

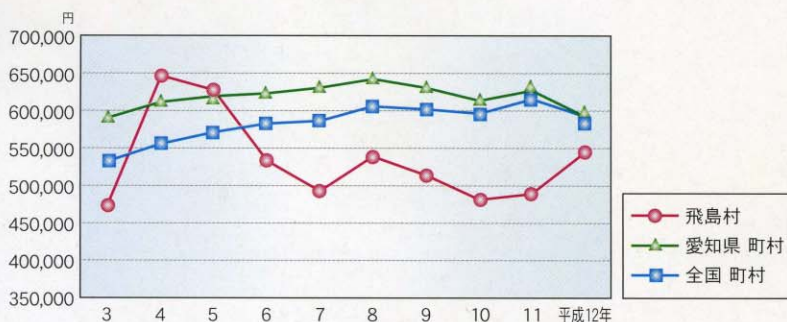
1 生きがいがづくり 健康長寿は楽しい生きがい人生から

いきいきと笑顔で活力ある人生を送るために、生きがいのある生活はとても大切なものです。楽しみを持ち、個人・家族・地域みんなで支え合い、互いのコミュニケーションを大切に、充実した毎日を過ごせるようにしましょう。

現 状

- 老人医療費は平成6年以降、国・県の町村平均より低くなっています。
- 年齢が高い程、健康であると感じている人は少なくなっていますが、健康に気をつけている人は多くなっています。

●一人あたりの老人医療費の状況



目 標

- 健康に気をつける人を増やす
現在 80.8% → 2010年 85% (40~50歳代)
- 生きがいのある人を増やす
現在 72.2% → 2010年 78% (60歳以上)
- 「健康とびしま21」を知っている人を増やす
2010年 100%

今からはじめよう

- 趣味や生きがいを持つ
- いろいろな友達・仲間を持つ
- すこやかセンター・敬老センター・公民館などを利用してみよう
- すこやか得点（飛島版健康度評価表）アップをはかろう



2 社会活動への参加 みんなで楽しみ発掘いきいき笑顔

社会活動への参加を望み、楽しむことで、豊かな収穫を得ることができます。多少の病気や障害を抱えていても、認め合い、助け合いながら、だれもが積極的に社会にかかわり、世代間交流を楽しみながら、いきいきと心豊かに暮らせるよう努めることが大切です。

目 標

- 社会の中で役割を果たしている人を増やす
現在 78.8% → 2010年 82% (60歳以上)
- 地域活動に参加する人を増やす
現在 19.4% → 2010年 24% (40~50歳代)

今からはじめよう

- 地域活動（寄り合い、子ども会、老人クラブ、村民まつりなど）に積極的に参加しよう
- チョボラ（ちょっとしたボランティア）をしよう
- 機会を見つけ出掛けよう
- 社会的に役立っていると実感する機会をもとう

