

健康寿命の延伸に向けた取組について

平成28年2月
京都市保健医療課

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

現 状

我が国は、今や世界一の長寿国となり、高齢者数も今後大幅に増加していくが、男性で約9年、女性で約12年、健康上の問題で日常生活が制限される期間がある。

課 題

今後ますます少子高齢化の進展が見込まれる中、高齢者が生きがいを持っていきいきと地域社会で活躍できる社会を実現し、併せて医療費や介護給付費等の社会保障関連経費の伸びを抑制できるよう、市民の健康寿命の延伸を図ることが極めて重要な課題

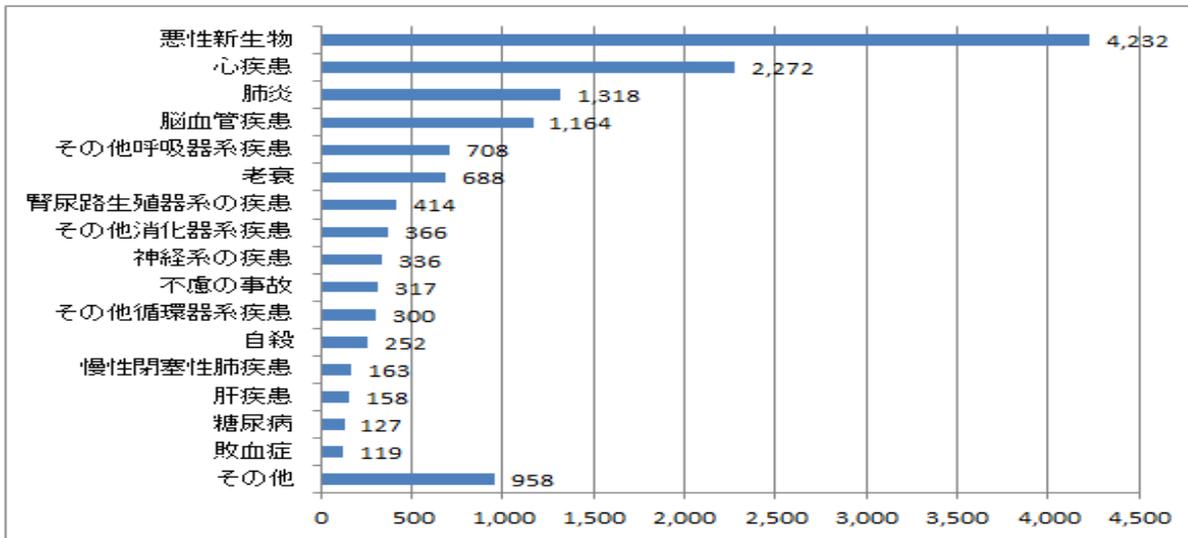
現在の本市における状況

食を通じた安全安心の意識の高まりや喫煙率の減少など、健康維持や疾病予防に関心を持つ市民の意識は高まりつつある。

本市では、「京都市民健康づくりプラン(第2次)」(平成25年3月策定)に基づき、京都ならではの取組や強みを活かした健康づくりを推進してきた。

各種統計

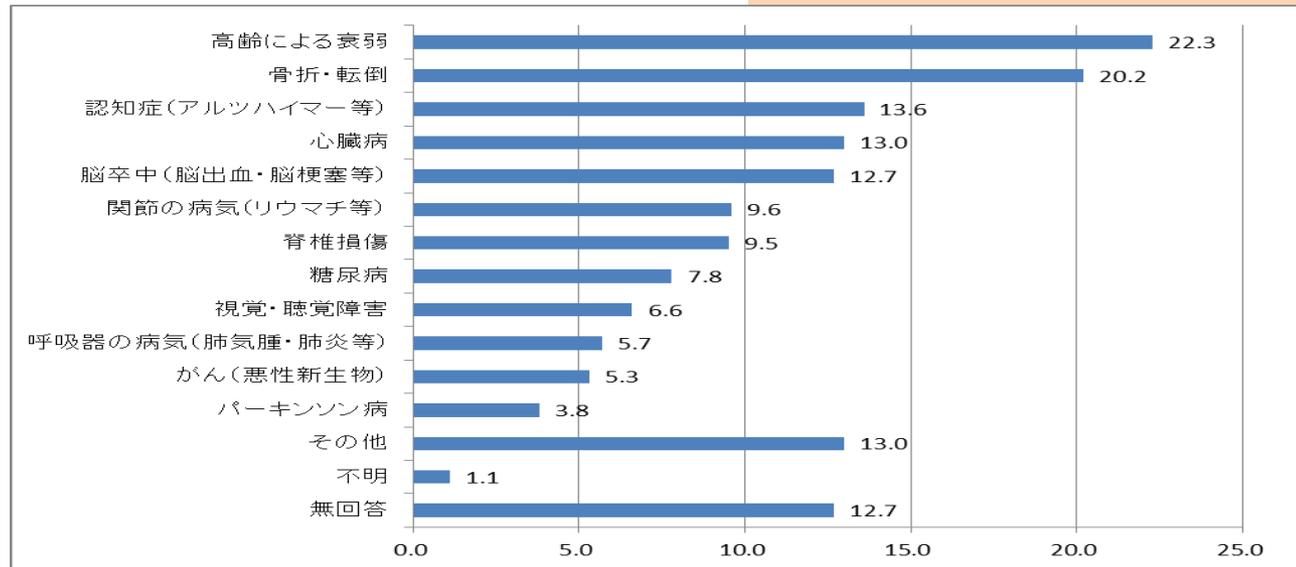
主要死因(平成25年)



悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患など、生活習慣病によるものが多い。

出典:厚生労働省「人口動態調査」

要介護(要支援)認定の原因

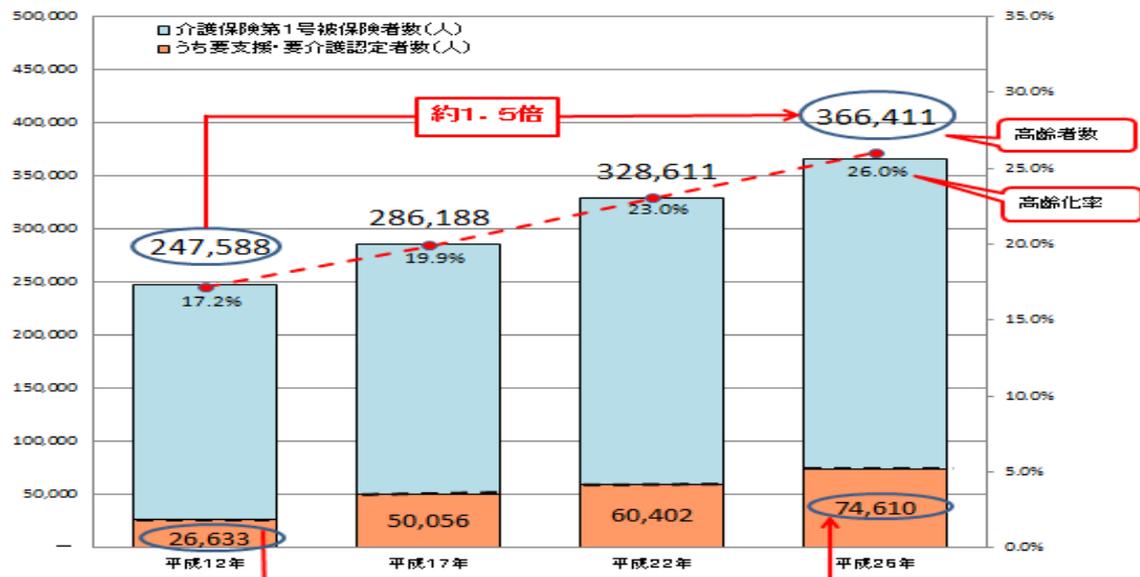


骨折・転倒といったロコモティブシンドロームとの関連が強い原因が20%を超えているほか、心臓病など、生活習慣病によるものも多い。

出典:平成25年度すこやかアンケート(高齢者の生活と健康に関する調査)複数回答あり

※視覚・聴覚障害は、加齢に伴う目・耳の疾病によるものを含み、身体障害者福祉法上の障害の定義とは一致しない。

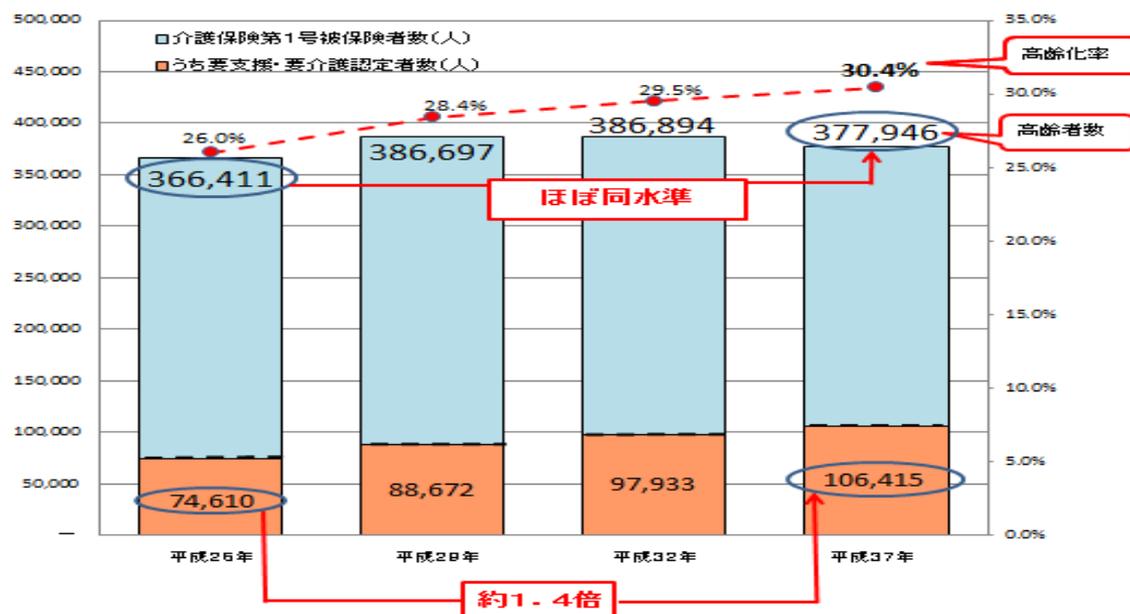
