

## 基本施策 I - 2

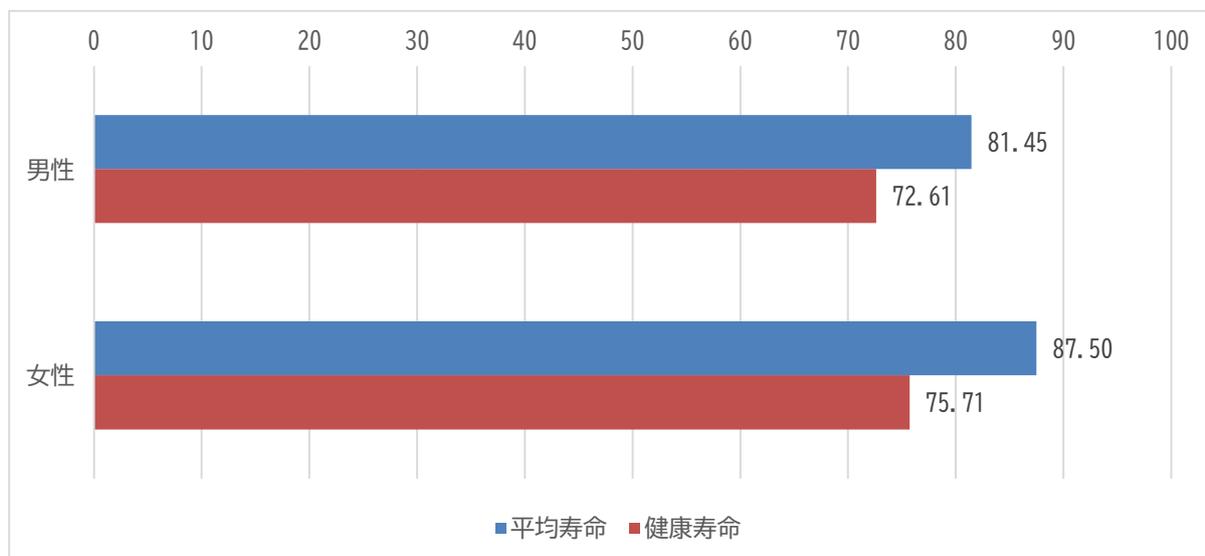
### 健康寿命の延伸とともに自立した生活の実現に向けた高齢者の心身の機能の維持・向上の促進

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

- 本県における令和2年(2020年)の平均寿命は、男性が81.45歳、女性が87.50歳となっており、本県の令和元年(2019年)の健康寿命は男性72.61歳、女性75.71歳となっています。  
平均寿命と健康寿命の1年当たりの伸びを比較すると、女性は健康寿命の伸びが平均寿命の伸びを上回っていますが、男性は逆に下回っています。健康寿命の伸びが平均寿命の伸びを上回ることが重要です。  
参考値ですが、本県では日常生活に制限のある期間が、男性では8.84年間、女性では11.79年間となっています。(図3-1-2-1)

図3-1-2-1 千葉県の平均寿命と健康寿命 (単位：歳)

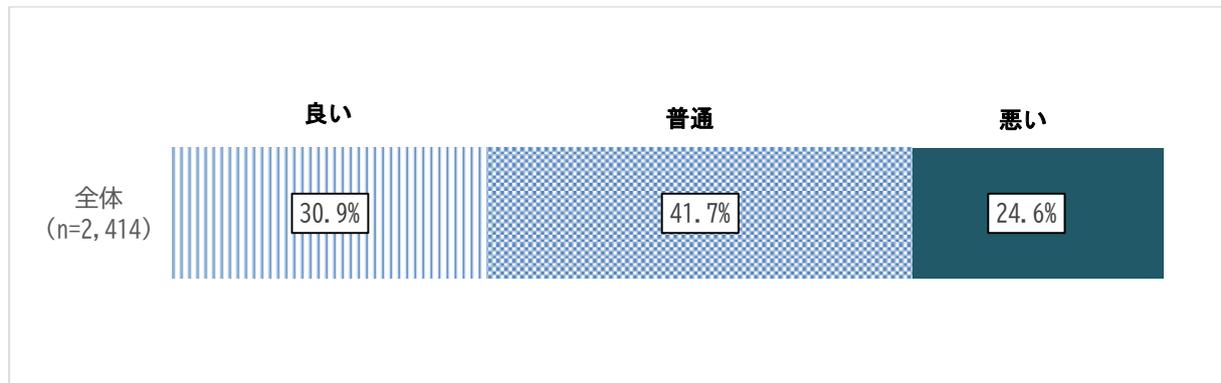


※平均寿命「令和2年都道府県生命表」

健康寿命(令和元年) 令和3年12月20日第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料

- 内閣府の「高齢者の健康に関する調査結果」(令和4年)によると、約4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)

