鎌倉市の健康課題と計画推進にあたって

鎌倉市健康づくり・食育推進委員会幹事会資料



自分の所属では

どんなことができるのかな…



内容

○　介護保険課の事業から
　　鎌倉市の高齢者の現状を見る

○　推進をする上での考え方を共有する

→早期からのアプローチを考え
　各課での取り組みにつなげる

内容

○　介護保険課の事業から
　　鎌倉市の高齢者の現状を見る

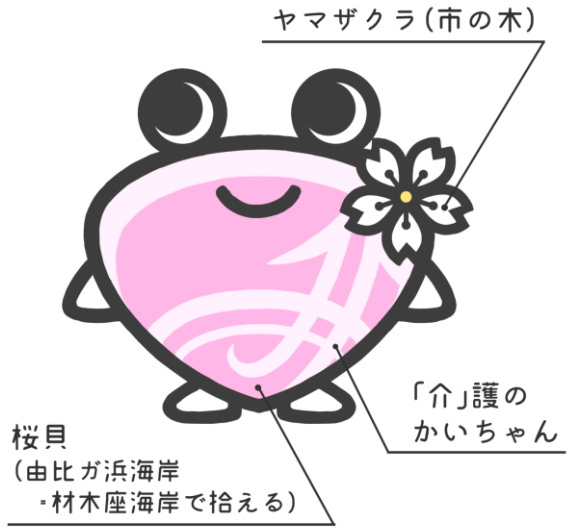
○　推進をする上での考え方を共有する

→早期からのアプローチを考え
　各課での取り組みにつなげる

介護保険課から

鎌倉市の高齢者の現状について

～高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業～



後期高齢者の社会保障費

財務省ホームページより

75歳以上人口の増加と1人当たり医療費・介護費

	年齢別の人口数	
	2023年	2040年
65~74歳	1,615万人 → 1,701万人	+約86万人
75歳以上	2,008万人 → 2,228万人	+約220万人

75歳以上人口が急増。



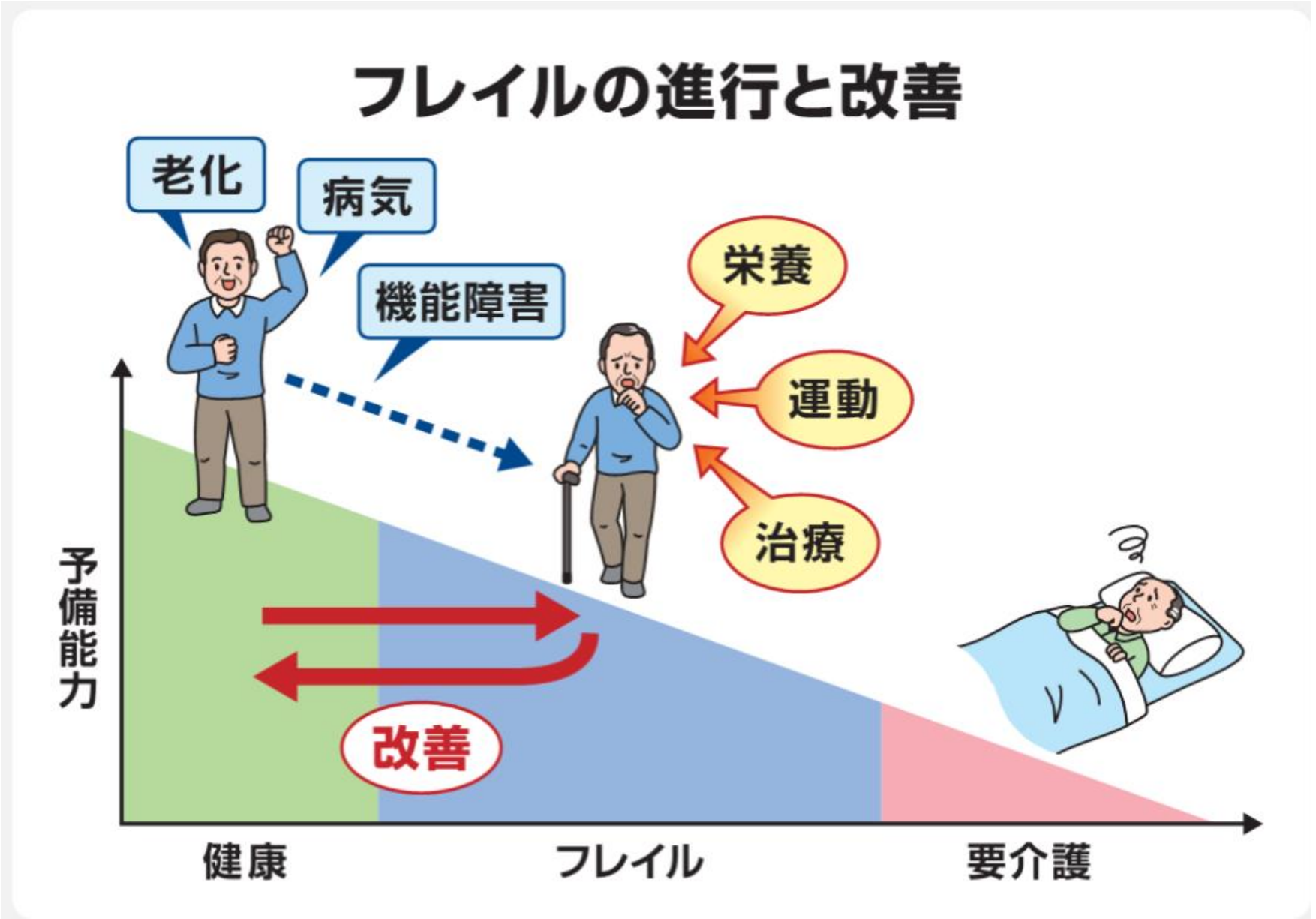
	医療（2023年）		介護（2023年）	
	1人当たり国民医療費	1人当たり国庫負担	1人当たり介護費	1人当たり国庫負担
65~74歳	60.3万円	7.6万円	5.2万円	1.4万円
		約4倍		約9倍
75歳以上	95.4万円	31.9万円	47.2万円	12.4万円

