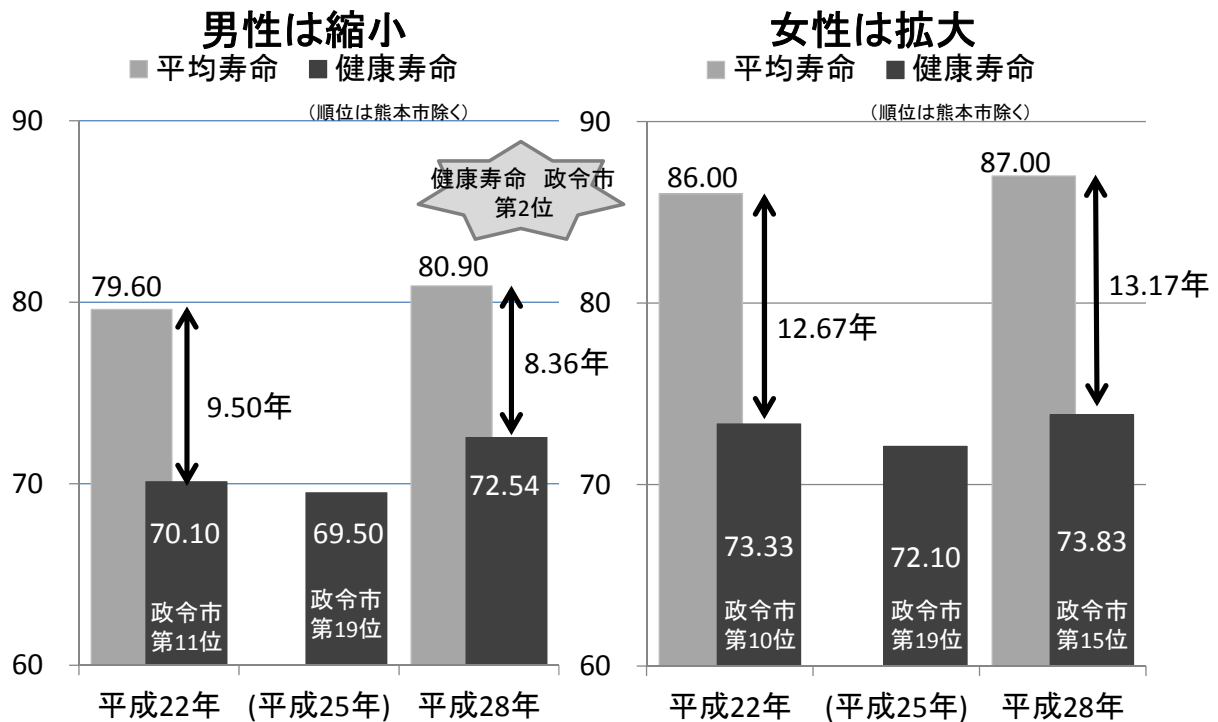


第 7 期神戸市介護保険事業計画  
最重点目標「健康寿命の延伸」に関する指標について

1. 最重点目標「健康寿命の延伸」

第 6 期介護保険事業計画（平成 27 年度～29 年度）及び第 7 期介護保険事業計画（平成 30 年度～32 年度）において、「平成 37 年度（2025 年度）までに健康寿命と平均寿命の差を 2 年縮めること」を最重点目標として設定している。

