資料２

■令和8年度　第３回岐阜市高齢者福祉計画推進委員会

# 生きがいづくり・健康づくりについて

令和8年9月30日



# 目　次

１　生きがい活動の促進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ　１

２　交流・地域活動の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ　４

３　健康づくりの促進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ　５

４　高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施・・・・・・Ｐ　８

# 1　生きがい活動の促進①

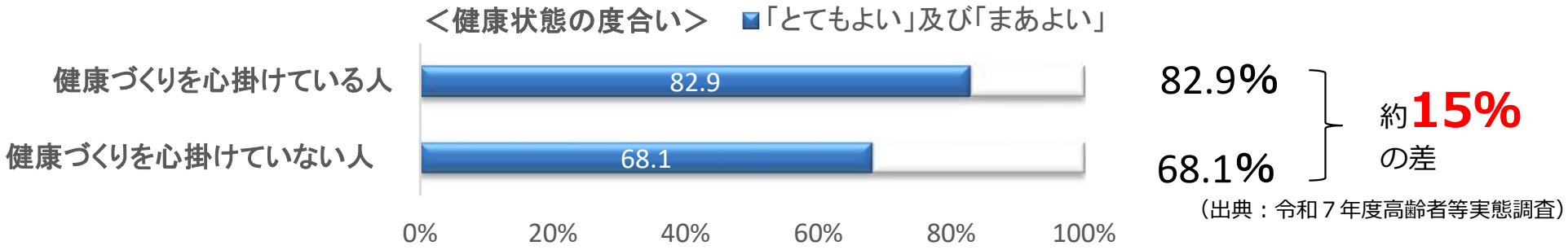
**生きがい**とは・・「生きるはりあい。生きていてよかったと思えるようなこと」
👉**幸福度や健康状態**は、高齢者の「**生きがい**」に深く関わっている

## ●主観的な幸福度の度合い（生きがいの有無別）




（出典：令和７年度高齢者等実態調査）

## ●主観的な健康状態の度合い（健康づくりの有無別）




（出典：令和７年度高齢者等実態調査）

○　寿命は単に延ばすだけでなく、いかに元気に、生き生きと自分らしく過ごせるかが重要となる
○　趣味や余暇を楽しむなど、生きがいを持つこと、人とつながり交流することは、心身ともに充実した日常生活につながり、**健康寿命の延伸に大きく寄与**する
○　そのため、市は高齢者の**生きがいづくりの促進に寄与する事業を推進**していく

# 1　生きがい活動の促進②

生きがいづくりの促進に寄与する事業の現状と課題

| 事業名 | 概要 | 現状及び課題 |
|---|---|---|
| **老人クラブ（清流クラブ岐阜）への支援** | 新規会員の募集やクラブ活動の充実を支援し、会員数の維持を図っている。 | 会員数の減少、中心的な役割を担う人材の高齢化が進んでいる。<br>今後のクラブ活動の維持に必要な支援方法の検討が必要<br><br>【会員数】<br>R5：15,844人<br>R6：14,393人<br>R7：13,154人 |
| **岐阜市らくらくおでかけパスの交付** | 高齢者の外出のきっかけを提供するため、70歳以上の人に岐阜バスと市内コミュニティバスを2割引で乗車できる特典の付いた「岐阜市らくらくおでかけパス」を交付 | 外出のきっかけづくりのために、事業を継続。利用者増への取り組みが必要<br><br>【交付状況（令和8年3月31日現在）】<br>対象者：98,717人<br>交付数：58,168人 |
| **高齢者利用施設の運営** | 老人福祉センター、三田洞神仏温泉、高齢者福祉会館で、ヨガ、体操、書道や俳句など人気の高い講座の開催やサークル活動の場を提供 | いずれの施設も老朽化が進んでいる。<br>施設運営のあり方や事業の見直しの検討が必要 |
| **高齢者大学事業（セカンドライフ講座・スマホ講座）** | 60歳以上の人を対象に、新たな興味関心を発見し、退職後の生きがいづくりにつながるセカンドライフ講座（eスポーツ）の開催と高齢者の情報格差の解消を図るスマホ講座を開催 | 従前の座学講座から2講座に組み替えて開催（令和7年度～）。スマホ講座は開催回数と開催場所を拡大。<br>引き続き、効果的な実施内容及び方法について検討が必要 |

