

和地ひとみレポート No.343



第20回 市長と語ろう会 “健康寿命の延伸、健幸都市宣言について” 東大和市の健康寿命の現状と延伸への取組は

■第20回タウンミーティング

…2月3日(月)の午後、第20回市長と語ろう会タウンミーティングが“健康寿命の延伸、健幸都市宣言について”というテーマで開催されました。通常は、平日の夜間(19時から)や土日の午前中などに開催されることの多いタウンミーティングですが、テーマによっては、参加者が少数になってしまうことを考慮してか、最近では、よりテーマに関連した人が集まる他のイベントの後に開催されることも多くなっています。…今回のタウンミーティングも、“健康寿命の延伸、健幸都市宣言について”というテーマということもあり、当日の午後2時00～午後3時15分に開催された高齢者向けネット利用犯罪被害防止啓発講習会終了後に開催されました。そのため、通常のタウンミーティングより多くの方が参加されました。

■健康寿命とは

…最近、様々な所で見聞きする『健康寿命』という言葉。「人生100年時代」と言われ、70歳過ぎても働くことを想定している人も多くなってきていることを受け、近年、この健康寿命を延ばすことへの関心は高まっています。

…以前は、『平均寿命』について語られることが多かったのですが、この平均寿命とは0歳のときに何歳まで生きられるのかを統計的に予測した平均余命のことを指しています。よって、言い方は乱暴かもしれませんが、万が一、日常生活に制限のある“健康ではない期間”であっても、この平均寿命の統計には含まれるということになります。

…一方で、『健康寿命』とは、2000年にWHO(世界保健機関)が提唱した「心身ともに自立し、健康的に生活できる期間」のこと。このWHOの提唱以来「寿命を延ばす=平均寿命」という従来の指標に加え、「健康でいられる期間を延ばす」という健康寿命の指標が重要視されるようになっていきます。

…厚生労働省が2018年に発表した資料では、男性の平均寿命は80.21歳、健康寿命は71.19歳で、その開きは約9年。また、女性の平均寿命は86.61歳、健康寿命は74.21歳とその開きは約12年で男性以上に大きな差が生じています。

…そのような中、2019年に発表された日本人の平均寿命は女性が87.32歳、男性が81.25歳とともに過去最高となりました。平均寿命が延びることは良いことかもしれませんが、健康寿命が伸び悩んでいるのは、本人の幸せはもちろんのこと、様々な所に影響が出てくるため、高齢者が人生の最後まで自立して幸せな生活を送れるという理想的な長寿社会の実現のためにも「健康寿命」の延伸はますます重要となっています。

【健康寿命】

国においては、健康寿命は以下の2つの方法で算出し、評価し、国民生活基礎調査と生命表を基礎情報として3年ごとに算定。

～主指標～

日常生活に制限のない期間の平均

～副指標～

自分が健康であると自覚している期間の平均

【平成28年度健康寿命】

日常生活に制限のない期間の平均

	男性	女性
全国	72.14歳	74.79歳
東京都	72.00歳	74.24歳

★男性1位は山梨県:73.21歳

★女性1位は愛知県:76.32歳

■東京都の健康寿命とは

…“健康”という概念が広いように、『健康寿命』についても定義が様々で、計算方法によってもその結果(年齢)が違います。一方、日本は介護保険制度が発達していることを受け、この介護度を“健康”の基準として用いる計算方法が数通りある状況です。

…介護度には要支援1から要介護5までありますが、これら『健康寿命』を計算する方法には、要支援1や要介護2を一つの区切りとすることが多いようです。国内にも前述のとおり多くの計算方法があり、厚生労働省の研究班による算定方法も作られていますが、人口規模の小さい自治体などの集団では制度が十分とは言えない問題点も指摘されています。

…そのような背景のもと、東京都では“東京都保健所長会方式=65歳健康寿命”を用いています。

【東京都保健所長会方式=65歳健康寿命】

65歳の方が、何らかの障害のために要介護認定を受けるまでの状態を健康と考え、その障害のために認定(要介護2)を受ける年齢を平均的に表すもの。

65歳健康寿命(歳)

65歳+65歳平均自立期間(年)

65歳平均余命(年)

65歳平均自立期間(年)+65歳平均障害期間(年)

※平均自立期間=要介護認定を受けるまでの期間の平均、健康と考える期間

※平均障害期間=要介護認定を受けてから死亡までの期間の平均

(裏面に続く)

～特長～

1. 健康づくり事業及び介護予防事業の行政指標として活用でき、健康づくりや介護予防を含む保健医療福祉分野の事業の推進を計ることができる
2. 保健所機能である地域公衆衛生診断の役割を果たすことができる
3. 各区市町村が業務で把握している介護保険認定者数の数字を活用できる
4. 毎年の値を算出でき、経年推移を把握できる
5. 区市町村毎に算出でき、相互に比較ができる

■東大和市の現状は

…この“東京都保健所長会方式＝65歳健康寿命”を用いて出された平成29年度の東大和市の健康寿命の現状は、男女ともに東京都の平均は超えているとのこと。ただし、多摩26市の1位とは、男性は0.70歳、女性は0.38歳の開きがあるとのこと。

