

特集1 社会とのつながりで元気に 歳を重ねても、輝く自分であるために



No.244

西区のマスコット
キャラクター
「にしまろちゃん」

西区役所

TEL.320-8484 (代表電話)

〒220-0051 西区中央一丁目5番10号

西区ホームページ | 横浜市西区役所 Q | [検索](#)

受付時間

8時45分～17時 月～金曜日
(祝日、休日、12月29日～1月3日を除く)

2月の区役所土曜開庁日

10・24日 開庁時間：9時～12時
戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部の業務を
行っています。詳細はお問い合わせください。



ABOUT PHOTO

7年後の未来予想図

「団塊の世代」と呼ばれる人たちが全員75歳以上になる2025年。7年後をどのように暮らしていきたいか、また、どんな自分になりたいか、西区に住む65歳以上の人たちの声を聞きました。

横浜市の高齢化に関する主な推計値
(2015年→2025年)

75歳以上の高齢者 **1.4倍** (41万人→59万人)

要介護認定者 **1.5倍** (15万人→23万人)

認知症高齢者 **1.4倍** (14万人→20万人)

出典：第6期横浜市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画

近い未来、なにが起こるの？

7年後の2025年には、65歳以上の高齢者4人に1人が要介護になるといわれています。大きな原因に、認知症、脳卒中(脳血管疾患)、高齢による衰弱があり、これらはいずれも脳や体を使う機会が減ることで衰えてしまうことが原因ともいえます。年齢を重ねても元気で輝くには、脳や体を積極的に動かす機会をつくるのが大事です。

参考：厚生労働省 平成28年国民生活基礎調査

「社会に出て人と関わること」が元気の秘訣

自分が輝ける活動に参加しよう!

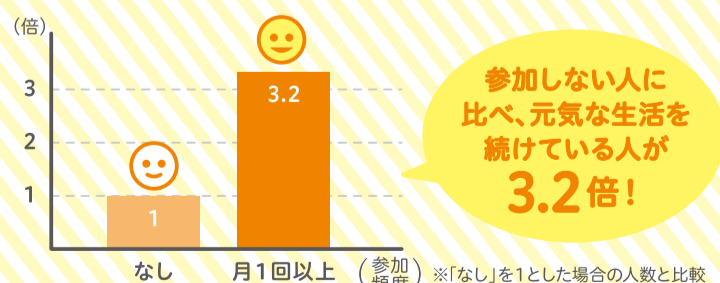


東京都健康長寿医療センター研究所
倉岡正高氏

歳を重ねても健やかであるためには、食生活や適度な運動、生活習慣病の予防と同じくらい、外に出て人と交流したり、家事や趣味、ボランティアなど活動したりすることが大切です。活動の機会があれば、体を動かし、社会と関わりを持続することができます。社会に出て人と関わることを楽しむことが、元気に長生きする秘訣です。

やりがいを見つけると、元気になる!

社会活動に参加している人ほど
4年後も健康で自立した生活を送っています
ボランティア活動・市民活動・NPOなどへの参加の場合



出典：東京都健康長寿医療センター研究所「高齢者の社会活動等への参加による4年後の生活機能維持に関する調査」

「やりがい」って何？
輝いている人たちに聞きました
...6～8ページをチェック!

