

健康長寿に向けた実態調査 2023

分析結果



ご協力ありがとうございました！

鳩山町にお住まいで、要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に、令和5年12月に郵送アンケート調査『鳩山町 シニア世代の健康長寿に向けた実態調査(2023年)』を実施しました。おかげさまで3,852名(回収率70.3%)という大変多くの方にご協力いただくことができました。皆様のご協力に感謝申し上げます。今後、この調査で得られた貴重な情報を町の様々な事業に活用していく予定です。

ご存じですか？ 年代で異なる健康常識

右図のように、若中年層ではメタボ予防が健康常識とされていますが、高齢期ではフレイル予防の重要性が増します。メタボ予防からフレイル予防にスムーズに移行し、健康加齢を達成するには、早いうちからフレイルの正しい知識をもっておくことがカギとなります。

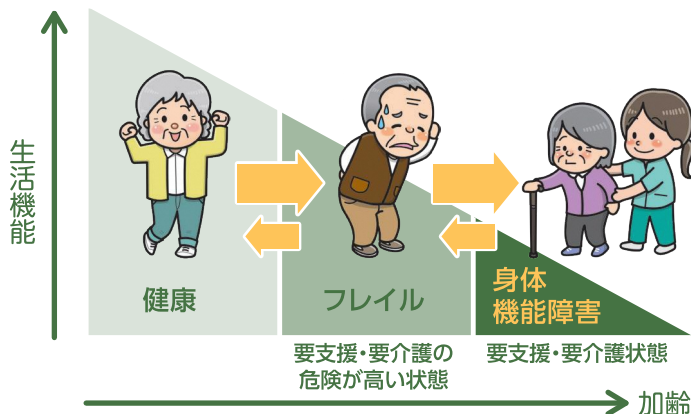


高齢期からの健康管理
メタボ予防からフレイル予防へ



	50～64歳	65～74歳	75歳～
目標	生活習慣病の予防		老化予防
対象	メタボリックシンドローム (肥満・高血圧・糖尿病・脂質以上の集積)		フレイル(虚弱)
栄養	摂り過ぎに注意、 野菜はしっかり		不足に注意、 肉・魚・卵はしっかり
運動	エネルギーを消費 (有酸素運動)		筋力、足腰をしっかり維持 (筋トレ)
社会	働き過ぎやストレスの解消		積極的な社会参加

歳を重ねるにつれ、心身にさまざまな変化が起こるため、健康づくりの方法も年齢に合わせて変えていく必要があります。

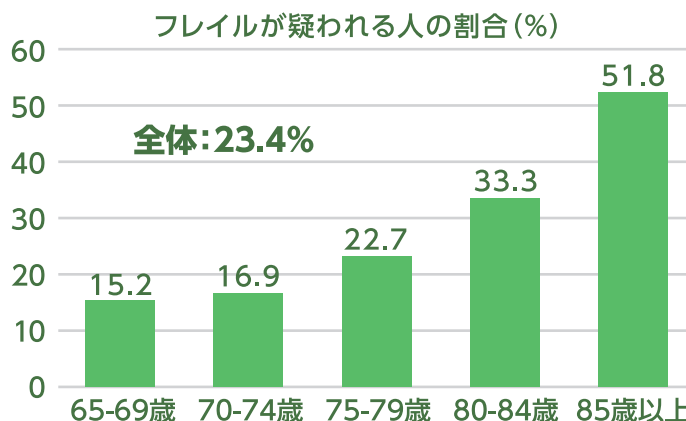


フレイルとは？

健康長寿を達成するには、生活習慣病のコントロールに加え、加齢に伴うフレイルを予防することが重要です。フレイルとは、からだやこころの機能の低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態のことです。

鳩山町の実態

今回の調査では、65歳以上の方の23.4%がフレイルと判定され、85歳以上では半数以上にのぼることがわかりました。ここでは、フレイル予防の三大要素(栄養・運動・社会参加)について、5年前に実施した調査結果と比較しながら鳩山町の実態をご報告します。



