



The Supporters Times

サポーターズタイムズ



衆議院議員 秋葉賢也 政策・活動レポート

『ロコモ』って、 ご存知ですか？

『ロコモ』は、ロコモティブシンドロームの略称で、骨、関節、筋肉といった運動器の機能が加齢とともに衰えて、「立つ」「歩く」といった動作が困難となり、「要介護」や「寝たきり」になる、またはそのリスクが高い状態のことなのです。

運動器のどこかひとつでも機能が衰えて障害されると、体はうまく動きません。『ロコモ』の三大原因は、①骨や関節の病気、②筋力の低下、③バランス能力の低下だといわれています。わが国で介護保険制度が導入された2000年には、要介護・要支援が必要な人は256万人でしたが、現在では600万人を超えており、約3倍に増加しています。

私が厚生労働副大臣の時に、「健康寿命」を1歳以上伸ばすという目標を掲げました。皆さんが、日常生活に制限なく生活を続けられるようにするためには、介護予防などを通じたロコモティブシンドローム対策が重要なのです。

要介護・要支援の人の5人に1人は『ロコモ』の状態だといわれています。皆さんご自身が、『ロコモ』かどうか判断するのは簡単です。例えば、家の中でよくつまずいたり滑ったりする、片脚立ちで靴下がはけない、15分以上歩けない、といった状況なら残念ながら既に『ロコモ』の状態です。すぐに専門医にご相談頂くとともに、「毎日」「今よりプラス10分、体を動かすこと」を心掛けて下さい。厚労省のデータによれば「運動不足」による死亡者数はなんと年間約5万人以上に達しており、喫煙、高血圧に次ぐ第3位と非常に多いのです。人間にとって、体を動かし適度な運動をすることがいかに大切かということですね。

今や、メタボリックシンドロームいわゆる『メタボ』を知らない人はほとんどいなくなり生活習慣病の代名詞になりましたが、『ロコモ』の認知度は、2012年度において17.4%と低いことから、第二次健康日本21では、2022年度までに80%まで向上させることを目標にしています。『ロコモ』の予防の重要性が認知されることで、個々人の行動変容が起き、国民全体として運動器の健康が保たれ、結果として介護が必要となる国民の割合を減少させることが期待できるため、まずは、『ロコモ』という言葉の認知度の向上を実現しながら、一人でも多くの皆さんが、体を動かすこと、毎日、適度な運動をすること(1日30分の散歩で充分だといわれています)を実践して頂けたら幸いです。



今年3月出版の『健康寿命』は、安倍総理にもご好評をいただいております。インターネットや主要書店で発売中。

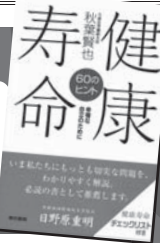
衆議院議員 秋葉賢也

『健康寿命』(東京書籍)の著者・秋葉代議士に聞く

健康寿命を延ばそう! Q&A Part 2



「健康で長生きしたい!」と思うのは、私だけではなく、皆さんも抱く願いではないでしょうか。この願いについて研究を重ねまとめあげた著書『健康寿命』(東京書籍)に基づき、先月号からスタートした「健康寿命を延ばそう!Q&A」の第二弾をお届け致します。



Q わが国における最大の死因について

▶『健康日本21(第二次)』(厚労省健康局)によると、**死因の約6割**を占めているのが、**生活習慣病関連疾病**です。そもそも「生活習慣病」とは何かというと、食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に關与する症候群をいい、具体的には、高血圧、高血糖、脂質異常症等、多くは中年以降に発症する疾患群を意味し、自覚症状のないまま徐々に進行し、知らぬ間に重症化する場合があります。

Q では、生活習慣病を防ぐことはできるのでしょうか?

▶もちろん、**予防はできます**。生活習慣病を予防するには、文字通り、毎日の暮らし方を見直して、できることから改善してゆくことが必要です。①**朝起きてから夜寝るまで、意識して体をしっかり使うようにしましょう**。例えば、掃除・洗濯等の家事をこなすこと、お買い物をする場合、スーパーまでできるだけ歩くようにしましょう。そうすることで、体力が保たれ、転倒や骨折、介護の予防にもつながります。また、②**バランスの良い食生活を身につけましょう**。肥満は、がん、脳血管疾患、心疾患の要因となる動脈硬化、高血圧、脂質異常症などを引き起こしやすく、糖尿病や高尿酸血症、痛風等とも関連性が強いといわれており、体にとって良いことはありません。他方、「やせ」は、摂食障害による無月経や低血圧など多くの健康障害を招く恐れがあるからです。③また、「**笑うこと**」が体の免疫機能を高めるといわれており、生活習慣病の予防には大きな効果が認められています。④最後に、「**禁煙**」が挙げられます。

Q 生活習慣病の予防に役立つバランスの良い食生活って、どうすればいいのですか?

