

## なら健康長寿基本計画推進戦略会議について (実施の概要)

1. 開催日時 平成28年3月1日(火)午後2時00分～4時00分
2. 開催場所 奈良商工会議所 地階 AB会議室
3. 出席委員 荒井知事(会長)、上田裕一(県総合医療センター総長)、久野譜也(筑波大学大学院教授)、小林照代(県議会議員(厚生委員長))、竹内幹郎(市長会長(宇陀市長))、西内啓(統計家)、吉本清信(山添村国民健康保険直営診療所 前所長) 7人出席、1人欠席
4. 議事内容
  - (1) 重点健康指標の現状と今後の取組に対する評価について
  - (2) 今後の健康長寿施策についての提言委員からの主な意見
  - 【高齢者の自立期間の男女差への対応】
    - 高齢者は自立期間をいかに保つかが重要。特に女性は男性に比べ、筋力が弱いため、要介護状態になる比率が高く、女性の筋力向上が課題。
  - 【健康教育の推進】
    - 健康的な生活習慣を高齢になってからも継続するためには、小学校から大学まで健康に関する教育が重要。
  - 【減塩や野菜摂取への効果的なアプローチ】
    - 東北地方で脳卒中が多かったのは、保存食等の食塩摂取が原因。減塩の取組を日常生活の中で実践できるような情報を提供することが大切。
  - 【予防医療へのシフト】
    - 平成28年度、がん検診の受診勧奨にかかる経費を市町村に対し、助成することにされたが、特定健診の受診率にも連動する取組であり、すべての市町村で取り組んでいただきたい。
    - 健診を受診しない人たちへのアプローチは、各地域を回り、丁寧に説明することが重要。また、保健推進員などの地域のボランティアを養成し、住民とともに取り組むことが秘訣ではないか。

### 【生き生き度などの視点】

- 中山間地域では地域の資源を利用し、生涯現役で生涯働き、生涯健康を目指すということが大切。
- これからのデータ分析は、疾病に対するデータだけでなく、生き生きと生きるという視点での分析が必要ではないか。
- 女性は、趣味の集まりなどの参加の有無で幸福度が違い、男性は生涯現役で、高齢者になっても仕事があるか否かが幸福度につながっている。このようなことは、健康や介護以上の意味をもつのではないか。
- 健康づくりは、いかに生きて有意義な人生を送るかという視点が重要。

### 【介護予防の推進】

- エビデンスのあるプログラムを実践すると、転倒が減り、要介護の方が減るという実証研究がある。リハビリテーションの専門職を起用し、転倒予防を行うというのは、効果が大きいと思われる。
- 健康寿命は延びても、要介護期間も長くなっており、健康寿命を延長するための健康づくりだけでなく、介護予防にも焦点を当てる時期にきているのではないか。そのような議論も始めた方がよい。

### 【その他】

- 健康づくりに無関心である層への働きかけが重要。無関心層には、例えば、前向きな情報に反応するタイプ、脅かしの情報に反応するタイプがある。一律、同じアプローチをしていても反応しない人もおり、個別的な対応が求められる。
- 中山間の地域が多いほど車依存した社会である。今後、高齢者が車を運転できなくなると、公共交通の再生と健康づくり施策は、非常にリンクしてくる。健康づくりと公共交通の整備を別々に議論するのではなく、リンクさせながら議論することが重要。