

わが国の平均寿命は、この半世紀で、約30年も延びています。人生80年90年時代を享受できる半面、要介護者の急増により、長寿に伴う問題も生じてきました。今や、生存期間の長さだけでなく、その質が問われる時代になっています。すなわち、健康寿命という、とらえ方です。

健康寿命とは、

一般的に、日常生活動作ADLが自立して生活できる期間を言います。厚生労働省による全国

統計をもとに、65歳男女の健康寿命（自立期間）、要介護期間等が報告されています（表1）。

このデータによると、徳島県の65歳の男性は、約82歳まで寿命があります。最後の1年半は要介護状態であり、65歳の女性は、男性より約5年長く生きられますが、要介護期間も男性の倍の約3年となっています。

一方、平均寿命の延長とともに

健康寿命も延びてはいますが、その割合を比べると、健康寿命は平均余命ほどには長くなっていません（表2）。

つまり、この間の平均余命の延長とは、健康余命の伸び以上の要介護期間の伸びを伴っているのです。今後の高齢者人口の急増あるいは要介護期間の延長を鑑みると、

『介護予防』によって、要介護者を減少させて要介護期間を短縮させることは急務です。

また、地域保健福祉事業も、これからは費用対効果を重視する傾向にあり、地方分権の潮流（三位一体改革による地方交付税の縮減等）は、それに一層拍車を掛けることになるでしょう。全国の自治

『介護予防』の考え方①

健康寿命と介護予防

体が高福祉低負担を目指すことは当然であり、そのキーワードも、『介護予防』です。

七月十五日、厚生労働省は、来春に見直す介護保険制度で、比較的要介護度の低い高齢者が利用できる『介護予防サービス』を平成18年度から導入することを発表しました。新たな『介護予防サービス』のメニューとして、筋力トレーニング・栄養改善・口腔ケアな

ど複数のプランを組みあわせることが検討されています。

『介護予防』の目的は明確であり、要介護状態のリスクファクター（危険因子）への対策です。「転倒・骨折予防」「閉じこもり予防」「気道感染予防」および、それらを具案化するための「介護予防企画推進」により、できる限り介護保険の対象とならない高齢者を増やすことにあります。

徳島県歯科医師会

口腔ケア支援センター

担当理事 佐藤 修彦

(088) 631-3977

	平均余命	自立期間	要介護期間
男性	16.7年	15.2年	1.5年
女性	21.4年	18.4年	3.0年

表1 徳島県65歳男女の健康寿命(自立期間)等

	平均余命	自立期間	要介護期間
男性	+3.7年	+2.6年	+1.1年
女性	+4.7年	+3.0年	+1.7年

表2 全国65歳男女の健康寿命(自立期間)等の、1970年～1990年の20年間の増加