

3 市民による自主的活動への支援と介護予防・健康づくり

(1) 地域活動への参画支援と高齢者の生きがいづくり

現状と課題

○平成23年版高齢社会白書によると、「*団塊の世代」といわれる昭和22(1947)～24(1949)年に生まれた人が65歳以上となる平成27(2015)年には、高齢者人口は3,300万人を超え、「団塊の世代」が75歳以上となる平成37(2025)年には3,600万人に達すると見込まれています。その後も高齢者人口は増加を続け、平成54(2042)年に3,863万人でピークを迎え、その後は減少に転じると推計されています。

団塊の世代が高齢期を迎えた今、高齢者が中心となり他の世代とともに地域を支えていくという考えを基本として、団塊の世代を含む高齢者の活躍が期待されているところです。

しかし、高齢者実態調査によると、60歳代を含む高齢者の楽しみや生きがいとして、「地域団体等での活動」や「社会奉仕、ボランティア活動」は少ないのが現状です。

大阪市ボランティア情報センターでは、平成18(2006)年度より、団塊の世代が地域活動に参加しやすい状況を整えるため、「団塊・シニア世代の地域活動参加促進事業」を実施しています。

平成22(2010)年度の報告書(団塊・シニア世代によるボランティア活動・市民活動検討専門委員会 平成23(2011)年3月)において、従来の取り組みや他区の事業をまねするのではなく、各区の地域特性や事業に参画する*ボランティアの方々の個性に、二大目標である「団塊シニア世代の新しい地域福祉の担い手を育成し、彼らの生きがいづくりや自己実現を図る」「団塊シニア世代と既存の地縁型組織との協働参画の場づくりを模索する」といった普遍的アプローチが、今後重要なポイントとなるとしております。

今後は、団塊の世代を含む高齢者の多様化するニーズをどう捉えて、地域活動に参加しやすい状況をどう整えていくか、大きな課題となっています。また、

*を付している語句については、巻末の用語解説に掲載しています。

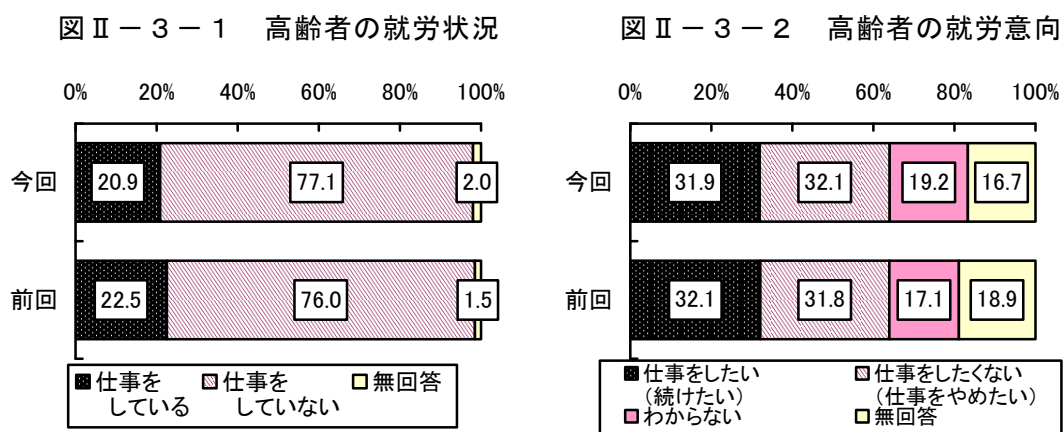
震災の影響でボランティア活動や*市民活動への関心が高まっており、従来の取り組みに加え、防災や救援ボランティアといった内容を取り入れた活動に高齢者が参加しやすい状況をどのように整えるかが新たな課題となっています。

○高齢化率が上昇していく中、高齢者ができる限り健康を保持し、介護が必要な状態にならないようにするためには、高齢者が生きがいや社会とのかかわりを持ち続けることが重要です。

大阪市では、地域における生きがいづくりや社会参加を促進する施設として、各区で「老人福祉センター」を運営し、小学校単位で「老人憩の家」を設置し、高齢者の自主的活動を支援します。

