

2017年度中部経済学インターゼミ

日本における 高齢化戦略を考える②

—健康・生命—

愛知学院大学経済学部 玉井ゼミ



目次

1. 課題提起

2. 東海地域の事例

(1) 岐阜・各務原市

(2) 静岡・浜松市

(3) 三重・愛知

3. まとめ



1. 課題提起

日本の高齢化

日本の高齢化率は年々上昇しており、主要国の中でもトップクラスである。

高齢化率は、今後も上昇し続けると予測される。

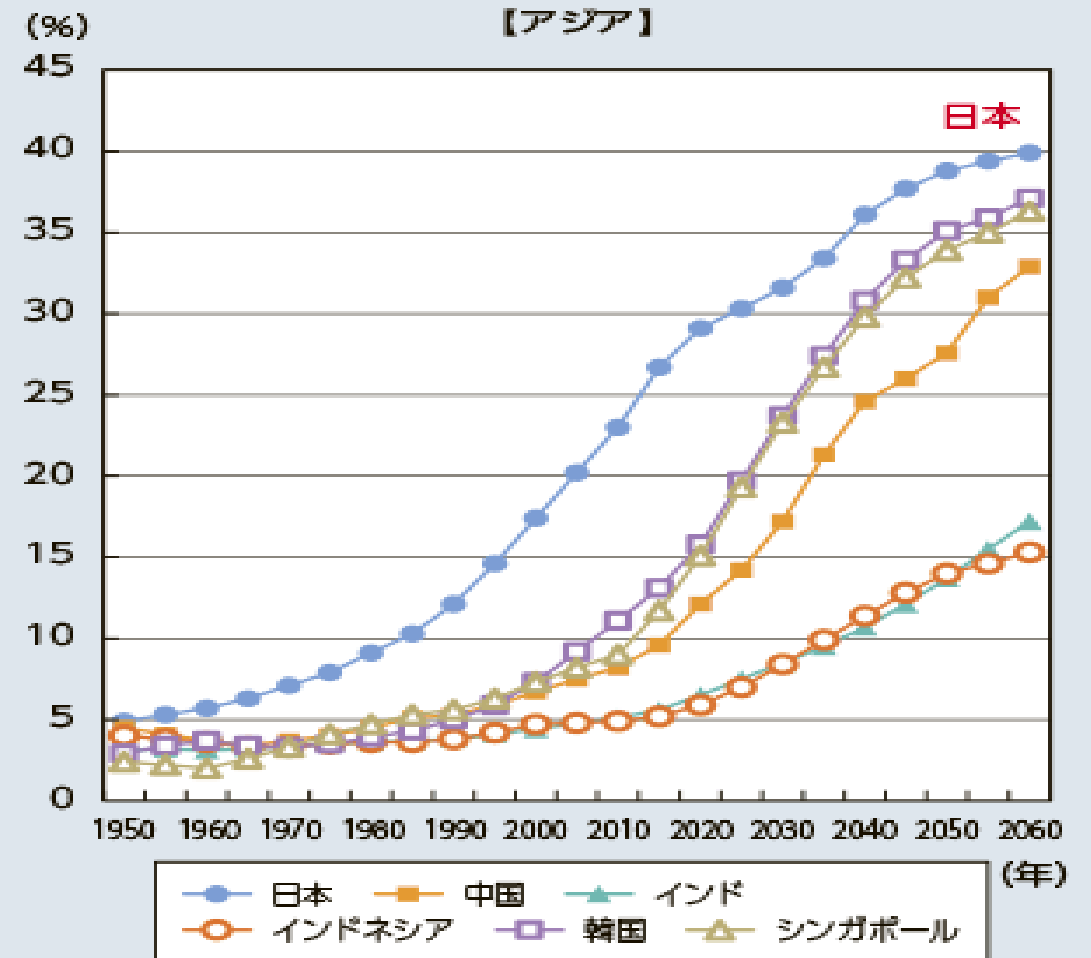
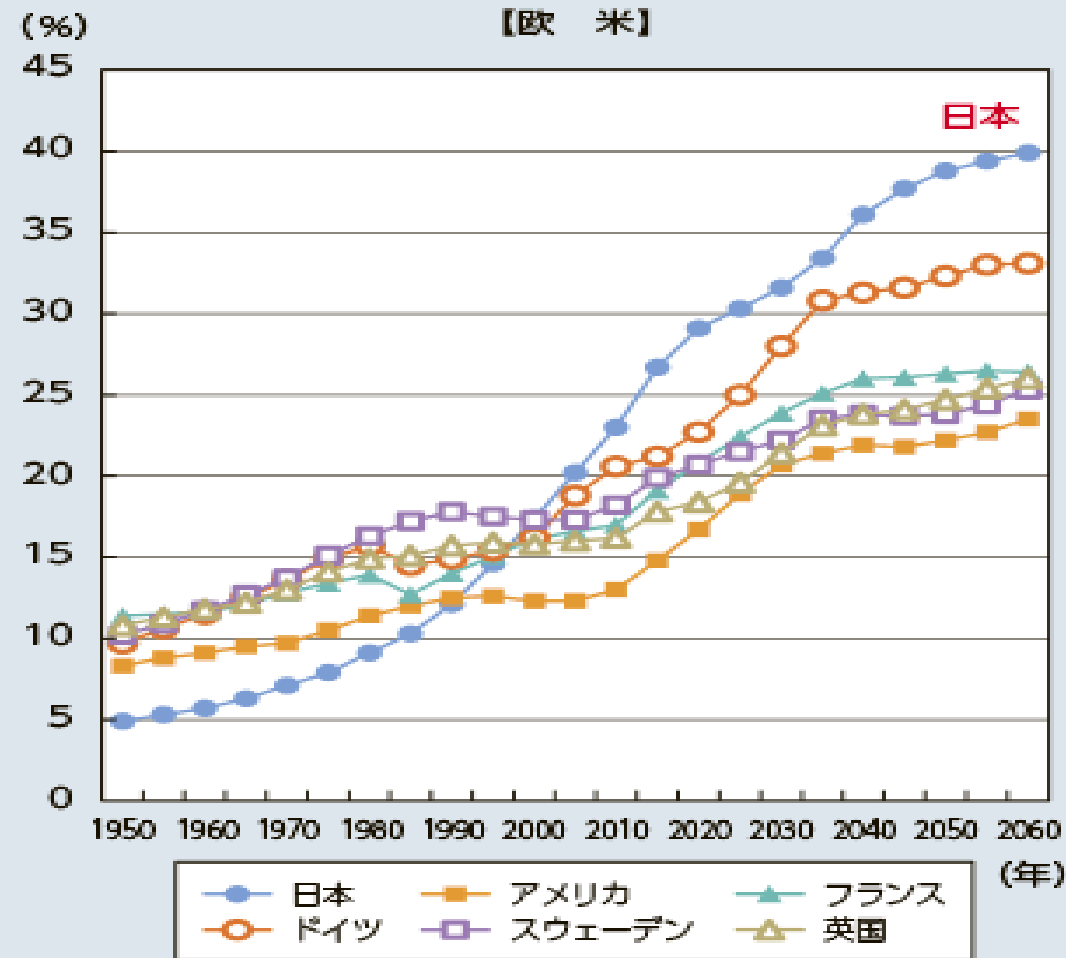
それとともに、社会保障給付費、特に、医療費と介護費が伸びている。

