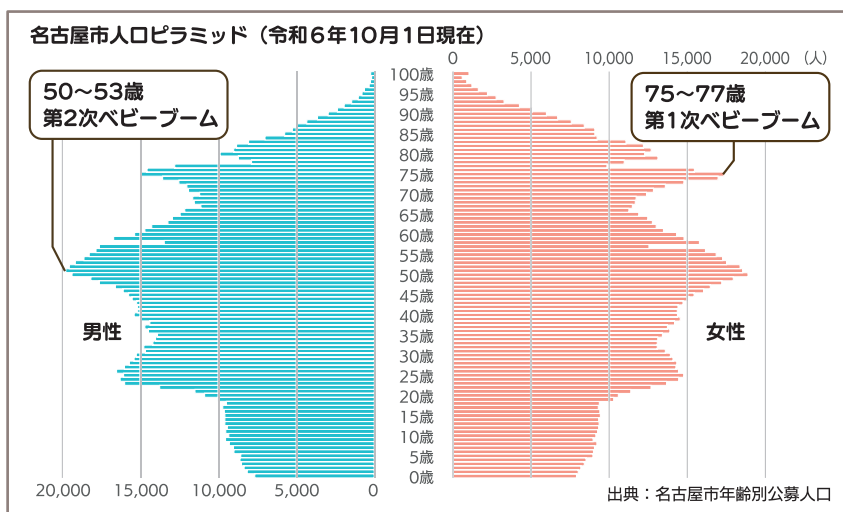


名古屋市における高齢者の健康課題

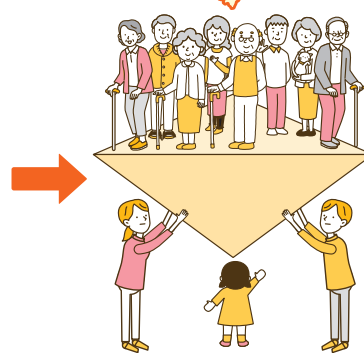


“人生100年時代”と言われる中で、名古屋市の現状は…?

① 名古屋市の人口構成から見たこと?!



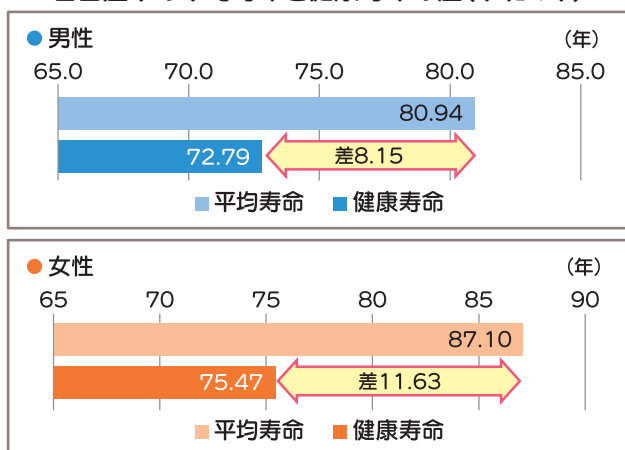
高齢者世代である
65歳以上の老年人口の増加



15歳から64歳の生産年齢人口の
減少のため支える世代への負担増

② 平均寿命と健康寿命から見たこと

名古屋市の平均寿命と健康寿命の差（令和4年）



平均寿命－健康寿命：健康ではない期間

出典：「次期健康づくり運動プラン作成と推進に向けた研究」分担研究報告書

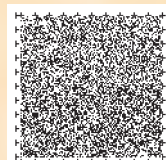
『健康寿命とは』

健康寿命とは、一般的に、ある健康状態で生活することが期待される平均期間またはその指標の総称を指します。生存期間を健康な期間と不健康な期間に分け、集団における各人の健康な期間の平均を求めると、これが健康寿命の指標となります。

