

# 平成29年国民健康・栄養調査の調査テーマについて

## ○重点テーマ：高齢者の健康・生活習慣に関する実態把握

### 健康日本21(第二次)における 高齢者の健康の目標設定の考え方

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

生活の質の向上

社会環境の質の向上

○高齢者の要介護状態の予防  
または先送り

○高齢者の社会参加と社会貢献  
の増進

○身体、心理、社会的機能の維持・  
増進  
○認知症、ロコモティブシンドローム、  
うつ、閉じこもり、低栄養など老年症  
候群の予防

社会参加の機会の増加と公平性  
の確保、健康のための支援(保  
健・医療・福祉等サービス)への  
アクセスの改善と公平性の確保、  
地域の絆に依拠した健康づくり  
の場の構築

○良好な食・栄養  
○身体活動・体力の増進  
○社会参加・社会的紐帯を重視

<個人の行動変容>

<良好な社会環境の実現>

- ・健康寿命の更なる延伸に向けては、健康度の高く  
なっている高齢者については、就労や社会参加を促  
進する必要があり、一方で、虚弱化を予防又は先送り  
をすることも重要な課題。
- ・いずれにしても、個々の高齢者の特性に応じて生活  
の質の向上が図られる必要がある。
- ・健康寿命の延伸を目指して生活習慣を改善し、介護  
予防の取組を促進することにより、高齢者が要介護状  
態となる時期を遅らせることが出来ると期待される。

- 高齢期の適切な栄養は、生活の質のみならず、  
身体機能を維持し生活機能の自立を確保する上  
でも極めて重要
- 歩行速度が速い高齢者ほど生活機能を維持し  
やすく余命も長いことが知られており、総合的な  
歩行機能の維持向上のためには、高齢者におけ  
る運動器の健康維持が極めて重要

・高齢者の健康・生活習慣に関する実態把握、特に低栄養の実態把握をより高い精度で行うとともに  
生活機能の維持に関する実態を把握し、その結果を健康寿命の更なる延伸に向けて、高齢者の虚弱  
化の予防又は先送りに効果的な施策の展開に活用

・そのほか、健康日本21(第二次)の推進のための基本的な項目についてモニタリングを行う。

# ○健康日本21(第二次)における目標

## 低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制

- 高齢期の適切な栄養は、生活の質のみならず、身体機能を維持し生活機能の自立を確保する上でも極めて重要
- 我が国の高齢者においては、やせ・低栄養が、要介護及び総死亡に対する独立したリスク要因として重要
- したがって、高齢者の低栄養状態を予防あるいは改善し、適切な栄養状態を確保することができれば、健康余命の延伸が期待できる
- そこで、高齢者の健康づくりの指標として「低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制」を設定
- 具体的な指標の選択に際しては、一次予防を重視する観点から、介護予防の地域支援事業で着目している「やせあるいは低栄養状態にある高齢者」ではなく、より緩やかな基準を用いて「低栄養傾向にある高齢者」の割合を減少させることを重視
- その際、「低栄養傾向」の基準は、要介護や総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるポイントとして示されているBMI 20 以下が有用と考えられ、これを指標として設定

目標項目	低栄養傾向(BMI 20 以下)の高齢者の割合の増加の抑制
現状	17.4% (平成22年)
目標	22% (平成34年度)
データソース	厚生労働省「国民健康・栄養調査」

BMI 20 以下の者の割合は、疾病や老化などの影響を受けて65歳以降も年齢が上がるにつれ増加する。今後、高齢者人口のうち75歳以上高齢者の占める割合が増加することから、現在(平成21年)の出現率がその後一定と仮定しても、平成35年にはBMI 20 以下の者の割合は22.2%に達すると推計される。そこで、自然増により見込まれる割合(22.2%)を上回らないことを目指し、目標は22%とする。

# ○高齢者の健康・生活習慣に関する実態把握

\* 60歳以上のみを対象に把握する項目

## 身体状況

- ・身長、体重、BMI
- 新**・筋肉量\*  
[生体インピーダンス法による測定(別紙参照)]

## 身体活動・運動

- 新**・日常生活活動の内容  
[多目的コホート研究(JPHC Study)において用いられている簡易自記式身体活動調査票(普段1日に仕事を含めて体を動かす時間について、「筋肉労働や激しいスポーツ」、「座っている時間」、「歩いたり立っている時間」の3問についてそれぞれ該当する時間を選択)を参考に、身体活動状況を把握し、日本人の食事摂取基準(2015年版)における成人の身体活動レベルⅠ(低い)、Ⅱ(ふつう)、Ⅲ(高い)のどれに該当するかを分類する。]
- ・運動習慣
- ・歩数

## 栄養・食生活

- ・エネルギー及び栄養素摂取量
- ・食品群別摂取量
- ・食事の多様性(主要な食品の習慣的摂取頻度)

## 睡眠

- ・睡眠時間
- ・睡眠による休養

## 喫煙

- ・喫煙状況
- ・禁煙の意思
- ・1日の喫煙本数
- ・受動喫煙の状況

## 飲酒

- ・飲酒の状況

## 歯・口腔等

- ・歯の本数
- ・咀嚼の状況

## 世帯

- ・世帯状況(単身かどうか)

## **新** 生活の様子\*

- ・外出の頻度
- ・運動器の機能
- ・日常生活関連動作
- ・嚥下の状況

[ 介護予防関係で用いられている基本チェックリストのうち、要介護認定発生に対する予測妥当性の研究結果などから、数項目選択。 ]