

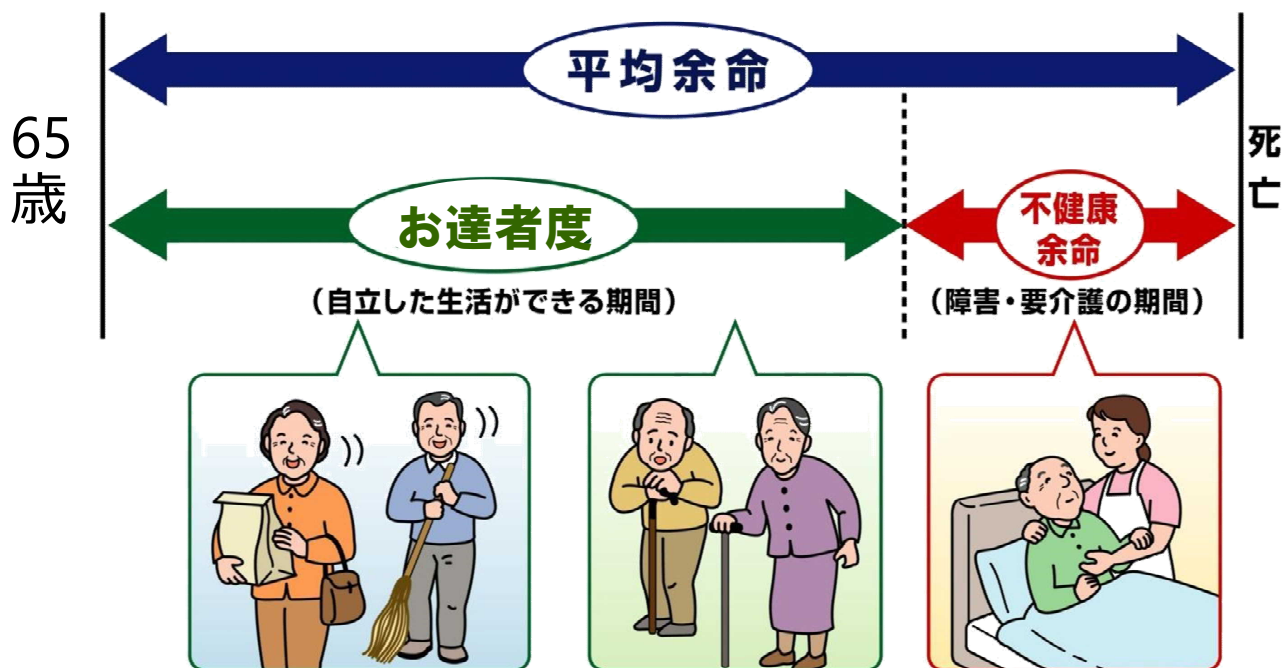
# 令和2年 「お達者度」について

静岡県健康福祉部健康政策課

1

## 市町別健康寿命 「お達者度」の考え方

(65歳で健康で自立している人が  
心身ともに自立した活動的な状態で生存できる平均期間)



2

# 「お達者度」における健康の定義

「健康寿命」(厚生労働省公表)と「お達者度」(静岡県)の定義の違い

項目	国・健康寿命	県・お達者度
健康の定義	日常生活に制限がない (国民生活基礎調査)	要介護度2未満
基準年齢	0歳から	65歳から
公表間隔	3年ごと R1をR3公表	1年ごと R1をR4公表
市町別の算出	×	○