介護保険第1号被保険者数(65歳以上), 要支援・要介護認定者数及び高齢化率の推移



〈これまで〉
平成12年から平成26年にかけて介護保険の第1号被保険者数(65歳以上)は約1.5倍の増加に対し、要支援・要介護認定者数は約3倍と大きく増加している。

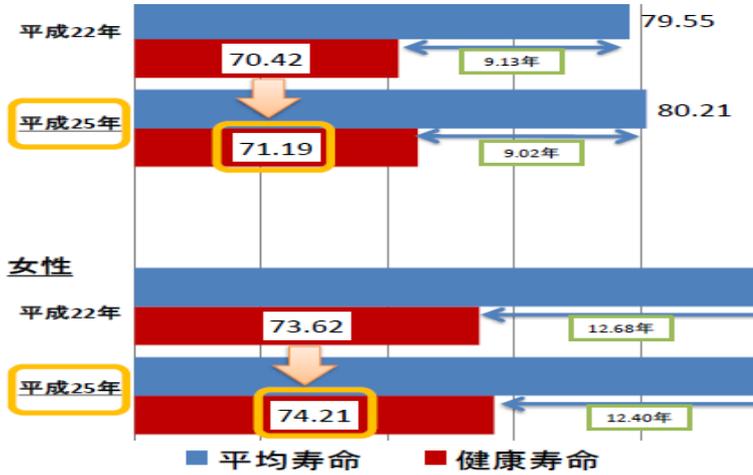
参考:京都市民長寿すこやかプラン

〈これから〉
団塊の世代が75歳以上となる、平成37年には、高齢化率30%を超え、要介護高齢者も現在の1.4倍となる約11万人に増加する見込み。



全国の健康寿命を取り巻く状況

男性

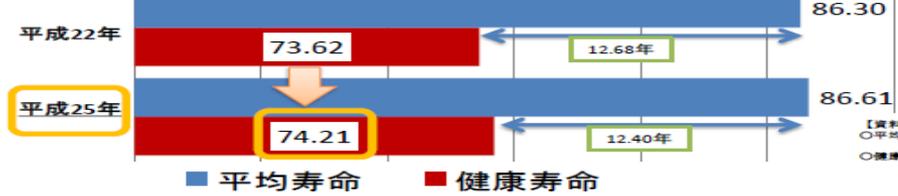


- 平成25年の健康寿命は男性71.19年、女性74.21年
- 健康寿命は男性0.78年、女性0.59年延伸(対平成22年)