# 1　生きがい活動の促進②

生きがいづくりの促進に寄与する事業の現状と課題

| 事業名 | 概要 | 現状及び課題 |
|---|---|---|
| **老人健康農園事業** | 60歳以上の人を対象に、<br>市内12か所、528区画（15㎡/区画）<br>の老人健康農園を貸し出し | 複数区画の借用や長期間の継続利用者が多数を占めるため、新規の希望者が利用しづらい状況<br>農園拡大には財政上の課題が生じる<br><br>【利用状況（令和8年3月31日現在）】<br>対象区画：528区画<br>貸出実績：514区画 |
| **スポーツ活動の推進** | 高齢者体育大会やペタンク大会、<br>グラウンド・ゴルフ大会などの<br>スポーツ活動を通じて、高齢者の<br>健康・生きがいづくり、高齢者相互<br>の親睦を図る | 健康づくりや人との交流に必要な事業であり、継続して事業を実施<br>高齢者の多様なニーズに応じることができるよう種目等の検討が必要<br><br>【参加者数（令和7年度実績）】<br>高齢者体育大会：1,665人<br>ペタンク、グラウンドゴルフ：1,188人 |
| **高齢者ふれあい入浴事業** | 70歳以上の人を対象に、毎月1･15日に市内5浴場を半額で利用できる「番号付きシルバーカード」を申請に基づき交付 | 浴場が市中心部に集中し利用者が限られている。今後さらに浴場の減少が見込まれることから、事業の見直しを含め、検討が必要<br><br>【市内浴場数】<br>平成28年：９浴場<br>令和３年　：７浴場<br>令和４年　：５浴場 |

# 2　交流・地域活動の推進

## 高齢者をとりまく環境

**単身世帯の増加**

岐阜市　2000年　39,317人（内６５歳以上　　9,465 人）
　　2020年　63,107人（内６５歳以上　**20,523**人）
(出典：国勢調査)

ひとり暮らしの高齢者は
20年で約2.2倍

**地域のつながりの希薄化**

自治会加入率（岐阜市）　2011年　66.2%　⇒　2026年　49.4%

**家族・親族や近隣との人間関係が希薄**になってきている

## 👉交流・地域活動を推進する事業の実施

**○三世代交流促進事業**

老人クラブの会員と三世代の交流を促進するため、ペタンクなどの三世代交流スポーツ大会の実施や、お手玉などの昔ながらの遊びを楽しむ文化伝承活動を実施

**○友愛チーム・ふれあい訪問事業**

老人クラブの会員がひとり暮らし高齢者などの世帯を訪問
地域とつながっている安心感を提供

# 3　健康づくりの促進①

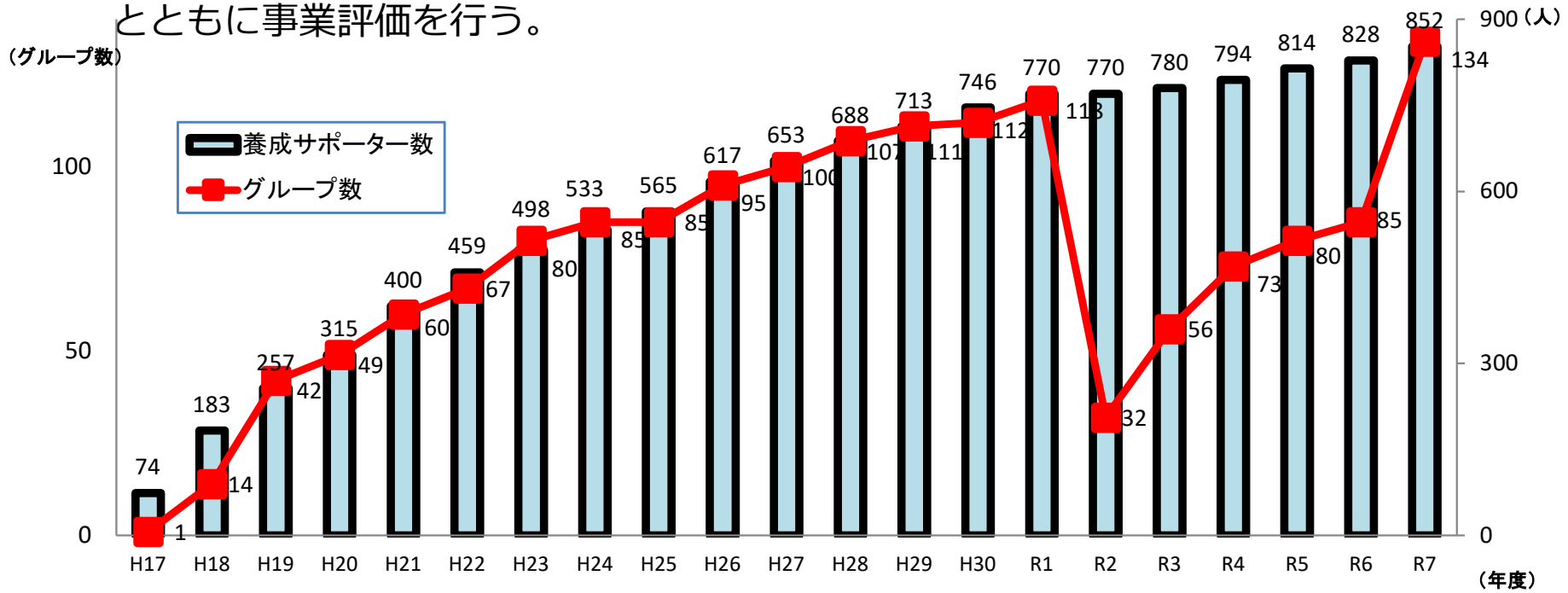
フレイルとは･･･「加齢により心身が老い衰えた状態」
👉 フレイルを予防することで、健康で自分らしい生活を送ることを目指す