3

## 「お達者度」算出の経緯

H12 WHOによる健康寿命の提案

H24.6.1 厚生労働省(地域保健健康増進栄養部会)が  
**平成22年都道府県別健康寿命の公表**

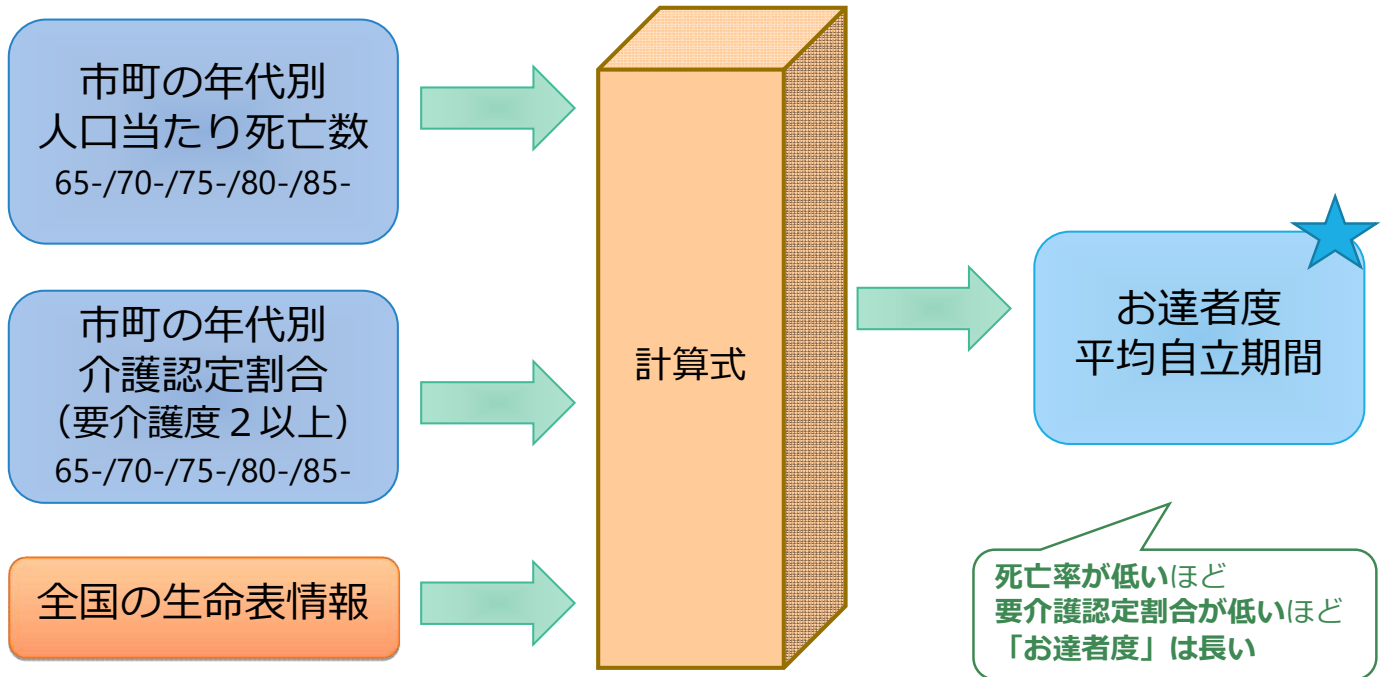


市町から市町別の健康寿命の  
公表について要望

H24 静岡県が、全国に先駆けて  
