

(3) 高齢者の健康

本県における平成23年の高齢者(65歳以上)人口は476,195人と平成元年(245,384人)の1.9倍に増加しており、総人口に占める割合も12.5%から23.9%と、急速に高齢化が進んでいます。(群馬県年齢別人口統計)

平成32年の高齢者人口は約57万人となり、総人口に占める割合は31.6%と推計されています。(国立社会保障・人口問題研究所「日本の都道府県別将来推計人口」(平成19年5月))

高齢者の健康づくりの目標としては、健康寿命の更なる延伸、生活の質の向上、健康格差の縮小、社会参加や社会貢献などが重要です。

健康度の高い高齢者や介護等を必要とする高齢者など、個々の高齢者の特性に応じて生活の質の向上を図ることが必要です。

ア 介護保険サービス利用者の増加の抑制

現状と課題

本県の要介護認定者数(要支援認定者数を含む。)は平成24年4月末現在で82,657人と、平成14年4月末現在(45,719人)の1.8倍に増加しています。

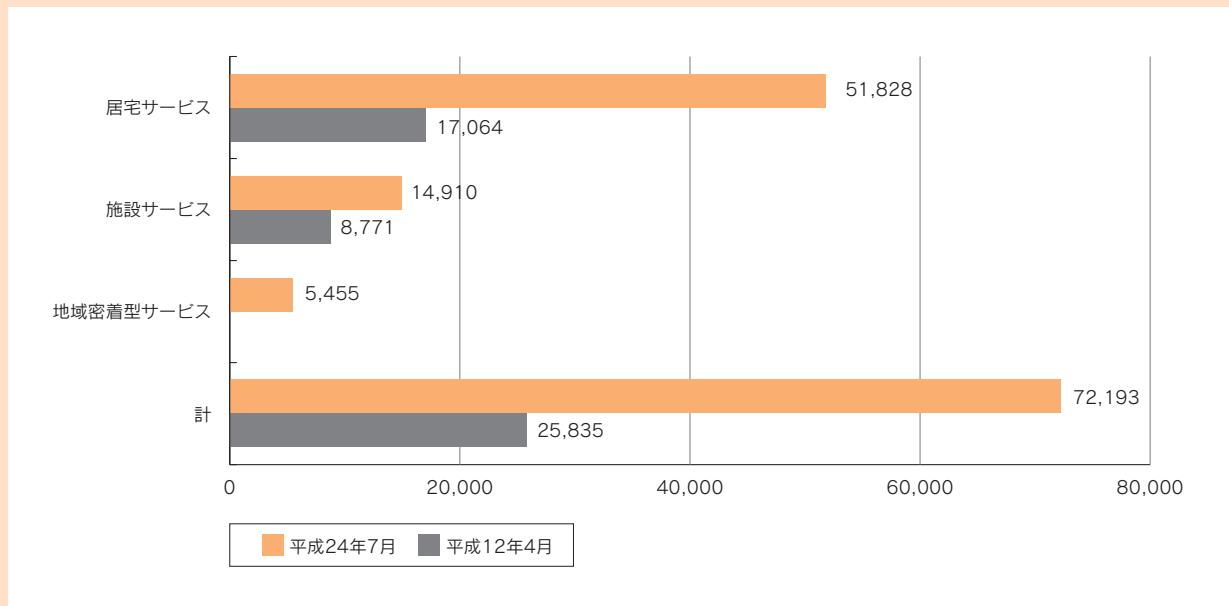
今後は、高齢化の進展に伴い、より高い年齢層の高齢者が増加することから、要介護認定者数の増加傾向は続くものと推測されます。

〔80歳以上の高齢者〕平成23年：14万5千人(群馬県年齢別人口統計)

平成32年：18万4千人(日本の都道府県別将来推計人口)

なお、介護保健事業状況報告によると、介護サービス利用者数は平成24年7月現在で72,193人と、平成12年4月現在(25,835人)の2.8倍に増加しています。

図12 本県における介護保険サービス利用者数の推移



(資料：厚生労働省「介護保険事業状況報告」)

