

4) 高齢期の実態と評価・今後の取り組みについて

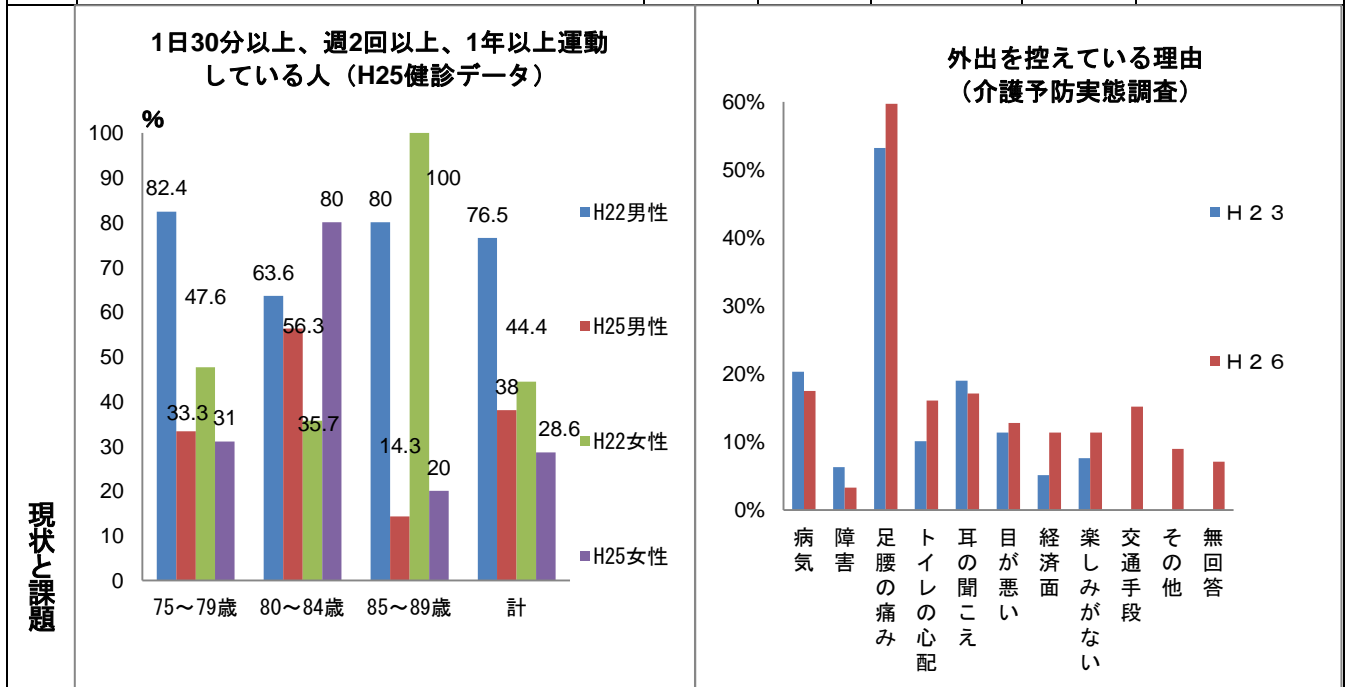
ライフステージ: **高歯令期**

領域: **生活習慣病・がん**

目標	自分の身体や健康状態を意識し、体調管理と新たな病気の予防を心がけましょう。																	
評価指標と目標値	評価指標	現状値 22年度	目標値 33年度	中間値 26年度	目標 達成度	改善目標値 33年度												
	後期高齢者健診受診率の向上	10.7%	12%以上	16.8% (H24)	A	20.0%												
	70歳以上のBMI25以上の方の割合の減少	男性	34.7%	35%以下	男性	E	男性											
		女性	34.2%	30%以下	女性	E	女性											
	脳卒中による要介護認定者の減少	21.1%	15%以下		E													
新規: 要介護認定者の原因疾患(脳卒中)の減少			20.8%	E	15%以下													
現状と課題	<p>特定健診・後期健診受診率</p>		<p>生活習慣病受診率H24 (被保数を100)</p>															
	<p>70歳以上のBMIの割合</p> <table border="1"> <tr> <td>女(H25)</td> <td>39.6</td> <td>60.4</td> </tr> <tr> <td>女(H22)</td> <td>34.2</td> <td>65.8</td> </tr> <tr> <td>男(H25)</td> <td>33.3</td> <td>66.7</td> </tr> <tr> <td>男(H22)</td> <td>34.7</td> <td>65.3</td> </tr> </table> <p>資料: 健診データ</p>						女(H25)	39.6	60.4	女(H22)	34.2	65.8	男(H25)	33.3	66.7	男(H22)	34.7	65.3
	女(H25)	39.6	60.4															
女(H22)	34.2	65.8																
男(H25)	33.3	66.7																
男(H22)	34.7	65.3																
<p>後期高齢者健診の受診率は平成21年度以降、増加しており、平成24年度末で16.8%と目標達成しています。</p> <p>70歳以上のBMI25以上(肥満)の割合は策定時に比較し、男性が33.3%とわずかに減少し、女性は39.6%と増加しています。平成24年度の国民栄養調査の結果と比較しても割合が高いです。高齢期の肥満は生活習慣病の誘因、筋骨格系疾患の悪化につながるため、対応が必要です。</p>																		
