



のヘルスアップトーク

～連載 10 回目 「通いの場と健康寿命」について～

大分県は「通いの場」への参加率（※）が**全国 1 位**です。このことは、**健康寿命が全国 1 位となった要因の 1 つ**と言われています。大分県健康指標ランキングによると由布市の通いの場への参加率は県内 1 3 位でしたが、通いの場の数は年々増えています。

そこで今回は、「通いの場と健康寿命」についてみていきます。

（※）通いの場への参加率＝月 1 回以上の活動実績がある通いの場の参加人数／65 歳以上人口

●通いの場はどんなもの？

通いの場では、地域の高齢者などが主体となって地域の公民館などに集まり、スポーツや趣味活動などそれぞれの特色を活かして活動しています。身近な場所で人と交流を持ち続けることで生きがいにつながり、お互いに支え合う関係性もできます。また、参加する楽しみやみんなでする活動は心と身体の不調を予防し、認知機能や意欲を高めます。自らの健康管理を意識するきっかけにもなるため、参加するだけでも健康づくりになります。

●通いの場でできること



●通いの場に参加しましょう

通いの場は市内に 100 か所以上あります。由布市高齢者通いの場ガイドブックを見て自分に合った通いの場を見つけましょう！

※ガイドブックは毎年全戸配布されています。

詳細については高齢者支援課（☎097-529-7349）までお問い合わせください。

●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120

●活動内容の一例

健康づくり・介護予防
シニアエクササイズ、グラウンドゴルフ、体操、軽スポーツ、健康講話 など
生きがいづくり・閉じこもり予防
リフォーム、もの作り、脳トレ、パソコン、茶話会、レクリエーション など
地域の支えあい
ボランティア・多世代交流 など

ガイドブックの写真をみると、皆さん笑顔で楽しそうだね。

運動が苦手な僕も、仲間や知り合いと一緒に体操を続けられそうだよ。趣味活動の通いの場もたくさんあるんだね。

