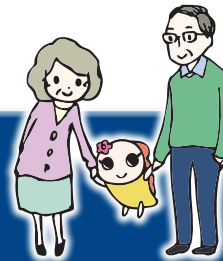


# 杉並区健康長寿モニター事業 最終報告書(概要版)

杉並区健康長寿モニター事業運営委員会



## 1 背景と調査目的

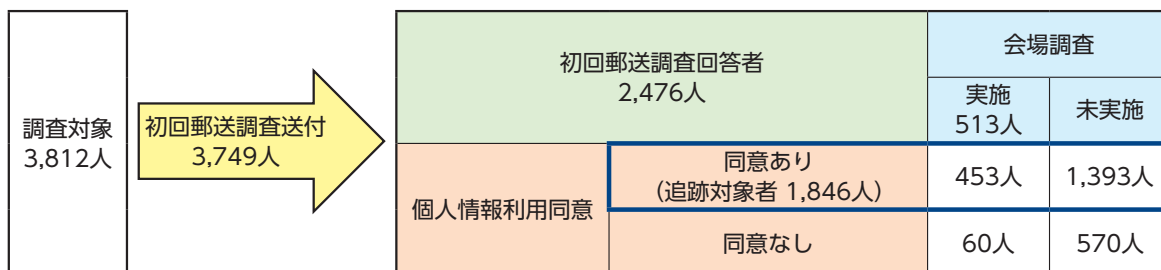
少子高齢化が急速に進行し、後期高齢者数の増加が見込まれている中で、区は限りある社会資源を活用しながら、高齢者が住みなれた地域で自立した日常生活を営むことができるよう、健康長寿施策の取組を進めている。

本調査は、2012年4月1日時点で満80歳であった杉並区民を対象に、4年半（2012年9月1日～2017年3月31日）の追跡調査を実施して、健康長寿に寄与する要因を見極め、今後の健康長寿施策推進の基礎資料にすることを目的として実施した。

## 2 調査対象と調査方法

**調査対象**：2012年4月1日時点で満80歳であった杉並区民全員3,812人のうち、本調査における分析データ項目の利用に同意した1,846人を追跡調査の対象とした。

**調査方法**：2012年に実施した郵送調査と会場調査の結果をベースライン・データとして、高齢期の生活習慣や社会活動、環境等とその後の健康長寿との関連をみる。



### (1) 郵送調査

2012年9月に初回郵送調査を実施した。調査項目は下表に示す20項目。さらに、2017年には、初回郵送調査と同様の20項目にて最終郵送調査を実施した。

調査項目(郵送調査)	
1 属性、回答記入者	10 長寿応援ポイント制度の認知、活動内容
2 健康度自己評価	11~14 近所の人との関係、期待
3 毎日の生活状況	15 日常生活の状況(自立度を含む)
4 外出頻度	16 自由に動ける範囲・移動手段
5 70歳を過ぎて新しく始めた活動、その内容	17 同居の家族数・続柄
6 健康上の問題の影響、その内容	18 現在地の居住年数
7 咀嚼能力	19 収入のある仕事の有無、内容
8 義歯の使用状況	20 区への意見等
9 自分の歯の本数	

## (2) 会場調査

初回郵送調査回答者のうち、会場調査へ協力意向のある区民841人を調査対象として実施。参加者数は513人（男性：237人、女性：276人）。郵送調査では質問しきれない内容について、面接調査員による聞き取り調査及び運動能力測定（握力、開眼片足立ち、歩行速度）を実施した。

聞き取り調査項目(会場調査)	
1 健康度の自己評価	12 健康について気を付けていること
2 現在の気持ち（人生を振り返って）	13~17 外出頻度（目的別）
3 朝食の頻度	18 婚姻の有無、離別の理由、配偶者の年齢
4 欠食の頻度	19 同居者の続柄、一人暮らしの年数
5 間食の頻度	20 子の人数、交通機関を使い15分以内で行けるとところに住む子の人数
6 健康のための運動の頻度	21~25 近隣との関係
7 睡眠時間	26~32 直近1週間に会って話したか
8 喫煙の有無	33~36 付き合いのある人との連絡手段
9 飲酒の有無、その量	37~40 住んでいる地域について
10 身長、体重	41 定住
11 定期健診の受診の有無	

