

Let's トライ！ IMIZUSHI健康 ^{エイ}8 ~8つの行動目標で健康寿命をのばそう~

H

広げよう！つながろう！

支えあう地域の輪

社会的つながりを持つことで健康寿命が長くなる！

「孤立」つまり「社会とのつながりが少ない」ことは喫煙、過度の飲酒、肥満よりも病気や死亡のリスクになるというデータがあります。

また孤独を感じると脳に大きなストレスがかかり、脳や心臓の血管にもダメージを与え、脳卒中や心臓病の発症リスクが高くなります。

社会的つながりを持つことは
運動することや肥満にならないことよりも
死亡率に約3倍も影響がある！！

寿命に影響を与える要因

「つながり」がある

タバコを吸わない

お酒を飲みすぎない

身体を動かす

肥満にならない

影響力の強さ →

出典：Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) PLoS Med 7:7:e1000316

あなたは地域や人とのつながりが
どのくらいありますか？

家族や友人

- ・買い物
- ・孫の世話
- ・食事会や旅行

地域活動の参加

- ・地域行事
- ・自治会活動
- ・交流サロン

ボランティア活動

- ・健康づくりボランティア
- ・地域、学校、社会福祉施設の活動

趣味仲間

- ・サークル
- ・地域スポーツクラブ

P T A 活 動

- ・バザー
- ・清掃協力

職 場

- ・職場仲間との会話
- ・食事の機会

健康寿命に最も影響を与える要因の1位は「社会とのつながり」 自分が楽しめることをマイペースに続けましょう！

「つながり」の目安



高齢期の傾向として…

男性

外出していても
交流しない **多**



交流を心がけましょう

女性

交流していても
外出しない **多**



外出を心がけましょう

1日1回（以上）	外出しましょう
週1回（以上）	友人・知人などと 交流しましょう
月1回（以上）	楽しさ・やりがいのある 活動に参加しましょう

先進国に住む
多くの人で
比較したところ

幸せを感じている人は**7～10年寿命が長い**

長続きする**幸せにつながる因子**を生活に取り入れましょう！

やってみよう 因子 （自己実現と成長の因子）

例えば…
夢や目標を持つこと
ワクワクするときめき体験

ありがとう 因子 （つながりと感謝の因子）

例えば…
多様な人とのつながり
人を喜ばせる
感謝する
ボランティア活動

なんとかなる 因子 （前向きと楽観の因子）

例えば…
口角を上げて笑顔をつくる
自分の欠点を気にするより
も、よいところを拡大する

ありのままに 因子 （独立とマイペースの因子）

例えば…
自分らしさを保つ
自分らしく、「ありのままに」「やってみること」

参考：前野隆司、前野マドカ「ウェルビーイング」（日本経済新聞出版）

健康づくりボランティア

地域で仲間と楽しみながら活動しています。興味のある方は参加してみませんか。

活動内容
はこちら



食生活改善推進員



食を通じた健康づくり

母子保健推進員



健やかな子どもの育ちを支援

ヘルスボランティア



運動や検診のすすめ