

1. 介 護

<意味>

身体が不自由な高齢者や、障害者が充実した毎日を送れるよう、専門的知識・技術を持って、入浴・食事・排泄などの身の回りのお世話をすること。

◇介護保険制度

☆介護保険制度とは

加齢に伴う病気などにより介護を必要とする状態になっても、尊厳そんげんを保持し、できる限り自立した日常生活を送れるよう、社会全体で支えあう仕組みである。

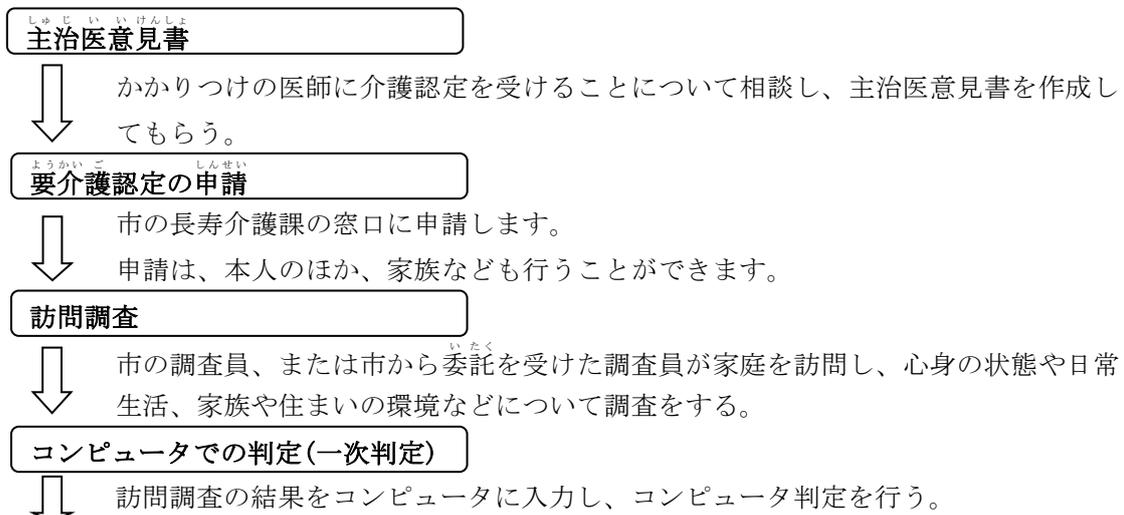
☆介護サービスの内容

- ・在宅サービス・・・訪問介護／訪問入浴／訪問看護／訪問リハビリテーション／通所介護／通所リハビリテーション／小規模多機能型居宅介護など
- ・施設サービス・・・介護老人福祉施設／介護老人保健施設／介護医療院
- ・居住系サービス・・・認知症グループホーム、特定施設入所者生活介護など
- ・福祉用具の貸与・購入、住宅改修

■主な在宅サービスの限度額（1割負担の場合） <令和3（2021）年4月現在>

	1か月の支給限度額	自己負担（1割の場合）
要支援1	50,320円	5,032円
要支援2	105,310円	10,531円
要介護1	167,650円	16,765円
要介護2	197,050円	19,705円
要介護3	270,480円	27,048円
要介護4	309,380円	30,938円
要介護5	362,170円	36,217円

☆介護保険制度を利用するときの手続き



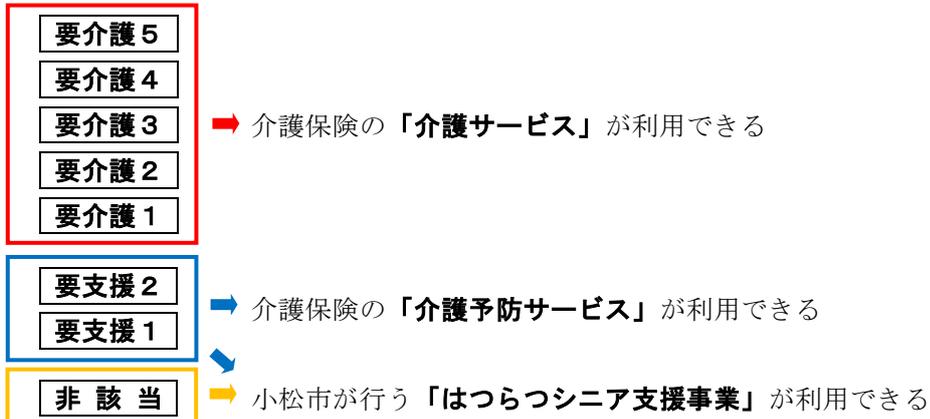
介護認定審査会(二次判定)