## 3 本調査の位置付け

日本の平均寿命は2013年に初めて男女ともに80歳を超え、男女ともに介護給付の受給者割合（％）が80歳～84歳層で高くなっている（※1）。よって、80歳は死亡率や要介護・要支援認定率の上昇が特徴的な年齢である。

そこで本調査では、追跡調査開始年齢を80歳とし、2012年時点の80歳の杉並区民の実情を、初回郵送調査や会場調査により把握した上で、健康長寿の指標（生命予後、要介護・要支援認定、医療費、介護サービス点数）と結び付け、80歳以降の健康長寿を実現するためにはどのような生活習慣等が影響するのか、関連要因をみていくことを目的とした。

ただし、本調査において個人情報の利用に同意し、追跡調査の対象となった者には、健康で社会経済状態も良好で、同地域での居住年数が長く、地域のつながりのある者が多いことを踏まえて、本調査結果を見る必要がある。

※1 参考文献：厚生労働省の平成24年度介護給付費実態調査

## 調査結果のまとめ

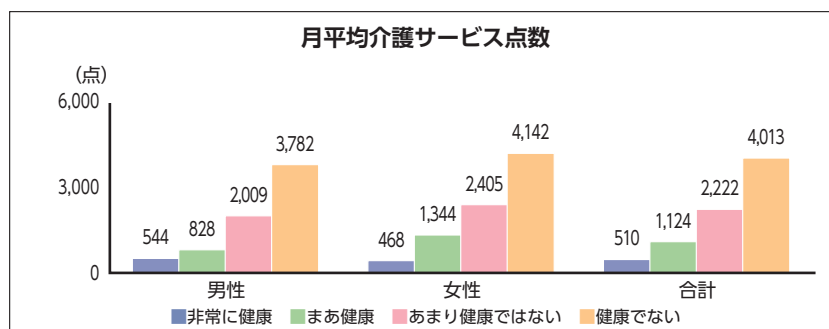
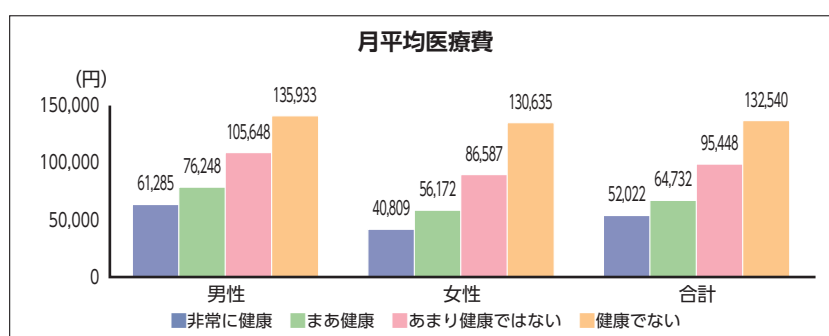
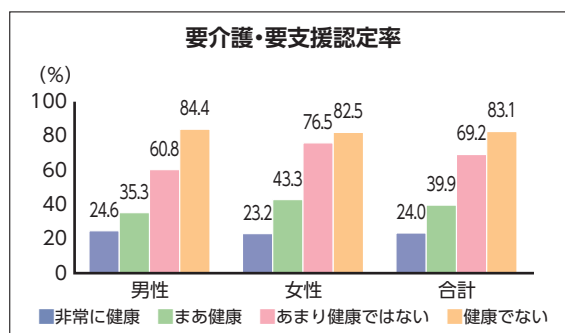
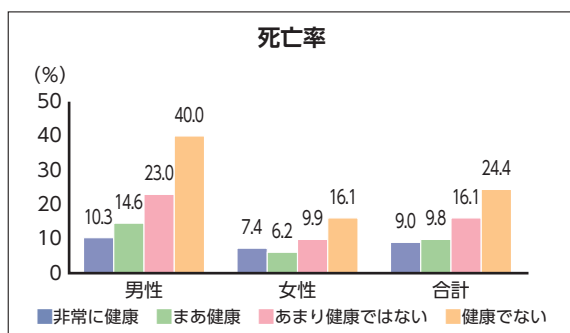
本調査から考察した健康長寿に寄与している可能性のある主な要因について、以下に示す。

