

近藤克則先生の「社会参加で健康づくり」

2017年2月2日（2018年12月画像追記）

我部山 民樹

いきいき大学・教養文化教室の講座にて

講師 近藤克則氏

千葉大学予防医学センター教授

国立長寿医療研究センター

かねてより、健康寿命対策の根拠を知りたいと思っていた。科学的根拠も聞かせて頂いて、大変良かったと思う。（ここでは科学的根拠は省く）

講演の目次

- ・超高齢化人口減少社会の到来
- ・地域づくりと社会参加の重要性—その科学的根拠（追跡調査データ他）
- ・地域づくりに向かって

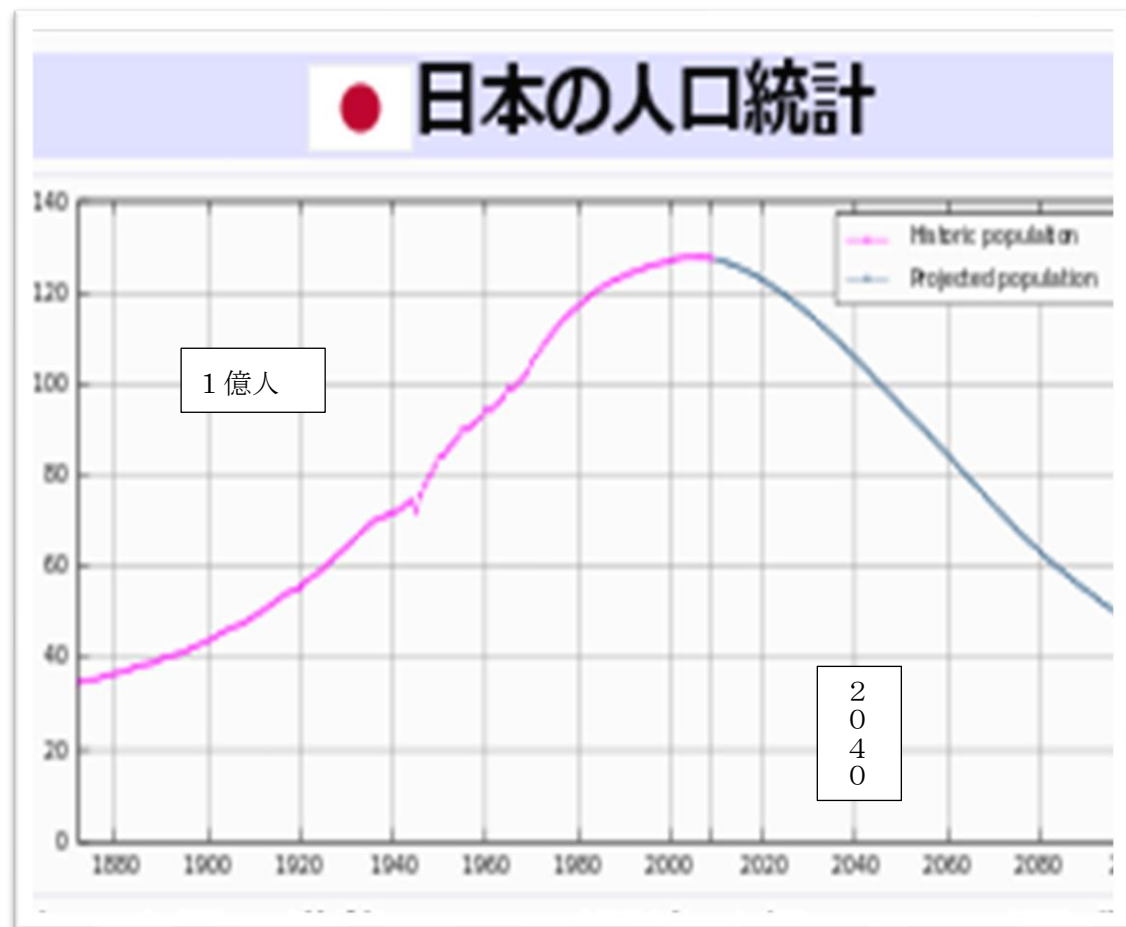
1. 我が国の人口推移（国土交通省）

		人口	高齢化率 (65歳以上の割合)
1192年	鎌倉幕府時代	757万人	
1338年	室町幕府時代	918万人	
1603年	江戸幕府時代	1,227万人	
1716年～			
1745年間	享保改革	3,128万人	
1868年	明治維新	3,330万人	
1945年	終戦	7,199万人	
2000年		12,784万人	
2004年	ピーク	12,784万人	19.6%
2030年		11,522万人	31.8%
2050年		9,515万人	39.6%
2100年	中位	4,771万人	40.6%

