

第6章 熟年期(65歳以上)



熟年期の皆様へ

みんな健幸(健康)でいきいきとした毎日を送りましょう！

これまでの市の取組

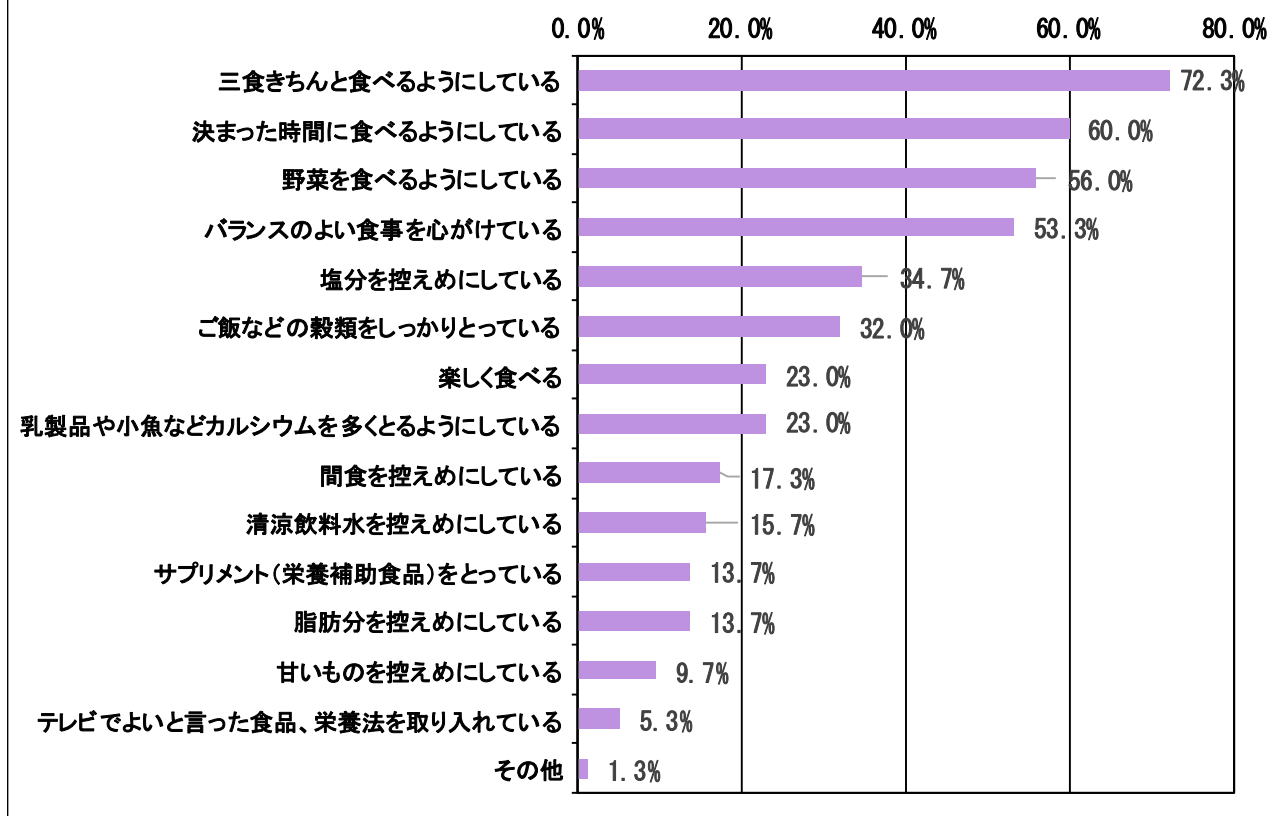
食生活	健康相談において、保健師や管理栄養士により、バランスのとれた食事やタンパク質の摂取、減塩などの個別指導を実施しました。また、食生活改善推進協議会の協力により、栄養のバランスや減塩、低栄養予防などをテーマに料理教室を実施しました。 地区サロンでは栄養に関する講話を実施しました。介護高齢課でも地区サロンに管理栄養士の講話を取り入れ、高齢期の望ましい食事を普及しました。
運動	「あるくまちみどり」をスローガンに活動量計を利用してウォーキングを行う「元気プロジェクト」を推進しています。健康相談では、保健師が筋力アップや転倒予防など個別指導を実施しました。 地区サロンでは、フレイル(要介護の手前の状態)予防に関連した体操など、高齢者が取り入れやすい運動を紹介しました。介護高齢課でも地区サロンや運動教室を開催し、家庭でも継続して体操等が行えるよう、運動の普及啓発に努めました。
こころの健康づくり・社会参加	広報などで、こころの健康について周知しました。また、地区サロンなど高齢者が集まる機会に、こころの健康づくりや社会参加の必要性についての講話を行いました。介護高齢課では「いきがいと健康づくり推進事業」として、老人会の活動を支援し、社会参加の促進やいきがいづくりを目指しました。
喫煙	健康相談や広報などで喫煙が体に及ぼす影響や禁煙の必要性、受動喫煙について周知しました。卒煙相談を開催し、禁煙希望者への継続的な支援を行いました。
歯と口の健康	健康相談において、歯科衛生士による個別相談を行いました。歯周病検診は対象を拡大して実施しました。また、講演会を開催し、歯と口の健康について啓発しました。 出前講座や地区サロンにおいて口腔機能向上のための口腔体操や講話を行いました。介護高齢課では口腔機能向上のための「口から健康プログラム」を行いました。
生活習慣病予防	特定健診や後期高齢者健診、がん検診の受診率向上のため、通知を工夫したり、広報や高齢者サロンなど様々な機会に健診(検診)のPRしたりしました。 健診結果に基づいた生活習慣の改善ができるよう個別相談を行いました。料理教室、高齢者サロンなどの機会を捉え、がんや高血圧など生活習慣病予防について講話を行いました。「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」として糖尿病腎症重症化予防やフレイル予防に関する訪問を行いました。