2. 平均寿命と健康寿命の差

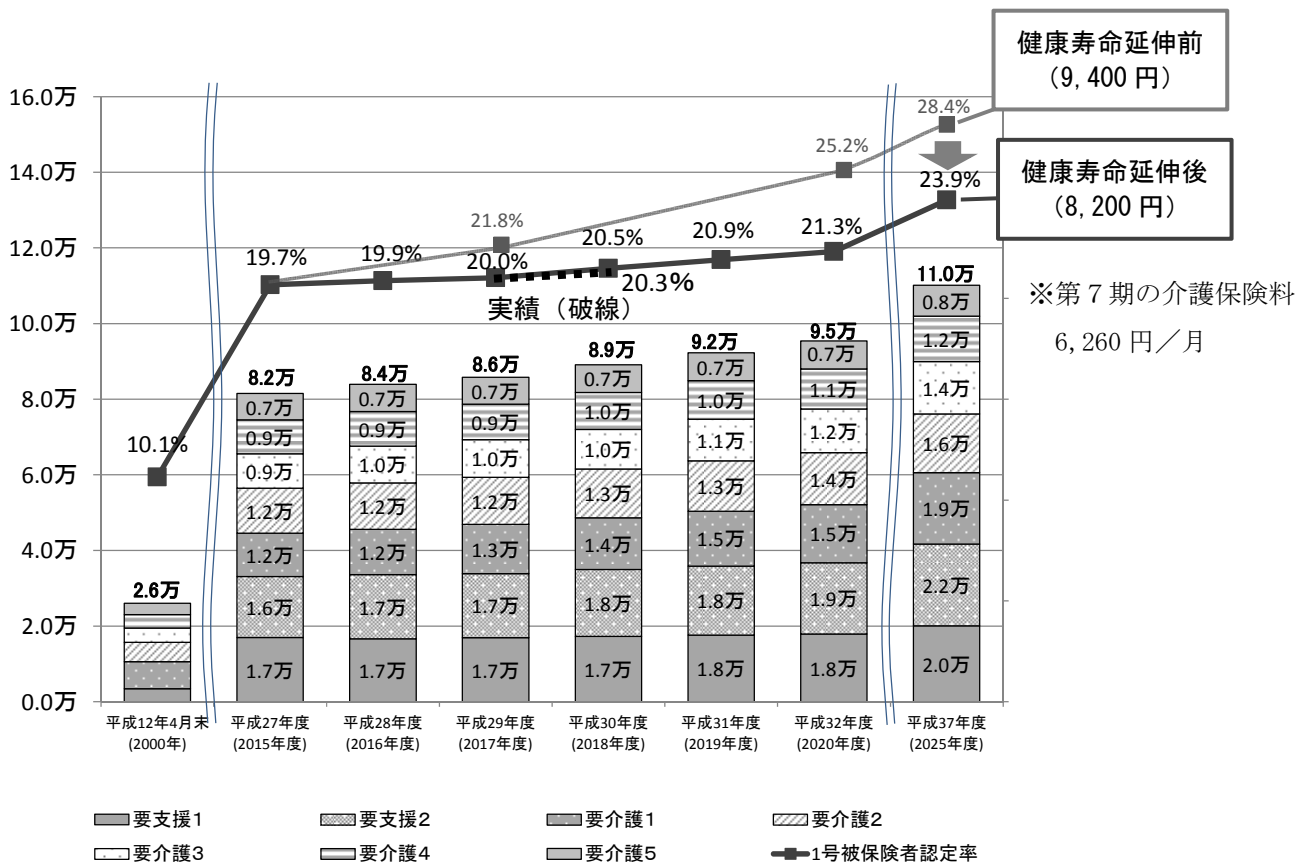


平均寿命と健康寿命の差について、直近のデータは、健康寿命が平成 28 年度、平均寿命が平成 27 年度となるため、正確な比較はできないが、男性は▲1.1 歳（9.5 歳→8.4 歳）縮まっている一方、女性は+0.5 歳（12.7 歳→13.2 歳）に広がっている。

※ 本市では、高齢者の実態を把握するため、要介護認定を受けていない 65 歳以上の方を対象とした一般高齢者実態調査（健康とくらしの調査）や、要介護認定を受けている 65 歳以上の方を対象とした在宅高齢者実態調査等を実施。

※ 今年度より、若年者（20 歳から 65 歳未満）の方を対象に、くらし全般の状況及び健康課題の現状に関するアンケート調査を実施。

### 3. 要支援・要介護認定率、認定者数の推移



認定率、認定者数ともに、概ね計画値通り（健康寿命延伸後）に推移している。

#### ○平成30年度 認定率・認定者数

	認定率	認定者数
計画値	20.5%	89,091人
実績	20.3%	88,025人

※ 計画値、実績は平成30年9月末の値。

# 市民のくらしと健康状態

日本初!

