

健康寿命と平均寿命を同じにさせるための10か条



元気で長生きのできる人生であるために、町内のみなさんはどんな生活や工夫をしているのでしょうか。多くの熊野町の住民がやっている「健康寿命と平均寿命を同じにさせる10の方法」をまとめました。まずは、ご自分にあてはまるものにチェックをしてみましょう。そして、まだできていないけれどこれからやろうと思うことをまんに記入しましょう。目に見える場所に貼って、習慣化させましょう。

(平成27年10月に開催した「アンダー70ワールドカフェ」にていただいたご意見をまとめています。詳しくは裏面へ)

10

将来への準備

- かかりつけ医をもっている
- なんでも早めに相談している
- 将来について家族と話しをしている
- 自宅をリフォームしたりかたづけしている
- なにかあったときに相談する人がいる



スタート

食事

- 3食きちんととる
- 栄養のバランスのとれた食事をとる
- 誰かと一緒に食べる
- 食事を準備する方法を知っている
- おいしく食べている



2

外出

- 定期的に外出の習慣がある
- 今日、行く用事がある
- 誰かと一緒にでかける
- 1日1回は外出する
- 外出する交通手段がいくつかある



9

習慣と考え方

- 自分でできることは自分でする
- 学ぶ機会をもつ
- 柔軟な考え方をする
- 若い人のいうことにも素直に耳を貸す
- 感謝することができる



わたしはこれをやろうと決めました！

運動

- 普段よく歩く、散歩する
- 無理なく運動できる習慣がある
- 誰かと一緒に運動する
- 運動が楽しい。無理をしていない
- 専門家のアドバイスを得ている

3



8

ドキドキ♪

- 好奇心を忘れない
- 新しいものに挑戦する気持ちがある
- 毎日の繰り返し以外の予定がある
- 人との出会いが楽しみだ
- おしゃれや化粧をして楽しむ



人間関係

- 1日6時間だれかと会話している
- 何人かのいい友人がいる
- なんでも話せる人付き合いだ
- 友達を作る方法を知っている
- ご近所同士、いいお付き合いをしている

4



7

愉しみ・笑う

- 1日1回以上、声をだして笑う
- 時間をわすれるくらいの趣味がある
- 笑いあえる知人友人がいる
- ユーモアが好きだ。だじゃれも好きだ
- なにかに没頭することができる



6

働く・役割

- 自分の仕事がある
- ボランティアや地域活動をしている
- 体調にあわせて勤務している
- 人の役にたつ仕事をしている
- いくつになっても働こうと思う



5

健康管理

- 健康診断を受けている
- 自分の体調の傾向を知っている
- 健康づくりの学習をしている
- 薬の管理や必要時の受診ができる
- 無理をしないで休養もとれている



THANK YOU

みなさんからいただいた「健康寿命と平均寿命を一致させる人がやっている生活と工夫」その他のご意見ご紹介

出かけて人と会う・笑う

とにかく外に出る!／お出かけをして楽しんでいる／話をするのが好き／コミュニケーションを上手に／冗談を言う／いつも笑って生活する／人と会う機会を作っている／交流を楽しむ／気楽に話せる相手／子供と触れ合う／お説教を聞きに歩いていく／世間話いろんな人と（野球、タイガースの話昭和 25 年ごろの）／おせっかいおばさんおじさん／一人で移動できる／自分の存在感がある／死ぬまで夜の街に出たい／飲み友だちがいる

楽しみがある・趣味がある

楽しみ、目標を持つ／天風録を毎日書いて日記にもする／スポーツカーを購入／ダイビングとか色々なことにチャレンジ 100 歳まで／カーブ応援／趣味がある・趣味に熱中している／マージャン大会／勝負大事・勝負する／体を動かすこと（若い時）からラクな運動（年を重ねると）負担の少ないものへ変える／スコアをつけている／カラオケに行っている／好きな唄・大きい声を出す（唄）／好きなことを継続できる／釣りをする／ボート（カヌー）作って遊んでいる／何か楽しみを持っている／自転車の旅／旅を楽しむ／老後に夫婦で旅行をする／お茶したりする／川角プラチナクラブ ピザ窯作り、環境整備／勉強・英会話、書道、水墨画、PC／TV, 新聞をよく見て情報収集／スマホでメール／ぬりえや折り紙をしている／新しい世界を知る／いろんなものを見る

