

3. 紅葉世代

(1) 自主的な健康管理

①現状及び評価

1-1 健診および人間ドック受診者の増加

健診および人間ドック受診者は、約6割の人がなんらかの健診を受けており、策定時より微増した。また受診状況をみると、特に医療機関での受診者数が増加した(表6)。

(表6) 福井市の長寿健診^{※3}、長寿1日人間ドック^{※4} (保健センター)

事業項目		平成20年度	21年度	22年度
長寿健診 ^{※1} (後期高齢者)	受診者数(人)	3,712	4,009	4,375
	受診率(%)	11.9	12.5	13.4
	内 集団健診(人)	3,355	3,431	3,423
	訳 医療機関健診(人)	357	578	952
長寿1日人間ドック ^{※2}	受診者数(人)			137

※3 長寿健診：平成20年度老人保健法の制度改正により、75歳以上の後期高齢者を対象に実施

※4 長寿1日人間ドック：平成22年度より75歳以上の後期高齢者を対象に実施

本市の国民健康保険疾病件数(表7)をみると、60歳代から高血圧性疾患、糖尿病で治療を受けている人が多くなっている。

また、オアシスプランアンケートでは、女性において高血圧に次いで筋骨格系の疾病を有している人が多くなっている状況が見られる(表8)。一方、高齢者女性においては、介護や介助を要する要因として「高齢による虚弱」、「転倒・骨折」が多くなっている。

(表7) 福井市国民健康保険中分類別疾病件数順位

(福井県国民健康保険団体連合会：疾病分類統計表 平成22年5月診療分)

	1位	2位	3位	4位	5位
60～64歳	高血圧性疾患	糖尿病	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	歯肉炎及び歯周疾患	その他の歯及び歯の支持組織の障害
65～69歳	高血圧性疾患	歯肉炎及び歯周疾患	糖尿病	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	その他の歯及び歯の支持組織の障害
70～74歳	高血圧性疾患	糖尿病	歯肉炎及び歯周疾患	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	脊椎障害(脊椎症を含む)

(表8) 治療中または後遺症のある病気 (平成23年オアシスプランアンケート)

性別	第1位	第2位	第3位	第4位
男	高血圧 (37.2%)	糖尿病 (20.0%)	心臓病 (17.0%)	腎臓・前立腺の病気 (14.2%)
女	高血圧 (41.0%)	筋骨格の病気 (23.4%)	心臓病 (13.0%)	糖尿病 (12.3%)

②今後の方向性

- 自己の健康状態を把握するための健診受診を啓発する。
- かかりつけ医での継続治療を勧奨する。
- 寝たきりや認知症の主な要因である循環器疾患等の疾病管理についての知識を啓発する。

(2) 栄養・食生活

①現状及び評価

2-1 家族と一緒に食事をする頻度の増加

21 アンケートによると、1日1回は家族と一緒に食事をする人が85%、毎日朝食を食べている人が96%、3食摂っている人が93%と規則正しい食生活を行っている人の割合が高くなっていた。

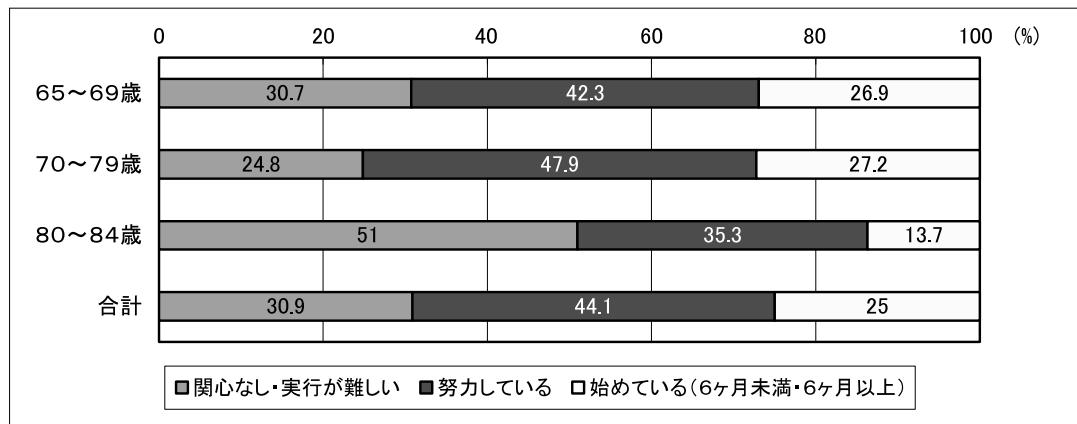
野菜の適量について約半数の47%の人が理解し、過去3年間に29%の人が野菜摂取量が増加したことから、健康を考慮した食生活に取り組んでいることが見られる。