くらしの状況に着目した健康調査を実施しました!

市民の健康とくらしに関するアンケート調査から...

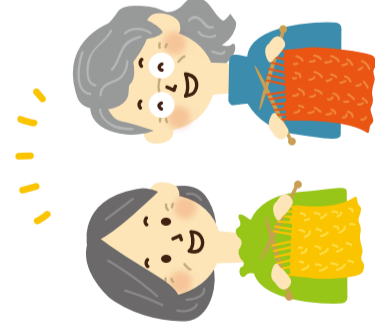
20歳以上65歳未満の方2万人を対象に、アンケート調査を実施しました(回収:6,666名、33.3%)。調査結果から、皆さんの「くらし」の中の行動が健康にどのような影響を与えているかが見えてきました。



健康創造担当課長  
三木 竜介 (行政医師)

## 友達を持つことで健康になれる!?

人との繋がりが希薄な人は、「健康でない」と感じている傾向にあることがわかりました。地域活動に参加したり、友人との交流の場をつくるなど、人との繋がりを大切にしましょう!



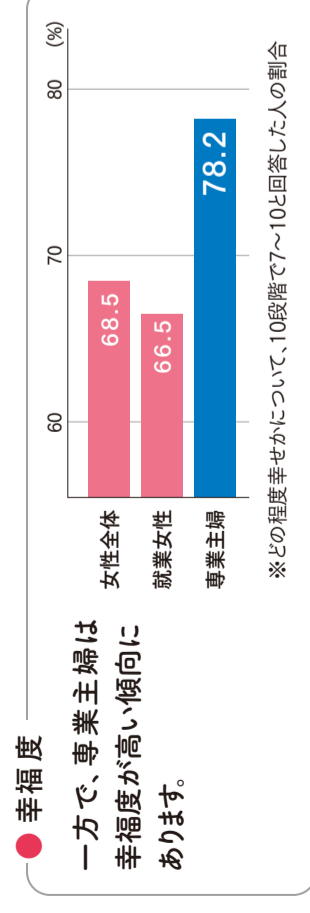
### ● 人との繋がりと健康感との関係

※数値が高いほど、健康でないと感じている人が多い



## 専業主婦は生活習慣病に要注意!?

50歳から64歳の未就業女性(専業主婦など)は就業女性に比べ、生活習慣病(糖尿病、高血圧、高脂血症)の割合が高く、また健診を受けていない人が多いことがわかりました。積極的に健診を受け、自分の健康状態を把握しましょう!



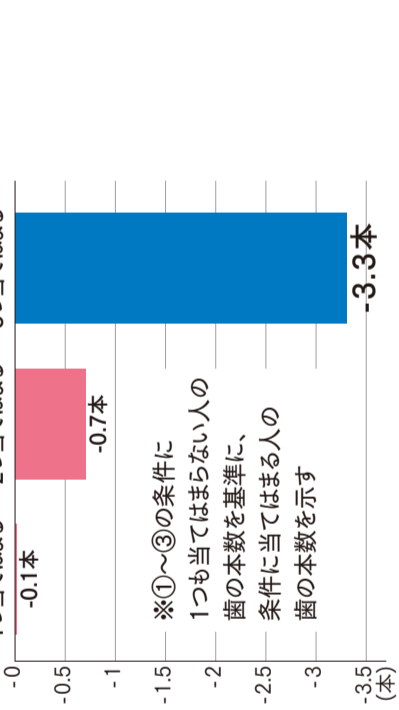
## タバコを吸うと菌が少なくなる!?

