



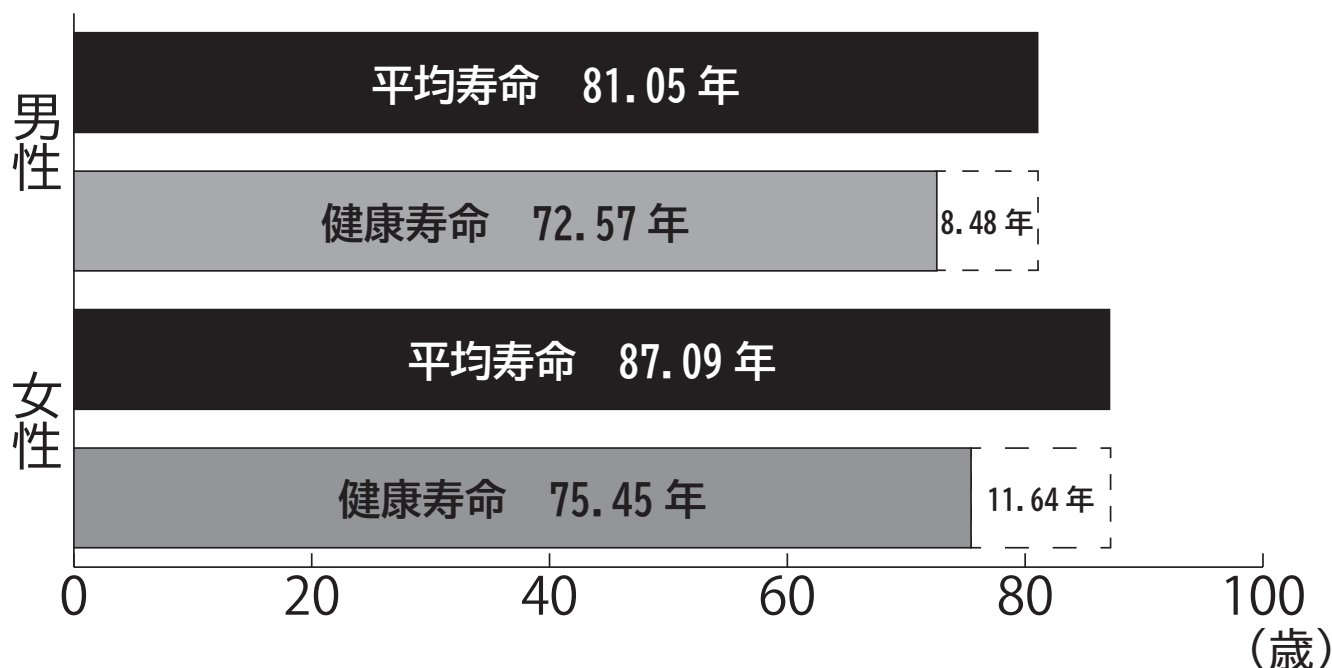
健康に暮らせるまちづくり

～健康づくりのあり方と取組み～

全国的に急激な高齢化が進む中で近年、健康意識の高まりと合わせ、「健康寿命」の延伸の重要性についても大きな関心が寄せられています。

今回は、健康寿命について紹介するとともに、町が行っている健康づくり事業や健康づくりの取組みに携わっているかたの話をうかがいながら、いつまでも健康に過ごせる環境づくりについて考えます。

健康寿命と平均寿命の比較



(出典) 内閣府 令和7年版高齢社会白書

高まる健康意識

現在、日本においては医療技術の進歩や生活環境、食生活の改善などにより寿命の延伸傾向が続いており、全国的に高齢化も進んでいます。内閣府がとりまとめた「令和7年版高齢社会白書」によると、令和6年10月1日現在の、全国の65歳以上の人口は3624万人、高齢化率は29・3%となり過去最高の水準となりました。また、75歳以上の人口は2078万人となり、総人口の16・8%を占めています。

本町に目を向けると、2020年国勢調査時点での高齢化率は40・6%、2026年4月における住民基本台帳上の高齢化率は43・3%と全国平均を大きく上回る数値となりました。今後も高齢化率は上昇を続けるとされており、「小国町高齢者保健福祉計画・第

9期小国町介護保険事業計画」によれば、2040年度では65歳以上の人口は2117人で、高齢化率は46・7%になるものと推計されています。高齢化が進行することは、高齢者本人にとっても負担となりますし、介護や医療を必要とする人が増加することにもつながり、支え手の確保や、家族による介護等の負担も大きくなるものと想定されます。

こうした中で、「健康寿命」という言葉が近年、注目されています。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活に制限のない期間の平均」と定義されており、一般的によばれている平均寿命とは異なり、自分自身の力で生活を送ることができる期間ととらえることができます。令和7年版の高齢社会白書では、令和4年時点の健康寿命は男性が72・57年、女性が75・45年となっており、同年度の平均寿命と比べて約10歳程度短い数値を示

特集 健康に暮らせるまちづくり ～健康づくりのあり方と取組み～

しています。高齢化社会において、健康寿命を高めることは様々な点から必要不可欠になるものと考えられます。そして、病気になる身体づくりや、心身の機能低下を防いでいくということが健康寿命を延ばすためには重要であります。

