

政策提言

【提言】

健康寿命を延ばすための
ロコモ予防の推進について

平成27年10月9日

鹿児島県議会

はじめに

政策提言の検討や政策条例の対象事項の調査等を行うために設置している政策立案推進検討委員会から、「健康寿命を延ばすためのロコモ予防の推進」について提言すべきとの報告を受けました。

県議会として検討した結果、高齢化が進行する中、寝たきりなどの要介護状態となるリスクを低減するロコモ予防は不可欠であり、また、持続的な社会保障制度を維持するためにも有効であることから、その推進は、県政においても重要な課題であると考えます。

ついでには、県民が心豊かに生涯を送ることができる健康長寿県づくりを推進するため、知事におかれては、この提言の趣旨をお汲み取りいただき、積極的に取り組まれるよう県議会として強く要望します。

平成27年10月9日

鹿児島県議会

議長 池畑 憲一

健康寿命を延ばすためのロコモ予防の推進について

1 提言の背景

(1) ロコモについて

「ロコモティブシンドローム（以下「ロコモ」という。）」とは、骨、関節、筋肉、神経などの身体を支えたり動かしたりする運動器のいずれか、若しくは複数に障害が起き、立つ、歩くといった移動機能が低下している状態のことをいい、その主な要因は、「バランス能力の低下」や「筋力の低下」、「骨・関節の疾患」にあるといわれている。

ロコモが進行すると要介護や寝たきりになる可能性が高くなるが、介護・介助が必要になった理由についてみると、運動機能に係る骨折・転倒や関節疾患を主なものとするものも多い。（注1）

したがって、高齢化が進行する中で、健康な老後を過ごすためには、ロコモ予防の推進は不可欠なものといえる。

こうした中、我が国におけるロコモの該当者は、その予備群も含め、約4,700万人ともいわれ、高血圧や糖尿病、メタボリックシンドロームの有病者等を上回っている。

また、筋肉や骨などに関してけが等で自覚症状のある者を年代別にみると、ロコモ予備群とされる腰痛を訴える者は、30歳代や40歳代、50歳代の若い年齢層においても、それぞれ最も多くなっている。

さらには、若い女性などにみられる極端なやせ指向に伴うダイエットなどによる栄養不足は骨や筋肉量の減少を招き、ロコモにつながるおそれがある。

なお、平成26年の人口動態統計によると、転倒・転落による死亡者数（約7,900人）は、不慮の事故によるものとしては、交通事故によるもの（約5,700人）よりも多くなっているところである。

(注1)

40歳以上の要介護（要支援）者のうち、介護・介助が必要な者に関する調査による。

(2) 我が国の高齢化等の状況及び国・県の取組について

我が国においては、高齢化率（総人口に占める65歳以上の人口の割合）が平成27年で26.8%に達し、今後も一層の高齢化が

進行すると予測され、年金や医療・介護費などの社会保障費がますます増大することが予想される。

また、平均寿命と健康寿命（注2）はともに、世界のトップクラスを維持しているが、その差は、男性で約9年、女性で約13年となっている。

こうした状況の下、活力ある社会を実現するためには、生活習慣病の予防や、社会生活を営むために必要な身体機能の維持・向上等によって、国民の健康づくりを推進することが重要であり、また、健康寿命を延ばすことは、個人の生活の質の低下を防ぎ、社会保障費を抑制するためにも重要であることから、国においては、平成24年7月に国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示した「健康日本21（第二次）」を策定し、施策を実施しているところである。

こうした中、高齢化率が全国平均を上回っている本県においては、県民の健康づくりを推進するための総合的な計画である「健康かごしま21」（平成25年3月策定）を基に、県民の「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」に取り組んでおり、その実現に向けた重要目標の一つに「ロコモの発症・重症化予防」を掲げ、施策を展開しているところである。