健康寿命には様々な定義や算出方法がありますが、本書では国民生活基礎調査のデータを基に国が3年ごとに算定する「日常生活に制限のない期間の平均」を使用しています。

名古屋市高齢者の
健康課題を紹介します！
次ページをご覧ください

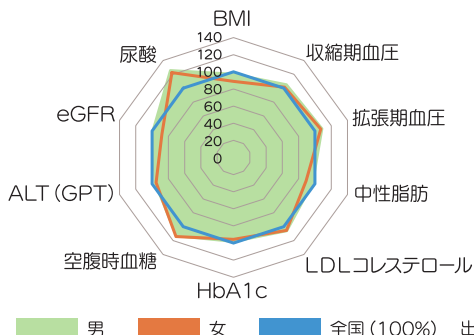
※各ページにある四角のコードは「音声コード」といい、専用の読み取り機や音声コードに対応したアプリケーションをインストールしたスマートフォンにより、音声でこの冊子の内容を確認することができます。



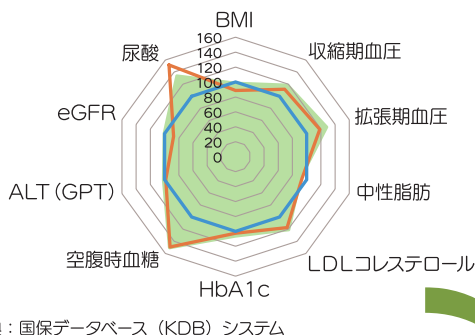
名古屋市高齢者の健康状態と健康課題

健康診査のデータから見たこと?!

名古屋市国民健康保険特定健康診査
標準化有所見率 (40～74歳) (令和5年度)



名古屋市後期高齢者医療健康診査
標準化有所見率 (令和5年度)

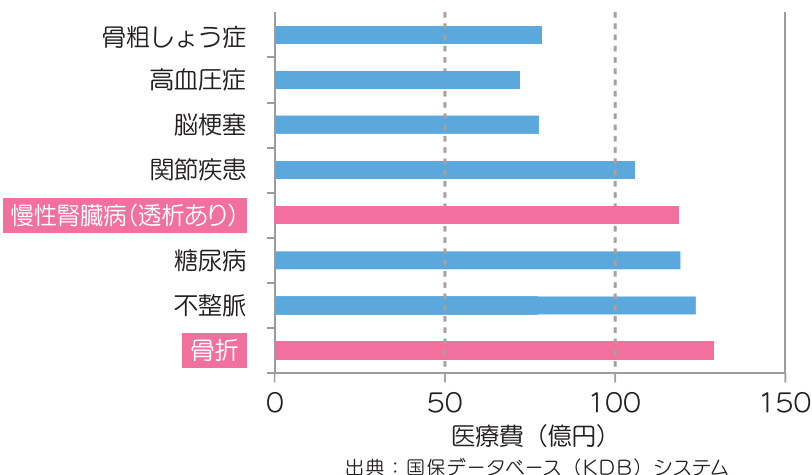


健康診査の結果では、空腹時血糖、尿酸の有所見者率が全国より高くなっています。

放置すると、病気の発見の遅れや悪化による入院・長期治療が必要となり、医療費がかかります。

医療費データから見たこと?!

名古屋市後期高齢者疾病別医療費
【令和5年度 男女計・上位8疾病】(歯科を除く)

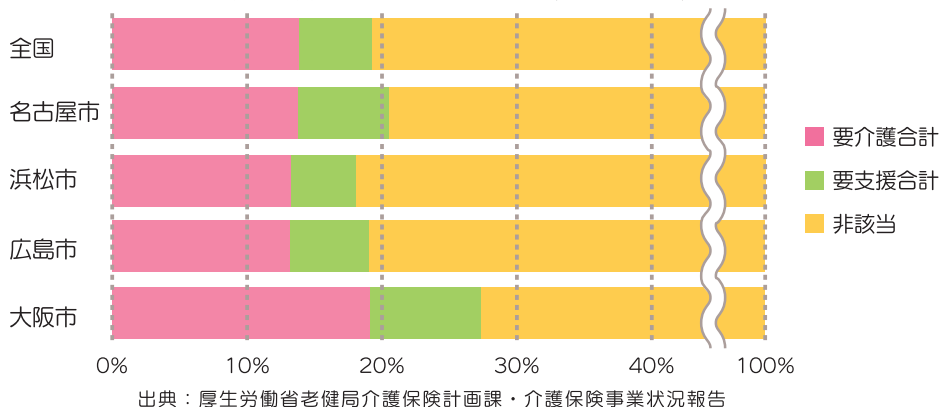


骨折の医療費は、慢性腎臓病(透析あり)と同様に高額となっています。

病気の重症化や長期入院等により心身機能が低下し、介護が必要となります。

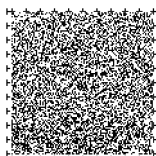
要介護認定から見たこと?!