今後の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・要介護状態の予防は肥満予防など生活習慣病予防が重要であることを関連づけ、考えられるように、健診結果説明会の実施を継続します。 ・介護予防事業(いきいき元気教室、腰痛膝痛改善教室)を継続します。 ・介護予防事業は市街から離れたところに住んでいる方でも参加できるように、送迎の実施を検討します。 ・生活習慣病の悪化、それに伴う健康障害の発生予防のため、住民の健診データや医療費データ等を分析し、住民の健康に影響を与える生活習慣病に対し、保健指導等や家庭訪問等を行います。 																	

目標	年齢や経験にあった役割を持ち、趣味や生きがいを楽しみながら生活しましょう					
評価指標と目標値	評価指標	現状値 22年度	目標値 33年度	中間値 26年度	目標 達成度	改善目標値 33年度
	週に1回も外出しない75歳以上の方の減少	20.0%	10%以下	一般 13.4% 要支援 26.4%	E	一般 10%以下 要支援 10%以下
	閉じこもりにチェックされる方の減少	14.3%	10%以下	12.0%	B	10%以下
	趣味を持つ人の割合の維持	90.0%	90.0%	77.7%	D	90.0%
	生きがいを感じる人の割合の維持		90.0%	82.3%	D	90.0%
現状と課題	趣味の有無（介護予防実態調査） 		生きがいの有無（介護予防実態調査） 			
	75歳以上の方の週1回以上の外出の有無（介護予防実態調査） 		二次予防対象者の該当項目 			
	<p>平成23年度に比べ、趣味を持つ方、生きがいを持つ方の割合がともに低下しています。 75歳以上の方の週1回以上の外出する割合は若干増加しています。 基本チェックリストで閉じこもりにチェックされた方は平成23年度（14.3%）に比べ、減少（12.0%）していますが、前回調査時の全国平均10.3%よりも多いです。</p>					
	今後の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・現在、実施されている自主サークルが継続して活動できるよう支援します。 ・足腰や健康に不安のある方が安心して集まり、楽しく過ごせる事業（介護予防事業）を実施します。 ・介護予防事業参加時の交通手段確保について検討します。 ・社会福祉協議会が実施している三世代交流事業、地域サロン事業などの実施協力をします。 				

目標	日々の活動で、楽しみながら積極的に身体を動かしましょう。					
評価指標と目標値	評価指標	現状値 22年度	目標値 33年度	中間値 26年度	目標 達成度	改善目標値 33年度
	75歳以上で運動習慣のある人の割合の上昇	男性 76.5%	男性 80%以上	男性 38.0%	D	男性 80.0%
		女性 44.4%	女性 50%以上	女性 28.0%	D	女性 80.0%
	運動機能低下者の割合の低下	27.8%	22%以下	27.0%	C	22%以下
筋骨格系の病気を持つ人の減少	26.1%	22%以下	一般 16.1% 要支援 44.8%	E	一般 15.0%以下 要支援 40%以下	



