

健康寿命を延ばそう！ ～“超”超高齢化社会に向けて～

神奈川県立大竹ゼミナールチームZ

遠藤結香 菊池隼仁

野澤優 水野翔太

目次

1.緒言

日本人の平均寿命と健康寿命

2.現状

不健康な期間

各都道府県の取組み

3.政策提言

官民連携による健康産業の発展

食、レジャー、フィットネスより

4.まとめ

日本の平均寿命 **世界1位**

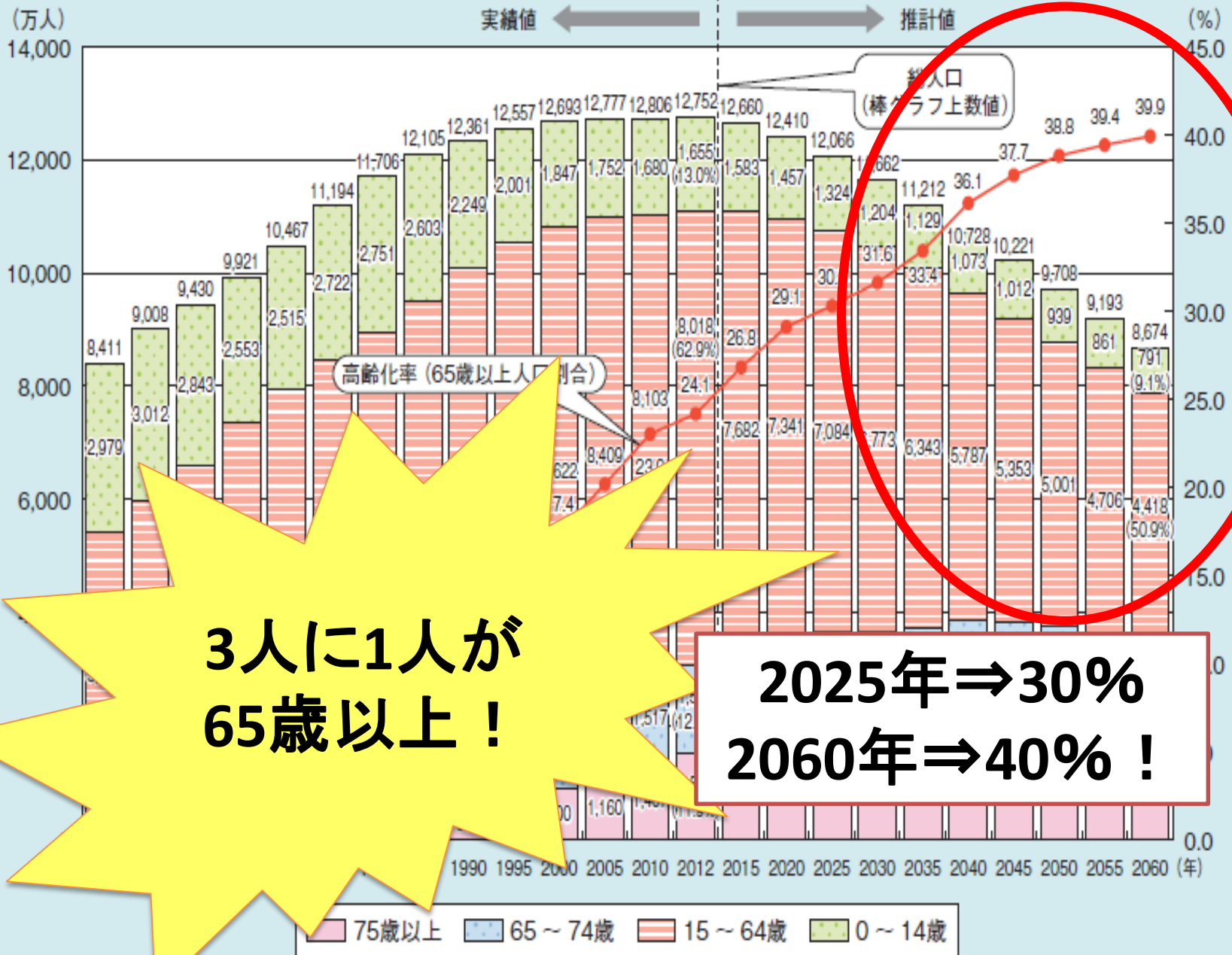
2012年

2050年

男79.94歳 (世界**5**位) ⇒ **80.95**歳 (+1.01)