①生活習慣病になっている②喫煙している③清涼飲料水を週3日以上飲んでいるという3つの条件に当てはまる人は、菌の本数が少ないことがわかりました。菌の健康は全身の健康にも繋がります。改善しやすいものから取り組みましょう。



### ● 生活習慣と菌の本数

※①~③の条件に1つも当てはまらない人の菌の本数を基準に、条件に当てはまる人の菌の本数を示す

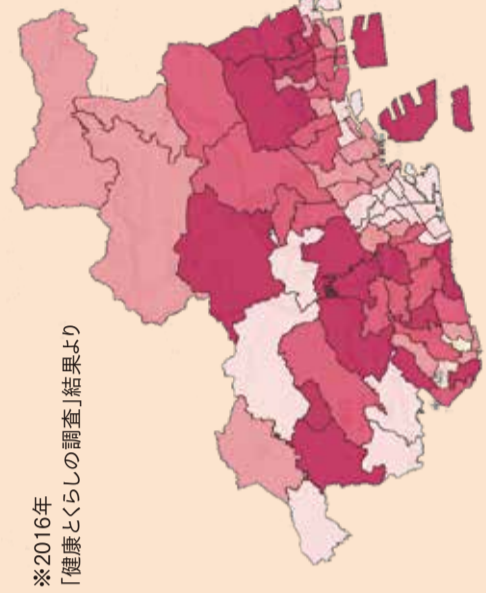


## くらしと健康格差とは?

高齢者のくらしと健康について研究されている近藤先生に神戸市に存在する格差とその原因について聞いてみました。

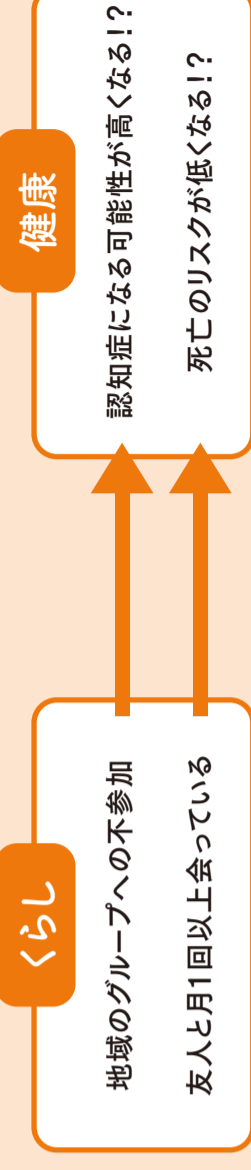


国立長寿医療研究センター  
老年学・評価研究部部長  
近藤 克則 先生

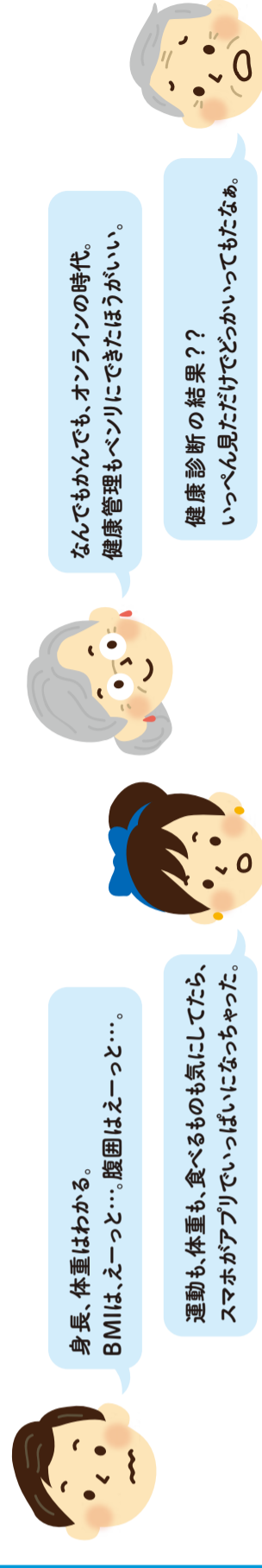


左の神戸市の地図は、趣味・スポーツ・ボランティアなどグループ活動に参加している人の割合を示しています。色が濃いほど、参加率が高くなります。地域によって、社会参加に大きな差があることがわかります。

