



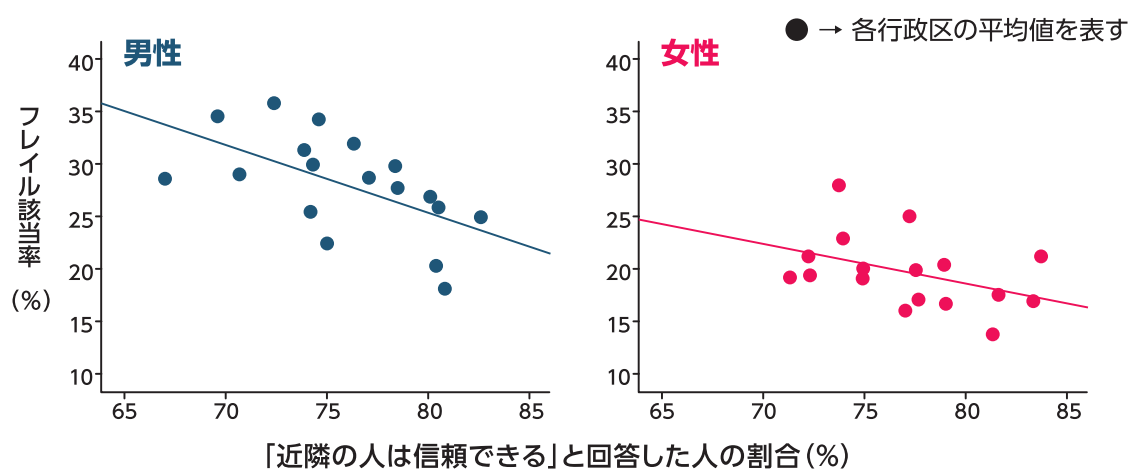
## なぜ地域みんなで取り組む必要があるの？



### 地域のつながりが、住んでいる人の健康にも影響する

大田区での調査の結果、ご近所同士の信頼感が高い地域ほど、フレイルの人が少ないことがわかりました。例えばチームスポーツでは、チームワークが良好なチームほど、その強さを発揮しやすいですね。健康づくりの場面でも、住民同士の信頼・協力関係が、住んでいる人の健康にも影響していることが示されました。

近隣への信頼感が高い地域ほどフレイルの人が少ない



「大田区シニアの健康長寿に向けた実態調査2016」より

地域内の信頼関係は、困り事の支え合いにもつながります。

他にも、大田区の調査では、個人だけでなく、地域みんなで取り組むことの重要性を示す結果が、たくさん示されています。

「大田区シニアの健康長寿に向けた実態調査2016」からわかったこと

- 同じ大田区でもフレイルの割合が地区間で異なる(最大で2倍の開きがある)。
- 近所づきあいが活発な地域ほど、そこに住んでいる人の活動量が高い。
- 1人暮らしでも、だれかと一緒に食べる人はフレイルの該当リスクが低い。

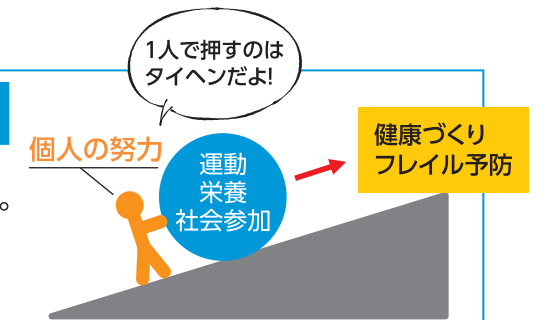
### みんなで実践すると効果がさらに高まる

“大事なのはわかるけど、ひとりではなかなか続かない”のが健康づくり。大田区の調査では、運動でも食事でも、1人で実践するよりも、誰かと(他者と)実践することで、活動量や精神的な健康度がさらに高まることがわかりました。

「出かけたくなくなるような催し物が近所でたくさん開催されている」、「買い物先で手軽に多様な食品をとれるメニューやおススメ食材が紹介されている」、など、地域みんなのサポートがあれば、健康づくりに“無関心”な人も健康になれるかもしれません。

#### 個人での取り組み

- ・個人だけではなかなか続かない(限界がある)。
- ・個人で努力できない人は健康になれない。



#### 地域ぐるみでの取り組み

- ・多ければ多いほど押す力が強くなり、傾斜も楽に!
- ・個人の努力が小さくても健康になれる。
- ・困り事も支え合える。

