

第4回 未来を拓く新たな茨城づくり

調査特別委員会資料

3 新しい安心安全②

(3) 健康づくり

(保健医療部、福祉部)

令和7年7月2日(水)

＜総合計画における関連する指標＞

政策 7 健康長寿日本一

施策 1 人生百年時代を見据えた健康づくり

No	指標名	単位	現状値（注 1）	R 5 (2023)実績			目標値
			R 2 (2020)		達成率	評価	R 7 (2025)
30	特定健康診査実施率	%	55.4 R 1 (2019)	54.8 R 3 (2021)	-16%	D	65.9
31	地域ケア会議における 困難事例の支援開始割合	%	94.4	98.6	127%	A	100

注 1 計画策定時における直近の実績値

1 現状と課題

（１）人口減少による影響等

高齢化の進展に伴い、社会保障費の増大や疾病全体に占める生活習慣病の増加などの課題がある中、「すべての県民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現」のためには、生活習慣病の予防・改善などに向けた県民の健康づくりの推進がより一層重要となってくる。

また、高齢者が元気に暮らし続けられるための介護予防・重度化防止の推進や適切な医療・介護につなぐ体制の充実が求められている。

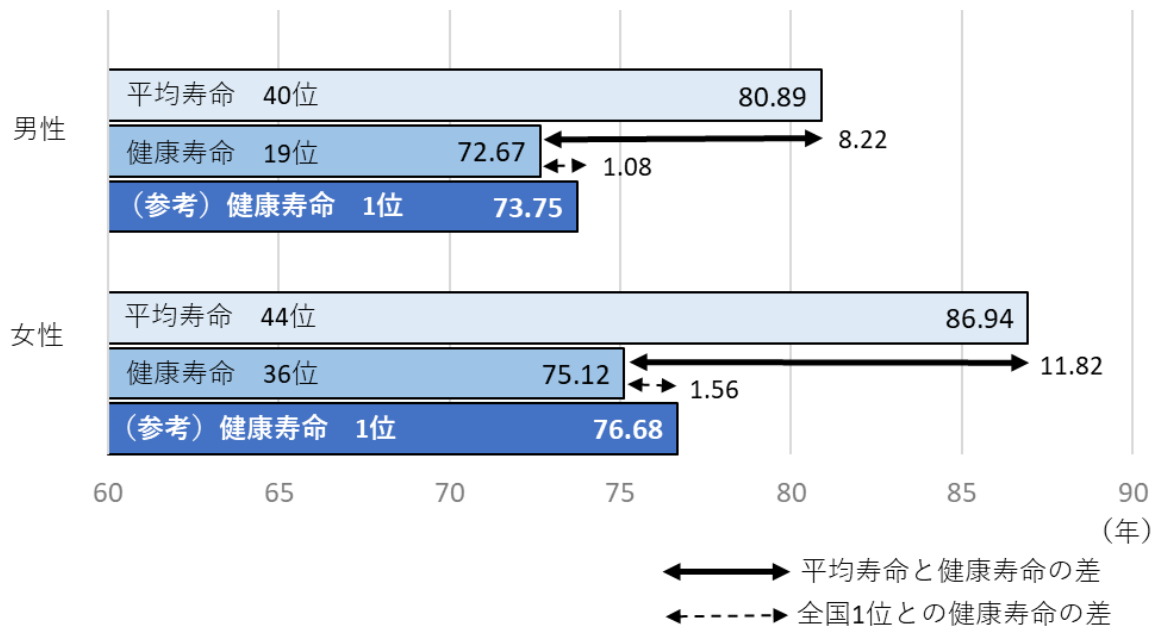
（２）健康寿命の延伸に向けた健康づくりの推進

本県の令和 4 (2022) 年の健康寿命（※ 1）は、男性が 72.67 年（全国 19 位）、女性が 75.12 年（全国 36 位）となっており、健康長寿日本一を目指す上で、その延伸が課題となっている。

また、平均寿命と健康寿命との差は、男性で 8.22 年、女性で 11.82 年と乖離があり、本人の健康上の問題に加え、家族の負担にもつながることから、その差の短縮を図っていくことが重要である。

