

**令和 2 年度**

**健康づくり推進協議会**

**書面開催資料**

**令和 3 年 3 月 1 2 日**



# 目次 1

## 1 江戸川区の人口等の状況 .....P2

- ・ 人口ピラミッド
- ・ 人口動態の年次推移
- ・ 健康サポートセンター別高齢化率の推移
- ・ 高齢者世帯数の予測
- ・ 特別区(東京23区) 平均寿命の比較
- ・ 標準化死亡比

## 2 江戸川区の国保健診・長寿健診の状況 .....P6

- ・ 国保健診 質問票の状況 標準化比による比較(40歳～74歳)
- ・ 国保健診 健診結果(40歳～74歳)
- ・ 長寿健診 健診結果(75歳以上)
- ・ フレイル質問票の状況
- ・ フレイル質問票 運動機能項目該当内訳
- ・ 長寿健診 健診結果 体格指数 (BMI)別割合
- ・ 国保・長寿健診 生活圏域別 低栄養該当者の割合

# 目次 2

- ・ 長寿健診 口腔機能低下の割合
- ・ 国保健診 生活習慣質問票の状況（子育て世代の生活習慣）

## 3 江戸川区の小中学生の状況 ……………P10

- ・ 健康サポートセンター管内別小中学生の肥満の状況
- ・ 小中学生の朝食欠食状況

## 4 江戸川区の状況まとめ ……………P11

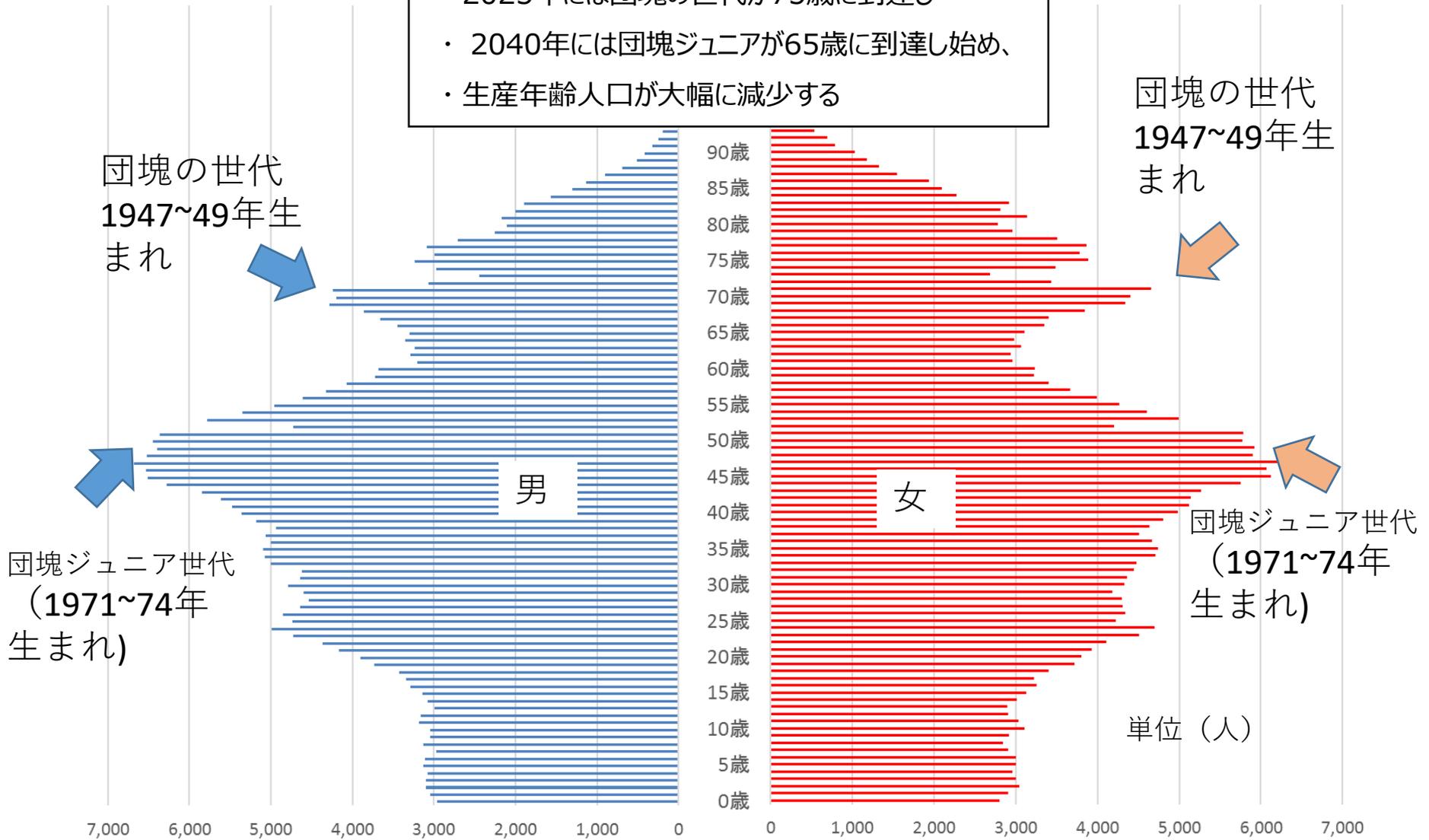
## 5 コロナ禍での健康づくりの取り組み ……………P12

## 6 令和3年実施事業 ……………P13

- ・ 「いきいきご長寿プロジェクト」
- ・ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施イメージ図
- ・ 高齢者の栄養 “考え方をギアチェンジ！（低栄養予防の必要性）
- ・ いきいきご長寿プロジェクト(概要)

# 江戸川区の人口ピラミッド 平成31年2月現在

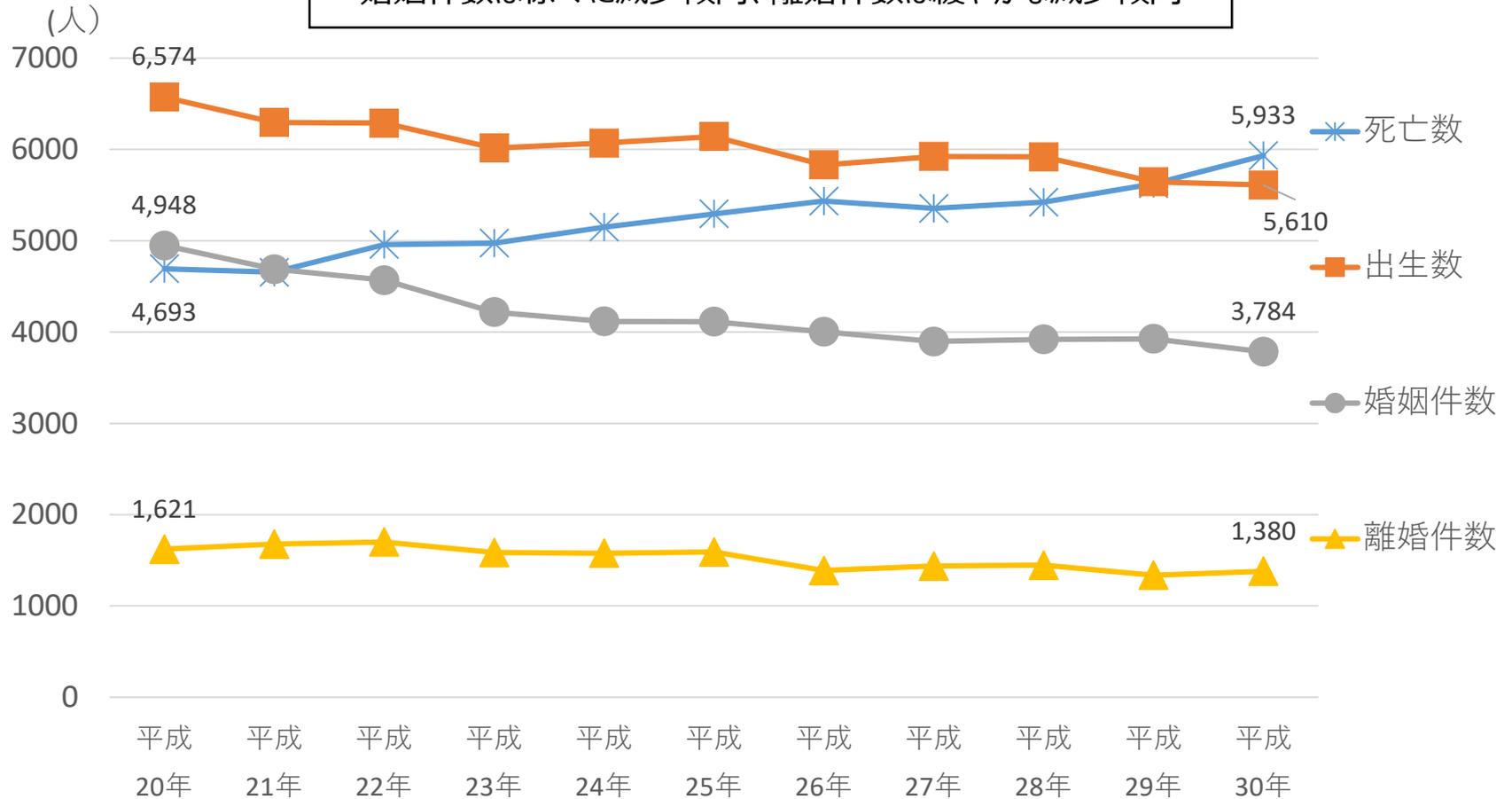
- ・ 2025年には団塊の世代が75歳に到達し
- ・ 2040年には団塊ジュニアが65歳に到達し始め、
- ・ 生産年齢人口が大幅に減少する



