

健康寿命の延伸 を目指して

健康生きがい支え合い推進部

2025年8月20日



平均寿命と健康寿命



2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
大規模法人部門

令和4年	男性	女性
平均寿命	81.05年	87.09年
	8.48年	11.64年
健康寿命 ※健康でいられる期間	72.57年	75.45年

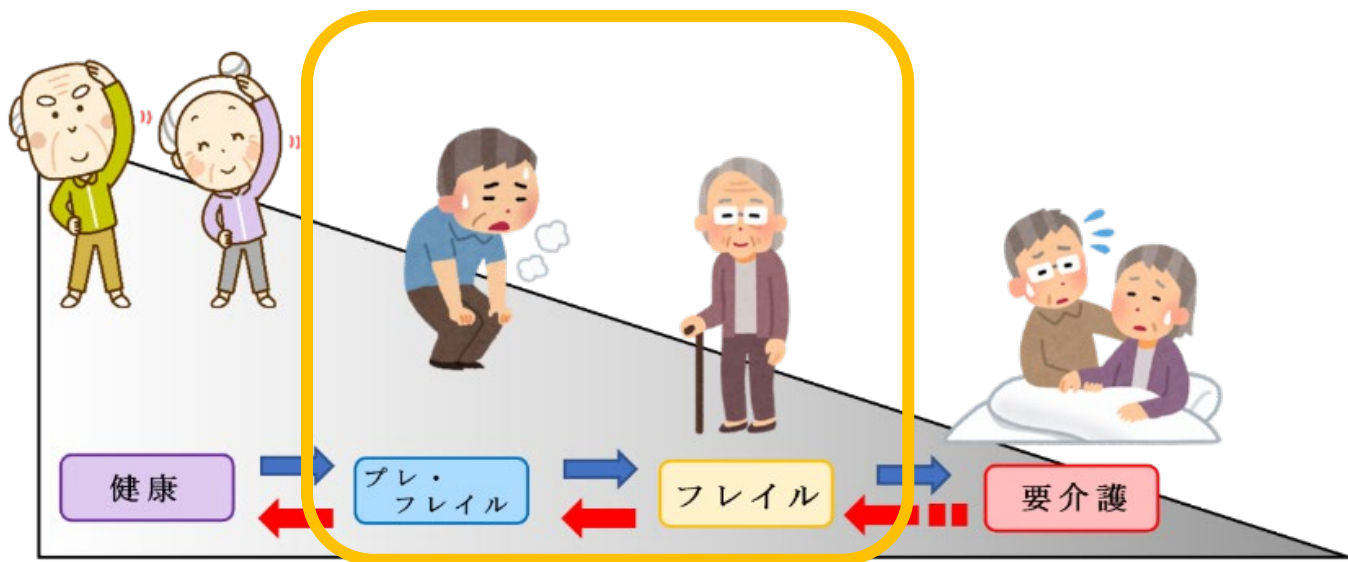
※出典 「厚生労働省健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～」
平均寿命:厚生労働省「簡易生命表」、健康寿命:厚生労働科学研究において算出

これまでの取組



2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
大規模法人部門

- ◆ 本市独自の人間ドック制度
- ◆ 健康いきいきポイント制度の創設
- ◆ 各種検診・予防接種の充実
- ◆ フレイル予防の実施（各種講座、口腔ケア）



ウォーキングアプリ「alko」



ダウンロード数
29,000件突破!!

チャレンジ企画
も好評開催中!

オール小牧で
歩こう!!

1日6,000歩以上歩くことで
毎日少しずつポイントが貯まっていく仕組みです

獲得したポイントは、
年度末に市内限定商品券に交換できます

ヘルスラボ・こまき

- 健康習慣化をサポートする施設として、ラピオ5階に整備
- こどもから高齢者まで、それぞれのライフステージにあった**健康づくり**や**フレイル予防**に取り組むための「気づき」や「きっかけ」を提供



