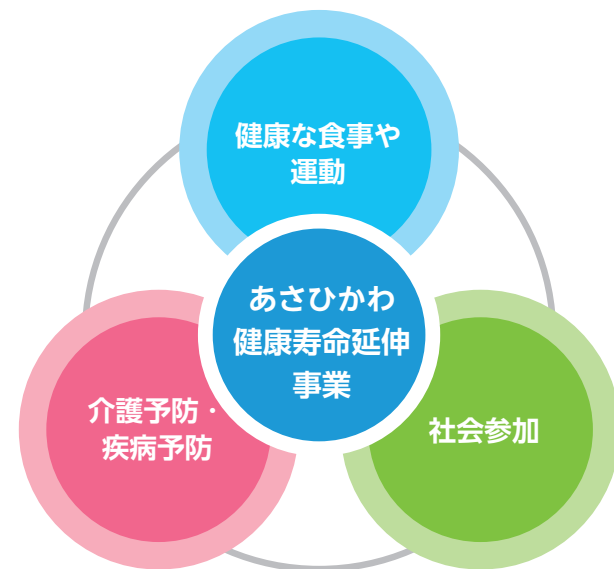


あさひかわ健康寿命 延伸事業を実施します

旭川の未来を見据え、シニア世代が健康で活躍する社会の実現を目指して、国の計画を踏まえて「あさひかわ健康寿命延伸事業」を実施します。

本事業では食事と健康、脳卒中や高血圧などの病気の予防、高齢者が気軽に取り組める運動などの身近なことから、健康寿命の延伸に繋がる行動を紹介します。どうすれば健康寿命を伸ばすことができるのか、皆さんの疑問に対する具体的な答えがみつかるかもしれません。

ぜひこの機会をご活用ください。



こんな疑問には…
介護予防に必要なことは？
減塩食はどうしたらおいしくなるの？

こんな事業を行います！
シニア脳と食の講演会に参加しませんか

シニア脳と食の講演会

日 9/29(日)10:00~12:30
所 イオンモール旭川駅前 定 120人
申 8/19(月)~9/13(金)に右の申込フォーム
または長寿社会課 25・6457

演題 「シニア世代の脳~脳卒中」
講師 国立病院機構旭川医療センター院長 木村 隆さん

演題 「シニア世代の食~管理栄養士と考える、私に出来る健康メニュー」
講師 元生会森山メモリアル病院管理栄養士 小柳淳子さん

ほか

こんな疑問には…
仲間づくりをするには？

こんな事業を行います！
老人クラブに加入しませんか

老人クラブ

仲間づくり、生きがいづくりを目的としてカラオケ、パークゴルフ、社会奉仕等の活動を行っています。加入したい方、興味のある方はご連絡ください。 旭川市老人クラブ連合会事務局(長寿社会課内 25・6457)

こんな疑問には…
高齢者が楽しめる運動は？

こんな事業を行います！
長寿健幸競技会はどうですか

長寿健幸競技会

因カーリンコン、ボッチャ、モルックの初心者向けの体験会 日 10/7(月)10:00から
所 道北アークス大雪アリーナ
対 おおむね60歳以上の市民 定 200人 他 3人1組での参加
申 8/19(月)~9/6(金)に右の申込フォームまたは長寿社会課 25・6457

こんな疑問には…
社会参加はどうして必要なの？ 生活習慣病で気を付けることは？ 介護予防に必要なことは？

こんな事業を行います！
シニア世代健康セミナーに参加しませんか

シニア世代健康セミナー ~社会参加・健康寿命・介護予防

日 11/4(月)13:30~16:15 所 公会堂(常磐公園内) 定 400人 申 8/19(月)~10/22(火)に右の申込フォームまたは長寿社会課 25・6457

演題 「生き生きとした人生は生き生きとした地域づくりから」
講師 市政アドバイザー 宇都宮 啓さん

演題 「高齢者の生活習慣病と健康寿命の延伸について~高血圧と腎臓病」
講師 旭川医科大学教授 中川直樹さん

ほか

歩くことは社会参加、介護予防の第1歩。歩くだけでポイントが貯まり、ポイントを使って素敵な商品がもらえる抽選に応募できる健幸アプリもぜひ活用してみてください！

講演会、セミナー、競技会に参加すると
1つにつき100ポイントもらえます
【アプリの詳細】健康推進課 25・6315

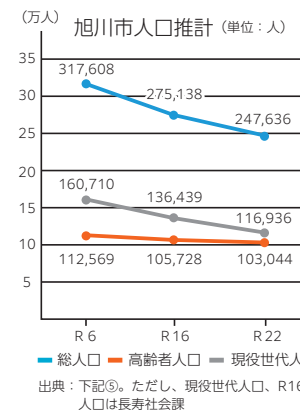
現役世代の急減と健康寿命の延伸

シニア世代が健康で活躍する旭川をつくりました

現在、市の65歳以上の高齢者は約11万3千人で、高齢化率は35%を超え、市民の3人に1人が高齢者です。いわゆる「団塊ジュニア世代」が高齢者となる令和22年には約10万3千人になる一方、現役世代(20歳~64歳)は約11万7千人となり、令和6年度と比較して約4万4千人が減少する見込みです。これまでの「高齢者の増加」から「現役世代の急減」へと社会が変化し、地域活動や経済活動の担い手不足が課題となることが予想されるなか、高齢者が健康で活躍(多様な社会参加や就労)することの必要性が増してきています。

今回は、その土台となる「健康寿命の延伸」への取り組みについて紹介します。

【詳細】長寿社会課 25・6457



数字で見る旭川市の現状は？

①健康寿命 男性 79.77歳 女性 83.97歳 (令和3年)	②死因(上位) 第1位 悪性新生物(がん) 29.2% 第2位 心疾患 16.3% (令和3年度)	③食塩摂取量 1日当たり 現状値 13.1g (令和3年度) 目標値 7g未満	④国保特定健診受診率 現状値 29.8% (令和4年度) 目標値 60%	⑤要介護認定率 旭川市 21.6% 北海道 20.6% 全国 19.0% (第1号被保険者 令和4年度)
--	---	--	--	---

【出典】①~③第3次健康日本21旭川計画、④第3期旭川市国民健康保険健康事業実施計画(データヘルス計画)、⑤第9期旭川市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画

国の計画はご存じですか？

健康寿命延伸プラン



具体的な取り組みとして

- ①食塩摂取量の減少、おいしく健康な食事の普及など
- ②がん検診受診率向上、特定健診受診率向上、慢性腎臓病診療体制の構築など
- ③介護予防としての通いの場の拡充、高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的実施など

更なる健康寿命延伸を図るために、「自然に健康になれる環境づくり(健康な食事や運動ができる環境、居場所づくりや社会参加)」や「行動変容を促す仕掛け(行動経済学の仕組み、インセンティブ)」など新たな手法を活用し、地域ぐるみや職場ぐるみで予防・健康づくりを進めるものです。

市政アドバイザー
うつのみや おさむ
宇都宮 啓さん



士別市出身。慶應義塾大学医学部卒業、医師免許取得。昭和61年厚生省入省。平成3年アメリカ合衆国に留学し公衆衛生学修士取得、カリフォルニア大学で客員研究員等を務める。平成8年世界保健機関(WHO)に出向、国際保健に従事。帰国後、健康日本21の策定や地域包括ケアシステムの構築に携わる。平成30年厚生労働省健康局長として「健康寿命延伸プラン」を策定。