推進プロジェクト２ 「健康づくりと介護予防サービスの充実」

資料3 令和5年7月26日
高齢者地域支援課
健康課

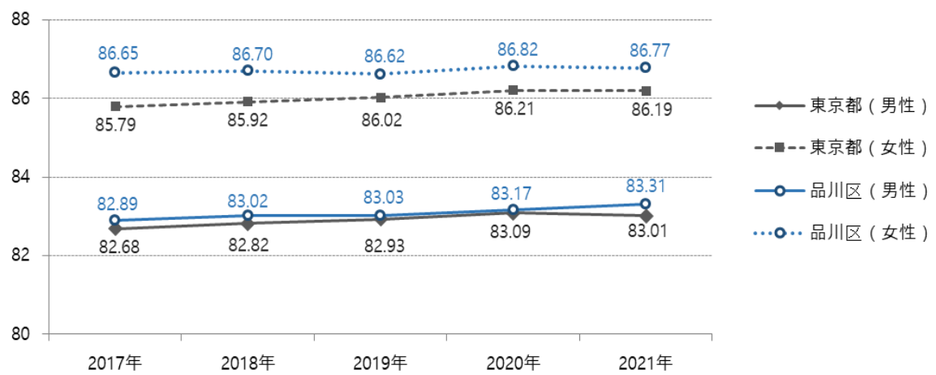
背景とねらい

〇健康寿命を延伸するため、高齢期になる前から、一人ひとりが心身に関する正しい知識を得て、社会参加も含めた人生設計を描いていくことが望まれる。
〇多様化する高齢者ニーズや社会参加に対する関心や意欲の高まりに対応するため、高齢者が活躍できる選択肢を幅広く用意する。

１．生涯を通じた健康づくり活動への支援

■健康寿命(※)は男性・女性ともに東京都の平均を上回っている。
(※)要介護認定２を受けるまでの期間に基づいた６５歳健康寿命

＜品川区の６５歳健康寿命の年次推移＞



出典：東京都「都内各区市町村の65歳健康寿命」

■主な事業
〇健康塾
レクリエーション感覚で身体を動かし、仲間と楽しく健康づくりを目指す。
R4実績　施設数23　実施回数2,088回　延べ参加者数19,516人
〇ふれあい健康塾
閉じこもりがちで足腰の弱ってきた人を対象とした、転倒骨折予防のための体操と遊びや生活指導を盛り込んだ健康教室。
R4実績　施設数13　　実施回数154回　　延べ参加者数1,915人
〇しながわ出会いの湯
区内銭湯で、近所の人との交流や健康づくりの場として、健康体操やカラオケなど気軽に参加できるプログラムと入浴サービスを提供。
R4実績　浴場数22軒　実施回数967回　延べ参加者数6,544人

２．自立支援を目指した介護予防・日常生活支援総合事業の推進

■主な事業
＜運動系介護予防事業＞
〇カラダ見える化トレーニング
筋力や歩行姿勢などを専用機器で測定し見える化し、「感覚」に頼らず客観的なデータに基づいて運動器の機能向上を目指す。
R4実績　3箇所　　実施回数864回　　延べ参加者数8,993人
〇マシンでトレーニング
高齢者専用トレーニングマシンを使って日常生活に必要な筋力をアップする運動。
R4実績　5箇所　　実施回数429回　　延べ参加者数3,544人
〇うんどう機能トレーニング
日常生活に必要な筋力や体力をアップする運動。
R4実績　7箇所　　実施回数239回　　延べ参加者数2,500人

＜認知症予防事業＞
〇脳力アップ元気教室
学習療法と脳活性化エクササイズ等の軽い運動を組み合わせた認知症の予防を目的。
R4実績　4箇所　　実施回数160回　延べ参加者数2,005人
〇計画力育成講座
グループで日帰り旅行を計画・実践することを通じ、計画力をアップさせ認知症の予防を目的。
R4実績　3箇所　　実施回数24回　　延べ参加者数196人

＜栄養改善事業＞
〇シニアのための男の手料理教室
買い物の仕方から一人分を簡単につくる調理の実習や、低栄養を予防するための講習などを行い栄養改善を推進。
R4実績　2箇所　　実施回数40回　　延べ参加者数296人
〇わくわくクッキング
栄養バランスの良い簡単な調理実習を行い、口腔ケアをはじめとした健康的な食生活を学び、低栄養予防を推進。
R4実績　4箇所　実施回数130回　　延べ参加者数705人

３．要介護者（要支援者）に対するリハビリテーションの推進

①訪問型サービス
〇予防訪問事業・生活機能向上支援訪問事業　すけっとサービス事業　等
②通所型サービス
〇予防通所事業　短期集中予防サービス　ボランティア主体による事業