

ライフステージに応じた健康づくり

現 状

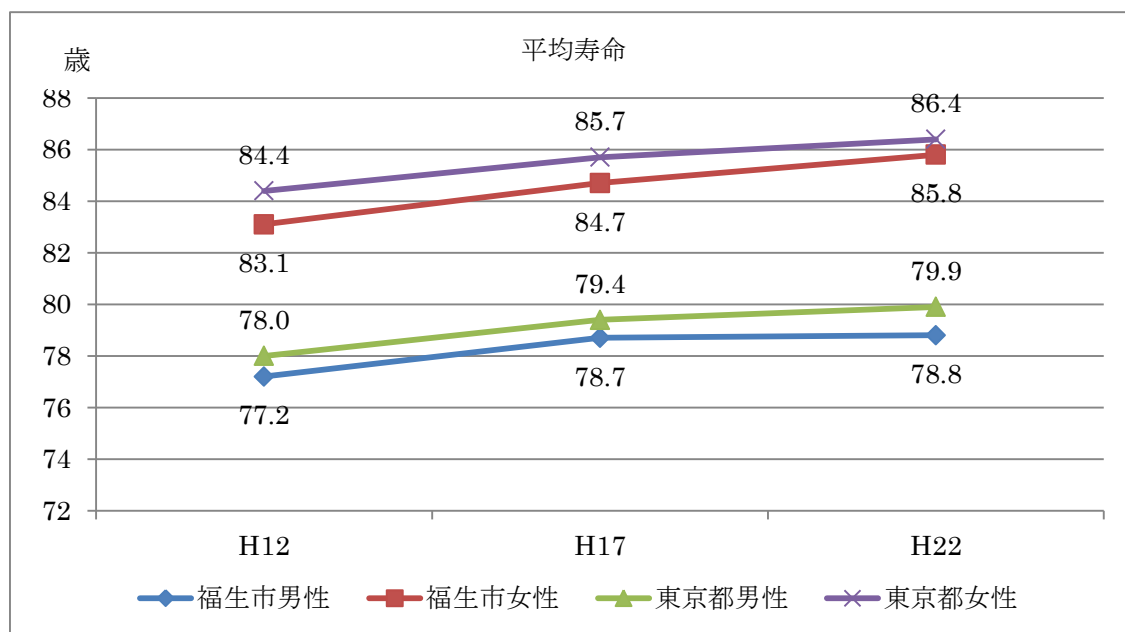
市民一人ひとりが健康に過ごすためには、子どもから高齢者まですべての年代の市民が共に支えあい、希望や生きがいを持ちながら、ライフステージ（乳幼児期、青年期、壮年期、高齢期等の生涯における各段階をいう。）に応じた健康づくりを考えていくことが重要です。そこで、「健康ふっさ21（第2次）」では重点目標の一つに「ライフステージに応じた健康づくり」を加えました。生涯を通じた健康づくりのためには、地域のつながりを大切にしながら、子どもの頃からの健康づくりや、高齢期の健康についての視点を持ち、働き掛けていく必要があります。それが健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延伸することにつながっていきます。

福生市の平成22年の平均寿命※1は男性78.8歳、女性85.8歳で、平成12年から推移を見ると少しずつ伸びていますが、都と比較すると男女ともに低くなっています。

また、65歳健康寿命（東京保健所長会方式）※2を見ると、平成25年では男性は80.7歳、女性83.4歳となっています。男性は都に比べて低く女性は高くなっています。

さらに、平成24年の福生市の平均障害期間※3を見ると、男性は2.6歳、女性は4.7歳でした。この平均障害期間を少なくし、できるだけ健康に過ごすためには、高齢期の健康づくりはもちろんですが、子どもの頃からの良い生活習慣の確立や働き盛りの世代の生活習慣の見直しなど、ライフステージに合わせた取組が重要になってきます。

