



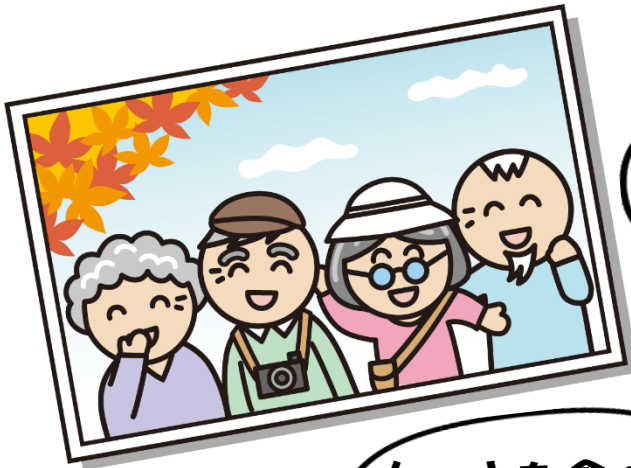
健康通信



健康長寿の秘策は

「人とのつながり」だった！！

「人とのつながり」は、禁煙や運動より寝たきりリスクを下げる！



友達と楽しい
お出かけ

小学校での
ボランティア

ケーキを食べな
がらのおしゃべり



じつはこれ、全部寝たきり予防になっていた！

皆さんは、悩みや愚痴を気軽に話せる友人や知人がいますか？家族のいる人は、良く話をしますか？近所の人と話したり、集まりに出かけたりしていますか？こうした社会や人とのつながりの機会が減ると寝たきりになりやすく、寿命にも影響が及ぶことがわかってきました。

「人とのつながり度」を知ろう！！

あなたの
「人とのつながり」
度は？

人とのつながりチェックシート

家族や友人について

該当する番号に✓

	0人	1人	2人	3~4人	5~8人	9人以上
1, 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う家族や親せきは何人くらいいますか	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
2, 少なくとも月に2回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う友人は何人くらいいますか	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
3, あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話することができる家族や親せきは何人くらいいますか	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
4, あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話することができる友人は何人くらいいますか	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
5, あなたが手助けを求める事が出来るような、家族や親せきは何人くらいいますか	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
6, あなたが手助けを求める事が出来るような、友人は何人くらいいますか	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

☆12点以上は人との関わりが維持できています

を付けた数値の合計

点

組織参加について

該当する方に✓

1, 老人会・老人クラブ	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
2, (老人会以外の)健康・スポーツのサークル・団体	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
3, (老人会以外の)学習・教養のサークル・団体	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
4, (老人会以外の)それ以外の趣味のサークル・団体	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
5, 町内会・自治会	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
6, ボランティア団体	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
7, 収入を伴う就労や仕事	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ

☆1点以上は組織参加ができています

「はい」と答えた数

点

支え合いについて

該当する方に✓

1, あなたの心配事や愚痴を聞いてくれる人がいますか？	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
2, 家事や買い物、用事の手伝い、介護・看病など、手助けをしてくれる人はいますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
3, 誰かの心配事や愚痴を聞いていますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ
4, 誰かのために家事や買い物、用事の手伝い、介護・看病など、手助けをしていますか	<input type="checkbox"/>	はい	<input type="checkbox"/>	いいえ

☆4点以上は周囲の人と支え合っています

「はい」と答えた数

点

チェックの結果はいかがでしたか？

結果が良くなかった方・・・孤独の状態が長引くと心身の健康や寿命に悪影響を及ぼす様です。少しずつでもいいので人に接する機会を増やしてみましょう！！

「元気アップ教室」はそのようなつながりの機会の一つです。お近くで開催するときはぜひお茶のみに来てみてください♪