現状と課題

●食生活

- ・ アンケートの「自分の食生活で注意して実行していること」という質問に対し、「バランスのよい食事を心がけている」「野菜を食べるようにしている」「カルシウムを多くとるようにしている」と答えた人が、前回調査よりやや増加しています。一方で、「塩分を控えめにしている」「3食きちんと食べるようにしている」「決まった時間に食べる」と答えた人は減少しています。フレイル(要介護の手前の状態)や生活習慣病を予防し、健康寿命を伸ばすためには、食事のバランスを考え、必要な栄養素や量をとれるように食事の内容を見直すことが重要です。(図1)
- ・ 「楽しく食べる」と答えた人は23.0%で、前回調査より1.2ポイント減少しています。また、回答者のうち35.0%の人が朝ご飯を「一人で食べる」と回答しています。孤食(一人で食べること)だと、食事を「短時間で」「簡単に」済ませてしまったり、家族などとのコミュニケーションが少なくなったりするなど、「食べる楽しみ」が減少していることが懸念されます。食事が楽しくなると体も元気になり、気持ちも明るくなるため、家族や友人などと食事の時間を楽しめるようになると良いでしょう。
- ・ 加齢による体の変化や病気を予防するためにも、食べる楽しみを持ち続けられる工夫が大切です。
- ・ バランスの良い食事、野菜やカルシウムの摂取を心掛けている人が増加していますが、目標値には達していないため、引き続き推進していく必要があります。

