

菊川の強み、お達者年齢

年齢を重ねることは、決して「できないことが増える」ことだけではありません。市内には、高齢になっても趣味や地域活動、ボランティア、健康づくりなど、さまざまな場面でいきいきと活躍している人がたくさんいます。

誰かと顔を合わせ、地域の中で役割を持ち、生きがいを感じながら毎日過ごすことは、心と体の元気につながります。

健康寿命の指標の一つが、「お達者年齢」です。これは、0歳から健康な人が、心身ともに自立した活動的な状態で生存できる平均期間を表すもので、菊川市は最新（令和5年）の市町別データで、男性が県内第2位の81.9年、女性が第11位の84.5年と高い水準にあります。

これまでの地道な健康増進や介護予防に関する取り組み、市民一人ひとりの健康に対する意識の高さ、地域のつながり

りの強さ、温暖な気候により一年中活動的な生活を送ることができる生活環境などが、お達者年齢の延伸につながっています。

令和5年 お達者年齢市町別ランキング

女性		男性	
1位	湖西市 85.5年	1位	川根本町 82.1年
2位	御前崎市 85.3年	2位	菊川市 81.9年
3位	三島市 85.2年	3位	磐田市 81.3年
		↓	
		11位	菊川市 84.5年

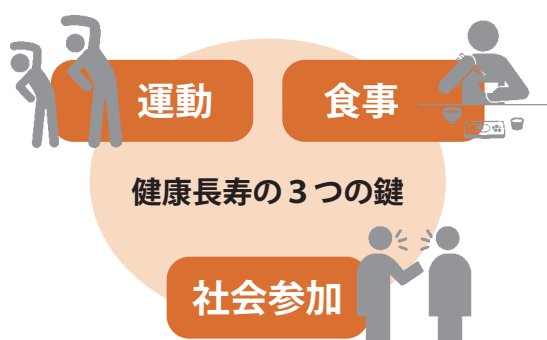
健康長寿の3つの鍵

健康寿命の延伸に大切なのは、「運動」「食事」「社会参加」の3つです。

「運動」は、筋力や体力を保ち、転倒などを防ぐために欠かせません。散歩や体操などで日頃から体を動かし、筋肉を蓄える「貯筋」を意識することが大切です。

「食事」は、健康づくりの基本です。バランスのよい食

事を心がけ、筋肉のもとになるたんぱく質をしっかりとることや、減塩を意識することが健康維持につながります。「社会参加」は、地域活動や趣味、近所付き合いなどを通じて人とのつながりを持つことです。外出や会話の機会が増えることで、心の元気や生きがいにもつながります。



きょうよう・きょういく

介護予防は、要介護状態になることを防ぎ、いつまでも自分らしく健康的な生活を続けるための重要な取り組みで

きょうよう

今日用事が
あること

きょういく

今日行くところが
あること

す。介護予防では、毎日の暮らしの中に楽しみや役割を持つことが大切です。よく言われるのが、「きょうよう」と「きょういく」という合言葉です。

「きょうよう」は、今日用事があること。人と会う約束や地域での役割、家の中の仕事など、日々の中に目的や役割があることが、生きがいや張り合いにつながります。

「きょういく」は、今日行くところがあること。外出する機会を持つことで、生活リズムが生まれ、心や体の元気につながります。

やることがあること、出かける場所があること、そして体を動かすこと。こうした毎日の積み重ねが、いつまでも自分らしく元気に暮らす力になります。

長寿の秘訣は、人とたくさんお話すること。デイサービスや地域サロンに通い、カラオケや体操などで交流を楽しんでいます。畑仕事も現役で、育てた野菜の漬物を孫に振る舞うのが生きがいです。



増田 次郎さん
(大正15年7月19日生まれ)

50年以上続ける編み物が長寿の秘訣。毎日4時間夢中で取り組み、巾着袋やマフラーなどを1〜3日で仕上げます。「なるようになる」と気楽に考えることも大切にしています。今が一番幸せで、毎日が充実しています。



岡本 猛子さん
(大正15年4月18日生まれ)

今年100歳を迎えたお二人に、ご長寿の秘訣をお聞きました。

ご長寿の秘訣、
聞きました！