

介護予防の重要性とその取組み

関口 浩司 生活設計研究部 主任研究員

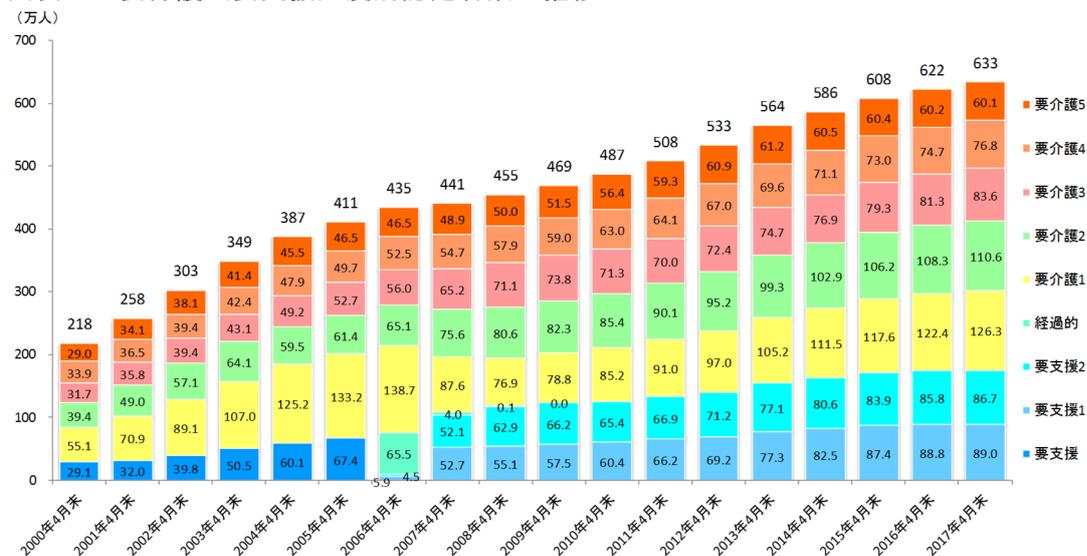
【要旨】

- 高齢化の進展とともに要介護（要支援）認定者数は右肩上がり増加。
- 前期高齢者のスポーツやボランティア、労働等への参加率が高い都道府県ほど、前期高齢者の要介護（要支援）認定率が低くなる傾向。介護予防を進めるにあたり、効果が高い取組みについて、今後、研究をさらに深めていくことが必要。
- 介護予防事業がこれまでに産学官が連携したプロジェクトの成果を共有化、蓄積・整備し、各自治体・地域の特性に適合した形で横展開され、健康寿命延伸・介護予防が大きく前進することを期待。

I 要介護（要支援）認定者の増加

高齢化の進展とともに、要介護（要支援）認定者数は、2000年4月末の218万人から2017年4月末には633万人と約3倍に増加した（図表1）。団塊の世代（1947年～1949年生まれ）全員が75歳以上となる2025年にかけて、要介護（要支援）認定者数はさらに増加すると懸念されている。