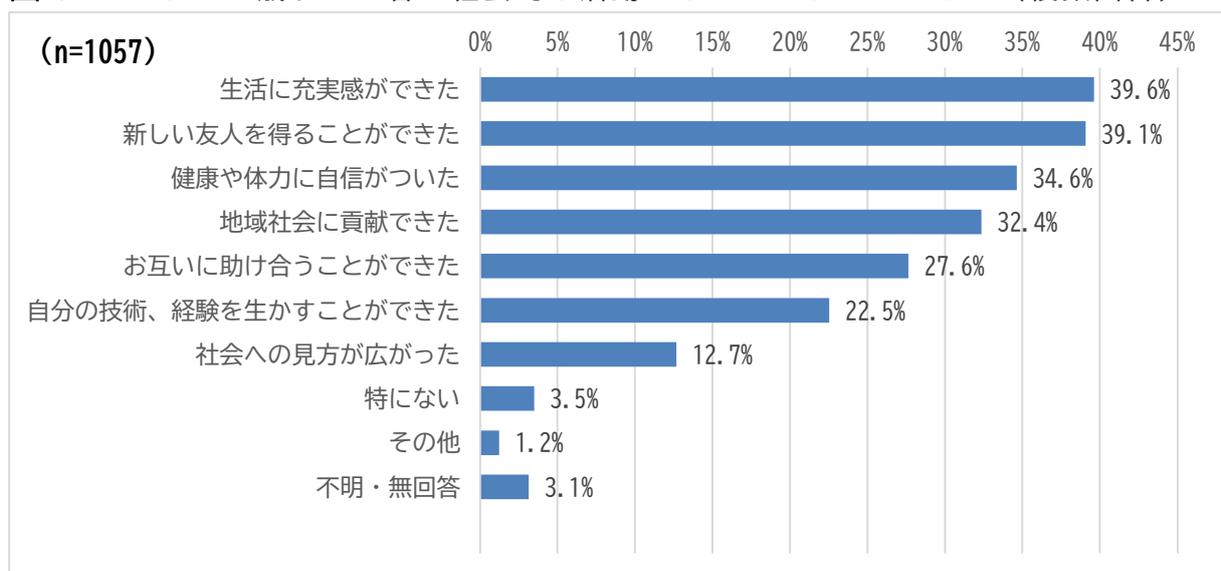
図 3-1-2-2 現在の健康状態



※内閣府「令和4年 高齢者の健康に関する調査結果」

- 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。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「高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査結果」（令和3年度）によると、社会的な活動をしてよかったこととして、「生活に充実感ができた」（39.6%）、「新しい友人を得ることができた」（39.1%）、「健康や体力に自信がついた」（34.6%）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、心身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 65歳以上の者の社会的な活動をしてよかったこと（複数回答）