健康を自身で つくる

健康寿命を延ばすためには、毎日の健康習慣を少しずつでも継続すること大切であるとされています。一方、健康寿命をおびやかすものが「フレイル（虚弱）」とよばれ、フレイルは、健康な状態と要介護状態の中間の状態を指すものであり、身体的、精神・心理的など複数の種類があります。フレイルが起きる原因としては、加齢などによる移動機能の低下や、人との交流が希薄になることなどがあげられています。

こうしたフレイルを予防し、いつまでも健康で生活を送ることができるよう、町ではフレイル予防に向けた取組みを実施しています。その一つが「筋力アップ！フレイル予防教室」です。この教室は、軽いストレッチ運動から始まり、参加者同士のコミュニケーションを図るレクリエーションを交えながら、終盤にかけて手の動きを入れたウォーキングを行う流れとなっており、身体を無理のない範囲で動かしながら、レクリエーション



▲教室に参加する佐野喜知子さん（写真左）

で会話を交わすなど、参加者は心身共に充実した時間を送ることが出来ます。教室の参加者の一人である佐野喜知子さん（緑町）は、「この教室が始まった頃からほぼ欠かさず参加しています。以前、足を骨折してしまい大変な思いをしたことから、この状態では筋肉が衰えてしまい、日常生活を自分で送ることができなくなるのではないかという不安がありました。この教室に参加してからは筋肉も少しずつ戻ってきた感覚はあり、今はとても楽しく生活を送られています。また、運動だけでなく、ほかの参加者と話をして笑い合える時間があることも良いことだと感じています。こうした機会を提供してくれることは大変ありがたいので、これからも続いてほしいです。」と参加後の心身の変化についてお話をいただきました。

今回のフレイル予防教室の

講師であるおぐにスポーツクラブYuiの後藤園恵クラブマネージャーは「この教室では、脳を活性化するため手指を使った手遊び、ケガの予防につながるストレッチと筋膜リリース、使って貯める筋肉貯筋の「貯筋運動」、音楽に合わせて全身を使うラダー運動などを行い、家庭でも継続できるということをモットーとした内容としています。今年で3年目となるため、家庭で貯筋運動を実践しているかたも増え、年に2回の効果検証



▲教室の講師を務める後藤クラブマネージャー

特集 健康に暮らせるまちづくり ～健康づくりのあり方と取り組み～

では、ほとんどのかたが向上または現状維持という結果になっています。フレイル予防事業は、誰もが寝たきりにならず、最後まで自分の足で歩き、自立した生活が送られることを目的としています。私たちとしても、参加者のかたに教室をおして、姿勢などの維持や楽に体を動かすことができるようになったという成功体験を重ねながら、継続の大切さを実感してもらえよう取り組んでいきたいと思っています。」とお話いただきました。

「見える化」で より健康に

町民が主体となって参加して行う健康づくりや健康寿命の延伸に向けての取り組みは、まちづくりにとって重要です。町健康福祉課の井上ひとみ地域保健担当主査と結城邦拓主任保健師は、町の健康に対する課題と取り組みについて「小国

町では、車社会や冬期に雪が降る地域特性などが原因の運動不足や、塩分の高い食生活、高齢者のフレイルなどが健康に対する課題となっています。特に、40～50代の肥満のかたが町全体で多く、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因にもなることから、高齢者のかただけではなく、若い世代、働く世代からの健康づくりが重要であると考えています。そこで私たちは、『健康の見える化』に向けた取り組みを推進しています。具体的な取り組みとしては、体組成計の導入による体重、体脂肪率、筋



▲体組成計による測定の様子

肉量などの把握や野菜摂取量測定（ベジメーター）・血管年齢測定の実施、そして今年度より、AIを活用した歩行解析を予定しています。こうした取り組みをもとに、町民のかたが自身の健康について、自分ごととしてとらえてもらい、健康づくり事業などに早い段階から参加していただければと思います。また、今年度も10月19日から30日にかけて健康ウィークを開催する予定となっています。健康づくりに関する講座などが行われますので、ぜひご参加ください。」とお話いただきました。

町では引き続き、町民皆さまが健康で過ごすことができる環境をつくるため、今年度が計画の最終年度である「小国町高齢者保健福祉計画」と、令和6年度から6年間の計画期間中である「第5期小国町健康増進計画」に基づき、健康づくりに向けた施策を推進してまいります。

福祉職転入定住奨励金を贈呈しました

町では、今年度より町外から転入し、町内の福祉事業所に就職されたかたを支援する「福祉職転入定住支援事業」を開始しました。対象職種は、保育士のほか、介護福祉士、社会福祉士なども対象となります。

今回、申請者第1号として、本年1月に本町に転入し、認定こども園すみれ保育園に就職された今野知佳さん（小国町）が、7月9日に行われた贈呈式において、町長から目録が手渡されました。今野さんからは「このようなありがたい制度を知ってもらい、もっと小国に来てくれる人が増えると嬉しい」と話がありました。