### 1 80歳時に健康だった人は、その後も健康長寿である可能性が高い。

本調査の追跡対象者は、同年齢の杉並区民の中でも健康な人たちであった。しかし、その追跡対象者の中でもより健康な人は、その後も健康長寿を維持する傾向が顕著に認められた。すなわち、主観的健康感、生活機能、移動能力が高い人、日常生活を快適に感じている人は、そうでない人に比べて、追跡期間中の死亡率と要介護・要支援認定率が低く、月平均医療費と月平均介護サービス点数も低かった。

したがって、80歳になっても健康と日常生活の自立性を維持できるように、若いときから健康に留意し、好ましい生活習慣を維持することが重要である。そのためには、現在区が行っている健康づくりメニューの普及、充実を推進することが重要であるが、加えて更なるメニューの充実のために、民間事業者や各種団体との連携による様々な手法についても今後検討されたい。

#### 【主観的健康感】

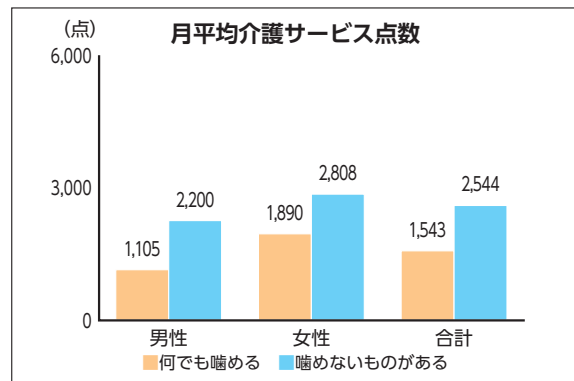
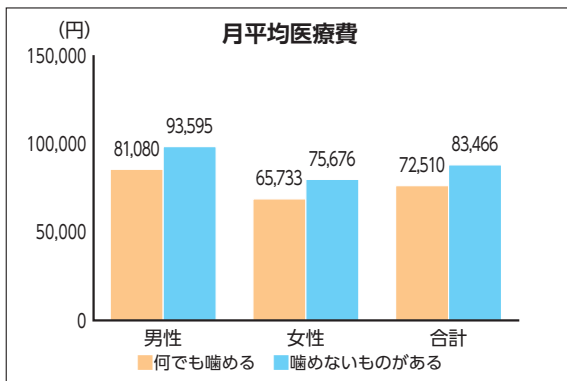
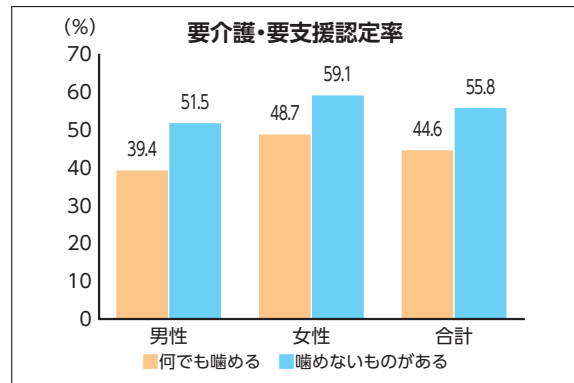
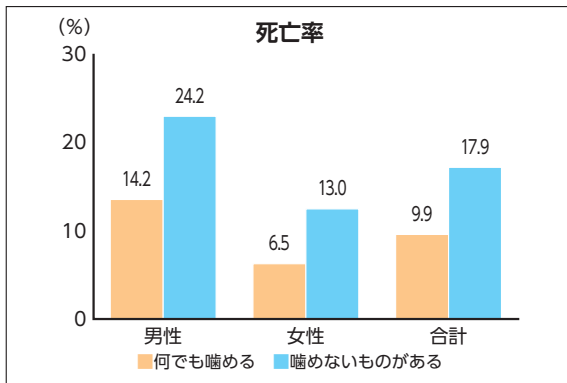


