

## 21. 高齢者に適した運動プログラム

現在、高齢者の運動プログラムとして推奨されているポイントは以下のとおりである。

### ①「ねばり強さ」・「力強さ」・「柔軟性」

アメリカスポーツ学会の「高齢者の運動処方指針 (A-21)」では、各点に基づいたプログラム (運動強度・持続時間・頻度・運動内容) を推奨している。

- ・ねばり強さ：呼吸循環器系機能の向上—有酸素性運動を組み入れる。
- ・力強さ：筋骨格系能力の向上—筋力トレーニング
- ・柔軟性：安定した姿勢の保持、外部刺激にすばやく反応するために必要な調整系能力、柔軟性

### ②日常生活内での運動量増加の重要性

特別な運動を行っていない人では、一定時間の運動を一度に行うのも何回かに分けて行うのも同等の効果が期待できる。歩行トレーニングについて「30分/日」と「10分×3回/日」行う群の10週間後の最大酸素摂取量は、両群とも同程度の有意な増加がみられた (A-22)。

### ③精神面への効果

身体を鍛えるだけでなく、心理的なストレス解消といった効果が期待できる運動に注目が集まっている。長期間楽しく継続可能であることが結果として、最大酸素摂取量の増加につながるという側面もある。

- ・低強度で長期に継続できる運動は、高齢者の体力保持・増進、健康改善の効果が期待できる。その意味で高齢者に適した運動プログラムと言えるだろう。
- ・「楽しみとなるから続けられる」というポイントも重要であるので、トレーニングだけでなく太極拳やヨガ、ダンスなどを取り入れることも推奨される。
- ・高齢者が気軽に参加できる場があり、またその指導者を提供することが求められている。

### 高齢者の運動処方指針

#### 「ねばり強さ」を改善させるには

- ・運動の強度：最高心拍数の60-90%あるいは最大酸素摂取量の50-85%。  
非常に体力水準が低下している場合には最大酸素摂取量の40-50%も可。  
高齢者では心拍予備力の50-70%という指標も有効。
- ・運動の持続時間：20分間程度。  
20分間運動を続けるのも大変な場合は10分間を何回かに分けて行う。
- ・運動の頻度：3-5日。  
体重負荷がかかる運動を中心に体重負荷がかからない運動を交互に行う。
- ・リズムカルに反復できる大筋群を使う運動。

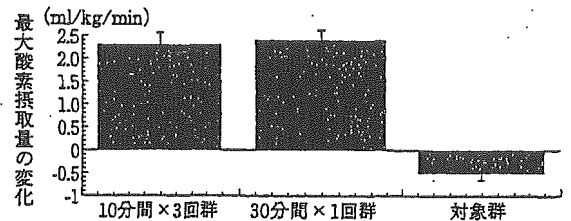
#### 「力強さ」を改善させるには

- ・運動の強度：大筋群を動かす8-10種類の運動を「ややきつい」と感じる負荷。  
1セットに8-12回繰り返すことのできる負荷。
- ・運動の持続時間：全体で60分を超えない。20-30分が適当。
- ・運動の頻度：少なくとも週に2回。  
ただし、前のトレーニングとの間に2日間は休息が必要。
- ・最初の8週間は軽めの負荷でトレーニングを行う。
- ・必ず指導者の指導のもとトレーニングを行う。
- ・もしトレーニングを再開する場合には、以前の負荷の50%から始める。
- ・単関節運動ではなく、複数の関節を動かす運動を行う。

#### 「柔軟性」を改善させるには

- ・関節をゆっくりと動かし、その姿勢を静的に10-30秒保つ。
- ・同じストレッチングを3-5回繰り返す。
- ・身体の中の主な関節すべてのストレッチングを行う。
- ・痛みを感じるほど伸ばしてはいけない。筋が伸びている感じがする程度伸ばす。
- ・運動の頻度：週に3回、できれば毎日。
- ・ストレッチング全体が約15-30分間で終わるようにする。
- ・循環系を活性化させるウォーミングアップとともに行うと、より効果的である。

歩行トレーニングを1日に30分間の運動を1回行う群と10分間の運動を3回行う群の10週間後の最大酸素摂取量の変化



資料：MurphyとHardman, 1998

注) 心拍予備力とは、最大心拍数と安静時心拍数の差をいう。最大心拍数が180で安静時心拍数が60の場合、心拍予備力の60%は、 $60 + ((180 - 60) \times 0.5)$ で132となる。

資料：アメリカスポーツ医学会, 1985より筆者改編



### 23. 病院数・病床数の推移

平成12年10月1日現在における全国の病院は9,266施設で前年に比べ20施設(0.2%)減少した。平成2年の10,096施設をピークにその後減少しており、平成4年からは1万施設を割っている。

直近過去7年間を見ても、年々100施設近く減少し続けている。病院の種類別は、一般病院が年々100施設近く減少してきている。

#### 病院種類別数

	施設数						
	平成6年 (1994)	平成7年 (1995)	平成8年 (1996)	平成9年 (1997)	平成10年 (1998)	平成11年 (1999)	平成12年 (2000)
病院	9,713	9,606	9,490	9,413	9,333	9,286	9,266
精神病院	1,060	1,059	1,057	1,055	1,057	1,060	1,058
伝染病院	6	5	5	5	5	—	—
結核療養所	9	8	7	6	5	4	3
一般病院	8,656	8,534	8,421	8,347	8,266	8,222	8,205

病院の病床数は1,647,253床で前年に比べ964床(0.1%)減少した。平成4年の1,686,696床をピークに毎年減少している。病床の1施設当たりの病床数は177.8床で、前年に比べ0.3床増加した。直近7年間を見ても、総数病床、病院病床ともに年々、減少し続けている。

