

●高齢者生活活動能力指標

今は、これは去年からできたものですね。新しい現代の高齢者の生活の活動能力指標と呼ばれるものです。見ると、先ほどより大分進んでおります。例えば、町内会や自治会で活動しているか、ボランティア活動をしているか。最も大事なものは、自治会やグループ活動の世話役とか役職を引き受けているかということですね。それから、さっきの質問には全くなかったですけど、新しい機器がいっぱい出ています。携帯を使っているか、パソコンのメールをやっているか、ATMを使うか、ビデオでDVDプレーヤーの操作ができるか。恐らくこの中にはできない方もいるんじゃないかと思えます。私も実はあまりできないんですね、これ。だから満点をとれないということですね。情報収集、外国のニュースに興味があるかとか、大事なことは、健康に関する情報の信憑性について判断できるか。これは、今よく言われる、ヘルスリテラシーという問題ですね。それから、生活のマネジメントとして、病人の看病ができるかとか、知人の世話ができるかとか、最後に、詐欺、ひったくり、空き巣の被害に遭わないようにしているかと。

因子名	項目
社会参加	町内会・自治会で活動していますか
	地域のお祭りや行事などに参加していますか
	奉仕活動やボランティア活動をしていますか
	自治会やグループ活動の世話役や役職を引き受けることができますか
新機器利用	携帯電話やパソコンのメールができますか
	携帯電話を使うことができますか
	ATMを使うことができますか
	ビデオやDVDプレーヤーの操作ができますか
情報収集	教育・教養番組を視聴していますか
	外国のニュースや出来事に関心がありますか
	美術品、映画、音楽を鑑賞することがありますか
	健康に関する情報の信ぴょう性について判断できますか
生活マネジメント	病人の看病ができますか
	孫や家族、知人の世話をしていますか
	生活の中でちょっとした工夫をすることがありますか
	詐欺、ひったくり、空き巣等の被害にあわないように対策をしていますか

今はこういう指標で高齢者の能力、健康能力、生活能力を測定するというぐらいに実はレベルが高くなったということです。

●健康能力高い日本の高齢者

そのデータを全部集計しますと、やっぱり16点満点で平均点がまだ10点です。ただ、例えば、比較的若い前期の高齢者と後期の高齢者を比べると、平均点が11点と9点。男性と女性を比べると、男性は11点だけど女性は10点といったように、少しばらつきが出てきます。

今後は、こういった指標で測らなければならないほど日本の高齢者というのはその健康の能力が高くなっていますので、特に前期の高齢者などというのは、今日のテーマにありますような地域づくりにぜひ貢献していただきたいと。

新活動能力指標の標準値

新活動能力指標の標準値	総サンプル(N=2580)		新活動能力指標、合計点のパーセンタイル順位										
	平均値	標準偏差	最大値	最小値	年齢別		性別		移動能力別				
					パーセンタイル	男性	女性	歩行	歩行+車輪	歩行+車輪+杖	歩行+車輪+杖+杖	歩行+車輪+杖+杖+杖	歩行+車輪+杖+杖+杖
社会参加	9.72	4.25	10.00	0	10	2	2	1	2	2	4	0	0
社会参加	1.58	1.58	1.00	0	10	2	2	1	2	2	4	0	0
情報収集	2.90	1.49	2.00	0	10	2	2	1	2	2	4	0	0
生活マネジメント	2.90	1.31	3.00	0	10	2	2	1	2	2	4	0	0
生活マネジメント	2.90	1.29	3.00	0	10	2	2	1	2	2	4	0	0

平成24年全国データと平成25年全国データを合わせて(N=2580)、新活動能力指標の標準値および各得点の相対的位置(パーセンタイル順位)を求めた。
50パーセンタイルの得点は前期高齢者と後期高齢者では2点差、男女では1点差、移動能力別では6点差があることがわかった。

新活動能力指標の今後の活用について

- 高齢者のより早期の介護予防・孤立予防のツール
 - 高齢者の健康状態や社会的な不活発さを、老研式活動能力指標などより早くキャッチし、その後の状況を予測することが可能である:高齢者個人、専門職向け
- 地域の問題を発見し、その解決に資するツール
 - 地域住民全体の健康度、活動度の診断、介入の評価に用いることが可能:自治体の福祉・健康部門向け
- 新規の機器・活動の導入を促進するツール
 - 個人の機器利用や活動参加への準備性やサポート内容について、診断的評価が可能:社会組織・企業向け