保健・医療・福祉の専門家で構成される「介護認定審査会」で、一次判定結果と主治医の意見書や認定調査で聞き取った事項(特記事項)をもとに、どの程度の介護サービスが必要かを審査・判定する。

要介護認定

■要介護状態区分



※ 認定について不服がある場合は、市に相談する。さらに不服がある場合は、石川県介護保険審査会に申し立てすることができる。

※ 介護認定審査会で判定した7段階の要介護度に応じて、サービスの利用限度額が決まる。非該当となった場合は、介護保険からのサービスは受けられない。

※ 認定結果は本人に通知される。

※ 要介護認定は、原則として6ヶ月(更新認定の場合は原則12か月)ごとに見直しされる。

要介護1・2・3・4・5の人

介護保険の介護サービスが利用できる。在宅でサービスを利用する場合と施設に入所する場合がある。

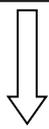
★在宅サービス …… 在宅でサービスを利用したい場合

居宅介護支援事業者に依頼



在宅で介護サービスを受けるには、ケアプラン(介護サービス計画)をつくる必要がある。この場合、居宅介護支援事業者にケアプラン作成を依頼する必要がある。

ケアプラン作成



居宅介護支援事業者に相談すれば、適切なケアプランを作成してもらえる。ケアマネージャー(介護支援専門員)は、心身の状況や介護サービスに対する希望をもとに、要介護度に応じた利用限度額の範囲内でケアプランを立てる。

サービス事業者と契約



サービス事業者と契約をする。

サービスの利用開始

ケアプランに基づいてサービスを受けることができる。途中でケアプランを変更することもできる。

☆施設サービス …… 施設に入所したい場合

介護保険施設と契約

↓ 入所を希望する施設へ直接申し込む。

ケアプラン作成

↓ 入所した施設で、ケアマネージャーが利用者にあつたケアプランを立てる。

サービスの利用開始

ケアプランに基づいてサービスが提供される。

要支援 1・2の人

介護保険の「介護予防サービス」と小松市が行う「はつらつシニア支援事業」が利用できる。高齢者総合相談センターに連絡・相談をする。

非該当の人

小松市が行う「はつらつシニア支援事業」が利用できる。高齢者総合相談センターに連絡・相談をする。

☆はつらつシニア支援事業（介護予防・日常生活支援総合事業）

小松市では高齢者がどのような状態になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるよう地域包括ケアシステムの構築を目指す。そのためには「介護予防・重度化防止」の事業により、元気な高齢者を増やすとともに、地域の力を活用しながら、多様なサービスの提供を行うことが重要となる。平成28(2016)年に開始。

◇介護福祉士

☆介護福祉士とは

介護福祉士としての登録を行い、専門的知識および技術を持って、身体または精神上の障害があることにより日常生活を営むのに支障があるものにつき、入浴・食事・排泄・その他の介護を行い、その介護を受ける者及びその介護者に対して介護に関する指導を行う者。

☆仕事内容

- ・食事介助、入浴介助、排泄介助が主な仕事。
- ・食事は歯が無い人や飲み込みをうまくできない人に合わせて普通食、おかゆ、刻んだもの、ペーストの4種類を用意する。

※食事介助 … その人それぞれに合わせて、減塩、ダイエット等のメニューを栄養士の方と相談することも重要な仕事のひとつ。

※入浴介助 … その人に合わせた浴槽や設備を使用して入浴をサポートする。
(歩浴、座浴、寝浴の3種類)

※排泄介助 … 清潔であることを常に心がけなくてはならない仕事。



3つの仕事に合わせて、介護を受ける本人や家族の介護に関する相談にのったり、適切な指導をしたりするのも大切な仕事。

◇介護の種類

☆在宅サービスの主なサービス

(令和2(2020)年度：小松市のデータ)

訪問介護	ホームヘルパーが家庭を訪問し、介護や家事等の身の回りの介助を提供する。	480人/月
通所介護	施設へ通い、食事、入浴などの支援や身の回りの行為の向上のための支援を日帰りで提供する。	1,054人/月
居宅療養管理指導	医師や、歯科医師、薬剤師、管理栄養士が家庭を訪問し、療養上の管理や指導を行う。	456人/月
福祉用具貸与	日常生活の自立を助けるために、手すりや歩行器などを提供する。	1,415人/月
短期入所生活介護 (ショートステイ)	介護福祉施設などに短期間入所し、日常生活上の支援や機能訓練などを提供する。	196人/月
小規模多機能型居宅介護	通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊まりのサービスを組み合わせて提供する。	164人/月

