

## パンフレット「健康の秘訣は地域とのつながり」（仮題）について

### ○背景

住民相互の信頼感が高い地域ほど、自己の健康に対する評価が高いことや、地域のつながりを示す指標は住民の健康状態を示す指標と正の相関があるなど、地域のつながりが豊かなほど、住民の健康状態が良いことがこれまでも報告されている。

平成25年度に都が実施した「都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査」からも、地域におけるボランティア活動等のグループ（団体）に参加している人のほうが地域の人とのかかわりがあり、自分の健康状態をよいと感じている人が多いが、退職等により地域で過ごす時間が長くなる年代（60歳代）の参加は十分とは言えない状況であることが分かった。

### ○目的

退職後等、地域で過ごす時間が長くなる年代になる前に地域の活動への参加について意識を高めるため、企業の退職前セミナー（年金や保険等に関して）等の機会を捉えて情報提供を行い、意識の向上と地域の活動参加に向けた行動変容を目指す。なお、区市町村との連携を図っていく。

### ○内容・構成等

これまで、地域でのグループ活動等に参加をしていない人たちに対し、地域活動に参加している方の体験談や活動の種類及び内容の紹介、グループや所管部署へのアクセス方法、地域活動への参加と健康との関係等をコンパクトにまとめて伝える内容とする。

#### 【A5版 全8ページ（予定）】

- 1 ページ目：表紙
- 2・3 ページ目：地域活動に参加している方の体験談の紹介（2名程度）
- 4 ページ目：具体的な活動内容の紹介（自分に合ったものが見つけられるようフローチャートを作成予定）
- 5～7 ページ：自治体の担当窓口の紹介（健康づくり、生涯学習、ボランティア活動 等）
- 8 ページ：東京都のホームページの紹介、関連する調査結果の紹介 等

### ○配布について

区市町村窓口のほか、職域部会参加の団体を通じて、事業者様への配布をお願いしたいと考えています。