

# 平成25年度 第1回 美浜区区民対話会

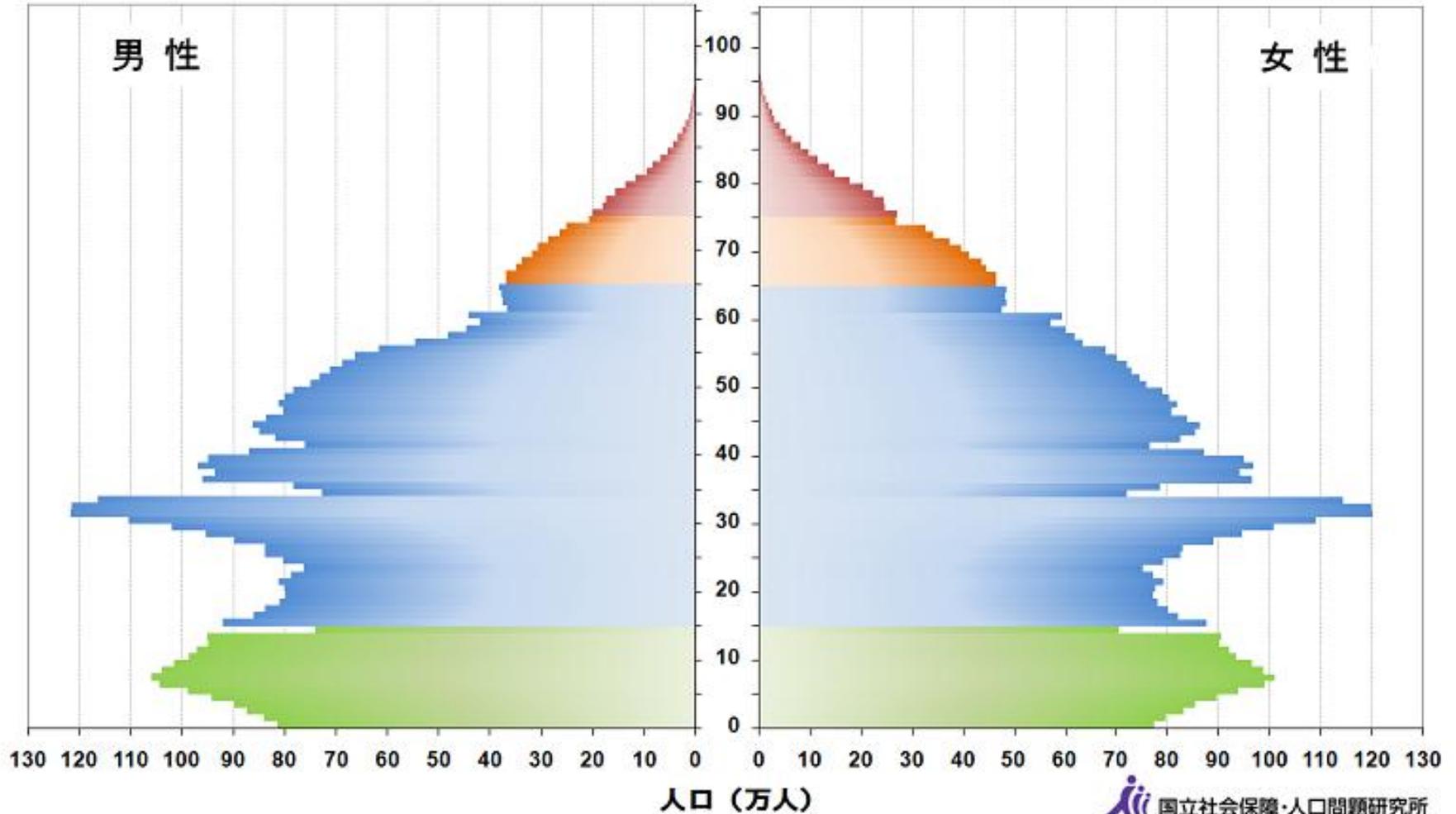
テーマ:健康づくりの推進について



- ◆日時 平成25年6月30日(日) 10時～12時
- ◆会場 美浜区役所 4階 講堂

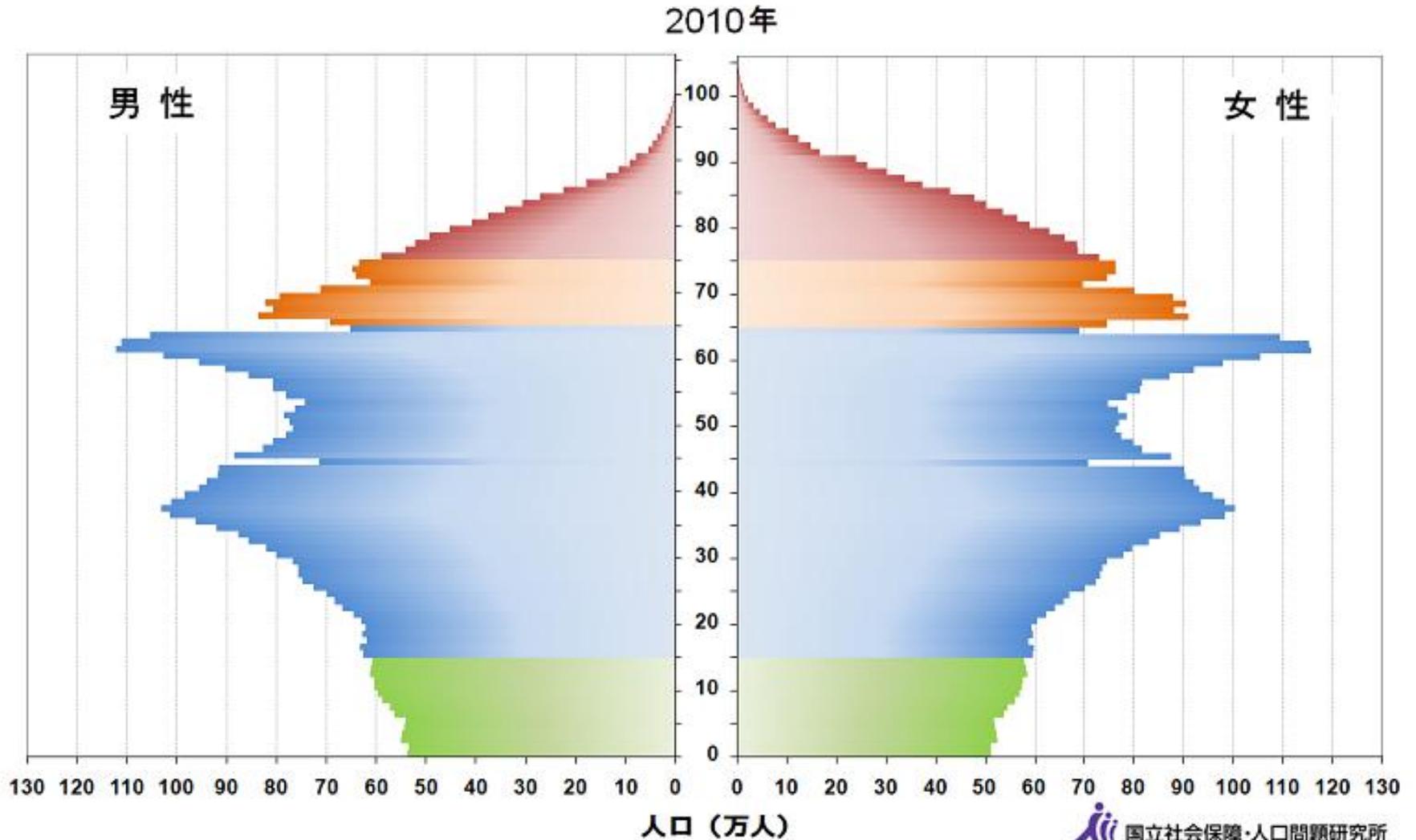
# 人口ピラミッド(1980年)

