

# 提出ご意見を踏まえた最終案

第3次健康づくり計画てんりを、次のとおり変更いたします。

	計画書 該当頁	修正前	修正後
1	3頁	文章のみ	国や県の他計画の期間や関連がわかりやすいよう図を追加
2	9頁	健康寿命の定義について、特記なし。	<p>奈良県が提示する健康寿命の定義について、特記追加</p> <p><b>【特記追加】</b> 健康寿命とは、日常的に介護を必要とせず、健康で自立した生活ができる期間であり、平均余命から介護が必要な期間（平均要介護期間）を差し引いた期間に相当します。</p> <p>奈良県では、介護保険制度の要介護1までの方を「健康」とし、「65歳平均自立期間」を健康寿命と定義しています。（詳細は奈良県健康推進課ホームページに掲載）</p> <p>本市では、65歳平均自立期間に65歳を足した年齢（歳）で表記しています。</p> <p>天理市健康寿命=65歳平均自立期間（（平均余命）（65歳平均余命）－（平均要介護期間））+65歳</p>
3	10頁	円グラフ使用	横グラフへ変更
4	24頁	フレイルの説明	フレイルの説明文章に、サルコペニアやロコモティブシンドロームの関連がわかる図を追加
5	46頁 (24頁)	<p>○ロコモティブシンドロームについて知識の普及を行います</p> <p>○サルコペニア、ロコモティブシンドローム特記なし</p>	<p><b>【サルコペニア追加】</b> ○サルコペニアやロコモティブシンドロームについて知識の普及を行います</p> <p><b>【サルコペニア特記追加】</b> ※サルコペニア：高齢になるに伴い、骨格筋の量が低下し、筋力や身体機能が低下した状態。加えて、活動不足や疾患、栄養不足が危険要因です。サルコペニアになると、抗重力筋（広背筋・腹筋・膝伸筋群・臀筋群など）の低下が起こるため、立ち上がりや歩行がだんだん億劫になります。放置すると歩行困難にもなってしまうことから、高齢者の活動能力の低下の大きな原因となっています。</p> <p><b>【ロコモティブシンドローム特記追加】</b> ※ロコモティブシンドローム：運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」=ロコモといいます。 人間が立つ、歩く、作業するといった広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を運動器といいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体機能（移送機能）は低下した状態が、ロコモです。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。</p>
6	48頁	○相談機関との連携を図ります	<p><b>【医療機関追加】</b> ○医療機関や相談機関との連携を図ります</p>