しかし、その財源には限界がある。

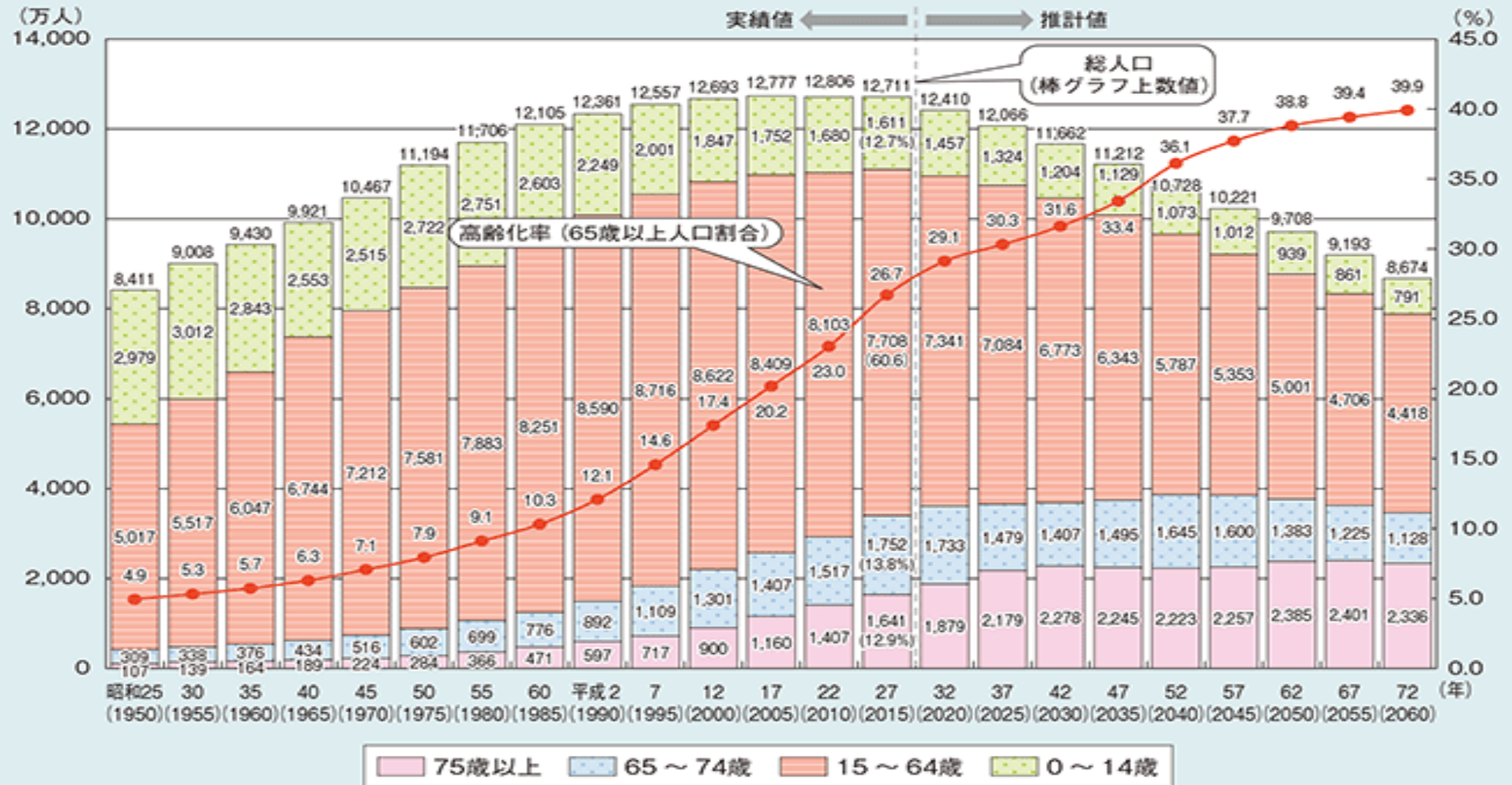
そこで、高齢者が健康に生活する重要性がますます高まっている。

これは、言い換えると健康寿命を延ばすということである。

図表① 主要国における高齢化率の推移



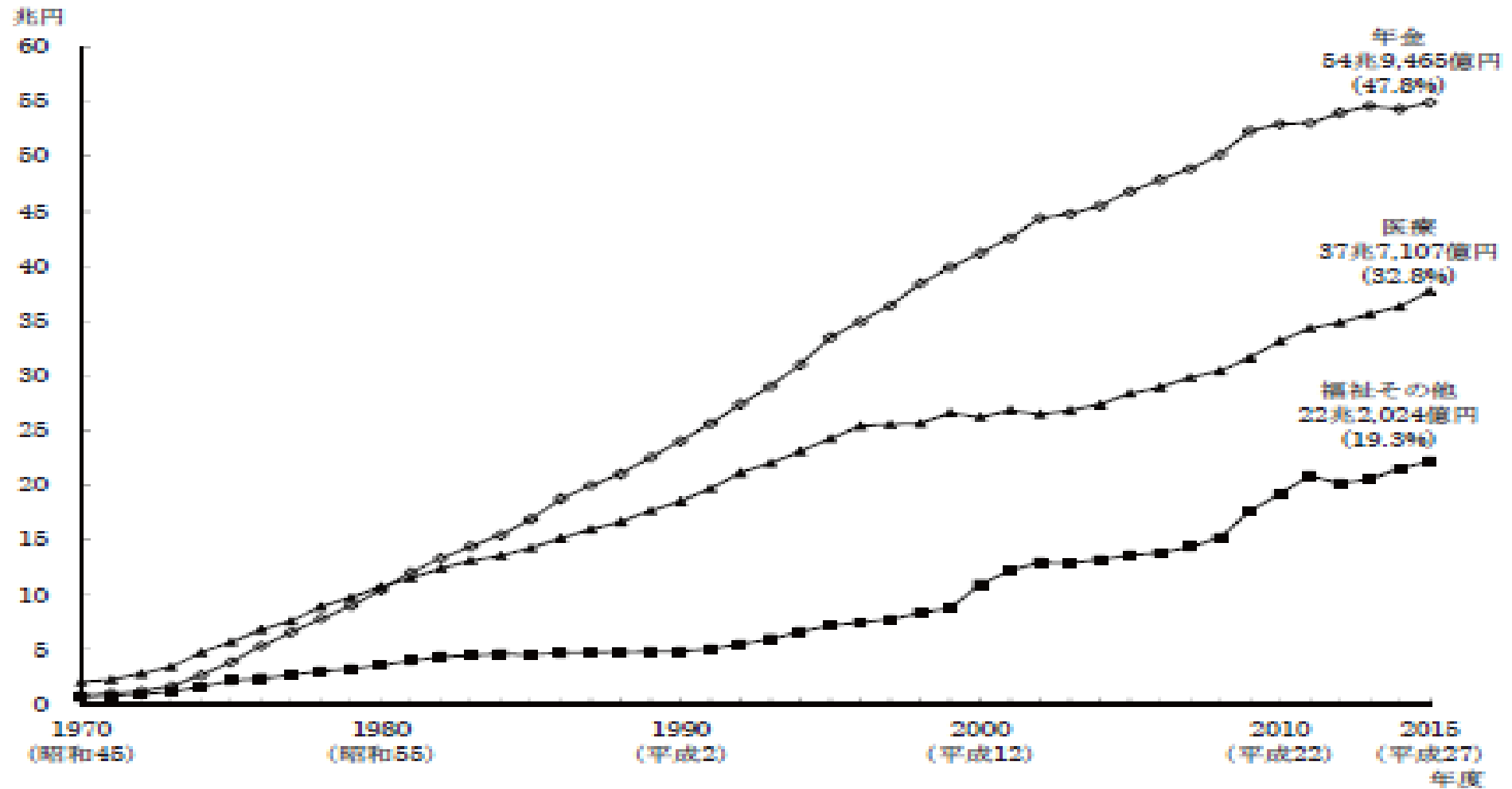
図表② 高齢化の推移と将来推計



資料：2010年までは総務省「国勢調査」、2015年は総務省「人口推計（平成27年国勢調査人口速報集計による人口を基準とした平成27年10月1日現在確定値）」、2020年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果

(注) 1950年～2010年の総数は年齢不詳を含む。高齢化率の算出には分母から年齢不詳を除いている。

図表③ 社会保障給付費の部門別推移



(出所)

38頁「第8表 社会保障給付費の部門別推移」より作成。

平均寿命と健康寿命

＊全国の場合＊

- 日本の平均寿命は、戦後生活環境の改善や医学の進歩により、急速に延びた。

2015(平成27)年の平均寿命

男性：80.79年

女性：87.05年

→世界トップクラスの長寿国

- 「健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間」である健康寿命

2013(平成25)年の健康寿命

男性：71.19年

女性：74.21年

→世界トップクラス

* 愛知県の場合 *

➡ 平均寿命 (2013年)

男性 : 79.71年 (全国17位)

女性 : 86.22年 (全国31位)

➡ 健康寿命 (2015年)

男性 : 71.65年 (全国12位)

女性 : 74.65年 (全国18位)