そしてまた、貢献できるほどに、まさにこの地域づくりという意味で、社会参加のところは、ぜひ満点をとっていただきたいということが今後の1つの大きな課題だと思います。

それでは、パネラーの皆様から少しづつ御意見を賜りたいと思います。最初に高齢期の医療の面から見た健康長寿の秘密ということで、名古屋大学の老年学の教授であります葛谷さんにお話しいただきたいと思います。

【葛谷】 名古屋大学の葛谷であります。

私は、医療の面から見た健康長寿ということについてお話ししたいと思いますので、よろしくお願ひします。

●100歳以上の高齢者実態

この間の敬老の日、100歳以上のお年寄りの数が出ていましたが、6万人を超えています。毎年少しずつ増えているそうです。100歳以上の高齢者になりますと、何と女性が87%、圧倒的に女性優位の世界なんですわね。

今ここに記載がございますように、国内の最高齢は東京都の女の方で115歳ですわね。現在、私が知っている限り、世界で最長寿はアメリカの女性で116か117歳なので、この方がもう1、2年頑張ると、また世界一になるかもわかりませんが、男性は112歳名古屋の方みたいですね。

100歳以上の人数を県別に見ると、東京は当然人口が多いですから一番ですわね。右下にあるのが、ここは人口100万人当たりの100歳以上の数で、これはほとんど西日本なんですわね、島根、高知、鹿児島とか。これは高齢化率が非常に多いということで、当然こういう県が、人口10万人当たりに関しては大変多くなっているということです。今、100歳以上になりますと銀杯が贈られます。大変高価です。ただ、寂しいけど、厚生労働省は、来年から銀杯をやめて銀メッキにしようと言っています。これは大変経費がかかるそうで、こんなに100歳以上が増えるとは多分思っていなかったんでしょう。来年からはどうもメッキになるそうです。残念です。

さて、これはサザエさんです。皆さん、御存じのとおりです。この2人は、何歳ぐらいに思いますか。



100歳以上が初の6万人超 45年連続増、女性87%

- 国内最高齢は東京都渋谷区の女性で115歳。男性は名古屋市の小出保太郎さんが112歳。100歳以上の人数を都道府県別にみると、東京が最大の5356人で、神奈川県3315人、大阪3304人と続いた。
- 人口10万人当たりの人数を比べると、上位10県のうち、9県を中国地方以西が占めた。下位は首都圏などの大都市圏が目立った。全国平均は48.45人で、前年から2.24人増えた。
- 100歳以上の人数は調査が始まった1963年は153人だった。98年に1万人、2009年に4万人、12年に5万人をそれぞれ突破した。
- 厚生省は来年度から9月15日に100歳のお祝いに贈る「銀杯」を純銀性から銀メッキなどに変更する方針だ。対象者の増加に伴って膨らんだ事業費を抑えるため、来年度予算の概算要求では今年度予算と比べ45%減の1億5千万円とした。



順位	都道府県	人数
1	東京	53.56
2	神奈川	33.15
3	大阪	33.04
4	愛知	29.24
5	福岡	25.74
6	香川	22.32
7	岡山	20.44
8	広島	20.00
9	徳島	12.10
10	宮城	10.68

2

この二人は何歳??

54歳



磯野波平

48歳→52歳



磯野フネ

サザエさんは1947年(70年前)に連載スタート

3

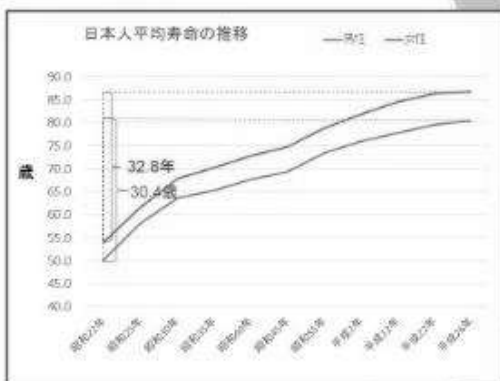
私のレジユメを見ると答えが書いてあるので、レジユメを見ないようにしてくださいね。この方は、ぱっと見てどうですか。学生なんかには答えさせると、70代じゃないかと言いますね。このお2人、実は54歳。フネさんは、漫画の時代は48歳、実は、テレビだと52歳という設定らしいです。でも、やはりこの風貌を見ると、今の50歳代としては老け過ぎじゃないかというふうに思います。