# 江戸川区人口動態の年次推移

## 死亡数・出生数・婚姻件数・離婚件数

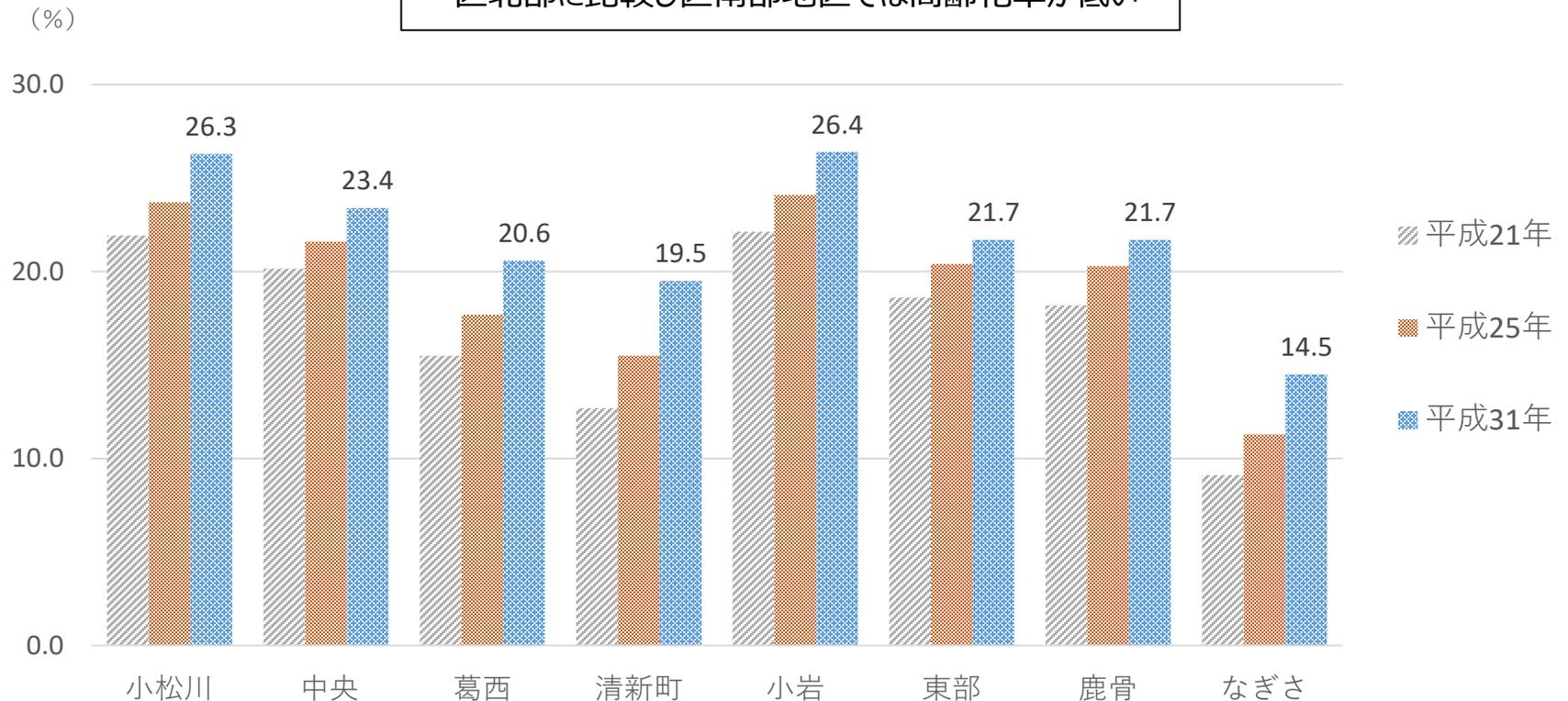
- ・未婚化と晩婚化による影響で出生数は年々減少傾向
- ・死亡数が高齢化に伴い年々増加し平成30年出生数を上回る
- ・婚姻件数は徐々に減少傾向、離婚件数は緩やかな減少傾向



# 健康サポートセンター別高齢化率の推移

(平成21年～平成31年の推移)

- ・小松川、小岩、中央地区に高齢化現象が顕著
- ・区北部に比較し区南部地区では高齢化率が低い

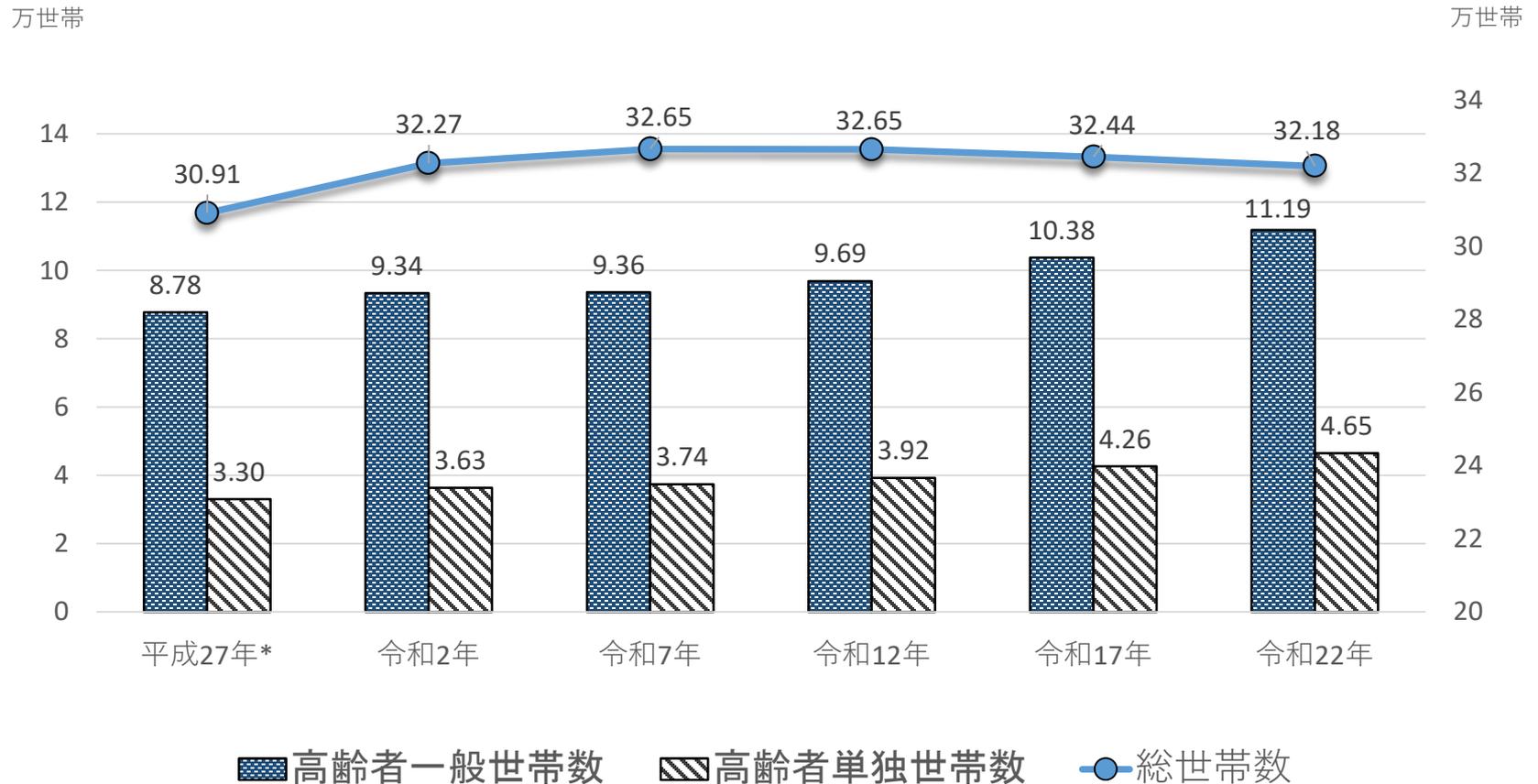


高齢化率 = 総人口に占める65歳以上の割合 高齢化率 = 65歳以上人口 ÷ 総人口 × 100

出典：所別人口、毎年10月1日、日本人人口

# 江戸川区の高齢者世帯数の予測

近年の世帯数の増加は高齢の世帯主増によってもたらされた。しかし総世帯数は令和12年以降減少に転ずると予想されている。高齢者の世帯主と高齢者単独世帯数の増加が推測されている。



## 平成27年 特別区の平均寿命の比較

江戸川区の平均寿命は  
東京都区部よりも  
男性で1.1歳短い  
女性は0.8歳短い

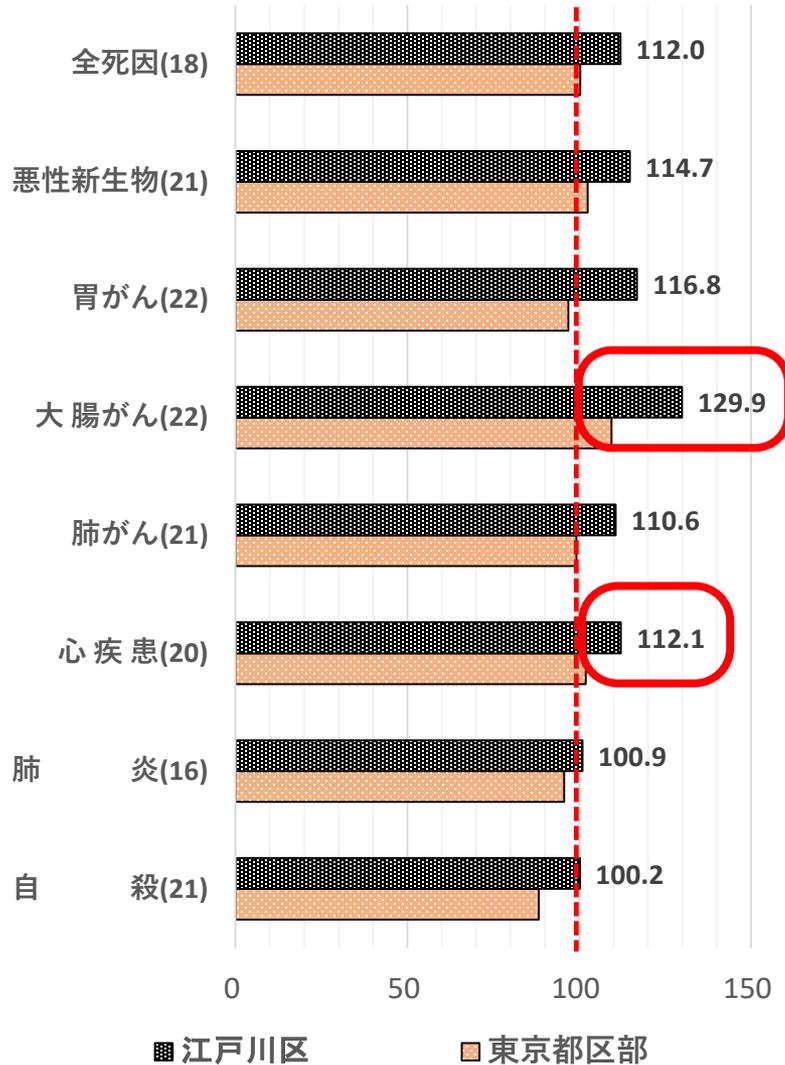
男性			女性			
順位	地域	平均寿命	順位	地域	性別	平均寿命
	東京都	81.1		東京都	女	87.3
	東京都区部	80.8		東京都区部	女	87.2
1	世田谷区	82.8	1	世田谷区	女	88.5
2	杉並区	82.3	2	目黒区	女	88.1
3	渋谷区	82.2	3	杉並区	女	88.0
4	目黒区	82.1	4	渋谷区	女	87.9
5	港区	81.9	5	文京区	女	87.8
6	文京区	81.8	6	練馬区	女	87.7
7	練馬区	81.7	7	港区	女	87.6
8	中央区	81.6	8	千代田区	女	87.5
9	千代田区	81.5	9	中野区	女	87.4
10	品川区	81.0	10	中央区	女	87.3
	中野区	81.0		品川区	女	87.3
11	大田区	80.7	11	新宿区	女	87.1
12	板橋区	80.6		板橋区	女	87.1
13	新宿区	80.5	12	豊島区	女	86.9
14	豊島区	80.3		北区	女	86.9
15	江東区	80.2	13	台東区	女	86.8
16	北区	80.0		荒川区	女	86.8
17	葛飾区	79.8	14	江東区	女	86.7
18	墨田区	79.7		大田区	女	86.7
	<b>江戸川区</b>	<b>79.7</b>	15	墨田区	女	86.5
19	台東区	79.5	16	葛飾区	女	86.4
	荒川区	79.5		<b>江戸川区</b>	<b>女</b>	<b>86.4</b>
20	足立区	79.4	17	足立区	女	86.1

