

高齢者の健康づくり

令和5年版高齢社会白書によると、日本全体の高齢化率は29.0%となっており、令和52(2070)年には2.6人に1人が65歳以上、4人に1人が75歳以上になると推計され、高齢化は加速度的に進展していくことが予想されます。本区の令和5(2023)年1月時点における高齢化率は14.7%で国より10ポイント以上低いものの、高齢者人口は増加を続け、今後も増加傾向は続くと推計されています。高齢期は、身体機能の低下や交流機会の減少等により、フレイル(加齢により心身の活力が低下した状態)をはじめ病気や要介護のリスクが高まります。こうした中、いつまでも住み慣れた地域で健康に生活していくためには、心身ともに健康な期間である「健康寿命」を延ばすことが大切です。そのため、元気づちから健康に対する意識を高め、健康づくりに取り組むことが重要です。また、高齢者がいつまでもいきいきと活動し続けるためには、これまでの経験や能力をいかして、地域の中で活躍できる場や機会を充実するなど、就労を含む社会参加や生きがいづくりを推進していくことも大切です。

「生活機能の向上」「社会参加の促進」を取組の方向性として、高齢者の健康づくりを推進していきます。

プランが目指す区民の姿

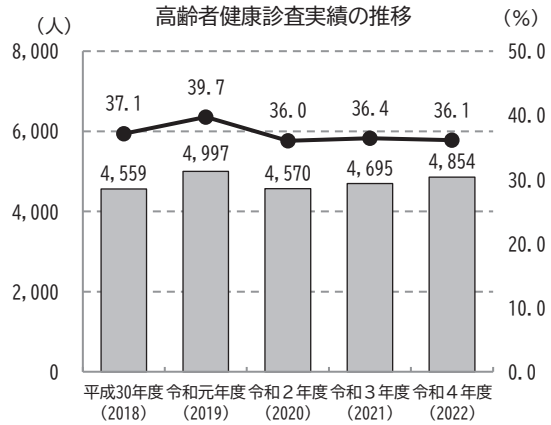
- 身体機能の低下等により、要介護リスクが高まるフレイルを予防するため、自分に合った健康づくりに主体的に取り組んでいます。
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師を持ち、定期的に健診を受けるなど、自らの健康状態を把握するようにしています。
- 医療・健診・介護データの活用による一人一人の状況に応じた支援を受けています。
- 人と人の絆を育む地域社会の中で、日頃から「高齢者通いの場」に出かけるなど地域や人とのつながりを持って生活しています。
- 元気な高齢者が自らの選択で就労したり、ボランティアや地域活動に参加し、いきいきと暮らしています。

取組の方向性	取組の柱
生活機能の向上	①一人一人の状態に応じた健康づくり(介護予防)の推進
	②フレイル対策の普及啓発

高齢者は加齢に伴う運動機能や認知機能等の低下、他者との交流機会の減少等により、さまざまな健康面でのリスクが高まることから、介護予防対策に取り組むことが大切です。健康寿命の延伸のため、高齢者が日々の健康づくりの重要性を理解し、主体的に実践できるよう、支援の充実を図ることが求められます。

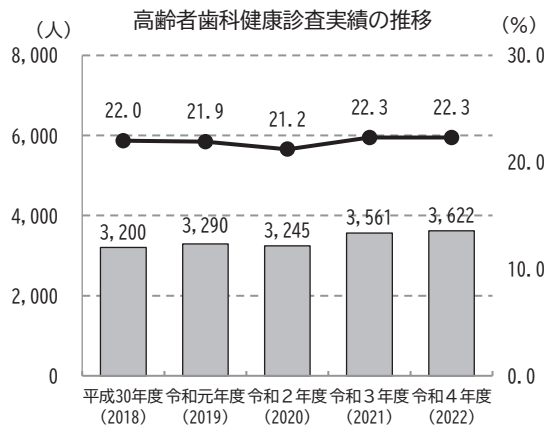
現状

◆本区の高齢者健康診査の受診率は、新型コロナウイルス感染症感染拡大による受診控えの影響が大きかった令和2（2020）年度に大きく下がり、その後いったん上昇したものの、まだ新型コロナウイルス感染症流行前までには回復していない状況です。



