

### 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がづくり

##### 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

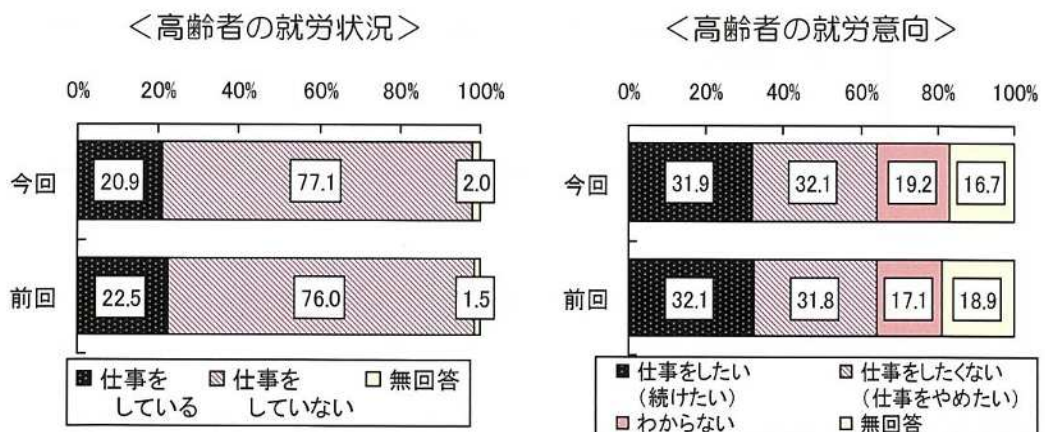
団塊の世代を含む高齢者が、地域活動に参加しやすい状況を整えるために、

- ◆引き続き、地域デビューの支援や、「団塊・シニア世代の地域活動参加促進事業」等の取組みを通じた地域活動の参加に向けたたくみや受け皿づくり、自主的活動の支援を行います。
- ◆高齢者を対象に、地域における介護・福祉の担い手としての養成や、社会参加の促進を図ります。

##### イ 生きがいがづくり支援のための基盤整備

今後多様化が予想される、高齢者の社会参加や生きがいがづくりニーズに対して、

- ◆生涯スポーツや生涯学習を推進します。
- ◆老人福祉センター等の施設や老人クラブなどの組織が、情報発信機能を発揮し、連携を図るとともに、生きがいがづくり活動の機会提供や支援等を行います。
- ◆シルバー人材センターにおいて、高齢者の個々のニーズに応じた就労機会の提供に努めます。



(出典：「高齢者実態調査(本人調査)」平成23(2011)年4月 大阪市)

##### 【主な事業】

- (生涯スポーツ)
  - ・地域スポーツセンター ・屋内プール ・大阪市スポーツボランティア
- (生涯学習)
  - ・総合学習センター ・市民学習センター
  - ・小学校区教育協議会—はぐくみネット—
- (生きがいがづくりの場・機会の提供)
  - ・老人福祉センター等の生きがいがづくり施設
  - ・老人クラブ活動 ・シルバー人材センター

## (2) ボランティア・NPO等の市民活動支援

### ア ボランティアやNPO等の市民活動支援と協働

市民活動の推進とともに、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、協働した取組みを展開するため、

- ◆大阪市ボランティア情報センターによる情報発信や相談業務を実施します。
- ◆ボランティア活動振興基金や市民活動推進基金を活用し、団体の活動を助成します。
- ◆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、課題解決に取り組む施策を推進します。

#### 【主な事業】

- ・大阪市ボランティア情報センター、ボランティア・ビューロー、大阪ボランティア協会による情報発信、相談業務等
- ・ボランティア活動振興基金や市民活動推進基金による活動助成

### イ 高齢者によるボランティア活動の推進

情報提供や人材育成等により、高齢者が、ボランティア活動やNPO等への参画を通じて自らその能力を発揮し、生きがいを持ちつつ生活の意欲を高めていくくみづくりとして、

- ◆シルバーボランティアセンターでは、ボランティア活動への参加を希望する方へニーズに応じた活動やグループを紹介するとともに、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。
- ◆地域における団体・サークル活動等のボランティア講師として活動できるよう、高齢者を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。

#### 【主な事業】

- ・シルバーボランティアセンターにおける講習会開催、活動紹介、ボランティア派遣
- ・生涯学習インストラクターバンク

### (3) 介護予防・健康づくり

#### ○介護予防事業

##### ア 「はつらつシニア」(旧特定高齢者)への支援

本市においては、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、介護予防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。

- ◆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。
- ◆かかりつけ医、地域包括支援センターや老人クラブ連合会をはじめとした地域の関係機関や、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、事業を推進します。

#### 【主な事業】

- ・対象者把握事業
- ・通所型介護予防事業
- ・訪問型介護予防事業

##### イ すべての高齢者への支援

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あるため、

- ◆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、必要な方には個別への支援を実施します。
- ◆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みます。

#### 【主な事業】

- ・地域健康講座
- ・地域健康情報発信事業
- ・介護予防・健康づくり推進講座

## ○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、適度な運動、禁煙などの生活習慣を確立し、継続することが重要ですが、一人で続けるのは難しいため、

- ◆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等、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。
- ◆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、ターゲットをしばった取り組み強化に努めます。

#### 【主な事業】

- ・健康づくり普及啓発
- ・すこやかパートナー制度
- ・食生活指導

### 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、

- ◆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（平成23（2011）年10月1日施行）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。