このようなくらしの中の行動の違いが、健康格差を生んでいる可能性があります。



食事や運動も大切ですが、社会参加や交流にも意識を向けてみてください。



そんなあなたに朗報! 神戸市の健康アプリ

## MY CONDITION KOBE

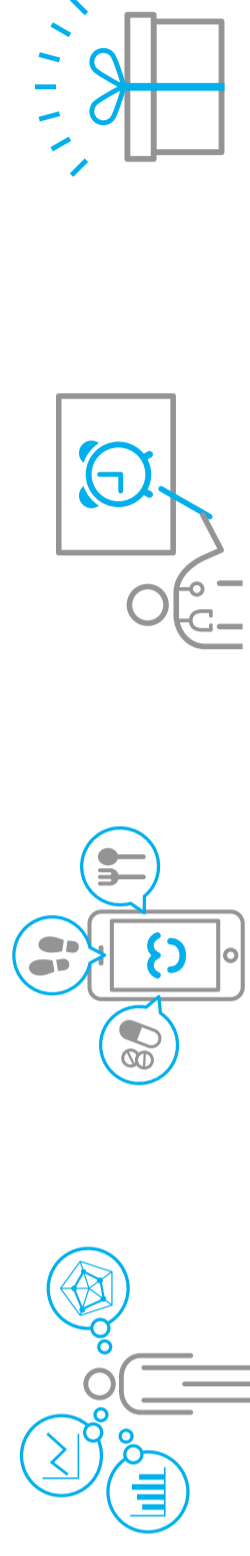
マイコンディショニングコウベ

健康のこと、気になるなら、はじめよう。



MY CONDITION KOBEとは、神戸市が市民の皆さんを対象に運営する健康サービス。あなたが受けた健康診断の結果などの健康情報、歩数や食事などの生活情報をデータベース化。さあ、MY CONDITION KOBEで、一緒に健康管理をはじめませんか? ※利用者登録は、3月初旬から開始。実際にアプリを利用できるのは、4月からです。※ご利用にはスマートフォンが必要です。

MY CONDITION KOBE



1. じぶんの健康状態がわかる

2. アプリにまとめられる健康情報をひとつの

3. まとめた健康状態に

4. ポイントや特典で楽しみながら健康に

利用者登録はこちらから! >>

MY CONDITION KOBE

検索



調査結果を詳しくご覧になりたい方は、市ホームページ(くらし・手続き-健康医療-健康創造都市KOBE)をご覧ください。

神戸市 市民の健康とくらしに関するアンケート調査

検索

お問い合わせは、神戸市総合コールセンターへ ☎333-3330

## 「通いの場」に行くと 活動的になる？

まちに開設された「憩いのサロン」などの通いの場に行き、談笑したり、みんなで体操などをしたりすることで、1年後に外出する機会が増えた人は47%、会話する機会が増えた人は62%いました。

(細川ら. 社医研 2016)



## 頻繁に参加すると 介護や認知症予防に？

「通いの場」に頻繁に参加している人は、そうでない人と比べ、5年間のうちに要介護認定を受ける可能性が5割低く、7年間のうちに認知症になる可能性が3割低いことがわかりました。