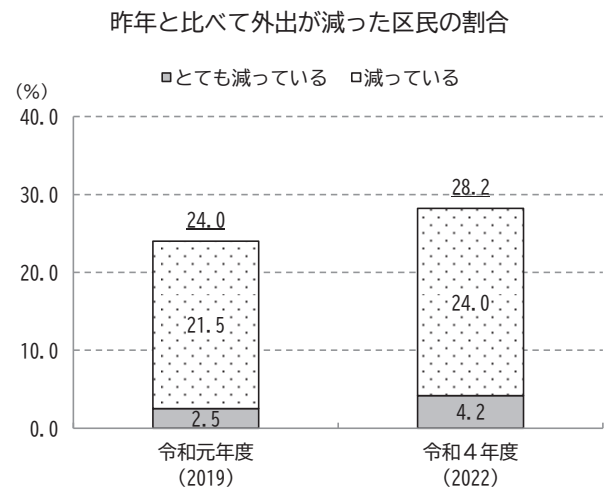
資料：中央区資料

◆高齢者歯科健診については、新型コロナウイルス感染症流行前の平成30（2018）年度および令和元（2019）年度を上回っていますが、大きく増加してはいない状況です。



資料：中央区資料

◆令和4（2022）年度に実施した中央区高齢者の生活実態調査および介護サービス利用状況等調査によると、昨年に比べて外出の回数が減っていると答えた方の割合は28.2%となっており、新型コロナウイルス感染症流行の影響等を受けて令和元（2019）年度に実施した前回調査より4.2ポイント増えています。



資料：中央区高齢者の生活実態調査および介護サービス利用状況等調査（一部抜粋）

◆中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）によると、BMIが20以下（低栄養傾向）の割合は、65歳以上の高齢者全体で20.4%となっており、口腔機能において「かみにくい」または「飲み込みにくい」と回答した方の割合は16.9%となっています。

課題

- ◇フレイルを予防するために健康状態のほか食習慣、運動習慣、社会参加、口腔機能等の質問（フレイル予防健診の質問票）に答えてもらうことで心と体の変化に早期に気づくことができます。そのため、高齢になってもこれまでと同様に定期的に健康診査を受診することが必要です。
- ◇本区の高齢化率は国や都と比べて低いものの、高齢者人口は着実に増加しつつあります。心身ともに健康な期間をできるだけ長く維持していくための健康づくり（介護予防）施策の推進と、介護保険サービスを必要としない自立した社会生活を維持していくための支援が必要です。
- ◇元気なうちから身近な場所で主体的に健康づくりに取り組める環境のさらなる整備や、地域の団体等多様な主体による健康づくり（介護予防）の機会を広げていくことが重要です。
- ◇将来の要介護認定率は低栄養や運動機能低下との相関が高く、栄養改善や運動機能を維持することが介護予防につながります。また、口腔フレイルの方はそうでない方より低栄養の割合が高くなる傾向があるため、これらの対策に取り組むことが必要です。
- ◇高齢者は心身や認知機能の低下、複数の慢性疾患や閉じこもりによる社会とのつながりの喪失等の多面的な健康課題を抱えており、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施を進め、医療・健診・介護の横断的なデータを活用した新たな健康支援の取組を行うなど、高齢者一人一人の健康状態に合わせたフレイル対策を進めていく必要があります。

1

食育の推進

2

健康づくり習慣の定着

3

生活習慣病予防・がん対策の推進

4

生涯の健康づくり

5

高齢者の健康づくり

今後取り組むべきこと

①一人一人の状態に応じた健康づくり(介護予防)の推進

高齢期は加齢に伴う身体機能の低下等によりフレイルのリスクが高まります。フレイルを予防し、健康寿命の延伸を実現するには、日々の健康づくりが重要です。

区民は、自身の健康状態に関心を持ち、自分に合った健康づくりに主体的に取り組むことが求められます。

区の実践

高齢者一人一人の健康状態を把握し、個人の状態に合わせた適切な支援サービスへつなげ、健康づくりを推進します。また、健康教室等を実施することで、高齢者が身近な場所で手軽に健康づくりへアクセスできる環境を整備します。

