

健康寿命をのばそう！ 自分の生き方を考えよう！

保健福祉・こども・子育て相談センター
☎ 0558-76-8010

長生きの秘訣は
「社会参加」！
「社会参加」の習慣があると、死亡率は2倍低下するといわれています。

健康で自立した生活を送れる期間を「健康寿命」といいます。人生100年時代！この「健康寿命」と「平均寿命」の差は約10年あると言われています。自分らしく笑顔で過ごすためには、「健康寿命」をいかにのばすかがカギです。

誰でも年齢を重ねると体の機能は衰えていくものですが、日常生活の工夫や心がけで「健康寿命」をのばしていくことができます。健康も自分らしさも、他人任せでは手に入りません。『健康寿命』をのばして、いつまでも充実した生活を送り『自分らしく』生きていきましょう。



スタート

趣味を見つける



まだいや...
のんびり
過ごす

フレイル
気味に！

ある日病気が
見つかる

入院
治療

自宅へ
通院
治療

健康に
めざめる！

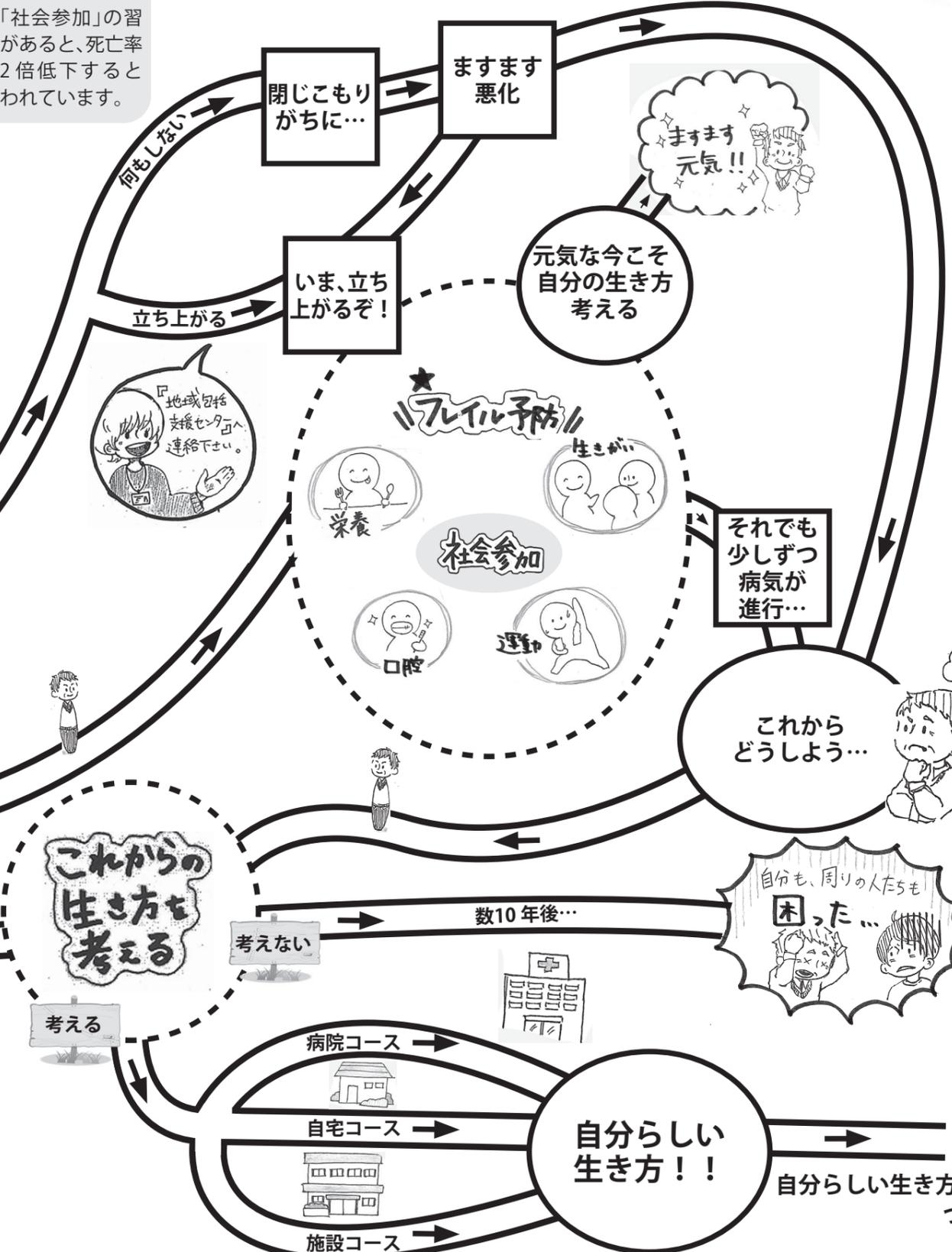
フレイルとは...
年齢を重ね、心身の機能や活力が衰え、虚弱になった状態。
「食事をあまりとらない」「体を動かさない」生活を続けていると、心も体もドミノ倒しのように衰えが進んでいきます。



あなたもたどってみましょう「あなたらしさ」のある道を

50代を迎えたAさんとBさん。これから先、ふたりはどんな「未来予想図」を描いていけるでしょうか。ふたりの足取りを見守ってください。途中途中で「いつまでも元気に過ごすためのポイント」や「自分らしさをみつけるポイント」となる岐路にぶつかります。そんな岐路に出会うふたりを、あなたの身に置き換えながら「自分はどうしたいかな」「どうなりたいかな」とイメージしてみてください。そして、何度でもふたりの歩む道を振り返ってあげてください。
そうしていくうちに、あなたにもきっと『今日からできること』が見えてきます。

あなたを支える人たち
地域の中には、かかりつけ医や地域包括支援センターなどたくさんの専門職の人たちがあなたを支援します。
そして、民生委員や友人、近所の人、家族などあなたの声に耳を傾けてくれる人がいます。
岐路に立った時、困った時、悩んだ時まずは、あなたの声を聴かせてください。



★次回、2月号では「健康寿命をのばすコツ」をご紹介します。お楽しみに！