また、高齢者実態調査によると、65歳以上の高齢者において仕事をしている人の割合は20.9%で、仕事をしたい（続けたい）方の割合は31.9%となっています。仕事をしたい（続ける）理由については、「生きがいを得たいから」「健康にいいから」「生活費が必要だから」の順になっております。この調査結果から、就労を通じた生きがいづくりの支援も必要であり、高齢者の就労機会を確保することが求められています。

(図Ⅱ-3-1、Ⅱ-3-2 参照)



(出典：「高齢者実態調査（本人調査）」平成23（2011）年4月 大阪市)

*を付している語句については、巻末の用語解説に掲載しています。

大阪市シルバー人材センターにおいて臨時的かつ短期的、また軽易な業務を会員に提供し、大阪市の就労支援施設であるしごと情報ひろばでは、高齢者の就労相談、無料職業紹介及び就労のための研修等を行っております。また、厚生労働省所管のハローワークシニアプラザ大阪（大阪府中央区）では、全国で唯一、55歳以上の中高齢者を対象とした職業紹介所として高齢者の就労支援に取り組まれています。

今後、高齢者の社会参加や生きがいづくりのニーズが多様化していく中、老人センターや老人憩の家を効果的に活用し、高齢者自らが活動できる場の提供や、地域活動がしやすい機会の提供（きっかけづくり）などの自主的活動の支援や、就労を希望する高齢者に、その意欲と能力に応じ、長年培った知識や経験が有効に活かされる就労機会の提供が重要となっています。

今後の取組み

ア 高齢者の経験や知識を活かし地域活動に参画していくための支援

地域社会では、全国各地でいわゆる高齢者の所在不明問題が発生し、地域社会のつながりの希薄化が改めて明らかになり、少子高齢化社会における高齢者等の孤立が憂慮されるところです。また、共働き世帯の増加などによる地域での子育て支援がより重要になり、これらの課題の担い手となる人材が不足しています。

このような、社会環境の変化に対応するためには、様々な経験や知識を培ってきた高齢者が中心となり他の世代とともに、地域の活動に参加し、将来を担う子どもや子育て層の世代の人たちとの交流や支援を行うとともに、高齢者同士が声を掛け合い支え合い、ひとり暮らし高齢者の孤立化を防ぐなど自主的な取組みを活性化することが求められています。

地域社会全体が力を合わせて自主的な活動を進めるためには、高齢者が会社と自宅を往復するだけで自分の住む地域との関わりを持ってこなかった、あるいは持ちたくても時間がなかった職場中心の社会から、地域中心の社会へと移行することが必要であり、特技や趣味を通じた地域への交流の場づくりをはじめ、高齢者が地域活動に参画していくための「*地域デビュー」を支援してきました。

現在、大阪市では、「参加・協力」意欲のある市民の参加により、地域活動が

*を付している語句については、巻末の用語解説に掲載しています。

活性化するように支援し、地域に合った取組が進み、積極的な地域活動が広がっていくように努めております。今後は、引き続き高齢者が地域活動に参画していくための「*地域デビュー」支援を続けるとともに、「地域デビュー」した高齢者がそれまでに培った知識や経験、技能等を活かし、さらなる地域活動の担い手として積極的な参画が図られるようめざします。

また、平成 23（2011）年 3 月に発生した東日本大震災の影響で、市民のボランティア活動や*市民活動への関心が非常に高まっております。

現在、大阪市ボランティア情報センターにおいて、平成 18（2006）年度から「団塊・シニア世代の地域活動参加促進事業」を実施しており、平成 22（2010）年度から 24 区で企画段階から多様な立場の個人、団体の主体的参画を得て、実践していくというプロセスと地域性を大切にしながら企画づくりを進め、*ワークショップを展開しており、職場を退職した人を始め高齢者の地域活動参画に向けたしくみや受け皿づくり、自主的な活動の支援を行っています。今後は、従来の企画や取り組みに加え、防災ボランティアや救援ボランティアといった内容も取り入れていくなど、社会的ニーズに合った企画が必要となりますが、行政のみで考えるのではなく、今まで事業に関わった*ボランティアや企画者との協同参画型で企画をたて、実施していけるような事業展開をめざします。