1980年



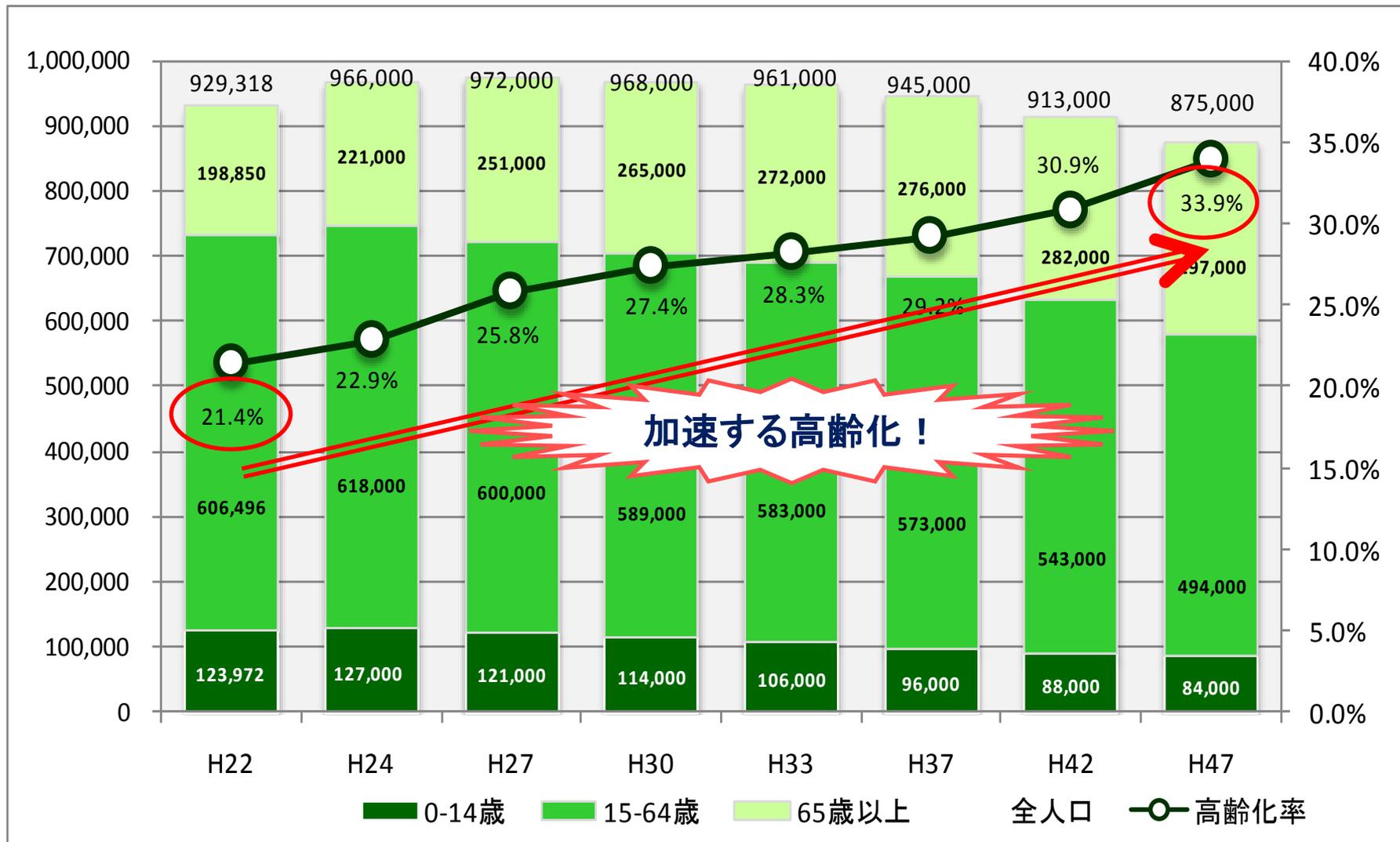
資料：1920～2010年：国勢調査、推計人口、2011年以降：「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」。

# 人口ピラミッド(2010年)



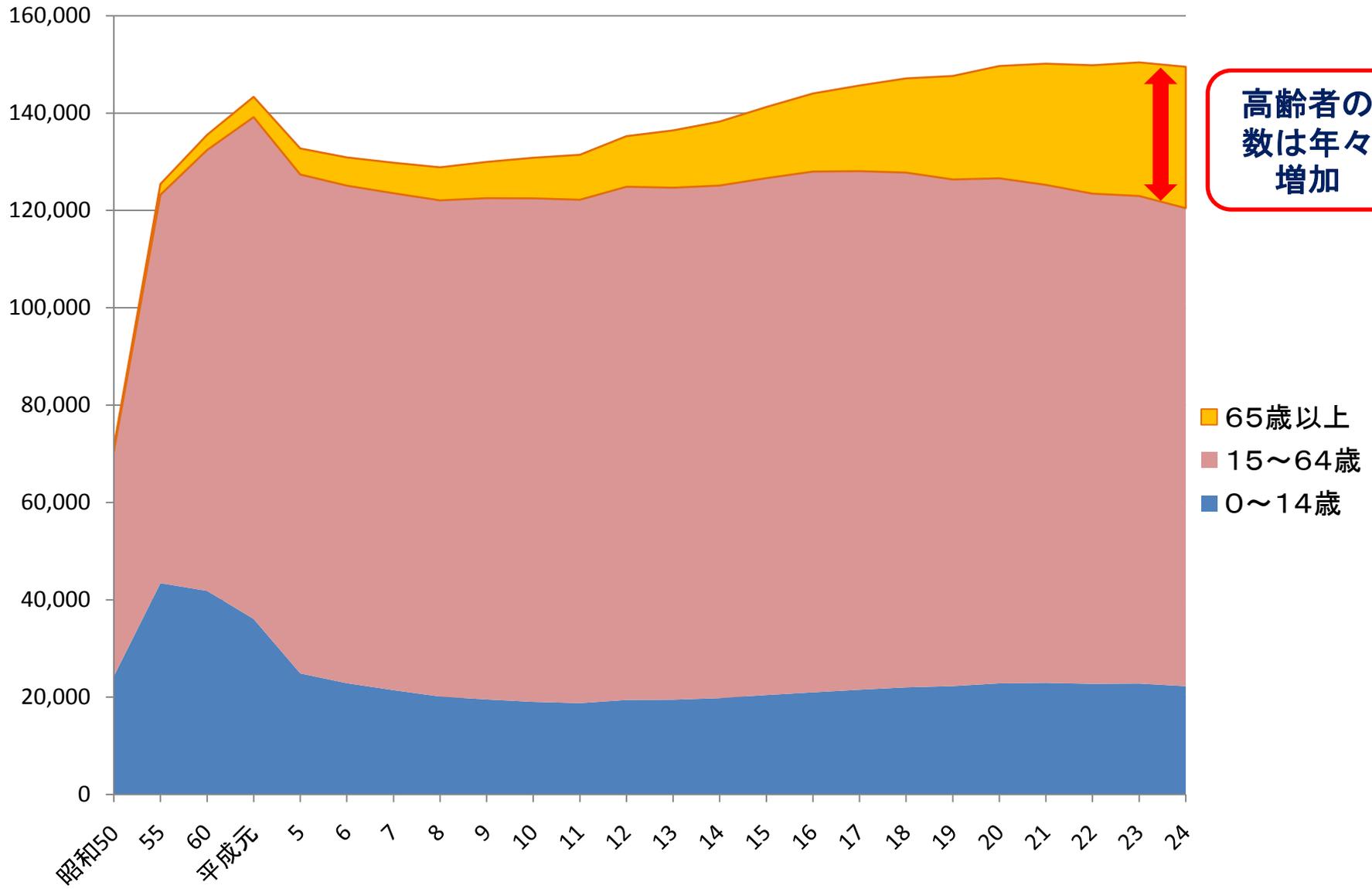
資料：1920～2010年：国勢調査、推計人口、2011年以降：「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」。

# 千葉市の人口の推移



資料: 千葉市新基本計画[平成23年度]