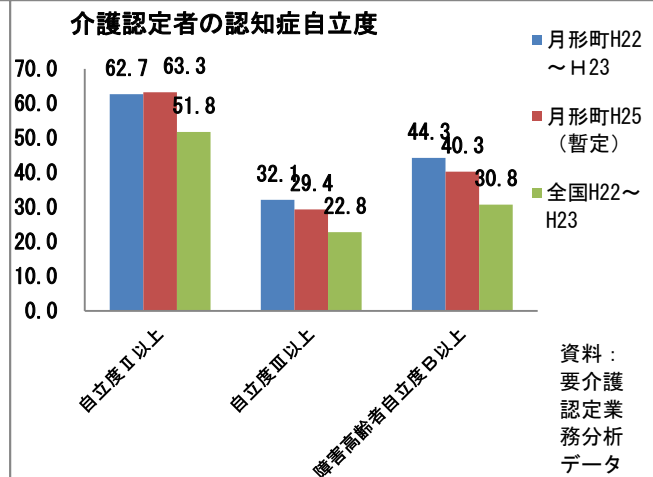
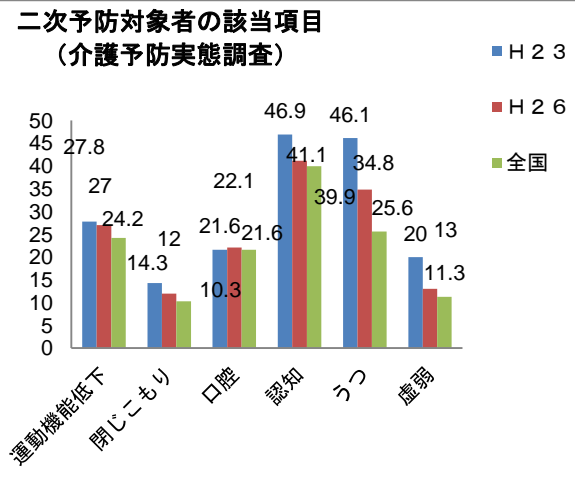
75歳以上の運動習慣の有無を確認すると、男女ともに運動習慣があると回答した方が減少しています。（男性38.0%、女性28.6%）

外出を控える理由で最も多いのは「足腰の痛み（59.7%）」「病気（17.5%）」「耳の聞こえが悪い（17.1%）」であり、H23年の調査時の理由と変化がありません。今回新規で調査項目にとりいれられた「交通手段がない」も15.2%と1割以上の回答がみられます。運動機能が低下している方（運動機能低下2次対象者）は27.0%と、H23年とほぼ変化がありません。

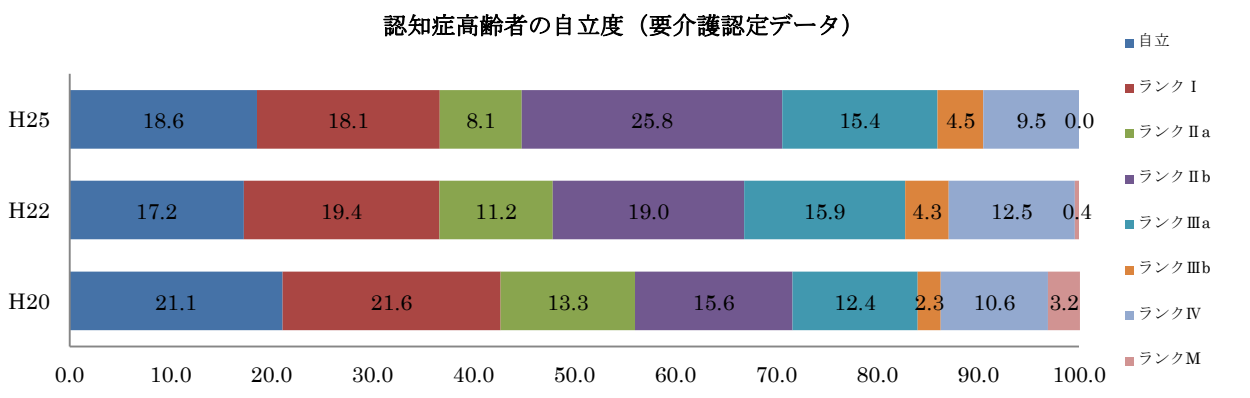
筋骨格系の疾患を持つ人が全体で18.4%と減少していますが、身体状況別では一般高齢者16.1%に対し、要支援者44.8%という状況がみられており、介護認定を申請する要因になっている可能性があります。

