

人生90年・100年時代を いきいきと生きるために

本編

長寿社会において最期までいきいきと自分らしく生きるために、高齢期の特徴、特に老化が進むとされる75歳以降を見据えた情報をお伝えします。また、食、運動、活動、学びの切り口で、今の時代を“健幸”に生きるための知見・知恵を紹介します。

では、

食、運動、活動（人との交流）、学びなどが健幸の鍵であると考え、年齢ごとに次のようにテーマ設定をして、市民の健幸づくりを応援しています。

健幸まちづくり

人生のステージ別のテーマ

年齢	世代の特徴	テーマ（獲得目標／推奨行動）	健幸の鍵			
0～19	物心つく前の時期 ↓ 自己が確立する時期	◎「幸」の基礎づくり 愛を受け取る、社会参加経験 ◎「健」の基礎づくり ・ 健康的な生活習慣 ・ 基礎知識の獲得（3食しっかり食べ、体を動かし、しっかり眠り、身体の基本づくり）	健	栄養 食事・口腔ケア メタボ対策 フレイル対策	運動 休息	幸
20～39	自立期	◎健幸的な生活習慣の体得 意識的に食べる、楽しく体を動かす				
40～59	仕事・家庭牽引期	◎彩り豊かな人生の素地作り ライフ・ランニング、地域に関わる				
60～74	人生再構築期 ↓ 人生満喫期	◎健幸長寿人生へ踏み出す ・ 自分（生きがい）の再発見 ・ 社会参加（仕事、趣味、社会貢献） ・ 運動習慣の獲得				
75～	個人差が大きい	◎健幸長寿を享受する ・ 運動習慣・活動習慣の維持 ・ 身体の変化を受け入れ、支援を受け入れる ・ 大往生に向けて暮らし方・逝き方を選択 ・ ACP（アドバンス・ケア・プランニング）の実施				
	フレイル期 要介護期					

定義

健康

客観

維持しうる心身機能を、
必要に応じて適切な支援を
受けながら、
維持・向上させている※1



幸せ

主観

自己肯定感※2を持って
主体的に行動している

健幸

自分らしく
毎日いきいき
暮らしている

※1 加齢、障害、疾病により、心身機能に制限・困難がある場合も、その状況下における健康がある。

※2 「自己肯定感」とは、長所も短所も含めて、自分の価値や存在を肯定できる感情をいう。

健康で、幸せで、自分らしく
毎日いきいき暮らしている

健幸を 実現する要素

健

- ① 健幸的な生活
(食事、運動、休息、口腔ケアetc.)
- ② 適切な支援 (医療・介護・生活支援等)

幸

- ③ 学びの機会
- ④ 人との交流

気づきの
きっかけ

食



➡ P24へ

体はあなたが食べるもので作られます。何をどう食べるかは、健康づくりの基本です。

壮年期は食べすぎ飲みすぎに気をつけること（メタボ対策）、高齢期はしっかり食べることや口腔ケア（フレイル対策）が重要です。

壮年期は
休息も
健幸の鍵！

疲労は質のよい睡眠などの休息によって回復します。

心身をしっかり休めることも健康のために重要です。

運動



➡ P33へ

体は動かさないと衰えます。しっかり体を動かすことが大切です。

壮年期は歩くことが、高齢期からは筋力トレーニングにも取り組むことが重要です。

リタイア期以降は
社会参加の維持
も健幸の鍵！

社会性の低下から老化が進行する、社会性の維持は寿命と相関関係があるなど、つながりが持つ健康面の効果も注目されています。

活動



➡ P37へ

体が丈夫でも心が伴わなければ人生は輝きません。

壮年期でも高齢期でも、心に従い活動し、人と交流することが人生に彩りを加えます。

学び



➡ P41へ

自分が楽しめる学びは幸せであるための力となります。

いつでもどこでも、いくつになっても、楽しみながら学び続けることが大切です。