

# 健康都市づくり

## ワーキンググループの提言

－ 健康寿命の延伸を目指して －



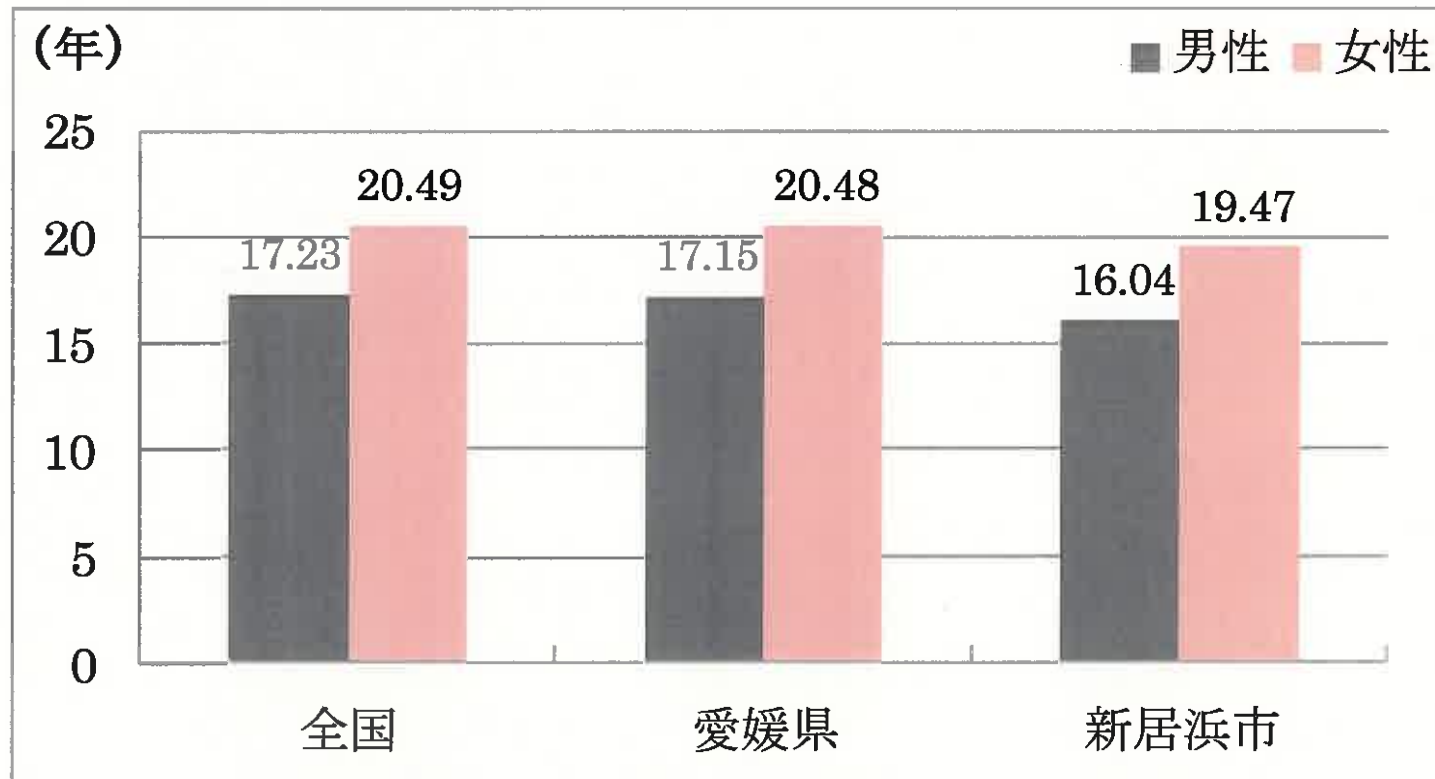
平成26年11月21日

# はじめに

高齢化の進展とともに、高齢者介護や高齢者医療などの問題が、大きな社会問題となっており、これらの問題を解決するためには、健康寿命を延ばし、健康長寿社会の実現を図る必要があるが、本市の健康寿命は、全国平均を下回っており、県内20市町中、男性はワースト1位、女性はワースト2位となっている。