※ 1 健康寿命：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

(参考 1) 本県の平均寿命と健康寿命の差



出典 平均寿命 (令和 2 (2020) 年) 「都道府県別生命表」 (厚生労働省)

健康寿命 (令和 4 (2022) 年) 「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」 (厚生労働科学研究費補助金)

さらに、本県では、脳血管疾患や心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病による死亡率が全国平均より高くなっており、健康寿命の更なる延伸を図るためには、県民一人一人が健康づくりに自ら積極的に取り組み、生活習慣病の予防に努めるとともに、行政、地域、学校や職域など社会全体が一体となって県民の主体的な取組を後押ししていくことが重要である。

(参考 2) 令和 2 (2020) 年都道府県別年齢調整死亡率 (※ 2) (人口 10 万人対)

区分	男性		女性	
	全国	本県	全国	本県
脳血管疾患	93.8	116.9 (44 位)	56.4	71.5 (43 位)
急性心筋梗塞	32.5	54.2 (44 位)	14.0	23.0 (41 位)
糖尿病	13.9	16.1 (36 位)	6.9	8.0 (34 位)

※ 2 年齢調整死亡率：年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように調整した死亡率。年齢調整死亡率を用いることにより、年齢構成の異なる集団について、より正確に地域比較や年次比較をすることができる

出典 「人口動態統計特殊報告・都道府県別年齢調整死亡率」 (厚生労働省)

(3) 高齢者の介護予防・重度化防止と地域包括ケアシステムの推進

① 介護予防・重度化防止

本県の高齢化率は、令和 2 (2020) 年に約 30% となり、本格的な超高齢社会を迎えているが、今後、団塊ジュニア世代が 65 歳以上となる令和 22 (2040) 年には 37.2%、令和 32 (2050) 年には 40.0% となる見込みである。

また、65 歳以上のうち、令和 4 (2022) 年度末現在、135,413 人が要介護又は要支援に認定されており、認定率は 15.8% であるが、年齢が上がるとともに認定率は上昇し、特に 85 歳以上では 53.8% となっている。

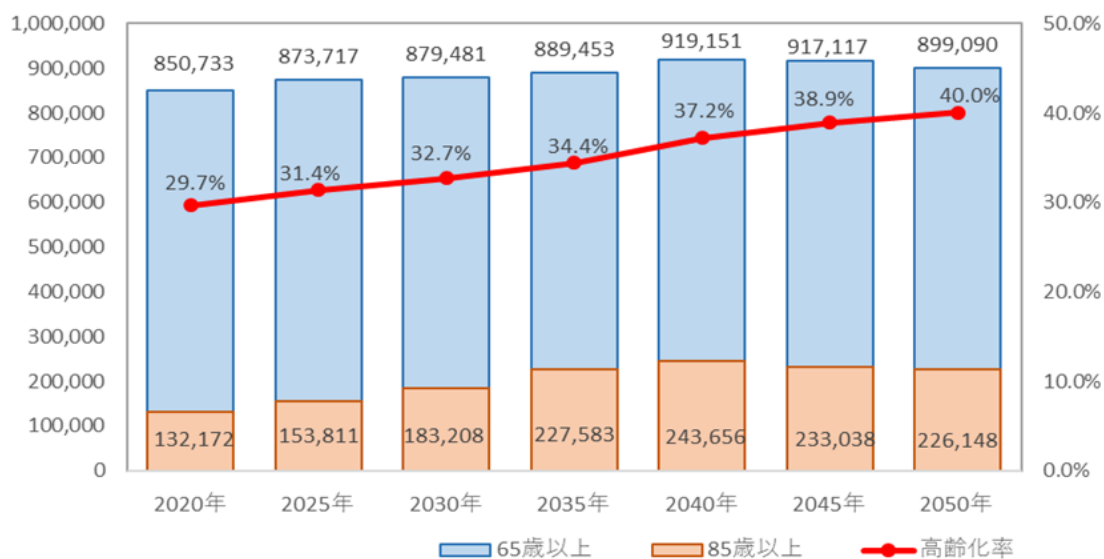
高齢者は、年齢とともに身体的、社会的、精神的要因により心身の活力が低下した「フレイル」状態に陥るリスクが高まり、要介護状態に移行するおそれがあるため、市町村による介護予防や自立支援・重度化防止の取組による生活機能の維持向上が重要である。