図1 自分の食生活で注意して実行していること（複数回答）



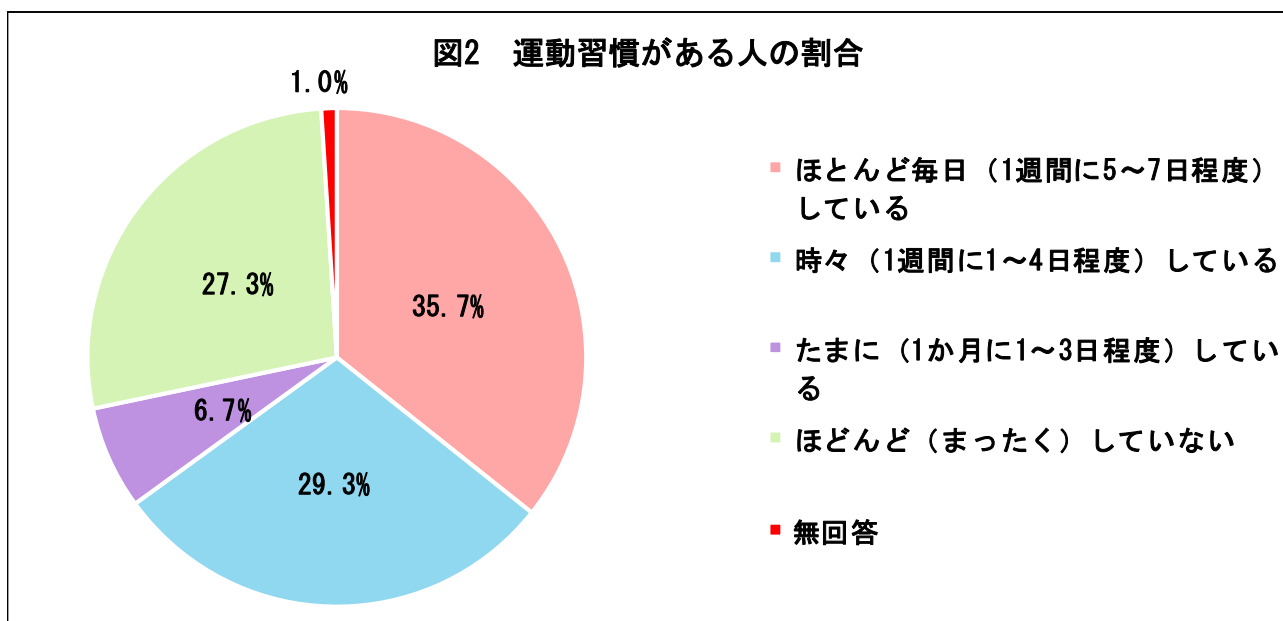
<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

●運動

- ・ 運動習慣がある人の割合は、「ほとんど毎日している」人は前回調査より 6.6 ポイント増加しました。一方で、「ほとんどしていない」人は 12.4 ポイント増加しています。(図2)
- ・ 回答者のうち 21.3%が新型コロナウイルス感染症の影響で「運動が減った」と回答しており、新型コロナウイルス感染症による影響が、現在の運動習慣に影響していると考えられます。
- ・ 運動を始めた理由は、「体力づくり」が 56.3%と 1 番多く、次に「病気の予防や治療のため医師から言われたので」が 18.1%となっています。理由があれば運動できる人が多く、きっかけが重要であると考えられます。
- ・ 運動内容では「歩く」「体操」が多い結果となっています。歩くことや体操は気軽に始められ、また継続しやすい身体活動であることがうかがえます。
- ・ みどり市では、活動量計を付け、意識して歩くことで生活習慣病を予防し、より健康になることを目指す「元気プロジェクト」を推進しています。また、身体を動かすことでロコモティブシンドローム(※)を防ぐだけでなく、楽しみや、いきがいを見いだすきっかけにもなります。市民が運動を始め、継続できるよう支援していくことが求められています。

