

6 高齢期
(概ね65歳～)

- 生活の質を維持し，社会との交流の中で，生きがいをもって豊かに暮らします！
- 喫煙は，しません！やめます！
- 適度な飲酒を心がけます！
- 口腔機能の維持向上に努めます！
- 健康の維持増進のため，健康的な生活習慣を保持し，定期的に健康診査を受診します！
- 必要な治療を行うことで，生活習慣病の悪化や合併症の発症を予防します！

1 特徴と健康課題

高齢期には，次のような世代の特徴と，それに伴う健康課題があります。

社会環境	社会的立場	○大人（成年）
	主な生活の場	○家庭 ○地域 等
個人の状況	身体的な特徴	○社会的には人生の完成期で，いきがいを持って余生を楽しむ時期 ○精神的，身体的な老化が進み，健康問題が大きくなる時期 ○「寝たきり」や「認知症」等の介護を必要とする人が増加する時期 ○「視聴覚」，「咀嚼」の機能障害等の日常生活に関わる障害が増加する時期 ○消極的な健康観を持ちがちな時期
	ライフスタイル	○豊かな人生経験と，それまで培ってきた知識等を，地域社会で活かす等の取り組みが可能となる時期 ○生活の質を維持し，豊かに暮らせるよう社会との交流を図り，社会的役割を持つことが大切な時期

<p>個人の状況</p>	<p>健康観の形成に対する影響が大きい 主な要因</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭 ○地域 ○メディア
<p>健康課題</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○健康問題が多く出てくる時期であること ○低栄養を予防する必要があること ○外出機会が減ること ○孤独な生活を送る人が増えていく時期であること ○歯の喪失が急増し、咀嚼機能及び嚥下機能の低下がみられる時期であること ○嚥下機能の低下により、口腔内が不衛生になりやすいため、誤嚥による肺炎や窒息の危険性が高まること ○要介護認定の原因疾患として、生活習慣病が目立つこと ○生活習慣病の発症及び重症化が増加する時期であること

2 健康目標

高齢期の健康課題に対し、健康目標を定めます。

- 生活の質を維持し、社会との交流の中で、生きがいをもって豊かに暮らします！
- 喫煙は、しません！やめます！
- 適度な飲酒を心がけます！
- 口腔機能の維持向上に努めます！
- 健康の維持増進のため、健康的な生活習慣を保持し、定期的に健康診査を受診します！
- 必要な治療を行うことで、生活習慣病の悪化や合併症の発症を予防します！

※の付いている項目は、概ね75歳以上で心がけたいものです。

<p>栄養・食生活</p>	<p>■食を通じた健康の維持増進を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事が簡素化しやすくなるため、低栄養状態に注意し、量より質を大切にしました食事をとります。(食べやすい形態、慣れたわが家の味や料理等) ※ ・「主食」、「主菜」、「副菜」を組み合わせる食事をとります。 ・良質なたんぱく質やビタミン・ミネラルを十分に摂取します。 ※ ・家族や友人との食事の時間を楽しみます。
<p>身体活動・運動</p>	<p>■日常生活の中で、意識的に身体を動かす習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康のために「身体を動かそう」という気持ちを持ち、買い物や散歩等、積極的に外出することで、歩く習慣を身につけます。(日常生活における歩数を増やします。) ・過度の負担にならない、自分に合った運動に取り組みます。 ・体を動かすことをやめないようにします。 ※ ・家庭内外の危険な場所をチェックし、転倒防止に心がけます。 ※
<p>休養・ こころの健康</p>	<p>■生きがいのある生活を送ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域で社会的な活動等に参加し、人との交流を図ります。 ・豊かな人生経験、それまで培ってきた知識等を活かし、地域活動に貢献していきます。 ・趣味を持ち、仲間とともに行動するようにします。 ※