2-2 バランスのよい食事をしている人の増加

バランスのよい食事をしている人は25%と策定時より改善しているものの、中間評価時より減少した(図42)。

(図42) バランスの良い食事に対する考え方

(21アンケート)



②今後の方向性

- 家族ぐるみで栄養や食事に関心を持ち、楽しみながら野菜を中心としたバランスのよい食生活の普及に取り組む。

(3) 身体活動・運動

①現状及び評価

3-1 からだを動かすことを心がけている人の増加

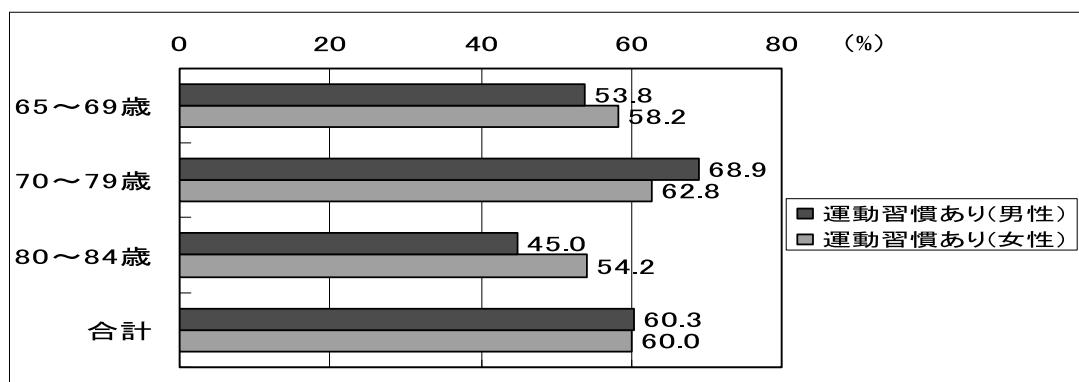
3-3 日常生活における歩数の増加

からだを動かすことを心がけている人は、策定時より 19 ポイント増加し目標値に達成した。特に 70 歳代において、からだを動かすことに心がけている人、運動習慣を持つていて高くなっていた（図 43）。

高齢者の散歩は、日常生活における簡単な身体活動として有効とされている。直近の県民健康栄養調査結果が出ていないため比較はできないが、身体活動量を増やすように努め、生活の質を低下させないことが重要である。

（図 43）運動習慣

（21 アンケート）

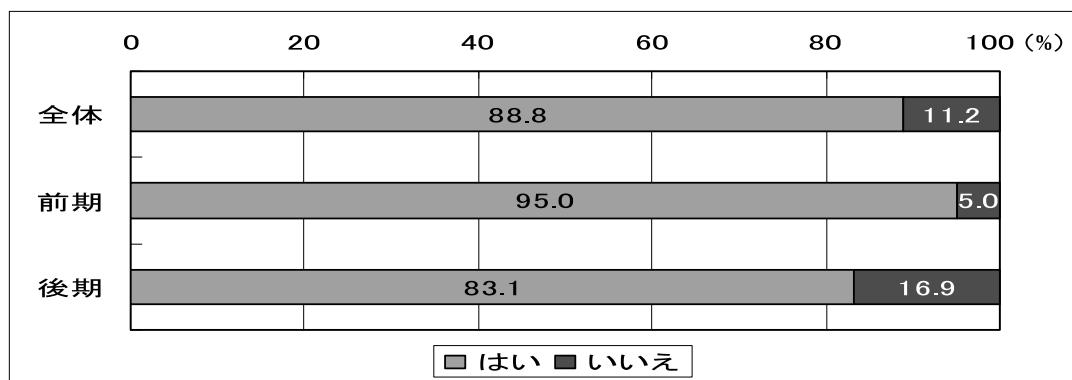


3-2 介護保険サービスを利用しない人で、ほとんど外出しない人の減少

オアシスプランアンケートによる「週に 1 回以上外出しているか」では、全体で約 9 割弱の人が外出していたが、75 歳以上（後期）になると約 1 割強の人が外出を控えている状況となっていた。また、同調査での「外出を控えている理由」は、足腰の痛み・トイレの心配・病気など、身体的理由により外出を控えている人が多くなっていた（図 44、45）。

