

みぢかなところで なかまと 元気づくり 旭!



旭区では元気なうちから身近な場所で仲間と一緒に様々な活動を行うことで
個人やまちが元気になることを目指しています。

シニアの方が地域の中で、

人とつながりながら健康で生きがいのある活動的な生活を
送ることを目的として様々な取り組みを行っています。

この旗が
目印です



●みな元気 旭! ステーション●

旭区が認定する自主的に介護予防活動を行っているグループです。
認定グループには、活動のPR協力や健康づくりに役立つ
情報提供などの支援をします。

運動

体操・ウォーキング
グラウンドゴルフ・ダンスなど



趣味活動

歌の会・手芸
囲碁など



食事会

食事会・サロン
茶話会など



●旭区元気づくりガイド●

いつまでも元気に暮らすためのヒントを掲載しています。
旭区役所・地域ケアプラザ等で配布しています。
旭区ホームページからもダウンロード可能です。

🔍 旭区元気づくりガイド 検索



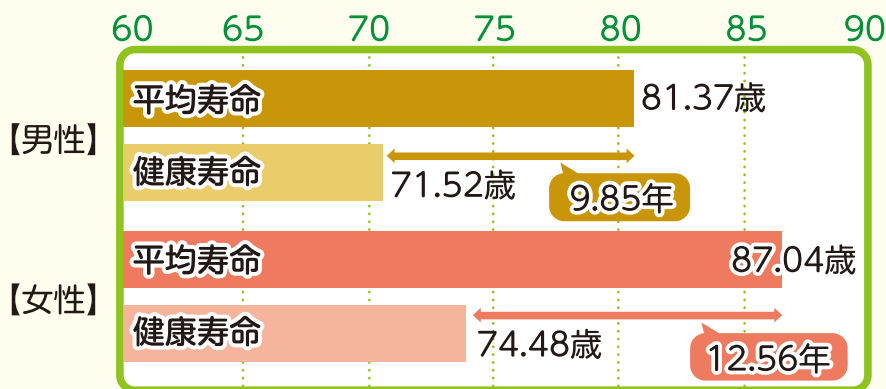
■お問合せ

旭区役所 高齢・障害支援課 〒241-0022 横浜市旭区鶴ヶ峰1-4-12
TEL 045-954-6191 FAX 045-955-2675

●いつまでも元気で暮らすためのヒント●

ヒント その1

『健康寿命』を延ばそう!



亡くなるまでの期間と元気に過ごせる期間に約10年の差があります。

平成28年横浜市が厚生労働省研究班「健康寿命算定プログラム」を用いて算出

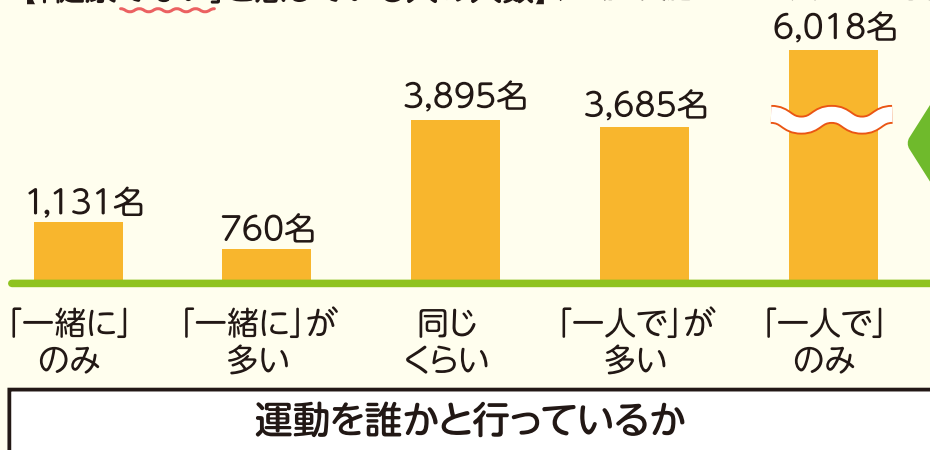
平均寿命:生まれてから亡くなるまでの期間

健康寿命:平均寿命のうち、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

ヒント その2

介護予防『仲間と行う』と効果的!

【「健康でない」と感じている人の人数】(運動を実施している人のみを対象とした分析)



運動を家族や友人と「一緒に」行っている人は、不健康と感じている人が少ない!

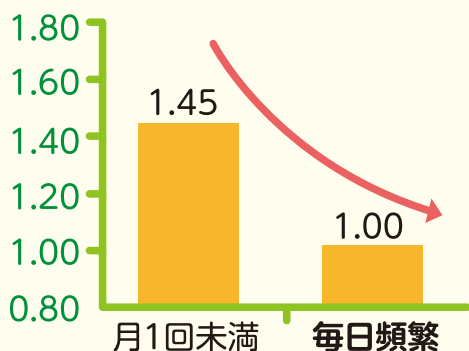
出典:金森悟(東京医科大学)運動で死亡リスク減↓「一人」でするより、誰かと「一緒に」JAGESプレスリリースNO:096-16-26

ヒント その3

『つながり』は元気で暮らす秘訣!

【同居者以外の他者との交流頻度別の認知症を伴う認定者になる確率】(「毎日頻繁」を1.00とした場合)

(ハザード比)



他者と交流している人は、認知症になる確率が低い!

※愛知県下の6市町村において、65歳以上の高齢者14,804人を対象に、2003年から約10年間の追跡調査を行った結果。性別、年齢、世帯構成、就学年数、婚姻状態、等価所得、治療疾患の有無、物忘れの有無、居住地域を調整した結果
出典:日本老年学的評価研究資料