<p>喫煙</p>	<p>■たばこが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙をしません。喫煙者は禁煙します。 ・家庭の中で、子どもの喫煙を防ぐように心がけます。 ・受動喫煙から家族を守るために、喫煙しない家族の前では喫煙をしません。 ・誤飲、火傷等から子どもを守るために、子どもの手の届くところにたばこを置きません。 ・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。
<p>飲酒</p>	<p>■アルコールが及ぼす健康被害から身を守ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・過度の飲酒（毎日飲酒・多量飲酒）をしません。 ・家庭の中で、子どもの飲酒を防ぐように心がけます。 ・誤飲から子どもを守るために、子どもの手の届くところにお酒を置きません。 ・過度の飲酒（毎日飲酒・多量飲酒）が及ぼす健康影響に関する知識を身につけます。
<p>歯・口腔の健康</p>	<p>■歯・口腔の健康を維持する習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯・口腔の健康の大切さについて理解を深め、日頃から歯と歯肉の状態を観察し、歯・口腔の健康を保つようにします。 ・歯の喪失を防ぎ、おいしく安全に食べることができる口腔機能の維持のために、80歳で20本〔8020（はちまるにいまる）運動〕の歯が残せるように意識します。 ・食べたらみがく習慣を身につけます。歯ブラシだけではなく、歯間部清掃器具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を積極的に利用します。 ・むし歯、歯周疾患予防のために、規則正しい生活習慣に心がけます。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的な健診を受診し、歯石除去等の歯と歯肉のケアをします。 ・むし歯や歯周疾患を発見したら、すぐに歯科医院を受診します。
<p>糖尿病 循環器疾患 がん</p>	<p>■基本的な生活習慣に心がけ、また、かかりつけ医をもち、必要に応じて受診・相談をする習慣を身につけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の発症予防及び重症化予防のために、規則正しい生活習慣に心がけます。 ・血糖値、血圧値、コレステロール値等が良くない場合、生活習慣を改善し、病気の予防や介護予防に努めます。※ <p>■定期的ながん検診、健康診査等を受診し、自らの健康状態を把握します。</p> <p>■ちょっとした体調の変化でも、医師等に相談します。※</p>

3 健康目標を達成するための取り組み

高齢期の健康目標を達成するため、次の取り組みを積極的かつ効果的に推進していきます。

- (1) 広報等の一般的な啓発にとどまらず、地域におけるボランティア、町会・自治会、老人クラブ等の活動を通して、生活の質の向上を目指した健康づくりを働きかけます。
- (2) 特定健康診査及び特定保健指導事業、がん検診事業の効果的な展開を図り、効果的な利用を呼びかけます。
- (3) 各関係機関と連携し、教育・啓発・相談・環境整備等を行います。

◀ 柏市が取り組んでいる「高齢期」を対象とした既存の健康増進事業【抜粋】 ▶

事業名 [担当部署]	事業の目的等
協働事業提案制度 [地域づくり推進部協働推進課]	市民（市民公益活動団体）の市政への参画を促進する。
市民大学事業 [地域づくり推進部協働推進課]	「柏全体の視点」を持って、主体的に行動する市民を発掘する。
市民公益活動補助金交付事業 [地域づくり推進部協働推進課]	市民公益活動団体の立ち上げ、育成支援を行う。
柏市民活動センター事業 [地域づくり推進部協働推進課]	市民公益活動の促進を図る。
【再掲】 男女共同参画推進のための相談事業 [地域づくり推進部男女共同参画室]	女性のこころと生き方相談を実施する。
地域づくり推進事業 [地域づくり推進部地域支援課]	地域コミュニティの活性化を図る。
地域づくり推進事業 (地域活動推進のための補助金) [地域づくり推進部地域支援課]	地域コミュニティの活性化を図る。
ふるさとセンター整備事業 [地域づくり推進部地域支援課]	町会活動活性化により、地域コミュニティを構築、助け合い・支え合いが出来る地域づくりを図る。
町会支援事業 [地域づくり推進部地域支援課]	町会、自治会、区等が行う地域コミュニティ活動を支援する。
ふるさと運動補助金 [地域づくり推進部各近隣センター ・市民生活部沼南支所総務課]	市民の自主活動、市民相互の交流を支援する。
【再掲】 柏市国民健康保険特定健康診査・特定保健指導 [市民生活部保険年金課]	40歳以上の柏市国民健康保険加入者を対象として、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、その該当者・予備群該当者を減少させることにより、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として実施する。

