

第5章 高齢期（概ね65歳以上）

高齢期における健康づくりの方向性

地域の人とのつながりを持ち、心身機能を維持していく健康づくり

高齢期は、これまでの経験を活かして地域の活動に参加するなど、活動の場が変化する年代です。社会的な役割を担うことで、加齢による心身機能の低下を抑制することが期待されます。

身体面では、生活習慣病の進行や心身機能が低下してくる年代です。医療機関での治療を継続することに加えて、自身の心身機能の維持のための健康法を見つけ、できるだけ長く自立して過ごせるように、健康情報の発信に努めます。

加齢による心身の変化には個人差がありますが、人生100年時代を見据えた健康づくりに取り組んでいく上では、高齢期を通じた切れ目ない健康づくりとともに、前期高齢者（65歳～74歳）に比較して後期高齢者（75歳以上）により顕在化しやすい健康課題を意識した健康づくりを推進します。

【前期高齢者】（65歳～74歳）

これまでの経験を活かし、引き続き社会で活躍することによる健康づくり

前期高齢者は、社会的立場が大きく変化する頃ですが、まだまだ意欲や気力・体力がある反面、急激な変化についていけず精神的に不安定になることもあります。

しかし、引き続き社会で働き活躍したり、これまでできなかった趣味等への取組や新たな人間関係を築いていくことなどが健康づくりにつながります。

健康づくりのための健(検)診等の情報や社会参加に関する情報等、必要な情報の発信に努めます。

【後期高齢者】（75歳以上）

積極的に人や地域とのつながりを求めることによる健康づくり

後期高齢者では、単身世帯が増加し、複数の慢性的疾患による受診や長期療養などが増加するほか、要介護状態になる原因として、「認知症」「転倒」と並んで「加齢に伴う虚弱（「フレイル）」の問題がより顕在化します。

フレイルには、体重や筋肉量の減少を主因とした「低栄養」「栄養欠乏」との関連が極めて強く、栄養・口腔・運動・社会参加などに関する健康づくりが重要となります。

できるだけ長く自立して過ごすことができるように、フレイル予防に着目した健康づくりの情報発信に努めます。