# 美浜区の人口推移



資料: 千葉市統計データ

# 出生数・合計特殊出生率の推移

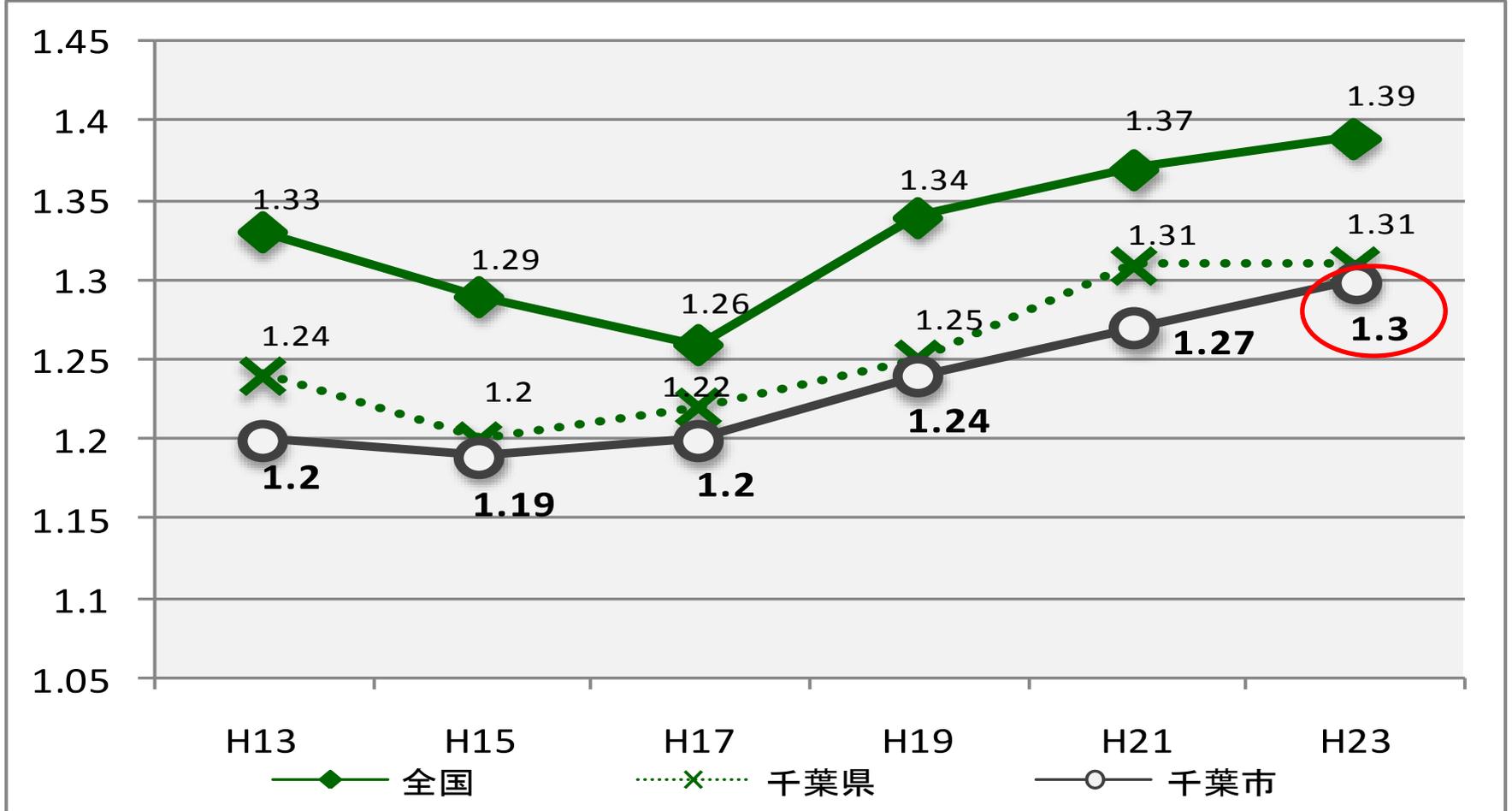


資料：厚生労働省「人口動態統計」

注：1947～1972年は沖縄県を含まない。

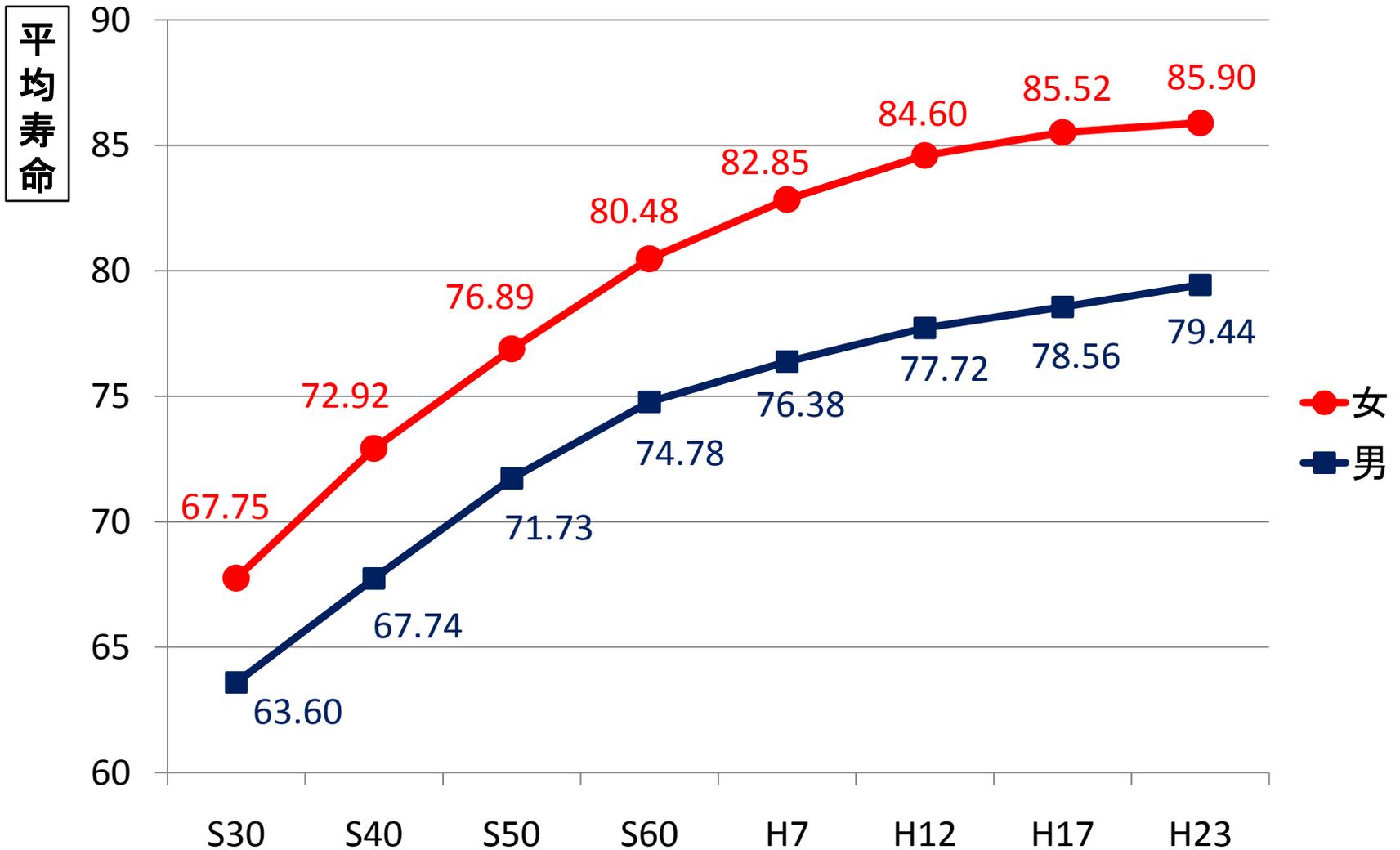
2010年の出生数及び合計特殊出生率は概数である。

# 合計特殊出生率の推移

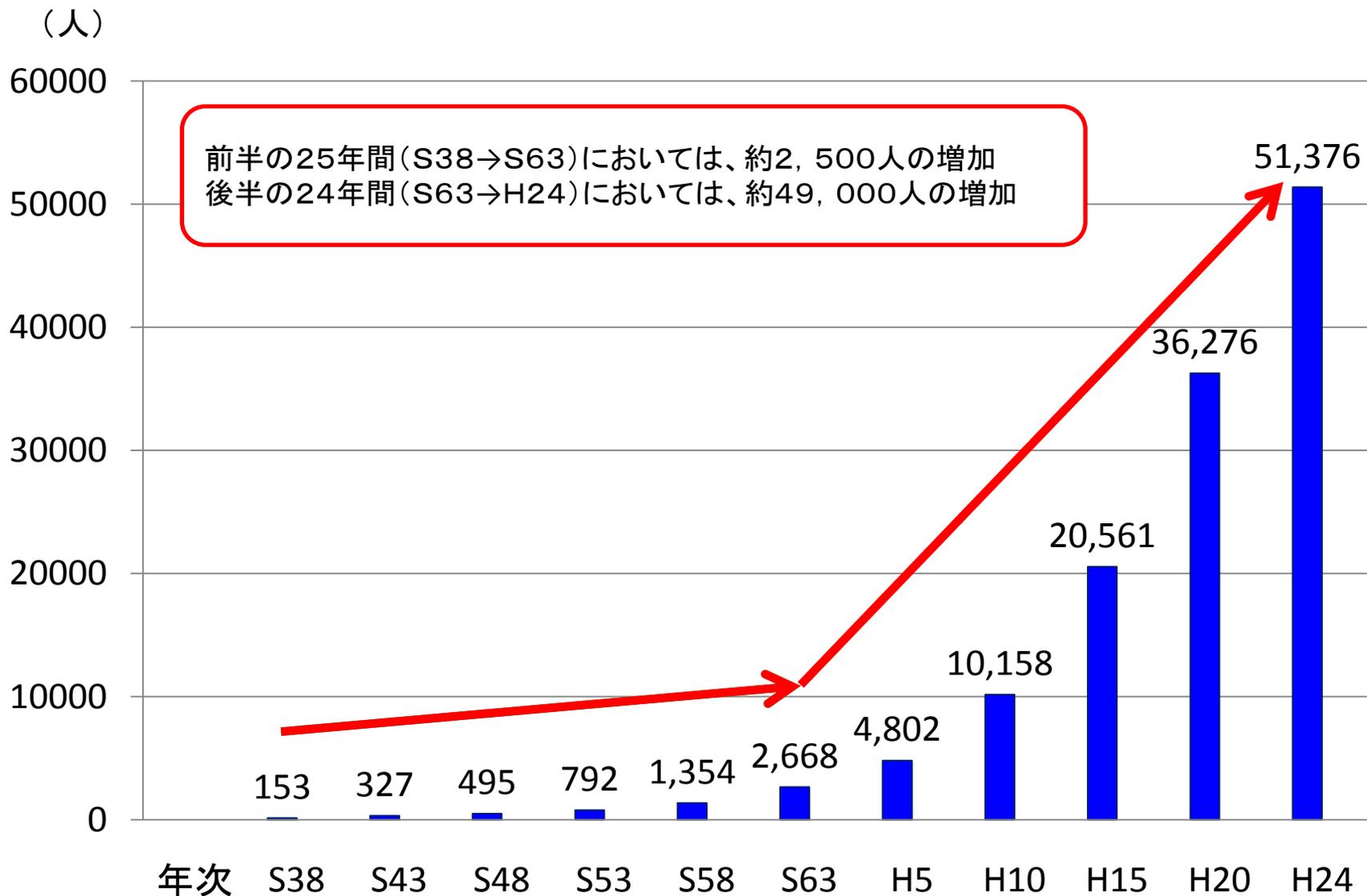


千葉市の合計特殊出生率は、平成17年以降上昇しているものの、全国と比較すると低い状況が続いている。

# 平均寿命の推移

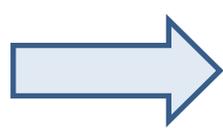