女86.41歳 (世界**1**位) ⇒ **89.22**歳 (+2.81)

⇒ 今後もさらに延びる！



健康寿命とは？

健康で支障無く日常の生活を送ることができる期間



WHOと厚生労働省で
算出方法が異なる

現状

70 72 74 76 78 80 82 84 86 88 (年)

男性

平均寿命

79.55

健康寿命

70.42

9.13年

不健康な
期間は
10年！！

女性

平均寿命

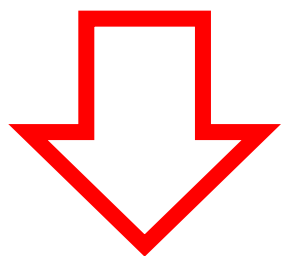
86.30

健康寿命

73.62

12.68年

不健康な期間とは？



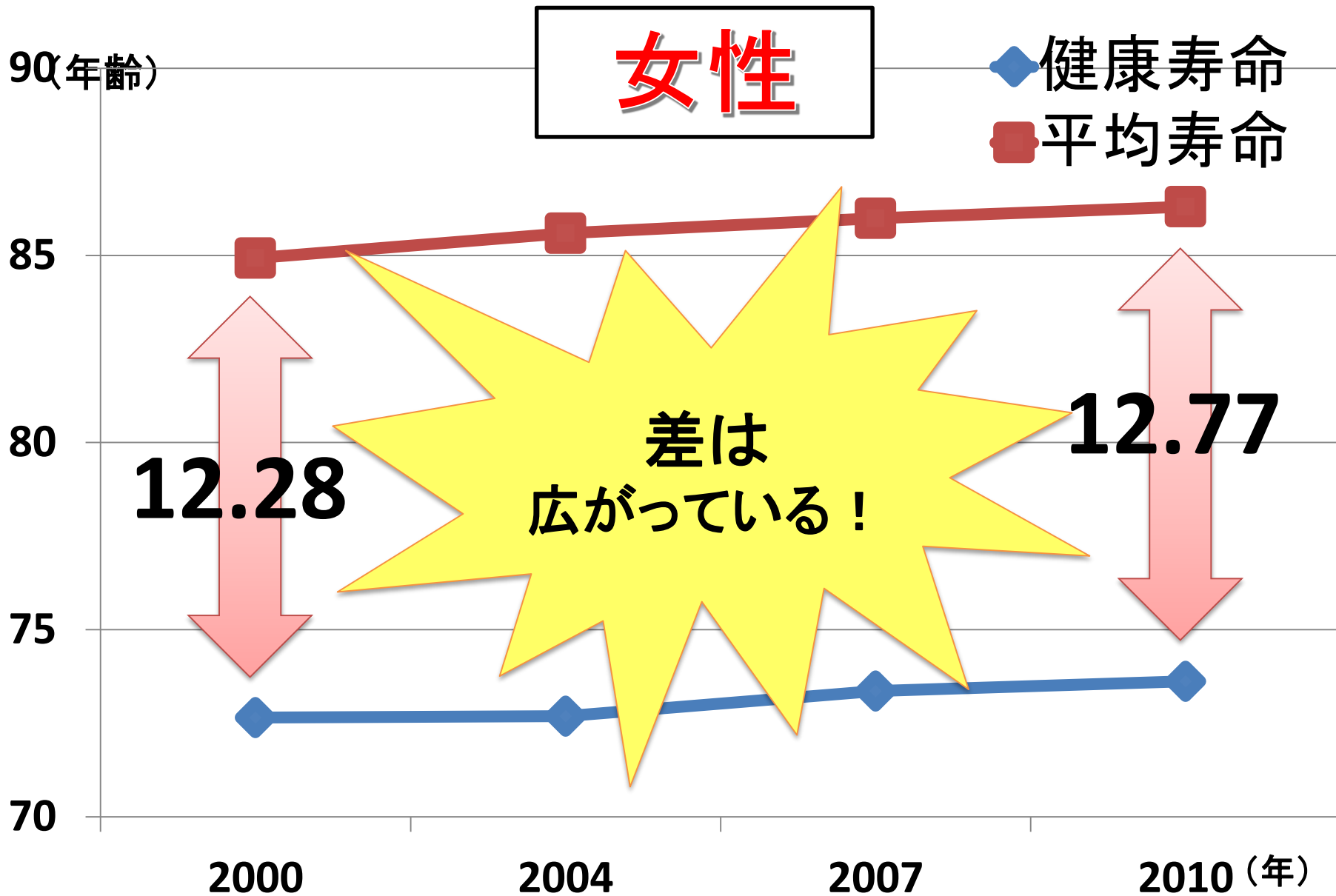
[平均寿命]－[健康寿命]