- 今後の取り組み**
- ・つきがた・まんまる・ハナメロ体操やウォーキング等手軽に出来る運動の普及につとめます。
 - ・運動の自主組織グループ（にこにこ運動クラブ等）の支援を行います。
 - ・教育委員会の各種事業協力を行います。
 - ・介護予防事業（運動器機能向上事業）の実施を継続します。
 - ・介護予防サポーター事業の実施を検討します。

評価指標と目標値	現状値 22年度	目標値 33年度	中間値 26年度	目標 達成度	改善目標値 33年度
人と交流し、「会話」と「笑顔」を欠かさない生活を心がけましょう。					
「うつに注意」と判断される人の割合の低下	46.1%	30%以下	34.8%	B	30%以下
「認知症に注意」と判断される人の割合の低下	46.9%	40%以下	41.1%	B	40%以下
認知症(要介護認定者で認知度Ⅱ以上の人)の割合の低下	62.7%	50%以下	63.3%	D	50%以下
主観的健康感(「自分は健康だ」と思う人の増加)	64.5%	70%以上	69.8%	B	75%以上



現状と課題



高齢者数の増加による認定者数の増加がみられ、自立度Ⅱ以上の割合も増加しています。今後も高齢化率が低下する要因は見込めず、自立度Ⅱ以上は増加すると思われます。しかしより認知症が重度と思われるⅢ以上の数が減少しています。

自立度Ⅱは日常生活に困難が見られてくるものの、家族を含めた周囲の配慮、働きかけで在宅生活が営める状況であるため、認知症進行を予防するための対策が必要となります。

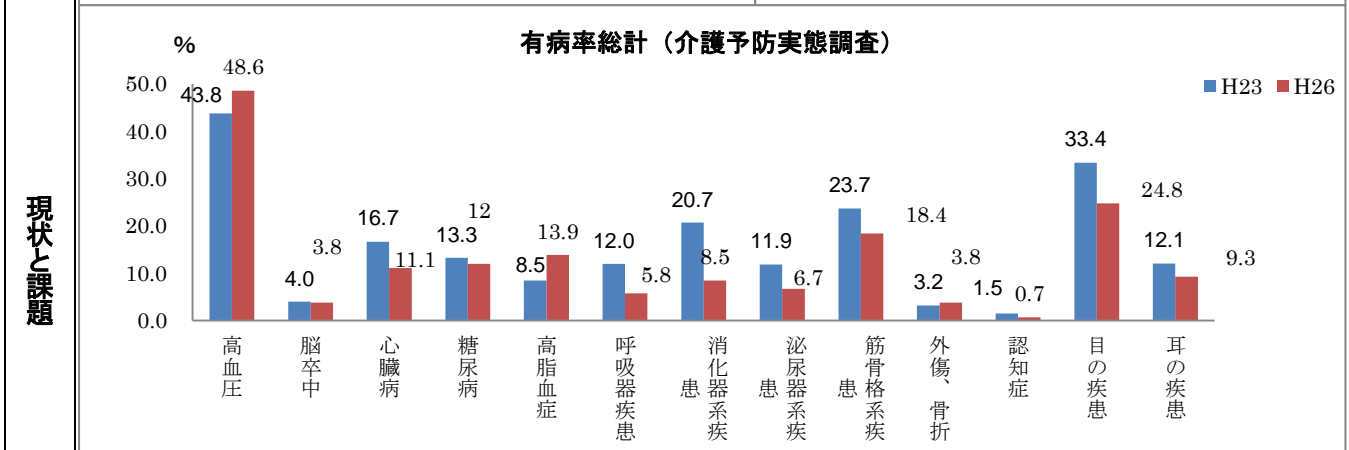
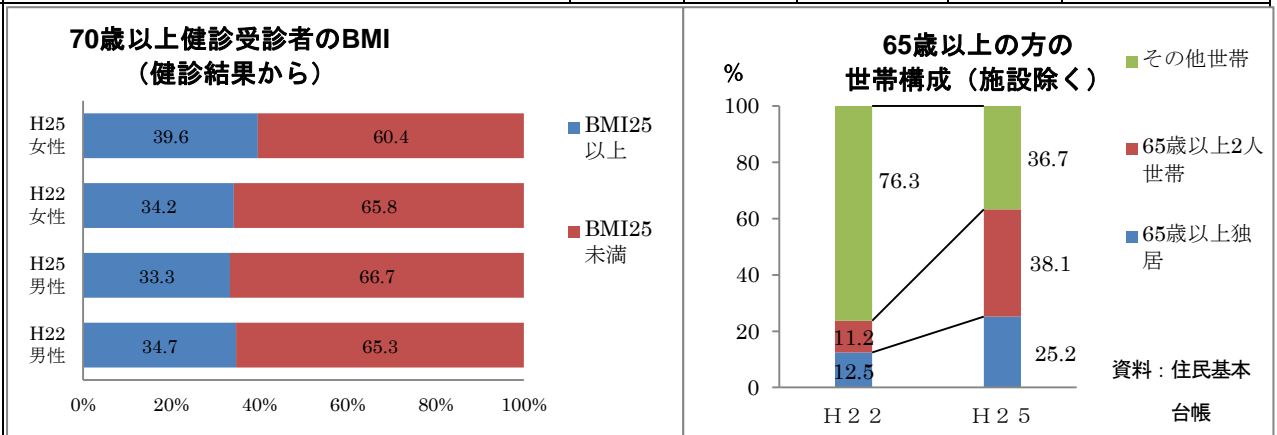
「うつ」の二次予防対象者はH23年に比べ減少(34.8%)していますが、身体状況別に比較すると一般高齢者32.9%に対し、要支援者が52.9%と有意に高くなっています。