（注2）

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいう。

（3） 課題

「健康かごしま21」においては、ロコモという言葉やロコモ予防の重要性について県民の認知度を高めることにより、個々人の運動量の増加など具体的な生活習慣の変化を促すとともに、加齢による膝や腰など運動器の痛みの原因や若い頃からの予防に関する正しい知識の提供に努めているところであり、施策の目標として、平成34年度までに県民のロコモについての認知度を国に準じて80%に向上させることとしている。

しかしながら、平成27年5月の調査によると、全国の44.4%に比べ、本県は35.6%と低くなっていることから、ロコモ予防を推進するためには、普及啓発などについて、より一層の取組が必要である。

2 提言

ロコモ予防の推進について、検討を重ねた結果、次のような取組を行う必要があるとの結論を得たので提言する。

(1) 県民への意識啓発

- ① 健康寿命を延ばし、個人の生活の質を高め、さらに持続的な社会保障制度を維持するためにはロコモ予防は有効であることから、ロコモの認知度向上を図るとともに、「健康かごしま21通信」などの情報紙を活用して、ロコモ予防のための運動や食生活等に関する情報・知識について、より一層の普及啓発を図ること。
- ② ロコモの認知度向上の取組並びにロコモ予防のための運動及び食生活等に関する情報提供に当たっては、関係団体等との連携を図るとともに、多様な広報媒体等により幅広い年齢層への情報発信を強化すること。

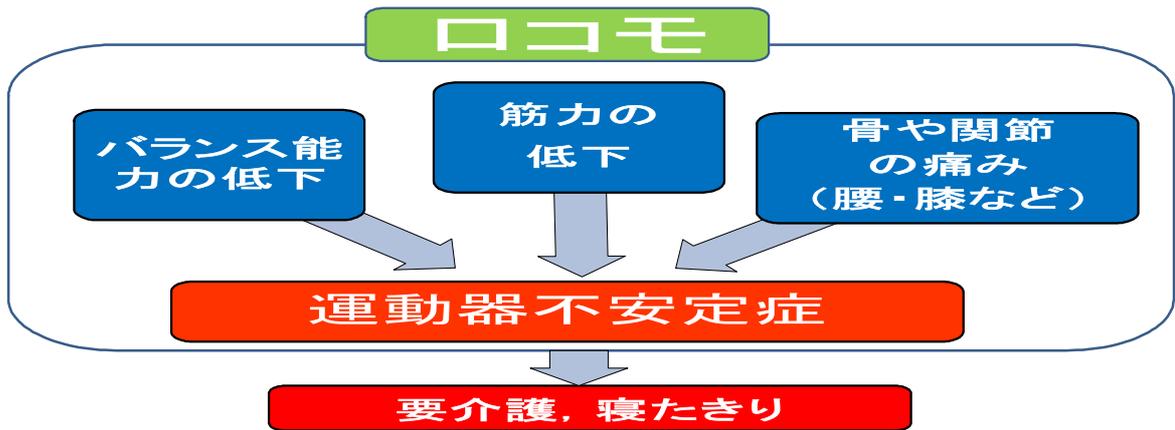
(2) ロコモ予防の推進

- ① ロコモになる要因である「バランス能力の低下」や「筋力の低下」、「骨・関節の疾患」などを解消するため、ロコモ予防運動の取組を図ること。
- ② やせ過ぎ及び肥満は、ロコモに繋がる一因でもあり、これらを改善するための食生活改善の取組を図ること。
- ③ 自らのロコモの状態を認識することは、ロコモ予防の取組へのモチベーションを上げることに繋がることから、健康診断等においてもロコチェックの積極的な普及・促進を図ること。
- ④ ロコモ予防は若い頃からの継続的な取組がより効果的であることから、各年齢層に応じたロコモ予防の取組を推進すること。

