

日本健康会議2020

日本医師会名誉会長
第19代日本医師会会長
横倉 義武



Health Professional Meeting (H20) 2019
2019年6月13～14日



記念植樹(西洋シャクナゲ)
2015年4月4日 ダライ・ラマ法王 講演記念
(於 日本医師会館)

2020年9月30日

本日の講演内容

1. 健康なまち・職場づくり宣言2020
2. 健康なまち・職場づくり

1. 健康なまち・職場づくり宣言2020

健康なまち・職場づくり宣言2020

宣言 1

予防・健康づくりについて、一般住民を対象としたインセンティブを推進する自治体を800市町村以上とする。

宣言 2

かかりつけ医等と連携して生活習慣病の重症化予防に取り組む自治体を1500市町村、広域連合を47団体とする。その際、糖尿病対策推進会議等の活用を図る。

* 2019年度より 目標を800市町村から1500市町村に、24広域連合から47広域連合に上方修正

宣言 3

予防・健康づくりに向けて47都道府県の保険者協議会すべてが、地域と職域が連携した予防に関する活動を実施する。

宣言 4

健保組合等保険者と連携して健康経営に取り組む企業を500社（法人）以上とする。

宣言 5

協会けんぽ等保険者や商工会議所等のサポートを得て健康宣言等に取り組む企業を3万社以上とする。

* 2018年度より 目標を1万社から3万社に上方修正

宣言 6

加入者自身の健康・医療情報を本人に分かりやすく提供する保険者を原則100%とする。

その際、情報通信技術(ICT)等の活用を図る。

宣言 7

予防・健康づくりの企画・実施を提供する事業者の質・量の向上のため、認証・評価の仕組みの構築も視野に、保険者からの推薦等一定の基準を満たすヘルスケア事業者を100社以上とする。