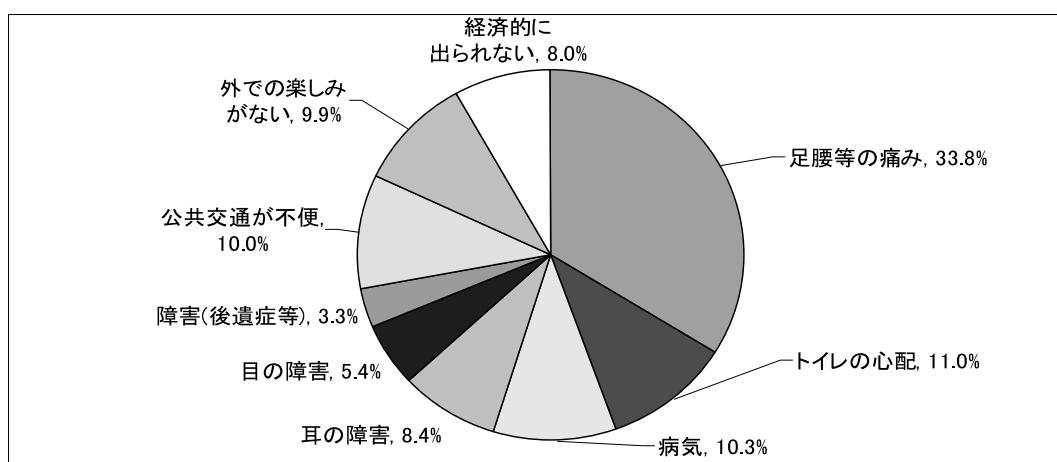
（図 44）週に 1 回以上外出しているか

（平成 23 年度オアシスプランアンケート）



(図45) 外出を控えている理由

(平成23年度オアシスプランアンケート)



②今後の方向性

- 日常生活の中で簡単にできる運動の普及に取り組む。

(4) 歯の健康

①現状及び評価

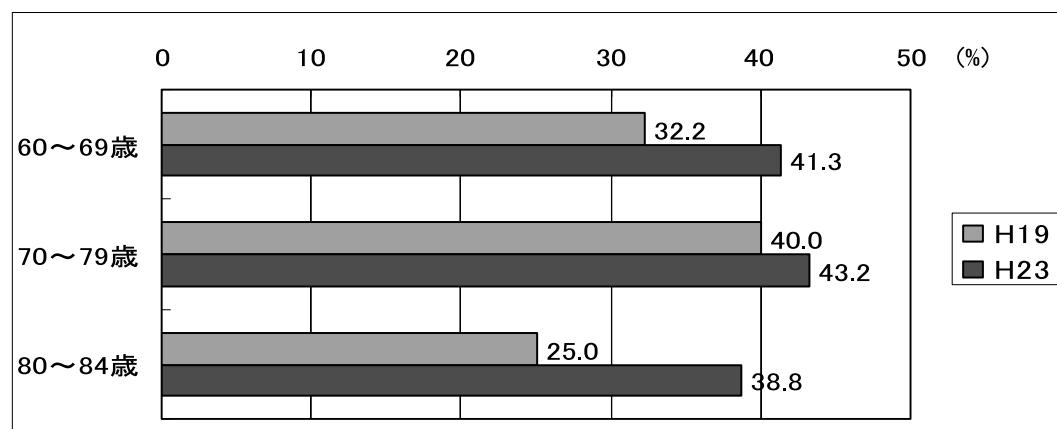
4-1 80歳で20本以上自分の歯を有する人の増加

80歳で20本以上自分の歯を有する人は策定時より増加し、目標値に達した。

21 アンケートの「定期的な歯科検診の受診者」も、前回の中間評価より高くなり、特に80歳以上が高くなかった。一方、60~69歳における受診率が70~79歳に比べ低くなっていた(図46)。

(図46) 定期的歯科検診の受診

(21アンケート)



