

日本の高齢者は 「健康な生活を維持する」ための情報を どのように得ているか？

(高齢者の生活に即して)

2009年7月13日

ILC-Japan

高齢者の「健康づくり」の重点 法律と国民運動

- 特定健康診断スタート 高齢者の医療の確保に関する法律(2008年)
〈メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を対象に検診、指導〉
- 新健康フロンティア戦略(2007年-2016年) 新健康フロンティア戦略賢人会議、内閣府
〈高齢者の目標:アルツハイマー受療率、介護予防参加等増〉
- 健康増進法(2003年)
〈国や自治体に健康計画策定義務、受動喫煙防止等〉
- 健康日本21(2000年-2012年) 厚生労働省
〈目標:適正体重維持、食塩摂取減、野菜摂取増等〉
- 老人保健法(1982年)
〈40歳以上の健康教育、健康診査〉
- 労働安全衛生法(1972年)
〈検診義務、医師が事業者に指導・助言〉
- 老人福祉法(1963年)
〈老人健康診査実施〉
- 労働基準法(1947年)
〈労働者に対する健康診断を事業者に義務化〉

生活習慣病
予防
介護
予防

健診の
義務化
早期発見
早期治療

高齢者に提供される 「健康な生活を維持する」ための情報

国・地方自治体	企業内	医療機関 介護施設	公益法人	メディア
自治体・保険者による検診 保健指導	健診, 保健指導	相談窓口	健康, スポーツ講座, イベント	テレビ
保健所による 相談、アドバイス	退職前の生涯生活充実のためのセミナー	介護教室		新聞
地域包括支援センター 介護予防				雑誌

健康・医療などの情報を得る場所

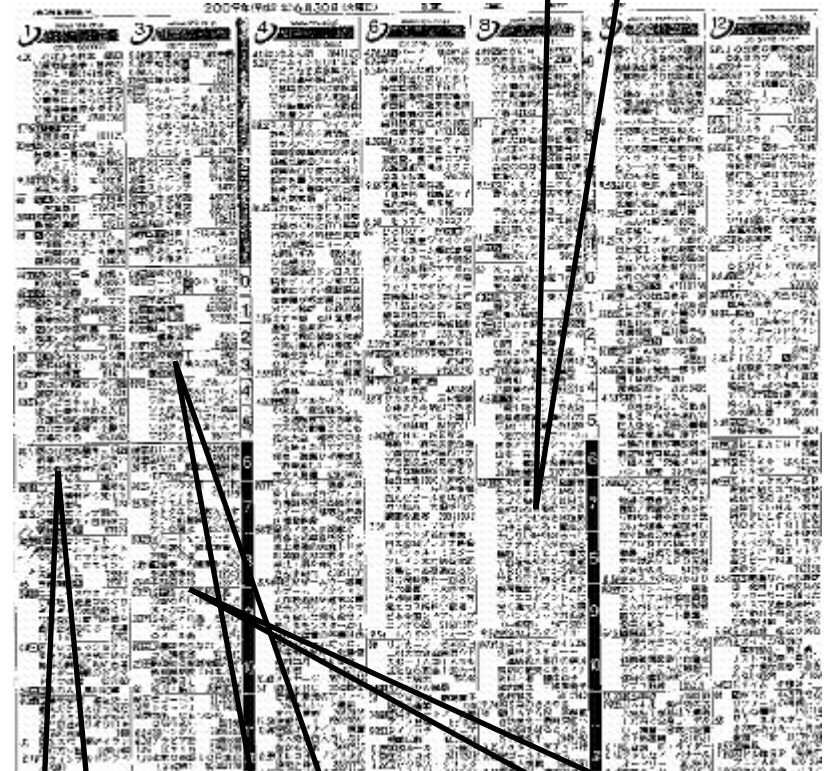
健康・医療などの情報を得る場所 上位5か所

	ILC-Japan 「高齢者日常生活継続調査」2004 医療・福祉情報を得る場所 (75歳-79歳, N=300)	神奈川県 「健康・栄養調査」2003 生活習慣改善・健康づくりの情報を得る場所 (70歳以上, N=701)
1	家族(26.4%)	テレビ(25.4%)
2	新聞・テレビ・ラジオ(23.7%)	新聞(16.7%)
3	医療・介護関係者(13.7%)	医療機関(12.4%)
4	友人・知人(10.3%)	家族(9.8%)
5	自治体(6.7%)	雑誌・本(9.3%)

新聞、テレビ

3分で分かる
体脂肪

メタボリック症候
群解消シンポジ
ウムの報告



喘息のコン
トロール講
座案内

心の健康、コミュ
ニティーでできる
こと 講座案内

介護で悩
む男
性

健康講座、
福祉講座

内臓脂肪と
生活習慣
病

日本の新聞の発行部数: 読売新聞(9.96million)、朝日新聞(8.02million)、毎日新聞(3.86million)・・・全国紙計(45,16million)他に地方紙約9million

