

健康寿命 県内NO.1を目指して

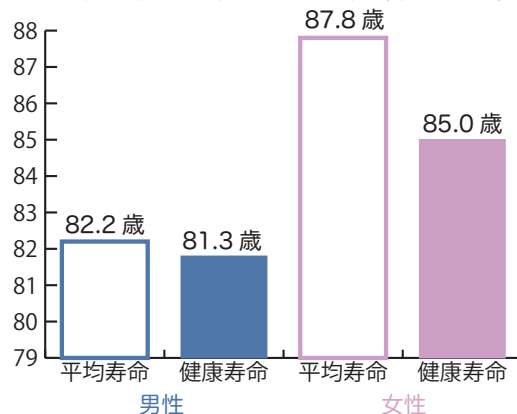
健康増進課 (iプラザ3階) ☎ 0538-37-2013 FAX 0538-35-4586

健康寿命とは？

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、自立して生活できる期間のことです。市では、客観的な指標として要介護2以上になるまでの期間を健康寿命（平均自立期間）としています。平均寿命と健康寿命の差は、介護などの支援が必要となる期間です（男性0.9年、女性2.8年）。

令和5年度の県内順位は男性3位、女性4位であり、男女ともに県内1位を目指しています。

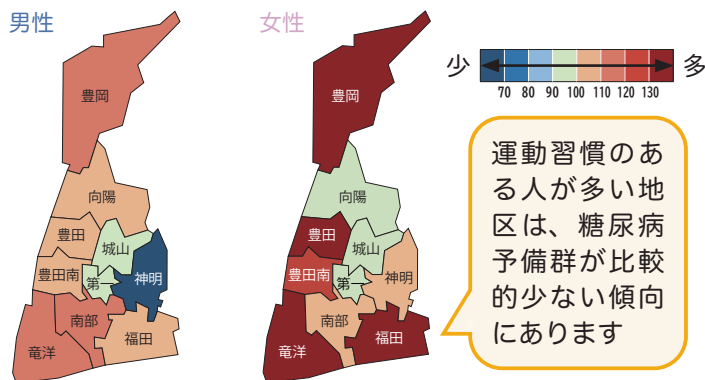
磐田市の平均寿命と健康寿命（令和5年）



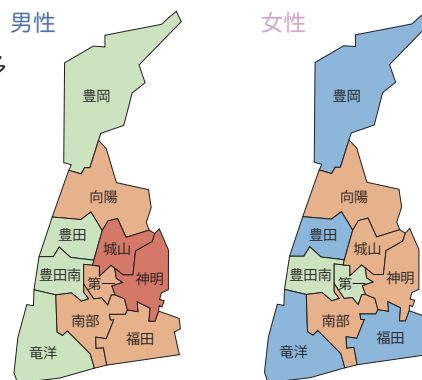
健康地図を見てください！

健康地図とは、市内を中学校区ごとに色分けし、静岡県全体を100とした時に、それに比べて該当者が多いか少ないか、把握するための地図です（標準化該当比）。

糖尿病予備群（令和5年）
糖尿病の一手手前の段階

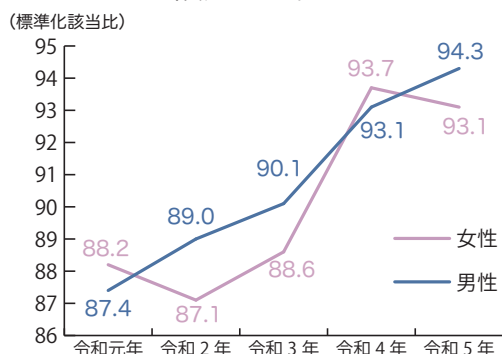


運動習慣あり（令和5年）
1日30分以上の軽く汗をかく運動を週に2回以上、1年以上実施している人



高血圧症は増加傾向

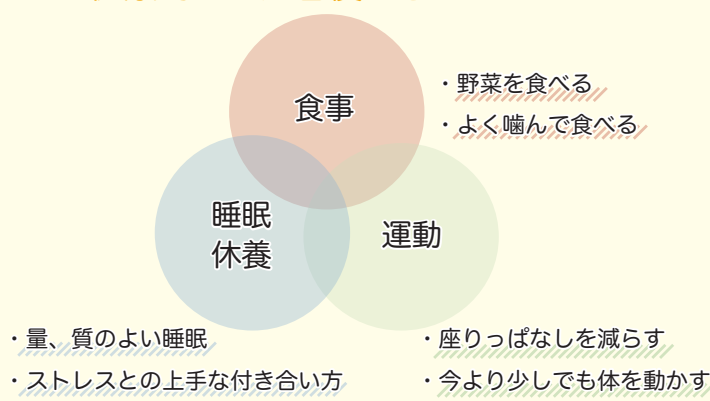
令和元年から令和5年にかけて男女ともに増加傾向です。



※標準化該当比：静岡県全体を100とした時に、それに比べて多いかどうかを表しています

※特定健康調査の結果（令和元年～令和5年）より作成。年齢調整されていますが、分析対象者は国民健康保険・健保組合・共済組合の特定健診受診者のため、市全体のデータではありません

健康的な生活習慣を心がけましょう





@KENKO_IWATA_OFFICIAL

▲健康増進課
Instagram

※「Instagram」は
Meta Platforms,
Inc. の登録商標
です



市民の皆さんが健幸を見直すきっかけの日に

健康いわた DAY

令和8年度から、毎月1日を「健康いわた DAY」とし、SNS や事業を通して健幸情報の発信をしています。ぜひ、SNS でご自身の健康的な行動や健康に関する情報を「#健康いわた DAY」をつけて投稿をお願いします。