気持ちのもちかた・人柄・習慣

企画力がある／良い意味でわがままな・頑固な人／年齢に関係なく・素直に受け入れる／殻を破る／自主的に行動不安をクリアーできる／気が長い／物わかりが良い／人生を楽しむ／プラス思考／ポジティブな言動／1 日 1 日を目一杯生き生きと楽しく／こだわらない／昔のキャリアにしがみつく人はダメ／プライドを捨てられる人／文字を書く、メモ、日記をつける／何にでもチャレンジ／書くこと・記録すること・続けること／夜は 9 時にテレビ消す／朝 4 時に起き、一日のスケジュールを作ってお守る／自分のことはできるだけ自分で／天狗にならない／アイデア、目標を持っている／欲張って生きていきたい／やりたいことを自由にできる／だれも実年齢どおりに思っていないかもね／介護が必要になっても終わりじゃない!（前向きに）生きていく／感謝を忘れない／必要とされる⇒輝いている／やりがいを持っている⇒輝いている／都合よく年を取る／お金の計算できる／刺激!／男の自立 女はゆとり／やんちゃおちゃめで幸せを振りまくパワフルおばあちゃん／夜更かしをして眠くなって寝ている

100 歳になっても未来を見続ける／自分が楽しい・人から好かれる人になりたい／人生くんだり坂最高

農作業・畑仕事をする

畑と一緒にする／家庭菜園のような農作業をやっている／グリーンサロンで空き地畑作り／花いじり・花の水やり／百姓やっています／美味しい野菜作りに研究している

仕事をする・働く

社会に貢献／ちょっとお金をもらえると最高／仕事してます／新たな自分を発見／やったことがないことをやってみること／趣味と実益を兼ねた／植木屋さんをやる／体力に応じた作業・お金にならない仕事／定年のない仕事／シルバー人材センター／自営業

地域に貢献する

社会とのつながり／人に喜ばれることをする／ボランティア活動／世話役／社会から評価されるとやりがい生まれる／人のために役立つ自分の存在

食べること・飲むこと

食事をとる・つくる／食事に興味がある／人に料理を食べてもらう／おいしいという／よく食べよく寝る・よく食べてよく寝る／晩酌を楽しむ／発酵食品／皆で持ち寄って料理を食べて楽しく話す／食べ歩き／

健康を気遣う・病気とつきあう

自分の身体を知る／病気を自覚する／快便／病院に行っている／足もみ／手先をよく動かす／歯、あごが丈夫

運動する・からだを動かす

ウォーキング／山登り／散歩／グランドゴルフ／水泳・陸上／ゲートボール／犬の散歩で元気／毎日日課で散歩／ストレッチ、体操／フラダンス／長寿会／家事をする／手先を使う

家族やペットと一緒に

ペットを飼っている／愛犬 2 匹を早朝散歩／家族はこの犬(子)達なので、守るのは私一人と体を鍛えて健康寿命を延ばしたい／妻を大切にする・奥さんを大切にする／朝から晩まで妻に「あ・い・し・て・る」という／妻の食

事を美味しく食べる／妻に支えられるより支えたい／夫婦で旅行／孫の世話をする／家族の会話を大切にする

地域との人間関係

若い人から褒められる／若い人とつるめる高齢者・若い人ともつながりたい／公民館活動に参加／男性の一人暮らしが集まってパーティ／地区で川掃除以外でのつながりあればいい／若い奥さんを仲間に入れる／定年後にも評価する仲間がほしい／子どもを含めてのつながり／社会とのかかわりを持ち続ける／元気な人は元気な人を作る

おしゃれ・ときめき・若々しさ

おしゃれをする／トキメキを持つ／いっぱい恋をする／化粧をする／健康で行動力／見た目若い高齢者／カワイイって言われたい

その他

ひまわりのよう明るい・たんぼぼのよう強い・コスモスのようやさしい老後って何だろう?／自分なりの道で迎えたい／自分より年上の方が生き生きしていたら刺激を受ける（元気な高齢者）／自分の居場所をつくる母のようにになりたい／「そーかそーか」と言えるおばあちゃんになりたい／忙しい!!自分なりに何かの種をまく／