さらに、地域において高齢者が健康で安心して暮らせるための支援体制を整備する中で、高齢者・*団塊の世代を対象とした研修を充実させ、高齢者の相互支援が可能となるようなしくみづくりを進め、高齢者を支えるネットワークに高齢者自身の参画が図られるようめざします。

イ 生きがづくり支援のための基盤整備

多様化する高齢者の生きがづくりのニーズを踏まえて、スポーツ環境の整備充実やスポーツ参加機会の充実を図る施策等を通じて生涯スポーツの振興を推進するとともに、高齢者に対する学習機会の拡充や情報提供等の施策を通じて市民主体の生涯学習を推進します。

地域においては、高齢者の教養の向上や自主的な活動の場の提供を目的とした「老人憩の家」や、高齢者の生活にかかわる各種相談をはじめ、教養講座の開催、レクリエーションの機会の提供や老人クラブ活動への援助を行っている「老人福祉センター」では、地域における高齢者の生きがづくり・社会参加の促進の拠点であるとともに、地域における身近な福祉施設として地域の子ども見守り活動

*を付している語句については、巻末の用語解説に掲載しています。

を行うなど、地域福祉活動の拠点としての活用も推進します。

また、地域で活躍し、福祉力を高めていただくために、主として*団塊の世代をターゲットとした講座を開催し、高齢者の多様な生きがいニーズに対応していくとともに、高齢者がいきいきとその活力を発揮する社会が実現するよう、地域での生きがいづくりのけん引役となる人材を育成します。

さらに、「老人クラブ」は、地域を基盤とする高齢者自身の自主的な活動組織で、地域のニーズに応じたさまざまな活動展開を行うことにより高齢者同士の交流を通じた生きがいと健康づくりを進めています。また、老人クラブは、区老人クラブ連合会、大阪市老人クラブ連合会と、大阪市全域に及び高齢者の組織であり、全国の老人クラブとも連携し活動を行っています。

これらの組織及び施設が、情報発信機能を発揮しながら、連携を図っていくとともに、大阪市としてもその活動を引き続き支援し、高齢者の生きがいと健康づくり及び社会参加促進の支援を進めていきます。

また、高齢者の就労支援として、シルバー人材センターにおいては、より多くの高齢者が社会においていきいきと活動できるよう就業情報提供機能の充実を図るとともに、子育て家庭を支援する人材の養成を図る子育て支援講座や、高齢者の日常生活を支援する人材を育成する高齢者生活支援講座を実施しています。また、訪問介護事業所を設置して行っている訪問介護及び*介護予防事業や、子育て支援事業をさらに充実させ、社会のニーズに対応した就労機会の拡大に努め、個々のニーズに応じた就労機会の提供に努めていきます。

さらに、国の施策を踏まえ、多様化する高齢者のニーズに応じた働ける環境づくりを促進します。

*を付している語句については、巻末の用語解説に掲載しています。

(2) ボランティア・NPO等の市民活動支援

現状と課題

○ボランティア活動は、人々が同じ社会の一員として互いに助け合い、みんながともに生きる社会の実現をめざす自発的な活動です。また、ボランティア活動に対する認識は、従来の奉仕活動から社会の一員として活動に参加することを通じて、生きがいを創造し実感する自己実現を図る手段へと転換しています。

*NPOの自由で健全な活動を促進し、公益の増進を図ることを目的に*特定非営利活動促進法も制定され、*ボランティアやNPO等との協働は、市民と行政の協働といった視点から取り組むべき重要な課題です。

さらに、ひとり暮らしや高齢者のみの世帯が、今後も増加が見込まれる中、行政のみで地域における支援体制を構築することは不可能であり、広く地域住民組織・ボランティア団体・NPOといった多様な組織・団体の参画と協働が不可欠です。

大阪市においては、平成 18 (2006) 年 4 月に「*大阪市市民活動推進条例」を施行し、地域住民の組織、ボランティア団体、NPOなどが行う*市民活動の一層の推進を図っています。