市町村は、地域住民や医療・介護の専門職を含めた多様な主体と連携し、地域の実情に応じた介護予防事業を行っているが、市町村ごとに取組の差があるため、県は市町村が介護予防事業を効果的に実施することができるよう、地域リハビリテーション（※ 3）の支援体制の整備や人材育成等を通じた市町村支援を行う必要がある。

※ 3 地域リハビリテーション：

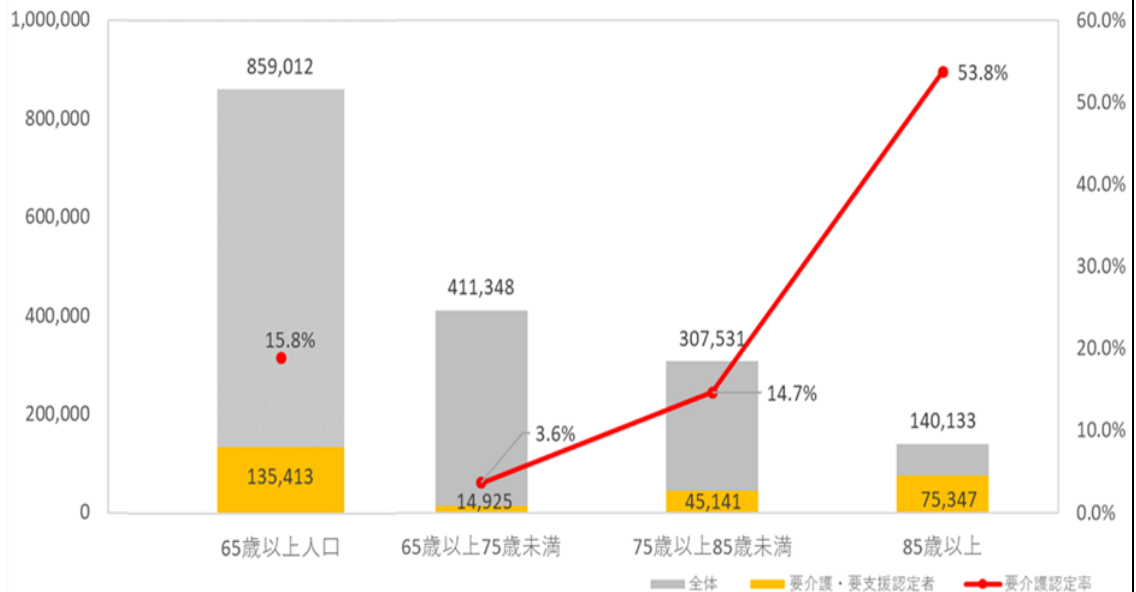
障害のある子供や成人・高齢者とその家族が、住み慣れたところで、一生安全に、その人らしく生き生きとした生活ができるよう、保健・医療・福祉・介護及び地域住民を含め生活に関わるあらゆる人々や機関・組織がリハビリテーションの立場から協力し合って行う活動の全てをいう（一般社団法人日本リハビリテーション病院・施設協会による地域リハビリテーションの定義）

(参考 3) 茨城県の高齢化の推計



出典 日本の地域別将来推計人口 令和 5 (2023) 年推計（国立社会保障・人口問題研究所）

(参考 4) 令和 4 (2022) 年茨城県年齢階層別要介護・要支援認定者数、
要介護認定率



出典 「介護保険事業状況報告 (年報)」 (厚生労働省)

② 地域包括ケアシステムの推進

県では、団塊の世代が全員 75 歳以上となる令和 7 (2025) 年に向けて、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供する地域包括ケアシステムを推進してきたところであるが、今後、85 歳以上の人口が増加し、高齢者単独世帯等の増加が見込まれるため、より一層取組を推進することが必要である。