**平成21年市町別の「お達者度」を公表**

# 「お達者度」の算出

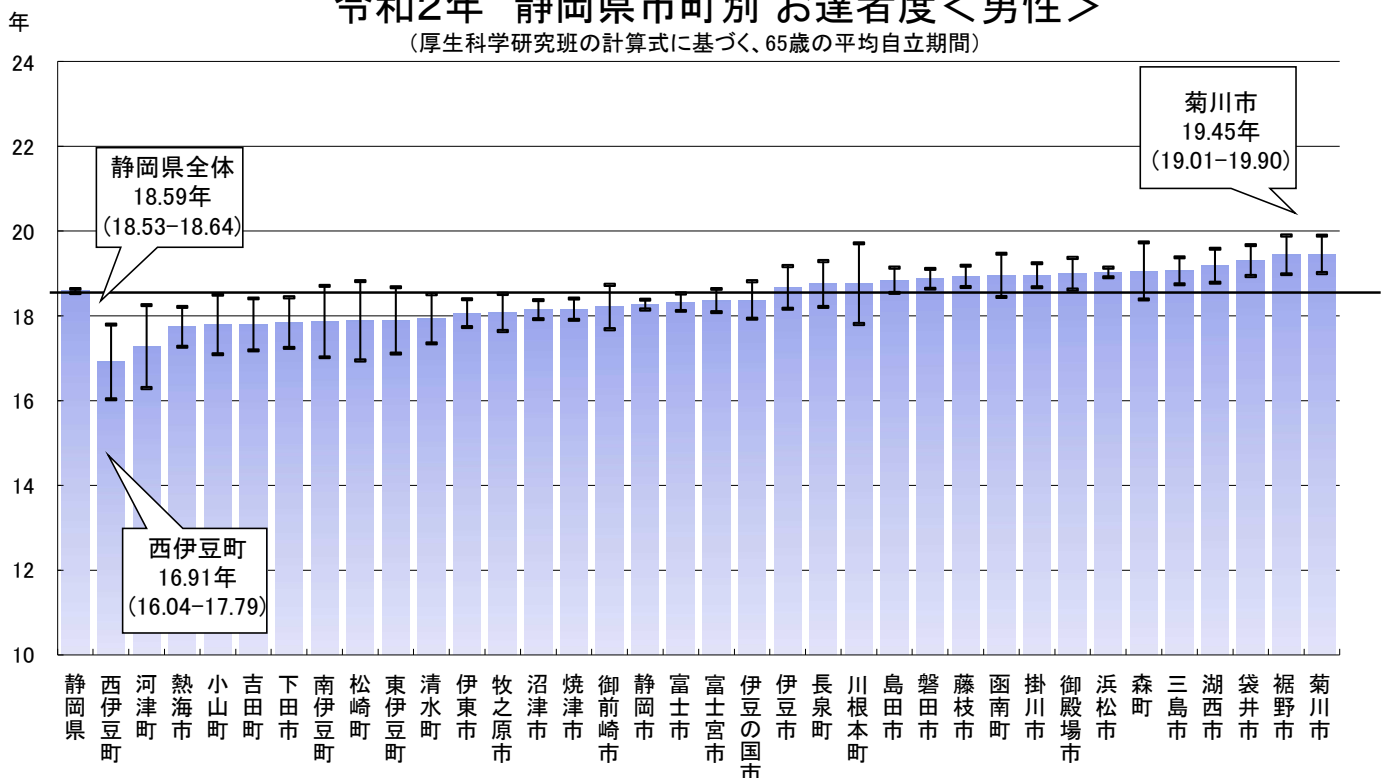
「死亡率」と「要介護割合」から算出



# 「お達者度」の結果

令和2年 静岡県市町別 お達者度<男性>

(厚生科学研究班の計算式に基づく、65歳の平均自立期間)