出典：厚生労働者平成27年市区町村別生命表の概況

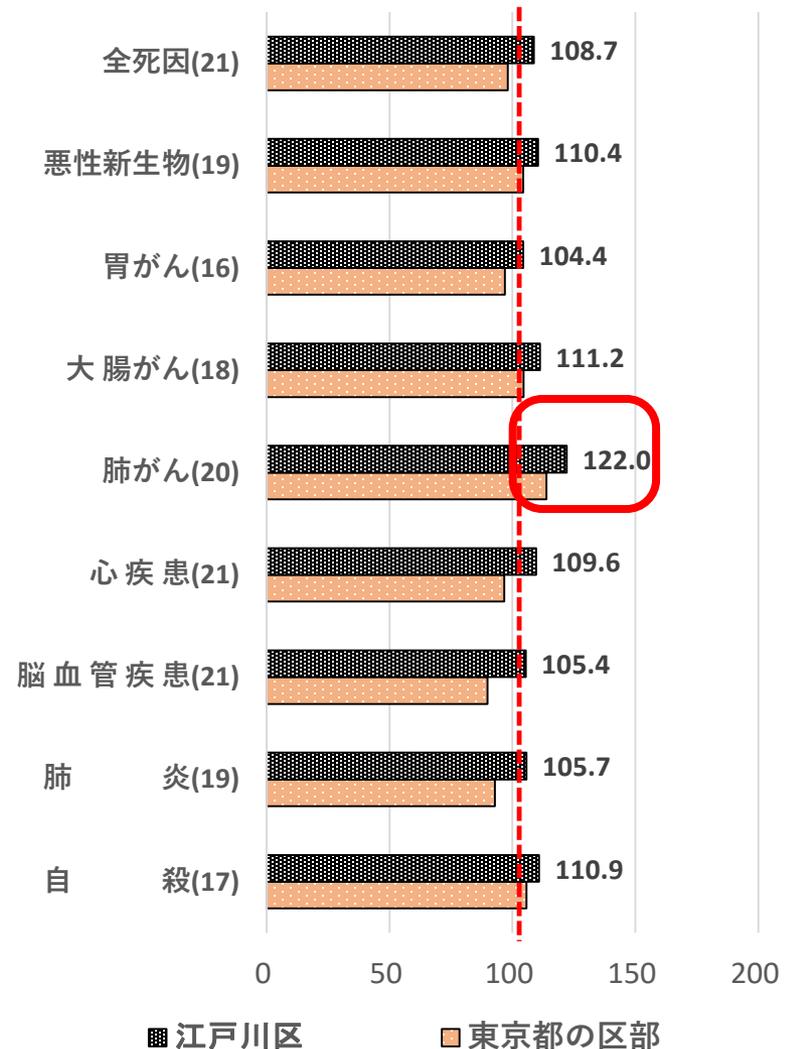
# 標準化死亡比

国を100として東京都区部と比較すると、全体的に死亡比が多く、特に男性の大腸がんや心疾患、女性の肺がんでの死亡比が多い。

男 性



女 性



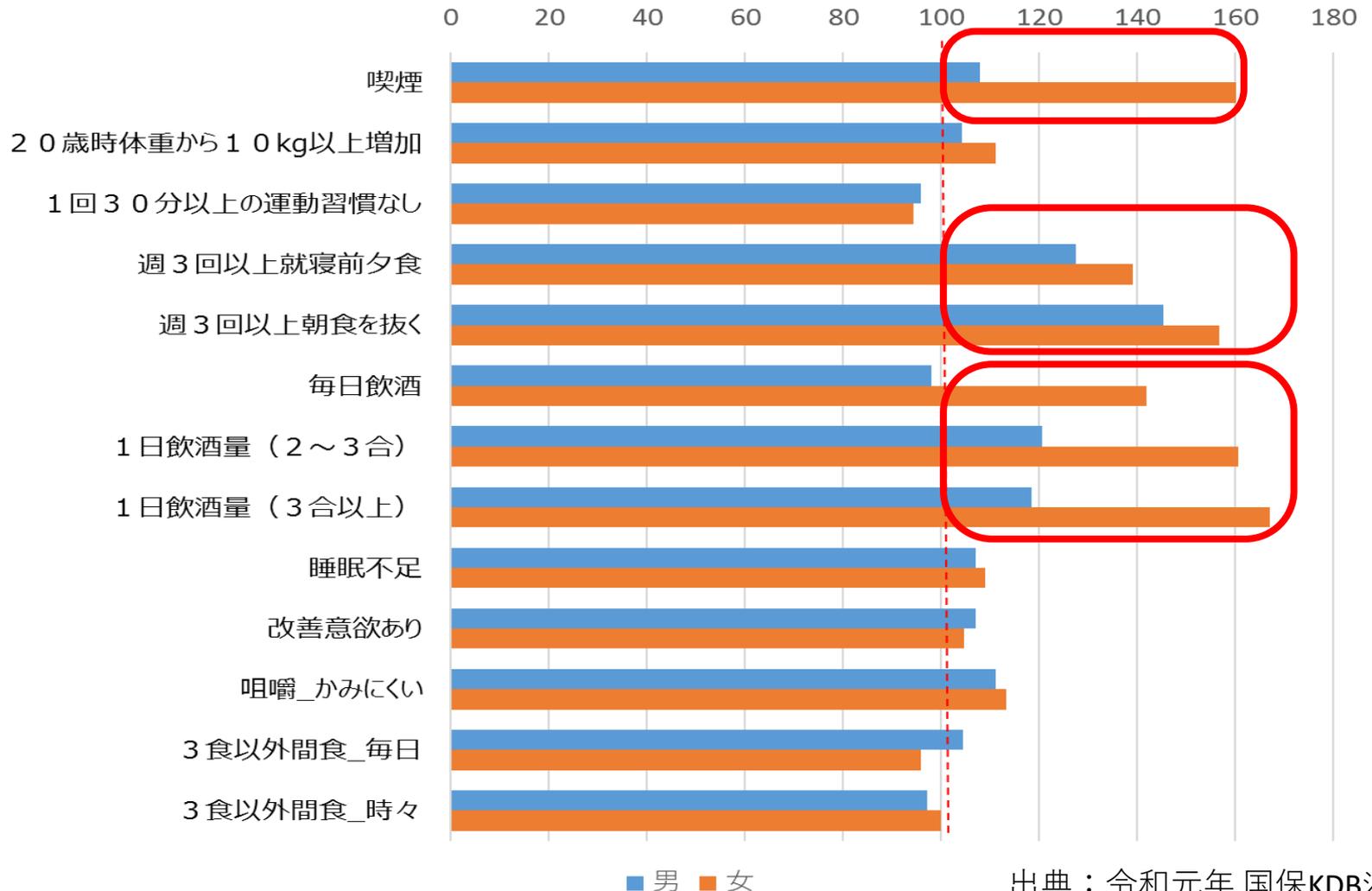
# 令和元年 江戸川区国保健診質問票の状況 標準化比による比較（40歳～74歳）

喫煙者は男女とも国と比較すると多い、特に女性が多い。

就寝前に夕食を取ったり、朝食を抜く方が多いなど、食習慣に課題がある。

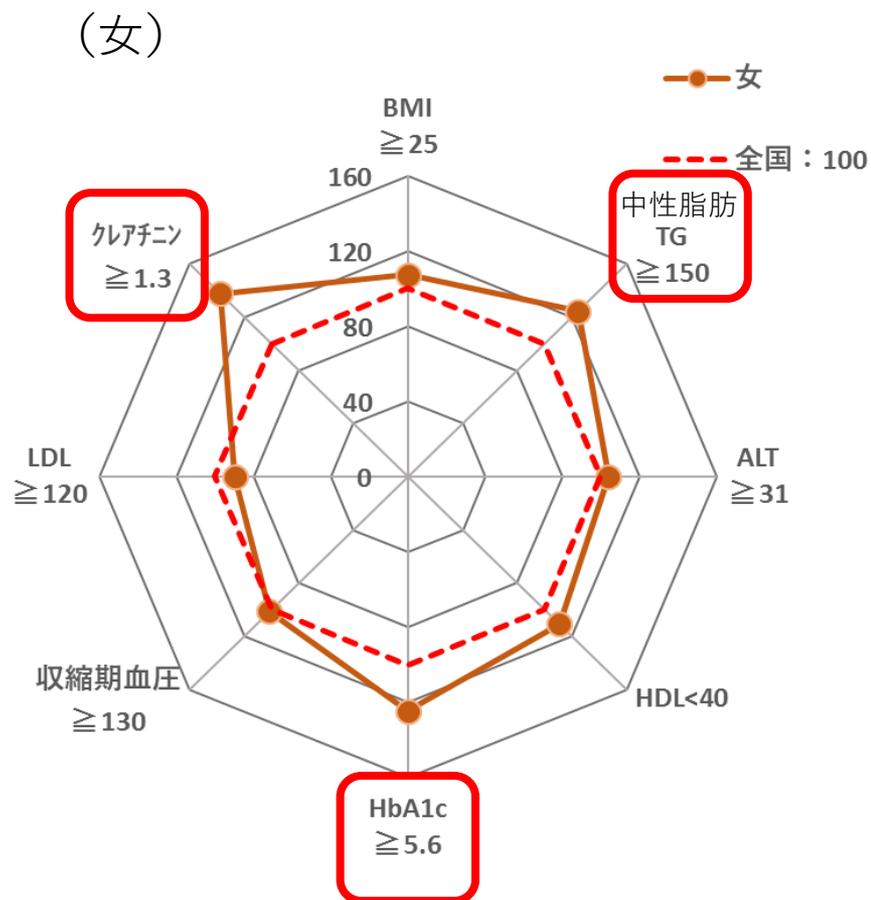
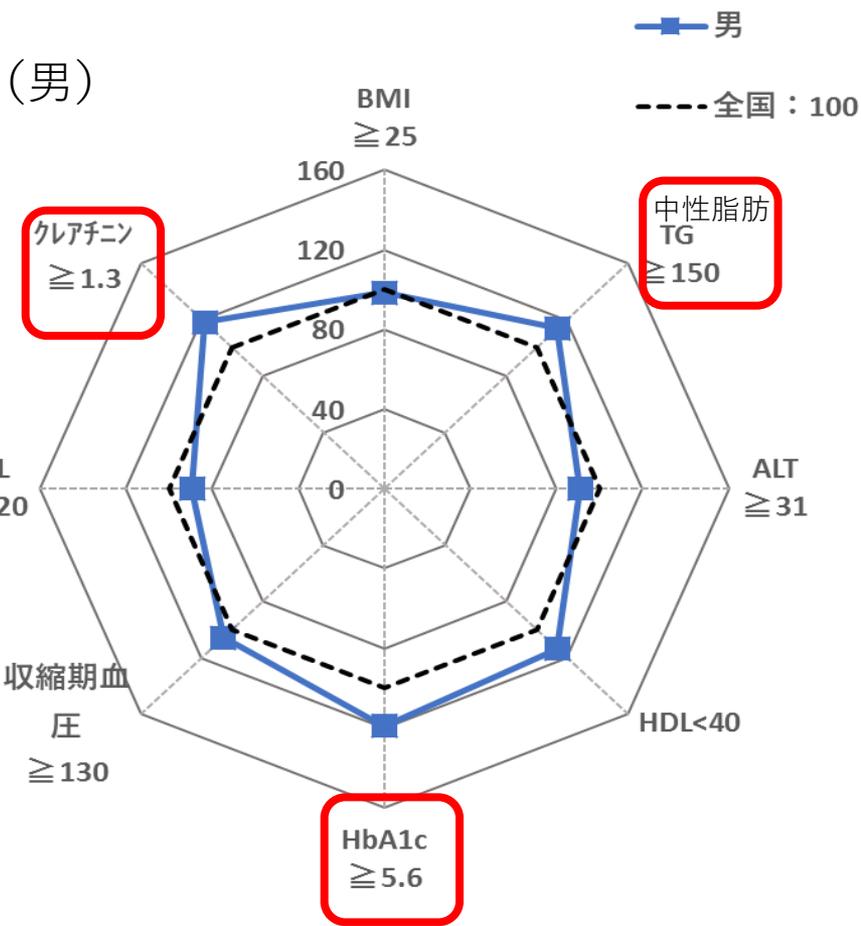
また、飲酒の機会や飲酒量が国と比較すると多い。

