

第 2 章

# 健康を取り巻く高槻市の状況

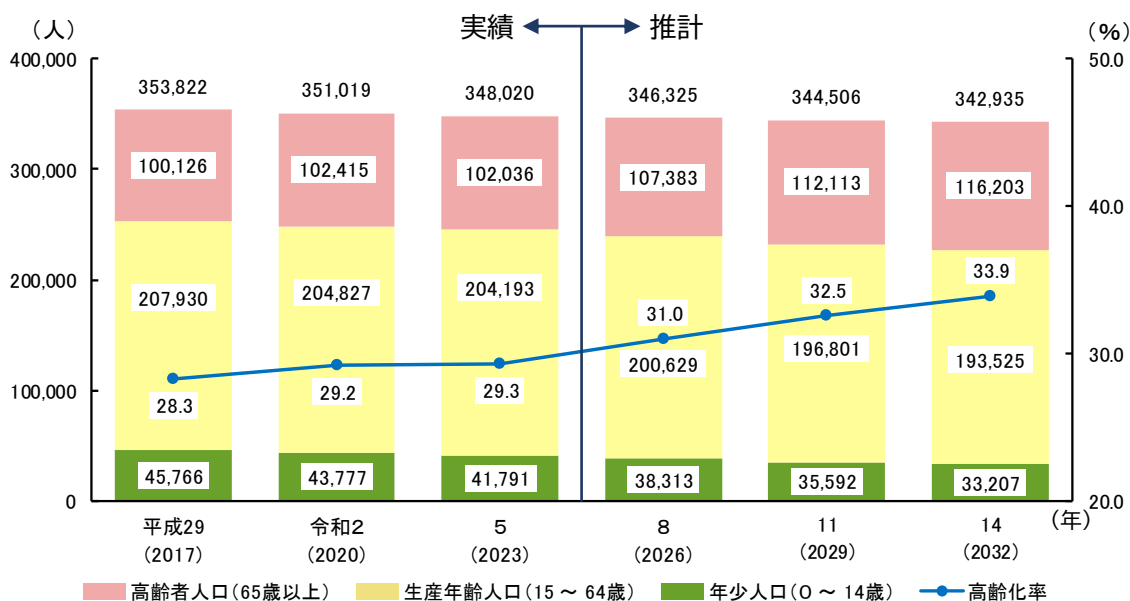
## 1 人口と年齢構成

人口総数は、令和5(2023)年3月末現在348,020人となっており、緩やかな減少傾向にあります。

年齢階層別にみると、0歳から14歳までの年少人口、15歳から64歳までの生産年齢人口の減少が続く一方、65歳以上の高齢者人口は増加傾向となっています。

また、今後の人口について推計した結果によると、令和14(2032)年3月末現在では、高齢化率は33.9%に達し、着実に高齢化が進むことが予測されます。

図 人口総数及び年齢階層別人口の推移

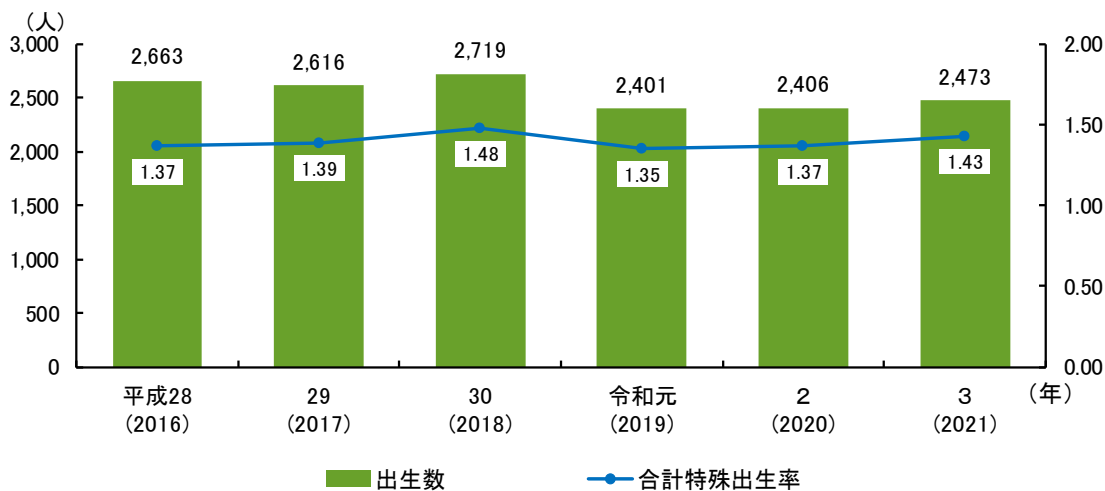


資料：住民基本台帳人口(実績)、高槻市総務部総務課資料(推計)(各年3月末)

## 2 出生の状況

出生数及び合計特殊出生率についてはそれぞれ、令和元(2019)年に2,401人、1.35まで低下しましたが、その後は横ばい傾向にあります。

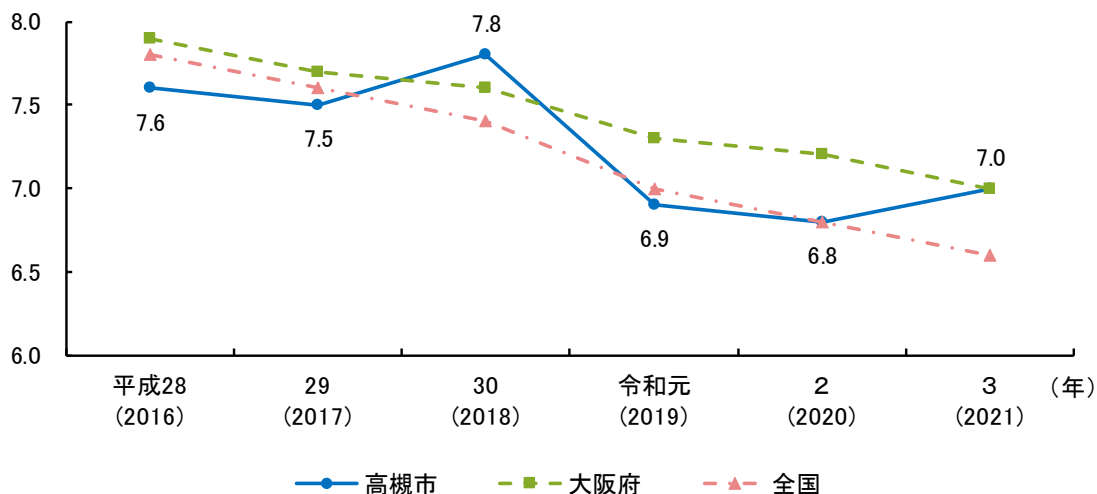
図 出生数と合計特殊出生率の推移



資料: 人口動態統計、高槻市資料

出生率の推移をみると、減少傾向にありますが、令和3(2021)年では大阪府と同等となっています。

図 出生率の推移(人口千対)



