

アンケート結果から見る町の健康長寿のすがた

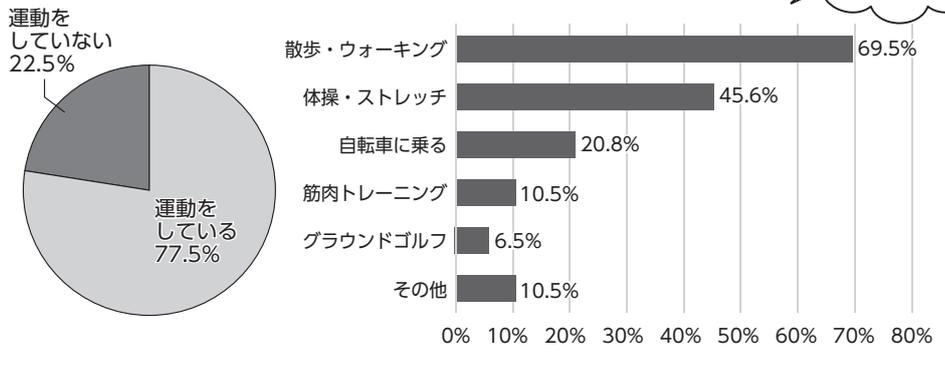
【第1弾】 長瀬町の健康長寿の秘訣は運動習慣にあり!

令和3年8～9月に65歳以上の町民863名を対象に、「健康と生活に関するアンケート」を実施したところ、494名（回答率57.2%、平均年齢76.3歳）に回答をいただきました。本当にありがとうございました。

長瀬町は健康寿命（健康で自立した生活を送る期間で要介護2になるまでの期間）が埼玉県内で女性は9位（年齢換算85.92歳）、男性は19位（年齢換算82.87歳）と上位に入っています（平成30年度現在）。アンケート結果から、健康長寿の秘訣を少しずつ探していきます。（今後不定期掲載予定）

埼玉県コバトン健康マイレージの歩数計の配分は長瀬町国保加入者分に若干余りがあります！アプリでの参加もお待ちしております！

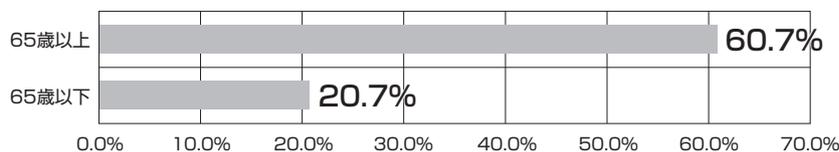
問4（4） 普段から次のような運動をしていますか（複数回答）



アンケート結果から、高齢者の約8割がなにかしらの運動をしていると回答しています。その内訳は約7割が散歩・ウォーキング、約4割が体操・ストレッチや筋トレでした。（複数回答可）

ちなみに、令和元年に町が行ったアンケート（20歳以上の住民、568名、回答率45.7%）によると、週2回以上の運動習慣のある人の割合は、65歳以上（65～86歳、116名、平均70.5歳）が6割だったのに対し、64歳以下（20～64歳、443名、平均43.6歳）は2割にとどまっています。

あなたは、1回あたり30分以上の軽く汗をかく運動を、週2日以上頻度で、1年以上継続して実施していますか。（はいと答えた人の割合）



健康長寿へのアドバイス!

⇒ウォーキングや室内での体操や筋トレなどの手軽な運動は、始めやすく、無理せず長く続けられます。健康長寿のため、運動習慣のない人も5分程度の手軽な運動から始めて見てはいかがでしょうか♪



シルバー人材センターの会員になりませんか？ ただいま、会費無料キャンペーンを実施中です

シルバー人材センターは、「自主・自立、共働・共助」の理念のもとに、生きがいを求めて、また仕事を通じて社会参加をしようとする高齢者の方々に対して、臨時的かつ短期的な仕事を提供することを目的とする団体で、行政から支援を受けて運営している公益社団法人です。

入会資格

町内に在住し、原則として60歳以上の方で、働く意欲があり、シルバー人材センターの趣旨に賛同できる方であればどなたでも会員になれます。特に難しい手続き等は必要ありません。

今なら年会費が無料

令和4年1月から3月までに入会された方限定で、令和4年度までの年会費が無料となります。



問合せ 長瀬町シルバー人材センター ☎66・0948
<https://webc.sjc.ne.jp/nagatoro/>

長瀬町シルバー 🔍 検索

