

演題：ロコモティブシンドロームの最近の動向
－歩行能力の低下と関連して－

講師：泉田良一

【抄録】

ロコモティブシンドロームは運動器の障害によって、移動能力が低下し、要介護になったり、要介護になるリスクの高まった状態と定義される。

超高齢社会を迎えた本邦では、現在男性の平均寿命が約 79 歳、女性が約 86 歳となっているが、平均寿命と健康寿命の間に男性では約 9 年、女性では約 12 年の差があり、このギャップは療養人生となってしまふ。また 2025 年問題という名称に代表されるように、2025 年以降本邦には 4 人に 1 人が 75 歳以上という超高齢社会が到来し、社会保障財政のバランスが崩れると指摘されている。

ロコモティブシンドロームを理解し、その予防を実践することは個々人については健康寿命の延伸に繋がり、引いては超高齢社会日本を救う方途となると期待される。

演題：健康寿命の延伸に向けた自治体のチャレンジ

講師：丸山浩一

【抄録】

国が「健康日本 21」を策定し、国民の健康増進の目標を示す中、西東京市では平成 23 年 8 月、さまざまな分野での協働により健康都市をめざす「西東京市健康都市宣言」を行うとともに、オリジナル健康体操「西東京しゃきしゃき体操」の普及等、多様な住民層にアプローチする取組みを進めてきた。

さらに、平成 26 年度は WHO 西太平洋地域事務局の呼びかけにより創設された「健康都市連合」に加盟したほか、市民・団体・市内企業等の参加を得て「健康応援団」を創設。そして、市民の健康づくりを応援する「西東京健康チャレンジ 2014」の実施など、市民が主体的に健康づくりに取り組むための環境整備を進める。

今回は、これら西東京市における健康施策の展開を紹介するとともに、健康づくりに継続的に取り組む市民を一人でも多く増やすための課題や健康スポーツ医との関わりにも触れ、どのようにして市民の健康寿命の延伸につなげるべきか、改めて皆様と考えてみたい。