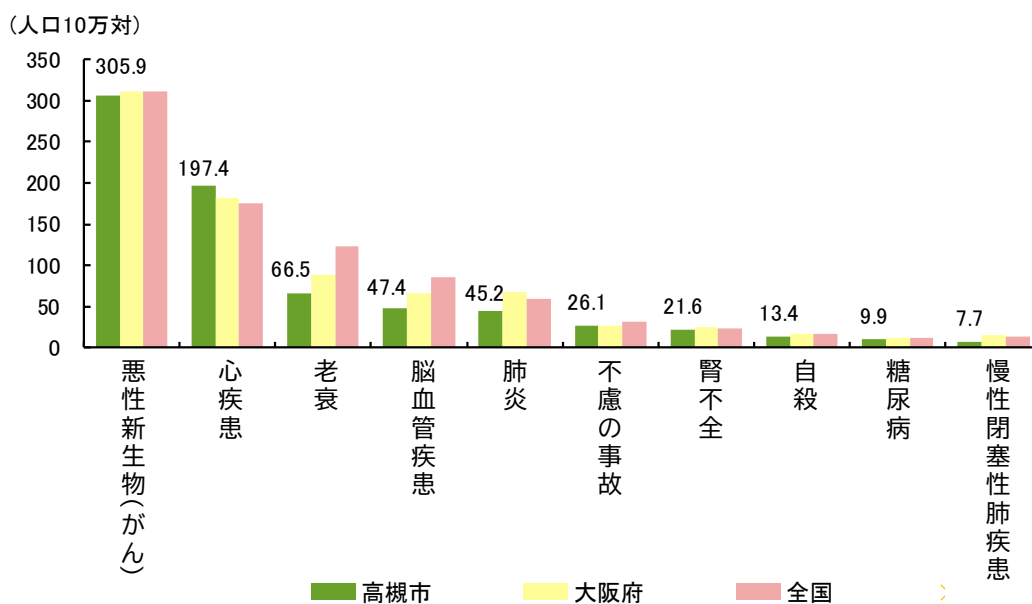
資料: 人口動態統計、高槻市資料

### 3 死亡の状況

令和3(2021)年の主な死因別の死亡率(人口10万人当たり)は、心疾患を除いて、全国や大阪府よりも低い水準となっています。

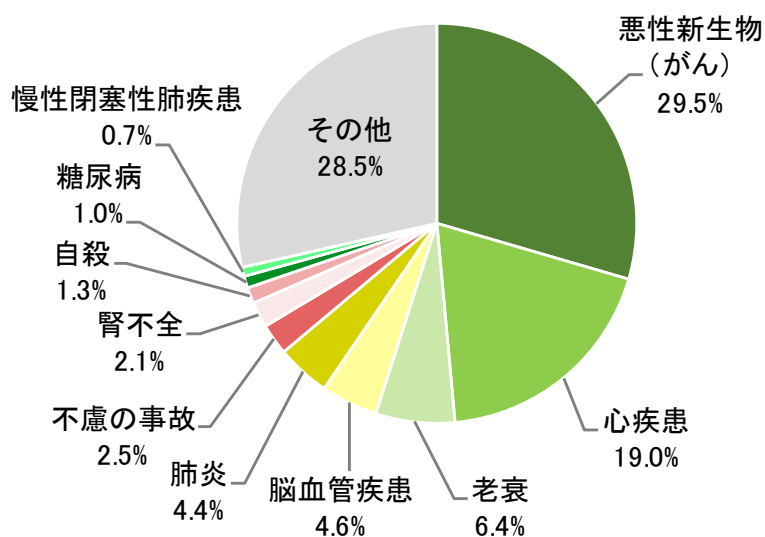
また、主な死因別に死亡者数の割合をみると、全国や大阪府の傾向と同様に、悪性新生物(がん)が最も多く、次いで心疾患、老衰、脳血管疾患、肺炎、不慮の事故の順となっています。