	病床数						
	平成6年 (1994)	平成7年 (1995)	平成8年 (1996)	平成9年 (1997)	平成10年 (1998)	平成11年 (1999)	平成12年 (2000)
総数	1,939,538	1,929,397	1,911,595	1,900,734	1,892,115	1,892,518	1,864,178
病院	1,677,041	1,664,951	1,664,629	1,660,784	1,656,415	1,648,217	1,647,253
精神病院	265,092	264,638	263,985	261,398	260,576	260,594	259,243
一般病院	97,755	97,076	96,911	98,380	98,583	97,855	98,910
感染症病床	10,343	9,974	9,716	9,408	9,210	3,321	2,396
結核療養所	609	570	502	420	328	308	231
一般病床	34,776	32,593	30,677	29,068	26,869	24,465	22,400
一般病床	1,268,466	1,265,100	1,262,838	1,262,110	1,260,849	1,261,674	1,264,073
一般診療所	262,273	259,245	246,271	239,771	235,530	224,134	216,755
歯科診療所	224	201	187	179	170	167	170

病院数

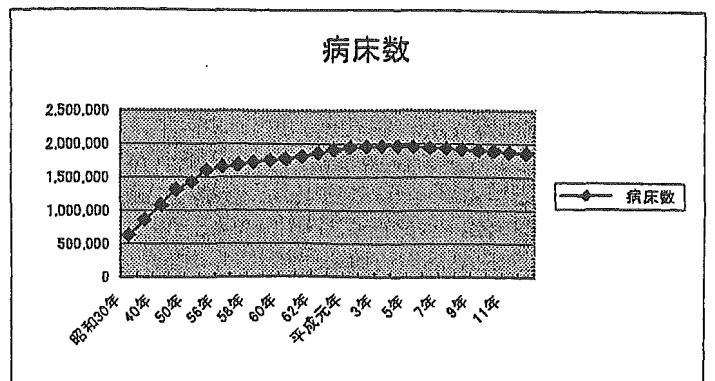
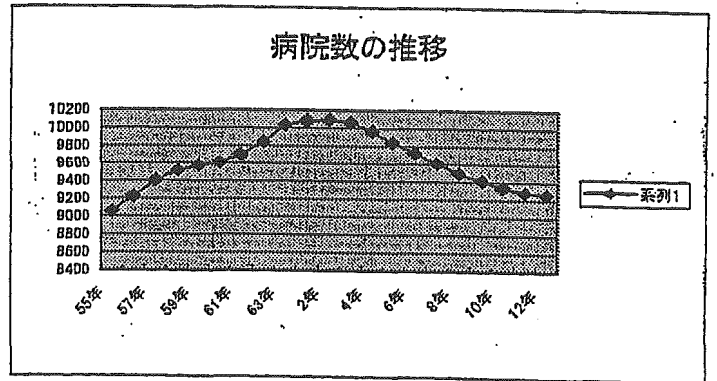
年	件数	年	件数	年	件数	年	件数
昭和20年	645	昭和36年	6229	昭和52年	8470	平成 5年	9844
21年	3842	37年	6428	53年	8580	6年	9731
22年	4413	38年	6621	54年	8800	7年	9606
23年	3633	39年	6838	55年	9055	8年	9490
24年	4412	40年	7047	56年	9224	9年	9413
25年	3408	41年	7308	57年	9403	10年	9333
26年	3796	42年	7505	58年	9515	11年	9286
27年	4142	43年	7703	59年	9574	12年	9266
28年	4340	44年	7819	60年	9608		
29年	4779	45年	7974	61年	9699		
30年	5119	46年	8026	62年	9841		
31年	5418	47年	8143	63年	10034		
32年	5648	48年	8188	平成元年	10081		
33年	5833	49年	8273	2年	10096		
34年	6000	50年	8294	3年	10066		
35年	6094	51年	8379	4年	9963		

(資料:厚生労働省「医療施設調査」)

病床数

		病床数
1955	昭和30年	626,716
1960	35年	852,025
1965	40年	1,077,971
1970	45年	1,312,628
1975	50年	1,428,482
1980	55年	1,607,482
1981	56年	1,647,818
1982	57年	1,688,152
1983	58年	1,726,496
1984	59年	1,750,768
1985	60年	1,778,979
1986	61年	1,816,194
1987	62年	1,860,595
1988	63年	1,911,152
1989	平成元年	1,938,980
1990	2年	1,949,493
1991	3年	1,957,614
1992	4年	1,957,548
1993	5年	1,946,255
1994	6年	1,939,538
1995	7年	1,929,397
1996	8年	1,911,595
1997	9年	1,900,734
1998	10年	1,892,115
1999	11年	1,872,518
2000	12年	1,864,178

(資料:厚生労働省「医療施設調査」)



## 24. 新設住宅着工戸数の推移

- ①我が国の住宅建設は、国民の旺盛な住宅需要、経済の高度成長等を背景として、戦後ほぼ一貫して増加し、新設住宅着工戸数も昭和47年度には185.6万戸と採光水準を記録した。その後、48年秋からの第一次石油危機を契機に著しく落ち込んだが、51年度以降回復し、新設住宅着工戸数も年間150万戸前後の水準で安定的に推移した。
- ②しかし、世帯数の増勢鈍化などの構造的な要因の他、住宅価格の上昇、所得の伸び悩み等により、新設住宅着工戸数は、55年度に121.4万戸と大きく減少し、56年度から58年度までは年間110万戸台の水準にとどまった。
- ③その後、家賃の安定的な伸び、建築費の相対的な安定、低水準の金利等により貸家経営意欲が高まったこと、若年人口及び単身世帯が増加したこと等を背景として、昭和59年度以降、新設住宅着工戸数は増勢に転じ、昭和62年度には、史上第3位の179.9万戸となった。昭和63年度以降バブル崩壊の影響もあり、平成3年度には130万戸台に落ち込んだものの、その後、平成8年度にかけて140万戸～160万戸の水準で推移した。
- ④平成9年度は、消費税引き上げに伴う駆け込み需要の反動減、低金利等を背景とした需要の先食い、所得の伸びや低迷やリストラ等による雇用不安、景気動向の先行き不透明感等により大きく落ち込み、年度全体では134.1万戸（前年度比17.7%減）と6年ぶりに130万台となった。
- ⑤平成10年度は、景気低迷が長引く中で、雇用、所得の先行き不安等による住宅需要マインドの冷え込みから厳しい状況が続き、第4四半期には回復が見られたものの、年度全体では118.0万戸（前年度比12.1%減）と、15年ぶりに110万戸台となった。
- ⑥平成11年度は、住宅金融公庫融資の大幅拡充、住宅ローン控除制度の創設をはじめとする税制改正、経済対策等の政策効果により、住宅取得環境が改善され、第3四半期にはやや水準を下げたものの、年度全体では122.6万戸（前年度比4.0%増）と、3年ぶりに前年度水準を上回った。
- ⑦平成12年度は、住宅ローン控除制度の延長等により、121.3万戸と2年連続で120万戸台を維持した。利用別に見ると、持家は43.8万戸（前年度比8.0%減）、貸家は41.8万戸（同1.8%減）となった。分譲住宅は34.6万戸（同11.0%増）とマンション着工が堅調であったことに支えられ、2桁の増加となった。
- ⑧平成13年度は、貸家が44.2万戸（前年度比5.8%増）及び分譲マンションが22.3万戸（同2.1%増）と前年度比で増加したものの、景気低迷を受け持家が37.7万戸（同13.9%減）と大幅に減少したため、年度全体で117.3万戸（同3.3%減）と3年ぶりに120万戸を下回った。