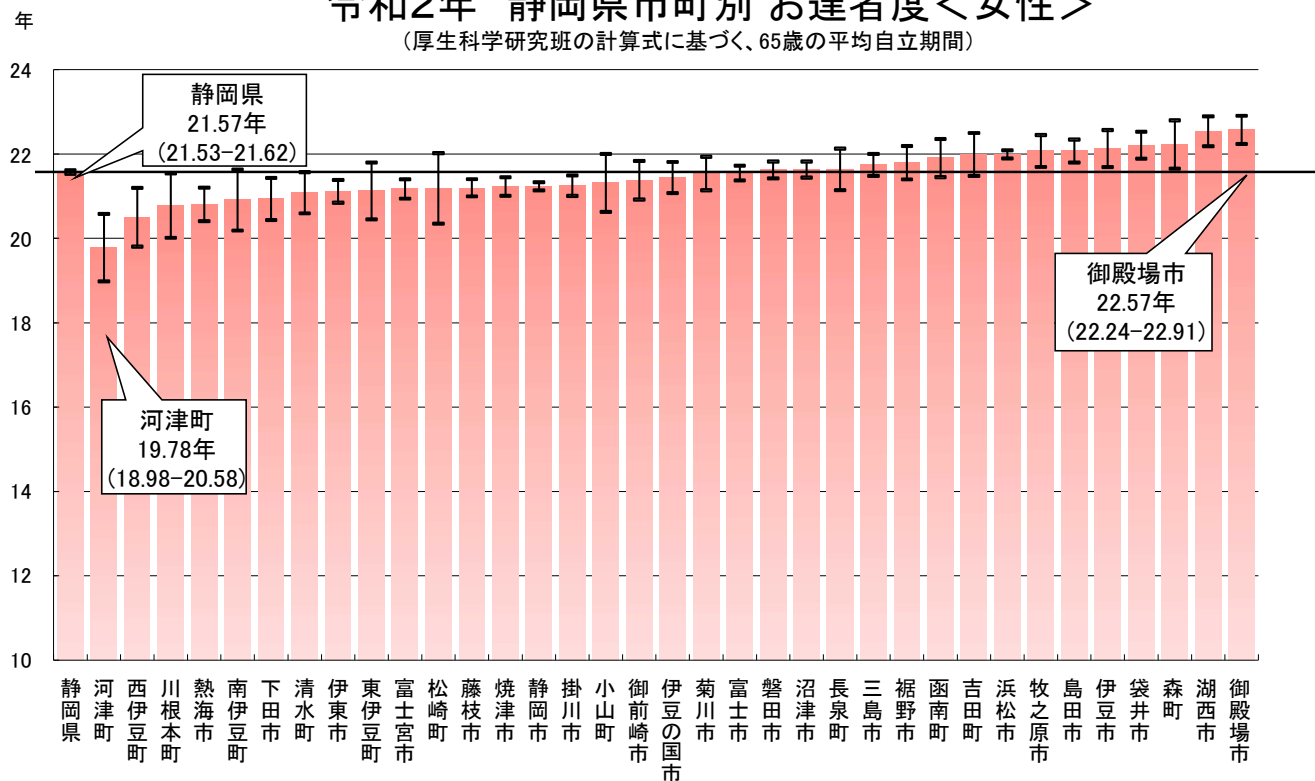


※ 棒グラフは「お達者度」を表し、上下の線分は「お達者度」の偶然的な振れ幅の目安を表す。振れ幅は、市町の65歳以上人口が少ないほど大きくなる。

# 「お達者度」の結果

## 令和2年 静岡県市町別 お達者度<女性>

(厚生科学研究班の計算式に基づく、65歳の平均自立期間)



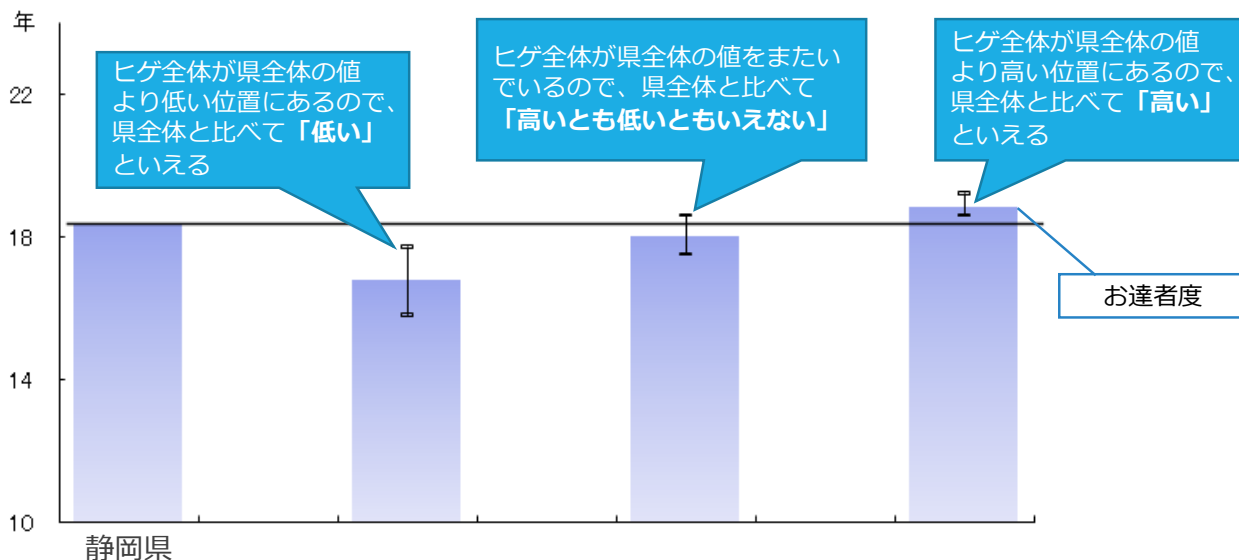
※ 棒グラフは「お達者度」を表し、上下の線分は「お達者度」の偶然的な振れ幅の目安を表す。振れ幅は、市町の65歳以上人口が少ないほど大きくなる。