【男性の65歳健康寿命】

東大和市(市部13位)	83.24歳
東京都	82.68歳
区部1位(渋谷区)	83.51歳
市部1位(多摩市)	83.94歳

【女性の65歳健康寿命】

東大和市(市部6位)	86.41歳
東京都	85.79歳
区部1位(品川区)	86.65歳
市部1位(東久留米市)	86.79歳

■健康寿命延伸の国の取組み

…日本では2011年から厚生労働省が「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動「スマート・ライフ・プロジェクト」という取り組みを推進しています。このプロジェクトでは、運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っており、2014度からは、これらのアクションの他、健診・検診の受診を新たなテーマに加え、更なる健康寿命の延伸を目指し、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進しています。

【スマート・ライフ・プロジェクトが提案する3つのアクション】

◇運動＝Smart Walk

例えば、毎日10分の運動を。通勤時、苦しくならない程度のはや歩き。それは、立派な運動になります。1日に10分間の運動習慣で健康寿命を延ばしましょう。

◇食生活＝Smart Eat

例えば、1日プラス70gの野菜を。日本人は1日280gの野菜を採っています。1日にあと+70gの野菜を食べること、朝食をしっかり食べることで健康寿命を延ばしましょう。

◇禁煙＝Smart Breath

例えば、禁煙の促進。タバコを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。タバコをやめて健康寿命を延ばしましょう。

…また、厚生労働省では、平成24年度から、生活習慣病予防の啓発活動の奨励・普及を図るため、「健康寿命をのばそう！アワード」を創設。この表彰制度は、企業・団体・自治体等において、「スマート・ライフ・プロジェクト」が掲げる3つのテーマ（適度な運動・適切な食生活・禁煙）を中心に、健康増進・生活習慣病予防への貢献に資する優れた啓発・取組活動の奨励・普及を図ることを目的としています。これまでも、多くの企業（例えば、有名などころでは（株）タニタ）や団体が表彰されており、多くの自治体も表彰されています。

…東大和市においては、禁煙エリアの設定などの独自の取組みについては、積極的ではなく東京都に追随する姿勢を取っているため、このアワードの受賞には遠い現状と言わざるをえませんが、今回、タウンミーティングのテーマに取上げたのですから、将来的にはこのアワードを受賞してほしいと思います。そうすることで、市が進めているシティ・プロモーションにも良い効果が得られると思います。

■東大和市の取組みは

…以前のこのレポートでもお伝えしたように、今年が東大和市の市制50周年の年です。その記念事業の一環として市は“東大和市健幸都市宣言”を行うことを予定しています。それを受け市は『健幸都市の実現に向けた東大和市健康寿命延伸取組方針』を作成。

…この方針の中で大切なこととして「健康寿命を伸ばすには、子どもの頃から望ましい生活習慣や運動習慣を身につけ、自立した生活を妨げる要因となる生活習慣病などの病気にならないこと」、「地域活動やボランティア活動などの社会活動に参加し、社会的に孤立しないこと」の2つを市は挙げています。そして、健康寿命の延伸には「生活習慣を改善すること」、「病気を予防すること」、「社会環境を整備すること」が重要とし、「運動」、「食生活」、「社会参加」、「予防と早期発見」、「環境づくり」の5つの分類で取組方針を決め、事業や取組みを行っていくこととしています。

…そして、これらの取組みの『見える化＝効果の実感＝自分の状態・データ・感覚（五感）』、『行動変容＝継続＝楽しさ・喜び・やりがい』、『健康寿命の延伸＝幸福・活力・元気』の好循環を実現させていきたいとも市は考えているようです。

…健康寿命の延伸は、市民一人ひとりの健康と幸せに大いに役立つばかりではなく、行政コストの削減にもつながるプラスばかりの取組みです。ぜひ、市には多くの市民の人が意識し、実際の行動につなげることができる取組みを進めていき健康寿命の延伸を実現させてほしいと思います。

市政、議会について「自然体」「ざっくばらん」にレポート。駅前配布するレポートは毎回、最新号です。

【プロフィール】「私たちの身近にある市政、市議会。伝えることがスタートだと思います。」

1970年 東京都北区生まれ。父の転勤で1歳から群馬県で育つ。幼稚園からカギっ子。リーダーシップを発揮し、小学校で児童会長、中学校でも生徒会長を務める。大好きな音楽を究めようと武蔵野音楽大学に進学、卒業。卒業後は群馬の山あいの小学校で臨時教諭として担任を2年勤め、新しい試みで授業を活性化させ「元気印の先生」として保護者・生徒から親しまれた。/「学校」の外の一般社会で挑戦しようとベンチャー企業の(株)シートゥーネットワーク（※スーパーマーケットを経営。店頭公開から一部上場、外資系企業に転換）に社長秘書として入社。のち店舗現場に異動、同社で初の女性店長となる。月刊誌『日経WOMAN』のベンチャー企業で活躍する女性特集で取り上げられる。その後、人材開発部長を拝命。/『人を活かす』経営を学ぶため一念発起しカナダに留学。外から見た日本の将来に、漠然とした不安を感じる。帰国後は、不動産投資会社にて企画業務、税理士対応、広報、社員研修、組織活性化などに従事。2011年4月、初当選。現在3期目。顔の見える議員として、日々奮闘中。



東大和市 市議会議員

和地 ひとみ

■ 連絡先

和地 ひとみ事務所

HP : <http://www.wachi1103.jp>

✉ wachi_hitomi@cocoa.ocn.ne.jp

【電話・FAX】 042-516-8546

〒207-0005 東大和市高木3-274-2-102