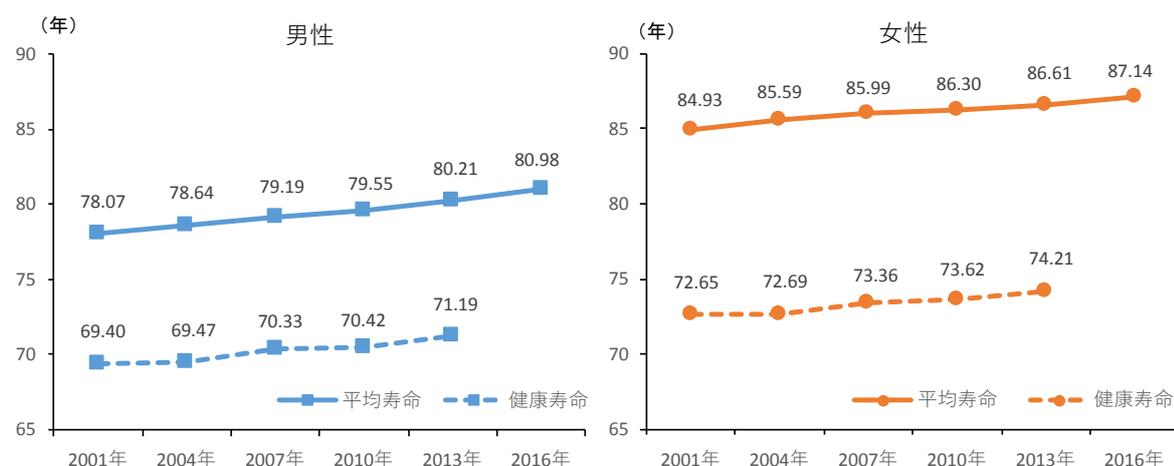
図表1 要介護（要支援）度別認定者数の推移



出所：厚生労働省「介護保険事業状況報告」より作成

平均寿命も年々上昇しており、2016年は男性80.98年・女性87.14年で、いずれも過去最高を更新した。一方、日本人の健康寿命は男性71.19年・女性74.21年（2013年）であり、2013年の平均寿命と健康寿命を比較すると男性で約9年、女性で約12年の差がある（図表2）。高齢化のさらなる進展によって、要介護状態になる人が今後も増加することは避けられないが、健康寿命の延伸によってこの差を縮小させ、要介護（要支援）認定者の増加を抑制することが必要である。そのためにも介護予防を積極的に推進することが重要と言える。

図表2 平均寿命・健康寿命（男女別）の推移



出所：平均寿命…厚生労働省「完全生命表」「簡易生命表」より作成
健康寿命…厚生労働省「健康日本21（第二次）分析評価事業」より作成

II 前期高齢者の社会参加と要介護（要支援）認定率の相関

1. スポーツやボランティア、趣味・娯楽等への社会参加

スポーツやボランティア、趣味・娯楽等に社会参加することは一般に健康によいと言われているが、都道府県別の前期高齢者の要介護（要支援）認定率（年齢調整後）との相関を試算してみた。

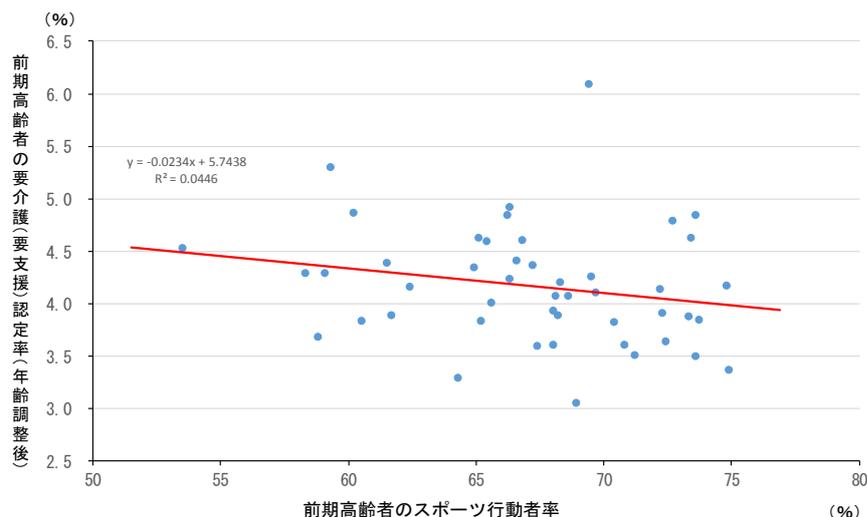
その結果、前期高齢者がスポーツやボランティアに参加する率が高い都道府県ほど、前期高齢者の要介護（要支援）認定率（年齢調整後）が低い（スポーツとの相関係数：-0.211、ボランティアとの相関係数：-0.479）という傾向が見られた（図表3・図表4）。スポーツとの関係はあまり強くはなかったものの、ボランティアとの関係は比較的強い結果が得られた。ボランティアは身体を動かすことが多く、また、「社会に貢献している」「人の役に立っている」「集団において役割を持っている」といった精神的満足感（生きがい）も介護予防に寄与していると考えられる。