※「健康」とは、「健康は幸せの源であり、生涯を通じて健康で生きがいを持ち、幸せな生活を営んでいる」という考え方による造語です

健幸に意識を向ける強化週間

今年は9月26日(土)～10月3日(土)

健康いわた WEEK

健康増進課 Instagram で健幸情報を毎日発信し、健康に関するイベントを実施します。また、市内一部図書館でも健康に関する掲示をします。イベントの詳細は、健康増進課 Instagram や市公式 LINE、市ホームページでお知らせします。皆さんも健康増進課 Instagram のチェックやイベント参加で健幸に意識を向けてみませんか。

期間中のイベント参加で

健康チャレンジのポイントが3倍に

期間中のイベント参加と

健康増進課 Instagram フォローで

野菜しっぺいぷっくりシールをプレゼント

9月中に対象店舗で野菜を多く含むメニューを注文した方に

しっぺいオリジナルコースターをプレゼント

※対象店舗は健康増進課 Instagram や市ホームページをご確認ください。シールやコースターには数に限りがあります



イベント情報

9月26日(土)
in ららぽーと磐田

2階ノジマ前

内容：ベジチェック®測定、血圧測定など健康機器測定

1階磐田市情報館

内容：「野菜を食べよう」ポスターコンクールの表彰式
展示は9月26日(土)～10月18日(日)

※「ベジチェック®」はカゴメ株式会社の登録商標です

9月30日(水)
in 今之浦公園

内容：楽しくカラダを動かして、楽しい出会いやワクワクを見つけよう！

対象：市内在住・在勤の方



10月3日(土)
in アピタ磐田店

内容：ベジメニューを特設キッチンにて公開収録！
ベジチェック®測定

出演：井川 絵美さん(写真左)
山内 美穂さん(写真右)



▲市ホームページ



▲申請フォーム



「従業員の健康」に関する課題やニーズに合わせた支援

働き世代も健幸に

健康増進課では「従業員の健康」に関する課題やニーズに合わせた支援を行うため、市内事業所に専門職を派遣する「健康経営支援事業」を実施しています。

ご興味のある各事業所・各社お担当者様は、市ホームページから詳細についてご確認いただき、申請フォームまたはメールにてご依頼ください。

※「健康経営」は NPO 法人健康経営研究所の登録商標です