75歳以上になると、1人当たりの医療や介護の費用が急増。

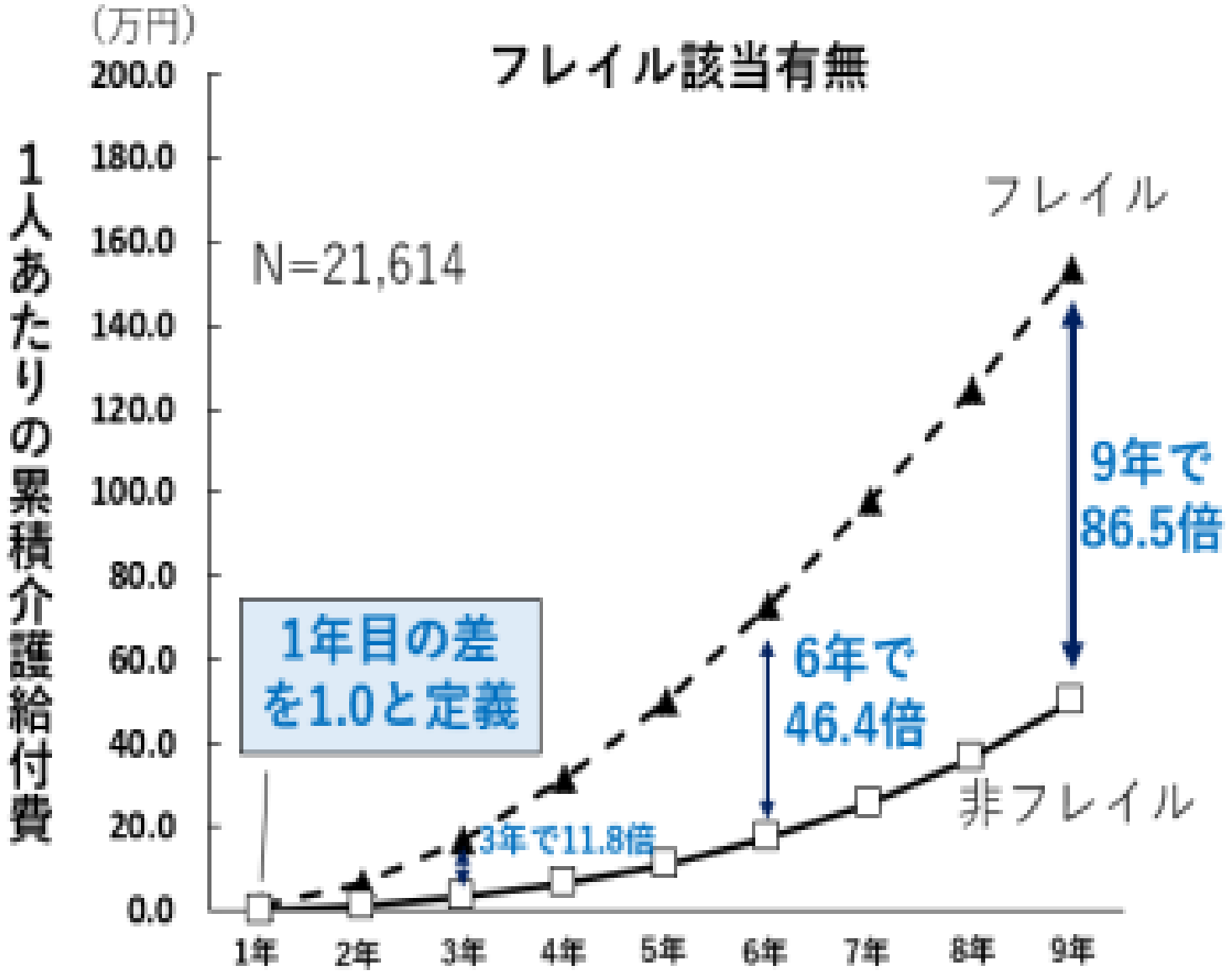


フレイルとは？

東京都健康長寿医療センター



フレイルの有無による給付費の差　JGESより

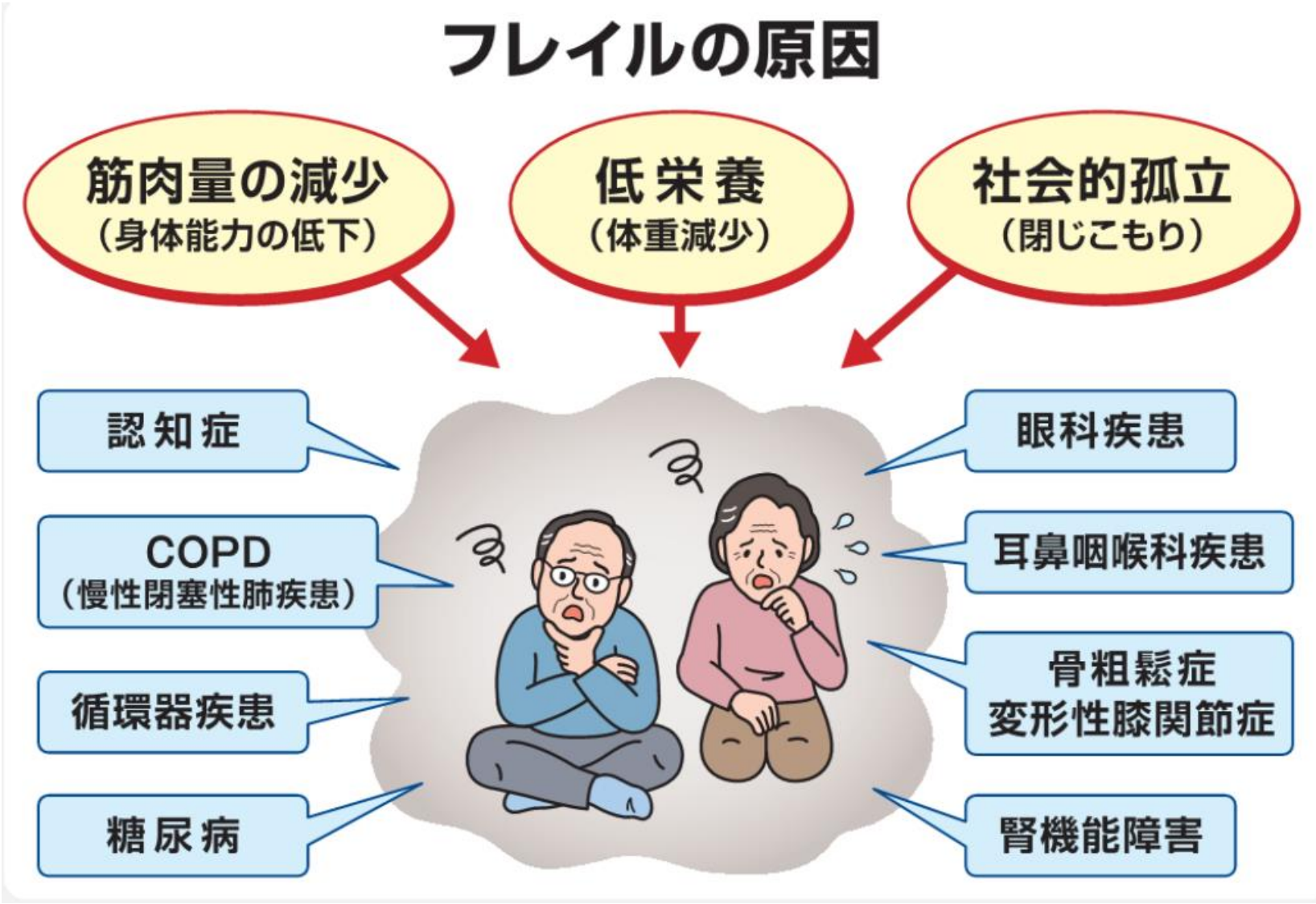


累積介護給付費

3年で11．8倍
9年で86．5倍

フレイルと慢性疾患の共存

東京都健康長寿医療センター



フレイル
＋
慢性疾患

要介護リスク
3～5倍！

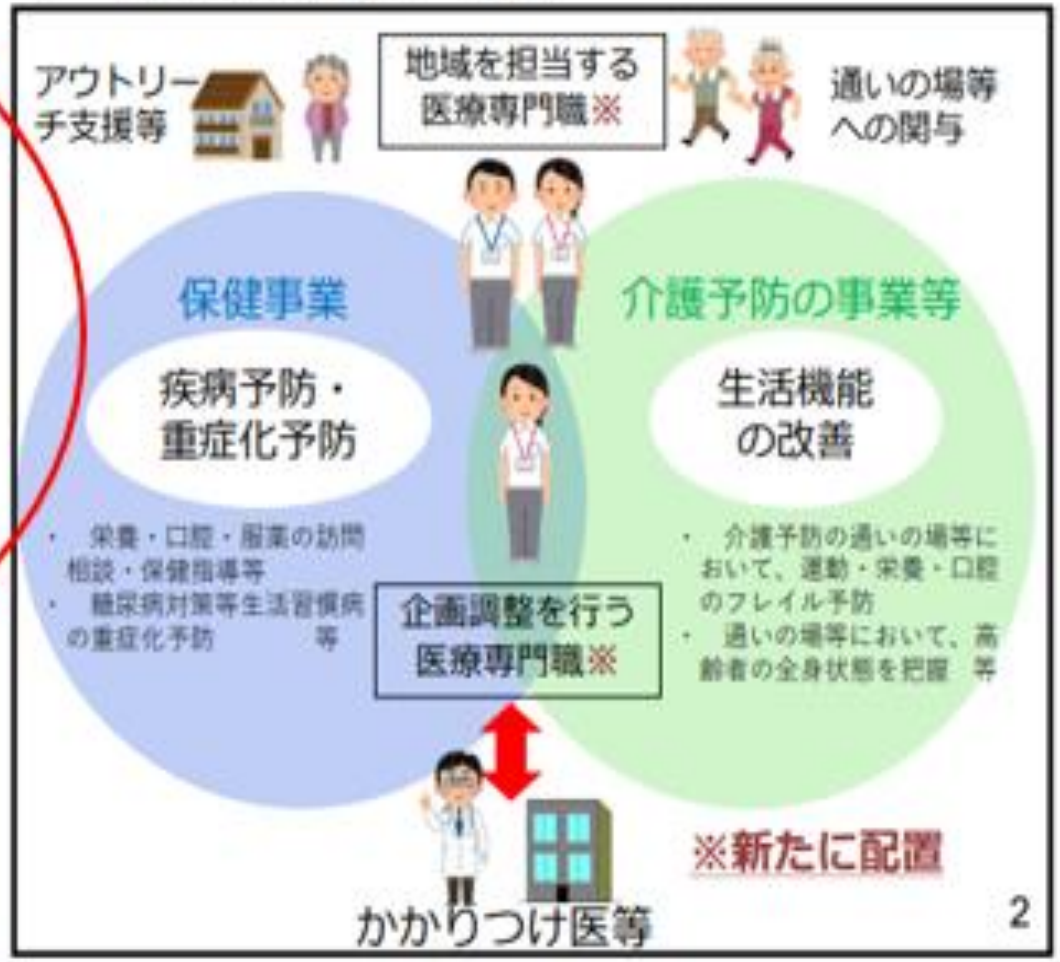
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

厚生労働省ホームページ

▼保健事業と介護予防の現状と課題



▼一体的実施イメージ図



KDB（国保データベースシステム）令和7年度地域の全体像の把握

保険者番号　：　391420A7
保険者名　：　健康市
地区　：

地域の全体像の把握

令和年月　：　R7年度（累計）
印刷日　：　R08年05月13日
比較先　：　県
ページ　：　1／1

人口構成	保険者（地区）	県	同規模	国
計	171,821	9,023,259	200,441	123,214,261
～39歳	32.5%	38.9%	38.6%	37.6%
40～64歳	36.4%	35.5%	34.2%	33.7%
65～74歳	13.2%	12.3%	13.2%	13.9%
75歳～	17.9%	13.3%	14.0%	14.8%

被保険者構成				
計	33,913	1,382,512	32,770	20,846,976
～39歳	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
40～64歳	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
65～74歳	0.2%	0.2%	0.8%	0.9%
75歳～	99.8%	99.8%	99.2%	99.0%

