

## 基本施策Ⅰ-2

### 健康寿命の延伸とともに自立した生活の実現に向けた高齢者の心身の機能の維持・向上の促進

趣旨 高齢者が尊厳を持って自立した生活を営めるよう、生活習慣病対策や介護予防と高齢期に応じた心身機能の維持・向上を促進します

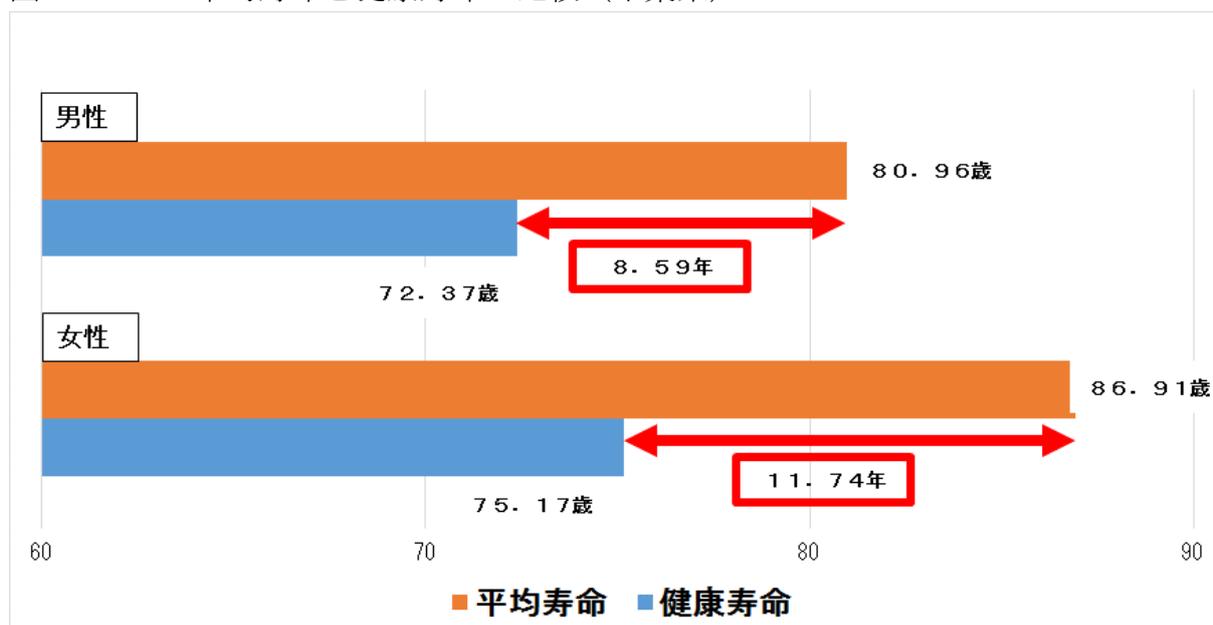
#### 現状

- 平成 27 年（2015 年）の本県の平均寿命は、男性が 80.96 歳、女性が 86.91 歳となっており、本県の平成 28 年（2016 年）の健康寿命は男性 72.37 歳、女性 75.17 歳となっております。

健康寿命とは、WHO（世界保健機関）が提唱した指標であり、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間です。