宣言 8

品質確保・安定供給を国に求めつつ、

すべての保険者が後発医薬品の利用勧奨など、使用割合を高める取り組みを行う。

各宣言の達成度（達成保険者数）が 大きく向上



各宣言の達成度 2016年度→2020年度



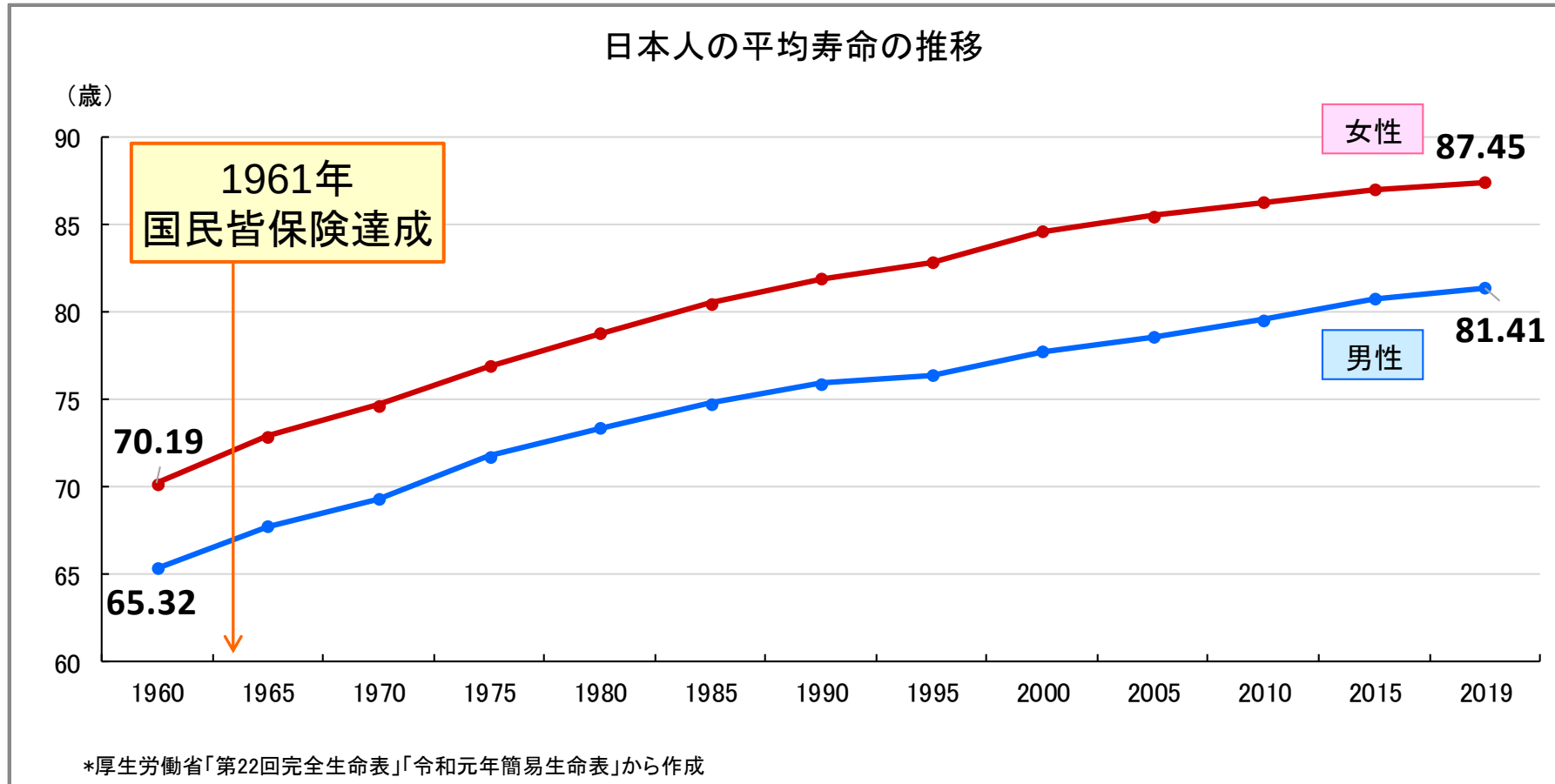
「健康なまち・職場づくり宣言2020」各年度の達成状況

宣言	達成目標	単位	2016	2017	2018	2019	2020	
宣言 1	800市町村以上	市町村	115	328	563	823	1,024	
宣言 2	800市町村 24広域連合 2019年度から 1500市町村 47広域連合	市町村	118	654	1,003	1,180	1,292	
		広域連合	4	14	31	32	45	
宣言 3	47保険者協議会 2018年から追加項目	保険者 協議会	0	47	47	47	47	
					27	37	40	
宣言 4	500社（法人）以上	社（法人）	138	235	539	813	1,476	
宣言 5	1万社2018年度から3万社以上 下段は内訳健康経営優良認定法人	社（法人）	2,970	12,195	23,074	35,196	51,126	
					775	2,501	4,815	
宣言 6	全保険者	全体	1,774	1,989	2,123	2,298	2,325	67.7%
		市町村国保	1,188	1,302	1,415	1,428	1,438	83.8%
		広域連合	14	19	24	32	32	68.1%
		健保組合	489	566	574	704	709	51.4%
		国保組合	16	32	35	49	55	34.2%
		共済組合	20	22	27	37	43	50.6%
		協会けんぽ	47	48	48	48	48	100%
宣言 7	100社以上	社	88	98	102	123	123	
宣言 8	全保険者	全体	262	429	608	815	995	29.0%
		市町村国保	84	178	297	440	568	33.1%
		広域連合	10	15	19	21	23	48.9%
		健保組合	122	151	195	242	278	20.2%
		国保組合	13	6	8	19	28	17.4%
		共済組合	3	31	41	45	50	58.8%
		協会けんぽ	30	48	48	48	48	100%