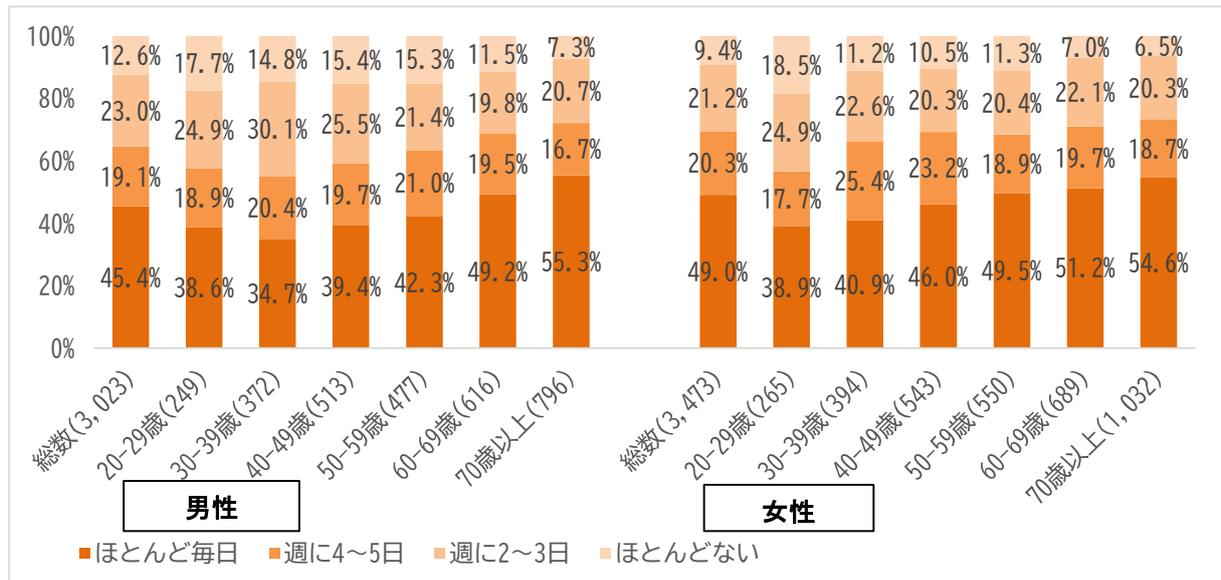


※内閣府「高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査結果」（令和3年度）をもとに作成

- 超高齢社会においては、高齢者の意欲や能力を最大限に生かすことのできる社会づくりとともに、健康づくりや効果的な介護予防への取組が求められており、介護予防、自立支援及び重度化防止や疾病予防・重症化予防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た取組が進められています。通いの場は、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通じて「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる地域の介護予防の拠点であり、令和5年3月31日現在で県内に3,551か所の通いの場があります。特に、住民主体の通いの場の設置が進められています。
- 噛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、体力を高めたりします。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。
- 厚生労働省の「国民健康・栄養調査結果」（平成30年）によると、20歳以上の約2人に1人が主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日取っていないと答えています。その理由として多い順に、①手間がかかる、②時間がない、③量が多くなるなどが挙げられています。（図3-1-2-4、3-1-2-5）

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が原因で、食事バランスが崩れたり、食事摂取量が低下すると、低栄養になり、さらに機能が低下するなど、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。

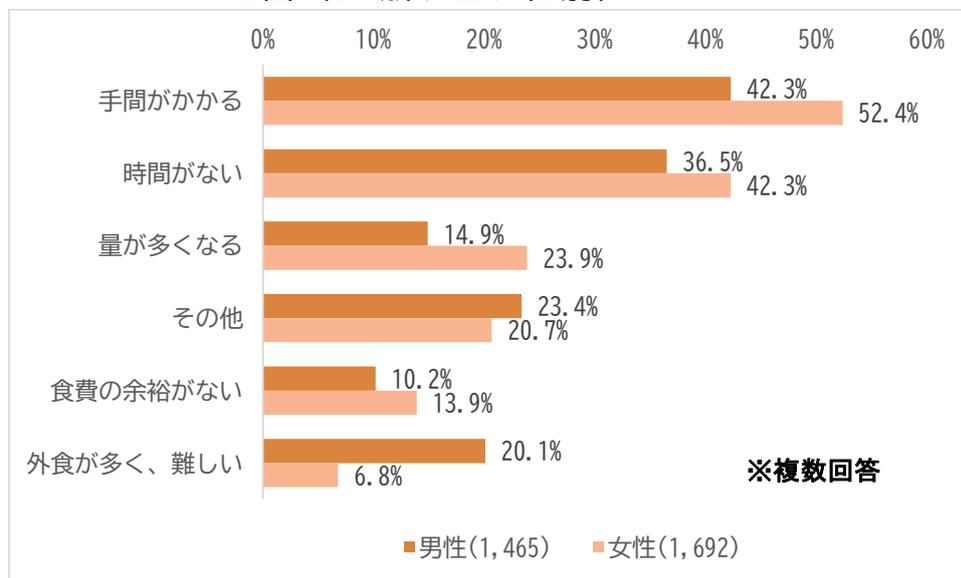
図 3-1-2-4 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度（20歳以上、性別・年齢階級別）  
（単位：人）



