

# 1 三木市の人口推計と高齢化

## (1) 人口推計

平成27年を基準とすると、平成37年までに総人口は8.7%の減少となる一方で、高齢者人口は5.7%の増加が見込まれます。高齢者人口のうち、前期高齢者は24.6%の減少ですが、後期高齢者は42.9%の増加となります。平成30年から平成31年にかけて、前期高齢者人口を後期高齢者人口が上回る見込みです。

高齢化率は、平成32年で34.0%、平成37年で35.5%となり、総人口に占める後期高齢者の割合は平成32年で17.4%、平成37年には21.5%まで上昇する見込みです。

表1 年齢別人口推計

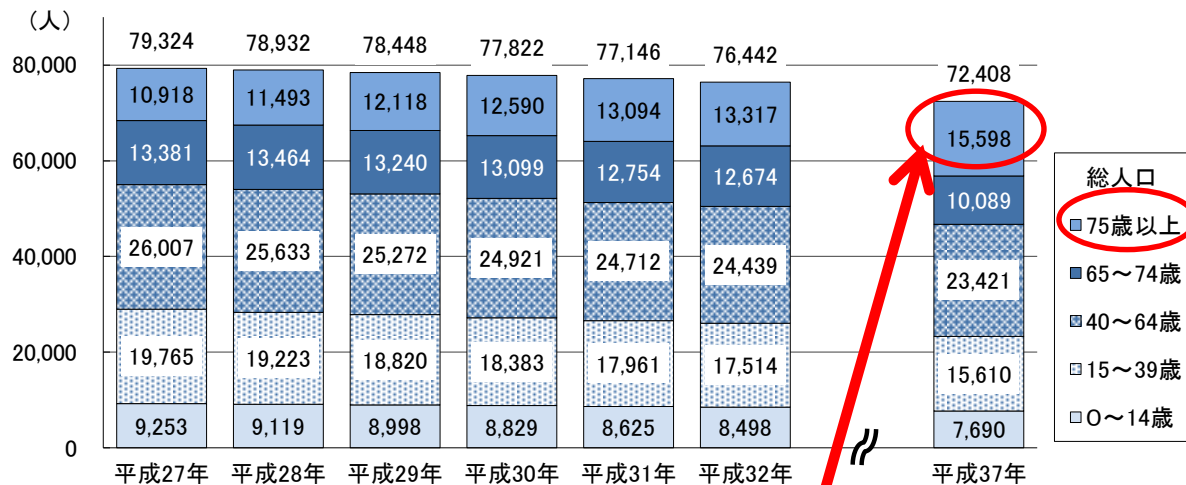
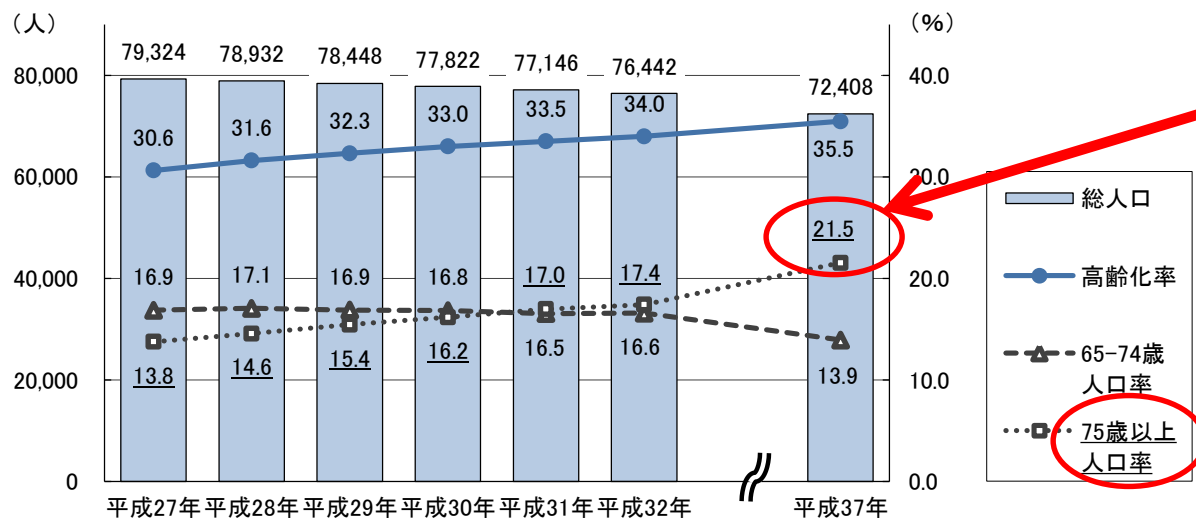