・平成22年に比べ、平成25年では、男性0.11歳、女性0.28歳、平均寿命と健康寿命の差が縮まった。

・平成13年以降の推移では、平均寿命、健康寿命ともに延びている。

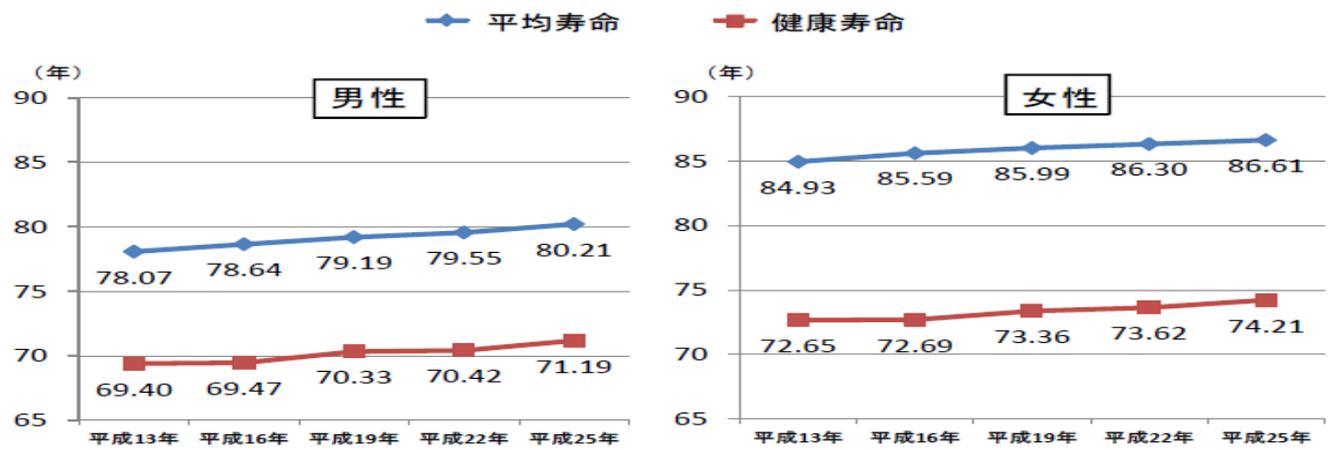
女性



【資料】
 ○平均寿命：厚生労働省「平成22年完全生命表」「平成25年簡易生命表」
 ○健康寿命：厚生労働省「平成22年/平成25年簡易生命表」「厚生労働省「平成22年/平成25年人口動態統計」
 厚生労働省「平成22年/平成25年国民生活基礎調査」
 総務省「平成22年/平成25年推計人口」より算出

※健康日本21(第二次)の目標：平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加(平成34年度)
 日本再興戦略及び健康・医療戦略の目標：「2020年までに国民の健康寿命を1歳以上延伸」(平成32年)

平均寿命と健康寿命の推移



【資料】平均寿命：平成13・16・19・25年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」

各政令市における平均寿命・健康寿命(平成22年度分)

※ 平成25年度の各政令市の健康寿命は、非公表

単位: 歳

男性			女性		
都市名	平均寿命	健康寿命	都市名	平均寿命	健康寿命
1 浜松市	81.14	72.98	浜松市	86.57	75.94
2 千葉市	80.02	71.93	静岡市	86.56	74.63
3 さいたま市	80.09	71.50	仙台市	86.79	74.42
4 相模原市	80.56	71.43	京都市	86.65	74.34
5 静岡市	79.48	71.28	横浜市	86.79	74.14
6 横浜市	80.29	70.93	さいたま市	86.59	73.92
7 名古屋市	79.22	70.48	名古屋市	86.33	73.68
8 仙台市	80.49	70.42	相模原市	86.81	73.68
9 福岡市	79.84	70.38	新潟市	87.29	73.59
10 京都市	79.98	70.14	神戸市	86.00	73.33
11 神戸市	79.60	70.10	札幌市	86.59	73.18
12 広島市	79.90	70.01	千葉市	86.65	73.06
13 札幌市	79.79	69.55	川崎市	86.70	73.06
14 堺市	79.00	69.55	岡山市	87.22	72.71
15 新潟市	79.59	69.47	広島市	86.99	72.23
16 川崎市	79.92	69.29	北九州市	86.20	72.20
17 岡山市	79.60	69.01	大阪市	85.20	72.12
18 北九州市	78.85	68.46	福岡市	86.71	71.93
19 大阪市	77.40	68.15	堺市	85.82	71.86