▶東京都老人保健総合研究所の地域保健研究グループが提唱している『低栄養予防のための食生活指針』によれば、①三食バランスよく摂り欠食は絶対に避ける、②動物性たんぱく質を十分に摂取する、③魚と肉の摂取は1対1程度の割合にする、④肉は様々な種類を摂取し偏らないようにする、⑤油脂類の摂取が不足にならないように注意する、⑥牛乳は1日200ml以上は飲む、⑦野菜は緑黄色野菜や根菜など豊富な種類を毎日食べ、火を通して摂取量を確保する、⑧食欲のない場合、副菜を先に食べご飯を残す、⑨食材の調理法や保存法を習熟する、⑩食の機会を豊富につくる等、が挙げられています。肥満ややせになることを自分で防ぐには、健康診断の血圧・血糖値に加え、体重やBMI、血清アルブミン値の変化をチェックすることも重要です。

高齢者 貧困世帯の現状と対策



働き口もなく、子どもに頼ることができない高齢者世帯の貧困への対処が急務です!

高齢者の貧困世帯が、いま、増えているのですか?

厚生労働省によると、生活保護を受給している世帯のうち、**65歳以上の高齢者を中心とする世帯**が今年3月時点で**5割**を超えました。世帯数で示すと、今年4月時点で、**83万512世帯**と過去最高を記録しています。そのうち**9割**が1人暮らしの高齢者となっています。

何故、高齢者の貧困世帯が増えているのでしょうか?

寿命が延びて、高齢者の人口が増えています。日本に昔からあった子どもが年老いた親の面倒をみるという価値観にも変化がみられ、親が、当然に、子どもに頼ることができなくなっています。景気が回復すれば若い人は就職して生活保護制度から抜け出せますが、高齢者は年齢や体力的な問題から働き口を見つけること自体が難しいのが現実です。老後の生活を支える年金の受給額が少なかったり、受け取れなかったりする「**低年金・無年金**」の問題も深刻です。

では、政府はどんな対策を講じているのですか?

政府は、賃金引上げの恩恵が及びにくい、①所得の少ない高齢者で平成28年度中に**65歳以上になる方には「高齢者向け給付金(一人につき3万円)」**を、②平成28年度分の住民税課税がされていない所得者の低い方には「**臨時福祉給付金(一人につき3千円)**」を、支給しています。

これら制度に関するお問い合わせは、**厚労省給付金専用ダイヤル**まで!

TEL 0570-037-192(平日9:00~18:00)

更に、秋の臨時国会では、**低所得者を対象に1人あたり1万5千円を支給する「簡素な給付措置」の拡充**の実現に向け、取り組んで参ります。

待機児童問題は、都市部で解決すべき問題です!

保育施設に入所を希望する宮城県内の待機児童数(2016年4月現在)は、前年度に比べ**288人減少し638人**。中でも、**塩釜市、角田市、東丸山町等、合計11市町村では待機児童は0**で、待機児童の解消策の成果が着実に出てきました。もっとも、**仙台市**など人口の多い市町村でも解消が進んでいますが、需要を満たすまでに至っておりません。県内の市町村で待機児童数が最も多い**仙台市**でも15年度は419人だった待機児童数が**16年度213人に減少**していますが、更なる施策が必要です!

事業主の皆さんご活用ください 企業主導型保育事業の申請が始まっています!

企業内で保育事業を実施しようと考えている事業主の皆様も、一定の要件をクリアすれば、**運営費・整備費について認可施設並みの助成が受けられます!**

申請要件や助成額等の詳細については、公益財団法人児童育成協会にお電話でお問い合わせください。

公益財団法人児童育成協会

TEL 03-5766-3801



TICADVと 日本外交について



「TICADV」出席に先立ち、ンガム駐日モローニア大使と意見交換

8月27日～28日にかけて、アフリカのケニアで、第6回アフリカ開発会議(TICATVI)が開催され、秋葉代議士も、日本アフリカ連合(AU)議連の副幹事長として出席致しました。今月号では、TICADと日本、TICADV(ティカッド・シックス)の方向性等について、秋葉副幹事長に伺いました。

Q1 TICAD(ティカッド)って、何ですか?