表2 高齢化率の推計



平成32年度から65歳～74歳の高齢者が減少に転じる中、75歳以上の後期高齢者は増加、平成37年には総人口の21.5%を占めるようになり高齢者の主体が後期高齢者に移っていくと推計します。

高齢者が増加する中で、健康寿命を高め、如何に**元気な高齢者を増やすか**が**高齢者対策の重要ポイント**となります。

## (2) 介護認定者数の推計

引き続き認定者数の増加が続く見込みです。平成27年を基準とすると、平成37年までに要介護認定者数は1,179人、31.4%の増加が見込まれています。また、高齢者の中でも支援を必要とする割合の高い後期高齢者が増加するため、要介護認定率は平成32年に16.5%、平成37年には18.9%まで上昇する見込みです。

表3 要介護度別認定者数の推計

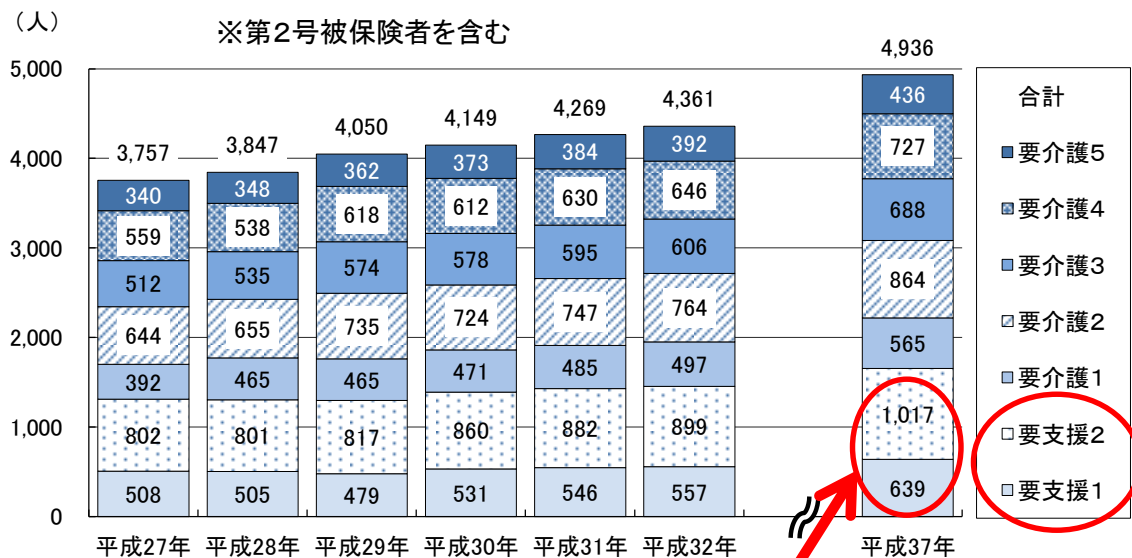
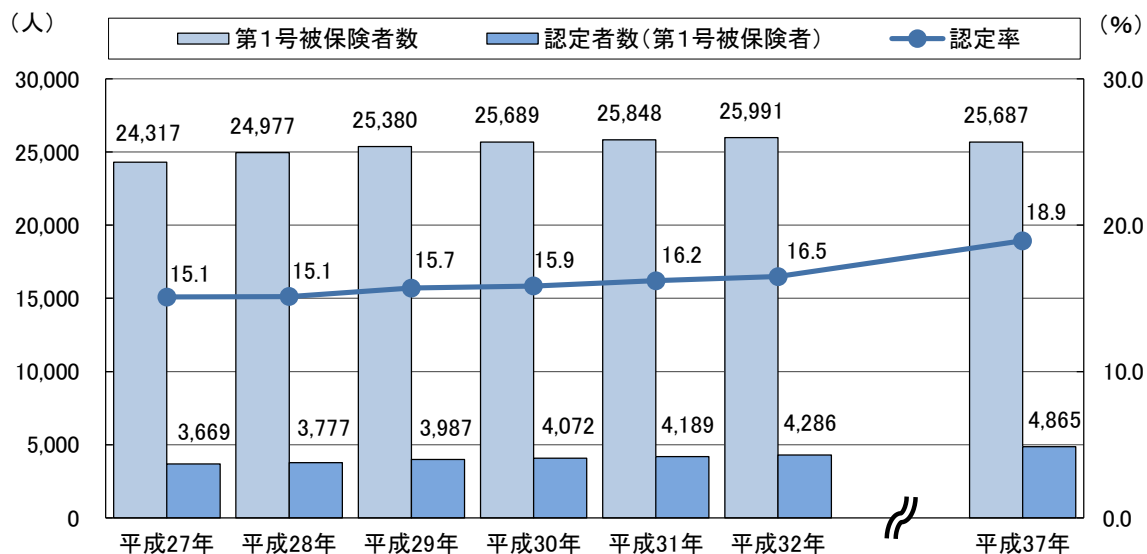