平均寿命と健康寿命の差
12.31歳

各政令市との比較では、女性の健康寿命は第4位であるが、男性は第10位にとどまっている。

※出典: 厚生労働省科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業) 分担研究報告書(健康寿命の指標化に関する研究)より。

平均寿命と健康寿命の差
9.84歳

政令市平均との比較

	平均寿命		健康寿命	
	男	女	男	女
政令市全体	79.72	86.55	70.27	73.37
京都市	79.98	86.65	70.14	74.34

<参考>京都市民健康づくりプラン(第2次:平成25年度~)

基本理念

京都ならではの取組や強みを活かした健康づくりを市民ぐるみで推進し、いきいきと健やかな『笑顔・健康都市』をみんなで実現します

- ・健康で、人と環境にやさしい歩いて楽しい暮らし

歩くまち
・京都

ライフ
スタイル

- ・健康にも環境にもやさしい「ライフスタイル」「スローライフ」

- ・住民自治の伝統
- ・支え合いの精神

地域
コミュニティ

食文化

- ・世代を超えて受け継がれてきた技と心

全体目標

京都市民の健康寿命を延伸し、平均寿命に近づける

＜参考＞京都市民健康づくりプラン(第2次:平成25年度～)

～ 分野別の行動指針等の推進 ～



① 栄養・食生活

新「京(みやこ)・食育推進プラン」



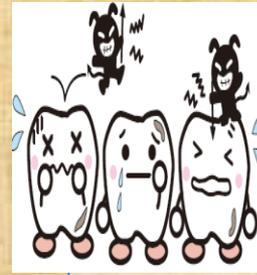
② 身体活動・運動

京都市身体活動・運動に関する行動指針



③ 休養・こころの健康

きょうといのちほっとプラン
(京都市自殺総合対策推進計画)



④ 歯と口の健康

歯ッピー・スマイル京都
(京都市口腔保健推進行動指針)



⑤ 喫煙

京都市たばこ対策行動指針
(第2次)



⑥ 飲酒

京都市飲酒に関する行動指針

「健康長寿のまち・京都」推進プロジェクト

<これまでの取組>

- 「京都市民健康づくりプラン(第2次)」に基づき、京都ならではの取組や強みを活かした健康づくりを進めてきたが、本市のあらゆる施策の更なる融合により、全庁を挙げた取組として推進していく必要がある。
- 全ての市民の皆様に、様々な健康づくりの活動に参加いただくためには、行政による取組のみでは限界があり、オール京都で、市民ぐるみの運動として展開していく必要がある。



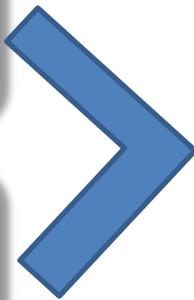
<新たな取組> ~「健康長寿のまち・京都」推進プロジェクト~

「施策の融合」

⇒ 本市の関係施策の徹底的な「融合」による、市民の主体的な取組のための「仕組みづくり」

「市民との共汗」

⇒ 幅広い市民団体、関係機関、民間企業等、との「共汗」による、市民ぐるみの運動



連携して推進

今年度の取組状況

「施策の融合」の取組

- 「歩くまち」、「生涯スポーツ」、「地域づくり」など、各局区等の関係施策を融合し、全庁を挙げた取組として健康づくりを推進するための組織として、平成27年6月に「健康長寿のまち・京都推進本部」(本部長:藤田副市長)を設置。
- また、「推進本部」の下に、関係部署の部長級職員により構成される「プロジェクトチーム」を設置し、効果的な普及啓発や融合施策の検討を行うとともに、庁内の有志職員による「若手職員検討チーム」を設置し、既成の枠にとらわれない新規事業のアイデア等を協議。