- 筋力向上に有効なマシンを使ったトレーニング等を行う「さわやか健康教室」を実施していきます。
- 健康状態に合わせて自由にプログラムを組み合わせ、気軽に継続した健康づくりが行える「中央粋なまちトレーニング（粋トレ）」について地域の身近な場所において区民ボランティアを中心とした普及を実施していきます。
- KDB（国保データベース）システム等により、医療・健診・介護データから高齢者の健康課題の分析と栄養・口腔・身体的フレイルおよび生活習慣病重症化のリスクが高い方や健康状態不明者等の抽出を行い、保健師等が個別訪問等による健康状態の把握や保健指導を行うほか、必要なサービスにつなげるなど、一人一人の特性に合わせた健康支援に取り組みます。
- 「高齢者通いの場」等、高齢者が集まる場においても、保健師等による健康講座や相談に加えて、高齢者の質問票等を用いた健康状態の把握を行うなど、介護予防（フレイル予防）や生活習慣病予防に取り組みます。
- 高齢者が楽しみながら健康づくりを続けられるよう、健康ポイント等健康づくり事業への参加の動機付けにつながる仕組みを検討していきます。

TOPIC

中央粋なまちトレーニング

身近な場所で健康づくりに取り組めるよう、転倒予防や認知機能の向上等の効果が見込まれる区独自の介護予防プログラム「中央粋なまちトレーニング（粋トレ）」を作成しました。

区民ボランティアを中心に普及するとともに自宅等でも継続して取り組めるよう YouTube 等さまざまな媒体を活用して普及をしています。



②フレイル対策の普及啓発

加齢によって心身の機能が低下した状態であるフレイルは、高齢者が抱える健康課題の一つです。区民は、フレイルに関する正しい知識を身につけ、予防に向けて健診の受診等健康づくりの取組を実践することが求められます。

区取組

フレイルについて、高齢者やその周囲の人に対して正しい理解を促すとともに、フレイル対策の具体的な取組についても情報提供を行い、実践につながるよう支援します。

- 健康づくりガイドブック（「お役立ちガイドブック」）の活用や、いきいき館等での健康づくり講座などを通して、フレイル対策の普及啓発を推進します。
- 高齢者健康診査・高齢者歯科健康診査・フレイル予防健診を実施し、受診券を個別送付します。
- 地区歯科医師会と連携し、高齢者歯科健診での歯科保健指導を実施します。
- フレイルや生活機能の低下がみられる高齢者が、はつらつ健康教室修了後や、保健師等による個別訪問後に、地域の方々と交流しながら自主的な運動が継続できるように「高齢者通いの場」への参加を促すなど、医療や介護に頼らない心身の健康状態を維持するための取組を行っていきます。
- フレイルを予防するための栄養・食生活に関する知識の普及や料理の紹介をするフレイル予防講習会を実施します。
- 「高齢者通いの場」等、高齢者が集まる場において、保健師等による健康講座や相談などを通じて、介護予防（フレイル予防）につながる支援や情報提供を行います。

1

食育の推進

2

健康づくり習慣の定着

3

生活習慣病予防・がん対策の推進

4

市民の健康づくり

5

高齢者の健康づくり

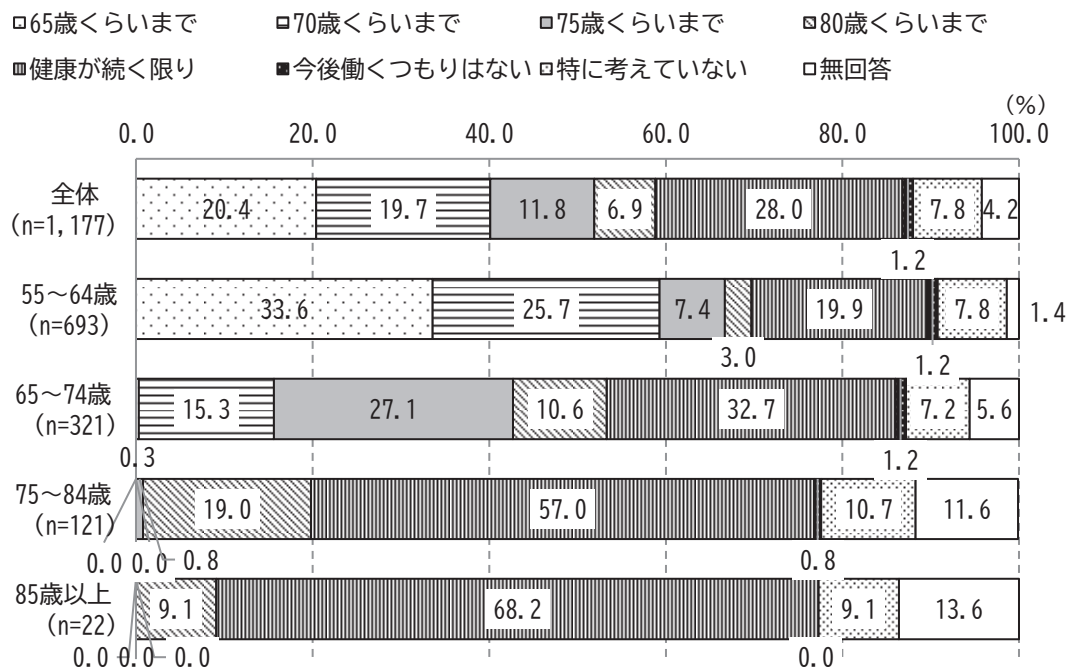
取組の方向性	取組の柱
社会参加の促進	①地域社会とのつながり支援
	②就労支援・生きがいづくり
	③ボランティア活動等の促進