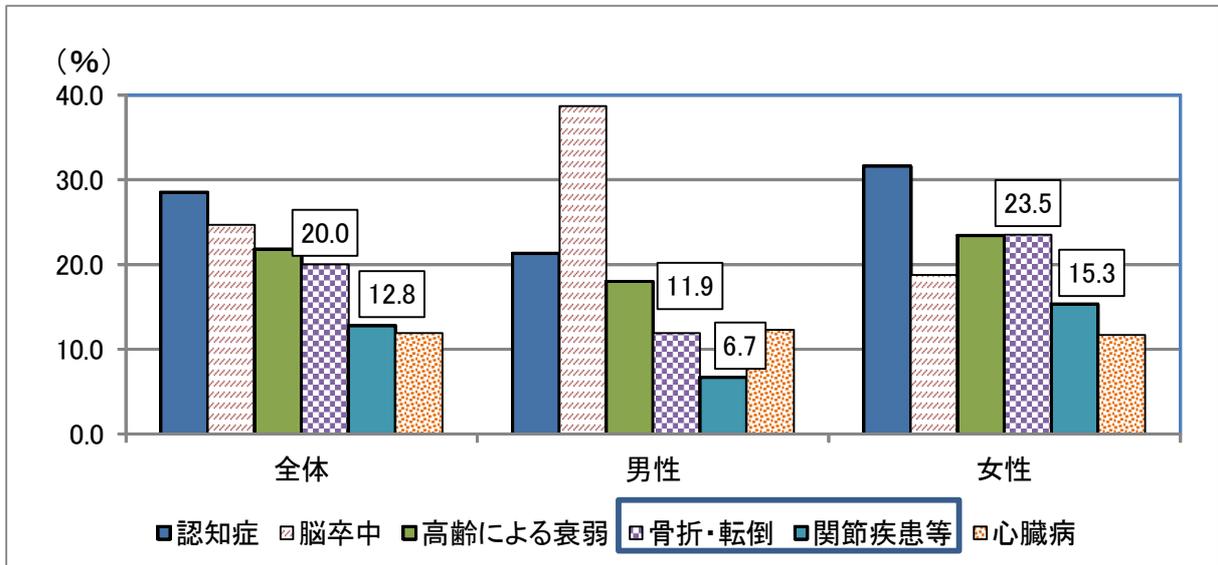
(3) ロコモ予防推進に向けた環境及び態勢の整備

- ① ロコモ予防の取組は住民に身近な市町村の取組が重要であることから、市町村が積極的にロコモ予防の取組を行えるよう必要な施策や人材育成等の支援を行うこと。
- ② 企業・団体等におけるロコモ予防を目的とした職場研修、健康診断時の指導、社員食堂での情報提供など、職場におけるロコモ予防の取組を推進するための環境整備を事業者等との連携により図ること。
- ③ ロコモ予防に関する知見を積極的に活用するため、関係団体、大学、研究機関等との連携及び協力を図ること。