注；2019年の宣言4、5の健康経営優良法人数は2020年3月1日現在、2020年は同9月1日現在の認定数、宣言6、8の％は達成率

2. 健康なまち・職場づくり

国民皆保険と平均寿命



1960年

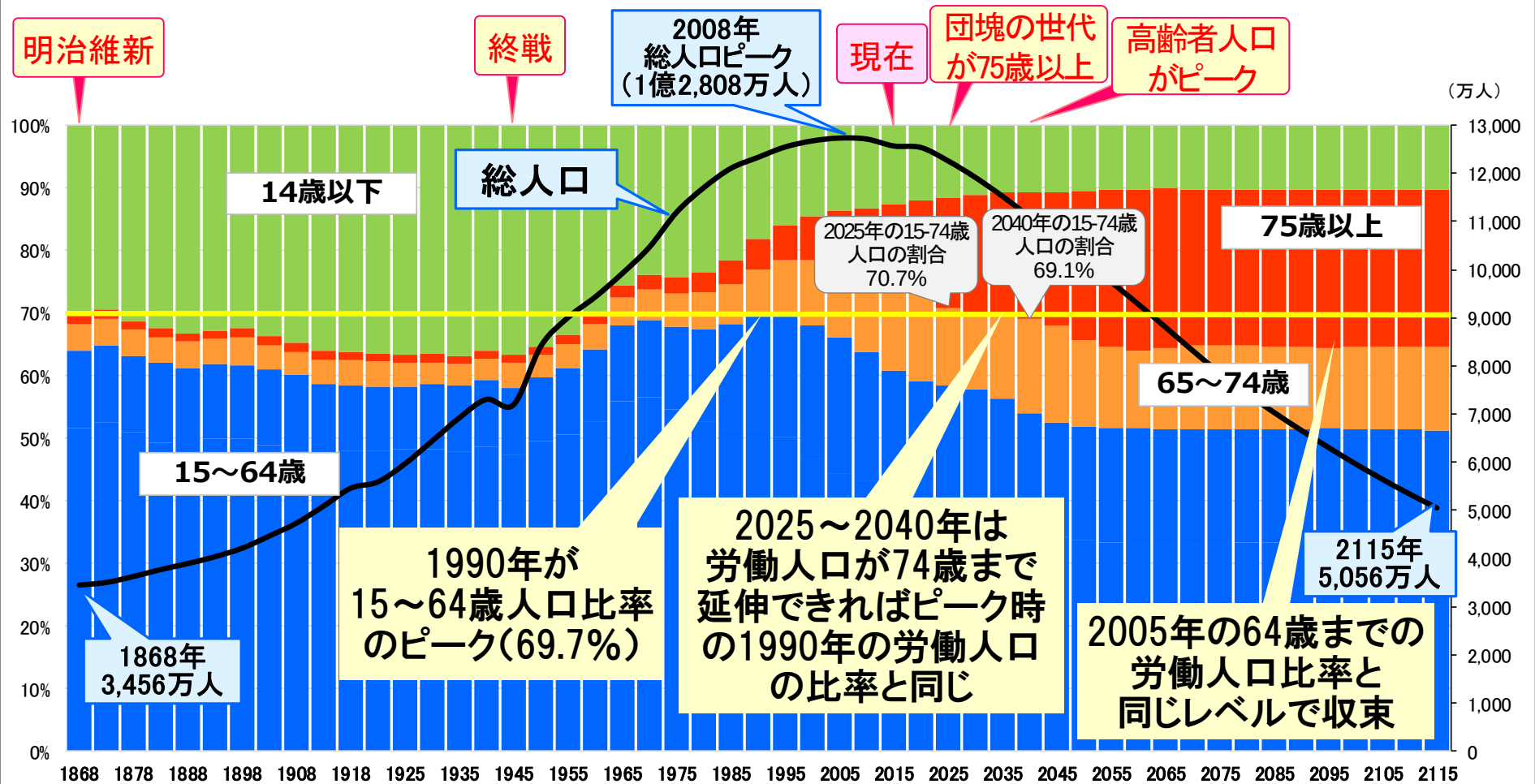
男性65.32歳、女性70.19歳

2019年

男性81.41歳、女性87.45歳

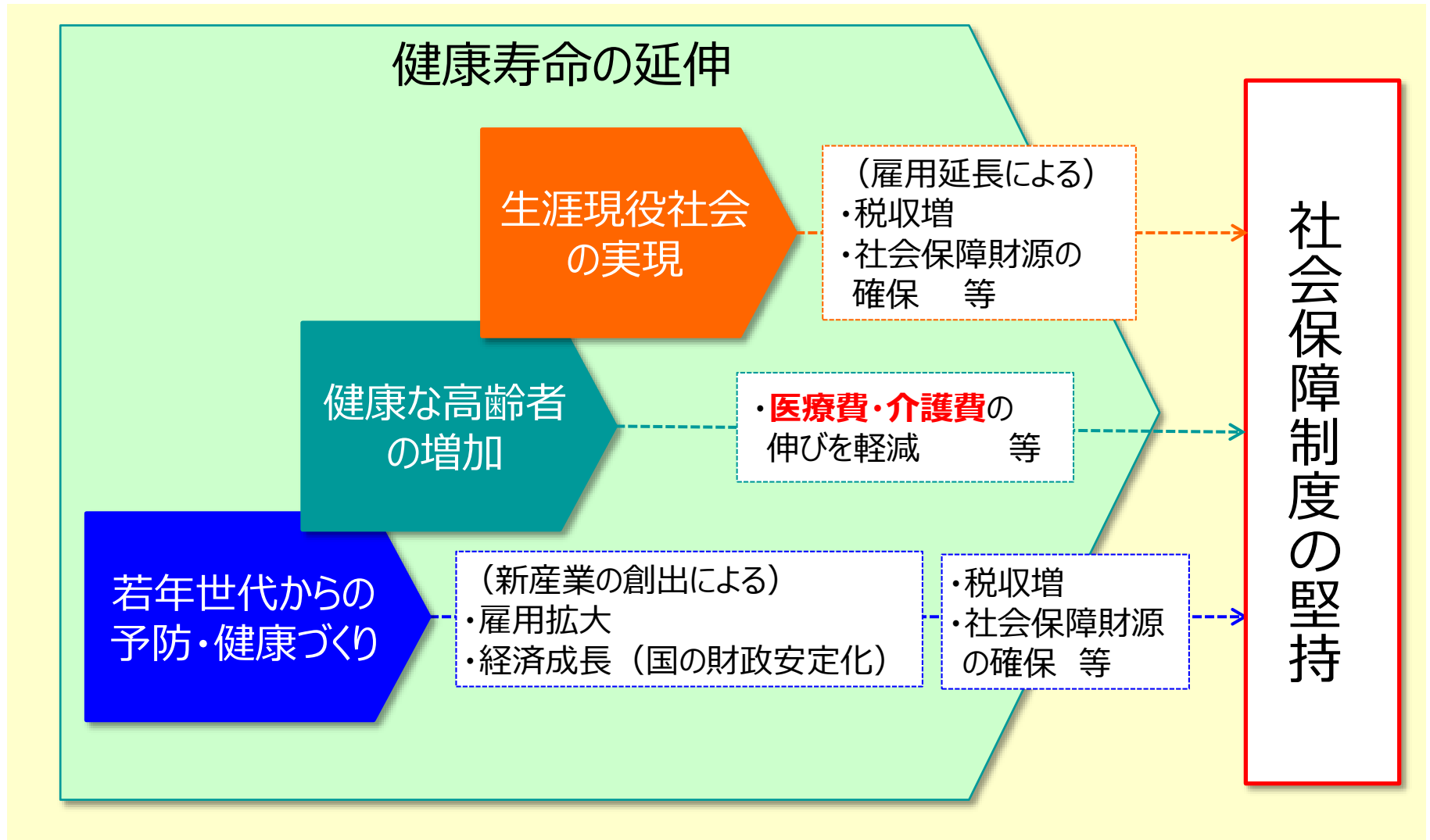
日本の年齢層別人口割合の推移

日本の年齢層別人口割合 1868—2115年



*長谷川敏彦氏資料、岡崎陽一(1986)『明治大正期における日本人口とその動態』『人口問題研究』178、総務省統計局「国勢調査」、
国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成29年推計)」「出生中位(死亡中位)推計」より作成。

健康寿命の延伸と実現すべき社会



健康寿命の延伸とそれによる支え手の増加

高齢化、高齢者の増加による社会保障費の増加



社会保障改革の主眼が「国による医療・介護に対する支出の抑制」によって、結果として質の低下を及ぼすようでは、国民の理解は得られない。
また、急激な制度変更による医療・介護に対する支出の抑制政策をとれば、以前後期高齢者医療制度導入のときに見られたように国民の反発を招きかねない。