＝日常的に制約がある期間

(認知症や寝たきり生活など)

	個人の生活スタイルの改善を通じた健康推進	病気の発生予防を目指す疾病予防
静岡	ふじ33プログラム(運動)、生活習慣病予防の情報啓発、「ふじのくに食育」	がん勉強会、民間企業と連携し検診を受けやすい環境づくり
愛知	朝ごはん・野菜の重要性/「あいち健康ナビ」	企業と連携しゴールドリボン展(小児がん支援)、レシートへ受診推奨のメッセージ
群馬	ぐんまエクササイズガイド	「群馬県健康づくり財団」出張診察など
茨城	ヘルスロードの整備(ウォーキングの奨励)、ヘルシーメニューコンクール	検診推奨サポーター養成
宮崎	みやざき受動喫煙防止キャンペーン(講演会)	サポートサイト「がんネットみやざき」によるセミナー・検診の啓発・推奨

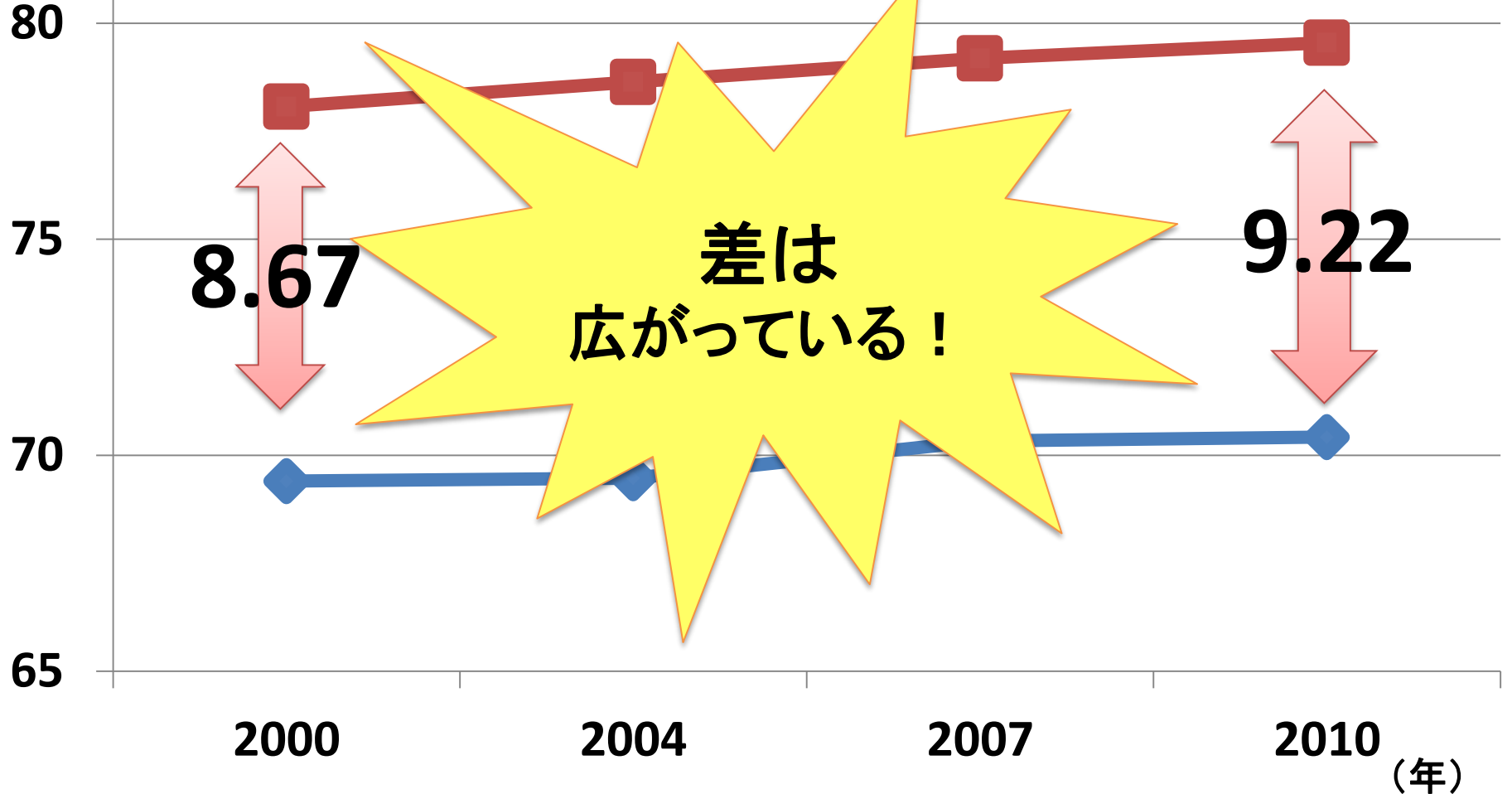
※健康寿命全国上位5県(男女合計)