参考値ではありますが、本県では日常生活に制限のある期間が、男性では 8.59 年間、女性では 11.74 年間となっております。（図 3-1-2-1）

図 3-1-2-1 平均寿命と健康寿命の比較（千葉県）

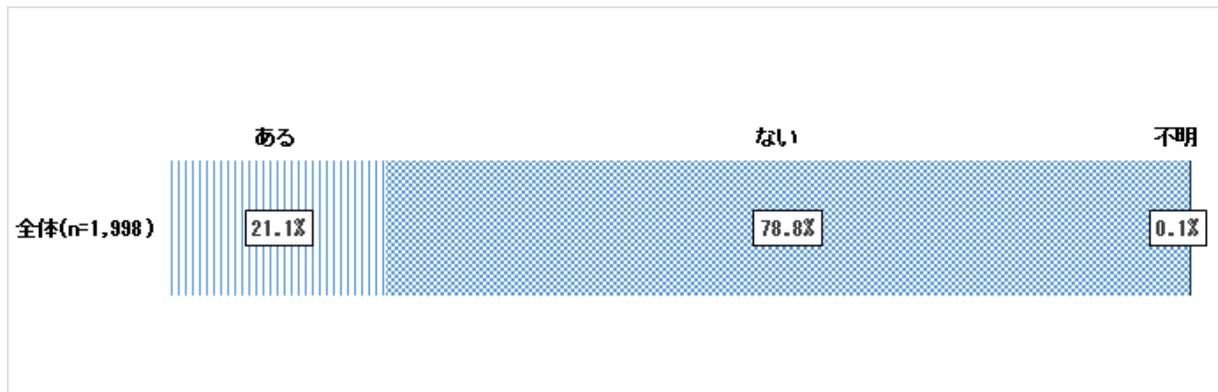


※平均寿命：厚生労働省「平成 27 年完全生命表（5 年に一度調査）」

健康寿命：厚生労働省「平成 28 年国民生活基礎調査（3 年に一度調査）」をもとに作成

- 平成 29 年に内閣府が調査した結果では、約 5 人に 1 人が日常生活に影響がある健康上の問題を抱えていると答えています。（図 3-1-2-2）

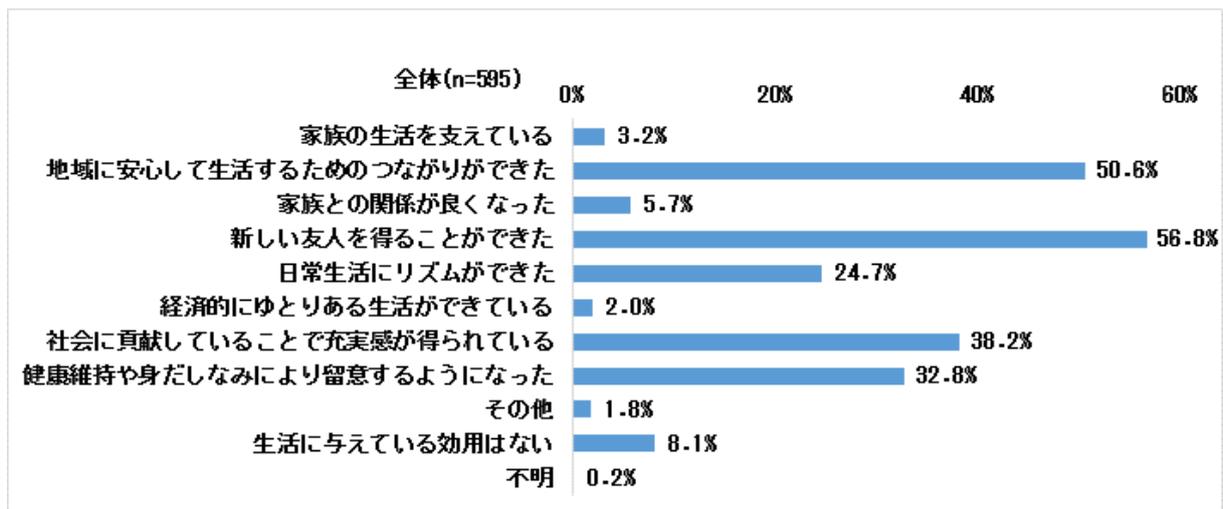
図 3-1-2-2 健康上の問題による日常生活の影響



※平成 29 年「高齢者の健康に関する調査結果」(内閣府)