▶TICADとは、Tokyo International Conference on African Development の略語(アフリカ開発会議)で、アフリカの開発をテーマとする国際会議をいいます。1993年以降、日本政府が主導し、国連、国連開発計画(UNDP)、アフリカ連合委員会(AUC)及び世界銀行(WB)と共同で開催しており、過去5回は日本で開催されたうち過去2回はAU議連メンバーとして私も出席しました。今回はじめて、アフリカのケニアで開催されることが決まり、私もAU議連副幹事長として出席致します。

Q2 今回初めてアフリカでの開催となったのは何故ですか?

▶以前よりアフリカ側から、TICADVはアフリカで開催してほしいという希望があり、またそれ以前の5年ごとの開催から3年ごとの開催に変更したいという希望と併せて、2014年6月にAUの決議が出されました。これを受け、同年9月の国連総会の際、安倍総理が、①TICADを日本とアフリカで交互に開催すること、及び②次回TICADVを2016年にアフリカで開催することが表明し、2015年8月、次期TICADの開催国がケニアに決定されました。

Q3 TICADは、日本政府が主催しているのですか?

▶TICADは、日本政府はもちろんですが、世界銀行(WB)、国連開発計画(UNDP)、国連(UN)、アフリカ連合委員会(AUC)の共催で開催されています。

Q4 日本によるアフリカ開発協力の在り方について秋葉代議士はどのように考えますか?

▶私が自民党外交部会長を務めていた2015年2月、政府開発援助大綱が改定されました。この改定には、私は自民党外交部会長として深く関与致しました。新しく策定された「開発協力大綱」には、貿易、投資及び消費の拡大を軸に目覚ましい発展を遂げるアフリカの成長をわが国とアフリカの双方の更なる発展に結びつけられるよう、TICADプロセス等を通じて、官民協同でアフリカ支援を行っていく旨が記載されました。もっとも、アフリカには紛争が頻発する国々や開発において深刻な課題な山積する国々が存在しています。従って、「人間の安全保障」の視点に立ちながら、アフリカの平和と安定の確立・定着と深刻な開発課題の解決に向け、開発協力を進めることが重要だと、考えます。

大人のぜんそく

近年増えています



症状が軽いうちに病院できちんと治療を受けましょう!

●「ぜんそく」って耳にしますが、どんな病気ですか? ●

ぜんそくは、正式名を「気管支ぜんそく」といい、空気の通り道である気道の粘膜に慢性的に炎症が起こっている病気です。さらに気道に何かしらの刺激が加わると発作が起こり、呼吸困難や激しい咳が出る等、様々な発作の症状が現れます。

●「ぜんそく」の症状は? ●

ぜんそくの代表的な症状として、①喘鳴(息をする度にゼーゼー、ヒューヒュー音がする)、②息切れ(呼吸困難がおこる)、③激しい咳(咳と共に痰がでる場合と、痰を伴わない空咳がでる場合がある)があげられます。注意しなければならないのが、ぜんそくであっても、ゼーゼー、ヒューヒューといった喘鳴や呼吸困難がおこらずに、咳のみの症状が数週間続く「咳ぜんそく」が近年増えていることです。

●大人のぜんそくが増えているって本当ですか? ●

はい。成人ぜんそくの患者数は、過去30年で3倍になったと言われています。これは、排気ガス、粉じん、たばこの煙、カビなどのアレルゲン物質の増加、環境の変化、ストレス、過労などと関連していると言われています。成人ぜんそくは明白なアレルゲンが見つからないケースが多く重症化しやすいのも特徴です。

秋葉代議士 教えて! / その2

消費税率引き上げ時期変更に伴う 復興庁関係の税制措置



消費税率10%への引上げが再延期となったことに伴う税制上の措置のうち、復興庁関係事項が8月に公表されました。今月号では、秋葉代議士に、復興関係の税制措置のポイントについて質問致しました。

Q5 消費税率引き上げ延長に伴って、税制措置(復興庁関係)が決定されたそうですが...