男性

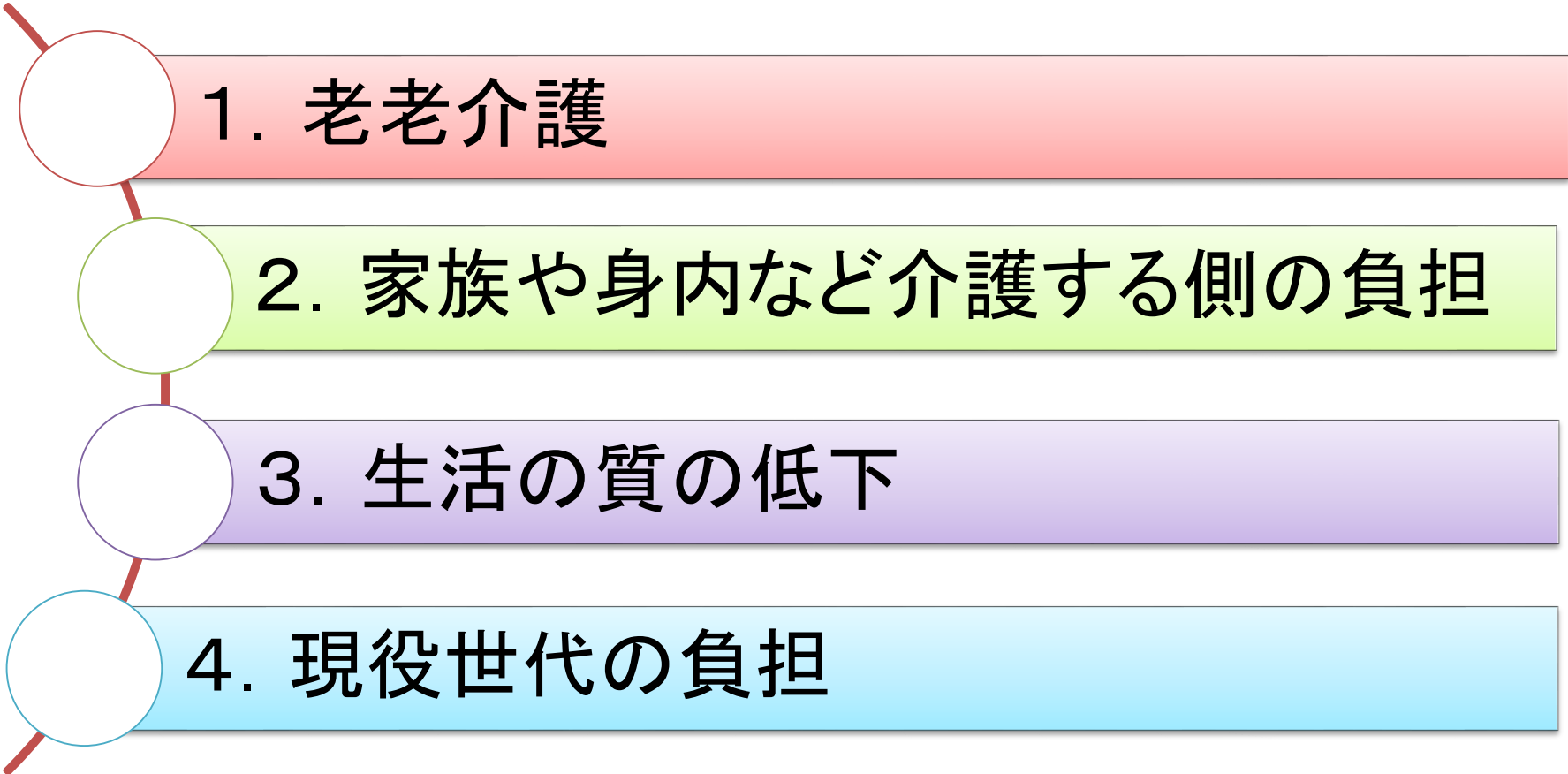
85(年齢)

