

健康水準の向上

と

新たな健康課題

# 今日の内容

- 目次

①健康水準について

②健康水準向上の背景

③これからの健康課題について

長生きをすることについて・・・

家族と長く居られる

お年寄りの方に病気が多い気がする？

今日のキーワード

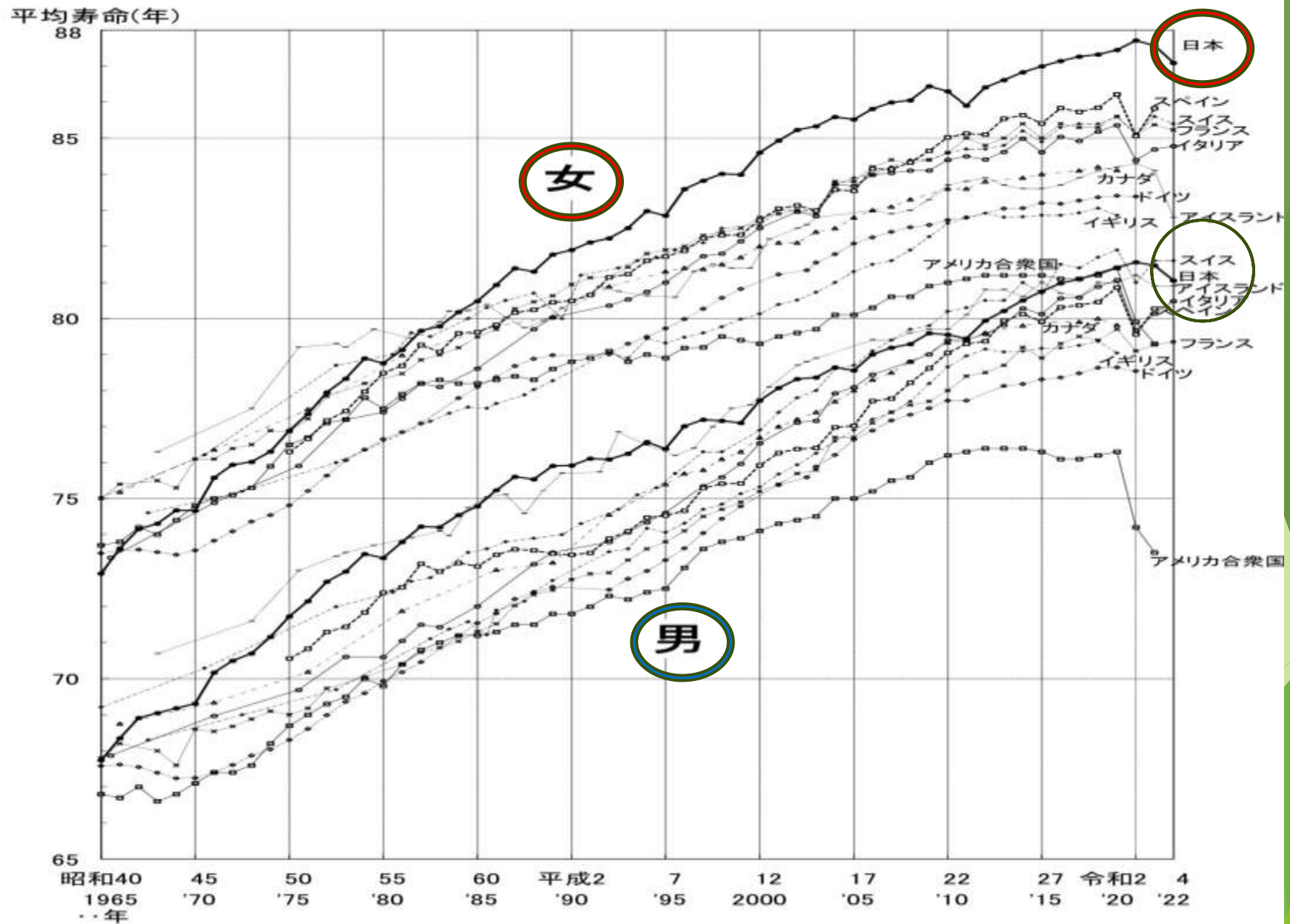