1 ロコモとは

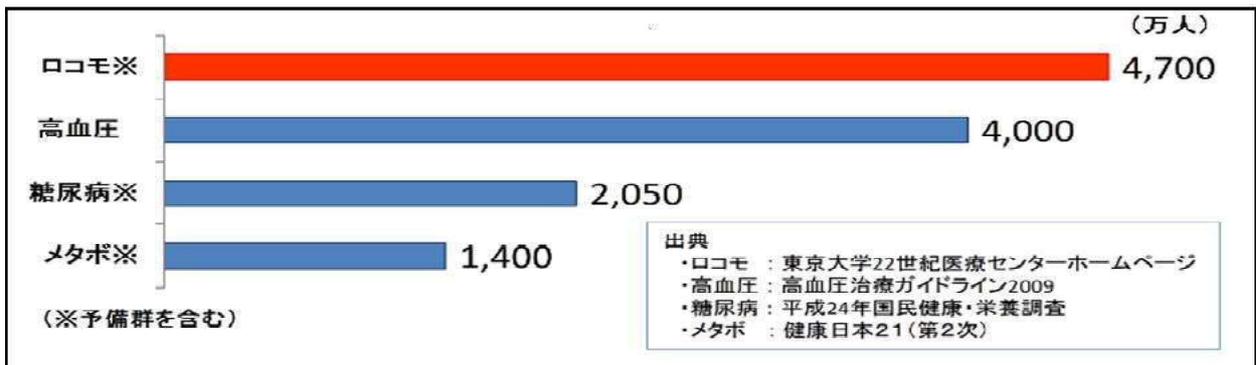


2 介護・介助が必要となった主な理由（複数回答）



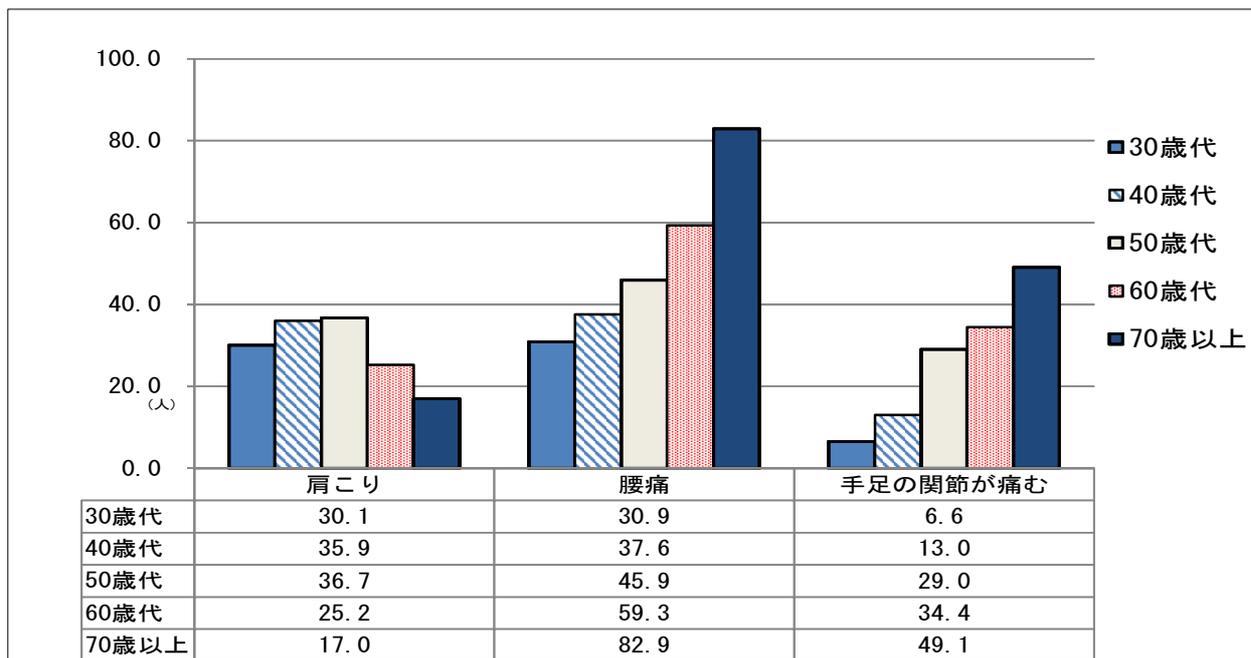
【鹿児島県：平成25年度日常生活圏域ニーズ調査・高齢者実態調査】

3 全国のロコモの推計人数