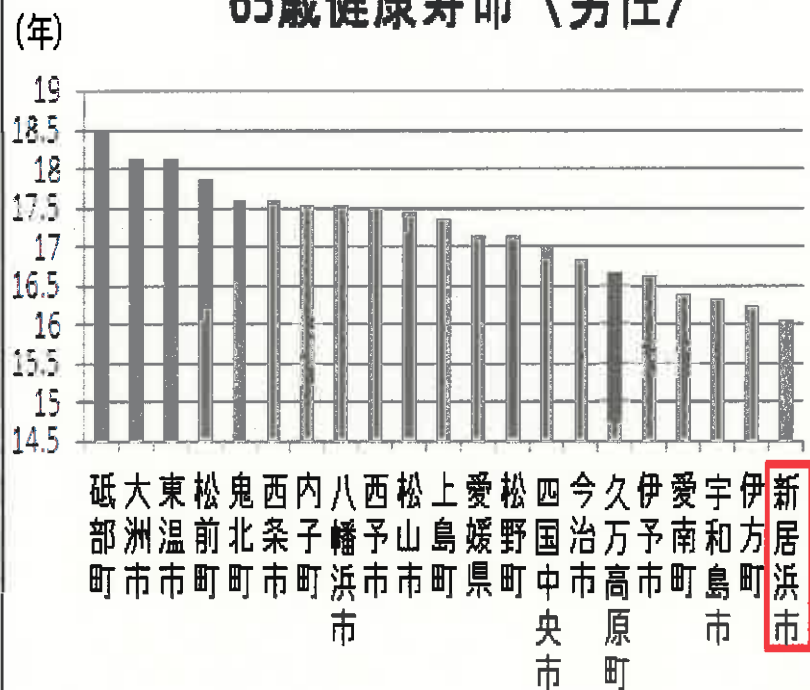
このため、市民が元気で長生きができ、健康長寿を実感できるまちづくりを推進するため、「健康都市づくりワーキンググループ」において、検討した結果、次のとおり提言する。

## 65歳 健康寿命 (H22)

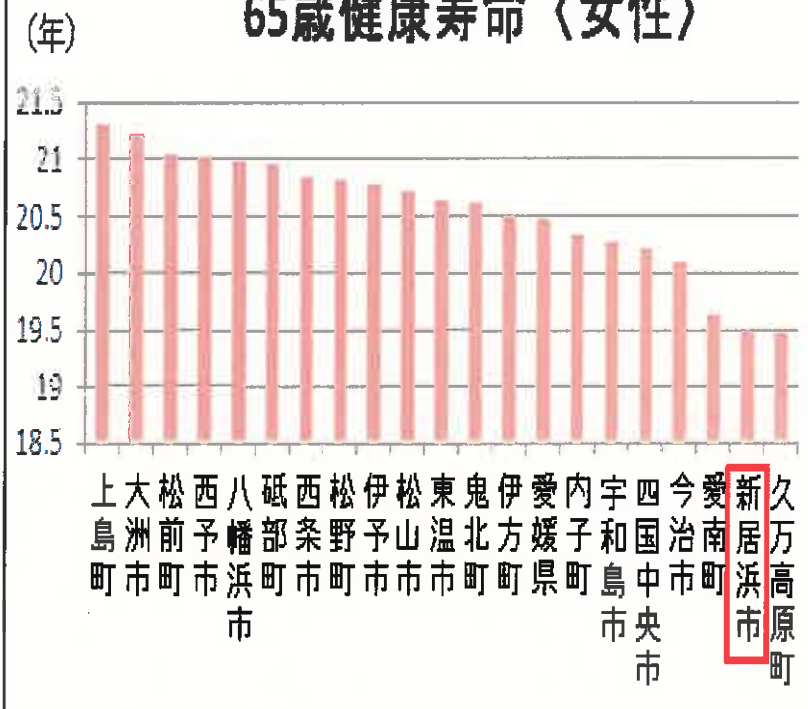


資料：平成22年国勢調査・平成21～23年人口動態統計（死亡数）、  
及び保険者別国保連合会業務統計表（H23年3月末）より算出

### 65歳健康寿命〈男性〉



### 65歳健康寿命〈女性〉



## ◆会議開催状況(5回開催)

第1回会議	平成26年	7月15日(火)
第2回会議		8月7日(木)
第3回会議		9月3日(水)
第4回会議		9月30日(火)
第5回会議		10月31日(金)

## ◆先進地視察研修

- 10月8日(水)～10日(金)
  - ・福井県小浜市
  - ・兵庫県豊岡市
- 10月14日(火)
  - ・広島県呉市
- 11月19日(水)～21日(金)
  - ・長崎県佐々町

# 1 検討事項

健康寿命を延ばすための具体的な取り組みとして、次の5つのテーマを設定し、テーマごとに課題を整理しながら、それぞれの課題の解決に向けた取り組みを提言としてまとめることとした。

- (1) 生活習慣病対策
- (2) 食育の推進
- (3) 高齢者の社会参加の促進
- (4) 高齢者の生きがいづくりと介護予防の充実
- (5) 生涯スポーツの推進