# 100歳以上高齢者の年次推移



# 人口構造に大きな変化

1965年

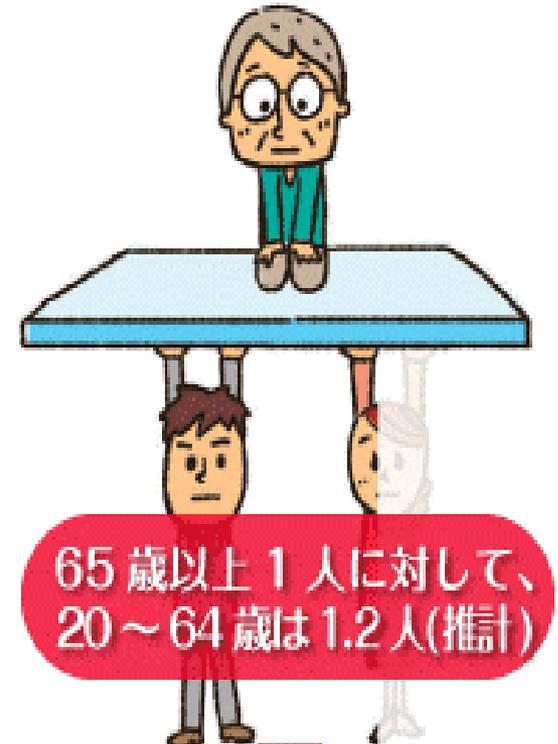


2012年



2050年

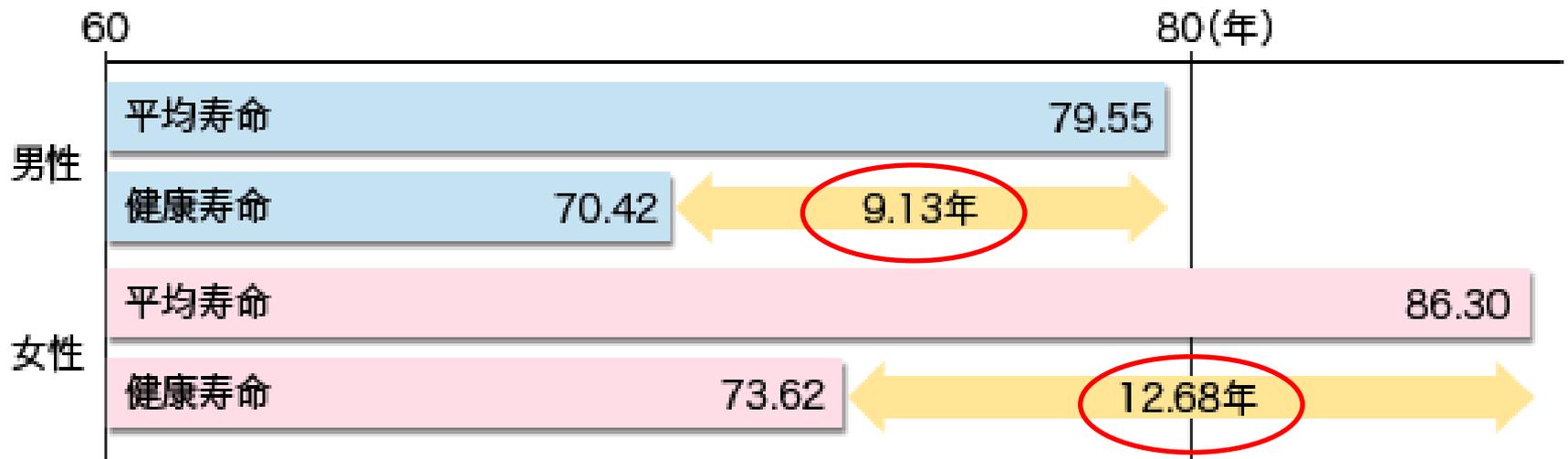
少子高齢化！



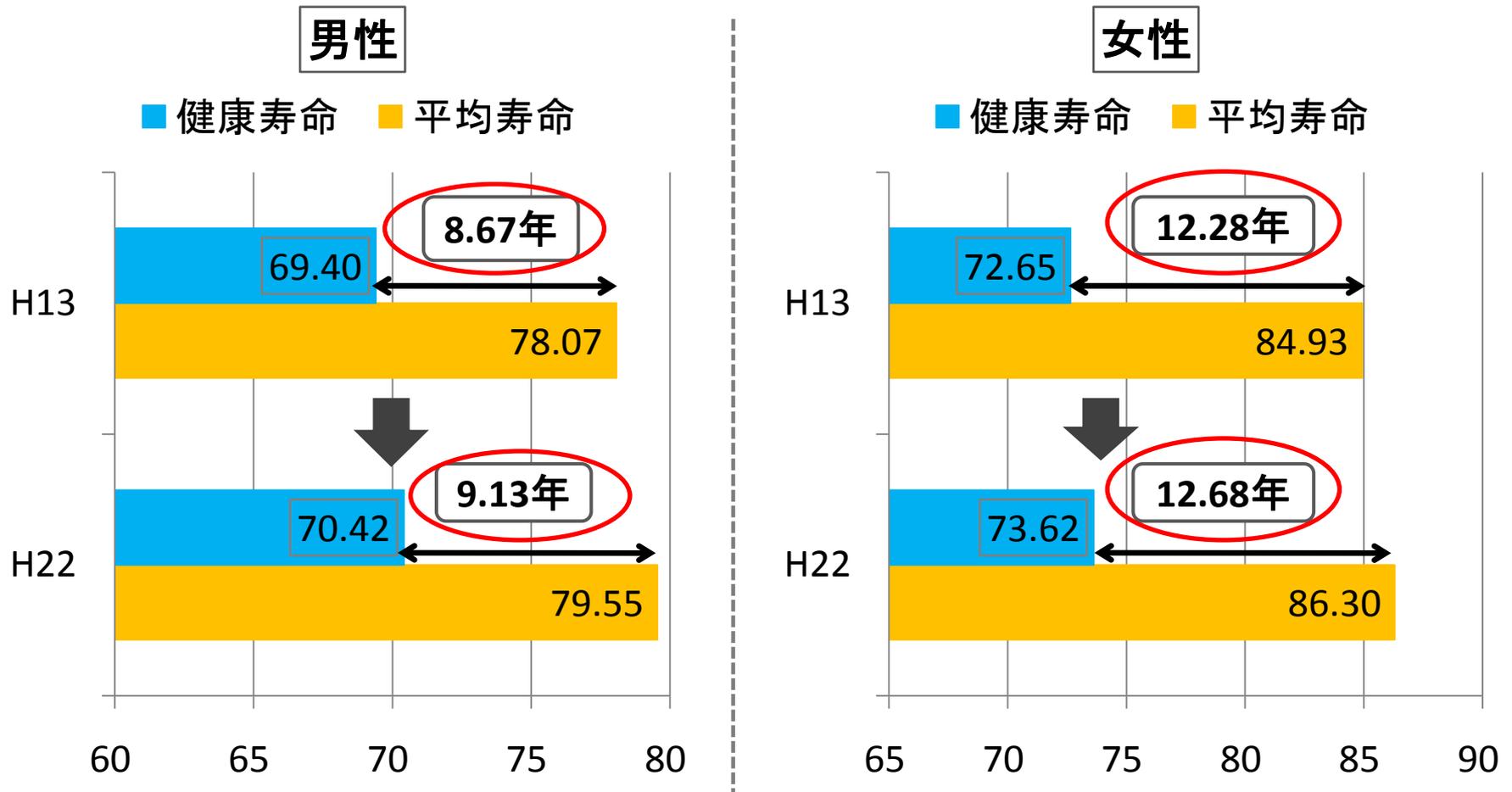
# 健康寿命

- 2000年にWHO(世界保健機関)が提唱
- 心身ともに自立し、健康的に生活できる期間のこと
- 平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある(医療や介護を要する)「不健康な期間」を意味する。

[平成22年]

