

「健康づくりと介護予防で、健康長寿」を開催しました



授業風景

平成26年9月19日に高松市保険給付費適正化プロジェクトチームの職員を講師に迎え、「健康づくりと介護予防で、健康長寿」を開催しました。

高松市の国民健康保険と介護保険の給付費は、年々増加しています。さらに高齢化等にもとまない、今後も増え続けていくと予想されます。

今回は、健康長寿になるために『今あなたができることをプラス1（ワン）』に取り組むことが大切であることを学びました。その結果、私達の保険料にも関係する給付費が適正化することがわかりました。

「健康長寿」のキギは？

1つ目のキギ…生活習慣病を予防しよう！

「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症」など、生活習慣病の医療費(平成24年度：高松市国民健康保険)は、約150億円で全体の約6割を占めており、今後も増加すると予想されます。

●メタボ・生活習慣病予防で「健康長寿」！

50・60歳代になると、生活習慣病で通院する人が急激に増加します。生活習慣病発症前の30・40歳代から、食事や運動など、生活習慣の改善に取り組みましょう。

●生活習慣病を悪化させないことも大切！

病気が悪化すると、仕事や日常生活に大きく影響し、生活の質が下がります。また、医療費も大きく膨れ上がります。治療を継続することや生活習慣の改善に取り組みましょう。

2つ目のキギ…介護予防に取り組もう！

65歳以上の要支援・要介護の認定を受けている割合(認定率)は、20.8%(平成25年度)で、約5人に1人です。これは、全国や香川県と比較して高くなっています。

高齢化により、今後、認定者数・認定率ともに増加が予想されます。

●介護・介助が必要になった主な原因は？

介護や介助が必要になった主な原因には、「高齢による衰弱」や「骨折・転倒」、「関節の病気(リウマチ等)」などがあります。

これは、閉じこもりなど、不活発な生活による心身の機能の低下(生活不活発病)によるものです。

●『介護予防』で「健康長寿」！イキイキとした生活を！！

『介護予防』とは、介護が必要な状態にならないようにする(遅らせる)こと、そして介護が必要な状態になっても悪化をしないようにしたり、良くなるようにすることです。

そうすることで、年齢を重ねても、自分らしくイキイキとした生活を送ることにつながります。元気なときも、介護が必要な状態になっても『介護予防』に取り組みましょう。

最後に・・・健康長寿のために、今あなたができることをプラス1（ワン）

健康長寿のために、皆さんが今行っている健康づくりと介護予防に、もう1つ何か取り組みをプラスしませんか？ 又、その取り組みの輪を広げ、御家族や地域の人と一緒に健康長寿を目指しましょう！