図 主な死因別死亡率(人口10万対) 令和3年



資料:人口動態統計、高槻市資料

図 高槻市の主な死因別死亡者数の割合 令和3年

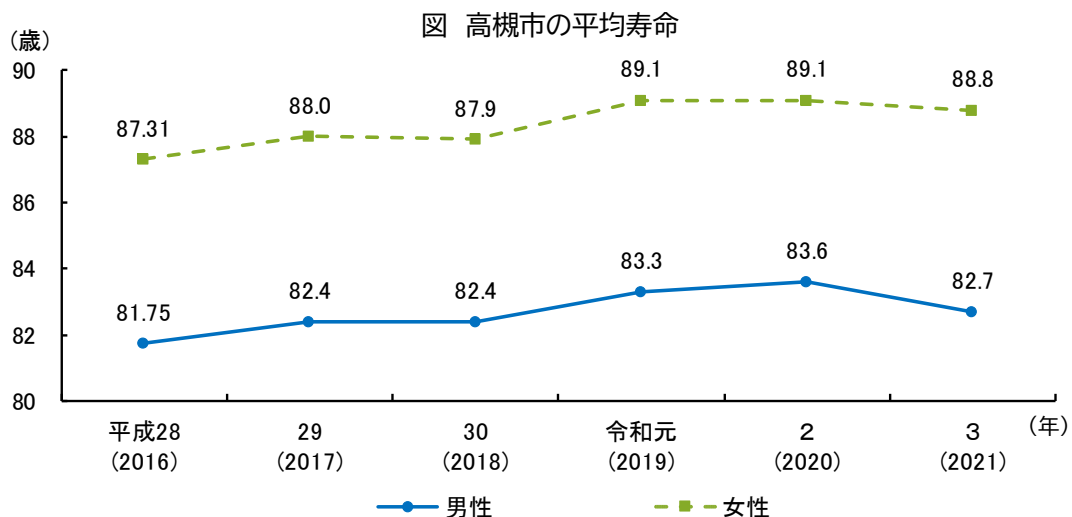


資料:人口動態統計

## 4 平均寿命と健康寿命

### ① <平均寿命>

本市の令和3(2021)年の平均寿命は、男性が82.7歳、女性が88.8歳となっています。

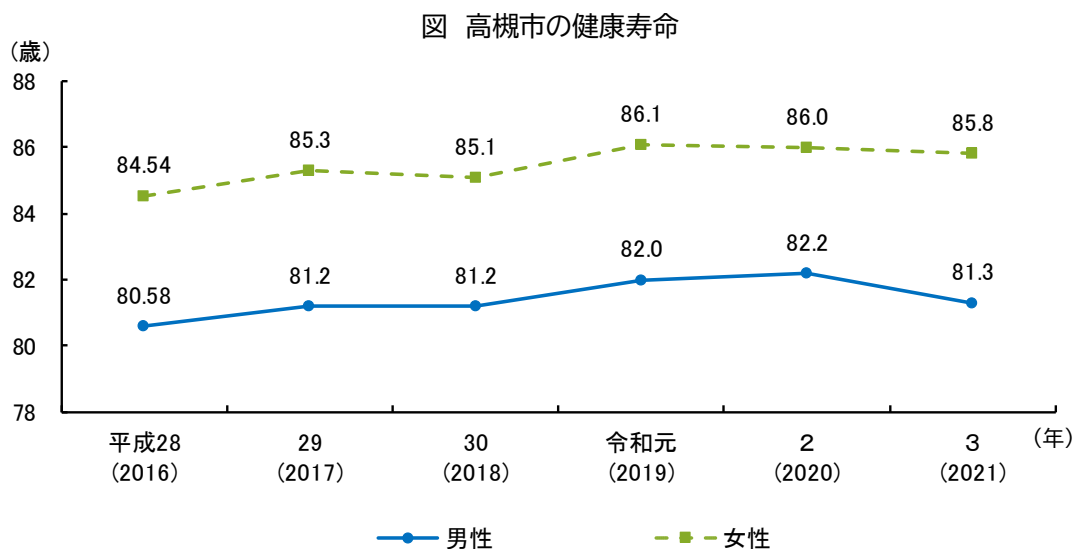


資料:大阪府健康づくり課提供

### ② <健康寿命>

健康日本21(第三次)では、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を「健康寿命」と定義し、国民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目標に掲げています。

本市の令和3(2021)年の健康寿命は、男性が81.3歳、女性が85.8歳となっています。



資料:大阪府健康づくり課提供

## コラム1

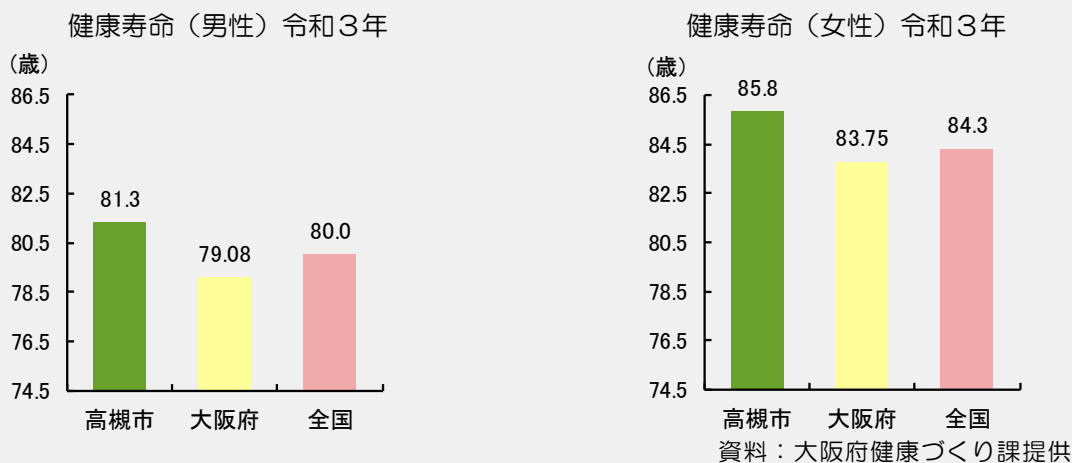
### 平均寿命と健康寿命

□「平均寿命」とは、0歳児時点の平均余命で、「何歳まで生きられるのかの平均的な年数」をいいます。すべての年齢の人の死亡率をもとに算出しています。

□「健康寿命」とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」をいいます。厚生労働省によると、複数の算出方法があります。

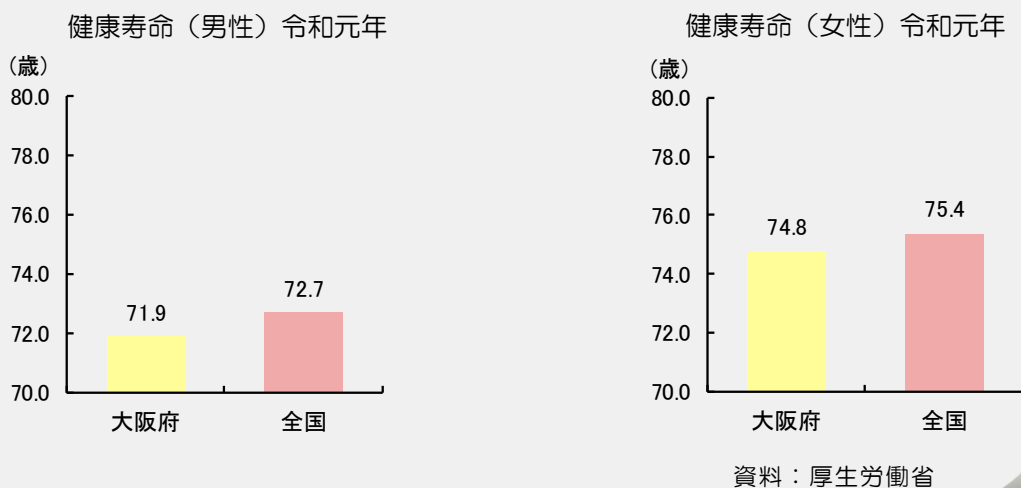
※1 本計画で用いている健康寿命は、介護情報等のデータを用い、要介護2～5の認定者以外の人を「健康」として算出する「日常生活動作が自立している期間」を用いています(市町村単位で算出できるため、多くの市町村で採用されています)。