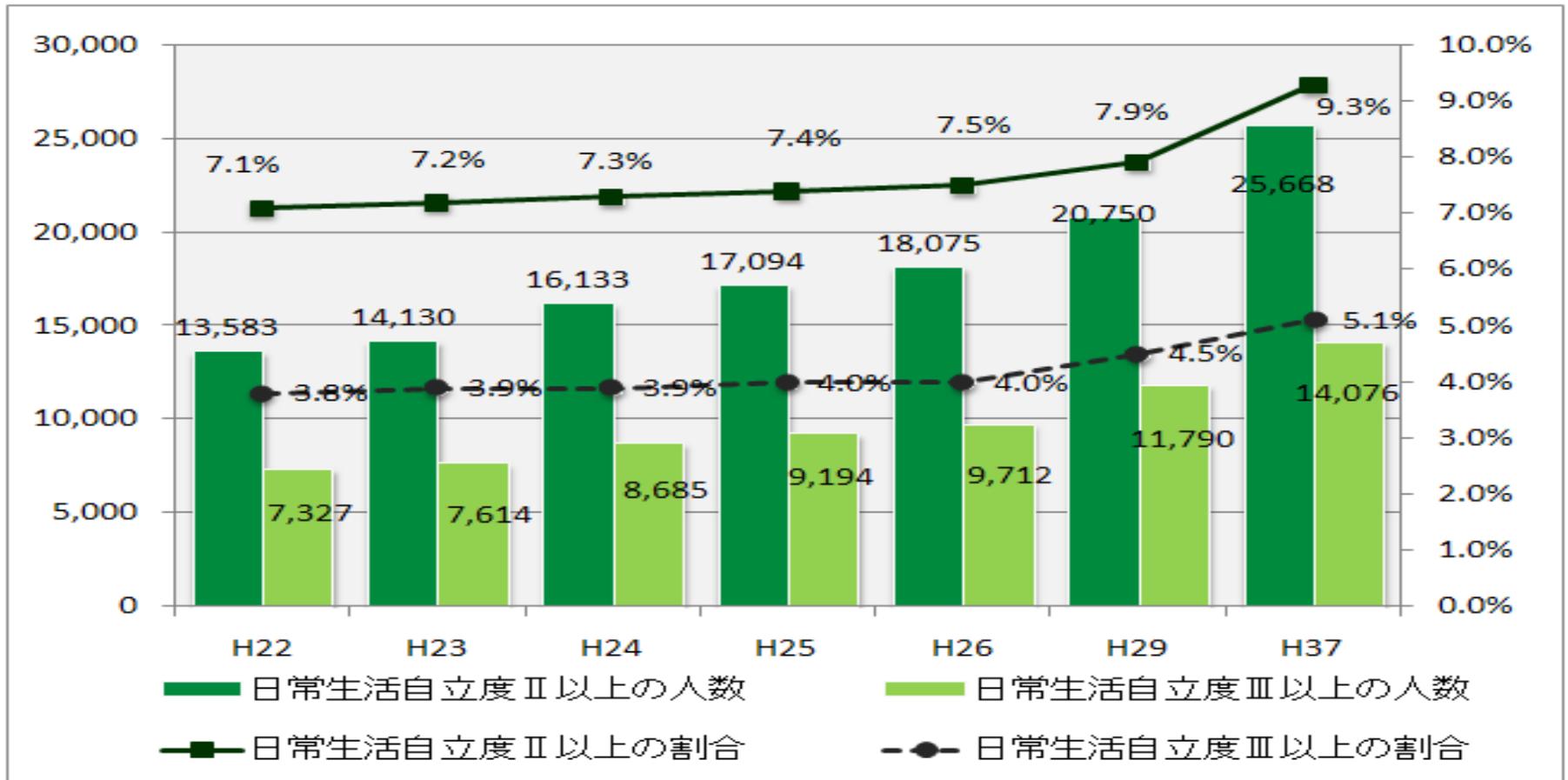


# 不健康な期間が拡大



健康寿命が延びているが、平均寿命に比べて延びが小さい。

# 認知症高齢者数の推移



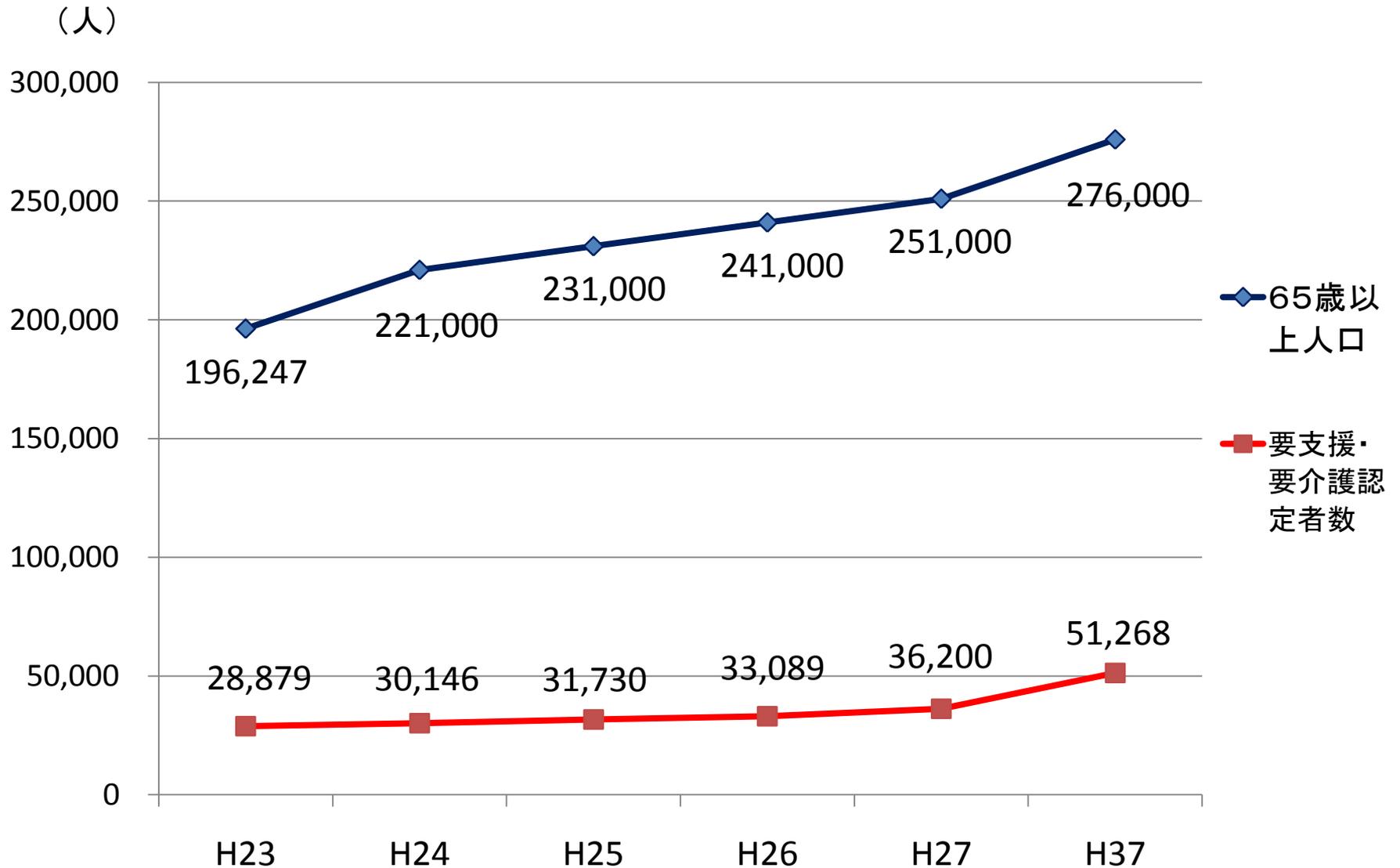
## 【認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ】

日常生活に支障をきたすような症状・行動や意思疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意していれば自立可