高齢期は退職等によるライフスタイルの変化や、交友関係の変化、運動機能の低下等により社会とのつながりが希薄化し、孤立に陥る可能性が高まります。地域社会とのつながりを作る場の提供や、それぞれの能力をいかして社会で活躍できる機会の創出を図り、高齢者の生きがいづくりを支援することが求められます。

現状

◆65歳以上では「健康が続く限り」仕事をしたいという回答が最も多くなっていますが、55～64歳では「65歳くらいまで」が最も多くなっており、「健康が続く限り」の割合が低くなっています。

何歳まで仕事をしたいか



資料：中央区高齢者の生活実態調査および介護サービス利用状況等調査（令和4年度）（一部加工）

- ◆今後取り組みたいこととして、旅行や趣味活動、学習活動に次いで、「健康づくりのための教室・講座」、「散歩、ウォーキング、ジョギング」といった項目が多くなっており、健康づくりに取り組みたいと考えていることがうかがえます。

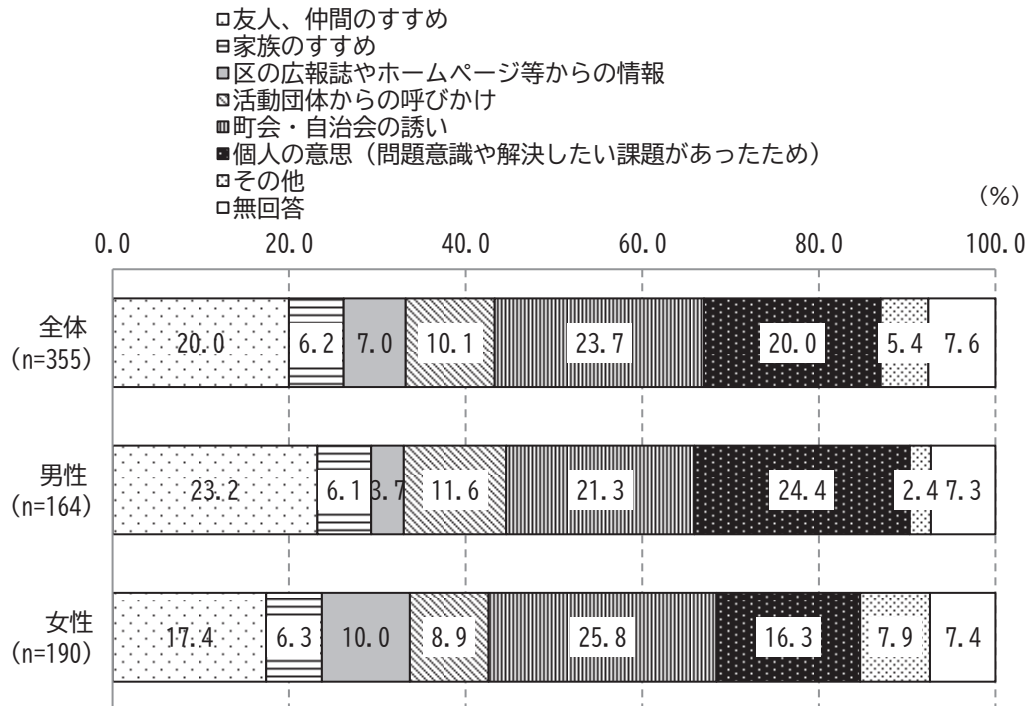
今後取り組みたいこと（上位5項目）

	項目	割合 (%)
1位	旅行	22.8%
2位	趣味活動（書道、手芸、踊り、コーラス、園芸など）	17.2%
3位	学習活動（教養講座など）	16.8%
4位	健康づくりのための教室・講座	15.7%
5位	散歩、ウォーキング、ジョギング	13.3%