全国 = 100



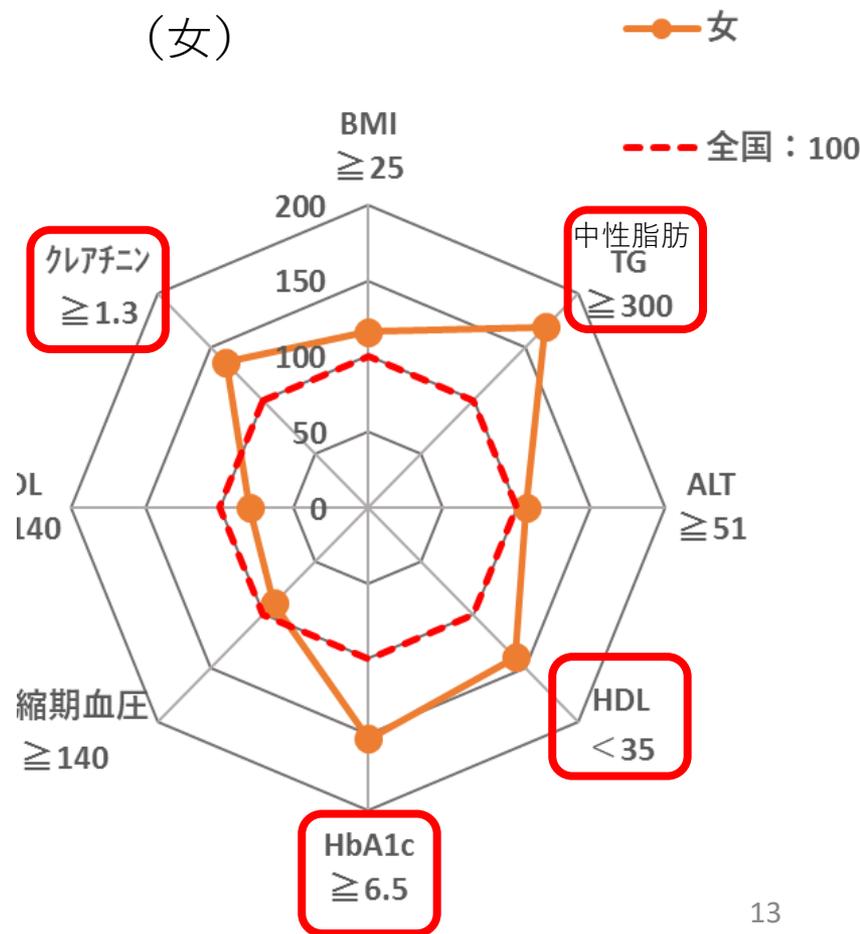
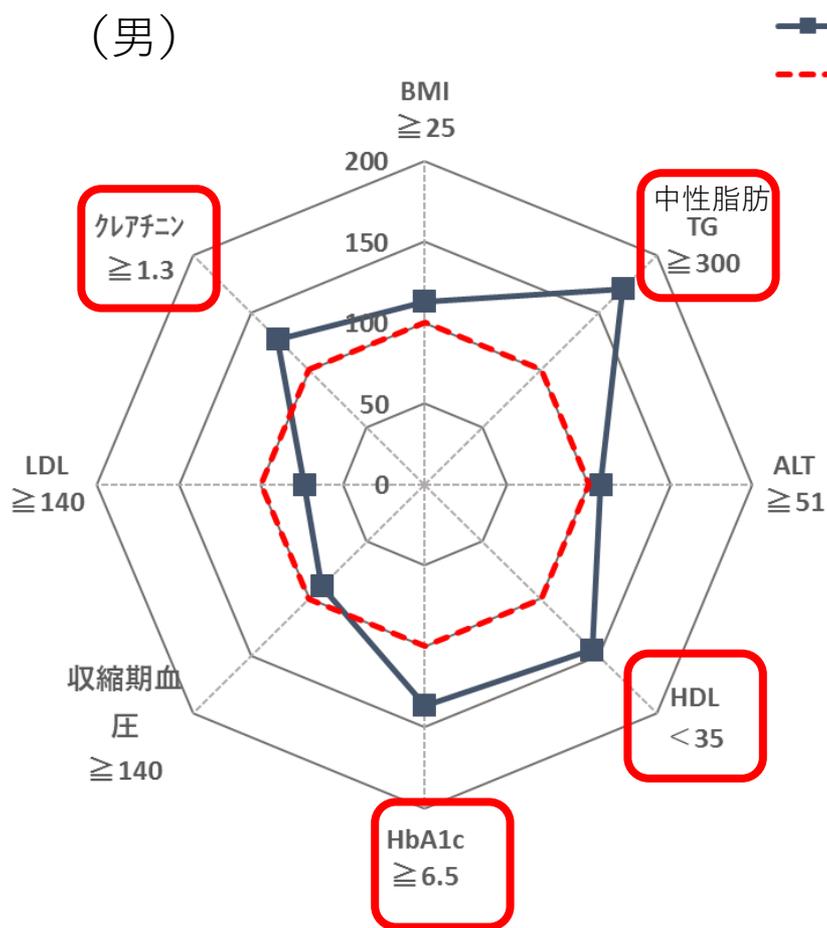
# 令和元年 江戸川区の健診結果 国保健診（40~74歳）