平均寿命、健康寿命ともに延びている。

しかし、平均寿命と健康寿命との差、すなわち、日常生活に制限のある「不健康な期間」でみる。

2001（平成13）年から2013年にかけて、

男性：8.67年から9.02年

女性：12.28年から12.40年

⇒若干広がり、**縮まっていない**。

- ◆ 日常生活に制限のある「不健康な期間」の拡大は、個人や家族の生活の質低下を招くとともに、医療費や介護給付費等の社会保障費の増大にもつながる。

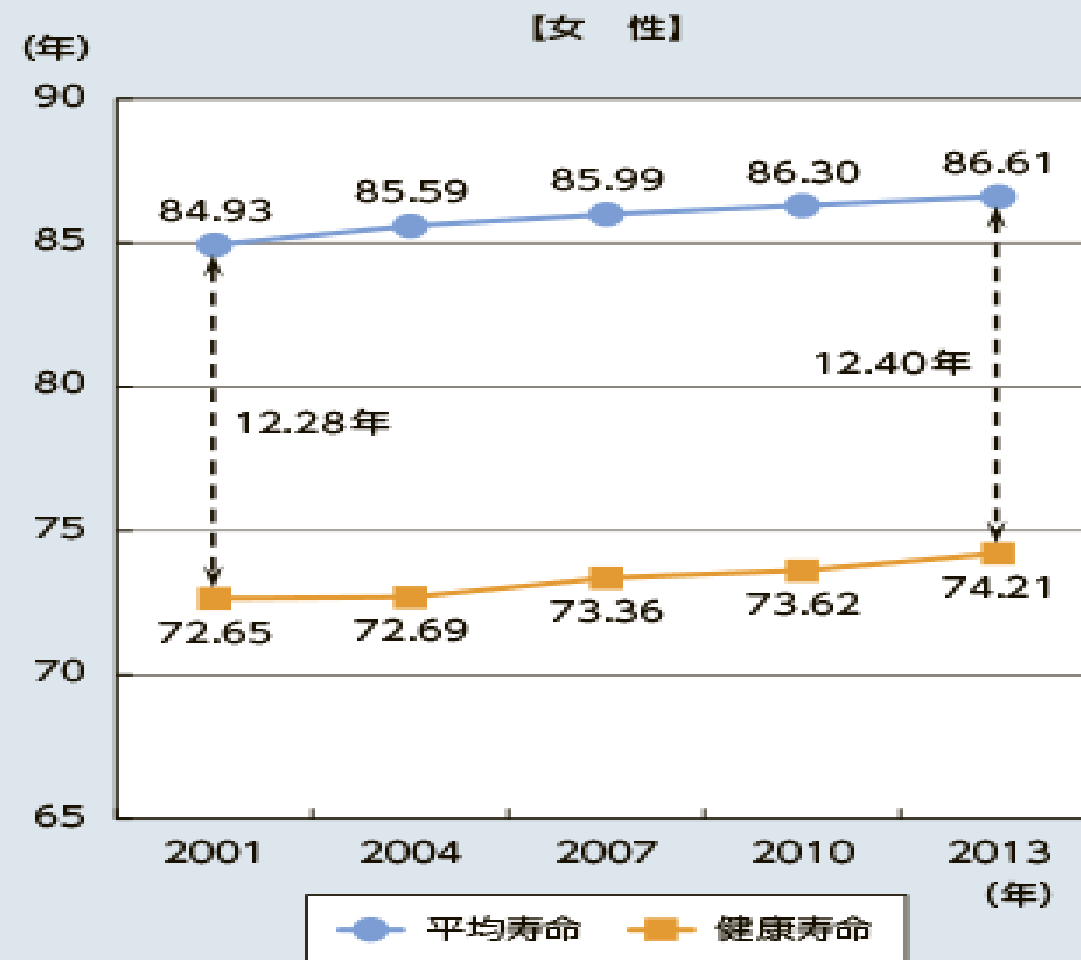
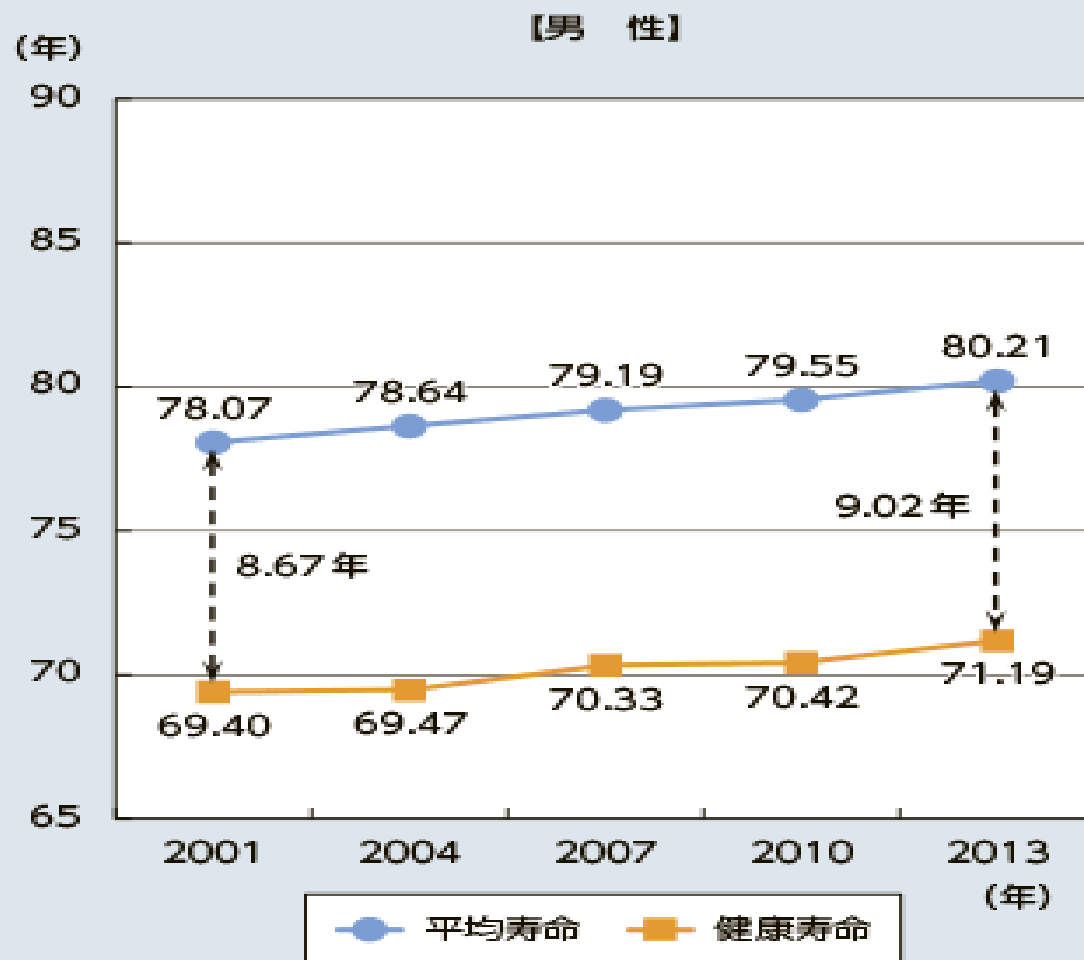
問題点