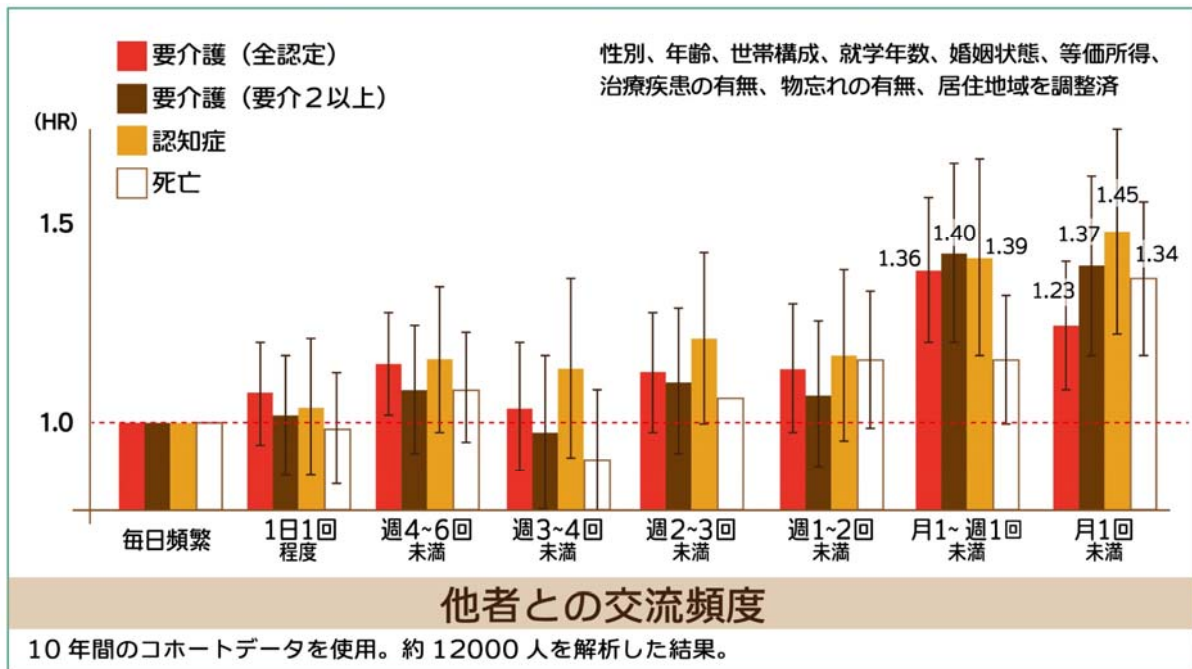
(Hikichi et al. J Epidemiol Community Health 2015, Hikichi et al. Alzheimer's & Dementia: TRCI 2017)