政令市の要介護・要支援認定割合 (令和5年度)



高齢者の要支援・要介護率の合計は20.6%で、全国平均の19.4%より高くなっています。

日常生活が制限され、自立した生活を送ることが難しくなります。

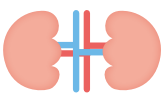


健康寿命の延伸にむけて、住み慣れた地域で自立した生活を送るために

- ① 健康診査を受診すると、病気を早期発見し重症化予防につながります。
- ② 通いの場等の社会活動に参加すると、外出の機会が増え、フレイル予防になります。
- ③ フレイルの予防をすることで、さらに転倒・骨折を防ぐことにつながります。

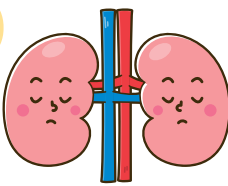
1 健診結果を見直してみましょう

腎臓からのSOSを見逃していませんか？



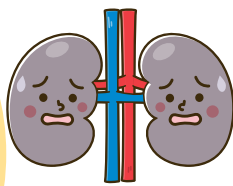
自覚症状に乏しい腎臓の病気は、早期から適切な治療を受けることが大切です。

慢性腎臓病 (CKD)とは？
クロニック キドニー ディーズ
Chronic Kidney Disease
(慢性腎臓病) の略
**「腎臓の障害」か
「腎機能低下」が3ヵ月
以上持続している状態
の総称のこと**



初期は
自覚症状が
ほぼない

腎臓の機能
• 尿をつくる
• 血圧を調整する
など
放置し、進行すると



機能が低下し
血液透析などが
必要になることも

CKDは自覚症状が乏しく
気付きにくい病気です。放置
してしまうと腎臓の機能が低下
し、進行すると血液透析※など
が必要になることもあります。
※ 一般的に週3回程度透析施設
に通院し、1回の治療に3～5
時間かかることとされ、日常生活
に支障が出る可能性がある。

腎臓の機能に関する検査も実施

●尿検査

腎臓などの異常を示すサインの「尿たんぱく」を確認

●尿たんぱく

区分	判定	低 腎臓病のリスク 高
(一)	異常なし	
(±)	要再検査	
(+以上)	医療機関受診	

●血液検査

腎臓などの働きを示す「クレアチニン」「eGFR※」を確認
※年齢・性別・クレアチニン値により計算

●eGFR(推算糸球体ろ過量)

eGFR値	腎臓の働き	低 腎臓病の重症度 高
90以上	正常または高値	
60～89	正常または軽度低下	
45～59	軽度～中程度低下	
30～44	中程度～高度低下	
15～29	高度低下	
15未満	末期腎不全	



早期の受診が大切です。元々、腎臓の機能は、血管の老化により加齢とともに低下し、さらに血管を傷めるような病気、糖尿病や高血圧症等があるとCKDの進行が早まります。逆に、これらの病気をしっかり治療すれば、CKDの進行をコントロールすることができます。

安心して受診を

CKDをきちんと管理すれば、脳卒中や心臓病の危険性を低め、健康寿命を長く保つことができます。厚生労働省では、かかりつけ医と専門医等の2人主治医制を推奨しています。2人の医師が治療をしっかりサポートして、あなたの腎臓を守ります。