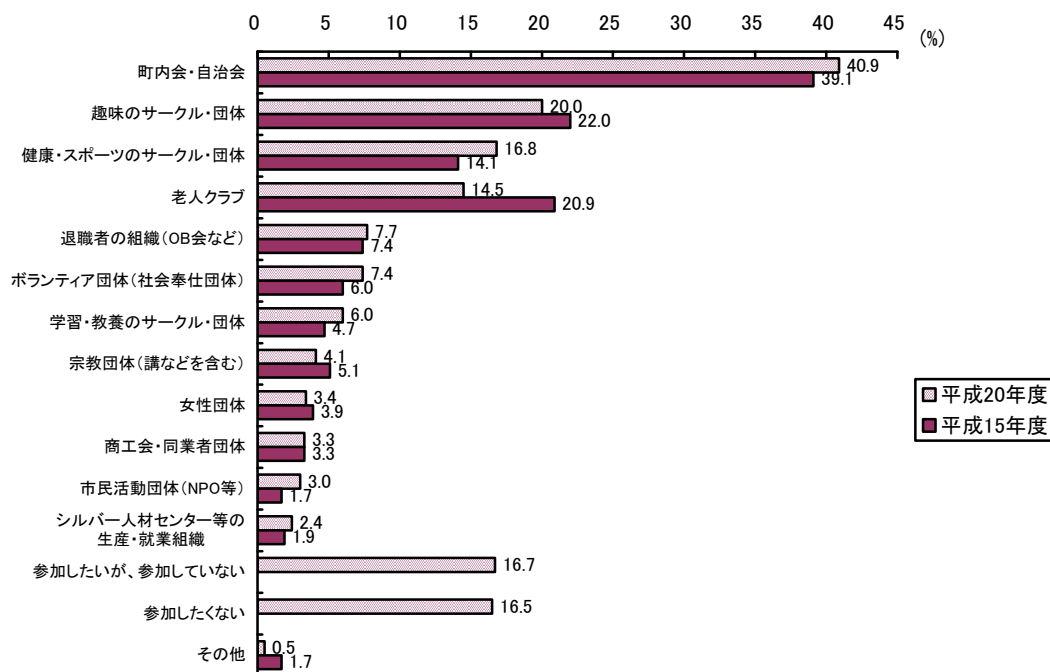
今後とも市民活動支援を推進するとともに、ますます多様化する市民ニーズに対し、市民や行政、企業、*市民活動団体がそれぞれの役割を分担し、協働した取り組みの展開を図っていく必要があります。

○60歳以上の高齢者等を対象に行った内閣府の「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」(平成 20 (2008) 年度)によると、高齢者が参加する団体や組織としては、前回の調査(平成 15 (2003) 年度)と同様に「町内会・自治会」「趣味のサークル・団体」「健康、スポーツのサークル・団体」「老人クラブ」などが多く、「ボランティア団体」「NPO」は少数にとどまっていますが、前回の調査と比較すると、「ボランティア団体」への参加者が少数ですが増加しております。

(図Ⅱ-3-3 参照)

*を付している語句については、巻末の用語解説に掲載しています。

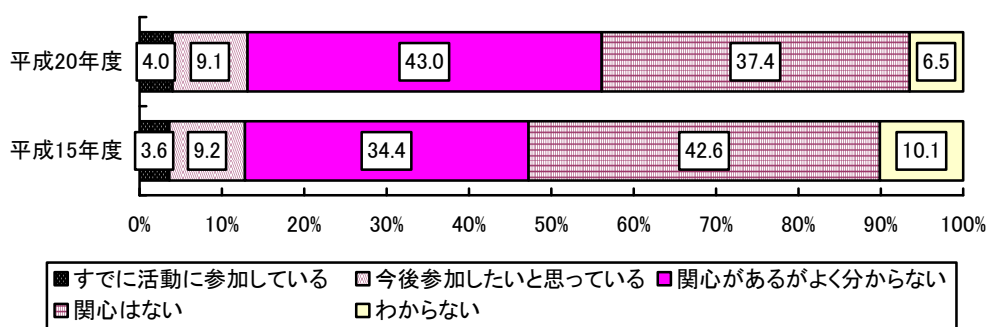
図Ⅱ－3－3 高齢者が参加する団体や組織



(出典：「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」 平成20(2008)年度 内閣府)