目指すべき方向

- ① 高齢者が要介護状態になることの予防と要介護状態になっても、その状態を悪化させないための体制整備を進める。

◎指標と目標値

指標項目	現状	目標
介護保険サービス利用者の増加の抑制 〔資料：厚生労働省「介護保険事業状況報告」〕	72,193人 (平成24年)	104,000人 (平成37年度)

取り組むべき施策

〔県〕

- ① 研修や情報提供を通じて、市町村の介護予防事業への取組を支援します。
- ② 市町村の介護予防事業の取組を推進するため、「介護予防市町村支援会議」を開催し、事業評価等を含めた検討を行います。
- ③ 高齢者の栄養状態の改善や口腔ケアや運動器の機能向上等の介護予防推進のため、関係団体等を支援します。
- ④ 介護予防にも資するボランティア活動への参加を促進するため、市町村におけるボランティアポイント制度の導入に向けた取組を支援します。
- ⑤ 老人クラブにおける健康づくりや介護予防の取組を支援します。

〔市町村〕

- ① 地域で自主的に介護予防活動を行い、又は市町村の介護予防事業にボランティアとして参加する介護予防サポーターを養成するため、介護予防の知識や技術に関する研修に努めます。
- ② 要介護、要支援状態になるおそれがある高齢者を対象とした健康教室等の開催に努めます。

イ 認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上

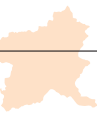
現状と課題

高齢化の進展に伴い、認知症高齢者は確実に増加することが推定されています。

本県の認知症高齢者(自立度Ⅱ以上)は、平成22年は約4万5千人と推計され、平成32年には約6万5千人になると予想されています。

認知症とはいえなくも、加齢に伴う範囲を超えた認知機能低下がみられる「軽度認知障害」と呼ばれる高齢者では、認知症、特にアルツハイマー型への移行率が正常高齢者と比較して著しく高いことが分かっています。

軽度認知障害の高齢者に対して、運動や趣味に関する様々な介入を行うことによって認知症発症の時期を遅らせたり、認知機能低下を抑制したりできることが明らかになっています。



目指すべき方向

- ① 認知機能低下ハイリスク高齢者を早期に発見し、本人や家族への支援を充実する。

◎指標と目標値

指標項目	現状	目標
認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上 〔資料：厚生労働省「介護保険事業状況報告」〕	(参考)全国値 0.9% (平成21年)	10% (平成34年度)

取り組むべき施策

〔県〕

- ① 認知症を早期に発見するための取組(健診等)について、市町村と連携して検討を行います。
- ② 市町村における認知症地域支援推進員の配置を促進するとともに、市町村における認知症対策の推進のために必要な支援を行います。
- ③ 地域包括支援センターによる地域のネットワークづくりへの支援、民生委員、自治会、ボランティアによる見守り体制の構築に向けた支援を行います。
- ④ 認知症に対する正しい理解の促進と、認知症の者やその家族を支援する認知症サポーターを養成するための支援を行います。

〔市町村〕

- ① 介護予防事業における二次予防事業対象者把握事業として活用する基本チェックリストの配布・回収を促進し、認知機能が低下している高齢者の把握に努めます。
- ② 基本チェックリスト未回収者の中には、認知機能の低下等により日常の生活動作が困難な者が含まれる可能性があることから、できる限り電話・訪問等を行い、支援が必要な者の早期発見・早期対応に努めます。
- ③ 訪問活動や特定健康診査等を行う保健部局や民生委員等地域住民からの情報提供、地域包括支援センターの総合相談支援事業との連携等により、支援が必要な者の早期発見・早期対応に努めます。
- ④ 高齢者が自らの状態を知るために、主体的に基本チェックリストを実施できる方法の周知に努めます。