ここでは、特に子どもの生活習慣、高齢期の健康、地域のつながりについて挙げています。



西多摩保健医療圏 保健医療福祉データ集より

※1 平均寿命とは

出生時（0歳）において、あと何年生きられるかという期待値のことです。

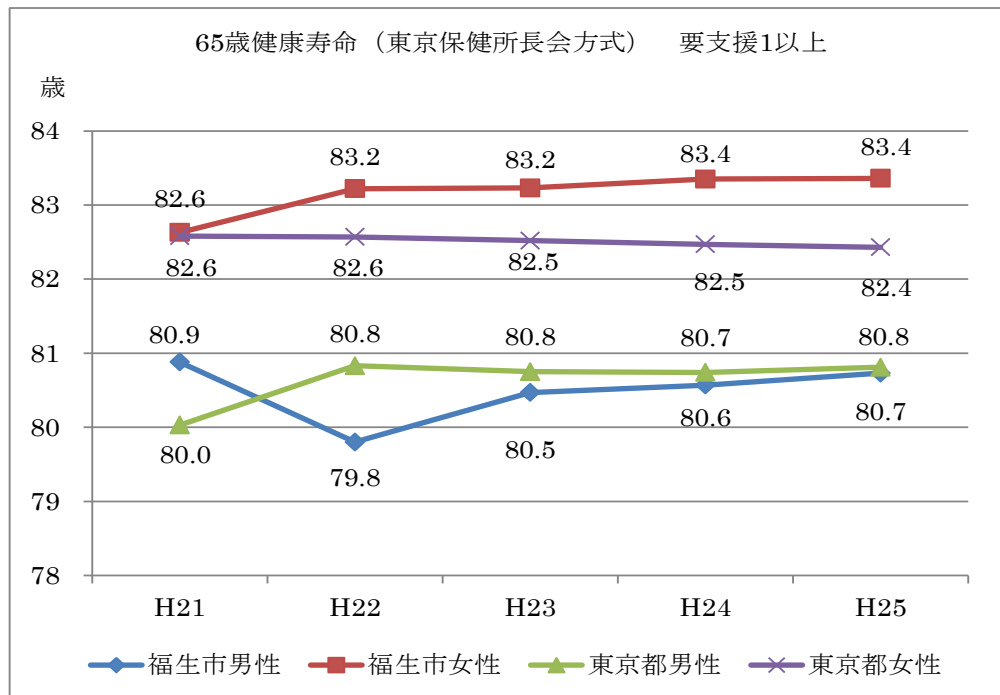
※2 65歳健康寿命（東京保健所長会方式）とは

65歳の方が、何らかの障害のために要介護・要支援認定を受けるまでの状態を“健康”と考え、その障害のために要介護・要支援認定を受けた年齢を平均的に表すものをいいます。東京都では現在、「要介護2以上」「要支援1以上」の2つのパターンで健康寿命を算出しています。

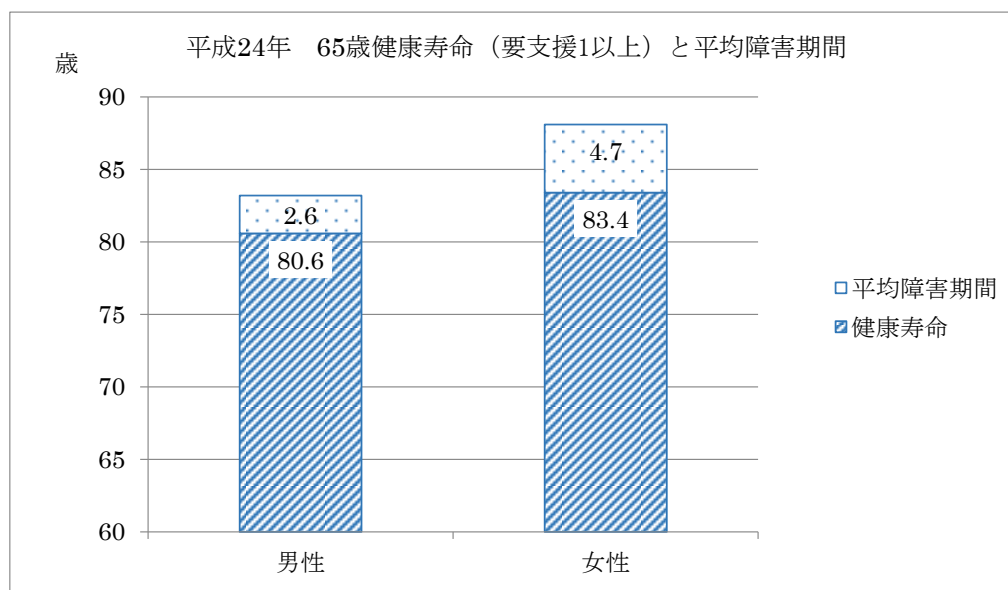
$$65\text{歳健康寿命（歳）} = 65\text{（歳）} + 65\text{歳平均自立期間（年）}$$