※ロコモティブシンドローム：加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態

- ・ 自分の体調に合わせ、日常生活での身体活動を増やしたり、ウォーキングなどの運動を続けたりするなど、できるだけ健康的な生活を過ごせるようにしましょう。

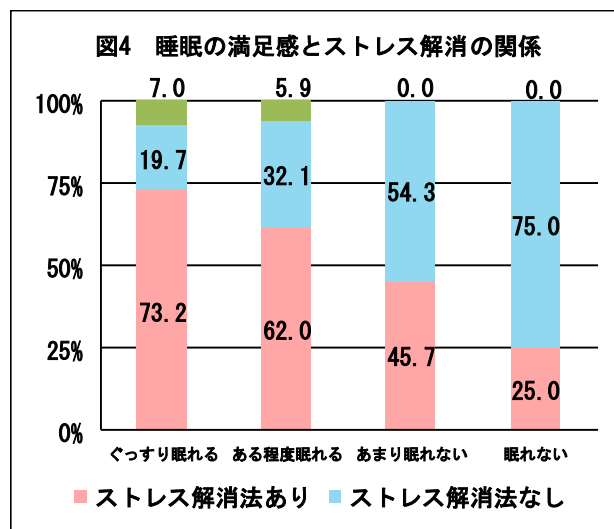
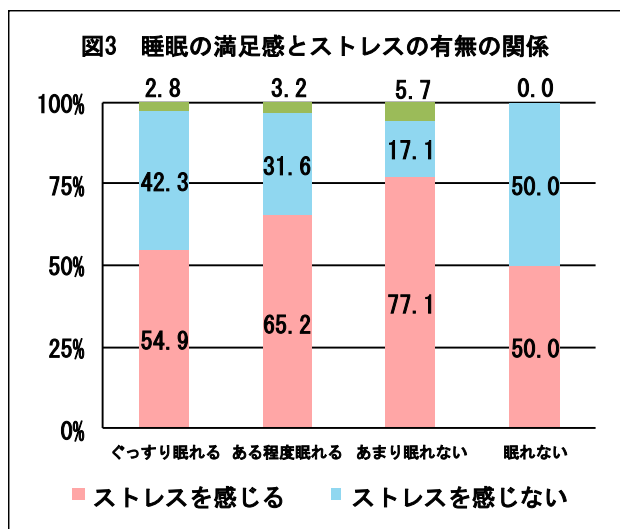


＜令和5年度みどり市健康・生活アンケート＞

●こころの健康づくり・社会参加

- ・ ストレスを感じると回答した人は 67.0%と半数を超えています。
- ・ ストレスの解消について、「ストレス解消法がある」人は 62.0%、「ストレス解消法がない」人は 32.3%となっています。

- ・ 熟眠感のある人ほどストレスを感じない人の割合が多い傾向が見られました。また、ストレスがあっても熟眠感のある人ほどストレスを解消できている傾向が見られ、睡眠とストレスが関係していることが分かります。(図3)
- ・ ストレスを感じる人が多いなかで、良質な睡眠をとるなど上手にストレスを解消することが大切です。(図4)
- ・ 睡眠時間が「8時間以上」と答えた人は26.0%でした。高齢者の場合、寢床にいる時間が1日8時間以上になると健康リスクが増大することから、必要以上に寢床にとどまらないように注意しましょう。



＜令和5年度みどり市健康・生活アンケート＞

- ・ 「地域の団体やサークルに参加している」人は29.3%で、前回調査より9.3%減少しています。参加している団体やサークルは「健康・スポーツ」が51.1%で最も多く、次に「地区活動」が34.1%、「趣味・教養のサークル」が33.0%となっています。
- ・ 団体やサークルに入っていない理由として、「特に理由はない」が60.3%で一番多く、次に「どんな活動が行われているかわからない」「同好の友人や仲間がいない」「健康や体力に自信がない」の順となっています。
- ・ 地域に出たり、サークル等の活動に参加し、交流の機会を持つことは、閉じこもりや孤立化を防ぎ、認知症予防にもなります。より多くの方が参加できるよう、地域で行われている活動や団体等の活動の周知をすることが必要です。また、近所で誘い合わせて参加できるような仕組みや、一人でも参加しやすい工夫など、新たに参加するきっかけを作っていく必要があります。
- ・ ボランティアやサークルなどで地域活動に積極的に参加する、近所の方や友人と交流する、趣味を楽しむなど、いきがいや張り合いに満ちた生活を送れるよう、こころの健康を保つことも大切です。

