

【最重要目標】

# 健康寿命の延伸

(平成37年度の平均寿命と健康寿命の差を2歳縮める)

※下記項目以外にも、今後適宜取組みを推進していく。  
※健康寿命の延伸は、平成37年度の目標であるため、第7期計画以降の中長期的な取組みの検討も必要。

## 介護予防

※ここで言う介護予防は、65歳以上の健康づくりも含む。

### フレイル対策

(健康づくりからフレイル(高齢者の虚弱)対策まで)

介護予防・健康づくり活動の意識啓発  
＜参加者数＞

フレイルチェック  
＜実施率＞

地域拠点型一般介護予防事業  
＜実施箇所数・参加者数＞

住民主体の集いの場  
＜実施箇所数・参加者数＞

### 自立支援・重度化防止

(主に要支援・要介護状態への対策)

要支援・要介護認定者の状態の維持・改善  
＜⇒具体的な数値目標は、今後示される国の評価に対する考え方を踏まえて設定＞

適切なケアマネジメントの推進  
＜市独自研修、目標指向型ケアプランの推進、ケアプラン検討会議の開催など＞

ケアマネジメントや介護サービス事業者への  
成果手法検討

短期集中通所サービス＜参加者数＞

地域ケア会議の開催＜開催回数＞

※市民に対しては、個人の健康づくりに向けた意識の喚起につながるようインセンティブ(健康ポイント等)を検討。  
(神戸市国民健康保険の特定健診受診者に対しては、「大腸がん検診無料受診クーポン」贈呈)

# 高齢者の虚弱(「フレイル」)について

「フレイル」とは 加齢とともに、心身の活力(例えば筋力や認知機能等)が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態。

## 加齢に伴う変化

- ・食欲の低下
- ・活動量の低下(社会交流の減少)
- ・筋力低下
- ・認知機能低下
- ・多くの病気をかかえている

## 危険な加齢の兆候(老年症候群)

- ・低栄養
- ・転倒、サルコペニア
- ・尿失禁
- ・軽度認知障害(MCI)

## フレイルの多面性

閉じこもり、孤食

社会的

身体的

精神的

低栄養・転倒の増加  
口腔機能低下

意欲・判断力や認知  
機能低下、うつ

フレイルは、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能。

## 【今後の取組】

- 医療・介護が連携したフレイルの多面性に応じた総合的な対策の検討が必要。
- メタボ対策からフレイル対応への円滑な移行。

- ① フレイルの概念及び重要性の啓発
- ② フレイルに陥った高齢者の適切なアセスメント
- ③ 効果的・効率的な介入・支援のあり方
- ④ 多職種連携・地域包括ケアの推進