いろいろ食べて健康に!～健康長寿の秘訣①:多様な食品摂取

いろいろな食品をまんべんなくとることが健康長寿のポイントのひとつです。

これまでの調査研究から、毎日食べている食品群の数が多いほど体力が維持されやすいことや、認知症の発症リスクが低いことが示されています※2。

健康長寿の観点からは、7点以上(最低でも4点以上)が目標値とされています。

覚えよう!
毎日食べたい
10食品群

下の10食品群から1群で1点。
毎日7点以上※1が目標です。



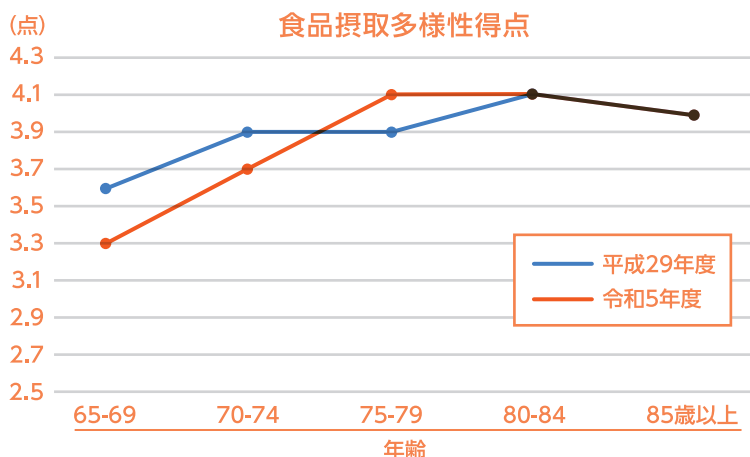
「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ! 推進協議会」が考案した合言葉です。

※1 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドラインより

※2 Yokoyama et al., J Nutr Health Aging, 2017; Yokoyama et al., Public Health Nutr, 2023

鳩山町の実態

鳩山町全体の食品摂取多様性スコアの平均点は3.8点で、5年前(3.8点)とほぼ変わりはありませんでした。年代別にみても同様の傾向でした(右図)。



「ほぼ毎日食べている食品群」ランキング

第1位	果物	56.3
第2位	緑黄色野菜	52.2
第3位	牛乳	49.5
第4位	油脂類	45.8
第5位	大豆製品	43.3
第6位	卵	43.1
第7位	肉類	28.7
第8位	魚介類	25.4
第9位	海藻	20.2
第10位	いも類	12.8

次に、食品群ごとにほぼ毎日食べている人の割合をみると、第1位は果物で65歳以上の約半数がほぼ毎日食べていることがわかりました。

最下位はいも類で、毎日食べている人は約1割でした。



運動面からフレイル予防

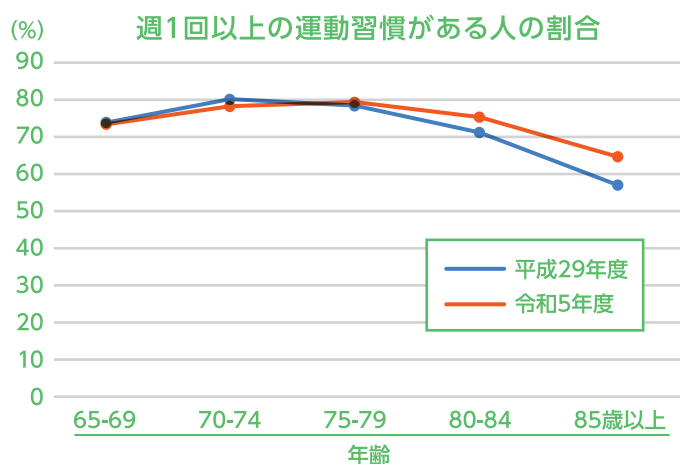
からだをよく動かして体力を維持しよう

運動で身体を動かすことは、体力を維持・増進させて身体を健やかに保つだけでなく、うつや認知機能低下を予防するなど、心の健康にも良い効果があります。楽しく身体を動かすことは、健康長寿の大切な要素です。

体力を保持・向上する運動のめやすは右図のとおりです。

歩行運動 散歩 ウォーキングなど	筋力運動 スクワット かかと上げなど	体操 ストレッチ
足腰の強化や 疲れにくい身体のために	骨や筋肉の 維持のために ※歩くだけでは不十分	関節痛の 予防・緩和のために
週に 150分 以上 (1日平均20分程度)	週に 2回 以上	週に 2回 以上
		