※3 平均障害期間とは

要介護認定を受けてから死亡までの期間の平均のことです。



東京都 平成21年～25年 区市町村別65歳健康寿命より

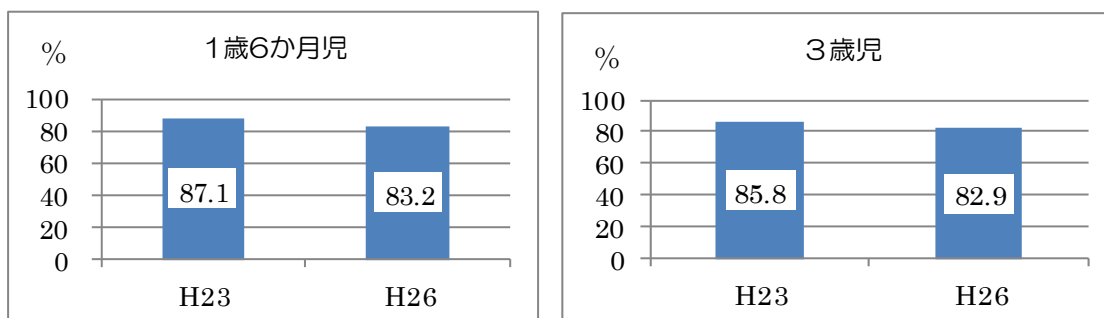


西多摩保健医療圏 保健医療福祉データ集より

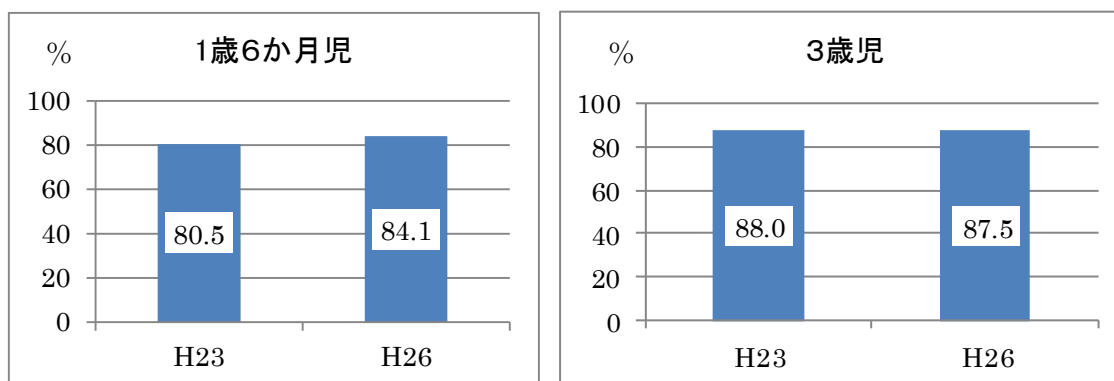
ライフステージのスタートである子どもの頃から良い生活習慣を身に付けることは健康で丈夫な身体づくりという点でも大変重要なことです。その基となる規則正しい生活リズムは「食事」「運動」「睡眠」の3本柱からなっています。福生市では1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査の際にアンケートを実施しています。それによると、幼児の生活リズムが良い※4と答えた方の割合は、平成23年度と平成26年度を比較すると、1歳6か月児健康診査で3.9ポイント、3歳児健康診査で2.9ポイント下がっています。また、食事時間については望ましい時間帯※5と答えた割合は1歳6か月児健康診査では3.6ポイント上がっていますが、3歳児健康診査では0.5ポイント下がっています。さらに1日3食食べる3歳児の割合は1.4ポイント、21時までには就寝する3歳児の割合は2.0ポイント上がっています。平成27年度より加えたアンケート項目によると、一人で食事を取ることがある3歳児は16.3%でした。

国では「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進していますが、最近の子どもたちを見ると、「よく身体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的習慣が乱れてきており、福生市において幼児もその傾向が見られます。「健康ふっさ21（第2次）」では、幼児の基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながるような取組が必要となっています。