☆施設サービス

介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	生活全般の介護が必要な人
介護医療院 (老人保健施設)	在宅復帰を目指し、リハビリを受けたい人
介護療養型医療施設 (療養病床等)	病院での長期的な療養が必要な人



☆はつらつシニア支援事業(総合事業)の主なサービス

通所型サービス	週1回～週2回程度、通所介護事業所等に通い、日常生活の支援や運動機能の向上を図る。
訪問型サービス	ヘルパーが居宅を訪問し、入浴介助や生活援助を受ける。
地域サポートクラブ	地域サポートクラブの登録サポーターが買い物やゴミ出しなどの簡単な生活支援を行う。
短期集中予防サービス	退院直後の人などを対象に、リハビリ専門職が通所と訪問を手厚く提供し、要介護状態にならないよう目指す。

◇介護保険施設

☆介護施設の数(令和3(2021)年4月1日現在)

・介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	8ヶ所	750床
・介護老人保健施設(老健)	4ヶ所	363床
・認知症グループホーム	11ヶ所	198床
・特定施設入所者生活介護	3ヶ所	118床
・住宅型有料老人ホーム	10ヶ所	358床
・サービス付き高齢者向け住宅	4ヶ所	87床



県内で施設の^{じゅうそくりつ}充足率はトップクラス。



65歳以上の人口に対し施設入所者の占める割合

◇小松市で行なっている一般介護予防事業

- いきいきサロン … 週1回～月2回程度、公民館などに集まり、健脚体操を中心とした軽い運動やレクリエーション、ゲームや茶話会などを実施(182ヵ所、204町 令和2年現在)
- 認知症サポーター養成講座 … 認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守るサポーター(応援者)を養成する講座
- 介護予防講座 … 講話(運動や栄養、口腔ケアなど)、体操、体力測定、個別健康相談など

◇高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)で行なっている包括支援事業と介護予防マネジメント

・高齢者総合相談センター

介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える総合相談窓口で、小松市は概ね中学校区ごとに10か所あり、保健師や主任介護支援専門員、社会福祉士などが中心となって高齢者の生活を総合的に支援する。

<<所在地・連絡先>>

名称	住所	電話	F A X	担当小学校下
丸内・芦城 高齢者総合相談センター	土居原町175 芦城クリニック1F	23-5225	23-3641	芦城 第一(糸町、白江町、白松町を除く)
丸内・芦城第二 高齢者総合相談センター	園町二155 サービス付き高齢者向け住宅 おれんじハウス1階	22-5070	22-5071	稚松(上牧町、下牧町を除く) 第一(糸町、白江町、白松町)
安宅・板津 高齢者総合相談センター	安宅町ル1-8 ケアハウスファミリー1階	41-6055	24-8703	安宅(上牧町、下牧町を含む)
安宅・板津第二 高齢者総合相談センター	蛭川町西103-1 明峰の里敷地内	46-6192	46-6193	犬丸・荒屋・能美
松陽・御幸 高齢者総合相談センター	向本折町ホ31 松寿園1階	22-2280	23-2055	向本折・苗代・蓮代寺
松陽・御幸第二 高齢者総合相談センター	今江町1-428 小屋ビル1階	46-6883	46-6884	今江・串・日末
国府・中海 高齢者総合相談センター	岩渕町46-2 グリーン・ポート小松1階	47-2921	47-2968	国府・中海・東稜
松東 高齢者総合相談センター	長谷町50-5 JAきらら前	46-8211	46-8202	金野・波佐谷・西尾
南部 高齢者総合相談センター	上荒屋町ソ4-10 自生園敷地内	65-3131	65-1101	栗津・那谷・矢田野
南部第二 高齢者総合相談センター	矢田野町ヲ98-1 春日町	44-5750	44-5270	月津・木場・符津

◇福祉サービス

令和3(2021)年4月1日現在

家族介護用品助成券支給事業	…	要介護3以上で介護用品が必要な在宅高齢者に1か月5千円の助成券を支給。
配食サービス事業	…	栄養バランスのとれた食事を提供する。
安心通報システム事業	…	高齢者の緊急通報と安否確認。
認知症高齢者等SOSネットワーク事業	…	認知症の方が行方不明となった際に早期に捜索できるよう、事前登録します。
位置情報提供サービス	…	高齢者が徘徊して行方不明になることを防ぐために小型GPS機器を貸し出す。
家族介護支援事業	…	要介護高齢者を介護している人を対象に交流会、介護方法に関する相談、指導・技術の習得支援を行う。
成年後見制度等利用支援事業	…	65歳以上で、成年後見を利用する本人に2親等内の親族がいない等、親族等による審判の申立ができない場合は、市長申立を行う。
生活管理指導短期宿泊事業	…	一時的に養護する必要がある高齢者を預かる
はり・きゅう・マッサージ施術費助成事業	…	施術費の一部が助成され、はり・きゅう・マッサージの施術をうけられる。
寝具乾燥消毒サービス	…	布団などをクリーニングする
訪問理美容サービス	…	訪問して理美容サービスを行う
ふれあいルーム・老人福祉センター	…	日常動作訓練や趣味活動等を提供する