## （１）運動を通じたフレイル予防

○**「いきいき筋トレ体操」（以下、筋トレ体操）の普及啓発**
筋力や体力の維持が**フレイルや生活機能低下予防**等につながることから、
高齢者を中心とした市民に市オリジナルの筋トレ体操を普及啓発する。

○**「いきいき筋トレサポーター」（以下、サポーター）の養成及び活動支援**
筋トレ体操を普及するボランティアであるサポーターを養成し、
地域の実情に合わせた活動を支援することにより、活動の活性化を図る。

○　**サポーターによる筋トレ体操参加者に対する体力測定の実施**
参加者が自分の体力を把握し、筋トレ体操を継続する意欲の向上を図る
とともに事業評価を行う。




R2～R4は新型コロナウイルス感染症の流行により養成講座の中止(R2)及びグループ活動休止あり

# 3　健康づくりの促進②

## （2）食を通じたフレイル予防

○目的

高齢者が「食」への関心を高め、健全な食生活を実践できるよう、地域で活動する団体（岐阜市食生活改善推進協議会）と連携・支援し、**地域の高齢者に低栄養予防の情報等を広く発信する**ことでフレイル予防の普及啓発を図る。

○内容

①　**情報提供**

- 岐阜市食生活改善推進協議会及び高齢者に関係する団体と協働して、地域の高齢者へ食生活に関する情報提供を行う。
- 「**おいしく簡単フレイル予防レシピ集**」を市役所、保健所、保健センターへ設置、レシピ動画を活用して啓発する。
- 管理栄養士、保健師が地域へ出向き、高齢者へ低栄養予防をはじめとした健康講話を行う。

②　**高齢者を対象とする栄養教室の開催**

関係団体と協働して、高齢者を対象とする栄養教室の開催及び支援を行う。

⇒　低栄養傾向の人の減少のため、高齢者やその家族、配食サービス等の給食関係者へレシピ集を配布したり、デジタル技術を活用しレシピを動画で紹介するなど、効果的な情報発信や周知方法を工夫する。



# 3　健康づくりの促進③

## （3）介護予防健康セミナー

○目的
　フレイル予防やロコモティブシンドローム予防、転倒予防、口腔機能低下予防、生活機能低下予防、認知症予防など**高齢者の心身の多様な課題**に対し、意識啓発を図る。

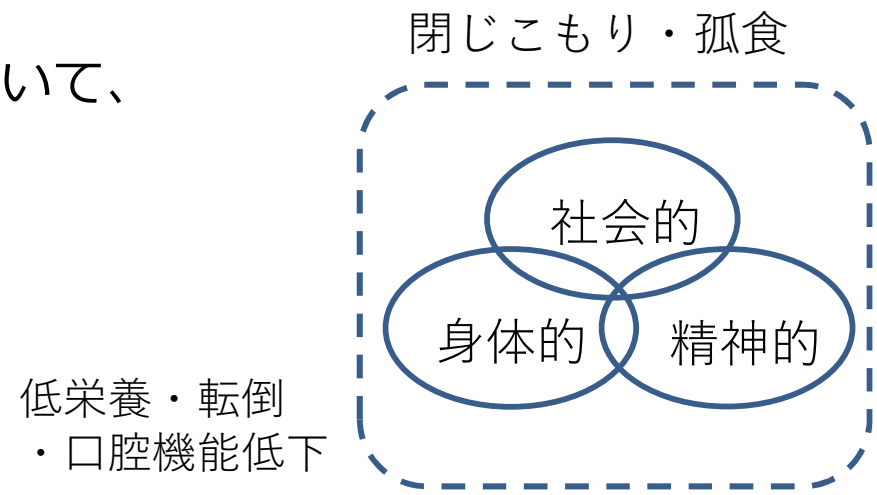
＊ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害や衰えによって、歩行困難など要介護になるリスクが高まる状態

