

平成30年度四万十市健康・福祉地域推進事業

平成24年4月から四万十市では、急速に進行する高齢化社会に対応していくために、地域の皆さんと協働し『**高齢となっても住み慣れた地域でいつまでも元気に健康で安心して暮らすことができる地域**』を目指していく「四万十市健康・福祉地域推進事業」に取り組んでいます。



①なぜ?

高齢化が急激に進行する中、『今は自分も家族も健康だし、地域の活動もなんとか行われているので心配ないけど、でも十年後はどうなるのだろう?』と、将来に不安を持って過ごしていませんか?

平成29年4月1日現在、四万十市における高齢化率は、34.3%と10人に3人は高齢者となっております。

近い将来(数十年後)、さらに高齢化率は上昇し、10人に4人は高齢者となることが予測されます。

このような現状を踏まえて、若い時から健康づくりに関心を持っていただき、いつまでも健康・元気で住みやすい地域社会を作っていくために、この事業に取り組んでいます。

②目的は?

①介護予防、健康推進事業
地域の中に健康で元気な人を増やしていきます。

②支えあいの地域づくり事業
隣近所の助け合いや見守り等により地域内のつながりを強くします。



この①健康に②支えあいを基本に、**地域自らが取り組むことにより、『いつまでも住み慣れた地域で暮らしていくことができる地域』**に近づけていきます。

③だれがするの?

地区住民全員が対象です。
住民のみなさんで「地区健康福祉委員会」を設立していただき、**地域ぐるみ**で各事業の実施・運営を行います。
市は、この「地区健康福祉委員会」に**事業を委託**します。

④どんなことをするの?

①介護予防、健康推進事業

【介護予防】

対象者：地区住民全員

(ただし、委託料の対象となる参加者は原則65歳以上の方。)

内容：要介護状態にならないように、集会所や広場等に一定の人数が集まり、簡単にできる体操や学習を行います。また、高齢になっても家に閉じこもらず、地域の方々と談笑しながら交流を深め、健康状態の維持につなげます。

※原則、週1回活動してください。



【健康推進】

対象者：地区住民全員

内容：いつまでも健康でいられるように、地域ぐるみで健診の受診促進や学習会の開催などを行い、健康に対する意識を高めていきます。



②支えあいの地域づくり事業

対象者：地区住民全員

内容：地域内で困っている人を把握し、地域で見守り、支援等を行う支えあいの体制を作り、住み良い環境を提供します。



※ 事業内容の詳細及び委託料については、裏面に掲載しています。

⑤特典はあるの?

保健師の健康相談等

保健師が概ね3ヵ月毎を目安に、地区健康福祉委員会に直接出向き健康状態の把握を含めて事業の運営をサポートします。



市役所バスの研修利用

平日(水曜日以外)、地区健康福祉委員会の活動支援として、研修等(日帰り)に市のバスが利用できます。(利用回数は、原則年間2回を上限とします。)



講師・指導者の紹介

学習会の開催、講演会の講師、健康体操の指導者などについては、全面的に市と社会福祉協議会が協力し紹介等のバックアップをして実施に向けてサポートします。

委託事業の内容及び委託料一覧表

事業の名称	事業内容	活動例	事業の対象者	委託料（上限額）				
必須	組織活動事業	<ul style="list-style-type: none"> 組織の維持や事業の拡大に関すること 	地区住民全員	年額30,000円 （委託契約月から月割） 新規設立地区は30,000円加算 （設立年度のみ）				
		<ul style="list-style-type: none"> その他で必要と認められるもの 			<ul style="list-style-type: none"> 新規参加者の拡大、市が指定する者（ひきこもり高齢者など）の受入れ など 			
①	介護予防、健康推進事業	【介護予防】	地区住民全員 ※ただし、委託料の対象となるのは原則65歳以上の者	（構成員8人以上） <table border="1"> <thead> <tr> <th>参加人数</th> <th>金額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5人以上の参加</td> <td>3,000円/週 （1ヵ月は4週とみなす） 5,000円/月 （4週以上実施した月のみ）</td> </tr> </tbody> </table> ※次期の構成となる者（20歳以上65歳未満）を2人まで委託料の対象者としてカウントすることができます。	参加人数	金額	5人以上の参加	3,000円/週 （1ヵ月は4週とみなす） 5,000円/月 （4週以上実施した月のみ）
		参加人数			金額			
	5人以上の参加	3,000円/週 （1ヵ月は4週とみなす） 5,000円/月 （4週以上実施した月のみ）						
		<ul style="list-style-type: none"> 介護予防等の実施に関すること 	<ul style="list-style-type: none"> 筋力アップ 百歳体操、3B体操、歌謡体操、ゴム体操、ゲートボール、グラウンドゴルフ、パタンク、ウォーキング、卓球、ボディートーク 認知症予防 指体操、カルタ、トランプ、わなげ、おじゃみ、オセロ、将棋、パズル など ※祭事、老人クラブの活動、地区年末・年始総会の参加は対象となりません。 また、地区主催（共催）敬老会は、別事業の補助と重なるため75歳以上の方は委託料の対象になりません。					
		<ul style="list-style-type: none"> その他介護予防に資する活動と認められるもの 	<ul style="list-style-type: none"> 市が行う介護予防リーダー養成講座への参加 など 					
		【健康推進】	地区住民全員	年額30,000円（上限） （活動実施月数に応じて支出2,500円/月）				
	<ul style="list-style-type: none"> (特定)健康診査等の受診促進に関すること 	<ul style="list-style-type: none"> 受診促進（声かけ、受診促進に関するチラシの配布・回覧、有線放送） など 						
	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりに関すること 	<ul style="list-style-type: none"> 健康や介護予防に関する学習会、健康教室、保健師や看護師が行う健康相談、健康につながる料理教室、簡易な検査（血圧測定、尿検査など）、健康体操、ラジオ体操、ウォーキング、(特定)健康診査等の報告会 など 						
	<ul style="list-style-type: none"> その他健康推進に資する活動と認められるもの 	<ul style="list-style-type: none"> 参加者それぞれの生活を振り返るなど健康に対する意識を向上させる活動 など 						
②	支えあいの地域づくり事業	<ul style="list-style-type: none"> 地区住民の把握と見守りに関すること 	地区住民全員	年額（世帯数 1～5世帯 27,000円 6～10世帯 30,000円 11世帯以上 36,000円 ※実施した世帯数に応じて支出				
		<ul style="list-style-type: none"> 生活支援に関すること 			<ul style="list-style-type: none"> 地区内で困っている世帯の把握と見守りの実施 （地区住民どうしの情報交換や声かけ、各戸訪問などを通して） ～対象とする世帯の例～ 独居高齢者世帯、高齢者のみの世帯、ひとり親世帯など 			
		<ul style="list-style-type: none"> その他支えあいの地域づくり事業に資する活動と認められるもの 			<ul style="list-style-type: none"> 買い物代行、家屋掃除、ゴミだし、剪定・除草、墓掃除、電球交換、簡易修繕、配食（一品配食、弁当の配達）、身辺・通院等外出介助 など 			
	<ul style="list-style-type: none"> その他支えあいの地域づくり事業に資する活動と認められるもの 	<ul style="list-style-type: none"> 支えあいの地域づくりに関する学習会、交通安全教室、防災教室 など 						