## 2 口腔の健康状態が良好な人は、健康長寿を実現できる可能性が高い。

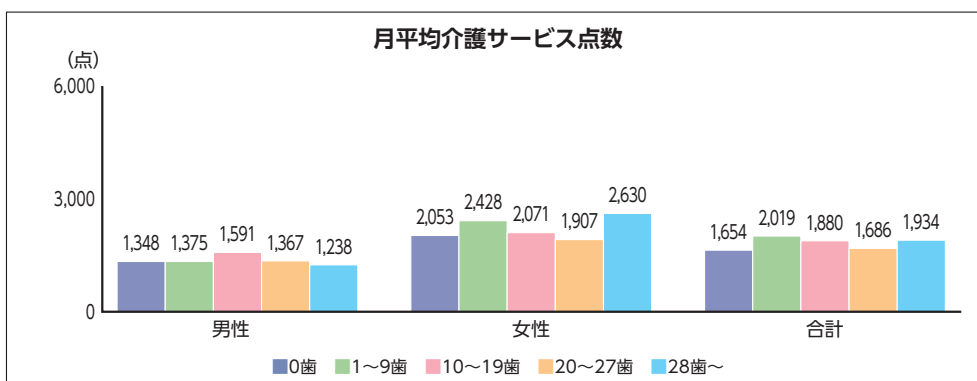
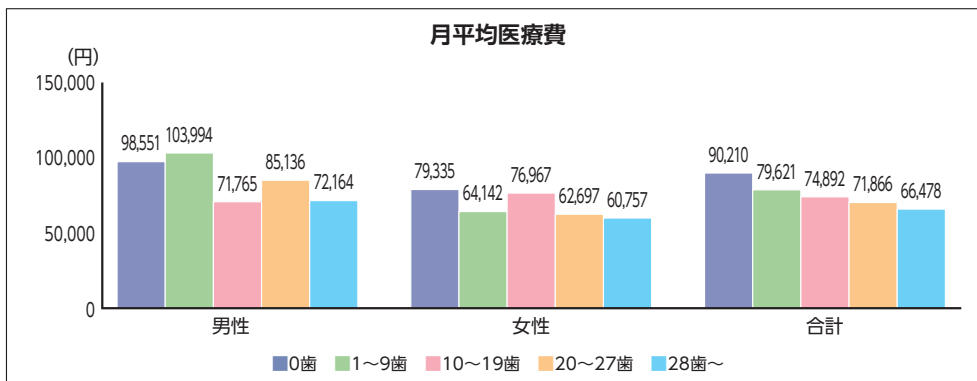
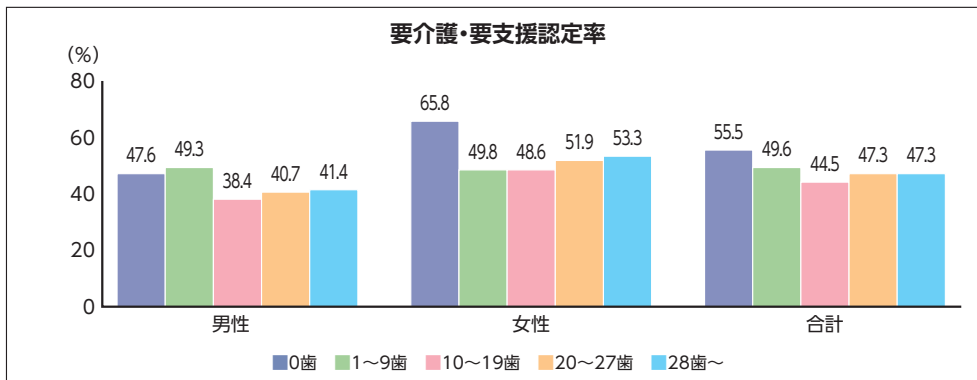
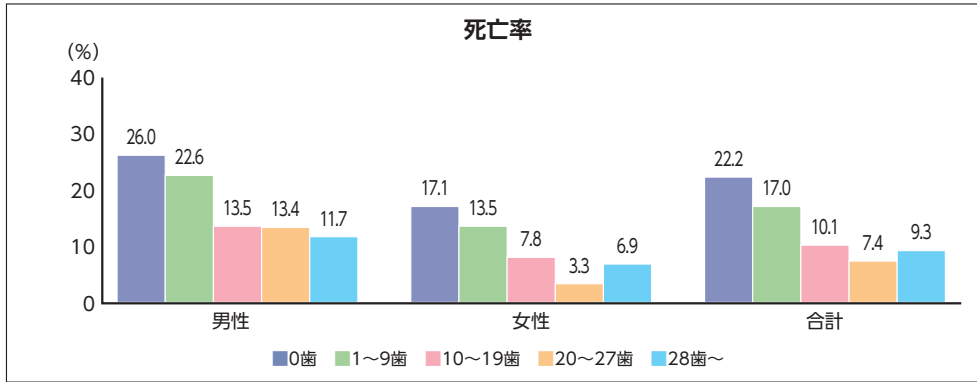
80歳時点での口腔の状態は、その後の健康長寿に関連していた。すなわち、「何でも噛める」人では、死亡率と要介護・要支援認定率が低く、月平均医療費と月平均介護サービス点数も低かった。また、歯数が少ない人ほど死亡率が高く、男性では歯数が少ない人ほど月平均医療費が高かった。健康長寿の実現のためには、口腔の健康維持が重要である。