日本の平均寿命は、今年も過去最高を更新し、国立社会保障・人口問題研究所の日本の将来推計人口によれば、今後さらに延びることが予測されている。

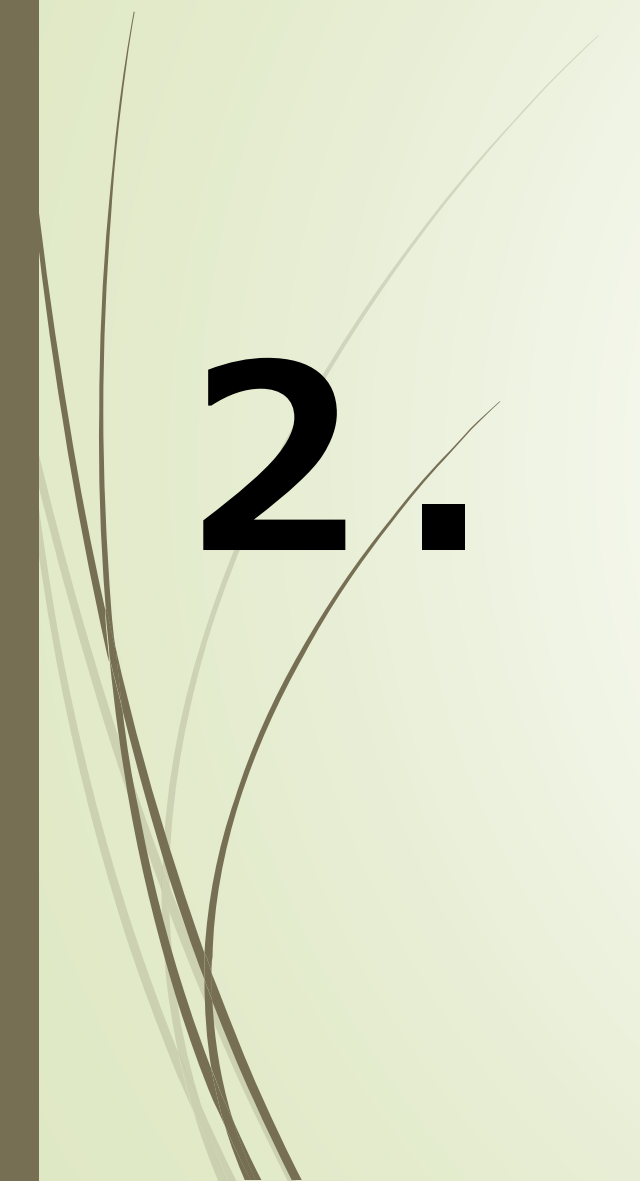
→全国的には平均寿命と健康寿命の差は縮まっていない。

平均寿命の延び以上に健康寿命を延ばす（不健康な期間を短縮する）ことが重要。

図表④ 日本の平均寿命と健康寿命の推移



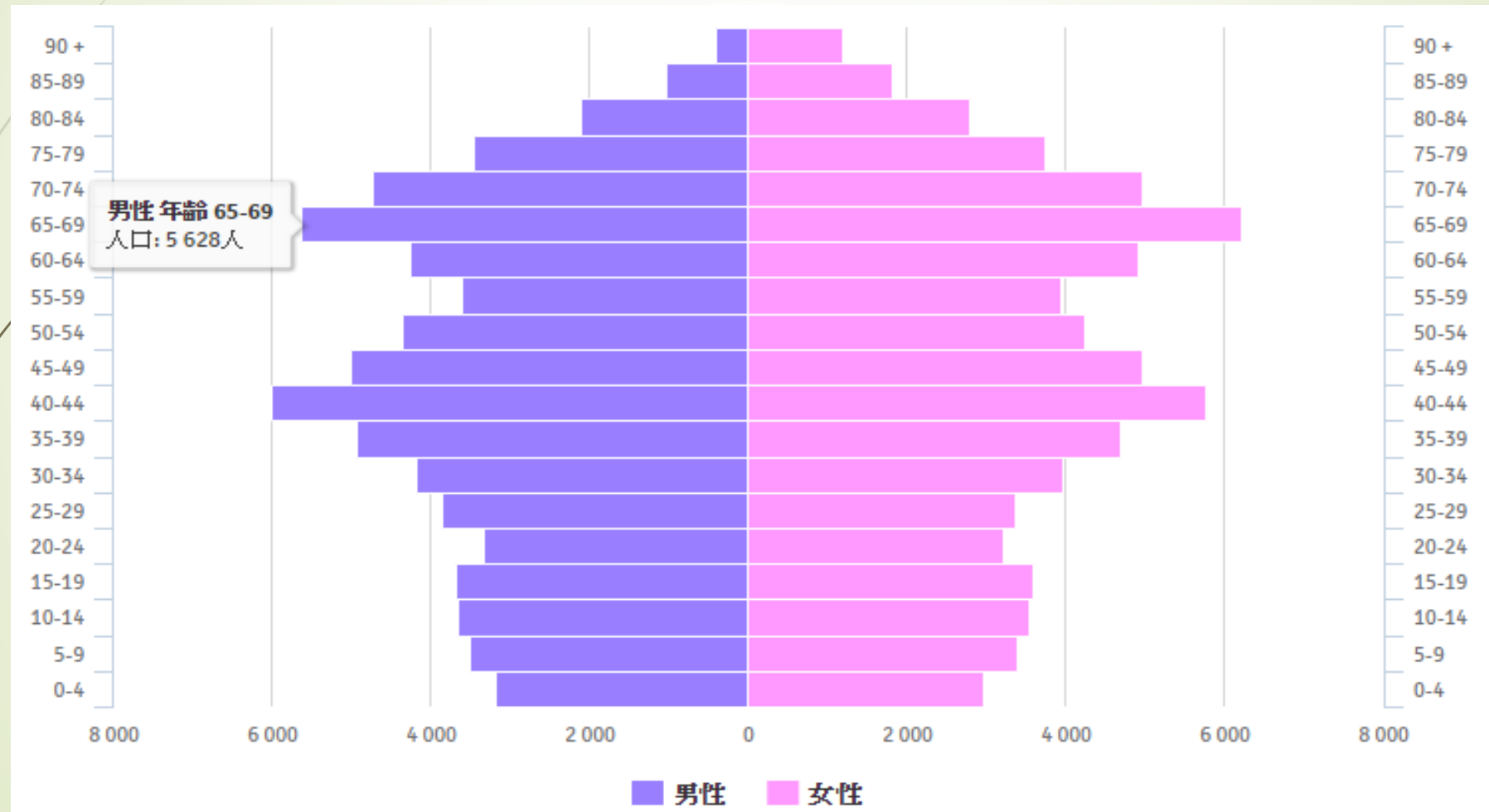
資料：平均寿命：2001、2004、2007年、2013年は、厚生労働省政策統括官付人口動態・保健社会統計室「簡易生命表」、2010年は、厚生労働省政策統括官付人口動態・保健社会統計室「完全生命表」
 健康寿命：2001～2010年は、厚生労働科学研究補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」、2013年は、「厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会資料」（2014年10月）