ただし、スポーツやボランティアに参加することが介護予防に寄与しているという因果関係とは逆に、健康であるからスポーツやボランティアに参加できるという因果関係

も働いている可能性がある。

一方、前期高齢者の趣味・娯楽の参加率と前期高齢者の要介護（要支援）認定率（年齢調整後）の関係はほぼ無相関（趣味・娯楽との相関係数：-0.145）であった（図表5）。趣味・娯楽の中には自宅に閉じこもりがちなものもあることが一つの要因となっている可能性もあろう。

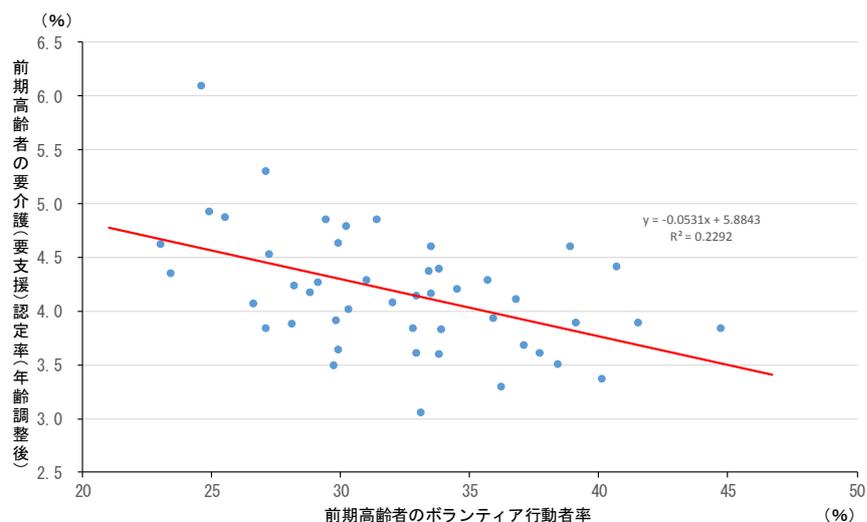
図表3 都道府県別 前期高齢者のスポーツ行動者率と要介護（要支援）認定率



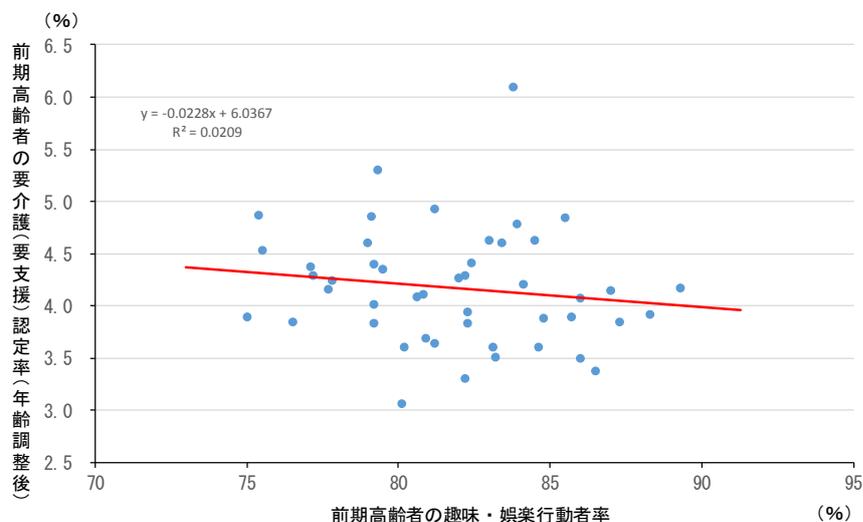
(注) 前期高齢者の要介護（要支援）認定率は2017年1月、以下同じ

出所：厚生労働省「介護給付費等実態調査（2017年1月分）」、総務省「住民基本基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（2017年1月1日現在）」、総務省「社会生活基本調査」（2016年）より作成、図表4・5も同じ