◆健康寿命
■平均寿命



厚生労働省HPより

現状



1. 老老介護

2. 家族や身内など介護する側の負担

3. 生活の質の低下

4. 現役世代の負担

身体的・精神的・経済的負担

緒言

不健康な期間10年間＝日本の問題！



国・自治体の対策は進んでいる



しかし

今後は**民間**のリードが必要



厚生労働省・自治体に提言

各都道府県の取り組み

健康日本21に基づき全国の取り組みを分類

1. 個人の生活スタイルの改善を通じた健康推進
＝たばこ、飲酒、運動、栄養
2. 環境における危険因子の削減を目指す健康保護
＝職場の健康、安全、環境保護
3. 病気の発生予防を目指す疾病予防
＝感染症、循環器疾病予防、母子健康

健康寿命 (男女合 計)		1.個人の生活スタイルの改善を通じた健康推進 ＝たばこ、飲酒、運動、栄養	3.病気の発生予防を目指す疾病予防 ＝感染症・循環器疾患予防、母子健康
73.50	静岡	ふじ33プログラム(運動)、生活習慣病予防の情報啓発、「ふじのくに食育」	がん勉強会、民間企業と連携し検診を受けやすい環境づくり
73.34	愛知	朝ごはん・野菜の重要性 /「あいち健康ナビ」	企業と連携しゴールドリボン展(小児がん支援)、レシートへ受診推奨のメッセージ
73.17	群馬	ぐんまエクササイズガイド	「群馬県健康づくり財団」出張診察など
72.97	茨城	ヘルスロードの整備(ウォーキングの奨励)、ヘルシーメニューコンクール	検診推奨サポーター養成
72.84	宮崎	みやざき受動喫煙防止キャンペーン(講演会)	サポートサイト「がんネットみやざき」によるセミナー・検診の啓発・推奨

2 環境における危険因子の削減を目指す健康保護
＝職場の健康・安全、環境保健

極端に少ない

自治体の取組みの課題

1. 社会的環境へのアプローチ

2. 対集団へのアプローチ

3. 継続性の必要

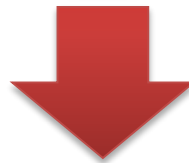
政策提言

民間が健康づくり産業をリード！

食品
(食)

フィットネス
(運動)