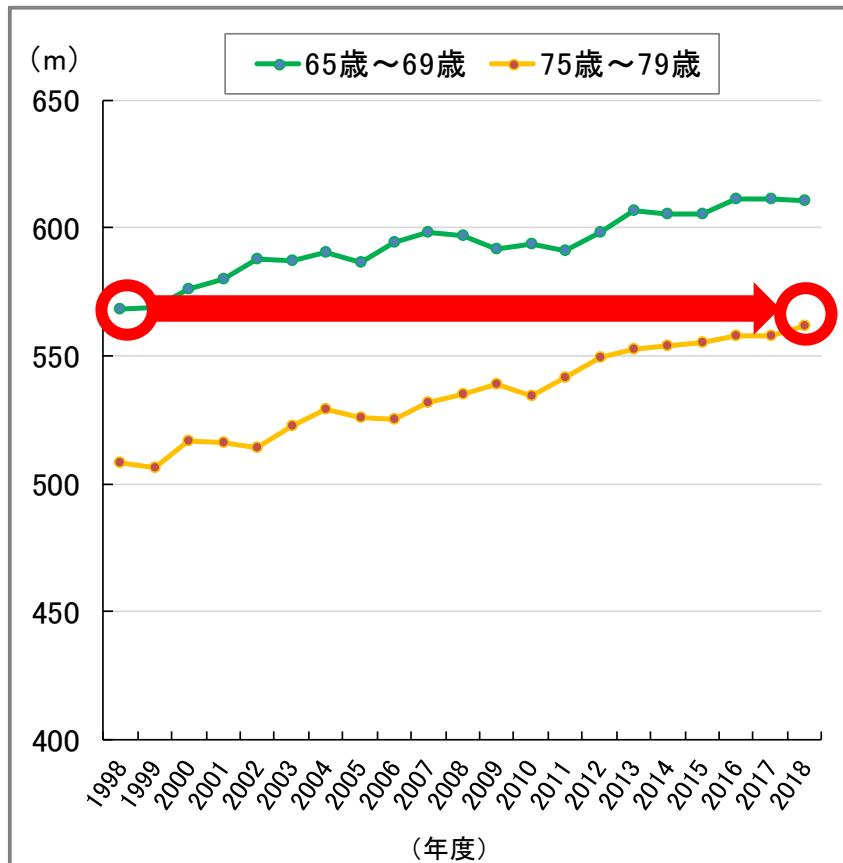


国民の「住み慣れた地域で、自分らしく生涯を全うしたい」との願いをすべての関係者が共有し、成熟社会である「令和」の時代は、社会の格差が拡大しないよう、社会保障を充実させ、経済成長を促すような取り組みを推進。



健康寿命を延伸することにより、結果として支え手も増加

高齢者の体力・運動能力の推移(6分間歩行テスト)



6分間歩行テストの結果では、「65歳～69歳」と「75歳～79歳」の歩行距離が年々伸びている。

1998年の65歳～69歳と2018年の75歳～79歳がほぼ同じ距離を歩いている。

現在の75歳～79歳の体力・運動能力は約20年間で10歳も若返っている。

*スポーツ庁「平成30年度体力・運動調査結果の概要及び報告書」
(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyouku/kekka/k_detail/1421920.htm)

全世代型社会保障検討会議『中間報告』(2019年12月19日)

第1章 基本的考え方 (4) 今後の改革の視点 (生涯現役(エイジフリー)で活躍できる社会)

従来の社会保障は年齢による画一的な取扱いがなされることが多かったが、年齢を基準に「高齢者」と一括りにすることは現実には合わなくなっている。現在の高齢者を過去の高齢者と比較すると、肉体的にも精神的にも元気な方が増加している。高齢者の歩行速度は、10年で10歳若返っている。また、現在就労している60歳以上の方で、70歳以降まで働くことを希望している高齢者は8割にのぼる。今後は、「高齢者」や「現役世代」についての画一的な捉え方を見直し、生涯現役(エイジフリー)で活躍できる社会を創る必要がある。

国における健康づくり運動

健康日本21(第2次) 2013年度～

健康寿命の延伸・健康格差の縮小



【各分野の目標(第二次)】

1. 主要な生活習慣病(がん、循環器病、糖尿病、COPD)
2. 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上
(こころの健康、次世代の健康、高齢者の健康)
3. 健康を支え、守るための社会環境の整備
(地域のつながり、健康づくりを目的とした活動)
4. 栄養・食生活
(適正体重、適正な量と質の食事)
5. 身体活動・運動
(日常生活の歩数、運動習慣者割合、まち・環境整備)
6. 休養(十分な睡眠、長時間労働者減少)
7. 飲酒
(多量飲酒者減少、未成年者と妊娠中の飲酒をなくす)
8. 喫煙
(成人喫煙率減少、未成年者と妊娠中の喫煙をなくす、受動喫煙減少)
9. 歯・口腔の健康
(咀嚼良好、歯の喪失防止、歯周病、う蝕予防)

健やか親子21(第2次) 2015年度～

すべての子どもが健やかに育つ社会の実現



切れ目のない妊産婦・乳幼児への保健対策

- | | |
|---------|-----------|
| 1. 相談相手 | 5. 健康診査 |
| 2. 予防接種 | 6. 産後うつ |
| 3. 不妊 | 7. 低出生体重児 |
| 4. 少子化 | |

