

さあ、取り組もう!!



つながり de 健康づくり



健康づくりには、一人ひとりが自らの生活習慣の改善に取り組むことが大切ですが、それに加えて、人と人との「つながり」をつくることも、重要であることがわかってきました。

「つながりde健康づくり」あなたはどのタイプ?

「つながり」が多い

地域の活動には出るようにしているのよ。やりがいがあるし、自分も元気になるの。食事にも気を付けてます。



A 「つながりde健康づくり」タイプ

- 趣味やサークルの活動、地域の活動などに参加し、交流の機会がある。
- 運動や食生活などに気を付け、身体に良い活動をしている。

身体に良いことはつなごう

手芸の講座に通ってます。気の合う人とおしゃべりで、つついお菓子を食べ過ぎちゃうわね。



B 「つながりde健康もう一步」タイプ

- 趣味やサークルの活動、地域の活動などに参加し、交流の機会がある。
- 運動や食生活にはあまり気を付けていない。身体に良い活動はやっても長続きしない。

身体に良いことは特につなごう

健康には気を付けて、一人でウォーキングをしています。退職して時間ができたので、何かはじめてみようかな。



C 「ひとりde健康づくり」タイプ

- 趣味やサークルの活動、地域の活動などには参加していない。
- 運動や食生活などに気を付け、身体に良い活動をしている。
- 友人や同僚、近所とのつきあいがあまり多くない。

平日は仕事で忙しいし、休みの日くらい家でゆっくりしたいよ。健康も気になるけどね。メタボ気味…



D 「家deゴロゴロ」タイプ

- 趣味やサークルの活動、地域の活動などには参加していない。
- 運動や食生活に気を付けるなど、身体に良い活動はやっても長続きしない。
- 友人や同僚、近所とのつきあいがあまり多くない。

「つながり」が少ない

1

「つながりde健康づくり」とは？

適度な運動やバランスの取れた食事、禁煙などに加えて、地域との交流や様々な活動への参加など、積極的に「つながり」をつくることで、心身の健康に効果があるとされており、いきいきと元気に過ごすための秘訣です。

- 人と人との「つながり」が強く、お互いに助け合う風潮がある地域は、そうでない地域に比べて、健康でかつ医療費が少ないことや、「自分は健康だ」と思える程度（主観的健康感）が高いと言われています。
- 趣味やボランティア活動などの社会活動に積極的に参加している人は、していない人に比べて健康で自立した生活を長く続けられるという結果が出ています。（図1、2）

社会活動等への参加は元気の秘訣！

社会活動等に積極的に参加している人ほど、4年後も健康で自立した生活を維持できていた。

※「参加なし」を「1」とした場合と比較

図1

ボランティア活動・市民活動・NPO等への参加の場合

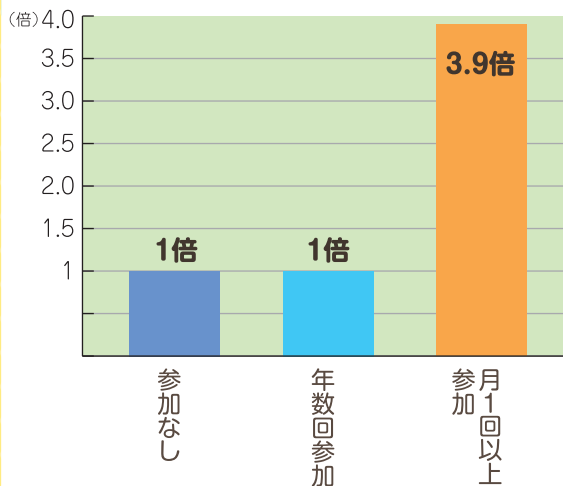
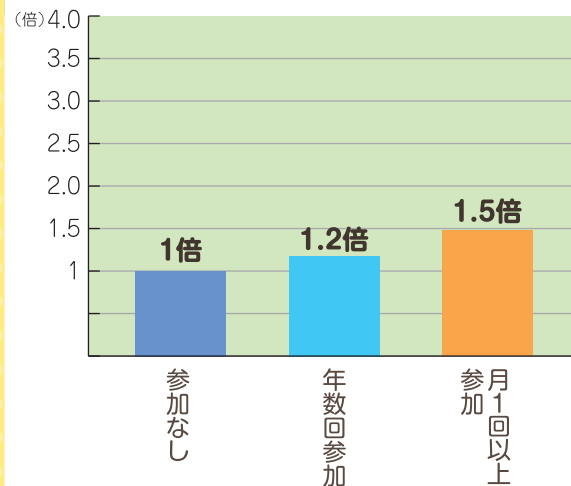


図2

趣味活動・サークル活動等への参加の場合



出典：東京都健康長寿医療センター研究所
高齢者の社会活動等への参加による4年後の生活機能維持に関する調査（首都圏A市）（2008-2012年）

月1回以上の参加で
4年後も元気な生活を
続けていた人が
3.9倍多い！

趣味やサークルに月1回
参加するだけでも、
1.5倍の効果があるのね。



<参考> ～人と人との「つながり」～ソーシャル・キャピタル～



人と人との「つながり」を意味する「ソーシャル・キャピタル」という言葉があります。「お互いさま」「地域の力」「住民の底力」ともあらわされ、「ソーシャル・キャピタル」が健康に良い影響を与えることが、様々な研究で報告されています。

2

「つながり」は個人も地域も健康にします！

一人ひとりが「つながり」をつくることで個人の健康が保たれるとともに、健康で暮らしやすい地域になり、住んでいる人全体にも良い影響があります。

近所づきあい

町内会や自治会への参加

趣味やサークル活動等への参加

など

人と人との「つながり」ができる

助け合いやお互いさまの意識がひろがる
思いやり・信頼感が高まる

他にも、ボランティア活動や市民活動はもちろん、学校や職場の仲間との「つながり」もとても大事ね。

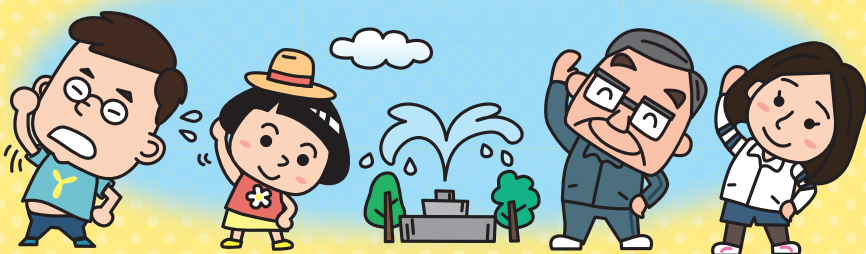
もっと活動が広がる！

- 地域で様々な行事や取組が行われ、外出したり活動する機会が増える
- 不安やストレスが少なく、安心して生活できる
- 健康や生活についての情報が「つながり」の中で得られる
- お互いの関係性でマナーやルールが保たれる
- 住民がまとまり協議することで、まちづくりの政策に住民の意見が反映される

健康に良い環境が整う

生き生きと元気に過ごせる
(個人の健康にも良い効果)

「つながり」が少ない人にも暮らしやすいまちになる
(地域にも良い効果)



「つながり」があるまちは、犯罪発生率も低くなり、防犯や防災にも強いまちになると言われているワン！

