

(3) 高齢世代の健康

少子・高齢化が進む中で、健康寿命の延伸を実現するためには、生活習慣病の予防とともに、社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持することが重要です。

高齢化に伴う認知機能や運動器機能など、社会生活を営むために必要な機能の低下を遅らせるためには、高齢世代の健康に焦点を当てた取組を強化する必要があります。

また、介護が必要となる主な原因としては、脳血管疾患（脳卒中）や認知症のほか、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒などが挙げられることから、これらを予防するための取組を推進する必要があります。

※ 高齢世代とは、おおむね65歳以上の方をいいます。

【現状と課題】

- 本市の要支援・要介護認定者数は、平成12年は21,056人でしたが、平成23年には46,546人で、約2.2倍となっています。また、65歳以上の高齢者の約8人に1人が認知症であり、高齢化に伴ってその数はさらに増加することが予想されます。

前計画において、身体機能を測る指標の一つである30分以上健康のために歩行者の割合は70歳代の男女ともに減少（悪化）しましたが、口腔機能を測る指標である80歳で20歯以上自分の歯を有する者の割合は増加（改善）しました。

要支援・要介護状態になることを予防し、高齢者が心身ともに健康で自立した生活を送るためには、生活習慣病を予防するとともに、認知症、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、閉じこもり、低栄養などを予防し、生活機能を維持・増進することが必要です。

- 65歳以上で地域活動に参加している者の割合は、平成22年度の調査で55.8%となっています。

高齢期における仕事、ボランティア活動、趣味・稽古事など、何らかの地域活動を行うことは、将来の食事、排せつ、入浴などの日常生活動作能力の低下を防ぐことが報告されています。また、外出機会の増加にもつながり、心理的健康にとって好影響をもたらすほか、身体活動や食欲の増進効果もあります。このため、地域との関わりをもちながら、健康づくりをはじめ様々な活動に主体的に取り組むことができるよう、いきいきとしたセカンドライフを送るための環境づくりを促進する必要があります。

【施策の方向性】

ア 健康づくりと介護予防

高齢者一人一人が介護予防の必要性を認識し、自ら介護予防に継続して取り組むことができるよう、健康づくりと介護予防に関する基本的な知識や活動の普及を図ります。

また、足腰の筋力や口腔の機能等が低下し、要支援・要介護状態になる可能性が高い高齢者に対して、生活機能の維持向上を目的とする介護予防対策を推進します。

第1章 基本方針に基づく施策

2 基本方針② ライフステージに応じた健康づくりに取り組みます

主な事業・取組

○健康づくりと介護予防に関する知識や活動の普及

主な事業・取組	概要の説明
健康診査等	生活習慣病の早期発見のため、広島市国民健康保険の被保険者や後期高齢者医療の被保険者を対象に健康診査を実施するとともに、各種がん検診を実施する。
介護予防教室	保健センターにおいて、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）や転倒予防、認知症予防、口腔機能低下予防、低栄養予防等の介護予防に関する基本的な知識の普及を図るため、健康教室を開催する。
シニア健康ウォーキング教室	運動機能の維持・向上を図るため、地域に出向いて健康ウォーキング教室を開催する。
地域介護予防推進事業	地域包括支援センターが地域団体等と連携し、地域のニーズに即した介護予防に資する教室、講演会等を開催し、家庭や地域でできる取組を紹介するなど、介護予防の普及啓発を行う。
公民館学習会	公民館において、団塊世代を含めた高齢期準備教育、認知症予防のための講座など、高齢社会に対応した事業を実施する。
「8020」いい歯の表彰	80歳以上で20歯以上の自分の歯を保つことを目指した「8020運動」の普及啓発を図るため、「8020」を達成した市民を対象に「8020」いい歯の表彰を行う。

○要支援・要介護状態になる可能性が高い高齢者を対象とした介護予防対策の推進

主な事業・取組	概要の説明
生活機能維持向上事業	要支援・要介護状態になる可能性が高い高齢者に対して、通所介護事業所などで、下肢筋力・平衡能力・歩行能力の維持向上を目的とした運動指導、低栄養状態を改善させるための栄養相談、口腔機能の維持向上のための摂食・嚥下機能訓練・口腔清掃の指導等を行う。
いきいき活動支援通所事業	閉じこもりがちな高齢者に対して、外出するきっかけづくりのため、通所介護事業所で、日常動作訓練や趣味活動等による支援を行う。
いきいき活動支援訪問事業	閉じこもりや認知症、うつの可能性がある高齢者で、通所による事業参加が困難な高齢者に対して、看護師等が訪問し、生活機能に関する必要な相談・支援を行う。