平均寿命				
平均寿命				
男	83.3	82.0	81.8	81.5
女	88.3	87.9	87.7	87.6
標準化死亡比				
男	84.8	95.2	97.0	100.0
女	91.1	96.4	99.0	100.0
年齢調整死亡率				
男	0.0	1,261.1	0.0	1,328.7
女	0.0	695.8	0.0	722.1
死因				
がん	55.5%	50.5%	49.6%	48.7%
心臓病	27.0%	29.7%	29.4%	29.4%
脳疾患	11.3%	12.2%	12.9%	13.3%
糖尿病	1.8%	1.6%	2.0%	2.0%
腎不全	2.4%	3.1%	3.7%	3.8%
自殺	2.0%	2.8%	2.5%	2.7%

平均自立期間				
「平均自立期間」及び「平均余命」は、上記「平均寿命」とは更新頻度が異なる。また、算出にあたって使用する統計情報等も異なることから比較はできない。				
平均自立期間（要介護２以上）				
男	80.2	80.1	80.0	79.7
95%信頼区間	79.8～80.6	80.0～80.2	80.0～80.1	79.7～79.7
女	84.3	84.3	84.3	84.1
95%信頼区間	83.9～84.7	84.3～84.4	84.2～84.4	84.1～84.1
平均自立期間（要支援・要介護）				
男	78.7	78.7	78.6	78.4
95%信頼区間	78.3～79.1	78.6～78.8	78.5～78.7	78.3～78.4
女	81.3	81.5	81.3	81.2
95%信頼区間	80.9～81.6	81.4～81.6	81.3～81.4	81.2～81.3
平均余命				
男	81.6	81.7	81.5	81.1
95%信頼区間	81.2～82.0	81.6～81.8	81.4～81.6	81.1～81.2
女	87.5	87.7	87.4	87.2
95%信頼区間	87.0～87.9	87.6～87.8	87.3～87.5	87.1～87.2
平均自立期間（要介護２以上）				
男	81.5	80.1	80.0	79.7
95%信頼区間	80.6～82.5	80.0～80.2	80.0～80.1	79.7～79.7
女	85.7	84.3	84.3	84.1
95%信頼区間	85.1～86.3	84.3～84.4	84.2～84.4	84.1～84.1
平均自立期間（要支援・要介護）				
男	79.7	78.7	78.6	78.4
95%信頼区間	78.9～80.6	78.6～78.8	78.5～78.7	78.3～78.4
女	82.2	81.5	81.3	81.2
95%信頼区間	81.7～82.7	81.4～81.6	81.3～81.4	81.2～81.3
平均余命				
男	83.1	81.7	81.5	81.1
95%信頼区間	82.1～84.0	81.6～81.8	81.4～81.6	81.1～81.2
女	89.1	87.7	87.4	87.2
95%信頼区間	88.5～89.8	87.6～87.8	87.3～87.5	87.1～87.2

二次医療圏単位

市町村単位

生活習慣	保険者（地区）	県	同規模	国
質問票調査				
健康状態				
よい	23.4%	23.6%	21.7%	21.9%
まあよい	26.3%	19.4%	18.6%	18.2%
ふつう	41.7%	47.2%	49.0%	49.5%
あまりよくない	8.1%	8.9%	9.5%	9.3%
よくない	0.6%	0.9%	1.1%	1.1%
心の健康状態				
毎日の生活に満足	46.4%	46.3%	45.5%	45.9%
毎日の生活にやや満足	44.9%	45.3%	45.5%	45.4%
毎日の生活にやや不満	7.6%	7.5%	7.9%	7.7%
毎日の生活に不満	1.0%	0.9%	1.1%	1.1%
食習慣				
１日３食きちんと食べる	94.0%	93.9%	94.4%	94.3%
口腔機能				
半年前に比べて固いものが食べにくい	18.4%	24.3%	26.2%	26.5%
お茶や汁物等でむせる	17.6%	19.9%	20.8%	20.7%
体重変化				
６ヵ月で２～３kg以上の体重減少	9.3%	11.3%	11.7%	11.8%
運動・転倒				
以前に比べて歩く速度が遅い	60.9%	61.7%	60.0%	58.5%
この１年間に転んだ	19.1%	18.2%	18.8%	18.7%
ウォーキング等の運動を週に１回以上	73.6%	68.6%	65.5%	63.5%
認知機能				
周にことを聞くなどの物忘れあり	11.5%	13.2%	14.1%	14.4%
今日の日付がわからない時あり	19.4%	22.7%	23.5%	23.6%
喫煙				
吸っている	3.8%	4.9%	4.6%	5.0%
吸っていない	73.1%	74.7%	76.3%	74.8%
やめた	23.2%	20.4%	19.1%	20.3%
社会参加				
週に１回以上は外出	94.8%	92.9%	92.8%	92.7%
家族や友人と付き合いがある	96.9%	95.2%	95.3%	95.1%
ソーシャルサポート				
身近に相談できる人がいる	96.5%	95.3%	95.5%	95.3%
健診受診者の医療情報				
服薬状況				
高血圧症	56.8%	61.6%	63.1%	63.6%
糖尿病	15.2%	15.3%	17.3%	17.2%
脂質異常症	48.6%	47.1%	46.8%	46.3%
１ヵ月あたりの内服種類数 ※単位：数	3.4	3.5	3.6	3.7
受診状況				
１ヵ月あたりの受診医療機関数 ※単位：数	1.5	1.5	1.4	1.4
半年間の病院等受診	96.0%	97.6%	97.3%	97.1%
半年間の歯科受診	63.8%	61.5%	60.1%	58.6%
睡眠率	22.8%	22.4%	22.4%	23.0%