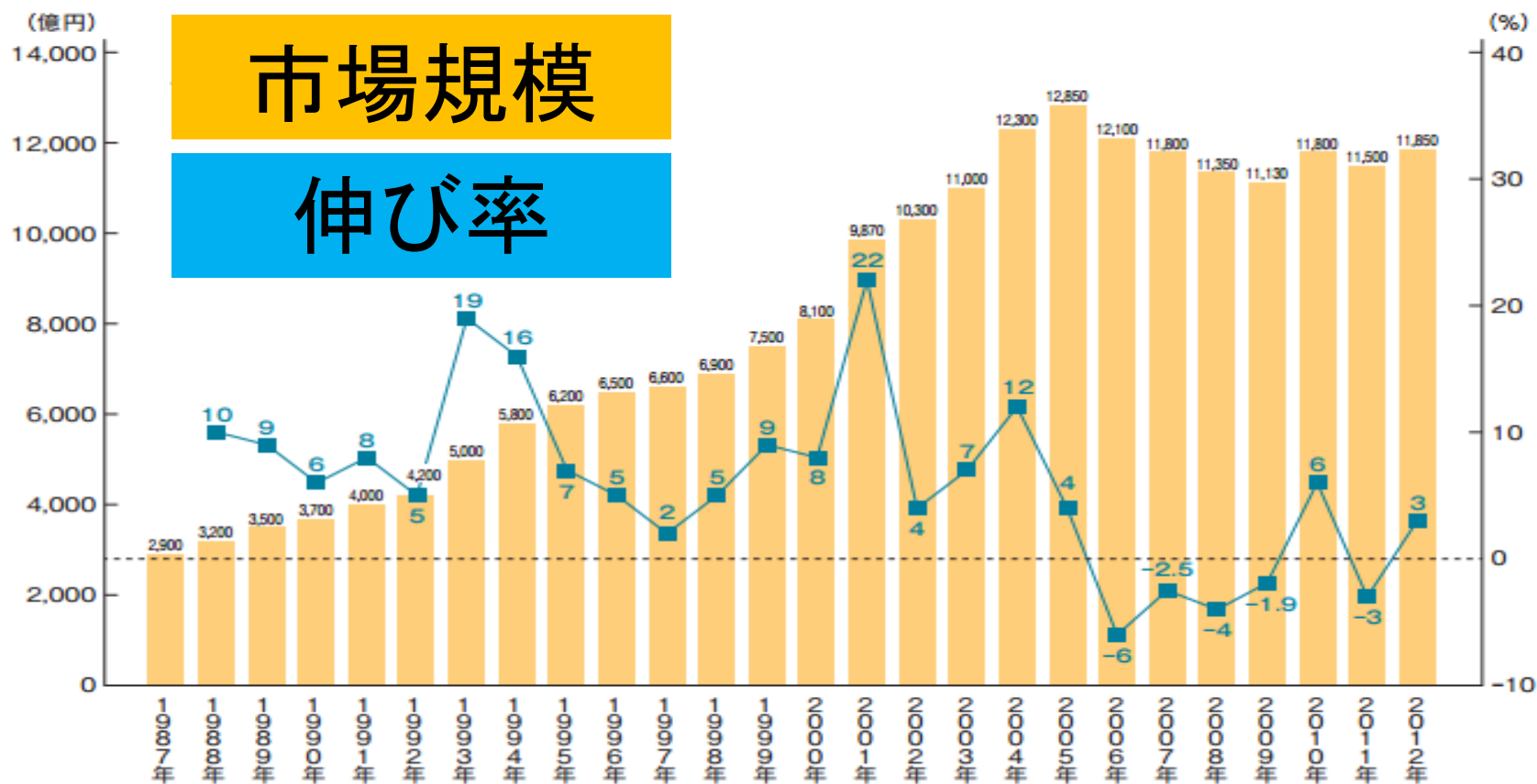
レジャー
(遊び)



