

# 人生100年時代を 健やかに生き抜く！

2040年、団塊ジュニア世代が高齢者となり、高齢者人口がピークを迎えます。令和3年3月時点、日本の100歳以上の高齢者は約9万人、古賀市は35人で今後も年々増加すると予想されています。

## 健康で長生きしている人の多くは、高血圧や糖尿病が重症化することなく、

元気に生活を送っています。しかし、人によっては、加齢とともに体の機能が低下したり、多くの病気を抱え自立した日常生活を送ることが難しくなる場合があります。そうならないためにも、「人生100年時代」を見据え、できる限り長く健やかに生活が送れるよう、また自分らしく安心して過ごせるよう積極的に生活習慣病の予防や重症化予防を心がけましょう。

始まっています

「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」



保健事業 + 介護予防

市でも今年度から取組を始めています。後期高齢者（75歳以上）の医療保険者である福岡県後期高齢者医療広域連合から市が委託を受け、後期高齢者の健診受診後の保健指導や生活習慣病の重症化予防、フレイル<sup>\*</sup>予防などを行います。市民の健康づくりや介護予防を応援する新たな仕組みです。

※フレイル：年齢を重ねると誰もが感じる虚弱状態のこと

〈知っていましたか？〉

## 生活習慣病と医療費の アブナイ関係

福岡県は後期高齢者医療の一人当たりの医療費が18年連続全国1位。  
古賀市は県内で上位に位置しています。

古賀市の  
場合  
75歳以上の人が100人いたら…

- 生活習慣病で病院を受診している人…80人
- 80人のうち61人は高血圧
- 80人のうち43人は糖尿病
- 80人のうち30人は高血圧 + 糖尿病

古賀市は生活習慣病の人がかなり多いことが分かります。

\*高血圧や糖尿病の人のうち

約7割は重症化

（脳卒中、心臓病、腎臓病などを引き起こす）重症化してしまつてから後悔しないよう、また自分らしく生きるためにも生活習慣の見直しや内服管理が大切です。

## 〈高齢者と支える人の割合〉

内閣府データによると65歳以上の人口を、15～64歳の人口で支える割合は現在「現役世代2人で高齢者1人を支える」ですが、20年後には「現役世代1.5人で高齢者1人を支える」と予測されています。



古賀市でも20年後は、高齢者の人数は約3000人増加する一方、支える現役世代は約4000人減少する予測です。

未来への負担を少しでも減らし、高齢になつても人生を有意義に過ごすために、年に一度は健診を受け健康維持を意識しましょう。

皆さんの医療費は、保険料額に影響します。生活習慣病の重症化を予防することは保険料の負担軽減にもつながります。

※健診についての詳細は7ページを確認してください。

## 「後期高齢者健診」

古賀での後期高齢者健診の受診者は

# 100人で言うとわずか7人

しかいません

健診を受けることで、病気の早期発見・早期治療につながったり、専門職による一人ひとりに合ったアドバイスなどが受けられ、人生100年時代を元気に生き抜くことにつながります。健診がいかに大切か、1つの事例を紹介します。

## 救急搬送され、腎不全の末期と診断された Aさん76歳男性のお話

●健診は、病気が見つかるのが怖いので受けていませんでした。病院が嫌いなので、体に良さそうなサプリなどを飲んで健康維持しているつもりでした。ここ数年皮膚のかゆみがあり、皮膚科で薬をもらっていました。最近食欲が無く、だるさもありました。●先日ひどく息苦しくなり、救急車で病院へ。腎不全の末期と分かり透析治療となりました。週に3日、1回4時間ベッドに拘束される透析は一生涯続くそうです。●食事や水分の制限も厳しく、今までのように自由に食べたり飲んだりはできません。薬を飲むお水さえ制限されています…。●もう少し早めに分かっていたら、ここまで辛い状況にはならなかったのかもしれない。



## 〈市保健師から〉

Aさんのように、皮膚のかゆみも腎不全が原因の場合があります。他にも腎機能が低下すると、むくみやタンパク尿が出たりします。こういった症状は、自分では気づきにくいものですが、健診を受けることで、全身の臓器の状態を知ることができます。

Aさんがもう少し早めに健診を受けていれば、元気に過ごす時間が多かったのかもかもしれません。今はお薬を飲んでいても健診を受けることができます。

皆さん、ぜひ健診を受けてください。