●平均寿命の推移

これは日本人の平均寿命の推移です。昭和22年から平成26年までですね。これは等間隔ではないですが、でも、昭和22年から平均寿命は右肩上がりですね。昭和22年、日本人は、平均寿命が男女とも50歳代ですね。それから見ると、今は、女性は90に届こうとして、男性は80歳を超えています。これはどのぐらい違うかということ、こうやって線を引いて見てみますと、男女とも約30年平均寿命が違っているんですね。この間、60年ぐらいです。60年ぐらいで平均寿命が30年違っているということです。

日本人は高齢の国だということはよくわかっていますが、平均寿命でいくと、実は、男性はここに書いてありますように8位です。女性は1番ですね。男女平均すると、やはり1番なんですけど、男性は、実は1番ではなくて、上には、イタリアとか、ニュージーランドとか、シンガポールとか、オーストラリアとか、そういう国が挙がっています。

平均寿命の推移



平成22年簡易生命表の概況より

2014年度版WHO報告

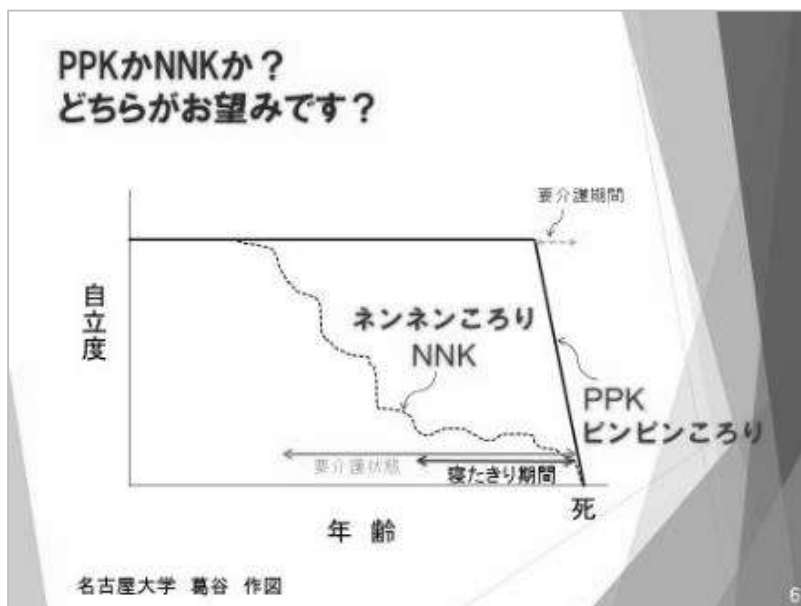
Table 1. Life expectancy at birth among men and women in 2012 in the 10 top-ranked countries

Men				Women			
Rank	Country	Life expectancy	Rank	Country	Life expectancy		
1	Iceland	81.2	1	Japan	82.0		
2	Switzerland	80.7	2	Spain	81.1		
3	Australia	80.5	3	Switzerland	81.1		
4	Israel	80.2	4	Singapore	81.1		
5	Singapore	80.2	5	Italy	81.0		
6	New Zealand	80.2	6	France	80.9		
7	Italy	80.2	7	Australia	80.6		
8	Japan	80.0	8	Republic of Korea	80.6		
9	Sweden	80.0	9	Luxembourg	80.1		
10	Luxembourg	79.7	10	Portugal	80.0		

http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2014/en/

●PPKを実現するには

さて、皆さん、高齢者の方に聞くと、PPKでいきたいと。PPKは皆さん御存じですよ。ピンピンころりですね。ピンピンころりがいいと。寝たきりは嫌だと。だから、ピンピンころりというのは、いわゆる、後で言いますが、健康長寿を実践して、要介護の期間が大変短い、こういうのがピンピンころりですね。ただ、現実はこの人も多いわけですね、実は。



自立度がだんだん減ってきて、ここら辺、要介護状態になって、ここの辺、寝たきりの状態ですね。これをNNKと言います。これ、皆さん、聞いたことはありますか。NNK、これをぜひ覚えておいてください。これはネンネンころりというんですね。皆さんは、ネンネンころりじゃなくて、PPKでいきたいと、そういう御希望があります。ということは、ピンピンころりを実践するには、やっぱり健康寿命を延ばさなきゃいけないですね。