【ロコモの推計人数：原因疾患である変形性膝関節症，変形性腰痛症，骨粗鬆症のいずれかと診断される者の推定数】

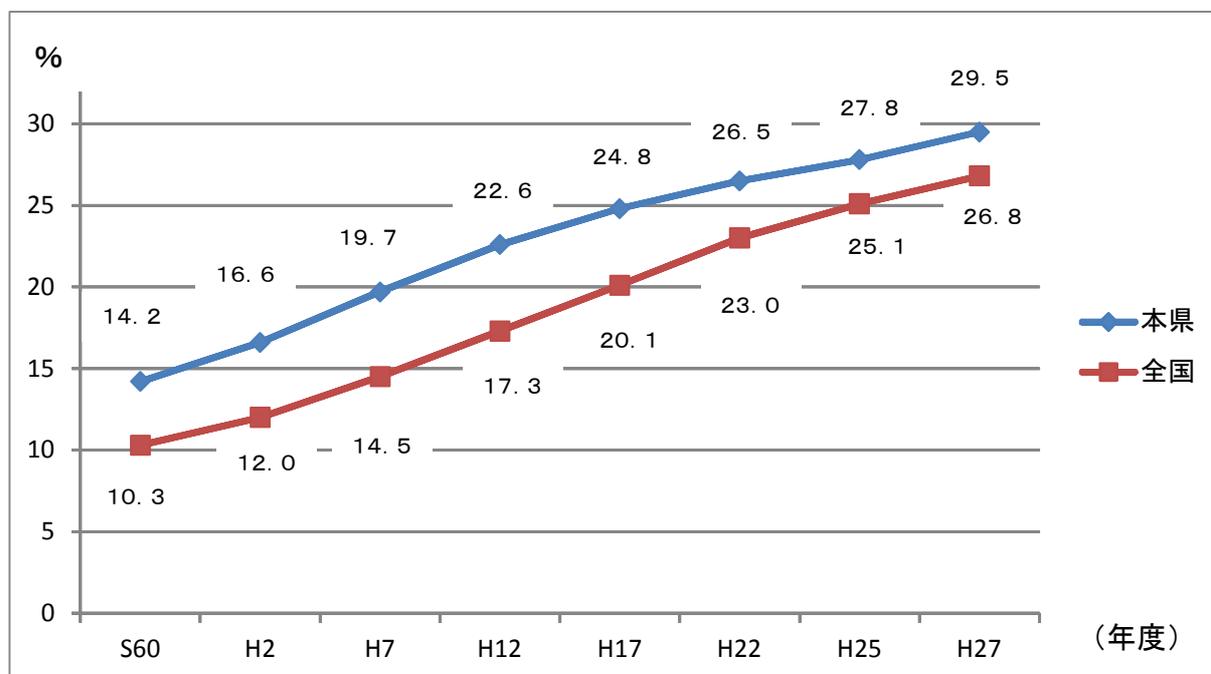
4 年代別の筋骨格系症状の有訴者率（最も気になる症状）



【厚生労働省：平成25年国民生活基礎調査】

有訴者率：人口千人に対する有訴者数(病気やけが等で自覚症状のある者の数)