○内容
　高齢者の通いの場等で、高齢者の心身の多様な課題に対し、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等の専門職が関与して、健康セミナーを実施する。

　令和３年度より、外部団体の**医療専門職（薬剤師、理学療法士、作業療法士）**がフレイル等の予防啓発を行い、日常生活における過ごし方、身体の動かし方等の**実践的な健康情報の提供**を行っている。

⇒ 特にフレイル予防の啓発について、
今後も医療専門職と協力し、
情報発信を続けていく。

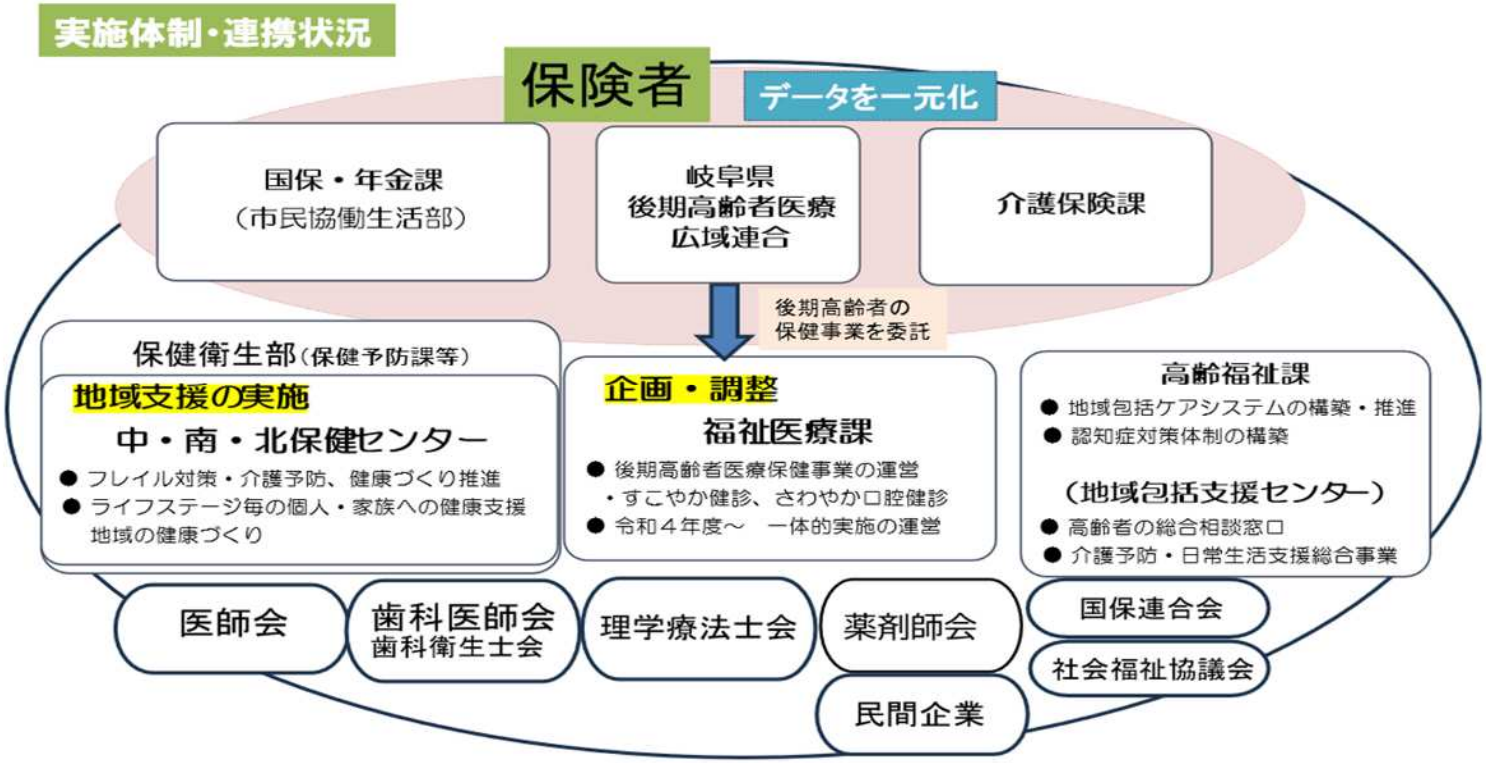
**フレイルの多面性**



# 4　高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施①

後期高齢者の保健事業について、後期高齢者医療広域連合と市町村が連携し、**市町村において、介護保険の地域支援事業**や**国民健康保険の保健事業**と一体的に実施することにより、**健康寿命の延伸**と**医療費の適正化**を推進するための法改正が令和2年4月1日に施行された。