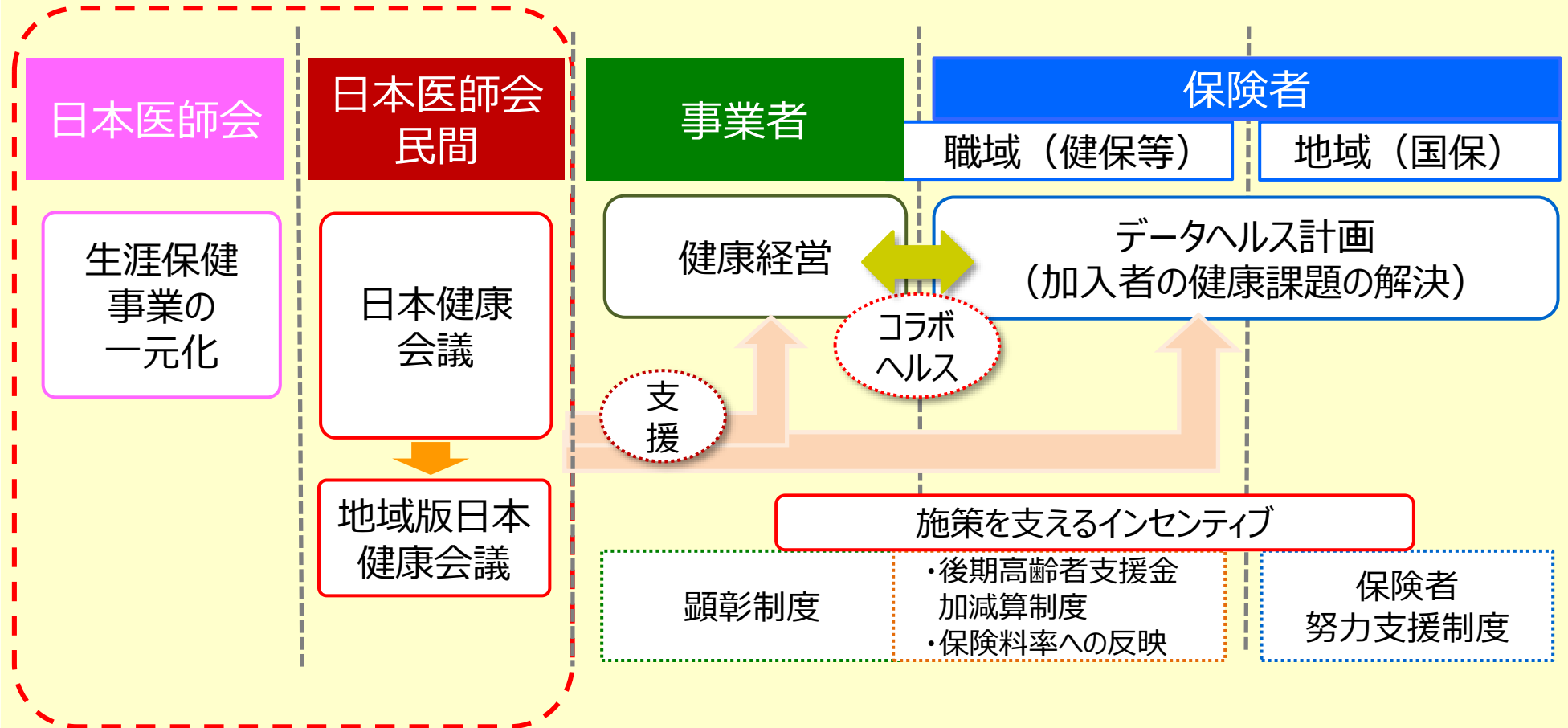
学童期・思春期から成人期に向けた保健対策

- | | |
|---------|----------|
| 1. 性 | 5. 食育 |
| 2. 身体活動 | 6. 喫煙、飲酒 |
| 3. 歯科 | 7. 肥満、やせ |
| 4. 心の健康 | |