国保健診の結果をみると、男女ともに腎機能を示すクレアチンの値や中性脂肪、血糖のコントロールを示すHbA1cの値が国と比較して高い



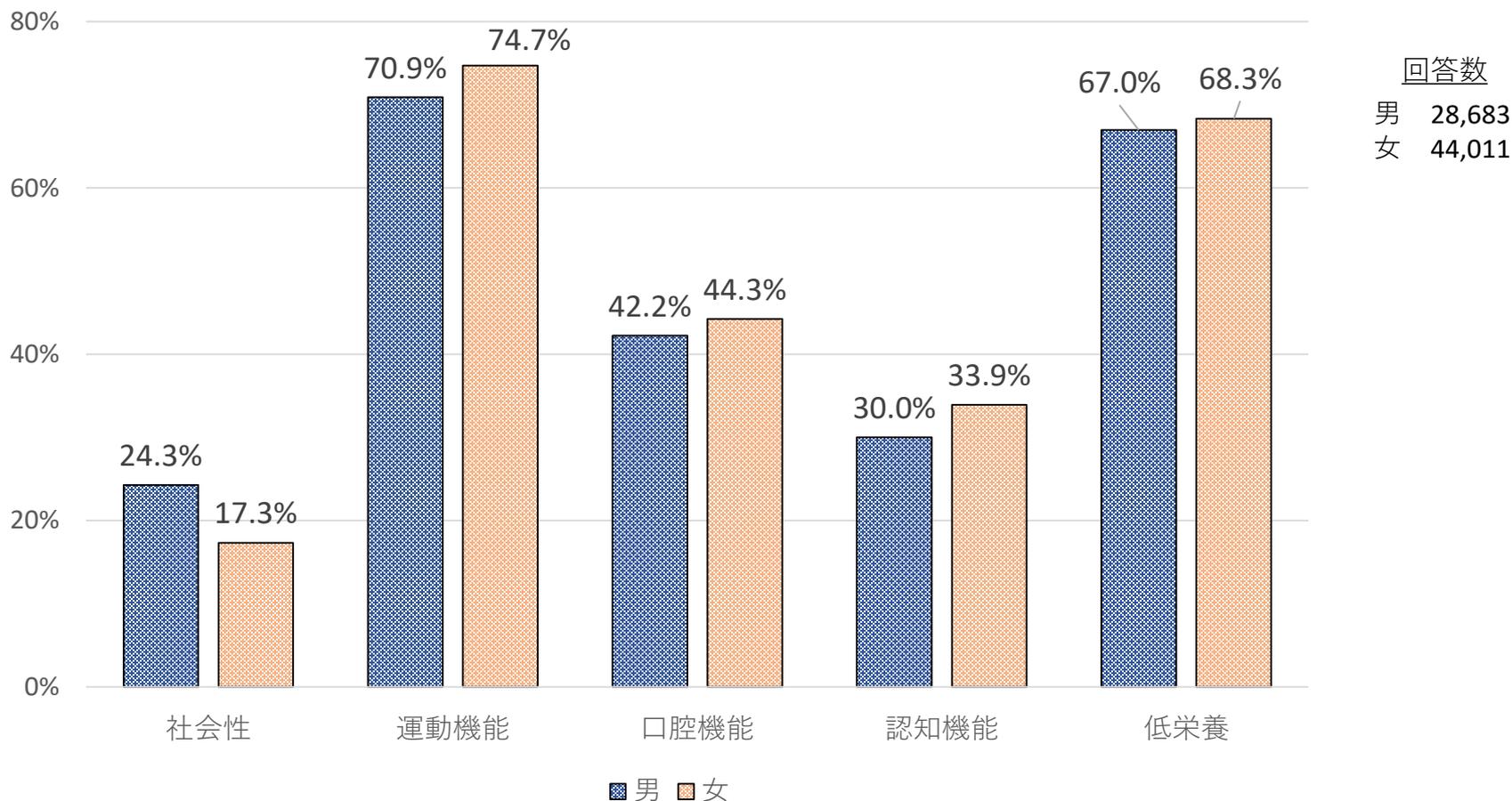
# 令和元年 江戸川区の健診結果 長寿健診（75歳以上）

長寿健診の結果は、男女ともに腎機能を示すクレアチンの値や中性脂肪、コレステロール値、血糖のコントロールを示すHbA1cの値が国と比較して高い



# 令和2年 フレイル予防質問票の状況

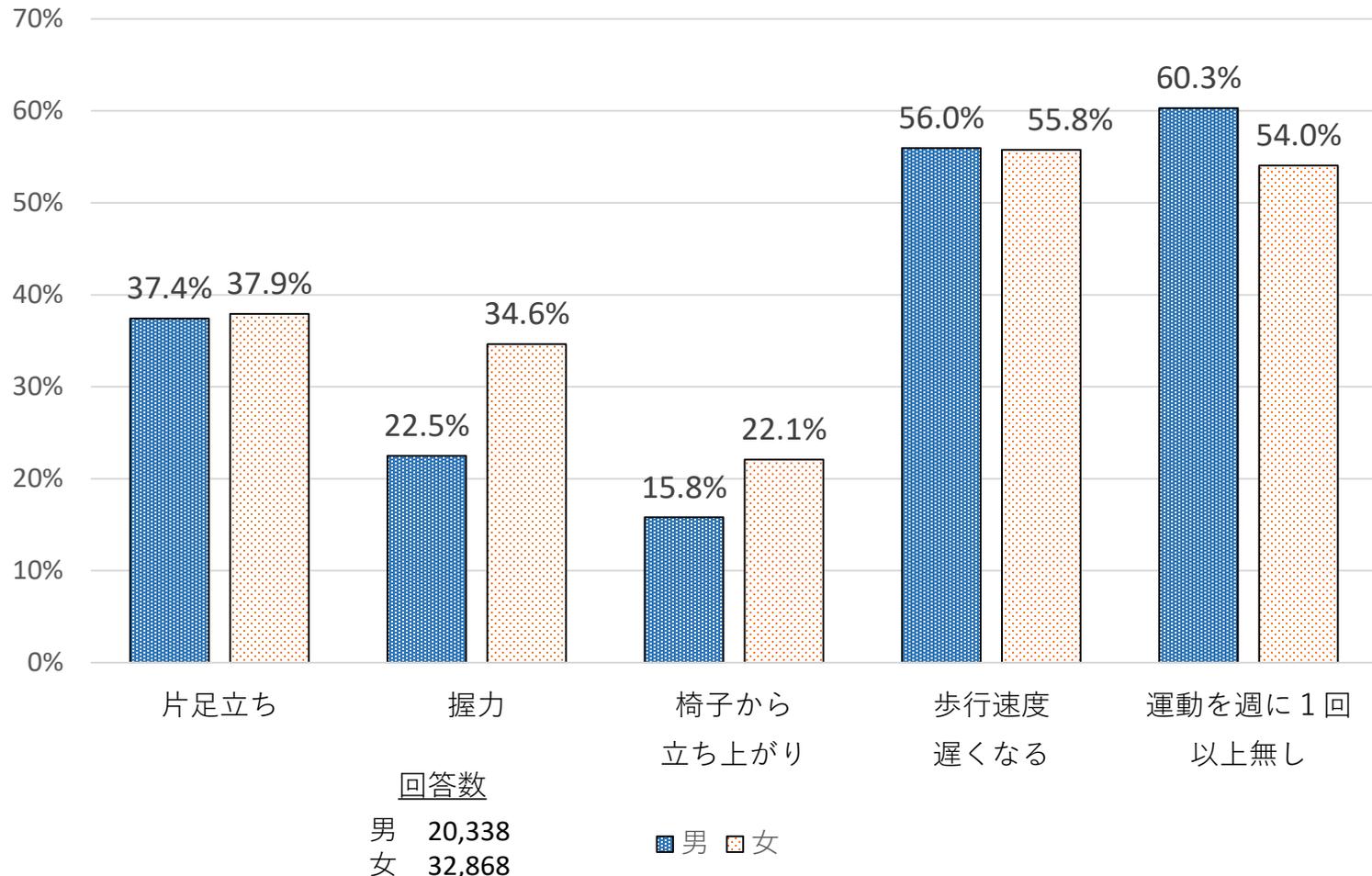
75歳以上の長寿健診受診時に回収したフレイル予防質問票の結果、  
運動機能、低栄養、口腔機能の順にフレイルの課題があることがわかった



\* フレイル予防質問票の判定基準については別添を参照してください。

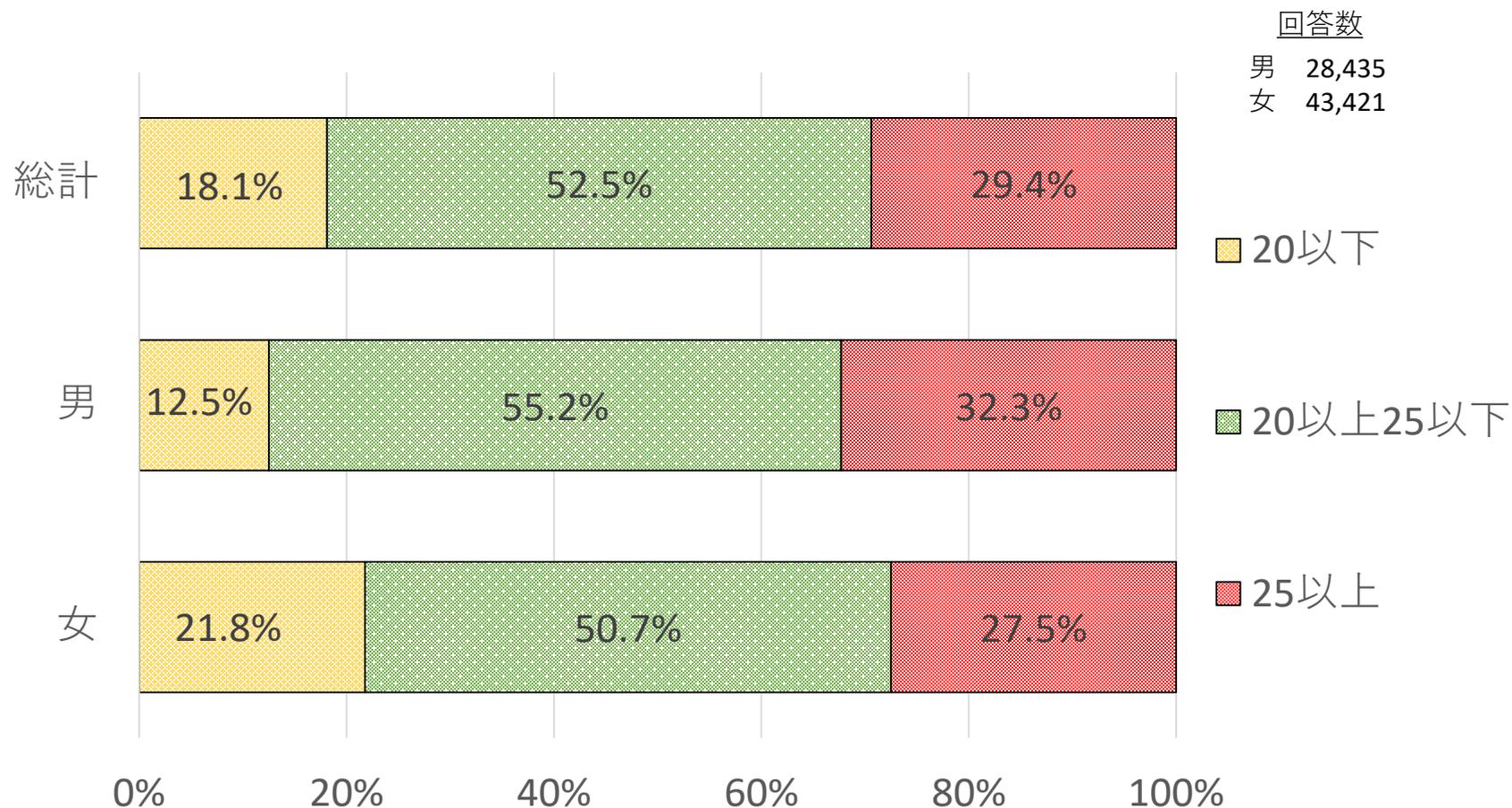
# 男女の運動機能各項目該当内訳

フレイル予防質問票の運動機能をたずねる質問では、歩行速度が遅くなったと感じている方が最も多く、次いで、片足立ちが20秒出来ないと答えた方が男女ともに多く、女性は握力が18Kg未満の方も多い



# 江戸川区長寿健診 BMIの割合

75歳以上の長寿健診の身長・体重から肥満度を示す体格指数（BMI）を算出すると、20以下の低栄養に課題がある方もいるが、25以上の肥満傾向の方も多い状況がわかった



