

1. 基本的課題

(1) 健康寿命の延伸

東村山市の平均寿命と65歳健康寿命は、東京都平均を上回っており、その傾向は男女とも横ばい状態にあります。また主観的健康観では、自分自身の健康状態を「まあよい」と感じている人が最も多く6割を超え、「よい」と合わせると約8割になりますが、年齢が上がるほど低い傾向にあます。長寿社会のなか健康寿命(元気に長生きできる期間)を延伸し、生きがいを持って自分らしい生活を過ごしていくことが要介護にならない一次予防として重要です。

(2) がん・循環器病対策

当市の死亡率は、東京都平均と比べ、また市部の平均と比べて高い状態で推移しています。主要死因の6割は生活習慣病であり、死因では多いものから順に、がん・心疾患・脳血管疾患と続き、増加傾向にあります。がんの中では肺がん・胃がん・肝臓がんが上位を占めていますが、肺がん・肝臓がん・大腸がんが増えてきています。また、特定健康診査の結果では脂質異常が最も多く、次いで高血圧・肥満と続きますが、特に40歳代半ばから50歳代60歳代の男性に多く、男性のメタボリックシンドロームおよびその予備群への対策が必要です。

健康診査では、健康診査を受ける人は、前回調査に比べると12.2ポイント増えていますが、がん検診の受診率は低迷しています。特に働き盛り世代においては、受診率の向上と睡眠・休養などこころの健康づくり対策も重要となっています。

(3) 介護予防の推進

高齢人口がますます増加するなかで、元気で活動的な毎日が過ごせるように、高齢者自らが健康づくりと介護予防に取り組むように、自らの健康管理ができる高齢者を増やしていくことが重要です。

当市の要介護等認定者数は増加傾向にあり、比較的軽度の認定者が増加しており、要介護者の重度化予防と新たな介護状態の発生を予防、減少させることが課題です。住み慣れた地域で、いきいきとした毎日を過ごすことができるように、地域での保健活動を通して、他者との交流の場や仲間づくり、介護予防の必要性や健康づくりの実践について、啓発や情報提供を行っていきます。