▶ 高齢者の健康課題の改善にむけて必要なこと

健診・検診の受診

生活習慣の改善と早期の受診・治療

糖尿病等の重症化予防

早期からの有効なフレイル予防

認知症や転倒予防、オーラルフレイル(口腔機能低下)への対策

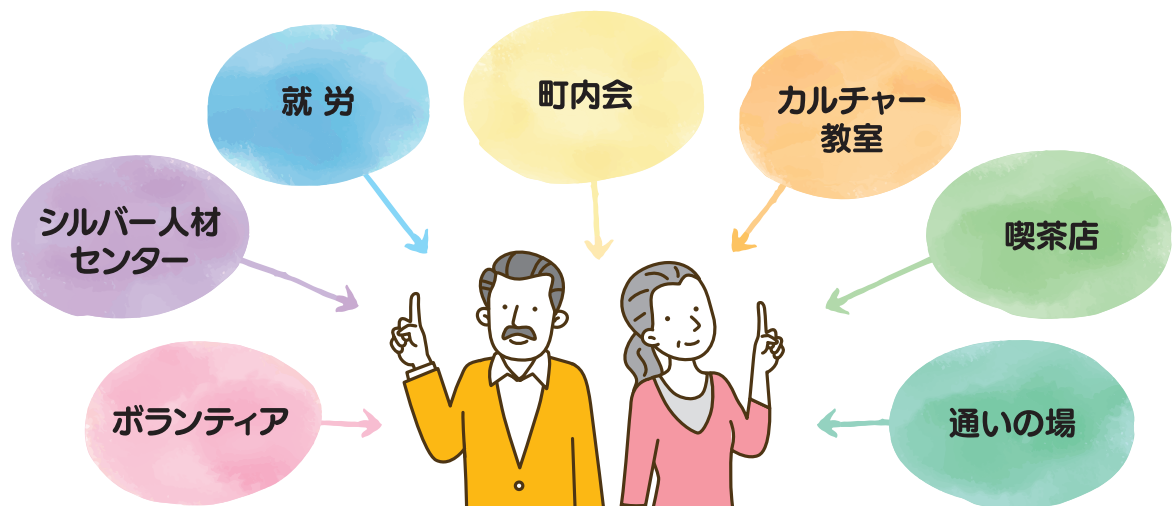
2

「通いの場」等への参加を通じて社会とつながっていきましょう。

社会とのつながりを失うと、生活が不活発になり、食欲低下、栄養の偏り、筋肉量減少・筋力低下などの多様な症状がみられ、フレイルの最初の入り口となるおそれがあります。

社会参加とは、「人が集まって行う活動」のことをいいます。

友人とランチをする、行きつけの喫茶店でおなじみのお客さんとおしゃべりする。稽古ごと、「通いの場」やボランティア活動など社会参加に目を向けてみましょう！



3

転ばない環境づくりをこころがけましょう。

歩く速さが以前より遅くなったり、立ち座りなど日常生活に支障がある場合は、フレイルの危険があります。

高齢者になると、家庭内でもわずかな段差でつまづき、転びやすくなり、高齢者が転んで骨折すると寝たきりなど介護につながる危険があります。

転倒・骨折を防ぐには、毎日適度に歩いたり、転びにくい工夫をする「環境づくり」が大切です。



①外出時に転倒予防の工夫を

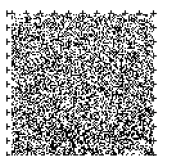
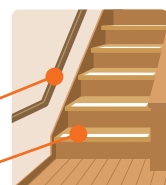
外出時は歩きやすい靴をはき、必要に応じてつえや歩行器を活用しましょう。

②家の中の危険な場所を改善(環境づくり)

