

健康寿命を延ばしましょう！ ～介護保険申請理由から～



図 高齢福祉課 包括支援係

平均寿命の延伸と共に、介護を必要とする期間も延びることが予想されます。健康づくりに取り組み、平均寿命の伸び以上に「健康寿命を延ばす（介護が必要な状態になる時点を遅らせる）こと」は、個人の生活の質の低下を防ぐ観点からも、社会保障費軽減の観点からも重要です。

この度、市内で介護保険新規申請に至った主な原因を調査しましたので、その結果と健康寿命を延ばすポイントについてお知らせします。

●調査期間と対象者

2019/4/1 ～ 2020/3/31 の期間中の、小諸市における介護保険の新規申請者総数 412 名

(男性 173 名、女性 239 名)

●介護が始まる理由で、最も多いのは「認知症」

介護保険新規申請の主な理由

順位	主な理由
第 1 位	認知症（23.5％）
第 2 位	骨折・転倒・骨粗鬆症（13.7％）
第 3 位	高齢による衰弱（13.1％）

この結果では、認知症が 23.5％と高い割合となり、高齢によると思われる理由が上位 3 位となっています。

順位は、男性も女性も第 1 位は認知症です。次いで、男性はがん、脳血管疾患、女性は骨折・転倒・骨粗鬆症、関節疾患となり、これらを予防していくことが重要です。

(男女別)

順位	男性	女性
第 1 位	認知症（18.5％）	認知症（27.2％）
第 2 位	がん（14.7％）	骨折・転倒・骨粗鬆症（16.3％）
第 3 位	脳血管疾患（13.6％）	関節疾患（14.2％）



●健康寿命を延ばすには…

- ① 高血圧や糖尿病は認知症になるリスクが高くなるといわれています。年に 1 度の健診を受け、体の変化を知るとともに、日頃の生活習慣を振り返り、必要な治療により重症化を防ぎましょう。
- ② 主食・主菜・副菜などバランスの良い食事を取り、特に筋肉の材料となる肉・魚・卵・乳製品やキノコなど食べ、骨・筋肉に影響するビタミン D を意識しましょう。
- ③ 屋内の事故を避けるために、整理整頓したり、履き物を工夫したりするなどの転倒予防が大切です。また、感染症対策で外出も控えがちですが、家の中にいて動かないことが続くと心身の生活機能が衰えて、介護が必要になる恐れがあります。掃除・家事・畑仕事などの日常生活で行う活動と、散歩や体操などの運動を積極的に行いましょう。
- ④ お口のケアをすることは、歯や歯ぐきを健康に保つだけでなく、肺炎などの全身疾患を予防する効果もあります。正しいケアや定期受診で健康なお口を保ちましょう。
- ⑤ 高齢期の衰弱を招く原因の一つに「閉じこもり」があります。また、他者との交流はお互いの支え合いや不安の解消にもつながります。新型コロナウィルスの感染に気をつけ、状況を見ながら友人や地域の人とのつきあい、趣味、「通いの場」やボランティア活動などに参加しましょう。