注：持家系…持家、分譲住宅

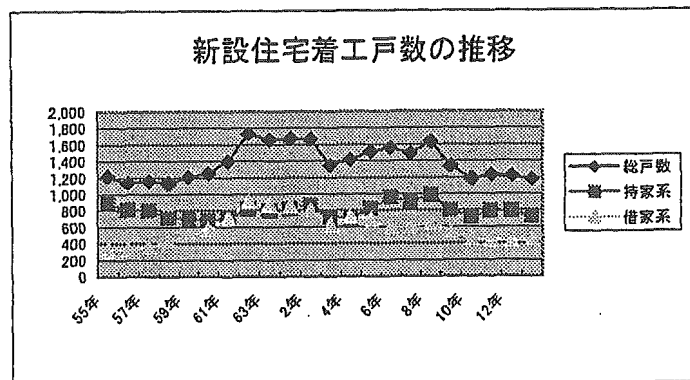
借家系…借家、給与住宅

新設住宅着工戸数の推移

(単位:千戸)

(資料:住宅着工統計 (建設省))

		総戸数	持家系	借家系	持家	貸家	給与住宅	分譲住宅
1968	昭和43年	1,214	654	560				
1969	44年	1,408	741	667				
1970	45年	1,491	772	719				
1971	46年	1,532	814	718				
1972	47年	1,856	996	860				
1973	48年	1,763	1,105	658				
1974	49年	1,261	882	380				
1975	50年	1,428	981	446				
1976	51年	1,530	1,022	509				
1977	52年	1,532	1,069	463				
1978	53年	1,498	1,029	469				
1979	54年	1,487	1,061	426				
1980	55年	1,214	893	320	583	296	24	311
1981	56年	1,143	814	329	557	307	22	257
1982	57年	1,157	801	356	574	334	22	227
1983	58年	1,135	710	425	471	405	20	239
1984	59年	1,207	703	504	473	482	22	230
1985	60年	1,251	687	564	460	544	20	227
1986	61年	1,400	699	700	480	679	21	220
1987	62年	1,729	818	910	563	887	23	256
1988	63年	1,663	795	867	497	842	25	299
1989	平成元年	1,673	821	852	499	821	31	322
1990	2年	1,665	861	804	474	767	37	387
1991	3年	1,343	720	623	448	582	40	273
1992	4年	1,420	698	722	482	687	35	217
1993	5年	1,510	827	683	537	652	31	290
1994	6年	1,561	959	602	581	574	28	378
1995	7年	1,485	895	589	551	564	26	345
1996	8年	1,630	988	642	636	616	26	352
1997	9年	1,341	802	540	451	516	24	351
1998	10年	1,180	720	460	438	444	16	282
1999	11年	1,226	788	438	476	426	12	312
2000	12年	1,213	784	429	438	418	11	346
2001	13年	1,173	721	452	377	442	10	344



## 25. 地価の推移

地価動向の推移を見ると、昭和50年代後半以降、地価は継続して上昇してきたが、バブル経済期には昭和62年～63年を中心により急激な上昇を見せ、全国宅地の地価は平成3年には、昭和55年を100とした指数では256.4にまで上昇した。中でも東京圏住宅地では319.2と昭和55年の3倍以上の水準に跳ね上がった。

その後、バブル崩壊を原因として、平成4年公示より地価は下落に転じ、平成5年公示では全国住宅地が前年比8.7%減となり、バブル期の地価上昇には全国平均よりも高い上昇率を示していた東京圏住宅地では前年比10%以上の大幅な下落となった。

さらに、近年まで地価の下落は続き、平成13年には東京中心部においては下げ止まりや一部地域の地価上昇の動きは見られるものの、利便性・収益性の差や個別の地点のおかれた状況によって、地価の二極化・個別化がより進行し、全体的には依然として下落傾向が続いている。

### ①東京圏の地価動向

平成13年には下落幅がやや拡大（平成12年▲5.8%→平成13年▲5.9%）したものの、東京都区部では3年連続して下落幅が縮小し、特に東京都区部都心部の地価はほぼ横ばいに近づきつつある。その背景には、近年の地価の下落により、住宅取得能力が増したこと等により、マンションを中心とした需要が堅調であり、いわゆる「都心回帰」現象が顕著になってきていることが挙げられる。