◇小松市の高齢化の現状

小松市における令和2(2020)年10月1日現在の高齢化率は28.4%で県平均、全国平均を下回っている。

2. 障がい者福祉

◇基本方針

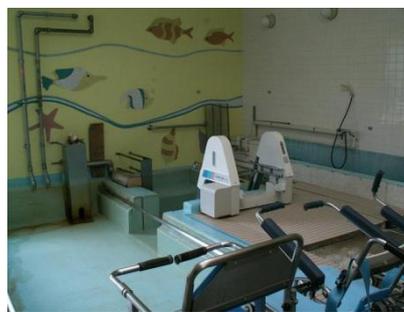
障害のある人もない人も相互に人格と個性を尊重し共に支え合う共生社会を目指し、障がいのある人が住み慣れた地域で安心して過ごせるような環境づくりや障がいへの理解を深める取り組みなど、様々な障がい福祉に関する施策を進めます。



◇障がい者の福祉制度

制 度	対 象
身体障害者手帳	身体的、視覚、聴覚、音声、内部(心臓、腎臓、肝臓、呼吸器など)に永続する障がいがある者を対象に交付。障がいの程度に応じて1～6級に区分。
療 育 手 帳	知的障がい児(者)に対して一貫した指導、相談を行い、援助措置を受けやすくする目的として交付。程度に応じA(重度)、B(中・軽度)に区分。
精 神 障 害 者 保 健 福 祉 手 帳	精神に障がいがある者の社会復帰・参加、自立を目的として交付。程度に応じて1～3級に区分。

※上記手帳の発行主体は石川県。身体障害者手帳以外は有効期限があります。



◇小松市の主な給付制度

- ・ 障害児福祉手当
- ・ 特別障害者手当
- ・ 福祉タクシー利用料金助成
- ・ 障害者温泉療養
- ・ 心身障害者扶養共済掛金助成
- ・ 自立支援給付(障がい福祉サービス、自立支援医療、補装具)
- ・ 日常生活用具給付(住宅リフォーム助成含む)
- ・ 自動車運転免許取得、自動車改造費助成
- ・ 心身障害者医療費助成
- ・ ジェット機騒音福祉手当

◇小松市内の施設数

令和3(2021)年4月現在

障害者支援施設	3箇所
障がい福祉サービス事業所	31箇所※重複あり (訓練系1、就労系15、日中活動系10、訪問系5)
グループホーム・ケアホーム	20箇所
児童発達支援センター	1箇所
障害児通所支援事業所	12箇所
医療型障害児入所施設	1箇所

◇小松市ボランティア団体

※毎年更新される。

令和3(2021)年4月現在

ボランティア団体	内容	対象者
8の会	手話を通じて聞こえない人との交流活動	聴覚障がい者
菜の花	手話を通じて聞こえない人との交流活動	聴覚障がい者
小松市点訳友の会	点訳・月1回会報発行	視覚障がい者
陽だまりの会	音訳によるボランティア	視覚障がい者
ふれあいグループ	給食サービス月2回	独居高齢者
春日まごころグループ	給食サービス月2回	独居高齢者
つくしんぼ	おもちゃ図書館の運営	障がい児
たんぽぽ会	介護ボラによる訪問	高齢者
やわらぎ	病院でのボラ活動	病院利用者
メンボラT o M o 友の会	精神障がい者への社会参加支援	障がい児・者
小松市民病院ふれあい文庫の会	小松市民病院でのボラ活動	病院利用者
そよかぜ	介護ボラによる訪問	高齢者 障がい児・者
ふきのとう	知的障がい者施設での支援活動	障がい児・者
小松要約筆記サークル	筆記やパソコンを使いコミュニケーションの支援をする活動	聴覚障がい者
あかず琴	大正琴による訪問活動等	一般
オリーブの会	公共施設での花の生け込み	一般
小松市民病院緩和ケア病棟 ボランティア「おひさま」	小松市民病院緩和ケア 病棟でのボランティア	病院
みなりんく子育てネット	障がいのある子どもの子育てに関する 相談支援	障がい児
特定非営利活動法人 いのちにやさしいまちづくり ぽぽぽネット	保健、医療、福祉の増進を図る活動	一般

