

― 特集 ―

いつまでも
安心して

健やかに
暮らせるまちを目指して



歳を重ねても健康で元気に過ごすためには、日頃の心がけと行動が欠かせません。

また、もし介護が必要な状態になったとしても、本人と支える家族などが、孤立せず、住み慣れた場所です心安んじて自分らしく暮らし続けられる環境づくりが大切です。

今号では、高齢者の安心した暮らしや、市民の皆さんの健康を応援する

三田市の取り組みを紹介します。

県下で3番目^{※1}に健康寿命^{※2}が長い三田市で、市民の皆さんが、いつまでも生き生きと自分らしい暮らしを実現できるように、健康づくりに活用ください。

※1：兵庫県が発表した令和2年度「兵庫県における健康寿命の算定結果」
※2：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平均



▲市 HP
(高齢者福祉・介護)



▲市 HP
(医療・健康)



▲市 HP
(孤独・孤立)



▲市 HP
(支えあおう心といのち)

いつまでも安心して暮らせるまちへ



認知症の人やその家族の思いが尊重され、すべての人が地域の一員として安心して暮らし続けることができる共生のまちを目指しています。

■ 認知症高齢者個人賠償責任保険 **い**

認知症の人が他人の身体や財物に損害を与えた場合に備え、市が本人やその家族に代わって保険契約者として賠償責任保険に加入します。保険料は市が負担

■ 認知症サポーター養成講座 **い**

身近な人の認知症理解の促進を目的とした講座を実施（修了者にはオレンジリングを配布）



高齢者の在宅生活を支える家族など介護者の負担軽減や、支援を必要とする高齢者が自立した生活を送るための支援を行っています。

■ 相談・訪問などの支援 **い**

地域包括支援センターを中心に、支援が必要な介護者を把握し、自宅訪問による助言や情報提供などを実施

■ 住宅改造費の補助 **い**

住み慣れた住宅で生活し続けられるよう、バリアフリー化などの住宅改造費の一部を補助

■ 緊急通報機器の設置補助 **い**

1人暮らし高齢者世帯などに、緊急通報機器の設置費を補助



地域福祉活動支援

地域住民同士のふれあいや交流の場を提供する地縁団体の活動を支援することで、高齢者の生きがいや集いの場づくりを進めています。

■ ふれあい活動推進協議会への支援

地域の特色を生かし、多世代交流・高齢者参加事業や高齢者宅訪問をはじめとした外出支援や見守り活動などを行っている「ふれあい活動推進協議会」の活動を支援 問い合わせ＝地域福祉課（559-5069 FAX 563-7776）



介護サービス

日常生活で介護や支援が必要になった人が、自分らしい生活を送ることができるように、各種の介護保険サービスを受けられるようにしています。

■ 提供サービスの充実 **介**

今後の高齢化の進展を見据え、3年ごとに必要なサービスを検討し、介護保険事業計画を策定。介護を必要とする人が、適切なサービスを受けられるよう制度などを整備

【問い合わせ】 **い** = いきいき高齢者支援課（559-5070 FAX 563-7776）

介 = 介護保険課（559-5077 FAX 563-1447）

地域包括ケアシステム〈概要〉



高齢になり要介護状態となっても、お住まいの場所ですら暮らし続けられるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される体制「地域包括ケアシステム」の構築を進めています。地域の特性に応じた体制づくりに向け、市内6圏域の「地域包括支援センター」が、地域の見守りや、高齢者を取り巻く地域課題の発見・解決に取り組ん



三田市地域包括支援センター 大村 和也さん
 でございます。総合相談窓口として、高齢者とその家族のさまざまな相談に対応していますので、まずは地域包括支援センター（左記2次元コード）にお気軽にご相談ください。



生きがいづくり

仲間とのつながりや生きがいを持ち、健康で生き生きと暮らし続けられるよう、生涯学習、文化、スポーツ・レクリエーションなどを推進しています。

■ さんだ生涯学習カレッジ **い**

生涯学習を通じ、仲間・健康づくり、地域貢献につなげることを目指して開講

■ 地域型スポーツの充実

スポーツクラブ21（地域住民が自主的・主体的に運営するスポーツクラブ）などの活動を通じて、高齢者のスポーツ活動と地域交流を促進 問い合わせ＝文化スポーツ課（559-5022 FAX 563-1360）