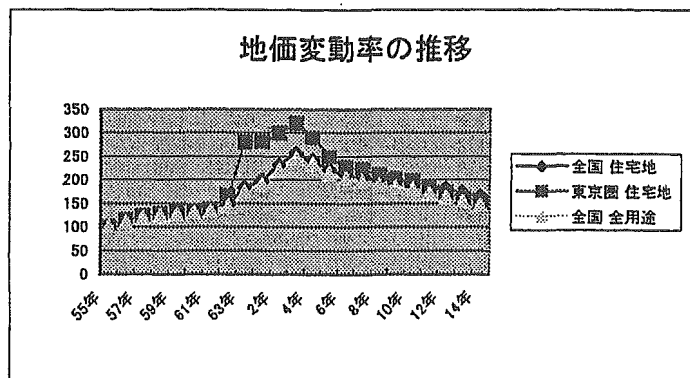
東京都区部の都心部については、港区は2年連続上昇し、渋谷区は14年ぶりに横ばいに転じた。都区部においては、目黒区、大田区、江東区等10区で上昇や横ばいの地点があり、下げ止まり傾向が地域的な広がりを見せている。

地価変動率の推移

		全国 住宅地	東京圏 住宅地	全国 全用途
1980	55年	100	100	100
1981	56年	111.4	114.1	109.6
1982	57年	120.6	122.5	117.7
1983	58年	126.8	127.6	123.2
1984	59年	130.6	130.4	126.9
1985	60年	133.5	132.6	130
1986	61年	136.4	136.6	133.4
1987	62年	146.8	165.9	143.6
1988	63年	183.5	279.8	174.8
1989	平成元年	198	280.9	189.3
1990	2年	231.6	299.4	220.7
1991	3年	256.4	319.2	245.7
1992	4年	242	290.1	234.4
1993	5年	221	247.8	214.7
1994	6年	210.6	228.4	202.7
1995	7年	207.2	221.8	196.6
1996	8年	201.8	210.7	188.7
1997	9年	198.6	203.6	183.3
1998	10年	195.8	197.5	178.9
1999	11年	188.4	184.8	170.6
2000	12年	180.7	172.3	162.3
2001	13年	173.1	162.3	154.3
2002	14年	164.1	152.7	145.2

(資料:地価公示(国土交通省))

(注:各年1月1日の地下公示価格の前年1月1日の地下公示価格に対する変動率)





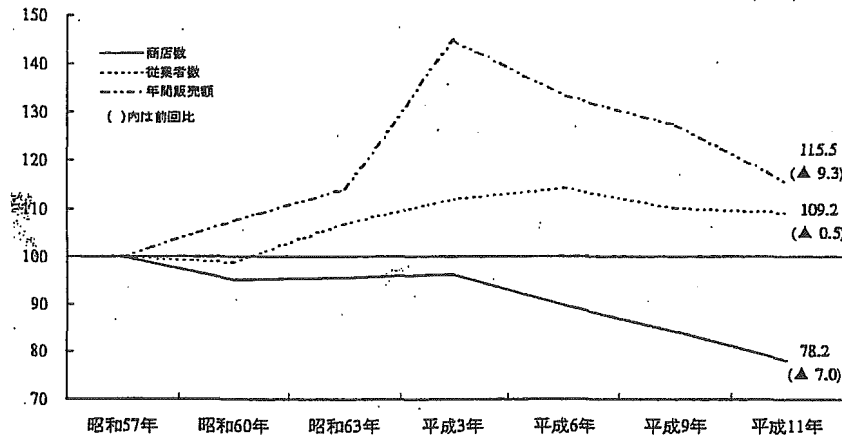
## 26. 商店数の推移

平成11年7月1日現在で実施した商業統計調査によれば、卸売業及び小売業の商店数は約183万3千店（卸売業約42万6千店、小売業約140万7千店）、年間販売額は639兆2851億円であった。

商店数は、平成9年の前回より、約21,000店増加し、内訳では卸売業約34,000店の増加に対し、小売業は約13,000店ほど減少した。調査年間販売額も前回調査の627兆5564億円に対し639兆2851億円となり、11兆7287億円増加した。年間販売額も卸売業は増加し、小売業は減少傾向にある。

### 指数でみた商業の推移

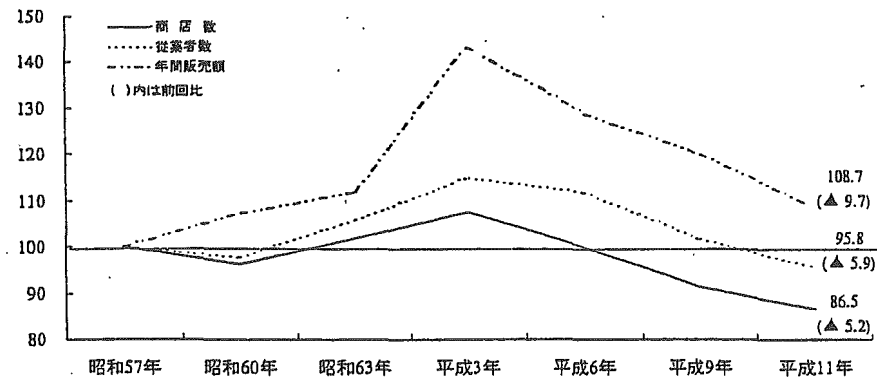
(昭和57年=100)



(注) 平成11年調査において事業所の補そくを行っており、指数、前年比については時系列を考慮したもので算出している。

### 指数でみた卸売業の推移

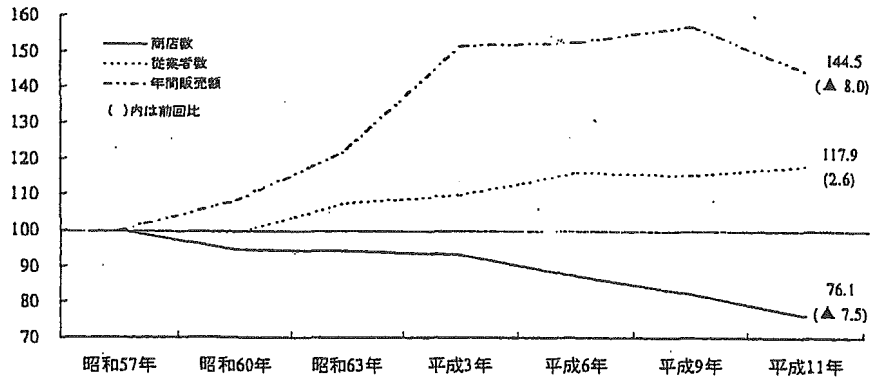
(昭和57年=100)