地域包括ケアシステムの中核を担う市町村においては、地域に住む高齢者の生活をサポートする相談・支援窓口として「地域包括支援センター」を設置するとともに、地域包括支援センター等が主催する「地域ケア会議」において、多職種の協働による個別ケース (困難事例等) の支援や地域課題の把握などを行っている。高齢者が適切な医療・介護につながるように、県は市町村に対する地域の実情に応じたきめ細やかな支援を行う必要がある。

(4) 社会参加活動を通じた生きがいのづくり

人生 100 年時代と言われる長寿社会が進展する中、健康寿命の延伸に向け、高齢者の健康づくりのほか、地域での交流活動、社会貢献活動など、社会参加活動を通じた生きがいのづくりを推進する必要がある。

高齢者の社会参加の場の創出に当たっては、多くの高齢者にとって過ごしやすく、参加しやすい環境であることが重要である。また、多様化する高齢者の価値観、趣味嗜好、生活スタイルに応じた施策を展開する必要がある。

2 施策の方向性

(1) 健康寿命の延伸に向けた健康づくりの推進

「茨城県健康長寿日本一を目指す条例」や「第4次健康いばらき 21 プラン」(令和6(2024)年度～令和17(2035)年度)等に基づき、食生活の改善や運動習慣の定着等による生活習慣病の発症及び重症化予防などに関する取組を進めていく。

① 県民主体による健康づくりの推進

「健康長寿チェック表」による県民に実践してほしい生活習慣の普及啓発のほか、関係団体や企業等と連携した大規模商業施設等における健康づくりキャンペーンや健康づくり功労者表彰などにより、県民自ら健康づくりに取り組む意識の醸成を図っていく。

また、健康ポイントによる景品抽選など、県民が楽しみながら健康づくりに取り組むことができる健康推進アプリ「元気アップ！りいばらき」の普及拡大を図り、運動習慣の定着を支援していく。

さらに、「ヘルシーメニューコンクール」の開催等によるヘルシーメニューの普及拡大や、地域・職場・学校等における栄養指導を担う人材の育成など、県民の食生活改善に向けた取組を進めていく。

② 社会全体で支える健康づくりの推進

従業員の健康増進に積極的に取り組む事業所を「いばらき健康経営推進事業所」と認定し、各事業所における健康づくりを促進していく。

また、県民が毎日の食事で自然に野菜を摂取でき、栄養バランスのよい食事が摂れるよう、食品事業者等と連携し、十分な野菜が摂れる商品の開発や広報による普及などの取組を通じて、県民の食育を支援する食環境づくりを推進していく。

さらに、県医師会と連携した市町村の健康教室等への支援や地域フォーラムの開催等により生活習慣病予防対策を推進していく。

(2) 高齢者の介護予防・重度化防止と地域包括ケアシステムの推進

① 介護予防・重度化防止の推進

市町村が行う介護予防事業を効果的なものとするためには、特にリハビリテーション専門職(※4)の果たす役割が大きいことから、県は地域リハビリテーション支援体制の充実と介護予防に関与するリハビリテーション専門職の育成・派遣を通じて市町村を支援する。

加えて、市町村が抱える個別課題を把握し、的確な助言等を通じて介護予防・重度化防止の取組を後押しする。

※4 リハビリテーション専門職：理学療法士、作業療法士及び言語聴覚士をいう

ア 地域リハビリテーション支援体制の充実

地域リハビリテーションを積極的に推進する拠点を指定（延べ111機関）するとともに、市町村等との連携強化を進めるなど、地域リハビリテーション支援体制の充実を図る。

イ 介護予防に関与するリハビリテーション専門職の育成・派遣

介護保険制度などに関する講義や演習を交えた研修会を実施するとともに、市町村の地域ケア会議や介護予防事業等にリハビリテーション専門職を派遣する。

ウ 市町村に対する個別支援

高齢者の現状や介護予防事業等に係る評価指標を基にデータ分析を行うとともに、当該市町村を訪問し、担当者からヒアリングを行うことにより、現状・課題を整理し、他自治体の先進事例なども参考にしつつ、地域の実情に即した事業の見直しについて必要な助言と伴走支援を行う。