また、「*NPO」活動に関心があるかについては、半数以上の方が関心を持っていますが、実際に参加している方は4%となっています。前回の調査と比較すると、「関心がない」が低下し、「関心があるがよくわからない」が上昇しています。(図Ⅱ－3－4 参照)

図Ⅱ－3－4 NPO活動への関心



(出典：「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」 平成20(2008)年度 内閣府)

今後、高齢者に対する情報提供や人材育成等により、ボランティア活動やNPO等への参画を通じて自らの能力を発揮し、生きがいを持ちつつ生活への意欲を高めていけるような仕組みづくりが重要です。

*を付している語句については、巻末の用語解説に掲載しています。

今後の取組み

ア ボランティア・NPO等の市民活動支援と協働

大阪市においては、*市民活動が活発に展開される環境づくりの一環として、*ボランティア・*NPO等の市民活動を支援するため、大阪市ボランティア情報センター内に大阪市ボランティア活動振興基金を設置し継続的に福祉ボランティア活動を推進するために必要なグループの活動・運営費助成や高齢者・障害者・児童を対象とする日常的な在宅福祉サービス活動に要する事業の助成を行っています。また大阪市市民活動推進基金を設置し、基金に積み立てられた市民、企業等からの寄付金を活用し、*市民活動団体が行う公益的な事業に対して助成しています。

また、大阪市ボランティア情報センターを中心とした、ボランティア・NPO等の市民活動への支援施策を進めており、ボランティア・NPO活動に関する情報発信や相談業務などを実施しています。

さらに、様々なボランティア・NPO等の団体や市民と大阪市との協働により、地域のつながりやコミュニケーションについて考える「市民フォーラムおおさか」を開催し、ボランティア・NPO・市民等のつながりによる豊かなコミュニティづくり活動を支援しています。

一方、この間、従来から高齢者や障害者等の地域における生活を支援するため、地域支援システムを構築し、概ね小学校区を単位とする地域に設置された地域ネットワーク委員会において、ニーズの発見や見守り、行政サービス等へのつなぎなどの支援を行ってきましたが、今後さらに、高齢者人口の増大により福祉課題も多様になることが見込まれます。

引き続き、地域ネットワーク委員会活動を推進するとともに、ボランティア・NPOといった多様な組織・団体と相互理解を深め、連携を図ることにより地域福祉活動の推進をめざします。

今後とも、市民や地域住民組織・ボランティア団体・NPO等の市民活動団体、事業者がともに地域社会の一員として、連携協力して地域社会が抱える様々な課題解決に取り組んでいけるよう施策を推進します。

*を付している語句については、巻末の用語解説に掲載しています。

イ 高齢者によるボランティア活動の推進

地域におけるボランティア活動をはじめとする高齢者の社会参加活動が一層幅広く展開できるよう支援するとともに、人生経験や職業経験、専門的資格、特技や趣味等、高齢者個々人がもつ能力とボランティア活動に対するニーズとをうまく組み合わせることが必要です。

シルバーボランティアセンターにおいては、高齢者が、各自の経験と持ち味を發揮して社会に役立てるとともに、自らの生きがいや社会参加としてのボランティア活動を育成・支援しており、ボランティア活動に参加を希望する方に、ニーズに応じた活動やグループを紹介しています。又、*ボランティアの派遣等を希望される施設やグループにはボランティアを派遣し、活力ある地域社会づくりに取り組んでいます。今後とも、意欲のある高齢者の経験や能力を活かせるよう、地域におけるシルバーボランティア活動を支援します。

また、高齢者が長年にわたり蓄積してきた知識や技能を活かして、地域における団体・サークル活動等の市民ボランティア講師として活動できるよう、生涯学習インストラクターバンクに登録し、生涯学習における指導者層の充実を図ります。

