

健康寿命の延伸に向けた取り組みについて

わが国は世界最長寿国であるとともに少子化が同時進行し、人口の急激な高齢化が進んでいる。今後、10年先を見据えた時に、市民の健康づくりの目標として、健康寿命の更なる延伸や生活の質の向上などに取り組むことが重要となる。健康寿命の更なる延伸に向けては、早期からの生活習慣改善の取り組みに加え、高齢者に関しては身体の虚弱化を予防または先延ばしすることや、それらの推進を地域社会全体で支える仕組みを構築することが重要となる。このような状況を踏まえ、久留米市では、身体活動や運動等の普及・啓発に重点をおいた取り組みを強化する。

久留米市健康寿命延伸プロジェクト

キラリ☆くるめ 健康のびのびプロジェクト

健康のびのびプロジェクトは、全ての市民が気軽に身体活動や運動、食生活の改善などに取り組み、地域ぐるみで健康寿命の延伸を目指すものです。「のびのび」には、市民が気軽にのびのびと健康づくりに取り組むことにより、健康的で幸せを実感できる生活期間が延びていく意味を込めています。

地域や職域をステージとして身体活動や運動などの一次予防に重点を置いた取り組みを推進

短時間で身体を動かす

○ラジオ体操などの推進【拡充】

- ・地域での指導者養成、地域・職域への講師派遣、介護保険事業(地域支援事業)との連携など

健康的に食べる

○食生活環境の整備【拡充】

- ・健康づくり応援店事業の充実など

自助

個人の取り組みを推進

共助

<職域>

<地域>

楽しみながら歩く

○ウォーキングの推進【拡充】

- ・校区ウォーキング事業の更なる充実、アプリ活用による個人の取り組みの推進など

体育スポーツ課と連携して、ラジオ体操やウォーキングなど、地域における軽運動の普及・啓発を図る

地域包括ケア体制の構築に係る取り組みとも連携しながら取り組みを推進

個人の健康を地域社会全体で支える仕組みを構築

行政の支援や取り組み(公助)を、協働の視点により重層的に展開することで、市民の意識・行動変容につなげ、上記自助・共助の取り組みを加速させる

○効果的な市民への啓発

○徹底した健診受診率向上対策

公助

○デジタルの活用による効果的な保健指導

○地区担当保健師によるきめ細かい支援

期待される効果

●健康寿命の延伸・QOLの向上
(生活習慣病・ロコモ症候群・認知症の予防)

- ・市民一人ひとりが、健康上の問題で、日常生活において制限を受けることなく生活できる期間を延ばす。

●医療費の抑制

- ・持続的な取り組みにより、医療費や介護給付費の抑制を図る。

●取り組みによる地域づくり

- ・地域における取り組みにより、併せて、地域での絆づくりも進め、高齢者などの孤立防止や見守り機能の強化などにもつなげる。

●都市イメージの向上

- ・医療のまち・久留米において、健康で長生きできるまち・久留米の都市イメージを構築・発信し、健康都市としての魅力向上につなげる。