② 地域包括ケアシステムの推進

市町村の介護・介護予防・生活支援等の取組を後押しするため、市町村職員や地域包括支援センター職員等を対象に、介護予防も含む分野別の研修を行うとともに、他県の先進事例の情報共有や、市町村・リハビリテーション専門職等の意見交換会等を実施することで職員の資質向上を図る。

（３）社会参加活動を通じた生きがいつくり

【高齢者の生きがいつくり】

① 元気シニア地域貢献事業

豊富な知識、技術をもった高齢者を募集し、「シニアマスター」として「シニアバンク」に登録し、子ども会や高齢者施設、老人クラブ等からの依頼に応じて派遣することで、地域貢献を進めるとともに、社会参加活動を通じた生きがいつくりと健康づくりに繋げていく。

（参考５）シニアマスター登録件数及び派遣数

年度	H30 (2018)	R 1 (2019)	R 2 (2020)	R 3 (2021)	R 4 (2022)	R 5 (2023)	R 6 (2024)
登録件数	212 件	241 件	292 件	282 件	286 件	285 件	275 件
派遣数	282 件	329 件	67 件	55 件	157 件	156 件	140 件

② シルバーリハビリ体操指導士養成等事業

地域の高齢者をシルバーリハビリ体操や介護予防知識等の普及活動を行う

「シルバーリハビリ体操指導士」として養成している。体操指導士は、県内全市町村で指導士会を独自に組織し、各市町村の介護予防事業や公民館・老人クラブ等において、住民に対する体操指導や介護予防知識の普及活動を実施しており、住民が住民を教え育てる介護予防事業となっている。

(参考6) シルバーリハビリ体操指導士数と体操教室の実施状況

年度	R 1 (2019)	R 2 (2020)	R 3 (2021)	R 4 (2022)	R 5 (2023)	R 6 (2024)
指導士数(延数:人)	9,236	9,398	9,686	10,039	10,369	10,660
教室開催数(回)	40,989	12,384	18,000	31,795	35,115	35,238
住民参加者数(人)	571,291	127,504	178,872	310,799	373,296	394,419

③ 高齢者自身の取組み支援事業

高齢者のスポーツ・健康づくり活動や指導者育成事業等を総合的に実施することにより、地域間の交流を深めることで、高齢者の社会参加や生きがいを支援していく。

(参考7) 令和6(2024)年度各事業の実施状況

事業名		内 容
全国健康福祉祭 選手等派遣		令和6(2024)年10月19日～22日 ねんりんピックはばたけ鳥取2024に 本県監督・選手を128名派遣
第29回 茨城県健康福祉祭	いばらき ねんりん スポーツ大会	令和6(2024)年10月29日 笠松運動公園 種 目: ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、 ペタンク、クロッケー、輪投げ 参加者数: 約1,100人
	いばらき ねんりん 文化祭	令和7(2024)年2月22日～2月27日 ザ・ヒロサワ・シティ会館 部門: 洋画、日本画、工芸、書、写真 応募数(入賞数): 392点(64点)
ニュースポーツ・ eスポーツの普及		・ニュースポーツの普及 推進員講習会: 1回 29人参加 体験教室 : 3回 101人参加 用具貸出し : 269件 ・eスポーツの普及 体験会 : 11回 215人参加 サロン : 22回 298人参加 多世代交流会: 1回 46人参加

3 今後の対応・改善の方向

(1) 健康寿命の延伸に向けた健康づくりの推進

引き続き、県民一人一人による主体的な健康づくりを支援していくとともに、事業者や関係団体、市町村等と連携しながら、社会全体が一体となった県民の健康寿命の延伸に向けた健康づくりの取組をより一層推進していく。

(2) 高齢者の介護予防・重度化防止と地域包括ケアシステムの推進

高齢化が進展する中、誰もが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、市町村やリハビリテーション関係機関と協力しながら、高齢者の介護予防・重度化防止と地域包括ケアシステムを推進していく。

(3) 社会参加活動を通じた生きがいづくり

人口減少、超高齢社会が進展する中、高齢者一人一人が健康で生き生きと活躍できる地域社会の実現を図るため、行政、地域及び県民が一丸となって、高齢者の社会参加活動を通じた生きがいづくりを推進していく。