

和木町の健康寿命の延伸に向けた取り組みについて（R3年度～R6年度）

わが国は世界最長寿国であるとともに少子化が同時進行し、人口の急激な高齢化が進んでいる。このことから、国は国民健康づくり運動の推進のため、健康日本21を策定。これを改定した健康日本21（第2次）（H25年度～R4年度）では、【健康寿命の延伸と健康格差の縮小】【生活習慣の改善及び社会環境の改善】等が挙げられている。

《健康わき21計画（第2次）（H25年度～R4年度）》《第2期 和木町まち・ひと・しごと創生総合戦略（R2年度～R6年度）》

和木町健康寿命延伸事業

3つのあ★元気づくりプロジェクト

3つのあ★元気づくりプロジェクトは、すべての町民が気軽に身体活動や運動、口腔機能の改善などに取り組み、地域ぐるみで健康寿命の延伸を目指すものです。「3つのあ」とは、あしゅび体操（足指体操）、あいうべ体操（口腔体操）、あるこう運動（ウォーキングの推進）を推進する取り組みです。

個人の健康を地域社会全体で支える仕組み＝和木学園（みんなが生徒 みんなが先生）

あしゅび体操（足指体操）

足指をしっかり広げて、身体の土台を整える

自助

セルフケア
の推進

共助

あるこう運動（ウォーキングの推進）

体力・筋力をつける

あいうべ体操（口腔体操）

口呼吸を鼻呼吸に変えて、感染症リスクを下げる

簡単で効果的な体操を周知することで、町全体にセルフケアを推進

公助

効果的な町民への啓発

行政の支援や取り組み（公助）を協働の視点により重層的に展開することで、町民の意識・行動変容につなげ、自助・共助の取り組みを加速させる。

期待される効果

・健康寿命の延伸・QOLの向上
（生活習慣病・ロコモ症候群・認知症予防）

町民一人ひとりが、健康上の問題で日常生活において制限を受けることなく生活できる期間を延ばす。

・医療費の抑制

持続的な取り組みにより、医療費や介護給付費の抑制を図る。

・取組による地域づくり

地域における取り組みにより、併せて地域での絆づくりも進め、高齢者などの孤立防止や見守り機能の強化などにもつなげる。