出典：令和2年江戸川区長寿健診

# 生活圏域別低栄養該当者の割合

令和2年65歳以上の健診結果から

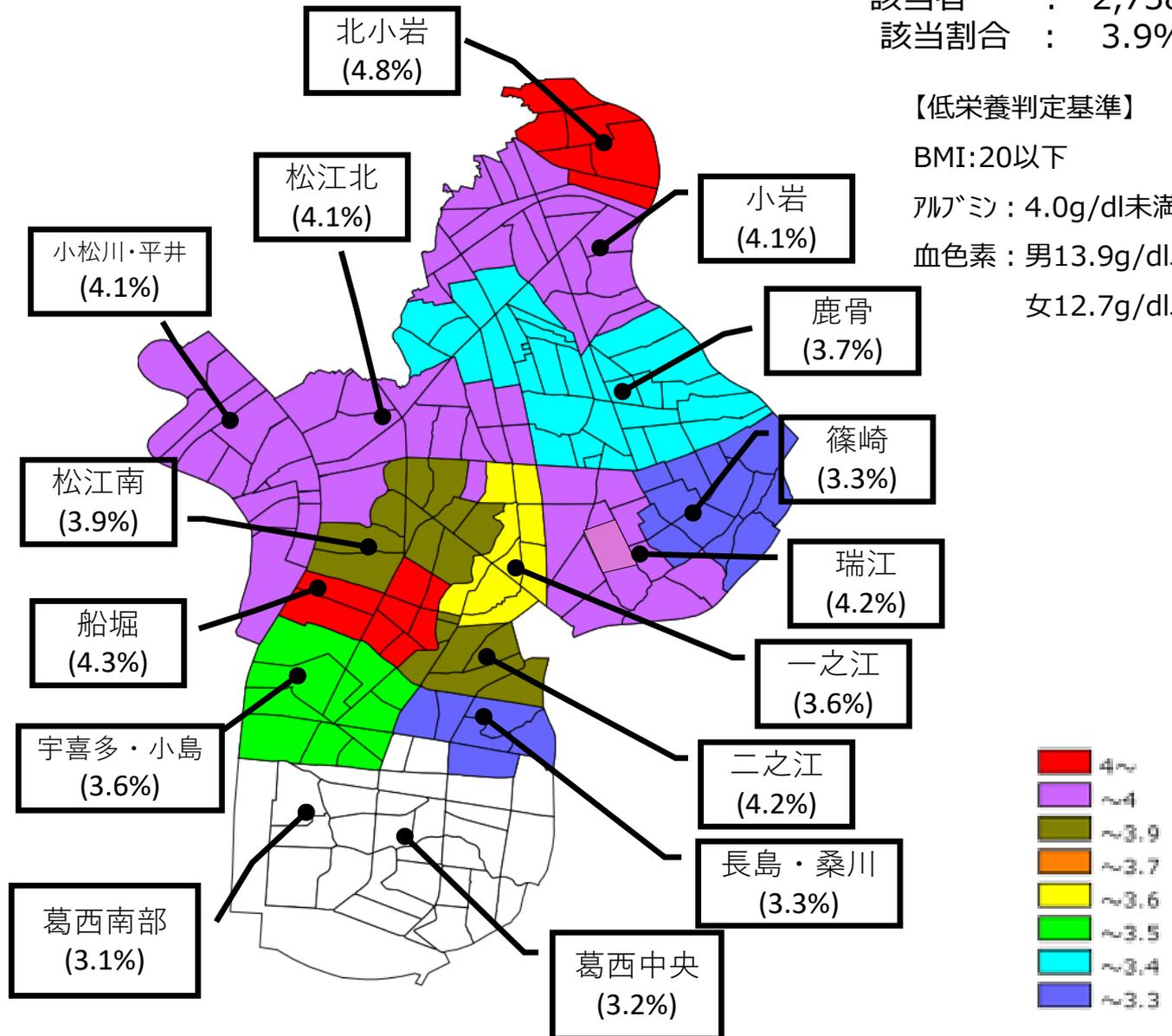
江戸川区

受診者数 : 70,679  
 該当者 : 2,738  
 該当割合 : 3.9%

【低栄養判定基準】

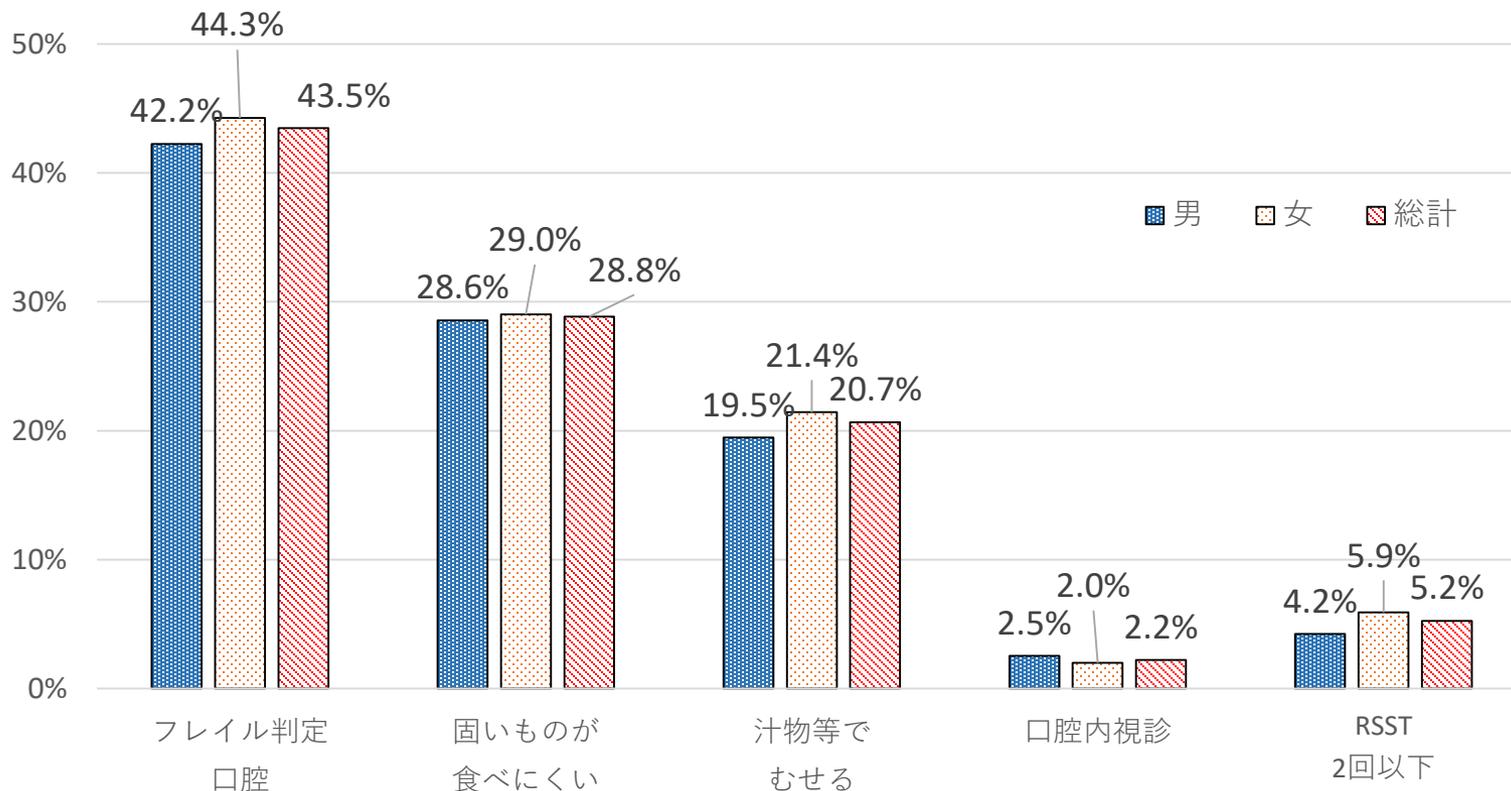
BMI:20以下  
 アルブミン : 4.0g/dl未満  
 血色素 : 男13.9g/dl以下  
 女12.7g/dl以下

生活圏域別の低栄養該当者の割合をみると、北小岩が4.8%で最も多く、次いで船堀4.3%、瑞江と二之江が4.2%、小松川・平井、松江北、小岩が4.1%であった。



# 口腔機能低下の割合

フレイル予防質問票の口腔機能をたずねる質問では、口腔の項目2問中男女とも「固い食べ物が食べにくい」と答えた方が「汁物でむせる」より多かった。



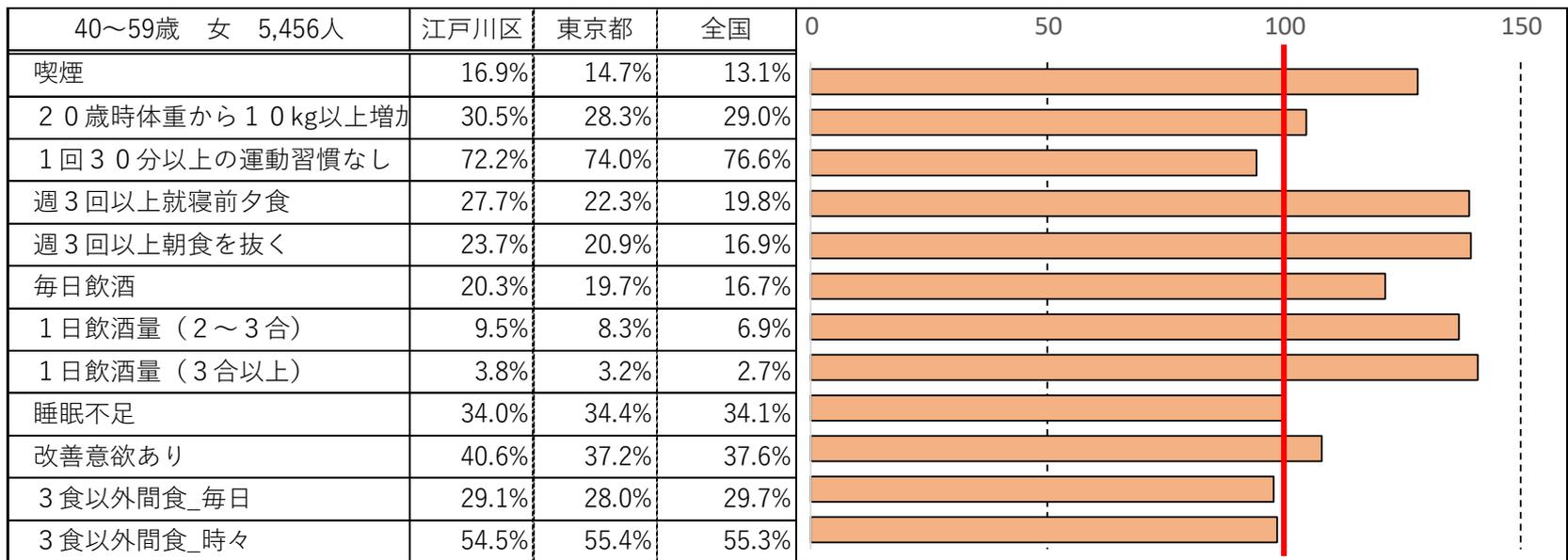
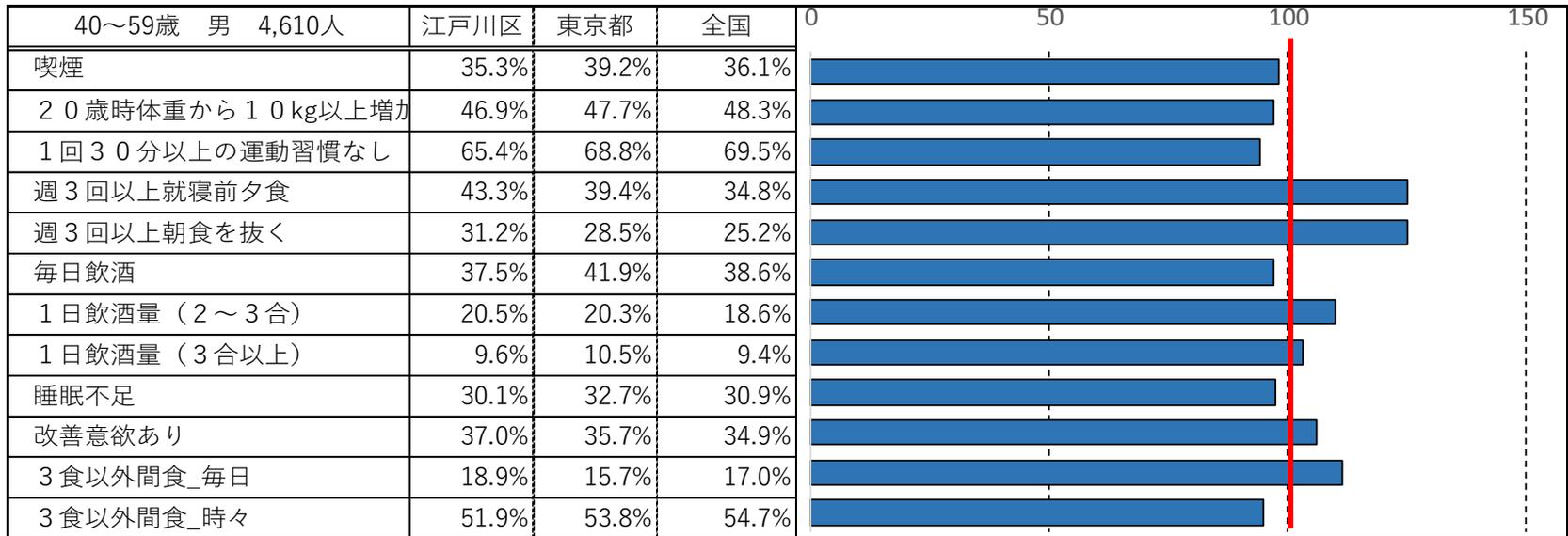
回答数