ろう下や階段などに手すりをつける、足もとに物を置かない、スリッパは履かないなど、転びにくくなるように改善を。

手すり

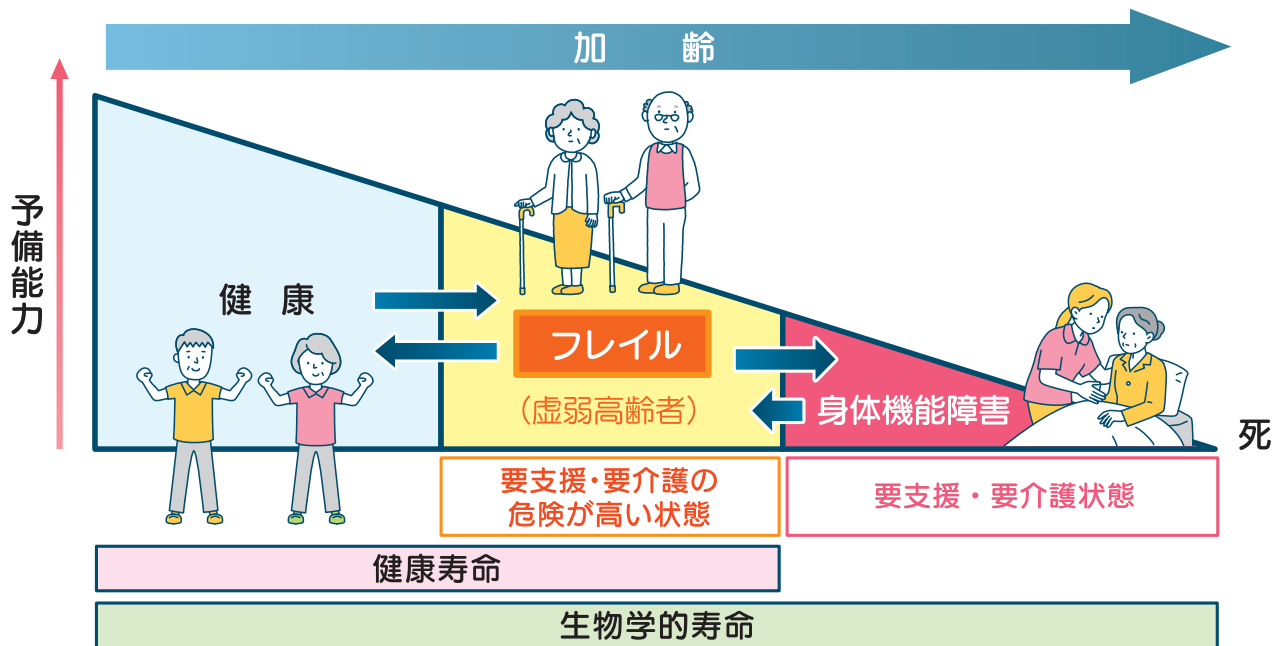
すべり止め



『フレイルとは』

加齢により心身の活力が低下した状態であり、介護を必要とする前の黄信号の段階を指します。

フレイルは、身体機能の衰えだけでなく、精神・心理的な衰え、社会活動の減少等が相互に連鎖し、生活機能の低下を加速させます。予防が肝心であり、なるべく早期から適切な介入を行い、進行を遅らせることが重要です。



葛谷雅文(2009) 老年医学におけるSarcopenia & Frailtyの重要性、日本老年医学会雑誌、46、p279-285
佐竹昭介(2015) フレイルの一次スクリーニング、p32-39、フレイルの予防とリハビリテーション、医歯薬出版株式会社を参考に一部改変

出典元：国立長寿医療研究センターHP「フレイルの概念図」より引用
<https://www.ncgg.go.jp/ri/advice/27.html>

社会的 フレイル

- 閉じこもり
- 社会的交流減少

身体的 フレイル

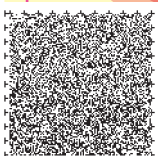
- 筋力低下
- 口腔機能低下
- 低栄養

精神的 フレイル

- 認知機能低下
- うつ

フレイルの 3つの要素

フレイルには、閉じこもり、社会的交流の減少などの**社会的フレイル**、筋力低下や口腔機能低下、低栄養などの**身体的フレイル**、認知機能の低下やうつなどの**精神的フレイル**の3つの要素があります。





健診は一日、
健康は一生。

ご自分のからだを知る機会 健康診査を受けましょう！

名古屋市で実施している健診（検診）の実施内容や実施場所等について
知りたい場合は、

「名古屋市健診（検診）総合サイト」をご確認ください。

名古屋市健診（検診）総合サイト

検索



●名古屋市公式ウェブサイト www.city.nagoya.jp

名古屋市

検索

- 詳しい内容を知りたい場合は、名古屋市公式ウェブサイトから「健康診査、介護・医療データからみた名古屋市における高齢者の健康課題」の本冊子をご確認ください。

<https://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/page/0000181205.html>



担当課

名古屋市健康福祉局生活福祉部医療福祉課

電話番号：052-972-2573 FAX：052-972-4148