①健康水準について

# 健康水準とは？

構成している要素

平均寿命の推移も見てみよう

図4 主な国の平均寿命の年次推移 -1965～2022年-



資料：国連「Demographic Yearbook」等

注：1) 1971年以前の日本は、沖縄県を除く数値である。  
2) 1990年以前のドイツは、旧西ドイツの数値である。

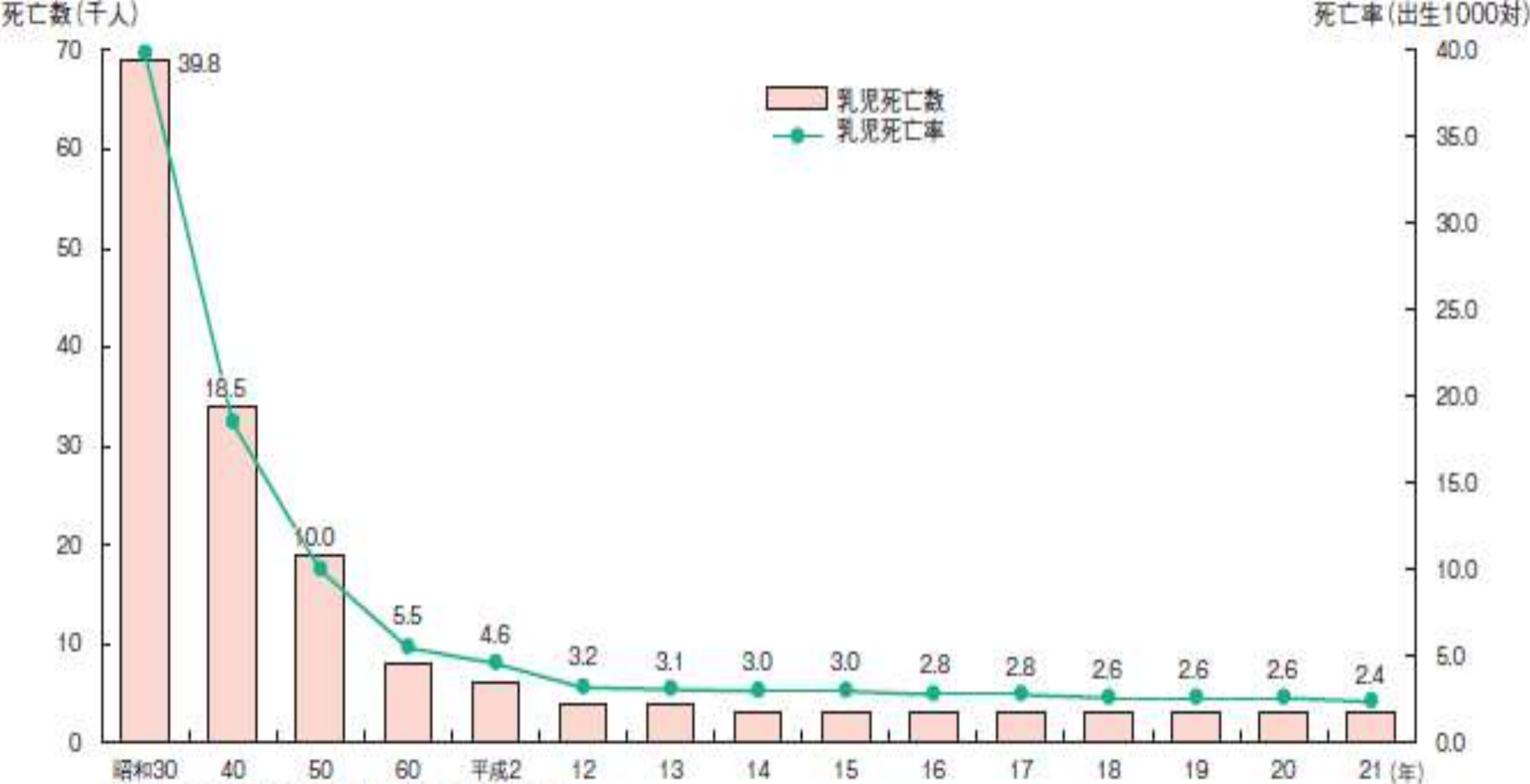
# 日本の平均寿命の推移は高い

なぜ？

①

②

それぞれの結果が分かるグラフを見てみよう



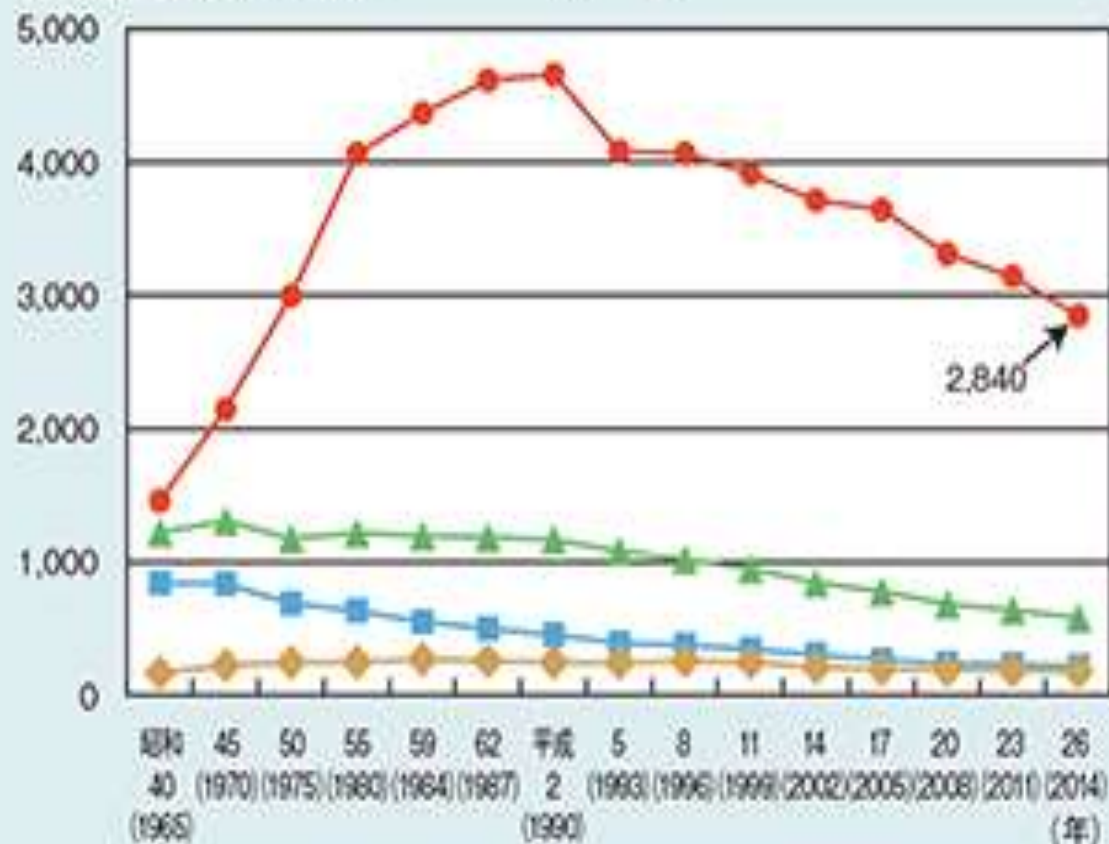
(注) 1 昭和40年以前の数値には沖縄県は含まれない。

