

つながりと健康

2023年12月22日
滋賀県健康医療福祉部
理事 角野文彦

◆健康の定義（WHO憲章より）

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

出典：<https://japan-who.or.jp/about/who-what/identification-health/>

健康には、「つながり」が欠かせない

【つながり】

1. つながること。また、つながったもの。
2. 結びつき。関係があること。
3. 血縁関係。きずな。

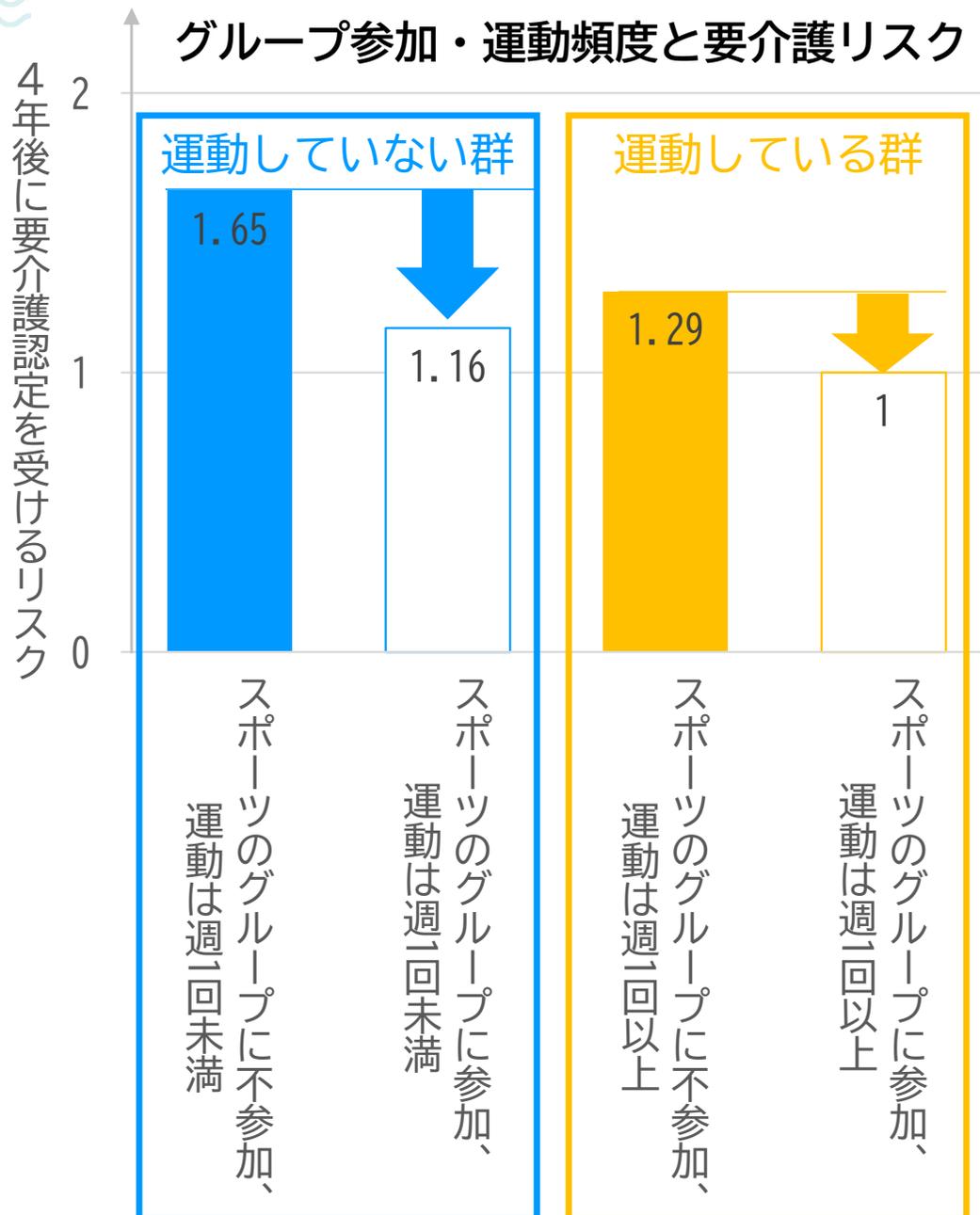
出典：デジタル大辞泉



人と人との結びつきや関係があることはすべて **「つながり」**

就学・就労も含めて、友人とのつながり、サークルや部活動、町内会や地域行事などの活動、ボランティアといった社会的グループへの参加や趣味やペット、ネットなどを通じたゆるやかな関わりなど、つながりは多様で、結びつきの強弱や種類は問わない