※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者が回答。

※厚生労働省「国民健康・栄養調査結果」（平成30年）

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）



※出典は 3-1-2-4 と同一

## 課題

- 急速な高齢化が進む中、健康寿命を延ばし、健康で自立した日常生活を送れる期間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ために必要なことは、何かしらの目標を持って生きることだと言われています。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、よ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。
- 県民一人一人が個性を発揮しながら質の高い生活を送るためには、生涯を通じた継続的な健康管理を行い、生活習慣病予防や重症化予防に取り組むことが重要です。
- 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、地域の実情に応じた効果的かつ継続的な取組が進めら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、バランスのよい食生活、運動の習慣化、日常の口腔ケア等の健康づくりに取り組むとともに、病気に対する正しい理解を広め、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4次千葉県食育推進計画に基づき、高齢期における生活習慣病や低栄養の予防、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、地域の食育活動を一層促進します。
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、在宅・施設での介護等に対する電話相談に応じます。
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)	がん予防展・講演会事業、禁煙等生活習慣改善に関する知識の普及、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。

<p>質の高い十分な睡眠の確保の推進 (健康づくり支援課)</p>	<p>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。</p>
<p>ストレスの解消の普及啓発 (健康づくり支援課)</p>	<p>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。</p>
<p>こころの健康づくり (健康づくり支援課)</p>	<p>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の知識について普及啓発します。</p>
<p>ライフステージに応じたスポーツ習慣の定着と健康の増進 (生涯スポーツ振興課)</p>	<p>県民誰もが参加できるイベントを県内各地で行う「スポーツ推進月間」の実施や、スポーツに係る情報をまとめたリーフレットの作成・配付を通じ、県民のライフステージに応じたスポーツ習慣の定着と健康の増進を推進していきます。</p>
<p>成人のスポーツ実施率の向上 (生涯スポーツ振興課)</p>	<p>成人の週1回以上のスポーツ実施率を向上させるため、総合型地域スポーツクラブの増加に向けた取組を推進していくとともに、総合型地域スポーツクラブが持続的に地域スポーツの担い手としての役割を果たせるよう、活動内容の充実を図ります。</p>
<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、8020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

- 介護予防や、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、介護予防の取組を支援する人材を育成するとともに、当該人材を市町村が効果的に活用できるよう関係団体と連携します。
- 市町村が介護予防事業を一層推進するために、データを有効活用し、市町村の特徴や課題を明らかにした上で、PDCAサイクルに沿った事業展開を行えるよう支援します。
- 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・日常生活支援総合事業の中の住民主体の通いの場や短期集中予防サービス等の取組が充実する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、後期高齢者医療広域連合と市町村が連携して取り組む保健事業と介護予防の「一体的実施」が円滑に進むよう取組を支援します。

取組	概要
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)	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、先進事例の情報提供や研修会の開催による人材育成を行います。 また、介護予防市町村支援検討会議を開催し、介護予防事業の評価・推進を図ります。
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)	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>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」において、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、県民一人一人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支援体制整備推進事業 (健康づくり支援課)</p>	<p>障害のある人(子どもを含む)や高齢者、さらには共にする家族等を含め地域に暮らす全ての県民が、いつまでも生き生きとした生活を送ることができる社会を目指し、リハビリテーションの視点から保健・医療・福祉等の関係機関をつなぎ、適切な支援が切れ目なく提供されるよう、「千葉県リハビリテーション支援センター」県内に1箇所指定し、「地域リハビリテーション広域支援センター」を二次保健医療圏ごとにおおむね1箇所指定するとともに、「地域リハビリテーション広域支援センター」の支援機能を充実させる役割を担う「ちば地域リハ・パートナー」を指定することにより、地域リハビリテーション支援体制の整備推進を図ります。</p>
<p>高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 (高齢者福祉課) (保険指導課) (健康づくり支援課)</p>	<p>後期高齢者医療広域連合と市町村が協働して、高齢者の健康づくりや介護予防等の事業と連携しながら、高齢者の特性を踏まえた保健事業を実施できるよう、好事例の提供や研修等を通じ支援します。</p>