2 乳児死亡とは、生後1年未満の死亡をいう。

資料：厚生労働省「人口動態統計」

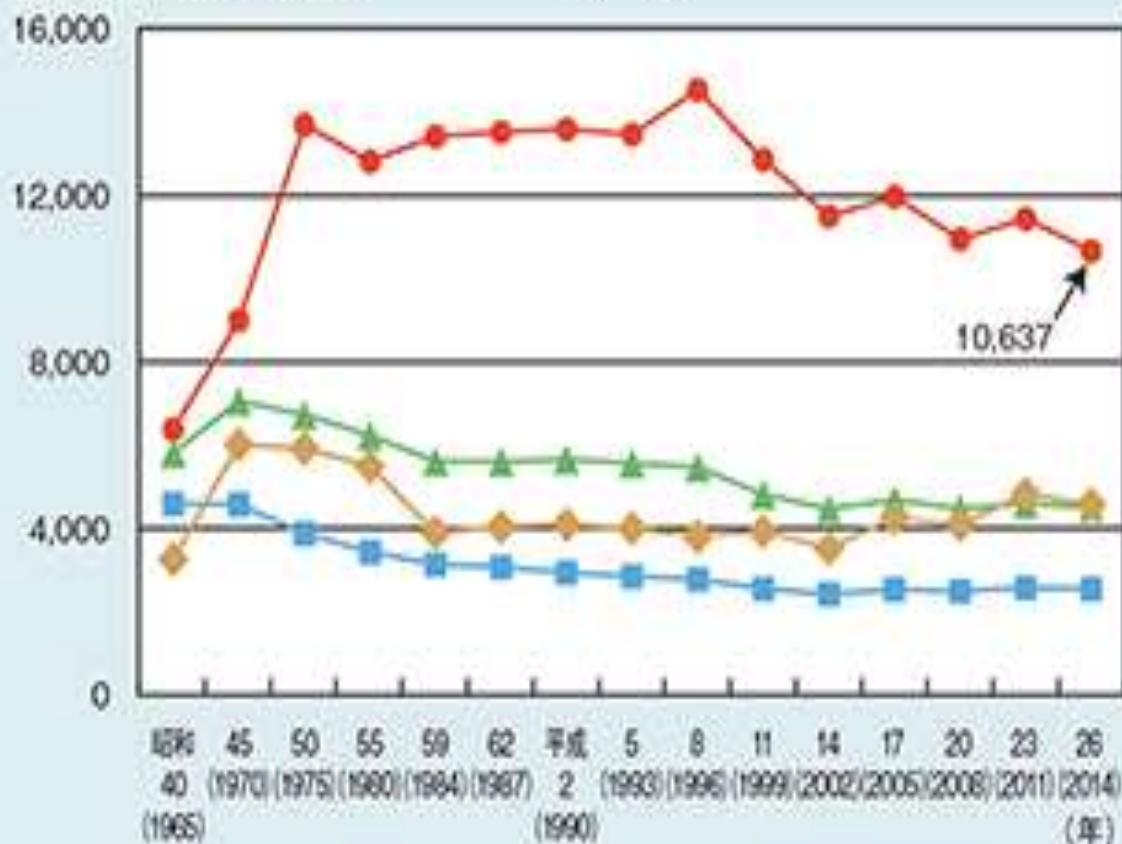
(各年齢階級別人口10万対)

入院



(各年齢階級別人口10万対)

外来



● 65歳以上 ▲ 35～64歳 ■ 15～34歳 ◆ 0～14歳

資料：厚生労働省「患者調査」(平成26年)