- 加齢とともに健康問題を抱える人が増加する傾向がありますが、身体と心は相互に強く関係しており、高齢期の生活において、退職や近親者との死別などによる喪失感や、加齢による身体的機能の低下など、メンタルヘルス不調を招く要因を避けることは難しいのが現状です。
- 内閣府の平成 28 年版「高齢者の経済・生活環境に関する調査」によると社会的な活動をすることで「社会に貢献していることで充実感が得られている」(38.2%)、「健康維持や身だしなみにより留意するようになった」(32.8%)という回答が得られており、高齢者にとって積極的に社会や周囲の人と関わることは、心の健康を保つために役立っていることが分かります。(図 3-1-2-3)

図 3-1-2-3 社会的な活動をしていてよかったこと



※平成 28 年版「高齢者の経済・生活環境に関する調査」(内閣府)

- 超高齢社会の中、高齢者の意欲や能力を最大限に生かした社会づくりとともに、健康づくりや効果的な介護予防が求められており、介護予防、自立支援及び重度

化防止の重要性が増しています。

- 介護予防については、各市町村が主体となって取組が進められています。  
一般介護予防事業における住民主体の通いの場については、年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、人と人とのつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりとともに全市町村で進められており、平成30年3月31日現在県内で3,224か所の通いの場があります。

- 嚙む力を維持することは、食物の栄養の吸収をよくするだけでなく、脳が活性化されたり、体力を高めます。咀嚼は、唾液の分泌量や嚥下機能の維持などに大きく関与します。

高齢期における身体機能や咀嚼等の口腔機能、認知機能の低下などでバランスのとれた食事摂取量が低下すると低栄養になり、機能低下の悪循環が起こります。

栄養状態が偏り、生活習慣病を発症すると健康が損なわれADL（日常生活動作）が低下し、結果的にQOL（生活の質）が低下します。

平成30年国民健康・栄養調査結果では、約2人に1人が主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べていないと答えています。（図3-1-2-4）