予防・健康づくりの推進に向けて

政府

健康日本21（第2次）、健やか親子21（第2次）



関係者による様々な取り組みが進められている

「病を防ぐ」は医療の大きな役割

医療 = 予防・教育 + 診断・治療 + 再発重症化予防・見守り・看取り

医師の役割は診断治療だけではない。

『人生100年時代』生涯を通じ健やかに過ごすためには予防が重要である。

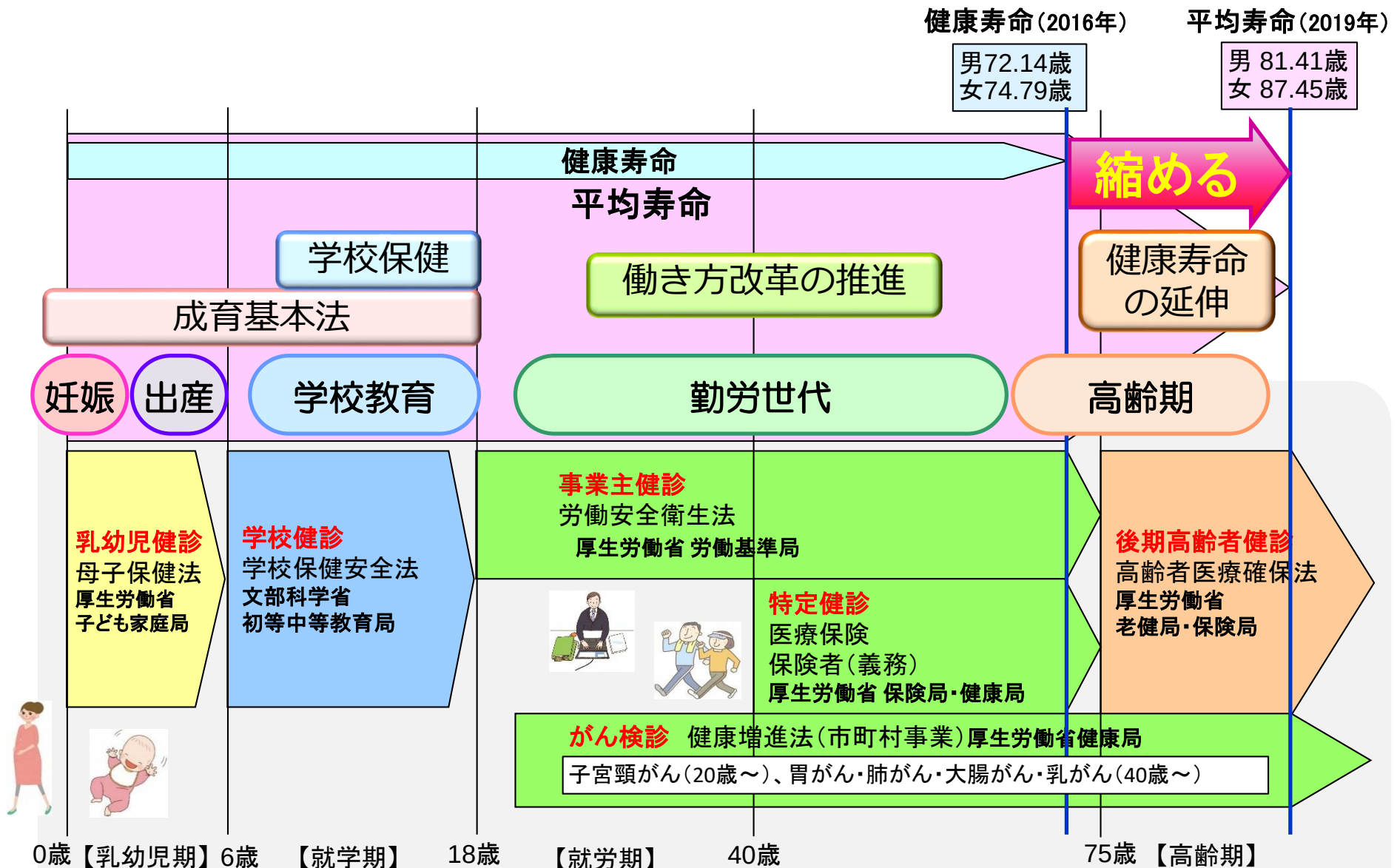


かかりつけ医の役割

学校医としての役割

産業医としての役割

人生100年時代に向けた健康寿命の延伸

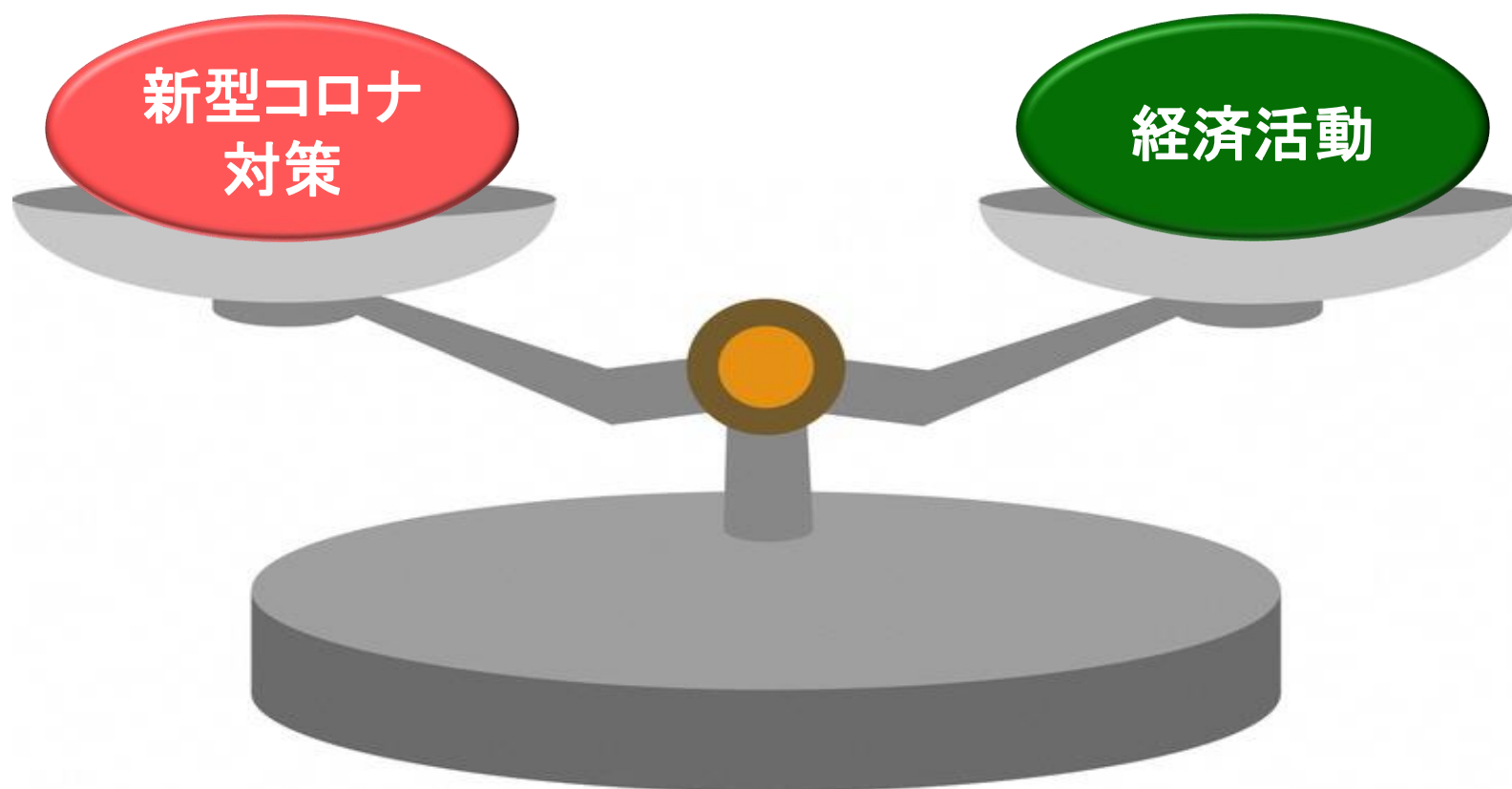


妊娠・出産から高齢者まで切れ目のない全世代型社会保障

新型コロナウイルス感染症対策の考え方

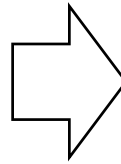
「新型コロナウイルス感染症対策」と「経済活動」の両立

コロナと並存する社会、若い人には仕事をしてもらう、ただ感染しやすい環境に注意する。



これからの生活で心がけていただきたいこと

①周りの人にうつさない、
自分がうつらない
(感染対策)

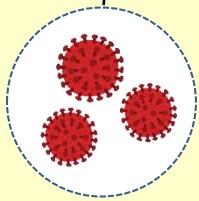


新しい生活様式（専門家会議提言）



②万が一、感染しても