表4 認定率の推移

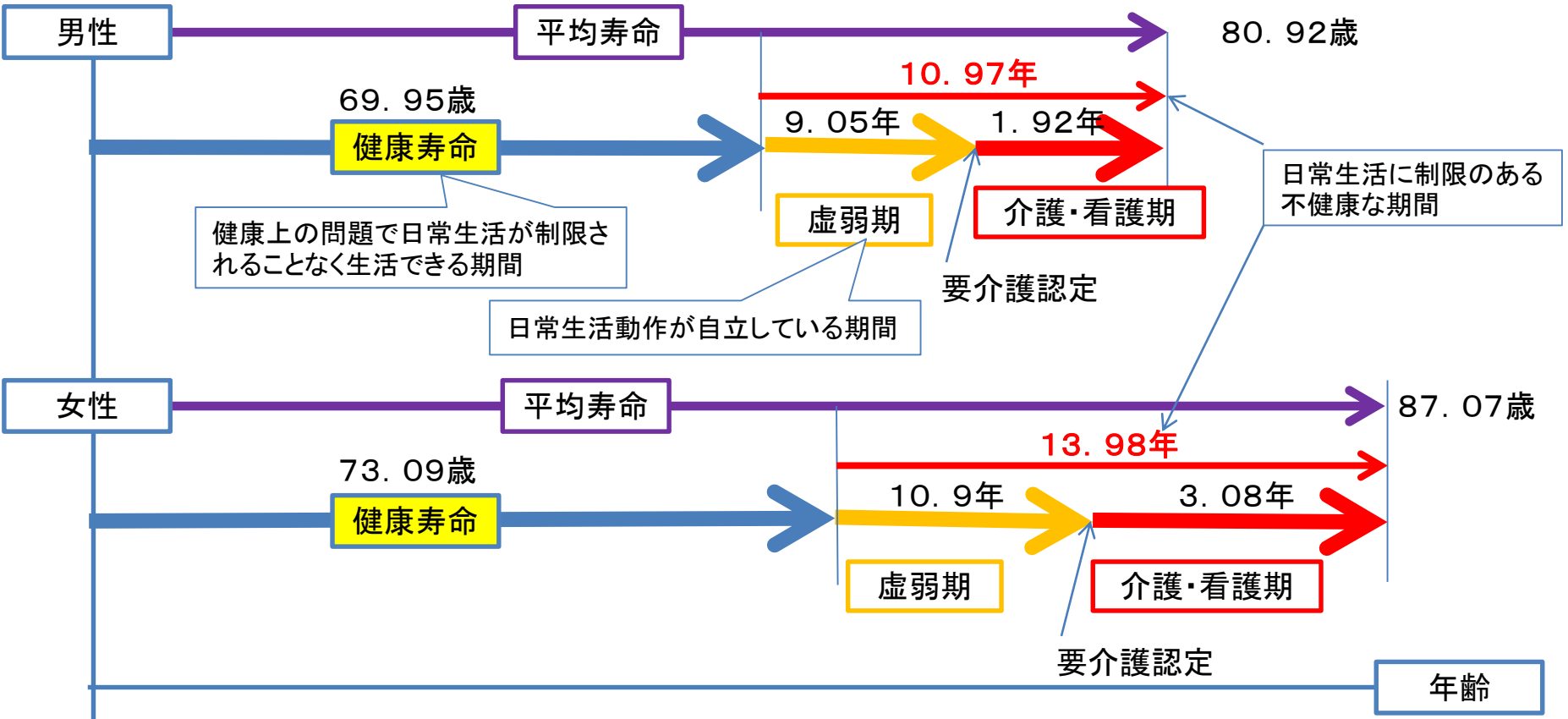


元氣な高齢者を増やし健康寿命を高め、要支援者の人数の増加を如何に抑えるかが介護報酬・医療費抑制の重要ポイントとなります。

# 2 人生100年を「健幸」に送るために

社会全体のシステムを構築する一方で、個人の『平均寿命と健康寿命』の差を縮め、健康で活発な高齢者を増やす必要があります

兵庫県民の平均寿命は、男女とも80歳を超えています。一方、健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間を示す「健康寿命」との差は、男性がおおよそ11年、女性が14年となっており、男女とも第1位の長野県との差が1年あります。  
ゆたかな人生を送るためには、日常生活に制限のある期間を短くし、健康寿命をのばしていく必要があります。また、健康寿命の延伸は、個人や家族の生活の質を維持するとともに、医療費や介護給付等の社会保障費の拡大を抑制にもつながります。



※平均寿命は、2015年都道府県別生命表による。健康寿命は厚生白書(2016年版)。介護看護期は、H29年「兵庫県健康づくりプラン(第2期)」から引用。

# (参考1) 「健康日本21」による健康寿命の延伸

国(厚生労働省)においては、「健康日本21(H25年度)」を定め、「健康寿命をのばしましょう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目的として国民運動を推進しています。

