

# 生涯活躍できる社会の実現に向けて

## ～ 神崎町健康寿命延伸宣言 ～



健康寿命とは、『健康上の問題がない状態で日常生活が送れる期間』のことです。現在、平均寿命と健康寿命の差は、男性で約8.5年、女性で約11.6年であり、国においても、「健康寿命延伸プラン」を発表し、健康寿命を3年以上伸ばすことを目指しています。

神崎町でも、町民一人ひとりが、心身ともに健康でいきいきと暮らせる社会の実現に向けて、健康寿命の延伸に取り組んでいくことを宣言します。

### ◎国の状況（平均寿命・健康寿命）

項目	男性	女性
平均寿命(2024年)	81.09歳	87.13歳
健康寿命(2022年)	72.57歳	75.45歳
健康寿命との差	約8.5年	約11.6年

## 神崎町健康寿命延伸宣言

神崎町は、国が掲げる「健康寿命延伸プラン」に沿って、町民一人ひとりの「Well-being（心身ともに満たされた状態）」の向上を図り、「性別や年齢に関わらず生涯活躍できる社会」の実現を目指すことをここに宣言いたします。

令和8年4月

### ～目標達成のための施策～

- データヘルス計画に基づく効果的な健康づくりの推進
  - データに基づく生活習慣病予防の推進
  - 個々の課題に合わせた効果的な保健事業の推進
- 予防医療の強化・重症化予防の推進
  - がん等の早期発見に向けた各種検診の実施
  - 働く世代の健康維持を図るための施策の推進
- 高齢者の社会参加の促進、介護予防・フレイル対策の推進
  - 閉じこもり予防のための施策の推進
  - 生きがいづくり活動の支援
  - 「成果指向型」の介護予防・リハビリテーションの充実
- “発酵”による健康づくりの推進
  - 発酵食品を使用した栄養教室などの開催
  - 発酵文化を取り入れた健康づくりの推進



## 神崎町健康寿命延伸宣言 用語解説

### ○ 健康寿命延伸プラン

2019年に国が策定したプランで、2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸することを目標としています。このプランでは「健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進」「地域・保険者間の格差の解消」という2つ課題に対し、新たな手法を活用し3分野を中心に取り組みを推進することとしています。

このプランは2019年5月に「第2回 2040年を展望した社会保障・働き方改革本部」において、「誰もがより長く元気に活躍できる社会の実現」のための3本柱の一つとして掲げられたものを一部改定し策定されました。

### ○ Well-being（心身ともに満たされた状態）

Wellはよいという意味、beingはその状態を表し、直訳で「よい状態」という意味です。WHOの示す“健康”の定義である「身体的にも精神的にも社会的にも良好な状態であり、単に病気や虚弱でないということではない」のなかで、「良好な状態」として用いられた言葉です。

### ○ データヘルス計画

医療保険者がレセプト（医療費情報）等のデータ分析に基づき、加入者の健康保持増進に資する事業を実施する保健事業計画です。政府の「日本再興戦略2013」により、健康保険組合をはじめとする保険者に対し、個々に本計画を作成・公表、事業実施、評価等の取り組みが求められています。

### ○ フレイル

フレイルとは直訳で「虚弱」という意味で、一般的には「加齢により心身が老い衰えた状態」のことを指します。人は加齢とともに筋力の低下や外出機会の減少などがあり、その状態が進むと支援や介護が必要となってきます。健康寿命の延伸には、フレイル予防が重要です。

### ○ 成果指向型

成果志向とは、プロセスや手段に固執せず、最終的な目標や結果を重視することです。漠然とした目標を掲げるのではなく、「医療費を〇〇%減少させる」など明確な成果指標を定め、それを達成するためにどのような手段が有効かを考えていく思考方法です。

