生活をいきいきと過ごすため、ご自身の状態をチェックし、気になる生活機能がありましたら**甲州市地域包括支援センター（0553-32-5600）**までご相談ください。

計画策定の背景と趣旨

本市の65歳以上人口は年々増加し、2020（令和2）年には11,034人となっており、高齢者人口は今後さらに増加する見込みです。一方、2025（令和7）年以降、現役世代の人口は急減する見込みであり、「高齢者の急増」から「現役世代の急減」という新たな局面に移行していきます。このような状況から、今後は介護ニーズの増加だけでなく、介護にかかる費用負担の急増等への対応も必要となってきます。

本計画は、2025（令和7）年、2040（令和22）年を見据えた計画として、2017（平成29）年に策定した「高齢者福祉計画・第7期介護保険事業計画」での取り組みを評価・検証した上で策定するものです。本計画に基づき、中長期的な視点を持ちながら、高齢者に関する保健福祉施策を総合的・体系的に展開することにより、地域包括ケアシステムを深化・発展させるとともに、地域の関係者がさまざまな課題に分野を超えて包括的に対応する、「地域共生社会」の実現を目指します。

計画の期間

本計画の計画期間は、2021（令和3）年度から2023（令和5）年度までの3年間とします。計画期間の最終年度である2023（令和5）年度中には、市民ニーズや社会動向の変化を把握しながら、本計画の取り組み状況について点検するとともに、必要な見直しを行い、次期計画を策定します。

計画の基本理念

育んできた馴染みの人間関係や居住環境の中で、高齢者が健康でいきいきと、安心して暮らすことができる地域づくり

本市では、総合計画において、まちづくりの基本目標のひとつを「健やかに心ふれあう健康・福祉のまちづくり」と定め、高い水準の福祉都市を標榜しています。また、地域福祉計画における目指す基本テーマを「支えあい、安心・安全の暮らしづくり」と定めています。

本計画においても、これら上位計画の理念、テーマを継承し、高齢者が自ら健康づくりに努め、地域社会において健康でいきいきと活躍し、医療や介護が必要になっても、それまで育んできた馴染みの人間関係や居住環境の中で、ご自身のペースで気楽にかつ、安心して人生の最期まで過ごせるよう、高齢者を含めた多様な主体が支え合う地域づくりを目指します。



甲州市



甲州市高齢者保健福祉計画・第8期介護保険事業計画 概要版

発行年月／2021(令和3)年3月

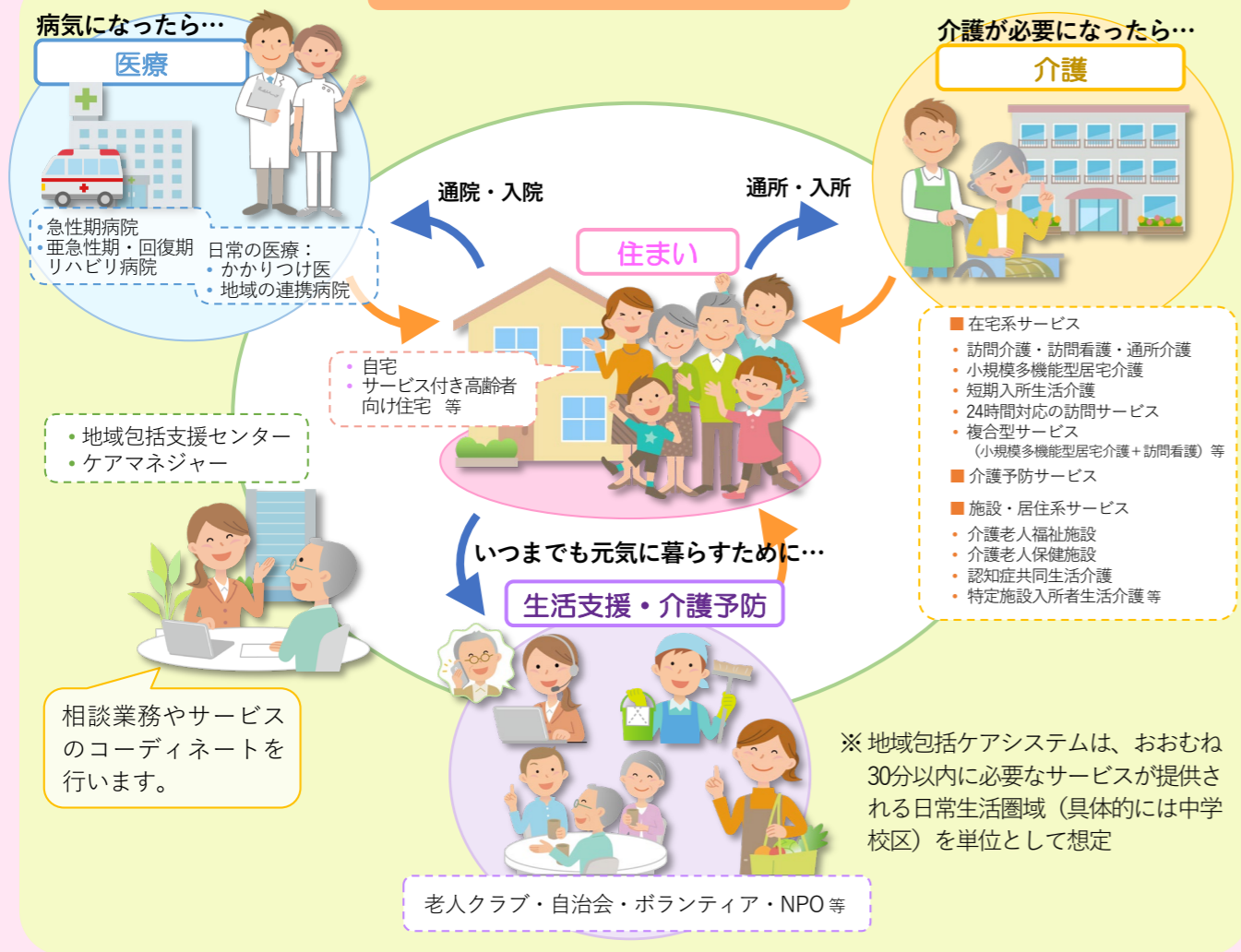
発行／甲州市介護支援課 〒404-8501 山梨県甲州市塩山上於曾1085番地1