健康づくりの **ヒ** **ニ** **ト**

まちの人と交流できる「通いの場」へ

# 人との交流は週 1 回未満から健康リスクに ~月 1 回未満では1.3倍、早期死亡に至りやすい~

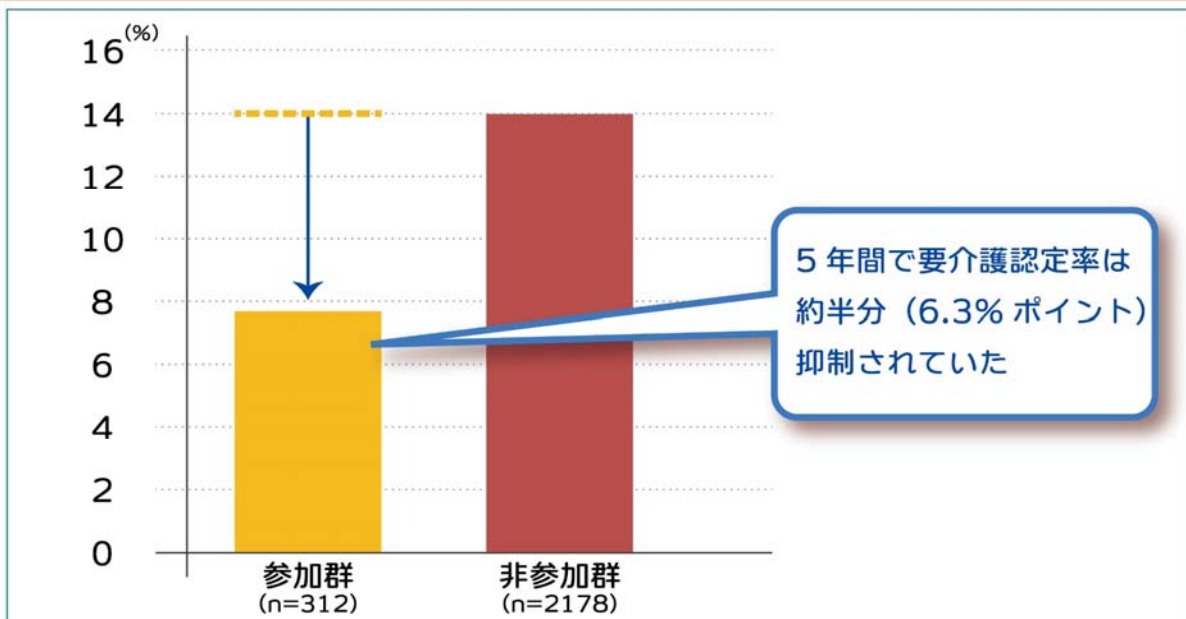


斉藤雅茂・近藤克則・尾島俊之ほか (2015) 日本公衆衛生雑誌, 62(3) より

地域づくりによる介護予防を推進するための研究 (27410101)

# サロン参加群で要介護認定率が低い ~5年間を追跡した結果~

2007年から2012年までの5年間の要介護認定率を参加群と非参加群で比較した



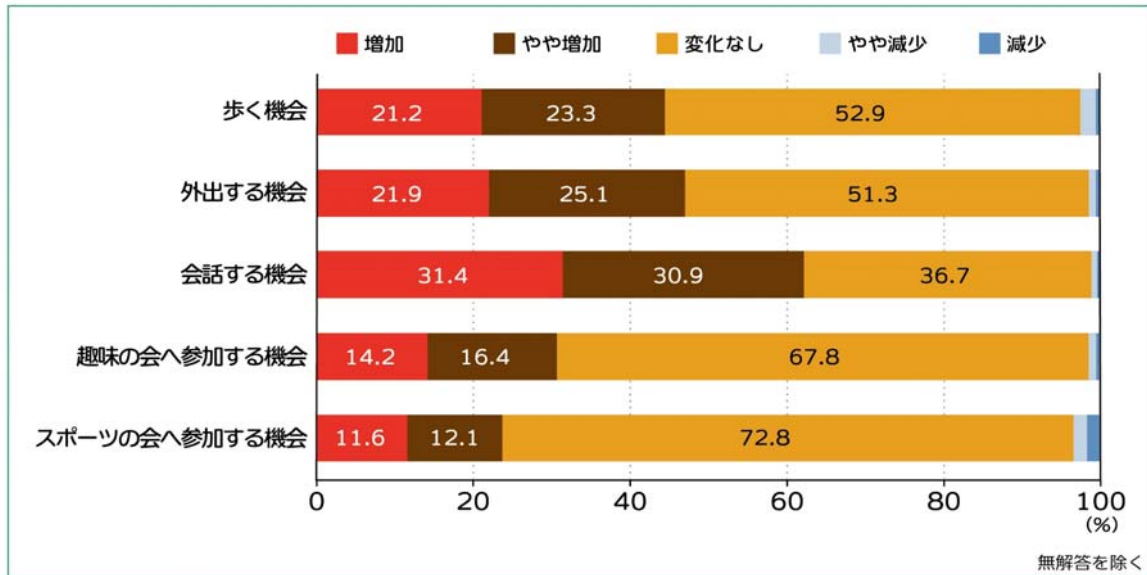
5年間のコホートデータを使用。約2400人を解析した結果。

Hikichi H., Kondo N., Kondo K., et al. (2015) Journal of Epidemiology and Community Health (doi: 10.1136/jech-2014-205345)

地域づくりによる介護予防を推進するための研究 (27410101)

評価視点 5

# 参加者による変化の自己評価



細川陸也・伊藤美智予・近藤克則ほか (2016) 社会医学研究, 33(1)59-70 より

本評価に必要なデータ

- ✓ 利用者の名簿
- ✓ 利用者へのプログラム実施後の質問紙調査データ  
サロン参加による自身の変化を把握する