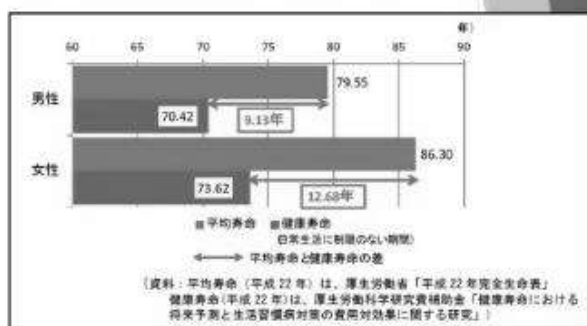
健康寿命

「日常生活に制限のない期間の平均」を主指標に、「自分が健康であると自覚している期間の平均」を副指標に
(厚労省)

●健康寿命とは

健康寿命の定義はいろいろあるんですが、大体ここに書いてあるように、日常生活に制限のない期間の平均という考え方が一般的かなと思います。ですけど、皆さん、これも御存じのように、実は、日本人は、健康寿命と平均寿命の差がちょっとあるということですね。男性では、ここに書いてあるように9年間、女性はもうちょっと長くて12.6年間あるんですね。ただ、昔、日本人は長生きだけど寝たきりが多いとか言われていたんですけど、実は、健康寿命も日本は世界1番ですね。ですけど、いずれにしろ、9年なり12年の差があるので、この間を短くしたいというのが皆さんの御希望ですね。高齢者の寿命と健康寿命の関係を見てみます。これは高齢者がどうやって、最後は死に到達するかを簡単に記載しています。皆さんみとられるわけですけど、健康な高齢者が徐々に病気を発症して、障害があつて、要介護状態になって、終末期を迎えて死に至ると。こういう簡単なプロセスが考えられます。では、健康寿命というのはどこら辺かという、やはりこの障害が発症するまでですね。障害が発症してしまうと要介護状態になってしまいますので、何とかこの期間を短縮したいというのが皆さんの望みかなというふうに思います。

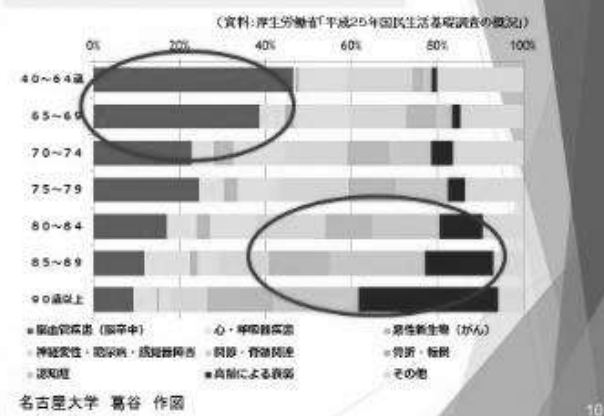
平均寿命と健康寿命の差



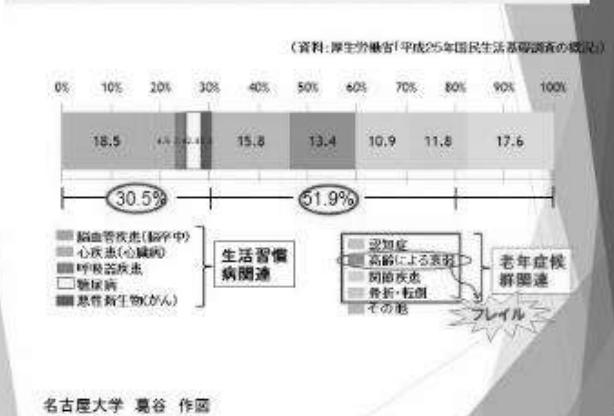
高齢者の寿命と健康寿命



要介護に至る年齢階級別要因



介護が必要となった主な原因(要介護者、要支援者合計)



●要介護の主要因

さて、日本人は要介護状態になるのにどのような原因でなっているかというのを調べてみました。左側に、若い年代から、あと5歳刻みに90歳以上までありますね。ここの中で、各年代の要介護になった要因がプロットしてあります。こうやってみると、若い年代、いわゆる前期高齢者の方々は、この青いところが大変目立ちます。