図1 健康寿命(日常生活動作が自立している期間)の比較 <高槻市・大阪府・全国>



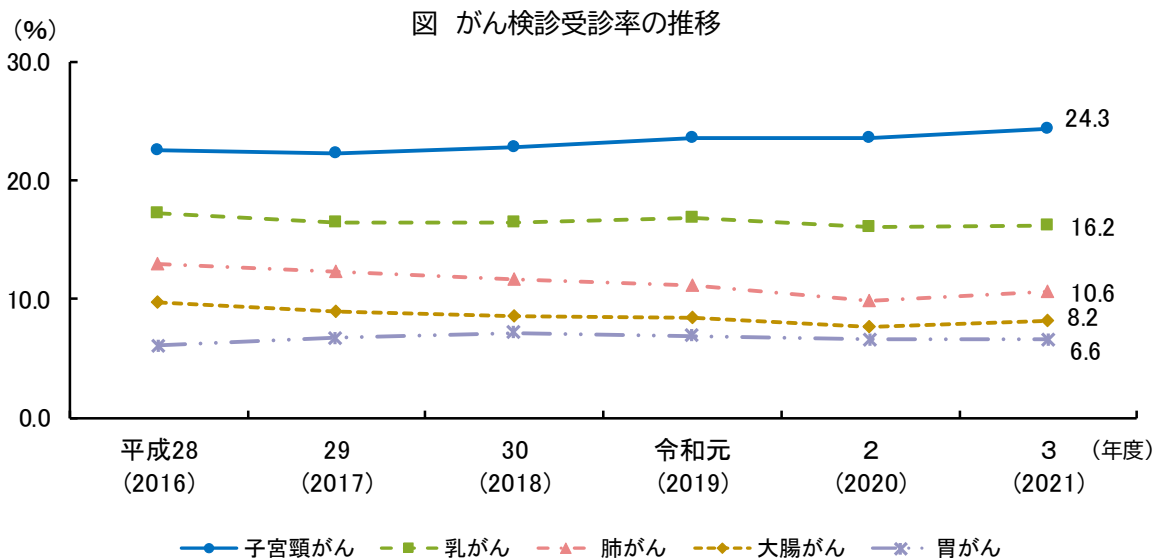
※2 大阪府、国の計画で用いている健康寿命は、国民生活基礎調査の「健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」の質問に対し、「ない」と回答した人を「健康」として算出する「日常生活に制限のない期間」を用いています(市町村単位では算出できません)。

図2 健康寿命(日常生活に制限のない期間)の比較 <大阪府・全国>



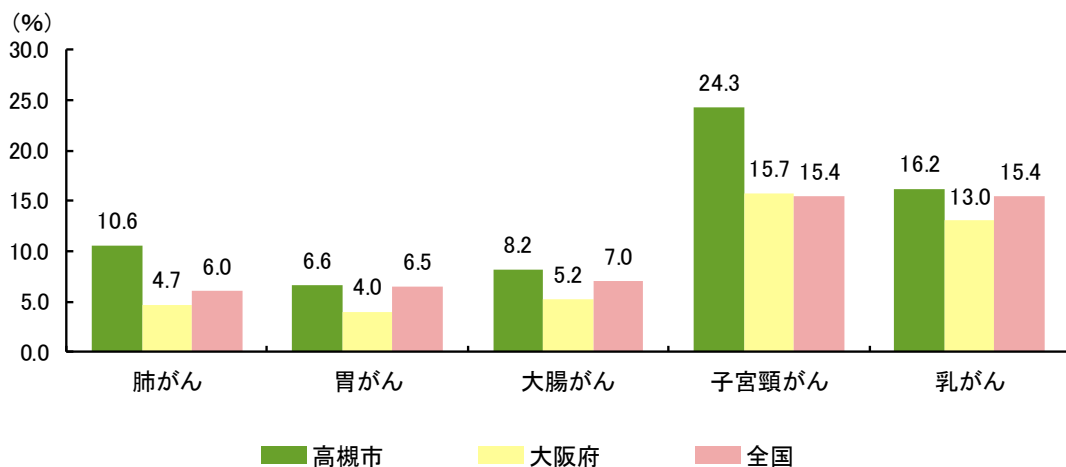
## 5 がん検診の受診状況

本市が実施するがん検診の受診率は、ほぼ横ばいとなっており、子宮頸がん検診が最も高く、令和3(2021)年度で24.3%となっています。令和3(2021)年度のがん検診の受診率は、どの検診も大阪府、全国より高く、特に子宮頸がんの受診率が高くなっています。



資料：高槻市資料

図 がん検診受診率 令和3年度



資料：地域保健・健康増進事業報告

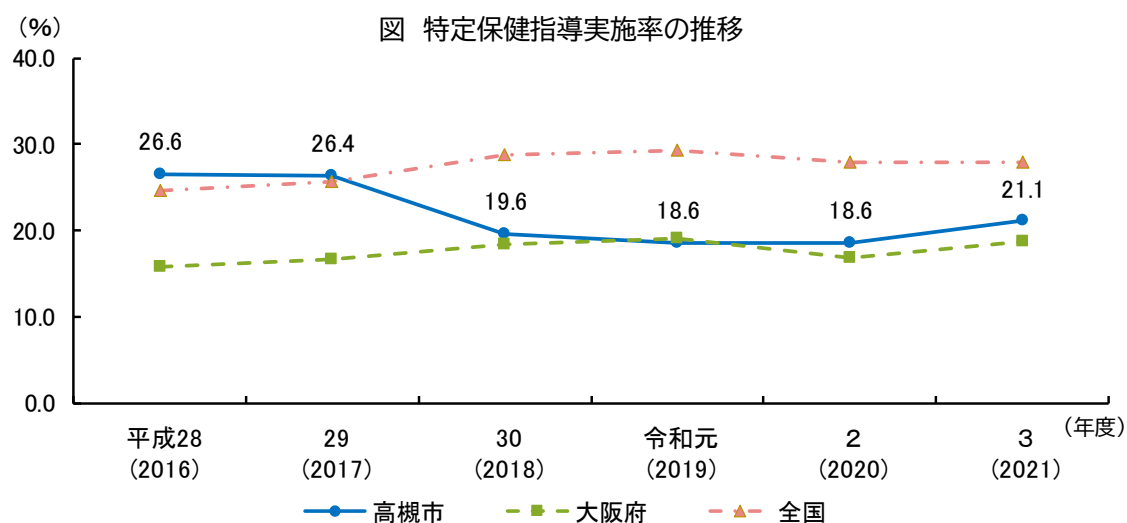
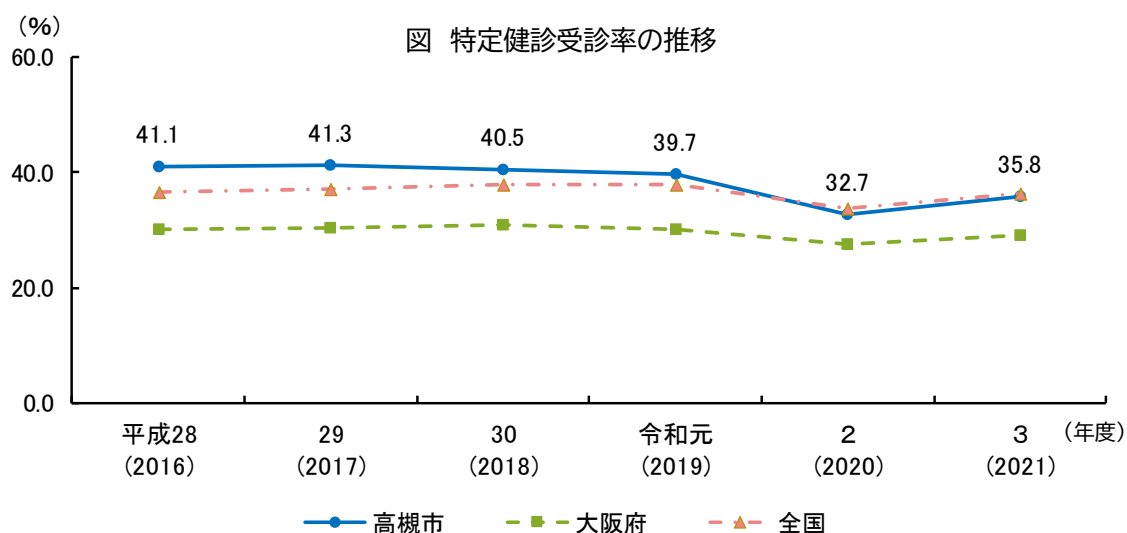
## 6 国民健康保険加入者の受診状況