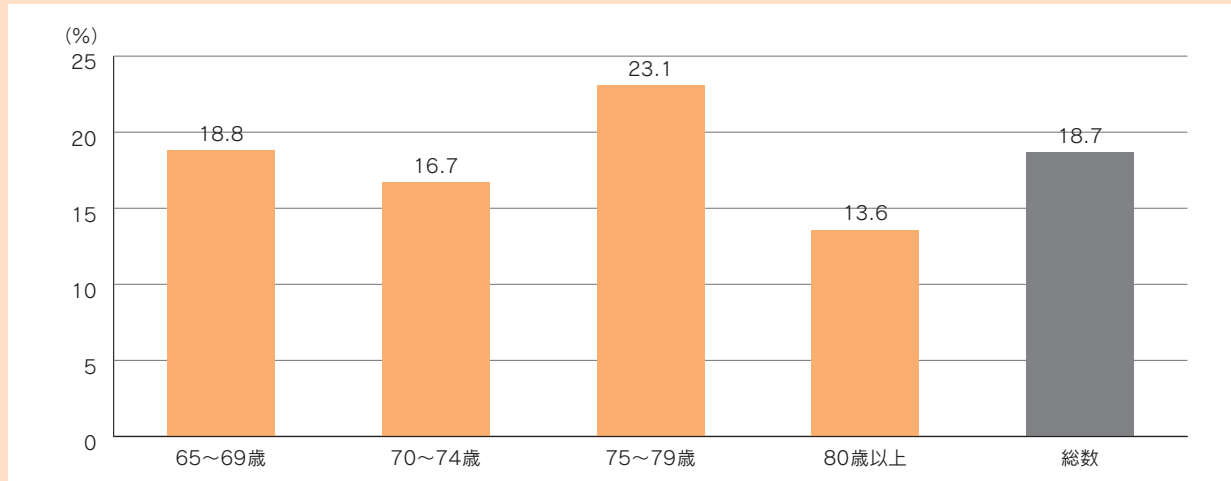
ウ 低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制

現状と課題

高齢期の適切な栄養は、身体機能を維持し生活機能の自立を確保する上で極めて重要です。高齢者の低栄養状態(BMI20以下)を予防あるいは改善し、適切な栄養状態を確保することができれば、健康寿命の延伸が期待できます。

平成22年度群馬県民健康・栄養調査によると、低栄養状態の者の割合は、18.7%となっています。

図13 本県における低栄養傾向の高齢者の割合



(資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査)

目指すべき方向

- ① 高齢者の栄養状態を改善し、生活機能の自立を確保する。
- ② 高齢者が適切な栄養状態を確保できるよう食環境を整備する。

◎指標と目標値

指標項目	現状	目標
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制 〔資料：平成22年度群馬県民健康・栄養調査〕	18.7% (平成22年度)	23% (平成34年度)

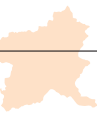
取り組むべき施策

〔県〕

- ① 高齢期の正しい食のあり方(高齢期に不足しがちなたんぱく質や脂質は十分にとり多様な食品摂取に留意する)を県民に普及啓発します。
- ② 低栄養傾向にある高齢者に対して、市町村、群馬県栄養士会、群馬県食生活改善推進員連絡協議会等と連携して、適切な栄養状態の確保について支援できるよう検討します。

〔市町村〕

- ① 地域に根づいた活動を行う食生活改善推進員と連携を図り、高齢者への声かけや見守りなどとともに、高齢者の低栄養傾向を改善するための対策に努めます。



エ ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している県民の割合の増加

現状と課題

歩行速度が速い高齢者ほど生活機能を維持しやすく余命も長いことが知られており、歩行速度は要介護状態に対する予知因子ともいえる機能です。

高齢者の歩行速度は、65歳以降、緩やかで直線的な低下を示し、男性は80歳以降、女性は75歳以降になると日常生活に不自由が生じ始めます。

総合的な歩行機能の維持向上のためには、高齢者の運動器(骨、関節、筋肉、神経など、体の動きを担当する組織・器官)の健康維持が極めて重要です。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、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と定義されています。

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、個々人の行動変容が期待でき、県民全体として運動器の健康が保たれ、介護が必要となる県民の割合を減少させることが期待されます。