資料：中央区高齢者の生活実態調査および介護サービス利用状況等調査（令和4年度）

- ◆現在行っている社会的な活動や地域活動を始めたきっかけは、男性は女性に比べて「友人、仲間のすすめ」および「個人意思（問題意識や解決したい課題があったため）」の割合が高くなっています。一方で、女性は男性と比べて、「区の広報誌やホームページ等からの情報」の割合が高いです。

活動を始めたきっかけ



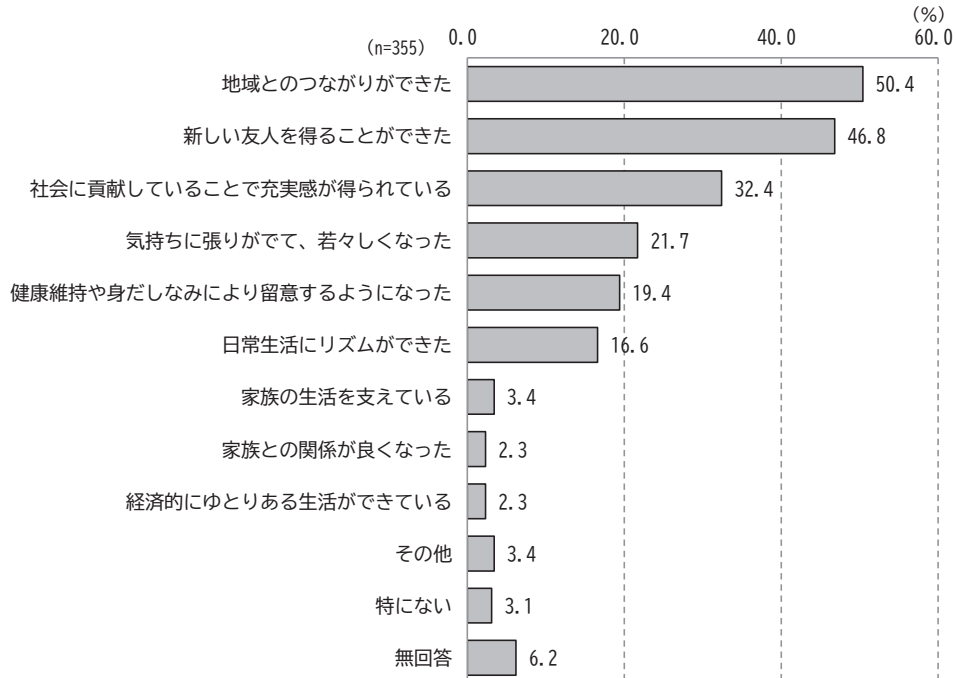
資料：中央区高齢者の生活実態調査および介護サービス利用状況等調査（令和4年度）（一部加工）

1

食育の推進

◆活動をしていて「地域とのつながりができた」、「新しい友人を得ることができた」等の効果がみられます。しかし、社会的な活動や地域活動をしていない人は7割台半ばを占めており、その理由として「時間的な余裕がない」、「活動に関する情報がない」、「体力的に難しい」といった意見が多くなっています。