40歳から74歳までの国民健康保険加入者を対象として、生活習慣病重症化(虚血性心疾患、脳血管疾患等)の危険因子となる高血圧・糖尿病・脂質異常等を早期発見し、生活習慣の改善によるリスク軽減を図るため、特定健康診査(以下「特定健診」という。)  
特定保健指導を実施しています。

### ① <特定健診受診率・特定保健指導実施率>

特定健診受診率は、令和元(2019)年度までは、全国や大阪府と比較しても高い状況にありましたが、令和2(2020)年度から全国と同水準となっています。

また、特定保健指導実施率は、平成30(2018)年度以降は大阪府と同水準で経過しています。



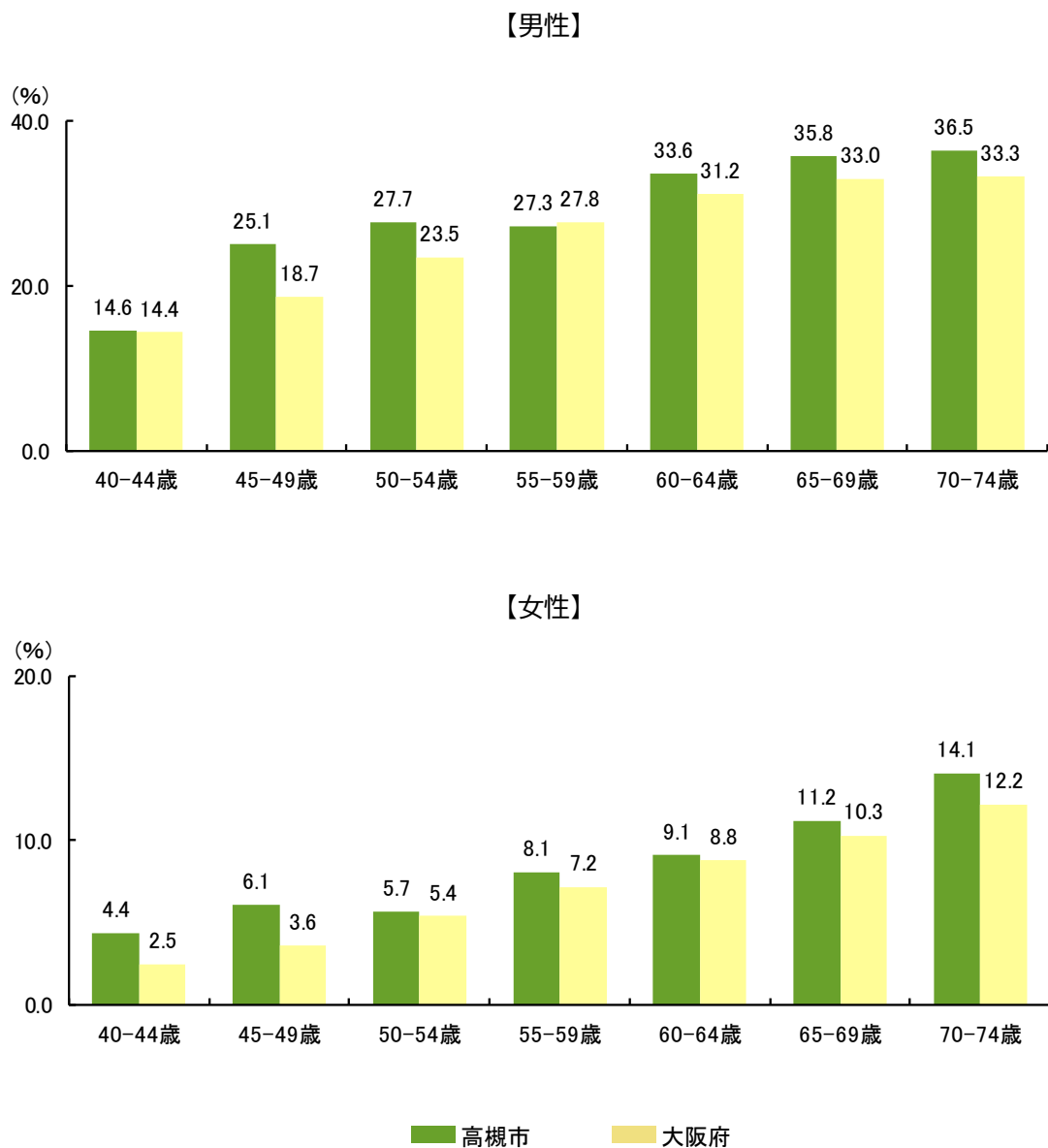
資料：全国は厚生労働省、大阪府・高槻市は大阪府国民健康保険団体連合会

② <メタボリックシンドローム該当者>

メタボリックシンドローム該当者の状況をみると、男女とも年齢が高くなるほど増加傾向にあります。なお、どの年代も男性の方が女性より高くなっています。