図表4 都道府県別 前期高齢者のボランティア行動者率と要介護（要支援）認定率



図表 5 都道府県別 前期高齢者の趣味・娯楽行動者率と要介護（要支援）認定率

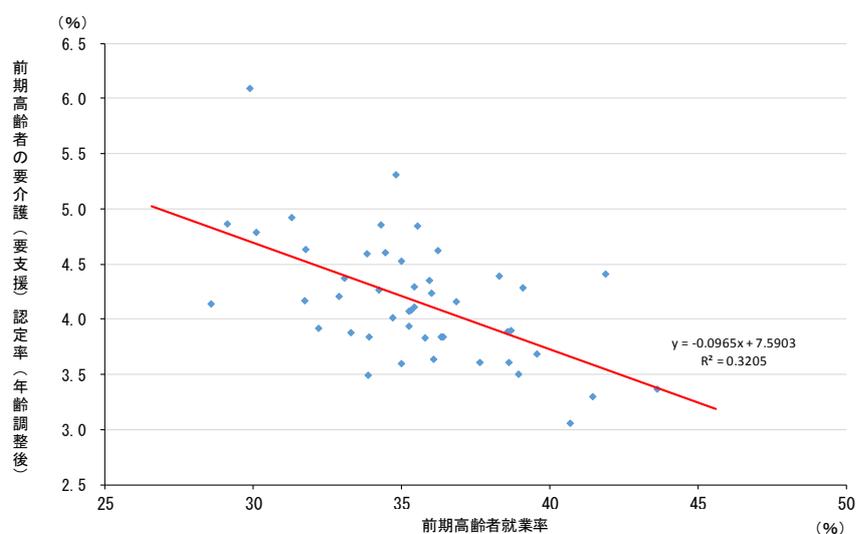


2. 労働参加

労働も社会参加の一種であるので、都道府県別に前期高齢者の就業率と前期高齢者の要介護（要支援）認定率（年齢調整後）の相関を試算してみた。その結果、前期高齢者の就業率が高い都道府県ほど、前期高齢者の認定率が低い（相関係数：-0.566）という相関が見られた（図表 6）。労働参加は規則正しい生活を送ることや身体を動かすことによる効果もあるが、就業を継続することによって生きがいを持つことができることが介護予防に寄与していると推測される。

ただし、労働参加に関しても、就業が介護予防に寄与しているという因果関係とは逆に、健康であるから就業ができるという因果関係も働いている可能性がある。

図表 6 都道府県別 前期高齢者の就業率と要介護（要支援）認定率



出所：厚生労働省「介護給付費等実態調査（2017年1月分）」、総務省「住民基本基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数（2017年1月1日現在）」、総務省「国勢調査」（2015年）より作成

本稿では、スポーツやボランティア、趣味・娯楽への社会参加、また労働が介護予防に効果があるかどうかを、都道府県別に前期高齢者の要介護（要支援）認定率（年齢調整後）との相関を試算することで可能性を推測した。

介護予防に対してどのような行動や生活習慣が効果的であるかについて、さまざまな仮説が立てられているが、現在、全国各地で地域のコミュニティを基盤として、介護予防に効果的と思われる活動を地域に密着して継続的に実践し、その効果を検証するプロジェクトが展開されている。その事例を第Ⅲ章で紹介したい。

Ⅲ 介護予防に向けた自治体の取組み

介護予防に向けて、全国の自治体と協働してさまざまな仮説・取組みの検証が行なわれているが、本稿では愛知県武豊町と富山県富山市の事例を紹介する。

1. 憩いのサロン（愛知県武豊町）

愛知県武豊町では、2007年から町・大学・社会福祉協議会が一体となって住民ボランティアを支援し、高齢者が集い、楽しみ、交流できる「憩いのサロン」の設置を進めてきた。サロンは多くの高齢者が徒歩で気軽に参加できるように徒歩15分圏内（500m圏内）に設置し、参加者も要介護リスクの高い高齢者に限定（ハイリスク・アプローチ）することなく、元気な高齢者も含めすべての高齢者を対象（ポピュレーション・アプローチ）としている。

サロンが多拠点化して運営に多くの人手を必要とするため、専門職ではなくボランティアが中心となって活動を推進している。町（地域包括支援センター）は新規会場の立ち上げやボランティアの募集・育成、資金援助等の支援、大学が体力測定や事業効果の検証等の支援、社会福祉協議会がボランティアの研修や保健管理等の支援をそれぞれ行なっている。「憩いのサロン」では高齢者が楽しめる多彩なプログラム（おしゃべり、ゲーム、音楽、手芸、体操、季節の行事等）が実施され、参加費は一人1回100円（お茶菓子代）で、どの会場でも開所時間内であればいつでも自由に参加することができる。

