

# 社会参加 について

## 健康長寿の最後の秘訣は 「社会参加」

人や社会とのつながりが豊かな人ほど  
健康寿命が長いことがわかっています。

いくつになっても **人や地域とつながろう**

小まめに  
**外出しよう**

1日  
1回以上



閉じこもりを防ぐため

小さな用事も  
うまく組み合わせて、  
毎日外に出かけましょう。

友人・知人などと  
**交流しよう**

週に  
1回以上



孤立しないため

友人・知人や  
ご近所の人などとの  
交流も積極的に。

楽しさ・やりがいのある  
**活動に参加しよう**

月に  
1回以上



健康効果を出すため

元気のためには、  
楽しくてやりがいのある  
活動が大事。

出典：東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

ボランティア活動や趣味活動などによる、他の人との交流は、  
**肥満の予防や禁煙と同じくらい健康寿命に影響することが報告されています。**

外出頻度が  
**週に1回以下**

外出頻度が  
**1日に1回未満**

親戚・友人・隣人との  
直接的交流や  
電話・メールが  
**週に1回未満**

**閉じこもり**

**閉じこもり傾向**

**孤立**

(閉じこもり予備軍)

こんなことはありませんか？  
外出と交流、両方をそろえることがポイント

男性に  
多い!?

毎日ウォーキングはしているけど、  
誰とも話さずに帰ってくる(交流なき外出)

女性に  
多い!?

毎日電話で話をするけど、  
外出はしていない(外出なき交流)

特に、このような活動において、  
**リーダー的役割を担う人ほど**  
その効果が高まります。