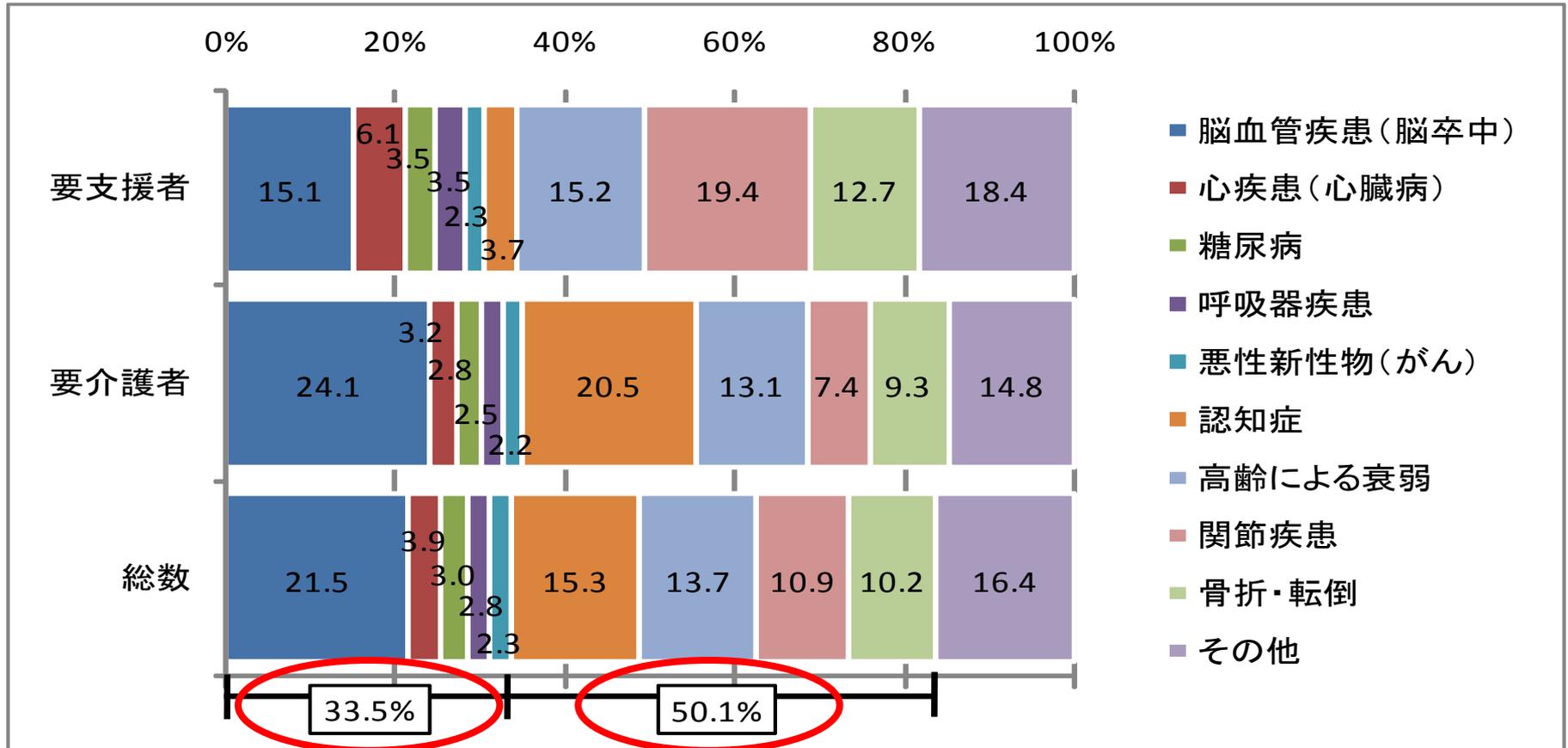
## 【認知症高齢者の日常生活自立度Ⅲ】

日常生活に支障をきたすような症状・行動や意思疎通の困難さが時々見られ、介護を要する

# 要支援・要介護認定者数の推移



# 介護が必要になった原因



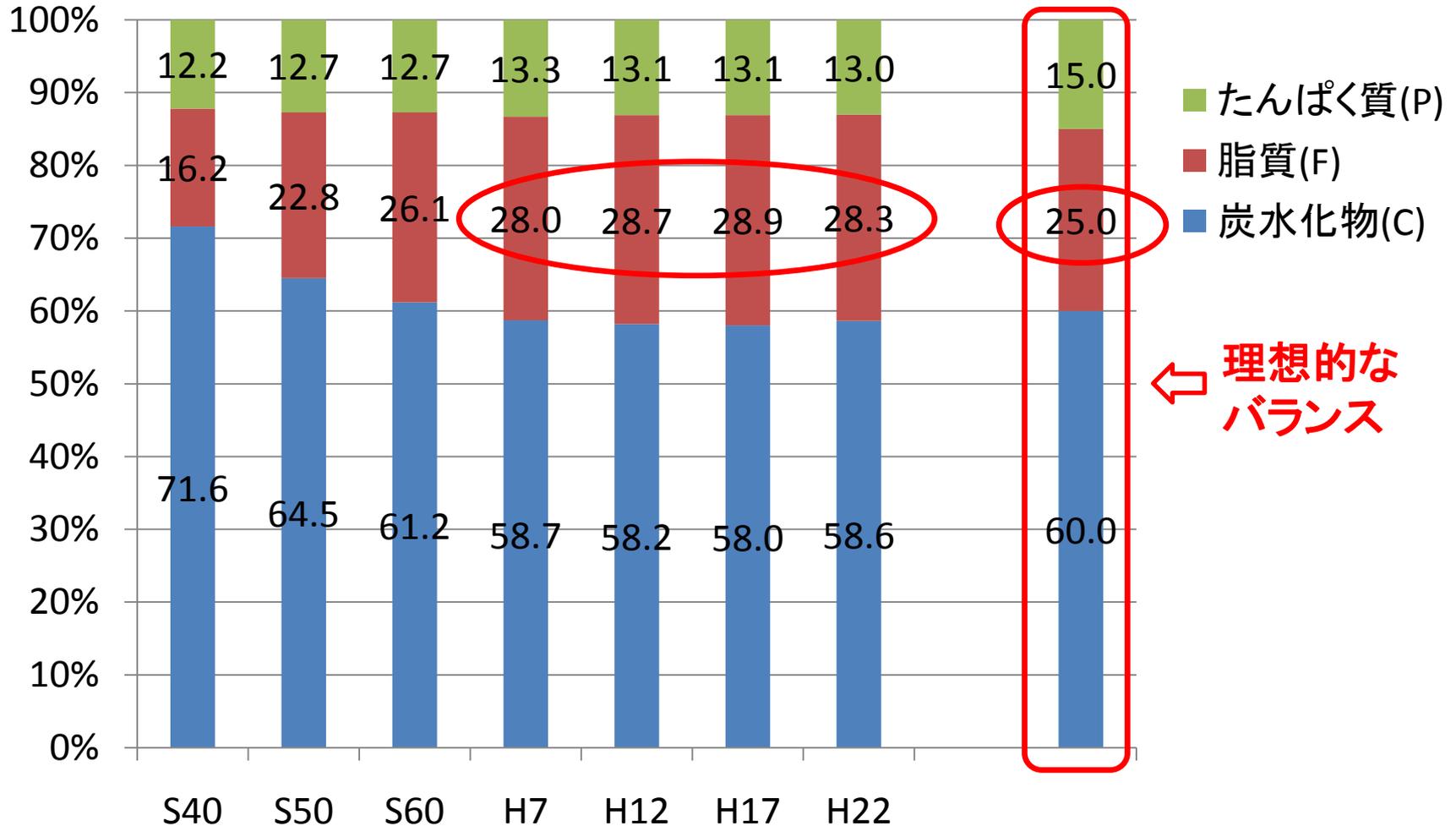
生活習慣病

認知症や高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒

# 日本のPFCバランスの推移

PFC(ピー・エフ・シー)バランスとは、食事の三大栄養素であるたんぱく質・脂質・炭水化物のエネルギーバランスのこと。

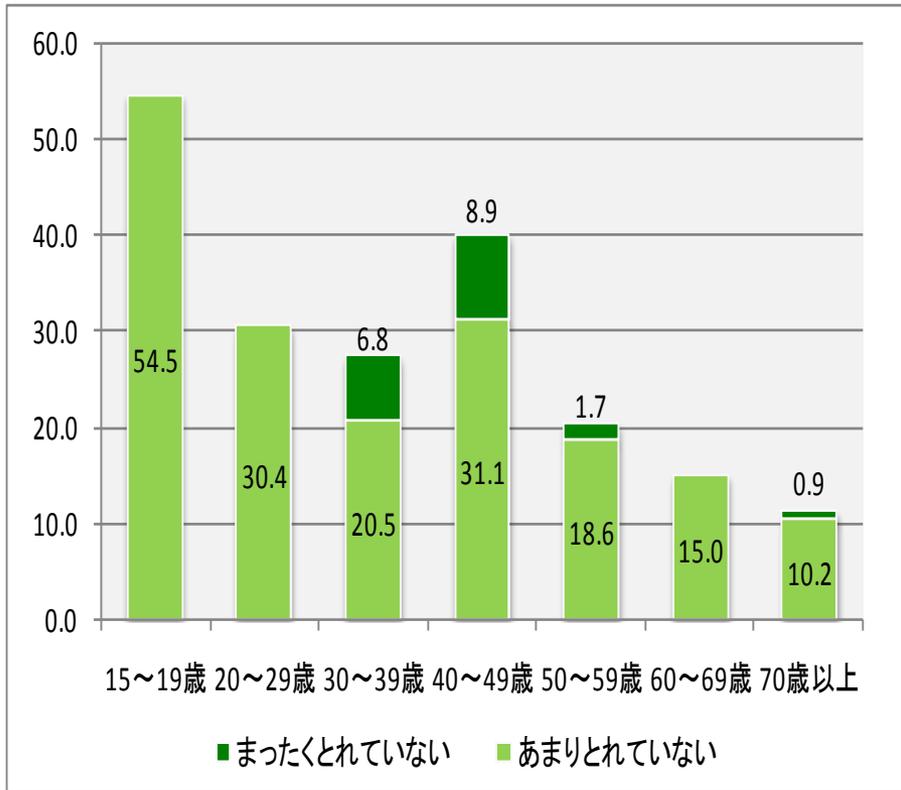
(単位:%)