*を付している語句については、巻末の用語解説に掲載しています。

(3) 介護予防・健康づくり

現状と課題

高齢期における健康は、日々の食生活や運動、休養等の生活習慣に大きく影響されるため、個々人に応じた適正な生活習慣を若い時期から身につけることが大切です。なかでも大阪市ではがん等の*生活習慣病による死亡率が高い状況にあることから、食生活や運動などの生活習慣の見直しや各種がん検診等の定期的な受診など、生活習慣病の予防及び早期発見・早期治療を強化していく必要があります。

また、平成 22（2010）年度国民生活基礎調査では介護が必要となった主な原因として、脳血管疾患が 21.5%、*認知症が 15.3%、高齢による衰弱が 13.7%と上位を占めていることから、要介護状態となることを予防するためには、脳血管疾患のほかにも加齢に起因する症状や*廃用症候群の悪化を予防することも重要です。

これらのことから、高齢期をすこやかに過ごすためには、生活習慣病対策と介護予防を総合的に推進していく取り組みが重要と考えます。壮年期から高齢期にかかる一連の取り組みを通して、「活動的な 85 歳」を目指した介護予防・健康づくりを推進していきます。

○介護予防事業

平成 18（2006）年度に改正施行された介護保険法に基づき、高齢者が可能な限り要介護状態になることを予防し、できる限り自立した生活を送ることを目的として、要支援・要介護状態になる前の段階からの*介護予防事業と、要支援状態の高齢者に対する介護予防サービスを総合的かつ効果的に実施しています。

ア 「はつらつシニア」（旧特定高齢者）への支援

生活機能が低下した高齢者を対象とした本事業の実績は、平成 21（2009）年度 17.6%、平成 22（2010）年度 14.0%と目標値を下回っています。対象者の把握は増加傾向にあるものの、事業参加者は把握された対象者のうち約 30%程度にとどまっています。

平成 22（2010）年度に実施した大阪市高齢者実態調査（以下「高齢者実態調

*を付している語句については、巻末の用語解説に掲載しています。

査」という)では、高齢者の52.6%が本事業について「聞いたことも、利用したこともない」と回答しており、さらに、対象者に参加を勧奨する中では、「元気だから必要ない」、「自分なりに運動を実践している、趣味の会に参加しているから不要」と拒否する方も多いなど、認知度の低さや周知の不十分さが参加率の伸びない要因の1つと考えられます。その一方で、「サービス内容によっては利用したい」と回答している方も30.7%いることから、目的や参加までのプロセスが複雑な本事業をいかにわかりやすく伝えるかが、参加にも影響すると考えられます。

一方、事業参加者は参加前と比べ主観的健康感においては約8割の方が、また、生活機能を示す*基本チェックリストでは約9割の方が維持・改善を示すとともに、終了時の体力測定においても改善が見られるなど、事業については一定の効果があると言えます。

国の要綱改正を受け、大阪市では対象者の把握方法や教室内容を充実させるなど事業の見直しを行ってきたところですが、引き続き対象者がより参加しやすくなるような事業実施に向け取り組んでいきます。

イ すべての高齢者への支援

高齢者人口のうち約20%の方は要介護認定を受けていますが、それ以外の80%の方は、何らかの疾病等を有しながらもほぼ自立した生活を送っています。これら活動的な状態にある高齢者に対しては、*区保健福祉センターの保健師や栄養士等が各地域の健康問題に応じた健康教育等を実施しています。その活動は、行政が開催するものだけでなく、健康づくりに関心のある市民や地域の関係機関の参画を得て開催するものが増えつつあります。またグループづくりや地域で活動する健康リーダーの育成にも取り組み、その結果、各区において「いきいき百歳体操」や「ウォーキンググループ」などの自主的活動が活発に行われています。

高齢者実態調査では、日常生活で不安を感じていることとして65.3%の方が「自身や家族の健康のこと」と回答しています。また、「以前よりもの忘れが多くなった」と認知機能の低下に対する不安を抱えている高齢者も47.2%みられます。特に大阪市では、平成22(2010)年の国勢調査によると高齢者世帯の約41.1%が単身世帯であることから、*認知症の発見の遅れが危惧される所です。

*を付している語句については、巻末の用語解説に掲載しています。

その一方「体力を維持するための運動や散歩をしている」方が 53.8%、楽しみや生きがいを感じることで 50.0%の方が「友人・知人とのつきあいなど」と回答していることから、高齢者の健康づくりへの関心の高さと、楽しみや生きがいの内容が伺えます。