活動をしてよかったと思うこと



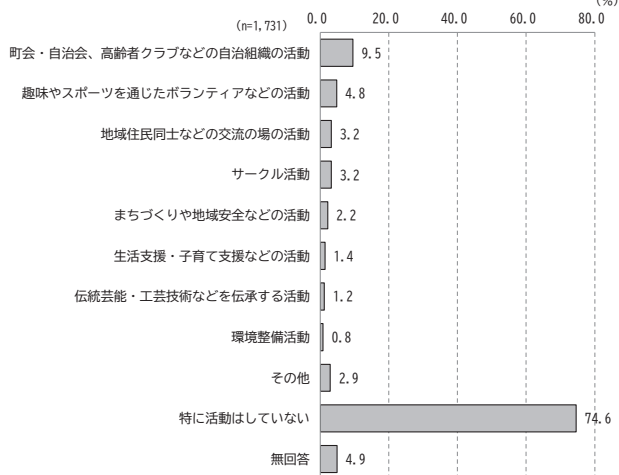
2

健康づくり習慣の定着

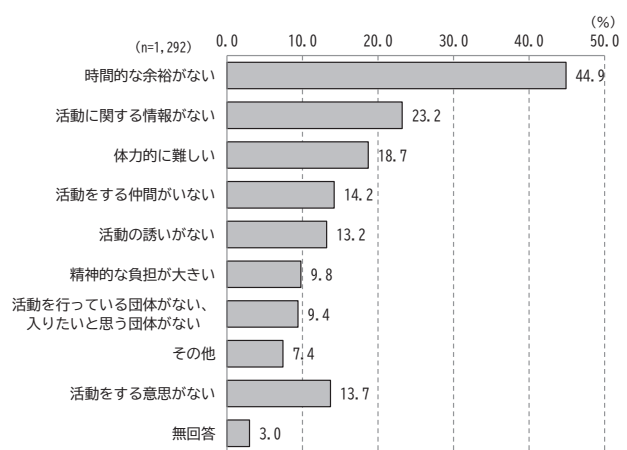
3

生活習慣病予防・がん対策の推進

社会的な活動や地域活動への参加状況



社会的な活動や地域活動をしていない理由



4

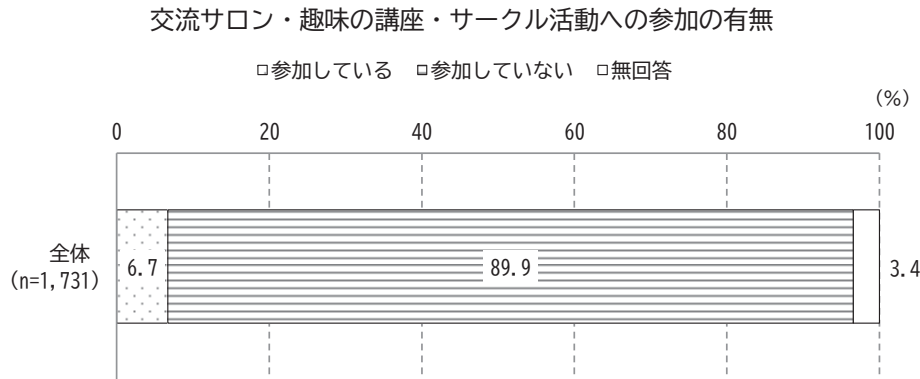
健康づくり

5

高齢者の健康づくり

資料：中央区高齢者の生活実態調査および介護サービス利用状況等調査（令和4年度）

- ◆交流サロン・趣味の講座・サークル活動へ参加していない人は約9割を占めており、「会場が徒歩圏内にある」、「参加費がかからない」といった条件であれば参加したいと考えている人が多くなっています。



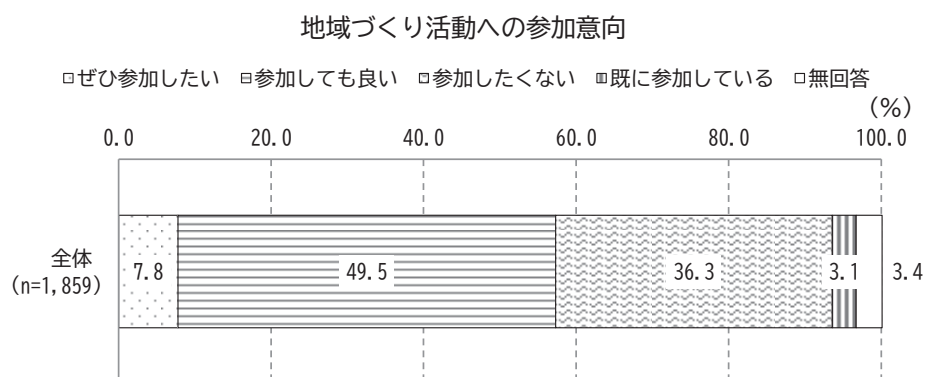
資料：中央区高齢者の生活実態調査および介護サービス利用状況等調査（令和4年度）

交流サロンや趣味の講座、サークル活動等に参加しようと思う条件（上位5項目）

	項目	割合 (%)
1位	会場が徒歩圏内にある	47.3%
2位	参加費がかからない	31.9%
3位	1～2時間程度で終わる	24.4%
4位	申込をしなくてよい	23.2%
5位	1時間以内で終わる	17.6%

資料：中央区高齢者の生活実態調査および介護サービス利用状況等調査（令和4年度）

- ◆参加者として地域住民の有志によるいきいきした地域づくりの活動に「ぜひ参加したい」という人は7.8%、「参加してもよい」という人は49.5%で、参加意向が過半数を占めています。