理由として多い順に、①手間がかかる、②時間がない、③量が多くなると答えています。（図3-1-2-5）

図3-1-2-4 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度（20歳以上、性・年齢階級別）

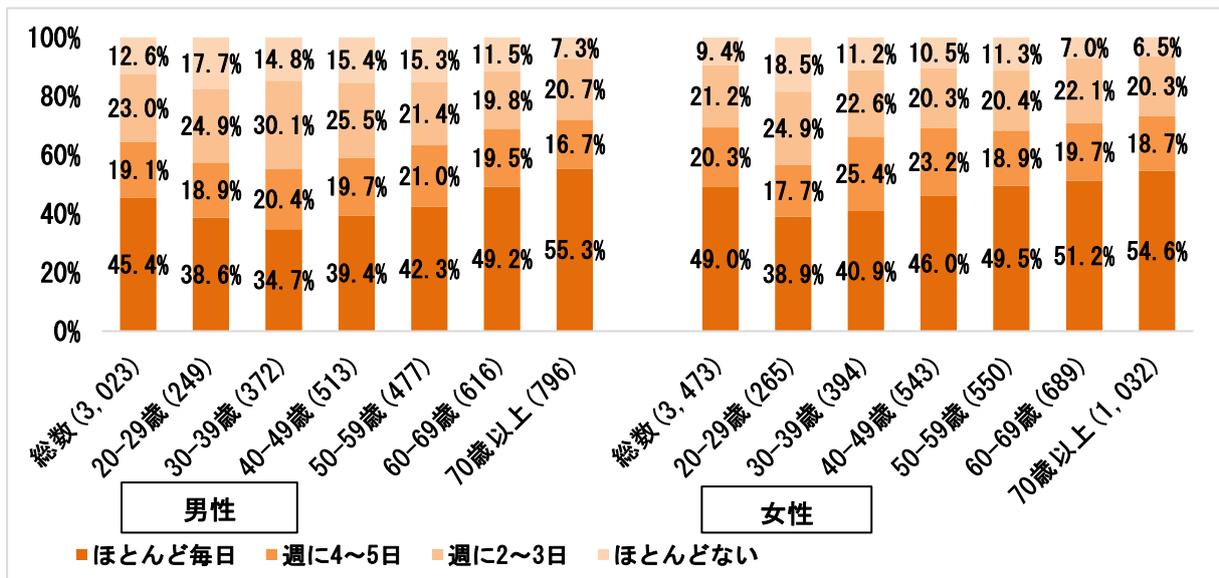
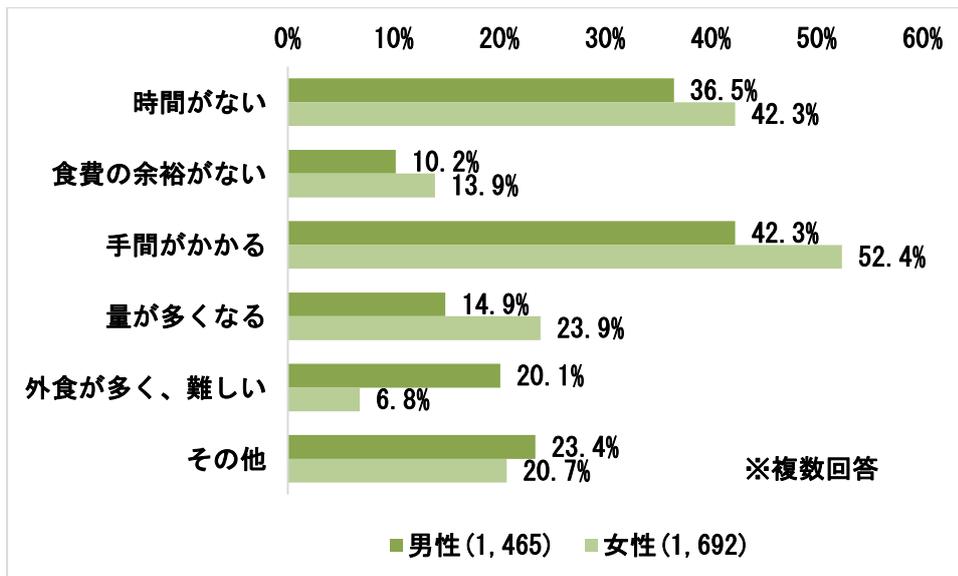


図 3-1-2-5 主食・主菜・副菜の 3 つを組み合わせる食べることができない理由（20 歳以上、性別）



※主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上食べる頻度が「週に 4~5 日」「週に 2~3 日」「ほとんどない」と回答した者のうち、主食・主菜・副菜の 3 つを組み合わせることがバランスの良い食事になることを知っているものが回答。

※平成 30 年「国民健康・栄養調査結果」（厚生労働省）

### 課題

- 急速な高齢化が進む中、健康寿命を延ばし、健康で支障なく日常生活を送れる高齢期の延伸を目指すことが重要です。
- 高齢期のメンタルヘルスを健やかに保つのに必要なのが、何かしらの目標を持って生きることだといわれています。定年退職後に、新しい仕事や役割を見つけたり、ボランティアや社会参加など自身の居場所を確保することは、心の健康を保つ上で重要です。
- 高齢者の社会的活動は豊かな地域づくりにつながるだけでなく、介護や認知症の予防や、高齢者自身にとって生きがいを創出できるなど良い影響をもたらすことから、積極的に推進することが必要です。
- 健康づくりは、高齢期から始めるよりも、生涯を通じた継続的な健康管理が大切です。県民一人ひとりが個性を發揮しながら質の高い生活を送るためには、健康づくりを通じた生活習慣病の予防はもちろんですが、発症したとしても重症化予防への取組が重要です。
- 通いの場をはじめとする一般介護予防事業について市町村の取組状況や課題を的確に把握し、市町村の実情に応じて効果的かつ継続的な推進が図れるよう支援す

ることが求められています。

- 加齢に伴う筋肉量の低下（サルコペニア）・活動性や意欲の低下・歩行速度の低下・体重減少、口腔機能の低下などフレイル（虚弱）の徴候を評価し、病気の有無、生活環境、栄養状態などを総合的に判断し、適切なサポートを行うことが必要です。

