

「健康寿命の延伸」について

健康寿命とは

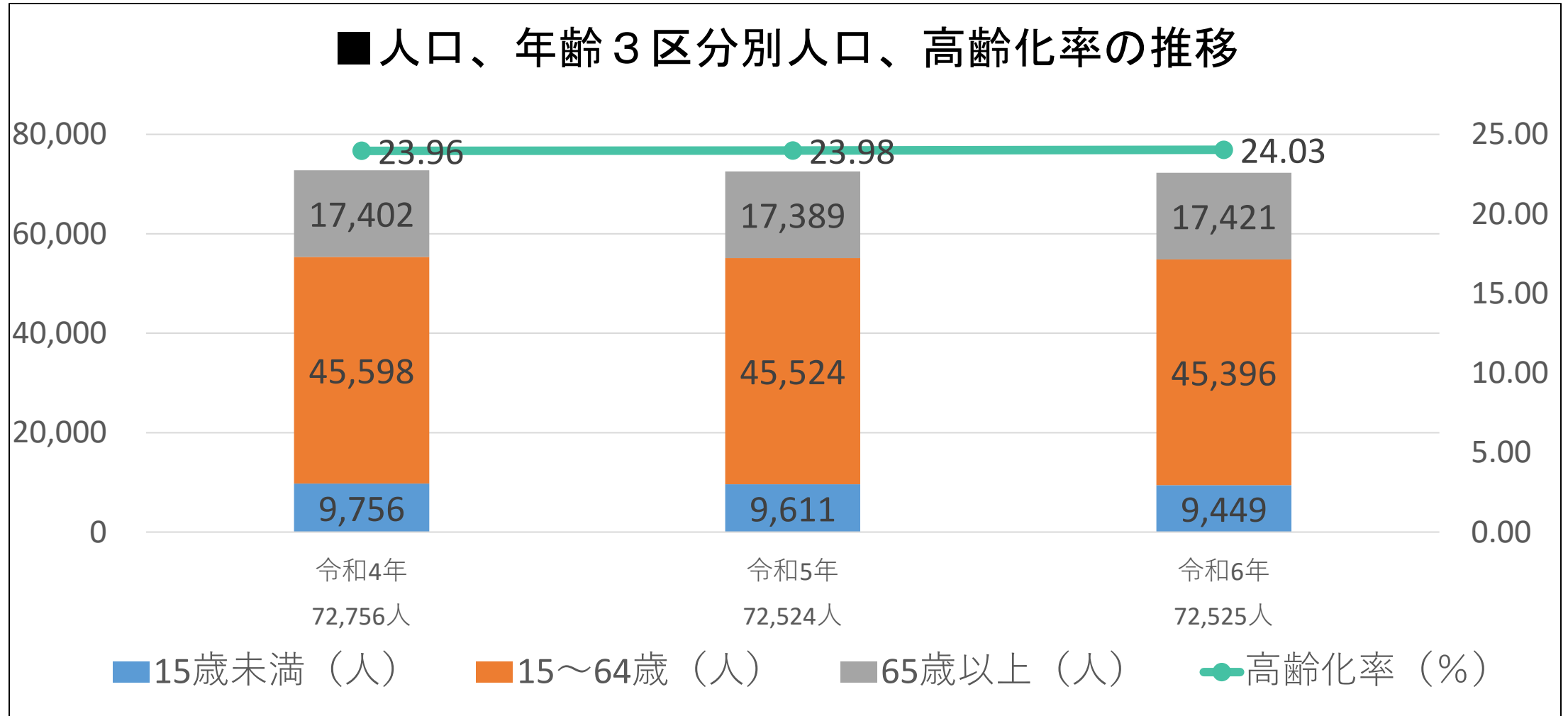
健康な状態で生活することが期待される平均期間を表す指標。

平均寿命と健康寿命の差を短縮することで・・・

- ・ 個人の生活の質の低下を防ぐ
- ・ 医療費や介護給付費等の社会保障負担の軽減

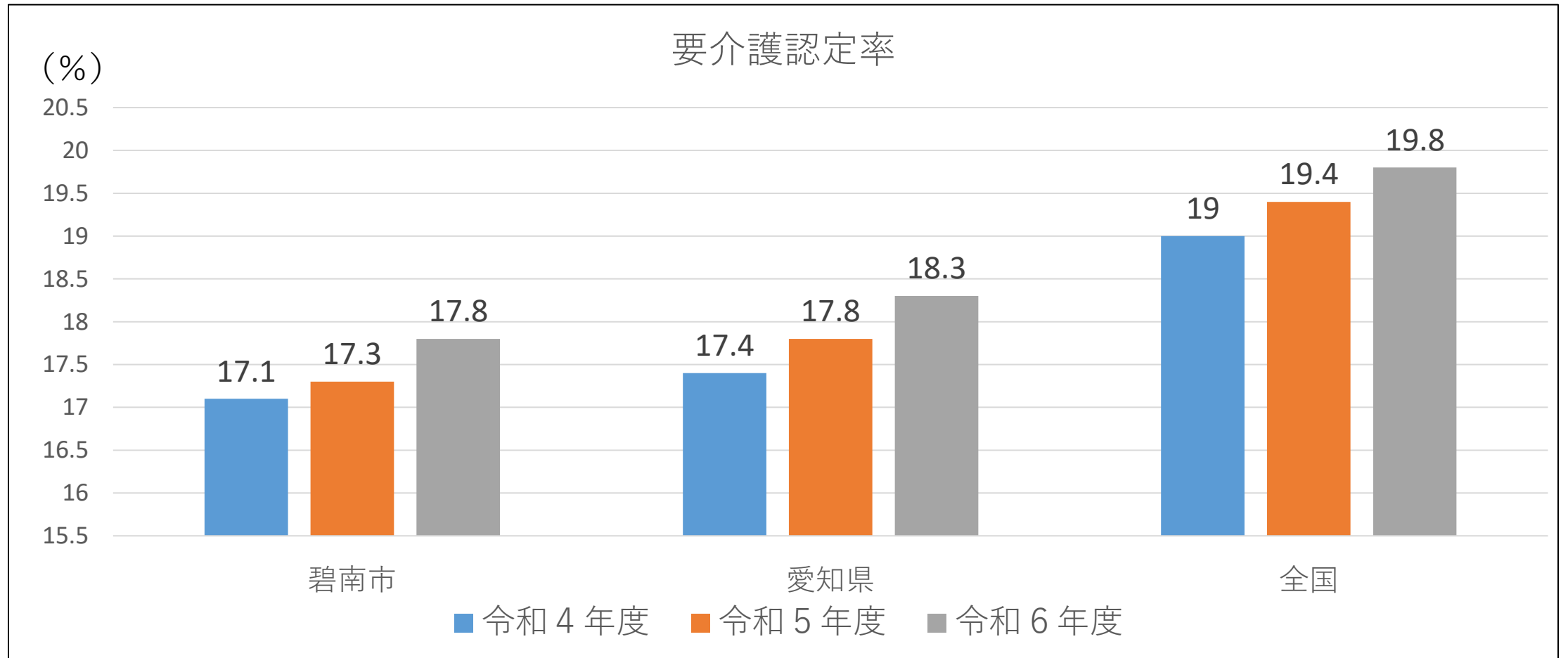
全ての市民が生涯健やかでいきいきと過ごすことができる持続可能な社会の実現へ！

碧南市の現状



碧南市の要介護認定率の状況

各年度末



健康寿命の延伸に係る計画

■第3次へきなん健康づくり21プラン
(市町村健康増進計画)

■碧南市高齢者ほっとプラン
(第9期高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画)

計画に基づき、生涯を通じた健康づくり、介護予防等の事業をすすめています。

ライフステージに合わせた健康づくり

妊娠期（胎児期）

- 母子健康手帳の交付（妊婦相談）
- 妊婦、産婦健康診査
- 妊婦歯科健康診査
- パパママ教室

心身ともに安心して出産できる環境を整えましょう

ライフステージに合わせた健康づくり

乳幼児期0～5歳

- 赤ちゃんお誕生おめでとう訪問
- 乳幼児健康診査
- 歯科健康診査 等
- 育児相談、栄養相談、歯科相談
- 離乳食教室

健康的な生活習慣を身につけ、こころとからだの健やかな成長をめざしましょう

ライフステージに合わせた健康づくり

学齢期6～19歳

- ・生活習慣病若年化対策事業

学齢期からの生活習慣病対策として、小学4年生、中学1年生に血液検査等と結果に基づき保健指導等の支援を行っています。

健康的な生活習慣の知識や方法を学び、
規則正しい生活リズムを身につけましょう