重症化させない
(リスク※対策)

※高齢者、基礎疾患、喫煙歴、医療的ケア児



本人に適した生活習慣

運動



食事



禁煙



予防

糖尿病（透析）

高血圧

フレイル

COPD

等

支援

かかりつけ医



「新しい生活様式」を支える「本人に適した生活習慣」の実践に向けて

1. **平時より、かかりつけ医をもち**、その医師や、産業医、認定健康スポーツ医等による支援のもと、一人ひとりが**自らの健康状態に応じた運動、食事、禁煙等、適切な生活習慣**を理解し、実行する。
2. 日頃から**「うつさない、うつらない」**をモットーにして、自分自身やまわりの大切な人たち、また、公の場で居合わせた人たちを**感染から守る**ことをしっかりと意識する。
3. 外出自粛要請下等であっても、**継続的な健康支援**が可能となるよう、**かかりつけ医等との連携によりICTを適切に活用**し、健康状態を自ら把握、管理し、適宜、健康相談・指導等を受ける。
4. 地域の感染状況に関わらず、**受診が必要な場合は、かかりつけ医や地域医師会が設置・運営する地域外来・検査センターへの受診、受検**を行う。

免疫力を高めよう

免疫力を高めるには、毎日の生活が大切です。

1. 適度な運動をする。
2. ぐっすり眠る。
3. 栄養バランスを大切に。
4. 入浴で身体を温める。
5. 思いっきり笑う。