②今後の方向性

- かかりつけ歯科医での定期検診や口腔機能についての知識の普及に取り組む。

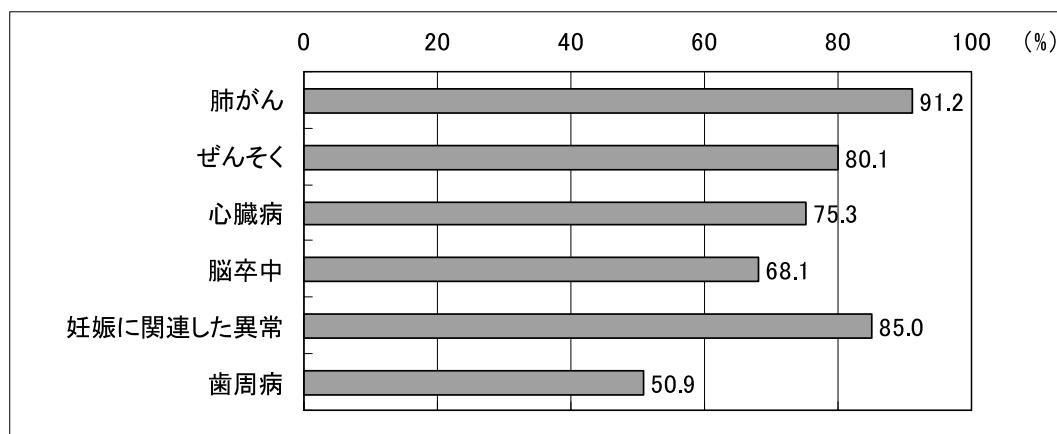
(5) タバコ・アルコール

①現状及び評価

5-1 喫煙者の減少

喫煙者の割合は策定時より減少したが、前回の中間評価時より増加した。また、同アンケートの「たばこが健康に与える影響」の認識では、肺がんや喘息などと比べると、心臓病、脳卒中、特に歯周病の認識が低い状況であった（図47）。

（図47）たばこが健康に与える影響を知っている人 (21アンケート)



5-2 日本酒の適量を1日1合と知っている人の増加

5-3 適量の中で飲酒を楽しもうと思っている人の増加

日本酒の適量を知っている人が策定時より増加し、適量の中で飲酒を楽しもうと思っている人も策定時より大幅に増加したことから、お酒の適量を知り、適正飲酒量に気をつけている人が増えていると思われる。

②今後の方向性

- COPDや歯周病予防の啓発や、喫煙および受動喫煙が健康に及ぼす影響についての知識の普及に取り組む。

(6) 心の健康づくり

①現状及び評価

6-1 充実感を感じている人の増加

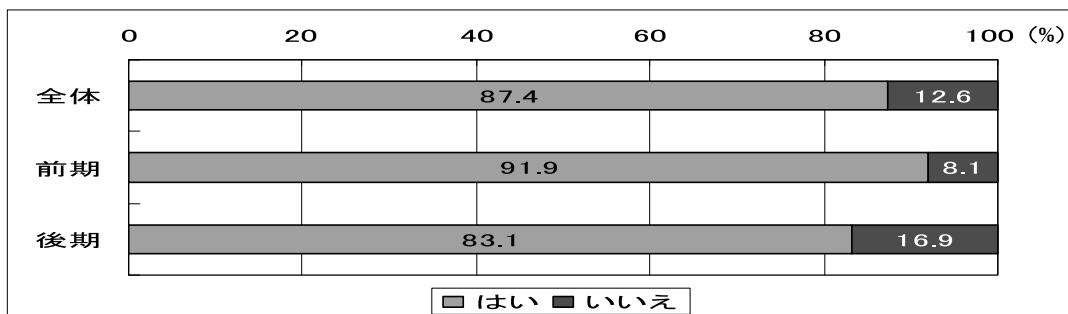
策定時より充実感を感じている人が減少し、ストレスが非常にある人が増加した。

6-2 趣味活動や生涯学習活動に参加している人の増加

趣味活動や生涯学習活動に参加している人は 62% であったが、オアシスプランアンケートの設問内容が「地域活動等に参加している人」に変更したことから比較ができない。また、同アンケートの「生きがいがある」と答えた人は 87% で（図 48）、その内容は、園芸、農作業、旅行、友人との外出が多い傾向は前回と同様であった。