●喫煙

- ・ 「たばこを吸っている」人は11.0%で、前回調査より3.4ポイント増加しています。
- ・ 喫煙している人のうち39.4%の人が「禁煙をしたい」と答えています。長期の喫煙は、肺の炎症性

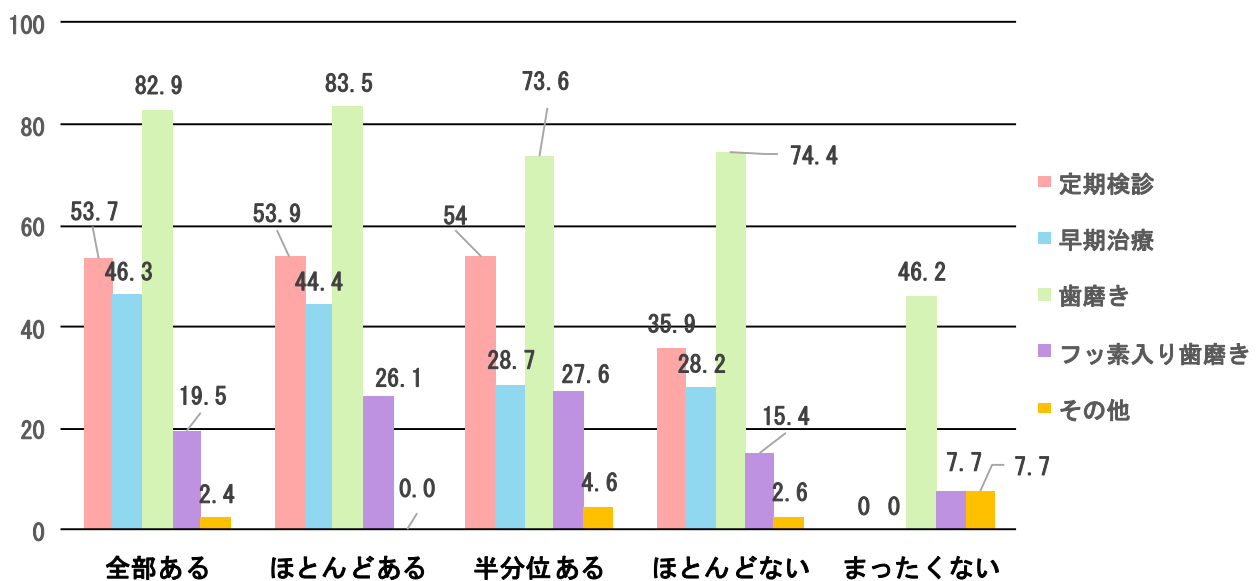
疾患である慢性閉塞性肺疾患（COPD）を発症させたり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを増加させます。これらを予防するためにも、禁煙したい人への支援や環境整備がより重要となります。

- 喫煙は、喫煙者だけではなく、周囲の人々にも受動喫煙による悪影響を及ぼします。禁煙の意思がない人に対しても受動喫煙の悪影響について理解を促し、禁煙支援を推進していく必要があります。