毎日体操：運転タオル体操



体験型栄養教育システム



フレイルチェック測定

健康経営の推進



2025

健康経営優良法人

KENKO Investment for Health

大規模法人部門

- 市として、3年連続（2023、2024、2025）
健康経営優良法人の認定を取得

- 市内企業の健康経営を支援

小牧市健康経営優良事業所顕彰制度

全国健康保険協会愛知支部（協会けんぽ）と連携し、5者を顕彰
表彰式の後には、交流会を開催し、企業間のつながりを深めます

小牧市健康経営優良法人認定取得 支援補助金

経済産業省が実施する健康経営優良法人認定の申請に要する経費の
一部を補助し、市内の法人が実施する健康経営の取組を支援します

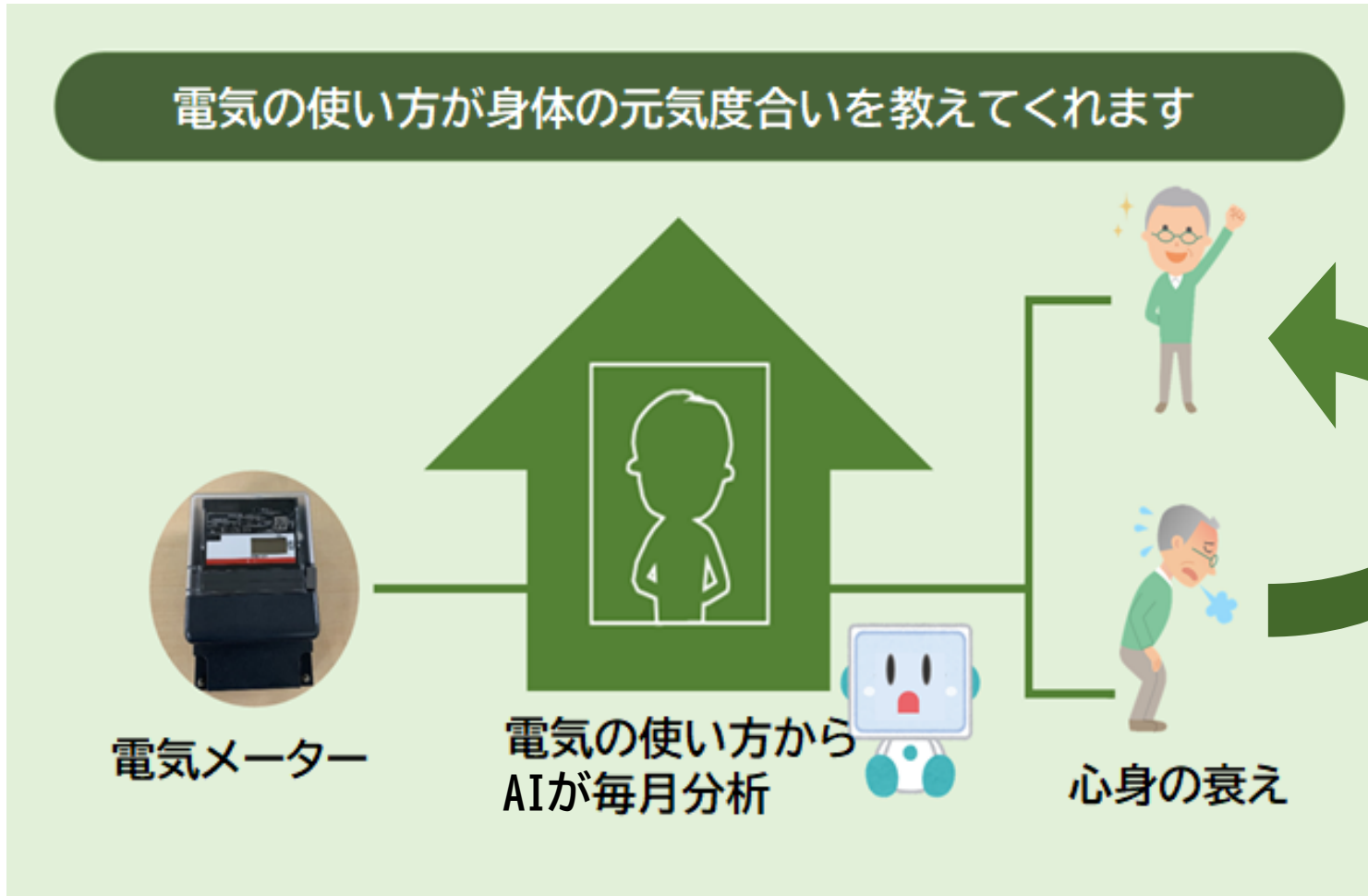


令和7年2月6日表彰式、受賞者の皆様

電力スマートメーターを活用したフレイル予防事業

- 65歳以上の**ひとり暮らし高齢者**を対象にフレイル状態を電気の利用状況から検知する「フレイル予防事業」を令和7年度より導入

※中部電力㈱の「eフレイルナビ」を活用



フレイル状態を早期に発見し、対応できるので、健康な状態に戻ることが可能となります

生きがいづくり

健康で過ごすためには、生きがいづくり・仲間づくりも大切

ゆうゆう・つつじ学級



- 市内在住、在勤の60歳以上の方
- 市内4か所で開催
(こまなびサロン、3市民センター)

- 市内在住の65歳以上の方なら無料で参加
- 毎月原則第4水曜日に開催
- 無料送迎バスを市内6コースで運行



寿学園

健康で過ごすためには、生きがいづくり・仲間づくりも大切

老人クラブ（グラウンドゴルフ大会）



- 市内在住の60歳以上の方
- 令和7年度、市内53クラブ、総会員数2,927人
- 老人クラブ連合会は、本年設立60周年

- 市内在住、在勤の60歳以上で、健康で軽い運動ができる方
- 定員40人、年間15回開催
- ニュースポーツ体験、レクリエーション大会も！



シルバースポーツ学級

地域協議会による活動



2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
大規模法人部門

健康で過ごすためには、生きがいつくり・仲間づくりも大切

【おたすけ隊】

高齢者のちょっとした困りごと支援活動

庭の草取り



庭木の剪定

