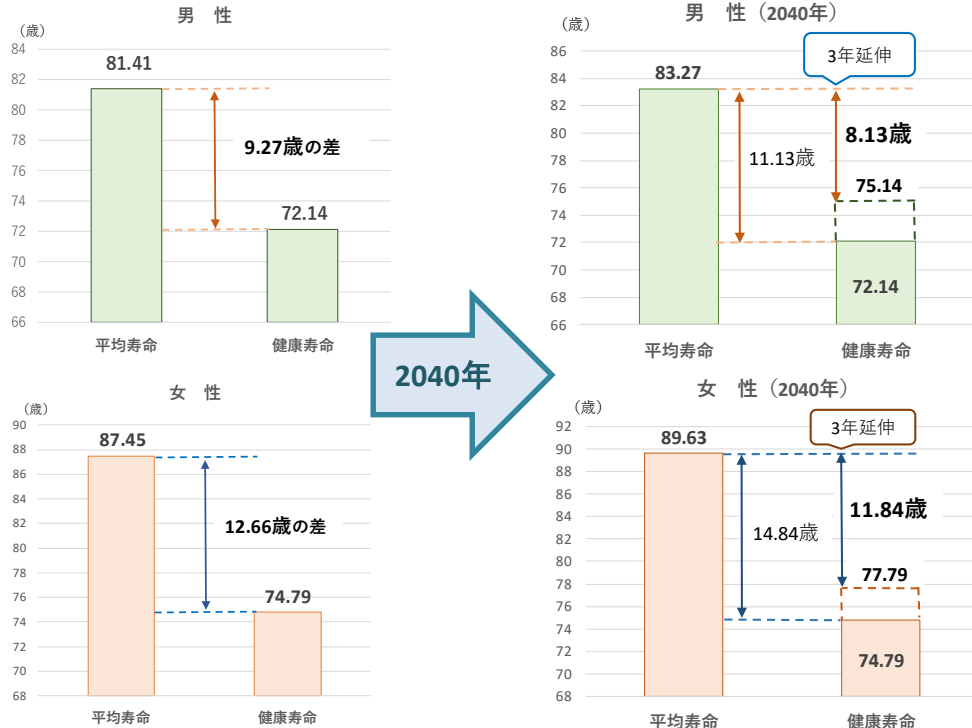


## 1 健康寿命の定義

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義付けられ、直近の実績値としては、男性で**72.14年**、女性で**74.79年**となっている。

## 2 平均寿命と健康寿命の男女別比較



●2040年の平均寿命については、国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集」による  
●健康寿命の点線の囲みは、健康寿命を3年延ばした場合の年齢

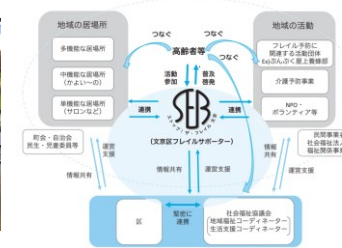
## 3 区としての方向性

- 2040年において、平均寿命と健康寿命の差を縮めるためには、男性では2歳以上、女性では3歳以上の健康寿命の延伸が必要
- 国でも「健康寿命延伸プラン」を策定し、2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸し（2016年比）、75歳以上とすることを目標している。
- 区としても ①フレイル予防・介護予防取組の推進 ②地域での支え合い体制づくりの推進 ③認知症施策の推進などの取組を通して、**3歳以上の健康寿命の延伸**を目指していく。

## 4 区で実施している主な事業

### ① 文の京フレイル予防プロジェクト（平成31年度～）

フレイルチェックを通じて、区民が主体的に健康維持や介護予防に取り組む行動変容を促すとともに、高齢者自身がフレイルサポーターとして活躍することや、参加者を住民主体の通いの場等へつなげることで、「栄養」「運動」「社会参加」の3つの側面からフレイル予防を推進しています。



### ② 生活支援体制整備事業（平成29年度～）

社会福祉協議会に、住民主体による高齢者の生活支援・介護予防サービスの体制整備を推進する「生活支援コーディネーター」を配置し、介護予防のための体操等を行いながら、住民同士の助け合い・支え合いに取り組む活動（住民主体の通いの場）を積極的に支援しています。



### ③ 認知症検診事業（令和3年度～）

認知症に関する正しい知識・理解の普及啓発と、本人による認知症の早期の気づきを支援するため、55歳から75歳までの5歳ごとの節目検診を実施します。検診では、脳の健康度測定を行い、結果について医師からのアドバイスを行うほか、必要に応じて医療機関や看護師による6か月間の個別支援等を行います。

◆脳の健康度測定デジタルツール「のうKNOW」（非医療機器）  
〈特徴〉軽度認知障害（MCI）を発見することができる。

