

健康長寿応援通信

外出・社会参加できていますか？

項目	第9期調査	第8期調査	第7期調査
ほとんど外出しない	 2.6	1.4	0.0
週1回	9.2	9.9	6.9
週2～4回	50.9	40.8	36.1
週5回以上	 35.5	45.1	56.9
無回答	1.8	2.8	0.0

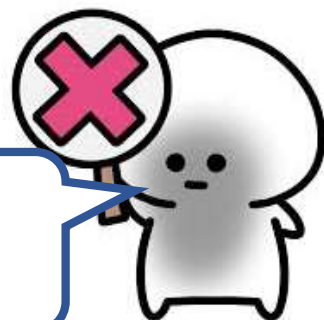
出典:令和5年度「高齢者の生活と意識に関する調査」

藤枝市が実施した「高齢者の生活と意識に関する調査」において、西益津地区では「ほとんど外出しない。」という高齢者が増え、週5回以上の外出が減っています。介護予防該当者の「閉じこもり」割合も増えています。

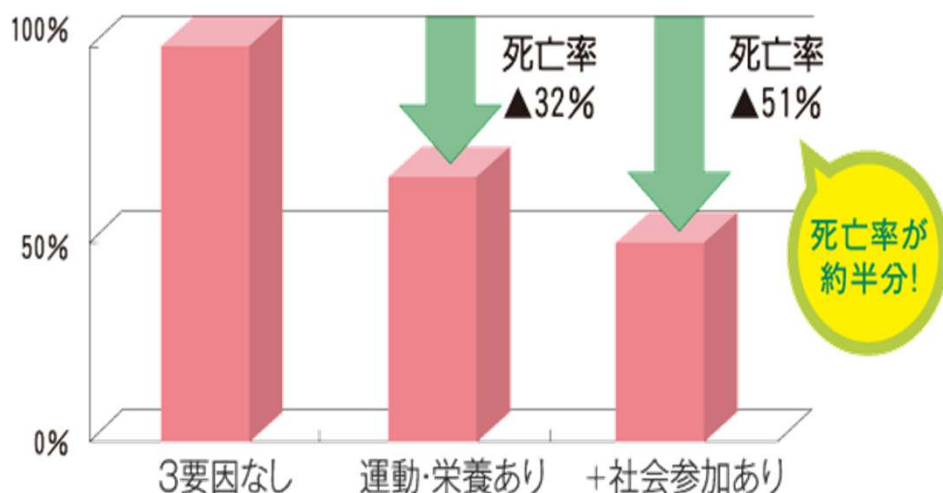


ほとんど外出しなくて、元気に過ごせますか？

(一般的には)
答えは・・・
 です。



運動・栄養・社会参加の有無と死亡率



※性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比
静岡県高齢者コホート調査研究

それは、
運動と食生活に気をつけて
いることに加え、社会参加
(地域活動)をする人は、
長生きである傾向が見られ
たからです。



※社会参加活動とは、就労だけではなく、ボランティアや町内会などの地域行事の地域社会活動、趣味やおけいこ事も含まれます。

あなたは
どこかな？



外出頻度が週に2回以上

OK
3回以上を目指そう

外出頻度が週に1回以下

閉じこもり

外出頻度が1日に1回未満

閉じこもり予備群

親戚・友人・隣人との直接接触や電話やメールが週に1回未満

孤立



さあ! 外に出よう!



移動手段は？

(移動の「足」がなくて・・・と悩んでいませんか?)

- ・自分で歩いて、自転車に乗って
- ・車を運転して、バスや電車を利用して
- ・買い物支援隊を利用して(申込は地区交流センター)
- ・通院サポート隊を利用して(申込は地区交流センター)
(金融機関や市役所などにも行ってくれます)
- ・何人かで「足すと号」を利用して
- ・乗合タクシーを利用して

※地域包括支援センターにお問合せください。一緒に考えましょう。



目指そう!! 週2~3の外出

資源情報が
掲載されて
います。

●「したい」こととマッチングしよう



ふれあい会食会
(月1回一人暮らしの方)



施設などで
おはなし
ボランティア
(都合のいいときに)



ふれあいサロン
老人クラブ
(各地域で)

アクティブ
クラブ
(週1回の運動の場)

各地区の公園などで
グランドゴルフ

「健康長寿応援通信」をメールで発信します。ご希望の方はメールアドレスの登録が必要になります。詳しくは下記までお電話ください。

【お問い合わせ先】

藤枝市地域包括支援センターふじトピア

☎ 054-638-5259

✉ ansuko.fujitopia@po4.across.or.jp

【発行】

藤枝市地域包括支援センターふじトピア

きてみてふじトピア

(だれでも出入り自由で集える場所です)

《お問い合わせ》

藤枝市地域包括支援センター

(安心すこやかセンター) ふじトピア

☎ 054-638-5259