資料：中央区高齢者の生活実態調査および介護サービス利用状況等調査（令和4年度）

課題

- ◇健康寿命の延伸のためには、高齢者の社会参加の促進や就労支援の強化などに取り組むなど、高齢者のこれまでの経験や能力をいかし、地域の中で活躍できる場や機会の充実を図り、生きがいづくりを支援することが重要です。
- ◇人生100年の時代、仕事、学び、趣味、地域活動など、それぞれのライフステージに合った社会参加の機会が増えるよう積極的な取組が求められています。

今後取り組むべきこと

①地域社会とのつながり支援

高齢期は交流機会の減少等により、社会的孤立に陥りやすく、社会とのつながりが弱くなる傾向がありますが、社会との交流は心身の健康の維持に効果的な取組のひとつです。

区民は、地域社会への参加に関心を持ち、地域や人とのつながりを持てるように心がけることが求められています。

区取組

高齢者が周囲や地域とつながりが持てるよう、交流の場や学習機会等を提供し、社会参加を促進していきます。

○日常的に入浴等憩いや交流の場を提供するとともに、年間を通じて教養講座や体操教室等各種講座やイベントを開催する「いきいき館（敬老館）」を運営し、高齢者の健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりにつなげていきます。

○高齢者の交流の場となる「高齢者通いの場」への参加を促し、社会参加・介護予防を促進するとともに、運営者に対して運営資金や研修会の実施を通じて支援をしていきます。

○地域の高齢者の自主的組織である高齢者クラブの運営に対する助成等の支援を行っていきます。

○区民カレッジを開催し、区民に学習の機会を提供するとともに、学習の成果を地域活動にいかしていけるよう支援していきます。

TOPIC

高齢者通いの場

地域の方が運営する交流サロン「高齢者通いの場」が区内で開催されています。おおむね65歳以上の区民でしたら予約なしでいつでも自由にご参加いただけます。区作成の『中央区高齢者通いの場マップ』を参考に、ぜひお近くの「高齢者通いの場」へ遊びにいらしてください。



TOPIC

高齢者クラブ

自らの生きがいを高め健康づくりを進める各種活動とボランティア活動をはじめとして、高齢者の知識と経験をいかした多様な社会活動を総合的に行っています。各クラブでは、定例会・お花見・慰安大会への参加、敬老会、旅行会等さまざまな活動を行っています。令和5（2023）年7月時点で53の団体があり、2,346人の区民が参加しています。

TOPIC

区民カレッジ

中央区民カレッジは区民の生涯を通じた学習活動を推進するため、民間の生涯学習機関と連携しながら各種講座を提供しています。60歳以上の区民を対象とした「シニアコース」は、初年度で地域のことや健康のこと、伝統文化や芸術・音楽に関することを幅広く、2年目、3年目には実技や教養を同世代の仲間と一緒に学ぶ3年間のコースで、仲間づくりやこれからの人生の楽しみ方を探している高齢者に合った内容となっています。また、地域におけるさまざまな分野でボランティア活動を目指している区民向けに「生涯学習サポーター養成コース」も設けています。

②就労支援・生きがいづくり

高齢者がいつまでもいきいきと地域で暮らし続けるためには、さまざまな場所で生きがいを持って活動することが重要です。

区民は、自分に合った活動等に参加したり、地域の場に出て行ったりと積極的に外に出る機会をつくることが求められます。

区の実践

高齢者のそれまでの経験や能力をいかし、地域社会等で活躍できるよう、高齢者の就労支援や社会参加の機会の充実を図っていきます。

- 健康で働く意欲のある高齢者の経験、能力、希望等に応じた多様な就業を援助する「中央区シルバー人材センター」に対して、円滑な事業運営が図られるよう基礎的運営費の支援を実施していきます。
- 高齢者に対し、就業に関する相談・職業紹介等を実施し、就労機会の拡大を図るとともに生きがい、社会参加、収入の確保を図る「無料職業紹介所（シルバーワーク中央）」に対して、運営費の支援を実施していきます。
- 高齢者クラブ、シニアセンター、区民カレッジなどについて一人一人の意欲や状況に応じた活動の場として周知を図っていくとともに、地域の多様な主体と連携した社会活動の推進を支援していきます。

TOPIC

無料職業紹介所「シルバーワーク中央」/高齢者の就業相談窓口

仕事を探しているおおむね 55 歳以上の方に対し、就業に関する相談に応じるとともにフルタイムからパートタイムまで無料で仕事を紹介します。

職種を選択する際の相談から、セミナー、合同就職面接会の開催等、きめ細かな就職の支援を行っています。



TOPIC

シニアセンター

区内在住・在勤でおおむね 50 歳以上の個人・団体を対象として、社会参加に関する情報や機会および場所の提供、生きがい活動リーダー（生きがい活動支援室）による活動を通じ、中高年齢者の主体的な社会参加活動を支援しています。

③ボランティア活動等の促進

高齢者がいきいきと活動するにあたり身近な場所で健康づくりに取り組むことに加え、その経験や活力を地域のボランティア活動の場においていかしていくといったことも必要です。

区民は、健康づくりにおいて、自身の能力や体力に合った地域のボランティア活動等に意欲的に参加することが大切です。

区の実践

高齢者の健康づくりのきっかけを提供するために、高齢者のボランティアへの参加促進や、高齢者の健康づくりを支えるための人材育成を図り、住民同士が主体的に行う健康づくりを支援していきます。

○経験や技能を持った高齢者を人材登録する「元気高齢者人材バンク」事業を実施し、その活動を必要とする団体とのコーディネートを行うとともに、技能お披露目会などのPR活動を行い、活躍の場を広げていきます。

○高齢者が身近な場所で健康づくりに取り組めるよう、敬老館や浜町高齢者トレーニングルーム等で体操を指導する「さわやか体操リーダー」および高齢者通いの場や高齢者クラブ等で簡単な体操や脳トレを一緒に行う「元気応援サポーター」を育成し、活動の支援を行っていきます。

TOPIC

元気応援サポーター

区の育成講座を受講した「元気応援サポーター」が地域の身近な場所で、高齢者が継続して健康づくりに取り組むことができるよう、高齢者と一緒に簡単な体操や脳トレ、粋トレ（中央粋なまちトレーニング）を行います。



健康指標			
	現状	目標	出典・備考
◇健康寿命の延伸			
男性（要介護2以上）	83.34歳	上げる	65歳健康寿命 (R3:東京都福祉保健局)
男性（要支援1以上）	81.63歳	上げる	
女性（要介護2以上）	86.14歳	上げる	
女性（要支援1以上）	82.84歳	上げる	
◇主観的健康観の向上			
成人	84.3%	上げる	中央区民の健康・食育に関する意識調査 (R4)
男性	83.2%	上げる	
女性	85.4%	上げる	
65歳以上	77.3%	上げる	
男性（65歳以上）	75.2%	上げる	
女性（65歳以上）	79.5%	上げる	
◇高齢者に占める要介護・要支援認定者数の割合の維持			
	20.7%	上げない	中央区高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画 (R5)
◇口腔機能（咀嚼または嚥下機能）に不安がある高齢者の減少			
65歳以上	16.9%	下げる	中央区民の健康・食育に関する意識調査 (R4)
男性（65歳以上）	19.0%	下げる	
女性（65歳以上）	15.7%	下げる	
◇低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の減少			
65歳以上	20.4%	13%未満	中央区民の健康・食育に関する意識調査 (R4)
男性（65歳以上）	8.3%	下げる	
女性（65歳以上）	30.7%	下げる	

1

食育の推進

意識・行動指標

	現状	目標	出典・備考
◇区民の歩数の増加			
65歳以上	5,171歩	6,000歩	中央区民の健康・食育に関する意識調査(R4)
男性(65歳以上)	5,373歩	6,000歩	
女性(65歳以上)	5,004歩	6,000歩	
◇区民の外出への意欲の向上			
65歳以上	73.7%	上げる	中央区民の健康・食育に関する意識調査(R4)
男性(65歳以上)	74.4%	上げる	
女性(65歳以上)	71.7%	上げる	
◇区民のうつ傾向の減少			
65歳以上	23.1%	下げる	中央区民の健康・食育に関する意識調査(R4)
男性(65歳以上)	24.0%	下げる	
女性(65歳以上)	22.8%	下げる	
◇地域活動をしている区民の増加			
65歳以上	23.9%	上げる	中央区民の健康・食育に関する意識調査(R4)
男性(65歳以上)	19.0%	上げる	
女性(65歳以上)	28.3%	上げる	
◇かかりつけ医のいる区民(高齢者)の増加			
かかりつけ医師	71.3%	上げる	中央区高齢者の生活実態等調査および介護サービス利用状況等調査(R4)
かかりつけ歯科医	73.7%	上げる	
かかりつけ薬剤師	20.8%	上げる	

2

健康づくり習慣の定着

3

生活習慣病予防・がん対策の推進

4

健康づくり

5

高齢者の健康づくり