◇小松市の障がい者福祉の活動

障がい者の就労の支援、知的・精神障がい者の相談に力を入れており、また、ジョブコーチの設置や心身障害者継続雇用奨励金、発達障がい者支援などの独自の取り組みも行っている。ジョブコーチの設置により障がい者が続けて仕事をする事ができ、障がい者の就職者数が増えている。

また、平成22(2009)年度に県内で初めて「こども教育相談・発達支援センター」を設け、保育所・放課後学童クラブ等へ巡回をはじめとした、発達障がいの早期発見、(家族を含んだ)支援に取り組んでいる。

◇バリアフリーについて

小松市では、手すり、スロープ、点字ブロック、音声案内、車いすの人が利用しやすい広い空間を作っている。これらは、高齢者・障がい者など多くの人が利用できる病院や学校・駅などの公益的な場所に設置されている。

◇障がい者相談支援センター

障がいのある人やその家族が地域で安心して生活できるよう、夜間・休日でも急な相談や一時受け入れなどのニーズに対応するための窓口となる「障がい者相談支援センター」を令和2(2020)年度に小松市社会福祉協議会内に開設した。

市内5ヵ所の相談支援事業所の相談支援専門員が連携して介護者不在時の生活上の困りごとや不安などの相談に対応している。

◇障害者差別解消法について

障害者差別解消法は、障がいのある人への差別をなくすことで、障がいのある人もない人も共に生きる社会をつくることを目指し、平成28(2016)年4月からスタートした。

この法律では、「不当な差別的取扱い」を禁止し、「合理的配慮」の提供を求めている。

「不当な差別的取扱い」… 障がいがあるという理由だけで、窓口での対応を拒否したり、障がいのない人と違う条件をつけたりする など

「合理的配慮」… 障がいのある人からの求めに応じ、負担になりすぎない範囲で配慮を行う(段差がある場合にスロープなどで補助したり、障がい特性に応じ、手話、筆談、点字、読上げなどにより意思疎通を図ったりする など)

	不当な差別的取扱い	合理的配慮の提供
国の行政機関 地方公共団体等	禁止	義務
民間事業者	禁止	努力義務(※)

※法改正により、令和3(2021)年6月4日から起算して3年を超えない範囲内において政令で定める日から、民間事業者も合理的配慮が「義務」となる。

◇小松市多様なコミュニケーション手段の利用を促進する条例について

平成30(2018)年4月に、「障がいのある人と障がいのない人が相互に理解を深め、個性と人格を尊重し、障がいの特性に応じた多様なコミュニケーション手段の利用促進により、可能な限りその選択の機会を確保し拡大を図り、障がいのある人も障がいのない人も分け隔てなく暮らすことのできる地域を築き、共に支え合う共生社会の実現を目指す。」を基本理念として「多様なコミュニケーション手段の利用を促進する条例」を施行し、障がいの理解の共有と市民共創による共生のまちづくりに取り組んでいる。

3. 児童福祉

◇基本方針

子どもが安心して産み育てられ、健やかに育つ環境を作るため、多様なニーズに対応した子育て支援体制の充実を図るとともに、家庭と地域が連携して、子育ての機能の強化と相談事務の充実を目指す。

また、ひとり親家庭等の福祉ニーズに対応した各種支援の充実に努める。

◇児童福祉事業

①子育て支援

子育て世帯への給付、こども医療費の助成、要保護児童・障がい児への支援。

・児童手当の支給

小松市内居住で、児童を養育している家庭の生活安定に寄与するとともに、次代を担う児童の健全な育成および資質の向上に資するため、児童を養育しているものに児童手当を支給している。ただし、所得制限がある。

○支給額	3歳未満	月額	15,000円
	3歳以上小学校就学前	月額	10,000円 (第3子以上は15,000円)
	中学生	月額	10,000円
	所得制限超世帯	月額	5,000円
○支給月	6月、10月、2月		
○支給期間	中学校修了前まで		

・児童扶養手当の支給

父母の離婚などにより、小松市内居住で、父もしくは母と生計を同じくしていない児童(ひとり親家庭)の世帯に対し、児童の心身の健やかな成長に寄与するため手当を支給し、もって児童の福祉の増進を図ろうとするものである。ただし、所得制限がある。