また、大阪府と比較すると、55歳から59歳の男性を除いて男女ともにすべての年齢層において高くなっています。

図 メタボリックシンドローム該当者 令和3年度



資料：大阪府循環器疾患予防研究受託業務報告書

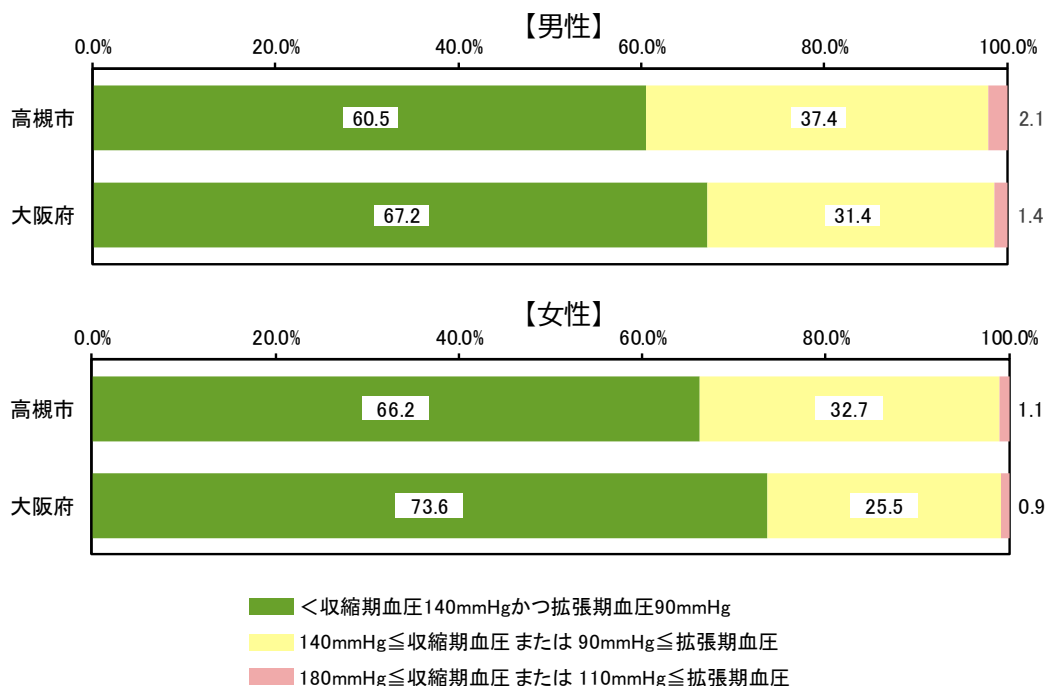


③ <高血圧の状況>

高血圧区分(収縮期血圧140mmHgまたは拡張期血圧90mmHg以上)をみると、男女とも大阪府に比べ高くなっています。

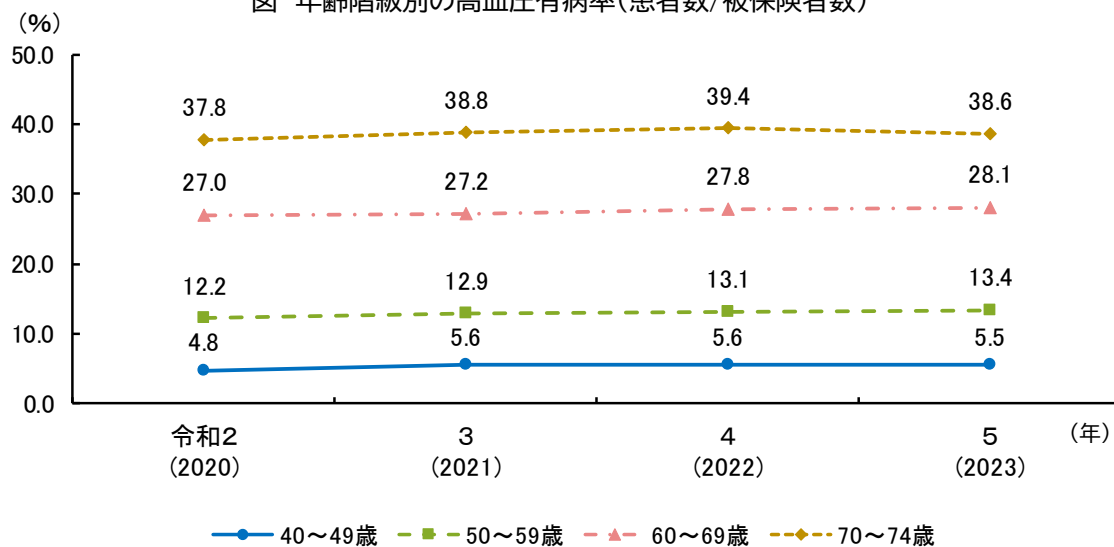
年齢階級別の高血圧有病率をみると、70～74歳で最も高く、約40%となっています。

図 特定健診結果〔高血圧区分〕 令和3年度



資料:大阪府循環器疾患予防研究受託業務報告書

図 年齢階級別の高血圧有病率(患者数/被保険者数)

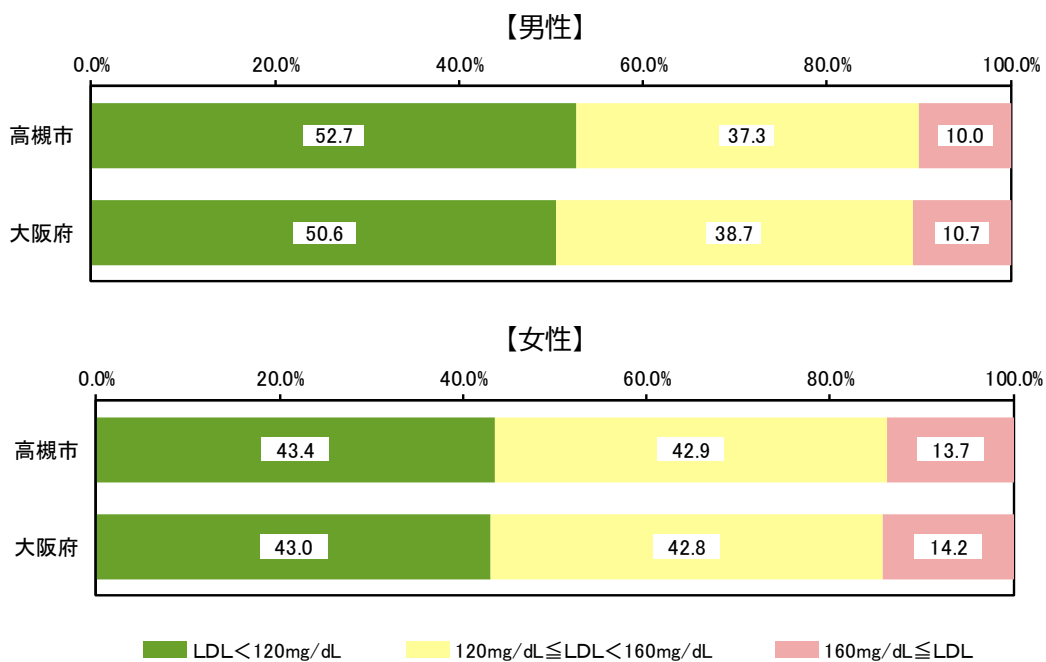


資料:国保データベースシステム(各年5月)