### 取組の基本方針

#### ① 高齢者の健康づくりや生活習慣病対策等の推進

- 「健康寿命の延伸」を目指し、バランスの良い食生活、運動の習慣化、日常の口腔ケア等の健康づくりの重要性や病気に対する正しい理解を広めるとともに、定期健診の受診等を促進するための普及啓発を行います。
- 医薬品等の重複投与や相互作用による健康被害を未然に防止するため、医薬品等の適正使用の推進を図ります。
- 第3次食育推進計画に基づき、高齢期の生活習慣病や低栄養予防、健康づくりのための食育を推進するため、高齢期の食育に携わる専門職及び地域ボランティアの人材育成を行います。

取組	概要
高齢者の食育の推進 (健康づくり支援課) (安全農業推進課)	高齢期の食育に関する情報提供を市町村の行政栄養士等を対象に行います。また、ちば食育ボランティアやちば食育サポート企業等を対象に食に関する正しい知識や活動手法等に関する研修を行い、地域の食育活動を推進します。
8020 運動の推進と口腔機能の維持・向上 (健康づくり支援課)	高齢者のよい歯のコンクール、いい歯のイベントの実施などを通じて歯科口腔保健の普及啓発を行うとともに、市町村における歯科検診等の充実を図ります。
身体活動・運動の効果に関する普及啓発 (健康づくり支援課)	運動指導に従事する人材を育成するため、研修会を開催します。 また、市町村独自の体操やウォーキングコース等、県民が自らできる運動について、ホームページ等により周知します。

保健・医療・福祉・介護の情報の提供 (健康福祉指導課)	県民が福祉施設等を利用しようとする場合に、その利用ニーズに適した施設、サービスの選択がインターネットで円滑に検索できるよう支援します。
医薬品等の適切な使用の推進 (薬務課)	医薬品適正使用推進員による講習会や、パンフレット、ポスター等の啓発を行います。
高齢者相談窓口の設置 (高齢者福祉課)	県高齢者福祉課内に専門の相談員を配置し、高齢者の悩み事、高齢者虐待、施設での介護等に対する電話相談を実施します。
生活習慣病予防支援人材の育成 (健康づくり支援課)	生活習慣病予防対策として重要な特定健診・特定保健指導に従事する人材を育成するため、研修会を開催します。
がんの予防・早期発見の推進 (健康づくり支援課)	たばこ対策、がん予防展・講演会事業、ピンクリボンキャンペーン、がん検診の受診率や精度管理の向上を図る事業等を推進します。
高齢者の結核対策の推進 (疾病対策課)	感染症法に基づき市町村及び高齢者施設の事業者が実施する健康診断の適切な実施に向け支援を行います。また、かかりつけ医や結核専門医等と連携し、高齢者の結核患者を早期に発見するシステムの構築を目指します。
質の高い十分な睡眠の確保の推進 (健康づくり支援課)	睡眠の大切さ、睡眠と健康との関連などに関する情報について、広く県民一般に提供していきます。
ストレスの解消の普及啓発 (健康づくり支援課)	日常生活の中で手軽に出来るストレス解消法について、県民に周知します。
こころの健康づくり (障害者福祉推進課)	こころの健康や病気、こころの健康を保つためのセルフケアについての知識について普及啓発します。
スポーツ推進による健康づくり・地域コミュニティづくりの促進 (教育庁体育課)	子どもから大人、高齢者や障害のある人などがスポーツを通じて健康づくりに取り組むことや、スポーツ推進を通じた地域コミュニティづくりを促進するため、地域住民や生涯スポーツ関係機関・団体等と連携し、地域に応じたスポーツ環境の整備を図ります。