つながりが健康に及ぼす効果

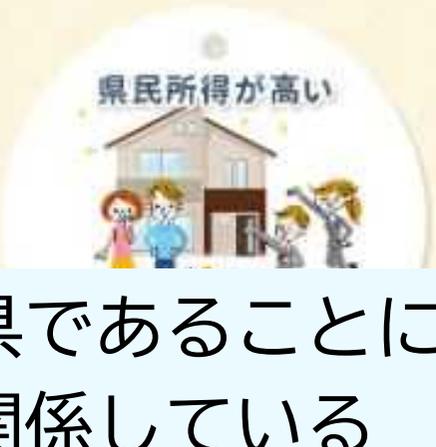
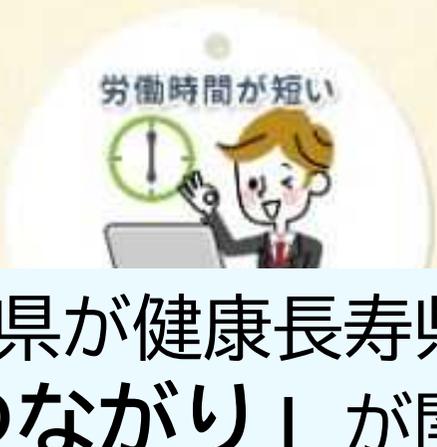


実際に運動はしていなくても、グループに参加しているだけで要介護リスクが低くなる
→ **組織参加自体の効果**

つながりと長寿

ヒミツ 1 健康な生活習慣をもっている人が多い!?

ヒミツ 2 生活習慣を支える生活環境も良い!?



滋賀県が健康長寿県であることにも「つながり」が関係している

多様なつながり①

困難を抱える方とその支援者のつながり

困難を抱える人の中には支えを持たない人、また、支えを得られにくい生活環境に置かれている人が多くいて、そうした状況が常態化している可能性がある。困りごとを抱えると複合的な困難さが雪だるま式に増えていき、対処不能になって、孤独・孤立に陥ってしまうことが想定される。

(孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム分科会資料(令和4年11月9日)より)



生活困窮者支援の実施
(例：生活福祉資金貸付制度、就労準備支援事業)



支援者とつながることで、社会との接点を持つきっかけに

多様なつながり②

子育て世代の緩やかなつながり

地域のつながりの希薄化などから、地域において妊産婦の方やその家族を支える力が弱くなっているとの指摘がある。

出典：令和5年版厚生労働白書－つながり・支え合いのある地域共生社会－



地域に縛られず、同じ境遇（子育て中）の方が集える場を提供



そこで集っていた方がつながり、支援者として活躍できる場に

多様なつながり③

地域のつながり

WHOはバンコク憲章でヘルスプロモーションを「人々がみずからの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義し、その内容の一つとして「コミュニティの活動強化」を示している。

（「健康づくり」2023年4月号より）

実際に、高齢者に対して実施した調査で、社会活動への参加の有無と健康状態について見ると、この1年間に社会活動に参加した人は、健康状態が「良い」と回答した割合が高くなっている。（令和5年版高齢社会白書より）



通いの場をはじめ、高齢者が利用できる地域コミュニティを作ることが
地域全体のコミュニティ活動強化に



社会での役割や生きがいを感じることができる就労も高齢者にとって
通いの場として機能

地域包括ケアシステムのイメージ

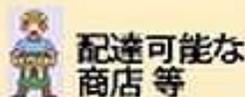
ご近所 地域



地域サロン



地域の行事



ボランティア

いつもの公園
いつもの散歩道



民生委員
自治会長等



隣近所との
支え合い



なじみの飲食店



なじみの銭湯



ご友人
大切な人

あなたらしさ



仕事



自宅



なんでもない、
ほっとする日常



趣味・好きなこと・人生の信条



大切な家族、
家庭の役割

たまにはケンカもいい

地域包括
支援センター

いきいきネット
相談支援センター
(地域の総合相談場所)



行政
介護保険
高齢福祉
障害福祉
生活福祉
保健センター
など



社会福祉協議会

行政 地域の中核



警察・消防



診療所・薬局
(かかりつけ)

自宅での
点滴など
医療の管理が
可能です



訪問看護



救急病院
リハビリ病院
療養型病院
緩和ケア病院
精神科病院

医療



ケアハウス等

ご自宅の ような施設



サービス付高齢者住宅
有料老人ホーム



グループホーム



ホームヘルパー



入浴サービス

介護



ショートステイ
(短期入所)



住宅改修



ケアマネージャー
(介護の相談係)



福祉用具
(介護ベッド・ポータブル
トイレ・歩行器等)



介護老人保健施設
特養ホーム



メイクアデイサービス