目指すべき方向

- ① 県民が運動器の健康維持に努めようとする意識を醸成するため、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

◎指標と目標値

指標項目	現状	目標
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している県民の割合の増加	—	80% (平成34年度)

取り組むべき施策

〔県〕

- ① ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の概念及び予防法を県民に普及啓発します。
- ② 住民の身近で健康づくりを推進する市町村がロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防を進めるための効果的な取組方法等を検討するなど、市町村の取組を支援します。

〔市町村〕

- ① 広報誌等広く住民に情報伝達できる広報媒体を活用し、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の概念及び予防法を普及啓発します。

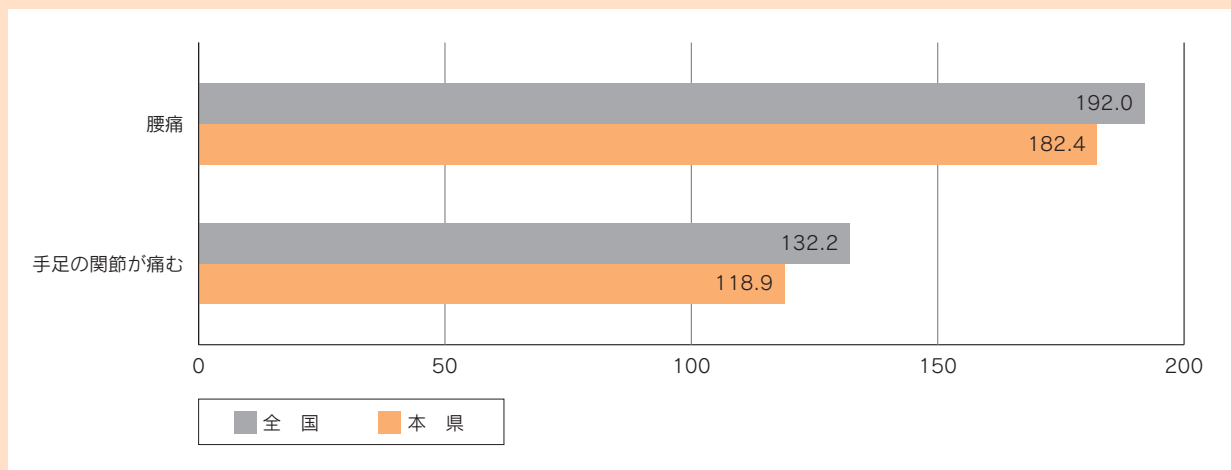
オ 足腰に痛みのある高齢者の割合の減少

現状と課題

平成22年国民生活基礎調査によると、本県における「腰痛」又は「手足の関節の痛み」があると回答した65歳以上の高齢者における有訴者率(千人当たり)は、「腰痛」182.4(全国192.0)、「手足の関節が痛む」118.9(全国132.2)と全国を下回っています。

高齢者の外出や身体活動を阻害する腰や手足の痛みを改善することは、外出や社会参加を促進することが期待でき、高齢者の自立を保つ上でも重要な要素となります。

図14 足腰に痛みのある高齢者の割合(千人当たり)



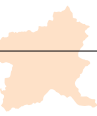
(資料：厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」)

目指すべき方向

- ① 高齢者が身体に負担を感じることなく外出や社会参加ができる。

◎指標と目標値

指標項目	現状	目標
足腰に痛みのある高齢者の割合の減少 (千人当たり) 〔資料：厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」〕	腰痛 182.4 手足の関節の痛み 118.9 (平成22年)	腰痛 165 手足の関節の痛み 107 (平成34年度)



取り組むべき施策

〔県〕

- ① 足腰の痛みの予防策となる筋力や体力の低下防止を県民に呼びかけ、運動習慣を身につけるよう勧奨します。
- ② 健康運動指導士など専門家と協力し、高齢者でも取り組みやすい運動の普及啓発に努めます。