「認知症」の二次対象者はH23年に比べ減少(41.1%)していますが、全国を上回っています。

今後の取り組み

- ・ 認知症の早期発見、早期対応を目的に「認知症サポーター研修会」の実施の検討を行います。
- ・ 地域ぐるみで認知症予防を推進していけるよう、講演会の実施や介護予防事業(脳元気塾)を継続します。
- ・ 継続して実施できる新たな認知症予防教室等の検討を行います。

目標	3食バランスよく食べ、食事を楽しみましょう。					
評価指標と目標値	評価指標	現状値 22年度	目標値 33年度	中間値 26年度	目標 達成度	改善目標値 33年度
	70歳以上のBMI25以上の者の割合の減少	男性 34.7% 女性 34.2%	男性 35%以下 女性 30%以下	男性 33.3% 女性 39.6%	E E	男性 30%以下 女性 30%以下



現状と課題

70歳以上のBMI25以上（肥満）の割合は男性34.7%、女性34.2%でしたが、H25年度は男性33.3%と減少し、女性は39.6%と増加しています。平成24年度国民栄養調査の数値（男性27.3%、女性24.6%）と比較しても、肥満者が多い状況がみられます。

平成25年の65歳以上の方の世帯構成で独居がH22年の約2倍（25.2%）、2人暮らし世帯が約3倍（38.1%）となっており、大勢で楽しく食事をする機会が減少しています。