●歯と口の健康

- 自分の歯が20本以上ある人は52.0%で、前回調査より11.3ポイント増加し、当初計画目標値を達成しました。自分の歯が20本以上あればほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、食生活に満足できるといわれています。
- 歯の本数と疾病の関係をみると、高血圧や糖尿病で治療中の病気がない人は、歯が「全部ある（28～32本）」人と「ほとんどある（20～27本）」人を合わせると52.1%となる一方、高血圧で治療中の人は49.6%、糖尿病で治療中の人は36.0%となります。高血圧や糖尿病をもっていない人の方が、歯がある人の割合が高くなっています。
- 「定期検診を受けている」人は49.3%と前回調査より18.6ポイント増加しています。
- 「歯磨きをしている」と答えた人の割合は全体の77.0%で、最も多い回答でした。また、歯の本数が多い人ほど「歯磨きをしている」、「早期治療を受ける」と答えた人の割合が高くなっています。口の中の環境を整え、食べることを楽しみ続けるためには、自分で行うケア（セルフケア）だけでなく、歯科医師や歯科衛生士などの専門家によるケアを受けることも必要です。（図5）
- 口腔機能が低下すると噛む力が衰えて十分な栄養を摂取できなくなったり、誤嚥性肺炎や歯周病を原因とした生活習慣病などを引き起こしたりします。
- 全身の健康状態と、口の中の健康は深い関わりがあることを周知し、80歳で自分の歯を20本以上が残せるように（8020運動）、かかりつけ歯科医を持ち、セルフケアと合わせて定期検診の継続受診を推進する必要があります。