○支給要件

- ①父母が結婚を解消した児童
- ②父または母が死亡した児童
- ③父または母が一定以上の障害(重度)にある児童
- ④父または母から1年以上遺棄されている児童
- ⑤父または母が1年以上拘禁されている児童
- ⑥父または母の生死が1年以上明らかでない児童
- ⑦父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童
- ⑧母が婚姻によらないで懐胎した児童

○手当の額（月額）〈令和3(2021)年4月現在〉

1人目	全部支給	43,160円
	一部支給	43,150円～10,180円
(所得に応じて10円単位毎の額)		
2人目加算額		10,190円～5,100円を加算
3人目以降加算額		6,110円～3,060円を加算

○支給月 5、7、9、11、1、3月

○支給期間 18歳に達する日以後最初の3月31日まで

(ただし、対象児童が中程度以上の障害がいをもつ場合は20歳未満)

・ **医療費の助成**

高校3年生以下で病気や怪我にかかった場合、こども医療費受給者証を医療機関窓口で提示することで、保険診療分の支払いが無料になる。

・ **要保護児童支援**

家庭養育が困難な要保護児童に対し、施設入所・通園、里親委託、療育給付^{りょういくきゅうふ}などを行う。

・ **障がい児支援**

身体障がい児に対する療育指導^{りょういく}、および育成医療給付、補装具^{ほそうぐ}の交付などを行う。

②教育・保育施設運営

- ・認定こども園 …… 内閣府が管轄し、教育・保育を一体的に行う施設で、いわば幼稚園と保育所の両方の良さを併せ持っている施設。幼保連携型、幼稚園型、保育園型、地方裁量型の4類型(タイプ)がある。
- ・保育所 …… 厚生労働省が管轄し、保護者が仕事や病気、出産などの理由により、家庭で保育することができない場合、保護者に代わって保育する施設。
- ・幼稚園 …… 文部科学省が管轄し、満3歳から小学校入学までの幼児の教育を行う教育機関。

・小松の児童福祉施設 (50音順：令和3(2021)年4月1日現在)

☆私立幼保連携型認定こども園(24)

あおば保育園	あたか認定こども園	あらやこども園	栗津こども園
栗津温泉こども園	今江こども園	河田保育園	木場こども園
こばと第2こども園	松陽こども園	すえさみこども園	せんだいこども園
大和こども園	月津こども園	ちこう	中海こども園
のしろこども園	ひかりっこ	舟見ヶ丘保幼園	やざき乳児保育園
矢田野こども園	よしたけこども園	蓮代寺こども園	わかばにしかるみこども園

☆私立保育所型認定こども園(4)

白江こども未来園	南陽幼保園	牧こども園	御幸保育園
----------	-------	-------	-------

☆私立幼稚園型認定こども園(5)

白楊幼稚園	白嶺幼稚園	聖テレジア幼稚園	聖愛幼稚園
なかよし幼稚園			

☆私立保育所(2)

犬丸保育園	こばと保育園
-------	--------

☆私立幼稚園(1)

小松大谷幼稚園

☆公立保育所型認定こども園(2)

認定こども園 だいいち	やたの認定 こども園あおぞら
----------------	-------------------

☆公立保育所(3)

金野保育所	瀬領保育所	那谷保育所
-------	-------	-------

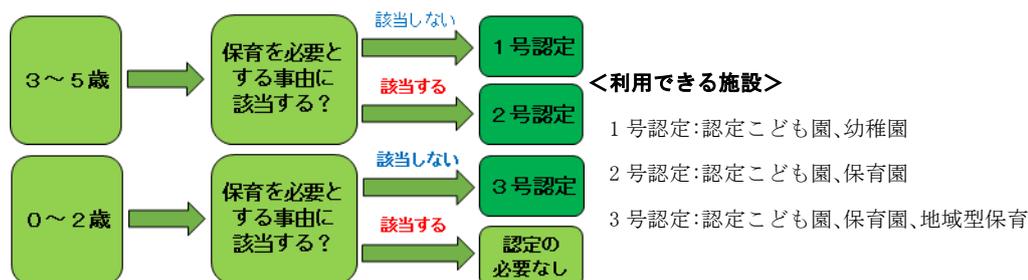
☆児童館・児童センター(6)

いしかわ子ども 交流センター 小松館	東部児童センター	中央児童センター	県立1か所 私立5か所
西部児童センター	北部児童センター	のしろ児童館	

・こども園・保育所・幼稚園の数（令和3（2021）年4月現在）

私立	幼保連携型認定こども園	…	24 箇所
	保育所型認定こども園	…	4 箇所
	幼稚園型認定こども園	…	5 箇所
	保育所	…	2 箇所
	幼稚園	…	1 箇所
公立	保育所型認定こども園	…	2 箇所
	保育所	…	3 箇所
			計 41 箇所