イ いきいきとしたセカンドライフを送るための環境づくり

生きがいをもって暮らすことは、心身ともに健康で幸せな生活を送るうえで欠かすことができないものであり、また、高齢化が進む中で、高齢者が社会を支える存在として、地域との関わりをもちながら、健康づくりをはじめ様々な活動に主体的に取り組むことが重要になっています。このため、生きがいづくりの場やその情報の提供、介護予防活動の担い手となる人材の育成や活動に役立つ情報の提供等を行います。

主な事業・取組

主な事業・取組	概要の説明
介護予防活動を行う高齢者の自主グループ化の支援	高齢者の主体的な健康づくりを促進するため、保健センターにおいて、料理や運動などの介護予防活動を行う高齢者の自主グループ化を支援する。
介護予防リーダー養成講座	高齢者の主体的な健康づくりを促進するため、保健センターにおいて、講習会を開催し、介護予防活動を推進するためのリーダーを養成する。
アクティブシニア健康増進リーダー養成事業	高齢者等の健康づくりをサポートする「アクティブシニア健康増進リーダー」として高齢者を養成し、健康づくりのための指導者として活躍できる機会を提供する。
スポーツセンター等における健康・体力づくり	スポーツセンター等において、高齢者を対象とした健康・体力づくりのための事業の実施、情報提供及び活動の場の提供等を行う。
老人クラブへの支援	健康づくり、レクリエーション活動、老人教養講座の開催及び社会奉仕活動等の事業を展開する老人クラブ（連合会を含む。）を支援することにより、高齢者の知識及び経験を活かした生きがいと健康づくりのための多様な社会活動を促進する。
高齢者の文化・スポーツ活動等の振興	全国健康福祉祭（ねんりんピック）への選手団派遣及び高齢者作品展の開催を支援することにより、高齢者の文化・スポーツ活動等の振興を図る。
老人福祉センター等の設置・運営	地域における高齢者の自主的な活動の拠点とするため、老人福祉センター等を設置・運営する。
老人福祉大会の開催支援	高齢者福祉関係功労者の表彰などを行う「老人福祉大会」の開催を支援することにより、市民の高齢者への理解を促進する。

【目 標】

① 介護保険要支援・要介護認定者数の増加の抑制

高齢化の進展に伴い、より高い年齢層の高齢者が増加することから、介護保険要支援・要介護認定者の増加傾向は続くと推測されますが、介護予防の取組を推進することにより、高齢者が要支援・要介護状態となる時期を遅らせることができるため、「介護保険要支援・要介護認定者数の増加の抑制」を目指し、広島市高齢者施策推進プラン（平成24年度～平成26年度）の推計値（54,350人）を基準に目標を設定します。

目標項目	介護保険要支援・要介護認定者数の増加の抑制
指標	介護保険要支援・要介護認定者数
現状	45,232人（平成23年度）
目標	54,350人未満（平成26年度）
データソース	「広島市高齢者施策推進プラン」（平成24年度～平成26年度）

※1 各年度9月末現在

※2 要支援・要介護認定者数は、40歳以上65歳未満の第2号被保険者を含まない。

② 介護予防事業（二次予防）の参加者数の増加

介護が必要となる主な原因のひとつに、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒などがあることから、これらを予防するために生活機能の維持向上を図る「介護予防事業（二次予防）の参加者数の増加」を目指し、現状のおおむね2倍の目標を設定します。

目標項目	介護予防事業（二次予防）の参加者数の増加
指標	介護予防事業（二次予防）の参加者数
現状	1,141人（平成23年度）
目標	2,685人（平成26年度）
データソース	広島市介護予防事業実施結果

③ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している者の割合の増加

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨、関節、筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態のことをいいます。ロコモティブシンドロームの予防の重要性が認知されれば、個々人の生活習慣の改善が期待でき、運動器の健康が保たれ、その結果、介護が必要となる市民の割合の減少が期待できることから、その端緒として「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している者の割合の増加」を目指し、国目標（80%）に準じて目標を設定します。

目標項目	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している者の割合の増加
指標	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している者の割合
現状	20歳以上 26.4%（平成24年度）
目標	20歳以上 80%（平成34年度）
データソース	「広島市市民意識調査」