(注) 平成11年調査において事業所の補そくを行っており、指数、前年比については時系列を考慮したもので算出している。

### 指数でみた小売業の推移

(昭和50年=100)



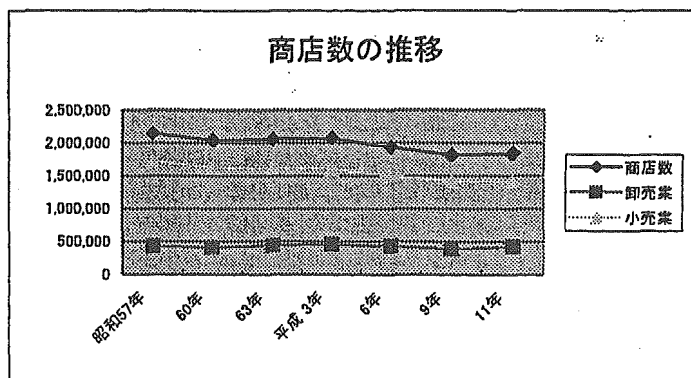
(注) 平成11年調査において事業所の精そくを行っており、指数、前回比については時系列を考慮したもので算出している。

### 商店数

年	年	商店数	卸売業	小売業	年間販売額
1982	昭和57年	2,150,323	428,858	1,721,465	492,507,425
1985	60年	2,041,660	413,016	1,628,644	529,469,703
1988	63年	2,056,173	436,421	1,619,752	561,323,898
1991	平成3年	2,067,206	461,623	1,605,583	713,802,802
1994	6年	1,929,250	429,302	1,499,948	657,641,928
1997	9年	1,811,270	391,574	1,419,696	627,556,411
1999	11年	1,832,734	425,850	1,406,884	639,285,131

(資料: 平成11年商業統計表(通商産業省大臣官房調査統計部平成12年11月17日発行))

### 商店数の推移



## 27. フィットネスクラブ新規出店数の推移

1999年現在、年間売上高が100億円を超えるフィットネスクラブ運営企業は6社あるが、いずれも東京オリンピック後のスイミングブームとそれに続く1970年代のジョギングブームに乗り、1979年までに設立されたものである。

月会費を払えば何回でも利用できる会員制フィットネスクラブが初めて導入されたのは1983年からである。民間フィットネスクラブの新規出店数をみると、1984年に100店を超え、その後年々増加し、バブル期の1987年から1989年までは年間200店を上回りピークを迎えた。その後年々減少し、1995年以降30店前後の状態が続いたが、1999年に47店、2000年に43店とやや回復の兆しをみせている。

### フィットネスクラブの定義

1. 室内プール、トレーニングジム、スタジオなどの運動施設を有している
2. インストラクター、トレーナーなどの指導員を配置している
3. 会員にスポーツ、体力向上などの個人指導を行なう

○フィットネスクラブ、フィットネスジム、アスレティッククラブ  
 ×スイミングクラブ

「特定サービス産業実態調査報告書（フィットネスクラブ編）」によると、1998年のフィットネスクラブの年間売上高は2,945億円、クラブ数は1,548カ所であった。1995年調査に比べ123カ所、7.4%の減少となっている。

フィットネスクラブ新規出店数の推移

		件数
～1980	～昭和55	90
1981	56年	11
1982	57年	28
1983	58年	40
1984	59年	100
1985	60年	154
1986	61年	196
1987	62年	216
1988	63年	224
1989	平成 元年	212
1990	2年	184
1991	3年	145
1992	4年	121
1993	5年	105
1994	6年	58
1995	7年	27
1996	8年	35
1997	9年	25
1998	10年	26
1999	11年	47
2000	12年	43

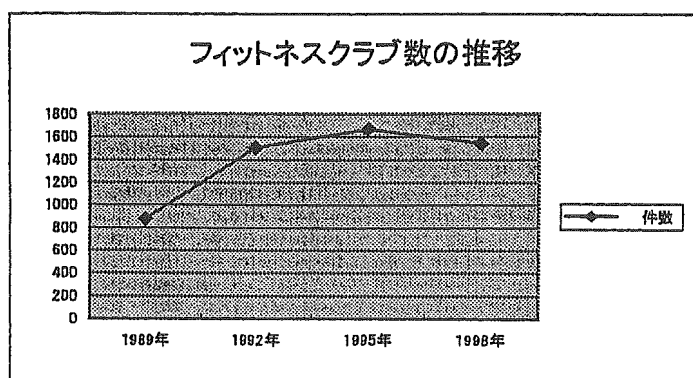
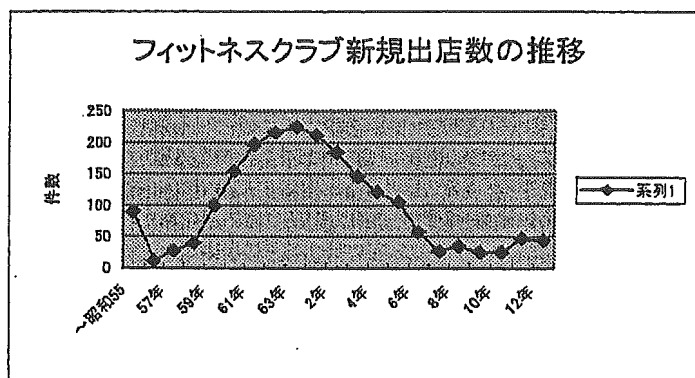
資料：スポーツ白書

