

第3分科会 保健予防活動を地域住民とともに

～健診・地域での健康づくりをすすめるために～

運営委員 工藤 美恵子（日本医労連ユニオン 看護師）

長谷川 幸路（埼玉西協同病院 看護師）

明関 祐也（岡山協立病院 管理栄養士）

助言者 山岸 利次（宮城大学看護学部 准教授）

1 2025年問題にどう向き合うか

2015年、65歳以上の人口は全人口の約27%を占めていましたが、2025年にはその比率は約30%に上昇すると見込まれます。多くの場合、65歳以上を高齢者と一括りにしていますが、高齢者は前期高齢者（65～74歳）と後期高齢者（75歳以上）に区分され、しかも両者は健康度が全く異なります。前期高齢者は健康度が高く活動的であるのに対し、後期高齢者になると心身の機能の減衰が顕在化し、フレイル（虚弱）、低栄養、サルコペニア、認知症等のリスクを抱えます。2025年には団塊の世代が前期高齢者から後期高齢者へと移行します。その時、日本はどのような社会になっているのでしょうか。

2 ヘルスプロモーションの重要性

高齢になっても住み慣れた地域で元気に安心して暮らすためには「健康」が欠かせませんが、日本人は長寿となり、今や健康は努力しなければ手に入らない時代となっています。「健康づくり」と聞くとどうしても食生活や運動習慣を思い浮かべがちですが、個人を対象とした健康教育だけでは限界があることは、多くの方が日常業務の中で感じているのではないのでしょうか？TVや雑誌などで健康情報は多く取り上げられ、インターネットでも多種多様な情報を得ることができます。そんな中、指導の現場では「わかっているけどできない（変えられない）」という対象者の方を前にして、自らの関わりに行き詰まりを感じる場合があります。支援者として私たちは「わかっている人」に対してどのようなアプローチを行うと良いのでしょうか？

3 分科会への参加の呼びかけ

第3分科会では「健診」「地域づくり」「保健予防活動(ヘルスプロモーション)」をテーマに全国での取り組みを紹介していきます。助言者の山岸氏は教育学を専攻しており、住民への健康教育に対してどのようにアプローチしていくと良いかアドバイスがいただけたと思います。地域活動にかかわる方、健診担当者、健康づくりの専門家が集まり、活動を共有し、悩みや喜びなどを一緒に語り、これからの活動のヒントになるような分科会にしていきたいと思います。みなさんの参加や取り組みの発表をお待ちしています。