現在、口腔の健康維持に関する区の事業には、口の健康と元気の出る食事などを学ぶ「おいしく食べよう噛むかむ講座」や歯周病予防教室などが実施されている。これらの既存事業について検証・評価を行い、さらに充実した事業を引き続き展開されたい。同時に、地域の歯科医療機関との連携により、成人歯科健診の継続実施や、かかりつけ歯科医の普及・定着を推進し、区民の生涯を通じた歯と口腔の健康管理を充実させていくことが重要である。

### 【咀嚼】



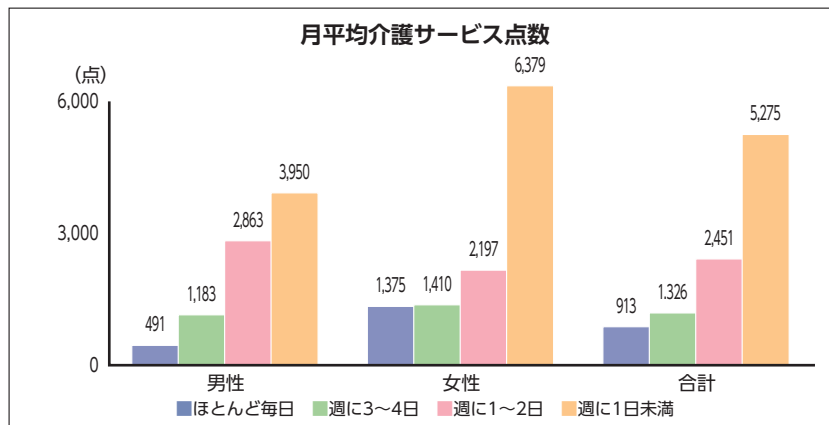
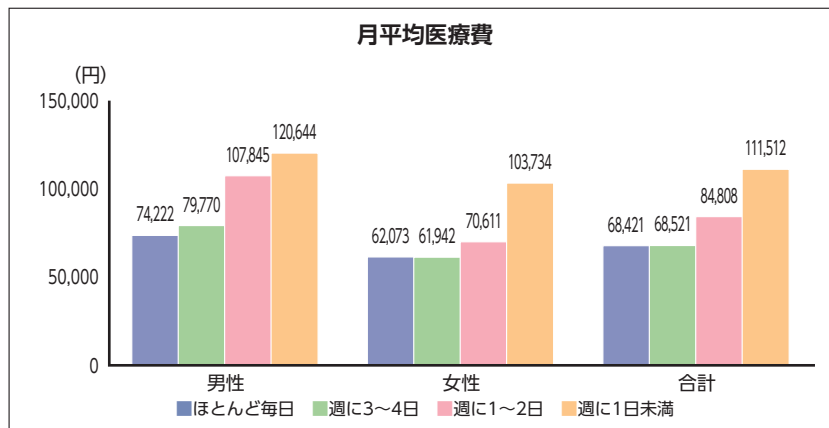
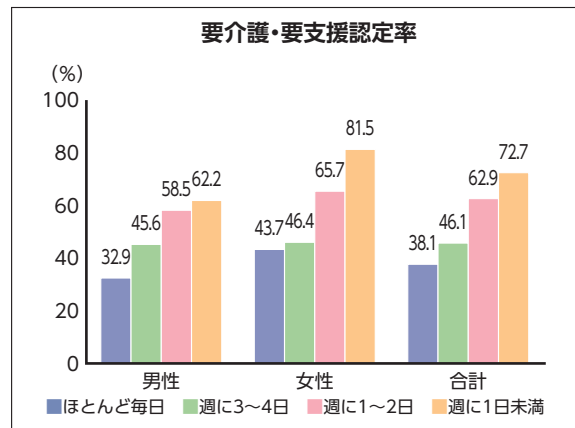
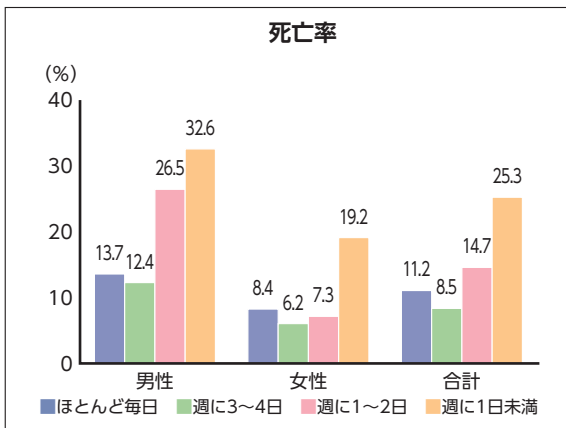
## 【歯数】



### 3 頻繁に外出している人は、健康長寿を実現できる可能性が高い。

外出の頻度は、その後の健康長寿と強く関連していた。移動能力に支障のない人であっても、外出頻度が低い人では、死亡率と要介護・要支援認定率が高く、月平均医療費と月平均介護サービス点数も高かった。死亡率と要介護・要支援認定率、月平均医療費、月平均介護サービス点数が高くなる外出頻度の境界は、男性では週に3日未満、女性では週に1日未満かどうかであった。自宅に閉じこもらない生活が、健康長寿の実現に寄与することが示唆された。区は、ひとりでも多くの高齢者が自宅から一歩踏み出すきっかけとなるように、その人の状況や個性に応じた、きめ細やかな外出支援策を展開していくことが重要である。