(注) 平成23年の数値は、宮城県の石巻医療圏、気仙沼医療圏及び福島県を除いた数値である。



## ①健康水準について

乳児死亡率低下  
高齢者受療率上昇 の理由

乳児死亡率低下・・・生まれた後すぐに亡くなることが少ない

高齢者受療率上昇・・・病気やケガをすぐに見てもらえる

## ①健康水準について

### それぞれの要素の関係

平均寿命↑up

乳児死亡率↓down 受療率↑up

平均寿命が延びることは乳児死亡率、受療率が基になっている！！

新生児の死者数が減り、高齢者が長生きをすることで、平均寿命は延びる。

## ①健康水準について

平均寿命が長いということはそれらを支える項目の質が高いということであり、すなわち健康水準が高いということが言える。

## ②健康水準向上の背景について

平均寿命↑up

死亡率↓down 受療率↑up

健康水準の構成をさらに支えてるものとは何？

②健康水準向上の背景について

# 経済と科学の発展

主に・・・

## ②健康水準向上の背景について

### 保健制度の向上

- ・ 国民皆保健制度

国民で税金を払い、治療費の3割を負担する制度。

つまり、受診者の経済的な負担が軽くなり、安価で病院に行けることになる。

## ②健康水準向上の背景について

### 栄養の向上

- 安価な食事
- 手に入りやすい食事
- 飲食店増加

飢えることが基本ない

## ②健康水準向上の背景について

### 衛生面の向上

- ・きれいな水道水
- ・きれいな公共施設

感染症のリスクが低い



## ②健康水準向上の背景について

📌総じて

平均寿命↑up

死亡率↓down 受療率↑up

保健制度↑up 栄養↑up 衛星面↑up

経済・科学の発展が国民の生活を向上させた結果、平均寿命が延びる結果となっている。

### ③ これからの健康課題について

ここまでやってきて、

経済・科学が発展してきて日本  
すごくない??

それで平均寿命ものびてるし...

ただ...

③ これからの健康課題について

# 長生きが故の課題

### ③ これからの健康課題について

健康水準が上がることで見えてきたこと

- 病気傾向の変化
- 3つの健康課題

### ③ これからの健康課題について

#### 病気傾向の変化

- **結核** かかると治らず死亡することが殆どだった。昔の死因1位。
- **麻疹** 高熱が出る。感染力が非常に強い。
- **食中毒** 食べ物から感染。嘔吐、下痢、腹痛。