## (1) 生活習慣病対策

生活習慣病の割合が増加するとともに、高齢化に伴う機能の低下も増加している。

健康づくりは、介護予防の基礎であることから、生活習慣病の予防及び社会生活を営むために必要な機能の維持、向上に取り組む必要がある。

- ◆ **がん検診受診率の向上**
- ◆ **生活習慣病の早期発見のための特定健診の受診率向上及び重症化予防**
- ◆ **生活習慣病の発症予防**

## (2) 食育の推進

食えることが健康に影響することや食えることの大切さを理解し、望ましい食生活を実践する必要がある。

- ◆ 食の正しい知識や情報の提供
- ◆ 口腔機能維持のための歯科検診・治療の啓発
- ◆ 家庭における共食の重要性の啓発
- ◆ 地域での食生活改善推進運動に対する支援



### **(3) 高齢者の社会参加の促進**

高齢者が生き生きと活動し、生きがいを持てるよう高齢者の社会参加の促進と地域との交流を促進する必要がある。

- ◆ **老人クラブの活動支援**
- ◆ **高齢者にとって魅力ある地域活動の創造**



## **(4) 高齢者の生きがいづくりと 介護予防の充実**

高齢者の様々な生きがいづくりを支援し、日常生活の中で主体的に健康づくりに取り組む仕組みづくりを推進する必要がある。

- ◆ **高齢者の介護予防の拠点づくり**
- ◆ **高齢者が取り組みやすい介護予防の普及とリーダーの養成**
- ◆ **既存のボランティア団体等の活用と新規発掘・育成**
- ◆ **介護保険制度等の適正利用の周知啓発**
- ◆ **認知症施策の推進**



## (5) 生涯スポーツの推進

いつまでも元気で明るく生き生きとした生活を送ることができるよう、高齢者向けの運動機会を提供し、運動や軽スポーツを通じて、地域での交流を深め、生きがいを得られる地域づくりを進める必要がある。

- ◆ スポーツや運動を全くしない人への啓発、きっかけづくり
- ◆ 引き続きスポーツや運動に取り組める仕組みづくり



## 2 健康長寿社会実現のための 具体的施策等の提言

### (1) 健康に対する市民の意識改革を推進すること。

- ① 運動や健康づくり事業への参加をポイント化し、ポイントに応じた助成を行うなど、市民の健康づくりの動機づけとなるような事業を行うこと。
- ② 市民全体に健康づくりを啓発するシンボリックな事業として、誰でも気軽に取り組めるウォーキングの普及を図ること。
- ③ 健康づくりに関する効果的なPR手法を研究し、実施すること。

## (2) 生活習慣病対策を推進すること。

- ① 自己負担の軽減などにより、がん検診の受診率向上を図ること。
- ② 健診データ等を活用し、重症化予防の対象者を明確にした効果的な保健事業を実施すること。

## (3) 食育を推進すること

- ① レシピ等の活用により、郷土料理や行事食の伝承及び減塩の推進など地域ぐるみの食生活改善運動を積極的に推進すること。

#### (4) 地域コミュニティ等を活用した健康長寿づくりを推進すること。

- ① 高齢者が健康づくりや仲間づくりのために身近な場所(自治会館等)で集えるよう魅力ある健康長寿事業の実施及び必要な備品等を整備すること。
- ② 地域や家庭で取り組む魅力ある介護予防プログラムを開発し、実施すること。
- ③ 高齢者の地域活動やボランティア活動をポイント化し、ポイントに応じた助成を行うなど、社会参加の動機づけとなるような事業を行うこと。
- ④ 老人クラブが取り組む健康づくりや仲間づくりなどの活性化対策事業に対し、積極的な支援を行うこと。また、老人クラブと協働し、加入促進に関する効果的なPR手法を研究し、実施すること。

## (5) 認知症高齢者を地域で支え合う体制を整備すること

- ① 徘徊などの認知症高齢者に対するネットワークを構築するとともに、地域の取り組みに対しても積極的な支援を行うこと。

## (6) 地域の健康長寿づくりを総合的に担う コーディネーターの配置について検討すること

## おわりに

以上の提言に取り組むことによって、少しでも健康寿命の 延伸が 図られることを期待するものである。

なかでも、健康に対する市民の意識改革は、最も重要な課題 として位置付けており、強力な取り組みを望むものである。

なお、検討過程において課題として整理したもののうち、今後の 検討 課題として捉えたもの及び具体的な施策の研究が必要なもの については、提言することには至っていないため、今回、課題として 整理できなかつたものを合わせ、引き続き検討することとする。