生活リズムが良い幼児の割合



望ましい時間帯で食事をする幼児の割合



1歳6か月児健康診査及び3歳児健康診査アンケートより

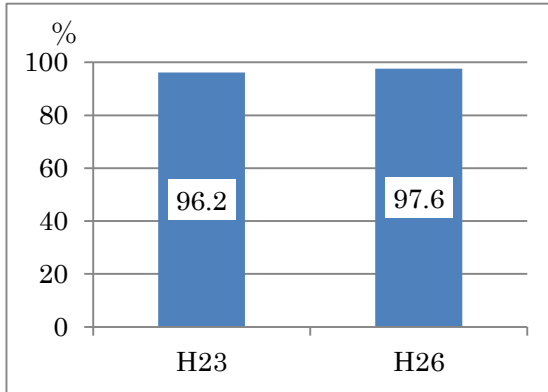
※4 生活リズムが良いとは

9時前に起床し、22時前に就寝するリズムが取れていることです。

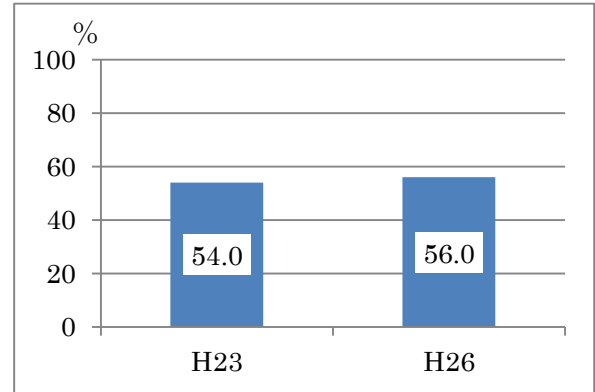
※5 望ましい時間帯とは

朝食は9時前、夕食は20時前に食べていることです。

1日3食食べる3歳児の割合

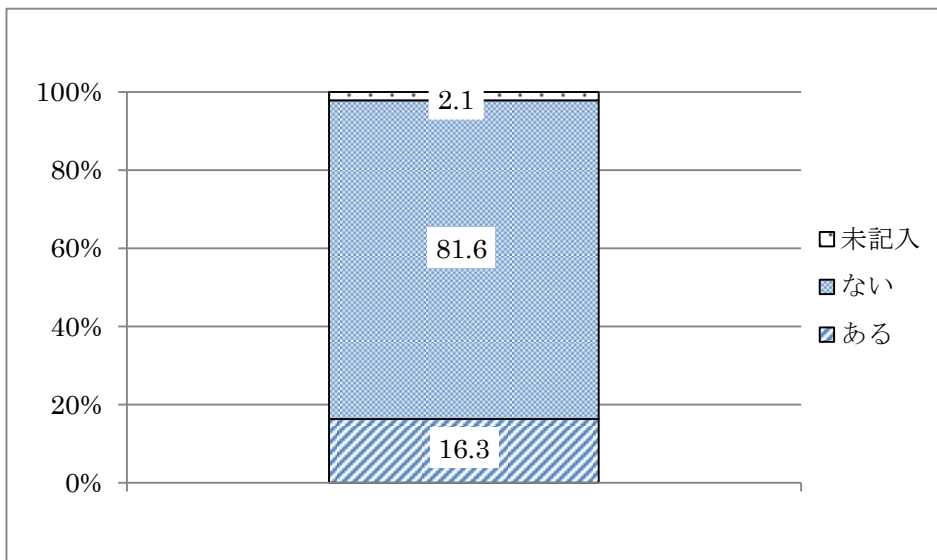


21時までに就寝する3歳児の割合



3歳児健康診査アンケートより

一人で食事を取ることがある3歳児



平成 27 年度 3歳児健康診査アンケートより

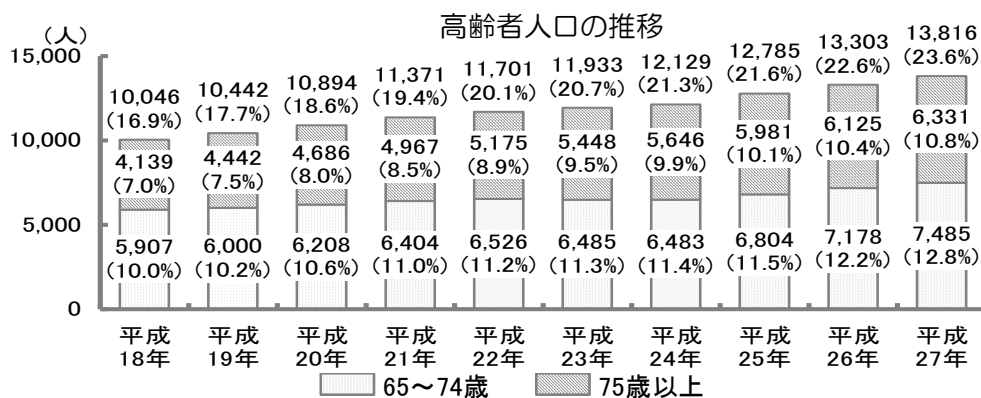


次に高齢者の現状ですが、福生市の高齢者人口の推移を見ると、増加傾向にあり、その内訳を見ると、前期高齢者（65～74歳）よりも後期高齢者（75歳以上）の増加の伸びが大きくなっています。また、国勢調査による高齢者世帯数の推移を見ると、昭和50年以降毎年増加し続け、特に、高齢者単身世帯、高齢者夫婦世帯の伸びが大きくなっています。さらに、要介護認定者数の推移については、高齢者数の増加に伴い、近年は年々増加傾向にあります。また、要介護認定の申請件数は、年々増加しています。このうち、日常生活の自立度がレベルⅡ以上の認知症であると判断された人の割合は、平成21年度以降いずれも半数を超えており、平成25年度では53.4%となっています。