〔市町村〕

- ① 広報誌等広く住民に情報伝達できる広報媒体を活用し、足腰の痛みの予防策となる筋力や体力の低下防止の呼びかけと運動習慣を身につけるよう勧奨します。
- ② 高齢者にとって身近な地域社会である自治会による取り組みを奨励するなど、高齢者の健康づくりが継続されるよう支援に努めます。

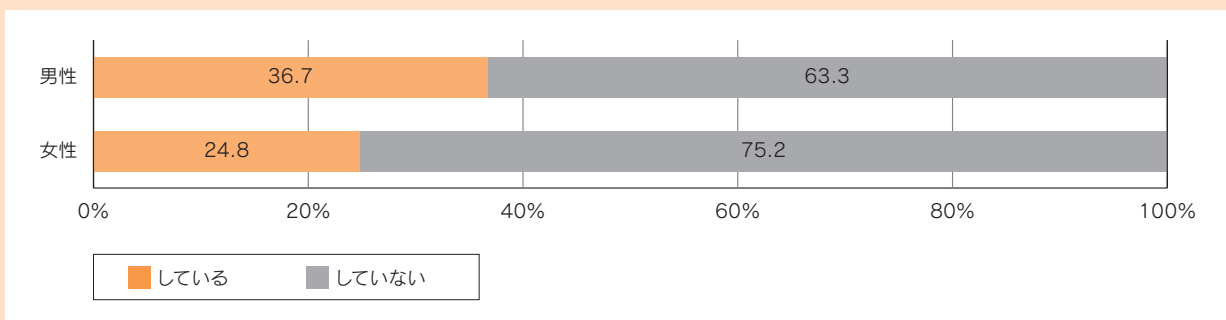
カ 高齢者の社会参加の促進

現状と課題

高齢期における仕事(就業)、ボランティア活動、趣味・稽古事などの社会参加・社会貢献活動は、将来のADL(人が独立して生活するために必要な日常動作(屋外歩行、入浴、衣服の着脱、排泄、食物の摂取))障害のリスクを減少させることが研究で報告されています。

社会参加は、心理的健康にとって好影響をもたらすほか、外出の機会の増加にもつながり、身体活動や食欲の増進効果もあります。

図15 本県における社会貢献活動をしている高齢者の割合(65歳～74歳)



(資料：元気な高齢者の活躍に係る県民アンケート(平成23年))

目指すべき方向

- ① 高齢者が継続して参加することができる場を提供する。

◎指標と目標値

指標項目	現状	目標
高齢者の社会参加の促進(社会貢献活動をしている高齢者の割合の増加) 〔資料：元気な高齢者の活躍に係る県民アンケート(介護高齢課)〕	男性 36.7% 女性 24.8% (平成23年)	男性 70% 女性 45% (平成34年度)

取り組むべき施策

〔県〕

- ① 社会参加や社会貢献活動を行いたい高齢者に、広く情報提供を行います。
- ② ボランティアに関する相談、情報提供、活動希望者と団体のコーディネート等を行い、高齢者の社会参加・社会貢献活動を支援します。
- ③ 高齢者の社会貢献を奨励し、意欲を持って活躍できるよう応援するため、介護保険制度における地域支援事業の「介護ボランティア・ポイント制度」を活用し、高齢者のボランティア参加の促進を図ります。

〔市町村〕

- ① 高齢者が参加しやすい健康教室や趣味に関する講座を開催するなど、高齢者が社会参加する場の提供に努めます。
- ② 高齢者がこれまで習得した知識や技術を次の世代に伝える教室など、高齢者にとってやりがいがあり、かつ若年層とのつながりを醸成するような機会の提供に努めます。
- ③ 高齢者が生きがいや仲間づくりの輪を広げるための活動拠点である「ふれあい・いきいきサロン」の設置に努めます。

県民の皆さんの取組

- 高齢期に不足しがちなたんぱく質や脂質は十分にとり、多様な食品を取るよう心がけます。
- ロコモティブシンドロームの概念を理解し、運動器を上手に鍛えるよう心がけます。
- 健康状態に合わせて、地域の催し物や清掃活動などに積極的に参加します。