高齢者の健康度を高めるため、高齢者の健康状態やニーズに応じた支援を実施していくことが重要です。

○健康づくり

大阪市では、全ての市民がすこやかでこころ豊かに生活できるまち・健康都市大阪の実現に向け、健康増進計画「すこやか大阪 21」を策定し、市民の健康水準の向上と壮年期死亡の減少、健康寿命（健康で自立して暮らすことができる期間）の延伸をめざして栄養・食生活、運動・身体活動、休養・こころの健康づくり及び歯の健康等、生活習慣に関する 10 の対象分野に達成すべき目標値を掲げ、行政だけでなく、保健・医療に係る団体・機関がより一層連携を密にして各種の保健サービスを展開し、社会全体で市民の健康づくりを支援していくこととしております。

ア 生活習慣病の予防

食生活や運動習慣などを原因とする*生活習慣病の増加に伴い、*認知症や寝たきりなどにより要介護状態になる方が増加しています。

大阪市では、65 歳以上における平均要介護期間は男性 1.41 年、女性 3.08 年となっており、この期間を短縮し健康で自立して暮らすことができる期間を延ばしていくことが求められています。

平成 22（2010）年度に実施した国民生活基礎調査では、介護が必要になった主な原因として「脳血管疾患(脳卒中)」が最も多いことが明らかとなっており、脳血管疾患の危険因子である高血圧、糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防、すなわち食生活の改善、肥満の防止、運動の習慣、禁煙等が要介護期間の短縮につながると考えられます。

平成 20（2008）年度に大阪市において実施した健康づくり・生活習慣等に関する調査では、65 歳以上の高齢者は、男女とも他の年齢層に比較して、食生活及び運動に関する意識は高く、取り組み割合が高くなっているものの、概ね半数の方が食生活の改善や運動の実践につながっていない状況です。

*を付している語句については、巻末の用語解説に掲載しています。

また、喫煙については、65歳以上の高齢者は、男女とも他の年齢層に比較して、喫煙率としては低いが、喫煙者の禁煙に取り組む意識は低い状況です。

*生活習慣病を予防し「活動的な85歳」を迎えるために、長年培ってきた自分の生活習慣を見つめ直し、バランスの取れた食生活、適度な運動、禁煙などの生活習慣を確立し、継続することが大切です。

イ がんの早期発見

市民全体のがん検診受診率50%の達成は大変大きな目標です。

市民アンケート調査の中で、がん検診を受診しない理由として「必要性を感じない」が第1位となっており、市民の健康意識高揚のための取組みが重要となっています。

今後の取組み

○介護予防事業

ア 「はつらつシニア」（旧特定高齢者）に対する事業の推進

平成23（2011）年度から対象者の把握方法が変更となったことから、事業対象者は増加することが想定されます。必要な方が積極的に本事業に参加できるよう勧奨方法を工夫するとともに、内容の充実を図り、目標数の達成に向け取り組んでいきます。

しかしながら、大阪市のような都市部においては、介護予防や健康づくり関連の民間施設等が整備され、また、住民の価値観も多様化していることから、本事業への参加を勧奨するだけでなく、他の社会資源も積極的に活用を図る必要があります。そのためには、ケアマネジメントを担う*地域包括支援センターの役割は非常に重要となるため、地域特性に応じた介護予防活動が実践できるよう研修や実地指導等を通じて支援していきます。

また、高齢者の87.2%は「かかりつけ医がいる」と答えていること、さらには困った時の相談先として「かかりつけ医」をあげている方が4割以上いることから、健診受診や*介護予防事業への参加の動機づけにおけるかかりつけ医の役割は非常に重要といえます。

