

健康福祉審議会	2020/6/16	資料2-1
第3回 健康・介護・高齢者部会		

区民の健康づくりについて

1 国の目標

- 国は、2040年までに、健康寿命を男女とも3歳以上延伸し、75歳以上とする目標を掲げている。【資料2-2】
- 健康寿命を延伸させるための取り組みとして、フレイル予防や自然に健康になれるまちづくりの推進があげられる。

2 フレイル予防について

- フレイルとは、高齢者の健康な状態と要介護状態の間の「虚弱状態」のこと。
フレイルは早期に適切な対策を行うことで、健康な状態に戻ることが可能といわれている。
- フレイル予防の鍵は、「栄養」、「身体活動」、「社会参加」の3つの柱【資料2-3】

3 自然に健康になれるまちづくり

- これまでの健康づくり施策は、個々人の意識啓発・取組を推進することに力点が置かれがちだったが、健康無関心層でも、本人が無理なく健康な行動がとれるような環境・仕掛けづくりに取り組む必要がある。
- まちな環境づくりの先進事例 足立区【資料2-4】

4 区の現状・課題

- 中野区の65歳健康寿命は、年々延伸状況にある。【資料2-5】
※65歳健康寿命は、東京都保健所方式で算定
- 中野区民の社会参画、運動、栄養の状況【資料4】

5 審議していただきたい内容

- フレイル予防のための「栄養」、「身体活動」及び「社会参加」を推進するために、どのような取り組みが効果的か。
- 中野区を「自然に健康になれるまち」にするために、どのような取り組みがあげられるか。