介護予防

地域のつどいやサロン、老人クラブの活動のほか、高齢者にとって身近で介護予防に取り組める「通いの場」を拡充する支援を行っています。

■ いきいき百歳体操 **い**

地域包括支援センターと連携し、地域における「いきいき百歳体操」の立ち上げや継続を支援

■ 普及・啓発活動の充実 **い**

地域の「通いの場」に、栄養士や歯科衛生士、リハビリ専門職など多様な専門職を派遣し、介護予防・健康づくりの講話や運動講座を実施

いつまでも健やかに暮らせるまちへ



健 歯・口の健康

歯・口の衰えや病気は、誤嚥性肺炎・糖尿病・脳梗塞・心臓病などさまざまな病気につながることから、歯と口の健康を維持する取り組みを行っています。

- 定期的な歯科健診の受診
市が実施する、節目年齢を対象とした歯科口腔健診や、かかりつけ歯科医での定期健診を啓発
- いい歯の日フェア
生涯にわたる歯と口の健康づくりを普及啓発
- 子どもの歯と口腔の健康づくり
乳幼児や児童生徒に歯科健診を実施



健 特定健診・がん検診

自らの健康状態を把握できるよう、定期的・継続的に特定健診やがん検診を受診しやすい環境を整備しています。

- 集団健診 web 予約システム導入
24 時間いつでも予約可能
- 特定健診・がん検診
総合福祉保健センターと市内 8 カ所の公共施設で集団健診を実施
- 女性がん検診
個別検診は神戸市内の医療機関でも受診可能。また、女性がん集団検診では、乳がん検診と子宮頸がん検診が同日に受診可能



健 生活習慣病の予防

各種健診や保健指導を生かし、生活習慣病の早期発見や生活習慣の改善につなげる取り組みを行っています。

- 生活習慣病重症化予防
糖尿病・高血圧症・脂質異常症の重症化リスクが高い人へ、保健師などによる受診勧奨や保健指導を実施
- 健康相談・健康教育
健康に関する個別相談、生活習慣病の改善に向けた講話や教室を実施

自覚症状がないからといって、暴飲暴食など体に負担がかかる生活をしていませんか？ また、健康診断を何年も受診していないことはありませんか？ 生活習慣病は自覚症状がないことが多く、気付かないうちに脳や心臓などの病気が進行する恐れがあります。




健康づくりは継続が大切です。無理なく自分のペースでできること、やってみようと思うことから行ってみましょう。市の保健師や管理栄養士などが、皆さんの健康づくりをサポートします。
市健康増進課
保健師 永田 太一さん

こころの健康・自殺対策

こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0750-064-556

ライフステージに応じたこころの健康づくりの普及啓発や相談支援体制の強化などに取り組むとともに、事業所などと連携したメンタルヘルスに関する情報提供や研修会など、継続的な取り組みを進めています。
さまざまな悩み相談窓口(市 HP) ▶ 

- ストレス対処の啓発 **健**
こころの健康づくり講演会や各種健康づくり事業を通じ、睡眠や休養の取り方、適切なストレス対処に関する正しい知識の普及啓発
- ゲートキーパー*研修 **地**
悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して孤独や孤立を防ぎ、支援することが重要です。1 人でも多くの方が、ゲートキーパーとしての意識を持ち、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことで自殺対策を強化
*ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切に対応できる人のこと
- 子ども・若者への支援 **地**
スクールカウンセラーなどへの研修や、教職員向けに児童生徒が相談しやすい関係づくりのためのリーフレットを配布。また、市立中学校の全生徒に、相談先を載せたクリアファイルを配布
- 企業・事業所向け講話 **健**
市内事業者からの依頼に応じ、働き盛り世代向けのメンタルヘルス講話を実施

【問い合わせ】 **健** = 健康増進課 (559-6155 FAX 559-5705)
地 = 地域福祉課 (559-5069 FAX 563-7776)