本事業の推進にあたっては、かかりつけ医、地域包括支援センターや老人ク

*を付している語句については、巻末の用語解説に掲載しています。

ラブ連合会をはじめ地域の関係機関、さらには健康づくり関連の自主グループ等とも連携を図りながら進めていきます。

イ すべての高齢者への支援

介護予防は生活機能の低下がある高齢者だけでなく、地域で暮らすすべての高齢者が、歳を重ねても住み慣れた地域で自分らしい生活を送ることができるようにするための取り組みです。そのためには*生活習慣病の予防をはじめ、足腰の筋力低下を防ぎ活動的な生活を維持することが重要です。また、生活習慣病等の危険因子を減らすことが、*認知症の発症を遅らせることにつながるともいわれています。これらのことから、後期高齢者医療健康診査等各種検診の受診勧奨及び正しい知識や情報を地域の健康講座や講演会等で広く普及啓発するとともに、要介護状態に移行するリスクが高い「要介護認定で非該当となった高齢者」や、外出頻度が低下した「閉じこもりがちな高齢者」への個別の支援を実施していきます。

また、高齢者が自らの健康状態を認識し主体的な予防活動が継続できるように、新たな健康づくりの自主活動グループの育成を図るとともに、既存の自主活動グループの活性化に向けた支援にも取り組んでいきます。

*団塊の世代を見据えた健康づくりは、「すこやか大阪 21」の理念のもと、行政・保健・医療・福祉関係機関の連携だけにとどまらず、*ボランティア・民間団体・*NPO等と協働で推進していく必要があります。

「いきいき百歳体操」とは

アメリカの国立老化研究所で開発された高齢者の運動プログラムで、アメリカでは効果が実証されている。平成 15（2003）年に高知市が日本で最初に取り入れ、市内 200 か所以上で実施している。その後、全国 46 の市町村（平成 22（2010）年 12 月）が取り入れ、大阪市では平成 23（2011）年 7 月現在、7 区 87 か所で実施している。*区保健福祉センターでは、中心となるリーダー養成と参加前後の効果測定（体力測定等）、教室が軌道にのるまでの支援を行い、その後は地域のリーダーやボランティア、参加者等が中心に自主運営している。

【方法等】

- ・ 高齢者の状態に応じて手足に 0～2 kg のおもりをつける（200 g 単位で負荷）
- ・ 5 種類の筋力運動を中心に 30 分程度の体操、週 2 回（基本）実施

*を付している語句については、巻末の用語解説に掲載しています。

○健康づくり

ア 生活習慣病の予防

*生活習慣病を予防するためには、長年培ってきた自分の生活習慣を見つめ直し、バランスの取れた食生活、適度の運動、禁煙などの生活習慣を確立し、継続することが大切ですが、なかなかひとりで続けるのは難しいことです。

より多くの市民に「自らの健康は自ら守る」という自覚を高め、生涯を通じた健康の保持増進を図るため、特定健康診査の受診率の向上に努めるとともに、地域に出向いた健康講座等の開催や訪問指導事業等による個別支援を行っています。単に生活習慣改善のための正しい知識の普及に止まることなく、調理実習や運動実践を取り入れ、生活習慣改善の動機付けとなる魅力ある内容を工夫し、効果的な事業の実施に努めます。

また、平成 21（2009）年度に行った大阪市民の健康指標分析結果により、大阪市の健康指標を改善するために「喫煙率の減少」、「肥満者の減少」、「運動習慣者の増加」に対して、優先的に取り組んでいくこととしております。

これらの生活習慣について、特に改善が必要な性別、年齢階級層として、「喫煙率の減少」は「20～64 歳」男女、「肥満者の減少」は「40～64 歳」男女、「運動習慣者の増加」は「20～39 歳」男女であり、若い時期の健康づくりが高齢期の健康につながることから、ターゲットをしぼった取り組み強化に努めます。

イ がんの早期発見

がん検診を受診しない理由として「必要性を感じない」が市民アンケート調査で第 1 位となっていることから、引き続き市民の健康意識高揚のため取り組みます。

大阪市では、市民、保健医療関係者及び事業者の責務を明らかにし、がん予防等施策の基本となる事項を定めた*大阪市がん予防推進条例を平成 23（2011）年 10 月 1 日に施行しました。

条例の趣旨を踏まえながら、周知広報や普及啓発、地域での健康教育や健康講座の開催などにより、引き続き受診率向上に取り組めます。

*を付している語句については、巻末の用語解説に掲載しています。