④ <LDL(悪玉)コレステロールの状況>

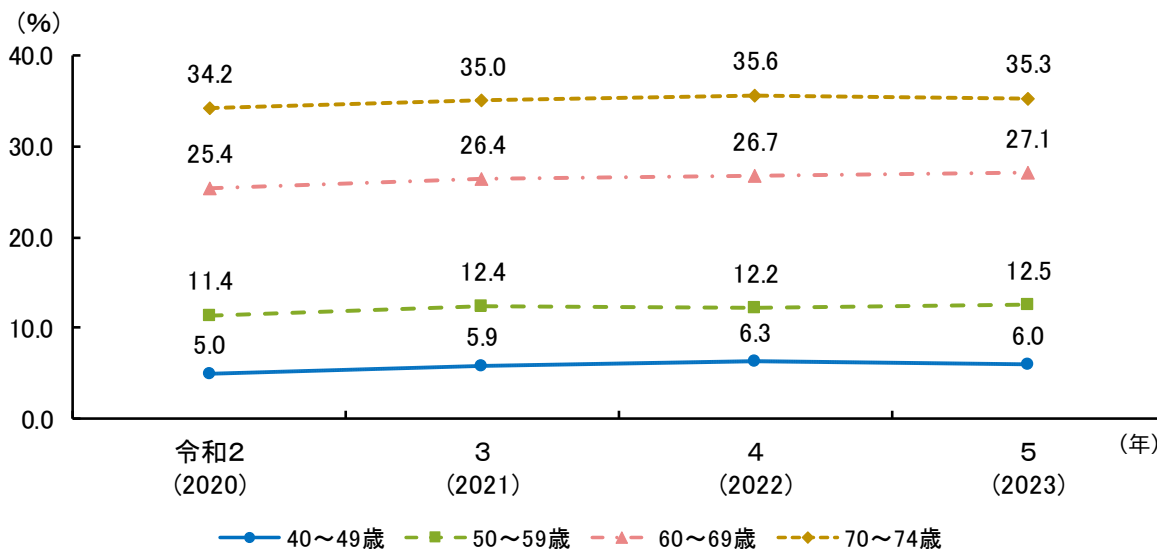
LDL(悪玉)コレステロール高値者(120mg/dL以上)をみると、女性が男性に比べ高くなっています。年齢階級別の脂質異常有病率をみると、70~74歳で最も高く、約35%となっています。

図 特定健診結果[LDLコレステロール区分]令和3年度



資料:大阪府循環器疾患予防研究受託業務報告書

図 年齢階級別の脂質異常有病率(患者数/被保険者数)



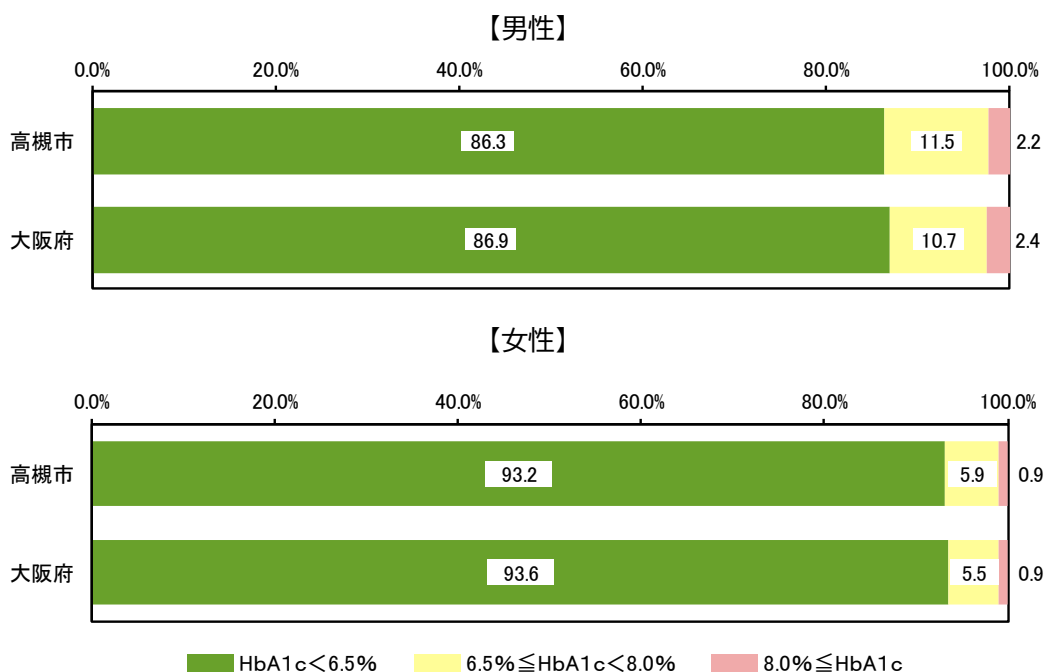
資料:国保データベースシステム(各年5月)

⑤ <糖尿病の状況>

糖尿病の診断に用いられるHbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)区分をみると、男性で「6.5%以上8.0%未満」の割合が女性に比べ約2倍高くなっており、大阪府と比較すると同程度となっています。

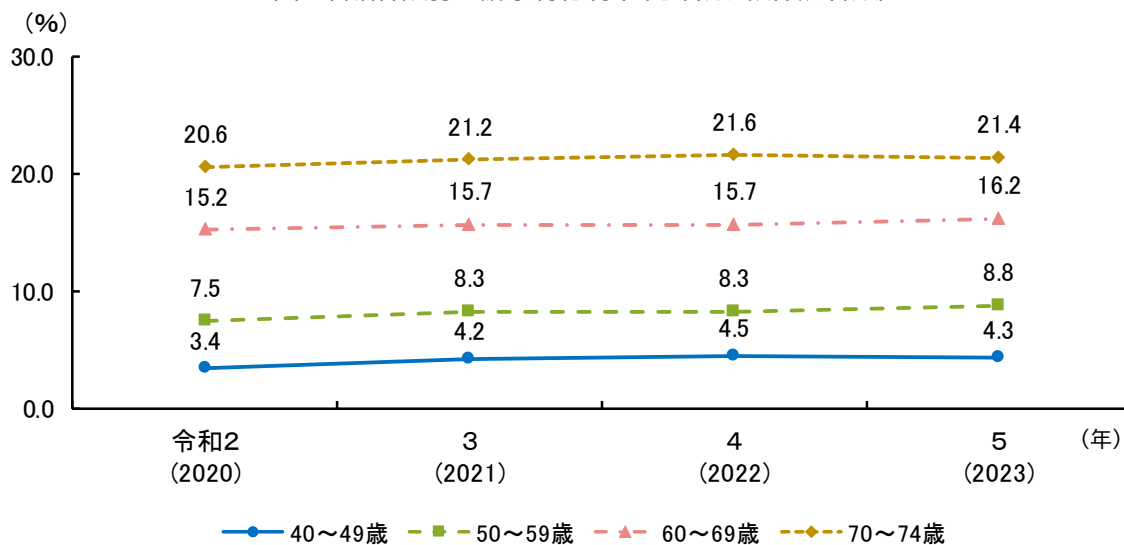
年齢階級別の糖尿病有病率をみると、70～74歳で最も高く、約20%となっています。

図 特定健診結果〔HbA1c 区分〕令和3年度



資料:大阪府循環器疾患予防研究受託業務報告書

図 年齢階級別の糖尿病有病率(患者数/被保険者数)