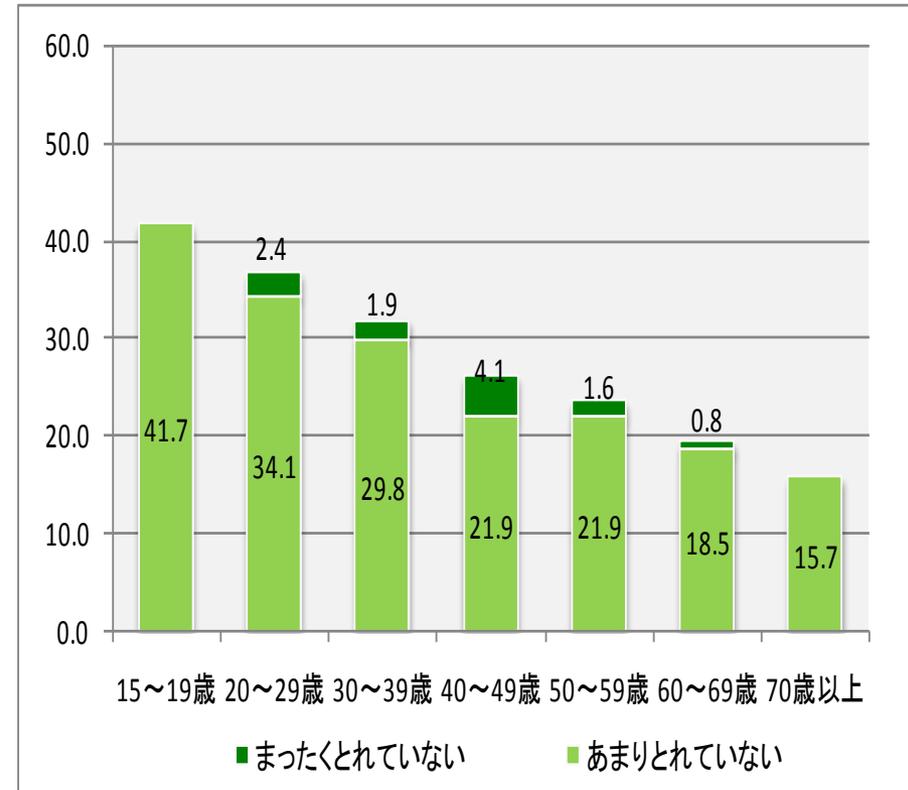
理想的な  
バランス

# 普通の睡眠で十分休養がとれていない人の割合

【男性】



【女性】

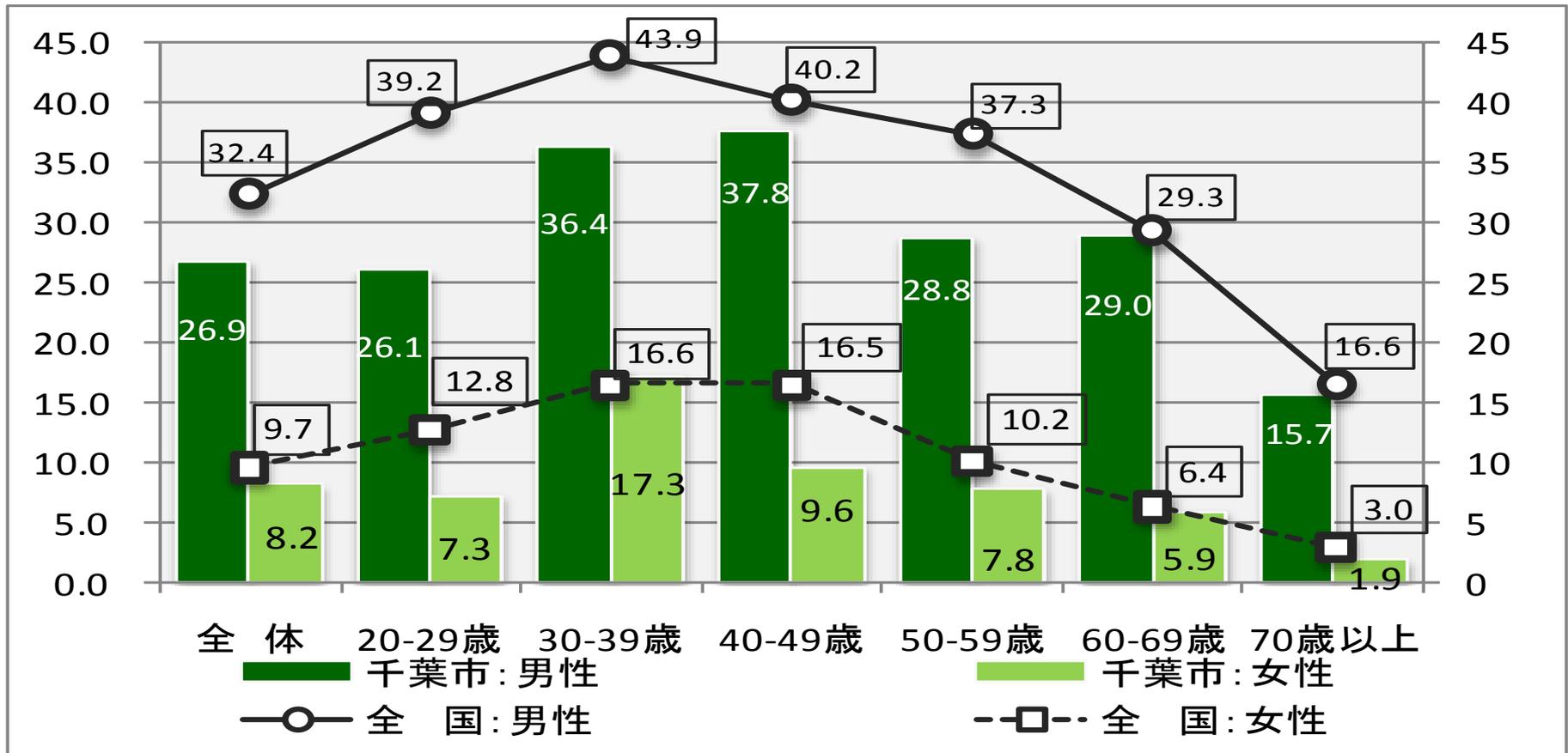


男性では、30～40代において睡眠で休養が全くとれていない人が1割近い。年齢が低いほど十分な睡眠が得られていない。

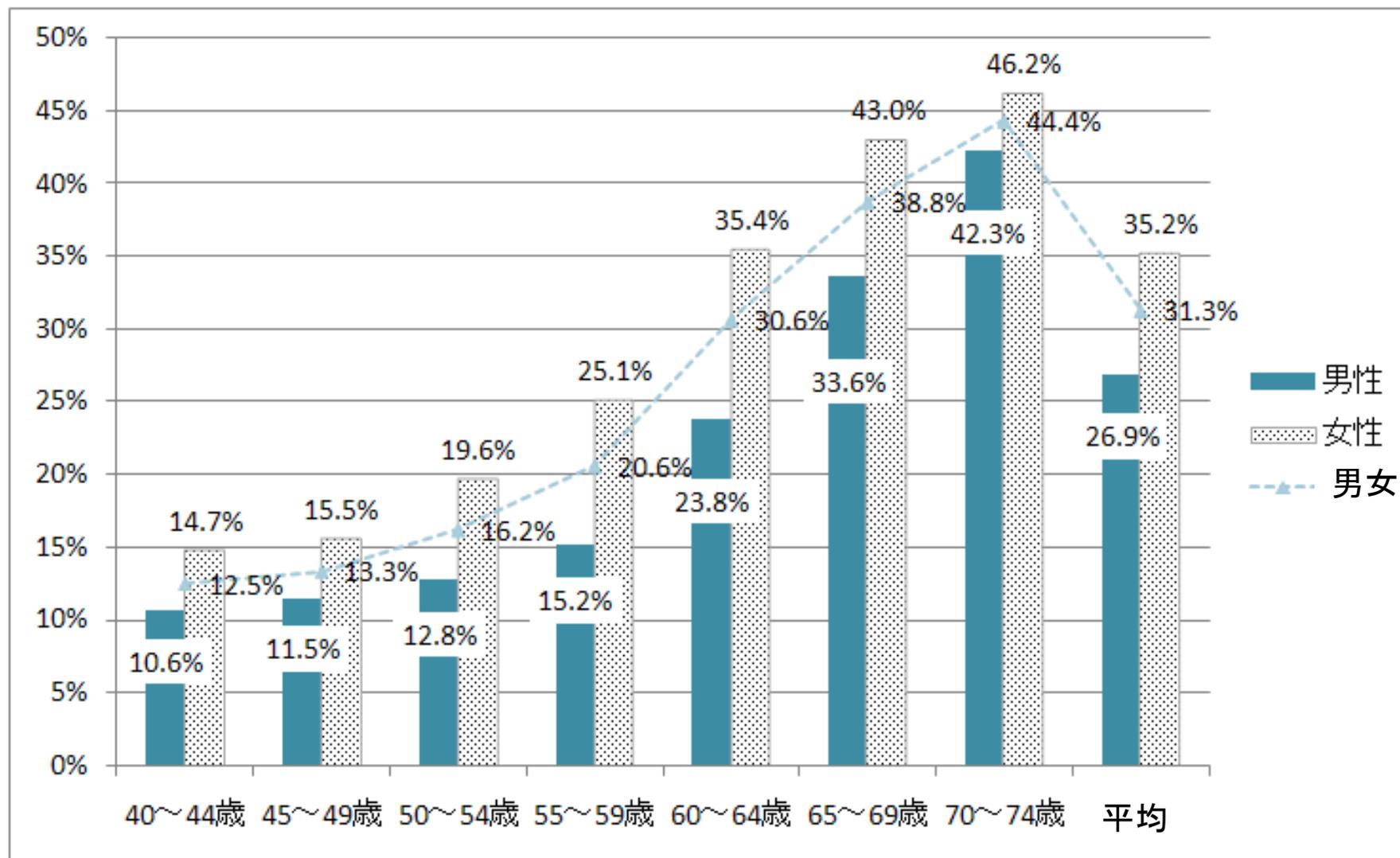
# 喫煙率（現在も喫煙している人の割合）

就労世代や乳幼児をもつ親世代にあたる30～40歳代において、男女とも喫煙率が高くなっている。

がん・循環器疾患・呼吸器疾患・糖尿病等のリスクを高める  
受動喫煙による健康被害（副流煙に多くの有害物質）



# 国民健康保険における特定健康診査の受診状況



資料:千葉市国民健康保険特定健康診査[平成23年度]