テレビの場合、人気のある健康番組は視聴率10%以上で、10million人以上が見ている

中高年対象 健康雑誌

月刊 24万部



内臓脂肪
大研究

月刊 15万部



耳鳴り解消

月刊 10万部

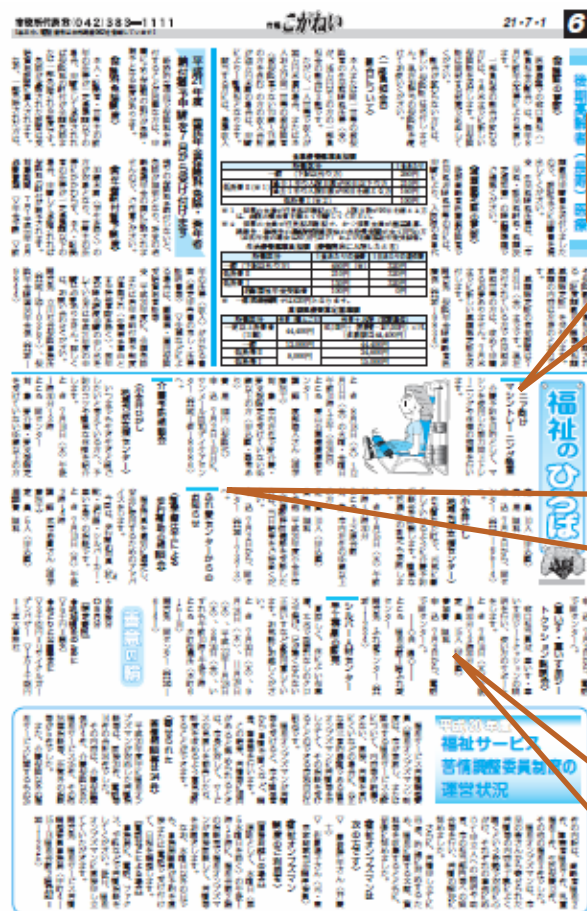


スクワット



地方自治体広報紙

住民全員に毎月健康・医療・福祉情報を提供



シニア向け
トレーニング
教室

介護予防相
談会、体
操の紹介

介護予防
相談会、
生活機能
測定



胃がん検
診案内

乳がん検
診案内

健康講演
会「肝疾
患について」

老人精神
健康相談

病院、介護施設におけるサービス

○ 社会福祉法人 浴風会 (病院、介護施設を運営) の例



認知症の人本人と家族の集い

- ・介護講座、本人と家族の話し合い
(毎月1回開催、地域の住民対象)

介護支え合い電話相談

(年間4,639人から相談<2007>、
全国の家族介護者対象)

職場・地域の定期健康診断、保健指導



職場の定期健康診断

http://www.murata-brg.co.jp/gallery/2008/09/post_114.html



胸部レントゲン撮影車

<http://www.mgh.jp/kouhou/no39.html>

65-74歳の健診受診率(2004):男性62.0%、女性61.4%

健診を受けなかった理由:①心配な時はいつでも受診できる(41.6%)、②毎年受ける必要を感じない(11.6%)、③めんどろ(10.0%)、④時間が取れない(8.3%)

公益法人によるイベント、講演会

「ねんりんピック」(高齢者スポーツ大会)
参加選手約1万人 毎年開催
長寿社会開発センター(政府系公益法人)

「認知症についての講演会」
毎年4都市で開催 各回約1200人参加
住友生命健康財団(保険会社系公益法人)



☆ スミセイ シニアライフセミナー



定例運動・知的活動、そして笑うことはいのちにとってたいにかな条件です。これらは認知症のリスクを減らし、豊かなシニアライフを過ごすために同じく大切なことではありません。スミセイ シニアライフセミナーでは認知症の正しい知識と理解を深めるために日本、そして海外の最先端の研究の成果をたのしく、わかりやすくお届けしています。

参加した皆さんの声

- もしアスリートになってもういたらハッパがわかってても良かった。
- 物忘れと認知症の違いがよく理解できました。
- 生活習慣の大切さをあらためて強く感じました。
- 姉が入院しています。今度退院に行ったらなに言いいおしゃべりができればと思います。
- 認知症予防のお話は明日からでもできることが多かったので早速実践します。
- プログラムが、お話を聞く、体験活動、笑う、またお話を聞くという構成だったので楽しい時間でした。
- 認知症予防体操は家でテレビを見ながらでもできるのもとてもよかったです。
- 席にはたくさんのお客さんがいてとても嬉しかったです。
- 会場の仕事に携わっています。勉強の仲間や入会者の方に参加お話を伝えて活用させていただきます。

スミセイ シニアライフセミナー

認知症予防を考える

基調講演: 「認知症の正しい理解と予防」
長谷川 和夫
(認知症介護研究・研修東京センター名誉センター長)
講演: 「認知症に強い脳を作る」
矢野 直美 (東京医療保健大学認知センター チーム研究員)
司会: 豊島 正晴
体験指導: 各地のインストラクターの皆さん



2008年6月 新潟市、7月 下関市、9月 秋田市、11月 高崎市
2009年1月 宇都宮市

メッセージ

認知症の人は「何もかも分からなくなった人」ではありません。豊かな感情と知性を心の奥に秘めて、だれにも気づくことのできない人となりを保ちつつも心と体を鍛えているのです。そして認知症の人が増える中で家族をもっと豊かにしていくためには、一人ひとりが正しい知識やスキルを身につけていくことが大切です。



参加者からの主な質問

認知症について

- 認知症は若い年齢にも発症がありますか?
- 認知症を予防する食事や生活習慣はありますか? どういう風に気を付けますか?

自分自身

- 人の名前がなかなか思い出せません。病院に行きたくないです。
- 私は認知症気味ですが、どのくらいまで一人で暮らしていますか?

家族の対応

- 家族の話し方はどうすればいいですか?
- 本人がサービスに行きたがりません。無理に行かせるとお叱りになりますか?

介護施設の選び方

- 認知症の方とどうやって接する方が一番の空間にいます。どのようなサポートが必要でしょうか?
- 私は75歳で、同じことを何度も聞かれるときの対応に悩みます。認知症の方とのコミュニケーションの方法を教えてください。