#### 【外出頻度】

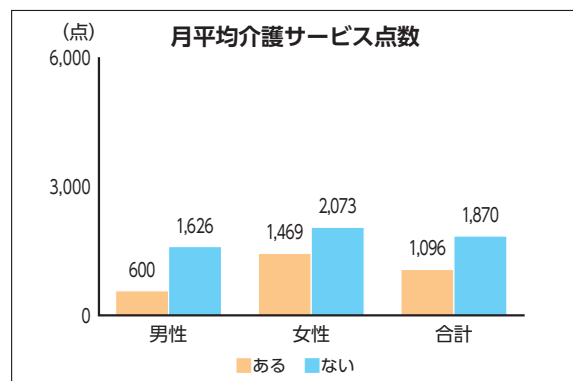
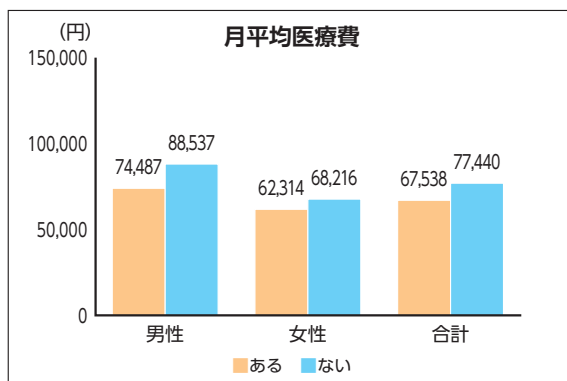
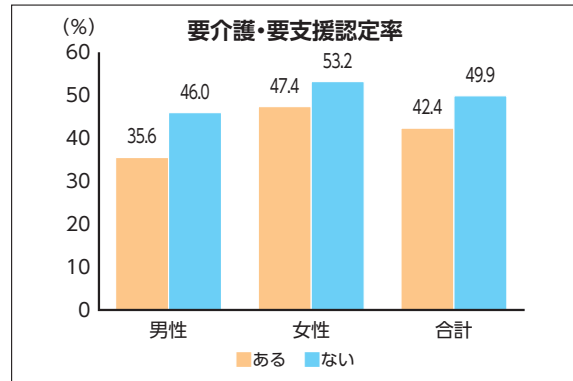
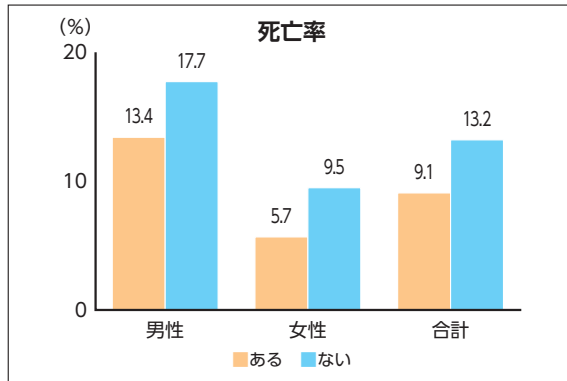


## 4 趣味や社会活動などに積極的な人は、健康長寿を実現できる可能性が高い。

本調査の追跡対象者は、同地域での居住年数が長く、他者との交流を維持していた。そのような追跡対象者の中でも、活動的な生活と関心を維持している人は、80歳以降の健康長寿を実現できる可能性の高いことが示された。例えば、移動能力に支障のない人の中でも、70歳を過ぎてから新しく始めた活動（趣味・社会活動、スポーツ、パソコン、教養・学習など）がある人では、死亡率と要介護・要支援認定率がやや低く、月平均医療費と月平均介護サービス点数も低かった。

地域貢献・趣味の活動や起業、就労など、高齢者の様々な活動促進を目的とした主な区の事業には、高齢者の起業・就労・地域活動支援や長寿応援ポイント事業などがある。今後もこうした多様な形で、高齢者の様々な活動の支援を継続しつつも、本調査結果と併せて、区で行われている各種実態調査などを活用しながら、より充実した、効果的な事業が展開されることを期待する。

### 【70歳を過ぎてから新たに始めた活動の有無】



### 先行研究の報告と異なる項目について

多くの先行研究で健康長寿との関連が報告されている健康習慣及び他者とのつながりは、本調査では明瞭で一貫した関連を示さなかった。これは、先行研究の知見が、本調査の対象者よりかなり若い人たちから得られたものであることの影響であると考えられる。本調査の追跡対象者、特に会場調査の回答者は、同年齢の杉並区民の中でも健康に恵まれた人であった。また、すでに好ましい健康習慣を有し、また他者との交流を維持していたと考えられる。

本調査において初回郵送調査に回答し、個人情報に同意して追跡調査の対象となった者は、調査開始時の80歳区民の中の一部であって、追跡対象者には健康な人が多く含まれており、このような追跡調査対象者の偏りは、本調査の結果に少なからぬ影響を及ぼしているものと考えられる。よって、本調査の結果を見るときには、これらの点を十分慎重に考慮することが必要であるが、この点については、追跡対象者以外との比較を通して偏りの程度を定量的に評価することができる。これは、基礎自治体が主体となって実施した本調査の強みである。