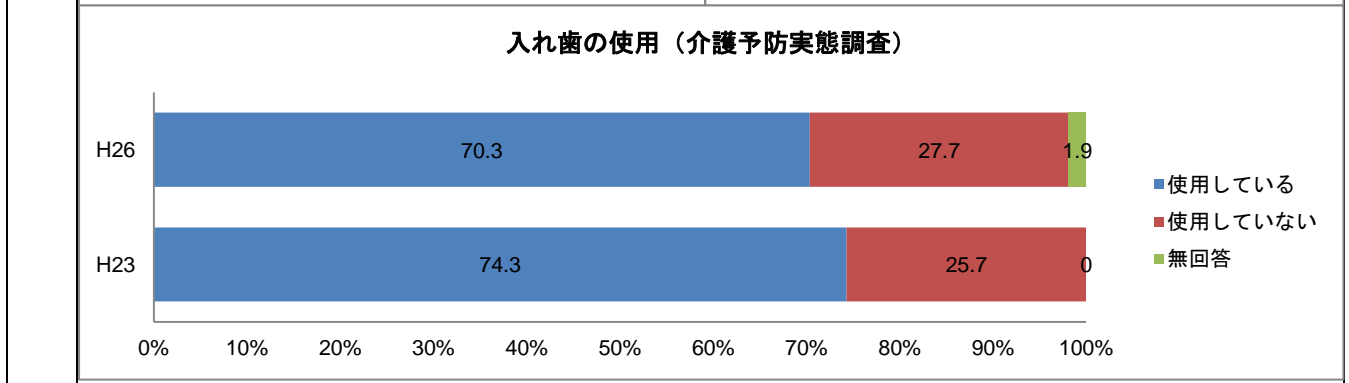
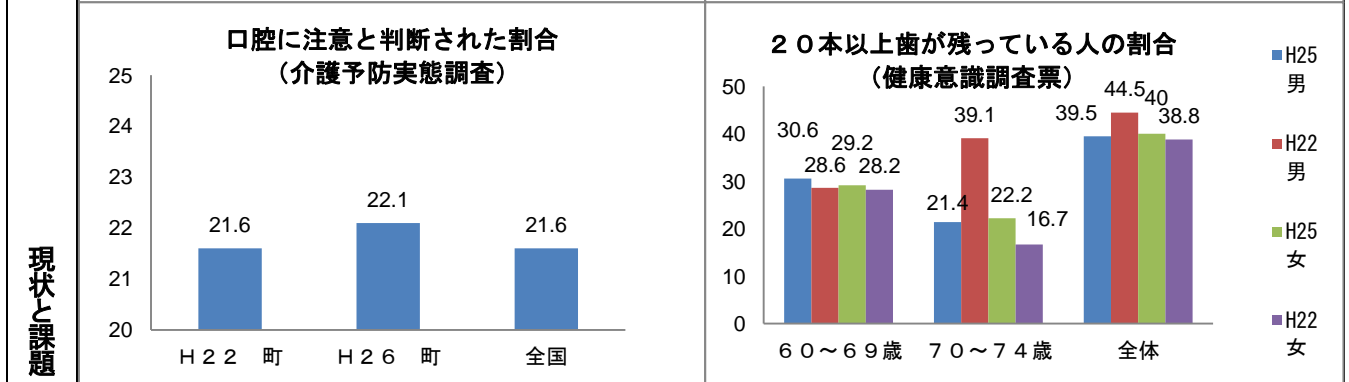
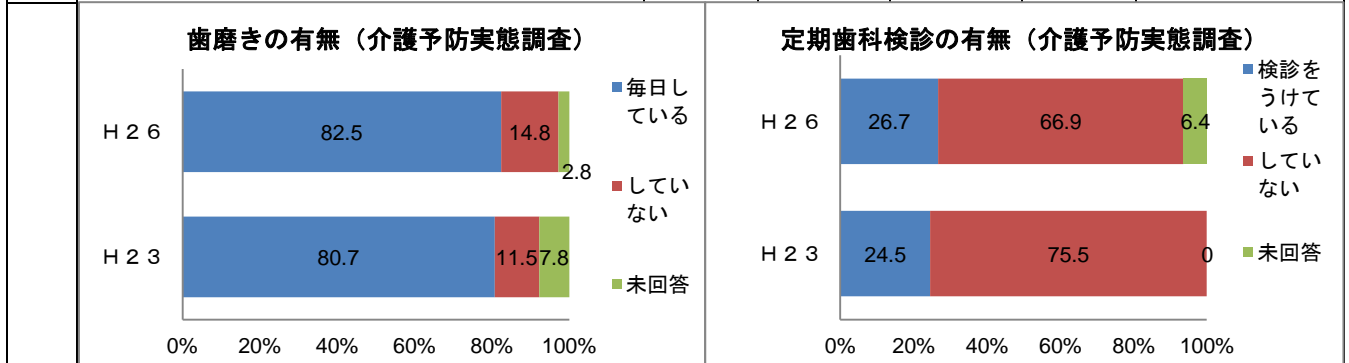
介護予防調査では3食食べている高齢者の割合が91.8%となっています。誰かと食事をする機会がほとんどないと回答した方は8.8%（栄養素の偏りなどの詳細は不明）となっています。

食事と関連の深い生活習慣病である高血圧（48.6%）高脂血症（13.9%）の有病率がH23年より上昇、筋骨格系疾患（18.9%）も多く、糖尿病もほぼ同率となっています。

今後の取り組み

- ・栄養摂取に関連した住民のサービス（買い物、配食）などの現状把握と課題検討を行います。
- ・皆が楽しく食事ができる機会の提供を検討します。

目標	歯や入れ歯の手入れをきちんと行い、いつまでもおいしく食べられるようにしましょう。					
評価指標と目標値	評価指標	現状値 22年度	目標値 33年度	中間値 26年度	目標 達成度	改善目標値 33年度
	歯や入れ歯の手入れを毎日する人の増加	80.7%	100.0%	82.5%	B	100%
	歯の定期健診を受ける人の増加	24.5%	20%以上	26.7%	A	30%
	「口腔に注意」と判断される人の減少	21.6%	15%以下	22.1%	D	15%以下