	認定こども園	保育園	幼稚園
管轄省庁	内閣府	厚生労働省	文部科学省
施設の位置づけ	園により異なる	児童福祉施設	教育施設
利用できる年齢	0歳～就学前	0歳～就学前	3歳～就学前
利用できる認定区分	1・2・3号認定	2・3号認定	制限なし
標準的な保育時間	4～11時間	8～11時間	4時間
保育料	世帯収入などに応じて自治体が定めた金額	世帯収入などに応じて自治体が定めた金額	園により異なる
保育者の資格	保育教諭 保育士 幼稚園教諭	保育士	幼稚園教諭
給食の提供	義務	義務	任意



・教育・保育施設の取り組み

延長保育	…	定時に帰宅できない子を延長して19時まで（一部20時まで）預けることができる。
一時保育	…	入園児以外の子を預けることができる。（一日または時間単位）
休日保育	…	土日、祝日でも子供を預けることができる。
病後児保育	…	体調が悪い子、病気が完治していない子を預けることができる。ただし部屋は別で看護師もいる。
子育て支援事業	…	入園児以外の親子も遊びに来ることができる。

◇児童福祉事業における成果と課題

成果 … こども園等の充実は、他の市町村には負けない。

- 課題 …
- ・適切な養育を受けていない子供（幼児虐待など）や、引きこもりの子供など、見えない部分で困っている人を救うこと。
 - ・児童センターなどの環境設備を良くする。
 - ・少子化対策として子供を産み育てやすい環境を整備する。

4. 医療・保健

◇病院と診療所の違い

【病 院】

患者を収容し、医師または歯科医師が診察・治療を行う施設。医療法では入院用ベッド数が20床以上あるものをいう。

【診療所】

医師、歯科医師が診察・治療を行う施設のうち、病院より規模が小さい施設。医療法では、ベッド数が19床以下のもの、またはベッドを持たない施設をいう。一般には医院(クリニック)という。

◇小松市の病院・診療所数 (令和3(2021)年4月1日現在)

病 院	9 か所
診療所	58 か所

◇小松市の^{せいかつしゅうかんびょう よ ぼうたいさく}生活習慣病予防対策

小松市では平成20(2008)年度から、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満症候群)を中心とした生活習慣病を早期発見・早期治療のために小松市国民健康保険事業として特定健康診査及び特定保健指導を実施している。

◇小松市民の健康づくり推進計画 「すこやかこまつ21(第2次)」

国は、平成12(2000)年度から国民健康づくり運動「健康日本21」を展開し、国民が主体的に取り組める健康づくりを推進した。平成24(2012)年度には「健康日本21最終評価」を実施して、平成25(2013)年度に「健康日本21(第2次)」をスタートし、「全ての国民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせる社会」を目指している。

小松市においても平成16(2004)年度から市民の健康づくり推進計画として「すこやかこまつ21」を策定し、「栄養・食生活」「運動・身体活動」「休養・心の健康」「たばこ」「アルコール」「歯の健康」「健康管理」の7つの分野での目標を設定し、個人・家庭、地域、行政が取り組む対策を示し実践してきた。平成24(2012)年度には小松市民実態調査等を実施して、この取り組みの最終評価を行い平成25年(2013)度以降は「すこやかこまつ21(第2次)」として、「健康で長生きのまちこまつを目指して」を全体目標にした、今後10年間の健康づくり計画を策定した。この全体目標の実現を目指すための方向を次の3点として取り組みを推進している。

- (1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- (2) 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上
- (3) 健康を支え、守るための社会環境の整備

【生活習慣病対策】

(1) がん

小松市では、死因の第一位は悪性新生物(がん)である。健康寿命の延伸を図るためにも、がんの早期発見・早期治療が最も重要である。

《課題》

- ・ がん検診の受診率が低い。

《今後の取り組み》

- ① がん予防に関する啓発・普及
- ② がん検診受診率の向上対策の推進
- ③ がん検診精密検査受診率向上の推進

(2) 循環器疾患

小松市では、寝たきり(要介護状態)になる原因には脳血管疾患や高血圧などの循環器疾患が多い。

《課題》

- ・ メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満症候群)を中心とした生活習慣病をみつけるための特定健康診査の受診率が国の目標に達していない。