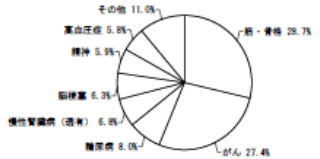
健診	保険者（地区）	県	同規模	国
受診率	33.3%	20.6%	32.0%	25.5%
メタボ	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
男	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
女	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
予備群	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
男	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
女	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
非肥満高血糖	28.9%	18.1%	20.7%	21.8%
特定保健指導実施率	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
検査値（受診勧奨判定値）				
腹囲	0.0%	19.5%	15.1%	13.7%
男	0.0%	29.7%	23.4%	20.9%
女	0.0%	11.9%	9.2%	8.5%
ＢＭＩ	19.0%	21.4%	22.1%	22.9%
男	24.2%	24.6%	24.9%	25.6%
女	15.4%	19.1%	20.1%	20.9%
血糖	6.9%	5.6%	6.1%	6.1%
血圧	23.4%	24.5%	24.3%	24.4%
脂質	10.6%	10.5%	9.7%	9.5%
血糖・血圧	3.2%	2.8%	3.0%	3.1%
血糖・脂質	1.1%	0.9%	1.0%	1.0%
血圧・脂質	6.8%	6.7%	6.2%	6.2%
血糖・血圧・脂質	0.7%	0.6%	0.7%	0.7%
初回受診者	13.6%	20.0%	15.2%	17.5%
受診勧奨者率	61.8%	64.1%	64.5%	63.8%
受診勧奨者医療機関受診率	60.7%	63.4%	63.6%	62.8%
受診勧奨者医療機関非受診率	1.1%	0.8%	0.9%	1.0%
未治療者率	0.3%	0.4%	0.4%	0.5%
特定健診受診者１件当たり医科レセ点数	3,209	3,167	3,157	3,188
特定健診未受診者１件当たり医科レセ点数	5,478	5,363	5,750	5,926

医療	保険者（地区）	県	同規模	国
千人当たり				
病院数	0.4	0.2	0.4	0.4
診療所数	5.4	5.2	4.6	5.0
病床数	60.6	52.9	69.0	70.7
医師数	19.4	15.5	15.3	16.4
外来患者数	1,280.9	1,286.4	1,240.1	1,243.5
入院患者数	50.3	48.4	54.6	60.6
受診率	1,331.211	1,334.807	1,294.767	1,304.126
1件当たり点数	5,450	5,249	5,486	5,698
一般	0	0	0	0
退職	0	0	0	0
後期	5,450	5,249	5,486	5,698
外来				
費用の割合	51.2%	52.1%	49.2%	47.3%
受診率	1,280,866	1,286,408	1,240,120	1,243,490
１件当点数	2,902	2,835	2,817	2,825
１人当点数	3,717	3,647	3,494	3,512
１日当点数	1,931	1,777	1,782	1,762
１件当回数	1.5	1.6	1.6	1.6
入院				
費用の割合	48.8%	47.9%	50.8%	52.7%
入院率	50,345	48,399	54,647	60,636
１件当点数	70,266	69,412	66,060	64,616
１人当点数	3,538	3,360	3,610	3,918
１日当点数	4,664	4,536	4,002	3,851
１件当日数	15.1	15.3	16.5	16.8
歯科				
受診率	272,858	258,386	239,953	228,528
１件当点数	1,464	1,426	1,390	1,437
１人当点数	399	368	333	328
１日当点数	928	875	863	873
１件当回数	1.6	1.6	1.6	1.6