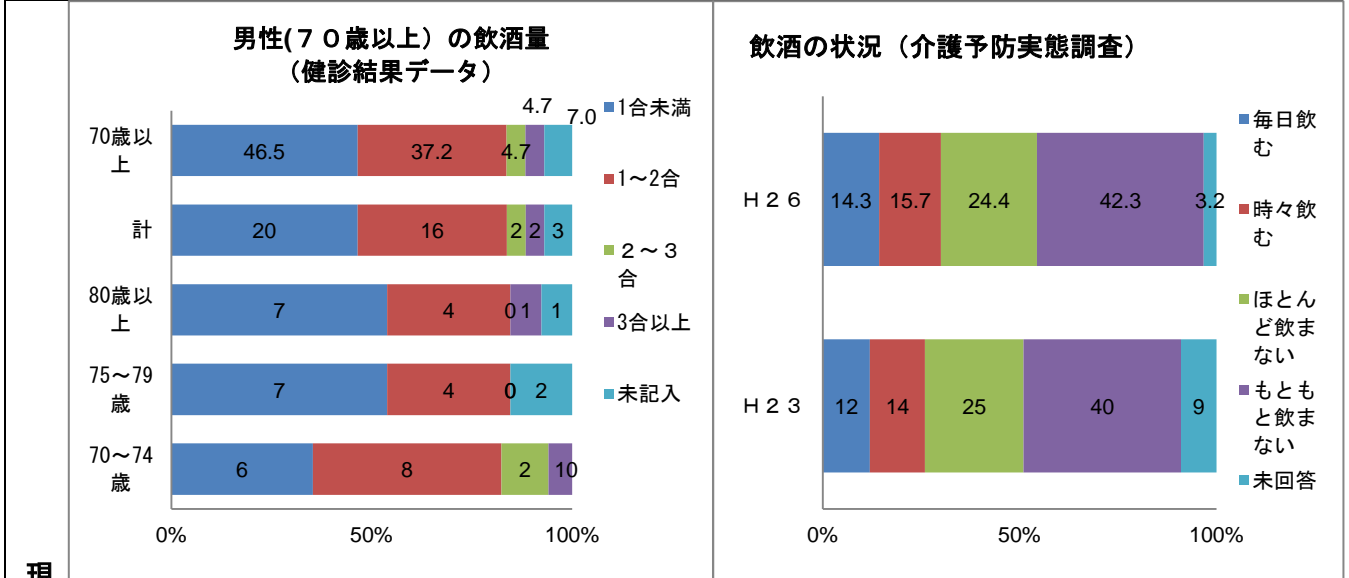
策定時と比較し、義歯の利用者が70.3%と減少していますが、歯磨きや入れ歯の手入れを実施していない方は減少が見られず、定期健診受診者は若干増加したものの、口腔内管理の状況には改善がみられていません。

60歳以上で20本以上自分の歯が残っている方は全体の約30%、70～74歳になると約2割に減少しています。

- 今後の取り組み
- ・口腔ケアに関する正しい知識を普及し、口腔ケアに関心を高めるために介護予防事業での口腔ケア指導を継続します。
 - ・口腔ケアに関する講演会を実施します。
 - ・住民健診での歯科検診の実施を検討します。
 - ・介護予防事業（口腔ケア教室）の実施を検討します。