# 健康づくりの目標と手段

健康寿命の延伸

生活習慣病の  
発症予防、重症化予防

高齢者の健康  
・認知症の予防  
・介護予防  
・ロコモティブシンドローム  
の予防

## <食生活>

バランスよく食べて、生活習慣病  
を予防・改善

## <休養>

休養を十分とり、心身の健康や  
疲労の回復

## <健康診断>

1年に1回は健康診断を受けて、  
自分の健康状態を知り、生活習慣病  
を予防、隠れた病気を発見

## <身体活動>

体を動かす時間を増やし、健康的な  
体をつくる

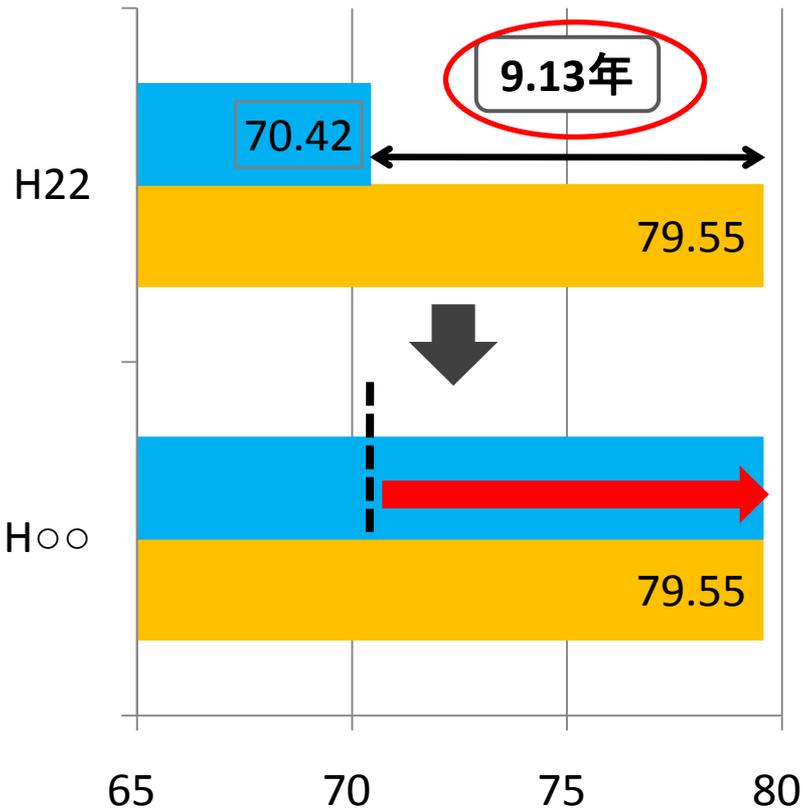
# 冒険家 三浦雄一郎さん

- ・5月に世界最高齢の80歳でエベレスト登頂に成功。

# 健康寿命の延伸

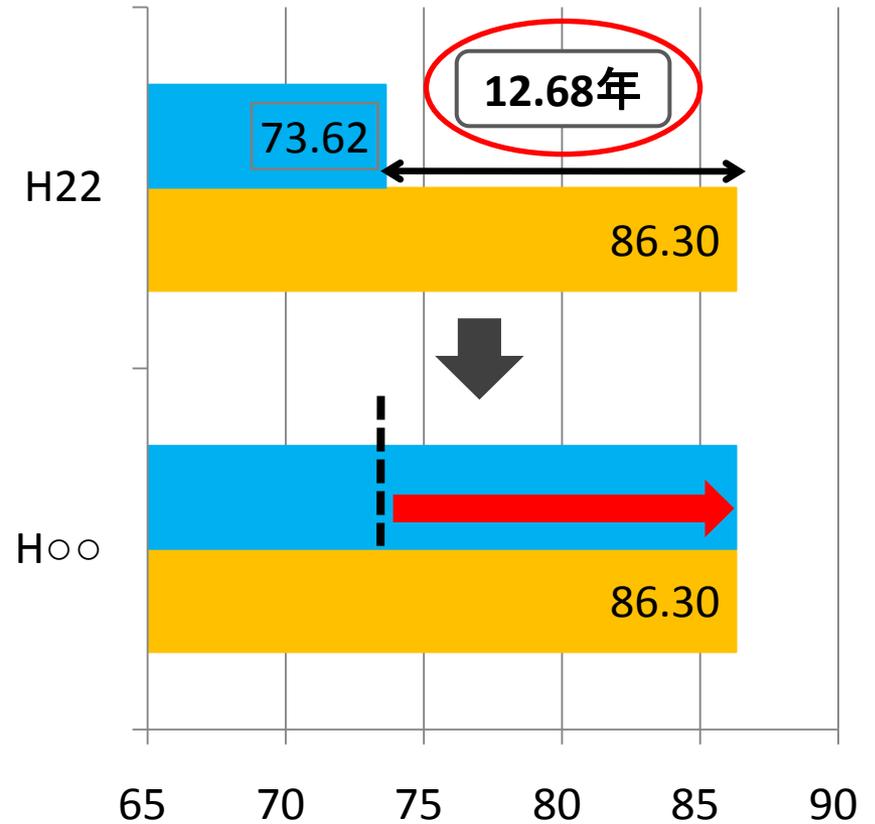
男性

■ 健康寿命 ■ 平均寿命



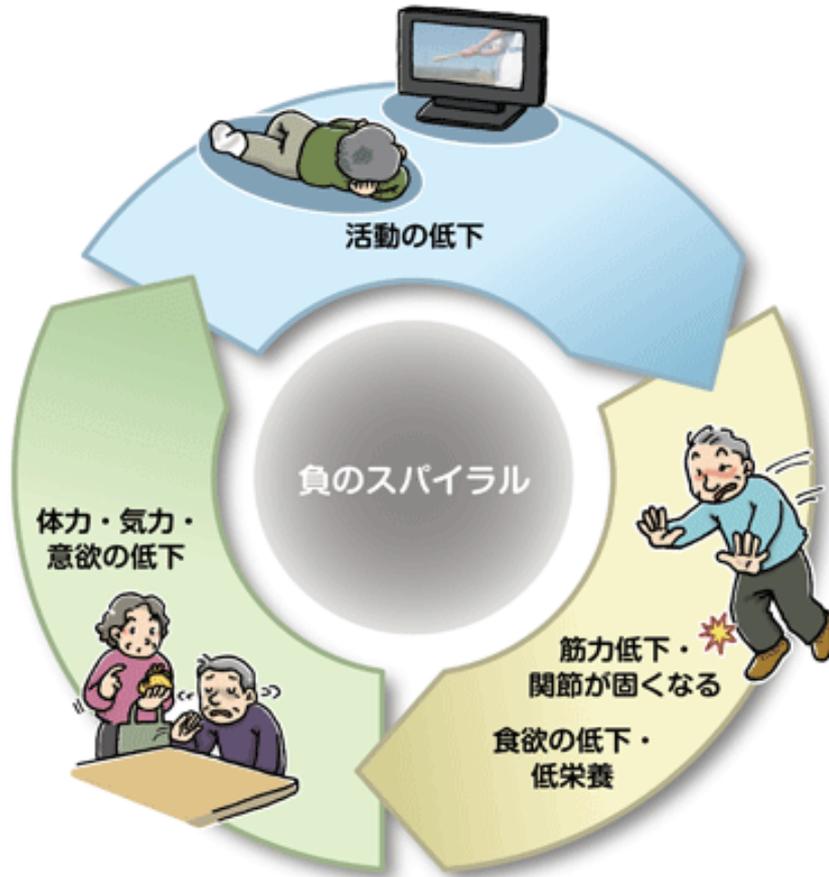
女性

■ 健康寿命 ■ 平均寿命



# 介護予防

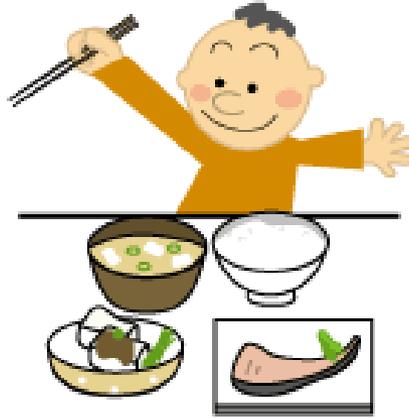
からだを動かさないでいると…



「介護予防」とは、平均寿命が80歳を超えている現在、健康寿命を延ばし、生き生きと充実した生活を送るための取り組みです。

高齢者自らが、日頃から積極的に外出して地域の活動に参加したり、地域の人と交流したりするなどにより、生きがいややりがいを見つけて、生涯を通じて「介護予防」を続けることが重要です。

# 食事



# 健康診断



# 運動