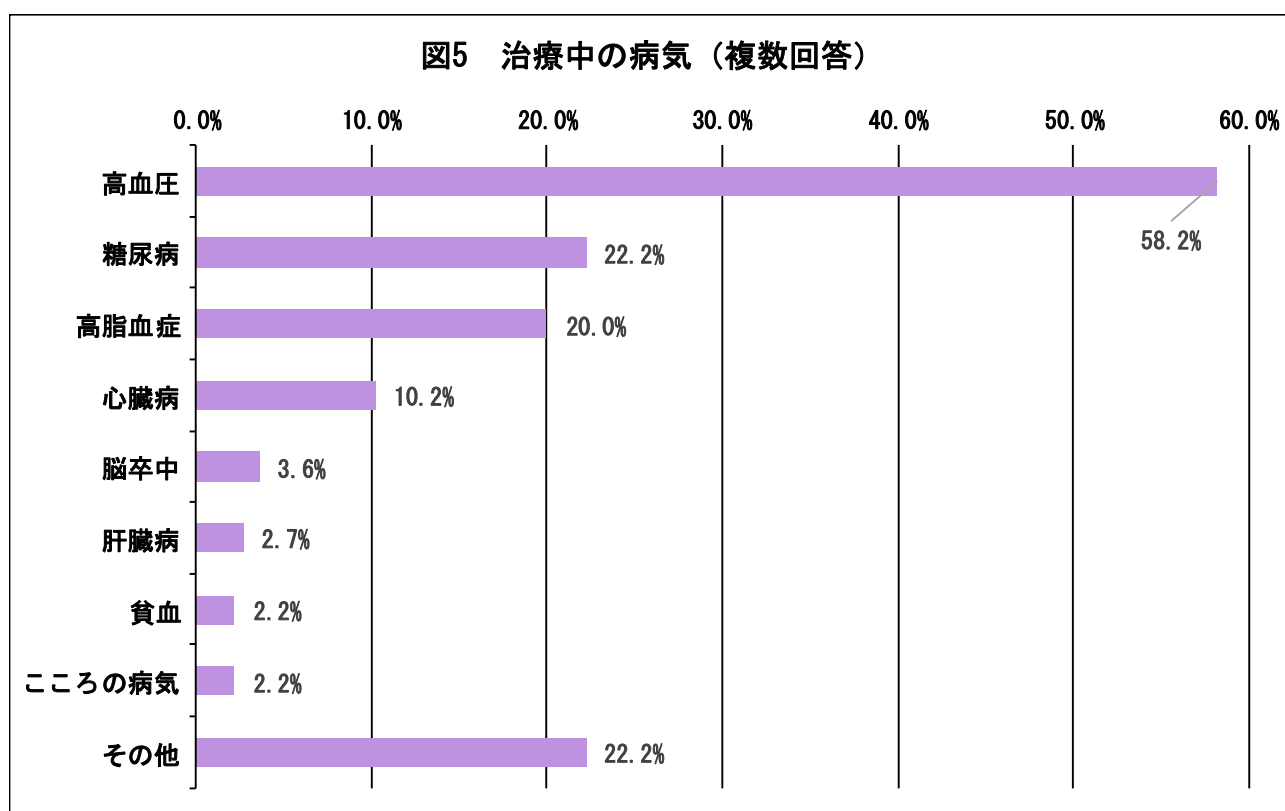
図5 歯の本数と歯と口のケアのためにやっていることの関係
（複数回答）



＜令和5年度みどり市健康・生活アンケート＞

●生活習慣病予防

- ・ 治療中の病気は、「高血圧」と回答した人が最も多く、次に「糖尿病」という結果となりました。国保データベースシステムにおいて、みどり市国民健康保険の被保険者状況をみると、人工透析者率が他市に比べて高くなっています。高血圧や糖尿病は、重症化すると慢性腎臓病により人工透析が必要になることがあります。平均寿命が延び、病気なく生活することは容易ではありませんが、高血圧や糖尿病などの生活習慣病が重症化しないよう、適切な治療と食事内容や運動などの生活習慣を見直す必要があります。(図6)
- ・ 高血圧治療中の人で運動習慣が週1回以上ある人は67.9%、糖尿病治療中の人で運動習慣が週1回以上ある人は72.0%でした。運動は、病状によっては悪化を招いたり、リスクが増大したりしてしまうこともあるため、医師の指導のもと病状に合わせた運動を行う必要があります。
- ・ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人は、男性では12.5%、女性では13.4%と県と比べて高い状況です。多量飲酒は肝臓病や高血圧、糖尿病などの生活習慣病を引き起こすため、飲酒が身体に及ぼす影響について正しく理解し、節酒を心掛ける必要があります。また、女性は男性に比べ、アルコールの影響を受けやすいため、依存状態とならないよう適正飲酒に努める必要があります。
- ・ 毎日を健康で快適に過ごすためには、生活習慣を見直すとともに、定期的に健診(検診)を受け、自分の健康状態を知ることが大切です。アンケートでは、80%以上の人が何らかの健診(検診)を受けることができます。健診(検診)を受けた後に適切な治療を受けることや生活習慣の改善ができるように支援していく必要があります。



＜令和5年度みどり市健康・生活アンケート＞



みんなの目標

●食生活

- ①バランスのとれた食事を楽しみながら食べましょう。
- ②高血圧予防のために食塩を控え、野菜と果物を適度に摂取しましょう。

●身体活動

- ①日常生活の中で、活動量を増やしましょう。
- ②体調に合わせた運動を楽しみながら継続しましょう。

●こころの健康づくり・社会参加

- ①良質な睡眠をとり、ストレスを軽減しましょう。
- ②地域の活動に参加したり、イベントに出向いたり、自分なりの楽しみやいきがいを持ち続けましょう。

●喫煙

- ①自分や周りの人の健康のために、禁煙・節煙しましょう。
- ②受動喫煙を防ぐため、喫煙マナーを守りましょう。

●歯と口の健康

- ①80歳で20本以上自分の歯を持つことを目標に、自分でできるケアと併せて、かかりつけ歯科医による定期検診を受けましょう。

●生活習慣病予防

- ①定期的に健康診断やがん検診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。
- ②健診結果を生かし、食事や運動等で生活習慣病の改善を図りましょう。〈厚生労働省 アクティブガイド〉
- ③病気が見つかったら、放置せず、定期的な受診でコントロールしていきましょう。

プラス・テン +10から始めて、1日40分以上を目指そう!