岐阜市は、
庁内関係部署と実施に向けた協議を行い、実施体制等について方針を策定
令和４年度より取り組みを開始し、順次事業を拡大している。



# 4　高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施②

## ○目的

高齢者の健康寿命の延伸、医療費の適正化を図り、住み慣れた地域で安心して暮らせる社会づくりを推進する

## ○事業概要

・国保データベース（KDB）システム*等を活用し、地域の健康課題の分析、個別支援対象者の把握
・地域での各種団体、庁内関係部署等関係機関と連携し事業を実施
・高齢者に対する支援として
　・生活習慣病の重症化予防等への個別的支援（ハイリスクアプローチ）
　・通いの場において、フレイル予防の普及啓発活動や、フレイル状態の高齢者を把握し必要なサービスに繋げる（ポピュレーションアプローチ）

＊国保データベース（KDB）システムとは
国保連合会が保険者の委託を受けて行う業務を通じて管理する「健診・医療・介護」の情報を活用し、統計情報や「個人の健康に関する情報」を提供し、保険者の効率的・効果的な保健事業の実施をサポートすることを目的に構築されたシステム

| | | | |
|---|---|---|---|
| 令和8年度事業 | ハイリスクアプローチ（高齢者への個別支援） | 糖尿病性腎症重症化予防事業 | 糖尿病コントロール不良者や治療中断者へ、保健師が手紙や訪問等にて保健指導及び受診勧奨を行う |
| | | 健康状態不明者対応 | 健診・医療・介護等の情報のない者を訪問等により状況把握し、介護等の健康課題のある者を必要なサービスに繋げる |
| | | 慢性腎臓病重症化予防対策 | 腎臓機能低下がある内科受診のない者等医療に適切に繋がっていない者に、保健師が手紙や訪問等にて保健指導及び受診勧奨を行う |
| | | 服薬相談事業 | 多剤投薬者に保健師が家庭訪問等にて服薬状況等を把握し、服薬に課題のある多剤投薬者への薬剤師による服薬相談に繋げる |
| | ポピュレーションアプローチ（通いの場への積極的関与） | フレイル予防事業 | 地域で実施する「いきいき・ふれあいサロン」等で、理学療法士や保健師が、フレイル予防の健康教育やフレイルチェック等を実施し、必要に応じ介護予防事業等への勧奨を行う |
| | | オーラルフレイル予防事業 | 地域で実施する「いきいき・ふれあいサロン」等で、歯科医師や歯科衛生士が、オーラルフレイル予防の健康教育やオーラルフレイルセルフチェック等を実施し、口腔健診受診や介護予防事業等への勧奨を行う |

# 4　高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施③

## 一体的実施の国の動向

○令和6年度において、ほぼ全ての市町村で一体的な実施を展開済み
○令和6～８年度は、実施市町村における取組の質の向上と量の増加を目指す
○令和9～11年度は、取組全体の拡大化と総合的な効果検証を目指す

【今後の本市の評価指標】

| 取組区分 | | 事業開始年度 | 令和7年度支援対象者割合（暫定値） | 評価指標（支援対象者割合）* | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 令和8年度 | 令和9年度 | 令和10年度 | 令和11年度 |
| 糖尿病 | 重症化予防（検査値不良・未治療者） | 令和4年度 | 0.6% | 0.6% | 0.5% | 0.5% | 0.5% |
| 糖尿病 | 重症化予防（糖尿病等治療中断者） | 令和4年度 | 7.99% | 7.6% | 7.5% | 7.5% | 7.5% |
| 健康状態不明者 | | 令和5年度 | 1.48% | 1.4% | 1.3% | 1.3% | 1.2% |
| 重症化予防（腎機能不良・未受診者） | | 令和7年度 | 0.02% | 0.02% | 0.02% | 0.02% | 0.02% |
| 服薬（多剤） | | 令和8年度 | 5.31% | 4.0% | 3.9% | 3.9% | 3.8% |
| 低栄養 | | 令和9年度準備<br>令和10年度以降実施 | 1.1% | 0.8% | 0.8% | 0.8% | 0.8% |

＊岐阜県後期高齢者医療広域連合　第3期データヘルス計画　目標値より抜粋
・支援対象者割合の分母は、被保険者数