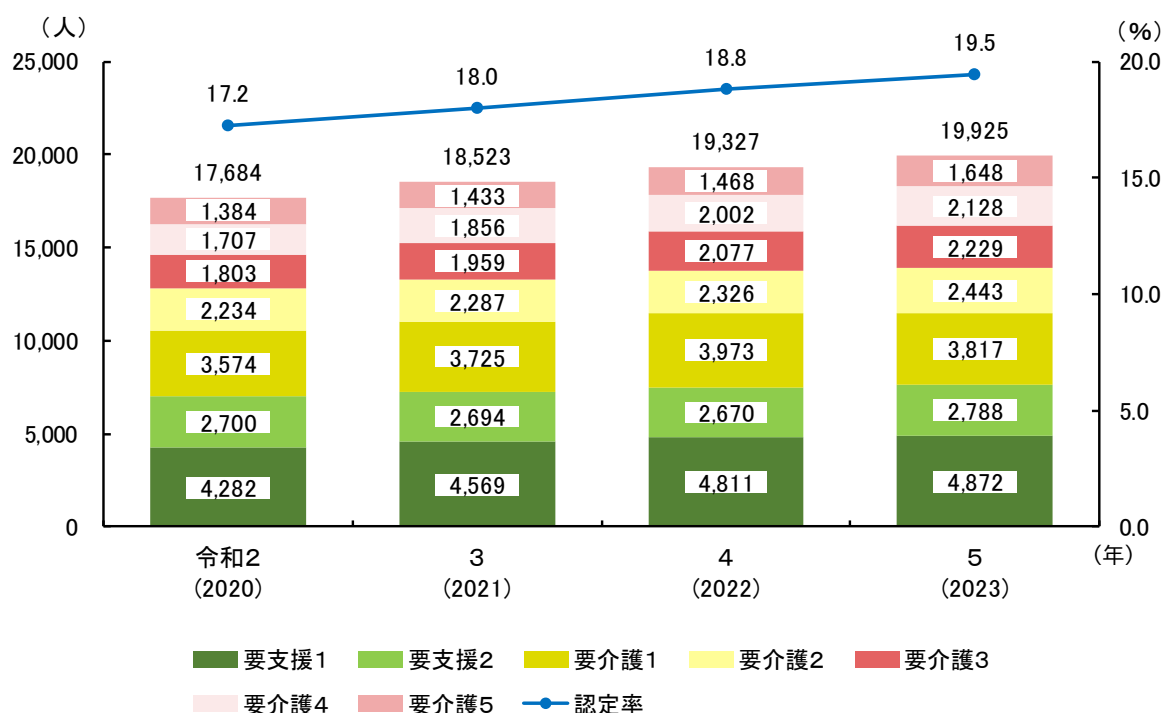
資料:国保データベースシステム(各年5月)

## 7 要支援・要介護認定者の状況

介護保険事業の要支援・要介護認定者数は一貫して増加を続けており、令和5(2023)年3月末現在、第1号被保険者(65歳以上)の認定者数は19,925人、認定率は19.5%となっています。

また、要介護度別にみると、要支援1、要支援2、要介護1の割合が高く、合わせると全体の約60%を占めています。

図 要介護・要支援認定者数等の推移



資料：介護保険事業状況報告(各年3月末)

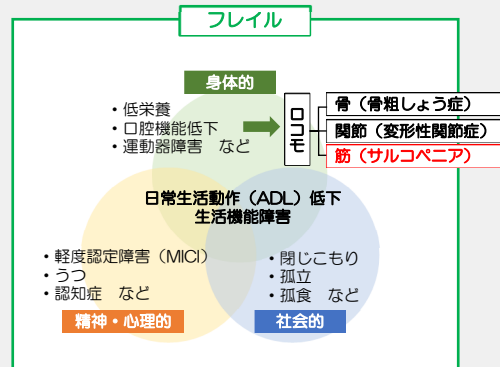
## コラム2

# サルコペニア予防で「フレイルなんてこわくない！」

「サルコペニア」をご存知ですか。ギリシャ語のサルコ（筋肉）とペニア（喪失）を合わせた造語で、加齢に伴う骨格筋量の減少や筋力低下のことをいいます。

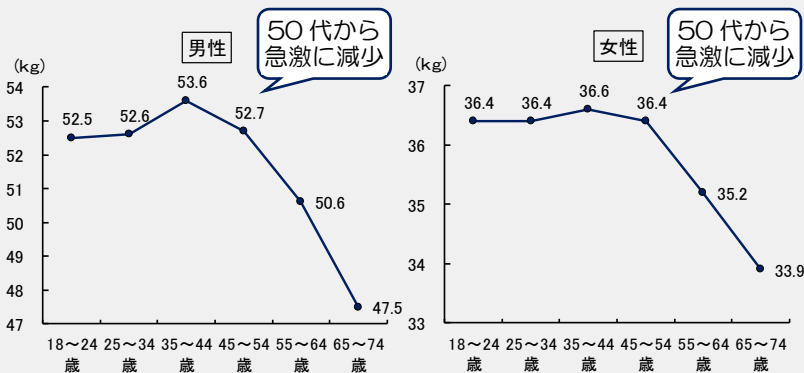
フレイルとは、加齢に伴い身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態（要介護の前段階）で、適切な取組により健常な状態に戻れる段階にあり、身体的・精神的・社会的の三つの要素があります。この身体的フレイルのうち、骨、関節、骨格筋など運動器の機能低下をきたした状態（ロコモ）の原因の一つにサルコペニアがあります（右図）。

フレイル、ロコモティブ症候群、サルコペニアとその関係



出典：日本サルコペニア・フレイル学会誌  
2(1).6-12.2018 鈴木隆雄より作図 一部改変

加齢に伴う筋肉量の推移



出典：老年医学会（日本人筋肉量の加齢による特徴）

そのため、40~50 歳頃までにいかに骨格筋を蓄えておくかが大切で、壮年期における運動習慣はサルコペニアの予防になります。

骨格筋の機能を高めるためには、筋肉に負荷をかける運動が効果的ですが、低い負荷でも反復すること（回数×セット数）で改善が期待できます。また、サルコペニア予防のためには、種類を問わず運動を習慣化することが大切だと言われています。

ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動やラジオ体操など楽しく続けられる身体活動を見つけて取り組んでみましょう。近くの公園などで、ラジオ体操ともてきん体操を組み合わせると何人かで一緒に取り組むのもお勧めです。仲間と楽しく運動すれば、「フレイルなんてこわくない！」

40~50 歳頃から、骨格筋量や筋力は毎年 1% 程度低下します（左図）。なかでも、下肢筋力、特に姿勢を保つ役割をもつ抗重力筋（下図）は加齢変化しやすいといわれています。活動量の減少や栄養不良、酸化ストレスなどの影響により、骨格筋の筋タンパク合成が分解を下回るようになるからです。

姿勢を保持する抗重力筋