「スマート・ライフ・プロジェクト」は、生活習慣病を予防し健やかな生活を送るために「適度な運動」、「適切な食生活」、「禁煙」の3つのアクションを提案しています。2014年度からはこれらのアクションのほか、健診・検診の受診を新たなテーマに加え、さらなる健康寿命の延伸をプロジェクトに参加する企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進しています。

## スマート・ライフ・プロジェクト

3つのアクション

～健康寿命をのばしましょう～

### 適度な運動(スマートウオーク)

毎日プラス10分の運動

(例)

- ・早歩き
- ・掃除、庭いじり
- ・日常の体の動きを増やす



健康生活にチェンジ

### 適切な食生活(スマート イート)

毎日プラス一皿の野菜

(例)

- ・いつもの食卓に1品の野菜
- ・ちょっと意識して美味しく野菜を摂る



理想的な食生活

### 禁煙(スマート ブレス)

たばこの煙をなくす

- ・たばこの煙を吸うと健康を損なう
- ・肌の美しさや若々しさを失う



2014年度からの新たなテーマ

### 健診・検診の受診

定期的な受診で自分を知って  
3つのアクションに取り組んでみましょう

#### 受診率について

項目	兵庫県	長野県
特定健診	29位(39.6%)	9位(46.3%)
特定保健指導	33位(12%)	2位(21%)
胃がん検診	43位(26.5%)	9位(35.4%)
肺がん検診	42位(18.8%)	15位(27.7%)
大腸がん検診	39位(22.2%)	10位(28.1%)

#### 生活習慣について

項目	兵庫県	長野県
野菜摂取量(男性)	34位(287g)	1位(379g)
野菜摂取量(助成)	27位(278g)	1位(353g)
歩数(男性)	1位(7,964歩)	19位(7,169歩)
歩数(女性)	1位(7,063歩)	11位(6,422歩)