武豊町では、このように高齢者が気軽にサロンに参加しやすい環境づくりを進めたことに加え、元気な高齢者にはまずはボランティアとして参加することを呼びかけたことなどから、結果として要介護リスクの高い高齢者の参加率を高めることにも成功した。サロンに参加した人たちの要介護認定率は半減したという。

武豊町の「憩いのサロン」が成功したのは、高齢者が気軽にサロンに参加できる環境を整備したこと、元気な高齢者にはまずはボランティアとして参加することを呼びかけたこと、町・大学・社会福祉協議会が一体となって住民ボランティアを支援したこと等が要因と推測される。

2. 歩きたくなるまちづくり（富山県富山市）

富山県富山市は、富山大学や地元企業と協働して「歩きたくなるまちづくり」に取り組んでいる。富山市は「コンパクトシティ構想」（中心市街地の活性化や公共交通機関の利用促進等）を推進していることで知られているが、「歩きたくなるまちづくり」もこの趣旨に沿ったものである。高齢者が健康を維持するうえで「歩いて外出」することは極めて重要であるが、少し足腰が衰え始めてくると急に外出を控えるようになると言われていいる。富山市は元気な高齢者だけでなく、多少足腰の弱った高齢者でも街に出かけて買い物や人との交流を楽しむことができるような「まちづくり」をめざしている。

足腰の弱った高齢者でも楽に外を歩くことができるようにするために、富山市、富山大学、地元企業が協働で「まちなかカート」という歩行補助車（歩行支援ツール）を開発した。市役所をはじめ公共施設や商業施設等に設置された歩行補助車ステーションに「まちなかカート」が配置され、誰でも無料で自由に使えるようになっており、高齢者の外出機会の拡大に貢献している。また、「まちなかカート」を使用して歩くことを主体とした各種イベントの開催や「お出かけ定期券」（65歳以上の高齢者を対象に市内各地から市街地へ出かける際の公共交通利用料金を1回100円とする割引制度）の導入などにも取り組んでいる。「お出かけ定期券」利用者の平均歩数は国民・県民の平均歩数を上回るなど、すでに成果も出始めている。

富山市では、「歩きたくなるまちづくり」の推進にあたり、「まちなかカート」という独自の歩行補助車を開発するというハード面の対応と、「まちなかカート」を使用したイベントの開催や「お出かけ定期券」等のソフト面の対応がシナジー効果を生み出しつつあると考えられる。

両事例とも行政だけではなく大学や地元企業と協力して立ち上げられ、住民の参加・協力も得て推進されている。また、高齢者が気軽に楽しみながらサロンやイベント等に参加できるという点でも共通しており、それが一定の成果につながっていると思われる。

IV おわりに

今後も高齢化のいっそうの進展によって、要介護（要支援）認定者が増加することが懸念されるものの、高齢者がスポーツやボランティア等の社会活動に積極的に参加できる環境を整備すること、高齢になっても就業を継続できるような働き方改革を推進すること、知らず知らずのうちに歩きたくなるようなまちづくりを進めること等が介護予防に効果的であると推測できる。

どのような取組みが介護予防に効果的であるのか、まだ十分な知見が蓄積されているとは言い難く、全国各地でさまざまな試行錯誤が行なわれているのが現状と思われる。本

稿で取り上げた事例は、いずれも地域の団体・コミュニティが活動基盤としてしっかり形成されていること、大学等の研究機関が参画し、取組みの効果検証を適切に行なう体制ができていることが特長である。その結果として、国・地方公共団体あるいは民間企業、団体などからさまざまな協力・援助を受けやすくなっており、今後も全国各地でこのような産学官が連携したプロジェクトが推進されると思われる。そして、これらの成果が共有化、蓄積・整備されるとともに、全国の各自治体・地域の特性に適合した形で横展開されていくことで、健康寿命延伸・介護予防が大きく前進することを期待したい。

【参考文献】

- ・近藤克則「健康格差社会への処方箋」医学書院（2017）
- ・中林美奈子「産官学民連携による「まちなかカート」を活用した歩きたくなるまちづくり」
<http://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/soukou/soukou-magazine/1503nakabayashi.pdf>