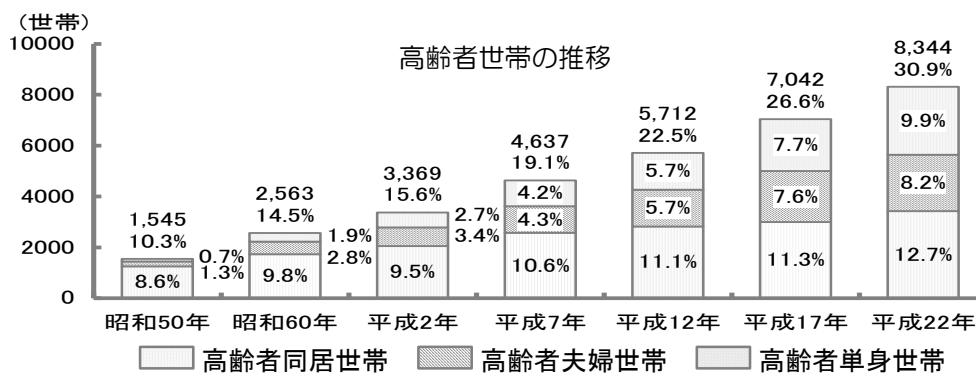
高齢者生活実態調査で各生活機能の状況を見ると、運動機能の低下者の割合は要介護認定を受けていない非認定の方で10.6%、要支援1～2の方で67.7%となっています。中高年になると、立ったり、歩いたりといった、日常の動作に変化を感じる場合があります。こうした変化には、年齢とともに骨や関節、筋肉が少しずつ衰えていくことに加え、交通機関の発達により日々の運動量が減ったり、生活習慣病対策やダイエット意識による食生活の偏りなどが大きく関係しています。運動機能の低下を予防するためには、筋肉の老化や衰えを防ぎ、骨や関節を含む運動器の障害を予防することが重要になってきます。市民アンケートによると、寝たきりや介護が必要になる可能性が高いロコモティブシンドローム（運動器症候群）を気にしている人の割合は3.3%でした。

市の取組としては、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度を上げるとともに、その予防対策も重要となってきています。

