

お達者年齢

静岡県内の最新（令和４年）のお達者年齢が発表されました。松崎町は、男性 30 位、女性 33 位でした。令和 5 年度までは、「お達者度（65 歳からの平均自立期間）」を公表することとなりました。これによって心身ともに自立した活動的な状態で生存できる平均期間が健康寿命の指針となりました。健康であることが幸せの一つの要素である事は周知の事実です。もちろん、病気や不慮の事故により、障害を持つ方々においても、家族などをはじめとする周りの人々の優しさに触れることで、幸せを感じることができると信じています。健康や家族、友人と過ごすかけがえのない時間など、普段あまり気にもとめていないものの中にこそ、幸せの種がたくさん埋もれているのではないのでしょうか。健康寿命のための三つの柱は、「運動（体力）」「食生活（栄養・口のはたらき）」「社会参加」です。家にこもらず積極的に外に出て活動することで、心身の機能を高める機会が自然と増えます。人とのつながりを深めて、人口減少社会に負けない地域を目指しましょう。