健康産業3つのカテゴリーの発展
＝国民の健康寿命の延伸へ！

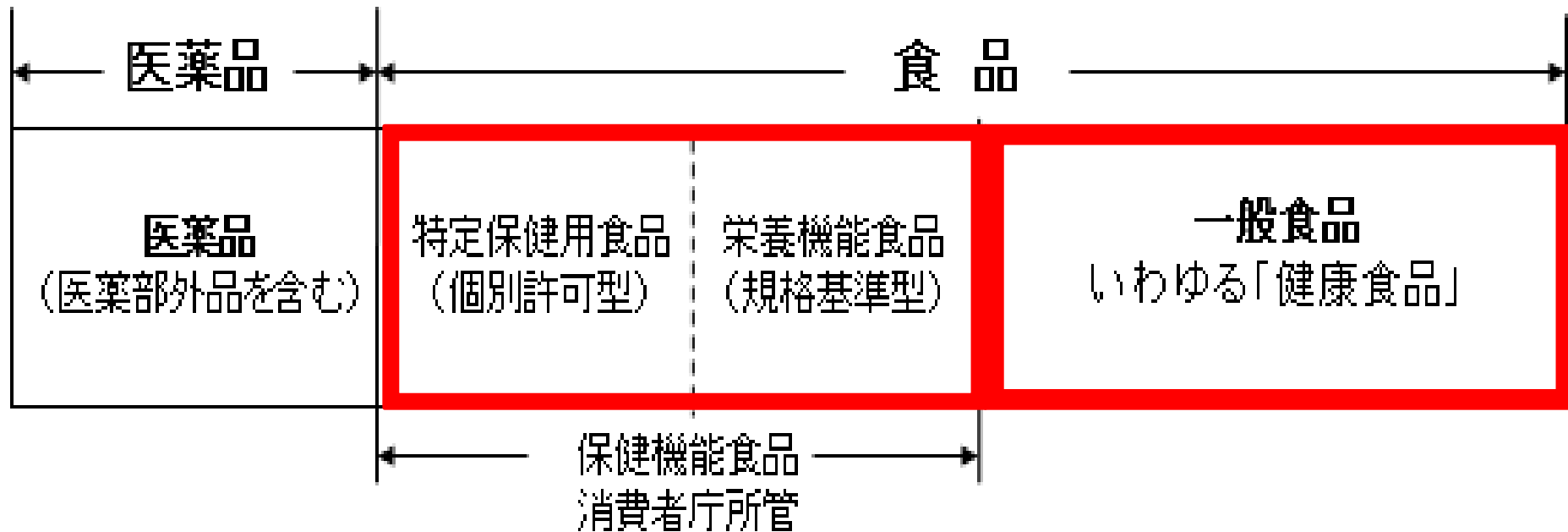
政策提言① 「食品産業」

■健康食品市場の推移 (健康産業新聞調べ)



➔ 20年で2倍以上の伸び

健康食品の分類



1. **保健機能食品** (特定保健用・栄養機能)
2. **一般食品** (サプリメント・栄養補助食品・健康補助食品・栄養強化食品)

政策提言①-3「食品産業」

カロリーオフ

特定保健用
食品

減 塩

健康寿命
の認知

鉄

カルシウム

総称として「HEマーク」

Health Expectancy (健康寿命) の略称

「HEマークの条件」

健康寿命延伸に結びつくものでなければならない



行政と企業の役割



<行政>

HEマークの作製、普及

<行政>

HEマーク使用の企業の管理

<企業>

対象商品への印字、飲食店などのメニューへの記載

フィットネス産業への支援

1. 事業委託

ウォーキングイベントや運動教室などの開催
→開催数少、継続性×！

多種多様なプログラム

→継続性◎！

より良いサービスを多くの人に提供することができる！

自治体の健康事業

委託

フィットネス産業

2. 情報の発信と提供

フィットネスクラブが
独自で行う事業の
申請

委託事業
へ
切り替え

優秀な
プログラム
やクラブ

補助金

[条件] 健康指標の数値化

数値化

- 体重、体脂肪率、血圧、血糖値、腹囲など...
- 喫煙率、食生活(摂取量)、運動実施率など...

目標

- 各自治体で目標数値を定める

改善

- フィットネス主体でプログラム等を実施し、改善を目指す

政策提言③ 「遊び」

レジャー産業のさらなる拡大と環境整備

日常的に運動を行っている人
→積極的にスポーツ施設を利用

日常的に運動を行っていない人
→施設を利用しない!

意識を
変えるには...