「第5期福生市地域福祉計画より」

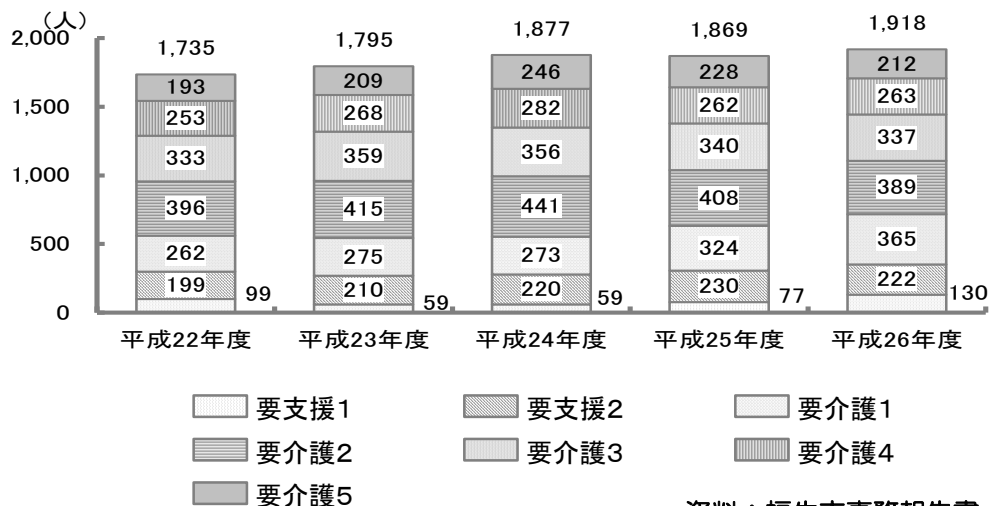


資料：住民基本台帳（各年1月1日現在）



資料：国勢調査

要介護認定者数の推移



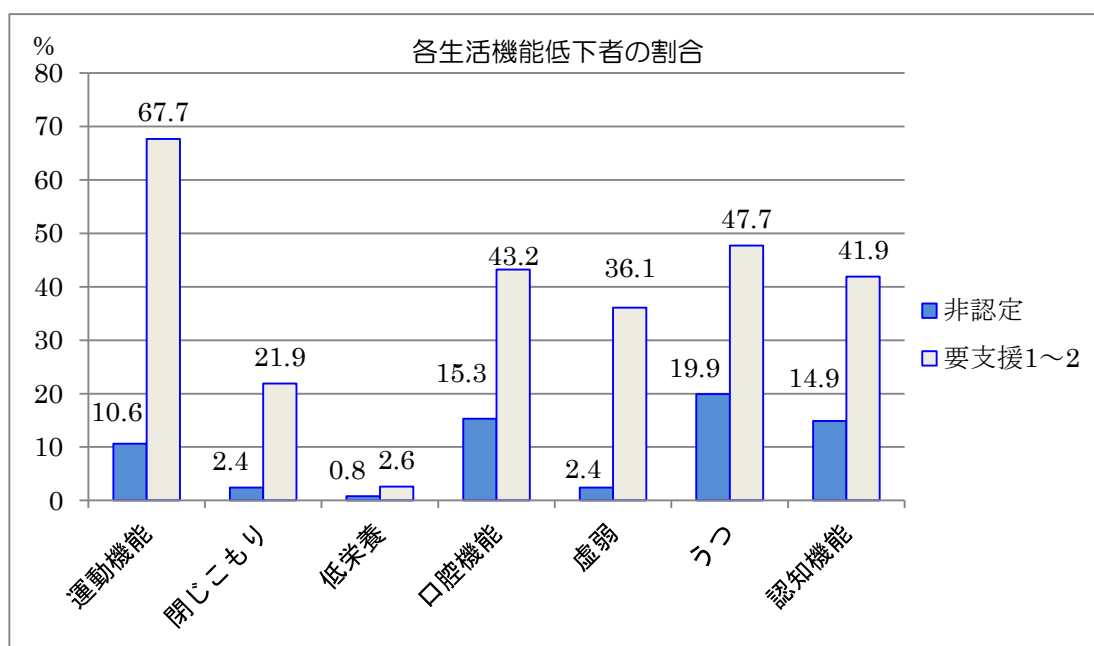
資料：福生市事務報告書（各年度）

「福生市介護保険事業計画【第6期】より」

[認知症患者数]

	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度
要介護認定申請件数	1,910 件	1,891 件	1,944 件	1,950 件	1,962 件
認知症者の割合	52.0%	50.4%	55.7%	58.4%	53.4%

※申請件数は、福生市事務報告(各年度3月末現在)による。





ご存じですか？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨、関節、筋肉などの働きが衰えて1人で立ったり歩いたりすることが困難になること、あるいはそうなる可能性が高い状態のことで、略して「ロコモ」と呼ばれています。ロコモが進むと寝たきりになったり、介護が必要になってしまいます。ロコモ対策としては、食生活や生活習慣をととのえて健康な体をたもつとともに、散歩や買い物などの軽い運動を毎日かかさずに生活に取り入れることが大切です。

健康日本21（第二次）わたしたちは健康家族！！より



もしかしてロコモ？

自分のロコモ度を、「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。次の7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。

- | | チェック欄 |
|--|--------------------------|
| 1. 片脚立ちで靴下がはけない・・・・・・・・・・・・・・・・ | <input type="checkbox"/> |
| 2. 家の中でつまずいたりすべったりする・・・・・・・・ | <input type="checkbox"/> |
| 3. 階段を上るのに手すりが必要である・・・・・・・・ | <input type="checkbox"/> |
| 4. 家のやや重い仕事が困難である・・・・・・・・ | <input type="checkbox"/> |
| 5. 2kg程度（1リットルの牛乳パック2個程度）
買い物をして持ち帰るのが困難である・・・・・・・・ | <input type="checkbox"/> |
| 6. 15分くらい続けて歩くことができない・・・・・・・・ | <input type="checkbox"/> |
| 7. 横断歩道を青信号で渡りきれない・・・・・・・・ | <input type="checkbox"/> |

出典：（ロコモ チャレンジ！推進協議会）

最後に、これまでの健康づくりは個人や家庭内の取組が中心と考えられていましたが、最近では地域との交流が健康づくりに大きな影響を与えていると考えられています。

現在、核家族化や一人暮らしの増加などで「ご近所づきあい」が希薄化し地域の交流が少なくなっていると言われていています。市民アンケートでも、日常生活で家族や仕事以外で人と交流する機会のある方の割合が、平成23年度は68.7%あったのに対し、平成27年度では65.7%と減少しています。男女を比較すると、男性は55.7%、女性は73.1%で男性が低い状況でした。また、地域の活動に参加されている方は3割以下でした。

