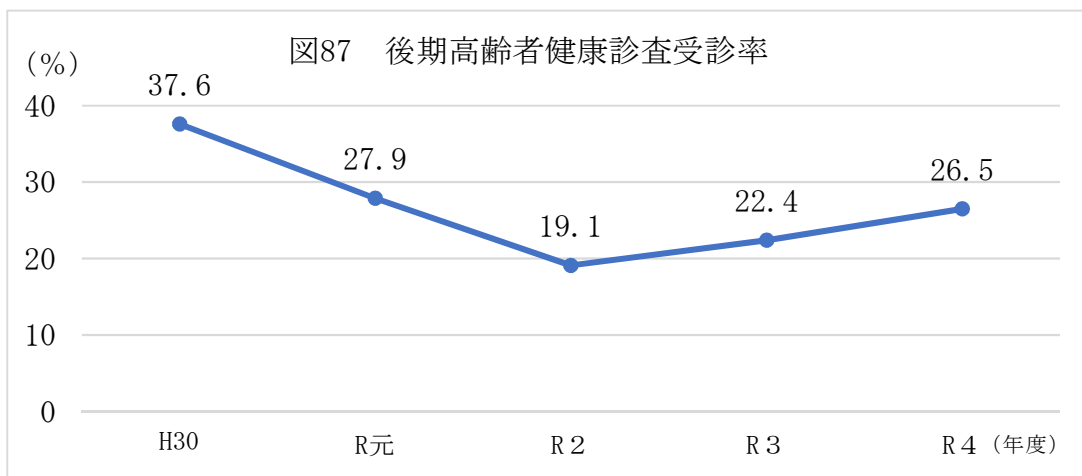


⑥ 高齢期(おおむね65歳以上)

高齢期は、個人差はありますが心身の老化とともに、複数の慢性疾患が加わることや環境の変化による影響も受けやすいことから、フレイル（加齢とともに、心身の機能が低下した状態）になりやすくなります。このことから、個々の状態と高齢者の特性に応じた支援や対策が必要です。