健 フレイル*対策

*フレイルとは、加齢と共に体力・気力が低下し、「健康」と「要介護」の間にある状態のこと。
フレイル対策の要は栄養・運動・社会参加の 3 つ。フレイル状態に陥りやすい高齢者に対して、健診・医療・介護の情報に基づき、一人一人に合わせた支援を行っています。
■ オーラルフレイル*・低栄養予防
口腔機能の維持・改善を目指す教室や栄養相談を実施
*ささいな口の衰えのこと。「フレイルの最初の入り口」とも言われます。

■ 医療・介護など未利用者へのアプローチ
健康状態を把握できない状況の人への情報提供と個別支援を実施



健 栄養・食生活

健康維持に重要な主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事や規則正しい生活などを推進しています。
■ 健康料理教室
生活習慣病予防をテーマに、管理栄養士による講話と調理実習を実施
■ バランス食育教室
惣菜などを活用し、手軽にバランス良く食べるコツを伝える試食付きの講座を実施。レシピは動画付きで市 HP に公開中 ▶ 

■ 食育出前講座
子どもの偏食やダイエット、フレイル予防や時間栄養学など、さまざまなテーマで開講

今後のさらなる取り組み

いつまでも**健やかに**暮らせるまち に向けて

一人一人が家庭や地域で気軽に楽しく健康づくりに取り組みながら、つながりを深めるとともに、企業や関係団体などの多様な組織と協働し、市民の健康を支える環境を広げます。さらに「居心地が良く歩きたくなる」まちなかを創出し、まちなかを歩くことで**自然に健康になれる環境**をつくりまします。また、「こころの健康」を支え守るために、地域や職場でもこころの不調に気づき、身近に誰もが相談できる環境をつくりまします。子どもや若者が、身近な人や専門機関にSOSを出しやすく、周囲がその**こころのサインをいち早く受けとめ、温かく寄り添い、支援につなげられる関係づくり**に取り組みまします。

いつまでも**安心して**暮らせるまち に向けて

今後、高齢化に伴い認知症患者や要介護者の増加が見込まれます。認知症の人と接するためには正しい知識を持つことが必要となるため、幅広い層の認知症サポーターの養成を促進し、理解を広げる取り組みを進めます。さらに、在宅介護を行う家族介護者への個別相談などの取り組みを強化し、孤立化を防ぎ、介護者が感じるさまざまな負担を軽減できるよう支援を行います。また、各地域での交流を促進するため、介護予防活動を支える人材を育成し、いきいき百歳体操などの「通いの場」づくりを広げ、高齢者が**住み慣れた場所で自分らしい暮らしを続けることができるような地域づくり**を推進します。

次期計画策定に向け 皆様のご意見をお聞かせください

市民の皆さんの安心した暮らしや健康を応援する取り組みは、全て市の計画に基づいて行っています。現在、これまでの取り組みを踏まえ、現状と課題を整理し、これからの計画を作っています。

第3次三田市健康増進計画・第2次三田市自殺対策計画（案）

閲覧方法＝①市HP「意見募集（パブリックコメント）」に掲載 ②市役所（本庁舎1階市民情報ひろば、地域福祉課）、健康増進課、各市民センターなどに設置

その他＝提出された意見は概要を整理し、市の考え方とともに後日公表します。（個別の回答は行いません）

意見提出＝1月25日必着、意見書（任意の様式）に住所・名前・電話番号を記入し、申し込みフォーム、郵送、ファクス、eメール（kenkou_u@city.sanda.lg.jp）、窓口のいずれか

※電話など口頭での意見は受け付けません。提出された意見書は返却しません



健康増進課 電話 559-6155 FAX 559-5705
〒669-1514 川除 675 総合福祉保健センター 2階

第9期三田市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（案）

閲覧方法＝①市HP「意見募集（パブリックコメント）」に掲載 ②市役所（本庁舎1階市民情報ひろば、介護保険課、いきいき高齢者支援課）、各市民センターなどに設置

その他＝提出された意見は概要を整理し、市の考え方とともに後日公表します。（個別の回答は行いません）

意見提出＝1月17日必着、意見書（任意の様式）に住所・名前・電話番号を記入し、申し込みフォーム、郵送、ファクス、eメール（kaigo_u@city.sanda.lg.jp）、窓口のいずれか

※電話など口頭での意見は受け付けません。提出された意見書は返却しません



介護保険課 電話 559-5077 FAX 563-1447
〒669-1595 三輪 2-1-1 本庁舎1階