目標	たばこが与える健康への影響を理解し、禁煙・分煙・節煙を心がけましょう。					
評価指標と目標値	評価指標	現状値 22年度	目標値 33年度	中間値 26年度	目標 達成度	改善目標値 33年度
	60歳代の男性の喫煙率の減少	36.7%	30%以下	34.0%	B	30%以下
	70歳代の男性の喫煙率の減少	17.4%	15%以下	25.0%	D	20%以下
	肺がん検診受診率の向上	19.9%	30%以上	19.9%	C	30%以上
	75歳以上の肺がん検診受診率の向上	19.0%	30%以上	15.6%	D	30%以上
	煙草を「毎日吸う」「時々吸う」と答えた男女の割合の減少	9.6%	9%以下	11.9%	D	9%以下
	新規：75歳以上の男性の喫煙率の減少			19.8%	E	15%以下
現状と課題	<p>喫煙の状況(介護予防実態調査)</p>		<p>H25年男性の喫煙状況 (健診結果データ)</p>			
	<p>介護予防実態調査における煙草を「毎日吸う」「時々吸う」方の割合は11.9%と策定時から減少せず、増加しており、75歳以上に限定すると男性19.0%、女性2.0%となっています。</p> <p>肺がん検診の受診率は策定時に比較し、全体ではほぼ変化ないものの、75歳以上に限定すると受診率の低下がみられています。</p> <p>平成15年から24年までの肺がんのSMR（標準化死亡比：死因は年齢によって大きな違いが出てしまうことが多い為、年齢構成による影響を除いて死亡率を全国と比較したもの）は男性102.7、女性94.7であり、前回（平成12年～21年）のSMR値から見ると改善傾向だが、男性は全道平均に比べ、若干多い傾向にあります。</p>					
今後の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこによる自分の健康や周囲への影響を理解できるよう、健康講演会を実施し、禁煙、分煙について考えるきっかけづくりを行います。 ・禁煙希望者をサポートするため健診結果説明会等で禁煙外来の情報提供等を行います。 					

目標	適量飲酒を心がけ、お酒を楽しみましょう。					
評価指標と目標値	評価指標	現状値 22年度	目標値 33年度	中間値 26年度	目標 達成度	改善目標値 33年度
	男性の適正飲酒者（1日1合以下の飲酒）の割合上昇	69.6%	80%以上	46.5%	D	80%以上



現状と課題

介護予防調査ではお酒を「毎日飲む」「時々飲む」と回答した方は30.0%で前回調査時（25.7%）よりも上昇しています。
 飲酒量は適正飲酒（1合未満）は46.5%と前回調査時（69.6%）よりも低下しています。また前は全員2合未満であった飲酒量が2合以上飲酒する割合も上昇しています。（9.4%）

今後の取り組み

- ・ 適量飲酒や休肝日の必要性を理解してもらうための健康講演会を実施します。

3 総括的な取り組みについて

次の4つについて、各ライフサイクルに共通して取り組まなければならないとの意見ができました。

- ・住民の生活実態についての調査、分析
- ・健康づくりの相談に関する窓口の周知、充実
- ・健康づくりに関する情報の提供
- ・健康づくりに関する健康教育の実施（正しい知識の普及を含む）

取り組むべき内容	具体的な取り組み		
	親子期	成人期	高齢期
生活実態の調査、分析	高校3年生までの児童、保護者を対象にアンケート調査を実施（H28以降）	抽出法による全町アンケート（20歳以上）の実施（H29以降）	
健康づくりの窓口周知、充実	乳幼児健診、子育てサロンでの窓口の情報提供 個別相談対応のPR	各事業を利用し、相談窓口を周知 個別相談対応（随時）の実施	
健康づくりの情報提供	プレママクラブの実施 母子保健事業での情報提供	IP、広報を利用した情報提供 老人クラブ、婦人会で各種健康情報の提供 健診結果説明会の実施	
健康づくりの健康教育	子育てサロン、キッズクッキング事業等で健康教育 認定こども園で園児に対し健康教育（H28以降） 教育委員会と小中学生への健康教育の実施へ向けて検討	老人クラブ、婦人会などでの健康教育の実施 ヘルシークッキング教室の実施 健診事後教室の実施	

4 健康増進計画「健康つきがた21」の住民周知について

平成25年10月に実施した「健康意識調査票」の中で、平成24年3月に策定し、7月に広報折り込みにて全戸配布した計画書についての認知状況について調査しました。

健康増進計画についての認知度は男女ともに約30%が「知っている」と回答しました。男女差はほぼなく、年代での違いも大きく見られませんでした。（30%弱～40%）

健康増進計画について「知っていて読んだ」と回答した割合は男性12.3%、女性18.6%と女性がやや多く、「知らないし、読んでいない」と回答したのは男性約65%、女性60%と男性に多く、また6割以上が計画について、認識されていない状況がありました。

《調査結果を基に、部会員で話しあった意見》

- ・計画の中間評価の結果や今後の取り組みについて広報やIPを利用し、積極的に周知する。
- ・生活実態調査を実施する際に計画の基本データとなることを説明し、結果を公表する。
- ・計画を読んでいることや理解していることに利点があること（例えば健診費用の減額など）をする。