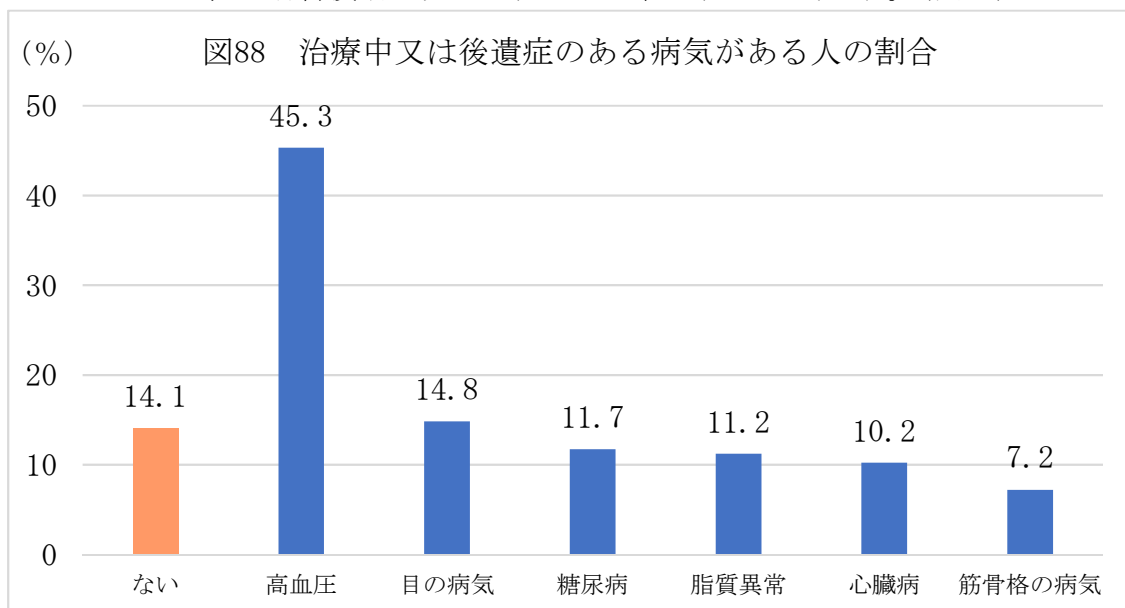
現状と課題

- ・後期高齢者（75歳以上）健康診査受診率は現状では低く、健診受診率の向上が必要です。（図87）



資料：東近江市健康管理システム

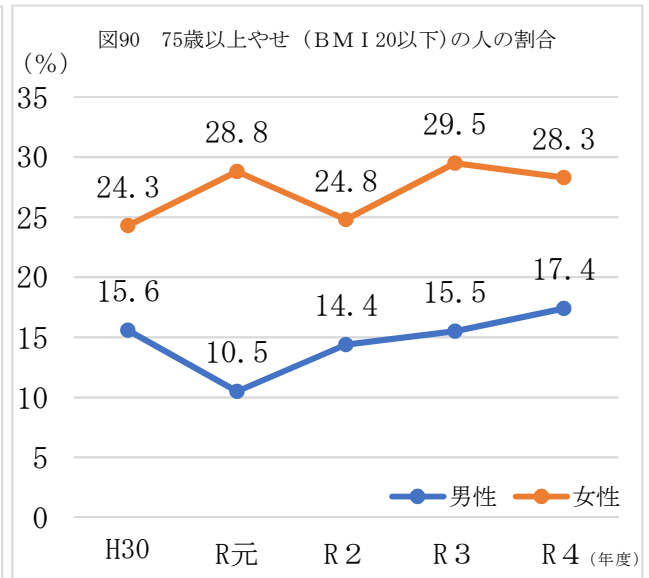
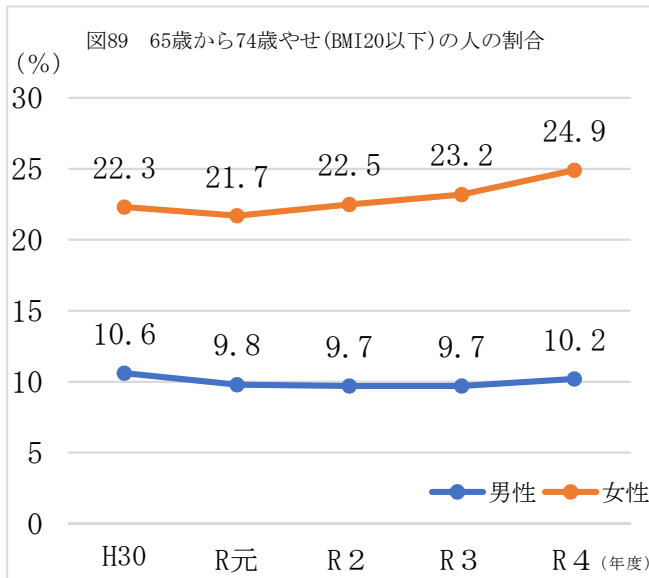
- ・高齢者の77.4%は、現在治療中又は後遺症がある病気をもっており、中でも「高血圧」が45.3%と最も多くなっています。次いで、「目の病気」「糖尿病」の順となっていることから、生活習慣病の発症予防と重症化予防が重要です。（図88）