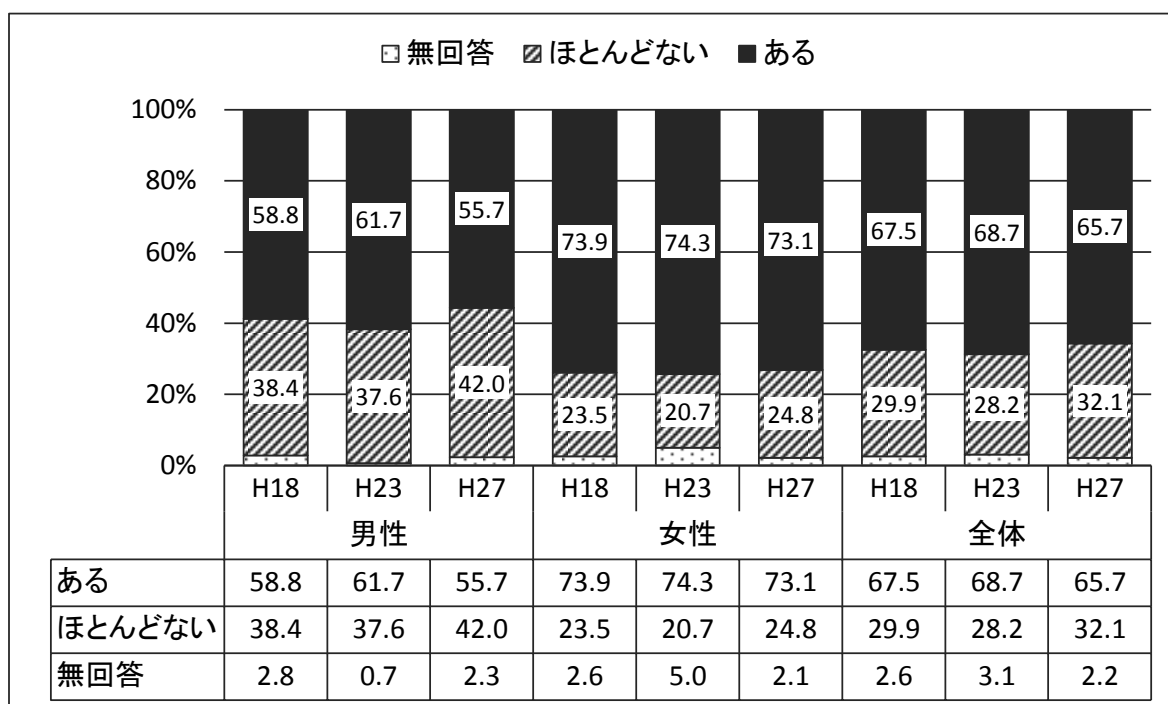
また、自分が健康だと思う人は平成23年度と比較して3.5ポイント減っています。なお、健康について気を付けていることがあると回答された中で最も多かったのが、食事で、次に運動、睡眠の順でした。

福生市には地域の中で健康づくりに貢献されている「健康づくり推進員」がいますが、この健康づくり推進員を知っている人は、平成23年度と比較して2.2ポイント増えましたが、8割強の人が知らないと答えています。

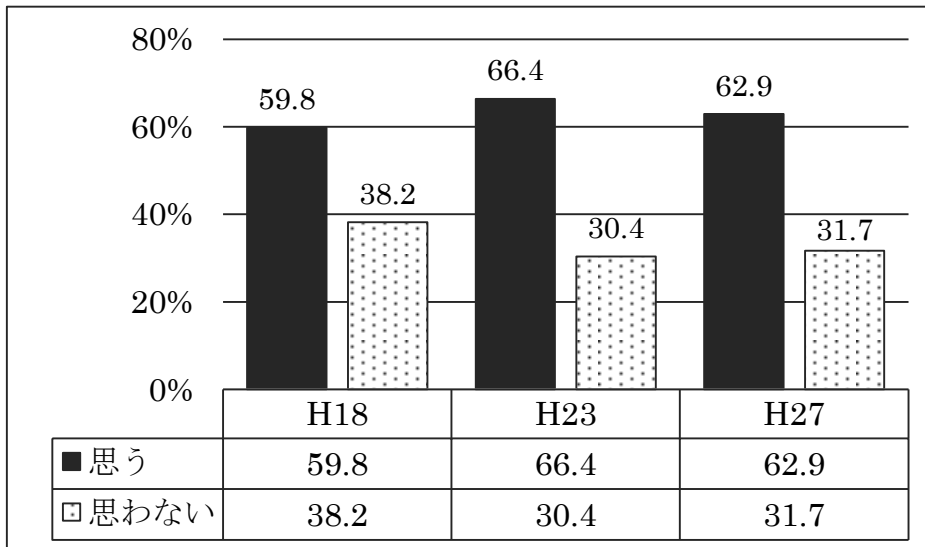
健康づくり推進員は、福生市全市民が心身ともに健康に過ごすために、市と地域をつなぐ役割を担っていただく市民ボランティアで、健康づくりプラン「健康ふっさ21（第2次）」においても、重要なポストとなっています。健康づくり推進員をもっと市民に知っていただくとともに、健康づくり推進員の輪を広げ、健康づくりを進めていくことが必要です。

