本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第115号

令和８年５月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1　本庄ガス ECO はにぽんプラザ　２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
業務時間　８：30～17：15（土・日・祝日・年末年始（12/29～1/3）除く）　時間外受付：080-4380-7614
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井・三友）

人生100年時代
健康寿命から貢献寿命へ



日本の平均寿命は延び続けており、男性 81 歳、女性 87 歳（令和4年）となっています。

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされ、男性では72歳、女性では75歳（令和4年）でした。

平均寿命と健康寿命の差は、男性は8～9年程度、女性では11～12年程度となります。この健康寿命を延ばすことは、「元気に自立した生活を送る」期間をできるだけ長くするということになります。

近年では、この健康寿命をさらに進めた考え方で、「貢献寿命」ということが言われ始めていますが、聞いたことがありますか？



「貢献寿命」とは？



社会とつながり、役割を持ち、誰かの役に立つ、感謝される
といった関わりを持ち続けられる人生期間

この貢献寿命は、人とのつながりの中から育まれる「役割」やお互いに「感謝」する気持ちを感じながら生活することが重要で、それが自らの「喜び」につながり、「長生きすることが幸せ」と思える高齢期を過ごせることと考えられます。 過去の研究結果では次のような結果も出ています。



1. 社会とのつながりが豊かな人ほど長生きする傾向にある。
2. 幸せを感じている人ほど長生きする。
3. 誰かのために行動する人ほど幸福感が高く、健康で長生きする。

家族の中で家事を担ったり、地域の中での役割を担うことも貢献活動といえます。また、友人や知人の相談にのることや、寄附活動なども社会に対する貢献活動となるでしょう。人や社会とつながりあいながら、自分にできる貢献活動を行うことで、「喜び」を感じながら生活することが貢献寿命を長くすることにつながります。

参考：「新たな長寿価値“貢献寿命”とはーお金より、健康より大切なことー　2024.5 経営センサー

１．右巻き（見つけたら観察してみてください。）

地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは、高齢者に関する総合相談窓口です。ご自宅に訪問して相談をお受けすることもできます。お気軽にご相談ください。

- 介護や介護予防に関すること
- 認知症に関すること
- 福祉サービス等に関すること
- 高齢者の権利擁護に関すること

などなど・・・

本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会では、令和８年４月より、６名の職員で、丁寧にご相談に応じます。どうぞよろしくお願いいたします。

本庄西包括は、
本庄ガス ECO
はにぽんプラザ2階
本庄市社会福祉協議会の
事務所内です。



5月・6月の予定

日時・会場	行事
5／25（月）・6／22　（月） 13：30～15：30 本庄ガス ECO はにぽんプラザ２階 活動室Ｄ・Ｅ	オレンジカフェはにぽん 5月「理学療法士による体操」 6月「絵付け体験」 認知症個別相談会も同時開催
5／27（水）・6／24（水） 10：00～12：00 本庄東地域包括支援センター （本庄市本庄 3-1-21）	認知症家族の会　本庄 認知症の方を介護している、していた家族が集まり、日々の介護のこと、悩みを話せる場です。 秘密厳守で対応いたします。

梅雨にまつわるクイズ

カタツムリの殻の渦巻きは、どちらの方が多いでしょうか？

1．右巻き
2．左巻き
3．同じくらい



答えは表面にあります。