<p>口腔の健康づくり推進 (健康づくり支援課)</p>	<p>歯科専門職による、医療・介護関係職種を対象とした口腔機能管理（摂食嚥下機能等）に係る研修を実施します。また、高齢者の口腔機能の低下防止を図るため、県民向けの啓発イベントなど、8029運動（八十歳になっても肉類をはじめとした良質なたんぱく質を含む食品を摂取することを推奨し、介護を必要としない高齢者を増やしていくための運動）や口腔機能維持の普及啓発を行います。</p>
<p>元気ちば！健康チャレンジ 事業 (健康づくり支援課)</p>	<p>主体的な健康づくりの取組を支援するため、各市町村が実施する健康ポイント事業と連携し、健康づくりに取り組むと協賛店での優待が受けられる事業を推進します。</p>

## ② 自立支援、介護予防及び重度化防止の推進

- 介護予防、自立した日常生活の支援、要介護状態等の軽減又は悪化の防止に取り組む市町村を支援します。また、市町村が実施する一般介護予防事業の取組を支援する人材（専門職）を育成するとともに、市町村が育成した人材（専門職）を効果的に活用できるよう関係団体と連携します。
- 市町村が介護保険事業計画を策定する際に実施した日常生活圏域ニーズ調査を分析し、介護予防事業における市町村の特徴や課題を明らかにしたうえで、PDCAサイクルに沿った取組に向けた支援を行います。
- 一般介護予防事業を促進するため、住民主体の通いの場について、市町村の取組を把握するとともに、好事例の情報提供や研修を実施します。
- 地域における介護予防の取組を強化するため、通所・訪問系サービス、地域ケア会議、住民主体の通いの場等へのリハビリテーション専門職等の定期的かつ総合的な関与を促進するための体制を構築します。
- 軽度者の自立支援を促進するため、介護予防・生活支援サービス事業の中の多様なサービス、特に短期集中予防サービスの取組が進むよう市町村を支援します。また、自立支援に向けた地域ケア会議の実施を支援します。
- 高齢者の心身の多様な課題に対応し、きめ細やかな支援を実施するため、市町村が後期高齢者医療広域連合と連携して取り組む保健事業と介護予防の一体的実施について、市町村の取組を支援します。

取組	概要
<p>自立支援、介護予防及び重度化防止に関する市町村への支援 (高齢者福祉課)</p>	<p>市町村が行う自立支援、介護予防及び重度化防止の取組を支援するため、先進的な取組を集積し、情報提供や研修会を開催し、人材育成を行います。</p> <p>特に住民主体の通いの場等への市町村支援については、定期的に市町村の現状把握、立ち上げから継続支援までの実態等を把握し、市町村支援のあり方を検討しながら、担当者を対象に研修会を実施します。</p> <p>また、介護予防市町村支援検討会議により介護予防事業の評価・推進を図ります。</p>
<p>ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防や口腔ケアに関する普及啓発 (健康づくり支援課)</p>	<p>要介護・要支援にならないよう、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)等の予防や、口腔ケア(口腔の状態・咀嚼等の口腔機能の維持)と健康との関係に関する知識等について、ホームページ等を活用した普及啓発を行います。</p>
<p>福祉ふれあいプラザ(介護予防トレーニングセンター)の運営 (高齢者福祉課)</p>	<p>「千葉県福祉ふれあいプラザ」では、体力の低下した高齢者も安全に、安心して介護予防のための運動ができるよう、使用しやすい運動機器や専門のスタッフを配置し、県民一人ひとりに合った運動プログラムによる介護予防トレーニング等を実施します。</p> <p>また、その取組効果を市町村へ情報提供し、県内の介護予防事業の推進に貢献していきます。</p>
<p>地域リハビリテーション活動促進事業 (高齢者福祉課)</p>	<p>市町村が地域リハビリテーション活動支援事業を効果的に推進するための方策を、リハビリテーション専門職と市町村職員代表により検討するとともに、一般介護予防事業において効果的に展開されるよう支援します。</p>
<p>保健と介護の一体的事業の実施 (保険指導課) (健康づくり支援課) (高齢者福祉課)</p>	<p>高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について、2024年度までにすべての市町村において着実に展開できるよう好事例の提供や研修等を通じ支援します。</p>