



## 孤独・孤立対策推進法

相互に支え合い 人と人のつながりが生まれる社会づくり  
悩む人を誰ひとり取り逃がさない社会づくり



2024年4月1日に孤独・孤立対策推進法が施行されました。日本人の約4割が自分は孤独であると感じています。「孤独」とは寂しいという主観的な感情のことで「孤立」とは他者とのつながりが少ない状態のことです。この法律は孤独・孤立に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、国民の社会的つながりの強化と心身の健康の維持を図るものです。①内閣府に、首相を本部長とする対策推進本部を設置 ②地方自治体に孤独・孤立対策地域協議会の設置③協議会の参加者に秘密保持を義務化することなどがポイントです。社会全体で孤独や孤立の問題に取り組み、誰もが安心して暮らせる社会づくりを目指しています。

### この法律は

孤独・孤立状態の人への支援の取り組みとして  
基本理念、国等の責務、基本施策、推進体制  
を定めたもの



### 国等の責務等とは

- ①国や地方公共団体の責務
- ②国民の理解・協力
- ③関係者の連携・協力等

### 基本理念は

- ①孤独・孤立の状態は人生のあらゆる段階において誰にも生じるものなので社会のあらゆる分野において対策を推進
- ②孤独・孤立状態の人やその家族等の立場に立って状況に応じた継続的支援
- ③社会や他者との関わりを持つことで、孤独・孤立状態から脱して日常生活や社会生活を円滑に営むことができることを目標とする支援



### 基本的施策(予防・支援の取り組み)は

- ①重点計画の作成
- ②国民の理解増進、自主活動の啓発
- ③相談支援の推進
- ④国、地方公共団体、支援者間の連携・協働の促進
- ⑤支援を行う人材の確保・養成・資質向上
- ⑥支援者に対する支援
- ⑦実態等に関する調査研究の推進

### 推進体制は

- ①内閣府に孤独・孤立対策推進本部を設置
- ②地方公共団体は情報交換や支援内容に関する協議を行う孤独・孤立対策地域協議会を設置
- ③協議会事務に従事する者の秘密保持義務と罰則規定



### 孤独死の約8割は高齢者

孤独死とは一人暮らしの者が看取られることなく、当人の住居内などで突発的な疾病などにより死亡すること。

2024年は約6.8万人が孤独死すると見られます。単独世帯の増加により孤独死は身近に起こるリスクとなっています。





## 健康長寿 運動強度とエネルギー消費量 (2)



ケア・ライフ・デザイン  
きらみさお  
代表 吉良 操

家事や運動を行うと運動強度に応じてエネルギーを消費します。運動強度(運動の強さ)は体重1kgあたりに身体に取り込まれる酸素の量が指標となりますが、酸素量は分かりにくいメッツ(MET:Metabolic EquivalentT)という単位が使われます。

メッツは、安静時の酸素摂取量3.5ml/kg/分を1とした時と比較し、その運動で何倍のエネルギーを消費するかの運動強度を示します。静かに座っている状態を1として、何倍のエネルギーを消費する運動かを示すもので、健康づくりには体力向上に必要な、基準となる単位です。

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」(厚生労働省)に、高齢者に推奨するメッツが示されています。

### 運動のメッツ

2.3	ストレッチ、全身を使うテレビゲーム(バランス運動、ヨガ)	2.5	ヨガ、ビリヤード
2.8	座って行うラジオ体操	3.0	ボウリング、バレーボール、社交ダンス ピラティス、太極拳
3.5	自転車エルゴメータ(30~50W) 軽い筋カトレーニング、ゴルフ、カヌー	3.8	全身を使うテレビゲーム(スポーツ、ダンス)
4.0	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第一	4.3	やや速歩(毎分93m) ゴルフ(クラブ担いで運ぶ)
4.5	テニス(ダブルス)水中歩行(中程度) ラジオ体操第二	4.8	水泳(ゆっくりとした背泳)
5.0	かなり速歩(毎分107m)、野球 ソフトボール、サーフィン、パレエ	5.3	水泳(ゆっくりとした平泳ぎ)、スキー アクアビクス
5.5	バドミントン	6.0	ゆっくりしたジョギング、ウェイトトレーニング バスケットボール、のんびり水泳
6.5	山登り(0~4.1kgの荷物を持って)	6.8	自転車エルゴメータ(90~100W)
7.0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート ハンドボール	7.3	エアロビクス、テニス(シングルス) 山登り(4.5~9.0kgの荷物を持って)
8.0	サイクリング(毎時20km)	8.3	ランニング(毎分134m)水泳(クロール) ラグビー
9.0	ランニング(毎分139m)	9.8	ランニング(毎分161m)
10.0	水泳(クロール毎分69m)	10.3	武道・武術 (柔道、柔術、空手キックボクシング テコンドー)
11.0	ランニング(毎分188m) 自転車エルゴメータ(161~200W)		



■ 長寿科学振興財団 健康長寿ネット 「運動強度とエネルギー消費量」  
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/undou-kiso/undou-energy.html>

2ヶ月連続  
事例紹介

特定事業所加算 対応



9.18(水)/10.18(金) 15:00~16:30

無料 GREENCARE FORUM Online

私たち



きぬせん福祉用具研究会

千葉県船橋市海神四丁目9-18

連絡先: 047-433-1012 FAX: 047-433-1034

mail: info@kinusen.net URL: <https://kinusen.net>

