



# 社会参加活動と健康

一人暮らしの高齢者が増えている中、仕事、趣味、地域行事などへの参加（社会参加活動）は、人と人が関わり合う機会となっており、健康を保つ上でとても重要な意味を持っています。

内閣府が行った「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」では、活動に参加して良かったこととして、「新しい友人を得ることができた」「生活に充実感ができた」「健康や体力に自信がついた」などがあり、活動に参加することで生きがいを得ることや自身の健康づくりにもつながります。

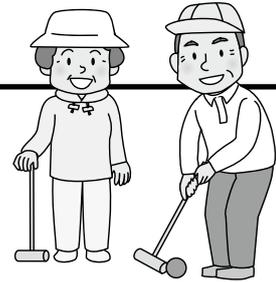
新型コロナウイルス感染症対策で、社会参加活動が減少している今だからこそ、自身でできることから実践していきましょう。



高野支所 地域振興室  
専門員 横山 美和子

## ● 外出する ●

出かける理由はどんなものでも構いません。自宅から出かけることで閉じこもりを防ぐことが期待できます。外出先で声を掛け合うことも社会参加活動につながります。



## ● 交流する ●

近所の人、友人など誰かと関わりを持つことが大切です。集まれなくても電話・SNSなどで連絡を取り合うことで、人とのつながりを保てたり、情報交換ができたりします。



## ● 好きな活動を続ける ●

社会参加活動にはさまざまなものがあります。特別な活動ではなくても、楽しさや、やりがいを持って取り組むことが健康につながります。自分に合ったことを続けていきましょう。



※マスクの着用・手指消毒・「密閉・密集・密接」を避けるなど、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底しながら行いましょう。