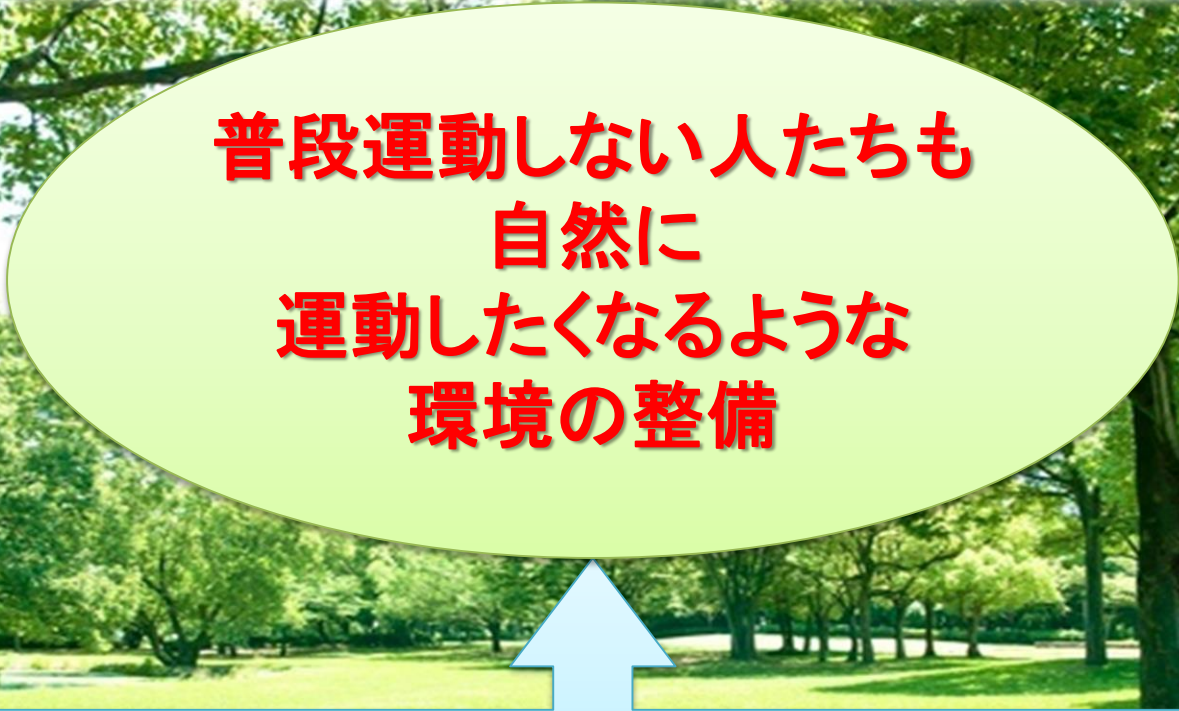


1. 「遊び」として運動できる場が必要!

2. 身近な地域で運動できる場が必要!

1. 環境の整備

遊び感覚で仲間と気軽に楽しめる環境へ！



普段運動しない人たちも
自然に
運動したくなるような
環境の整備

走りたくなるような遊歩道、ボール投げをしたくなる芝生の
広場、ハイキングやサイクリングが行えるような大規模公園

2. 身近な地域での運動場所

小学校の校庭の公園化

自分の生活圏になる

家族や地域のコミュニケーション

地域全体の公園へ

1. 社会的環境へのアプローチ

主体的に健康づくりを進めていくことができる環境

⇒「レジジャー」

2. 対集団へのアプローチ

家族など大きい単位で取り組むことができる

⇒「食」、「レジジャー」

3. 継続性の必要

単発性のイベントではなく継続性がある健康づくり

⇒「食」、「フィットネス」

まとめ

国や自治体＋民間企業
＝官と民の連携に重要な意義

今後は...

官と民による連携の事業を検証し
次なる課題の解決につなげる！

参考文献

- 厚生労働白書

<http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/14/dl/1-03.pdf>

- 厚生労働省～健康日本21

<http://www.kenkounippon21.gr.jp/>

- 内閣府～平成25年版高齢社会白書

http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2013/gaiyou/s1_1.html