

## ともに生き生き

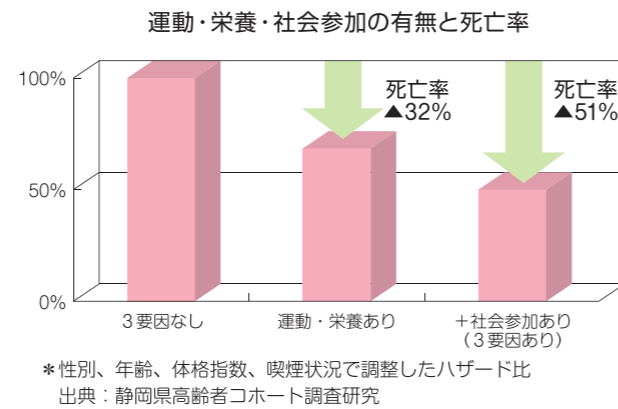
### 参加・交流

#### ■社会参加を楽しむ

##### 1. 社会参加は健康にいい

静岡県の高齢者コホート調査研究では、適度な運動習慣と適切な栄養摂取の習慣を持つ高齢者は、そうでない群に比べて死亡率が約1/3減少し、加えて社会参加（地域活動）をしている群では、そうでない群より死亡率が半減、つまり長生きしていることが分かりました。

（10,363人の県内居住の高齢者の平成11年・平成22年の2時点比較の調査結果より）



##### 2. 社会参加とは？ 3人1組で行う健康づくりも社会参加のひとつです！

- ①「仲間」がいること ②「役割」があること ③「学び」があること

#### 多様な社会参加のかたち

就労型

社会奉仕型

自己啓発型

趣味・交流型



#### 仲間でチャレンジする効果

身体的効果(身体活動の増加)



認知的効果(情報交換、学習)



心理的効果(安心、やる気)



##### 3. 実際に3人1組でプログラムに参加した方々の声

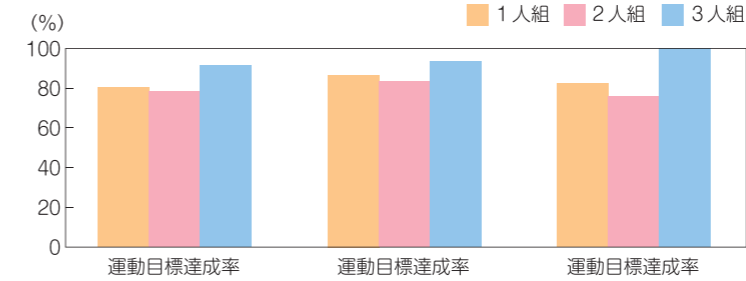
3人一緒に声をかけあいながら歩いて楽しかった!

お互いにちょっとしたことで話  
すことで、特に食事の面で意識が高  
まったと思います!

仲間とともに健康プログラムにチャレ  
ンジするというのは、互いに気かけあうこ  
とで、目標達成に近づけると実感しました!

##### 4. 3人で取り組むと効果が上がり長続きする

#### 3群間による各データの変化量の比較



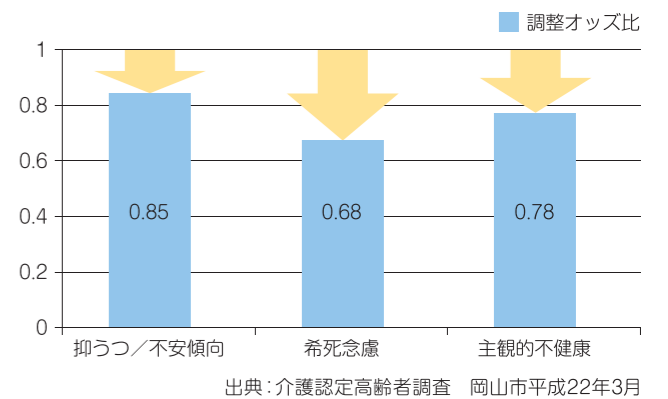
#### ■絆づくりを楽しむ

##### 5. つながりは人を元気にさせる

岡山市の調査では、訪問・声かけしてくれる愛育委員、栄養委員、民生委員がいる高齢者は、いない高齢者のリスクを1とした場合、抑うつ／不安傾向や、最近30日以内に死んでしまいたいと思う（希死念慮）、あるいは主観的健康感が良くない又はあまり良くない（主観的不健康）方のリスクが1.5割から3割も低いという結果でした。

この結果から、地域の人がつながって、互いに行き来して、声をかけあえる状態は、こころの健康づくりにとって、とても大切なことだということが分かります。

#### 訪問・声かけしてくれる 愛育委員、栄養委員、民生委員の有無と健康



##### 6. つながりの力ーソーシャル・キャピタルーとは？

ソーシャルキャピタル（社会関係資本）とは、周りの人たちへの信頼感（信頼）や、困ったときはお互い様という皆の気持ち（規範）、およびタテ・ヨコに繋がる人と人との関係がある（ネットワーク）といったつながりの力をもつ社会の特徴のことを意味します。このつながりの力が豊かな地域や組織は、健康だけではなく、防犯、教育、経済活動などの点において優れていることが分かってきています。つながりの力は、一人ひとりの健康だけでなく、社会の健康づくりに役立っているのです。

##### 7. 最大限に活かしたい、岡山県のつながりの力

岡山県は、民生委員発祥の地といわれ、また、歴史ある愛育委員など、つながりを大切にする伝統があり、身近に社会参加を広げるきっかけがあります。この利点を最大限活かして、みんなで健康づくりの輪を広げていきましょう!

あなたが始める健康づくりの効果は、つながりの力を通じてあなたの身近な人や地域に広がっていき、職場や地域の健康水準を高めます。

身近な同僚に、あるいは最近疎遠になっている友人に「ちょっと3ヶ月、一緒にやろうよ」と声をかけて誘ってみませんか。