## 最終郵送調査にてモニターの方から頂いた杉並区への意見・要望

2017年に実施した郵送調査の結果、回収アンケート1,301件のうち「問20：区への意見・要望」449件（34.5%）であった。主な意見は下記のとおりである。

### 【感謝 27%】

- ・杉並区が好きだ。
- ・杉並区の施策に満足だ。
- ・ケア24やヘルパーに感謝。

### 【今思っていること 23%】

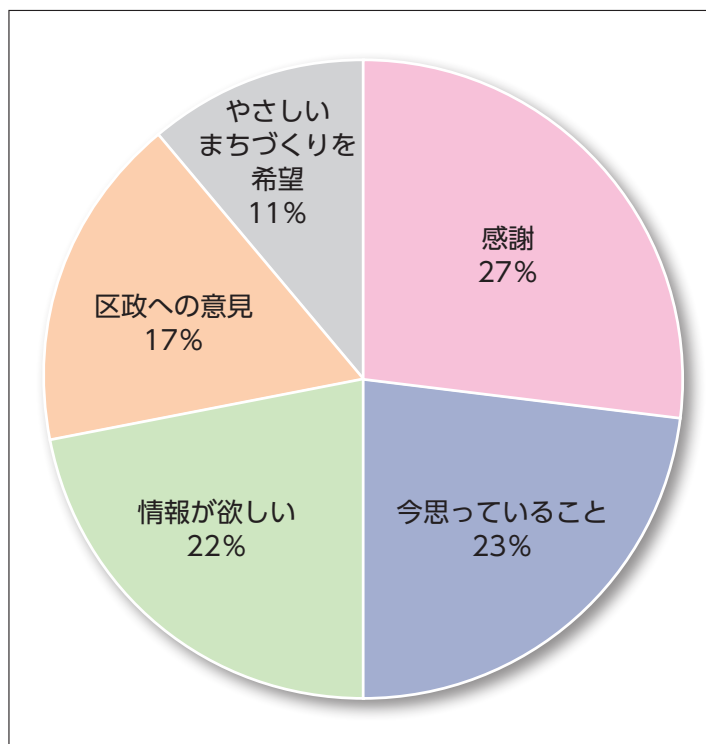
- ・話し相手が欲しい、寂しい。
- ・見回りに来てほしい。
- ・災害時の避難が不安だ。
- ・足腰が痛い。
- ・事務手続が面倒になってきた。

### 【情報が欲しい 22%】

- ・イベント、健康関係、気軽に参加できる講座の情報が欲しい。
- ・心配事の相談先を知りたい。
- ・役に立ちたいので、ボランティアや仕事の情報が欲しい。

### 【区政への意見 17%】

- ・入居費用が安価な老人ホームを増設してほしい。
- ・その他



### 【やさしいまちづくりを希望 11%】

- ・買い物・掃除をしてほしい。
- ・休み休み外出したい。
- ・区の中に行くのは大変だ。
- ・駐輪場1階に高齢者専用スペースを設けてほしい。

## 結びに

先行研究のほとんどは、中高年齢者を対象として、後期高齢期まで健康に過ごすことができるかどうかを検討している。これに対して、本調査では、追跡調査対象者の調査開始年齢を80歳とし、既に後期高齢期まで到達した高齢者が、その後の人生をより健康に過ごせるかどうかを明らかにすることを目的としている。

健康長寿の指標（生命予後、要介護・要支援認定、医療費、介護サービス点数）を郵送調査・会場調査の回答と結びつけて検討したことは、先行研究にはない本調査の特長である。

杉並区では、健康長寿への寄与を目的とした各種施策・サービスを展開しているが、より充実した健康長寿社会の実現に向け、高齢者や医療・健康に係る施策・サービスの検証・評価・立案ならびに各種計画の改定時等において、本調査結果を基礎資料として活用されたい。