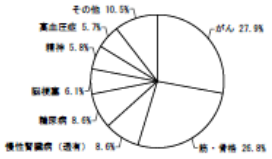
介護	保険者（地区）	県	同規模	国
1号認定率	23.4%	20.9%	20.5%	20.4%
1件当給付費（円）	49,924	53,417	56,123	59,036
要支援1	10,159	9,909	9,503	9,622
要支援2	10,824	11,825	12,373	12,979
要介護1	29,888	34,280	35,182	37,682
要介護2	37,458	40,600	43,718	45,881
要介護3	64,790	70,206	76,396	79,789
要介護4	79,719	89,485	100,401	104,726
要介護5	86,792	91,908	105,010	110,497
2号認定率	0.4%	0.5%	0.4%	0.4%
新規認定率	0.3%	0.3%	0.3%	0.3%
新規認定率比較（前年／前々年）	+1.3%	+1.3%	+1.0%	+1.0%
有病状況				
糖尿病	25.9%	24.5%	25.1%	25.0%
高血圧症	54.4%	52.4%	52.7%	53.6%
脂質異常症	37.4%	35.0%	34.0%	34.3%
心臓病	62.0%	59.4%	59.8%	60.8%
脳疾患	22.2%	20.3%	20.8%	21.2%
がん	14.5%	12.7%	12.5%	12.4%
筋・骨格	57.8%	52.8%	53.2%	54.5%
精神	36.8%	35.1%	35.0%	36.2%
認知症（再掲）	23.2%	22.6%	22.5%	23.6%
ｱﾙﾂﾊｲﾏｰ病	16.5%	16.2%	16.4%	17.2%
居宅サービス				
1件当給付費	38,030	39,315	39,885	41,160
千人当事業所	2.22	2.03	2.86	2.65
施設サービス				
1件当給付費	307,260	310,841	309,399	308,130
千人当事業所	0.14	0.12	0.15	0.18
要介護認定者医療費（40歳以上）				
医科	8,314	8,517	8,789	9,085
歯科	1,566	1,475	1,490	1,539
要介護認定なし者医療費（40歳以上）				
医科	3,871	3,885	4,053	4,242
歯科	1,401	1,391	1,332	1,373
悪化状況	-1.1%	-1.2%	-1.3%	-1.5%
改善状況	+0.7%	+0.9%	+0.9%	+0.8%

医療費分析（最大医療資源傷病名による）

保険者（地区）

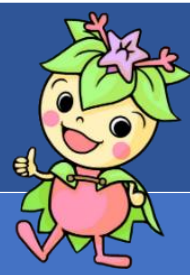


県



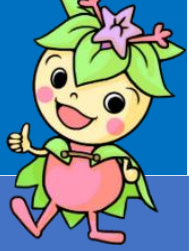


後期　医療費ランキング　KDB



	入院医療費	外来医療費
1位	骨折	糖尿病
2位	不整脈	不整脈
3位	脳梗塞	高血圧

国保･後期　健康診査（県比較）　KDB



	国保 （40～74歳）	後期 （75歳から）
拡張期血圧	0.6↑	1.0↑
LDLコレステロール	0.8↑	1.3↑
心電図異常	15.4↑	20.0↑
中性脂肪		0.1↑
痩せ(BMI18↓)	―	1.3↑