▶はい。8月に決定・公表された消費税率引き上げ延長に伴う税制上の措置(適用期限延長)で、復興庁関係のものは、次の2つです。

- ①東日本大震災の被災者が直系尊属から住宅取得等の資金贈与を受けた場合の贈与税の非課税措置(贈与税)
- ②東日本大震災の被災者に係る住宅借入金等を有する場合の所得税額の特別控除額にかかる特例(所得、個人住民税)

Q6 それぞれもう少し具体的に説明して頂けますか?

▶税率引き上げに伴う反動減対策等を目的にして、全国措置として、住宅取得等資金に関する贈与税の非課税措置が講じられています。①は、非課税限度額の引上げ等被災者に対する特例も、全国措置の延長にあわせ、2年半延長され(平成33年12月まで)です。

他方、税率引き上げに伴う反動減対策等を目的にして、全国措置として、住宅ローン減税やすまいの給付金が全国措置としてとられていますが、②減税の拡充や給付金増額の、被災者への特例について、これも、全国措置の延長に合わせ2年半延長されます(平成33年12月まで)。

夏まつり! 暑い夏はやっぱりお祭りですね!
今年も各地のお祭りに参加させていただきました!



宮城野リーグ選手壮行会

秋葉賢也が会長を務める宮城野リーグが東北大会優勝を果たし京都で開催の全国選抜大会に出場しました! 選手の皆さんご父兄の皆さんおめでとうございます!



壮行会



村井知事を表敬訪問

仙台市縄文の森広場視察



「山田上ノ台遺跡」で発見された縄文時代の集落跡を保存・活用するために作られた施設で、野外の広場には3軒の土屋根を葺いた竪穴住居を復元し、縄文時代のムラの様子を再現しています。

病院訪問 自衛隊仙台病院を訪問いたしました。自衛隊病院ならではの問題や課題を、市末院長 轟副院長より詳しくお話いただきました。病院関係者の皆様、ご協力ありがとうございました。



タウンミーティング

(国政報告会)

- 9月17日(土) 19:00 **宮城野区** 鶴ヶ谷市民センター (鶴ヶ谷2-1-7)
- 9月23日(金) 19:00 **若林区** 大和コミュニティセンター (大和町2-9-15)
- 9月24日(土) 19:00 **泉区** 南光台市民センター (南光台7-1-30)

現地現場主義

秋葉代議士は初当選以来、金帰月来《金曜夜に仙台に帰り、月曜朝駅頭をし夜に東京に戻る》を続けています!

「原町東部雨水幹線工事」を視察



若林区大和町から宮城野区扇町にかけての原町東部地区の浸水被害を軽減させるために、地下30メートルの深さに最大直径2.8メートルの下水道トンネル(雨水管)と集めた雨水を七北田川に排出するポンプ場の建設を行っています。秋葉代議士も仙台市と協力し、着実に災害に強い街づくりに取り組んでいます。平成30年3月に完成予定です。



インターンシップ

今夏も8名の学生の皆さんが秋葉事務所で活発に活動しています!

~ kenya's PLOFILE ~

- 昭和37年7月3日宮城県丸森町生まれ。寅年・蟹座・A型。
- 角田高校を経て、中央大学法学部卒業、東北大学大学院法学研究科博士課程前期修了(法学修士)、同法学研究科博士課程後期満期退学。
- 助松下政経塾卒業(第9期生 宮城県初)を経て、宮城県議会議員(3期)、総務大臣政務官、厚生労働副大臣および復興副大臣、東日本大震災復興特別委員長を務める。現在、衆議院議員(5期目)、厚生労働委員会理事、震災復興特委員。
- 母校の中央大学商議員や保護司のほか、東北医科薬科大学講師も務める。
- 著書:『健康寿命-60のヒント-』(東京書籍)、『厚生労働省改造論』(イースト新書)、『松下幸之助「最後の言葉」』(角川SSC新書)、『東北の夢創造』(ぎょうせい)ほか。
- 特技:書道二段・空手初段。
- 趣味:ジョギング・音楽・映画。
- 尊敬する人:マザーテレサ、松下幸之助。

健康寿命

最新刊 『健康寿命』
(東京書籍) 2016年発行

厚生労働副大臣を経験した著者が、「健康寿命」を切り口に、「ひとりでも多くの方に、健康で長生きしてもらいたい」という願いから、健康維持や健康寿命の延伸をかなえる為の身近な参考書

定価1400円



秋葉賢也
事務所

www.akiba21.net

仙台市泉区上谷刈4-17-16

Tel 022(375)4477 Fax 022(375)0057

購読料 年額10,000円 編集 榎アクトジャパン