【福生市民の健康に関するアンケートより】

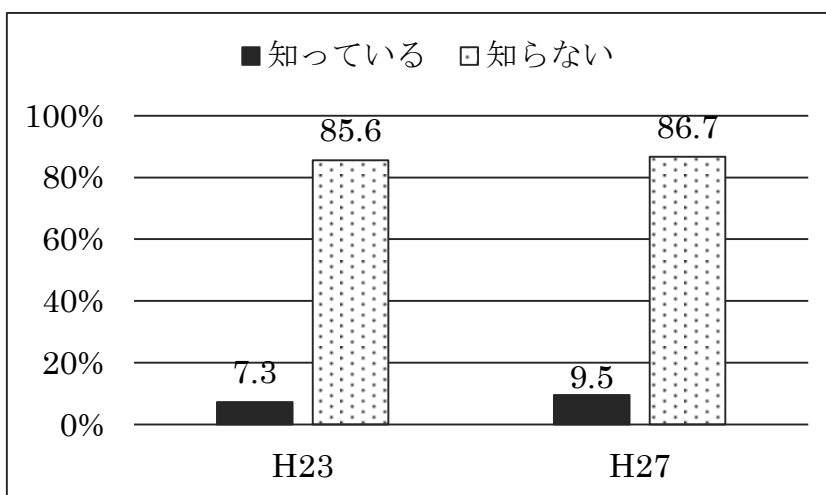
問)25 家庭や仕事以外で人と交流する機会がありますか



問)36 あなたは健康だと思えますか



問)42 健康づくり推進員をご存じですか



課 題

子どもの生活リズムが崩れてきている

- 朝食を含め、3食欠かさず取り、必要な栄養を摂ることが大切です。
- 早寝早起きで、生活リズムを作ることが必要です。
- 遊びやスポーツ等で身体を動かす習慣を付けることが重要です。

高齢者数の増加に伴い、要介護認定者数が増えている

- 軽い運動を生活の中に取り入れる等、ロコモティブシンドロームの予防が重要です。
- 地域との交流等で脳を活性化し、認知症を予防することが大切です。
- 健康を維持するため、口腔ケア（お口の清掃）と必要な栄養を摂ることが大切です。

地域のつながりが希薄化している

- 地域での交流の場や、あいさつ等を通して、子どもから高齢者まで、お互いが顔の分かる関係づくりが必要です。
- 地域での健康づくりや交流を促進することが必要です。

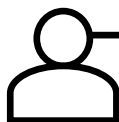
目 標

- ◆子どもに良い生活習慣を付けましょう。
- ◆健康で元気な高齢期を過ごしましょう。
- ◆地域のつながりを大切にしましょう。

指 標

指 標	現 状	目 標
地域の活動に参加する人の割合（問 26）	28.7%	↑ 増やす
1日3食食べる3歳児の割合 （平成26年度3歳児健診アンケート）	97.6%	↑ 増やす
食事を一人で取ることのある3歳児の割合 （平成27年度3歳児健診アンケート）	16.3%	↓ 減らす
21時までには就寝している3歳児の割合 （平成26年度3歳児健診アンケート）	56.0%	↑ 増やす
自分が健康だと思う人の割合（問 36）	62.9%	↑ 増やす
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を気にしている人の割合（問 38）	3.3%	↑ 増やす

取 組



一人ひとりが取り組むこと

- あいさつ運動に積極的に参加しましょう。
- 地域活動に積極的に参加しましょう。
- バランスを考えた食事を取りましょう。
- 身体を動かす習慣を付けましょう。
- 年齢に応じた健診・検診を定期的に受けましょう。
- かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持ちましょう。
- 健康づくり推進員主催の事業に参加しましょう。



地域で取り組むこと

- 地域行事等、地域住民が参加しやすいイベントや行事を開催しましょう。
- 町会・自治会等の利用方法を周知し、気軽に集まれる場を作りましょう。
- 健康づくり推進員が中心となって健康づくり活動を広めていきましょう。



市が取り組むこと

- 地域の健康づくり活動やグループを支援します。
- 子どもと高齢者、障害のある人との交流や団体での活動等を通して、世代間交流を促進します。
- 各年代に応じた健康相談、健康教育の充実を図ります。
- 各種健康診査、検診の受診を勧めます。