「市民との共汗」の取組

- オール京都で市民ぐるみの健康づくりを推進していくための運動組織として、「健康長寿のまち・京都」の取組に賛同いただいた72の市民団体・関係機関・民間企業等の参画により、平成27年11月に「健康長寿のまち・京都市民会議」(準備会)を設置(正式発足は、平成28年5月頃を想定)。
- 「市民会議」(準備会)の発足にあわせて、本市の取組を広くPRするとともに、多くの市民の皆様へ、日頃からの健康づくりについて考えるきっかけとしていただくため、平成27年11月に「健康長寿のまち・京都」キックオフイベントを開催。



全体方針

○ 様々な市民団体等や地域コミュニティの力を源泉として、健康寿命の延伸に向けた理念や取組の浸透を図り、市民全体の機運を盛り上げる取組を推進する。



○ その機運の高まりを土台として、一人ひとりの市民が自分に合った取組に参加できるよう、幅広い市民団体等とも連携して、多様な健康づくりの機会の創出や、情報提供の充実に向けた取組を推進する。



○ さらに、様々なコミュニティの中での身近な仲間同士からの声掛けや励まし合いによって、全ての市民の多様な健康づくり活動への参加を促し、一人ひとりの命が輝き、年齢を重ねても、いきいきと活躍できる地域社会＝「健康長寿のまち・京都」を実現する。

「健康寿命の延伸に向けた機運の醸成」に関する具体的な取組内容

(1) 「健康長寿のまち・京都市民会議」によるオール京都の健康づくりの推進

平成27年11月に設置した「健康長寿のまち・京都市民会議」(準備会)において、72の構成団体の代表者との協議を通じて、健康づくりの理念や取組の普及啓発、情報発信等の活動内容の詳細を定めていくとともに、平成28年5月頃の正式発足に向けて、更なる運動の拡大に向けた賛同団体の呼びかけを進める。

(2) 広報活動の充実

市民しんぶん折り込み特集による健康づくりの普及啓発や(1月15日号の市民しんぶんにおいて実施済み)、ホームページ等による広報に加え、「市民会議」に参画いただいているマスコミ・出版社とも連携し、広報活動の充実を図る。

(3) 市民参加による「健康長寿のまち・京都」の目標(キャッチコピー)等の設定

広く、市民の共感を得ながら今後の取組を進めていくため、「健康長寿のまち・京都」の取組の目標としてのキャッチコピーと、理念をイメージしたロゴマークを市民公募により定める(2月1日から募集開始)。

(4) 啓発イベント等の開催

平成27年11月に開催した「健康長寿のまち・京都」キックオフイベントに引き続き、多くの市民の皆様健康づくりについて考えていただくための機会となるよう、関係各局区等の取組とも連携し、市民向けの啓発イベントを開催する。

「多様な健康づくりの機会の創出」に関する具体的な取組内容

(1) ライフステージ等に応じた健康づくりの推進

「健康長寿のまち・京都市民会議」構成団体間の相互交流・連携によって、幼少期・青少年期・壮年期・高齢期といったライフステージに応じた取組や、健康づくりの基本となる食生活・運動等の分野ごとの取組を推進する。

(2) 健康づくりの場や機会の拡充

「健康長寿のまち・京都市民会議」に参画いただく大学や神社仏閣、健康づくりの関連企業等に対し、健康づくりの活動の場や機会の提供に係る協力を呼びかける。

(3) 地域の特性を踏まえた健康づくりの推進

区役所所管の「区民提案・共汗型まちづくり支援事業」※の枠組みにより、地域特性を踏まえるとともに、地域の社会資源を活用するなどの各区の創意工夫の下で区民参加の健康づくりを推進する。

(4) 新たな健康づくり事業等の実施

「健康長寿のまち・京都市民会議」とも連携し、平成28年度事業として、情報発信の拡充や健康づくりの機会づくり・習慣化に向けた新たな事業を展開する(詳細については平成28年度第1回協議会において報告)。

※ 区民提案・共汗型まちづくり支援事業

各区の個性を生かした市民主体のまちづくり支援と区役所の機能強化を推進するために、区長の予算執行に係る機能を高め、各区が独自に判断し、事業化できる仕組みとして、平成24年度に創設。

ア 区民提案型支援事業

区民協働のまちづくりを進め、区民の自発的・自主的なまちづくり事業を公募し、経費の一部等を支援する事業

イ 共汗型事業

各区基本計画の推進や地域課題の解決に向け、区が区民との共汗・協働で取り組む事業