2001年11月15日発行

### フィットネスクラブ数の推移

年	件数	
1989年	877	1568
1992年	1506	2195
1995年	1671	2308
1998年	1548	

注：1998年から調査対象が変更となったため、  
事業所総数からスイミングクラブ数を引いて算出



## 28. 社会福祉施設等の推移

### ①特別養護老人ホーム

特別養護老人ホームは、老人福祉法（昭和 38 年 7 月 11 日法律台 133 号）に規定される老人福祉施設で、昭和 38 年に第 1 号が開設されて以来、年々大幅に増設されてきている。昭和 45 年には、高齢者人口が全人口の 7.1%（約 730 万人）となり、高齢化が顕著になり、施設不足が課題となり、こうした現状の改善のため、昭和 46 年に厚生省の社会福祉施設緊急整備五ヵ年計画がスタートした。これにより昭和 50 年代以降 1000 施設を超え、年々 100 から 150 前後の増加を示し、平成元年には 2000 台を突破した。

平成元年 12 月には「高齢者保健福祉推進十ヵ年推進計画」（ゴールドプラン）が登場し、具体的な数字が示され、介護老人福祉施設 24 万人分確保などの目標値が提示された。

平成 6 年には高齢化率 14.1%（1,757 万人）となり、平成 7 年 4 月から、介護基盤のいっそうの整備のために新ゴールドプランが実施された。

新ゴールドプランでは介護老人福祉施設 29 万人分の目標値が打ち出された。特養ホームも平成元年以降毎年 140 施設から 200 施設増加していき、平成 7 年には 3,000 施設を超え 4 年後の平成 11 年には 4,000 施設も突破している。

平成 11 年 7 月現在の施設サービスの利用希望者は 705,000 人、特養 29 万人、老健 28 万人しかなく、入所待ちの人が多く出るとみられる。平成 12 年 10 月現在では 4,463 施設、定員 298,912 人、在所者 296,082 人となっている。

### ②老人保健施設

介護老人保健施設は、入院治療を必要としなくなった要介護高齢者、家庭内での寝たきり高齢者等を対象とした家庭復帰を目的とした施設であり、昭和 61 年（1986 年）の老人保健福祉法の改正により家庭と病院の中間施設として設けられた。昭和 62 年に全国で 73 ヶ所の施設整備が始まり、平成元年のゴールドプランの目標値では、平成 7 年（1995 年）までに 28 万人分、平成 7 年（1995 年）の新ゴールドプランでは、再度、平成 11 年（1999 年）までに 28 万人分の確保の目標値が設定された。しかし、実際は施設数・入所定員数とも着実に増加はしているが、目標値には届かず平成 8 年には施設数 1,517（入所定員数約 13 万人）、平成 10 年には 2,184 施設（入所定員約 19 万人）、平成 12 年には施設数 2,667 施設（入所定員約 23 万人）に留まっている。

### ③ケアハウス

ケアハウスの制度化は、平成元年 1 月の厚生省中央福祉審議会老人福祉専門分科会の意見具申「当面の老人ホーム等のあり方について」が始まりで、「住宅機能」と「福祉機能」

を併せ持つ新しいタイプの施設として提唱され軽費老人ホーム体系から創設された。

平成元年の「ゴールドプラン」では、整備目標が平成11年までの10年間で10万床の目標値が発表された。施設数は平成2年に3施設が開設されて以来、平成6年には100施設を超え、翌7年には200施設を超え、毎年約180施設前後増加していき、平成11年「ゴールドプラン」の目標時には985施設、床数84,900と目標の100,000床は達成できなかった。平成12年10月現在では、施設数1,160施設、定員45,672人、在所者40,990人となっている。

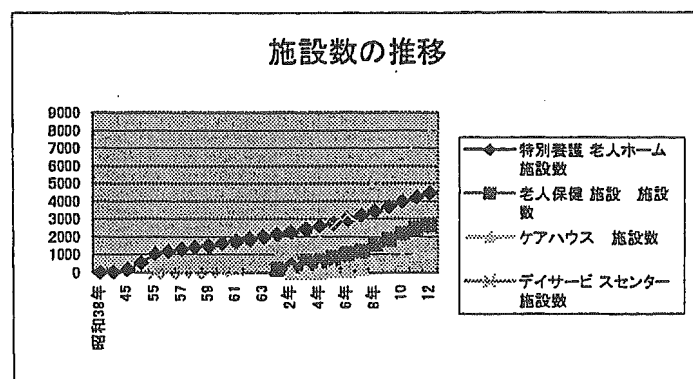
#### ④デイサービスセンター

デイサービスは昭和54年に「施設機能の地域開放」の一貫として制度化され、当時は特養ホームや養護老人ホームに併設する必要があり、単独設置は認められていなかったが、昭和57年には単独型の設置も可能となった。

施設数は昭和40年に40施設が開設され年々増加していき、昭和61年は210、62年410、63年には630、平成元年には1,000施設を超えた。平成2年には、1,000施設を割ったが平成3年からは順調に増加していき、平成7年の「ゴールドプラン」では目標値10,000施設を設定したが、実際平成11年は、7,401施設に留まった。「新ゴールドプラン」では目標値17,000施設とされている。

特別養護 老人ホーム	施設数	老人保健 施設	ケアハウス	施設数	デイサービ スセンター	施設数	有料老人 ホーム	施設数
昭和38年	1							
40年	27							
45年	152							50
50年	539							73
55年	1,031					40		76
56年	1,165					60		82
57年	1,311					74		90
58年	1,410					81		91
59年	1,505					86		92
60年	1,619					96		97
61年	1,731					210		111
62年	1,855					410		119
63年	1,995					630		141
平成元年	2,125	167			1,080			155
2年	2,260	370	3		977			173
3年	2,403	522	14		1,416			200
4年	2,576	661	46		1,997			228
5年	2,770	814	77		2,648			246
6年	2,982	1,004	145		3,261			250
7年	3,201	1,195	261		3,948			254
8年	3,458	1,517	450		4,793			275
9年	3,713	1,853	623		5,625			281
10年	3,942	2,184	794		6,462			287
11年	4,214	2,420	985		7,401			298
12年	4,463	2,667	1,160		8,037			350

(資料:厚生省「社会福祉施設等調査報告書」)