資料：第9期東近江市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画アンケート調査

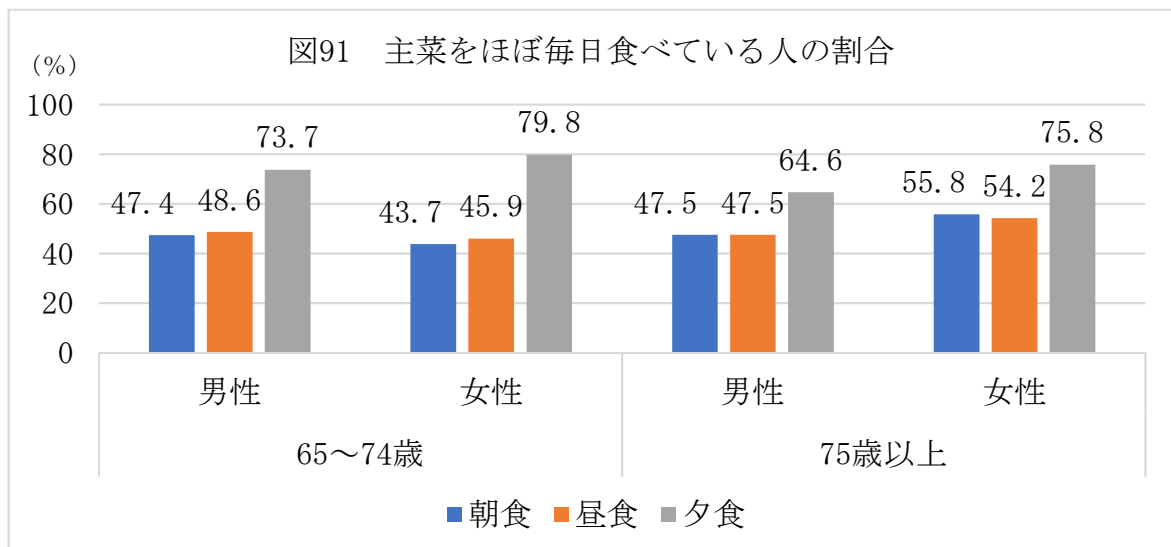
（複数回答、一部抜粋）

- ・やせ（BMI 20以下）の人の割合は、65歳から74歳まで、75歳以上の男女ともに微増傾向にあり、特に75歳以上で高くなっています。特に女性では4人に1人はやせの現状があります。やせは低栄養状態になりやすく、低栄養状態が続くと要介護状態となるリスクも高まることから、食生活の見直しが必要です。（図89及び図90）



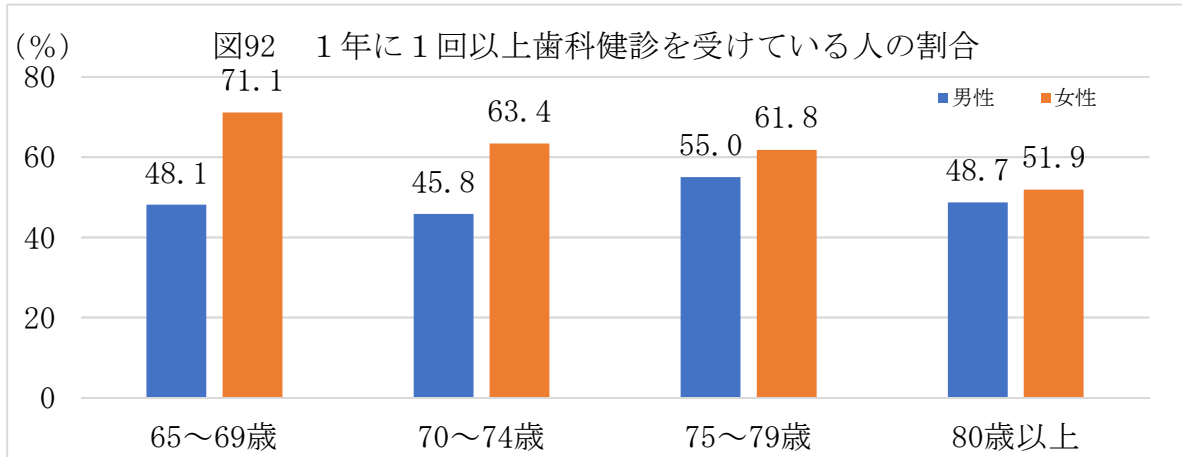
資料：東近江市健康管理システム

- ・朝食と昼食で主菜をほぼ毎日食べている人は、夕食と比較して少ない状況です。夕食で主菜をほぼ毎日食べている人の割合は70%以上ですが、75歳以上の男性は、70%に達していません。肉・魚・卵等たんぱく質を多く含む料理の主菜を食べることは、筋肉量を増やし、フレイル予防につながります。（図91）