（2100年の最高位は6,047万人、最低位は3,770万人）

2004年をピークに今後100年間で、100年前（明治時代後半）の水準に戻って行く可能性。

人類史上類を見ない、極めて急激な減少である。



2. 2025 年に向けた介護人材にかかる需給推計

介護人材の需要見込み	253.0 万人
現状シナリオによる介護人材の供給見込み	215.2 万人
需給ギャップ（不足）	37.7 万人

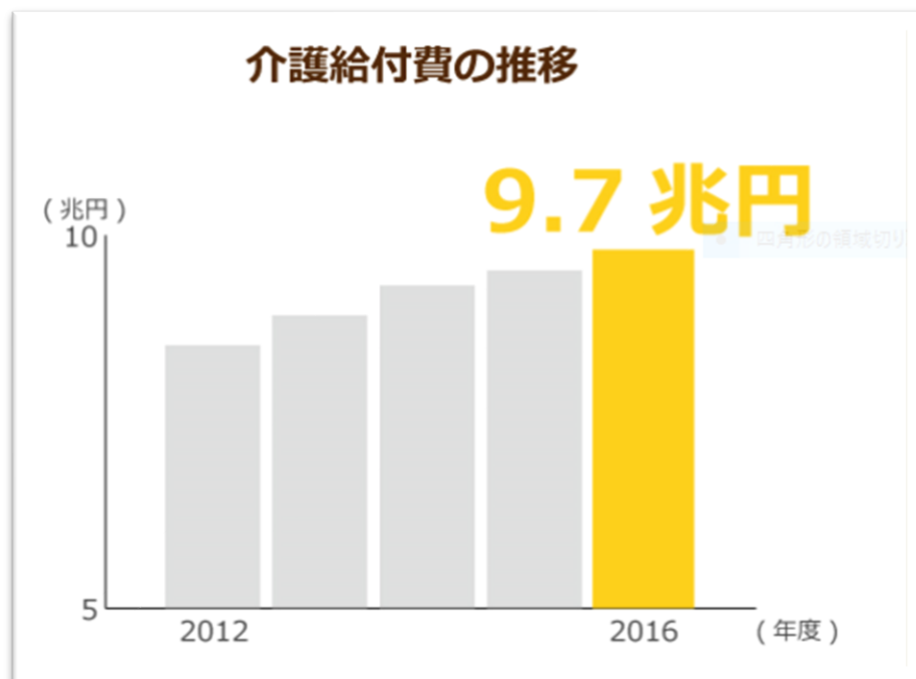
介護予防教室に閑古鳥が鳴いている。仕事がきつくて、報酬が少ないので、参加希望者が少ない。

3. 健康格差

- ・低学歴・低所得ほど死亡または介護のリスク大
- ・特定高齢者（近い将来要介護の可能性のある 65 歳以上の高齢者）は社会経済的地位（SES）が低い層に多い
- ・SES の低い層ほど健診未受診
- ・特定高齢者は健診では把握できない
- ・スポーツ組織への参加割合が高い地域ほど転倒割合が少ない
（前期高齢者で ADL（日常生活動作）自立者、‘うつ’なし）
- ・ボランティアグループ等の地域組織への参加割合が高いほど認知症リスク

を有する後期高齢者の割合が少ない

- ・スポーツの会参加者が多いまちは人口密度が高い市町（前期高齢者）
- ・歩く人が多いまちは人口密度が高い市町
- ・学習・教養サークル参加割合低いと認知症リスクが高い
- ・参加組織の種類の数が多いほど要介護のリスクは減る
- ・参加組織別の要介護認定の発生リスクはスポーツが最も少なく、趣味、町内会、ボランティア、宗教、業界、政治、市民運動の順に増える。
- ・笑わない人の自己評価した健康感ほぼ毎日笑う人の1.5倍悪い
- ・役割を担って社会参加している男性でうつ発生のリスクは7分の1
- ・ポジティブ感情で認知症リスク半減
- ・社会との多様なつながりがある人は認知症リスクが半減
（配偶者がいる、同居家族の支援、友人との交流、地域のグループ活動に参加、就労）
- ・友人の種類の数が多いほど、歯の数が多い
- ・男性は同居にも関わらず、孤食だと死亡リスクは1.5倍
- ・社会参加が10%増えて介護給付費が1,000人減ると18.8億円/年減る
- ・介護認定率5%/18%減ると全国で2.5兆円抑制？



4. 2040 年に向けけた予防の方向

- ・地域とのつながり
- ・社会環境の重視
- ・全ての国民が共に支え合い、健やかで豊かに生活できる活力ある社会の実現

- ・介護予防事業を活用した地域づくりの例

愛知県武豊町では、地区ごと地域サロンを1次予防事業として立ち上げ、住民により自主的に運営されている。

憩いサロン・各会場の取り組み：新年かくし芸大会、ひな祭り、夏まつり、ミニ運動会、クリスマス会

ボランティアのグループワーク：どんな企画をしたら人が集まるかを工夫する。頭を使ってボケ予防である。後片付けで身体を動かすことがフィットネスである。サロン参加群（非参加群との比較）で要介護認定率は低い。サロン参加群で認知症発症3割減（認知症程度1以上、2007年から7年間の追跡調査）

名古屋市緑区鳴子団地の例は略。

5. 産官学の分担と共同が必要

産― 収益性が問われ、普及を得意とする

官― 公益性が問われ、制度化を得意とする

学― 新規性が問われ、研究開発を得意とする

まとめ

- ・世界に例のない超高齢社会
- ・健康には心理社会的環境要因も重要
- ・WHOも厚生省も対策を宣言
- ・社会参加しやすいまちづくりが必要
- ・社会参加で健康なまちづくりを
文献（にデータあり）
- ・近藤克則：健康格差社会－何が心と健康を蝕むか、医学書院、2005
- ・近藤克則：「健康格差社会」を生き抜く、朝日新書、2010
- ・近藤克則：健康格差社会への処方箋、医学書院、2017

以上