2. 東海地域の事例

(1)岐阜～先行的なケース～

図表⑤ 各務原市の高齢者の状況



重点施策

■ 基本理念 ■

高齢者にやさしいまち かかみがはら ～住み慣れた地域で安心できる暮らし～

図表⑥

	基本目標	施策の方向
1	生きがいづくりの推進	①生涯学習の充実 ②社会参加活動の推進 ③高齢者の就労支援
2	健康づくり・介護予防の推進	①健康づくりの推進 ②介護予防の推進
3	地域包括ケアの充実	①職種連携による支援の充実 ②地域包括支援センターの運営・強化 ③地域ケア会議の充実
4	認知症高齢者への支援	①認知症高齢者への支援の充実
5	安心して暮らすための支援	①日常生活への支援 ②相談体制の強化
6	地域で暮らすための環境づくり	①福祉教育・人材育成の推進 ②高齢者の住まいの整備 ③安全・安心の環境づくり

健康づくりの推進

情報提供の充実

- 健康的な生活習慣に向けた改善を促す
- 健康づくりを実践することの必要性・介護予防の重要性についての普及活動

特定健康診査・特定保健指導の実施

- 未受診者への受診勧奨
- 特定保健指導の実施率の向上で生活習慣病の重症化防止

各種がん検診の実施

- 早期発見・早期治療を推進。定期的ながん検診を勧奨

介護予防の推進

介護予防事業

- すべての高齢者対象
- 運動機能の向上、認知症予防、口腔機能の向上

口腔ケアの推進

- 教育や口腔清掃の指導、接触・嚥下機能に関する機能訓練等を実施

介護予防教室支援サポーターの育成

- 人材養成のための研修や地域活動組織の育成・支援の実施

介護予防に関する普及啓発

- 基本的な知識を普及啓発するため、パンフレットを作成・配布
- 各利用者の介護予防事業の実施を記録等を記載する介護予防手帳を配布

生きがいづくりの推進

各務原市高齢者生きがいセンター稲田園・川島園 (昭和54年設立)

目的

- 高齢者の健康促進、教養の向上及びレクリエーションのための便宜を総合的に給与し、福祉向上に寄与するため、老人福祉法の規定に基づき設置された。

事業

- 1.生活、健康等の相談及び指導に関する事業
- 2.講習会の開催、レクリエーション活動の推進その他必要と認められる事業

生きがいづくりの推進

■ 利用者

市内に住所を有する年齢60歳以上の者その他利用することが適当と市長が認めた者。

■ 利用料金

1. 市内に住所を有する年齢 60歳以上の者	1人1日につき 100円
2.1以外の者	1人1日につき 200円

・ 施設内容

- ① 娯楽室
- ② 休養室
- ③ ロビー（介護予防拠点）
- ④ 集会室
- ⑤ 大浴場（男・女）
- ⑥ 身障者浴室
- ⑦ トイレ、手洗い所
- ⑧ 健康相談室
- ⑨ 機能回復訓練室

(2)静岡～ユニークなケース～

健康寿命日本一位 浜松市

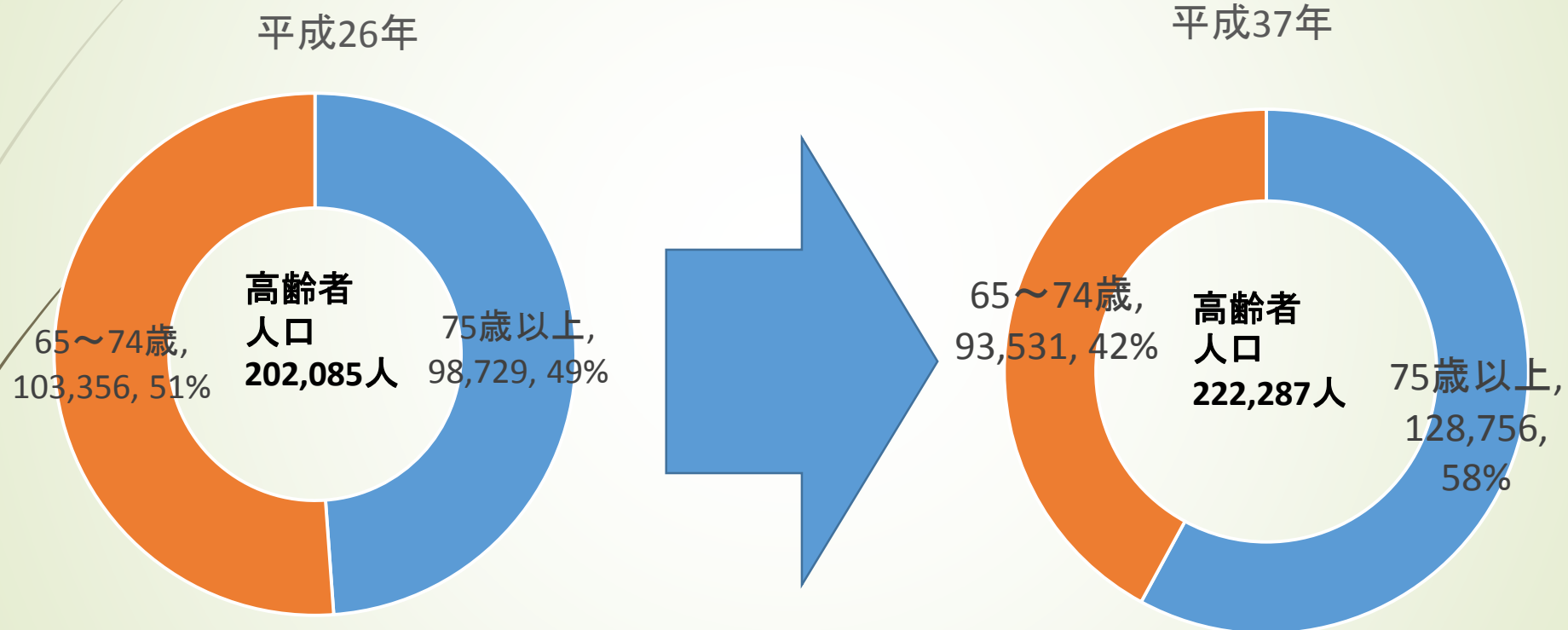
- 浜松市の健康寿命は全国20大都市の中で男女とも第1位
- 就業率の高さ,温暖な気候や日照時間の長さ,緑茶や野菜の摂取量の多さによるもの...

