



誰もが健康に暮らせるまちを目指して

平均寿命が延び、高齢社会が進むなか、心豊かで充実した生活を送るためには、できるだけ長く健康でいること、つまり「健康寿命」を延ばしていくことが重要です。

各務原市では、生活習慣病などを予防し、市民1人1人が自発的・自立的に健康づくりに取り組むことを目指して、市の健康増進計画「かかみがはら元気プラン21」を策定。さまざまな健康診査を実施し、健康講座などを開催することで、市民の健康づくりをサポートしています。

関連するSDGsのゴール



健康づくりの意識向上へ

健康に対する意識向上のための普及啓発イベント「健康のつどい」を毎年初夏に開催しています。

生活習慣病の予防に効果的な各種検査・相談のほか、健康や歯・口腔などに関する相談、専門家による健康講話などを開催し、自分自身で健康を維持していくための情報提供や、実践方法などを広く周知しています。



市民の健康管理をサポート

市では、さまざまな年代や性別に合わせた健康診査などを行っています。「ヤング健診」は、主婦や自営業者など、職場や学校で健診を受ける機会のない19～39歳の方を対象とした健康診査。市内の指定医療機関で、診察や身体計測、血液検査などの健診を受けることができます。また、20歳以上を対象に「歯周病検診」も行っており、未来を担う若者の健康づくりを支援しています。

この他にも、「乳幼児健診」にはじまり、40歳からの「国民健康保険特定健康診査」、75歳以上が対象の「すこやか健診」や「さわやか口腔健診」など、乳児から高齢者まで、切れ目のないサポートを行っています。

高齢者が「住み慣れたまち」で 元気に暮らす

各務原市の高齢化率は、令和2（2020）年に28%を超え、現在は28.7%（令和4年4月時点）まで上昇しています。今後、団塊世代の方が75歳以上となる令和7（2025）年には、さらなる増加が見込まれています。

市では、高齢の方がいつまでも健康で、安心していきいきと暮らし続けることができるまちの実現を目指し、「高齢者総合プラン（市高齢者福祉計画・介護保険事業計画）」を策定し、さまざまな事業を行っています。

「高齢者にやさしいまち」へ

高齢者総合プランの基本理念は、「高齢者にやさしいまち かかみがはら～住み慣れた地域で安心できる暮らし」です。

「生きがいづくりの推進」や「健康づくり・フレイル予防のための取り組み」など、7つの基本目標を定め、地域包括ケアシステムの深化・推進に取り組んでいます。



高齢者のフレイル予防を支援

全国的な高齢化の進展により、介護を必要とする高齢者が増えると同時に、認知症の方も増加しています。いつまでも住み慣れた地域で安心して生活が続けられるよう、「住まい・医療・介護・予防・生活支援」を一体的に提供する「地域包括ケアシステム」の構築を進めています。

市では、要介護の前段階である「フレイル」に着目し、フレイル状態にならないためのさまざまな取組を行っています。例えば、ボランティアハウスなど地域の通いの場で、運動・口腔・栄養など、多面的にチェックを行い、健康相談や保健指導につなげています。また、地域の高齢者が主体的にフレイル予防に取り組むことができるように、各種「介護予防教室」や「フレイル予防サポーター養成研修」、農作業を通じて運動機能や認知機能の低下を予防する「はたけサロン事業」などに取り組んでいます。