## グラフの見方

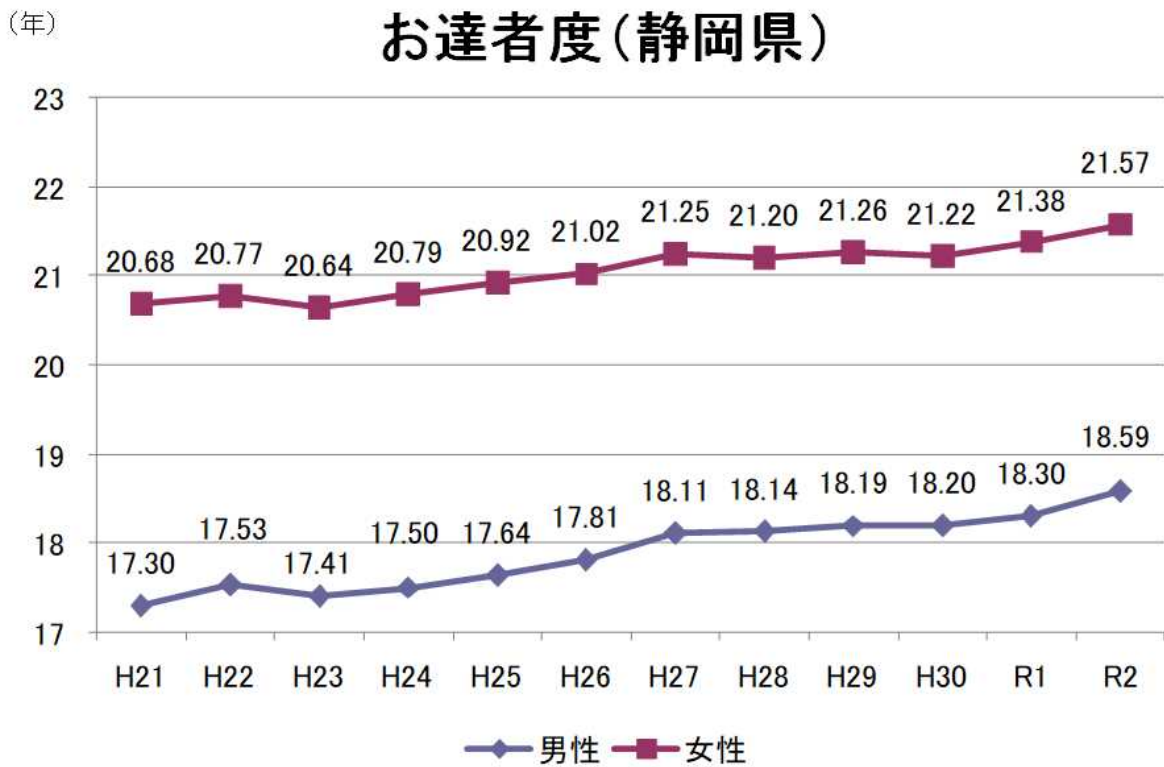
棒の頂上 = 「お達者度」

上下の線分 (ヒゲ: I) = 「95%信頼区間」

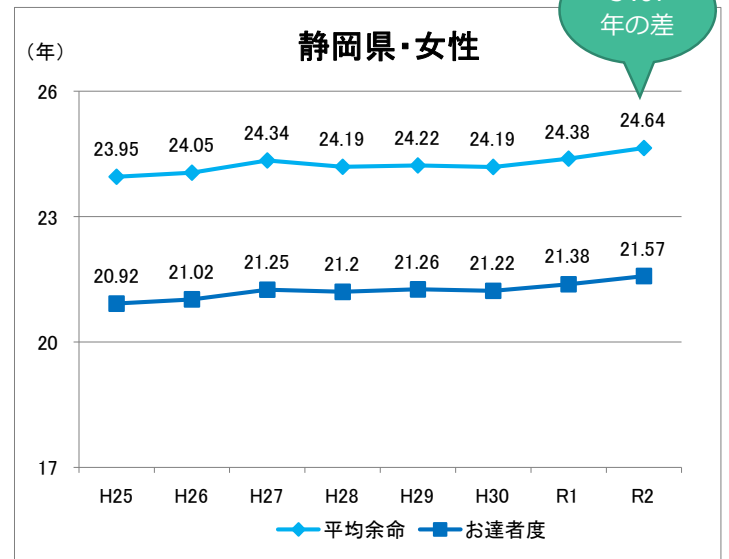
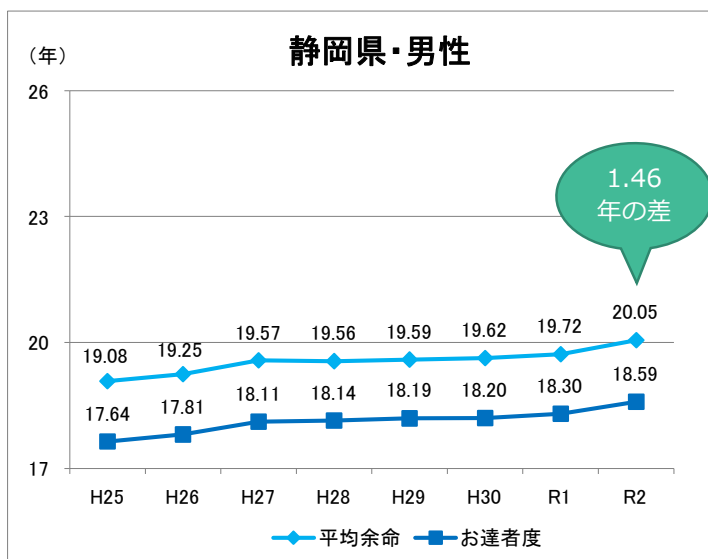
- 真の値は95%の信頼度で信頼区間に含まれる
- 人口規模が大きく、死亡数と要介護者数のばらつきが小さいほど、推定精度は高くなり、信頼区間の幅は狭くなる (Iが狭い)
- 県全体の値をまたがなければ、県全体に比べ「統計学的に有意」に高い(低い)といえる