図表⑦

	平均寿命	健康寿命	年齢差
男性	81.27歳 (第1位)	72.98歳 (第1位)	8.29歳 (第3位)
女性	86.68歳 (第9位)	75.94歳 (第1位)	10.74歳 (第1位)

図表⑧

高齢者の高齢化



6つの重点化策

- 1 健康寿命の延伸
- 2 地域包括ケアシステムづくりの推進
- 3 認知症対策
- 4 高齢者見守り・支援体制の拡充
- 5 特別養護老人ホーム・介護付き有料老人ホームの整備の推進
- 6 元気な高齢者が支援の必要な高齢者を支える新たな仕組みづくりの推進

実践例～健康寿命の延伸～

図表⑨ 1.ロコモティブトレーニングの普及

開眼片足立ち

バランス感覚を養い
足腰の筋肉を鍛える



左右1分ずつ、1日3回

- ①右手をついたら右足を上げる
 - ②左手をついたら左足を上げる
- ※床から5cm程度、片足を上げる

スクワット

足の筋肉とひざの関節を鍛える
5～6回を1日3回

①机の前に立ち、脚を
肩幅に広げ 30 度を開く

②ゆっくりと深呼吸
しながら膝を曲げる

③ゆっくりと深呼吸
しながら膝を伸ばす



実践例～健康寿命の延伸～

2.健康づくりに対する普及と啓発

目指す姿・市民一人ひとりが生きがいを持ち、いきいきと生活できる

図表⑩ 「健康都市 浜松」

具体的な内容

区分	内容
①健康づくりの普及・啓発	市民一人ひとりの「自分の健康は自分で守りつくる」という意識の向上 ・生活習慣病に関する知識の普及などを目的とした健康づくり講演会の実施 ・正しい健康情報の発信 ・健康づくりに関する専門家、関係団体、企業などで構成する団体等（健康はままつ21推進協力団体）による啓発活動 ・健康づくりボランティアによる啓発活動
②健康を守り支えるための環境整備	健康に関心がない人も健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすい環境整備の推進 ・健康はままつ21推進協力団体等と連携し、市民への健康づくり支援活動の活性化 ・気軽に楽しく運動に取り組んでいくための生涯を通じた健康づくりの機会の充実
③健診（検診）の受診率向上	早期発見、早期治療による健康寿命の延伸 ・企業等とがん検診推進に関する協定締結 ・健診（検診）の習慣化を図るための普及啓発

実践例～元気な高齢者が高齢者を支える仕組みづくり～

3. ささえあいポイント事業の推進

高齢者が高齢者を助けるボランティア活動に換金可能なポイント付与
支え合い活動活性化を図る

図表⑪ 事業参加の流れ

ボランティア登録研修の申し込み

登録研修の受講（ポイント手帳
交付）

ボランティア活動実施（ポイン
トを貯める）

ポイントの交換（交換は年1
回）

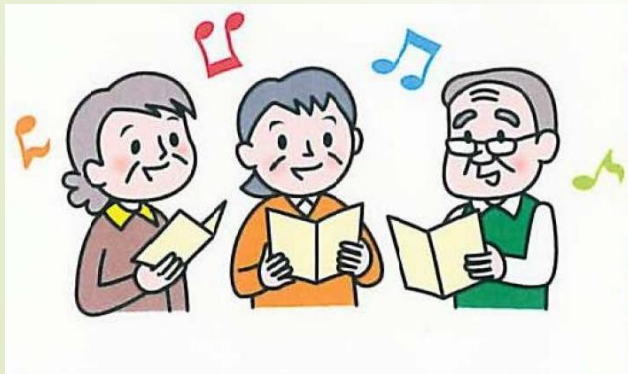
※ポイントを多く貯めたボランティア
へ、協賛企業からの協賛品を提供

図表⑫ 年度別計画

区分	H26	H27	H28	H29
事業内容	・受入施設登録 ・研修会開催 ・ボランティアの 登録 ・ポイント付与	地域ボランティア の全市展開	普及啓発	
ボランティア 登録者数	1,350	1,930	2,240	2,500

施設ボランティア

- 活動する人・・・市民（65歳以上）
- 活動内容
 - ・・・受入登録のある市内の介護サービス事業所でのレクリエーションの補助や芸能披露、話し相手など
- ポイント
 - ・・・30分につき1ポイント（100円相当）
 - ポイントの上限：1日4ポイント
 - 年間50ポイント