事業名 [担当部署]	事業の目的
【再掲】 柏市75歳以上の健康診査 [市民生活部保険年金課]	千葉県後期高齢者医療広域連合から委託され、市内在住の千葉県後期高齢者医療被保険者を対象として、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として実施する。
【再掲】 国保及び後期高齢者医療被保険者保健事業 利用券交付事業 [市民生活部保険年金課]	健康増進事業を行う者を支援し、被保険者の健康の保持増進に資する環境をつくる。
【再掲】 心の健康づくりと認知行動療法学習 交流会事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	全市民の心の健康づくりを図る。
【再掲】 自殺予防対策事業 [保健福祉部保健福祉総務課]	自殺のないまちを目指す。
豊四季台地域高齢社会総合研究会の運営 [保健福祉部福祉政策室]	豊四季台地域を中心とした超高齢社会に向けたまちづくりを目指す。
生きがい就労の創設 [保健福祉部福祉政策室]	高齢者の生きがい就労を実現し、コミュニティ構築を促す。
【再掲】 シルバー農園事業 [保健福祉部高齢者支援課]	市内在住で60歳以上の高齢者が、健康で生きがいのある日々を送っていただく。
老人クラブ支援事業 [保健福祉部高齢者支援課]	人生経験を活かし、健康増進や教養の向上、地域福祉活動・社会奉仕活動等への参加に対し支援を行う。
福祉バス運行管理業務 [保健福祉部高齢者支援課]	研修、視察等の用に供する福祉バスの運営によって、福祉の向上を図る。
シルバー事業委託関係 [保健福祉部高齢者支援課]	高齢者の学習意欲・創造性・技術の向上、介護予防の視点に基づき、心身の健康づくりを支援する。
老人福祉センター管理運営等業務 [保健福祉部高齢者支援課]	高齢者が健康で明るい生活を支援するための施設の管理運営を行う。
豊四季台老人いこいの家 [保健福祉部高齢者支援課]	介護予防拠点の一つとして、また話し合いや娯楽の場として利用する。
老人福祉センター送迎業務 [保健福祉部高齢者支援課]	高齢者がお互いの親睦を図り、ゆっくりとくつろいでいただく。
高齢者いきいきガイド作成 [保健福祉部高齢者支援課]	柏市内の高齢者を対象にした事業等を、高齢者に対して広く普及する。
生活管理指導短期宿泊事業 [保健福祉部高齢者支援課]	老人ホームの入所体験や、家族負担の軽減を図る。
配食サービス [保健福祉部高齢者支援課]	調理が困難な高齢者世帯に、食事を提供。 在宅生活の継続と安否確認を行う。

事業名 [担当部署]	事業の目的
地域密着型サービス事業者の整備 [保健福祉部介護基盤整備室]	住み慣れた自宅や地域で生活できるよう、地域密着型サービスを整備する。
【再掲】 介護予防事業 (運動でからだ元気塾) [保健福祉部障害福祉就労支援センター]	高齢者の運動器の機能向上による介護予防の推進を図る。
介護予防普及啓発事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	一般住民が介護予防の基礎的知識を得られるよう、身近な地域包括支援センターの主催により、介護予防教室やイベント等を実施する。
地域介護予防活動支援事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	介護予防に取り組む地域の組織・団体に対し、身近な地域包括支援センターがその会合に出席し、情報交換や相談に応じる。
介護予防センター運営支援事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	介護予防センター(ほのぼのプラザますお、いきいきプラザ)において、高齢者の健康増進と介護予防事業を実施する。
「介護予防グループ」支援 [保健福祉部福祉活動推進課]	介護予防を目的に実施している団体に対し、介護予防プログラムの提供や、備品の貸し出しを実施する。
介護支援サポーター事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	65歳以上の高齢者の地域福祉活動を通じた社会参加及び地域貢献を奨励するとともに、高齢者自らの介護予防を支援する。
二次予防事業の対象者把握事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	要介護状態を発生するリスクの高い者を早期に把握し、その発生予防を目指す。
総合型介護予防事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	虚弱高齢者が自立した生活を継続できるよう、運動・栄養・口腔・閉じこもり予防・うつ予防等、総合プログラムの教室を実施する。
【再掲】 口腔機能向上事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	口腔機能低下のおそれがある高齢者が、口腔の清潔保持、摂食・嚥下の機能を高める知識・技術を習得するための教室を実施する。
【再掲】 栄養改善事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	低栄養状態にある高齢者が、栄養状態の改善を通じて、自立した生活を継続できるよう、栄養士の訪問による個別訪問を実施する。
高齢者の総合相談事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	高齢者の心身の健康の保持及び生活の安定の為に、必要な援助を行う。
高齢者声かけ訪問事業 [保健福祉部福祉活動推進課]	高齢者が地域において、安心して自立した生活が続けられるよう支援する。
【再掲】 がん対策事業の総括、計画及び進行管理 [保健所総務企画課]	各部署で行うがん対策事業を、主に4つの視点(「予防と啓発」、「検診・早期発見」、「治療から緩和ケアまで」、「地域相互支援」)から、総合的に推進する。