《今後の取り組み》

- ① 特定健康診査受診率の向上
- ② 健診結果に基づいた相談や支援の充実

(3) 糖尿病

小松市では、糖尿病の人が増えている。

《課題》

- ・ 糖尿病により大血管疾患(脳血管疾患、虚血性心疾患)や神経障害、網膜症、腎症などの合併症を起こす人が増加しており、本人の生活の質(QOL)だけでなく社会経済や社会保障に多大な影響を及ぼす。

《今後の取り組み》

- ① 糖尿病についての知識の普及
- ② 健診結果に基づいた相談や支援の充実
- ③ 医療機関と連携した支援

【健康生活のすすめ】

(4) 栄養・食生活

健康づくりや生活習慣病の予防には、適正な食事量やバランスのとれた栄養の摂取など、健康的な食習慣を身につけることが重要である。

《課題》

- ・ 若い世代において、朝食を毎日食べている人やバランスの良い食事をしている人の割合が低い
- ・ 1日の食塩摂取量の増加
- ・ 成人男性(40～69歳)における肥満者の増加

《今後の取り組み》

- ① 生涯を通じた健康な食習慣の推進
- ② 生活習慣病を予防する食生活の支援

(5) 身体活動・運動

生活の中で体を動かす「身体活動」や、ウォーキングなどの健康・体力の維持・増進を目的とした「運動」の重要性は高まっており、無理なく日常生活の中で実践できる方法の提案や環境をつくることが求められている。

《課題》

- ・健康づくりのために体を動かす人の割合が減少

《今後の取り組み》

- ① 運動の必要性について普及
- ② 身体活動・運動習慣の推進

(6) 喫煙

たばこによる健康被害は、科学的知見により因果関係が確立している。肺がんや狭心症など心臓の血管が狭くなったり塞がることによりおこる虚血性心疾患などの生活習慣病や、乳幼児の疾病予防・乳幼児突然死症候群(SIDS)等の発生防止のためにもたばこ対策を行うことが重要である。

《課題》

- ・喫煙率は減少傾向にあるものの、更なる喫煙率の減少が必要

《今後の取り組み》

- ① たばこの害について知識の普及
- ② 禁煙支援の推進

(7) 歯・口腔の健康

歯・口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要であり単に口の中だけの問題ではなく、身体全体の健康にも影響します。

《課題》

- ・歯の健診受診率が低い。

《今後の取り組み》

- ① 年代に応じた歯の健康づくりを支援
- ② 歯科健診受診の推進

【社会生活に必要な機能の維持・向上】

(8) 高齢者の健康

急激な高齢化が進んでおり、超高齢社会となることが想定される中、高齢者が主体的に活力ある生活を送っている力強い社会とするための取り組みが必要である。

《課題》

- ・介護が必要とする人が増え続けている。

《今後の取り組み》

- ① 介護予防・認知症予防の推進
- ② 高齢者の生きがいづくりや社会参加の推進

(9) こころの健康

身体健康とともに重要なものがこころの健康で、こころの健康を維持するための生活習慣やうつ病などこころの病気への対応を多くの人が理解することが必要である。

《課題》

- ・小松市の平成21(2009)年～平成28(2016)年までの統計の自殺率では男性及び40・50・60歳代が多い。また、自殺者数は20歳以下では増加傾向、最も多い年齢層は60歳以上である。このような状況から、「子ども・若者」「働く世代」「高齢者」別に課題がある。

《今後の取り組み》

- ① 地域におけるネットワークの強化
- ② 自殺対策を支える人材の育成
- ③ 市民一人ひとりの気付きと見守りを促す
- ④ 生きることの促進要因への支援

(10) 健康を支え、守るための健全な社会環境の維持・整備

人々の健康は、健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすいよう、社会全体が相互に支え合いながら、健康を守るための健全な環境を維持・整備することが必要である。

健康づくりの取り組みは、これまで個人の取り組みが中心であったが、今後は地域ぐるみで健康づくりに取り組むことが必要となる。

《課題》

- ・小松市では地域活動に参加している人の割合が減少

《今後の取り組み》

- ① 安心・安全な地域づくりの推進
- ② 地域のつながりの強化

参考文献一覧

- ・「あったかいね介護保険」 小松市長寿介護課
- ・いきいきシニアこまつ推進プラン 小松市
- ・広辞苑第4版 新村出編 岩波書店
- ・<http://www.kaiyokyo.net/contents/howto.html>
- ・「小松の社会福祉」 小松市社会福祉事務所
- ・「小松市の保育（平成24年度版）」 小松市こども家庭課
- ・「すこやかこまつ21（第2次）」 小松市いきいき健康課
- ・「小松市いのちと心を支える促進プラン」 小松市いきいき健康課