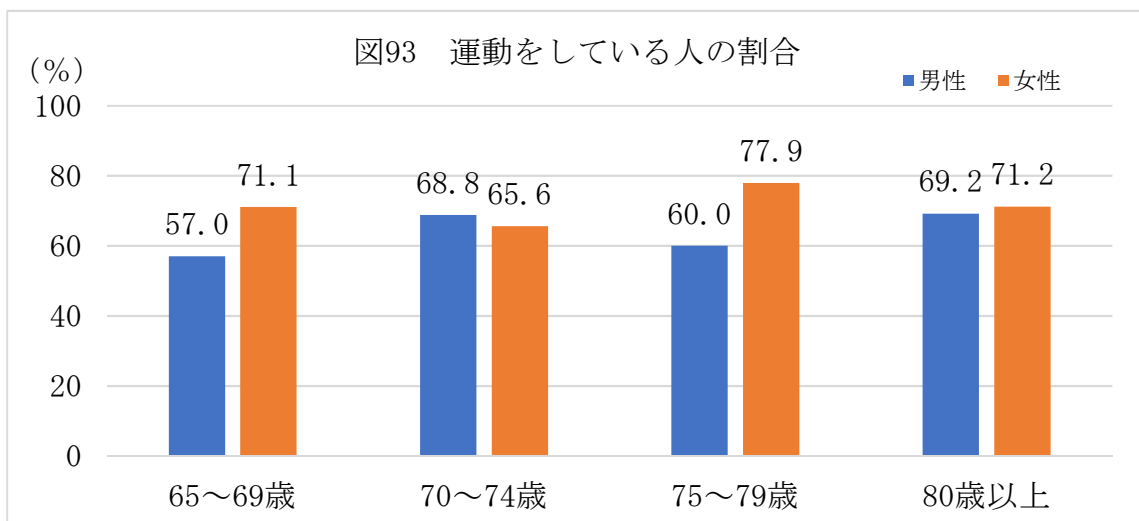
資料：令和4年度東近江市民健康意識調査

- ・1年に1回以上歯科健診を受けている割合は、女性より男性が低い状況です。歯科健診を受けない理由で最も多いのは、「痛みや不具合がない」48.8%となっています。口腔ケアに対する意識の低下と加齢による口腔機能の衰えは、フレイルにも影響を与えることから、かかりつけ歯科医を持つ必要があります。(図92)



資料：令和4年度東近江市民健康意識調査

- ・令和4年度東近江市民健康意識調査によると、フレイルについて、「知らない」と答えた人が60歳から64歳までの男性で約80%、女性約60%であり、認知度が低いのが現状です。高齢期の健康づくりにおいてフレイル予防は重要であり、周知啓発が必要です。
- ・コロナ禍で、以前と比べ外出回数が「減っている」及び「控えている」と答えた人の割合は約3割です。社会的関わりを保ち続けることが健康増進につながることから、就労や地域サロンなどに積極的に参加することが重要です。
- ・日常生活で意識的に身体を動かすようにしている人の割合は、男性では80歳代、女性では70歳代で増加していますが、前期高齢者（65歳から74歳まで）のうちから運動の必要性を理解し、習慣化することが必要です。(図93)



資料：令和4年度東近江市民健康意識調査

目指す姿

生きがいを持ち、地域との交流を持ちながら、フレイル予防に取り組み
健やかに過ごす。

指標と目標値

評価指標	対象		現状値 令和4年度	目標値 令和11年度	データ元
後期高齢者 健康診査受診率の 向上(現状値及び目標 値は令和6年度以降 の対象者に換算した 値)	75歳以上		6.2%	25.0%	国民健康保険 データベース
やせ(BMI20以 下)の人の割合の 減少	65歳～74歳	男性	10.2%	9.0%	東近江市健康 管理システム
		女性	24.9%	20.0%	
	75歳以上	男性	17.4%	15.0%	
		女性	28.3%	25.0%	
朝食に、主菜をほ ぼ毎日食べている 人の割合の増加	65歳～74歳	男性	47.4%	50.0%	市民健康意識 調査
		女性	43.7%	50.0%	
	75歳以上	男性	47.5%	50.0%	
		女性	55.8%	60.0%	
80歳以上で20本以上の自分の歯がある 人の割合			31.2%	40.0%	

市民の取組



- 1 毎年健康診査を受診し、自身の健康管理を行います。また、健康管理にはお薬手帳、血圧手帳等を活用します。
- 2 かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます。
- 3 バランスの良い食事を3食しっかり食べ、日常生活の中で習慣的に体を動かして、やせ過ぎや筋力低下の防止に努めます。
- 4 地域活動や通いの場に積極的に参加し、健康や生きがいに関する知識や情報を身に付けます。

行政・各団体等の取組

	取組内容	担当課・団体等
1	地域の高齢者が集う通いの場等への参加者を増やし、フレイル予防や健康づくりに関して学ぶ機会を提供します。	長寿福祉課、健康推進課 図書館、スポーツ課 スポーツ推進委員、健康推進員 社会福祉協議会
2	健康診査受診率向上への取組を行い、健康診査、歯科健康診査の結果を用いて、生活習慣病重症化予防やフレイル予防のための保健指導を実施します。	健康推進課、保険年金課