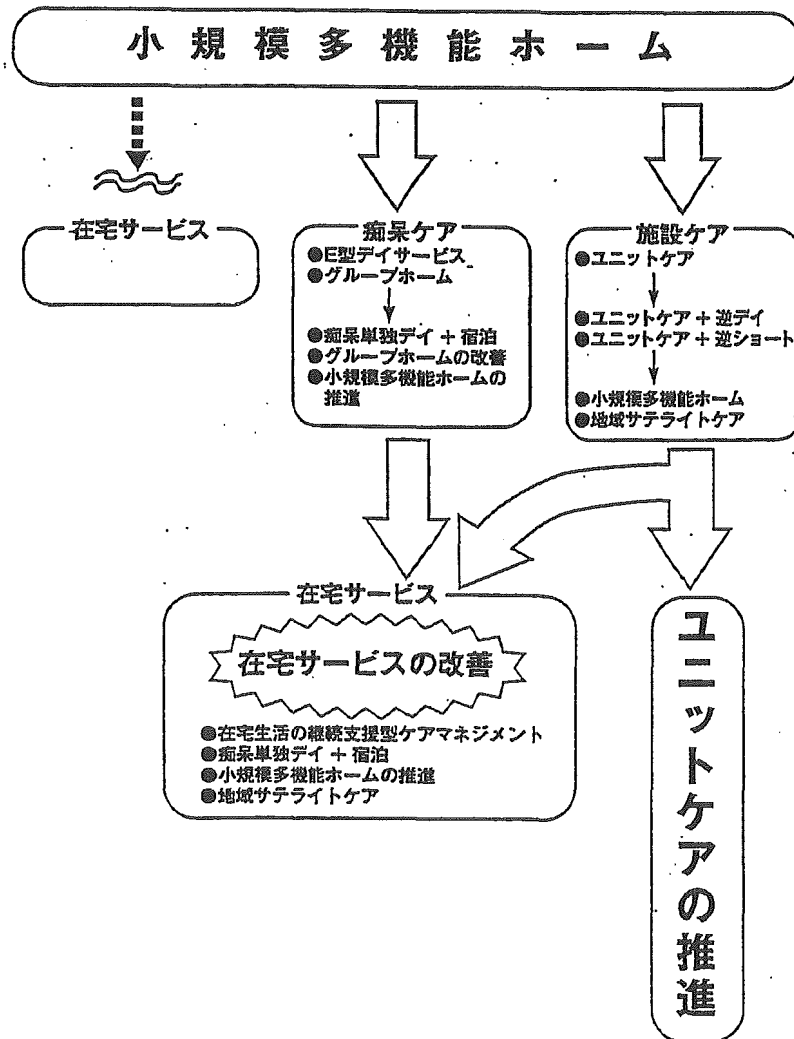
## 29. 新しい施設の考え方

現在の高齢者向け福祉入所施設・通所施設は、介護保険施設（3施設）とデイサービスセンター、在宅介護支援センター、支援ハウスなどである。

今までは、介護保険に対応した施設サービスを各地域に居住人口に応じて平均的に計画・建設されてきている。しかし、施設整備目標値にもすでに到達する地域が続々ではじめている。施設が潜在ニーズを掘り起こすといわれているが、施設をつくり続けることが福祉の充実に寄与しているともいいがたい。

これからは、施設の機能をばらして各地域に埋め込んでいく作業になると考えられる。地域の中で小さくても機能して、実際の居住環境とそれほど変化のない空間作りが望まれるところであろう。

以下は、小規模多機能ホームの機能例を示したものである。参考として掲示しておく。なお、この図は「小規模多機能ホームのよさ、大解剖」（季刊痴呆性老人研究 第9号 編集長 泉田照雄 発行全国コミュニティライフサポートセンター 平成15年3月）から抜粋したものである。





### 30. 健康づくりに関する調査

特定民間施設は「健康」、「生きがい」、「安心」、「住まい」を総合的に提供するための拠点施設としての役割を担っているが、介護保険制度が導入されて以降、特に介護予防の重要性が繰り返し訴えられるようになり、そのためにも健康づくり、生きがいづくりが改めて注目されるようになってきている。しかしながら健康づくり、生きがいづくりは個々人に外部から与えられるものではなく、自身がそうした意識を持って活動に取り組むものであり、普及を図ることが難しい。

ここでは、国民の健康づくりに関する意識がどのようなものとなっているかを紹介するとともに、健康や生きがいに関する最近の制度として、平成12年に厚生省(現厚生労働省)が策定し、推進している「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」の概要を整理し、今後の特定民間施設の目指すべき方向性について議論したい。

#### 1. 健康づくりに関する意識

健康づくりに関する意識については、財団法人健康・体力づくり事業財団が、成人男女に対するアンケート調査を行った結果が「健康づくりに関する意識調査」(1997年3月 財団法人健康・体力づくり事業財団)にまとめられているので、その内容について概観する。

##### (1) アンケート調査の概要

- 調査対象? 日本国内に居住する満20歳以上の男女、計4,000名を住民基本台帳より層化無作為抽出
- 有効回収数? 3,030名(回収率75.8%)

##### (2) 健康指向

###### ①健康指向

- ・健康に気を付けているかどうかの自己評価は、健康に気を付けている人(「普段からよく気を付けている」12.2%+「気を付けている方だ」53.1%)が、全体の65.3%であった。
- ・性別・年齢別では、女性の方が健康に気を付けている割合が高く、また、男女とも加齢とともに健康に気を付けている人の割合が増加している。