④ 日常生活における歩数の増加

歩数は、身体の移動を伴うような比較的活発な身体活動の客観的な指標であり、歩数の増加は、生活習慣病を予防し、生活機能を維持・増進するうえで直接的かつ効果的であることから、「日常生活における歩数の増加」を目指し、国目標（男性7,000歩、女性6,000歩）に準じて目標を設定します。

目標項目	日常生活における歩数の増加
指標	70歳以上の者の歩数
現状	70歳以上 男性 5,626歩 女性 5,797歩（平成23年度）
目標	70歳以上 男性 7,000歩 女性 6,000歩（平成34年度）
データソース	広島市「市民健康づくり生活習慣調査」

⑤ 30分以上健康のために歩く者の割合の増加

高齢者が生活機能の低下を遅らせ、健康を維持・増進していくためには、運動を行い、筋肉を鍛えることにより、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防することが重要です。中でも、ウォーキングは、時間や場所を選ばず、どの世代でも取り組みやすい身近な運動であることから、「30分以上健康のために歩く者の割合の増加」を目指し、国目標の運動習慣者の考え方（10ポイント増加）に準じて目標を設定します。

目標項目	30分以上健康のために歩く者の割合の増加
指標	30分以上健康のために歩く者の割合
現状	70歳以上 男性 57.9% 女性 47.9% （平成23年度）
目標	70歳以上 男性 68% 女性 58% （平成34年度）
データソース	広島市「市民健康づくり生活習慣調査」

⑥ 低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制

高齢期の適切な栄養は、生活の質のみならず、身体機能を維持し、生活機能の自立を確保するうえで極めて重要ですが、高齢化の進展に伴い、疾病や老化などの影響を受けて、低栄養傾向の高齢者の割合は増加することから、「低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制」を目指し、国目標（22%）に準じて目標を設定します。

目標項目	低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制
指標	低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合
現状	70歳以上 21.3% （平成23年度）
目標	70歳以上 22% （平成34年度）
データソース	広島市「市民健康づくり生活習慣調査」

⑦ 足腰に痛みのある高齢者の割合の減少

高齢者の腰や手足の痛みは、変形性関節症や骨粗しょう症による脊椎圧迫骨折によって生じることが多く、生活の質に影響するだけでなく、姿勢不安定、転倒、歩行困難などと密接な関係があるといわれています。これらの改善により、外出や社会参加が促進され、高齢者の自立を維持することができるよう、「足腰に痛みのある高齢者の割合の減少」を目指し、国目標の減少率（10%）に準じて目標を設定します。

目標項目	足腰に痛みのある高齢者の割合の減少
指標	足腰に痛みのある高齢者の割合（千人当たり）
現状	65歳以上 男性258人 女性332人 （平成22年）
目標	65歳以上 男性230人 女性300人 （平成34年度）
データソース	厚生労働省「国民生活基礎調査」

⑧ 地域活動に参加する高齢者の割合の増加

地域活動に参加することにより、将来の日常生活動作能力の低下を遅らせることができるため、「地域活動に参加する高齢者の割合の増加」を目指し、広島市市民意識調査結果の平成18年から平成22年までの平均的な上昇ポイントを基に目標を設定します。

目標項目	地域活動に参加する高齢者の割合の増加
指標	65歳以上で地域活動に参加する者の割合
現状	55.8% (平成22年度)
目標	63% (平成34年度)
データソース	広島市「高齢者の生活実態と意識に関する調査（高齢者一般調査）」

⑨ 80歳以上で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加

歯の喪失は咀嚼・嚥下等の口腔機能に大きな影響を及ぼすものであり、歯の喪失と寿命との関連も報告されています。歯の早期喪失を防止することは健康寿命の延伸にも大きく寄与すると考えられることから、「80歳以上で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加」を目指し、国目標（50%）に準じて目標を設定します。

目標項目	80歳以上で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加
指標	80歳以上で20歯以上の自分の歯を有する者の割合
現状	24.1% (平成23年度)
目標	50% (平成34年度)
データソース	広島市「市民健康づくり生活習慣調査」

⑩ 70歳における口腔機能低下者の割合の減少

高齢期において、口腔機能を維持・向上させることは、生活の質の向上や健康寿命の延伸に大きく寄与することから、「70歳における口腔機能低下者の割合の減少」を目指し、過去の実績数値を基に目標を設定します。

目標項目	70歳における口腔機能低下者の割合の減少
指標	70歳における口腔機能低下者の割合
現状	14.2% (平成23年度)
目標	10% (平成34年度)
データソース	広島市節目年齢歯科健診結果