男 28,683    n=72,684  
女 44,011

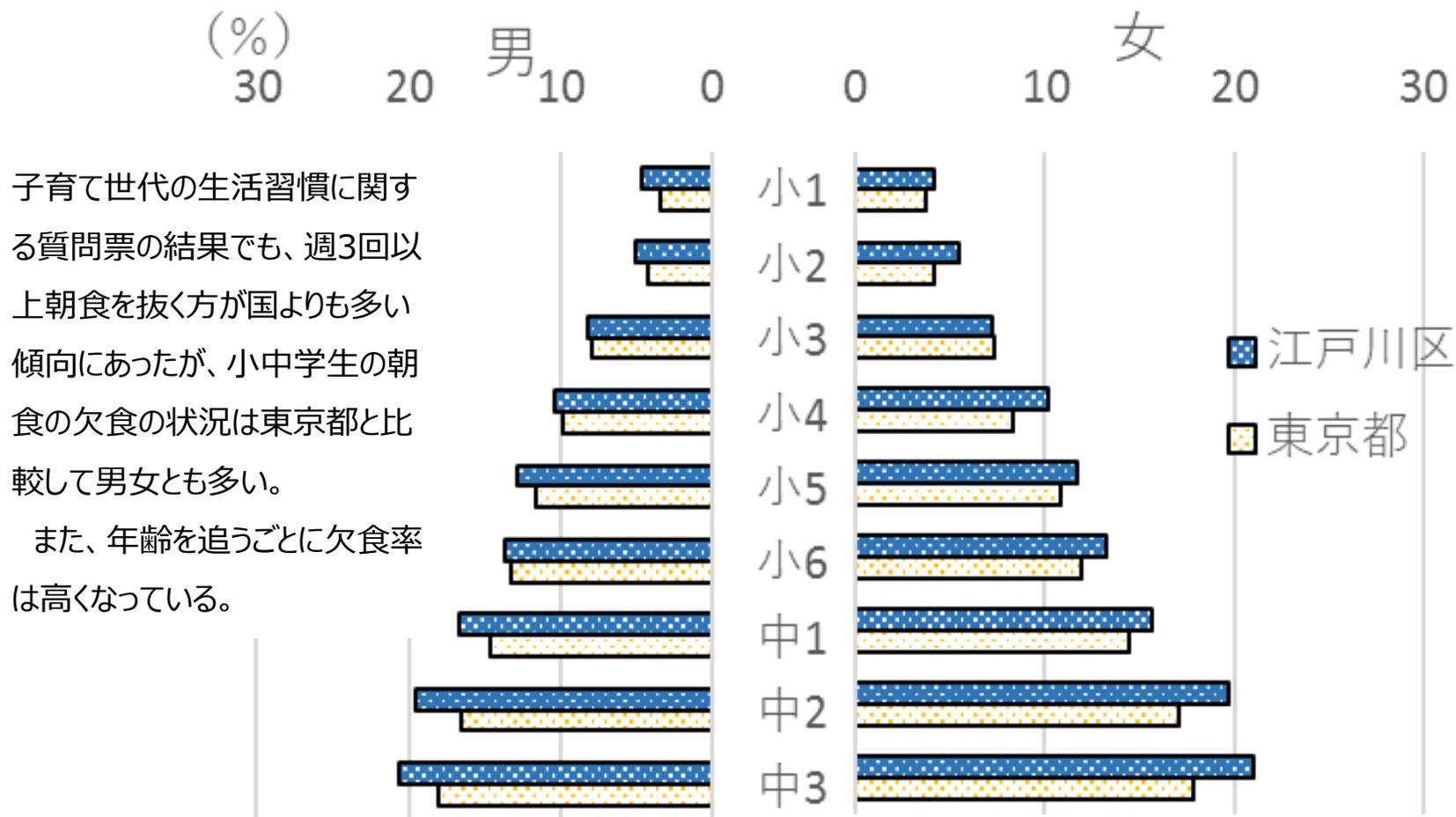
回答数

男 28,549    n=72,371  
女 43,822

# 江戸川区質問票（子育て世代の生活習慣） 40歳～59歳



# 小学生・中学生の朝食欠食の状況

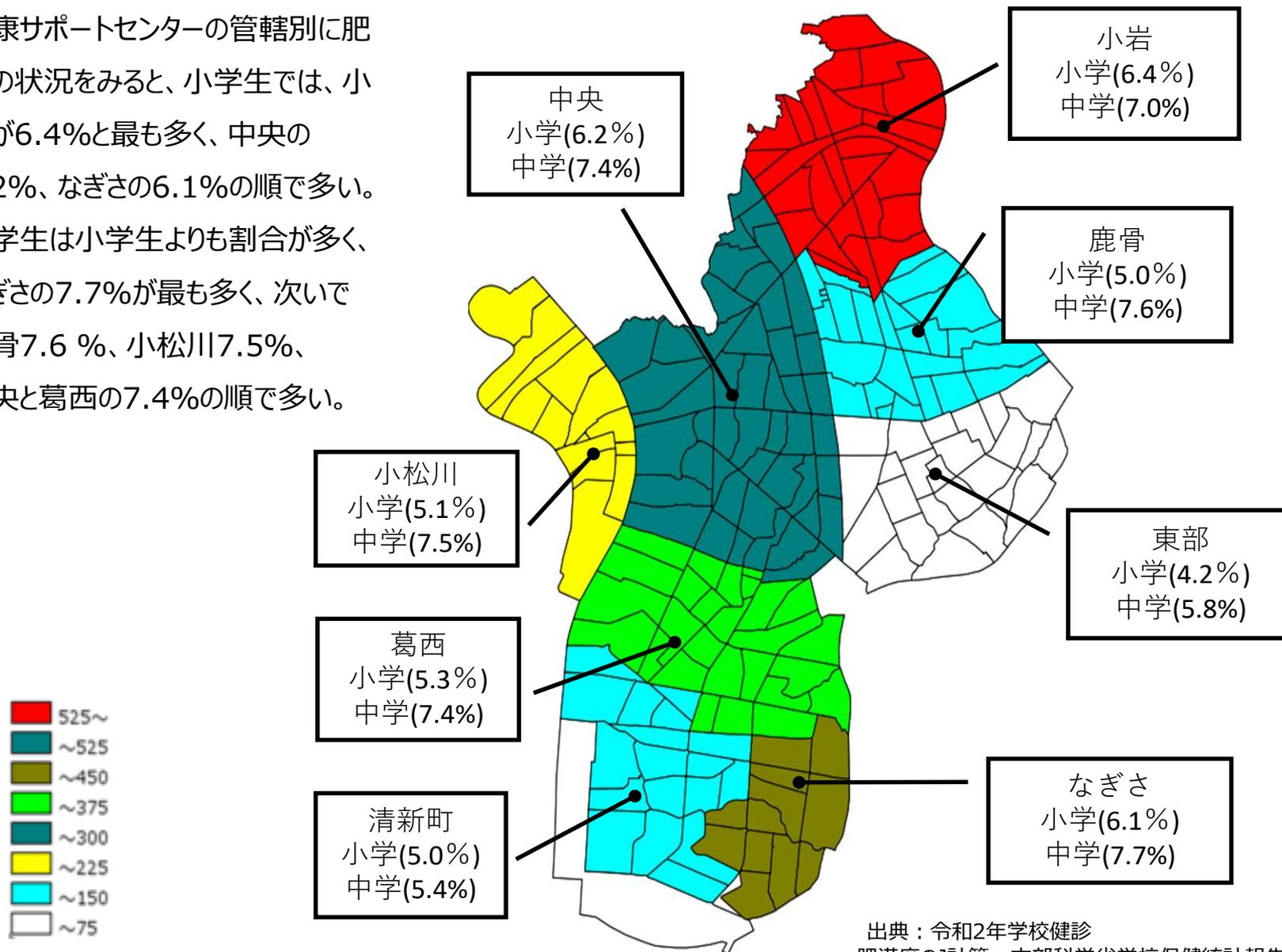


子育て世代の生活習慣に関する質問票の結果でも、週3回以上朝食を抜く方が国よりも多い傾向にあったが、小中学生の朝食の欠食の状況は東京都と比較して男女とも多い。

また、年齢を追うごとに欠食率は高くなっている。

# 健康サポートセンター区分で見た小中学生の肥満の状況

健康サポートセンターの管轄別に肥満の状況をみると、小学生では、小岩が6.4%と最も多く、中央の6.2%、なぎさの6.1%の順が多い。中学生は小学生よりも割合が多く、なぎさの7.7%が最も多く、次いで鹿骨7.6%、小松川7.5%、中央と葛西の7.4%の順が多い。



出典：令和2年学校健診  
肥満度の計算：文部科学省学校保健統計報告書

## まとめ

少子高齢化が進み、生産年齢人口が減る状況において、  
高齢者が元気であることが重要（健康寿命の延伸）

高齢者が元気であるために、糖尿病などの  
生活習慣病やフレイルを予防していくこと必要

生活習慣病やがんを予防していくために、若いころから  
食習慣や生活習慣などを見直していくことが大切

子どものころから良い生活習慣を身につけて  
おくことが大切（子どもだけでなく親も一緒に）

**今後も様々な健康施策を行っていきます。**

**来年度から、高齢者が元気であるための新たな事業も始まります。**

# コロナ禍での健康づくりの取り組み

自粛に伴う運動不足と社会参加の制限がもたらす健康への影響



\* 健康な高齢者が2週間家の中であまり動き回らないようにすると、脚の筋肉量が3.7%減少した  
(スポーツ庁ホームページより)

## 【具体的な取り組み】

### 情報発信



- ◎家でできる運動や活動をホームページや広報で紹介、YouTubeでも配信
- ◎「ステイホームの食生活」「えどがわ毎日ごはん」をホームページに掲載
- ◎「通いの場における新型コロナウイルス感染症拡大防止の留意点」をホームページに掲載、通いの場にチラシの配布
- ◎FMえどがわ 毎月10日 運動のワンポイント放送 など