事業名 [担当部署]	事業の目的
<p>【再掲】 柏市緊急肝炎ウイルス検査 [保健所保健予防課]</p>	<p>自覚症状がなく、自身の感染を知らないB型肝炎ウイルス及びC型肝炎ウイルス持続感染者（キャリア）に感染を知る機会を与えることにより、感染者の早期発見・早期治療につなげ、慢性肝炎及び肝硬変・肝がんといった重症化を未然に防ぐことを目的として実施する。</p>
<p>【再掲】 本人・家族の相談・訪問支援 （精神保健福祉相談、こころの健康相談等） [保健所保健予防課]</p>	<p>市民全体の心の健康の保持及び増進と、精神障害者の生活の質の向上を目指す。</p>
<p>【再掲】 タバコ対策 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>喫煙と受動喫煙に関連した疾病、障害、死亡を減少させる。</p>
<p>【再掲】 ふれあい健康相談 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>40歳以上の市民を対象に、生活習慣の見直しを支援し、健康の保持増進を図る。</p>
<p>【再掲】 栄養改善事業 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>市民が健康的な生活ができるよう、栄養指導や食育の推進により、食生活改善を図る。また、地域や健康ちば協力店を通じた、健康・栄養情報の発信により、市民の健康増進を図る。</p>
<p>【再掲】 歯周疾患検診 [保健所地域健康づくり課]</p>	<p>健康を維持し、食べる楽しみを享受できるように、歯の喪失を予防する。</p>
<p>【再掲】 柏市健康診査（無保険者） [保健所成人健診課]</p>	<p>40歳以上の生活保護受給者のうち、医療保険未加入者を対象として、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目し、その該当者・予備群該当者を減少させることにより、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として実施する。</p>
<p>【再掲】 がん検診事業（胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がん、結核・肺がん） [保健所成人健診課]</p>	<p>がんの早期発見・早期治療、結核の早期発見・まん延防止を図る。</p>
<p>【再掲】 がん検診推進事業（無料検診） [保健所成人健診課]</p>	<p>特定の年齢に達した市民に対し、子宮頸がん・乳がん・大腸がん無料クーポン券、啓発リーフレットを送付する。がん検診の受診促進を図るとともに、がんの早期発見と正しい健康意識の普及啓発を図り、健康の保持増進を図ることを目的に実施する。</p>
<p>【再掲】 健康づくり相談 [保健所成人健診課]</p>	<p>生活習慣病予防のため、対象者の生活状況に応じた食生活、運動、休養などについて、保健師・管理栄養士が各人に合わせたアドバイスを行う。</p>

事業名 [担当部署]	事業の目的
<p>【再掲】 成人検診事業（健康づくり普及・啓発） [保健所成人健診課]</p>	<p>検診受診率の向上及び市民が健康づくりに役立てられるきっかけを作る。</p>
<p>生涯学習まちづくり出前講座 [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>市民の生涯学習活動を支援する。</p>
<p>生涯学習情報システム [生涯学習部生涯学習課]</p>	<p>市民への生涯学習情報の一元的提供を行う。</p>
<p>【再掲】 成人教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]</p>	<p>教養の向上，健康の増進，情操の純化，生活文化の振興，社会福祉の増進に寄与する。</p>
<p>【再掲】 高齢者教育事業 [生涯学習部中央公民館 ・生涯学習部沼南公民館]</p>	<p>教養の向上，健康の増進，情操の純化，生活文化の振興，社会福祉の増進に寄与する。</p>