

# 健康増進(健康寿命延伸)事業 現状と取り組み

## 健康長寿の推進

超高齢化社会を迎えている現在、「高齢者ができる限り長く自立した日常生活を送ることができること」＝「健康寿命の延伸」が重要となってきたため、町では、健康増進のため積極的に様々な地域活動を支援しています。住み慣れた地域で自立した元気な高齢者で居続けられるよう、日常的な運動や食事などの健康管理により介護予防、生活習慣の改善を心掛けましょう。また、定期的に健康診断を受診して健康をチェックし、重症化予防ため必要に応じて保健指導を受けましょう。

中長期的な医療費の抑制、生涯にわたる生活の維持・向上が図られ「健康寿命の延伸」につながります

## 国民健康保険(国保)の現状

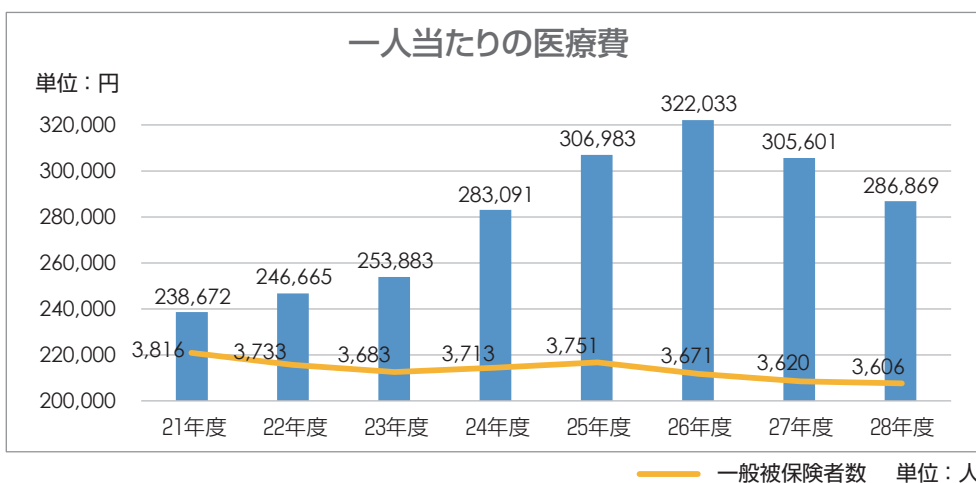
国保が負担する医療費総額は平成25年度の10.75億円をピークに減少傾向となり、一人当たり医療費も下記の表のとおり減少に転じています。医療費の減少の主な要因は、前期高齢者(65～74歳)の医療費の減少です。生涯を通じて健康で居続けることは医療費の抑制に反映されます。

## 介護保険の現状

平成15年度から諏訪広域連合で広域介護運営がスタートし、施設の整備や介護サービスを充実してきましたので、スタート時の介護保険給付費60.5億円が平成28年度には164.2億円と大幅に増大しています。国では団塊の世代が2025年に後期高齢世代に移行後、2043年に介護保険給付費のピークを迎えると見込んでいます。

町の介護保険認定者一人当たりの介護保険給付費は、1ヶ月平均145,031円で、諏訪圏域では最も高い給付率となっています。また、介護認定者の出現率も17.77%と圏域内では2番目に高い出現率となりました。

介護依存度の高まりとともに、介護保険制度の見直しにより介護保険料負担基準や利用者負担割合、高額サービス費の基準改正が行われています。介護状態にならない元気な高齢者で居続けることは介護給付費の削減になります。元気な高齢者で居続けられる取り組みが課題となっています。



介護予防教室「運動スポット」



地域の通いの場「出張えんがわ」

## 健康づくりの地域活動に参加しましょう。

### 住民福祉課関連事業

介護サービス事業者、ボランティア、NPO、地域の皆さんと連携して健康づくりのため、地域全体で高齢者を支える取り組みを進めています。

#### \* 地域包括支援センター主催

介護予防教室「運動スポット」(現在、第2体育館で開催中 10月からは旧恋月荘西棟)

#### \* 社会福祉協議会主催

地域の通いの場「地区サロン」(各地域)「脳と体の健康教室」「ズクださざー」(ふれあいセンター)

#### \* 高齢者クラブの育成

#### \* 食生活改善推進協議会・保健補導委員会 食育・健康講座

### 生涯学習課関連事業

富士見町地域スポーツクラブと連携して子どもから高齢者まで全世代を対象に健康推進事業に取り組んでいます。

4ページで事業を紹介しています。是非ご参加ください。

## 健康診断を受診しましょう。

各種健康診断の受診により自身の健康状態を把握しておくことが必要です。加入されている健康保険組合等では、特定健康診断を推進し異常が発見された時には特定保健指導として被保険者に対して保健・栄養指導を行い、疾病等の早期発見、早期治療、生活習慣病の改善や重症化予防に取り組んでいます。