※東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドラインより



鳩山町の実態

運動習慣がある人の割合を年齢ごとに示しました。

運動習慣がある人の割合は、令和5年度では全体で75.8%で、5年前(75.5%)とほぼ変わりはありませんでした。年代別にみても同様の傾向でした。

社会面からフレイル予防

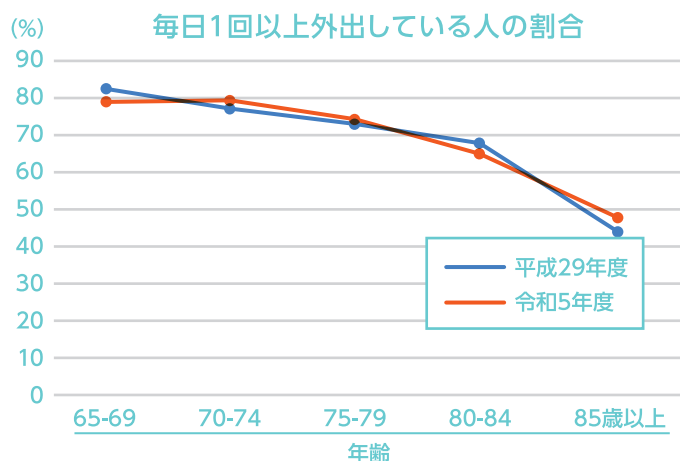
地域や社会との関わりを保とう

人間関係や社会との関わりの希薄さが心身の健康を損ねるリスクを高める一方で、仕事やボランティア、趣味の活動などの地域活動を行っている人では心身の健康が維持されやすいことがわかっています。

健康長寿の観点から、右のような社会参加の目標が定められています。

1日1回以上 外出しよう	週1回以上 友人・知人などと 交流しよう	月1回以上 楽しさ・やりがいのある 活動に参加しよう
		
買い物や散歩などの小さな用事も毎日外へ。	地域活動以外にも、友人・知人やご近所の人と。	趣味活動やボランティア活動は、健康維持にも効果的。

※東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドラインより



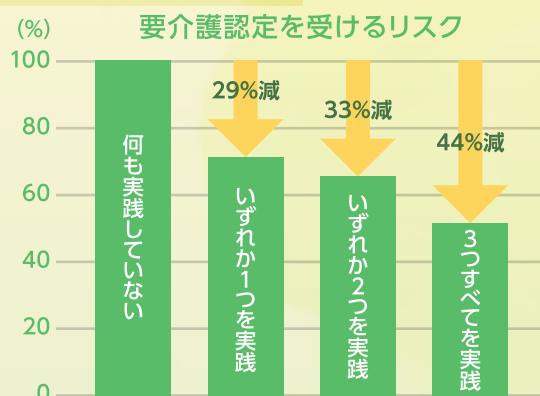
鳩山町の実態

毎日1回以上外出している人の割合を年齢ごとに示しました。

外出習慣がある人の割合は、令和5年度では全体で73.0%で、平成29年度(75.0%)から大きな変化は認められませんでした。

栄養・運動・社会参加3つがそろって、
フレイル予防・介護予防効果はより高まる

栄 養 毎日食べる食品群の数が4つ以上
運 動 週一回以上の運動実践
社会参加 何らか社会活動の実践



これまでの鳩山町のデータから栄養・運動・社会参加のうち、どれか1つだけ実践するよりも、複数実践することで、フレイル予防や介護予防効果が高まることがわかりました。みなさんの生活にも、足りない要素を“ちょい足し”してみませんか？

鳩山町では、栄養・運動・社会参加を3本柱とした『鳩山モデル』をベースに介護予防事業に取り組んでいます。

さわやか健康教室

健康づくりと介護予防について
全般的に学べる教室

地域健康教室

町内4ヶ所、毎週1回開催の
体操を中心とした教室

はあとふるパワーアップ教室

リハビリ専門職等と連携して実施する、
短期集中型の介護予防教室

手作業の会

手作業(クラフトバンドを利用した
かご作りなど)を中心に
週1回実施



鳩山町には様々な「通いの場」があります。

また、地域の通いの場の担い手となる、健康づくりサポーター・体操リーダーの養成やスキルアップを目的とした各種研修・セミナーも実施しています。
地域の活動情報は、地域包括支援センターまでお問合せください。



地域の活動情報をまとめた「はとまるマップ」はこちらのQRコードからアクセスできます。

編集・発行 **鳩山町地域包括支援センター**

〒350-0313 埼玉県比企郡鳩山町松ヶ丘4-1-4

☎ 049-296-7700

地方独立行政法人 **東京都健康長寿医療センター研究所**

〒173-0015 東京都板橋区栄町35-2