地域ボランティア

- 活動する人・・・市民（65歳以上）
- 活動内容
 - ・65歳以上のひとり暮らし宅などでの安否確認、話し相手
 - ・地域の高齢者サロンの運営や手伝い
 - ・高齢者への配給の手伝い
- ポイント・・・30分につき1ポイント（100円相当）
 - ポイントの上限：1日6ポイント
 - 年間100ポイント



※中山間地域ボランティアでは

- ・活動する人の年齢制限なし
- ・活動内容に軽度の生活支援を含む
- ・自家用車を運転、公共交通機関利用の場合、交通費の一部助成あり

協賛品（ポイントを多く貯めた人の中から抽選）

人間ドック利用券



ホテルランチバイキング
& 温泉セットプラン



三ケ日みかんジュース



図書カード



はままつフラワーパーク招待券



奥浜名湖満喫きっぷ



(3)三重・愛知～特徴的なケース～

通いの場（桑名市）

通いの場とは、「介護予防」、「閉じこもり予防」、「健康づくり」のため、集会所などの場所で、地域の住民が運営する「地域住民の集う場」をいう。



通いの場が登録されると

「通いの場」へ健康・ケアアドバイザー（栄養士・歯科衛生士・理学療法士・健康運動指導士・保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士・司法書士等）を講師として派遣される。

桑名いきいき体操

☆起

脳のトレーニングで体
を目覚めさせる！

☆結

ストレッチ・姿勢の改
善。頑張ったからだの
調整

☆承

準備運動。体をほぐして
いく！

☆転

筋力トレーニング。生活
をする上で大切な筋肉を
きたえる！



天白区における健康づくり

天
白
区

認知症

健康づくり

生活支援



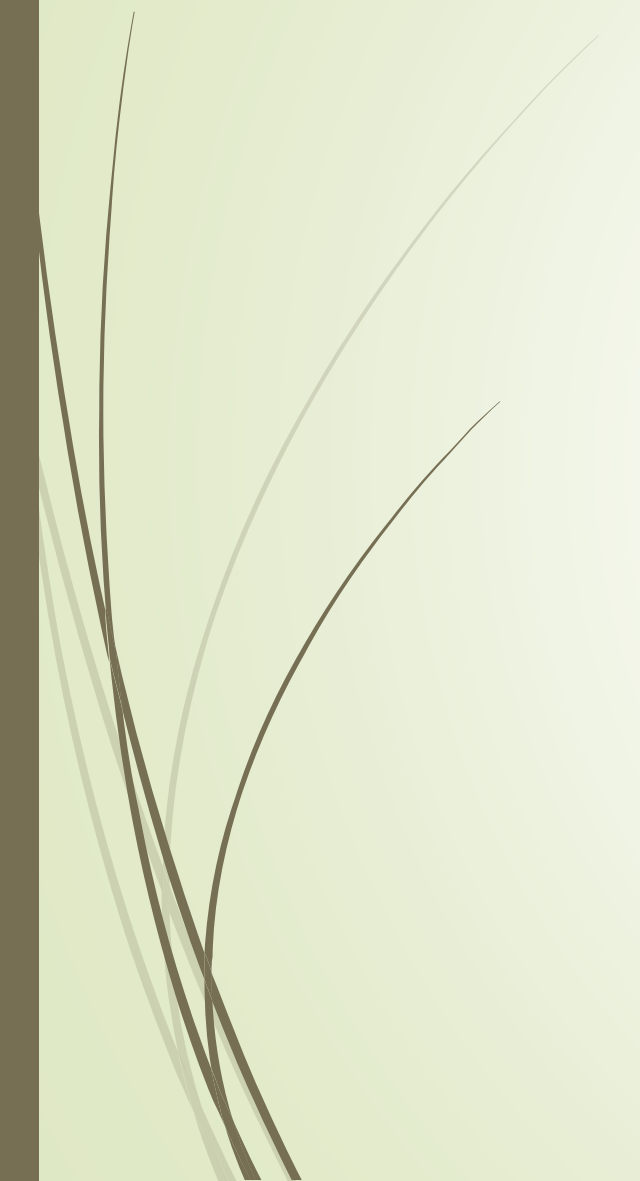
生活支援

エンディングノートの配布

死に備え人生を振り返る。

高齢者の今後について考える。





3. まとめ

(1) これまで見てきたとおり、わが国で健康寿命を延伸させることは緊急の課題となっている。にもかかわらず、進捗状況は芳しいといえないものがある。

(2) そうした中で、各自治体は健康寿命を延伸させるためにさまざまな取り組みを行っている。今回、それらの中から注目すべき実践例を取り出して検討を加えた。

(3) 我々の考察からすると、対象となった自治体の取り組みは多様なタイプに分かれることがわかる。しかしながら、そうした取り組みはこれまでの枠を超えて新しい領域を開拓しつつあるといえよう。

(4) 今回の実践例の中には全国的な普及が期待できるものが含まれている。それらの成果のいっそうの改善を図ることによって、健康寿命の延伸を前進させる突破口に繋げることができるのではないだろうか。



ご清聴ありがとうございました！！



参考文献

- 各務原市公式webサイト

<http://www.city.kakamigahara.lg.jp/index.html>

出典：国勢調査から集計、「日本の地域別将来推計人口（平成25年3月推計）

（国立社会保険・人口問題研究所

- 第6期かかみがはら高齢者総合プラン

http://www.city.kakamigahara.lg.jp/dbps_data/material/files/000/000/001/015/gaiyoban.pdf

- 平成27年度→平成29年度

はままつ友愛の高齢者プラン

第7次浜松市高齢者保健福祉計画・第6期浜松市保健事業計画

厚生労働省「平成25年簡易生命表」

厚生労働科学研究費補助金「健康における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

- 浜松市公式Webサイト

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/>

- 平成28年度浜松市ささえあいポイント事業協賛品一覧

https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/kourei/care_net/documents/28kyousannkigyoutiran.pdf

- 桑名市公式Webサイト

www.city.kuwana.lg.jp/

- 厚生労働白書

www.mhlw.go.jp/toukei_hakusho/hakusho/