

百歳元気プロジェクト推進ニュース

VOL. 6 (2013. 12 月)

【報告】「第22回東北薬科大学生涯教育講演会」

60

J A 宮城中央会 営農農政部

「健康日本21と社会保障改革の方向性」

11月16日、東北薬科大学において、「健康日本21と社会保障改革の方向性」と題した、衆議院議員の秋葉賢也氏による講演がありました。秋葉賢也氏は先月まで厚生労働副大臣であったこともあり、医療・介護分野に関する厚労省の方針や国会での議論の様子について、詳細な説明がありました。

以下、講演内容の要約です。

1 健康日本21

- 平成25年度から10年間の国民健康づくり運動を推進するため、第2次「健康日本21」を推進している。具体的な数値目標を掲げて取り組む。
- 特に、「健康寿命(日常生活に制限のない期間)の延伸」が大きな柱。平均寿命(男性79.55、女性86.30)は平成13年と平成22年の約10年で比べると、男性は1.48年、女性は1.37年延びているが、健康寿命(男性70.42、女性73.62)の伸びは、男性1.02年、女性0.97年と平均寿命の伸びよりも小さい。健康寿命が平均寿命を上回って延びることを目標としている。
- 食生活や禁煙も重要だが、運動不足を改善し、ロコモティブシンドロームを予防していくことが重要。メタボリックシンドロームの認知度は9割を超えるまでになったが、ロコモティブシンドロームの認知度は極めて低い。「メタボからロコモ」として、認知度を高めていく必要がある。

2 社会保障改革の方向性

- 社会保障制度を持続可能な制度として確立していくことが、国民の安心にとって極めて重要な政策課題である。このため、現在開催されている臨時国会に「持続可能な社会保障制度の確立を図るための改革の推進に関する法律案」(社会保障改革プログラム法案)が提出され、審議されている。
- 今後は医療法や介護保険法の改正にも取り組み、在宅医療・介護の充実強化や医療・介護の従事者の確保・処遇改善、地域包括ケアシステムの構築などを進めていく。

秋葉氏は、「ただ単に長生きするのではなくて、健康で、自立した中で長寿を全うすることが大切。」「日本は1985年に世界1位の長寿大国となり、今年4月にWHOが発表した統計でも28年連続になるが、平均寿命と健康寿命の開きをしっかり埋めていくということが、高齢化の中で特に重要になってくる。」と、力強く述べていました。

また、ロコモティブシンドロームについては、「ロコモとは、運動機能障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態」少し怖い話ですが…として、「仙台市内の小中学生に、ばんざい・前屈・しゃがみ込みが出来るか調査してみた。当然みなできると思っていたら、2割の子どもが達成できなかった。自分の息子にもやらせてみたら、しゃがみ込みがうまくできず、ショックだった。」と語りました。

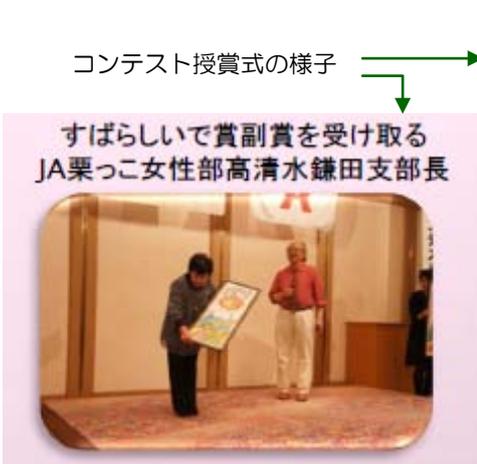
よい食で丈夫な体をつくり、毎日の運動で自立した健やかな体を保ち、定期的な健診で体の状態を確認する…あらためて、百プロの取り組みの必要性を実感します。



100歳弁当レシピが紹介されています！

HP アドレス : <http://www.ja-care.net/>

JA 高齢者福祉ネットワークのホームページに、今年度実施された『第3回「あなたに届ける JA 健康寿命 100 歳弁当コンテスト」』で入賞した作品のレシピが掲載されています。ぜひアクセスしてみてください！



審査委員長が栗っこのお弁当をイメージして描いたイラスト

pickup ピンクリボン運動③

今回は、アンジェリーナ・ジョリーで話題の「乳がんの予防」について、ご説明します！

今年5月、アンジェリーナ・ジョリーさんが遺伝子検査を受け、遺伝性の乳がんの発症と関連する遺伝子（BRCA1、BRCA2）の変異によって乳がん発症リスクが高いことを公表しました。乳がん未発症で予防的に乳房を切除したことにより、世界中で注目を集めました。

乳がん・卵巣がんの全症例のうち、5～10%が遺伝性であるといわれています。遺伝性乳がん・卵巣がんは家系内に乳がん、卵巣がんなどが多発する疾患であり、BRCA1、BRCA2 という2種類の原因遺伝子が知られています。特徴としては、次のようなものがあります。

- ・40歳未満の若い年齢において乳がんを発症する。
- ・家系内に複数の乳がん、卵巣がん患者が認められる。
- ・片方に乳がんを発症後、反対側の乳がんあるいは卵巣がんも発症する場合がある。

米国ではBRCA1/BRCA2の遺伝子検査が普及しており、変異陽性者に対しては、これらのがんの検診に加えて、薬による予防や、乳腺や卵巣・卵管の予防的切除が行われる場合もあります。

一方、わが国では、現時点で健康な（未発症の）乳房を切除することについて統一された指針はなく、乳がん発症の予防を目的とする健康な乳房の切除は保険給付の対象とはなっていません。

【参考資料：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター】