

健幸知識補給

- 我が国では、近年、生活習慣病の方や高齢者・要介護者が増加しており、疾病予防や介護予防の取組を強化し、**急増する医療費や介護費用を抑制することが求められています。**
- 草津市では、糖尿病の可能性があるかどうかを判別するための数値である HbA1c (ヘムoglobin・I-ワット) の有所見率が県内でも高くなっており、**男性のメタボリックシンドローム該当者数は、年々増加傾向にあります。**
- 草津市は、令和 12 (2030) 年頃まで人口増加が見込まれるものの、全人口に占める 65 歳以上の高齢者の割合は 21% を超過し、既に超高齢社会に突入しています。高齢者の増加に伴って**要介護認定者は増加基調で推移しています。**
- そうした中、近年、疾病予防や介護予防の取組などは、行政主導で、ややもすれば対象者にとって受動的なサービスを提供するという従来の福祉的視点だけではなく、本人が動機付けられて自主的に行う活動や、高齢者の社会参加を通じて生きがいや介護予防に繋げるなど、地域住民の参加を得て進める「**健幸づくり**」という発想がより重要になっています。
- 草津市は、住みよさランキング (東洋経済新報社発表) において、毎年高い評価をいただいています。これからはこれまで築きあげてきた「住みよさ」に加えて、いくつになっても「**生きがいをもつことができる**」「**健やかでいることができる**」「**幸せでいることができる**」まちを目指して取組を進めていく必要があります。

地域共生社会

制度・分野 (介護・障害・子ども子育て・生活困窮など) ごとの支援の枠組みや「支える側」「支えられる側」といった従来の枠を超えて、地域住民や地域の多様な主体が参画し、人と人、人と地域とが世代や分野等を超えてつながり、一人ひとりが生きがいや役割を持って助け合いながら暮らしていくことができる社会のことです。

ゼロカーボンシティ

国が令和 32 (2050) 年までに CO2 (二酸化炭素) をはじめとする温室効果ガスの排出量を実質ゼロにすることを目指すカーボンニュートラル宣言を行ったことを契機に、草津市でも令和 3 (2021) 年 12 月 17 日、市と市議会とが共同で「草津市気候非常事態宣言」を行い、「ゼロカーボンシティ」として市をあげて脱炭素社会の実現に向けた行動に取り組むことを表明しました。

SDGs

Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標) の略称で、国連加盟 193 国が令和 32 (2050) 年までに達成するための世界共通の目標として、平成 27 (2015) 年 9 月の国連サミットで採択されました。全部で 17 の目標と 169 のターゲットにより構成されており、関連する取組を進めることで、「誰一人取り残さない」を理念とした持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現を目指します。

健幸知識補給

- 健康日本 21（第2期）では「健康寿命」の定義は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされています。
- 現在、我が国において「健康寿命」を指標として設定する場合の主な算出方法には、以下の3つがあるとされています。

① 日常生活に制限のない期間の平均

国民生活基礎調査の「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」との質問に対して「ない」と回答した人を健康な状態として算出

② 自分が健康であると自覚している期間の平均

国民生活基礎調査の「あなたの現在の健康状態はいかがですか」との質問に対して「よい」「まあよい」「ふつう」と回答した人を健康な状態として算出

③ 日常生活動作が自立している期間の平均（平均自立期間）

介護保険の要介護度において要介護1以下の人を健康な状態として算出

- 現状、国（厚生労働省）の計画等では、「健康寿命のあり方に関する有識者研究会 報告書」（令和元（2019）年3月）の内容も踏まえ、①による算出方法が採用されていますが、①や②による算出方法は、一定の調査母数が必要で、母数が少ないと信頼性が低くなるとされていること、また、算出や経年比較が容易である等の理由により、全国の他の自治体の例も参考にしながら、草津市では③の算出方法を採用しています。
- 草津市における現状ですが、国勢調査をもとに5年に1回算出している数値と、住民基本台帳をもとに毎年算出している数値があります。国勢調査をもとにしたものについて、国や県の数値と比較すると、**草津市は、国・県よりも平均寿命、健康寿命ともに長くなっています。**
- 「健康寿命」の延伸にあたっては、今後の平均寿命の延伸を前提とした上で、**平均寿命と「健康寿命」の差（「不健康期間」）を短縮することも重要だ**と言えます。

健幸知識補給

- 令和元（2019）年から今に至るまでに世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症（COVID-19）ですが、感染を完全に防ぐ手段はまだ見つかっていません。万が一、感染したら…そんな未知の感染症から私たちを守ってくれるのは、「**免疫**」です。
- 免疫とは、体内に侵入したウイルスなどの病原体を異物（自分以外のもの）として認識し、排除することで、自分の身体を正常に保つという大切な働きのことです。免疫力が高いと、体内でウイルスに感染した細胞をそのまま退治する「**T細胞**」や、ウイルスにくっついて、それを働かなくする「**抗体**」などが活動し、ウイルスによる症状を抑えることができます。
- さらに、免疫の力を最大限に高めることで、ウイルスが体内に入っても重症化を防ぐことができます。免疫力をあげるためにはポイントが**4つ**あります。

- | | |
|--------------|--|
| ① 適度な運動 | 運動や入浴で免疫細胞を活性化させましょう。 |
| ② バランスの取れた食事 | 糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル等バランスよく栄養をとりましょう。 |
| ③ 十分な睡眠 | 睡眠による疲労回復や栄養吸収が免疫力を高めます。 |
| ④ ストレスへの対処 | 気分転換やリラックスでストレスを解消しましょう。 |

- また、体内に入るウイルスの量を減らしておくことも大切です。免疫を高めるとともに、**ウイルスを取り込まないよう、手洗い、アルコール消毒、マスク着用などの感染対策**にも努めましょう。

