

「藤沢市の健康づくり」講演要旨

7月24日(土)、FWA スタッフ研修会が開催され、藤沢市健康づくり課、中村翔氏、神之浦香穂氏による「藤沢市の健康状況、施策、元気ふじさわ健康プラン等」についての講演がありました。その要旨をお伝えします。

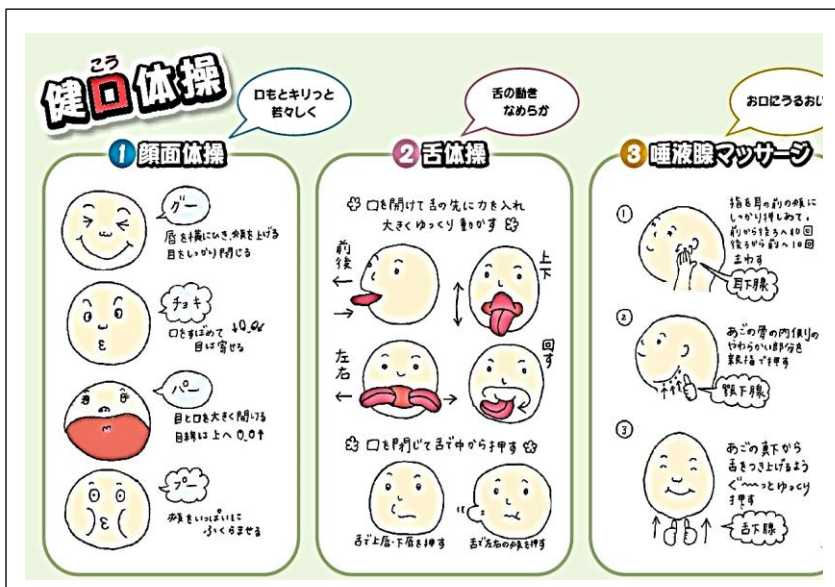
藤沢市の人口は2021年7月7日現在、440,244人、そのうち高齢者、65歳～74歳50,296人、75歳以上の後期高齢者59,945人計110,241人、これは藤沢市人口の25.3%、4人に1人が高齢者となっている。これを地区別に見ると高齢化が進んでいるのは大庭、御所見、片瀬の順である。

藤沢市の人口の将来見通しは、計画当初2030年の44万人をピークに減少と予測、高齢者の割合は2035年30.7%、2040年には15万人、全人口の34.1%、約3人に1人が高齢者となる数字となる。次に**平均寿命と健康寿命の年次別推移**をみると、直近、2017年、男性：平均寿命82.4歳、健康寿命81.2歳、その差1.2歳。女性：平均寿命88.0歳、健康寿命85.2歳、その差2.8歳で2010年以来7年間、平均寿命と健康寿命の差は男性、女性とも横ばいである。平均寿命とは出生してから死亡までの年数であるが、**健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間、要するに他人の手を借りることなく生活できる期間**である。

健康寿命は厚生省が毎年行う国民生活基礎調査(サンプリング)による保健、医療、福祉、年金、所得などをベースとして計算により統計学的に算出される。平均寿命と健康寿命の差が小さければ小さいほど、本人にとってもハッピーである。「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」は社会的課題である。

藤沢市の主な死因別死亡の状況を見ると、平成29年度(2017年)、悪性新生物28.3%、心疾患(高血圧を除く)13.3%、脳血管疾患6.9%、以上48.5%は生活習慣によりリスクが高まる死因である。ちなみに老衰による死は11.6%である。平成28年度(2016)における、藤沢市国民健康保険加入者の**生活習慣病による入院者の医療費**はがんが最も多く17.5億円、次いで狭心症3.7億円、脳梗塞2.3億円の順になっている。入院外ではがん、糖尿病、高血圧症となっている。また**要介護者**の状況を見ると令和元年(2019年度)、要支援1～2、6,994人、要介護1～2、6,918人、要介護3～5、5,128人 計19,040人となっている。この数字は同年の藤沢市の高齢者106,109人の18%に当たる。そこで市民一人ひとりが取り組む健康づくりとして市は、栄養・食生活、身体活動・運動、歯・口腔、喫煙、飲酒、休養・こころ、生活習慣予防の取り組みを行っている。(詳細割愛)健康寿命日本一をめざして、からだを動かす。糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ病、認知症などのリスクを下げる。喫煙、高血圧、運動不足が死因の要因となっている。からだを動かす、10分多くプラステン、65歳以上はじっとしていないで、1日40分からだを動かしましょうという運動に取り組んでいる。

熱中症対策、高齢者の体内の水分は50%(成人60%)で体内の水分が不足がち、暑さに対する感覚機能、体の調整機能が低下するので注意が必要、熱中症患者の約半数は高齢者、のどが渇かなくとも水分補給を、熱中症は室内でも多く発生、夜も注意が必要である。



お口の健康チェックも大切です。むせる、口が渇きやすい、口角が下がってきた、固いものが噛みにくくなってきた。機能低下が進むと、脱水低栄養、誤嚥性肺炎など要介護状態となるリスクが高まります。藤沢市国保の検診はぜひ受けましょう。

(10月31日まで)健康診査票には習慣等の調査項目、ウォーキング等の運動などの自己チェック項目があります。以上

幸せは歩いて来ない
だから歩いてゆくんだね。 水前寺清子
文責：八柳修之