ふだんから元気にからだを動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気のリスクを下げるすることができます。

10分 10分 10分 10分
40分以上

1日40分以上の身体活動
目安は1日6,000歩以上。

運動をすると効果的
週3日以上は多要素な運動を。
週2〜3日は筋トレを。

座り行動
座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように注意し、座りっぱなしをブレイク（中断）して少しでもからだを動かす。

sw10 スイッチ・テン

できることから健康づくりを
からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。

身体活動	
運動	生活活動

生活活動で健康づくり

運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

市の取組

●食生活

- ・健康相談において、保健師や栄養士による個別相談を行います。
- ・広報やホームページ等を活用し、必要な食事の情報を提供します。
- ・食生活改善推進協議会の協力を得て、料理教室を開催します。
- ・地域の高齢者サロンにおいて、栄養に関する講話を行います。

●運動

- ・「元気プロジェクト」を推進していきます。
- ・健康相談において、保健師による個別相談を行います。
- ・地域の高齢者サロンや、はつらつ教室等において運動に関する講話を行い、日常生活に取り入れやすい運動の普及に努めます。
- ・広報、ホームページ等を活用し、ロコモティブシンドローム(※)を予防する運動等を紹介します。
※ロコモティブシンドローム：加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態

●こころの健康づくり

- ・公民館活動や趣味のグループ等の情報提供をします。
- ・これまで、地区の活動(サロン)などに参加したことがない人も参加しやすいよう、対象者や対象地区、周知方法など工夫をします。
- ・こころの健康相談を継続実施します。

●喫煙

- ・健康相談や広報、ホームページ等により、喫煙が体に及ぼす影響や受動喫煙の影響について周知します。
- ・禁煙相談において、禁煙したい人への支援をします。
- ・慢性閉塞性肺疾患の認知度向上のための情報提供をします。

●歯の健康

- ・健康相談において、歯科衛生士による個別指導を実施します。
- ・健康相談や広報、ホームページ、地域での高齢者サロンなどにおいて、歯のクリーニング指導や口腔機能向上のための知識や、全身の健康と歯と口の健康との関連について情報提供します。
- ・歯周病検診を継続実施します。

●生活習慣病予防

- ・健康診断やがん検診の受診率の向上を図ります。
- ・健康相談や特定保健指導等において生活習慣の改善に必要な相談を行います。
- ・社会福祉協議会など関係機関と連携し、健康寿命を伸ばすための健康教育や相談に取り組みます。

評価指標と目標値

評価指標		令和元年度の 現状値	令和5年度の 現状値	判定	目標値
バランスのよい食事を心がけている人の割合		48.9%	53.3%	B	60%
野菜を食べるように心がけている人の割合		50.3%	56.0%	B	60%
カルシウムをとるように心がけている人の割合		22.3%	23.0%	B	35%
ほとんど毎日(1週間に5～7日程度)運動している人の割合		29.1%	35.7%	B	50%
喫煙している人の割合		7.6%	11.0%	C	5%以下
自分の歯が20本以上ある人の割合		40.7%	52.0%	A	55%
特定健診を受けた人の割合 *1		43.6%	41.4%	C	60%
特定保健指導を受けた人の割合 *1		6.6%	8.3%	B	19%
後期高齢者健診を受けた人の割合 *1		40.0%	38.6%	C	60%
がん検診を受けた人の割合 *2 (算出方法が変更した平成28年度をベースラインとする。)	胃がん	6.8%	6.9%	B	20%
	大腸がん	14.9%	15.4%	B	30%
	肺がん	16.6%	16.1%	C	30%
	前立腺がん	17.1%	16.9%	C	30%
	子宮頸がん	7.8%	8.0%	B	20%
	乳がん	8.5%	9.4%	B	20%

※令和元年度及び5年度みどり市健康生活アンケート

(※1)平成30年度及び令和5年度みどり市特定健診特定保健指導法定報告

(※2)平成30年度及び令和5年度みどり市がん検診集計結果(65歳以上)