図表—1 健康指向

	N	普段からよ く気をつけ ている(%)	気をつけて いる方だ (%)	あまり気を つけていな い方だ(%)	気をつけて いない(%)	わからな い・無回答 (%)	気をつけて いる計(%)	気をつけて いない計 (%)	
全体	3,030	12.2	53.1	31.1	3.4	0.2	65.3	34.5	
男性計	1,482	11.3	48.8	35.7	3.9	0.3	60.1	39.6	
男 性	20歳代	227	4.0	33.9	49.3	12.3	0.4	37.9	61.6
	30歳代	227	3.1	48.9	43.2	3.5	1.3	52.0	46.7
	40歳代	338	7.7	47.3	40.8	3.8	0.3	55.0	44.6
	50歳代	299	13.0	53.5	31.1	2.3	0.1	66.5	33.4
	60歳代	254	18.5	53.9	27.2	0.4	0	72.4	27.6
	70歳以上	137	28.5	56.9	13.9	0.7	0	85.4	14.6
女性計	1,548	13.2	57.2	26.7	2.8	0.1	70.4	29.5	
女 性	20歳代	236	3.0	47.5	41.5	7.6	0.4	50.5	49.1
	30歳代	296	5.7	60.5	30.4	3.4	0	66.2	33.8
	40歳代	346	6.4	62.1	30.9	0.6	0	68.5	31.5
	50歳代	295	16.3	63.4	18.6	1.7	0	79.7	20.3
	60歳代	244	28.3	52.5	16.8	2.5	0	80.8	19.2
	70歳以上	131	31.3	49.6	16.8	2.3	0	80.9	19.1

②健康指向の健康行動への現れ

- 健康に気を付けていると回答した 1,980 人に対して、行っている健康行動がどの程度積極的であるかを質問した結果は、「健康のために生活習慣には気を付けるようにしている」人が 40.6%、「特に何かやっているわけではないが病気にならないように気を付けている」人が 40.1%と、比較的消極的な姿勢の人の方が多い。一方、「健康のために積極的にやっていることや特に注意を払っていることがある」人は 16.4%であった。
- 性別・年齢別でみると、男女とも年齢が低くなるほど、「特に何かやっているわけではないが病気にならないように気を付けている」とする割合が高まる傾向がみられる。また女性 60 歳代で、健康のために積極的に何かを実施している人の割合が高い。

図表—2 健康指向の健康行動への現れ

	N	健康のために積極的にやっていることや特に注意を払っていることがある(%)	健康のために生活習慣には気をつけるようにしている(%)	特に何かをやっているわけではないが病気になるないように気をつけている(%)	具体的には何も行っていない(%)	わからない・無回答(%)	
全体	1,980	16.4	40.6	40.1	2.4	0.6	
男性計	890	16.0	41.5	40.0	1.6	1.0	
男 性	20歳代	86	11.6	34.9	50.0	2.3	1.2
	30歳代	118	16.9	39.8	42.4	0.8	0
	40歳代	186	17.2	33.9	46.2	1.1	1.6
	50歳代	199	16.6	42.7	39.7	0.5	0.5
	60歳代	184	16.3	47.8	34.2	0.5	1.1
	70歳以上	117	14.5	47.9	29.9	6.0	1.7
女性計	1,090	16.7	39.8	40.1	3.1	0.3	
女 性	20歳代	119	12.6	29.4	51.3	5.9	0.8
	30歳代	196	16.8	35.7	42.9	4.6	0
	40歳代	237	13.1	45.6	40.5	0.8	0
	50歳代	235	17.4	41.7	38.3	2.1	0.4
	60歳代	197	23.9	33.5	39.1	3.6	0
	70歳以上	106	14.2	53.8	27.4	3.8	0.9

③今後の健康改善意向

- ・今後、健康を改善していくかどうかについては、「今の健康状態をとにかく保ちたい」とする人が 59.5%と最も多い。次いで、「今よりも自分で進んで健康状態を少しでも良くしたい」27.6%、「健康が今より悪くなるのは困るが良くしたい・保ちたいなど積極的に考えたことはない」12.2%と続く。
- ・性別・年齢別にみると、「健康が今より悪くなるのは困るが良くしたい・保ちたいなど積極的に考えたことはない」とする割合が男女とも20歳代で高い。また、男性30歳代では、「今よりも自分で進んで健康状態を少しでも良くしたい」と積極的な人が多くみられる。

図表—3 今後の健康改善意向

	N	今よりも自分で進んで健康状態を少しでも良くしたい (%)	今の健康状態をとにかく保ちたい (%)	健康が今より悪くなるのは困るが良くしたい、保ちたいなど積極的に考えたことはない (%)	健康などはどうでも良いと思っている (%)	その他 (%)	わからない・無回答 (%)
全体	3,030	27.6	59.5	12.2	0.3	0.3	0.1
男性計	1,482	26.6	58.3	14.4	0.3	0.3	0.1
男性	20歳代	227	22.5	48.0	27.8	1.3	0
	30歳代	227	37.4	41.4	19.8	0	0.4
	40歳代	338	28.7	59.2	11.8	0	0
	50歳代	299	27.1	62.5	10.0	0.3	0
	60歳代	254	21.3	68.9	9.8	0	0
	70歳以上	137	19.0	72.3	8.0	0	0.7
女性計	1,548	28.5	60.7	10.1	0.3	0.3	0.1
女性	20歳代	236	24.6	53.0	22.0	0	0.4
	30歳代	296	31.4	58.8	9.1	0	0.7
	40歳代	346	28.6	63.0	8.1	0.3	0
	50歳代	295	28.1	66.8	4.4	0	0.7
	60歳代	244	32.8	55.3	11.1	0.8	0
	70歳以上	131	21.4	69.5	7.6	0.8	0.8

### (3) 健康行動

#### ①健康行動の内容

- ・健康行動をしている 1,920 人の具体的な行動内容としては、「過労に注意し睡眠・休養を十分にとるよう心がけている」62.9%、「食事・栄養に気を配っている」61.5%が、共に6割を超え、健康行動の中心となっている。
- ・性別・男女別にみると、女性（特に60歳代）は「食事・栄養に気を配っている」、「新聞・テレビ・雑誌などで健康の情報・知識を増やすように努めている」の割合が高く、一方男性では「運動やスポーツをするようにしている」「酒・タバコを控えている」の割合が高い。また、男女とも40歳代以上になると、「定期的に健康診断を受けている」の割合が高く、20歳代・30歳代との差が大きくなっている。