国保KDBと後期KDBから見えること

国保世代の生活習慣

①食事速度が速い
②週3回以上の就寝2時間前の食事
③お酒1～3合以上/日
④間食をしない人0

原因疾患

脂質異常症・高血糖

結果疾患

・循環器疾患
・糖尿病
（非肥満性高血糖）

一方で…運動習慣あり
「やせ」「低栄養」

高齢者の事業から見えている課題

循環器疾患

脳卒中・心血管疾患など

骨折

やせ・低栄養

非肥満性高血糖

市全体でみた課題

【高齢者の現状より】

【アンケート結果より】

朝食を欠食する人増加
バランスよく食べる人減少
薄味や減塩を心掛けている人少ない
身体を動かす時間を１時間以下の人多い

《国保加入者》

【特定健診より】

飲酒量が多い
早食い
やせ

やせ
低栄養
筋肉量↓
高血圧
高血糖
高LDL
中性脂肪↑
身体活動↓

骨折

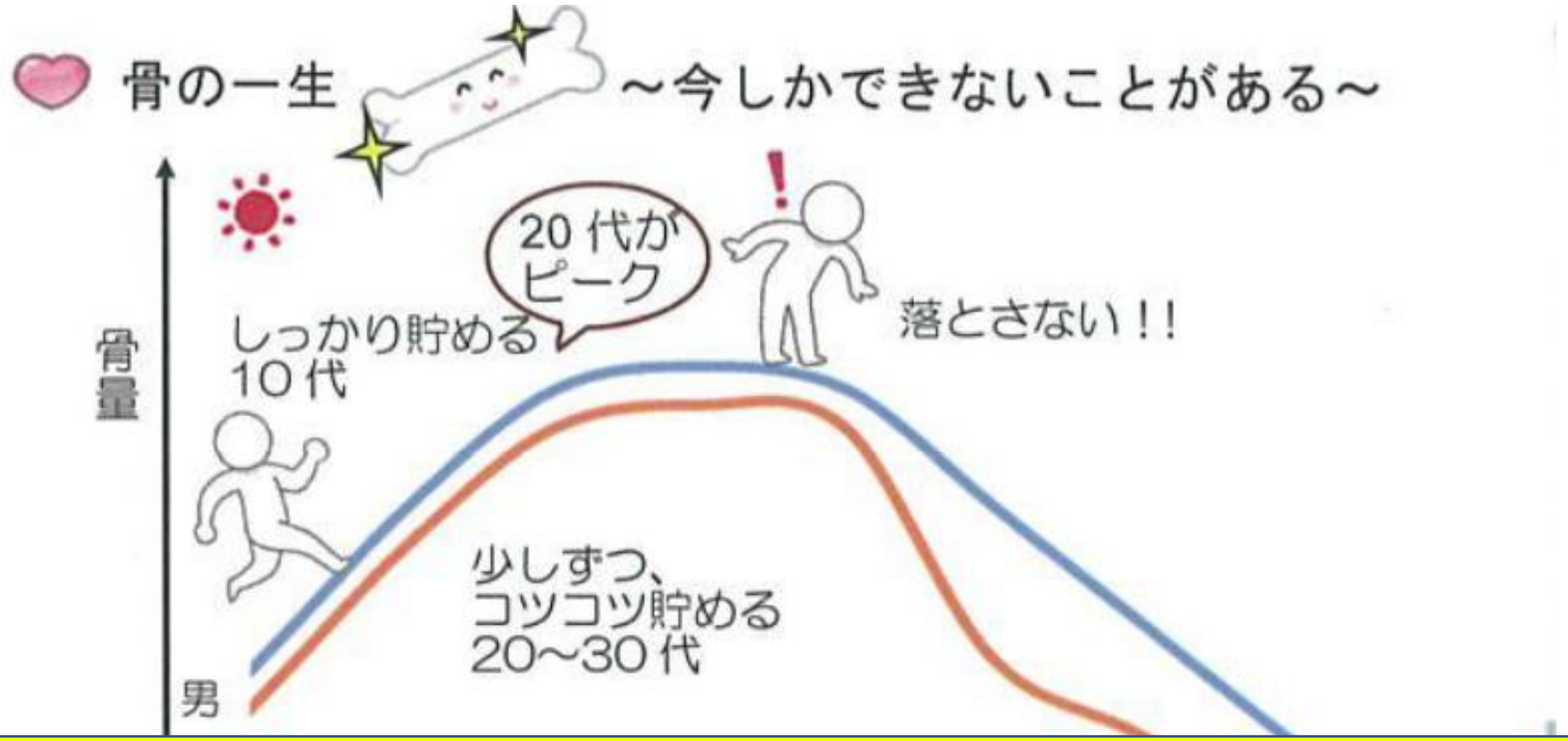
非肥満性
高血糖

透析

循環器疾患

０歳　　40歳　　75歳

骨折を予防するためには…



若いうちからの取り組みが必要

ポピュレーション・ハイリスクアプローチ

・対象集団や健康課題に応じて、適切なアプローチを選択、組み合わせて実践・展開することが必要

・ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチの利点・欠点を理解したうえで組み合わせることが必要。

介入のはしご

レベル１　選択させない
レベル２　選択を制限する　} 法的規制等

レベル３　逆インセンティブにより選択を誘導する

レベル４　インセンティブにより選択を誘導する　} 健康マイレージ等

レベル５　デフォルトの設定を変えて選択を誘導する
レベル６　環境を整えて健康的な選択を誘導する　} ナッジの活用等

レベル７　情報を提供する（教育・啓発）

レベル８　何もしない、ただ現状をモニタリングする

（引用：中村正和「地域づくりにおけるポピュレーション戦略の重要性と国際的変動」地域医学：2016、一部改変）

一次予防におけるナッジ活用

・ナッジ（nudge:そっと後押しする）：行動経済学の知見の活用。人々が自分自身にとってより良い選択を自発的にとれるように手助けする方法

・がん検診受診勧奨事業等にも活用されている。

～活用例～
健康づくりのために食べてもらいたいメニュー（例：ヘルシー定食）には【おすすめ】の表記を行い、メニューを選択する際の後押しをする。

課題	対策のためのキーワード
骨折	妊娠期、20歳までの食生活、カルシウム、ビタミンD・K、おやつ、適度な運動、外での運動や遊び、やせ
適正体重の維持	自分の体形に関心を持つ、20歳の時との体重の差、筋肉をつける 間違ったボディイメージ、やせ 欠食、正しい食べ方、共食 貧困や孤独、孤立、心の健康 フードロス（買いすぎない）
循環器疾患対策	早食い、欠食、血管を守れる生活（ナトリウム、カリウム、野菜をしっかり食べる、運動する、お酒）、野菜や魚をしっかり食べる、座位時間の減少