

《解説》

A：平均寿命：0歳の人が亡くなるまでの期間（年）

B：健康寿命：健康上の問題で日常生活動作が制限されることがなく自立している期間（年）



その地域でできるだけ長く健康的に過ごせる人が増加するためには、平均寿命が延びるのはもちろんのこと、「健康寿命」も延びていくこと、そして両方の差がなるべく短くなることが重要です。



※ グラフの数値は兵庫県保健医療部健康増進課「兵庫県における健康寿命の算定結果」を参照。

※「健康寿命」には複数の算定方法がありますが、丹波市では「日常生活動作が自立している期間の平均」（介護保険の要介護度の要介護2～5を不健康な状態とし、それ以外〈自立・要支援1～2、要介護1〉を健康な状態として集計・算出）を「健康寿命」としています。

市の令和2年の平均寿命・健康寿命は、5年前と比べて延びています。しかし、丹波市の平均寿命と健康寿命の差は縮まらず、5年前よりも長くなっています。

健康寿命を延ばしつつ、平均寿命との差を縮めるためには、今の健康をできるだけ長く維持すること、病気を早く見つけて治療することが大切です。

例えば、がんの初期は症状がなく、静かに進行していきますし、「生活習慣病」を放置すると動脈硬化などを招き、心筋梗塞や脳梗塞へとつながります。健康寿命を脅かす兆候を見つけ、生活習慣を見直すためにも、**健診は必ず受けましょう！**

【令和7年度 丹波市健康診査のご案内】

- ・受診券：40歳以上の方に5～6月にかけて発送済み
- ・申込期間：受診券到着後～令和8年1月30日（金）

※巡回健診は各会場の実施初日の3週間前まで

- ・申込方法：個人で直接医療機関・健診機関に申し込む

お得情報・年度末41歳、51歳、61歳、71歳の方は、がん検診が**無料**

・丹波市国保の方は、特定健診が**無料**