現在はワクチンなどの治療法が確立  
でもコロナなどの新しい感染症は発生する

### ③ これからの健康課題について

## 病気傾向の変化

死因割合は感染症から

に変化してきた

### ③ これからの健康課題について

#### 生活習慣病の種類

- ・ がん（悪性新生物）
- ・ 心疾患
- ・ 脳血管疾患
- ・ 歯周病
- ・ 脂質異常症
- ・ 高血圧
- ・ 糖尿病
- etc

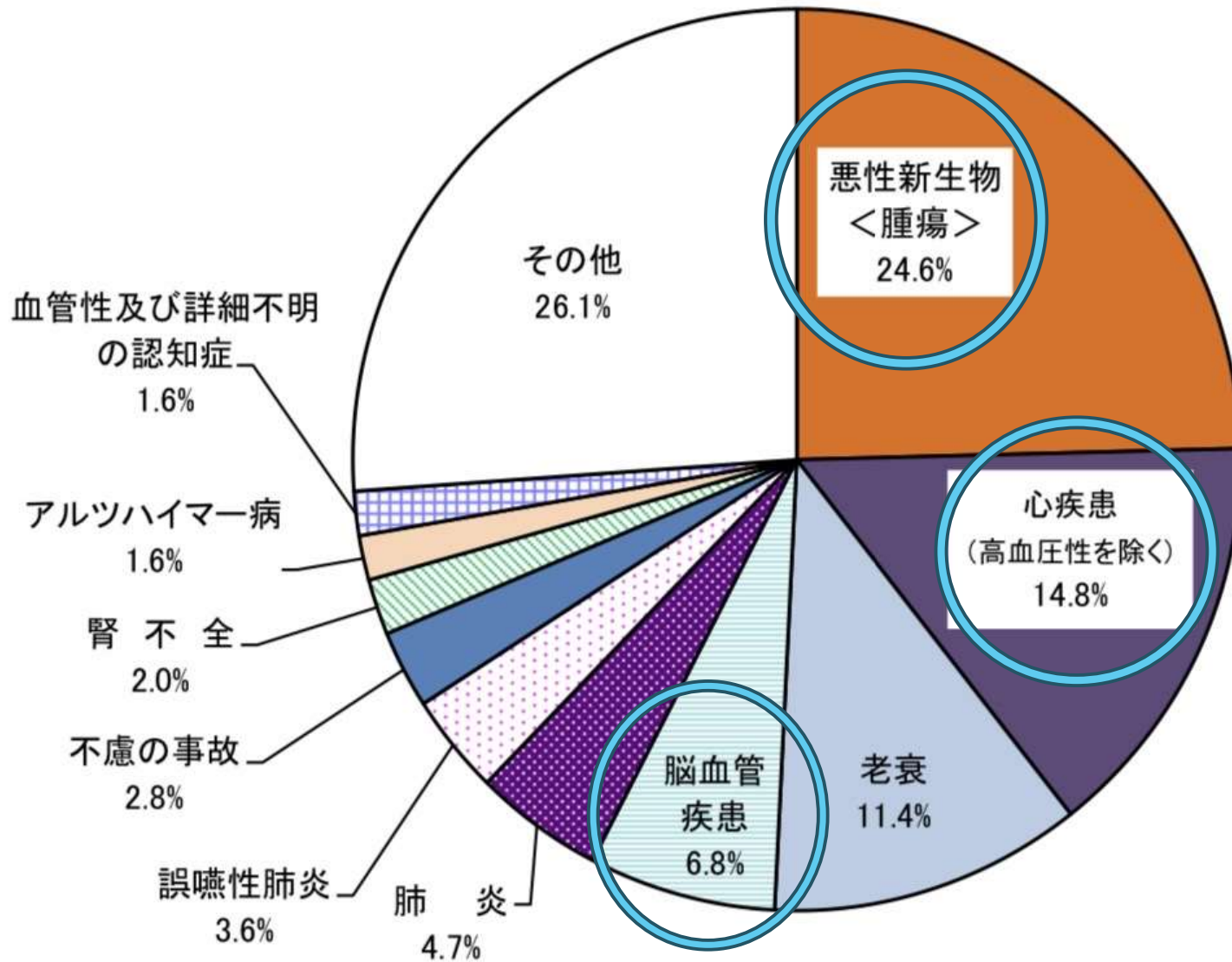
#### <三大生活習慣病>

がん（悪性新生物）

心疾患

脳血管疾患

図5 主な死因の構成割合（令和4年(2022)）



合計で  
%



なぜ？

### ③ これからの健康課題について

## 社会の豊かさが影響している！！

- ・ 食生活問題

昨今はファストフードが主流になっていたり冷蔵庫で食べ物の保存がしやすくなっていることが挙げられる。野菜不足、脂質多めの食事が多いことも。

- ・ 運動不足

今はデスクワークが主流。移動も電車や車などになり運動量の低下。

- ・ 睡眠不足 睡眠過多

6時間未満の睡眠が多いこと。

10時間以上の睡眠が多いこと。

### ③ これからの健康課題について

どう対応していこうか？

1. 食生活の見直し

2. 軽い運動をする

3. 適度な睡眠を

### ③ これからの健康課題について

#### その他の課題

- ・メンタル課題

多様な社会の変化の変化に対するストレスからかかる課題

- ・アレルギー課題

生活環境の変化で起こる課題。PM2.5、花粉症など

- ・介護課題

寝たきりになってしまう高齢者の介護。

### ③ これからの健康課題について

これから国民で取り組みたいこと

## 健康寿命を延ばすこと

健康寿命とは健康で介護や、病院通い、病気がないことの期間の名称である。

健康寿命を延ばすことは様々な課題を解決になる

- ・ 税金問題
- ・ ヤングケアラー
- etc . . .

# まとめ

★日本の健康水準は高く、平均寿命も長い。

★社会の豊かさが健康水準を高めてきた。

★生活習慣病は健康課題で注目すべき点

★健康寿命を延ばすことが今後の命題

# 考えて相手に話してみよう

## ①今日の感想

- ・具体的に気持ちを伝える
- ・どの部分からそう思ったか根拠を伝えましょう

## ②昨今の健康課題を今日知ることができましたね。

なぜ健康課題がなくならないか班で考えましょう。

※答えはないです。あくまで、事実から推察する自分の考え。

- ・ICTで調べるのOK
- ・わからなかったら先生にヘルプ求めるのもOK