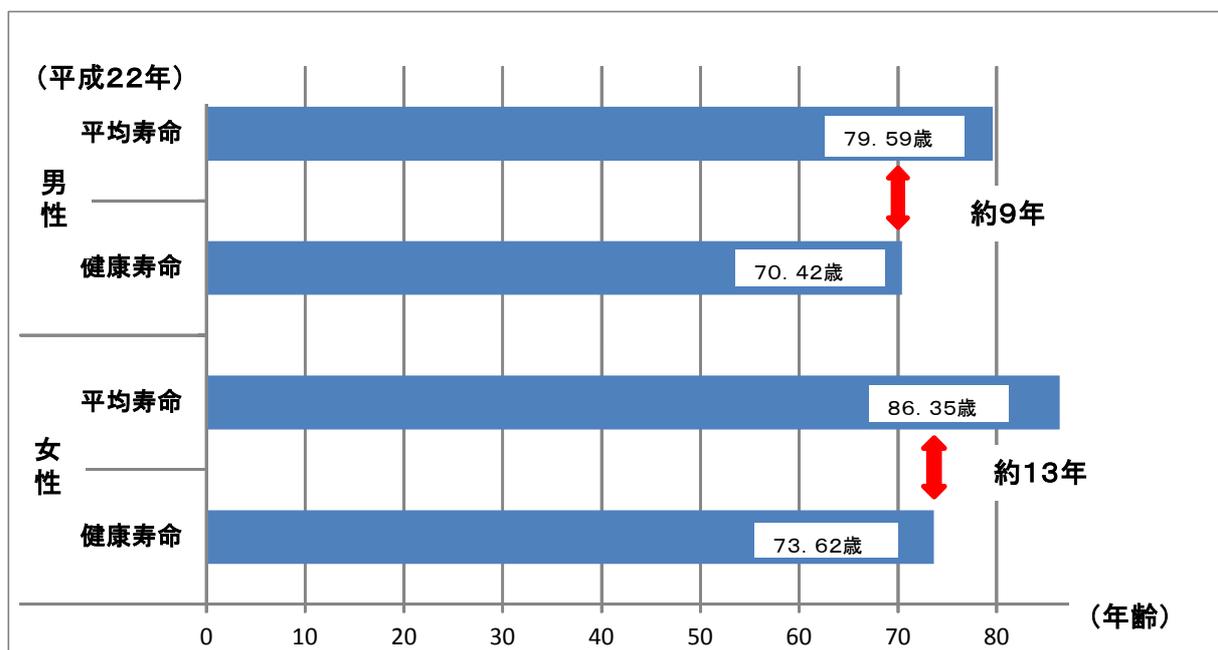
5 高齢化率の推移



【平成22年までは総務省統計局「国勢調査」、平成25年は総務省統計局「人口推計」、

平成27年は国立社会保障・人口問題研究所「日本」の地域別将来推計人口（平成25年3月推計）】

6 平均寿命と健康寿命の比較



健康寿命：平成24年度厚生労働科学研究補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合事業）による将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班が示した「日常生活に制限のない期間の平均」から算出

7 ロコモを認知している者の割合

| | 全 国 | 本 県 |
|----------------|-------------------|---------------------|
| ロコモの認知度（目標値） | 80.0% （健康日本21） | 80.0% （健康かごしま21） |
| ロコモの認知度（平成27年） | 44.4% | 35.6% |

【ロコモティブシンドローム生活者意識全国調査】

※ メタボリックシンドロームの認知度 92.7%
（「健康日本21」最終評価より）

8 ロコチェック・ロコモ予防運動（ロコトレ）等

こんな症状、思い当たりませんか？～7つのロコチェック～

1つでも当てはまればロコモの可能性が！ 0を目指してロコトレを始めましょう。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたりすべったりする
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である
- ④ 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない



ロコモを防ぐ運動「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」

ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

バランス能力をつける
ロコトレ

片脚立ち

左右1分間ずつ
1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。

- ・姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- ・支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をついて行います。

痛みや気になる症状がある人は、無理をせず、医師に相談してから始めましょう。



下肢筋力をつける
ロコトレ

スクワット

深呼吸をするペースで
5～6回繰り返します。
1日3回行いましょう。



肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

- ・スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

「ロコモチャレンジ！推進協議会」の許可を得てイラスト等を掲載しています。

バランスのよい食事で、やせ過ぎ、肥満を防ぐことも、ロコモ予防に大切です

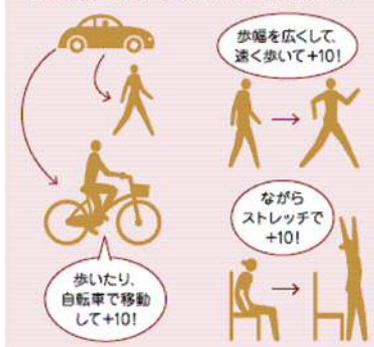
プラス・テンで健康寿命を+10のばしましょう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

【厚生労働省「アクティブガイド」】

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