### セミナーや相談

- ◎フレイル予防セミナーの実施  
(令和2年10月～1月、8会場、208名)
- ◎運動を始めたい人への相談対応  
(スポーツコンシェルジュとの協同)



# 令和3年度実施事業

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施

## 「いきいきご長寿プロジェクト」



# 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施（市町村における実施のイメージ図）

## 市町村が一体的に実施 江戸川区の事業名は「いきいきご長寿プロジェクト」

④多様な課題を抱える高齢者や、閉じこもりがちで健康状態の不明な高齢者を把握し、アウトリーチ支援等を通じて、必要な医療サービスに接続。

国保中央会・国保連が、分析マニュアル作成・市町村職員への研修等を実施

江戸川区では、国の研究班と連携し、より専門的な分析を実施する予定

### 医療・介護データ解析

- ②高齢者一人ひとりの医療・介護等の情報を一括把握
- ③地域の健康課題を整理・分析



①事業全体のコーディネートやデータ分析・通いの場への積極的関与等を行うため、市町村が、地域に保健師、管理栄養士、歯科衛生士等の医療専門職を配置

経費は広域連合が交付（保険料財源+特別調整交付金）

### 保健事業

⑤国民健康保険と後期高齢者医療制度の保健事業を接続

### 介護予防の事業等

### 生活機能の改善

⑨民間機関の連携等、通いの場の大幅な拡充や、個人のインセンティブとなるポイント制度等を活用

### 高齢者

※フレイルのおそれのある高齢者全体を支援

### 疾病予防・重症化予防

⑥社会参加を含むフレイル対策を視野に入れた取組へ

⑦医療専門職が、通いの場等にも積極的に関与

⑧市民自らが担い手となって、積極的に参加する機会の充実

### かかりつけ医等

⑩通いの場への参加勤務や、事業内容全体等への助言を実施

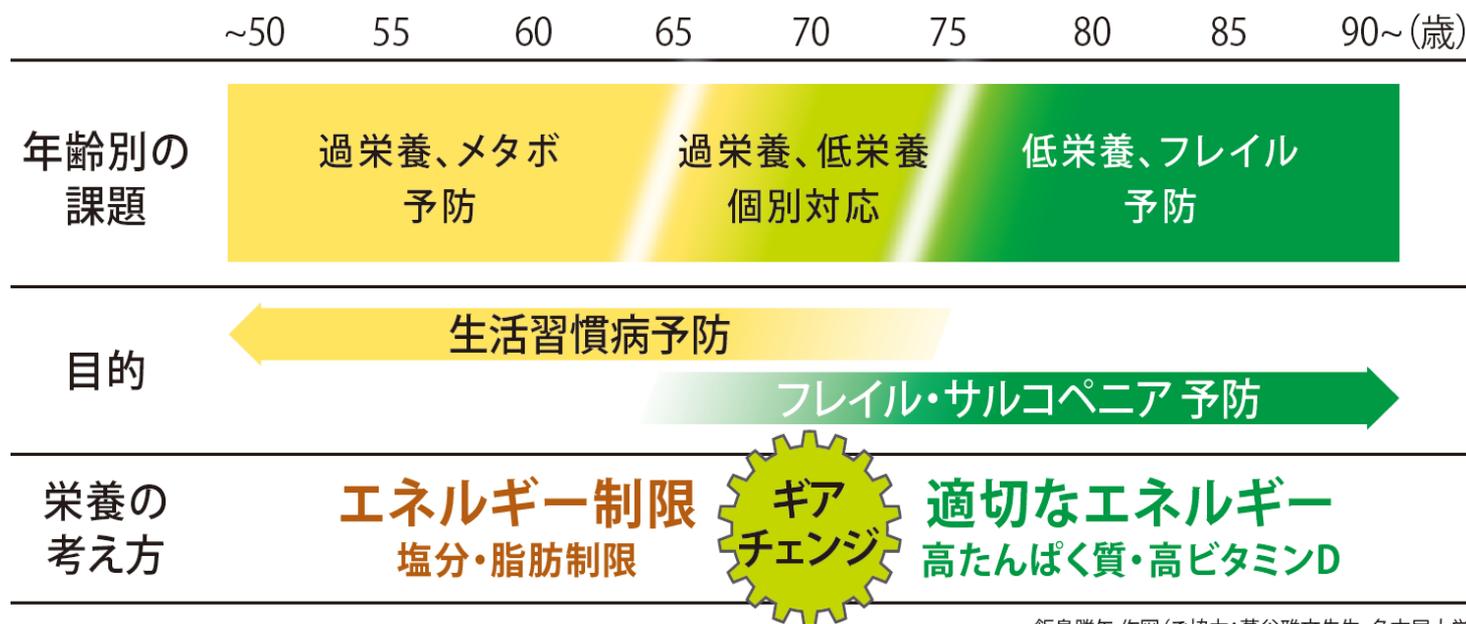
⑪通いの場に、保健医療の視点からの支援が積極的に加わることで、  
 ・通いの場や住民主体の支援の場で、専門職による健康相談等を受けられる。  
 ・ショッピングセンターなどの生活拠点等を含め、日常的に健康づくりを意識できる魅力的な取組に参加できる。  
 ・フレイル状態にある者等を、適切に医療サービスに接続。

# 高齢者の栄養“考え方をギアチェンジ！”

## ～低栄養予防の必要性～

若いころは生活習慣病予防のための過栄養を主とした「メタボ予防・対策」でしたが、高齢者ではフレイルやサルコペニア予防のための「低栄養予防・対策」が必要となり、「**高齢者はそれまで以上に積極的に栄養を摂る**」方向に、考え方を切り替える必要があります。

江戸川区では、BMI25以上の方も多いため、対象の方の状況に合わせた個別指導が必要になる。



飯島勝矢 作図(ご協力:葛谷雅文先生 名古屋大学)

# いきいきご長寿プロジェクト

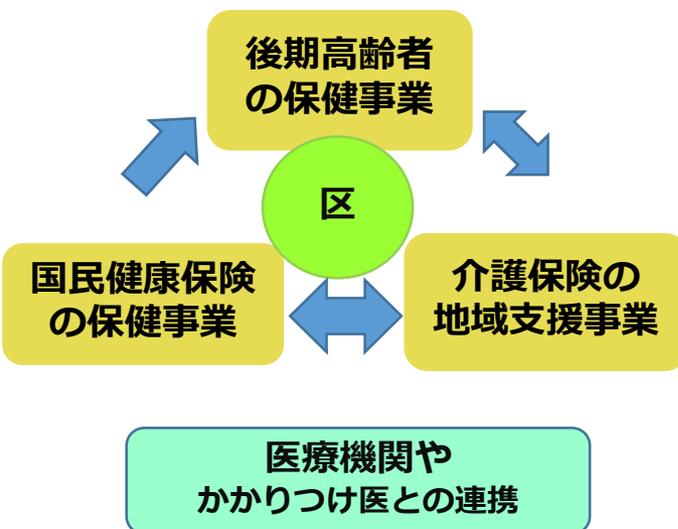


～高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施～

フレイルなど高齢者の心身の多様な課題・状態に対応した保健事業を行うことで健康寿命の延伸をめざします

① 高齢者医療広域連合と連携して  
保健事業を実施する。

② 医療専門職が、KDB（国保データベースシステム）を活用し、  
地域の健康課題の把握分析を行い、高齢者の保健事業の企画・  
立案、個別支援を実施する。



(高血糖や低栄養状態などの  
重症化リスクのある人)



(心身機能に低下の  
ある人への支援)

## ハイリスクアプローチ

- ・ 糖尿病重症化予防プログラム
- ・ 低栄養予防プログラム
- 医療機関と連携しながら**重症化予防**

## ポピュレーションアプローチ

- ・ ファミリーヘルス推進員を中心としたフレイル予防の普及・啓発
- ・ フレイル予防教室の開催
- ・ 通いの場での支援
- 加齢に伴い低下する  
**運動機能や口腔機能等の維持・改善**

(別添)

# 令和2年度 フレイル予防質問票の項目と判定基準

国保	長寿	類型名	質問項目	回答	フレイル該当	フレイル判定				
						①社会性	②口腔	③栄養	④運動	⑤認知
	1	喫煙	あなたはたばこを吸いますか	ア吸っている イ吸っていない ウやめた						
1	2	健康状態	あなたの現在の健康状態はいかがですか	ア.よい イ.まあよい ウ.ふつう エ.あまりよくない オ.よくない						
2	3	心の健康状態	毎日の生活に満足していますか	ア.満足 イ.やや満足 ウ.やや不満 エ.不満						
3	4	食習慣	1日3食きちんと食べていますか	はい いいえ	いいえ		●			
4	5	口腔機能	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあん等	はい いいえ	はい		●			
5	6	口腔機能	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい いいえ	はい		●			
6	7	体重変化	6か月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい いいえ	はい			●		
7	8	運動・転倒	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	はい いいえ	はい				●	
8	9	運動・転倒	この1年間に転んだことがありますか	はい いいえ	はい				●	
9	10	運動・転倒	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい いいえ						
10	11	運動機能	目を開けて、20秒くらいどこにもつかまらずに片足で立っていられますか	はい いいえ	いいえ				●	
11	12	運動機能	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい いいえ	いいえ				●	
12	13	社会参加	ふだんから家族や友人との付き合いがありますか	はい いいえ	いいえ	●				
13	14	ソーシャルサポート	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい いいえ	いいえ	●				
14	15	社会参加	週に1回以上は外出していますか	はい いいえ	いいえ	●				●
15	16	認知機能	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	はい いいえ	はい					●
16	17	認知機能	今日が何月何日かわからないときがありますか	はい いいえ	はい					●
17	18	認知機能	水がだしばなしになっていることがありますか	はい いいえ	はい					●
18	19	認知機能	家を買ってあるのに同じ商品を買ってきたことがありますか	はい いいえ	はい					●
19	20	認知機能	服装などに無頓着になりましたか	はい いいえ	はい					●
20	21	認知機能	長年の趣味が楽しめなくなってきましたか	はい いいえ	はい					●
21	22	認知機能	家電の操作にまごつくことがありますか	はい いいえ	はい					●
22	23	認知機能	買い物の際に小銭を使わなくなりましたか	はい いいえ	はい					●
23	24	認知機能	「あれ」「これ」で話しますか	はい いいえ	はい					●
検査項目	運動機能		握力		男性:26Kg未満 女性:18Kg未満				●	
	口腔機能		RSST(嚥下)		30秒間に2回以下		●			
			口腔内視診		問題ありor不良		●			
	栄養		BMI		20以下			●		
			アルブミン		4.0g/dl未満			●		
		ヘモグロビン		男性:13.8以下 女性:12.7以下			●			
フレイル判定基準						1/3	1/4	1/5	1/5	3/10

\* 類型名の赤字は国が示している項目、青字は区が独自に追加した項目、黒字は検査項目、基準は区が独自に設けている