

平成 26 年 9 月 12 日

富良野市議会議長 北 猛 俊 様

保健福祉委員長 岡 本 俊

## 委員会事務調査報告書

平成 26 年第 2 回定例会において、継続調査の許可を得た事件について、下記のとおり結果を報告します。

### 記

#### 1. 調査案件

調査第 2 号 高齢者の健康づくりと介護予防、認知症予防について

#### 2. 調査の経過及び結果

別紙のとおり

## 高齢者の健康づくりと介護予防、認知症予防について

保健福祉委員会より、事務調査第2号「高齢者の健康づくりと介護予防、認知症予防について」の調査の経過と結果について報告する。

本委員会では、担当部局より資料の提出と説明を求め、本市の高齢者における健康寿命の延伸に向けた取り組みについて、現状と課題の把握に努め、先の第2回定例会で中間報告を行った後、認知症講演会に参加するとともに、都市事例調査を行いながら調査を進めてききたところである。

平成26年2月末の富良野市の人口23,544人に対する65歳以上の高齢者は、6,714人となっており、さらに75歳以上では3,587人であることから、人口に対して高齢者の占める割合は28.5%にも達し、国際的な定義では国の高齢化率が21%を超えると超高齢社会と言われていることから、富良野市を一つの国として見たときには超高齢社会とも呼べる状況になっており、今後においては団塊の世代の高齢化が進むことにより、75歳以上の人口増加が予想される場所である。

平成26年2月末の介護認定状況は、65歳以上の第1号被保険者に対する要介護及び要支援の認定者数は1,273人となっており、平成22年9月末の認定者数からは188人の増加となっている。

要介護及び要支援の認定者の原因疾患別の内訳は、認知症が最も多く26%を占め、次に脳血管疾患、関節疾患の順となっている。

要介護3から要介護5までの重度の介護度の場合、脳血管疾患と認知症を合わせると70%を占めており、また、要支援及び要介護1から要介護2までの軽度の介護度では、骨・関節疾患が最も多く、次いで認知症が多くなっている。

特に認知症については、今後確実に増加されると考えられ、厚生労働省の高齢者介護研究報告によると、平成14年時点で介護認定における日常生活自立度のランクⅡ以上と判定された認知症高齢者は、65歳以上人口の6.3%と推計されていたところであるが、平成27年では7.5%、平成37年では9.3%になると予測されている。

この推計に当てはめた場合、本市の認知症高齢者は平成37年には701人となることが推計されているところである。

認知症の症状別について、一般的にアルツハイマー型認知症の予防は不可能と言われているが、血管リスクの是正が認知機能障害の進展予防につながるといわれており、脳血管疾患等の予防により脳細胞を守る取り組みが重要であるとされている。

さらに、要介護となる主な原因疾患の一つに運動器疾患があり、本市の介護認定においても、骨・関節疾患が17.6%を占め、運動器の健康が長寿に追いついていない現状があり、身体を動かす日常の身体運動が重要と考えられている。

富良野市が取り組んでいる対策としては、次に掲げる内容となっている。

(1) 要介護認定者に多くみられる原因疾患予防として取り組まれている対策

① 脳血管疾患の発症予防のための生活習慣病対策の推進

- ② 健康診断に基づき、循環器疾患の重症化予防に向けた保健指導の実施
- ③ 未治療者に対する健康診査の受診勧奨
- (2) 関節疾患の予防対策の推進
  - ① 運動機能維持、肥満予防のための保健指導の実施
  - ② 「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」についての知識の普及
  - ③ 「ふらっと」で実施している高齢者対象の事業の紹介、奨励
- (3) 高齢者に必要な食事量と質の学習
  - ① 健康結果にもとづいた栄養指導
  - ② 栄養に関する出前講座の実施。
- (4) 生活習慣病である糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満症（メタボリックシンドローム）対策として特定健診と特定指導を行い発症の低減を実施し、将来的に脳血管疾患の発症を予防

これらの取り組みは、高齢者の健康づくりと介護予防、認知症予防に一定の成果を挙げていると考えられ、以上の説明を受けた後、議論を重ねてきたところである。

はじめに、健康の定義について、WHO憲章を確認したところ「健康は病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう。」とされており、このことから、健康とは肉体的な部分が強調される場所であるが、精神的、社会的な部分が満たされるといった点も改めて認識したところである。

しかし、全てにおいて肉体的(身体的)な健康の重要度が大きいと思われることから、身体的な健康づくりを中心に調査検討を行ってきたところである。

「高齢者の健康づくりと介護予防、認知症予防」における介護予防の重要性は、今日まで懸命に生きてきた高齢者が、その大切な時間の積み重ねを今後も健康で暮らすことができる長寿社会の形成にとって介護予防が必要であること。

そのため、ウォーキングをはじめとした運動の習慣化や日常生活に必要な運動機能の維持は、すべての健康づくり・介護予防・認知症予防の出発点として意識し、習慣づけるための「動機づけ」が最も重要であると考えられるところである。運動によって要介護認定の原因疾患の発症予防や重症化の予防といった例が数多く報告されていることから、運動を高齢者に限らず若いうちから習慣化することで、要介護認定者や認知症患者を増やさないことができると考えられるものである。

このことを基本として、次のとおり基本的な考えを整理したところである。

### ◎ 基本的な考え

- (1) 高齢者が、要介護状態等となることの予防、または、要介護状態の軽減を目的として行うものである。
- (2) 生活機能の低下した高齢者に対しては、リハビリテーションの理念を踏えて、心身機能、活動、参加、のそれぞれの要素にバランス良く働きかけが重要である。
- (3) 介護予防の新たな展開として、日常生活における身体活動を高め、家庭や社会参加を促し、一人一人の生きがいや自己表現のための取り組みが重要である。

富良野市における介護予防の考えとして、市民が健康であり続けるために、体の動き

や心の動きである「心身機能」の維持に努めるため、家庭や仕事、趣味や屋外歩行といった生活全般の中で、家庭や社会生活における役割を果たすため必要とされる「日常背うかつに必要な運動機能」の充実または維持が予防の基本とするべきである。

これらの基本的考えに基づき、実際の事業推進に当たっては、次に掲げる内容で推進するべきものと考えるところである。

#### ◎ 推進に当たって

- (1) 地域の中に生きがい・役割を持って生活できる地域の実現を目指す。
- (2) 人と人とのつながりを通じ、通いの場が継続的に拡大していく地域づくりの推進
- (3) 介護予防に当たっては、担当部局の枠を超えた介護予防の理念に基づいた事業の取り組み。
- (4) 現在実施している健康維持の取り組み強化を目指して、保健師の確保さらにスポーツインストラクターとの連携強化を図り、高齢者が取り組むことのできる運動プログラムの提案。
- (5) 市民個々の介護予防への積極的参加を促す「動機づけ」に向けて、健康づくり・介護予防・認知症予防の意識高揚にむけた施策の検討。
- (6) 「動機づけ」につながる情報発信の充実。

富良野市が迎えている超高齢社会において、市民の願いは健康であり続けたい、元気でいたいとの願いを行政として実現し、「心身の健康寿命」を伸ばすために高齢者の健康づくりと、介護予防、認知症予防は重要なものとして、これらの予防施策に対し市民が参加するための「動機づけ」を醸成していくことで、健康維持の好循環サイクルの実現が可能となることから、「動機づけ」の取り組みに向けて一層の推進を図られたいと意見の一致を見たところである。