

まいにち、イキイキ。

すこやかセンターだより

# すこやか大陸

健康長寿の3要素

運動・食生活・社会参加

2016年  
65号

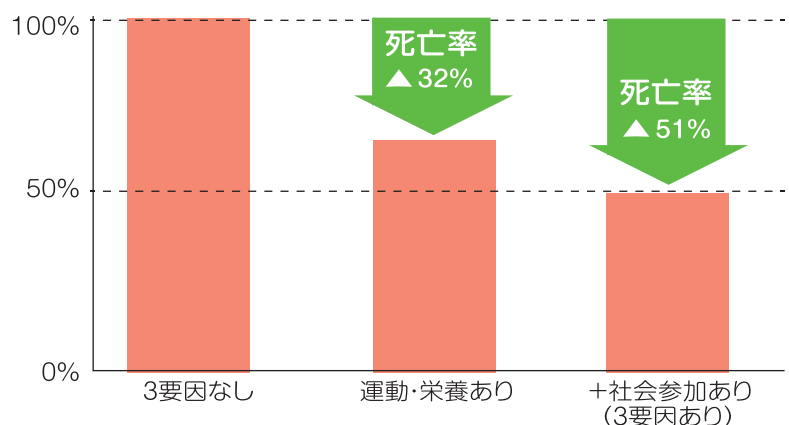


## 望ましい生活習慣で死亡率が半分に!

静岡県在住の高齢者約1万4千人を平成11年度から追跡した結果、「**運動**」「**食生活**」「**社会参加**」の3つの分野について、望ましい生活習慣を有する高齢者は、いずれも課題がある高齢者に比べて、長生きであることが分かりました。

(死亡率が半分!!)

運動・栄養・社会参加の有無と死亡率



※性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比

「静岡県高齢者コホート調査に基づく運動・栄養・社会参加の死亡に対する影響について」(第58回 東海公衆衛生学会)







## 社会参加とは…

- ・家に閉じこもらない
- ・人とつながる（ネットやチャットではなく、より直接的に）
- ・組織やグループに参加する（一人の活動ではなく、複数人で行う活動）



人と人との交流を持ち、お互いの信頼・協力・交流により何かを実行できる「強さ（力）」をつなぐの力（ソーシャルキャピタル）と言います。また、つながりの力の豊かな地域・グループは健康だけではなく、防犯・教育・経済活動も優れていることが分かっています。

## 多様な社会参加のかたち

### 就労型



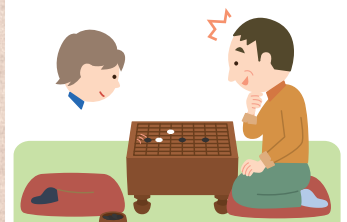
### 社会奉仕型



### 自己啓発型



### 趣味・交流型



## こんな社会参加に取り組んでいます！

地域の人たちに声をかけ  
毎朝ラジオ体操を始めた。

（趣味・交流型社会参加）

近所の人たちや子どもたちと顔見知りになり交流が生まれた。



ボランティアで道路の掃除を  
するようにした。

（社会奉仕型社会参加）

地域のお母さんと知り合いになり、子育ての悩みの相談を受けるようになった。



# 3要素を使った生活習慣改善プログラム ふじ33プログラム について

突然ですが!! 10年後の自分のなりたい姿を想像してみてください!

退職したら  
日本一周の旅を  
したい!!

営業成績トップに  
なってバリバリ  
働きたい!!

富士山登頂に  
挑戦したい!



いかがですか?想像できましたか?  
日々の生活や仕事で多忙な毎日をご過ごされて  
いる方にとっては難しいかもしれませんが、一  
度立ち止まって考えてみてください。

望ましい生活習慣の獲得!  
(目指せ富士山頂!)

静岡県が開発した「ふじ33プログラム」は、  
5年後、10年後のなりたい自分を目指して3人  
一組で、まずは3ヶ月間、「運動」「食生活」  
「社会参加」の3つの分野で正しい生活習慣  
を身に付けていくプログラムです。

目標設定

取り組み

評価

取り組みを継続

自主的活動による  
レベルアップ  
(ステップアップ)

「ふじ33プログラム」を活用した事業は県内の  
各市町で開催しています。詳しくはお住まいの  
地域の行政機関にお問い合わせください。  
(実施していない市町もあります。)

みんなで「ふじ33プログラム」に取り組みましょう!

詳しくは [ふじ33プログラム](#) 検索

スマートフォン・携帯電話からは



## ◆各施設の料金表

	9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)	1,100円	1,400円	1,200円
第2研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円
	A(30人)	1,100円	1,400円
	B(42人)	1,300円	1,600円
第3研修室(60人)	2,100円	2,800円	2,400円
栄養実習室(42人)	1,000円	1,300円	1,200円
体育館(400人)	全面	3,100円	4,100円
	半面(北/南)	1,500円	2,100円
ホール(300人)	6,100円	8,100円	7,100円



研修室(第1/第2/第3)



栄養実習室



体育館



ホール



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

(休館日:月曜日・年末年始)

▶施設の予約は電話またはホームページから!  
予約の際は登録が必要です。

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保善グループが管理運営を行っています。

<http://www.shizuoka-sogokenkocenter.jp>

スマートフォン・携帯電話からは



〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

お問合せ

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010

「不妊相談」・「不育相談」  
専用ダイヤル

TEL.055(991)2006

毎週火・金曜日10時~15時