☎ 0553-32-5066

地域包括ケアシステム

団塊の世代が75歳以上となる2025（令和7）年を目途に、重度な要介護状態となっても馴染みの人間関係や居住環境の中で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現していきます。今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。

地域包括ケアシステムの姿



構成要素イメージ



3枚の葉は、専門職によるサービス提供として表現され、その機能を十分に発揮するための前提として、「介護予防・生活支援」や「すまいとすまい方」が基本になるとともに、これらの要素が相互に関係しながら、包括的に提供されるあり方の重要性を示しています。

また、「本人の選択」が最も重視されるべきであり、本人の選択に対して、本人・家族がどのように心構えを持つかが重要であるとの考え方を示しています。

出典 2015年度地域包括ケア研究会「地域包括ケアシステム構築に向けた制度及びサービスのあり方に関する研究事業報告書」

計画の基本目標

基本理念である「育んできた馴染みの人間関係や居住環境の中で、高齢者が健康でいきいきと、安心して暮らすことができる地域づくり」を目指し、「地域包括ケアシステム」の深化・推進に向けて以下の3つの基本目標を定め、施策を推進します。

基本目標1 地域と関わり、生きがいを持ちながらいきいきと暮らすための仕組みづくり

- 高齢者が生きがいを持って暮らせるよう、高齢者が自ら担い手となり、さまざまな社会参加ができる機会・仕組みづくりに取り組みます。
- 元気なうちから健康づくり・介護予防に励むよう、健康づくりについては高齢者一人ひとりの日常における自主的な取り組みを基本にしながらも、生活習慣病予防と介護予防の観点から、地域みんなで関心を持ち、取り組んでいけるよう、その環境づくり等への支援を行います（生活習慣病予防は「甲州市健康増進計画」に基づくものとします）。



基本目標2 馴染みの人間関係や居住環境の中で安心して暮らすための仕組みづくり

- 高齢者が育んできた馴染みの人間関係や居住環境の中で安心して暮らせるよう、保健・医療・福祉関係機関や地域住民等の協力を得ながら、身近な地域（日常生活圏域）で支え合い、助け合う地域包括ケア体制の構築に引続き取り組みます。
- 高齢者を介護する家族介護者に対しては、介護による身体的・精神的な負担を軽減できるような支援を行います。
- 在宅療養における4つの場面（入退院支援・日常の療養支援・急変時の対応・看取り）を想定した在宅医療・介護の連携強化や認知症対策、生活ニーズに応じた住まいの確保など、多職種と連携して取り組みます。



基本目標3 介護保険制度の持続可能なサービス基盤、人的基盤づくり

- 必要なときに安心して介護保険等のサービスを利用できるよう、サービス事業者等と連携し、サービスの質の確保と安定的なサービス提供に取り組みます。
- 介護保険制度を健全に維持、運営していく仕組みづくりに取り組みます。

