

# 健康寿命って何だろっ？

「健康寿命」とは、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のことをいいます。

**浜松市国民健康保険医療費**  
 (平成25年5月診療分)

腎不全…………… 3億3,261万円 (885件)  
 高血圧性疾患… 2億4,870万円 (24,432件)  
 糖尿病…………… 1億8,327万円 (8,600件)

国保年金課調べ

5年前は22.33%  
 浜松市の高齢化率…

**24.93%**  
 浜松市人口… 810,642人  
 65歳以上… 202,085人

浜松市統計資料(平成26年10月1日現在)

5年でおおよそ7,000人増  
 浜松市の要支援・要介護認定者数…

**33,440人**  
 介護保険課調べ(平成26年9月30日現在)

いつまでも  
 元気に生きる



20大都市の中で…

**1**位  
 2010年  
 (平成22年)時点

浜松市民はこんなにも健康で長生き!

「健康寿命」浜松市平均

男性(1位) **72.98年** 女性(1位) **75.94年**

厚生労働科学研究による全国20大都市の「健康寿命」データ 2010(平成22)年

「健康寿命」全国平均

男性**70.42年** 女性**73.62年**

厚生労働科学研究による「健康寿命」データ 2010(平成22)年

「平均寿命」全国平均 2013(平成25)年

男性**80.21年** 女性**86.61年**

厚生労働省「平成25年簡易生命表」

最下位の都市と比べると  
**4年(オリンピック1回分)も長い!**

(最下位の都市の健康寿命:男性68.15年 女性71.86年)

浜松市が「20大都市健康寿命日本一」と新聞などで報道されたのは、2014(平成26)年5月のこと。最下位の都市と比べると、おおよそ4年も長いことがわかりました。認知症や寝たきりにならないで、元気に暮らすことができる期間が長いということは、本人も周囲も明るく健康的な生活が持続し大変喜ばしいことなのです。

さらには、社会保障費の増加を抑えることにもつながると期待されています。

そして、健康寿命は高齢期だけの話ではありません。個人の生涯にわたっての健康づくりはもちろんのこと、学校や職場、地域社会などでの取り組みも大切です。市では社会全体で市民の健康を支えようという計画※のもとに健康づくりを進めています。

さあ、みんなであらまいか！元気な人づくり。そして、健康寿命日本一を目指しましょう。

※浜松市の健康増進計画=「健康はままつ21」は、21世紀における「健康づくり」を進めていくために「市民のやらまいか」「健康づくりに関わる団体のやらまいか」「行政のやらまいか」を掲げた計画です。