

第3分科会 保健予防活動を地域住民とともに

～健診・地域での健康づくりをすすめるために～

運営委員 工藤 美恵子（日本医労連ユニオン 看護師）

長谷川 幸路（埼玉西協同病院 看護師）

明関 祐也（岡山協立病院 管理栄養士）

1 2025年問題にどう向き合うか

2015年、65歳以上の人口は全人口の約27%を占めていましたが、2025年にはその比率は約30%に上昇すると見込まれます。多くの場合、65歳以上を高齢者と一括りにしていますが、高齢者は前期高齢者（65～74歳）と後期高齢者（75歳以上）に区分され、しかも両者は健康度が全く異なります。前期高齢者は健康度が高く活動的であるのに対し、後期高齢者になると心身の機能の減衰が顕在化し、フレイル（虚弱）、低栄養、サルコペニア、認知症等のリスクを抱えます。2025年には団塊の世代が前期高齢者から後期高齢者へと移行します。その時、日本はどのような社会になっているのでしょうか。

2 ヘルスプロモーションの重要性

高齢になっても住み慣れた地域で元気に安心して暮らすためには「健康」が欠かせませんが、日本人は長寿となり、今や健康は努力しなければ手に入らない時代となっています。「健康づくり」と聞くとどうしても食生活や運動習慣を思い浮かべがちですが、個人を対象とした健康教育だけでは限界があることは、多くの方が日常業務の中で感じているのではないのでしょうか？TVや雑誌などで健康情報は多く取り上げられ、インターネットでも多種多様な情報を得ることができます。そんな中、指導の現場では「わかっているけどできない（変えられない）」という対象者の方を前にして、自らの関わりに行き詰まりを感じる場合があります。支援者として私たちは「わかっている人」に対してどのようなアプローチを行うと良いのでしょうか？

3 分科会への参加の呼びかけ

第3分科会では「健診」「地域づくり」「保健予防活動(ヘルスプロモーション)」をテーマに全国での取り組みを紹介していきます。昨年は『地域の自主グループへの専門職の介入をした事例』『町・町民・医療機関が連携して日本一健康な街づくりを目指す取り組み発表』『健診をどう広げ、その後の健康増進へどうつなげるか』などの報告がありました。また、昼食後は手軽にできる体操の実践を行い、体験を踏まえた分科会になっています。健康づくりに関わる皆さまの参加・報告をお待ちしています。