（図 48）生きがいがある人

（平成 23 年オアシスプランアンケート）



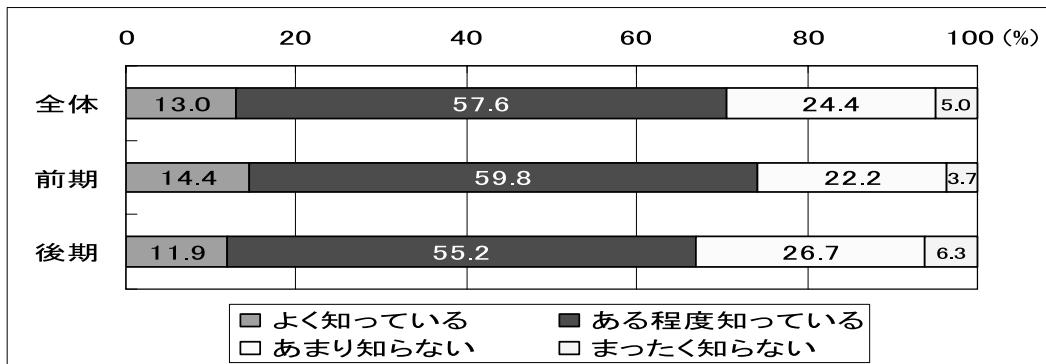
6-3 65～74 歳人口に占める要介護者の割合

要介護者の割合は、3.3% と減少した。

要介護状態になる要因として、脳血管疾患、老衰、骨折、認知症が多くなっている。オアシスプランアンケートの「認知症についての理解」では、よく知っている、ある程度知っている人が約 70%（図 49）、「認知症に対する不安」がある、少しあるとした人は約 63% と半数以上であった（図 50）。

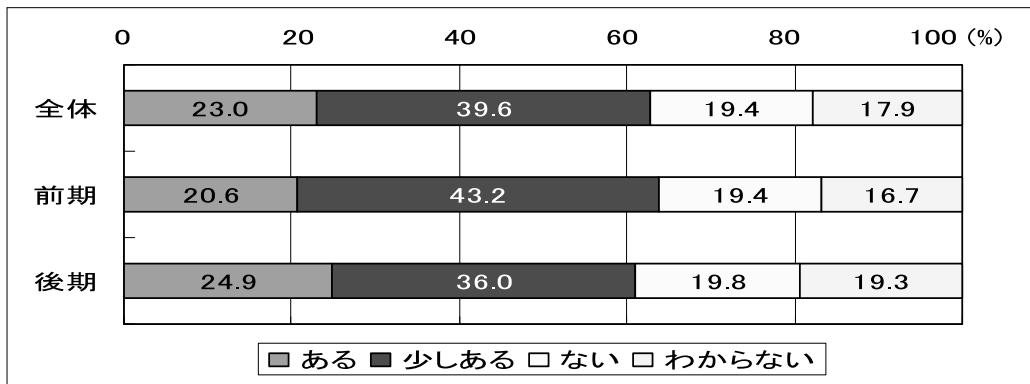
高齢化の進展とともに、認知症患者は今後ますます増加することが見込まれている。認知症についての正しい知識の普及や、日頃から予防に心がけるとともに、認知症になっても早期対応ができるよう必要な知識や情報の周知・啓発が重要である。

（図 49）認知症についてどの程度知っているか（平成 23 年オアシスプランアンケート）



(図 50) 認知症に対する不安

(平成 23 年オアシスプランアンケート)



②今後の方針

- 趣味活動などの生きがいづくりを支援する。
- 認知症と思われる患者を早期発見できるしくみづくりに取り組む。

あじさいちゃんのひとくちコラム



認知症は早期発見、早期治療で、進行を遅らせることが可能といわれています。症状が現れたあとも、暮らしの環境で症状が大きく変わることがあります。このため、高齢者を取り巻く家庭や地域が症状について正しく理解することが大切です。

<あたまの元気を支える 10か条>

～もの忘れ予防検診より～

- ① 塩分や動物性脂肪を控えたバランスのよい食事をしましょう
- ② 適度に運動を行い足腰を丈夫にしましょう
- ③ 深酒とタバコはやめて規則正しい生活をしましょう
- ④ 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を行いましょう
- ⑤ 転倒に気をつけましょう
- ⑥ 興味と好奇心をもつようにしましょう
- ⑦ 考えをまとめて表現する習慣をもちましょう
- ⑧ こまやかな気配りをしたよい付き合いをしましょう
- ⑨ いつも若々しくおしゃれ心を忘れないようにしましょう
- ⑩ くよくよしないで明るい気分で生活しましょう