ライフステージに合わせた健康づくり

成人期20～64歳、高齢期65歳以上

- 健康診査（特定健康診査等、がん検診）
- 健康相談
（いきいき健康相談、病態別健康相談、糖尿病・高血圧健康相談等）
- 健康教育
（市民健康教育講座、糖尿病予防教室、出前講座等）
- へきなん健康マイレージ事業

成人期：自らの健康を考え、よりよい生活習慣を確立していきましょう

高齢期：豊かな経験を生かし、社会との交流を保ちながら、生活機能の低下を防ぎましょう

介護予防、フレイル対策

65（60歳）以上の方を対象とした取り組み

- 筋トレルーム60
- 遊友の会
- おたっしや大学

等

介護予防、フレイル対策

- 筋トレルーム60

対象 60歳以上の方

場所 東部市民プラザ高齢者元気ッス館
農業活性化センターあおいパーク
勤労青少年水上スポーツセンター



介護予防、フレイル対策

- 遊友の会

対象 65歳以上の方

「あたまも、からだも、こころも元気になろう！」をキャッチ
フレーズに開催 市内7会場・月2回の通いの場

- おたっしゃ大学

対象 65歳以上の方

楽しみながら介護予防について学べる講座 年間通じて開催

健康寿命を延ばそう！ 第3次へきなん健康づくり21プラン推進イベント

日にち 令和7年12月10日(水)

午前の部 無料健康チェック
血管年齢測定、握力測定、ベジチェックなど



午後の部 第3次へきなん健康づくり21プラン推進講演会
演題「『人生100年時代』を豊かに生きるために、軽運動で
体も脳も活性化！～みんなでスローエアロビック～」
講師 日本スポーツ協会公認エアロビックコーチ
NHK「おかあさんといっしょ」第9代体操のお兄さん
天野 勝弘氏



生涯健やかで
いきいきと過ごせるまち 碧南市

高齢者が安心して暮らせる
あたたかい共生のまちづくり

ご清聴ありがとうございました。