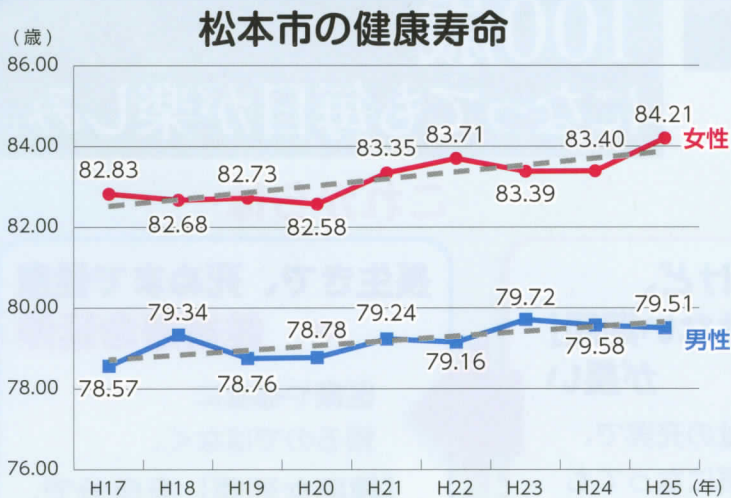
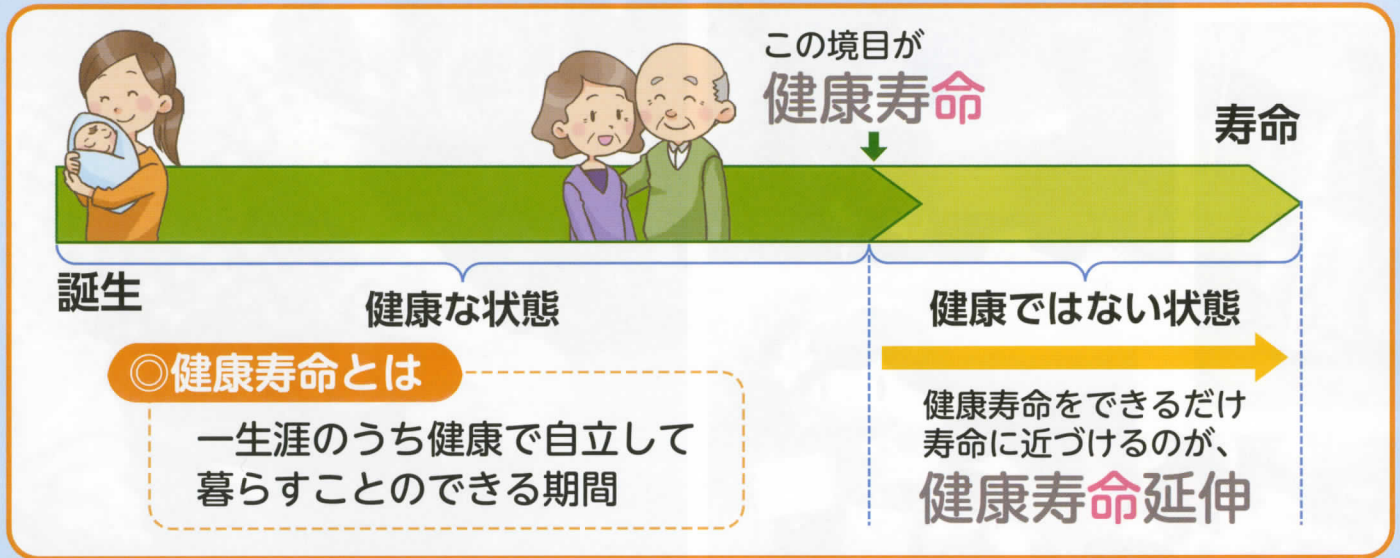


まずは『健康寿命』と『健康寿命延伸』について分かりやすく解説！！



ところで、この『健康寿命』、どのようにして計算されているか知っていますか？

健康寿命の計算方法は、「健康寿命の算定方法の指針（厚労省研究班）」に示されており、“健康な状態の人”と“健康ではない状態の人”の割合から健康な期間の平均を求めるものです。

なお、“健康な状態”の考え方で、健康寿命が変わってきます。これまでも研究者の間で、様々な健康寿命の計算方法が検討されてきました。

健康寿命の算定方法の指針

「全国や県レベルに使用する計算方法」と「県や市町村レベルに使用する計算方法」があります。

全国・県

アンケート調査を使用  
(国民生活基礎調査)

簡単に言うと

Q あなたは健康ですか？

A いいえ → 健康ではない はい → 健康



本人が感じる“健康”を大切にしている。



抽出調査（一部の方のみのアンケート）である。市町村規模では利用できない。

県・市町村

松本市も使用

介護保険制度を使用

要介護2～5 → 健康ではない  
それ以外 → 健康



全国一律の基準を持つ介護保険制度を使用している。



介護認定のみで“健康”“健康ではない”を決めている。

住み慣れた松本市で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、自分の健康寿命について考えてみませんか？

# 自分らしく

よく寝て、  
よく遊ぶこと。



100歳  
になっても毎日が楽しみ。

昔は…

寿命は短いけれど、  
死ぬまで健康

病気や感染症になっても、治療を受けられない



人間50年…

今は…

長生きだけど、  
「健康ではない期間」  
が長い

医療や福祉の充実で、  
大きな病気になっても  
長生きできる



戦前の寿命は約50歳



今や寿命は80歳超

これからは…

長生きで、死ぬまで健康  
= 健康寿命延伸

医療や福祉に頼るのではなく、  
「健康な期間」を自分で、  
地域で、皆で伸ばす



皆さん一人ひとりが、

どのような人生を送りたいかを考え、自分自身ができることを行う  
これが、健康寿命延伸の第一歩

## 『あなたが主役』です。

そして、松本市はそんなあなたをサポートします。

美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本