# 「お達者度」のH21からの変化



# 65歳の平均余命と「お達者度」



# お達者度が長い市町の取組

## < 菊川市 >

地域へ出向いての出張健康相談「茶ちゃっと! 出張健康チェック」や、地域の通いの場にて市独自の介護予防体操「きくがわ体操・菊川いきいき体操」を取り入れるなど、市民自らが積極的に健康増進や介護予防などに取り組める、健康で元気に暮らせるまちを目指しています。

## < 裾野市 >

- ・健康増進事業としては「寄り道ウォーキング」「寄り道試食会」を実施し、運動習慣を意識づけることや食生活において野菜摂取を促す取り組みをしています。
- ・介護予防を目的とした男性が参加しやすい地区サロンが市内に約40カ所あり、自主的に活動しているサロンが多いです。
- ・コロナ感染拡大前の特定健診受診率は上昇しており、健康に対する関心が高かったと思われます。

## < 袋井市 >

健康アプリの活用を地域や事業所等を通じて広く周知し、簡単に取り組めるエクササイズの情報提供など、

個人での取り組む健康づくりの支援、「地域や事業所に出向ての健康教室」や市内のスーパーでの「みんなのよりみち保健室」など市民、地域、事業所とともに、健康づくりや介護予防事業に取り組んだ。

## < 御殿場市 >

- ・介護予防活動を普及する「介護予防リーダー」を市で養成。リーダー主体で運営する通いの場「元気になろう会」にて、市独自の介護予防体操「元気に3776(みななろー)体操」を実施。
- ・体操や運動をしてポイント等をため、景品やメダルがもらえる「富士山シール」「I love スポーツ章」に取り組んでいる。

## < 湖西市 >

『湖西市に元気な高齢者を増やす』を目指す姿とし、

- ・R 2 まで①社会参加促進、②ロコモティブシンドローム予防、③認知症予防の、3本柱をたて住民が主体となって行う通いの場等の予防事業を展開してきました。
- ・現在は、②をロコモ予防からフレイル予防に変化させ、栄養面・運動面・こころの面を意識した予防教室を企画展開しております。
- ・介護認定に至る高齢者も少ないことも当市の特徴です。



## < 森町 >

平成27年度、男女共にお達者度第1位となったことを契機に、お達者度維持向上推進計画(H29～R3)を策定した。

全町民が「お達者度」に関心を持つ活動を推進するためスローガン「お達者の笑顔あふれる町づくり」を掲示し、活動内容をPRするため広報紙への定期掲載など取り組んできた。

### 【現在の取組】

- やる気を出す取組として「健康マイレージ事業」「介護支援ボランティアポイント制度」「各種ボランティア養成講座」を開催
- お達者度の向上を目指して活動する町民団体や店舗に対し、「お達者度向上活動認定証」の交付
- 運動ボランティアによる「運動教室」の開催
- ご当地体操「元気もりもりかわせみ体操」の普及
- 「ポールウォーキング」の推進
- 気軽に寄れる居場所「サロン」の設置推奨